

# ارتباط بین هوش هیجانی و مهارت‌های روانی دانشجویان دختر ورزشکار دانشگاه صنعتی شاهرود

شیوا ساسانی مقدم\*، حسن بحر العلوم\*\*

\* هیئت علمی دانشگاه صنعتی شاهرود

\*\* استادیار دانشگاه صنعتی شاهرود

۸۹/۱۰

تاریخ پذیرش مقاله:

۸۷/۰۶

تاریخ دریافت مقاله:

## چکیده

هوش هیجانی به تنهایی بزرگترین عامل برای پیش بینی عملکرد فرد و قویترین نیرو برای رهبری و موفقیت معرفی شده است. هدف این تحقیق، ارتباط بین هوش هیجانی با مهارت‌های روانی دانشجویان دختر ورزشکار دانشگاه صنعتی شاهرود بود. نمونه‌های تحقیق ۴۰ دانشجوی ورزشکار بودند که به روش هدفمند انتخاب شدند. از پرسشنامه هوش هیجانی برادبر و گوریوز و اُست-۳، برای جمع‌آوری اطلاعات استفاده شد. داده‌ها با استفاده از آمار توصیفی و همبستگی بین متغیرها مورد تجزیه و تحلیل آماری قرار گرفتند ( $p < 0.05$ ). نتایج نشان داد که بین هوش هیجانی و اعتماد به نفس، آرمیدگی، نیروبخشی و تمرکز دوباره همبستگی مثبت و معنی‌دار وجود دارد. تحلیل اطلاعات مؤلفه‌های هوش هیجانی و مهارت‌های روانی ارتباط مثبت و معنی‌داری بین مؤلفه‌های خود-مدیریتی و مهارت‌های اعتماد به نفس، واکنش به استرس، آرمیدگی، کنترل ترس، نیروبخشی، تمرکز و تمرکز دوباره را نشان داد. در نهایت به ترتیب بین مؤلفه‌های آگاهی-اجتماعی و مدیریت-رابطه با مهارت‌های اعتماد به نفس و آرمیدگی همبستگی مثبت و معنی‌دار مشخص شد.

واژه‌های کلیدی: هوش هیجانی، مهارت‌های روانی، اعتماد به نفس، خود-مدیریتی

احساسات و هیجان ها در تمام جنبه های رفتاری ما نقش دارند. بدلیل اینکه مجموعه اطلاعاتی که از طریق گیرنده های حسی دریافت می کنیم ابتدا به علائم الکتریکی تبدیل و از طریق نخاع شوکی<sup>۱</sup> وارد مغز می شوند و برای رسیدن به قشر مغز<sup>۲</sup> از دستگاه کناری یا لیمبیک<sup>۳</sup> عبور می نمایند. این اطلاعات حسی در دستگاه کناری تجربه و واکنش هیجانی تولید می نمایند. باین ترتیب در مقابل هر رویدادی ابتدا واکنش هیجانی را تجربه می کنیم (۱). این هیجان های مثبت (شادی، شجاعت) یا منفی (خشم، اضطراب و ترس) حالات درونی فرد را که مبنای رفتار هستند؛ موجب می شوند (۲). والراند و بلانچارد (۱۹۹۹) اظهار کردند هیجان ها بطور فطری رفتارها و ارتباط های ورزشکاران را در مسابقه و تمرین تحت تاثیر قرار می دهند (۳). عبدلی به نقل از وینر (۱۹۸۱) می گوید فرد بلافاصله بعد از مشاهده نتیجه عملکرد خود یک یا چند پاسخ هیجانی خودکار را تجربه می کند. بطوریکه نتیجه تحلیل شناختی از عملکرد و واکنش های عاطفی نسبت به آن، رفتار آینده وی را تعیین می کند (۴). روانشناسان ورزش از طریق آموزش مهارت های روانی<sup>۴</sup> به ورزشکاران برای کنترل و تنظیم هیجان ها کمک می نمایند (۵) چرا که همانطور که اشاره شد اغلب متغیرهای روانی مبنای هیجانی و عاطفی دارند (۴) و وضعیت روانی ورزشکاران از عوامل مهم و تاثیرگذار بر نتایج مسابقات است بویژه آمادگی ذهنی<sup>۵</sup> ورزشکاران که مجموعه ای از مهارت های روانی می باشد و مدل های نظری متمایز و همپوش متعددی برای آن ارائه شده است. امروزه تفاوت عملکرد قهرمانان بیش از هر زمان دیگر به این آمادگی مربوط است و ورزشکاران برتر را از دیگر ورزشکاران متمایز می نماید (۶-۸). ماهونی و همکارانش (۱۹۸۷) اعلام کردند که ورزشکاران سطح بالا در مقابل دیگر ورزشکاران از نظر مهارت های روانی بهتر بودند (۹). در این راستا اورلیک و پارتینگتون (۱۹۸۸) گزارش دادند که ورزشکاران برتر جهان، عامل موفقیت خود را توانمندی در برخی از مهارت های روانی می دانند (۱۰) اخیراً آمادگی روانی ویژه ورزشکاران، در سه دسته: مهارت های پایه<sup>۶</sup> (هدف گزینی یا تعیین هدف، اعتمادبنفس<sup>۷</sup>، تعهد یا التزام<sup>۸</sup>)، مهارت های روان تنی<sup>۱۰</sup> (واکنش به استرس یا فشار روانی<sup>۱۱</sup>، آرمیدگی یا آرامش روانی<sup>۱۲</sup>، کنترل ترس<sup>۱۳</sup>، نیروبخشی یا انرژی روانی<sup>۱۴</sup>) و مهارت های شناختی<sup>۱۵</sup> (تمرکز<sup>۱۶</sup>، تمرکز دوباره<sup>۱۷</sup>، تصویرسازی ذهنی<sup>۱۸</sup>، تمرین ذهنی<sup>۱۹</sup>، طرح ریزی مسابقه<sup>۲۰</sup>)، بعبارت کلی تر مهارت های رفتاری، عاطفی و شناختی طبقه بندی شده است (۱۱، ۱۲، ۱۳).

- 
- 1 Spinal cord
  - 2 Cortex
  - 3 Limbic system
  - 4 Psychological skills
  - 5 Mental preparation
  - 6 Foundation skills
  - 7 Gole setting
  - 8 Self-confidence
  - 9 Commitment
  - 10 Psychohsomatic skills
  - 11 Commitment
  - 12 Spinal cord
  - 13 Stress control
  - 14 Activation
  - 15 Cognitive skills
  - 16 Focusing
  - 17 Refocusing
  - 18 Imagery
  - 19 Mental practice

گرانجین، تایلور و وینر (۲۰۰۲) نتیجه گرفتند که ورزشکاران نخبه در ورزش های مهارت بسته مانند ژیمناستیک بهتر می توانند تمرکز کردن را فراگیرند و بیشتر می توانند پس از شکست به حالت اولیه برگردند و برای اعمال بعدی با موفقیت تمرکز مجدد نمایند (۱۴). ثلول و گرینلیس (۲۰۰۱) در تحقیقی که بر روی تمرین برخی از مهارت های روانی از جمله تعیین هدف، آرمیدگی یا آرامش روانی، تصویرسازی ذهنی و گفتگو با خود انجام دادند؛ نتیجه گرفتند که با تمرین این مهارت ها سطح اجرا بطور قابل ملاحظه ای افزایش می یابد (۱۵). علی رغم بکارگیری مهارت های روانی برای کنترل، تنظیم و مدیریت هیجان ها در ورزشکاران (۴) اخیراً مفهوم جدیدی بنام هوش هیجانی<sup>۲۱</sup> در مورد توانایی شناخت و اداره هیجان ها معرفی و پذیرفته شده است (۱). پیشینه این مفهوم به نظریه هوش اجتماعی ثورندایک در سال ۱۹۲۰ برمی گردد (۱۶). هرچند افلاطون دوهزار سال پیش گفته بود: «تمام یادگیری ها دارای یک زیربنای هیجانی و عاطفی هستند» (۱). اما برای اولین بار، جان مایر و پیترو سالووی (۱۹۹۰) اصطلاح و مفهوم هوش هیجانی را بیان و توصیف کردند (۱۷). برای این سازه هم مانند آمادگی روانی، مفهوم سازی های مختلفی ارائه شده است (۱۸). سالووی و مایر (۱۹۹۸) آنرا ظرفیت ادراک<sup>۲۲</sup>، ابراز<sup>۲۳</sup>، شناخت<sup>۲۴</sup>، کاربرد<sup>۲۵</sup> و مدیریت<sup>۲۶</sup> هیجان ها در خود و دیگران تعریف نموده اند (۱۹).

در یک مدل جامع و کلی، دانیل گلمن هوش هیجانی را دو قابلیت با چهار مهارت نظیر: قابلیت فردی<sup>۲۷</sup> (مهارت های خود-آگاهی<sup>۲۸</sup> و خود-مدیریتی<sup>۲۹</sup>) و قابلیت اجتماعی<sup>۳۰</sup> (مهارت های آگاهی-اجتماعی<sup>۳۱</sup> و مدیریت-رابطه<sup>۳۲</sup>) معرفی نموده است (۲۰).

هوش هیجانی بعنوان عامل مهم موفقیت در زندگی فردی، اجتماعی و حرفه ای شناخته شده است (۲۰، ۲۱). برادبری و گریوز (۲۰۰۵) بیان کردند کسانی که هوش هیجانی خود را به کار می گیرند با محیط اطراف خود سازگاری بیشتری دارند، اعتمادبنفس بالایی نشان می دهند و از توانایی خود آگاهند (۱). پژوهش ها نشان می دهند که این سازه (EIQ) موجب توسعه ارتباط سالم و کیفیت زندگی و شغلی مریبان ورزش می شود (۲۲). هوش هیجانی با کیفیت و وسعت شبکه ارتباط اجتماعی، ارتباط مثبت با دیگران (لویز، سالووی و استراس، ۲۰۰۳) رفتار اجتماعی (مردم داری)، خوش بینی (مایر و همکاران، ۱۹۹۹؛ بشارت، ۱۳۸۴؛ اسکات، ۱۹۹۸) (۲۶-۲۳)، همدلی و بروز توانمندی های خود در موقعیت های اجتماعی و مهارت های اجتماعی بالا (اسکات، ۲۰۰۱) ارتباط مثبت دارد (۲۷). همچنین این سازه نقش مثبتی در سلامت روانی (اسکات و همکاران، ۲۰۰۷؛ داگلاس، ۲۰۰۷؛ لین و شوارتز، ۱۹۸۷) دارد (۲۸، ۲۹، ۳۰). مطالعات مربوط به هوش هیجانی و حالات یا هیجان های منفی عمدتاً حاکی از ارتباط معکوس آنهاست. رضانی و عبدالمهی (۱۳۸۵) در تحقیق خود همچنین به نقل از سالووی، مایر و کاروسو،

20 Competition planning

21 Emotional intelligence Quotient

22 Perception

23 Expression

24 Understanding

25 Using

26 Management

27 personal competence

28 Self-awareness

29 Self-management

30 Social competence

31 Social-awareness

32 Relationship-management

۲۰۰۰) نشان دادند هوش هیجانی با خشونت و آشفتگی رفتاری رابطه منفی دارد (۳۱). بعلاوه در ارتباط هوش هیجانی با افسردگی (داودا و هارت، ۲۰۰۰) (۳۲) و استرس (اسکات و همکاران، ۱۹۹۸؛ گوهم، کورسر و گرنت، ۲۰۰۵) ارتباط منفی مشاهده شده است (۲۶، ۳۳). همچنین باستینا و همکاران (۲۰۰۵) اعلام داشتند این سازه با اضطراب پایین ارتباط مثبت دارد (۳۴).

بدلیل اهمیت مهارت‌های روانی ورزشکاران در اجرای ورزشی، بررسی و شناخت عوامل مرتبط با این مهارت‌ها ضروری است تا در صورت امکان از طریق کنترل و دستکاری آنها به ورزشکاران جهت بهبود عملکرد و تبیین موفقیت ورزشی کمک شود. بعلاوه امروزه بدلیل اثرات اقتصادی، حرفه‌ای و حتی سیاسی رقابت‌های ورزشی و بهره‌برداری وسیع از نتایج این رقابت‌ها، ورزشکاران بیشتر از گذشته درگیر هیجان‌ها هستند. مهارت‌های روانی و هوش هیجانی نقش مشترکی در مورد تنظیم هیجان‌ها و تاثیر بر متغیرهای روانی افراد دارند. سؤال این است که آیا بین این دو توانایی ارتباط معنی‌داری وجود دارد یا خیر؟ چراکه بدلیل اکتسابی بودن هوش هیجانی (۳۵، ۱) و مهارت‌های روانی، در صورت شناخت روابط این دو توانایی، تنظیم و بکارگیری صحیح آنها برای کنترل بهتر هیجان‌ها ممکن می‌شود. لذا هدف این تحقیق بررسی رابطه هوش هیجانی و چهار مؤلفه آن با آمادگی روانی (مهارت‌های دوازده‌گانه روانی ورزشکاران) در یک نمونه دانشجویی ورزشکار بود تا زمینه‌ای برای شناخت این روابط را فراهم آورد و پیشنهادها را لازم‌ارائه دهد. فرضیه‌های تحقیق به این صورت مشخص شد که: بین هوش هیجانی و مهارت‌های روانی (بصورت موردی) ورزشکاران ارتباط معنی‌داری وجود دارد. فرضیه متعاقب، وجود ارتباط معنی‌دار بین مؤلفه‌های هوش هیجانی و مهارت‌های روانی ورزشکاران بود.

## روش شناسی

### جامعه و نمونه

این تحقیق از نوع پژوهش‌های توصیفی است که به روش میدانی و با استفاده از پرسشنامه انجام شده است. جامعه آماری تحقیق دانشجویان دختر ورزشکار دانشگاه صنعتی شاهرود بودند که هم بصورت فراخوان و هم با کمک مدیریت فوق برنامه تربیت بدنی شناسایی شدند. برای گزینش نهایی نمونه‌ها از پرسشنامه مشخصات فردی و ورزشی که محقق تنظیم کرده بود استفاده شد. تعداد ۴۰ دانشجوی ورزشکار (حداقل با ۵ سال سابقه ورزشی مداوم) با رعایت تنوع رشته‌های ورزشی از نظر اجتماعی و انفرادی، سالم از نظر جسمانی و با میانگین سنی (۱/۴۸ ± ۲۱/۴۲) سال، به روش غیرتصادفی هدفمند، انتخاب و دو پرسشنامه آمادگی روانی و آزمون هوش هیجانی بین آنان توزیع شد. بعد از جمع‌آوری پرسشنامه‌ها داده‌ها مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

## ابزار اندازه‌گیری

برای جمع‌آوری اطلاعات پژوهش، از دو پرسشنامه، آزمون آمادگی روانی اُست-۳۳۳ و آزمون هوش هیجانی برادبری و گریوز (۲۰۰۵) استفاده شد. آزمون اُست-۳ دارای ۴۸ سوال می‌باشد و دوازده مهارت مهم آمادگی روانی را در سه دسته مهارت‌های پایه (هدف‌گزینی، اعتمادبنفس، تعهد)، مهارت‌های روان‌تنی (واکنش به استرس،

آرمیدگی، کنترل ترس، نیروبخشی) و مهارت های شناختی (تمرکز، تمرکز مجدد، تصویرسازی ذهنی، تمرین ذهنی، طرح مسابقه) می‌سنجد (۳۷، ۳۸). روایی و پایایی این آزمون در ایران مناسب می‌باشد (۱۳)

آزمون هوش هیجانی مشتمل بر ۲۸ سؤال می‌باشد که هوش هیجانی و چهار مهارت هوش هیجانی نظیر: خود-آگاهی، خود-مدیریتی، آگاهی-اجتماعی، و مدیریت-رابطه را در قالب قابلیت فردی ۳۴ و اجتماعی ۳۵ در فرد را اندازه گیری می‌نماید. ارزیابی مهارت های هوش هیجانی برحسب مقیاس شش درجه ای لیکرت، نمره یک (هرگز)، دو (به ندرت)، سه (گاهی)، چهار (معمولاً) پنج (تقریباً) و نمره شش (کاملاً موافق) بود (۲۹).

پایایی آزمون هوش هیجانی از طریق بازآزمایی در یک گروه ۳۶ نفری برای چهار مهارت تشکیل دهنده هوش هیجانی و کل هوش هیجانی به ترتیب ۰/۷۸، ۰/۸۶، ۰/۷۰، ۰/۷۳ و ۰/۸۹ بدست آمد. در گروه ۸۴ نفری دیگری (۴۵ دختر و ۳۵ پسر) آزمون فقط یک بار اجرا شد و ضریب پایایی آن با استفاده از آلفای کرونباخ برای گروه های پسران و دختران و کل گروه ۰/۸۸ به دست آمده است. همه سئوالات با کل آزمون همبستگی مثبت و معنی دار داشت. همه ضرایب به دست آمده، چه از طریق دوبار اجرا و چه از طریق آلفای کرونباخ، در سطح ( $p < 0/01$ ) معنی دار بود (۲۵). روایی این آزمون از طریق آزمون همتا یا موازی نیز انجام شده است به طوری که این آزمون به همراه آزمون هوش هیجانی بار-آن در یک گروه ۳۱ نفری اجرا و ضریب همبستگی ۰/۶۸ بدست آمده که در سطح ۰/۰۱ معنی دار بود. برای ارزیابی هوش هیجانی نورمی نیز تهیه شده است که بر اساس آن: نمرات ۱۰۰-۹۰، ۸۹-۸۰، ۷۹-۷۰، ۶۹-۶۰ و ۵۰ یا کمتر، به ترتیب هوش هیجانی عالی، خوب، بالای متوسط، متوسط و ضعیف را نشان می‌دهد (۲۵).

## روش آماری

در این تحقیق از آمار توصیفی (میانگین، انحراف معیار) و آمار استنباطی (ضریب همبستگی پیرسون) در سطح معنی داری ( $p < 0/05$ ) استفاده گردید و تجزیه تحلیل آن بوسیله نرم افزار (SPSS/12) انجام شد.

## یافته های پژوهش

جداول ۱ و ۲ نتایج توصیف آماری (میانگین و انحراف استاندارد) نمره های مهارت روانی و هوش هیجانی را نشان می‌دهند. براساس یافته ها، آزمودنی ها در مهارت تمرکز مجدد کمترین امتیاز ( $M=16.33$ ) را داشته اند. از نظر مهارت اعتمادبنفس ( $M=23.76$ ) و تصویرسازی ذهنی ( $M=23.30$ ) بیشترین میانگین را کسب کرده اند. همچنین با توجه به میانگین بدست آمده از نمرات هوش هیجانی نمونه ها ( $M=80.52$ )، ملاحظه می‌شود آزمودنی ها از نظر هوش هیجانی در مرتبه دوم (۸۹-۸۰) یعنی دارای یک توانایی خوب بودند.

جدول ۱. میانگین و انحراف استاندارد نمره های مهارت های روانی نمونه ها

منعبر	هدف گذاری	اعتماد بنفسی	تعهد	مدیریت استرس	آرمیدگی	کنترل ترس	تصویر سازی ذهنی	تمرین ذهنی	طرح مسابقه	نیرو بخشی	نمرکز	نمرکز مجدد
M	۲۱.۷۶	۲۳.۷۶	۲۰.۶۳	۱۸.۱۶	۰.۴۳	۲۱.۱۰	۲۳.۳۰	۲۰.۳۳	۲۱.۴۶	۲۱.۹۶	۱۹.۰۰	۱۶.۳۳
SD	۳.۵۳	۲.۷۲	۴.۲۴	۵.۹۳	۴.۷۶	۵.۴۰	۳.۰۳	۳.۴۴	۳.۵۳	۲.۹۶	۴.۲۷	۵.۵۴

جدول ۲. میانگین و انحراف استاندارد نمره های مؤلفه های هوش هیجانی نمونه ها

نتایج آزمون همبسته	منعبر شاخص	هوش هیجانی	خود-آگاهی	خود-مدیریتی	آگاهی-اجتماعی	مدیریت-رابطه
M	۸۰.۵۲	۸۷.۲۹	۷۵.۵۰	۸۱.۷۳	۷۷.۶۴	
SD	۶.۷۲	۵.۰۹	۴.۷۴	۵.۰۷	۴.۰۹	

گی پرسون (جدول ۳) نشان داد بین نمره های هوش هیجانی و اعتماد بنفس، آرمیدگی، نیروبخشی و تمرکز مجدد همبستگی مثبت وجود دارد. همچنین تحلیل نمرات مؤلفه های هوش هیجانی و مهارت های روانی نتایج زیر را در برداشت: الف) بین مؤلفه ی خود-مدیریتی و مهارت های اعتماد بنفس، واکنش به استرس، آرمیدگی، کنترل ترس، نیروبخشی، تمرکز و تمرکز مجدد ارتباط مثبت و معنی داری وجود داشت. ب) بین مؤلفه ی آگاهی-اجتماعی و اعتماد بنفس همبستگی مثبت و معنی دار مشاهده شد ج) بین مؤلفه ی مدیریت-رابطه و مهارت آرمیدگی همبستگی مثبت و معنی دار وجود داشت.

جدول ۳. ضریب همبستگی پرسون بین نمره های آزمودنی ها در هوش هیجانی، مؤلفه های هوش هیجانی و مهارت های روانی

هدف گذاری	اعتماد بنفسی	تعهد	مدیریت استرس	آرمیدگی	کنترل ترس	سازاری ذهنی تصویر	تمرین ذهنی	طرح مسابقه	نیرو بخشی	نمرکز	نمرکز دوباره
۰.۲۰۶	۰.۵۲۶**	۰.۱۶۹	۰.۱۶۸	۰.۵۸۱**	۰.۲۲۸	۰.۳۳۹	۰.۲۲۵	۰.۲۳۰	۰.۴۵۰*	۰.۳۳۰	۰.۵۳۷**
۰.۳۷۵	۰.۰۰۳	۰.۳۷۲	۰.۳۷۴	۰.۰۰۱	۰.۲۲۶	۰.۰۶۷	۰.۳۳۲	۰.۲۲۱	۰.۰۱۱	۰.۰۵۷	۰.۰۰۲
-۰.۱۷۷	۰.۱۱۱	۰.۳۰۱	-۰.۱۱۱	-۰.۱۰۵	-۰.۱۵۷	-۰.۱۴۸	-۰.۲۴۲	۰.۰۶۵	۰.۰۱۶	-۰.۰۸۶	-۰.۲۰۶

Sig	.۲۷۴	.۶۵۳	.۹۳۳	.۸۳۵	.۱۹۷	.۴۳۵	.۴۰۷	.۶۵۷	.۵۶۱	.۸۷۰	.۹۵۴	.۳۵۰	
r	.۸۰۳**	.۴۳۴*	.۴۱۱*	.۲۰۵	.۳۰۲	.۲۱۳	.۴۵۲*	.۶۱۵**	.۴۰۱*	.۲۰۲	.۴۵۹*	.۱۹۷	
Sig	.۰۰۰	.۰۱۷	.۰۲۲	.۲۷۷	.۱۰۵	.۲۵۹	.۰۱۲	.۰۰۰	.۷۱۰	.۸۲۴	.۰۱۱	.۲۶۲	۴
r	.۱۷۷	-.۰۲۳	.۳۱۳	.۲۱۹	.۰۷۲	.۳۳۳	-.۱۲۳	.۳۴۲	-.۲۰۳	.۱۱۹	.۴۹۰**	.۱۲۵	
Sig	.۳۴۷	.۹۰۳	.۰۸۷	.۲۴۵	.۶۶۵	.۰۷۲	.۵۱۷	.۰۶۴	.۲۸۱	.۵۳۰	.۰۰۶	.۵۱۲	۴
r	.۳۱۳	.۲۴۷	.۲۹۰	.۰۹۵	.۱۶۷	.۳۴۶	.۰۶۶	.۳۷۵*	.۰۴۳	.۲۱۲	.۲۵۵	.۲۰۶	
Sig	.۰۹۲	.۱۷۹	.۱۱۴	.۶۱۷	.۳۷۷	.۰۶۱	.۷۸۷	.۰۴۱	.۸۲۳	.۲۶۰	.۱۷۴	.۲۷۵	۵

۱. هوش هیجانی ۲. خود-آگاهی ۳. خود-مدیریتی ۴. آگاهی-اجتماعی ۵. مدیریت-رابطه

\*\* همبستگی معنی دار و مثبت در سطح  $p < 0.01$  (2-tailed).

\* همبستگی معنی دار و مثبت در سطح  $p < 0.05$  (2-tailed).

## بحث و نتیجه گیری

در بررسی کلی سطح هوش هیجانی و مهارت های روانی نمونه ها، مشاهده شد که میانگین هوش هیجانی دانشجویان دختر ورزشکار در سطح حداقلی مرتبه دوم بود که توانایی خوبی را از نظر هوش هیجانی نشان می دهد. همچنین آزمودنی ها در مهارت های روانی: الف) از نظر اعتمادبنفس و تصویرسازی ذهنی بیشترین میانگین را در بین مهارت های مورد بررسی داشتند. اما این امتیازها در سطح امتیازات مورد نیاز ورزشکاران حرفه ای و قهرمانی نبود. ب) کمترین امتیاز در مهارت تمرکز مجدد بدست آمد. این نتایج می تواند بدلیل غیرحرفه ای بودن نمونه ها و عدم آشنایی آنها با متغیر های مؤثر بر رفتار مانند هوش هیجانی و مهارت های روانی باشد. چرا که در این سطح ورزشی غالباً تمرینی برای تقویت این سازه و مهارت های روانی انجام داده نمی شود.

هدف اصلی این پژوهش روشن نمودن رابطه هوش هیجانی با آمادگی روانی (مهارت های دوازده گانه روانی ورزشکاران) بود. نتایج بررسی نشان داد که، هوش هیجانی با مهارت هایی چون آرمیدگی، تمرکز دوباره، اعتمادبنفس و نیروبخشی همبستگی مثبت دارد. در بررسی فرضیه متعاقب مبنی بر وجود ارتباط معنی دار بین مؤلفه های هوش هیجانی و مهارت های روانی ورزشکاران، مشاهده شد بین برخی از مؤلفه های هوش هیجانی با مهارت های آمادگی روانی آزمودنی ها ارتباط مثبت و معنی داری وجود دارد؛ نظیر: الف) خود-مدیریتی با مدیریت استرس، آرمیدگی، اعتمادبنفس، کنترل ترس، نیروبخشی، تمرکز و تمرکز دوباره. ب) آگاهی-اجتماعی با اعتمادبنفس. ج) مدیریت-رابطه با آرمیدگی. بعلاوه بین خود-آگاهی و مهارت های روانی هیچگونه ارتباط معنی داری مشاهده نشد. همچنین بین مؤلفه های هوش هیجانی و مهارت های روانی هیچگونه ارتباط معنی دار منفی مشاهده نشد. نتایج تحقیقات باستینا و همکاران (2005) (34) و تحقیقاتی که در مورد هوش هیجانی و متغیرهای مختلف روانشناختی نظیر اضطراب و استرس پایین انجام شده است (34،33،26) و نتایج تحقیق رضانی و عبدالهی (1385) که نشان دادند هوش هیجانی با خشونت و آشفتگی رفتاری رابطه منفی دارد (31) از نتایج این تحقیق بصورت موردی و غیرمستقیم حمایت می کنند. همچنین نتایج حاصل از این تحقیق با نظر گلמן (1383) و پلیتری (2002) مبنی بر نقش تعدیل کنندگی و کنترل هوش هیجانی بر هیجانات منفی همخوانی دارد (36،20). اما در این تحقیق رابطه ای بین هوش هیجانی و مهارت کنترل استرس که جزو مهارت های روانی آمادگی روانی است و هیجان های منفی فشار روانی را کنترل می نماید؛ یافت نشد. از طرفی نتایج تحقیق حاضر با یافته های شاک فونگ (2009) که بین هوش هیجانی و مدیریت استرس ارتباط معنی دار و مثبت بدست آوردند، موافق نیست (37). این اختلاف می تواند به دلیل تفاوت در ابزار اندازه گیری باشد چرا که شاک فونگ از آزمون بار-آن (2002) در تحقیق خود استفاده نمودند. قابل ذکر است، بار-آن مدیریت استرس را یکی از ساختارهای هوش هیجانی معرفی کرده است که از دو توانایی فردی از جمله تحمل استرس و کنترل یا



مه‌ار تكانه تشكيل شده است (۲۰). در اين صورت بايد افراد با هوش هيچاني بالا داراي مديريت يا كنترل استرس بهتري باشند كه در تحقيق حاضر مشاهده نشد. هرچند اين نتيجه مي‌تواند احتمالاً بدليل در سطح عالي نبودن ميزان هوش هيچاني نمونه‌هاي اين تحقيق نيز باشد. اما در اين تحقيق بين مؤلفه خود-مديريتي هوش هيچاني و مهارت رواني فوق ارتباط مثبت مشاهده شد كه اين ارتباط، مطابق نظر گل‌من كه معتقد است دو قابليت مؤلفه خود-مديريتي مثل خودداري و سازگاري از طريق خودداري از رفتارهاي واكنشي در زمان بروز هيچانات منفي و افزايش توانايي سازگاري در شرايط استرس زا مي‌توانند بر مهارت مديريت يا كنترل استرس تاثير بگذارد قابل توجه است (۱). يافته بعدي وجود ارتباط مثبت هوش هيچاني و دو مؤلفه آن نظير خود-مديريتي و مديريت- رابطه با مهارت آرميدگي بود. هدف مهارت آرميدگي در راستاي هدف هوش هيچاني يعني كنترل هيچانات است. اگر هيچانات منفي كنترل نشوند به دو شكل تظاهر مي‌نمايند: الف) توليد افكار منفي، ب) ايجاد تنش عضلاني، كه در هر دو صورت موجب فشار رواني مي‌شود. بطوريكه بدليل ايجاد انقباضات عضلاني مانع آرميدگي فرد شده يا آن را مختل مي‌نمايد و فرد بجاي رفتار منطقي، بصورت واكنشي يا هيچاني رفتار مي‌نمايد (۸). هوش هيچاني عامل كنترل هيچانات بويژه هيچانات منفي از طريق شناخت هيچانات و مديريت صحيح آنها است و مطالعات مربوط به هوش هيچاني و حالات يا هيچان‌هاي منفي مانند اضطراب و خشم عمدتاً حاكي از ارتباط معكوس آنها و حمايت از اين يافته است (۳۳، ۲۶-۳۵). نكته قابل توجه در اين يافته وجود ارتباط مثبت هوش هيچاني و دو مؤلفه عملكردي آن نظير خود-مديريتي و مديريت- رابطه با مهارت آرميدگي است. اين امر نشان مي‌دهد نقش توانايي در عمل كنترل هيچان‌ها بر آرميدگي مهم تر از صرفاً توانايي آگاهي از هيچانات است. يافته بعدي نشان مي‌دهد هوش هيچاني و دو مؤلفه خود-مديريتي و آگاهي- اجتماعي آن با اعتمادبنفس همبستگي مثبت دارند. نتايج تحقيقاتي كه در مورد دو سازه اعتمادبنفس و هوش هيچاني بطور جداگانه و فشارهاي رواني و موفقيت ورزشي ورزشكاران (۳۳، ۸) انجام شده است بطور غيرمستقيم از اين يافته حمايت مي‌نمايند. وودز مي‌گويد تعبير منفي هيچانات مربوط به انگيختگي منجر به اضطراب مي‌شود و اعتمادبنفس، ورزشكاران را از انگيختگي محافظت کرده و موجب مي‌شود كه آنها مثبت ببينند (۳۸) و هوش هيچاني هم با كنترل هيچانات منفي موجب مي‌شود فرد رفتار خود را در وضعيت‌هاي مختلف بطور مثبت مديريت و رهبري كند بنحوي كه منجر به ايجاد رفتار صحيح و باثبات شود؛ اين ويژگي هوش هيچاني، با تاثير اعتمادبنفس بر رفتار، همسو است. بطوريكه گل‌من قبل از بازنگري جديد هوش هيچاني، اعتمادبنفس را يكي از مؤلفه‌هاي هوش هيچاني معرفي کرده بود (۲۰). يافته ديگر در اين تحقيق، همبستگي مثبت هوش هيچاني با تمرکز مجدد بود. بين مؤلفه خود-مديريتي و دو مهارت رواني تمرکز و تمرکز مجدد نيز همبستگي مثبت مشاهده شد. تمرکز به معني توانايي محدود ساختن و نگهداري توجه بر محرک و موضوع مشخص، براي مدت زمان لازم است. بعبارت ديگر تمرکز، توجه فشرده مي‌باشد و فرايندي شناختي است

که آگاهی فرد را بسوی دریافت اطلاعات از طریق حواس، هدایت می کند (۸). هیجان ها هم علائمی هستند که به فرد می گویند توجه را کجا معطوف نماید (۱). هرچند مؤلفه های دیگر هوش هیجانی بجز خود-مدیریتی با دو مهارت فوق همبستگی مثبت معنی دار نداشتند، اما تعامل و تاثیر متقابل مؤلفه ها نقش یکدیگر را تقویت و تکمیل می کند بطوریکه مؤلفه های خود-آگاهی و آگاهی-اجتماعی در نظریه گلمن (۲۰) مشابه مؤلفه تشخیص هیجان/عواطف (ادراک یا ارزیابی) در نظریه می یرو و سالوی (۱۹) در توانایی فرد در تشخیص هیجان خود و دیگران می باشد. این توانایی تشخیص هیجان به تمرکز وابسته است چرا که با توجه به تعریف خود-آگاهی و آگاهی-اجتماعی هر دو تمرکز در لحظه حال بر احساسات و هیجان خود و دیگران برای درک شناخت صحیح و دقیق آنهاست (۱). از آنجا که اطلاعات حسی مبنای هیجان هستند با افزایش هوش هیجانی فرد، سطح ادراک هیجانی (خود-آگاهی) وی نیز افزایش می یابد به نحوی که منجر به افزایش تمرکز دوباره شود. همچنین مطابق نظریه می یرو و سالوی (۱۹۹۵)، مؤلفه تسهیل هیجانی بعنوان یکی از مؤلفه های هوش هیجانی فکر را با توجه به تقدم مشکلات، بکار انداختن ذخایر حافظه ای اختصاصی، تغییر خلق و فرایند های اطلاعاتی پنهانی، روان و آسان می سازد (۱۹). براین اساس، هر قدر هوش هیجانی فرد بالاتر باشد، خصیصه آسان سازی به فرد بیشتر کمک می کند تا با سازماندهی افکار، حافظه و اطلاعات آن، بطور انسجام یافته تر با مسائل مواجه شود (۳۹). باین ترتیب فرد با سازماندهی افکار و ذهن، راحت تر می تواند به تمرکز یا تمرکز دوباره دست یابد. اما همبستگی مثبت خود-مدیریتی با تمرکز و تمرکز مجدد احتمالاً علاوه بر موارد فوق، می تواند به دلیل کنترل هیجان های رقابت کننده با هیجان اصلی از طریق توانمندی در زیر سازه خود-مدیریتی باشد. یافته بعدی نشان می دهد هوش هیجانی با نیروبخشی همبستگی مثبت دارد. همچنین بین مؤلفه های خود-مدیریتی و آگاهی-اجتماعی و این مهارت روانی ارتباط مثبت و معنی داری مشاهده شد. از آنجا که هوش هیجانی موجب توسعه سلامت جسمانی و روانی فرد می شود (۳۰، ۳۷-۲۸)، امکان دارد این نتیجه بر اثر تأثیر آن بر این دو عامل مهم بدست آمده باشد. همچنین ممکن است هوش هیجانی از طریق توانایی در تنظیم هیجان ها (مؤلفه خود-مدیریتی یا مدیریت هیجانی) به فرد اجازه دهد تا سطح برانگیختگی خود را کنترل نماید (۱). به نظر می رسد این کار از طریق مدیریت هیجان مخرب مثل ترس انجام شود. همچنین احتمال دارد این نتیجه در اثر انگیزه پیشرفت و سازگاری که از قابلیت های خود-مدیریتی هستند، بدست آمده باشد. با بررسی یافته های تحقیق حاضر ملاحظه می شود برخلاف مؤلفه ی خود-آگاهی که با هیچکدام از مهارت های مورد نظر ارتباط معنی داری نداشت، مؤلفه ی خود-مدیریتی با تعداد بیشتری از مهارت های روانی در ارتباط بود. این تفاوت مبین این نکته است که آگاهی صرف از هیجان به تنهایی تاثیر عملکردی خاصی بر مدیریت هیجان ندارد. خود-آگاهی که تقریباً منفعلانه و صرفاً توانایی آگاهی فرد از هیجان خود است، هرچند مهارت هوشی مهمی است و بدون وجود آن امکان کنترل و تنظیم یا مدیریت هیجان

(خود-مدیریتی) وجود نخواهد داشت. لذا منطقی بنظر می رسد که زیرسازه خود-آگاهی با مهارت های روانی ارتباطی نداشته باشد. از طرف دیگر، توانایی در مدیریت هیجان ها بطور فعالانه (خود-مدیریتی) به فرد امکان مهار، تعویض یا کنترل هیجانات را می دهد و این توانایی و فرایندهای مربوط به آن می تواند موجب توسعه مهارت های روانی شود. باتوجه باینکه هوش هیجانی نمونه های این تحقیق در سطح حداقلی مرتبه دوم بود. بااینحال این سطح از هوش هیجانی و مؤلفه های آن با بیشتر مهارت های روانی مورد نظر تحقیق ارتباط مثبت و معنی داری را نشان داد. لذا پیشنهاد می شود الف) تحقیقات دیگری بصورت موردی در رابطه با هوش هیجانی و مهارت های روانی انجام شود. ب) مربیان و ورزشکاران در کنار توسعه مهارت های روانی به تمرین و تقویت هوش هیجانی نیز بپردازند.

Archive of SID

۱. برادبري، تراويس، گريوز، جين. ۱۳۸۴. هوش هيچاني (مهارت ها و آزمون ها). ترجمه: مهدي گنجي. نشر ساوالان، ص ۱۰۳
۲. گلמן، دانيل. (۱۳۸۳). هوش هيچاني. ترجمه: نسرين پارسا. انتشارات رشد.
3. Vallerand, R. J., & Blanchard, C. M. (1999). The study of emotion in sport and exercise. In Y. L. Hanin (Ed.), *Emotions in sport* (pp. 3–37). Champaign, IL: Human Kinetics.
۴. عبدلی، بهروز. ميانی رواني- اجتماعي تربيت بدني. نشر: بامداد کتاب. ۱۳۸۴
۵. وينتر، گراهام و کتي مارتين (۱۳۷۴). تازه هاي علمي روانشناسي ورزش. ترجمه محمد کاظم واعظ موسوي. انتشارات کمیته ملي المپیک.
۶. نوابي نژاد، شکوه (۱۳۷۵). بررسی ویژگی های شخصیتی ورزشکاران تیم های ملي. نشریه المپیک، سال چهارم، شماره ۳ و ۴.
7. Weinberge, R.S. Seabourne, T.G, Jackson. A. (1981). Effects of visual-motor behavioral rehearsal, relaxation, and imagery on karate performance. *Journal of sport psychology*, 3.
۸. مارتینز، راینر (۱۳۷۳). روانشناسي ورزش (راهنمای مربیان و ورزشکاران). ترجمه محمد خبيري. انتشارات کمیته ملي المپیک.
9. Mahoney, M.J., Gabriel, T.J and Perkins, T.S. FGHJKL. "Psychological skills and exceptional athletic performance". *The sport psychology*. 1986. 1: pp: 189-199.
10. Orlick, T. and Partington, J. "Mental links to excellence". *The sport psychologist*. 1988. 2: pp : 105-130
11. Durand-Busch, N., Salmela, J. H & Green-Demers, I. (2001). The Ottawa Mental Skills Assessment Tool (OMSAT-3) *the Sport Psychologist*. 15. 1-19
12. Monfared, sh. Mosayebi, s. Salmla, G. (2007). Mental skills differences between medal winner and nonmedal winner of Iranian athletes the Asian games. *12 European congeries of sport Psychology*. P, 752-755
۱۳. واعظ موسوي، محمد کاظم. تعیین ابزار سنجش آمادگی رواني ورزشکاران اوتوا (OMSAT). پژوهش در علوم ورزشی. شماره ۱. ص ۴۹-۳۱
14. Grandjean, D. B., Talor, A.P., and winter, J. " Confidence, concentration and competitive performance of elite athletes: A natural experiment in Olympic gymnastics". *Journal of sport and exercise psychology*. 2002. 24 :pp: 320-327
15. Thelwell, C. R., and Greenless, A.I. "The effects of mental skills training package on gymnasium triathlon performance". *The Sport Psychologist*. 1994. 8: pp: 73-78
۱۶. سلطاني فر، عاطفه. (۱۳۸۶). هوش هيچاني. اصول بهداشت روان. شماره ۹، ص ۳۵-۳۴.
17. Mayer, J.D., Dipaolo, M., & Salovey, P. (1995). Perceiving affective content in ambiguous visual stimuli: a component of Emotional intelligence. *Journal of personality assessment*. 54: 772-781.
18. Bar-on, R & parker, J. D. A. (2000). *The Bar-on EQ-i: YV: technical manual*. Toronto, Canada: Multi health systems.
19. Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is the Emotional intelligence? In p. Salovey & J.D. Mayer (Eds.), *Emotional development and Emotional intelligence*: 3-31.
۲۰. آقايار، سيروس. شريفی درآمدي، پرويز. (۱۳۸۵). هوش هيچاني. انتشارات سپاهان. ص ۳۸، ۳۶.
21. Ciarrochi, J., Chan, A. Y. C., & Bajgar, J. (2001). Measuring emotional intelligence in adolescents. *Personality and Individual Differences*, 31, 1105–1119.
22. Douglas, M. Wiegand. (2007). Exploring the role of emotional intelligence in behavior-based safety coaching. *Journal of Safety Research*, Volume 38, Issue 4, Pages, 391-398
23. Lopes, P. N., Salovey, P., & Straus, R. (2003). Emotional intelligence, personality and the perceived quality of social relationships. *Personality and Individual Differences*, 35, 641–658.
24. Mayer, J. D., Caruso, D. R., & Salovey, P. (1999). Emotional intelligence meets traditional standards for intelligence. 27, 267–298.
۲۵. بشارت، محمد علي. (۱۳۸۴). بررسی تأثیر هوش هيچاني برکيفيت روابط اجتماعي مطالعات روانشناختي دانشکده روانشناسي و علوم تربيتي دانشگاه تهران. (۲-۳) ص ۳۸-۲۵.
26. Schutte, N.S., Malouff, J. M., Hall, L. E., Haggerty, D. J., Cooper, J. T., Golden, C.J., et al. (1998). Development and validation of a measure of emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, 25, 167–177.
27. Schutte, N. S., Malouff, J. M., Bobik, C., Coston, T. D., Greeson, C., Jedlicka, C., et al. (2001). Emotional intelligence and interpersonal relationships. *The Journal of Social Psychology*, 141, 523–536.
28. Schutte, Nicola S., Malouff, John M., Thorsteinsson, B Einar. Navjot Bhullar, Rooke, E Sally. (2007). A meta-analytic investigation of the relationship between emotional intelligence and health. *Personality and Individual Differences*, Volume 42, 921-933
29. Douglas, M. Wiegand. (2007). Exploring the role of emotional intelligence in behavior-based safety coaching. *Journal of Safety Research*, Volume 38, Issue 4, Pages 391-398.
30. Lane, R. D., & Schwatz, G, E, (1987). Levels of emotional awareness: a cognitive – development theory and its application to psychopathology. *American journal of psychiatry*. 144: 133-143.

۳۱. رضای، ولی‌اله. عبدالهی، محمد حسین. (۱۳۸۵). بررسی هوش هیجانی با بروز و مهار خشم در دانشجویان. ویژه نامه مجله روانشناسی. پیاپی ۳۷. ص ۶۶-۸۳.
32. 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.
33. Gohm, Carol L, Corser, Grant C., Dalsky, David J. (2005). Emotional intelligence under stress: Useful, unnecessary, or irrelevant? *Personality and Individual Differences* 39.1017–1028.
34. Bastian, A. Veneta. (2005). Nicholas, R Burns. Ted Nettelbeck. Emotional intelligence predicts life skills, but not as well as personality and cognitive abilities. *Personality and Individual Differences*, 39, 1135–1145.
35. Latimer, A. E. Rench, T. A., & Brackett, M. A. (2007). Emotional intelligence: A framework for examining emotions in sport and exercise groups. In: M. R. Beauchamp & M. A. Eys (Eds.), *Group dynamics in exercise and sport psychology* (pp. 3-27). New York: Routledge.
36. Pellittery, J. (2002). The relationship between emotional intelligence and ego defenses mechanism. *Journal of psychology*. 36(2). pp: 184-192.
37. Shuk-Fong, Gladys, Li, Frank J.H. Lu, Amy Hsiu-Hua Wang. (2009). Exploring the relationship of physical activity, emotional intelligence and health in Taiwan college students. *J Exerc Sci Fit* • Vol 7 • No 1 • pp : 55–63
۳۸. وودز، باربارا. روانشناسی ورزشی. ترجمه: فتح اله مسیبی. (۱۳۸۶). انتشارات: بامداد کتاب
۳۹. بشارت، محمد علی. عباسی، غلامرضا. میرزا کسفی‌دی، رضا (۱۳۸۴). تبیین موفقیت ورزشی در ورزش های گروهی و فردی بر حسب هوش هیجانی. فصلنامه المپیک. پیاپی ۴. ص ۹۶-۸۷.

Archive of SID