

رابطه ویژگی های شخصیتی و هوش هیجانی با شادکامی در دانشجویان

جعفر بهادری خسروشاهی^{۱*}؛ تورج هاشمی نصرت آباد^۱؛ نعیمه ماشینچی عباسی^۲

چکیده

زمینه: شادکامی مفهومی است که در سال های اخیر بواسطه نقشی که در سلامت روان افراد دارد، اهمیت بسزایی یافته است. در همین راستا هدف از پژوهش حاضر بررسی رابطه بین ویژگی های شخصیتی و هوش هیجانی با شادکامی در دانشجویان دانشگاه تبریز بود.

روش ها: این پژوهش، مطالعه توصیفی-تحلیلی بود. جامعه آماری پژوهش را دانشجویان دختر و پسر دانشگاه تبریز در تابستان ۹۰ تشکیل می دادند. از این جامعه آماری، ۲۰۰ نفر (۱۰۰ دختر و ۱۰۰ پسر) به روش نمونه گیری تصادفی چند مرحله ای برای شرکت در پژوهش انتخاب شدند. پرسشنامه های پژوهش شامل فرم کوتاه آزمون شخصیتی نئو، پرسشنامه هوش هیجانی شاته و مقیاس شادکامی آکسفورد بودند. داده ها با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون مورد تحلیل قرار گرفتند.

یافته ها: شادکامی با ویژگی های شخصیتی برونگرایی، تجربه پذیری، همسازی و وظیفه شناسی رابطه مثبت و معنادار و با ویژگی شخصیتی روان نژندگرایی رابطه منفی معنادار دارد ($P < 0/01$). همچنین بین شادکامی با هوش هیجانی رابطه مثبت و معنادار وجود دارد ($P < 0/01$). از سویی نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد که متغیر ویژگی های شخصیتی و هوش هیجانی قادرند تغییرات متغیر ملاک (شادکامی) را به طور معنی داری در دانشجویان پیش بینی کنند.

نتیجه گیری: تقویت ویژگی های شخصیتی و ارتقاء هوش هیجانی می تواند به افزایش شادکامی دانشجویان کمک کند.

کلیدواژه: ویژگی شخصیتی، هوش هیجانی، شادکامی، دانشجویان

«دریافت: ۱۳۹۰/۱۱/۱ پذیرش: ۱۳۹۱/۳/۹»

۱. گروه روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه تبریز

۲. گروه علوم اعصاب، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه تبریز

* عهده دار مکاتبات: تبریز، دانشگاه تبریز، گروه روانشناسی، تلفن: ۰۹۱۴۱۰۱۶۴۲۵

Email: jafar.b2010@yahoo.com

مقدمه

تعریف شده که عبارت است از خشنودی از زندگی، خلق و هیجانات مثبت و خوشایند و نبود خلق و هیجانات منفی (۱). در واقع روابط مثبت با دیگران، هدفمند بودن زندگی، رشد شخصی، دوست داشتن دیگران و طبیعت نیز از اجزاء شادکامی هستند (۲). شادکامی عامل مهمی در زندگی است که از طریق آن، فرد همیشه دارای یک حس خوب درباره زندگی خود و دیگران است و فرد از این طریق احساس ناامیدی را از خود دور می کند و ضعف های خود را می پذیرد (۳).

بین محققان، علاقه زیادی برای مشخص کردن این که چه چیزی مردم را شاد می کند، وجود دارد. گرچه بیشتر

یکی از رشته های بدیع روانشناسی که در اواخر سده بیست میلادی پا به عرصه وجود نهاده و افق تازه ای را پیش روی روان شناسان و پژوهشگران گشوده است روانشناسی مثبت نامیده می شود. در واقع در این روانشناسی به جای تأکید بر جنبه های منفی زندگی، به شناخت و ارتقای وجوه مثبت و نقاط قوت انسان توجه و تکیه می شود. این رشته، طیف وسیعی از مفاهیم روانشناختی از جمله شادکامی (Happiness) را در بر می گیرد. شادکامی به عنوان یکی از متغیرهای مرتبط با احساس بهزیستی روانی به صورت متغیری چندجزیی

همکاران (۱۰) هوش هیجانی را دربرگیرنده چهار توانایی به هم پیوسته ادراک هیجان در خود و دیگران، استفاده از هیجان‌ها برای تسهیل تصمیم‌گیری، درک هیجان و مدیریت هیجان تعریف می‌کنند. همچنین هوش هیجانی شامل مجموعه‌مرکبی از خودآگاهی هیجانی، مهارت‌ها و ویژگی‌هایی است که بر موفق شدن فرد در مقابله با فشارها و خواسته‌های محیط تأثیر می‌گذارد (۱۱).

نظریه پردازان هوش هیجانی بر این باورند که بین هوش هیجانی و شادکامی، رابطه مثبت وجود دارد و بالا بودن هوش هیجانی را به عنوان یک عامل محافظت‌کننده مطرح نموده‌اند (۱۲). مطالعات نشان داده است که هوش هیجانی با افسردگی و اضطراب، رابطه منفی و با شادکامی رابطه مثبت دارد (۱۳). در پژوهشی دیگر نقدی و همکاران (۱۴) نشان دادند که آموزش هوش هیجانی باعث کاهش پرخاشگری دانش‌آموزان می‌شود و بالطبع میزان شادکامی آن‌ها را افزایش می‌دهد. یافته‌های پژوهشی رینسچ (Reinsch) (۱۵) نشان داد که هوش هیجانی مهارتی است که می‌تواند آموخته یا ارتقاء داده شود و افرادی که مستعد تجربه عواطف و احساسات مثبت و شادکامی بالاتری هستند، میزان رضایت از زندگی نیز در آن‌ها بالاتر است. همچنین در پژوهشی، گرون (Gruen) و همکاران (۱۶) گزارش کردند که افراد دارای هوش هیجانی بالا مهارت‌های مدیریت استرس خوبی دارند و قادرند عواطف خود را ارزیابی، بیان و مدیریت نمایند و از شادکامی بالاتری برخوردارند. در واقع هوش هیجانی با خوش بینی، خلق مثبت، رفتارهای همدلی و رضایت از روابط بین فردی، رابطه مثبت و معنادار دارد.

مفهومی پیرامون شخصیت، بیانگر آن است که رشد فردی و توسعه اجتماعی و همچنین داشتن هوش هیجانی بالا مستلزم تصمیم‌گیری‌ها و انجام فعالیت‌هایی است که ضمن رفع موانع از مسیر انسان، شرایط دستیابی به اهداف مطلوب را فراهم می‌آورد. از سوی دیگر، نتایج پژوهش‌ها نشان می‌دهد که از جمله موارد مهمی که در یکپارچگی

پژوهش‌ها بر روی عوامل جمعیت‌شناختی و سایر متغیرهای اقتصادی - اجتماعی متمرکز شده است، ولی امروزه فکر می‌شود که بعضی از مردم نسبت به دیگران به خاطر ویژگی‌های شخصیتی‌شان شادتر هستند.

پژوهش‌هایی که در زمینه ویژگی‌های شخصیتی و شادکامی صورت گرفته است نشان می‌دهد که شادکامی با سطح بالای برون‌گرایی و سطح پایین روان‌نژندگرایی مرتبط است (۴). دنو (DeNeve) و همکاران (۵) نشان دادند ابعاد برون‌گرایی و روان‌نژندگرایی قوی‌ترین پیش‌بینی‌کننده‌های شادکامی در بین عوامل پنجگانه شخصیتی هستند. همچنین ابعاد روان‌نژندگرایی و باوجدان بودن، قوی‌ترین پیش‌بینی‌کننده‌های رضایت از زندگی در بین عوامل پنجگانه شخصیتی می‌باشند. نتایج پژوهشی دیگر نشان داده است که چهار عامل برون‌گرایی، تجربه‌پذیری، همسازی و وظیفه‌شناسی، زمینه‌ساز بروز احساس شادکامی هستند. در واقع چنین به نظر می‌رسد که برون‌گرایی و تجربه‌پذیری، اساس زیستی شادکامی و همسازی و وظیفه‌شناسی، زمینه ظهور مؤلفه‌های شادکامی را فراهم می‌سازند (۶). چنج و فارنهام (Cheng & Furenham) (۷) در پژوهشی نشان دادند که برون‌گرایی با عاطفه مثبت و شادکامی، ارتباط مثبت و با عاطفه منفی و افسردگی، ارتباط منفی دارد. همچنین آدرین و ایرن (Adrian & Irene) (۸) گزارش کردند که نه تنها ویژگی‌های ناب شخصیتی مثل برون‌گرایی و روان‌نژندگرایی با شادکامی همبستگی دارند، بلکه وجوه شناختی شخصیت نیز با شادکامی مرتبط هستند. در واقع دلپذیر و با وجدان بودن می‌تواند تسهیل‌کننده تجارب مثبت بیشتر در موقعیت‌های اجتماعی و افزایش احساس شادکامی باشد.

یکی دیگر از متغیرهایی که ارتباط تنگاتنگی با شادکامی دارد هوش هیجانی (Emotional intelligence) است. در واقع هوش هیجانی یک سازه چند بعدی است و دربرگیرنده تعامل بین هیجان و شناخت است که منجر به کنش‌وری سازشی می‌شود (۹). مایر (Mayer) و

شخصیت به کار می‌رود. اگر وقت اجرای تست خیلی محدود و اطلاعات کلی از شخصیت کافی باشد این تست مورد استفاده قرار می‌گیرد. سؤالات این مقیاس بر روی طیف لیکرت پنج بخشی از ۴-۰ نمره‌گذاری می‌شود و هر عامل با داشتن ۱۲ ماده، نمره‌ای از ۴۸-۰ دارد. به منظور ارزیابی روایی ملاکی آزمون از روش همبستگی بین دو فرم گزارش شخصی و فرم مشاهده‌گر استفاده شده که ضرایب حاصل بین ۰/۶۶-۰/۴۵ بوده است. همچنین به منظور ارزیابی پایایی آزمون از روش ضریب آلفا استفاده شده که ضرایب حاصل بین ۰/۸۷-۰/۵۶ به دست آمده است (۱۷).

مقیاس هوش هیجانی شانه یک آزمون ۳۳ سؤالی است که به وسیله شانه ساخته شده است. پرسش‌های آزمون سه مقوله سازه هوش هیجانی شامل تنظیم هیجان‌ها، بهره‌وری از هیجان‌ها و ارزیابی هیجان‌ها را در مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت (کاملاً مخالف تا کاملاً موافق) می‌سنجد. مقیاس هوش هیجانی گرچه از سه مؤلفه پیش‌گفته اشباع شده، تنها یک نمره کلی برای هوش هیجانی به دست می‌دهد که دامنه آن از ۱۶۵-۳۳ است. همسانی درونی سؤال‌های آزمون بر حسب ضریب آلفای کرونباخ از ۰/۹۰-۰/۸۴ گزارش شده است (۱۸). برای سنجش شادکامی نیز از پرسشنامه شادکامی آکسفورد که توسط آرچیل و لو ساخته شده است، استفاده شد. این مقیاس دارای ۲۹ ماده بوده و هر یک از سؤال‌های این آزمون دارای ۴ گزینه می‌باشد که از ۳-۰ نمره به خود اختصاص می‌دهند؛ بنابراین حداکثر نمره کل آزمون ۸۷ می‌باشد. پایایی آزمون با روش دو نیمه ۰/۹۲ و از طریق همسانی درونی و آلفای کرونباخ ۰/۹۳ به دست آمد. با روش تحلیل عامل ۵ عامل از ۲۹ سؤال آزمون استخراج شد که ۵۷/۱ درصد از واریانس کل را تبیین می‌کنند (۱۹). همچنین عابدی و همکاران (۲۰) پایایی این ابزار را به روش آلفای کرونباخ ۰/۹۰ و پایایی بازآزمایی آن را پس از ۷ هفته ۰/۷۸ گزارش کرده‌اند. روایی همزمان این پرسشنامه نیز با بهره‌گیری از ارزیابی دوستان افراد، درباره

و توسعه‌یافتگی شخصیت انسان بسیار مؤثر است، شادکامی است، لذا شادکامی درصدد پیشگیری نابسامانی‌ها و حل مشکلات روانی انسان است، به رشد متعادل و سلامت روانی می‌انجامد و راه را جهت پرورش صحیح‌تر و وسیع‌تر هموار می‌سازد. بنابراین با توجه به مباحث فوق، پژوهش حاضر به منظور بررسی رابطه شادکامی با ویژگی‌های شخصیتی و هوش هیجانی انجام شد. هدف اصلی پژوهش حاضر، بررسی رابطه ویژگی‌های شخصیتی و هوش هیجانی با شادکامی در دانشجویان دختر و پسر دانشگاه تبریز بود.

مواد و روش‌ها

پژوهش حاضر، مطالعه توصیفی-تحلیلی بود. جامعه آماری این پژوهش را کلیه دانشجویان دانشگاه تبریز در سال تحصیلی ۸۹-۱۳۸۸ تشکیل می‌دادند. نمونه مورد بررسی، ۲۰۰ دانشجو (۱۰۰ دختر و ۱۰۰ پسر) بودند که با استفاده از جدول مورگان و به صورت تصادفی چندمرحله‌ای انتخاب شدند. بدین ترتیب که ابتدا به شیوه نمونه‌گیری تصادفی، چهار دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، علوم پایه، کشاورزی و فنی مهندسی از بین دانشکده‌های دانشگاه تبریز انتخاب شدند، سپس از هر گروه آموزشی در هر دانشکده، یک کلاس به شیوه تصادفی انتخاب شد. پس از تشریح اهداف پژوهش و جلب مشارکت و همکاری آزمودنی‌ها، آزمون پنج عاملی شخصیتی نئو، مقیاس هوش هیجانی شانه و پرسشنامه شادکامی آکسفورد در مورد دانشجویان اجرا شد.

آزمون پنج عاملی شخصیتی نئو (NEO-IP-R) که توسط گروسی در ایران هنجاریابی شده است، یکی از تست‌های شخصیتی است که بر اساس تحلیل عوامل ساخته شده و یکی از جدیدترین تست‌ها در این زمینه است. پرسشنامه شخصیتی نئو، پنج عامل اصلی شخصیت و شش خصوصیت در هر عامل را می‌سنجد. این تست، فرم دیگری به نام نئو فرم کوتاه دارد که یک پرسشنامه شصت سؤالی است و برای ارزیابی پنج عاملی اصلی

شادی آنان ۰/۴۳ محاسبه شد.

همچنین برای تحلیل داده‌های پژوهش از شاخص‌ها و روش‌های آماری از جمله میانگین، انحراف استاندارد، ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون استفاده شد.

یافته‌ها

ابتدا شاخص‌های توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد) و ضرایب همبستگی بین متغیرهای پژوهش بررسی شد. شرکت‌کنندگان در این پژوهش ۲۰۰ نفر (۱۰۰ دختر و ۱۰۰ پسر) بودند. نتایج نشان داد که میانگین روان‌نژندگرای در پایین‌ترین سطح و میانگین وظیفه‌شناسی در بالاترین سطح قرار دارد. همچنین میانگین هوش هیجانی و شادکامی به ترتیب ۶۳/۷۱ و ۱۰۰/۳۶ به دست آمد (جدول ۱).

از سویی به منظور بررسی رابطه بین ویژگی‌های شخصیتی، هوش هیجانی و شادکامی از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد. نتایج نشان می‌دهد که شادکامی با ویژگی‌های شخصیتی برون‌گرایی، تجربه‌پذیری، همسازی و وظیفه‌شناسی، رابطه مثبت و معنادار و با ویژگی شخصیتی روان‌نژندگرای رابطه منفی و معنادار دارد. از سویی بین شادکامی با هوش هیجانی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد (جدول ۱).

همچنین جهت پیش‌بینی متغیر شادکامی از روی

متغیرهای پیش‌بین از رگرسیون چندگانه استفاده شد. نتایج نشان داد که هوش هیجانی، تجربه‌پذیری و روان‌نژندگرای به ترتیب ۱۵، ۱۸ و ۲۰ درصد از واریانس شادکامی را پیش‌بینی می‌کنند ($P < ۰/۰۰۱$). نتایج نشان می‌دهد که در تحلیل رگرسیون هر سه متغیر دارای توان کافی برای پیش‌بینی تغییرات شادکامی است. گرچه R^2 به دست آمده برای هوش هیجانی معادل ۰/۱۵ است، افزودن تجربه‌پذیری مقدار R^2 را ۱۸ درصد افزایش داده و همچنین افزودن روان‌نژندگرای، توان تبیین را به ۲۰ درصد افزایش داده است. همچنین هوش هیجانی ($\beta = ۳۱$)، تجربه‌پذیری ($\beta = ۱۷$) و روان‌نژندگرای ($\beta = -۱۴$) با توجه به آماره‌های t با اطمینان ۹۹ درصد می‌توانند تغییرات مربوط به شادکامی را پیش‌بینی کنند؛ به عبارت دیگر افزایش هوش هیجانی و ویژگی شخصیتی تجربه‌پذیری باعث افزایش شادکامی و افزایش روان‌نژندگرای باعث کاهش شادکامی دانشجویان می‌شود.

بحث

نتایج پژوهش حاضر نشان داد که بین دو متغیر برون‌گرایی و شادکامی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. این بدین معناست که هرچه نمره برون‌گرایی بیشتر باشد، میزان شادکامی دانشجویان نیز بیشتر است. نتایج

جدول ۱- میانگین، انحراف استاندارد و ضریب همبستگی متقابل متغیرهای پژوهش

متغیرها	M	SD	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۱- روان‌نژندگرای	۲۳/۰۹	۷/۲۸	۱					
۲- برون‌گرایی	۲۷/۹۱	۷/۵۶	-۰/۰۴	۱				
۳- تجربه‌پذیری	۲۸/۹۰	۷/۷۲	-۰/۰۴	۰/۶۳	۱			
۴- همسازی	۳۲/۵۰	۶/۹۳	-۰/۰۳	۰/۳۴	۰/۴۷	۱		
۵- وظیفه‌شناسی	۳۲/۱۴	۷/۶۲	-۰/۰۸	۰/۳۹	۰/۴۲	۰/۴۷	۱	
۶- هوش هیجانی	۱۰۹/۸۲	۲۸/۳۱	-۰/۱۹	۰/۳۷	۰/۳۰	۰/۱۹	۰/۲۱	۱
۷- شادکامی	۶۲/۶۵	۱۱/۳۳	-۰/۲۱	۰/۲۷	۰/۲۷	۰/۱۵	۰/۲۲	۰/۳۹

** $P < ۰/۰۱$

باورند که افراد دارای ویژگی‌های روان‌نژندگرای بر رویدادهای منفی زندگی بیشتر تأکید نموده، در نتیجه کم‌تر احساس شادمانی و خوشبختی می‌کنند. در واقع افرادی که پاداش‌ها را برجسته‌تر می‌کنند، بیشتر برون‌گرای دارای ثبات هیجانی هستند. درحالی‌که گروه دیگر که تنبیه‌ها را برجسته‌تر می‌کنند درون‌گرای مضطرب هستند. بنابراین با در نظر گرفتن این نکته که اضطراب و افسردگی از صفات روان‌نژندگرای است به نظر قابل توجیه و پذیرش می‌رسد که شادکامی با ویژگی روان‌نژندگرای ارتباط منفی داشته باشد.

یافته دیگر پژوهش نشان داد که بین ویژگی‌های شخصیتی تجربه‌پذیری، همسازی و وظیفه‌شناسی با شادکامی، ارتباط مثبت و معنادار وجود دارد. این یافته نیز با نتایج پژوهش‌های هایز و جوزف (۲۳) و تورسکی و گریفین (۲۶) همسو است. همسازی عبارت است از داشتن توانایی برای سازگاری با شرایط خود و دیگران. این متغیر اساساً مبتنی بر نوع دوستی، ابراز همدردی و علاقه‌مندی به کمک و یاری‌رسانی به دیگران است و این ویژگی‌ها با احساس شادکامی ارتباط دارند. در تبیین ارتباط وظیفه‌شناسی با شادکامی نیز می‌توان گفت که وظیفه‌شناسی با فراهم نمودن زمینه موفقیت افزایش احساس شادکامی را به دنبال دارد. در مورد تبیین ویژگی تجربه‌پذیری نیز می‌توان گفت که افراد انعطاف‌پذیر، احساسات خودشان را به شکلی نیرومند تجربه می‌کنند، به این تجربه بها می‌دهند و آن‌ها را به‌عنوان سرچشمه معنای زندگی در نظر می‌گیرند و احساس شادمانی می‌کنند (۲۳).

یافته دیگر پژوهش حاضر نشان داد که بین هوش هیجانی و احساس شادکامی، ارتباط مثبت و معناداری وجود دارد. یعنی با افزایش هوش هیجانی، میزان شادکامی دانشجویان نیز افزایش می‌یابد. این یافته با نتایج پژوهش‌های گالاگر و همکاران (۲۷) و شاته و همکاران (۲۸) همسو می‌باشد. در واقع افراد شاد با ارزش‌سازی مهارت‌های خود بیشتر با رویدادهای مثبت همراه می‌شوند

این مطالعه با پژوهش‌های هاون و همکاران (۲۱)، هیوور و همکاران (۲۲) و هایز و جوزف (۲۳) همسو است. پژوهش ناهمسویی یافت نشد. در تبیین این یافته می‌توان گفت اصولاً برون‌گرای دارای محتوا و ماهیتی است که با تحرک و ارتباط، پیوند نزدیک دارد و از این‌رو می‌تواند منجر به پذیرش، گروه‌گرایی و مخاطب‌گرایی شود. همچنین با داشتن ابتکار و جرأت‌ورزی برای ورود به جمع و مردم‌آمیزی مرتبط و همبسته است. هر یک از این مؤلفه‌ها می‌توانند برای ایجاد شادکامی مثر ثمر واقع شوند.

آرگایل و لو (Argyle & Lu) (۲۴) رابطه برون‌گرایی را با شادکامی بررسی کردند و دریافتند که هدف اصلی برون‌گرایی، احساس شادکامی و دستیابی به لذت، خوشی و تمتع از لذت‌های زندگی است. در واقع افراد برون‌گرا زمان بیشتری را با دیگران می‌گذرانند. همچنین افراد برون‌گرا هیجان‌های مثبت بیشتری را تجربه می‌کنند. از سوی افراد برون‌گرا در جوامع پیشرفته ناگزیرند زمان بیشتری در اجتماع بگذرانند، از این‌رو تعامل فرد با موقعیت برای افراد برون‌گرا به شادکامی بیشتری می‌انجامد. افزون بر این، برون‌گراها پس از کنترل عواملی مانند نژاد، جنس و گروه سنی، شادکام‌تر از سایر افراد هستند و سلامت روانی بیشتری را احساس می‌کنند.

همچنین نتایج پژوهش حاضر نشان داد که روان‌نژندگرای با شادکامی رابطه معکوس و معنادار دارد. به عبارت دیگر با افزایش نمره شخصیتی روان‌نژندگرای، میزان احساس شادکامی کاهش می‌یابد. نتایج این مطالعه نیز با پژوهش‌های هایز و جوزف (۲۳) و پنلی و توماکا (۲۵) همسو است. افراد دارای ویژگی‌های روان‌نژندگرای، تمایل عمومی به تجربه‌های منفی چون ترس، غم، عصبانیت و نفرت دارند و این عواطف منفی مانع احساس خوشنودی آن‌ها می‌شود. از سوی دیگر روان‌نژندی با رضایت از زندگی و سلامت روانی که یکی از مؤلفه‌های شاد بودن است ارتباط معکوس دارد. تورسکی و گریفین (Griffin & Tversky) (۲۶) بر این

نتیجه‌گیری

آموزش مهارت‌های هوش هیجانی می‌تواند به افزایش شادکامی منجر شود. همچنین نوع دوستی، ابراز همدردی و یاری رساندن به دیگران با احساس شادکامی و رضایت از زندگی مرتبط است؛ بنابراین پیشنهاد می‌شود که در مراکز آموزشی و تربیتی ضمن آموزش هوش هیجانی و افزایش میزان برون‌گرایی، برنامه‌ای مدون برای دانشجویان تدوین و اجرا شود. همچنین انتخاب نمونه صرفاً از بین دانشجویان، استفاده از پرسشنامه‌های خودسنجی به‌عنوان ابزار پژوهش و عدم استفاده از مصاحبه و انجام گرفتن تحقیق بر روی مقطع کارشناسی یک دانشگاه، تعمیم نتایج این پژوهش را با محدودیت‌هایی مواجه می‌سازد. بنابراین در پژوهش‌های آینده، ضرورت انجام بررسی‌های طولی در گروه‌های مختلف سنی و فرهنگی، با استفاده از ابزارهای پژوهشی دیگر مطرح است.

تشکر و قدردانی

از تمامی اساتید دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه تبریز و از دانشجویانی که در اجرای این پژوهش شرکت کردند سپاسگزاری می‌کنیم.

و در تصمیم‌گیری‌های مربوط به زندگی آینده خود بهتر عمل می‌کنند، گرایش به پذیرش موقعیت‌های غیرقابل کنترل دارند و این پذیرش گویایی بازسازی تجربه شخصی است. هوش هیجانی بالا به افراد این توانایی را می‌دهد که از دخالت عوامل نامطلوب درونی و بیرونی نظیر ناامیدی و خستگی، عوامل هیجانی منفی، فشارهای روانی اطرافیان و سایر عوامل مزاحم پیشگیری کنند. در واقع اگر دانشجویان از برنامه آموزش هوش هیجانی برخوردار شوند؛ به دلیل رشد مهارت‌های بین فردی در آن‌ها و یادگیری کنترل هیجان‌ها که بخشی از برنامه آموزش هوش هیجانی است؛ میزان پرخاشگری را کاهش داده و شادکامی را در دانشجویان افزایش می‌دهد (۱۴). همچنین در هوش هیجانی، مهارت‌هایی وجود دارد که پردازش هیجانی را تسهیل نموده و باعث انسجام فکر می‌شود. بنابراین افرادی که به احساسات خود توجه کرده و آن‌ها را شناسایی و درک می‌نمایند می‌توانند تأثیر اتفاقات استرس‌زا را به حداقل رسانده و به راحتی با آن‌ها مقابله کنند و از سلامت روانی بهتر و احساس شادکامی برخوردار شوند (۲۸).

References

1. Diner E, Lucas ER. Subjective emotional well-being, Hand book of emotions. 8th ed. New York: Guilford University Press. 2000; 28-35.
2. Carr A. Positive psychology: The Science of Happiness and Human Strengths. 8th ed. Church Road, Hove, East Sussex BN3 2FA. 2004.
3. Hills P, Argyle M. Happiness, introversion-extraversion and happy introverts. Journal of Personality and Individual Differences. 2001;30(2):595-608.
4. Hardie E, Tee MY. Excessive internet use: The role of personality; loneliness and social support networks in internet addiction. Aust J Emerg Tech Soc. 2007;5(1):34-44.
5. DeNeve KM, Cooper H. The happy personality: a meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. Psychological Bulletin. 1998;124:197-229.
6. Gomez K, Veronica F, Bangerter A, Grob A. The influence of personality and life events on subjective well being from a life span perspective. Journal of Research in Personality. 2009; 44(3): 345-354.
7. Cheng H, Furnham A. Personality, self-esteem, and demographic predictions of happiness and depression. Journal of Personality and Individual Differences. 2003;34(3):921-42.
8. Adrian F, Irene C. Personality traits, emotional intelligence, and multiple happiness. North American Journal of Psych. 2007;9(3):439-62.
9. Kemp AH, Cooper NJ, Hermans G, Gordon E, Bryant A, Williams LM. Toward an integrated profile of emotional intelligence: introducing a brief measure. J of Integrative Neur. 2005;4(1):41-61.
10. Mayer J, Salovey P, Caruso D. Emotional intelligence: New ability of eclectic traits. J American Psych. 2008;63:503-17.
11. Bar-On R. Emotional and social intelligence: insights from the emotional quotient inventory. In: Bar-On R, Parker JDA. The handbook of emotional intelligence. San Francisco: Jossey-Bass. 2000; 363-88.

12. Salovey P, Bedell BT, Detweiller, JB, Mayer GD. Coping intelligently: emotional intelligence and the coping process. In: Snyder CR. Coping: the psychology of what works. New York: Oxford University Press. 2000; 458.
13. Dulewicz V, Higgs M. Emotional intelligence: A review and evaluation study. *Journal of Managerial Psychology*. 2000;15(4): 341-72.
14. Naghdi H, Adibrad N, Nouranipour R. [The effectiveness of the emotional intelligence training on the aggressiveness among adolescent boys (Persian)]. *Journal of Kermanshah University of Medical Sciences*. 2010;14(3): 211-18.
15. Reinsch EJ. The relationship among lifelong learning, emotional intelligence and life satisfaction for adults 55 years of age or older. Doctoral Dissertation, University of Missouri. 2007; 324.
16. Greven, C, Chamorro-Premuzic T, Arteche A, Furnham A. A hierarchical integration of dispositional determinants of general health in students: The Big Five, trait Emotional Intelligence and humour style. *Journal of Personality and Individual Differences*. 2008;44:1562-73.
17. Garousi farshi MT, Mehriar AM, Ghazi Tabatabai M. [The use of neo personality test and analysis of features and its factor structure among Iranian university students (Persian)]. *J Humanities Res Alzahra*. 2001;11(39):173-98.
18. Schutte NS, Austin EJ, Saklofske DH, Huang SH, McKenney D. Measurement of trait emotional intelligence: testing and cross-validating a modified version of Schutte et al.'s measure. *Journal of Personality and Individual Differences*. 2004; 36: 555-62.
19. Argyle M, Martin MR, Crossland J. Happiness as a function of personality and social encounters. In: Forgas JP, Innes RJM. Recent advances in social psychology: An international perspective. North Holand: Elsevier. 1989;189-203.
20. Abedi MR, Mir Shah Jafari E, Liaghat Dar MJ. [Standardization of the Oxford happiness inventory in students of Isfahan University.Iranian (Persian)]. *Journal of Psy and Clin Psych*. 2006;45(12):100-95.
21. Heaven P, Ciarrochi J. Perceptions of parental styles and Eysenckian psychoticism in youth: A prospective analysis. *Journal of Personality and Individual Differences*. 2006;41(2):61-70.
22. Huver RM, Otten R, Vries H, Engels R. Personality and parenting style in parents of adolescents. *Journal of Adolescence*. 2009;21(2):1-8.
23. Hayes N, Joseph S. Big 5 correlates of 3 measures of subjective well- being. *Journal of Personality and Individual Differences*. 2002;31:1325-42.
24. Argyle M, Lu L. The happiness of extraverts. *Journal of Personality and Individual Differences*. 1990;11(2): 1011-17.
25. Penley JA, Tomaka J. Associations among the big five, emotional responses, and coping with acute stress. *Journal of Personality and Individual Differences*. 2002;32(1):1215-28.
26. Tversky A, Griffin D. Endowment and contrast in judgment of well-being. In Strack F, Argyle M, Schwartz N. Subjective well-being. Oxford: Pergamon. 1991; 369-490.
27. Gallagher EN, Vella-Brodick DA. Social Support and emotional intelligence as predictors of subjective well-being. *Journal personality and Individual Differences*. 2008; 44(7): 1551-1561.
28. Schutte NS, Mallouff JM, Thorsteinsson EB, Rooke SE. A meta- analytic investigation of the relationship between emotional intelligence and health. *Journal of Personality and Individual Differences*. 2007;42:921-33.