



*Original Research*

## The Comparison and Relationship between Emotional Intelligence and Psychological Well-Being in Athletic and Non-Athlete Military Personnel: Development of a Structural Equations Model

Mohammad Hossein Zamani<sup>1</sup>, Seyed Mojtaba Hosseini<sup>2\*</sup>, Mohsen Behrad Nasab<sup>3</sup>, Mohammad Ali Sahebkar<sup>4</sup>

1. Assistant Professor Faculty of Literature and Human Sciences, Department of Physical Education, Jahrom University, Jahrom, Iran
2. Assistant Professor Department Motor Behavior, University of Attar, Mashhad, Iran
3. Instructor Sports Physiology, Department of Physical Education, Khavaran Institute of Higher Education, Mashhad, Iran
4. Assistant Professor of Sports Management, Faculty of Physical Education and Sport Sciences, Birjand University, Birjand, Iran

### ARTICLE INFO

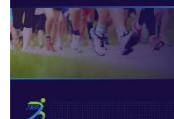
Received: 2022/02/14  
Reviewed: 2022/03/11  
Revised: 2022/04/19  
Accepted: 2022/05/04

### Keyword:

Emotional Intelligence  
Psychological Well-Being  
Athlete And Non-Athlete

### ABSTRACT

The purpose of this study was the comparison and relationship the emotional intelligence and psychological well-being between the active and inactive elderly of Shahid. The method of research in this research is descriptive and survey type which has been used to collect data in the field. The statistical sample consisted of 210 male who were selected from the Military personnel in Shiraz by Morgan Table. The instrument used in this study was Shut's Emotional Intelligence Questionnaire (1998) and Ryff Psychological Well-Being Questionnaire (1994). The statistical tests used in this study were multivariate analysis of variance for comparison between Athlete and non-athlete and Pearson correlation and regression to investigate the relationship and prediction of research variables. The results of this study showed that there is a significant difference between Athlete and non-athlete in emotional intelligence and psychological well-being and their components. The Athletes were better in emotional intelligence and psychological well-being, and their components were better than non-athlete. The results also showed a significant relationship between some dimensions of well-being with emotional intelligence among Athlete and non-athlete and also psychological well-being was a good predictor of emotional intelligence and its components in Athlete and non-athlete. Therefore, according to the results, it is suggested that non-athlete employees be encouraged to exercise in order to improve their psychological characteristics.



## مقایسه و رابطه هوش هیجانی و بهزیستی روان شناختی در کارکنان نظامی ورزشکار و غیرورزشکار: توسعه یک مدل معادلات ساختاری

محمدحسین زمانی<sup>۱</sup>، سیدمجتبی حسینی<sup>۲\*</sup>، محسن بهراد نسب<sup>۳</sup>، محمدعلی صاحبکاران<sup>۴</sup>

۱. استادیار دانشکده ادبیات و علوم انسانی، گروه تربیت بدنی، دانشگاه جهرم، جهرم، ایران
۲. استادیار رفتار حرکتی، دانشگاه آموزش عالی عطار، مشهد، ایران
۳. مربی فیزیولوژی ورزشی، بخش تربیت بدنی، موسسه آموزش عالی خاوران، مشهد، ایران
۴. استادیار مدیریت ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه بیرجند، بیرجند، ایران

### چکیده

هدف از انجام این تحقیق بررسی مقایسه و رابطه هوش هیجانی و بهزیستی روان شناختی در کارکنان نظامی ورزشکار و غیرورزشکار شیراز بود. روش تحقیق در این پژوهش، توصیفی و از نوع پیمایشی می باشد که به صورت میدانی اقدام به جمع آوری داده های تحقیق شد. نمونه آماری آن شامل ۲۰۰ کارمند مرد بود که از بین کارکنان نظامی شهر شیراز از طریق جدول مورگان انتخاب شدند. ابزار مورد استفاده در این تحقیق پرسشنامه هوش هیجانی شات (۱۹۹۸) و پرسشنامه بهزیستی روانشناختی توسط ریف (۱۹۹۴) بود. آزمون های آماری مورد استفاده در این تحقیق تحلیل واریانس چند متغیره جهت مقایسه ورزشکاران و غیر ورزشکاران و همبستگی پیرسون و رگرسیون جهت بررسی ارتباط و پیش بینی متغیر های تحقیق بود. نتایج این تحقیق نشان داد که بین ورزشکاران و غیرورزشکاران در هوش هیجانی و بهزیستی روانشناختی و مولفه های آن ها تفاوت معناداری وجود دارد، که کارکنان ورزشکار در هوش هیجانی و بهزیستی روانشناختی و مولفه های آن ها از کارکنان غیر ورزشکار بهتر بودند. همچنین نتایج نشان دهنده ارتباط معنادار بین برخی از ابعاد بهزیستی با هوش هیجانی در بین ورزشکاران و غیرورزشکاران بود و همچنین بهزیستی روانشناختی پیش بینی خوبی برای هوش هیجانی و مولفه های آن در ورزشکاران و غیرورزشکاران بود. بنابراین، با توجه به نتایج بدست آمده پیشنهاد می شود که کارکنان غیرورزشکار جهت بهبود ویژگی های روانشناختی خود به فعالیت بدنی تشویق شوند.

### اطلاعات مقاله

دریافت مقاله: ۱۴۰۰/۱۱/۲۵  
تاریخ داوری: ۱۴۰۰/۱۲/۲۰  
بازنگری مقاله: ۱۴۰۱/۰۱/۳۰  
پذیرش مقاله: ۱۴۰۱/۰۲/۱۴

### کلید واژگان

هوش هیجانی  
بهزیستی روانشناختی  
ورزشکاران و غیر ورزشکاران

## مقدمه

روانشناسی مثبت یکی از رشته های بدیع روانشناسی است که در اواخر سده قرن بیستم میلادی پا به عرصه وجود نهاد و افق تازه ای را پیش روی روانشناسی و پژوهشگران گشوده است. در این نوع روانشناسی به جای تاکید بر شناسایی و مطالعه کمبود های روانی و کاستی های رفتاری و ترمیم یا درمان آن ها به شناخت و راتقا وجوه مثبت و نقطه قوت انسان تاکید می شود (روبینز<sup>۱</sup>، ۲۰۰۸). بعضی از محققان عنوان نمودند که به طور کلی شایستگی هیجانی<sup>۲</sup> عامل مهم حمایتی می باشد که افراد را از مشکلات و مسائل روانشناختی حفظ می نماید و رسیدن افراد به بهزیستی روانشناختی و سلامت جسمی نقش مهمی ایفا می کند (وونگ و آنگ<sup>۳</sup>، ۲۰۰۷). همچنین، مهارت های اجتماعی خصیصه ی متمایز فردی است که می تواند تاثیرهای عمیقی بر ماهیت تعامل ها با دیگر افراد و نیز بهزیستی روانشناختی فرد داشته باشد؛ اما در مقایسه با پیامد های منفی کمبود مهارت های اجتماعی، توجه کمتری به مفید بودن و کسب مهارت های اجتماعی بالا شده است (سرین و تایلر<sup>۴</sup>، ۲۰۰۷). اگر چه هیجان های مثبت متعددی در حوزه هیجانی مرتبط با انسان وجود دارد، اما شاید بشود گفت مهمترین آن ها شادکامی یا بهزیستی ذهنی می باشد. بهزیستی ذهنی، مفهوم گسترده ای است که سطح بالای تجارب هیجانی خوشایند، سطح پایین تجارب خلقی منفی سطح بالای رضایت از زندگی را در بر می گیرد (دینر، ۲۰۰۰، به نقل از میلر و نیکرسون<sup>۵</sup>، ۲۰۰۸).

یکی از عامل های مهمی که بر بهزیستی روانشناختی افراد موثر است، هوش هیجانی است. به طور کلی با نگاه به تعریف های متعدد هوش هیجانی می توان دو راهبرد نظری را در زمینه الگوهای هوش هیجانی مشخص کرد: دیدگاه اولیه (دیدگاه توانمندی مایر و سالووی، ۱۹۹۷) هوش هیجانی را نوعی از هوش تعریف می کند که در برگیرنده عاطفه و هیجان است و دارای چهار مولفه ادراک هیجانی، استفاده از هیجان ها برای تسهیل تفکر، فهم هیجانی، مدیریت هیجان در ارتباط با خود و دیگران است (مایر و سولووی، ۱۹۹۷) و دیدگاه دوم (رویگرد مختلط یا ترکیبی بار-ان، ۲۰۱۰) هوش هیجانی را توانایی های غیر شناختی ای تعریف می کند که به مراتب گسترده تر از دیدگاه اولیه است و شامل مولفه های مهارت های درون فردی (خودآگاهی، جرئت، حرمت نفس، خودشکوفایی و استقلال)، مهارت میان فردی (روابط میان فردی، تعهد اجتماعی و همدلی)، سازگاری (آزمون واقعیت، مسئله گشایی و انعطاف پذیری)، کنترل استرس (توانایی تحمل فشار های روانی و

کنترل تکانه) خلق عمومی (شادی و خوش بینی) است (باران، ۲۰۱۰). مؤلفه زیربنایی مدیریت هیجان (کنترل هیجانات در خود و دیگران) در رویکرد اول بر وجود ارتباط بین هوش هیجانی با پرخاشگری (نوعی هیجان محسوب می شود) و مؤلفه های زیربنایی مدیریت استرس (کنترل حالات روانی و تحمل فشارها) و خلق عمومی (سرزندگی و ابراز احساسات مثبت و حفظ نگرش مثبت حتی هنگام وجود احساسات منفی و ناخوشایند) در رویکرد دوم بر وجود ارتباط بین هوش هیجانی با استرس و بهزیستی روانشناختی اشاره دارند؛ بنابراین بر اساس این رویکردها و مؤلفه های درگیر در آنها، فرض بر این است که میزان هوش هیجانی ورزشکاران در تعیین میزان پرخاشگری، استرس و بهزیستی روانشناختی در آنها نقش داشته باشد که به بررسی نیاز دارد. در سال های اخیر به طور نظری مفهوم هوش هیجانی شدیداً مورد توجه واقع شده است و تلاش های زیادی صورت گرفته تا مشخص شود آیا این مفهوم جدید می تواند تغییرهای زیادی در حوزه ی تعامل های انسانی را، که هوش و شخصیت نتوانسته اند تبیین نمایند، به طور درست توصیف کند. به طور مثال، ماورولی و همکاران (۲۰۰۷) در نمونه ای از ۲۸۲ نفر نوجوان، رابطه بین صفت هوش هیجانی و بهزیستی روانشناختی را مورد بررسی قرار دادند. نتیجه ها حاکی از ارتباط مثبت بین این دو متغیر است و نشان داده شد که افرادی که خود را در تماس با هیجانانشان می بینند و قادرند به آن ها نظم بدهند، مشکلات جسمی و افسردگی کمتری را گزارش می کنند. به عبارت دیگر، به نظر می رسد افرادی که هوش هیجانی بالایی دارند، نسبت به افرادی که هوش هیجانی کمتری دارند، در ابتلا به اختلال های روانشناختی، آسیب پذیری کمتری دارند. شاهین و شاهین (۲۰۱۶) در تحقیقی به بررسی رابطه بین هوش هیجانی و بهزیستی روانشناختی در دانشجویان پرداختند. نتایج این تحقیق نشان داد که همبستگی مثبتی بین هوش هیجانی و بهزیستی روانشناختی وجود دارد. اورکوچو و همکاران (۲۰۱۵) نیز در تحقیق خود به نتایج بالا دست یافتند. بنابراین با توجه به پیشینه های تحقیق از عوامل مهم و اثر گذار بر هوش هیجانی و بهزیستی روان شناختی می توان به ورزش و تمرینات بدنی اشاره نمود و از آنجایی که می توان هوش هیجانی و بهزیستی روان شناختی را جزء مهمترین عوامل تاثیر گذار در زندگی تحصیلی و ورزشی و به طور کلی در زندگی افراد دانست؛ از این رو، پژوهش حاضر با مقایسه هوش هیجانی و بهزیستی روان شناختی کارکنان نیروی هوایی ارتش ورزشکار با غیر ورزشکار در صدد است تا دریابد آیا فعالیت های جسمانی

4. Segrin &amp; Taylor

5. Miller &amp; Nickerson

1. robbins

2. Emotional competent

3. Wong &amp; ang

دنبال فعالیت‌هایی هستیم که مرا خوشحال سازد، و (ج) بهره برداری از هیجان (زمانی که تغییری در حالت روحی خود احساس می‌کنم، دوست دارم به ایده‌های نو، دست پیدا کنم). هر یک از ماده‌های این پرسشنامه، نشان دهنده گرایش انطباقی به سوی مفهوم هوش هیجانی در چهارچوب مدل نظری هوش هیجانی سالووی و مایر (۱۹۹۰) می‌باشد.

سرنیس و آدلر (۲۰۰۰) همسانی درونی این مقیاس را در بین نوجوانان برای هوش هیجانی  $0/۸۴$  و برای خرده مقیاس‌های ارزیابی و ابراز هیجان، تنظیم هیجان و بهره برداری از هیجان به ترتیب  $0/۷۶$ ،  $0/۶۶$ ،  $0/۵۵$  به دست آورد. همچنین اولکان (۲۰۱۲) همسانی درونی کل پرسشنامه را  $0/۸۱$ ، تنظیم هیجان را  $0/۷۸$ ، ارزیابی و ابراز هیجان را  $0/۶۷$  و بهره برداری از هیجان را  $0/۵۰$  به دست آورد.

روایی صوری پرسشنامه هوش هیجانی شات از طریق همبسته نمودن آن با مقیاس خود گزارشی هوش هیجانی که توسط ایرشاد و همکاران، (۲۰۱۵) ساخته شده، تعیین شد. مقیاس خود گزارشی هوش هیجانی برکت و همکاران نیز بر اساس مدل نظری هوش هیجانی مایر و سالوی تدوین شده است. در پژوهش شجاعی، نشان داده شد که تمام خرده مقیاسها و مقیاس کل این ابزار با هوش هیجانی ایرشاد و همکاران (۲۰۱۵) همبستگی معنی داری دارد. نتایج به دست آمده برای کل مقیاس  $0/۶۹$  و برای هر سه خرده مقیاس  $0/۵۸$  بوده است؛ که این ضرایب، نشان دهنده اعتبار مناسب این پرسشنامه می‌باشد.

### نمره گذاری خرده مقیاس های هوش هیجانی

۱. عامل خوش بینی / تنظیم هیجان:

۳۱،۳۰،۲۷،۲۶،۲۳،۲۰،۱۷،۱۶،۱۴،۱۳

۲. عامل ارزیابی و بیان هیجان:

۳۳،۲۹،۲۵،۲۲،۱۹،۱۸،۱۵،۱۱،۱۰،۹،۴،۳

۳. عامل بهره برداری از هیجان: ۲۸،۲۴،۲۱،۱۲،۸،۷،۶،۵،۲،۱

### ۲. پرسشنامه بهزیستی روان شناختی

مقیاس بهزیستی روانشناختی توسط ریف (۲۰۱۴) ساخته شد است. این مقیاس دارای ۸۴ سوال است که براساس روش و اصول روان سنجی توسط زنجانی طبسی به منظور سنجش بهزیستی روانشناختی تهیه شده است. این آزمون از ۶ خرده مقیاس (رضایت از زندگی، ۱۹ سوال، معنویت، ۱۳ سوال، شادی و خوش بینی، ۱۹ سوال، رشد و بالندگی فردی، ۸ سوال، ارتباط مثبت با دیگران، ۸ سوال و خود پیروی، ۱۰ سوال) تشکیل شده است. در این مقیاس هر سوال ۵ گزینه دارد. در کل ۲۳ سوال به صورت منفی نمره گذاری می‌شوند. خرده آزمونهای شادی، خوش بینی و خود پیروی با خرده آزمونهای رشد و بالیدگی فردی همبستگی دارد، که نشان دهنده روایی نسبتاً مطلوب این مقیاس است (ریف، ۲۰۱۴). پایایی برای کل مقیاس  $0/۹۴$  و برای خرده مقیاس‌های آن بین  $0/۶۲$  تا  $0/۹۰$  به دست آمده

و ورزشی می‌توانند بر روی هوش هیجانی و بهزیستی روان شناختی افراد تأثیر گذار باشد؟ و آیا هوش هیجانی کارکنان ورزشکار بالاتر از هوش هیجانی کارکنان غیر ورزشکار است؟ و آیا بهزیستی روان شناختی کارکنان ورزشکار بالاتر از بهزیستی کارکنان غیر ورزشکار است؟ نتایج تحقیقات بیشتر در ارتباط بین این دو متغیر بوده و مقایسه آنها بین ورزشکار و غیر ورزشکار زمینه تحقیقاتی نبوده است. بنابراین، با توجه به اینکه آزمودنی‌های تحقیق ما نظامیان می‌باشند، و اینکه ویژگی‌های این شغل به گونه‌ای است که می‌تواند این دو متغیر را تحت شعاع خود قرار دهد، هدف از این تحقیق مقایسه هوش هیجانی و بهزیستی روان شناختی در کارکنان ورزشکار و غیر ورزشکار نظامی شهر شیراز می‌باشد.

### روش تحقیق

روش تحقیق در این پژوهش، توصیفی و از نوع پیمایشی می‌باشد که به صورت میدانی اقدام به جمع آوری داده‌های تحقیق شده است. همه آزمودنی‌ها آمادگی خود را برای شرکت در تحقیق گزارش کردند. در این پژوهش جامعه آماری شامل تمامی کارکنان مرد نیرو هوایی ارتش بود. کل جامعه مورد پژوهش بر اساس اطلاعات دریافتی از قسمت آمار نیرو هوایی ارتش بالغ بر ۱۴۰۰ نفر بود که از طریق جدول مورگان تعداد نمونه ۲۰۰ نفر بدست آمد و سپس پرسشنامه‌ها بین افراد پخش و سپس اخذ گردید. لازم به ذکر است که ما هم نمونه ورزشکار و هم غیر ورزشکار را مورد بررسی قرار دادیم، بنابراین از این تعداد نصف به عنوان نمونه ورزشکار و نصف به عنوان نمونه غیرورزشکار انتخاب شدند.

### ابزار های پژوهش

در این تحقیق برای بررسی رابطه بین متغیرها از دو پرسشنامه زیر استفاده شد که به توضیح در مورد آن‌ها پرداخته شده است:

#### ۱. پرسشنامه هوش هیجانی شات

پرسشنامه خود-گزارشی هوش هیجانی شات (۱۹۹۸)، به نقل اولکان، (۲۰۱۲) یک پرسشنامه مداد-کاغذی است، که ۳۳ ماده دارد. آزمودنی باید به هر یک از ماده‌های پرسشنامه که در یک مقیاس پنج درجه ای لیکرت (۱= کاملاً مخالف تا ۵= کاملاً موافق) تنظیم شده است، پاسخ گوید. همچنین، نمره گذاری ماده‌های ۵، ۲۸ و ۳۳ پرسشنامه فوق به صورت معکوس می‌باشد و حداقل و حداکثر نمره در مقیاس خود-گزارشی هوش هیجانی به ترتیب ۳۳ و ۱۶۵ می‌باشد. پرسشنامه خود گزارشی هوش هیجانی توسط شات، براساس مدل نظری هوش هیجانی مایر و سالووی (۱۹۹۰)، به نقل اولکان، (۲۰۱۲) تدوین شده است. این پرسشنامه شامل سه مولفه هوش هیجانی است: (الف) ارزیابی و ابراز هیجان (من فکر می‌کنم درک پیام‌های غیرکلامی دیگران مشکل است)، (ب) تنظیم هیجان (من به

۶. رشد فردی:

۸۲،۷۶،۷۰،۶۴،۵۸،۵۲،۴۶،۴۰،۳۴،۲۸،۲۲،۱۶،۱۰،۴

همچنین پایایی پرسشنامه هوش هیجانی و بهزیستی روانشناختی در این تحقیق با توجه به روش آلفای کرونباخ به ترتیب ۰/۸۴ و ۰/۷۴ و با توجه به روش دو نیمه کردن به ترتیب ۰/۸۲ و ۰/۷۰ بدست آمد.

### روش آماری

برای تجزیه و تحلیل داده ها از میانگین و انحراف معیار به عنوان آمار توصیفی استفاده شد. همچنین با استفاده از آمار استنباطی برای مقایسه متغیرهای پژوهش بین دو گروه ورزشکار و غیر-ورزشکار از تحلیل واریانس (مانوا) استفاده شد. علاوه بر این برای نشان دادن ارتباط بین متغیرها از همبستگی پیرسون و جهت پیش بینی از رگرسیون استفاده شد. سطح معنی داری آماری در این تحقیق  $\alpha = 0/05$  در نظر گرفته شد. همچنین، برای محاسبه داده های پژوهش، نرم افزار رایانه ای SPSS-۲۱ مورد استفاده قرار گرفت.

### یافته ها

جدول ۱ مربوط به میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش و خرده مقیاس های آن می باشد که در زیر گزارش شده است.

جدول ۱. میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش و خرده مقیاس های آن ها

گروه	بهزیستی	پذیرش خود	روابط مثبت	خود مختاری	تسلط بر محیط	زندگی هدفمند	رشد فردی	هوش کلی	تنظیم هیجان	ارزیابی هیجان	بهره برداری هیجان
ورزشکار	۱۱۵/۱۴	۴۹/۷۷	۵۰/۱۱	۵۱/۱۷	۵۰/۰۷	۵۰/۵۵	۵۴/۵۸	۱۱۷/۸۷	۳۴/۵۷	۴۰/۳۱	۳۳/۵۱
غیرورزشکار	۱۲/۲۰	۴۶/۶۷	۵۱/۰	۵۱/۱۵	۵۱/۱۵	۴۶/۶۷	۵۱/۹۰	۱۵/۲۹	۶/۰۰	۵/۹۵	۵/۵۶
	۱۰۶/۱۰	۴۸/۱۳	۴۸/۵۴	۴۹/۳۸	۴۸/۴۱	۴۹/۰۰	۵۱/۸۷	۱۱۲/۴۶	۳۲/۸۷	۳۸/۶۹	۳۱/۶۶
	۹/۸۰	۵/۱۳	۴/۶۵	۴/۸۱	۴/۴۰	۴/۳۱	۴/۵۸	۱۴/۴۴	۵/۸۰	۵/۰۰	۴/۹۳

جهت مقایسه دو گروه ورزشکار و غیر ورزشکار از لحاظ هوش هیجانی و خرده مقیاسهای آن (ارزیابی و ابراز هیجان، تنظیم هیجان، بهره برداری از هیجان) از تحلیل واریانس چند متغیری (مانوا) استفاده شد. نتایج این آزمون از نظر اثر پیلای، لمبدای ویلکز، اثر هتلینگ و بزرگترین ریشه روی ( $P=0/013$ )، نشان داد که بین ورزشکاران و غیر ورزشکاران در همه خرده مقیاسهای هوش هیجانی (ارزیابی و ابراز هیجان، تنظیم هیجان، بهره برداری از هیجان) تفاوت معنی داری وجود دارد. بنابراین، برای پی بردن به تفاوت ها، از آزمون اثرات بین آزمودنی ها استفاده شد که نتایج در جدول ۲ خلاصه شده است.

است. در پژوهش شجاعی (۱۳۸۸) ضرایب پایایی پرسشنامه با استفاده از آلفای کرونباخ و تنصیف به ترتیب ۰/۹۴ و ۰/۹۲ برآورد شده است که بیانگر پایایی مطلوب پرسشنامه مذکور است.

این پرسشنامه در پژوهش شجاعی (۱۳۸۸) به کار رفته است و در آن پژوهش روایی صوری این پرسشنامه با همبسته نمودن پرسشنامه بهزیستی روانشناختی با پرسشنامه بهزیستی ذهنی (ریف، ۲۰۱۴) که شامل عاطفه مثبت و عاطفه منفی می باشد، استفاده شده بود.

### نمره گذاری خرده مقیاس های پرسشنامه بهزیستی روانشناختی:

۱. پذیرش خود:

۸۴،۷۸،۷۲،۶۶،۶۰،۵۴،۴۸،۴۲،۳۶،۳۰،۲۴،۱۸،۱۲،۶

۲. روابط مثبت با دیگران:

۷۹،۷۳،۶۷،۶۱،۵۵،۴۹،۴۳،۳۷،۳۱،۲۵،۱۹،۱۳،۷،۱

۳. خودمختاری:

۸۰،۷۴،۶۸،۶۲،۵۶،۵۰،۴۴،۳۸،۳۲،۲۶،۲۰،۱۴،۸،۲

۴. تسلط بر محیط:

۸۱،۷۵،۶۹،۶۳،۵۷،۵۱،۴۵،۳۹،۳۳،۲۷،۲۱،۱۵،۹،۳

۵. زندگی هدفمند:

۸۳،۷۷،۷۱،۶۵،۵۹،۵۳،۴۷،۴۱،۳۵،۲۳،۲۹،۱۷،۱۱،۵

جدول ۲. نتایج اثرات بین آزمودنی ها از لحاظ هوش هیجانی و خرده مقیاسهای آن در کارکنان ورزشکار و غیر ورزشکار

منبع	متغیر وابسته	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی داری
گروه	ارزیابی و ابراز هیجان	۱۳۰/۸۲	۱	۱۳۰/۸۲	۴/۳۲	۰/۰۳۹
	تنظیم هیجان	۱۴۳/۴۸	۱	۱۴۳/۴۸	۴/۱۱	۰/۰۴۴
	بهره برداری از هیجان	۱۷۱/۷۷	۱	۱۷۱/۷۷	۶/۲۱	۰/۰۱۴
	نمره کل هوش هیجانی	۱۴۶۲/۷۳	۱	۱۴۶۲/۷۳	۶/۶۱	۰/۰۱۱

غیر ورزشکاران در همه خرده مقیاس های بهزیستی روانشناختی (رضایت از زندگی، معنویت، شادی و خوش بینی، بالندگی، خودپیروی، ارتباط مثبت) تفاوت معنی داری وجود دارد. بنابراین، برای پی بردن به تفاوت ها، از آزمون اثرات بین آزمودنی ها استفاده شد که نتایج در جدول ۳ خلاصه شده است.

جهت مقایسه دو گروه ورزشکار و غیر ورزشکار از لحاظ بهزیستی روانشناختی و خرده مقیاسهای آن (ارزیابی و ابراز هیجان، تنظیم هیجان، بهره برداری از هیجان) از تحلیل واریانس چند متغیری (مانوا) استفاده شد. نتایج این آزمون از نظر اثر پیلایی، لمبدای ویلکز، اثر هتلینگ و بزرگترین ریشه روی ( $F= ۳/۳۷, P=۰/۰۰۲$ ) نشان داد که بین ورزشکاران و

جدول ۳. نتایج اثرات بین آزمودنی ها از لحاظ بهزیستی روانشناختی و خرده مقیاسهای آن در کارکنان ورزشکار و غیر ورزشکار

منبع	متغیر وابسته	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی داری
گروه	بهزیستی روانشناختی	۹۱۶/۷۳	۱	۹۱۶/۷۳	۴/۴۸	۰/۰۳۵
	پذیرش خود	۱۳۵/۴۴	۱	۱۳۵/۴۴	۵/۶۱	۰/۰۱۹
	روابط مثبت	۱۲۴/۱۴	۱	۱۲۴/۱۴	۵/۲۰	۰/۰۲۴
	خودمختاری	۱۶۰/۶۷	۱	۱۶۰/۶۷	۶/۴۵	۰/۰۱۲
	تسلط بر محیط	۱۳۷/۴۹	۱	۱۳۷/۴۹	۵/۹۷	۰/۰۱۵
	زندگی هدف مند	۱۱۹/۱۵	۱	۱۱۹/۱۵	۵/۸۹	۰/۰۱۶
	رشد فردی	۳۶۷/۱۵	۱	۳۶۷/۱۵	۱۳/۱۳	۰/۰۰۰

هیجانی ( $t=۰/۲۵, sig=۰/۰۱۰$ )، با تنظیم هیجان ( $t=۰/۰۰۱, sig=۰/۰۰۱$ )،  $t=۰/۳۴$ ، با ارزیابی هیجان ( $t=۰/۰۰۳, sig=۰/۰۰۳$ ) و با بهره برداری از هیجان ( $t=۰/۰۱۹, sig=۰/۰۲۳$ ) رابطه معناداری وجود دارد. اما بین خرده مقیاس روابط مثبت و خودمختاری از بهزیستی با هوش هیجانی و خرده مقیاس های آن رابطه معناداری وجود نداشت. همچنین بین خرده مقیاس تسلط بر محیط بهزیستی با خرده مقیاس ارزیابی هیجان و بهره برداری از هیجان هوش هیجانی رابطه معناداری مشاهده نشد.

به منظور تعیین شدت رابطه بین متغیرهای هوش هیجانی و ابعاد آن با بهزیستی روانشناختی و ابعاد آن در ورزشکاران و همچنین برای بررسی تاثیر متغیرهای هوش هیجانی بر بهزیستی روانشناختی ورزشکاران از آزمون رگرسیون چندگانه استفاده شد. نتایج در زیر گزارش شده است.

همچنین، در مورد رابطه بین متغیرهای تحقیق در ورزشکاران، نتایج آزمون همبستگی پیرسون نشان داد که بین نمره کلی بهزیستی روانشناختی با هوش هیجانی ( $t=۰/۰۰۶, sig=۰/۰۲۷$ )، با تنظیم هیجان ( $t=۰/۰۱۷, sig=۰/۰۲۳$ )، با ارزیابی هیجان ( $t=۰/۰۰۴, sig=۰/۰۲۸$ ) و با بهره برداری از هیجان ( $t=۰/۰۰۴, sig=۰/۰۲۸$ ) رابطه معناداری وجود دارد. همچنین بین خرده مقیاس زندگی هدفمند بهزیستی با هوش هیجانی ( $t=۰/۰۰۱, sig=۰/۰۳۳$ )، با تنظیم هیجان ( $t=۰/۰۰۴, sig=۰/۰۰۴$ )، با ارزیابی هیجان ( $t=۰/۰۰۰, sig=۰/۰۴۱$ ) و با بهره برداری از هیجان ( $t=۰/۰۰۶, sig=۰/۰۲۷$ ) رابطه معناداری وجود دارد. همچنین بین خرده مقیاس رشد فردی بهزیستی با هوش

جدول ۴. نتایج رگرسیون برای تعیین شدت رابطه و تاثیر متغیرها در ورزشکاران

مدل	مجموع مجذورات	Df	میانگین مجذورات	F	Sig
رگرسیون	۲۴۱۸/۸۶	۱	۲۴۱۸/۸۴	۸/۶۱	*۰/۰۰۴
باقیمانده	۲۷۵۳۱/۷۹	۹۸	۲۰۲/۱۱		
کل	۲۹۹۵۰/۶۴	۹۹			
تأثیر متغیرهای هوش هیجانی بر بهزیستی					
مدل	B	خطای استاندارد	Beta	T	Sig
ثابت	۱۲۴/۵۳	۱۰/۲۸		۱۲/۱۱	۰/۰۰۰
بهره برداری هیجان	۰/۸۸	۰/۳۰	۰/۲۸	۲/۹۳	۰/۰۰۴

هدفمند بهزیستی با هوش هیجانی ( $r=0/22$ ,  $Sig=0/023$ )، با ارزیابی هیجان ( $r=0/21$ ,  $Sig=0/031$ ) و با بهره برداری از هیجان ( $r=0/27$ ,  $Sig=0/006$ ) رابطه معناداری وجود دارد. همچنین بین خرده مقیاس رشد فردی بهزیستی با ارزیابی هیجان ( $r=0/26$ ,  $Sig=0/008$ ) و با بهره برداری از هیجان ( $r=0/21$ ,  $Sig=0/035$ ) رابطه معناداری وجود دارد. اما بین خرده مقیاس پذیرش خود، روابط مثبت و خودمختاری از بهزیستی با هوش هیجانی و خرده مقیاس های آن رابطه معناداری وجود نداشت. همچنین بین خرده مقیاس تسلط بر محیط بهزیستی با هوش هیجانی و ارزیابی هیجان و بهره برداری از هیجان رابطه معناداری مشاهده نشد. همچنین بین بعد زندگی هدفمند با تنظیم هیجان و بهره برداری از هیجان رابطه معناداری یافت نشد. بین بعد رشد فردی با هوش کلی و تنظیم هیجان نیز رابطه معناداری مشاهده نشد.

به منظور تعیین شدت رابطه بین متغیرهای هوش هیجانی و ابعاد آن با بهزیستی روانشناختی و ابعاد آن در غیر ورزشکاران و همچنین برای بررسی تاثیر متغیرهای هوش هیجانی بر بهزیستی روانشناختی ورزشکاران از آزمون رگرسیون چندگانه استفاده شد. نتایج در زیر گزارش شده است.

جدول ۵. نتایج رگرسیون برای تعیین شدت رابطه و تاثیر متغیرها در غیر ورزشکاران

مدل	مجموع مجزورات	df	میانگین مجزورات	F	Sig
رگرسیون	رگرسیون	۴۶۰/۲۵	۱	۴۶۰/۲۵	۴/۴۸
باقیمانده	باقیمانده	۱۰۰۵۶/۷۲	۹۸		۱۰۲/۶۲
کل	کل	۱۰۵۱۶/۹۷	۹۹		
تأثیر متغیرهای هوش هیجانی بر بهزیستی					
مدل	B	خطای استاندارد	Beta	T	Sig
ثابت	۱۳۳/۳۵	۷/۹۳		۱۶/۸۰	۰/۰۰۰
ارزیابی هیجان	۰/۴۳	۰/۲۰	۰/۲۰	۲/۱۱	۰/۰۳۷

هیجان ( $B=-0/59$ ) قابل پیش بینی است. از این رو معادله رگرسیون بدست آمده با توجه به اینکه مقدار معناداری ابعاد دیگر هوش هیجانی بالاتر از سطح معناداری  $0/005$  بوده از مدل حذف شده و در نهایت مدل نهایی به صورت زیر تدوین می شود:  $133/35 +$  ارزیابی هیجان ( $0/43$ ) = بهزیستی روانشناختی در ادامه، اثرات بین متغیرهای اصلی تحقیق در مدل، بر اساس نتایج حاصل از نرم افزار مورد بررسی قرار گرفته است.

با توجه به نتایج جدول ۴، در آزمون معنی داری معادله رگرسیون با توجه به اینکه سطح معنی داری کمتر از  $p \leq 0/05$  بدست آمد، نشان می دهد که رابطه خطی بین هوش هیجانی و ابعاد آن با بهزیستی روانشناختی و ابعاد آن وجود دارد و مدل می تواند برای ورزشکاران استفاده گردد.

نتایج بدست آمده از جدول ۴ حاکی از آن است که متغیر بهزیستی کارکنان ورزشکار از طریق متغیر بهره برداری از هیجان با ( $B=0/88$ ) قابل پیش بینی است. از این رو معادله رگرسیون بدست آمده با توجه به اینکه مقدار معنی داری ابعاد دیگر هوش هیجانی بالاتر از سطح معناداری  $0/005$  بوده از مدل حذف شده و در نهایت مدل نهایی به صورت زیر تدوین می شود:

$$124/53 + \text{بهره برداری از هیجان } (0/88) = \text{بهزیستی روانشناختی}$$

نتایج آزمون همبستگی پیرسون در رابطه بین متغیرهای تحقیق در غیر ورزشکاران نشان داد که بین نمره کلی بهزیستی روانشناختی با ارزیابی هیجان ( $r=0/20$ ,  $Sig=0/037$ ) رابطه معناداری وجود دارد. همچنین بین خرده مقیاس تسلط بر محیط بهزیستی با تنظیم هیجان ( $r=0/25$ ,  $Sig=0/012$ ) رابطه معناداری وجود دارد. همچنین بین خرده مقیاس زندگی

با توجه به نتایج جدول ۵، در آزمون معنی داری معادله رگرسیون با توجه به اینکه سطح معنی داری کمتر از  $p \leq 0/05$  بدست آمد، نشان می دهد که رابطه خطی بین هوش هیجانی و ابعاد آن با بهزیستی روانشناختی و ابعاد آن وجود دارد و مدل می تواند برای غیر ورزشکاران نیز استفاده گردد.

نتایج بدست آمده از جدول ۵ حاکی از آن است که متغیر بهزیستی روانشناختی غیر ورزشکاران از طریق متغیر ارزیابی

جدول ۶. نتایج خروجی‌های مدل نهایی پژوهش

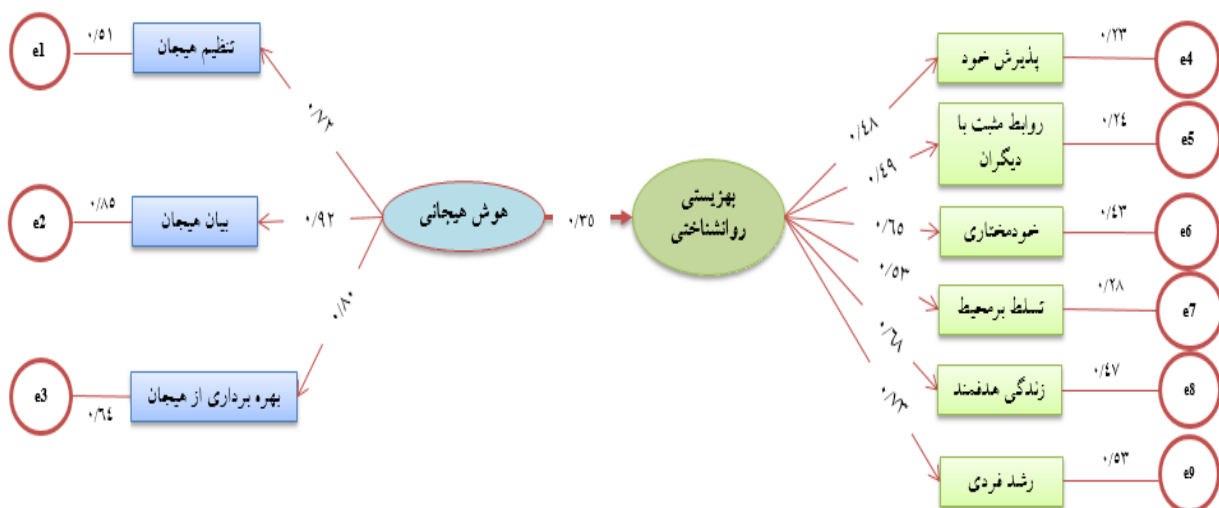
وزن رگرسیونی	P	C.R.	S.E.	Estimate	متغیر	متغیر
۰/۳۴۸	***	۳/۸۱۲	۰/۰۴۱	۰/۱۵۵	هوش هیجانی	بهبودی روانشناختی
۰/۸۰۲				۱/۰۰۰	هوش هیجانی	بهره‌برداری از هیجان
۰/۹۲۳	***	۱۲/۸۰۰	۰/۰۸۶	۱/۱۰۲	هوش هیجانی	بیان هیجان
۰/۷۱۸	***	۱۱/۴۰۸	۰/۰۹۹	۱/۱۳۲	هوش هیجانی	تنظیم هیجان
۰/۴۸۲				۱/۰۰۰	بهبودی روانشناختی	پذیرش خود
۰/۴۹۰	***	۴/۹۶۴	۰/۲۰۹	۱/۰۳۶	بهبودی روانشناختی	روابط مثبت با دیگران
۰/۶۵۳	***	۵/۸۳۸	۰/۲۵۸	۱/۵۰۴	بهبودی روانشناختی	خودمختاری
۰/۵۳۱	***	۵/۷۹۴	۰/۱۹۹	۱/۱۵۱	بهبودی روانشناختی	تسلط بر محیط
۰/۶۸۳	***	۵/۹۸۰	۰/۲۲۶	۱/۳۵۲	بهبودی روانشناختی	زندگی هدفمند
۰/۷۲۷	***	۶/۲۲۱	۰/۲۵۲	۱/۵۷۰	بهبودی روانشناختی	رشد فردی

با توجه به جدول ۷ شاخص‌های برازش مدل نهایی پژوهش نشان می‌دهد که مدل نهایی از برازش بسیار خوبی برای متغیرهای پژوهش حاضر برخوردار است. به عبارت بهتر، شاخص‌های برازش مدل را تایید می‌کنند. همچنین مدل نهایی در قالب شکل ۱، پس از برازش ارائه شده است.

نتایج تحلیل عاملی تاییدی نشان داد که تمام ابعاد این پژوهش به جز بعد بهره‌برداری از هیجان از متغیر هوش هیجانی و بعد پذیرش خود از متغیر بهبود روانشناختی، از مقدار تی و بار عاملی قابل قبولی برخوردارند (شکل ۱) و در سطح ۰/۰۵ معنی‌دارند و این معنی‌داری وزن‌های رگرسیونی (بار عاملی) نشان دهنده روایی همگرایی متغیرهای موجود در مدل است.

جدول ۷. شاخص‌های برازش مدل ساختاری پژوهش

شاخص‌ها	CFI	IFI	NFI	AGFI	GFI	RMSEA	CMIN/DF
مقادیر	۰/۹۵۵	۰/۹۵۶	۰/۹۲۳	۰/۹۴۷	۰/۹۶۳	۰/۰۸۰	۲/۲۷۶



شکل ۱. مدل معادله ساختاری تحقیق

### بحث و نتیجه گیری

امروزه محققان دریافته‌اند که عملکرد ورزشکاران نه تنها تحت تأثیر آمادگی بدنی، عوامل تکنیکی و تاکتیکی قرار می‌گیرد بلکه ویژگی‌های روانی و هیجانی نیز می‌تواند بر عملکرد ورزشی آنها تأثیر بگذارد، بنابراین، هدف از تحقیق حاضر بررسی

بر اساس مدل معادلات ساختاری (شکل ۱)، در بخش هوش هیجانی بر بهبود روانشناختی، خرده مقیاس‌های بیان هیجان، بهره‌برداری از هیجان و تنظیم هیجان، به ترتیب با ضرایب اثر ۰/۹۲، ۰/۸۰ و ۰/۷۲ دارای بیشتر تأثیر بر متغیر بهبود روانشناختی بودند. در سطح دوم و اصلی مدل ساختاری، عامل هوش هیجانی با ضریب تأثیر ۰/۳۵ بر عامل بهبود روانشناختی تأثیر گذار است.



تفاوت بین هوش هیجانی و بهزیستی روانشناختی در کارکنان ورزشکار و غیر ورزشکار نیرو هوایی ارتش می باشد.

نتایج این تحقیق با توجه به آزمون تحلیل واریانس چند متغیری و اثرات بین گروهی نشان داد که بین ورزشکاران و غیر ورزشکاران در هوش هیجانی و مولفه های آن تفاوت معناداری وجود دارد. در مورد این متغیر نتایج این تحقیق نشان داد که ورزشکاران هوش هیجانی بالاتری دارند. نتایج این تحقیق با یافته های رحمتی و نعیمی کیا (۱۳۹۳) می باشد. آن ها در تحقیقی به بررسی این موضوع در دانشجویان پرداختند و نشان دادند که میانگین هوش هیجانی ورزشکاران نسبت به غیر ورزشکاران بالاتر بود. بررسی نتایج حاصل از این پژوهش، در غیر ورزشکاران و هم چنین بالا تر بودن میانگین هوش هیجانی ورزشکاران نسبت به غیر ورزشکاران این دیدگاه را تأیید می کند که مؤلفه های هوش هیجانی در افراد و گرایش آنها به سمت ورزش و فعالیت های بدنی به نوعی موجب ارتقای سرسختی روانشناختی و زمینه ساز کسب موفقیت در حیطه های مختلف اجتماعی و خانوادگی ورزشکاران و پیشرفت آنان در ورزش می شود. در واقع می توان این گونه استباط کرد که شرکت در فعالیت های ورزشی علاوه بر افزایش مهارت ورزشکاران باعث پیشرفت سلامت اجتماعی آنها می شود. از سوی دیگر امروزه در دنیای ورزش توانایی های جسمانی و تاکتیکی و مهارت های تخصصی تنها ضامن موفقیت نیستند (دسی، ۲۰۱۰). بسیاری از ورزشکاران در تمرینات بسیار خوب عمل می کنند، اما در شرایط مسابقه و روبرویی با رقیبان، رسانه ها، تماشاگران و موقعیت های فشار زای دیگر دچار واکنش هیجانی می شوند (نریمانی و همکاران، ۲۰۰۶). اغلب محققان، مربیان، مدیران ورزشی و ورزشکاران تأثیر هیجانات را بر عملکرد ورزشی چه قبل از مسابقه و چه حین بازی و چه بعد از مسابقه تأکید کرده اند و بیشتر ورزشکاران عملکرد موفقیت آمیز یا عملکرد منجر به شکست خود را به عوامل هیجانی نسبت می دهند (ریچارد و همکاران، ۲۰۰۳). پژوهشگران روانشناسی ورزش نیز به این نتیجه رسیده اند که هر چه ورزشکار در درک، شناسایی و تنظیم ابراز دقیق هیجانات خود توانمند تر باشد، عادات فکری در اختیار خواهد داشت که موجب می شود فردی کارآمد تر باشد و بهترین عملکرد خود را نشان دهد (مایر و سولوی، ۱۹۹۷). بنابراین، با توجه به توضیحات فوق، می توان نتیجه گرفت شناخت و بررسی مؤلفه های روانی مختلف از جمله هوش هیجانی و استحکام روانی که در تحقیق حاضر محقق به دنبال آن است می تواند در موفقیت و عملکرد و رفتار افراد ورزشکار نه تنها در شرایط مسابقه بلکه در زندگی اجتماعی آنها بسیار تأثیر گذار باشد و ویژگی برای تمایز بین افراد ورزشکار و غیر ورزشکار محسوب شود (مندل و پروانی، ۲۰۰۳). هم چنین شناسایی و پرورش مؤلفه های روانی در افراد می تواند موفقیت

آنها را در آینده تحت تأثیر قرار دهد، به خصوص در ورزشکاران حرفه ای که می تواند باعث ارتقای عملکرد آنها شود (یانگ، ۲۰۰۳). تحقیق بالجیندر و سینگ (۲۰۱۴) نیز با تحقیق ما مبنی بر بالا بودن هوش هیجانی ورزشکاران همسو می باشد. تحقیق بالجیندر و سینگ (۲۰۱۴) نشان داد بین هوش هیجانی رشته های انفرادی و تیمی تفاوت معناداری وجود دارد و دانشجویان ورزشکار رشته های تیمی، هوش هیجانی بالاتری داشتند. ازاینرو افراد با هوش هیجانی بالا ممکن است اراده بیشتری برای تعامل با ورزشکاران حرفه ای سالم داشته باشند و به توصیه های آنها عمل کنند. از اینرو این احتمال وجود دارد که هوش هیجانی به عنوان عامل مداخله گر و مؤثر در فعالیتهای ورزشی باشد که موفقیت افراد را تحت تأثیر خود قرار می دهد. بنابراین می توان اینگونه توجیه کرد که ورزشکاران نظامی با توجه به اینکه شغل و وظیفه حساسی را بر عهده دارند می توانند با افزایش مشارکت خود در ورزش هوش هیجانی خود را گسترده تر کرده تا بتوانند از تنش های شغلی ایجاد شده رهایی یابند. این روشن است که ورزشکاران هوش هیجانی بالاتری نسبت به غیر ورزشکاران داشته باشند که مورد تأیید بسیاری از تحقیقات دیگر نیز می باشد (سید و همکاران، ۲۰۱۰؛ وانگ و همکاران، ۲۰۰۴؛ پرلینی و هارولسون، ۲۰۰۶؛ ساکولوفسکی و همکاران، ۲۰۰۷؛ گلادی و همکاران، ۲۰۰۹؛ کاترینا و همکاران، ۲۰۰۹ و واسیلیکی و دیمیترا، ۲۰۰۹). در کل نتایج این تحقیق را می توان تأیید کننده نظریه دانیل گلمن دانست. گلمن اشاره می کند که هوش هیجانی اکتسابی است و افراد با تمرین و ممارست می توانند آن را توسعه دهند و از مزایای آن برای کسب موفقیت استفاده کنند، که در این تحقیق نیز مشاهده شد که ورزشکاران هوش هیجانی بالاتری را نسبت به غیر ورزشکاران داشتند و این مربوط به مشارکت زیاد آن ها در ورزش می باشد که موفقیت آن را تضمین می کند. پروین (۲۰۱۶) در مطالعه ای نشان داد که ورزشکاران هاکی هوش هیجانی بالایی از خود نشان دادند. او اشاره کرد که نتایج بدست آمده ناشی از این حقیقت است که ورزشکاران توانایی فهم و تفسیر احساساتشان را دارند و این امر آن ها را به ادامه موفقیت و بهبود هوش هیجانی ترغیب می کند. این یافته ها مورد تأیید بسیاری از یافته های انجام شده قبلی نیز بوده است (بالجیندر و داویندر، ۲۰۱۴؛ سلیمانی و سپاسی، ۲۰۱۳؛ اولاکان، ۲۰۱۲؛ افخمی، ۲۰۱۱؛ احمد و همکاران، ۲۰۱۱).

نتایج دیگر این تحقیق با توجه به آزمون تحلیل واریانس چند متغیری و اثرات بین گروهی نشان داد که بین ورزشکاران و غیر ورزشکاران در بهزیستی روانشناختی و مولفه های آن تفاوت معناداری وجود دارد. نتایج تحقیق ما با یافته های میر آخوری (۱۳۹۴) همخوان می باشد. آن ها در تحقیق خود به این نتیجه رسیدند که ورزشکاران در ابعاد مختلف روانشناختی بطور اعم و ابعاد تاب آوری و بهزیستی روانشناختی بطور اخص

(زاهد و همکاران، ۲۰۰۹) که این خود می‌تواند به افزایش بهزیستی روانشناختی به عنوان یکی از سازه‌های روانشناسی مثبت‌نگر که نقش مهمی در سازگاری، افزایش رضایت از زندگی و سلامت روان دارد (نریمانی، ۲۰۰۶؛ فیتس و همکاران، ۲۰۰۳) در ورزشکاران نسبت به غیر ورزشکاران منجر شود. بنابراین، ورزش با تقویت بهزیستی روانشناختی به ورزشکاران امکان می‌دهد تا بهتر بتوانند با استرس‌ها مقابله کرده و با چالش‌های پیش رو بهتر کنار بیایند. همچنین در مورد خرده مقیاس‌های نیز یافته‌های این تحقیق همسو با یافته‌های فلتون و همکاران (۲۰۱۳) و کلاوستراند و همکاران (۲۰۰۹) می‌باشد. تفاوت در خرده مقیاس در بین دو گروه را می‌توان اینگونه تبیین کرد که فعالیت‌های بدنی و ورزشی به کاهش رفتارهای جامعه‌ستیزی و کاهش رفتارهایی که از سوی فرهنگ نادرست محسوب شده، منجر می‌شود. به عبارتی، سلامت بدنی و جسمانی موجب رشد سلامت اجتماعی و افزایش تعاملات اجتماعی در افراد می‌شود. همچنین، از آنجا که این خرده مقیاس‌ها میزان جانبداری از هنجارهای اجتماعی را می‌سنجد، به نظر می‌رسد که ورزشکاران پایبندی بیشتری نسبت به هنجارهای جامعه از خود نشان می‌دهند. این تفاوت‌ها را نیز می‌توان بر اساس نظریه وجودی فرانکل (۱۹۷۲) نیز تبیین کرد. بر طبق این نظریه افراد وجود معنا و هدف در زندگی را بر اساس پرداختن به فعالیت‌های مورد علاقه‌شان به دست می‌آورند. به نظر می‌رسد که فعالیت‌های بدنی و جسمانی در اولویت علاقمندی اولیه ورزشکاران قرار داشته که موجب افزایش هدفمندی در زندگی آنها نسبت به هم‌تایان غیرورزشکاران شده است (محمود و گلزار، ۲۰۱۴).

همچنین، نتایج آزمون ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه نشان داد که بین هوش هیجانی و بهزیستی روانشناختی و مولفه‌های آن‌ها با هم رابطه معناداری وجود دارد و هوش هیجانی می‌تواند به خوبی بهزیستی روانشناختی را پیش‌بینی کند. یافته‌های این مبنی بر رابطه و بین این متغیرها با یافته‌های بون و همکاران (۲۰۱۶) همخوان می‌باشد. بون و همکاران (۲۰۱۶) در تحقیق خود نشان دادند که رابطه خطی مثبتی بین بهزیستی و هوش هیجانی وجود دارد. همچنین با نتایج تحقیق آلوراز و همکاران (۲۰۱۵)، مایر (۲۰۱۳) و پالانت (۲۰۱۳) اومار و همکاران (۲۰۱۱) نیز مبنی بر وجود این ارتباط همسو می‌باشد. ایرشاد و همکاران (۲۰۱۵) و یوکویجو و همکاران (۲۰۱۵) در تحقیقی دیگر نشان دادند که علاوه بر اینکه هوش هیجانی تاثیر معناداری بر بهزیستی روانشناختی داشت، بین این دو متغیر نیز رابطه معناداری را گزارش کردند. شاهین و همکاران (۲۰۱۶) نیز در تحقیقی دیگر به وجود رابطه خطی بین این دو متغیر اشاره کردند. نتایج این تحقیق نیز به وسیله یافته‌های تحقیقات قبلی مورد حمایت و تایید قرار می‌گیرد (محمود و گلزار، ۲۰۱۴). اما نتایج تحقیق

نسبت به غیر ورزشکاران در شرایط بهتری قرار دارند. آن‌ها در بیان توجیه نتایج خود اشاره کردند که ورزشکاران رشته‌های مختلف ورزشی نه تنها به رشد جسمی دست می‌یابند، در ابعاد روانی و شخصیتی نیز به رشد و تکامل دست پیدا می‌کنند. همچنین، یافته‌های این پژوهش با نتایج پژوهش‌های ماکسنز و همکاران (۲۰۱۰)، اپدناکار و همکاران (۲۰۰۸) همخوان می‌باشد. آن‌ها نیز در تحقیقات خود ورزشکاران را دارای بهزیستی بالاتری معرفی کردند. یافته‌های ما در راستای تحقیقات دیگری مثل، بوگر (۲۰۱۱)، اپدناکار و همکاران (۲۰۰۸) می‌باشد. در پژوهش‌های اشاره شده مشخص شد که ورزش و فعالیت‌های حرکتی باعث افزایش بهزیستی روانشناختی و کاهش مشکلات روانشناختی می‌شود. بنابراین، تفاوت بهزیستی روانشناختی دو گروه ورزشکار و غیرورزشکار را می‌توان این‌گونه تبیین کرد که ورزشکاران در رشته‌های مختلف ورزشی نه تنها به رشد جسمی و بدنی دست پیدا می‌کنند، در ابعاد روانی، عاطفی و شخصیتی نیز به رشد و تکامل دست پیدا می‌کنند. همچنین، ورزش و فعالیت‌های بدنی و جسمانی در بیان عواطف، خلاقیت، کنجکاو و خودکنترلی شخص (امیرتاش و همکاران، ۲۰۰۶)، احساس امیدواری و شوخ طبعی (زاهد و همکاران، ۲۰۰۹) و افزایش اعتماد به نفس (بلانچارد و همکاران، ۲۰۰۷) مؤثر می‌باشد. همچنین، کلاوستراند و همکاران (۲۰۰۹) و بلانچارد همکاران (۲۰۰۷) اشاره کردند که دلیل قابل توجه از اینکه ورزشکاران بهزیستی بالاتری نسبت به غیر ورزشکاران دارند این است که بالا بودن این متغیر در ورزشکاران موجب منحرف شدن توجه آن‌ها از شرایط تهدیدآور و اضطراب‌زا می‌شود و همچنین با ایجاد زمینه‌ای مناسب موجب افزایش احساس خودتوانمندی و خودارزشمندی در آن‌ها می‌شود. علاوه بر این، یافته فوق را می‌توان بر اساس نظریه صفات شخصیتی فیست و همکارانش (۲۰۰۳) تبیین کرد. بر اساس این نظریه، ورزش و فعالیت‌های منظم بدنی با ایجاد تغییراتی در سطح انگیزندگی مغز، ساختار بیوشیمیایی و روانی فرد باعث تقویت و رشد فرآیندهای اجتماعی همچون عزت نفس، استقلال، همدلی، همنوایی و کاهش پرخاشگری و رفتارهای ضداجتماعی می‌شوند. بر طبق دیدگاه فیست و همکارش ورزشکاران افرادی معاشرتی و جسور هستند، به طوری که در برخورد با مشکلات و مسائل از آستانه تحمل بالاتری نسبت به هم‌تایان عادی خود برخوردارند (فیست و همکاران، ۲۰۰۳). بر اساس نظریه فوق می‌توان چنین گفت که ورزش و فعالیت‌های بدنی می‌تواند با افزایش جنبه‌های شخصیتی مثبت و کاهش رفتارهای ناپسند منجر به تقویت و رشد بهزیستی روانشناختی به عنوان یکی از سازه‌های روانشناسی مثبت‌نگر شود. افزون بر این، افراد ورزشکار از ورزش و فعالیت‌های بدنی به عنوان یک شیوه مقابله‌ای مؤثر برای برخورد با نگرانیها و اضطراب‌هایی که به وسیله روزمرگی‌های زندگی ایجاد می‌شود، استفاده می‌کنند

گیرد که بر توانایی های فرد برای تشخیص، درک و مدیریت هیجان، حل مسئله و سازگاری تاثیر می گذارد و به طرز موثری فرد را با نیازها، فشار و مشکلات زندگی سازگار می کند. افراد با هوش هیجانی بالا دارای ویژگی هایی می باشند که شامل استقامت و پایداری در مقابل شکست، از دست ندادن روحیه، پس راندن افسردگی و یأس در هنگام تفکر، توانایی مهیج و برانگیختن خود، همدلی و صمیمیت و امید داشتن می باشد. بنابراین با توجه به این ویژگی ها این افراد از سطح بالایی از بهزیستی روان شناختی برخوردارند (فرناندز و اکسترمارا، ۲۰۰۶). ستوده و همکاران (۱۳۹۵) در تحقیقی دیگر به بررسی رابطه بین هوش های دیگر غیر از هوش هیجانی با بهزیستی پرداختند. نتایج تحقیق حاکی از آن است که بین هوش معنوی و هوش اخلاقی با بهزیستی روان شناختی ارتباط مثبت و معنی دار وجود دارد. هم چنین، نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد که هوش معنوی و هوش اخلاقی می توانند ۲۶ درصد از واریانس بهزیستی روان شناختی را به طور معنی داری پیش بینی کنند. نتایج این تحقیق را نیز می توان با این تحقیق همسو فرض کرد.

بنابراین، با توجه به این که افرادی که با شغل های حساس سروکار دارند (مثل جامعه ما) با عوامل استرس زای زیادی هم چون عملیات های ویژه، پاسخ گویی به سؤالات مراجعه کنندگان، شیفت کاری متنوع و غیره مواجه هستند، با مشکلات جسمانی و روان شناختی بیشتری نسبت به شغل های کم استرس روبرو هستند. بنابراین، این دو نوع هوش یا طور کلی خود واژه هوش بیشتر به عنوان پشتوانه ای در برخورد با رویدادهای استرس زا عمل می کند و باعث می شود که آن ها با توجه به مشکلاتی که در زمینه ی محیط کار دارند، دید منفی به خود و زندگی شان نداشته باشند و در میان این سختی ها در جست و جوی معنای جدید باشند و بهتر بتوانند با شرایط استرس زای کاری که گاهی با دلسردی و ناامیدی همراه است، کنار بیایند و در نتیجه از لحاظ روانی در وضعیت سالم تری قرار بگیرند. هوش معنوی از طریق ارائه ی پشتوانه ی اعتقادی و افزایش علاقه ی اجتماعی در آنها، به آن ها کمک می کند که با انرژی بیشتری به کارشان پردازند و حتی در صورت مواجهه با عوامل ناراحت کننده، بهتر بتوانند با واقعیت کنار بیایند. هوش معنوی باعث می شود که این افراد با تعیین هدف در زندگی شان، شرایط سخت محیط کار را با رضایت بیش تری پذیرا باشند که به دنبال کارآیی بیش تر در محیط کاری و حتی زندگی شخصیشان، احساس عزت نفس، خودکارآمدی و در نتیجه بهزیستی روان شناختی بیشتری داشته باشند (ترابی و همکاران، ۲۰۱۲؛ بافری و همکاران، ۲۰۱۰). همچنین، شهنی و همکاران (۱۳۹۰) در تحقیق خود به این نتیجه رسیدند که بین هوش هیجانی با بهزیستی روان شناختی و ابعاد آن رابطه مثبت و معنیداری وجود دارد. در این زمینه می توان این توجیه را

رابیندرانات (۲۰۱۴) با یافته های ما مبنی بر وجود این ارتباط ناهمخوان می باشد. آن ها در تحقیق خود نشان دادند که بین هوش هیجانی و بهزیستی روان شناختی در افراد تحت درمان سرطان گردن و سر رابطه معناداری وجود نداشت. دلیل ناهمخوانی را می توان اینگونه توجیه کرد که جامعه مورد نظر ما افراد سالم بودند، اما در تحقیق آن ها افراد دارای بیماری خاص مورد استفاده قرار گرفته بودند که خود این بیماری بسیاری از عوامل روان شناختی را تحت و شعاع خود قرار داده و فرد را دچار یک سری مشکلات روان شناختی خواهد کرد. رجبی و ولد بیگی (۱۳۹۵) در تحقیقی به پیش بینی بهزیستی روان شناختی با توجه به هوش هیجانی پرداختند. نتایج اولیه تحقیق آن ها نشان داد که بین هوش هیجانی با بهزیستی روان شناختی رابطه ی مثبت و معنی داری وجود دارد. همچنین بشارت و همکاران (۱۳۹۰) و کرون و همکاران (۲۰۱۰) نیز به همین نتایج اشاره کردند. در تبیین این یافته می توان گفت افرادی که به راحتی هیجان های خود را ارزیابی نموده و در تماس مستقیم با آنها می باشد قادرند هیجان های خود را به خوبی تنظیم نمایند و روابط خود را با همسالان و موقعیت هایی که با آن مواجه می شوند به خوبی اداره نمایند. به همین دلیل این افراد افسردگی و بیماری های جسمی کمتر و در کل بهزیستی روان شناختی بیشتری نشان می دهند (کاردماس، ۲۰۰۷). همچنین، افرادی که می توانند وضعیت هیجانی خود را تنظیم نمایند، می دانند که چگونه و چه وقت احساسات خود را بیان نموده و قدرت سازگاری بالایی داشته باشند که خود منجر به بهزیستی روان شناختی بیشتری در این افراد می شود. افرادی که دارای هوش هیجانی پایینی می باشند در ارتباط با دیگران نمی توانند به شکل مناسب ارتباط برقرار کنند و باعث می شود دچار محرومیت در تقویت های اجتماعی شوند و همانطور که در نظریه تقویت گفته می شود یکی از دلایل افسردگی نبود تقویت های اجتماع برای این دسته از افراد است لذا این عامل باعث می شود بهزیستی روان شناختی این افراد کاهش پیدا کند و برعکس (سولوی و همکاران، ۲۰۰۲). همچنین در تحقیق حاضر، هوش هیجانی نیز در بهره گیری از بهزیستی روان شناختی نقش موثری داشته است. افراد با هوش هیجانی بالا توانایی ارزیابی و بیان هیجانها را دارا می باشند همچنین در تجزیه و تحلیل، فهم و شناخت هیجان از قابلیت بالایی برخوردار می باشند. این افراد قادر به تنظیم و مدیریت هیجانها خود و دیگران می باشند و در بهره برداری از هیجان که شامل توانایی استفاده از اطلاعات هیجانی در تفکر عمل و مسئله گشایی است از توانمندی خوبی برخوردارند (فرناندز و اکسترمارا، ۲۰۰۶). بنابراین در این تحقیق هوش هیجانی توانست به عنوان پیش بین بهزیستی روان شناختی باشد. در این رابطه توضیح این مورد خالی از لطف نیست که، هوش هیجانی مجموعه ای از مهارتها و شایستگی های اجتماعی را در بر می

نماید. اکبری و خرمایی (۲۰۱۵) نیز در تحقیقی نشان دادند که هوش هیجانی پیش بینی کننده خوبی برای بهزیستی روانشناختی بود که میزان واریانس آن را افزایش داده بود. همچنین نتایج این تحقیق با نتایج دیگر محققان که نتایجی مشابهی با نتایج بالا درست یافتند همخوان می باشد (ریف، ۲۰۱۴؛ باراون، ۲۰۱۰).

### نتیجه گیری کلی

باتوجه به هدف این تحقیق که مقایسه هوش هیجانی و بهزیستی روان شناختی در کارکنان نظامی ورزشکار و غیر ورزشکار می باشد، نتایجی به دست آمد که کارکنان ورزشکار سطح بالاتری از هوش هیجانی و بهزیستی روان شناختی را در مقایسه کارکنان غیر ورزشکار دارند. از این رو لازم است که به ورزش، به عنوان یک عامل مؤثر بر هوش هیجانی و بهزیستی روان شناختی، توجه بیشتری شود. همچنین با توجه به وجود ارتباط معنادار بین هوش هیجانی با بهزیستی و اینکه هوش هیجانی به عنوان پیش بین بهزیستی مشخص شد باید افراد غیر ورزشکار را با ارائه تمهیداتی به پرداختن به ورزش ترغیب کرد. چون ورزش عامل اصلی موفقیت در تمامی عرصه های زندگی و عامل اثرگذار بر جلوگیری از اختلالات روانشناختی و افزایش جنبه های مثبت آن می باشد.

### سپاسگزاری

از کلیه کارکنان و پرسنل عزیزی که در انجام این پژوهش نهایت همکاری را داشتند، قدردان و سپاسگزاریم.

### References

- Afkhami E, Mokhtari P, Tojjari F, Bashiri M, Salehian MH. Relationship between emotional intelligence and coaching efficacy in coaches. *Annals of Biological Research*. 2011; 2(4):469-475.
- Ahmed S, Khan KS, Ahmed S. A Study on emotional intelligence among male and female volleyball players. *Golden Research Thoughts*. 2011; 1(3):1-4.
- Akbari, A., & Khormaiee, F. (2015). The Prediction of Mediating Role of Resilience between Psychological Well-Being and Emotional Intelligence in Students. *Int J School Health*. 2015 July; 2(3): e26238.
- Álvarez N.S., Extremera, N, & Fernández-Berrocal, P. (2015). The relation between emotional intelligence and subjective well-being: A meta-analytic investigation. *The Journal of Positive Psychology*, 2, 1-10.
- Amirtash A, Sobhaninejad M, Abedi A. Comparison social growth in athletic and nonathletic boy students. *J Olympic* 2006; 14(2): 53-61. [Farsi].

داشت که، توانایی هوش هیجانی، درک افراد را نسبت به خود و دیگران بالا برده و این افراد گام برداشتن به سمت بهتر شدن را از شرایط و وضعیتی که دارند بیشتر درک می کنند، و همچنین از وضعیت ایده آل مورد نظرشان که دوست دارند کسب نمایند به خوبی آگاهند. پس با مدیریت هیجانات خود و دیگران، افراد می توانند میسرهایی را در جهت پیشرفت در زندگی خود انتخاب کنند تا توانایی فردی و اجتماعی آن ها منجر به خودآگاهی و خودشکوفایی و تعامل های مناسب اجتماعی شود. این گونه است که هوش هیجانی می تواند پیش بینی کننده خوبی از بهزیستی روانشناختی بوده و باعث افزایش بهزیستی شود (پیکوراس، ۲۰۰۶). نتایج نشان داده است که افرادی که به راحتی هیجان های خود را ارزیابی نموده و در تماس مستقیم با آن ها می باشند، قادرند هیجان های خود را به خوبی تنظیم کنند و روابط خود را با همسالان و موقعیت هایی که با آن مواجه می شوند به خوبی اداره نمایند. به همین دلیل، این افراد افسردگی و بیماری جسمی کمتر و در کل بهزیستی روانشناختی بیشتری را نشان می دهند (مارولی و همکاران، ۲۰۰۷). در تبیین این یافته های می توان گفت که، افرادی که می توانند وضعیت هیجانی خود را تنظیم نمایند، می دانند که چگونه و چه وقت احساسات خود را بیان نموده و قدرت سازگاری بالایی داشته باشند که خود منجر به بهزیستی روانشناختی بالاتر در این افراد می شود (کمپبل و نتوبدزی، ۲۰۰۷). جیمز و همکاران (۲۰۱۲) در تحقیق خود به بررسی هوش هیجانی و شخصیت به عنوان پیش بینی کننده هوش هیجانی پرداختند. نتایج این تحقیق نیز نشان داد که هوش هیجانی به خوبی توانست بهزیستی روانشناختی را پیش بینی

- Bafgeri F, Akbarizadeh F, Hatami H. The relationship between nurses' spiritual intelligence and happiness in Iran. *Procedia-Soc Behav Sci* 2010; 5: 1556-61.
- Baljinder, S. B, Singh, D (2014). Emotional Intelligence in Basketball Players: A Predictor of Sport Performance. *EDUCATION PRACTICE AND INNOVATION*, 2: 1-9.
- Bar-On R. Emotional Intelligence: An Integral Part of Positive Psychology. *South Afr J Psychol*. 2010; 40(1):54-62.
- Bauger L. Personality, Passion, Self-esteem and Psychological Well-being among Junior Elite Athletes in Norway. [munin.uit.no/bitstream/handle/10037/3697/thesis.pdf?sequence=1](http://munin.uit.no/bitstream/handle/10037/3697/thesis.pdf?sequence=1) 2011; 1-53.
- Besharat, M. A (2008). Investigating the relationship between personality dimensions and emotional intelligence. *Educational Studies and Psychology*, Volume 8, Number 2, Pages 93-79.
- Blanchard CM, Fortier M, Sweet S, Sullivan T, Hogg W, Reid RW. Explaining physical activity levels

- from a self-efficacy perspective: The physical activity counseling trial. *Ann behav med* 2007; 34(3): 323-8.
- Bowen, P, Pilkington P, & Rose, R. (2016). The Relationship between Emotional Intelligence and Well-Being in Academic Employees. *International Journal of Social Science Studies*, 5: 1-9.
- Campbell, A., & Ntobedzi, A. (2007). Emotional intelligence, coping and psychological distress: A partial least squares approach to developing a predictive model. *Emotional intelligence, coping and psychological distress*, 31, 39-54.
- Dehestani Ardakani, M; Poorazar, M; Kashefi, M; Momeni, S (2010). Comparison of psychological well-being and resilience in athletic and non-athletic police forces in Tehran. Sixth National Conference of Iranian Physical Education and Sports Science Students.
- Desai M. (2010) hardiness as predictor of mental health in woman executives. Amity Institute of Behavioral & Allied Sciences (AIBAS). Amity University Rajasthan (AUR) , Jaipur. India.
- Felton L, Jowett S. Attachment and well-being: The mediating effects of psychological needs satisfaction within the coach-athlete and parent- athlete relational contexts. *Psychol Sport Exer* 2013; 1(14): 57- 65.
- Fernandez-Brocal, P., & Extremera, N. (2006). Emotional intelligence as predictor of mental, social and physical health in university students. *The Spanish Journal of psychology*, 1, 45-51.
- Fist J, Fist G. *Personality Theory*. 7st ed. New York press. 2003; 346-9.
- Ghasemi, SH, Jobneh, R (2016). The relationship between spiritual intelligence and moral intelligence with psychological well-being of nurses. *Journal of Medical Ethics and History*, No. 1, pp. 63
- Gladys SL, Frank JH, Amy HW. (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.
- Irshad, S. (2015). Impact of emotional intelligence on psychological wellbeing among 1st year medical students of public and private colleges. *International Journal of Innovation and Scientific Research*, 1: 50-63.
- James, C., Bore, M., & Zito, S. (2012). Emotional Intelligence and Personality as Predictors of Psychological Well-Being. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 30: 425-438.
- Karademas, E. C. (2007). Positive and negative aspects of well-being: Common and specific predictors. *Personality and Individual Differences*, 43(2), 277-287.
- Kateryna V, Keefer D, James DA, Parker DH, Saklofske. (2009). Emotional intelligence and physical health. *The Springer Series on Human Exceptionality*. 3, 191-218.
- Klavestrand J, Vingard E. The relationship between physical activity and health-related quality of life: A systematic review of current evidence. *J Med Sci Sports* 2009; 19(3): 300-12.
- Mandell B. & Pherwani S. (2003). Relationship between emotional intelligence and transformational leadership style: A gender comparison. *Journal of business and psychology*, 17(3): 387-404.
- Mayer, J, D., Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey & D. Sluyter (Eds). *Emotional development and emotional intelligence: educational implication* 3-31. New York :Basic Books.
- Mayers, A. (2013). *Introduction to statistical and SPSS in psychology*. Pearson.
- Mehmood, T., Gulzar, S. (2014). Relationship between Emotional Intelligence and Psychological Well-Being among Pakistani Adolescents. *Asian Journal of Social Sciences & Humanities*, 3: 178-185.
- Mirakhori, F, Arab Ameri, E, Baqerzadeh, F (2014). Comparison of psychological well-being and resilience in female athletes and non-athletes. 8th International Conference on Physical Education and Sports Science. [Persian].
- Moksnes U.K., Moljord I.E.O., Espnes G.A. & Byrne D.G. (2010). Leisure time physical activity does not moderate the relationship between stress and psychological functioning in Norwegian adolescents. *Mental Health and Physical Activity*. 3, 17-22.
- Narimani M, Ghafari M, Abolghasemi A, Ganji M. The comparison of mental health and locus of control in professional and amateur athletes. *J Harkat* 2006; 30(2): 15-28. [Persian].
- Narimani M, Mohammadamini Z, Berahmand O, Abolghasemi A. (2006). The relationship of psychological hardiness, styles of thinking and social skills with academic achievement of students. *Journal of Research in Psychology*, University of Tabriz, second year, No. 5, Spring 2006.
- Omar H. Dar, S. Alam and Zahoor A. Lone (2011). Relationship between Emotional Intelligence and Psychological Well Being of Male Police Personnel. *Journal of the Indian Academy of Applied Psychology*, 1, 47-52.
- Opdenacker J., Boen F., Bourdeaudhuij D. & Auweele Y. (2008). Explaining the psychological effects of a sustainable lifestyle physical activity intervention among rural women. *Mental Health and Physical Activity*. 1, 74-81.
- Pallant, J. (2013). *SPSS survival manual: A step by step guide to data analysis using IBM SPSS* (5th ed). McGraw Hill.
- Parveen, N. (2016). Emotional intelligence between male and female Hockey players: A psychological study. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 3: 60-62.
- perlini H, Halverson RT. (2006). Emotional intelligence in the National Hockey league. *Can. Y. Behav. Sci*. 38 (2): 109-119.
- Piqueras, C. (2006). Improving employee satisfaction and Well-being using emotional intelligence.

- Personal & Organizational Development .predictive validity and nomological net. *Journal of Vocational Behavior*, 65, 71-95.
- Qasempour, A; Judet, H (2013). Comparison of psychological well-being and emotional intelligence in athletic and non-athletic students. *Rafsanjan Journal of Medical Sciences*. No. 2, pp. 193-204.
- Rabindranath, J.P. (2014). Emotional Intelligence and Psychological Well Being in Male and Female Individuals Treated for Head and Neck Cancer. *Global Journal of Biology, Agriculture & Health Sciences*. 3: 48-51.
- Rahmati, F; Naimi Kia, M (2014). The relationship between mental strength and emotional intelligence and its comparison between athletic and non-athletic students. *Journal of Sport Management and Motor Behavior*, No. 22, pp. 141-148. Sotoudeh, Hafez; Shakeri Nia, Iraj; Charity, Maryam, Dargahi,
- Rajabi S, Valadbeigi P. Predicting Psychological Well-Being on the basis of Spiritual, Emotional and Social Intelligences in Iranian's College Students. *Rooyesh*. 2016; 5 (1) :199-216
- Richard, N. Evans, L. and Hontons.(2003). Hardiness and the competitive trait anxiety response. *Anxiety stress & coping : An international Journal*. 16 (2):167- 184.
- Saklofske DH, Austin EG, Rohr BA, Andrews JW. (2007). Personality, emotional intelligence and exercise. *Journal of Health Psychology*. 12(6): 937-948.
- Salovey, P. Mayer.J. D, Caruso, D.R.(2002) *The Positive Psychology Of Emotional Intelligence*. Oxford. Oxford University Press.
- Seligman ME, Csikszentmihalyi M. Positive psychology: An introduction. *Am Psychol* 2000; 55(1): 5-14.
- Seyed AM, Keyvanlou F, Koushan M, Mohammadi M. (2010). Comparing the mental health of athlete and non-athlete university students. *J Sabzevar Unive Med Sci*. 17(2):116-122.
- Shah Karami, M; Moradzadeh, S; Sohrabian, M; Bagheri, A (2016). Study and comparison of the level of happiness and psychological well-being of adolescent male athletes and non-athletes in Khorramabad. *Sixth International Congress of Children and Adolescents*.
- Shahni Yilagh, M; Shojaei, A; Behroozi, N; Maktabi, G H (2010). The relationship between emotional intelligence and social skills with psychological well-being in female students of Shahid Chamran University of Ahvaz. *Journal of Psychological Achievements*, No. 1, pp. 73-92.
- Soleimani S, Sepasi MR. Investing the relationship between Emotional Intelligence and Psychological Selfresiliency in athletes, 2013.
- Torabi M, Moghimi SM, Monavarian A. (2013). Investigating the relation between spiritual intelligence and psychological empowerment among nurses of Faghihi hospital in 2012. *Intern J Econ Manage Soc Sci*. 2(8): 539-543.
- Ulucan H. (2012). Investigation of the emotional intelligence levels of the athletes in different branches in terms of some demographic variables. *Journal of Advanced Social Research*. 2(2):67-79.
- 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.
- Yong.L.(2003). *Yong EQ Inventory: Norms and technical manual*. From [www.leonard.com.my/pdf/YongEQInventoryNormsTechnicalManual.pdf](http://www.leonard.com.my/pdf/YongEQInventoryNormsTechnicalManual.pdf).
- Zahed A, Ghasempour A, Hasanzadeh SH. (2009). A comparison of hope and humor in athlete and no athlete students. *J Human Sci*; 26(11): 117-28. [Farsi].

**ارجاع:** زمانی محمدحسین، حسینی سیدمجتبی، بهراد نسب محسن، صاحبکاران محمدعلی، مقایسه و رابطه هوش هیجانی و بهزیستی روان شناختی در کارکنان نظامی ورزشکار و غیرورزشکار: توسعه یک مدل معادلات ساختاری، مجله علوم حرکتی و رفتاری، دوره ۵، شماره ۱، بهار ۱۴۰۱، صفحات ۲۵-۳۸