

رشد و یادگیری حرکتی \_ ورزشی \_ بهار ۱۳۹۳  
دوره ۶، شماره ۱ - ص: ۲۳-۳۶  
تاریخ دریافت: ۹۱ / ۰۳ / ۳۱  
تاریخ پذیرش: ۹۱ / ۱۰ / ۰۴

## ارتباط بین هوش هیجانی و تاب‌آوری روانشناختی در بین کشتی‌گیران لیگ برتر ایران

۱. مرتضی همایون نیا<sup>۱</sup> - ۲. علیرضا همایونی<sup>۳</sup> - ۳. محمود شیخ<sup>۴</sup> - ۴. سعید نظری  
۱.۴. کارشناس ارشد دانشگاه تهران، ۲. دانشجوی دکتری دانشگاه بین‌المللی امام رضا (ع)، ۳. دانشیار دانشگاه تهران

### چکیده

محققان برای افرادی که در شرایط ناگوار و پرخطر، پیامدهای نامطلوب را نشان نمی‌دهند، اصطلاح تاب‌آور را به کار می‌برند. تاب‌آوری صرفاً به سازگاری و تطابق سازنده و مثبت در برخورد با مشکلات و گرفتاری‌ها اطلاق شده است. باتوجه به اینکه ورزشکاران بعد از شکست در بیشتر مواقع قادر به هضم و تحمل شکست برای خود نیستند، بررسی این عامل و نحوه تعامل و فراگیری آن برای ورزشکاران اجتناب‌ناپذیر است. بر این اساس، هدف از این پژوهش بررسی ارتباط بین هوش هیجانی بر تاب‌آوری کشتی‌گیران لیگ برتر ایران است. به این منظور ۸۰ کشتی‌گیر لیگ برتر کشتی ایران در این پژوهش شرکت کردند. کشتی‌گیران نسخه فارسی مقیاس هوش هیجانی شانه (SSREIT) و پرسشنامه تاب‌آوری کونور و دیویدسون (CD-RISC 2) را تکمیل کردند. میانگین سن کل ورزشکاران ۲۳/۸ سال و انحراف استاندارد آنان ۲/۸۵ بود. نتایج نشان داد بین نمره کلی مقیاس هوش هیجانی و تاب‌آوری رابطه مثبت و معنادار وجود دارد ( $P < 0/01$ ). همچنین بین خرده‌مقیاس‌های هوش هیجانی و تاب‌آوری رابطه مثبت و معناداری مشاهده شد ( $P < 0/01$ ). نتایج تحلیل رگرسیون همزمان نشان داد که خرده‌مقیاس ادراک و ابزار هیجانات سهم معناداری در تبیین و پیش‌بینی تاب‌آوری دارد ( $P < 0/01$ ). خرده‌مقیاس تنظیم هیجانات نیز به‌طور معناداری تاب‌آوری را پیش‌بینی می‌کند ( $P < 0/01$ ). در مجموع می‌توان نتیجه گرفت که هوش هیجانی عاملی مؤثر در پیش‌بینی و تقویت تاب‌آوری در ورزشکاران و کشتی‌گیران لیگ برتر ایران است و از طریق آن می‌توان تاب‌آوری را در ورزشکاران افزایش داد.

### واژه‌های کلیدی

تاب‌آوری روانشناختی، رفتار ورزشی، کشتی‌گیران لیگ برتر، هوش هیجانی.

### مقدمه

در سال‌های اخیر رویکرد روانشناسی مثبت با شعار توجه به استعدادها و توانمندی‌های انسان مورد توجه پژوهشگران حوزه‌های مختلف روانشناسی قرار گرفته است (۱۹). این رویکرد بر شناسایی سازه‌ها و پرورش توانمندی‌هایی تأکید می‌کند که ارتقای سلامت و شادکامی انسان را فراهم می‌کند. تاب‌آوری مهم‌ترین راهبردی است که در این رویکرد مورد توجه پژوهشگران است. از نظر تاریخی در علوم رفتاری و اجتماعی از رویکردی مبتنی بر حل مسائل ذهنی و فکری برای مطالعه رشد انسان و جامعه پیروی می‌شده است (۶). این رویکرد آسیب‌شناختی، بر مشکلات، بیماری‌ها و اختلالات، ناسازگاری‌ها، کجروی و عدم شایستگی تمرکز داشت. تأکید این رویکرد بر شناسایی عوامل خطر<sup>۱</sup> مربوط به اختلالات گوناگون مثل بیماری‌های روانی، بزهکاری، الکسیسم و سوء مصرف مواد بوده است (۲۲). در مطالعات طولی که در چارچوب این رویکرد در جمعیت‌های پرخطر انجام گرفته، درصدی از افراد در معرض خطر به مشکلات و آسیب‌های مبتلا می‌شدند، اما درصد بیشتری نیز سالم می‌ماندند. محققان برای این افراد که در شرایط ناگوار و پرخطر، پیامدهای نامطلوب را نشان نمی‌دادند، اصطلاحات گوناگونی مثل آسیب‌ناپذیر<sup>۲</sup>، مقاوم در برابر استرس<sup>۳</sup> و سرسخت<sup>۴</sup> را به کار بردند. اخیراً بیشتر محققان از واژه تاب‌آور در برابر شرایط پرخطر و ناگوار استفاده می‌کنند (۷). تاب‌آوری در امتداد یک پیوستار با درجات متفاوت از مقاومت در برابر آسیب‌های روانشناختی قرار می‌گیرد (۱۸)، تاب‌آوری برحسب این تعریف، فراتر از جان سالم بدر بردن از استرس‌ها و ناملایمات زندگی است (۳۱). نظریه‌های نخستین در مورد تاب‌آوری بر ویژگی‌های مرتبط با پیامدهای مثبت در مواجهه با مصائب و ناملایمات زندگی تأکید داشتند (۲۶). نظریه‌های فعلی، تاب‌آوری را سازه‌ای چندبعدی متشکل از متغیرهای سرشتی<sup>۵</sup>، مانند مزاج<sup>۶</sup> و شخصیت، همراه با مهارت‌های مخصوص مثل مهارت حل مسئله می‌دانند (۳۰، ۲۹، ۱۳). با اینکه تعاریف تاب‌آوری ممکن است متنوع باشد، بیشتر محققان متفقند که افراد تاب‌آور در عوامل مشابهی مشترکند. برخی از این عوامل عبارتند از: هوش بالاتر، تعلق کمتر به همسالان بزهکار و عدم سوء مصرف مواد و بزهکاری (۱۱).

- 
1. Risk factors
  2. Invulnerable
  3. Stress - resistant
  4. Hardy
  5. Constitutional
  6. Temperament

محققان ویژگی‌های مشترک دیگری را نیز در افراد تاب‌آور بررسی کرده‌اند که عبارتند از: خودمختاری بالاتر، استقلال، همدلی، تعهد به کار، جدیت، مهارت‌های حل مسئله خوب و روابط خوب با همسالان (۳). یکی از ویژگی‌های فردی مؤثر در تاب‌آوری، توانایی ایجاد خودنظم‌دهی یا خودکنترلی است. در مجموع ویژگی‌های شخصیتی همچون خودپنداره مثبت، اجتماعی بودن، هوش، کفایت در کار آموزشی خودمختاری، عزت نفس، ارتباطات خوب، مهارت‌های حل مسئله و سلامت روانی و جسمانی از جمله عوامل مؤثر بر افزایش تاب‌آوری به‌شمار می‌رود (۱۷، ۱۴). از جمله مسائلی که در حوزه عوامل مؤثر بر تاب‌آوری مطرح است، نقش هوش بر تاب‌آوری است. برخی یافته‌ها حکایت از آن دارد که هوش یک عامل تعیین‌کننده تاب‌آوری است (۲۰، ۱۲). و برخی هم خلاف این نظر را تأیید کردند (۲۸). شایان ذکر است که این محققان، هوش عمومی را که از طریق آزمون‌های سنتی هوش سنجیده می‌شود، مدنظر قرار می‌دادند، اما امروزه گونه‌ای دیگر از هوش با عنوان هوش هیجانی مطرح است که در سال ۱۹۹۰ توسط سالوی<sup>۱</sup> و مایر<sup>۲</sup> مطرح شد.

تحقیقات متعدد نشان داده‌اند که داشتن تحصیلات و هوش منطقی بالا به‌تنهایی تضمین‌کننده موفقیت نیست، بلکه افراد به هوش اجتماعی نیاز دارند که شامل توانایی بازیابی احساسات و هیجانات خود و دیگران، هدایت تفکر، کنترل تکانه‌ها، به‌کارگیری مهارت‌های ارتباطی، خودآگاهی، تنظیم عواطف و هیجانات، مقاومت در برابر رویدادهای ناخوشایند و توانایی ارزیابی، به‌کارگیری و بیان هیجانات در موقع مناسب است (۲۳، ۲۱، ۱۳). که در اصطلاح هوش هیجانی نامیده می‌شود. در حقیقت این هوش مشتمل بر شناخت احساسات خویش و دیگران و استفاده از آن برای اتخاذ تصمیمات مناسب در زندگی است. به‌عبارتی عاملی است که به‌هنگام شکست، در شخص ایجاد انگیزه می‌کند و به‌واسطه داشتن مهارت‌های اجتماعی بالا به برقراری رابطه خوب با مردم منجر می‌شود (۳۳).

ترینیداد، آنگر چو و اندرسون و جانسون<sup>۳</sup> (۲۰۰۴)، نشان دادند که افراد با هوش هیجانی بالا به احتمال خیلی کم به سمت مصرف سیگار یا الکل یا مواد مخدر کشیده می‌شوند. همچنین هوش هیجانی بالا موجب می‌شود افراد بتوانند فشار روانی را بیشتر تحمل و مدیریت کنند و بیماری‌های روانی مانند افسردگی، احساس تنهایی و اقدام به خودکشی در آنها کاهش می‌یابد (۳۲). توجه به هوش هیجانی به‌عنوان یک ویژگی انسانی،

1. Shalvey, P

2. Mayer

3. Trinidad, D. R. Unger, J. B., Chou, C., and Anderson, Johnson, C

نقش آن در موفقیت‌ها و شکست‌ها، کنترل هیجانات و تکانه‌ها و در نتیجه بروز و ایجاد یک رفتار مناسب با موقعیت در فرد اهمیت فوق‌العاده‌ای دارد. داشتن مهارت هوش هیجانی می‌تواند نقش مهمی در استفاده درست و مناسب از راهکارهای جهت‌گیری ورزشکار در مواجهه با مشکلات و جلوگیری از رفتارهای مخرب مانند پرخاشگری و خشم داشته باشد. اگر فرد در زندگی اجتماعی خود نتواند بر مشکلات خود فائق آید، دچار اضطراب و ناراحتی روانی می‌شود (۱). جوکار (۱۳۸۶)، پژوهشی با عنوان «نقش واسطه‌ای تاب‌آوری در رابطه بین هوش هیجانی و هوش عمومی با رضایت از زندگی» روی ۵۷۷ دانش‌آموز دبیرستانی (۲۸۴ دختر و ۲۹۳ پسر) در شیراز انجام داد. نتایج نشان داد که هوش عمومی و هوش هیجانی با تاب‌آوری رابطه مستقیم دارند و هوش هیجانی پیش‌بینی‌کننده قوی‌تری برای تاب‌آوری است. همچنین تاب‌آوری نقش واسطه‌ای بین انواع هوش و رضایت از زندگی دارد و این نقش در مورد هوش هیجانی قوی‌تر است (۳).

از آنجا که فعالیت‌های ورزشی به بهبود عوامل آمادگی جسمانی و روانشناختی در ورزشکاران می‌انجامد و نیز به دلیل اینکه هوش هیجانی یکی از عناصر روانشناختی مؤثر شناخته شده در احتمال افزایش موفقیت ورزشکاران است و کارایی بسیاری در حیطه ورزش و اجتماع برای آن گزارش شده است، این احتمال وجود دارد که اجرای فعالیت‌های ورزشی به کارایی مؤثر در ارتقای هوش هیجانی و باتوجه به ارتباط آن با تاب‌آوری به بهبود این عامل مهم در ورزشکار به بازگرداندن او هنگام شکست یا یک حادثه تلخ در رقابت ورزشی یا تمرین بینجامد. باتوجه به موارد مذکور، موضوع مورد تحقیق در این زمینه جای بحث و بررسی دارد و باتوجه به اینکه در زمینه‌های داخلی تحقیقی در این مورد صورت نگرفته و چون این عامل روانشناختی مهم به صورت کاربردی مورد غفلت واقع شده است، محققان بر آن شدند تا ارتباط بین هوش هیجانی را با تاب‌آوری کشتی‌گیران حاضر در لیگ برتر ایران تبیین کنند، همچنین ارتباط هوش هیجانی با تاب‌آوری کشتی‌گیران را که یکی از اصول اساسی در روانشناسی ورزش است، مورد پژوهش قرار دهند.

### روش تحقیق

جامعه آماری این پژوهش تمامی کشتی‌گیران حاضر در لیگ برتر کشتی ایران در سال ۱۳۹۰ بودند. ۹۰ کشتی‌گیر از این تیم‌ها در این پژوهش شرکت کردند. از کشتی‌گیران خواسته شد نسخه فارسی مقیاس هوش هیجانی شانه (SSREIT) و پرسشنامه تاب‌آوری کونور و دیویدسون ۲ (CD-RISC) را تکمیل کنند. ۱۰ شرکت‌کننده

به‌دلیل تحلیل ناقص پرسشنامه‌ها، از تحلیل آماری کنار گذاشته شدند و نمونه آماری به ۸۰ کشتی‌گیر تقلیل یافت. میانگین سن کل ورزشکاران ۲۳/۸ سال و انحراف استاندارد ۲/۸۵ بود.

برای جمع‌آوری داده‌ها بعد از هماهنگی‌های به‌عمل‌آمده با باشگاه‌های شرکت‌کننده در لیگ برتر کشتی و ضمن ارائه توضیحات درباره اهمیت تحقیق مورد نظر از ورزشکاران خواسته شد که پرسشنامه‌های مورد نظر را در کمال آرامش و بدون هیچ فشاری تکمیل کنند تا از صحت و اعتبار داده‌ها کم نشود. برای تحلیل داده‌ها از روش‌های آماری میانگین و انحراف استاندارد، ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون ( $P < 0/01$ ) و برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از نرم‌افزار استفاده شد.

#### آزمون هوش هیجانی شاته

به‌منظور سنجش هوش هیجانی از آزمون خودگزارش‌دهی هوش هیجانی شاته<sup>۱</sup> (SSREIT) استفاده شد. این آزمون در سال ۱۹۹۸ توسط شاته، مالوف، هال، هاگرتی، کوپر و گلدن براساس نظریه هوش هیجانی سالوی و مایر (۱۹۹۰) ساخته شد. آزمون در ابتدا دارای ۶۲ سؤال بود که توانایی نظارت و تمایز هیجانات و استفاده از هیجانات برای هدایت تفکر و عمل را براساس طیف پنج‌گزینه‌ای لیکرت می‌سنجید. در تحلیل عاملی تعداد سؤال‌های آزمون از ۶۲ سؤال به ۳۳ سؤال با زیرمقیاس‌های ارزیابی و بیان هیجان، تنظیم هیجان و به‌کارگیری هیجان کاهش یافت. در مطالعه اولیه شاته و همکاران (۱۹۹۷)، این آزمون توانست نمره‌های پایان سال دانشجویان را پیش‌بینی کند و بین گروه‌های با نمره بالا و پایین تمایز قائل شود. در مورد اعتبار این پرسشنامه نتایج نشان داد که این آزمون به‌طور مطلوبی با سازه‌های شخصیتی مانند باز بودن به تجربه، کمال‌گرایی و کنترل تکانه‌ها ارتباط دارد.

در تحقیقات جدیدتر این پرسشنامه به‌طور معناداری با آزمون‌هایی که روابط بین‌فردی، مهارت‌های اجتماعی و رضایت زناشویی را با ارزش‌گذاری رهبری در مورد دانشجویان مشاوره که در مراکز سلامت روانی کار می‌کردند، نشان داد پایایی این آزمون در تحقیقات انجام گرفته بالای ۰/۹۰ بوده است (۸). این آزمون توسط خسرو جاوید در سال ۱۳۸۱ به فارسی برگردانده شد. اعتبار آزمون در تمام خرده‌مقیاس‌ها بالای ۰/۷۰ و سازگاری درونی فرم فارسی بالای ۰/۷۵ گزارش شد (۷).

1. Schutte self – report E/I test (SSREIT)

### مقیاس تاب‌آوری کونور و دیویدسون ۲ (CD-RISC)

کونور و دیویدسون (۲۰۰۳) با مرور منابع پژوهشی ۱۹۹۱ - ۱۹۷۹ حوزه تاب‌آوری این ابزار را تهیه کردند و معتقدند که این ابزار قادر به تفکیک افراد تاب‌آور از غیر تاب‌آور است (۱۹). این پرسشنامه ۲۵ گویه دارد و در مقیاس لیکرت بین صفر (کاملاً نادرست) و پنج (همیشه درست) نمره‌گذاری می‌شود و دارای یک نمره کل است. جوکار (۱۳۸۶) نیز در پژوهشی روی ۵۷۷ دانش‌آموز دبیرستانی با استفاده از روش ضریب آلفای کرونباخ همسانی ۹۳ درصد را برای این مقیاس گزارش کرد که بیانگر پایایی مطلوب این مقیاس بود. در ضمن در تحقیق جوکار روایی این پرسشنامه ۰/۸۹ گزارش شد و با تحلیل عاملی مؤلفه‌های اصلی، وجود یک عامل را در این مقیاس تأیید کرد.

### نتایج و یافته‌های تحقیق

به‌منظور ارائه تصویری روشن از وضعیت آزمودنی‌ها در پژوهش حاضر میانگین و انحراف معیار متغیر مورد پژوهش آورده شده است.

جدول ۱. میانگین و انحراف معیار یافته‌های پژوهش

متغیر	میانگین	انحراف استاندارد
هوش هیجانی کلی	۱۴۸	۱۳
ادراک و ابراز هیجانات	۳۸	۴
تنظیم هیجانات	۲۴	۳
بهره جویی از هیجان	۲۵	۲/۵
اداره کردن هیجان	۲۴/۵	۳
تاب‌آوری	۸۰/۵	۱۳

جدول ۲. ماتریس ضرایب همبستگی خرده‌مقیاس‌های هوش هیجانی و تاب‌آوری

مقیاس	۱	۲	۳	۴	۵	۶
هوش هیجانی کلی	۱					
ادراک و ابراز هیجانات	۰.۶۲**	۱				
تنظیم هیجانات	۰.۴۹**	۰.۲۷**	۱			
بهره‌جویی از هیجان	۰.۵۹**	۰.۴۶**	۰.۲۶**	۱		
اداره کردن هیجان	۰.۶۰**	۰.۲۹**	۰.۲۶**	۰.۴۴**	۱	
تاب‌آوری	۰.۵۶**	۰.۵۲**	۰.۴۳**	۰.۳۸**	۰.۳۸**	۱

\* در سطح ۰/۰۱ معنی‌داری است.

همان‌طور که جدول ۲ نشان می‌دهد، بین نمره کلی مقیاس هوش هیجانی و تاب‌آوری رابطه مثبت و معناداری وجود دارد ( $P < 0/01$ ). همچنین بین خرده‌مقیاس‌های هوش هیجانی و تاب‌آوری رابطه مثبت و معناداری مشاهده شد ( $P < 0/01$ ).

جدول ۳. خلاصه یافته‌های تحلیل رگرسیون تاب‌آوری براساس خرده‌مقیاس‌های هوش هیجانی

متغیر	R	$\beta$	t	$\alpha$
ادراک و ابراز هیجانات	۰/۵۲	۰/۳۶	۲/۷	...**
تنظیم هیجانات	۰/۴۳	۰/۲۶	۱/۹	۰/۰۰۵**
بهره‌جویی از هیجان	۰/۳۸	۰/۰۶	۰/۶۵	۰/۵
اداره کردن هیجان	۰/۳۸	۰/۱۶	۱/۴	۰/۰۹

\*\*  $P < 0/01$

تحلیل رگرسیونی از بهترین روش‌های تحلیلی است که تأثیرهای مشترک و مجزای متغیرهای مستقل را بر متغیر وابسته ارزیابی می‌کند. به‌منظور بررسی تأثیر مشترک متغیر مستقل (هوش هیجانی) بر تاب‌آوری روانشناختی کلیه متغیرهای مستقل وارد معادله رگرسیون همزمان شدند. جدول ۳ اطلاعات برگرفته‌شده از محاسبه رگرسیون همزمان را نشان می‌دهد.

برای تبیین سهم هریک از مؤلفه‌های هوش هیجانی در پیش‌بینی تاب‌آوری کشتی‌گیران مؤلفه‌های ادراک و ابراز هیجانات، تنظیم هیجانات، بهره‌جویی از هیجان و اداره کردن هیجان به‌عنوان متغیرهای ملاک در معادله رگرسیون تحلیل شدند.

نتایج تحلیل رگرسیون همزمان نشان داد که خرده‌مقیاس ادراک و ابراز هیجانات سهم معناداری در تبیین و پیش‌بینی تاب‌آوری دارد ( $P < 0/01$ ). خرده‌مقیاس تنظیم هیجانات نیز به‌طور معناداری تاب‌آوری را در کشتی‌گیران پیش‌بینی می‌کند ( $P < 0/01$ ). اما مؤلفه‌های بهره‌جویی از هیجان و اداره کردن هیجان معناداری تاب‌آوری را در کشتی‌گیران پیش‌بینی نکردند.

رگرسیون همزمان با وارد کردن همه خرده‌مقیاس‌های هوش هیجانی ۴۱ درصد واریانس تاب‌آوری را پیش‌بینی کرد ( $P < 0/01$ ). این یافته‌ها به این معناست که ارتباط مستقیمی بین هوش هیجانی و تاب‌آوری در کشتی‌گیران وجود دارد یا به عبارتی هرچه هوش هیجانی بالاتر باشد، تاب‌آوری نیز بیشتر خواهد بود.

### بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های این پژوهش نشان داد که بین هوش هیجانی و ابعاد آن با تاب‌آوری رابطه مثبت و معناداری وجود دارد که با نظریه‌های موجود و پژوهش‌های پیشین همسوست. همچنین خرده‌مقیاس هوش هیجانی توانایی زیادی در پیش‌بینی تاب‌آوری دارد. این یافته‌ها با یافته‌های جوکار (۱۳۸۶) که از مقیاس خودسنجی تاب‌آوری در پژوهش خود استفاده کرد، همخوانی دارد. رابطه بین هوش هیجانی و تاب‌آوری از این نظر اهمیت دارد که فرد از طریق شناخت احساسات و هیجان‌های خود و دیگران در تاب‌آوری شرایط سخت و دشوار می‌تواند خود را حفظ کند و در ورزشکاران در زمان شکست عاملی مهم در مواجهه منطقی با این موضوع است. یا اینکه ورزشکار بتواند دوباره روحیه خود را بعد از شکست، به‌دست آورد و به مسابقات برگردد. نتایج تحقیق نشان می‌دهد که هوش هیجانی



قادر به پیش‌بینی تاب‌آوری است (۲). تحقیق بشارت و همکاران (۱۳۸۷) نشان داد که تاب‌آوری موجب افزایش موفقیت ورزشی می‌شود. پس می‌توان نتیجه گرفت که با افزایش هوش هیجانی در نتیجه آموزش آن به ورزشکاران که به افزایش تاب‌آوری در فرد می‌انجامد، می‌توان انتظار داشت که موفقیت ورزشکار نیز بهتر شود (۱). سالوی و همکاران<sup>۱</sup> (۲۰۰۲) نشان دادند که بین هوش هیجانی و مهارت‌های مقابل رابطه مثبت وجود دارد (۲۸). ترینیداد و همکاران<sup>۲</sup> (۲۰۰۴) نشان دادند که بین هوش هیجانی و خطر، اعتیاد به الکل، مواد مخدر و سیگار رابطه وجود دارد و افزایش هوش هیجانی یک عامل محافظت‌کننده در برابر خطرهایست (۳۲).

باتوجه به ساختار و مؤلفه‌های هوش هیجانی نیز می‌توان گفت که ادراک و ابراز هیجانات، تنظیم هیجانات، بهره‌جویی از هیجان و اداره کردن هیجان در موقعیت‌های پرخطر و ناگوار به‌عنوان عامل محافظ عمل می‌کنند و تاب‌آوری افراد را ارتقا می‌دهند. در ادبیات پژوهشی، تاب‌آوری نیز به مواردی مشابه با مؤلفه‌های هوش هیجانی برمی‌خوریم. توانایی گسترش عواطف به دیگران، احترام به خود، اطمینان به آینده، مسئولیت‌پذیری برای اعمال خود، خودکنترلی، کفایت خود، درک مثبت خود، خودتنظیم‌گری هیجان‌ها، جذابیت کلی برای دیگران، حس معناداری زندگی، دید مثبت به زندگی، فعالیت اجتماعی، حس خودمختاری، روابط خوب با همسالان، جست‌وجوی حمایت، شخصیت اجتماعی داشتن و انتظارات سالم از این مواردند.

از طریق ارتباط درونی بین مؤلفه‌های هوش هیجانی، می‌توان رابطه آن را با تاب‌آوری توجیه کرد. تنظیم هیجانات به استفاده مثبت از هیجانات در تسهیل تفکر و فرایند حل مسئله کمک می‌کند و به واکنش مؤثر در موقعیت‌های پرخطر می‌انجامد. بنابراین تنظیم هیجانات به کاربرد بهینه و بهره‌جویی از هیجانات که مؤلفه دوم هوش هیجانی است، کمک می‌کند. تنظیم هیجانات می‌تواند به مدیریت خوب هیجانات کمک کند. مدیریت خوب هیجانات به خودکنترلی منجر می‌شود و خودکنترلی از عوامل مؤثر بر تاب‌آوری است (۶).

نتایج این تحقیق با نتایج بشارت و همکاران (۱۳۸۴) در پژوهشی با عنوان «رابطه تاب‌آوری و سخت‌کوشی با موفقیت ورزشی و سلامت روانی در ورزشکاران» همسوست (۱). می‌توان نتیجه گرفت که کشتی‌گیران به‌علت حضور مداوم در ورزش و تمرین و رقابت، تاب‌آوری زیادی را کسب کردند که به آنها کمک می‌کند تا بعد از شکست دوباره به مسابقات برگردند و کسب هوش هیجانی بالا این تاب‌آوری را تقویت می‌کند.

1. Salvoes & et al  
2. Trinidad, D. R. & et al

با همه این همسویی‌ها در مورد الگوی روابط بین تاب‌آوری و فعالیت ورزشی با ارتباط تاب‌آوری با یک رشته خاص تحقیقات کمی وجود دارد و نمی‌توان با قاطعیت در مورد تأثیر هوش هیجانی و ارتباط این متغیر با تاب‌آوری روانشناختی اظهارنظر کرد. ولی براساس یافته‌های تحقیق می‌توان گفت که کشتی‌گیران به دلیل فعالیت ورزشی خود تاب‌آوری را در خود افزایش می‌دهند. این یافته‌ها تأثیر ورزش را بر همه جنبه‌های زندگی و عملکرد انسانی آشکار ساخته است. همچنین با یافته‌های حمایت‌طلب، بزازان و لحمی (۱۳۸۲) که فعالیت‌های ورزشی منجر به افزایش اعتماد به نفس می‌شود؛ همسویی دارد (۴). این نتیجه با یافته‌های جلیلی و حسینچاری (۱۳۹۰) که تاب‌آوری را با خودکارآمدی در دانشجویان دختر و پسر سنجیدند، همخوانی دارد. آنها دریافتند که در بین رشته‌های ورزشی در تاب‌آوری تفاوت معناداری وجود ندارد و همه رشته‌های ورزشی از یک سطح تاب‌آوری تقریبی برخوردارند که شاید به دلیل ماهیت فعالیت بدنی و حس رقابت که در بیشتر رشته‌ها وجود دارد، است که ورزشکاران با آن درگیرند و سطوح یکسانی از تاب‌آوری را در بین آنها نشان می‌دهد (۲). این نتایج با یافته‌های آتلانتیس (۲۰۰۴)، موسوی و گیلانی (۱۳۸۱) پیرامون نقش ورزش در سلامت روانی همراستاست (۹، ۶). همچنین با یافته‌های واعظ موسوی (۱۳۸۱) در مورد تأثیر ورزش بر رضایت از زندگی و کیفیت زندگی همراستاست (۷). در اینجا نمی‌توان از نقش ورزش به عنوان یک عامل احتمالی در افزایش تاب‌آوری و هوش هیجانی ورزشکار گذشت. به نظر می‌رسد در ورزش عوامل متعددی زمینه‌ساز افزایش تاب‌آوری و هوش هیجانی هستند. یکی از منابع مهم وجود بسترهای ارتباطی و محیط‌های بیرونی و حمایت‌های گسترده بیرونی است. عضویت در تیم‌های ورزشی و رقابت با افراد مختلف و تلاش برای رسیدن به موفقیت‌های ورزشی عواملی هستند که یک ورزشکار را درگیر اجتماع می‌کنند و او می‌تواند با مربیان، دوستان و طرفداران خود رابطه بسیار خوبی داشته باشد. این افراد با تشویق‌ها و حمایت‌های خود سبب می‌شوند که ورزشکار بهتر بتواند بر مشکلات خود غلبه کند و راه درست را در ورزش انتخاب کند. ورزشکاران دارای هوش هیجانی بالا نظم خاصی در زندگی روزمره خود دارند و در واقع حرفه‌ای زندگی می‌کنند. آنها برای حفظ آمادگی بدنی خود ساعات دقیقی را به ورزش در طول روز می‌پردازند. این ویژگی موجب خودتنظیمی را در ورزشکار به وجود می‌آورد که یکی از ویژگی‌های افراد با هوش هیجانی بالاست که موجب افزایش تاب‌آوری در فرد می‌شود. از منظر کاربردی پژوهش حاضر دست‌اندرکاران فدراسیون‌های ورزشی را به توجه خاص به رشد هیجانی و اجتماعی در مقایسه با

مهارت‌های عمومی و شناختی توصیه می‌کند. آنها باید از هوش هیجانی به‌عنوان عاملی در افزایش مهارت‌های مقابله‌ای بهره‌گیرند. از نظر اجتماعی پرورش هوش هیجانی در ورزشکاران سبب اعتماد به نفس بیشتر در آنها می‌شود.

### منابع و مأخذ

۱. بشارت، محمدعلی. صالحی، مریم. شاه محمدی، خدیجه. نادعلی، خدیجه. زبردست، عذرا. (۱۳۸۷). "رابطه تاب‌آوری و سخت‌کوشی با موفقیت ورزشی و سلامت روانی در ورزشکاران". روان‌شناسی معاصر. دوره دوم، شماره چهارم، ص: ۳۸ - ۴۹.
۲. جلیلی، علی. حسینچاری، مسعود. (۱۳۹۰). "تبیین تاب‌آوری روانشناختی برحسب خودکارآمدی در دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار". حرکت، شماره ۶، ص: ۱۳۱ - ۱۵۳.
۳. جوکار، بهرام. (۱۳۸۶). "نقش واسطه‌ای تاب‌آوری در رابطه بین هوش هیجانی و هوش عمومی با رضایت از زندگی". روانشناسی معاصر، دوره دوم، شماره چهارم، ص: ۱۱ - ۲۲.
۴. حمایت‌طلب، رسول. بزازان، صدیقه. لحمی، ریحانه. (۱۳۸۲). "مقایسه میزان شادکامی و سلامت روانی دانشجویان دختر ورزشکار و غیرورزشکار دانشگاه‌های تهران و پیام نور". نشریه حرکت، شماره ۱۸، ص: ۱۳۱ - ۱۴۰.
۵. خسرو جاوید، مهناز. (۱۳۸۱). "بررسی اعتبار و روایی سازه مقیاس هوش هیجانی شانه در نوجوانان". پایان‌نامه کارشناسی ارشد، روانشناسی عمومی، دانشگاه تربیت مدرس. ص: ۷۳-۷۴.
۶. موسوی گیلانی، سیدرضا. کیانیپور، محسن. صادقی خراشاد، محمود. (۱۳۸۱). "مقایسه سلامت روانی دانشجویان پسر ورزشکار و غیرورزشکار". طبیب شرق، ۴ (۱). ص: ۴-۳۹.
۷. واعظ موسوی، سیدمحمد کاظم. (۱۳۸۱). "مقایسه کیفیت زندگی ورزشکاران رشته‌های انفرادی و گروهی". پژوهش در علوم ورزشی. ۱ (۳)، ص: ۸۳ - ۹۳.
۸. ویسی، سعید. امامی، وحید. (۱۳۷۹). "روابط بین فردی، مهارت‌های اجتماعی و رضایت زناشویی با ارزش-گذاری رهبری در دانشجویان مشاوره". نشریه علوم رفتاری، شماره ۱۷، ص: ۱۲۴ - ۱۳۸.

9. Atlantis, E. Chow, C. Kirby, A. and Singh, M. F. (2004). "**An effective exercise – based intervention for improving mental health and quality of life measures: a randomized controlled trial**". Journal of Preventive medicine, 39 (2). pp: 424-434.
10. Benard, B. (1999). "**Fostering resiliency in kids: protective factors in the family, school and community**". Journal of drug and alcohol dependence , 76(7); pp:53-67.
11. Bennett, C. and Cam Kouropoulos, N. (2006). "**Affect regulated indirect effects of trait anxiety and trait resilience on self – esteem**". Journal of Personality and individual differences, 41, pp:341-352.
12. Campbell – Sills, L., Cohan, S. L., and Stein, M. B. (2006). "**Relationship of resilience to personality, coping and psychiatric symptoms in young adults**". Journal of Behavior research and therapy, 44. pp:585-599.
13. Charley, D. S. (2004). "**Psychobiological mechanisms of resilience and vulnerability: implications for adaptation to extreme stress**". American journal of psychiatry, 161. pp:195-216.
14. Elegant. B. R. and Strafe, L. A. (1993). "**Resilience as process**". Journal of Developmental psychopathology. 5, pp:517-528.
15. Faiborg, O., Barloug. D., Martinussen. M., Roseninge, J. H., Jade I. (2005). "**Resilience in relation to personality and intelligence**". International Journal of methods in psychiatric research. 14, pp:29-42.
16. Fetcher, D. Hatton, Sh. (2001). "**The relationship between psychological skills usage and competitive anxiety responses**". Journal of Psychology of sport and exercise, 2, pp:89-101.
17. Gamely, N. (1985). "**Stress – resistant children: the search for protective factors**". In J. E., Stevenson (Ed.), recent research in developmental psychopathology. Journal of child psychology. Psychiatry book supplement. No. 4 (pp: 133-213). Pergamum: Oxford.
18. Isakson. B. (2002). "**Characteristics and enhancement of resiliency in young people**". Journal Pediatric clinics of North America, 45(2); pp:293-305. university of Wisconsin – stout.

19. Davidson, C. (2003). " **Development of a new resilience scale: The Connor Davidson Resilience Scale (CD – RISC)**". Journal of Depression and anxiety, 18, pp:76-82.
20. Kroner, H. W., and Handel, C. (2011). " **Trait anxiety, state anxiety and coping behavior as predictors of athletic performance**". Journal of Anxiety research, 1, pp:225-234
21. Lieu, A. K. Lieu, M. T. L., Lieu. A. W. L. and Theo. G. B. S. (2003). " **The case for emotional literacy: the influence of emotional intelligence on problem behaviors in Malaysian**". Secondary school students. Journal of moral education.22, pp:36-49.
22. Luther, S. S., and Cochiti, D. (2000). " **The construct of resilience: implications for interventions and social policies**". Journal of Development and psychopathology, 12, pp:857-885.
23. Luther, S. S., Cochiti, D. and Becker, B. (2002). " **The construct of resilience: a critical evaluation and guidelines for future work**". Journal of Child development, 71, pp: 543-562.
24. Mayer, J. D. (2004). " **Development in Japan's science curriculum the Ohio state university**". Journal of Psychological inquiry, 15(3); pp:197-215.
25. Petridis, K. V., Turnham, A., Martin, G. N. (2012). " **Estimates of emotional intelligence and psychometric intelligence: evidence for gender – based stereotypes**". The journal of social psychology, 144 (2). pp:149-162.
26. Rack – Yarrow and Sherman's (1990). " **Hard growing: children who survive**". In R. E. Rolf mastson, D. Cochiti, K. H., Much treeing, S., Went daub (E ds). Risk and protective factors in developmental of pscyopathology. New York: cambridge university press, pp:97 - 119.
27. Ruttier, M. (1985). " **Resilience in the face of adversity: protective factors and resistance to psychiatric disorder**". British Journal of Psychiatry. 147, pp: 598-611.
28. Salovey, P. Bed ell. B. T., Deft wielder, J. B., and Mayer, G. D. (2000). " **Coping intelligently: emotional intelligence and the coping process**". In C. R. (Eds.), coping: the pschology of what works (pp: 141-164). New York: Oxford university press.

- 
29. Summerfield, L. J. Lobsterman, P. H., Antony, M. M., and Parker, J. D. A. (2006). "**Social anxiety, emotional intelligence and inter personal adjustment**". Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment. 28, pp:57-68.
  30. ted eschew, R. G., Park, C. L. and Calhoun, L. F. (2012). "**Posttraumatic growth: positive changes in the aftermath of crisis**". Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates. Journal of Eurekaon Psychiatry . 72; pp:46-59.
  31. Trinidad, D. R., Unger, J. B., Chou, C., and Anderson – Johnson, C. (2004). "**The protective association of emotional intelligence with. Psychosocial smoking risk factors for adolescents**". Journal of Personality and endive differences, 36. pp: 945-54.
  32. Viselike, Z. Gecko, A. M. Rosa, O., G a j Donovan, B., Digs, G P, and nerved, S. A. (2009). "**Self steam and resilience: the connection with risky behavior among adolescents**". Journal of Addictive behavior, 34. pp: 287-291.