

ارتباط بین مهارت های روانی، هوش هیجانی و مؤلفه های آن با انگیزه موفقیت ورزشی در ورزشکاران مرد شهرستان شیراز

هادی کجیاف نژاد^{*}
دکتر حسن احدی^{**}
دکتر علیرضا حیدری^{***}
دکتر پرویز عسگری^{****}
دکتر میرصلاح الدین عنایتی^{*****}

چکیده

این پژوهش با هدف بررسی ارتباط بین مهارت های روانی، هوش هیجانی و مؤلفه های آن با انگیزه موفقیت ورزشی در ورزشکاران مرد باشگاه های شهرستان شیراز اجرا شده است. به منظور دستیابی به هدف پژوهش از میان ورزشکاران مرد، تعداد ۴۰۰ ورزشکار به عنوان گروه نمونه به شیوه نمونه گیری تصادفی چند مرحله ای انتخاب شد. ابزارهای مورد استفاده در پژوهش حاضر بر سشنامه های هوش هیجانی بار-اون، پرسشنامه مهارت های روانی ورزشکاران OTAWA-3 و پرسشنامه موفقیت ورزشی ترشر ورا برتز (۱۹۹۸) بوده است، (روایی و پایایی پرسشنامه ها محاسبه گردیده است که در سطح ۰/۵ معنا دار بوده اند). سؤالاتی مبنی بر این که آیا بین مهارت های روانی و انگیزه موفقیت ورزشی ارتباط وجود دارد، آیا بین هوش هیجانی و مؤلفه های آن و انگیزه موفقیت ورزشی ارتباط وجود دارد. همچنین فرضیه ایی مبنی بر این که آیا ترکیبی از مهارت های روانی و مؤلفه های هوش هیجانی پیش بینی کننده انگیزه موفقیت ورزشی می باشد مطرح و با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چندگانه بررسی و تحلیل شد. نتایج به دست آمده حاکی از آن بود که بین مهارت های روانی و انگیزه موفقیت ورزشی ارتباط مثبت و معنا داری وجود دارد. همچنین بین هوش هیجانی کلی و انگیزه موفقیت ورزشی ارتباط مثبت و معنا داری وجود دارد و از بین مؤلفه های هوش هیجانی مؤلفه های (اعتماد به نفس، همدلی، واقع گرایی و حل مسئله) با انگیزه موفقیت ورزشی ارتباط مثبت و معنا دار دارند و قادر به پیش بینی انگیزه موفقیت ورزشی بوده اند.

کلید واژگان: انگیزه موفقیت ورزشی، ورزشکاران ورزش های انفرادی و گروهی، مهارت های روانی و هوش هیجانی

* دانشجوی دوره دکتری واحد علوم و تحقیقات خوزستان

** عضو هیئت علمی واحد علوم تحقیقات تهران

*** استادیار دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز

**** عضو هیئت علمی واحد علوم تحقیقات خوزستان

این مقاله برگرفته از رساله دوره دکتری تخصصی واحد علوم و تحقیقات خوزستان است

مقدمه

امروزه در دنیای ورزش تمرین و ممارست جسمانی مکرر به عنوان تنها عامل کلیدی و اصلی موفقیت و رسیدن به اوج اجرا، هدف از پیش تعیین شده محسوب نمی شود، و به نظر می رسد علاوه بر توانایی های جسمانی و تاکتیکی و مهارت های تخصصی، توانمندی و ویژگی های شخصیتی بدون تردید از عوامل مؤثر بر پیشرفت ورزشی می باشد، همچنین از آنجا که ورزشکاران مجبور هستند در شرایط استرس زار رقابت کنند؛ بنابراین در چنین شرایطی استرس و خشم رایج می باشد؛ در نتیجه رو به رو شدن با موقعیتی که به طور بالقوه فشارزاست سبب خواهد شد تا فرد در واکنش با آن موقعیت ها دستخوش هیجان شود (هانین^۱، ۲۰۰۰). شیوع عوامل استرس زانظیر داوری بد در جریان مسابقه، وجود شرایط بد محیطی، واکنش تماشاگران در جریان مسابقه، تمایل به برد به قیمت دور شدن از اخلاق ورزشی، تجربه آسیب دیدگی، مشاهده تقلب رقیب، احتمال تقلب به منظور بردن، توییح بازیکن توسط مربی، انتقاد مربی در جریان مسابقه (انشل و همکاران^۲، ۲۰۰۰)، ضرورت وجود مهارت های مقابله ای مؤثر را به منظور حفظ سلامت روانی ورزشکار و دستیابی به موفقیت ورزشی اجتناب ناپذیر می سازد؛ چرا که ناتوانی در مقابله با عوامل استرس زا برای عملکرد موفقیت آمیز ورزشکار زیان بخش خواهد بود (بشارت، ۱۳۸۶). بنابراین از جمله ویژگی های شخصیتی مهمی که به نظر می رسد عملکرد ورزشکار را در شرایط استرس زایی همچون محیط های ورزشی تحت تأثیر قرار می دهد و مانع تأثیر عوامل مزاحم می شود، مهارت های روانی و هوش هیجانی می باشد.

موضوعی که در چند سال اخیر مورد توجه روان شناسان ورزشی، مربیان، سرپرستان و ورزشکاران قرار گرفته است مهارت های روانی یا ذهنی است. اهمیت این موضوع به خاطر اثبات تأثیر یادگیری آن در بهبود عملکرد قهرمانان و نخبگان ورزشی در سال های اخیر بوده است. وجود کلمه مهارت در این واژه نشان دهنده اکتسابی بودن مهارت های روانی است، در نتیجه روان شناسان ورزشی و مربیان می توانند با اختصاص ساعاتی از تمرین، تسلط بر این گونه مهارت ها را به ورزشکاران بیاموزند و از این طریق به بهبود عملکرد آنها کمک کنند. مطالعات انجام شده روی ورزشکارانی که از مهارت های روانی استفاده کرده اند در مقایسه با سایر ورزشکاران، نشان دهنده نقش مهم مهارت های روانی در شکل گیری موفقیت و ارتقاء عملکرد ورزشی در سنین مختلف و در انواع ورزش ها می باشد، و به طور بالقوه عملکرد ورزشکار را ارتقاء می دهد. (هیل^۳، ۲۰۰۱، مارتین و اسجورا ترمزمن^۴، ۲۰۰۵؛ نقل از مورگان^۵، ۲۰۰۶). محققان در حوزه روان شناسی ورزشی نقش و تأثیر مهارت های روان شناختی را در ارتقاء عملکرد چه به صورت تیمی و چه به صورت فردی در تحقیقات مختلف مورد تأیید قرار داده اند. مهارت های روانی از جمله: «تن آرامی»، افکار مثبت، تصویرسازی ذهنی، تمرکز، کنترل

1. Anshel
2. Hanin
3. Hill
4. Martin & Schwartzman
5. Morgan

انرژی و هدف گذاری، بر روی عملکرد موفقیت آمیز تأثیر دارد (تلول و گرین ولز، ۲۰۰۱). نتیجه تحقیق داونپورت^۲ (۲۰۰۶) بر روی ورزشکاران رشته کیک بوکسینگ نشان داد که هفت مهارت روان شناختی (تصویرسازی، خودگویی مثبت، تن آرامی، تمرکز، خود تنظیمی هیجانات، هدف گذاری و راهبردهای دیداری) و دو خصیصه شخصیتی (خود اثر بخشی و انگیزه ورزشی) با موفقیت ورزشکاران در ارتباط می باشد. فری و همکاران^۳ (۲۰۰۳) در تحقیقی که تحت عنوان استفاده از مهارت های روانی و ادراک از موفقیت بر روی ۱۹۹ دانشجوی ورزشکار عضو تیم های بیسبال و سافت بال انجام دادند به این نتیجه رسیدند که وقتی که ورزشکاران مهارت های روانی را در تمرین و شرایط مسابقه به کار برده اند ادراک بهتری از موفقیت داشتند و به طور معناداری ادراک آنها از موفقیت افزایش یافته بود. اسپهون فلت و اسری^۴ (۲۰۰۵) یک برنامه آموزش مهارت های روانی که مشتمل بر آرام سازی، تصویر سازی و مهارت های توجه بود، بر روی دانشجویان ورزشکار عضو تیم والیبال دانشگاه انجام دادند. نتایج این مطالعه آشکار کرد بازیکنانی که از برنامه مهارت های روانی به طور متوالی استفاده کرده بودند در مقایسه با ورزشکارانی که از این مهارت ها استفاده نکرده بودند عملکرد بهتری در مهارت زدن سرویس داشته اند. پلوسو و همکاران^۵ (۲۰۰۵) در تحقیقی که بر روی ورزشکاران گلف انجام دادند به این نتیجه رسیدند که، بازیکنان گلف که در گروه آزمایشی بودند و از راهبردهای ذهنی گفتگوی درونی و تصویرسازی ذهنی استفاده کرده بودند در مقایسه با گلف بازیکنان عضو گروه کنترل عملکرد بهتری داشتند و این مهارت ها باعث ارتقاء عملکرد آنها شده بود. هاتزی جورجیادیس و همکاران^۶، ۲۰۰۴، به نقل از پلوسو و همکاران (۲۰۰۵) نشان دادند که بازیکنان عضو تیم واترپلو که مهارت های خودگویی مثبت را به کار برده بودند، سطح هوشیاری و تمرکز بهتری داشتند. واینبرگ و گولد (۱۹۹۵) بیان کرده اند ورزشکارانی که به این مهارت ها تجهیز شده اند بهتر می توانند تمرکز کنند و از اعتماد به نفس بیشتری برخوردارند؛ علاوه بر این کار آیی ذهنی آنها افزایش یافته و کمتر دچار هیجان می شوند و نسبت به سایر ورزشکاران دارای قوه تصمیم گیری و تفکر مثبت بهتری می باشند. جای هیچ گونه تردیدی نیست که با توسعه دانش روانی ورزشکاران می توان در پربارتر کردن ورزش در همه ابعاد قدم های مؤثری برداشت. علاوه بر متغیر مهارت های روانی، هوش هیجانی نیز یک متغیر شخصیتی است که در ادبیات روان شناسی جدید به واسطه استنباط های مختلف، خود را به شکل های گوناگون نشان می دهد. هوش هیجانی ورزشی نه تنها در ایران بلکه در سایر کشورها نیز یک روش جدید در مدیریت هیجان های ورزشکاران و اصلاح عملکرد آنان محسوب می شود. تأثیر هیجانات بر روی عملکرد ورزشی توسط اغلب محققان، مربیان، مدیران ورزشی و ورزشکاران چه قبل از مسابقه، چه حین بازی و چه بعد از مسابقه مورد تأیید قرار گرفته

1. Thelwell & Greenless
2. Devonport
3. Frey & et al
4. Schoenfelt & Usry
5. Peluso & et al
6. Hatzigeorgiadis & et al

است و اکثر ورزشکاران عملکرد موفقیت آمیز یا عملکرد منجر به شکست خود را به عوامل هیجانی نسبت می دهند (هانین، ۲۰۰۰). در واقع هیجان و چگونگی کنار آمدن افراد با آن، بخشی از شخصیت آدمی است و بر عملکرد فرد تأثیر می گذارد؛ با این همه بسیاری از ورزشکاران به دلیل پیچیدگی حالات هیجانی نمی دانند که در کدام صفات قوی هستند و چه نقاط ضعفی دارند. توانایی درک، استنباط (تحلیل) و به کارگیری مهارت های هیجانی در افراد متفاوت است و این مجموعه از سطوح هشپاری، هوش هیجانی بالادر فرد، نشان می دهد که چگونه فرد بلافاصله هیجانان خود را به طور مناسب در موقعیت های مختلف به کار می گیرد و باعث می شود حالت هیجانی مورد نیاز و متناسب با موقعیت را نمایش دهد؛ به طوری که اگر موقعیت نیازمند انگیزتگی بالا باشد هوش هیجانی می تواند برانگیزتگی ورزشکار را بالا ببرد و از طرف دیگر اگر موقعیت نیازمند آرامش هیجانی باشد باعث می شود که ورزشکار به خود آرامش بدهد. در حالی که اگر ورزشکار هوش هیجانی ضعیفی داشته باشد رفتارهای ناسازگارانه ای مانند عدم تعهد در تمرینات، کم تلاش کردن و عدم استقامت را در مقابل شکست نشان خواهد داد؛ اما اگر در درک، شناسایی و تنظیم و ابراز دقیق هیجانان بهتر باشد عملکرد بهتری خواهد داشت. پژوهشگران روان شناسی ورزشی (لن ۲۰۰۶، لن و لواتر، ۲۰۰۹) به این نتیجه رسیده اند که هر چه ورزشکار در درک، شناسایی، تنظیم و ابراز دقیق هیجانان توانمندتر باشد عادات فکری در اختیار خواهد داشت که موجب می گردد که فردی کارآمدتر باشد. همچنین مریان و بازیکنان از طریق بهبود مهارت هوش هیجانی در ورزشکاران می توانند محیط ورزشی پر بازدهی را ایجاد کنند. لن و همکاران^۲ (۲۰۰۹) تحقیقی تحت عنوان ارتباط هوش هیجانی و مهارت های روانی ورزشکاران بر روی ۵۴ بازیکن در تیم های فوتبال، هاکی و راگبی انجام دادند. نتایج نشان داد: همبستگی معنی داری بین هوش هیجانی بازیکنان فوتبال و به کارگیری مهارت های روانی (خودگویی، هدف گذاری در مسابقه و تصویرسازی ذهنی) وجود دارد. زاسکوا و همکاران (۲۰۰۳) اظهار داشتند که هوش هیجانی در جنبه های مختلف ورزشی اهمیت دارد. (برای مثال در تفسیر احساسات و هیجانان هم تیمی ها یا حریف) و یا احساس یک شخص نسبت به خودش در هنگام تمرین، که آیا در تمرین آمادگی لازم را به دست آورده یا خیر. پرلینی و هالورسون (۲۰۰۶) در تحقیقی که، در باره ارتباط هوش هیجانی و عملکرد ورزشی بر روی ۷۶ ورزشکار تیم هاکی انجام داده اند به این نتیجه رسیدند که بازیکنانی که میانگین نمرات هوش هیجانی بالاتری نسبت به سایرین داشتند؛ در روابط بین فردی، مدیریت استرس، خود آگاهی، مدیریت هیجان و تحمل استرس نیز نمرات بالاتری داشتند. زی و دیانز (۲۰۰۳) در تحقیقی که تحت عنوان رابطه هوش هیجانی و عملکرد ورزشی روی ورزشکاران عضو تیم بیسبال انجام دادند به این نتیجه رسیدند که بازیکنان بیسبال که به عنوان پرتاب کننده توپ، بازی می کردند در مقایسه با بازیکنان مهاجم، از هوش هیجانی بهتری برخوردار بودند و عملکرد بهتری داشتند و هوش هیجانی بازیکنان پرتاب کننده توپ، به طور معنی داری با عملکرد

1. Lane & Lowther

2. Lane & et al

ورزشی آنها در ارتباط بوده است. آجاهی و فاتوکان (۲۰۰۷) در تحقیقی که تحت عنوان اثر شش هفته برنامه آموزش هوش هیجانی بر روی عملکرد ورزشی ۹۲ ورزشکار مرد غیر حرفه ای رشته های بسکتبال، هندبال، والیبال و وزنه برداری انجام دادند؛ به این نتیجه رسیدند که آموزش هوش هیجانی باعث تفاوت معنی داری در عملکرد پس از آزمون نسبت به عملکرد پیش از آزمون هوش هیجانی در گروه کنترل شد و آنها در پس از آزمون عملکرد بهتری نشان دادند و از آموزش هوش هیجانی بهره برده و این برنامه ها را مفید دانسته اند. به طور کلی آگاهی از هیجانات و توانایی درک هیجانات دیگران قدرتی را برای رسیدن به اهداف موفقیت آمیز در ما فراهم می کند و مربیان و بازیکنان می توانند روح تیمی و محیط ورزشی پر باردهی را ایجاد کنند. همچنین افرادی که هوش هیجانی بالایی دارند و از مهارت روانی بهتر استفاده می کنند بهتر قادر هستند توانایی شان را از قوه به فعل در آورند و توانایی ها، نقاط قوت و ضعف هیجانی شان را بشناسند؛ زیرا این مهارت ها هستند که رفتارها و عملکرد ما را تعیین می کنند (۲۰۰۶). بنابراین ورزشکاران برای این که بتوانند هیجانات خود را کنترل کنند می توانند به عنوان راهبرد افزایش عملکرد موفقیت آمیز از مولفه های هوش هیجانی استفاده نمایند. به طور کلی اغلب ورزشکاران قویا به آموزش مهارت های روانی و هوش هیجانی نیاز دارند و این نیاز از مشکلات روانی سرچشمه نمی گیرد، اما برای ارتباط بهتر بین جسم و ذهن به منظور کارآیی بهتر و مؤثرتر باید به یادگیری این مهارت ها پردازند. بنابراین تلفیق مهارت های جسمانی و توانایی هیجانی در ورزش می تواند در سوق دادن افراد به سوی دستیابی به هدف کارساز و مفید باشد. شناخت و ارتباط میان ویژگی های روانی و هوش هیجانی ورزشکاران نه تنها می تواند مربیان ورزش را در انتخاب بازیکنان و واگذاری مسئولیت های مختلف و درک رفتار و چگونگی برخورد با آنها کمک کند بلکه می تواند به رعایت اخلاق ورزشی کمک کند؛ به عبارتی دیگر می تواند از بروز رفتارهای غیر ورزشی به منظور بردن مسابقه، انجام اعمالی که باعث آسیب و صدمه به دیگران می شود پیشگیری کند. بنابراین پژوهش حاضر به منظور فراهم سازی شواهدی از ارتباط مهارت های روانی، هوش هیجانی و مؤلفه های آن با انگیزه موفقیت ورزشی انجام گرفته است.

سؤالات تحقیق

- ۱) آیا بین مهارت های روانی با انگیزه موفقیت ورزشی ارتباط وجود دارد؟
- ۲) آیا بین هوش هیجانی کلی با انگیزه موفقیت ورزشی ارتباط وجود دارد؟
- ۳) آیا مؤلفه های هوش هیجانی پیش بینی کننده انگیزه موفقیت ورزشی هستند؟
- ۴) آیا ترکیبی از مهارت های روانی و مؤلفه های هوش هیجانی پیش بینی کننده انگیزه موفقیت ورزشی هستند؟

روش پژوهش

با توجه به عنوان تحقیق، تحقیق حاضر از نوع همبستگی می باشد که بر اساس این نوع تحقیق رابطه ساده و چند گانه بین مهارت های روانی و هوش هیجانی به عنوان متغیر (پیش بین) با انگیزه موفقیت

ورزشی به عنوان متغیر (ملاک) سنجیده می شود.

جامعه آماری، نمونه و روش نمونه گیری

جامعه آماری در این پژوهش شامل کلیه ورزشکاران مرد در رشته های مختلف ورزشی می باشد که عضو یکی از باشگاه های ورزشی شهرستان شیراز هستند و حداقل هفته ای سه جلسه به طور مرتب در جلسات تمرین تیم شرکت داشته اند و در سال گذشته و سال اخیر در شرایط مسابقه قرار گرفته اند را در بر می گیرد. این جامعه آماری ورزشکارانی را که در شرایط مسابقه قرار نگرفته اند و ورزشکاران زن را در بر نمی گیرد. نمونه تحقیق با توجه به نامشخص بودن صفت موفقیت ورزشی در بین ورزشکاران و با توجه به نوع ورزش، نسبت موفقیت ($p=1/4$) در نظر گرفته شده است (در بعضی از ورزش ها برد و باخت و در بعضی ورزش ها کسب رکورد به عنوان موفقیت لحاظ می شود). و نیز به دلیل نامشخص بودن واریانس جامعه و عدم انجام تحقیقات قبلی از فرمول محاسبه حجم نمونه بر اساس نسبت برای محاسبه حجم نمونه استفاده شده است به این صورت که پس از محاسبه حجم نمونه با فرمول $n=p(1-p)z^2/d^2$ تعداد ۴۰۰ ورزشکار با روش نمونه گیری تصادفی چند مرحله ای به این ترتیب که از میان باشگاه های شهرستان شیراز تعداد ۱۲ باشگاه (مجموعه ورزشی استخرانقلاب، باشگاه شهرداری، مجموعه ورزشی شهید دستغیب، پایگاه قهرمانی، سالن علی بن حمزه، باشگاه ۲۲ بهمن، مجموعه ورزشی بانک ملی، خانه کشتی، خانه والیبال، خانه تنیس روی میز، باشگاه هلال احمر و ورزشگاه حافظیه به طور تصادفی از نواحی مختلف انتخاب شدند. سپس در مرحله دوم و با توجه به این که این باشگاه ها به ورزش های مختلف اختصاص دارند به طور تصادفی ساده از بین ورزش های مختلف ۴۰۰ ورزشکار از ورزش های (گروهی و انفرادی) انتخاب شدند که شامل ۱۵۳ ورزشکار گروهی و ۲۴۷ ورزشکار انفرادی می باشند.

ابزار پژوهش

پرسشنامه هوش بهر هیجانی^۱ بار-اون^۲: این پرسشنامه که بر اساس مدل هوش هیجانی-اجتماعی ساخته شده است یک مقیاس خود گزارشی برای ارزیابی رفتارهای مرتبط با هوش هیجانی و اجتماعی است که از ۹۰ سؤال تشکیل شده و هر سؤال نمره ای بین ۱ تا ۵ می گیرد این ابزار پنج عامل دارد که این پنج عامل مجموعاً از ۱۵ مؤلفه تشکیل شده است. پنج عامل پرسشنامه (EQ-i) عبارت هستند از: (۱) عامل درون فردی شامل (خود آگاهی هیجانی، ابراز وجود، احترام به خود، خود شکوفایی و استقلال) (۲) عامل بین فردی شامل (همدلی، مسئولیت پذیری و روابط بین فردی) (۳) عامل مدیریت استرس (تحمل استرس و کنترل تکانه) (۴) سازگاری حل مسأله، واقعیت سنجی و انعطاف پذیری، (۵) عامل خلق عمومی (خوش بینی و شادکامی). پرسشنامه هوش هیجانی بار-اون نخستین پرسشنامه معتبر فرافرهنگی جهت ارزشیابی هوش هیجانی می باشد. این آزمون در سال ۱۹۹۷ مورد تجدید نظر قرار گرفت. این تجدید نظر توسط مؤلف، روی ۳۸۳۱ نفر (۴۸/۸٪ مرد و ۵۱/۲٪ زن) از کل کشورهای مختلف صورت

1. Emotional Quotient Inventory (EQ-i)

2. Bar-on

گرفت و پاسخ ها از طریق تحلیل عاملی بررسی شد و در نهایت یک مقیاس کلی برای EQ و ۱۵ خرده مقیاس تدوین گردید. در این تجدید نظر برای محاسبه پایایی از ضریب آلفای کرونباخ استفاده شده است که متوسط آن برای جمعیت مورد نظر ۰/۷۶ و برای خرده مقیاس ها، از ضریب ۰/۶۹ (مسئولیت پذیری اجتماعی) تا ضریب ۰/۸۶ (عزت نفس) محاسبه شده است. این نتایج، پایایی خوب و قابل قبول را نشان می دهند. پایایی آزمون باروش آزمون باز آزمون پس از یک ماه ۰/۸۵ و پس از چهارماه ۰/۷۵ گزارش گردیده است. روایی آزمون از طریق روایی سازه با استفاده از ابزارهای مختلف اجرا شده است که روایی آزمون را تأیید کرده است و در مجموع نشان داده که پنج عامل ترکیبی ساختار کلی هوش غیر شناختی را می سنجد. در ایران (سموعی، ۱۳۶۸ نقل از کرمی، ۱۳۸۶) آزمون روی دانشجویان دانشگاه اصفهان هنجار شده است در هنجاریابی سموعی از پرسشنامه ۱۱۷ سؤالی بار-اون استفاده شده است و تعداد سؤالات پس از سه مرحله تحلیل به ۹۰ سؤال رسیده است در این پژوهش ضریب پایایی باروش آلفای کرونباخ ۰/۹۳ و باروش زوج و فرد ۰/۸۸ گزارش شده است. در پژوهش حاضر برای تعیین ضریب پایایی از دو روش آلفای کرونباخ و روش گاتمن استفاده شده است که مقدار ضرایب محاسبه شده به روش آلفای کرونباخ (I=۰/۹۳) و به روش گاتمن از ۰/۹۱ تا لامبدا ۰/۹۱ به دست آمده است که همگی از نظر روان سنجی در حد مطلوب می باشد.

آزمون مهارت های روانی (۳-OTAWA): از جامع ترین آزمون های آمادگی روانی ورزشکاران است که اختصاصاً به منظور استفاده برای ورزشکاران ساخته شده است. این پرسشنامه توسط سالملا، باربور، کاکس، گولت، ایماج و کپینگ^۱ (۱۹۹۲) در دانشگاه اتاوا ساخته شد. نسخه سوم این پرسشنامه مشتمل بر ۴۸ سؤال می باشد که از آزمودنی ها خواسته می شود به سؤالات بر اساس مقیاس ۵ درجه ای لیکرت پاسخ دهند و برای انتخاب گزینه: «همیشه» ۵، «اکثر اوقات» ۴، «اغلب» ۳، «گاهی اوقات» ۲ و «هیچگاه» ۱، نظر خود را درباره هر سؤال ابراز نماید یافته های تحقیق دوراند-بوش^۲ (۲۰۰۱) همسانی درونی بالا با ضرایب آلفای ۰/۶۸ تا ۰/۸۸ برای این مقیاس گزارش شده است. همچنین نمرات پایایی دامنه ای از ۰/۷۸ تا ۰/۹۶ گزارش شده که بیانگر پایایی مطلوب و قوی این مقیاس می باشد. صنعتی منفرد (۱۳۸۵) برای به دست آوردن اعتبار و پایایی این پرسشنامه در کمیته ملی المپیک روی ورزشکاران ایرانی حاضر در اردوی های آمادگی بازی های آسیای دوحه اجرا کرد که پایایی باروش آزمون باز آزمون برای کل آزمون (I=۰/۸۹) محاسبه گردیده است. در پژوهش حاضر برای تعیین ضریب پایایی از دو روش آلفای کرونباخ و روش گاتمن استفاده شده است که مقدار ضرایب محاسبه شده به روش آلفای کرونباخ (I=۰/۸۸) و به روش گاتمن از ۰/۸۶ تا لامبدا ۰/۹۱ به دست آمده است که همگی از نظر روان سنجی در حد مطلوب می باشد. همچنین به منظور اعتبار یابی این مقیاس از روش اعتباریابی ملاکی استفاده شد و به طور همزمان مقیاس مهارت های روانی با مهارت های مقابله ای (اسمیت، اسمول، و اسچول^۳، ۱۹۹۵) به (n=۴۰) از آزمودنی های جامعه تحقیق، داده شد؛ سپس ضرایب همبستگی بین

1. SImela, Barbor, Cox, Gult, Imaj & KPing

2. Durand-Bush

3. Smith & et al

این مقیاس با مقیاس ۳-Otawa به عنوان ضریب اعتبار محاسبه شد که نتایج به دست آمده ($r=0/60$) حاکی از اعتباریابی ملاکی رضایت بخش در پرسشنامه مذکور می باشد.

پرسشنامه ادراک از موفقیت: به منظور سنجش انگیزه موفقیت ورزشی از پرسشنامه ادراک از موفقیت که توسط رابرتزو ترشر^۱ (۱۹۹۸) طراحی شده است استفاده گردیده است. رابرتزو و بلاگ^۲ (۱۹۸۹) در مرحله مقدماتی ۴۸ سؤال مطرح کردند که ادراک از موفقیت را مشخص می کند. مبنای سؤالات احساس موفقیت در ورزش می باشد؛ این سؤالات نخستین بار برای تعیین انگیزه پیشرفت در ورزش طراحی شده بود؛ سؤالات به گونه ای طراحی شده اند که به عنوان معیاری به کار برده می شود که آیا ورزشکار به موفقیت دست یافته است یا خیر رابرتزو و همکاران (۱۹۹۸). نسخه نهائی پرسشنامه ادراک از موفقیت مشتمل بر ۱۲ سؤال می باشد که بر اساس مقیاس لیکرت پنج درجه ای تنظیم شده است، به طوری که برای گزینه کاملاً موافق ۵، موافق ۴، بی نظر ۳ مخالف ۲ و کاملاً مخالف ۱، در نظر گرفته شده است. رابرتزو ترشر (۱۹۹۸) همسانی درونی بالایی با ضریب آلفای $I=0/82$ را برای این مقیاس ارائه کرده اند و پایایی پرسشنامه مذکور با روش آزمون باز آزمون $I=0/80$ گزارش شده است. اعتباریابی این مقیاس با روش اعتباریابی ملاکی با پرسشنامه دودا و نیکولز^۳ (۱۹۹۲) مطلوب گزارش شده است. در پژوهش حاضر (بر اساس پیشنهادهایی که در مطالعات قبلی ارائه شده بود) به منظور اعتباریابی ملاکی، به طور همزمان پرسشنامه مذکور همراه با پرسشنامه انگیزه پیشرفت گیل و دیرتر^۴ (۱۹۹۸) به روی ($n=60$) از ورزشکاران جامعه تحقیق، اجرا گردید که ضریب همبستگی ($r=0/40$) به دست آمده. در تحقیق حاضر به منظور بررسی پایایی پرسشنامه ادراک از موفقیت ورزشی از دو روش آلفای کرونباخ و روش گاتمن استفاده گردید که مقدار ضرایب محاسبه شده به روش آلفای کرونباخ ($r=0/79$) و به روش گاتمن (از لامبدا $0/72$ ، تا لامبدا $0/81$) به دست آمده.

روش اجرا

اجرا به این ترتیب بود که محقق برای جمع آوری داده های تحقیق با مراجعه به اداره کل تربیت بدنی شهرستان شیراز فهرست اسامی باشگاه ها و هیأت های ورزشی را اخذ کرده و با هماهنگی قبلی به باشگاه های ورزشی مراجعه و با حضور در جلسات تمرین تیم ها که یا در روزهای زوج یا در روزهای فرد برگزار می شد، شرکت نموده و ضمن توضیح اهداف تحقیق، پرسشنامه های تحقیق در بین ورزشکاران توزیع شد. در ضمن با توجه به حجم زیاد سؤالات پرسشنامه ها با هماهنگی مربیان و توجیه ورزشکاران از آنها خواسته شد که پرسشنامه را پس از تکمیل در جلسه بعد به محقق بازگردانند.

روش تحلیل داده ها

جهت تجزیه و تحلیل فرضیه های تحقیق از روش های آمار توصیفی (میانگین، انحراف معیار) و همبستگی ساده پیرسون، همبستگی چند متغیری استفاده شده است، همچنین تجزیه و تحلیل داده ها با نرم افزار SPSS ۱۱/۵ صورت گرفته است.

1. Tressure & Robertes
2. Balauge
3. Duda & Nicholls
4. Gill & Deeter

یافته های پژوهش

یافته های این پژوهش در دو بخش یافته های توصیفی و یافته های مربوط به سؤالات تحقیق ارایه شده است؛ یافته های توصیفی مربوط به مقیاس های مهارت های روانی و خرده مقیاس های آزمون هوش هیجانی و انگیزه موفقیت ورزشی در جدول ۱ ارایه شده است:

جدول ۱. یافته های مربوط به میانگین، انحراف معیار و ضرایب همبستگی ساده بین مقیاس انگیزه موفقیت ورزشی با مقیاس های مهارت های روانی هوش هیجانی و خرده مقیاس های آن

| متغیر ملاک (انگیزه موفقیت ورزشی) | شاخص های آماری | | | مقیاس ها |
|-------------------------------------|----------------|--------------|---------|---------------------|
| | تعداد | انحراف معیار | میانگین | |
| r | | | | |
| ۰/۳۳ ^{۰۰} | ۴۰۰ | ۲۱/۰۹ | ۱۷۴ | مهارت های روانی |
| ۱ | ۴۰۰ | ۶/۵۳ | ۴۹ | انگیزه موفقیت ورزشی |
| ۰/۱۷ ^{۰۰} | ۴۰۰ | ۳۴/۴۳ | ۳۲۸/۹ | هوش هیجانی بار_اون |
| ۰/۲۳ ^{۰۰} | ۴۰۰ | ۲/۹۹ | ۲۳/۶۴ | حل مسأله |
| ۰/۱۳ ^{۰۰} | ۴۰۰ | ۳/۶۱ | ۲۲/۴۵ | شادکامی |
| ۰/۱ | ۴۰۰ | ۳/۹۵ | ۲۱/۲۹ | استقلال |
| ۰/۱ | ۴۰۰ | ۳/۶۳ | ۲۰/۲۰ | تحمل فشار روانی |
| ۰/۱ | ۴۰۰ | ۳/۶۸ | ۲۱/۹۸ | خودشکوفایی |
| ۰/۱۴ ^{۰۰} | ۴۰۰ | ۳/۱۷ | ۲۱/۱۷ | خودآگاهی هیجانی |
| -۰/۱ | ۴۰۰ | ۳/۴۳ | ۱۹/۳۲ | واقع گرایی |
| ۰/۲۰ | ۴۰۰ | ۳/۳۰ | ۲۴/۱۹ | روابط بین فردی |
| ۰/۱۴ | ۴۰۰ | ۳/۰۸ | ۲۳/۱۵ | خوش بینی |
| ۰/۲۳ | ۴۰۰ | ۳/۴۳ | ۲۳/۳۴ | عزت نفس |
| -۰/۱ | ۴۰۰ | ۴/۶۶ | ۱۷/۹۹ | کنترل تکانش |
| ۰/۱ | ۴۰۰ | ۳/۲۵ | ۱۹/۳۵ | انعطاف پذیری |
| ۰/۲۱ ^{۰۰} | ۴۰۰ | ۳/۳۶ | ۲۵/۲۶ | مسئولیت پذیری |
| ۰/۲۱ ^{۰۰} | ۴۰۰ | ۳/۲۹ | ۲۳/۷۳ | همدلی |
| ۰/۱ ^{۰۰} | ۴۰۰ | ۳/۴۸ | ۱۹/۱۹ | خوددراکی |

جدول ۱. یافته های مربوط به میانگین، انحراف معیار و ضرایب همبستگی ساده بین مقیاس انگیزه موفقیت ورزشی با مقیاس های مهارت های روانی هوش هیجانی و خرده مقیاس های آن

همان طور که در جدول ۱ ملاحظه می شود میانگین و انحراف معیار برای هر یک از متغیرها ارایه شده است. همبستگی ساده بین هوش هیجانی و انگیزه موفقیت ($I=0/33$) و همبستگی ساده بین هوش هیجانی و انگیزه موفقیت ورزشی ($I=0/17$) است که در سطح $p < 0/01$ معنادار می باشد.

همبستگی ساده بین مؤلفه های هوش هیجانی و انگیزه موفقیت ورزشی به ترتیب برای عزت نفس $I=0/23$ ، حل مسأله $I=0/23$ ، همدلی $I=0/21$ ، مسئولیت پذیری $I=0/21$ ، روابط بین فردی $I=0/20$ ،

خوش بینی $r=0/14$ ، خود آگاهی هیجانی $r=0/14$ ، خود شکوفایی $r=0/14$ و شاد کامی $r=0/13$ محاسبه شده است که در سطح $p<0/01$ معنادار می باشد و در مورد سایر مؤلفه ها همبستگی معناداری مشاهده نشده است.

به منظور تحلیل رگرسیون تفکیک شده (ساده) متغیر پیش بین مهارت های روانی بر انگیزه موفقیت ورزشی و سؤال اول تحقیق، مبنی بر این که آیا مهارت های روانی توانایی پیش بینی انگیزه موفقیت ورزشی را دارد، ضریب همبستگی و رگرسیون ساده محاسبه شده که نتایج در جدول ۲ ارائه شده است:

جدول ۲. نتایج ضریب همبستگی ساده و رگرسیون مجزا مهارت های روانی با انگیزه موفقیت ورزشی باروش ورود

| P | t | Beta | β | r | شاخص آماری | |
|------|------|-------|---------|--------------------|-------------|--------------|
| | | | | | پیش بین | ملاک |
| 0/01 | 98/6 | 84/30 | 0/33 | 0/33 ⁰⁰ | مهارت روانی | موفقیت ورزشی |

همان طور که نتایج جدول ۲ نشان می دهد بین مهارت های روانی و انگیزه موفقیت ورزشی همبستگی ($r=0/33, p<0/01$) معناداری وجود دارد. همچنین نتایج تحلیل رگرسیون مجزا (تفکیکی) نشان می دهد با توجه به ($t=6/98, p<0/01$) متغیر مهارت های روانی با اطمینان 0/99 قادر به پیش بینی ($\beta=0/33$) از انگیزه موفقیت ورزشی بوده است. به عبارت دیگر با اضافه شدن یک واحد نمره بر حسب انحراف معیار به مهارت های روانی، به میزان 0/33 واحد نمره بر حسب انحراف معیار به انگیزه موفقیت ورزشی افزوده می شود.

به منظور بررسی سؤال دوم تحقیق، مبنی بر اینکه هوش هیجانی توانایی پیش بینی انگیزه موفقیت ورزشی را دارد، ضریب همبستگی و رگرسیون ساده محاسبه شده که نتایج در جدول ۳ ارائه شده است:

جدول ۳. نتایج ضریب همبستگی ساده و رگرسیون مجزا هوش هیجانی با انگیزه موفقیت ورزشی باروش ورود

| P | t | Beta | β | r | شاخص آماری | |
|------|------|-------|---------|--------------------|------------|--------------|
| | | | | | پیش بین | ملاک |
| 0/01 | 3/40 | 30/28 | 0/17 | 0/17 ⁰⁰ | هوش هیجانی | موفقیت ورزشی |

همان طور که نتایج جدول ۳ نشان می دهد بین هوش هیجانی و انگیزه موفقیت ورزشی همبستگی ($r=0/17, p<0/01$) معناداری وجود دارد. همچنین نتایج تحلیل رگرسیون مجزا (تفکیکی) نشان می دهد با توجه به ($t=3/40, p<0/01$) متغیر هوش هیجانی با اطمینان 0/99 قادر به پیش بینی ($\beta=0/17$) از انگیزه موفقیت ورزشی بوده است. به عبارت دیگر با اضافه شدن یک واحد نمره بر حسب انحراف معیار به هوش هیجانی، به میزان 0/17 واحد نمره بر حسب انحراف معیار به انگیزه موفقیت ورزشی افزوده می شود.

همچنین برای مشخص کردن سؤال سوم تحقیق، مبنی بر این که آیا مؤلفه های هوش هیجانی پیش بینی کننده انگیزه موفقیت ورزشی هستند؟ تحلیل رگرسیون گام به گام بر اساس مؤلفه های هوش هیجانی صورت گرفت و نتایج در جدول ۴ ارائه شده است:

جدول ۴. نتایج تجزیه و تحلیل رگرسیون مؤلفه های هوش هیجانی و انگیزه موفقیت ورزشی با روش گام به گام

| ضریب رگرسیون | | | | شاخص های آماری | | | | گام | ملاک |
|---------------------------------------|---------------------------------------|--|---------------------------------------|--------------------|----------------|--------------------|------------------|-------|------|
| ۴ | ۳ | ۲ | ۱ | F P | R ^۲ | R | پیش بین | | |
| | | | $\beta=0/23$ $t=4/8$ $p<0/001$ | 23/06 $p<0/001$ | 0/55 | 0/23 ^{oo} | عزت نفس | اول | |
| | | $\beta=-0/16$ $t=3/24$ $p<0/001$ | $\beta=0/19$ $t=3/91$ $p<0/001$ | 17/05 $p<0/001$ | 0/79 | 0/28 ^{oo} | عزت نفس همدلی | دوم | |
| | $\beta=0/16$ $t=3/13$ $p<0/002$ | $\beta=0/17$ $t=3/44$ $p<0/001$ | $\beta=0/26$ $t=4/84$ $p<0/001$ | 14/91 $p<0/001$ | - | - | عزت نفس همدلی | سوم | |
| | | | | | 0/101 | 0/32 ^{oo} | واقع گرایی | | |
| $\beta=0/18$ $t=2/91$ $p<0/004$ | $\beta=0/21$ $t=3/87$ $p<0/000$ | $\beta=0/14$ $t=2/72$ $p<0/007$ | $\beta=0/18$ $t=3/16$ $p<0/002$ | 13/51 $p<0/001$ | - | - | عزت نفس همدلی | چهارم | |
| | | | | | - | - | واقع گرایی | | |
| | | | | | 0/120 | 0/35 | حل مسئله | | |

انگیزه موفقیت ورزشی

همان طور که جدول ۴: نشان می دهد بین مؤلفه عزت نفس و انگیزه موفقیت ورزشی در گام اول ضریب همبستگی چند گانه ($R=0/23$) بدست آمده و نشان دهنده این است که ۵۵ درصد از واریانس انگیزه موفقیت ورزشی از طریق عزت نفس قابل پیش بینی بوده است؛ در گام دوم با افزودن همدلی ضریب همبستگی چند گانه به ۰/۲۸ رسیده است و ۰/۷۹ درصد از واریانس انگیزه موفقیت ورزشی از طریق همدلی قابل پیش بینی بوده است؛ در گام سوم با افزودن واقع گرایی ضریب همبستگی چند گانه به ۰/۳۲ رسیده است و ۱۰۱ درصد از واریانس انگیزه موفقیت ورزشی از طریق واقع گرایی قابل پیش بینی بوده است؛ در گام چهارم با افزودن حل مسئله ضریب همبستگی چند گانه به ۰/۳۵ رسیده است و ۱۲۰ درصد از واریانس انگیزه موفقیت ورزشی از طریق حل مسئله قابل پیش بینی بوده است؛ به طور کلی از بین مؤلفه های هوش هیجانی به ترتیب عزت نفس، همدلی، واقع گرایی و حل مسئله هستند که بهترین مؤلفه های پیش بینی کننده از بین مؤلفه های هوش هیجانی برای پیش بینی انگیزه موفقیت ورزشی محسوب می شوند. به عبارت دیگر ضریب همبستگی چند گانه برای ترکیب خطی مؤلفه های هوش هیجانی با متغیر ملاک (انگیزه موفقیت ورزشی) برابر با $MR=0/35$ ، $RS=0/12$ $F=13/51$ و $R=0/23$ است.

که در سطح $P < 0/0001$ معنا دار است چنانکه ملاحظه می گردد، مقدار ضریب همبستگی چند گانه $MR = 0/35$ از مقدار رابطه ساده هر یک از متغیر های پیش بین با متغیر ملاک بیشتر است. ضریب تعیین محاسبه شده بیانگر آن است که ۱۲ درصد واریانس انگیزه موفقیت ورزشی به وسیله مؤلفه های حرمت نفس، همدلی، واقع گرایی و حل مسأله قابل تبیین است. در مرحله بعد به منظور بررسی سؤال چهارم تحقیق، مبنی بر این که آیا ترکیبی از مهارت های روانی و مؤلفه های هوش هیجانی پیش بینی کننده انگیزه موفقیت ورزشی هستند؟ تحلیل رگرسیون گام به گام انجام شده است که نتایج در جدول (۵) ارائه شده است:

جدول ۵ نتایج تجزیه و تحلیل رگرسیون مهارت های روانی و مؤلفه های هوش هیجانی و انگیزه موفقیت ورزشی با روش گام به گام

| | | ضریب رگرسیون | | | | | شاخص های آماری | | | | |
|---|---|---|---|---|---|----------------|----------------|-----------------|-------|------------------|--|
| ۵ | ۴ | ۳ | ۲ | ۱ | F P | R ² | R | پیش بین | گام | ملاک | |
| | | | | $\beta = 0/33$ $t = 63/98$ $p < 0/000$ | ۴۸/۷۹ $P < 0/000$ | ۰/۱۰۹ | ۰/۳۳ | مهارت های روانی | اول | توانایی حل مسئله | |
| | | | $\beta = -0/16$ $t = -3/21$ $p < 0/001$ | $\beta = 0/38$ $t = 78/1$ $p < 0/000$ | ۳۰/۱۱ $P < 0/000$ | - | - | مهارت های روانی | دوم | توانایی حل مسئله | |
| | | | | | | ۰/۱۳۲ | ۰/۳۶ | واقع گرایی | | | |
| | | $\beta = 0/171$ $t = 3/03$ $p < 0/003$ | $\beta = -0/21$ $t = -4/08$ $p < 0/000$ | $\beta = 0/31$ $t = 5/85$ $p < 0/000$ | ۲۳/۵۵ $P < 0/000$ | - | - | مهارت های روانی | سوم | توانایی حل مسئله | |
| | | | | | | - | - | واقع گرایی | | | |
| | | | | | | ۰/۱۵۱ | ۰/۳۹ | حل مسئله | | | |
| | $\beta = -0/12$ $t = -2/19$ $p < 0/029$ | $\beta = 0/19$ $t = 3/28$ $p < 0/001$ | $\beta = -0/17$ $t = 3/12$ $p < 0/002$ | $\beta = 0/34$ $t = 6/23$ $p < 0/000$ | ۱۹/۰۳ $P < 0/000$ | - | - | مهارت های روانی | چهارم | توانایی حل مسئله | |
| | | | | | | - | - | واقع گرایی | | | |
| | | | | | | - | - | حل مسئله | | | |
| | | | | | | ۰/۱۶۲ | ۰/۴۰ | انعطاف پذیری | | | |
| | $\beta = -0/12$ $t = -2/10$ $p < 0/036$ | $\beta = -0/13$ $t = -2/40$ $p < 0/017$ | $\beta = 0/14$ $t = 2/86$ $p < 0/018$ | $\beta = -0/19$ $t = -3/38$ $p < 0/001$ | $\beta = 0/31$ $t = 5/49$ $p < 0/000$ | - | - | مهارت های روانی | پنجم | توانایی حل مسئله | |
| | | | | | | - | - | واقع گرایی | | | |
| | | | | | | - | - | حل مسئله | | | |
| | | | | | | - | - | انعطاف پذیری | | | |
| | | | | | | ۰/۱۷۱ | ۰/۴۱ | عزت نفس | | | |

همان طور که جدول ۵: نشان می دهد بین متغیر مهارت های روانی و انگیزه موفقیت ورزشی در گام اول ضریب همبستگی چند گانه $0/33$ وجود داشته است و ۱۰۹ درصد از واریانس انگیزه موفقیت ورزشی از طریق مهارت های روانی قابل پیش بینی بوده است؛ در گام دوم با افزودن واقع گرایی به

مهارت های روانی ضریب همبستگی چند گانه به $0/36$ رسیده است و 132 درصد از واریانس انگیزه موفقیت ورزشی از طریق واقع گرایی و مهارت های روانی قابل پیش بینی بوده است؛ در گام سوم با افزودن حل مسأله ضریب همبستگی چند گانه به $0/39$ رسیده است و 101 درصد از واریانس انگیزه موفقیت ورزشی از طریق حل مسأله و مهارت های روانی قابل پیش بینی بوده است؛ در گام چهارم با افزودن انعطاف پذیری ضریب همبستگی چند گانه به $0/40$ رسیده است و 120 درصد از واریانس انگیزه موفقیت ورزشی از طریق انعطاف پذیری و مهارت های روانی قابل پیش بینی بوده است؛ در گام پنجم با افزودن عزت نفس ضریب همبستگی چند گانه به $0/41$ رسیده است و 171 درصد از واریانس انگیزه موفقیت ورزشی از طریق عزت نفس و مهارت های روانی قابل پیش بینی بوده است؛ به طور کلی از بین مؤلفه های هوش هیجانی و مهارت های روانی به ترتیب واقع گرایی، حل مسأله، انعطاف پذیر و حرمت نفس بهترین مؤلفه های پیش بینی کننده از بین مؤلفه های هوش هیجانی برای پیش بینی انگیزه موفقیت ورزشی محسوب می شوند. به عبارت دیگر ضریب همبستگی چند گانه برای ترکیب خطی مهارت های روانی و مؤلفه های هوش هیجانی با متغیر ملاک (انگیزه موفقیت ورزشی) برابر با $MR=0/41$ ، $RS=0/17$ ، $F=16/24$ که در سطح $P<0/001$ معنا دار است. چنان که ملاحظه می گردد، مقدار ضریب همبستگی چند گانه $MR=0/41$ از مقدار رابطه ساده هر یک از متغیر های پیش بین با متغیر ملاک بیشتر است. ضریب تعیین محاسبه شده بیانگر آن است که 17 درصد واریانس انگیزه موفقیت ورزشی به وسیله مؤلفه های حرمت نفس، همدلی، واقع گرایی و حل مسأله قابل تبیین است.

بحث و نتیجه گیری

هدف پژوهش حاضر بررسی ارتباط مهارت های روانی، هوش هیجانی کلی و مؤلفه های هوش هیجانی با انگیزه موفقیت ورزشی بوده است بر همین اساس، یافته های تحقیق نشان می دهند که بین مهارت های روانی و انگیزه موفقیت ورزشی با کنترل اثر هوش هیجانی کلی و مؤلفه های آن همبستگی مثبت و معنا داری وجود دارد. این یافته ها با بسیاری از یافته های پژوهش های مرتبط با عملکرد ورزشی و موفقیت ورزشی از جمله تل ول و گرینلس (۲۰۰۱)، داوونپورت (۲۰۰۶)، لن لاوتر، (۲۰۰۶) و ولن و همکاران (۲۰۰۹)، به طور نسبی همسو و منطبق می باشد و این سؤال که مهارت های روانی با انگیزه موفقیت ورزشی ارتباط دارد مورد تأیید قرار می گیرد. در تبیین این یافته می توان گفت با توجه به اهمیت این مهارت ها با افزایش مهارت های روانی انگیزه موفقیت ورزشی و متعاقب آن عملکرد ورزشی بهبود می یابد و از آنجا که عملکرد ورزشی موفقیت آمیز تحت تاثیر مهارت های روانی قرار می گیرد؛ می توان نتیجه گرفت که وقتی مهارت های روانی به ورزشکاران نه صرفاً آموزش داده شود بلکه جزء برنامه تمرینی آنها قرار گیرند میزان موفقیت آنها در ورزش افزایش می یابد. در نتیجه ورزشکاران برای این که بتوانند در محیط رقابتی ورزش امروز باقی بمانند باید خود را به مهارت های روانی مجهز سازند و به طور مستمر توانایی های خود را بهبود بخشند و با توجه به اهمیت مهارت های روانی، بدیهی است مربیان در هر رشته ورزشی و برای هر گروه سنی، و در هر سطحی که به فعالیت می پردازند به شناخت وضعیت روانی ورزشکار نیاز دارند چرا که این شناخت آنان رادر اولویت به کارگیری مهارت ها

راهنمایی خواهد کرد و رسیدن به نتیجه را تسهیل خواهد کرد.

نتایج تحقیق حاضر نشان می دهد که بین هوش هیجانی کلی و انگیزه موفقیت ورزشی رابطه معنی داری وجود دارد که این یافته با یافته های تحقیقات مشابه (، روجرسون و های ری کایوکو، ۲۰۰۲؛ زاسکوا، ۲۰۰۳؛ زی زی و دیانر، ۲۰۰۳؛ پرلینی و هالورسون، ۲۰۰۶؛ لن و لاوتر، ۲۰۰۶؛ آجاهی و فتوکان، ۲۰۰۶، لن و لاوتر، ۲۰۰۹) مبنی بر این که داشتن عملکرد موفقیت آمیز تابع توان افراد در مدیریت هیجانات است همسو و منطبق می باشد؛ در تبیین این یافته می توان گفت با توجه به اظهارات گلمن، ۲۰۰۴، نقل از آجاهی و فتوکان، ۲۰۰۶) مهم نیست که در چه حوزه ای مشغول به فعالیت هستیم؛ مهم این است که آموزش هوش هیجانی باعث رشد صفات شخصیتی از جمله انگیزه پیشرفت، همدلی، سازگاری، و کنترل هیجانی می شود. همچنین محققان زیادی (گلمن، ۱۹۹۴، سالوی، مه پرو کارسو، ۲۰۰۲، فورگاس، سیاروچی، و مه یر ۲۰۰۳، بار-اون، ۲۰۰۶، مه یر و فلچر، ۲۰۰۷)، بر این باور هستند که هوش هیجانی برای پیش بینی موفقیت در جنبه های مختلف زندگی مهم است و افرادی که هوش هیجانی بالا دارند سازگاری بیشتری را نشان می دهند. این یافته ها تأییدی است بر این نقطه نظر که هوش هیجانی یک مهارت قابل یادگیری می باشد و به واسطه تمرین و یادگیری کسب می شود (تت، فاکس و وانگ، ۲۰۰۵، نقل از کرابی، ۲۰۰۷). به طور کلی، این نتیجه استنباط می شود که آموزش هوش هیجانی در افراد به ویژه در ورزشکاران به این دلیل با اهمیت می باشد که بین شخصیت ورزشکاران و موفقیت آنها پلی ایجاد می کند و می تواند برای پیش بینی موفقیت ورزشی ورزشکاران مفید و ضروری واقع شود. در نتیجه استفاده از مهارت های روانی و هوش هیجانی پیامدهای مطلوبی را به وجود می آورد به طوری که اثرات هیجانات منفی را تعدیل می نمایند و به دنبال آن عملکرد ورزشی را در ورزشکاران بهبود می بخشند، چرا که اکثر ورزشکاران به روان شناسان ورزشی دسترسی ندارند و بنابراین اولین تجربه آنها در ارتباط با روان شناسی از طریق مربی صورت می گیرد؛ در نتیجه مربیان رشته های مختلف ورزشی باید به این آگاهی دست یابند که ورزشکاران برای موفقیت و پیروزی بر حریفان خود باید چه ویژگیهای شخصیتی داشته باشند.

در ارتباط با سؤال سوم تحقیق و با توجه به نتایج تحلیل رگرسیون باروش گام به گام از بین مؤلفه های هوش هیجانی (عزت نفس، همدلی، واقع گرایی و حل مسأله) دارای توان پیش بینی معناداری برای انگیزه موفقیت ورزشی در آزمودنیها محسوب می شوند. ترتیب مؤلفه های ارائه شده بر حسب اهمیتی است که این مؤلفه ها در پیش بینی انگیزه موفقیت ورزشی داشته اند. در رابطه با تبیین این یافته باید اشاره کرد که انگیزه موفقیت ورزشی به عنوان سازه ای است که مشتمل بر عناصر و مؤلفه های عینی و ذهنی (مدیریت، امکانات، آموزشی، تمرین و سبک زندگی است) که می تواند به طور جدی مسیر موفقیت و پیشرفت را متأثر سازد و در ارتقاء عملکرد ورزشکار نقش بسیار مهمی را ایفا می کند. در عین حال از لحاظ هوش هیجانی و مؤلفه های آن می توان مؤلفه های شناسایی شده نظیر عزت نفس همدلی، واقع گرایی و حل مسئله را به عنوان مؤلفه ها و عناصری که در انگیزه موفقیت ورزشی مؤثر هستند مورد تأکید قرار داد. به عبارت دیگر عزت نفس همراه با همدلی، واقع گرایی و حل مسأله توانائی دست یافتن به موفقیت را تسهیل خواهد کرد. با توجه به یافته های فوق در آزمودنی های تحقیق حاضر

عزت نفس مهمترین مؤلفه تعیین کننده انگیزه موفقیت ورزشی می باشد. این یافته هم سو با بسیاری از یافته های پژوهش های مرتبط با عملکرد و موفقیت ورزشی می باشد که نشان داده اند ارتقاء عملکرد در محیط ورزشی تابع توان افراد در داشتن اعتماد به نفس است (ویلی ۲۰۰۱ و زینسر و همکاران ۲۰۰۱). کاربرد این یافته برای مربیان ورزشی این است که مربیان و روان شناسان که با ورزشکاران در ارتباط هستند باید راه های رشد و بهبود اعتماد به نفس و اطمینان را در ورزشکاران کشف و تقویت کنند؛ چرا که ورزشکاران در هنگام فرا گرفتن مهارت های ورزشی ترجیح می دهند از راهنمایی مربی بهره بگیرند. تبیین دیگری که از نتیجه حاصل از رگرسیون می توان اشاره کرد این است که همان گونه که در تعاریف هوش هیجانی و به طور مکرر در ادبیات هوش هیجانی بیان شده است (گلمن، ۱۹۹۴، فورگاس سیاروچی و مهیر، ۲۰۰۱؛ مهیر، سالوی و کارسو، ۲۰۰۴؛ بار-اون، ۱۹۹۷، بویاتیز و ساللا، ۲۰۰۵ نقل از اجاهی و فتوکان، ۲۰۰۷) مبنی بر اینکه همدلی (توانایی با دیگران همدلی کردن و احساسات دیگران را درک کردن) از مؤلفه های اصلی هوش هیجانی می باشد هماهنگ و همسو می باشد، و در ارتباط با آزمودنی های تحقیق حاضر نیز از مؤلفه های انگیزه موفقیت ورزشی محسوب می شود، یعنی کسانی که احساسات خود را به خوبی می شناسند و احساسات دیگران را نیز درک می کنند و به طرز اثربخشی با آن برخورد می کنند در هر حیطة ای از زندگی ممتاز و کارآمدتر هستند. امروزه پیشرفت ورزشی ورزشکاران به عوامل مختلفی بستگی دارد و در نتیجه می توان از طریق کسب این مهارت، دنیای درونی و خصوصی ورزشکاران را بیشتر آشکار ساخت. نتیجه دیگر حاصل از این یافته اشاره دارد به عواملی که در درک ورزشکاران اهمیت دارد. تشویق و قدردانی از طرف هم تیمی ها، مربی، سرپرست، مسئولین و هدایت کنندگان ورزش است که باعث می شود ورزشکار سعی کند عملکردش را افزایش دهد و تأثیرات انگیزشی بیشتری ایجاد کند. جهت تبیین این یافته مبنی بر تأثیر مؤلفه واقع بینی در پیش بینی انگیزه موفقیت ورزشی می توان اشاره کرد که آزمودنی های تحقیق حاضر، در حین برخورداری از اعتماد به نفس، همدلی و توانایی حل مسأله (توانایی وظیفه شناسی) نسبت به توانایی های خود نیز واقع بین هستند. در تبیین این یافته باید اشاره کرد که علاوه بر مهارت های روانی و هوش هیجانی عوامل جسمانی و محیطی را برای موفقیت ورزشی به طور واقع بینانه مورد توجه قرار داده اند از جمله (برنامه ریزی، مدیریت، امکانات، مربی، تمرین، تغذیه و آموزش مناسب). نتیجه دیگر سؤال سوم تحقیق این است که مؤلفه حل مسأله به معنی توانایی و احساس داشتن کفایت و انگیزه کافی برای مقابله مؤثر با مشکلات است که با وظیفه شناسی و تمایل به کارگیری حداکثر توان برای مقابله با مشکلات، به جای اجتناب از آن مرتبط است.

در ارتباط با سؤال چهارم تحقیق با توجه به نتایج حاصل از رگرسیون چند گانه مهارت های روانی همراه با مؤلفه های (واقع گرایی، حل مسأله، انعطاف پذیری و عزت نفس) هوش هیجانی به طور مؤثرتری قادر به پیش بینی میزان انگیزه موفقیت ورزشی هستند. بنابراین بر اساس یافته های حاصل می توان نتیجه گرفت که با افزودن مؤلفه های واقع گرایی، حل مسأله، انعطاف پذیری و عزت نفس همراه با مهارت های روانی دقت پیش بینی کنندگی مهارت های روانی را به صورت معناداری افزایش می دهد. به طور کلی با توجه به نتایج این بررسی در نهایت این نتیجه استنباط می شود که شناخت و ارتباط بین ویژگی های

روانی و هوش هیجانی به عنوان یک عامل واسطه ای و سازمان دهنده می تواند موجب بهبود عملکرد باشد و می تواند مربیان ورزش را در انتخاب بازیکنان و واگذاری مسئولیت های مختلف و درک رفتار و چگونگی برخورد با آنها کمک کند، (زیرا سپردن وظایف خطیر در شرایط حساس مسابقه از طرف مربی به ورزشکارانی که هیچ گونه کنترلی بر هیجانات خود ندارند و نمی توانند آرامش خود را حفظ کنند و از احساس وظیفه شناسی و مسئولیت پذیری پائین برخوردارند، احتمالاً تاثیر منفی بر روحیه تیم خواهد داشت و می تواند منجر به شکست تیم شود)، یکی از کاربردهای مطالعه حاضر می باشد. در نهایت پیشنهاد می شود، با توجه به این که هوش هیجانی و مهارت های روانی ارتقاء پذیر است با مداخله در هوش هیجانی می توان امیدوار بود انگیزه موفقیت ورزشی و در نهایت عملکرد ورزشی ارتقاء یابد و یکی از گروه های هدف مناسب برای چنین مطالعات و مداخلاتی ورزشکاران هستند. تحقیقات آینده باید این موضوع را مورد بررسی قرار دهند که آیا مهارت های روانی و هوش هیجانی به عنوان یک متغیر علی عمل می کند یا خیر؟، آموزش هوش هیجانی و مهارت های روانی به ورزشکاران است، و سپس تاثیر این آموزش ها را بر رفتار مشاهده کرد. از آن جا که مهمترین منبع اطلاعاتی ورزشکاران، مربیان می باشند، افزایش سطح دانش مربیان در این زمینه می تواند به بهبود عملکرد ورزشی ورزشکاران کمک کند. برنامه های آموزش مهارت روانی اگر به وسیله یک روانشناس ورزش ارائه شود تأثیر بیشتری خواهد گذاشت. در ضمن عدم تجانس آزمودنی های تحقیق حاضر به دلیل تنوع رشته های ورزشی، سن آزمودنی ها و سطح دانش مربی از محدودیت های این تحقیق می باشد.

منابع

بشارت، محمد علی. (۱۳۸۶)، بررسی ویژگی های روان سنجی، سبک های مقابله با استرس ورزشی. مجله المپیک، سال پانزدهم، شماره ۳.
 کرمی، ابوالفضل. (۱۳۸۶)، آزمون هوش هیجانی، مرکز روان تجهیز سینا، مؤسسه تحقیقات و علوم رفتاری سینا.

- Anshel, M. H., Williams, L.R.T., & Williams, S.M. (2000). "Coping style following acute stress in competitive sport". *The Journal of Social Psychology*, 140, 751-773.
- Ajayi, M., & Fatokun, A.L.A. (2007). "Effect of a six week Emotional Intelligence Programmed on the sports performance of Amateur athletes in Oyo state of Nigeria <http://www.sirc.ca>.
- Bar-On, R. (1997). *Emotional quotient inventory* Toronto Canada: Multi- Health system, Inc.
- Bar-On, R. (2006). The Bar-on model of emotional social intelligence (ESI). *Psychothema*, 18, SUPL., 13-25
- Boyatzis, R.E., & Sala, F. (2004). *Assessing emotional intelligence competencies*. Massachusetts: The Hay Group.
- Burke, S., & Guidone, L. (2004). "Mental Imagery as a means of performance enhancement for Athletes". *Journal of sports psych*, unpublished, <http://dlibrary.acu.edu.au/staff/home/stburke/suooop10.Thm>. Virginia.
- Crabbe, R.C. (2007). *Emotions in sports*. Thesis submitted to the faculty of the Polytechnic Institute and state university in partial fulfillment of the requirements for the Degree of Master science business administration.
- Devonport, T.J. (2006). Perceptions of the contribution of psychology to success in elite kickboxing. *Journal of sports science and medicine*. CSSI, 99-107.
- Durand-Bush, N., Salmela, J.H., & Green-Demers, I. (2001). The Ottawa mental skills Assessment Tool (OMSAT-3). *The sport psychologist*, 15, 1-19.
- Peluso, E.A., Ross, M.J., Gfellerand, J.D., & Lavoie, D.J. (2005). A comparison of mental strategies during athletic skills performance. *Journal of sports science and medicine* 4, 543-549.
- Forgas, J. P., Ciarrochi, J., & Mayer, J. D. (2001). "Emotional intelligence in everyday life". Publishing office: psychology press Psychology press.
- Frey, M., Laguna, P.L., & Ravizza, K. (2003). Collegiate athletes mental skill and perception of success: An exploration of the practice and competition setting. *Journal of applied sport psychology*, 15, 115-128.
- Gill, D.L., & Deeter, T.E. (1988). Development of the sport orientation questionnaire. *Research Quarterly for Exercise and sport*, 59, 145-159.
- Goleman, F. (1995). *Emotional intelligence: Why it can Matter More the IQ*? New York bantam. book. <http://trocjim>.
- Hanin, Y.L. (2000). *Emotions in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics
- Martin, G.L., Vause, T., & Schwartzman, L. (2005). experimental studies of psychological interventions with athletes in competitions why few? *Behavior Modification*, 29, 616-641.
- Lane, A.M. (2006). Emotional intelligence research, positive thinking for sport. Tuning up performance – music and video as ergogenic aids. *Peak Performance*; issue 228: 5-7 Electric Word Plc.

- Lane, A. M., & Lowther, J. (2005). Relationships between emotional intelligence and Psychological skills among athletes (PARTV: psychology). *Journal of sports sciences*, (November, 2005).
- lane, A. Thelwell, R. lowther, J., & Davonport, T. J. (2009). Emotional intelligence and Psychological skills use among athletes'. *Social behavior and personality: an international Journal* volume 37, number 2, p. 195_201 (7).
- Lowther, J., Lane, A. M., & Lane, H. J. (2002). Self-efficacy and psychological skills during the amputee soccer world cup. *Athletic Insight*, 4, Http://www.Athletic Insight.com/vol4Iss/Anxietyissue2.htm.
- Mayer, J. D. (1999). "Emotional intelligence: popular or scientific psychology" *A. P. R. Monitor*, 30, P:8.
- Mayer, B., & Fletcher, T. (2007). Emotional Intelligence :A theoretical overview and Implications for research and professional practice in sport psycholgy. *Journal of applied sport psychology* volume 19, Number, January 2007, pp. 115.
- Mayer, J., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence ? In P. Salovey & D. Sluyter (Eds.) , *Emotional development and emotional intelligence :Implications for education*. New York: Basic Books.
- Mayer, J., Salovey, P., & Caruso, D. (2004). Emotional intelligence: Theory, finding, and implication *Psychological Inquiry*, 15, 197-215.
- Morgan, T.K. (2006). A season – Long mental skills training program collegiate Volleyball players. A dissertation for the Doctor of philosophy degree. The University of Tennessee.
- Morris, T., & Tomas, J. (2004). Application in sports psychology" in T. Morris & Summer. *Sport psychology, theory, application, and issues*, John Wiley. Australia.
- Mullen, B., & Copper, C. (1994). The relation between group cohesiveness and performance: An integration. *Psychological Bulletin*, 115, 210-227.
- perlini, A., & Halverson, T. (2006). Emotional Intelligence in the National Hockey League. *Canadian Journal of behavioral science* 16, 337-347.
- Roberts, G. G., Tressure, D. C., & Balague, G. (1998). Achievement goals in sport: the development and validation of the perception of success Questionnaire *journal of sports science*. 16, 337-347.
- Rogerson, L.J., & Hrycaiko, D.W. (2002). Enhancing competitive performance of ice hockey goal tenders using centering and self-talk. *Journal of Applied sport psychology*, 14, 14-26.
- schoenfelt, E.L., & Usry, A.N. (2005). Evaluation of a mental. Skills for serving intervention for an intercollegiate Volleyball team. Poster presented at the Annual meeting of the association for the advancement of applied sport psychology, Vancouver. BC, Canada.
- Smith, R.E., Schutz, R.W., Smoll, F.L., & Ptacek, J.T. (1995). Development and validation of multi-dimensional measure of sport-specific psychological skills: The Athletic Coping Skills Inventory-28. *Journal of sport and Exercise Psychology*, 17, 379- 398.
- Thelwell, R. C., & Greenless, I. A. (2001). The effect of a mental skills training package on gymnasium performance *The sport psychologist*, 15, 127-141.
- Vealey, R. (2001). "Understanding and enhancing self – confidence in athletes". R. inger, H. Hauselas and C. Janelle (Eds.). *Handbook of sport psychology*, 2nd ed , pp: 550-565, New York , Wiley & Sons.
- Weinberg, R., & Gould, D. (1995). *Foundation of sport and exercise psychology* Campaigns, IL: human Kinetics Publishers.
- Weinberg, R., & Gould, D. (1995). *Foundation of sport and exercise psychology* Campaign, IL: human Kinetics.
- Zinsser, N., Bunker, L., & Williams, I.M. (2001). Cognitive techniques for building confidence and enhancing performance In J. M. Williams. (ed.) *applied sport psychology personal growth to*

peak performance (4thed.pp284-311.

Zizzi, S., Deaner, H., & Hirschhorn, D. (2002). The Relationship between and motional Intelligence and Performance among college Baseball players. *Journal of Applied sports psychology*, 15, 262-269.

Zuskova, K.,& Stejskal, T. (2003). "Intelligence in sport". *Journal of applied sport psychology*, 20, P:S63.

تاریخ وصول: ۱۳۸۹/۵/۱۷

تاریخ پذیرش: ۱۳۸۹/۱۲/۱۰