

حرکت

شماره ۲۹- صص: ۴۲-۳۳

تاریخ دریافت: ۸۳/۰۱/۲۴

تاریخ تصویب: ۸۳/۰۴/۱۲

مقایسه هوش هیجانی در بین زنان ورزشکار (با مهارت باز و بسته) و غیرورزشکار

سعید تابش^۱

عضو هیأت علمی دانشگاه مازندران

چکیده

هدف از تحقیق حاضر، مقایسه هوش هیجانی در بین زنان ورزشکار (با مهارت‌های ورزشی باز و بسته) و غیرورزشکاران است. آزمودنی‌های این تحقیق ۸۰ ورزشکار (۵۰ ورزشکار با مهارت باز و ۳۰ ورزشکار با مهارت بسته) که به طور تصادفی از بین باشگاه‌های برتر شهر اصفهان انتخاب شدند و ۸۰ غیرورزشکار، با دامنه سنی ۱۸ تا ۳۰ سال بودند. برای سنجش میزان هوش هیجانی آزمودنی‌ها، از پرسشنامه هوش هیجانی آزمودنی‌ها، از پرسشنامه هوش هیجانی آزمودنی‌ها، از پرسشنامه هوش هیجانی کارسون و همکاران استفاده شد. پس از جمع‌آوری اطلاعات، با استفاده از روش آماری *t-test* و *ANOVA* به تجزیه و تحلیل آماری پرداخته شد. نتایج نشان داد بین میانگین هوش هیجانی ورزشکاران با مهارت باز و بسته و ورزشکاران شرکت کننده در این تحقیق اختلاف معنی داری وجود ندارد (به ترتیب $p=0/17$ و $p=0/67$ ، اما بین میانگین هوش هیجانی ورزشکاران و غیرورزشکاران تفاوت معنی داری وجود دارد ($p = 0/35$).

واژه‌های کلیدی

هوش هیجانی، مهارت باز، مهارت بسته، ورزشکار، غیرورزشکار.

1 - Email : Saeid_tabesh@yahoo.com

مقدمه

در دهه اخیر، شاهد ظهور و گسترش بی‌سابقه تحقیقات علمی درباره هیجانات و عواطف مختلف (عشق، ترس، نفرت و...) بودیم. علت این تمرکز ویژه را شاید بتوان بیش از هر چیز، حساسیت و اهمیت نگران‌کننده این موضوع در سالیان اخیر دانست. روزگاری که در آن هیجانات لجام گسیخته‌ای، همچون خشونت و خودخواهی در افراطی‌ترین شکل ممکن نمایان شده و چارچوب‌های اخلاقی و انسانی را به شدت متزلزل ساخته است. طرز برخورد هر شخص در زندگی از ظرفیت‌های احساسی و زیربنایی نشأت می‌گیرد و توانایی برای کنترل عواطف و احساسات در شخصیت هر فرد ریشه دارد (۱).

وقایع زندگی را می‌توان به دو دسته وقایع مهم مانند ازدواج و مرگ افراد خانواده و وقایع روزمره همچون ملاقات یک دوست تقسیم کرد. هوش هیجانی از عوامل مهم زندگی افراد است که بر روی هر دسته از وقایع زندگی تأثیر بسیاری دارد (۳). ویژگی‌های هوش هیجانی همچون درک، توصیف، فهم و مدیریت احساس، موجب مقابله کارآمد افراد با استرس‌های روزانه و اتفاقات مهم زندگی می‌شود و نتایجی همچون سلامت روانی، کیفیت مطلوب روابط، رضایت شغلی، رضایت تحصیلی و سلامت بدنی را در پی دارد. هوش هیجانی بر حافظه، افکار، قضاوت‌ها و روابط بین افراد تأثیر می‌گذارد (۶).

تحقیقات نشان داده که ورزشکاران موفق، مستعد داشتن توانایی‌ها و استعداد‌های ویژه در هوش هیجانی‌اند که آنها را قادر به انجام کارهای بزرگ می‌کند (۱۲). آنها ویژگی‌هایی مانند توانایی تهییج و برانگیختن خود، استقامت و پایداری در مقابل شکست، از دست ندادن روحیه، پسن‌راندن افسردگی، همدلی، صمیمیت، همکاری گروهی و امید دارند (۹). همچنین گل‌من (۱۹۹۵)، معتقد است افرادی که از هوش هیجانی بیشتری برخوردارند، توانایی بیشتری در شناخت احساس خود، کنترل احساسات، برانگیختن و به هیجان درآوردن خود، شناخت احساس دیگران و تنظیم روابط با دیگران دارند (۷).

زاسکوا و همکاران (۲۰۰۳) اظهار داشتند که هوش هیجانی در جنبه‌های مختلف ورزشی اهمیت دارد. در بازی‌ها (برای مثال در تفسیر بازی بازیکنان تیم یا حریف) و یا احساس یک شخص نسبت به خودش در هنگام تمرین. برای مثال زمانی که یک ورزشکار می‌تواند بفهمد که آیا تمرین

کافی، آمادگی لازم را به دست آورده یا خیر؟ صحبت از هوش هیجانی ورزش است. این محققان در تحقیقی بر روی ورزشکاران حرفه‌ای رشته‌های واترپلو و شنا، به بررسی و مقایسه میزان هوش هیجانی بازیکنان این دو رشته پرداختند. به این منظور، با استفاده از یک روش محقق ساخته شامل آزمون‌های دو ۱۲ دقیقه، دو 100×4 متر با شدت ۸۰ درصد، دو 100×4 متر با شدت متناوب و دو 100×4 متر همراه با کنترل ضربان و همچنین با استفاده از یک پرسشنامه، به این نتیجه رسیدند که شناگران از هوش هیجانی بیشتری برخوردارند. آنها در ادامه اظهار داشتند هدفشان تجزیه و تحلیل هوش هیجانی ورزش از دیدگاه نظری و توانایی‌های عملی به همراه در نظر گرفتن اجرا و میزان موفقیت در ورزش بود (۱۲).

بارسید در سال ۱۹۹۸ در زمینه هوش هیجانی بر روی نمونه‌ای از دانشجویان تحقیق کرد و نتیجه گرفت، گروه‌های امیدوار و شاد که فعالیت ورزشی دارند، بیشتر با یکدیگر همکاری می‌کنند و از هوش هیجانی بیشتری برخوردارند (۴). مطالعه دیگری نشان داد تیم‌هایی که در مسابقات جهانی موفق به دریافت جام جهانی می‌شوند، نسبت به سایر تیم‌ها از هوش هیجانی بیشتری برخوردارند (۱۱). در پژوهشی، محققان به بررسی ویژگی‌های هوش هیجانی در بین افراد فعال و غیرفعال پرداختند. نمونه مورد نظر در این تحقیق ۸۸ مرد و ۸۸ زن بودند. افراد یاد شده از لحاظ سازگاری شناختی، هیجانات، منبع کنترل، تفوق جویی و خیال‌پردازی مورد آزمون قرار گرفتند. نتایج حاکی از آن بود که افراد فعال، میزان بیشتری از عشق، شادی (فقط در مردان)، پرخاشگری، واکنش‌های هیجانی، خیال‌پردازی مثبت و کنترل داخلی را نشان می‌دهند. از سوی دیگر این اشخاص میزان کمتری از افسردگی، ترس، اضطراب، حسادت (فقط در زنان) و خیال‌پردازی منفی داشتند (۸).

با توجه به اینکه در عصر حاضر نوعی ناتوانی در درک متقابل افراد به چشم می‌خورد. این عدم درک، خود موجب سوء تفاهم‌هایی می‌شود و افراد را به بروز رفتارهای غیر منطقی سوق می‌دهد. به نظر می‌رسد ورزشکاران توانایی بیشتری در درک و فهم و مدیریت هیجان دارند. از آنجا که در این باره، پژوهشی در ایران صورت نگرفته است. تحقیق حاضر بر آن است برای دستیابی به اطلاعات دقیق‌تر، به مقایسه میانگین هوش هیجانی ورزشکاران و غیرورزشکاران بپردازد و همچنین

مقایسه‌ای بین هوش هیجانی ورزشکاران با مهارت باز و بسته در رشته‌های مختلف ورزشی انجام دهد.

روش تحقیق

روش تحقیق در این پژوهش علی یا مقایسه‌ای به شکل میدانی از نوع گذشته‌نگر اجرا شده است.

جامعه و نمونه آماری

جامعه آماری این تحقیق را زنان ورزشکار شهر اصفهان با دامنه سنی ۱۸ تا ۳۰ سال تشکیل می‌دهند. که عضو یکی از تیم‌های برتر باشگاه‌های شهر اصفهان هستند. از این جامعه به طور تصادفی، باشگاه‌های فولاد مبارکه سپاهان و ذوب آهن انتخاب شدند. برای تعیین تعداد آزمودنی‌ها از فرمول برآورد حجم نمونه استفاده شد (۲). سپس به طور تصادفی، ۸۰ نفر از ورزشکاران رشته‌های بسکتبال (۱۵ نفر)، هندبال (۱۵ نفر)، والیبال (۲۰ نفر)، به عنوان ورزشکاران با مهارت باز و رشته‌های آمادگی جسمانی (۱۵ نفر) و دو و میدانی (۱۵ نفر) به عنوان ورزشکاران با مهارت بسته انتخاب شدند. ۸۰ نفر نیز به عنوان گروه کنترل از زنان غیرورزشکار انتخاب شدند.

ابزار اندازه‌گیری

برای تعیین میزان هوش هیجانی آزمودنی‌ها، از پرسشنامه آزمون هوش هیجانی کارسون و همکاران (۵) استفاده شد. پرسشنامه حاوی ۳۰ سؤال با سه گزینه بلی، تا حدودی و خیر است. آزمودنی‌ها پس از رفع استرس و قرار گرفتن در محیطی آرام، پرسشنامه مذکور را تکمیل کردند. پس از جمع‌آوری پرسشنامه، به جواب‌های بلی امتیاز ۲، به تا حدودی امتیاز ۱ و به خیر امتیاز صفر داده شد. با جمع امتیازات، میزان هوش هیجانی هر فرد مشخص شد. در این پرسشنامه، نمره ۲۴/۵ به عنوان نقطه برش برای هوش هیجانی کم و نمره ۴۶/۵، نقطه برش برای هوش هیجانی بالا تعیین شده است.

روش‌های آماری

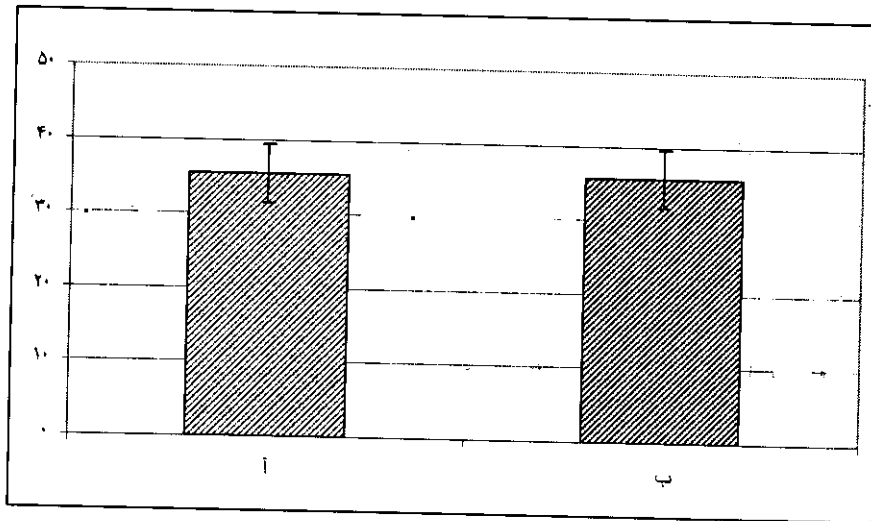
پس از تعیین میانگین‌ها، برای مقایسه میانگین هوش هیجانی هر دو گروه با هم از روش آماری *t-test* و برای مقایسه بین گروه‌ها از تحلیل واریانس (*ANOVA*) استفاده شد. تمام تجزیه و تحلیل‌های آماری با نرم‌افزار SPSS ۱۰/۱ در سطح ۰/۰۵ انجام شد.

نتایج و یافته‌های تحقیق

جدول ۱ و نمودار ۱ نشان می‌دهد که بین میانگین هوش هیجانی ورزشکاران با مهارت بسته و مهارت باز اختلاف معنی‌داری وجود ندارد ($P = ۰/۸۷$). به عبارتی بین میانگین نمرات ورزشکاران رشته‌های آمادگی جسمانی و دو و میدانی با ورزشکاران رشته‌های والیبال و بسکتبال و هندبال تفاوت چندانی وجود ندارد (جدول ۱).

جدول ۱ - مقایسه میانگین هوش هیجانی ورزشکاران با مهارت باز و ورزشکاران با مهارت بسته

P	T	SD	\bar{X}	شاخص‌های آماری
				گروه‌ها
۰/۸۷	-۰/۱۵	۶/۱	۳۵/۵	ورزشکاران با مهارت باز
		۴/۹	۳۵/۷	ورزشکاران با مهارت بسته

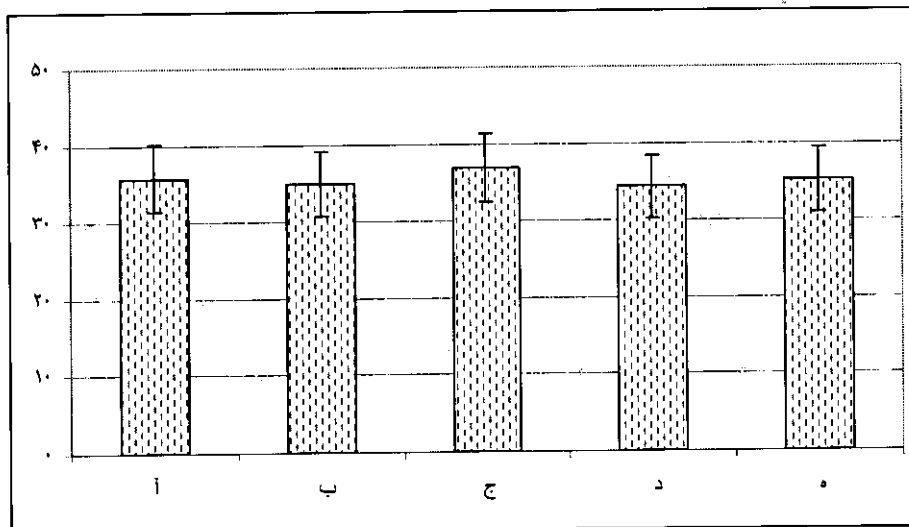


نمودار ۱- مقایسه میانگین و انحراف استاندارد هوش هیجانی گروه‌های ورزشکار با مهارت‌باز (آ) و بسته (ب)

در جدول ۲، F مشاهده شده در سطح $P \leq 0/05$ معنی‌دار نبوده، بنابراین تفاوتی در میزان هوش هیجانی ورزشکاران رشته‌های آمادگی جسمانی، دو و میدانی، بسکتبال، والیبال و هندبال وجود ندارد ($P = 0/67$).

جدول ۲- آزمون تحلیل واریانس هوش هیجانی ورزشکاران رشته‌های ورزشی مختلف

P	T	SD	\bar{X}	شاخص‌های آماری
				رشته‌های ورزشی
0/67	0/59	6/9	35/8	آمادگی جسمانی
		4/9	35	دو و میدانی
		4	37	والیبال
		5/5	34/4	هندبال
		5/4	35/2	بسکتبال



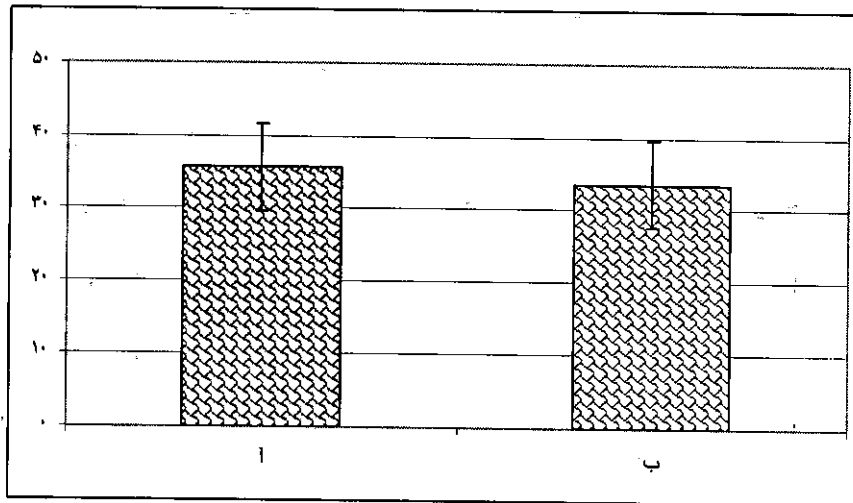
نمودار ۲ - مقایسه میانگین و انحراف استاندارد هوش هیجانی رشته‌های ورزشی آمادگی

جسمانی (آ)، دو و میدانی (ب)، والیبال (ج)، هندبال (د)، بسکتبال (ه)

با توجه به اینکه t مشاهده شده بین گروه ورزشکاران و غیرورزشکاران در سطح $P \leq 0/05$ معنی دار بوده است. بنابراین بین میانگین نمره هوش هیجانی این دو گروه تفاوت آماری معنی دار در حد $P = 0/35$ وجود دارد. به عبارتی میزان هوش هیجانی ورزشکاران بیشتر از غیرورزشکاران بوده است (جدول ۳).

جدول ۳ - مقایسه میانگین هوش هیجانی زنان ورزشکار و زنان غیرورزشکار

P	T	SD	\bar{X}	شاخص های آماری
				گروه ها
0/35	2/13	5/4	35/6	زنان ورزشکار
		6/3	33/6	زنان غیرورزشکار



نمودار ۳ - مقایسه میانگین و انحراف استاندارد هوش هیجانی گروه‌های ورزشکار (آ) و غیرورزشکار (ب)

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج تجزیه و تحلیل آماری نشان داد که بین ورزشکاران با مهارت‌های باز و بسته با یکدیگر و ورزشکاران رشته‌های مختلف ورزشی شرکت کننده در این تحقیق (آمادگی جسمانی، دو و میدانی، والیبال، هندبال و بسکتبال) تفاوت معنی‌داری وجود ندارد. این نتایج با تحقیق زاسکوا و همکاران مغایرت دارد. با توجه به اینکه شنا جزو مهارت بسته و واترپلو جزو مهارت باز قرار دارد، می‌توان آن را با این تحقیق مقایسه کرد. این محققان در مطالعه خود عنوان کردند که شناگران نسبت به ورزشکاران واترپلو از هوش هیجانی بیشتری برخوردارند (۱۲).

در توجیه این مغایرت، شاید بتوان به تفاوت در نحوه اندازه‌گیری میزان هوش هیجانی در این دو مطالعه اشاره کرد. از سویی دیگر، رشته ورزشی شرکت‌کنندگان در این تحقیق، با تحقیق یاد شده متفاوت است. متأسفانه تحقیقی که به طور مستقیم با این پژوهش همخوانی داشته باشد یافت نشد. وجود تفاوت معنی‌دار بین ورزشکاران و غیرورزشکاران در میزان هوش هیجانی با نتایج تحقیق بارسید (۱۹۹۸)، کرتیلر (۱۹۹۱) همخوانی دارد. این محققان اظهار داشتند افرادی که فعالیت

ورزشی دارند نسبت به افراد غیرفعال از هوش هیجانی بیشتری برخوردارند (۴ و ۸). مایر (۱۹۹۹) بیان داشت که افرادی با هوش هیجانی بیشتر، توانایی درک معنای عواطف و احساسات و نیز توانایی استدلال و حل مسئله بر مبنای آن را دارند. از نظر وی، پردازش اطلاعات هیجانی با درک عواطف، فهم، احساسات مشابه و ارتباط آنها با یکدیگر و به بیان دیگر، ظرفیت و توانایی خلق نتایج مثبت در روابط با خود و دیگران، از دیگر خصوصیات این دسته از افراد است (۱۰).
زاسکوا و همکاران در تأیید این مطلب اظهار داشتند که ورزشکاران، مستعد داشتن توانایی‌ها و استعدادهای ویژه‌ای در زمینه هوش هیجانی‌اند (۱۲).

به طور کلی از این تحقیق می‌توان چنین نتیجه گرفت که هوش هیجانی ورزشکاران رشته‌های مختلف ورزشی با یکدیگر اختلاف معنی‌داری ندارد و در واقع نوع رشته ورزشی و همچنین تأثیر محیط و شرایط محیطی در هنگام اجرا که در برخی رشته‌های ورزشی تأثیرگذار است (مهارت‌باز) و در برخی دیگر تأثیری ندارد و در واقع محیط، ثابت و قابل پیش‌بینی است (مهارت‌بسته)، نشان دهنده تفاوت در میزان هوش هیجانی ورزشکاران شرکت‌کننده در آن رشته‌ها نسبت به سایر رشته‌های ورزشی نیست. از سویی دیگر، ورزشکاران نسبت به افراد غیرورزشکار از هوش هیجانی بیشتری برخوردارند. این ویژگی آنها را قادر می‌سازد که هیجانات خود را کنترل کنند و با شناخت احساس خود و دیگران در تنظیم روابط با دیگران موفق‌تر باشند، با استرس‌های روزانه راحت‌تر مقابله کنند و در نتیجه از سلامت روانی مطلوب‌تری برخوردار باشند.

منابع و مآخذ

۱. پروین، لارنس‌ای. (۱۳۸۱). "روانشناسی شخصیت"، ترجمه جوادی و کدیور. تهران، مؤسسه خدمات فرهنگی رسا.
۲. سرایی، حسن. (۱۳۷۲). "مقدمه‌ای بر نمونه‌گیری در تحقیق"، تهران، انتشارات سمت.
۳. گروسی‌فرشی، میرتقی. (۱۳۸۰). "رویکردهای نوین در ارزیابی شخصیت". تبریز، انتشارات دانیال.

4. Barsade, S. Gibson, D.E. *Group emotion: a view from the top and bottom*. In D.G. e.al. (ED), (1998). "Research on managing groups and teams". Greenwich: CTI : AI press.
5. Carson, K.D., Carson, P.P. and Birkenmeier, B. (2002). "measruing emotional intelligence". *Journal of behavioral and applied management*. 2:PP: 32-42.
6. Forgas, J.P., Ciarrochi, J., and Mayer, J.D. (2001). "Emotional intelligence in everyday life". publishing office: psychology press.
7. Goleman, D. (1995). "Emotional intelligence". New York: Bantam Books.
8. Kreitler, S., and Kreitler, H. (1991). "The psychological profile of the health - oriented individual". *European journal of personality*, 5:PP: 35-60.
9. Litherland, M., lyman, I., and Meyer, B.B. (1997). "Qualitative research in sport psychology". *Journal of applied sport psychology*, , 9,P: S55.
10. Mayer, J.D. (1999). "Emotional intelligence: popular or scientific psychologo?" *A.P.R. Monitor*, 30,P: 8.
11. Meyer, B.B.(1997). "The use of participant observation in research and practice". *Journal of applied sport psychology*, 9,P: S55.
12. Zuskova, K., Stejskal, T. (2003). "Intelligence in sport". *Journal of applied sport psychology*, 20,P; S63.