



ORIGINAL ARTICLE

Received:2023/04/09

Accepted:2023/06/26

The Relationship between Emotional Intelligence and Perceived Stress of Gonabad Students in 2021

Mohsen Hassanpour (M.Sc.)¹

1. Corresponding author: Instructor . Department of Nursing, Gonabad Branch, Islamic Azad University, Gonabad, Iran.
Email: M.Hassanpour33@gmail.com . Tel: +989155334163

Abstract

Introduction: Emotional intelligence is a set of non-cognitive skills affecting a person's ability to cope with environmental demands and pressures. It seems that students who have higher emotional intelligence can make better and more targeted decisions against various stresses. This research was conducted with the aim of determining the relationship between emotional intelligence and the perceived stress of Gonabad students.

Methods: In this descriptive analytical study conducted in 2021, 364 students of Gonabad city were included by quota sampling method according to the number of students in each university. The research tools consisted of a demographic information questionnaire, Bradbury and Greaves' emotional intelligence, and Cohen's perceived stress questionnaire, collected by the web-based method. Data were analyzed using Chi-square, Pearson, and Spearman correlation tests in SPSS version 26.

Results: The mean score of emotional intelligence of students was 89/32 and the mean score of perceived stress of students was 30/62. Among the demographic data, there was only a significant and positive relationship between age and emotional intelligence ($p=0/041$). In other demographic information, no significant relationship was observed with emotional intelligence and perceived stress. The mean score of emotional intelligence components including self-awareness was 20/65, social awareness was 16/16, relationship management was 26/26, and self-management was 25/86. A significant and inverse relationship was observed with stress between all components of emotional intelligence, including self-consciousness ($P<0/001$), social consciousness ($P<0/001$), relationship management ($P<0/001$) and emotional intelligence score ($P<0/001$), except self-management ($P<0/248$).

Conclusion: According to the results, indicating a decrease in the level of perceived stress with an increase in the level of emotional intelligence in students, it is suggested that workshops related to increasing the level of emotional intelligence be considered for students at the university level, especially in times of widespread stress.

Keywords: Students, Stress, Emotional Intelligence

Conflict of interest: The authors declared no conflict of interest.



This Paper Should be Cited as:

Author: Mohsen Hassanpour. The Relationship between Emotional Intelligence and Perceived Stress of Gonabad Students in 2021.....Tolooebehdasht Journal. 2023;22(4)100-109.[Persian]



طلوع بهداشت

رابطه هوش هیجانی و استرس درک شده دانشجویان شهر گناباد در سال ۱۴۰۰

نویسنده: محسن حسن پور

نویسنده مسئول: مربی گروه پرستاری، واحد گناباد، دانشگاه آزاد اسلامی، گناباد، ایران

شماره تماس: ۰۹۱۵۵۳۳۴۱۶۳ Email: M.Hassanpour33@gmail.com

چکیده

مقدمه: هوش هیجانی مجموعه ای از مهارت های غیر شناختی است که بر توانایی های فرد در رویارویی با خواسته ها و فشارهای محیطی تأثیر می گذارد. به نظر می رسد دانشجویانی که هوش هیجانی بالاتری دارند می توانند در برابر استرس های گوناگون تصمیمات بهتر و هدفمند تری بگیرند. این پژوهش با هدف تعیین ارتباط بین هوش هیجانی و و استرس درک شده دانشجویان شهر گناباد انجام شده است.

روش بررسی: در این مطالعه توصیفی تحلیلی که در سال ۱۴۰۰ انجام گرفت، ۳۶۴ نفر از دانشجویان شهر گناباد با روش نمونه گیری سهمیه ای بنا بر تعداد دانشجویان هر دانشگاه وارد مطالعه شدند. ابزار جمع آوری اطلاعات در این مطالعه شامل پرسشنامه اطلاعات دموگرافیک، پرسشنامه هوش هیجانی برادبری و گریوز و پرسشنامه استرس درک شده کوهن بود؛ که به روش مبتنی بر وب تکمیل و جمع آوری شد. داده ها با آزمونهای آماری کای اسکوتر، پیرسون و اسپیرمن در نرم افزار SPSS نسخه ۲۶ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

یافته ها: میانگین نمره هوش هیجانی دانشجویان ۸۹/۳۲ و میانگین استرس درک شده دانشجویان ۳۰/۶۹ بود. در بین اطلاعات دموگرافیک فقط بین سن و هوش هیجانی رابطه معنی داری و مثبتی وجود داشت ($P=0/041$). در سایر اطلاعات دموگرافیک با هوش هیجانی و استرس درک شده رابطه معنی داری مشاهده نشد. میانگین نمره مولفه های هوش هیجانی از جمله خودآگاهی ۲۰/۶۵، آگاهی اجتماعی ۱۶/۱۶، مدیریت روابط ۲۶/۲۶ و خود مدیریتی ۲۵/۸۶ بود. بین تمامی مولفه های هوش هیجانی از جمله خودآگاهی ($P<0/001$)، آگاهی اجتماعی ($P<0/001$)، مدیریت روابط ($P<0/001$) و همچنین نمره هوش هیجانی ($P<0/001$) به جز مولفه ی خود مدیریتی ($P<0/248$) با استرس درک شده رابطه ی معنی دار و معکوس مشاهده شد.

نتیجه گیری: بنابر نتایج که نشان دهنده کاهش سطح استرس درک شده با بالا رفتن سطح هوش هیجانی در دانشجویان می باشد، لذا پیشنهاد می شود برای دانشجویان کارگاههای مرتبط با افزایش سطح هوش هیجانی در سطح دانشگاهها بویژه در زمان استرس های فراگیر در نظر گرفته شود.

واژه های کلیدی: دانشجویان، استرس، هوش هیجانی

دو ماهنامه علمی پژوهشی

دانشکده بهداشت یزد

سال بیست و دوم

شماره چهارم

مهر و آبان

شماره مسلسل: ۱۰۰

تاریخ وصول: ۱۴۰۲/۰۱/۲۰

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۰۴/۰۵



مقدمه

دنیای کنونی اطراف بشر متمدن، مملو از عوامل استرس زا (استرسور) می باشد. اصطلاح استرس از زبان انگلیسی گرفته شده و معادل دقیق آن در فارسی کلمه فشار است. استرس عبارت است از مجموعه واکنش های غیر اختصاصی که تحت تاثیر محرک های گوناگون در ارگانسیم ایجاد می شود. استرس از نظر ماهیت، اختصاصی است؛ اما منشا غیر اختصاصی دارد. در روانشناسی، استرس به معنی تحت فشار روانی قرار گرفتن تعریف شده است. استرس واکنش بدنی، ذهنی و شیمیایی بدن در برابر رویدادهایی است که موجب ترس، هیجان، دستپاچگی، احساس خطر یا خشم می شود (۱).

از جمله نشانه های ناشی از استرس می توان به افسردگی و اضطراب اشاره کرد. هنگامی که در زندگی فردی یک سری تغییرات در موقعیت اجتماعی و سبک زندگی فرد رخ دهد، منجر به پاسخ دهی فرد تحت عنوان استرس می گردد (۲). استرس عامل ۳۰ درصد از بیماریها است که سالانه هزینه ای معادل ۳۰۰ تا ۴۰۰ میلیون دلار را به جوامع و افراد تحمیل می کند (۳).

در سنین و موقعیت اجتماعی دانشجویی، استرس های فراوان از جمله دور بودن و جدا شدن از محیط خانواده، ورود به محیط جدید، مسائل و مشکلات درسی، رقابت با سایرین، آینده کاری، نگرانی در مورد تشکیل خانواده و ... منجر به بروز بیماریهای جسمی، روحی و روانی می گردند (۴). بنابراین، پیشگیری از استرس دانشجویان و کاهش فشار روانی نقش مهمی در افزایش علاقه به کار و همکاری در جامعه و احساس مسئولیت خواهد داشت (۵).

راهکارهای گوناگونی به منظور مقابله و کاهش تأثیرات مخرب استرس مورد استفاده قرار می گیرد. نوع راهکار و استراتژی اتخاذ شده توسط هر فرد در مقابله با استرسورها، به عنوان بخشی از سلامت عاطفی و آسیب پذیر بودن در آن فرد محسوب می شود.

به کاربردن راهبردهای نامناسب رویارویی با عوامل فشار زا می تواند موجب افزایش مشکلات گردد در حالی که به کارگیری راهبرد درست مقابله ای که نقش محوری در هوش هیجانی افراد دارد، می تواند پیامدهای سودمندی در پی داشته باشد. اثبات شده است که هوش هیجانی یک عامل سازمان دهنده برای تفکر و برنامه ریزی می باشد که در شرایط آسیب زا به کمک انسان آمده و مانع از صدمه دیدن و نابودی فرد تحت فشار سنگین مسائل و مشکلات می گردد (۶).

بسیاری از نظریه پردازان، کنترل استرس را در زمره مؤلفه های اصلی هوش هیجانی قلمداد می نمایند. عدم تعادل در مؤلفه های هوش هیجانی باعث ایجاد شرایط استرس زا می شود (۷). Kauts در مطالعه ای که جهت بررسی تاثیر هوش هیجانی بر استرس تحصیلی دانشجویان انجام داد نشان داد دانشجویانی که هوش هیجانی بالاتری داشتند به مراتب استرس تحصیلی کمتری را متحمل شده اند (۸).

همچنین یافته های مطالعه Fteiha یک همبستگی قوی و مثبت بین هوش هیجانی و سبک مقابله با استرس در بین دانشجویان حاضر در مطالعه را نشان داد (۹). Joshua نیز در مطالعه خود نشان داد دانشجویانی که از هوش هیجانی بالاتری برخوردار بودند استرس تحصیلی کمتری را تجربه و خودکارآمدی بالاتری داشته اند (۱۰).



گذاشته شد.

معیار های ورود شامل اشتغال به تحصیل در یکی از دانشگاه های گناباد، تمایل به شرکت در مطالعه، داشتن حداقل ۱۸ سال سن، عدم سابقه بیماری روحی-روانی مزمن و عدم سابقه مصرف دارو های روان گردان بود. معیار های خروج عبارت بود از: عدم تمایل به ادامه همکاری در تکمیل یکی از اجزای اصلی پرسشنامه از جمله اطلاعات دموگرافیک، استرس درک شده و یا هوش هیجانی.

ابزار گرد آوری اطلاعات شامل پرسشنامه مشتمل بر مشخصات دموگرافیک شامل؛ مشخصات جمعیت شناختی، سن، جنس، وضعیت تأهل، دانشگاه محل تحصیل، سابقه بیماری روحی - روانی مزمن بود.

جهت بررسی میزان هوش هیجانی از پرسشنامه هوش هیجانی برادبری و گریوز که دارای ۲۸ ماده که به ۵ مقیاس هوش هیجانی کلی، خودآگاهی (سؤالات ۱-۶)، خود مدیریتی (سؤالات ۷-۱۵)، آگاهی اجتماعی (سؤالات ۱۶-۲۰) و مدیریت روابط (سؤالات ۲۱-۲۸) تقسیم می شود استفاده شد.

این آزمون را برادبری و گریوز در سال ۲۰۰۵ ساخته اند. شیوه نمره گذاری آزمون با استفاده از طیف لیکرت از هرگز (نمره ۱) تا همیشه (نمره ۶) انجام می شود. جمع نمراتی که آزمودنی در هر یک از سؤالات کسب می کند نمره کل آزمون را تشکیل می دهد. در مطالعه نجاتی پایایی این پرسشنامه با روش آلفای کرونباخ ۰/۹۴۲ و روایی سازه آن با روش (تحلیل عامل تأییدی) مورد تایید قرار گرفت (۱۲).

جهت بررسی استرس درک شده از پرسشنامه استرس درک شده کوهن استفاده شد مقیاس استرس ادراک شده در سال

Lopez و همکاران در مطالعه ای که بر روی معلمان انجام دادند به این نتیجه رسیدند که بین هوش هیجانی و استرس درک شده در معلمان دوره دوم دبیرستان رابطه معکوس و معنی داری وجود دارد (۱۱).

از آنجایی که مفهوم هوش هیجانی و راهبردهای مقابله ای برای بهزیستی یک فرد ضروری است، تحقیقات در مورد سطح استرس و هوش هیجانی دانشجویان بسیار مهم است (۹).

از طرفی در این مطالعه شاخص هایی همچون نوع دانشگاه محل تحصیل، تاهل و از همه مهم تر تاثیر شرایط استرس زای دوران شیوع کرونا در ایجاد استرس مدنظر قرار گرفت که در مطالعات دیگر کمتر به آن پرداخته شده است. بنابراین مطالعه حاضر با هدف بررسی رابطه بین هوش هیجانی و استرس درک شده در دانشجویان شهر گناباد در سال ۱۴۰۰ به انجام رسید.

روش بررسی

این مطالعه توصیفی تحلیلی در سال ۱۴۰۰ در گناباد انجام گرفت. حجم نمونه مورد پژوهش با توجه به حجم جامعه آماری ۳۶۴ نفر محاسبه گردید. روش نمونه گیری از طریق جدول مورگان به صورت نمونه گیری سهمیه ای بود.

نحوه جمع آوری داده ها به این صورت بود که تکمیل پرسشنامه به صورت اینترنتی از طریق ارسال لینک به دانشجویان در کانال های ایجاد شده در شبکه های اجتماعی در سایت پرس لاین انجام گرفت.

جهت حفظ محرمانگی، اطلاعات هویتی مانند نام و نام خانوادگی و شماره تماس از افراد درخواست نگردید. همچنین به دانشجویان این اطمینان داده شد که اطلاعات فقط در اختیار محققین قرار می گیرد و در انتهای پرسشنامه شماره همراه محقق



یافته ها

از ۳۶۴ پرسشنامه اخذ شده از سایت پس از تکمیل، ۲ پرسشنامه به دلیل عدم پاسخدهی و ۱۷ نفر به علت داشتن بیماری های مزمن روحی و روانی از مطالعه حذف شدند. در انتها ۳۴۵ پرسشنامه مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. جدول ۱ بیانگر اطلاعات دموگرافیک شرکت کنندگان می باشد. براساس نتایج به دست آمده میانگین هوش هیجانی شرکت کنندگان ۱۱۷/۲۳ و استرس درک شده ۴۶/۶۷ به دست آمد. بین مشخصات دموگرافیک و هوش هیجانی به جز متغیر سن که در آن با افزایش سن هوش هیجانی افزایش یافت، ارتباط معنی داری مشاهده نشد. همچنین بین استرس درک شده و متغیرهای دموگرافیک هیچ رابطه معنی داری وجود نداشت (جدول ۲).

ضریب همبستگی پیرسون نشان دهنده ارتباط معنی دار و معکوس بین هوش هیجانی و نمره کلی استرس درک شده بود. در بین مولفه های هوش هیجانی نیز رابطه معنی دار و معکوسی بین خودآگاهی، آگاهی اجتماعی و مدیریت روابط با استرس درک شده وجود داشت اما بین خود مدیریتی و استرس درک شده رابطه معنی دار وجود نداشت (جدول ۳).

۱۹۸۳ توسط کوهن، کمارک و مرملستین ساخته شده است. این مقیاس ۱۶ آیتم دارد و هر آیتم براساس یک مقیاس لیکرتی پنج درجه ای (هیچ، کم، متوسط، زیاد و خیلی زیاد) پاسخ داده می شود، این گزینه ها به ترتیب نمره ۰، ۱، ۲، ۳ و ۴ می گیرند. مقیاس استرس ادراک شده دو خرده مقیاس را می سنجد: الف) خرده مقیاس ادراک منفی از استرس که شامل آیتم های ۱، ۲، ۳، ۴، ۱۱، ۱۲ و ۱۴ و ۱۶ می شود. ب) خرده مقیاس ادراک مثبت از استرس که آیتم های ۵، ۶، ۷، ۸، ۹، ۱۰، ۱۳ و ۱۵ را در بر می گیرد که به صورت برعکس نمره گذاری می شوند. مقیاس استرس ادراک شده زمانی بکار می آید که بخواهیم بدانیم موقعیت های زندگی یک فرد تا چه اندازه از نظر خود فرد استرس زا است. اصغری و همکاران همسانی درونی این آزمون را به روش آلفا کرونباخ بر روی ۳۰۰ نفر از دانشجویان ۰/۸۴ محاسبه کرده اند همچنین روایی این پرسشنامه به روش های تحلیل عاملی، سازه و محتوایی مورد تایید قرار گرفته است (۱۳). داده ها با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه ۲۶، شاخص های مرکزی و پراکندگی، کای اسکوئر، ضریب همبستگی پیرسون و اسپیرمن تجزیه و تحلیل شدند.

جدول ۱: اطلاعات دموگرافیک شرکت کنندگان در مطالعه

متغیر	جنسیت	وضعیت تاهل		دانشگاه			بیماری روحی و روانی						
		مرد	زن	مجرد	متاهل	سایر	آزاد اسلامی	علم پزشکی	آموزش عالی	پیام نور	کمتر از ۲۰ سال	سن	بیماری روحی و روانی
۱۲۱ (۷۱/۶)	۱۲۷ (۳۶/۸)	۷۸۹ (۸۰/۹)	۶۲ (۱۸)	۴ (۱/۲)	۱۳۱ (۳۷/۳)	۷۰۱ (۳۱/۳)	۷۹ (۲۲/۹)	۲۵ (۷/۹)	۱۴۵ (۴۲/۰)	۱۹۶ (۵۶/۸)	۴ (۱/۲)	۳۳۵ (۹۴/۸)	۲ (۰/۶)



جدول ۲: میانگین هوش هیجانی و استرس درک شده و ارتباط استرس درک شده و هوش هیجانی با اطلاعات دموگرافیک

متغیر	استرس درک شده	P
خودآگاهی	$R = -0.330$	$P < 0.001$
خود مدیریتی	$R = -0.065$	$P = 0.248$
آگاهی اجتماعی	$R = -0.271$	$P < 0.001$
مدیریت روابط	$R = -0.258$	$P < 0.001$
هوش هیجانی کلی	$R = -0.403$	$P < 0.001$

جدول ۳: رابطه هوش هیجانی و استرس درک شده در دانشجویان

متغیر	میانگین (انحراف معیار)	حداکثر - حداقل	جنسیت	وضعیت تاهل	دانشگاه	سن
هوش هیجانی	۸۹/۳۲ (۱۳/۰۵)	۱۵۸-۸۳	$P = 0.406$	$P = 0.374$	$P = 0.423$	$P = 0.041$
استرس درک شده	۳۰/۶۹ (۷/۹۲)	۶۳-۲۳	$P = 0.391$	$P = 0.344$	$P = 0.340$	$P = 0.083$

بحث و نتیجه گیری

این پژوهش توصیفی تحلیلی با هدف تعیین ارتباط میان هوش هیجانی و استرس درک شده در بین دانشجویان شهر گناباد در سال ۱۴۰۰ انجام شد. نتایج مطالعه نشان داد افرادی که هوش هیجانی بالاتری دارند استرس کمتری را درک کرده اند. مطالعه Morón که در بین ۱۳۰ مرد و زن در لهستان انجام شد نیز نشان داد افرادی که هوش هیجانی بالاتری داشتند اضطراب، استرس و ترس کمتری را تجربه کرده اند (۱۴).

نتایج این مطالعه در ارتباط با رابطه بین هوش هیجانی و استرس درک شده با مطالعه بهرامی نیز هم خوانی داشت (۱۵)؛ اما در مطالعه Shahin هیچ ارتباط معنی داری بین هوش هیجانی و

استرس درک شده وجود نداشت. علت این تفاوت می تواند محدود بودن دانشجویان مطالعه Shahin به دانشجویان رشته های علوم پزشکی باشد (۱۶).

نتایج مطالعه حاضر نشان داد بین مولفه خودآگاهی هوش هیجانی و استرس درک شده رابطه معنی داری وجود دارد نتایج مطالعه حیدری نیز نشان داد بین خودآگاهی از ابعاد هوش هیجانی و استرس درک شده رابطه معنی داری وجود داشت (۱۷).

نتایج مطالعه ما نشان داد بین مولفه خود مدیریتی هوش هیجانی و استرس درک شده رابطه معنی داری وجود ندارد در حالی که بین مولفه آگاهی اجتماعی و استرس درک شده رابطه معنی دار



در مطالعه نادری پور و همکاران نیز بین مشخصات دموگرافیک دانشجویان و استرس درک شده در سالی که مطالعه ما نیز انجام شده بود وجود نداشت که همسو با مطالعه ما بود (۲۴).

نتایج مطالعه نشان داد بین وضعیت تاهل و استرس درک شده رابطه معنی داری وجود نداشت، این در حالیست که در مطالعه اسماعیل پور افراد متاهل استرس کمتری را درک کرده بودند (۲۵).

در مطالعه ما بین جنسیت و استرس درک شده رابطه معنی داری مشاهده نشد، در حالی که در مطالعه کوهنورد رابطه معنی داری بین استرس و جنسیت در پرسنل بیمارستان مشاهده شد به طوری که مردان به طور معنی داری استرس بیشتری داشتند. این اختلاف می تواند به تفاوت جامعه آماری در مطالعه ما و کوهنورد مربوط باشد (۲۶).

نتایج این پژوهش نشان می دهد ارتقا سطح هوش هیجانی می تواند در کنترل استرس موثر بوده و در نتیجه باعث پیشگیری از انواع اختلالات مرتبط با افزایش سطح استرس به ویژه در دانشجویان شود.

مطالعات نشان داده است افرادی که دارای هوش هیجانی بالاتری هستند تعادل هیجانی بالاتر داشته و به خوبی می توانند عواطف و هیجانان خود را کنترل کنند؛ لذا افزایش هوش هیجانی می تواند در مدیریت استرس نقش به سزایی را ایفا کند. با توجه به مطالعات انجام شده از جمله مطالعه امامی مقدم که نشان داد با آموزش مهارت های هوش هیجانی استرس تحصیلی دانش آموزان دختر کاهش می یابد (۲۷).

پیشنهاد می شود جهت کاهش استرس کارگاههای مناسب جهت افزایش مهارت های هوش هیجانی دانشجویان

و معکوسی وجود داشت اما نتایج یمانی نتایج کاملاً متفاوت با مطالعه ما از خود نشان داد بدین معنی که در مطالعه یمانی بین خود مدیریتی و استرس رابطه معنی دار و معکوسی وجود داشت اما بین آگاهی اجتماعی و استرس رابطه معنی دار نبود. علت این تفاوت می تواند به گروه تحت مطالعه و تاثیر شرایط زمانی بویژه شیوع بیماری کووید ۱۹ باشد (۱۸).

نتایج مطالعه ما نشان داد بین هوش هیجانی و میزان تحصیلات رابطه معنی داری وجود نداشت. در مطالعه صفری نیز بین هوش هیجانی و میزان تحصیلات ارتباط معنی داری مشاهده نشد (۱۹). نتایج مطالعه ما نشان داد دانشجویانی که سن بالاتری دارند به طور معنی داری هوش هیجانی بالاتری داشته اند.

مطالعه رستمی نیز نشان داد دانشجویانی که سن بیشتری داشته اند به طور معنی داری هوش هیجانی بالاتری بوده اند (۶)؛ اما در مطالعات سبزی (۲۰) و غفرانی (۲۱) ارتباطی بین سن و هوش هیجانی در دانشجویان پرستاری مشاهده نشد. به نظر می رسد علت این تفاوت محدود بودن دانشجویان مورد مطالعه ی سبزی و غفرانی باشد. رابطه ی معنی داری بین مرد یا زن بودن با میزان هوش هیجانی در مطالعه ما مشاهده نشد.

این در حالی بود که در مطالعه دوکانه ای فرد زنان هوش هیجانی بالاتری از مردان داشتند. شاید علت این تفاوت این باشد که مطالعه دوکانه ای فقط بر روی زنان و مردان متاهل انجام شده بود در حالی که مطالعه ما شامل افراد مجرد و متاهل بود (۲۲)، در حالی که در مطالعه حنانی میزان هوش هیجانی مردان از زنان به طور معنی داری بیشتر بوده است (۲۳).

نتایج مطالعه ما نشان داد ارتباط معنی داری بین مشخصات دموگرافیک و استرس درک شده در دانشجویان وجود نداشت.



برنامه ریزی گردد.

تقدیر و تشکر

نویسندگان از معاونت پژوهشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد گناباد و از تمامی دانشجویانی که با دقت کامل پرسشنامه پژوهش را تکمیل نموده اند، سپاسگزاری و قدردانی می نمایند.

تضاد منافع

نویسندگان این مقاله اعلام می دارند که هیچ گونه تضاد منافی در این مطالعه وجود ندارد.

References

- 1-Zulfiqari M, & Salahi. "The effect of stress management training on reducing students' stress during the Corona era." *Psychology and Behavioral Sciences of Iran*.2021; 44(6): 98-110.[Persian]
- 2-Wu Z, McGoogan JM. Characteristics of and important lessons from the coronavirus disease 2019 (COVID-19) outbreak in China: summary of a report of 72 314 cases from the Chinese Center for Disease Control and Prevention. *jama*. 2020;323(13):1239-42.
- 3-Heydari fard M, khafaie M, rakhshani T & etal. Emotional Intelligence and Occupational Stress of Health Care Staff in Andimeshk in Iran. *johe* 2021; 7 (4) :44-52.[Persian]
- 4-Mofatteh M. Risk factors associated with stress, anxiety, and depression among 7k university undergraduate students. *AIMS Public Health*. 2020; 8(1):36-65.[Persian]
- 5-Tasdighi Z, Ramazanzade K, Akbari N & etal. Emotional intelligence ،depression and stress in students of Birjand University of Medical Sciences. *DSME* 2021; 8 (4) :67-75.[Persian]
- 6-Rostami M, Movaghari M, Taghavi T & etal. The relationship between emotional intelligence and coping styles of nurses in hospitals in Kermanshah University of Medical Sciences. *IJNR*. 2016; 11 (1) :51-61.[Persian]
- 7-Katiraei F, Razzaghi asl S, Saleh Sedghpour B. Elaborating on the relationship between environmental components of primary schools and emotional intelligence with the emphasis on children's stress management component. *Journal of Sustainable Architecture and Urban Design*, 2022; 10(2): 129-152.[Persian]
- 8-Kauts DS. Emotional intelligence and academic stress among college students. *Educational Quest*. 2016;7(3):149.
- 9-Fteiha M, Awwad N. Emotional intelligence and its relationship with stress coping style. *Health Psychology Open*. 2020;7(2):2055102920970416.



- 10-Watson JC, Watson AA. Coping self-efficacy and academic stress among Hispanic first-year college students: The moderating role of emotional intelligence. *Journal of College Counseling*. 2016;19(3):218-30.
- 11-Mérida-López S, Extremera N. Student aggression against teachers, stress, and emotional intelligence as predictors of withdrawal intentions among secondary school teachers. *Anxiety Stress Coping*. 2022;35(3):365-78.
- 12-Nejati R, Meshkat M. The Reliability and Validity of Bar-On's Emotional Quotient Inventory for Iranian English Language Learners. *Foreign Language Research Journal*, 2016; 6(1): 131-154. [Persian]
- 13-Asghari F, Sadeghi A, Aslani K & etal. The Survey of Relationship between Perceived Stress Coping Strategies and Suicide Ideation among Students at University of Guilan, Iran. *International Journal of Education and Research*. 2013; 1(11): 111-118.[Persian]
- 14-Moroń M, Biolik-Moroń M. Trait emotional intelligence and emotional experiences during the COVID-19 pandemic outbreak in Poland: A daily diary study. *Personality and individual differences*. 2021;168:110348.
- 15-Bahrami Jalal S, Moghadari Koosha M, Roshanaei G. A study on relationship between emotional intelligence with stress coping strategies among paramedical students of Hamedan university of medical science in 2017. *Educ Strategy Med Sci*. 2019; 12 (4) :77-85.[Persian]
- 16-Shahin MA. Emotional intelligence and perceived stress among students in Saudi health colleges: A cross-sectional correlational study. *Journal of Taibah University Medical Sciences*. 2020;15(6):463-70.
- 17-Study of the Relationship between Students' Emotional Intelligence and their Skills of Dealing with Stress. *Educational Administration Research*.2011; 2(6): 15-24.
- 18-Yamani N, Shahabi M, Haghani F. The relationship between emotional intelligence and job stress in the faculty of medicine in Isfahan University of Medical Sciences. *J Adv Med Educ Prof*. 2014 Jan;2(1):20-6.[Persian]
- 19-Safari Dehnavi Y, Abedi A. The relationship between age, education, gender and job history with emotional intelligence, and cognitive intelligence among managers in enjan area. *New Educational Approaches* , 2011; 6(2): 83-98.[Persian]



- 20-Sabzi Z, Mancheri H, Royani Z, Jafari S, Modanloo M. Nursing and Midwifery Students' Emotional Intelligence and its Relationship with some Demographic Characteristics, Golestan University of Medical Sciences. *J Res Dev Nurs Midw* .2015; 12 (2) :68-73.[Persian]
- 21-Ghofrani Kelishami F, Farahani M, Jamshidi Orak R & etal. Investigation the Relationship between Emotional Intelligence and Demographic Information of Nursing Students of Tehran University of Medical Sciences. *IJNR* 2015; 9 (4) :78-86.[Persian]
- 22-Relationship between Emotional Intelligence and Marital Satisfaction among Married Students of Islamic Azad University South Tehran Branch. *Journal of Excellence in counseling and psychotherapy*. 2015; 4(14): 72-86.
- 23-hannani S, Nouri Khaneghah Z, Sadati L, Faryab Asl M. Relationship between Emotional Intelligence and Coping-With-Stress Styles in Operating Room Technologists. *IJNR*. 2018; 13 (3) :19-26.[Persian]
- 24-Naderi pour A, Derisavy Jorfian S. Assessment of the Level of Perceived Stress and Quality of Life in Students and Professors of Ardabil Dental School during the Covid-19 Epidemic in the Academic Year 2020-2021. *J Ardabil Univ Med Sci* 2022; 22 (1) :28-38.[Persian]
- 25-Esmailpour, K., Ebrahimi, L. Role of Personality and Emotional Intelligence on Perceived Stress among Employees of Motogen Company. *Journal of Modern Psychological Researches*. 2015; 10(37): 25-44.[Persian]
- 26-Kouhnavard B, Hosseinpour K, Honarbakhsh M, Ahmadiasad A, Pashangpour S. Investigating the Relationship between Job Stress and Working Pressures and Their Effect on the Job Performance of Personnel in Educational Hospitals of Larestan University of Medical Sciences. *j.health*.2020; 11 (4) :497-506.[Persian]
- 27-Emami Moghadam Z, et al. The effect of teaching emotional intelligence skills on girls' academic stress. *Iran Journal of Nursing (IJN)* 2017; 30(106) 68- 77.[Persian]