

رابطه هوش اجتماعی با سبک های شناختی تنظیم هیجان سازگار در دانشجویان دارای احساس غربت دانشگاه ملی ملایر

سارا دستگیر ، مهرنوش گرجی چالسپاری ، فریبا قلعه نوئی ، محمد عسگری

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه هوش اجتماعی با سبک های شناختی تنظیم هیجان سازگار انجام شد. روش پژوهش، با توجه به ماهیت، هدف و عدم مداخله از نوع توصیفی-همبستگی می باشد. جامعه آماری پژوهش کلیه دانشجویان از میان دانشجویان سال اول دانشگاه ملی ملایر که در سال تحصیلی ۹۶-۱۳۹۵ مشغول به تحصیل بودند، انتخاب شدند. دانشجویان به شیوه سرشماری پرسشنامه احساس غربت را پاسخ دادند و از میان آنان تعداد ۱۸۹ دچار احساس غربت تشخیص داده شدند. ابزارهای پژوهش شامل پرسشنامه هوش اجتماعی ترومسو (۲۰۰۱) و سبک های شناختی تنظیم هیجان گارنفسکی و همکاران (۲۰۰۱) بود. یافته ها: نشان داد بین هوش اجتماعی و سبک های تنظیم هیجان سازگار رابطه ی مثبت و معناداری وجود دارد ($p < 0.05$). نتایج: با توجه به نتایج پژوهش حاضر به مشاوران و روانشناسان بالینی در دانشگاه ها که قصد بهبود وضعیت خانوادگی و تحصیلی دانشجویان و افزایش کارایی هیجانی و عاطفی در سطح خانواده دانشجویان را دارند، پیشنهاد می شود تا حد امکان به نقش مولفه شناختی و هیجانی توجه ویژه ای داشته باشند تا بتوانند افت تحصیلی این دانشجویان را کاهش دهند و به بهبود روابط بین فردی مهارت های اجتماعی دانشجویان کمک کنند.

واژه های کلیدی: هوش اجتماعی، تنظیم هیجان، احساس غربت، دانشجویان

مقدمه

فعالیت تحصیلی و ضرورت های مهم زندگی، افراد را از خانه و خانواده دور کرده و به تماس با مکان ها، افراد و فرهنگ های دیگر برای مدت کوتاه یا طولانی وامی دارد [۱]. زندگی دانشجویی شرایطی تازه بوده که برای دانشجویان جدیدالورود، مسائل و مشکلات خاص خود را به همراه دارد. دانشجویان به خصوص دختران، باچالش های فرهنگی و تحصیلی بسیار در دانشگاه و خوابگاه روبه رو هستند [۲]. پذیرفتن نقش های جدید، تقاضاهای تحصیلی، مشکلات مالی، احساس غربت، نقص در مهارت های مطالعه، کم جرأت بودن در هنگام تعاملات اجتماعی، اضطراب و تنش زیاد نمونه ای از این مشکلات می باشند [۳]. یکی از این مشکلات احساس غربت است. احساس غربت وضعیت پیچیده شناختی، انگیزشی و هیجانی خاصی است که با اشتغالات ذهنی فراوان در مورد محیط قبلی و تمایل به بازگشت به سمت آن همراهی دارد و معمولاً با خلق افسرده و نشانه های مختلف روان- تنی تجربه می شود [۴-۶]. دهمین تجدید نشر طبقه بندی بین المللی بیماری ها [۷] احساس غربت را به عنوان یک واکنش شبه افسردگی نسبت به ترک محیط آشنا در نظر می گیرند که با تفکرات راجعه در مورد خانه و بازگشت به محیط آشنا مشخص می شود. احساس غربت هیجانی است که پس از ترک خانه مشخص می شود و با هیجان های منفی، تفکرات بازگشت کننده در مورد خانه و علائم بدنی مشخص می شود [۸].

به نظر می رسد یکی از مولفه هایی که می تواند در افزایش یا کاهش احساس غربت نقش داشته باشد، هوش اجتماعی است. هوش اجتماعی به عنوان یکی دیگر از انواع هوش که در سال های اخیر به آن پرداخته شده و اولین بار توسط ثرنایک مطرح شد، نشان دهنده قابلیت ها و توانایی های فردی است که به خوب کنار آمدن با دیگران و روابط اجتماعی موفق منجر می شود [۹]. این هوش علت توفیقات ما در ارتباطات اجتماعی است و با آموزش و مطالعه به دست نیامده، هرچند که می توان در طی دوران کودکی و حتی بزرگسالی آن را پرورش داد (۱۰). در تعریف هوش اجتماعی درباره یک طبقه کلی صحبت می شود، یعنی ظرفیت انسان برای درک آن چه که در دنیا رخ می دهد و پاسخ به آن به شیوه مؤثر شخصی و اجتماعی [۱۱]. کارل آلبرت (۲۰۰۴) هوش اجتماعی را عبارت از خوب برخورد کردن با دیگران و به دست آوردن همکاری آن ها می داند و معتقد است که این هوش شامل آگاهی از موقعیت ها و سیستم رفتار اجتماعی است که آن ها را کنترل می کند و یک دانش از سبک های تعامل و استراتژی هایی است که می تواند به یک شخص در به انجام رساندن اهدافش در برخورد با دیگران کمک کند [۱۲]. هوش اجتماعی عبارتست از توانایی درک دیگران و اینکه آن ها در موقعیت های مختلف اجتماعی، چگونه عکس العمل نشان می دهند [۱۳]. از دیدگاه گلمن (۲۰۰۶) هوش اجتماعی یعنی مهارت عاطفی که برای حفظ ارتباط های نزدیک در دوستی ها، ازدواج یا ارتباط شغلی، لازم است. این مهارت ها در کودکی جوانه می زنند و در طول زندگی شکوفا می شوند [۱۰]. هاج و گاردنر (به نقل گلمن، ترجمه پارسا، ۱۳۸۳) معتقدند افرادی که دارای هوش اجتماعی هستند خصوصیات زیر را دارند؛ سازماندهی گروه، مذاکره برای حل مسائل، روابط شخصی و استعداد همدردی و دلجویی از دیگران و تجزیه و تحلیل اجتماعی و شناخت و بصیرت درونی راجع به عواطف، انگیزه ها و علایق دیگران را دارا هستند [۱۰]. هوش اجتماعی می تواند سرسختی در عقیده و تضاد را از طریق درک و حرکت دادن مردم به سوی اهداف مشترک شان تغییر دهد. درک اولیه هوش اجتماعی به عنوان ترکیبی از مهارت ها از طریق رفتارهای آموخته شده و سپس تعیین اثر رفتار یک فرد بر دیگران امکان پذیر است. توانایی یک فرد در به دست آوردن بینش روان شناسی به (سوی) دنیای احساسی دیگران (از جمله رهبری، ابراز وجود و ارتباطات) می باشد و از قابلیت های همدلی یک فرد و مهارت های ارتباطی برای تولید نتایج اجتماعی مطلوب و پیامدهای رفتاری سازنده برای خود و دیگران استفاده می کند. پژوهش های لو (۱۹۹۷) و ساراسون (۱۹۸۵) نشان دادند بین مولفه های اجتماعی و رضایت از زندگی با سلامت روانی رابطه وجود دارد [۱۴ و ۱۵].

مولفه دیگری که می تواند بر سلامت روانی دانشجویان دارای احساس غربت مؤثر باشد، سبک شناختی تنظیم هیجان می باشد که دانشجویان استفاده می کنند [۱۶]. اخیراً تنظیم هیجان عنوان یک فرایند مهم در پژوهش و درمان آسیب شناسی روانی و برخی حالت های پاتولوژیک جسمانی مورد توجه قرار گرفته است [۱۷-۱۹]. تنظیم هیجانات به عنوان عاملی درونی است که به طریق آن در مقابل مشکلات ایستادگی کرده و راه های صحیح برای مقابله با مشکلات را انتخاب می کنند. هدف اصلی

بررسی تنظیم هیجان، ارزیابی شناختی بوده است، که تفسیر مجدد موقعیت های فراخواننده هیجان را در مسیری که اثر هیجانی را تعدیل یا اصلاح می کند، دربرمی گیرد [۲۰]. تنظیم هیجان جنبه اصلی در گرایش های پاسخ هیجانی است [۲۱]. تنظیم هیجان نقش برجسته و مهمی در سازگاری با وقایع استرس زای زندگی و پیامدهای زیستی و روانی آنها ایفا می کند [۲۲ و ۲۳] و ممکن است کیفیت زندگی را تحت تأثیر قرار دهد [۲۴]. تنظیم هیجانی به عنوان فرایند آغاز، حفظ، تعدیل یا تغییر احساس درونی و هیجان های مرتبط با فرایندهای زیستی، روانی و اجتماعی تعریف می شود [۲۵]. پژوهش های پیشین نه راهبرد متفاوت تنظیم شناختی را به صورت مفهومی شناسایی کرده اند: سرزنش خود، پذیرش، تمرکز مجدد مثبت، تمرکز مجدد بر برنامه ریزی، ارزیابی مجدد مثبت، نشخوار فکری، دیدگاه پذیری، فاجعه انگاری و سرزنش دیگری [۲۶]. این راهبردها به دو دسته راهبردهای سازگاران و ناسازگاران تقسیم شده است. راهبردهای سازگاران عبارتند از: تمرکز مجدد مثبت، تمرکز مجدد بر برنامه ریزی، ارزیابی مجدد مثبت و دیدگاه پذیری. راهبردهای ناسازگاران عبارتند از: ۱- سرزنش خود: تفکر با محتوای مقصردانستن و سرزنش خود، ۲- نشخوار فکری: اشتغال ذهنی درباره احساسات و تفکرات مرتبط با واقعه منفی، ۳- فاجعه انگاری: تفکر با محتوای وحشت از حادثه، ۴- سرزنش دیگری: تفکر با محتوای مقصردانستن و سرزنش دیگران به خاطر آنچه اتفاق افتاده است [۲۷ و ۲۸]. محمد حسین آبادی (۱۳۸۵) در پژوهشی نشان داد کسانی که از هوش هیجانی پایینی برخوردارند، بدلیل مشکلات ارتباطی و عدم سازگاری که ناشی از همان ضعف مهارت های هیجانی است در مهارت های اجتماعی یا به عبارت بهتر در هوش اجتماعی، با مشکلات بیشتری روبرو می شوند [۲۹]. همچنین عبدی و همکاران (۱۳۸۹) در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند بین سبک های تنظیم هیجان شناختی با سلامت عمومی همبستگی معنی داری وجود دارد. در میان سبک های تنظیم هیجان شناختی ناسازگار فاجعه انگاری و سرزنش دیگری پیش بینی کننده سلامت روان شناختی بودند و در میان سبک های تنظیم هیجان شناختی سازگار تمرکز مجدد مثبت و ارزیابی مجدد مثبت پیش بینی کننده سلامت روان شناختی بودند. بنابراین احساس غربت وضعیت تحصیلی و روانی دانشجویان را تحت تأثیر قرار می دهد و حوزه های مختلف زندگی دانشجویان را مختل می کند [۳۰]. بسیاری از پژوهشگران اعتقاد دارند که احساس غربت بر رفتارهای فردی و بهزیستی روانی-اجتماعی اثر می گذارد و می تواند به اضطراب و افسردگی منجر شود و عملکرد تحصیلی را از طریق شکست های شناختی، تمرکز ضعیف و کاهش کیفیت کار تحت تأثیر قرار دهد. علاوه بر این، فقط در روزهای اول دانشگاه رخ نداده، بلکه در هر نقطه ای در طول سال تحصیلی تقریباً رخ می دهد و عود می کند [۳۱].

روان شناسی سلامت در سال های اخیر اهمیت زیادی برای نحوه مواجهه با تنیدگی و چالش های زندگی در بهبود وضعیت سلامت اجتماعی و روانی افراد قایل شده است و مستقیم ترین روش مداخله را، تقویت پاسخ های مقابله ای و توانمندی های شناختی آنان می داند [۳۲] و تغییر در هر کدام از بخش های مختلف عملکرد سیستم های شناختی، از قبیل؛ حافظه، توجه و هوشیاری موجب تغییر خلق می شود. از سویی به نظر می رسد که هوش هیجانی و ابعاد آن به عنوان یک عامل اصلی در نظم بخشی و کنترل هیجانات و شکل دهی روابط بین فردی، نقش تعیین کننده ای در احساس غربت داشته باشد [۳۳]. بنابراین نمی توان نقش تنظیم هیجان شناختی را در سازگاری افراد با وقایع استرس زای زندگی نادیده گرفت (۲۲). توانایی تنظیم مناسب و سازگاران هیجان و راهبردهای موثر و کارآمد با پیامدهای سلامت جسمانی، روانی و اجتماعی متعددی مرتبط است [۳۴]. همچنین هوش اجتماعی که نشان دهنده قابلیت ها و توانایی های فردی است که به خوب کنار آمدن با دیگران و روابط اجتماعی موفق منجر می شود [۹] موجب توانایی یک فرد در به دست آوردن بینش روان شناسی به (سوی) دنیای احساسی دیگران (از جمله رهبری، ابراز وجود و ارتباطات) می باشد و از قابلیت های همدلی یک فرد و مهارت های ارتباطی برای تولید نتایج اجتماعی مطلوب و پیامدهای رفتاری سازنده برای خود و دیگران استفاده می کند. فقدان مطالعات روی احساس غربت و سازه های روانشناختی مرتبط با وقوع آن سبب اختلاف قابل توجه پژوهشگران در درک این پدیده شده است. بنابر آنچه گفته شد ضروری به نظر می رسد که در زمینه ی ارتباط هوش اجتماعی با سبک های شناختی تنظیم هیجان ناسازگار در دانشجویان دارای احساس غربت دانشگاه ملایر که تاکنون پژوهشی در این باره انجام نگرفته است، تحقیق حاضر انجام بگیرد. امید آن که نتایج این پژوهش بتواند در کنار تکمیل دانش موجود در این زمینه، تمهیدات و راهکارهایی مناسب جهت بالابردن

موفقیت تحصیلی و بهبود سلامت روانی این قشر دست یابد. هم چنین افت تحصیلی در دانشگاه ها را به علت این پدیده کاهش دهد. به علاوه بتواند توصیه های پیشگیرانه برای خانواده ها داشته باشد و لزوم مداخلات آموزش شناختی را پر اهمیت سازد. لذا در پژوهش حاضر به دنبال بررسی این مسئله هستیم که دریابیم آیا بین هوش اجتماعی با سبک های شناختی تنظیم هیجان سازگار در دانشجویان دارای احساس غربت دانشگاه ملایر ارتباط معناداری وجود دارد؟

روش پژوهش، جامعه و نمونه

این پژوهش با توجه به ماهیت، هدف و عدم مداخله از نوع توصیفی-همبستگی می باشد. جامعه آماری پژوهش کلیه دانشجویان از میان دانشجویان سال اول دانشگاه ملی ملایر که در سال تحصیلی ۹۶-۱۳۹۵ مشغول به تحصیل بودند، انتخاب شدند. ابتدا پرسشنامه احساس غربت بین دانشجویان توزیع شد و دانشجویان به شیوه سرشماری پرسشنامه احساس غربت را پاسخ دادند. پس از آن افرادی که احساس غربت نداشتند یا همچنین به سوالات آزمون بیش از یک گزینه جواب بدهد و پرسشنامه ها را به درستی تکمیل نکنند، از پژوهش خارج شدند. درنهایت از میان آنان تعداد ۱۸۹ دچار احساس غربت تشخیص داده شدند. سپس از دانشجویان دارای احساس غربت خواسته شد پرسشنامه ی مهارت های هوش اجتماعی ترومسو و سبک شناختی تنظیم هیجان پاسخ دهند.

ابزارها شامل مقیاس احساس غربت که دارای ۳۰ عبارت در مقیاس پنج درجه ای لیکرت از هرگز تا خیلی زیاد و نمره گذاری صفر تا ۴ تنظیم شده اند [۳۵] تحلیل عاملی سؤالات، دو عامل، دلبستگی به خانه و نارضایتی از دانشگاه را متمایز کرد. ضریب اعتبار برای کل پرسشنامه از طریق باز آزمایی ۰/۷۵؛ آلفای کرونباخ جهت تعیین همسانی درونی ۰/۸ بدست آمده است [۳۶]. در مطالعه ایرانی ویژگی های روانسنجی این ابزار، ضریب آلفای کرونباخ به دست آمده برای عامل دلبستگی به خانه ۰/۹۰ و عامل نارضایتی از دانشگاه ۰/۸۲ به دست آمده است. ضریب همبستگی در دو نوبت به فاصله ی سه هفته برای کل آزمون ۰/۸۱، برای عامل وابستگی به خانه ۰/۸۳ و برای عامل نارضایتی از دانشگاه ۰/۷۸ به دست آمد که نشان دهنده ی پایایی بازآزمایی قابل قبول این آزمون است [۳۷].

مقیاس مهارت های هوش اجتماعی ترومسو: این مقیاس توسط سیلورا و همکاران (۲۰۰۱) ساخته شده است، که سه حوزه هوش اجتماعی یعنی پردازش اطلاعات اجتماعی، مهارت های اجتماعی و آگاهی اجتماعی را می سنجد. این پرسشنامه از ۲۱ گویه تشکیل شده است. در این پرسشنامه از پاسخ دهندگان خواسته می شود تا عقاید خودشان درباره ی هر گویه را بر روی یک مقیاس ۷ درجه ای مشخص کنند. ۲۰-۱۹-۱۸-۱۷-۱۴-۱۰-۹-۶-۳-۱ در سؤالات کاملاً مخالفم، مخالفم، تاحدی مخالفم، نظری ندارم، تاحدی موافقم، موافقم و کاملاً موافقم به ترتیب نمرات ۱ تا ۷ منظور شده است و بقیه گویه ها به صورت بر عکس نمره گذاری می شود. به این ترتیب حداقل نمره کل گویه های این ابزار ۲۱ و حداکثر نمره ۱۴۷ می باشد. ضریب همبستگی برای کل مقیاس برابر ۰/۶۰ به دست آمد. ضرایب پایایی را برای خرده مقیاس های پردازش اطلاعات اجتماعی، مهارت های اجتماعی و آگاهی اجتماعی را به ترتیب ۰/۸۱، ۰/۸۶ و ۰/۷۹ درصد گزارش کرده اند [۳۸].

پرسشنامه سبک های شناختی تنظیم هیجان: این مقیاس ۳۶ آیتم دارد و پاسخگویی به هریک از آیتم های آن به صورت مقیاس لیکرت پنج درجه ای (۱- تقریباً هرگز الی ۵- تقریباً همیشه) می باشد. این پرسشنامه دارای ۹ زیر مقیاس است. پنج زیر مقیاس این پرسش نامه سبک های تنظیم هیجان شناختی سازگار و چهار زیر مقیاس دیگر سبک های تنظیم هیجان شناختی ناسازگار هستند. بنابراین هر فرد در این پرسش نامه ۱۱ نمره جداگانه می تواند دریافت می کند.

الف - سبک های تنظیم هیجان شناختی سازگار: این شیوه مقابله، شامل ۵ زیرمقیاس و راهبردهای مقابله ای بهنجار محسوب می شوند که عبارتند از: ۱- پذیرش: تفکر با محتوای پذیرش و تسلیم رخداد، ۲- تمرکز مجدد مثبت: فکر کردن به موضوع لذت بخش و شاد به جای تفکر درباره حادثه واقعی، ۳- تمرکز مجدد بر برنامه ریزی: فکر کردن درباره مراحل فائق آمدن بر

واقعۀ منفی یا تغییر آن، ۴- ارزیابی مجدد مثبت: تفکر درباره جنبه های مثبت واقعۀ یا ارتقا شخصی، ۵- کنار آمدن با دیدگاه: تفکرات مربوط به کم اهمیت بودن واقعۀ یا تأکید بر نسبیّت آن در مقایسه با سایر وقایع.

ب - سبک های تنظیم هیجان شناختی ناسازگار: این شیوه مقابله شامل چهار زیر مقیاس می باشد و راهبردهای مقابله ای نابهنجار را تشکیل می دهند که عبارتند از: ۱- سرزنش خود: تفکر با محتوای مقصدانستن و سرزنش خود، ۲- نشخوار فکری: اشتغال ذهنی درباره احساسات و تفکرات مرتبط با واقعۀ منفی، ۳- فاجعه انگاری: تفکر با محتوای وحشت از حادثه، ۴- سرزنش دیگری: تفکر با محتوای مقصد دانستن و سرزنش دیگران به خاطر آنچه اتفاق افتاده است (گامفسکی و همکاران، ۲۰۰۱). روایی ساختاری و پایایی این مقیاس در ایران با استفاده از تحلیل عامل تاییدی مورد تایید قرار گرفته است و پایایی آن با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ برای هر کدام از زیرمقیاس ها مابین ۰/۶۴ الی ۰/۸۲ گزارش شده است [۳۰].

روش اجرا

برای به دست آوردن داده ها از روش طبقه ای استفاده کردیم و توزیع پرسشنامه ها به صورت حضوری انجام گرفت. قبل از توزیع پرسشنامه ها به داوطلبین اطمینان خاطر داده شد نتایج حاصل از این پژوهش هیچ گونه نفع یا ضرری برای آنها ندارد و اطلاعات حاصل از این پژوهش محرمانه باقی خواهد ماند و در صورتی که تمایل دارند از نتیجه عملکرد خود آگاهی حاصل کنند، می توانند آدرس پست الکترونیکی خود را نوشته تا پس از پایان کار نتیجه به آدرس آنان فرستاده شود. بدین منظور پس از ارائه توضیحات لازم در رابطه با نحوه پاسخ دهی به سوالات مطرح شده، داوطلبین به سوالات پاسخ دادند. در نهایت پاسخ های ارائه شده مورد تفسیر و نمره گذاری قرار گرفته و داده های خام توسط نرم افزار آماری Spss نسخه ۲۰ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

یافته ها

در این بخش به بررسی توصیفی متغیرهای پژوهش پرداخته می شود.

جدول ۱- شاخص های توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیر	تعداد	میانگین	انحراف معیار
سبک های شناختی تنظیم هیجان	۱۸۹	۹۳/۲۴	۸/۲۶
هوش اجتماعی	۱۸۹	۹۱/۰۷	۹/۶۱

برای اجرای روش های آماری و محاسبه آماره آزمون مناسب و استنتاج منطقی درباره فرضیه های پژوهش مهم ترین قدم قبل از هر اقدامی، انتخاب روش آماری مناسب برای پژوهش است. برای این منظور آگاهی از توزیع داده ها از اولویت اساسی برخوردار است. در پژوهش حاضر برای بررسی فرض نرمال بودن متغیرهای پژوهش از آزمون کولموگوروف- اسمیرنوف^۱ استفاده شده است.

نتایج آزمون کولموگوروف اسمیرنوف در جدول زیر نشان داده شده است.

جدول ۲- نتایج آزمون کولموگوروف- اسمیرنوف

متغیر	آماره Z	سطح معناداری	نتیجه
سبک های شناختی تنظیم هیجان	۰/۹۱۱	۰/۵۳۱	نرمال است
هوش اجتماعی	۰/۹۹۲	۰/۶۰۴	نرمال است

^۱ Kolmogorov-Smirnov

با توجه به اینکه سطح معناداری آزمون (Sig) در تمام متغیرها بیشتر از ۰/۰۵ می باشد، ادعای نرمال بودن داده ها پذیرفته شده و تمامی متغیرها دارای توزیع نرمال می باشند. بنابراین می توان جهت بررسی فرضیه های پژوهش از روش های پارامتری استفاده نمود. لذا با توجه به نرمال بودن متغیرها از آزمونهای پارامتری همبستگی پیرسون^۲ استفاده می شود.

جدول (۳) نتایج آزمون همبستگی پیرسون بین سبک های شناختی تنظیم هیجان و هوش اجتماعی

متغیر	دیدگاه گیری	تمرکز مجدد مثبت	تمرکز مجدد بر برنامه ریزی	ارزیابی مجدد مثبت	پذیرش	نمره کل
پردازش اطلاعات اجتماعی	۰/۷۵۴	۰/۳۳۶	۰/۱۴۱	۰/۱۰۲	۰/۲۳۵	۰/۴۷۱
مهارت های اجتماعی	۰/۲۱۸	۰/۱۱۴	۰/۹۹۶	۰/۲۴۷	۰/۱۳۵	۰/۴۴۴
آگاهی اجتماعی	۰/۸۶۹	۰/۲۵۴	۰/۲۵۴	۰/۲۶۴	۰/۴۱۵	۰/۲۸۵
نمره کل هوش اجتماعی	۰/۴۸۷	۰/۳۲۱	۰/۱۵۴	۰/۵۸۷	۰/۱۴۲	۰/۲۶۶

بر اساس جدول فوق، ضریب همبستگی پیرسون بین هوش اجتماعی و سبک های تنظیم هیجان شناختی سازگار برابر با ۰/۲۶۶ می باشد و مقداری مثبت است. هم چنین سطح معناداری آزمون برابر با ۰/۰۰۰۱ است که از ۰/۰۵ کمتر می باشد (Sig=۰/۰۰۰ > ۰/۰۵). بر اساس جدول ۳ همان طور که نشان می دهد، بین پردازش اجتماعی و سبک های دیدگاه گیری، تمرکز مجدد مثبت، ارزیابی مجدد مثبت و فاجعه سازی رابطه معکوس و معناداری وجود دارد. بین مهارت های اجتماعی و آگاهی اجتماعی نیز رابطه مستقیم و معناداری با زیرمقیاس های سبک های شناختی تنظیم هیجان سازگار مشاهده می شود.

نتیجه گیری و جمع بندی

پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه هوش اجتماعی با سبک های شناختی تنظیم هیجان سازگار در دانشجویان دارای احساس غربت انجام شد. گلמן در سال ۲۰۰۶ هوش اجتماعی را به دو طبقه ی کلی آگاهی اجتماعی و امکانات اجتماعی تقسیم کرد؛ او آگاهی اجتماعی را بعنوان آنچه ما نسبت به دیگران احساس می کنیم و امکانات اجتماعی را بعنوان آنچه که ما بعد از کسب این آگاهی انجام می دهیم تعریف کرده است. از دیدگاه گلמן (۲۰۰۶) هوش اجتماعی یعنی مهارت عاطفی که برای حفظ ارتباط های نزدیک در دوستی ها، ازدواج یا ارتباط شغلی، لازم است. این مهارت ها در کودکی جوانه می زند و در طول زندگی شکفته می شود (۱۰). سیلورا و همکارانش (۲۰۰۱) مولفه های هوش اجتماعی را شامل پردازش اطلاعات اجتماعی، مهارت های اجتماعی و آگاهی های اجتماعی می دانند (۱۳). سیلورا معتقد است هوش اجتماعی ساختاری چند وجهی دارد: پردازش اطلاعات اجتماعی: به معنای توانایی فهم و پیش بینی رفتارها و احساسات دیگران است. مهارت های اجتماعی: جنبه

^۲ Pearson Correlation

های رفتاری ساخت هوش اجتماعی از راه سنجش توانایی ورود به موقعیت‌های جدید اجتماعی و نیز توانایی سازگاری اجتماعی است. آگاهی‌های اجتماعی: جریان‌های غیرمنتظره ناشی از رخدادها در موقعیت‌های اجتماعی را می‌سنجد. این هوش علت توفیقات ما در ارتباطات اجتماعی است و با آموزش و مطالعه به دست نیامده، هرچند که می‌توان در طی دوران کودکی و حتی بزرگسالی آن را پرورش داد (۱۰). مولفه‌ی دیگری که در این پژوهش مورد بررسی قرار گرفت، سبک‌های شناختی تنظیم هیجان است. تنظیم هیجان نقش مهمی در جنبه‌های مختلف زندگی نظیر سازگاری با تغییرات زندگی و رویدادهای تنیدگی را ایفا می‌کند. اصولاً، هیجان را می‌توان واکنش‌های زیست‌شناختی به موقعیت‌هایی دانست که آن را یک فرصت مهم یا چالش برانگیز ارزیابی می‌کنیم و این واکنش‌های زیستی با پاسخی که به آن رویدادهای محیطی می‌دهیم، همراه می‌شوند (۲۷). هر چند هیجان‌ها مبنای زیستی دارند، اما افراد قادرند بر شیوه‌هایی که این هیجان‌ها را ابراز می‌کنند، اثر بگذارند. این توانایی که نظم‌جویی هیجان نامیده می‌شود، فرآیندهای درونی و بیرونی‌ای است که مسئولیت کنترل، ارزیابی و تغییر واکنش‌های عاطفی فرد را در مسیر تحقق یافتن اهداف بر عهده دارد (۴۲). تنظیم هیجان همراه همیشگی آدمی است که به مدیریت یا تنظیم عواطف و هیجان‌ها کمک می‌کند؛ به انسان توان سازگاری بیشتر به خصوص بعد از تجارب هیجانی منفی را می‌دهد (۴۳). در بیشتر مطالعات تنظیم هیجان همسان با مقابله‌ی شناختی فرض می‌شود و در کل به راه‌های شناختی مدیریت عواطف با استفاده از اطلاعات برانگیخته‌ی هیجانی گفته می‌شود. فرآیندهای شناختی می‌توانند به ما کمک کنند تا بتوانیم مدیریت یا تنظیم هیجان‌ها و یا عواطف را بر عهده بگیریم تا از این طریق بر مهار هیجان‌ها بعد از وقایع اضطراب‌آور و تنیدگی‌ها توانا باشیم (۴۱). بر همین اساس، گارنفسکی و همکاران (۲۰۰۶) تنظیم هیجان را همسان با مقابله‌ی شناختی فرض می‌کنند و در کل، آن را مرتبط با راه‌های شناختی مدیریت عواطف با استفاده از اطلاعات برانگیخته‌ی هیجانی در نظر می‌گیرند. فرآیندهای شناختی می‌توانند به ما کمک کنند تا بتوانیم مدیریت یا تنظیم هیجان‌ها و یا عواطف را بر عهده بگیریم تا از این طریق بر مهار هیجان‌ها بعد از وقایع اضطراب‌آور و تنیدگی‌ها توانا باشیم [۲۲]. بر اساس مدل نظری گارنفسکی و همکاران (۲۰۰۲)، راهبردهای شناختی تنظیم هیجان مشتمل بر نه راهبرد می‌باشند که به دو نوع راهبرد شناختی مثبت و منفی تنظیم هیجان تقسیم می‌شوند که در این پژوهش راهبردهای مثبت مورد بررسی قرار گرفت که شامل دیدگاه‌گیری، ارزیابی مجدد مثبت، ارزیابی مجدد بر برنامه‌ریزی، تمرکز مجدد مثبت و پذیرش می‌باشد [۲۲]. باتوجه به مولفه هوش اجتماعی و تنظیم هیجان پژوهش قابل‌ذکر یافت نشد، اما نتایج پژوهش مهدوی نیسانی و همکاران (۱۳۹۶) نشان داد بین هوش اجتماعی با سبک‌های تنظیم هیجان ناسازگار نظیر نشخوارفکری و فاجعه‌سازی رابطه معکوس و معناداری وجود دارد [۴۲]. باتوجه به مولفه‌های مهارت اجتماعی که یکی از مولفه‌های مهم هوش اجتماعی و سازگاری اجتماعی است از این جهت با پژوهش‌های یارمحمدی و شرفی راد (۱۳۹۰) که نشان داد بین حمایت اجتماعی و سلامت روان همبستگی معناداری وجود دارد [۴۳] و رضویان شاد (۱۳۸۴) که بیان داشت بین سازگاری اجتماعی و هوش هیجانی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد [۴۴]، همخوان است. هم چنین مشیریان فراچی و همکاران (۱۳۹۵) در پژوهشی دریافته‌اند که برای مقیاس‌های هوش اجتماعی از جمله پردازش اطلاعات اجتماعی، مهارت‌های اجتماعی، آگاهی اجتماعی و نمره کل اجتماعی با برخی مقیاس‌های خودتنظیمی هیجان رابطه وجود داشت و از همین جهت فرضیه مورد تایید قرار گرفت. همانطور که نتایج نشان داد بین نمره کل هوش اجتماعی و مقیاس دشواری دست زدن به رفتار هدفمند رابطه وجود دارد، همچنین بین آگاهی اجتماعی و نمره کل دشواری تنظیم هیجان رابطه معکوس و معنادار وجود دارد. بنابراین نتایج نشان دادند هوش اجتماعی و خودتنظیمی هیجان رابطه وجود دارد. باتوجه به اینکه فردی هوش اجتماعی بالایی داشته باشد می‌تواند باعث افزایش خودتنظیمی هیجانی شود و به دنبال آن روابط مطلوبی را در جامعه برقرار کند [۴۵]. نتایج پژوهش حاضر نیز نشان داد بین مقیاس‌های هوش اجتماعی و نمره کل سبک‌های شناختی تنظیم هیجان دانشجویان دارای احساس غربت رابطه مثبت معناداری وجود دارد. کمبود عزت نفس و کم بودن جرات از ویژگی‌های افراد دارای احساس غربت است. این عدم اعتماد به خود در افراد دچار احساس غربت، می‌تواند زمینه‌ساز اجتناب از تماس‌های اجتماعی شود. بر اساس تحقیقات انجام شده، دانشجویان دارای احساس غربت، علاوه بر داشتن میزان بالایی از افسردگی و اضطراب، تمایل به انزوای شدید و دوری از

اجتماع دارند و احساسات خود را بیان نمی کنند [۴۶]. هم چنان که سایر بررسی ها نشان می دهند که آموزش جرات ورزی می تواند بر مشکلاتی که دارای جنبه های شناختی و رفتاری همانند، اضطراب، افسردگی، هراس های اجتماعی و افزایش تعاملات اجتماعی هستند، اثرگذار باشد. اگر یکی از مشکلات افراد دچار احساس غربت، نقص در مهارت های اجتماعی به خصوص نقص در مهارت های برقراری ارتباط در محیط جدید در نظر گرفته شود، افزایش رفتار جرات ورزانه از طریق افزایش اعتماد به نفس در محیط جدید می تواند ناسازگاری های دانشجویان به خصوص آنهایی که ریشه در نقص در تعاملات در روابط اجتماعی دارند را کاهش دهد [۳]. گراس و جان (۲۰۰۳) در پژوهش خود نشان می دهند تفاوت های افراد در استفاده از سبک های مختلف تنظیم هیجان شناختی موجب پیامدهای عاطفی، شناختی و اجتماعی می شود که با هیجان های مثبت و عملکردهای میان فردی بهتر و بهزیستی بالا ارتباط دارد [۴۷]. با توجه به ارتباط موجود بین احساس غربت و سلامت روانی و بالا بودن احساس غربت در دانشجویان دختر و نیز به دلیل اهمیت سلامت روانی در این قشر از جامعه که مادران آینده می باشند، اجرای برنامه های تفریحی، آموزشی همراه با بسط شیوه های دسترسی به حمایت های اجتماعی و آموزش شیوه های تنظیم هیجان، می تواند به کاهش احساس غربت کمک نماید [۴۸]. باعنایت بر نتیجه گیری که صورت گرفت پیشنهاد می کنیم در راستای بهبود وضعیت اجتماعی و سلامت اجتماعی آموزش هایی مبتنی بر هوش اجتماعی و هیجانی صورت پذیرد و کمکی جهت بهبود روابط بین فردی و سلامت روان دانشجویان دارای احساس غربت داشته باشیم. از محدودیت های این پژوهش می توان به انجام این پژوهش بر روی جامعه دختران و عدم انجام مشاوره و تست های اولیه جهت افتراق افراد با اختلالاتی مانند اضطراب، افسردگی و غیره را می توان از ضعف های این پژوهش برشمرد. پیشنهاد می شود سایر پژوهشگران در مطالعاتی از این قبیل، محدودیت های فوق را برطرف نمایند.

تشکر و قدردانی

در انتها نویسندگان بر خود لازم می دانند از همکاری صمیمانه دانشجویان که ما را در انجام این پژوهش یاری نمودند، تشکر و قدردانی نمایند.

مراجع

- [۱] مهدوی نیسیانی، زهره؛ عسگری، محمد؛ حق طلب، طاهره (۱۳۹۶). رابطه انعطاف پذیری شناختی، هوش اجتماعی و سبک های شناختی تنظیم هیجان با راهبردهای مقابله ای در دانشجویان دارای احساس غربت دانشگاه ملی ملایر، پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی، دانشگاه ملی ملایر.
- [۲] حبیبی، مجتبی؛ قنبری، نیکزاد؛ شمس الدینی، سلوی (۱۳۹۰). اثربخشی مدیریت استرس به شیوه شناختی- رفتاری بر ارتقای بهزیستی روان شناختی، عاطفی و اجتماعی دانشجویان دارای احساس غربت، مجله روانشناسی بالینی، سال پنجم، شماره ۱، پیاپی ۱۷.
- [۳] Tabe bordbar F, Rasoolzadeh Tabatabaie K, Azad Falah P, Samani S. Effect of assertiveness and stress inoculation training on homesickness among college students. J Res Behav Sci ۲۰۰۹;۲(۴):۲۹۱-۶. (Full text in Persian).
- [۴] Farhadi M. Study of relationship between attachment style and homesickness. Dissertation for M.A. Tehran Univ ۲۰۰۵ (Persian).
- [۵] Fisher S, Hood B. Vulnerability factors in the transition to university: self-reported mobility history and sex differences factors of psychological disturbance. Br J Psychol ۱۹۸۸;۷۹(Pt ۳):۳۰۹-۲۰.
- [۶] Fisher S, Murray K, Frazer NA. Homesickness, health and efficiency in first year students. J Environ Psychol ۱۹۸۵;۵(۲):۱۸۱-۹۵.
- [۷] Eurelings-Bontekoe EHM, Verschuur M, Koudstaal A, van der Sar S, Duijsens IJ. Construction of a homesickness questionnaire: Preliminary results. Pers Individ Dif ۱۹۹۵;۱۹(۳):۳۱۹-۲۵.
- [۸] Vantilburg M.A.L. The Psychological Context of Homesickness. In M.A.L. Vantilburg & A.J.J.M. Vingerhoets(Eds) «Home is Where the Heart is: The Psychological Aspect of Permanent and Temporary Geographical Moves (۱۹۹۷) ۱۶۵-۱۸۰. Tilburg: Tilburg University Press.

- [۹] برادری، تراویس؛ گریوز، جین. EQ چیست و چرا مهم تر از IQ است؟. ترجمه هادی ابراهیمی (۱۳۸۷). نشر نواندیش.
- [۱۰] حاجی زاده، میترا (۱۳۸۷). اعتباریابی مقیاس هوش اجتماعی و رابطه آن با شادکامی و پرخاشگری در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز.
- [۱۱] Livergood, N.D. Social Intelligence: A new definition of human intelligence. Retrieved July ۵, ۲۰۰۹ from <http://www.hermes-press.com/socint4.htm>.
- [۱۲] Albrecht, K. (۲۰۰۴). Social Intelligence: The new science of success, sedition. Dawnkilgere Edition states of America. Jossey – Bass Publishion (۲۰۰۶).
- [۱۳] Silvera, David, Martinussen, Monica, Dahl, & Tove. (۲۰۰۱). Department of psychology university of torso, Norway. Journal of Psychology. PP. ۴۵-۵۷.
- [۱۴] Lu L. (۱۹۹۷). Social Support, reciprocity, and well-being. The Journal of Social Psychology ۶ ۱۳۷(۵), ۶۱۸-۶۲۸.
- [۱۵] Sarason IG, Sarason BR. (۱۹۸۵). Social support: Theory, Research, and Applications. Dordrecht ۶ Nijhoff.
- [۱۶] عبدی، سلمان؛ باباپور خیرالدین، جلیل؛ فتحی، حیدر (۱۳۸۹). رابطه سبک های تنظیم هیجان شناختی و سلامت عمومی دانشجویان، مجله علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی ارتش جمهوری اسلامی ایران، سال هشتم، شماره ۴، صص ۲۶۴-۲۵۸.
- [۱۷] Mennin D, Farach F. Emotion and evolving treatments for adult psychopathology. Clin Psychol ۲۰۰۷; ۱۴: ۳۲۹-۵۲.
- [۱۸] Kring AM, Sloan DM. Emotion regulation in psychopathology: A trans diagnostic approach to etiology and treatment. New York, NY: Guilford. ۲۰۱۰.
- [۱۹] Mennin DS, Fresco DM. Emotion regulation as an integrative framework for understanding and treating psychopathology. In AM –Kring, DM. Sloan (Eds.), Emotion regulation in psychopathology: A trans diagnostic approach to etiology and treatment. New York, NY: Guilford. ۲۰۱۰.
- [۲۰] Giuliani NR, Gross JJ. Reappraisal. In: Sander, D., Scherer, K.R. (Eds.), Oxford Companion to the Affective Sciences. Oxford University Press, New York, NY. ۲۰۰۹.
- [۲۱] Amstadter A. Emotion regulation and anxiety disorders. Anxiety Disorder ۲۰۰۸; ۲۲: ۲۱۱-۲۲.
- [۲۲] Garnefski N, kraaij V. Relationship between cognitive emotion regulation strategies a depressive symptom: A comparative study of five specific samples. Pers Individ Dif ۲۰۰۶; ۴۰: ۱۶۵۹۶۹.
- [۲۳] Garnefski N, Koopman H, Kraaij V, Cate RT. Brief report: cognitive emotion regulation strategies and psychological adjustment in adolescents with a chronic disease. J Adolesc ۲۰۰۹; ۳۲: ۴۴۹-۵۴.
- [۲۴] Cakmak AF, Cevik EI. Cognitive emotion regulation question naire: Development of Turkish version of ۱۸-item short form. Afric J Bus Manag ۲۰۱۰; ۴: ۲۰۹۷-۱۰۲.
- [۲۵] Vimz B. Pina w. The assessment of emotion regulation: Improving construct validity in research on psychopathology in Yoth. J Psychol Behav Asse ۲۰۱۰; ۱۰: ۱۶۹-۱۷۸.
- [۲۶] یوسفی، رحیم (۱۳۹۳). مقایسه طرح واره های ناسازگار اولیه و سبک های تنظیم شناختی هیجان در بیماران مبتلا به اختلالات گوارشی عملکردی و افراد عادی، مجله گوارش، دوره ۱۹، شماره ۲، صص ۲۵۷-۲۶۴.
- [۲۷] Garnefski N, Kraaij V, & Spin oven P. Negative life events, cognitive emotion regulation, and emotional problems. Personality and Individual Differences, ۲۰۰۱; ۳۰ (۸): ۱۳۱۱-۱۳۲۷.
- [۲۸] Samani, S, Sadeghi, L, ۲۰۱۱. Psychometric adequacy of cognitive emotion regulation questionnaire. Journal of psychological methods and models. Vol: ۱, Pp: ۵۱-۶۲. (Persian).
- [۲۹] محمدیان حسین آبادی، اکبر (۱۳۸۵). بررسی رابطه هوش هیجانی با هوش اجتماعی. مجموعه مقالات دومین کنگره انجمن روانشناسی ایران. تهران: انتشارات دانشگاه اصفهان، ۱۴-۳۱.
- [۳۰] Abdi S. Causal relation of perspective taking, emotional comparing, sex role orientation, self-monitoring, and emotion regulation with emotional empathy of university students. MS. Dissertation. Tabriz: Tabriz University, College of educational and psychology, ۲۰۰۷: ۳۹-۴۴. (Persian).
- [۳۱] Willis, H., Stroebe, M. & Hewstone, M. (۲۰۰۳). Homesick Blues. The Psychologist, ۱۶: ۵۲۶-۵۲۸. Retrieved May ۱۲, ۲۰۱۴ from: <http://www.psy.ox.ac.uk/publications/۸۷۵۴>.

- [۳۲] Alloy, LB, Riskind, JH (۲۰۰۶). Cognitive vulnerability to emotional disorders. New jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- [۳۳] Ya'ghobi E, Farhadi M, Ghanbari N, Kakabraie K. The association of excitatory intelligence with homesickness and public health in university students. Q Sci Res Psychol Tabriz Univ ۲۰۰۸; ۳(۹): ۱۳۷-۵۳. (Full text in Persian) ۲۱.
- [۳۴] Gross JJ. Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. Current Directions in Psychological Science ۲۰۰۱; ۱۰ (۶): ۲۱۴-۲۱۹.
- [۳۵] Archer J, Ireland J, Amus S.L, Broad H., & Currid L. (۱۹۹۸). Derivation of Homesickness Scale. British Journal of Psychology (۱۹۹۸) ۸۹: ۲۰۵-۲۲۱.
- [۳۶] Carr J.L, Koyama M, Thiagarajan M. A women's support group for Asian international students. J Am College ۲۰۰۳; ۳(۵۲): ۱۳۱-۱۳۴.
- [۳۷] Ejei J, Dehghani M, Ganjavi A, Khodapanahi M.K. Validation of Utrecht Homesickness Scale in students. J Res Behav Sci ۲۰۰۸; ۲(۱): ۱-۱۲. (Full text in Persian).
- [۳۸] رضایی، اکبر (۱۳۸۹). مقیاس هوش اجتماعی ترومسو: ساختار عاملی و پایایی نسخه فارسی مقیاس در جامعه ی دانشجویان. فصلنامه علمی- پژوهشی روانشناسی دانشگاه تبریز، سال پنجم، شماره ۲۰، ۳۲-۲۰.
- [۳۹] مشهدی، علی، میردورقی، فاطمه، حسینی، جعفر (۱۳۹۰). نقش راهبردهای نظم جویی شناختی هیجان در اختلال های درونی سازی کودکان. مجله روان شناسی بالینی، سال سوم، شماره ۳، دوره ۱۱.
- [۴۰] Morris, A. S., Silk, J. S., Steinberg, L., Mayors, S., & Robinson, L. R. (۲۰۰۷). The role of the family context in the development of emotion regulation. Social Development, ۱۶(۲), ۳۶۱-۸۸.
- [۴۱] Garnefski N, Van Den Kommer T, Kraaij V, Teerds J, Legerstee J, Onstein E. The relationship between cognitive emotion regulation strategies and emotional problems: comparison between a clinical and a non-clinical sample, European journal of personality ۲۰۰۲; ۱۶ (۵): ۴۰۳-۴۲۰.
- [۴۲] مهدوی نیسانی، زهره؛ عسگری، محمد؛ حق طلب، طاهره (۱۳۹۶). رابطه هوش اجتماعی با سبک های شناختی تنظیم هیجان ناسازگار در دانشجویان دارای احساس غربت دانشگاه ملی ملایر. سومین کنفرانس دانش و فناوری علوم تربیتی، مطالعات اجتماعی و روانشناسی ایران.
- [۴۳] یارمحمدی، احمد؛ شرفی راد، حیدر (۱۳۹۰). تحلیل رابطه ی بین هوش هیجانی و سازگاری اجتماعی نوجوانان. جامعه شناسی کاربردی، ۲۲(۴۴)، ۳۵-۵۰.
- [۴۴] رضویان شاد، مرتضی (۱۳۸۴). رابطه هوش هیجانی با سازگاری اجتماعی و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تبریز.
- [۴۵] مشیریان فراحی، م.م؛ رزاقی کاشانی، ش؛ اصغری ابراهیم آباد، م.ج؛ خسروی، ا؛ رحمانی بمرود، م؛ توکلی، ح. (۱۳۹۵). رابطه هوش اجتماعی با خودتنظیمی هیجانی و امنیت اجتماعی، چهارمین همایش ملی مشاوره و سلامت روان.
- [۴۶] Benn L, Harvey JE, Gilbert P, Irons C. Social rank, interpersonal trust and recall of parental rearing in relation to homesickness. Pers Individ Dif ۲۰۰۵; ۳۸(۸): ۱۸۱۳-۲۲.
- [۴۷] Gross JJ & John OP. Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. Journal of Personality and Social Psychology. ۲۰۰۳; ۸۵ (۲): ۳۴۸-۳۶۲.
- [۴۸] مباحثی، محمود؛ صولتی، کمال؛ بخشی، سیف الله (۱۳۹۱). مقایسه ی احساس غربت دانشجویان خوابگاهی در بدو ورود، ۶ ماه بعد و ۱۲ ماه بعد در دانشگاه علوم پزشکی شهرکرد، پژوهنده، سال هفدهم، شماره ۵، پی در پی ۸۹، صفحان ۲۴۱ تا ۲۴۵.