ارتباط بین هوش هیجانی و مهارت‌های روانی دانشجویان دختر ورزشکار دانشگاه صنعتی شاهرود

شیوا ساسانی مقدم*، حسن بحرالعلوم**

* هیئت علمی دانشگاه صنعتی شاهرود

** استادیار دانشگاه صنعتی شاهرود

تاریخ دریافت مقاله: ۸۷/۰۶ تاریخ پذیرش مقاله: ۸۹/۱۰

چکیده

هوش هیجانی به تنهایی بزرگترین عامل برای پیش بینی عملکرد فرد و قویترین نیرو برای رهبری و موفقیت معرفی شده است. هدف این تحقیق، ارتباط بین هوش هیجانی با مهارت های روانی دانشجویان دختر ورزشکار دانشگاه صنعتی شاهرود بود. نمونه های تحقیق ۴۰ دانشجوی ورزشکار بودند که به روش هدفمند انتخاب شدند. از پرسشنامه هوش هیجانی برادبر و گوریوز و اُمست- ۳ ، برای جمع آوری اطلاعات استفاده شد. داده ها با استفاده از آماری توصیفی و همبستگی بین متغیرها مورد تجزیه و تحلیل آماری قرارگرفتند($p< ۰.۰۵$). نتایج نشان داد که بین هوش هیجانی و اعتماد به نفس، آرمیدگی، نیروبخشی و تمرکز دوباره همبستگی مثبت و معنی دار وجود دارد. تحلیل اطلاعات مؤلفه های هوش هیجانی و مهارت های روانی ارتباط مثبت و معنی داری بین مؤلفه ی خود-مدیریتی و مهارت های اعتمادبه نفس، واکنش به استرس، آرمیدگی، کنترل ترس، نیروبخشی، تمرکز و تمرکز دوباره را نشان داد. در نهایت به ترتیب بین مؤلفه‌های آگاهی- اجتماعی و مدیریت - رابطه با مهارت های اعتماد به نفس و آرمیدگی همبستگی مثبت و معنی دار مشخص شد.

واژه‌های کلیدی : هوش هیجانی، مهارت های روانی، اعتماد به نفس، خود- مدیریتی

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

مقدمه

احساسات و هیجان ها در تمام جنبه های رفتاری ما نقش دارند. بدلیل اینکه مجموعه اطلاعاتی که از طریق گیرنده های حسی دریافت می کنیم ابتدا به علائم الکتریکی تبدیل و از طریق نخاع شوکی[1] وارد مغز می شوند و برای رسیدن به قشر مغز[2] از دستگاه کناری یا لیمبیک[3] عبور می نمایند. این اطلاعات حسی در دستگاه کناری تجربه و واکنش هیجانی تولید می نمایند. باین ترتیب در مقابل هر رویدادی ابتدا واکنش هیجانی را تجربه می کنیم (۱). این هیجان های مثبت(شادی، شجاعت) یا منفی (خشم،اضطراب و ترس) حالات درونی فرد را که مبنای رفتار هستند؛ موجب می شوند(۲). والراند و بلانچارد (۱۹۹۹) اظهار کردند هیجان ها بطور فطری رفتارها و ارتباط های ورزشکاران را در مسابقه و تمرین تحت تاثیر قرار می دهند(۳). عبدلی به نقل از وینر (۱۹۸۱) می گوید فرد بلافاصله بعد از مشاهده نتیجه عملکرد خود یک یا چند پاسخ هیجانی خودکار را تجربه می کند. بطوریکه نتیجه تحلیل شناختی از عملکرد و واکنش های عاطفی نسبت به آن، رفتار آینده وی را تعیین می کند(۴). روانشناسان ورزش از طریق آموزش مهارت های روانی[4] به ورزشکاران برای کنترل و تنظیم هیجان ها کمک می نمایند(۵) چرا که همانطور که اشاره شد اغلب متغیرهای روانی مبنای هیجانی و عاطفی دارند(۴) و وضعیت روانی ورزشکاران از عوامل مهم و تاثیرگذار بر نتایج مسابقات است بویژه آمادگی ذهنی[5] ورزشکاران که مجموعه ای از مهارت های روانی می باشد و مدلهای نظری متمایز و همپوش متعددی برای آن ارائه شده است. امروزه تفاوت عملکرد قهرمانان بیش از هر زمان دیگر به این آمادگی مربوط است و ورزشکاران برتر را از دیگر ورزشکاران متمایز می نماید (۸- ۶). ماهونی و همکارانش (۱۹۸۷) اعلام کردند که ورزشکاران سطح بالا در مقابل دیگر ورزشکاران از نظر مهارت های روانی بهتر بودند(۹). در این راستا اورلیک و پارتینگتون (۱۹۸۸) گزارش دادند که ورزشکاران برتر جهان، عامل موفقیت خود را توانمندی در برخی از مهارت های روانی می دانند(۱۰) اخیراً آمادگی روانی ویژه ورزشکاران، در سه دسته: مهارت های پایه[6] (هدف‌گزینی یا تعیین هدف[7]، اعتمادبنفس[8]، تعهد یا التزام[9])، مهارت های روان تنی[10] (واکنش به استرس یا فشار روانی[11] ، آرمیدگی یا آرامش روانی[12] ، کنترل ترس[13] ، نیروبخشی یا انرژی روانی[14])و مهارت های شناختی[15] (تمرکز[16]، تمرکزدوباره[17]، تصویرسازی ذهنی[18] ،

1 Spinal cord
2 Cortex
3 Limbic system
4 Psychological skills
5 Mental preparation
6 Foundation skills
7 Gole setting
8 Self-confidence
9 Commitment
10 Psycohsomatic skills
11Commitment
12 Spinal cord
13 Stress control
14 Activation
15 Cognitive skills
16 Focusing
17 Refocusing
18 Imagery

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

تمرین ذهنی[1] ، طرح ریزی مسابقه[2])، بعبارت کلی تر مهارت های رفتاری، عـاطفی و شـناختی طبقـه بنـدی شده است(۱۱،۱۲،۱۳).

گرانجین، تایلور و وینر (۲۰۰۲) نتیجه گرفتند که ورزشکاران نخبه در ورزش های مهـارت بسـته ماننـد ژیمناستیک بهتر می توانند تمرکز کردن را فراگیرند و بیشتر می توانند پس از شکست به حالت اولیه برگردند و برای اعمال بعدی با موفقیت تمرکز مجدد نمایند(۱۴).ثلول و گـرینلیس (۲۰۰۱) در تحقیقـی کـه بـر روی تمرین برخی از مهارت های روانی از جمله تعیین هدف ، آرمیدگی یا آرامش روانی، تصـویرسـازی ذهنـی و گفتگو با خود انجام دادند؛ نتیجه گرفتند که با تمرین این مهارت ها سطح اجرا بطور قابل ملاحظه ای افزایش می یابد(۱۵). علی رغم بکارگیری مهارت های روانی برای کنترل، تنظیم و مدیریت هیجان ها در ورزشکاران (۴) اخیراً مفهوم جدیدی بنام هوش هیجانی[3] در مورد توانایی شناخت و اداره هیجان هـا معرفـی و پذیرفتـه شده است(۱). پیشینه این مفهوم به نظریه هوش اجتماعی ثورندایک در سال ۱۹۲۰ برمی گـردد(۱۶). هرچنـد افلاطون دوهزار سال پیش گفته بود: «تمام یادگیری ها دارای یک زیربنای هیجانی و عاطفی هسـتند»(۱). امـا برای اولین بار، جان مـایر و پیتـر سـالووی (۱۹۹۰) اصـطلاح و مفهـوم هـوش هیجـانی را بیـان و توصـیف کردند(۱۷). برای این سازه هم مانند آمادگی روانی، مفهوم سازی های مختلفی ارائه شده است(۱۸). سـالووی و مایر (۱۹۹۸)آنرا ظرفیت ادراک[4] ، ابراز[5]، شناخت[6]، کـاربرد[7] و مـدیریت[8] هیجـان هـا در خـود و دیگـران تعریف نموده اند (۱۹).

در یک مدل جامع وکلی، دانیل گلمن هوش هیجانی را دو قابلیـت بـا چهـار مهـارت نظیـر: قابلیـت فـردی[9] (مهارت های خود-آگاهی[10] و خود- مدیریتی[11]) و قابلیت اجتماعی[12] (مهارت های آگاهی- اجتماعی[13] و مدیریت- رابطه[14]) معرفی نموده است(۲۰).

هوش هیجانی بعنوان عامل مهم موفقیت در زندگی فردی، اجتماعی و حرفه ای شناخته شده اسـت(۲۰، ۲۱). برادبری و گریوز (۲۰۰۵) بیان کردند کسانی که هوش هیجانی خود را به کار می گیرند با محیط اطراف خود سازگاری بیشتری دارند، اعتمادبنفس بالایی نشان می دهند و از توانایی خـود آگاهنـد(۱). پـژوهش هـا نشان می دهند که این سازه(EIQ) موجب توسعه ارتباط سالم و کیفیت زندگی و شغلی مربیـان ورزش مـی شود(۲۲). هوش هیجانی با کیفیت و وسعت شبکه ارتباط اجتماعی، ارتباط مثبت با دیگران (لوپز، سـالووی و استراس، ۲۰۰۳) رفتار اجتماعی (مردم داری)،خوش بینی(مایر و همکـاران، ۱۹۹۹؛ بشـارت، ۱۳۸۴؛ اسـکات،

1 Mental practice
2 Competition planning
3 Emotional intelligence Quotient
4 Perception
5 Expression
6 Understanding
7 Using
8 Management
9 personal competence
10 Self-awareness
11 Self–management
12 Social competence
13 Social- awareness
14 Relationship-management

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

۱۹۹۸) (۲۶-23)، همدلی و بروز توانمندی های خود در موقعیت های اجتماعی و مهارت های اجتماعی بالا(اسکات، ۲۰۰۱) ارتباط مثبت دارد(۲۷). همچنین این سازه نقش مثبتی در سلامت روانی(اسکات و همکاران، ۲۰۰۷؛ داگلاس، ۲۰۰۷؛ لین و شوارتز، ۱۹۸۷) دارد (۳۰،۲۹،۲۸). مطالعات مربوط به هوش هیجانی و حالات یا هیجان های منفی عمدتاً حاکی از ارتباط معکوس آنهاست. رمضانی و عبدالهی(۱۳۸۵) در تحقیق خود همچنین به نقل از سالووی، مایر و کاروسو، ۲۰۰۰) نشان دادند هوش هیجانی با خشونت و آشفتگی رفتاری رابطه منفی دارد(۳۱). بعلاوه در ارتباط هوش هیجانی با افسردگی (داودا و هارت، ۲۰۰۰)(32)و استرس (اسکات و همکاران، ۱۹۹۸؛ گوهم، کورسر و گرنت، ۲۰۰۵) ارتباط منفی مشاهده شده است(۳۳ ،۲۶). همچنین باستیناو همکاران (2005)اعلام داشتند این سازه با اضطراب پایین ارتباط مثبت دارد(۳۴).

بدلیل اهمیت مهارت‌های روانی ورزشکاران در اجرای ورزشی، بررسی و شناخت عوامل مرتبط با این مهارت‌ها ضروری است تا در صورت امکان از طریق کنترل و دستکاری آنها به ورزشکاران جهت بهبود عملکرد و تبیین موفقیت ورزشی کمک شود. بعلاوه امروزه بدلیل اثرات اقتصادی، حرفه ای و حتی سیاسی رقابت های ورزشی و بهره برداری وسیع از نتایج این رقابت ها، ورزشکاران بیشتر از گذشته درگیر هیجان ها هستند. مهارت های روانی و هوش هیجانی نقش مشترکی در مورد تنظیم هیجان ها و تاثیر بر متغیرهای روانی افراد دارند. سئوال این است که آیا بین این دو توانایی ارتباط معنی داری وجود دارد یا خیر؟ چراکه بدلیل اکتسابی بودن هوش هیجانی(۳۵،۱) و مهارت های روانی، در صورت شناخت روابط این دو توانایی، تنظیم و بکارگیری صحیح آنها برای کنترل بهتر هیجان ها ممکن می شود. لذا هدف این تحقیق بررسی رابطه هوش هیجانی و چهار مؤلفهٔ آن با آمادگی روانی (مهارت‌های دوازده گانه روانی ورزشکاران) در یک نمونه دانشجویی ورزشکار بود تا زمینه ای برای شناخت این روابط را فراهم اورد و پیشنهادهای لازم ارائه دهد. فرضیه های تحقیق به این صورت مشخص شد که: بین هوش هیجانی و مهارت‌های روانی(بصورت موردی) ورزشکاران ارتباط معنی داری وجود دارد. فرضیه متعاقب، وجود ارتباط معنی دار بین مؤلفهٔ های هوش هیجانی و مهارت‌های روانی ورزشکاران بود.

روش شناسی

جامعه و نمو نه

این تحقیق از نوع پژوهش های توصیفی است که به روش میدانی و با استفاده از پرسشنامه انجام شده است. جامعه آماری تحقیق دانشجویان دختر ورزشکار دانشگاه صنعتی شاهرود بودند که هم بصورت فراخوان و هم با کمک مدیریت فوق برنامه تربیت بدنی شناسایی شدند. برای گزینش نهایی نمونه ها از پرسشنامه مشخصات فردی و ورزشی که محقق تنظیم کرده بود استفاده شد. تعداد ۴۰ دانشجوی ورزشکار(حداقل با ۵ سال سابقه ورزشی مداوم) با رعایت تنوع رشته های ورزشی از نظر اجتماعی و انفرادی، سالم از نظر جسمانی و با میانگین سنی (۱/۴۸ ± ۲۱/۴۲) سال، به روش غیرتصادفی هدفمند،

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

انتخاب و دو پرسشنامه آمادگی روانی و آزمون هوش هیجانی بین آنان توزیع شد. بعد از جمع آوری پرسشنامه ها داده ها مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

ابزار اندازه‌گیری

برای جمع آوری اطلاعات پژوهش، از دو پرسشنامه، آزمون آمادگی روانی اُمست-۱۳ و آزمون هوش هیجانی برادبری و گریوز (۲۰۰۵) استفاده شد. آزمون اُمست-۳ دارای ۴۸ سوال می‌باشد و دوازده مهارت مهم آمادگی روانی را در سه دسته مهارت های پایه (هدف‌گزینی، اعتمادبنفس ، تعهد)، مهارت های روان تنی (واکنش به استرس، آرمیدگی، کنترل ترس، نیروبخشی)و مهارت های شناختی (تمرکز، تمرکزمجدد، تصویرسازی ذهنی، تمرین ذهنی، طرح مسابقه) می سنجد(۳۸، ۳۷). روایی و پایایی این ازمون در ایران مناسب می باشد (۱۳)

آزمون هوش هیجانی مشتمل بر ۲۸ سؤال می باشد که هوش هیجانی و چهار مهارت هوش هیجانی نظیر: خود-آگاهی، خود- مدیریتی، آگاهی- اجتماعی، و مدیریت- رابطه را در قالب قابلیت فردی۲ و اجتماعی۳ در فرد را اندازه گیری می نماید. ارزیابی مهارت های هوش هیجانی برحسب مقیاس شش درجه ای لیکرت، نمره یک(هرگز)، دو(به ندرت)، سه(گاهی)، چهار(معمولاً) پنج(تقریباً) و نمره شش (کاملا موافق) بود (۲۹).

پایایی آزمون هوش هیجانی از طریق بازآزمایی در یک گروه ۳۶ نفری برای چهار مهارت تشکیل دهنده هوش هیجانی و کل هوش هیجانی به ترتیب ۰/۷۸ ، ۰/۸۶ ، ۰/۷۰ ، ۰/۷۳ و ۰/۸۹ بدست امد. در گروه ۸۴ نفری دیگری (۴۵ دختر و ۳۵ پسر) آزمون فقط یک بار اجرا شد و ضریب پایایی آن با استفاده از آلفای کرونباخ برای گروه های پسران و دختران و کل گروه ۰/۸۸ به دست آمده است. همه سئوالات با کل آزمون همبستگی مثبت و معنی دار داشت. همه ضرایب به دست آمده، چه از طریق دوبار اجرا و چه از طریق آلفای کرونباخ، در سطح ($p<۰/۰۱$) معنی دار بود(۲۵). روایی این آزمون از طریق آزمون همتا یا موازی نیز انجام شده است به طوری که این آزمون به همراه آزمون هوش هیجانی بار-اُن در یک گروه۳۱ نفری اجرا و ضریب همبستگی ۰/۶۸ بدست آمده که در سطح ۰/۰۱ معنی دار بود. برای ارزیابی هوش هیجانی نورمی نیز تهیه شده است که بر اساس آن: نمرات ۱۰۰-۹۰ ، ۸۹-۸۰ ، ۷۹-۷۰ ، ۶۹-۶۰ و۵۰ یا کمتر، به ترتیب هوش هیجانی عالی، خوب، بالای متوسط، متوسط و ضعیف را نشان می دهد(۲۵).

روش آماری

دراین تحقیق ازآمار توصیفی(میانگین، انحراف معیار) وآمار استنباطی (ضریب همبستگی پیرسون) درسطح معنی داری ($p<۰/۰۵$) استفاده گردید و تجزیه تحلیل آن بوسیله نرم افزار (SPSS/12) انجام شد.

1.OMSAT-3
2. personal competence
3. Social competence

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

یافته های پژوهش

جداول ۱و۲ نتایج توصیف آماری (میانگین و انحراف استاندارد) نمـره هـای مهـارت روانـی و هـوش هیجانی را نشان می دهند. براساس یافته ها، آزمودنی ها در مهارت تمرکز مجدد کمترین امتیـاز(M=۱۶.۳۳) را داشته اند. از نظر مهارت اعتمادبنفس (M=۲۳.۷۶) و تصویرسازی ذهنی (M= ۲۳.۳۰)بیشترین میـانگین را کسب کرده اند. همچنین با توجه به میانگین بدست آمده از نمرات هوش هیجانی نمونـه هـا(M=۸۰.۵۲)، ملاحظه می شود آزمودنی ها از نظر هوش هیجانی در مرتبه دوم (۸۹- ۸۰) یعنی دارای یک توانـایی خـوب بودند.

جدول ۱. میانگین و انحراف استاندارد نمره های مهارت های روانی نمونه ها

متغیر	هدف گذاری	اعتماد بنفس	تعهد	مدیریت استرس	آرمیدگی	کنترل ترس	تصویرسازی ذهنی	تمرین ذهنی	طرح مسابقه	نیروبخشی	تمرکز	تمرکز مجدد
M	۲۱.۷۶	۲۳.۷۶	۲۰.۶۳	۱۸.۱۶	۰.۴۳	۲۱.۱۰	۲۳.۳۰	۲۰.۳۳	۲۱.۴۶	۲۱.۹۶	۱۹.۰۰	۱۶.۳۳
SD	۳.۵۳	۲.۷۲	۴.۴۴	۵.۹۳	۴.۷۶	۵.۴۰	۳.۰۳	۳.۴۴	۳.۵۳	۲.۹۶	۴.۴۷	۵.۵۴

جدول ۲. میانگین و انحراف استاندارد نمره های مؤلفه های هوش هیجانی نمونه ها

متغیر / شاخص	هوش هیجانی	خود–آگاهی	خود– مدیریتی	آگاهی– اجتماعی	مدیریت– رابطه
M	۸۰.۵۲	۸۷.۲۹	۷۵.۵۰	۸۱.۷۳	۷۷.۶۴
SD	۶.۷۲	۵.۰۹	۴.۷۴	۵.۰۷	۴.۰۹

نتایج آزمون همبستگی پیرسون(جدول۳) نشان داد بین نمره هـای هـوش هیجـانی و اعتمـاد بـنفس، آرمیدگی، نیروبخشی و تمرکز مجدد همبستگی مثبت وجود دارد. همچنین تحلیل نمرات مؤلفه هـای هوش هیجانی و مهارت های روانی نتایج زیر را در برداشت: الف)بـین مؤلفـه ی خـود- مـدیریتی و مهارت های اعتمادبنفس، واکنش به استرس، آرمیدگی، کنتـرل تـرس، نیروبخشـی، تمرکـز و تمرکـز مجدد ارتباط مثبت و معنی داری وجود داشت. ب) بین مؤلفـه ی آگـاهی- اجتمـاعی و اعتمـادبنفس

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

همبستگی مثبت و معنی دار مشاهده شد ج) بین مؤلفه ی مدیریت- رابطه و مهارت آرمیدگی همبستگی مثبت و معنی دار وجود داشت.

جدول ۳. ضریب همبستگی پیرسون بین نمره های آزمودنی ها در هوش هیجانی ، مؤلفه های هوش هیجانی و مهارت های روانی

	هدف گذاری	اعتماد بنفس	تعهد	مدیریت استرس	آرمیدگی	کنترل ترس	تصویر سازی ذهنی	تمرین ذهنی	طرح مسابقه	نیرو بخشی	تمرکز	تمرکز دوباره
۱	r	./۲۰۶	./۵۲۶**	./۱۶۹	./۱۶۸	./۵۸۱**	./۲۲۸	./۳۳۹	./۲۲۵	./۲۳۰	./۴۵۰*	./۳۳۰	./۵۳۷**
	Sig	./۲۷۵	./۰۰۳	./۳۷۲	./۳۷۴	./۰۰۱	./۲۲۶	./۰۶۷	./۲۳۲	./۲۲۱	./۰۱۱	./۰۵۷	./۰۰۲
۲	r	-./۱۷۷	./۰۱۱	./۰۳۱	-./۱۱۱	-./۰۸۵	-./۱۵۷	-./۱۴۸	-./۲۴۲	./۰۶۵	./۰۱۶	-./۰۸۶	-./۲۰۶
	Sig	./۳۵۰	./۹۵۴	./۸۷۰	./۵۶۱	./۶۵۷	./۴۰۷	./۴۳۵	./۱۹۷	./۷۳۵	./۹۳۳	./۶۵۳	./۲۷۴
۳	r	./۱۹۷	./۴۵۹*	./۰۴۲	./۴۰۱*	./۶۱۵**	./۴۵۲*	./۲۱۳	./۳۰۲	./۲۰۵	./۴۱۱*	./۴۳۴*	./۷۰۳**
	Sig	./۲۹۶	./۰۱۱	./۸۲۴	./۰۲۸	./۰۰۰	./۰۱۲	./۲۵۹	./۱۰۵	./۲۷۷	./۰۲۲	./۰۱۷	./۰۰۰
۴	r	./۱۲۵	./۴۹۰**	./۱۱۹	-./۲۰۳	./۳۴۲	-./۱۲۳	./۳۳۳	./۰۸۲	./۲۱۹	./۳۱۳	-./۰۲۳	./۱۷۸
	Sig	./۵۱۲	./۰۰۶	./۵۳۰	./۲۸۱	./۰۶۴	./۵۱۷	./۰۷۲	./۶۶۵	./۲۴۵	./۰۸۷	./۹۰۳	./۳۴۷
۵	r	./۲۰۶	./۲۵۵	./۲۱۲	./۰۴۳	./۳۷۵*	./۰۶۶	./۳۴۶	./۱۶۷	./۰۹۵	./۲۹۰	./۲۴۷	./۳۱۳
	Sig	./۲۷۵	./۱۷۴	./۲۶۰	./۸۲۳	./۰۴۱	./۷۲۸	./۰۶۱	./۳۷۷	./۶۱۷	./۱۱۴	./۱۸۹	./۰۹۲

۱. هوش هیجانی ۲. خود-آگاهی ۳. خود- مدیریتی ۴. آگاهی-ا جتماعی ۵. مدیریت- رابطه

** همبستگی معنی دار و مثبت در سطح $p < 0.01$ (2-tailed).

* همبستگی معنی دار و مثبت در سطح $p < 0.05$ (2-tailed).

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

بحث و نتیجه گیری

در بررسی کلی سطح هوش هیجانی و مهارت های روانی نمونه ها، مشاهده شد کـه میـانگین هـوش هیجانی دانشجویان دختر ورزشکار در سطح حداقلی مرتبه دوم بود که توانایی خوبی را از نظر هوش هیجانی نشان می دهد. همچنین آزمـودنی هـا در مهـارت هـای روانـی: الـف) ازنظـر اعتمـادبنفس و تصویرسازی ذهنی بیشترین میانگین را در بین مهارت های مورد بررسی داشتند. امـا ایـن امتیازهـا در سطح امتیازات مورد نیاز ورزشکاران حرفه ای و قهرمانی نبود. ب) کمترین امتیاز در مهـارت تمرکـز مجدد بدست امد. این نتایج می تواند بدلیل غیرحرفه ای بودن نمونه ها و عدم آشنایی آنهـا بـا متغیـر های مؤثر بر رفتار مانند هوش هیجانی و مهارت های روانی باشد. چرا که در این سطح ورزشی غالباً تمرینی برای تقویت این سازه و مهارت های روانی انجام داده نمی شود.

هدف اصلی این پژوهش روشن نمودن رابطه هوش هیجانی با آمادگی روانی (مهارت‌های دوازده گانه روانی ورزشکاران) بود. نتایج بررسی نشان داد که، هوش هیجانی با مهارت‌هایی چون آرمیدگی، تمرکز دوباره، اعتمادبنفس و نیروبخشی همبستگی مثبت دارد. در بررسـی فرضـیه متعاقـب مبنـی بـر وجود ارتباط معنی دار بین مؤلفهٔ های هوش هیجانی و مهارت‌های روانی ورزشکاران، مشـاهده شـد بین برخی از مؤلفه های هوش هیجانی با مهارت های آمادگی روانی آزمودنی ها ارتباط مثبت و معنی داری وجود دارد؛ نظیر: الف) خود- مدیریتی با مدیریت استرس، آرمیدگی، اعتمادبنفس، کنترل ترس، نیروبخشی، تمرکز و تمرکزدوبـاره. ب)آگـاهی- اجتمـاعی بـا اعتمـادبنفس. ج) مـدیریت-رابطـه بـا آرمیدگی. بعلاوه بین خود-آگاهی و مهارت های روانی هیچگونه ارتبـاط معنـی داری مشـاهده نشـد. همچنین بین مؤلفهٔ های هوش هیجانی و مهارت‌های روانی هیچگونه ارتباط معنی دار منفـی مشـاهده نشد. نتایج تحقیقات باستینا و همکـاران (2005)(۳۴) و تحقیقـاتی کـه در مـورد هـوش هیجـانی و متغیرهای مختلف روانشناختی نظیر اضطراب و استرس پایین انجام شده اسـت (۳۴،۳۳،۲۶) و نتـایج تحقیق رمضانی و عبدالهی(۱۳۸۵) که نشان دادند هوش هیجانی با خشونت و آشفتگی رفتاری رابطـه منفی دارد(۳۱) از نتایج این تحقیق بصورت موردی و غیرمستقیم حمایت مـی کننـد. همچنـین نتـایج حاصل از این تحقیق با نظر گلمن (۱۳۸۳) و پلیتری (۲۰۰۲) مبنی بر نقش تعـدیل کننـدگی و کنتـرل هوش هیجانی بر هیجانات منفی همخوانی دارد(۳۶،۲۰). امـا در ایـن تحقیـق رابطـه ای بـین هـوش هیجانی و مهارت کنترل استرس که جزو مهارت های روان تنی آمادگی روانی اسـت و هیجـان هـای منفی فشار روانی را کنترل می نماید؛ یافت نشد. از طرفی نتایج تحقیق حاضـر بـا یافتـه هـای شـاک فونگ (۲۰۰۹) که بین هوش هیجانی ومدیریت اسـترس ارتبـاط معنـی دار و مثبـت بدسـت اوردنـد، موافق نیست(۳۷). این اختلاف می تواند به دلیل تفاوت در ابزار اندازه گیـری باشـد چـرا کـه شـاک

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

فونگ از آزمون بار-اُن (۲۰۰۲)در تحقیق خود استفاده نمودند. قابل ذکر است، بار-اُن مدیریت استرس را یکی از ساختارهای هوش هیجانی معرفی کرده است که از دو توانایی فردی از جمله تحمل استرس و کنترل یا مهار تکانه تشکیل شده است(۲۰). دراین صورت باید افراد با هوش هیجانی بالا دارای مدیریت یا کنترل استرس بهتری باشند که در تحقیق حاضر مشاهده نشد. هرچند این نتیجه می تواند احتمالاً بدلیل در سطح عالی نبودن میزان هوش هیجانی نمونه های این تحقیق نیز باشد. اما دراین تحقیق بین مؤلفه خود- مدیریتی هوش هیجانی و مهارت روانی فوق ارتباط مثبت مشاهده شد که این ارتباط، مطابق نظر گلمن که معتقد است دو قابلیت مؤلفه خود- مدیریتی مثل خودداری و سازگاری از طریق خودداری از رفتار های واکنشی در زمان بروز هیجانات منفی و افزایش توانایی سازگاری در شرایط استرس زا می توانند بر مهارت مدیریت یا کنترل استرس تاثیر بگذارد قابل توجیه است(۱). یافته بعدی وجود ارتباط مثبت هوش هیجانی و دو مؤلفه آن نظیر خود- مدیریتی و مدیریت- رابطه با مهارت آرمیدگی بود. هدف مهارت آرمیدگی در راستای هدف هوش هیجانی یعنی کنترل هیجانات است. اگر هیجانات منفی کنترل نشوند به دو شکل تظاهر می نمایند: الف) تولید افکار منفی، ب) ایجاد تنش عضلانی، که در هر دو صورت موجب فشار روانی می شود. بطوریکه بدلیل ایجاد انقباضات عضلانی مانع آرمیدگی فرد شده یا آن را مختل می نماید و فرد بجای رفتار منطقی، بصورت واکنشی یا هیجانی رفتار می نماید(۸). هوش هیجانی عامل کنترل هیجانات بویژه هیجانات منفی از طریق شناخت هیجانات و مدیریت صحیح آنها است و مطالعات مربوط به هوش هیجانی وحالات یا هیجان های منفی مانند اضطراب و خشم عمدتاً حاکی از ارتباط معکوس آنها و حمایت از این یافته است(۳۵-۳۳،۲۶). نکته قابل توجه در این یافته وجود ارتباط مثبت هوش هیجانی و دو مؤلفه عملکردی آن نظیر خود-مدیریتی و مدیریت- رابطه با مهارت آرمیدگی است. این امر نشان می دهد نقش توانایی در عمل کنترل هیجان ها بر آرمیدگی مهم تر از صرفاً توانایی آگاهی از هیجانات است. یافته بعدی نشان می دهد هوش هیجانی و دو مؤلفه خود-مدیریتی و آگاهی- اجتماعی آن با اعتمادبنفس همبستگی مثبت دارند. نتایج تحقیقاتی که در مورد دو سازهٔ اعتمادبنفس و هوش هیجانی بطور جداگانه و فشار های روانی و موفقیت ورزشی ورزشکاران (۳۳،۸) انجام شده است بطور غیرمستقیم از این یافته حمایت می نمایند. وودز می گوید تعبیر منفی هیجانات مربوط به انگیختگی منجر به اضطراب می شود و اعتمادبنفس، ورزشکاران را از انگیختگی محافظت کرده و موجب می شود که آنرا مثبت ببینند(۳۸) و هوش هیجانی هم با کنترل هیجانات منفی موجب می شود فرد رفتار خود را در وضعیت های مختلف بطور مثبت مدیریت و رهبری کند بنحوی که منجر به ایجاد رفتار صحیح و باثبات شود؛ این ویژگی هوش هیجانی، با تاثیر اعتمادبنفس

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

بر رفتار، همسو است. بطوریکه گلمن قبل از بازنگری جدید هوش هیجانی، اعتمادبنفس را یکی از مؤلفه های هوش هیجانی معرفی کرده بود(۲۰). یافته دیگر در این تحقیق، همبستگی مثبت هوش هیجانی با تمرکز مجدد بود. بین مؤلفه خود-مدیریتی و دو مهارت روانی تمرکز و تمرکز مجدد نیز همبستگی مثبت مشاهده شد. تمرکز به معنی توانایی محدود ساختن و نگهداری توجه بر محرک و موضوع مشخص، برای مدت زمان لازم است. بعبارت دیگر تمرکز، توجه فشرده می باشد و فرایندی شناختی است که آگاهی فرد را بسوی دریافت اطلاعات از طریق حواس، هدایت می کند(۸). هیجان ها هم علائمی هستند که به فرد می گویند توجه را کجا معطوف نماید(۱). هرچند مؤلفه های دیگر هوش هیجانی بجز خود-مدیریتی با دو مهارت فوق همبستگی مثبت معنی دار نداشتند، اما تعامل و تاثیر متقابل مؤلفه ها نقش یکدیگر را تقویت و تکمیل می کند بطوریکه مؤلفه های خود-آگاهی و آگاهی- اجتماعی در نظریه گلمن(۲۰) مشابه مؤلفه تشخیص هیجانات/ عواطف(ادراک یا ارزیابی) در نظریه می یر و سالوی(۱۹) در توانایی فرد در تشخیص هیجانات خود و دیگران می باشد. این توانایی تشخیص هیجانات به تمرکز وابسته است چرا که با توجه به تعریف خود-آگاهی و آگاهی- اجتماعی هر دو تمرکز در لحظه حال بر احساسات و هیجانات خود و دیگران برای درک شناخت صحیح و دقیق آنهاست(۱). از آنجا که اطلاعات حسی مبنای هیجانات هستند با افزایش هوش هیجانی فرد، سطح ادراک هیجانی(خود-آگاهی) وی نیز افزایش می یابد به نحوی که منجر به افزایش تمرکزدوباره شود. همچنین مطابق نظریه می یر و سالوی (۱۹۹۵)، مؤلفه تسهیل هیجانی بعنوان یکی از مؤلفه های هوش هیجانی فکر را با توجه به تقدم مشکلات، بکار انداختن ذخایر حافظه ای اختصاصی، تغییرخلق و فرایند های اطلاعاتی پنهانی، روان و آسان می سازد(۱۹). براین اساس، هر قدر هوش هیجانی فرد بالاتر باشد، خصیصهٔ آسان سازی به فرد بیشتر کمک می کند تا با سازماندهی افکار، حافظه و اطلاعات آن، بطور انسجام یافته تر با مسائل مواجه شود(39). باین ترتیب فرد با سازماندهی افکار و ذهن، راحت تر می تواند به تمرکز یا تمرکز دوباره دست یابد. اما همبستگی مثبت خود-مدیریتی با تمرکز و تمرکز مجدد احتمالا علاوه بر موارد فوق، می تواند به دلیل کنترل هیجان های رقابت کننده با هیجان اصلی از طریق توانمندی در زیر سازه خود-مدیریتی باشد. یافته بعدی نشان می دهد هوش هیجانی با نیروبخشی همبستگی مثبت دارد. همچنین بین مؤلفه های خود-مدیریتی و آگاهی- اجتماعی و این مهارت روانی ارتباط مثبت و معنی داری مشاهده شد. از آنجا که هوش هیجانی موجب توسعه سلامت جسمانی و روانی فرد می شود(۳۰،۳۷-۲۸)، امکان دارد این نتیجه بر اثر تأثیر آن براین دو عامل مهم بدست آمده باشد. همچنین ممکن است هوش هیجانی از طریق توانایی در تنظیم هیجان ها (مؤلفه خود-مدیریتی یا مدیریت هیجانی) به فرد اجازه

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

دهد تا سطح برانگیختگی خود را کنترل نماید(۱). به نظر می رسد این کار از طریق مدیریت هیجانات مخرب مثل ترس انجام شود. همچنین احتمال دارد این نتیجه در اثر انگیزه پیشرفت و سازگاری که از قابلیت های خود- مدیریتی هستند، بدست آمده باشد. با بررسی یافته های تحقیق حاضر ملاحظه می شود برخلاف مؤلفه ی خود-آگاهی که با هیچکدام از مهارت های مورد نظر ارتباط معنی داری نداشت، مؤلفه ی خود-مدیریتی با تعداد بیشتری از مهارت های روانی در ارتباط بود. این تفاوت مبین این نکته است که آگاهی صرف از هیجانات به تنهایی تاثیر عملکردی خاصی بر مدیریت هیجانات ندارد. خود-آگاهی که تقریباً منفعلانه و صرفاً توانایی آگاهی فرد از هیجانات خود است، هرچند مهارت هوشی مهمی است و بدون وجود آن امکان کنترل و تنظیم یا مدیریت هیجانات (خود-مدیریتی) وجود نخواهد داشت. لذا منطقی بنظر می رسد که زیرسازه خود-آگاهی با مهارت های روانی ارتباطی نداشته باشد. از طرف دیگر، توانایی در مدیریت هیجان ها بطور فعالانه (خود-مدیریتی) به فرد امکان مهار، تعویض یا کنترل هیجانات را می دهد و این توانایی و فرایندهای مربوط به آن می تواند موجب توسعه مهارت های روانی شود. باتوجه باینکه هوش هیجانی نمونه های این تحقیق در سطح حداقلی مرتبه دوم بود. بااینحال این سطح از هوش هیجانی و مؤلفه های آن با بیشتر مهارت های روانی مورد نظر تحقیق ارتباط مثبت و معنی داری را نشان داد. لذا پیشنهاد می شود الف) تحقیقات دیگری بصورت موردی در رابطه با هوش هیجانی و مهارت های روانی انجام شود. ب) مربیان و ورزشکاران در کنار توسعه مهارت های روانی به تمرین و تقویت هوش هیجانی نیز بپردازند.

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

منابع

١. برادبري، تراويس.گريوز،جين. ١٣٨٤. هوش هيجاني(مهارت ها و آزمون ها). ترجمه :مهدي گنجي. نشرساوالان.ص١٥٣
٢. گلمن، دانيل.(١٣٨٣). هوش هيجاني. ترجمه : نسرين پارسا. انتشارات رشد.
3. Vallerand, R. J., & Blanchard, C. M. (1999). The study of emotion in sport and exercise. In Y. L. Hanin (Ed.), Emotions in sport (pp. 3–37). Champaign, IL: Human Kinetics.
٤. عبدلی، بهروز. مبانی رواني- اجتماعی تربيت بدنی. نشر: بامداد کتاب. ١٣٨٤
٥. وينتر، گراهام و کتي مارتين (١٣٧٤). تازه هاي علمي روانشناسي ورزش. ترجمه محمد کاظم واعظ موسوي.انتشارات کميته ملي المپيك.
٦. نوابي‌نژاد، شکوه(١٣٧٥). بررسي ويژگي هاي شخصيتي ورزشکاران تيم هاي ملي. نشريه المپيك، سال چهارم، شماره ٣و٤.
7. Weinberge, R.S.Seabourne, T.G, Jackson. A) .1981). Effects of visual-motor behavioral rehearsal, relaxation, and imagery on karate performance .Journal of sport psychology, 3.
٨. مارتنز، راينر(١٣٧٣).روانشناسي ورزش (راهنماي مربيان و ورزشکاران). ترجمه محمد خيبري. انتشارات کميته ملي المپيك.
9. Mahoney, M.J., Gabriel, T.J and Perkins, T.S.FGHJKL.' Psychological skills and exceptional athletic performance". The sport psychology.1986.1: pp: 189-199.
10. Orlick, T. and Partington, J. "Mental links to excellence". The sport psychologist.1988. 2: pp : 105-130
11. Durand-Busch, N., Salmela, J. H & Green-Demers, I. (2001). The Ottawa Mental Skills Assessment Tool (OMSAT-3) the Sport Psychologist. 15. 1-19
12. Monfared, sh. Mosayebi, s. Salmla, G. (2007).Mental skills differences between medal winner and nonmedal winner of Iranian athletes the Asian games.12 European congeries of sport Psychology. P, 752-755
١٣.واعظ موسوي، محمد کاظم. تعيين ابزاز سنجش آمادگي رواني ورزشکاران اوتاوا(OMSAT). پژوهش در علوم ورزشی. شماره ١. ص ٤٩- ٣١
14. Grandjean, D. B., Talor, A.P., and winter, J. " Confidence, concentration and competitive performance of elite athletes: A natural experiment in Olympic gymnastics". Journal of sport and exercise psychology. 2002. 24 :pp: 320-327
15. Thelwell, C. R., and Greenless, A.I. "The effects of mental skills training package on gymnasium triathlon performance". The Sport Psychologist. 1994. 8: pp: 73-78
١٦. سلطاني فر، عاطفه.(١٣٨٦). هوش هيجاني. اصول بهداشت روان.شمارة ٩ ، ص ٣٥-٣٤.
17. Mayer, J.D., Dipaolo, M., & Salovey, P. (1995). Perceiving affective content in ambiguous visual stimuli: a component of Emotional intelligence. Journal of personality assessment. 54: 772-781.
18. Bar-on, R & parker, J. D. A. (2000).The Bar-on EQ-i: YV: technical manual. Torento, Canada: Multi health systems.
19. Mayer, J. D., & Salovey, P. (1997). What is the Emotional intelligence? In p. Salovey & J.D. Mayer (Eds.), Emotional development and Emotional intelligence: 3-31.
٢٠.آقا يار، سيروس. شريفي درآمدي،پرويز.(١٣٨٥). هوش هيجاني. انتشارات سپاهان. ص ٣٦،٣٨.
21. Ciarrochi, J., Chan, A. Y. C.,& Bajgar, J. (2001). Measuring emotional intelligence in adolescents. Personality and Individual Differences, 31, 1105–1119.
22. Douglas, M. Wiegand. (2007) .Exploring the role of emotional intelligence in behavior-based safety coaching. Journal of Safety Research, Volume 38, Issue 4, Pages, 391-398
23. Lopes, P. N., Salovey, P., & Straus, R. (2003). Emotional intelligence, personality and the perceived quality of social relationships. Personality and Individual Differences, 35, 641–658.
24. Mayer, J. D., Caruso, D. R., & Salovey, P. (1999). Emotional intelligence meets traditional standards for intelligence. 27, 267–298.
٢٥.بشارت، محمد علي.(١٣٨٤). بررسي تاثير هوش هيجاني بركيفيت روابط اجتماعي مطالعات روانشناختي دانشکده روانشناسي و علوم تربيتي دانشگاه تهران.(٣-٢)١.ص ٢٥- ٣٨.
26. Schutte, N.S., Malouff, J. M.,Hall, L. E., Haggerty, D. J., Cooper, J. T.,Golden,C.J.,et al. (1998). Development and validation of a measure of emotional intelligence. Personality and Individual Differences, 25, 167–177.
27. Schutte, N. S., Malouff, J. M., Bobik, C., Coston, T. D., Greeson, C., Jedlicka, C., et al. (2001). Emotional intelligence and interpersonal relationships. The Journal of Social Psychology, 141, 523–536.
28. Schutte, Nicola S., Malouff, John M., Thorsteinsson, B Einar. Navjot Bhullar, Rooke, E Sally. (2007). A meta-analytic investigation of the relationship between emotional intelligence and health. Personality and Individual Differences, Volume 42, 921-933

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

29. Douglas, M. Wiegand. (2007) .Exploring the role of emotional intelligence in behavior-based safety coaching. Journal of Safety Research, Volume 38, Issue 4, Pages 391-398.
30. Lane, R. D., & Schwatz, G, E, (1987). Levels of emotional awareness: a cognitive – development theory and its application to psychopathology. American journal of psychiatry.144: 133-143.
۳۱.رمضاني، ولي اله.عبدالهي، محمد حسين.(۱۳۸۵). بررسي هوش هيجاني با بروز و مهار خشم در دانشجويان. ويژه نامه مجله روانشناسي. پياپي۳۷. ص ٦٦-۸۳.
32. Dawda, D., & Hart, S. D. (2000). Assessing emotional intelligence: reliability and validity of the Bar-On Emotional Quotient Inventory (EQ-i) in university students. Personality and Individual Differences, 28, 797–812.
33. Gohm, Carol L, Corser, Grant C., Dalsky, David J. (2005). Emotional intelligence under stress: Useful, unnecessary, or irrelevant? Personality and Individual Differences 39.1017–1028.
34. Bastian, A .Veneta.(2005). Nicholas, R Burns. Ted Nettelbeck. Emotional intelligence predicts life skills, but not as well as personality and cognitive abilities. Personality and Individual Differences, 39, 1135–1145.
35. Latimer, A .E. Rench, T. A., & Brackett, M. A. (2007). Emotional intelligence: A framework for examining emotions in sport and exercise groups. In: M. R. Beauchomp & M. A. Eys (Eds.), Group dynamics in exercise and sport psychology (pp. 3-27). New York: Routledge.
36. Pellittery.J. (2002).The relationship between emotional intelligence and ego defenses mechanism. Journal of psychology. 36(2).pp: 184-192.
37. Shuk-Fong, Gladys, Li, Frank J.H. Lu, Amy Hsiu-Hua Wang. (2009). Exploring the relationship of physical activity, emotional intelligence and health in Taiwan college students. J Exerc Sci Fit • Vol 7 • No 1 • pp : 55–63
۳۸.وودز، باربارا. روانشناسی ورزشي. ترجمه: فتح اله مسيبی.(۱۳۸٦). انتشارات: بامداد کتاب
۳۹.بشارت، محمد علي. عباسي، غلامرضا. ميرزا کمسفيدي، رضا(۱۳۸٤). تبيين موفقيت ورزشي در ورزش هاي گروهي و فردي بر حسب هوش هيجاني. فصلنامه المپيک. پياپي ٤. ص ۹٦- ۸۷.

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]

Relationship between Emotional Intelligence with psychological skills in Female Athletes

Sasanimogadam,Sh.* Bahrololom,H.**

* Faculty member, Shahrood University of Technology.

** Assistant Professor, Shahrood University of Technology.

Abstract

Emotional intelligence is the main factor for predicting individual performance and also it is known as the most important force for leading and success. The aim of this research was the relationship between Emotional Intelligence and psycological skills in female athletes student at Shahrood University of Technology. The sample consists of 40 athletes, selected on the base of purposive sampling. To collect data T. Bradberry & J. Greaves emotional intelligence and OMCET-3 inventory was used. Collective data were analyzed using descriptive statistic and correlation between parameters (P<0/05).

The results showed that there is a positive significant relationship between emotional intelligence and self-confidence, relax, reinforcement, re- concentration. They also show that there is a positive significant relationship between self–management component and skills self-confidence, controling the stress, relax, controling the fear , concentration and re-concentration. The finding also indicated a positive significant relationship between social-awareness and relationship-management and skills of self-confidence and relax respectivily .

Key Words: Emotional Intelligence, Psycological Skills, Self-Confidence, Self–management.

[Downloaded from isharat.khu.ac.ir on 2026-10-29]