

## ارتباط استحکام روانی با هوش هیجانی و مقایسه ی آن بین دانشجویان ورزشکار و غیر ورزشکار

فروغ رحمتی<sup>۱</sup>، دکتر ملیحه نعیمی کیا<sup>۲</sup>

## چکیده

**مقدمه وهدف:** امروزه محققان دریافته اند که عملکرد ورزشکاران نه تنها تحت تأثیر آمادگی بدنی، عوامل تکنیکی و تاکتیکی قرار می گیرد بلکه ویژگی های روانی و هیجانی نیز می تواند بر عملکرد ورزشی آنها تأثیر بگذارد. از این روی، هدف از این پژوهش بررسی رابطه بین استحکام روانشناختی با مؤلفه های هوش هیجانی در دانشجویان ورزشکار و غیر ورزشکار است.

**روش شناسی:** جامعه ی پژوهش را دانشجویان ورزشکار و غیر ورزشکار دانشگاه مازندران در سال تحصیلی ۹۰-۹۱ تشکیل می دهند. در این پژوهش از آزمودنی ها خواسته شد به پرسشنامه سرسختی اهواز و هوش هیجانی شرینگ پاسخ دهند. روش پژوهش، همبستگی است. برای تحلیل داده های پژوهش، از شاخص ها و روش های آماری شامل فراوانی، میانگین، انحراف معیار، ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چند متغیره گام به گام استفاده شد.

**یافته ها:** نتایج پژوهش نشان می دهد بین مؤلفه های هوش هیجانی با سرسختی روانشناختی در ورزشکاران نسبت به غیر ورزشکاران همبستگی مثبت و بالا تری وجود دارد ( $p < 0/05$ ). هم چنین بین مؤلفه ی انگیزش با استحکام روانی در ورزشکاران نسبت به غیر ورزشکاران همبستگی منفی و پایین تری وجود دارد ( $p < 0/05$ ).

**بحث و نتیجه گیری:** در نهایت نتایج رگرسیون چند متغیره گام به گام نشان می دهد مؤلفه های خود آگاهی، خود گردانی، همدلی و مهارت های اجتماعی در ورزشکاران و غیر ورزشکاران دارای رابطه خطی با هوش هیجانی است که واجد شرایط پیش بینی استحکام روانی هستند.

**کلید واژه ها:** استحکام روانی، هوش هیجانی، فعالیت بدنی، ورزشکاران، غیر ورزشکاران

امروزه در دنیای ورزش ثابت شده است که عملکرد ورزشکاران رشته های ورزشی مختلف نه تنها تحت تأثیر آمادگی بدنی و عوامل تکنیکی و تاکتیکی قرار می گیرد بلکه ویژگی های روانی و هیجانی مختلفی می تواند بر عملکرد ورزشی ورزشکاران تأثیر بگذارد، در نتیجه می توان گفت ورزشکاران در مقایسه با افراد غیر ورزشکار دارای ویژگی های روانی و هیجانی متفاوتی هستند. این ویژگی ها می تواند عملکرد ورزشکاران را بهبود بخشد و به آنها کمک کند تا در شرایط متفاوت بهترین بازده را داشته باشند. یکی از مهم ترین مؤلفه هایی که امروزه به عنوان یک عامل تأثیر گذار در عملکرد ورزشکاران مطرح است، استحکام روانی است (۱).

استحکام روانی<sup>۱</sup>، یکی از ویژگی های شخصیتی است که به عنوان عاملی برای ارتقای سلامت تلقی می شود در واقع ترکیبی از باور ها درباره ی خود و جهان است که فرد را در برابر فشارهای درونی و بیرونی مصون می سازد. استحکام روانی، عاملی است که فرد را در شرایط سخت پیش می برد و به او کمک می کند تا شرایط تهدید آمیز را با موفقیت پشت سر بگذارد (۲). استحکام روانی، اولین بار از سوی کوباسا<sup>۳</sup> (۱۹۸۸) مطرح شد، وی با استفاده از نظریه های وجودی در شخصیت استحکام را ترکیبی از باور ها در مورد خویشتن و جهان تعریف می کند که از سه مؤلفه ی تعهد<sup>۴</sup>، کنترل<sup>۴</sup> و مبارزه جویی<sup>۵</sup> تشکیل شده است (۳). در واقع شخصی که از تعهد بالایی بر خوردار است به اهمیت و ارزش و معنای اینکه چه کسی است و چه فعالیتی انجام می دهد، باور دارد و بر همین مبنا قادر است تا در مورد هر آنچه که انجام می دهد معنایی بیابد و کنجکاوای خود را بر انگیزد. افرادی که در مؤلفه ی کنترل قوی هستند رویداد های زندگی را قابل پیش بینی و کنترل پذیر می دانند و بر این عقیده اند که قادرند با تلاش آنچه را که در اطرافشان رخ می دهد تحت تأثیر قرار دهند. افراد مبارزه جو بر این باورند که تغییر و تحول از ویژگی های روال طبیعی زندگی است و انتظار وقوع دگرگونی مشوقی برای رشد و بالندگی است تا تهدیدی برای امنیت (۴). فرد سرسخت کسی است که سه مؤلفه ی عمومی دارد، الف: اعتقاد به اینکه فرد قادر به کنترل و یا تأثیر بر روی حوادث است و فشارزاهای<sup>۶</sup> روانی را قابل تغییر می داند. ب: توانایی احساس عمیق در آمیختگی و یا تعهد نسبت به فعالیت هایی که فرد انجام می دهد ج: اینکه تغییر توام با مبارزه ی هیجان انگیز، برای رشد انسان بیشتر مؤثر است و آن را جنبه ای عادی از زندگی می داند (۵). با توجه به سه مؤلفه ی ذکر شده می توان اظهار داشت استحکام روانی، احساسات درونی و نحوه ی بکار گیری آنها در شرایط متفاوت می باشد که این تعریف خود بیانگر هوش هیجانی افراد نیز است.

هوش هیجانی<sup>۷</sup>، سازه ای است که هر چند در ابتدای دهه ۱۹۲۰ از سوی ثورندایک<sup>۸</sup> با نام هوش اجتماعی مطرح شد، اما به طور جدی در سال ۱۹۲۰ در قالب پژوهش های مایر و سالووی<sup>۹</sup> ظاهر گردید و بعد ها در آثار گلن<sup>۱۰</sup> به گونه ای گسترده به آن پرداخته شد (۶،۷،۸). به عقیده گلن (۱۹۹۵) هوش هیجانی، عبارتند از شناخت احساسات خویشتن و استفاده از آن برای اتخاذ تصمیم های مناسب در زندگی، توانایی اداره خلق و خوی، وضع روانی و کنترل تکانش ها است و در واقع عاملی است که به هنگام شکست ناشی از دست نیافتن به هدف در فرد ایجاد انگیزه و امید می کند و فرد را قادر می سازد تا ضمن شناخت خود و دیگران به ایجاد ارتباطات مناسب با مردم و سازگاری با محیط پردازد (۸). گلن برای هوش هیجانی ۵ بعد در نظر گرفت که عبارتند از: خودآگاهی<sup>۱۱</sup>، خودتنظیمی<sup>۱۲</sup>، انگیزش<sup>۱۳</sup>، همدلی<sup>۱۴</sup> و مهارت های اجتماعی<sup>۱۵</sup> (۴).

بارون<sup>۱۶</sup> (۱۹۹۹)، اظهار داشت که هوش هیجانی تصویر و شمایی جامع از توانایی شخص برای دستیابی به موفقیت می دهد (۹). طبق نظر گلن (۲۰۰۳)، بالاترین بهره هوشی تنها حدود ۲۰ درصد در موفقیت و زندگی روزمره نقش دارد در حالی که ۸۰ درصد مربوط به سایر عوامل است که این امر نشان دهنده نقش به سزای هوش هیجانی در زندگی روزمره است. نظریه پردازان هوش هیجانی با دلایل زیستی و روانی هوش هیجانی را از هوش شناختی تفکیک کرده اند. آنان معتقدند که هوش شناختی به ما می گوید که چه کاری را می توانیم انجام دهیم در حالی که هوش هیجانی به ما میگوید که چه کاری را باید انجام دهیم. هوش هیجانی بیانگر این است که چگونه از هوش شناختی در جهت رسیدن به موفقیت در زندگی استفاده کنیم (۱۰). هوش هیجانی شکلی از هوش اجتماعی<sup>۱۷</sup> است که پیش بینی کننده مناسبی برای کارآمدی در حیطه های خاصی نظیر عملکرد شغلی و

1 Psychological hardiness

2 Kobasa

3 Commitment

4 Control

5 Challenge

6 Stressors

7 Emotional intelligence

8 Thorndike

9 Mayer &amp; Salovey

10 Goleman

11 Self-awareness

12 Self-regulation

13 Motivation

14 Empathy

15 Social skills

16 Bar-on

17 Social intelligence

تحصیلی است که توانایی کنترل احساسات و هیجانات خویشتن و دیگران و تمایز میان آن‌ها و استفاده از این اطلاعات هدایت تفکر و نحوه عمل فرد را در بر می‌گیرد (۱۱). به طور کلی با توجه به تعریف‌های هوش هیجانی می‌توان دو راهبرد نظری را در زمینه الگوهای هوش هیجانی مشخص کرد: دیدگاه اولیه (دیدگاه توانمندی مایر و سالووی، ۱۹۷۷) که هوش هیجانی را نوعی از هوش تعریف می‌کند که در بر گیرنده عاطفه و هیجان است و دارای چهار مؤلفه ادراک هیجانی، استفاده از هیجانات برای تسهیل تفکر، فهم هیجانی مدیریت هیجان در ارتباط با خود و دیگران است (۷) و دیدگاه دوم رویکرد مختلط یا ترکیبی بارون<sup>۱</sup> (۲۰۰۰)، که هوش هیجانی را توانایی‌های غیر شناختی تعریف می‌کند که به مراتب گسترده‌تر از دیدگاه اولیه است و شامل مؤلفه‌های مهارت‌های درون فردی (خودآگاهی، جرأت‌ورزی، عزت نفس، خودشکوفایی، استقلال) و مهارت‌های میان فردی (روابط میان فردی، تعهد اجتماعی و همدلی)، سازگاری (مسئله‌گشایی، انعطاف‌پذیری)، کنترل استرس (توانایی تحمل فشارهای روانی و کنترل تکانه) و خلق عمومی (شادی و خوشبینی) است (۱۲). خلق عمومی که شامل سرزندگی و ابراز احساسات مثبت و حفظ نگرش مثبت حتی هنگام وجود احساسات منفی و ناخوشایند است در رویکرد دوم بر وجود ارتباط بین هوش هیجانی و استحکام روانی اشاره دارد. بنابراین، بر اساس این رویکرد‌ها و مؤلفه‌های درگیر در آن‌ها، فرض بر این است که میزان هوش هیجانی در تعیین میزان استحکام روانی افراد نقش داشته باشد.

امروزه در دنیای ورزش توانایی‌های جسمانی و تاکتیکی و مهارت‌های تخصصی تنها ضامن موفقیت نیستند (۱۳). بسیاری از ورزشکاران در تمرینات بسیار خوب عمل می‌کنند، اما در شرایط مسابقه و رویارویی با رقیبان، رسانه‌ها، تماشاگران و موقعیت‌های فشارزای دیگر دچار واکنش هیجانی می‌شوند. هیجانات مختلف اند از جمله خشم، ترس، امید، ناامیدی، نگرانی، احساس حقارت، غرور، غم و شادی و غیره که همه بر روی عملکرد فرد تأثیر گذار است و برای بیان حالات احساسی و روانی مثبت و منفی و علائم جسمانی همراه آن به کار می‌روند (۱۴). اغلب محققان، مربیان، مدیران ورزشی و ورزشکاران تأثیر هیجانات را بر عملکرد ورزشی چه قبل از مسابقه و چه حین بازی و چه بعد از مسابقه تأکید کرده‌اند و بیشتر ورزشکاران عملکرد موفقیت آمیز یا عملکرد منجر به شکست خود را به عوامل هیجانی نسبت می‌دهند (۱۵). پژوهشگران روانشناسی ورزش نیز به این نتیجه رسیده‌اند که هر چه ورزشکار در درک، شناسایی و تنظیم ابراز دقیق هیجانات خود توانمندتر باشد عادات فکری در اختیار خواهد داشت که موجب می‌شود فردی کارآمدتر باشد و بهترین عملکرد خود را نشان دهد (۱). با توجه به توضیحات فوق می‌توان نتیجه گرفت شناخت و بررسی مؤلفه‌های روانی مختلف از جمله هوش هیجانی و استحکام روانی که در تحقیق حاضر محقق به دنبال آن است می‌تواند در موفقیت و عملکرد و رفتار افراد ورزشکار بسیار تأثیر گذار باشد و ویژگی برای تمایز بین افراد ورزشکار و غیر ورزشکار محسوب شود (۱۳). در تحقیقاتی که توسط مدی و همکاران (۱۹۹۹)، انجام شد هوش هیجانی و سرسختی دو عامل مرتبط گزارش شد و همچنین برترن<sup>۲</sup> (۲۰۰۶)، دریافت که افرادی که از استحکام روانی بالایی برخوردار هستند در مؤلفه‌هایی مثل خودآگاهی هم بالاتر از دیگران قرار می‌گیرند که نشان دهنده این است که این موضوع ارتباط نزدیکی با مفهوم هوش هیجانی دارد. هم‌چنین شناسایی و پرورش مؤلفه‌های روانی در افراد می‌تواند موفقیت آن‌ها را در آینده تحت تأثیر قرار دهد، به خصوص در ورزشکاران حرفه‌ای که می‌تواند باعث ارتقای عملکرد آن‌ها شود (۱۶). تحقیقات در رابطه با ارتباط این دو مؤلفه بسیار کم است و از آنجایی که شناسایی و درک این معیارها می‌تواند تا حد بسیاری در عملکرد ورزشکاران تأثیر داشته باشد و ویژگی‌ای باشد برای تمایز و برتری ورزشکاران نخبه، بنابراین کنترل هیجانات از طریق آگاهی از میزان هوش هیجانی افراد می‌تواند این احتمال را در بر داشته باشد که این متغیر بر میزان سایر متغیرهای روانی مثل استحکام روانی که در تحقیق حاضر محقق به دنبال آن است تأثیر گذار است. از این رو محقق در پژوهش حاضر به دنبال آن است تا مشخص کند آیا بین هوش هیجانی و سرسختی روانشناختی افراد مختلف ارتباطی وجود دارد؟

### روش شناسایی

روش پژوهش حاضر از نوع همبستگی می‌باشد.

### جامعه، نمونه و روش نمونه‌گیری

جامعه آماری پژوهش کلیه دانشجویان ورزشکار عضو تیم‌های ورزشی دانشگاه مازندران در سال تحصیلی ۹۱-۹۰ هستند که طبق اطلاعات بدست آمده از اداره‌ی تربیت بدنی دانشگاه مازندران ۱۲۱ نفر گزارش شد. تعداد دانشجویان غیر ورزشکار نیز ۱۲۱ نفر است که به طور تصادفی انتخاب شدند.

### ابزارهای اندازه‌گیری

برای تحقیق حاضر از سه پرسشنامه‌ی مقیاس استحکام روانی اهواز، هوش هیجانی شرینگ و پرسشنامه‌ی مشخصات دموگرافیک استفاده شد. مقیاس استحکام روانی اهواز (AHI)<sup>۳</sup>: یک مقیاس خودگزارشی است که با ۲۷ ماده به وسیله کیامرثی (۱۳۷۷) جهت سنجش استحکام روانی از طریق تحلیل عوامل بر روی یک نمونه ۵۲۳ نفری از دانشجویان دانشگاه آزاد اهواز ساخته شد (۱۷). در این پرسشنامه آزمودنی موظف است که در هر ماده‌ی یکی از چهار گزینه هرگز، به ندرت، گاهی اوقات و بیشتر اوقات را انتخاب کند. به هر یک از گزینه‌ها به ترتیب مقادیر ۰-۱-۲-۳ تعلق می‌گیرد به جز ماده‌های شماره‌های ۶-۷-۱۰-۱۳-۱۷-۲۱ که بار عاملی منفی دارند و به شیوه معکوس نمره گذاری می‌شوند. پایایی این آزمون بر اساس روش بازآزمایی برای کل آزمودنی‌ها ۰/۸۴ است (اسماعیل خانی و همکاران، ۱۳۸۹). همچنین ضریب آلفای کرونباخ برای کل آزمودنی‌ها ۰/۷۶ است.

1Bar-On

2Bartone

3Ahvaz Hardiness Inventory

ضرایب روایی این پرسشنامه براساس میزان همبستگی آن‌ها با چهار مقیاس ملاک پرسشنامه اضطراب (ANQ)، پرسشنامه افسردگی (ADI)، پرسشنامه خودشکوفایی مازلو (MSAI) و مقیاس روایی سازه‌ای سرسختی (HVS) محاسبه شد و مقیاس اعتبار سرسختی به ترتیب برابر با ۰/۵۵، ۰/۶۲، ۰/۵۱، ۰/۵۱ است که ضریب رضایت بخشی است (۱۸).

پرسشنامه ارزشیابی هوش هیجانی شرینگ<sup>۵</sup>: این آزمون ۳۳ سوالی ۵ مؤلفه هوش هیجانی را تایید می‌کند. این مؤلفه‌ها عبارتند از خودآگاهی، خودکنترلی، خودانگیزی، هوشیاری اجتماعی و مهارت‌های اجتماعی. پاسخ‌ها در یک مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت از یک تا ۵ به وسیله آزمودنی تعیین می‌شود. با انتخاب یک بیشترین موافقت آزمودنی و با انتخاب پنج کمترین موافقت آزمودنی با عبارت مطرح شده، اعلام می‌گردد. نمره‌های ۹ ماده از آزمون به صورت وارونه در نظر گرفته شده است. در مجموع هر آزمودنی شش نمره جداگانه دریافت می‌کند که یکی نمره کلی و پنج نمره آن مربوط به هر یک از مؤلفه‌ها است. روایی سازه این آزمون از طریق همبستگی نمره‌های این آزمون با آزمون عزت نفس کوپر اسمیت مورد بررسی قرار گرفته است. یافته‌ها حاکی از آن است که میزان همبستگی بین نمره‌های این دو آزمون از لحاظ آماری معنادار است ( $r=0.63, p=0.01$ ). در نتیجه می‌توان گفت که این آزمون از روایی سازه کافی برخوردار است (کامیار کاوه، ۱۳۸۶). در بررسی پایایی این آزمون همسانی درونی این آزمون که بر روی یک نمونه ۴۰ نفری اجرا شد به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۴ است. این آزمون بر روی دانشجویان دانشگاه تهران هنجاریابی شده و با توجه به آلفای کرونباخ ۰/۸۴ برای کل آزمون می‌توان گفت که آزمون هوش هیجانی شرینگ از پایایی مناسبی برخوردار است (۱۹).

### تحلیل داده‌ها

به منظور توصیف داده‌ها از شاخص‌های مرکزی و پراکندگی نظیر میانگین و انحراف استاندارد و جهت تجزیه و تحلیل استنباطی یافته‌های پژوهش از ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چند متغیره گام به گام<sup>۶</sup> استفاده شد و داده‌ها در سطح معنا داری ( $p<0/05$ ) با استفاده از نرم افزار آماری SPSS تجزیه و تحلیل شد.

### یافته‌های پژوهش

آماره توصیفی مربوط به استحکام روانی و مؤلفه‌های هوش هیجانی در ورزشکاران و غیر ورزشکاران در جدول شماره ۱ ارائه شده است.

جدول شماره (۱). میانگین و انحراف معیار استحکام روانی و پنج مؤلفه هوش هیجانی در ورزشکاران و غیر ورزشکاران

شاخص متغیر	ورزشکاران	غیر ورزشکاران	غیر ورزشکاران	ورزشکاران
	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
سر سختی روانشناختی	۳/۸۸۴	۰/۲۷۵	۲/۳۹	۰/۱۹۵
خود آگاهی	۳/۴۱۲	۰/۶۱۸	۲/۳۲	۰/۳۵۷
خود گردانی	۲/۹۵۰	۰/۴۵۲	۱/۲۲۵	۰/۲۵۸
همدلی	۲/۰۳۳	۰/۸۲۲	۱/۲۴۸	۰/۲۷۰
مهارت‌های اجتماعی	۲/۱۰۴	۰/۳۸۸	۱/۲۴۴	۰/۲۳۲
انگیزش	۰/۹۱۸	۰/۳۲۹	۲/۹۵۶	۰/۳۷۴

جدول شماره (۲). ضریب همبستگی پیرسون مربوط به نمرات استحکام روانی و مؤلفه‌های هوش هیجانی در

### ورزشکاران و غیر ورزشکاران

مدل رگرسیون گام به گام	ضرایب غیر معیاری		ضرایب معیاری	t	p
	B	sd.er			
عرض از مبدا	۲/۶۲	۰/۲۱۹	۰/۳۹۱	۶/۱۲۱	۰/۰۰۱
	۰/۲۶۴	۰/۰۳۱			
خود آگاهی	۰/۲۵۳	۰/۰۴۳	۰/۳۷۶	۵/۸۴۲	۰/۰۰۱

1Anxiety Questionnaire

2Ahvaz Depression Inventory

3Maslow Self Actualization Inventory

4Hardiness Validity Scale

5 Shrink Assessment of Emotional Intelligence Inventory

6stepwise multiple regression

p	t	ضرایب معیاری			مدل رگرسیون گام به گام
		Beta	sd.er	B	
۰/۰۰۵	۲/۸۳۱	۰/۹۹۹	۰/۰۳۸	۰/۱۰۷	خودگردانی
۰/۰۱۷	۲/۴۲۲	۰/۱۷۳	۰/۰۶۰	۰/۱۴۴	همدلی
۰/۰۰۱	۲/۵۶۳	۰/۲۳۱	۰/۰۵۲	۰/۳۹۱	مهارت های اجتماعی

طبق جدول شماره ۲، نتایج رگرسیون چند متغیره بین مؤلفه های خودآگاهی، خودگردانی، همدلی و مهارت های اجتماعی دارای رابطه خطی با متغیر معیار است و می تواند میزان استحکام روانی را در افراد پیش بینی کند. نتایج مربوط به شیب خط رگرسیون (B) در رابطه با متغیر های پیش بینی نشان می دهد که بین استحکام روانی با خودآگاهی (۰/۳۵۳)، خودگردانی (۰/۱۰۷)، همدلی (۰/۱۴۴) و مهارت های اجتماعی (۰/۳۹۱) رابطه مستقیم وجود دارد. نتایج ضریب معیاری بتا نیز نشان می دهد که مهم ترین عامل پیش بینی کننده سرسختی روانشناختی خود آگاهی (۰/۳۷۶) است.

### جدول شماره (۳) . نتایج رگرسیون چند متغیره گام به گام بین مؤلفه های هوش هیجانی و استحکام روانی

P	R <sub>2</sub>	R	N	مدل رگرسیون
۰/۰۰۱	۰/۶۱۹	۰/۷۸	۲۴۱	

نتایج رگرسیون چند متغیره گام به گام نشان می دهد که بین مؤلفه های خودآگاهی، خودگردانی، همدلی و مهارت های اجتماعی با سر سختی هیجانی در ورزشکاران رابطه مستقیم و معنا داری وجود دارد ( $t=0/78$  و  $p<0/05$ ). هم چنین حجم واریانس نشان می دهد استحکام روانی ۰/۶۱ درصد به عوامل ذکر شده مربوط بوده و ۰/۳۹ درصد به سایر عوامل مرتبط است (جدول شماره ۳).

### جدول شماره (۴) . معادله رگرسیون متغیر های پیش بینی هوش هیجانی و مؤلفه های آن و استحکام روانی در ورزشکاران و غیر ورزشکاران

p	R	شاخص	متغیر
۰/۰۳۲	-۰/۳۲۱	ورزشکار	سرسختی-انگیزش
۰/۰۶۱	-۰/۲۷۱	غیر ورزشکار	سرسختی-خودآگاهی
۰/۰۰۱	۰/۶۲	ورزشکار	سرسختی-خودگردانی
۰/۰۷	۰/۳۷	غیر ورزشکار	سرسختی-همدلی
۰/۰۱	۰/۵۱	ورزشکار	سرسختی-مهارن های اجتماعی
۰/۰۵۱	۰/۳۹	غیر ورزشکار	
۰/۰۱	۰/۴۷	ورزشکار	
۰/۳۱	۰/۲۳	غیر ورزشکار	
۰/۰۰۳	۰/۶۹	ورزشکار	
۰/۰۸۴	۰/۴۱	غیر ورزشکار	

با توجه به یافته ها بین نمره های استحکام روانی و مؤلفه های خودآگاهی، خودگردانی، همدلی و مهارت های اجتماعی ورزشکاران و غیر ورزشکاران همبستگی مثبت و در مؤلفه ی انگیزش همبستگی منفی بر قرار است. لازم به ذکر است این روابط در ورزشکاران معنا دار است.

### بحث و نتیجه گیری

هدف پژوهش حاضر، بررسی رابطه بین استحکام روانی و مؤلفه های هوش هیجانی، تعیین و توصیف چگونگی تعامل این دو متغیر بر یکدیگر در ورزشکاران و غیر ورزشکاران است. بر اساس نتایج به دست آمده، رابطه مثبت و معنی دار سرسختی ورزشکاران با خود آگاهی، خودگردانی، همدلی و مهارت های اجتماعی و از سوی دیگر رابطه ی منفی استحکام روانی با انگیزش مورد تأیید قرار گرفت. نتایج بدست آمده با یافته های پژوهشی لان<sup>۱</sup> (۲۰۰۹)، دسای<sup>۲</sup> (۲۰۱۰)، گرووز<sup>۳</sup> (۲۰۰۸) که دریافتند استحکام روانی و هوش هیجانی بین ورزشکاران و غیر ورزشکاران متفاوت است (۱،۵،۱۶)،

همخوانی دارد، هم چنین با یافته‌های عطاری و همکاران (۱۳۸۳)، درباره سرسختی و با یافته‌های باران<sup>۱</sup> (۲۰۰۰) و ماندل<sup>۲</sup> (۲۰۰۳) در پایه مؤلفه‌های هوش هیجانی، و یافته‌های یانگ<sup>۳</sup> (۲۰۰۳) و زارع (۱۳۸۰) درباره نمره کل هوش هیجانی مطابقت دارد (۵۰۹، ۲۴، ۲۵). بررسی نتایج حاصل از این پژوهش در غیر ورزشکاران و هم چنین بالا تر بودن میانگین هوش هیجانی ورزشکاران نسبت به غیر ورزشکاران این دیدگاه را تأیید می‌کند که مؤلفه‌های هوش هیجانی در افراد و گرایش آنها به سمت ورزش و فعالیت‌های بدنی به نوعی موجب ارتقای سرسختی روانشناختی و زمینه ساز کسب موفقیت در حیطه‌های مختلف اجتماعی و خانوادگی ورزشکاران و پیشرفت آنان در ورزش می‌شود. در واقع می‌توان این گونه استباط کرد که شرکت در فعالیت‌های ورزشی علاوه بر افزایش مهارت ورزشکاران باعث پیشرفت سلامت اجتماعی آنها می‌شود. از سوی دیگر امروزه در دنیای ورزش توانایی‌های جسمانی و تاکتیکی و مهارت‌های تخصصی تنها ضامن موفقیت نیستند (۲۰). بسیاری از ورزشکاران در تمرینات بسیار خوب عمل می‌کنند، اما در شرایط مسابقه و روبرویی با رقیبان، رسانه‌ها، تماشاگران و موقعیت‌های فشارزای دیگر دچار واکنش هیجانی می‌شوند. هیجانات مختلف اند از جمله خشم، ترس، امید، ناامیدی، نگرانی، احساس حقارت، غرور، غم و شادی و غیره، که همه بر روی عملکرد فرد تأثیر گذار است و برای بیان حالات احساسی و روانی مثبت و منفی و علائم جسمانی همراه آن به کار می‌روند (۲۱). اغلب محققان، مربیان، مدیران ورزشی و ورزشکاران تأثیر هیجانات را بر عملکرد ورزشی چه قبل از مسابقه و چه حین بازی و چه بعد از مسابقه تأکید کرده‌اند و بیشتر ورزشکاران عملکرد موفقیت آمیز یا عملکرد منجر به شکست خود را به عوامل هیجانی نسبت می‌دهند (۲۲). پژوهشگران روانشناسی ورزش نیز به این نتیجه رسیده‌اند که هر چه ورزشکار در درک، شناسایی و تنظیم ابراز دقیق هیجانات خود توانمند تر باشد، عادات فکری در اختیار خواهد داشت که موجب می‌شود فردی کارآمد تر باشد و بهترین عملکرد خود را نشان دهد (۲۰). با توجه به توضیحات فوق، می‌توان نتیجه گرفت شناخت و بررسی مؤلفه‌های روانی مختلف از جمله هوش هیجانی و استحکام روانی که در تحقیق حاضر محقق به دنبال آن است می‌تواند در موفقیت و عملکرد و رفتار افراد ورزشکار نه تنها در شرایط مسابقه بلکه در زندگی اجتماعی آنها بسیار تأثیر گذار باشد و ویژگی برای تمایز بین افراد ورزشکار و غیر ورزشکار محسوب شود (۲۳). هم چنین شناسایی و پرورش مؤلفه‌های روانی در افراد می‌تواند موفقیت آنها را در آینده تحت تأثیر قرار دهد، به خصوص در ورزشکاران حرفه‌ای که می‌تواند باعث ارتقای عملکرد آنها شود (۲۴).

با توجه به یافته‌های پژوهش حاضر، می‌توان انتظار داشت ارتقا، پرورش و آگاهی و آموزش این مؤلفه‌ها به ورزشکاران در عملکرد آنها تأثیر مثبتی داشته باشد و باعث پیشرفت عملکرد آنها شود (۲۵). برای بررسی دقیق تر رابطه سرسختی و هوش هیجانی، انجام پژوهش‌های بیشتر در جامعه‌های آماری مختلف و بزرگ تر، پیشنهاد می‌شود. با توجه به اهمیت نقش سرسختی و رابطه آن با هوش هیجانی، می‌توان از آموزش سرسختی و هوش هیجانی در بهبود عملکرد ورزشکاران استفاده کرد. از این رو امید است با پرداختن به موضوعات این چنینی که می‌تواند باعث بهبود عملکرد ورزشکاران شود با هزینه‌ی کمتر، عملکرد بهتری را در جوامع ورزشی شاهد باشیم.

## References:

1. Lane, A. M. (2006). emotional intelligence research , positive thinking for sport. Tuning up performance music and video as ergogenic aid. *Peak performance issue*, 288: 5-7
2. Jamhari, F. (2002). Survey the relationship between hardiness and propensity to anxiety and depression among men and women students of universities of Tehran. doctoral dissertation General Psychology, University of Allameh Tabataba of Tehran.
3. Kobasa, S. (1988) . Hardiness in Lindzey, Thompson , and Spring (Eds). *Psychology* (3<sup>rd</sup>). New York: worth publish.
4. Esmailkhani, F. Ahadi, H. Mohammad Mehdi, M. Mehrabzadeh Honarmand, M. Asgari, P. (2010). Investigate the simple and multiple relation between emotional intelligence , self-efficacy and psychological Obstacle with Compromising conflict management style on students. *New findings in psychology*, No. 21, pp. 107-123
5. Desai, M. (2010) hardiness as predictor of mental health in woman executives. Amity Institute of Behavioral & Allied Sciences (AIBAS). Amity University Rajasthan (AUR) , Jaipur. India
6. Thorndik, E. L. (1995). Intelligence and its use . *Harper's Magazine*, (140): 227- 235 Westman, M. (1990). The relationship between stress
7. Mayer, J. D. , & Salovey, P. (1990). Emotional intelligence : Imagination , cognition and personality . 211-785
8. Gelman, Daniel. (2003). EI. Translation: Parsa. Roshd publications of Tehran.
9. Bar-on, R. (2000). The Emotional Quotient Inventory : a measure of emotional intelligence . Toronto, Canada: multi-health systems
10. Kamyar, K. Yazdi, S. (2007). Investigate the relationship between emotional intelligence with the tenacity and compare it with men and women working students of Tehran Universities. *Journal of Faculty of Educational Sciences and Psychology University of Alzahra*, Volume 3, Number 1 and 2, pp. 35-50.
11. Mami, S. Vahidi, A. (2013). Relationship between Conventional intelligence and emotional intelligence with mental health of Ilam Azad University students, *humanities research of Esfahan university*, fourth year, number 20, Persian date Mordad 2013, pp. 59- 76.
12. Bar-on, R. (2005). Emotional and social intelligence : Insights from the Emotional Quotient Inventory (EQ-I). INR. Bar – on & J. D. A. Parker (Eds), *the handbook of emotional intelligence*: San Francisco: Jossey- Bass.
13. Maleki, B. Mohamadzadeh, H. Ghavami, A. (2012). The impact of emotional intelligence training, aggression on stress and psychological well-being elite athletes. *Journal of Motor Behavior* 11 - Autumn-Winter 2012, pp. 177- 190.
14. Bernstein, D. A., Clarke-Stewart, A. , Roy, E. J., Wickens, C. D. (1997). *Psychology: furth edition*. Bostone : Itoughtone Mifflin company. Between emotional intelligence and subjective fatigue in university student. *Journal of psychosomatic research* , (60): 585- 593
15. Hanin, Y. L. (2000). Emotions in sport. Champaign IL : human kinetics Martin. G. L. vause, T. & Schwartz man . L. (2005). Experimental studies of psychological intervention s with athletes in competition why few? , *Behavior Modification* , (29) : 616- 641
16. Groves, K. S. Shen, W. (2008). Developing and measuring the emotional intelligence of leaders. *Journal of management development*, 27(2): 235-250
17. Zargar, Y. Najarian, B. Naami, A. (2008). Investigate the relationship between personality traits (sensation seeking, self-expression and psychological hardiness) religious attitudes and marital satisfaction with the preparation of drug addiction on the staff of an industrial company in Ahvaz, *Journal of Educational Psychology of Chamran University*, Third Period, year 15 , No. 1, pp. 199-120
18. Kiamars, A. Najarian, B. Mehrabzadeh honarmand, M. (1398). Construction and validation of scale for the measurement of psychological hardiness. *Journal of Psychology*, No. 3, Fall 1377, pp. 272- 284.
19. Roghanchi, M. (2007). Survey the relationship between religious orientation and mental health in Kermanshah Razi University students. A master's dissertation. University of Welfare and Rehabilitation Sciences.

20. Mayer, J.D., Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In: Salovey & D. Sluyter (Eds). Emotional development and emotional intelligence : educational implication 3-31. New York : Basic books.
21. Narimani, M., Mohammadamini, Z., Berahmand, O., Abolghasemi, A. (2006). The relationship of psychological hardiness, styles of thinking and social skills with academic achievement of students. Journal of Research in Psychology, University of Tabriz, second year, No. 5, Spring 2006.
22. Richard, N., Evans, L. and Hontons. (2003). Hardiness and the competitive trait anxiety response. Anxiety stress & coping : An international Journal, 16 (2):167- 184
23. Mandell, B. & Pherwani, S. (2003). Relationship between emotional intelligence and transformational leadership style: A gender comparison. Journal of Business and Psychology, 17(3): 387-404
24. Yong, L. (2003). Yong EQ Inventory: Norms and technical manual. From [www.leonard.com.my/pdf/YongEQInventoryNormsTechnicalManual.pdf](http://www.leonard.com.my/pdf/YongEQInventoryNormsTechnicalManual.pdf)
25. Zare, M. (2002). The study of correlation between emotional intelligence and academic Achievement. Dissertation for master degree, University of Allameh Tabataba'i, Tehran