

رشد و یادگیری حرکتی - ورزشی - زمستان ۱۳۹۲  
دوره ۵، شماره ۴ - ص ص: ۴۰ - ۲۵  
تاریخ دریافت: ۹۰ / ۰۷ / ۰۶  
تاریخ تصویب: ۹۱ / ۰۷ / ۱۸

## تأثیر آموزش هوش هیجانی بر مهارت های روانی نوجوانان ورزشکار

۱. لیلا ریاحی فارسانی<sup>۱</sup> - ۲. احمد فرخی - ۳. ابوالفضل فراهانی - ۴. پروانه شمسی پور  
۱. کارشناس ارشد دانشگاه پیام نور تهران، ۲. دانشیار دانشگاه تهران، ۳. استاد دانشگاه پیام نور تهران، ۴. دانشجوی دکتری  
دانشگاه شهید بهشتی

### چکیده

هدف از پژوهش حاضر بررسی تأثیر آموزش هوش هیجانی بر مهارت های روانی نوجوانان ورزشکار بود. به این منظور ۸۰ دانش آموز (۴۰ دختر و ۴۰ پسر) داوطلب با میانگین سنی  $15 \pm 0/53$  سال به روش نمونه گیری تصادفی ساده انتخاب و به دو گروه گواه و آزمایش تقسیم شدند. ابزار اندازه گیری شامل پرسشنامه هوش هیجانی برادبری و گریوز برای سنجش هوش هیجانی و پرسشنامه آمادگی روانی اوتاوا (OMSAT 3) برای سنجش مهارت های روانی بود. پرسشنامه های مورد استفاده در داخل کشور دارای پایایی و روایی هستند. برنامه آموزش مهارت های هوش هیجانی به ورزشکاران نوجوان طی ۱۰ جلسه انجام گرفت. برای تجزیه و تحلیل داده ها از روش های آماری مانند همسانی واریانس ها، آزمون کلوموگروف اسمیرنوف و آزمون t مستقل (مقایسه میانگین های دو گروه براساس تفاضل میان نمره های پیش آزمون از پس آزمون) در سطح معناداری  $P < 0/05$  استفاده شد. نتایج نشان داد که تفاوت معناداری بین میانگین های پس آزمون دو گروه در ۴ مؤلفه هوش هیجانی (خودآگاهی، خودمدیریتی، آگاهی اجتماعی و مدیریت رابطه) و مهارت های روانی وجود دارد ( $P < 0/05$ ). بنابراین به نظر می رسد آموزش مهارت های هوش هیجانی یکی از بخش های مهم آمادگی روانی به شمار می رود که لازمه دستیابی به اجرای بهینه ورزشی است.

### واژه های کلیدی

هوش هیجانی، خودآگاهی، خودمدیریتی، آگاهی اجتماعی، مدیریت رابطه، مهارت های روانی، نوجوان، ورزشکار.

## مقدمه

وقتی تحقیقات به درون یک شغل یا حرفه می‌نگرد تا دریابد که چه چیز افراد را تا بالا می‌برد و چه چیز آنها را ثابت نگه می‌دارد و موجب سقوط آنها می‌شود، هوش هیجانی<sup>۱</sup> پیش‌بینی‌کننده قوی‌تری نسبت به بهره هوشی<sup>۲</sup> عمومی خواهد بود. همه ما ترکیبی از هوش هیجانی داریم. در واقع بین هوش عمومی و برخی جنبه‌های هوش هیجانی همبستگی کم وجود دارد و باید گفت این قلمرو اساس مستقل است. هوش هیجانی عبارت است از شناخت، درک و کنترل افکار و احساسات و ارتباط دادن مناسب آنها با دیگران به‌گونه‌ای که با هیجانات دیگران همدلی کرده و افراد را قادر می‌سازد که براساس سطح هیجانی مناسب با دیگران تعامل کنند (۱۷). تحولات عظیمی که در حوزه‌های هوش و هیجان رخ داده، دیدگاه‌های سنتی را زیر سؤال برده و بر ارتباط نزدیک و درهم‌تنیده هوش و هیجان تأکید کرده است. از پیشگامان این تحولات در حوزه هوش می‌توان به گاردنر<sup>۳</sup> (۱۹۸۳)، به نقل از استنبرگ<sup>۴</sup> (۲۰۰۱) اشاره کرد و در حوزه هیجان از کشفیات ژوزف لی دوکس<sup>۵</sup> (به نقل از گلمن<sup>۶</sup>، ۱۳۷۹) نام برد، اما اوج این تحولات به مطرح شدن مفهوم «هوش هیجانی» توسط مایر و سالووی<sup>۷</sup> (۱۹۹۰) برمی‌گردد که آشکارا بر هم تنیدگی هوش و هیجان تأکید می‌کنند (۲).

مایر (۱۹۹۸) عقیده دارد هوش هیجانی (EI) یک نوع ظرفیت روانی برای معنی‌بخشی و کاربرد اطلاعات هیجانی است. افراد در این مورد ظرفیت‌های مختلف دارند. بعضی در حد متوسط و برخی دیگر ماهرند. به عقیده وی، قسمتی از این ظرفیت غریزی است، درحالی‌که قسمت دیگران از تجارب زندگی آموخته می‌شود، قسمت اخیر می‌تواند به‌وسیله کوشش، تمرین و تجربه پیشرفت یابد (۲۰۳۰). به عقیده کلرک<sup>۸</sup> (۱۳۸۸) هوش هیجانی را می‌توان در هر سنی از طریق کسب مهارت‌های ضروری و به‌کارگیری آن در عملکردهای درونی و موقعیت‌های اجتماعی آموزش داد. فرد بالغ می‌تواند هوش هیجانی را رشد دهد، اما کودکان و نوجوانان می‌توانند این دسته

- 
- 1 . Emotional intelligence
  - 2 . Intelligence Qam
  - 3 . Gordner
  - 4 . Stenburge
  - 5 . Joseph Lee Duks
  - 6 . Golman
  - 7 . Mayer and Salovey
  - 8 . Klerk

مهارت‌ها را از سنین اولیه فرا بگیرند. چرا که این مهارت‌ها به آنها کمک می‌کند تا با پستی و بلندی‌های زندگی خود مقابله کنند. والدین، معلمان و مربیان می‌توانند بسیاری از مهارت‌ها را با تلاش‌های سنجیده و فعالیت‌های هدفمند به کودکان و نوجوانان آموزش دهند (۱۳). ارتقای هوش هیجانی سبک زندگی جدیدی است که برای همه کودکان و نوجوانان و بزرگسالان قابل استفاده و دارای اهمیت است و باید به‌طور مستمر تکرار شوند تا فرد بر مهارت‌ها مسلط شود (۱۲، ۱۳).

رویکرد یادگیری اجتماعی - عاطفی<sup>۱</sup> مبتنی بر این باور است که کلیه فرایندها و بخش‌های یک نظام آموزشی اعم از طراحی و برنامه‌ریزی آموزشی و درسی یا ورزشی، مدیران، معلمان و مربیان ورزشی و موضوعات درسی باید در خدمت آموزش و بهبود مهارت‌های اجتماعی و عاطفی یادگیرندگان قرار گیرند. آموزش‌های مهارت‌های هوش هیجانی «قطعه گمشده» آموزش‌های اجتماعی و هیجانی است که از ذهن بسیاری از معلمان و مربیان ورزشی مغفول مانده است. محیط‌های آموزش ورزش نمونه کوچکی از نظام‌های اجتماعی جامعه تلقی می‌شود. روابطی که نوجوانان در محیط‌های ورزشی با یکدیگر برقرار می‌کنند، نقش اساسی در اکتساب نگرش‌ها، باورها و ارزش‌های بنیادین اجتماعی دارد و درک نوجوانان را از جامعه و محیط ورزشی که در آن قرار دارند و رشته‌های ورزشی گروهی و انفرادی را که در آن شرکت می‌کنند، تحت تأثیر قرار می‌دهد. در صورتی که فرایند اجتماعی شدن و رشد مهارت‌های هیجانی در محیط اولیه خانواده مطلوب نباشد، امکان دارد تا در مدارس و اماکن ورزشی و آموزشی از طریق آموزش‌های ترمیمی به جبران این کاستی‌ها بپردازند (۲، ۱۲، ۱۳).

تحقیقات بسیار زیادی رابطه هوش هیجانی را با متغیرهای بهداشت روانی در زندگی و نگرش‌های شغلی و اینکه هوش هیجانی نقش مثبتی در سلامت روانی دارد (اسکات، ۱۹۹۸؛ مایر و همکاران، ۲۰۰۰؛ چرنیس، ۲۰۰۴؛ آستین و همکاران، ۲۰۰۴؛ جین و سینها، ۲۰۰۷)<sup>۲</sup>، نشان داده‌اند.

تحقیقات در مورد هوش هیجانی و هیجان‌ات منفی مثل خشونت و افسردگی و اضطراب حاکی از ارتباط معکوس و منفی بین آنهاست (۱). همچنین تحقیقات نشان می‌دهد که سطح هوش بین‌فردی در ورزشکاران رشته‌های گروهی بیشتر از رشته‌های انفرادی است (۴). از آنجا که هوش هیجانی و روش‌های مقابله با استرس

1 . Social emotional learning

2 . Schultz and Mayer and Cherniss and Austin and Jain and Sinha

قابل آموزش و آموختنی هستند، تحقیقات نشان‌دهنده تأثیرات مطلوب آموزش هوش هیجانی و افزایش مؤلفه‌های آن در نوجوانان است (۱۴،۱۸). هوش هیجانی می‌تواند به‌عنوان یکی از مهم‌ترین عوامل سازگاری افراد، موفقیت در روابط و عملکرد شغلی باشد (۲۹). این نتیجه در تحقیق عبدی (۱۳۸۵) نیز مشهود است (۸). براساس نتایج تحقیق آندریو<sup>۱</sup> (۲۰۰۹)، گروه افرادی که هوش هیجانی بالاتری دارند، عملکرد بهتری را در اجرا از خود نشان می‌دهند (۲۱). کسانی که هوش هیجانی بیشتری دارند، در رقابت‌های ورزشی موفق‌تر عمل می‌کنند، همچنین این هوش از عوامل موفقیت ورزش (به‌ویژه در ورزش‌های گروهی) است (۳).

شاید بتوان با افزایش هوش هیجانی در ورزشکاران مهارت‌های روانی و قابلیت‌های فردی و اجتماعی و به‌طور کلی موفقیت ورزشی آنان را بهبود بخشید. همچنین باتوجه به حساسیت دوره نوجوانی و اطلاق دوره توفان و فشار به آن، اغلب نوجوانان درگیر نوسانات پرشور عاطفی هستند. دوران نوجوانی، با شور و هیجان، احساس‌های متناقض، تحریکات فیزیولوژیکی و عواطفی پرتنش همراه است. بنابراین هدف از طرح تحقیق بررسی تأثیر آموزش هوش هیجانی بر مهارت‌های روانی نوجوانان ورزشکار بود. چرا که به دلیل آموزش‌پذیر بودن و قابلیت یادگیری هوش هیجانی شاید بتواند با کنترل و تنظیم هیجانات و به‌کارگیری صحیح مؤلفه‌های هوش هیجانی (خودآگاهی<sup>۲</sup>، خودمدیریتی<sup>۳</sup>، آگاهی اجتماعی<sup>۴</sup> و مدیریت رابطه<sup>۵</sup>) به اجرای بهینه ورزشی کمک کرد (۱۸، ۱۳).

امید است که پژوهش حاضر بتواند گامی کوچک در راستای سلامت عاطفی و هیجانی و نیل به اوج عملکرد در نوجوانان ورزشکار و آگاهی بیشتر معلمان و مربیان ورزشی نسبت به آموزش این مهارت‌ها در رشته‌های مختلف ورزشی باشد.

## روش تحقیق

### جامعه و نمونه

در این تحقیق باتوجه به موضوع و اهداف پژوهش از بین کل ورزشکاران دانش‌آموز شهر فارس ۸۰ دانش‌آموز ورزشکار (۴۰ دختر و ۴۰ پسر) که به‌طور مستمر در کانون‌ها و باشگاه‌های ورزشی در رشته‌های

- 
- 1 . Andrew
  - 2 . Self - awarness
  - 3 . Self - management
  - 4 . Social - awareness
  - 5 . Management – relationship

مختلف ورزشی شرکت می‌کردند، به‌صورت تصادفی انتخاب شدند. سپس به‌صورت تصادفی به دو گروه آزمایشی (۲۰ دختر و ۲۰ پسر) و گواه (۲۰ دختر و ۲۰ پسر) تقسیم شدند و در پیش‌آزمون پرسشنامه‌های هوش هیجانی برادبری و گریوز و نیمرخ آمادگی روانی را تکمیل کردند. حجم نمونه براساس حجم نمونه در مقالات مربوط به پژوهش حاضر تعیین شد. سپس آزمودنی‌های گروه آزمایش به‌طور منظم به مدت ۳ هفته و طی ۸ جلسه در دوره آموزشی حضور یافتند. گروه گواه در این مدت هیچگونه آموزشی را دریافت نکرد. آموزش براساس بسته آموزشی تدوین‌شده صورت گرفت. چارچوب آموزشی دربردارنده مهارت‌های خودآگاهی، خودمدیریتی، آگاهی اجتماعی، مدیریت رابطه، کنترل تکانه، حل مسئله، مقابله با هیجانات منفی و شادکامی، مفهوم استرس و مقابله با آن، مدیریت زمان، شناخت خشم و زیربنای خشم و کنترل آن بود و به شکل تمرینی (نظری و عملی) انجام گرفت. پس از اتمام دوره آموزشی با فاصله یک هفته هر دو گروه بار دیگر پرسشنامه هوش هیجانی و نیمرخ آمادگی روانی را تکمیل کردند.

#### ابزار اندازه‌گیری

برای جمع‌آوری اطلاعات پژوهش از دو پرسشنامه هوش هیجانی برادبری و گریوز<sup>۱</sup> (۲۰۰۵) و پرسشنامه سنجش روایی اتاوا (Omsat3) استفاده شد (۲۰۱۹). پرسشنامه هوش هیجانی برادبری و گریوز از دو بخش تشکیل شده که بخش اول آن شامل مهارت خودآگاهی و خودمدیریتی و مربوط به خود شخص است (قابلیت فردی)<sup>۲</sup> و بخش دوم آن شامل مهارت آگاهی-اجتماعی و مدیریت رابطه است که روی روابط فرد با دیگران تمرکز می‌کند (قابلیت اجتماعی)<sup>۳</sup>. این آزمون از ۲۸ سؤال از ۵ گزینه‌ای تشکیل می‌شود که پاسخ‌های آن به‌ترتیب شامل هرگز، به‌ندرت، گاهی، به‌طور معمول، همیشه، تقریباً همیشه و همیشه است. محاسبه اعتبار و پایایی این آزمون در ایران توسط حمزه گنجی انجام گرفته، به‌طوری‌که پایایی آن از طریق بازآزمایی در یک گروه ۳۶ نفری برای چهار مهارت تشکیل‌دهنده هوش هیجانی و کل هوش هیجانی به‌ترتیب ۰/۷۸، ۰/۸۶، ۰/۷۰، ۰/۷۳ و ۰/۸۹ بوده است. در گروه ۸۴ نفری دیگری آزمون فقط یک بار اجرا شد و ضریب پایایی آن با استفاده از آلفای کرونباخ، برای گروه‌های پسران و دختران و کل گروه ۰/۸۸ به‌دست آمد. همه سؤالات با کل آزمون همبستگی

1 . Bradberry, Travis and Griares, Jean

2 . Personal competence

3 . Social competence

مثبت و معناداری داشت. حذف هیچ کدام از سؤالات موجب افزایش چشمگیر کل پایایی آزمون نشد. همه ضرایب به دست آمده چه از طریق دوبار اجرا و چه از طریق آلفای کرونباخ، در سطح  $P < 0/01$  معنادار بود (۲).

برای سنجش عملکرد روانی از پرسشنامه سنجش روانی اتاوا (Omsat3) استفاده شد. این پرسشنامه در دانشگاه اتاوا توسط جان سالملا<sup>۱</sup> ساخته شده و واعظ موسوی در سال ۱۳۷۹ آن را اعتباریابی کرده است. اعتباریابی مجدد این پرسشنامه توسط صنعتی منفرد در سال ۱۳۸۵ ارزیابی شد مقدار همبستگی ۸۰ تا ۹۶ درصد متغیر بود. تمرکز ۸۰ درصد کمترین و اعتماد به نفس و نمره کلی Omsat3 با همبستگی ۸۶ درصد بیشترین همبستگی را نشان داد. صنعتی منفرد در این پژوهش که روی ۳۳۳ نفر از ورزشکاران تیم انجام داد. ثبت روایی ۶۸ تا ۸۸ درصد و پایایی ۷۸ و ۹۶ درصد را برای پرسشنامه به دست آورد.

این آزمون از جامع ترین آزمون های آمادگی روانی ورزشکاران است که دوازده مهارت روانی را در سه دسته مهارت های روانی پایه (هدف‌گزینی، تعهد و اعتماد به نفس)، مهارت های روان‌تنی (واکنش به استرس، کنترل ترس، آرمیدگی و نیروبخشی) و مهارت های شناختی (تمرکز، بازیافت تمرکز، تصویرسازی، تمرین ذهنی و طرح مسابقه) اندازه‌گیری می‌کند. این پرسشنامه شامل ۴۸ سؤال است که به صورت مقیاس لیکرت ۷ سطحی است. در مقابل هر جمله گزینه‌های کاملاً مخالف، مخالف، تا حدی مخالف، موافق نیستم / مخالف نیستم، تا حدی موافق، موافق، کاملاً موافق قرار دارد که به ترتیب امتیازات ۱ تا ۷ تعلق می‌گیرد.

آزمودنی‌ها براساس وضعیت فعلی یا گذشته خود در رقابت‌ها و تمرینات به یکی از این هفت گزینه پاسخ می‌دهند. سؤالات مربوط به واکنش به استرس، کنترل ترس، تمرکز و بازیافت تمرکز به صورت معکوس نمره گذاری می‌شوند (۱۹).

### روش آماری

به کمک آمار توصیفی به محاسبه میانگین، انحراف استاندارد و نیز رسم نمودارهای مختلف در گروه‌ها پرداخته شد. سپس در قسمت استنباطی با استفاده از روش‌های آماری مانند همسانی واریانس‌ها، آزمون کلموگروف اسمیرنوف، آزمون تی مستقل (مقایسه میانگین‌های دو گروه براساس تفاضل میان نمره‌های

پیش‌آزمون از پس‌آزمون برای هر یک از گروه‌ها) به بررسی و محاسبه داده‌ها پرداخته شد. سطح معناداری نیز برای تمام روش‌های آماری  $0/05 =$  در نظر گرفته شد و برای انجام محاسبات آماری از نرم‌افزار اکسل و SPSS V16 استفاده شد.

### نتایج و یافته‌های تحقیق

جدول ۱ اطلاعات توصیفی (میانگین و انحراف معیار) مربوط به خرده‌مؤلفه‌های هوش هیجانی (خودآگاهی، خودمدیریتی، آگاهی اجتماعی و مدیریت رابطه)، نمره کل هوش هیجانی و مهارت‌های روانی را در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون نشان می‌دهد.

جدول ۱ - میانگین و انحراف معیار عملکرد روانی گروه کنترل و گروه آزمایش در مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون

شاخص آماری	متغیر	میانگین $\pm$ انحراف معیار	میانگین $\pm$ انحراف معیار
گروه کنترل	خودآگاهی	۱۲/۸ $\pm$ ۲/۵	۱۲/۴ $\pm$ ۱/۵
	خودمدیریتی	۲۷/۲ $\pm$ ۴/۷	۲۵/۹ $\pm$ ۵/۱
	آگاهی اجتماعی	۲۰/۷ $\pm$ ۳/۶	۲۱/۳ $\pm$ ۵/۸
	مدیریت رابطه	۲۲/۲ $\pm$ ۶/۷	۲۰/۰ $\pm$ ۵/۶
	هوش هیجانی	۸۲/۶ $\pm$ ۹/۹	۷۹/۶ $\pm$ ۱۰/۸
	مهارت‌های روانی	۲۰۵/۲ $\pm$ ۱۶/۶	۲۱۰/۱ $\pm$ ۱۸/۲
گروه آزمایش	خودآگاهی	۱۱/۲ $\pm$ ۱/۵	۲۴/۴ $\pm$ ۵/۶
	خودمدیریتی	۲۲/۵ $\pm$ ۲/۶	۳۱/۰ $\pm$ ۶/۹
	آگاهی اجتماعی	۲۲/۹ $\pm$ ۳/۹	۲۸/۷ $\pm$ ۳/۱
	مدیریت رابطه	۲۱/۶ $\pm$ ۴/۷	۲۵/۲ $\pm$ ۳/۹
	هوش هیجانی	۷۸/۳ $\pm$ ۵/۶	۱۰۹/۴ $\pm$ ۲۰/۷
	مهارت‌های روانی	۱۹۶/۵ $\pm$ ۹/۱	۲۴/۵ $\pm$ ۲۴/۷

یافته‌های جدول ۲ نشان می‌دهد بین میانگین مهارت خودآگاهی در گروه‌های کنترل و آزمایش با یافته‌های جدول ۱ تفاوت معناداری وجود دارد. با بررسی آماره‌های توصیفی (جدول ۱) مشخص شد گروه آزمایش ( $m = 24/4$ ) خودآگاهی بیشتری نسبت به گروه کنترل ( $12/4 =$ ) دارد. بین میانگین مهارت خودمدیریتی در گروه‌های کنترل و آزمایش با  $P = 0/009$ ،  $t = 6/35$  و  $df = 78$  تفاوت معناداری وجود دارد و

گروه آزمایش ( $m = 31/1$ ) خودمدیریتی بیشتری نسبت به گروه کنترل ( $m = 25/9$ ) دارد. بین میانگین مهارت آگاهی اجتماعی در گروه‌های کنترل و آزمایش با  $p = 0/021$ ،  $t = 3/70$  و  $df = 78$  تفاوت معناداری وجود دارد و گروه آزمایش ( $m = 28/7$ ) آگاهی اجتماعی بیشتری نسبت به گروه کنترل ( $m = 21/3$ ) دارد. بین میانگین مهارت مدیریت رابطه در گروه‌های کنترل و آزمایش با  $p = 0/41$ ،  $t = 4/816$  و  $df = 78$  تفاوت معناداری وجود دارد. با بررسی آماره‌های توصیفی مشخص می‌شود گروه آزمایش ( $m = 25/2$ ) مدیریت رابطه بیشتری نسبت به گروه کنترل ( $m = 20/0$ ) دارد. بین میانگین مهارت هوش هیجانی در گروه‌های کنترل و آزمایش با  $p = 0/034$ ،  $t = 9/04$  و  $df = 78$  تفاوت معناداری وجود دارد و گروه آزمایش ( $m = 109/4$ ) هوش هیجانی بیشتری نسبت به گروه کنترل ( $m = 79/6$ ) دارد. بین میانگین مهارت روانی در گروه‌های کنترل و آزمایش با  $p = 0/2601$ ،  $t = 8/69$  و  $df = 78$  تفاوت معناداری وجود دارد. بررسی آماره‌های توصیفی نشان داد گروه آزمایش ( $m = 241/5$ ) مهارت روانی بیشتری نسبت به گروه کنترل ( $m = 210/1$ ) دارد. می‌توان نتیجه گرفت آموزش هوش هیجانی تأثیر معناداری بر متغیرهای خودآگاهی، خودمدیریتی، آگاهی اجتماعی، مدیریت رابطه، نمره کل هوش هیجانی و مهارت روانی دارد.

جدول ۲ - مقایسه نمره‌های مؤلفه‌های هوش هیجانی و مهارت‌های روانی گروه‌های آزمایش و کنترل

شاخص آماری	t	df	p
خودآگاهی	3/76	78	0/001
خودمدیریتی	6/35	78	0/009
آگاهی اجتماعی	3/80	78	0/021
مدیریت رابطه	4/81	78	0/004
هوش هیجانی	9/04	78	0/034
مهارت روانی	8/69	78	0/026



### بحث و نتیجه‌گیری

بررسی این پژوهش نشان داد که آموزش مهارت‌های هوش هیجانی بر رشد مؤلفه‌های هوش هیجانی (خودآگاهی، خودمدیریتی، آگاهی اجتماعی و مدیریت رابطه) تأثیرگذار است. فرضیه‌های مربوط به اثربخشی آموزش هوش هیجانی در بالا رفتن مؤلفه‌های هوش هیجانی، مؤید دیدگاه بار - ان (۲۰۰۰) است که می‌گوید هوش هیجانی و مهارت‌های هیجانی طی زمان رشد و در طول زندگی تغییر می‌کند و می‌توان این مهارت‌ها را با آموزش و برنامه‌های اصلاحی مانند روش‌های درمانی، اصلاح بخشید (۲۲،۲۳).

کرومبی و لومبارد<sup>۱</sup> (۲۰۰۹) مطرح می‌کنند ضعف‌های افراد در مهارت‌های هیجانی قابل جبران است (۲۳،۲۶). هرکدام از حیظه‌های ذکرشده تا حد زیادی به مجموعه‌ای از عادت‌ها و واکنش‌ها اشاره دارد که با آموزش و تمرین درست می‌توان آنها را بهبود بخشید. برای نخستین گام تنها کافی است بدانیم این که توانایی‌ها در ما موجود است. شایان ذکر است که هوش هیجانی دربرگیرنده مهارت‌های اکتسابی است که با تمرین می‌توان همه ابعاد آن را آموخت. نتایج تحقیق حاضر نشان می‌دهد که بین میانگین مهارت‌های هوش هیجانی در گروه‌های کنترل و آزمایش تفاوت معناداری وجود دارد. همچنین با بررسی آماره‌های استنباطی و تفاوت معناداری که بین میانگین‌های مؤلفه‌های هوش هیجانی در گروه‌های کنترل و آزمایش وجود داشت، با اطمینان ۹۵ درصد می‌توان نتیجه گرفت آموزش هیجانی بر افزایش مؤلفه‌های هوش هیجانی تأثیر داشته است. امکان آموزش‌پذیر بودن مهارت‌های هوش هیجانی و افزایش مؤلفه‌های هوش هیجانی در تحقیقات مایر سالووی و کارسو (۱۹۹۸)، گلمن (۱۹۹۸) و بویاتزیس و ری<sup>۲</sup> (۱۹۹۹)، برادبری و گریوز (۱۳۸۴)، علیان (۱۳۸۵)، نریمانی و همکاران (۱۳۸۶)، جن گاتمن (۱۳۸۷) و کلرک (۱۳۸۸) و نامکا (۱۳۸۸) تأیید شده است (۲،۴،۱۲۳،۱۴،۱۷،۱۸،۲۹،۳۰). همچنین نتایج این پژوهش نشان داد که آموزش هوش هیجانی بر مهارت‌های روانی نوجوانان ورزشکار تأثیر داشته است. باتوجه به نتایج به‌دست‌آمده و تفاوت معناداری که بین میانگین مهارت‌های روانی در گروه‌های کنترل و آزمایش وجود دارد ( $P < 0/05$ )، همچنین با بررسی آماره‌های استنباطی با اطمینان ۹۵ درصد می‌توان

1 . Crombi and Lombard

2 . Buyatiys and Rey

نتیجه گرفت که آموزش هوش هیجانی تأثیر معناداری بر مهارت‌های روانی داشته و موجب بهبود آن در عملکرد گروه آزمایش شده است.

مهارت‌های روانی مجموعه‌ای از حالت‌ها، برنامه‌ریزی‌ها و توانایی‌هاست که علاوه بر افزودن بهزیستی روانی به عملکرد بهتر ورزشکار کمک می‌کند (۱۹). مهارت‌های هوش هیجانی به افراد کمک می‌کند در مقابل تحریکات خارجی آرام، مثبت و تحریک‌ناپذیر عمل کنند. این افراد قادرند تکانش‌های خود را به خوبی اداره کنند. آموزش هوش هیجانی به افراد کمک می‌کند خلاق باشند و در مقابل مشکلات به جای احساس درماندگی و گریز یا بروز واکنش‌های ناپخته به ابداع و خلاقیت دست بزنند و راهی برای گریز از این بن‌بست‌ها بیابند که این مسئله موجب کاهش فشار روانی در آنها می‌شود. افرادی که هوش هیجانی زیادی دارند، آماده تغییر و یادگیری‌های جدید در هر موقعیت و در طول تمرینات ورزشی هستند و مشکل را فرصتی برای یادگیری می‌دانند. از این رو فشار روانی ناشی از احساس ناکامی در آنها کاهش می‌یابد. این افراد قادر به درک دیگران هستند، از این رو از رفتارهای دیگران برداشت منطقی‌تر دارند و کمتر تحت فشار ناشی از سوء برداشت یا عدم درک طرف مقابل قرار می‌گیرند. مهارت‌های هوش هیجانی به افراد کمک می‌کند تا احساس‌های خود را ابراز کنند و با دیگران ارتباطات خود را گسترش دهند، زیرا مهارت‌های اجتماعی یکی از مؤلفه‌های اساسی هوش هیجانی است. ارتباط با دیگران هم از جنبه حمایتی و هم از جنبه اینکه بسیاری از استرس‌ها در محیط‌های ورزشی به دلیل عدم توانایی برقراری ارتباط با گروه یا محیط و افراد هم‌تیمی خود رخ می‌دهد، مهم است. بنابراین توانایی در این مهارت به افراد کمک می‌کند که عوامل استرس‌زا را کنترل کنند و عملکرد روانی خود را بهبود بخشند. همچنین نتایج این تحقیق مؤید دیدگاه چرنیس (۲۰۰۰) است که می‌گوید افرادی با هوش هیجانی بالاتر که در محیط کار و ورزش قادر به انجام کار گروهی هستند، از اینکه فشار داشته باشند، مصون می‌مانند. از این رو فشارهای روانی ناشی از این مسئله نیز روی آنها تأثیری نخواهد داشت. محققانی چون ککس<sup>۱</sup> (۱۹۹۴)، ویلی<sup>۲</sup> (۱۹۹۸) و یولتس<sup>۳</sup> (۲۰۰۹) این ویژگی روانی را برای اجرای بهینه در قهرمانان تنظیم برانگیختگی، اعتماد به نفس، توجه و تمرکز بهتر، تصویرسازی مثبت قبل از ورزش و تعهد عنوان می‌کنند (۳۳). مهارت‌های روانی توسط ورزشکاران نخبه

1 . Cox  
2 . Vealy  
3 . Ulutas

برای رسیدن به اوج عملکرد استفاده می‌شود. بهبود عملکرد روانی در اثر گسترش هیجان‌های مثبت هوش هیجانی در تحقیقات اشانلزای، هارتل و هوپرد<sup>۱</sup> (۱۹۹۸)، پارساد<sup>۲</sup> (۲۰۰۰)، شاتل<sup>۳</sup> (۲۰۰۱)، کنستانتین<sup>۴</sup> (۲۰۰۱)، راپیسردا (۲۰۰۱)، چرنیس (۲۰۰۴) و بشارت (۱۳۸۴) نشان داده شده است که با نتایج برگرفته از این تحقیق همخوانی و هماهنگی دارد (۲،۲۳،۲۵،۳۱). همچنین رابطه‌ی بالا بین مؤلفه‌های هوش هیجانی و متغیرهای بهداشت روانی و سلامت عمومی در زندگی شغلی و حرفه‌ای و عملکرد در تحقیقات خسروجردی (۱۳۸۴)، مولوی (۱۳۸۴)، عبدی (۱۳۸۵)، ملیسا (۲۰۰۷) و فلاح (۱۳۸۸) نشان داده شده است و با نتایج بدست آمده در این تحقیق هماهنگی دارد (۵،۸،۱۱). نتایج این تحقیق با نتایج ساسانی مقدم (۱۳۹۰) متناقض است (۷). وی در تحقیق خود با عنوان «ارتباط بین هوش هیجانی و مهارت‌های روانی دانشجویان دختر کشور» به این نتیجه رسید که هیچ ارتباطی بین خودآگاهی که یکی از مؤلفه‌های اصلی هوش هیجانی است و مهارت‌های روانی وجود ندارد. همچنین رابطه‌ی منفی بین هوش هیجانی و مهارت‌های روانی تحقیق او مشاهده نشد. شاید این به دلیل تفاوت در نمونه‌های مورد پژوهش باشد. به‌طور کلی می‌توان نتیجه گرفت که آموزش مهارت‌های هوش هیجانی کمک می‌کند ورزشکاران خودآگاهی بیشتری به‌دست آورند که این توانایی به ورزشکار کمک می‌کند که ارزیابی درستی از هیجان‌های خود داشته باشد و به آن واقف باشد. علاوه بر آن، توانایی درستی از توانایی‌های خود داشته باشد. در نتیجه در انتخاب هدف و برنامه‌ریزی برای هدف موفق‌تر عمل کند و اعتماد به نفس بیشتری را به‌دست آورد. همچنین ورزشکار کمک می‌کند که سطح خودمدیریتی خود را افزایش دهد و در مدیریت و کنترل احساسات و هماهنگی با دیگران، حفظ تعادل، خودانگیزگی، خوش‌بینی و کنترل سطح برانگیختگی خود بهتر و موفق‌تر عمل کند. همچنین با رشد مهارت‌های اجتماعی ورزشکاران، کمک می‌کند تا عملکرد بهتری متناسب با هدف و عمل داشته باشند.

این ورزشکاران به‌راحتی ضعف‌ها و قوت‌های خود را می‌شناسند، براین اساس راحت‌تر می‌توانند نیازهای خود و دیگران را برآورده کنند. ورزشکارانی که رفتارهای توأم با همدردی داشته باشند، از مهارت‌های اجتماعی برای کمک به همبازی‌ها و هم‌گروه‌های خود به‌منظور رشد و بالندگی آنها، تقویت احساسات و هیجان‌های مثبت در

1 . Ashanzay and Hartl and Huper

2 . Parsad

3 . SHuttle

4 . Constantine

آنها و کمک به آنها به منظور دستیابی به اهداف و نیازهایشان حمایت می‌کنند. آموزش مهارت‌های هوش هیجانی موجب بهبود مدیریت رابطه در ورزشکاران، توانایی در اداره ارتباطات بین فردی در برانگیختن و افزایش روحیه همبازی‌های خود، همچنین توانایی برقراری ارتباط بهتر با دیگران می‌شود. مجموع این توانایی مهارت‌ها به بهبود و ارتقای مهارت‌های روانی ورزشکار منجر می‌شود.

همان‌طور که بحث شد، هیجان‌ها اطلاعات هستند، اما این اطلاعات برای کسانی که بهتر آنها را درک می‌کنند، مفیدترند. داشتن چنین درکی ابزار قوی و نیرومندی در دست ورزشکار به منظور عملکرد بهتر خواهد بود. توانایی تنظیم هیجان‌ها به فرد اجازه می‌دهد که سطوح برانگیختگی خود را کنترل کند و به این وسیله عملکرد خود را به حداکثر توان خود برساند. نتایج این تحقیق همسو با نتایج تحقیقات سیاروچی و همکاران (۲۰۰۴)، بشارت (۱۳۸۴)، عبدی (۱۳۸۵)، ملیسا (۲۰۰۷) یولوتیس (۲۰۰۷)، آجای (۲۰۰۷)، فلاح (۱۳۸۸)، کریمی (۱۳۸۸)، عرفانی (۱۳۸۸)، میرغفوری و همکاران (۱۳۸۸)، آندریو (۲۰۰۹)، کرومبی و لومبارد (۲۰۰۹) و مالکوم (۲۰۱۰) می‌باشد (۸،۹،۱۲،۱۵،۲۰،۲۱،۲۴،۲۶،۳۳). باتوجه به رابطه بالا و مثبت هوش هیجانی با توانایی سازگاری و تطابق دیگر متغیرهای بهداشت روانی، به نظر می‌رسد که آموزش هوش هیجانی در نوجوانان ورزشکار گروهی و انفرادی بتواند مؤلفه‌های هوش هیجانی را در ورزشکاران نوجوان افزایش دهد و ضمن تأمین بهداشت روانی ورزشکاران به سازگاری آنان با موقعیت‌های ورزشی کمک کند و نیل به اوج عملکرد را در آنان بهبود بخشد. باتوجه به داده‌های تجربی و ارزشمند (EI) و استفاده توسط نخبگان در عرصه‌های ورزشی پیشنهاد می‌شود که:

الف) آموزش‌های هیجانی در ورزش کانون توجه تحقیقات تجربی آینده باشد؛ ب) برنامه‌ریزان آموزشی، برنامه‌های آموزشی جامعی در راستای آموزش هوش هیجانی تهیه و تدوین کنند و در اختیار مراکز دانشگاهی، معلمان و مربیان تربیت بدنی قرار دهند و ج) مربیان و ورزشکاران به توسعه مهارت‌های هوش هیجانی اهتمام ورزند.

## منابع و مآخذ

۱. ادیب راد، نسترن، (۱۳۸۳). "بررسی تأثیر دوروش ایمن سازی در مقابل استرس (SIT) و آموزش هوش هیجانی (EIT)، در نشانگان استرس زنان شاغل در حرفه خدمات پرستاری و راههای مقابله با آن". رساله دکتری، دانشکده روانشناسی، دانشگاه تربیت معلم تهران. صص ۸۹-۷۸.
۲. برادبری، تی.؛ گریوز، جی. (۱۳۸۴). "هوش هیجانی: مهارت‌ها و آزمون‌ها". ترجمه مهدی گنجی، تهران: نشر ساوالان. صص: ۱۶۲-۱۵۳.
۳. بشارت، محمدعلی. عباسی، غلامرضا. میرزا کسفیدی، رضا. (۱۳۸۴). "تبیین موفقیت ورزش و روش‌های گروهی و فردی بر حسب هوش هیجانی". فصلنامه المپیک، سال سیزدهم، پیاپی ۴. صص: ۹۶-۸۷.
۴. حسین علیان، محسن (۱۳۸۳). "مقایسه هوش هیجانی قهرمانان و ورزشکاران رشته‌های گروهی و انفرادی با افراد ورزشکار". پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه شهید بهشتی تهران. دانشکده علوم ورزشی. صص: ۷۵ - ۷۰.
۵. خسرو جردی، راضیه. (۱۳۸۳). "بررسی رابطه هوش هیجانی با سلامت عمومی در دانشجویان دانشگاه سبزوار". پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی. دانشگاه تهران. صص: ۷۴-۶۵.
۶. ساسانی مقدم، شیوا. بحر العلوم، حسن. (۱۳۸۷). "مقایسه هوش هیجانی دانشجویان دختر ورزشکار و غیر ورزشکار". دانشگاه صنعتی شاهرود، پژوهش در علوم ورزش (۱۳۸۸). شماره ۲۳، صص ۶۰-۴۷.
۷. ساسانی مقدم، شیوا. (۱۳۹۰). "ارتباط بین هوش هیجانی و مهارت‌های روانی دانشجویان دختر ورزشکار". نشریه علوم حرکتی و ورزش. صص: ۱۵-۱۰.
۸. عبدی، حسین. (۱۳۸۵). "بررسی ارتباط هوش هیجانی اعضای هیئت علمی با اثربخشی دانشکده‌های تربیت بدنی (دولتی) شهر تهران". پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه تهران. صص: ۷۱ - ۶۶.
۹. عرفانی، آزاده. (۱۳۸۸). "رابطه هوش عاطفی با شادکامی و مقایسه این متغیرها در ورزشکاران

- رشته های تیمی و انفرادی". همایش بین المللی تربیت بدنی و علوم ورزشی، تهران (۲۰۱۰).
۱۰. غلامی، امین. (۱۳۸۸). "مقایسه هوش هیجانی بازیکنان فوتبال در پسته های مختلف بازی". هفتمین همایش بین المللی تربیت بدنی و علوم ورزشی، تهران (۲۰۱۰).
۱۱. فلاح، مهري. فهيم دوین، حسن. (۱۳۸۸). "رابطه هوش عاطفی، خودشکوفایی در دانشجویان دختر ورزشکار و غیر ورزشکار". هفتمین همایش بین المللی تربیت بدنی و علوم ورزشی، تهران، (۲۰۱۰).
۱۲. کریمی، شیلر. (۱۳۸۸). "مقایسه هوش هیجانی و روحیه رقابت و همکاری ورزشکاران تیم های موفق و ناموفق دراگون بوت". همایش بین المللی تربیت بدنی و علوم ورزشی، تهران (۲۰۱۰).
۱۳. کلرک، رینا، روکس، رونیل. (۱۳۸۸). "هوش هیجانی برای کودکان و نوجوانان". ترجمه: علی کریمی، تهران، نشر رسانه تخصصی. صص: ۸-۱۱.
۱۴. گاتمن، جان مردخای، (۱۳۸۷). "فنون افزایش هوش هیجانی کودکان". ترجمه: مناخاطری. تهران، انتشارات رسا. صص: ۲۴-۳۸.
۱۵. میرغفوری، حبیب الله. آرامون، هاجر، شمس نژاد، هاشم. (۱۳۸۸). "اولویت بندی مولفه های هوش هیجانی و بررسی ارتباط آن با عملکرد ورزشکاران". هفتمین همایش بین المللی تربیت بدنی و علوم ورزشی، تهران (۲۰۱۰).
۱۶. نادعلی، حسین. (۱۳۸۶). "تحلیل اکتشافی رابطه سبک های دلبستگی و هوش هیجانی". پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه تهران، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی. صص: ۲۵-۳۸.
۱۷. نامکا، لین. (۱۳۸۸). "آموزش هوش هیجانی به کودکان". ترجمه: نصرت الله یوسفی، تهران، انتشارات تدبیر، صص: ۲-۴.
۱۸. نریمانی، محمد. رفیق ایمانی، سودابه (۱۳۸۶). "مقایسه روش های مقابله ای در بازیکنان پست های مختلف فوتبال". کنگره بین المللی روان شناسی کاربردی در ورزش قهرمانی کمیته ملی المپیک. صص: ۱۳۶-۱۳۱.
۱۹. واعظ موسوی، سید محمدکاظم. (۱۳۷۹). "تعیین اعتبار و پایانی سه پرسشنامه آمادگی روانی اوتاوا (OMSAT)". پژوهش در علوم ورزش، شماره ۱. صص: ۴۹ - ۳۱.

20. Ajayi, M.A. (2007). *"Effect of a Sixweeken emotional intelligence program on the sport performance of Amatur athletes in Oyo state of Nigeria"*. Department of human kinetics and Health Education university of Ibadan , Ibadan , Nigeria. ([www.sirc.ca](http://www.sirc.ca)). PP:75-106.
21. Andrew m .lane (2009). *"Emotional Intelligence and mood states associated with optimal performance"* . school of sport , Performing Arts and Leisure. 13 UK. (A.M. lane Z @ WL.V.ac.uk) . PP:66-74.
22. Bar-on , R. parker .P.A. (2000) . *"The handbook of emotional Intelligence: Theory Development , Assessment and Application at home , school and work Place"* . SaraFranSico.12. PP:49-68.
23. Cherniss , C. (2000). *"Emotional Intelligence what is and why it Matters"* . Annual Meeting of society for Industrial and organizational Psychology New . Orland . LA , April 15 .
24. Ciarrochi , V. : (2002). *"Motional Intelligence Moderates the relationship between stress and Mental health"* . Journal of personality and individual differences . 32 . PP:197-209.
25. Constantine , M.G. (2001). *"Theoretical orientation , empathy, and multicultural counseling competence in school counselor trainees professional school counseling"* . Journal of counseling psychology 4, PP:342-348.
26. Crombi , David , Lombard , carl , Noakes , Tim (2009). *"Emotional intelligence scores peredict team sports science & coaching performance in a national cricket competition"* .4 ,number 2, June 2009 ,16. PP:209-224.
27. Durlak, J. A., & Wells, A. M. (1997). *"Primary prevention mental health programs for children and adolescents: A meta-analytic"* . Review American Journal of Community Psychology, 25, PP: 115-152.
28. 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, PP:136-157.
29. Golman , D. Boyatzis , R.E & Rhee , K(1999) . *"Glustering competence in emotional intelligence insights from the emotional competence inventory"* . (ECI)

---

From the world wide web [http : // www. eiconosortium .org](http://www.eiconosortium.org) .

30. Mayer, J.D., Caruso, D.R. and Salovey, P. (1999). **"Emotional intelligence meets standards for traditional intelligence"**. *Intelligence* 27, PP:267-298.

31. Rapisarda, Brig Ann, (2002) . **"The impact of emotional intelligence on work team cohesiveness and performance, international journal of organization analysis"**. 10(4), PP:363-379.

32. Saklofske , D.H , Austin , E.J, Galloway , I , Davidson , K . (2007) . **"Individual difference correlates of health related behaviors : preliminary evidence for Links between emotional intelligence and coping "**. *Personality and individual Differences* 42 (2007) 49.

33. UluTAS , Ilkay, Esra, Omeroglu. (2007). **"The Effects of An Emotional intelligence education program on the emotional intelligence of Children"**. *Social behavior and personality* , 35 (10) , PP:1365-1372.