



بررسی رابطه بین هوش هیجانی و سلامت روان دانشجویان علوم پزشکی

آزیتا یوسفی، زهرا فروزش

کارشناسی آموزش ابتدایی، دانشگاه فرهنگیان، واحد بهبهان

آموزگار آموزشگاه هیأت امنایی صدیقات 1، شهرستان بهبهان

کارشناسی ارشد تربیت بدنی، دانشگاه آزاد، واحد بهبهان

آموزگار آموزشگاه رقیه خاتون، شهرستان بهبهان

چکیده:

هوش هیجانی و سلامت روان دو عامل تاثیر گذار در زندگی بشری می باشند؛ سنجش ارتباط این دو می تواند هوش هیجانی را به عنوان پیش بینی برای سلامت روانی انسان ها مطرح نماید. این پژوهش با هدف بررسی رابطه بین هوش هیجانی و سلامت روانی در بین دانشجویان علوم پزشکی شهرستان بهبهان انجام پذیرفت. با استفاده از روش تصادفی ساده 120 دانشجو در رشته های مختلف انتخاب، و از طریق پرسش نامه ی هوش هیجانی بار-ان و سلامت روان SCL به بررسی رابطه بین آنها پرداخته شد؛ یافته ها نشان داد بین هوش هیجانی کلی و سلامت روان دانشجویان، رابطه ی مثبت معنی داری وجود دارد. همچنین بین دو مولفه دیگر آن (حل مسئله و شادکامی) با سلامت روان نیز رابطه وجود دارد. کلید واژه: هوش هیجانی، سلامت روان، حل مسئله و شادکامی.

مقدمه

میراث ژنتیک، به هر یک از ما، مجموعه ای از هیجان های مشخصی را اعطا کرده است که خلق و خوی ما را تعیین می سازد. اما باید گفت مدار مغزی دست اندرکار هیجان ها، به صورتی غیر معمول انعطاف پذیر است. دروس عاطفی که در دوران کودکی در خانه و مدرسه فرا می گیریم، به مدارهای هیجانی ما شکل می دهند. این سخن بدان معناست که دوران کودکی و نوجوانی در تعیین عادت های هیجانی اساسی که هدایت زندگی آینده ما را بر عهده خواهند گرفت تعیین کننده است. مخاطرات مهمی در انتظار افرادی است که در دوران پیش از بلوغ خود، در تسلط بر قلمرو هیجان ها شکست خورده اند؛ یعنی اینکه کاستی های هوش هیجانی در انسان می تواند بر دامنه طیف عظیمی از خطرات احتمالی در بزرگسالی بیافزاید؛ از افسردگی های برخوردار از زندگی مملو از خشونت گرفته تا اختلالات خوردن و مصرف مواد مخدر (گلمن، 1383).

ارسطو در اخلاقیات چنین مطرح می کند که لازم است مهار زندگی هیجانی ما را هوش و عقلانیت برعهده بگیرد. احساسات ما زمانی که به خوبی به کار گرفته شوند، با خرد و منطق همراهند و به تفکر، ارزش ها و بقای ما جهت می دهند. اما به آسانی می توانند به خطا روند و اکثر مواقع نیز چنین می شوند. از دیدگاه ارسطو، شکل انسان در این نیست که از هیجان برخوردار است بلکه آنچه اهمیت دارد، مناسب بودن هیجان و نحوه ابراز آن است (گلمن، 1383).

امروزه قابل قبول ترین تعریفی که از هوش هیجانی مطرح شده توسط سالووی و مایر در سال 1990 می باشد. کسانیکه عنوان پدران هوش هیجانی را کسب کردند. چرا که اولین بار آنها اصطلاح هوش هیجانی را معرفی کردند. مطابق نظر آنها هوش هیجانی (EI) نوعی پردازش اطلاعات هیجانی است که شامل ارزیابی دقیق هیجان ها در خود فرد و دیگران است که منجر به بهبود زندگی شود. اخیرا سالووی و مایر تعریف خود را اصلاح کرده اند و هوش هیجانی را به عنوان توانایی بازشناخت معانی هیجانها و ارتباط آنها و توانایی استدلال و حل مساله بر پایه هیجان ها تعریف کرده اند. (سائوسیس و نیکلا، 2005).