Iranian Journal of Motor Behaviour and Sport Psychology

Original Article

journal.imbspa.org

The Role of Emotional Intelligence and Resilience in the Subjective Well-Being of Professional Football Athletes During the COVID-19 Pandemic

Farhad Najafi Pour[1], **Mir Hamid Salehian**[2]✉

1. Department of Physical Education, Ta., C., Islamic Azad University, Tabriz, Iran. E-mail: Farhadnajafi@iau.ac.ir
2. Corresponding Author, Department of Physical Education, Ta., C., Islamic Azad University, Tabriz, Iran. E-mail: mirhamidsalehian@iau.ac.ir

Citation: ***Najafi Pour, F.***, ***Salehian, M.H.***. *The role of emotional intelligence and resilience in the subjective well-being of professional football athletes during the COVID-19 pandemic. Iranian Journal of Motor Behavior and Sport Psychology, 2026; 6(3): 96-107.* ***DOI: 10.22034/ijmbsp.2026.586314.1165***

Received: 12 June 2026; **Revised: 5 August 2026**; **Accepted: 7 November 2026**; **Published Online: 7 November 2026**

ABSTRACT

Introduction: This study aimed to determine the predictive roles of emotional intelligence and resilience in the subjective well-being of male professional football athletes during the COVID-19 pandemic.

Methods: This descriptive-correlational study involved male professional football athletes from Iranian Premier League clubs during 2021–2022. A total of 196 athletes were selected using cluster sampling and simple random sampling. Data were collected using the Siberia Schering Emotional Intelligence Questionnaire (1996), the Connor–Davidson Resilience Questionnaire (2003), the Subjective Happiness Scale by Lyubomirsky and Lepper (1999), and the Satisfaction With Life Scale by Diener (2009). Pearson correlation coefficients and simultaneous multiple linear regression were calculated using SPSS version 20.

Results: Pearson correlation analysis revealed significant positive relationships between emotional intelligence and resilience and subjective well-being and its dimensions (subjective happiness and life satisfaction). Simultaneous multiple linear regression showed that emotional intelligence ($\beta = 0.61$) and resilience ($\beta = 0.12$) significantly predicted subjective well-being among male professional football athletes. Together, these variables explained 0.73% of the variance in subjective well-being.

Conclusion: Strengthening emotional intelligence skills and resilience may help improve subjective happiness and life satisfaction among these athletes.

Keywords: *Emotional intelligence; resilience; subjective well-being; professional athletes; coronavirus.*

CC BY NC

OPEN ACCESS

Iranian Journal of Motor Behaviour and Sport Psychology
journal.imbspa.org

Extended Abstract

Introduction

This study aimed to examine the predictive roles of emotional intelligence and resilience in the subjective well-being of male professional football athletes during the COVID-19 pandemic. The global outbreak of COVID-19, which emerged in December 2019, posed a serious threat to the health and lives of millions of people worldwide. The virus spreads through respiratory secretions, contact with contaminated surfaces, and person-to-person transmission.

Although public health policies had important benefits, they also disrupted daily routines, work environments, and lifestyles. Measures introduced to control the COVID-19 pandemic led to the suspension of many sports competitions worldwide, interruptions to organized training and matches, reduced communication between athletes and coaches, restrictions on movement, inadequate exposure to sunlight, unsuitable training conditions, and adverse psychological consequences for athletes.

Professional football athletes are a valuable social resource, making their subjective well-being, including subjective happiness and life satisfaction, particularly important. Subjective well-being encompasses pleasant emotions, low levels of negative affect, and high life satisfaction. It has two main components: affective and cognitive. The affective component reflects the balance between positive affect (happiness) and negative affect. The cognitive component, life satisfaction, refers to an individual's evaluation of overall quality of life or specific life domains.

Theoretical Foundations of the Study

Emotional intelligence is an important psychological factor that may contribute to athletes' subjective well-being. This multidimensional construct involves interactions between emotion and cognition, including the ability to perceive, express, understand, use, and regulate one's own and others' emotions. It also encompasses noncognitive capacities that may help individuals cope successfully with environmental demands, requirements, and pressures, particularly those associated with the COVID-19 pandemic.

Emotional intelligence may influence how individuals manage their behavior, cope with difficulties, and make decisions that lead to positive outcomes. It is also closely associated with happiness and optimism. Previous research has linked higher emotional intelligence and a greater sense of meaning in life with increased happiness. Emotional intelligence has also been described as a predictor of success in life, reflecting individuals' capacity to respond effectively in challenging or emergency situations.

Resilience is another factor that may help individuals, particularly elite football athletes, cope with and adapt to difficult, stressful circumstances, including the COVID-19 pandemic. Resilience is a multidimensional construct encompassing dispositional characteristics, such as temperament and personality, as well as specific skills, such as problem-solving. Connor and Davidson (2003) defined resilience as the ability to maintain biological, psychological, and spiritual balance under adverse conditions. Rather than treating resilience as passive resistance to harm or threatening circumstances, they described resilient individuals as active and constructive participants in their environments. In this sense, resilience involves recovery and adaptation accompanied by positive emotional and cognitive outcomes.

Methods

This field-based, applied study used a descriptive-correlational design. Based on Cochran's sample-size calculation, 196 professional football athletes were selected from a pool of 300 athletes affiliated with the country's Premier League clubs during 2021–2022, using cluster sampling and simple random sampling.

Data were collected using the Siberia Schering Emotional Intelligence Questionnaire (1996), the Connor–Davidson Resilience Questionnaire (2003), the Subjective Happiness Scale by Lyubomirsky and Lepper (1999), and Diener's Satisfaction With Life Scale (2009). Subjective happiness and life satisfaction were used to assess subjective well-being. Pearson correlation coefficients and simultaneous multiple linear regression were calculated using SPSS version 20.

Results

Pearson correlation analysis revealed significant positive relationships between emotional intelligence and resilience and subjective well-being and its dimensions (subjective happiness and life satisfaction). Simultaneous multiple linear regression showed that emotional intelligence (standardized $\beta = 0.61$) and resilience (standardized $\beta = 0.12$) significantly predicted subjective well-being among male professional football athletes. Together, these variables explained 73% of the variance in subjective well-being.

Conclusion

The findings indicate that emotional intelligence and resilience are positively associated with subjective well-

CC BY NC
OPEN ACCESS

being among male professional football athletes during the COVID-19 pandemic. Accordingly, strengthening emotional intelligence skills and increasing resilience may help improve these athletes' subjective happiness and life satisfaction.

The protective measures introduced during the COVID-19 pandemic, including quarantine and social and physical distancing, created new challenges for athletes, particularly those competing in team sports. Emotional intelligence may facilitate information processing and coherent thinking. Individuals who can regulate their own emotions and respond appropriately to the emotions of others may be better equipped to adopt adaptive and effective coping strategies in stressful situations and to obtain social support.

Resilience may also act as a protective factor against the stress and anxiety associated with the COVID-19 pandemic, contributing to the mental health and subjective well-being of professional football athletes. Fundamentally, resilience reflects an individual's capacity to cope with adversity and mitigate the negative effects of stressors.

Multiple linear regression indicated that emotional intelligence and resilience explained 73% of the variance in subjective well-being among male professional football athletes during the COVID-19 pandemic and significantly predicted the outcome. Emotional intelligence showed the stronger standardized association ($\beta = 0.61$), followed by resilience ($\beta = 0.12$). Thus, emotional intelligence was the stronger predictor of subjective well-being in this model.

Footnotes

Funding:

Authors' contribution:

Study concept and design: F. N. and M.H. S.; Analysis and interpretation of data: M.H. S.; Drafting of the manuscript: M. H. S.; Critical revision of the manuscript: F. N.; Statistical analysis: M. H. S.

Conflict of interest:

The authors have no relevant financial or non-financial interests to disclose.

Acknowledgment

The authors would like to thank all the elite athletes who voluntarily participated in this study for their time and contribution.

نشریه
رفتار حرکتی و روانشناسی ورزش ایران
Journal.imbspa.org

نقش هوش هیجانی و تاب‌آوری در بهزیستی فاعلی ورزشکاران حرفه‌ای فوتبال در دوران کرونا

فرهاد نجفی پور[1]، میرحمید صالحیان[2]✉

۱. گروه تربیت بدنی، واحد تبریز، دانشگاه آزاد اسلامی، تبریز، ایران. رایانامه: farhadnajafipour@iau.ac.ir

۲. **نویسنده مسؤول**، گروه تربیت بدنی، واحد تبریز، دانشگاه آزاد اسلامی، تبریز، ایران. رایانامه: mirhamidsalehian@iau.ac.ir

استناد: نجفی پور، فرهاد، صالحیان، میرحمید. نقش هوش هیجانی و تاب آوری در بهزیستی فاعلی ورزشکار حرفه ای فوتبال در دوران کرونا. *نشریه رفتارحرکتی و روانشناسی ورزش ایران*. ۱۴۰۵ ۶(۳)، ۹۶-۱۰۷.

DOI: 10.22034/ijmbsp.2026.586314.1165

دریافت:۲۲ خرداد ۱۴۰۵؛ بازنگری:۱۴ مرداد ۱۴۰۵؛ پذیرش: ۱۶ آبان ۱۴۰۵؛ چاپ آنلاین: ۱۶ آبان ۱۴۰۵

مقدمه هدف پژوهش حاضر، تعیین نقش پیش‌بینی‌کنندگی هوش‌هیجانی و تاب‌آوری بر بهزیستی فاعلی مردان ورزشکاران حرفه‌ای فوتبال در دوران کرونا بود.

روش پژوهش: پژوهش حاضر یک مطالعه توصیفی – همبستگی است که جامعه‌آماری آن کلیه مردان ورزشکار حرفه‌ای رشته‌ی فوتبال باشگاه های لیگ برتر کشوری در دوران کرونایی در سال ۱۴۰۰-۱۴۰۱ بود که با استفاده از روش نمونه‌گیری خوشه ای و به صورت تصادفی ساده، تعداد ۱۹۶ نفر به عنوان نمونه انتخاب گردید. ابزارهای گردآوری اطلاعات عبارت بودند از پرسشنامه‌های هوش‌هیجانی سیبریا شرینگ(۱۹۹۶)، تاب‌آوری کانر و دیویسون(۲۰۰۳) و بهزیستی فاعلی(مقیاس شادکامی فاعلی لیوبمیرسکی و لپر(۱۹۹۹) و مقیاس رضایت از زندگی دینر(۲۰۰۹)). برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون خطی چندگانه همزمان با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۰ استفاده شد. نتایج ضریب همبستگی پیرسون نشان داد که بین هوش‌هیجانی و تاب‌آوری با بهزیستی فاعلی و ابعاد آن(شادکامی فاعلی و رضایتمندی از زندگی) رابطه مثبت معناداری وجود دارد.

یافته ها: نتایج تحلیل رگرسیون خطی چندگانه همزمان نشان داد که هوش هیجانی(بتای ۰/۶۱) و تاب‌آوری(بتای ۰/۱۲) به ترتیب می تواند تغییرات مربوط به بهزیستی فاعلی را در مردان ورزشکار حرفه‌ای فوتبال به صورت معناداری پیش‌بینی کند و ۰/۷۳ درصد از واریانس بهزیستی فاعلی توسط این متغیرها تبیین می‌شود.

نتیجه گیری: به نظر می‌رسد تقویت مهارت‌های هوش هیجانی و افزایش تاب‌آوری می‌تواند به بهبود شادکامی فاعلی و رضایت از زندگی این ورزشکاران کمک کند.

کلید واژه ها: *هوش‌هیجانی، تاب‌آوری، بهزیستی فاعلی، ورزشکاران حرفه‌ای، کرونا.*

OPEN ACCESS

CC BY NC

مقدمه

همه‌گیری جهانی ویروس جدید کرونا (COVID-19) به عنوان یک سندرم شدید حاد تنفسی، که از دسامبر ۲۰۱۹ پدیدار شد، به عنوان تهدیدی برای سلامتی و زندگی‌های میلیون‌ها نفر در سراسر دنیا تلقی می‌شود (۱). منشا و منبع آلودگی عمدتا بیماران مبتلا به ویروس کووید ۱۹هستند. این ویروس می تواند از شخصی به شخص دیگر منتقل شود. شیوع از طریق ترشحات مجرای تنفس و تماس با سطوح و یا فرد با فرد از مهمترین عوامل انتقال ویروس‌اند. همچنین انتقال از راه ذرات هوا نیز یکی دیگر از راه‌های انتقال این ویروس است (۲). بررسیها نشان می‌دهند که ماندن در فضای بسته مانند خانه به علت فاصله‌گذاری فیزیکی و فاصله‌گذاری اجتماعی و همچنین محدودیت در تردد سبب بروز مشکلات روانشناختی از قبیل احساس تنهایی و افسردگی، ناکامی، اضطراب، استرس و بهزیستی روانی پایین، کیفیت زندگی پایین در افراد بویژه ورزشکاران گردید (۴-۲). اما اجرای سیاست‌های بهداشتی علیرغم پیامدهای مثبت، منجر به اختلال در برنامه‌های روزانه، محیط‌های کاری و عوامل سبک زندگی شده است. براین اساس، استراتژی‌های کاهشی موجود برای کنترل همه‌گیری کرونا باعث توقف اکثر مسابقات ورزشی در سراسر جهان، عدم وجود تمرین و مسابقه سازمان یافته، عدم ارتباط ورزشکاران و مربیان، ناتوانی در حرکت آزاد، عدم قرار گرفتن در معرض نور خورشید کافی، شرایط نامناسب تمرین و نیز بروز اثرات منفی روانشناختی در ورزشکاران شد (۵).

از آنجائیکه ورزشکاران حرفه‌ای فوتبال سرمایه‌ای ارزشمند و بی‌بدلیل اجتماعی هر جامعه و کشور هستند بهزیستی فاعلی(شادکامی فاعلی و رضایتمندی از زندگی) آنان از اهمیت خاصی برخوردار است (۴). بهزیستی فاعلی مفهوم گسترده‌ای است که شامل تجربه کردن هیجان‌های دلپذیر، سطح پایین خلق منفی و رضایت از زندگی بالاست. به‌طور خلاصه بهزیستی فاعلی، دو مؤلفه عاطفی و شناختی دارد. مؤلفه‌های عاطفی یا هیجانی مشتمل بر تعادل عاطفه مثبت (شادی) و عاطفه منفی است. مؤلّفه شناختی (رضایت از زندگی) نیز ارزیابی شناختی است که هر فرد از کیفیت زندگی کلی یا حیطه‌های اختصاصی آن به‌عمل می‌آورد (۶). بنابراین افراد دارای بهزیستی فاعلی، دارای حس رضایتمندی از زندگی، عاطفه مثبت بالا و عاطفه منفی پایین می‌باشند (۳).

یکی از عوامل مهم روانشناسی و بویژه روانشناسی ورزشی که احتمالا بر بهزیستی فاعلی ورزشکاران نقش دارد، مقوله هوش‌هیجانی می‌باشد. هوش هیجانی سازه‌ای چندبعدی در درون فرد است که تا حدی نامحسوس بوده و دربرگیرنده تعامل میان هیجان و شناخت است که شامل ظرفیت ادراک، بیان، فهم، کاربرد و مدیریت هیجانهای خود و دیگران و مجموعه‌ای از توانایی‌های غیرشناختی است که بر توانایی رویارویی موفقیت‌آمیز با خواسته‌ها، مقتضیات و فشارهای محیطی بویژه اپیدمی کووید-۱۹ تاثیر می‌گذارد (۳) . در حقیقت هوش هیجانی تعیین می‌کند که چگونه رفتار خود را اداره کنیم، چگونه با مشکلات کنار بیاییم و در نهایت چگونه تصمیم‌هایی بگیریم که به نتایج مثبت ختم شوند (۷). همچنین هوش هیجانی ارتباط تنگاتنگی با شادکامی و خوش‌بینی دارد بطوریکه بررسی قدرتی و همکاران (۸) نشان داد که هوش هیجانی بالا و وجود معنا در زندگی با افزایش شادکامی در افراد همراه است. از طرفی، هوش هیجانی پیش‌بینی کننده‌ی موفقیت فرد در زندگی است زیرا نشان‌دهنده‌ی عملکرد فرد در موقعیت‌های اضطراری است (۸). بطوریکه حدادی مقدم و همکاران (۹) معتقد است که یکی از شاخص‌های بهزیستی، میزان رضایت از زندگی است که با افزایش هوش هیجانی، هوش اخلاقی، هوش موفق و هوش فرهنگی، میزان رضایت از زندگی افزایش می‌یابد (۹). بنابراین، هوش‌هیجانی بالا در ورزشکار نشان می‌دهد که وی چگونه از هیجانات خود به طور مناسب و در موقعیت‌های مختلف استفاده کند، و از طرفی، حالت هیجانی مورد نیاز و متناسب با آن موقعیت را نشان دهد، در واقع عادات فکری در اختیار خواهد داشت که موجب می‌شود فردی کارآمدتر باشد و بهترین عملکرد را از خود نشان دهند (۱۰).

یکی دیگر از عواملی که به افراد بویژه ورزشکاران نخبه فوتبال در برخورد و سازگاری با موقعیتهای دشوار و تنش‌زای زندگی کمک می‌کند و آنان را در برابر اختلال‌های آسیب‌شناختی و دشواری‌های زندگی از جمله بیماری کووید-۱۹ در امان نگه دارد تاب‌آوری است (۷). تاب‌آوری سازه‌ای چندبعدی متشکل از متغیرها سرشتی، مانند مزاج و شخصیت، همراه با مهارت‌های مخصوص، مثل مهارت حل مسئله است(۱۱). کانر و دیویدسون (۱۲) تاب‌آوری را قابلیت فرد در برقراری تعادل زیستی روانی معنوی، در مقابل شرایط مخاطره‌آمیز

بیان می‌کنند. آن‌ها تاب‌آوری را صرف مقاومت منفعل در برابر آسیب‌ها یا شرایط تهدیدکننده قلمداد نمی‌کنند، بلکه فرد تاب‌آور، مشارکت کننده فعال و سازنده محیط پیرامونی خود می‌دانند. در واقع، نوعی ترمیم خود، که با پیامدهای مثبت هیجانی، عاطفی و شناختی همراه است. تاب‌آوری نوعی ویژگی است که از فردی به فردی دیگر متفاوت است و می تواند به مرور زمان رشد کند یا کاهش یابد و براساس خود اصلاح‌گری فکری و عملی انسان، در روند آزمون و خطای زندگی شکل می‌گیرد. ارتقاء تاب‌آوری منجر به رشد افراد در به دست آوردن تفکر و مهارت‌های خود مدیریتی بهتر و دانش بیشتر می‌شود (۱۳). با یک جمع‌بندی کلی می توان تاب‌آوری را شامل این موارد دانست. آرامش در هنگام رویارویی با فشار، انعطاف‌پذیری در مقابل موانع، حفظ خوشبینی و احساسات مثبت در دشواریها و اجتناب از راهبردهای فرسایشی. علاوه بر آن افراد تاب‌آور به طور عادی قادر به تفکر خلاقانه و منعطف درباره حل مشکلات می‌باشند و هر وقت نیاز باشد از افراد دیگر کمک می‌گیرند و به دیگران هم در مواقع بحرانی کمک می‌کنند. این افراد دارای درجاتی از سلامتی و استقلال هستند. آنها به توانایی‌هایشان برای تغییر محیط باور دارند(۶). براین اساس، تاب‌آوری بر افزایش هیجانهای مثبت، شادکامی فاعلی و کاهش هیجانهای منفی ورزشکاران تأثیر دارد، همچنین تاب‌آوری به‌واسطه کاهش هیجانهای منفی و افزایش سلامت روانی، رضایت بیشتری از زندگی را برای افراد در پی دارد (۱۴).

از آنجائیکه ورزشکاران سرمایه عظیم کشور هستند. در دوران محدودیت‌های کرونایی ورزشکاران بدلیل کاهش انجام تمرینات ورزشی استرس بیشتری را تجربه می‌کنند و بیشتر در معرض تجربه‌ی مشکلات روانشناختی هستند و به توجه بیشتر در زمینه‌ی سلامت عمومی و افزایش بهزیستی فاعلی نیاز دارند. با عنایت به موارد مذکور، پژوهش حاضر به بررسی این سؤال می‌پردازد که آیا هوش هیجانی و تاب‌آوری می تواند پیش‌بینی‌کنندگی قوی برای بهزیستی فاعلی مردان ورزشکار حرفه‌ای فوتبال در دوران کرونا باشد؟

روش‌شناسی پژوهش

روش تحقیق حاضر، از منظر گردآوری اطلاعات به صورت میدانی و از لحاظ هدف، از نوع پژوهش‌های کاربردی و با توجه به موضوع تحقیق، توصیفی –همبستگی است.

شرکت‌کنندگان

جامعه آماری این پژوهش، شامل کلیه مردان ورزشکار حرفه‌ای رشته‌ی فوتبال باشگاه‌های لیگ برتر کشوردر سال ۱۴۰۰-۱۴۰۱ می‌باشند (۳۹۶ نفر بر طبق آمار باشگاه‌ها). برای تعیین حجم نمونه، از فرمول کوکران به تعداد ۱۹۶ نفر از ورزشکاران حرفه‌ای انتخاب شدند. با توجه به ریزش نمونه‌ها در پرسشنامه، تعداد ۳۰۰ نفر به صورت تصادفی مورد بررسی قرار گرفت. این نمونه ها از طریق روش خوشه ای و به صورت تصادفی ساده، از بین باشگاه های ورزشی لیگ برتر انتخاب شدند. تعداد ۲۲۳ پرسشنامه بدون مخدوش و قابل قبول به دست محقق رسید و پرسشنامه های مخدوش و ناقص و فاقد اعتبار از تحقیق کنار گذاشته شده است.

ابزار

برای گردآوری اطلاعات مورد نیاز در رابطه با موضوع مورد پژوهش، از پرسشنامه‌های هوش هیجانی سیبریا شرینگ (۶)، تاب‌آوری کانر و دیویسون (۱۲) و بهزیستی فاعلی (مقیاس شادکامی فاعلی لیوبمیرسکی و لپر (۶) و مقیاس رضایت از زندگی دینر (۱۳) در این تحقیق استفاده شد.

پرسشنامه هوش هیجانی

برای سنجش هوش هیجانی از پرسشنامه هوش هیجانی سیبریا شرینگ (۶) استفاده شد. این پرسشنامه خودسنجی ۳۳ ماده داردکه ۵ مؤلفه‌ی هوش هیجانی(خود انگیزی، خودآگاهی، خودکنترلی، هشیاری اجتماعی و مهارتهای اجتماعی) را می‌سنجد. در این پژوهش، از

نظر روایی با توجه به اینکه از پرسشنامه‌های استاندارد می‌باشد توسط چند متخصص ورزشی مورد تایید قرار گرفت و نیز جهت اطمینان از پایایی آزمون، در یک نمونه ۳۰ نفری از ورزشکاران نمونه، آزمون هوش هیجانی به عمل آمد، که ضریب آلفای کرانباخ ۰/۷۱ محاسبه گردید.

پرسشنامه تاب‌آوری

برای سنجش تاب‌آوری از مقیاس تاب‌آوری کانر و دیویسون (۱۲) استفاده شد. این مقیاس شامل ۲۵ گویه است که هر کدام در طیف پنج درجه‌ای لیکرت از صفر تا چهار نمره‌گذاری می‌شود و دارای یک نمره کل است. روایی (به روش تحلیل عوامل و روایی همگرا و واگرا) و پایایی(به روش بازآزمایی و آلفای کرونباخ) مقیاس تاب‌آوری توسط سازندگان آزمون در گروه‌های مختلف عادی و در معرض خطر احراز گردیده است. در این، تحقیق پایایی این مقیاس برابر ۰/۸۹ و روایی آن را ۰/۶۴ گزارش بدست آمد.

بهزیستی فاعلی

آزمون‌هایی مانند مقیاس شادکامی فاعلی (۶) و مقیاس رضایت از زندگی (۱۳)، از مناسبترین مقیاس‌ها بر ای بررسی بهزیستی فاعلی هستند. برای سنجش بهزیستی فاعلی ورزشکاران حرفه‌ای فوتبال، از این دو آزمون خودسنجی استفاده شد. بنابراین، مجموع نمره شادکامی و رضایت از زندگی، سطح بهزیستی فاعلی محسوب شد (۶).

روند اجرای پژوهش

بعد از دریافت مجوز از سوی فدراسیون فوتبال و هماهنگی با مسئولان باشگاه‌های فوتبال لیگ برتر، پرسشنامه‌های مربوط به متغیر پژوهش(پرسشنامه‌های هوش هیجانی، تاب‌آوری، بهزیستی فاعلی) بصورت آنلاین در سایت باشگاه‌ها طراحی و لینک پرسشنامه توسط مردان ورزشکار باشگاه بارگذاری شد. لازم به ذکر است که چه بصورت آنلاین و چه بصورت حضوری، پژوهشگر به توضیح در مورد هدف پژوهش، روش تکمیل پرسشنامه پرداخت و پس از جلب همکاری و کسب رضایت آگاهانه، چهار پرسشنامه به صورت پیوسته و باهم به ورزشکاران ارائه شد تا آن را تکمیل نمایند. پرسشنامه‌ها بدون نام طراحی شده و پس از تکمیل توسط آزمودنی جمع‌آوری شد.

روش آماری

در این تحقیق با توجه به سنجش متغیرهای تحقیق (متغیرهای پیش‌بین و ملاک) از آزمون همبستگی و رگرسیون چندگانه همزمان بوسیله نرم‌افزار آماری SPSS-20 استفاده شد.

یافته‌های پژوهش

جدول ۱. نتایج آزمون کولموگروف–اسمیرنوف برای بررسی نرمال بودن توزیع متغیرها

	تعداد	آماره Z کولموگروف-اسمیرنوف	سطح معنی‌داری
بهزیستی فاعلی	۱۹۶	۰/۷۰۷	۰/۷
هوش هیجانی	۱۹۶	۰/۷۷۱	۰/۵۹۳
تاب آوری	۱۹۶	۰/۵۸۸	۰/۸۸

برای بررسی نرمال بودن توزیع متغیرها از آزمون کولموگروف–اسمیرنوف استفاده شده است. با توجه به سطوح معناداری به دست آمده نتیجه گرفته می‌شود که تمام متغیرها دارای توزیع نرمال می‌باشند (سطح معنی‌داری بزرگتر از ۰/۰۵).

جدول ۲. نتایج آزمون همبستگی پیرسون برای بررسی رابطه هوش هیجانی و بهزیستی فاعلی

		بهزیستی فاعلی
هوش هیجانی	**ضریب همبستگی**	۰/۶۷۲
	سطح معنی‌داری	۰/۰۰۱
	تعداد	۱۹۶

با توجه به اینکه سطح معناداری آزمون پیرسون کمتر از ۰/۰۵ است بین هوش هیجانی با بهزیستی فاعلی مردان ورزشکار حرفه‌ای فوتبال در دوران کرونا رابطه مثبت معناداری وجود دارد.

جدول ۳. نتایج آزمون همبستگی پیرسون برای بررسی رابطه تاب آوری و بهزیستی فاعلی

		بهزیستی فاعلی
تاب آوری	**ضریب همبستگی**	۰/۴۳۴
	سطح معنی‌داری	۰/۰۰۱
	تعداد	۱۹۶

با توجه به اینکه سطح معناداری آزمون پیرسون کمتر از ۰/۰۵ است بین تاب آوری با بهزیستی فاعلی مردان ورزشکار حرفه‌ای فوتبال در دوران کرونا رابطه مثبت معناداری وجود دارد.

جدول ٤. همبستگی و آزمون دوربین–واتسن برای تأثیر هوش هیجانی و تاب‌آوری بر بهزیستی فاعلی

ضریب همبستگی چندگانه	ضریب تعیین	ضریب تعیین تعدیل شده	خطای معیار برآورد	دوربین–واتسن
۰/۶۸۱	۰/۴۶۳	۰/۴۵۸	۴/۰۸۸	۲/۰۳۳

مقدار دوربین–واتسن برابر ۲/۰۳ است. چون این مقدار بین ۱/۵ و ۲/۵ قرار دارد نتیجه گرفته می‌شود که متغیر ملاک دارای خود همبستگی نبوده و خطاها مستقل از هم می‌باشند.

جدول ۵. آزمون معنی‌داری رابطه خطی برای تأثیر هوش هیجانی و تاب‌آوری بر بهزیستی فاعلی

	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	مقدار F	سطح معنی‌داری
رگرسیون	۲۷۸۱/۷۹۵	۲	۱۳۹۰/۸۹۸	۸۳/۲۳۷	۰/۰۰۱
باقیمانده	۳۲۲۵/۰۴۲	۱۹۳	۱۶/۷۱۰		
کل	۶۰۰۶/۸۳۷	۱۹۵			

با توجه به اینکه سطح معنی‌داری آزمون F کمتر از ۰/۰۵ است نشان می‌دهد که بین متغیر ملاک و متغیرهای پیش‌بین رابطه خطی معنی‌داری وجود دارد.

جدول ٦. ضرایب رگرسیون برای تأثیر هوش هیجانی و تاب‌آوری بر بهزیستی فاعلی

	ضرایب استاندارد نشده		ضرایب استاندارد شده	مقدار t	سطح معنی‌داری	تولرانس	VIF
	B	خطای معیار	Beta (بتا)				
مقدار ثابت	۲/۸۴	۲/۰۷۳		۱/۳۷	۰/۱۷۲		
هوش هیجانی	۰/۲۱۲	۰/۰۲۱	۰/۶۰۹	۹/۹۴	۰/۰۰۱	۰/۷۴۱	۱/۳۴۹
تاب آوری	۰/۰۵۵	۰/۰۲۷	۰/۱۲۴	۲/۰۲۸	۰/۰۴۴	۰/۷۴۱	۱/۳۴۹

با توجه به جدول نتیجه گرفته می‌شود که هوش هیجانی بر بهزیستی فاعلی مردان ورزشکار حرفه‌ای فوتبال در دوران کرونا تأثیر مثبت معناداری دارد (p = ۰/۰۰۱ و beta = ۰/۶۱). تاب آوری بر بهزیستی فاعلی مردان ورزشکار حرفه‌ای فوتبال در دوران کرونا تأثیر مثبت معناداری دارد (p = ۰/۰۴۴ و beta = ۰/۱۲). هوش هیجانی با ضریب استاندارد شده (بتا) ۰/۶۱ بیشترین تأثیر را در بهزیستی فاعلی مردان ورزشکار حرفه‌ای فوتبال در دوران کرونا دارد.

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج ضریب همبستگی پیرسون نشان داد که بین هوش هیجانی با بهزیستی فاعلی مردان ورزشکار حرفه‌ای فوتبال در دوران کرونا رابطه مثبت معناداری وجود دارد. دربارهٔ این یافته‌ی پژوهشی تاکنون گزارشی در ادبیات پژوهشی مشاهده نشده است؛ اما نتیجهٔ به‌دست آمده با

نتایج مطالعات غفوری و همکاران (۱۵)، اونیل (۱۶)، مون لوپز و همکاران (۲) مبنی بر اینکه دوره قرنطینه کووید-۱۹ بر روی بار تمرینی و روند ریکاوری تأثیر می‌گذارد و حالت‌های خلقی و هوش هیجانی می توانند متغیرهای تمرین و عملکرد بازیکنان حرفه‌ای فوتبال را پیش‌بینی کنند و ورزشکاری که هوش هیجانی بالایی دارند از سطح بالایی از بهزیستی روانشناختی برخوردارند و نیز، با نتایج پژوهش‌های فولادی‌فر و اسماعیلی (۱۸) و ملکی و همکاران (۱۹) که بیانگر این بود که آموزش هوش‌هیجانی بر بهبود مهارت‌های روانی و بهزیستی رواشناختی ورزشکاران نخبه تأثیر دارد همسو است.

در تبیین این یافته پژوهشی می توان گفت که محدودیت‌های محافظتی (مانند قرنطینه، فاصله اجتماعی و فیزیکی) در نتیجه همه‌گیری جهانی ناشی از کووید-۱۹، چالش‌های جدیدی را برای ورزشکارانی از جمله فوتبالیست‌ها که ورزش‌های تیمی رقابتی انجام می‌دهند، ایجاد کرد و خطر کووید-۱۹ درک شده (مستقیما و از طریق ایمنی درک شده از محیط تمرین) و ترس از کووید-۱۹ با بهزیستی و آمادگی ورزشی ورزشکاران ارتباط منفی داشت (۱۹). در واقع، هوش هیجانی پردازش اطلاعات را تسهیل داده و باعث انسجام فکر می‌شود. افرادی که توانمندی کنترل هیجانهای خود و دیگران را دارند در شرایط استرس‌زا راهبردهای سازش یافته‌تر و کارآمدتری را انتخاب می‌کنند و از حمایت اجتماعی بیشتری برخوردارند. چنین حالتی به افزایش سطح بهزیستی آنها کمک می‌کند (۲۱). مایر و سالووی (۲۲) یکی از فواید مهم توانایی تنظیم هیجانات را بهبود هیجانات منفی و پرورش هیجانات مثبت و خوشایند می‌دانند. بنابراین افرادی که در تنظیم هیجانات خود مهارت دارند از توانایی بیشتری برای جبران حالات هیجانی منفی از طریق شرکت در فعالیت‌های خوشایند برخوردارند. بنابراین توانشهای هیجانی در تعدیل استرس نقش مهمی دارند و باعث افزایش بهزیستی فاعلی می‌شوند. در کل می توان گفت که هوش هیجانی می تواند ورزشکاران حرفه‌ای فوتبال را به طور مثبتی با نیازها، فشارها و مشکلات زندگی و شغلی در طول کووید-۱۹ سازگار کند. ورزشکارانی که هوش هیجانی بالا دارند و قادر هستند تا هیجانات خود را به طور مناسب ارزیابی و تنظیم کنند، می توانند در زمان مناسب این هیجانات را به کار برده و روابط خود را در موقعیت‌های مختلف و با افراد مختلف به‌خوبی کنترل کنند که این موارد خود منجر به افزایش بهزیستی فاعلی در آنان می‌شود. همچنین داشتن هوش هیجانی مناسب نقش مهمی در میزان سلامت فوتبالیست‌های حرفه‌ای دارد و باعث می‌شود تا آنان در زمان مواجهه با موقعیت‌های بحرانی مثل کووید-۱۹، استرس کمتر و عملکرد بهتری داشته باشد.

نتایج ضریب همبستگی پیرسون نشان داد که بین تاب‌آوری با بهزیستی فاعلی مردان ورزشکار حرفه‌ای فوتبال در دوران کرونا رابطه مثبت معناداری وجود دارد. نتیجهٔ به‌دست آمده با نتایج مطالعات مدیسن (۲۳) که اظهار داشتند تاب‌آوری به عنوان یک عامل محافظتی در برابر استرس و اضطراب همه‌گیری کووید-۱۹، نقش بسزایی در ارتقاء سلامت روان و بهزیستی فاعلی ورزشکاران حرفه‌ای فوتبال دارد، همسو است.

در تبیین این یافته‌ی پژوهش می توان بیان نمود که شروع همه‌گیری کووید-۱۹ با کاهش شدید بهزیستی برای ورزشکار همراه بود. نگرانی در مورد کووید-۱۹ اغلب با بدتر شدن بهزیستی همراه بوده است. یک ساختار ممکن که می تواند به عنوان یک عامل محافظتی برای بهزیستی ورزشکاران عمل کند، تاب‌آوری است. تاب‌آوری اساساً معیاری برای سنجش توانایی فرد برای مقابله با ناملایمات و محافظت از تأثیرات منفی عوامل استرس‌زا است. در واقع، تاب‌آوری، قابلیت فرد در برقراری تعادل زیستی روانی و معنوی، در مقابل شرایط مخاطره‌آمیز و نوعی ترمیم خود، دارای خوش‌بینی و انعطاف پذیری فکری، ماهر در تبدیل مشکلات به عنوان فرصتی برای یادگیری و رشد، دارای پشتکار و عزت نفس، دارای شبکه حمایتی سالم، توانایی رشد قابلیت‌های عاطفی و فراطبیعی، دارای استقلال رأی، حس خوش‌طبعی و دارای توانایی حل مشکلات و حل تعارضات می‌باشد. بر این اساس، تاب‌آوری بالا و اضطراب‌صفت کم به عنوان عوامل مرتبط با سلامت‌روان در فوتبالیست‌های نخبه در طول کووید- ۱۹ می‌باشند (۷). لذا، داشتن مهارتهای تاب‌آوری در ورزشکاران حرفه‌ای فوتبال در طول کووید-۱۹ باعث افزایش عوامل حفاظتی مانند عواطف مثبت، اعتمادبه‌نفس و خودرهبری و کاهش عواطف منفی، استرس و افسردگی و ارتقای سلامت جسمی، روانی و رضایتمندی از زندگی می‌شود که نقش بسزایی در بهزیستی فاعلی فوتبالیست‌های حرفه‌ای دارد.

همچنین نتایج تحلیل رگرسیون خطی چندگانه نشان داد که هوش هیجانی و تاب‌آوری، ۷۳ درصد از واریانس بهزیستی فاعلی مردان ورزشکار حرفه‌ای فوتبال در دوران کرونا را تبیین کرده و دارای توان پیش‌بینی معناداری بودند و هوش هیجانی با ضریب استانداردشده(بتا) ۰/۶۱ بیشترین تأثیر را در پیش‌بینی بهزیستی فاعلی دارد و پس از آن متغیر تاب‌آوری با بتای ۰/۱۲ قرار دارد. بنابراین مهمترین متغیر پیش‌بین در این تحقیق، هوش هیجانی است. دربارهٔ این یافته‌ی پژوهشی تاکنون گزارشی در ادبیات پژوهشی مشاهده نشده است؛ اما نتیجهٔ به‌دست آمده با نتایج مطالعات غفوری و همکاران (۱۶)، اونیل(۱۷) و مون لوپز و همکاران (۱۸) مبنی بر اینکه دوره قرنطینه کووید-۱۹ بر روی بار تمرینی و روند ریکاوری تأثیر می‌گذارد و حالت‌های خلقی و هوش هیجانی می توانند متغیرهای تمرین و عملکرد بازیکنان حرفه‌ای فوتبال را پیش‌بینی کنند و ورزشکاری که هوش هیجانی بالایی دارند از سطح بالایی از بهزیستی روانشناختی برخوردارند و نیز با نتایج پژوهش‌های فولادی‌فر و اسماعیلی (۱۸) و ملکی و همکاران (۱۹) که بیانگر این بود که آموزش هوش‌هیجانی بر بهبود مهارت‌های روانی و بهزیستی رواشناختی ورزشکاران نخبه تأثیر دارد و همچنین با نتایج مطالعات مدیسن (۲۳) که اظهار داشتند تاب‌آوری به عنوان یک عامل محافظتی در برابر استرس و اضطراب همه‌گیری کووید-۱۹، نقش بسزایی در ارتقاء سلامت روان و بهزیستی فاعلی ورزشکاران حرفه‌ای فوتبال دارد، همسو است.

در تبیین این یافته‌ی پژوهش می توان اظهار داشت که همه‌گیری ویروس کرونا در سال ۲۰۲۰ منجر به چالش‌های جهانی مهمی شد. دنیای ورزش از اقدامات حفاظتی در برابر بیماری همه‌گیر مستثنی نشده است، زیرا ورزشکاران قادر به تمرین یا رقابت یا شرکت در مسابقات بین‌المللی نیستند. توصیه‌های بهداشت جهانی به لغو و به تعویق افتادن بسیاری از رویدادهای ورزشی به منظور فاصله‌گذاری اجتماعی و تلاش برای محدود کردن شیوع ویروس منجر شده است. رویدادهای ورزشی بین‌المللی، مانند بازی‌های المپیک، یورو(مسابقات قهرمانی فوتبال اروپا)، و مسابقات تنیس ویمبلدون، یا به تعویق افتاد یا در نهایت در سال ۲۰۲۰ لغو شدند. علاوه بر تطبیق با هنجارهای جدید به دلیل همه‌گیری، ورزشکاران به‌ویژه تحت تأثیر قرار گرفته‌اند. تغییرات قابل توجه سبک زندگی، روابط بین فردی، چالش‌های مالی(به عنوان مثال، از دست دادن کار یا حمایت مالی)، و از دست دادن اهداف و رضایت. با محدودیت‌هایی که برای تمرین در مسابقات وجود دارد، پیامدهای بالقوه برای ورزشکاران بسیار زیاد است، زیرا ممکن است با فقدان تمرین بر سلامت جسمی و روانی آن‌ها تأثیر بگذارد و با لغو مسابقات درآمدشان و کیفیت زندگی در ورزشکاران حرفه‌ای را تحت تأثیر قرار دهد (۱۵). در واقع، افرادی که مهارت‌های هیجانی خود را رشد می‌دهند، در زندگی شخصی و حرفه‌ای خود رضایت بیشتری دارند. این افراد در پاسخگویی به محرک‌های تنش‌زا، منعطف‌تر و پیش‌کنشی‌تر عمل می‌کنند و کمتر تحت تأثیر تنش قرار می‌گیرند. ویژگی‌های این افراد عبارتند از رفتار ارادی به جای انفعالی، انعطاف‌پذیری به‌جای مقاومت در برابر تغییر، برقراری روابط مثبت به‌جای رفتار پرخاشگرانه یا منفعل، خوش‌بینی و امیدواری به‌جای بدبینی و تکیه بر مهارت‌ها و عادات مثبت به جای عادات انفعالی (۲۳). در هوش‌هیجانی مهارتهایی وجود دارد که پردازش اطلاعات هیجانی را تسهیل کرده و باعث انسجام فکر می‌شوند. بنابراین، کسانی که به احساسات خود توجه کرده و آنها را شناسایی و درک می‌کنند و حالت‌های خلقی خود را بازسازی می‌کنند، می توانند تأثیرات اتفاقات استرس‌زا از جمله بیماری همه‌گیر کووید-۱۹ را به حداقل رسانده و به راحتی با آنها مقابله کنند و در نتیجه از سلامت جسمی و روانی و بهزیستی فاعلی بیشتری برخوردار باشند. احتمالا افرادی که می توانند به احساسات خود توجه کرده، آن را درک نمایند و حالت‌های خلقی خود را بازسازی کنند، خواهند توانست اتفاقات استرس زا را به حداقل رسانده و راحت تر با آن مقابله کنند. آن‌هایی که توجه، تمایز و بازسازی اندکی دارند، برای فهم هیجان‌هایشان دچار نشخوار ذهنی می‌شوند. این نشخوارها در غیاب توجه، تمایز و بازسازی منجر به برانگیختگی طولانی مدت فیزیولوژیکی شده و پیامدهای منفی به دنبال خواهد داشت. افراد با هوش هیجانی بالا، انعطاف بیشتری برای مقابله با مشکلات دارند و قادرند به شکل بهتری فشار و استرس را تحمل نمایند و برخورد بهتری با مسائل و مشکلات داشته و از زندگی خود راضی باشند و در کل به جنبه‌های مثبت و روشن زندگی نگاه کنند. همچنین، افرادی که توانایی تشخیص، کنترل و استفاده از توانش های هیجانی را دارند از حمایت‌های اجتماعی، احساس رضایتمندی، شادکامی و سلامت روانی بیشتری برخوردار خواهند بود. بنابراین، سطح هوش‌هیجانی یک شخص در سلامت و رشد روانی و هیجانی او سهم به‌سزایی دارد (۲۵). در کل می‌توان گفت که دارا بودن هوش هیجانی به ورزشکاران توانایی خودآگاهی، مدیریت بر خود، آگاهی اجتماعی و برقراری ارتباط با دیگران را می‌دهد. این حیطه‌ها با یکدیگر رابطه پویا و نزدیکی

دارند و ورزشکاران را در رویارویی با مقتضیات روزمره و فشارهای محیطی یاری می‌دهد و موجبات بهزیستی و شادکامی را فراهم می‌آورد. اما اگر ورزشکاران حرفه‌ای از هیجانات خود، آگاهی نداشته باشد، قادر به مدیریت آنها نمی‌باشد و اگر هیجانات او خارج از کنترل باشند، توانایی او در ایجاد روابط دچار مشکل خواهد شد و باعث می‌شود که فوتبالیست‌های حرفه‌ای نتوانند با استرس‌های حاد روزانه و استرس مزمن درک شده در طول کرونا مقابله کند و سطح بهزیستی فاعلی (کاهش شادکامی و رضایتمندی از زندگی) آنان را تحت تأثیر قرار خواهد داد.

پی‌نوشت

حمایت مالی

تمام منبع مالی این پژوهش، توسط خود محققین تامین شده است.

مشارکت نویسندگان

مفهوم و طراحی مطالعه توسط ف. ن. صورت گرفت؛ تجزیه وتحلیل و تفسیر دادهه ا توسط م. ح. ص. انجام شد؛ پیش نویس اولیه مقاله توسط م. ح. ص.. تهیه گردید؛ بازبینی نقادانه مقاله توسط ف. ن. انجام شد؛ و تحلیل آماری نیز توسط م. ح. ص. صورت پذیرفت.

تعارض منافع

نویسندگان تصریح می‌کنند هیچ‌گونه تضاد منافعی در خصوص پژوهش حاضر وجود ندارد.

تقدیر و تشکر

بدین وسیله از تمامی کسانی که بی‌دریغ در روند اجرای پژوهش ما را یاری نمودند، صمیمانه تشکر و قدردانی می‌شود.

References

1. Garfin DR, Silver RC, Holman EA. The novel coronavirus (COVID-2019) outbreak: amplification of public health consequences by media exposure. Health Psychol. 2020;39(5):355. doi: 10.1037/hea0000875
2. Mon-López D, García-Aliaga A, Ginés Bartolomé A, Muriarte Solana D. How has COVID-19 modified training and mood in professional and non-professional football players? Physiol Behav. 2020;227:113148. doi:10.1016/j.physbeh.2020.113148
3. Bajaj B, Pande N. Mediating role of resilience in the impact of mindfulness on life satisfaction and affect as indices of subjective well-being. Pers Individ Dif. 2016;93:63–7. doi: 10.1016/j.paid.2015.09.005
4. Özgül F, Dönmez KH. How did professional team athletes meet the COVID-19 pandemic process? Life satisfaction and despairness dimension. Int J Sports Phys Educ. 2020;6(2):20–6. doi:10.20431/2454-6380.0602003
5. Jurecka A, Skucińska P, Gądek A. Impact of the SARS-CoV-2 coronavirus pandemic on physical activity, mental health and quality of life in professional athletes—a systematic review. Int J Environ Res Public Health. 2021;18(17):9423. https://doi.org/10.3390/ijerph18179423
6. Sattarpour Iranaghi F, Jamali Qarakhanlou Y, Hemmati L, Moradi-Kia H. Investigating the predictive role of resilience, social support, and spiritual intelligence in the subjective well-being of mothers with mentally retarded students. Knowl Health. 2018;13(1):1–9. (In Persian)
7. Farhadi M, Mohagheghi H, Nassaei Moghaddam B. The relationship between attachment styles and interpersonal problems among students: the mediating role of emotional intelligence. Razi J Med Sci. 2020;27(1):73–84. (In Persian)
8. Ghodrati N, Ghodrati A, Ghanaati M. The relationship between meaning in life and emotional intelligence with happiness in nursing students. J Student Res Comm Sabzevar Univ Med Sci. 2017;22(41):815. (In Persian)

9. Haddadi Moghaddam H, Abolghasemi S, Tizdast T. The relationship of emotional intelligence, successful intelligence, moral intelligence, cultural intelligence, and life satisfaction with the mediating role of mental health. Soc Health. 2021;8(4):1–16. (In Persian) https://doi.org/10.22037/ch.v8i4.31429
10. Kalantari P, Mohammadi Moghani H, Taghibigloo N, Honari H. The relationship between emotional intelligence and physical education teachers' working life quality in Zanjan. Int J Basic Sci Appl Res. 2012;1(2):30–4.
11. Pourkord, M., Mirdrikvand, F., & Karami, A. (2020). Predicting resilience in students based on happiness, attachment style, and religious attitude. Health, Spirituality and Medical Ethics, *7*(2), 27-34. https://doi.org/10.29252/jhsme.7.2.27
12. Connor, K. M., & Davidson, J. R. (2003). Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, *18*(2), 76-82. https://doi.org/10.1002/da.10113
13. Diener, E., Kahneman, D., & Helliwell, J. (2010). *International differences in well-being*: Oxford University Press. (9):151-70. https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199732739.001.0001
14. Abdollahi R. The predictive role of emotional intelligence, resilience, and demographic characteristics on job burnout in police officers of Shiraz city [master's thesis]. Marvdasht: Islamic Azad University, Marvdasht Branch; 2017. (In Persian)
15. Satici, S. A., Kayis, A. R., Satici, B., Griffiths, M. D., & Can, G. (2020). Resilience, hope, and subjective happiness among the Turkish population: Fear of COVID-19 as a mediator. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 1-16. doi:10.1007/s11469-020-00443-5
16. Ghafouri M, Fatehi E, Mozaffaripour M. Investigating the emotional intelligence status of elite male and female athletes. In: Second National Conference on Sports Talent Identification; Tehran; 2012. (In Persian)
17. O'Neill K. Emotional intelligence and mental well-being among college student athletes. 2021.
18. Fouladi Fard MH, Esmaili A. The effectiveness of emotional intelligence training on psychological well-being and mental skills of adolescent football players in Selseleh County. In: National Conference on New Findings in Sports Science and Health; Ilam; 2020. (In Persian)
19. Maleki B, Mohammadzadeh H, Ghavami A. The effect of emotional intelligence training on aggression, stress, and psychological well-being of elite athletes. Mot Behav. 2012;11:177–90. (In Persian).
20. Vitali F, Bisagno E, Coco M, Cadamuro A, Maldonato NM, Di Corrado D. A moderated mediation analysis of the effects of the COVID-19 pandemic on well-being and sport readiness of Italian team sports players: the role of perceived safety of the training environment. Int J Environ Res Public Health. 2022;19(5):2764. https://doi.org/10.3390/ijerph19052764
21. Bowen P, Pilkington A, Rose R. The relationship between emotional intelligence and well-being in academic employees. Int J Soc Sci Stud. 2016;4:1. https://doi.org/10.11114/ijsss.v4i5.1487
22. Mayer JD, Salovey P. Emotional development and emotional intelligence. New York: Basic Books; 1997.
23. Madsen EE, Krustrup P, Larsen CH, Elbe AM, Wikman JM, Ivarsson A, et al. Resilience as a protective factor for well-being and emotional stability in elite-level football players during the first wave of the COVID-19 pandemic. Sci Med Footb. 2021;5(sup1):62–9. doi:10.1080/24733938.2021.1959047.
24. Nelson DB, Low GR. Emotional intelligence. Boston: Prentice Hall; 2011.
25. Salehian MH, Qadiri S. Predicting cognitive emotion regulation and psychological well-being on the athletic performance of professional and semi-professional athletes. Sport Psychology Studies. 2019 Fall;8(2). https://doi.org/10.22089/spsyj.2019.7244.1770