

صفحات ۳۸-۵۰

اثربخشی آموزش روانی مبتنی بر هوش هیجانی بر تاب آوری فردی نوجوانان ورزشکار

عظیم صلاحی کجور^{۱*}، سعیده موسوی^۲

۱. استادیار، گروه مدیریت ورزشی، موسسه آموز عالی - غیرانتفاعی شفق تنکابن، تنکابن، ایران

۲. کارشناس ارشد، گروه فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه شمال آمل، آمل، ایران

چکیده:

نوجوانان آینده‌سازان کشور هستند، بهبود وضعیت روانی نوجوانان یکی از مهم‌ترین سرمایه‌گذاری‌ها برای پرورش نسل خوب است، اما روزبه‌روز بیشتر جوانان دچار اختلالات روانی می‌شوند لذا هدف این پژوهش اثربخشی آموزش روانی مبتنی بر هوش هیجانی بر تاب آوری فردی نوجوانان ورزشکار بود جامعه آماری شامل کلیه دانش‌آموزان هنرستان تربیت بدنی شهرستان نوشهر بودند که در دو گروه ۵۰ نفره به روش نمونه‌گیری در دسترس و داوطلبانه انتخاب شدند و به روش گمارش تصادفی در دو گروه آزمایشی و گواه قرار گرفتند ابزار جمع‌آوری اطلاعات در این پژوهش پرسشنامه تاب آوری شوته و همکاران (۱۹۹۸) و دوره آموزشی هوش هیجانی بر پایه بسته آموزشی برادبری و گریوز (۲۰۰۵) بود. افراد گروه آزمایش تحت آموزش هوش هیجانی قرار گرفتند. گروه کنترل هیچ آموزشی دریافت نکردند. روایی صوری و محتوایی پرسشنامه تاب آوری با توجه به معتبر بودن آن توسط ۵ تن از خبرگان مدیریت ورزشی مورد تأیید قرار گرفت. و پایایی آن نیز با استفاده از آزمون آلفای کرونباخ ۰/۸۶۹ بدست آمد که نشان از تأیید پایایی پرسشنامه می‌باشد. داده‌ها به روش تحلیل کوواریانس تجزیه و تحلیل شد. از نرم‌افزار آماری IBM SPSS ورژن ۲۶ برای پردازش داده‌های این مطالعه استفاده شد. یافته‌ها نشان می‌دهد که گروه دریافت‌کننده آموزش‌های روانی، نتایج بهتری نسبت به گروهی که چنین آموزشی دریافت نکرده‌اند، کسب می‌کند لذا آموزش روانی مبتنی بر هوش هیجانی بر تاب آوری فردی نوجوانان ورزشکار اثربخش بوده است.

واژگان کلیدی: هوش هیجانی، آموزش سلامت روان، تاب‌آوری نوجوانان، آموزش بدنی.

* ایمیل نویسنده مسئول: Azim.salahi@shafagh.ac.ir

مقدمه:

شیوع مشکلات روانی در حال افزایش است و علل متفاوتی دارند. میزان کمک‌های در دسترس در هر کشوری بسیار متفاوت است و گاهی متغیرهای فرهنگی می‌توانند بر مشکلات روانی، به ویژه در نوجوانان، تأثیر بگذارند. سازمان بهداشت جهانی^۱ گزارش کرده است که در سال ۲۰۰۰ میلادی ۱۲ درصد مردم جهان مشکلات روانی داشته‌اند؛ این درصد در سال ۲۰۰۱ به ۱۳ درصد افزایش یافته است و پیش‌بینی می‌شود تا سال ۲۰۲۰ به ۱۵ درصد برسد. سازمان بهداشت جهانی حتی پیش‌بینی کرده است که تا سال ۲۰۱۵ میلادی، ۱۵٪ جمعیت جهان دچار بیماری روانی خواهند شد (موتیارا پوسپیتا^۲، ۲۰۱۹). نسل جوان در معرض خطر مشکلات روانی، به ویژه مربوط به سلامت روان است. نوجوانانی که بیماری‌های روانی دارند، معمولاً والدین ضعیفی در خانواده، جامعه و محیط‌های آموزشی داشته‌اند (نجف نژاد و همکاران، ۱۴۰۱). مطالعات نشان داده‌اند که هوش هیجانی می‌تواند به عنوان مانعی برای تاب‌آوری روانی، به ویژه در نوجوانان، عمل کند (ایلهام، ورو، و کومبارا^۳، ۲۰۲۳). تاب‌آوری فردی نوجوانان، ظرفیت خودکنترلی و رد کردن هر گونه رفتار مجرمانه از جمله مصرف مواد، دزدی، آزادی جنسی و درگیری‌های فیزیکی است. ایده تاب‌آوری اجتماعی رویکردی است که به ما کمک می‌کند بهتر درک کنیم (آسمن و همکاران^۴، ۲۰۲۱).

با شرکت در ورزش، جوانان از تأثیرات مخربی مانند سوءمصرف مواد دوری می‌یابند و به سوی فعالیت‌های سازنده هدایت می‌شوند (کردی و خلجی، ۱۴۰۱). اهمیت فیزیکی و روانی در ورزش امروز بسیار حائز اهمیت است. زمانی که با این شرایط روبرو می‌شویم، رفتارهای ما، به ویژه در فعالیت‌های روزمره، تحت تأثیر مدیریت و درک احساساتمان نسبت به خودمان و دیگران قرار می‌گیرد (سوبارجاه و همکاران^۵، ۲۰۱۹). نوجوانانی که از هوش هیجانی برخوردارند، می‌توانند خود را برای ادامه مسیر با وجود موانع برانگیخته نگه دارند، کنترل تکانه‌ها و خودداری از بزرگ‌نمایی لذت، تنظیم خلق‌وخو و جلوگیری از اختلال تفکر توسط استرس، همدلی و تعامل مثبت با دیگران، همگی از مهارت‌هایی هستند که با تمرین و تجربه در فعالیت‌های ورزشی، بهبود می‌یابند و در پیشرفت روانی و اجتماعی فرد نقش مهمی دارند. علاوه بر این، افزایش موفقیت نوجوانان در زمینه‌های تحصیلی و ورزشی بستگی به میزان هوش هیجانی آنها دارد (خوزه لویس اوباکو جیمنز و همکاران^۶، ۲۰۱۹).

فرهنگ لغت آکسفورد هیجان را پس از بحث‌های روان‌شناسان و فیلسوفان به عنوان "هر احساس، حرکت یا تکانه ذهنی و هیجانی؛ حالت ذهنی برانگیخته یا خشن" تعریف می‌کند (سویلو و همکاران^۷، ۲۰۱۶). ظرفیت ذاتی فرد برای مدیریت و تنظیم احساسات خود، شناخت احساسات دیگران و استفاده از احساسات و هیجانات به عنوان پایه و اساس تصمیم‌گیری‌ها و اقدامات، به عنوان هوش هیجانی شناخته می‌شود (گولمن^۸، ۲۰۰۱). هوش هیجانی توانایی احساس، درک و کنترل هیجانات مرتبط با شناخت خود و دیگران و پاسخ به نیازهای مختلف برای دستیابی به نتایج بهتر است (فرر-کاجا و وایس^۹، ۲۰۰۰).

¹ WHO

² Mutiara Puspita

³ Ilham, Woro, & Kumbara

⁴ Assmann et al

⁵ Subarjah et al

⁶ José Luis Ubago-Jiménez et al

⁷ Soylyu et al.

⁸ Goleman

⁹ Ferrer-Caja & Weiss

و بر ارزش توسعه درک بهتر از هیجانات، کنترل آن‌ها، توانایی بیان آن‌ها در خود و نیز شناسایی آن‌ها در دیگران تأکید دارد (زیدنر و همکاران،^۱، ۲۰۰۸).

بر اساس یافته‌های پژوهشی، هوش هیجانی ارتباط بین خلق و خو و انسجام را میانجی‌گری می‌کند (اشچزنیاک و استروخالسکا،^۲، ۲۰۲۰). بدون شک، هوش هیجانی می‌تواند بر فرد تأثیر بگذارد تا از انجام اعمال منفی و به خطر انداختن خود و دیگران خودداری کند. پژوهش‌های بیشتر نشان می‌دهد که تیم‌های ورزشی پیچیده مانند فوتبال، والیبال و سایر ورزش‌های تیمی می‌توانند از هوش هیجانی بهره‌مند شوند (کرامبی و همکاران،^۳، ۲۰۰۹). بنابراین، شناخت ورزش به عنوان بخشی از آموزش اساسی برای اطمینان از اینکه نوجوانان یاد می‌گیرند چگونه احساسات خود را کنترل و مدیریت کنند، حائز اهمیت است (آمادو-آلونسو و همکاران،^۴، ۲۰۱۹).

توسعه این مؤلفه‌های روان‌شناختی می‌تواند به فرد کمک کند تا از نگرانی اجتناب کند و عملکرد خود را بهبود بخشد، زیرا تفکر منفی، خودکار شدن، تنظیم اهداف و تنظیم هیجانی همگی عواملی هستند که بر هوش هیجانی تأثیر می‌گذارند (گاتسیس و همکاران،^۵، ۲۰۲۱). هوش هیجانی به عنوان یک ایده نو در حوزه نظریه هوش، با موفقیت در نوآوری در روان‌شناسی، آموزش و توسعه سازمانی به کار گرفته شده است (کودیر و همکاران،^۶، ۲۰۰۹). بر اساس یافته‌های پژوهشی، ورزش تأثیر مثبتی بر نگرش افراد دارد و می‌تواند هوش هیجانی و تاب‌آوری آنها را افزایش دهد (پیرونی و همکاران،^۷، ۲۰۲۱). مطابق مطالعه‌ای در چین، مردان نسبت به زنان سطح بالاتری از هوش هیجانی دارند (کنگ و همکاران،^۸، ۲۰۱۲). این نشان می‌دهد مردان کنترل هیجانی بهتری نسبت به زنان دارند.

بهداشت جسمی و روانی دو عامل بسیار مهم و مرتبط هستند که نیاز است کنترل و متوازن شوند (روسیدین و همکاران،^۹، ۲۰۲۲). نوجوانان ممکن است به دلیل وضعیت خود، به انواع مختلفی از حواس‌پرتهی مانند مصرف مواد یا شرکت در فعالیت‌های خطرناک روی آورند که این عوامل به عنوان عوامل خطر ساز برای مشکلات سلامت روان شناخته می‌شوند (پوتوکیان،^{۱۰}، ۲۰۱۶). خانواده به عنوان معلم اولیه نوجوانان، سنگ بنای مهمی در حفظ سلامت روان نوجوانان است (آرینی و پوجیاتی،^{۱۱}، ۲۰۱۶). در اروپا و انگلستان، نگرانی در مورد سلامت روان نوجوانان و نوجوانان به یک مشکل تبدیل شده است. تعهد و سیاست‌گذاری برای ایجاد رویکردی جامع در سراسر مدرسه، یکی از گام‌هایی است که در جهت رسیدگی به مسائل سلامت روان در نوجوانان برداشته شده است (هیپاک و همکاران،^{۱۲}، ۲۰۲۰).

¹ Zeidner et al

² Szcześniak & Stochalska

³ Crombie et al

⁴ Amado-alonso et al

⁵ Gatsis et al

⁶ Codier et al

⁷ Pieroni et al

⁸ Kong et al

⁹ Rosidin et al

¹⁰ Putukian

¹¹ Arini & Pudjiati

¹² Haycock et al

بر اساس نظریه سیستم‌های بوم‌شناختی، توسعه انسانی نتیجه تعاملات بین متغیرهای فردی و عناصر بوم‌شناختی و محیطی است و همچنین هر فرد در یک سری اثرات متقابل وجود دارد (شوئو و همکاران^۱، ۲۰۲۲). از آنجایی که محیطی که نوجوانان در آن زندگی می‌کنند، علت اصلی سلامت روان مثبت و منفی آنهاست، ادعای اصلی این نظریه این است که عوامل محیطی، تعیین‌کننده‌های اصلی سلامت روان نوجوانان هستند (دینینگ و دپانفیلیس^۲، ۲۰۰۷). این یکی از نشانگرهای کلیدی برای تشخیص سلامت روان خوب یا بد یک نوجوان در مواجهه با مسائل مختلف است. امروزه نوجوانان و عملکرد تحصیلی آنها به عنوان دو شاخص از بهداشت و سلامت کلی جسمی و روانی آنها عمل می‌کنند. آگاهی در مورد سلامت روان و بهداشت عمومی، کیفیت زندگی نوجوانان را ارتقا می‌بخشد (سایمونز و برد^۳، ۲۰۲۲). اهمیت نقش متخصصان در ایجاد درمان‌ها و آموزش‌های بهداشتی برای سلامت روان مانند اهمیت سلامت جسمی است (پارک و همکاران^۴، ۲۰۲۱). در پی تقویت سلامت روان نوجوانان، بهبود سلامت روان از طریق فعالیت‌های ورزشی و سبک زندگی، به مسائل مثبت شخصی و ویژگی‌های رفتاری اشاره می‌کند (وانگ و پارک^۵، ۲۰۲۱).

به نظر می‌رسد تاب‌آوری فردی نوجوانان برای دوری از گرایش به مسائل منفی، می‌تواند با تأثیر ورزش بر هوش هیجانی و سلامت روان نوجوانان افزایش یابد (راکلایف و همکاران^۶، ۲۰۲۳). نتایج دیگر نشان داد که عوامل خاصی که به تاب‌آوری فردی نوجوانان کمک می‌کنند شامل درگیری مدرسه‌ای و رابطه خوب با والدین است (کوتاری و همکاران^۷، ۲۰۲۱). افرادی که سطح پایینی از تاب‌آوری دارند ممکن است در بازیابی از هر گونه شکستی که با آن مواجه می‌شوند، مشکل داشته باشند (مورگان و همکاران^۸، ۲۰۲۲). جوانان باید قادر به سازگاری با هر تغییر جدیدی باشند نوجوانان باید از بلوغ عاطفی و سلامت روان قوی برخوردار باشند (آنگار^۹، ۲۰۱۱).

سازوکارهای مقابله‌ای مؤثر برای مدیریت سلامت روان شامل مدیریت هیجانی و استرس ضروری است؛ اگر این سازوکارها ناکارآمد باشند، مشکلاتی در تاب‌آوری روانی به وجود می‌آید. بنابراین، یکی از اهداف مشترک برای کاهش مشکلات منفی که اغلب توسط نوجوانان ایجاد می‌شود، ادغام هوش هیجانی و آموزش‌های روانی در ورزش به منظور توسعه تاب‌آوری فردی است لذا سوال اصلی پژوهش حاضر این است که اثربخشی آموزش روانی مبتنی بر هوش هیجانی بر تاب‌آوری فردی نوجوانان ورزشکار چگونه می‌باشد؟

روش پژوهش:

¹ Shuo et al

² Daining & DePanfilis

³ Simons & Bird

⁴ Park et al

⁵ Wang & Park

⁶ Roccliffe et al

⁷ Kothari et al

⁸ Morgan et al

⁹ Ungar

روش تحقیق حاضر تجربی و از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون-پس آزمون با گروه گواه است. جامعه آماری دانش آموزان هنرستان تربیت بدنی شهرستان نوشهر بودند. شامل دو گروه ۵۰ نفره به روش نمونه‌گیری در دسترس و داوطلبانه انتخاب شدند و به روش گمارش تصادفی در دو گروه آزمایشی و گواه قرار گرفتند. گروه آزمایش، گروه اول و گروه کنترل، گروه دوم است. ابزار جمع‌آوری اطلاعات در این پژوهش پرسشنامه تاب‌آوری شوته و همکاران^۱ (۱۹۹۸) که دارای ۳۳ گویه می‌باشد و دوره آموزشی هوش هیجانی بر پایه بسته آموزشی برادبری و گریوز (۲۰۰۵) بود. افراد گروه آزمایش تحت آموزش هوش هیجانی قرار گرفتند. گروه کنترل هیچ آموزشی دریافت نکردند. قبل از آموزش و ۱۰ هفته بعد از اتمام آموزش پرسشنامه تاب‌آوری اجرا شد. خلاصه جلسات آموزش هوش هیجانی بدین شرح بود: جلسه اول اهمیت هوش هیجانی؛ جلسه دوم، تعداد و انواع هیجان‌ها؛ جلسه سوم، فایده هیجان‌ها؛ جلسه چهارم، هوش هیجانی؛ جلسه پنجم، راه‌های افزایش هوش هیجانی؛ جلسه ششم، شناسایی حالت هیجانی خود و دیگران؛ جلسه هفتم، درک هیجان‌ها؛ جلسه هشتم، تنظیم و کنترل هیجان‌های خود و دیگران؛ جلسه نهم، استفاده مؤثر از هیجان‌ها، جلسه دهم، آموزش ادراک هیجانی بود. رویای صوری و محتوایی پرسشنامه تاب‌آوری با توجه به معتبر بودن آن توسط ۵ تن از خبرگان مدیریت ورزشی مورد تایید قرار گرفت. پایایی آن نیز با استفاده از آزمون آلفای کرونباخ ۰/۸۶۹ به دست آمد که نشان از تایید پایایی پرسشنامه می‌باشد. داده‌ها به روش تحلیل کوواریانس تجزیه و تحلیل شد. از نرم‌افزار آماری IBM SPSS ورژن ۲۶ برای پردازش داده‌های این مطالعه استفاده شد.

یافته‌های پژوهش:

بر اساس جدول خروجی SPSS، مقدار معناداری آزمون شاپیرو-ویلک (دودامنه‌ای) در تمامی داده‌های پیش‌آزمون و پس‌آزمون، مقداری بیشتر از ۰/۰۵ ($>0/05$) دارد. سپس می‌توان از نتایج آزمون نرمال بودن کولموگروف-اسمیرنوف برای تعیین توزیع نرمال بودن داده‌ها استفاده کرد. در نتیجه، معیارهای نرمال بودن مدل رگرسیونی برآورده شده است.

جدول ۱: آزمون‌های نرمال بودن

		شاپیرو-ویلک		کولموگروف-اسمیرنوف			
		سطح معناداری	درجه آزادی	سطح معناداری	درجه آزادی		
آزمایش	پس آزمون	۰,۳۸۸	۵۰	۰,۹۷۶	۰,۲۰۰	۵۰	۰,۰۸۹
	پیش آزمون	۰,۴۲۳	۵۰	۰,۹۷۴	۰,۱۲۳	۵۰	۰,۱۳۱
کنترل	پس آزمون	۰,۵۶۲	۵۰	۰,۹۸۰	۰,۲۰۰	۵۰	۰,۱۱۱
	پیش آزمون	۰,۴۴۸	۵۰	۰,۹۷۷	۰,۲۰۰	۵۰	۰,۱۲۰

جدول ۲: آزمون همگنی واریانس

		سطح معناداری	درجه آزادی درون گروهی	درجه آزادی بین گروهی	آمار لوین		
آزمایش	بر اساس میانگین	۰,۴۳۲	۹۷	۱	۰,۴۳۸		
	بر اساس میانه	۰,۴۸۶	۹۷	۱	۰,۴۵۵		

¹ Schutte et al

۰,۴۸۰	۹۶,۸	۱	۰,۴۵۵	بر اساس میانه و با درجه آزادی تنظیم شده
۰,۵۱۰	۹۷	۱	۰,۴۳۵	بر اساس میانگین بریده شده
۰,۳۲۱	۹۷	۱	۱,۰۹۵	بر اساس میانگین
۰,۳۴۲	۹۷	۱	۱,۰۹۷	بر اساس میانه
۰,۳۱۸	۹۶,۳	۱	۱,۰۹۷	کنترل بر اساس میانه و با درجه آزادی تنظیم شده
۰,۴۱۰	۹۷	۱	۱,۰۶۷	بر اساس میانگین بریده شده

به طور خلاصه یافته‌های آمار توصیفی شامل نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون برای گروه آزمایش گزارش شده است. میانگین یا میانه نمرات پیش‌آزمون ۴۶,۰۶ بود. نتیجه میانگین در پس‌آزمون ۸۳,۱۲ امتیاز بود. تعداد پاسخ‌دهندگان یا دانش‌آموزان شرکت‌کننده در نمونه پژوهشی می‌توانست حداکثر ۵۰ نفر باشد. در پیش‌آزمون انحراف معیار ۳,۸۲۶ و در پس‌آزمون ۳,۶۱۰ بود. در نهایت، مقدار خطای استاندارد میانگین پیش‌آزمون ۰,۵۷۲ و مقدار خطای استاندارد میانگین پس‌آزمون ۰,۵۰۳ بود. خروجی برای گروه کنترل شامل مقادیر پیش‌آزمون و پس‌آزمون، به عنوان خلاصه‌ای از یافته‌های آمار توصیفی بررسی شده نشان داده شده است. میانگین یا میانه نمرات پیش‌آزمون ۴۹,۰۸ بود. نتیجه میانگین در پس‌آزمون ۵۸,۲۸ امتیاز بود. تعداد پاسخ‌دهندگان یا دانش‌آموزان شرکت‌کننده در نمونه پژوهشی می‌توانست حداکثر ۵۰ نفر باشد. در پیش‌آزمون انحراف معیار ۴,۵۲۳ و در پس‌آزمون ۵,۷۱۱ بود. در نهایت، مقدار خطای استاندارد میانگین پیش‌آزمون ۰,۶۶۷ و مقدار خطای استاندارد میانگین پس‌آزمون ۰,۷۷۴ بود.

با توجه به اینکه میانگین نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون در تمام گروه‌ها تفاوت توصیفی قابل توجهی دارد، می‌توان نتیجه گرفت که از نظر توصیفی تفاوت معناداری بین نتایج پیش‌آزمون و پس‌آزمون تمام گروه‌ها وجود دارد. علاوه بر این، باید یافته‌های آزمون t نمونه‌های زوجی که در جدول خروجی "آزمون نمونه‌های زوجی" نشان داده شده‌اند را تحلیل کنیم تا مشخص شود این تفاوت واقعی (معنادار) است یا خیر.

جدول ۴: همبستگی‌های نمونه‌های زوجی

سطح معناداری	همبستگی	فراوانی	پیش‌آزمون*پس‌آزمون	آزمایش
۰,۷۹۳	۰,۰۳۸	۵۰	پیش‌آزمون*پس‌آزمون	آزمایش
۰,۶۶۴	۰,۰۶۲	۵۰	پیش‌آزمون*پس‌آزمون	کنترل

خروجی آزمون همبستگی، ارتباط بین گروه آزمایش و دو مجموعه داده یا ارتباط بین متغیر پیش‌آزمون و متغیر پس‌آزمون در بالا نشان داده شده است. بر اساس خروجی مذکور، ضریب همبستگی ۰/۰۳۸ و مقدار معناداری آن ۰/۷۹۳ است. با توجه به اینکه مقدار سطح معناداری بزرگتر از ۰/۰۵ است، می‌توان نتیجه گرفت که ارتباط معناداری بین متغیر پیش‌آزمون و پس‌آزمون وجود ندارد.

خروجی بالا یافته‌های آزمون همبستگی، ارتباط بین دو مجموعه داده و گروه کنترل یا ارتباط بین متغیر پیش‌آزمون و پس‌آزمون را نشان می‌دهد. بر اساس خروجی مذکور، ضریب همبستگی ۰/۰۶۲ و مقدار معناداری آن ۰/۶۶۴ است. مقدار سطح معناداری بزرگتر از ۰/۰۵ است، می‌توان نتیجه گرفت که ارتباط معناداری بین متغیر پیش‌آزمون و پس‌آزمون وجود ندارد.

جدول ۵: آزمون نمونه های زوجی

معیار تصمیم	درجه آزادی	آماره	تفاوت های زوجی					
			معیار تصمیم ۹۵٪	خطای استاندارد میانگین	انحراف معیار	میانگین		
							اختلاف	حد پائین
آزمایش	۴۹	۶۶,۲۳۶	-۴۰,۱۲	-۴۴,۳۵	۰,۸۲۶	۶,۶۳۷	-۳۷,۰۶	پیش آزمون- پس آزمون
کنترل	۴۹	۹,۵۴۲	-۶,۴۱	-۸,۶۲۵	۰,۹۸۹	۷,۸۲۹	-۹,۲۰	پیش آزمون- پس آزمون

از جدول خروجی "آزمون نمونه های زوجی" بالا می توان نتیجه گرفت که با توجه به اینکه مقدار معیار تصمیم برای گروه آزمایش ۰/۰۰۱ و کوچکتر از ۰/۰۵ است، H_0 رد و H_1 پذیرفته می شود. در نتیجه می توان نتیجه گرفت که تفاوت میانگین پیش آزمون و پس آزمون وجود دارد، یعنی تأثیر گروهی شامل آموزش های روانی در ورزش برای افزایش تاب آوری نوجوانان وجود دارد.

همچنین از جدول خروجی "آزمون نمونه های زوجی" برای گروه کنترل بالا، با توجه به اینکه مقدار معیار تصمیم برای گروه آزمایش ۰/۰۰۱ و کوچکتر از ۰/۰۵ است، H_0 رد و H_1 پذیرفته می شود. یعنی تفاوت میانگین نمرات پیش آزمون و پس آزمون وجود دارد که نشان می دهد تأثیر گروهی شامل آموزش های روانی در ورزش برای افزایش تاب آوری نوجوانان وجود ندارد.

در جدول خروجی "آزمون نمونه های زوجی" بالا برای گروه آزمایش، نتیجه "تفاوت میانگین جفت ها" برابر با ۳۷/۰۶- نیز نشان داده شده است. این عدد تفاوت بین میانگین پیش آزمون و پس آزمون است که $۳۷/۰۶ = ۸۳/۱۲ - ۴۶/۰۶$ می باشد و در بازه ۴۴/۳۵- تا ۶۶/۲۴ قرار دارد. (فاصله اطمینان ۹۵ درصد تفاوت، کرانه پایین و بالا).

همچنین جدول بالا اطلاعاتی را در مورد عدد "تفاوت میانگین جفت ها" برای گروه کنترل از "آزمون نمونه های زوجی" ارائه می دهد که $۹/۲۰$ می باشد. این مقدار تفاوت میانگین پیش آزمون تا میانگین پس آزمون یا $۹/۲۰ = ۵۸/۲۸ - ۴۹/۰۸$ را نشان می دهد و تفاوت میانگین در بازه ۸/۶۲۵- تا ۹/۵۴۲ قرار دارد. (فاصله اطمینان ۹۵ درصد تفاوت، کرانه پایین و بالا). با توجه به اینکه میانگین پیش آزمون کمتر از میانگین پس آزمون است، نتایج جدول خروجی "آزمون نمونه های زوجی" بالا نشان می دهد که مقدار t منفی در گروه آزمایش ۳۷/۰۶- است. در این حالت مقدار t منفی می تواند مثبت باشد. بنابراین مقدار t محاسبه شده ۳۷/۰۶ است. در حالی که در گروه کنترل، طبق جدول خروجی "آزمون نمونه های زوجی" بالا، مقدار t منفی $۹/۲۰$ به دلیل پایین تر بودن میانگین پیش آزمون نسبت به میانگین پس آزمون است. در این حالت نیز مقدار t منفی می تواند مثبت باشد. در نتیجه مقدار t محاسبه شده $۹/۲۰$ است.

علی رغم اینکه هر دو گروه بر نتایج پیش آزمون و پس آزمون تأثیر دارند، نتایج قابل مشاهده است اگر تفاوت قابل توجهی بین گروه آزمایش و کنترل وجود داشته باشد. این نشان می دهد گروه آزمایش دریافت کننده آموزش های روانی، نتایج بهتری نسبت به گروه دریافت کننده این آموزش ندارد. نتایج پیش آزمون و پس آزمون تاب آوری فردی نوجوانان در هر گروه این را نشان می دهد.

بحث:

یکی از نیازهای اساسی انسان‌ها به عنوان موجودات اجتماعی، داشتن روابط با دیگران است. بنابراین، حفظ روابط با دوستان و خانواده در دوران نوجوانی برای پیشگیری و درمان موفقیت‌آمیز مشکلات روانی مانند استرس و افسردگی ناشی از تنهایی، حیاتی است (روسیدین و همکاران^۱، ۲۰۲۲). نتایج درمان‌های ورزشی برای بهبود سلامت روان و توسعه دارایی‌های مهم اجتماعی مفید است (هو و همکاران^۲، ۲۰۱۷).

استرس یا فشار درونی می‌تواند بر سلامت روان همه افراد تأثیر بگذارد (سونگکو و همکاران^۳، ۲۰۲۰). خودآگاهی مهارت مهمی برای شناخت چگونگی رفتار و احساس فرد نسبت به دیگران است (فطری آمالیا^۴، ۲۰۲۰). نوجوانان آموزش‌های روانی دریافت می‌کنند تا به آنها در توسعه مهارت‌های تمرکز، خودکنترلی، تصمیم‌گیری و هماهنگی در موقعیت‌های پر فشار کمک شود (ویدوهاری و همکاران^۵، ۲۰۲۲). در حالی که روابط فرد با دیگران و سازگاری با محیط برای غلبه بر تقاضاها یا سلامت روان اجتماعی و فردی مهم است، هوش هیجانی مرتبط با آگاهی فرد از خود و دیگران است (زمانیان و همکاران^۶، ۲۰۱۱). این بدان معناست که تاب‌آوری روانی نوجوانان ارتباط تنگاتنگی با هوش هیجانی، سلامت روان و خودآگاهی دارد.

فعالیت بدنی برای حفظ وضعیت بهینه سلامتی در ابعاد مختلف انسانی از اهمیت حیاتی برخوردار است (رامیرز-گومز و همکاران^۷، ۲۰۲۳). افزایش مداخلات و برنامه‌های ورزشی برای نوجوانان به عنوان رویکردی در حمایت از سبک زندگی متمرکز بر بهبود وضعیت جسمی و روانی آنها (بکراپاتینو و همکاران^۸، ۲۰۲۴). در یک مطالعه آمده است که استفاده از زمان استراحت با ورزش کردن یا گوش دادن به موسیقی می‌تواند به دانش‌آموزان کمک کند تا نمرات بالاتری از نظر میزان شور و هیجان و سبک زندگی به دست آورند (مارتینز و همکاران^۹، ۲۰۲۴).

مواردی چون؛ مداخله ورزشی به عنوان سبک زندگی نوجوانان به عنوان یک تمرین و همچنین راهبردی برای خلاقیت و نوآوری در ارزیابی سلامت روان دانش‌آموزان (مالدونادو-فونتنس و همکاران^{۱۰}، ۲۰۲۴). رویکردهای آموزشی متمرکز بر تقویت جنبه‌های جسمانی، اجتماعی و عاطفی، تعاملات اجتماعی-فرهنگی در حال گذار، می‌تواند گفتمانی در حمایت از تاب‌آوری نوجوانان در زمان‌های بحرانی باشد (سانچز و همکاران^{۱۱}، ۲۰۲۳). همچنین توصیه می‌شود عادات و سبک‌های زندگی سالم مانند دستورالعمل‌هایی برای فعالیت‌های ورزشی-بدنی و تغذیه سالم ترویج شود (هرناندز-بلتران و همکاران^{۱۲}، ۲۰۲۴).

¹ Rosidin et al

² Ho et al

³ Sungkovo et al

⁴ Fitri Amalia

⁵ Widohari et al

⁶ Zamanian et al

⁷ Ramírez-gomez et al

⁸ Becerra Patiño et al

⁹ Martínez et al

¹⁰ Maldonado-fuentes et al

¹¹ Sánchez et al

¹² Hernández-Beltrán et al

افرادی که فعالیت بدنی دارند، تاب‌آورتر خواهند بود، قادر به کنترل احساسات خود هستند و رنج روان‌شناختی کمتری دارند (سان رومن-ماتا و همکاران^۱، ۲۰۲۰). داشتن کنترل هیجانی در زمان استرس نشانه‌ای از هوش هیجانی است (لان و همکاران^۲، ۲۰۱۰). نتایج پژوهش‌ها همبستگی مثبت بین هوش هیجانی و تاب‌آوری را نشان می‌دهد (تریگوئروس و همکاران^۳، ۲۰۲۰). فعالیت‌های یادگیری که دانش‌آموزان را تشویق می‌کند تا در مورد تأثیرات روابط صمیمانه خانوادگی، اهمیت احساسات و هیجانات و ارتباط بین استرس، خشم و موانع تأمل کنند، می‌تواند بر سلامت روان تأثیر بگذارد. ادغام فعالیت‌های یادگیری مرتبط با مشکلات روان‌شناختی از طریق محتوای فعالیت‌های ورزشی، می‌تواند احساس لذت، مشارکت و موفقیت دانش‌آموزان را افزایش دهد که برای توسعه دانش و آگاهی آنها در مورد سلامت روان حیاتی است (هیگاک و همکاران^۴، ۲۰۲۰).

محیط روزانه نوجوانان بر میزان تاب‌آوری شخصی آنها تأثیر می‌گذارد. بسیاری از نوجوانان به دلیل رفتار دیگران، چه خانواده و چه جامعه سمی، اراده خود را از دست می‌دهند. توانایی حفظ ارتباط باز در برابر چالش‌های معمول زندگی با سلامت روان ارتباط دارد (بیسیت و همکاران^۵، ۲۰۲۰). صحنه ورزش نوجوانان اهمیت فزاینده‌ای به عنوان مرکزی برای فعالیت‌های نوجوانان و آموزش موفقیت‌های بالقوه دارد (نورسی-بری و همکاران^۶، ۲۰۲۲). ویژگی‌های محیطی خوب مانند حمایت اجتماعی کافی، مبارزه با قلدری در مدارس و کاهش تعارضات خانوادگی، برای افزایش هوش هیجانی و تاب‌آوری نوجوانان به منظور رویارویی با چالش‌های آینده مورد نیاز است (ژنگ و همکاران^۷، ۲۰۲۱).

نتیجه‌گیری

در عصر جهانی‌سازی، تاب‌آوری روان‌شناختی نوجوانان دارای عاطفه منفی است که بر سلامت روان آنها تأثیر می‌گذارد. یافته‌های مطالعه ادعایی را حمایت می‌کنند که گروه دریافت‌کننده آموزش‌های روان‌شناختی نتایج بهتری نسبت به گروهی که چنین مراقبتی دریافت نکرده‌اند، دارد. این موضوع را می‌توان از تاب‌آوری شخصی نوجوانان در هر گروه قبل و بعد از آزمون دید. انتظار می‌رود محققان آینده بر یافته‌های این مطالعه ادامه دهند و بر آن بیافزایند، به عنوان مثال با بررسی عوامل مخدوش‌کننده یا ویژگی‌های بیشتری که می‌توانند بر متغیرهای این مطالعه تأثیر بگذارند و نیز سایر شاخص‌هایی که می‌توانند بر تاب‌آوری روان‌شناختی، به ویژه در نوجوانان، اثر بگذارند.

مشارکت در ورزش به عنوان یک عامل کلیدی از مقاومت برای جوانانی شناخته شده است که تجربه تعداد زیادی از تجربیات دوران کودکی منفی را داشته‌اند. ورزش‌های جوانان می‌توانند تأثیر مثبت قابل توجهی بر روان و روانی جوانان داشته باشند، استرس را کاهش داده و راهی برای ایجاد ارتباط و تمرین همکاری فراهم می‌کنند، در حالی که بهره‌مندی از مزایای فیزیکی و روانی ورزش را نیز بدست می‌آورند. شواهدی وجود دارد که مشارکت در ورزش می‌تواند بهبود سلامت روانی نوجوانان و

¹ San Román-Mata et al

² Lane et al

³ Trigueros et al

⁴ Haycock et al

⁵ Bissett et al

⁶ Nursey-Bray et al

⁷ Zheng et al

جوانان را به دلیل فراهم آوردن فرصت‌های مفید برای ساخت روابط اجتماعی ارتقا دهد. به علاوه، تحقیقاتی درباره ارتباط بین تمرین و سلامت روانی در بزرگسالان انجام شده است، که نشان می‌دهد مشارکت در ورزش در هنرستان ممکن است در مقابل علائم اضطراب آینده محافظت کند. در حالی که ورزش می‌تواند نقش مهمی در توسعه عاطفی کودک ایفا کند، ممکن است برای افزایش اعتماد به نفس در نوجوانان مبتلا به اختلالات روانی و یادگیری، به طور ویژه مهم باشد. مربیان و والدین باید آگاه باشند که این نوجوانان ممکن است نیاز به حمایت اضافی داشته باشند تا مهارت‌های لازم را بیاموزند و با موفقیت احساسات خود را در میدان مدیریت کنند.

ادغام هوش هیجانی و آموزش سلامت روانی در ورزش می‌تواند بهبودی دیگر به منافع ورزش برای مقاومت شخصی بخشیده و به نوجوانان کمک کند که دشواری‌ها را در اسرع وقت مغلوب شوند و بازی‌های جدیدی را یاد بگیرند، همچنین نوجوانانی که مشکلاتی در مدیریت احساسات بزرگی مانند ناامیدی دارند را پشتیبانی کنند. با شناسایی مشکلات خاصی که یک کودک روبرو است، مربیان می‌توانند رویکرد خود را تطبیق دهند تا حمایت لازم را ارائه دهند. به طور خلاصه، ادغام هوش هیجانی و آموزش سلامت روانی در ورزش می‌تواند منافع ورزش برای مقاومت شخصی را افزایش دهد. شرکت در ورزش‌ها نشان داده شده است که تأثیر مثبتی بر سلامت روانی دارد، و مربیان و والدین می‌توانند حمایت اضافی را به نوجوانان مبتلا به اختلالات روانی و یادگیری ارائه دهند تا در میدان موفق شوند.

تشکر و قدردانی:

بدین وسیله، نویسندگان مقاله مراتب سپاس و قدردانی را از کلیه کسانی که در انجام این مطالعه همکاری نمودند، به عمل می‌آورند.

منابع:

رابطه علی اعتبار به فضای مجازی با سلامت روانی ورزشکاران. مطالعات جامعه شناختی در ورزش، ۳(۴).
کردی، حسن و خلجی، حسن. (۱۴۰۱). مقایسه تاثیر بازی‌های حرکتی هدفمند بر خودکارآمدی بدنی و لذت شرکت در فعالیت حرکتی در دختران و پسران پیش دبستانی. نشریه روانشناسی ورزش، ۱۴(۲)، ۱۳۰-۱۲۱.

- Amado-Alonso, D., León-del-Barco, B., Mendo-Lázaro, S., Sánchez-Miguel, P. A., & Iglesias Gallego, D. (2019). Emotional Intelligence and the Practice of Organized Physical-Sport Activity in Children. *Sustainability*, 11(6), 1615.
- Amalia, E. F. (2020). Tingkat kesadaran diri terhadap kesehatan mental untuk atlet Muay Thai (UKM) Universitas Suryakencana. *Jurnal Maenpo: Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 10(2), 64-71.
- Arini, S., & Pudjiati, S. R. R. (2017). The Correlation between Perceived Social Support and Mental Health among Adolescent Street Children. In *The Third Asia Future Conference*.
- Assmann, M. L., Tolgensbakk, I., Vedeler, J. S., & Bøhler, K. K. (2021). Public employment services: Building social resilience in youth? *Social Policy & Administration*, 55(4), 659-673.
- Becerra Patiño, B. A., Janeth Reina, C., Martínez-Benítez, C., Paucar Uribe, J. D., Montilla-Valderrama, V., Cárdenas-Contreras, S., ... & Diego Ávila-Martínez, J. (2024). Relación de la competencia aprender an aprender, estilos de vida

- y condición física en estudiantes universitarios colombianos de deporte: Estudio exploratorio. *Retos: Nuevas Perspectivas de Educación Física, Deporte y Recreación*, 51.
- Bissett, J. E., Kroshus, E., & Hebard, S. (2020). Determining the role of sport coaches in promoting athlete mental health: A narrative review and Delphi approach. *BMJ Open Sport—Exercise Medicine*, 6(1).
- Codier, E., Kamikawa, C., Kooker, B. M., & Shultz, J. (2009). Emotional intelligence, performance, and retention in clinical staff nurses. *Nursing administration quarterly*, 33(4), 310-316.
- Cristina Ramírez-Gomez, D., Natalia Vallejo-Osorio, A., Emilio Bahamón-Cerquera, P., Miller Roa-Cruz, Á., & Monterrosa-Quintero, A. (2024). Levels of physical activity and psychological well-being of the elderly in rural areas. *Retos: Nuevas Perspectivas de Educación Física, Deporte y Recreación*, 51.
- Crombie, D., Lombard, C., & Noakes, T. (2009). Emotional intelligence scores predict team sports performance in a national cricket competition. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 4(2), 209-224.
- Daining, C., & DePanfilis, D. (2007). Resilience of youth in transition from out-of-home care to adulthood. *Children and Youth Services Review*, 29(9), 1158-1178.
- Ferrer-Caja, E., & Weiss, M. R. (2000). Predictors of intrinsic motivation among adolescent students in physical education. *Research quarterly for exercise and sport*, 71(3), 267-279.
- Gatsis, G., Strigas, A., & Ntasis, L. (2021). Contribution of emotional intelligence to Taekwondo athlete's performance. *Journal of Physical Education and Sport*, 21, 1976-1980.
- Goleman, D. (2001). Emotional intelligence: Issues in paradigm building. *The emotionally intelligent workplace*, 13, 26.
- Haycock, D., Jones, J., & Smith, A. (2020). Developing young people's mental health awareness through education and sport: Insights from the Tackling the Blues programme. *European Physical Education Review*, 26(3), 664-681.
- Hernández-Beltrán, V., de Campos, L. F. C. C., Espada, M. C., & Gamonal, J. M. (2024). Análisis de la condición física y estilos de vida relacionados con el consumo de tabaco y alcohol de los cazadores extremeños (Analysis of the physical condition and lifestyles related to the consumption of tobacco and alcohol of hunters from Extremadura). *Retos*, 51, 94-101.
- Ho, F. K. W., Louie, L. H. T., Wong, W. H. S., Chan, K. L., Tiwari, A., Chow, C. B., ... & Ip, P. (2017). A sports-based youth development program, teen mental health, and physical fitness: an RCT. *Pediatrics*, 140(4).
- Ilham, Z., Sulaiman, S., Woro, O., & Kumbara, H. (2023, September). Analysis Of the Role Psychology in Emotion Control, Concentration, Confidence in the National Football Team in the 2023 Sea Games Final. In *International Conference on Science, Education, and Technology*, (9), 907-910
- Kong, F., Zhao, J., & You, X. (2012). Social support mediates the impact of emotional intelligence on mental distress and life satisfaction in Chinese young adults. *Personality and Individual Differences*, 53(4), 513-517.
- Kothari, B. H., Godlewski, B., Lipscomb, S. T., & Jaramillo, J. (2021). Educational resilience among youth in foster care. *Psychology in the Schools*, 58(5), 913-934.
- Lane, A. M., Devonport, T. J., Soos, I., Karsai, I., Leibinger, E., & Hamar, P. (2010). Emotional intelligence and emotions associated with optimal and dysfunctional athletic performance. *Journal of sports science & medicine*, 9(3), 388.
- Maldonado-Fuentes, A. C., Peña Vargas, C. S., & Meza Romero, J. C. (2024). Connotaciones atribuidas a la evaluación por futuros docentes de Educación Física en su primer año universitario presencial. *Retos: Nuevas Perspectivas de Educación Física, Deporte y Recreación*, 51.
- Martínez, M. H., García-Jiménez, J. V., García-Pellicer, J. J., & Asencio, M. A. (2024). Type of recess and its influence on girls' physical activity levels. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (51), 124-128.
- Morgan, C. A., Chang, Y. H., Choy, O., Tsai, M. C., & Hsieh, S. (2021). Adverse childhood experiences are associated with reduced psychological resilience in youth: A systematic review and meta-analysis. *Children*, 9(1), 27.
- Nurse-Bray, M., Masud-All-Kamal, M., Di Giacomo, M., & Millcock, S. (2022). Building community resilience through youth volunteering: towards a new model. *Regional Studies, Regional Science*, 9(1), 242-263.
- Park, K. H., Kim, A. R., Yang, M. A., Lim, S. J., & Park, J. H. (2021). Impact of the COVID-19 pandemic on the lifestyle, mental health, and quality of life of adults in South Korea. *Plos one*, 16(2), e0247970.
- Pieroni, J. M., de Souza Rodrigues, C., & Nóbrega, C. M. Resilience and emotional intelligence in athletes. 6:1-7.
- Puspita, S. M. (2019). Kemampuan Mengelola Emosi Sebagai Dasar Kesehatan Mental Anak Usia Dini. *SELING: Jurnal Program Studi PGRA*, 5(1), 85-92.
- Putukian, M. (2015). The psychological response to injury in student athletes: a narrative review with a focus on mental health. *British journal of sports medicine*.
- Rocliffe, P., O'Keeffe, B., Walsh, L., Stylianou, M., Woodforde, J., Garcia-Gonzalez, L., ... & MacDonncha, C. (2023). The Impact of Typical School Provision of Physical Education, Physical Activity and Sports on Adolescent Physical Activity Behaviors: A Systematic Literature Review. *Adolescent Research Review*, 1-27.
- Rosidin, U., Purnama, D., Sumarna, U., Sumarni, N., Nurhakim, F., & Kosim, K. (2022). Edukasi Menjaga Kesehatan Fisik Dan Mental Saat Siswa Menjalani Study from Home. *JPKMI (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Indonesia)*, 3(3), 285-296.

- Rosidin, U., Purnama, D., Sumarna, U., Sumarni, N., Nurhakim, F., & Kosim, K. (2022). Edukasi Menjaga Kesehatan Fisik Dan Mental Saat Siswa Menjalani Study from Home. *JPKMI (Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Indonesia)*, 3(3), 285-296.
- San Román-Mata, S., Puertas-Molero, P., Ubago-Jiménez, J. L., & González-Valero, G. (2020). Benefits of physical activity and its associations with resilience, emotional intelligence, and psychological distress in university students from southern Spain. *International journal of environmental research and public health*, 17(12), 4474.
- Sánchez, M. M. L., Rivero, S. A., & Alvarado, F. C. (2023). Educación física y convivencia escolar, una apuesta desde el currículo. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (47), 25-34.
- Schutte, N. S., Malouff, J. M., Hall, L. E., Haggerty, D. J., Cooper, J. T., Golden, C. J., & Dornheim, L. (1998). Development and validation of a measure of emotional intelligence. *Personality and individual differences*, 25(2), 167-177.
- Shuo, Z., Xuyang, D., Xin, Z., Xuebin, C., & Jie, H. (2022). The relationship between postgraduates' emotional intelligence and well-being: the chain mediating effect of social support and psychological resilience. *Frontiers in psychology*, 13, 865025.
- Simons, E. E., & Bird, M. D. (2023). Coach-athlete relationship, social support, and sport-related psychological well-being in National Collegiate Athletic Association Division I student-athletes. *Journal for the Study of Sports and Athletes in Education*, 17(3), 191-210.
- Soylu, Y., Salman, M., Yilmaz, O. Y. O., & Güzelgöz, G. (2016). The investigation of emotional intelligence of men and women futsal athletes. *International Journal of Sport Culture and Science*, 4(2), 206-217.
- Subarjah, H., Gilang, P. P., Sandey, T. P., & Amanda, P. S. (2019). The Effect of Training Motivation and Emotional Intelligence on the Performance of Badminton Players. In *International Conference on Education, Science and Technology* (pp. 345-352). Redwhite Press.
- Sungkowo, S., Winarno, M. E., & Setyawati, H. (2021). Identifikasi Kesehatan Mental pada Mahasiswa Jurusan Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNNES selama Pandemi Covid-19. In *Prosiding Seminar Nasional Pascasarjana (PROSNAMPAS)* 4(1), 455-458.
- Szcześniak, M., & Stochalska, K. (2020). Temperament and sense of coherence: Emotional intelligence as a mediator. *International journal of environmental research and public health*, 17(1), 219.
- Trigueros, R., Padilla, A. M., Aguilar-Parra, J. M., Rocamora, P., Morales-Gázquez, M. J., & López-Liria, R. (2020). The influence of emotional intelligence on resilience, test anxiety, academic stress and the Mediterranean diet. A study with university students. *International journal of environmental research and public health*, 17(6), 2071.
- Ubago-Jiménez, J. L., González-Valero, G., Puertas-Molero, P., & García-Martínez, I. (2019). Development of emotional intelligence through physical activity and sport practice. A systematic review. *Behavioral Sciences*, 9(4), 44.
- Ungar, M. (2011). Community resilience for youth and families: Facilitative physical and social capital in contexts of adversity. *Children and Youth Services Review*, 33(9), 1742-1748.
- Wang, T., & Park, J. (2021). Design and implementation of intelligent sports training system for college students' mental health education. *Frontiers in psychology*, 12, 634978.
- Widohari, A. S., Kusuma, D. W. Y., & Sugiharto, S. (2022). Correlation of Intelligent Quotient, Emotional Quotient, and Adversity Quotient to Badminton Athletes' Achievement. *Journal of Physical Education and Sports*, 11(3), 365-372.
- Zamanian, F., Haghghi, M., Forouzandeh, E., Sedighi, Z., & Salehian, M. H. (2011). A comparison of emotional intelligence in elite student athletes and non-athletes. *Annals of Biological Research*, 2(6), 179-183.
- Zeidner, M., Roberts, R. D., & Matthews, G. (2008). The science of emotional intelligence: Current consensus and controversies. *European psychologist*, 13(1), 64-78.
- Zheng, Y., Cai, D., Zhao, J. L., Yang, C., Xia, T., & Xu, Z. (2021). Bidirectional relationship between emotional intelligence and perceptions of resilience in young adolescents: a twenty-month longitudinal study. In *Child & Youth Care Forum*, (50), 363-377.

The Effectiveness of Emotional Intelligence Based Mental Training on the Individual Resilience of Adolescent Athletes

Azim Salahi Kojour^{1*}, Saiedeh Mousavi²

1. Assistant Professor, Department of Sports Management, Shafagh Higher Education Institute, Non-Profit, Tonekabon, Iran
2. MSc, Department of Exercise Physiology, Shomal University, Amol, Iran

Abstract:

Adolescents are the future builders of the country, improving the mental condition of adolescents is one of the most important investments for nurturing a good generation, but more and more young people are developing psychological disorders. Therefore, the aim of this study was to determine the effectiveness of emotional intelligence based mental training on the individual resilience of adolescent athletes. The statistical population included all students of Noushahr Physical Education High School who were selected as 50 subjects in each group by available and voluntary sampling and were randomly assigned to experimental and control groups. The data collection tools in this study were the Resilience Questionnaire of Schutte et al. (1998) and the emotional intelligence training course based on the Bradberry and Greaves (2005) training package. The experimental group received emotional intelligence training. The control group did not receive any training. The face and content validity of the resilience questionnaire was approved by 5 sports management experts considering its validity. Its reliability was obtained 0.869 using the Cronbach's alpha test, which indicates the reliability of the questionnaire. Data were analyzed using analysis of covariance. IBM SPSS software version 26 was used to process the data. The findings show that the group receiving psychological training achieves better results than the group that did not receive such training. Therefore, emotional intelligence based mental training has been effective on the individual resilience of adolescent athletes.

Keywords: *emotional intelligence, mental health education, youth resilience, physical education.*

* Correspondence: Azim.salahi@shafagh.ac.ir