

مقاله اصلی

ارتباط هوش هیجانی با عملکرد ورزشی و استرس در ورزشکاران

تاریخ دریافت: ۹۹/۰۵/۰۲ - تاریخ پذیرش: ۹۹/۰۸/۰۹

خلاصه

مقدمه: استرس یکی از عوامل مهم بر اجرای ورزشکاران می‌باشد و تحقیقات نشان داده است که هوش هیجانی متغیری مهم در ارتباط با عملکرد می‌باشد؛ بنابراین پژوهش حاضر باهدف ارتباط بین هوش هیجانی با عملکرد ورزشی و استرس در بازیکنان والیبال انجام گرفت.

روش کار: روش پژوهش توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه‌ی آماری پژوهش حاضر را تمامی بازیکنان والیبال زن و مرد شهرستان لاهیجان در سال ۱۳۹۹ تشکیل دادند که از میان آن‌ها ۷۸ نفر به‌عنوان نمونه به روش نمونه‌گیری تصادفی انتخاب شدند. ابزارهای تحقیق شامل پرسشنامه هوش هیجانی شرینگ (۱۹۹۶)، مقیاس استرس ادراک‌شده کوهن و همکاران (۱۹۸۳) و پرسشنامه عملکرد ورزشکاران چارونو (۲۰۰۱) بود. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون‌های ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون استفاده شد.

نتایج: یافته‌ها نشان داد که بین هوش هیجانی با عملکرد ورزشی ارتباط مثبت و معنی‌دار و با استرس ارتباط منفی و معنی‌داری در والیبالیست‌ها شهرستان لاهیجان وجود دارد ($P \leq 0/001$).

نتیجه‌گیری: به نظر می‌رسد که هوش هیجانی می‌تواند بر استرس و عملکرد اثر بهینه‌ای داشته باشد و پیشنهاد می‌گردد که مربیان ورزشی در جهت بالا بردن اجرای ورزشکاران و کاهش استرس نسبت به تقویت هوش هیجانی ورزشکاران اقدام نمایند.

کلمات کلیدی: هوش هیجانی، عملکرد ورزشی، استرس، ورزشکاران

سیاوش خداپرست^۱

علی پرویزرام^{۲*}

محمدابراهیم واژبخت لنگرودی^۳

سانا رضاوندی^۴

حسن عبدی^{۵*}

^۱ استادیار، گروه تربیت‌بدنی و علوم ورزشی، واحد لاهیجان، دانشگاه آزاد اسلامی، لاهیجان، ایران

^۲ دانشجوی دکتری، گروه رفتار حرکتی، واحد تهران مرکزی، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

^۳ کارشناس ارشد روانشناسی ورزشی، گروه تربیت‌بدنی، واحد لاهیجان، دانشگاه آزاد اسلامی، لاهیجان، ایران

^۴ کارشناس ارشد روانشناسی، گروه روان‌شناسی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران

^۵ استادیار، گروه تربیت‌بدنی و علوم ورزشی، واحد شاهرود، دانشگاه آزاد اسلامی، شاهرود، ایران (نویسنده مسئول)

Email: hassanabdi57@yahoo.com

مقدمه

تحقیقات در روانشناسی عمومی بر سودمندی هوش هیجانی تأکید کرده است (۱، ۲) و پیشنهاد شده است که این سازه با عملکردهای روان‌شناختی سازگار مرتبط می‌باشد (۳). همچنین احساسات در عملکردهای ورزشی (۴، ۵) و رفتارهای فعالیت بدنی (۶، ۷) نقش قاطعی دارند. اجماع کلی مبنی بر ماهیت گذرا بودن احساسات می‌باشد (۸، ۹)؛ اما نظریه پردازان به وجود پایداری بیشتر احساسات و هیجانات، سطحی که منعکس‌کننده تمایلات عاطفی فرد است اشاره نموده‌اند (۵، ۸). مفهوم هوش هیجانی که توسط گلمن در ۱۹۹۵ مطرح شد، توسط بسیاری از حوزه‌های تحقیقاتی به دلیل پتانسیل تأثیرگذاری آن بر عملکردهای انسانی، روابط و بهزیستی توسعه یافت (۱۰). هوش هیجانی به واکنش‌های درونی یا اطلاعات هیجانی بین فردی که شامل شناسایی، بیان، درک و تنظیم هیجانات خود یا دیگران اشاره دارد (۱۱، ۱۲). معیارهای هوش هیجانی که به‌عنوان «توانایی نظارت بر احساسات و عواطف خود و دیگران، تمایز قائل شدن بین آن‌ها و استفاده از این اطلاعات برای هدایت افکار و اعمال خود» (۱۳) عملکرد موفق در تعدادی از تنظیمات کاربردی (۱۴) از جمله ورزش (۱۵) تعریف شده است. آن‌ها همچنین با تعدادی از متغیرهای مرتبط با سلامت، از جمله به حداقل رساندن اثرات استرس مرتبط هستند (۱۶).

علاقه فزاینده‌ای به هوش هیجانی در ورزش وجود دارد (۱۷). تحقیقات اخیر نشان داده است که هوش هیجانی به احساسات تجربه‌شده قبل از عملکردهای موفق و ناموفق مرتبط است (۱۸). لین و همکاران (۱۸)، دریافتند که احساسات با قدرت عملکرد موفق، شادی و آرامش مرتبط است، در حالی که احساسات مرتبط با عملکرد ضعیف شامل سردرگمی، افسردگی و خستگی است. هوش هیجانی با احساسات خوشایند رابطه مثبت و با احساسات ناخوشایند رابطه منفی داشت. علاوه بر این، لین و همکاران (۱۹)، دریافتند که نمرات هوش هیجانی با استفاده مکرر از مهارت‌های روان‌شناختی مرتبط است. به نظر می‌رسد ورزشکارانی که استفاده

مکرر از مهارت‌های روانی را گزارش می‌کنند (۲۰) نمرات بالایی را در مقیاس هوش هیجانی خود گزارشی گزارش می‌دهند (۲۱). یک‌راه سازنده برای تحقیق هوش هیجانی از طریق ایجاد رابطه با احساسات قبل از مسابقه است. شواهد فراوانی از این ایده حمایت می‌کند که تغییرات در احساسات به تغییرات در عملکرد ورزشی مربوط می‌شود (۱۸، ۲۲، ۲۳). نتایج متاآنالیز نشان می‌دهد که عملکرد موفقیت‌آمیز با نمرات بالاتری از قدرت و نمرات پایین‌تر خشم، سردرگمی، افسردگی، خستگی و تنش همراه است (۲۲). با این حال، نتایج متاآنالیز روابط ناسازگار هیجان و عملکرد را برای خشم و تنش نشان می‌دهد. خشم و/یا تنش با عملکرد در برخی مطالعات همبستگی مثبت دارد و در برخی دیگر با عملکرد همبستگی منفی دارد (۲۲، ۲۴). با این حال، باید توجه داشت که مطالعات با استفاده از یک طرح پژوهشی ایدئوگرافیک تمایل به یافتن تفاوت‌های درون فردی قابل توجهی در شدت احساسات مرتبط با عملکرد دارند (۱۸، ۲۵، ۲۶). ممکن است که این تنوع به اهداف متنوع و معنادار شخصی که افراد در رابطه با عملکرد ایجاد می‌کنند و نیز عدم اطمینانی که با دستیابی به چنین اهدافی همراه است، نسبت داده شود (۲۷، ۲۸). با توجه به مطالب ذکر شده محقق درصدد است تا به بررسی ارتباط بین هوش هیجانی با عملکرد ورزشی و استرس در ورزشکاران والیبالیست شهرستان لاهیجان بپردازد.

روش کار

روش پژوهش توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه‌ی آماری پژوهش حاضر را تمامی بازیکنان والیبالیست زن و مرد شهرستان لاهیجان در سال ۱۳۹۹ تشکیل دادند که از میان آن‌ها ۷۸ نفر به‌عنوان نمونه به روش نمونه‌گیری تصادفی انتخاب شدند. ابزارهای تحقیق شامل پرسشنامه هوش هیجانی شرینگ (۱۹۹۶)، مقیاس استرس ادراک‌شده کوهن و همکاران (۱۹۸۳) و پرسشنامه عملکرد ورزشکاران چارونو (۲۰۰۱) بود. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون‌های ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون استفاده شد.

پرسشنامه هوش هیجانی شرینگ: به منظور بررسی هوش هیجانی، از پرسشنامه هوش هیجانی شرینگ استفاده شد. این پرسشنامه ۳۳ سؤال و دارای مؤلفه‌های خودانگیزی (۷ سؤال)، خودآگاهی (۸ سؤال)، خودکنترلی (۷ سؤال)، همدلی (۶ سؤال) و مهارت‌های اجتماعی (۵ سؤال) می‌باشد. هر آزمودنی ۶ نمره جداگانه دریافت می‌کند که ۵ نمره آن مربوط به مؤلفه‌های مختلف و یک نمره مربوط به نمره هوش هیجانی در کل می‌باشد که براساس مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت از هیچ‌وقت تا همیشه تدوین شده است که در تعدادی از سؤالات به گزینه «هیچ‌وقت» نمره یک و گزینه «همیشه» نمره ۵ اختصاص می‌یابد و تعدادی دیگر از سؤالات به صورت عکس نمره‌گذاری می‌شود. حداقل نمره ۳۳ و حداکثر آن ۱۶۵ خواهد بود. ضریب آلفای کرونباخ در پژوهش میری و دری (۱۳۹۳) ۰/۷۶ به دست آمد.

مقیاس استرس ادراک‌شده کوهن و همکاران

(۱۹۸۳): پرسشنامه استرس ادراک‌شده توسط کوهن و همکاران تهیه شده است. این آزمون دارای ۱۴ عبارت است و براساس یک مقیاس درجه‌بندی لیکرتی از ۰ تا ۴ نمره‌گذاری می‌شود. روایی محتوایی این پرسشنامه توسط ده نفر از متخصصین سنجیده شد. اعتبار نسخه فارسی آن توسط باستانی و همکاران (۱۳۸۷) با روش همسانی درونی ۰/۷۴ گزارش شده است.

پرسشنامه عملکرد ورزشکاران چارونو (۲۰۰۱): این

پرسشنامه در سال ۲۰۰۱، توسط چارونو ساخته شد. پرسشنامه ۵ سؤال در مقیاس لیکرت دارد و برای ارزیابی عملکرد ورزشکاران طراحی شده است و توسط مربی مربوطه هر ورزشکار تکمیل می‌شود. نمرات به دست آمده از ۵ سؤال، نمرات نهایی عملکرد ورزشکار را نشان می‌دهد. این سؤالات در مقیاس ۱ (بسیار ضعیف) تا ۵ (بسیار عالی) طراحی شده است. نمرات به دست آمده باهم جمع شده و نمره نهایی عملکرد ورزشکار به دست می‌آید که این نمره نهایی عملکرد ورزشکار در دامنه ۵ تا ۲۵ (حداقل تا حداکثر) قرار می‌گیرد. میانگین ضرایب پایایی این پرسشنامه توسط چارونو، ۰/۷۱ محاسبه و گزارش شده است.

محقق با مراجعه به باشگاه‌های ورزشی شهرستان لاهیجان و با هماهنگی مسئولین باشگاه و براساس معیارهای ورود و خروج ۷۸ نفر از والیبالیست‌ها را به صورت تصادفی انتخاب نمودند. در ابتدا، شرکت کنندگان فرم رضایت‌نامه کتبی را تکمیل نمودند و محقق تعهد نمود که تمامی اطلاعات به صورت محرمانه باشد و در نهایت نتیجه تحقیق را به آزمودنی‌ها اعلام نماید. سپس پرسشنامه‌های تحقیق در اختیار آزمودنی‌ها قرار گرفته و توسط آن‌ها تکمیل گردید. از آزمودنی‌ها خواسته شد که با دقت به سؤالات پاسخ داده و هیچ سؤالی را بدون جواب باقی نگذارند. معیارهای خروج شامل عدم تکمیل پرسشنامه‌ها بود.

برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آمار توصیفی (فراوانی، میانگین و انحراف معیار) و آمار استنباطی از روش ضریب همبستگی و رگرسیون SPSS نسخه ۲۵ استفاده شد.

نتایج

بر اساس نتایج به دست آمده میانگین و انحراف استاندارد سن شرکت کنندگان ۲۷/۱۴ با انحراف استاندارد ۴/۱۳ بود که ۴۸ نفر (۶۱/۵ درصد) مرد و ۳۰ نفر (۳۸/۵ درصد) زن بودند.

جدول ۱. بررسی وضعیت نرمال یا غیر نرمال بودن داده

مؤثر با استفاده از آزمون K-S

متغیر	فراوانی	آماره	سطح معناداری
هوش هیجانی	۷۸	۰/۰۸۳	۰/۰۸
عملکرد ورزشی	۷۸	۰/۰۸۸	۰/۱۲
استرس	۷۸	۰/۰۷۸	۰/۵

همان‌طور که در جدول شماره ۱ مشاهده می‌گردد سطح معنی‌داری متغیرهای تحقیق از ۰/۰۵ بیشتر می‌باشد پس فرض مبنی بر نرمال بودن داده‌ها تأیید می‌شود و برای آزمون فرضیه‌ها از آزمون همبستگی پیرسون استفاده می‌شود.

یافته‌های هاگنوت و هاین (۲۷)، جونز (۴)، لازاروس و همکاران (۸)، رویزا و همکاران (۲۳) همسو می‌باشد. در تبیین یافته‌ی به‌دست آمده می‌توان این‌گونه استدلال کرد که هوش هیجانی به باورهای مربوط به توانایی افراد در مدیریت احساسات (۱، ۲) و انتظارات خودکارآمدی برای مدیریت احساسات مربوط می‌شود (۲، ۳). هوش هیجانی برای ارزیابی توانایی فرد برای شناسایی حالات هیجانی بهینه، تغییر احساسات و استفاده از احساسات برای افزایش عملکرد پیشنهاد شده است (۱۳). به‌عنوان مثال، اگر فردی باور داشته باشد که یک حالت عاطفی مانند احساس سرزندگی و شادی به ایجاد عملکرد بهینه کمک می‌کند، آن فرد احساس خود را در حال حاضر در مقایسه با پروفایل عاطفی بهینه ارزیابی می‌کند (۲۹). هنگامی که فردی اختلاف بین حالات عاطفی فعلی و حالت‌های هیجانی بهینه را شناسایی می‌کند، آنگاه تلاش نظارتی برای تغییر احساسات به سطوح مطلوب آغاز می‌شود. هنگامی که یک فرد احساسات خود را به سطح بهینه برای انجام وظیفه تنظیم کرد، هوش هیجانی برای کمک به حفظ این احساسات پیشنهاد می‌شود تا خواسته‌های وظیفه و انگیزه برای دستیابی به اهداف ثابت بماند.

به گفته باومایستر و همکاران (۳۰)، خاطرات احساسات مرتبط با عملکرد بهینه و ناکارآمد منبع قدرتمندی از اطلاعات در مورد تولید احساسات آینده و شناخت‌های پیرامون این احساسات است. باومایستر و همکاران پیشنهاد می‌کند که تأثیر احساسات بر عملکرد غیرمستقیم است، زیرا افراد در رفتارهایی باهدف دنبال کردن یا اجتناب از پیامدهای عاطفی پیش‌بینی شده درگیر می‌شوند. اگر این استدلال درست باشد، این امکان وجود دارد که افراد دارای هوش هیجانی پایین که احساسات ناخوشایند را با عملکرد ضعیف مرتبط می‌کنند، در توانایی خود برای تنظیم این احساسات توقعات کمی داشته باشند. در این مثال، هوش هیجانی پایین محصول تلاش‌های مکرر شکست‌خورده برای تنظیم احساسات است. تحقیقات اخیر کاوش روابط بین هوش هیجانی خودگزارشی و خودکارآمدی هوش هیجانی را آغاز کرده است (۲، ۳).

جدول ۲. نتایج همبستگی پیرسون بین متغیرهای پژوهش

متغیرها	۱	۲	۳	۴
۱. هوش هیجانی	۱			
۲. عملکرد ورزشی	۰/۴۳۲	۱		
۴. استرس	-۰/۳۸۸	-۰/۳۵۵	۰/۳۴۲	۱

بر اساس جدول فوق بین هوش هیجانی با عملکرد ورزشی (۰/۴۳۲) و استرس (-۰/۳۸۸) والیالیست‌های شهرستان لاهیجان رابطه معناداری وجود دارد.

جدول ۴. نتایج ضرایب مسیر بین متغیرهای وابسته و مستقل

مسیر	ضریب	خطای ضریب	ضریب	ضریب	آماره	سطح
رگرسیون	استاندارد تعیین	تعدیل شده	t	معناداری		
هوش هیجانی بر عملکرد ورزشی	۰/۳۷۷	۰/۱۵۶	۰/۱۵۹	۰/۱۲۸	۲/۷۸	۰/۰۰۱
هوش هیجانی بر استرس	-۰/۳۵۵	۰/۱۳۹	۰/۱۵۳	۰/۱۳۱	۲/۳۴	۰/۰۰۱

جدول فوق نتایج ضریب رگرسیون هر مسیر را نشان می‌دهد. براساس نتایج به‌دست آمده، هوش هیجانی به میزان ۰/۳۷۷ بر عملکرد ورزشی و ۰/۳۸۵- بر والیالیست‌ها اثر دارد. بر این اساس هوش هیجانی می‌تواند ۱۶/۲ درصد از واریانس عملکرد ورزشی و ۱۵/۳ درصد از واریانس استرس را پیش‌بینی نماید. با توجه به مقدار آماره t هر کدام که بالاتر از ۱/۹۶ است و سطح معناداری آن‌ها که کوچک‌تر از ۰/۰۵ است این مقدار معنادار است.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از این تحقیق بررسی ارتباط بین هوش هیجانی با عملکرد ورزشی و استرس در بازیکنان والیبال انجام گرفته بود. یافته پژوهش حاضر در ارتباط با هوش هیجانی عملکرد ورزشی با

نمی‌دهند و در صورت امکان به شیوه‌ای سازگارانه به حل مسائل مربوط به آن موقعیت می‌پردازند. مهارت هوش هیجانی می‌تواند نقش مهمی در استفاده درست و مناسب از راهکارهای جهت‌گیری ورزشکار در مواجهه با مشکلات و جلوگیری از رفتارهای مخرب مانند پرخاشگری و خشم هنگام شکست یا یک حادثه تلخ داشته باشد. هوش هیجانی در افراد، به ورزشکاران حائز اهمیت است؛ زیرا بین شخصیت ورزشکاران و موفقیت آن‌ها پلی ایجاد می‌کند و برای پیش‌بینی موفقیت ورزشی ورزشکاران می‌تواند مفید واقع شود.

پیشنهاد می‌شود که تحقیقات آینده باید میزانی را که خودکارآمدی هوش هیجانی ممکن است میانجی‌کننده روابط بین هوش هیجانی و احساسات باشد، بررسی کند. یکی از جنبه‌های مهم هوش هیجانی این است که این هوش قابل آموزش است و بنابراین، افراد می‌توانند به دنبال تقویت آن باشند.

تشکر و قدردانی

نویسندگان این مطالعه از تمامی کسانی که در این راستا با محقق همکاری نمودند کمال تشکر را دارد.

تعارض منافع

این مطالعه فاقد تضاد منافع می‌باشد.

یافته‌های دیگر پژوهش حاضر در ارتباط با هوش هیجانی و استرس با یافته‌های لایبورد و همکاران (۳۱)، مالینایوسکاس و مالینایوسکین (۳۲) همسو می‌باشد. در تبیین نتایج به‌دست‌آمده می‌توان گفت که اثر میانجی استرس ادراک‌شده را می‌توان با این واقعیت توضیح داد که هوش هیجانی مهارتی است که استرس ادراک‌شده و پیامدهای منفی استرس را به حداقل می‌رساند (۳۳) و اینکه هوش هیجانی یک مهارت است پیش‌بینی‌کننده قابل توجه اثربخشی مقابله و همچنین سرسختی ذهنی در نمونه‌های ورزشی می‌باشد (۳۴, ۳۵). در تبیین یافته‌ی حاضر می‌توان این‌گونه استدلال کرد که به‌طورکلی قابلیت‌های هیجانی در تشخیص پاسخ‌های هیجانی مناسب، در مواجهه با رویدادهای روزمره، گسترش دامنه‌ی بینش و ایجاد نگرش مثبت درباره وقایع و هیجانات نقش مؤثری دارند. در نتیجه، افرادی که توانایی تشخیص، کنترل و استفاده از این قابلیت‌های هیجانی را دارند از حمایت اجتماعی، احساس رضایتمندی، سلامت جسمانی و روانی بیشتری برخوردار خواهند شد. لذا ورزشکاری که دارای هوش هیجانی می‌باشد، قادر است با تفسیر احساسات خود و دیگران، داشتن فهم عمیق از هیجانات خود، شناخت قوت‌ها، ضعف‌ها، ارزش‌ها و انگیزه‌های خویشتن با شرایط به‌خوبی کنار آمده، فشارهای روحی را آسان‌تر حمل کند. این افراد در رویارویی با منابع استرس در طول زندگی کنترل خود را از دست

*Original Article***The relationship between emotional intelligence and sport performance and stress in athletes**

Received: 23/07/2020 - Accepted: 30/10/2020

Siavash Khodaparast¹
 Ali Parvizram²
 Mohammad Ebrahim Vazhbakht
 Langeroodi³
 Sana Rezavandi⁴
 Hassan Abdi^{Δ*}

¹ Assistant Professor, Department of Physical Education, Lahijan Branch, Islamic Azad University, Lahijan, Iran.

² PhD Student, Department of Motor Behavior, Central Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran.

³ Master of Sports Psychology, Department of Physical Education, Lahijan Branch, Islamic Azad University, Lahijan, Iran

⁴ Master of Psychology, Department of Psychology, Payame Noor University, Tehran, Iran

⁵ Assistant Professor, Department of Physical Education, Shahrood Branch, Islamic Azad University, Shahrood, Iran (Corresponding Author)

Email: hassanabdi57@yahoo.com

Abstract

Introduction: Stress is an important factor in athletes' performance and research has shown that emotional intelligence is an important variable in relation to performance; therefore, the present study aimed to investigate the relationship between emotional intelligence and sport performance and stress in volleyball players.

Methods: The research method was descriptive-correlational. The statistical population of the present study consisted of all male and female volleyball players in Lahijan in 2020, from which 78 people were selected as a sample by random sampling. Research instruments included Schering (1996) Emotional Intelligence Questionnaire, Cohen et al. (1983) Perceived Stress Scale and Charbonio Sports Performance questionnaire (2001). Pearson correlation coefficient and regression analysis were used to analyze the data.

Results: Findings showed that there is a positive and significant relationship between emotional intelligence and sports performance and a negative and significant relationship with stress in volleyball players in Lahijan ($P \leq 0.001$).

Conclusion: It seems that emotional intelligence can have an optimal effect on stress and performance and it is suggested that sports coaches to increase athletes' performance and reduce stress to strengthen athletes' emotional intelligence.

Keywords: Emotional Intelligence, Sports Performance, Stress

References

1. Austin EJ, Saklofske DH, Huang SH, McKenney D. Measurement of trait emotional intelligence: Testing and cross-validating a modified version of Schutte et al.'s (1998) measure. *Personality and individual differences*. 2004;36(3):555-62.
2. Petrides KV, Pita R, Kokkinaki F. The location of trait emotional intelligence in personality factor space. *British journal of psychology*. 2007;98(2):273-89.
3. Kirk BA, Schutte NS, Hine DW. Development and preliminary validation of an emotional self-efficacy scale. *Personality and individual Differences*. 2008;45(5):432-6.
4. Jones MV. *Emotion regulation and performance*. Oxford Oxford University Press; 2012.
5. Laborde S, Raab M. The tale of hearts and reason: the influence of mood on decision making. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2013;35(4):339-57.
6. Mohiyeddini C, Pauli R, Bauer S. The role of emotion in bridging the intention-behaviour gap: The case of sports participation. *Psychology of Sport and Exercise*. 2009;10(2):226-34.
7. Wang X. The role of anticipated negative emotions and past behavior in individuals' physical activity intentions and behaviors. *Psychology of Sport and Exercise*. 2011;12(3):300-5.
8. Lazarus RS. How emotions influence performance in competitive sports. *The sport psychologist*. 20۰۲۹-۵۲:(۳)۱۴:۰۰
9. Scherer KR. What are emotions? And how can they be measured? *Social science information*. 2005;44(4):695-729.
10. Stough C, Saklofske DH, Parker JD. *Assessing emotional intelligence* 2009. 364 p.
11. Mayer J. *MSCEIT: Mayer-Salovey-Caruso emotional intelligence test*. Toronto, Canada: Multi-Health Systems. 2002.
12. Petrides KV, Furnham A. Trait emotional intelligence: Behavioural validation in two studies of emotion recognition and reactivity to mood induction. *European journal of personality*. 2003;17(1):39-57.
13. Salovey P, Mayer JD. Emotional intelligence. *Imagination, cognition and personality*. 1990;9(3):185-211.
14. Van Rooy DL, Viswesvaran C. Emotional intelligence: A meta-analytic investigation of predictive validity and nomological net. *Journal of vocational Behavior*. 2004;65(1):71-95.
15. Zizzi S, Deaner H, Hirschhorn D. The relationship between emotional intelligence and performance among college basketball players. *Journal of applied sport Psychology*. 2003;15(3):262-9.
16. Schutte NS, Malouff JM, Thorsteinsson EB, Bhullar N, Rooke SE. A meta-analytic investigation of the relationship between emotional intelligence and health. *Personality and individual differences*. 2007;42(6):921-33.
17. Meyer B, Zizzi S. *Mood and human performance: Conceptual, measurement, and applied issues*. 2007.
18. Lane A, Thelwell R, Devonport T. Emotional intelligence and mood states associated with optimal performance. *E-journal of Applied Psychology*. 2009;5(1):67-73.
19. Lane AM, Thelwell RC, Lowther J, Devonport TJ. Emotional intelligence and psychological skills use among athletes. *Social behavior and personality: an international Journal*. 2009;37(2):195-201.
20. Thomas PR, Murphy SM, Hardy L. Test of performance strategies: Development and preliminary validation of a comprehensive measure of athletes' psychological skills. *Journal of sports sciences*. 1999;17(9):697-711.
21. Schutte NS, Malouff JM, Hall LE, Haggerty DJ, Cooper JT, Golden CJ, et al. Development and validation of a measure of emotional intelligence. *Personality and individual differences*. 1998;25(2):167-77.
22. Beedie CJ, Terry PC, Lane AM. The profile of mood states and athletic performance: Two meta-analyses. *Journal of applied sport psychology*. 2000;12(1):49-68.
23. Robazza C, Pellizzari M, Bertollo M, Hanin YL. Functional impact of emotions on athletic performance: Comparing the IZOF model and the directional perception approach. *Journal of Sports Sciences*. 2008;26(10):1033-47.
24. Lane AM, Terry PC. The nature of mood: Development of a conceptual model with a focus on depression. *Journal of applied sport psychology*. 2000;12(1):16-33.
25. Devonport T, Lane A, Hanin Y. Affective state profiles of athletes prior to best, worst and performance-induced injury outcomes. *Journal of Sports Science and Medicine*. 2005;4:382-94.
26. Jokela M, Hanin YL. Does the individual zones of optimal functioning model discriminate between successful and less successful athletes? A meta-analysis. *Journal of sports sciences*. 1999;17(11):873-87.
27. Hagtvet KA, Hanin YL. Consistency of performance-related emotions in elite athletes: Generalizability theory applied to the IZOF model. *Psychology of sport and exercise*. 2007;8(1):47-72.
28. Lazarus R, Hanin Y. *Emotions in sport*. 2000.

29. Hanin YL, editor Performance related emotional states in sport: A qualitative analysis. Forum Qualitative Sozialforschung/Forum: Qualitative Social Research; 2003.
30. Baumeister RF, Vohs KD, Nathan DeWall C, Zhang L. How emotion shapes behavior: Feedback, anticipation, and reflection, rather than direct causation. *Personality and social psychology review*. 2007;11(2):167-203.
31. Laborde S, Brüll A, Weber J, Anders LS. Trait emotional intelligence in sports: A protective role against stress through heart rate variability? *Personality and Individual Differences*. 2011;51(1):23-7.
32. Malinauskas DR, Malinauskiene V. The mediation effect of perceived social support and perceived stress on the relationship between emotional intelligence and psychological wellbeing in male athletes. *Journal of human kinetics*. 2018;65:291.
33. MONTES-BERGES B, Augusto JM. Exploring the relationship between perceived emotional intelligence, coping, social support and mental health in nursing students. *Journal of psychiatric and mental health nursing*. ۲۰۰۷;۱۴(۲):۷۱-۱۶۳.
34. Cowden RG. Mental toughness, emotional intelligence, and coping effectiveness: An analysis of construct interrelatedness among high-performing adolescent male athletes. *Perceptual and motor skills*. 2016;123(3):737-53.
35. Kaiseler M, Poolton JM, Backhouse SH, Stanger N. The relationship between mindfulness and life stress in student-athletes: The mediating role of coping effectiveness and decision rumination. *The sport psychologist*. 2017;31(3):288-98.