Journal of Health and Care

Vol. 17, No. 4, Winter 2016, Pages 300-310

Relationship between Emotional Intelligence and Mental Health with Job Stress among Teachers

Delara Moghanlou S[1], Sadeghian A[2], Mehri S[3], Razzaghi I[1], Molavi P*[4]

1. Department of Psychology, Educational office counselor, Ardabil, Iran
2. Department of Psychology, University of Mohaghegh Ardabili, Ardabil, Iran
3. Department of Nursing, University of social Welfare and rehabilitation (USWR), Tehran, Iran
4. Department of Psychiatry, Ardabil University of Medical Sciences, Ardabil, Iran.

⋆ ***Corresponding author.*** Tel: +989141511179 E-mail: p.molavi@arums.ac.ir

Received: Nov 11, 2015 Accepted: Mar 8, 2016

ABSTRACT

Background & objective: Job stress has been assumed as the strongest cause of mental and physical health problems. There are various stressors in the work environment of the teachers. These factors can reduce the quality of teaching, and cause health issues among them. The present study was conducted with the aim of investigating the relationship between emotional intelligence and mental health with job stress in teachers.

Methods: This was a descriptive study and consisted of all teachers who were teaching in Malekan city in 2012-2013 school years. Two hundred teachers (116 males and 84 females) selected via random sampling method. Data gathering tools were Bagulini's and colleagues' Job Stress, Siberya shring's Emotional Intelligence, and General Health (GHQ-28) Questionnaires. Data were analyzed using step-by-step regression in SPSS-16.

Results: The results showed that the variables of emotional intelligence and mental health altogether explained 82% of variations in teachers' job stress. Also anxiety had the greatest role in this prediction and could explain 61% of the changes.

Conclusions: This study indicated that components of emotional intelligence and mental health can significantly predict job stress among teachers. In order to promote job productivity in teachers, we recommend training the components of emotional intelligence and competence in the workplace also routine life.

Keywords: Emotional Intelligence; Mental Health; Job Stress.

[Downloaded from hcjournal.arums.ac.ir on 2025-12-08]

رابطه بین هوش هیجانی و سلامت روانی با تنش شغلی معلمان

صلاح دل آرا مغانلو[۱]، علی صادقیان[۲]، سعید مهری[۳]، عیسی رزاقی[۱]، پرویز مولوی[٤]*

۱. گروه روانشناسی، آموزش و پرورش ناحیه یک اردبیل، اردبیل، ایران
۲. گروه روانشناسی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه محقق اردبیلی، اردبیل، ایران
۳. گروه پرستاری، دانشکده پرستاری ،دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی تهران، تهران، ایران
٤. گروه روانپزشکی، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی اردبیل، اردبیل، ایران
* نویسنده مسئول. تلفن: ۰۹۱٤۱۵۱۱۱۷۹ ایمیل: p.molavi@arums.ac.ir

چکیده

زمینه و هدف: تنش شغلی بعنوان قویترین عامل ایجاد کننده اختلالات روانی و حتی جسمی است. عوامل تنش زای مختلفی در حرفه معلمی وجود دارد که می‌توانند سبب کاهش کیفیت عملکرد معلمان و بروز مشکلات مرتبط با سلامت آنها گردند. لذا پژوهش حاضر به منظور بررسی رابطه هوش هیجانی و سلامت روانی با تنش شغلی معلمان انجام شد.

روش کار: پژوهش حاضر از نوع توصیفی بوده و جامعه آماری شامل تمامی معلمان شهرستان ملکان بود که در سال تحصیلی ۹۲-۹۱ مشغول به تدریس بودند. نمونه های پژوهش ۲۰۰ نفر (۱۱۶ نفر مرد و ۸٤ نفر زن) بودند که بر پایه نمونه گیری تصادفی طبقه ای انتخاب شدند. ابزارهای اندازه گیری پژوهش عبارت بودند از پرسشنامه تنش شغلی باگلیونی، پرسشنامه هوش هیجانی سیبر یاشرینگ و پرسشنامه سلامت عمومی (GHQ-28). داده های جمع آوری شده از طریق رگرسیون گام به گام در SPSS-16 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

یافته ها: یافته ها نشان داد که دو متغیر هوش هیجانی و سلامت روانی با هم ۸۲ درصد از تغییرات تنش شغلی معلمان را پیش بینی می کنند. از بین این مولفه ها اضطراب بیشترین نقش زا در پیش بینی تنش شغلی داشته و به تنهایی حدود ۶۱ درصد از تغییرات تنش شغلی را تبیین کرد.

نتیجه گیری: نتایج نشان داد که مؤلفه های هوش هیجانی و سلامت روانی به طور معنی‌داری تنش شغلی معلمان را پیش‌بینی می‌کنند، بنابراین برای ارتقای بهره وری شغلی معلمان آموزش مؤلفه های هوش هیجانی در محیط کاری و زندگی روزمره و توجه به عوامل تأثیرگذار در افزایش سلامت روان توصیه می گردد.

واژه های کلیدی: هوش هیجانی؛ سلامت روانی؛ تنش شغلی

دریافت: ۹٤/۸/۲۰ **پذیرش:** ۹٤/۱۲/۱۸

مقدمه

کار بخشی از زندگی است که نیازهای اساسی انسان را برآورده می‌سازد اما ممکن است باعث تنش نیز بشود. تنش در اندازه کم می‌تواند اثر مثبت داشته باعث افزایش انگیزه شود و محرکی برای مقابله با موقعیت‌های مشکل زا باشد. اگر تنش زیاد باشد باعث احساس خشم، ترس، و ناکامی‌شده و سلامت بدنی و روانی را به خطر می‌اندازد (۱). در روانشناسی تنش به معنی تحت فشار روانی قرارگرفتن تعریف شده است. تنش واکنش بدنی، ذهنی و شیمیایی بدن در برابر رویدادهایی است که موجب ترس، هیجان، دستپاچگی، احساس خطر یا خشم می‌شود (۲). تنش یک مشکل مشترک در بین معلمان است و معلمی به عنوان یک شغل بسیار پرتنش در جهان معرفی می‌شود و ممکن است نتایج متعددی (بازنشستگی، ترک شغل و...) داشته باشد. همچنین تنش دائمی ممکن است خطر بیماری‌های جسمانی و روانی مثل از پاافتادگی، فرسودگی و

[Downloaded from hcjournal.arums.ac.ir on 2025-12-08]

تنیدگی‌های جسمانی را افزایش دهد (۳). تحولات شغلی مانند تغییرات سازمانی، تغییر حقوق و دستمزد، ترفیعات شغلی و دگرگونی‌های اجتماعی، موضوعاتی هستند که به شکلی بر فرد فشار آورده و او را دچار آشفتگی، تشویش و اضطراب می‌نمایند (٤،۵). از جمله متغیرهایی که به نظر می‌رسد با تنش شغلی رابطه دارد و از راه‌های مقاومت و مقابله در برابر تنش می‌باشند، متغیرهای سلامت روانی و هوش هیجانی[1] است (۶،۷). هوش هیجانی آن دسته از توانایی‌ها و مهارت‌های غیرشناختی است که توانایی موفقیت فرد را در مقابله با فشارهای محیطی افزایش می‌دهد، به بیان دیگر هوش هیجانی به توانایی فهم هیجانات فرد و سپس تعمیم آنها به فهم هیجانات دیگران و رشد همدلی اشاره دارد (۸). همچنین گلمن[2] هوش هیجانی را نوع دیگری از هوش و حاکی از شناخت احساسات خود و استفاده از آن برای اتخاذ تصمیم‌های مناسب در زندگی می‌داند. طبق دیدگاه گلمن مولفه‌های هوش هیجانی عبارتند از: ۱- خودآگاهی (بازشناسی احساسات، تمایلات و خلق و خوی خود، و اینکه چطور این احساسات بر روی رفتارتان و دیگران تاثیر می‌گذارد)، ۲- خودکنترلی یا مدیریت خود (توانایی مهار و مدیریت هیجانات و حفظ آرامش برای کمک به تصمیم‌گیری و بهره‌گیری از توانمندی‌های شناختی به نحو مناسب و هماهنگی با هیجاناتمان به نحوی که به جای اختلال در کارها، در تسهیل آن به ما یاری رساند)، ۳- هوشیاری اجتماعی یا توانایی همدلی (شناخت احساسات دیگران و چگونگی برخورد با واکنش‌های هیجانی افراد و توانایی در نظرگرفتن دیدگاه‌های دیگران و توسعه حسن تفاهم و هماهنگی با انسان‌های دیگر)، ٤- مهارت اجتماعی (تحکیم روابط، تفاهم و چهارچوب‌های کاری، توانایی اداره و برخورد مناسب با تضاد و تغییر و به خوبی کنارآمدن با عواطف خود و دیگران، فهم دقیق موقعیت‌ها و شبکه‌های اجتماعی و استفاده از مهارت‌های خود برای متقاعدسازی، رهبری و مدیریت)، و ۵- خود انگیزی (علاقه و اشتیاق فراوان به کار، داشتن توان و اراده قوی برای تحقق اهداف و استفاده از عمیق‌ترین علایق خود برای حرکت دادن و هدایت به سمت اهداف تا کمک کند پیش قدم شده و در جهت تکامل و پیشرفت تلاش کنیم) (۹).

برخورداری از هوش هیجانی و سلامت روان می‌تواند فرد را در حل مشکلات کاری و پرورش معلمان و کارمندان یاری دهد. همچنین هوش هیجانی و سلامت روانی دارای منافع فردی است که شامل موفقیت در مسیرهای شغلی می‌باشد (۸،۱۰). امپونسا[3] بیان می‌دارد تنش‌های شغلی و کار و تعاملات خانواده و سلامت روان بسیار به یکدیگر مرتبط بوده و عوامل تنش‌زای شغلی مانند حجم زیاد کار، فقدان حمایت و تعاملات منفی با همکاران، در فرد احساس تحریک پذیری، تنش و سرخوردگی ایجاد می‌کند و منجر به درگیرشدن با خانواده و کاهش سلامت روانی فرد می‌شود (۷). همچنین سیاروجه[4] و همکاران در زمینه نقش هوش هیجانی در تعدیل تنش و سلامت روانی بر این باورند که برخی اشکال هوش هیجانی، افراد را از تنش در امان داشته و به سازگاری بهتر می‌انجامد. آنان نشان دادند افرادی که هوش هیجانی پایین‌تری دارند در مواجهه با تنش‌زاهای زندگی، سازگاری و انطباق ضعیفتری خواهند داشت و در نتیجه بیشتر به افسردگی، ناامیدی و دیگر پیامدهای منفی زندگی مبتلا می‌شوند. برعکس افرادی که هوش هیجانی بالا دارند سبک زندگی خود را به گونه‌ای ترتیب می‌دهند که پیامدهای منفی کمتری را تجربه می‌کنند و همچنین در ایجاد و حفظ روابط کیفی بالا مهارت دارند. به طور کلی هوش هیجانی با وقایع و پیامدهای زندگی ارتباط دارد و به افراد در فهم و

[1] Emotional Intelligence
[2] Goleman
[3] Amponsah
[4] Ciaroje

[Downloaded from hcjournal.arums.ac.ir on 2025-12-08]

پیش‌بینی جنبه‌های گوناگون روزمره کمک می‌کند (۱۱). با توجه به اهمیت شغل در زندگی روزمره و تأثیر آن در احساس ارزشمندی و خودکارآمدی و ضرورت سازگاری با شغل و همچنین تعداد قابل توجه معلمان در کشور و نقش آنها در آموزش و پرورش کشور که تربیت کنندگان آینده سازان کشور هستند، پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه تنش شغلی معلمان با مولفه‌های مختلف هوش هیجانی و سلامت روان انجام پذیرفت.

روش کار

مطالعه حاضر از نوع توصیفی بوده و جامعه آماری شامل کلیه معلمان شهرستان ملکان بود که در سال تحصیلی ۹۲-۹۱ در مدارس شهرستان ملکان مشغول به تدریس بودند. تعداد کل این جامعه ۹۸۵ نفر شامل ۵۷۰ نفر مرد و ٤١٥ نفر زن بود. برای انتخاب نمونه مورد نظر از روش نمونه‌گیری تصادفی طبقه‌ای استفاده شد. در این روش نسبت افراد هر طبقه (جنسیت) برابر با نسبت افراد در جامعه است(۱۲). با توجه به این که نسبت معلمان مرد به کل جامعه پژوهش برابر با ۵۸ درصد و نسبت معلمان زن برابر با ٤٢ درصد بود، از طبقه معلمان مرد ۱۱۶ نفر و از طبقه معلمان زن ۸٤ نفر انتخاب گردید. برای انتخاب این تعداد ابتدا لیستی از تمام مدارس دخترانه و پسرانه موجود در سطح شهرستان و روستاهای آن تهیه شد و سپس از بین مدارس پسرانه ۱۰ و از بین مدارس دخترانه ۸ مدرسه بطور تصادفی انتخاب شدند. ابزارهای مورد استفاده در پژوهش حاضر عبارتند از:

پرسشنامه مشخصات جمعیت شناختی

این پرسشنامه محقق‌ساخته متغیرهایی همچون، جنس، وضعیت تاهل، میزان تحصیلات و مقطع آموزشی را می‌سنجید.

پرسشنامه استرس شغلی معلمان[1]

پرسشنامه استرس شغلی معلمان باگلیونی[2] و همکاران (۱۹۹۵) که توسط خسرو جهان سیر ترجمه و با توجه به فرهنگ جامعه ایرانی و محیط آموزشی معلمان در آن تغییراتی داده شده است، مورد استفاده قرار گرفت (۱۳،۱٤). پرسشنامه به دست آمده شامل ٤٠ سوال برای سنجش میزان تنش و عوامل و منابع ایجادکننده آن بود که بر اساس مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت تنظیم شده‌اند و فرد با انتخاب یکی از گزینه‌های الف) اصلا، ب) کم، ج) متوسط، د) زیاد، ه) خیلی زیاد، به هر یک از سوالات پاسخ می‌دهد. به ترتیب به گزینه‌های اصلاً، کم، متوسط، زیاد و خیلی زیاد نمره صفر تا ٤ تعلق می‌گیرد. در این آزمون هر چقدر نمره کل فرد بالاتر باشد تنش شغلی بیشتری دارد. برای تعیین روایی (اعتبار) ابزار اندازه‌گیری پرسشنامه در اختیار چند متخصص روانشناسی قرار داده شد که بعد از قضاوت آنها به شکل نهایی درآمد. در ضمن پایایی پرسشنامه نیز با روش آلفای کرونباخ پس از اجرای آن بر روی ۳۰ نفر محاسبه شد که میزان پایایی پرسشنامه ۰/۸۷ گزارش گردید. در پژوهش حاضر میزان پایایی پرسش نامه ۰/۹٤ به دست آمد.

پرسشنامه هوش هیجانی سیبر یاشرینگ[3]

این پرسشنامه ٤٠ سوالی که جهت ارزیابی هوش هیجانی است به وسیله منصوری هنجاریابی شده و مشتمل بر یک نمره کلی و پنج خرده مقیاس است (۱۵). در اجرای مقدماتی این آزمون تعداد ۷ سوال به علت همبستگی کم با نمره کل آزمون حذف شده و سوال‌هایی که برای اجرای نهایی در نظر گرفته شده به ۳۳ سوال تقلیل یافت. میزان همسانی درونی آزمون ۳۳ سوالی در اجرای مقدماتی بر روی یک نمونه ٤٠ نفری اجرا شدکه بر اساس ضریب آلفای

[1] Teachers Stress Inventory
[2] Baglioni
[3] Syber Yashring

[Downloaded from hcjournal.arums.ac.ir on 2025-12-08]

کرونباخ ۰/۸۵ بود و در اجرای نهایی همسانی درونی (پایایی درونی) پرسشنامه بر اساس ضریب آلفای کرونباخ از ضریب پایین ۰/۵۰ (مهارت‌های اجتماعی) تا ضریب بالای ۰/٦٤ (خود کنترلی) با میانگین کلی ضریب همسانی درونی (۰/۸٤) بود که پایایی بالایی را نشان می‌دهد. همچنین میزان روایی این آزمون ۰/۶۳ گزارش شده که از روایی سازه کافی برخوردار است. این آزمون دارای ۵ خرده آزمون می‌باشد که شامل خود انگیزی (۷ سوال)، خودآگاهی (۸ سوال)، خود کنترلی (۷ سوال)، هوشیاری اجتماعی (۶ سوال) و مهارت‌های اجتماعی (۵ سوال) است. فرد با انتخاب یکی از گزینه‌های الف) همیشه، ب) اغلب اوقات، ج) گاهی اوقات، د) به ندرت، ذ) هیچ وقت، به هر یک از سوالات پرسشنامه جواب می‌دهد. در بعضی گویه‌ها چنانچه گزینه الف انتخاب شود، نمره ۵ و به ترتیب نمره‌ها کمتر می‌شود. ولی در گویه‌های باقیمانده اگر فرد گزینه (ذ) را انتخاب کند، نمره ۵ را می‌گیرد و به ترتب نمره‌ها کمتر می‌شود. دامنه نمرات این پرسشنامه بر اساس نمره‌های کسب شده (کمترین نمره هر گویه ۱ و بیشترین نمره هر گویه ۵) از هر گویه از ۳۳ الی ۱۶۵ متغیر می‌باشد. هر فردی در این آزمون ۶ نمره می‌گرفت که یکی مربوط به هوش هیجانی فرد بوده و ۵ نمره دیگر مربوط به خرده مقیاس‌ها بود. کسب امتیاز بیشتر در این آزمون نشانگر موقعیت برتر فرد در مقیاس مورد نظر یا در کل آزمون و برعکس می‌باشد. میزان پایایی پرسشنامه مورد نظر در پژوهش حاضر ۰/۸۹ به دست آمد.

پرسشنامه سلامت عمومی[1]

فرم ۲۸ ماده‌ای پرسشنامه سلامت عمومی‌که توسط گلدبرگ[2] ساخته شده است (۱۷،۱۶) دارای ٤ مقیاس فرعی است و برای غربالگری اختلالات روانشناختی غیرسایکوتیک در مراکز درمانی و سایر جوامع طراحی و تدوین شده و هر یک از مقیاس‌ها دارای ۷ پرسش است. هومن در پژوهش خود بر روی گروه ۷۵۱ نفری، ضریب آلفای کرونباخ برای مقیاس‌های فرعی علائم جسمانی ۰/۸۵، علائم اضطراب ۰/۸۷، اختلال در کنش اجتماعی ۰/۷۹ و علائم افسردگی برابر ۰/۹۱ و برای کل مقیاس ۰/۸۳ و برای روایی این آزمون ۰/۸۲ بدست آورد (۱۷). در پژوهش حاضر نیز پایایی پرسش نامه ۰/۷٤ به دست آمد. فرم ۲۸ سوالی این آزمون دارای ٤ خرده آزمون نشانه‌های جسمانی، اضطراب، اختلال در کارکرد اجتماعی و افسردگی است. به استثناءِ خرده آزمون اختلال در کنش اجتماعی و سوال شماره ۱ که دارای پاسخ‌های خیلی کمتر از همیشه، مثل همیشه، بیشتر از همیشه است، پاسخ بقیه عبارت‌ها به صورت خیر، کمی، زیاد، خیلی زیاد نوشته شده است و در هر دو مورد نمره‌های آنها به ترتیب عبارتند از ۰، ۱، ۲، ۳. از این آزمون برای هر فرد ۵ نمره به دست می‌آید. چهار نمره مربوط به خرده آزمون‌ها و یک نمره کلی برای آزمون می‌باشد و نمره هر فرد از صفر تا ۸٤ متغیر است. نقطه برش این پرسشنامه ۲۳ است و افراد دچار مشکلات روانی را غربال می‌کند و نمره کمتر بیانگر بهداشت روانی بهتر می‌باشد.

پس از انتخاب نمونه‌های مورد نظر بر اساس فهرست آموزش و پرورش شهرستان به مدارس محل تدریس معلمان مراجعه کرده و رضایت آنها جهت شرکت در مطالعه اخذ گردید. پرسشنامه در اختیار آنها قرار داده شد و توضیحات لازم ارائه گردید، سپس با هماهنگی که صورت گرفت سه روز بعد مجدداً به مدارس مراجعه و پرسشنامه‌ها جمع‌آوری گردیده و نمره گذاری صورت گرفت. نمرات مورد نظر استخراج گردید و توسط SPSS-16 و با استفاده از آزمون‌های همبستگی پیرسون و رگرسیون گام به گام تجزیه و تحلیل شد.

[1] General Health Questionnaire (GHQ)
[2] Goldberg

[Downloaded from hcjournal.arums.ac.ir on 2025-12-08]

یافته‌ها

در مطالعه حاضر ۵۸ درصد (۱۱۶ نفر) نمونه‌ها مرد، ۱۱/۵ درصد (۲۳ نفر) متاهل، ۷/۵ درصد (۱۵ نفر) تحصیلات فوق لیسانس و بالاتر ۶۵ درصد (۱۳۰ نفر) تحصیلات لیسانس و ۲۷/۵ درصد (۵۵ نفر) تحصیلات فوق دیپلم داشتند. در ضمن ۲۶ درصد نمونه‌ها (۵۲ نفر) در مقطع ابتدایی، ۳۶ درصد (۷۲ نفر) در مقطع راهنمایی و ۳۸ درصد (۷۶ نفر) در مقطع متوسطه مشغول به تدریس بودند. شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش در جدول ۱ ارائه شده است.

جدول ۱. شاخص‌های توصیفی متغیرهای مورد بررسی

متغیر	حداقل نمره	حداکثر نمره	میانگین	انحراف استاندارد
تنش شغلی	۹۰	۱۷۵	۱۲۸/۰۷	۲۰/۰۲۵
هوش هیجانی	۹,۰	۱٤۲	۱۱۸/۲۰	۱٤/۱۷۹
خود اگاهی	۱۷	۳۷	۲۶/۹۷	٤/۳۸۸
خود کنترلی	۲۰	۳۵	۲۶/۰۰	۳/۳۶۶
همدلی	۱۷	۳۲	۲۲/۳۰	۲/۸۲۹
مهارت اجتماعی	۱۰	۲٤	۱۹/٤۳	۲/۳۶۱
خود انگیزی	۱٤	۳۰	۲۳/۰۲	۳/۶۲۸
سلامت روانی	۱۶	٤۱	۲٤/۷٤	۵/۳۹۶
اضطراب	۳	۱۲	۶/۵۶	۱/۸٤۸
افسردگی	۱	۸	٤/۵۸	۱/۳٤۷
جسمانی کردن	۱	۱۰	۵/٤۰	۱/۶۲۹
اختلال در کارکرد اجتماعی	۵	۱۲	۸/۱۷	۱/۹۷۹

برای بررسی رابطه هوش هیجانی و مولفه‌های آن و همچنین سلامت روانی و مولفه‌های آن با تنش شغلی از روش‌های آماری همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون استفاده شد. ابتدا بر اساس همبستگی پیرسون رابطه آنها مطرح و سپس به منظور بررسی اشتراک هر کدام از متغیرها در تبیین تنش شغلی معلمان از تحلیل رگرسیون استفاده شد. در جدول ۲ همبستگی متغیرهای پژوهش با تنش شغلی آمده است.

رابطه هوش هیجانی و سلامت روانی با تنش شغلی در جدول ۳ قابل ملاحظه می‌باشد. چنانچه ملاحظه می‌گردد در گام اول متغیر هوش هیجانی وارد معادله شد که به تنهایی ۷۵ درصد از تغییرات تنش شغلی را تبیین می‌کند. در گام دوم متغیر سلامت روانی وارد معادله شد که در این صورت ضریب تبیین به ۸۲ درصد می‌رسد. با توجه به این که در پرسشنامه سلامت عمومی هر چه نمره فرد کمتر باشد فرد سالمتر می‌باشد و همچنین با توجه به علامت ضرایب رگرسیون در جدول بالا می‌توان پی برد که هر چه هوش هیجانی و سلامت روانی فرد بیشتر باشد میزان تنش شغلی کاهش می‌یابد. همانطور که از نتایج تحلیل رگرسیون قبلی مشخص گردید هوش هیجانی و سلامت روانی ۸۲/٤ درصد از تغییرات تنش شغلی را تبیین می‌کنند.

جدول ۲. همبستگی متغیرهای پژوهش با تنش شغلی

متغیر	هوش هیجانی	سلامت روانی	اضطراب	افسردگی	اختلال در کارکرداجتماعی	جسمانی کردن	خود کنترلی	خود آگاهی	خود انگیزی	همدلی	مهارت اجتماعی
تنش شغلی	-۰/۸۶۸	۰/۸٤۵	۰/۷۸۲	۰/۵۱۸	۰/۷۷۸	۰/۵۵۱	-۰/۷۲۱	-۰/۶۸۹	-۰/۶۹۲	-۰/۶۷٤	۰/۵۳۷
N	۲۰۰	۲۰۰	۲۰۰	۲۰۰	۲۰۰	۲۰۰	۲۰۰	۲۰۰	۲۰۰	۲۰۰	۲۰۰
سطح معنی‌داری	۰۰۰,	۰۰۰,	۰۰۰,	۰۰۰,	۰۰۰,	۰۰۰,	۰۰۰,	۰۰۰,	۰۰۰,	۰۰۰,	.۰۰۰

جدول ۳. رگرسیون گام به گام تنش شغلی از روی هوش هیجانی و سلامت روانی

گام	متغیر	R	R2	F	سطح معنی داری	خطای برآورد	B
۱	هوش هیجانی	۰/۸۶	۰/۷۵	۶۰۶/۷۹۹	۰/۰۰۰	۹/۹۵۷٤۸	-/۸۶
۲	هوش هیجانی سلامت روانی	/۹۰	۰/۸۲	٤۶۷/۱۰۸	۰/۰۰۰	۸/۳۹۸۸۷	-۰/۵۳ ۰/٤۲

[Downloaded from hcjournal.arums.ac.ir on 2025-12-08]

جدول ٤. رگرسیون گام به گام تنش شغلی از روی مولفه‌های هوش هیجانی و تنش شغلی

گام	متغیر	R	R2	F	سطح معنی داری	خطای براورد	B
۱	اضطراب	۰/۷۸۲	۰/۶۱	۳۱۲/۰۶	۰/۰۰۰	۱۲/۵۰	۰/۷۸۲
۲	اضطراب خود کنترلی	۰/۸۳۸	۰/۶۹۹	۲۳۲/۱٤		۱۰/۹۸	۰/۵٤٤ -۰/۳۸٤
۳	اضطراب خود کنترلی اختلال در کارکرد اجتماعی	۰/۸۵۶	./۷۲۸	۱۷۸/۶۸	۰/۰۰۰	۱۰/٤٤	۰/۳۳٤ -۰/۳۲۲ ۰/۳۰۶
٤	اضطراب خود کنترلی اختلال در کارکرد اجتماعی جسمانی کردن	۰/۸۶۹	۰/۷۵۱	۱۵۰/۷۹	۰/۰۰۰	۹/۹۹	۰/۲۸۶ -۰/۳۰۰ ۰/۲۸۱ ۰/۱۷۶
۵	اضطراب خود کنترلی اختلال در کارکرد اجتماعی جسمانی کردن مهارت اجتماعی	۰/۸۷۶	۰/۷۶۱	۱۲۷/۹۰	۰/۰۰۰	۹/۷۸	۰/۲۶۵ -۰/۲۶۸ ۰/۲۷۰ ۰/۱۶۱ -۰/۱۲۶
۶	اضطراب خود کنترلی اختلال در کارکرد اجتماعی جسمانی کردن مهارت اجتماعی افسردگی	۰/۸۸۲	۰/۷۷۱	۱۱۲/٤۸	۰/۰۰۰	۹/۵۸	۰/۲۵۲ -۰/۲٤۰ ۰/۲٤٤ ۰/۱٤۶ -۰/۱۳۸ ۰/۱۱۹
۷	اضطراب خود کنترلی اختلال در کارکرد اجتماعی جسمانی کردن مهارت اجتماعی افسردگی خود اگاهی	۰/۸۸۸	۰/۷۸۰	۱۰۲/۰۶	۰/۰۰۰	۹/۳۸	۰/۲۳۹ ۰/۱۵۱ ۰/۲۱۹ ۰/۱٤۳ -۰/۱۳۱ ۰/۱۲۳ -۰/۱۵۸
۸	اضطراب خود کنترلی اختلال در کارکرد اجتماعی جسمانی کردن مهارت اجتماعی افسردگی خود اگاهی خودانگیزی	۰/۸۹	۰/۷۸٤	۹۱/۳۰	۰/۰۰۰	۹/۳۰	۰/۲٤٤ -۰/۱۱۵ ۰/۱۸۰ ۰/۱٤۵ -۰/۱۱۱ ۰/۱۳۵ -۰/۱۳۵ -۰/۱۱۱

[Downloaded from hcjournal.arums.ac.ir on 2025-12-08]

در جدول ٤ متغیر همدلی یا هوشیاری اجتماعی به دلیل اینکه نقش معنی‌داری در پیش‌بینی تنش شغلی نداشته وارد معادله پیش بینی نشده است. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که از بین متغیرهای پیش بین به ترتیب متغیرهای اضطراب، خودکنترلی، اختلال در کارکرد اجتماعی، جسمانی کردن، مهارت اجتماعی، افسردگی و خودآگاهی بیشترین نقش را در پیش‌بینی تنش شغلی داشتند.

بحث

نتایج نشان داد که هوش هیجانی به تنهایی ۷۵ درصد از تغییرات تنش شغلی را تبیین می‌کند و نشان می‌دهد که افرادی که هوش هیجانی بالایی داشتند از تنش شغلی پایین‌تر و سلامت روانی بالایی برخوردار بودند. با واردشدن سلامت روانی بر معادله پیش‌بینی تنش شغلی میزان تبیین به ۸۲ درصد افزایش یافت. همچنین پژوهش حاضر نشان داد که بین هوش هیجانی و تنش شغلی معلمان رابطه منفی وجود داشت. این یافته با مطالعه سیاروجه و همکاران در زمینه نقش هوش هیجانی در تعدیل تنش و ارتقای سلامت روانی که دریافتند برخی از اشکال هوش هیجانی افراد را از تنش در امان داشته و به سازگاری بهتر می‌انجامد هم سو می‌باشد (۱۱). همچنین لاندا و همکاران در پژوهشی به این نتیجه رسیدند که نتایج یا تاثیرات تنش وابسته به متغیرهای جمعیت شناختی جامعه مثل سن و جنس، و ویژگی‌های شخصیتی مثل نوع شخصیت، توانایی دست کاری و کنترل هیجان‌ها می‌باشد که با نتایج تحقیق حاضر هم خوانی داشت (۱۸). همچنین پژوهش حاضر نشان داد که بین خودآگاهی و تنش شغلی معلمان رابطه منفی وجود داشت. این یافته با نتایج تحقیق دهشیری همخوانی داشت (۱۹). افراد برخوردار از ویژگی خودآگاهی مهارت بیشتری در کنترل و هدایت وقایع زندگی و کنترل و نظم بخشی به هیجانات و احساسات خود دارند و این افراد به زندگی خوشبین‌تر و امیدوارتر بوده و در برابر تنش مقاوم‌ترند (۹).

در پژوهش حاضر بین خودکنترلی و تنش شغلی معلمان رابطه منفی وجود داشت. این یافته با یافته‌های سیاروجه و همکاران، لاندا و همکاران و اسماعیلی و همکاران که نشان دادند بین تنش شغلی و فقدان کنترل شخصی بر عواطف رابطه مثبت و معنی‌داری وجود دارد همخوان است (۲۱، ۲۰، ۱۸).

همچنین پژوهش حاضر نشان داد که بین هوشیاری اجتماعی یا توانایی همدلی و تنش شغلی رابطه منفی وجود داشت. این نتایج با نتایج تحقیقات سیاروجه و همکاران، و شن[1] همخوانی دارد (۲۲، ۲۰). این مهارت افراد را در برقراری رابطه موثر با دیگران یاری می‌کند. این توانایی نتیجه مهم دیگری نیز دارد و آن دستیابی اساسی‌تر و بهتر به منابع حمایت اجتماعی است که خود می‌تواند نقش بسیار مهمی در حفاظت از افراد در برابر مشکلات و از جمله تنش ایفا کند (۹).

همچنین در پژوهش حاضر بین مهارت‌های اجتماعی و تنش شغلی رابطه منفی وجود داشت. نتایج به دست آمده با نتایج پژوهش اسماعیلی و همکاران و شِن همخوانی داشت (۲۱،۲۲). این مولفه به منظور ایجاد و حفظ روابط اثربخش با دیگران حیاتی است و با جنبه‌های ذاتی رهبری و روابط میان فردی منظم و موزون ارتباطی تنگاتنگ دارد. افرادی که در این مهارت توانایی زیادی دارند، در هر آنچه که به کنش متقابل آرام با دیگران منجر می‌گردد، به خوبی عمل می‌کنند (۹). همچنین در این مطالعه بین سلامت

[1] Shen

[Downloaded from hcjournal.arums.ac.ir on 2025-12-08]

روان و تنش شغلی معلمان رابطه معکوس وجود داشت که این یافته با نتایج مطالعات ونگ[1]، و صادقیان و همکاران همخوان می‌باشد (۸،۲۳).

از یافته‌های دیگر این پژوهش وجود رابطه مثبت بین اضطراب و تنش شغلی بود که با یافته‌های هاشمی‌نژاد و همکاران همسو می‌باشد. از آنجا که افراد مضطرب نشانه‌ها و علائم خنثی را تهدیدکننده‌تر و آسیب‌زاتر از افراد عادی تعبیر و تفسیر می‌کنند و ارزش و بهای زیادی به آن می‌دهند و از طرفی قدرت مقابله خود را با این مشکلات کم برآورد می‌کنند، لذا دور از انتظار نیست که تنش زیادی را تجربه کنند (۵). از یافته‌های دیگر وجود رابطه مثبت بین هوش هیجانی و سلامت روانی معلمان بود که با یافته‌های داودا[2] و همکاران، و جین[3] و همکاران همسو می‌باشد (۲٤،۲۵). همچنین با نتایج تحقیق تائوسی[4] که در مطالعه‌ای با عنوان «بررسی ارتباط هوش هیجانی با سلامت جسمانی و روانی» نشان داد که بین هوش هیجانی و سلامت روان شناختی و جسمانی رابطه وجود دارد و آنهایی که از هوش هیجانی بالایی برخوردار بودند سلامت بیشتری داشتند، همخوان است (۲۶). همچنین نتایج تحقیق حاضر نشان داد که افرادی که از هوش هیجانی بالاتری برخوردارند از کنش وری اجتماعی بهتری برخوردار بودند و اضطراب کمتری داشتند، از نشانه‌های بدنی کمتری رنج می‌بردند و افسردگی و سایر نشانه‌های مرضی در آنها کمتر بود. نتایج بررسی این فرضیه با نتایج تحقیق بار- آن[5] همخوانی داشت (۲۷). به نظر می‌رسد که حمایت اجتماعی هنگام بروز تنش مانند یک سپر محافظ عمل می‌کند و از بالارفتن تنش جلوگیری می‌کند.

از محدودیت‌هایی پژوهش حاضر این بود که بر روی معلمان صورت گرفت بنابراین نمی‌توان نتایج آن را به سایر مشاغل تعمیم داد، و اینکه این مطالعه یک مطالعه مقطعی بود و مطالعه در زمینه رابطه سلامت روان و هوش هیجانی در تنش شغلی نیازمند مطالعات طولی جهت تایید رابطه علی میان آنها است. لذا پیشنهاد می‌گردد مطالعه حاضر در گروه‌های شغلی متفاوت و بصورت مطالعه طولی انجام پذیرد.

نتیجه گیری

با توجه به اینکه مولفه‌های سلامت روان و هوش هیجانی نقش معنی‌داری در پیش‌بینی تنش شغلی دارند، برای ارتقای بهره وری شغلی آموزش مؤلفه‌های هوش هیجانی و همچنین عوامل تأثیرگذار در افزایش سلامت روان امری ضروری به نظر می‌رسد. همچنین نتایج نشان‌دهنده اهمیت نقش هوش هیجانی بعنوان مهارت و صلاحیت قابل آموزش و یادگیری در محیط‌های کاری و زندگی روزمره می‌باشد.

تشکر و قدردانی

بدین وسیله نگارندگان مقاله برخود لازم می‌دارند که از معاونت پژوهشی دانشگاه محقق اردبیلی و همچنین از مسئولان و معلمان اداره آموزش و پرورش شهرستان ملکان که امکان انجام تحقیق حاضر را فراهم کردند، تقدیر و تشکر نمایند.

[1] Wong
[2] Dawda
[3] Jain
[4] Thaousis
[5] Bar-on

[Downloaded from hcjournal.arums.ac.ir on 2025-12-08]

References

1- Collie RJ, Shapka JD, Perry NE. School climate and social–emotional learning: Predicting teacher stress, job satisfaction, and teaching efficacy. Journal of Educational Psychology 2012; 104(4):1189.
2- Owusu GA, Tawiah MA. Stress Management among senior staff female administrators in the University of Cape Coast. International Journal of Academic Research in Progressive Education and Development 2014; 3(4):78-100.
3- Yang X, Ge C, Hu B, Chi T, Wang L. Relationship between quality of life and occupational stress among teachers. Public Health 2009; 123(11):750-5
4- Aghilinejad M, Mohammadi S, Afkari M, Abbaszade Dizaji R. Surveying the association between occupational stress and mental health, personality and life stressful events in Tehran police officers. Journal of Medical Research 2007; 31(4):355-60 [Persian]
5- Hashemi Nejad N, Rahimi Moghadam S, Mohammadian M, Amiri F. Survey of relationship between mental health and job stress among midwives who were working in hospitals of Kerman, 2011. The Iranian journal of obstetrics, gynecology and infertility 2013; 16(64):1-9 [Persian]
6- Andrews DR, Wan TT. The importance of mental health to the experience of job strain: an evidence-guided approach to improve retention. Journal of nursing Management 2009; 17(3):340-51
7- Amponsah MO. Workstress and marital relations. Educational Research 2011; 2(1):757-64
8- Wang W, Kong AWM, Chair SY. Relationship between job stress level and coping strategies used by Hong Kong nurses working in an acute surgical unit. Applied Nursing Research 2011; 24(4):238-43.
9- Golman D. Emotional Intelligence. (Trans: Parsa N) .Tehran: Roshd Publisher. 2003.
10- Naghdi H, Adibrad N, Nouranipour R. The effectiveness of the emotional intelligence training on the aggressiveness among adolescent boys. Journal of Kermanshah University of Medical Sciences 2010; 14(3):211-218 [Persian]
11- Ciarrochi J, chan AY, Bajgar J. Measuring emotional intelligence in adolesecents. Personality and Individual Differences Journal 2001; 31(7): 1105-19.
12- Delavar A. Educational and psychological research, 11nd ed.Tehran: virayesh pub: 2003. [Persian]
13- Jahan Seir Kh. Examining the application of individual-environment match model in teachers' stress in Maraghe City. A Master's Thesis of Educational Science and Psychology Degree in school of Tabriz University. 1998. [Persian]
14- Boyle GJ, Borg MG, Falzon JM, Baglioni AJ. A structural model of the dimensions of teacher stress. British Journal of Educational Psychology 1995; 65(1):49-67.
15- Mansori B. Syber yashring emotional intelligence test norming process in graduate students of governmental universities in Tehran city. A Master's Thesis of educational Science and psychology Degreeو University of Allameh Tabatabaie 2002. [Persian]
16- Goldberg D, Williams P. General health questionair (GHQ). Swindon, Wiltshire, UK: nfernelson.1988
17- Hooman A. Standardization of general health questionnaire (GHQ) among undergraduate students of Tarbiyat Moallem UniversityTehran [dissertation]. Research Institute of Tarbiyat Moallem University 1997. [Persian]
18- Landa JMA, López-Zafra E, Martos MPB, Del Carmen Aguilar-Luzón M. The relationship between emotional intelligence, occupational stress and health in nurses: A questionnaire survey. International Journal of Nursing Studies 2008; 45(6):888-901
19- Dehshiri GH. Study of relationship between emotional intelligence and time management with high school teacher's job stress. Journal of Counseling Research 2005; 3(12):53-64. [Persian]
20- Ciarrochi J, Deance F.P, Anderson S. Emotional Intelligence moderates the relationship between stress and mental health. Personality and Individual Differences 2002; 32(2):197-209.
21- Esmaeeli Ma, Ahadi H, Delavar A, Shafei-abadi A. Effects of emotional intelligence factors training on enhancing mental health. Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology 2007; 13(2):158-65. [Persian]
22- Shen YE. Relationships between self-efficacy, social support and stress coping strategies in Chinese primary and secondary school teachers. Stress and Health 2009; 25(2):129-38

[Downloaded from hcjournal.arums.ac.ir on 2025-12-08]

23- Sadeghian E, Heidarian Pour A. Stressors and mental health status among students of Hamadan University of Medical Sciences. Hayat 2009; 15(1):71-80. [Persian]
24- Dawda D, Hart SD. Assessing emotional intelligence: Reliability and validity of the Bar-On emotional quotient inventory (EQ-i) in university students. Personality and Individual Differences 2000; 28(4):797-812
25- Jain AK, Sinha AK. General health in organizations: relative relevance of emotional intelligence, trust, and organizational support. International journal of stress management 2005; 12(3):257-273.
26- Tsaousis I, Nikolaou I. Exploring the relationship of emotional intelligence with physical and psychological health functioning. Stress and Health 2005; 21(2):77-86
27- Bar – on R. The emotional quotient inventory: A test of emotional intelligence, multi – health systems.Toronto, Canadei: 1999.

[Downloaded from hcjournal.arums.ac.ir on 2025-12-08]