

رشد و یادگیری حرکتی _ ورزشی - زمستان ۱۳۹۲
دوره ۵، شماره ۴ - صص: ۹۱-۱۰۵
تاریخ دریافت: ۹۱/۱۱/۰۹
تاریخ تصویب: ۹۲/۰۲/۱۸

بررسی وضعیت هوش هیجانی ورزشکاران نخبه زن و مرد رشته‌های تیمی و انفرادی

۱. مهدی غفوری^۱ - ۲. مهدی شهبازی - ۳. پریسا رستگار - ۴. احسان فاتحی
۱. دانشجوی کارشناسی ارشد دانشگاه تهران، ۲. استادیار دانشگاه تهران

چکیده

هوش هیجانی، توانایی درک و مدیریت هیجان‌های خود و دیگران است و شامل استفاده هوشمندانه از هیجان‌ها می‌باشد. هدف از پژوهش حاضر، بررسی هوش هیجانی در ورزشکاران نخبه زن و مرد رشته‌های انفرادی و تیمی بود. ۶۲ ورزشکار نخبه زن و ۷۴ ورزشکار نخبه مرد از رشته‌های مختلف ورزشی شامل رشته‌های انفرادی و تیمی، به‌عنوان نمونه انتخاب شدند. پس از تکمیل پرسشنامه هوش هیجانی شانه توسط آزمودنی‌ها، داده‌های به‌دست‌آمده از طریق آزمون تحلیل واریانس دومتغیره و آزمون تی گروه‌های مستقل و در سطح معناداری ۰/۰۵ تجزیه و تحلیل شد. نتایج نشان داد که بین هوش هیجانی ورزشکاران نخبه مرد و زن تفاوت معناداری وجود ندارد ($P > 0/05$). همچنین هوش هیجانی ورزشکاران رشته‌های تیمی و انفرادی اختلاف معناداری با یکدیگر نداشتند ($P > 0/05$). با توجه به نتایج به‌دست‌آمده می‌توان گفت که به همان اندازه که مردان ورزشکار به هوش هیجانی نیاز دارند، زنان ورزشکار نیز در عملکرد ورزشی و پیشرفت خود از هوش هیجانی سود می‌برند. همچنین ورزشکاران رشته‌های انفرادی و تیمی هر دو به اندازه مشابهی به ارتقای هوش هیجانی نیاز دارند و از آن در رشته ورزشی خود بهره می‌برند. از این رو پیشنهاد می‌شود که تمریناتی به‌منظور ارتقای هوش هیجانی ورزشکاران بدون در نظر گرفتن جنسیت و نوع رشته ورزشی برای کلیه ورزشکاران برنامه‌ریزی شود.

واژه‌های کلیدی

هوش هیجانی، ورزشکاران نخبه، زن و مرد، رشته‌های تیمی، رشته‌های انفرادی.

مقدمه

توانمندی‌ها و شایستگی‌های اجتماعی و هیجانی از عوامل تعیین‌کننده و تأثیرگذار بر کیفیت روابط اجتماعی و موفقیت در حوزه‌های گوناگون زندگی و شغلی به‌شمار می‌روند (۱۹). خاستگاه نظری این دسته از پژوهش‌ها مفهوم هوش هیجانی است که سالوی^۱ و مایر^۲ آن را پیشنهاد کردند.

هیجان حالت عاطفی هوشیاری یا خودآگاهی است که در آن مفاهیمی همچون شادی، غم، ترس، نفرت یا علاقه تجربه می‌شود. هیجان از حالت‌های شناختی و ارادی متمایز است. به‌عبارت دیگر، هیجان مربوط به احساسات به‌ویژه جنبه‌های خوشایند و ناگوار فرایند ذهنی است.

هوش تعاریف متفاوتی دارد که یکی از نزدیک‌ترین تعاریف به این مقاله هوش را مجموعه توانایی‌های شناختی می‌داند که امکان کسب دانش و یادگیری و چگونگی حل مشکلات را فراهم می‌سازد (۱).

گاردنر^۳ (۱۹۸۳)، استاد روانشناسی دانشگاه هاروارد، هوش را مشتمل بر ابعاد گوناگون (زبانی، موسیقایی، منطقی، ریاضی، جسمی، میان‌فردی و درون‌فردی) می‌داند. او وجود شناختی مختلفی را با عناصری از هوش غیرشناختی یا به‌گفته خود، شخصی ترکیب کرده است. بعد غیرشناختی (شخصی) مورد نظر گاردنر مشتمل بر دو مؤلفه کلی است که وی آنها را با عناوین استعدادهای درون‌روانی و مهارت‌های میان‌فردی معرفی می‌کند.

هوش هیجانی^۴ (EQ/EI) مدل رفتاری به نسبت جدیدی است که توسط دکتر دانیل گلن^۵ در کتابی با همین عنوان مطرح کرده است. نظریه هوش هیجانی بین سال‌های ۱۹۷۰ تا ۱۹۸۰ روانشناسایی مانند هوارد گاردنر از دانشگاه هاروارد، پیتر سالوی از دانشگاه ییل^۶ و جان مایر از دانشگاه نیوهامپ شایر^۷ مطرح کردند و تألیفاتی در این زمینه ارائه دادند. هوش هیجانی به‌طور روزافزونی به توسعه و رشد فردی و اجتماعی افراد

-
- 1 . Salovey
 - 2 . Mayer
 - 3 . Gardner
 - 4 . Emotional intelligence
 - 5 . Daniel Goleman
 - 6 . Yale university
 - 7 . New Hampshire

بستگی دارد و راه جدیدی برای درک، شناخت و ارزیابی رفتار، روش مدیریت، نگرش‌ها، مهارت‌های بین‌فردی، توان و انرژی افراد فراهم می‌آورد.

گلمن (۱۹۹۵) به نقل از جان اونیل^۱ (۱۹۹۶) هوش هیجانی را چنین توصیف می‌کند: «هوش هیجانی نوع دیگری از هوش است. این هوش مشتمل بر شناخت احساسات خویش و استفاده از آن برای اتخاذ تصمیم‌های مناسب در زندگی است. توانایی اداره مطلوب خلق و خوی و وضع روانی و کنترل تکانش‌هاست. عاملی است که به‌هنگام شکست، مهارت اجتماعی یعنی خوب تا کردن با مردم و کنترل هیجانات خویش در رابطه با دیگران و توانایی تشویق و هدایت آنان است.»

گلمن ضمن مهم شمردن هوش هیجانی و شناختی می‌گوید: هوشبهر^۲ (IQ) در بهترین حالت خود تنها عامل ۲۰ درصد از موفقیت‌های زندگی است. ۸۰ درصد موفقیت‌ها به عوامل دیگر وابسته است و سرنوشت افراد در بسیاری از موارد در گرو مهارت‌هایی است که هوش هیجانی را تشکیل می‌دهد.

مدل‌های موجود در زمینه هوش هیجانی اغلب به مدل توانایی (۱۶) و مدل ترکیبی (۱۰) تقسیم می‌شوند. این مدل‌ها به لحاظ نظری چارچوب‌های متنوعی دارند، اما متضاد با یکدیگر نیستند و تنها چشم‌اندازهای به نسبت متفاوتی دارند. در مدل توانایی، تأکید بر پردازش‌های شناختی اطلاعاتی هیجانی است، ولی در مدل ترکیبی توانایی‌های عاطفی همراه با آمادگی‌های شخصیتی^۳، هیجانی و انگیزشی، سازه هوش هیجانی را شکل می‌دهند. مایر و سالوی (۱۹۹۷) در آخرین تجدیدنظر خود، هوش هیجانی را توانایی ادراک، ارزیابی^۴ و ابراز عواطف، تسهیل عاطفی تفکر^۵، شناخت، تحلیل و به‌کارگیری دانش عاطفی و تنظیم مدبرانه^۶ عواطف، تعریف کرده است.

به صورت ماهوی، نیازهای فنی و روانشناختی رشته‌های ورزشی تیمی و انفرادی متمایز است. چراکه در رشته‌های تیمی تعامل با هم‌تیمی‌ها و پیاده‌سازی راهکارهای گروهی، اهمیت زیادی دارد. اما در رشته‌های

-
- 1 . John O'Neil
 - 2 . Intelligence Quotient
 - 3 . Disposition
 - 4 . Appraisal
 - 5 . Emotional facilitation of thinking
 - 6 . Reflective regulation

انفرادی، توانایی حفظ و ارتقای انگیزه درونی، تمرکز فردی و برخی مهارت‌های دیگر دارای ارزش است. متأسفانه مطالعات زیادی در زمینه هوش هیجانی و موفقیت افراد در زمینه‌های مختلف صورت گرفته ولی در حیطه بررسی هوش هیجانی در ورزشکاران سطوح مختلف به‌خصوص نخبه و مقایسه آن در ورزش‌های انفرادی و تیمی، تحقیقات کمی انجام گرفته است. البته پژوهش‌های محدود انجام گرفته در حیطه هوش هیجانی و ورزشکاران، نشان می‌دهد که این سازه در موفقیت ورزشکاران تأثیر دارد و در ورزش‌های گروهی می‌تواند موفقیت را پیش‌بینی کند.

پژوهش‌های صورت‌گرفته در زمینه هوش هیجانی نشان داده که این سازه با سلامت روانی (۱۸)، شناسایی محتوای هیجان‌ها و توان همدلی با دیگران (۲۲)، سازش اجتماعی و هیجانی (۲۸)، بهزیستی هیجانی (۲۰) و رضایت از زندگی (۲۴) همبستگی مثبت و با درماندگی روانشناختی (۲۹) و افسردگی (۱۶) همبستگی منفی دارد.

در تحقیقی، کشاورزی و همکاران (۱۳۸۵) به مطالعه تأثیر سبک‌های تفکر و جنسیت بر هوش هیجانی پرداختند. آنها پس از آزمودن ۳۸۰ دانشجوی دختر و پسر نشان دادند که بین سبک تفکر و هوش هیجانی رابطه وجود دارد، درحالی‌که هوش هیجانی دختران و پسران تفاوت معناداری ندارد.

از جمله پژوهش‌های انجام گرفته در حیطه هوش هیجانی و ورزش، به پژوهش‌های ساسانی مقدم و همکاران (۱۳۸۸) می‌توان اشاره کرد که در آن به مقایسه هوش هیجانی دانشجویان دختر ورزشکار و غیرورزشکار دانشگاه صنعتی شاهرود پرداخت. وی نشان داد که هوش هیجانی دانشجویان دختر ورزشکار به طور معنادار بیشتر از هوش هیجانی دانشجویان دختر غیرورزشکار است (۷). تحقیق ترک و همکاران (۲۰۱۱) در زمینه بررسی ارتباط هوش هیجانی و اضطراب رقابتی بین دانشجویان ورزشکار رشته‌های تیمی و انفرادی نشان داد بین هوش هیجانی رشته‌های انفرادی و تیمی تفاوت معناداری وجود دارد و دانشجویان ورزشکار رشته‌های تیمی، هوش هیجانی بالاتری داشتند (۳۱). بین هوش هیجانی و تمایل برای انجام تمرین ورزشی رابطه مثبت مشاهده شده است (۱). از این رو افراد با هوش هیجانی بالا ممکن است اراده بیشتری برای تعامل با ورزشکاران حرفه‌ای سالم داشته باشند و به توصیه‌های آنها عمل کنند. از این رو محقق احتمال می‌دهد که هوش هیجانی عامل مداخله‌گر و مؤثر در فعالیت‌های ورزشی باشد و تحقیق در این مورد به دلیل جدید بودن موضوع و شناسایی ویژگی‌های

متمایز در ورزشکاران نخبه و مقایسه آن در ورزش‌های مختلف تیمی و انفرادی و در زنان و مردان نخبه ضروری به نظر می‌رسد.

این تحقیق با هدف بررسی وضعیت هوش هیجانی ورزشکاران نخبه زن و مرد رشته‌های انفرادی و تیمی انجام گرفت که نه تنها می‌تواند راهگشایی برای ابهامات موجود باشد، بلکه آگاهی ما را نسبت به هوش هیجانی ورزشکاران نخبه افزایش می‌دهد و مشخص می‌کند که آیا ورزشکاران نخبه مختلف از نظر جنس و رشته ورزشی از نظر هوش هیجانی با یکدیگر متفاوتند یا خیر؟

روش تحقیق

جامعه آماری این تحقیق ورزشکاران نخبه کشور بودند. بنا به تعریف واینز و همکاران (۲۰۰۶) ورزشکاران نخبه آنهایی هستند که در بالاترین سطح ممکن برای رده سنی خود فعالیت می‌کنند و یا سابقه دعوت شدن به تیم ملی را دارند (۳۲). برای انجام این تحقیق، ۶۲ ورزشکار نخبه زن و ۷۴ ورزشکار نخبه مرد به عنوان نمونه انتخاب شدند که براساس تعریف مذکور یا سابقه دعوت به اردوی تیم ملی را داشتند یا در سطوح بالای آن رشته ورزشی برای مثال لیگ، فعالیت داشتند. این افراد از رشته‌های مختلف ورزشی تیمی و انفرادی شامل فوتبال، فوتسال، والیبال، هندبال، بسکتبال، تکواندو رقابتی و پومسه، قایقرانی، تنیس روی میز، سنگ‌نوردی، شنا، بدمینتون، شمشیربازی و اسکی انتخاب شدند. باتوجه به پراکندگی آزمودنی‌ها در تیم‌ها و رشته‌های گوناگون ورزشی برای جمع‌آوری داده‌ها از روش نمونه‌گیری در دسترس استفاده شد. پس از توضیحات لازم در مورد اهداف پژوهش و کسب رضایت مشارکت آنها، پرسشنامه هوش هیجانی شاته تکمیل شد.

این مقیاس شامل ۳۳ سؤال است که توسط شاته و همکارانش (۱۹۹۸) به منظور سنجش مؤلفه‌های هوش هیجانی، براساس مدل سالوی و مایر (۱۹۹۰) تهیه شده است. این مقیاس اگرچه دربرگیرنده مؤلفه‌های هوش هیجانی (مدیریت هیجان، به‌کارگیری هیجان و ادراک هیجان) است. برآورد میزان هوش هیجانی مبتنی بر نمره کلی همه موارد است. در مقابل هر سؤال طیف پنج‌گزینه‌ای از نمره ۱ برای کاملاً مخالفم تا ۵ برای کاملاً موافقم در نظر گرفته شده است. سؤال ۵، ۸ و ۲۸ به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. پایایی و پیرایش فارسی این

مقیاس را بشارت (۱۳۸۴) مطلوب گزارش کرده است. در پژوهش مذکور برای تعیین پایایی از روش آلفای کرونباخ و برای سنجش روایی از تحلیل عوامل استفاده شد. ضریب آلفای کرونباخ برابر با ۰/۸۷ بود. به منظور تحلیل داده‌ها از نرم‌افزار SPSS16 و روش‌های آماری توصیفی و استنباطی مانند آزمون‌های کلموگروف - اسمیرنوف برای بررسی نرمال بودن داده‌ها و نیز تحلیل واریانس دومتغیره و آزمون t گروه‌های مستقل استفاده شد. در کلیه آزمون‌ها سطح معناداری ۰/۰۵ در نظر گرفته شد.

نتایج و یافته‌های تحقیق

در جدول ۱ شاخص‌های توصیفی از جمله فراوانی، میانگین و انحراف معیار در مورد هوش هیجانی به تفکیک متغیرهای پژوهش آورده شده است.

جدول ۱ - آمار توصیفی نمره‌های هوش هیجانی به تفکیک جنسیت و رشته ورزشی

گروه	تعداد	میانگین	انحراف معیار
مرد	۷۴	۱۲۸/۶۰	۱۳/۲۸۲
زن	۶۲	۱۲۹/۵۳	۱۳/۹۳۷
تیمی	۵۵	۱۲۶/۸۹	۱۴/۶۹۴
انفرادی	۸۱	۱۳۰/۴۳	۱۲/۶۳۶

در جدول ۲ نتایج آزمون تحلیل واریانس دومتغیره و تأثیر عوامل جنسیت و رشته ورزشی بر هوش هیجانی ملاحظه می‌شود.

جدول ۲ - نتایج آزمون تحلیل واریانس دومتغیره اثر عوامل جنسیت و رشته ورزشی بر نمره هوش هیجانی

	Df	F	Sig
جنسیت	۱	۰/۱۹۱	۰/۶۶۳
رشته	۱	۲/۱۳۴	۰/۱۴۶
جنسیت × رشته	۱	۰/۰۰۵	۰/۹۴۵

نتایج تحلیل آماری نشان داد که تفاوت معناداری بین هوش هیجانی ورزشکاران نخبه زن و مرد وجود ندارد ($P > 0/05$). همچنین تفاوت معناداری بین هوش هیجانی ورزشکاران نخبه رشته‌های انفرادی و تیمی مشاهده نشد ($P > 0/05$).

همچنین به منظور بررسی رابطه هوش هیجانی میان دو گروه زن و مرد و همچنین بین دو گروه رشته‌های تیمی و انفرادی از آزمون t گروه‌های مستقل استفاده شد که نتایج آنها در جدول‌های ۳ و ۴ آمده است.

جدول ۳ - نتایج آزمون t مستقل مربوط به مقایسه هوش هیجانی در ورزشکاران نخبه زن و مرد

سطح معناداری (Sig)	Df	T	آزمون همگنی واریانس لون	
			Sig	F
0/692	132	-0/397	0/684	0/167

همان‌طور که در جدول ۳ نیز مشاهده می‌شود، نتایج آزمون تی گروه‌های مستقل بین هوش هیجانی ورزشکاران نخبه زن و مرد تفاوت معناداری را نشان نمی‌دهد ($P > 0/05$).

جدول ۴ - نتایج آزمون تی مستقل و لون مربوط به مقایسه هوش هیجانی در ورزشکاران نخبه رشته‌های انفرادی و تیمی

سطح معناداری (Sig)	Df	T	آزمون همگنی واریانس لون	
			Sig	F
0/139	132	-1/488	0/564	0/334

همان‌طور که در جدول ۴ نیز مشاهده می‌شود، نتایج آزمون تی گروه‌های مستقل بین هوش هیجانی ورزشکاران نخبه رشته‌های انفرادی و تیمی تفاوت معناداری را نشان نمی‌دهد ($P > 0/05$).

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از پژوهش حاضر بررسی وضعیت هوش هیجانی در ورزشکاران نخبه مرد و زن رشته‌های انفرادی و تیمی بود. همان‌طور که در یافته‌های تحقیق نشان داده شد، نتایج تحقیق حاضر این موضوع را تأیید کرد که جنسیت روی نمره کلی هوش هیجانی تأثیر معناداری ندارد که این نتایج با تحقیق کشاورزی و همکاران (۱۳۸۵) و پژوهش معرفت و همکاران (۱۷) که نشان دادند ارتباطی بین جنسیت دانشجویان و هوش هیجانی وجود ندارد، همسو بود. ولی با نتیجه تحقیق ملایی و همکاران (۱۳۹۰) مغایر است. در مورد متغیر رشته نیز نتایج نشان داد که نوع رشته ورزشی اعم از تیمی یا انفرادی بودن تأثیر معناداری روی نمره کلی هوش هیجانی ندارد که با یافته‌های ترک فر و همکاران (۲۰۱۱) مغایر است. از جمله دلایلی که به این اختلاف منجر شدند، می‌توان به نخبه بودن ورزشکاران (آزمودنی‌ها) در این تحقیق اشاره کرد، چراکه تحقیقات نشان می‌دهند که ورزش مستمر و حرفه‌ای موجب ارتقای هوش هیجانی می‌شود (۷) و رابطه‌ای دوطرف وجود دارد.

از آنجا که تحقیقات زیادی در زمینه اثر ورزش بر ویژگی‌های روانی و اجتماعی و مقایسه این ویژگی‌ها بین ورزشکاران و غیرورزشکاران انجام گرفته است، نشان می‌دهد که فعالیت‌های ورزشی بر ابعاد مختلف زندگی روانی و اجتماعی افراد تأثیر می‌گذارد (۱۲). همچنین ورزشکاران در تعامل و تقابل بیشتری با دیگران هستند و اغلب با هم‌تیمی‌ها، مربیان و همراهانشان به همدلی متقابل نیاز دارند. موقعیت‌های ورزشی فرصت بسیار مناسبی برای نشان دادن توانایی‌های فردی در مناسبات اجتماعی، کسب مهارت‌های اجتماعی بالا را برای ورزشکار فراهم می‌آورد. از آنجا که هوش هیجانی انعطاف‌پذیر و اکتسابی است (۲۷) و با مواردی مانند میزان ارتباط با دیگران و همدلی و همراهی با آنها افزایش می‌یابد، می‌توان گفت که ورزشکاران نخبه به دلیل برخورداری بیشتر از این فرصت‌ها توانسته‌اند این توانایی‌ها را در موقعیت‌های ورزشی متفاوتی که با آن مواجه بوده‌اند، در خود افزایش دهند و دارای هوش هیجانی بالاتری نسبت به ورزشکاران مبتدی و غیرنخبه باشند.

در تحقیقات مختلف نشان داده شده است که ورزش علاوه بر توسعه مهارت‌های روانی، موجب بهبود اختلال‌های روانی و حالات خلقی نیز می‌شود. بنابراین احتمال دارد که افزایش هوش هیجانی در ورزشکاران نخبه مربوط به بهبود موارد مذکور باشد، یعنی چون در اثر ورزش ویژگی‌های خلقی بهتر می‌شود، در نتیجه هوش هیجانی ورزشکاران نخبه افزایش می‌یابد. همچنین ممکن است هوش هیجانی در زمینه مشارکت و

ماندگاری افراد در فعالیت‌های ورزشی نقش داشته باشد. به این ترتیب، افراد دارای هوش هیجانی بالا بیشتر به ورزش و مسابقات ورزشی روی می‌آورند و چون احساس رضایتمندی بیشتری نسبت به فعالیت‌های ورزشی دارند و عملکرد بهتر و موفقیت بیشتری کسب می‌کنند، احتمال آنکه ورزش مورد نظر را ادامه دهند و به مرحله نخبگی برسند، زیادتر است. چراکه هوش هیجانی با فعالیت روزمره (۱۵) و عملکرد شغلی (۲۷) و موفقیت ورزشکاران (۱۵) رابطه مثبت دارد. بنابراین با استدلال و تکیه بر تحقیقات مذکور می‌توان گفت که ورزشکاران نخبه چون از هوش هیجانی بالایی برخوردارند، تفاوت‌های اندکی که در این نمره‌ها به چشم می‌خورد، برای معنادار کردن تفاوت میان نمره‌ها کافی نیست. درحالی‌که در تحقیق بشارت و همکاران (۱۳۸۴) که هوش هیجانی عامل پیش‌بینی‌کننده موفقیت در ورزش‌های تیمی بود و نه انفرادی، از دانشجویان رشته تربیت بدنی دانشگاه تهران به‌عنوان آزمودنی استفاده شده بود که این دانشجویان ممکن است ورزشکارانی مبتدی و غیرنخبه یا نخبه باشند. بنابراین همگی هوش هیجانی بالایی نداشته‌اند و سطوح هوش هیجانی آنها بسیار متفاوت و متأثر از عوامل گوناگونی بوده است.

دلیل دیگری که می‌توان برای اختلاف نتایج حاصل از تحقیق پیش رو با برخی تحقیقات دیگر که در آن بین زنان و مردان یا رشته‌های تیمی و انفرادی تفاوت معناداری در هوش هیجانی وجود داشته است، بیان کرد به سن آزمودنی‌ها برمی‌گردد، زیرا تحقیقات نشان داده‌اند که هوش هیجانی با سن رابطه دارد، به‌طوری‌که با افزایش سن، هوش هیجانی نیز افزایش می‌یابد و این خود می‌تواند عاملی تبیین‌کننده برای بروز اختلاف بین نتایج این تحقیق با تحقیقاتی که روی دانشجویان با رده‌های سنی دیگر صورت گرفته است، باشد.

از آنجا که نتایج به‌دست‌آمده در مورد نبود رابطه معنادار بین جنسیت و هوش هیجانی مربوط به تحقیقات خارجی است (۲۶، ۲۷) می‌توان نتیجه گرفت که تفاوت‌های فرهنگی، بومی، اقتصادی، نحوه تربیت و عواملی از این دست که می‌توانند به تفاوت‌هایی در اجتماعی بودن افراد و نحوه کنترل و مدیریت هیجان‌های خود و دیگران منجر شوند، روی این اختلاف تأثیرگذار است.

تنظیم، به‌کارگیری و ارزیابی هیجان‌ها سه مؤلفه اصلی هوش هیجانی به‌شمار می‌روند (۲۲). مایر و سالوی (۱۹۹۷) در مدل تجدیدنظرشده هوش هیجانی، چهار مؤلفه ادراک هوش هیجانی، آسان‌سازی (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 می‌شود. براساس این تعریف، هرچه سطح هوش هیجانی فرد بالاتر باشد، ادراک و ارزیابی هیجانی وی نیز افزایش می‌یابد. این سطح از ادراک، افزایش قدرت ارزیابی محرک‌های محیطی و افزایش توان برقراری روابط مثبت و سازنده، موجب افزایش عملکرد سازش‌یافته فرد می‌شود و زمینه‌های ارتباطی و عاطفی لازم را برای فعالیت‌های مؤثر و موفق ورزشی در فعالیت‌های گروهی فراهم می‌کند.

خصیصه آسان‌سازی یا تسهیل هیجانی به‌عنوان یکی دیگر از مؤلفه‌های هوش هیجانی به فرایندهایی گفته می‌شود که براساس آنها، عاطفه، فکر را با توجه به تقدم مشکلات، به کار انداختن ذخیره‌های حافظه اختصاصی، تغییر خلق و فرایندهای اطلاعاتی پنهان، روان و آسان می‌سازد (۲۳). براین اساس، هرچه سطح هوش هیجانی فرد بالاتر باشد خصیصه آسان‌سازی به فرد بیشتر کمک می‌کند که با سازماندهی افکار، حافظه و محتویات حافظه به‌طور انسجام‌یافته‌تر به مسائل مربوط به ورزش مواجه شود، پدیده‌ای که موفقیت ورزشی را به‌طور مثبت تحت تأثیر قرار می‌دهد. به‌علاوه، خصیصه آسان‌سازی هیجانی با تغییرات مثبت خلقی به سازش بهتر فرد با محیط و محرک‌های محیطی کمک می‌کند.

شناخت هیجانی که مؤلفه دیگر هوش هیجانی است، به فرایندها و ساختارهای حافظه‌ای مربوط به نامگذاری هیجان‌ها گفته می‌شود. شناخت هیجانی تعیین می‌کند که فرد چگونه معناها، هیجانی و موقعیت‌های هیجانی را شناسایی کند. در پرتو این خصیصه هوش هیجانی، علاوه بر افزایش احتمال شناخت صحیح و واقع‌بینانه هیجان‌ها (معناها و موقعیت‌ها)، قدرت پیش‌بینی و میزان تسلط فرد افزایش می‌یابد و راهبردهای مقابله مؤثرتری برای مواجهه با موقعیت‌های استرس‌زا از جمله استرس‌های ورزش و مسابقه به‌کار می‌روند. بر این اساس شناخت هیجانی، با سازوکارهای پیش‌بینی، کنترل و راهبردهای مقابله کارآمد، به افزایش موفقیت ورزشی کمک می‌کند.

مدیریت (مهار) هیجان‌ها نیز به توانایی فرد برای تنظیم هیجان‌ها در خود و دیگران به‌منظور ارتقای رشد هیجانی و عقلی گفته می‌شود. قدرت مدیریت وقتی در خدمت سازماندهی هیجان‌ها قرار گیرد، فرایندهایی که در سایه مدیریت ضعیف به‌سادگی دچار اغتشاش و آشفتگی می‌شوند، از بحران‌های هیجانی پیشگیری می‌کنند. تبیین دیگری که برای یافته‌های ذکرشده در قسمت قبل می‌توان مطرح کرد، تبیین ساختاری است. براساس این تبیین، ساختار مؤلفه‌های هوش هیجانی که پیوستگی و انسجام دارد، با تعامل و تأثیر متقابل، نقش یکدیگر را

تقویت و تکمیل می‌کنند. به این ترتیب، ساختار مؤلفه‌های هوش هیجانی و به عبارت دیگر تأثیر متقابل مؤلفه‌ها با تقویت و تکمیل خصیصه‌ها و نقش‌های هر یک از مؤلفه‌ها، به‌طور یکپارچه و منسجم و به‌منظور تبیین‌های پیش‌گفته در بالا بودن و نزدیک نمره‌های هوش هیجانی در ورزشکاران مختلف سهم دارند.

استدلال دیگری که برای معنادار نبودن اختلاف هوش هیجانی در ورزشکاران رشته‌های انفرادی و گروهی می‌توان عنوان کرد، این است که ورزشکاران نخبه رشته‌های انفرادی مدام در قالب یک تیم با هم‌تیمی‌های خود و مربیان و سرپرستان به مسابقات اعزام می‌شوند و در این حین مهارت‌های فردی و اجتماعی و تعاملی خود را ارتقا می‌دهند که افزایش هوش هیجانی آنها و نزدیک بودن نمره‌هایشان با ورزشکاران نخبه ورزش‌های تیمی منجر می‌شود. جلسات تمرینی ورزش‌های انفرادی نیز به‌صورت گروهی و با تعامل با دیگر ورزشکاران انجام می‌گیرد و از این نظر شبیه به ورزش‌های گروهی است.

همچنین باید به این نکته اشاره کرد که نقش ابزار سنجش در نتایج به‌دست‌آمده از تحقیقات حائز اهمیت است. از آنجا که ابزارهای متفاوتی برای سنجش هوش هیجانی وجود دارد، می‌توان وجود تناقضات در تحقیقات مختلف را ناشی از استفاده از ابزار متفاوت دانست. برای مثال در تحقیق کشاورزی ارشدی و همکاران (۱۳۸۵) از مقیاس هوش هیجانی ۹۸ سؤالی گلמן استفاده شد که نتایج تحقیق حاضر از نظر رابطه جنسیت و هوش هیجانی با آن مغایر بود و یا در تحقیقات دیگر از ابزارهایی مانند پرسشنامه هوش هیجانی مایر و کاراسو و سالوی (۸)، پرسشنامه برادبری و گریوز (۷) یا پرسشنامه هوش هیجانی سبیریا شیرینگ (۱۳) استفاده شده است. به‌علاوه عواملی چون میزان مهارت‌های اجتماعی، وضعیت اجتماعی، تفاوت‌های فرهنگی، سطح تبحر و کیفیت فرد در اجرای مهارت‌های ورزشی (۳۰) و ویژگی‌های شخصیتی می‌تواند هوش هیجانی را به میزان بیشتری توسعه دهد و نقش واسطه‌ای ایفا کند. بنابراین آموزش مهارت‌های هوش هیجانی به ورزشکاران مستعد، صرف نظر از نوع رشته و جنسیت می‌تواند ابزاری برای نیل به موفقیت باشد.

منابع و مأخذ

۱. آقایی، سیروس. شریفی درآمدی، پرویز. (۱۳۸۵). "هوش هیجانی". انتشارات سپاهان، صص: ۳۸ -

۲. اکبرزاده، نسرين. (۱۳۸۳). "هوش هیجانی". تهران. انتشارات فارابی، چاپ اول. صص: ۵۹-۵۲.
۳. اکرامی، یلدا. (۱۳۸۰). "آیا می‌دانید هوش هیجانی یا بهره هوشی چیست؟". تهران، نشریه موفقیت، شماره ۳۸، صص: ۲۹-۲۶.
۴. بشارت، محمدعلی. (۱۳۸۴). "بررسی تأثیر هوش هیجانی بر کیفیت روابط اجتماعی". مطالعات روانشناختی، ۴ (۲ و ۳). صص: ۳۸-۲۵.
۵. بشارت، محمدعلی. (۱۳۸۴). "تبیین موفقیت ورزشی در ورزش‌های گروهی و فردی بر حسب هوش هیجانی". فصلنامه المپیک، شماره ۴. صص: ۹۶-۸۹.
۶. جوکار، بهرام. (۱۳۸۶). "نقش واسطه‌ای تاب‌آوری در رابطه بین هوش هیجانی و هوش عمومی با رضایت از زندگی". فصلنامه روانشناسی معاصر، دوره دوم، شماره ۴. صص: ۱۲-۳.
۷. ساسانی مقدم، شیوا. بحرالعلوم، حسن. (۱۳۸۸). "مقایسه هوش هیجانی دانشجویان دختر ورزشکار و غیرورزشکار دانشگاه شاهرود". پژوهش در علوم ورزشی، شماره ۲۳، صص: ۶۰-۴۷.
۸. سلطانی فرد، بهروز. (۱۳۸۷). "رابطه کمال‌گرایی و هوش هیجانی ورزشکاران مرد شهرستان خرم‌آباد". فصلنامه روانشناسی کاربردی، شماره ۴، صص: ۶۳۵-۶۲۶.
۹. کشاورزی ارشدی، فرناز. امامی پور، سوزان. مظاهری، مریم. (۱۳۸۵). "تأثیر سبک‌های تفکر و جنسیت بر هوش هیجانی". فصلنامه روانشناسی کاربردی، صص: ۴۸-۳۶.
۱۰. گلمن، دانیل. (۱۹۹۵). "هوش هیجانی". ترجمه نسرين پارسا (۱۳۸۰). تهران، انتشارات رشد. صص: ۴۹-۵۵.
۱۱. لشگری، کبری. (۱۳۸۱). "تهیه آزمون هوش هیجانی و بررسی اعتبار و روایی و نرم‌یابی آن روی دانشجویان دانشگاه‌های شهر تهران". پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی، انتشار نیافته. صص: ۱۹-۷.

۱۲. مشهوری، مرضیه. (۱۳۸۰). "بررسی صفات شخصیتی دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار دانشگاه تهران". پایان‌نامه کارشناسی‌ارشد دانشگاه تهران، انتشار نیافته. صص: ۷-۱۵.
۱۳. ملایی، عین اله. (۱۳۹۰). "تفاوت جنسیتی و هوش هیجانی در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی گلستان". مجله علمی دانشکده پرستاری و مامایی بویه گرگان، شماره ۲، صص: ۳۴ - ۳۰.
۱۴. هومن، حیدرعلی. (۱۳۸۰). "تأملی در هوش هیجانی". مجله پژوهش در روانشناسی، شماره ۲، ویژه تابستان. صص: ۷۸-۹۰.

15. Carmeli, A. (2003). *"The relationship between emotional intelligence and work attitudes, behavior and outcomes"*. *Journal of Managerial Psychology*. 18. PP:788-813.

16. Dawda, D. and 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: P:797812.

17. Khanzadeh, A. Marefat, H. Hejazi, B. Jafari Kandowan GR. (2006). *"Relation of emotional intelligence and assertiveness with learners verbal participation"*. *Foreign language research journal*. 38: PP:19-41.

18. Lane, R. D. and Schwartz, G. E. (1987). *"Levels of emotional awareness: a cognitive – developmental theory and its application to psychopathology"*. *American journal of psychiatry*. 144:PP: 133-143.

19. Mayer, I. D. Caruso, DR. Salovey, P. (2000). *"Emotional interlligence meets traditional standars for intelligence"*. *Intelligence* :7(4); PP:267-298.

20. Mayer, J. D. Geher, G. (1996). *"Emotional intelligence and the identification of emotion"*. *Intelligence*. 22(2): PP: 89-113.

21. Mayer, J. D. and Salovey, P. (1997). *"What is emotional intelligence?"* In P. Slovey and J. D. Mayer (Eds.), *emotional development and emotional intelligence: PP:3- 31*.

22. Mayer, J. D. Dipaolo, M., and salovey, P. (1990). **"Perceiveing affective content in ambiguous visual stimuli: acomponent of emotional intelligence"**. *Journal of Personality Assessment*, 54:PP: 772-781.
23. Mayer, J. D. (2001). **"A field guid for emotional intelligence"**. In J. ciarrochi, J. P. Forgass, and J. D. Mayer (Eds.), *emotional intelligence in everyday life*: PP:3 - 24.
24. Plamer, B., Donaldson, C., and Stough, C. (2002). **"Emotional intelligence and life satisfaction"**. *Personality and Inividual Differences*. 33: PP:1091-100.
25. Prati, L. M. Douglas, C., Ferris, G. R. Ammerter, A. P., and Buckley, M. R. (2003). **"Emotional intelligence, leadership effectiveness and team outcomes"**. *International Journal of Organisational Analysis*, 11, PP:21-41.
26. Rogers P. Qualter, P. Phelps G, Gardner K. (2006). **"Beliefin the paranormal, coping and emotional intelligence"**. *Personality and individual differences*. 41,PP: 1089-1105.
27. Saklofske DH, Austin EJ, Galloway J, Davidsonk (2007). **"Individual differece correlates of health – related behaviours: preliminary evidence for links between emotional intelligence and coping"**. *Personality and individual differences*. 42(3), PP:491-502.
28. Salovey, P., Mayer, J. D. and Caruso, D. (2002). **"The positive psychology of emotional intelligence"**. In C. R. Snyder, and S. L. Lopez (Eds.), *handbook of positive psychology*: PP:159-171.
29. Slaski, M., and Cartwright, S. (2002). **"Health, performance and emotional intelligence: an exploratory study of retial mangers"**. *Stress and health*. 18: PP:63-68.
30. Tsaousis, I. and Nikolau, I. (2005). **"Exploring the realtionship of emotional intelligence with phsyical and psychological health functioning"**. *Stress and Health*. 21: PP:77-86.

31. Torkfar, A. Abbariki, Z., Rostami, A. G. and Karamiyam, E. (2011). **"Reviewing relationship between emotional intelligence and competitive anxiety in athlete students, in individual and group fields"**. *World Applied Sciences Journal*. 15 (1). PP:92-99.

32. Vaeyens, R. Malina R.M. Janssens, M. Van Renterghem B. Bourgois, J. Vrijens J. Philippaerts R. M. (2006). **"A multidisciplinary selection model for youth soccer"**. *The Ghent Youth Soccer Project. Br J Sports Med*. 40: PP:928-934.