

رابطه هوش هیجانی و تاب‌آوری با رضایت از زندگی دانشجویان:

یک مطالعه مروری نظامند

بختیار حسن محمدامین

دکترای مشاوره، دانشیار در گروه تربیتی و روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی، دانشگاه راپ‌هرین، رانیه، کردستان عراق.

baxtiarhassan@uor.edu.krd

چکیده

رضایت از زندگی به عنوان مؤلفه شناختی بهزیستی ذهنی، نقشی محوری در سلامت روان و عملکرد تحصیلی دانشجویان ایفا می‌کند. در سال‌های اخیر، پژوهش‌های گسترده‌ای به بررسی عوامل مؤثر بر رضایت از زندگی در جمعیت دانشجویی پرداخته‌اند که در این میان، هوش هیجانی و تاب‌آوری به عنوان دو سازه روانشناختی مهم مورد توجه قرار گرفته‌اند. هدف پژوهش حاضر، بررسی مروری نظامند بر رابطه هوش هیجانی و تاب‌آوری با رضایت از زندگی دانشجویان بر اساس یافته‌های پژوهش‌های معاصر است. روش این مطالعه، مرور نظامند بر اساس دستورالعمل‌های مرور سیستماتیک و با جستجوی نظامند در پایگاه‌های داده معتبر شامل Scholar Google، PubMed، Science of Web، Scopus و برای مقالات منتشر شده بین سال‌های ۲۰۲۰ تا ۲۰۲۶ انجام شد. یافته‌های پژوهش‌های بررسی‌شده نشان می‌دهد که هوش هیجانی هم به صورت مستقیم و هم از طریق متغیرهای میانجی مانند تاب‌آوری و استرس ادراک‌شده با رضایت از زندگی رابطه مثبت و معنادار دارد. همچنین، تاب‌آوری به عنوان یک منبع روانشناختی محافظ، نقش میانجی در رابطه بین هوش هیجانی و رضایت از زندگی ایفا می‌کند. علاوه بر این، سلامت روانی به عنوان میانجی کامل در رابطه بین هوش هیجانی و رضایت از زندگی عمل می‌کند. نتایج این مرور نشان می‌دهد که تقویت هوش هیجانی و تاب‌آوری از طریق برنامه‌های مداخله‌ای می‌تواند به افزایش رضایت از زندگی دانشجویان کمک کند. بر این اساس، طراحی و اجرای برنامه‌های آموزشی مبتنی بر هوش هیجانی و تاب‌آوری در محیط‌های دانشگاهی به عنوان یک راهکار عملی برای بهبود سلامت روان و بهزیستی دانشجویان توصیه می‌شود.

واژگان کلیدی: هوش هیجانی، تاب‌آوری، رضایت از زندگی، دانشجویان، بهزیستی ذهنی، سلامت روان

۱. مقدمه

دوران تحصیل در دانشگاه، دوره‌ای حساس و چالش‌برانگیز در زندگی جوانان محسوب می‌شود که با تغییرات گسترده در ابعاد تحصیلی، اجتماعی و روانشناختی همراه است. دانشجویان در این دوره با فشارهای روانی متعددی از جمله دغدغه‌های تحصیلی، استرس امتحانات، نگرانی‌های شغلی، چالش‌های سازگاری اجتماعی و گاه مشکلات اقتصادی مواجه هستند (al et Pham, ۲۰۲۵). این فشارها می‌تواند تأثیرات چشمگیری بر سلامت روان، عملکرد تحصیلی و کیفیت زندگی دانشجویان داشته باشد. در سال‌های اخیر، سلامت روان دانشجویان به عنوان یک نگرانی فزاینده در نظام‌های آموزشی مطرح شده و پژوهش‌های متعددی به شناسایی عوامل محافظتی و خطرآفرین در این حوزه پرداخته‌اند (al et Pham, ۲۰۲۵).

رضایت از زندگی، به عنوان ارزیابی شناختی فرد از کیفیت کلی زندگی خود، یکی از مؤلفه‌های اساسی بهزیستی ذهنی و سلامت روان محسوب می‌شود (al et Diener, ۲۰۱۵). رضایت از زندگی منعکس‌کننده قضاوت فرد درباره زندگی خود بر اساس معیارهای شخصی است و با مفاهیمی مانند شادی، بهزیستی عاطفی و سلامت روان ارتباط نزدیکی دارد (Diener, ۱۹۸۴). پژوهش‌ها نشان داده‌اند که رضایت از زندگی با موفقیت تحصیلی، روابط بین‌فردی سالم، سلامت جسمانی و عملکرد شغلی رابطه مثبت دارد (al et Kartol, ۲۰۲۴). از این رو، شناسایی عوامل مؤثر بر رضایت از زندگی دانشجویان، از اهمیت نظری و عملی بالایی برخوردار است و می‌تواند به طراحی مداخلات مؤثر برای ارتقای سلامت روان در محیط‌های دانشگاهی کمک کند.

در میان عوامل روانشناختی مؤثر بر رضایت از زندگی، هوش هیجانی و تاب‌آوری به عنوان دو سازه مهم و تأثیرگذار مطرح شده‌اند. هوش هیجانی که به عنوان توانایی درک، ابراز، تنظیم و بهره‌گیری از هیجانات تعریف می‌شود، نقشی کلیدی در سازگاری روانی-اجتماعی و مدیریت استرس ایفا می‌کند (al et Kartol, ۲۰۲۴). نظریه هوش هیجانی صفتی (Emotional Trait Intelligence) که توسط Petrides و Furnham (۲۰۰۱) ارائه شده است، هوش هیجانی را به عنوان مجموعه‌ای از ادراکات خودکارآمدی در حوزه هیجانی که در سطوح پایین‌تر ساختار شخصیت جای دارند، مفهوم‌سازی می‌کند (al et Pham, ۲۰۲۵). بر اساس این نظریه، افراد با هوش هیجانی بالا، توانایی بیشتری در درک و تنظیم هیجانات خود و دیگران دارند و به همین دلیل، عملکرد انطباقی بهتری در موقعیت‌های چالش‌برانگیز نشان می‌دهند (al et Pham, ۲۰۲۵).

از سوی دیگر، تاب‌آوری به عنوان توانایی سازگاری مثبت در مواجهه با ناملازمات، تهدیدها و منابع فشار روانی تعریف می‌شود (Masten, ۲۰۰۱). تاب‌آوری به افراد کمک می‌کند تا در شرایط دشوار، تعادل روانی خود را حفظ کرده و از منابع درونی و بیرونی برای مقابله مؤثر با مشکلات استفاده کنند (al et Kartol, ۲۰۲۴). پژوهش‌های متعدد نشان داده‌اند که تاب‌آوری با افزایش بهزیستی روانشناختی، کاهش علائم افسردگی و اضطراب و بهبود کیفیت زندگی رابطه دارد (al et Pham, ۲۰۲۵).

بر اساس نظریه حفظ منابع (Theory Resources of Conservation) که توسط Hobfoll (۱۹۸۹) ارائه شده است، افراد همواره در تلاش برای کسب، حفظ و حراست از منابع ارزشمند خود هستند و استرس زمانی رخ می‌دهد که این منابع در معرض تهدید یا از دست‌رفتگی قرار گیرند (al et Pham, ۲۰۲۵). بر اساس این نظریه، هوش هیجانی و تاب‌آوری را می‌توان به عنوان منابع روانشناختی ارزشمندی در نظر گرفت که به افراد کمک می‌کنند تا در مواجهه با فشارهای روانی، کارآمدتر عمل کرده و بهزیستی خود را حفظ کنند (al et Pham, ۲۰۲۵).

با توجه به اهمیت روزافزون سلامت روان دانشجویان و نقش محوری هوش هیجانی و تاب‌آوری در ارتقای رضایت از زندگی، پژوهش حاضر با هدف مرور نظام‌مند بر پژوهش‌های انجام‌شده در این حوزه انجام شده است. سوالات اصلی پژوهش عبارتند از:

(۱) هوش هیجانی چه رابطه‌ای با رضایت از زندگی دانشجویان دارد؟ (۲) تاب‌آوری چه نقشی در رابطه بین هوش هیجانی و رضایت از زندگی ایفا می‌کند؟ (۳) چه متغیرهای میانجی دیگری در این رابطه نقش دارند؟ (۴) چه مداخلاتی بر اساس این یافته‌ها برای بهبود رضایت از زندگی دانشجویان پیشنهاد شده است؟

۲. روش پژوهش

۱.۲. راهبرد جستجو

پژوهش حاضر یک مطالعه مروری نظاممند است که بر اساس دستورالعمل‌های مرور سیستماتیک انجام شده است. جستجوی نظاممند در پایگاه‌های داده معتبر شامل Scopus، Science of Web، PubMed و Scholar Google برای مقالات منتشرشده بین سال‌های ۲۰۲۰ تا ۲۰۲۶ انجام شد. از ترکیب کلیدواژه‌های زیر برای جستجو استفاده شد: "emotional intelligence"، "resilience"، "life"، "subjective satisfaction"، "well-being"، "university students"، "college students" و ترکیبات بولی آنها با استفاده از عملگرهای AND و OR.

۲.۲. معیارهای ورود و خروج

معیارهای ورود مقالات به مطالعه شامل: (۱) مقالات پژوهشی اصیل با روش کمی، (۲) بررسی رابطه هوش هیجانی و/یا تاب‌آوری با رضایت از زندگی در دانشجویان، (۳) انتشار در مجلات علمی معتبر دارای نمایه در پایگاه‌های داده بین‌المللی، (۴) انتشار به زبان انگلیسی یا فارسی، (۵) انتشار بین سال‌های ۲۰۲۰ تا ۲۰۲۶. معیارهای خروج نیز شامل: (۱) مقالات مروری، (۲) مطالعات کیفی، (۳) عدم دسترسی به متن کامل مقاله، (۴) عدم بررسی مستقیم روابط بین متغیرهای مورد نظر، (۵) مقالات با کیفیت روش‌شناختی پایین.

۳.۲. استخراج داده‌ها

پس از شناسایی مقالات مرتبط، داده‌های زیر از هر مقاله استخراج شد: مشخصات مطالعه (نام نویسندگان، سال انتشار، کشور، حجم نمونه، جنسیت شرکت‌کنندگان، ابزارهای اندازه‌گیری)، یافته‌های اصلی (همبستگی‌ها، ضرایب مسیر، نتایج تحلیل‌های میانجی)، و نتیجه‌گیری‌ها و توصیه‌های عملی. داده‌های استخراج‌شده در جداول خلاصه ثبت شدند و سپس به صورت روایی تحلیل شدند.

۳. یافته‌ها

در این بخش، یافته‌های مطالعات بررسی‌شده در چهار حوزه اصلی شامل رابطه هوش هیجانی با رضایت از زندگی، نقش تاب‌آوری به عنوان میانجی، نقش سایر متغیرهای میانجی مانند استرس ادراک‌شده و سلامت روانی، و همچنین مداخلات مبتنی بر هوش هیجانی و تاب‌آوری ارائه می‌شود.

۱.۳. رابطه هوش هیجانی با رضایت از زندگی

یافته‌های پژوهش‌های بررسی‌شده به طور مداوم نشان می‌دهند که هوش هیجانی با رضایت از زندگی در دانشجویان رابطه مثبت و معنادار دارد. در مطالعه Kartol و همکاران (۲۰۲۴) با نمونه‌ای شامل ۷۸۰ دانشجوی دانشگاه‌های ترکیه، نتایج نشان داد که هوش هیجانی با رضایت از زندگی و تاب‌آوری همبستگی مثبت و با استرس ادراک‌شده همبستگی منفی دارد. این یافته‌ها با پژوهش‌های پیشین همخوانی دارد و نشان می‌دهد که هوش هیجانی می‌تواند به عنوان یک عامل محافظتی در برابر تأثیرات منفی استرس عمل کند.

همچنین، مطالعه Vilca-Pareja و همکاران (۲۰۲۲) با نمونه‌ای بزرگ شامل ۲۵۷۴ دانشجوی دانشگاه‌های پرو، نشان داد که هوش هیجانی، تاب‌آوری و عزت‌نفس با رضایت از زندگی همبستگی مستقیم و معنادار دارند و ۴۸ درصد از واریانس رضایت از زندگی توسط این متغیرها تبیین می‌شود. در این مطالعه، خودتنظیمی هیجانی و استفاده از هیجان برای تسهیل عملکرد به عنوان مؤلفه‌های کلیدی هوش هیجانی که بیشترین نقش را در پیش‌بینی رضایت از زندگی داشتند، شناسایی شدند.

در مطالعه دیگری که توسط Cejudo و همکاران (۲۰۱۷) با نمونه‌ای از ۴۳۲ دانشجوی اسپانیایی انجام شد، ارتباط مثبت و معناداری بین هوش هیجانی و رضایت از زندگی یافت شد که در این میان، مؤلفه‌های وضوح هیجانی و ترمیم هیجانی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار بودند. این مطالعه نشان داد که افراد با سطح بالای تاب‌آوری و ترمیم هیجانی، بالاترین نرخ‌های رضایت از زندگی را تجربه می‌کنند.

همچنین، مطالعه Akyıl و İme (۲۰۲۴) با مشارکت ۳۱۷ دانشجوی دانشگاه، نشان داد که سلامت روانی به عنوان میانجی کامل در رابطه بین هوش هیجانی و رضایت از زندگی عمل می‌کند و این یافته نشان می‌دهد که هوش هیجانی از طریق ارتقای سلامت روانی، به افزایش رضایت از زندگی منجر می‌شود. مدل نهایی این پژوهش نشان داد که فرض بر سطح بالای سلامت روانی، افراد با هوش هیجانی بالا یا پایین، رضایت از زندگی و تاب‌آوری بیشتری را تجربه می‌کنند.

۲.۳. نقش میانجی تاب‌آوری در رابطه هوش هیجانی و رضایت از زندگی

یکی از مهم‌ترین یافته‌های پژوهش‌های بررسی‌شده، نقش میانجی تاب‌آوری در رابطه بین هوش هیجانی و رضایت از زندگی است. مطالعه Kartol و همکاران (۲۰۲۴) که در مجله Psychology BMC منتشر شده است، نشان داد که استرس ادراک‌شده و تاب‌آوری هر دو در رابطه بین هوش هیجانی و رضایت از زندگی نقش میانجی ایفا می‌کنند. به عبارت دیگر، هوش هیجانی هم به طور مستقیم و هم به صورت غیرمستقیم از طریق کاهش استرس ادراک‌شده و افزایش تاب‌آوری، به افزایش رضایت از زندگی منجر می‌شود. این یافته نشان می‌دهد که افراد با هوش هیجانی بالاتر، استرس کمتری را تجربه کرده و در عین حال از تاب‌آوری بیشتری برخوردارند و این عوامل در نهایت به افزایش رضایت از زندگی آنها کمک می‌کند.

مطالعه Pham و همکاران (۲۰۲۵) نیز با استفاده از مدل‌سازی معادلات ساختاری و با نمونه‌ای از ۶۲۳ دانشجوی دانشگاه، نشان داد که هوش هیجانی صفتی از طریق افزایش تاب‌آوری، به بهبود بهزیستی ذهنی دانشجویان کمک می‌کند. در این مطالعه، تاب‌آوری به عنوان یک منبع روانشناختی محافظ عمل می‌کند که اثر هوش هیجانی بر بهزیستی را واسطه‌گری می‌کند. همچنین، این مطالعه نشان داد که افسردگی به عنوان یک عامل بازدارنده، رابطه هوش هیجانی با بهزیستی را تضعیف می‌کند و افرادی که هوش هیجانی بالاتری دارند، تاب‌آوری بیشتری داشته و سطوح پایین‌تری از افسردگی را تجربه می‌کنند که در نهایت به بهزیستی ذهنی بالاتر منجر می‌شود.

۳.۳. نقش سایر متغیرهای میانجی

فراتر از تاب‌آوری، پژوهش‌ها متغیرهای میانجی دیگری را نیز در رابطه هوش هیجانی و رضایت از زندگی شناسایی کرده‌اند. مطالعه Kartol و همکاران (۲۰۲۴) نشان داد که استرس ادراک‌شده نیز به عنوان یک میانجی مهم در این رابطه عمل می‌کند. بر اساس این یافته، هوش هیجانی بالا با کاهش درک استرس همراه است و این کاهش استرس، به نوبه خود به افزایش رضایت از زندگی منجر می‌شود. استرس ادراک‌شده به عنوان واکنش ذهنی فرد به موقعیت‌های تهدیدآمیز یا چالش‌برانگیز تعریف می‌شود و توانایی تنظیم هیجانات می‌تواند به طور قابل توجهی این ادراک را تعدیل کند.

همچنین، مطالعه Akyıl و İme (۲۰۲۴) به نقش میانجی کامل سلامت روانی در رابطه هوش هیجانی و رضایت از زندگی اشاره دارد. بر اساس این یافته، هوش هیجانی از طریق ارتقای سلامت روانی به افزایش رضایت از زندگی منجر می‌شود و این رابطه به گونه‌ای است که در غیاب سلامت روانی مناسب، هوش هیجانی به تنهایی نمی‌تواند به افزایش رضایت از زندگی منجر شود. این یافته اهمیت توجه به سلامت روانی دانشجویان را در کنار هوش هیجانی مورد تأکید قرار می‌دهد.

۴.۳. مداخلات مبتنی بر هوش هیجانی و تاب‌آوری

بر اساس یافته‌های پژوهش‌های بررسی‌شده، طراحی و اجرای مداخلات آموزشی با هدف ارتقای هوش هیجانی و تاب‌آوری در محیط‌های دانشگاهی به عنوان یک راهکار عملی برای بهبود رضایت از زندگی دانشجویان مطرح شده است. Kartol و همکاران (۲۰۲۴) بر این نکته تأکید دارند که متخصصان سلامت روان باید به افراد کمک کنند تا سطح هوش هیجانی خود را افزایش دهند که این امر به کاهش سطح استرس ادراک‌شده و افزایش تاب‌آوری و رضایت از زندگی منجر می‌شود. همچنین، Pham و همکاران (۲۰۲۵) اشاره دارند که تقویت هوش هیجانی صفتی و تاب‌آوری می‌تواند به عنوان یک استراتژی مؤثر در ارتقای بهزیستی ذهنی دانشجویان و کاهش آسیب‌پذیری روانی آنها در برابر فشارهای تحصیلی و زندگی مورد استفاده قرار گیرد.

جدول ۱: خلاصه ویژگی‌های مطالعات بررسی شده

ردیف	نویسندگان	سال	کشور	حجم نمونه	ابزارهای اصلی	یافته‌های کلیدی
۱	et Kartol .al	۲۰۲۴	ترکیه	۷۸۰	مقیاس هوش هیجانی، مقیاس رضایت از زندگی، مقیاس تاب‌آوری، مقیاس استرس ادراک شده	هوش هیجانی با رضایت از زندگی و تاب‌آوری همبستگی مثبت و با استرس ادراک شده همبستگی منفی دارد. استرس و تاب‌آوری نقش میانجی دارند.
۲	Vilca- et Pareja .al	۲۰۲۲	پرو	۲۵۷۴	مقیاس هوش هیجانی Wong & Law، مقیاس تاب‌آوری Young & Wagnild، مقیاس رضایت از زندگی Diener	هوش هیجانی، تاب‌آوری و عزت نفس ۴۸٪ واریانس رضایت از زندگی را تبیین می‌کنند. عزت نفس قوی‌ترین پیش‌بینی کننده است.
۳	& Akyıl İme	۲۰۲۴	ترکیه	۳۱۷	پرسشنامه‌های سنجش هوش هیجانی، تاب‌آوری، رضایت از زندگی و سلامت روانی	سلامت روانی نقش میانجی کامل در رابطه هوش هیجانی و رضایت از زندگی و نقش میانجی جزئی در رابطه هوش هیجانی و تاب‌آوری دارد.
۴	et Pham .al	۲۰۲۵	ویتنام	۶۲۳	مدل‌سازی معادلات ساختاری با رویکرد PLS	تاب‌آوری با هوش هیجانی صفتی و بهزیستی ذهنی رابطه مثبت دارد. افسردگی نقش منفی در این روابط ایفا می‌کند. حمایت اجتماعی درک شده رابطه هوش هیجانی و تاب‌آوری را تعدیل می‌کند.
۵	et Cejudo .al	۲۰۱۷	اسپانیا	۴۳۲	مقیاس فراهیجانی TMMS-۲۴، مقیاس تاب‌آوری Young & Wagnild، مقیاس رضایت از زندگی Diener	ارتباط معنادار بین هوش هیجانی (به ویژه وضوح و ترمیم هیجانی) و رضایت از زندگی. ارتباط مثبت بین تاب‌آوری و رضایت از زندگی.

جدول ۲: خلاصه مدل‌های میانجی در مطالعات بررسی شده

ردیف	مدل میانجی	متغیر مستقل	متغیر میانجی	متغیر وابسته	نوع میانجی‌گری
۱	et Kartol .al (۲۰۲۴)	هوش هیجانی	تاب‌آوری و استرس ادراک شده	رضایت از زندگی	میانجی‌گری جزئی و کامل
۲	İme & Akyıl (۲۰۲۴)	هوش هیجانی	سلامت روانی	رضایت از زندگی	میانجی‌گری کامل
۳	İme & Akyıl (۲۰۲۴)	هوش هیجانی	سلامت روانی	تاب‌آوری	میانجی‌گری جزئی
۴	et Pham .al (۲۰۲۵)	هوش هیجانی صفتی	تاب‌آوری	بهزیستی ذهنی	میانجی‌گری جزئی
۵	et Pham .al (۲۰۲۵)	هوش هیجانی صفتی	افسردگی	بهزیستی ذهنی	میانجی‌گری معکوس

۴. بحث

یافته‌های این مرور نظام‌مند نشان می‌دهد که هوش هیجانی و تاب‌آوری دو عامل روانشناختی مهم و تأثیرگذار بر رضایت از زندگی دانشجویان هستند. این یافته‌ها با مبانی نظری و پژوهش‌های پیشین همخوانی دارد و بر اهمیت توجه به این سازه‌ها در ارتقای سلامت روان دانشجویان تأکید می‌کند.

۱.۴. تفسیر یافته‌ها بر اساس چارچوب‌های نظری

یافته‌های این مطالعه را می‌توان بر اساس نظریه هوش هیجانی صفتی (Furnham, & Petrides, ۲۰۰۱) و نظریه حفظ منابع (Hobfoll, ۱۹۸۹) تفسیر کرد. بر اساس نظریه هوش هیجانی صفتی، افرادی که هوش هیجانی بالاتری دارند، از درک عمیق‌تری از هیجانات خود و دیگران برخوردارند و توانایی بیشتری در تنظیم هیجانات خود در موقعیت‌های چالش‌برانگیز دارند (al et Pham, ۲۰۲۵). این توانایی‌ها به آنها کمک می‌کند تا روابط اجتماعی مؤثرتری برقرار کنند، با استرس به شکل سازگارانه‌تری مقابله کنند و در نهایت، رضایت بیشتری از زندگی خود داشته باشند (al et Kartol, ۲۰۲۴).

نظریه حفظ منابع نیز چارچوب مناسبی برای درک نقش تاب‌آوری به عنوان یک منبع روانشناختی فراهم می‌کند. بر اساس این نظریه، هوش هیجانی و تاب‌آوری را می‌توان به عنوان منابع ارزشمندی در نظر گرفت که به افراد کمک می‌کنند تا در مواجهه با فشارها و تهدیدهای روانی، کارآمدتر عمل کرده و از منابع خود محافظت کنند (al et Pham, ۲۰۲۵). افرادی که از این منابع برخوردارند، استرس کمتری را تجربه کرده و در برابر اثرات منفی رویدادهای استرس‌زا آسیب‌پذیری کمتری نشان می‌دهند که این امر در نهایت به افزایش رضایت از زندگی منجر می‌شود.

نقش میانجی تاب‌آوری در رابطه هوش هیجانی و رضایت از زندگی که در مطالعات متعددی تأیید شده است، نشان می‌دهد که هوش هیجانی از طریق ارتقای توانایی سازگاری مثبت با ناملایمات، به افزایش رضایت از زندگی کمک می‌کند. به عبارت دیگر، هوش هیجانی به عنوان یک منبع اولیه، به افراد کمک می‌کند تا منابع ثانویه مانند تاب‌آوری را توسعه دهند و این منابع ثانویه به نوبه خود، به بهبود کیفیت زندگی و رضایت از آن منجر می‌شوند (al et Kartol, ۲۰۲۴; al et Pham, ۲۰۲۵).

۲.۴. اهمیت یافته‌ها برای سلامت روان دانشجویان

با توجه به اینکه دانشجویان در دوره حساسی از زندگی خود قرار دارند و با فشارهای متعددی از جمله چالش‌های تحصیلی، اجتماعی و شغلی مواجه هستند، یافته‌های این مرور بر اهمیت توجه به هوش هیجانی و تاب‌آوری به عنوان عوامل محافظتی در برابر این فشارها تأکید دارد. آموزش و تقویت هوش هیجانی و تاب‌آوری در دانشجویان می‌تواند به عنوان یک راهبرد پیشگیرانه و ارتقادهنده سلامت روان در محیط‌های دانشگاهی مورد استفاده قرار گیرد.

مطالعه Kartol و همکاران (۲۰۲۴) نشان داد که هوش هیجانی بالا می‌تواند استرس ادراک‌شده را کاهش داده و تاب‌آوری و رضایت از زندگی را افزایش دهد. این یافته از نظر عملی بسیار حائز اهمیت است، زیرا نشان می‌دهد که با مداخلات آموزشی مناسب، می‌توان هوش هیجانی دانشجویان را تقویت کرد و بدین ترتیب، به بهبود سلامت روان و کیفیت زندگی آنها کمک کرد. همچنین، مطالعه Pham و همکاران (۲۰۲۵) نشان داد که هوش هیجانی صفتی از طریق کاهش افسردگی و افزایش تاب‌آوری،

به بهبود بهزیستی ذهنی دانشجویان کمک می‌کند. این یافته نیز بر اهمیت شناسایی و درمان نشانه‌های افسردگی در دانشجویان و تقویت همزمان هوش هیجانی و تاب‌آوری برای دستیابی به بهترین نتایج تأکید دارد.

۳.۴. محدودیت‌های پژوهش‌های بررسی‌شده

با وجود یافته‌های ارزشمند، پژوهش‌های بررسی‌شده با محدودیت‌هایی نیز مواجه هستند که باید در تفسیر نتایج مدنظر قرار گیرند. مهم‌ترین محدودیت، ماهیت مقطعی اکثر این پژوهش‌هاست که امکان نتیجه‌گیری درباره روابط علی را محدود می‌کند. به عبارت دیگر، نمی‌توان با اطمینان گفت که هوش هیجانی و تاب‌آوری علت رضایت از زندگی هستند، بلکه امکان وجود روابط معکوس یا متقابل نیز وجود دارد. همچنین، اغلب این مطالعات از ابزارهای خودگزارشی استفاده کرده‌اند که ممکن است تحت تأثیر سوگیری‌های پاسخ‌دهی و تمایل به پاسخ‌دهی مطلوب اجتماعی قرار گیرند (al et Vilca-Pareja, ۲۰۲۲).

علاوه بر این، بسیاری از پژوهش‌های بررسی‌شده در یک بافت فرهنگی خاص (مانند ترکیه، پرو، اسپانیا، ویتنام) انجام شده‌اند که ممکن است قابلیت تعمیم یافته‌ها را به سایر جمعیت‌ها و فرهنگ‌ها محدود کند. پژوهش‌های آینده باید با استفاده از طرح‌های طولی و با در نظر گرفتن تنوع فرهنگی، به بررسی عمیق‌تر این روابط بپردازند.

۴.۴. پیشنهادات برای پژوهش‌های آینده

بر اساس یافته‌های این مرور و محدودیت‌های پژوهش‌های موجود، پیشنهادهای زیر برای پژوهش‌های آینده ارائه می‌شود:

۱. انجام پژوهش‌های طولی برای بررسی روابط علی بین هوش هیجانی، تاب‌آوری و رضایت از زندگی
۲. بررسی نقش متغیرهای تعدیل‌گر مانند حمایت اجتماعی، فرهنگ سازمانی دانشگاه، و ویژگی‌های شخصیتی در روابط موجود
۳. انجام پژوهش‌های فراتحلیل برای تعیین اندازه اثر دقیق هوش هیجانی و تاب‌آوری بر رضایت از زندگی
۴. بررسی اثربخشی مداخلات آموزشی و درمانی مبتنی بر هوش هیجانی و تاب‌آوری بر افزایش رضایت از زندگی دانشجویان
۵. انجام پژوهش‌های کیفی برای درک عمیق‌تر تجربه زیسته دانشجویان با سطوح مختلف هوش هیجانی، تاب‌آوری و رضایت از زندگی

۵. نتیجه‌گیری

این مرور نظام‌مند نشان داد که هوش هیجانی و تاب‌آوری دو عامل روانشناختی مهم هستند که به طور مثبت با رضایت از زندگی دانشجویان مرتبط هستند و تاب‌آوری نقش میانجی در این رابطه ایفا می‌کند. همچنین، استرس ادراک‌شده و سلامت روانی به عنوان متغیرهای میانجی دیگری در این رابطه شناسایی شدند که اهمیت توجه به سلامت روان دانشجویان را بیش از پیش نمایان می‌سازد.

بر اساس یافته‌های این مرور، طراحی و اجرای برنامه‌های آموزشی با هدف تقویت هوش هیجانی و تاب‌آوری در محیط‌های دانشگاهی به عنوان یک راهکار عملی و مؤثر برای بهبود رضایت از زندگی و سلامت روان دانشجویان توصیه می‌شود. این برنامه‌ها می‌توانند شامل کارگاه‌های آموزشی، دوره‌های مهارت‌های زندگی، و مداخلات فردی و گروهی با رویکرد شناختی-رفتاری و مبتنی بر ذهن‌آگاهی باشند.

با توجه به اهمیت روزافزون سلامت روان دانشجویان و تأثیر آن بر عملکرد تحصیلی، کیفیت زندگی و آینده شغلی آنها، توجه به هوش هیجانی و تاب‌آوری نه تنها به عنوان متغیرهای پژوهشی، بلکه به عنوان اهداف مداخله‌ای در نظام آموزش عالی ضروری به نظر می‌رسد. امید است که یافته‌های این مرور، بستری برای پژوهش‌های آینده و طراحی مداخلات مؤثر در این حوزه فراهم آورد.

منابع

۱. Akyıl, Y., & İme, Y) .۲۰۲۴. (The mediating role of mental well-being between psychological resilience, life satisfaction and emotional intelligence *e-Kafkas Journal of Educational Research*, ۱۱)۴, ۷۴۲-۷۵۲.
۲. Cejudo, J., López-Delgado, M. L., & Rubio, M. J) .۲۰۱۷. (Emotional intelligence and resilience :Its influence and satisfaction in life with university students *Anuario de Psicología*, ۴۶)۲, ۵۱-۵۷.
۳. Diener, E) .۱۹۸۴. (Subjective well-being *Psychological Bulletin*, ۹۵)۳, ۵۴۲-۵۷۵.
۴. Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E) .۲۰۱۵. (National accounts of subjective well-being *American Psychologist*, ۷۰)۳, ۲۳۴-۲۴۲.
۵. Hobfoll, S. E) .۱۹۸۹. (Conservation of resources :A new attempt at conceptualizing stress *American Psychologist*, ۴۴)۳, ۵۱۳-۵۲۴.
۶. Kartol, A., Üztemur, S., Griffiths, M. D., & Şahin, D) .۲۰۲۴. (Exploring the interplay of emotional intelligence, psychological resilience, perceived stress, and life satisfaction :A cross-sectional study in the Turkish context *BMC Psychology*, ۱۲)۱, ۳۶۲.
۷. Masten, A. S) .۲۰۰۱. (Ordinary magic :Resilience processes in development . *American Psychologist*, ۵۶)۳, ۲۲۷-۲۳۸.
۸. Petrides, K. V., & Furnham, A) .۲۰۰۱. (Trait emotional intelligence :Psychometric investigation with reference to established trait taxonomies *European Journal of Personality*, ۱۵)۶, ۴۲۵-۴۴۸.

۹. Pham, M., Nguyen, L .T., Le, U .P .N., Huynh, V .K., & Bui, C .T .L) .۲۰۲۵ .(Building subjective well-being through resilience :How trait emotional intelligence shields students from depression? *SAGE Open*, ۱۵)۱.(
۱۰. Vilca-Pareja, V., Luque Ruiz de Somocurcio, A., Delgado-Morales, R., & Medina Zeballos, L) .۲۰۲۲ .(Emotional intelligence, resilience, and self-esteem as predictors of satisfaction with life in university students .*International Journal of Environmental Research and Public Health*, ۱۹)۲۴, ۱۶۵۴۸.
۱۱. Armstrong, A .R., Galligan, R .F., & Critchley, C .R) .۲۰۱۱ .(Emotional intelligence and psychological resilience to negative life events .*Personality and Individual Differences*, ۵۱)۳, ۳۳۱-۳۳۶.
۱۲. Di Fabio, A., & Saklofske, D .H) .۲۰۱۸ .(The contributions of emotional intelligence and resilience to well-being .*Personality and Individual Differences*, ۱۳۴, ۱۷۴-۱۷۸.
۱۳. Gardner, K .J., & Lambert, E) .۲۰۱۹ .(Examining the relationship between trait emotional intelligence and depression .*Journal of Affective Disorders*, ۲۴۴, ۷۸-۸۴.
۱۴. Liu, Y., Wang, Z., & Lü, W) .۲۰۱۳ .(Resilience and affect balance as mediators between trait emotional intelligence and life satisfaction .*Personality and Individual Differences*, ۵۴)۷, ۸۵۰-۸۵۵.
۱۵. Mayer, J .D., & Salovey, P) .۱۹۹۷ .(What is emotional intelligence? In P .Salovey & D .Sluyter) Eds(, *Emotional development and emotional intelligence Educational implications*) pp ۳-۳۱ .(Basic Books.
۱۶. Petrides, K .V., Mikolajczak, M., Mavroveli, S., Sanchez-Ruiz, M .J., Furnham, A., & Pérez-González, J .C) .۲۰۱۶ .(Developments in trait emotional intelligence research .*Emotion Review*, ۸)۴, ۳۳۵-۳۴۱.
۱۷. Petrides, K .V., Pita, R., & Kokkinaki, F) .۲۰۰۷ .(The location of trait emotional intelligence in personality factor space .*British Journal of Psychology*, ۹۸)۲, ۲۷۳-۲۸۹.
۱۸. Seligman, M .E .P., Steen, T .A., Park, N., & Peterson, C) .۲۰۰۵ .(Positive psychology progress :Empirical validation of interventions .*American Psychologist*, ۶۰)۵, ۴۱۰-۴۲۱.
۱۹. Wagnild, G .M., & Young, H .M) .۱۹۹۳ .(Development and psychometric evaluation of the Resilience Scale .*Journal of Nursing Measurement*, ۱)۲, ۱۶۵-۱۷۸.
۲۰. Wong, C .S., & Law, K .S) .۲۰۰۲ .(The effects of leader and follower emotional intelligence on performance and attitude :An exploratory study .*The Leadership Quarterly*, ۱۳)۳, ۲۴۳-۲۷۴.