

رابطه هوش عاطفی و سلامت روانی دانشجویان دختر

ورزشکار دانشگاه های جهرم

لیلا شکوهی فرد^۱، ابراهیم خوشنام^{۲*} (نویسنده مسئول)

۱. دانشجوی کارشناس ارشد، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی، جهرم، ایران

۲. * نویسنده مسئول: استادیار، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی، جهرم، ایران

Email: khoshnam.khoshnam@gmail.com

چکیده

هدف: این پژوهش با هدف بررسی رابطه هوش عاطفی و سلامت روانی دانشجویان دختر ورزشکار دانشگاه های جهرم انجام گرفت.

روش: این پژوهش از نوع توصیفی- همبستگی بود. جامعه آماری شامل دانشجویان دختر ورزشکار دانشگاه های جهرم (دولتی، آزاد و علوم پزشکی) بود. نمونه ی آماری تعداد ۳۱۱ نفر از دانشجویان ورزشکار به صورت داوطلبانه بودند که به پرسشنامه سلامت عمومی گلدبرگ و همکاران (۱۹۷۹) و هوش عاطفی گلنن پاسخ دادند.

نتایج: نتایج آزمون همبستگی اسپیرمن نشان داد که رابطه بین سلامت روانی و مولفه های هوش عاطفی ($P=0/001$)، خودتنظیمی ($P=0/0001$)، همدلی ($P=0/0001$) معکوس و معنادار و رابطه بین خودانگیزگی ($P=0/007$) مستقیم و معنادار و رابطه بین خودآگاهی ($P=0/122$)، و مهارت اجتماعی ($P=0/136$)، معکوس و غیرمعنادار می باشد.

بحث: با توجه به نتایج این تحقیق مشارکت در فعالیت های ورزشی راهی مؤثر برای کاهش اضطراب و افسردگی و تنظیم هیجانات و بالا بردن مهارت های اجتماعی است. از این رو هوش عاطفی با تقویت سلامت روان، زمینه بهزیستی عاطفی، بهبود روابط بین فردی و سازگاری اجتماعی را فراهم می کند و به دانشجویان کمک می کند تا در زمینه های مختلف زندگی موفق تر عمل نمایند.

واژگان کلیدی: هوش عاطفی، سلامت روان، دانشجویان دختر ورزشکار.

مقدمه

سلامت روان یکی از مولفه های مهم بهداشت عمومی است و بهداشت روان، توانایی برقراری توازن در زندگی و مقاومت در برابر مشکلات است. مشکلات روانی، فشار قابل ملاحظه ای را بر افراد وارد می کند، بطوریکه پیش بینی می شود در سال ۲۰۲۰ افسردگی بعد از ناراحتی قلبی بالاترین میزان هزینه ها را در سیستم بهداشتی جوامع به خود اختصاص می دهد (نوروزی و همکاران، ۱۳۹۰). امروزه فشار روانی از موضوعات مهم زندگی است. لذا توجه به سلامت روان افراد از اهمیت بسزایی برخوردار است. بر اساس نظر روانشناسان یکی از عواملی که باعث ارتقاء سلامت روان افراد می شود و نقش پیش بینی کننده ای در این زمینه دارد، هوش عاطفی می باشد (طهرانی و همکاران، ۱۳۹۱). یکی از شاخص های مهم هوش عاطفی این است که فرد چقدر خوب به فشار روانی واکنش نشان دهد. باور همگانی بر این است که اگر فرد از لحاظ عاطفی با هوش باشد، به طور موثری می تواند از پاسخ های عاطفیبخوردار بوده و آن ها را متوازن سازد و به این ترتیب از آثار مخرب فشار روانی محافظت شود (قشقای زاده و حسین پور، ۱۳۹۱). در هوش عاطفی مهارت هایی وجود دارد که پردازش اطلاعات عاطفی و عاطفی را تسهیل و باعث انسجام فکر می شود. بنابر این افرادی که به احساسات خود توجه کرده و آن را شناسایی و درک می نمایند و حالت خلقی خود را بازسازی می کنند، می توانند تاثیر اتفاقات استرس زا را به حداقل رسانده و به راحتی با آن ها مقابله کنند و در نتیجه از سلامت جسمی و روانی بیشتری برخوردارند (نورایی و ساعی ارسی، ۱۳۸۹). از این رو یک شاخص مهم در سلامت روانی فرد، نحوه بروز عاطفی است که فرد به فشار روانی، نشان می دهد. پژوهش های انجام شده در زمینه رابطه هوش عاطفی با سلامت روانی نشان داده اند که مولفه های هر دو سازه ارتباط معناداری با یکدیگر دارند. این روابط متعلق به هر دو جنبه درون فردی و بین فردی هوش عاطفی است. ابعاد بین فردی هوش عاطفی به افزایش کیفیت روابط اجتماعی منجر می شوند و ابعاد درون فردی در تعدیل خلق فرد تاثیر گذار هستند که هر دو از عوامل اثر گذار در سلامت روان قلمداد می شوند (سلیمی و

همکاران، ۱۳۹۴). از آنجایی که سلامت روان را حالت ذهنی، همراه با داشتن مشکلات روانی منجر به اختلال در انجام تکالیف درسی، کاهش انگیزه، اضطراب، ترس و نگرانی شده و سبب می شود که دانشجویان بخش قابل توجهی از نیروی فکری خود را صرف چنین مشکلاتی کنند. در نتیجه، مسلماً توان و علاقه کافی را برای فعالیت در امور درسی و آموزشی نخواهند داشت. تغییر روابط با خانواده و دوستان، عادات خوردن و خوابیدن و تنهایی نیز بر برخی از دانشجویان اثر معکوس می گذارد (حمایت طلب و همکاران، ۱۳۸۲). اگرچه این تغییرات می تواند استرس های حادی را ایجاد کنند، اما ضرورتاً باعث تنش یا اضطراب نمی شوند، بلکه تعامل بین انواعی از عوامل استرس زا و مهمتر نحوه ادراک آن ها است که منجر به تنش یا اضطراب می شود و این ادراک به نوع و تعداد منابع حمایت اجتماعی موجود برای آن ها و نیز تأثیرات فرهنگی، بستگی دارد. سلامت عاطفی یا هیجان نسبتاً رها شده از نشانه های اضطراب و ناتوانی در برقراری روابط سازنده، مقابله با خواسته ها و محرک های تنش زای زندگی می داند. بدیهی است که شکل گیری ذهن علمی قوی و دستیابی به توانایی های لازم در جهت کسب موفقیت تحصیلی به صورت خلق الساعه تحقق نمی پذیرد و عوامل تشکیل دهنده این ظرفیت در طی سالیان تحول شخصیت شکل می گیرد (بوستجانیک، ۲۰۱۰). در این راستا گلمن (۱۹۹۵) زندگی روانی انسان را ناشی از تعامل دو کارکرد عقلانی عاطفی می داند، اساساً پدیده های عاطفیمینع منحصر به فردی از اطلاعات را مهیا می کنند و این اطلاعات، افکار، اعمال برای افراد در مورد محیط اطراف و جستجو احساسات متعاقب آنها را شکل می دهد، این فرض وجود دارد که افراد در میزان درک، فهم و به کارگیری این اطلاعات عاطفیز مهارت های متفاوتی برخوردارند و سطح هوش عاطفی و عاطفی یک شخص در سلامت و رشد عقلانی و عاطفیاو سهم بسزایی دارد و موفقیت در زندگی را تعیین می کند (طهرانی و همکاران، ۱۳۹۱). نظریه هوش عاطفی دیدگاه جدیدی درباره پیش بینی عوامل موثر بر موفقیت و همچنین پیشگیری اولیه از اختلالات روانی را فراهم می کند که تکمیل کننده علوم شناختی، علوم اعصاب و رشد است، و قابلیت های هوش عاطفی برای

خودگردانی عاطفی و تدبیر ماهرانه روابط بسیار حائز اهمیت اند (یوسفی و صفری، ۱۳۸۸).

تأمین سلامت روانی اقشار مختلف جامعه یکی از مهمترین مسائلی است که مسئولین تعلیم و تربیت در جامعه اسلامی ما باید بطور جدی به آن بیندیشند و به رفع نقایص موجود بپردازند. در حال حاضر، آگاهی و دانش فزاینده مشترکی وجود دارد که فعالیت بدنی و ورزش منظم برای سلامت جسمانی انسان ها سودمند است. این در حالی است که نتایج مطالعات سال های اخیر، حاکی از نقش مؤثر ورزش و فعالیت بدنی منظم در سلامت روان انسان های جامعه است. پرداختن به فعالیت جسمانی منظم، یکی از بهترین راه های بهبود سلامتی عمومی، شامل سلامتی جسمانی، روانی و عاطفی است. فعالیت جسمانی، با خود ادراکی مثبت مرتبط است و اثر مثبتی بر خلق و خو دارد و موجب کاهش سطح اضطراب پایین تا متوسط و کاهش خطرات توسعه افسردگی بالینی می گردد. افرادی که به توصیه ها و راهنمایی های فعالیت جسمانی پیشنهاد شده توجه و عمل می کنند، احتمال بیشتری دارد که کیفیت زندگی مرتبط با سلامتی عمومی و وضعیت سلامتی بهتری داشته باشند. پژوهش ها نشان داده اند که فعالیت بدنی منظم راهی ایمن و مطمئن برای کاهش اختلالات روانی شایع در جامعه از قبیل اضطراب، تنیدگی و افسردگی است (یعقوبی و برادران، ۱۳۹۰). از آنجایی که دوران دانشجویی دوره ای مهیج و پر چالشی برای دانشجویان است، در طول این دوره کلیه دانشجویان به دلیل رویایی با عوامل استرس زای بیشتر و لزوم سازگاری مناسب باید از سلامت روانی و خود اتکایی بیشتری برخوردار باشند تا بتوانند به توفیق بیشتری در تحصیل و در نهایت حرفه خود دست یابند. چالش های دوران دانشجویی می تواند منابعی از اضطراب را برای آن ها فراهم آورده و سلامت آن ها را به خطر اندازد و باعث افت تحصیلی گردد (طالبیان نیا و همکاران، ۱۳۹۲). در همین راستا پرداختن به مسائلی مانند سلامت روان و هوش عاطفی و نقش ورزش و فعالیت بدنی در جهت بهبود سلامت این قشر مهم از جامعه ضروری به نظر می رسد از این رو این تحقیق

در پاسخ به این سوال است که آیا بین سلامت روان و هوش عاطفی دانشجویان ورزشکار رابطه معنی داری وجود دارد؟

روش تحقیق

این تحقیق از نوع توصیفی- همبستگی بود. جامعه آماری تعداد ۱۹۱ دانشجوی ورزشکار در دانشگاه آزاد اسلامی و ۲۸۳ نفر دانشجوی ورزشکار در دانشگاه دولتی و ۲۶۳ نفر دانشجوی ورزشکار در دانشگاه علوم پزشکی شهر جهرم بر اساس اطلاعات بدست آمده از اداره تربیت بدنی هر دانشگاه بدست آمد. نمونه آماری تعداد ۹۰ نفر دانشجوی ورزشکار دانشگاه آزاد، ۱۲۳ نفر دانشجوی ورزشکار دانشگاه دولتی و ۹۸ نفر دانشجوی ورزشکار دانشگاه دولتی، جمعاً تعداد ۳۱۱ نفر دانشجوی ورزشکار بود. روش نمونه گیری به علت مشکلات اجرایی و عدم دسترسی مناسب به دانشجویان به صورت غیر احتمالی و در دسترس بود. از این رو محقق جهت جمع آوری پرسشنامه ها تعداد ۲۰۰ پرسشنامه برای هر گروه و هر دانشگاه تهیه و با حضور در سالن های ورزشی هنگام تمرینات دانشجویان ورزشکار و قرارگیری در سایر مکان های دانشگاه مانند کلاس ها، سالن امتحانات و غیره جهت جمع آوری اطلاعات دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار اقدام کرد. از کل تعداد پرسشنامه های تهیه شده تعداد ۳۱۸ پرسشنامه جهت دانشجویان ورزشکار در سه دانشگاه جمع آوری شد، که تعداد ۷ پرسشنامه دانشجویان ورزشکار به علت عدم پاسخگویی صحیح غیر قابل استفاده بود. ابزار گردآوری اطلاعات در این مطالعه شامل پرسشنامه سلامت عمومی گلدبرگ و همکاران (۱۹۷۹) و هوش عاطفی گلمن بود. داده های این تحقیق توسط آزمون همبستگی اسپیرمن تجزیه و تحلیل شد.

یافته ها

نتایج آزمون همبستگی اسپیرمن نشان داد که رابطه بین سلامت روانی و مولفه های هوش عاطفی ($P=0/001$)، خودتنظیمی ($P=0/0001$)، همدلی ($P=0/0001$) معکوس و معنادار و رابطه بین خودانگیزگی ($P=0/007$) مستقیم و معنادار و رابطه بین

خودآگاهی ($P=0/122$)، و مهارت اجتماعی ($P=0/136$)، معکوس و غیرمعنادار می باشد (جدول ۱).

جدول (۱): رابطه بین مولفه های هوش عاطفی و سلامت روان دانشجویان دختر ورزشکار

مهارت اجتماعی	همدلی	خودانگیزگی	خودتنظیمی	خودآگاهی	هوش عاطفی	متغیر	
۱±/۹	۲±/۶	۱۹/۰۱۲±/۶	۲±/۷۲	۲±/۷۲	۶±/۳۸	میانگین ±	سلامت روان
۱۶/۳	۱۸/۰۲		۲۲/۲۸	۲۴/۱۸	۹۹/۶۹	انحراف استاندارد	
-۰/۰۸۵	-۰/۱۹۹	۰/۱۵۲	-۰/۲۰۴	-۰/۰۸۸	-۰/۱۸۸	ضریب همستگی	
۰/۱۳۶	۰/۰۰۰۱	۰/۰۰۷	۰/۰۰۰۱	۰/۱۲۲	۰/۰۰۱	سطح معنی داری	

بحث و نتیجه گیری

نتایج این تحقیق با تحقیقات ساکلوفسکه (۲۰۰۷)، رضانی و نظری مادوانی (۱۳۹۲)، صادقی و بابایی (۱۳۹۴)، بهرامی و بهرامی (۱۳۹۱) همخوانی دارد و با نتایج کاترین و همکاران (۲۰۰۹) همخوانی ندارد. یکی از عواملی که باعث ارتقاء سلامت روان افراد می شود و نقش پیش بینی کننده ای در این زمینه دارد، هوش عاطفی می باشد (طهرانی و همکاران، ۱۳۹۱). یکی از شاخص های مهم هوش عاطفی این است که فرد چقدر خوب به فشار روانی واکنش نشان دهد. باور همگانی بر این است که اگر فرد از لحاظ عاطفی با هوش باشد، به طور موثری می تواند از پاسخ های عاطفی بر خوردار بوده و آن ها را متوازن سازد و به این ترتیب از آثار مخرب فشار روانی محافظت شود (قشقایی زاده و حسین پور، ۱۳۹۱). در هوش عاطفی مهارت هایی وجود دارد که پردازش اطلاعات عاطفی را تسهیل و باعث انسجام فکر می شود. بنابراین افرادی که به احساسات خود توجه کرده و آن را شناسایی و درک می نمایند و حالت خلقی خود را

بازسازی می کنند، می توانند تاثیر اتفاقات استرس زا را به حداقل رسانده و به راحتی با آن ها مقابله کنند و در نتیجه از سلامت جسمی و روانی بیشتری برخوردارند (نورایی و ساعی ارسى، ۱۳۸۹). از این رو یک شاخص مهم در سلامت روانی فرد، نحوه بروز عاطفی است که فرد به فشار روانی، نشان می دهد. پژوهش های انجام شده در زمینه رابطه هوش عاطفی با سلامت روانی نشان داده اند که مولفه های هر دو سازه ارتباط معناداری با یکدیگر دارند. این روابط متعلق به هر دو جنبه درون فردی و بین فردی هوش عاطفی است. ابعاد بین فردی هوش عاطفی به افزایش کیفیت روابط اجتماعی منجر می شوند و ابعاد درون فردی در تعدیل خلق فرد تاثیر گذار هستند که هر دو از عوامل اثر گذار در سلامت روان قلمداد می شوند (سلیمی و همکاران، ۱۳۹۴). همچنین کنترل هیجانات یا خود تنظیمی به شیوه ای مناسب مهارتی است که به دنبال خودآگاهی ایجاد می شود. افراد ورزشکار در این حیطة بهتر می توانند از هیجان های منفی نظیر ناامیدی، اضطراب، تحریک پذیری رهایی یابند و در فراز و نشیب های زندگی کمتر با مشکل مواجه می شوند و یا در صورت بروز مشکل به سرعت می توانند از موقعیت مشکل زا و ناراحت کننده به شرایط مطلوب بازگردند. برعکس افرادی که در این حیطة توانایی کمتری دارند، همواره درگیر احساسات در مانده کننده هستند (یاربیری و همکاران، ۱۳۸۶). افراد دارای هوش عاطفی بالا در برابر عوامل تنش زا، دارای قدرت کنترل بیشتری هستند و مدیریت کنترل فشار روانی را به خوبی انجام می دهند (کوچک زاده و همکاران، ۱۳۹۴). این توانایی ها به آن ها کمک می کند تا در رویارویی با مشکلات انعطاف پذیر بوده و هیجان های خود را کنترل کنند. این افراد قادر به مواجهه هوشمندانه با هیجان های خویش هستند، خویشتن دارترند، اعتماد به نفس بالایی دارند و برای یادگیری تلاش بیشتری از خود نشان می دهند (بهرامی و همکاران، ۱۳۸۸). این موضوع بیانگر اهمیت هوش عاطفی به عنوان مهارتی قابل آموزش در سازگاری با محیط های آموزشی است. آموزش مهارت های عاطفی و اجتماعی می تواند در کوتاه مدت و دراز مدت موجب موفقیت افراد باشد. با گنجاندن مفهوم هوش عاطفی در آموزش ها می توان به فراگیران کمک کرد تا بهتر با فشارهای روانی و تحصیلی

مقابله کنند و کمتر دچار مشکلات عاطفی و ترک تحصیل شوند (قادری و شمسی، ۱۳۹۴). در کل چنین به نظر می رسد که زندگی دانشگاهی با استرس های متعدد و پیچیده ای عجین شده و توانایی مقابله با این استرس ها از طریق کسب توانمندی های هیجانی با مشارکت ورزشی، زمینه حفظ و تأمین سلامت جسمی، عاطفی و روانی دانشجویان را فراهم می کند. بنابراین به مسئولین امر و گروه برنامه ریز فعالیت های دانشگاهی پیشنهاد می شود به بحث تربیتدنی و ورزش دانشگاهی اهمیت مضاعفی قائل شوند و با انجام اقداماتی همچون راه اندازی فعالیت های ورزشی صبحگاهی در دانشگاه ها، برگزاری اردوهای ورزشی دانشجویی به صورت هفتگی، تشکیل تیم های مختلف ورزشی و حمایت های همه جانبه از تیم های منتخب، برگزاری مسابقات مختلف ورزشی در سطح دانشگاه ها، مقدمات حضور دانشجویان رشته های مختلف تحصیلی در فعالیت های بدنی و تیم های ورزشی را فراهم آورند.

سپاسگزاری

از همه عزیزانی که در انجام این تحقیق ما را یاری دادند، سپاسگزاری می کنیم.

منابع

- بهرامی، آمنه و یوسف بهرامی، ۱۳۹۱، بررسی رابطه بین هوش عاطفی با بهداشت روانی دانشجویان (مورد: دانشگاه پیام نور سردشت)، نخستین همایش ملی شخصیت و زندگی نوین، سنندج، دانشگاه آزاد اسلامی واحد سنندج.
- سلیمی ق، محمدی م، مختاری ز. ۱۳۹۴. اثر هوش عاطفی در بهبود رضایت و عملکرد شغلی کارکنان در نهادهای آموزش عالی: مطالعه موردی دانشگاه شیراز. فصلنامه علمی پژوهشی رهیافتی نو در مدیریت آموزشی. سال ششم شماره ۲. پیاپی ۲۹، ۲۲-۵۸.
- قادری م، شمسی ا. ۱۳۹۴. همبستگی بین هوش عاطفی و سلامت روان در دانشجویان شهر جیرفت. نشریه مدیریت ارتقای سلامت، دوره ۵، شماره ۱ (پیاپی ۱۷)، ۶۲-۷۲.
- قاسمی نژاد دهکردی ا. ۱۳۸۶. نقش ورزش در سلامت روانی. نشریه نشاط ورزش. سال چهارم، شماره هفتم. ۷-۱۰.

- قشقایی زاده ن، حسین پور م. ۱۳۹۱. بررسی رابطه بین هوش معنوی، هوش عاطفی و خودکارآمدی با رفتار شهروندی سازمانی در بین کارکنان زن موسسات آموزش عالی شهر بهبهان. سال پنجم- شماره هیجدهم- ۱۰۵-۱۲۵.
- قربانی م، کاظمی ح، مساح ه، دیباجی س. ۱۳۹۲. سنجش رابطه هوش عاطفی با ابعاد هویت. نشریه مطالعات ملی، دوره ۱۴، شماره ۱ (۵۳)، ۱۶۱ - ۱۷۶.
- صادقی ع، بابائی م. ۱۳۹۴. بررسی رابطه بین هوش عاطفی و سلامت روان در بین دانشجویان دختر ورزشکار و غیرورزشکار دانشگاه گیلان. دومین کنفرانس بین المللی روانشناسی، علوم تربیتی و سبک زندگی. ۱۶.
- صفوی م، موسوی لطفی م، لطفی ر. ۱۳۸۸. بررسی همبستگی بین هوش عاطفی و سازگاری عاطفی و اجتماعی در دانش آموزان دختر پیش دانشگاهی شهر تهران در سال تحصیلی ۸۷-۱۳۸۶. نشریه پژوهنده (مجله پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی). سال چهاردهم، شماره ۵، پی در پی ۷۱، ۲۵۵ - ۲۶۱.
- طالبیان نیا ح، بدری آذرین ی، محمدی س، ملک پور ی، مصطفی پور م. ۱۳۹۲. مقایسه شادکامی و سلامت روانی دختران ورزشکار و غیر ورزشکار مقطع متوسطه شهرستان میناندوآب. نشریه تربیت بدنی و علوم ورزشی دوره اول، شماره دوم. ۳۴-۵۵.
- طهرانی ط، کرمی کبیر ن، چراغی ف، بکائیان م، یعقوبی ی. ۱۳۹۱. بررسی ارتباط هوش عاطفی با سلامت روان و پیشرفت تحصیلی در دانشجویان پرستاری دانشکده نیشابور. مجله علمی دانشکده پرستاری و مامایی همدان. دوره بیستم، شماره ۳، زمستان ۱۳۹۱، شماره مسلسل ۳۹. ۳۵-۴۲.
- حمایت طلب ر، بزازان ص، لحمی ر. ۱۳۸۲. مقایسه میزان شادکامی و سلامت روانی دانشجویان دختر ورزشکار و غیر ورزشکار دانشگاه های تهران و پیام نور. نشریه حرکت. دوره - شماره پیاپی ۱۸؛ ۱۳۱ - ۱۴۰.
- رمضانی ع، نظریان مادوانی ع. ۱۳۹۲. ارتباط بین هوش هیجانی، آمادگی جسمانی و کیفیت زندگی دانشجویان. پژوهش های کاربردی در مدیریت ورزشی. دوره ۲، شماره ۲، ۸۵-۹۸.
- کوچک زاده طالبی س، عزیززاده ش، نمازی آ. ۱۳۹۴. بررسی رابطه بین هوش عاطفی و سلامت عمومی در دانشجویان پرستاری. نشریه توسعه ی آموزش جندی شاپور، دوره ۶، شماره ۲، ۱۳۹ - ۱۴۶.

- نورایی م، ساعی ارسى ا. ۱۳۸۹. ۱. بررسی اثر هوش عاطفی (هوش اجتماعی) بر عملکرد آموزشی اعضای هیأت علمی (مطالعه ی موردی واحدهای منطقه ۲ دانشگاه آزاد اسلامی). فصلنامه علوم رفتاری. دوره ۲. شماره ۳. ۱۵۶-۱۸۲.
- نوروزی سید حسینی ر، فتحی ح، یوسفی ب، نوروزی سید حسینی ا. ۱۳۹۰. مقایسه سلامت روانی، کیفیت زندگی و هوش عاطفی معمان تربیت بدنی و غیر تربیت بدنی استان کرمانشاه. نشریه مدیریت ورزشی. شماره ۱۱. ۷۵-۳۵.
- یعقوبی ح، برادران م. ۱۳۹۰. همبسته های سلامت روانی: شادکامی، ورزش و هوش هیجانی. پژوهش های نوین روانشناختی (روانشناسی دانشگاه تبریز): پاییز ۱۳۹۰، دوره ۶، شماره ۲۳؛ ۲۰۱-۲۲۱.
- یوسفی ف، صفری ه. ۱۳۸۸. بررسی رابطه هوش عاطفی با کیفیت زندگی و ابعاد آن. نشریه مطالعات روان شناختی. دانشکده علوم تربیتی و روان شناسی دانشگاه الزهراءس دوره ۵. شماره ۴. ۳۴-۴۱.
- یارباری ف، مرادی ع، یحیی زاده س. ۱۳۸۶. رابطه هوش عاطفی و منبع کنترل با سلامت روان شناختی در بین دانشجویان دانشگاه مازندران. نشریه مطالعات روان شناختی، دوره ۳، شماره ۱، ۲۱-۳۹.
- Bostjancic , Eva. 2010. Personality, Job satisfaction , and Performance of Slovenian Managers – How big is the role of emotional Intelligence in this ? Studia Psychologia , 52 (3) , 207-218.*
- Kateryna V, Keefer D, James DA, Parker DH, Saklofske. 2009. Emotional intelligence and physical health. The Springer Series on Human Exceptionality.; Part 3, 191-218.*
- Saklofske DH, Austin EG, Rohr BA, Andrews JW. Personality, emotional intelligence and exercise. Journal of Health Psychology. 2007; 12(6): 937-948.*



نشریه تحقیقات کاربردی علوم ورزشی، آموزشی بدون مرز
Journal of Sport Sciences & Educational
Applied Researches Without Border
ISSN:5909-2538

دوره دوم، شماره ششم، سال ۱۳۹۶