

بررسی رابطه‌ی بین فعالیت فیزیکی و هوش هیجانی در

دانشجویان دانشگاه پیام‌نور نهبندان

حجت اله سیاوشی (نویسنده و مسئول مقاله)

دانشجوی دکترای تخصصی فیزیولوژی ورزشی، دپارتمان فیزیولوژی ورزشی، پژوهشکده طب ورزشی، پژوهشگاه تربیت‌بدنی و علوم ورزشی، تهران، ایران.

صدیقه‌سادات حجتی

عضو هیئت علمی دانشگاه پیام‌نور، تهران، ایران.

کاظم مرادپور

کارشناس تربیت‌بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه پیام‌نور، فردوس، ایران.

Hojjatollah Siavoshi

PhD Student at Exercise Physiology, Department of Exercise Physiology,
Sports Medicine Research Center, Sport Sciences Research Institute, Tehran,
Seiavoshi@Gmail.com

Sedigheh sadat Hojjati

Physical Education and Sport Sciences Department, Payam Noor, Tehran,
Iran.: Sedigheh_hojaty@yahoo.com

Kazem Morad Pour

BS of Physical Education and Sport Sciences, Payame Noor University,
Ferdows, Iran

چکیده

هدف از این پژوهش، بررسی ارتباط بین فعالیت فیزیکی و هوش هیجانی دانشجویان دانشگاه پیام‌نور واحد نهبندان بود. بدین منظور در یک پژوهش علی-مقایسه‌ای، ۶۰ دانشجوی زن ورزشکار (۳۵ مجرد و ۲۵ متاهل؛ سن 35.17 ± 5.16 سال) و ۶۰ دانشجوی زن غیرورزشکار (۳۷ مجرد و ۲۳ متاهل؛ سن 36.92 ± 5.41 سال) دانشگاه پیام‌نور نهبندان انتخاب شدند. پرسشنامه‌ی هوش هیجانی پترایدز و فارنهام به‌منظور سنجش هوش هیجانی مورد ارزیابی قرار گرفت. داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۱۸ و آزمون تی مستقل و در سطح معناداری ($P < 0.05$) مورد آزمون قرار گرفتند. نتایج نشان دادند که یک اختلاف معناداری بین ورزشکاران و غیرورزشکاران در برخی از خرده مقیاسهای هوش هیجانی وجود دارد. خرده مقیاسهای خوش‌بینی و درک و ارزیابی عواطف در غیرورزشکاران بالاتر از ورزشکاران بود ($P < 0.05$). این پژوهش نشان می‌دهد که برخی خرده مقیاسهای هوش هیجانی غیرورزشکاران بیشتر از ورزشکاران بود. با این وجود برای بررسیهای دقیقتر نیاز به پژوهشهای بیشتری می‌باشد.

کلیدواژه‌ها: هوش هیجانی، ورزشکار، فعالیت بدنی

Abstract

The purpose of this research was to investigate the relationship between physical activity and emotional intelligence in students of Payame-Noor University of Nehbandan branch. To this purpose, in a causal-comparison research, 60 female athlete (35 unmarried and 25 married; age: 35.17 ± 5.16 years) and 60 female non-athlete (37 unmarried and 23 married; age: 36.92 ± 5.41 years) students of Payame-Noor University of Nehbandan was selected. Petrides-Farnham emotional Intelligence Questionnaire was used to measure emotional intelligence. Data was analyzed with SPSS software (version 18) and independent t-test at the significant level $P < 0.05$. Results showed a significant difference between athlete and non-athlete students in some subscales of emotional intelligence. The subscales of optimism and evaluate emotions of non-athletes was significantly higher than athletes ($p < 0.05$). This research suggests that some subscales of emotional intelligence were more in non-athletes than athletes. However, more research is needed to investigate more precisely.

Key Words: Emotional Intelligence, Athlete, Non-athlete, Payame Noor, Nehbandan.

مقدمه

هوش پدیده‌ای ژنتیکی و محیطی است که هنوز بر سر تعریف دقیق آن اتفاق نظری حاصل نگردیده است؛ باوجوداین به‌تازگی آن را به دو بخش هوش منطقی و هوش هیجانی تقسیم نموده‌اند؛ حافظه و اعمال محاسباتی و نیز تفکر منطقی مغز وظیفه‌ی بخش منطقی مغز می‌باشد که با بهره‌ی هوشی^۱ (IQ) ارزیابی می‌گردد؛ در صورتی که، اعمال احساساتی و عاطفی انسان همچون خشم و ترس توسط بخش هیجانی مغز کنترل می‌گردد که با بهره‌ی هیجانی^۲ (EQ) سنجیده می‌شود (غفوری و دیگران، ۱۳۹۲؛ سیاوشی، ۱۳۹۴). به بیان بهتر، هوش هیجانی مسئول کنترل عواطف و احساسات ما در مقابله با حوادث و اتفاقات ناگوار زندگی و نیز رفتار فرد در اینگونه موارد می‌باشد (مهری و دیگران، ۱۳۹۰؛ هوون، باکر، اسجفلی و هوسمن،^۳ ۲۰۰۶). همچنین آشکار شده است که اشخاص دارای هوش هیجانی بهتر، افرادی شاداب‌تری هستند و از سلامت روانی بالاتری برخوردارند و نیز در هنگام برخورد با دیگران از روابط اجتماعی معقول‌تر و بهتری برخوردارند (قادری و دیگران، ۱۳۹۴؛ قنبری طالب و شیخ‌الاسلامی، ۱۳۹۴). همچنین، این اشخاص بهتر احساسات و عواطف افراد پیرامون خود را درک می‌نمایند (رحمان‌پور و دیگران، ۱۳۹۴؛ تیشلر^۴ و دیگران ۲۰۰۲). بنابراین، تلاش برای رسیدن به سطح بهتری از هوش هیجانی می‌تواند سودمند واقع گردد و در این بین یکی از فاکتورهایی که می‌تواند در بهبود این پدیده نقشی کلیدی را ایفا نماید برنامه‌های ورزشی هستند؛ و در این راستا پژوهش‌های بسیاری اثرات برنامه‌های ورزشی و هوش هیجانی را مورد پژوهش قرار داده‌اند. برای نمونه، یافته‌های پژوهشی بسیاری نشان دادند که بین هوش هیجانی اشخاص ورزشکار و

1. Intelligence Quotient (IQ)
 2. Emotional Quotient (EQ)
 3. Huven, Bakker, Schaufeli, Huisman
 4. Tschler

غیرورزشکار اختلاف معناداری برقرار است (ساکلوفسکی^۱ و دیگران، ۲۰۰۷؛ گلا دیس و دیگران، ۲۰۰۹؛ کاترینا^۲ و دیگران، ۲۰۰۹؛ واسیلیسکی و دیمیترا^۳، ۲۰۰۹)؛ همچنین در پژوهشی دیگر آشکار شد که بازیکنان هاکی در مقایسه با جوامع عادی از هوش هیجانی بالاتری برخوردارند (پرلینی و هالورسون^۴، ۲۰۰۶)؛ و برخی دیگر از پژوهشگران نیز در بررسی‌های خود عنوان نمودند که شادکامی، ورزش و هوش هیجانی با سلامت روانشناختی همبستگی مثبت و معناداری دارد (یعقوبی و برادران، ۱۳۹۰)؛ و یافته‌های برخی دیگر از پژوهش‌ها نیز حاکی از آن بود که مربیان ورزشی که از هوش هیجانی بالاتری برخوردارند از کارآمدی مریگیری بیشتری نیز برخوردارند (بشیری و دیگران، ۱۳۹۱).

با وجود این، چنین بررسی‌هایی اغلب فاکتورهای مورد پژوهش را جداگانه و به صورت محدودی مورد بررسی و پژوهش قرار داده‌اند و بررسی‌ای که به طور همزمان فاکتورهای بسیاری را مورد پژوهش قرار داده باشد معدود و اندک است و براین اساس و با توجه به نکاتی که گفته شد و نیز با این دید که هوش هیجانی نقشی کلیدی در بهداشت روانی اشخاص و نیز روابط اجتماعی و تعاملات خوب و پسندیده‌ی افراد با یکدیگر دارد، و همچنین با این دید که هوش هیجانی قابلیت این را دارد که از طریق محیط آموخته و بهبود یابد و اینکه در حال حاضر در ایران پژوهشی که رابطه‌ی ورزش را با هوش هیجانی مورد پژوهش قرار داده باشد، نادر و کمیاب است، این پژوهش تصمیم دارد تا هوش هیجانی اشخاص ورزشکار و غیرورزشکار را به صورت گسترده‌تر و موشکافانه‌تری مورد پژوهش قرار دهد تا شاید این راهگشایی باشد برای کسب راه‌هایی نو در این زمینه.

-
1. Saklofske
 2. Kateryna
 3. Vessiliki & Dimitra
 4. Perlini & Halverson

روش شناسی

در این پژوهش که از نوع علی-مقایسه‌ای و کاربردی می‌باشد؛ از بین دانشجویان دختر دانشگاه‌های پیام‌نور واحد نهبندان ۱۲۰ نفر (۶۰ نفر ورزشکار و ۶۰ نفر غیرورزشکار) به‌طور تصادفی ساده انتخاب شدند. دیگر ویژگی‌های آزمودنی‌ها در جدول ۱ آمده است (جدول ۱). سپس به هر دو گروه پرسشنامه‌ی رگه‌ی هوش هیجانی پترایدز و فورنهام^۱ داده شد؛ این پرسشنامه یک مقیاس خود سنجی است که فرم اصلی و نخستین آن دارای ۱۴۴ سوال و ۱۵ خرده مقیاس است که فرم مورد استفاده در پژوهش حاضر از ۳۰ سوال و ۵ خرده مقیاس تشکیل شده که به هر سؤال در یک مقیاس ۷ ماده درجه ای از کاملاً موافقم ۱ تا کاملاً مخالفم ۷ نمره داده می‌شود که نمره گذاری ماده‌های ۲۸ و ۲۶ و ۲۵ و ۲۲ و ۱۸ و ۱۶ و ۱۴ و ۱۳ و ۱۲ و ۱۰ و ۸ و ۷ و ۵ و ۴ و ۲ معکوس می‌باشد (ساعتچی و همکاران، ۱۳۹۱). روایی و پایایی این پرسشنامه نیز در بررسی‌های پژوهشگران، بالای ۰/۸ گزارش شده است (پترایدز و فورنهام، ۲۰۰۴؛ مارانی، ۱۳۸۲؛ ساکلوفسکی^۲ و دیگران، ۲۰۰۳). در پایان نیز پس از بررسی پیش‌فرض‌های اساسی آمار پارامتریک و بررسی توزیع نرمال داده‌ها توسط آزمون کولموگروف-اسمیرنف، برای مقایسه‌ی دو گروه روش آماری تی مستقل در سطح معناداری (P<۰/۰۵) با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه‌ی ۱۸ مورد آنالیز و آزمون گرفت.

جدول (۱) ویژگی‌های عمومی آزمودنی‌های شرکت‌کننده در این پژوهش

وضعیت تاهل	سن	ویژگی		تعداد	انحراف میانگین	انحراف استاندارد
		افراد	مجرد			
متاهل	۳۵	۳۵/۱۷	۵/۱۶	۶۰	ورزشکار	۲۵
متاهل	۳۷	۳۶/۹۲	۵/۴۱	۶۰	غیرورزشکار	۲۳

1. Petrides & Furnham

2. Saklofske

یافته‌ها

یافته‌های این پژوهش با استفاده از آزمون آماری تی مستقل در بین دو گروه نشان داد که بین میانگین هوش هیجانی، خودآگاهی، مهارت‌های اجتماعی ورزشکاران و غیرورزشکاران تفاوت معناداری وجود ندارد ($P > 0/05$)؛ در صورتی که، تفاوت‌های معناداری در بین میانگین‌های درک و ارزیابی عواطف ($P = 0/039$) و خوش‌بینی ($P = 0/016$) بین ورزشکاران و غیرورزشکاران وجود داشت و این تفاوت به نفع ورزشکاران بود (جدول ۲). به عبارت بهتر، میانگین‌های نمرات درک و ارزیابی و خوش‌بینی در غیرورزشکاران بیشتر از ورزشکاران بود.

جدول (۲) یافته‌های آماری درباره‌ی فاکتورهای مورد پژوهش با استفاده از آزمون تی مستقل

متغیر	غیروزشکار	ورزشکار	t	df	P_Value [†]
هوش هیجانی	۱۱۹/۱۹±۰۷/۸۰	۱۱۵/۱۵±۴۳/۹۳	۱/۱۰۷	۱۱۸	۰/۲۷۰
خودآگاهی	۴۲/۸±۰۷/۵۹	۴۰/۷±۵۸/۰۹	۱/۰۳۲	۱۱۸	۰/۳۰۴
مهارت‌های اجتماعی	۴۳/۱۱±۹۵/۵۹	۴۲/۸±۰۰/۵۳	۱/۰۴۹	۱۱۸	۰/۲۹۶
درک و ارزیابی عواطف	۲۹/۷±۴۵/۴۳	۲۶/۷±۶۳/۳۴	۲/۰۸۹	۱۱۸	۰/۰۳۹*
خوش‌بینی	۵/۳±۹۳/۹۲	۴/۳±۳۳/۱۹	۲/۴۵۴	۱۱۸	۰/۰۱۶*

† یافته‌های آماری با استفاده از آزمون تی مستقل؛ * تفاوت معنادار بین دو گروه در سطح معناداری ($p < 0/05$).

بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های به‌دست آمده از این پژوهش نشان می‌دهد که بین خرده‌مقیاس‌های هوش هیجانی، خودآگاهی و مهارت‌های اجتماعی ورزشکاران و غیرورزشکاران تفاوت

معناداری وجود ندارد و تنها خرده‌مقیاس‌های درک و ارزیابی عواطف و خوش‌بینی تفاوت معناداری را بین ورزشکاران و غیرورزشکاران نشان داد که البته این تفاوت نیز به نفع غیرورزشکاران بود. این نتایج با یافته‌های برخی از پژوهشگران همسو بود (اصلانخانی و دیگران ۱۳۸۷؛ هوی-هوا و شاته، ۲۰۱۵)؛ درحالی‌که با یافته‌های برخی دیگر از پژوهشگران همخوانی نداشت (مهری و دیگران، ۱۳۹۰؛ بشیری و دیگران، ۱۳۹۱). یکی از دلایلی که می‌توان برای این ناهمخوانی عنوان نمود می‌توان به نوع برنامه‌های ورزشی که آزمودنی‌ها در آن رشته به فعالیت پرداخته‌اند باشد (ورزش‌های تیمی و گروهی در مقابل ورزش‌های انفرادی). زیرا که آشکار شده است که افرادی که در ورزش‌های گروهی به ورزش می‌پردازند به دلیل اینکه با افراد دیگر بیشتر در تعامل هستند ممکن است از مهارت‌های اجتماعی بیشتری برخوردار باشند و بهتر بتوانند بر هیجانات خود غلبه نمایند (مارتین-روگ، کل و موتویدو، ۲۰۱۶)؛ که این پدیده می‌تواند در رشد و توسعه‌ی مهارت‌های اجتماعی و بهبود هوش هیجانی آنان موثر واقع گردد. به عبارت بهتر، آزمودنی‌های این پژوهش ممکن است که در رشته‌های ورزشی انفرادی به تمرین پرداخته باشند و چنین برنامه‌های ورزشی ممکن است تأثیرات کمتری بر روی بهبود مهارت‌های اجتماعی و هوش هیجانی آنان داشته باشند. باوجوداین، در این پژوهش نوع برنامه‌های ورزشی را که آزمودنی‌ها رد آن به ورزش می‌پرداختند را مورد ارزیابی قرار نداده بود بنابراین پژوهش‌های آینده باید به این نکته توجه وافی نموده و در بررسی‌های خود میزان این فاکتور را نیز مورد سنجش قرار دهند. همچنین یکی دیگر از فاکتورهایی که می‌تواند منجر به عدم همسوئی یافته‌های این پژوهش با نتایج بررسی‌های دیگر باشد، سن آزمودنی‌ها می‌باشد زیرا که آشکار شده است که هوش هیجانی با افزایش سن بهبود می‌یابد و همانطور که عنوان گردید آزمودنی‌های این پژوهش را افراد جوان قرار می‌دادند و این احتمال وجود دارد که

1. Hui-Hua & Schutte

2. Martin-Raugh, Kell & Motowidlo

میزان هوش هیجانی آنان هنوز در حال رشد باشد و در صورت افزایش میزان هوش هیجانی میزان مهارت‌های اجتماعی و دیگر مهارت‌های مرتبط با هوش هیجانی نیز افزایش می‌یابد (سونی و میکوث، ۲۰۱۶). همچنین، یک فاکتور دیگر سطح اجرای برنامه‌های ورزشی می‌باشد زیرا که آزمودنی‌هایی که در این بررسی مورد پژوهش قرار گرفته بودند در سطح آماتور و غیرحرفه‌ای بودند و همانند ورزشکاران حرفه‌ای و نخبه درگیر برنامه‌های ورزشی نبودند و این احتمال نیز وجود که میزان سطح رقابت آزمودنی‌های پژوهش و درگیر شدن آنها در برنامه‌های ورزشی در این میان موثر باشد هرچند که برای بررسی این موضوع نیاز به انجام پژوهش‌ها و بررسی‌های بیشتری می‌باشد و پژوهش‌های آینده بهتر است که به این نکته نیز توجه نمایند و چنین فاکتوری را نیز در پژوهش‌های خود مورد ارزیابی و آنالیز قرار دهند. همچنین یک فاکتور کلیدی دیگر که می‌تواند در این میان مؤثر واقع گردد میزان تغذیه و رژیم غذایی آزمودنی‌ها می‌باشد زیرا که آشکار شده است که رژیم غذایی خوب منجر به کاهش استرس و بهبود مهارت‌های اجتماعی و از جمله هوش هیجانی می‌گردد (واتمور، کارترایت و کوپر، ۱۹۹۹؛ لو و کuo، ۲۰۱۶) بنابراین ممکن است که چنین فاکتوری نیز در عدم همخوانی نتایج این پژوهش با بررسی‌های دیگر اثرگذار باشد که به دلیل برخی از محدودیت‌ها اندازه‌گیری چنین فاکتور مداخله‌گری در این پژوهش امکان‌پذیر نبود بنابراین، اندازه‌گیری چنین فاکتوری نیز در بررسی‌های آینده توصیه می‌گردد. از جمله علل دیگری که می‌توان برای این عدم هم‌سویی می‌توان عنوان نمود جنسیت آزمودنی‌ها می‌باشد به طوری که عنوان شده است که مردان در خرده مقیاس‌های عزت‌نفس نسبت به زنان نمرات بالاتری را نشان می‌دهند که ممکن است به دلیل میزان رضایت از جنبه‌های ظاهری و فیزیکی افراد و یا فشارهای اجتماعی و یا انتظارات بیشتر نسبت به زنان در مقایسه با مردان باشد (اسلاسکی و کارترایت، ۲۰۰۲)

1. Sony & Mekoth

2. Whatmore, Cartwright & Cooper

3. Lu & Kuo

و این تفاوت‌های جنسیتی ممکن است پیامدهای ناگواری را در رشد و توسعه‌ی هوش هیجانی دربر داشته باشد در صورتی که همانطور که گفته شد آزمودنی‌های این پژوهش را دانشجویان دختر تشکیل می‌دادند که از لحاظ جنسیت و سایر ویژگی‌های دیگر همگن بودند (جدول ۱).

با این وجود، پژوهش حاضر نیز مانند هر پژوهش دیگری با یک‌سری از محدودیت‌ها از جمله عدم اندازه‌گیری فاکتورهایی مانند نوع ورزش (تیمی/انفرادی) و رژیم غذایی افراد می‌باشد بنابراین بهتر است که پژوهش‌های آینده این مطلب را مدنظر قرار داده و در بررسی‌های خود مورد پژوهش قرار دهند همچنین پیشنهاد می‌گردد که بررسی‌های آینده اثرات همزمان سطح ورزش (قهرمانی/آماتور) و نیز جنسیت را مورد پژوهش و آنالیز قرار دهند و اثرات متقابل و توامان آنها را نیز مورد پژوهش قرار دهند. یک نکته‌ی دیگر نیز که می‌تواند در بررسی‌های آینده مورد توجه قرار گیرد بررسی جهت علیت می‌باشد به این صورت که این امکان وجود دارد که افراد با هوش هیجانی بالاتر نسبت به افراد معمولی، بیشتر به ورزش و مسابقات ورزشی روی آورده باشند و بالا بودن هوش هیجانی موجب رضایتمندی ورزشکاران در انجام فعالیت‌های روزمره و عملکرد بهتر و موفقیت آنان در حیطه ورزشی و در نهایت موجب ماندگاری و ادامه‌ی برنامه‌های ورزشی شده باشد؛ چرا که هوش هیجانی با انجام فعالیت‌های روزمره و عملکرد شغلی و موفقیت ورزشکاران در فعالیت ورزشی ارتباط مثبت دارد.

در پایان و با توجه به یافته‌های این پژوهش اینگونه نتیجه‌گیری می‌گردد که به نظر می‌رسد بین ورزشکاران و غیرورزشکاران از نظر میزان مهارت‌های اجتماعی، خودآگاهی و هوش هیجانی تفاوت معناداری مشاهده نمی‌گردد هرچند که برای آشکار ساختن این گفته نیاز به بررسی‌های دقیق‌تر و موشکافانه‌تری می‌باشد.

منابع

اصلا نخوانی، محمدعلی؛ شمس، امیر؛ شمسی‌پوردهکردی، پروانه (۱۳۸۷). رابطه‌ی هوش

بررسی رابطه‌ی بین فعالیت فیزیکی و هوش هیجانی در دانشجویان دانشگاه پیام‌نور نهبندان

هیجانی و عوامل شخصیتی در ورزشکاران نخبه و غیرنخبه. مجله علوم حرکت

انسان، ۱۱(۱)، ۳-۱۲.

بشیری، مهدی؛ مختاری، پونه؛ تجاری، فرشاد؛ افخمی، اسماعیل (۱۳۹۱). رابطه‌ی هوش هیجانی و کارآمدی مربیگری مربیان ورزش. مطالعات مدیریت ورزشی، ۱۴(۲)،

۲۵-۴۴.

رحمان‌پور، عادل؛ غفرانی، محسن؛ فهیم‌دوین، حسن (۱۳۹۴). بررسی ارتباط بین هوش هیجانی مربیان با انسجام تیمی ورزشکاران در پنجمین المپیاد دانشجویان دختر دانشگاه‌های پیام نور کشور در سال ۱۳۹۰. مدیریت ورزشی، ۷(۲)، ۲۳۷-۲۵۲. ساعتچی، محمود؛ کامکار، کامبیز؛ عسگریان، مهناز (۱۳۹۱). آزمونهای روانشناختی. تهران: نشر ویرایش.

سیاوشی، حجت‌اله (۱۳۹۴). تاثیر تمرین‌های ورزشی بر توانایی‌های حرکتی و شناختی کودکان با نشانگان داون. تعلیم و تربیت استثنایی، ۱(۱۲۹)، ۵۷-۶۶.

سیاوشی، حجت‌اله و بلوریان، فاطمه (۱۳۹۴). تأثیر ۱۲ هفته بازی بوجیا بر رشد اجتماعی نوجوانان ۱۳ تا ۱۵ سال دارای فلج مغزی همراه با کم‌توانی ذهنی. فصلنامه کودکان استثنایی، ۴، ۵۱-۴۵.

صدیقی‌ارفعی، فریبرز و نجاریان، زکبه (۱۳۹۴). بررسی رابطه سبک‌های دلبستگی با ابراز وجود در دانشجویان دانشگاه‌های کاشان. رویش روان‌شناسی، ۴(۱۳)، ۳۵-۴۸. غفوری، مهدی؛ شهبازی، مهدی؛ رستگار، پریسا؛ فاتحی، احسان (۱۳۹۲). بررسی وضعیت هوش هیجانی ورزشکاران نخبه‌ی زن و مرد رشته‌های تیمی و انفرادی. رشد و یادگیری حرکتی-ورزشی، ۵(۴)، ۹۱-۱۰۵.

قادری، مصیب؛ نصیری، مرتضی؛ ذاکری، یدالله؛ خدردی‌میرفائدی، رستم (۱۳۹۴). بررسی هوش هیجانی دانشجویان دانشگاه‌های شهر اهواز در سال ۱۳۹۳. مجله دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان، ۱۴(۵)، ۳۷۹-۳۹۲.

قنبری‌طالب، محمد؛ شیخ‌الاسلامی، راضیه (۱۳۹۴). رابطه بین هوش هیجانی و نشاط ذهنی با خودکارآمدی دانشجویان پیام نور. رویش روان‌شناسی، ۴(۱۲)، ۷۵-۸۶.

مارانی، مرضیه (۱۳۸۲). هنجاریابی پرسشنامه ویژگی‌های هوش عاطفی پترایدز و فارنهایم در

بین دانشجویان و دانش‌آموزان شهر اصفهان، پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد، رشته‌ی روان‌شناسی دانشگاه اصفهان.

- مهری، علی؛ ملکی، بهنام؛ صدقی کوهسار، سعید (۱۳۹۰). بررسی رابطه سلامت روانی و هوش هیجانی در دانشجویان پسر ورزشکار و غیر ورزشکار دانشگاه پیام نور مرکز اردبیل. *مجله سلامت و بهداشت اردبیل*، ۲(۴)، ۶۴-۷۴.
- یعقوبی، حمید؛ برادران، مجید (۱۳۹۰). همبسته‌های سلامت روانی: شادکامی، ورزش و هوش هیجانی. *فصلنامه پژوهش‌های نوین روانشناختی*، ۶(۲۳)، ۲۰۴-۲۲۴.

- Gladys, S. L., Frank, J. H., Amy, H. W. (2009). Exploring the relationships of physical activity, emotional intelligence and health in Taiwan College Students. *Journal of Exercise Science and Fitness*, 7(1), 55-63.
- Heuven, E., Bakker, A. B., Schaufeli, W. B. & Huisman. H. (2006). The role of self-efficacy in performing emotion work. *Journal of Vocational Behavior*, 69, 222-235.
- Hui-Hua, Z., & Schutte, N. S. (2015). Personality, emotional intelligence and other-rated task performance. *Personality and Individual Differences*, 87, 298-301
- Keefer, K. V., Parker, J. D. A., Saklofske, D. H. (2009). Emotional intelligence and physical health. *The Springer Series on Human Exceptionality*, Part 3, 191-218.
- Lu, C. S., Kuo, S. Y. (2016). The effect of job stress on self-reported safety behavior in container terminal operations: The moderating role of emotional intelligence. *Transportation Research, Part F* 37, 10-26.
- Martin-Raugh, M. P., Kell, H. J., Motowidlo, S. J. (2016). Prosocial knowledge mediates effects of agreeableness and emotional intelligence on prosocial behavior. *Personality and Individual Differences*, 90, 41-49
- Perlini, H., Halverson, R. T. (2006). Emotional intelligence in the National Hockey league. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 38 (2), 109-119.
- Petrides, K. V., & Furnham, A. (2004). *Technical manual of the Trait Emotional Intelligence Questionnaire (TEIQue)*. London: University of London, Institute of Education.
- Saklofske, D. H., Austin, E. G., Rohr, B. A., Andrews, J. W. (2007). Personality, emotional intelligence and exercise. *Journal of Health Psychology*, 12(6), 937-948.

- Saklofske, D. H., Austin, E. J., & Minski, P. S. (2003). Factor structure and validity of a trait emotional intelligence measure. *Personality and Individual Differences*, 34, 1091-1100.
- Slaski, M., & Cartwright, S. (2002). Health, performance and emotional intelligence: an exploratory study of retail managers. *Stress and Health*, 18, 63-68.
- Sony, M., Mekoth, N. (2016). The relationship between emotional intelligence, frontline employee adaptability, job satisfaction and job performance. *Journal of Retailing and Consumer Services*, 30, 20-32
- Tischler, L., Biberman, J., McKeage, R. (2002). Linking emotional intelligence, spirituality and workplace performance: Definitions, models and ideas for research. *Journal of Managerial Psychology*, 17(3), 203-218.
- Vassiliki, C., Dimitra, S. (2009). Emotional intelligence, Body image and disordered eating attitudes in combat sport athletes. *Journal of Exercise Science and Fitness*, 7, 104-111.
- Whatmore, L., Cartwright, S., & Cooper, C. L. (1999). United Kingdom: Evaluation of a stress management programme in the public sector. In M. Kompier, & C.L. Cooper (Eds), *Preventing stress, improving productivity*. London: Routledge.