

رابطه بین اضطراب و مؤلفه‌های هوش هیجانی در ورزشکاران نخبه

سیده زلیخا هاشمی^۱، نوراله گراوند^۲، اعظم صیاد طلایی^۳

تاریخ دریافت مقاله: ۱۳۹۰/۰۹/۲۲

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۳۹۱/۵/۱۰

چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه بین اضطراب و مؤلفه‌های هوش هیجانی در ورزشکاران نخبه است. بدین منظور ۱۶۸ ورزشکار نخبه از باشگاه‌های اصفهان به صورت در دسترس انتخاب شدند. برای ارزیابی هوش هیجانی و اضطراب به ترتیب از پرسشنامه هوش هیجانی پیترایدر و فارنهام (۲۰۰۳) و پرسشنامه حالتی - صفتی اشپیل برگر (۱۹۷۰) استفاده شد. نتایج ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چندمتغیره نشان داد بین اضطراب و مؤلفه‌های هوش هیجانی همبستگی معنی‌داری وجود دارد ($p < ۰/۰۱$) و مؤلفه‌های هوش هیجانی ۲۸/۴ درصد از واریانس اضطراب را توضیح می‌دهند. با توجه به اینکه مؤلفه آگاهی از عواطف خود و دیگران بیشترین همبستگی را با اضطراب دارد ($r = ۰/۵۲۳$)، به عنوان بهترین مؤلفه برای پیش‌بینی و برنامه‌ریزی مداخله مناسب برای تعدیل اضطراب پیشنهاد می‌شود.

واژگان کلیدی: اضطراب، هوش هیجانی، ورزشکار نخبه

مقدمه

امروزه در دنیای ورزش، تمرین و ممارست جسمانی تنها ابزار رسیدن به اوج اجرا نیست؛ زیرا علاوه بر توانایی‌های جسمانی و تاکتیکی و مهارت‌های تخصصی، توانمندی و ویژگی‌های شخصیتی نیز از عوامل مؤثر بر پیشرفت ورزشی است. ورزشکاران مجبورند در موقعیت‌های اضطراب‌زا رقابت کنند و در واکنش با آن موقعیت‌ها دستخوش هیجان می‌شوند (۱). شیوع عوامل اضطراب‌زا نظیر 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 آسیب‌دیدگی، مشاهدهٔ تقلب رقیب، احتمال تقلب به‌منظور بردن، توبیخ بازیکن توسط مربی، انتقاد مربی در جریان مسابقه، ضرورت وجود مهارت‌های مقابله‌ای مؤثر را به‌منظور حفظ سلامت روانی ورزشکار و دستیابی به موفقیت ورزشی اجتناب‌ناپذیر می‌کند؛ زیرا ناتوانی در مقابله با اضطراب برای عملکرد موفقیت‌آمیز ورزشکاران زیان‌بخش خواهد بود (۲، ۳)؛ بنابراین از جمله ویژگی‌های شخصیتی مهمی که به نظر می‌رسد عملکرد ورزشکار را در موقعیت‌های اضطراب‌زایی همچون محیط‌های ورزشی تحت تأثیر قرار می‌دهد و مانع تأثیر عوامل مزاحم می‌شود، مهارت‌های روانی و هوش هیجانی^۱ است. امروزه، به‌دلیل توجه کمتر به روان‌شناسی ورزش و عدم به‌کارگیری مهارت‌های روان‌شناختی، ممکن است ورزشکاران شکست‌های پیاپی متحمل شوند که خسارت‌های جبران‌ناپذیری برای آنان و جامعهٔ ورزشی به بار می‌آورد؛ بنابراین توجه به روان‌شناسی ورزش و متغیرهای مرتبط با عملکرد ورزشکاران می‌تواند نتایج سودمندی داشته باشد. مؤلفه‌های مهمی در روان‌شناسی ورزش وجود دارد که با عملکرد ورزشکاران در ارتباط‌اند؛ از جملهٔ این متغیرها اضطراب^۲ است. اضطراب ارتباط نزدیکی با عملکرد ورزشی دارد که در رقابت‌های ورزشی ظاهر می‌شود. یافته‌ها بر رابطهٔ بین اضطراب و عملکرد تأکید می‌کنند و نشان‌دهندهٔ تأثیر منفی اضطراب زیاد بر عملکرد ورزشکاران است. اضطراب شکل مبهمی از ترس یا تشویش است که با افزایش انگیزتگی پدید می‌آید؛ یعنی حالتی از هیجان منفی که به‌علت تلقی موقعیتی به مثابهٔ موقعیتی تهدیدکننده روی می‌دهد (۴). اضطراب در حد متعادل آن برای ورزشکاران لازم است، ولی اضطراب بیش از حد عملکرد ورزشکاران را کاهش می‌دهد؛ بنابراین برای جلوگیری از اثرات منفی اضطراب بیش از حد، آموزش مهارت‌های روانی و هوش هیجانی لازم است. مهارت‌های روانی و هوش هیجانی اثرات منفی اضطراب بیش از حد را تعدیل کرده، به دنبال آن عملکرد ورزشی ورزشکاران را بهبود

1. Emotional intelligence

2. Anxiety

می‌بخشد (۵).

هوش هیجانی به‌عنوان پدیده‌ای مورد توجه نه‌تنها حاوی جنبه نظری روان‌شناختی است، بلکه در میدان عمل با ارتقای آن می‌توان برای بسیاری از مشکلات نهفته پاسخ مناسبی یافت. هوش هیجانی شامل توانایی ادراک، ابراز، فهم و کنترل هیجانات خود و دیگران است؛ به عبارت دیگر، هوش هیجانی عبارت است از پردازش مناسب اطلاعاتی که بار هیجانی دارند و استفاده از آن در جهت فکر کردن و برقراری ارتباطی که لازم است (۶).

هوش هیجانی با شناخت فرد از خودش و دیگران، ارتباط با دیگران و سازگاری و انطباق با محیط برای موفق شدن در برآوردن خواسته‌های اجتماعی در ارتباط است. در واقع می‌توان گفت هوش هیجانی در دستیابی فرد به موفقیت در حوزه‌های مختلف تحصیلی، شغلی و ورزشی می‌تواند نقشی به مراتب مهم‌تر از هوش عمومی داشته باشد (۷). هوش هیجانی نه‌تنها در ایران بلکه در سایر کشورها نیز روشی جدید در مدیریت هیجان‌های ورزشی ورزشکاران و اصلاح عملکرد آنان محسوب می‌شود. اغلب محققان، مربیان، مدیران ورزشی و ورزشکاران تأثیر هیجانات را بر عملکرد ورزشی چه قبل از مسابقه، چه حین بازی و چه بعد از مسابقه - تأیید کرده‌اند و بیشتر ورزشکاران عملکرد موفقیت‌آمیز یا منجر به شکست خود را به عوامل هیجانی نسبت می‌دهند (۱). در واقع، هیجان و چگونگی کنار آمدن افراد با آن بخشی از شخصیت آدمی است و بر عملکرد فرد تأثیر می‌گذارد. با این همه، بسیاری از ورزشکاران به‌دلیل پیچیدگی حالات هیجانی نمی‌دانند که در کدام صفات قوی‌ترند و چه ضعف‌هایی دارند. توانایی درک، استنباط و به‌کارگیری مهارت‌های هیجانی در افراد متفاوت است و این مجموعه از سطوح هوشیاری، هوش هیجانی فرد را تشکیل می‌دهد و در عملکرد فرد سهم به‌سزایی دارد (۸). هوش هیجانی زیاد در فرد نشان می‌دهد چگونه فرد بلافاصله مهارت‌های خود را به‌طور مناسب در موقعیت‌های مختلف به‌کار می‌گیرد و باعث می‌شود حالت هیجانی مورد نیاز و متناسب با موقعیت را نمایش دهد، به‌طوری که اگر موقعیت نیازمند انگیختگی زیادی باشد هوش هیجانی می‌تواند برانگیختگی ورزشکار را افزایش دهد و از طرف دیگر اگر موقعیت نیازمند آرامش هیجانی باشد، باعث می‌شود ورزشکار به خود آرامش بدهد. در حالی که اگر ورزشکار هوش هیجانی ضعیفی داشته باشد رفتارهای ناسازگارانه‌ای مانند بی‌تعهدی در تمرینات، کم‌تلاش کردن و عدم استقامت در مقابل شکست را نشان خواهد داد، اما اگر در درک، شناسایی و تنظیم و ابراز دقیق هیجانات بهتر باشد، عملکرد بهتری خواهد داشت. لین، تلول، ولوتر و دونپورت^۱ (۲۰۰۹) به این نتیجه رسیدند که هر چه ورزشکار در درک، شناسایی، تنظیم و ابراز

دقیق هیجانات توانمندتر باشد، عادات فکری‌ای در اختیار خواهد داشت که موجب می‌شود فردی کارآمدتر باشد. همچنین مربیان و بازیکنان از طریق بهبود مهارت هوش هیجانی در ورزشکاران می‌توانند محیط ورزشی پربازدهی ایجاد کنند (۹). پرلینی و هالورسون^۱ در تحقیقی که در سال ۲۰۰۶ دربارهٔ ارتباط هوش هیجانی و اضطراب روی ۷۶ ورزشکار تیم‌های هاکی انجام دادند دریافتند بازیکنانی که میانگین نمرات هوش هیجانی آن‌ها بیشتر از دیگران بود، در روابط بین فردی، مدیریت اضطراب، خودآگاهی، مدیریت هیجان و تحمل اضطراب نیز نمرات بهتری به دست آوردند. آجاهی و فاتوکان^۲ در تحقیقی در سال ۲۰۰۷ تحت عنوان «اثر شش هفته برنامهٔ آموزش هوش هیجانی بر عملکرد ورزشی ۹۲ ورزشکار مرد غیرحرفه‌ای رشته‌های بسکتبال، هندبال، والیبال و وزنه برداری» ملاحظه کردند که آموزش هوش هیجانی باعث شد عملکرد گروه تجربی، در مقایسه با گروه کنترل پیشرفت معنی‌داری داشته باشد. به‌طور کلی، آگاهی از هیجانات خود و توانایی درک هیجانات دیگران قدرتی برای رسیدن به اهداف موفقیت‌آمیز در ما ایجاد می‌کند و در نتیجه، مربیان و بازیکنان می‌توانند روح تیمی و محیط ورزشی پربازدهی به‌وجود آورند. همچنین افراد دارای هوش هیجانی زیاد مهارت روانی مورد نیاز برای کنترل اضطراب، شناخت و استفاده از توانایی‌ها و شناخت قوت‌ها و ضعف‌های هیجانی خود را دارند؛ زیرا این مهارت‌ها، رفتار و عملکرد ما را تعیین می‌کنند؛ بنابراین ورزشکاران قادرند برای کنترل اضطراب و هیجانات خود از مؤلفه‌های هوش هیجانی به‌عنوان راهبرد افزایش موفقیت‌آمیز استفاده کنند. به‌طور کلی، اغلب ورزشکاران کاملاً به آموزش مهارت‌های روانی و هوش هیجانی نیاز دارند و این نیاز از مشکلات روانی سرچشمه نمی‌گیرد، اما برای ارتباط بهتر بین جسم و ذهن به‌منظور کارایی بهتر و مؤثرتر باید به یادگیری این مهارت‌ها بپردازند؛ بنابراین تلفیق مهارت‌های جسمانی و توانایی هیجانی در ورزش می‌تواند در سوق دادن افراد به سوی دستیابی به اهداف، کارساز و مفید باشد. شناخت و ارتباط میان ویژگی‌های روانی و هوش هیجانی ورزشکاران نه‌تنها می‌تواند در انتخاب بازیکنان و واگذاری مسئولیت‌های مختلف و درک رفتار و چگونگی برخورد با آن‌ها به مربیان کمک کند، بلکه می‌تواند موجب کاهش تنش در تیم شود؛ به عبارت دیگر می‌تواند از بروز رفتارهای غیرورزشی به‌منظور بردن مسابقه و انجام اعمالی که باعث آسیب به دیگران می‌شود پیشگیری کند. در عصر حاضر نوعی ناتوانی در درک متقابل در افراد به چشم می‌خورد، این عدم درک خود موجب سوءتفاهم‌هایی می‌شود که افراد را به بروز رفتارهای غیرمنطقی سوق می‌دهد و به نظر می‌رسد

1. Perlini & Halverson

2. Ajayi & Fatokun

ورزشکاران توانایی بیشتری در درک و فهم و مدیریت هیجان دارند. این تحقیق نیز در نظر دارد با بررسی رابطه هوش هیجانی و اضطراب ورزشکاران نخبه دریابد که آیا می‌توان از هوش هیجانی و مؤلفه‌های آن برای پیش‌بینی اضطراب ورزشکاران استفاده کرد و آیا از هوش هیجانی می‌توان به‌عنوان راه‌کاری برای کنترل اضطراب و عملکرد بهتر ورزشکاران استفاده کرد؛ بنابراین پژوهش حاضر به‌منظور بررسی رابطه بین اضطراب و مؤلفه‌های هوش هیجانی در ورزشکار نخبه انجام شده است.

روش‌شناسی تحقیق

روش این پژوهش توصیفی از نوع همبستگی است. جامعه آماری این پژوهش را کلیه ورزشکاران زن و مرد نخبه در رشته‌های هندبال، بسکتبال، واترپلو، قایقرانی، شنا و کاراته تشکیل می‌دادند که با یکی از باشگاه‌های لیگ برتر اصفهان قرارداد رسمی داشتند ($N=300$). تعداد نمونه بر اساس جدول کرجسی و مورگان ۱۶۸ نفر برآورد شد. با توجه به نسبت مردان و زنان ورزشکار در جامعه تحقیق، بر اساس نمونه‌گیری سهمیه‌ای^۱ ۶۳ نفر (۰/۳۷) از نمونه به زنان و ۱۰۵ نفر (۰/۶۳) آن به مردان اختصاص یافت، برای ارزیابی هوش هیجانی از پرسشنامه^۲ ۳۰ سؤالی هوش هیجانی پیترایدز و فارنهام^۳ در سال ۲۰۰۳ و برای سنجش میزان اضطراب شرکت‌کننده‌ها از پرسشنامه^۴ حالتی - صفتی اشپیل برگر^۳ در سال ۱۹۷۰ استفاده شد (۱۲، ۱۳).

پرسشنامه هوش هیجانی که در سال ۲۰۰۳ توسط پیترایدز و فارنهام ساخته شده متشکل از ۳۰ سؤال است. به هر سؤال پرسشنامه نمره‌ای از یک تا ۵ (کاملاً مخالف تا کاملاً موافق) تعلق می‌گیرد. هر فرد با پاسخ کاملاً موافقم نمره ۵ و با پاسخ کاملاً مخالف نمره ۱ می‌گیرد و این روند در سؤالات معکوس برعکس می‌شود. بیشترین نمره‌ای که فرد می‌تواند در پرسشنامه کسب کند ۱۵۰ و کمترین نمره ۳۰ است. پرسشنامه مذکور، هوش هیجانی را در چهار حیطة می‌سنجد که عبارت‌اند از: درک عواطف و احساسات خود و دیگران، کنترل احساسات و عواطف، تنظیم روابط خود با دیگران، (مهارت‌های اجتماعی) و خوش‌بینی و نگرش مثبت. پیترایدز و فارنهام همسانی درونی سؤالات پرسشنامه را ۰/۸۶ گزارش کردند. ضریب محاسبه‌شده برای پایایی این پرسشنامه، با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۴ به‌دست آمد. همچنین هویدا (۱۳۸۹) و احمدی ازغندی (۱۳۸۵) اعتبار نسخه فارسی این پرسشنامه را به ترتیب ۰/۸۰ و

1. Quota
2. Petrides & Furnham
3. Spielberger

۰/۷۰ و همسانی درونی آن را ۰/۸۶ و ۰/۷۶ گزارش کردند (۱۴، ۱۵). پرسشنامه‌ی حالتی - صفتی که در سال ۱۹۷۰ توسط اشپیل برگر و همکارانش ساخته شده، برای سنجش اضطراب استفاده می‌شود. این پرسشنامه دو فرم جداگانه دارد که هر فرم محتوی ۲۰ سؤال و هر سؤال دارای چهار گزینه است. محاسبه‌ی نمره‌ی خام هر شرکت‌کننده بدین صورت است که برای پاسخ «اصلاً» نمره‌ی یک و برای پاسخ «خیلی زیاد» نمره‌ی ۴ منظور می‌شود. این روش برای سؤالات معکوس، عکس می‌شود. بیشترین نمره‌ی خامی که فرد می‌تواند به‌دست آورد، ۱۲۰ و کمترین نمره، ۳۰ است. پناهی شهری (۱۳۸۷) و عطایی نخعی (۱۳۸۸) اعتبار نسخه‌ی فارسی این پرسشنامه را در تحقیقات داخلی به ترتیب ۰/۷۶ و ۰/۷۵ و همسانی درونی آن را ۰/۸۰ و ۰/۸۲ گزارش کردند (۱۶، ۱۷). برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون در سطح معنی‌داری $p < 0.05$ استفاده شد.

یافته‌های پژوهش

تجزیه و تحلیل یا استخراج داده‌ها از گام‌های اساسی در تحقیق است که نتایج و یافته‌های تحقیق به آن بستگی دارد. همان‌طور که در جدول ۱ مشاهده می‌شود بین هوش هیجانی با اضطراب رابطه‌ی معنی‌داری وجود دارد ($P=0.001$) و همچنین بین مؤلفه‌های هوش هیجانی شامل: آگاهی از عواطف خود و دیگران، کنترل عواطف و هیجانات، مهارت‌های اجتماعی، کنترل خوش‌بینی و نگرش مثبت با اضطراب رابطه‌ی معنی‌داری وجود دارد ($P=0.001$).

جدول ۱. ضرایب همبستگی پیرسون بین هوش هیجانی و مؤلفه‌های آن با اضطراب

متغیرها	شاخص‌ها	ضریب همبستگی	سطح معنی‌داری
هوش هیجانی و اضطراب		۰/۵۳۳- **	۰/۰۰۱
آگاهی از عواطف خود و دیگران با اضطراب		۰/۵۲۳- **	۰/۰۰۱
کنترل عواطف و هیجانات با اضطراب		۰/۴۷۹- **	۰/۰۰۱
مهارت‌های اجتماعی با اضطراب		۰/۱۹۷- **	۰/۰۰۱
کنترل خوش‌بینی و نگرش مثبت با اضطراب		۰/۳۶۶- **	۰/۰۰۱

نتایج تحلیل رگرسیون چندمتغیره بین متغیرهای پیش‌بین (مؤلفه‌های هوش هیجانی) و متغیر ملاک (اضطراب)

برای پیش‌بینی اضطراب از مؤلفه‌های هوش هیجانی تحلیل رگرسیونی چندمتغیره اجرا شد (جدول ۲). نتایج این تحلیل نشان داد مؤلفه‌های هوش هیجانی به میزان معنی‌داری روی تغییرات اضطراب اثر می‌گذارند ($F=70/526$, $p=0/001$, $R2=0/284$) و ورزشکاران دارای هوش هیجانی بیشتر، اضطراب کمتری را تجربه می‌کنند؛ به عبارت دیگر، مؤلفه‌های هوش هیجانی می‌توانند ۲۸/۴ درصد از واریانس اضطراب را تبیین کنند و بیشترین همبستگی مربوط به مؤلفه آگاهی از عواطف خود و دیگران ($r=0/523$) و کمترین مربوط به مهارت‌های اجتماعی ($r=0/197$) است.

بررسی آزمون رگرسیون چندمتغیره نشان می‌دهد اضطراب بیشترین رابطه را به ترتیب با بعد آگاهی از عواطف خود و دیگران ($B=(-0/371)$ ، کنترل عواطف و هیجانات ($B=-0/219$)، مهارت‌های اجتماعی ($B=-0/214$)، کنترل خوش‌بینی و نگرش مثبت ($B=-0/128$) دارد.

جدول ۲. نتایج تحلیل رگرسیون چندمتغیره برای پیش‌بینی اضطراب از مؤلفه‌های هوش هیجانی

Sig	T	Beta	B	شاخص‌ها متغیرها
۰/۰۰۱	-۴/۶۶	-۰/۳۷۱	-۰/۷۷	آگاهی از عواطف خود و دیگران با اضطراب
۰/۰۰۱	-۳/۶۱	-۰/۲۱۹	۰/۵۰۲	کنترل عواطف و هیجانات با اضطراب
۰/۰۰۱	-۲/۷۱	-۰/۲۱۴	-۰/۵۳۷	مهارت‌های اجتماعی با اضطراب
۰/۰۰۱	-۱/۹۷	-۰/۱۲۸	-۰/۳۰۸	کنترل خوش‌بینی و نگرش مثبت با اضطراب

بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه بین اضطراب و مؤلفه‌های هوش هیجانی در ورزشکاران نخبه باشگاه‌های اصفهان بود. یافته‌های تحقیق نشان می‌دهد بین مؤلفه آگاهی از عواطف خود و دیگران با اضطراب در ورزشکاران همبستگی منفی معنی‌داری وجود دارد؛ به عبارت دیگر، رسیدن به آرامش مستلزم خودآگاهی درست، آموزش ذهنی، انعطاف‌پذیری هیجانی و پذیرش مسئولیت شخصی برای اعمال خود است. پوش^۱ در سال ۲۰۱۰ فرآیندهای ذهنی درگیر در ادراک احساسات را عاملی برای رسیدن به اعتماد به نفس و آرامش بیان کرده است. وی افراد آرام را روان‌شناسانی گمنام می‌نامد که با شناخت دقیق احساسات خود و دیگران همواره در

1. Push

مقابله با ناملایمت‌های زندگی موفق می‌شوند (۱۸). کانور^۱ در سال ۲۰۰۵ دریافت بیشتر افراد با خودآگاهی خوب، رویارویی موفق‌تری با اضطراب دارند؛ زیرا آن‌ها با دقت حالات هیجانی خود را درک و ابراز می‌کنند، می‌دانند چگونه و چه وقت احساساتشان را بیان کنند و می‌توانند به گونه‌ای کارآمد حالات خلقی‌شان را تنظیم کنند؛ بنابراین فرد باید سعی کند در مورد ارتباط میان افکار، احساسات و واکنش‌های خود بینش کسب کند (۱۹).

نتایج پژوهش با یافته‌های گریتس و همکاران^۲ (۲۰۰۵)، گوندولا^۳ (۱۹۹۱)، آجاهی و فاتوکان^۴ (۲۰۰۷)، بشارت (۱۳۸۶)، باقر زاده گل‌مکانی (۱۳۸۴)، پولینی و همکاران^۵ (۲۰۰۶)، فردوسی‌پور (۱۳۸۳)، ماری یانگ^۶ (۱۹۸۵) و گل‌من^۷ (۱۹۹۵) همسو است (۳، ۱۱، ۲۰-۲۶). این تحقیقات نشان دادند فردی که در این حیطة نمره خوبی کسب کرده، قادر است با تفسیر احساسات خود و دیگران، داشتن فهم عمیق از هیجانات خود، شناخت قوت‌ها، ضعف‌ها، ارزش‌ها و انگیزه‌های خویشتن با شرایط به خوبی کنار آمده، فشارهای روحی را آسان‌تر تحمل کند. این افراد در رویارویی با منابع اضطراب در طول زندگی کنترل خود را از دست نمی‌دهند و در صورت امکان به شیوه‌ای سازگارانه به حل مسائل مربوط به آن موقعیت می‌پردازند. کاربرد این یافته برای مربیان ورزشی این است که مربیان و روان‌شناسانی که با ورزشکاران ارتباط دارند باید راه‌های رشد و بهبود کنترل عواطف خود و دیگران را به ورزشکاران آموزش داده، آن را تقویت کنند؛ زیرا ورزشکاران هنگام فرا گرفتن مهارت‌های ورزشی ترجیح می‌دهند از راهنمایی مربی بهره بگیرند. کسانی که احساسات خود را به خوبی می‌شناسند و احساسات دیگران را نیز درک می‌کنند و به گونه‌ای اثربخش با آن روبه‌رو می‌شوند در هر حیطة‌ای از زندگی ممتاز و کارآمدترند.

بین حیطة کنترل عواطف و هیجانات با اضطراب در ورزشکاران همبستگی منفی معنی‌داری وجود دارد؛ به عبارت دیگر، فردی که در حیطة کنترل عواطف و هیجانات نمره خوبی کسب کرده، قادر است هیجانات و عواطف خود را درست به کار گیرد و برای آرامش خود، دور کردن اضطراب‌ها و افسردگی‌ها به خوبی رفتار نماید و در نتیجه اضطراب کمتری داشته باشد. توانایی کنترل هیجان‌های ناگوار در سلامت هیجانی اهمیت خاصی دارد. موفقیت در مهار و اداره

1. Kanur
2. Geritis at al
3. Gondola
4. Ajayi & Fatokun
5. Perlini at al
6. Mary Yonge
7. Goleman

موقعیت‌های فشارزا و چالش برانگیز به خودی خود موجب کاهش اضطراب می‌شود (۲۷). از نتایج دیگر پژوهش این بود که بین کنترل عواطف و هیجانات و اضطراب همبستگی منفی معنی‌داری وجود دارد. این یافته با یافته‌های کانتر^۱ (۲۰۰۰)، گریتس و همکاران (۲۰۰۵)، گوندولا (۱۹۹۱)، آجاهی و فاتوکان (۲۰۰۷)، بشارت (۱۳۸۶) و باقر زاده گل‌مکانی (۱۳۸۴) همخوانی دارد که نشان دادند افرادی که در کنترل عواطف و احساسات خود موفق‌ترند، بهتر می‌توانند موقعیت‌های تنش‌زا را مدیریت کنند و اضطراب کمتری دارند (۳، ۱۱، ۲۰-۲۲، ۲۸). در تبیین این یافته می‌توان گفت ورزشکارانی که عواطف و احساسات خود را به خوبی کنترل می‌کنند، سطح عملکرد ورزشی بهتری دارند.

نتایج تحقیق نشان داد بین حیطة مهارت‌های اجتماعی و اضطراب در ورزشکاران همبستگی منفی معنی‌دار وجود دارد؛ این بدان معنی است که هر چقدر مهارت‌های اجتماعی ورزشکاران بهتر باشد، میزان اضطراب آن‌ها کمتر خواهد بود. کنترل و تنظیم هیجان‌ها باعث می‌شود فرد با دیگران روابط مثبت‌تر و تعارض کمتری داشته باشد. از سوی دیگر، هیجان‌های خوشایند موجب برانگیخته شدن واکنش‌های موافق از سوی دیگران می‌شود در حالی که بروز هیجان‌های منفی معمولاً افراد را از هم دور می‌کند. ابراز هیجان‌ها می‌تواند به‌طور مستقیم بر انگیزه‌های گرایشی و اجتماعی اثر بگذارد. همچنین، ادراک صحیح هیجان‌ها در خود و دیگران و همدلی، به‌عنوان مؤلفه‌های هوش هیجانی، باعث تعمیق ارتباطات میان فردی، تقویت جنبه حمایتی، بیان احساسات و دریافت کمک از سوی دیگران می‌شود که افزایش سلامت روان-شناختی را در پی خواهد داشت.

نتایج پژوهش مایکل کانتر (۲۰۰۰)، گریتس و همکاران (۲۰۰۵)، گوندولا (۱۹۹۱)، آجاهی و فاتوکان (۲۰۰۷)، بشارت (۱۳۸۶)، باقرزاده گل‌مکانی (۱۳۸۴) که نشان دادند این مؤلفه از هوش هیجانی با اضطراب رابطه دارد با پژوهش حاضر همخوانی دارد (۳، ۱۱، ۲۰-۲۲، ۲۸). نتایج تحقیق نشان داد بین کنترل خوش‌بینی و نگرش مثبت از هوش هیجانی و اضطراب همبستگی منفی معنی‌دار وجود دارد؛ به عبارت دیگر، اعتقاد و امیدواری به بروز نتایج مثبت و ترکیب نیرومندی از تفکر و احساسات موجب احساس کفایت، برخورد‌های مثبت، ارتباط سازنده، افزایش سطح عملکرد و تسهیل رفتار هوشمندانه می‌شود. به گفته مایر^۲ (۲۰۰۴) افرادی که اضطراب زیادی دارند، بدبین و در انجام امور ناموفق‌اند؛ زیرا نتیجه خوش‌بینی، استفاده از مهارت‌ها است. همچنین خوش‌بینی بیشتر تسهیل‌کننده کنترل هیجانات و افکار

1. Counter

2. Mayer

منفی است (۲۹).

نتایج این پژوهش در مورد رابطه کنترل خوش‌بینی و نگرش مثبت با اضطراب با نتایج گریتس و همکاران (۲۰۰۵)، باقرزاده گلمکانی (۱۳۸۴)، اصلانخانی (۱۳۸۹)، لاتومر و همکاران^۱ (۲۰۰۷)، اسماعیلی (۱۳۸۶) و لاورز^۲ (۲۰۰۷) همخوانی دارد. آن‌ها نشان دادند متغیرهای خوش‌بینی و ارزیابی اضطراب به طور معنی‌داری راهبردهای رویارویی و سازگاری روان‌شناختی را تبیین می‌کنند (۲۰، ۲۲، ۳۰-۳۳). از نظر لاورز افرادی که احساسات خود را تشخیص می‌دهند و معنی ضمنی آن‌ها را درک می‌کنند، به‌گونه‌ای مؤثرتر تجربه هیجانی خود را تنظیم می‌کنند و در نتیجه، در سازگاری با تجربه‌های منفی موفقیت بیشتری دارند تا افرادی که از لحاظ هیجانی ضعیف عمل می‌کنند. در ورزش، به‌ویژه ورزش‌های رقابتی، هوش هیجانی بر عملکرد و نتیجه بازی تأثیر به‌سزایی دارد؛ بنابراین، زمانی که افراد قدرت تعدیل هیجان‌ات و فشارهای روانی موجود در بازی را داشته باشند، می‌توانند در تعاملی سازنده با افراد تیم، رفتار با بازیکنان تیم مخالف، داوران و تماشاگران بازی منصفانه و جذابی را به نمایش بگذارند. با توجه به آنچه گفته شد، می‌توان تأثیر تعامل مؤلفه‌های هوش هیجانی را در کاهش هر چه بیشتر اضطراب و تنش‌های موجود در میان ورزشکاران، به‌منظور موفقیت ورزشی و تیمی مطرح کرد.

با توجه به اینکه مؤلفه آگاهی از عواطف خود و دیگران بیشترین سهم را در پیش‌بینی تغییرات اضطراب دارد، می‌توان با مداخله مناسب در آن اثر بیشتری بر اضطراب گذاشت. پیشنهاد می‌شود تحقیقات آتی به بررسی تجربی اثر مداخله آگاهی از عواطف خود و دیگران بر اضطراب بپردازند.

منابع:

1. Schwartzman, L. (2005). Experimental studies of psychological interventions with athletes in competitions why few? BehaviorModification, 29:616-641.
2. 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.
۳. بشارت، محمد علی. (۱۳۸۶). بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی سبک‌های مقابله با استرس ورزشی، مجله المپیک، سال پانزدهم، ۳، ص: ۹۵-۱۰۵.

1. Latomer at al

2. Lowther

۴. وودز، باربارا. (۱۳۸۸). روانشناسی ورزشی، ترجمه فتح الله مسیعی، تهران، انتشارات بامداد کتاب.

5. Devonport, T. J. (2010). Perceptions of the contribution of psychology to success in elite kickboxing. *Journal of sports science and medicine*. CSSI, 99-107.

۶. اکبری، محمد. (۱۳۸۶). بررسی هوش هیجانی در دانشجویان دانشگاه اراک و رابطه آن با اضطراب رایانه، فصلنامه اصول بهداشت روانی، سال نهم، شماره ۳۵ و ۳۶، ص: ۱۲۹-۱۳۴.

۷. حیدری تفرشی، غلام حسین. (۱۳۸۹). بررسی رابطه بین هوش هیجانی و مهارت‌های مقابله با استرس دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن. فصلنامه علمی پژوهشی تحقیقات مدیریت آموزشی، سال دوم، شماره ۲، ص: ۱۵-۲۴.

8. Mayer, J. D. (1999), Emotional intelligence: popular or scientific psychology, A. P. R. Monitor, 30, p: 8.

9. 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* volum37, number 2, p.p 195-201.

10. Perlini, A & Halverson, T. (2006). Emotional Intelligence in the National Hocey League. *Canadian Journal of behavioral science* 16, 337-347.

11. 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 Nigeria <http://www.sirc.ca>.

12. Petrides, K. V & Furnham, A. (2003). The role of trait emotional intelligence in a gender-specific model of organizational variables. *Journal of Applied Social Psychology*, 36, 552-569.

13. Spielberger cD, Gorsuch RL. Manual for the state-trait anxiety inventory. Lashene R, Editor. San Diego: Consulting psychologists prss, 1970.

۱۴. هویدا، رضا و همایی، رضا. (۱۳۸۹). تأثیر قصه‌های قرآنی بر هوش هیجانی کودکان، فصلنامه مطالعات تربیتی و روانشناسی، دوره ۱۱، ۱، ص: ۶۱-۷۶.

۱۵. احمدی ارغندی، علی؛ فراست معمار، فرامرز؛ تقوی، سید حسن و ابوالحسنی، آزاده. (۱۳۸۵). روایی و اعتبار پرسشنامه هوش هیجانی پیترایدز و فارنهام، فصلنامه روان‌شناسان ایرانی، سال سوم، ۱۰، ص: ۱۵۷-۱۶۸.

۱۶. پناهی شهری، حمید. (۱۳۷۲). روایی، اعتبار و هنجاریابی سیاهه حالت-صفت اشپیل برگر، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت مدرس تهران.

۱۷. عطائی نخعی، آسیه؛ قنبری هاشم آبادی، بهرام علی و مدرس غروی، مرتضی. (۱۳۸۸). مقایسه گروه درمانی مبتنی بر هوشیاری فراگیر توأم با آموزش مهارت‌های مطالعه در کاهش اضطراب امتحان و اضطراب صفت، مجله روان شناسی بالینی، سال اول، ۴، ص: ۲۱-۳۰.

18. Push Peter, (2010), The perception of others with a sense of anxiety, Department of human kinetics and health Education university of Ibadan. Nigeria.

19. Kanur ,Gorge(2005), Consciousness and anxiety, Annual Meeting of society for industrial and organizational psychology New. Orland LA, Agoust15.

20. Gerits, L. etal. (2005). Emotional intelligence profiles of Nurses Caring for people with severe Behavior problems. Personality and individual difference, 36, 1, 33-43.

21. Gondola atal. (1991). the personality characteristics of femal tennis players perceptual and motor skills. Part 1. des pp, 87-992.

۲۲. باقر زاده گل‌مکانی، زهرا. (۱۳۸۴). بررسی رابطه هوش هیجانی با منابع اضطراب و تأثیر آن بر پیشرفت تحصیلی دانشجویان سال آخر دانشگاه‌های دولتی شهر تهران در سال تحصیلی ۱۳۸۳-۱۳۸۴.

23. Polini, H. and R.T. Halverson (2006). Emotional intelligence in the National Hockey league. Can. Y. Behav. Sci., 38 (2): 109-119. DoI: 10- 1037, cybs. 1.

۲۴. فردوسی‌پور، عاطفه. (۱۳۸۳). بررسی رابطه هوش هیجانی و سبک‌های یادگیری وابسته به زمینه، مستقل از زمینه، تکانشی، تأملی، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبایی تهران.

25. Mary Yonge. C.(1985). Virtue of patience. University of Florida , United States.

۲۶. شهینی بیلاق، منیجه؛ مکتبی، غلامحسین؛ شکرکن، حسین؛ حقیقی، جمال و کیان پورقهفرخی، فاطمه. (۱۳۸۸). بررسی تأثیر آموزش هوش هیجانی بر اضطراب اجتماعی، سازگاری اجتماعی و هوش هیجانی دانشجویان دختر و پسر، مجله دست آوردهای روان شناختی، دوره ۴، سال ۱۶، ۱، ص: ۲۶-۳.

27. Zinteal, Emil(2000), Control centers, Personality and individual differences, 37, 7, 1321-1330.

۲۸. عبداللهی، حمید، (۱۳۸۱)، مقایسه مهارت‌های روانی بازیکنان نخبه رشته‌های منتخب ورزشی شرکت کننده در مسابقات ورزشی دانش آموزان پسر دوره متوسطه سراسر کشور،

پایان نامه کارشناسی ارشد تربیت بدنی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه تربیت مدرس تهران.

29. Mayer, J, D, Salovey, p & Caruso, D, R, (2004), A further consideration of issues of emotional intelligence . *psychological inquiry*, 15, 249-255.

۳۰. اصلانخانی، محمدعلی؛ عبدلی، بهروز؛ زمانی ثانی، سید حجت؛ فتحی رضایی، زهرا. (۱۳۸۹). رابطه بین هوش هیجانی انسجام گروهی و پرخاشگری در بازیکنان فوتبال، مجله رفتار حرکتی و روانشناسی ورزشی، ۲، ص: ۲۵۷-۲۶۶.

31. Latomer A. E. Rench T. A. & Brackett M. A. (2007). Emotional intelligence: A framework for examining emotions in sport and exercise groups. Edited by: beauchomp, Mark. R and Eys, Mark. A. *Group dynamics in exercise and sport psychology*. Routledge. Pp. 3-27.

۳۲. اسماعیلی، معصومه؛ احدی، حسن؛ دلاور، علی و شفیع آبادی، عبدالله. (۱۳۸۶). تأثیر آموزش مؤلفه‌های هوش هیجانی بر سلامت روان، مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران، ۲، ص: ۱۵۸-۱۶۵.

33. Lowther, J, & Lane, A, (2007), Relationships between mood, cohesion and satisfaction with performance among soccer players. *Journal of sport psychology*. 20, 56-64.