

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

مقایسه هوش هیجانی ورزشکاران حرفه ای و غیر ورزشکاران
بر اساس برخی از ویژگی های فردی

*The Comparison of Emotional Intelligence Athletes and Non-Athletes
on the aspect of Some Personal Specifics*

سید حسین حسینی
دکتر مریم نزاقت الحسینی
دکتر احمد رضا موحدی

چکیده

- ✓ مقایسه هوش هیجانی و خرده مقیاس های آن در ورزشکاران حرفه ای و غیر ورزشکاران بر اساس برخی از ویژگی های فردی
- ✓ گزینش تصادفی ۱۱۹ نفر از ورزشکاران حرفه ای باشگاههای فولاد مبارکه اصفهان، ذوب آهن و فولاد ماهان و به همین تعداد غیر ورزشکار از جامعه عمومی
- ✓ تکمیل پرسشنامه هوش هیجانی بار-آن (۱۹۹۷)
- ✓ نتایج تحلیل واریانس یک متغیره و چند متغیره: ورزشکاران حرفه ای از نظر هوش هیجانی کلی نمرات بالاتری را نسبت به غیرورزشکاران کسب نمودند ($P < 0.001$).

چکیده

- ورزشکاران حرفه ای در خرده مقیاس های حل مسئله، شادمانی، استقلال، تحمل فشار روانی، خودشکوفایی، خودآگاهی هیجانی، روابط بین فردی، خوش بینی، عزت نفس، مسئولیت پذیری، همدلی و خود ابرازی، نمرات بالاتری را نسبت به غیرورزشکاران کسب نمودند.
- در مقیاس های ترکیبی هوش درون فردی، هوش بین فردی، سازگاری و خلق عمومی نیز ورزشکاران حرفه ای نمرات بالاتری را کسب نمودند ($P < 0.001$).
- به علاوه در بررسی تفاوت ورزشکاران حرفه ای از نظر سطح تحصیلات، تعداد سال بازی و سابقه حضور در تیم ملی نتایج نشان داد، فقط تفاوت بین ورزشکاران حرفه ای از لحاظ میزان تحصیلات تنها در خرده مقیاس های انعطاف پذیری، خودشکوفایی و حل مسأله معنادار بوده است ($P < 0.05$).

مقدمه

اولین بار در سال ۱۹۹۰ روانشناسی به نام سالووی، اصطلاح هوش هیجانی را برای بیان کیفیت و درک احساسات افراد، همدردی با احساسات دیگران و توانایی اداره مطلوب خلق و خو به کار برد.

بار-ان (۱۹۹۷):

«هوش هیجانی مجموعه ای توانایی های غیرشناختی، توانش ها و مهارت هایی که بر توانایی رویارویی موفقیت آمیز با خواسته ها، مقتضیات و فشارهای محیطی تأثیر می گذارند، می باشد».

هوش شناختی در بهترین شرایط تنها ۲۰ درصد از موفقیت ها را باعث می شود و ۸۰ درصد از موفقیتها به عوامل دیگر وابسته است و سرنوشت افراد در بسیاری از موقعیت ها در گرو مهارت هایی است که هوش هیجانی را تشکیل می دهند (گلمن ۱۹۹۵، ۲۰۰۰).

دیدگاه های موجود در باب هوش هیجانی



دیدگاه توانایی (پردازش اطلاعات): هوش هیجانی را به چهار مولفه زیر تقسیم می نماید:



۱- ادراک و ابزار هیجانات: شامل ارزیابی صحیح هیجانات در خود و دیگران

۲- کاربرد هیجانات جهت تسهیل تفکر: شامل پیوند و ارتباط صحیح هیجانات با سایر احساسات و نیز توانایی کاربرد هیجانات برای

بهبود و افزایش تفکر

۳- درک و فهم هیجانات: شامل تجزیه کردن هیجانات به اجزای مختلف، فهمیدن و درک تغییر احتمالی از یک حالت احساسی به

حالت احساسی دیگر و فهم احساسات پیچیده در موقعیت های اجتماعی

۴- مدیریت هیجانات: شامل توانایی اداره احساسات خود و دیگران (مایر، سالووی و کاروسو، ۱۹۹۹).

مقدمه...

دیدگاه ترکیبی هوش هیجانی



مدل ترکیبی شامل طیف وسیعی از متغیرهای شخصیتی است که مخالف با مدل توانایی مایر و سالووی می باشد که کاملاً شناختی است. یک وجه کاملاً متفاوت این دو مدل، تفاوت میان مفهوم "صفت" و "پردازش اطلاعات" هوش هیجانی می باشد.



این دیدگاه در بررسی هوش هیجانی، تحت الشعاع متغیرهای شخصیتی (نظیر همدلی و تکانشی بودن) و ساختارهایی که همبستگی بالقوه با آنها دارند (مانند انگیزش، خودآگاهی و امیدواری) قرار می گیرند. برعکس، دیدگاه پردازش اطلاعات، بیشتر بر بخشهای سازنده هوش هیجانی و رابطه آن با هوش سنتی متمرکز می شود. از نظریه پردازان دیدگاه ترکیبی، بار-ان می باشد.



بار-ان مفهوم هوش هیجانی را در پنج حیطه و در پانزده خرده مقیاس معرفی کرده است:



هوش درون فردی	هوش بین فردی	سازگاری	مدیریت استرس	خلق عمومی
خودآگاهی هیجانی	همدلی	واقع گرایی	تحمل فشار روانی	شادمانی
خود ابرازی	مسئولیت پذیری	انعطاف پذیری	کنترل تکانش	خوشبینی
عزت نفس	روابط بین فردی	حل مسأله		
خود شکوفایی				
استقلال				

پیشینه تحقیق

✓ در حیطه ورزش و فعالیت بدنی تحقیقات بسیار محدودی در این زمینه انجام گرفته است.

✓ تحقیقات روانشناسی ورزشی بیشتر در زمینه هیجانات و کنترل هیجانی (هانین، ۱۹۹۵، ۲۰۰۰) و تجربه های هیجانی بالا (جکسون و همکاران، ۱۹۹۹) صورت گرفته است.

نتایج	محقق
<ul style="list-style-type: none"> • تأثیر هوش هیجانی بر کیفیت روابط اجتماعی. • هوش هیجانی با تقویت سلامت روانی، توان همدلی با دیگران، سازش اجتماعی، بهزیستی هیجانی و رضایت از زندگی، مشکلات بین شخصی را کاهش داده و زمینه بهبود روابط اجتماعی را فراهم می سازد. 	<p>بشارت (۲۰۰۵)</p>
<ul style="list-style-type: none"> • رابطه بین ویژگی هوش هیجانی، ویژگی شخصیتی، شادمانی و توانایی شناختی . • هیچ ارتباطی بین توانایی شناختی با شادمانی و هوش هیجانی وجود ندارد. • بین ویژگی های شخصیتی با شادمانی و هوش هیجانی رابطه مثبت وجود دارد. در ضمن هوش هیجانی ۵۰ درصد از شادمانی را توصیف می کند. 	<p>فورنهام و پترایدز (۲۰۰۳)</p>

نتایج	محقق
<ul style="list-style-type: none"> • اثر آموزش مؤلفه های هوش هیجانی بر افزایش سلامت روان. • آموزش مؤلفه های هوش هیجانی در افزایش سلامت روان، مؤثر بوده و علائم بیماری را در مؤلفه های سلامت روان کاهش داده است. • فرد نمره بهتری در گزارش های شخصی از موقعیت درونی و احساس توانایی مقابله مشکلات به دست می آورد. 	<p>اسماعیلی و همکاران (۲۰۰۷)</p>
<ul style="list-style-type: none"> • تعیین رابطه هوش هیجانی (ادراک، کنترل، کاربرد و فهم هیجانات) با سلامتی فیزیکی و روانی. • بین هوش هیجانی و سلامتی رابطه مثبت وجود دارد. • به طور ویژه، هوش هیجانی به طور منفی با سیگار کشیدن و مشروبات الکلی و به طور مثبت با تمرین و فعالیت بدنی در ارتباط می باشد. 	<p>تیسائوسیس و نیکولا (۲۰۰۵)</p>
<ul style="list-style-type: none"> • اثر یک برنامه تمرینی هوش هیجانی بر روی سطوح خشم پایدار دانشجویان • سطوح خشم پایدار افرادی که در ۱۲ جلسه برنامه تمرینی مهارت هوش هیجانی شرکت کرده بودند، نسبت به افراد گروه کنترل، پایین تر می باشد. 	<p>ایلماز (۲۰۰۹)</p>

نتایج	محقق
<ul style="list-style-type: none"> • تعیین رابطه بین هوش هیجانی تیمی شش تیم کریکت و اجرای ورزشی شان در مسابقات کریکت ملی در آفریقای جنوبی در طی دو فصل متوالی • هوش هیجانی تیمی به طور مثبتی با عملکرد ورزشی تیم های کریکت در ارتباط می باشد. • هوش هیجانی تیمی، پیش بینی کننده مهمی برای عملکرد ورزشی می باشد. 	<p>کرومبی و همکاران (۲۰۰۹)</p>
<ul style="list-style-type: none"> • تعیین رابطه بین هوش هیجانی و مهارت های روانشناختی. • مهارت های روانشناختی استفاده شده در هر دو رقابت و تمرین با هوش هیجانی در ارتباط می باشد. • به طور ویژه، خود بیانی، تصویرسازی و برانگیختگی در هر دو رقابت و تمرین با درک ارزیابی هیجانات دیگران و توانایی تنظیم هیجانات مرتبط می باشد. 	<p>لان و همکاران (۲۰۰۹)</p>
<ul style="list-style-type: none"> • بررسی هوش هیجانی در ورزشکاران معلول پارالمپیک و ملی. • هر دو گروه ورزشکار نسبت به گروه غیر ورزشکار دارای هوش هیجانی بالاتری می باشند. • ورزشکاران پارالمپیک در خرده مقیاس خود تحقق دهی و استقلال نسبت به ورزشکاران ملی نمرات بالاتری دارند. • ورزشکاران در خرده مقیاس های خودآگاهی، مسئولیت پذیری اجتماعی، روابط بین فردی، حل مسأله، تحمل تنیدگی و شادمانی نسبت به غیر ورزشکاران نمره های بالاتری کسب کردند. 	<p>اصلانخانی و همکاران (۲۰۰۹)</p>

ضرورت و اهمیت تحقیق

تحقیقات نشان داده که ورزشکاران موفق، مستعد داشتن توانایی ها و استعداد های ویژه در هوش هیجانی اند که آنها را قادر به انجام کارهای بزرگ می کند (زاسکوا، ۲۰۰۳).

آنها ویژگی هایی مانند توانایی تهییج و برانگیختن خود، استقامت و پایداری در مقابل شکست، از دست ندادن روحیه، پس راندن افسردگی، همدلی، صمیمیت، همکاری گروهی و امید دارند (لیترند، لیمان و مایر ، ۱۹۹۷).

ضرورت و اهمیت تحقیق...

- ✓ در ورزش، هیجانات منفی، همچون اضطراب، خشم و افسردگی می توانند اجرای بهینه را تخریب کنند.
- ✓ به طور ویژه، تحت شرایط استرس زا ورزشکاران احتیاج دارند تا سطح انرژی شان را برای بدست آوردن اجرای بهینه، کنترل کنند. ورزشکار باید یاد بگیرد تا وضعیت اجرای ایده آله را شناسایی کرده و مهارتهایی را برای مدیریت کردن هیجاناتش توسعه دهد (هانین، ۱۹۹۵).
- ✓ بنابراین کنترل انرژی همانند هوش هیجانی، شناسایی و مدیریت هیجانات را به منظور ارتقاء سطح اجرا در پی دارد (مایر، سالووی، ۱۹۹۷).



با توجه به تحقیقات صورت گرفته در زمینه هوش هیجانی، در حیطه روانشناسی و اهمیت نقش هیجانات در حیطه ورزش و فعالیت بدنی، تاکنون پژوهش های اندک و محدودی در زمینه هوش هیجانی در حیطه ورزش و فعالیت بدنی صورت گرفته است.

ضرورت و اهمیت تحقیق...

از آنجایی که این گونه تحقیقات با توجه به پرسشنامه های استفاده شده در آن (پرسشنامه شات و همکاران، ۱۹۹۸، پرسشنامه مایر و سالووی، ۱۹۹۷) بیشتر به بررسی یک یا چند ویژگی خاص پرداخته و ابعاد کامل هوش هیجانی را در بر نمی گیرد.

بنابراین تحقیق جامع تر و کامل تر جهت بررسی هوش هیجانی ورزشکاران ضروری به نظر می رسد. استفاده از پرسشنامه هوش هیجانی بار-ان این امکان را می دهد تا تمامی ابعاد هوش هیجانی به طور کامل مورد بررسی قرار گیرد.

ضرورت و اهمیت تحقیق...

از سوی دیگر با توجه به این که هوش هیجانی تصویر جامعی از توانایی شخص برای دستیابی به موفقیت در حیطه های عملکردی متفاوت، ایجاد می کند (بار-ان، ۱۹۹۹)، به نظر می رسد ویژگی های فردی (از قبیل سطح تحصیلات، سابقه بازی و سابقه حضور در تیم ملی) نیز می تواند عاملی مؤثر بر سازه هوش هیجانی باشند.

با توجه به اینکه در عصر حاضر نوعی ناتوانی در درک متقابل افراد به چشم می خورد، این عدم درک، خود موجب سوء تفاهم هایی می شود و افراد را به بروز رفتارهای غیر منطقی سوق می دهد. به نظر می رسد ورزشکاران توانایی بیشتری در درک و فهم و مدیریت هیجان دارند. از آنجا که در این باره، پژوهش های بسیار محدودی صورت گرفته است، تحقیق حاضر بر آن است برای دستیابی به اطلاعات دقیق تر، به بررسی هوش هیجانی ورزشکاران حرفه ای پردازد.



بیان مسأله

مقایسه هوش هیجانی ورزشکاران حرفه ای و
غیر ورزشکاران بر اساس برخی از ویژگی های فردی

فرضیه های تحقیق

- (۱) بین هوش هیجانی ورزشکاران حرفه ای و غیر ورزشکاران تفاوت وجود دارد.
- (۲) بین هوش هیجانی ورزشکاران حرفه ای بر اساس سطح تحصیلات تفاوت وجود دارد.
- (۳) بین هوش هیجانی ورزشکاران حرفه ای بر اساس سابقه بازی تفاوت وجود دارد.
- (۴) بین هوش هیجانی ورزشکاران حرفه ای بر اساس سابقه حضور در تیم ملی تفاوت وجود دارد.

روش‌شناسی تحقیق

آزمودنی‌ها



روش‌شناسی تحقیق...

ابزار پژوهش

برگه ویژگی‌های جمعیت‌شناختی ✓



پرسشنامه هوش هیجانی بار-ان ✓

روش شناسی تحقیق...

طرح تحقیق



روشهای آماری

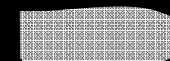


تجزیه و تحلیل اطلاعات

فرضیه اول

بین هوش هیجانی ورزشکاران حرفه ای و غیر ورزشکاران تفاوت وجود دارد.

sig	F		df		
/	/	/		/	
		/		/	



فرضیه اول...

تفاوت بین شش گروه از لحاظ ۱۵ متغیر وابسته به جز متغیر های واقعیت سنجی، کنترل تکانش و انعطاف پذیری، ($P > 0.05$) معنادار است. به عبارت دیگر شش گروه در تمامی متغیر ها به جز واقعیت سنجی، کنترل تکانه و انعطاف پذیری با هم تفاوت معنادار دارند ($P < 0.001$).

فرضیه دوم

بین هوش هیجانی ورزشکاران حرفه ای بر اساس سطح تحصیلات تفاوت وجود دارد.

نتایج نشان داد، بین عامل کلی هوش هیجانی گروه ها با توجه به میزان سطح تحصیلات آن ها

تفاوت معنادار وجود ندارد ($F= ۲/۱۱$ و $P> ۰/۰۵$).

همچنین نتایج نشان داد، تفاوت بین گروه ها بر اساس میزان تحصیلات تنها در خرده مقیاس های

انعطاف پذیری ($F= ۲/۹$ و $P<۰/۰۲$)، خودشکوفایی ($F= ۳/۸۵$ و $P< ۰/۰۰۶$)، و حل مسئله

($F= ۲/۶۱$ و $P< ۰/۰۳$)، معنادار است.

فرضیه سوم

بین هوش هیجانی ورزشکاران حرفه ای بر اساس سابقه بازی تفاوت وجود دارد.

نتایج نشان داد، بین عامل کلی هوش هیجانی گروه ها با توجه به تعداد سال بازی

تفاوت معنادار وجود ندارد ($F= ۰/۵۳$ و $P>۰/۰۵$).

نتایج تحلیل واریانس چند متغیری در مورد مقایسه گروه ها بر اساس تعداد سال

بازی برای ۱۵ متغیر وابسته نیز نشان داد، در هیچ کدام از موارد معنادار نیست

($P>۰/۰۵$).

فرضیه چهارم

بین هوش هیجانی ورزشکاران حرفه ای بر اساس سابقه حضور در تیم ملی تفاوت وجود دارد.

نتایج نشان داد، بین عامل کلی هوش هیجانی گروه ها با توجه به سابقه حضور در

تیم ملی تفاوت معنادار وجود ندارد ($F= ۵۵/۰$ و $P>۰/۰۵$).

نتایج تحلیل واریانس چند متغیری در مورد مقایسه گروه ها بر اساس سابقه

حضور در تیم ملی برای ۱۵ متغیر وابسته نیز نشان داد، در هیچ کدام از موارد

معنادار نیست ($P>۰/۰۵$).

بحث و نتیجه گیری

بر اساس نتایج، ورزشکاران از هوش هیجانی بالاتری نسبت به دیگران برخوردارند. به نظر می رسد ورزشکاران موفق، مستعد داشتن توانایی ها و استعداد های ویژه در هوش هیجانی اند که آنها را قادر به انجام کارهای بزرگ می کند (زاسکوا، ۲۰۰۳). از طرفی هوش هیجانی پایین منجر به عدم تعادل اجتماعی، گرایش به ترس و نگرانی، عدم تعهد و پذیرش مسئولیت، عدم توانایی بروز احساسات و عدم توانایی مقاومت در برابر رویدادها می شود (گلمن، ۲۰۰۱). این امر، لزوم بهبود و تقویت هوش هیجانی را در ورزشکاران نشان می دهد.

بحث و نتیجه گیری

☑ همچنین با توجه به نتایج، به نظر می رسد لزوماً فردی که از هوش منطقی بالایی برخوردار باشد، نمی تواند از هوش هیجانی بالایی نیز برخوردار باشد. بنابراین ورزشکاران حرفه ای در هر سطحی از تحصیلات، باید در جهت تقویت و بهبود مهارت های هوش هیجانی خود تلاش کنند.

بحث و نتیجه گیری

با توجه به نتایج به نظر می رسد سابقه حضور در تیم ملی، سطح کیفیت بازی و تجربه میادین مختلف فرا منطقه ای نمی تواند بر میزان هوش هیجانی و مؤلفه های آن تأثیر گذار باشد. بنابراین حتی ورزشکاران در سطوح بالای عملکرد همانند ورزشکاران تیم ملی نیز می توانند از آموزش هوش هیجانی و مؤلفه های آن بهره لازم را ببرند.

بحث و نتیجه گیری

☑ به هر حال شناخت ویژگی های روانشناختی و ابعاد مختلف هوش هیجانی ورزشکاران می تواند معلم و مربی را در انتخاب بازیکنان برای مسئولیت های مهم و مسابقات بزرگ و حساس و درک رفتار و چگونگی برخورد با افرادی که تحت رهبری آنها قرار دارد کمک نماید، زیرا سپردن وظایف خطیر در شرایط حساس مسابقه به افرادی که کنترلی بر هیجانات خود ندارند و نمی توانند آرامش خود را حفظ کنند، احتمالاً تأثیر منفی بر تیم خواهد داشت و موجب شکست تیم می شود.

بحث و نتیجه گیری

☑ قهرمانان بزرگ و ورزشکاران در سطح حرفه ای قادرند بروز هیجان هایی که برای عملکرد زیان آور هستند را کنترل و فرو بنشانند و آرامش خود را حفظ کنند.

☑ رسیدن به آرامش مستلزم خودآگاهی درست، انعطاف پذیری هیجانی، توانایی ابراز وجود و تحمل استرس و پذیرش مسئولیت شخصی برای اعمال خود است.

بحث و نتیجه گیری

☑ همه افرادی که در ورزش های رقابتی شرکت می کنند باید توانایی مقابله با انتقاد، درد، شکست، خطاهای جسمانی و منابع دیگر فشار (استرس) را داشته باشند و ناتوانی در سازگاری با تجربه های نامطبوع، اغلب به شکست عملکرد منتهی می شود و ورزشکاران ممتاز، دارای اعتماد به نفس و توانایی ابراز وجود، خودآگاهی و خودپنداری نسبتاً بالا هستند و توانایی مقابله با تجربه های نامطبوع و سازگاری با آنها را دارند.



With many thanks

موفق باشید