

舞蹈专业大学生情绪智力与心理健康特征及 相关性分析

冯景蕙, 王芷苏*

中国人民解放军国防大学军事文化学院, 北京

收稿日期: 2024年6月11日; 录用日期: 2024年7月5日; 发布日期: 2024年7月12日

摘 要

目的: 探讨舞蹈专业大学生情绪智力和心理健康特征及其影响因素, 分析舞蹈专业大学生情绪智力与心理健康的相关性。方法: 使用自编一般信息问卷、症状自评量表和巴昂情绪智力量表对530名大学生调查研究。结果: 舞蹈专业大学生情绪智力总分及五个维度均高于文史类($P < 0.01$ 或 $P < 0.05$)。舞蹈专业大学生在个人成份维度上高于理工类大学生($P_{\text{男}} < 0.05$)。男性舞蹈专业大学生心理健康状况得分低于女性($P < 0.05$); 舞蹈专业大学生在躯体化因子上高于理工类和文史类($P < 0.01$)。舞蹈专业大学生情绪智力与心理健康状况总分及大多数因子具有显著负相关($P < 0.05$ 或 $P < 0.01$)。情绪智力的压力管理、一般心境、人际成分和个体成分能预测心理健康总分及躯体化、敌对、抑郁和恐怖因子。结论: 舞蹈专业的学习可以提升大学生的情绪智力, 情绪智力在某种程度上可以影响大学生的心理健康。

关键词

舞蹈, 大学生, 情绪智力, 心理健康, 实证研究

Characteristics and Correlation Analysis of Emotional Intelligence and Mental Health among College Students Majoring in Dance

Jinghui Feng, Zhisu Wang*

School of Military Culture, National Defense University of the PLA of China, Beijing

Received: Jun. 11th, 2024; accepted: Jul. 5th, 2024; published: Jul. 12th, 2024

*通讯作者。

文章引用: 冯景蕙, 王芷苏(2024). 舞蹈专业大学生情绪智力与心理健康特征及相关性分析. *心理学进展*, 14(7), 126-133. DOI: 10.12677/ap.2024.147462

Abstract

Objective: To explore the characteristics and influencing factors of emotional intelligence and mental health of college students majoring in dance, and to analyze the correlation between emotional intelligence and mental health of college students majoring in dance. **Methods:** A survey of 530 college students was conducted by using self-compiled general information questionnaire, symptom checklist-90 (SCL-90) and Emotional Quotient Inventory (EQ-i). **Results:** The total scores and five dimensions of EI of dance majors were higher than college students of literature and History ($P < 0.01$ or $P < 0.05$). The score of individual component dimension was higher than that of college students of science and technology (ALL $P < 0.05$). (2) The total score of mental health of male students in dance majors was lower than that of female students ($P < 0.05$). The somatization factor scores of dance majors were higher than those of science and engineering and literature and history ($P < 0.01$). (3) There was a significant negative correlation between EI and most factors of the total score of mental health of dance major college students ($P < 0.05$ or $P < 0.01$). Stress management, general mood, interpersonal components and individual components of EI can predict SCL-90 total and somatization factor, depression factor, hostility factor, terror factor. **Conclusion:** The study of dance major can improve the EI of college students, and EI can affect the mental health of college students to some extent.

Keywords

Dance, College Students, Emotional Intelligence, Mental Health, Empirical Research

Copyright © 2024 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

据卫生部披露, 目前全国有 3000 万青少年存在不同程度的心理问题, 大学生中 16.0%~25.4%有心理障碍(卢文婷等, 2023; 延凤宇等, 2009)。舞蹈专业大学生作为独特的一个群体, 具有独特的心理特点和行为方式, 其心理健康状态引起了社会各界的关注, 由于家庭、学校、社会等因素的影响, 他们所面临的竞争及承受的心理压力更大。情绪智力(Emotional Intelligence, EI)是觉察、区分自己和他人的情绪, 并利用这些信息指导个人思维和行动的一种能力。情绪智力高的个体能更深刻地意识到自己和他人的情绪和情感, 对自我内部体验的积极方面和消极方面更开放, 这种意识使其能对自己和他人的情绪做出积极的调控, 从而维持自己良好的身心状态, 与他人保持和谐的人际关系, 有较强的社会适应能力, 在学习、工作和生活中易取得更大的成功(彭聃龄, 2010)。

舞蹈教育作为开发学生综合素质能力的一种行之有效的手段, 可提高学生的自信心和自我意识, 对学生的心理状态具有积极的促进作用(李建勋, 芦航, 2023)。同时还可提升学生的情绪自控能力、反应速度等, 使学生能够很好地控制自己的情绪, 有助于提高大学生的情绪智力。为了更好地探讨舞蹈专业学习对情绪智力及心理健康的影响作用, 本研究选取舞蹈专业大学生为研究对象, 同时选取文史类、理工类大学生作为对照组, 探讨舞蹈专业与其他专业大学生的情绪智力、心理健康特征及其二者的相关性, 从而分析舞蹈专业的学习对情绪智力及心理健康的影响, 为教育界和舞蹈界更深入的研究提供一定的参考价值。

2. 研究对象与方法

2.1. 研究对象

在两所综合大学采取整群随机抽样与分层随机抽样法, 发放 550 份问卷, 回收有效问卷数量为 530 份, 回收率为 96.36%。舞蹈专业 170 名, 占总数的 32.08%, 理工类大学生 202 名, 占总数的 38.11%; 文史类 158 名, 占总数的 29.81%。

2.2. 研究方法

2.2.1. 研究工具

(1) 自编一般信息问卷: 主要包括人口学信息(性别、年龄、民族、家庭居住地)、专业情况(学院、专业、年级)等。

(2) 症状自评量表(Symptom Checklist 90, SCL-90): 该量表是 L. R. Derogatis 于 1975 年编制。包括 90 个条目, 分为躯体化、强迫、人际关系、抑郁、焦虑、敌对、恐怖、偏执、精神病性等 9 个因子和 1 个反映睡眠及饮食情况的附加因子, 1~5 五级评分, 得分越高, 心理健康水平越低。该量表同质性信度为 0.97, 重测信度大于 0.7, 内容效应和结构效应也较好(陈树林, 李凌, 2003)。

(3) 巴昂情商量表(Emotional Quotient Inventory, EQ-i): 该量表是 Baron 于 1997 年编制而成, 采用自陈法, 以五点记分, 得分越高表明情绪智力越好。该量表包括 133 个条目, 分个体成分(包括: 情绪自我意识、表达情绪、自尊、自我实现、独立性 5 个因子)、人际成分(包括移情、人际关系、责任感 3 个因子)、适应成分(包括: 问题解决、现实检验、灵活性 3 个因子)、压力管理(包括: 压力容忍、冲动控制 2 个因子)、一般心境(包括: 幸福感、乐观性 2 个因子)五大维度。此外还包括效度指标: 积极印象成分、消极印象成分、缺失指数、非一致性指标和一般效度指标等。该量表具有较高的信度和效度(Dawda & Hart, 2000)。

2.2.2. 数据处理

使用 SPSS20.0 统计软件进行数据处理。涉及到的统计分析方法有方差分析、相关分析、回归分析等。

3. 结果

3.1. 舞蹈专业大学生情绪智力特点及人口学因素分析

3.1.1. 舞蹈专业大学生与非舞蹈专业大学生情绪智力的比较

Table 1. Analysis of emotional intelligence difference between dance majors and non-dance majors ($\bar{x} \pm s$)

表 1. 舞蹈专业大学生与非舞蹈专业大学生情绪智力差异分析($\bar{x} \pm s$)

	舞蹈专业 (n = 170)	理工类 (n = 202)	文史类 (n = 158)	t_1	P_1	t_2	P_2
个体成分	140.08 ± 16.17	134.65 ± 17.60	128.57 ± 14.10	-2.45	0.015	-4.86	0.000
人际成分	104.24 ± 13.50	102.14 ± 14.20	99.46 ± 10.58	-1.17	0.244	-2.52	0.013
适应成分	89.67 ± 11.16	89.20 ± 11.16	80.646 ± 10.38	-0.33	0.741	-5.37	0.000
压力管理	60.37 ± 8.88	60.00 ± 9.88	53.47 ± 8.53	-0.30	0.763	-5.08	0.000
一般心境	57.44 ± 8.79	56.40 ± 8.76	51.06 ± 6.79	-0.93	0.355	-5.18	0.000
情商总分	465.13 ± 50.88	451.86 ± 53.69	421.80 ± 42.55	-1.95	0.052	-5.91	0.000

注: t_1 、 P_1 表示舞蹈类与理工类大学生情商差异, t_2 、 P_2 表示舞蹈类与文史类大学生情商差异。

由表 1 可知, 舞蹈专业大学生情绪智力总分及五个维度得分均高于文史类大学生, 且差异具有显著统计学意义; 舞蹈专业与理工类大学生情绪智力总分差异不具有统计学意义; 在维度上, 舞蹈专业大学生在个人成份维度得分较高, 且差异具有显著统计学意义, 其余四个维度差异不具有统计学意义。

3.1.2. 舞蹈专业大学生情绪智力影响因素相关分析

Table 2. Single factor analysis of demographic factors of emotional intelligence of dance major college students
表 2. 舞蹈专业大学生情绪智力人口学因素的单因素分析

变量	分组	样本量(n)	均值($M \pm SD$)	F/t	P
性别	男	62	478.39 $\pm$ 53.10	1.81	0.073
	女	108	457.76 $\pm$ 48.94		
居住地	城市	98	462.41 $\pm$ 53.86	0.18	0.836
	乡镇	30	469.20 $\pm$ 55.48		
	农村	42	469.19 $\pm$ 42.80		
年级	大三	36	457.39 $\pm$ 48.21	0.27	0.766
	大二	92	467.30 $\pm$ 53.02		
	大一	42	467.62 $\pm$ 51.17		
二级专业	舞蹈表演	104	464.18 $\pm$ 52.18	0.42	0.742
	舞蹈学	32	476.20 $\pm$ 56.51		
	音乐剧	34	469.00 $\pm$ 48.54		

由表 2 可知, 舞蹈专业大学生情绪智力总分在不同性别、居住地、年级和二级专业方面的差异均不存在统计学意义。

3.2. 舞蹈专业大学生心理健康状况特点及人口学因素分析

3.2.1. 舞蹈专业大学生与非舞蹈专业大学生心理健康状况的比较

Table 3. Analysis of mental health status difference between dance majors and non-dance majors ($\bar{x} \pm s$)
表 3. 舞蹈专业大学生与非舞蹈专业大学生心理健康状况差异分析($\bar{x} \pm s$)

	舞蹈专业 (n = 170)	理工类 (n = 202)	文史类 (n = 158)	t_1	P_1	t_2	P_2
躯体化	18.31 $\pm$ 4.71	16.11 $\pm$ 4.94	16.46 $\pm$ 4.17	-3.51	0.001	-2.67	0.008
强迫症状	18.05 $\pm$ 5.36	18.5 $\pm$ 5.053	19.10 $\pm$ 5.68	-0.79	0.431	1.23	0.221
人际敏感	14.79 $\pm$ 4.58	15.18 $\pm$ 4.92	14.97 $\pm$ 4.52	0.63	0.528	0.24	0.809
抑郁	20.31 $\pm$ 6.96	20.72 $\pm$ 6.66	21.20 $\pm$ 6.49	0.47	0.643	0.85	0.399
焦虑	14.45 $\pm$ 3.91	14.67 $\pm$ 4.57	14.66 $\pm$ 4.50	-0.39	0.697	0.31	0.755
敌对	8.88 $\pm$ 2.71	8.82 $\pm$ 3.09	8.89 $\pm$ 2.69	-0.16	0.872	0.01	0.996
恐怖	9.08 $\pm$ 2.36	9.50 $\pm$ 2.97	9.65 $\pm$ 3.15	1.15	0.252	1.31	0.192
偏执	9.13 $\pm$ 2.74	9.10 $\pm$ 2.93	8.95 $\pm$ 2.72	-0.08	0.938	-0.42	0.676
精神病性	14.26 $\pm$ 3.59	14.85 $\pm$ 4.87	15.10 $\pm$ 5.06	1.02	0.307	0.02	0.215
SCL-90 总分	137.90 $\pm$ 32.89	137.64 $\pm$ 35.81	139.79 $\pm$ 34.17	-0.06	0.955	0.36	0.718

注: T_1 、 P_1 表示舞蹈类与理工类大学生心理健康差异, T_2 、 P_2 表示舞蹈类与文史类大学生心理健康差异。

由表 3 可知，舞蹈专业与理工类、文史类大学生的心理健康总分上差异均不具有统计学意义；在躯体化因子得分上高于理工类和文史类，且差异均具有非常显著统计学意义。

3.2.2. 舞蹈专业大学生心理健康状况的影响因素分析

Table 4. Single factor analysis of influencing factors of mental health of dance students
表 4. 舞蹈类大学生心理健康的影响因素的单因素分析

变量	分组	样本量(n)	均值(M ± SD)	F/t	P
性别	男	62	128.10 ± 27.28	2.13	0.014
	女	108	143.80 ± 34.90		
居住地	城市	98	139.65 ± 36.19	0.45	0.641
	乡镇	30	141.13 ± 30.65		
	农村	42	132.19 ± 33.04		
年级	大三	36	149.56 ± 33.64	1.97	0.146
	大二	92	132.13 ± 25.00		
	大一	42	141.24 ± 25.65		
二级专业	舞蹈表演	124	136.68 ± 33.01	0.65	0.583
	舞蹈学	12	125.60 ± 23.29		
	音乐剧	34	146.71 ± 36.15		

由表 4 可知，舞蹈专业大学生中男生心理健康状况总分低于女生，且差异具有显著统计学意义；在不同居住地、年级和二级专业方面的差异均不存在统计学意义。

3.3. 舞蹈专业大学生情绪智力与心理健康状况的相关性分析

Table 5. Correlation analysis between emotional intelligence and mental health of dance major college students (r)
表 5. 舞蹈专业大学生情绪智力与心理健康状况的相关性分析(r)

	躯体化	强迫	人际敏感	抑郁	焦虑	敌对	恐怖	偏执	精神病性	SCL-90 总分
个体成分	-0.27*	-0.43**	-0.43**	-0.45**	-0.42**	-0.31**	-0.40**	-0.33*	-0.41**	-0.47**
人际成分	-0.17	-0.28**	-0.24*	-0.30**	-0.36**	-0.26*	-0.15	-0.28**	-0.22*	-0.30**
适应成分	-0.21	-0.44**	-0.45**	-0.39**	-0.48**	-0.35**	-0.29**	-0.31**	-0.35**	-0.45**
压力管理	-0.35**	-0.35**	-0.42**	-0.42**	-0.49**	-0.55**	-0.36**	-0.38**	-0.33**	-0.49**
一般心境	-0.30**	-0.44**	-0.42**	-0.49**	-0.41**	-0.38**	-0.35**	-0.33**	-0.38**	-0.49**
情商总分	-0.30**	-0.47**	-0.48**	-0.49**	-0.52**	-0.42**	-0.38**	-0.40**	-0.42**	-0.52**

注：*表示 $P < 0.05$ ，**表示 $P < 0.01$ 。

由表 5 可知，舞蹈专业大学生情绪智力总分与心理健康状况各因子及总分均具有显著负相关。在情绪智力各维度上，舞蹈专业大学生的个体成分、压力管理和一般心境得分与心理健康状况各因子及总分均具有显著负相关；舞蹈专业大学生的人际成分得分与心理健康状况除躯体化和恐怖外的其它七个因子及总分均具有显著负相关；舞蹈专业大学生的适应成分得分与心理健康状况除躯体化因子外的其它九个因子及总分均具有显著负相关。

3.4. 舞蹈专业大学生情绪智力与心理健康状况的多元线性回归分析

Table 6. Multiple linear regression analysis of emotional intelligence of dance major college students on each factor and total score of SCL-90

表 6. 舞蹈专业大学生情绪智力对 SCL-90 各因子及总分的多元线性回归分析

因变量	预测变量	Beta 值	t 值	R ² 值	F 值
躯体化	压力管理	-0.17	-2.13*	0.16	2.99*
抑郁	一般心境	-0.34	-2.33*	0.29	6.40**
敌对	压力管理	0.17	-4.14**	0.31	7.29**
恐怖	人际成分	0.07	2.51*	0.25	5.22**
	个体成分	-0.06	-2.22*		
SCL-90 总分	压力管理	-0.99	-2.05*	0.32	7.67**

注: *表示 $P < 0.05$, **表示 $P < 0.01$ 。

由表 6 可知, 以舞蹈专业大学生情绪智力五大维度得分为预测变量, SCL-90 的 9 个因子得分及总分为因变量, 采用逐步筛选回归法进行多元线性回归分析。结果显示, 压力管理能负向预测舞蹈专业大学生躯体化因子得分及 SCL-90 总分; 压力管理能正向预测舞蹈专业大学生敌对因子得分; 一般心境能负向预测抑郁因子得分; 人际成分和个体成分能联合预测恐怖因子得分, 且人际成分是正向预测, 而个体成分是负向预测。

4. 讨论

舞蹈类大学生作为创造艺术的人, 除了具有一定的智商和特殊才能外, 情绪智力也很重要。本研究以舞蹈专业大学生为研究对象, 发现舞蹈专业大学生情绪智力优于非舞蹈专业大学生, 特别是文史类大学生。可能原因是舞蹈专业的学习对大学生具有一定的影响, 舞蹈作为一种表情艺术, 具有抒情性、表现性和直接性, 学生可通过舞蹈表演抒发情感和排减压力, 同时舞蹈表演有助于培养学生的自信心, 在一定程度上提高幸福感。有研究表明, 艺术类大学生人格外向、适应能力强、喜欢交际、情绪稳定, 所以情商得分相对较高(苏琴, 2019)。本研究通过因素分析发现, 舞蹈专业大学生情绪智力不受性别、年级、家庭居住地、二级专业的影响, 这与先前关于大学生情绪智力的研究结果相一致(潘明军, 2009; 周彩云, 徐杰, 2018)。但也有不同的研究结论, 付梅研究显示不同性别、年级在情绪智力的自我激励、人际情商上有一定的差异(付梅, 葛明贵, 2016)。李春燕使用“大学生情绪智力量表”调查发现, 大学生在年级上存在情绪觉知力、情绪适应力两个维度上差异, 随着年级的增长, 情绪觉知力和情绪适应力也会随之提高; 不同生源地的学生在情绪表现力具有显著差异, 呈现城市、乡镇、农村递增的状态(李春燕, 2012)。这些研究结果的不同, 可能与情商量表不同有关。

本研究将舞蹈类与非舞蹈类大学生进行心理健康状况比较, 结果发现舞蹈专业大学生除了躯体化症状比较明显外, 其他心理状况均优于文理大学生。可能原因是舞蹈类大学生在形体和体能素质上有很高的专业要求, 专业课程训练强度较大, 导致了其身体不适, 并且由于舞蹈专业对体型的要求极为苛刻, 需长期控制体重, 使得多数舞蹈专业大学生患有不同程度的肠胃疾病, 但舞蹈专业的学习可使情绪和压力得到很好的宣泄, 进而有效干预了心理问题的产生(邓远平等, 2005)。李璞民教授在《心理学与艺术》中表述, 舞蹈艺术活动是一种有效的心理治疗方式, 不仅可以强身健体, 还对心理健康有促进作用。陆竞文对有抑郁、焦虑等心理问题的女大学生采用舞蹈疗法, 发现她们在身心上有更加舒适的感觉(陆竞文,

2013)。本研究通过人口学影响因素分析,发现不同居住地、年级和二级专业对舞蹈专业大学生心理健康状况影响不大。这与有关大学生心理健康调查研究相一致(肖蓉等, 2010; 汪美华等, 2019)。但在性别上具有显著差异,男生心理健康状况明显优于女性,可能是女生的思维容易受到情绪的影响,而男性相对而言较为理性。

有研究表明情绪智力对个体的心理健康、适应能力有积极的预测作用,即高情绪智力能够促进个体心理健康的良好发展(潘明军, 钱兵, 2012)。本研究针对舞蹈专业大学生的情绪智力与心理健康状况进行了相关性分析,发现舞蹈专业大学生的情绪智力和心理健康状况呈现显著正相关,表明个体操作情绪信息的能力与其心理健康状况紧密关联,情绪智力越高心理健康状况越好,这与 Anderson S、王才康等人的研究结果相一致(王才康, 2002; Alexandra et al., 2010)。本研究还通过多元线性回归进行进一步分析,发现情绪智力的压力管理、一般心境、人际成分和个体成分能预测大学生心理健康状况,其中压力管理在情绪智力对大学生心理健康的预测中发挥着主效应作用。情绪智力高的个体情绪调节能力强,能够积极应对环境变化和生活事件,具有积极地情绪状态和社会适应能力(罗榛, 金灿灿, 2016)。与此同时,情绪调节是个体保持心理健康的关键,一旦情绪调节出现困难,个体的心理健康就受到威胁,从而导致一系列精神和人格障碍(Dwivedi & Harper, 2004)。由此可见,情绪智力水平对个体的心理健康状况具有一定的解释力,而个体的心理健康状况也能在一定程度上反映出其情绪智力的水平。

5. 结论

综上所述,舞蹈专业的学习可以提升大学生的情绪智力,随着情绪智力的提高,大学生对情绪识别与理解能力得以提升,在面对应激事件和各种压力时更倾向于积极的应对方式,从而对身心健康起到积极的作用。所以情绪智力能有效预测心理健康,而心理健康水平也能有效预测情商水平。情商教育与心理健康教育可以相互渗透,互相促进,从而达到健全大学生人格的目的。

基金项目

省级大学生创新训练项目(S201910636131)。

参考文献

- 陈树林, 李凌(2003). SCL-90 信度效度检验和常模的再比较. *中国神经精神疾病杂志*, 29(5), 323-327.
- 邓远平, 肖三蓉, 雷良忻(2005). 艺术类大学生心理健康状况调查与分析. *国际中华应用心理学杂志*, 2(3), 189-191.
- 付梅, 葛明贵(2016). 养育方式与大学生情绪智力、应对方式的相关研究. *江苏师范大学学报*, 42(2), 142-147.
- 李春燕(2012). 广东地区民办高校大学生情绪智力与心理健康状况调查. *咸宁学院学报*, 32(8), 97-99.
- 李建勋, 芦航(2023). 非物质文化遗产舞蹈艺术教育对高校学生心理健康的影响. *中国学校卫生杂志*, 44(4), 10003-10004.
- 卢文婷, 宋美, 天宇(2023). 医学生抑郁情绪及其相关因素的调查. *中国心理卫生杂志*, 37(2), 172-178.
- 陆竞文(2013). 传统舞蹈在女大学生心理健康教育中的尝试运用——以傣族舞蹈为例. *艺术百家*, (2), 223-225.
- 罗榛, 金灿灿(2016). 中国背景下情绪智力与心理健康关系的元分析. *心理发展与教育*, 32(5), 623-630.
- 潘明军(2009). 情绪智力对大学生主观幸福感的预测研究. *中国学校卫生*, 31(4), 442-444.
- 潘明军, 钱兵(2012). 大学生情绪智力与心理健康的关系. *中国学校卫生*, 33(1), 43-45.
- 彭聃龄(2010). *普通心理学*. 北京师范大学出版社.
- 苏琴(2019). 艺术类大学生人格特质与心理健康关系的调查. *心理月刊*, 14(11), 41-42.
- 汪美华, 李丽娟, 李巧玲(2019). 护理高职生情绪智力与心理健康的相关性分析. *成都中医药大学学报(教育科学版)*, 21(4), 48-50.
- 王才康(2002). 情绪智力与大学生焦虑、抑郁和心境的关系. *中国临床心理学杂志*, 10(4), 298-299.

- 肖蓉, 张小远, 赵久波(2010). 大学生生活意义感与心理健康的关系. *中国学校卫生*, 31(4), 445-446.
- 延凤宇, 张韶华, 王玮(2009). 河北省艺术类大学生心理健康现状及对策. *河北学刊*, 29(6), 166-169.
- 周彩云, 徐杰(2018). 大学生情绪智力与正负性认知偏向的相关研究. *贵州师范学院学报*, 34(3), 46-51.
- Dawda, D., & Hart, S. D. (2000). Assessing Emotional Intelligence: Reliability and Validity of the Bar-On Emotional Quotient Inventory (EQ-I) in University Students. *Personality and Individual Differences*, 28, 797-812. [https://doi.org/10.1016/s0191-8869\(99\)00139-7](https://doi.org/10.1016/s0191-8869(99)00139-7)
- Dwivedi, K. N., & Harper, P. B. (2004). *Emotion Regulation and Mental Health*. Jessica Kingsley Publishers.
- Martins, A., Ramalho, N., & Morin, E. (2010). A Comprehensive Meta-Analysis of the Relationship between Emotional Intelligence and Health. *Personality and Individual Differences*, 49, 554-564. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.05.029>