

بررسی ارتباط بین هوش هیجانی و اضطراب رقابتی در ورزشکاران مرد و زن شهر کرمان

سیده طاهره موسوی راد^۱، سیده طاهره مهدوی^۲

^۱ استادیار گروه تربیت بدنی دانشگاه پیام نور؛ ایران

^۲ دانشجوی کارشناسی ارشد مدیریت راهبردی تربیت بدنی دانشگاه پیام نور؛ ایران

چکیده

هوش هیجانی به عنوان مجموعه‌های از تواناییها و مهارتهایی که فرد را برای سازگاری موثر با محیط و کسب موفقیت در زندگی تجهیز می کند، معرفی می گردد. اضطراب صفتی نیز، به صورت استعداد فرد برای ادراک موقعیت های خاص به عنوان موقعیت های تهدیدکننده و پاسخ دادن به آنها با درجات متفاوتی از اضطراب حالتی تعریف شده است. پژوهش ها نشان داده اند که افراد با هوش هیجانی بالا، سطوح پایین تری از هورمونهای استرس و دیگر نشانگرهای برانگیختگی هیجانی را دارا هستند. همچنین، فرضیه های جدید پیشنهاد می کنند که زمانی که سطح اضطراب افزایش یابد، کاهش شدیدی در سطح عملکرد رخ خواهد داد، هدف از انجام این تحقیق بررسی ارتباط بین ابعاد هوش هیجانی و اضطراب رقابتی در ورزشکاران زن و مرد رشته های گروهی و انفرادی شهر کرمان است. ۲۷۰ ورزشکار زن و مرد از تیم های مختلف، که تمامی آنها دارای ۶ تا ۱۵ سال سابقه قهرمانی بودند، یک بار در شب قبل از مسابقه و بار دوم در فاصله نیم ساعت مانده به انجام مسابقه پرسشنامه های هوش هیجانی سیبریاشینگ و اضطراب رقابتی مارتنز (۱۹۷۰) را پر کردند. از آزمون همبستگی کندال، برای تعیین ارتباط متغیرها، آزمون کلموگروف اسمیرنوف جهت بررسی طبیعی بودن توزیع داده ها، آزمون T نمونه های مستقل برای مقایسه عامل های نرمال و آزمون "U" مان-ویتنی برای مقایسه متغیرهایی که نرمال نبودند استفاده شده است. از نرم افزارهای SPSS برای تجزیه و تحلیل داده ها استفاده شد. یافته ها نشان دادند که از بین ابعاد هوش هیجانی فقط خود انگیختگی با اعتماد به نفس رابطه معنادار داشت ($p < 0.05$) اما رابطه همه این ابعاد به غیر از همدلی با اضطراب شناختی معنادار بود ($p < 0.05$). رابطه همه ابعاد به جز خود آگاهی و همدلی با اضطراب جسمانی معنادار نبود ($p < 0.05$). مردان از هوش هیجانی بالاتری برخوردارند، همچنین ثابت شد که بین اضطراب جسمانی، اعتماد به نفس و اضطراب شناختی در ورزشکاران مرد و زن تفاوت معناداری وجود نداشت ($p < 0.05$). هوش هیجانی با اضطراب رقابتی در اکثر موارد ارتباط دارد. مسئولین و مدیران تیم های ورزشی باید با برنامه های آموزشی، شناخت و آگاهی ورزشکار را از توانایی و پتانسیل فردی افزایش دهند و در زمینه انگیزش نیز آموزش های لازم را به ورزشکار بدهند.

واژه های کلیدی: هوش هیجانی، اضطراب رقابتی، ورزشکاران زن و مرد

با توجه به اینکه در عرصه ورزش های قهرمانی یا به عبارت دیگر رقابت های ورزشی، آمادگی روانی می تواند نقش مهمی در اجرای بهتر بازی کند، لذا تحقیقات در حوزه روانشناسی ورزشی می تواند به برخی از پرسش های مربوط به رفتارهای فردی و تیمی در ورزش و فعالیت های حرکتی پاسخ دهد (۱).

یکی از مسائل مهم در روانشناسی و ورزش ارتباط بین هوش هیجانی و اضطراب رقابتی می باشد. هوش هیجانی، نوع دیگری از هوش و مشتمل بر شناخت احساسات خویشتن و استفاده از آن برای اتخاذ تصمیم های مناسب در زندگی، توانایی مطلوب خلق و خو، وضعیت روانی و کنترل تکانش هاست. روانشناسی به نام گلمن میگوید: هوشبهر در بهترین حالت تنها ۲۰ درصد از موفقیت ها را باعث می شود و ۸۰ درصد از موفقیتها به عوامل دیگر وابسته بوده و سرنوشت افراد در گروه مهارت هایی است که هوش هیجانی را تشکیل می دهد (۵، ۹، ۸). به نظر گلمن، هوش هیجانی شامل عناصر درونی و بیرونی است. نرم افزار درونی میزان خود آگاهی، خود انگاره، احساس استقلال، ظرفیت خود شکوفایی و قاطعیت می باشد. عناصر بیرونی نیز روابط بین فردی، سهولت در همدلی و احساس مسئولیت را در بر میگیرد. وی (گلمن) مفهوم هوش هیجانی را در ۵ حوزه ۱- آگاهی از هیجانها خود ۲- کنترل هیجانها ۳- خودانگیزگی ۴- تشخیص هیجانها و ۵- کنترل روابط، قرارداد.

از جمله مسائل مهم دیگر در روانشناسی ورزش مبحث اضطراب است. آنچه به عنوان اضطراب در ورزش مطرح می شود، معمولا تحت عنوان اضطراب رقابتی بوده که در موقعیت های رقابت جویانه ورزشی ایجاد می گردد و خود به دو دسته (اضطراب رقابتی حالتی و رقابت صفتی) تقسیم می شود (۱۸، ۲). هانتون، توماس و ماینارد (۲۰۱۲) با انجام تحقیقی نشان دادند که شدت اضطراب ورزشکاران با نزدیک شدن به مسابقه و افزایش اعتماد به نفس آنان کاهش می یابد (۲۹).

بررسی مبانی نظری هوش هیجانی و نقش آن در بهداشت روانی نشان داده که احتمالا هوش هیجانی می تواند در میزان کاهش اضطراب رقابتی موثر باشد. تافت (۲۰۱۴) نیز در پژوهش خود دریافت که بین توانایی همدلی و هوش آزمودنی ها و سازگاری روانشناختی و علایق زیبا شناختی آنها همبستگی مثبت و معنی دار وجود داشتن این افراد توانایی سازش و انطباق روانشناختی بالاتری برخوردار بودند (۲۰). سارنی (۲۰۱۵) در پژوهشی روی ۴۰۰ نفر دریافت افرادی که هوش هیجانی بالاتری داشتند از شادابی، نشاط، سرزندگی و استقلال بیشتری برخوردار بودند. همچنین نسبت به زندگی خوشبین تر و در برابر استرس مقاوم ترند (۱۲). سیاروچی و همکاران (۲۰۱۲)، آندریو (۲۰۱۰) در مورد هوش هیجانی و رابطه آن با سلامت روانی نشان

داده اند که هوش هیجانی از افراد در برابر استرس و اضطراب محافظت می نماید و به سازگاری و تطابق بهتر کمک میکند. به طوری که مدیریت به نظر عواطف و هیجانات خود و دیگران و احساس رضایتمندی را به دنبال خواهد داشت (۷، ۱۵). توجه هیجانی نیز نشانگر کاهش ترشح کورتیزول و فشار خون کمتر در مواجهه با چالش های آزمایشگاهی می باشد، این گونه خواهد ممکن است گویای این موضوع باشند که مکانیسم های فیزیولوژیکی خاصی ارتباط بین عملکرد هیجانی و سلامت روانی را تنظیم می کنند (سالوی و همکاران، ۲۰۰۹) (۳۱). سیاروچی و اندرسون (۲۰۱۵) به بررسی نقش هوش هیجانی در کاهش استرس پرداختند، نتایج نشان داد که هوش هیجانی رابطه میان استرس و متغیرهای بهداشت روان را تعدیل می کند (۱۶). بنابراین با توجه به مطالب فوق این تحقیق در پی پاسخگویی به این سوال است که آیا بین هوش هیجانی و اضطراب رقابتی در ورزشکاران زن و مرد نیز ارتباطی وجود دارد. نتایج حاصل از این طریق بتواند با کاهش یا افزایش هر کدام از این متغیرها به وسیله آموزش، روان درمانی و مشاوره به مربیان و ورزشکاران کمک نموده تا بتوانند در مسابقات موفق عمل کنند.

روش شناسی

این تحقیق از نوع همبستگی می باشد و محقق ضمن توصیف و مقایسه ابعاد هوش هیجانی و اضطراب رقابتی، ارتباط بین متغیرهای تحقیق را بررسی کرده است. جامعه آماری تحقیق شامل کلیه ورزشکاران زن و مرد رشته های مختلف شرکت کننده در مسابقات قهرمانی شهر کرمان در سال ۹۷ می باشد که حداقل ۶ سال سابقه عضویت در تیم های ورزشی خود را داشته اند. با بررسی آخرین آمار اعلام شده تعداد ۱۳۵ مرد حضور داشتند که به شیوه شمارش کل (سرشماری یا تمام سرشماری) مورد بررسی قرار گرفتند. در این پژوهش برای جمع آوری اطلاعات از سه پرسشنامه استفاده گردید. در پرسشنامه ویژگی های فردی متغیرهای جنسیت، سن، سابقه قهرمانی، سطح مقام های قهرمانی کسب شده، رشته ورزشی آمده است. پرسش نامه هوش هیجانی سبیریا شرینگ، در قالب مقیاس پنج گزینه ای لیکرت تنظیم شده است. فرم اصلی این آزمون دارای ۷۰ سوال است و از ۲ قسمت تشکیل شده است، قسمت اول ۴۰ سوال قسمت دوم ۳۰ سوال دارد. در قسمت اول، هر سال حاکی از یک موقعیت زندگی می باشد. ولی از قسمت دوم این آزمون به علت عدم همخوانی داستان های آن با فرهنگ ما در تحقیق حاضر استفاده نمی شود. در اجرای مقدمات این آزمون، از قسمت اول (۴۰ سوال) استفاده میشود درواقع در اعتباریابی که به عمل آمده هفت سال به علت

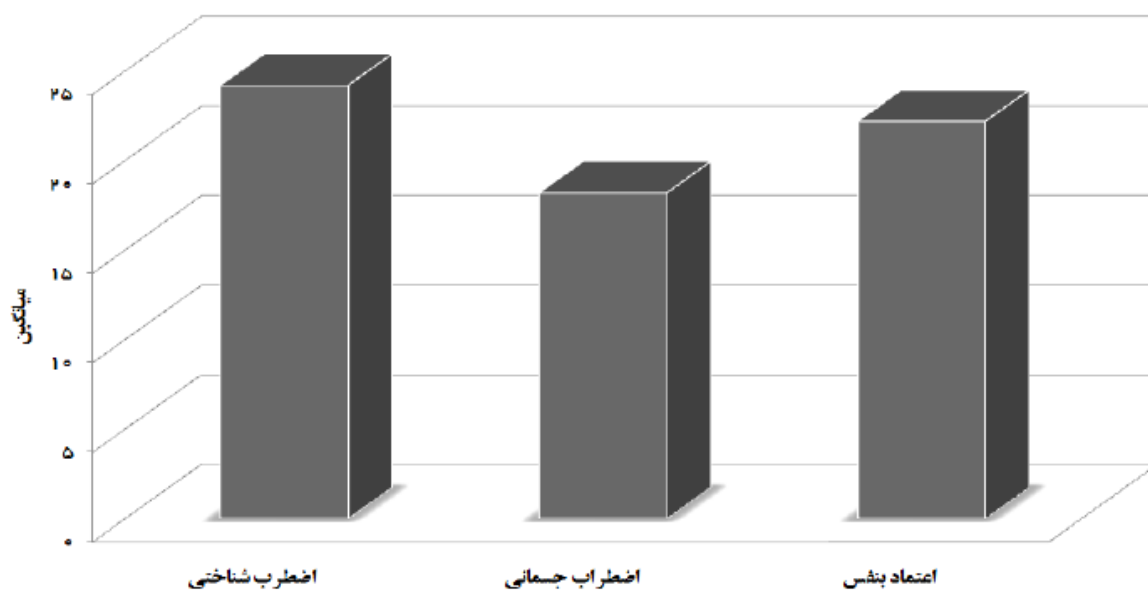
همبستگی کم با نمره کل آزمون حذف شده‌اند. بنابراین سی و سه سوال برای اجرای نهایی در نظر گرفته شد، مولفه های مربوط به هوش هیجانی در این آزمون عبارتند از خودآگاهی، خود تنظیمی خود انگیزگی، همدلی و مهارت های اجتماعی. روایی و پایایی این آزمون در سال ۱۹۹۶ توسط جرابکت (۲=۰/۶۶) اعلام شد (۴). پرسش نامه مذکور بین ۲۰ نفر از مربیان و ورزشکاران توزیع شد که ضریب آلفای کرونباخ برای این پرسشنامه ۰/۷۸ به دست آمد، سیاهه اضطراب رقابتی برای سنجش متغیر اضطراب رقابتی حالتی ورزشکاران استفاده می شود. اولین فرمهای سیاه در سال ۱۹۷۴ توسط مارتنر ساخته شد (مارتنر، ۱۹۹۰) پرسش نامه مذکور متشکل از ۲۷ سوال می باشد. به طور کلی این پرسشنامه سه مستقل شناختی، جسمانی اعتماد به نفس را می سنجد. به هر یک از این عوامل نوسان اختصاص داده شده که پاسخ سوال ها به صورت یک مقیاس چهار درجه ای (نه اصلاً، کمی، نسبتاً، خیلی) می باشد ضریب پایایی هر یک از عوامل سه گانه پرسشنامه با استفاده از آلفای کرونباخ برای عوامل شناختی معادل (۰/۷۹ تا ۰/۸۱) عوامل جسمانی معادل (۰/۸۲ تا ۰/۸۳) برای عامل اعتماد به نفس معادل (۰/۸۸ تا ۰/۹۰). روایی این پرسشنامه نیز با استفاده از روش روایی همزمان محاسبه شده است. پرسش نامه مذکور بین ۲۰ نفر از مربیان و ورزشکاران توزیع شد که ضریب آلفای کرونباخ برای این پرسشنامه ۰/۸۲ بدست آمد، پرسشنامه هوش هیجانی شب قبل از مسابقه و پرسشنامه اضطراب رقابتی نیم ساعت قبل از انجام مسابقه توزیع و جمع آوری شد، در این پژوهش علاوه بر آمار توصیفی، برای آزمون فرضیه های تحقیق ضریب همبستگی کندال با توجه به اینکه حجم نمونه ها زیاد بود، مورد استفاده قرار گرفت. آزمون کولموگروف-اسمیرنوف به منظور تعیین طبیعی بودن توزیع داده ها، آزمون t مستقل برای عامل هایی که نرمال بودند، و آزمون "U" مان-ویتنی برای آزمونهای که نرمال نبودند استفاده شده است. داده ها با استفاده از نرم افزار SPSS تجزیه و تحلیل شد و سطح معنی داری ۰/۰۵ در نظر گرفته شد.

در جدول ۱ رشته ورزشی شرکت کنندگان در پژوهش گزارش شده است. همانطور که مشاهده می کنید بیشترین فراوانی مربوط به رشته های فوتبال والیبال و بسکتبال است

جدول ۱: توزیع نمونه تحقیق بر اساس رشته ورزشی

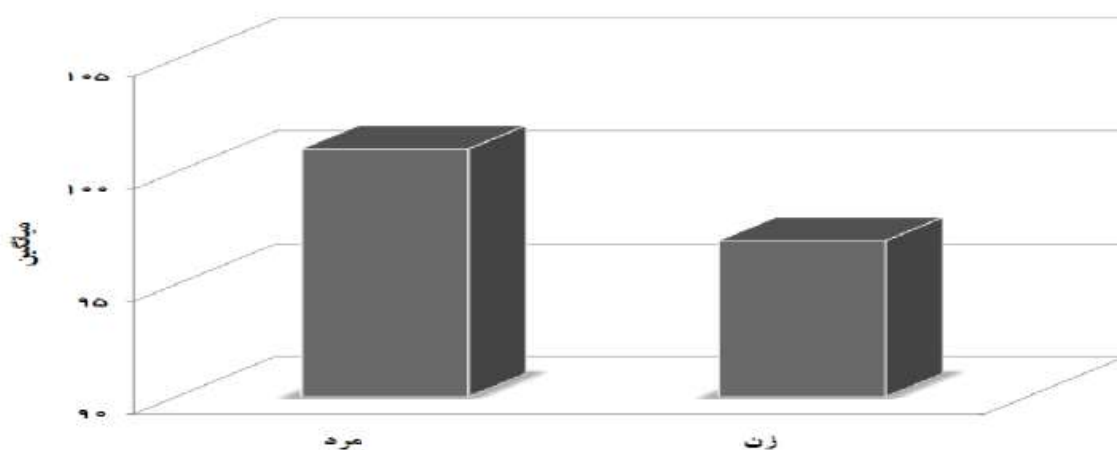
درصد	فراوانی	رشته ورزشی
۱۱/۱۱	۳۰	بدمینتون
۱۱/۱۱	۳۰	تنیس روی میز
۱۱/۱۱	۳۰	شنا
۲۲/۲۲	۶۰	فوتسال
۲۲/۲۲	۶۰	بسکتبال
۲۲/۲۲	۶۰	والیبال
۱۰۰	۲۷۰	جمع کل

همانطور که در شکل ۱ ملاحظه میشود اضطراب شناختی بیشترین و اضطراب جسمانی کمترین میزان را در ورزشکاران نشان می دهند.



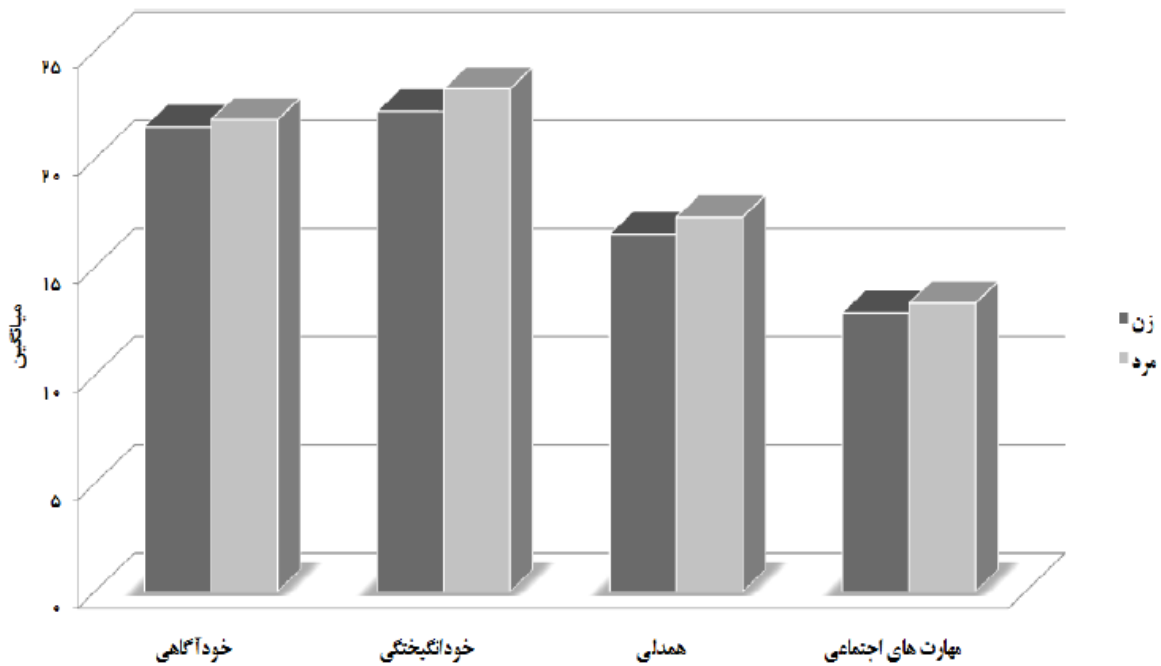
شکل (۱): میانگین خرده مقیاس های اضطراب رقابتی در ورزشکاران

شکل ۲ میانگین هوش هیجانی در ورزشکاران زن و مرد برآورد شده است. مشاهده می شود ورزشکاران مرد دارای میانگین بالاتری از هوش هیجانی نسبت به ورزشکاران زن می باشند.



شکل (۲): میانگین هوش هیجانی در ورزشکاران زن و مرد

نتایج شکل ۳ نشان می دهد که اختلاف بین ورزشکاران زن و مرد در متغیر های خود تنظیمی و همدلی قابل ملاحظه می باشد. تقریباً در تمامی ابعاد هوش هیجانی ورزشکاران مرد دارای میانگین بالاتری نسبت به ورزشکاران زن می باشند.



در جدول ۲ ارتباط بین هوش هیجانی و اضطراب رقابتی آورده شده است. نتایج نشان می دهند با توجه به ضریب همبستگی کندال و سطح معناداری، به این اعصاب شناختی با هوش هیجانی ارتباط معنی دار و معکوسی وجود دارد ($p < 0,05$). همچنین بین سهراب شناختی با خودآگاهی و خود انگیختگی ارتباط معنی دار و مستقیم، با خود تنظیمی و مهارت های اجتماعی ارتباط معنی دار و معکوسی وجود دارد. تنها همدلی با اضطراب شناختی ارتباطی ندارد ($p < 0,05$). از فاکتورهای هوش هیجانی اضطراب جسمانی با خودآگاهی و همدلی ارتباط معنادار و مستقیم، با سایر ابعاد هوش هیجانی ارتباط معنی داری مشاهده نشده است ($p < 0,05$). بین اعتماد به نفس و هوش هیجانی ارتباط معنی داری وجود ندارد ($p < 0,05$). از بین فاکتورهای هوش هیجانی تنها بین اعتماد به نفس با خود انگیختگی ارتباط معنی داری وجود دارد. ($p < 0,05$).

جدول ۲: ارتباط بین هوش هیجانی . ابعاد آن با اضطراب رقابتی

متغیرها	خودآگاهی	خودتنظیمی	خودانگیزختگی	همدلی	مهارت های اجتماعی	هوش هیجانی
ا اضطراب R	۰/۰۹۸	-۰/۱۶۸	۰/۲۰۳	۰/۰۳۳	۰/۲۰۱	-۰/۰۹۴
شناختی Sig	۰/۰۰۸	۰/۰۰۰	۰/۰۰۵	۰/۲۱۰	۰/۰۷	۰/۰۲۳
ا اضطراب R	۰/۱۴۵	-۰/۰۴	-۰/۰۴۸	۰/۱۳۲	۰/۰۴۲	۰/۰۹۱
جسمانی Sig	۰/۰۰۲	۰/۶۵۴	۰/۱۷۳	۱/۰۰۲	۰/۱۱۹	۰/۰۱۳
R اعتماد	۰/۰۰۴	۰/۰۱۹۶/۰۳۱	۰/۰۸۸	۰/۰۱۲	۰/۰۰۵	۰/۰۲۵
Sig نفس	۰/۷۵۴		۰/۰۰۶	۲۹۳	۰/۷۷۸	۰/۶۲۶

جدول ۳ (الف و ب) مقایسه هوش هیجانی بین ورزشکاران دختر و پسر دانشجو آورده شده است بین ورزشکاران مرد و زن پیرامون هوش هیجانی و متغیرهای همدلی، خودتنظیمی تفاوت معناداری وجود دارد ($p < ۰,۰۵$). اما بین دو جنس پیرامون متغیر های خودآگاهی، خودانگیزختگی و مهارت های اجتماعی تفاوت معنی داری وجود ندارد ($p < ۰,۰۵$).

جدول ۳ (الف) مقایسه ابعاد هوش هیجانی در ورزشکاران مرد و زن

شاخص	گروه	میانگین	انحراف معیار	آزمون یو مان ویتی	متغیرها
				Z محاسبه شده	sig
خودآگاهی	زن	۲۱/۰۵	۳/۴۵	-۱/۸۵۹	۰/۰۷۲
	مرد	۲۱/۸۲	۳/۸۲		
خودانگیزختگی	زن	۲۲/۲۲	۳/۵۱	-۰/۸۵۹	۰/۳۶۶
	مرد	۲۳/۲۵	۳/۵۵		
همدلی	زن	۱۶/۵۴	۳/۳۳	-۲/۵۷۹	۰/۰۳*
	مرد	۱۷/۳۲	۲/۵۰		
مهارت های اجتماعی	زن	۱۲/۹۱	۳/۴۸	-۱/۰۴۰	۰/۲۴۳

جدول ۳ (ب) مقایسه ابعاد هوش هیجانی در ورزشکاران زن و مرد

متغیر	شاخص	گروه	میانگین	انحراف معیار	آزمون t مستقل		
					T محاسبه شده	df	sig
خود تنظیمی		زن	۱۹/۷۵	۳/۶۵	-۳/۲۱۸	۳۷۸	۰/۰۲۱
		مرد	۲۱/۳	۳/۴۱			
هوش هیجانی		زن	۹۶/۹۳	۱۲/۵۸	-۲/۹۱۱	۳۷۸	۰/۰۰۱
		مرد	۱۰۱/۰۱	۱۲/۳۳			

نتایج تحقیق نشان داد که بین هوش هیجانی و اضطراب شناختی ارتباط معنی دار و معکوسی وجود دارد. همچنین بین اضطراب شناختی با خودآگاهی و خود انگیزتگی ارتباط معنی دار و مستقیم، با خودتنظیمی مهارتهای اجتماعی ارتباط معنی دار و معکوسی وجود دارد. تنها همدلی با اضطراب شناختی ارتباطی ندارد. البته کلیه این روابط و همبستگی ها در این تحقیق بسیار ضعیف بود. یافته ها حاکی از این بودند که نتایج تحقیق حاضر با نتایج پژوهش های پیشین (سالووی و مایر ۱۹۹۷، مایر (۲۰۰۰)، تافت ۱۹۹۷، گلمن ۱۹۹۸، باران ۱۹۹۷، مایر (۲۰۰۲)، همخوانی دارد. (۲۳، ۲۴، ۲۶).

با توجه به اینکه هوش هیجانی نقش تعیین کننده‌ای در سلامت روانی دارد و افراد را از استرس مصون داشته، منجر به سازگاری بهتر می شود. هوش هیجانی توانایی کنترل هیجان با گرایش به حفظ خلق و افکار مثبت را دارد (سیاروچی و اندرسون، ۲۰۱۰). لذا احتمالاً می توان به این نتیجه دست یافت که بین هوش هیجانی و اضطراب شناختی ارتباط معنی دار و معکوسی وجود دارد.

نتایج تحقیق نشان دادند که بین هوش هیجانی و اضطراب جسمانی ارتباط معنی داری وجود داشت. با توجه به ضریب همبستگی کندال، اضطراب جسمانی با هوش هیجانی ارتباط پایین معنی دار و مستقیمی وجود دارد. از فاکتورهای هوش هیجانی، خودآگاهی و همدلی با اضطراب جسمانی ارتباط معنادار و مستقیم داشتند اما بین اضطراب جسمانی با سایر ابعاد هوش هیجانی ارتباط معنی داری مشاهده نشده است. تیلور ۲۰۰۹ بیان کرد که افراد با هوش هیجانی بالا ممکن است به خوبی حوادث استرس زا را بپذیرند و ما افراد با هوش هیجانی پایین در مواجهه با عوامل استرس زا به افسردگی، نومیدی و رفتارهای منفی دیگر سازگار شوند. سیاروچی و همکاران (۲۰۱۰)، جول (۲۰۱۴) نیز گزارش کردند که هوش هیجانی ساختاری است که ارتباط بین استرس و فشارهای زندگی و سلامت روان شناختی را تعدیل می کند (۱۴، ۱۹، ۲۲). به این معنا

که کسانی که در هوش هیجانی نمرات بالایی کسب کردند در مقابل استرس، افسردگی بالاتری را گزارش دادند. همچنین نمرات پایین افراد در شاخص مدیریت هیجان های دیگران با گرایش خودکشی بالاتر همسو است. برخی پژوهشگران معتقدند افراد غالباً در مواجهه با عوامل اضطراب زا، از درجه هوش هیجانی مختلفی برخوردارند. اینکه کدام یک از ابعاد هوش هیجانی مهمتر است، تا حدود زیادی به ماهیت عوامل اضطراب زا و مشکلاتی بستگی دارد که توسط آن ایجاد می شود. هرچند که رابطه خود آگاهی و همدلی با اضطراب جسمانی مثبت و پایین است و این مسئله یافته حاضر را مورد تردید قرار می دهند. چون بر خلاف این دیدگاه است خودآگاهی که باعث رابه جسمانی ارتباط پایین و مثبتی دارد جزوه مهارت های درون فردی هوش هیجانی به شمار می رود. کسانی که دارای هوش درون فردی بالا هستند، در تماس با عواطف و احساسات خود بوده و در بیان عقاید، باورها و انجام کارهای خود مطمئن و قوی هستند. سطح بالای توانایی درون فردی می تواند برای ورزشکاران مزیتی به حساب آید زیرا در شرایط اضطراب راحت تر می توانند بر خود و هیجانات را مسلط شده و آن را کنترل کنند (۲۹، ۳۴).

در این تحقیق بین هوش هیجانی و اعتماد به نفس ارتباط معنی داری وجود نداشت. از بین فاکتورهای هوش هیجانی تنها بین اعتماد به نفس با خود انگیزتگی ارتباط معنی داری وجود دارد. به نظر می رسد که اعتماد به نفس ورزشکار را از انگیزتگی محافظت می کند. ورزشکاران با اعتماد به نفس انگیزتگی را مثبت می بینند نه منفی. پژوهش ها حاکی از وجود ارتباط مثبت بین اعتماد به نفس با انگیزتگی در بین ورزشکاران است. (به نقل از مسیبی، ۱۳۸۵). بین سایر ابعاد هوش هیجانی با اعتماد به نفس ارتباط معنی داری مشاهده نشده است. این یافته ها طبیعی به نظر می رسد زیرا در ارتباط با هوش هیجانی یکی از دلایلی که می توان بیان کرد این است که هوش هیجانی و مولفه های آن با رفتارهای سازگارانه و خودآگاهانه احساسات و هیجانات همخوانی دارد چون این نرم و هنجاری از هوش هیجانی در کشور ما وجود ندارد و با توجه به دامنه نمرات هوش هیجانی (۳۵-۱۶۵)، کاملاً مشخصی است که ورزشکاران از نظر هوش هیجانی در چه ساعتی (پایین، متوسط یا بالا) قرار میگیرند. ولی میانگین نمره هوش هیجانی ورزشکاران $X=99$ نشان می دهد که می توان این نمره یا امتیاز را در حد متوسط در نظر گرفت.

از بین عوامل هوش هیجانی دو عامل خود آگاهی بر خود انگیزتگی بیشترین تعداد روابط پایین، مثبت و معنی دار را با اضطراب رقابتی داشتند. در این زمینه می توان عنوان کرد افراد با خودآگاهی بالا به حالات روانی خود آگاه، و نسبت به زندگی خود حساس هستند، مستقل بوده، خطوط شخصی خود را می شناسند و سلامت روانی خوبی برخوردارند (توکلی، ۱۳۸۷). مطالعات نشان داده است که هرچه افراد تجارب خود را بهتر تحلیل توصیف و طبقه بندی کنند و نسبت به عوامل، فرایندها، هیجان و اعمال خود آگاهی بازی

داشته باشند از سلامت روانی بیشتری برخوردار و در زندگی خود موفق ترند (گلمن، ۲۰۱۵). از خود انگیزختگی به عنوان هدایت و تسهیل هیجانات برای دستیابی به اهداف یاد کرده‌اند (۱۳، ۳). ورزشکار با سطح مناسبی از خود انگیزختگی قادر خواهد بود که در جهت پیشبرد اهداف و برنامه‌های خود گام بردارد و علاوه بر برانگیختن خود می‌تواند در ایجاد روحیه انگیزش در دیگران نیز نقش مهمی ایفا کند داشتن روحیه مناسب در شرایط اضطراب‌زا می‌تواند در موفقیت ورزشکاران مفید باشد (۱۳، ۱۷، ۳۱).

ورزشگاه با خودتنظیمی بالا می‌تواند در اداره احساسات خود موفق بوده و همچنین شناخت درستی از توانایی‌های خود داشته باشد (۲۵، ۲۷). به طور حتم این فعالیت‌ها در تصمیم‌گیری وی در شرایط اضطراب‌زا تاثیر خواهد گذاشت زیرا این عمل موجب نظم و انضباط فکری، روحی و فردی ورزشکار می‌شود (توکلی، ۱۳۸۷). همچنین از خود تنظیمی به کلید بهشت عاطفی یاد می‌شود زیرا تنها با خود کنترلی است که می‌توان میزان مشخصی از احساسات را با تفکر همراه کرد و مسیر درست را در پیش گرفت. ورزشکاران کارآمد در این معرفی می‌توانند از هیجان‌های منفی نظیر ناامیدی، اضطراب تحریک پذیری اجتناب کنند. این ورزشکاران در طول مسابقات ورزشی کمتر با مشکل مواجه می‌شوند و یا در صورت بروز مشکل به سرعت می‌توانند از موقعیت مشکل‌زا و ناراحت کننده به شرایط مطلوب بازگردند (گلمن، ۲۰۱۲).

نتایج تحقیق

نشان داد بین مولفه‌های هوش هیجانی در رابطه با اضطراب رقابتی، عوامل خود آگاهی، خودانگیزختگی، خودتنظیمی، همدلی و مهارت‌های اجتماعی به ترتیب در اولویت قرار داشتند. اینطور به نظر می‌رسد که ورزشکاران در دو عامل خود آگاهی به خود انگیزه‌گی هوش هیجانی وضعیت بهتری داشتند؛ جالب توجه است که بیشترین تعداد روابط معنی‌دار با اضطراب رقابتی در همین دو عامل مشاهده شد. بنابراین با توجه به اینکه هیچ تحقیقی در این زمینه مشاهده نشد به نظر می‌رسد ارتباط معنی‌داری این دو عامل را با اضطراب رقابتی باید بیشتر مورد دقت و بررسی قرار داد.

در توصیف متغیرهای تحقیق عنوان شد که اضطراب رقابتی در بین ورزشکاران زن و مرد دانشجو تفاوت معنی‌داری وجود ندارد. اضطراب شناختی بیشترین مقدار را در بین ورزشکاران داراست. اطلاعات حاصل از تجزیه و تحلیل داده‌ها نشان داد که بین زنان و مردان در متغیر هوش هیجانی تفاوت معنی‌داری وجود دارد و این برتری با مردان است. از طرفی در خرده مقیاس‌های هوش عاطفی بین زنان و مردان ورزشکار اختلافی مشاهده نشد. می‌توان اینگونه تفسیر کرد که مردان ورزشکار به طور کلی هوش هیجانی بالاتری نسبت به

زنان داشتند. ماهیت هوش عاطفی و روابط دوستانه برای دختران و پسران متفاوت است (سلی و دیگلی، ۲۰۱۲) در پسران این متغیر وابسته گروه همسالان و در دختران با میزان صمیمیت و نزدیکی اعضای گروه ارتباط دارد (بل، ۲۰۱۲، بنتسون ۲۰۰۹). این یافته با اکثر یافته‌ها در تناقض است زیرا تحقیقات مختلف از جمله مطالعات گلمن (۲۰۱۴)، سالولی (۲۰۰۸)، سالولی (۲۰۱۰)، براکات و مایر (۲۰۱۴)، بار-اون (۲۰۰۷)، زارع (۱۳۹۲)، لونت (۲۰۱۲) نشان دادند که بین هوش هیجانی کلی زنان و مردان تفاوت معنی‌داری وجود ندارد و اگر تفاوتی وجود دارد در بین خود مقیاس‌های هوش هیجانی است (۱۰، ۳۳، ۳۲، ۲۱). از طرفی تحقیقات هایروگر (۱۹۹۶)، اسکات و همکاران (۱۹۹۸)، مایر، کاروسو و سالووی (۱۹۹۹)، مندل و پروین (۲۰۰۳)، براکات و همکاران (۲۰۰۴)، پون (۲۰۰۲)، آنشل (۲۰۰۹) نشان داده که بین هوش هیجانی زنان و مردان تفاوت معنی‌داری وجود دارد، اما این برتری با زنان است که با نتایج تحقیق حاضر مغایرت دارد (۱۱). در پژوهشی که توسط یوسفی و خیر (۱۳۹۳) روی آزمودنی‌های ایرانی انجام گرفت مشخص گردید که پسران علی‌رغم داشتن ارتباط بیشتر با همسالان، در مقایسه با دختران، از توانایی کمتری در درک عواطف و احساسات دیگران، همدلی با آنان و نیز داشتن ارتباط دیداری با افراد برخوردارند. به عبارت دیگر در آزمودنی‌های پسر ایرانی، نمره بالا در شاخص نشان‌دهنده ارتباط با همسالان لزوماً به معنای برخوردار بودن از مهارت اجتماعی مناسب یعنی درک عواطف دیگران به همدلی با آنان نیست. البته مقیاس مورد مطالعه در پژوهش یوسفی و خیر مقیاس شانه (۲۰۱۴) است که با روش مورد استفاده در این پژوهش تفاوت دارد. این ناهم‌سویی در نتایج مختلف می‌تواند به دلیل استفاده از ابزارهای مختلف اندازه‌گیری و غیر ورزشی بودن نمونه‌ها در دیگر پژوهش‌ها باشد. شاید جامعه مورد هدف پژوهش‌های داخلی ورزشکار نبوده باشد. از طرفی این احتمال وجود دارد که زنان ایرانی نسبت به زنان سایر کشورها مطالعات مذکور از هوش هیجانی پایین‌تری برخوردار باشند که می‌تواند مربوط به اختلافات ریشه‌دار سنتی و عرفی جامعه ایران نسبت به جوامع غربی باشد.

نتیجه‌گیری

نتایج تحقیق نشان داد که بین هوش هیجانی و اعصاب شناختی ارتباط معنی‌دار و معکوسی وجود دارد. همچنین بینی است را به شناختی با خودآگاهی در خود انگیختگی ارتباط معنی‌دار و مستقیم، با خود تنظیمی و مهارت‌های اجتماعی ارتباط معنی‌دار و معکوس وجود دارد. تنها همدلی با اضطراب شناختی ارتباطی ندارد. بین زنان و مردان تفاوتی در آستارا به رقابتی وجود ندارد اما مردان از هوش هیجانی بالاتری

نسبت به زنان برخوردارند. به دلیل ارتباط مثبت و معنی دارد و معرفی خود آگاهی و خود انگیزگی هوش هیجانی با اضطراب رقابتی پیشنهاد می شود که مسئولین و مدیران تیم های ورزشی با برنامه های آموزشی، شناخت و آگاهی ورزشگاه را از توانایی و پتانسیل فردی افزایش دهند و در زمینه انگیزش نیز آموزش های لازم را به ورزشگاه بدهند. همچنین با توجه به اینکه مهندس اضطراب شناختی در رشته های انفرادی بیشتر از رشته های گروهی است پیشنهاد می گردد که در کاهش اضطراب شناختی ورزشکاران تلاش بیشتری صورت گیرد.

در زمینه انتخاب و استعدادیابی، علاوه بر اندازه گیری فاکتور های جسمانی و مهارتی، هوش هیجانی فرد نیز مورد توجه قرار گیرد.

منابع

- ۱- خویشتن دار، پرویز (۱۳۹۲) " رابطه بین هوش هیجانی و حمایت اجتماعی با رضایت از زندگی در دانش آموزان دبیرستان بویین زهرا"، پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه شهید بهشتی تهران.
- ۲- بلیغی، ریحانه (۱۳۹۴) " بررسی شیوه های مدیریت استرس در ورزشکاران تیم های مختلف ورزشی" پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه گیلان.
- ۳- شفیعی زاده، محسن (۱۳۹۰) " مقایسه اعتماد به نفس ورزشی در بین ورزشکاران رشته های مشت زنی، کشتی و وزنه برداری و همبستگی آن با نخبگی و سابقه تمرین" پ. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تهران.
- ۴- عیدی، حسین (۱۳۹۱). " بررسی ارتباط هوش هیجانی اعضای هیئت علمی با اثربخشی دانشکده های تربیت بدنی (دولتی) شهر تهران. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تهران
- ۵- نجات، حمید اکبری امرغان، حسین (۱۳۹۲) " بررسی رابطه بین هوش هیجانی و تفکرات غیر منطقی دانشجویان منطقه ۹ دانشگاه آزاد اسلامی" دومین همایش ملی روان شناسی و جامعه، دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن ص ۲۷.

- ۶-Austin .E,jm Evans. P.. Goldwater .R..Potter V(۲۰۱۲).A Preliminary Study of emotional intelligence, empathy and exam performance in firs year medical student personality and individual differences, ۳۹,۱۳۹۵-۱۴,۵
- ۷-Andrew M. Lanc, Tracey J. Devonport, Istvan Soos, Istvan Karsai, Eva Lcibinger (۲۰۱۴).Emotional intelligence and emotions associated with optimal and dysfunctional athlktic performance. Journal of Sports Science and Medicine , ۹, ۳۸۸-۳۹
- ۸-Bailey D,Wolfe D,Wolfe CR (۱۹۹۶). The contextual impact of social support acToss race and gender implication for African American women in the workplacc. jurnal of blac studies ۲۶۳),۲۸۷,۳,۷
- ۹-Barchard ,K,A,(۲۰۰۹) Does emotional itelligence assist in the prediction of academic success? Educational and psychological measurement ۶۳,۸۴,-۸۵۸.
- ۱۰-Bar-on R. (۱۹۹۷).Baro Fmotional Quotient iverntory (FQ-ITechnical manual Toronto, Canada: Mulri-Healt system.
- ۱۱-BarkerT,M,a & Mayer ,j,d(۲۰۱۵). Convergent, discrminant and increamental validity of compenting measures of emotional intelligence personality ۲۹r۹):۱۱۴۷-۱۱۵R.
- ۱۲-Barckett.M.A..Mayer .J.D.Warner.R.M(۲۰۰۴).Emotional intelligence and its relation to everyday hchavior,journal of personality and individual Diffrences, ۳۶,۱۳۸۷-۱۴,۲.
- ۱۳-Ciarrochi,Jchan ,A.Y., & bajgar .J(۲۰۱۰), Measuring emotional intelligence in adolescents. personality and individual difference , ۳۱,۱۱۰۵-۱۱۱۹
- ۱۴-Carrochi J., chan A., Capi p., & Roherts, R (۲۰۰). Measuring emotional intelligence in J Ciarrochi, J,p Forgas & J.D Mayer (Fds).Emotional Intelligence in every life Aienctifi inquiry. Philadelphia, PA:Psychology press
- ۱۵-Carrochi J.. Deane f.p.& Anderon, s (۲۰۱۳) .Emotional Intelligence moderates the relationship between stress and mental health personality and individual Diffrence -۱۹۷
- ۱۶-asper .K.(۲۰۱۴). When Necessity is the mother of inventinmood and problen solving Journal of experimental social psychology , ۳۹۲۴۹۶۲۶۹
- ۱۷-Hunt.N. Evans. D (۲۰۰۹). Predicting traumatic stress using emotional intelligence behavior research and therapy ۴۲,۷۹۱-۷۹۸

- ۱۸-Jager.A.JI(۲۰۰۳). job competencies and the curriculurn an inquiry into emotional intelligence in graduate professional education. Research in higher Education ۴۴، ۶۱۵-۶۳۹
- ۱۹-Joel R. Grossbard: Ronald E. Smith Frank L. Smoll: Sean P.(۲۰۰۹). Cumming Competitive anxiety in young athletes: Dissertiating somatic anxiety, worry, and concentration disruption Anxiety, Stress & Coping: An International Journal, Volume ۲۲, Issue ۲. . P: ۱۵۳-
- ۲۰-Ken, C.et a(۲۰۰۱) Development and validatiun of the cuping function questionnaires for adolescents in sport, journal of sport & exercise psychogy, ۲۳(۱۴):۱۳۶-۵.
- ۲۱-T Auvent, R (۲۰۰۷). ngitudinal patternsf stability nd changes in coping across three competitions a latent class growth analysis. journal of spor & Eiercise psychology.۲۹(۱),۱۰۰I۷ PMID:۱۷۵۵۶۷۷۸.
- ۲۲-Low C.A & Hordel P.T (۱۹۹۵). The relationship between religion and adjustment tu Lollege junal of colege srudent Development,f۳۵):۴۰٪-۴۹۲
- ۲۳-MayTJ(۲۰۰۰)Models of eelligence Jlad book cf intellegence. New youk U'S, Cambridze university press,۳۶۹۴۲۰.
- ۲۴-Mayer J.D.,& Salovey p.an Caruso .d.(۲۰۰۰) mudelsf emtional intelligence Does it make sense ? Educational psychology Review ,۱۲,۱۶۳-۱۸۳ ۲۵-Maye J.D Sulover P and Caruso .d.(۲۰۰۰)mudels of emotional intelligence Hand book off intelligence ۶