

رابطه هوش هیجانی با افسردگی: مطالعه مروری سیستماتیک

مهتاب محمودی امامچای^۱، شهین گلی^۲، فریمه دوکوشکانی^۳

^۱ دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد تهران جنوب، تهران، ایران

Mahtabmahmodi1380@gmail.com

۰۹۹۱۳۵۱۶۵۴۵

^۲ دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد تهران جنوب، تهران، ایران

shahingoli1995@gmail.com

۰۹۹۶۴۰۰۲۷۷۰

^۳ استادیار، دانشگاه آزاد تهران جنوب، تهران، ایران

f.dokoushkani@gmail.com

۰۹۱۲۳۹۰۸۲۷۰

چکیده :

زمینه و هدف: هدف از پژوهش حاضر بررسی رابطه هوش هیجانی با افسردگی می باشد که بصورت مروری سیستماتیک انجام شده است. هوش مجموعه ای از توانایی ها و مهارت های غیر شناختی است که توانایی های فرد را برای مقابله با استرس های محیطی به ویژه استرس های مرتبط با کار افزایش می دهد از آنجا که هوش هیجانی با روان و مدیریت هیجانات سروکار دارد، اهمیت بسزایی در بهبودی، ابتلا یا تشدید افسردگی می تواند داشته باشد، هدف این پژوهش بررسی رابطه بین هوش هیجانی و افسردگی در بین گروه های مختلف جامعه بود که به روش مروری انجام شده است.

روش کار: در این مطالعه مرور متون طی ۱۰ سال گذشته در ایران با استفاده از کلیدواژه های مرتبط شامل "افسردگی" و "هوش هیجانی" در پایگاه های علمی، مجلات تخصصی، Neurogamez، Google Scholar، Science Information Database (SID) و مگیران انجام گردید، سرانجام تعداد ۳۰ مقاله فارسی بدست آمد که پس از ارزیابی مقالات و در نظر گرفتن معیارهایی چون موارد تکراری و نامرتبط با متغیرها و نقش موضوع، ۱۱ مقاله وارد مطالعه شدند.

یافته ها: نتایج ۱۱ مقاله مورد بررسی نشان می هد که بین هوش هیجانی و افسردگی رابطه منفی معنادار وجود دارد بدین معنا که با کاهش هوش هیجانی، افسردگی افزایش میابد.

نتایج: به نتایجی که از تمام مطالعات انجام شده درباره رابطه بین افسردگی و هوش هیجانی بدست آمده است، اشاره می شود. این نتایج نشان می دهند که بین افسردگی و هوش هیجانی رابطه منفی وجود دارد. بنابراین، برای کاهش افسردگی در جوامع امروزی، برنامه ها و آموزش های مناسب برای بهبود و تقویت عوامل زمینه ای هوش هیجانی لازم است.

واژگان کلیدی: هوش هیجانی، افسردگی، مرور سیستماتیک

۱- مقدمه :

افسردگی یکی از شایع ترین مشکلاتی است که جوانان را درگیر می کند و جوانی یکی از مواردی است که در این قرن بر تفکر مردم تأثیر می گذارد، به اصطلاح چهارمین بیماری پرهزینه دنیا و دومین عامل ناتوانی سال ۲۰۲۰ ذکر شده است (بابایی و گودرزی، ۲۰۲۳). افسردگی اختلالی خلقی است که احساس غالبش غم و اندوه است. غمگینی، خلق افسرده، عدم لذت و علاقه به چیزها، بی انگیزگی و از دست دادن امید، ترس و عیب جویی از علائم افسردگی هستند. غمگینی و عدم شادی از علائم اصلی افسردگی است (نقوی و رضائی، ۱۴۰۱). رویکردهای جدید درباره علل وقوع افسردگی کمبودهایی را در دو حوزه ی توانایی های عاطفی و هیجانی عنوان می کنند از یک طرف مهارت هایی در رابطه با ایجاد ارتباط با دیگران و از سوی دیگر نحوه ی تبیین و تفسیر موانع موجود ناامید کننده است که به این ترتیب باعث ناتوانی در ایجاد رابطه با افراد دیگر و افسردگی می شود و از طرفی نسل امروز نسبت به نسل های گذشته با مشکلات عاطفی بیشتری مواجه است و بیشتر دچار افسردگی و تنهایی می شوند (منشی، مظاهری و خیام نکویی، ۱۳۹۰). مفهوم هوش هیجانی توسط گلمن^۱ در سال ۱۹۹۵ رایج شد و به آگاهی عمومی رسید او معتقد است که فرد برای موفقیت در زندگی نه تنها به ضریب هوشی بالا نیاز دارد بلکه به هوش هیجانی نیز نیاز دارد که شامل ویژگی هایی مانند خودآگاهی^۲، توانایی کار، انعطاف پذیری، خودتنظیمی^۳ و درک مستقیم است (سهرابی، ۱۳۸۸). در تعریف و مفهوم سازی هوش هیجانی، دو رویکرد برای تنظیم هوش هیجانی باید در نظر گرفته شود: اول، رویکرد مبتنی بر توانایی است که توسط سالوی^۴ و مایر^۵ ارائه شده است. در این رویکرد، هوش هیجانی شامل شناخت مفاهیم و معانی عواطف و روابط بین آنها، استدلال در مورد احساسات و حل مشکلات بر اساس آن است که اساس رشد عاطفی را تشکیل می دهد. این امر توسط نظریه پردازانی مانند گلمن و بارآن^۶ ارائه شده است. در این رویکرد که دیدگاه های توانایی و شخصیت را برای ایجاد مفهومی پویا از هوش هیجانی ترکیب می کند، بر اساس این مدل، هوش هیجانی مجموعه ای از مهارت ها و توانایی های غیرشناختی است که تعیین می کند افراد تا چه حد به طور مؤثر احساسات خود را درک می کنند. و این مشکل بر توانایی کلی آنها برای پاسخگویی مؤثر به فشارها و تقاضاهای محیطی تأثیر می گذارد (نفرجی و یوسفی، ۱۴۰۰). یافته های سالکوفسکی^۷ و همکارانش نشان می دهد که هوش هیجانی با سطح شبکه روابط اجتماعی و کیفیت ارائه آنها و مدیریت بهتر کار رابطه مثبت دارد و با شناسایی و توصیف آن با استرس روانی و افسردگی رابطه منفی دارد. با استفاده از مشکلات در شناسایی عواطف و احساسات می توان اضطراب را پیش بینی کرد و با استفاده از اضطراب و افسردگی می توان عدم اطمینان خلقی را پیش بینی کرد (بابایی و گودرزی، ۲۰۲۳). افرادی که هوش هیجانی بالایی دارند از دیدگاه اجتماعی نرمال تر و سرزنده تر هستند و به سمت ترس و نگرانی گرایش کمتری دارند (مرعشی، میرزایی، ویسی، محرابیان و بساک، ۱۳۹۵). شیوع بالای افسردگی در سطوح مختلف جامعه و در سنین مختلف به ویژه در بین نوجوانان، جوانان و دانش آموزان که اعضای جامعه هستند و خطرات آن برای سلامت روان، ضرورت انجام تحقیقات را نشان می دهد مطالعه مروری حاضر با هدف بررسی رابطه هوش هیجانی با افسردگی در گروهی از اقشار مختلف جامعه انجام شده است.

۲- روش شناسی :

پژوهش حاضر توصیفی است و می توان آن را یک مرور سیستماتیک مبتنی بر انجام مطالعات ثانویه و تحلیل مطالعات قبلی دانست. تجزیه و تحلیل داده های ثانویه نوعی پژوهش است که در آن داده ها برای اهداف و دلایل دیگری توسط، محقق دیگری جمع اوری، پردازش و تحلیل می کنند (بابایی، ۲۰۰۱). جامعه آماری این مطالعه سیستماتیک شامل کلیه مقالات پژوهشی از مطالعات کمی انجام شده در ایران است که در ۱۰ سال گذشته در ایران در زمینه افسردگی و هوش هیجانی انجام و منتشر شده است. روند جستجوی مقاله از هفته اول مهر ۱۴۰۳ آغاز شد. در مرحله اول برای به دست آوردن تحقیقات مرتبط با موضوع با استفاده از واژه های کلیدی شامل "هوش هیجانی" و "افسردگی" در پایگاه های علمی، مجلات تخصصی، Neurogamez، Google Scholar، Science Information Database (SID) و مگیران جست و جو شده است. به

¹ Goleman, D.

² self awareness.

³ self regulation.

⁴ Salovey, P.

⁵ Meyer, J.

⁶ Bar-on, R.

⁷ Salkowski, k.

خاطر محدود بودن و عدم دسترسی به همه مقالات، فقط از مقالات منابع معتبر استفاده شد. معیارهای ورود مقالات شامل: ۱- وجود هر دو متغیر هوش هیجانی و افسردگی در هر مقاله به عنوان کلیدواژه (هوش هیجانی در نقش متغیر مستقل، افسردگی در نقش متغیر وابسته) ۲- منتشر شده در ده سال اخیر (اردیبهشت ۱۳۹۳ تا فروردین ۱۴۰۳) ۳- روش تحقیق آنها توصیفی با ماهیت همبستگی ۴- استفاده از ابزارهای استاندارد شده در جامعه ایرانی ۵- جامعه آماری ایرانی فارسی زبان

معیارهای خروج مقالات شامل: ۱- مقالات تکراری ۲- عدم دستیابی به متن کامل مقالات ۳- مقالاتی که نقش متغیرهای آن با پژوهش حاضر همخوان نبود.

بعد از جستجو مقالات در پایگاه های مختلف تعداد ۳۰ مقاله با واژه های کلیدی مورد نظر به دست آمد و سپس فرآیند ورود و خروج مقالات جستجو شده بر اساس چکیده و روش شناسی، هدف، نوع مطالعه، روش نمونه گیری، حجم نمونه، روایی و پایایی و روش گردآوری مقالات مورد ارزیابی قرار گرفت. که در نهایت ۱۱ مقاله به منظور آنالیز مورد بررسی قرار گرفت.

۳- بحث درباره یافته ها

این مطالعه، مرور سیستماتیک بر مقالات چاپ شده در زمینه هوش هیجانی و افسردگی در مناطق مختلف ایران است که از دیدگاه های مختلف مورد بررسی قرار گرفت؛ از مجموع مقالات بررسی شده، ۱۱ مقاله شرایط لازم برای بررسی داشتند. مشخصات این مطالعات در جدول شماره ۱ قابل مشاهده است. در ادامه به برخی از ویژگی های این مقالات پرداخته می شود. بازه زمانی چاپ مقالات به دلیل محدودیت های موجود به ۱۰ سال افزایش یافت؛ مقالات نهایی باقی مانده در فاصله سال های ۱۳۹۳ تا ۱۴۰۳ انجام شده بودند بیشترین فراوانی هم مربوط به سال های ۱۴۰۱ و ۱۳۹۷ است. در مجموع تعداد شرکت کنندگان در این مطالعات مورد بررسی ۱۹۷۷ نفر بودند. که از این تعداد شرکت کنندگان ۹۶۳ نفر دانشجو، ۵۱۷ نفر دانش آموز، ۳۳۷ نفر مادران و زنان باردار، ۳۰ نفر والدین دارای کودکان اوتیسم و ۱۳۰ زن دارای اختلال شخصیت خود شیفته بودند. از مجموع ۱۱ بررسی انجام شده، ۵ مطالعه از پرسشنامه افسردگی بک^۸، ۲ مطالعه افسردگی کودک و نوجوان کواکس^۹، ۱ مطالعه افسردگی زونگ^{۱۰}، ۱ مطالعه افسردگی ادینبورگ^{۱۱}، ۱ مطالعه افسردگی کواجا بریدن^{۱۲}، ۱ مطالعه افسردگی ماریا کواکس^{۱۳}، ۵ مطالعه پرسشنامه هوش هیجانی شات و همکاران^{۱۴}، ۳ مطالعه هوش هیجانی بارآن^{۱۵}، ۲ مطالعه هوش هیجانی برادبری^{۱۶} و گریوز^{۱۷} و ۱ مطالعه از هوش هیجانی شرینگ استفاده کرده بودند. مکان جغرافیایی مطالعات: مکان جغرافیایی مطالعات در شهرهای مختلف پراکنده است؛ به طوری که چهار مطالعه در شهر تهران (۱، ۳، ۴، ۵)، یک مطالعه در اردبیل (۲)، یک مطالعه در شیراز (۶)، یک در مطالعه در مشهد (۷)، یک مطالعه در ایلام (۸)، یک مطالعه در سبزوار (۹)، یک مطالعه در آق قلا (۱۰) و یک مطالعه در یاسوج (۱۱) صورت گرفته بود.

⁸ Beck, A.

⁹ Children`s Depression Inventory.

¹⁰ The Zung Self-Rating Depression Scale.

¹¹ Edinburgh Postpartum Depression Scale.

¹² University Student Depression Inventory.

¹³ Children`s Depression Inventory.

¹⁴ Schutte Self-Report Emotional Intelligence Test.

¹⁵ BAR-ON-EQ.

¹⁶ Bradberry, T.

¹⁷ Greaves, J.



جدول ۱. مطالعات انجام شده در زمینه ارتباط هوش هیجانی و افسردگی

ردیف	نویسنده/ نویسندگان (سال)	عنوان	روش تحقیق	جامعه آماری	حجم نمونه و روش محاسبه آن	روش نمونه گیری	ابزار اندازه گیری	روش گردآوری داده ها	روش آنالیز	یافته های کلیدی
۱	تاجیک، ا. و زارع، پ. (۱۴۰۳)	پیش بینی افسردگی بر اساس طرحواره های ناسازگار اولیه و مکانیسم های دفاعی و هوش هیجانی دانشجویان	توصیفی-همبستگی	دانشجویان مقطع کارشناسی ارشد دانشکده روانشناسی دانشگاه های آزاد اسلامی تهران شمال در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲	۱۳۰ دانشجو-فرمول پلنت	در دسترس	هوش هیجانی برادبری گریوز (۲۰۰۵) و افسردگی بک (۱۹۶۱)	مداد- کاغذی	همبستگی پیرسون و رگرسیون	رابطه منفی معناداری بین هوش هیجانی با افسردگی در دانشجویان وجود داشت ($p < 0.01$)
۲	بابائی، م. و گودرزی، ب. (۱۴۰۱)	رابطه بین هوش هیجانی، هوش معنوی با افسردگی در دانشجویان پرستاری دانشگاه علوم پزشکی اردبیل	توصیفی - تحلیلی	دانشجویان پرستاری دانشگاه علوم پزشکی اردبیل	۱۶۵ دانشجو پرستاری	تصادفی	هوش هیجانی شات و همکاران (۱۹۹۸) و افسردگی بک (۱۹۶۱)	مداد- کاغذی	پیرسون و رگرسیون چندگانه	بین برخی از مؤلفه های هوش هیجانی با افسردگی دانشجویان رابطه آماری معنادار مثبت وجود دارد ($p = 0/05$).
۳	قاسمی، م. و سیف، د. (۱۴۰۱)	پیش بینی افسردگی بر اساس ابعاد هوش هیجانی و ابعاد شایستگی هیجانی- اجتماعی در میان دانش آموزان سرآمد	کمی همبستگی	کلیه دانش آموزان سرآمد مشغول به تحصیل در مراکز پرورش استعداد های درخشان تهران	۱۶۲ دانش آموز سرآمد تهران	تصادفی	هوش هیجانی شات و همکاران (۱۹۹۸) و پرسشنامه ی افسردگی کودک و نوجوان کوکس (۱۹۹۲)	مداد- کاغذی	همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چندگانه	هوش هیجانی دانش آموزان سرآمد با افسردگی همبستگی منفی معناداری دارد. $p < 0.0001$



۴	هراتی، و. و زارع، پ. (۱۴۰۱)	پیش بینی افسردگی براساس هوش هیجانی و تفکر انتقادی در زنان دارای اختلال شخصیت خودشیفته	همبستگی	زنان دارای اختلال شخصیت خودشیفته مراجعه کننده به کلینیک آمال تهران در سال ۱۴۰۰	۱۳۰ نفر از زنان	در دسترس	آزمون هوش هیجانی شرینگ و (۱۹۹۶) و افسردگی بک (۱۹۶۱)	مداد- کاغذی	رگرسیون	هوش هیجانی با افسردگی ارتباط منفی و معنادار دارد ($p < 0/01$). جهت کاهش مشکل افسردگی در زنان دارای اختلال شخصیت خودشیفته، افزایش هوش هیجانی و تفکر انتقادی توصیه میگردد
۵	سراوانی، ح؛ شادکام، م. و پوربهرام، ر. (۱۴۰۰)	بررسی رابطه هوش هیجانی با افسردگی و اضطراب دانش آموزان پسر نابینای شهر تهران	توصیفی همبستگی	دانش آموزان پسر نابینای مقطع راهنمایی شهر تهران	۶۰ دانش آموز	تصادفی خوشه ای	هوش هیجانی باران (۱۹۸۰) و افسردگی کودک و نوجوان کوکس (۱۹۹۲)	مداد- کاغذی	پیرسون و رگرسیون	بین هوش هیجانی دانش آموزان نابینا و اضطراب و افسردگی آنها رابطه منفی معنادار مشاهده شد. از بین زیر مولفه های هوش هیجانی به جز زیرمولفه حل مساله، مسئولیت پذیری سایر زیر مولفه ها در سطح $p < 0.01$ از لحاظ آماری با افسردگی همبستگی منفی دارند.
۶	ربانی، ف. (۱۳۹۸)	رابطه هوش هیجانی و رضایت زناشویی با افسردگی پس از زایمان	کمی- همبستگی	مادران مراجعه کننده به بیمارستان حافظ شیراز	۱۴۷ مادر	هدفمند	هوش هیجانی شات و همکاران (۱۹۹۸) و افسردگی پس از زایمان ادینیورگ (۱۹۹۴)	مداد- کاغذی	پیرسون و رگرسیون	هوش هیجانی با افسردگی پس از زایمان رابطه منفی و معنادار دارند. دو بعد تنظیم هیجان و بهره برداری از هیجان به طور معناداری قادر به پیش بینی افسردگی پس از زایمان بودند.



۷	صحابه تبریزی، ز. و کدخدا، ح. (۱۳۹۷)	بررسی رابطه هوش هیجانی با استرس، اضطراب افسردگی در والدین کودکان اوتیسم	توصیفی همبستگی	والدین کودکان دارای اختلال اوتیسم شهر مشهد در سال ۹۵	۳۰ نفر از والدین کودکان اوتیسم مراجعه کننده به کلینک ها و مراکز مشاوره	در دسترس	هوش هیجانی شات و همکاران (۱۹۹۸) و افسردگی بک (۱۹۶۱)	مداد- کاغذی	همبستگی پیرسون و رگرسیون	بین هوش هیجانی و افسردگی والدین کودکان اوتیسم ، رابطه معناداری وجود دارد.
۸	مرعشی، س؛ میرزایی، ف؛ ویسی، ف؛ محرابیان، ط. و بساک، م. (۱۳۹۷)	پیش بینی افسردگی بر اساس هوش معنوی و هوش هیجانی در دانشجویان دانشگاه ایلام در سال ۱۳۹۵	توصیفی	دانشجویان دانشگاه ایلام در سال ۱۳۹۵	۳۶۸ دانشجو - جدول مورگان	تصادفی - خوشه ای	هوش هیجانی شات و همکاران (۱۹۹۸) و افسردگی زونگ (۱۹۶۵)	مداد- کاغذی	همبستگی پیرسون	بین هوش هیجانی با افسردگی رابطه منفی و معنادار وجود دارد ($p<0.001$)
۹	مجدالاسلامی، ا؛ دولتیان، م؛ شمس، ج. و قاسمی، ع. (۱۳۹۶)	بررسی همبستگی هوش هیجانی و مؤلفه های آن با افسردگی پس از زایمان	توصیفی همبستگی	زنان باردار مراجعه کننده به مراکز بهداشتی سبزوار در سال ۱۳۹۵	۱۹۰ زن باردار	سهمیه ای	هوش هیجانی بارآن (۱۹۸۰) و افسردگی بک (۱۹۶۱)	مداد- کاغذی	همبستگی پیرسون	بین هوش هیجانی و مؤلفه های آن با افسردگی پس از زایمان همبستگی منفی و معناداری وجود دارد ($p<0.001$, $r=-0.51$)
۱۰	بادله، ع. و توماج، ع. (۱۳۹۶)	معادلات ساختاری روابط بین اختلال یادگیری، هوش هیجانی و افسردگی در دانش آموزان ابتدایی	توصیفی همبستگی	دانش آموزان ششم ابتدایی شهرستان آق قلا در سال تحصیلی ۱۳۹۵-۹۶	۲۹۵ دانش آموز ابتدایی	تصادفی	هوش هیجانی برادبری و گریوز (۲۰۰۴) و افسردگی ماریا کواس (۱۹۷۷)	مداد- کاغذی	-	هوش هیجانی رابطه منفی معنادار و غیرمستقیم با افسردگی دارد ($p<0.01$)



۱۱	طاهری نژاد، م؛ رضانژاد، ت؛ نوریان، خ؛ غفاریان، ج. و حسن زاده، ن. (۱۳۹۳)	ارتباط بین مولفه های هوش هیجانی با موفقیت تحصیلی و افسردگی در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی یاسوج سال ۱۳۹۲	مقطعی	دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی یاسوج سال ۱۳۹۲	۳۰۰ دانشجو	-	هوش هیجانی بارآن (۱۹۸۰) و افسردگی کواجا و بریدن (۲۰۰۶)	مداد- کاغذی	ضریب همبستگی	بین هوش هیجانی با موفقیت تحصیلی و افسردگی ارتباط معنی داری وجود داشت ($p < 0.05$).
----	---	---	-------	---	---------------	---	---	----------------	-----------------	---

۴- نتیجه گیری

موضوع هوش هیجانی در دهه هشتاد مطرح شد. در سال ۱۹۹۰ جان مایر^{۱۸} و سالوی^{۱۹} در دو مقاله در مورد هوش هیجانی بیان کردند که برخی افراد در شناسایی احساسات خود و دیگران و حل مشکلات عاطفی و احساسی توانا تر هستند (نقل از هین واستو، ۲۰۰۴). گلن در سال ۱۹۹۵ مطرح کرد افرادی که دارای هوش عاطفی قوی تری هستند از نظر اجتماعی متعادل، قوی و کمتر مضطرب و ترسو هستند. همان طور که در بحث درباره یافته ها عنوان شد، در سال های اخیر به رابطه هوش هیجانی با افسردگی توجه کافی نشده است که این امر نشان دهنده نیاز به مطالعه و پژوهش بیشتر در این زمینه است. در تبیین یافته های فوق می توان بیان کرد که بین هوش هیجانی با افسردگی رابطه معنادار و منفی وجود دارد به طوری که افزایش هوش هیجانی با کاهش میزان افسردگی افراد همراه خواهد بود. با توجه به تحقیقات و مطالعات پیشین، مشکلات رفتاری مانند افسردگی میتواند نتیجه کاربرد ضعیف هیجان ها باشد. از اصلی ترین خصوصیات افسردگی، خلق پایین و کاهش میل به فعالیت های لذت بخش روزمره مثل ورزش، خرید، تفریح، غذا و رابطه جنسی است که این بی میلی حالتی پایدار است؛ در کل شدت افسردگی به تعداد علائم و نشانه ها و درجه آنها بستگی دارد (بابائی و گودرزی، ۱۴۰۱). انواع مختلف شاخص های منفی روانی با دشواری در شناسایی و توصیف هیجانات مرتبط است (سیاروچی^{۲۰} و اسکات^{۲۱}، ۲۰۰۶). هوش هیجانی آمادگی ها، برنامه ها و تمایلات رفتاری در فرد به وجود می آورد که سبب میشود افرادی که هوش هیجانی بالا دارند؛ آمادگی هیجانی و رفتاری بالاتری برای غلبه بر افسردگی و... داشته باشند. اولین بار جان مایرو و پیتر سالوی در سال ۱۹۹۰ در طی دو مقاله مبحث هوش هیجانی را این گونه مطرح کردند، که برخی از افراد در شناخت احساسات خود و دیگران و حل مشکلات احساسی و عاطفی توانمندتر هستند (ابراهیمی، حبیبی، مولایی و طالبی، ۱۴۰۲). هوش هیجانی مجموعه ای از مهارت های مختلف است که می تواند با تمرین و یادگیری ایجاد یا پرورش یابد که ارتباط مستقیمی با سلامت روانی و با اضطراب و افسردگی رابطه معکوس دارد (تاجیک و زارع، ۱۴۰۳). یک مزیت مهم، توانایی تنظیم هیجان، بهبود هیجانات منفی و مدیریت احساسات خوشایند و مثبت است. به این معنی که تنظیم هیجانات باعث می شود که فرد بتواند موقعیت های هیجانی منفی را با شرکت در فعالیت های لذت بخش جبران کند که می تواند در کاهش افسردگی و اضطراب در جامعه موثر باشد. با توجه به تحقیقات انجام شده در زمینه هوش هیجانی و افسردگی می توان گفت که استفاده نادرست از احساسات می تواند منجر به مشکلات رفتاری مانند افسردگی شود (باده و توماج، ۱۳۹۶). هوش هیجانی مجموعه ای از مهارت های مختلف است که می تواند با تمرین و یادگیری ایجاد یا پرورش یابد که ارتباط مستقیمی با سلامت روانی و با اضطراب و افسردگی رابطه معکوس دارد (تاجیک و زارع، ۱۴۰۳).

پیشنهادهای

با توجه به شیوع و افزایش افسردگی در جامعه و در سنین مختلف، نشان دهنده لزوم برنامه ریزی روش هایی برای پیشگیری از افسردگی در قالب افزایش هوش هیجانی است؛ بنابراین پیشنهاد می شود که:

- برگزاری کلاس هایی برای آموزش و بهبود سطح هوش هیجانی
- آموزش شناسایی و توصیف هیجانات
- آموزش شناخت احساسات و استفاده از آن برای تصمیم گیری ها، کنترل تنش ها
- آموزش کنترل مهارت های هوش هیجانی

¹⁸ John Mayer.

¹⁹ Salvey.

²⁰ Ciarrochi, J.

²¹ Scott, G.

منابع

- ابراهیمی، توحید؛ حبیبی، معصومه؛ مولایی، لیلا؛ طالبی، آمنه. (۱۴۰۲). بررسی رابطه هوش هیجانی با افسردگی و اضطراب، **پانزدهمین همایش ملی پژوهش های مدیریت و علوم انسانی در ایران، تهران**.
- بابائی، محمد مهدی؛ گودرزی، بیتا. (۱۴۰۱). رابطه بین هوش هیجانی، هوش معنوی با افسردگی در دانشجویان پرستاری دانشگاه علوم پزشکی اردبیل. **فصلنامه مطالعات آموزشی نما آجا، شماره ۲، ۱۷-۱۰**.
- بادله، علیرضا؛ توماج، عبدالجلال. (۱۳۹۶). معادلات ساختاری روابط بین اختلال یادگیری، هوش هیجانی و افسردگی در دانش آموزان ابتدایی. **فصلنامه سلامت روان کودک، شماره ۴، ۷۰-۵۹**.
- تاجیک، افسانه؛ زارع گاریزی، پرینا. (۱۴۰۳). پیش بینی افسردگی بر اساس طرحواره های ناسازگار اولیه و مکانیسم های دفاعی و هوش هیجانی دانشجویان. **فصلنامه مطالعات روانشناسی و علوم تربیتی، شماره ۷۱، ۲۵۱-۲۲۹**.
- تفرجی، اسماء؛ یوسفی، فریده. (۱۴۰۰). رابطه هوش هیجانی با نشاط ذهنی؛ نقش واسطه ای خوددلسوزی. **مجله علوم روانشناختی، شماره ۹۸، ۲۸۳-۲۹۴**.
- ربانی، فاطمه. (۱۳۹۸). رابطه هوش هیجانی و رضایت زناشویی با افسردگی پس از زایمان. **مطالعات روانشناسی و علوم تربیتی (موسسه آموزش عالی نگار)، شماره ۴۴، ۱۵۴-۱۴۳**.
- سجادی، حمیرا؛ وامقی، مروثه؛ ستاره فروزان، آمنه؛ رفیعی، حسن؛ محقق کمال، سید حسین؛ نصرت آبادی، مهدی. (۱۳۹۲). مرور سیستماتیک مطالعات مرتبط با افسردگی دوران بارداری در مطالعات ایرانی (۱۳۹۰-۱۳۷۵). **مجله دانشگاه علوم پزشکی خراسان شمالی، شماره ۲، ۵۲۱-۵۳۰**.
- سراوانی، حسین؛ شادکام، منصور؛ پوربهرام، رضا. (۱۴۰۰). بررسی رابطه هوش هیجانی با افسردگی و اضطراب دانش آموزان پسر نابینای شهر تهران. **همایش ملی پژوهش های حرفه ای در روانشناسی و مشاوره با رویکرد از نگاه معلم، میناب، ایران**.
- سهرابی اسمرود، فرامرز. (۱۳۸۸). هوش معنوی، هوش انسانی. **نشریه روانشناسی نظامی، شماره ۱، ۶۳-۶۶**.
- سید احمد هراتی، وحیده السادات؛ پرینا زارع. (۱۴۰۱). پیش بینی افسردگی براساس هوش هیجانی و تفکر انتقادی در زنان دارای اختلال شخصیت خودشیفته. **فصلنامه روانشناسی زن، شماره ۳، ۸۰-۷۰**.
- شکوری، مونا؛ یثربی، کامران. (۱۳۹۷). رابطه هوش هیجانی و علائم افسردگی با اعتیاد به اینترنت در بین دانش آموزان دبیرستان های پسرانه شهرستان رشت. **همایش ملی روان شناسی و سلامت با محوریت خانواده و زندگی سالم، شیراز، ایران**.
- صحابه تبریزی، زهرا؛ کدخدای، حسین. (۱۳۹۷). بررسی رابطه هوش هیجانی با استرس، اضطراب افسردگی در والدین کودکان اوتیسم. **دومین کنفرانس بین المللی روانشناسی، مشاوره، تعلیم و تربیت، مشهد، ایران**.
- طاهری نژاد، محمدرضا؛ رضائاد، تیمور؛ نوریان، خیراله؛ غفاریان شیرازی، حمیدرضا؛ حسن زاده، نسرين. (۱۳۹۳). ارتباط بین مولفه های هوش هیجانی با موفقیت تحصیلی و افسردگی در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی یاسوج سال ۱۳۹۲. **ارمغان دانش، شماره ۲، ۱۹۴-۱۸۸**.
- قاسمی، محمدمهدی؛ سیف، دیبا. (۱۴۰۱). پیش بینی افسردگی بر اساس ابعاد هوش هیجانی و ابعاد شایستگی هیجانی-اجتماعی در میان دانش آموزان سرآمد. **مطالعات روانشناسی و علوم تربیتی (موسسه آموزش عالی نگار)، شماره ۳۸، ۱۲۴-۱۰۵**.
- مجدالاسلامی، الناز؛ دولتیان، ماهرخ؛ شمس، جمال؛ قاسمی، عرفان. (۱۳۹۶). بررسی همبستگی هوش هیجانی و مؤلفه های آن با افسردگی پس از زایمان. **مجله دانشکده پزشکی اصفهان، شماره ۴۳۴، ۷۰۰-۶۹۲**.
- مرعشی، سید علی؛ میرزایی، فاطمه؛ ویسی، فاطمه؛ محرابیان، طاهره؛ بساک، محمد. (۱۳۹۷). پیش بینی افسردگی بر اساس هوش معنوی و هوش هیجانی در دانشجویان دانشگاه ایلام در سال ۱۳۹۵. **مجله سلامت جامعه، شماره ۲، ۴۶-۳۸**.
- منشی، غلامرضا؛ مظاهری، محمدمهدی؛ خیام نکویی، زهره. (۱۳۹۰). رابطه هوش هیجانی و افسردگی در دانشجویان روان شناسی دانشگاه های آزاد اسلامی شهر تهران. **یافته های نو در روان شناسی (روان شناسی اجتماعی)، شماره ۱۸، ۳۵-۴۶**.

نقوی، نسترن؛ رضایی، علی محمد. (۱۴۰۱). بررسی اثربخشی آموزش هوش هیجانی بر افسردگی، اضطراب و کیفیت زندگی بیماران قلبی. **کنفرانس بین المللی روانشناسی، علوم تربیتی و سبک زندگی**.

Ciarrochi, J., & Scott, G., **The link between emotional competence and well-being: A longitudinal study**.
British Journal of Guidance & Counselling, 34-2, 2006, pp. 231-243.

Goleman, D. "Emotional Intelligence", Bantam, New York, NY. 1995.