

سازه هوش هیجانی، حلقه‌ای مفقوده در تبیین اضطراب فیزیک اجتماعی مورد مطالعه: دختران دانشجوی مقطع کارشناسی دانشگاه تبریز

محمد عباس‌زاده، دانشیار گروه علوم اجتماعی دانشگاه تبریز*
مرضیه مختاری، کارشناس ارشد پژوهشگری علوم اجتماعی

چکیده

امروزه منابع مختلف اجتماعی با تأکید بر اهمیت ظاهر بدنی و ارائه معیارهای زیبایی تقریباً به دور از دسترس، زمینه‌ساز مشکلات جسمی، روانی و اجتماعی برای افراد و بخصوص زنان جوان شده‌اند. اضطراب فیزیک اجتماعی یکی از اختلالات روانی است که در پی همین فشارها و مطالبات اجتماعی به وجود می‌آید. مطالعه حاضر سعی دارد با تعیین میزان اضطراب فیزیک اجتماعی در بین دختران جوان، ارتباط این اختلال را با مفهوم هوش هیجانی که از عوامل مؤثر بر بهداشت روانی افراد است، بررسی کند. جامعه آماری این پژوهش، شامل تمامی دختران دانشجوی مقطع کارشناسی دانشگاه تبریز در سال تحصیلی ۹۱-۹۲ به تعداد ۴۵۱۴ نفر است که از این تعداد، ۳۷۶ نفر به روش تصادفی طبقه‌ای به عنوان نمونه آماری انتخاب شده‌اند. داده‌ها به روش پیمایشی و با ابزار اندازه‌گیری پرسشنامه گردآوری شده و با استفاده از نرم‌افزار SPSS-۲۰ تجزیه و تحلیل شده‌اند. نتایج تحقیق نشان می‌دهد که اضطراب فیزیک اجتماعی با هوش هیجانی و مؤلفه‌های آن که در این تحقیق بررسی شد (خودآگاهی، خودکنترلی، هوشیاری اجتماعی و مهارت‌های اجتماعی)، همبستگی منفی و معنادار دارد. با لحاظ تحلیل رگرسیونی، متغیرهای مستقل تحقیق در کل، ۲۸ درصد از تغییرات اضطراب فیزیک اجتماعی را تبیین می‌کنند و از چهار مؤلفه هوش هیجانی، بعد خودآگاهی با $Beta = -0/498$ و بعد مهارت‌های اجتماعی با $Beta = -0/208$ بیشترین مقدار واریانس اضطراب فیزیک اجتماعی را پیش‌بینی می‌کنند.

واژه‌های کلیدی: اضطراب فیزیک اجتماعی، هوش هیجانی، خودآگاهی، خودکنترلی، هوشیاری اجتماعی، مهارت‌های اجتماعی

مقدمه و طرح مسأله

اضطراب اجتماعی^۱ یا هراس از اجتماع، به معنای ترس از مورد ارزیابی منفی قرار گرفتن از سوی دیگران است. مطالعات اخیر نشان داده‌اند که اختلال اضطراب اجتماعی سومین اختلال روانی شایع در جهان است (Sumner, 2009). اضطراب فیزیکی اجتماعی^۲ (SPA) نیز شکلی از اضطراب اجتماعی بوده، وقتی به وجود می‌آید که فرد فکر کند فیزیکی بدنی او به صورت منفی ارزیابی می‌شود. افرادی که با این اضطراب روبه‌رو هستند، سعی می‌کنند احتمال طرد اجتماعی را از طریق خلق یک ظاهر مثبت، به‌ویژه در موقعیت‌های ارزیابی شونده، کاهش دهند (Peterson, 2007). نکته قابل بحث در اینجاست که حتی افراد جذاب نیز ممکن است این اضطراب را تجربه کنند؛ چون ظاهرشان با آن فرم بدنی که در جامعه، ایده‌آل شناخته می‌شود فاصله دارد (Brehm, 2005). در این رابطه، مطالعه امیدوار و همکاران (۱۳۸۱)، نشان داده است که نیمی از نوجوانان شهر تهران به نحوی دچار عدم رضایت از وزن خود هستند و این عدم رضایت در بین کسانی که وزنی متناسب دارند، بیشتر از سایر گروه‌های وزنی است. همچنین، در این مطالعه، دختران بیشتر از پسران خود را چاق تلقی کرده‌اند (امیدوار و همکاران، ۱۳۸۱: ۲۶۲). جامعه و فرهنگ به افراد و به‌ویژه به زنان می‌آموزد که ارزش آنها به ظاهرشان است. تصاویر تبلیغاتی و فیلم‌ها معیارهایی را برای زیبایی ارائه می‌کنند که زنان اغلب احساس می‌کنند ملزم به پیروی از آن هستند (غنی افشرد، ۱۳۸۹: ۳). بنابراین، افرادی که بین ایده‌آل‌های بدنی ارائه شده و ظاهر خودشان شکافی مشاهده می‌کنند، به احتمال زیاد دچار نارضایتی بدنی شده، به دنبال آن اضطراب فیزیکی اجتماعی را تجربه می‌کنند. البته، استرس و اضطراب به منزله بخشی از زندگی، در همه افراد در حدی اعتدال‌آمیز وجود دارد (کاپلان و سادوک، ۱۳۷۵: ۱۴۸) و درجاتی از

اضطراب در زمینه‌های مختلف، در افزایش و بهبود عملکرد افراد مؤثر است؛ اما درجات بالای آن، عواقب متعددی، از جمله بیماری‌های جسمی و روانی و خستگی را در پی داشته و در صورت تداوم بلند مدت، سلامتی افراد را دستخوش تزلزل می‌گرداند (نصیری‌پور و همکاران، ۱۳۹۱: ۸). وقتی ذهن غرق در تنش، ناراحتی یا اضطراب است، به بدن پیام می‌رساند که از میزان مصرف انرژی برای مقابله با بیماری بکاهد و این امر باعث می‌شود که بدن در مقابل بیماری‌های مختلف از سرماخوردگی گرفته تا سرطان آسیب‌پذیرتر شود. به دلیل مسایل مختلفی که به دنبال اضطراب ایجاد می‌شود، تلاش برای رسیدن به راه‌های پیشگیری و درمان آن بسیار ارزشمند است. محققان نشان داده‌اند که هوش هیجانی^۳ با انواع اضطراب‌ها همبستگی منفی داشته، با آموزش آن می‌توان اضطراب را به طور چشمگیری کاهش داد. در کل، مفهوم هوش هیجانی رابطه نزدیکی با سلامت روانی و جسمانی داشته، تقویت آن، زمینه‌ساز موفقیت‌های بزرگ فردی و اجتماعی می‌شود. امروزه مقالات، کتاب‌ها و کارگاه‌های آموزشی متعددی در ارتباط با هوش هیجانی تدوین و برگزار می‌شود که همگی تلاشی است برای یافتن راهکارهای نو برای سلامت و مقابله با مشکلات فردی و اجتماعی (میردریوندی، ۱۳۹۰: ۱۰۱).

هوش هیجانی به معنای آگاهی از احساس‌ها، استفاده از آن برای اتخاذ تصمیم‌های مناسب در زندگی، توانایی تحمل ضربه‌های روحی و مهار آشفته‌گی‌های روانی بوده، اعتماد به نفس و کنترل درونی افراد را افزایش می‌دهد (گلمن، ۱۳۷۹: ۱۶). با وجود پژوهش‌های بسیار در رابطه با هوش هیجانی و اضطراب، مطالعه‌ای در زمینه ارتباط بین این نوع هوش و اضطراب فیزیکی اجتماعی به طور خاص انجام نگرفته است و بنابر اهمیت هوش هیجانی در تبیین این نوع اضطراب، تحقیق پیش رو سعی دارد ارتباط اضطراب فیزیکی اجتماعی را با این مفهوم بررسی نماید.

¹ Social Anxiety

² Social Physique Anxiety

³ Emotional Intelligence

دانشجویان به علت قرار گرفتن در محیط دانشگاه که از جنبه‌های مختلف، محیطی رقابتی محسوب می‌شود، در معرض اضطراب فیزیکی اجتماعی قرار دارند و این اضطراب می‌تواند بر حالات روانی و عملکرد تحصیلی آنان تأثیر منفی بگذارد و از آنجایی که جوانان و زنان بیشتر از دیگران دچار این نوع اضطراب می‌شوند، این مشکل در بین دختران دانشجو بررسی شده است. ما در این مطالعه، تبیین‌هایی از اضطراب فیزیکی اجتماعی را که به مقایسه اجتماعی، تأثیر رسانه‌های جمعی، اهمیت یافتن سرمایه نمادین و رواج فرهنگ مصرف تظاهری پرداخته‌اند، مورد توجه قرار داده‌ایم. همچنین، نظریه‌های گلمن، بار-آن و مایر، سالووی و کاروسو و نیز تعدادی تحقیق داخلی و خارجی که اضطراب‌های ناشی از جامعه را در ارتباط با هوش هیجانی بررسی کرده‌اند، مبنای کار خود قرار داده و در طراحی فرضیه‌ها و مدل تحلیلی از آنها استفاده کرده‌ایم. بر همین اساس، سؤال اساسی تحقیق حاضر این است که: میزان اضطراب فیزیکی اجتماعی در بین دانشجویان دختر دانشگاه تبریز چقدر است؟ و هوش هیجانی و مؤلفه‌های آن چه نوع ارتباطی با این مسأله دارند؟

پیشینه تجربی تحقیق

«بررسی تأثیر آموزش هوش هیجانی بر اضطراب اجتماعی، سازگاری اجتماعی و هوش هیجانی» عنوان آزمایشی میدانی است که شهنی بیلاق و همکاران در سال تحصیلی ۸۷-۱۳۸۶ بر روی ۱۲۰ نفر از دانشجویان دانشگاه شهید چمران که به صورت تصادفی چند مرحله‌ای انتخاب و در چهار گروه گواه و آزمایشی گمارده شدند، انجام دادند. در این مطالعه، از تکنیک پرسشنامه استفاده شد و نتایج نشان داد که بین اضطراب اجتماعی، سازگاری اجتماعی و هوش هیجانی گروه‌ها تفاوت معنی‌داری وجود دارد و دو جنس از لحاظ تأثیر آموزش هوش هیجانی بر متغیرهای وابسته تفاوتی با هم

ندارند (شهنی بیلاق و همکاران، ۱۳۸۸).

مشهدی و همکاران «رابطه هوش هیجانی و مؤلفه‌های آن با علایم اضطرابی» را در بین ۱۸۴ نفر از دانشجویان دانشگاه شیراز که به صورت تصادفی ساده انتخاب شدند، بررسی نمودند. نتایج نشان داد که هوش هیجانی و مؤلفه‌های آن با علایم اضطرابی، رابطه‌ای منفی و معنی‌دار دارد و دو مؤلفه هوش هیجانی (وضوح احساسات و اصلاح خلق) علایم اضطرابی را پیش‌بینی می‌نمایند (مشهدی و همکاران، ۱۳۸۹).

خانجانی و همکاران تحقیقی پیمایشی با عنوان «بررسی رابطه هوش هیجانی با افسردگی و اضطراب دختران» انجام دادند. نمونه آماری آنان شامل ۲۷۰ نفر دختر دبیرستانی مشکین شهر بود که به روش نمونه‌گیری تصادفی منظم انتخاب شدند. در این بررسی، هوش هیجانی با افسردگی و اضطراب همبستگی منفی داشت و همچنین، از بین ۱۵ مؤلفه هوش هیجانی، ۱۲ مؤلفه، همبستگی منفی و معنادار با اضطراب نشان دادند (خانجانی و همکاران، ۱۳۸۹).

نوریان و همکاران، مطالعه‌ای مداخله‌ای در شهر ایروان کشور ارمنستان با عنوان «تأثیر آموزش مؤلفه‌های هوش هیجانی بر استرس و اضطراب پزشکان و پرستاران شاغل در بخش مراقبت‌های ویژه» بر روی ۱۰۶ نفر انجام دادند. یافته‌های تحقیق نشان داد که میانگین اضطراب موقعیتی گروه مداخله بعد از آموزش دیدن هوش هیجانی، کاهش و میانگین اضطراب موقعیتی گروه شاهد پس از آزمون نسبت به قبل از مداخله افزایش یافت. این یافته‌ها نشان می‌دهد که قبل از مداخله، تفاوت معنی‌داری بین دو گروه از نظر اضطراب موقعیتی وجود ندارد؛ در حالی که این تفاوت پس از مداخله، معنی‌دار است (نوریان و همکاران، ۱۳۹۰).

میری و اکبری بورنگ در بررسی «ارتباط هوش هیجانی با اضطراب آموزشگاهی بین دانش‌آموزان دبیرستانی خراسان جنوبی» با حجم نمونه ۶۷۰ نفر که در

گرایش‌ها و تمایلات افراد تا حد زیادی بنیان اجتماعی - فرهنگی داشته و در جامعه ساخته می‌شود. همچنین، به اعتقاد وی در شرایطی که شاخصی عینی و غیراجتماعی برای ارزیابی در دسترس نباشد، افراد خود را از طریق مقایسه با دیگران ارزیابی خواهند کرد (صدیق سروسستانی و هاشمی، ۱۳۸۱: ۱۵۴)؛ پس به علت اینکه معیاری منطقی و عینی برای زیبایی وجود ندارد، مردم در جستجوی این هستند که خود را با معیارهای اجتماعی، مانند استانداردهای ظاهری موجود در رسانه‌های جمعی مقایسه کنند (Want, 2009: 258). از طرفی دیگر، بنا به گفته گیدنز^۵، جوامع مختلف بر زیبایی ظاهری زنان تأکید بیشتری دارند و به همین علت، زنان بیشتر از مردان در معرض نارضایتی بدنی و پیامدهای جسمی و روانی آن قرار می‌گیرند (علیزاده اقدم، ۱۳۸۸: ۶۴). در این میان، برخی از نظریه پردازان اهمیت یافتن بدن را از پیامدهای اساسی جامعه مصرفی دانسته، معتقدند که مدرنیته، فردگرایی و افزایش تکنولوژی شرایطی را ایجاد کرده است که «بدن طبیعی» جای خود را به «بدن اجتماعی» داده است؛ بدین معنی که فرد با تغییر ویژگی‌های ظاهری خود مبادرت به ساختن بدنی می‌نماید که مقبول اجتماع باشد. از نظر بوردیو^۶، بدن به منزله حامل و ناقل نمادین هنجارهای اجتماعی بوده (لوپز و اسکات، ۱۳۸۵: ۱۵۷) و مدیریت بدن، به منظور اکتساب پایگاه و حفظ طبقه و دیگر تمایزات صورت می‌گیرد (حیدری چروده و کرمانی، ۱۳۹۰: ۳۴). از این دیدگاه، بدن برای افراد یک نشانه اجتماعی محسوب شده و تلاش‌های مختلف برای زیبایی، شیوه‌ای عقلانی برای کسب سرمایه نمادین و حتی تبدیل آن به انواع دیگر سرمایه است. در همین رابطه، گیدنز نیز بدن را به عنوان آینه‌ای برای باز نمود تمایزها در سبک زندگی و اشکال هویتی در نظر می‌گیرد (گیدنز، ۱۳۷۸). همچنین، وبلن^۷ که الگوهای رسم و عادت را به عنوان نهادهایی اجتماعی و زیر عناوینی

طی نمونه‌گیری تصادفی چند مرحله‌ای تعیین شد، دریافتند که هوش هیجانی و مؤلفه‌های آن (خودآگاهی، خودکنترلی، خودانگیزی، هوشیاری و مهارت‌های اجتماعی) با اضطراب آموزشی رابطه معنی‌دار داشته و به طور قابل توجهی آن را پیش‌بینی می‌کنند (میری و اکبری بورنگ، ۱۳۸۹).

تحقیقی توسط سامرفلد^۱ و همکاران، با عنوان «اضطراب اجتماعی، هوش هیجانی و سازگاری بین فردی»، انجام شد که هدف آن بررسی ارتباط اضطراب اجتماعی و هوش هیجانی و تأثیر آنها بر سازگاری فردی بود. این مطالعه بر روی نمونه‌ای ۲۶۲۹ نفری، با استفاده از مدل معادلات ساختاری با داده‌های خودگزارشی صورت گرفت که در آن هوش هیجانی ارتباط شدیدی با اضطراب اجتماعی نشان داد (Summerfeldt & et al. 2006).

نالدین^۲ و همکاران در تحقیقی با عنوان «ارتباط بین اضطراب اجتماعی و هوش هیجانی در بیماران افسرده»، ۳۱ فرد مبتلا به اختلالات عاطفی و ۲۸ فرد غیر بالینی را بررسی کردند. در این تحقیق از ابزارهای خود گزارشی سنجش متغیرها استفاده شد. گروه بالینی نسبت به گروه کنترل در مؤلفه‌های هوش هیجانی امتیاز کمتری گرفتند و خود کنترلی (از مؤلفه‌های هوش هیجانی) به طور قابل توجهی اضطراب اجتماعی پیش‌بینی کرد (Nolidin & et al. 2013).

مبانی نظری تحقیق

اضطراب فیزیک اجتماعی، پاسخی انفعالی و نشان‌دهنده این نگرانی در فرد است که بدن او چگونه توسط اطرافیان مورد قضاوت قرار می‌گیرد (عباس‌زاده و همکاران، ۱۳۹۰: ۱۱۶)؛ بنابراین، این اضطراب، ناشی از ارزیابی دیگران و نه خود فرد است. در همین رابطه، فستینگر^۳ در قالب «نظریه مقایسه اجتماعی»^۴ عنوان می‌کند که

⁵ Giddens

⁶ Bourdieu

⁷ Veblen

¹ Summerfeldt

² Nolidin

³ Festinger

⁴ Social comparison Theory

هستند که در اختیار کسانی قرار می‌گیرند که بخواهند به این الگوها نزدیک شوند. در ایران نیز با مقایسه شیوه‌های زندگی در دهه‌های اخیر می‌توان دریافت که تغییراتی در سبک های زندگی به وجود آمده و بر اثر گسترش روزافزون وسایل ارتباط جمعی و فرهنگ مدرنیته، اهمیت ظاهر بدن در بین ایرانیان نیز افزایش یافته است. در تأیید این مطلب، نتایج تحقیقات داخلی مختلف، از جمله تحقیق ذکایی و فرزانه (۱۳۸۷)، و فاتحی و اخلاصی (۱۳۸۷)، نشان می‌دهد که در بین جوانان اولویت اول در شکل دهی به تصاویر آرمانی بدن مربوط به عوامل اجتماعی - فرهنگی است.

نظریات مطرح شده در مورد هوش هیجانی بیان می‌دارند که مهارت‌های هوش هیجانی راهبرد مؤثری در جهت مقابله با اضطراب‌های اجتماعی و استرس بوده، توانایی مغز را برای مقابله با اضطراب، افزایش می‌دهند. طبق تحقیقات انجام شده در دانشگاه‌ها و مراکز، اثر فیزیکی هوش هیجانی روی مغز و سیستم‌های مختلف بدن به قدری قوی است که همراه با تغییرات هوش هیجانی، تغییرات فیزیکی وسیعی در مغز شکل می‌گیرد (برادبری و گریوز، ۱۳۸۴: ۳۱).

تعاریف مختلفی که تا به امروز از هوش هیجانی شده است، دو خط نظری کلی را در این زمینه نشان می‌دهند:

۱ - رویکردهای اصیل و غیرترکیبی (الگوی توانمندی) که هوش هیجانی را شامل عاطفه و هیجان می‌دانند؛

۲ - رویکردهای ترکیبی (الگوی مختلط) که بر ترکیبی از مهارت‌ها و خصیصه‌های دیگری، چون: بهزیستی روانی، انگیزش و توانایی برقراری رابطه با دیگران تأکید دارند.

اینک به توضیح مختصر سه نظریه مهم هوش هیجانی

می‌پردازیم:

الگوی توانمندی مایر و سالوی^۲

اصطلاح هوش هیجانی، برای اولین بار از سوی سالوی و مایر (۱۹۹۰)، به عنوان شکلی از هوش اجتماعی مطرح

مانند الگوهای چشم و هم چشمی، مصرف تظاهری و تظاهر به تن آسانی مورد توجه قرار داده است، معتقد است که فرد با مصرف تظاهری، سعی دارد خود را در طبقه اجتماعی بالاتری معرفی کند، اما به بیان او داشتن ثروت به تنهایی برای کسب اعتبار کافی نیست و باید آن را به نمایش گذاشت. از طرفی دیگر، مصرف به عنوان وسیله کسب اعتبار و نمایش آراستگی، در آن بخش از جامعه مؤثرتر است که ارتباطات انسانی و تحرک جمعیت به صورت گسترده وجود داشته باشد؛ از این رو، شهرنشین معمولاً بیش از روستایی به شکم و ظاهر خود می‌رسد (بهار و وکیلی، ۱۳۹۰: ۶۷). بر همین اساس، اقدامات مختلف برای زیبایی ظاهر به عنوان نوعی مصرف بدن در زندگی شهری مورد توجه قرار گرفته و در ارتباط با الگوهای اجتماعی مصرف متظاهرانه و چشم و هم چشمی تبیین می‌گردد. فدرستون^۱ معتقد است که بازار سرمایه‌داری با دادن قدرت انتخاب کالاهای سرمایه‌داری این فرصت را به افراد می‌دهد که با تنظیم مجموعه‌ای از انتخاب‌ها به بهبود خود و واقعی کردن این خود (شامل بدن و ظاهر) دست یابند. افراد برای اثبات تعلق خود به گروه‌ها ناچارند طبق قوانینی که با عنوان «مد» ارائه می‌شود، با خرید کالاهایی که به عنوان نمادهای آن گروه تعیین شده‌اند، پوشش، شکل و آرایش بدن خود را تنظیم کنند (ذکایی، ۱۳۸۶: ۱۹۱). افرادی که به هر دلیل قادر به تأمین چنین استانداردهایی نیستند، دچار بحران هویتی، عدم کفایت، اضطراب اجتماعی و ... می‌شوند. رسانه‌های جمعی که در خدمت نظام سرمایه‌داری هستند، با ارائه الگوهای نه چندان واقعی از زیبایی، مخاطب را به پیروی از این الگوها تشویق نموده، جوانی و زیبایی را نه به عنوان امری ذاتی و ارثی، بلکه به عنوان ویژگی‌هایی ساختنی معرفی می‌کنند که با خرید کالاهای سرمایه‌داری، می‌توان به آن دست یافت. لوازم آرایشی، جراحی‌های زیبایی، کلاس‌های زیبایی اندام و ... همگی خدماتی

² Mayer & Salovey

¹ Featherstone

- جرأت (توان ابراز احساسات و عقاید و دفاع از حقوق شخصی به شیوه‌ای سازنده)؛

- خود تنظیمی (آگاهی، فهم، پذیرش و احترام به خود)؛
- خود شکوفایی (تحقق بخشیدن به استعداد های بالقوه خود)؛

- استقلال (خود فرمانی و خود کنترلی در تفکر و عمل شخصی و رهایی از وابستگی هیجانی).

۲- بهره هیجانی بین فردی، شامل:

- روابط میان فردی (درک احساسات دیگران و ایجاد ارتباط رضایت بخش با آنان)؛

- تعهد اجتماعی (عضو مؤثر گروه اجتماعی بودن و نشان دادن خود به عنوان یک شریک خوب)؛

- همدلی (توان آگاهی و درک احساسات دیگران).

۳- بهره هیجانی سازگاری شامل:

- مسأله گشایی (تشخیص و تعریف مسایل و ایجاد راهکارهای مؤثر)؛

- آزمون واقعیت (ارزیابی مطابقت میان آنچه به طور ذهنی و عینی تجربه می‌شود)؛

- انعطاف‌پذیری (تنظیم هیجان، تفکر و رفتار هنگام تغییر شرایط).

۴- بهره هیجانی مدیریت استرس شامل:

- توانایی تحمل استرس (مقاومت در برابر وقایع نامطلوب و شرایط استرس‌زا)؛

- کنترل تکانه (ایستادگی در مقابل تکانه یا انکار تکانه).

۵- بهره هیجانی خلق عمومی شامل:

- شادی (احساس رضایت از خود و شاد کردن خود و دیگران)؛

- خوش‌بینی (دیدن ابعاد روشن زندگی و حفظ این نگرش در مواجهه با ناملایمات) (Bar-On, 2006).

الگوی ترکیبی گلمن^۳

گلمن (۱۹۹۵)، هوش هیجانی را پیش‌بینی‌کننده موفقیت

شد (Goleman & Emmerling, 2003: 3). آنان معتقد بودند که افراد با هوش هیجانی بالا می‌توانند به طور مؤثرتری با استرس مقابله کنند؛ چراکه تصور و ارزیابی صحیحی از حالات هیجانی خود داشته، به راحتی هیجان‌های خود را کنترل می‌کنند (شهنی بیلاق، ۱۳۸۸: ۲۰).

الگوی اصلاح شده مایر، سالوی و کاروسو^۱ (۱۹۹۷)، هوش هیجانی را در دو نظام شناختی و هیجانی بررسی کرده و از چهار مؤلفه زیر تشکیل شده است:

۱- ادراک هیجانی: دربرگیرنده شناسایی و درون‌دهی اطلاعات از نظام هیجانی؛

۲- استفاده از هیجان برای تسهیل تفکر: به معنای استفاده از هیجان برای بهبود فرایندهای شناختی؛

۳- فهم هیجانی: شامل پردازش آتی و جلوتر اطلاعات هیجانی با نگاه به توانایی حل مسأله؛

۴- مدیریت هیجانی خود و دیگران: ارزیابی و کنترل خلق خویش و تعامل مؤثر با سایرین (آقابابایی، ۱۳۹۰).

الگوی ترکیبی بار-آن^۲

بار-آن (۱۹۹۷) مفهوم هوش هیجانی را شامل یک دسته از استعدادها و مهارت‌های غیرشناختی می‌داند که توانایی فرد را در مقابله با فشارها و اقتضاهای محیطی افزایش می‌دهد (Goleman & Emmerling, 2003: 8). به نظر او، هوش هیجانی یکی از عوامل مهم در تعیین موفقیت‌های زندگی بوده، مستقیماً بهداشت روانی فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد. وی بر این باور است که هوش هیجانی در کاهش اضطراب، به‌ویژه اضطراب اجتماعی مؤثر است و با افزایش هوش می‌توان در شرایط فشارزا واکنش صحیحی نشان داده، روش‌های جدیدی برای مقابله با استرس یافت (شهنی بیلاق، ۱۳۸۸: ۲۰). مؤلفه‌های این الگو عبارتند از:

۱- بهره هیجانی درون فردی شامل:

- خودآگاهی هیجانی (بازشناسی و فهم احساسات خود)؛

¹ Caruso

² Bar-on

³ Goleman

مهارت‌های اجتماعی بیشتری دارند، گرایش کمتری به ترس یا نگرانی دارند (گلمن، ۱۳۷۹: ۱۶). افراد دارای هوش هیجانی بالا احساسات و تمایلات خود را بیشتر ابراز می‌کنند و در نتیجه، شبکه اجتماعی وسیع‌تر و حمایت اجتماعی بیشتری برای خود فراهم می‌آورند. برخورداری از حمایت‌های اجتماعی، خود باعث ارتقای سلامت روانی می‌شود. در همین رابطه، پژوهش‌های مختلف نیز نشان داده‌اند که هوش هیجانی تبدیل‌کننده استرس و اضطراب به سلامت روانی است (نوریان، ۱۳۹۰: ۴۷۳).

در زندگی و نحوه برخورد مناسب با استرس‌ها عنوان کرده، و این مفهوم را در پنج حوزه قرار می‌دهد:

- ۱ - خودآگاهی (آگاهی از هیجان‌ها و عواطف شخصی)؛
- ۲ - خودکنترلی (به کارگیری درست هیجان‌ها)؛
- ۳ - هوشیاری اجتماعی (شناخت عواطف دیگران)؛
- ۴ - مهارت‌های اجتماعی (هنر حفظ ارتباطات)؛
- ۵ - خودانگیزی (برانگیختن علاقه خود به کار و پیگیری پشتکارانه اهداف) (Goleman & Emmerling, 2003: 14).

به اعتقاد او افرادی که هوشیاری اجتماعی و

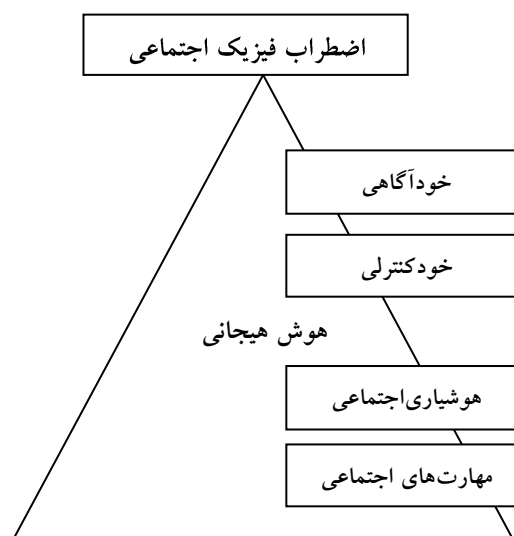
جدول ۱- چکیده نظری و تجربی

متغیرها	پیشینه نظری	پیشینه تجربی
خودآگاهی و اضطراب فیزیکی اجتماعی	الگوی توانمندی مایر و سالوی (۱۹۹۰)، الگوی ترکیبی گلمن (۱۹۹۵)، الگوی ترکیبی بار-آن (۱۹۹۷).	میری و اکبری بورنگ (۱۳۸۹)، خانجانی و همکاران (۱۳۸۹)، شهنی بیلاق و همکاران (۱۳۸۸)، مشهدی و همکاران (۱۳۸۹)، نوریان و همکاران (۱۳۹۰).
خودکنترلی و اضطراب فیزیکی اجتماعی	الگوی توانمندی مایر و سالوی (۱۹۹۰)، الگوی ترکیبی گلمن (۱۹۹۵)، الگوی ترکیبی بار-آن (۱۹۹۷).	میری و اکبری بورنگ (۱۳۸۹)، خانجانی و همکاران (۱۳۸۹)، شهنی بیلاق و همکاران (۱۳۸۸)، مشهدی و همکاران (۱۳۸۹)، نوریان و همکاران (۱۳۹۰)، نالیدین و همکاران (۲۰۱۳).
هوشیاری اجتماعی و اضطراب فیزیکی اجتماعی	الگوی ترکیبی گلمن (۱۹۹۵).	میری و اکبری بورنگ (۱۳۸۹).
مهارت‌های اجتماعی و اضطراب فیزیکی اجتماعی	الگوی ترکیبی گلمن (۱۹۹۵)، الگوی ترکیبی بار-آن (۱۹۹۷).	میری و اکبری بورنگ (۱۳۸۹)، خانجانی و همکاران (۱۳۸۹)، شهنی بیلاق و همکاران (۱۳۸۸)، نوریان و همکاران (۱۳۹۰).
هوش هیجانی و اضطراب فیزیکی اجتماعی	الگوی توانمندی مایر و سالوی (۱۹۹۰)، الگوی ترکیبی گلمن (۱۹۹۵)، الگوی ترکیبی بار-آن (۱۹۹۷).	شهنی بیلاق و همکاران (۱۳۸۸)، مشهدی و همکاران (۱۳۸۹)، خانجانی و همکاران (۱۳۸۹)، نوریان و همکاران (۱۳۹۰)، میری و اکبری بورنگ (۱۳۸۹)، سامرفلد و همکاران (۲۰۰۶)، نالیدین و همکاران (۲۰۱۳).

مؤلفه آن بر اضطراب فیزیکی اجتماعی تأثیر گذار است.

مدل تحلیلی زیر بر اساس پیشینه نظری و تجربی ارائه شده است و نشان می‌دهد که هوش هیجانی و چهار

کوکران^۱، ۳۷۶ نفر برآورد شد. گردآوری داده‌ها توسط پرسشنامه و تجزیه و تحلیل آنها از طریق نرم‌افزار SPSS انجام گرفت. برای سنجش مؤلفه‌های هوش هیجانی از گویه‌های برگرفته شده از پرسشنامه هوش هیجانی سیبریاشترینگ^۲ (رضویان، ۱۳۸۴: ۹۲)، و برای سنجش اضطراب فیزیکی اجتماعی، از پرسشنامه محقق ساخته به صورت بسته پاسخ در قالب طیف لیکرت استفاده شد. در بخش آمارهای توصیفی از توزیع درصد فراوانی، شاخص‌های مرکزی و پراکندگی و در بخش آمار استنباطی از آزمون همبستگی پیرسون و رگرسیون چند متغیره استفاده شد.



شکل ۱- مدل تحلیلی تحقیق

اعتبار و پایایی^۳ ابزار اندازه‌گیری

برای بررسی اعتبار ابزار اندازه‌گیری از اعتبار محتوایی^۴ و برای بررسی پایایی آن از آلفای کرونباخ^۵ استفاده شد. مقادیر بالاتر از ۰/۶ حداقل مقدار قابل قبول است. جدول ۲ که حاوی اطلاعات مربوط به پایایی مقیاس‌های مورد استفاده است، نشان می‌دهد که نتایج ضرایب پایایی به دست آمده، قابل قبول است (جدول ۲).

مطالعه حاضر، فرضیه‌های زیر را که براساس مدل تحلیلی تحقیق طرح شده‌اند، مورد آزمون قرار می‌دهد:

فرضیه اصلی: بین هوش هیجانی و اضطراب فیزیکی اجتماعی رابطه منفی و معنی‌دار وجود دارد.

فرضیه‌های اختصاصی

خودآگاهی با اضطراب فیزیکی اجتماعی همبستگی منفی دارد.

خودکنترلی با اضطراب فیزیکی اجتماعی همبستگی منفی دارد.

هوشیاری اجتماعی با اضطراب فیزیکی اجتماعی همبستگی منفی دارد.

مهارت‌های اجتماعی با اضطراب فیزیکی اجتماعی همبستگی منفی دارد.

روش‌شناسی

مطالعه حاضر در سال تحصیلی ۹۲-۹۱ به روش پیمایشی، در بین دختران دانشجوی مقطع کارشناسی دانشگاه تبریز انجام یافته است. تعداد کل این جمعیت ۴۵۱۴ نفر بوده که حجم نمونه با استفاده از فرمول

¹ Cochran

² Emotional intelligence questionnaire of Siberia

Shearing

³ Validity & Reliability

⁴ Content Validity

⁵ Cronbach's Alpha

جدول ۲- ضریب آلفای مقیاس متغیرهای تحقیق

متغیرها	تعداد گویه‌ها	ضریب آلفا
متغیر وابسته	۷	۰/۷۸
اضطراب فیزیکی اجتماعی	۲۳	۰/۸۶
هوش هیجانی	۷	۰/۶۵
خودآگاهی	۶	۰/۶۵
متغیر مستقل و مؤلفه‌های آن	۵	۰/۶۱
خودکنترلی	۵	۰/۶۲
هوشیاری اجتماعی		
مهارت‌های اجتماعی		

تعریف متغیرهای تحقیق

اضطراب فیزیکی اجتماعی (SPA)

اضطراب به معنای نگرانی و دلهره است. اضطراب فیزیکی اجتماعی نوع خاصی از اضطراب بوده، زمانی تجربه می‌شود که فرد در یک موقعیت اجتماعی احساس کند که دیگران ظاهرش را ارزیابی می‌کنند (Brehm, 2005). سنجش اضطراب فیزیکی اجتماعی، توسط هفت گویه زیر که در قالب طیف لیکرت طراحی شده‌اند، در سطح فاصله‌ای صورت گرفت.

۱- احساس ناراحتی فرد در صورت ارزیابی هیکل او توسط دیگران؛

۲- احساس خجالت در موقع انجام حرکات فیزیکی؛

۳- نگرانی از ظاهر بدنی در حضور دیگران؛

۴- عدم راحتی در لباس شنا؛

۵- عدم راحتی در جمع، به علت خصوصیات بدنی نازیبا؛

۶- احساس کلافگی فرد از نگرانی افراطی درباره ظاهر خود؛

۷- عدم اطمینان از نگاه مثبت دیگران نسبت به ظاهر فیزیکی.

هوش هیجانی

از نظر گلמן (۱۹۹۵)، هوش هیجانی نوعی مهارت

اجتماعی است که ظرفیت ما را در شناخت احساسات خود و دیگران تعیین و کمک می‌نماید تا در خود ایجاد انگیزه کرده، هیجان‌های خود را کنترل و روابطمان را با دیگران تنظیم کنیم (Goleman, 1995).

در این تحقیق هوش هیجانی با چهار مؤلفه از مدل هوش هیجانی گلמן و از طریق میانگین پاسخ‌های آزمودنی‌ها به گویه‌های برگرفته شده از پرسشنامه استاندارد سیبیریاشرینگ، سنجیده می‌شود. این مؤلفه‌ها عبارتند از:

۱- خودآگاهی: به معنای درک عمیق و روشن فرد از احساسات، هیجان‌ها و نقاط قوت و ضعف خود است. افرادی که خودآگاهی بالایی دارند، وقتی با مراجع برخورد می‌کنند، به راحتی تشخیص می‌دهند که نوع احساسات مراجع چه تأثیری بر آنها خواهد گذاشت و پاسخ مناسب را انتخاب می‌کنند.

۲- خودکنترلی: به معنای کنترل احساسات، عواطف و تکانش‌هاست و توانایی لازم برای کنترل و مدیریت افکار و رفتار در مقابل ناخوشایندی‌ها را فراهم می‌کند.

۳- هوشیاری اجتماعی: عبارت است از درک احساسات دیگران و به کارگیری واکنش مناسب در مقابل آنها.

۴- مهارت‌های اجتماعی: این مؤلفه شامل توانایی مدیریت روابط با دیگران است. با این مهارت می‌توان مسیر فکری و رفتار دیگران را به سمت مورد نظر هدایت

کرد (هاتفی، ۱۳۸۹: ۶۶ تا ۶۷).

اجتماعی ۲۰/۹۷ است که از میانگین طیفی خود کمتر است؛ یعنی میزان اضطراب فیزیک اجتماعی، در بین آزمودنی‌ها پایین‌تر از متوسط است. در بین متغیرها اضطراب فیزیک اجتماعی کمترین مقدار استاندارد را دارد (جدول ۳).

هوش هیجانی: میانگین هوش هیجانی ۹۹/۷۷ است که در حد متوسط قرار دارد. میانگین هوشیاری اجتماعی و مهارت‌های اجتماعی نیز تقریباً در حد متوسط است، اما میانگین خودآگاهی، بالاتر از متوسط و میانگین خودکنترلی پایین‌تر از متوسط است. بیشترین مقدار استاندارد مربوط به هوش هیجانی است (جدول ۳).

یافته‌های تحقیق

یافته‌های توصیفی

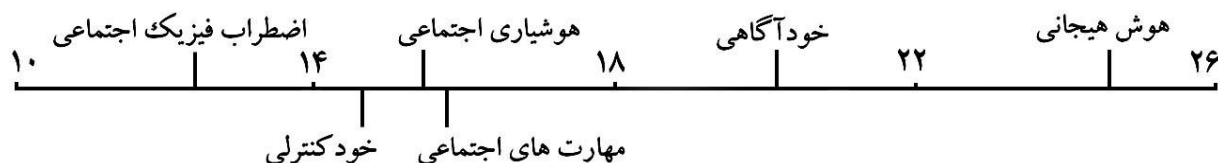
وضعیت عمومی پاسخگویان: میانگین سن در بین پاسخگویان ۲۰/۹۸، میانگین قد ۱۶۳/۵۳، میانگین وزن ۵۷/۵۳ و میانگین تعداد اعضای خانواده آنها ۵/۰۴ است. شاخص حجم بدن بیشتر پاسخگویان با ۷۷ درصد فراوانی، نرمال بوده، بیشتر آنها با ۸۸/۵ درصد فراوانی مجرد هستند. سطح تحصیلی پدران دانشجویان به مراتب بیشتر از مادران آنهاست.

اضطراب فیزیک اجتماعی: میانگین اضطراب فیزیک

جدول ۳- آماره‌های توصیفی متغیرها

متغیرها	میانگین	انحراف معیار	چولگی	مینیمم	ماکسیمم	دامنه تغییرات	نمره استاندارد	تعداد
اضطراب فیزیک اجتماعی	۲۰/۹۷	۶/۶	۰/۳۷	۷	۴۲	۳۵	۱۲/۲۳	۳۸۶
خودآگاهی	۲۷/۴۲	۵/۲۶	-۰/۵۴	۹	۴۰	۳۱	۲۰/۰۵	۳۸۶
خودکنترلی	۱۷/۶۹	۴/۷۶	۰/۱۲	۶	۳۲	۲۶	۱۴/۳۱	۳۸۷
هوشیاری اجتماعی	۱۷/۲۳	۴/۳۵	-۰/۰۵	۵	۳۰	۲۵	۱۵/۲۴	۳۸۶
مهارت‌های اجتماعی	۱۸/۸۱	۴/۶۶	۰/۱۲	۸	۳۰	۲۲	۱۵/۶۵	۳۸۹
هوش هیجانی	۹۹/۷۷	۱۵/۵۴	-۰/۰۲	۵۶	۱۴۳	۸۷	۲۴/۳۳	۳۸۰

در طیف زیر می‌توان مقادیر استاندارد متغیرها را مقایسه کرد:



شکل ۲- طیف مقادیر استاندارد

و مهارت‌های اجتماعی و در کل، با افزایش هوش هیجانی، میزان اضطراب فیزیک اجتماعی در بین پاسخگویان کاهش می‌یابد و برعکس. همبستگی اضطراب فیزیک اجتماعی با هوش هیجانی شدیدتر از همبستگی آن با مؤلفه‌های هوش هیجانی است و در بین

یافته‌های تحلیلی

نتایج آزمون همبستگی: طبق نتایج مندرج در جدول ۴، هوش هیجانی و مؤلفه‌های آن با اضطراب فیزیک اجتماعی همبستگی منفی و معنی‌دار دارند؛ یعنی با افزایش میزان خودآگاهی، خودکنترلی، هوشیاری اجتماعی

مؤلفه‌های هوش هیجانی، شدت همبستگی خودآگاهی با اضطراب فیزیکی اجتماعی بیشتر از همبستگی سایر مؤلفه‌ها با آن است. این امر نشان‌دهنده اهمیت خودآگاهی در کاهش اضطراب فیزیکی اجتماعی است (جدول ۴).

جدول ۴- ضریب همبستگی بین متغیره

متغیرها	اضطراب فیزیکی اجتماعی
هوش هیجانی	ضریب همبستگی -۰/۵۰۴
	سطح معنی داری ۰/۰۰۰
خودآگاهی	ضریب همبستگی -۰/۵۰۰
	سطح معنی داری ۰/۰۰۰
خودکنترلی	ضریب همبستگی -۰/۳۹۵
	سطح معنی داری ۰/۰۰۰
هوشیاری اجتماعی	ضریب همبستگی -۰/۳۳۱
	سطح معنی داری ۰/۰۰۰
مهارت‌های اجتماعی	ضریب همبستگی -۰/۳۸۷
	سطح معنی داری ۰/۰۰۰

نتایج تحلیل چند متغیره: در تحلیل چند متغیره از رگرسیون خطی چندمتغیره (گام به گام) استفاده شده است. تحلیل رگرسیونی نشان داد که هوش هیجانی و مؤلفه‌های آن، در مجموع ۰/۲۸ درصد از واریانس اضطراب فیزیکی اجتماعی را تبیین کرده‌اند (جدول ۵).

جدول ۵- تحلیل واریانس و آماره‌های تحلیل رگرسیون چند متغیره اضطراب فیزیکی اجتماعی

ضریب همبستگی R	ضریب تبیین	ضریب تبیین تصحیح شده	اشتباه معیار	دوربین واتسون
۰/۵۳۲	۰/۲۸۳	۰/۲۸	۵/۵۹۶۸۶	۱/۸۹۳
Model	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	F
اثر رگرسیونی	۴۵۹۵/۰۵۵	۲	۲۲۹۷/۵۲۸	
باقیمانده	۱۱۶۵۲/۸۴۹	۳۲۷	۳۱/۳۲۵	۷۳/۳۴۵
کل	۱۶۲۴۷/۹۰۴	۳۲۹	-	۰/۰۰۰

جدول ۶ بیانگر ضرایب b و بتای خودآگاهی و مهارت‌های اجتماعی است. طبق این جدول، دو مؤلفه خودآگاهی با $Beta = -۰/۴۹۸$ و مهارت‌های اجتماعی با $Beta = -۰/۲۰۸$ بیشترین مقدار واریانس اضطراب فیزیکی اجتماعی را تبیین کرده‌اند (جدول ۶).

جدول ۶- آماره‌های مربوط به متغیرهای باقی مانده در مدل رگرسیون نهایی

Model	ضرایب غیر استاندارد		ضرایب استاندارد	
	B	خطای استاندارد	Beta	t
عرض از مبدأ	۳۸/۱۳۲	۱/۵۷۶	-	۲۴/۱۹۸
خودآگاهی	-۰/۶۲۵	۰/۰۵۶	-۰/۴۹۸	-۱۱/۰۷۹
مهارت‌های اجتماعی	-۰/۲۹۱	۰/۰۶۸	-۰/۲۰۸	-۴/۲۷۵

جمع‌بندی و نتیجه‌گیری

نتایج مطالعه حاضر نشان داد که اضطراب فیزیکی اجتماعی در بین آزمودنی‌ها پایین‌تر از متوسط است. در تبیین یافته فوق این نکته قابل ذکر است که از آنجایی که در مطالعه حاضر، اضطراب حاصل از نگرانی درباره فیزیکی بدن و نه صورت بررسی شده است، می‌توان گفت که حجاب و پوشش زنان ایرانی باعث می‌شود که کمتر نگران قضاوت دیگران در مورد فیزیکی بدن باشند. در همین رابطه، رییس وقت انجمن جراحان پلاستیک ایران اشاره می‌کند که در ایران از جراحی‌های زیبایی بدن به اندازه سایر کشورها استقبال نمی‌شود و بیشتر جراحی‌ها مربوط به زیبایی صورت و بخصوص بینی است؛ در حالی که در آمریکا و سایر کشورهای غربی، جراحی‌های سینه و شکم و لیپوساکشن بدن در رده اول و دوم جراحی‌های زیبایی قرار دارند (خبرآنلاین، ۱۳۹۲).

از طرفی دیگر، همان‌گونه که در بخش مبانی تجربی ذکر شد، نظریه‌پردازان اجتماعی منشأ مدیریت بدن و نگرانی از ظاهر بدن را در جریان‌های اجتماعی-فرهنگی می‌دانند که یک جامعه را هدایت می‌کند و رسانه‌ها هم مؤثرترین و تعیین‌کننده‌ترین عامل در شکل‌گیری آگاهی‌ها و ارزش‌های متناسب با الگوهای اجتماعی هستند. همان‌طور که می‌دانیم، در ایران از بین رسانه‌های مختلف، تلویزیون بیشترین اهمیت را داشته و ارزش‌های اجتماعی، اغلب توسط آن انتقال پیدا می‌کنند. این رسانه ملی با ارائه برنامه‌های مذهبی، به اشکال متنوع در شکل‌گیری هویت مذهبی افراد نقش مهمی ایفا می‌کند و با وجود گسترش وسایل ارتباط جمعی، نظیر: ماهواره و اینترنت، تلویزیون ایران بخصوص در نهاد خانواده هنوز تأثیرگذاری خود را دارد و حتی اگر ادعا شود که در خصوص انتقال ارزش‌های دینی چندان موفق عمل نکرده است، دست کم می‌توان گفت که ایده‌آل‌های بدنی و کلیشه‌های جنسیتی از زن و مرد که در رسانه‌های غربی ارائه می‌شود، در این

رسانه تقریباً جایگاهی ندارند و این رسانه‌های غربی هستند که مدام معیارهای زیبایی را تبلیغ کرده (به‌ویژه در ارتباط با فیزیکی بدنی) و آن را با خرید کالاهای سرمایه‌داری دست‌یافتنی عنوان می‌کنند؛ به طوری که افراد را در دور باطلی از اقدامات به منظور زیبایی گرفتار می‌سازند که در نهایت، نه تنها به رضایت از ظاهر خویش دست نمی‌یابند، بلکه دچار بیماری‌های جسمی و ذهنی مختلف از جمله اضطراب فیزیکی اجتماعی نیز می‌گردند. با وجود پایین بودن نمره اضطراب فیزیکی اجتماعی در نمونه مورد بررسی، هر پنج فرضیه آزمون شده تأیید گردید.

فرضیه اصلی: بین هوش هیجانی و اضطراب فیزیکی اجتماعی همبستگی منفی وجود دارد.

تأیید این فرضیه نشان می‌دهد که با افزایش هوش هیجانی میزان اضطراب فیزیکی اجتماعی کاهش می‌یابد و برعکس. از آنجایی که هوش هیجانی به عنوان مجموعه‌ای از مهارت‌های غیرشناختی تعریف می‌شود که توان فرد را در مقابله با درخواست‌ها و فشارهای بیرونی افزایش می‌دهد، از این نتیجه، چنین استنباط می‌شود که افرادی که نمره هوش هیجانی آنها پایین است، توان ایستادگی در برابر مطالبات غیرمنطقی اجتماع را نداشته و وقتی ظاهرشان را مغایر با معیارهای زیبایی مورد قبول جامعه ارزیابی می‌کنند، از قضاوت دیگران درباره ظاهر خود دچار هراس شده، اضطراب فیزیکی اجتماعی را تجربه می‌کنند.

فرضیه اختصاصی ۱: خودآگاهی با اضطراب فیزیکی اجتماعی همبستگی منفی دارد.

فرضیه اختصاصی ۲: خودکنترلی با اضطراب فیزیکی اجتماعی همبستگی منفی دارد.

یافته‌های تحقیق هر دو فرضیه فوق را تأیید می‌کنند؛ به این معنا که با بالا رفتن خودآگاهی و خودکنترلی افراد میزان اضطراب فیزیکی اجتماعی آنان کاهش می‌یابد و

برعکس. به عبارت دیگر، افرادی که اضطراب فیزیکی اجتماعی بیشتری تجربه می‌کنند، درک کمتری از ماهیت هیجان‌های خود داشته و از سوی دیگر در فایق آمدن بر تجارب منفی هیجانی خود نیز ناتوانند. در الگوی توانمندی مایر، سالوی و کاروسو ادراک و مدیریت هیجان دو مؤلفه اساسی هوش هیجانی هستند که موجب سازگاری مؤثر با استرس و اضطراب می‌شوند. به نظر گلن نیز فردی که خودآگاهی و خودکنترلی هیجانی دارد، با تشخیص لحظه‌های شروع استرس می‌تواند با آن مقابله نماید. همچنین، بار-آن که هوش هیجانی را یکی از عوامل مهم کاهش اضطراب اجتماعی می‌داند، بیان می‌دارد که فرد با کنترل هیجان‌های خود، روش‌های جدیدی برای مقابله با استرس پیدا کرده و از فشار ناشی از احساس ناکامی در امان می‌ماند.

فرضیه اختصاصی ۳: هوشیاری اجتماعی با اضطراب فیزیکی اجتماعی همبستگی منفی دارد.

فرضیه اختصاصی ۴: مهارت‌های اجتماعی با اضطراب فیزیکی اجتماعی همبستگی منفی دارد.

این دو فرضیه نیز در تحقیق ما تأیید شد و نشان داد که هر اندازه هوشیاری و مهارت‌های اجتماعی بالا می‌رود، نمره اضطراب فیزیکی اجتماعی در حد پایینتر قرار می‌گیرد و برعکس. به نظر گلن افرادی که هوشیاری اجتماعی و مهارت‌های اجتماعی بیشتری داشته و در کل، از نظر اجتماعی متعادل و سرزنده‌اند، ترس یا نگرانی کمتری تجربه می‌کنند. ین افراد احساسات و تمایلات خود را بیشتر ابراز می‌کنند و در نتیجه، شبکه اجتماعی وسیعتر و حمایت اجتماعی بیشتری برای خود فراهم می‌آورند و همین خود، باعث ارتقای سلامت روانی و محافظت در برابر استرس‌ها می‌شود. بار-آن نیز بر این باور است که اینگونه افراد می‌توانند از موقعیت خود و دیگران درک صحیح‌تری داشته باشند، دچار سوء برداشت نشده و از موقعیت‌های اجتماعی هراس و اجتناب نداشته

باشند.

نتایج تحقیق ما علاوه بر نظریات فوق با یافته‌های تحقیقاتی نیز که در بخش پیشینه تجربی ذکر شد (شهنی بیلاق و همکاران، ۱۳۸۸؛ مشهدی و همکاران، ۱۳۸۹؛ خانجانی و همکاران، ۱۳۸۹؛ نوریان و همکاران، ۱۳۹۰؛ میری و اکبری بورنگ، ۱۳۸۹؛ سامرفلد و همکاران، ۲۰۰۶؛ نالیدین و همکاران، ۲۰۱۳)، کاملاً همسو می‌باشد.

زنان و دختران جوان جامعه، به‌ویژه در صورت استفاده از رسانه‌های غربی همواره در معرض پیام‌های زیبایی و لاغری هستند که اغلب این پیام‌ها ناشی از گسترش روزافزون صنعتی با عنوان صنعت زیبایی است؛ زیرا ایده‌آلهایی که برای بدن تعریف می‌شود، در جهت تقویت بازار سرمایه‌داری بوده و صنعت و رسانه، این ایده‌آل‌ها را چنان در زندگی اجتماعی و خانوادگی افراد دخیل کرده‌اند که عدم دستیابی به آنها با تحقیر و احساس ناکامی همراه است و این طرز تلقی در فرهنگ غربی که ظاهر فرد درون او را نشان می‌دهد، از فرهنگ مصرفی ناشی شده است که زن موفق و شاد را لزوماً زنی جذاب با الگوی اندامی خاص معرفی می‌کند. به وجود آمدن شیوه‌های مدرن زندگی امری اجتناب‌ناپذیر است که با حرکت جوامع به سمت پیشرفت و صنعتی شدن رخ می‌نماید؛ اما حقیقت این است که این عمومیت تمایل به مدیریت بدن است که موجب گسترش روزافزون صنعت زیبایی می‌شود؛ در حالی که زنان با مقاومت در برابر مصرف نشانه‌های اعتبار و آراستگی که ارمغانی جز لذت اندوهناک (به تعبیر بودریار)^۱ ندارند، می‌توانند از این هویت مصرف مدار خود را نجات داده و هویت واقعی خود را در جایی جز در گرو تظاهر و چشم و هم‌چشمی جستجو کنند. در زندگی امروزی که اجتماع، بخش مهمی از نیازها و خواست‌های افراد را تعیین می‌کند، افراد با تقویت هوش هیجانی خود، می‌توانند در مقابل مطالبات

^۱ Baudrillard

ذکایی، محمدسعید. (۱۳۸۶). *جامعه‌شناسی جوانان ایران*، انتشارات آگه.

ذکایی، محمدسعید و فرزانه، حمیده. (۱۳۸۷). «زنان و فرهنگ بدن: زمینه‌های انتخاب جراحی‌های زیبایی در زنان تهرانی»، *فصلنامه انجمن ایرانی مطالعات فرهنگی و ارتباطات*، ش ۱۱، ص ۴۳-۶۰.

رضویان شاد، مرتضی. (۱۳۸۴). *رابطه هوش هیجانی با سازگاری اجتماعی و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان پایه سوم راهنمایی شهر تبریز در سال تحصیلی ۸۴-۸۳*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی تربیتی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تبریز.

شهنی بیلاق، منیجه و همکاران. (۱۳۸۸). «بررسی تأثیر آموزش هوش هیجانی بر اضطراب اجتماعی، سازگاری اجتماعی و هوش هیجانی دانشجویان دختر و پسر»، *مجله دستاوردهای روان‌شناختی (علوم تربیتی و روان‌شناسی) دانشگاه شهید چمران اهواز*، سال ۱۶، ش ۱، ص ۳-۲۶.

صدیق سروستانی، رحمت الله و هاشمی، سیدضیاء. (۱۳۸۱). «گروه‌های مرجع در جامعه‌شناسی و روان‌شناسی اجتماعی با تأکید بر نظریه‌های مرتن و فستینگر»، *نامه علوم اجتماعی*، ش ۲۰، ص ۱۴۹-۱۶۷.

عباس‌زاده، محمد و همکاران. (۱۳۹۰). «نقش عزت بدنی و اضطراب فیزیک اجتماعی بر فرهنگ ارزشیابی بدنی زنان شهر تبریز»، *فصلنامه انجمن ایرانی مطالعات فرهنگی و ارتباطات*، سال ۸، ش ۲۶، ص ۱۱۱-۱۳۶.

علیزاده‌اقدام، محمدباقر. (۱۳۸۸). «مدلی برای سنجش دینداری در ایران»، *مجله جامعه‌شناسی ایران*، سال ۶، ش ۱، ص ۳۴-۶۶.

غیرمنطقی اجتماع در خصوص زیبایی ظاهر ایستادگی کنند. علاوه بر تلاش خود افراد در جهت کسب مهارت‌های هوش هیجانی، مدارس و دانشگاه‌ها و حتی آموزش‌های عمومی نیز می‌توانند در این زمینه بسیار کمک کننده باشند.

منابع

آقابابایی، ناصر. (۱۳۹۰). «هوش هیجانی»، *ماهنامه معرفت*، ش ۱۱۹، ویژه‌نامه روان‌شناسی، ص ۱-۲۳.

امیدوار، نسرين؛ اقتصادی، شهریار و همکاران. (۱۳۸۱). «تصویر ذهنی بدن و ارتباط آن با نمایه توده بدنی و الگوی مصرف مواد غذایی در نوجوانان شهر تهران»، *پژوهش در پزشکی (مجله پژوهشی دانشکده پزشکی)*، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی-درمانی شهید بهشتی، سال ۲۶، ش ۴، ص ۲۵۷-۲۶۴.

برادبری، تراویس و جین گریوز. (۱۳۸۴). *هوش هیجانی (مهارت‌ها و آزمون‌ها)*، ترجمه: مهدی گنجی، تهران: انتشارات ساوالان.

بهار، مهری و وکیلی قاضی جهانی، محمدرضا. (۱۳۹۰). «تحلیل گفتمان جراحی‌های زیبایی صورت»، *زن در توسعه و سیاست (پژوهش زنان)*، دوره ۹، ش ۱، ص ۶۳-۹۲.

حیدری چروده، مجید و کرمانی، مهدی. (۱۳۸۹). «رابطه باورهای زیباشناختی با تصویر ذهنی از بدن و نحوه مدیریت ظاهر در جوانان»، *مطالعات اجتماعی ایران*، دوره ۴، ش ۱۲، ص ۳۱-۴۹.

خانجانی، زینب و همکاران. (۱۳۸۹). «بررسی رابطه هوش هیجانی با افسردگی و اضطراب دختران نوجوان مشکین شهر در سال ۱۳۸۹»، *مجله علوم تربیتی*، سال ۳، ش ۹، ص ۵۱-۶۹.

نصیری پور، امیر اشکان و همکاران. (۱۳۹۱). «رابطه هوش هیجانی با استرس و عملکرد مدیران ستاد وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی از طریق تحلیل مسیر»، طب و تزییه، دوره ۲۰، ش ۳ و ۴، ص ۷-۱۵.

نوریان، خیرالله و همکاران. (۱۳۹۰). «تأثیر آموزش مؤلفه‌های هوش هیجانی بر استرس و اضطراب پزشکان و پرستاران شاغل در بخش‌های مراقبت‌های ویژه»، *ارمغان دانش*، مجله علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی یاسوج، دوره ۱۶، ش ۵، ص ۴۷۲-۴۷۹.

هاتفی، مهدی. (۱۳۸۹). *رابطه بین هوش هیجانی، سبک‌های دلبستگی با پرخاشگری در بین دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی میاندوآب*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده علوم انسانی و تربیتی - گروه روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تبریز.

هر سال چند هزار جراحی زیبایی در ایران انجام می‌شود؟ خبرگزاری تحلیلی ایران، خبر آنلاین، ۱۳۹۲/۱۱/۲۲ — آدرس اینترنتی:

<http://www.khabaronline.ir/detail/332299>

Bar-On, R. (2006) *The Bar-On Model of Social and Emotional Intelligence (ESI)*, University of Texas Medical Branch, Retrieved June 12, 2013, from: http://www.eiconsortium.org/reprints/bar-on_model_of_emotional-social_intelligence.htm

Brehm, B. A. (2005) *Understanding Social Physique Anxiety*. Retrieved May 11, 2013, from: <http://www.athleticbusiness.com/articles/article.aspx?articleid=2930&zoneid=7>

Goleman, Daniel. (1995) *Emotional intelligence*. New York: Bantam Books.

Goleman Daniel; Robert, J. Emmerling (2003) *Emotional Intelligence: Issues and Common Misunderstandings*, Consortium for Research on Emotional Intelligence in Organizations, ([www. Eiconsortium.org](http://www.Eiconsortium.org)).

غنی‌افشرد، فریبا. (۱۳۸۹). *بررسی رابطه بین عوامل اجتماعی-فرهنگی و اختلالات غذایی در بین زنان ۱۵-۴۹ ساله تبریز در سال ۱۳۸۹*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تبریز، دانشکده علوم انسانی و تربیتی، گروه علوم اجتماعی.

فاتحی، ابوالقاسم و اخلاصی، ابراهیم. (۱۳۸۷). «مدیریت بدن و رابطه آن با پذیرش اجتماعی بدن: مطالعه موردی زنان شهر شیراز»، *مطالعات راهبردی زنان* (کتاب زنان)، ش ۱۱، ص ۹-۴۲.

کاپلان، هرولد؛ سادوک، بنجامین جی. (۱۳۷۵). *خلاصه روانپزشکی علوم رفتاری-روانپزشکی بالینی*، ترجمه: نصرت الله پورافکاری، تبریز، انتشارات شهرآب.

گلמן، دانیل. (۱۳۷۹). *هوش عاطفی*، ترجمه: حمیدرضا بلوچ، تهران: انتشارات جیحون.

گیدنز، آنتونی. (۱۳۷۸). *تجدد و تشخیص: جامعه و هویت شخصی در عصر جدید*، ترجمه: ناصر موفقیان، تهران: نشر نی.

لوپز، خوزه و اسکات، جان. (۱۳۸۵). *ساخت اجتماعی*، ترجمه: حسین قاضیان، تهران: نشر نی.

مشهدی، علی و همکاران. (۱۳۸۹). «رابطه هوش هیجانی و مؤلفه‌های آن با علائم اضطرابی»، *مجله اصول بهداشت روانی*، سال ۱۲، ش ۴، ۶۵۲-۶۶۱.

میردریکوندی، رحیم. (۱۳۹۰). «هوش هیجانی، پیشینه و رویکردها از نگاه دین و روان‌شناسی»، *مجله روان‌شناسی و دین*، سال ۴، ش ۳، ص ۹۷-۱۲۷.

میری، محمدرضا و اکبری بورنگ، محمد. (۱۳۸۹). «رابطه بین هوش هیجانی و اضطراب آموزشی در بین دانش‌آموزان دبیرستانی استان خراسان جنوبی»، *مجله دانشگاه علوم پزشکی بیرجند*، سال ۱۴، ش ۱، ص ۵۴-۵۹.

- Interpersonal Adjustment", *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, Vol 28, Issue 1: 57-68.
- Sumner, Melossa. (2009) *What is Social Anxiety Disorder?* Retrieved June 4, 2013, from: <http://psychology.suite101.com/article.cfm>.
- Want, Stephen C. (2009) "Meta- Analytic Moderators of Experimental Exposure to Media Portrayals of Women on Female Appearance Satisfaction: Social Comparisons as Automatic", *Body Image*, 6: 257-269.
- Nolidin, Karen & et al. (2013) "Associations Between Social Anxiety and Emotional Intelligence Within Clinically Depressed Patients", *Psychiatric Quarterly*, DOI: 10.1007/s11126-013-9263-5.
- Peterson, C. (2007) "Body Image in Men: Drive for Muscularity and Social Influence, Body Image Evaluation and Investment and Psychological Well Being", *University of Saskatche*: 1-195.
- Summerfeldt, Laura J. & et al. (2006) "Social Anxiety, Emotional Intelligence, and