

ارتباط هوش هیجانی و موفقیت ورزشی ورزشکاران رشته‌های ورزشی تیمی یازدهمین المپیاد دانشجویان سراسر کشور

میرحسین سیدعامری^۱، شیدا سعیدی^۲، فریدون منافی^۳

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۲/۴/۱۲

تاریخ دریافت: ۱۳۹۱/۱۲/۱۹

چکیده

این پژوهش با هدف بررسی ارتباط هوش هیجانی و موفقیت ورزشی ورزشکاران رشته‌های ورزشی تیمی یازدهمین المپیاد دانشجویان سراسر کشور اجرا شده است. بدین منظور، از میان ۱۰۸۸ ورزشکار شرکت کننده در یازدهمین المپیاد دانشجویان سراسر کشور، ۲۰۰ ورزشکار به صورت تصادفی به عنوان نمونه آماری انتخاب شدند. برای جمع‌آوری اطلاعات پژوهش، از پرسش‌نامه‌های موفقیت ورزشی، هوش هیجانی شرینگ و فرم ثبت مشخصات فردی استفاده شد. پس از تحلیل داده‌ها با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون، نتایج حاکی از ارتباط مثبت و معنادار بین هوش هیجانی و موفقیت ورزشی بود. همچنین بین تمام مؤلفه‌های هوش هیجانی (خودآگاهی، خودآگاهی اجتماعی، مدیریت خود، مهارت‌های اجتماعی و خودانگیزی) با موفقیت ورزشی نیز ارتباط مثبت و معناداری وجود داشت. نتایج نشان داد که در رتبه‌بندی مؤلفه‌های هوش هیجانی، مؤلفه خودآگاهی در اولویت اول قرار دارد. به‌طور کلی بر اساس یافته‌های این پژوهش، آموزش هوش هیجانی در افراد، به‌ویژه ورزشکاران حائز اهمیت است؛ زیرا بین شخصیت ورزشکاران و موفقیت آن‌ها پلی ایجاد می‌کند و برای پیش‌بینی موفقیت ورزشی ورزشکاران می‌تواند مفید واقع شود.

کلید واژه‌ها: هوش هیجانی، موفقیت ورزشی، ورزشکار.

The relationship between emotional intelligence and achievement of team sports athletes in the 11th student Olympiad across the country

Mir Hassan Seyed Ameri, Sheida Saeedi, Fereidoun Manafi

Abstract

This study aimed to investigate the relationship between emotional intelligence and achievement of team sports athletes in the Eleventh student Olympiad across the country. The research that was of correlation type was conducted in through field-based method. The research sample included 1088 athletes in twelve sport fields of whom 200 athletes were randomly chosen. In order to collect the research data, valid and reliable questionnaires, Besharats achievement in sports questionnaire & Shering's emotional Intelligence questionnaire and a questionnaire of personal information were used. Data were analyzed using Pearson's correlation. The results suggest that there is a positive correlation between emotional intelligence and sports achievement. Also there are positive correlation among components of self-awareness, social self-awareness, self-management, social skills and motivation with sports achievement. Also results show that from among the components of emotional intelligence, awareness component ranks the first. In general, it is concluded that the teaching of emotional intelligence in individuals, especially athletes is important that because it creates a bridge between athletes and their success and personality and can predict the success of sports athletes.

Keywords: Emotional Intelligence, Sports Achievement, Athletes.

Email: ha_ameri2003@yahoo.com

۱. دانشیار مدیریت ورزشی دانشگاه ارومیه (نویسنده مسئول)

۲. کارشناس ارشد مدیریت ورزشی

۳. دانشجوی دکتری مدیریت ورزشی دانشگاه گیلان

مقدمه

امروزه در دنیای ورزش، تمرین‌های جسمانی پیوسته، به‌عنوان تنها عامل کلیدی موفقیت و رسیدن به اوج اجرا، هدف از پیش تعیین شده، محسوب نمی‌شود و به‌نظر می‌رسد علاوه بر توانایی‌های جسمانی و تاکتیکی و مهارت‌های تخصصی، توانمندی و ویژگی‌های شخصیتی، از عوامل مؤثر بر پیشرفت ورزشی باشد. همچنین از آنجا که ورزشکاران مجبور هستند در شرایط استرس‌زا رقابت کنند، بنابراین در چنین شرایطی استرس و خشم رایج می‌باشد. در نتیجه روبه‌رو شدن با موقعیتی که به‌طور بالقوه فشارزاست، سبب خواهد شد تا فرد در واکنش با آن موقعیت‌ها دستخوش هیجان شود (بشارت، ۱۳۸۵، ص ۷۶). شیوع عوامل استرس‌زا نظیر دآوری بد در جریان مسابقه، وجود شرایط نامناسب محیطی، واکنش تماشاگران در جریان مسابقه، تمایل به برد به‌قیمت دور شدن از اخلاق ورزشی، تجربه آسیب-دیدگی، مشاهدهٔ تقلب رقیب، احتمال تقلب به‌منظور بردن، توییح بازیکن توسط مربی و انتقاد مربی در جریان مسابقه، ضرورت وجود مهارت‌های مقابله‌ای مؤثر را به‌منظور حفظ سلامت روانی ورزشکار و دستیابی به موفقیت ورزشی^۱ اجتناب‌ناپذیر می‌سازد؛ چراکه ناتوانی در مقابله با عوامل استرس‌زا برای عملکرد موفقیت‌آمیز ورزشکاران زیان‌بخش خواهد بود (هنین^۲، ۲۰۰۵، ص ۴۹). بنابراین هوش هیجانی^۳ از جمله ویژگی‌های شخصیتی مهمی است که به‌نظر می‌رسد عملکرد ورزشکار را در شرایط استرس‌زایی همچون محیط‌های ورزشی، تحت تأثیر قرار می‌دهد و مانع تأثیر عوامل مزاحم می‌شود. هوش هیجانی متغیری شخصیتی است که در ادبیات روان‌شناسی جدید به‌واسطهٔ استنباط‌های مختلف، خود را به-

شکل‌های گوناگون نشان می‌دهد. هوش هیجانی ورزشی نه‌تنها در ایران بلکه در سایر کشورها نیز روش جدیدی در مدیریت هیجان‌های ورزشکاران و اصلاح عملکرد آنان محسوب می‌شود. تأثیر هیجان‌ها بر عملکرد ورزشی توسط اغلب پژوهشگران، مربیان، مدیران ورزشی و ورزشکاران، پیش، حین و پس از مسابقه مورد تأیید قرار گرفته است. لازم به ذکر است اکثر ورزشکاران، عملکرد موفقیت‌آمیز یا عملکرد منجر به شکست خود را به عوامل هیجانی نسبت می‌دهند (انشل^۴، ۲۰۰۰، ص ۷۵۸). در واقع، هیجان و چگونگی کنار آمدن افراد با آن، بخشی از شخصیت آدمی است که بر عملکرد فرد تأثیر می‌گذارد. با این همه بسیاری از ورزشکاران به‌دلیل پیچیدگی حالت‌های هیجانی، نمی‌دانند که در کدام صفات قوی هستند و چه نقاط ضعفی دارند. توانایی درک، استنباط و به‌کارگیری مهارت‌های هیجانی در افراد متفاوت است و این مجموعه از سطح هشیاری، هوش هیجانی فرد را تشکیل می‌دهد و در عملکرد فرد سهم بسزایی دارد (کرادی^۵، ۲۰۰۷، ص ۵۱۰). هوش هیجانی بالا در فرد، نشان می‌دهد که چگونه فرد بلافاصله هیجان‌های خود را به‌طور مناسب در موقعیت‌های مختلف به‌کار می‌گیرد و باعث می‌شود حالت‌های هیجانی مورد نیاز و متناسب با موقعیت را نمایش دهد؛ به‌طوری‌که اگر موقعیت، نیازمند انگیختگی بالا باشد، هوش هیجانی می‌تواند برانگیختگی ورزشکار را بالا ببرد و از طرف دیگر اگر موقعیت، نیازمند آرامش هیجانی باشد، باعث می‌شود که ورزشکار به‌خود آرامش بدهد. درحالی‌که اگر ورزشکار هوش هیجانی ضعیفی داشته باشد، رفتارهای ناسازگار او مانند؛ عدم‌تعهد در تمرین‌ها، تلاش کم و عدم استقامت او را در شکست به‌دنبال خواهد داشت. اما اگر در درک شناسایی و تنظیم و ابراز دقیق هیجان‌ها توانمندتر باشد، عملکرد بهتری

1. Sports Achievement
2. Hanin
3. Emotional Intelligence

4. Anshel
5. Cradde

دارای توانایی‌هایی نظیر سازگاری با اضطراب و کنترل آن، اعتماد به نفس و تمایل به رقابت، توانایی برای تنظیم و دسترسی به اهداف، سطح بالایی از تمایلات امیدوارکننده، خوش‌بینی و کمال‌گرایی بودند که جزء زیرمقیاس‌های هوش هیجانی است. زاسکوا و ستیج کال^۵ (۲۰۰۶) اظهار داشتند که هوش هیجانی در جنبه‌های مختلف ورزشی اهمیت دارد. برای مثال: در تغییر احساسات و هیجان‌های هم‌تیمی‌ها یا حریف، یا احساس یک شخص نسبت به خودش در هنگام تمرین، که آیا در تمرین آمادگی لازم را به دست آورده‌ام یا خیر. کاوونیس^۶ (۲۰۰۸) در پژوهشی با درخصوص ارتباط هوش هیجانی و موفقیت ورزشی، دریافت که ارتباط مثبت و معناداری بین هوش هیجانی و مؤلفه‌های آن با موفقیت ورزشی وجود دارد. لین، لوول، لووتر و داوونپورت^۷ (۲۰۰۹) نیز در پژوهش خود نشان دادند که ارتباط مثبت و معناداری بین هوش هیجانی و موفقیت ورزشی وجود دارد. پرلینی و هالورسون^۸ (۲۰۱۰) در پژوهشی که درباره ارتباط هوش هیجانی و عملکرد ورزشی بر روی ۷۶ ورزشکار تیم هاکی انجام دادند، به این نتیجه رسیدند که، بازیکنانی که میانگین نمره‌های هوش هیجانی بالایی نسبت به سایرین داشتند در روابط بین فردی، مدیریت استرس، خودآگاهی، مدیریت هیجان و تحمل استرس نیز نمره‌های بالاتری خواهند داشت. ویلیامز، لوجی و هسی^۹ (۲۰۱۰) رابطه بین هوش هیجانی ورزشکاران و اضطراب پیش از مسابقه را در دانشگاه ملی ورزش تایوان مورد بررسی قرار دادند. تجزیه و تحلیل‌ها نشان داد که شرکت‌کنندگان با هوش هیجانی پایین، اضطراب شناختی رقابتی بیشتری نسبت به افراد با هوش هیجانی بالا دارند.

نیز خواهد داشت. پژوهشگران روان‌شناسی ورزشی به این نتیجه رسیده‌اند که هرچه ورزشکار در درک، شناسایی، تنظیم و ابراز دقیق هیجان‌ها توانا تر باشد، عادت‌های فکری در اختیار خواهد داشت که وی را کارآمدتر می‌کند؛ همچنین مربیان و بازیکنان از طریق بهبود مهارت هوش هیجانی در ورزشکاران می‌توانند محیط ورزشی پربازدهی را ایجاد کنند (مایر^۱، ۲۰۰۷، ص ۱۱۵). نتایج پژوهش‌های لین نشان داد که هوش هیجانی تا حدودی پیش‌بینی موفقیت را ممکن می‌سازد (لین^۲، ۲۰۰۵، ص ۵۲۲). میادین ورزشی یکی از مواردی است که باعث موفقیت هوش هیجانی در آن‌ها می‌شود. کنترل هیجان‌ها در ورزشکاران بسیار مهم است زیرا گاهی عدم کنترل هیجانی ورزشکار، به کلی عملکرد او را تحت تأثیر قرار می‌دهد. بارها مشاهده شده است که ورزشکاری با داشتن تمرین‌های مناسب در صحنه مسابقه نمی‌تواند نتیجه مورد انتظار را کسب کند؛ چراکه تمرکز و تسلط او بر بازی کاهش می‌یابد، بنابراین در حین رقابت‌ها که کنترل هیجان‌های ورزشکاران و رقبایشان بسیار بر عملکردشان موثر است، تقویت هوش هیجانی می‌تواند باعث کارایی بیشتر و موفقیت ورزشکاران شود (کلمن^۳، ۲۰۰۴، ص ۳۲).

بشارت، عباسی و میزاکمسفیدی (۱۳۸۵) در پژوهشی با عنوان "تبیین موفقیت ورزشی رشته‌های گروهی و انفرادی بر حسب هوش هیجانی" مشاهده کردند که همبستگی معناداری بین هوش هیجانی و موفقیت ورزشی ورزشکاران رشته‌های تیمی و انفرادی وجود دارد. گولد، دیفن‌هاچ و موفت^۴ (۲۰۰۲) در مطالعه‌ای به بررسی خصوصیات و ویژگی‌های روانی در قهرمانان المپیک پرداخت و نتیجه گرفتند که ورزشکارانی که

5. Zuskova & Stejskal
6. Brayon Cavins
7. Lane, Lwell & Lowther & Davonport
8. Perlini & Halverson
9. Williamz, Luji & Husey

1. Mayer
2. Lane
3. Golman
4. Gold, Dieffenhach & Moffet

این مهارت‌ها بپردازند. به‌رحال تلفیق مهارت‌های جسمانی و توانایی هیجانی در ورزش می‌تواند در سوق دادن افراد به سوی دستیابی به‌هدف، کارساز و مفید باشد. شناخت و ارتباط میان ویژگی‌های روانی و هوش هیجانی ورزشکاران نه‌تنها می‌تواند مربیان ورزش را در انتخاب بازیکن و واگذاری مسئولیت‌های مختلف و درک رفتار و چگونگی برخورد با آن‌ها کمک کند، بلکه به رعایت اخلاق ورزشی نیز می‌تواند کمک کند. به‌عبارت دیگر؛ می‌تواند از بروز رفتارهای غیر ورزشی به‌منظور بردن مسابقه، انجام اعمالی که باعث آسیب به دیگران می‌شود پیشگیری کند. گلمن در کتاب خود عنوان می‌کند که آموزش مهارت‌های هیجانی و اجتماعی، هم در درازمدت و هم در کوتاه‌مدت می‌تواند ضامن موفقیت فرد باشد (پرلی نی^۴، ۲۰۱۰، ص ۳۴۲).

در مجموع، هدف اصلی پژوهش حاضر بررسی ارتباط هوش هیجانی و مؤلفه‌های آن (خودآگاهی، خودآگاهی اجتماعی، مهارت اجتماعی، خودانگیزی و مدیریت خود) با موفقیت ورزشی ورزشکاران می‌باشد.

روش‌شناسی

این پژوهش از نوع همبستگی بوده که به‌شکل میدانی انجام گرفته است. جامعه آماری این پژوهش را کلیه ورزشکاران رشته‌های ورزشی تیمی شرکت‌کننده در یازدهمین المپیاد دانشجویان سراسر کشور تشکیل دادند. از میان ۱۰۸۸ ورزشکار در پنج رشته ورزشی (فوتبال ۲۸۸ نفر، فوتسال ۱۹۲ نفر، هندبال ۲۲۴ نفر، والیبال ۱۹۲ نفر و بسکتبال ۱۹۲ نفر) تعداد ۲۰۰ ورزشکار بر اساس جدول مورگان به‌عنوان نمونه آماری این پژوهش و به‌روش تصادفی انتخاب شدند. برای گردآوری اطلاعات مورد نیاز این پژوهش، از دو پرسش‌نامه و فرم ثبت مشخصات فردی استفاده شد؛ پرسش‌نامه هوش هیجانی شرینگ (۱۹۹۸) که

به‌علاوه مقیاس‌های هوش هیجانی نظیر کنترل استرس، هوش هیجانی درون فردی و هوش هیجانی بین فردی با اضطراب پیش از مسابقه ارتباط دارد. آجاهی و فاتوک^۱ (۲۰۱۱) اثر شش هفته برنامه آموزش هوش هیجانی را بر عملکرد ورزشی ۹۲ مرد ورزشکار غیرحرفه‌ای رشته‌های بسکتبال، هندبال، والیبال و وزنه‌برداری بررسی کرده و به این نتیجه رسیدند که آموزش هوش هیجانی، تفاوت معناداری را در عملکرد پس‌آزمون نسبت به عملکرد پیش‌آزمون هوش هیجانی گروه موجب شده به‌طوری که آن‌ها در پس‌آزمون عملکرد بهتری را نشان دادند. بنابراین از آموزش هوش هیجانی بهره برده و این برنامه را مفید دانسته‌اند. رنالد و هامبرگ^۲ (۲۰۱۲) نیز ارتباط مثبت و معناداری بین هوش هیجانی و عملکرد شغلی آزمودنی‌های خود یافتند.

به‌طور کلی آگاهی و توانایی درک هیجان‌های دیگران قدرتی را برای رسیدن به اهداف موفقیت‌آمیز در ما فراهم می‌کند و مربیان و بازیکنان می‌توانند روح تیمی و محیط ورزشی پربازدهی را ایجاد کنند. همچنین افرادی که هوش هیجانی بالایی دارند بهتر می‌توانند توانایی خود را از قوه به‌فعل درآورند و توانایی‌ها، نقاط قوت و ضعف هیجانی‌شان را بشناسند؛ زیرا این مهارت‌ها هستند که رفتارها و عملکرد ما را تعیین می‌کنند (لین^۳، ۲۰۰۶، ص ۱۰۱). بنابراین ورزشکاران برای اینکه بتوانند هیجان‌های خود را کنترل کنند، می‌توانند به‌عنوان راهبرد افزایش عملکرد موفقیت‌آمیز از مؤلفه‌های هوش هیجانی استفاده نمایند. به‌طور کلی اغلب ورزشکاران قوی به آموزش هوش هیجانی نیاز دارند و این نیاز از مشکلات روانی سرچشمه نمی‌گیرد. اما برای ارتباط بهتر بین جسم و ذهن و به‌منظور کارایی بهتر و موثرتر باید به یادگیری

1. Ajayi & Fatok
2. Ernest & Ronald & Humphrg
3. Lane

4. perlini

مؤلفه‌های هوش هیجانی را اندازه‌گیری می‌کند. شامل ۳۳ سؤال بوده و پاسخ‌ها بر اساس مقیاس پنج ارزشی لیکرت ارزش‌گذاری شده‌اند. هر آزمودنی شش نمره جداگانه دریافت می‌کرد که پنج نمره آن مربوط به هر کدام از مؤلفه‌ها و یک نمره بیانگر امتیاز کل هوش هیجانی بود. سؤال‌های پرسش‌نامه مؤلفه خودآگاهی؛ مدیریت خود، آگاهی اجتماعی، مهارت‌های اجتماعی و خودانگیزی را می‌سنجد. پایایی پرسش‌نامه با استفاده از روش آلفای کرونباخ ($= 0/89$) برآورد شده است. سعیدی (۱۳۸۹) پایایی پرسش‌نامه مذکور را ($= 0/79$) گزارش کرده است.

یافته‌های پژوهش

نتایج حاصل از آمار توصیفی نشان داد که میانگین سن ورزشکاران ۲۱/۲ سال (فوتبال ۲۱، فوتسال ۲۳، هندبال ۲۲، والیبال ۲۰ و بسکتبال ۲۰ سال)، میانگین مدت فعالیت ورزشی شش سال (فوتبال ۵، فوتسال ۷، هندبال ۶، والیبال ۴ و بسکتبال ۸ سال) می‌باشد. ۳۸/۸ درصد از رشته تحصیلی ورزشکاران شرکت‌کننده در یازدهمین المپیاد دانشگاه‌های سراسر کشور، تربیت بدنی بوده (فوتبال ۳۹/۶، فوتسال ۵۰/۹، هندبال ۳۸/۸، والیبال ۳۷/۷ و بسکتبال ۳۴ درصد) و ۶۱/۲ درصد از آن‌ها دارای رشته تحصیلی به‌غیر از تربیت بدنی (فوتبال ۴۹/۶، فوتسال ۵۷/۲، هندبال ۷۴/۶، والیبال ۴۶/۴ و بسکتبال ۷۸/۲ درصد) می‌باشند. شاخص‌های توصیفی (میانگین و انحراف معیار) مؤلفه هوش هیجانی بر اساس نتایج حاصل از جدول (۲) به‌ترتیب برابر: مؤلفه خودآگاهی ۰/۷۱۱ع ۰/۳۰۸، آگاهی اجتماعی ۰/۴۴ع ۰/۲۵۷، مهارت‌های اجتماعی ۰/۴۶ع ۰/۲۶۱، مدیریت خود ۰/۵۱ع ۰/۲۶۹ و خودانگیزی ۰/۵۸ع ۰/۲۸۹ می‌باشد.

مؤلفه‌های هوش هیجانی را اندازه‌گیری می‌کند. شامل ۳۳ سؤال بوده و پاسخ‌ها بر اساس مقیاس پنج ارزشی لیکرت ارزش‌گذاری شده‌اند. هر آزمودنی شش نمره جداگانه دریافت می‌کرد که پنج نمره آن مربوط به هر کدام از مؤلفه‌ها و یک نمره بیانگر امتیاز کل هوش هیجانی بود. سؤال‌های پرسش‌نامه مؤلفه خودآگاهی؛ مدیریت خود، آگاهی اجتماعی، مهارت‌های اجتماعی و خودانگیزی را می‌سنجد. پایایی پرسش‌نامه با استفاده از روش آلفای کرونباخ ($= 0/89$) برآورد شده است. سعیدی (۱۳۸۹) پایایی پرسش‌نامه مذکور را ($= 0/79$) گزارش کرده است. پرسش‌نامه موفقیت ورزشی بشارت (۱۳۸۱) ایزاری ۱۶ ماده‌ای است که آزمودنی را برحسب مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت می‌سنجد. پرسش‌نامه در اختیار مربیان و ورزشکاران قرار گرفت و ضمن تشریح هدف‌های پژوهش، از آن‌ها خواسته شد که پرسش‌نامه را تکمیل کنند. پژوهشگران پس از اجرای پرسش‌نامه موفقیت ورزشی، نمره موفقیت ورزشی ورزشکاران را طبق دستورالعمل نمره‌گذاری آزمون در قالب مقیاس ارزشی (خیلی کم ۱، کم ۲، متوسط ۳، عالی ۴، خیلی عالی ۵) مشخص کردند. پایایی پرسش‌نامه مذکور با استفاده از روش آلفای کرونباخ ($= 0/81$) برآورد شده است. پایایی این پرسش‌نامه را پیش از این، عباسی (۱۳۸۵) $= 0/98$ گزارش کرده بود. در نهایت از فرم ثبت مشخصات فردی آزمودنی‌ها مشتمل بر گویه‌هایی نظیر سن، رشته تحصیلی، مدت فعالیت در رشته ورزشی ورزشکاران استفاده شد. در این پژوهش از آمار توصیفی برای

جدول ۱. همبستگی بین هوش هیجانی و مؤلفه‌های هوش هیجانی با موفقیت ورزشی ورزشکاران رشته‌های تیمی

متغیر	شاخص	حجم نمونه	ضریب همبستگی	سطح معناداری
هوش هیجانی و موفقیت ورزشی		۲۰۰	۰/۵۷	۰/۰۰۰
مهارت‌های اجتماعی و موفقیت ورزشی		۲۰۰	۰/۸۰۳	۰/۰۰۰
آگاهی اجتماعی و موفقیت ورزشی		۲۰۰	۰/۷۱۴	۰/۰۰۰
مدیریت خود و موفقیت ورزشی		۲۰۰	۰/۳۱۰	۰/۰۰۰
خودآگاهی و موفقیت ورزشی		۲۰۰	۰/۸۴۶	۰/۰۰۰
خودانگیزی و موفقیت ورزشی		۲۰۰	۰/۷۱۵	۰/۰۰۰

همبستگی بین مؤلفه خودآگاهی و موفقیت ورزشی با توجه به نتایج حاصل از جدول (۱) ارتباط مثبت و معناداری بین هوش هیجانی و مؤلفه‌های هوش هیجانی با موفقیت ورزشی وجود دارد. بیشترین ضریب همبستگی ۰/۸۴۶ و کمترین همبستگی بین مؤلفه مدیریت خود و موفقیت ورزشی با ضریب همبستگی ۰/۳۱۰ می‌باشد.

جدول ۲. رتبه‌بندی مؤلفه‌های هوش هیجانی ورزشکاران رشته‌های تیمی شرکت‌کننده در یازدهمین المپیاد دانشجویی

اولویت بندی	رتبه (فریدمن)	انحراف معیار	میانگین	مؤلفه‌های هوش هیجانی
اول	۳/۱۷	۰/۷۱۱	۳/۰۸	خودآگاهی
سوم	۲/۳۶	۰/۴۴	۲/۵۷	خودآگاهی اجتماعی
چهارم	۲/۳۰	۰/۵۱۷	۲/۶۹	مدیریت خود
پنجم	۲/۱۷	۰/۴۶۸	۲/۶۱	مهارت‌های اجتماعی
دوم	۲/۴۱	۰/۵۸۶	۲/۸۹	خودانگیزی

بر اساس نتایج حاصل از آزمون فریدمن (جدول ۲) اجتماعی با رتبه ۲/۳۶، مدیریت خود با رتبه ۲/۳۰ و ستون سوم) مؤلفه خودآگاهی با رتبه ۳/۱۷ در اولویت اول و مؤلفه خودانگیزی با رتبه ۲/۴۱ در اولویت دوم قرار دارد. و به ترتیب مؤلفه آگاهی چهارم و پنجم قرار دارند.

جدول ۳. نتایج ضرایب رگرسیون مرتبط با پیش‌بینی موفقیت ورزشی از طریق مؤلفه‌های هوش هیجانی

مؤلفه	ضرایب غیر استاندارد بتا	خطای استاندارد	ضرایب استاندارد بتا	مقدار تی	سطح معناداری
مقدار ثابت	۵/۷۰۷	۱/۴۴۴	-	۳/۹۵۳	۰/۰۰۱
خودانگیزی	۳/۳۹۱	۰/۵۵۹	۰/۴۱۲	۶/۰۷۲	۰/۰۰۱
مدیریت خود	۱/۹۵۴	۰/۵۶۰	۰/۲۴۸	۳/۴۹۰	۰/۰۰۱
خودآگاهی	۲/۱۰۹	۰/۶۶۶	۰/۲۳۴	۳/۱۶۹	۰/۰۰۲

واقع عدم شناخت و کنترل هیجان‌هاست که بر سایر توانایی‌های ورزشکار از قبیل خونسردی، تمرکز و برنامه‌ریزی بازی، اثر منفی خواهد داشت (لین، ۲۰۰۶، ص ۱۱۳).

هدف پژوهش حاضر بررسی ارتباط هوش هیجانی و موفقیت ورزشی ورزشکاران است. بر همین اساس، یافته‌های پژوهش نشان می‌دهد که بین هوش هیجانی و مؤلفه‌های هوش هیجانی با موفقیت ورزشی ورزشکاران رشته‌های ورزشی تیمی یازدهمین المپیاک دانشگاهیان همبستگی مثبت و معناداری وجود دارد. این یافته‌ها با نتایج پژوهش‌های بشارت (۱۳۸۵)، کاوینس (۲۰۰۸) و لین، لول، لووتر و داوونپورت (۲۰۰۹) همخوانی دارد. در تبیین این یافته می‌توان گفت با توجه به اظهارات گلمن (۲۰۰۴) مهم نیست که در چه حوزه‌ای مشغول به فعالیت هستیم؛ مهم این است که آموزش هوش هیجانی باعث رشد صفات شخصیتی از جمله انگیزه پیشرفت، همدلی، سازگاری و کنترل هیجانی می‌شود (ارنست، ۲۰۱۲، ص ۲۰۱).

همچنین نتایج پژوهش نشان داد که با رتبه‌بندی مؤلفه‌های هوش هیجانی، مؤلفه خودآگاهی در اولویت اول قرار دارد. با توجه به اینکه این مؤلفه، اساس هوش هیجانی است، افرادی که نسبت به شناخت عواطف خود اطمینان بیشتری دارند و ضعف‌ها و قدرت‌های خود را می‌شناسند، خودارزیابی واقعی دارند و دارای حسی قوی از شایستگی‌های خویش هستند؛ بنابراین بهتر می‌توانند عواطفشان را هدایت کرده و در زمینه اتخاذ تصمیم‌ها اعتماد به نفس بیشتری دارند. یافته‌ها نشان می‌دهند که از بین پنج مؤلفه هوش هیجانی صرفاً سه مؤلفه خودانگیزی، مدیریت خود و خودآگاهی دارای توان پیش‌بینی معناداری برای موفقیت ورزشی ورزشکاران رشته‌های تیمی هستند. این یافته با توجه به نظر گلمن که خودانگیزی زبان سائق پیشرفت می‌باشد و کوششی است در جهت

همان‌طور که در جدول (۳) مشاهده می‌شود، در تحلیل رگرسیون، گام نهایی پنج مؤلفه خودآگاهی، آگاهی اجتماعی، مهارت‌های اجتماعی، مدیریت خود و خودانگیزی برای پیش‌بینی موفقیت ورزشی ورزشکاران رشته‌های تیمی وارد معادله رگرسیون شده‌اند که به ترتیب عوامل خودانگیزی با ضریب استاندارد بتای ۰/۴۱۲، مدیریت خود با ضریب استاندارد بتای ۰/۲۴۸ و خودآگاهی با ضریب استاندارد بتای ۰/۲۳۴ توان پیش‌بینی معناداری را برای متغیر موفقیت ورزشی داشته‌اند؛ این ضرایب استاندارد بتا بدین معنی است که به ازای یک واحد تغییر در هر کدام از مؤلفه‌های هوش هیجانی، به میزان ضریب استاندارد بتای همان مؤلفه، در متغیر موفقیت ورزشی تغییر رخ می‌دهد. مطابق جدول (۳)، معادله رگرسیون نهایی برای پیش‌بینی موفقیت ورزشی در جامعه مورد مطالعه بر اساس ضریب تأثیر متغیرها به شرح زیر است:

$$\text{موفقیت ورزشی} = ۳/۳۹۱ + ۵/۷۰۷ + (\text{خودانگیزی}) + ۱/۹۵۴ (\text{مدیریت خود}) + ۲/۱۰ (\text{خودآگاهی})$$

بحث و نتیجه‌گیری

هر مسابقه‌ای همواره با مقداری از تنش و اضطراب همراه می‌باشد که با توجه به شرایط تمرینی، روانی و مکانی مسابقه‌ها برای هر ورزشکار متفاوت است اما با وجود تمام این عوامل، ورزشکاری موفق خواهد بود که بتواند با انعطاف‌پذیری، کنترل و مدیریت هیجان‌های خود و رقبا و حفظ میزان مشخصی از انگیزتگی خود را از حالت انفعالی خارج سازد و با مهارت‌هایی از قبیل خوش‌بینی و اعتماد به نفس از موقعیت‌ها استفاده و نتیجه مطلوب را کسب کند. داشتن آرامش و تسلط بر اوضاع، به گونه‌ای باعث به هم خوردن تمرکز رقبا خواهد شد و بهترین راه برای کسب امتیاز می‌باشد. این عوامل همگی از زیرمقیاس‌های هوش هیجانی است که با عملکرد ورزشکاران پیوند خورده است. در

حریفان خود باید چه ویژگی‌های شخصیتی داشته باشند.

با توجه به نتایج پژوهش، نظر به اینکه هوش هیجانی ارتقا پذیر است، با مداخله در هوش هیجانی می‌توان امیدوار بود که انگیزه موفقیت ورزشی و در نهایت عملکرد ورزشی ارتقا یابد. از آنجاکه مهم‌ترین منبع اطلاعاتی ورزشکاران، مربیان می‌باشند، افزایش دانش مربیان از طریق برگزاری دوره‌های آموزشی هوش هیجانی، در این زمینه می‌تواند به بهبود عملکرد ورزشی ورزشکاران کمک کند.

منابع:

۱. بشارت، محمدعلی. عباسی، غلامرضا. میزاکسفیدی، رضا. (۱۳۸۵). تبیین موفقیت ورزشی ورزش‌های گروهی و انفرادی بر حسب هوش هیجانی، فصلنامه المپیک، سال چهاردهم، شماره (۱)، پیاپی (۳۳)، ص ۷۳-۸۴.
2. Anshel. M. & Williams, H. (2000). Coping style following acute stress in competitive sports, *The Journal of Social Psychology*, 140, 751-773.
3. Ajayi, M. & Fatok. A.L.A. (2011). Effect of a six week Emotional Intelligence Programmed on the sports performance of Amateur athletes in Oyo state of Nigeria, <http://www.sirc.ca>, Volume 32, Issue 5, pages 788-818, July 2011.
4. Cavins, B.J. (2008). "The relationship between emotional intelligence and achievement sports among athletics students", A Dissertation Submitted to the Graduate College of Bowling Green State University in partial fulfillment of the requirements for the degree of Doctor of education, pages 345-390.

رسیدن به حد مطلوبی از موفقیت که اهمیت این مؤلفه را برای رسیدن به موفقیت نمایان می‌سازد. ورزشکارانی که این خصیصه را زیاد دارند همیشه در کارهای خود نتیجه‌محورند و اشتیاق زیادی در آن‌ها برای رسیدن به اهداف (موفقیت ورزشی) وجود دارد (بشارت، ۱۳۸۵، ص ۷۹).

نتایج پژوهش حاضر با نظرات پژوهشگران زیادی همسو است که بر این باورند که هوش هیجانی برای پیش‌بینی موفقیت در جنبه‌های مختلف زندگی مهم است و افرادی که هوش هیجانی بالایی دارند سازگاری بیشتری را نشان می‌دهند. این یافته‌ها تأییدی است بر این نقطه‌نظر که هوش هیجانی مهارتی قابل یادگیری می‌باشد و به‌واسطه تمرین و یادگیری کسب می‌شود.

از میان مؤلفه‌های هوش هیجانی، خودآگاهی بیشترین همبستگی را با موفقیت ورزشی دارد. خودآگاهی مبنای اعتماد به نفس است. پس ورزشکاران به خاطر اعتماد به نفس بالایی که دارند بهترین عملکرد را بروز می‌دهند که به موفقیت ورزشی آن‌ها منجر می‌شود.

به‌طور کلی این نتیجه استنباط می‌شود که آموزش هوش هیجانی در افراد، به‌ویژه ورزشکاران به این دلیل با اهمیت می‌باشد که بین شخصیت ورزشکاران و موفقیت آن‌ها پلی ایجاد می‌کند و می‌تواند برای پیش‌بینی موفقیت ورزشی ورزشکاران مفید و ضروری واقع شود. در نتیجه استفاده از هوش هیجانی پیامدهای مطلوبی را به‌وجود می‌آورد. به‌طوری‌که اثرات هیجان‌های منفی را تعدیل و به‌دنبال آن عملکرد ورزشی ورزشکاران را بهبود می‌بخشد؛ چراکه اکثر ورزشکاران به روان‌شناسان ورزشی دسترسی ندارند و بنابراین اولین تجربه آن‌ها در ارتباط با روان‌شناسی از طریق مربی صورت می‌گیرد. در نتیجه مربیان رشته‌های مختلف ورزشی باید به این آگاهی دست‌یابند که ورزشکاران برای موفقیت و پیروزی بر

5. Crabbe. R. C (2007), Emotions in sports, Thesis submitted to the faculty of the Polytechnic Institute and state university in partial fulfillment of the requirements for the Degree of Master, science business, administration, NN:502-515.
6. Ernest. H & Ronald .H & Humphrey Jeffrey .M & Pollack.A & Thomas H & Hawver, P (2012), "The relation between emotional intelligence and job performance: A meta-analysis", Article first published online: 29 JUN 2012, Journal of Organizational Behavior.
7. Freedman. J & Smith. M (2008), Emotional intelligence for athletes life success Available, from: [http://www.sixseconds.org/sei/media/WP-NFL-EQ, pdf](http://www.sixseconds.org/sei/media/WP-NFL-EQ.pdf) Accessed 8 June 2010, 220-248.
8. Gold. D & Dieffenbach. K & Moffet .A (2002), Psychological characteristics and their development in Olympic champions, Journal of Applied sport Psychology, vol14, issue, NN: 82-100.
9. Golman. D (2004), An EI-Based Theory of Performance, The emotional intelligence Workplace: How TO Select for measure and improve Emotional intelligence in Individuals, San, pp. 27-44.
10. Hanin.Y. L & Human Kinetics Martin. G.L & Vause, T & Schwartzman. L (2005), Emotions in sport, Champaign experimental studies of psychological interventions with athletes in competitions why few? Behavior Modification, N:29,PP: 616-641.
11. Lane. A. M. & Lowther. J (2005), Relationship between emotional intelligence and Psychological skills among athletes, Journal of Sports sciences, (November, 2005), PP.513-530.
12. Lane. A. M (2006), Emotional intelligence research, positive thinking for sport, Tuning up performance music and video as ergogenic aids, Peak Performance, issue 228: 5-7 Electric Word, PP:97-118.
13. Lane, A. & Iwell, R & lowther. J. & Davonport. T. J (2009), Relationship between Emotional intelligence and achievement sports use among athletes behavior and personality: an international urnal, volume37, No2, pp: 195-201(7).
14. Mayer, B & Fletcher, T (2007), Emotional Intelligence: A theoretical overview and Implications for research and professional practice in sport psychology, Journal of applied sport psychology, volume19, Number, January 2007, pp:115.
15. Perlini, A. & Halverson. T (2010), Emotional Intelligence in the National Hockey League, Canadian, Journal of behavioral, N: 16, PP: 337-347.
16. Williamz .L & Luji. L & Hsuey. G (2010), Relationship between athletes emotional intelligence and precompetitive anxiety, Available from, <http://www.labmeeting.com>, N:3,pp:112 - 128.
17. Zuskova, K, & Stejskal, T (2006), Intelligence in sport , Journal of applied sport psychology, N: 20, PP: 30- 63.

