

ارتباط بین میزان فعالیت بدنی، هوش هیجانی و تصویر بدنی

جواد شهلائی باقری^۱

۱- دانشیار مدیریت ورزشی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران.

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۰/۰۲/۱۸

تاریخ دریافت: ۱۳۹۹/۱۱/۲۴

Investigating the Relationship between Physical Activity, Emotional Intelligence and Body Image

Javad Shahlaee Bagheri¹

1- Associate Professor in Sport Management, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran

Received: (2021/02/12)

Accepted: (2021/05/08)

Abstract

The purpose of this study was to Investigating the relationship between physical activity, emotional intelligence and Body Image of students at Allameh Tabataba'ei University of Tehran. the research method was descriptive-correlational type. the statistical population included all Allameh Tabataba'i University students studying in the academic year of 1395-96 with 15,000 people. According to the Morgan table, a sample of 92 subjects was selected through Cluster sampling method. the research tools were emotional intelligence scale of Sibria shiring (1996), Body Image and Satisfaction Scale of Berscheid (1973) and Physical activity during the week. the content validity of questionnaires was confirmed by 10 experts in sport management and the reliability of the instrument was calculated 0.87 for emotional intelligence scale and 0.81 for Body Image and Satisfaction Scale by using Cronbach's Alpha Coefficient. The results showed that there isn't a meaningful relationship between the emotional intelligence and Body Image. but, there is a meaningful relationship between physical activity and Body Image. and physical activity predicts 14 percent of the body image.

Keywords: Body Image, Physical activity, Emotional intelligence, students, Allameh Tabataba'ei University of Tehran.

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی ارتباط میزان فعالیت بدنی، هوش هیجانی و تصویر بدنی دانشجویان دانشگاه علامه طباطبائی تهران صورت گرفته است. روش پژوهش، توصیفی از نوع همبستگی است. جامعه آماری شامل تمامی دانشجویان دانشگاه علامه طباطبائی مشغول به تحصیل در سال تحصیلی ۹۶-۹۵ با تعداد ۱۵۰۰۰ نفر بوده که بر اساس جدول مورگان، تعداد ۴۲۰ نفر به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای به عنوان نمونه انتخاب شدند. ابزار گردآوری داده‌ها؛ مقیاس هوش هیجانی سبیریا شیرینگ (۱۹۹۶)، مقیاس تصویر و رضایت بدنی برشید و همکاران (۱۹۷۳) و میزان فعالیت بدنی طی هفته بود. روایی محتوایی پرسشنامه‌ها به تأیید ۱۰ نفر از اساتید و خبرگان در زمینه مدیریت ورزشی رسید و پایایی آن‌ها نیز به وسیله روش آلفای کرونباخ برای مقیاس هوش هیجانی؛ ۰/۸۷ و برای مقیاس تصویر بدنی؛ ۰/۸۱ و همچنین برای خرده مقیاس‌ها نیز بالاتر از ۰/۷۰ به دست آمد. نتایج آزمون همبستگی پیرسون نشان داد بین هوش هیجانی و تصویر بدنی همبستگی معناداری وجود ندارد. ولی بین فعالیت بدنی و تصویر بدنی همبستگی معناداری وجود دارد و فعالیت بدنی، ۱۴ درصد از متغیر تصویر بدنی را پیش‌بینی می‌کند.

واژگان کلیدی: تصویر بدنی، فعالیت بدنی، هوش هیجانی، دانشجویان، دانشگاه علامه طباطبائی تهران.

مقدمه

فعالیت بدنی عامل مهمی در سلامت جسمی و روانی- اجتماعی جوانان و همچنین جنبه مهمی در پیشگیری از چاقی جوانان است. بهبود فعالیت بدنی و تحرک در جوانان با بهبود عملکرد تحصیلی و همچنین کاهش خطر ابتلا به سندرم متابولیک و ایجاد بیماری‌های قلبی عروقی در مراحل بعدی زندگی همراه است. حفظ وزن سالم به همین ترتیب با کاهش خطر ابتلا به عوارض متعدد سلامتی (دیابت، بیماری‌های قلبی عروقی، فشار خون بالا و غیره) در جوانان ارتباط دارد (تامپسون و همکاران^۱، ۲۰۲۰). در واقع در عصر حاضر، فعالیت بدنی و ورزش به عنوان یک ابزار چندجبهه با تأثیرات فراوان و شگرف، جایگاه و نقش خود را در گذراندن اوقات فراغت سالم و لذتبخش متجلی ساخته است. همچنین، تأثیر آن بر سلامتی جسمی افراد، سلامت روانی، پیشگیری از بسیاری از مفاصل اجتماعی و انحرافات اخلاقی رو به گسترش در جامعه، به وضوح قابل درک است (لوپز و همکاران^۲، ۲۰۱۳). نتایج برخی مطالعات حاکی از ارتباط بین فعالیت بدنی و سلامتی روان‌شناختی است. فعالیت بدنی، با خود ادراکی مثبت مرتبط است و اثر مثبتی بر خلق و خو دارد و موجب کاهش سطح اضطراب و کاهش خطرات توسعه افسردگی می‌گردد. افرادی که به توصیه‌ها و راهنمایی‌های فعالیت جسمانی پیشنهاد شده توجه و عمل می‌کنند، احتمال بیشتری دارد که سلامتی عمومی (جسمانی و روان- شناختی) بهتری داشته باشند (براون و موشاوی^۳، ۲۰۰۵). فعالیت جسمانی معمولاً در ارتقای سلامتی هیجانی افراد نقش مهمی ایفا می‌کند. هیجان‌ها را می‌توان به عنوان مجموعه‌ای پیچیده از تعاملات میان عوامل ذهنی و عینی، با واسطه سیستم‌های عصبی - هورمونی، درک کرد که می‌تواند (الف) تجارب احساسی مانند احساس برانگیختگی، لذت / ناخشنودی را به وجود آورد. (ب) فرآیندهای شناختی مانند تأثیرات ادراکی مربوط به احساسات، ارزیابی‌ها، فرآیندهای نشانه‌گذاری را ایجاد کند. (ج) تنظیمات گسترده فیزیولوژیکی را برای شرایط تحریک فعال کند. و (د) منجر به رفتاری شود که اغلب، اما نه همیشه، رسا، هدفمند و سازگار باشد. این اتفاق نظر وجود دارد که هیجان‌ها تأثیر مهمی بر عملکرد ورزشی دارند (کوپ و

جکاک^۴، ۲۰۱۸). هیجان‌ها جنبه مکمل و مهم ماهیت انسان و انگیزش رفتارند. مطابق نظر گلمن^۵ قادر بودن به مدیریت و تنظیم احساسات خود، فهم احساسات دیگران و استفاده از دانش هیجانی یا احساسی جهت هدایت افکار و اعمال تحت عنوان هوش هیجانی شناخته می‌شود. هوش- هیجانی، شناخت احساسات خویشتن و استفاده از آن برای اتخاذ تصمیم‌های مناسب در زندگی است. توانایی اداره مطلوب خلق و خوی، وضع روانی و کنترل تکانش‌هاست. عاملی است که به هنگام شکست ناشی از دست نیافتن به هدف، در شخص ایجاد امید و انگیزه می‌کند (گولمن^۶، ۱۹۹۵). هوش هیجانی نوعی پردازش عاطفی است که شامل ارزیابی صحیح عواطف خود و دیگران، بیان مناسب عواطف و تنظیم مناسب آنهاست، به نحوی که به بهبود جریان زندگی منجر شود (امامی ریزی و برون، ۱۳۹۵). شواهد بسیاری ثابت می‌کند، افرادی که مهارت هیجانی دارند، یعنی کسانی که احساساتشان را به خوبی می‌شناسند و هدایت می‌کنند و احساسات دیگران را نیز درک و به طرز اثربخشی با آن برخورد می‌کنند، در هر حیطة‌ای از زندگی ممتازند. این افراد در زندگی خویش خرسند و کارآمدند و عادات فکری در اختیاردارند که موجب می‌گردند آنها افرادی مولد و کارآمد باشند (فتحی آذر و همکاران، ۱۳۹۳).

میادین ورزشی یکی از مواردی است که هوش هیجانی کمک بسیاری به موفقیت در آن می‌کند. هیجان‌ها بخشی ذاتی از تجربه رقابتی است (هانین^۷، ۲۰۱۲؛ جکاک^۸، ۲۰۱۸). ضرورت وجود مهارت‌های روانی مؤثر را به منظور ثبات هیجانی ورزشکار و دستیابی به موفقیت ورزشی اجتناب ناپذیر می‌سازد؛ چراکه این مهارت‌ها، ناتوانی در مقابله با عوامل استرس‌زایی همچون محیط‌های ورزشی را تحت تأثیر قرار می‌دهد و مانع تأثیر عوامل مزاحم می‌شود (دی فابو و ساکلوسک^۹، ۲۰۱۴).

هوش هیجانی زیاد در فرد نشان می‌دهد که چگونه فرد بلافاصله مهارت‌های خود را به طور مناسب در موقعیت‌های مختلف به کار می‌گیرد و باعث می‌شود حالت هیجانی مورد نیاز و متناسب با موقعیت را نمایش

4 Kopp & Jekauc
5. Golman
6. Golman
7 Hanin
8 Jekauc
9 Di Fabio & Saklofske

1 Thompson et al
2 Lopes et al
3. Brown & Moshavi

دهد (استنگ و استوری^۱، ۲۰۰۵).

جاکاتدار و ویلیامز^۹، ۲۰۰۴)، گرایش به جراحی‌های زیبایی (فردریک، لور و پیلا^{۱۰}، ۲۰۰۷) و بسیاری از مشکلات رفتاری دیگر نشان داده خواهد شد. کسانی که تفاوت‌های قابل مشاهده در ظاهرشان نسبت به افراد سالم و طبیعی دارند، از حالت طبیعی خارج می‌شوند و در کانون توجه دیگران قرار می‌گیرند. در جوامعی که زیبایی فیزیکی بسیار مورد توجه است، افراد دچار ناهنجاری و بدشکلی، نگرانی بیشتری در مورد ظاهر دارند. بیشترین مشکل این افراد درک منفی آنها از خودشان و مشکلات تقابل اجتماعی است. این مشکلات شامل احساسات منفی (اضطراب اجتماعی، ترس از ارزیابی منفی در اجتماع، درک نامطلوب از خود (عزت نفس پایین و تصویر بدنی نامطلوب) و الگوهای رفتاری منفی (گریز از اجتماع) است (رومسی و هارکورت^{۱۱}، ۲۰۰۴). به نظر می‌رسد افراد در تلاشند که معیارهای جذابیت ظاهری را کسب کنند تا از این طریق هم خودشان از ظاهر جسمانی خود راضی شوند و هم دیگران از ظاهر آنها احساس رضایت‌مندی کنند. تفاوت میان آنچه فرد می‌خواهد باشد و آنچه جامعه ارزشمند می‌داند، سبب به وجود آمدن نوعی تضاد و تناقض در افراد می‌شود (اسمولاک^{۱۲}، ۲۰۰۴).

تحقیقات مختلفی در رابطه با متغیرهای این پژوهش به صورت پراکنده و در حوزه‌ها و نمونه‌های مختلف کار شده است از جمله؛ بلیلی و همکاران (۱۳۹۲) طی تحقیقی نشان دادند که تمرین‌های ورزشی بر بهبود تصویر بدنی و کاهش توده بدنی و اضطراب اجتماعی تاثیر دارد. همایون‌نیا فیروزجاه و همکاران (۱۳۹۳) نیز در تحقیق خود به ارتباط مستقیم بین هوش هیجانی با تصویر بدنی دست یافت. همچنین غیاثوند محمدخانی و اورنگ در سال ۱۳۹۶، رابطه مستقیم و معناداری بین فعالیت بدنی و تصویر بدنی دانشجویان به دست آورد. سیاوشی و همکاران (۱۳۹۶)، بررسی رابطه‌ی بین فعالیت فعالیت فیزیکی و هوش هیجانی در دانشجویان دانشگاه پیام‌نور نهبندان نشان دادند که برخی خرده مقیاس‌های هوش هیجانی غیرورزشکاران بیشتر از ورزشکاران بود. باین وجود، برای بررسی‌های دقیق‌تر نیاز به پژوهش‌های بیشتری می‌باشد.

تصویر بدنی بازنمایی درونی ظاهر بیرونی فرد است که این باز نمایی ابعاد جسمانی و و ادراکی نگرش نسبت به آنها را در بر می‌گیرد. ابعاد اصلی این نگرش‌ها شامل مؤلفه‌های ارزیابی ظاهری و اهمیت ظاهر ایده‌آل درون‌سازی شده و عواطف است (همایون‌نیا فیروزجاه و همکاران، ۱۳۹۳). ظاهر و جذابیت ظاهری یکی از چهار عامل عمده در جذابیت‌های بین فردی است که می‌توان آن را نخستین عامل مهم دانست. گرچه کمی غیرمنصفانه به نظر می‌رسد ولی در واقع نشان داده شده است که افراد زیباتر و جذاب‌تر، نسبت به دیگران دارای برتری‌ها و موفقیت‌هایی در موقعیت‌های اجتماعی، حقوق بالاتر، احتمال دستیابی به شغل بهتر، و توجه بیشتر از سوی معلمان و غیره می‌باشند (اتکینسون و هیلگارد^۲، ۲۰۰۰). افراد در هر جای دنیا با هر ملیت، فرهنگ و زبان، نگرشی نسبت به ظاهر فیزیکی دارند و تصویری از بدن خود در ذهن خویش می‌سازند که آن را تصویر بدنی می‌نامند. تصویر بدنی به آنچه فرد واقعاً شبیه آن است، مربوط نمی‌شود، بلکه به ارتباط ویژه فرد با بدنش مربوط است؛ به‌ویژه باورها، افکار، ادراکات، احساسات و فعالیت‌های فرد که با ظاهر فیزیکی او ارتباط دارد. تصویر بدنی مانند هر جنبه روانی دیگری جزئی از شخصیت انسان است که سیر تکاملی دارد و در شرایطی مانند بدشکلی مشهود، فرد دچار اختلال و ضعف می‌شود (گروگان^۳، ۲۰۰۸). تصویر بدنی تاثیر شگرفی بر زندگی افراد، عزت نفس، سلامتی (ابل و ریچاردز، ۱۹۹۶)، و خودکارآمدی (هارگریوز و تیگه‌مان^۴، ۲۰۰۴؛ تیگه‌مان، ۲۰۰۴) دارد اگر ظاهر فردی مطابق با ملاک‌های زیبایی جامعه و عصر خود نباشد احتمالاً دچار نارضایتی خواهد بود. این نارضایتی با خودکارآمدی پایین (لولین و همکاران^۵، ۲۰۰۸)، اضطراب اجتماعی (کش، تربالت و آنیس^۶، ۲۰۰۴)، افسردگی (استایس و همکاران^۷، ۲۰۰۰)، پرخوری (گوردون و همکاران^۸، ۲۰۱۲)، اثرات منفی بر کیفیت زندگی (کش،

1. Stang & Story
2. Atkinso & Hilgard
3. Grogan
4. Tiggemann & Hargreaves
5. Llewellyn et all.
6. Cash, Theriault & Annis
7. Stice et all.
8. Gordon et all.

9. Cash, Jakatdar & Williams
10. Frederick, Lever & Peplau
11. Rumsey & Harcourt
12. Smolak

گرفتند که در زمینه عملکرد ورزشی، هوش هیجانی به احساسات، پاسخ‌های استرس فیزیولوژیکی، استفاده موفقیت آمیز از مهارت روانشناختی و عملکرد ورزشی موفق‌تر مربوط می‌شود. کاپ و جکاک (۲۰۱۸)، در مقاله‌ای با عنوان تأثیر هوش هیجانی بر عملکرد در ورزش‌های رقابتی نشان دادند که به طور معنی‌داری هوش هیجانی پیش‌بینی کننده عملکرد ورزشکاران در ورزش‌های رقابتی است. همچنین واگان و لابرده^۲ (۲۰۱۷)، تفاوت‌های هوش هیجانی را در بین نخبگان، آماتورها و غیر ورزشکاران بررسی کرد و نتیجه گرفت که هوش هیجانی در تخصص‌های ورزشی تفاوتی ندارد. با این وجود، مطالعات مقایسه‌ای بسیار اندکی وجود دارد که مستقیماً تفاوت‌ها را در بین تخصص‌های ورزشی بررسی کند تا نتیجه‌گیری معنی‌داری داشته باشد. اما در این زمینه راجش و همکاران^۳ (۲۰۲۰)، با انجام پژوهشی نشان دادند که بین سطح موفقیت و میزان هوش هیجانی تفاوت معناداری وجود دارد، همچنین این مطالعه نتیجه گرفت که هوش هیجانی در ورزشکاران سطح بین‌المللی بسیار بالا است. آریباس و همکاران^۴ (۲۰۲۰)، پژوهشی با عنوان تأثیر هوش هیجانی بر عملکرد ورزشی انجام دادند. نمونه بر اساس تعداد مدال‌های کسب شده در مسابقات جهانی به دو گروه تقسیم شد، گروه سطح ۱ خیره، ۱ تا ۳ مدال و گروه سطح دوم بیش از ۳ مدال کسب کرده بود. نتایج نشان داد که ورزشکاران خیره سطح ۲ از نظر همدلی، شناخت عاطفی، کنترل و تنظیم عاطفی امتیاز بالاتری کسب کردند. این یافته‌ها سهم ارزنده‌ای در پاسخ به برخی از سوالات کلیدی در مورد ورزش با عملکرد بالا و نقش هوش هیجانی در عملکرد نخبه ورزشی دارد. نورمحمدیان و بلند نیز در سال ۲۰۱۶ نیز ارتباط معناداری بین فعالیت بدنی و تصویر بدنی دانشجویان به‌دست آورد. با وجود این، چنین بررسی‌هایی اغلب فاکتورهای مورد پژوهش را جداگانه و به‌صورت محدودی مورد بررسی و پژوهش قرار داده‌اند و بررسی که به‌طور هم‌زمان فاکتورهای بسیاری را مورد پژوهش قرار داده باشد محدود و اندک است. بر این اساس و با توجه به نکاتی که گفته شد و اهمیتی که متغیرهای هوش هیجانی، تصویر بدنی و ارتباط این‌ها با فعالیت بدنی دارد، پژوهش حاضر به دنبال پاسخ‌گویی به

حسین نژاد و همکاران (۱۳۹۷)، در پژوهشی با عنوان رابطه میان هوش هیجانی با جهت‌گیری ورزشی مردان ورزشکار در رشته‌های برخوردی و غیر برخوردی نشان دادند ارتباط معناداری میان هوش هیجانی و مولفه‌های جهت‌گیری ورزشی در ورزشکاران برخوردی و غیربرخوردی، وجود دارد. هم چنین ارتباط میان هوش هیجانی و جهت‌گیری ورزشی در رشته‌های برخوردی و غیربرخوردی تفاوت معناداری ندارد. قزوینه و همکاران (۱۳۹۸)، در پژوهشی با عنوان بررسی روابط علی هوش هیجانی و هوش معنوی با اثربخشی مربیان ورزشی: نقش واسطه‌ای خودکارآمدی نشان دادند با توجه به یافته‌های پژوهش حاضر می‌توان از خودکارآمدی به عنوان نقش واسطه‌ای جزئی در مدل مفهومی پژوهش یاد کرد. علاوه بر این هوش هیجانی و هوش معنوی نیز بر اثربخشی مربیان ورزشی تأثیرگذار بودند. لذا داشتن هوش هیجانی و هوش معنوی لازمه رسیدن به اثربخشی مطلوب است و به عنوان دو متغیر مهم می‌توانند نقش مهمی در پیش‌بینی خودکارآمدی و اثربخشی مربیان ایفا کنند. همچنین همایون‌نیا فیروزجاه و همکاران (۱۳۹۳)، در پژوهشی با عنوان بررسی ارتباط بین هوش هیجانی با تصویر بدنی و اختلالات تغذیه در بین ورزشکاران تیمی و انفرادی نشان دادند که بین هوش هیجانی با تصویر بدنی ارتباط مستقیم وجود دارد. هم در ورزشکاران رشته‌های انفرادی و هم در ورزشکاران رشته‌های گروهی اختلاف معناداری در هردو متغیر هوش هیجانی و تصویر بدنی یافت شد. همچنین بین هوش هیجانی با اختلالات تغذیه ارتباط معکوس وجود دارد. همچنین کوهستانی اردومحله و همکاران (۲۰۱۸)، در پژوهشی با عنوان رابطه بین هوش هیجانی و میزان بروز آسیب در ورزشکاران نخبه در رشته‌های مختلف رزمی نشان دادند که بین تعداد آسیب‌های ورزشی برای ورزشکاران نخبه رزمی و هر یک از شش فاکتور هوش هیجانی رابطه منفی و معناداری وجود دارد. اما از نظر آماری این رابطه فقط در سه عامل ارزیابی احساسات دیگران، ارزیابی احساسات خود و خودتنظیمی معنی دار بود.

در تحقیقات مشابه خارجی نیز از جمله؛ لابرده و همکاران^۱ (۲۰۱۶)، با تحلیل نتایج شش مطالعه در خصوص رابطه هوش هیجانی و عملکرد ورزشی نتیجه

2 Vaughan & Laborde

3 Rajesh et al

4 Arribas et al

1 Laborde et al

۱۳۸۸؛ فردریک، بورنستد، هتفیلد و برشید^{۱۵}، ۲۰۱۴). و میزان فعالیت بدنی فرد هم مدت زمانی بود که فرد در طی هفته به ورزش می‌پرداخت که از حاصل ضرب تعداد جلسات ورزش در هفته در مدت زمان ورزش هر جلسه محاسبه می‌شد (تقوی تکیار، ۱۳۸۵).

پرسش‌نامه‌های استفاده شده در این مطالعه، به صورت استاندارد بوده و در تحقیقات مختلفی استفاده شده‌اند. با این حال برای تعیین اعتبار (روایی) و حصول اطمینان از قابلیت اجرای پرسش‌نامه‌ها با ۱۰ تن از اساتید مدیریت ورزشی مشورت شد و نظر آنها در تهیه و اصلاح پرسش‌نامه‌ها اعمال گردید و پس از بر طرف کردن نکات مبهم، پرسش‌نامه نهایی در بین ۳۰ نفر از افراد جامعه آماری توزیع گردید. در این تحقیق پس از جمع‌آوری داده‌ها از نمونه اولیه، داده‌ها وارد نرم افزار SPSS گردید و ضریب پایایی پرسشنامه‌ها با استفاده از فرمول ضریب آلفای کرونباخ برای مقیاس هوش هیجانی؛ ۰/۸۷ و برای مقیاس تصویر بدنی؛ ۰/۸۱ و همچنین برای خرده مقیاس‌ها نیز بالاتر از ۰/۷۰ به دست آمد. اطلاعات به دست آمده با استفاده از شیوه‌های آمار توصیفی و استنباطی مورد تجزیه و تحلیل قرار می‌گیرد. از بخش آماری توصیفی برای طبقه‌بندی نمرات خام، جدول توزیع فراوانی و محاسبه شاخص‌هایی نظیر میانگین و انحراف استاندارد استفاده شد. همچنین از آمار استنباطی (آزمون کلموگروف اسمیرنوف، ضریب همبستگی پیرسون) به منظور بررسی فرضیه تحقیق استفاده گردید. تمام تجزیه و تحلیل‌ها با استفاده از نرم افزار SPSS ۲۰ انجام گرفت.

یافته‌ها:

بر اساس اطلاعات به دست آمده از آمار توصیفی؛ ۲۵۲ نفر (۶۰٪) از نمونه‌ها، دختر و ۱۶۸ نفر (۴۰٪) پسر، ۳۴۶ نفر (۸۲/۴٪) نمونه‌ها مجرد و ۷۴ نفر (۱۷/۶٪) آنان متاهل و بیشترین توزیع فراوانی سن نمونه‌ها مربوط به طبقه سنی ۲۰ تا ۲۵ سال با ۲۳۱ نفر (۵۵٪) بود. همچنین ۲۴۴ نفر (۵۸/۱٪) از دانشجویان مورد بررسی در مقطع تحصیلی کارشناسی، ۱۳۶ نفر (۳۲/۴٪) مقطع کارشناسی ارشد و ۴۰ نفر (۹/۵٪) مقطع تحصیلی دکتری بودند.

سوال اساسی زیر است: چه ارتباطی بین سطح فعالیت بدنی و هوش هیجانی با تصویر بدنی دانشجویان دانشگاه علامه طباطبائی وجود دارد؟

روش‌شناسی تحقیق:

تحقیق حاضر به لحاظ روش؛ توصیفی از نوع همبستگی و برحسب روش‌های گردآوری اطلاعات به صورت میدانی و بر مبنای هدف و استفاده نتایج نیز از نوع کاربردی است. جامعه آماری شامل تمامی دانشجویان دانشگاه علامه طباطبائی مشغول به تحصیل در سال تحصیلی ۹۶-۹۵ با تعداد ۱۵۰۰۰ نفر بود. بر اساس جدول تعیین حجم نمونه کرجسای و مورگان، انتخاب ۴۰۰ نفر به عنوان نمونه کافی بود که از بین کل دانشجویان، ۴۲۰ نفر با روش نمونه‌گیری خوشه‌ای و تصادفی انتخاب شدند. هر یک از دانشکده‌ها یک خوشه فرض شدند و نمونه مورد نیاز به صورت تصادفی از خوشه‌های یاد شده متناسب با حجم دانشکده مطابق جدول (۱) جمع‌آوری شد. ۴۳۵ نسخه پرسشنامه توزیع شد که ۴۲۰ پرسشنامه تکمیل شده به صورت صحیح، عودت داده شد و در تحلیل‌های آماری مورد استفاده قرار گرفت. ابزار پژوهش شامل؛ چک لیست ویژگی‌های فردی، مقیاس هوش هیجانی سبیریا شیرینگ^۱ (۱۹۹۶) شامل؛ ۳۳ سؤال در ۵ مولفه‌های خودآگاهی^۲، خودکنترلی^۳، خودانگیزگی^۴، همدلی^۵ و مهارت‌های اجتماعی^۶ (منصوری، ۱۳۸۰) و مقیاس تصویر رضایت بدنی^۷ برشید^۸ و همکاران (۱۹۷۳) که دارای شش زیرمقیاس؛ صورت^۹، اندام‌های انتهایی^{۱۰}، اندام‌های میانی^{۱۱}، اندام‌های جنسی^{۱۲}، رشد، قد، تن عضلانی^{۱۳}، قفسه سینه/ سینه^{۱۴} بود (ملک‌شاهی، حیدری و توکلی،

1. Sibiria shiring
2. Self awareness
3. Self control
4. Self motivation
5. Empathy
6. Social skills
7. Body Image and Satisfaction Scale
8. Berscheid
9. Face
10. Extremities
11. Mid Torso
12. Sex Organ
13. Height, Weigh, & Muscle tone
14. Chest/Breast

توزیع فراوانی دانشکده محل تحصیل نمونه‌ها نیز در جدول (۱) آورده شده است.

جدول ۱. توزیع فراوانی دانشکده محل تحصیل دانشجویان

آماره متغیر	فراوانی	درصد فراوانی
مدیریت و حسابداری	۶۲	٪ ۱۴/۷
ادبیات فارسی و زبان‌های خارجه	۵۵	٪ ۱۳
حقوق و علوم سیاسی	۵۰	٪ ۱۱/۹
روانشناسی و علوم تربیتی	۴۸	٪ ۱۱/۴
علوم اجتماعی	۴۲	٪ ۱۰
الهیات و معارف اسلامی	۳۲	٪ ۷/۶
علوم اقتصادی	۳۰	٪ ۷/۱
ارتباطات	۲۸	٪ ۶/۶
علوم ریاضی و رایانه	۲۷	٪ ۶/۴
بیمه اکو	۲۷	٪ ۶/۴
تربیت بدنی و علوم ورزشی	۱۹	٪ ۴/۴
جمع	۴۲۰	٪ ۱۰۰

دانشکده محل تحصیل

(تعداد جلسات در هفته) X (مدت زمان ورزش در هر جلسه) = میزان فعالیت بدنی در هفته
 که از میان کل آزمودنی‌ها تنها ۵۷/۱٪، در فعالیت‌های ورزشی مشارکت داشتند که این میزان در پسران ۶۴/۶٪ و در دختران ۵۳/۱٪ بود.
 به منظور بررسی نرمال بودن متغیرهای پژوهشی از آزمون کولموگوروف-اسمیرنوف استفاده شده است که نتایج آن در جدول (۲) مشاهده می‌شود.

براساس اطلاعات جدول (۱) ملاحظه می‌شود که بیشترین تعداد پاسخ دهندگان از دانشکده مدیریت و حسابداری و کمترین میزان از دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی بوده است. که این میزان تعداد نمونه بر اساس جمعیت دانشجویان دانشکده‌ها برآورد شده است. شاخص میزان فعالیت بدنی نیز در این تحقیق با توجه به سوالات پرسش‌نامه، بر اساس حاصلضرب تعداد جلسات ورزش در هفته و مدت زمان ورزش در هر جلسه به شرح ذیل محاسبه شد؛

جدول ۱. آزمون آلفای کرونباخ و کلموگروف-اسمیرنوف

متغیر	تعداد	کلموگروف اسمیرنوف	آماره Z
هیجانی هوش	۴۲۰	۰/۲۰	۱/۱۲
تصویر بدنی		۰/۲۴	۱/۲۴
خودآگاهی		۰/۱۹	۰/۱۳
خودکنترلی		۰/۲۱	۰/۲۳
خودانگیزگی		۰/۱۶	۰/۲۲
همدلی		۰/۱۸	۰/۱۸
مهارت‌های اجتماعی		۰/۱۷	۰/۱۳

همان طور که از جدول (۲) مشخص است، به دلیل اینکه سطح معناداری متغیرها بیشتر از ۰/۰۵ است، لذا توزیع داده‌های متغیرها نرمال بوده و بر این اساس جهت بررسی همبستگی بین هریک از متغیرها به صورت جداگانه، از آزمون همبستگی پیرسون استفاده شده است و نتایج این آزمون‌ها در جدول (۳) عنوان شده است.

جدول ۳. نتایج آزمون همبستگی بین متغیرهای تحقیق

همبستگی میان متغیرها	ضریب همبستگی پیرسون	R ²	سطح معناداری
فعالیت بدنی	۰/۲۵	۰/۰۶	*۰/۰۴
فعالیت بدنی	۰/۳۷	۰/۱۴	*۰/۰۱
فعالیت بدنی	۰/۳۵	۰/۱۲	*۰/۰۲
فعالیت بدنی	۰/۲۲	۰/۰۵	۰/۱۴
فعالیت بدنی	۰/۲۷	۰/۰۷	*۰/۰۱
فعالیت بدنی	۰/۲۱	۰/۰۴	۰/۱۱
فعالیت بدنی	۰/۳۵	۰/۱۲	*۰/۰۲
هوش هیجانی	۰/۱۵	۰/۰۲	۰/۰۹

نشان‌دهنده مقدار واریانس در متغیر وابسته است که توسط متغیر مستقل تبیین می‌شود که در این پژوهش، بین متغیرهای «فعالیت بدنی» و «تصویر بدنی» این مقدار ۰/۱۴ می‌باشد. که نشان می‌دهد متغیر فعالیت بدنی در کل ۱۴ درصد از متغیر تصویر بدنی را پیش‌بینی می‌کند.

همانطور که از جدول (۳) بر می‌آید، با توجه به سطح معناداری آزمون همبستگی پیرسون بین متغیرها، می‌توان گفت که بین ابعاد «هوش هیجانی» و «تصویر بدنی» همبستگی معناداری وجود ندارد. ولی بین ابعاد «فعالیت بدنی» و «تصویر بدنی» همبستگی معناداری وجود دارد (۰/۳۷) همچنین مجذور ضریب همبستگی (R²).

بحث و نتیجه گیری

همکاران (۲۰۰۹) و نورمحمدیان و بلند (۲۰۱۶) عنوان شده که تفاوت معنی‌داری بین میزان فعالیت و هوش-هیجانی وجود دارد و نمونه‌هایی که از لحاظ بدنی فعال‌تر بودند از هوش هیجانی بالایی نیز برخوردار بودند. اما واگان و لابر (۲۰۱۷)، تفاوت‌های هوش هیجانی را در بین نخبگان، آماتورها و غیر ورزشکاران بررسی کرد و نتیجه گرفتند که هوش هیجانی در تخصص‌های ورزشی تفاوتی ندارد. آنها بیان کردند که با این وجود، مطالعات مقایسه‌ای بسیار اندکی وجود دارد که مستقیماً تفاوت‌ها را در بین تخصص‌های ورزشی بررسی کند تا نتیجه‌گیری معنی‌داری داشته باشد. این رابطه بر اساس تئوری هوش عاطفی گلن^۴ منطقی به نظر می‌رسد. زیرا این تئوری شرایطی را شرح می‌دهد که افراد در آن در متغیرهایی پیشرفت می‌کنند که کاملاً با متغیرهای موجود در محیط ورزش هم‌پوشانی دارد.

هدف از این پژوهش مطالعه ارتباط بین میزان فعالیت بدنی، هوش هیجانی و تصویر بدنی دانشجویان دانشگاه علامه طباطبائی بود. یکی از یافته‌ها حاکی از این بود که بین میزان فعالیت بدنی با هوش هیجانی دانشجویان دانشگاه علامه طباطبائی رابطه معنی‌داری وجود دارد. در واقع می‌توان گفت دانشجویانی که از لحاظ بدنی فعال‌تر هستند از هوش هیجانی بالایی نیز برخوردارند. این یافته از پژوهش با نتایج مطالعات قبلی انجام شده در این زمینه از جمله تحقیقات تابش (۱۳۸۵)، نوروزی سیدحسینی و همکاران (۱۳۸۹)، مهری و همکاران (۱۳۹۰)، رضانی و نظریان مادوانی (۱۳۹۲) و سیاوشی، حجتی و مرادپور (۱۳۹۶) نیز هماهنگی دارد. در بیشتر پژوهش‌های خارجی مانند پرلینی و هالورسون^۱ (۲۰۰۶)، آجایی و فاتوکن^۲ (۲۰۰۹)، آریباس و همکاران (۲۰۲۰)، لن^۳ و

1 . Perlini & Halverson
2. Ajayi & Fatokun
3 . Lane

احساس می‌کنند همیشه تحت نظر هستند و توانایی از بین بردن این وسواس را ندارند.

نتایج آزمون همبستگی سایر متغیرهای مستقل در این پژوهش نیز به این صورت بود که: ۱- بین میزان فعالیت-بدنی با خودآگاهی دانشجویان دانشگاه علامه طباطبائی رابطه معنی‌داری وجود داشت که در این‌مورد با نتایج تحقیق تانکو و لیون^۴ (۱۹۹۶) و ساسانی مقدم و بحرالعلوم (۱۳۸۸) که به‌طور مستقیم به بیشتر بودن خودآگاهی ورزشکاران نسبت به غیر ورزشکاران تاکید شده است، کاملاً با نتیجه این تحقیق همسو است. ولی با نتیجه تحقیق خیری و سید عامری (۱۳۹۳) و سیاوشی، جعتی و مرادپور (۱۳۹۶) ناهمسو بود. ۲- بین میزان فعالیت‌بدنی با خودکنترلی دانشجویان دانشگاه علامه طباطبائی رابطه معنی‌داری وجود نداشت که با نتایج تحقیقات ساسانی مقدم و بحرالعلوم (۱۳۸۸) و تانکو و لیون (۱۹۹۶) ناهمسو بود. دلیل این نتیجه در این پژوهش و عدم همسویی با نتایج پژوهش‌های پیشین را شاید در متفاوت بودن روش تحقیق، نمونه‌های آماری و یا نوع رشته ورزشی آزمودنی‌ها دانست. ولی به‌طور کلی داشتن آگاهی از حالات روحی خویش و کنترل این حالات و هیجانات که در قالب مهارت‌های روانی مطرح می‌شوند برای ورزشکاران جهت تحمل تمرینات بدنی و ادامه فعالیت‌ها و مسابقات ورزشی امری ضروری به نظر می‌رسد. چرا که ورزشکاران چه در هنگام مسابقات و چه هنگام تمرین در تعامل مدام با بازیکنان حریف، مربیان، داوران و هم‌تیمی‌های خود هستند که در این شرایط وجود مهارتی مانند خودکنترلی بسیار ضروری به نظر می‌رسد. ۳- بین میزان فعالیت‌بدنی با خودانگیزگی دانشجویان دانشگاه علامه طباطبائی رابطه معنی‌دار و مستقیمی وجود داشت. که با نتایج تحقیقات خیری و سید عامری (۱۳۹۳) و تانکو و لیون (۱۹۹۶) همسو بود. از آنجا که محیط ورزش خصوصاً در بین ورزش‌های رقابتی نیاز به سطح استانداری از انگیزگی وجود دارد، لذا وجود این ارتباط منطقی به نظر می‌رسد از طرفی منحنی زنگوله‌ای شکل بهترین سطح انگیزگی در اجراهای ورزشی نیز این موضوع را تایید می‌کند که ورزشکار برای بهترین اجرا همواره نیازمند سطح استانداری از انگیزش است که گاهی این مورد توسط خود یا شخص یا مربی بوجود می‌آید. ۴- بین میزان

از دیگر نتایج این پژوهش؛ بین میزان فعالیت بدنی با تصویر بدنی دانشجویان دانشگاه علامه طباطبائی رابطه معنی‌داری به‌دست آمد. در نتیجه می‌توان گفت دانشجویانی که میزان فعالیت بدنی بیشتری دارند، ذهنیت بهتری نسبت به تصویر بدنی خود دارند. که این نتیجه از پژوهش با تحقیقات آیتا جانسن و همکاران (۲۰۰۸)، ماری (۲۰۰۷)، جنی و همکاران (۲۰۰۷)، کاتلین و همکاران (۲۰۰۵)، ویلیامز و همکاران (۲۰۰۱)، بری و بونی^۱ (۲۰۱۱)، گری و همکاران (۲۰۱۲)، بلیلی و همکاران (۱۳۹۲)، زرشناس و همکاران (۱۳۸۹)، غیاثوند محمدخانی، پریسا و زهرا اورنگ، (۱۳۹۶)، دونالد مک کری^۲ و همکاران (۲۰۰۸)، خدامرادپور و همکاران (۲۰۱۲)، بدن و همکاران (۲۰۱۳) و اسکندر نژاد (۱۳۹۲) همسو بود. همچنین نتایج نشان داد که بین هوش هیجانی و تصویر بدنی دانشجویان دانشگاه علامه طباطبائی رابطه معنی‌دار و مستقیمی وجود ندارد. در واقع نمی‌توان به این نتیجه رسید که آن‌هایی که هوش هیجانی بالایی دارند لزوماً دارای تصویر بدنی مثبتی از خود هستند. این فرضیه از پژوهش با نتایج تحقیقات پرنیک (۲۰۰۶)، اولیویر (۲۰۱۰) همسو است. در این پژوهش‌ها مانند یافته پژوهش حاضر افرادی که مدیریت هیجان بالاتری دارند در مقوله تصویر بدنی تفاوت زیادی با افرادی که هوش هیجانی پایینی دارند، نداشتند. اما نتایج تحقیقات وونگ^۳ (۲۰۰۷)، کاستارلی (۲۰۰۹)، همایون نیا فیروزجاه و همکاران (۱۳۹۳) و نورمحمدیان و بلند (۲۰۱۶) با نتیجه این پژوهش ناهمسو است. در این پژوهش‌ها، بین تصویر بدنی و هوش هیجانی ارتباط مستقیمی وجود دارد. علت این امر را شاید بتوان این‌طوری بیان کرد که تا هنگامی که افراد از سطح توانایی فیزیکی و بدنی خوبی برخوردار باشند و به‌طور منظم به فعالیت بپردازند، ارتباط بین تصویر بدنی و هوش هیجانی ارتباط مستقیم و معناداری است، اما این ارتباط بین افرادی که هیچ‌گونه فعالیت‌بدنی ندارند کاملاً بی‌معنا تلقی می‌شود. در حقیقت این رابطه میان افراد ورزشکار به دلیل سطح اعتماد بنفس بالا و توانایی پذیرش و هضم شرایط سخت و پر استرس معنادار و مستقیم است. در واقع افراد غیر ورزشکار به خاطر وسواس‌های شدیدی که نسبت به ظاهر خود دارند،

1. Bree & Bonnie
2. Donald mcreary et al
3. wong

4. Tutko & Lyon

در پایان اشاره به این مطلب نیز ضروری به نظر می‌رسد که در بیشتر تحقیقاتی که بر روی محور متغیرهای فعالیت-بدنی و هوش هیجانی و ترکیب بدنی انجام شده است، بیشتر از روش تحقیق آزمایشی استفاده شده و بیشتر شرایط فیزیولوژیکی، جسمی و بدنی در نظر گرفته شده است. در تمام این پژوهش‌ها تنها نظرات متخصصان پایه اصلی نتیجه‌گیری این پژوهش‌ها را تشکیل می‌دهد است. حال آن که زمینه بررسی و مطالعه در این پژوهش کاملاً متفاوت بوده و نظرات و دیدگاه‌های دانشجویان اصل و اساس نتیجه‌گیری در مورد ارتباط بین سه متغیر موجود در پژوهش را تشکیل داده است. لذا پیشنهاد می‌شود ارتباط بین متغیرهای این پژوهش بر پایه نظرات و تفکرات افراد جامعه بیشتر مورد بررسی قرار گیرد.

فعالیت بدنی با همدلی دانشجویان دانشگاه علامه طباطبائی رابطه معنی‌داری وجود ندارد. این نتیجه با نتیجه تحقیق ساسانی‌مقدم و بحرالعلوم (۱۳۸۸) همسو و با نتیجه تحقیق تانکو و لیون (۱۹۹۶) ناهمسو بود. ۵- بین میزان فعالیت‌بدنی با مهارت‌های اجتماعی دانشجویان دانشگاه علامه طباطبائی رابطه معنی‌دار و مستقیمی وجود داشت که در این مورد تانکو و لیون (۱۹۹۶) و خیری و سید عامری (۱۳۹۳) همسو و با نتایج تحقیقات ساسانی‌مقدم و بحرالعلوم (۱۳۸۸) و سیاوشی، حجتی و مرادپور (۱۳۹۶) ناهمسو بود. شاید نتایج ضد و نقیض این مورد ناشی از این امر باشد که در بین مهارت‌های اجتماعی و قابلیت‌های اجتماعی همسانی وجود نداشته باشد. یا به دلیل تفاوت سنی نمونه‌های مورد پژوهش باشند، چرا که با افزایش سن میزان هوش هیجانی نیز افزایش می‌یابد. در هر صورت محیط ورزش خصوصاً ورزش‌های تیمی مملو از ارتباطات است که این مورد نیاز فرد به بهبود مهارت‌های اجتماعی را به دنبال دارد.

REFERENCES

۱. امامی ریزی، کبری؛ وبرون، لیلا (۱۳۹۵)، "رابطه بین اعتیاد به شبکه‌های اجتماعی مجازی و هوش هیجانی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی". اولین کنفرانس ملی پژوهش‌های نوین در روانشناسی، مشاوره و علوم تربیتی، تهران، ایران
۲. بلبللی، لطفعلی؛ حبیبی، یعقوب و رجبی، علی (۱۳۹۲)، "تاثیر افزایش ساعات ورزش بر تصویر بدنی، توده بدنی و اضطراب اجتماعی در دانش آموزان"، روانشناسی مدرسه، ۲، ۲ (۶): ۴۳-۲۹.
۳. تابش، سعید (۱۳۸۵). "مقایسه هوش هیجانی در بین زنان ورزشکار(با مهارت باز و بسته) و غیرورزشکار". تهران پایان‌نامه کارشناسی ارشد تربی بدنی، دانشکده تربیت‌بدنی و علوم ورزشی دانشگاه مازندران.
۴. تقوی تکیار، امید (۱۳۸۵). "بررسی وضعیت اقتصادی- اجتماعی و انگیزه‌های شرکت کنندگان در ورزش همگانی". پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه گیلان.
۵. حسین نژاد، علی اکبر؛ صادقی بروجردی، دکتر سعید؛ شهبازی، مهدی (۱۳۹۷). "رابطه بین هوش هیجانی با جهت‌گیری ورزشی مردان ورزشکار در رشته‌های برخوردی و غیر برخوردی"، پژوهش در مدیریت ورزشی و رفتار حرکتی، دوره ۸، شماره ۱۵
۶. خیری قوزلوچه، منیره و سیدعامری، میر حسن (۱۳۹۳). "رابطه مولفه‌های هوش هیجانی با دیدگاه و علائق به فعالیت‌های بدنی در دانشجویان دانشگاه شهید مدنی آذربایجان". پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه ارومیه .
۷. زرشناس، ساره؛ کربلایی نوری، اشرف؛ حسینی، سیدعلی؛ رهگذر، مهدی؛ سیدنور، رضا و مشتاق بیدختی، نهاله (۱۳۸۹)، "تاثیر ورزش هوازی بر نگرش زنان در مورد تصویر بدنی"، فصلنامه توانبخشی، ۲۰: ۴۲-۱۵.
۸. ساسانی مقدم، شیوا و بحرالعلوم، حسن (۱۳۸۸)، "مقایسه هوش هیجانی دانشجویان دختر ورزشکار و غیرورزشکار دانشگاه صنعتی شاهرود"، پژوهش در علوم ورزشی، ۲۳: ۶۰-۴۷.
۹. سیاوشی، حجت اله؛ حجتی، صدیقه‌سادات و مرادپور، کاظم (۱۳۹۶). "بررسی رابطه بین فعالیت فیزیکی و هوش-هیجانی در دانشجویان دانشگاه پیام‌نور نهبندان"، رویش روان‌شناسی، ۱ (۱۸): ۹۹-۱۱۰.
۱۰. غیاثوند محمدخانی، پریسا و زهرا اورنگ (۱۳۹۶)، "بررسی رابطه ی تصویر بدنی و میزان فعالیت‌بدنی دانشجویان دارای اضافه وزن و چاق دانشگاه بین‌الملل امام خمینی (ره) قزوین"، دومین کنفرانس بین المللی پژوهش‌های کاربردی در تربیت‌بدنی، علوم ورزشی و قهرمانی، تهران، دانشگاه صالحان.
۱۱. فتحی آذر، اسکندر؛ حسین زاده، مینا؛ رحمانی، فرناز (۱۳۹۳)، "فرا تحلیل رابطه هوش هیجانی با پیشرفت تحصیلی دانشجویان در ایران"، راهبردهای توسعه در آموزش پزشکی، دوره ۱، شماره ۲: ۱-۸.

۱۲. ملک شاهی، مریم؛ حیدری، محمود و توکلی، محدثه (۱۳۸۸)، "ارتباط تصویر بدنی با خودکارآمدی مردان والیبالیست نخبه"، دومین همایش علمی والیبال. دانشگاه اراک.
۱۳. منصوری، بهزاد (۱۳۸۰). "هنجاریابی هوش سیبریا شیرنگ برای دانشجویان دوره کارشناسی ارشد دانشگاه‌های دولتی مستقر در تهران". پایان نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی. دانشکده علامه طباطبایی.
۱۴. مهری، علی؛ ملکی، بهنام و سعید صدقی کوهساره (۱۳۹۰)، "بررسی رابطه سلامت روانی و هوش هیجانی در دانشجویان پسر ورزشکار و غیر ورزشکار دانشگاه پیام نور مرکز اردبیل"، سلامت و بهداشت، ۴: ۶۴-۷۴.
۱۵. نوروزی سیدحسینی، رسول؛ مرادی، حدیث و کوزه چیان، هاشم (۱۳۸۹)، "مقایسه سلامت روانی و هوش هیجانی دانشجویان دختر ورزشکار و غیرورزشکار دانشگاه"، همایش ورزش و سلامت روانی. تهران.
۱۶. همایون نیا فیروزجاه، مرتضی؛ شیخ، محمود و همایونی، علیرضا (۱۳۹۳)، "ارتباط بین هوش هیجانی با تصویر بدنی و اختلالات تغذیه در بین ورزشکاران تیمی و انفرادی"، نشریه رفتار حرکتی، ۱۵: ۱۵۴-۱۴۱.
۱۷. همایون نیا فیروزجاه، مرتضی؛ شیخ، محمود؛ همایونی، علیرضا (۱۳۹۳)، "بررسی ارتباط بین هوش هیجانی با تصویر بدنی و اختلالات تغذیه در بین ورزشکاران تیمی و انفرادی"، آموزش و پژوهش در روانشناسی ورزشی، شماره ۱۵.
18. Rumsey, N., & Harcourt, D. (2004). Body image and disfigurement: issues and interventions. *Body image*, 1(1), 83-97.
19. Smolak, L. (2004). Body Image Development in Children, In Cash, T.F & Pruzinsky, T (Eds) *Body image A Handbook Of Theory, Research, and Clinical Practice*. New York: Guilford Press.
20. Abbott, B. D., & Barber, B. L. (2011). Differences in functional and aesthetic body image between sedentary girls and girls involved in sports and physical activity: Does sport type make a difference?. *Psychology of sport and exercise*, 12(3), 333-342.
21. Arribas-Galarraga, S., Cecchini, J.A., Luis-De-Cos, I., Saies, E., & Luis-De Cos, G. (2020). Influence of emotional intelligence on sport performance in elite canoeist. *Journal of Human Sport and Exercise*, 15(4), 772-782. doi:<https://doi.org/10.14198/jhse.2020.154.05>
22. Bicer, S. Y. (2013). The effect 12 weeks of aerobic training on social maturity development, self-esteem and body image among school students. *Int. J. Sport Stud*, 3(1), 59-66.
23. Brown, F. W., & Moshavi, D. (2005). Transformational leadership and emotional intelligence: A potential pathway for an increased understanding of interpersonal influence. *Journal of Organizational Behavior: The International Journal of Industrial, Occupational and Organizational Psychology and Behavior*, 26(7), 867-871.
24. Cash, T. F., Jakatdar, T. A., & Williams, E. F. (2004). The Body Image Quality of Life Inventory: Further validation with college men and women. *Body Image*, 1(3), 279-287.
25. Cash, T. F., Theriault, J., & Annis, N. M. (2004). Body image in an interpersonal context: Adult attachment, fear of intimacy and social anxiety. *Journal of social and clinical psychology*, 23(1), 89-103.
26. Di Fabio A, Saklofske DH. (2014). Comparing ability and self-report trait emotional intelligence, fluid intelligence, and personality traits in career decision. *Pers Individ Dif.*;64:174-8.
27. Egeland.B. R., Stroufe.L.A.(1993). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company, Psychology.
28. Frederick, D. A., Lever, J., & Peplau, L. A. (2007). Interest in cosmetic surgery and body image: Views of men and women across the lifespan. *Plastic and reconstructive surgery*, 120(5), 1407-1415.

29. Frederick, D., Bohrnstedt, G. W., Hatfield, E., & Berscheid, E. (2014). Factor structure and validity of the Body Parts Satisfaction Scale: Results from the 1972 Psychology Today survey. *Psychologiske teme*, 23(2), 223-242.
30. Golman D. (1995) Emotional intelligence: Why it can matter more Than IQ? New York: Bantam Books; 55-68.
31. Gordon, K. H., Holm-Denoma, J. M., Troop-Gordon, W., & Sand, E. (2012). Rumination and body dissatisfaction interact to predict concurrent binge eating. *Body image*, 9(3), 352-357.
32. Grogan, S. (2008). "Body image: understanding body dissatisfaction in men, women, and children" . psychology press, PP:53-54.
33. Hanin, Y.L. (2012). Emotions in sport: Current issues and perspectives. In *Handbook of Sport Psychology*; Tenenbaum, G., Eklund, R.C., Eds.; John Wiley & Sons: Hoboken, NJ, USA, 2012; pp. 31–58
34. Hargreaves, D. A., & Tiggemann, M. (2004). Idealized media images and adolescent body image: "Comparing" boys and girls. *Body image*, 1(4), 351-361.
35. Jekauc, D. (2018). Emotionen in Sport. *Zeitschrift für Sportpsychologie* 2018, 25, 51–52.
36. Kopp ,A. Jekauc, D. (2018). The Influence of Emotional Intelligence on Performance in Competitive Sports: A Meta-Analytical Investigation, *Sports*, 6, 175; doi:10.3390/sports6040175
37. Kouhestani Ourdumahaleh, M., M, Shahverdi. M., Gharayagh Zandi,. H (2018). Relationship between emotional intelligence and the injury occurrence rate in elite athletes of various martial fields, *Journal of Fundamentals of Mental Health*. Sep – Oct 2018.
38. Laborde, S.; Dosseville, F.; Allen, M.S. (2016) Emotional intelligence in sport and exercise: A systematic review. *Scand. J. Med. Sci. Sports*, 26, 862–874.
39. Lopes, v. Gabbard, C. Rodrigues, L. (2013). Physical Activity in Adolescents: Examining Influence of the Best Friend Dyad. *Journal of Adolescent Health*. 52: 752-6.
40. Llewellyn, D. J., Sanchez, X., Asghar, A., & Jones, G. (2008). Self-efficacy, risk taking and performance in rock climbing. *Personality and Individual Differences*, 45(1), 75-81.
41. Nurmohamadian, G., & Boland, H. (2016). The relationship between body image, emotional intelligence, and body mass index. *International Journal of Humanities and Cultural Studies (IJHCS)* ISSN 2356-5926, 723-732.
42. Perlini, A., Halverson, T. (2006) Emotional Intelligence in the Notional Hockey League. *Canadian Journal of behavioral science*, (16): 337-347.
43. Peterson, C. (2000). The future of optimism. *American psychologist*, 55(1), 44.
44. Rajesh C.B Sakeer, H., Nafih C. (2020). Role of socio-economic status and emotional intelligence on sports attainments: A cross-sectional study with women athletes in Kerala, India, *Materials Today: Proceedings*, <https://doi.org/10.1016/j.matpr.2020.08.007>.
45. Smith, J. E., Waldorf, V. A., & Trembath, D. L. (1990). Single white male looking for thin, very attractive... *Sex Roles*, 23(11-12), 675-685.
46. Stang, J. Story, M. (2005). Guideline for adolescent nutrition services. *Journal of human nutrition and dietetics*. Harokopio University, el. 6: 458-62.
47. Stice, E., Hayward, C., Cameron, R. P., Killen, J. D., & Taylor, C. B. (2000). Body-image and eating disturbances predict onset of depression among female adolescents: a longitudinal study. *Journal of abnormal psychology*, 109(3), 438.
48. Thompson H R., Sridharshi C. Hewawitharana , Janice K., Carolyn R., Talmage E., Gosliner., W, Whetstone., L, Woodward-Lopez., W (2020). SNAP-Ed physical activity

- interventions in low-income schools are associated with greater cardiovascular fitness among 5th and 7th grade students in California, *Preventive Medicine Reports*, s 20 (2020) 101222.
49. Tiggemann, M. (2004). Body image across the adult life span: Stability and change. *Body image*, 1(1), 29-41.
 50. Vaughan, R.; Laborde, S. (2017) Psychometrics of the emotional intelligence scale in elite, amateur, and non-athletes. *Meas. Phys. Educ. Exerc. Sci*, 22, 177–189.
 51. Williams, P. A., & Cash, T. F. (2001). Effects of a circuit weight training program on the body images of college students. *International Journal of Eating Disorders*, 30(1), 75-82.