[مقدمه 23](#_Toc400994090)

[کیفیت زندگی 23](#_Toc400994091)

[تعاریف کیفیت زندگی 23](#_Toc400994092)

[کیفیت زندگی به عنوان مفهومی نسبی 27](#_Toc400994093)

[هویت و کیفیت زندگی 28](#_Toc400994094)

[کیفیت زندگی کاری 28](#_Toc400994095)

[تاریخچه کیفیت زندگی کاری 28](#_Toc400994096)

[تعاریف کیفیت زندگی 31](#_Toc400994098)

[فضای مفهومی کیفیت زندگی 34](#_Toc400994099)

[ماهیت هوش 38](#_Toc400994101)

[انواع هوش 39](#_Toc400994102)

[هیجان و اجزاء آن 40](#_Toc400994103)

[مدل های هوش هیجانی 42](#_Toc400994104)

[مدل های هوش هیجانی 46](#_Toc400994105)

[مدل بار-آن 49](#_Toc400994106)

[مدل دانیل گلمن 50](#_Toc400994107)

[هوش هيجاني 51](#_Toc400994108)

[درآمدي بر هوش هيجاني 51](#_Toc400994109)

[تاریخچه کیفیت زندگی 54](#_Toc400994110)

[عوامل موثر بر کیفیت زندگی 56](#_Toc400994111)

[ویژگی های کیفیت زندگی 57](#_Toc400994112)

[کیفیت زندگی به عنوان مفهومی نسبی 59](#_Toc400994113)

[تحقیقات داخلی 60](#_Toc400994114)

[تحقیقات خارجی 78](#_Toc400994116)

[خلاصه نتایج تحقیقات 85](#_Toc400994117)

فصل دوم

مبانی نظری و پیشینه تحقیق

####

# مقدمه

در این فصل، اطلاعات و مبانی نظری موضوع مورد تحقیق، در ارتباط با هوش هیجانی و کیفیت زندگی مورد بررسی قرار می­گیرد. سپس، به نتایج تحقیقات و مطالعات خارجی و داخلی، در رابطه با موضوع تحقیق پرداخته خواهد شد.

# کیفیت زندگی

# تعاریف کیفیت زندگی

کیفیت زندگی انسان یک مسئله اخلاقی پیچیده میباشد و تعریف واضح و روشن برای آن امری دشوار است.کیفیت زندگی معیار و اندازه گیری بهترین انرژی یا نیرو در فرد است که این نیرو برای سازگاری موفقیت آمیزبا چالشهای موجود در دنیای واقعی می باشد. کلمه کیفیت از لغت لاتین به معنی((چیزی و چه))استخراج شده است ومعنای تحت اللفظی کیفیت زندگی((چگونه زندگی کردن))است و در برگیرنده تفاوت های منحصر به فرد برای هر فرد بوده و با دیگران متفاوت است، دارد.کیفیت زندگی تجسم تجارب زندگی از لحظه لحظه آن است.کیفیت زندگی یک فرایند منطقی و مفهوم استوار بر پایه فرهنگ و به عبارتی خلاصه از ارزشها، عقاید، سمبلها و تجارب شکل گرفته آن فرهنگ است و راهی برای شناخت و فهم (پورکاخکی،1384).

سازمان جهانی بهداشت (1993) کیفیت زندگی را پندارهای فرد از وضعیت زندگی خود با توجه به محتوای فرهنگی و ارزش سیستمی که در آن زندگی میکند، در رابطه با اهداف، استانداردها و اولویت های مورد نظر و نگرانی های آنها می­داند (نادری،1391، 15).

در فرهنگ و سنت چین نیز مفهوم کیفیت زندگی در هنر، ادبیات، فلسفه و طب سنتی ریشه دارد و به اعتقاد آنها برای زندگی دو دوره اساسی یین و یانگ وجود دارد که می تواند زندگی پرباری را بسازد و طیف وسیعی را از خوبی تا بدی در بر گیرد. بر مبنای این افکار سنتی اگر یین و یانگ در حال تعادل باشند، کیفیت زندگی برقرار می گردد (همان منبع).

پیون کیفیت زندگی را محیطی که مردم در آن زندگی میکنند مثل آلودگی و کیفیت مسکن می داند و همچنین به برخی از صفات ویژگی های خود مردم مثل سلامت و میزان تحصیلات اشاره می­کند (رضوانی و همکاران،1387).

فرانس (1996)با بررسی مقالات و مطالعات انجام شده در ارتباط با کیفیت زندگی به لحاظ مفهومی کاربرد این اصطلاح را در شش حوزه دسته بندی کردند که در ذیل به عناصر موثر مربوط به هر کدام آورده شده است:

**حوزه کاربرد مفهوم**

 عناصر موثر در مفهوم سازی

**زندگی عادی:** توان تامین نیازهای اساسی و حفظ سلامتی/تمرکز بر توانایی های کارکردی.

**مطلوبیت زندگی:** توانایی فرد به منظور ایجاد یک زندگی مفید اجتماعی/ایفای نقش موثر در جامعه/برخورداری از موفقیت مناسب شغلی.

**شادکامی:** تعامل میان احساس هیجان و افسردگی/متاثر از عوامل درونی و بیرونی/موقتی و کوتاه مدت.

**رضایت از زندگی:** ارزیابی مثبت فرد از کیفیت زندگی خود/معطوف به توانایی های شخصی/رضایتمندی در زمینه های مختلف مانند عشق،ازدواج.

**دستیابی به اهداف شخصی:** توان فرد در دستیابی به اهداف/رصایت شخصی،خودباوری،رضایتمندی در هنگام مقایسه با دیگران/حداقل شکاف میان موفقیت واقعی و انتظارات خود.

**استعدادهای ذاتی:** توانایی ها و استعدادهای فیزیکی و ذهنی بالفعل و بالقوه فرد به طور فطری (غفاری،امیدی،1388).

 بر اساس واحد تحقیقات دانشگاه تورنتو کانادا در سال 1994 کیفیت زندگی وضعیتی است که یک فرد از امکانات مهم موجود در زندگیش برخوردار شده و لذت میبرد. این امکانات از فرصت ها و محدودیت های فرد در زندگی ناشی شده و در تعامل عوامل فردی و محیطی منعکس می شود (همان منبع).مطابق تعریف مدرسه خدمات اجتماعی دانشگاه اوکلا هامای امریکا، کیفیت زندگی از قلمروهای زندگی حاصل می شود.این قلمروها شامل خانواده، شغل، سرپناه، جامه، سلامتی، تعلیم و تربیت، باورها و معنویات است (حریرچی و همکاران، 1388).

جوانا هاج (1994) از نظریه پردازان، با تاکید بر خصلت و هویت فردی و اجتماعی انسان و ارزش­های فردی و اجتماعی، کیفیت زندگی را به لحاظ فلسفی نتیجه ستیز میان مطلوبیت گرایی و اگزیستانسیالیسم می داند و آمارتیا سن از منظر نقد قاعده ((بیشترین فایده برای بیشترین افراد)) که اساس نظریه مطلوبیت گرایی است، کیفیت زندگی را با قابلیت های کارکردی افراد مرتبط می داند و بر این باور است که بدون برخورداری از قابلیت هایی چون سلامت، روابط اجتماعی،عزت نفس و مشارکت در امور مختلف انسان نمی تواند از مزایا و منافعی که قاعده مذکور آنها را بدیهی می شمارد، بهره­مند شوند (غفاری،امیدی،1388).

بوند (1973) اصطلاح کیفیت زندگی را درجه ای از رضایت یا نارضایتی ای تعریف می کند که افراد در ابعاد مختلف زندگیشان آنرا احساس می کنند.یا به شکل ساده تر، کیفیت زندگی، تدارک شرایط لازم برای شادی و رضایت می باشد (بوند،کورنر،1947).

لیو (1976)سه رویکرد را در بررسی مفهوم کیفیت زندگی ارایه می دهد:1-تعریف کیفیت زندگی بر اساس عناصر تشکیل دهنده آن مانند شادکامی، رضایتمندی، ثروت و ...2-تعریف کیفیت زندگی از طریق بکارگیری شاخص های عینی و ذهنی اجتماعی مانند تولید ناخالص داخلی، بهداشت، شاخص رفاه و...

 3-تعریف کیفیت زندگی بر اساس تعیین متغیرها یا عوامل موثر بر کیفیت زندگی و توجه به زمینه ها و شرایطی که در آن، سطح کیفیت زندگی تعیین می شود (غفاری، 1388).

کاتر(1985) نیز کیفیت زندگی را به مثابه رضایت فرد از زندگی و محیط پیرامونی تعریف می کند که نیازها، خواست ها، ترجیحات سبک زندگی و سایر عوامل ملموس و غیر ملموس را که بر بهزیستی همه جانبه فرد تاثیر دارند، در بر می گیرد(غفاری، 1388).

# کیفیت زندگی به عنوان مفهومی نسبی

شاید همه روی این موضوع توافق داشته باشیم که کیفیت زندگی بالا از کیفیت زندگی پایین بهتر است اما این موضوع برای ارزیابی کیفیت زندگی در فرهنگ های مختلف ممکن است تا حدی نامناسب باشد. برای نمونه اکثر مردم اروپا به زندگی قبایل هندی یا آفریقایی که با شکار روزگار می گذرانند و از زندگی انتظارات پایینی دارند، غبطه می خورند.

یک راه حل ساده برای تعریف کیفیت زندگی بالا و پایین می تواند استفاده از رویکرد فردی برای تعریف آن باشد. به این معنی که قضاوت شخصی افراد به عنوان معیار بالا و پایین بودن کیفیت زندگی در نظر گرفته شود. اما باید به این نکته توجه کرد که ممکن است در یک گروه، قضاوت های شخصی تک تک افراد همان رای اکثریت گروه شود ولی در گروه مشابه نظرات شخصی هر یک از افراد متفاوت باشد. اگر درک مان را از مفهوم کیفیت زندگی به مجموع تجارب افراد کاهش دهیم، تنها به بخش کوچکی از اهداف خود در ارتباط با تحقیقات کیفیت زندگی دست پیدا کرده ایم. اما چه زمانی کیفیت زندگی را به عنوان مفهومی نسبی در نظر می گیریم؟ انتظارات مختلف افراد از زندگی تنها بخشی از کیفیت زندگی آن ها را تشکیل می دهد. کیفیت زندگی برآیندی از محرومیت نسبی ناشی از تخصیص ناکافی منابع اقتصادی و اجتماعی تعریف شده است (بوند، کورنر، 1389).

# هویت و کیفیت زندگی

کلید درک کیفیت زندگی و ارزیابی فرد از کیفیت زندگی خویش، به طور معنا داری تحت تاثیر احساسی است که فرد نسبت به خود دارد. در واقع کسانی که احساس مثبتی نسبت به خود دارند، ارزیابی مثبتی نیز از زندگی خود ارایه می دهند (بوند، کورنر، 1389، 119).

اندرو و ویتی[[1]](#footnote-1) (1976) در تحلیل معیارهای اجتماعی سلامت بیان می کنند که اختلاف اندکی در مباحث طرفداران و معتقدین معیارهای عینی و ذهنی وجود دارد. زیرا تا اندازه ای همه ارزیابی های انسان ذهنی است. ترجیح ما برای تعیین کیفیت زندگی افراد، تجارب فردی آن هاست، در واقع احساس افراد از خودشان برای ما مهم است. همچنین به این موضوع اعتقاد راسخ داریم که نمی توان کیفیت زندگی را تنها بر اساس خود و جدا از جهان اجتماعی افراد در نظر گرفت. بعد عینی و دیگر عوامل ساختاری هستند که محتوا و مقدمات کیفیت زندگی افراد را فراهم می آورند (بوند، کورنر، 1389).

# کیفیت زندگی کاری

# تاریخچه کیفیت زندگی کاری

شروع بحث کیفیت زندگی کاری و خاستگاه اولیه آن از اروپا بوده و پروژه­های مربوط به بهبود کیفیت زندگی کاری ابتدا در اروپا و طی دهه­1950 ابداع شد، این پدیده طی دهه 1960 به آمریکا رسید، آمریکایی­ها با پیچیده­تر کردن آن و استفاده از شیوه­های متنوع آن را رونق دادند. با این حال ضمن اینکه طی این سال ها همواره موضوع کیفیت زندگی کاری مورد توجه سازمان­ها قرار داشت، مسائل اقتصادی و بحران­های منابع انسانی که طی دهه 1980 گریبانگیر کشورهای صنعتی شد، باعث اهمیت یافتن و توجه فوق العاده به برنامه های کیفیت زندگی کاری گردید (کامینگر[[2]](#footnote-2)، 1998).

اصطلاح کیفیت زندگی کاری در سال های اخیر رواج زیادی داشته است. اما در مورد معنای این اصطلاح توافق کمی وجود دارد، در عین حال می­توان گفت حداقل دو استفاده شایع از آن وجود دارد: اول اینکه کیفیت زندگی کاری اشاره به مجموعه­ای از نتایج برای کارکنان نظیر رضایتمندی شغلی، فرصت­های رشد، مسائل روانشناختی، امنیت شغلی، روابط انسانی کارفرما، کارکنان و میزان پایین بودن حوادث دارد.دوم، کیفیت زندگی کاری همچنین به مجموعه­ای از کارها یا عملکردهای سازمانی نظیر مدیریت مشارکتی، غنی سازی شغلی و شرایط کاری مطمئن اشاره دارد. در این رابطه برنامه­های کیفیت زندگی کاری ممکن است به عنوان راهبرد مدیریت منابع انسانی شامل عملکردهای کیفیت زندگی کاری و بهبود برنامه­های کیفیت زندگی کاری و بهبود کارآیی و بهره وری سازمانی در نظر گرفته شود (حسینی و همکاران، 1388).

تعریف عینی

تعریف ذهنی

شرایط واقعی کار و محیط کار (حقوق، مزایا، ایمنی و بهداشت، تنوع شغل و ...)

تصور و طرز تلقی افراد از کیفیت زندگی بطور عام و کیفیت زندگی کاری (شغلی و سازمانی) بطور خاص

#

# شکل2-2. تعریف عینی و ذهنی کیفیت زندگی کاری (به اقتباس از جزنی، 1375).

کیفیت زندگی کاری یعنی ارضای بیشتر نیازهای شخصی کارکنان، و ایجاد امنیت برای افراد به نحوی که آنها بتوانند با خیال راحت در کنار دیگران به زندگی خود ادامه دهند و احساس مفید بودن نمایند و مقبول دیگران واقع شوند و در نهایت برای افزایش مهارت و دانش خود فرصت داشته باشند (سلمانی، 1384).

کیفیت زندگی کاری به مفهوم داشتن یک نظارت خوب، پرداخت و مزایای خوب و جالب تر از همه کار چالش­گرانه و امتناع کننده است. زندگی کاری با کیفیت عالی از طریق توجه به فلسفه روابط کارکنان بدست می­آید و عبارت است از به کارگیری کوشش­هایی که در استفاده از زندگی کاری با کیفیت، که خود کوشش­هایی منظم از سوی سازمان است که به کارکنان فرصت­های بزرگتری برای اثرگذاری بر کارشان و تشریک مساعی در اثربخشی کلی سازمان می­دهد. بدین ترتیب که یک واحد منابع انسانی فعال در جستجوی راه­هایی است تا کارکنان را به درجه­ای از قدرت برساند که آنها "مغزها و هوشمندی­های" خود را به کار گیرند، که این امر معمولاٌ با سهیم کردن بیشتر کارکنان در فرآیند تصمیم­گیری انجام می­شود (جزنی، 1376).

اکثر تعریف­های رسمی از کیفیت زندگی کاری ارائه شده است بیانگر همسویی و همخوانی بین هدف­های فردی و سازمانی است. به عنوان مثال "هاکمن و ساتل[[3]](#footnote-3)" کیفیت زندگی کاری را این طور تعریف کرده­اند: میزانی که اعضای یک سازمان می­توانند نیازهای شخصی خود را از طریق تجاربی که از سازمان بدست آورده­اند ارضا نمایند. "دوچ لندن[[4]](#footnote-4)"، مدیر پیشین تحقیق و توسعه سازمانی جنرال موتورز محیطی را که از کیفیت زندگی کاری بالایی برخوردار باشد، این­گونه توصیف می کند : محیطی که در آن، افراد اعضای ضروری سازمانی به شمار می­روند که روح انسان را به مبارزه می­طلبد، روح و توسعه شخصی را الهام می­بخشد و انجام کارها را میسر می­سازد (بهرام زاده و سراج، 1386).

مفهوم کیفیت زندگی کاری به طرق مختلف بکار گرفته می­شود. از جمله رویکردی به روابط صنعتی، روش طراحی مجدد برای تیم­های کاری و حرکتی جهت افزایش اثربخشی سازمانی
می­باشد. مدیریت منابع انسانی به این درک رسیده که روابط کاری حمایتی و توسعه یافته و انعطاف پذیر از راه­های افزایش رضایت شغلی و بهره وری می­باشد (کوله و همکاران، 2005).

#

# تعاریف کیفیت زندگی

کمپل و دیگران[[5]](#footnote-5) عنوان کردند که کیفیت زندگی در درون فرهنگ جای دارد و حیطه های متعددی مثل انتظارات و درک سلامت و بهداشت جسمی، مراقبت های پزشکی و بهداشت روانی، اجتماعی، اقتصادی، سیاسی و معنوی را شامل می شود. کامینز[[6]](#footnote-6) این گونه جمع بندی کرد که کیفیت زندگی را می توان به عنوان ساختاری تصور کرد که:

1. چند بعدی است و توسط عوامل محیطی و شخصی و تعامل آن ها تحت تأثیر قرار می گیرد؛
2. مولفه های یکسانی برای همه مردم دارد؛
3. هم مولفه های عینی و هم ذهنی دارد؛
4. با خود مختاری، منابع، هدف زندگی و احساس تعلق تقویت می شود (وانگ، 2010).

برخی کیفیت زندگی را به معنای زندگی خوب داشتن و احساس رضایت از زندگی تعریف کرده اند (جمشیدی، 1382).

مولر[[7]](#footnote-7) (1995) کیفیت زندگی را میزان رفاه افراد و گروه ها در شرایط اجتماعی و اقتصادی عمومی تعریف کرد.

پاسیون[[8]](#footnote-8) (1995) کیفیت زندگی را به طور کلی وضعیت محیطی که مردم درآن زندگی می کنند، مانند آلودگی و کیفیت مسکن و نیز برخی صفات و ویژگی های خود مردم مانند سلامت و دسترسی بیان کرد.

مک گریگور[[9]](#footnote-9) (1998) کیفیت زندگی را میزان برخورداری فرد، البته نه فقط برخورداری از چیزهایی که بدست آورده بلکه از تمام گزینه هایی که فرصت انتخاب آن ها را دارد تعریف کرد؛ به بیان دیگر کیفیت زندگی به آزادی برای رسیدن و نرسیدن به موفقیت و آگاهی از فرصت هایی واقعی وابسته است که فرد در مقایسه با دیگران در اختیار دارد.

هارگتی و همکاران[[10]](#footnote-10) (2001) : کیفیت زندگی را اصطلاحی که برای افراد و نه فقط بر برخی از قلمروهای زندگی دلالت می کند تعریف کرده اند؛ از این رو اگر کیفیت زندگی به اجزای مختلف تقسیم شود، باید اجزای آن در مجموع یک ساختار کلی به نام کیفیت زندگی را نمایش دهند.

جنز[[11]](#footnote-11) (2004) کیفیت زندگی را ساختاری چند بعدی شامل قلمروهای مادی، احساسی، روانی، اجتماعی و رفتاری تعریف کرد.

پال[[12]](#footnote-12) (2005) کیفیت زندگی را معیاری برای سنجش میزان تامین نیروهای روحی، روانی و مادی جامعه و خانواده، که نشان دهنده ویژگی های کلی اجتماعی و اقتصادی یک ناحیه است دانست (رضوانی و منصوریان، 1387).

کمپل و همکاران[[13]](#footnote-13) (1976) کیفیت زندگی را در یک معنای خاص عمومی احساس سعادت تعریف کرده اند که در این تعریف، احساس رضایت از زندگی شهری، رضایت از زندگی خانوادگی، ارکان رضایت کلی از زندگی و در نتیجه احساس سعادت را بوجود می آورند (ربانی و کیانپور، 1385).

ایسنک[[14]](#footnote-14) معتقد است که مفهوم کیفیت زندگی دیدگاه فرد را درباره تفاوت درک شده بین آنچه باید باشد و آنچه هست نشان می دهد (فرخ وند، 1388).

تورانس[[15]](#footnote-15) معتقد است که کیفیت زندگی در حال حاضر مفهومی وسیع دارد که تمامی جنبه های زندگی فعلی فرد را در بر می گیرد. این جنبه ها شامل موفقیت فرد در رسیدن به شرایط خاص یا موقعیتی از پیش تعیین شده و نیز تجربه کنونی احساس سلامتی و رضایتمندی فردی می شود (بهمنی، تمدنی و عسگری، 1382).

در سمینار سازمان ملل در دانمارک، در ارتباط با مسائل جهان سوم است کیفیت زندگی این چنین تعریف می شود «شرایط بهتر تغذیه، پوشاک، مسکن، محیط زیست انسانی، بهداشت و آموزش و پرورش و ایجاد فرصت هایی برای کنش متقابل اجتماعی، کسب مهارت های شغلی، گسترش همبستگی عمومی مشارکت اجتماعی و سیاسی» (حاج یوسفی، 1380).

گروه کیفیت زندگی سازمان بهداشت جهانی[[16]](#footnote-16) کیفیت زندگی را تحت عنوان «ادراک افراد از موقعیتشان در زندگی در حوزه های فرهنگی و نظام ارزشی که در آن زندگی می کنند و در ارتباط با اهداف، انتظارات و استانداردها و نگرانی هایشان تعریف می کند» (نیلسون[[17]](#footnote-17)، 2006).

# فضای مفهومی کیفیت زندگی

ابتدای دهه 60 میلادی، مفهوم کیفیت زندگی در کشورهای اروپای غربی رواج یافت. در برخی از جامعه های پیشرفته این واژه، همراه و گاهی مترادف با واژه های دیگری مانند بهزیستی همگانی، رفاه اجتماعی، تامین و توسعه اجتماعی و مانند آن به کار برده شد. از آن زمان در ادبیات توسعه و علوم اجتماعی فراوان به کار رفته است. به طور کلی نگرش به این واژه ها نشان دهنده آن است که مفهوم کیفیت زندگی بر دو بعد زندگی آدمی دلالت دارد. نخست چگونگی زندگی مادی جامعه انسانی سپس چگونگی محیط معنوی، فرهنگی و روانی و جسمی انسان.

جنبه مادی زندگی انسان نیز بر دو نوع است:

* چگونگی محیط زیست آدمی مانند: جنبه های زیست - محیطی، مسکن و محیط زندگی خانوادگی، منابع و امکان های گذران اوقات فراغت و تفریحات سالم و نشاط آور و مانند آن.
* ویژگی ها و امکان ها و میزان دسترسی و برخورداری از خدمات و تسهیلات آموزشی، تربیتی، رفاهی، بهداشتی، بهره مندی از تندرستی کامل، دسترسی به خدمات و تسهیلات زیر بنایی زندگی و سرانجام برخورداری از تامین اجتماعی و شرایط مطلوب زندگی متوازن و پایدار انسانی و مانند آن (حاج یوسفی، 1385).

شالوک[[18]](#footnote-18) (1994) کیفیت زندگی را درکی که افراد از زندگی خانوادگی و اجتماعی، شغل و میزان سلامتی خود بدست می آورند تعریف می کند. شالوک کیفیت زندگی را ذهنی و ناشی از درک از وضعیت عینی زندگی اش و درک رضایت دیگران می داند (حریرچی، میرزایی و جهرمی، 1388).

در یک بازبینی اخیر شالوک (2004) حوزه های اصلی را که در بسیاری از تحقیقات مربوط به این زمینه دیده می شود و به عنوان ابعاد اصلی کیفیت زندگی فرض می شود اینگونه بیان کرد که شامل سلامت عاطفی، روابط بین فردی، سلامت مادی، پیشرفت شخصی، سلامت جسمی (مانند: سلامتی، فعالیت های زندگی روزانه و اوقات فراغت)، آزادی اراده، شمول اجتماعی و حقوق قانونی و انسانی است. چند بعدی بودن نه تنها به جنبه های مورد اندازه گیری اشاره می کند بلکه به شاخص هایی که برای انعکاس کیفیت زندگی متناسب باید مد نظر قرار گیرد هم اشاره می کند (سالدانا[[19]](#footnote-19)، 2009).

بهترین روش بدست آوردن مقیاس کیفیت زندگی اندازه گیری میزانی است که در آن میزان نیاز به شادی مردم برآورده می شود یعنی نیازهایی که شرط لازم (هر چند کافی نباشد) برای شادی افراد است؛ شرایطی که بدون آن ها هیچ عضوی از نژاد انسان نمی تواند شاد باشد (مکال[[20]](#footnote-20)، 1975).

فیلیپس[[21]](#footnote-21) کیفیت زندگی را در ابعاد فردی و جمعی مورد بررسی قرار می دهد. به نظر او لازمه کیفیت زندگی فردی در بعد عینی تامین نیازهای اساسی و برخورداری از جهت برآوردن خواسته های اجتماعی شهروندان است. در بعد ذهنی به داشتن استقلال عمل در افزایش رفاه ذهنی شامل لذت جویی، رضایتمندی، هدفداری در زندگی و رشد شخصی، رشد و شکوفایی در مسیر سعادت و دگرخواهی اجتماعی و مشارکت گسترده در فعالیت های اجتماعی اشاره می کند و در بعد جمعی آن بر ثبات و پایداری محیط فیزیکی و اجتماعی، منابع اجتماعی درون گروه ها و جوامعی که در آن زندگی می کنند، مانند انسجام مدنی، یکپارچگی، روابط شبکه ای گسترده و پیوندهای موقت در تمامی سطوح جامعه، هنجارها، اعتماد، نوع دوستی و رفتار دگرخواهانه، انصاف، عدالت اجتماعی و برابری تاکید دارد (فیلیپس[[22]](#footnote-22)، 2006، به نقل از غفاری و امیدی، 1387).

کیفیت زندگی به عنوان پنداشتی از چگونگی گذران زندگی فرد مطرح می شود و از بعدی موقعیت هایی نظیر محیط پیرامونی یا فرهنگ در یک جامعه معین را نیز شامل می شود. به هر حال در مورد این سازه با تعدد تعاریف مواجهیم که این امر ناشی از چند بعدی بودن این سازه، کاربرد آن در حوزه های حرفه ای متفاوت و سطح تحلیل آن است. به لحاظ مفهومی کاربرد این سازه را در شش حوزه مطرح نموده اند که در جدول زیر آمده است: (فرانس[[23]](#footnote-23)، 1996، به نقل از غفاری و امیدی، 1387).

##

# جدول 6-2 حوزه های بکارگیری مفهوم کیفیت زندگی براساس مطالعه فرانس

|  |  |
| --- | --- |
| حوزه های کاربرد مفهوم | عناصر موثر در مفهوم سازی |
| زندگی عادی | توان تامین نیازهای اساسی و حفظ سلامت/تمرکز بر توانایی های کارکردی |
| مطلوبیت اجتماعی | توانایی فرد برای ایجاد یک زندگی مفید اجتماعی/ ایفای نقش موثر در جامعه/ برخورداری از موقعیت مناسب شغلی |
| شادکامی | تعامل میان احساس هیجان و افسردگی/ متاثر از عوامل بیرونی و درونی/ موقت و کوتاه مدت |
| رضایت از زندگی | ارزیابی مثبت فرد از کیفیت زندگی/ معطوف به توانایی های شخص/ رضایت مندی در زمینه هایی چون عشق، ازدواج، روابط دوستانه، اوقات فراغت و ... |
| دستیابی به اهداف شخصی | توان فرد در دستیابی به اهداف/ رضایت شخصی، خودباوری و رضایت مندی در هنگام مقایسه خود با دیگران/ حداقل شکاف میان موقعیت واقعی و انتظارات فرد |
| استعدادهای ذاتی | توانایی و استعدادهای فیزیکی و ذهنی بالفعل و بالقوه فرد (به طور فطری) |

کیفیت زندگی اصطلاحی است که به یک رفاه کلی افراد در چارچوب رفاه فیزیکی، روانی، عاطفی، ذهنی و اجتماعی اشاره می کند که خود با عوامل متعددی نظیر سن، جنس، موقعیت اقتصادی و اجتماعی، فاکتورهای خطر در رفتار، محیط و حضور یا عدم حضور بیماری تحت تاثیر قرار می گیرد. مخصوصا کیفیت زندگی به معنای توانمند ساختن مردم برای دستیابی به اهدافشان و انتخاب سبک زندگی مطلوبشان، تا آنجا که ممکن باشد است. در کل کیفیت زندگی به ترکیب شرایط محیطی و ویژگی های شخصیتی که فرد از طریق آن خوش و ناخوشی را تجربه می کند، طرح هایی برای حفظ یا تغییر شرایطی که در آن زندگی می کند اشاره می کند. یک مفهوم گسترده که متشکل از سلامت فیزیکی فرد، وضعیت روانی، استقلال مادی و ارتباط آن با ویژگی های اساسی محیط است (پپیک و دیگران[[24]](#footnote-24)، 2011).

اغلب دانشمندان توافق دارند که مفهوم کیفیت زندگی همواره 5 بعد زیر را دربر می گیرد:

1. بعد فیزیکی: مفاهیمی مانند قدرت، انرژی، توانایی برای انجام فعالیت های روزمره و مراقبت از خود از این دسته هستند.
2. بعد روانی: اضطراب، افسردگی و ترس از این زمره اند.
3. بعد اجتماعی: این بعد در مورد رابطه فرد با خانواده، دوستان و همکاران و در نهایت جامعه است.
4. بعد روحی: درک فرد از زندگی و هدف و معنای زندگی را در بر می گیرد. ثابت شده است که بعد روحی، زیر مجموعه بعد روانی نبوده و یک دامنه مهم و مستقل محسوب می شود.
5. علائم مربوط به بیماری یا تغییرات مربوط به درمان: در این راستا مواردی مانند درد و تهوع را می توان نام برد. این بعد بیشتر در ابزارهای اختصاصی مورد توجه واقع می شود.

# ماهیت هوش

بیش­ از صد سال بهره هوشی یا هوشبهر به عنوان معیاری برای سنجش هوش فردی محسوب می شد. در واقع آزمون بهره­ هوشی­ تنها شاخص نشان دهنده­ توانایی یادگیری شخص بود. اما در سالهای اخیر این موضوع­ در محافل علمی مورد بحث و چالش قرار گرفت (آقایار،1389). مطالعه تفاوتهای فردی با بررسی و سنجش ­هوش­ آغاز شد. اولین کسانی­ که­ در این­ زمینه ­به فعالیت­ پرداختند گالتون[[25]](#footnote-25)و کتل [[26]](#footnote-26)بودند ولی وکسلر[[27]](#footnote-27) کارهای­ آنان را مورد انتقاد قرار داد و سیر جدیدی از فعالیتها شکل گرفت وی در گزارش خود در سال 1943نوشته است کوشیدم نشان دهم که علاوه بر عامل هوشی، عوامل غیر هوشی ویژه­ای نیز وجود دارد که رفتار هوشمندانه را مشخص می کند. درسال1985وکسلر هوش را یک مفهوم کلی­ تلقی­کرد که­ شامل ­توانایی های فرد برای اقدام هدفمندانه و تفکر منطقی برخورد با محیط است (خسروجردی،1386).

# انواع هوش

1.هوش­ثراندیک[[28]](#footnote-28) : ثراندیک (1920) سه دسته کلی از توانایی را متمایزکرد: هوش عینی، هوش انتزاعی هوش اجتماعی، ثراندیک هوش اجتماعی را یک هوش مستقل دانسته و چنین تعریف می کند" توانایی درک افراد به منظور عملکرد وسیع در روابط انسانی" (خسروجردی،1386).

2.هوش­چندگانه گاردنر[[29]](#footnote-29): در سال(1983) درکتاب قالب های ذهن پیشنهاد می کند که تنها یک هوش وجود ندارد، بلکه یک سری از هوش های نسبتا مستقل و متمایز وجود دارند، او سپس نظریه هوش هشت گانه خود را مطرح می کند(ژوزف،2005).

3.هوش واقعی پرکینز[[30]](#footnote-30): از نظرپرکینز در ساختار هوش سه بعد اساسی وجود دارد.

الف:بعد عصبی :که درکارکرد عصبی افراد آشکار می شود.

ب:بعد تجربه ای :که ناشی از یادگیری و تجارب افراد در طی امورات زندگی روزانه آنها است.

ج:بعد اندیشه ای :که به نقش حافظه و راهبردهای حل مساله می تواند داشته باشد اشاره می کند.

4.هوش­موافق اشتنبرگ[[31]](#footnote-31): هوش موافق به توانایی سازش یافتگی با محیط های مختلف و شکل دهی و انتخاب آن برای دستیابی به اهداف شخصی یا جمعی گفته می شود و مستلزم درک فرد از نقاط ضعف و قوت خود به منظور استفاده مناسب از نقاط قوت و تقویت نقاط ضعف می باشد (ژوزف،2005). در بررسی پیشینه­های مختلف هوش می توان چند نتیجه گیری کلی گرفت نخست اینکه ارائه تعریف واحدی از هوش دشوار بوده و هرکدام از تعاریف با توجه به شرایط زمانی مکانی و فرهنگی متفاوت خواهد بود، دیگر اینکه هوش یک مفهوم وسیع و چند بعدی است و نمی توان آن را به یک ویژگی، یک رفتار و یا عاملی خاص محدود کرد و می بایست آن را از زوایای مختلف نگریست و اینکه نظریات هوش عمدتا مکمل هستند نه متضاد و تفاوت آنها در این نکته است که هرکدام از آنها به یک بعد از ابعاد هوش پرداختند.

# هیجان [[32]](#footnote-32)و اجزاء آن

هیجان، یکی ازاجزای زندگی روانی انسان است. این واژه که از ریشه لاتین emovere به معنای حرکت تحریک، نقش­ یا تهییج­، مشتق ­شده ­حالتی­ چند وجهی را می رساند (ریو،1998). از نظر پاسر[[33]](#footnote-33)واسمیت[[34]](#footnote-34) (2001) هیجان­ها حالت عاطفی مثبت ­یا منفی ­هستند که ­از الگوی شناختی فیزیولوژیکی و واکنش­های رفتاری نسبت به­ رویدادها ناشی می شوند. لویس[[35]](#footnote-35)وهاویلند[[36]](#footnote-36)(2000) هیجان را نخستین علت­ ایجادکننده شناخت، تصمیم، و عمل می دانند موضوعی­که می تواند درحل و پدیدآیی مشکلات و تجارب بین فردی نقشی بی بدیل داشته باشد (لطفی،1386).

هیجان شامل حداقل چهارجزءزیراست:

1.جزء بیانی یا حرکتی[[37]](#footnote-37)

2.جزء ترکیبی[[38]](#footnote-38)

3.جزء تنظیمی[[39]](#footnote-39)

4.جزء تشخیصی یا پردازش [[40]](#footnote-40)

اولین جزء، عبارت است از توانایی بیان هیجان­ها از طریق حالت های صورت، حرکات بدن، تن و صدا و محتوای آن. نوزادان مجهز به اعمال، حرکات و حالت هایی به دنیا می­آیند که به اعتقاد ما منعکس کننده تجربه های هیجانی آنها است، مانند بسیاری از جنبه­های رشد این حالت های بیان، در طی زمان متمایز گشته و تصفیه می شوند. جزء دوم هیجان­ها عبارت است از تشخیص و بازشناسی آگاهانه از هیجان، یا آنچه که اغلب احساس می نامیم. حالت های احساسی، نتیجه آگاهی ما از علائمی است که از سیستم­های اعصاب مرکزی می­آید (مثلا ضربان قلب، تغییرات شیمیایی و غیره ). جزء سوم هیجان ها عبارت است از تنظیم هیجان­ها. تمایل به انجام بعضی اعمال بخصوص وجود دارد که نتیجه تجربه هیجان­ها است. برای مثال­خوشحالی به وسیله سطح فعالیت زیاد تغییر می گردد، برعکس غمگینی منجر به سطح بسیار پایین فعالیت ها می گردد. درحالی که خشم به طور مستقیم با تمایل برخورد یا زدن به هدف یا شخص همراه می باشد. ترس منجر به بی حرکتی یا به اصطلاح یخ زدن و سپس فرار کردن از هدف یا شخص همراه می­گردد. این موضوع را به وضوح می توان درکودکان شیرخوار مشاهده نمود، زیرا آنها حالت های هیجانی خود را مستقیما نشان می دهند. آخرین جزءیا ترکیب هیجان، عبارت است از توانایی تشخیص ­هیجان­ها در دیگران. یعنی توانایی تشخیص­اینکه، دیگری ­دچار چه ­حالت هیجانی می باشد، از طریق پردازش حالت های چهره بدن، تن صدا و سرعت آن. هیجان­ها ارگانیسم را در جهت یافتن موقعیت­­­هایی که برای بقاء ضروری بوده و رهایی از موقعیت هایی­ که برای بقاء مضر هستند هدایت
می کند. فرایند هیجانی شدن تا حدود زیادی غیرارادی است و مقدار آگاهی از آن خیلی کم است، غالبا وقتی در مورد کنترل هیجانی بحث­ می­کنیم منظور اصلی­ از کنترل­ هیجان­ها، داشتن توانایی لازم­ برای­ موفقیت­ در روابط­ اجتماعی است (اکبرزاده ،1386).

# مدل های هوش هیجانی

مایر[[41]](#footnote-41)و همکارانش مدل های هوش هیجانی را به دو دسته کلی تقسیم می کنند :

الف: مدل توانایی[[42]](#footnote-42)

ب: مدل ترکیبی[[43]](#footnote-43) (مایر،سالوی،کارسو2000)

الف) مدل توانایی هوش هیجانی : مایر و سالوی (1993-1990) هوش هیجانی را نوعی هوش اجتماعی دانسته و در پنج حیطه خودآگاهی، خودکنترلی، خودانگیزی، هوشیاری اجتماعی و تنظیم روابط خلاصه کردند ولی از سال 1995به بعد به سمت الگویی محدودتر تغییر جهت داده پس از طی یک سری پژوهش­ها و مطالعات، به تکمیل نظریات خود پرداخته و مدل توانایی را ارائه دادند. دراین مدل هوش هیجانی به عنوان یک توانایی تحقیق ذهنی واقعی در نظرگرفته می شود که با تعاریف استاندارد هوش منطبق بوده و در آن هیجان و فکر به شیوه­ای­ سازش یافته­ و معنادار در تعاملند. براساس مدلی که توسط مایر و سالوی تدوین شده است (گلمن،1955). هوش هیجانی در دو سیستم شناختی و هیجانی بررسی می شوند. مدل مذکور از چهار شاخه یا مولفه تشکیل می شود که هریک طبقه ای از تواناییها را براساس پیچیدگی آن به صورت سلسله مراتب تنظیم شده­اند نشان می دهد. مهارت­های فرعی هر شاخه مطابق با پیچیدگی هر شاخه، سازمان یافته است میزان این پیچیدگی به طور چشمگیری به مهارت­های شاخه های دیگر مدل بستگی دارد (گلمن،1955).

1. شناسایی هیجان ها[[44]](#footnote-44): این شاخه خود شامل مهارت­هایی مانند توانایی شناسایی احساسات در خود و دیگران، بروز هیجان­ها به ­طور دقیق­ و تمایز بین هیجان­های ­واقعی و غیرواقعی می باشد و ادراک ارزیابی و بیان هیجان­ها را در بر می­گیرد. ادراک هیجانی شامل نامگذاری و توجه در رمزگشایی پیام های هیجانی می­شود که از طریق حالت چهره­ای،تن صدا، آثار هنری و دیگر مصنوعات فرهنگی ابراز می شود.

در چرخه سیستم شناختی هیجان­ها، این مولفه ها شامل بازشناسی و وارد کردن ­اطلاعات است. هوش هیجانی بدون ­شاخه اول نمی تواند شروع شود. مهارت های شاخه اول دارای دو ویژگی اساسی است که نقش حیاتی در زندگی هیجانی دارند. خودآگاهی و همدلی، خودآگاهی به معنی شناسایی هیجان های خود، به همان صورت که حادث­ می­ شوند و توانایی تفکر و نظارت لحظه ­به­ لحظه و مداوم بر آنها است. همدلی ازسه جزء اساسی تشکیل شده است :

الف: ادراک و تمایز به معنای استفاده از اطلاعات به منظور شناسایی،تمایز و نامگذاری هیجانهای

دیگران.

ب: توانایی تجربه پذیرش نقطه نظرات دیگران.

ج: احساسات هیجانی به معنای توانایی سهیم بودن در احساسات دیگران.

2. تسهیل هیجانی تفکر یا استفاده از هیجان[[45]](#footnote-45): این شاخه خلاصه شامل مهارت های زیر است:

استفاده از هیجان­ها در تمرکز، توجه بر وقایع مهم، توسعه هیجان هایی که فرایند تصمیم گیری را تسهیل می­کنند، استفاده از نوسانات خلقی برای در نظرگرفتن نقطه نظرات مختلف و استفاده­ از هیجان ها برای تسهیل روند حل مساله و خلاقیت. به طورکلی این شاخه فرایندی را شامل می شوند که درآن هیجان­ها به عنوان منابع اطلاعات و انگیزشی وارد سیستم های شناختی شده و آن را تحت تاثیر قرار می دهد. افراد می توانند از حالت­های هیجانی خود برای پیش برد برخی اهداف استفاده کنند، هیجان های مثبت، شناخت­های مثبت و هیجان­های منفی، شناخت­های منفی ایجاد می­کنند. این نوسانات خلق به سیستم شناختی امکان می دهد که مسائل را از ابعاد مختلف ملاحظه کنند و این امر افراد را تشویق می کند تا نقطه نظرهای مختلف را مد نظر قرار داده و به حل عمیق و خلاقانه مساله نائل شوند.

3. ادراک هیجان­ها[[46]](#footnote-46): توانایی درک هیجان­های پیچیده و زنجیره­های هیجانی و چگونگی تغییر هیجان ها از مرحله­ای به مرحله دیگر و همچنین توانایی تشخیص علل هیجان ها و درک روابط بین آنها را در بر می­گیرد. این شاخه مربوط به توانایی بیان هیجان ها یا کلمات و بازشناسی میان انتقال هیجان­ها است. برای مثال چگونه احساس شرم و نه احساس گناه، آغازگر حالت خشم است و افراد می­توانند در هنگام خشم کاملا احساس شرم کنند (گلمن،1955). پس افراد با هوش بالا، قادر به تشخیص و بکارگیری کلمات مناسب برای هیجان­های خود بوده و می توانند هیجان­های خانواده را تشخیص داده و یک گروه هیجانی را از میان هیجان های وسیع و مبهم متمایز کنند.

4. ­نظم بخشی و مدیریت هیجان ها[[47]](#footnote-47): تنظیم هوشمندانه هیجان برای ارتقای هیجانی و رشد هوشمندانه است.که توانایی به تعویق انداختن احساسات، توانایی چالش یا گریز از یک هیجان به صورت متفکرانه توانایی کنترل فکورانه هیجان­ها در ارتباط با خویشتن و دیگران، توانایی تنظیم هیجان ها در خود و دیگران از طریق تعدیل هیجان­های منفی و افزایش هیجان­های خوشایند بدون سرکوب یا اغراق در اطلاعاتی که هیجان­های مذکور را منتقل می کنند در برمی گیرد (گلمن،1955). نظم بخشی و مدیریت هیجان­ها، مستلزم در نظرگرفتن مسیرهای هیجانی متفاوت و انتخاب یک مسیر درست از میان آنها است. نظم بخشی هیجان­ها لزوما به معنی کنترل­ هیجان­ها نیست. عواطف، کارکردهای سازمان دهنده برانگیزاننده و سازگاری کننده مهمی دارند و به همین علت هم نباید به شدت کنترل شوند. نظم بخشی هیجانی به توانایی بازنگری و بازسازی شدت و جهت یک هیجان در خود و دیگران بر می­گردد و شامل توانایی تعدیل هیجان­های منفی و تغییر احساسات زیان آور به سمت سازش یافتگی و نگهداری هیجان هایی­که لذت بخش ارزیابی شده اند، می شود.

ب: مدل­های ترکیبی هوش هیجانی: دراین مدل­ها هوش هیجانی، با سایر توانایی ها و ویژگیهای شخصیتی نظیر انگیزش­ ترکیب می­شوند. مثل ­مدل­ بار-آن(1997) و مدل­ گلمن (1995) و چهارچوب جدید مفهومی گلمن (عیدی،1386).

#  مدل های هوش هیجانی

مایر و همکارانش مدل های هوش هیجانی را به دو دسته کلی تقسیم می کنند :

الف: مدل توانایی

ب: مدل ترکیبی (مایر،سالوی،کارسو2000)

الف) مدل توانایی هوش هیجانی : مایر و سالوی(1993-1990) هوش هیجانی را نوعی هوش اجتماعی دانسته و در پنج حیطه خودآگاهی، خودکنترلی، خودانگیزی، هوشیاری اجتماعی و تنظیم روابط خلاصه کردند ولی از سال 1995به بعد به سمت الگویی محدودتر تغییر جهت داده پس از طی یک سری پژوهش ها و مطالعات، به تکمیل نظریات خود پرداخته و مدل توانایی را ارائه دادند. دراین مدل هوش هیجانی به عنوان یک توانایی تحقیق ذهنی واقعی در نظرگرفته می‌شود که با تعاریف استاندارد هوش منطبق بوده و در آن هیجان و فکر به شیوه ای سازش یافته و معنادار در تعاملند. براساس مدلی که توسط مایر و سالوی تدوین شده است (گلمن،1955).هوش هیجانی در دو سیستم شناختی و هیجانی بررسی می شوند. مدل مذکور از چهار شاخه یا مؤلفه تشکیل می‌شود که هریک طبقه ای از تواناییها را براساس پیچیدگی آن به صورت سلسله مراتب تنظیم شده¬اند نشان می دهد. مهارت های فرعی هر شاخه مطابق با پیچیدگی هر شاخه، سازمان یافته است میزان این پیچیدگی به طور چشمگیری به مهارت های شاخه های دیگر مدل بستگی دارد (گلمن،1955).

1. شناسایی هیجان ها : این شاخه خود شامل مهارت¬هایی مانند توانایی شناسایی احساسات در خود و دیگران، بروز هیجان ها به طور دقیق و تمایز بین هیجان های واقعی و غیرواقعی است و ادراک ارزیابی و بیان هیجان ها را در بر می گیرد. ادراک هیجانی شامل نامگذاری و توجه در رمزگشایی پیام های هیجانی می‌شود که از طریق حالت چهره ای،تن صدا، آثار هنری و دیگر مصنوعات فرهنگی ابراز می‌شود.

در چرخه سیستم شناختی هیجان ها، این مؤلفه ها شامل بازشناسی و وارد کردن اطلاعات است. هوش هیجانی بدون شاخه اول نمی تواند شروع شود. مهارت های شاخه اول دارای دو ویژگی اساسی است که نقش حیاتی در زندگی هیجانی دارند. خودآگاهی و همدلی، خودآگاهی به معنی شناسایی هیجان های خود، به همان صورت که حادث می شوند و توانایی تفکر و نظارت لحظه به لحظه و مداوم بر آنها است. همدلی ازسه جزء اساسی تشکیل شده است :

الف: ادراک و تمایز به معنای استفاده از اطلاعات به منظور شناسایی،تمایز و نامگذاری هیجانهای

دیگران.

ب: توانایی تجربه پذیرش نقطه نظرات دیگران.

ج: احساسات هیجانی به معنای توانایی سهیم بودن در احساسات دیگران.

2. تسهیل هیجانی تفکر یا استفاده از هیجان : این شاخه خلاصه شامل مهارت های زیر است:

استفاده از هیجان¬ها در تمرکز، توجه بر وقایع مهم، توسعه هیجان هایی که فرایند تصمیم گیری را تسهیل می کنند، استفاده از نوسانات خلقی برای در نظرگرفتن نقطه نظرات مختلف و استفاده از هیجان ها برای تسهیل روند حل مساله و خلاقیت. به طورکلی این شاخه فرایندی را شامل می شوند که درآن هیجان ها به عنوان منابع اطلاعات و انگیزشی وارد سیستم های شناختی شده و آن را تحت تأثیر قرار می دهد. افراد می توانند از حالت های هیجانی خود برای پیش برد برخی اهداف استفاده کنند، هیجان های مثبت، شناخت های مثبت و هیجان های منفی، شناخت های منفی ایجاد می کنند. این نوسانات خلق به سیستم شناختی امکان می دهد که مسائل را از ابعاد مختلف ملاحظه کنند و این امر افراد را تشویق می‌کند تا نقطه نظرهای مختلف را مد نظر قرار داده و به حل عمیق و خلاقانه مساله نائل شوند.

3. ادراک هیجان ها : توانایی درک هیجان های پیچیده و زنجیره¬های هیجانی و چگونگی تغییر هیجان ها از مرحله ای به مرحله دیگر و همچنین توانایی تشخیص علل هیجان ها و درک روابط بین آنها را در بر می گیرد. این شاخه مربوط به توانایی بیان هیجان ها یا کلمات و بازشناسی میان انتقال هیجان ها است. برای مثال چگونه احساس شرم و نه احساس گناه، آغازگر حالت خشم است و افراد می توانند در هنگام خشم کاملا احساس شرم کنند.(گلمن،1955). پس افراد با هوش بالا، قادر به تشخیص و بکارگیری کلمات مناسب برای هیجان های خود بوده و می توانند هیجان های خانواده را تشخیص داده و یک گروه هیجانی را از میان هیجان های وسیع و مبهم متمایز کنند.

4. نظم بخشی و مدیریت هیجان ها : تنظیم هوشمندانه هیجان برای ارتقای هیجانی و رشد هوشمندانه است.که توانایی به تعویق انداختن احساسات، توانایی چالش یا گریز از یک هیجان به صورت متفکرانه توانایی کنترل فکورانه هیجان ها در ارتباط با خویشتن و دیگران، توانایی تنظیم هیجان ها در خود و دیگران از طریق تعدیل هیجان های منفی و افزایش هیجان های خوشایند بدون سرکوب یا اغراق در اطلاعاتی که هیجان های مذکور را منتقل می کنند در برمی گیرد(گلمن،1955). نظم بخشی و مدیریت هیجان ها، مستلزم در نظرگرفتن مسیرهای هیجانی متفاوت و انتخاب یک مسیر درست از میان آنها است. نظم بخشی هیجان ها لزوما به معنی کنترل هیجان ها نیست. عواطف، کارکردهای سازمان دهنده برانگیزاننده و سازگاری کننده مهمی دارند و به همین علت هم نباید به شدت کنترل شوند. نظم بخشی هیجانی به توانایی بازنگری و بازسازی شدت و جهت یک هیجان در خود و دیگران بر میگردد و شامل توانایی تعدیل هیجان های منفی و تغییر احساسات زیان آور به سمت سازش یافتگی و نگهداری هیجان هایی که لذت بخش ارزیابی شده‌اند، می‌شود.

ب: مدل های ترکیبی هوش هیجانی: دراین مدل ها هوش هیجانی، با سایر توانایی ها و ویژگیهای شخصیتی نظیر انگیزش ترکیب می شوند. مثل مدل بار-آن(1997) و مدل گلمن(1995) و چهارچوب جدید مفهومی گلمن(عیدی،1386).

# مدل بار-آن

درسال1980بار-آن برای اولین بار، کلمه بهره هیجانی را برای توانایی های هوش هیجانی به کار برد و اولین آزمون در این مورد را ساخت. این مدل هوش هیجانی را مجموعه ای از مهارت های غیرشناختی می داند که بر توانایی فرد در رویارویی با خواسته ها و فشارهای محیطی تأثیر می گذارد که پنج حیطه گسترده از مهارت ها و توانایی ها را در بردارد.

1. هوش هیجانی درون فردی : که خودآگاهی هیجانی(بازشناسی و فهم احساس خود) جرات(ابراز احساسات عقاید، تفکرات، و دفاع ازحقوق شخصی به شیوه سازنده)، خودتنظیمی(آگاهی، فهم پذیرش و احترام به خویش) و استقلال (خودفرمانی، خودکنترلی در تفکر و عمل شخصی و رهایی از وابستگی هیجانی) را در برمی گیرد.

2. هوش هیجانی بین فردی5: شامل همدلی (توانایی آگاه بودن وفهمیدن احساسات دیگران) مسئولیت اجتماعی(توانایی همکاری و سهیم شدن سازنده درگروه اجتماعی خود شخص) و مدیریت ارتباطات بین فردی است.

3. تطابق : شامل حل مساله (توانایی تشخیص مسائل درون فردی و اجتماعی) واقعیت سنجی(توانایی ارزیابی کردن همخوانی بین تجربیات ذهنی موقعیت های عینی بیرونی) و انعطاف پذیری (توانایی تغییر افکار، احساسات و رفتار فرد، که با تغییر موقعیت ها در ارتباط باشد) است.

4. مدیریت استرس : شامل توانایی تحمل استرس(مقاومت در برابر وقایع نامطلوب و موقعیت های استرس زا ) و کنترل تکانه ها (مقاومت یا به تاخیر انداختن عکس‌العمل دربرابر یک تکانه ) است.

5. خلق وخوی عمومی : که شامل احساس رضایت از زندگی خویشتن ، شاد کردن خود و دیگران و خوشبینی(نگاه به جنبه های روشن زندگی و حفظ نگرش مثبت حتی در مواجهه با ناملایمات) است (سپهریان،1390).

# مدل دانیل گلمن

حوزه های تقسیم بندی هوش هیجانی که دانیل گلمن ارائه کرده است و درسال 1988مورد تجدید نظر قرار گرفت عبارتند از:

1. خودآگاهی : به معنای شناخت هیجان هایی است که حس می کنیم و علت آن را می دانیم. و به معنای آگاه بودن ازحالت روانی خود و نیز تفکر ما درباره آن حالت است .

2. خودتنظیمی : تعادل هیجانی را خودتنظیمی می نامند.گاهی ازخودتنظیمی به معنای کنترل احساسات، عواطف و تکانش ها یاد می کنند. خودتنظیمی نوعی قابلیت زیربنایی است که در کنترل رفتارهای هیجانی نقش مهمی دارد.

3. خودانگیختگی : به معنای مولد، اثربخش و خلاق بودن در زمینه کاری است. انگیزش، توانایی انرژی دادن به دیگران و هدایت رفتار آنان، با وجود داشتن روحیه ضعیف است. در انگیزش، از هیجان ها به عنوان ابزاری برای رسیدن به اهداف استفاده می کنیم .

4. همدلی : توانایی همدردی کردن با احساسات دیگران و شناخت دیدگاههای آنها است. همدلی توانایی شناخت و نفوذ برحالات هیجانی دیگران و یا آگاهی نسبت به احساسات، نیازها و علایق آنها است. به بیان دیگر همدلی یعنی وارد شدن به حریم احساسی دیگران و در زیر پوست دیگران رفتن است .5. مهارت های اجتماعی : توانایی شناخت و همدلی با دیگران، برقراری ارتباط موثر، گوش دادن عمیق پرسیدن سوالات مهم، تشریک مساعی، مربیگری و مذاکره کردن از اجزای این مهارت محسوب می شوند(آقایار،1389).

# هوش هيجاني

# درآمدي بر هوش هيجاني

هوش هيجاني بسياري از توانايي‌هاي مهمي كه در نحوه عملكرد ما در زندگي، نقش تعيين‌ كننده‌اي دارند را در بر مي‌گيرد. خودآگاهي و كنترل، تكانشگرايي، پايداري، اشتياق و انگيزش همدلي و مهارت‌هاي اجتماعي از عواملي هستند كه جنبه ديگري از هوشمندي را شامل مي‌شوند. اين ويژگي‌ها مشخصه افرادي هستند كه زندگي زناشويي پرباري دارند و در محيط كار خود موفق‌اند و همچنين معرف شخصيت و نظم، نوعدوستي و همدردي است كه براي پايداري و ارتقاي جامعه انساني، از ويژگي‌هاي ضروري و اساسي‌اند. طي دهه گذشته، تحقيقات علمي در زمينه هيجان‌ها به صورتي بي‌سابقه افزايش يافت. توانايي نگريستن به مغز در هنگام فعاليت، كه به واسطه پيدايش روش‌هاي بديعي همچون تكنولوژي‌هاي جديد تصويربرداري از مغز ميسر گشته است، از تمامي اين پيشرفت‌ها چشم‌گيرتر است. براي اولين بار در تاريخ بشر، آنچه كه هميشه اسراري نهان بوده قابل رؤيت گرديده است، يعني اينكه اين توده درهم پيچيده و ظريف سلولي، هنگام تفكر و احساس تصور كردن و رويا چگونه عمل مي‌كند. اين سيل داده‌هاي زيست‌شناختي عصبي، درك روشن‌تر اين مطلب را امكان‌پذير كرده است كه مراكز هيجاني مغز چگونه ما را گرفتار خشم مي‌سازند يا به گريه وا مي‌دارند و اينكه مراكز ديرين‌تر مغز، كه ما را به برافروختن جنگ يا دلدادگي وا مي‌دارند، چگونه جهت يافته‌اند. اين شفافيت بي‌سابقه در زمينه شناخت فوايد و مضراتي كه هيجان‌ها به بار مي‌آورند، باعث شده كه براي مقابله با بحران هيجاني‌اي كه همة ما را گرفتار ساخته است، شيوه‌هاي درماني نويني ابداع شود (پارسا، 1382).

طي سالها، محققان به گونه حيرت‌انگيزي جايگاه احساسات را در زندگي ذهني بشر مورد بي‌اعتنايي قرار داده بودند، هيجان‌ها در روان‌شناسي علمي حالت قاره‌اي كشف ناشده را پيدا كرده بودند. در چنين خلأيي بود كه علم اين توانايي را پيدا كرد كه با قدرت در بارة سوال‌هاي ضروري گيج‌كننده‌اي كه به نامعقول‌ترين وضعيت روان مربوط مي‌شوند، صحبت كند. تا آنكه بتواند قلب بشر را با دقتي نسبي به تصوير بكشد. اين تصوير در مقابل اين ديدگاه قرار مي‌گيرند كه معتقدند، هوشبهر جنبه ژنتيكي داشته و تجربيات زندگي باعث دگرگوني و تغيير آن نمي‌شود. اين ديدگاه سوالي را در نظر مي‌پروراند و آن اينكه، چه چيزي را مي‌توانيم تغيير دهيم؟ يعني چه عواملي دست اندركارند كه باعث كاركردهاي متفاوت در افراد مي‌شود. به سخن ديگر مي‌توان مطرح نمود كه تفاوت در توانايي‌هاي نهفته است كه هوش هيجاني ناميده مي‌شود و شامل خويشتن داري، شوق و ذوق، پايداري و توانايي‌ انگيزاندن خود هستند و اين مهارت‌ها را مي‌توان به كودكان آموخت و براي آنها فرصت‌هاي بهتري فراهم نمود تا هوش بالقوه‌اي را كه قريحة ژنتيك به آنان اعطا كرده به كار بيندازند. شواهد فزاينده‌اي وجود دارند كه نشان مي‌دهند مواضع اخلاقي پايه در زندگي، از قابليت‌هاي هيجاني اساسي نشات مي‌گيرند. براي مثال تكانه، عامل تمام هيجان‌ها است و مي‌توان عنوان نمود كه هستة تمام تكانه‌ها، احساسي است كه براي آنكه خود را به صورت عمل تجلي سازد به جنبش مي‌افتد. كساني كه به راحتي دستخوش تكانه‌ها مي‌شوند ـ يعني افرادي كه فاقد حس خويشتن‌داري هستند ـ از نقص اخلاقي رنج مي‌برند. زيرا توانايي‌ كنترل تكانه، مبناي اراده و شخصيت است. يعني ريشه نوعدوستي، همدلي است. به عبارت ساده‌تر، توانايي دريافتن هيجان‌هاي ديگران، بدون درك نياز يا نااميدي ديگران، ممكن نيست (حسن­زاده، 1381).

درك تاثير متقابل ساختارهاي مغز كه در لحظات خشم و ترس ـ يا محبت و لذت‌ـ مهار رفتار ما را به دست مي‌گيرند، درباره اينكه چگونه عادت‌هاي هيجاني را مي‌آموزيم كه مي‌توانند حتي خيرخواهانه‌ترين نيات ما را ضايع كنند يا اينكه براي رام كردن تكانه‌هاي هيجاني مخرب يا خودفرسا در خويش، چه كاري مي‌توانيم انجام دهيم، مطالب زيادي را آشكار مي‌كند. مهم‌تر از همه آنكه، داده‌هاي عصب شناختي، فرصت‌هاي نويني را براي شكل‌دادن به عادت‌هاي هيجاني فرزندانمان عرضه مي‌كنند. همين طور مي‌توان عنوان نمود كه مواهب عصب شناختي در قوه تشخيص پايه در زندگي كه هوش هيجاني خوانده مي‌شود، نقش تعيين كننده‌اي را ايفا مي‌كند. يعني توانايي‌هايي مانند توانايي مهار كردن تكانة هيجاني، توانايي دريافتن دروني‌ترين احساسات افراد ديگر، توانايي حفظ كردن روابط به صورتي يكنواخت و... كه مي‌توان مطرح كرد پايه و اساس آن‌ها در دوران كودكي در خانه و مدرسه، مدارهاي هيجاني را شكل مي‌دهند و آنها را در زمينه مباني هوش هيجاني صالح‌تر ـ يا ناصالح‌تر ـ مي‌سازند. اين سخن بدان معناست كه دوران كودكي و نوجواني در تعيين عادت‌هاي هيجاني اساسي كه هدايت زندگي آينده را برعهده خواهند گرفت تعيين كننده‌اند (کریمی و جمهری، 1382).

# تاریخچه کیفیت زندگی

ریشه های تاریخی استفاده از عبارت کیفیت زندگی را می توان در آثار کلاسیک ارسطو که مربوط به سال 330 قبل از مسیح است، یافت. وی در اصول اخلاقی کلاسیک از رابطه بین کیفیت زندگی هنگام شادی و ارزش­های ذهنی افراد سخن می گوید (مختاری، نظری، 1389).

عبارت کیفیت زندگی دوره های تاریخی زیادی را پشت سر گذاشته است و تغییرات مختلفی در مورد آن صورت گرفته است. این عبارت علایق شخصی، تجارب، احساسات، دیدگاه ها و عقاید راجع به ابعاد فلسفی، فرهنگی، معنوی، روانشناسی،مالی و...زندگی روزمره را شامل می شود.

علاقه مندی به بررسی عوامل موثر بر خشنودی و رفاه انسان پیشینه ای طولانی در تاریخ زندگی بشر دارد.در واقع اینکه چگونه باید و می توان زیست که بهترین منفعت را از زندگی کسب کرد.شاید به قدمت توانایی آدمی برای اندیشه در مورد آینده و عبرت گرفتن از گذشته باشد (بهمنی، 1389).

کیفیت زندگی در حدود 40 سال پیش در آمریکا معرفی شد و علوم اجتماعی پرچمدار روح و سنجش آن شد. در اواخر قرن20 موضوع کیفیت زندگی در علوم اجتماعی بیشتر مورد توجه و اهمیت قرار گرفت و در سال 1955 با تاسیس جامعه بین المللی برای تحقیق درباره کیفیت ندگی ، اینگونه تحقیقات نهادینه شدند (مختاری، نظری، 1389).

در طی ربع قرن آخر قرن بیستم تاکنون پژوهشگران متعددی در مورد کیفیت زندگی و تعادل آن با ویژگی های گوناگون انسانها اظهار نظر کرده اند.به عنوان مثال از اوایل گسترش مفهوم کیفیت زندگی، برخی صاحب نظران توسعه آتی در مراقبت از سلامت جسمانی و روانی را در گرو توجه روزافزون به راهبردهای پیشگیری اولیه با هدف توسع کیفیت زندگی افراد دانستند (مختاری، نظری، 1389).

شالوک معتقد است که علاقه به بحث کیفیت زندگی به لحاظ تاریخی از 4 زمینه ریشه می گیرد:

1.بازنگری در این باور که پیشرفت های علمی و پزشکی و تکنولوژیک به تنهایی می تواند خوشبختی و بهزیستی بشر را فراهم کنند و در عوض توجه به این مسیله که احساس بهزیستی شخصی، خانوادگی و اجتماعی در صورتی تحقق میابد که پیشرفت های مذکور با ارزشها، ادراکات و شرایط محیط زیست مساعدی همراه شوند.

2.تغییر نگرش از خدمات مبتنی بر اجتماع به سبب سنجش نتایج و پیامدهای زندگی فرد در اجتماع.

3.افزایش قدرت مصرف کنندگان و شکل گیری جنبش های تامین کننده حقوق بیماران و تاکید این جنبشها بر برنامه ریزی شخص محور، توجه به پیامدهای شخص برنامه های رفاهی و دولتی و توجه به حق تعیین سرنوشت خود و غیره.

4.پیدایش تغییرات جامعه شناختی که جنبه های عینی و ذهنی کیفیت زندگی را معرفی کرد و ویژگیهای فردی و شخصی این مفهوم را مورد تاکید قرار داده است.(ربانی، کیانپور، 1386)

تا دهه1970 کیفیت زندگی اساسا معطوف به انگاره های مادی و پیامد رشد اقتصادی در نظر گرفته می شد. از دهه1970 در نتیجه ظهور آثار منفی حاصل از رشد اقتصادی از سویی و پیدایش نظریه توسعه پایدار از سویی دیگر،کیفیت زندگی ابعاد و پنداشتی اجتماعی تر پیدا کرد و مسایل مانند توزیع پیامدهای حاصل از رشد،حفظ منابع طبیعی و محیط زیست و.....را در بر می گرفت و به طور جدی به عنوان هدف اصلی توسعه وارد مباحث برنامه ریزی شد و در دهه 1990 نیز آغاز بحث از کیفیت زندگی اجتماعی با تاکید بر سازه های اجتماعی همچون سرمایه اجتماعی، همبستگی اجتماعی، عدالت اجتماعی و......بود (غفاری، امیدی، 1388).

# عوامل موثر بر کیفیت زندگی

**رضایت فردی:** اگر یک حوزه را به عنوان مهمترین حوزه کیفیت زندگی در نظر بگیریم، آن حوزه رضایت عمومی فرد از زندگی است. رضایت فردی بخش اعظم مطالعات کیفیت زندگی در امریکا برای بیش از 4 دهه بوده است.

**عوامل محیط فیزیکی:** استاندارد محیط فیزیکی یکی از عوامل مهم در تحقیقات کیفیت زندگی است.کیفیت محل زندگی بوسیله مساحت مسکن، وجود یا عدم وجود امکانات اولیه نظیر دستشویی داخل منزل،آب گرم،گرمایش منزل و......ارزیابی می شوند.

**عوامل محیط اجتماعی:** شبکه های حمایتی خانواده و اجتماع به عنوان یکی از جنبه های بنیادی محیط اجتماعی چه در جوامع اولیه و چه تا به امروز وجود داشته است.این موضوع نه تنها اهمیت شبکه های اجتماعی و خانوادگی را در ساختار اجتماعی ما نشان میدهد بلکه توجه سیاستگذاران مراقبت های اجتماعی را نیز جلب کرده است.

**عوامل اقتصادی اجتماعی:** با برتر دانستن فرهنگ مصرف جهانی و پاسخ افراد به این فرهنگ، درآمد و ثروت به عنوان عوامل اساسی موثر بر کیفیت زندگی افراد تلقی می شود.به این معنی که لیست ضروریات اولیه زندگی در حال افزایش است.

**عوامل فرهنگی:** در علوم اجتماعی تفاوتهای فرهنگی ناشی از پایگاه های اجتماعی متفاوت منتسب به سن،جنس،موقعیت طبقاطی،پیشینه قومی و مذهبی افراد را شناسایی و بررسی میکنیم.زمانی که در حال ذهنی کردن مفهوم کیفیت زندگی هستیم این عوامل(سن،جنس و..)اغلب به صورتی مشابه و یکنواخت بنظر می رسند، اما در واقع این عوامل به همان اندازه که تفاوتهای فردی را در داخل گروههای اجتماعی و فرهنگی بازتاب می کنند، در بین گروه­ها نیز مبین این تفاوت­ها هستند.

**عوامل وضعیت سلامتی:** از ناتوانی و بیماری به عنوان ویژگی های زندگی آینده و از مرگ به عنوان رخدادی حتمی نام برده میشود. مشخص شده است که بین سلامت جسمانی، توانایی عملکردی و سلامت روان با کیفیت زندگی رابطه معنی داری وجود دارد.

**عوامل شخصیتی:** شخصیت و ساخت روان شناختی یک فرد اغلب مستقیما مرتبط با سلامت روان اوست. عوامل شخصیتی به صورت غیر مستقیم از طریق تاثیر بر سلامت روان بر کیفیت زندگی افراد تاثیر می گذارد.

**عوامل استقلال فردی:** عوامل استقلال فردی مرتبط با عوامل شخصیتی اما مستقل از محیط فیزیکی و اجتماعی می باشند.عوامل استقلال فردی شامل توانایی تصمیم گیری، کنترل فردی، کنترل یا بحث پیرامون محیط فیزیکی و اجتماعی متعلق به آنها می باشد (بوند، کورنر، 1389)

# ویژگی های کیفیت زندگی

پژوهشگران بر سه ویژگی کیفیت زندگی اتفاق نظر دارند که به تفصیل در ذیل به آن می پردازیم:

**1.چند بعدی بودن:** یکی از مشخصات اصلی و بنیادی کیفیت زندگی چند بعدی بودن آن است.از گذشته سه بعد اساسی کیفیت زندگی مرتبط با سلامتی را ابعاد جسمانی، روانی و اجتماعی در نظر می گرفتندولی با توجه به تاکید زیادی که روی بعد معنوی سلامت روان شده است امروزه اکثر متخصصان معتقدند که کیفیت زندگی 4 الی5 بهد دارد که هر یک دارای زیر مجموعه هایی است که عبارتند از:

**الف)بعد جسمانی:** به دریافت فرد از توانایی هایش در انجام فعالیت های روزانه که نیاز به مصرف انرژی دارد اشاره می کند که می تواند در بر گیرنده مقیاسهایی مانند تحرک، توان، انرژی، دردوناراحتی، خواب و استراحت و ظرفیت توان کار باشد.

**ب)بعد روحی و روانی:** جنبه های روحی و احساسی سلامت مانند افسردگی، ترس،عصبانیت،خوشحالی و آرامش را در بر می گیرد.بعضی از زیر رده های این بعد عبارتند از: تصویر از خود، احساس مثبت و منفی، اعتقادات مذهبی، فکر کردن و یادگیری، حافظه و تمرکز حواس.

**ج)بعد اجتماعی:** به توانایی فرد در برقرار کردن ارتباط با اعضا خانواده، همسایگان، همکاران و سایر گروههای اجتماعی، وضعیت شغلی و شرایط اقتصادی کلی مربوط می شود.

**د)بعد معنوی:** به چگونگی درک فرد از معنی و مفهوم و هدف زندگی دلالت دارد.

**2.ذهنی بودن:** کیفیت زندگی به انتظارات، احساسات، اعتقادات و پندارهای فرد بستگی دارد از این رو ارزیابی شخصی ازسلامت یا خوب بودن و ناراحت بودن عامل کلیدی در مطالعات کیفیت زندگی می باشد.به طور کلی می توان گفت عامل اصلی تعیین کننده کیفیت زندگی عبارت است از تفاوت درک شده بین آنچه هست و آنچه باید باشد و بعد ذهنی کیفیت زندگی همان احساس خوب داشتن و رضایت فردی است.

**3.پویا بودن:** با توجه به این تعریف که کیفیت زندگی دارای ساختاری وابسته به زمان است که متاثر از تجربه شخصی و درک او از زندگی می باشد و با تغییر زمان تغییر میکند درمی آبیم که پویایی زندگی از این روست که با زمان تغییر می کند و به تغییرات در محیط او بستگی دارد (انواری، 1390).

# کیفیت زندگی به عنوان مفهومی نسبی

شاید همه روی این موضوع توافق داشته باشیم که کیفیت زندگی بالا از کیفیت زندگی پایین بهتر است اما این موضوع برای ارزیابی کیفیت زندگی در فرهنگ های مختلف ممکن است تا حدی نامناسب باشد. برای نمونه اکثر مردم اروپا به زندگی قبایل هندی یا آفریقایی که با شکار روزگار می گذرانند و از زندگی انتظارات پایینی دارند، غبطه می خورند.

یک راه حل ساده برای تعریف کیفیت زندگی بالا و پایین می تواند استفاده از رویکرد فردی برای تعریف آن باشد. به این معنی که قضاوت شخصی افراد بهعنوان معیار بالا و پایین بودن کیفیت زندگی در نظر گرفته شود. اما باید به این نکته توجه کرد که ممکن است در یک گروه، قضاوتهای شخصی تک تک افراد همان رای اکثریت گروه شود ولی در گروه مشابه نظرات شخصی هر یک از افراد متفاوت باشد.اگر درکمان را از مفهوم کیفیت زندگی به مجموع تجارب افراد کاهش دهیم، تنها به بخش کوچکی از اهداف خود در ارتباط با تحقیقات کیفیت زندگی دست پیدا کرده ایم. اما چه زمانی کیفیت زندگی را به عنوان مفهومی نسبی در نظر می گیریم؟انتظارات مختلف افراد از زندگی تنها بخشی از کیفیت زندگی آنها را تشکیل می دهد.کیفیت زندگی برآیندی از محرومیت نسبی ناشی از تخصیص ناکافی منابع اقتصادی و اجتماعی تعریف شده است (بوند، کورنر، 1389).

# تحقیقات داخلی

حسین­دخت و همکاران (1392) طی پژوهشی با عنوان رابطۀ هوش معنوي و بهزیستی معنوي با کیفیت زندگی و رضایت زناشویی که بر روی نمونۀ 320 نفری از کارکنان بیمارستان­های شهرستان مراغه که به روش نمونه­گیري خوشه­اي انتخاب شدند و از پرسشنامه خود سنجی هوش معنوي کینگ[[48]](#footnote-48)، پرسشنامه بهزیستی معنوي پالوتزیان والیسون[[49]](#footnote-49)، پرسشنامه کیفیت زندگی سازمان جهانی بهداشت و رضایت زناشویی انریچ[[50]](#footnote-50) استفاده کردند، نتایج آزمون همبستگی و رگرسیون نشان داد که بین هوش معنوي و بهزیستی معنوي، با کیفیت زندگی و رضایت زناشویی رابطۀ مثبت و معنادار وجود دارد.

در تحقیق ثنایی، زرتشتیان و نوروزی سیدحسینی (1392) با عنوان اثر فعاليت های بدنی بر كيفيت زندگی و اميد به زندگی درسالمندان استان مازندران كه با روش توصيفی - زمينه يابی به صورت ميدانی اجرا شد. جامعه آماری را كليه سالمندان 60 سال و بيش از 60 سال استان مازندران تشكيل می دادند . از طريق روش نمونه گيری خوشه ای چند مرحله ای 400 نفر به عنوان نمونه پژوهش انتخاب شدند. نتايج تحليل مسير نشان داد فعاليت بدنی کاری با ضریب مسیر 15/0 بر بعد جسمی كيفيت زندگی و با ضريب مسير 13/0 بر بعد روحی كيفيت زندگی اثرگذار است. فعاليت بدنی ورزشی با ضريب مسير24/0 بر بعد جسمی كيفيت زندگی و با ضريب مسير30/0 بر بعد روحی كيفيت زندگی اثرگذار است و فعاليت بدنی اوقات فراغت با ضريب مسير 53/0 بر بعد جسمی كيفيت زندگی و با ضريب مسير44/0 بر بعد روحی كيفيت زندگی اثرگذار است. همچنين فعاليت بدنی كاری با ضريب مسير27/0- ، فعاليت بدنی ورزشی با ضريب مسير23/0 و فعاليت بدنی اوقات فراغت نيز با ضريب مسير21/0 بر اميد به زندگی اثرگذار است.

نیازی (1391) طی پژوهشی با عنوان ارتباط بین شادکامی و خرده مقیاس هاي هوش هیجانی قهرمانان دانشگاهی که بر روی 250 ورزشکار دانشگاه جیرفت و با استفاده از پرسشنامه استاندارد شده هوش هیجانی 33 سوالی شرینگ و پرسشنامه استاندارد شادکامی آکسفورد به این نتیجه دست یافت که بین هوش هیجانی و مولفه هاي آن (خودکنترلی، همدلی، خودآگاهی و خودانگیزي) با شادکامی ارتباط مثبت و معنی داري وجود دارد؛ همچنین نتایج رگرسیون گام به گام نشان داد مولفه­هاي هوش هیجانی (خودکنترلی، همدلی و مهارت اجتماعی) در پیش بینی شادکامی نقش معنی داري وجود دارند.

خراسانی و همکاران (1391) در تحقیقی با عنوان رابطه ويژگي­هاي شخصيتي و هوش هيجاني با شادكامي در دانشجويان، که بر روی 200 دانشجوی (100 دختر و 100 پسر) دانشگاه تبریز که به روش نمونه گيري تصادفي چند مرحله اي براي شركت در پژوهش انتخاب شده بودند با استفاده از پرسشنامه هوش هيجاني شاته و مقياس شادكامي آكسفورد داده­ها جمع آوری و با استفاده از ضريب همبستگي پيرسون و تحليل رگرسيون مورد تحليل قرار دادند به این نتیجه دست یافتند که بين شادكامي با هوش هيجاني رابطه مثبت و معنادار وجود دارد (01/0> P).

ساسان­پور و همکاران (1391) طی پژوهشی با عنوان رابطۀ هوش هیجانی، شادکامی و سلامت روانی در دانشجویان پژشکی دانشگاه اصفهان که بر روی 120 دانشجو که به روش نمونه گیری تصادفی انتخاب شدند و از پرسشنامه های هوش هیجانی بار آن و سلامت روان گلدبرگ استفاده کردند نتایج ضریب همبستگی پیرسون نشان داد دانشجویانی که هوش هیجانی بالایی داشتند، شادکامی و سلامت روانی بالایی را نشان دادند.

ابراهیمی و همکاران (1391) در تحقیقی با عنوان رابطه بین هوش معنوی و هوش هیجانی با رضایت از زندگی در بین دانش آموزان دبیرستان دخترانه تیزهوشان بیرجند به این نتیجه دست یافتند که بین هوش هیجانی و رضایت از زندگی رابطه معنی داری وجود دارد.

حسامی (1391) در پایان نامه کارشناسی رشد خود تحت عنوان بررسی رابطه بین هوش هیجانی و سرمایه اجتماعی معلمان تربیت بدنی استان اصفهان دریافت که سرمایه اجتماعی و هوش هیجانی معلمان تربیت بدنی کمی بالاتر از حد متوسط است و نیز رابطه مثبت و معناداری میان هوش هیجانی و سرمایه اجتماعی معلمان تربیت بدنی وجود دارد.

|  |
| --- |
|  |
| احمدنژاد و همکاران(1391) در تحقیقی به :  بررسي رابطه بين هوش هيجاني و کيفيت زندگي کاري با سازگاري شغلي در بين معلمان رسمي و حق التدريس مقطع ابتدايي شهرستان سردشت در سال تحصيلي 90-89 پرداخته اند. نتايج آزمون هاي آماري نشان داد که: بين هوش هيجاني و کيفيت زندگي کاري، بين کيفيت زندگي کاري و سازگاري شغلي معلمان رسمي و معلمان حق التدريس رابطه معنادار وجود دارد. همچنين در معلمان رسمي ميان هوش هيجاني و کيفيت زندگي کاري رابطه معنادار وجود دارد ولي در بين معلمان حق التدريس چنين رابطه اي مشاهده نشد. در حاليکه مولفه هاي هوش هيجاني پيش بيني کننده مناسبي براي سازگاري شغلي معلمان نيستند. |
|  تحقیقی توسط نوروزی و همکاران(1390) تحت عنوان [مقایسه سلامت روانی، کیفیت زندگی و هوش هیجانی معمان تربیت بدنی و غیر تربیت بدنی استان کرمانشاه](http://www.noormags.com/view/fa/articlepage/879690) انجام شد. به منظور تجزیه و تحلیل اطلاعات از آمار توصیفی و همچنین آمار استنباطی شامل آزمون کالموگروف – اسمیرنوف و آزمون t مستقل استفاده شد. نتایج نشان داد که تفاوت معنی داری بین کیفیت زندگی و ابعاد آن در معلمان تربیت بدنی و غیرتربیت بدنی وجود دارد (05/0 P<) و تفاوت معنی داری بین سلامت روانی و ابعاد آن در معلمان تربیت بدنی و غیرتربیت بدنی مشاهده شد (05/0P<). همچنین تفاوت معنی داری بین هوش هیجانی و ابعاد آن در معلمان تربیت بدنی و غیرتربیت بدنی وجود دارد (05/0P<). در بیشتر متغیرهای تحقیق، میانگین نمره های معلمان تربیت بدنی درمقایسه با غیرتربیت بدنی بیشتر بود. به طور کلی می توان اذعان داشت که درگیری فعال در ورزش و فعالیت های بدنی احتمالا نقش مهمی در ارتقای عوامل روانی مانند سلامت روانی، هوش هیجانی و کیفیت زندگی دارد. |

ابراهیمی و همکاران (1391) در تحقیقی با عنوان رابطه بین هوش معنوی و هوش هیجانی با رضایت از زندگی در بین دانش آموزان دبیرستان دخترانه تیزهوشان بیرجند به این نتیجه دست یافتند که بین هوش هیجانی و رضایت از زندگی رابطه معنی داری وجود دارد.

يعقوبي و برادران (1390) در تحقیقی با عنوان همبسته‌هاي سلامت رواني: شادکامي، ورزش و هوش هيجاني که بر روی تمامی دانشجویان نخبه ایرانی در سال تحصیلی 88-1387 که 160 نفر نفر به عنوان نمونه انتخاب شدند و به پرسشنامه های سلامت عمومی و فهرست شادکامی آکسفورد پاسخ دادند. نتایج ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون نشان داد که شادکامي، ورزش و هوش هيجاني با سلامت روانشناختي همبستگي مثبت معناداري دارد. هم چنين يافته ها بيانگر اين مطلب است که اين مولفه‌ها به طور معناداري قادر به پيش بيني سلامت روانشناختي دانشجويان هستند. سرانجام اينکه نتايج حاکي از اين نکته بودند که بين دو گروه ورزشکار و غيرورزشکار در سازه‌هاي شادکامي، هوش هيجاني و سلامت روانشناختي تفاوت معناداري وجود دارد.

رجبی و همکاران (1390) در تحقیقی با عنوان بررسی رابطه ایدئولوژی های جنسیتی، نقش های زناشویی، هوش هیجانی و کیفیت زندگی بر روی 250 کارمند متاهل شهر شیراز به این نتیجه دست یافتند که هوش هیجانی همبستگی مثبتی با کیفیت زندگی دارد و مهمترین پیش بینی کننده کیفیت زندگی است.

قلتاش و همکاران (1390) در پژوهشی با عنوان رابطه هوش هيجاني با فرسودگي شغلي و شادكامي مديران مدارس شهر مرودشت با جامعه آماری 258 و نمونه آماری 165 نفری که از طريق شيوه نمونه گيري تصادفي ساده انتخاب شدند با استفاده از پرسشنامه هاي هوش هيجاني شرينگ، و شادكامي آكسفورد که جهت تجزيه و تحليل اطلاعات بدست آمده از روش هاي آماري آزمون تي تك نمونه اي، ضريب همبستگي پيرسون و رگرسيون چند متغيره گام به گام استفاده کردند به این نتیجه دست یافتند که بين هوش هيجاني با شادكامي رابطه ي معنادار مثبت وجود دارد. دو مولفه خودكنترلي و مهارت هاي اجتماعي از ميان تمامي مولفه هاي هوش هيجاني رابطۀ معنادار مثبت با شادكامي مديران مدارس نشان داشت. هم­چنین در ميان مولفه­هاي هوش هيجاني، مولفه­هاي مهارت اجتماعي، خودآگاهي، خودكنترلي و خودانگيزي مي­توانند شادكامي مديران مدارس را پيش بيني نمايند.

شعبانی بهار و همکاران (1390) تحقیقی را با عنوان بررسی رابطه بین سبک رهبری و هوش هیجانی مربیان تیم های ورزشی گروهی شرکت کننده در نهمین المپیاد فرهنگی – ورزشی دانشجویان پسر

 دانشگاه های سراسر کشورانجام دادند. از میان کل مربیان بر اساس جدول کرجسای و مورگان (1970) 56 نفر به شیوه نمونه گیری تصادفی ساده انتخاب شدند و پرسشنامه های سبک­ رهبری لوتانز(1985) و هوش هیجانی بار-آن(1997) را تکمیل کردند. یافته­ها نشان دادند که سبک رهبری بیشتر مربیان وظیفه گرایی است. بین سبک رهبری انسان گرایی و هوش هیجانی، همبستگی مستقیم معنی داری مشاهده شد و بین سابقه مربیگری با سبک رهبری انسان گرایی و سن مربیان با سبک رهبری انسان گرایی نیز همبستگی مستقیم معنی داری وجود دارد. یا فته­های تحقیق نشان دهنده سوق سبک رهبری مربیان، به سمت انسان گرایی با افزایش هوش هیجانی، سن سابقه مربیگری آنان است.

مساح و همکاران(1390) در پژوهشی به تعیین رابطه بین متغیرهای جمعیت­شناختی، هوش هیجانی و انواع تعهد سازمانی با متغیر کیفیت زندگی کاری پرداخته اند روش تحقیق توصیفی، از نوع همبستگی بوده است. جامعه آماری این تحقیق کارکنان سازمان فرهنگی- تفریحی شهرداری اصفهان و کتابخانه مرکزی شهرداری اصفهان می­باشد. روش نمونه-گیری به صورت تصادفی ساده و تعداد نمونه62 نفر بوده است. پرسشنامه­های تحقیق شامل پرسشنامه سنجش کیفیت زندگی کاری (قاسم زاده، 1384)، هوش هیجانی (پترایدز و فارنهام، 2002) و سه نوع تعهد سازمانی (بالفور و وکسلر، 1996) بوده است. داده­ها با استفاده از ضریب همبستگی، تحلیل رگرسیون و تحلیل واریانس بررسی شده است. نتایج نشان داده است بین کیفیت زندگی کاری و تعهد سازمانی همانندسازی شده و تعهد سازمانی پیوستگی و تعهد سازمانی مبادله ای رابطه معناداری در سطح 01/0>p وجود دارد. در این پژوهش معادله رگرسیون برای متغیر کیفیت زندگی کاری به عنوان متغیر پیش بین مورد بررسی واقع شده است و عدم تفاوت بین گروه های مختلف متغیر های جمعیت شناختی در ارتباط با متغیر اصلی مورد مطالعه نشان داده شده است

رجبی و همکاران (1390) در تحقیقی با عنوان بررسی رابطه ایدئولوژی های جنسیتی، نقش های زناشویی، هوش هیجانی و کیفیت زندگی بر روی 250 کارمند متاهل شهر شیراز به این نتیجه دست یافتند که هوش هیجانی همبستگی مثبتی با کیفیت زندگی دارد و مهمترین پیش بینی کننده کیفیت زندگی است.

نریمانی و همکاران (1390) در تحقیقی با عنوان مقایسه هوش هیجانی و کیفیت زندگی در مردان معتاد و غیرمعتاد به این نتیجه دست یافتند که بین هوش هیجانی و کیفیت زندگی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد.

سبک­رو و همکاران (1389)، در تحقیقی تحت عنوان "بهره­وری کارکنان شرکت­های بیمه در پرتو هوش عاطفی و کیفیت زندگی کاری"نشان دادند که متغیرهای هوش عاطفی و کیفیت زندگی کاری و ابعاد آن رابطه معناداری با بهره­وری کارکنان دارند و همچنین متغیرهای کیفیت زندگی کاری و همدلی بیشترین و کمترین اثر رگرسیونی بر متغیر بهره­وری دارند.

سعادت و همکاران (1389) طی پژوهشی با عنوان بررسی همبستگی بین هوش هیجانی و کیفیت زندگی در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی قم به این نتیجه دست یافتند که هوش هیجانی می تواند سبب افزایش سلامت، رفاه، ثروت، موفقیت، عشق و شادی گردد.

یارمحمدی منفرد و همکاران (1389) تحقیقی را با عنوان رابطه هوش هیجانی و رضایت شغلی معلمان تربیت بدنی انجام داد.به همین منظور از بين از بين486معلم تربيت بدني215 نفر با بهره گيري از روش نمونه­گيري طبقه­اي متناسب به طور تصادفي انتخاب شدند. نتايج نشان داد كه همبستگي مثبت و معني داري بين هوش هيجاني با رضايت شغلي و همچنین بین سه مولفه ی مهارت های اجتماعی همدلی و خود انگیزی با رضایت شغلی وجود دارد نتايج تحليل رگرسيون گام به گام نشان داد كه از بين پنج مؤلفة هوش هيجاني، متغيرهاي مهارت­هاي اجتماعي، همدلی و خود انگیزی پیش بینی کننده رضایت شغلی معلمان بودند.

کجباف نژاد و همکاران (1389) تحقیقی را با عنوان ارتباط بین مهارت­های روانی، هوش هیجانی و مولفه های آن با انگیزه موفقیت ورزشی در ورزشکاران مرد شهرستان شیراز انجام داد به منظور دستیابی به هدف پژوهش از میان ورزشکاران مرد، تعداد400 ورزشکار به عنوان نمونه انتخاب شدند. نتایج پژوهش نشان داد بین مهارت های روانی و انگیزه موفقیت ورزشی ارتباط مثبت و معنی داری وجود دارد و از بین مولفه های هوش هیجانی مولفه های (اعتماد به نفس، همدلی، واقع گرایی و حل مساله ) با انگیزه موفقیت ورزشی ارتباط مثبت معناداردارند و قادر به پیش بینی انگیزه موفقیت ورزشی بوده اند.

تحقیق رمضانی نژاد، واعظ موسوی و مختاری (1389) با عنوان مقایسه کیفیت زندگی افراد شرکت کننده و غیر شرکت کننده در ورزش همگانی انجام شد. آزمودنی های این تحقیق 226 نفر (72 زن و 152 مرد) از افراد شرکت کننده در ایستگاه های ورزش همگانی و 539 (208 زن و 331 مرد) نفر از شهروندان اردبیلی غیر شرکت کننده در ایستگاه های ورزش همگانی بودند. به کمک استفاده ازبخشی ازپرسشنامه استاندارد کیفیت زندگی[[51]](#footnote-51) که مربوط به عامل های مرتبط با سلامتی و ورزش همگانی با 72 سوال بود، 6 مقیاس کیفیت زندگی اندازه گیری شد. ثبات درونی این پرسشنامه r=0.72 اعلام شده بود و در این تحقیق نیز r=0.81 برآورد شده بود. اطلاعات تحقیق با آزمون های آماری T-test و U مان ویتنی، در سطح p≤0.05 تجزیه و تحلیل شد. یافته های تحقیق نشان داد بین کیفیت زندگی افراد شرکت کننده و غیر شرکت کننده در ورزش همگانی تفاوت معنی داری وجود دارد.

کیوانلو و همکاران (1389) تحقیقی را تحت عنوان رابطه هوش هیجانی و سبک رهبری ( تحول بخش مبادله­ای ) انجام داد جامعه آماری پژوهش شامل مربیان مرد تیم های ورزشی منطقه 9 دانشگاه آزاد اسلامی بود که از بین آنها 240 نفر به صورت تصادفی به عنوان نمونه انتخاب شدند. ابزار جمع آوری داده­ها پرسشنامه هوش هیجانی(شوت )، پرسش نامه سبک رهبری (وانربورک) و پرسشنامه جمعیت شناختی بود. نتایج پژوهش نشان داد بین هوش عاطفی و سبک رهبری تحول بخش رابطه مثبت و معناداری وجود داشت و همچنین بین هوش عاطفی و سبک رهبری مبادله ای یک رابطه منفی و معنادار مشاهده شد. بررسی تاثیرسن، سابقه و نوع رشته تحصیلی بر رابطه هوش عاطفی و سبک رهبری نشان داد که افزایش سن و سابقه باعث تقویت این رابطه شده است، از طرفی این همبستگی فقط در مربیان دارای مدرک غیرتربیت بدنی معنادار بود .

یوسفی و همکاران (1388) در تحقیقی با عنوان بررسی رابطه هوش عاطفی با کیفیت زندگی و مولفه های آن به این نتیجه دست یافتند که هوش هیجانی پیش بینی کننده خوبی برای کیفیت زندگی و خرده مقیاس­های آن در دانشجویان است.

مرادی کلارده و همکاران (1388) در تحقیقی به تعیین رابطه هوش هیجانی با رتبه بندي شمشيربازان اسلحه اپه در سطوح متفاوت عملكرد پرداختند. جامعه آماری پژوهش كليه شمشيربازان اسلحه اپه شركت كننده در سومين المپياد ورزشي ايرانيان شامل 37 مرد و 49 زن، مسابقات دانشجويان دانشگاه آزاد اسلامي سال 1388شامل 29 مرد و 2 زن و شمشيربازان نخبه شامل 7 مرد و 7 زن بودند. بنابراين آزمودني هاي پژوهش 149 شمشيرباز اسلحه اپه بودند كه در سال 1389 در دامنه سني 34 -14سال قرار داشتند. نتایج تحقیق نشان داد رابطه مثبت و معنا داری بين هوش هيجاني و رتبه بندي شمشيربازان اسلحه اپه در سطوح متفاوت عملكرد وجود داشت. مقايسه ميانگين هاي هوش هيجاني شمشيربازان اسلحه اپه بر اساس سابقه شمشيربازي، سطوح سني و تحصيلات، بيانگر وجود تفاوت معنادار بود.

زیدآبادی و همکاران (1388) در تحقیقی با عنوان مقایسۀ میزان شادکامی دانشجویان رشتۀ تربیت بدنی و فنی- مهندسی که بر روی 420 نفر از دانشجویان دانشگاه مشهد انجام دادند و از پرسشنامه شادکامی آکسفورد استفاده کردند به این نتیجه رسیدند که دانشجویان رشته تربیت بدنی نسبت به دانشجویان فنی- مهندسی به طور معناداری دارای شادکامی بیشتری بودند و این امر را ناشی از فعالیت­های بدنی مختلف انجام گرفته طی دوران تحصیل در رشتۀ تربیت بدنی عنوان کردند.

رمضانی­نژاد و همکاران (1388) در پژوهشی با عنوان مقايسة كيفيت زندگي افراد شركت كننده و غيرشركت كننده در ورزش همگاني 226 نفر ( 72 زن و 152 مرد) از افراد شركت كننده در ايستگاه­هاي ورزش همگاني و 539 (208 زن و331 مرد) نفر از شهروندان اردبيلي غيرشركت كننده در ايستگاه­هاي ورزش همگاني به این نتیجه دست یافتند که بين كيفيت زندگي افراد شركت كننده و غيرشركت كننده در ورزش همگاني تفاوت معنا داري وجود دارد. همچنين كيفيت زندگي مردان و زنان شركت كننده در ورزش همگاني بهتر از مردان و زنان غيرشركت كننده بود.

صیادی­تورانلو و همکاران (1388)، در تحقیقی با عنوان "بررسی رابطه بین کیفیت زندگی کاری و تعهد سازمانی: مطالعه ی موردی: کارکنان آموزش و پرورش یزد"، به این نتایج دست یافتند که بین کیفیت زندگی کاری و تعهد سازمانی در بین کارکنان آموزش و پرورش یزد رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. نتایج یافته­های تحقیق درباره رابطه برخی ویژگی­های فردی مانند سابقه خدمت و تحصیلات با تعهد سازمانی در جامعه بررسی شده نشان داد که به طور کلی در این نمونه آماری بین سابقه خدمت و تعهد سازمانی رابطه معناداری وجود ندارد.

|  |
| --- |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
|  |
| سعادت و همکاران(1388) در تحقیقی به بررسي همبستگي بين هوش هيجاني و کيفيت زندگي در دانشجويان دانشگاه علوم پزشکي قم در سال 1388 پرداختند. |
|   |
| يافته ها نشان داد ميانگين و انحراف معيار نمره کيفيت زندگي در نمونه فوق به ترتيب 89.38 و 11.88 به دست آمد %25 نمونه فوق نمره کيفيت زندگي بيش تر از 95 داشتند در حالي که %25 نيز نمره کيفيت زندگي کم تر از 82 دارند. بين نمره کيفيت زندگي و هوش هيجاني ارتباط معناداري مشاهده شد (P<0.001). بين متغيرهاي نمره کيفيت زندگي و جنس ارتباطي مشاهده نشد (P=0.790). بين متغيرهاي نمره کيفيت زندگي و تاهل ارتباطي مشاهده نشد.حسين عليان (1384) به مقايسه هوش هيجاني قهرمانان و ورزشكاران رشته هاي گروهي و انفرادي با افراد غير ورزشكار پرداخت و دريافت كه، افراد ورزشكار از توانايي هوش هيجاني كل ، هوش درون فردي و هوش بين فردي، خلق و خوی عمومي و سازگاري بالاتري نسبت به افراد غيرورزشكار بر خوردارند و تفاوتهاي موجود بين دو گروه معني دار است. سطح هوش بين فردي ورزشكاران رشته هاي گروهي نسبت به انفرادي بالاتر و تفاوت بين دو گروه معني دار است .  |

ساسانی مقدم (1387) در تحقیقی با عنوان مقايسه هوش هيجاني دانشجويان دختر ورزشكار و غيرورزشكار دانشگاه صنعتي شاهرود که بر روی 79 غیرورزشکار و 41 ورزشکار كه غيرورزشكاران به روش تصادفي و ورزشكاران به روش هدفمند انتخاب شدند و از پرسشنامه آزمون هوش هيجاني برادبري وگريوز استفاده کرد به این نتیجه دست یافت که تفاوت معني داري بين هوش هيجاني دانشجويان دختر ورزشكار و غيرورزشكار وجود دارد.

ملکی آوارسین و همکاران (1387) در تحقیقی با عنوان بررسی رابطه بین هوش هیجانی و اثربخشی اعضای هیئت علمی در دانشگاه آزاد اسلامی واحد پارس آباد مغان پرداختند جامعه آماری شامل کلیه اعضای هیئت علمی(45=N ) و دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد پارس آباد مغان (245 N=) سال تحصیلی 87-86 بود برای گردآوری اطلاعات ازپرسشنامه استاندارد هوش هیجانی سیبر یا شرینگ و پرسشنامه اثر بخشی محقق ساخته استفاده شد. نتایج پژوهش نشان داد که بین مولفه های هوش هیجانی و اثربخشی اعضای هیات علمی رابطه مثبت معنی داری وجود دارد و از میان 5 مولفه هوش هیجانی، سه مولفه خودانگیختگی، همدلی و مهارت های اجتماعی پیش بینی کننده های مناسبی برای اثر بخشی اعضای هیات علمی هستند.

شبان لاله (1387) تحقیقی را با عنوان بررسی رابطه هوش هیجانی و سبک رهبری مدیران با تعهد سازمانی و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان مقطع ابتدایی مدارس دخترانه شهر تبریز انجام داد. نمونه آماری ­که متشکل از250 شرکت کننده (50 نفردانش آموز ،50 نفرمدیر،150نفرمعلم) بود پرسشنامه های هوش هیجانی بار-آن (2000) و سبک رهبری قیدلر و تعهد سازمانی پورتر را تکمیل نمودند. نتایج تحقیق نشان دادند هوش هیجانی مدیران و معلمان با تعهد سازمانی همبستگی مثبتی دارد و هوش هیجانی و سبک رهبری مدیران و معلمان پیشرفت تحصیلی دانش آموزان را پیش بینی نمی­کند.

سیدکلان (1387) در تحقیقی تحت عنوان بررسی ارتباط بین هوش هیجانی و اثر بخشی اعضای هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد پارس آباد مغان در نمونه آماری متشکل40 نفر از اعضای هیئت علمی و با استفاده از پرسشنامه های هوش هیجانی سیبر یا شرینگ و اثر بخشی محقق ساخته به این نتیجه رسید که بین هوش هیجانی و اثر بخشی اعضای هیئت علمی رابطه معنی داری وجود دارد. نتایج رگرسیون نشان داد که از میان پنج مولفه هوش هیجانی، مولفه های خود انگیختگی همدلی و مهارت های اجتماعی پیش بینی کننده مناسبی برای اثر بخشی اعضای هیئت علمی بودند.

**سلام زاده و همکاران (1387)**، در تحقیقی تحت عنوان "بررسی رابطه کیفیت زندگی کاری و بهره­وری نیروی انسانی در مراکز خدمات درمانی (مطالعه ی موردی­: پرستاران بیمارستان شهید صدوقی یزد)"، به این نتیجه دست یافتند که میزان کیفیت زندگی کاری و سطح بهره­وری پرستاران از میزان متوسط کمتر است. همچنین یافته­ها این پژوهش دلالت بر آن دارد که بین کیفیت زندگی کاری و بهره­وری پرستاران رابطه مثبت و معنی­دار وجود دارد.

**خاقانی­زاده و همکاران (1387)**، در تحقیقی به "بررسی رابطه استرس شغلی و کیفیت زندگی کاری پرستاران شاغل در بیمارستان­های منتخب نیروهای مسلح" پرداختند. نتایج این پژوهش نشان داد استرس شغلی اکثر پرستاران در حد طبیعی بود و سطح کیفیت زندگی کاری اکثر پرستاران در حد متوسط بود و با وضعیت تأهل رابطه معنی­دار آماری داشته و همبستگی منفی با ساعات کار در هفته دارد. پرستاران از حقوق و تعادل بین کار و زندگی ناراضی بودند. یافته­ها نشان دهنده همبستگی منفی بین استرس شغلی با کیفیت زندگی کاری پرستاران و همچنین همبستگی مثبت بین اکثر ابعاد کیفیت زندگی کاری با هم بود.

اصلانخانی و همکاران (1387) تحقیقی را تحت عنوان رابطه هوش هیجانی و عوامل شخصیتی در ورزشکاران بزرگسال نخبه و غیرنخبه با دامنه سنی30-20سال ­انجام داد.بدین­ منظور12نفراز ورزشکاران مرد رشته های ورزشی بسکتبال، هندبال قایقرانی، جودو و کاراته که عضو تیم های ملی و باشگاهی (60 نفرعضو تیم ملی و60 نفر عضو لیگ دسته دوم و سوم باشگاهی) بودند به صورت داوطلبانه انتخاب و پرسشنامه­های هوش هیجانی شرینگ و صفات پنج گانه شخصیتی نئو را تکمیل کردند. نتایج پژوهش نشان داد بین صفات شخصیتی برونگرایی وظیفه شناسی، گشودگی به تجربه، و سازش یافتگی با هوش هیجانی در ورزشکاران نخبه نسبت به ورزشکاران غیر نخبه، همبستگی مثبت و بالاتری وجود دارد.

یاراحمدی و همکاران (1387) درتحقیقی به مقایسه هوش هیجانی تیم­های انفرادی و اجتماعی ورزشکاران اعزامی به المپیک 2008 پکن پرداختند بدین منظور تعداد 38 نفر(36مرد و2زن) از ورزشکاران بودند که پرسشنامه هوش هیجانی سیبر یا شرینگ را تکمیل کردند. نتايج پژوهش نشان داد كه در هوش هيجاني و مؤلفه­هاي آن، ورزشكاران تيم هاي انفرادي و اجتماعي با يكديگر تفاوت معني داري ندارند. مؤلفه خودآگاهي بالاترين ميانگين را نسبت به ساير مؤلفه ها در ورزشكاران انفرادي و اجتماعي به اختصاص داده است، همچنين ميانگين كل هوش هيجاني ورزشکاران اعزامي به المپيك بالاتر از ميانگين هوش هيجاني ساير ورزشكاران است. اختلاف بين ورزشكاران رشته هاي گروهي و انفرادي در متغيرهاي خودانگيختگي و همدلي بيش از ساير متغيرها بود. در سه متغير خودتنظيمي خودانگيختگي و همدلي ورزشكاران رشته هاي انفرادي داراي ميانگين بالاتر و در متغير مهارت­هاي اجتماعي و خودآگاهي ورزشكاران رشته هاي گروهي داراي ميانگين بيشتري بودند.

خسرو جردي و خانزاده (1386) در تحقيقي با عنوان "بررسي رابطة هوش هيجاني با سلامت عمومي در دانشجويان دانشگاه تربيت معلم سبزوار که 230 نفر از دانشجويان كارشناسي با روش نمونه گيري چند مرحله اي انتخاب کردند و از پرسشنامه های سلامت عمومي و پرسشنامه هوش هيجاني ماير استفاده کردند به اين نتيجه رسيدند كه پسران در مقايسه با دختران از هوش هيجاني بالاتري برخوردارند و نتيجة مقايسة سلامت عمومي دختران و پسران سلامت عمومي بيشتر در پسران را نشان داد.

عیدی (1386) در تحقیقی با عنوان بررسی ارتباط بین هوش هیجانی اعضای هیئت علمی و اثر بخشی دانشکده های تربیت بدنی(دولتی) تهران با نمونه آماری متشکل از 68 نفر از اعضای هیات علمی و با استفاده از پرسشنامه های هوش هیجانی سیبر یاشرینگ و اثر بخشی حمیدی به این نتیجه رسید که بین سطح کلی و ریزمولفه های هوش هیجانی و اثر بخشی رابطه معنی داری وجود دارد و سطح کلی هوش هیجانی و ریز مولفه­های آن، اثر بخشی دانشکده های تربیت بدنی را پیش بینی می کند (82%) همچنین مولفه مهارت های اجتماعی (70%= (rبیشترین ضریب همبستگی را با اثر بخشی دارد و یکی از قوی ترین پیش بینی کننده های اثر بخشی دانشکده ها می باشد. همچنین در سایر مولفه­ها یعنی خود اگاهی ( 67%r=) خودتنظیمی (62%r=) خودانگیختگی (64%r=) و همدلی (65%r=) دارای همبستگی مثبتی با اثر بخشی دانشکده های تربیت بدنی می باشند.

مقدمی (1386) درتحقیقی با عنوان بررسی رابطه بین هوش هیجانی مدیران و سبک رهبری تحول آفرین با استفاده از پرسشنامه های مدل هوش هیجانی گلمن و چند عاملی رهبری بس و آولیو در نمونه 35 نفری از مدیران شرکت های ریخته گری قم به این نتیجه رسید که رابطه این دو متغیر معنی­دار است و تحلیل رگرسیون چند عاملی بیانگر این مطلب بود که از بین مولفه های هوش هیجانی خودآگاهی، و مدیریت روابط بیشترین تاثیر را در رهبری تحول آفرین داشتند.

زهراکار (1386) تحقیقی را با عنوان بررسی رابطه مولفه­های هوش هیجانی و عملکرد تحصیلی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد اسلامشهر روی 400 نفر از دانشجویان با استفاده از هوش هیجانی بار-آن(2000) انجام داد و به این نتیجه رسید که همبستگی مولفه های هوش هیجانی با عملکرد تحصیلی مثبت و معنی دار است. همچنین نتایج تحلیل رگرسیون گام به گام نشان داد، مولفه های خوش بینی، خرسندی، تحمل استرس کنترل تکانه، و مساله گشایی، پیش بینی کننده های معنی داری برای عملکرد تحصیلی هستند.

افخمی و همکاران (1386) درتحقیقی به بررسی رابطه هوش هیجانی و اثربخشی مربیگری مربیان ورزشی دانشگاه های شهر تبریز پرداخت. بدین منظور تعداد 120نفر مربی( مرد و زن ) پرسشنامه هوش هیجانی سیبر یا شرینگ و اثربخشی فیلتز را تکمیل کردند. نتایج پژوهش نشان داد بین سطح کلی هوش هیجانی و سطح کلی اثربخشی مربیگری رابطه مثبت و معنی داری وجود دارد**،** لذا مربیانی که هوش هیجانی بالاتری داشتند، میزان اثر بخشی بیشتری نیز داشتند.

ثمری و طهماسبی (1386) تحقیقی را با عنوان بررسی رابطه هوش هیجانی و پیشرفت تحصیلی در دانشجویان رشته روانشناسی دانشگاه آزاداسلامی واحد کاشمر انجام دادند، نمونه تحقیق را 112نفر از دانشجویان رشته روانشناسی بالینی تشکیل دادند، آزمودنی ها پرسشنامه هوش هیجانی بار-آن (200) را تکمیل کردند و از معدل دانشجویان به عنوان شاخص­ پیشرفت تحصیلی استفاده شد. یافته­های تحقیق آنان­ نشان داد که بین نمره کلی هوش هیجانی و برخی مولفه های آن با پیشرفت تحصیلی رابطه معنی داری وجود دارد.

اسمعیلی و همکاران (1386) در تحقیقی با عنوان تاثیر آموزش مولفه های هوش هیجانی بر سلامت روان 30 نفر از مراجعین به مرکز مشاوره روانی و با استفاده از پرسشنامه هوش هیجانی 133ماده ای بار-آن (200) و پرسشنامه Scl-90-r به این نتیجه دست یافتند که آموزش مولفه های هوش هیجانی سبب ارتقای سلامت روانی می شود به طوری که فرد نمره بهتری درگزارشهای شخصی از موقعیت درونی و احساس توانایی مقابله با مشکلات به دست می­آورد.

آقایی و همکاران (1386)، با انجام تحقیقی به بررسی رابطه هوش هیجانی با موفقیت ورزشی در ورزشکاران حرفه­ای و نیمه­ حرفه­ای پرداختند. پرسشنامه هوش هیجانی بار- اُن، را در مورد نمونه­ای 400 نفری از ورزشکاران شهر شیراز (160 نفر زن و 240 نفر مرد) اجرا کردند. نتایج تحقیق نشان داد که بین هوش هیجانی و موفقیت ورزشی ورزشکاران همبستگی مثبت و معنی­داری وجود دارد. همچنین، از نتایج مشخص گردید که بین میانگین نمرات هوش هیجانی ورزشکاران حرفه­ای و نیمه حرفه­ای مرد و زن تفاوت معنی­داری وجود ندارد.

نصری و واعظ موسوی (1385) طی پژوهشی با عنوان بررسی سلامت روانی و کیفیت زندگی مربیان ورزش که بر روی 1122 مربی از کل کشور که به روش تصادفی انتخاب شده بودند و از پرسشنامه های مقیاس سلامت سازمان جهانی بهداشت و پرسشنامه زمینه‌یابی سلامت ویر و شربون (1992) استفاده کردند به این نتیجه دست یافتند که بین سلامت روان و کیفیت زندگی مربیان رابطۀ معناداری وجود داشت. همچنین کیفیت زندگی زنان بهتر از مردان بود.

تابش (1385) در تحقیقی با عنوان "مقايسة هوش هيجاني در بين زنان ورزشكار (با مهارت باز و بسته) غيرورزشكار" که بر روی 80 ورزشکار (50 ورزشکار با مهارت ‌باز و 30 ورزشکار با مهارت‌ بسته‌) که‌ به ‌طور تصادفی از بین ‌باشگاه‌های‌ برتر شهر اصفهان ‌انتخاب ‌شدند و 80 غیرورزشکار، با دامنة ‌سنی ‌18 تا 30 سال‌ بودند و برای ‌سنجش‌ میزان ‌هوش ‌هیجانی ‌آزمون‌ها، از پرسشنامة ‌هوش‌ هیجانی‌ آزمون ها، از پرسشنامة هوش هیجانی کارسون‌ و همکاران ‌استفاده کردند به این نتیجه دست یافت که بين ميانگين هوش هيجاني ورزشكاران و غيرورزشكاران تفاوت معني داري وجود دارد.

 **بیک­پور وحسینی (1385)**، در تحقیق خود با عنوان"رابطه بین کیفیت زندگی کاری با دلبستگی شغلی و میل ماندن در شغل"را مورد بررسی قرار دادند. نتیجه حاصل از این تحقیق رابطه مثبت و معنی­داری را بین کیفیت زندگی کاری و دلبستگی شغلی نشان می­دهد و همچنین همین رابطه بین کیفیت زندگی کاری و میل ماندن در شغل کارکنان وجود دارد.

تابش (1385) در تحقيقي تحت عنوان مقايسه هوش هيجاني در بين زنان ورزشكار با مهارت ( باز و بسته) و غيرورزشكار، به اين نتيجه دست يافت كه بين ميانگين هوش هيجاني ورزشكاران با مهارت باز و بسته و ورزشكاران شركت كننده در اين تحقيق اختلاف معني داري وجود ندارد اما بين ميانگين هوش هيجاني ورزشكاران و غير ورزشكاران تفاوت معني داري وجود دارد.

یوسفی (1385) تحقیقی را با عنوان رابطه هوش هیجانی و مهارت­های ارتباطی دانشجویان انجام داد.53 نفر زن و 76 نفر، پرسشنامه هوش هیجانی شات و همکاران (1988) و پرسشنامه مهارت­های ارتباطی (جرابک 2004) را تکمیل کردند. نتایج تحقیق نشان داد که هوش هیجانی با مهارت­های ارتباطی رابطه مثبت دارد.

نصری و واعظ موسوی (1385) طی پژوهشی با عنوان بررسی سلامت روانی و کیفیت زندگی مربیان ورزش که بر روی 1122 مربی از کل کشور که به روش تصادفی انتخاب شده بودند و از پرسشنامه های مقیاس سلامت سازمان جهانی بهداشت و پرسشنامه زمینه‌یابی سلامت ویر و شربون (1992) استفاده کردند به این نتیجه دست یافتند که بین سلامت روان و کیفیت زندگی مربیان رابطۀ معناداری وجود داشت. همچنین کیفیت زندگی زنان بهتر از مردان بود.

بشارت و همکاران (1384)، به بررسی هوش هیجانی و موفقیت ورزشی پرداختند. در این تحقیق 67 ورزشکار (44 پسر و23 دختر) از دانشجویان رشته‌های گوناگون ورزشی دانشکده تربیت بدنی دانشگاه تهران مقیاس هوش هیجانی شاته و همکاران (1998) و مقیاس موفقیت ورزشی (بشارت، عباسی و شجاع الدین، 1381) را تکمیل کردند. نتایج نشان داد که هوش هیجانی با موفقیت ورزشی در ورزش­های گروهی و فردی همبستگی مثبت دارد، اما این متغیر فقط در ورزش­های گروهی می­تواند موفقیت ورزشی را پیش­بینی کند.

# تحقیقات خارجی

ویسنتیک و همکاران[[52]](#footnote-52) (2013) در تحقیقی با عنوان تحلیل رفتگی، کیفیت زندگی و نیمرخ هیجانی[[53]](#footnote-53) به این نتیجه دست یافتند که بر روی 120 پزشک انجام دادند و از پرسشنامه های سلامت عمومی، فرسودگی شغلی مسلش و کیفیت زندگی استفاده کردند همبستگی چندمتغیره و رگرسیون نشان داد که بین کیفیت زندگی و تحلیل رفتگی رابطۀ منفی معناداری وجود دارد به طوری که کیفیت زندگی مهم­ترین پیش بینی کنندۀ تحلیل رفتگی است.

ارنست و همکاران[[54]](#footnote-54) (2013) با بررسی 225 دانشجو به این نتیجه دست یافتند که دانشجویانی که بهزیستی معنویی بالایی دارند نمرات بالایی را در کیفیت زندگی گزارش کردند. میرزایی و همکاران (2014) نیز رابطۀ مثبت و معناداری را بین کیفیت زندگی و بهزیستی معنوی ورزشکاران رزمی­کار نشان دادند. بنابراین، پژوهش حاضر درصدد بررسی رابطۀ بین بهزیستی معنوی و کیفیت زندگی در بین دانشجویان ورزشکار بوده است.

آراندا و همکاران[[55]](#footnote-55) (2013) در پژوهشی با عنوان هوش هیجانی، رضایت از زندگی و شادکامی در دانشجویان دختر؛ تاثیر تعدیلی درک استرس که بر روی نمونه آماری 264 نفری انجام دادند و از پرسشنامه شادکامی ذهنی استفاده کردند به این نتیجه دست یافتند که دانشجویانی که از هوش هیجانی بالایی برخوردار بودند نمرات بالایی را در شادکامی کسب کردند.

سانر و همکاران[[56]](#footnote-56) (2013) طی پژوهشی با عنوان تحلیل رفتگی و کیفیت زندگی در بین کارکنان بیمارستان ها که برروی 1095 نفر انجام دادند و از پزسشنامه های فرم کوتاه پرسشنامه زمینه‌یابی سلامت ویر و شربون (1992) و فرسودگی شغلی مسلش استفاده کردند به این نتیجه دست یافتند که افرادی که تحلیل رفتگی بالایی دارند کیفیت زندگی پایینی دارند.

ریکونا[[57]](#footnote-57) (2012) در پژوهشی با عنوان سرمایه اجتماعی،‌رضایتمندی و کیفیت زندگی در کار، به بررسی تاثیر سرمایه اجتماعی بر رضایت و کیفیت زندگی در محیط کار در اسپانیا می پردازد. او برای سرمایه اجتماعی پنج بعد در نظر می گیرد که شامل؛ اعتماد، روابط اجتماعی، تعهد، ارتباطات و نفوذ می باشند. محقق چنین نتیجه گیری می کند که میزان سرمایه اجتماعی در افراد می تواند تاثیر مستقیمی بر رضایت و کیفیت زندگی کاری افراد داشته باشد.

کاترزینا رتکاوسکا و همکاران [[58]](#footnote-58)(2012) در تحقیقی به بررسی سطح هوش هیجانی و بهره وری در میان گروه حرفه­ای از مربیان و مدرسان کشتی پرداخته است نتایج تحقیق حاکی از آن است مربیان و مدرسان در سطح متوسط، از هوش هیجانی و احساس خودکارآمدی پایینی برخوردار بودند و مربیان طراز اول در سطوح بالاتری ازهوش هیجانی قرار داشتند که متعلق به گروهی از مربيان بودند که تحت تأثیر آموزش های خودکارآمدی قرار نداشتند.

کولین و همکاران (2011) در پژوهشی با عنوان کیفیت زندگی و تحلیل رفتگی که بر روی 7743 دانشجوی پژشکی انجام دادند به این نتیجه دست یافتند که بین کیفیت زندگی و تخلیۀ هیجانی (خرده مقیاس تحلیل رفتگی) رابطۀ مثبت معناداری وجود دارد.

خینیون­ژاو و همکاران[[59]](#footnote-59) (2011)، در تحقیقی به "بررسی رابطه تعارض کار و خانواده[[60]](#footnote-60) با رضایت شغلی و رضایت از زندگی پرداختند (مطالعه ی موردی: روی مدیران فروش هتل ها)"، هدف از این پژوهش بررسی روابط دوجانبه بین تعارض کار و خانواده و اندازه­گیری رضایت طراحی شده است. و هر دو اثر مستقیم و غیرمستقیم تعارض کار و خانواده در رضایت از زندگی و رضایت، شغلی مورد بررسی قرار گرفت. داده­ها با استفاده از مطالعه روی 121 مدیر فروش از 26 هتل در چین جمع­آوری شد.تجزیه و تحلیل داده­ها نشان داد، رابطه تنگاتنگی بین علاقه به شغل خاص و تعارض در کار و خانواده و نیز رضایت از زندگی وجود دارد. همچنین یافته­ها نشان می­دهند که به طور خاص، هر دوی تداخل کار با خانواده[[61]](#footnote-61) و تداخل خانواده با کار[[62]](#footnote-62) ارتباط آماری معنی­داری با عکس­العمل عاطفی فرد نسبت به شغل وی دارد. و در نهایت تداخل خانواده در کار رابطه منفی معناداری با رضایت از زندگی دارد.

لیندوی[[63]](#footnote-63) (2011) در تحقیقی با عنوان رابطۀ بین شادکامی، خلاقیت، شخصیت و مرکز کنترل رفتار در افراد شاغل و بیکار که بر روی یک نمونه 131 انجام داد و از پرسشنامه شادکامی آکسفورد و هوش هیجانی صفتی استفاده کرد به این نتیجه دست یافت که بین شادکامی و هوش هیجانی رابطۀ مثبت و معناداری وجود دارد.

دبورا اونیل[[64]](#footnote-64)(2011) به بررسی ارزش و کارایی هوش هیجانی و عملکرد بالای مربیان پرداخته است و اشاره کردندکه یکدلی (تلقین) و انتقال ­هیجانات یک وظیفه اساسی­ برای مربیان برجسته و ایجاد رابطه قابل اعتماد با ورزشکاران است. مربیانی که روابط قوی با ورزشکارانشان ندارند تأثیر کمتری در برانگیختن و تشویق برای بهترین اجرای آنها خواهند داشت. تکیه بر یکدلی برای فهمیدن اینکه یک تیم چه احساسی دارد و استفاده از اطلاعات برای فراهم نمودن یک نیروی قوی و صحبت کردن وبرقراری روابط مناسب با ورزشکاران و همچنین برانگیختن آنها زمانی­ که انرژی تیم درحال کاهش است می تواند تلقین هیجانی مثبت را گسترش دهد و اجرای تیم و افراد را بالا ببرد.

لی و همکاران[[65]](#footnote-65) (2010) در مطالعه ای به بررسی تاثیر ابعاد سرمایه اجتماعی و اعتماد اجتماعی بر کیفیت زندگی در انگلستان پرداختند. محققان با استفاده از پیمایش خوانوار در انگلستان، نخستین ابعاد سازنده سرمایه اجتماعی را شناسایی می کنند و سپس به بررسی تاثیر آن بر درک مردم از اعتماد و کیفیت زندگی می پردازند. آن ها در تحلیل های خود نشان دادند که مجراهای غیر رسمی سرمایه اجتماعی نقش مهم تری در تاثیر گذاری بر درک مردم از اعتماد و کبفبت زندگی دارند.

کونمی و همکاران[[66]](#footnote-66) (2010)، در تحقیقی به "بررسی رابطه بین ثبات اخلاقی، کیفیت زندگی کاری و روابط کاری کارگران پرداختند: مطالعه روی مدیران منابع انسانی در تایلند"، نتایج نشان داد ارتباط مثبتی بین ثبات اخلاقی و هر دوی سطح کیفیت زندگی کاری (بالا و پایین) وجود دارد. همچنین رابطه مثبت و معنی­داری بین ثبات اخلاقی و هر دو سطح کیفیت زندگی کاری با خروجی­های روابط کاری کارگران (رضایت شغلی، کمیته سازمان و روحیه گروهی) وجود دارد.

هونگ و برد[[67]](#footnote-67) (2010) شادکامی و مشارکت در ورزش که بر روی 350 هزار آمریکایی بالای 18 سال به صورت پیمایشی انجام دادند به این نتیجه دست یافتند که مردان و زنان هر دو از طریق ورزش شاد می شوند ولی مردان نسبت به زنان شادکامی بیشتری را نشان دادند.

مالیکا[[68]](#footnote-68) (2010) در تحقیقی با عنوان هوش هیجانی به عنوان ابزاری مهم برای کنترل تضاد نقش و بهبود کیفیت زندگی و شادکامی که بر روی 30 دانشجوی دختر انجام داد و از پرسشنامه های هوش هیجانی شات و همکاران (1997)، و شادکامی لیمبومیرسکی و لیپر[[69]](#footnote-69) استفاده کردند ضریب همبستگی پیرسون رگرسیون نشان داد که هوش هیجانی رابطۀ مثبتی با شادکامی و کیفیت زندگی دارد.

ام لين و همكاران[[70]](#footnote-70)(2009) در تحقيقي كه روي 54 ورزشكار مرد شامل 36 فوتباليست، 15 ورزشكار هاكي و 3 ورزشكار راگبي انجام دادند.(همگي درسطح ورزش دانشگاهي فعاليت مي كردند و 18 نفر از كل آنها نيز عضو تيم هاي منطقه اي بودند)، نتيجه گرفتند كه استفاده از مهار­ت­هاي رواني هم در زمان تمرين و هم در زمان مسابقه با هوش هيجاني اين ورزشكاران ارتباط معناداري دارد.

کرامبی[[71]](#footnote-71) و همکاران (2009)، در تحقیقی تحت عنوان «امتیازات هوش هیجانی پیش­بینی کننده عملکرد ورزشی تیم­ها در مسابقات ملی کریکت» به بررسی رابطه بین هوش هیجانی شش تیم کریکت و عملکرد ورزشی آن­ها در مسابقات ملی کریکت در آفریقای جنوبی طی دو فصل پشت سر هم پرداختند. نتایج نشان داد که هوش هیجانی افراد تیم با عملکرد ورزشی تیم ارتباط مثبت دارد. همچنین هوش هیجانی افراد تیم پیش­بینی کننده عملکرد ورزشی آن­ها می­باشد.

لین[[72]](#footnote-72) و همکاران (2009)، در طی تحقیقی با عنوان «هوش هیجانی و مهارت­های روان­شناختی مورد استفاده در میان ورزشکاران» به بررسی رابطه بین هوش هیجانی و مهارت­های روان­شناختی در بین ورزشکاران پرداختند. 54 ورزشکار مرد مقیاس هوش هیجانی (شاته[[73]](#footnote-73) و همکاران، 1998) و آزمون راهبردهای عملکرد[[74]](#footnote-74) (توماس مورفی و هاردی، 1999) را تکمیل کردند. نتایج نشان داد که مهارت­های روان شناختی به کار رفته در مسابقه و تمرین با ادراك هوش هیجانی مرتبط می­باشد. به ویژه صحبت با خود، تصویرسازی و فعال­سازی در تمرین و مسابقه با ادراک، ارزیابی هیجانات و توانایی تنظیم آن­ها مرتبط می­باشد. یافته­ها نشان داد ورزشکارانی که گزارش کردند که از مهارت­های روان­شناختی بیشتر استفاده می­کنند ادراک قوی­تری در زمینه هوش هیجانی دارند.

نلیس[[75]](#footnote-75) و همکاران (2009)، نشان دادند که نه تنها هوش هیجانی را می­توان بهبود بخشید بلکه برخی خرده­مقیاس­های آن در اثر برنامه­های آموزشی کوتاه­مدت هم ارتقاء می­یابد و حتی تمامی تغییرات مثبت پس از 6 ماه از پایان ارائه برنامه­های آموزشی نیز باقی بودند.

تاکای و همکاران[[76]](#footnote-76) (2009) در تحقیقی با عنوان تجربه تحلیل رفتگی در بین بیماران خانه نشین: رابطه با افسردگی و کیفیت زندگی که بر روی 84 بیمار انجام دادند به این نتیجه دست یافتند که تحلیل رفتگی بالا با کیفیت زندگی پایین رابطۀ معناداری داشت.

آناند و آرورا[[77]](#footnote-77) (2009) در پژوهشی با عنوان فرسودگی شغلی، رضایت از زندگی و کیفیت زندگی در بین مدیران اجرایی شرکت­های چند ملیتی که بر روی 60 مدیر 25-35 سال انجام دادند و از پرسشنامه های فرسودگی شغلی مسلش، مقایاس رضایت از زندگی و مقیاس کیفیت زندگی سازمان جهانی بهداشت استفاده کردند تحلیل رگرسیون نشان داد که بین تخلیۀ هیجانی و احساس بی ارزشی با کیفیت زندگی رابطۀ مثبت و معناداری وجود دارد.

# خلاصه نتایج تحقیقات

نتایج تحقیقات بررسی شده نشان می دهد بعد سلامت جسمانی(فیزیکی) بر کیفیت زندگی افراد تاثیرگذار است. همچنین در تحقیقاتی به اثرگذار بودن هوش هیجانی بر کیفیت زندگی افراد اشاره دارد. همچنین ابعاد مختلف مورد بررسی شده در پژوهش های مختلف بیان کننده رابطه بین ابعاد مختلف هوش هیجانی و کیفیت زندگی آزمودنی ه ا بوده است که از جمله می توان به رابطه بعد روابط اجتماعی با کیفیت زندگی اشاره کرد.تاثیر محیط و وضعیت زندگی بر کیفیت زندگی از جمله مواردی بود که در تحقیقات مورد بررسی قرار گرفته و رابطه مثبت و معنی داری در بین آنها مشاهده گردیده است.

# منابع و ماخذ

ابراهیمی ر.1381.بررسی رابطه عوامل مؤثر بر کیفیت زندگی کاری با عملکرد کارکنان دانشگاه آزاد اسلامی واحدعلوم ونحقیقات تهران.پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی تهران.

آقایی؛ اصغر، نوری؛ ابوالقاسم و شریفی؛ غلامرضا، (1386)، رابطه هوش هیجانی با موفقیت ورزشی در ورزشکاران حرفه‌ای و نیمه حرفه‌ای، اولین همایش بین‌المللی علمی- ورزشی دانشگاه‌های جهان اسلام.

اکبرزاده، نسرین.(1383) هوش هیجانی (دیدگاه سالوی و دیگران)،چاپ اول،انتشارات فارابی،ص 16.

پارسا، نسرین.(1382) هوش هیجانی ،تهران انتشارات رشد.ص 23.

اصلانخانی، محمدعلی و همکاران.(1387) رابطه هوش هیجانی وعوامل شخصیتی در ورزشکاران بزرگسال نخبه و غیر نخبه،مجله علوم حرکت انسان ،ص 11-3.

افخمی، اسماعیل.(1386) رابطه بین اثر بخشی مربیگری و هوش هیجانی مربیان ورزش دانشگاههای شهرتبریز،پایان‌نامه کارشناسی ارشد،دانشکده تربیت‌بدنی و علوم ورزشی،دانشگاه آزاداسلامی واحد تهران مرکزی،ص1.

آقایار. شریفی­درآمدی، پرویز،سیروس،( 1389) هوش هیجانی و ورزش،انتشارات طراحان ایماژ تهران،ص 67 .

اسمعیلی، معصومه و همکاران.(1386). تاثیر مولفه های هوش هیجانی بر سلامت روان،مجله روانپزشکی وروانشناسی بالینی ایران،سال 13،شماره 2،ص 158-165.

بشارت، محمدعلي. ( 1384 ). بررسي تاثير هوش هيجاني بر كيفيت روابط اجتماع . ي مطالعات روانشناختي،2، 25-38.

بیک­پور، ام­البنین و حسینی، مژگان (1385). "بررسی رابطه کیفیت زندگی کاری با دلبستگی شغلی و میل ماندن در شغل". پایان­نامه کارشناسی، اهواز، دانشگاه شهید چمران، دانشکده علوم تربیتی روانشناسی.

پرداختچی م.(1386).بررسی کیفیت زندگی کاری در شرت فولاد مبارکه اصفهان در سال86.دانشگاه شهیدبهشتی.تهران.

تابش، سعيد. (1385). مقايسه هوش هيجاني در بين زنان ورزشكار با مهارت باز و بسته وغيرورزشكار،تهران پايان نامه كارشناسي ارشد تربيت بدني، دانشكده تربيت بدني و علوم ورزشي،دانشگاه مازندران.

تعالی ح(1374).بررسی اثرات عوامل کیفیت زندگی کاری بر بهره وری کارکنان بانک های کشور.پایان نامه کارشناسی ارشد مدیریت.دانشگاه علامه

ترابی، منوچهر. (1382). بررسی رابطه بین هوش هیجانی وعملکرد مدیران میان گروههای هما،پایان نامه کارشناسی ارشد،دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه علامه طباطبایی ص 7 .

 ثمری، علی­اکبر،طهماسبی، فهیمه. (1386). بررسی رابطه هوش هیجانی و پیشرفت تحصیلی در دانشجویان،فصلنامه اصول بهداشت روانی،شماره 36و35،ص 128-121.

ثنايي، محمد ؛ زردشتيان، شيرين ؛ نوروزي سيد حسيني، رسول (1392). اثر فعاليت هاي بدني بر كيفيت زندگي و اميد به زندگي در سالمندان استان مازندران، مطالعات مديريت ورزشي، شماره 17 ، ص 158-137.

جزنی، نسرین(1376). "مدیریت خلاق در عصر تحولات شتابان"، ماه­نامه علمی­آموزشی تدبیر، شماره 4، حاج زمانی م.بررسی کیفیت زندگی کاری بر بهره وری.سازمان مدیریت و برنامه ریزی.تهران.

حسامی، محمد (1391). رابطه بین هوش اجتماعی و سرمایه اجتماعی معلمان تربیت بدنی استان اصفهان، پایان نامه کارشناسی ارشد،‌دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد مبارکه.

حسین علیان، محسن. (1383). مقایسه هوش هیجانی قهرمانان و ورزشکاران رشته­های گروهی وانفرادی با افراد غیر ورزشکار،پایان نامه کارشناسی ارشد،دانشکده روانشناسی دانشگاه شهید بهشتی،ص 31.

 حسن‌زاده؛ كيومرث، (1381)، بنياد و ماهيت هوش آدمي، انتشارات جمال، تهران.

حسینی فرجام ا.1382.بررسی و مقایسه کیفیت زندگی کاری معلمان شهرهمدان.پایان نامه کارشناسی ارشد. مرکز مدیریت آموزش و پرورش استان همدان.

حسینی، محمد سلطان و نادریان، مسعود و همایی، رضا و موسوی، زهره(1388). "بررسی رابطه بین کیفیت زندگی کاری و تعهد سازمانی کارکنان اداره کل تربیت­بدنی استان اصفهان"، نشریه ی مدیریت ورزشی، شماره ی دو، صص 181-167.

خسروجردی، راضیه.(1386) بررسی رابطه هوش هیجانی با سلامت عمومی دردانشجویان دانشگاه سبزوار،پایان‌نامه کارشناسی ارشد،دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی،دانشگاه تهران،ص 14.

خاقانی­زاده، مرتضی و عبادی، عباس و سیرتی، مسعود و رحمانی، منظر(1378). "بررسی رابطه استرس شغلی و کیفیت زندگی کاری پرستاران شاغل در در بیمارستان­های منتخب نیروهای مسلح"، دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله، تهران، مجله طب نظامی، صص 184-175.

ربانی، علی؛ کیانپور، مسعود (1385). درآمدی بر رویکردهای نظری و تعاریف عملی مفهوم کیفیت زندگی، فصلنامه مددکاری اجتماعی، سال پنجم، شماره 4.

رضوانی، محمدرضا؛ منصوریان، حسین (1387). بررسی مفاهیم، شاخص ها، مدل ها و ارائه مدل پیشنهادی برای نواحی روستایی، فصلنامه روستا و توسعه، سال یازدهم، شماره 13.

رمضانی نژاد، رحیم؛ واعظ موسوی، سیدمحمدکاظم؛ مختاری، رباب (1389). مقایسه کیفیت زندگی افراد شرکت کننده و غیر شرکت کننده در ورزش همگانی، فصلنامه مدیریت ورزشی، شماره هفتم.

رمضانی ط.1380.بررسی کیفیت زندگی کاری با عملکرد مدیران دبیرستان های دخترانه و پسرانه شهر همدان.پایان نامه کارشناسی ارشد مدیریت آموزشی دانشگاه آزاد واحد علوم و تحقیقات.

زهراکار، کیانوش. (1386) بررسی رابطه مولفه های هوش هیجانی و عملکرد تحصیلی دانشجویان،روانشناسی کاربردی،دوره دوم،شماره 5،ص 98-89 .

ساسانی مقدم، شیوا. بحرالعلوم‌ حسن. (بهار و تابستان 1390)، ارتباط بین هوش‌هیجانی و مهارت‌های روانی دانشجویان دختر ‌ورزشکار دانشگاه صنعتی شاهرود، پژوهش در مدیریت ورزشی و رفتار حرکتی ( علوم حرکتی و ورزشی)، 1390؛1،(پیاپی 17)، صص. 39-27

سپهریان، فیروزه.(1390) هوش هیجانی (ازIQتا EQوSQ)نتشارات جهاد دانشگاهی ارومیه، ص 67 .

سلام زاده، یاشار و منصوری، حسین و فرید، داریوش(1387). "بررسی رابطه کیفیت زندگی کاری و بهره­وری انسانی مراکز خدمات درمانی(مطالعه موردی پرستاران بیمارستان شهید صدوقی یزد)"، فصل­نامه دانشکده پرستاری و مامایی ارومیه، دوره 6، شماره دوم، صص 70-60.

سلام زاده، یاشار و منصوری، حسین و فرید، داریوش(1387). "بررسی رابطه کیفیت زندگی کاری و بهره­وری انسانی مراکز خدمات درمانی(مطالعه موردی پرستاران بیمارستان شهید صدوقی یزد)"، فصل­نامه دانشکده پرستاری و مامایی ارومیه، دوره 6، شماره دوم، صص 70-60.

سیدکلان، میرمحمد. (1387). بررسی ارتباط بین هوش هیجانی و اثر بخشی اعضای هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد پارس آباد مغان،پایان نامه کارشناسی ارشد،دانشگاه آزاد اسلامی تبریز.

شبان لاله،معصومه.(1387) بررسی رابطه هوش هیجانی وسبک رهیری مدیران با تعهد سازمانی وپیشرفت تحصیلی دانش آموزان مقطع ابتدایی مدارس دخترانه شهر تبریز ،پایان‌نامه کارشناسی ارشد،دانشگاه تبریز .

شعبانی بهار، غلامرضا، محمد زمان کونانی (1391): رابطه بین فرسودگی شغلی با سلامت عمومی معلمان تربیت بدنی استان لرستان، پژوهش هاي مدیریت ورزشی و علوم حرکتی، سال دوم – شمارة 3 – تابستان 1391.

شعباني بهار غلامرضا ، نصراله عرفانی، علی پارساجو بررسي رابطة بين سبك رهبري و هوش هيجاني مربيان تيم هاي ورزشي گروهي شركت كننده در نهمين المپياد فرهنگي - ورزشي دانشجويان پسر دانشگاه هاي سراسر كشور"، ، ، مديريت ورزشي \_ بهار 1390 ، شمارة 8 - ص : 105- 93

صیادی­تورانلو، حسین، و جمالی،رضا و منصوری، حسین(1388). "بررسی رابطه بین کیفیت زندگی کاری و تعهد سازمانی : مطالعه موردی : کارکنان آموزش و پرورش یزد"، مجله علوم تربیتی(علوم تربیتی و روانشناسی)، دانشگاه شهید چمران اهواز، بهار1388، دوره پنجم، سال شانزدهم، شماره 1، صص 136-113.

عبدی، نجمه، (1388). بررسی میزان رضایت مشتریان از خدمات تلفن ثابت، نشریه خبری شرکت مخابرات خراسان رضوی، شماره 153.

عبدلی، بهروز.(1384)، مبانی روانی-اجتماعی تربیت‌بدنی. نشر: بامدادکتاب .

غفاری، غلامرضا و اونق، نازمحمد (1385). سرمایه اجتماعی و کفیفیت زندگی، مطالعه موردی شهر گنبد کاووس. مطالعات اجتماعی ایران، شماره 1، شیراز.

كريمي؛ يوسف، جمهري؛ فرهاد، (1382)، تفاوتهاي فردي، رشد، تهران ، چاپ سوم.

کجباف نژاد، هادی و همکاران. (1389) ارتباط بین مهارتهای روانی،هوش هیجانی و مولفه های آن با انگیزه موفقیت ورزشی در ورزشکاران مرد شهرستان شیراز،برگرفته از رساله دوره دکتری تخصصی واحد علوم وتحقیقات خوزستان،ص 125-108.

 کیوانلو، فهیمه­ و همکاران. (1389). رابطه هوش هیجانی و سبک رهبری،مجله دانشگاه علوم پزشکی وخدمات بهداشتی درمانی سبزوار،دوره 18،شماره 1/54-47،ص 47 .

مقدمی، مجید.(1386) بررسی رابطه بین هوش هیجانی مدیران و سبک رهبری تحول آفرین ،پایان‌نامه کارشناسی ارشد مدیریت دولتی،دانشگاه سیستان و بلوچستان .

ملکی آوارسین. صادق و سید کلان، میر محمد، تابستان 1387)، بررسی رابطه بین هوش‌هیجانی و اثربخشی اعضای هیئت علمی در دانشگاه آزاد اسلامی واحد پارس آباد مغان، فصلنامه رهبری و مدیریت آموزشی، سال دوم، شماره2، صص132-115.29

مرادی­زاده، مهدی(1388). "بررسی رابطه دلبستگی شغلی و جو سازمانی دبیران متوسطه تربیت­بدنی نواحی چهارگانه شهر اهواز". پایان­نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه شهید چمران اهواز، دانشکده تربیت بدنی.

نائينيان ، محمدرضا ؛ شعيري، محمدرضا؛ روشن، رسول؛ صيدمحمدي،كبري؛ خلمي،زهره (1384). مطالعه برخي ويژگي هاي روان سنجي پرسشنامه كيفيت زندگي (QLQ)، دانشور رفتار ، ماهنامه علمي پژوهشي دانشگاه شاهد، سال دوازدهم-دوره جديد شماره 13.

واعظ موسوي، سيدمحمدكاظم. ( 1379 ). "مقايسة كيفيت زندگي ورزشكاران شركت كننده در ورزش هاي انفرادي و دسته جمعي". پژوهش در علوم ورزشي، شمارة سوم، صص 83 – 93 .

 یارمحمدی­منفرد، سعید و همکاران. (1389). رابطه هوش هیجانی و رضایت شغلی معلمان تربیت بدنی،مدیریت ورزشی،شماره 6 ، صص65-47 .

 یوسفی، فریده. (1385). رابطه هوش هیجانی و مهارتهای ارتباطی دانشجویان،فصلنامه روانشناسی ایرانی،سال سوم ، شماره 9،ص 13-5 .

یاوری، یوسف و امیرتاش، علی­محمد و تندنویس، فریدون(1387). "مقایسه کیفیت زندگی کاری و خرده مقیاس­های آن در بین اعضای هیأت علمی دانشکده­ها و گروه­های آموزشی تربیت بدنی دانشگاه­های دولتی"، نشریه علوم حرکتی و ورزشی، سال هفتم، جلد اول، شماره 12، صص:21-13.

یعقوبی، حمید، برادران، مجید (1390): همبسته های سلامت روانی: شادکامی، ورزش و هوش هیجانی. فصلنامه پژوهش های نوین روان شناختی، سال ششم، شماره 23، پاییز 1390.

یاوری، یوسف و امیرتاش، علی­محمد و تندنویس، فریدون(1387). "مقایسه کیفیت زندگی کاری و خرده مقیاس­های آن در بین اعضای هیأت علمی دانشکده­ها و گروه­های آموزشی تربیت بدنی دانشگاه­های دولتی"، نشریه علوم حرکتی و ورزشی، سال هفتم، جلد اول، شماره 12

Emblen, J.D. (1992). Religion and spirituality defined according to current use in nursing literature. Journal of Professional Nursing, 8(1), 41-47.

Fehring, R. Brennan, P. & Keller, M. (1987). Psychological and spiritual well-being in college students. Research in Nursing and Health, 10, 391-398.

Hammermeister, J., Anderson, S. L., & Ridnour, H. M. (2003). Spiritual well-being and its' relationship with wellness and athletic performance. Paper presented at the Alliance for the Advancement of Applied Sport Psychology Annual Conference, Philadelphia, PA, October, 2003.

Hawks, S. R., Hull, M., Thalman, R. L., & Richins, P. M. (1995). Review of spiritual health: Definition, role, and intervention strategies in health promotion, American Journal of Health Promotion, 9, 371-378.

Hodges, M. (1988). Relationship of spiritual well-being in [bereaved](http://www.thefreedictionary.com/bereaved) be·reaved
adj.
Suffering the loss of a loved one: the bereaved family.

n.
One or those bereaved: The bereaved has entered the church. parents. Unpublished master's thesis, [Mississippi University for Women](http://encyclopedia.thefreedictionary.com/Mississippi%2BUniversity%2Bfor%2BWomen) • • [ , Columbus.
Jane, W,Jennie, N. (2000).Health Promotion Foundation for Practice.second Edition, Harcourt Published.

Kelly, E. W. (1995). Religion and spirituality in counseling and psychotherapy. Alexandria, VA: American Counseling Association.
Landis, B. J. (1996). Uncertainty, spiritual well-being, and psychosocial adjustment of chronic illness. Issues in Mental Health Nursing, 17(3), 217-231.

Moberg, D. O. & Brusek, P. M. (1978). Spiritual well-being: A neglected subject in quality of life research. Social Indicators Research, 5, 303-323.
Morgan, W. P. (1979). Prediction of performance in athletics. In P. Klavora & J. V. Daniel (Eds.), Coach, athlete, and the sport psychologist (pp. 173-186). Champaign, IL: Human [Kinetics](http://encyclopedia2.thefreedictionary.com/Kinetics)kinetics: see dynamics.

Kinetics (classical mechanics)

That part of classical mechanics which deals with the relation between the motions of material bodies and the forces acting upon them.
..... Click the link for more information..

Morgan, W. P. (1979). Prediction of performance in athletics. In P. Klavora & J. V. Daniel (Eds.), Coach, athlete, and the sport psychologist (pp. 173-186). Champaign, IL: Human [Kinetics](http://encyclopedia2.thefreedictionary.com/Kinetics)kinetics: see dynamics.

Kinetics (classical mechanics)

That part of classical mechanics which deals with the relation between the motions of material bodies and the forces acting upon them.
..... Click the link for more information..

Paloutzian, R. & Ellison, C.W. (1982). Loneliness, spiritual well-being and quality of life. In L.A. Peplau & D. Perleman, (Eds.), Loneliness: A sourcebook of current theory, research, and therapy. [New York](http://encyclopedia2.thefreedictionary.com/New%2BYork) New York, state, United States
New York, Middle Atlantic state of the United States. It is bordered by Vermont, Massachusetts, Connecticut, and the Atlantic Ocean (E), New Jersey and Pennsylvania (S), Lakes Erie and Ontario and the Canadian province of : Wiley Interscience.

R. SUÑER, A. GRAU, S. FONT, M. GRAS, C. BERTRAN RN, M. SULLMAN (2013): Burnout and quality of life among Spanish healthcare personnel. Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing. Volume 20, Issue 4, pages 305–313, April 2013.

Smith, R. E. Smoll, F. L. Schutz, R. W. & Ptacek, J. T. (1995). Development and validation of a multidimensional Measure of Sport-specific psychological skills: The Athletic Coping Skills Inventory-28. Journal of Sport and Exercise Psychology, 17, 379-398.
Smith, R. E. Smoll, F. L. Schutz, R. W. & Ptacek, J. T. (1995). Development and validation of a multidimensional Measure of Sport-specific psychological skills: The Athletic Coping Skills Inventory-28. Journal of Sport and Exercise Psychology, 17, 379-398.
Waite, P. J. Hawks, S. R. & Gast, J. A. (1999). The correlation between spiritual well-being and health behaviors. American Journal of Health Promotion, 13(3), 159-162.

Watson, N. J. & Nesti, M. (2005). The role of spirituality in sport psychology consulting: An analysis and integrative review of literature. Journal of Applied Sport Psychology, 17(3), 228-239.

1. Andro & wheity [↑](#footnote-ref-1)
2. - Kaminger [↑](#footnote-ref-2)
3. - Hakman &Sattel [↑](#footnote-ref-3)
4. -Doch Landan [↑](#footnote-ref-4)
5. Campdell & et al [↑](#footnote-ref-5)
6. Commins [↑](#footnote-ref-6)
7. Moller [↑](#footnote-ref-7)
8. Pacion [↑](#footnote-ref-8)
9. MacGregor [↑](#footnote-ref-9)
10. Hargerty & et al [↑](#footnote-ref-10)
11. Janse [↑](#footnote-ref-11)
12. Pal [↑](#footnote-ref-12)
13. campell & et al [↑](#footnote-ref-13)
14. Eysenck [↑](#footnote-ref-14)
15. Torans [↑](#footnote-ref-15)
16. WHO QOL group [↑](#footnote-ref-16)
17. Nilsson [↑](#footnote-ref-17)
18. Shalock [↑](#footnote-ref-18)
19. Saldana [↑](#footnote-ref-19)
20. Mccall [↑](#footnote-ref-20)
21. Philips [↑](#footnote-ref-21)
22. Phillips [↑](#footnote-ref-22)
23. Ferrans [↑](#footnote-ref-23)
24. Pepic & et al [↑](#footnote-ref-24)
25. -Galton [↑](#footnote-ref-25)
26. -Catel [↑](#footnote-ref-26)
27. - Wecksler [↑](#footnote-ref-27)
28. -Serondik [↑](#footnote-ref-28)
29. -Gardner [↑](#footnote-ref-29)
30. -perkinz [↑](#footnote-ref-30)
31. 4-Eshten Berg [↑](#footnote-ref-31)
32. -Emotion [↑](#footnote-ref-32)
33. -paser [↑](#footnote-ref-33)
34. 3-Esmit [↑](#footnote-ref-34)
35. -Loeis [↑](#footnote-ref-35)
36. -Haviland [↑](#footnote-ref-36)
37. -Expression of motion [↑](#footnote-ref-37)
38. -Ingredient [↑](#footnote-ref-38)
39. -Regulatory coponent [↑](#footnote-ref-39)
40. -Components diagnosis or processing [↑](#footnote-ref-40)
41. -Mayer [↑](#footnote-ref-41)
42. -Ability Model [↑](#footnote-ref-42)
43. -Mixed Model [↑](#footnote-ref-43)
44. -Emotional understanding [↑](#footnote-ref-44)
45. -Emotional facilitation [↑](#footnote-ref-45)
46. -Emotional perception [↑](#footnote-ref-46)
47. -Emotional regulation [↑](#footnote-ref-47)
48. . King [↑](#footnote-ref-48)
49. . Paulitzon, Ellison [↑](#footnote-ref-49)
50. . Enrich [↑](#footnote-ref-50)
51. Quality of life questionnaire [↑](#footnote-ref-51)
52. Vicentic et, al. [↑](#footnote-ref-52)
53. Emotional profile [↑](#footnote-ref-53)
54. . [Ernest](http://www.tandfonline.com/action/doSearch?action=runSearch&type=advanced&searchType=journal&result=true&prevSearch=%2Bauthorsfield%3A(Anye%2C+E+T))z [↑](#footnote-ref-54)
55. Aranda et, al [↑](#footnote-ref-55)
56. Suner et, al. [↑](#footnote-ref-56)
57. Requena [↑](#footnote-ref-57)
58. - Katarzyn Rutkowska& et al [↑](#footnote-ref-58)
59. - Xinyuan and et al. [↑](#footnote-ref-59)
60. - Work-Family Conflict. [↑](#footnote-ref-60)
61. - Work Interfering with Family. [↑](#footnote-ref-61)
62. - Family Interfering with Work. [↑](#footnote-ref-62)
63. Lindiwe [↑](#footnote-ref-63)
64. -Deborah A. O’neile [↑](#footnote-ref-64)
65. : Li et al [↑](#footnote-ref-65)
66. - Koonmee and et al. [↑](#footnote-ref-66)
67. Huang & Brad [↑](#footnote-ref-67)
68. Mallika [↑](#footnote-ref-68)
69. Lyubomirsky & Leeper [↑](#footnote-ref-69)
70. - Lane M.& et al [↑](#footnote-ref-70)
71. - Crombie [↑](#footnote-ref-71)
72. - Lane [↑](#footnote-ref-72)
73. - Emotional Inteligence Scale (EIS), Schutte [↑](#footnote-ref-73)
74. - Test of Performance Strategies (Tops) [↑](#footnote-ref-74)
75. - Nelis [↑](#footnote-ref-75)
76. Takai et, al. [↑](#footnote-ref-76)
77. Anond & Arora [↑](#footnote-ref-77)