

پژوهش‌های فیزیولوژی و مدیریت در ورزش

دوره ۸، شماره ۴، زمستان ۱۳۹۵

ص ص: ۹۰-۸۱

ارتباط هوش هیجانی و ویژگی‌های رفتاری با خودکارآمدی تیمی و عملکرد هندبالیست‌های لیگ ۱

محمدتقی خورند^{۱*} - حمیدرضا قزلسفلو^۲

۱. استادیار، تربیت‌بدنی و علوم ورزشی، رفتار حرکتی و روانشناسی ورزشی، دانشکده علوم انسانی و اجتماعی، دانشگاه

گلستان، گرگان، ایران

۲. دانشجوی دکتری مدیریت ورزشی دانشکده تربیت بدنی، دانشگاه مازندران، مازندران، ایران

(تاریخ دریافت: ۰۸/۰۶/۱۳۹۲، تاریخ تصویب: ۱۸/۱۰/۱۳۹۲)

چکیده

هدف از تحقیق حاضر بررسی ارتباط هوش هیجانی و ویژگی‌های رفتاری با خودکارآمدی و عملکرد هندبالیست‌های لیگ ۱ می‌باشد. جامعه آماری این تحقیق را کلیه (n=115) هندبالیست‌های شرکت‌کننده (۹ تیم) در مسابقات لیگ ۱ کشور که بهمن ۸۹-۱۳۸۸ در استان گلستان برگزار شد، تشکیل داده‌است که از بین آنها تعداد n=95 ورزشکار (SD=2/31 و M=21/46) بصورت تصادفی بعنوان نمونه آماری این تحقیق انتخاب شدند. به منظور ارزیابی هوش هیجانی و ویژگی‌های رفتاری ورزشکاران از پرسشنامه هوش هیجانی سیبریاشینگ که ۵ خرده مقیاس خودآگاهی^۱، خودکنترلی^۲، خودانگیزی^۳، همدلی^۴ و مهارت‌های اجتماعی^۵ را بصورت مقیاس لیکرت ۵ ارزشی (هر گز تا ۴: همیشه) ارزیابی می‌کند و پرسشنامه خلق و خوی بروئل^۶ که ۶ خرده مقیاس آشفتگی^۷، سردرگمی^۸، افسردگی^۹، خستگی^{۱۰}، تنش و هیجان^{۱۱} و قدرت و توان بازی^{۱۲} را اندازه‌گیری می‌کند، استفاده گردید. همچنین پرسشنامه خودکارآمدی فلتز^{۱۳} (۱۹۹۸) نیز توانایی ورزشکاران را در دستیابی به اهداف موردنظر ارزیابی نمود. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها پس از استفاده از آزمون کالموگراف اسمرنف (K_S) که نشان دهنده طبیعی بودن توزیع داده‌ها بود (p>0/05)، از آمار توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد)، تجزیه و تحلیل چندگانه (آزمون ANOVA)، آزمون‌های تعقیبی بمنظور تعیین خرده‌مقیاس‌های تاثیرگذار بر خودکارآمدی و عملکرد هندبالیست‌ها و ضریب همبستگی پیرسون استفاده گردید (p≤0/05). تجزیه و تحلیل داده‌های آماری نشان داد که رابطه معناداری بین ویژگی‌های رفتاری با خودکارآمدی (F=5/29 و p<0/000) و عملکرد (F=3/46 و p<0/00) تیم‌های رده بالا، میانی و پایین جدول وجود دارد. هر چند بین خرده‌مقیاس‌های خودآگاهی (sig=0/23) و همدلی (sig=0/16) رابطه معناداری با عملکرد وجود نداشت اما در کل این رابطه بین هوش هیجانی با عملکرد (F=6/28 و p<0/03) معنادار بود.

واژه‌های کلیدی

هوش هیجانی، ویژگی‌های رفتاری، خودکارآمدی، عملکرد، لیگ.

Email: mtkhorand@yahoo.com

*- نویسنده مسئول: تلفن: ۰۹۱۲۲۲۶۲۹۴۴

- 1 . Self-Awareness
- 2 . Self-Management
- 3 . Self-Motivation
- 4 . Empathy
- 5 . Social Skills
- 6 . Brunel Mood Scale
- 7 . Anger
- 8 . Confusion
- 9 . Depression
- 10 . Fatigue
- 11 . Tension
- 12 . Vigor
- 13 . Feltz Self-Efficiency Questionnaire

مقدمه

ورزشکاران در هنگام تلاش به منظور دستیابی به اهداف تیمی از لحاظ ویژگی‌های روانی در شرایط خاصی قرار می‌گیرند که این ویژگی‌ها در حیطه ورزش و بویژه مسابقات بین‌المللی که برد و باخت در آن هدف و نتیجه مطلوب است، ماهیت خاصی به خود می‌گیرد (۲۰) توجه به تجارب هیجانی ورزشکاران و همچنین توانایی کنترل آن قسمت عمده‌ای از برنامه آمادگی ورزشکاران المپیک و نخبه را تشکیل می‌دهد. لذا مریبان در تلاشند تا اطلاعاتی در باره خصوصیات هیجانی ورزشکاران به منظور بهبود عملکرد و افزایش کارایی ورزشکاران، در شرایط مختلف به دست آورند (۱۰). وان^۱ (۲۰۰۴) هوش هیجانی^۲ را توانایی درک و ارزیابی صحیح عواطف می‌داند که باعث بروز عکس‌العمل صحیح در موقعیت‌های دشوار می‌شود (۲۵). بنابراین با توجه به اهمیت آمادگی هیجانی و به ویژه تاثیر هوش هیجانی در کسب موفقیت ورزشکاران انفرادی و تیمی، تحقیق حاضر با هدف بررسی رابطه هوش هیجانی و ویژگی‌های رفتاری^۳ با خودکارآمدی و عملکرد هندبال‌بست‌های لیگ ۱ کشور انجام شده است.

نتایج تحقیقات مختلف حاکی از آن است که آمادگی هیجانی و روانی نقش بسزایی در تصمیم‌گیری، اجرای صحیح عملکرد، افزایش روحیه و انگیزش ورزشکاران دارد و می‌تواند نقش بسزایی در بهبود اثربخشی تیمی داشته باشد (۷). نتایج تحقیقات هانین^۴ (۲۰۰۳) نشان داد که ورزشکاران حرفه‌ای و المپیک از لحاظ تجارب هیجانی از شرایط متفاوتی برخوردارند و تجاربی را که به عملکرد عالی می‌انجامد، تقویت می‌کنند و اگر ورزشکاری در

شرایط هیجانی خاصی (مثلاً هنگام عصبانیت) عملکرد عالی داشته باشد، این شرایط هیجانی مفید را به مسابقات بعدی انتقال می‌دهد (۱۱). تحقیقات جام و همکاران (۲۰۰۳)^۵ حاکی از آن بود که هوش هیجانی ورزشکاران با تاثیر بر روی ویژگی‌های رفتاری باعث افزایش خودکارآمدی و اثربخشی می‌شود (۹). واسیلکی^۶ (۲۰۰۹) در تحقیق که بر روی تکواندوکاران و جودوکاران نخبه انجام داده بود گزارش کرد که هوش هیجانی بالا رابطه مستقیمی با تصور بدنی و عملکرد دارد و ورزشکارانی که از هوش هیجانی بالاتری برخوردار بودند با پذیرش مسوولیت و اشتباهات هم تیمی‌های خود، کارایی بالاتری دارند (۲۶). نریمانی (۲۰۰۹)، ضمن موثر دانستن هوش هیجانی در عملکرد ورزشکاران اظهار داشت که تاثیر هوش هیجانی در ورزش‌های تیمی بیشتر از ورزش‌های انفرادی است و ورزشکاران تیمی که از هوش هیجانی بالاتری برخوردارند، موفقیت‌های بیشتری را در مقایسه به ورزشکاران انفرادی کسب می‌کنند (۱۵).

پرلینی^۷ (۲۰۰۹) نیز در بررسی رابطه تاثیر هوش هیجانی بر عملکرد هاکی بازان گزارش کرد که هوش هیجانی از مهارت‌های روانی موثر در عملکرد و خودکارآمدی ورزشکاران نخبه است که سبب افزایش اثربخشی فردی و تیمی می‌شود (۱۶). شان و همکاران^۸ (۲۰۰۶) و زیزی^۹ (۲۰۰۳) نیز طی تحقیقاتی بیان کردند که ورزشکاران برخوردار از هوش هیجانی بالا، توانایی بیشتری در ایجاد ارتباط با هم تیمی‌ها و پذیرش مسوولیت در رویدادهای حساس دارند و در حین مسابقه راحت‌تر با هم تیمی‌های خود رابطه برقرار کرده و بین مسوولیت‌های خود و دیگران ارتباط منطقی برقرار

5 . Furnham & Gohm

6 . Vassiliki

7 . Perlini

8 . Shaun

9 . Zizzi

1 . Van

2 . Emotional Intelligence

3 . Mood

4 . Hanin

افزایش کارایی ورزشکاران موثر دانسته و معتقد است که هدف‌گزینی، همسو بودن اهداف انفرادی با اهداف تیمی و درک متقابل احساسات بازیکنان و ایجاد رابطه عاطفی مربی و کاپیتان تیم نقش زیادی در افزایش خودکارآمدی بازیکنان دارد (۶). جیمز^۸ (۲۰۰۲)، نیز معتقد است عصبانیت و تنش قبل از بازی از یک سو سبب کاهش عملکرد انفرادی و از سوی دیگر با تاثیر بر روی خودکارآمدی بازیکنان میزان انسجام تیمی را پایین می‌آورد (۱۲).

لوثر^۹ (۲۰۰۳) در تحقیق که روی فوتبالیست‌های حرفه‌ای انجام داده بود گزارش کرد خلق و خوی ورزشکاران قبل از شروع مسابقه عامل مهمی در پیش بینی میزان کارایی ورزشکاران است (۱۴).

روش‌شناسی تحقیق

جامعه آماری این تحقیق را کلیه هندبالیست‌های شرکت‌کننده در مسابقات لیگ ۱ کشور (n=۱۱۵) که با حضور نه تیم (میلاد مشهد، پارسین میاندوآب، هیئت هندبال نجف آباد، هیئت هندبال قزوین، هیئت هندبال لرستان، هیئت هندبال گنبد، هیئت هندبال بوشهر، هیئت هندبال تبریز، سازمان عمران آمل) در فصل مسابقات ۸۹-۱۳۸۸ در استان گلستان برگزار شد، تشکیل داده است. در نهایت از مجموع ۱۱۰ پرسشنامه توزیع شده ۹۵ پرسشنامه قابل استفاده و مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. در این پژوهش ۳ پرسشنامه مورد استفاده قرار گرفت به منظور ارزیابی هوش هیجانی ورزشکاران از پرسشنامه هوش هیجانی سبیراشینگ که ۵ خرده‌مقیاس خودآگاهی^{۱۰}، خودکنترلی^{۱۱}،

می‌کنند (۲۷ و ۲۱). اندرو و همکاران^۱ (۲۰۰۶) در بررسی رابطه بین هوش هیجانی و ویژگی‌های رفتاری با عملکرد دانشجویان ورزشکار، برخورداری ویژگی‌های رفتاری متعادل از قبیل کنترل هیجانات منفی و انگیزش در سطح مطلوب را از خصوصیات ورزشکاران برتر دانسته و معتقدند که هوش هیجانی با عملکرد بهینه و خودکارآمدی ورزشکاران برتر رابطه مثبتی دارد که در رویدادهای حساس سبب تفکیک عملکرد این ورزشکاران از ورزشکاران غیر حرفه‌ای می‌شود (۴).

الکساندر^۲ (۲۰۰۰)، در تحقیقی با عنوان تاثیر هوش هیجانی و شخصیت بر عملکرد ورزشکاران، مهارت‌های اجتماعی و توانایی سازگاری با اعضاء تیم را از جمله خصوصیات هیجانی موثر بر عملکرد ورزشکاران بیان کردند. وی اظهار داشت که ویژگی‌های رفتاری ورزشکاران از قبیل هیجان و تنش، آشفتگی و سطح انگیزش ورزشکاران قبل از شروع مسابقه، می‌تواند با تاثیر بر هوش هیجانی ورزشکار، خودکارآمدی و عملکرد ورزشکار را تعدیل نماید (۳).

نتایج تحقیقات بیدای و همکاران^۳ (۲۰۰۰) و اسکات^۴ (۲۰۰۲) توتردل^۵ (۲۰۰۱) نشان داد که خلق و خوی ورزشکاران قبل از شروع مسابقه عامل مهمی در پیش‌بینی میزان کارایی ورزشکاران است (۲۴ و ۱۹ و ۵). تلول^۶ (۲۰۰۷) نیز ویژگی‌های رفتاری ورزشکاران را عامل اصلی سازگاری اهداف شخصی با اهداف تیمی می‌داند که با عملکرد و خودکارآمدی ورزشکار رابطه مستقیمی دارد (۲۳). برای^۷ (۲۰۰۱) طی تحقیقی میزان تلاش بسکتبالیست‌ها در دستیابی با سطح بالای عملکرد را در

- 1 . Andrew et al
- 2 . Aleksander
- 3 . Beedie et al
- 4 . Scott
- 5 . Totterdell
- 6 . Thelwell
- 7 . Bray

- 8 . James
- 9 . Lowther
- 10 . Self-awareness
- 11 . Self-management

روش آماری

برای تجزیه و تحلیل داده‌ها پس از استفاده از آزمون کالموگراف اسمرنف (K-S) که نشان دهنده طبیعی بودن توزیع داده‌ها بود ($p \geq 0/05$)، از آمار توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد) و تجزیه و تحلیل چندگانه متغیرها (MANOVA) به منظور بررسی تاثیر ویژگی‌های رفتاری و خرده مقیاس‌های هوش هیجانی و خودکارآمدی بر عملکرد (خوب، متوسط و ضعیف) هندبالیست‌ها استفاده گردید. پس از تعیین خرده‌مقیاس‌های موثر بر خودکارآمدی و عملکرد، از آزمون پس تجربه‌ای^{۱۳} (تعقیبی) به منظور تعیین تفاوت معنادار بین متغیرهای تاثیرگذار انجام شد. همچنین به منظور تعیین رابطه بین متغیرها از آزمون ضریب همبستگی پیرسون استفاده گردید ($p \leq 0/05$).

روش اجرای تحقیق

پس از انجام هماهنگی‌های لازم با مربیان تیم‌ها، پرسشنامه ویژگی‌های رفتاری و هوش هیجانی قبل از شروع مسابقه و پرسشنامه خودکارآمدی پس از پایان مسابقه، توسط محقق بین نمونه‌ها توزیع و جمع‌آوری گردید. ضمناً به منظور جلوگیری از هر نوع سوگیری^{۱۴} از ورزشکاران خواسته شد که هنگام تکمیل پرسشنامه‌ها از مشورت خودداری نمایند.

خود انگیزی^۱، همدلی^۲ و مهارت‌های اجتماعی^۳ را بصورت مقیاس لیکرت ۵ ارزشی (۰:هرگز تا ۴:همیشه) ارزیابی می‌کند، استفاده شده است. روایی و پایایی این پرسشنامه توسط جرابکت^۴ (۱۹۹۶) به روش دو نیمه کردن و آلفای کرونباخ (۰/۹۴ و ۰/۹۱) گزارش کرد(۱).

همچنین پرسشنامه خلق و خوی برنل^۵ که در قالب ۲۴ سوال ۶ خرده مقیاس آشفتنگی^۶، سردرگمی^۷، افسردگی^۸، خستگی^۹، تنش و هیجان^{۱۰} و قدرت و توان بازی^{۱۱} را بصورت مقیاس ۵ ارزشی (۱: اصلاً تا ۵: خیلی زیاد) اندازه‌گیری می‌کند، بمنظور ارزیابی ویژگی‌های رفتاری ورزشکاران مورد استفاده قرار گرفت.

تری^{۱۲} (۱۹۹۹) پایایی درونی این پرسشنامه را به روش آلفاکرونباخ $r=0/84$ گزارش کرد(۲۲). پرسشنامه خودکارآمدی فلتز (۱۹۹۸) نیز با ۴۹ سوال توانایی ورزشکاران را در دستیابی به اهداف مورد نظر ارزیابی نمود. ثبات درونی این پرسشنامه توسط حسینی (۱۳۸۸) در بررسی رابطه بین خودکارآمدی با اثربخشی و عملکرد والیبالیست‌های لیگ برتر ($r=0/79$) گزارش شده است(۲). برای ارزیابی عملکرد تیمی، جدول رده‌بندی در انتهای مسابقات به سه قسمت تقسیم شد عملکرد هندبالیست‌ها در این تحقیق با توجه به مقام کسب شده در پایان مسابقات (۳ تیم رده بالا: عملکرد خوب، ۳ تیم رده میانی: عملکرد متوسط و ۳ تیم رده پایین: عملکرد ضعیف) مورد بررسی قرار گرفت.

- 1 . Self-Motivation
- 2 . Empathy
- 3 . Social Skills
- 4 . Jirabket
- 5 . Brunel Mood Scale
- 6 . Anger
- 7 . Confusion
- 8 . Depression
- 9 . Fatigue
- 10 . Tension
- 11 . Vigor
- 12 . Terry

13 . Post-hoc
14 . Biase

جدول ۱. خرده مقیاس‌های پرسشنامه ویژگی‌های رفتاری

توان بازی	تنش	خستگی	افسردگی	سردرگمی	آشفته‌گی
توان بازی	تنش	خستگی	افسردگی	سردرگمی	آشفته‌گی
روحیه	خشم	اضطراب	حزن	عدم اطمینان	عصبانیت
	انرژی	خستگی	فشارعصبی	گيجی	عصبانیت

نتایج تحقیق

نشد اما درکل رابطه معناداری بین ویژگی‌های رفتاری هندبالیست‌ها با عملکرد (خوب، متوسط و ضعیف) ($F=3/46$ و $p<0/000$) و خودکارآمدی ($F=5/29$ و $p<0/000$) و همچنین هوش هیجانی با عملکرد ($F=6/28$ و $p<0/000$) وجود داشت (جدول ۴). لذا بین سطوح بالای توان بازی و تنش به‌مراه سطوح پایین آشفته‌گی، سردرگمی، افسردگی و خستگی، رابطه مستقیمی با عملکرد و خودکارآمدی رابطه مستقیمی مشاهده گردید.

هدف از تحقیق حاضر بررسی رابطه بین هوش هیجانی و ویژگی‌های رفتاری با خودکارآمدی تیمی و عملکرد هندبالیست‌های لیگ ۱ بود. نتایج تجزیه و تحلیل آمار توصیفی برای خرده مقیاس‌های هوش هیجانی و ویژگی‌های رفتاری هندبالیست‌ها در جدول ۳ و ۴ بیان شده است. نتایج آزمون ANOVA نشان داد هر چند بین سردرگمی ($\text{sig}=0/32$)، خودآگاهی ($\text{sig}=0/23$) و همدلی ($\text{sig}=0/16$) با عملکرد رابطه معناداری مشاهده

جدول ۲. میانگین نمرات خرده مقیاس‌های هوش هیجانی هندبالیست‌ها

شاخص	خرده مقیاس		آگاهی از عواطف شخصی ^۱		مطلوب‌گرایی ^۲	بهره برداری از احساسات ^۳
	خودآگاهی	خودکنترلی	خودکنترلی	خودانگیزی	همدلی	مهارت‌های اجتماعی
M	۳/۴۰	۳/۶۵	۵/۱۲	۴/۸۶	۳/۶۲	
sd	۱/۲۳	۲/۲۱	۱/۳	۲/۴۱	۲/۵۴	

جدول ۳. میانگین نمرات خرده مقیاس‌های ویژگی‌های رفتاری هندبالیست‌ها (±SD)

شاخص	خرده مقیاس					
	آشفته‌گی	سردرگمی	افسردگی	خستگی	تنش	توان بازی
M	۴/۶	۵/۲۹	۵/۳	۳/۲۷	۶/۷۱	۳/۳۸
sd	۲/۱۴	۱/۸۱	۳/۲۹	۲/۵۳	۱/۳۱	۲/۲۶

جدول ۴. رابطه بین خرده مقیاس‌های ویژگی‌های رفتاری با عملکرد هندبالیست‌ها

توان بازی	تنش	خستگی	افسردگی	سردرگمی	آشفته‌گی	جایگاه در جدول مسابقات	متغیر عملکرد
						Mean. Difference	
۳/۳۹	۳/۶۵	۲/۷۴	۰/۸۹	۱/۵۶	۲/۸۷	رده بالا- میانی	
۴/۲۱	۵/۷۱	۴/۴۵	۱/۰۶	۲/۳۵	۴/۰۹	رده بالا- پایینی	
۱/۱۴	۳/۴۵	۳/۸۹	۲/۱۱	۲/۶۲	۱/۸۵	رده میانی- پایینی	
*۰/۰۰۲	*۰/۰۰۰	*۰/۰۰۵	* (۰/۰۰)	(۰/۳۲)	* (۰/۰۳)	(sig)	
۴/۳۶	۲/۹۷	۳/۲۳	۴/۸۷	۳/۵۸	۴/۲۱	F	

*($p \leq 0/05$)

1. Appraisal of own emotions
2. Optimism
3. Utilization of emotions

جدول ۵. رابطه بین خرده مقیاس‌های هوش هیجانی با عملکرد هندبالیست‌ها

متغیر	جایگاه در جدول مسابقات	Mean. Difference				
		خودآگاهی	خودکنترلی	خودانگیزی	همدلی	مهارت‌های اجتماعی
عملکرد	رده بالا- میانی	۳/۲۶	۲/۱۸	-۱/۱۹	۰/۴۷	۳/۸۱
	رده بالا- پایینی	۵/۳۵	۳/۷۲	۴/۳۴	۲/۰۶	۷/۸۱
	رده میانی- پایینی	۲/۱۹	۲/۰۹	۲/۵۳	۱/۳۷	۲/۷۶
	(sig)	(۰/۲۳)	*(۰/۰۰۶)	*(۰/۰۰۲)	(۰/۱۶)	*۰/۰۰۰
	F	۴/۶۳	۵/۱۶	۳/۴۵	۳/۹۷	۵/۸۲

جدول ۶. مقایسه خود کارآمدی تیم‌های رده بالا، میانی و پایین

Sig	F	Mean. Difference	جایگاه در جدول مسابقات	خودکارآمدی تیمی
*۰/۰۰۰		۷/۲۱	تیم‌های رده بالا- رده میانی	
*۰/۰۲	۴/۲۷	۱۱/۲۳	تیم‌های رده بالا - رده پایین	
۰/۲۱		۷/۰۹	تیم‌های رده میانی - رده پایین	

از دیگر یافته‌های این تحقیق وجود رابطه مستقیم بین هوش هیجانی با خود کارآمدی ($r=0/21$) و عملکرد ($r=0/17$) ورزشکاران بود (جدول ۷).

جدول ۷. رابطه بین هوش هیجانی با خودکارآمدی و عملکرد هندبالیست‌ها

متغیر	عملکرد	خودکارآمدی
هوش هیجانی	۰/۲۱	۰/۱۷
سطح معناداری * $p \leq 0/05$	۰/۰۰۰	۰/۰۰۱

همچنین بین ویژگی‌های رفتاری با خودکارآمدی و عملکرد هندبالیست‌ها رابطه معناداری وجود داشت. نتایج تحقیق حاکی از آن بود که رابطه معناداری و منفی بین ویژگی‌های رفتاری با خودکارآمدی و عملکرد

هندبالیست‌ها وجود دارد (جدول ۸). در تحقیق حاضر خستگی ($r=0/17$) و افسردگی ($r=0/16$) بالاترین همبستگی را با خودکارآمدی داشتند.

جدول ۸. رابطه بین ویژگی‌های رفتاری با خودکارآمدی و عملکرد هندبالیست‌ها

متغیر	عملکرد	خودکارآمدی
ویژگی‌های رفتاری	۰/۲۸	۰/۳۱
سطح معناداری	۰/۰۰۰	۰/۰۰۳

$p \leq 0/05$ **

بحث و بررسی

ورزشکاران می‌داند. هانین^۸ (۲۰۰۳) در بررسی تاثیر هوش هیجانی بر عملکرد ورزشکاران المپیک اظهار داشت که ورزشکاران نخبه احتمالا از تاثیرات مثبت هوش هیجانی بر عملکرد مطلع‌اند، لذا با توجه به ماهیت رشته ورزشی (ورزش‌های زمخت و ظریف) از سطوح متفاوت هوش هیجانی بهره می‌برند. مثلا اگر افسردگی^۹ تاثیر منفی بر عملکرد ورزشکاران داشته باشند، سعی می‌کنند با کاهش افسردگی و تبدیل آن به شرایط شاد، در مسابقات بعدی عملکرد خوبی را نمایش دهند(۱۱). قهم^{۱۰} (۲۰۰۳) و نریمانی (۲۰۰۹) ضمن تاکید رابطه مستقیم بین هوش هیجانی و ویژگی‌های رفتاری با عملکرد ورزشکاران، تفاوت‌های فردی (تیپ شخصیتی و میزان تمرکز) و ماهیت رشته ورزشی (انفرادی یا تیمی) را مهمترین عامل موثر در میزان استفاده از هوش هیجانی دانسته و معتقد است که فقط ۳۰٪ ورزشکاران از تاثیر هوش هیجانی بر عملکرد آگاه بوده و از آن بهره می‌برند(۹ و ۱۵). سبنم^{۱۱} (۲۰۰۸) نیز تنس بیش (انگیزش) از حد را عامل منفی تاثیرگذار بر ویژگی‌های رفتاری ورزشکاران می‌داند که با کاربرد نادرست این احساسات توسط ورزشکار در رویدادهای حساس، باعث غفلت ورزشکاران از اهداف مورد نظر مربی شده و در نتیجه سبب افت کارایی و عملکرد می‌شود(۲۰) که این نتایج با تحقیقات اندرو و همکاران^{۱۲} (۲۰۰۶) که، ویژگی‌های رفتاری متعادل از قبیل کنترل هیجانات منفی و انگیزش در سطح مطلوب را از خصوصیات ورزشکاران برتر دانسته و معتقدند که هوش هیجانی در رویدادهای حساس سبب بروز عملکرد مطلوب می‌شود، همخوانی داشت(۴). بنابراین با توجه به ماهیت ورزش هندبال، که در ردیف ورزش‌های

نتایج تحقیق حاضر نشان داد که هوش هیجانی و ویژگی‌های رفتاری ورزشکاران رابطه مستقیمی با خودکارآمدی و عملکرد مطلوب در رشته‌های مختلف ورزشی دارد که با تحقیقات انجام شده توسط شان و همکاران^۱ (۲۰۰۶)، زی‌زی^۲ (۲۰۰۳)، کوواسین^۳ (۲۰۰۴) اندرو و همکاران^۴ (۲۰۰۶) و الکساندر^۵ (۲۰۰۰) همخوانی داشت(۲۷ و ۲۱).

یافته‌های تحقق حاکی از آن بود که برخورداری از سطوح متفاوت هوش هیجانی باعث بروز سطح متفاوتی از عملکرد و خودکارآمدی در هندبالبایست‌ها می‌شود. آمادگی هیجانی ورزشکاران در این تحقیق با خرده مقیاس خودآگاهی، خودکنترلی، خود انگیزی، همدلی و مهارت‌های اجتماعی مرتبط بود. نتایج تحقیقات پتریدس و همکاران^۶ (۲۰۰۷) نشان داد که احتمالا این عوامل در درجه اول از سطح آمادگی جسمانی، آمادگی تکنیکی و آمادگی روانی ورزشکاران تاثیر می‌پذیرد. آنها معتقدند ورزشکاران باید از تجارب آمادگی هیجانی و تاثیر آن بر رفتار خودآگاه باشند تا بتوانند در موقعیت‌های متفاوت رقابتی، عملکرد خوبی داشته باشند(۱۷). زی‌زی (۲۰۰۳) نیز در نتایج تحقیقات خود گزارش کرد که مربیان به منظور پیش بینی سطح عملکرد ورزشکاران باید توانایی ایجاد سازگاری بین هوش هیجانی و ویژگی‌های رفتاری ورزشکاران با عملکرد مطلوب را داشته باشند.

ولی گرینلس^۷ (۲۰۰۸)، استراتژی‌های استفاده شده توسط مربیان را عامل اصلی ارتقاء کارایی و عملکرد

8 . Hanin
9 . Depression
10 . Ghom
11 . Sebnem
12 . Andrew et al

1 . Shaun
2 . Zizzi
3 . Covassin
4 . Andrew et al
5 . Aleksander
6 . Petrides et al
7 . Greenless

با مهارت باز قرار می‌گیرد، کنترل عواطف، آگاهی از خلق و خوی ورزشکار، انگیزش و برخورداری از مهارت‌های اجتماعی مطلوب، به منظور ایجاد رابطه منطقی با هم تیمی‌ها، می‌تواند در بهبود کارایی و عملکرد ورزشکاران نقش چشمگیری داشته باشد. واسیلیکی^۱ (۲۰۰۹)، شان و همکاران^۲ (۲۰۰۶) و زی‌زی^۳ (۲۰۰۳) نیز ایجاد ارتباط موثر (مهارت‌های اجتماعی) با هم تیمی‌ها، پذیرش مسوولیت در رویدادهای حساس، برقراری تعادل بین مسوولیت‌های خود و دیگران و پذیرش مسوولیت و اشتباهات هم تیمی‌های خود را از مهمترین خصوصیات ورزشکاران نخبه می‌دانند. بنابراین انجام تحقیقات بیشتر در رشته‌های ورزشی مختلف می‌تواند اطلاعات کاربردی مفیدی را در زمینه ماهیت و چگونگی تاثیر و تعدیل هوش هیجانی بر عملکرد و خودکارآمدی ورزشکاران انفرادی و تیمی فراهم نماید.

-
- 1 . Vassiliki
 - 2 . Shaun
 - 3 . Zizzi

منابع و مآخذ

۱. پاریسیان، حشمت الله، (۱۳۸۷)، مقایسه ارتباط هوش هیجانی با انسجام گروهی دانش آموزان ورزشکار نخبه استان گلستان، مجموعه مقالات برتر نخستین همایش منطقه‌ای، دانشگاه آزاد اسلامی آزادشهر، ص ص: ۱۳-۲۵.
۲. حسینی، میثاق، رضانی نژاد، رحیم (۱۳۸۸). رابطه اعتمادبه نفس و انگیزش با انسجام تیمی و خودکارآمدی تیم‌های والیبال دانشجویی، همایش ملی تربیت‌بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه اراک. ۵۸.
3. Aleksander, Zadel (2000). **Impact of Personality and Emotional Intelligence on Successful Training in Competences**. *Managing Global Transitions* 4 (4): 363–376.
4. Andrew M. Lane, Richard Thelwell(2006). **Emotional Intelligence and Mood States associated with Optimal Performance**. *Electronic Journal of Applied Psychology: General Articles*. 5(1): 67-73
5. Beedie, C. J., Terry, P. C., & Lane, A. M. (2000). **The Profile of Mood States and Athletic Performance: Two meta-analyses**. *Journal of Applied Sport Psychology*, 12, 49-68.
6. Bray, C. D., & Whaley, D. E. (2001). **Team cohesion, effort, and objective individual performance of high school basketball players**. *The Sport Psychologist*, 15, 260-275.
7. Covassin, T., Pero, S., (2004), **The relationship between self-confidence, mood state, and anxiety among collegiate tennis players**, *Journal of Sport Behavior*, (1), 55-70.
8. Feltz, D. L.; Lirgg, C. D.(1998) **Perceived team and player efficacy in hockey**, *Journal of Applied Sport Psychology*, v. 83, p. 557-564.
9. Gohm, C. L. (2003). **Mood Regulation and Emotional Intelligence: Individual Differences**. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84, 594-607.
10. Greenlees, I. A. (2008). **Examining relationships between emotional intelligence and coaching efficacy**. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 6, 224-235.
11. Hanin, Y. L. (2003, February). **Performance Related Emotional States in Sport: A Qualitative Analysis investigation involving professional cricketers**. *Psychology of Sport and Exercise*, 2, 249-265.
12. James, L., Andrew Lane (2002). **Relationships Between Mood, Cohesion And Satisfaction With Performance Among Soccer Players**. *The Journal of sport psychology*. Volume 4, Issue 3.
13. Lane, A. M., Thelwell, R., Gill, G., & Weston, N.(2007). **Confirmatory factor analysis of the Emotional Intelligence Scale on an athletic sample**. *Journal of Sports Sciences*, 25, 312.
14. Lowther, J., & Lane, A.M. (2002). **Relationships between mood, cohesion and satisfaction with performance among soccer players**. *Athletic Insight*, 4(2):126-142.
15. Narimani, M., Bashar poor.S(2009). **Comparison of attachment style and emotional intelligence between women and non-athletes women**. *Research journal of biological science*. 4(2):216-221..

16. Perlini, H., Halverson, R. T. (2006). **Emotional intelligence in the national hockey team.** Journal of beah. sci. 38(2):109-119.
17. Petrides, K. V., Pita, R., & Kokkinaki, F. (2007). **The location of trait emotional intelligence in Personality and Social Psychology,** 84, 594-607.
18. Ramzaninezhad, R., et al, (2009), **The Relationship between Collective Efficacy, Group Cohesion and Team Performance in Professional Volleyball Teams,** Brazilian Journal of Biomotricity, 3 (1), 31-39.
19. Scott. V. B.. Jr., Stiles, K., Raines. D., & Koth. A. (2002). **Mood, rimation. and mood awareness in the athletic performance of collegiate tennis players.** North American Journal of Psychology, 4, 457-468.
20. Sebnem. A., Mousa. o (2008). **The investigation of effect of group emotional intelligence on team effectiveness.** Humanity and social science journal. 3(2). 104-115.
21. Shaun, M. Galloway, Mark Groves (2006). **Emotional Intelligence and friendship patterns among Sport Studies Students.** School of Sport, Performing Arts and Leisure.
22. Terry, P. C., Lane, A. M., Lane, H. J., & Keohane, L. (1999). **Development and validation of a mood measure for adolescents.** Journal of Sports Sciences, 17, 861-872.
23. Thelwell, R. C., Lane, A. M., & Weston, N. J. V. (2007). **Mood states, self-set goals, self-efficacy and performance in academic examinations.** Personality and Individual Differences, 42, 673-583.
24. Totterdell, P., & Leach, D. (2001). **Negative mood regulation expectancies and sports performance: an investigation involving professional cricketers.** Psychology of Sport and Exercise, 2, 249-265.
25. Van Rooy, D. L., & Viswesvaran, C. (2004) **Emotional intelligence: A meta-analytic investigation of predictive validity and nomological net.** Journal of Vocational Behavior, 65, pp. 71-95.
26. Vasiliki. D., Dimitra. S (2009). **Emotional entelligence, Body image and disorder eating in combat sport athletes.** journal of sport science. 7(2):104-111.
27. Zizzi, S. J., Deaner, H. R., & Hirschhorn, D. K. (2003). **The relationship between emotional intelligence and performance among college baseball players.** Journal of Applied Sport Psychology, 15, 262-269.