

رابطه بین هوش هیجانی، انسجام گروهی و پرخاشگری در بازیکنان فوتبال محمدعلی اصلانخانی^۱، بهروز عبدلی^۲، سید حجت زمانی ثانی^{۳*}، زهرا فتحی رضایی^۴

۱- استاد دانشگاه شهید بهشتی

۲- دانشیار دانشگاه شهید بهشتی

۳- دانشجوی دکتری رفتار حرکتی دانشگاه شهید بهشتی

۴- دانشجوی کارشناسی ارشد رفتار حرکتی دانشگاه شهید بهشتی

تاریخ پذیرش مقاله: ۸۸/۵/۳۱

تاریخ دریافت مقاله: ۸۷/۱۲/۱۳

چکیده

هدف: هدف تحقیق بررسی رابطه بین هوش هیجانی، انسجام گروهی و پرخاشگری در بازیکنان فوتبال بود. **روش‌ها:** جامعه آماری تحقیق حاضر را تیم‌های فوتبال دسته دو باشگاه‌های تهران در سال ۱۳۸۷ تشکیل می‌دادند. از این میان ۹۵ ورزشکار از هشت تیم به صورت خوشه‌ای انتخاب شدند. ابزار اندازه‌گیری تحقیق شامل سه پرسشنامه (۱) هوش هیجانی شرینگ، (۲) محیط گروهی (کارون، ویدمیر و براولی) و (۳) خشم و پرخاشگری ورزشکاران رقابتی (ماکسول و مورس) بود. برای تحلیل داده‌ها نیز از روش آمار همبستگی پیرسون و رگرسیون خطی در سطح معنی‌داری $P \leq 0/05$ استفاده شد. **یافته‌ها:** بین هوش هیجانی و انسجام گروهی رابطه مثبت و معنی‌دار و بین هوش هیجانی و پرخاشگری بازیکنان فوتبال رابطه منفی و معنی‌داری مشاهده شد. همچنین نشان داده شد که مؤلفه‌های هوش هیجانی می‌توانند ۵۵ درصد واریانس انسجام گروهی و ۳۶ درصد واریانس متغیر خشم و پرخاشگری بازیکنان فوتبال را تبیین کنند. **بحث و نتیجه‌گیری:** با توجه به رابطه اثبات شده هوش هیجانی و موفقیت ورزشی و نتایج به دست آمده در این تحقیق در مورد عامل انسجام گروهی به عنوان عامل تعدیل‌کننده این رابطه، و همچنین رابطه منفی هوش هیجانی و پرخاشگری با تمرکز بر افزایش مهارت‌های ارتباطی و اجتماعی به عنوان یکی از زیرمقیاس‌های اصلی هوش هیجانی، تأکید روی برنامه‌هایی برای افزایش هوش هیجانی بازیکنان فوتبال به عنوان یکی از راه‌های مداخلات روان‌شناختی در این ورزش برای بهبود عملکرد تیمی توصیه می‌شود.

واژه‌های کلیدی: انسجام گروهی، هوش هیجانی، پرخاشگری، بازیکنان فوتبال

The relationship between emotional intelligence, group cohesion and aggressiveness among soccer players

Abstract

Purpose: The purpose of this study was to determine the relationship between emotional intelligence, group cohesion and aggressiveness among soccer players. **Methods:** The subjects were included 95 athletics (ages 18- 32) that had been selected by cluster sampling method from II division soccer teams of Tehran. Data were collecting by using Sheering EI standardized questionnaire, Group Environment Questionnaire (GEQ) and Competitive Aggressiveness and Anger Scale (CAAS). Data were analyzed, using Pearson's correlation coefficient and statistical regression tests at the significant level of $p \leq 0.05$. **Results:** The findings of the study showed that there is positive and significant relationship between EI and team cohesion, negative and significant relationship between EI and aggressiveness ($p < 0.01$). Emotional intelligence also significantly predicted group cohesion (Adjusted $R^2 = 0.53$), and aggressiveness (Adjusted $R^2 = 0.36$). **Conclusion:** Regarding the finding of this study, it seems that paying attention to EI is very effective and valuable for improving mental health and eventually improving performance of soccer players.

Key words: group cohesion, emotional intelligence, aggressiveness, soccer players

* آدرس نویسنده مسئول: سیدحجت زمانی ثانی

تهران - ولنجک، بلوار دانشجو، دانشگاه شهید بهشتی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی

مقدمه

از آغاز دهه ۱۹۹۰ بحث در زمینه اثرات روانشناختی هیجان^۱ و کارکردهای انطباقی آن و نیز ماهیت رابطه هیجان و شناخت، با معرفی مفهوم تازه‌ای با نام هوش هیجانی^۲ ابعاد تازه‌ای به خود گرفت. در واقع مفهوم هوش هیجانی آخرین پیشرفت در زمینه فهم رابطه بین هیجان و تفکر بوده است (۱، ۲). گلمن هوش هیجانی را شامل پنج حوزه آگاهی از هیجانات خود، مدیریت هیجان‌ها، خود انگیزی، شناسایی هیجان‌ها در دیگران و اداره روابط دانست (۳). در این تعریف، هوش هیجانی، بر مفهوم انگیزش (خودانگیزی) و روابط اجتماعی (اداره روابط) متمرکز می‌شود. کفایت‌های هوش هیجانی برای اداره خود^۳ و نیز هدایت ماهرانه روابط، اساسی و مهم هستند. پژوهش‌ها نشان داده‌است که آموزش مهارت‌های هیجانی و اجتماعی به عنوان مدلی از مداخله که به تعبیری " تقویت هوش هیجانی^۴ " نیز نامیده می‌شود، نقش مهمی در بهبود کیفیت روابط اجتماعی ایفا خواهد کرد (۳).

والرند و بلنچارد معتقدند هیجانات به طور ذاتی، رفتارها و ارتباطات ورزشکاران را در رقابت و تمرین تحت تأثیر قرار می‌دهند. همچنین نتایج تحقیقات فریجدا و مکویتا نشان داده است که هیجانات نقش بسیار مهمی در موقعیت‌های بین فردی ایفا می‌کنند و به عنوان یک منبع اصلی ایجاد کننده پاسخ‌های هیجانی و رفتاری در برابر دیگران عمل می‌کنند (۱). در تأیید این مطلب الفنبین و همکاران معتقدند که درک صحیح هیجانات افراد (نوع و شدت هیجانات) پیش بینی و فهم عملکردهای آتی آنها را تسهیل می‌کند (۴). در میدین ورزش، و هنگام تمرین و رقابت نیز جنبه‌های بین فردی هیجانات و توانایی‌های هیجانی در موقعیت‌های مختلفی مانند عملکردها و روابط بین بازیکنان، ورزشکاران، مربیان و بازیکنان تیم مقابل بروز می‌کنند. از سوی دیگر، نتایج تحقیقات اخیر نشان می‌دهند که هوش هیجانی با موفقیت ورزشی رابطه مثبت و معنی‌داری دارد و نتایج عملکردی تیم‌های ورزشی را بهبود می‌بخشد (۵، ۶). اما سؤالی که اکنون مطرح می‌شود این است که "هوش هیجانی چگونه بر موفقیت ورزشی تأثیر می‌گذارد؟" و سازوکارهای زیربنایی و عوامل تعدیل کننده این رابطه چیست؟ یکی از عوامل تعدیل کننده‌ای که به نظر می‌رسد

می‌تواند به طور بالقوه بر ارتباط مثبت هوش هیجانی و عملکرد تیمی تأثیر داشته باشد انسجام گروهی است (۱). تحقیقات تأیید کرده‌اند که انسجام گروهی بالا بر عملکرد تیم‌های ورزشی تأثیر مثبت می‌گذارد و اغلب تیم‌های ورزشی با انسجام بیشتر نتایج بهتری را نسبت به تیم‌هایی که انسجام کمتری دارند، می‌گیرند (۷، ۸، ۹، ۱۰، ۱۱). از نظر برخی از محققین من الجمله اسپیک و کارون افزایش انسجام منجر به بهبود میزان وفاداری به تیم می‌شود. لاتیمر و همکاران پیشنهاد می‌کنند که احتمالاً انسجام گروهی با هوش هیجانی ارتباط مثبت دارد (۱). بویژه هوش هیجانی اعضای تیم می‌تواند در ایجاد روابط اجتماعی مثبت در گروه‌ها که یکی از مؤلفه‌های اصلی انسجام گروهی است، مؤثر باشد (کارون و هاسن بلاس). بنابراین، به نظر می‌رسد افزایش هوش هیجانی می‌تواند در افزایش انسجام گروهی در تیم‌های ورزشی مؤثر باشد؛ از سوی دیگر، انسجام گروهی نیز به نوبه خود می‌تواند موجب عملکرد بهتر تیم گردد (۱، ۱۲).

عامل دیگری که در ورزش و فعالیت بدنی ممکن است تحت تأثیر هوش هیجانی قرار گیرد خشم و پرخاشگری در بازیکنان است. تحقیقات نشان می‌دهند که پرخاشگری بر خلاف هوش هیجانی و انسجام گروهی، اجرای ورزشکار را تسهیل نمی‌کند؛ بنابر اظهارات سیلوا، پرخاشگری سطح انگیزتگی فرد را بالا برده و توجه او را به نتایج غیر اجرایی نظیر فکر صدمه زدن به حریف معطوف می‌کند (۱۳).

روانشناسان ورزشی توصیه می‌کنند ورزشکاران باید مهارت‌های لازم برای کنترل هیجانات و واکنش‌های خود را در شرایط شکست و یأس ناشی از آن بیاموزند. در این راستا، انجمن بین‌المللی روانشناسی ورزش^۵ اطلاعیه‌ای را که شامل توصیه‌هایی در جهت کاهش و کنترل پرخاشگری و خشم در ورزش است، منتشر کرده است. بر اساس توصیه هشتم و نهم این اطلاعیه، ورزشکاران باید در برنامه‌های آموزشی لازم برای کاهش تمایل به رفتارهای پرخاشگرانه شرکت نمایند؛ همچنین مربیان، مسؤلان و رسانه‌ها نیز موظفند ورزشکاران را برای به کارگیری رفتارهای درست

1- Emotion

2- Emotional Intelligence

3- Self management

4- EI enhancement

5- International Society of Sport Psychology

اجتماعی تشویق کنند (۱۳، ۱۴). این برنامه‌های روانشناختی که می‌تواند شامل، کنترل هیجانات، توانایی شناخت احساسات، عوامل به وجودآورنده آنها، توانایی شناخت نقاط قوت و ضعف خویش و توانایی مدیریت روابط خود با دیگران باشد، موجب کاهش فشارهای روانی و پرخاشگری و تعدیل آنها شده و با استفاده از سازه هوش هیجانی می‌توان آنها را اندازه‌گیری کرد. با توجه به موارد فوق، هدف تحقیق حاضر این است که رابطه بین انسجام گروهی، پرخاشگری و هوش هیجانی را در بازیکنان فوتبال مورد بررسی قرار دهد و عوامل تعیین کننده انسجام گروهی و پرخاشگری را از دیدگاه مؤلفه‌های هوش هیجانی مشخص کند.

اجتماعی^۵ را در مقیاس ۹ درجه‌ای لیکرت در یک پیوستار از کاملاً موافقم = ۹ تا کاملاً مخالفم = ۱ می‌سنجد. برای ارزیابی میزان خشم و پرخاشگری نیز از پرسشنامه "خشم و پرخاشگری ورزشکاران رقابتی"^۶ (ماکسول و مورس، ۲۰۰۷) استفاده شد (۱۷). پرسشنامه مذکور شامل ۱۲ سؤال است که پرخاشگری ورزشکاران رقابتی را در مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت (کاملاً موافقم = ۵ تا کاملاً مخالفم = ۱) اندازه‌گیری می‌کند. پایایی این آزمون با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۷۷ به دست آمد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها نیز از روش آماری همبستگی پیرسون و رگرسیون خطی استفاده شد. کلیه محاسبات آماری با نرم افزار SPSS 15 سطح معنی داری $p \leq 0/05$ انجام گرفت.

روش تحقیق

تحقیق حاضر از نوع توصیفی- همبستگی است که به شکل میدانی انجام گرفته است. جامعه آماری این تحقیق را کلیه بازیکنان تیم‌های فوتبال لیگ دو استان تهران در سال ۱۳۸۷ تشکیل می‌دهند. از ۲۲ تیم شرکت کننده ۸ تیم و از بین آنها، ۹۵ ورزشکار به صورت خوشه‌ای به عنوان نمونه انتخاب شدند. برای اندازه‌گیری هوش هیجانی از پرسشنامه هوش هیجانی شرینگ استفاده شد. این پرسشنامه که در ایران توسط منصوری (۱۳۸۰) هنجاریابی شده است، پرسشنامه‌ای ۳۳ سؤالی است که پنج مؤلفه هوش هیجانی شامل خودانگیزی، خودآگاهی، خودکنترلی، همدلی و مهارت‌های اجتماعی را در مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت (کاملاً موافقم = ۵ تا کاملاً مخالفم = ۱) می‌سنجد. منصوری اعتبار سازه‌ای این پرسشنامه را با آزمون عزت نفس کوپر اسمیت معادل ۰/۸۴ و پایایی آن را با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۸۴ محاسبه کرده است (۱۵). در این تحقیق نیز محقق پایایی مؤلفه‌های آن را با استفاده از آلفای کرونباخ بین ۰/۷۳ تا ۰/۸۲ به دست آورد. برای ارزیابی انسجام گروهی نیز از پرسشنامه ۱۸ سوالی محیط گروهی^۱ کارون، ویدمایر و براولی (۱۹۸۵) استفاده شد (۱۶). پایایی این آزمون با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۸۱ به دست آمد. پرسشنامه مذکور چهار حیطه ۱- کششهای فردی به گروه - اجتماعی^۲، ۲- کششهای فردی به گروه - تکلیف^۳، ۳- یکپارچگی گروهی - تکلیف^۴ و ۴- یکپارچگی گروهی -

یافته‌ها

جدول ۱ نتایج ضریب همبستگی پیرسون را برای انسجام گروهی، پرخاشگری، هوش هیجانی و مؤلفه‌های هر یک نشان می‌دهد. همانطور که مشاهده می‌شود بین هوش هیجانی و انسجام گروهی رابطه مثبت و معنی‌داری وجود دارد ($r = 0/562$ و $P < 0/01$). در حالی که بین هوش هیجانی و پرخاشگری بازیکنان فوتبال این رابطه، منفی و معنی‌دار است ($r = -0/431$ و $P < 0/01$). همچنین مشاهده می‌شود که بین انسجام گروهی با پرخاشگری رابطه منفی و معنی‌دار ($r = -0/796$ و $P < 0/01$) و با مهارت‌های اجتماعی، خودکنترلی و خودآگاهی که از مؤلفه‌های هوش هیجانی، رابطه مثبت و معنی‌دار است (به ترتیب $r = 0/722$ ، $r = 0/473$ و $r = 0/278$ و $P < 0/01$). علاوه بر این، همه مؤلفه‌های انسجام گروهی با هوش هیجانی رابطه مثبت و معنی‌داری دارند، (کششهای فردی به گروه - اجتماع و $r = 0/417$ EI، کششهای فردی به گروه - تکلیف و $r = 0/405$ EI، یکپارچگی گروهی - تکلیف و $r = 0/335$ EI و

- 1- Group Environment Questionnaire (GEQ)
- 2- Individual attraction to the group- social (IATG- S)
- 3- Individual attraction to the group- task (IATG- T)
- 4- Group integration- task (GI- T)
- 5- Group integration- social (GI- S)
- 6- Competitive Aggressiveness and Anger Scale (CAAS)



پښتو ښکلا ښوونځی
پښتانه ښوونځی

جدول ۱. نتایج ضریب همبستگی بین هوش هیجانی، انسجام گروهی و پرخاشگری و مؤلفه‌های آنها

مؤلفه‌ها	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲
۱- انسجام گروهی	۱/۰۰											
۲- هوش هیجانی	۰/۵۶۲**	۱/۰۰										
۳- پرخاشگری	-۰/۷۹۶**	-۰/۴۳۱**	۱/۰۰									
۴- خودانگیزی	۰/۰۹۱	۰/۳۱۰**	۰/۰۲۰	۱/۰۰								
۵- همدلی	۰/۰۴۴	۰/۴۴۶**	-۰/۰۲۲	۰/۰۰۸	۱/۰۰							
۶- مهارت‌های اجتماعی	۰/۷۲۲**	۰/۶۲۶**	-۰/۶۱۴**	-۰/۰۵۴	۰/۱۰۴	۱/۰۰						
۷- خودکنترلی	۰/۴۷۳**	۰/۶۱۸**	-۰/۳۴۸**	۰/۰۱۷	۰/۰۳۹	۰/۵۰۸**	۱/۰۰					
۸- خودآگاهی	۰/۲۷۸**	۰/۶۳۹**	-۰/۲۵۵**	۰/۰۳۶	-۰/۰۱۱	۰/۲۶۶**	۰/۱۵۳	۱/۰۰				
۹- کششهای فردی به گروه- اجتماع	۰/۶۶۱**	۰/۴۱۷**	-۰/۴۴۴**	۰/۰۶۹	۰/۱۴۳	۰/۴۸۱**	۰/۲۹۵**	۰/۱۹۰	۱/۰۰			
۱۰- کششهای فردی به گروه- تکلیف	۰/۶۸۲**	۰/۴۰۵**	-۰/۶۱۰**	۰/۰۸۴	-۰/۰۵۲	۰/۵۲۷**	۰/۳۸۰**	۰/۲۲۴*	۰/۰۳۲	۱/۰۰		
۱۱- یکپارچگی گروهی- تکلیف	۰/۶۶۲**	۰/۳۳۵**	-۰/۵۶۹**	۰/۱۱۵	-۰/۱۱۶	۰/۴۳۲**	۰/۳۶۱**	۰/۱۸۴	۰/۰۹۰	۰/۶۶۱**	۱/۰۰	
۱۲- یکپارچگی گروهی- اجتماع	۰/۷۱۰**	۰/۳۷۱**	-۰/۵۶۱**	-۰/۰۴۳	۰/۱۲۵	۰/۵۲۸**	۰/۲۵۰*	۰/۱۸۷	۰/۴۸۴**	۰/۳۳۰**	۰/۱۴۵	۱/۰۰

** P < ۰/۰۱

* P < ۰/۰۵



پښتو ښکته ځاڼه علوم انساني و مطالعات فرهنگي
پرتال جامع علوم انساني

تعیین میزان تأثیرگذاری هوش هیجانی و مؤلفه‌های آن بر خشم و پرخاشگری بازیکنان فوتبال از آزمون تحلیل رگرسیون همزمان استفاده شد که نتایج آن در جدول ۴ ارائه شده است. نتایج نشان داد که مؤلفه‌های هوش هیجانی می‌توانند ۳۶ درصد واریانس متغیر خشم و پرخاشگری فوتبالیست‌های رقابتی را تبیین کنند. علاوه بر این نشان داده شد که از بین مؤلفه‌های سازه هوش هیجانی، با توجه به معناداری خرده مقیاس مهارت‌های اجتماعی ($p=0/0005$)، این مؤلفه قابلیت پیش‌بینی خشم و پرخاشگری را در بین بازیکنان فوتبال دارد.

یکپارچگی گروهی - اجتماع و ($F=0/371$)، به منظور تعیین میزان تأثیرگذاری هوش هیجانی و مؤلفه‌های آن بر انسجام گروهی از آزمون تحلیل رگرسیون همزمان استفاده شد که نتایج آن در جدول ۲ ارائه شده است. نتایج نشان داد که مؤلفه‌های هوش هیجانی می‌توانند ۵۳ درصد واریانس انسجام گروهی را تبیین کنند. همچنین با توجه به جدول ۳ نشان داده شد که از بین مؤلفه‌های هوش هیجانی، با توجه به معناداری آماره‌های دو خرده مقیاس خودآگاهی ($p=0/042$) و مهارت‌های اجتماعی ($p=0/0005$)، این دو مؤلفه قابلیت پیش‌بینی انسجام گروهی را در بین بازیکنان فوتبال دارند. در ادامه به منظور

جدول ۲. نتایج تحلیل رگرسیون همزمان انسجام گروهی بر حسب متغیرهای پیش‌بین

مدل رگرسیون	R	R ²	Adjusted R ²	Std. Error of the Estimate	df	F	P
متغیرهای پیش‌بین	۰/۷۴۸	۰/۵۵۹	۰/۵۳۴	۹/۷۰۸	۵ و ۸۹	۲۲/۵۶۸	۰/۰۰۰۵

جدول ۳. شاخص‌های آماری رگرسیون رابطه مؤلفه‌های هوش هیجانی با انسجام گروهی

متغیرهای پیش‌بین	B	Std. Error	Beta	t	P
خودآگاهی	۰/۷۲۴	۰/۴۲۶	۰/۱۲۰	۱/۷۰۲	۰/۰۴۲
خودانگیزی	۰/۲۹۵	۰/۲۶۱	۰/۰۸۳	۱/۱۳۰	۰/۲۶۱
خودکنترلی	۰/۶۲۴	۰/۳۸۴	۰/۱۳۴	۱/۶۳۲	۰/۱۰۶
همدلی	-۰/۱۲۵	۰/۳۱۳	-۰/۰۲۸	-۰/۴۰۱	۰/۶۹۰
مهارت‌های اجتماعی	۴/۲۱۲	۰/۵۵۵	۰/۶۲۴	۷/۵۹۲	۰/۰۰۰۵

جدول ۴. نتایج تحلیل رگرسیون همزمان خشم و پرخاشگری بر حسب متغیرهای پیش‌بین

مدل رگرسیون	R	R ²	Adjusted R ²	Std. Error of the Estimate	df	F	P
متغیرهای پیش‌بین	۰/۶۲۴	۰/۳۸۹	۰/۳۵۵	۴/۹۳۴	۵ و ۸۹	۱۱/۳۲۹	۰/۰۰۰۵

جدول ۵. شاخص‌های آماری رگرسیون رابطه مؤلفه‌های هوش هیجانی بر میزان پرخاشگری

متغیرهای پیش‌بین	B	Std. Error	Beta	t	P
خودآگاهی	-۰/۱۴۷	۰/۱۳۳	-۰/۰۹۶	-۱/۱۰۹	۰/۲۷۱
خودانگیزی	-۰/۰۱۹	۰/۲۱۶	-۰/۰۰۷	-۰/۰۹۰	۰/۹۲۹
خودکنترلی	-۰/۰۹۲	۰/۱۹۵	-۰/۰۴۶	-۰/۴۷۳	۰/۶۳۷
همدلی	۰/۰۷۴	۰/۱۵۹	۰/۰۳۹	۰/۴۶۳	۰/۶۴۴
مهارت‌های اجتماعی	-۱/۶۱۵	۰/۲۸۲	-۰/۵۷۰	-۵/۵۲۷	۰/۰۰۰۵

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه بین سه ساختار هوش هیجانی، انسجام گروهی و پرخاشگری بازیکنان فوتبال و همچنین قابلیت پیش‌بینی انسجام گروهی و پرخاشگری از طریق مؤلفه‌های هوش هیجانی انجام شد. در این راستا نتایج نشان داد که هوش هیجانی با انسجام گروهی رابطه مثبت و معناداری دارد و دو مؤلفه خودآگاهی و مهارت‌های اجتماعی قابلیت پیش‌بینی انسجام گروهی را دارند. در واقع هوش هیجانی و به طور دقیق‌تر خودآگاهی (توانایی شناخت احساسات، نقاط ضعف و قوت خویش و عوامل به وجود آورنده نوع احساسات) و مهارت‌های اجتماعی (توانایی مدیریت روابط خود با دیگران) از عوامل مهم و تأثیرگذار در انسجام گروهی هستند. در مورد رابطه هوش هیجانی و پرخاشگری نیز نشان داده شد که بین این دو ساختار رابطه منفی و معناداری وجود دارد و به عبارت دیگر افزایش هوش هیجانی کاهش پرخاشگری را در پی دارد. علاوه بر این خرده مقیاس مهارت‌های اجتماعی هوش هیجانی، توانایی پیش‌بینی پرخاشگری را دارد. با توجه به جدید بودن موضوع در این زمینه هیچ تحقیق مشابهی یافت نشد که با نتایج تحقیق حاضر مقایسه شود. با این حال یافته‌های این تحقیق با نتایج تحقیقات لاووزر (۱۸)، ایز (۱۹)، یوسفی (۲۰)، رالته (۲۱) و بشارت (۲۲) همخوانی دارد. یوسفی در بررسی رابطه هوش هیجانی و مهارت‌های ارتباطی به این نتیجه رسید که بین این دو رابطه معناداری وجود دارد و افراد دارای هوش هیجانی بالا از تعامل‌های اجتماعی مثبت‌تری برخوردارند و در روابط بین فردی موفق‌ترند (۲۰). لاووزر نیز در زمینه ورزش‌های تیمی، رابطه معناداری بین انسجام گروهی و خلق و خوی مثبت و عملکرد ورزشی گزارش کرد. او در مقاله تحقیقی خود با عنوان ارتباط بین خلق و خوی، انسجام و رضایت فردی با عملکرد بازیکنان فوتبال به این نتیجه رسید که کشش به گروه- تکلیف و کشش به گروه- اجتماعی رابطه معناداری با قدرت روانی^۱ بالا دارد (۱۸). این موضوع با یافته‌های رالته نیز مطابقت دارد. رالته شرکت کردن در تیم‌های منسجم را مرتبط با خلق و خوی مثبت همراه می‌داند و این احتمال را می‌دهد که افراد با استفاده از حس همبستگی و تعلقی خود به گروه بتوانند حالت‌های روان‌شناختی منفی

خود را بعد از شکست ترمیم کنند (۲۱). بشارت نیز بین هوش هیجانی و مشکلات بین شخصی همبستگی منفی معناداری را گزارش کرد. او بیان می‌کند که هوش هیجانی با زمینه‌های مختلف مشکلات بین شخصی همچون قاطعیت، مردم‌آمیزی، صمیمیت، و مسؤلیت‌پذیری، همبستگی منفی معنادار دارد (۲۲). هرچند هیچ تحقیق مشابهی در زمینه رابطه منفی هوش هیجانی و پرخاشگری در ورزش به دست نیامد تا با تحقیق حاضر مقایسه شود؛ اما نتایج تحقیق حاضر با نتایج تحقیقات هولاهان و موس (۲۳)، اسمعیلی (۲۴) و سیاروچی (۲۵) در برخی موارد همخوانی دارد. از مهم‌ترین ویژگی‌های افراد دارای قابلیت مهارت‌های اجتماعی، که مهمترین فاکتور پیش‌بینی کننده رابطه هوش هیجانی و پرخاشگری در این تحقیق بود، داشتن مهارت بیشتر در کنترل و هدایت وقایع حساس زندگی است. توانایی کنترل و نظم بخشی به احساسات و هیجانات خود، در این افراد مطابق تحقیق سیاروچی و همکاران رابطه معکوسی با افسردگی، یأس و ناامیدی دارد و این افراد با افکار خوش‌بینانه‌تر و امیدوارانه‌تری به استرس و وقایع ناگوار پاسخ می‌دهند (۲۵) و همین امر ممکن است توجیهی در تأثیر این مولفه هوش هیجانی در تبیین پرخاشگری و خشم ورزشکاران باشد. اگرچه تحقیقات منسجمی در زمینه مدیریت استرس و کنترل هیجانات در شرایط ناکامی و شکست خوردگی که ممکن است باعث پرخاشگری در ورزش شود، موجود نیست، با این حال هانین، راهکارهایی مناسب برای کنترل مناسب هیجانات در ورزش‌های رقابتی ارائه داده است که یکی از این استراتژی‌ها مدیریت مستقیم رفتارها و کارآمدی مهارت‌های ارتباطی و اجتماعی بازیکنان، کنترل خشم‌شان و ساختار منسجم تیمی است. فنون شناختی رفتاری، تمرین جرأت‌ورزی، تمرین مهارت‌های اجتماعی و ارتباطی بازیکنان می‌تواند به طور غیر مستقیم در جلوگیری و کنترل خشم و پرخاشگری در ورزش مؤثر باشند (۴).

در توجیه ارتباط بین هوش هیجانی و سلامت روان نظریات چندی ارائه شده است. مایر و سالووی بر نقش هوش هیجانی در توانایی کنترل احساسات و هیجانات خود و دیگران، و همچنین استفاده از این اطلاعات برای هدایت تفکر و عمل

مقایسه با طرز برخورد‌های نامناسب آنها توجیه می‌کند (۵). کارون و همکاران راهبردهای مداخلات روانشناختی در حیطه ارتباطات بین فردی و عملکردهای متقابل را به منظور پیشبرد انسجام تیمی ارائه کردند. این راهبردها به دو نوع مستقیم و غیرمستقیم تقسیم می‌شدند. در نوع غیر مستقیم بر فاکتورهای مؤثر در انسجام گروهی تأکید شده است (۷، ۸، ۹). اعتقاد بر این است که هوش هیجانی با استفاده از آموزش‌های مقتضی، قابلیت یادگیری و پیشرفت را دارد، (گراوال و همکاران) که به طور موفقیت‌آمیزی در محیط‌های آموزشی مدارس اجرا شده است (مانند براکت و کاتولاک) و برای کارهای تجاری نیز پیشنهاد شده است (لوپز و همکاران) (به نقل از منبع شماره ۱). از آنجایی که در این تحقیق رابطه مثبت و معناداری بین هوش هیجانی و انسجام گروهی و همچنین رابطه منفی و معناداری بین هوش هیجانی و پرخاشگری بازیکنان فوتبال مشاهده شد و از طرفی چون یکی از پیشنهادات انجمن بین‌المللی روانشناسی ورزش برای جلوگیری از رفتارهای پرخاشگرانه و داشتن بازی جوانمردانه، تشویق اصول اخلاقی صحیح و در نتیجه توسعه مهارت‌های اجتماعی و ارتباطی ورزشکاران می‌باشد، تأکید روی برنامه‌هایی برای افزایش هوش هیجانی بازیکنان فوتبال می‌تواند به عنوان یکی از راه‌های مداخلات روان‌شناختی در بهبود انسجام گروهی و کاهش پرخاشگری و در نتیجه بهبود عملکرد تیمی به کار رود. با توجه به تحقیق حاضر تقویت فاکتورهای هوش هیجانی باعث کاهش گرایش ورزشکاران به اعمال پرخاشگرانه در مواجهه با شرایط شکست خوردگی شده و در همان حال باعث افزایش انسجام گروهی با هدف انجام بازی بهتر تیمی و در نتیجه نتایج مطلوب‌تر خواهد شد. بنابراین با تقویت فاکتورهای هوش هیجانی، ورزشکار هنگام مسابقه در یک موقعیت غیرقابل کنترل شکست خوردگی، یأس، خشم و پرخاشگری، توانایی تصمیم‌گیری درست تحت شرایط فشار، همراه با کنترل هیجانات منفی و تقویت مهارت‌های اجتماعی را خواهد داشت. کارآمدی ورزشکار در برخورد با مسائل فردی و اجتماعی بطور قابل ملاحظه‌ای توسط تجربه‌های هیجانی و نحوه مواجهه و انطباق با رویدادها تعیین می‌شود. در واقع این مداخلات بیشتر با هدف افزایش عملکردهای هیجانی و اجتماعی طراحی می‌شوند، نه با تمرکز روی اهداف پیشبرد عملکرد تیم؛ اما با این حال

شخص، اشاره دارند. از نظر مایر و سالووی افرادی که احساسات خود را تشخیص می‌دهند و معنی ضمنی آنها را درک می‌کنند، به‌گونه مؤثرتری تجربه هیجانی خود را تنظیم کرده و در نتیجه در سازگاری با تجربه‌های منفی موفقیت بیشتری دارند تا افرادی که از لحاظ هیجانی ضعیف عمل می‌کنند (۲). در ورزش، بویژه ورزشهای رقابتی مانند فوتبال، هوش هیجانی بر عملکرد و نتیجه بازی تأثیر بسزایی دارد (۵، ۶). بنابراین، زمانی که افراد قدرت تعدیل هیجانات و فشارهای روانی موجود در بازی را داشته باشند می‌توانند در تعاملی سازنده با افراد تیم، رفتار با بازیکنان تیم مخالف، داوران، و تماشاگران بازی منصفانه و جذابی را به نمایش بگذارند. با توجه به آنچه گفته شد، می‌توان تأثیر تعامل فاکتورهای هوش هیجانی را در کاهش هر چه بیشتر پرخاشگری و تنش‌های موجود بین ورزشکاران، به منظور موفقیت ورزشی و تیمی، مطرح ساخت. الفنبین و همکارانش معتقدند درک صحیح هیجانات افراد (نوع و شدت هیجانات)، پیش‌بینی و فهم عملکردهای آتی آنها را تسهیل می‌کند (۱). در حیطه ورزش، تمرین و رقابت نیز جنبه‌های بین فردی هیجانات و توانایی‌های هیجانی در موقعیتهای مختلفی مانند عملکردها و روابط بین بازیکنان، ورزشکاران و مربیان بروز می‌کند. تننبایوم، استوارت، سینگر و دودا به مربیان و ورزشکاران توصیه می‌کنند که بایستی فرصت‌هایی برای تمرین استراتژیهای کنترل هیجانات تحت فشار مسابقات به ورزشکاران بیاموزند (۱۴). در این راستا گزارش شده است که آموزش مدیریت استرس می‌تواند به ورزشکاران در مواجهه با شرایط استرس‌زا کمک کند. هر قدر سطح هوش هیجانی فرد بالاتر باشد، خصیصه آسان‌سازی که موفقیت ورزشی را به طور مثبت تحت تأثیر قرار می‌دهد، به فرد بیشتر کمک می‌کند که با سازماندهی افکار، حافظه، هیجانات و محتویات حافظه، به طور انسجام یافته‌تری با مسائل مربوطه مواجه شود. همچنین، خصیصه آسان‌سازی هیجانی با تغییرات مثبت خلقی به سازش بهتر فرد با محیط و محرک‌های محیطی کمک می‌کند. این سازش یافتگی به نوبه خود در موفقیت ورزشی فرد تأثیر می‌گذارد. در واقع می‌توان تفاوت توان تأثیرگذاری هوش هیجانی را بر عملکرد ورزشکاران، در درجه نخست به ماهیت سازه هوش هیجانی نسبت داد که بیش از ویژگیهای شخصی، عملکرد صحیح ورزشکاران را در

- 6- Zizzi S., Deaner H., & Hirschhorn D. (2003). The Relationship between Emotional Intelligence and Performance among College Baseball players. *Journal of Applied Sport Psychology*. 15(3): 262-269.
- 7- Carron A. V., Shapcott K. M and Burke S. M. (2007). Group cohesion in sport and exercise: past, present and future. Edited by: Beauchamp, Mark .R and Eys, Mark .A. Group dynamics in exercise and sport psychology. *Routledge*. Pp. 117-140.
- 8- Carron A. V., Bray S. R., & Eys M. A. (2002). Team cohesion and team success in sport. *Journal of Sports Sciences*. 20(2): 19-126.
- 9- Carron A. V., Colman M. M., & Wheeler J. (2002). Cohesion and performance in sport: A meta analysis. *Journal of sport & exercise psychology*. 24: 168-188.
- 10- Tziner A., Nicola N., & Rizac A. (2003). Relation between social cohesion and team performance in soccer teams. *Perceptual & Motor Skills*. 96: 145-148.
- 11- Heuze J. P., Raimbault N., & Fontayne P. (2006). Relationships between cohesion, collective efficacy and performance in professional basketball teams: An examination of mediating effects. *Journal of Sports Sciences*. 24(1): 59-68.
- 12- Smith D., and Bar- Eli M. (2007). Essential reading in sport and exercise psychology. *Human Kinetics*. Pp. 172-184.
- 13- Weinberg R. S., & Gould D. (2006). Foundation of sport and exercise psychology. *Human kinetics*. Pp. 533-548.
- 14- Tenenbaum G., Stewart E., Singer R. N., & Duda J. (1997). Aggression and violence in sport: An ISSP position stand. *The Sport Psychologist*. 11: 1-7.
- تأثیر خود را به طور غیر مستقیم روی عملکرد تیم خواهد گذاشت.
- متأسفانه، در کشور ما هنوز به روانشناسی در بعد آموزش به ورزشکاران، توجه خاصی نشده است و ورزشکاران با کمبود روانشناس و مشاور و همچنین برنامه‌های خاص در زمینه ارتقای مهارت‌های هیجانی و اجتماعی و کنترل خشم و پرخاشگری مواجه هستند. امروزه در اکثر جوامع دنیا آموزش‌های مستقیم و غیرمستقیم مهارت‌های هیجانی، حل مسئله و کنترل خشم و ... برگزار می‌شود که در این کلاسها سعی بر این است تا ورزشکار را از لحاظ روحی و روانی آماده مواجهه با هرگونه شرایط غیرقابل پیش بینی به کمک مدیریت هیجانات خود کنند. بنابراین، در محیط‌های ورزشی بخصوص در سطح بین المللی و ملی، ضرورت برپایی چنین دوره‌هایی برای تأمین سلامت روانی ورزشکاران و موفقیت تیمی احساس می‌شود.

منابع

- 1- Latomer A. E., Rench T .A. & Brackett M. A. (2007). Emotional intelligence: A framework for examining emotions in sport and exercise groups. Edited by: Beauchamp, Mark .R and Eys, Mark .A. Group dynamics in exercise and sport psychology. *Routledge*. Pp. 3- 27
- 2- Mayer J. & Salovey P. (1997). What is emotional intelligence? *New York, Basic books*. 55-90
- 3- Meyer B. & Fletcher T. B. (2007). Emotional Intelligence: A Theoretical and Implications for Research and Professional Practice in Sport psychology. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19(1): 1- 15.
- 4- Hanin I. L. (2000). Emotions in sport. *Human kinetics*. Pp. 340-367
- ۵- بشارت محمدعلی، عباسی غلامرضا و میرزاکامسیدی رضا (۱۳۸۵). تبیین موفقیت ورزشی در ورزش‌های گروهی و فردی بر حسب هوش هیجانی. *مجله المپیک*. شماره ۱ (پیاپی ۳۳)، صفحات ۸۷-۹۶.

- ۲۴- اسمعیلی معصومه، احدی حسن، دلاور علی و شفیع آبادی عبدالله (۱۳۸۶). تأثیر آموزش مولفه‌های هوش هیجانی بر سلامت روان. *مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی/ایران*، شماره ۲، صفحات ۱۵۸-۱۶۵.
- 25- Ciarrochi J., Deane F. P., & Anderson S. (2002). Emotional intelligence moderates the relationship between stress and mental health. *Personality and Individual Differences*. 32: 197-209
- ۱۵- منصوری بهزاد (۱۳۸۰). هنجاریابی آزمون هوش هیجانی سیبریاشرینگ در بین دانشجویان کارشناسی دانشگاه‌های دولتی شهر تهران. پایان نامه کارشناسی ارشد. تهران؛ دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی دانشگاه علامه طباطبایی.
- 16- Carron A. V., Widmeyer W. N., & Brawley L. R. (1985). Development of an instrument to assess cohesion in sport team: The group environment questionnaire. *Journal of sport psychology*. 3: 244-266.
- 17- Maxwell J. P., & Moores E. (2007). The development of a short scale measuring aggressiveness and anger in competitive athletes. *Psychology of Sport and Exercise*. 8: 179-193.
- 18- Lowther J., & Lane A. (2007). Relationships between Mood, Cohesion And Satisfaction With Performance Among Soccer Players. *Journal of Sport Psychology*. 20: 56-64.
- 19- Eys M. A., Hardy J., Carron A. V. (2003). The Relationship between task cohesion and competitive state anxiety, *Journal of sport & exercise psychology*. 25: 66-76.
- ۲۰- یوسفی فریده (۱۳۸۵). رابطه هوش هیجانی و مهارت‌های ارتباطی در دانشجویان. فصلنامه روان‌شناسان ایرانی. شماره ۹، صفحات ۵-۱۳.
- 21- Raalte J. L. V., Cornelius A. E., Linder B. E., & Brewer B. W. (2006). The relationship between hazing and team cohesion. *Journal of Sport Behavior*. 30: 491-507.
- ۲۲- بشارت محمدعلی (۱۳۸۶). بررسی رابطه ابعاد شخصیت و هوش هیجانی. *مطالعات تربیتی و روانشناسی*. شماره ۸(۲)، صفحات ۷۹-۹۴.
- 23- Hollahan G. J., & Moose R. H. (1991). Life stressors, resistance factors and improved psychological functioning: An extension of stress resistance paradigm. *Journal of personality & social psychology*. 58: 909-917.



پښتو ښکته علمون انساني و مطالعات فرېښتې
پرتال جامع علمون انساني