

## تأثیر آموزش هوش هیجانی بر پرخاشگری، استرس و بهزیستی روان‌شناختی ورزشکاران نخبه

بهنام ملکی<sup>۱</sup>، حسن محمدزاده<sup>۲</sup>، اکبر قوامی<sup>۳</sup>

تاریخ دریافت مقاله: ۱۳۹۰/۱۲/۰۳

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۳۹۱/۰۴/۱۳

### چکیده

هدف از این پژوهش، بررسی تأثیر آموزش هوش هیجانی بر پرخاشگری، استرس و بهزیستی روان‌شناختی ورزشکاران نخبه است. آزمودنی‌های تحقیق عبارت بودند از ۶۰ ورزشکار نخبه استان البرز که از طریق نمونه‌گیری در دسترس از میان پنج رشته ورزشی مختلف انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه کنترل و آزمایشی قرار گرفتند و پرسشنامه‌های پرخاشگری باس و پری (۱۹۹۲)، استرس کوزن (۲۰۰۶) و بهزیستی روان‌شناختی ریف (۱۹۹۴) را تکمیل کردند. سپس، افراد گروه آزمایش طی ۱۶ جلسه تحت آموزش تکنیک‌های هوش هیجانی قرار گرفتند و در پایان آزمودنی‌های هر دو گروه، دوباره پرسشنامه‌های تحقیق را تکمیل کردند. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیره (مانکوا) و آزمون تحلیل کوواریانس یک-متغیری (آنکوا) در سطح معنی‌داری  $\alpha < 0/05$  استفاده شد. نتایج نشان داد آموزش هوش هیجانی بر هر سه متغیر روان‌شناختی مورد بررسی تأثیر معنی‌دار دارد؛ یعنی این دوره سبب کاهش پرخاشگری ( $p < 0/01$ ) و استرس ( $p < 0/01$ ) و افزایش بهزیستی روان‌شناختی ( $p < 0/01$ ) آزمودنی‌های گروه آزمایشی شده است. به‌طور کلی چگونگی کنترل و تنظیم هیجانات از طریق آموزش هوش هیجانی در ورزشکاران بسیار مهم است و می‌تواند بر متغیرهای روان‌شناختی درگیر با هیجانات تأثیر مثبت داشته، عملکرد ورزشکاران را بهبود دهد.

**واژگان کلیدی:** آموزش هوش هیجانی، پرخاشگری، استرس، بهزیستی روان‌شناختی، ورزشکاران نخبه.

۱. دانشجوی دکتری رفتار حرکتی، مدرس دانشگاه آزاد اسلامی واحد شهر ری (نویسنده مسئول)

Email: behnam.maleki1984@gmail.com

۲. دانشیار دانشگاه ارومیه

۳. دانشجوی دکتری رفتار حرکتی، دانشگاه ارومیه

### مقدمه

امروزه در دنیای ورزش، توانایی‌های جسمانی و تاکتیکی و مهارت‌های تخصصی تنها ضامن موفقیت نیستند. بسیاری از ورزشکاران بهترین عملکرد خود را در تمرینات نشان می‌دهند، اما هنگام مسابقه و رقابت و با رویارویی با رقیبان، رسانه‌ها و تماشاگران و موقعیت‌های فشارزای دیگر دچار واکنش هیجانی می‌شوند. هیجانات مختلف‌اند (از جمله خشم، ترس، امید، ناامیدی، نگرانی، احساس حقارت، غرور، غم، شادی و غیره) و برای بیان تمام حالات احساسی و روانی مثبت و منفی و علائم جسمانی همراه آن به کار می‌روند (۱). اغلب محققان، مربیان، مدیران ورزشی و ورزشکاران تأثیر هیجانات را بر عملکرد ورزشی چه قبل از مسابقه، چه حین بازی و چه بعد از مسابقه تأیید کرده‌اند و بیشتر ورزشکاران عملکرد موفقیت‌آمیز یا عملکرد منجر به شکست خود را به عوامل هیجانی نسبت می‌دهند (۲). پژوهشگران روان‌شناسی ورزشی نیز به این نتیجه رسیده‌اند که هر چه ورزشکار در درک، شناسایی، تنظیم و ابراز دقیق هیجانات توانمندتر باشد، عادات فکری در اختیار خواهد داشت که موجب می‌شود فردی کارآمدتر باشد و بهترین عملکرد خود را نشان دهد (۳، ۴). توانایی درک، استنباط (تحلیل) و به‌کارگیری مهارت‌های هیجانی در افراد متفاوت است و این مجموعه از سطوح هوشیاری، هوش هیجانی<sup>۱</sup> فرد را تشکیل می‌دهد که در عملکرد فرد سهم به‌سزایی دارد (۵). مدل‌های نظری متمایز و همپوش متعددی برای هوش هیجانی نشان داده شده است که بیشتر آن‌ها مهارت‌هایی مثل توانایی ارزیابی و ابراز صحیح هیجان (توانایی‌های درون شخصی)، توانایی ارزیابی هیجان‌ها در دیگران (توانایی‌های بین شخصی)، توانایی تنظیم مؤثر هیجان‌ها و توانایی به‌کارگیری احساسات برای هدایت رفتار را شامل می‌شود (۶).

نتایج بسیاری از پژوهش‌ها نشان می‌دهد هوش هیجانی، برخلاف هوش شناختی توانایی ثابت و تغییرناپذیری نیست، بلکه قابل رشد و تغییر است و می‌توان از طریق آموزش‌های ویژه میزان آن را افزایش داد و سطح کمی و کیفی آن را بهبود بخشید (۷-۹)؛ زیرا افراد می‌توانند بر هیجانات خود کنترل داشته باشند و به‌ویژه می‌توانند واکنش‌های هیجانی و نوع نگرش خود را در مورد وقایع تغییر دهند (۱۰).

گروس مونیرو و شن<sup>۲</sup> (۲۰۰۸) با انجام پژوهشی روی ۱۳۵ دانشجوی دوره کارشناسی نشان دادند ۱۱ هفته آموزش هوش هیجانی تفاوتی معنی‌دار بین دو گروه تجربی و کنترل در مؤلفه‌های هوش هیجانی؛ مثل درک و ابراز هیجان‌ها، آسان‌سازی تفکر، استفاده از هیجان‌ها،

1. Intelligence training

2. Groves, McEnrue, Shen

تشخیص هیجان‌ها و کنترل و مدیریت هیجان‌ها ایجاد می‌کند (۱۱). از سوی دیگر، هیجان و چگونگی کنار آمدن افراد با آن، بخشی از شخصیت آدمی است و بر عملکرد فرد تأثیر می‌گذارد (۸). با این همه بسیاری از ورزشکاران به دلیل پیچیدگی حالات هیجانی نمی‌دانند در کدام صفت قوی‌اند و چه ضعف‌هایی دارند؛ بنابراین ورزشکاران برای کنترل هیجان‌ات خود می‌توانند از آموزش مؤلفه‌های هوش هیجانی به‌عنوان راهبرد افزایش عملکرد موفقیت‌آمیز استفاده کنند.

توتردل و لچ<sup>۱</sup> (۲۰۰۱) به نقل از لن و همکاران<sup>۲</sup> (۲۰۰۹) در تحقیقی نشان دادند بین توانایی مربوط به مهارت‌های تنظیم هیجان و حالت‌های هیجانی مربوط به عملکرد موفقیت‌آمیز بازیکنان کریکت ارتباط وجود دارد و بازیکنانی که می‌توانند هیجان‌ات خود را به‌طور موفقیت‌آمیز مدیریت کنند، قادرند هیجان‌ات تجربه شده طی رقابت را برای بهبود عملکرد به‌کار ببرند (۴). پرلینی و هالورسون<sup>۳</sup> (۲۰۰۶) در تحقیقی ارتباط هوش هیجانی و عملکرد ورزشی ۷۶ بازیکن هاکی لیگ برتر را بررسی کردند. نتایج تحقیق آن‌ها نشان داد بازیکنانی که نمرات بیشتری در هوش هیجانی به‌دست آوردند در روابط بین فردی، مدیریت استرس، خودآگاهی و مدیریت هیجان نیز نمرات بهتری کسب کردند و هوش هیجانی به‌طور مثبت با عملکرد ورزشکاران در حین بازی مرتبط بود. در این تحقیق، هوش هیجانی پیش‌بین مهمی برای عملکرد بازیکنان شناخته شد (۱۲).

آجاهی و فاتوکان<sup>۴</sup> (۲۰۰۷) در تحقیقی اثر شش هفته آموزش هوش هیجانی را بر عملکرد ورزشی ۹۲ ورزشکار مرد غیرحرفه‌ای رشته‌های بسکتبال، هندبال، والیبال و وزنه‌برداری بررسی کردند و به این نتیجه رسیدند که آزمودنی‌های تحقیق، در مقایسه با گروه کنترل، با شناخت بیشتر هیجان‌ات خود و دیگران، عملکرد بهتری در پس‌آزمون نشان دادند (۱۳).

به استناد گزارش پژوهشی کر مجموعه‌ای از احساسات و هیجان‌ات خوشایند (آرامش، غرور، قدردانی، امید، شادی و ...) و احساسات و هیجان‌ات ناخوشایند (خشم، اضطراب، بدخلقی، تنش‌های روانی و بدنی، حقارت و ...) در اثر برد و باخت در ورزشکاران افزایش و کاهش پیدا می‌کند و در عملکرد آنان به‌شدت تأثیر می‌گذارد؛ بنابراین ضروری است متخصصان با این قبیل احساسات کار کنند (۱۴). اگر ورزشکار در رویارویی با موقعیت‌هایی که دچار واکنش‌های هیجانی می‌شود به راهبردهای مقابله‌ای کارآمد مجهز نباشد و توانایی کمی برای درک و

- 
1. Totterdell, & Leach
  2. Lane, et al
  3. Perlini, & Halverson
  4. Ajayi, M., & Fatokun

کنترل و مدیریت هیجان‌های خود و دیگران داشته باشد، دچار هیجانات ناخوشایند و افت هیجانات خوشایند می‌شود و این حالت‌ها نیز در ورزشکاران باعث افزایش پرخاشگری<sup>۱</sup>، استرس<sup>۲</sup> و افت بهزیستی روان‌شناختی<sup>۳</sup> می‌شود که در پی آن ورزشکار از عملکرد واقعی خود دور می‌شود. پس پرخاشگری (به‌عنوان هر شکلی از رفتار فیزیکی یا کلامی با هدف آسیب رساندن به موجود زنده دیگر) (۱۵) و استرس (به‌عنوان حالتی درونی که می‌تواند به‌دلیل خواسته‌های فیزیکی بدن یا موقعیت محیطی و اجتماعی باشد که این موقعیت‌ها بالقوه زیان‌بار، غیرقابل کنترل یا فراتر از استعداد سازگاری ما ارزیابی می‌شوند) (۱۶)، و بهزیستی روان‌شناختی (به‌عنوان بازتابی از طرز فکر و واکنش‌های هیجانی و احساسات مثبت به رویدادهای زندگی) (۱۷)، به‌دلیل در هم آمیختگی با هیجانات خوشایند و ناخوشایند با هوش هیجانی ارتباط دارند و می‌توانند بر عملکرد ورزشکار در میدان‌های حساس و سطح اول ورزش دنیا تأثیرگذار باشند. وجود چنین ارتباطی را می‌توان از نتایج بسیاری از تحقیقات (۱۸-۲۵) و مبانی نظری موجود در مورد هوش هیجانی استنباط کرد.

به‌طور کلی با نگاه به تعریف‌های متعدد هوش هیجانی می‌توان دو راهبرد نظری را در زمینه الگوهای هوش هیجانی مشخص کرد: دیدگاه اولیه (دیدگاه توانمندی مایر و سالووی، ۱۹۹۷) هوش هیجانی را نوعی از هوش تعریف می‌کند که در بر گیرنده عاطفه و هیجان است و دارای چهار مؤلفه ادراک هیجانی، استفاده از هیجان‌ها برای تسهیل تفکر، فهم هیجانی، مدیریت هیجان در ارتباط با خود و دیگران است (۲۶) و دیدگاه دوم (رویکرد مختلط یا ترکیبی بار-ان، ۲۰۰۰) هوش هیجانی را توانایی‌های غیرشناختی‌ای تعریف می‌کند که به مراتب گسترده‌تر از دیدگاه اولیه است و شامل مؤلفه‌های مهارت‌های درون‌فردی (خودآگاهی، جرئت، حرمت‌نفس، خودشکوفایی، استقلال)، مهارت‌های میان‌فردی (روابط میان‌فردی، تعهد اجتماعی، همدلی)، سازگاری (آزمون واقعیت، مسئله‌گشایی، انعطاف‌پذیری)، کنترل استرس (توانایی تحمل فشارهای روانی و کنترل تکانه) خلق عمومی (شادی و خوش‌بینی) است (۲۷). مؤلفه زیربنایی مدیریت هیجان (کنترل هیجانات در خود و دیگران) در رویکرد اول بر وجود ارتباط بین هوش هیجانی با پرخاشگری (نوعی هیجان محسوب می‌شود) و مؤلفه‌های زیربنایی مدیریت استرس (کنترل حالات روانی و تحمل فشارها) و خلق عمومی (سرزندگی و ابراز احساسات مثبت و حفظ نگرش مثبت حتی هنگام وجود احساسات منفی و ناخوشایند) در رویکرد دوم بر وجود

- 
1. Aggression
  2. Stress
  3. psychological well-being

ارتباط بین هوش هیجانی با استرس و بهزیستی روان‌شناختی اشاره دارند؛ بنابراین بر اساس این رویکردها و مؤلفه‌های درگیر در آن‌ها، فرض بر این است که میزان هوش هیجانی ورزشکاران در تعیین میزان پرخاشگری، استرس و بهزیستی روان‌شناختی در آن‌ها نقش داشته باشد که به بررسی نیاز دارد. همچنین با توجه به نادر بودن تحقیقات در زمینه آموزش هوش هیجانی در ورزشکاران و از آنجا که ماهیت رقابتی ورزش دامنه متغیری از هیجانات (از متوسط تا شدید، از مثبت تا منفی) را در بر می‌گیرد و تجارب هیجانی مثبت و مطلوب به اجرای بهتر منجر می‌شود؛ بنابراین چگونگی کنترل و تنظیم هیجانات از طریق آموزش هوش هیجانی در ورزشکاران بسیار مهم است و احتمال دارد بر میزان متغیرهای روان‌شناختی درگیر با آن‌ها و متعاقب آن بر عملکرد ورزشکاران تأثیرگذار باشند؛ از این رو محقق در پژوهش حاضر بر آن است تا مشخص کند که آیا آموزش هوش هیجانی باعث کاهش پرخاشگری و استرس در ورزشکاران نخبه می‌شود؟ همچنین آیا آموزش هوش هیجانی باعث افزایش بهزیستی روان‌شناختی ورزشکاران نخبه می‌شود؟ پس در کل، هدف از این تحقیق بررسی تأثیر آموزش هوش هیجانی بر میزان استرس، پرخاشگری و بهزیستی روان‌شناختی ورزشکاران نخبه رشته‌های مختلف ورزشی استان البرز است.

### روش‌شناسی پژوهش

نوع تحقیق نیمه‌تجربیات و طرح آن پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل است. جامعه آماری تحقیق شامل کلیه ورزشکاران مرد در رشته‌های مختلف ورزشی بود که دست‌کم یک مقام اول تا سوم کشوری در کارنامه ورزشی خود داشتند یا یک بار سابقه حضور در تیم ملی را در رشته مربوطه داشته‌اند و در سال اخیر در شرایط مسابقه قرار داشته باشند. با استفاده از نمونه‌گیری تصادفی نسبی از میان رشته‌های مختلف ورزشی فعال در استان البرز، پنج رشته انفرادی و گروهی (کاراته، فوتبال، تکواندو، بسکتبال، کشتی) انتخاب و تعداد ۶۰ نفر آزمودنی به تفکیک از میان این پنج رشته به صورت نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایشی و کنترل قرار گرفتند. همگی آزمودنی‌ها قبل از شروع دوره و به‌عنوان پیش‌آزمون، درست قبل و بعد از انجام یک مسابقه رسمی در رشته ورزشی مربوط، به ترتیب پرسشنامه‌های استرس، بهزیستی روان‌شناختی و پرخاشگری را تکمیل کردند. سپس، برای ورزشکاران گروه آزمایش به مدت دو ماه (۱۶ جلسه) آموزش هوش هیجانی برگزار شد، اما به گروه کنترل آزمایش خاصی داده نشد. سرانجام در پایان آموزش، دو گروه مانند پیش‌آزمون درست قبل و بعد از انجام مسابقه رسمی در رشته ورزشی مربوط به پس‌آزمون پرسشنامه‌های

تحقیق پاسخ دادند.

پروتکل آموزش هوش هیجانی برگرفته از برنامه برادبری و گریوز بود (۲۸) که در ایران نیز کیفیت بهینه این پرتکل برای آموزش هوش هیجانی در پژوهش نقدی (۱۳۸۹) (۲۹) به اثبات رسید؛ برای آموزش این برنامه، شانزده جلسه آموزش به صورت کارگاهی برگزار شد.

جلسه اول و دوم: تعریف هیجان و شناسایی انواع آن در زندگی؛

جلسه سوم و چهارم: شناسایی حالت‌های چهره‌ای و افکار همراه با هیجانات؛

جلسه پنجم و ششم: بررسی رابطه بین افکار خودکار، هیجانات و رفتار از طریق نمونه‌های عملی؛

جلسه هفتم و هشتم: چگونگی شناسایی هیجانات در دیگران؛

جلسه نهم و دهم: شیوه‌های مختلف ابراز هیجانات و لزوم مدیریت هیجانات در زندگی؛

جلسه یازدهم و دوازدهم: کنترل هیجان یک (شامل پیش‌بینی هیجانات و شناخت اولین علائم هیجان در خود)؛

جلسه سیزدهم و چهاردهم: کنترل هیجان ۲ (کنترل هیجان از طریق تغییر موقعیت، آرام‌سازی و کلیدواژه‌های هیجانی)؛

جلسه پانزدهم و شانزدهم: کنترل هیجان ۳ (آموزش شیوه‌های حل مشکلات هیجانی و ابراز شایسته و کنترل شده هیجان‌ها).

برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه‌های پرخاشگری باس و پری<sup>۱</sup> (۱۹۹۲)، استرس کوزن<sup>۲</sup> (۲۰۰۶) و بهزیستی روان‌شناختی ریف<sup>۳</sup> (۱۹۹۴) استفاده شد.

پرسشنامه پرخاشگری باس و پری (۱۹۹۲): این پرسشنامه ۲۹ سؤالی است و چهار جنبه پرخاشگری (فیزیکی، کلامی، خشم، خصومت) و در کل پرخاشگری فرد را می‌سنجد. سازندگان آن ضریب آلفای کرونباخ (ضریب همسانی درونی) را برای مؤلفه‌های پرسشنامه ۰/۸۹ گزارش کردند و از نظر اعتبار بازآزمایی، ثبات همبستگی بازآزمایی آن بعد از یک دوره نه ماهه ۰/۸۰ گزارش شده است (۳۰). روایی و پایایی نسخه فارسی این پرسشنامه در پژوهش مسعودنیا (۱۳۸۶) بر روی ورزشکاران و غیرورزشکاران تأیید شد و ضریب همسانی درونی مؤلفه‌های این مقیاس را ۰/۸۴ گزارش کردند (۳۱). همچنین در پژوهش نقدی (۱۳۸۹) آلفای کرونباخ برای پایایی این ابزار ۰/۸۵ گزارش شد و برای روایی سازه آن، همبستگی درونی بین خرده‌مقیاس‌ها

1. Buss and Perry Aggression Scale

2. kusen Stress Inventory

3. Ryff Psychological well-being Questionnaire

با نمره کل محاسبه شد که برای پرخاشگری فیزیکی ۰/۸۴، پرخاشگری کلامی ۰/۷۸، خشم ۰/۸۶ و خصومت ۰/۶۸ به دست آمد (۲۹). همه مؤلفه‌های این مقیاس بر اساس طیف پنج درجه‌ای لیکرت (خیلی موافق تا خیلی مخالف) درجه‌بندی شده است.

پرسشنامه بهزیستی روان‌شناختی ریف (۱۹۹۴): این مقیاس ۷۷ سؤال دارد که توسط زنجانی طبسی (۱۳۸۳) بر اساس روش و اصول روان‌سنجی و به منظور سنجش بهزیستی روان‌شناختی تهیه شده است. این آزمون دارای شش خرده‌مقیاس است که در مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت (کاملاً موافقم تا کاملاً مخالفم) درجه‌بندی شده است. پرسشنامه در مجموع ۲۳ سؤال دارد که به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شود و جمع نمرات مؤلفه‌ها نشان‌دهنده میزان بهزیستی روان‌شناختی است. در پژوهش شجاعی (۱۳۸۸) ضرایب پایایی این پرسشنامه، با استفاده از آلفای کرونباخ و تصنیف به ترتیب ۰/۹۴ و ۰/۹۲ به دست آمده و روایی صوری آن نیز با استفاده از همبسته نمودن سؤالات با پرسشنامه بهزیستی ذهنی کییز و ریف<sup>۱</sup> (۲۰۰۲) تأیید شده است (۲۵). پرسشنامه استرس کوزن (۲۰۰۶): این پرسشنامه از ۳۰ ماده تشکیل شده و در مقیاس چهار درجه‌ای لیکرت (اصلاً، تاحدی، متوسط، خیلی زیاد) به ترتیب از یک تا ۴ امتیاز نمره‌گذاری می‌شود که برای بعضی از سؤالات روش نمره دادن معکوس می‌شود و پایایی این آزمون، با استفاده روش ضریب انسجام که میزان همبستگی درونی یا تجانس سؤالات را بررسی می‌کند، ۰/۸۴ به دست آمده است. روایی ملاکی آن از طریق رابطه‌سنجی این آزمون با آزمون‌های استاندارد استرس هری و آزمون استرس ادراک شده مور<sup>۲</sup>  $r = 0/89$  به دست آمد (۳۲). در ضمن، روایی و پایایی نسخه فارسی این پرسشنامه در پژوهش ناصریان (۱۳۸۹) روی ورزشکاران نخبه تأیید شد به طوری که ضریب همسانی درونی یا تجانس سؤالات پرسشنامه ۰/۸۶ گزارش شد (۳۲).

با توجه به ماهیت پژوهش از آمار توصیفی برای توصیف، طبقه‌بندی و تنظیم نمرات خام از طریق محاسبه میانگین، انحراف استاندارد و رسم نمودارها استفاده شد. در بخش آمار استنباطی برای آزمون فرضیه‌ها کوواریانس چندمتغیری (مانکوا) و کواریانس یک‌متغیری (آنکوا) به کار برده شد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از بسته نرم‌افزاری آماری spss نسخه ۱۸ استفاده شد. سطح معنی‌داری تمامی فرضیه‌ها  $\alpha = 0/05$  گرفته شد.

1. Ryff CD, Keyes  
2. hery , Moreh

## یافته‌های پژوهش

داده‌های جمع‌آوری شده طبق جداول زیر ارائه می‌شود:

جدول ۱. میانگین نمرات پرخاشگری، استرس و بهزیستی روان‌شناختی گروه‌ها

در پیش‌آزمون و پس‌آزمون

متغیر	گروه	نوبت آزمون	تعداد	میانگین
پرخاشگری	آزمایش	پیش‌آزمون	۳۰	۲/۷۶
		پس‌آزمون	۳۰	۲/۴۴
	کنترل	پیش‌آزمون	۳۰	۲/۷۷
		پس‌آزمون	۳۰	۲/۷۸
استرس	آزمایش	پیش‌آزمون	۳۰	۹۰/۱۳
		پس‌آزمون	۳۰	۸۱/۹۱
	کنترل	پیش‌آزمون	۳۰	۸۸/۹۸
		پس‌آزمون	۳۰	۸۸/۸۹
بهزیستی روان‌شناختی	آزمایش	پیش‌آزمون	۳۰	۴۹/۱۹
		پس‌آزمون	۳۰	۵۲/۶۰
	کنترل	پیش‌آزمون	۳۰	۴۹/۲۲
		پس‌آزمون	۳۰	۴۸/۹۶

جدول ۲. نتایج تحلیل واریانس چندمتغیری (مانکوا) روی میانگین نمره‌های پس‌آزمون پرخاشگری،

استرس و بهزیستی روان‌شناختی ورزشکاران گروه‌های آزمایش و کنترل با کنترل پیش‌آزمون

نام آزمون	مقدار	DF فرضیه	DF خطا	F	سطح معنی‌داری	مجذور اتا	توان آماری
آزمون اثر پیلایی	۰/۹۸	۲	۳۷	۹/۹۴	$P < ۰/۰۱$	۰/۹۰	۱/۰۰
آزمون لامبدای ویکلز	۰/۰۱	۲	۳۷	۹/۹۴	$P < ۰/۰۱$	۰/۹۰	۱/۰۰
آزمون اثر هتلینک	۵۳/۷۷	۲	۳۷	۹/۹۴	$P < ۰/۰۱$	۰/۹۰	۱/۰۰
آزمون بزرگترین ریشه‌روی	۵۳/۷۷	۲	۳۷	۹/۹۴	$P < ۰/۰۱$	۰/۹۰	۱/۰۰

مندرجات جدول ۲ نشان می‌دهد با کنترل پیش‌آزمون سطوح معنی‌داری همه آزمون‌ها، بین ورزشکاران گروه‌های آزمایش و کنترل تفاوت معنی‌داری مشاهده می‌شود، برای پی بردن به این نکته که در کدام متغیر بین دو گروه تفاوت وجود دارد، دو تحلیل کواریانس یک‌متغیری در متن مانکوا انجام شد که نتایج آن در جدول ۳ نشان داده شده است. به‌علاوه، میزان تأثیر برابر



با ۰/۹۱ است؛ یعنی ۹۱ درصد تفاوت‌های فردی در نمره‌های پس‌آزمون پرخاشگری، استرس و بهزیستی روان‌شناختی به تأثیر آموزش هوش هیجانی مربوط است. توان آماری برابر با یک و  $(P < ۰/۰۱)$  و  $(F = ۹/۹۴)$  است.

جدول ۳. نتایج کواریانس یک‌راهه در متن مانکوا روی میانگین نمره‌های پس‌آزمون پرخاشگری، استرس و بهزیستی روان‌شناختی ورزشکاران نخبه گروه‌های آزمایش و کنترل با کنترل پیش‌آزمون

متغیر	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی‌داری	مجذور اتا	توان آماری
پرخاشگری	پیش‌آزمون	۰/۲۳۱	۱	۰/۲۳۱	۲/۰۰۵	۰/۱۶۵	۰/۳۱	۱/۰۰
	گروه	۲۸۹/۴۴	۱	۲۸۹/۴۴۴	۲/۵۱۱	$P < ۰/۰۱$	۰/۸۹	۱/۰۰
	خطا	۴/۳۸۰	۳۸	۰/۱۱۵				
استرس	پیش‌آزمون	۱۲۶/۹۵۰	۱	۱۲۶/۹۵۰	۰/۳۷۴	۰/۵۴۵	۰/۳۶	۰/۹۹۹
	گروه	۳۰۴۰۲۸/۰۴۵	۱	۳۰۴۰۲۸/۰۴۵	۸۹۵/۳۱۷	$P < ۰/۰۱$	۰/۹۲	۱/۰۰
	خطا	۱۲۹۰۳/۸۸۵	۳۸	۳۳۹/۵۷۶				
بهزیستی روان‌شناختی	پیش‌آزمون	۲۶/۵۵۳	۱	۲۶/۵۵۳	۰/۰۹۰	۰/۷۶۶	۰/۳۳	۰/۹۸۹
	گروه	۹۹۹۴۳/۰۰۸	۱	۹۹۹۴۳/۰۰۸	۳۳۷/۴۱۴	$P < ۰/۰۱$	۰/۸۲	۱/۰۰
	خطا	۱۱۲۵۵/۷۲۷	۳۸	۲۹۶/۳۰۳				

همان‌طور که در جدول ۲ مشاهده می‌شود با کنترل پیش‌آزمون بین ورزشکاران نخبه گروه آزمایش و کنترل از لحاظ پرخاشگری تفاوت معنی‌داری وجود دارد  $(P < ۰/۰۱)$  و  $(F = ۲/۵۱۱)$ ؛ بنابراین فرضیه اول تأیید می‌شود. میزان تأثیر برابر با ۰/۸۹ است؛ یعنی ۸۹ درصد تفاوت‌های فردی در نمره‌های پس‌آزمون پرخاشگری به تأثیر آموزش هیجانی مربوط است. توان آماری برابر با یک است؛ یعنی امکان خطای نوع دوم وجود نداشته است. همچنین بین ورزشکاران گروه‌های آزمایش و گروه کنترل از لحاظ استرس تفاوت معنی‌داری وجود دارد  $(P < ۰/۰۱)$  و  $(F = ۸۹۵/۳۱۷)$  در نتیجه فرضیه دوم تأیید می‌شود. میزان تأثیر برابر با ۰/۹۲ است؛ یعنی ۹۲ درصد تفاوت‌های فردی در نمره‌های پس‌آزمون استرس به تأثیر آموزش هوش هیجانی مربوط است. توان آماری برابر با یک است؛ یعنی امکان خطای نوع دوم وجود ندارد. همچنین بین ورزشکاران گروه‌های آزمایش و گروه کنترل از لحاظ بهزیستی روان‌شناختی تفاوت معنی‌داری وجود دارد  $(P < ۰/۰۱)$  و  $(F = ۳۳۷/۴۱۴)$ ؛ در نتیجه فرضیه سوم تأیید می‌شود. میزان تأثیر برابر با ۰/۸۲ است؛ یعنی ۸۲ درصد تفاوت‌های فردی در نمره‌های پس‌آزمون بهزیستی روان‌شناختی به تأثیر آموزش هوش هیجانی مربوط است. توان آماری برابر با یک است؛ یعنی امکان خطای نوع دوم وجود ندارد.

### بحث و نتیجه گیری

بر اساس یافته‌های تحقیق، میزان نمرات پرخاشگری آزمودنی‌های گروه آزمایشی با نمرات آزمودنی‌های گروه کنترل در پس‌آزمون تفاوت معنی‌دار دارند که نشان‌دهنده تأثیر آموزش هوش هیجانی بر کاهش پرخاشگری ورزشکاران گروه آزمایشی است. این یافته‌ها نتایج بسیاری از پژوهش‌ها از جمله پژوهش رضانی (۱۳۸۵)، رازل و کبمن<sup>۱</sup> (۲۰۰۲)، سوخودولسکی<sup>۲</sup> (۲۰۰۴) (۳۳)، انیولا<sup>۳</sup> (۲۰۰۷) و ... را مبنی بر نقش تعدیل‌کننده هوش هیجانی بر خشم و پرخاشگری تأیید می‌کند. حتی این یافته‌ها دستاوردهای حوزه عصب - روان‌شناسی را نیز تأیید می‌کنند بدین‌صورت که در مجموعه نواحی زیر قشری، دستگاه‌های کناری، به‌ویژه آمیگدال و ارتباط آن با قشر قطعه پیشانی نقش مؤثری در مدیریت هیجان یا هوش هیجانی و ارتباط آن با مهار و بروز خشم دارد (۱۹). با توجه به اینکه رقابت‌های ورزشی، ورزشکاران را در وضعیت‌هایی قرار می‌دهند که ممکن است قواعد، هنجارها و تقسیم کارهای رایج به آسانی نقض و به رویارویی پرخاشجویانه و خشونت‌آمیز منجر شود، می‌توان چنین تبیین‌هایی داشت که چون ورزشکاران نکاتی مانند مهارت‌های فکر کردن قبل از واکنش نشان دادن و به تأخیر انداختن واکنش‌های مخرب و آنی در مقابل تهدید دیگران را طی آموزش هوش هیجانی یاد می‌گیرند، می‌توانند در موقعیت‌های بروز هیجان خشم کنترل لازم را داشته باشند. از طرفی، ورزشکاران احتمالاً طی این برنامه‌ها یاد می‌گیرند که با خویشتن‌داری به‌جای تکانشی رفتار کردن و بدون وارد کردن ضربه جسمی و روانی به خود یا به دیگران واکنش سازنده و صحیح داشته باشند. همان‌طور که پلتری<sup>۴</sup> (۲۰۰۲) نیز معتقد است، فرد در تنظیم هیجان‌ها با به‌دست آوردن توانایی بازنگری و بازسازی شدت و جهت هیجان در خود و دیگران به تعدیل و مهار هیجان‌ها منفی به‌صورت درونی و تغییر جهت آنها به سمت سازش‌یافتگی می‌پردازد و بدین‌گونه موجب حفظ هیجان‌ها لذت بخش می‌شود (۳۴). پس در کل، یافته‌های این قسمت از تحقیق فرضیه وجود ارتباط بین هوش هیجانی و پرخاشگری را بر اساس تئوری توانمندی مایر و سالووی (که مدیریت هیجان را به‌عنوان مؤلفه‌ای زیر بنایی برای هوش هیجانی مطرح کرده است) قوت می‌بخشد.

نتایج دیگر این تحقیق، نشان داد آموزش هوش هیجانی تأثیر معنی‌داری بر بهزیستی

- 
1. Rozel, E.J., Quebman
  2. Sukhodosky
  3. Eniola
  4. Pellittery

روان‌شناختی ورزشکاران گروه آزمایشی دارد. این یافته با نتایج تحقیق شجاعی (۱۳۸۸)، آستین<sup>۱</sup> (۲۰۰۵) و گالاگر<sup>۲</sup> (۲۰۰۸) که بر رابطه مثبت هوش هیجانی و بهزیستی روان‌شناختی تأکید کرده‌اند، همسو است. بهزیستی روان‌شناختی اصطلاحی است که به حالت مثبت ذهن اشاره دارد و وقایع مختلف زندگی از جمله رقابت‌های ورزشی حساس اثر آنی بر میزان آن دارد. میزان بهزیستی روان‌شناختی افراد با هیجان‌های مختلف از جمله امید، خوش‌بینی، شادکامی، احساس رضایت فردی و ... ارتباط مثبت دارد (۱۷). همچنین مؤلفه خلق عمومی به‌عنوان مؤلفه‌ای اساسی برای هوش هیجانی در دیدگاه مختلط بار - ان بر توانایی احساس رضایت از زندگی، احساس رضایت از خود و دیگران، سرزندگی و ابراز احساسات مثبت، حفظ نگرش مثبت حتی هنگام وجود احساسات منفی و ناخوشایند اشاره دارد که با بهزیستی روان‌شناختی همپوشانی دارد. از سوی دیگر، ضعف در مدیریت تنش از عوامل عمده کم بودن میزان بهزیستی روان‌شناختی در افراد است که تحت تأثیر آموزش نیز قرار می‌گیرد (۳۵). احتمال دارد ورزشکاران طی آموزش هوش هیجانی، چگونگی مقابله با تنش‌ها و فشارهای روانی، ارزیابی مثبت از وقایع و حوادث پیرامون، راه‌های تجربه هیجان‌های مثبت و خوشایند به جای هیجان‌های منفی و ناخوشایند را فرا گرفته، ضمن کاهش استرس، از طریق افزایش خلق عمومی تغییرات مثبتی در بهزیستی روان‌شناختی خود ایجاد می‌کنند.

در نهایت، نتایج تحقیق نشان داد با افزایش هوش هیجانی از طریق آموزش، استرس ورزشکاران کاهش پیدا می‌کند. این یافته تحقیق با یافته‌های بسیاری از تحقیقات از جمله تحقیق کرگ<sup>۳</sup> (۲۰۰۹)، نوربخش (۲۰۱۰) و ... که نشان دادند بین هوش هیجانی و استرس رابطه وجود دارد و با تئوری مختلط یا ترکیبی بار - ان که مدیریت استرس را مؤلفه زیربنایی و اساسی هوش هیجانی می‌داند، همخوانی دارد. از آنجا که استرس واکنشی احساسی و هیجانی است و قسمت عمده پروتکل آموزش هوش هیجانی استفاده شده در این تحقیق، کنترل هیجان است و محدود کردن اهمیت موقعیت خطرناک یا هیجان‌های ناخوشایند قسمت‌های ویژه‌ای از آموزش کنترل هیجان هستند، احتمالاً ورزشکاران از طریق این آموزش‌ها درست مانند مقابله هیجان‌مدار (یکی از راهبردهای مقابله با استرس که برای تعدیل عامل استرس‌زا و رسیدن به هدف تنظیم حالت‌های هیجانی مرتبط با یا حاصل از عامل استرس‌زا می‌پردازد)، رویه خود را در توجه به عامل استرس‌زا و ارزیابی و تفسیر آن عامل تغییر می‌دهند و با خودگویی مثبت، تجسم اجرای

- 
1. Austin
  2. Gallagher
  3. Garg

موفقیت آمیز، آرامش یابی و افکار مداخله گر را کاهش و فرآیند مقابله را تسهیل می کنند. در کل، نتایج تحقیق حاضر آموزش هوش هیجانی را به عنوان روشی برای افزایش آمادگی روانی ورزشکاران به منظور ایجاد عملکرد بهتر مفید تشخیص داده و آن را در حوزه های مهم روان-شناسی ورزشی که به ویژه در آمادگی قهرمانان تأثیر دارند، کاربردی می داند؛ زیرا همان طور که نتایج تحقیق نشان داد ورزشکاران از طریق این آموزش ها خواهند توانست شیوه های مقابله با هیجانات ناخوشایند و افزایش هیجانات خوشایند را فرا گیرند و میزان عوامل روانی مختلف درگیر با هیجانات را در خود تنظیم کنند.

### منابع:

1. Bernstein, D.A., Clarke-Stewart, A., Roy, E. J., Wickens, C. D. (1997). Psychology: Furth Edition. Boston: Houghton Mifflin Company. Between emotional intelligence and subjective fatigue in university students. *Journal of Psychosomatic Research*, (60): 585-593.
2. Hanin, Y.L. (2000). Emotions in sport. Champaign, IL: Human Kinetics Martin, G.L., vause, T., & Schwartzman, L. (2005). experimental studies of psychological interventions with athletes in competitions why few? *Behavior Modification*, (29): 616-641.
3. 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.Plc.
4. lane,A., Thelwell, R., lowther, J., Davonport, T.J.(2009). Emotional intelligence.and Psychological skills use among athletes'. *Social behavior and personality: an international Journal*,,37(2):195-201.
5. Mayer, J. D. (1999). Emotional intelligence: popular or scientific psychology. A, P, R., *Monitor*, 30, P:8.
6. Parker, J. D. A., Taylor, G. J., & Bagby, R. M. (2001). The relationship between emotional intelligence and alexithymia. *Personality and Individual differences*. (30): 107 - 115.
7. Slaski, M., Cartwright, S. (2003). Emotional intelligence training & its implications for stress, health & performance. *Stress & Health*, 19(4): 233-239.
8. Ulutas, I., Ömeroglu, E. (2007). The Effects of an Emotional Intelligence Education Program on the Emotional Intelligence of Children. *Social Behavior& Personality: An International Journal*, 35 (10):1365-1372.
9. Bar- on, R. (2006). The Bar- on model of emotional- social intelligence (ESI). *Psychotherapy*, 18, Supple, 13- 25.

10. Miller, N. D., Nickerson, B. A. (2008). Authentically happy school psychologists: Applications of positive psychology for enhancing professional satisfaction and fulfillment. *Psychology in the School*, 45 (8): 679-692.
11. Groves, K. S., McEnrue, M., Shen, W. (2008). Developing and measuring the emotional intelligence of leaders. *Journal of Management Development*, 27 (2): 225- 250.
12. perlini, A., Halverson, T. (2006). Emotional Intelligence in the National Hockey League. *Canadian.Journal.of.behavioral.science*,.(16): 337-347.
13. Ajayi, M., Fatokun, A.L.A. (2007). Effect of a six week Emotional Intelligence Programmed on the sports performance of Amateur athletes in Oyo state of Nigeria. *Sport Resource Center (SIRC)* <http://www.sirc.ca>.
14. Kerr. J.H. (2005). Come out come and elite Japanese women's field hockey player's experience of emotions and stress. *Journal of psychology of sport and exercise*. V(6): 251-263.
15. Baron, R.A., Richardson, D.R. (1994). *Human aggression* (2nd ed.). New York: Plenum Press.
16. Folkman, S., Richard, S., Lazarus.(1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer Publishing Company, Psychology 445 .
17. Bartram, D., Boniwell, I. (2007). The science of happiness: Achieving sustained psychological Well-being. *Positive Psychology*, (29): 478-482
18. Eniola, M. S. (2007). The influence of emotional intelligence and self- regulation strategies on remediation of aggressive behaviors in adolescent with visual impairment. *E. Theo- Med*, 1(1): 71- 77.
۱۹. رضائی، ولی اله، عبدالهی، محمد حسین، ۱۳۸۵، ارتباط هوش هیجانی با بروز و مهار خشم در دانشجویان، مجله روانشناسی، سال دهم، شماره ۱، ص ۸۱-۶۶.
20. Rozel, E.J., Quebman, A.J.(2002). Emotional intelligence and dispositional affectivity moderates of work place aggression: The impact on behavior choice. *Human Resource Management Review*, (12): 125-143.
21. Garg, P., Rastogi, R. (2009). Emotional intelligence and stress resiliency: A relationship study. *International Journal of Educational Administration*, 1(1): 1- 16.
22. Noorbakhsh, S.N., Besharata, M.A., Zarei, J. (2010). Emotional intelligence and coping styles with stress. *Procedia Social and Behavioral Sciences*. (5): 818-822.
23. Austin, E. J., Saklofske, D. H., Egan, V. (2005). Personality Well-being and correlates of trait emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*, (38): 547-558.
24. Gallagher, N. E., Vella-Brodrick, A. D. (2008). Social support and emotional

- intelligence as predictors of subjective Well-being. *Personality and Individual Differences*, (38): 33-34.
۲۵. شجاعی، آمنه، ۱۳۸۸، رابطه هوش هیجانی و مهارت‌های اجتماعی با بهزیستی روان شناختی در دانشجویان دختر دانشگاه شهید چمران، پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی، دانشگاه شهید چمران.
26. Mayer, J. D., Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey & D. Sluyter (Eds). *Emotional development and emotional intelligence: educational implication 3-31*. New York :Basic Books.
27. Bar-on, R. (2000). *Emotional and Social Intelligence : Insights from a Emotion Quotient Inventory*. INR .Bar-on & J .Parker (EDS), *A Handbook of Emotional Intelligence* .San Fransisco : Jossey - Bass.
۲۸. براد بری، ترادیس، گریوز، جین، ۲۰۰۳. «هوش هیجانی مهارت‌ها و آزمون‌ها». گنجی، مهدی. چاپ اول، تهران: انتشارات ساوالان، ۱۷-۲۸.
۲۹. نقدی، هادی، ادیب راد، نسرین، نورانی پور، رحمت الله، ۱۳۸۹، اثر بخشی آموزش هوش هیجانی بر پرخاشگری دانش آموزان پسر سال اول دبیرستان، فصلنامه دانشگاه علوم پزشکی کرمانشاه، سال چهارم، شماره ۳، ص ۲۱۱-۲۱۸.
30. Buss, A.H., Perry M. (1992). The aggression questionnaire. *Journal of Personality & Social Psychology*, (63): 452-459.
۳۱. مسعودنیا، ابراهیم، ۱۳۸۶، تأثیر پرخاشگری بر مشارکت در ورزش‌های رزمی، فصلنامه المپیک، سال پانزدهم، شماره ۳ (پیاپی ۳۹)، ص ۵۵-۶۶.
۳۲. ناصریان، کبری، ۱۳۸۹، بررسی رابطه هوش هیجانی و استرس بین ورزشکاران نخبه باشگاه‌های اصفهان، پایان‌نامه کارشناسی ارشد تربیت بدنی، دانشگاه آزاد واحد شوشتر.
33. Sukhodosky, D. G., Kassinove, H., Groman, B. S. (2004). Cognitive behavioral therapy for anger in children and adolescents: A Meta analysis. *Aggression and Violent Behavior*, (9): 247- 269.
34. Pellittery, J. (2002). The relationship between emotional intelligence and age defence mechanism. *Journal of Psychology*, 36(2): 182-194.
35. Caffo, E., Belaise, C., Forresi, B. (2008). Promoting resilience and psychological well-being in vulnerable life stages. *Psychother Psychosom*, (77): 331-336.