

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 مؤلفه‌ی 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

مقدمه

احساسات و هیجان‌ها در تمام جنبه‌های رفتاری ما نقش دارند. بدلیل اینکه مجموعه اطلاعاتی که از طریق گیرنده‌های حسی دریافت می‌کنیم ابتدا به علائم الکتریکی تبدیل و از طریق نخاع شوکی^۱ وارد مغز می‌شوند و برای رسیدن به قشر مغز^۲ از دستگاه کناری یا لیمبیک^۳ عبور می‌نمایند. این اطلاعات حسی در دستگاه کناری تجربه و واکنش هیجانی تولید می‌نمایند. باین ترتیب در مقابل هر رویدادی ابتدا واکنش هیجانی را تجربه می‌کنیم (۱). این هیجان‌های مثبت (شادی، شجاعت) یا منفی (خشم، اضطراب و ترس) حالات درونی فرد را که مبنای رفتار هستند؛ موجب می‌شوند (۲). والراند و بلانچارد (۱۹۹۹) اظهار کردند هیجان‌ها بطور فطری رفتارها و ارتباط‌های ورزشکاران را در مسابقه و تمرین تحت تاثیر قرار می‌دهند (۳). تبدلی به نقل از وینر (۱۹۸۱) می‌گوید فرد بلافاصله بعد از مشاهده نتیجه عملکرد خود یک یا چند پاسخ هیجانی خودکار را تجربه می‌کند. بطوریکه نتیجه تحلیل شناختی از عملکرد و واکنش‌های عاطفی نسبت به آن، رفتار آینده وی را تعیین می‌کند (۴). روانشناسان ورزش از طریق آموزش مهارت‌های روانی^۴ به ورزشکاران برای کنترل و تنظیم هیجان‌ها کمک می‌نمایند (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^۵ ورزشکاران که مجموعه‌ای از مهارت‌های روانی می‌باشد و مدل‌های 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 می‌نماید (۸-۶). ماهونی و همکارانش (۱۹۸۷) اعلام کردند که ورزشکاران سطح بالا در مقابل دیگر ورزشکاران از نظر مهارت‌های 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 مهارت‌های روانی می‌دانند (۱۰) اخیراً آمادگی روانی ویژه ورزشکاران، در سه دسته: مهارت‌های پایه^۶ (هدف‌گزینی یا تعیین هدف^۷، اعتمادبنفس^۸، تعهد یا التزام^۹)، مهارت‌های روان تنی^{۱۰} (واکنش به استرس یا فشار روانی^{۱۱}، آرمیدگی یا آرامش روانی^{۱۲}، کنترل ترس^{۱۳}، نیروبخشی یا انرژی روانی^{۱۴}) و مهارت‌های شناختی^{۱۵} (تمرکز^{۱۶}، تمرکز دوباره^{۱۷}، تصویرسازی ذهنی^{۱۸}،

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 Psychosomatic skills

11 Commitment

12 Spinal cord

13 Stress control

14 Activation

15 Cognitive skills

16 Focusing

17 Refocusing

18 Imagery

تمرین ذهنی^۱، طرح ریزی مسابقه^۲، عبارت کلی تر مهارت های رفتاری، عاطفی و شناختی طبقه بندی شده است (۱۱، ۱۲، ۱۳).

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^۳ 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^۴، ابراز^۵، شناخت^۶، کاربرد^۷ و مدیریت^۸ 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^۹ (مهارت های خود-آگاهی^{۱۰} و خود-مدیریتی^{۱۱}) و قابلیت اجتماعی^{۱۲} (مهارت های آگاهی-اجتماعی^{۱۳} و مدیریت-رابطه^{۱۴}) معرفی نموده است (۲۰).

هوش هیجانی بعنوان عامل مهم موفقیت در زندگی فردی، اجتماعی و حرفه ای شناخته شده است (۲۰)، 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 مربیان ورزش می شود (۲۲). هوش هیجانی با کیفیت و وسعت شبکه ارتباط اجتماعی، ارتباط مثبت با دیگران (لوپز، سالووی و استراس، ۲۰۰۳) رفتار اجتماعی (مردم داری)، خوش بینی (مایر و همکاران، ۱۹۹۹؛ بشارت، ۱۳۸۴؛ اسکات،

- 1 Mental practice
- 2 Competition planning
- 3 Emotional intelligence Quotient
- 4 Perception
- 5 Expression
- 6 Understanding
- 7 Using
- 8 Management
- 9 personal competence
- 10 Self-awareness
- 11 Self-management
- 12 Social competence
- 13 Social- awareness
- 14 Relationship-management

(۱۹۹۸) (۲۶-۲۳)، همدلی و بروز توانمندی‌های خود در موقعیت‌های اجتماعی و مهارت‌های 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 (۳۰، ۲۹، ۲۸). مطالعات مربوط به هوش هیجانی و حالات یا هیجان‌های منفی عمدتاً حاکی از ارتباط معکوس آنهاست. رضانی و عبدالهی (۱۳۸۵) در تحقیق خود همچنین به نقل از سالووی، مایر و کاروسو، (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 گرت، ۲۰۰۵) ارتباط منفی مشاهده شده است (۳۳) (۲۶، ۲۵). 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 دوازده گانه روانی ورزشکاران) در یک نمونه دانشجویی ورزشکار بود تا زمینه‌ای برای شناخت این روابط را فراهم آورد و پیشنهاد‌های لازم ارائه 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 $(21/42 \pm 1/48)$ سال، به روش غیرتصادفی هدفمند،

انتخاب و دو پرسشنامه آمادگی روانی و آزمون هوش هیجانی بین آنان توزیع شد. بعد از جمع آوری پرسشنامه ها داده ها مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

ابزار اندازه گیری

برای جمع آوری اطلاعات پژوهش، از دو پرسشنامه، آزمون آمادگی روانی اُست-۱۳ و آزمون هوش هیجانی برادبری و گریوز (۲۰۰۵) استفاده شد. آزمون اُست-۳ دارای ۴۸ سوال می باشد و دوازده مهارت مهم آمادگی روانی را در سه دسته مهارت های پایه (هدف گزینی، اعتمادبنفس، تعهد)، مهارت های روان تنی (واکنش به استرس، آرمیدگی، کنترل ترس، نیروبخشی) و مهارت های شناختی (تمرکز، تمرکز مجدد، تصویرسازی ذهنی، تمرین ذهنی، طرح مسابقه) می سنجد (۳۷، ۳۸). روایی و پایایی این آزمون در ایران مناسب می باشد (۱۳).

آزمون هوش هیجانی مشتمل بر ۲۸ سؤال می باشد که هوش هیجانی و چهار مهارت هوش هیجانی نظیر: خود-آگاهی، خود-مدیریتی، آگاهی-اجتماعی، و مدیریت-رابطه را در قالب قابلیت فردی ۲ و اجتماعی ۳ در فرد را اندازه گیری می نماید. 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 سؤالات 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 (۰/۰۱ < p) 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 ۹۰-۱۰۰، ۸۹-۸۰، ۷۹-۷۰، ۶۹-۶۰ و ۵۰ یا کمتر، به ترتیب هوش هیجانی عالی، خوب، بالای متوسط، متوسط و ضعیف را نشان می دهد (۲۵).

روش آماری

دراین تحقیق ازآمار توصیفی (میانگین، انحراف معیار) وآمار استنباطی (ضریب همبستگی پیرسون) درسطح معنی داری (۰/۰۵ < p) استفاده گردید و تجزیه تحلیل آن بوسیله نرم افزار (SPSS/12) انجام شد.

1. OMSAT-3
2. personal competence
3. Social competence

یافته های پژوهش

جداول ۱ و ۲ نتایج توصیف آماری (میانگین و انحراف استاندارد) نمره های مهارت روانی و هوش هیجانی را نشان می دهند. 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 می شود 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

متغیر	هدف گذاری	اعتماد بنفس	تقصد	مدیریت استرس	آرمیدگی	کنترل ترس	تصویر سازی ذهنی	تمرین ذهنی	طرح مسابقه	نیروی بخشی	تمرکز	تمرکز 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	۴.۴۴	۵.۹۳	۴.۷۶	۵.۴۰	۲.۰۳	۲.۴۴	۳.۵۳	۲.۹۶	۴.۴۷	۵.۵۴

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

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

نتایج آزمون همبستگی پیرسون (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 اعتمادبنفس، 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 اعتمادبنفس

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 پیرسون بین نمره های آزمودنی ها در هوش هیجانی، مؤلفه های هوش هیجانی و مهارت های روانی

هدف گذاری	اعتماد بنفس	تعهد	مدیریت استرسی	آرمیدگی	کنترل ترس	سازی ذهنی	تصور	نقیرین ذهنی	طرح مسابقه	نیروی بخشی	نمرکز	نمرکز دوباره
۱	۰.۲۰۶	۰.۵۲۶**	۰.۱۶۹	۰.۱۶۸	۰.۵۸۱**	۰.۲۲۸	۰.۳۳۹	۰.۲۲۵	۰.۲۳۰	۰.۴۵۰*	۰.۳۳۰	۰.۵۳۷**
	۰.۲۷۵	۰.۰۰۳	۰.۳۷۲	۰.۳۷۴	۰.۰۰۱	۰.۲۲۶	۰.۰۶۷	۰.۲۳۲	۰.۲۲۱	۰.۰۱۱	۰.۰۵۷	۰.۰۰۲
۲	۰.۱۷۷	۰.۱۱۱	۰.۰۳۱	۰.۱۱۱	۰.۰۸۵	۰.۱۵۷	۰.۱۴۸	۰.۲۴۲	۰.۰۶۵	۰.۰۱۶	۰.۰۸۶	۰.۲۰۶
	۰.۳۵۰	۰.۹۵۴	۰.۸۷۰	۰.۵۶۱	۰.۶۵۷	۰.۴۰۷	۰.۴۳۵	۰.۱۹۷	۰.۳۳۵	۰.۹۳۳	۰.۶۵۳	۰.۲۷۴
۳	۰.۱۹۷	۰.۴۵۹*	۰.۰۴۲	۰.۴۰۱*	۰.۶۱۵**	۰.۴۵۱*	۰.۲۱۳	۰.۳۰۲	۰.۲۰۵	۰.۴۱۱*	۰.۴۳۴*	۰.۰۳۳**
	۰.۲۹۶	۰.۰۱۱	۰.۸۲۴	۰.۲۸۸	۰.۰۰۰	۰.۰۱۲	۰.۲۵۹	۰.۱۰۵	۰.۲۷۷	۰.۰۲۲	۰.۰۱۷	۰.۰۰۰
۴	۰.۱۲۵	۰.۴۹۰**	۰.۱۱۹	۰.۲۰۳	۰.۳۴۲	۰.۱۲۳	۰.۳۳۳	۰.۰۸۲	۰.۲۱۹	۰.۳۱۳	۰.۰۲۳	۰.۱۷۸
	۰.۵۱۲	۰.۰۰۶	۰.۵۳۰	۰.۲۸۱	۰.۰۶۴	۰.۵۱۷	۰.۰۷۲	۰.۶۶۵	۰.۲۴۵	۰.۰۸۷	۰.۰۰۳	۰.۳۴۷
۵	۰.۲۰۶	۰.۲۵۵	۰.۲۱۲	۰.۰۴۳	۰.۳۷۵*	۰.۰۶۶	۰.۳۴۶	۰.۱۶۷	۰.۰۹۵	۰.۲۹۰	۰.۲۴۷	۰.۳۱۳
	۰.۲۷۵	۰.۱۷۴	۰.۲۶۰	۰.۸۲۳	۰.۰۴۱	۰.۲۲۸	۰.۰۶۱	۰.۳۷۷	۰.۶۱۷	۰.۱۱۴	۰.۱۸۹	۰.۰۹۲

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 مهارت‌های روانی نمونه‌ها، مشاهده شد که میانگین هوش هیجانی دانشجویان دختر ورزشکار در سطح حداقلی مرتبه دوم بود که توانایی خوبی را از نظر هوش هیجانی نشان می‌دهد. همچنین آزمودنی‌ها در مهارت‌های روانی: الف) از نظر اعتمادبنفس و تصویرسازی ذهنی بیشترین میانگین را در بین مهارت‌های مورد بررسی داشتند. اما این امتیازها در سطح امتیازات مورد نیاز ورزشکاران حرفه‌ای و قهرمانی نبود. ب) کمترین امتیاز در مهارت تمرکز مجدد بدست آمد. این نتایج می‌تواند بدلیل غیرحرفه‌ای بودن نمونه‌ها و عدم آشنایی آنها با متغیرهای مؤثر بر رفتار مانند هوش هیجانی و مهارت‌های روانی باشد. چرا که در این سطح ورزشی غالباً تمرینی برای تقویت این سازه و مهارت‌های روانی انجام داده نمی‌شود.

هدف اصلی این پژوهش روشن نمودن رابطه هوش هیجانی با آمادگی روانی (مهارت‌های دوازده گانه روانی ورزشکاران) بود. نتایج بررسی نشان داد که، هوش هیجانی با مهارت‌هایی چون آرمیدگی، تمرکز دوباره، اعتمادبنفس و نیروبخشی همبستگی مثبت دارد. در بررسی فرضیه متعاقب مبنی بر وجود ارتباط معنی‌دار بین مؤلفه‌های هوش هیجانی و مهارت‌های روانی ورزشکاران، مشاهده شد بین برخی از مؤلفه‌های هوش هیجانی با مهارت‌های آمادگی روانی آزمودنی‌ها ارتباط مثبت و معنی‌داری 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 مهارت‌های روانی هیچگونه ارتباط معنی‌داری مشاهده نشد. همچنین بین مؤلفه‌های هوش هیجانی و مهارت‌های روانی هیچگونه ارتباط معنی‌دار منفی مشاهده نشد. نتایج تحقیقات باستینا و همکاران (2005) (۳۴) و تحقیقاتی که در مورد هوش هیجانی و متغیرهای مختلف روانشناختی نظیر اضطراب و استرس پایین انجام شده است (۳۴، ۳۳، ۲۶) و نتایج تحقیق رضانی و عبدالحی (۱۳۸۵) که نشان دادند هوش هیجانی با خشونت و آشفتگی رفتاری رابطه منفی دارد (۳۱) از نتایج این تحقیق بصورت موردی و غیرمستقیم حمایت می‌کنند. همچنین نتایج حاصل از این تحقیق با نظر گلמן (۱۳۸۳) و پلیتری (۲۰۰۲) مبنی بر نقش تعدیل‌کنندگی و کنترل هوش هیجانی بر هیجانات منفی همخوانی دارد (۳۶، ۲۰). اما در این تحقیق رابطه‌ای بین هوش هیجانی و مهارت کنترل استرس که جزو مهارت‌های روان‌تنی آمادگی روانی است و هیجان‌های منفی فشار روانی را کنترل می‌نماید؛ یافت نشد. از طرفی نتایج تحقیق حاضر با یافته‌های شک فونگ (۲۰۰۹) که بین هوش هیجانی و مدیریت استرس ارتباط معنی‌دار و مثبت بدست آوردند، موافق نیست (۳۷). این اختلاف می‌تواند به دلیل تفاوت در ابزار اندازه‌گیری باشد چرا که شک

فونگ از آزمون بار-آن (۲۰۰۲) 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 تکانه تشکیل شده است (۲۰). در این صورت باید افراد با هوش هیجانی بالا دارای مدیریت یا کنترل استرس بهتری باشند که در تحقیق حاضر مشاهده نشد. هرچند این نتیجه می تواند احتمالاً بدلیل در سطح عالی نبودن میزان هوش هیجانی نمونه های این تحقیق نیز باشد. اما در این تحقیق بین مؤلفه خود-مدیریتی هوش هیجانی و مهارت روانی فوق ارتباط مثبت مشاهده شد که این ارتباط، مطابق نظر گلن که معتقد است دو قابلیت مؤلفه خود-مدیریتی مثل خودداری و سازگاری از طریق خودداری از رفتارهای واکنشی در زمان بروز هیجانات منفی و افزایش توانایی سازگاری در شرایط استرس زا می توانند بر مهارت مدیریت یا کنترل استرس تاثیر بگذارد قابل توجیه است (۱). یافته بعدی وجود ارتباط مثبت هوش هیجانی و دو مؤلفه آن نظیر خود-مدیریتی و مدیریت-رابطه با مهارت آرمیدگی بود. هدف مهارت آرمیدگی در راستای هدف هوش هیجانی یعنی کنترل هیجانات است. اگر هیجانات منفی کنترل نشوند به دو شکل تظاهر می نمایند: الف) تولید افکار منفی، ب) ایجاد تنش عضلانی، که در هر دو صورت موجب فشار روانی می شود. بطوریکه بدلیل ایجاد انقباضات عضلانی مانع آرمیدگی فرد شده یا آن را مختل می نماید و فرد بجای رفتار منطقی، بصورت واکنشی یا هیجانی رفتار می نماید (۸). هوش هیجانی عامل کنترل هیجانات بویژه هیجانات منفی از طریق شناخت هیجانات و مدیریت صحیح آنها است و مطالعات مربوط به هوش هیجانی وحالات یا هیجان های منفی مانند اضطراب و خشم عمدتاً حاکی از ارتباط معکوس آنها و حمایت از این یافته است (۳۵-۳۳، ۲۶). نکته قابل توجه در این یافته وجود ارتباط مثبت هوش هیجانی و دو مؤلفه عملکردی آن نظیر خود-مدیریتی و مدیریت-رابطه با مهارت آرمیدگی است. این امر نشان می دهد نقش توانایی در عمل کنترل هیجان ها بر آرمیدگی مهم تر از صرفاً توانایی آگاهی از هیجانات است. یافته بعدی نشان می دهد هوش هیجانی و دو مؤلفه خود-مدیریتی و آگاهی-اجتماعی آن با اعتمادبنفس همبستگی مثبت دارند. نتایج تحقیقاتی که در مورد دو سازه اعتمادبنفس و هوش هیجانی بطور جداگانه و فشارهای روانی و موفقیت ورزشی ورزشکاران (۳۳، ۸) انجام شده است بطور غیرمستقیم از این یافته حمایت می نمایند. وودز می گوید تعبیر منفی هیجانات مربوط به انگیزختگی منجر به اضطراب می شود و اعتمادبنفس، ورزشکاران را از انگیزختگی محافظت کرده و موجب می شود که آنها مثبت ببینند (۳۸) و هوش هیجانی هم با کنترل هیجانات منفی موجب می شود فرد رفتار خود را در وضعیت های مختلف بطور مثبت مدیریت و رهبری کند بنحوی که منجر به ایجاد رفتار صحیح و باثبات شود؛ این ویژگی هوش هیجانی، با تاثیر اعتمادبنفس

بر رفتار، همسو است. بطوریکه گلמן قبل از بازنگری جدید هوش هیجانی، اعتمادبنفس را یکی از مؤلفه های هوش هیجانی معرفی کرده بود (۲۰). یافته دیگر در این تحقیق، همبستگی مثبت هوش هیجانی با تمرکز مجدد بود. بین مؤلفه خود-مدیریتی و دو مهارت روانی تمرکز و تمرکز مجدد نیز همبستگی مثبت مشاهده شد. تمرکز به معنی توانایی محدود ساختن و نگهداری توجه بر محرک و موضوع مشخص، برای مدت زمان لازم است. بعبارت دیگر تمرکز، توجه فشرده می باشد و فرایندی شناختی 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 گلמן (۲۰) مشابه مؤلفه تشخیص هیجانات/ عواطف (ادراک یا ارزیابی) در نظریه می یرو و سالوی (۱۹) در توانایی فرد در تشخیص هیجانات خود و دیگران می باشد. این توانایی تشخیص هیجانات به تمرکز وابسته است چرا که با توجه به تعریف خود-آگاهی و آگاهی- اجتماعی هر دو تمرکز در لحظه حال بر احساسات و هیجانات خود و دیگران برای درک شناخت صحیح و دقیق آنهاست (۱). از آنجا که اطلاعات حسی مبنای هیجانات 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 هیجانات 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 هیجانات به تنهایی تاثیر عملکردی خاصی بر مدیریت هیجانات ندارد. خود-آگاهی که تقریباً منفعلانه و صرفاً توانایی آگاهی فرد از هیجانات خود است، هرچند مهارت هوشی مهمی است و بدون وجود آن امکان کنترل و تنظیم یا مدیریت هیجانات (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. بالاینحال 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.

منابع

۱. برادبری، تراویس، گریوز، جین. ۱۳۸۴. هوش هیجانی (مهارت‌ها و آزمون‌ها). ترجمه: مهدی گنجی. نشر ساوالان. ص ۱۵۳
۲. گلمن، دانیل. (۱۳۸۳). هوش هیجانی. 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. مبانی روانی- اجتماعی تربیت بدنی. نشر: بامداد کتاب. ۱۳۸۴
۵. وینتر، گراهام و کتی مارتین (۱۳۷۴). تازه‌های علمی روانشناسی ورزش. ترجمه محمد کاظم واعظ موسوی. انتشارات کمیته ملی المپیک.
۶. نوابی‌نژاد، شکوه (۱۳۷۵). بررسی ویژگی‌های شخصیتی ورزشکاران تیم‌های ملی. 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. مارتنز، رایبر (۱۳۷۳). روانشناسی ورزش (راهنمای مربیان و ورزشکاران). ترجمه محمد خبیری. انتشارات کمیته ملی المپیک.
9. Mahoney, M.J., Gabriel, T.J and Perkins, T.S.FGHJKL. ' Psychological skills and exceptional athletic performance". *The sport psychologist*.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 موسوی، محمد کاظم. تعیین ابزار سنجش آمادگی روانی 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. سلطانی فر، عاطفه. (۱۳۸۶). هوش هیجانی. 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. آقا یار، سیروس. شریفی درآمدی، پرویز. (۱۳۸۵). هوش هیجانی. 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 علی. (۱۳۸۴). بررسی تاثیر هوش هیجانی بر کیفیت روابط اجتماعی مطالعات روانشناختی دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران. (۲-۳). ص ۲۵-۳۸.
- 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., & Schwartz, G. E. (1987). Levels of emotional awareness: a cognitive – development theory and its application to psychopathology. *American journal of psychiatry*. 144: 133-143.
۳۱. رمضانی، ولی اله. عبدالهی، محمد حسین. (۱۳۸۵). بررسی هوش هیجانی با بروز و مهار خشم در دانشجویان. ویژه نامه مجله روانشناسی. پیاپی ۳۷. ص ۸۳-۶۶.
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 کمسفیدی، رضا (۱۳۸۴). تبیین موفقیت ورزشی در ورزش های گروهی و فردی بر حسب هوش هیجانی. فصلنامه المپیک. پیاپی ۴. ص ۸۷-۹۶.

Relationship between Emotional Intelligence with psychological skills in Female Athletes

Sasanmogadam, Sh.* Bahrololom, H.**

* Faculty member, Shahrood University of Technology.

** Assistant Professor, Shahrood University of Technology.

Abstract

Emotional intelligence is the main factor for predicting individual performance and also it is known as the most important force for leading and success. The aim of this research was the relationship between Emotional Intelligence and psychological skills in female athletes student at Shahrood University of Technology. The sample consists of 40 athletes, selected on the base of purposive sampling. To collect data T. Bradberry & J. Greaves emotional intelligence and OMCET-3 inventory was used. Collective data were analyzed using descriptive statistic and correlation between parameters ($P < 0/05$).

The results showed that there is a positive significant relationship between emotional intelligence and self-confidence, relax, reinforcement, re-concentration. They also show that there is a positive significant relationship between self-management component and skills self-confidence, controlling the stress, relax, controlling the fear, concentration and re-concentration. The finding also indicated a positive significant relationship between social-awareness and relationship-management and skills of self-confidence and relax respectively.

Key Words: Emotional Intelligence, Psychological Skills, Self-Confidence, Self-management.