

رابطه هوش هیجانی و روش‌های مقابله با استرس در دانشجویان ورزشکار

محدثه توکلی^{*}، رحیم رضانی‌نژاد^۲، مهرعلی همتی‌نژاد^۲، حسین عیدی^۳

۱- کارشناس ارشد تربیت بدنی، دانشگاه شمال

۲- دانشیار مدیریت ورزشی دانشگاه گیلان

۳- استادیار مدیریت ورزشی دانشگاه رازی کرمانشاه

تاریخ پذیرش مقاله: ۹۰/۱۲/۰۲

تاریخ دریافت مقاله: ۹۰/۴/۱

چکیده

هدف تحقیق: در این پژوهش، رابطه ابعاد هوش هیجانی و روش‌های مقابله با استرس در دانشجویان ورزشکار است. **روش شناسی:** جامعه آماری تحقیق کلیه دانشجویان ورزشکار دانشگاه‌های استان مازندران (۱۸۶۲ نفر) بودند که حداقل یک سال سابقه شرکت در مسابقات قهرمانی استانی را داشتند. از این تعداد، ۳۸۰ نفر بر اساس جدول مورگان و به طور تصافی ساده به عنوان نمونه انتخاب شدند (۲۰۸ پسر و ۱۷۲ دختر). ابزار پژوهش شامل پرسشنامه استاندارد هوش هیجانی سبیریا شیرینگ (Siberia Sheering) و روش‌های مقابله با استرس (CSKA) بود که روایی و پایایی آنها نیز تایید شد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون ضریب همبستگی کندال، آزمون t مستقل و آزمون u مان-ویتنی در سطح معنی داری $P \leq 0/05$ استفاده شد. **یافته‌ها:** نتایج نشان داد بین هوش هیجانی با روش مقابله مساله مدار همبستگی پایین، منفی و معنی داری ($P \leq 0/05$, $r = -0/08$) وجود دارد، ولی رابطه هوش هیجانی با روش مقابله شهودی ($P \leq 0/05$, $r = 0/08$) و با سبک اجتناب‌مدار ($P \leq 0/05$, $r = 0/107$) پایین، معنی دار و مثبت بود. بین هوش هیجانی و روش مقابله هیجان مدار رابطه‌ای مشاهده نشد همچنین هوش هیجانی مردان بالاتر از زنان بود، ولی در روش‌های مقابله با استرس تفاوت معنی داری بین آنها وجود نداشت. **بحث و نتیجه‌گیری:** اگرچه هوش هیجانی با روش‌های غیرمستقیم مقابله با استرس، رابطه مثبت و معنی داری داشت، اما به نظر می‌رسد که روش‌های مقابله با استرس به سایر ویژگی‌های فردی و موقعیتی بیشتر وابسته باشد.

واژه‌های کلیدی: مقابله مساله مدار، مقابله اجتناب مدار، مقابله هیجان مدار، مقابله شهودی، دانشجوی ورزشکار

The relationship between Emotional Intelligence and Coping Styles in Student Athletes

Abstract

Purpose: The aim of this study was to investigation of relationship between Emotional Intelligence (EI) and coping with stress styles in girl and boy athlete students of Mazandaran Universities.

Methods: Statistical population was total collegiate athletes of Mazandaran Universities (N=1862) with at least one year championship background that randomly 380 person of them (208 male and 172 female) according to Morgan table were selected. Measuring tools were Siberia sheering emotional intelligence and coping with stress style (CSKA) questionnaire, those panel of experts agree to use it and the internal consistency was acceptable. Kendal correlation and Mann Whitney u tests were used to investigate the hypothesis in level of ($p \leq 0.05$).

Results: The result showed that there was a low, negative and significance relationship between emotional intelligence and problem focus coping ($r = -0.08$). But there was low, positive and significance relationship between emotional intelligence and transcendence coping ($r = 0.08$) and Avoidance focus coping ($r = 0.10$). Also, there was no relationship between emotional intelligence and emotion-oriented coping. The men's emotional intelligence was higher than women's emotional intelligence; and there was no significant difference in coping with stress styles.

Conclusion: However, there was a positive and low relationship between emotional intelligence with indirect coping styles. It seems that the coping styles are more correlated to other personal and situational characteristics.

Key words: Problem-oriented coping, Avoidance-oriented coping, emotion-oriented coping, transcendence coping, Student Athlete

* آدرس نویسنده مسئول: محدثه توکلی

مازندران، آمل، خیابان طالب آملی، دریای ۲۲، نجفداری ۴، کوچه ایبک

مقدمه

هوش هیجانی^۱ در مهار هیجانات، غلبه بر چالش‌های زندگی، کنار آمدن با استرس^۲ و بهداشت روانی موثر است و می‌تواند عاملی بالقوه در درک و پیش‌بینی عملکرد محسوب شود (۱). این موضوع برای ورزشکاران اهمیت ویژه‌ای دارد، چون عملکرد موفق آنها وابسته به افزایش ظرفیت شناختی و هیجانی در مقابله یا کنار آمدن با استرس است. در این زمینه هوش هیجانی نیز یک متغیر شناختی-هیجانی است که می‌تواند بر عملکرد ورزشی اثرگذار باشد. سالووی و مایر (۱۹۹۰) هوش هیجانی را شکلی از هوش می‌دانند که توانایی شناخت، درک و نظارت بر احساسات خود و دیگران را در بر می‌گیرد و راهنمای واکنش و تصمیم‌گیری است (۲) که احتمالاً در رویارویی با استرس مداوم در ورزش و مقابله با آن موثر است. بار-ان (۱۹۹۰) و نهایتاً گلمن (۱۹۹۸) کارکرد اصلی هوش هیجانی را سازگاری و کنار آمدن فوری با محیط می‌دانند. گلمن پنج بعد خودآگاهی^۳، خودتنظیمی^۴، خود انگیزشی^۵، همدلی^۶ و مهارت‌های اجتماعی^۷ را برای هوش هیجانی برشمرده است (۱). در این تحقیق و اکثر تحقیقات ورزشی از این تقسیم‌بندی بیشتر استفاده شده است.

بعد خودآگاهی به درک عمیق و روشن هیجانات، تشخیص احساسات در یک لحظه خاص و اعتماد به خود مربوط می‌شود. خود تنظیمی همان کنترل و مدیریت هیجان است و جریان تصمیم‌گیری و واکنش را تسهیل می‌سازد. بعد خود انگیزشی نیز توانایی هدف‌چینی، تعیین مسیر و تلاش در جهت هدف را در بر می‌گیرد (۳). این سه بعد هوش هیجانی، مهارت درون فردی و مدیریت فرد را بر هیجانات نشان می‌دهد. بعد همدلی، احساس مسئولیت فرد را نسبت به هیجانات دیگران نشان می‌دهد. بعد مهارت اجتماعی هوش هیجانی نیز مانند همدلی نوعی توانایی اجتماعی محسوب می‌شود. افراد دارای این ویژگی روابط خود با دیگران را مدیریت می‌کنند (۴).

با توجه به ابعاد و تعریف هوش هیجانی، به نظر می‌رسد که هوش هیجانی به مدیریت هیجانات فرد و دیگران کمک می‌کند و تعاملات اجتماعی را تسهیل می‌سازد. این موضوع در ورزش که محیطی مملو از هیجانات متنوع، سریع و تعاملات پیچیده و غنی است، برای ورزشکاران نقش حیاتی دارد. شرکت در رقابت‌های قهرمانی و حرفه‌ای سبب ایجاد استرس در ورزشکاران می‌شود (۵،۶،۷،۸) و تحقیقات بسیار

در رشته‌های مختلف ورزشی نشان داده‌اند که استرس بر عملکرد ورزشکار اثر منفی می‌گذارد (۵،۸،۹،۱۰،۱۱) و آنها مجبورند که از روش‌های مختلف مقابله با استرس^۸ استفاده کنند (۱۲،۱۳). ورزشکارانی که از آمادگی روانی بالایی برخوردارند در ورزش نیز موفق‌ترند (۱۴). به نظر می‌رسد، هوش هیجانی که از عوامل مهم آمادگی روانی است بتواند توانایی مقابله با استرس را در ورزش بالا ببرد.

مقابله به مجموعه اقدامات شناختی و رفتاری گفته می‌شود که برای کنترل عوامل استرس‌زا اتخاذ می‌شود (۱۵) و هوش هیجانی نیز در این سازگاری مؤثر است، چون افرادی که هوش هیجانی بالاتری دارند، در موقعیت‌های استرس‌زا موفق‌تر عمل می‌کنند (۱۶). دو روش مقابله رویارویی و اجتنابی^۹ از روش‌های اصلی مقابله با استرس است (۱۵). البته یو، علاوه بر سه روش اصلی مقابله هیجان مدار^{۱۰}، مسأله مدار^{۱۱} و اجتنابی^{۱۲} روش جدیدی را با عنوان روش مقابله شهودی^{۱۳} معرفی کرده است (۱۷) که در این تحقیق نیز از همین مدل استفاده شده است.

در روش مقابله هیجان مدار، ورزشکار می‌کوشد که هیجانات منفی درونی و بیرونی ناشی از استرس را کنترل کند. در روش مقابله اجتناب مدار، ورزشکار عامل استرس‌زا را نادیده گرفته یا از آن فاصله می‌گیرد (۹،۱۸،۱۹). در مقابله مسأله مدار، ورزشکار بر عامل و موقعیت استرس‌زا تمرکز می‌کند و برای شناخت، تجزیه و تحلیل و تغییر محرک‌ها می‌کوشد. در روش مقابله شهودی، ورزشکار از طریق امید دادن به خود، خوش‌بینی، خودگویی مثبت، توکل و دعا هیجانات منفی خود را کنترل می‌کند (۱۷).

¹ Emotional Intelligence

² Stress

³ Self-Awareness

⁴ Self-Regulation

⁵ Self-Motivation

⁶ Emathy

⁷ Social skill

⁸ Coping with stress

⁹ Approach and Avoidance

¹⁰ Emotional focus coping

¹¹ Problem focus coping

¹² Avoidance focus coping

¹³ Positive self-talking

دادند که افراد با هوش هیجانی بالا از روش های مقابله منطقی و کارآمد (مانند روش مسأله مدار) بیشتر از روش های مقابله سازش نایافته (مانند مقابله اجتناب مدار و هیجان مدار) استفاده می کنند (۳۲،۳۱).

علاوه بر رابطه مثبت هوش هیجانی با مدیریت عواطف (۲۳) و سازگاری اجتماعی، تحقیقات بسیاری نشان می دهد که هر یک از اجزا و ابعاد هوش هیجانی نیز می تواند برای سازگاری و محافظت بیشتر افراد در مقابل عوامل استرس زا کمک کننده باشد. مثلاً مدیریت خلق و خو، مهارت های اجتماعی، خود کنترلی و همدلی شایستگی های سازگاری و مقابله با استرس را در افراد بالا می برد (۳۳،۲۹،۱۶). در مورد ورزشکاران نیز به نظر می رسد که هوش هیجانی می تواند در مدیریت استرس به آنها کمک کند تا از روش های مقابله مؤثر و کارآمد استفاده کنند. ضمناً با توجه به تفاوت های فرهنگی و به ویژه فرهنگ آسیایی ها (۳۴،۱۳)، ممکن است روش مقابله شهودی در ورزشکاران ایرانی شایع تر باشد. بنابراین، چنین سؤالی وجود دارد که هوش هیجانی تا چه اندازه ای می تواند در به کارگیری روش های مقابله نقش داشته باشد؟ و چون هوش هیجانی و روش های مقابله با استرس قابل آموزش و آموختنی هستند (۳۵،۲۶،۱). بنابراین نتایج چنین تحقیقاتی برای ورزشکاران و مربیان بسیار مفید و سازنده باشد، چون آموزش اجزاء هوش هیجانی و روش های مقابله می تواند به سازگاری ورزشکاران در موقعیت های پر استرس ورزشی کمک کند و احتمال اوج عملکرد را در آنان بالا ببرد.

روش شناسی پژوهش

این پژوهش از نوع توصیفی است و داده های آن به روش همبستگی و پس رویدادی تحلیل شده است.

جامعه و نمونه آماری پژوهش

جامعه آماری این پژوهش کلیه دانشجویان ورزشکار دانشگاه های استان مازندران بودند که حداقل یک سال سابقه شرکت در مسابقات قهرمانی استانی داشتند. با بررسی آخرین آمار ادارات فوق برنامه دانشگاه ها، ۱۸۶۲ نفر در رشته ورزشی فعال بودند که از این تعداد ۸۲۵ نفر

البته نقش و رابطه برخی ویژگی های فردی ورزشکاران، انواع حمایت های عاطفی - اجتماعی و اطلاعاتی، سخت کوشی، قدرت تمرکز، خودکنترلی^۱، سرسختی ورزشکار^۲ و منبع یا مرکز کنترل^۳، خودکارآمدی، اعتماد به نفس، جنسیت، اضطراب، سن، سابقه قهرمانی، شخصیت و فرهنگ بر روش های مقابله تأثیر می گذارد (۲۱،۲۲،۲۰،۱۷،۱۲،۱۱). هوش هیجانی نیز یکی از همین ویژگی های فردی است و تحقیقات بسیاری، رابطه و نقش هوش هیجانی را با متغیرهای بهداشت روانی و نگرش های شغلی، موفقیت و پیشرفت تحصیلی در دانش آموزان و دانشجویان (۲۴،۲۳)، رضایت از زندگی (۲۱)، سازگاری و تطابق (۲۵)، عملکرد میان فردی (۲۶)، جهت گیری مذهبی (۲۷)، کاهش افسردگی (۱۹) و غیره نشان داده اند. محمدی و همکاران (۱۳۸۷) در تحقیق خود نشان دادند هوش هیجانی می تواند سبک های مقابله ای را به طور معنی داری پیش بینی کند که نتیجه این پژوهش در تایید فرضیه های است که قصد دارد هوش هیجانی و مقابله را به عنوان سازه های مرتبط به هم مفهوم سازی کند (۲۸). با وجود این، تحقیقات اندکی بر رابطه متغیرهای فردی و مقابله و به ویژه نقش هوش هیجانی در مقابله متمرکز شده اند (۱۶،۲۰،۲۹). در ورزش نیز تحقیقات محدود نشان داده است کسانی که هوش هیجانی بالاتری دارند در رقابت های ورزشی موفق تر عمل می کنند و این هوش نقش تعیین کننده ای در موفقیت ورزشی (به ویژه در ورزش های گروهی) دارد (۳۰). همچنین افراد با هوش هیجانی بالا از شیوه مقابله فعال سود می برند (۲۳).

با توجه به رابطه بالا و مثبت هوش هیجانی با توانایی سازگاری و تطابق و سایر متغیرهای بهداشت روانی، به نظر می رسد ورزشکاران دارای هوش هیجانی بالا نیز بتوانند از روش های مقابله مؤثرتری استفاده کنند. مثلاً انشل (۱۹۹۸) نشان داد ورزشکارانی که خود کنترلی پایین تری دارند، بیشتر از روش مقابله مسأله مدار استفاده می کنند (۱۲). در همین رابطه سالووی و همکاران (۲۰۰۲) نشان دادند که افراد با هوش هیجانی بالا، در مقابله مؤثرتر عمل می کنند و رابطه آن با کارکردهای میان فردی مثبت است (۲۶). البته از نظر انگل برگ و همکاران (۲۰۰۳)، هوش هیجانی پایین با مقابله ناسازگارانه مرتبط است و یا حداقل با روش های مقابله منفعلانه (مانند مقابله اجتنابی) رابطه دارد. فارنهام (۲۰۰۳) و همچنین آلن و همکاران (۲۰۰۳) نیز نشان

¹ Self-control

² Hardiness

³ Locus of control

۰/۷۴ اعلام کرده است (۳۶). در این تحقیق نیز پایایی پرسشنامه قابل قبول بود ($r=0/78$). برای بررسی روش‌های مقابله نیز از پرسشنامه ۳۲ سئوالی یو (۲۰۰۰) با چهار بعد اصلی روش مقابله مسأله مدار (۸ سوال)، هیجان مدار (۸ سوال)، اجتناب مدار (۸ سوال) و شهودی یا اشراقی (۸ سوال) استفاده شد که با مقیاس پنج ارزشی لیکرت (از همیشه با ارزش عددی چهار تا هرگز با ارزش عددی صفر) تنظیم شده بود (۱۷). این پرسشنامه پس از ترجمه و برای به‌دست آوردن روایی صوری در اختیار ۱۰ نفر از اساتید با تجربه رشته روان‌شناسی و مدیریت ورزشی قرار گرفت و کلیه نظرات و اصلاحات مورد نظر آنها در پرسشنامه اعمال شد. ضمناً پایایی این ابزار روی ۴۰ ورزشکار، مناسب تشخیص داده شد ($r=0/79$) و ثبات درونی چهار روش مقابله با استرس نیز بین $r=0/71$ تا $r=0/83$ متغیر بود.

روش جمع‌آوری و تحلیل داده‌ها

با هماهنگی و مجوز اداره فوق برنامه دانشگاه‌ها، پرسشنامه‌ها با حضور محقق و قبل از شروع جلسات تمرین در اختیار ورزشکاران قرار گرفت و پس از ۲۵-۲۰ دقیقه جمع‌آوری شد. اطلاعات تحقیق با استفاده از نرم‌افزار SPSS مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. بر اساس نتایج آزمون کولموگروف اسمیرنوف (جدول ۱) توزیع داده‌های مربوط به متغیرهای خودتنظیمی و هوش هیجانی کلی طبیعی بود، ولی توزیع سایر متغیرها غیرطبیعی بود. لذا برای بررسی

دانشجوی ورزشکار دختر (۲۹۴ نفر در رشته‌های انفرادی و ۵۷۶ نفر در رشته‌های تیمی) و ۱۰۳۷ نفر دانشجوی ورزشکار پسر (۳۸۳ نفر در رشته‌های انفرادی و ۶۵۴ نفر در رشته‌های تیمی) فعالیت می‌کردند که با توجه به جدول مورگان و احتمال افت آزمودنی، ۳۸۰ نفر به طور تصادفی به عنوان نمونه انتخاب شدند که در نهایت همه آزمودنی‌ها تا پایان تحقیق با محقق همکاری کردند و هیچ افتی در نمونه تحقیق روی نداد.

ابزار پژوهش

اطلاعات این پژوهش با استفاده از دو پرسشنامه استاندارد هوش هیجانی سیبریاشرینگ و روش‌های مقابله با استرس یو (CSKA) جمع‌آوری شد. پرسشنامه هوش هیجانی سیبریاشرینگ حاوی ۳۳ سؤال پنج ارزشی لیکرتی بود که پنج خرده مقیاس خودآگاهی، خودتنظیمی، همدلی، مهارت‌های اجتماعی و خودانگیزی را می‌سنجید. در این پرسشنامه هر آزمودنی، ۶ نمره جداگانه دریافت می‌کند که ۵ نمره آن مربوط به خرده مقیاس‌ها و یک نمره آن مربوط به نمره هوش هیجانی کلی بود. همسانی درونی این پرسشنامه توسط منصور (۱۳۸۰) بر اساس ضریب آلفای کرونباخ از ضریب پایین ۰/۵۰ (مهارت‌های اجتماعی) تا ضریب بالای ۰/۶۴ (خودکنترلی) با میانگین کلی ضریب همسانی درونی ۰/۸۴ و روایی ۰/۶۳ تایید شده است. همچنین حدادی کوهسار (۱۳۸۶) پایایی این پرسشنامه را

جدول ۱. نتایج کولموگروف اسمیرنوف در طبیعی بودن توزیع متغیرها

متغیرها	میانگین	انحراف استاندارد	حداقل	حداکثر	آزمون نرمال بودن توزیع	
					Z کولموگروف-اسمیرنوف	Sig
روش‌های مقابله با استرس	۲۳/۸۳	۴/۳۱	۸	۳۲	۱/۵۶۹	*.۰/۰۱۵
	۱۹/۰۲	۴/۶	۷	۳۲	۱/۴۹۰	*.۰/۰۲۴
	۲۱/۶۲	۳/۹۵	۱۱	۵۴	۱/۴۱۸	*.۰/۰۳۶
	۱۷/۸۹	۴/۲۵	۴	۲۸	۱/۸۵۱	*.۰/۰۰۲
ابعاد هوش هیجانی	۲۴/۵۱	۳/۴۳	۱۲	۳۴	۱/۸۱۳	*.۰/۰۰۳
	۱۹/۶	۴/۷۲	۷	۳۲	۱/۰۸۷	۰/۱۸۸
	۲۳/۸۳	۳/۵۵	۱۳	۳۲	۱/۴۴۴	*.۰/۰۳۱
	۱۸/۱۵	۳/۱۸	۱۰	۲۸	۱/۴۱۷	*.۰/۰۳۶
	۱۳/۰۸	۳/۶۵	۵	۲۳	۱/۷۶۴	*.۰/۰۰۴
هوش هیجانی	۹۹/۱۶	۱۳/۷۱	۶۸	۱۳۶	۱/۰۱۷	۰/۲۵۲

* در سطح $P \leq 0/05$ معنی‌دار است.

($M=19/02$) و مقابله اجتناب مدار ($M=17/89$, $SD=4/25$) استفاده می‌کنند. ضمناً ابعاد خودآگاهی ($M=24/51$, $SD=3/43$)، خودانگیزی ($M=23/83$, $SD=3/55$) و خود-تنظیمی ($M=19/6$, $SD=4/72$) هوش هیجانی این ورزشکاران بالاتر از ابعاد همدلی ($M=18/15$, $SD=3/18$) و مهارت‌های اجتماعی ($M=13/08$, $SD=3/65$) بود.

با توجه به آزمون ضریب همبستگی کندال مشخص شد که بین روش مقابله هیجان مدار و هوش هیجانی رابطه معنی‌داری وجود نداشت، اما بین هوش هیجانی با روش‌های مقابله شهودی و اجتناب مدار، رابطه پایین، مستقیم و معنی‌داری مشاهده شد. البته رابطه هوش هیجانی با روش مقابله مسأله مدار پایین، معنی‌دار و معکوس بود. ضمناً از بین ابعاد مختلف هوش هیجانی، رابطه بعد خودآگاهی و خودانگیزی با روش مقابله مسأله مدار و شهودی پایین و مثبت و معنی‌دار بود و بعد خودانگیزی نیز باروش مقابله هیجان مدار و اجتناب مدار، رابطه‌ای پایین و مثبت و معنی‌دار داشت.

از طرف دیگر، بین بعد همدلی هوش هیجانی با روش مقابله شهودی و اجتناب مدار، و بین بعد مهارت‌های اجتماعی با روش مقابله اجتناب مدار رابطه معنی‌داری مشاهده شد. به طور کلی، بعد خودتنظیمی هوش هیجانی رابطه معنی‌داری با هیچ کدام از روش‌های مقابله نداشت و از بین روش‌های مقابله نیز روش مقابله اجتناب مدار بیشترین تعداد روابط مثبت و معنی‌دار (چهار رابطه) را با ابعاد هوش هیجانی نشان داد (جدول ۲).

رابطه بین متغیرها از ضرایب همبستگی پارامتریک و غیر پارامتریک استفاده شده است. برای بررسی رابطه هوش هیجانی و ابعاد آن با روش‌های مقابله با استرس از آزمون ضریب همبستگی کندال استفاده شد. این آزمون برای داده‌های رتبه‌ای و غیر نرمال، به ویژه در نمونه‌های زیاد مناسب‌تر از آزمون اسپیرمن است. برای مقایسه اولویت ابعاد متغیرهای اصلی تحقیق در میان کلیه آزمودنی‌ها از مشاهده میانگین‌ها، و برای مقایسه آنها در میان دختران و پسران ورزشکار از آزمون u -مان-ویتنی و t مستقل در سطح معنی‌داری $P \leq 0/05$ استفاده شد.

یافته‌های پژوهش

توصیف ویژگی‌های فردی آزمودنی‌ها نشان داد که تعداد ۲۰۸ مرد ورزشکار دانشگاهی (۵۴/۷٪) و ۱۷۲ زن ورزشکار دانشگاهی (۴۵/۳٪) در این پژوهش حضور داشتند. اکثر افراد شرکت‌کننده، مرد و دارای مقام ملی بودند و بیشتر ورزشکاران در رشته‌های گروهی فعالیت می‌کردند. سن آزمودنی‌ها بین ۱۸ تا ۳۵ سال ($M=22/89$, $SD=3/03$) قرار داشت و میانگین سابقه فهرمانی آنان نیز ($M=3/26$, $SD=5/08$) متغیر بود.

توصیف وضعیت هوش هیجانی و روش‌های مقابله با استرس دانشجویان ورزشکار با استفاده از مشاهده میانگین نمرات نشان داد که ورزشکاران به ترتیب از روش مقابله مسأله مدار ($M=23/83$, $SD=4/31$)، مقابله هیجان مدار ($M=21/62$, $SD=3/95$)، مقابله شهودی ($M=21/62$, $SD=3/95$)،

جدول ۲. رابطه بین ابعاد هوش هیجانی و روش‌های مقابله با استرس

هوش هیجانی	مهارت‌های اجتماعی	همدلی	خودانگیزی	خودتنظیمی	خودآگاهی	شاخص‌ها	متغیرها	روش‌های مقابله با استرس
*-۰/۰۸۲	*-۰/۱۰۱	-۰/۰۴۳	*۰/۱۰۲	*-۰/۱۴۴	*۰/۰۹۹	R	مسأله	
۰/۰۲۲	۰/۰۰۶	۰/۲۵۰	۰/۰۰۶	۰/۰۰۰	۰/۰۰۷	Sig.	مدار	
*۰/۰۸۱	۰/۰۵۶	*۰/۱۳۹	-۰/۰۵۸	-۰/۰۱	*۰/۱۲۲	R	شهودی	
۰/۰۲۳	۰/۱۲۸	۰/۰۰۰	۰/۱۱۳	۰/۷۸۷	۰/۰۰۱	Sig.		
۰/۰۱۲	۰/۰۰۰	۰/۰۳۲	*۰/۰۹۸	-۰/۰۴۴	۰/۰۰۶	R	هیجان	
۰/۷۳۹	۰/۹۹۷	۰/۳۹۳	۰/۰۰۸	۰/۲۲۶	۰/۸۷۴	Sig.	مدار	
*۰/۱۰۷	*۰/۱۰۴	*۰/۱۳۷	*۰/۰۸	۰/۰۲۳	*۰/۱۱۲	r	اجتناب	
۰/۰۰۳	۰/۰۰۵	۰/۰۰۰	۰/۰۰۳	۰/۵۳۲	۰/۰۰۵	Sig.	مدار	

* در سطح $P \leq 0/05$ معنی‌دار است.

جدول ۳. آزمون یو- مان ویتنی در مقایسه ابعاد هوش هیجانی در ورزشکاران زن و مرد دانشجویی

شاخصها متغیرها	گروه	میانگین	انحراف معیار	آزمون یو- مان ویتنی	
				Z محاسبه شده	Sig
خودآگاهی	زن	۲۴/۰۶	۳/۰۴	-۱/۸۵۹	۰/۰۶۳
	مرد	۲۴/۸۸	۳/۷		
خودانگیزی	زن	۲۳/۶۴	۳/۵۳	-۰/۸۵۹	۰/۳۹۰
	مرد	۲۳/۹۹	۳/۵۶		
همدلی	زن	۱۷/۶۷	۳/۴۵	-۲/۵۷۹	*۰/۰۱
	مرد	۱۸/۵۴	۲/۸۹		
مهارت‌های اجتماعی	زن	۱۲/۸۱	۳/۵۹	-۱/۰۴۰	۰/۲۹۹
	مرد	۱۳/۳۱	۳/۶۹		

* در سطح $P \leq 0.05$ معنی‌دار است.

جدول ۴. آزمون تی مستقل در مقایسه ابعاد هوش هیجانی در ورزشکاران زن و مرد دانشجویی

شاخصها متغیرها	گروه	میانگین	انحراف معیار	آزمون t مستقل		
				t محاسبه شده	df	Sig
خودتنظیمی	زن	۱۸/۷۵	۴/۷۱	-۳/۲۱۸	۳۷۸	*۰/۰۰۱
	مرد	۲۰/۳	۴/۶۳			
هوش هیجانی	زن	۹۶/۹۳	۱۳/۷۶	-۲/۹۱۱	۳۷۸	*۰/۰۰۴
	مرد	۱۰۱/۰۱	۱۳/۴۳			

* در سطح $P \leq 0.05$ معنی‌دار است.

مقابله مستقیم و فعال (مسأله مدار و هیجان مدار) بیشتر از روش مقابله غیرمستقیم و غیر فعال (شهودی و اجتنابی) استفاده می‌کردند. در تحقیق حاضر، روش مقابله مسأله مدار بیشترین و روش اجتناب مدار کمترین میزان استفاده را در بین ورزشکاران داشت که با نتایج تحقیقات کروگر (۱۹۹۲) (۲۱)، انشل و کایسیدیس (۱۹۹۸) (۲۲)، ها و هیم (۱۹۹۶) (۱۲) و لازاروس (۱۹۸۰) (۲۳) همخوان با نتایج تحقیق روث، کوهن (۱۹۸۶) (۱۲) هیندل، کروهن (۱۹۹۸) (۲۱)، پارکر (۲۰۰۰) (۶) ناهمخوان بود.

استفاده مداوم از روش مقابله مسأله مدار در دراز مدت با دستاوردهای بهتری همراه است. افرادی که پیوسته از روش‌های مسأله مدار استفاده می‌کنند، سطح استرس کمتر و در نتیجه رضایت‌مندی بالاتری دارند. استفاده از روش‌های مقابله مسأله مدار می‌تواند در زندگی ورزشی، مبارزه با مصدومیت، پذیرش مسئولیت در محیط ورزشی و همچنین ایجاد تعادل در عرصه‌های مختلف زندگی به دانشجویان ورزشکار کمک کند. این یافته‌ها با نتایج تحقیقات گیاکوبی (۲۰۰۴) (۶)، پارکر (۲۰۰۰) (۱۲، ۶)، ویلیامز و کران (۱۹۹۲)

با توجه به میانگین داده‌ها و مشاهده نتایج آزمون Z و t حاصل از آزمون‌های یو- مان ویتنی و t مستقل مشخص شد ورزشکاران مرد هوش هیجانی بیشتری داشتند و در ابعاد خود تنظیمی و همدلی بالاتر از زنان بودند ($P \leq 0.05$) (جدول ۳ و ۴). همچنین هوش هیجانی ورزشکاران گروهی بیشتر از ورزشکاران انفرادی بود و تفاوت معنی‌داری در ابعاد مهارت‌های اجتماعی و خود تنظیمی مشاهده شد، نتایج آزمون یو- مان ویتنی نشان داد بین زنان و مردان در هیچ یک از روش‌های مقابله با استرس تفاوت معنی‌داری مشاهده نشد. ($P \leq 0.05$). (جدول ۵).

بحث و بررسی

نتایج تحقیق نشان داد که اولویت روش‌های مقابله با استرس در ورزشکاران به ترتیب شامل مقابله مسأله مدار، هیجان مدار، شهودی و اجتناب مدار بود. در متغیر هوش هیجانی نیز بعد خودآگاهی، خودانگیزی، خودتنظیمی، همدلی و مهارت‌های اجتماعی به ترتیب اولویت قرار داشتند. این یافته آشکار می‌سازد که ورزشکاران از روش

گلمن (۲۰۰۰) (۴) و بار-ان (۲۰۰۰) (۲۵) بیان شده است، هوش هیجانی نقش تعیین‌کننده‌های در استفاده از روش مقابله مسأله مدار دارد که با نتیجه تحقیق حاضر ناهمسو است. رابطه منفی هوش هیجانی با مقابله مسأله مدار نشان می‌دهد که احتمالاً هوش هیجانی در استفاده از روش‌های غیر فعال و غیر مستقیم نقش داشته باشد که رابطه مثبت آن با روش شهودی و به ویژه با روش اجتناب مدار این مفروضه را بالا می‌برد.

رابطه هوش هیجانی با روش‌های مقابله اجتناب مدار و شهودی (روش‌های مقابله غیرمستقیم و غیر فعال) بسیار پایین، مستقیم و معنی‌دار بود. در صورتی که فارنهم (۲۰۰۳) تأکید کرده است افراد با هوش هیجانی بالا، کمتر از مقابله اجتنابی استفاده می‌کنند (۳۲). البته سیاروچی و همکاران (۲۰۰۲) بیان کرده‌اند که اجتناب و یا کنترل احساسات گاهی اوقات می‌تواند بر سلامت روان، حداقل در کوتاه مدت مفید باشد (۲۳). از نظر برخی محققان نیز روش مقابله اجتناب مدار برای مقابله با عوامل استرس‌زای ورزشی می‌تواند روش مقابله مناسب و کارایی محسوب شود (۶، ۱۲، ۲۱) زیرا براساس نتایج روث و کوهن (۱۹۸۶)، نادیده گرفتن وقایع استرس‌زا در موقعیت‌هایی که کنترل آن از عهده ورزشکار خارج است و یا موقعیت‌هایی که نیاز به تصمیم‌گیری فوری دارد، راهی مناسب جهت مقابله است (۱۲).

با فرض پذیرش دیدگاه درست روث و کوهن (۱۹۸۶) به نظر می‌رسد انتخاب روش مقابله اجتناب مدار در محیط ورزشی و در شرایطی خاص می‌تواند یک روش مناسب باشد. بنابراین ورزشکاری که از این روش مقابله استفاده

(۲۱)، کروهن و هیندل (۱۹۹۸) (۲۱)، در تناقض است که روش اجتناب مدار را در هنگام ورزش و رقابت رایج‌تر دانستند. از نظر این افراد، هنگامی که شرایط برای ورزشکار غیر قابل کنترل است و ورزشکار نیاز به تصمیم‌گیری فوری دارد روش اجتناب مدار راهی مناسب جهت مقابله با استرس است.

روش مسأله مدار و هیجان مدار جزو روش مقابله مستقیم و فعال یا کارآمد هستند که براساس نتایج این تحقیق، رابطه معنی‌داری بین هوش هیجانی و روش مقابله هیجان مدار وجود نداشت. این یافته‌ها طبیعی به نظر می‌رسد زیرا هوش هیجانی و مؤلفه‌های آن با رفتارهای سازگارانه و خودآگاهانه احساسات و هیجانات همخوانی دارد (۲۶) و این موضوع با تمایل به استفاده از روش مقابله هیجان مدار در تباین است. اکثر محققان روش مقابله هیجان مدار را یک روش نامناسب و ناسازگارانه می‌دانند (۱۳، ۳۱، ۳۲). البته میانگین نمره هوش هیجانی ورزشکاران در این تحقیق با مقایسه میانگین امتیازات پرسشنامه در حد متوسط بود. شاید بتوان این موضوع را به گونه‌ای دیگر تفسیر کرد، چون در مبانی نظری و اکثر تحقیقات هوش هیجانی، در غیر از محیط ورزش گفته شده است که هوش هیجانی بالا استفاده از روش‌های متمرکز بر هیجان و اجتناب را کاهش می‌دهد (۳۲، ۳۱، ۲۳، ۱۶).

رابطه هوش هیجانی با روش مقابله مسأله مدار نیز بسیار پایین، معنی‌دار و معکوس بود که حتی می‌توان این رابطه را نادیده گرفت. در صورتی که با توجه به عناصر و مؤلفه‌های هوش هیجانی و قابلیت‌های ذهنی و سازگارانه هوش هیجانی که توسط سالووی و همکاران (۲۰۰۲) (۲۶)،

جدول ۵. آزمون یو-مان ویتنی در مقایسه روش‌های مقابله با استرس در زنان و مردان ورزشکار

آزمون یو-مان ویتنی		انحراف معیار	میانگین	گروه	شاخص‌ها
Sig	Z محاسبه شده				متغیرها
۰/۵۶۷	-۰/۵۷۳	۴/۱۹	۲۳/۹۵	زن	مسأله مدار
		۴/۴۱	۲۳/۷۲	مرد	
۰/۳۳۲	-۰/۹۷۰	۴/۸۴	۱۸/۸۳	زن	شهودی
		۴/۴	۱۹/۲	مرد	
۰/۶۰۰	-۰/۵۲۴	۴/۳۸	۲۱/۵۵	زن	هیجان مدار
		۳/۵۶	۲۱/۶۷	مرد	
۰/۱۰۴	-۱/۶۲۴	۳/۹۶	۱۷/۵۸	زن	اجتناب مدار
		۴/۴۷	۱۸/۱۵	مرد	

قادر است در جهت پیشبرد اهداف و برنامه‌های خود گام بردارد و علاوه بر برانگیختن خود می‌تواند در ایجاد روحیه و انگیزش در دیگران نیز نقش مهمی ایفا کند. داشتن روحیه مناسب در شرایط استرس‌زا می‌تواند در انتخاب روش مقابله تأثیر داشته باشد. علاوه بر این، ورزشکاران در دو عامل خودآگاهی و خودانگیزی هوش هیجانی وضعیت بهتری داشتند. جالب توجه این که بیشترین تعداد روابط معنی‌دار با روش‌های مقابله در همین دو عامل مشاهده شد. بنابراین به نظر می‌رسد رابطه پایین و معنی‌دار این دو عامل با روش‌های مقابله باید بیشتر بررسی شود.

دیگر یافته‌های تحقیق نشان داد که بین زنان و مردان در متغیر هوش هیجانی تفاوت معنی‌داری وجود دارد و برتری با مردان است. این یافته با اکثر یافته‌ها در تناقض است. زیرا گلمن (۱۹۹۸)، براکات و همکاران (۲۰۰۳)، بار-اون (۲۰۰۰) نشان دادند که بین هوش هیجانی کلی زنان و مردان تفاوت معنی‌داری وجود ندارد و اگر تفاوتی وجود دارد در بین خرده مقیاس‌های هوش هیجانی است (۲۰۰۳، ۲۴، ۲۵). از طرف دیگر، تحقیقات مایر، کاروسو و سالووی (۱۹۹۹)، مندل و پروین (۲۰۰۳)، اسکات و همکاران (۱۹۹۸) نشان داد که بین هوش هیجانی زنان و مردان تفاوت معنی‌داری وجود دارد، اما این برتری با زنان است که با نتایج تحقیق حاضر مغایرت دارد (۲). این تفاوت در نتایج تحقیقات مختلف می‌تواند به دلیل استفاده از ابزارهای مختلف اندازه‌گیری و غیرورزشی بودن نمونه‌ها باشد. ضمناً بین زنان و مردان ورزشکار در مورد هیچ یک از روش‌های مقابله با استرس تفاوت معنی‌داری وجود نداشت. البته تحقیقات مختلف داخلی و خارجی نیز به تأثیر عامل جنسیت در روش مقابله با استرس در ورزش تأکید می‌کنند. مثلاً رضانی‌نژاد و همکاران (۱۳۸۷) (۳۷) و آنشل (۲۰۰۱) (۱۲) در بررسی شیوه‌های مقابله زنان و مردان، بین روش مقابله آنها و جنسیت تفاوت معنی‌داری مشاهده کردند. یافته‌های تحقیق حاضر با نتایج تحقیقات فرایدنبرگ و لوپس (۱۹۹۳)، بیلی و همکاران (۱۹۹۶) (۱۲، ۱۳، ۳۸)، آنشل (۲۰۰۱)، رنک و کریسی (۲۰۰۳) (۱۲، ۳۸)، رضانی‌نژاد و همکاران (۱۳۹۰) (۳۹)، شکری (۱۳۸۷) (۴۰) در تناقض است، زیرا آنها نشان دادند که جنسیت عامل مؤثری در انتخاب روش مقابله با استرس است. البته کاملاً مشخص نیست که این تفاوت‌ها ناشی از جنسیت است یا عوامل دیگر همچون فرهنگ، سطح مهارت و توانایی افراد.

می‌کند، به جای درگیری با منبع استرس، با فاصله گرفتن از آن در فضایی آرام و بدون اضطراب و نگرانی با آرامش و تمرکز بیشتر احتمال موفقیت خود را افزایش دهد (۱۸).

روش مقابله شهودی نیز یک مکانیزم کنترلی است و زمانی که فرد در موقعیت استرس‌زا قرار می‌گیرد، با توجه به فرهنگ خاص جامعه از این روش استفاده می‌کند. این سبک از بسیاری جهات شبیه سبک مقابله اجتناب مدار است (۱۷) و رابطه هر دو روش مقابله نیز با هوش هیجانی مثبت، پایین و معنی‌دار بود. در تقسیم‌بندی بار-ان (۱۹۹۷) خوش‌بینی از مقیاس‌های هوش هیجانی است و به معنی نگاه کردن به طرف روشن‌تر زندگی و حفظ یک نگرش مثبت، حتی در رویارویی با بداقبالی و شرایط استرس‌زای سخت زندگی است (۲۵). بنابراین ورزشکاری که از روش مقابله شهودی استفاده می‌کند در برخورد با شرایط استرس‌زا خوشبین‌تر بوده و می‌تواند به لحاظ روانی در موقعیت استرس‌زا، مستقل عمل کرده و استرس خود را کنترل و احتمالاً با عامل استرس‌زای موجود هم بهتر مقابله کند.

بررسی روابط ابعاد مختلف هوش هیجانی با روش‌های مقابله نشان می‌دهد که بین دو بعد خودآگاهی و خود انگیزی هوش هیجانی، بیشترین تعداد رابطه معنی‌دار با روش‌های مقابله وجود داشت. هرچند که رابطه خود آگاهی و خودانگیزی (مهارت‌های درون فردی) با روش مسأله مدار مثبت و پایین و رابطه مهارت‌های اجتماعی و خود تنظیمی با روش مقابله مسأله مدار پایین و منفی بود. این روابط دو سویه به بررسی بیشتری نیاز دارد. ضمناً کلیه ابعاد هوش هیجانی (به جز خودتنظیمی) با روش مقابله اجتناب مدار رابطه پایین، مستقیم و معنی‌داری داشتند. البته لازم است ورزشکاران پس از اجتناب و کنترل یا مدیریت هیجان (مقابله هیجان مدار) نهایتاً در موقعیت مناسب به مقابله مسأله مدار (ارزیابی شناختی و ارزیابی مجدد) روی آورند.

بر اساس این روابط می‌توان بیان کرد که افراد خودآگاه به حالات روانی نسبت به زندگی خود، آگاه و حساس هستند، حدود شخصی خود را می‌شناسند و از سلامت روانی خوبی برخوردارند (۳۵). پس اگر ورزشکاری بتواند در یک لحظه خاص احساسات و عواطف خود را تشخیص دهد و درک کند، بهتر خواهد توانست با توجه به شرایط، روش بهتری را برگزیند. ضمناً ورزشکار با سطح مناسبی از خودانگیزی

از طرف دیگر، نتایج برخی پژوهش‌ها حاکی از عدم تأثیر جنسیت بر استفاده از شیوه مقابله است. مایکل و همکاران (۲۰۰۰)، جررس و پینگ (۱۹۹۴) نشان دادند که جنسیت بر انتخاب شیوه مقابله بی‌تأثیر است (۳۴) که با نتیجه تحقیق حاضر همخوانی داشت. با توجه به یافته تحقیق بشارت (۱۳۸۴)، هوش هیجانی می‌تواند موفقیت ورزشی را پیش‌بینی کند (۳۰). البته در اکثر تحقیقات روش مقابله اجتناب مدار در زمان فعالیت ورزشی و همچنین با توجه به نتایج این تحقیق روش مقابله شهودی که نوعی روش اجتناب مدار به شمار می‌رود، در محیط ورزشی می‌تواند به موفقیت بیشتر ورزشکار کمک کند و این موضوع با ماهیت هوش هیجانی همخوانی دارد.

نتیجه‌گیری

هوش هیجانی ورزشکاران سبب استفاده از روش‌های مقابله اجتناب مدار و شهودی (روش مقابله غیرمستقیم و غیر فعال) به جای روش مقابله مستقیم و فعال (مساله مدار و هیجان مدار) می‌شود. ضمناً ابعاد خودآگاهی و خودانگیزی هوش هیجانی (مهارت‌های درون فردی) پیش‌بینی‌کننده مهمی در میزان استفاده از انواع روش‌های مقابله با استرس می‌باشند.

- 14- Gould, Jackson, S. A., & Finch, L. M. (1993). Coping strategies used by national champion figure skaters. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 64: 453-468.
- 15- Lazarus, R., Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.
- 16- Saklofske, D.H., Austin, E.J., Galloway, J., Davidson, K. (2007). Individual difference correlates of health-related behaviours: Preliminary evidence for links between emotional intelligence and coping. *Personality and Individual Differences*, 42: 491-502.
- 17- Yoo, J. (2000). Factorial Validity of the Coping scale for Korean Athletes. *Sport Psychol*. 31: 391-404.
- ۱۸- بشارت، محمد علی (۱۳۸۳). تأثیر سبک‌های مقابله با استرس بر موفقیت ورزشی. *نشریه حرکت*، شماره ۲۴، صفحه: ۱۰۰-۸۷.
- 19- Endler, N.S., and Parker, J.D.A. (1990). "Multidimensional assessment of coping: a critical evaluation". *Journal of Personality and Social Psychology*, 58:844-454.
- 20- Gan, Q. (2005). Personal and situational predictors of Chinese college athletes use of coping strategies as a function of gender and skill level, the on-line by proQuest.
- 21- Wang, J., Marchant, D., & Morris, T., (2004). Coping style and susceptibility to choking: *Journal of sport behavior*, 27(1):75.
- 22- Kaissidis-Rodafinos.A., Anshen, M. H. & Sideridis, G. (1998). Sources, intensity, and responses to stress in Greek and Australian basketball referees, *Journal of sports Psychology*. 29: 303-323
- 23- Ciarrochi, J., Deane, F. P., & Andersons. (2002). Emotional Intelligence moderates the relationship between stress and mental health. *Personality and Individual Differences*. 197-209.
- 24- Barchard, K. A. (2003). Does emotional intelligence assist in the prediction of academic success? *Educational and Psychological Measurement*, 63: 840-858.
- 25- Bar-on, R. & D.A. Parker, J. (2000). *The Handbook of Emotional intelligence: Theory, development, assessment, and application at home, school, and in the workplace*. Sanfrancisco, California: Jossey- Bass.
- منابع
- ۱- آقاییار، سیروس؛ شریفی درآمدی، پرویز، (۱۳۸۶)، *هوش هیجانی، چاپ دوم، اصفهان، نشر سپاهان*.
- 2- Stase, A. & Brown, J. (2004). Life satisfaction the state for government. *The journal of psychology*.
- 3- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. New York: bantam book.
- 4- Goleman D. (2000). *Emotional intelligence*. In B.J.Sadock & Y.A. Sadock (Eds). *Kaplan & Sadocks comprehensive textbook of psychiatry (7th Ed.)*. Philadelphia: Williams & Wilkins, pp. 446-462.
- 5- Giacobbi, F. (2004). The sources of stress and coping responses of skilssed and moderately skilled golfers. *Journal of applied sport psychology*, 16(5):166-182.
- 6- Giacobbi, P., Foore, B., & Weinberg, R. (2004). Broken Clubs and Expletives: The Sources of Stress and Coping Responses of Skilled and Moderately Skilled Golfers. *Journal of Applied Sport Psychologist*, 16:166-182.
- 7- Hamermeister, J., and Burton, D. (2004). Gender differences in coping with endurance sport stress: are men from mars and women from venues? *Journal of sport behavior*, 27(2) *Academic Research Library*. 27(2):148.
- 8- Wilson, G.P.(2004). Comparing sources of stress in college student athletes and non-athletes. *The on-line journal of sport psychology*, 5.
- 9- Gan Q. Anshel M.H. (2004). Difference between and elite and non-elite male and female Chinese athletes Cognitive appraisal of stressful event in competitive spoort, *journal of sport behavior*, 29(3):3-20, 213-228.
- 10- Dewe, Philip. J. (2003). Indentifying strategies nurses use to cope with work stress. *Journal of advanced nursing*. 12: 489-497.
- 11- Poczwardowski, A, & Conroy, D.E. (2002). Coping responses to failure and success among elite athletes and performing artists: *Journal of applied sport psychology*, 14: 313-329.
- 12- Anshel M.H., Si, G. (2008). Coping style following acute in sport among elite Chinese athletes: A test of trait and transactional coping theories, *Journal of sport behavior*, 31(1):3-20.
- 13- Anshel, M.H., Williams, L. R. T., & Hodge. K. (1997). Cross-cultural and gender differences on coping style in sport. *International journal of sport psychology*, 28: 141-156.

- ۳۶- حدادی کوهسار، علی اکبر. روشن، رسول. اصغر نژاد فرید، علی اصغر. (۱۳۸۶). بررسی رابطه هوش هیجانی با سلامت روانی و پیشرفت تحصیلی در دانشجویان شاهد و غیرشاهد دانشگاه تهران. مجله روان شناسی و علوم تربیتی. سال ۳۷، شماره ۱. صفحه: ۹۷-۱۱۱.
- ۳۷- رضانی نژاد، رحیم، بشارت، محمد علی، بلیغی، ریحانه (۱۳۸۸)، بررسی شیوه‌های مقابله با استرس در ورزشکاران. پژوهش در علوم ورزشی. شماره ۲۴، پاییز ۸۸، صفحه: ۸۹-۱۰۲.
- 38- Pensgard A.M., et al (2003). Achievement goal orientations and the use of coping strategies among olampions: *Psychology of sport and exercise*, 4: 110-116.
- ۳۹- رضانی نژاد، رحیم، پناهی، مهریه، ریحانی، محمد (۱۳۹۰). مقایسه روش‌های مقابله با استرس در ورزشکاران رشته‌های انفرادی در تیم‌های ملی ایران، نشریه المپیک، سال نوزدهم. شماره ۳، صفحه: ۱۹-۲۶.
- ۴۰- شکری، امید، مرادی، علیرضا، دانشورپور، زهره، طرخان، رضاعلی (۱۳۸۷). نقش تفاوت‌های جنسیتی در سبک‌های مقابله با استرس و سلامت روان، بهار ۸۷، پاییز ۵، صفحه: ۵۱-۶۱.
- 26- Salovey, P., Mayer, J.D., & Caruso, D. (2002). The positive psychology of Emotional - intelligence. In C.R. Snyder, & S. L. Lopez (Eds), *Handbook of positive psychology*.
- ۲۷- ابوالقاسمی، عباس (۱۳۸۳). بررسی رابطه چندانگانه استرس‌سورهای دانشجویی با عملکرد تحصیلی در دانشجویان با توجه به نگرش‌های مذهبی، مجله علوم تربیتی و روانشناسی، دوره سوم، شماره ۱ و ۲. صفحه: ۱-۱۸.
- ۲۸- محمدی، سید داوود، ترابی، سید اسماعیل، غرایی، بنفشه (۱۳۸۷). ارتباط سبک‌های مقابله‌ای در هوش هیجانی در دانش‌آموزان، مجله روانشناسی و روانشناسی بالینی ایران (اندیشه و رفتار). پاییز ۵۳، صفحه: ۱۷۶-۱۸۳.
- 29- Campbell, A. and Ntobedzi, A., (2007). Emotional Intelligence, Coping and Psychological Distress: A Partial Least Squares Approach to Developing a Predictive Model. *Electronic Journal of Applied psychology*. 3 (1):39-54.
- ۳۰- بشارت، علی، عباسی، غلامرضا، میرزاکمسفیدی، رضا (۱۳۸۴). تبیین موفقیت ورزشی در ورزش‌های گروهی و فردی بر حسب هوش هیجانی، فصلنامه المپیک، صفحه: ۸۷-۹۶.
- 31- Allan, K. H., Range Crucher. (2003). Emotional Intelligence and perceived stress in. *Dental Under graduating*, Queen Marys School of Medicine & Dentistry.
- 32- Furnham. D. (2003). Trait Emotional Intelligence and happiness. *Social behavior and personality*, socity for personality research.
- 33- Mikolajczak, M., Luminet, O., Menil, C. (2006). Predicting resistance to stress: Intelligence over alexithymia and optimism. *Psicothema* Vol. 18: 79-88.
- 34- Hoedaya, D., Anshel, M. H. (2003). Use and effectiveness of coping with Stress in sport Among Australian and Indonesian Athletes. *Australian Journal of Psychology*, 55: 159-165.
- 35- Mayer, J.D., Salovey, P. (2000). Educational policy and emotional intelligence: Dose it make sense? *Educational psychology Review*, 12: 163-183.