

همبستگی هوش هیجانی با کارآمدی ورزشکاران تیمی و انفرادی دانشجویان رشته تربیت بدنی دانشگاه شمال

نادر جعفری بلالمی^{۱*}، سحر ثنائی^۲، علی اکبر مه نامی تویسرکانی^۳

۱- مدرس دانشگاه مازندران

۳- دانشجوی کارشناسی تربیت بدنی و علوم ورزشی

چکیده

پدیده‌های مختلفی بر عملکرد ورزشکاران تأثیر می‌گذارد. این عوامل عمدتاً به سطوح نیازمندی‌های فردی، خانوادگی و ویژگی‌های فرهنگی، اجتماعی مربوط است. هوش هیجانی عاملی است که می‌تواند به ایجاد و افزایش میزان سازگاری و عملکرد بهتر گروهی بیانجامد. با توجه به موارد یاد شده هدف این تحقیق بررسی تأثیر آموزش مهارت‌های مبتنی بر هوش هیجانی بر میزان عملکرد و سازگاری ورزشکاران است. روش بررسی: پژوهش حاضر بدنبال بررسی توصیفی - همبستگی بین متغیرهای تحقیق و ارزیابی تأثیر آموزش مهارت‌های مبتنی بر هوش هیجانی، بر میزان عملکرد ورزشکاران است. جامعه آماری شامل کلیه دانشجویان دانشگاه شمال است. نمونه آماری شامل ۵۰ نفر از دانشجویان این دانشگاه است که بصورت نمونه گیری تصادفی انتخاب مورد آزمون قرار گرفته‌اند. این دانشجویان به دو گروه تیمی (۲۵ نفر) و گروه انفرادی (۲۵ نفر) تقسیم و مورد آزمون قرار گرفتند. برای این منظور از پرسشنامه هوش هیجانی بار - آن ۱۹۹۷ استفاده شده است، سپس نتایج بدست آمده استخراج و داده‌ها با استفاده از آزمون‌های آماری مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. برای این منظور از نرم افزار SPSS۲۰ استفاده شده است. نتایج بررسی تحقیق نشان داد که بین هوش هیجانی و رشته‌های تیمی به نسبت رشته‌های انفرادی همبستگی مثبت معنی داری وجود دارد ($P=0.000$).

کلمات کلیدی: هوش هیجانی، ورزش تیمی، ورزش انفرادی، دانشجویان

مقدمه

نظریه هوش هیجانی که توسط سالووی و مایر (۱۹۹۰) مطرح شده است با تلفیق پیشرفت‌های اخیر که در علوم شناختی و علوم اعصاب و همچنین رشد کودک بوجود آمده چهارچوب نوینی برای مطالعه و تحقیق در حوزه سازش یافتگی هیجانی و اجتماعی و تدوین برنامه‌های پیشگیرانه را فراهم آورده است (لوپز و همکاران ۲۰۰۴).

کسانی که هوش هیجانی بیشتری دارند در رقابت‌های ورزشی موفق تر عمل می‌کنند، همچنین این هوش از عوامل موفقیت ورزش (به ویژه در ورزش‌های گروهی) است. شاید بتوان با افزایش هوش هیجانی در ورزشکاران مهارت‌های روانی و قابلیت‌های فردی و اجتماعی، به طور کلی موفقیت‌های ورزشی آنان را بهبود بخشید (ریاحی فارسانی و همکاران ۲ ۱۳۹۹). در برخی از پژوهش‌ها ویژگی روان شناختی ورزشکاران شامل صفات شخصیتی، مهارت‌های روانی - حرکتی، خصوصیات خلقی، سبک‌های مقابله، کمال گرایی و سخت کوشی در سطوح متفاوت موفقیت ورزشی بررسی شده است (بشارت a۱۳۸۴، بشارت b۱۳۸۴، بشارت،

عباسی و شجاع‌الدین، ۱۳۸۱، توماس واور، ۱۹۹۴، گالد، دینباخ و موفت، ۲۰۰۲، می پرز، بورگز و مارای، ۱۹۹۸، می پرز، لی یانز و بورگز، ۱۹۹۶، ویلیامز و کرین، ۲۰۰۱). شناسایی فرایندهای روانشناختی مؤثر بر موفقیت و سازگاری نیز پیامدهای مهمی در روانشناسی کاربردی از جمله روانشناسی ورزش دارد (بشارت و همکاران ۱۳۸۴).

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. مهارت‌های هوش هیجانی به افراد کمک می‌کند تا احساسات خود را ابراز کنند و به گسترش ارتباط خود با دیگران دست یابند. ارتباط با دیگران هم از جنبه حمایتی هم از جنبه این که بسیاری از استرس‌ها در محیط‌های ورزشی به دلیل عدم توانایی برقراری ارتباط با گروه یا محیط و افراد هم تیمی خود رخ می‌دهد مهم است. افراد با هوش هیجانی بالاتر که در محیط کار و ورزش قادر به انجام کار گروهی هستند از این که فشار داشته باشند، مصون می‌مانند (چرسی ۲۰۰۰).

در یک فعالیت گروهی مانند ورزش گروهی هوش هیجانی نیز تأثیر گذار بر عملکرد و نتیجه فعالیت و بازی محصول هوش هیجانی یک گروه و یک تیم به شمار می‌رود و نه هوش هیجانی یک فرد یا افراد مستقل. هوش هیجانی یک گروه چه به طور ساده حاصل جمع هوش هیجانی افراد گروه محسوب می‌شود و چه در یک تبیین دقیق تر حاصل ضرب هوش‌های هیجانی افراد گروه به حساب می‌آید. ضرب و بهره‌ای بیش از هوش هیجانی فرد را به خود اختصاص می‌دهد و به همین نسبت نیز تأثیر گذاری آن بر نتیجه و محصول کار و بازی افزون می‌شود. باتوجه به نتایج بعضاً ضد و نقیض و ناکافی بودن و کاستی برخی تحقیقات انجام شده، محققان پژوهش حاضر بدنبال آزمودن این هدف هستند که آیا بین هوش هیجانی و عملکرد ورزشی ورزشکاران در رشته‌های گروهی و انفرادی رابطه وجود دارد؟.

متدولوژی و روش تحقیق

جامعه و نمونه؛ با توجه به موضوع و اهداف پژوهش جامعه آماری شامل کلیه دانشجویان دانشجویان تربیت بدنی دانشگاه شمال به عنوان جامعه آماری در نظر گرفته شدند. از بین این دانشجویان ۵۰ دانشجوی ورزشکار (۲۵ دختر و ۲۵ پسر) که در رشته‌های تیمی و انفرادی فعالیت می‌کردند به عنوان نمونه آماری بطور تصادفی انتخاب شدند. رشته‌های این دانشجویان عبارت است از: تنیس خاکی آقایان (۱۳ نفر)، تنیس خاکی بانوان (۱۲ نفر)، والیبال بانوان (۱۱ نفر)، والیبال آقایان (۱۴ نفر)، که تعداد کل ورزشکاران در رشته‌های فردی ۲۵ نفر و تعداد کل ورزشکاران در رشته‌های گروهی نیز ۲۵ نفر بوده است. ابزار اندازه‌گیری: در ادامه با هماهنگی در جلسه‌ای مشترک، پرسشنامه‌ی هوش هیجانی بار- آن به عنوان یک ابزار استاندارد شده بین آزمودنی‌ها توزیع گردید. این پرسشنامه هوش هیجانی بار- آن دارای ۹۰ سؤال می‌باشد که براساس مدل لیکرت ۵ گزینه‌ای بوده است. پاسخ‌های آن به ترتیب کاملاً موافقم، موافقم، نظری ندارم، مخالفم، و کاملاً مخالفم تقسیم شده است. روش آماری: برای تجزیه و تحلیل داده‌های تحقیق از برنامه SPSS20 استفاده شده است.

نتایج و یافته‌های تحقیق

آنالیز توصیفی، پژوهشگران نخست داده‌های بدست آمده را وارد برنامه SPSS کرده است تا مورد بررسی آماری قرار دهند. متغیرهای مورد بررسی شامل ارزیابی هوش هیجانی، ورزش‌های گروهی، ورزش‌های انفرادی بوده‌اند. به منظور بررسی هر یک از متغیرهای فوق‌الذکر محققین مقیاس‌های هوش هیجانی را در دو گروه مورد بررسی قرار داده‌اند. یافته‌ها به قرار زیر است:

جدول ۱: فراوانی آزمودنی‌ها در دو گروه تیمی و انفرادی

شاخص جنس	فراوانی	درصد
ورزش‌های تیمی	25	50
ورزش‌های انفرادی	25	50
جمع	50	100

جدول بالا نشان می‌دهد که تعداد کل آزمودنی‌ها ۵۰ نفر است، ۵۰ درصد در گروه ورزش‌های تیمی و ۵۰ آن‌ها در ورزش‌های انفرادی مشغول به تحصیل می‌باشند.

جدول شماره ۲: رشته تنیس

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std.Deviation
روابط عمومی	25	18.00	27.00	23.3600	2.49800
Total	25	247.00	380.00	321.9200	32.08572
Valid N (list wise)	25				

همان‌طور که در جدول ۲ مشاهده می‌شود، نمره میانگین نمونه آماری در روابط بین فردی میان تنیس بازان با انحراف از معیار ۲.۴۹، و نمره‌هایی از ۱۸ تا ۲۷، ۲۳.۳۶ می‌باشد.

جدول شماره ۳: رشته والیبال

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std.Deviation
روابط بین فردی	25	12.00	29.00	22.9200	4.05093
Total	25	251.00	404.00	310.4400	38.39605
Valid N (list wise)	25				

جدول ۳ نشان می‌دهد نمره میانگین نمونه آماری در روابط بین فردی میان والیبالیست‌ها با انحراف از معیار ۴.۰۵، و نمره‌هایی از ۱۲ تا ۲۹، ۲۲.۹۲ است.

جدول شماره ۴: کل آزمودنی‌ها

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std.Deviation
روابط بین فردی	50	12.00	29.00	23.1400	3.33815
Total	50	247.00	404.00	316.1800	35.49573
Valid N (list wise)	50				

جدول ۴ نشان می‌دهد نمره میانگین نمونه آماری در روابط بین فردی میان تنیس بازان با انحراف از معیار ۳.۳۳، و نمره‌هایی از ۱۲ تا ۲۹ در میان کل شرکت‌کنندگان در پژوهش ۲۳.۱۴ می‌باشد. پژوهشگران برای بررسی‌های بیشتر روابط بین فردی در بین تنیس بازان و والیبالیست‌ها بر اساس تفکیک جنسیت (مرد و زن) را مورد ارزیابی قرار داده‌اند. بررسی‌ها تفاوت چندانی را میان نمره

میانگین روابط بین فردی زنان و مردان تنیس باز شرکت کننده نشان نمی‌دهد (زنان = ۲۳.۵۸، مردان = ۲۳.۱۵). نمره میانگین روابط بین فردی زنان و مردان والیبالست تفاوت اندکی را نشان می‌دهد (زنان = ۲۳.۸۱، مردان = ۲۲.۲۱).

جدول ۵: ضریب همبستگی بین هوش هیجانی و رشته‌های تیمی وانفرادی

شاخص متغیر	هوش هیجانی	
	r	P
رشته‌های تیمی	0.52	0.000
رشته‌های انفرادی	0.16	0.000

داده‌های جدول بالا نشان می‌دهد که بین هوش هیجانی و رشته‌های تیمی به نسبت رشته‌های انفرادی همبستگی مثبت معنی داری وجود دارد (P=0.000).

بحث و نتیجه گیری

داده‌های تحقیق نشان می‌دهد که بین هوش هیجانی و کارآمدی ورزش‌های تیمی به نسبت ورزش‌های انفرادی همبستگی مثبت معنی داری وجود دارد. این یافته با نتایج تحقیق پالمر و سالووی (۱۹۹۷)، فرقدانی (۲۰۰۴)، اسکات و مألوف (۲۰۰۱)، لپس و همکاران (۲۰۰۳)، آیزن برگ و همکاران (۲۰۰۰)، هالبرس تد و همکاران (۲۰۰۱) و سالووی و همکاران (۲۰۰۲). همچنین با یافته‌های فرقدانی (۲۰۰۴) و سارانی (۱۹۹۸) همسویی دارد. تحقیقات پالمر و سالووی (۱۹۹۷) نشان می‌دهد که هوش هیجانی با کیفیت ارتباط میان فردی نیز مرتبط است. همچنین در اهمیت این مورد بیان شده است که افراد با هوش هیجانی بالا ارتباطات مثبت بیشتری با دیگران برقرار می‌کنند و تعاملات منفی کمتری با نزدیکانشان دارند (لپس و همکاران، ۲۰۰۳). با توجه به نتایج این تحقیق و سایر پژوهش‌های مشابه انجام گرفته در این زمینه، می‌توان انتظار داشت که برای پیشبرد اهداف ورزشی یکی از راه‌های مؤثر بر کارآمدی ورزشکاران آموزش و ارتقاء ظرفیت‌های هوش هیجانی است. این کار می‌تواند به نحو مطلوبی بر عملکرد ورزشکاران تأثیر گذاشته و بر موفقیت‌های ورزشی آن‌ها بیافزاید. با توجه به این که هوش هیجانی (EQ) بر خلاف هوش عمومی (IQ) قابل یادگیری و آموزش است پیشنهاد می‌شود مراکز آموزشی به ویژه سازمان تربیت بدنی تمامی مساعی خود را صرف آموزش مهارت‌های ارتباطی مبتنی بر هوش هیجانی نموده تا زمینه رشد و ارتقاء عملکرد ورزشی و سلامت روانی اجتماعی ورزشکاران را فراهم آورد.

فهرست منابع:

- ۱ - بشارت، محمد علی، عباسی، غلامرضا، میرزاکسفیدی، رضا، (۱۳۸۴). "تبیین موفقیت ورزشی در ورزش‌های گروهی و فردی برحسب هوش هیجانی". سال سیزدهم - شماره ۴ (پیاپی ۳۲)
- ۲ - ریاحی فارسانی، لیلا، فرخی، احمد، فراهانی، ابوالفضل، شمسی پور، پروانه، (۱۳۹۲). "تأثیر آموزش هوش هیجانی بر مهارت‌های روانی نوجوانان ورزشکار". صص ۴۰-۲۵

3-Lopes, P. N.; Salovey, P. & Straus, R. (2003). Emotional intelligence, Personality and the perceived quality of social relationships. *Personality and Individual Differences*, 35,641 – 654.

4-Salovey, P.; Mayer, J. D. & Caruso, D. (2003). The positive psychology of emotional intelligence. In C. R. Snyder & S. J. Lopez(ed). *Handbook of positive psychology*(pp. 156 – 171). Oxford: Oxford University Press.