

## پیش‌بینی نتیجه مسابقه جودوکاران رقابتی برحسب هوش هیجانی

میثم شاه‌حسینی\*، آیدین ظریفی\*\*، فرهاد قدیری\*\*\*

\* دانشجوی کارشناسی روانشناسی دانشگاه خوارزمی

\*\* استادیار دانشگاه خوارزمی

\*\*\* استادیار دانشگاه خوارزمی

تاریخ دریافت مقاله: ۱۳۹۳/۳/۲۷

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۳۹۳/۲/۱۴

### چکیده

هدف اجرای پژوهش حاضر پیش‌بینی نتیجه مسابقه جودوکاران برحسب هوش هیجانی<sup>۱</sup> و مؤلفه‌های آن بود. نمونه این پژوهش ۷۰ نفر از جامعه جودوکاران شرکت‌کننده در لیگ‌های کشوری در سال ۹۰-۹۱ بودند (سن  $36/3 \pm 22/0$  سال و سابقه ورزش جودو  $2/33 \pm 8/4$  سال). ابزار این پژوهش پرسش‌نامه هوش هیجانی بار-آن<sup>۲</sup> بود که ورزشکاران، پیش‌از اجرای مسابقه، تکمیل کردند. سپس، نتیجه مسابقه هریک از ورزشکاران در پرسش‌نامه به‌دست محقق ثبت شد. برای تحلیل داده‌ها از آمار توصیفی، آزمون t مستقل و رگرسیون لجستیک استفاده شد. نتایج نشان داد رابطه معناداری بین هوش هیجانی و مؤلفه‌های آن با نتایج مسابقه وجود دارد و همچنین هوش هیجانی به همراه سه عامل خودآگاهی هیجانی، واقع‌گرایی و کنترل تکانه می‌تواند پیش‌بینی‌کننده مناسب نتیجه مسابقه ورزشکاران باشد. بنابراین، بهبود و تقویت این مؤلفه‌ها می‌تواند در افزایش احتمال موفقیت ورزشکاران مؤثر باشد.

واژگان کلیدی: هوش هیجانی، پیش‌بینی، رقابت.

1. Emotion Intelligence

2. Bar-on 's Emotional intelligence questionnaire

## مقدمه

احساس و هیجان در تمام جنبه‌های رفتاری انسان نقش به‌سزایی دارد. این راستا، مایر و سالووی (۱۹۹۷) اولین بار اصطلاح هوش هیجانی را بیان و توصیف کردند و آن را ظرفیت ادراک، ابراز، شناخت و کاربرد مدیریت هیجان‌ها در خود و دیگران تعریف کردند (۱). در یک مدل جامع‌تر، گلن و همکاران (۲۰۰۳) نیز هوش هیجانی را دو قابلیت با چهار مهارت نظیر قابلیت هیجانی (مهارت‌های خودآگاهی و خودمدیریتی) و قابلیت‌های اجتماعی (مهارت‌های آگاهی، اجتماعی و مدیریت رابطه) معرفی کردند (۲).

براساس تحقیقات، کسانی که هوش هیجانی خود را به‌کار می‌گیرند، با محیط اطراف خود سازگاری بیشتری دارند و اعتمادبه‌نفس بالاتری را نشان می‌دهند و از توانایی‌های خود آگاه‌ترند. بنابراین، این عامل از عوامل موفقیت در سطح زندگی فردی و اجتماعی شمرده می‌شوند (۳). مطابق تحقیقات، ۹۰ درصد افرادی که هوش هیجانی بالایی دارند به موفقیت در زمینه‌های گوناگون دست پیدا می‌کنند. به نظر می‌رسد این متغیر جنبه‌ای از سلامت فرد نیز هست؛ چراکه با افسردگی و اضطراب اجتماعی و علایم بیماری‌های روان‌شناختی رابطه منفی (۴) و با رضایت از زندگی و عملکرد بهتر در تکالیف رابطه مثبت دارد (۵). همچنین، مطالعات انجام‌شده در حوزه ورزش نیز نشان می‌دهد هوش هیجانی در عملکرد ورزشکاران رقابتی تاثیرگذار است و ورزشکاران با هوش هیجانی پایین اضطراب شناختی بیشتری دارند و مقیاس‌های هوش هیجانی نظیر کنترل استرس، هوش هیجانی درون‌فردی و برون‌فردی با اضطراب قبل از مسابقه ارتباط دارد (۶). به‌خصوص، مشخص شده جودوکاران رقابتی سطح بالا از ثبات توجهی و کنترل تکانه قوی‌تری برخوردار هستند (۷).

به‌همین منظور، امروزه، پژوهشگران با توسل به نظریات هوش هیجانی درصدد پیش‌بینی موفقیت ورزشی ورزشکاران رقابتی هستند (۴). ام‌لین و همکاران (۲۰۰۹) نشان دادند استفاده از مهارت‌های روانی هم در زمان مسابقه و هم در زمان تمرین با هوش هیجانی ارتباط دارد. و به نظر می‌رسد پرورش قابلیت‌های روانی نظیر هوش هیجانی (شامل پانزده خرده‌مقیاس به شرح: حل مسئله، استقلال، شادمانی، تحمل استرس، خودشکوفایی، خودآگاهی هیجانی، واقع‌گرایی، روابط بین‌فردی، خوش‌بینی، احترام به خود، کنترل تکانه، انعطاف‌پذیری، مسئولیت‌پذیری اجتماعی، هم‌دلی و خودآبرازی<sup>۱۵</sup>) موجب می‌شود ورزشکار قادر به تمرینات فشرده شود و احساس آرامش و امید خود را حفظ کند و در صورت شکست نیز دست از تلاش برندارد (۸). گولد و همکاران (۲۰۰۲) به مطالعه ویژگی‌های روانی قهرمانان المپیک پرداختند و نتیجه گرفتند آنها دارای توانایی‌هایی نظیر سازگاری با اضطراب و کنترل و اعتمادبه‌نفس و تمایل به رقابت، توانایی برای تنظیم و دسترسی به اهداف، سطح بالایی از تمایلات امیدوارکننده، خوش‌بینی و کمال‌گرایی هستند که همگی جزء خرده‌مقیاس‌های هوش هیجانی هستند (۹). علیان (۱۳۸۴) طی پژوهشی دریافت تفاوت معناداری بین ورزشکاران و افراد غیرورزشکار از نظر هوش هیجانی کلی، سازگاری، کنترل استرس و خلق عمومی وجود دارد (۱۰). حق‌نگه‌دار (۱۳۸۴) نیز در پژوهشی به این نتیجه رسید که هوش هیجانی در پیش‌بینی موفقیت ورزشی توجیه‌پذیر است (۱۱). کجیاف‌نژاد و همکاران (۱۳۸۹) نیز در پژوهشی نشان دادند مؤلفه‌های هوش هیجانی (عزت‌نفس، واقع‌گرایی، حل مسئله) توانایی پیش‌بینی معنادار موفقیت ورزشی را دارند و دست‌یافتن به موفقیت را تسهیل می‌کنند (۵). پرلینی و هالورسون (۲۰۰۶) در پژوهشی درباره ارتباط هوش هیجانی با عملکرد ورزشی درباره ۷۶ نفر از ورزشکاران هاکی به این نتیجه رسیدند که این افراد علاوه بر هوش هیجانی کلی در مؤلفه‌های مدیریت استرس، خودآگاهی، مدیریت هیجان و تحمل استرس) نمره بالایی کسب کردند (۱۲). اصلان‌خانی و همکاران (۱۳۸۷) نیز در پژوهشی درباره ورزشکاران معلول نشان دادند این ورزشکاران در مؤلفه‌های هوش هیجانی (خودآگاهی، حل مسئله، تحمل تنبیدگی، شادکامی) نمره بالایی دریافت کردند (۱۳).

1. Problem Solving  
2. Independence  
3. happiness  
4. Stress Tolerance  
5. Self-actualization

6. Emotional self-awareness  
7. Realization  
8. Interpersonal  
9. Optimism  
10. Self-respect

11. Impulse control  
12. Flexibility  
13. Social responsibility  
14. Empathy  
15. Self-Presentation

البته برخی نیز در تحقیق خود رابطه‌ای میان عوامل مذکور مشاهده نکرده‌اند؛ مانند زیزی، دینر و هایرسهورن (۲۰۰۲) در تحقیق دربارهٔ بازیکنان اتحادیه باشگاه‌های حرفه‌ای بیسبال (۱۴) و حسینی‌نیا (۱۳۸۶) مطالعهٔ ورزشکاران رشته‌های گروهی (۱۵). در واقع، شناخت و پایش هوش هیجانی ورزشکار، روش جدیدی در مدیریت هیجان‌های او در جهت اصلاح عملکرد محسوب می‌شود؛ چراکه تأثیر هیجان عملکرد ورزشی را پژوهشگران تأیید کرده‌اند (۱۶) بسیاری از ورزشکاران و مربیان عملکرد موفقیت‌آمیز یا منجر به شکست خود را به عوامل هیجانی نسبت می‌دهند. بنابراین، به نظر می‌رسد این عوامل می‌تواند به‌نوعی تبیین‌کنندهٔ بخشی از نتایج ورزشکاران در رقابت‌های ورزشی باشد. در رشته‌های ورزشی علاوه بر بررسی و مطالعهٔ متغیرهای جسمانی و مهارتی، پژوهش در زمینه‌های روانی به‌خصوص هوش هیجانی ضرورت و جایگاه خاصی دارد.

تحقیق در حوزهٔ اثر هوش هیجانی بر عملکرد در ابتدای راه است و لازم است مطالعهٔ بیشتری برحسب نوع رشتهٔ ورزشی انجام شود تا جنبه‌های متفاوت این حوزه روشن شود. رشتهٔ ورزشی جودو رشتهٔ ورزشی المپیکی است که در ایران و جهان مطالعات محدودی به آن اختصاص یافته است (۱۷). برطبق یافته‌های ما، متغیرهای هوش هیجانی و ارتباط آن با نتایج رقابت‌های ورزشی در رشتهٔ جودو مطالعه نشده است. از طرفی دیگر، مطالعات صورت‌گرفته در زمینهٔ رشته‌های گروهی تناقضاتی را با رشته‌های انفرادی در حیطهٔ برخورداری از هوش هیجانی نشان داده است. به نظر می‌رسد این جنبه در رشته‌های انفرادی نیازمند بررسی بیشتر است. پژوهش حاضر با بررسی رشتهٔ انفرادی جودو قصد روشن کردن این مؤلفه‌ها را دارد. بنابراین، هدف پژوهش حاضر پیش‌بینی نتیجهٔ مسابقهٔ جودوکاران رقابتی برحسب هوش هیجانی بود.

## روش‌شناسی

پژوهش حاضر از نوع ارتباط‌سنجی است. جامعهٔ آماری این پژوهش شامل ۴۳۲ نفر از جودوکاران مشارکت‌کننده در مسابقات لیگ برتر و دسته‌یک (جدول ۱) در سال‌های ۹۰-۹۱ بود که ۷۰ نفر از آنها برپایهٔ نمونه‌گیری تصادفی انتخاب شدند. جودوکاران منتخب همگی از ورزشکاران نخبه بودند که دست‌کم سابقهٔ قهرمانی و ورزشی آنها  $2/33 \pm 8/4$  و سن آنها  $3/36 \pm 22/0$  بود و براساس پرسش‌نامه اطلاعات فردی مشخص شد همگی موفق به کسب یکی از مقام‌های استانی، کشوری و بین‌المللی شده‌اند.

شیوهٔ اجرا بدین صورت بود که هریک از ورزشکاران پرسش‌نامهٔ هوش هیجانی را پیش از اجرای مسابقه تکمیل کردند. سپس، محقق نتیجهٔ (برد، باخت) مسابقهٔ هریک از شرکت‌کنندگان را بعد از تک‌مسابقهٔ لیگشان، در پرسش‌نامهٔ مخصوص به خود همان آزمودنی ثبت کرد.

جدول ۱. ویژگی‌های آزمودنی‌های پژوهش (انحراف استاندارد  $\pm$  میانگین)

تعداد (نفر)	سن (سال)	سابقه قهرمانی در ورزش جودو (سال)
۷۰	$22/0 \pm 3/36$	$8/4 \pm 2/33$

ابزار این پژوهش پرسش‌نامهٔ ۹۰ سؤالی هوش هیجانی بار-آن بود که پانزده خرده‌مقیاس (حل مسئله، شادمانی، تحمل استرس، خودشکوفایی، خودآگاهی هیجانی، واقع‌گرایی، روابط بین‌فردی، خوش‌بینی، احترام به خود، کنترل‌تکانه، انعطاف‌پذیری، مسئولیت‌پذیری اجتماعی، همدلی و خودابرازی) با مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت را شامل می‌شد.

این پرسش‌نامه در سال ۱۹۹۷ به کوشش بار-آن مورد تجدید نظر قرار گرفت و درنهایت، با روش تحلیل عاملی پنج خرده‌مقیاس کلی برای هوش هیجانی تدوین شد. در ایران نیز اولین بار سموعی در سال ۱۳۸۱ آزمون را برای دانشجویان دانشگاه اصفهان هنجار کرد و

پس از سه مرحله به ۹۰ سؤال رساند. در آن پژوهش، ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۳ بود و با روش زوج و فرد ۰/۸۸ گزارش شد. زارع (۱۳۸۰) میانگین کل همسانی درونی پرسش‌نامه را ۰/۷۶ گزارش کرد و شمس‌آبادی (۱۳۸۳) ضرایب آلفا را در دامنه‌ای بین ۰/۵۵ تا ۰/۸۵ با میانگین ۰/۷ گزارش کردند. دهشیری (۱۳۸۲) ضریب پایایی این پرسش‌نامه را از طریق آلفای کرونباخ برای ورزشکاران ۰/۹۳ گزارش کرد و روایی این پرسش‌نامه را با روش تحلیل عاملی اکتشافی در گروه ورزشکاران محاسبه کرد. از بین سیزده عامل در ساختار عاملی نمونه آمریکای شمالی هشت عامل برای آزمودنی‌های ایرانی روایی داشت که نشان‌دهنده روایی پذیرفتنی برای این پرسش‌نامه است. (به نقل از فتیحی آشتیانی، ۱۸). در پژوهش حاضر، برای اطمینان بیشتر، برای تعیین ضریب پایایی از آلفای کرونباخ استفاده شده است که ۰/۸۲۸ به‌دست آمده است که از نظر روان‌سنجی در حد مطلوب است. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها و مطالعه رابطه بین نتایج مسابقه و هوش هیجانی و خرده‌مقیاس‌های آن، از آمار توصیفی، آزمون t مستقل و رگرسیون لجستیک به روش Forward:LR استفاده شد.

## یافته‌ها

براساس یافته‌ها، دو گروه در متغیر هوش هیجانی و اکثر خرده‌مقیاس‌های آن با هم تفاوت معناداری داشتند و آزمودنی‌های گروه برنده در مجموع دارای میانگین بالاتری بودند (جدول ۲).

جدول ۲. توصیف و مقایسه متغیرهای پژوهش (انحراف استاندارد  $\pm$  میانگین)

متغیر	گروه برنده	گروه بازنده	کل
تعداد (نفر)	۳۷	۳۳	۷۰
هوش هیجانی*	۲/۷ $\pm$ ۰/۲۲	۲/۳ $\pm$ ۰/۲۸	۲/۵ $\pm$ ۰/۳۱
حل مسئله*	۲/۳ $\pm$ ۰/۴۴	۱/۹ $\pm$ ۰/۴۲	۲/۱ $\pm$ ۰/۴۷
شادکامی*	۲/۹ $\pm$ ۰/۳۹	۲/۶ $\pm$ ۰/۴۸	۲/۸ $\pm$ ۰/۴۶
استقلال*	۳/۲ $\pm$ ۰/۵۵	۲/۸ $\pm$ ۰/۹۸	۳/۰ $\pm$ ۰/۸۱
تحمل استرس*	۲/۹ $\pm$ ۰/۴۷	۲/۴ $\pm$ ۰/۵۳	۲/۷ $\pm$ ۰/۵۴
خود شکوفایی*	۳/۰ $\pm$ ۰/۳۹	۲/۶ $\pm$ ۰/۶۸	۲/۸ $\pm$ ۰/۵۸
خود آگاهی هیجانی*	۲/۹ $\pm$ ۰/۴۶	۲/۳ $\pm$ ۰/۴۶	۲/۶ $\pm$ ۰/۵۳
واقع گرایی*	۳/۱ $\pm$ ۰/۸۲	۲/۵ $\pm$ ۰/۶۰	۲/۸ $\pm$ ۰/۷۸
روابط بین فردی	۲/۲ $\pm$ ۰/۵۶	۲/۱ $\pm$ ۰/۵۹	۲/۲ $\pm$ ۰/۵۸
خوش بینی*	۲/۴ $\pm$ ۰/۵۲	۲/۰ $\pm$ ۰/۴۶	۲/۲ $\pm$ ۰/۵۳
احترام به خود*	۲/۴ $\pm$ ۰/۵۲	۲/۱ $\pm$ ۰/۴۷	۲/۲ $\pm$ ۰/۵۱
کنترل تکانه*	۳/۱ $\pm$ ۰/۶۹	۲/۴ $\pm$ ۰/۷۹	۲/۸ $\pm$ ۰/۸۲
انعطاف پذیری	۲/۹ $\pm$ ۰/۵۱	۲/۶ $\pm$ ۰/۵۴	۲/۸ $\pm$ ۰/۵۳
مسئولیت پذیری اجتماعی	۲/۱ $\pm$ ۰/۵۲	۲/۰ $\pm$ ۰/۵۲	۲/۰ $\pm$ ۰/۵۲
همدلی	۲/۴ $\pm$ ۰/۴۵	۲/۲ $\pm$ ۰/۴۴	۲/۳ $\pm$ ۰/۴۵
خود ارزیابی*	۳/۱ $\pm$ ۰/۴۴	۲/۵ $\pm$ ۰/۵۴	۲/۸ $\pm$ ۰/۵۵

\* تفاوت معنادار دو گروه برنده و بازنده ( $p < ۰/۰۵$ )

بر اساس نتایج رگرسیون لجستیک، رابطه معناداری بین هوش هیجانی و نتایج مسابقه وجود دارد و هوش هیجانی می تواند تبیین کننده مناسبی برای پیش بینی نتیجه مسابقه باشد (معادله ۱). از میان خرده مقیاس های هوش هیجانی، به عنوان متغیرهای پیش بین، سه خرده مقیاس "خودآگاهی هیجانی"، "واقع گرایی" و "کنترل تکانه" پیش بینی کننده های مناسب نتیجه مسابقه جودوکاران هستند (معادله ۲).

$$\text{هوش هیجانی (معادله ۱): } Y_i = -18/12 + 7/17$$

$$\text{کنترل تکانه (معادله ۲): } Y_i = 0/254 + 0/95 (\text{واقع گرایی}) + 0/95 (\text{خودآگاهی هیجانی}) + 2/66 - 13/049$$

بر اساس معادله ۳، می توان درصد برد جودوکار را در یک مسابقه، با توجه به اطلاعات به دست آمده از هوش هیجانی او، پیش بینی کرد که در آن  $e$  عدد نپر<sup>۱</sup> (در حدود ۲/۷۱۸) است.

$$\text{معادله ۳: } P_i = \frac{e^{Y_i}}{1 - e^{Y_i}}$$

نتایج تجزیه و تحلیل نشان داد که اطلاعات هوش هیجانی و سه خرده مقیاس ذکر شده آن، به ترتیب ۷۸/۶ و ۷۷/۱ درصد نتیجه مسابقه را صحیح پیش بینی می کنند (جدول ۳).

جدول ۳. مقایسه نتیجه مسابقه مشاهده شده با نتیجه پیش بینی شده بر اساس هوش هیجانی و خرده مقیاس های اصلی تبیین کننده

پیش بینی شده		مشاهده شده	
درصد صحیح	نتیجه		
	برد	باخت	
۷۵/۸	۸	۲۵	باخت
۸۱/۱	۳۰	۷	برد
۷۸/۶			درصد کلی
۶۶/۷	۱۱	۲۲	باخت
۸۶/۵	۳۲	۵	برد
۷۷/۱			درصد کلی

در نهایت، نتایج آزمون رگرسیون نشان داد که با افزایش یک واحدی در نتیجه متغیر هوش هیجانی، نسبت باخت برد در مسابقه ۱۲۹۹/۴ برابر افزایش می یابد و با افزایش یک واحدی در نتیجه متغیرهای خودآگاهی هیجانی، واقع گرایی و کنترل تکانه، به ترتیب نسبت باخت برد در مسابقه ۱۳/۸، ۲/۶ و ۳/۵ برابر افزایش می یابد.

## بحث و نتیجه‌گیری

هدف این پژوهش پیش‌بینی نتیجه مسابقه جودوکاران رقابتی برحسب هوش هیجانی بود. یافته‌های این پژوهش نشان داد بین هوش هیجانی و مؤلفه‌های آن با عملکرد رقابتی جودوکاران رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. در همین زمینه نشان داده شد که هوش هیجانی به‌همراه مؤلفه‌های خودآگاهی، کنترل تکانه و واقع‌گرایی، پیش‌بینی‌کننده بخت برد جودوکاران مسابقه ورزشی هستند. هر مسابقه همواره با مقداری تنش و اضطراب همراه است که با توجه به اوضاع و احوال تمرینی و روانی و مکان مسابقه برای هر ورزشکار متفاوت است، اما با وجود همه عوامل، ورزشکاری موفق خواهد بود که بتواند با کنترل و مدیریت هیجان خود و رقبا و حفظ میزان مشخص انگیزتگی، خود را از حالت انفعالی خارج سازد و با مهارت‌هایی از قبیل خوش‌بینی، حل مسئله و خودآگاهی هیجانی و به‌همراه داشتن آرامش و تسلط بر اوضاع به‌گونه‌ای که باعث برهم‌خوردن تمرکز رقبا شود نتیجه مطلوب را کسب کند. گلگمن (۱۹۹۵) بیان می‌کند: «آموزش‌های مهارت‌های هوش هیجانی و اجتماعی هم در درازمدت و هم در کوتاه‌مدت می‌تواند ضامن موفقیت ورزشکار شود» (۱۹).

در مجموع، نتایج پژوهش حاضر با یافته‌های، گولد و همکاران (۲۰۰۲) (۹)، ام لین و همکاران (۲۰۰۹) (۸)، علیان (۱۳۸۴) (۱۰)، حق‌نگه‌دار (۱۳۸۴) (۱۱)، کجباغ‌نژاد (۱۳۸۹) (۵)، پرلینی و هالورسون (۲۰۰۶) (۱۲) و اصلان‌خانی و همکاران (۱۳۸۷) (۱۳) همسو است. بی‌شک، نمایان است که عوامل هیجانی به‌خصوص هوش هیجانی می‌تواند به ورزشکاران کمک کند به عملکرد رضایت‌بخش‌تری با تأکید بر مهارت‌های خاص در رقابت‌های ورزشی دست پیدا کنند. در واقع، آموزش هوش هیجانی می‌تواند ورزشکار را در مسیر هموار قهرمانی قرار دهد.

زیزی و همکاران (۲۰۰۲) در تحقیقی، هوش هیجانی و عملکرد ورزشی بازیکنان اتحادیه باشگاه‌های حرفه‌ای بیسبال را در ایالات متحده تحت بررسی قرار دادند. نتایج ارتباط نسبتاً کم بین مهارت‌های هیجانی و کارایی ورزشی را نشان داد (۱۴). در پژوهشی دیگر، حسینی‌نیا (۱۳۸۶) به ارتباط هوش هیجانی و سبک‌های مقابله‌ای با استرس در ورزشکاران پرداخت، او نتیجه گرفت که بین هوش هیجانی و مؤلفه‌های آن با سبک‌های مقابله با استرس رویارویی و اجتنابی ارتباط معناداری وجود ندارد (۱۵). علت ناهم‌سویی پژوهش حاضر را با دو مطالعه فوق می‌توان تفاوت ابزار مورد استفاده دانست، چراکه حسینی‌نیا از پرسش‌نامه ۳۳ سؤالی استفاده کرده بود، ولی ابزار تحقیق حاضر پرسش‌نامه ۹۰ سؤالی بار-آن بود. همچنین در تحقیق زیزی از ورزشکاران رشته بیسبال که ورزشی گروهی است استفاده شده بود، ولی در این پژوهش رشته انفرادی جودو تحت بررسی شده است.

به‌دلیل اهمیت مهارت‌های هوش هیجانی و نقش آن در اجرای ورزشی، بررسی و شناخت مرلفه‌های هوش هیجانی ضروری است تا در صورت امکان از طریق کنترل و آموزش این عوامل به ورزشکاران گامی در جهت بهبود عملکرد و تبیین موفقیت ورزشکاران برداشته شود. در این پژوهش، سه عامل خودآگاهی هیجانی، کنترل تکانه و واقع‌گرایی به‌منزله تبیین‌کننده و پیش‌بینی‌کننده بخت برد هر ورزشکار در مسابقه به دست آمد. براساس این مدل پیش‌بینی می‌توان نتیجه گرفت جودوکارانی که آگاهی و شناخت بالا از خود، هیجان‌ها و علت به‌وجود آمدن آنها داشته باشند (خودآگاهی هیجانی)، همچنین به تجربه‌ها آن‌گونه که واقعاً هستند بپردازند و درک مناسبی از توانایی و جایگاه خود به دور از خیال‌پردازی داشته باشند (واقع‌گرایی)، می‌توانند ظرفیت کنترل تکانه‌های پرخاشگرانه و کنترل خشم موجود در مسابقه را پیدا کنند (کنترل تکانه). داشتن این سه عامل بخت برد هر ورزشکار را در مسابقه با درصد بالایی پیش‌بینی می‌کند.

ضرورت توجه به موضوع هوش هیجانی و خرده‌مقیاس‌های آن به‌منزله عامل درونی، قابل تغییر و مؤثر بر عملکرد ورزشی، می‌تواند به فرد در جهت مدیریت تنیدگی و درماندگی کمک به‌سزایی کند و توانایی پیشگیری از درماندگی را افزایش دهد. محققان زیادی (از جمله ۲۰-۲۴) بر این باور هستند که هوش هیجانی برای پیش‌بینی موفقیت ورزشی و ارتقای مهارت روانی در جنبه‌های مختلف مهم است. و یافته‌های این پژوهش نیز تأییدی بر این موضوع است و با توجه به اینکه هوش هیجانی مهارتی قابل یادگیری است و به‌واسطه

تمرین کسب می‌شود و ارتقا می‌یابد، آموزش آن می‌تواند در هر سطح موفقیت را برای جودوکاران تسهیل کند و گامی برای رفع مشکلات روانی باشد (۲۵). امروزه، عوامل هیجانی درکنار آمادگی بدنی ترکیبی از ورزشکار مطلوب را می‌سازد که اگر یکی از این دو عامل دچار مشکل شود، قهرمانی و موفقیت هر ورزشکار به تعویق می‌افتد. و به نظر می‌رسد ورزشکارانی که با آمادگی بدنی مطلوب در سطح بین‌المللی نتیجه مطلوب را کسب نمی‌کنند، از کمبود آموزش‌های هیجانی و روانی بهینه روز دنیا رنج می‌برند. با توجه به نتایج پژوهش حاضر پیشنهاد می‌شود:

۱- برنامه‌ریزان ورزشی کشور برنامه‌هایی آموزشی در جهت آموزش و ارتقای هوش هیجانی برای مربیان و ورزشکاران تهیه و تدوین کنند.

۲- آموزش‌های هیجانی در ورزش کانون توجه تحقیقات تجربی در دانشگاه‌ها و به‌کارگیری آن در حیطه ورزش قرار گیرد.

۳- تسهیلاتی برای قرارگرفتن یک روان‌شناس ورزشی یا مربی متخصص عوامل هیجانی درکنار کادر فنی تیم‌های ورزشی کشور به‌خصوص ورزش جودو، که قادر به ایجاد حالت‌های هیجانی مناسب باشد، می‌تواند به ورزشکاران و خانواده ورزشی کشور نوید نتیجه مطلوب هم در سطح ملی و هم در سطح بین‌المللی بدهد.

## تشکر و قدردانی

از مرحوم دکتر آیدین ظریفی سپاسگزاری و قدردانی می‌کنم که مرا جانانه در این راه یاری کرد و همت و علم خویش را بی‌هیچ چشم‌داشت نثار این پژوهش کرد اما دریغ اجل مهلت نداد که با هم به پایان این راه برسیم. روحش شاد و یادش گرامی باد.

## منابع

1. Mayer, J.D., Salovey, P. (1997). What is the Emotional intelligence? Inp. Salovey & J.D Mayer (Eds), Emotional development and Emotional intelligence: 1 (3), 3-31
۲. گلمن، دانیل. (۱۳۸۲). هوش هیجانی. ترجمه نسرين پارسا. تهران: رشد. (تاریخ انتشار به زبان اصلی ۱۹۹۵)
3. Niazi, S. M., Bai, N., Gharaei, N. (2014). The Relationship between Emotional Intelligence and Mental Health in Collegiate Champions. International Research Journal of Management Sciences. 2 (1), 12-15.
4. Gardner, H. (2000). Multiple intelligences: the Theory in practice. New York: Basic Book
۵. کجیاف نژاد، هادی، احدی، حسن، حیدری، علیرضا، عسگری، پرویز، عنایتی، میرصلاح الدین. (۱۳۸۹). ارتباط بین مهارت‌های روانی، هوش هیجانی و مولفه‌های آن با انگیزه موفقیت ورزشی در ورزشکاران مرد شهرستان شیراز. رساله دکتری. واحد علوم تحقیقات خوزستان.
6. Williamz, L., Li Gs, H. (2010). Relationship between athlete's emotional intelligence and precompetitive anxiety .Available from <http://WWW.labmetting.com.paper.29778182/lu.Zo10>. {Accessed 10 June 2010}
7. Sánchez-López, J., Fernandez, T., Silva-Pereyra, J., & Mesa, J.A.M. (2013). Differences between judo, taekwondo and kung-fu athletes in sustained attention and impulse control. Psychology, 4(7), 607-612.
8. Lane, M., Thelwell, C., Lowther, J., Devonport J. (2009). Emotional intelligence and Psychological skills use among Athletes. Social Behavior and Personality, 37 (2), 195-202
9. Gold, D., Dieffenbach, K., Moffe, A. (2002). Psychological Characteristics and their development in Olympic champions. Journal of applied sport psychology, Vol 14, issue 3.
۱۰. علیان‌م. (۱۳۸۴). مقایسه هوش هیجانی قهرمانان و ورزشکاران رشته‌های گروهی و انفرادی با افراد غیر ورزشکار، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه شهید بهشتی.
۱۱. حق نکه دار، علی. (۱۳۸۴). رابطه هوش هیجانی با موفقیت ورزشی در ورزشکاران حرفه ای و نیمه حرفه ای شهر شیراز. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه شیراز. سال ۱۳۸۴.
12. Perlini, A., Halverson, T. (2006). Emotional Intelligence in the National Hockey league. Canadian. Journal of behavioral Science 16, 337-347.

۱۳. اصلانخانی، محمدعلی، شمس، امیر، شمسی پوردهکردی، پروانه. (۱۳۸۷). رابطه هوش هیجانی و عوامل شخصیتی در ورزشکاران بزرگسال نخبه و غیرنخبه. مجله علوم حرکت انسان، ۱: ۱۱-۳.
14. Zizzi, J., Deaner, H., Hirschhorn, D. (2003). The relationship between emotional intelligence and performance among College baseball players. *Journal of Applied Sport Psychology* 15, 262-269
۱۵. حسینی نیا، محمد. (۱۳۸۶). ارتباط هوش هیجانی با سبک‌های مقابله‌ای با استرس در ورزشکاران. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه تربیت مدرس. سال ۱۳۸۶.
16. Lowther, J., Lane, A & Lane, H. (2002). Self-efficacy and Psychology skills during the amputee soccer world cup. *Athletic Insight: online Journal of sport psychology*, 4 (2), 23-34.
۱۷. سیدحسینی، رسول، فتحی، حسن، صادقی بروجردی، سعید. (۱۳۹۰). اثر ادراک رفتارهای رهبری مربیان بر تعهد ورزشی، انگیزه پیشرفت و رضایتمندی جودوکاران لیگ برتر ایران. *مطالعات علوم ورزشی* شماره ۱۶، ۱۸۹-۱۶۰۶
۱۸. فتحی آشتیانی، علی. (۱۳۸۹). آزمون های روانشناختی. تهران: بعثت.
19. Goleman, F. (1995). Emotional Intelligence why it can Matter more the IQ?. New York bantam. Book. [Http //trocjim](http://trocjim).
20. Goleman, D. (1998). Working with Emotional intelligence. New York: Basic book. Intelligence. Hand book of positive psychology: 159-171
21. Salovey, P., Mayer, J.D., Caruso, D. (2002). The positive psychology of emotion. Intelligence. Hand book of positive psychology: 159-171
22. Bar-on, R. (2006). The Bar-on model of emotional social intelligence (ESI). *Psychothema*, 18, SUPI, 13-25.
23. Mayer, B., Fletcher, T. (2007). Emotion intelligence: A theoretical overview and professional practice in sport psychology. *Journal of applied Sport psychology* volume, Number 19, January, 2007, pp., 115
۲۴. ریاحی فارسانی، لیلا، فرخی، احمد، فراهانی، ابولفضل، شمسی پور، پروانه (۱۳۹۲). تاثیر آموزش هوش هیجانی بر مهارت های روانی ورزشکاران نوجوان. فصلنامه رشد و یادگیری حرکتی ورزشی، شماره ۵، ۴۰-۲۵
25. Szabo, A., Urban., F. (2014). Do Combat sports developmental Emotional intelligence? *Journal of Kinesiology*, Vol 46,1 June, 53-60