

مقایسه هوش هیجانی دانشجویان دختر ورزشکار و غیرورزشکار دانشگاه صنعتی شاهرود

شیوا ساسانی مقدم^۱، دکتر حسن بحر العلوم^۲

۱. مربی دانشگاه صنعتی شاهرود

۲. استادیار دانشگاه صنعتی شاهرود

تاریخ دریافت مقاله: ۸۶/۵/۴

تاریخ پذیرش مقاله: ۸۷/۴/۲۲

چکیده

هوش هیجانی توانایی درک هیجانات خود و دیگران و مدیریت این هیجان‌هاست. هدف این تحقیق، مقایسه هوش هیجانی دانشجویان دختر ورزشکار و غیرورزشکار دانشگاه صنعتی شاهرود بوده است. نمونه این تحقیق شامل ۷۹ غیر ورزشکار و ۴۱ ورزشکار بود که غیر ورزشکاران به روش تصادفی و ورزشکاران به روش هدفمند انتخاب شدند. برای جمع آوری اطلاعات از آزمون هوش هیجانی برادبری و گریوز استفاده شد. این آزمون شامل ۲۸ آیتم است که هوش هیجانی را در قالب دو قابلیت فردی و اجتماعی در فرد مشخص می‌کند. قابلیت فردی شامل خود-آگاهی، خود-مدیریتی و قابلیت اجتماعی شامل آگاهی اجتماعی و مدیریت رابطه می‌باشد. داده‌ها از طریق آزمون T گروه‌های مستقل در سطح معنی داری ($p < 0.05$) مورد تحلیل قرار گرفتند. یافته‌های این تحقیق نشان می‌دهد که تفاوت معنی داری بین هوش هیجانی دانشجویان دختر ورزشکار و غیر ورزشکار وجود دارد. تفاوت معنی داری بین دو گروه از نظر قابلیت فردی وجود دارد؛ هرچند که دو گروه در زمینه قابلیت اجتماعی تفاوت معنی داری نداشتند. بر اساس نرم هوش هیجانی، میانگین هوش هیجانی ورزشکاران در سطح متوسط به بالا، ارزیابی شد. اما هوش هیجانی غیرورزشکاران در سطح متوسط قرار داشت. به طور کلی نتیجه‌گیری می‌شود که هوش هیجانی دانشجویان دختر ورزشکار به دلیل توانایی بهتر در قابلیت فردی بیشتر از دانشجویان دختر غیرورزشکار است.

کلیدواژه‌های کلیدی: هوش هیجانی، خود-آگاهی، خود-مدیریتی، آگاهی اجتماعی، مدیریت رابطه.

مقدمه

موفقیت در سطوح و جنبه‌های مختلف زندگی شخصی و حرفه ای دغدغه هر فردی است که از سلامت جسم و روان برخوردار است. اما کدام یک از عوامل نظیر هوش شناختی (IQ)، تحصیلات، مهارت یا تخصص می‌تواند موفقیت فرد را در آینده تضمین نماید. چرا افراد در شرایط مناسب و با IQ مشابه به یک اندازه رشد نمی‌کنند؛ یکی به خود شکوفایی و خلاقیت می‌رسد و دیگری با داشتن خود آگاهی فوق العاده نسبت به توانایی‌های خود به اهداف منطقی و واقعی خود نمی‌رسد و افسرده و درمانده از میدان زندگی به حاشیه رانده می‌شود (۱). تحقیقات نشان می‌دهند که موفقیت‌های زندگی حرفه‌ای ۲۰ درصد به بهره هوشی یا هوش شناختی (IQ) و ۸۰ درصد به هوش هیجانی^۱ (EI) بستگی دارد (۱). افراد با هوش هیجانی بالا می‌توانند احساسات و هیجانات خود را شناخته و آنها را با درک بهتر کنترل و مدیریت نمایند (۲). اوایل دهه ۱۹۹۰ اولین بار هوش هیجانی معرفی شد و اولین نظریه، آن را نوعی توانایی ذهنی خالص^۲ مثل بهره هوشی^۳ معرفی نمود (۳). دیدگاه دوم هوش هیجانی را مجموعه‌ای از قابلیت‌ها و مهارت‌های متشکل از حالات رفتاری و ادراکات فردی مرتبط با توانایی فرد برای شناخت، پردازش، و به کار گیری اطلاعات هیجانی دانست که وابسته به قلمرو شخصیت هستند (۴).

این تحقیق براساس نظریه دانیل گلمن^۴ است که هوش هیجانی را به دو قابلیت: فردی^۵ (توانایی درک دقیق هیجانهای خود و استفاده از این آگاهی برای مدیریت واکنش‌های خود) و اجتماعی^۶ (توانایی درک دیگران و مدیریت کردن روابط) تقسیم نموده است. قابلیت فردی خود شامل دو مهارت خود-آگاهی^۷ (توانایی در درک صحیح و دقیق هیجانهای خود در همان لحظه‌ای که روی می‌دهند)، خود-مدیریتی^۸ (توانایی آگاهی از هیجان‌ها و تحمل انواع هیجان‌ها و مدیریت واکنش‌های خود) و قابلیت اجتماعی نیز شامل دو مهارت آگاهی اجتماعی^۹ (توانایی حدس زدن دقیق هیجان‌های دیگران و فهمیدن احساس آنان) و مدیریت رابطه^{۱۰}

1. Emotional Intelligence
2. Mental ability
3. Intelligence Quotient
4. Daniel Goleman
5. Personal competence
6. Social competence
7. Self-awareness
8. Self-management
9. Social- awareness
10. Relationship-management

(توانایی درک هیجان‌های خود و هیجان‌ات دیگران برای مدیریت تعامل‌های اجتماعی) است (۵) (۶). بنابراین بعضی از مؤلفه‌های مورد نظر گل‌من، خصوصیات شخصیتی را نشان می‌دهند؛ اما تفاوت اساسی بین هوش شناختی و شخصیت با هوش هیجانی در این است که هوش هیجانی اکتسابی است و افراد با تمرین و ممارست می‌توانند آن را توسعه دهند و از مزایای آن برای کسب موفقیت استفاده کنند (۶).

تحقیقات جدید نشان می‌دهند که هوش هیجانی نقش مهمی بر انجام فعالیت‌های روزمره (۷)، (۸) و رضایت و عملکرد شغلی دارد (۹، ۱۰، ۱۱). همچنین هوش هیجانی بالا با توانایی حل مسئله، توانایی تقلید، اضطراب پایین و کنترل خشم ارتباط مثبت دارد (۱۱، ۱۲، ۱۳). در تحقیقاتی دیگر، بین EI و کیفیت و وسعت شبکه ارتباط اجتماعی فرد (۱۴) ارتباط مثبت با دیگران (۱۵)، رفتار اجتماعی (مردم داری)، دید مثبت (۱۶، ۱۷) خوش‌بینی (۱۸) همدلی و بروز توانمندی‌های خود در موقعیت‌های اجتماعی و مهارت‌های اجتماعی بالا (۱۹)، ارتباط مثبتی دیده شده است. همچنین بین هوش هیجانی و افسردگی ارتباط منفی وجود دارد (۱۸، ۲۰). علاوه بر این، EI موجب توسعه ارتباط سالم و کیفیت زندگی و شغلی مربیان ورزش می‌شود (۲۱).

یویدال و ون روی^۱ (۲۰۰۵) در تحقیقی با مقایسه هوش هیجانی زنان و مردان، به این نتیجه رسیدند که بین EI مردان و زنان، تفاوت معنی داری وجود دارد و زنان، هوش هیجانی بیشتری نسبت به مردان دارند (۲۲). پرلینی و هالورسون^۲ (۲۰۰۵) در تحقیقی با عنوان هوش هیجانی ورزشکاران بازی‌های لیگ ملی‌هاکی کانادا نتیجه گرفتند، EI بر امتیاز ورزشکاران‌هاکی تاثیر مثبت دارد (۲۳). در این رابطه، بشارت و عباسی (۱۳۸۴) در تحقیق خود در مورد تبیین موفقیت ورزشی در ورزش‌های گروهی و انفرادی بر حسب هوش هیجانی دریافتند که هوش هیجانی با موفقیت ورزشی در ورزش‌های گروهی و انفرادی همبستگی مثبت دارد؛ اما این متغیر فقط در ورزش‌های گروهی می‌تواند موفقیت ورزشی را پیش‌بینی نماید (۲۴). در تحقیق دیگری، سعید تابش (۱۳۸۵) هوش هیجانی را در زنان ورزشکار (با مهارت باز و بسته) و غیر-ورزشکار مقایسه کرد و نتیجه گرفت که بین میانگین هوش هیجانی ورزشکاران (با مهارت باز و بسته) اختلاف معنی داری وجود ندارد؛ اما بین میانگین هوش هیجانی ورزشکاران و غیر-ورزشکاران تفاوت معنی دار مشاهده شد و ورزشکاران بهتر بودند (۲۵).

1. David L & Van Rooy

2. Perlini & Halverson.

تعاملات در فعالیت‌های ورزشی موجب می‌شود تا ورزشکاران با هیجان‌هایی از جمله شادی، خشم، دل سردی، ناامیدی و استرس درگیر باشند؛ لذا این سؤال مطرح می‌شود که آیا ممکن است در محیط‌های ورزشی به دلیل فرصت‌های زیادی که از نظر بروز هیجان‌ات و مدیریت آن فراهم می‌شود؛ همچنین به دلیل رقابتی بودن فعالیت‌های ورزشی، این توانایی توسعه یابد و موجب تفاوت بین میزان هوش هیجانی ورزشکاران و غیرورزشکاران شود؟ متأسفانه علی‌رغم تحقیقات فراوانی که در مورد هوش هیجانی و موفقیت افراد در زمینه‌های مختلف انجام شده و تاثیر بسیار بالای این عامل بر موفقیت افراد در زمینه‌های مختلف، روشن شده است؛ ولی تحقیق چندانی در حیطه هوش هیجانی و فعالیت ورزشی یا ورزشکاران انجام نشده است و البته تحقیقات بسیار محدود در این زمینه نشان می‌دهند که هوش هیجانی در موفقیت ورزشکاران موثر است و در ورزش‌های گروهی می‌تواند موفقیت ورزشی را پیش بینی نماید (۲۴). لذا محقق احتمال می‌دهد که هوش هیجانی بعنوان عامل مداخله گر و موثر در فعالیت‌های ورزشی باشد و تحقیق در این مورد به دلیل جدید بودن موضوع و ابهامات بسیاری که در این رابطه وجود دارد؛ ضروری می‌نماید. به علاوه، شناسایی فرایندهای روانشناختی موثر بر رفتار در ورزشکاران و غیرورزشکاران، همچنین بررسی ویژگی‌های روانی ورزشکاران، بخشی از تحقیقات در زمینه روانشناسی ورزش را به خود اختصاص داده است (۲۶، ۲۷) اما تحقیق در زمینه هوش هیجانی و ورزش و ورزشکاران در مراحل مقدماتی است. این تحقیق با هدف بررسی و مقایسه هوش هیجانی دو گروه دانشجوی دختر ورزشکار و غیرورزشکار انجام شده است که نه تنها می‌تواند راه‌گشایی برای ابهامات موجود باشد بلکه آگاهی ما را نسبت به هوش هیجانی ورزشکاران افزایش می‌دهد و مشخص می‌نماید که آیا ورزشکاران از نظر هوش هیجانی تفاوتی با غیرورزشکاران دارند یا خیر؟

روش تحقیق

جامعه آماری تحقیق را دانشجویان دختر دانشگاه صنعتی شاهرود تشکیل داده‌اند. ۷۹ نفر دانشجوی غیرورزشکار (بدون سابقه ورزشی) با میانگین سن $21/52 \pm 1/53$ ، بعنوان نمونه با استفاده از روش تصادفی طبقه ای بر اساس دانشکده‌ها انتخاب شدند. تعداد ۴۱ دانشجوی ورزشکار آماتور (حداقل با ۵ سال سابقه ورزشی مداوم در یک رشته ورزشی) با میانگین سن $21/42 \pm 1/48$ به روش غیرتصادفی هدفمند، گزینش شدند.

برای جمع‌آوری اطلاعات پژوهش، از دو پرسشنامه، آزمون هوش هیجانی برادبری و گریوز^۱ و پرسشنامه محقق ساخته برای اطلاعات مربوط به مشخصات فردی و فعالیت ورزشی استفاده شده است. پرسشنامه هوش هیجانی مشتمل بر ۲۸ آیتم بوده که هوش هیجانی هر فرد و چهار مهارت هوش هیجانی نظیر: خود-آگاهی، خود-مدیریتی، آگاهی اجتماعی و مدیریت رابطه را در قالب قابلیت فردی و اجتماعی، اندازه‌گیری کرده است. ارزیابی مهارت‌ها برحسب مقیاس شش درجه‌ای لیکرت، نمره یک (هرگز)، دو (به ندرت)، سه (گاهی)، چهار (معمولاً) پنج (تقریباً) و نمره شش (کاملاً موافق) بود (۲۸). محاسبه اعتبار و پایایی این آزمون در کشور ایران توسط حمزه گنجی انجام شده؛ به طوری که پایایی آن از طریق بازآزمایی در یک گروه ۳۶ نفری برای چهار مهارت تشکیل‌دهنده هوش هیجانی و کل هوش هیجانی به ترتیب ۰/۷۸، ۰/۸۶، ۰/۷۰، ۰/۷۳ و ۰/۸۹ بوده است (۶). در گروه ۸۴ نفری دیگری آزمون فقط یکبار اجرا شد و ضریب پایایی آن با استفاده از آلفای کرونباخ برای گروه‌های پسران و دختران و کل گروه ۰/۸۸ به دست آمده است. همه سئوالات با کل آزمون همبستگی مثبت و معنی‌داری داشت. حذف هیچ کدام از سئوالات باعث افزایش چشمگیر کل پایایی آزمون نشده بود. همه ضرایب به دست آمده ، چه از طریق دوبار اجرا و چه از طریق آلفای کرونباخ، در سطح ($p < 0.01$) معنی‌دار بوده است. اعتبار همزمان آزمون استفاده شده در این تحقیق نیز انجام شده است به طوری که این آزمون به همراه آزمون هوش هیجانی بارآن در یک گروه ۳۱ نفری اجرا و ضریب همبستگی ۰/۶۸ بدست آمده که در سطح ۰/۰۱ معنی‌دار بوده است (۶). برای ارزیابی هوش هیجانی، نورمی نیز تهیه شده است که بر اساس آن: نمرات ۱۰۰-۹۰، ۸۹-۸۰، ۷۹-۷۰، ۶۹-۶۰ و ۵۰ یا کمتر، به ترتیب هوش هیجانی عالی، خوب، بالای متوسط، متوسط، ضعیف را نشان می‌دهد (۶).

در این تحقیق از آمار توصیفی (میانگین و انحراف معیار و ترسیم نمودارها و جداول و آزمون نیکویی برازش) و آمار استنباطی (آزمون تجانس واریانس لون و t در گروه‌های مستقل در سطح معنی‌داری ($p < 0.05$) استفاده گردید که تجزیه و تحلیل آن به وسیله نرم افزار (Spss/win) انجام شد.

یافته‌های تحقیق

نتایج توصیف آماری داده‌های این تحقیق (جدول ۱ و شکل ۱) نشان می‌دهد که میانگین هوش هیجانی دانشجویان ورزشکار $7/238 \pm 80/90$ و دانشجویان غیر ورزشکار $76/51 \pm 8/352$

¹ . T. Bradberry & J. Greaves

می‌باشد.

جدول ۱. نتایج توصیف آماری متغیرهای تحت بررسی و آزمون نیکویی برازش در دو گروه تحقیق

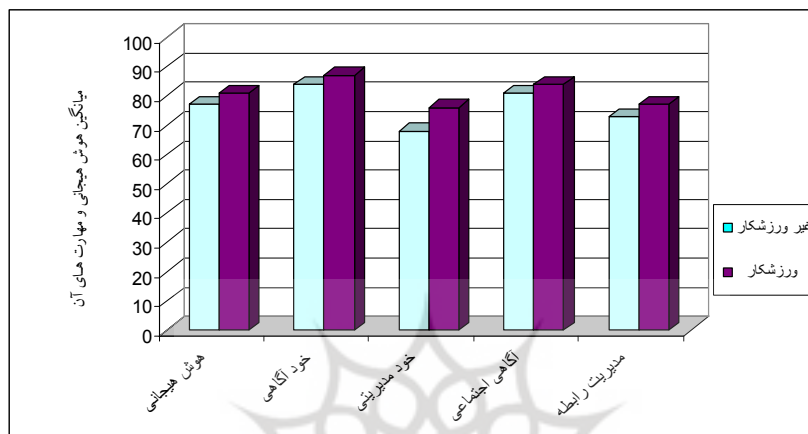
متغیر	شاخص گروه	N	میانگین	انحراف معیار	K-S z	سطح معنی داری (sig)
هوش هیجانی	غیر ورزشکار	۷۹	۷۶/۵۱	۸/۳۵۲	۰/۷۹	۰/۵۵
	ورزشکار	۴۱	۸۰/۹۰	۷/۲۳۸	۰/۸۱	۰/۵۲
قابلیت فردی	خودآگاهی	غیر ورزشکار	۸۳/۶۱	۷/۱۵۱	۱/۱۹	۰/۱۲
		ورزشکار	۸۶/۸۱	۵/۵۳۷	۱/۲۲	۰/۱۰
	خود مدیریتی	غیر ورزشکار	۶۷/۸۷	۱۶/۱۸۴	۱/۱۹	۰/۱۲
		ورزشکار	۷۶/۳۶	۱۲/۶۳۴	۰/۸۱	۰/۵۳
قابلیت اجتماعی	آگاهی اجتماعی	غیر ورزشکار	۸۱/۲۷	۸/۳۳۷	۱/۱۸	۰/۱۱
		ورزشکار	۸۳/۵۱	۷/۳۰۷	۱/۲۵	۰/۰۹
	مدیریت رابطه	غیر ورزشکار	۷۳/۴۶	۱۱/۶۹۶	۱/۲۳	۰/۱۰
		ورزشکار	۷۷/۳۶	۹/۷۷۶	۰/۸۷	۰/۴۳

جدول ۲. نتایج آزمون لون و T مستقل مربوط به مقایسه هوش هیجانی و چهار مهارت آن در دو گروه تحقیق

سطح معنی داری (sig)	df	t	آزمون همگنی واریانس لون		متغیر تحت بررسی
			sig	f	
۰/۰۰۵	۱۱۸	-۲/۸۵	۰/۱۱	۲/۵۵	هوش هیجانی
۰/۰۱۴	۱۱۸	-۲/۵۰	۰/۰۶	۲/۹۵	خودآگاهی
۰/۰۰۴	۱۱۸	-۲/۹۳	۰/۱۴	۲/۲۱	خود مدیریتی
۰/۱۵۰	۱۱۸	-۱/۴۵	۰/۲۸	۱/۲۰	آگاهی اجتماعی
۰/۰۷۰	۱۱۸	-۱/۸۳	۰/۳۷	۰/۸۲	مدیریت رابطه

یافته‌های مربوط به مقایسه هوش هیجانی دانشجویان ورزشکار و غیر ورزشکار (جدول ۲) نشان داد بین هوش هیجانی دانشجویان دختر ورزشکار و غیرورزشکار، تفاوت معنی دار (۵) $p < ۰/۰$ وجود دارد. بین دانشجویان دختر ورزشکار و غیرورزشکار از نظر قابلیت فردی (مهارت‌های خودآگاهی و خود مدیریتی تفاوت معنی دار (۵) $p < ۰/۰$ وجود دارد. بین دانشجویان

دختر ورزشکار و غیرورزشکار از نظر قابلیت اجتماعی (مهارت‌های آگاهی اجتماعی و مدیریت- رابطه) تفاوت معنی‌داری ($p > 0.05$) وجود ندارد.



نمودار ۱. نتایج آزمون مربوط به مقایسه هوش هیجانی و چهار مهارت آن در دانشجویان ورزشکار و غیر-ورزشکار

بحث و نتیجه‌گیری

هوش هیجانی توانایی درک هیجانات خود و دیگران و کنترل و مدیریت این هیجان‌ها است که محصول دو قابلیت: فردی و اجتماعی است. نتایج این تحقیق نشان داد که هوش هیجانی دانشجویان دختر ورزشکار به‌طور معنی‌داری بیشتر از دانشجویان غیر ورزشکار بوده است. همچنین از نظر قابلیت فردی (مهارت‌های خود-آگاهی و خود-مدیریتی) تفاوت معنی‌داری بین دانشجویان دختر ورزشکار و غیر ورزشکار ملاحظه شد که در این رابطه ورزشکاران بهتر بودند. از نظر قابلیت اجتماعی (مهارت‌های آگاهی- اجتماعی و مدیریت رابطه) تفاوت معنی‌داری بین دو گروه دیده نشد علی‌رغم اینکه آزمون استفاده شده در این پژوهش، چهار مهارت هوش هیجانی را به‌طور جداگانه اندازه‌گیری کرده است؛ اما نکته قابل توجه این است که ورزشکاران از نظر هر دو مهارت مربوط به قابلیت فردی با غیرورزشکاران متفاوت و بهتر بودند و از نظر مهارت‌های مربوط به قابلیت اجتماعی با غیرورزشکاران همسطح مشاهده شدند. یافته تحقیق حاضر در مورد بیشتر بودن هوش هیجانی ورزشکاران از غیرورزشکاران، با یافته‌های تابش (۱۳۸۶)، تنها تحقیق مشابهی که در این زمینه توسط محققین یافت شد؛

همخوانی دارد (۲۵). تفاوت متغیر هوش هیجانی در دو گروه ورزشکار و غیرورزشکار نشان می‌دهد که اولاً، این عامل بر اثر فعالیت‌های ورزشی توسعه یافته است. از آنجا که تحقیقات زیادی در مورد اثر ورزش بر ویژگی‌های روانی و اجتماعی و مقایسه این ویژگی‌ها بین ورزشکاران و غیرورزشکاران انجام شده است و نشان می‌دهند که فعالیت‌های ورزشی بر ابعاد مختلف روانی انسان اثر مثبت دارند (۳۴، ۳۰، ۳۱، ۳۲، ۳۳)؛ همچنین ورزشکاران در تعامل و تقابل بیشتر با دیگران هستند و اغلب با هم تیمی‌ها و مربیان و دیگر همراهانشان نیاز به همدلی متقابل دارند و موقعیت‌های ورزشی، فرصت‌های بسیار مناسبی جهت نمایش توانایی فردی و خودنمایی در موقعیت‌های اجتماعی و کسب مهارت‌های اجتماعی بالا را برای ورزشکار فراهم می‌نماید (۳۵) و چون هوش هیجانی قابل انعطاف و اکتساب است (۶) و با مواردی نظیر میزان ارتباط با دیگران و همدلی و همراهی (۱۹، ۶) ارتباط مثبت دارد؛ ممکن است ورزشکاران این توانایی‌ها را در موقعیت‌های مناسب ورزشی، توسعه داده باشند یا به عبارت دیگر، فعالیت ورزشی موجب بهبود توانایی هوش هیجانی ورزشکاران شده باشد. همین طور از طریق تحقیقات متعدد مشخص شده است که ورزش نه تنها موجب توسعه مهارت‌های روانی، بلکه موجب بهبود اختلالات روانی و خلقی می‌شود (۳۶، ۳۷)؛ امکان دارد که افزایش هوش هیجانی در ورزشکاران مربوط به تغییر و بهبود موارد فوق باشد؛ یعنی، چون در اثر ورزش ویژگی‌های روانی و خلقی فرد بهتر می‌شود لذا بهبود این عوامل موجب توسعه هوش هیجانی در ورزشکاران می‌گردد چرا که در تحقیقات متعدد، ارتباط منفی هوش هیجانی با اضطراب، خشم (۱۱، ۱۲، ۱۳) و افسردگی (۱۸، ۲۰) مشاهده شده است. در هر حال در مورد توسعه هوش هیجانی ورزشکاران از طریق فعالیت‌های ورزشی در این تحقیق بدون تحقیقات تجربی نمی‌توان نظر دقیقی ارائه داد. ثانیاً، ممکن است هوش هیجانی در زمینه مشارکت افراد در فعالیت‌های ورزشی موثر بوده باشد. به این ترتیب که افراد با هوش هیجانی بالاتر نسبت به افراد معمولی، بیشتر به ورزش و مسابقات ورزشی روی آورده باشند و بالا بودن هوش هیجانی موجب رضایتمندی ورزشکاران در انجام فعالیت‌های روزمره و عملکرد بهتر و موفقیت آنان در حیطه ورزشی و در نهایت موجب ماندگاری و ادامه ورزش در تیم‌های ورزشی شده باشد؛ چرا که هوش هیجانی با انجام فعالیت‌های روزمره (۸، ۷) و عملکرد شغلی (۹، ۱۰، ۱۱) و موفقیت ورزشکاران در فعالیت ورزشی (۲۳، ۲۴) ارتباط مثبت دارد. ضمناً احتمال دارد که هوش هیجانی در دو گروه ورزشی انفرادی و گروهی متفاوت باشد و تعامل هوش هیجانی ورزشکاران رشته‌های ورزشی گروهی و انفرادی با هم چنین نتیجه‌ای را دست داده باشد که نیاز به بررسی دقیق در این زمینه دارد.

تاتکو و لیون^۱ (۱۹۹۶) نشان دادند که صفاتی نظیر قدرت رهبری، هوشیاری، کنترل احساسات، ثبات روحی و احساسی و هیجانی و وابستگی گروهی در ورزشکاران بیشتر و با اجرای مهارت، همبستگی مثبت دارد (۳۸)، برتری ورزشکاران از نظر صفات مورد تحقیق تاتکو و لیون به طور غیر مستقیم از بیشتر بودن هوش هیجانی و قابلیت فردی (خود-آگاهی، خود-مدیریتی) ورزشکاران نسبت به غیرورزشکاران در تحقیق حاضر حمایت می‌کند و نشان می‌دهد که، داشتن قابلیت فردی در راستای آگاهی از حالات روحی خویش و کنترل این حالات و هیجانات که در قالب مهارت‌های روانی مطرح می‌شوند؛ برای ورزشکاران جهت تحمل تمرینات بدنی و ادامه فعالیت‌ها و مسابقات ورزشی امری ضروری است (۳۹). نتایج مربوط به قابلیت اجتماعی ورزشکاران و غیرورزشکاران در این تحقیق با یافته سیدزاده و امیرتاش که رشد اجتماعی ورزشکاران را در مقایسه با غیر ورزشکاران، بیشتر نشان داده‌اند؛ همخوانی ندارد (۲۹،۲۷) این عدم همخوانی می‌تواند ناشی از عدم همسانی مهارت‌های اجتماعی و قابلیت اجتماعی باشد. یا اینکه به دلیل تفاوت سنی نمونه‌های مورد پژوهش باشد؛ به دلیل اینکه تحقیقات نشان داده‌اند که هوش هیجانی با افزایش سن بیشتر می‌شود (۴۰،۲۲)، نمونه‌های سیدزاده در دوره سنی نوجوانی و نمونه‌های تحقیق حاضر جوان بودند. همچنین همسطح بودن دو گروه تحقیق حاضر از نظر قابلیت اجتماعی (هر چند بدون در نظر گرفتن معنی‌داری آماری، ورزشکاران در مهارت آگاهی اجتماعی و مدیریت رابطه نیز بهتر از غیر ورزشکاران بودند) ممکن است به دلیل آماتور بودن نمونه‌های ورزشکار این تحقیق باشد که مثل ورزشکاران حرفه‌ای درگیر ورزش نبوده‌اند. همچنین می‌تواند به دلیل یکسان بودن دو گروه از نظر وضعیت اجتماعی (دانشجو بودن) باشد.

در بررسی نتایج بر اساس نورم هوش هیجانی، میانگین هوش هیجانی ورزشکاران در سطح متوسط به بالا، ارزیابی شد که یک توانایی خوب را نشان می‌دهد. اما هوش هیجانی غیرورزشکاران در سطح متوسط بود که با تقویت و تمرین می‌تواند به یک توانایی خوب تبدیل شود. جهت بررسی دقیق‌تر و بکارگیری این عامل روانشناختی پیشنهاد می‌شود تأثیر هر یک از قابلیت‌های فردی و اجتماعی در ورزش‌های مختلف به‌ویژه ورزش‌های انفرادی و گروهی مشخص گردد. اثر یک دوره تمرین بدنی (فعالیت ورزشی ویژه) بر هوش هیجانی بررسی گردد. همچنین هوش هیجانی به ورزشکاران معرفی و چگونگی تمرین و توسعه آن آموزش داده شود و برنامه‌های تمرینی برای بهبود هوش هیجانی تنظیم شود تا مهارت‌های آن را در کنار سایر

^۱. Tutko & Lyon

تمرینات مربوط به مهارت‌های روانی انجام دهند. بهتر است غیرورزشکاران در فعالیت‌های ورزشی جهت تقویت هوش هیجانی شرکت نمایند.

منابع:

۱. آقا یاری، سیروس و شریفی درآمدی، پرویز (۱۳۸۵). هوش هیجانی. انتشارات سپاهان. ص ۳۶، ۳۸.
2. Thomas Sy, Tram, Susanna, Linda, A. O'Hara. (2006). Relation of employee and manager emotional intelligence to job satisfaction and performance. *Journal of Vocational Behavior* x(www.Sciencedirect.com).
3. Junqi Shi, Lei Wang (2007). Validation of emotional intelligence scale in Chinese university students, *Personality and Individual Differences*, Volume 43, Issue 2, Pages 377-387
4. Petrides K.V. (2004). The role of trait emotional intelligence in academic performance and deviant behavior at school, *Personality and Individual Differences*. Volume 36, , Pages 277-293
۵. گل‌من، دانیل (۱۳۸۳). هوش هیجانی. ترجمه: نسرين پارسا. انتشارات رشد. ص ۴۰.
۶. برادبری، تراویس و گریوز، جین (۱۳۸۴). هوش هیجانی (مهارت‌ها و آزمون‌ها). ترجمه: مهدی گنجی. نشر ساوالان. ص ۱۵۳.
7. Carmeli, A. (2003). The relationship between emotional intelligence and work attitudes, behavior and outcomes. *Journal of Managerial Psychology*, 18, 788-813.
8. Wong, C., & Law, K.S. (2002). The effect of leader and follower emotional intelligence on performance and attitude: An exploratory study. *Leadership Quarterly*, 23, 243-274.
9. Prati, L. M., Douglas, C., Ferris, G. R., Ammeter, A. P., & Buckley, M. R. (2003). Emotional intelligence, leadership effectiveness, and team outcomes. *International Journal of Organizational Analysis*, 11, 21-41.
10. Bachman, J., Stein, S., Campbell, K., & Sitarenios, G. (2000). Emotional intelligence in the collection of debt. *International Journal of Selection and Assessment*, 8, 176-182.
11. 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.

۱۲. رضانی، ولی‌اله و عبدالهی، محمد حسین (۱۳۸۵). بررسی هوش هیجانی با بروز و مهار خشم در دانشجویان. ویژه‌نامه مجله روانشناسی. پیاپی ۳۷. ص ۶۶-۸۳.
۱۳. غنایی، زیبا (۱۳۸۳). اثر خستگی شناختی و هوش هیجانی بر حل مسائل شناختی. تازه‌های علوم شناختی (۳-۴): ۶-۶۳ ص ۶۳-۷۴.
14. Ciarrochi, J., Chan, A. Y. C., & Bajgar, J. (2001). Measuring emotional intelligence in adolescents. *Personality and Individual Differences*, 31, 1105-1119.
15. 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.
16. Mayer, J. D., Caruso, D. R., & Salovey, P. (1999). Emotional intelligence meets traditional standards for intelligence. *Intelligence*, 27, 267-298.
۱۷. بشارت، محمد علی (۱۳۸۴). بررسی تاثیر هوش هیجانی بر کیفیت روابط اجتماعی. مطالعات روانشناختی دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران. (۳-۲) ص ۲۵-۳۸.
18. 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.
19. 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.
20. 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.
21. 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
22. L, David. Rooy, Van, Alexander Alonso, Chockalingam Viswesvaran. (2005). Group differences in emotional intelligence scores: theoretical and practical implications. *Personality and Individual Differences* 38. 689-700. www.elsevier.com/locate/paid
23. Perlini, H. Arthur and Halverson, R. Trevor. (2005). Emotional Intelligence in the National Hockey League. Algoma University College, Laurentian University. <http://www.mgtsolution.com/olib/474637695.aspx>

۲۴. بشارت، محمد علی؛ عباسی، غلامرضا و میرزا کمسفیدی، رضا (۱۳۸۴). تبیین موفقیت ورزشی در ورزش‌های گروهی و فردی بر حسب هوش هیجانی. فصلنامه المپیک. پیاپی ۴. ص ۹۶-۸۷.
۲۵. تابش، سعید (۱۳۸۵). مقایسه هوش هیجانی در بین زنان ورزشکار (با مهارت باز و بسته) و غیر ورزشکار. نشریه حرکت. شماره ۲۹. ص: ۴۲-۳۳.
۲۶. حمایت طلب، رسول و همکاران (۱۳۸۲). مقایسه میزان شادکامی و سلامت روانی دانشجویان دختر ورزشکار و غیر ورزشکار دانشگاه‌های تهران و پیام نور. نشریه علمی پژوهشی حرکت. ۱۸. ص: ۱۳۱-۱۴۰.
۲۷. امیر تاش، محمد علی و همکاران (۱۳۸۵). مقایسه رشد اجتماعی دانش آموزان پسر ورزشکار و غیر ورزشکار دوره تحصیلی راهنمایی. فصلنامه المپیک. سال چهاردهم- شماره ۲ (پیاپی ۳۴). ص ص: ۵۳-۶۱.
۲۸. برادبری، تراویس؛ گریوز، جین (۱۳۸۴). آزمون هوش هیجانی. ترجمه: مهدی گنجی. نشر ساوالان.
۲۹. سید زاده، سادات (۱۳۸۰). بررسی ارتباط بین رشد حرکتی و رشد اجتماعی در دانش آموزان دختر ورزشکار و غیر ورزشکار سوم راهنمایی منطقه ۶ تهران. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه تهران.
۳۰. حسین زاده، محمد (۱۳۸۱). مقایسه خود پنداره دانش آموزان ورزشکار و غیر ورزشکار مقطع متوسطه شهر گناباد. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه تهران.
۳۱. خیابانچیان، نازیلا (۱۳۷۶). مقایسه و بررسی میزان عزت نفس دختران دبیرستانی ورزشکار و غیر ورزشکار شهر تهران. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکز.
۳۲. نیستی شوشتری، عبدالجلیل (۱۳۸۰). بررسی و مقایسه عزت نفس دانشجویان ورزشکار و غیر ورزشکار دانشگاه شهید چمران اهواز. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه شهید چمران اهواز.
۳۳. معتمدی، بهزاد (۱۳۷۳). بررسی و مقایسه عزت نفس دانش آموزان دختر و پسر ورزشکار و غیر ورزشکار دبیرستان‌های قوچان. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه تربیت معلم تهران.

۳۴. مشهوری، مرضیه (۱۳۸۰). بررسی صفات شخصیتی دانشجویان ورزشکار و غیر ورزشکار دانشگاه تهران. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه تهران.
۳۵. آذربانی، احمد و کلانتری، رضا (۱۳۸۲). اصول و مبانی تربیت بدنی و ورزش. انتشارات آبیژ
36. Thirawax,k. Benton,D. (1997). Participation physical activity and cardiovascular fitness have different effects on mental health and mood .Journal psychosomatic research. 17.pp: 45-51
37. Plente Thomas,G.Robin Judit.(1994).physical fitness and enhanced psychological health .current-psychology – research and Reviw. 21.pp :36-390
38. Tutko, T . A,Lyon,L .P . & Ogilvie , B , C . (1996).Athletic Motivation Inventory. Snajose, CA . Institue for the Study of Athletic Motivation.
۳۹. مارتنز، راینر (۱۳۷۳). روانشناسی ورزش (راهنمای مربیان و ورزشکاران). ترجمه: دکتر محمد خبیری. ناشر: کمیته ملی المپیک، چاپ دوم.
40. Day, A. L., & Carroll, S. A. (2004).Using an ability-based measure of emotional intelligence to predict individual performance, group performance, and group citizenship behaviours. Personality and Individual Differences, 36, 1443–1458.