



Original Research

The Relationship between Emotional Intelligence and Generalized Anxiety Disorder, Social Skills and Self-Control

Fereshteh Afkari^{1*}, Mohammad Haji Hashemi²

1. Assistant Professor, Department of Psychology, University Islamic Azad University, North Tehran Branch, Tehran, Iran

2. Master of Psychology, Islamic Azad University, North Tehran Branch, Tehran, Iran

ARTICLE INFO

Received: 2021/06/05

Reviewed: 2021/07/08

Revised: 2021/08/17

Accepted: 2021/08/31

Keyword:

Emotional Intelligence

Generalized Anxiety Disorder

Social Skills

Self-Control

ABSTRACT

Introduction & Purpose: To determine the relationship between emotional intelligence, generalized anxiety disorder, social skills and self-control.

Methodology: The present applied research was conducted by descriptive correlation method with regression approach. Data were collected using 4 standard questionnaires of Sheering Emotional Intelligence, Spitters' Generalized Anxiety Disorder, Inerbitzen & Forrester Social Skills, and Tangier Self-Control. The questionnaires have appropriate validity due to their use in previous studies and the reliability of each questionnaire based on Cronbach's alpha coefficient is equal to (0.778), (0.853), (0.768), and (773), respectively was measured, which indicates the appropriate reliability of data measurement tools. Sampling of the statistical population Among the students of the Faculty of Humanities, Islamic Azad University, North Tehran Branch, 120 people were selected as a sample and non-random sampling method and 130 questionnaires were distributed among the statistical population, which finally completed and returned 129 questionnaires.

Results: The results in two stages of stepwise regression analysis showed simultaneous correlation of variables to emotional. In the first step, the level of self-control was able to predict about 37.3% of changes in emotional intelligence and in the second step, the variable of generalized anxiety disorder was able to explain about 44.2% of changes in emotional intelligence.

Conclusion: The emotional intelligence is significantly associated with generalized anxiety disorder and self-control, but there is no correlation between emotional intelligence and social skills from the perspective of students of the Faculty of Humanities of Islamic Azad University north of branch in Tehran.

* **Corresponding Author:** Fereshteh Afkari, Assistant Professor, Department of Psychology, University Islamic Azad University, North Tehran Branch, Tehran, Iran

Email: fafkari69@gmail.com



رابطه هوش هیجانی با اختلال اضطراب فراگیر، مهارت‌های اجتماعی و خودکنترلی

فرشته افکاری^{۱*}، محمد حاجی هاشمی^۲

۱. استادیار روانشناسی، عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران شمال، تهران، ایران

۲. کارشناس ارشد روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران شمال، تهران، ایران

چکیده

مقدمه و هدف: تعیین رابطه هوش هیجانی، اختلال اضطراب فراگیر، مهارت‌های اجتماعی و خودکنترلی می‌باشد.

روش شناسی: پژوهش کاربردی حاضر به روش توصیفی همبستگی با رویکرد رگرسیونی صورت گرفت. برای گردآوری داده‌ها از ۴ پرسشنامه استاندارد هوش هیجانی شیرینگ، اختلال اضطراب فراگیر اسپیتز، مهارت‌های اجتماعی ایندربیتزن و فورستر، و خودکنترلی تانجی استفاده شد. پرسشنامه‌ها با توجه به کاربرد در پژوهش‌های پیشین از روایی مناسب برخوردار بوده و پایایی هر پرسشنامه نیز بر اساس ضریب آلفای کرونباخ به ترتیب برابر با (۰/۷۷۸)، (۰/۸۵۳)، (۰/۷۶۸)، و (۰/۷۷۳) سنجیده شد. نمونه‌گیری جامعه آماری از میان دانشجویان دانشکده علوم انسانی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران شمال به صورت نمونه در دسترس و به روش نمونه‌گیری غیرتصادفی ۱۲۰ نفر انتخاب شدند و ۱۳۰ پرسشنامه در بین جامعه آماری توزیع گردید که در نهایت ۱۲۹ پرسشنامه تکمیل و برگردانده شد.

نتایج: یافته‌ها در دو مرحله تحلیل رگرسیون گام‌به‌گام و هم‌زمان میزان همبستگی متغیرها به هوش هیجانی را نشان دادند. در گام اول میزان خودکنترلی توانسته‌است در حدود ۳۷/۳ درصد تغییرات میزان هوش هیجانی را پیش‌بینی نماید و در گام دوم نیز متغیر میزان اختلال اضطراب فراگیر توانسته در حدود ۴۴/۲ درصد تغییرات هوش هیجانی را تبیین نمایند.

نتیجه گیری: هوش هیجانی با اختلال اضطراب فراگیر و خودکنترلی رابطه و همبستگی معنادار دارد اما بین هوش هیجانی با مهارت‌های اجتماعی رابطه همبستگی‌ای از دیدگاه دانشجویان دانشکده علوم انسانی دانشگاه آزاد اسلامی تهران شمال وجود ندارد.

اطلاعات مقاله

دریافت مقاله: ۱۴۰۰/۰۳/۱۵

تاریخ داوری: ۱۴۰۰/۰۴/۱۷

بازنگری مقاله: ۱۴۰۰/۰۵/۲۶

پذیرش مقاله: ۱۴۰۰/۰۶/۰۹

کلید واژگان

هوش هیجانی
اختلال اضطراب فراگیر
مهارت‌های اجتماعی
خودکنترلی

مقدمه

هوش هیجانی^۱ سازه‌ی چند بعدی است که در برگیرنده تعامل بین هیجان و شناخت است که منجر به کارکردی سازشی می‌شود (مشهدی و همکاران، ۱۳۸۹). به عبارتی هوش هیجانی در برگیرنده چهار توانایی به هم پیوسته است که شامل ادراک هیجان در خود و دیگران، استفاده از هیجان‌ها برای تسهیل تصمیم‌گیری، درک هیجان و مدیریت هیجان می‌باشد (Mayer et al, 2008).

اختلال اضطراب فراگیر^۲، نیز یکی از اختلال‌های اضطرابی است که ویژگی اصلی آن، اضطراب و نگرانی مداوم درباره تعدادی از رویدادها یا فعالیت‌هاست که برای فرد، کنترل نگرانی را دشوار می‌نماید، همراه با حداقل سه نشانه اضافی از فهرستی شامل بی-قراری، خستگی‌پذیری، اشکال در تمرکز، تحریک‌پذیری، تنش عضلانی و اشکال در خواب است (مشهدی و همکاران، ۱۳۸۹). مطابق راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی (ویرایش پنجم) این اختلال عبارت است از اضطراب و نگرانی مفرط و دائمی درباره چندین واقعه یا فعالیت در اکثر ایام و طی یک دوره حداقل شش ماهه که به مختل شدن حوزه‌های مهم کارکرد (اجتماعی، شغلی و ...) فرد منجر شده باشد. در این اختلال کنترل نگرانی و اضطراب برای فرد دشوار است (انجمن روانشناسی آمریکا، ۲۰۱۳ نقل در رضایی و همکاران، ۱۳۹۶). از آنجا که هوش هیجانی دارای چهار مؤلفه می‌باشد که عبارتند از خودآگاهی، خودکنترلی، مهارت‌های اجتماعی، و خوداندگیزی (نوری ثمرین، ۱۳۹۵)؛ سعی بر آنست که پس از شناسایی دو مؤلفه دیگر پژوهش که عبارتند از مهارت‌های اجتماعی و خودکنترلی به بیان مسئله مورد مطالعه پژوهشگر پرداخته شود. مهارت‌های اجتماعی شامل توانایی‌هایی برای مدیریت روابط با خود و دیگران می‌باشد (عباس‌زاده، ۱۳۹۴). کارتلج^۳ مهارت‌های اجتماعی را به شش دسته کلی تقسیم کرده است که عبارتند از: مهارت‌های اجتماعی آغازین، مهارت‌های اجتماعی پیشرفته، مهارت‌های مربوط به احساس، مهارت‌های جایگزین برای پرخاشگری، مهارت‌های مربوط به مواجهه فشار، مهارت‌های برنامه‌ریزی (جلیل‌پور، ۱۳۹۶). خودکنترلی نیز، حاصل تفکر و تعمق فرد می‌باشد که براساس عقاید و ارزش‌های خود می‌تواند، رفتار خود را کنترل کند. در حقیقت، عامل خودکنترلی؛ وجدان، اعتقادات، و شناخت درست فرد می‌باشد که او را موظف می‌کند که بدون توجه به یک نیروی خارجی، از درون رفتار خود را تنظیم کند و در مقابل وسوسه‌های پرخاشگری مقاومت نشان دهد. بنابراین خودتنظیمی برای کنترل رفتار، هیجانانگ، افکار، و توانایی بازداری اعمال شخص ضروری است (خدانشناس عبدالآبادی، ۱۳۹۷). با تکیه بر نکات قید شده، پژوهش حاضر قصد دارد حداقل با بررسی رابطه هوش هیجانی، و دو مؤلفه وابسته به آن (مهارت‌های اجتماعی و خودکنترلی) و اختلال اضطراب فراگیر در دانشجویان مورد مطالعه، همراه با ارائه پرسشنامه‌های استاندارد مربوط به هر یک

دریابد که، چه رابطه‌ای بین هوش هیجانی با اختلال اضطراب فراگیر، مهارت‌های اجتماعی و خودکنترلی وجود دارد؟ بنابراین هدف از بررسی مؤلفه‌های موجود در عنوان پژوهش حاضر بدان جهت می‌باشد که پژوهشگر سعی دارد با آگاهی و شناخت این مؤلفه‌ها و دریافت رابطه بین آن‌ها دریابد که هر کدام از این مؤلفه‌ها در ارتباط با یکدیگر چه نقشی را در ساختار روانشناختی هر فرد ایجاد می‌نمایند و با تأکید بر شدت و ضعف هر کدام تا چه حد می‌توان با افزایش هوش هیجانی و مؤلفه‌های آن بر کنترل اختلال اضطراب فراگیر دست یافت. به عبارتی پردازش موضوع مورد نظر کمک می‌کند تا بتوان به نحوی عملی با دریافت رابطه هوش هیجانی و مؤلفه‌های آن و پرورش و تقویت و کاربست آن‌ها در شرایط و موقعیت‌های استرس‌زای زندگی نظیر تصمیم‌گیری در شرایط بحرانی و مواقع خطر و غیره دست به اقدامات عملی و تصمیمات سریع و صحیح زده تا با اختلالات ناشی از این اضطراب‌ها و تأثیر فراگیر آن‌ها مقابله کرد و بهترین راهکارها را همراه با آرامش در موقعیت‌های ناهموار زندگی اجرا و اعمال نمود. در عین حال پژوهش حاضر از این لحاظ حائز اهمیت است که فرد با شناخت سواد هوش هیجانی، و دریافت روابط مؤلفه‌های موجود بیاموزد که هیجان‌ها را درک کرده و بداند که چگونه با به دست آوردن مهارت‌های اجتماعی به سطح مطلوب کنترل و تنظیم هیجان‌ها و برقراری تعادل و نظم‌بخشی هیجانی، برسد تا بتواند مشکلات و معضلات اختلال اضطراب فراگیر را در خود کنترل و برطرف نماید. به علاوه پژوهشی جدید و نو محسوب می‌گردد، چرا که با توجه به بررسی زیرمؤلفه‌های مهارت‌های اجتماعی و خودکنترلی که خود دو مؤلفه از مؤلفه‌های هوش هیجانی محسوب می‌شوند سعی بر بررسی رابطه هوش هیجانی، اختلال اضطراب فراگیر، مهارت‌های اجتماعی و خودکنترلی بر روی نمونه جامعه آماری دانشجویی دارد. زیرا بیشترین فشار و استرس آینده‌سازی پس از تحصیل بر این قشر وارد است. پس باید بتوان با شناخت روابط بین متغیرهای موجود راهکارهایی به آن‌ها ارائه داد تا با تقویت هوش هیجانی خود و به کمک مهارت‌های اجتماعی و چاشنی خودکنترلی بر ترس‌ها و اضطراب‌های موجود در محیط آموزشی و ساختن آینده مالی و کاری خود که چه بسا ریشه در علل و عواملی در پیشینه هر فرد داشته، غلبه کرده و با کنترل اختلالات ناشی از اضطراب بتواند نقاط ضعف و تهدیدهای زندگی خود را تبدیل به نقاط قوت و فرصت نمایند. در این راستا پس از بررسی پیشینه‌های پژوهش سایرین به بررسی فرضیه‌های کنونی پرداخته خواهد شد. با نگاهی اجمالی به پیشینه پژوهش‌های مورد مطالعه در پژوهش حاضر چنین به نظر می‌رسد که عنایتیان (۱۳۹۹)، کشاورز افشار، و میرزایی (۱۳۹۷)، و رضایی، سپهوندی، و میرزایی‌هایلی (۱۳۹۶)، اصل‌فتاحی، نجارپوراستادی (۱۳۹۲)، و رحیمی، شیرعلی، و

3. Cartledge

1 Emotional Intelligence

2 Generalized anxiety disorder (GAD)

فرضیه کلی پژوهش

- بین هوش هیجانی و اختلال اضطراب فراگیر، مهارت‌های اجتماعی و خودکنترلی رابطه وجود دارد.

فرضیه‌های جزئی پژوهش

- بین هوش هیجانی و اختلال اضطراب فراگیر رابطه وجود دارد.
- بین هوش هیجانی و مهارت‌های اجتماعی رابطه وجود دارد.
- بین هوش هیجانی و خودکنترلی رابطه وجود دارد.

روش شناسی

پژوهش حاضر به لحاظ هدف کاربردی و به لحاظ روش توصیفی از نوع همبستگی می‌باشد. بررسی رابطه متغیرهای موجود در فرضیه‌های پژوهش نیز با استفاده از روش ضریب همبستگی با رویکرد رگرسیون مورد سنجش قرار گرفت. از سوی دیگر چون نتایج حاصل از این پژوهش می‌تواند به صورت عملی و کاربردی در محیط‌های واقعی مورد نظر اجرا شود، از نوع کاربردی است. جامعه آماری پژوهش حاضر، شامل کلیه دانشجویان دانشکده علوم انسانی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران شمال می‌باشد. روش نمونه‌گیری پژوهش حاضر به صورت نمونه‌گیری غیرتصادفی می‌باشد که به عنوان نمونه در دسترس ۱۲۰ نفر از میان دانشجویان جامعه آماری مورد مطالعه جهت پاسخگویی به پرسشنامه‌ها انتخاب گشتند و برای اطمینان ۱۳۰ پرسشنامه توزیع که از این میان ۱۲۹ عدد جمع گردید. ابزار گردآوری داده‌ها پرسشنامه‌های استاندارد در زمینه هوش هیجانی، اختلال اضطراب فراگیر، مهارت‌های اجتماعی، و خودکنترلی به شرح ذیل می‌باشند.

۱. پرسشنامه هوش هیجانی سبیریا شرینگ (۱۹۹۹): پرسشنامه هوش هیجانی سبیریا شرینگ ۳۳ گویه‌ای با ۵ زیرمقیاس خودانگیزی، خودآگاهی، خودکنترلی، هوشیاری اجتماعی یا همدلی، و مهارت‌های اجتماعی و در قالب مقیاس پنج گزینه‌ای لیکرت (همیشه، اغلب، گاهی، بندرت، و هیچ‌وقت)؛
۲. پرسشنامه اختلال اضطراب فراگیر (جی‌ای‌دی-۷) اسپیتز و همکاران (۲۰۰۶): این مقیاس در مجموع دارای ۷ گویه است که در قالب مقیاس چهار گزینه‌ای طیف لیکرت از «هیچ‌وقت» با نمره صفر آغاز و با «چند روز» با نمره ۱، «بیش از نیمی از روزها» با نمره ۲، و «تقریباً هر روز» با نمره ۳ خاتمه می‌یابد.
۳. پرسشنامه مهارت‌های اجتماعی ایندربیتزن و فورستر (۱۹۹۲): حاوی ۳۹ عبارت در مقیاس لیکرت شش درجه‌ای است با گزینه‌های اصلاً درست نیست، خیلی کم درست است، کمی درست است، تا حدی درست است، بیشتر اوقات درست است، همیشه درست است؛

ضیاءالدینی (۱۳۸۸) همگی به بررسی هوش هیجانی و اختلال اضطراب فراگیر پرداختند، خدانشناس عبدالآبادی، (۱۳۹۷) جانفزا و شیرازی (۱۳۹۷)، جلیل‌پور (۱۳۹۶) به بررسی هوش هیجانی و خودکنترلی پرداختند، نعیم‌اوی، مکتبی، و امیدیان (۱۳۹۶) نتایج آموزش هوش هیجانی بر بهبود شایستگی‌های اجتماعی و کاهش قلدری را مورد توجه قرار دادند، منصورقناعی (۱۳۹۵) صرفاً به بررسی مؤلفه‌های اختلال اضطراب فراگیر پرداخت، اذانگو و افکاری (۱۳۹۷)، عباسی (۱۳۹۱) و مشهدی، سلطانی، و هاشمی (۱۳۸۹) به بررسی هوش هیجانی و مهارت‌های اجتماعی پرداختند، مجد تیموری (۱۳۸۶) هم هوش هیجانی مؤلفه‌های آن را مورد مطالعه قرار داد. از این رو با تکیه بر پژوهش‌های داخل ایران می‌توان چنین نتیجه گرفت که بیشتر پژوهشگران داخلی به بررسی مؤلفه‌های هوش هیجانی و اختلال اضطراب فراگیر به ویژه در سال‌های اخیر پرداختند و تعداد کمتری به بررسی مؤلفه‌های هوش هیجانی و مهارت اجتماعی، هوش هیجانی و خودکنترلی پرداخته و پژوهشگران در پژوهش‌های پیش‌تر تک‌مؤلفه‌های هوش هیجانی و یا اختلال اضطراب فراگیر را به صورت مجزا مورد بررسی قرار داده و یا بررسی رابطه همبستگی دو مؤلفه را در نهایت مد نظر قرار داده‌بودند و این در حالی است که هیچکدام مانند پژوهش حاضر، هر سه مؤلفه را یکجا مرد توجه و مطالعه قرار ندادند. و اما با بررسی پژوهش‌های خارج از ایران می‌توان گفت زارعی و همکاران (۲۰۱۹)، کرمارک^۱ و همکاران (۲۰۱۹)، کانگ و ژائو^۲ (۲۰۱۳)، میکولاجچک ولومینت^۳ (۲۰۰۸) همگی به بررسی رابطه هوش هیجانی و اضطراب و اختلالات اضطرابی و رویدادهای استرس‌زا پرداختند و این در حالی است که سایر محققین به بررسی رابطه مؤلفه هوش هیجانی با یک یا دو فاکتور قابل ارتباط با آن پرداختند مانند وو^۴ و همکاران (۲۰۱۹): هوش هیجانی و خودآگاهی، جرالده^۵ و همکاران (۲۰۱۸): هوش هیجانی و خودتنظیمی، ماگانو^۶ و همکاران (۲۰۱۶): هوش هیجانی و موفقیت و عملکرد فردی، آرمسترانگ^۷ (۲۰۱۵): هوش هیجانی و بروز بیماری‌های روانی، آرمسترانگ، گالیگان و سريتچلی^۸ (۲۰۱۱): هوش هیجانی و سرسختی روانشناختی و سبک زندگی؛ و در نهایت نیلز و همکاران (۲۰۰۹) نیز صرفاً هوش هیجانی را مورد مطالعه و بررسی قرار دادند. بنابراین از بررسی پژوهش‌های خارج از ایران نیز چنین می‌توان نتیجه گرفت که بیشتر این افراد به رابطه بین هوش هیجانی با اضطراب و عوامل استرس‌زا و اختلالات ناشی از آن پرداختند و در سایر موارد پژوهشگران به بررسی رابطه بین مؤلفه هوش هیجانی به تنهایی و یا در مقایسه با فاکتوری که به نظرشان مرتبط با آن می‌آمد پرداختند، در حالی که پژوهش حاضر سعی بر بررسی رابطه هوش هیجانی و مؤلفه‌های آن (مهارت‌های اجتماعی و خودکنترلی) و اختلال اضطراب فراگیر دارد و بر مبنای آن فرضیه‌های زیر در ذهن پژوهشگر مطرح گردیده‌است.

5 Jerald

6 Magnano

7 Armstrong, E. N.

8 Armstrong, Galligan & Critchley

1 Kerमारrec

2 Kong & Zhao

3 Mikolajczak & Luminet

4 Wu

۴. پرسشنامه ۱۳ ماده‌ای خودکنترلی تانجی و همکاران (۲۰۰۴): طیف پاسخگویی آن از نوع لیکرت پنج گزینه‌ای بوده که عبارتند از "هرگز، به ندرت، گاهگاهی، زیاد، و بسیار زیاد" جهت سنجش اعتبار و پایایی پرسشنامه‌ها از ضریب آلفای کرونباخ استفاده گردید. به نحوی که ابتدا به صورت آزمایشی هر یک از پرسشنامه‌ها در اختیار ۲۰ نفر از پاسخ دهندگان قرار گرفت و پس از تکمیل، جمع‌آوری و نتایج آن با استفاده از نرم افزار «اس‌پی‌اس‌اس» تجزیه و تحلیل شد. بنابراین پایایی پرسشنامه هوش هیجانی با ۳۳ سؤال و ضریب آلفای کرونباخ (۰/۷۸۸) و برای پرسشنامه اختلال اضطراب فراگیر با ۷ سؤال و ضریب آلفای (۰/۸۵۳) و برای پرسشنامه مهارت‌های اجتماعی با ۳۹ سؤال و ضریب آلفای کرونباخ (۰/۷۶۸) و در نهایت برای پرسشنامه خودکنترلی با ۱۳ سؤال و ضریب آلفای کرونباخ (۰/۷۷۳) محاسبه شد که بیانگر پایایی مناسب ابزارهای اندازه‌گیری داده‌ها می‌باشد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آمار توصیفی و استنباطی بهره گرفته شد. در بخش توصیفی،

به بررسی فراوانی، میانگین و انحراف داده‌ها پرداخته شد. بخش استنباطی نیز با استفاده از آزمون کولموگروف- اسمیرنوف جهت مشخص نمودن نرمال بودن نمونه پژوهش به بررسی و تجزیه و تحلیل داده‌ها پرداخت. پس از آن ضریب همبستگی جهت بررسی رابطه هوش هیجانی با اختلال اضطراب فراگیر، مهارت‌های اجتماعی و خودکنترلی و آزمون رگرسیون ارائه شد. در نهایت جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از ابزار نرم‌افزار «اس‌پی‌اس‌اس ۲۵» بهره گرفته شد.

یافته‌ها

در این بخش پژوهشگر از داده‌ها و یافته‌های پژوهش سود برده تا فرضیه‌های پژوهش را جهت ردّ یا تأیید مورد بررسی قرار دهد. بنابراین در پاسخ به فرضیه‌های پژوهش می‌توان گفت:
فرضیه فرعی اول پژوهش: بین هوش هیجانی با اختلال اضطراب فراگیر رابطه وجود دارد

جدول ۱. نتایج حاصل از آزمون ضریب همبستگی اسپیرمن مابین میزان اختلال اضطراب فراگیر با میزان هوش هیجانی و مؤلفه‌های آن

متغیرها	مشخصات آماری	ضریب مشاهده شده	ضریب بحرانی	درجه آزادی	سطح معناداری
مؤلفه خودانگیزی		-۰/۱۴	۰/۱۶۵		۰/۱۱۳
مؤلفه خودآگاهی		-۰/۴۳۷**	۰/۲۳۴		۰/۰۰۰
مؤلفه خودکنترلی		-۰/۴۹**	۰/۲۳۴	۱۲۹	۰/۰۰۰
مؤلفه همدلی		-۰/۲۸۳**	۰/۲۳۴		۰/۰۰۱
مؤلفه مهارت‌های اجتماعی		-۰/۱۱۶	۰/۱۶۵		۰/۱۹۱
میزان هوش هیجانی		-۰/۵۳۳**	۰/۲۳۴		۰/۰۰۰

**P<۰/۰۱

*P<۰/۰۵

رابطه همبستگی بین میزان اختلال اضطراب فراگیر با میزان هوش هیجانی در سطح خطای کمتر از ۰/۱۰ برابر با (۰/۵۳۳-) منفی و معنادار گردیده است (جدول ۱). با افزایش میزان اختلال اضطراب فراگیر میزان هوش هیجانی کاهش یافته و بالعکس. علاوه بر آن محاسبه ضریب تبیین بین هوش هیجانی و اختلال اضطراب فراگیر به روش گام به گام، میزان اختلال اضطراب فراگیر را برابر با (۰/۰۷) نشان می‌دهد یا به عبارتی ۷٪ از پراکندگی‌های متغیر ملاک توسط این متغیر پیش‌بین تبیین شده است (جدول ۲). (متغیر اختلال اضطراب فراگیر از نظر پیش‌بین در گام دوم قرار گرفته و این تفاضل نسبت به گام اول سنجیده شده است). بنابراین نتایج بیانگر رابطه مستقیم و منفی بوده است و فرضیه پژوهش تأیید گردید. نتایج پژوهش حاضر با نتایج پژوهش عنایتیان (۱۳۹۹)، کشاورز افشار، و میرزایی (۱۳۹۷)، رضایی،

سپهوندی، و میرزایی‌هایلی (۱۳۹۶)، مشهدی (۱۳۸۹)، زارعی و همکاران (۲۰۱۹)، کرمارک و همکاران (۲۰۱۹)، میکولازچک و لومینت (۲۰۰۸) به لحاظ وجود رابطه معنادار هم‌راستا می‌باشد. در خصوص مؤلفه‌های مؤثر و تأثیر گذار نظیر خودآگاهی، خودکنترلی و همدلی، بر نمره کل هوش هیجانی که در فرضیه اول پژوهش مطرح گردید، می‌توان با توجه به یافته‌های پژوهش که در بالا قید گردید چنین ادعا کرد که با تأکید و افزایش و تقویت آن‌ها می‌توان در بالا بردن هوش هیجانی به عنوان رابطه مثبت و معنادار اشاره کرد که در نهایت منجر به رابطه منفی و معنی‌دار در کاهش اختلالات ناشی از اضطراب فراگیر می‌گردد.
فرضیه فرعی دوم پژوهش: بین هوش هیجانی با خودکنترلی رابطه وجود دارد.

جدول ۱. نتایج حاصل از آزمون ضریب همبستگی اسپیرمن مابین میزان خودکنترلی با میزان هوش هیجانی و مؤلفه‌های آن

متغیرها	مشخصات آماری	ضریب مشاهده شده	ضریب بحرانی	درجه آزادی	سطح معناداری
مؤلفه خودانگیزی		۰/۲۵۲**			۰/۰۰۴
مؤلفه خودآگاهی		۰/۳۲۱**			۰/۰۰۰
مؤلفه خودکنترلی		۰/۴۲۲**	۰/۲۳۴	۱۲۹	۰/۰۰۰
مؤلفه همدلی		۰/۳۲۴**			۰/۰۰۰
مؤلفه مهارت‌های اجتماعی		۰/۲۵۱**			۰/۰۰۴
میزان هوش هیجانی		۰/۴۷۶**			۰/۰۰۰

**P<۰/۰۱

شیرازی (۱۳۹۷)، جلیل‌پور (۱۳۹۶)، جرال و همکاران (۲۰۱۸)، نیلز و همکاران (۲۰۰۹) هم‌سو می‌باشد. بنابراین از منظر دانشجویان با افزایش میزان خودکنترلی، هرپنج مؤلفه هوش هیجانی و نمره کل آن افزایش می‌یابند. در نتیجه افزایش میزان خودکنترلی منجر به افزایش سایر مؤلفه‌های هوش هیجانی یعنی خودانگیزی، خودآگاهی، خودکنترلی همدلی و مهارت‌های اجتماعی (به عنوان زیرمؤلفه هوش هیجانی) و متقابل منجر به افزایش هوش هیجانی می‌گردد.

فرضیه فرعی سوم پژوهش: بین هوش هیجانی با مهارت‌های اجتماعی رابطه وجود دارد.

رابطه همبستگی بین میزان خودکنترلی با میزان هوش هیجانی در سطح خطای کمتر از ۰/۱۰ برابر با (۴۷۶/۰) نیز مثبت و معنادار بوده است (جدول ۲). این بدان معناست که با افزایش میزان خودکنترلی میزان هوش هیجانی نیز افزایش می‌یابد. علاوه بر آن محاسبه ضریب تبیین بین هوش هیجانی و خودکنترلی به روش گام به گام، میزان خودکنترلی را برابر با ۳۷۳/۰ نشان می‌دهد یا به عبارتی ۳۷/۳٪ از پراکندگی‌های متغیر ملاک توسط این متغیر پیش‌بین تبیین شده است (جدول ۶). (متغیر خودکنترلی از نظر پیش‌بین در گام اول قرار گرفته است). بنابراین نتایج بیان‌گر رابطه مستقیم و مثبت بوده است و فرضیه پژوهش تأیید گردید. نتایج پژوهش حاضر با پژوهش‌های جانفزا و

جدول ۳. نتایج حاصل از آزمون ضریب همبستگی اسپیرمن مابین میزان مهارت‌های اجتماعی با میزان هوش هیجانی و مؤلفه‌های آن

متغیرها	مشخصات آماری	ضریب مشاهده شده	ضریب بحرانی	درجه آزادی	سطح معناداری
مؤلفه خودانگیزی		-۰/۱۸۴*			۰/۰۳۷
مؤلفه خودآگاهی		-۰/۱۲۲			۰/۱۶۸
مؤلفه خودکنترلی		-۰/۱۳۵	۰/۱۶۵	۱۲۹	۰/۱۲۶
مؤلفه همدلی		-۰/۰۶۷			۰/۴۴۸
مؤلفه مهارت‌های اجتماعی		-۰/۰۵۳			۰/۵۵۰
میزان هوش هیجانی		-۰/۱۴۷			۰/۰۹۷

*P<۰/۰۵

نتایج اذانگو و افکاری (۱۳۹۷)، جلیل‌پور (۱۳۹۶)، اصل‌فتاحی، نجارپوراستادی (۱۳۹۲)، عباسی (۱۳۹۱) با پژوهش مزبور در راستای میزان رابطه هوش هیجانی با مهارت اجتماعی همگی بیان‌گر وجود رابطه معنادار با یکدیگر بودند و این در حالی است که پژوهش حاضر همبستگی بین میزان مهارت‌های اجتماعی با سایر مؤلفه‌های هوش هیجانی را معنادار نشان نداده و از این لحاظ پژوهش‌های پیشین با پژوهش حاضر هم‌خوانی ندارند. بنابراین از منظر دانشجویان با افزایش مؤلفه رفتارهای غیراجتماعی، هرپنج مؤلفه خودانگیزی، خودآگاهی، خودکنترلی، همدلی و مهارت‌های اجتماعی هوش هیجانی و همچنین نمره کل آن کاهش خواهند

رابطه میزان مهارت‌های اجتماعی با میزان هوش هیجانی در سطح خطای کمتر از ۰/۰۵ برابر با (۱۴۷/۰-) می‌باشد و معنادار نگردیده است (جدول ۳). در این فرضیه به دلیل عدم معناداری و رابطه نتایج از طریق رگرسیون هم‌زمان قید گردید تا پایین بودن ضریب تبیین متغیر پیش‌بین مهارت‌های اجتماعی به میزان (۰/۰) (جدول ۵) نشان دهد که بر حسب عدم رابطه همبستگی بین متغیرهای هوش هیجانی و مهارت‌های اجتماعی، این مؤلفه وارد تحلیل رگرسیون گام به گام نگردد. بنابراین با توجه به فرضیه پژوهش هیچگونه رابطه‌ای بین هوش هیجانی و مهارت‌های اجتماعی وجود ندارد و فرضیه پژوهش تأیید نمی‌گردد. مقایسه

فرضیه اصلی پژوهش: بین هوش هیجانی با اختلال اضطراب فراگیر، مهارت‌های اجتماعی و خودکنترلی رابطه وجود دارد. پس از بررسی رابطه همبستگی متغیرهای پژوهش، ابتدا محاسبه ضریب تبیین از طریق رگرسیون هم‌زمان صورت گرفت که رابطه بین متغیر ملاک میزان هوش هیجانی با متغیرهای پیش بین اختلال اضطراب فراگیر، خودکنترلی و مهارت‌های اجتماعی بر روی هم برابر با (۰/۴۵۷) یا ۷/۴۵٪ بوده است.

یافت و بالعکس. در نهایت در پاسخ به فرضیه سوم و رابطه هوش هیجانی با مهارت‌های اجتماعی می‌توان اعلام کرد که فقط رابطه میزان مهارت‌های اجتماعی با مولفه خودانگیزی هوش هیجانی (۱۸۴/۰-) منفی و معنادار گردیده و همبستگی بین میزان مهارت‌های اجتماعی با سایر مؤلفه‌های هوش هیجانی معنادار نگردیده است. بدین ترتیب از دیدگاه دانشجویان مهارت اجتماعی همانطور که با اختلال اضطراب فراگیر و خودکنترلی رابطه‌ای را نشان نداده با هوش هیجانی نیز با میزان (۱۴۷/۰-) معنادار نشده است.

جدول ۴. نتایج تحلیل رگرسیون هم‌زمان میزان هوش هیجانی بر حسب متغیرهای پیش‌بین

متغیرها	شاخص‌های آماری	R	R ²	R ² تعدیل شده	برآورد خطای معیار
میزان اختلال اضطراب فراگیر، میزان خودکنترلی و میزان مهارت‌های اجتماعی		۰/۶۷۶	۰/۴۵۷	۰/۴۴۴	۸/۶۱

در جدول ۵ ضرایب حاصل از تحلیل رگرسیون هم‌زمان میزان هوش هیجانی بر حسب متغیرهای پیش‌بین عنوان شده، آورده شده است.

بنابراین این‌گونه استنباط می‌شود که متغیرهای پیش‌بین بر روی متغیر ملاک میزان هوش هیجانی تأثیرگذار می‌باشند. از این رو ضرایب حاصل از تحلیل رگرسیون ارائه می‌گردد تا تأثیر متغیرهای پیش‌بین مورد ارزیابی قرارگیرد.

جدول ۵. ضرایب حاصل از تحلیل رگرسیون هم‌زمان میزان هوش هیجانی بر حسب متغیرهای پیش‌بین

متغیرها	شاخص‌های آماری	ضریب b	خطای معیار b	B	t	سطح معناداری t	عدد ثابت α
میزان اختلال اضطراب فراگیر		-۰/۷۲	۰/۱۸۷	-۰/۲۹	-۳/۸۵**	۰/۰۰۰	۷۰/۳
میزان خودکنترلی		۰/۷۷	۰/۱۱۴	۰/۵۳	۶/۷۵**	۰/۰۰۰	
میزان مهارت‌های اجتماعی		۰/۰۸	۰/۰۴۲	۰/۱۳	۱/۹۱	۰/۰۵۸	

**P<۰/۰۱

*P<۰/۰۵

پس از اجرای تحلیل رگرسیون هم‌زمان، بار دیگر به‌منظور پی‌بردن به این که کدام متغیرها به ترتیب در هر گام بیشترین همبستگی را با میزان هوش هیجانی دارند، در جدول ۶ نتایج تحلیل رگرسیون گام به گام بر حسب متغیرهای پیش‌بین میزان خودکنترلی و میزان اختلال اضطراب فراگیر گزارش شده است.

بنابر یافته‌های حاصل از جدول ۵ مقدار ضرایب رگرسیون میزان اختلال اضطراب فراگیر (b = -۰/۷۲) و میزان خودکنترلی (b = ۰/۷۷) در سطح خطای کمتر از ۰/۰۱ معنادار شده است. این در حالی است که مقدار ضریب رگرسیون متغیر پیش‌بین میزان مهارت‌های اجتماعی با توجه به آزمون معناداری t در سطح خطای کمتر از ۰/۰۵ معنادار نشده است (P = ۰/۰۵۸).

جدول ۶. نتایج تحلیل رگرسیون گام به گام میزان هوش هیجانی بر حسب متغیرهای وارد شده میزان خودکنترلی و میزان اختلال اضطراب - فراگیر

گام‌های تحلیل رگرسیون	شاخص‌های آماری	R	R ²	R ² تعدیل شده	برآورد خطای معیار
گام اول	میزان خودکنترلی	۰/۶۱	۰/۳۷۳	۰/۳۶۸	۹/۱۹
گام دوم	میزان اختلال اضطراب فراگیر	۰/۶۶۵	۰/۴۴۲	۰/۴۳۳	۸/۷

داشتن انتظار رخ دادن اتفاق‌های ناخوشایند؛ نگرانی بیش از حد درباره موضوعات مختلف؛ ناتوانی در حفظ آرامش؛ و... تقویت کرد و افزایش داد و رابطه مثبت و معناداری بین هوش هیجانی و اختلال اضطراب فراگیر ایجاد نمود.

در بررسی فرضیه فرعی دوم رابطه بین میزان خودکنترلی با نمره کل هوش هیجانی (۰/۶/۴۷) می‌باشد و بیانگر آن است که درعین ارتباط معنادار دو متغیر با هم، هوش هیجانی می‌تواند بر خودکنترلی دانشجویان تأثیر مثبت و معناداری داشته‌باشد. می‌توان پاسخ عدم ارتباط معنی‌دار مؤلفه مهارت‌های اجتماعی با سایر مؤلفه‌های پژوهش را مبنی بر همپوشانی برخی مؤلفه‌های پژوهش بر همدیگر دانست و با آموزش درست کمک به برقراری ارتباط صحیح مؤلفه‌ها با یکدیگر در راستای هم‌سو سازی زیرمؤلفه‌ها با مؤلفه‌های پژوهش در جهت افزایش هوش هیجانی و متعاقب آن کاهش اختلال اضطراب فراگیر نمود.

در بررسی فرضیه فرعی سوم رابطه بین مهارت‌های اجتماعی با هوش هیجانی و مهارت‌های اجتماعی با اختلال اضطراب فراگیر نشان داد که ارتباطی جهت افزایش یا کاهش هر یک از این مؤلفه‌ها و تأثیرشان بر یکدیگر نمی‌توان یافت. از آنجا که مؤلفه مهارت اجتماعی خود به عنوان یکی از زیرمؤلفه‌های هوش هیجانی محسوب می‌گردد، می‌توان با آموزش و تمرین و ارائه راهنماهای مهارت آموزی اجتماعی و یا با ارائه سمینارها و جلسات آموزشی، مهارت‌های برخورد و روابط اجتماعی را به افراد آموخت. باید به افراد آموخته شود که چگونه با به‌کارگیری مهارت‌های اجتماعی و برقراری رابطه با سایر مؤلفه‌های هوش هیجانی از طریق نکات مشترک بین این مهارت‌ها با خودانگیزی، خودآگاهی، خودکنترلی، همدلی و ...، هوش هیجانی خود را فعال نموده و منجر به کنترل موفقیت‌های اضطراب و استرس گردند.

در مجموع بررسی نتایج در پاسخ به فرضیه کلی پژوهش بیانگر آن است که دانشجویان معتقدند به کمک مؤلفه خودکنترلی می‌توانند با داشتن کنترل بر خود و مدیریت عملکرد و خود تنظیمی در شرایط استرس‌زا (امتحانات و مصاحبه‌های شغلی و... که برای ورود به اجتماع نیازمند گذراندن آن مراحل هستند) منجر به افزایش هوش هیجانی خود و کنترل شرایط اضطراب‌آور و کاهش اختلالات ناشی از اضطراب فراگیر در خود گشته و در شرایط بحرانی راحت‌تر مدیریت امور را در راستای تصمیم‌گیری بهتر در آرامش برای خود فراهم آورند.

در ادامه در پاسخ به فرضیه‌های پژوهش، پیشنهاداتی مبتنی بر یافته‌ها و کاربردی ارائه می‌گردد.

در فرضیه فرعی اول مبنی بر وجود رابطه منفی و معنادار بین هوش هیجانی با اختلال اضطراب فراگیر، پیشنهاد می‌شود، با فراهم‌آوری امکانات آموزشی برای اساتید،

بنابراین با توجه به این که در گام اول میزان خودکنترلی به تنهایی توانسته در حدود (۰/۳۷۳) یعنی ۳۷/۳٪ تغییرات میزان هوش هیجانی را پیش‌بینی نماید. در گام دوم نیز متغیر میزان اختلال اضطراب فراگیر وارد تحلیل شده که این دو متغیر پیش‌بین بر روی هم توانسته‌اند در حدود (۰/۴۴۲) یعنی ۴۴/۲٪ تغییرات هوش هیجانی را تبیین نمایند، پس دانشجویان معتقدند که از میان مؤلفه‌های هوش هیجانی، مؤلفه خودکنترلی بالاترین نقش را در کاهش اختلال اضطراب فراگیر داشته و در نتیجه افزایش خودکنترلی منجر به افزایش هوش هیجانی و در نتیجه کاهش اختلال اضطراب فراگیر می‌گردد. با توجه به معناداری رابطه مابین میزان هوش هیجانی دانشجویان مورد مطالعه با متغیرهای میزان اختلال اضطراب فراگیر، میزان خودکنترلی و عدم معناداری با میزان مهارت‌های اجتماعی، در پژوهش حاضر می‌توان گفت نتایج در خصوص همبستگی معنادار بین هوش هیجانی با اختلال اضطراب فراگیر در پژوهش عنایتیان (۱۳۹۹)، کشاورز افشار، و میرزایی (۱۳۹۷)، رضایی، سپهوندی، و میرزایی‌هابیلی (۱۳۹۶)، مشهدی (۱۳۸۹)، زارعی و همکاران (۲۰۱۹)، کرمارک و همکاران (۲۰۱۹)، میکولازچک و لومینت (۲۰۰۸) هم‌سو می‌باشد. از سوی دیگر در راستای رابطه معنادار هوش هیجانی با مؤلفه خودکنترلی با پژوهش‌های جانفزا و شیرازی (۱۳۹۷)، جرال و همکاران (۲۰۱۸)، نیلز و همکاران (۲۰۰۹) نیز هم‌خوانی دارد. در عین حال به لحاظ عدم همبستگی معنایی بین هوش هیجانی با مؤلفه مهارت‌های اجتماعی در دو بعد رفتارهای اجتماعی مطلوب و رفتارهای غیر اجتماعی با پژوهش‌های اذانگو و افکاری (۱۳۹۷)، جلیل‌پور (۱۳۹۶)، اصل‌فلاحی، نجارپوراستادی (۱۳۹۲)، عباسی (۱۳۹۱) هم‌راستا نمی‌باشد.

بحث و نتیجه گیری

توجه به شواهد و بررسی‌های به‌عمل آمده نشان می‌دهد که: در بررسی فرضیه فرعی اول: رابطه بین میزان اختلال اضطراب فراگیر با میزان هوش هیجانی منفی و معنادار گردیده‌است. یعنی افزایش اضطراب منجر به کاهش هوش هیجانی و برعکس می‌گردد. بنابراین می‌توان از طریق آموزش باورهای انگیزشی در افراد، منجر به یادگیری خودکنترلی و مدیریت شرایط بحران گشت. با آموزش مهارت‌های مربوط به برقراری ارتباط، احساسات و عواطف، مهارت‌های کلامی و غیرکلامی، داد و ستد، تعارفات اجتماعی، شناسایی حقوق سایرین، رفتار قاطعانه، تقاضا و رد تقاضای غیرمنطقی، انتقاد و انتقادپذیری، کنترل خشم و پرخاشگری و استرس، کنار آمدن با تحقیر و ابراز وجود، به آن‌ها کمک کرده؛ هوش هیجانی آن‌ها را در مقابله با ضایعات ناشی از اختلال اضطراب فراگیر نظیر احساس عصبی بودن، اضطراب، پریشانی یا

پیش‌آگاهی لازم را برای دانشجویان ایجاد نمایند تا با تقویت مهارت و قوه خودآگاهی و همدلی، و خودکنترلی، منجر به افزایش هوش هیجانی خود و کاهش اختلالات ناشی از اضطراب در مواقع اضطراب از جمله امتحانات و گذراندن ارزیابی‌های دانشگاهی و متعاقب آن عبور از مراحل استرس‌زای زندگی آینده و تصمیم‌گیری‌های مهم خود در این راه، شوند. همچنین پیشنهاد می‌شود جهت افزایش نمره کل هوش هیجانی، کارگزاران آموزشی و مراکز مشاوره و درمان دانشگاهی با برگزاری جلسات پرسش و پاسخ به صورت غیرحضوری به صورت آنلاین و حضوری به بررسی نقطه نظرهای موجود در تک تک مؤلفه‌ها از دیدگاه دانشجویان با استفاده از گزینه‌هایی از پرسشنامه که منوط به این بخش می‌باشد، بپردازند تا با برطرف‌سازی نقاط ضعف و تبدیل آنها به قوت، به افزایش بهره‌وری از هوش هیجانی در راستای کاهش اضطراب در افراد نمونه پژوهشی بپردازند و بتوانند آن را به عنوان جزئی از کل به سطح جامعه تعمیم دهند.

فرضیه فرعی دوم پژوهش می‌گوید رابطه بین میزان خودکنترلی با نمره کل هوش هیجانی مثبت و معنادار بوده است، بنابراین پیشنهاد می‌شود، از طریق آموزش مستمر و مداوم به تقویت و ثبات مهارت‌های خودکنترلی و قوه‌های درونی در دانشجویان بیشتر پرداخته شود و صرفاً محیط آموزشی ختم به دروس دانشگاهی نباشد و دانشگاه محلی برای آموزش و پرورش دانشجویان و سایر افراد دانشگاهی شود تا نسلی آرام و موفق تحویل اجتماع گردد. در عین حال با آموزش‌های مستمر و مداوم و برگزاری جلسات مشاوره و سمینار و کارگاه‌های آموزشی باید شرایط موجود در این پاسخ مثبت و معنادار را با ثبات نگاه داشت تا با توجه به سایر نقطه ضعف‌های موجود در سایر فرضیه‌ها و تقویت آنها، این نقاط قوت مورد بی‌توجهی قرار نگرفته و به افول نگراید و جایگاه خود را مبسوط نگه‌دارد.

فرضیه فرعی سوم پژوهش می‌گوید فقط رابطه میزان مهارت‌های اجتماعی با مؤلفه خودانگیزی هوش هیجانی منفی و معنادار گردیده، بنابراین پیشنهاد می‌شود، با درگیر کردن دانشجویان در انجام فعالیت‌ها و مهارت‌های اجتماعی و در عین حال تعلیم و تربیت سایر قوه‌ها و مؤلفه‌های هوش هیجانی، سعی شود علاوه بر پرورش مهارت‌های اجتماعی، به

کمک آموزش‌های انگیزشی قوه انگیزش درونی افراد فعال گردد و با تمرین مکرر مهارت‌ها، انگیزه‌ها و خودانگیزی در افراد افول نکند، چرا که کاهش هریک از این مؤلفه‌ها می‌تواند منجر به کاهش هوش هیجانی و متعاقب آن افزایش اختلال اضطراب افراد می‌گردد. به علاوه با برگزاری جلسات پرسش و پاسخ می‌توان پی برد که چرا جامعه آماری مذکور چنین دیدگاهی داشته و با توجه به پاسخ‌ها و شرایط افراد مورد مطالعه، در صدد رفع آن از طرق مختلف با توجه به شرایط افراد مختلف برآیند و به صورت غیر مستقیم به دریافت و تقویت مهارت‌های اجتماعی آنها و افزایش هوش هیجانی پرداخته تا در مواقع مهیج به هنگام تصمیم‌گیری‌ها و دوره‌های زندگی بتوانند به سرعت با به‌کاراندازی آموزه‌های پیش‌داشته خود در باب مهارت‌های اجتماعی، با کاهش اختلالات ناشی از اضطراب منجر به پیدایش بهترین تصمیم‌گیری‌ها با قوت و اقتدار برای خود و آینده‌شان گردند. در نهایت فرضیه اصلی پژوهش بیان‌گر آن است که در گام اول میزان خودکنترلی توانسته است در حدود ۳/۳۷٪ تغییرات میزان هوش هیجانی را پیش‌بینی نماید و در گام دوم نیز متغیر میزان اختلال اضطراب فراگیر توانسته در حدود ۲/۴۴٪ تغییرات هوش هیجانی را تبیین نمایند. بنابراین پیشنهاد می‌شود، با آموزه‌های درست به صورت کلاس‌های آموزشی، تهیه بروشورها و راهنماها، برگزاری جلسات مشاوره دانشگاهی (به ویژه در گروه روانشناسی دانشکده) و سمینارهای حضوری و غیرحضوری و آنلاین با توجه به شرایط حاکم بر سیستم آموزشی دنیا در دو سال گذشته (مجازی و آنلاین)، می‌توان به دانشجویان آموزش داد که تقویت مهارت‌های اجتماعی آنها در رشد هوش هیجانی‌شان مبنی بر نظراتشان بی‌تأثیر نیست و با توجه به افزایش هوش هیجانی در مواقع تصمیم‌گیری می‌توانند بر کاهش اختلالات ناشی از اضطراب فراگیر خود نائل شوند و رابطه معناداری بین این مؤلفه‌ها برقرار نمایند. همچنین کارگزاران آموزشی با آموزش و تقویت مهارت‌ها و نیروهای بالقوه‌ای که ضعیف‌تر عمل می‌کنند، می‌توانند دانشجویان را برای زندگی پیش روی‌شان در خارج از محیط آکادمیک آماده نمایند تا با آرامش و اقتدار و ثبات بیشتری ناشی از عدم اضطراب و ترس مواجهه با مشکلات، دست به تصمیم‌گیری‌های مهم آتی بزنند.

منابع

برنامه ریزی آموزشی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران شمال.

اذانگو، معصومه و افکاری، فرشته (۱۳۹۷). بررسی رابطه هوش هیجانی با مهارت‌های اجتماعی دانش آموزان دختر دوره اول متوسطه منطقه ۴ شهر تهران. پایان نامه کارشناسی ارشد

اضطراب تحصیلی دانشجویان. *فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی دانشگاه علامه طباطبائی*، ۹ (۳۴)، ص، ۲۱۱-۲۳۸.

مجد تیموری، فریبا (۱۳۸۶). هوش هیجانی، فراشناخت و مهارت‌های خودکنترلی و خود بهبودبخشی. *فصلنامه فرهنگ آموزش*، ۳، ص، ۴۸-۵۰.

مشهدی، علی و سلطانی شورباخو، اسماعیل و هاشمی رزینی، سعدا... (۱۳۸۹). رابطه هوش هیجانی و مولفه‌های آن با علایم اضطرابی. *مجله اصول بهداشت روانی*، ۱۲ (۴۸)، ص، ۲۵۲-۲۶۱.

منصور قناعی، الهام (۱۳۹۵). نقش ابعاد سرشت و منش و مولفه‌های شناختی اضطراب در پیش‌بینی نشانه‌های اختلال اضطراب فراگیر. پایان‌نامه کارشناسی‌ارشد دانشکده روان‌شناسی دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تبریز.

نعیم‌اموی، مجید و مکتبی، غلامحسین و امیدیان، مرتضی (۱۳۹۶). تاثیر آموزش هوش هیجانی بر مولفه‌های قلدری، شایستگی اجتماعی و مولفه‌های هوش هیجانی دانش‌آموزان پسر پایه چهارم ابتدایی (دوره دوم) شهرستان شادگان. *مجله اصول بهداشت روانی*، ۱۹ (۳)، ص، ۱۳۶-۱۴۱.

نوری‌ثمرین، شهرام (۱۳۹۵). رابطه هوش معنوی و هوش هیجانی با خودکارآمدی در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد دزفول. *فصلنامه علمی- پژوهشی (حوزوی) روان‌شناسی و دین*، ۱ (۱)، ۱۲۲-۱۰۷.

اصل‌فلاحی، بهرام و نجاری‌پوراستادی، سعید (۱۳۹۲). بررسی رابطه هوش هیجانی و عزت‌نفس با مهارت‌های اجتماعی. *فصلنامه آموزش و ارزشیابی*، ۶ (۲۳)، ص، ۱۲۳-۱۳۶.

انجمن روانپزشکی آمریکا (۱۳۹۳). *راهنمای تشخیصی و آماری اختلالات روانی*. ویراست پنجم (DSM-5) ترجمه یحیی سید محمدی، تهران، روان.

جانفزا، منور و شیرازی، محمود (۱۳۹۴). نقش پیش‌بینی‌کنندگی دشواری‌های تنظیم هیجانی و خودکنترلی با استعداد به اعتیاد در افراد وابسته به مواد. *فصلنامه اعتیاد پژوهی سوءمصرف مواد*، ۹ (۳۳)، ص، ۶۹-۵۷.

جلیل‌پور، فرشته (۱۳۹۶). رابطه بین هوش هیجانی و حمایت اجتماعی و مهارت‌های اجتماعی با سلامت روانی دانش‌آموزان متوسطه دخترانه شهرستان بستک. پایان‌نامه کارشناسی‌ارشد روان‌شناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد بندرعباس.

خداشناس‌عبدل‌آبادی، نجمه (۱۳۹۷). نقش مدیریت بر خود و مدیریت هیجانی در سلامت روانی معلمان ابتدایی منطقه رخ (سال تحصیلی ۹۷-۹۶). پایان‌نامه کارشناسی‌ارشد روان‌شناسی اسلامی، گرایش مثبت‌گرا، دانشکده روان‌شناسی دانشگاه پیام‌نور، مرکز گناباد.

رحیمی، قاسم و شیرعلی محسن و ضیاء‌الدینی، اعظم (۱۳۸۸). رابطه هوش هیجانی با توانایی کنترل بحران‌های ناشی از نیروی انسانی در بین مسؤولان هیأت‌های ورزشی استان کرمان. *مجله دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی*، دانشکده آزاد اسلامی واحد خوراسگان (اصفهان)، ۴۰، ص، ۹۹-۱۱۴.

رضایی، فاطمه و سپهوندی، محمدعلی و میرزایی‌هابلی، خدیجه (۱۳۹۶). اثربخشی طرحواره درمانی هیجانی بر اجتناب شناختی- رفتاری و شدت نشانه‌های اختلال اضطراب فراگیر در دانشجویان دختر مبتلا به اضطراب فراگیر. *فصلنامه مطالعات روان‌شناختی دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه الزهراء*، ۱۳ (۱)، ص، ۴۳-۶۲.

عباس‌زاده، الهام (۱۳۹۴). رابطه بین هوش هیجانی، شادکامی با پیشرفت تحصیلی در بین دانش‌آموزان دختر دوم متوسطه مدارس دولتی ناحیه یک شهرستان ارومیه. پایان‌نامه کارشناسی‌ارشد برنامه‌ریزی درسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد ارومیه.

عباسی، سمیه (۱۳۹۱). تأثیر آموزش گروهی مهارت‌های زندگی (مهارت‌های اجتماعی) بر هوش هیجانی دانش‌آموزان دوره آموزشی متوسطه شهر فیروزآباد. پایان‌نامه کارشناسی‌ارشد روان‌شناسی تربیتی، دانشکده علوم تربیتی دانشگاه آزاد اسلامی، واحد مرودشت.

عنایتیان، امید (۱۳۹۹). بررسی هوش هیجانی و تدابیر مقابله‌ای در افراد مبتلا به اختلال اضطراب فراگیر GAD، نه‌مین کنفرانس ملی روان‌شناسی، علوم تربیتی و اجتماعی، بابل. بازیابی شده در ۱۷ مارچ ۲۰۲۱ از سایت <https://civilica.com/doc/>

کشاورز افشار، حسین؛ میرزایی، جواد (۱۳۹۷). بررسی رابطه سازگاری اجتماعی، هوش هیجانی و راهبردهای انگیزشی با

- is it possible? *Personality and Individual Differences*, 47(1):36-41.
- Wu, Yingying., Lian, Kunyu., Hong, Peiqiong., Liu, Shifan., Lin, Rong-Mao., Lian, Rong (2019). Teachers' emotional intelligence and self-efficacy: Mediating role of teaching performance. *Social Behavior and Personality*, 47(3), 1-10.
- Zarei, Fatemeh., Akbarzadeh, Isa., Khosravi, Ahmad (2019). The Relationship between Emotional Intelligence and Stress, Anxiety, and Depression among Iranian Students. *IJHS: International Journal of Health Studies*, 5(3):1-5.
- Mayer J, Salovey P, Caruso D. (2008). Emotional intelligence: New ability of eclectic traits. *Am Psychol*; 63: 503-17.
- Mikolajczak, M., & Luminet, O. (2008). Trait emotional intelligence and the cognitive appraisal of stressful events: An exploratory study. *Personality and Individual Differences*, 33(7), 0335-54.
- Nelis D, Quoidbach J, Mikolajczak M, Hansenne M. (2009). Increasing emotional intelligence: (How)

ارجاع: افکاری فرشته، حاجی هاشمی محمد، رابطه هوش هیجانی با اختلال اضطراب فراگیر، مهارت‌های اجتماعی و خودکنترلی، مجله علوم حرکتی

و رفتاری، دوره ۴، شماره ۲، تابستان ۱۴۰۰، صفحات ۱۶۱-۱۵۱.