



تبیین موفقیت ورزشی در ورزشهای گروهی و فردی برحسب هوش هیجانی

❖ دکتر محمدعلی بشارت^۱

❖❖ غلامرضا عباسی: کارشناس ارشد روان شناسی

❖❖❖ رضا میرزاکمسفیدی؛ کارشناس ارشد روان شناسی

چکیده : در این پژوهش، رابطه هوش هیجانی با موفقیت ورزشی بررسی شد. هدف اصلی پژوهش حاضر، تبیین موفقیت ورزشی در ورزشهای گروهی و فردی برحسب هوش هیجانی در یک نمونه دانشجویی بود. شصت و هفت ورزشکار (۴۴ پسر و ۲۳ دختر) از دانشجویان رشته های گوناگون ورزشی دانشکده تربیت بدنی دانشگاه تهران در این پژوهش شرکت کردند. از آزمودنیها خواسته شد که مقیاس هوش هیجانی را تکمیل کنند. مریبان ورزشکاران، موفقیت ورزشی آزمودنیها را با اجرای مقیاس موفقیت ورزشی ارزیابی کردند. برای تحلیل داده های پژوهش، از شاخص ها و روشهای آماری شامل فراوانی، درصد، میانگین، انحراف معیار، آزمون t، ضریب همبستگی و تحلیل رگرسیون استفاده شد. نتایج پژوهش نشان دادند که هوش هیجانی با موفقیت ورزشی در ورزشهای گروهی و فردی همبستگی مثبت دارد، اما این متغیر فقط در ورزشهای گروهی می تواند موفقیت ورزشی را پیش بینی کند. هوش هیجانی از طریق خصیصه های ادراک هیجانی، آسان سازیز هیجانی، شناخت هیجانی و مدیریت هیجانها و با سازوکارهای پیش بینی، بیشگیری، افزایش قدرت کنترل و تقویت راهبردهای مقابله کارآمد به فرد کمک می کند که عملکرد ورزشی خود را بهبود بخشد و باعث افزایش احتمال موفقیت ورزشی شود.

واژه گان کلیدی: هوش هیجانی، موفقیت ورزشی، ورزش گروهی، ورزش فردی، روان شناسی ورزش

❖ E-mail : besharat2000@yahoo.com

مقدمه

هیجانی با مؤلفه های سلامت روانی^{۲۶} نشان داده اند که این سازه با سلامت روانی (لین^{۲۷} و شوارتز^{۲۸}؛ ۱۹۸۷)، شناسایی محتوای هیجانها و توان همدلی با دیگران (کی، یر، دیپائولو^{۲۹} و سالوی، ۱۹۹۰؛ می، یر و سالوی، ۱۹۹۳، ۱۹۹۷)، سازش اجتماعی و هیجانی (سالوی، می، یر و کاراسو؛ ۲۰۰۲)، بهزیستی هیجانی^{۳۰} (می، یر و گهر^{۳۱}؛ ۱۹۹۶) و رضایت از زندگی^{۳۲} (پالمر^{۳۳}، دونالدستون^{۳۴} و استاف^{۳۵}، ۲۰۰۲) همبستگی مثبت با درماندگی روان شناختی^{۳۶} (سالاسکی^{۳۷} و کارترایت^{۳۸}؛ ۲۰۰۲) افسردگی (دادا^{۳۹} و هارت^{۴۰}، ۲۰۰۰) شاته^{۴۱} و همکارانش (۱۹۹۸)، مصرف سیگار و الکل (ترینیداد^{۴۲} و جانسون^{۴۳}؛ ۲۰۰۲) و اختلالهای روان شناختی (لین و شوارتز؛ ۱۹۸۷) همبستگی منفی دارد.

مدلهای نظری متمایز و همپوش متعدد برای هوش هیجانی نشان داده شده اند (بارون و پارکر، ۲۰۰۰) که بیشتر مدلها نیز مهارتهایی مثل توانایی ارزیابی و ابراز صحیح هیجان (تواناییهای درون شخصی)، توانایی ارزیابی هیجانها در دیگران (توانایی های بین شخصی)، توانایی تنظیم مؤثر هیجانها و توانایی به

توانمندیها و شایستگیهای اجتماعی و هیجانی از عاملها یا تعیین کننده و تأثیرگذار بر کیفیت روابط اجتماعی و موفقیت در حوزه های گوناگون زندگی و حرفه ای به شمار می روند (آیزنبرگ^۱، فابنز^۲، گادری^۳ و ریزر^۴، ۲۰۰۰؛ فلدمن^۵، فیلیپوت^۶ و کاسترینی^۷، ۱۹۹۱؛ هالبرستد^۸، دنام^۹ و دانسور^{۱۰}، ۲۰۰۱؛ سارنی^{۱۱}، ۱۹۹۹؛ سالوی^{۱۲}، می، یر^{۱۳} و کاراسو^{۱۴}؛ ۲۰۰۱). خاستگاه نظری این دسته از پژوهشها مفهوم هوش هیجانی^{۱۵} است که سالوی و می، یر (۱۹۹۰) آن را پیشنهاد کردند. هوش هیجانی عبارت است از ظرفیت دارا^{۱۶}، ابزار^{۱۷}، شناخت^{۱۸}، کاربرد^{۱۹} و اداره^{۲۰} هیجانها در خود و دیگران (می، یر و سالوی، ۱۹۹۷) در مقایسه با سازه سنتی هوشبهر^{۲۱} پژوهشهای صورت گرفته در زمینه هوش هیجانی نیز توانایی های این سازه را که شامل ادارا^{۲۲} هیجانی، تنظیم هیجانی^{۲۳}، شناخت هیجانی^{۲۴} و آسان سازی (تسهیل) هیجانی^{۲۵} (می، یر و سالوی؛ ۱۹۹۵، ۱۹۹۷) هستند، پیش بینی کننده بهتری برای موفقیت و سازگاری معرفی کرده اند (گلمن، ۱۹۹۵)

پژوهشهای صورت گرفته در زمینه رابطه هوش

1. Eisenberg
2. Fabes
3. Guthrie
- Riser
5. Feldman
6. Philipot
7. Custrini
8. Halberstadt
9. Denham
10. Dunsmore
11. Saarni
12. Salovey
13. Mayer
14. Caruso
15. emotional intelligence

16. Perception
17. expression
18. understanding
19. using
20. management
21. Intelligence Quotient
22. emotional perception
23. emotional regulation
24. emotional understanding
25. emotional facilitation
26. mental health
27. Lane
28. Schwartz
29. Dipaolo
30. emotional well - being

31. Geher
32. life satisfaction
33. Palmer
34. Donaldson
35. Stough
36. psychological distress
37. Slaski
38. Cartwright
39. Dawda
40. Hart
41. Schutte
42. Trinidad
43. Johnson

روش پژوهش

جامعه آماری این پژوهش را دانشجویان رشته‌های گوناگون ورزشی دانشکده تربیت بدنی دانشگاه تهران تشکیل دادند. شصت و هفت ورزشکار (۴۴ پسر، ۲۳ دختر) به طور تصادفی انتخاب شدند و پس از توضیحات لازم در مورد هدفهای پژوهش و جلب مشارکت و همکاری، آنها با تکمیل «مقیاس هوش هیجانی»^۱ در این پژوهش شرکت کردند. میانگین سنی کل آزمودنیها بدین قرار بود:

۲۲/۳۵ سال ($sd = ۲/۴۹$)، میانگین سن ورزشکاران پسر ۲۳/۱۵ سال ($sd = ۲/۵۶$)، میانگین سن ورزشکاران دختر ۲۰/۸۲ سال ($sd = ۱/۴۳$)، میانگین سن آزمودنیها در ورزشهای گروهی ۲۲/۶۷ سال ($sd = ۲/۳۲$) و میانگین سن آزمودنیها در ورزشهای فردی ۲۲/۱۲ ($sd = ۲/۶۰$)، فراوانی و درصد رشته‌های گوناگون ورزشی عبارت بودند از: دو و میدانی ۱۸ ورزشکار (۲۶/۹ درصد)، فوتبال ۱۳ ورزشکار (۱۹/۴ درصد)، شنا، والیبال و بوکس هرکدام پنج ورزشکار (۷/۵ درصد)، رزمی و بسکتبال هرکدام چهار ورزشکار (۵/۴ درصد)، فوتسال، واترپلو و ژیمناستیک هرکدام سه ورزشکار (۴/۵ درصد) و تعداد کل ورزشکاران در ورزشهای فردی ۳۹ نفر (۵۸/۲ درصد) بود.

به منظور سنجش موفقیت ورزشی آزمودنیها، «مقیاس موفقیت ورزشی»^۲ (بشارت، عباسی و شجاع‌الدین؛ ۱۳۸۱) در اختیار مربیان ورزشکاران قرار گرفت و ضمن تشریح هدفهای پژوهش، از آنها خواسته شد که پرسشنامه را تکمیل کنند. مربی ورزشکار پس از اجرای مقیاس موفقیت ورزشی نمره موفقیت ورزشی ورزشکاران را طبق دستورالعمل نمره‌گذاری آزمون

کارگیری احساسات برای هدایت رفتار را شامل می‌شوند (پارکر، تیلور و بکبی؛ ۲۰۰۱). افرادی که هوش هیجانی پائین دارند، در ارزیابی صحیح و ابراز هیجان، در تنظیم مؤثر تجربه‌های هیجانی و در توانایی به کارگیری احساسات برای هدایت رفتار مشکل دارند (تیلور، بکبی و پارکر؛ ۱۹۹۷).

در تعدادی از پژوهشها نیز ویژگیهای روان‌شناختی ورزشکاران، شامل صفات شخصیتی، مهارتهای روانی-حرکتی، خصوصیات خلقی، سبکهای مقابله، کمال‌گرایی و سختکوشی در سطوح متفاوت موفقیت ورزشی بررسی شده است (بشارت، ۱۳۸۴a؛ بشارت، ۱۳۸۴b؛ عباسی و شجاع‌الدین، ۱۳۸۱؛ توماس و اور، ۱۹۹۴؛ گالد، دینباخ و موفت، ۲۰۰۲؛ می‌یرز، بورگز و مارای، ۱۹۹۸؛ می‌یرز، لی یانز و بورگز، ۱۹۹۶؛ ویلیامز و کرین، ۲۰۰۱). شناسایی فرایندهای روان‌شناختی مؤثر بر موفقیت و سازگاری نیز پیامدهای مهمی در روان‌شناسی کاربردی، از جمله روان‌شناسی ورزش دارد. با وجود اهمیت و تأثیر شگرف و شناخته شده سازه هوش هیجانی بر افزایش ضریب موفقیت‌های شخصی، اجتماعی، تحصیلی و حرفه‌ای، هیچ یافته‌ای در جستجوهای مؤلفان نیز در زمینه بررسی آثار احتمالی این سازه بر موفقیت ورزشی به دست نیامد. هدف اصلی این پژوهش، نشان دادند موفقیت ورزشی در ورزشهای گروهی و فردی برحسب هوش هیجانی در یک نمونه دانشجویی بود. فرضیه‌های پژوهش به شرح زیر مورد آزمایش قرار گرفتند:

۱. بین هوش هیجانی و موفقیت ورزشی رابطه‌ای مثبت وجود دارد.

۲. هوش هیجانی می‌تواند موفقیت ورزشی را در ورزشهای گروهی پیش‌بینی کند.

1. Emotional Intelligence Scale

2. Sport Achievement Scale

هیجانی به دست آمد که دامنه آن بین ۳۶ تا ۱۶۵ متغیر بود. همسانی درونی سؤالهای آزمون برحسب ضریب آلفای کرونباخ از ۰/۸۴ تا ۰/۹۰ (آستین^۶، ساکلوفسک^۷، هوانگ^۸ و مک کینی^۹، ۲۰۰۴؛ ساکلوفسک، آستین و مینسکی^{۱۰}، ۲۰۰۳؛ شاته و همکارانش (۱۹۹۸) گزارش شد. ضریب پایانی با آزمایی^{۱۱} مقیاس در مورد یک نمونه ۲۸ نفری از دانشجویان به فاصله دو هفته ۰/۷۸ محاسبه شد (شاته و همکارانش؛ ۱۹۹۸). روایی^{۱۲} مقیاس هوش هیجانی نیز از طریق سنجش همبستگی آن با سازه‌های مرتبط، کافی گزارش شد (آستین و همکارانش، ۲۰۰۴؛ ساکلوفسک، آستین و مینسکی، ۲۰۰۳؛ شاته و همکارانش، ۱۹۹۸). در فرم فارسی این مقیاس (بشارت، ۱۳۸۴) آلفای کرونباخ پرسشهای ضریبهای همبستگی بین نمره‌های ۴۲ نفر از نمونه مذکور در دو نوبت با فاصله دو هفته ۰/۸۳ محاسبه شد که نشانه پایایی با آزمایی رضایتبخش مقیاس بود.

یافته‌های پژوهش

جدول ۱، شاخص‌های مرکزی آزمودنیها را در مورد نمره‌های هوش هیجانی و موفقیت ورزشی نشان می‌دهد. میانگین و انحراف معیار نمره‌های این متغیرها به ترتیب برای ورزشهای گروهی (۲۶/۰۳) و (۱۲۰/۳۲) و (۸/۹۶) و (۶۲/۷۸) برای ورزشهای فردی (۲۲/۹۷)

1. content validity
2. internal consistency
3. regulation of emotion
4. utilization of emotion
5. Emotional Intelligence Scale
6. Autine
7. Saklofske
8. Huang
9. Mc Kenney
10. Minski
11. test-retest reliability
12. Validity

برحسب مقیاس پنج درجه‌ای لیگرت مشخص کرد. مقیاس موفقیت ورزشی را ابزاری ۱۶ ماده‌ای تشکیل می‌داد که میزان موفقیت ورزشی آزمودنی را برحسب مقیاس پنج درجه‌ای لیگرت می‌سنجید. در این مقیاس، پاسخهای آزمودنی از خیلی کم تا خیلی زیاد به این صورت محاسبه می‌د: خیلی کم = ۱، کم = ۲، متوسط = ۳، زیاد = ۴ و خیلی زیاد = ۵. نتایج روایی محتوایی^۱ مقیاس موفقیت ورزشی با نظر مربیان و داوران ورزشی نشان داده می‌شدند که ضریب توافق کندال با نظر مربیان برابر با ۰/۵۴ و بنا به نظر داوران برابر با ۰/۴۴ بود. نتایج مجدور خوبی برای آزمون معناداری ضریبهای گفته شده نشان دادند که همبستگیهای به دست آمده برای مربیان ($P < 0/001$) و ($P < 0/001$) و برای داوران ($X^2 = 163/18$ و $df = 15$) و از نظر آماری معنادار بودند (بشارت، عباسی و شجاع‌الدین؛ ۱۳۸۱). ضریب آلفای کرونباخ ماده‌های مقیاس موفقیت ورزشی در مورد نمونه‌ای از ورزشکاران فوتبالیست و کشتی‌گیر (بشارت، عباسی و شجاع‌الدین، ۱۳۸۱) با توجه به نمره مربیان و داوران، به ترتیب ۰/۹۷ و ۰/۹۸ و برای کل نمونه ۰/۹۷ بود که بیانگر همسانی درونی^۲ بالای آزمون بود.

برای اندازه‌گیری هوش هیجانی، از مقیاس هوش هیجانی شاته و همکارانش (۱۹۹۸) استفاده شد. این مقیاس شامل آزمونی ۳۳ سؤالی بود که بر اساس مدل هوش هیجانی سالوی و می‌یر (۱۹۹۰، ۱۹۹۷) ساخته شده بود سؤالهای آزمون در سه مقوله سازه هوش هیجانی سنجیده شدند که شامل تنظیم هیجانها^۳، بهره‌وری از هیجانها^۴ و ارزیابی هیجانها در مقیاس پنج درجه‌ای لیگرت از نمره یک (کاملاً مخالف) تا نمره پنج (کاملاً موافق) بودند. مقیاس هوش هیجانی^۵ از سه مولفه پیش گفته اشباع شده بود، اما فقط یک نمره کلی برای هوش

جدول ۱. میانگین و انحراف معیار نمره های هوش هیجانی و موفقیت ورزشی در ورزشهای گروهی و فردی

شاخص	ورزشهای گروهی M(SD)	ورزشهای فردی M(SD)	کل ورزشها M(SD)
هوش هیجانی	۱۲۰٫۳۲(۲۶٫۰۳)	۱۱۰٫۳۸(۲۲٫۹۷)	۱۱۴٫۵۳(۲۴٫۶۰)
موفقیت ورزشی	۶۲٫۷۸(۸٫۹۶)	۶۲٫۰۷(۸٫۱۳)	۶۲٫۳۷(۸٫۴۳)

جدول ۲. نتایج آزمون t برای مقایسه نمره های هوش هیجانی و موفقیت ورزشی در ورزشهای گروهی و فردی

متغیر	گروه	شاخص	M	SD	df	t	P
هوش هیجانی	ورزشهای گروهی		۱۲۰٫۳۲	۲۶٫۰۳	۶۵	-۱٫۶۵	۰٫۱۰
	ورزشهای فردی		۱۱۰٫۳۸	۲۲٫۹۷			
موفقیت ورزشی	ورزشهای گروهی		۶۲٫۷۸	۸٫۹۶	۶۵	-۰٫۳۳۷	۰٫۷۳
	ورزشهای فردی		۶۲٫۰۷	۸٫۱۳			

همبستگی پیرسون نشان دادند که بین نمره های هوش هیجانی و موفقیت ورزشی در کل و در هر دو نوع ورزش گروهی و فردی، همبستگی مثبت وجود دارد، اما این ضریبها فقط برای ورزشهای گروهی به شرح جدول ۳ معنادار است.

سپس، رابطه هوش هیجانی در ورزشهای گروهی و فردی به منظور متغیر پیش بین و موفقیت ورزشی به منظور متغیر ملاک در معادله رگرسیون تحلیل شد. نتایج تحلیل واریانس و مشخصه های آماری رگرسیون بین موفقیت ورزشی با هوش هیجانی در جدول ۴ نشان داده

۱۱۰/۳۸ و ۶۲/۰۷(۸/۱۳) محاسبه شد. برای تحلیل داده ها و آزمودن فرضیه های پژوهش، ابتدا نتایج آزمون t برای مقایسه نمره های هوش هیجانی و موفقیت ورزشی در ورزشهای گروهی و فردی بررسی شد. خلاصه نتایج آزمون t نشان داد که ورزشکاران در هیچ یک از متغیرهای مذکور با هم تفاوت معناداری نداشتند (جدول ۲).

ضریبهای همبستگی بین متغیرهای هوش هیجانی و موفقیت ورزشی نیز برای کل ورزشکاران، ورزشهای گروهی و ورزشهای فردی محاسبه شدند. نتایج آزمون

جدول ۳. ضریب همبستگی پیرسون بین نمره آزمودنیها در ورزشهای گروهی و فردی بر حسب نمره های هوش هیجانی و موفقیت ورزشی

متغیر	r	p
هوش هیجانی - موفقیت ورزشی (کل)	۰/۴۹	۰/۰۰۰
هوش هیجانی - موفقیت ورزشی (گروهی)	۰/۸۸	۰/۰۰۰
هوش هیجانی - موفقیت ورزشی (فردی)	۰/۱۵	۰/۳۴

جدول ۴. خلاصه مدل رگرسیون، تحلیل واریانس و مشخصه های آماری رگرسیون موفقیت ورزشی در ورزشهای گروهی و فردی بر هوش هیجانی

شاخص		SS	df	Ms	F	P	R	R ²	SE
رگرسیون (گروهی)	مدل	۱۶۹۵/۹۰	۱	۱۶۹۵/۹۰	۹۳/۲۵	۰/۰۰۰	۰/۸۸۴	۰/۷۸۲	۴/۶۲
	باقیمانده	۴۷۲/۸۰	۲۶	۱۸/۱۸					
رگرسیون (فردی)	مدل	۶۱/۵۲	۱	۶۱/۵۲	۰/۰۲۷	۰/۳۴	۰/۱۵	۰/۰۲	۸/۱۴
	باقیمانده	۲۴۵۵/۲۴	۳۷	۶۶/۳۵					

شاخص		B	SEB	Beta	t	P
متغیر	هوش هیجانی (گروهی)	۰/۳۰۴	۰/۰۳۲	۰/۸۸۴	۹/۶۵	۰/۰۰۰
	هوش هیجانی (فردی)	۵/۵۳	۰/۰۵۸	۰/۱۵۶	۰/۹۶۳	۰/۳۴۲

شده اند. براساس این نتایج، میزان F مشاهده شده فقط برای ورزشهای گروهی معنادار است ($P < ۰/۰۰۱$) و ۷۸ درصد واریانس مربوط به موفقیت ورزشی ورزشکاران با متغیر هوش هیجانی مشخص می شود

شده اند. $(R^2 = ۰/۷۸)$. ضریب تأثیر هوش هیجانی برای ورزشهای گروهی معنادار است ($P < ۰/۰۰۱$) و ۷۸ درصد واریانس مربوط به موفقیت ورزشی ورزشکاران با متغیر هوش هیجانی مشخص می شود

متغیر با اطمینان ۹۹ درصد می تواند تغییرات مربوط به موفقیت ورزشی را در ورزشهای گروهی پیش بینی کند؛

شده اند. براساس این نتایج، میزان F مشاهده شده فقط برای ورزشهای گروهی معنادار است ($P < ۰/۰۰۱$) و ۷۸ درصد واریانس مربوط به موفقیت ورزشی ورزشکاران با متغیر هوش هیجانی مشخص می شود

با افزایش قدرت ارزیابی محرکهای محیطی و بالا بردن توان برقراری روابط مثبت و سازنده، باعث افزایش عملکرد سازش یافته فرد می شود و زمینه های ارتباطی و عاطفی لازم را برای فعالیتهای مؤثر و موفق ورزشی در فعالیتهای گروهی فراهم می سازد.

خصیصه آسان سازی یا تسهیل هیجانی به عنوان یکی دیگر از مؤلفه های هوش هیجانی، به فرایندهایی گفته می شود که بر اساس آنها عاطفه، فکر را با توجه به تقدم مشکلات، به کار انداختن ذخیره های حافظه ای اختصاصی، تغییر خلق و فرایندهای اطلاعاتی پنهان، روان و آسان می سازد (می، ۲۰۰۱). براین اساس، هر قدر سطح هوش هیجانی فرد بالاتر باشد، خصیصه آسان سازی به فرد بیشتر کمک می کند که با سازماندهی افکار، حافظه و محتویات حافظه به طور انسجام یافته تر با مسائل مربوط به ورزش مواجه شود؛ پدیده ای که موفقیت ورزشی را به طور مثبت تحت تأثیر قرار می دهد. به علاوه، خصیصه آسان سازی هیجانی با تغییرات مثبت خلقی به سازش بهتر فرد با محیط و محرکهای محیطی کمک می کند. این سازش یافتگی نیز به نوبه خود در موفقیت ورزشی فرد در ورزشهای گروهی تأثیر می گذارد.

شناخت هیجانی که مؤلفه دیگر هوش هیجانی است، به فرایندها و ساختارهای حافظه ای مربوط به نامگذاری هیجانها گفته می شود. شناخت هیجانی تعیین می کند که فرد چگونه معناهای هیجانی و موقعیت های هیجانی را شناسایی کند. در پرتوی این خصیصه هوش هیجانی، علاوه بر افزایش احتمال شناخت صحیح و واقع بینانه هیجانها (معناها و موقعیتهای) قدرت پیش بینی و میزان تسلط فرد افزایش می یابد و راهبردهای مقابله مؤثرتری برای مواجهه با موقعیتهای استرس زا، از جمله استرسهای ورزش و مسابقه به کار می روند. بر این اساس، شناخت

یعنی افزایش هوش هیجانی باعث افزایش احتمال موفقیت ورزشی می شود.

بحث و تفسیر

نتایج پژوهش نشان دادند که هوش هیجانی با موفقیت ورزشی در ورزشهای گروهی و فردی همبستگی مثبت دارد، اما این متغیر فقط در ورزشهای گروهی می تواند موفقیت ورزشی را پیش بینی کند. همان طور که در بررسی متون پژوهشی خاطرنشان شد هیچ یافته ای در جستجوهای محققان در زمینه موضوع پژوهش به دست نیامد که با نتایج پژوهش حاضر مقایسه شود، هر چند که این نتایج با یافته های به دست آمده در مودر مطالعه رابطه هوش هیجانی با موفقیت تحصیلی (پارکر، سامرفلد، هوگان و مجسکی، ۲۰۰۴؛ پترایدز، فردریکسن و فارنام، ۲۰۰۴) مطابقت می کنند. تبیینهای احتمالی در دو سطح برای تفسیر این یافته پژوهش مطرح می شوند؛ نخست، همبستگی مثبت هوش هیجانی با موفقیت ورزشی به طور کلی تبیین می شود و در سطح دیگر؛ سازوکارهای تأثیرگذاری هوش هیجانی بر موفقیت ورزشی در ورزشهای گروهی بررسی می شوند.

تنظیم، به کارگیری و ارزیابی هیجانها سه مؤلفه اصلی هوش هیجانی به شمار می روند (سالوی و می، ۱۹۹۰). می، یر و سالوی (۱۹۹۷) در مدل تجدیدنظر شده هوش هیجانی، چهار مؤلفه ادراک هیجانی، آسان سازی (تسهیل) هیجانی، شناخت هیجانی و مدیریت (مهار) هیجانی را برای این سازه مشخص کردند. ادراک (ارزیابی) هیجانی به تواناییهای بنیادین فرد برای ثبت محرکهای هیجانی در خود و دیگران گفته می شود. طبق این تعریف، هر قدر سطح هوش هیجانی فرد بالاتر باشد، ادراک و ارزیابی هیجانی وی نیز افزایش می یابد. این سطح از ادراک،

هیجانی، کنشهای حداکثری گروهی این سازه را در مقایسه با کنشهای حداقلی فردی آن توجیه می‌کند.

با توجه به آنچه گفته شد، کنش تعاملی و برآیند گروهی هوش هیجانی را می‌توان تبیینی متفاوت و مکمل در تأثیرگذاری بیشتر و قوی‌تر بر موفقیت ورزشی مطرح ساخت. در یک فعالیت گروهی مانند ورزش گروهی، هوش هیجانی نیز تأثیرگذار بر عملکرد و نتیجه فعالیت و بازی محصول هوش هیجانی یک گروه و یک تیم به شمار می‌رود و نه هوش هیجانی یک فرد یا افراد مستقل. هوش هیجانی گروه، چه به طور ساده حاصل جمع هوشهای هیجانی افراد گروه محسوب شود و چه در یک تبیین دقیق‌تر گشتالتی، حاصل ضرب هوشهای هیجانی افراد گروه به حساب آید، ضریب و بهره‌ای بیشتر از هوش هیجانی فردی را به خود اختصاص می‌دهد و به همین نسبت نیز تأثیرگذاری آن بر نتیجه و محصول کار و بازی افزون می‌شود.

محدودیت جامعه آماری پژوهش و نوع پژوهش نیز محدودیتهایی را در زمینه تعمیم یافته‌ها، تفسیرها و اسنادهای علت شناختی متغیرهای مورد بررسی مطرح می‌کند که باید در نظر گرفته شوند. به علاوه، مشکلات احتمالی مربوط به اعتبار مقیاس هوش هیجانی مورد استفاده در این پژوهش را که در مرحله‌های مقدماتی قرار دارند، بناید از نظر دور داشت. برای بررسی دقیق‌تر چگونگی تأثیر هوش هیجانی بر موفقیت ورزشی پیشنهاد می‌شود: تأثیر مولفه‌های هوش هیجانی بر موفقیت ورزشی به طور مستقل بررسی شود؛ آثار درازمدت هوش هیجانی بر موفقیت ورزشی مطالعه شوند (برای مثال، در مرحله‌های کودکی، نوجوانی و جوانی)؛ تأثیر هوش هیجانی بر عملکرد و موفقیت ورزشی در ورزشهای گوناگون با توجه به نوع و درجه دشواری ورزش و مقایسه ورزشکاران دختر و پسر مطالعه شود.

هیجانی با ساز و کارهای پیش‌بینی، کنترل و راهبردهای مقابله‌کارآمد، به افزایش موفقیت ورزشی در ورزشهای گروهی کمک می‌کند.

مدیریت (مهار) هیجانها نیز به توانایی فرد برای تنظیم هیجانها در خود و دیگران به منظور ارتقای رشد هیجانی و عقلی گفته می‌شود. قدرت مدیریت وقتی در خدمت سازماندهی هیجانها قرار گیرد، فرایندهایی که در سایه مدیریت ضعیف به سادگی دچار اغتشاش و آشفتگی می‌شوند، از بحرانهای هیجانی پیشگیری می‌کنند. مدیریت (مهار) هیجانی با پیش‌گیری و افزایش قدرت سازش، زمینه‌های لازم را برای موفقیت در ورزشهای گروهی فراهم می‌سازد.

تبیین دیگری که برای یافته‌های پیش گفته می‌توان مطرح کرد، تبیین ساختاری است. براساس این تبیین، ساختار مؤلفه‌های چهارگانه هوش هیجانی که از پیوستگی و انسجام برخوردار است (خصیصه‌ای که یافته‌های مربوط به همسازین درنی پرسشهای مقیاس هوش هیجانی نیز آن را تأیید می‌کند) با تعامل و تأثیر متقابل، نقش یکدیگر را تقویت و تکمیل می‌کنند. بدین ترتیب، ساختار مؤلفه‌های هوش هیجانی و به عبارت دیگر تأثیر متقابل مؤلفه‌ها با تقویت و تکمیل خصیصه‌ها و نقشهای هریک از مؤلفه‌ها، به طور یکپارچه و منسجم و به منظور تبیینهای پیش گفته، موفقیت ورزشی را افزایش می‌دهد.

می‌توان، تفاوت توان تأثیرگذاری هوش هیجانی را بر موفقیت ورزشی در ورزشهای گروهی و فردی، در درجه نخست به ماهیت اصیل سازه هوش هیجانی نسبت داد که بیش از ویژگیهای شخصی، از خصیصه‌های بین شخصی و اجتماعی تشکیل شده است. عاطفه‌ها در چارچوب روابط بین شخصی شکل می‌گیرند، سازماندهی می‌شوند، متحول می‌گردند و استمرار می‌یابند. ماهیت عاطفی هوش

منابع و مأخذ

۱. بشارت، محمد علی، (۱۳۸۴ا)، تأثیر سبکهای مقابله با استرس بر موفقیت ورزشی، نشریه حرکت، ۲۴، ۸۷ تا ۱۰۰.
۲. بشارت، محمد علی، (۱۳۸۴ب)، رابطه سختکوشی با موفقیت ورزشی و سلامت روانی دانشجویان ورزشکار، فصلنامه المپیک: ۵۳ تا ۶۶.
۳. بشارت، محمد علی، (۱۳۸۴c)، اعتباریابی مقیاس هوش هیجانی (EIS)، مجله علوم روانشناختی، زیر چاپ.
۴. بشارت، محمد علی؛ عباسی، غلامرضا؛ شجاع‌الدین، صدرالدین، (۱۳۸۰)، بررسی رابطه بین عزت نفس و موفقیت ورزشی در فوتبالیستها و کشتی‌گیران، نشریه حرکت، ۱۲: ۳۱ تا ۴۴.
5. Austin, E. J., Saklofske, d. H., Huang, S. H. S., & McKenney, D. (2004). Measurement of trait emotional intelligence: testine and cross- validating a modified version of Schutte et al.' s (1998) measure. *Personality and Individual Differences*. 36: 555-562.
6. Bar - On R., & Parker, J. D. A. (2000). *The Bar-On EQ-i: YV: technical manual*. Toronto, Canada: Multi-Health systems.
7. Brooks, J. H., & DuBoic, D. L. (1995). Individual and environmental predictors of adjustment during the first year of college. *Journal of College Student Development*. 36: 347-360.
8. Dawda, D., & Hart, S. D. (2000). Assessing emotional intelligence: reliability and validity of the Bar - On Emotional Quotient Inventory (EQ - i) in university students. *Personality and Individual Differences*. 28: 797 - 812.
9. Eisenberg, N., Fabes, R. A., Guthrie, I. K., & Reiser, M. (2000). Dispositional emotionality and regulation: their role in predicting quality of social functioning. *Journal of Personality and Social Psychology*. 78: 136 - 157.
10. Feldman, R. S., Philoppot, P., & Custrini, R. J. (1991). Social competence and nonverbal behavior. In R. S. Feldman, & B. Rime (Eds.), *Fundamentals of nonverbal behavior*. In R. S. Feldman, & B. Rime (Eds.), *Fundamentals of nonverbal behavior*: 329 - 350.
11. Gall, T. L., Evans, D. R., & Bellerose, S. (2000). Transition to first - year university: pattern of change adjustment across life domains and time. *Journal of Social and Clinical Psychology*. 19: 544 - 567.
12. Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence*. New York: Bantam Books.
13. Golby, J. & Sheard, M. (2004). Mental toughness and hardiness at different levels of rugby league. *Personality and Individual Differences*. 37: 933 - 942.
14. Gould, D., Dieffenback, K., & Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*. 14: 172 - 204.
15. Greene, R. L. (1995). Hassles, hardiness and absenteeism: results of a three - year longitudinal study. *Work Stress*. 9: 448 - 462.
16. Greenberg, M. T., Kusche, C. A., Cook, E. T., & Quamma, J. P. (1995). Promoting emotional competence in school - aged children: the effects of the PATHS curriculum. *Development and Psychopathology*. 7: 117 - 136.
17. Halberstadt, A. G., Denham, S. A., & Dunsmore, J. C. (2001). Affective social competence. *Development*. 10: 79 - 110.
18. Kanoy, K. W., & Bruhn, J. W. (1996). Effects of a first year living and learning residence hall on retention and academic performance. *Journal of the Freshman Year Experience & Students in Transition*. 8: 7 - 23.
19. Kusche, C. A., & Greenberg, M. T. (2001). PATHS in your classroom: promoting emotional literacy and alleviating emotional distress. In J. Cohen (Ed.) *social - emotional learning and the elementary school child: a guide for educators*: 140 - 161.
20. Lane, R. D., & Schwartz, G. E. (1987). Levels of emotional awareness: a cognitive - developmental theory and its application to psychopathology. *American Journal of Psychiatry*. 144: 133 - 143.
21. Mayer, J. D. (2001). A field guid for emotional intelligence. In J. Ciarrochi, J. P. Forgass, & J. D. Mayer (Eds.), *emotional intelligence in everyday life*: 3 - 24.
22. Mayer, J. D., DiPaolo, M., & Salovey, P. (1990). Perceiving affective content in ambiguous visual stimuli: a

- component of emotional intelligence. *Journal of Personality Assessment*. 54: 772 -781.
23. Mayer, J. D., Geher, G. (1996). Emotional intelligence and the identification of of emotion. *Intelligence*. 22: 89 - 113.
 24. Mayer, J. D., & Sslove, P. (1993). The intelligence of emotional intelligence. *Intelligence*. 17: 433 - 442.
 25. Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is emotional intelligence? In P. Salovey & J. D. Mayer (Eds.), *emotional development and emotional intelligence*: 3 - 31.
 26. Meyers, M. C., Bourgeois, A. E., Le Unes, A., & Murray, N. G. (1998). Mood and psychological skills of elite and subelite equestrian athletes. *Journal of Sport Behavior*. 22: 399 - 409.
 27. Meyers, M. C., Le Unes, A., & Bourgeois, A. E. (1996). Psychological skills assessments and athletic performance in collegiate rodeo athletes. *Journal of Sport Behavior*. 19: 132 - 146.
 28. Palmer, B., Donaldson, C., & Stough, C. (2002). Emotional intelligence and life satisfaction. *Personality and Individual Differences*. 33: 1091 - 100.
 29. Parker, J. D. A., Summerfeldt, L. J., Hogan, M. L., & Majeski, S. (2004). Emotional intelligence and academic success: examining the trans from high school to university. *Personality and Individual Differences*. 36: 163 - 172.
 30. Pasi, R. J. (1997). Success in high school and beyond. *Educational Leadership*. 54: 40 - 42.
 31. 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.
 32. Petrides, K. V., Frederickson, N., & Furnham, A. (2004). The role of trait emotional intelligence in academic performance and deviant behavior at school. *Personality and Individual Difference*. 36: 277 - 293.
 33. Ransdell, S. (2001). Predicting college success: the importance of ability and non - cognitive variables. *International Journal of Educational Research*. 35: 357 - 364.
 34. Saarni, C. (1999). *Developing emotional competence*. New York: Guilford.
 35. Saklofske, D. H., Austin, E. J., & Minski, P. (2003). Factor structure and validity of a trait emotional intelligence measure. *Personality and Individual Differences*. 34: 707 - 721.
 36. Salovey, P., Mayer, J. D., & Caruso, D. (2002). The positive psychology of emotional intelligence. In C. R. Snyder, & S. L. Lopez (Eds.), *handbook of positive psychology*: 159 - 171.
 37. 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: 167 - 177.
 38. Slaski, M., & Cartwright, S. (2002). Health, performance and emotional intelligence: an exploratory study of retail managers. *Stress and Health*. 18: 63 - 68.
 39. Stewart, A. J., & Healy, J. M. (1985). Personality and adapatation to change. In R. hogan, & W. Jones (Eds.), *perpectives on personality: theory, measurement, and interpersonal dynamics*: 117 - 144.
 40. Taylor, G. J., Bagby, R. M., & Parker, J. D. A. (1997). *Disorders of affect regulation: alexithymia in medical and psychiatric illness*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.
 41. Thomas, P. R., & Over, R. (1994). Psychological and psychomotor skills associated with performance in golf. *The Sport Psychologist*. 8: 73 - 86.
 42. Trinidad, D. R., & Johnson, C. A. (2002). The association between emotional intelligence and early adolescent tobacco and alcohol use. *Personality and Individual Differences*. 32: 95 - 105.
 43. Williams, J. M., & Krane, V. (2001). Psychological characteristics of peak performance. In J. M. Williams (Ed), *applied sport psychology: personal growth to peak performance*: 137 - 147.

فرم اشتراک فصلنامه المپیک

نشریه علمی - پژوهشی

ISSN:1025_4277

نام

نام خانوادگی

سن جنس مرد زن شغل

میزان تحصیلات رشته تحصیلی

نام موسسه یا سازمان

(چنانچه اشتراک مربوط به موسسه یا سازمان خاصی می باشد حتماً قید بفرمائید)

درخواست اشتراک از شماره (یا آخرین شماره ای که دریافت نموده اید) نشانی که مایل

هستید نشریه به آنجا ارسال گردد:

استان شهر خیابان

کد پستی صندوق پستی تلفن/فاکس کد شهرستان

شماره و تاریخ رسید بانکی امضاء

(در صورت تغییر نشانی، در اسرع وقت دفتر فصلنامه را مطلع فرمایید)

آدرس: تهران، خیابان گاندی، خیابان دوازدهم، شماره ۴۴، طبقه سوم

تلفن: ۸۷۹۹۱۷۸ فاکس: ۸۷۷۷۰۸۲

بهای اشتراک سالانه (چهار فصل) ۴۰۰۰۰ ریال

نحوه اشتراک

۱- واریز مبلغ ۴۰۰۰۰ ریال به حساب شماره ۱۰۶۶۶/۵ به نام کمیته ملی المپیک نزد بانک ملت شعبه سپهبد قرنی

بابت فصلنامه المپیک و ارسال اصل فیش بانکی به دفتر فصلنامه

۲- تکمیل و ارسال فرم اشتراک