



## مقایسه هوش هیجانی ورزشکاران قایقران و بدمینتونیس‌های حرفه ای استان فارس

اکبر جمشیدی<sup>۴۴۵</sup> - قاسم زارع<sup>۴۴۶</sup> - احمد رستگار<sup>۴۴۷</sup>

### چکیده

هدف پژوهش حاضر، مقایسه هوش هیجانی قایقرانان و بدمینتونیس‌های حرفه ای استان فارس می‌باشد. هوش هیجانی از سه مولفه تنظیم، بهره‌وری و ارزیابی هیجانها تشکیل شده است. تعداد ۳۰ قایقران (۲۰ مرد، ۱۰ زن) از قایقرانان نخبه و ۳۰ بدمینتونیس‌های حرفه ای (۲۰ مرد، ۱۰ زن) استان فارس به صورت تصادفی ساده انتخاب شدند. برای سنجش هوش هیجانی آزمودنیها، از مقیاس هوش هیجانی شاته و همکاران (۱۹۹۸) استفاده شد. برای تحلیل آماری داده‌ها، آزمون t گروه‌های مستقل استفاده شد. نتایج نشان داد که بدمینتون بازان از هوش هیجانی بالاتری نسبت به قایقرانان برخوردارند ( $P > 0/05$ ). هوش هیجانی بالاتر به بدمینتونیس‌ها این امکان را می‌دهد که در حیطه ناهشیار بهتر بتوانند به تنظیم و ارزیابی هیجانهای خود پردازد و در نتیجه در حین بازی هوشمندانه‌تر عمل می‌کنند.

واژگان کلیدی: هوش هیجانی، تنظیم، بهره‌وری و ارزیابی هیجانها

### مقدمه

آنچه مبرهن است علم روان‌شناسی ورزش<sup>۴۴۸</sup> موجب ارتقای کیفیت اجرای ورزشکاران و برتری آنها در رقابتها شده است است (۴). یکی از مباحث مهم علم روانشناسی ورزش و روانشناختی که اخیراً به طور وسیعی مورد بررسی قرار گرفته است هوش هیجانی می‌باشد. روان‌شناسان و فلاسفه بیش از یک قرن درباره معنای دقیق هیجان به بحث وجدل پرداخته‌اند. ریشه واژه هیجان کلمه لاتین «Motere» به معنای حرکت و پیشوند «e» به معنای دور شدن و نشان دادن میل به عمل در هر هیجان است. هیجان به احساس و افکار همراه آن، حالات روان

۱۶ - عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت

۱۷ - عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت

۱۸ - دستیار علمی دانشگاه پیام نور



شناختی و بیولوژیکی و محدوده ای از تکانه‌ها اطلاق می‌شود. در فرهنگ لغت آکسفورد (۱۹۹۲) معنای لغوی هیجان چنین تعریف شده است: «هر تحریک یا اغتشاش در ذهن، احساس عاطفه، هر حالت ذهنی قدرتمند یا تهییج شده». در این جا هیجان برای اشاره به یک احساس، فکر، حالت روانی و بیولوژیکی مختص به آن هیجان و دامنه ای از تمایلات شخصی برای عمل کردن بر اساس آن به کار می‌رود (۵). طبق نظر بارون ۴۴۹ هوش هیجانی مجموعه ای از ظرفیت‌های غیر شناختی، توانش‌ها و مهارت‌هایی است که بر توانایی‌های فرد برای موفقیت در کنار آمدن با مطالبات و فشارهای محیطی تاثیر می‌گذارد در حالی که هوش عمومی عبارت است از مجموعه توانایی‌های فرد برای فعالیت هدفمند، تفکر منطقی و برخورد مؤثر با محیط (۷). هوش آزمودنی‌ها در این پژوهش بر حسب نمره‌های وی در آزمون ماتریس‌های پیش‌رونده ریون اندازه‌گیری می‌شود.

پژوهش‌های انجام شده در زمینه هوش هیجانی توانایی‌های این سازه شامل ادراک هیجانی ۴۵۰، تنظیم هیجانی ۴۵۱، شناخت هیجانی ۴۵۲ و آسان‌سازی (تسهیل) هیجانی ۴۵۳ را با سازش روانشناختی ۴۵۴ مرتبط داشته‌اند (۱۱، ۱۵) و آن را در مقایسه با سازه‌های سنتی هوشبهر ۴۵۵ (IQ) پیش‌بینی‌کننده بهتری برای موفقیت و سازش اجتماعی معرفی کرده‌اند (۵).

می‌توان این فرض را مطرح کرد که چون مولفه‌های هوش هیجانی به گونه‌ای متفاوت با فرایندهای شناختی سر و کار دارند، بنابراین با هوش عمومی متفاوت می‌باشند. تحلیل و به‌کارگیری اطلاعات هیجانی در نواحی شناختی سطح بالاتر و از نظر هشاری کنترل شده تر مغز مثل کرکس، که از قسمت‌های پایین تر و خودکارتر مغز همچون سیستم لیمبیک متمایز می‌شود، صورت می‌گیرند (۱۰). طبق نظر می‌یر، کاراسو و سالوی (۱۹۹۹)، دانش هیجانی که مشخصه اصلی آن تحلیل و استدلال پردازی است، در مقایسه با سایر مولفه‌های هوش هیجانی با هوش عمومی

<sup>450</sup> - emotional perception

<sup>451</sup> - emotional regulation

<sup>452</sup> - emotional understanding

<sup>453</sup> - emotional facilitation

<sup>454</sup> - psychological adjustment

<sup>455</sup> - Intelligence Quotient



همبستگی نزدیکتری دارد. پژوهش حاضر بیشتر به دنبال این است که رابطه بین این جنبه از هوش هیجانی، یعنی مولفه‌های شناخت هیجانی و تسهیل هیجانی با هوش عمومی مورد بررسی قرار دهد.

توجه به هوش هیجانی به طور وسیع به دنبال انتشار کتاب هوش هیجانی در سال ۱۹۹۵ توسط دانیل گلمن جلب شد. گلمن مقالاتی را برای روان شناسی عمومی و سپس روزنامه نیویورک تایمز نوشت. در مطالعاتی که برای این کتاب انجام داد به کار می‌یر و سالوی برخورد و تصمیم گرفت که نام کتابش را به «هوش هیجانی» تغییر دهد. یکی از مشاجرات رسانه ای که پیرامون این کتاب پر فروش ایجاد شد این بود که هوش هیجانی یک قلمرو جدید است که البته چنین نبود (۶). بحث کتاب گلمن این است که موفقیت در کار و دستیابی به هدفهای زندگی وسیعاً به IQ وابسته نیست بلکه به هوش هیجانی نیز وابسته است که او آن را گنجایش شناسایی و مدیریت هیجانهای فرد و دیگران در روابط بین فردی می‌داند. بنابراین در حالی که این موضوع به طور وسیعی پذیرفته شده است که عوامل ژنتیکی در IQ محدودیت‌هایی را ایجاد می‌کنند در کتاب گلمن این عقیده وجود دارد که هوش هیجانی عمدتاً به طور محیطی تعیین می‌شود و می‌تواند توسط آموزش بهبود یابد(۸).

به نظر می‌یر، سالوی و کاراسو، هوش هیجانی یکی از طرز تفکرهای این عصر می‌باشد و بنابراین اولین معنی هوش هیجانی جنبه فرهنگی و سیاسی دارد. کاربرد دوم که برای این اصطلاح بیشتر جنبه مردمی دارد اشاره به یک دسته خصوصیات شخصیتی می‌نماید که برای موفقیت در زندگی مهم می‌باشند مانند پافشاری، مقاومت، انگیزه پیشرفت و مهارت‌های زندگی به عنوان هوش هیجانی. معنی سوم و نهای هوش هیجانی، و آنچه به نظر می‌یر، سالوی و کاراسو مناسب تر می‌باشد، آن چیزی است که از بررسی ادبیات تحقیق علمی بدست آمده است و اشاره به یک دسته توانایی‌هایی دارد که در پردازش اطلاعات هیجانی به کار می‌روند. بررسی می‌یر و سالوی در مورد هوش هیجانی هر دو بعد مردمی و آکادمیک را شامل می‌گردد (۱).

به طور خلاصه، مساله اصلی پژوهش حاضر، مقایسه هوش هیجانی ورزشکاران قایقران و بدمیتونیست‌های حرفه ای که در استان فارس مشغول فعالیت هستند، می‌باشد.



## روش‌شناسی تحقیق

## روش تحقیق

تحقیق حاضر از نوع توصیفی و روش علی مقایسه ای است.

## جامعه آماری، نمونه و روش اجرای پژوهش

جامعه آماری این تحقیق را ورزشکارانی که در رشته‌های ورزشی قایقرانی و بدمینتون به صورت حرفه ای در استان فارس مشغول فعالیت بودند، تشکیل می‌دهند. از کل این ورزشکاران، تعداد تعداد ۳۰ قایقران (۲۰ مرد، ۱۰ زن) از قایقرانان نخبه و ۳۰ بدمینتون‌بست حرفه ای (۲۰ مرد، ۱۰ زن) استان فارس به صورت تصادفی ساده انتخاب شدند. لازم به ذکر است که هر دو گروه قایقران‌ها و بدمینتون‌بست‌ها از یک رنج سنی یکسان (۲۶-۱۶ سال) انتخاب شدند. برای جمع آوری اطلاعات، آزمودنی‌ها زمانی که در در تمرینات جهت آماده شدن برای مسابقات در حال تمرین بودند پرسشنامه استاندارد شده هوش هیجانی شاته و همکارانش (۱۹۹۸) را تکمیل کردند.

## ابزار گردآوری داده‌ها

یکی از ابزار گردآوری اطلاعات این تحقیق، پرسشنامه اطلاعات شخصی می‌باشد که از طریق آن اطلاعاتی از قبیل سن، رشته ورزشی و نوع جنسیت آزمودنی‌ها گردآوری شد. همچنین برای بررسی هوش هیجانی افراد از پرسشنامه استاندارد شده هوش هیجانی شاته و همکارانش (۱۹۹۸) استفاده شد که پایایی این پرسشنامه توسط شاته و همکارانش (۱۹۹۸) و روایی آن توسط آستین و همکاران، ۲۰۰۴؛ ساکلوفسک، آستین و مینسکی، ۲۰۰۳؛ شاته و همکاران، ۱۹۹۸ بدست آمده است و در کشور ما نیز توسط دکتر بشارت (۱۳۸۵) بدست آورده شده است.

## روش آماری

در ابتدا برای اطمینان از نرمال بودن توزیع نمرات از آزمون کلموگروف - اسمرنوف (K.S) و به منظور همگنی واریانسها از آزمون لون (levene) استفاده شد. برای مقایسه هوش هیجانی (تنظیم، بهره وری و ارزیابی هیجانها) ورزشکاران رشته‌های ورزشی قافرائی و بدمینتون از آزمون آماری t مستقل استفاده شد. لازم به ذکر است که برای



تجزیه و تحلیل داده‌ها از برنامه SPSS، نسخه ۱۳، استفاده شد و آزمون فرضیه‌ها در سطح 0/05 مورد بررسی قرار گرفت.

### نتایج و یافته‌ها

سن آزمودنیها در جدول ۱ ارائه شده است که با توجه به آن، میانگین سنی ورزشکاران رشته ورزشی قایقرانی برابر ۲۲/۰۰ و میانگین سنی ورزشکاران رشته ورزشی بدمیتون برابر ۲۱/۷۲ می‌باشد.

جدول ۱: میانگین سن آزمودنی‌ها

بدمیتون	قایقرانی	
۳۰	۳۰	تعداد
۲۱/۷۳	۲۲	میانگین سنی
۱/۸۹	۱/۰۷	انحراف استاندارد

برای مقایسه هوش هیجانی ورزشکاران قایقران و بدمیتونیست از آزمون تی مستقل (t.test) استفاده شده است (جدول ۲). با توجه به این جدول، مشاهده می‌شود که میانگین هوش هیجانی ورزشکاران قایقران برابر ۱۱۷/۰۸ و ورزشکاران بدمیتونیست برابر ۱۲۳/۱۲ می‌باشد. بنابراین با توجه به اختلاف میانگین‌ها و همچنین ارزش سطح معنی‌داری ( $P=۰/۰۰۱$ )، بین هوش هیجانی قایقرانان و بدمیتونیست بازان تفاوت معنی‌داری وجود دارد. بنابر گزارش میانگین‌های دو گروه در این جدول می‌توان گفت که بدمیتونیست بازان نسبت به قایقرانان از هوش هیجانی بالاتری برخوردار هستند. بنابراین فرضیه صفر رد می‌شود. همچنین مشاهده می‌شود که بدمیتونیست بازان در هر سه زیر شاخه هوش هیجانی (تنظیم، بهره‌وری و ارزیابی هیجانها) نسبت به قایقرانان در سطح بالاتری قرار دارند.



## جدول ۲: مقایسه هوش هیجانی ورزشکاران قایقران و بدمینتونیس

نتیجه	P	میانگین	رشته	
رد فرضیه صفر	۰/۰۰۱	۱۱۷/۰۸	قایقران	هوش هیجانی
		۱۲۳/۱۲	بدمینتون	
	۰/۰۰۱	۲۹/۱۲	قایقران	تنظیم هیجانها
		۳۴/۲۴	بدمینتون	
	۰/۰۰۲	۱۴/۱۵	قایقران	بهره وری از هیجانها
		۱۸/۴۳	بدمینتون	
	۰/۰۰۱	۲۱/۵۴	قایقران	ارزیابی هیجانها
		۲۵/۵۸	بدمینتون	

## بحث و نتیجه گیری

به طور کلی این تحقیق نشان داد که بین هوش هیجانی ورزشکاران قایقران و بدمینتونیس تفاوت وجود دارد به عبارت دیگر ورزشکاران بدمینتونیس نسبت به ورزشکاران قایقران از هوش هیجانی بالاتری برخوردارند. هیجانها در سطوح متفاوت هشیاری تجربه می شوند و فرد از بعضی از هیجانها یا تاثیر آنها بر رفتار آگاه نیست. هوش هیجانی بالاتر به فرد این امکان را می دهد که در حیطه ناهشیار بهتر بتواند به مدیریت، شناخت، تنظیم و ارزیابی هیجانها پردازد. خلاقیت و انعطاف پذیری از اجزای هوش هیجانی هستند (۶). به این معنی که هر مقدار هوش هیجانی فرد بالاتر باشد، از خلاقیت و انعطاف پذیری بیشتری برخوردار است. همچنین، افرادی که هوش هیجانی بالاتری دارند می توانند هیجانها و احساسات خود را بدون ایجاد ناراحتی برای خود و دیگران به نحو مناسب تر و موثرتر ابراز کنند.

## منابع

۱. اکبرزاده، نسرين (۱۳۸۳). هوش هیجانی: دیدگاه سالوی و دیگران، انتشارات فارابی.
۲. بشارت، محمدعلی (۱۳۸۵). اعتباریابی مقیاس هوش هیجانی (EIS)، فصلنامه دانشور رفتار.
۳. حاجی آقازاده توری ماریا (۱۳۸۵). بررسی رابطه هوش هیجانی با مکانیسم های دفاعی و هوش عمومی،

دانشگاه تهران.



۴. عبدلی، بهروز- «مبانی روانی- اجتماعی تربیت بدنی»، انتشارات بامداد کتاب، تابستان ۱۳۸۴

ص ۱۴، ۳۳، ۲۵، ۲۳، ۱۳۷، ۳۵)

۵. گلمن، دانیل؛ ترجمه پارسا، نسرين (۱۳۸۰). هوش هیجانی. تهران، انتشارات رشد.

6. Bar-on, R., & Parker, J. D. A. (2000). The handbook of emotional intelligence: theory, development, assessment, and application at home, school, and in the work place. San Francisco: Jossey-Bass.
7. Brackett, M. A., Mayer, J. D., & Warner, R. M. (2004). Emotional intelligence and its relation to everyday behavior. *Personality and Individual Differences*, 36, 1387-1402.
8. Carr, A. (2004). *Positive Psychology: The science of happiness and human strength*. New York: Brunner-Rutledge.
9. Golman, D. (1995). *Emotional intelligence*. New York: Bantam Books.
10. LeDoux, J. E. (1993). Emotional memory systems in the brain. *Behavioral Brain Research*, 58, 69-79.
11. Mayer, J. D., & Salovey, P. (1995). Emotional intelligence and the construction and regulation of feeling. *Journal of Applied & Preventive Psychology*, 4, 197-208.
12. Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2000). Emotional intelligence as zeitgeist. as personality, and as a mental ability. In R, Bar-on., & J. D. A, Parker. *The handbook of emotional intelligence: theory, development, assessment, and application at home, school, and in the work place* (pp.92-117). San Francisco: Jossey-Bass.
13. Parker, J. D. A., Taylor, G. J., & Bagby, R. M. (1998). Alexithymia: relationship with ego defense and coping styles. *Comprehensive Psychiatry*, 39, 91-98.



14. Saklofske, D. H., Austin, E. J., & Minski, P. (2003). Factor structure and validity of a trait emotional intelligence measure. *Personality and Individual Differences*, 34, 707-721.
15. Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9, 185-211.