



The Relationship between Emotional Intelligence and Components Sports Success of Elite Young Male Wrestlers in Hamadan Province

Mohammad Mohammadi

Department of Sports Sciences, Faculty of Literature and Humanities, Malayer University
M.mohammadi@malayeru.ac.ir

Hamid Reza Maghsoudi Eiman*

Department of Physical Education of the Ministry of Science, Research and Technology

Abstract

The purpose of this research is relationship between emotional intelligence and with the sports success of elite male wrestlers in Hamadan province. This research is a descriptive research of correlation. The statistical population of the research is the elite wrestlers aged 18 to 20 years old, who were selected as a sample using the sampling method available to the wrestling teams of Hamedan province clubs. The measurement tools of Saeedi's (2009) emotional intelligence questionnaires and Basharat's (2009) sports success questionnaires were used with face validity, and the reliability of the questionnaires was obtained using Cronbach's alpha coefficient of 0.79 and 0.89, respectively. Inferential statistics (Pearson's correlation coefficient) and Friedman's ranking were used to analyze and investigate the relationship between research variables using SPSS version 22 software. The results of the research showed that there is a positive and significant relationship between emotional intelligence and sports success at a significance level of $P=0.001$. Also, there is a positive and significant relationship between all components of emotional intelligence: self-awareness, social self-awareness, self-management, social skills and self-motivation with sports success at the $P=0.001$ level, and in the ranking of emotional intelligence components, the component of self-awareness is the first priority. According to the results of the research, it can be concluded that training emotional intelligence in elite athletes, especially elite wrestlers, can be very important because there is a strong relationship between the personality of elite wrestlers and their success, and it is important for their sports success. It can be useful.

Keywords: Emotional Intelligence, Sports Success, Wrestlers, Elite Sport.

Research Article

Cite this article: Mohammadi & Maghsoudi Eiman (2023) The Relationship between Emotional Intelligence and Components Sports Success of Elite Young Male Wrestlers in Hamadan Province, Sport Sciences & Health Promotion, Vol.1, NO.1, Fall & Winter 2023, 51-62.

DOI: 10.30479/sshp.2023.18676.1013

Received on 24 April, 2023

Accepted on 19 July, 2023

© The Author(s).



Publisher: Imam Khomeini International University.

Corresponding Author: Hamid Reza Maghsoudi Eiman (mahamsport@gmail.com)



ارتباط بین هوش هیجانی و مؤلفه‌های آن با موفقیت ورزشی کشتی گیران نخبه جوان مرد استان همدان

محمد محمدی

گروه علوم ورزشی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، دانشگاه ملایر M.mohammadi@malayeru.ac.ir

حمیدرضا مقصودی ایمن*

اداره کل تربیت بدنی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری، mahamsport@gmail.com

چکیده

هدف از تحقیق حاضر بررسی ارتباط بین هوش هیجانی و مؤلفه‌های آن با موفقیت ورزشی کشتی گیران مرد نخبه استان همدان می‌باشد. این پژوهش از نوع تحقیقات توصیفی همبستگی که به روش میدانی انجام شده است. جامعه آماری پژوهش کشتی گیران نخبه‌ی رده‌ی سنی ۱۸ تا ۲۰ سال می‌باشد که با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس تیم‌های کشتی باشگاه‌های استان همدان به عنوان نمونه انتخاب شدند. ابزار اندازه‌گیری پرسشنامه‌های هوش هیجانی سعیدی (۱۳۸۹) و موفقیت ورزشی بشارت (۱۳۸۹) با روایی صوری مورد استفاده قرار گرفت و پایایی پرسشنامه‌ها با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ به ترتیب ۰/۷۹ و ۰/۸۹ بدست آمد. برای تجزیه و تحلیل و بررسی رابطه متغیرهای پژوهش از آمار استنباطی (ضریب همبستگی پیرسون) و رتبه‌بندی فریدمن از طریق نرم افزار SPSS نسخه ۲۲ استفاده شد. نتایج پژوهش نشان داد که ارتباط مثبت و معنادار بین هوش هیجانی و موفقیت ورزشی در سطح معناداری $P = 0/001$ وجود دارد. همچنین بین تمام مؤلفه‌های هوش هیجانی: خودآگاهی، خودآگاهی اجتماعی، مدیریت خود، مهارت‌های اجتماعی و خود انگیزشی با موفقیت ورزشی نیز ارتباط مثبت و معناداری در سطح $P = 0/001$ وجود دارد و در رتبه‌بندی مؤلفه‌های هوش هیجانی، مؤلفه خودآگاهی در اولویت اول قرار دارد. با توجه به نتایج تحقیق می‌توان نتیجه گرفت که آموزش هوش هیجانی در ورزشکاران نخبه، به ویژه کشتی گیران نخبه بسیار مهم می‌تواند باشد چرا که بین شخصیت کشتی گیران نخبه و موفقیت آن‌ها ارتباط قوی برقرار می‌نماید و برای موفقیت ورزشی آن‌ها می‌تواند مفید باشد.

واژگان کلیدی: هوش هیجانی، موفقیت ورزشی، کشتی گیر، نخبه ورزشی.

مقاله پژوهشی

*استناد: محمدی و مقصودی ایمن (۱۴۰۲) ارتباط بین هوش هیجانی و مؤلفه‌های آن با موفقیت ورزشی کشتی گیران نخبه جوان مرد استان همدان،

دوفصلنامه علوم ورزشی و ارتقاء سلامت، مقاله پژوهشی، دوره ۱، شماره ۱، پیاپی ۱، پاییز و زمستان ۱۴۰۲، ۵۱-۶۲.

تاریخ دریافت مقاله: ۱۴۰۲/۲/۴ تاریخ پذیرش نهایی: ۱۴۰۲/۴/۲۸



ناشر: دانشگاه بین المللی امام خمینی (ره) © حق مؤلف نویسندگان

مقدمه

ورزش کشتی یکی از قدیمی‌ترین و فراگیرترین ورزش‌های دنیا می‌باشد که احتمال به یقین در دوران ماقبل تاریخ با تغییر شکل در جنگ‌های تن به تن و جایگزین کردن مرگ یا صدمات شدید با یک پیروزی نمادین ایجاد شده است، کشتی در ایران به عنوان رشته ورزشی ملی مطرح می‌باشد. مقام‌ها و مدال‌های کسب شده در طی چند سال اخیر و حضور مداوم کشتی‌گیران در مسابقات المپیک و کسب مدال برای کشور ایران، دال بر اهمیت این رشته و کشتی‌گیران می‌باشد (اختری، ۱۳۹۴). کشتی از جمله ورزش‌هایی می‌باشد که لحظات تعیین کننده برد و باخت ورزشکار می‌باشد، لذا کشتی‌گیران می‌بایست از قابلیت روانی بالایی جهت موفقیت در میادین مختلف برخوردار باشند (شعبانی ب‌هار، ۱۳۹۰). هوش هیجانی مجموعه‌ای از توانایی‌های غیر شناختی، توانش‌ها و مهارت‌هایی می‌باشد که بر توانایی رویارویی موفقیت آمیز با خواسته‌ها، مقتضیات و فشارهای محیطی تأثیر می‌گذارند (کوور و همکاران، ۲۰۱۲). از آنجائیکه توانمندی‌ها و شایستگی‌های اجتماعی و هیجانی از عوامل تعیین کننده و تأثیرگذار بر کیفیت روابط اجتماعی و موفقیت در حوزه‌های گوناگون زندگی و شغلی به‌شمار می‌روند، هیجان حالت عاطفی هوشیاری یا خودآگاهی است که در آن مفاهیمی همچون شادی، غم، ترس، نفرت یا علاقه تجربه می‌شود. هیجان از حالت‌های شناختی و ارادی متمایز است. به عبارت دیگر، هیجان مربوط به احساسات به ویژه جنبه‌های خوشایند و ناگوار فرایند ذهنی است، هوش تعاریف متفاوتی دارد که یکی از نزدیکترین تعاریف به این مقاله هوش را مجموعه توانایی‌های شناختی می‌داند که امکان کسب دانش و یادگیری و چگونگی حل مشکلات را فراهم می‌سازد (آقایاری و شریفی، ۱۳۸۵). لین و همکاران (۲۰۰۹) و کاوونیس (۲۰۰۸) در تحقیقاتشان اینگونه گزارش کردند که ارتباط مثبت و معناداری بین هوش هیجانی و موفقیت ورزشی وجود دارد. هوش هیجانی بالا در ورزشکار، نشان می‌دهد که چگونه فرد بلافاصله هیجان‌های خود را به طور مناسب در موقعیت‌های مختلف به کار ببندد و باعث می‌شود حالت‌های هیجانی مورد نیاز و متناسب با موقعیت را به خوبی اجرا نماید، بطوریکه اگر موقعیت، نیازمند انگیختگی بالا باشد، هوش هیجانی می‌تواند برانگیختگی ورزشکار را بالا ببرد و از طرف دیگر اگر موقعیت، نیازمند آرامش هیجانی باشد، باعث می‌شود که ورزشکار به خود آرامش بدهد. درحالیکه اگر ورزشکار هوش هیجانی ضعیفی داشته باشد، رفتارهای ناسازگار او مانند، عدم تعهد در تمرین‌ها، تلاش کم و عدم استقامت او را در شکست به دنبال خواهد داشت. اما اگر در درک شناسایی و تنظیم و ابراز دقیق هیجان‌ها توانمندتر باشد، عملکرد بهتری نیز خواهد داشت (کریمی و محمدی، ۲۰۲۰). نیبل پور و همکاران (۱۳۹۵) در تحقیقی ارتباط هوش هیجانی و موفقیت ورزشی و تیپ بدنی در بازیکنان تیم ملی کبده به این نتیجه رسیدند که همبستگی مثبتی بین خرده مقیاس هی هوش هیجانی و موفقیت ورزشی وجود دارد و هوش هیجانی به عنوان یکی از عوامل تأثیر گذار در موفقیت ورزشی

بتواند عملکرد ورزشی را نیز ارتقا دهد. بروجردی و همکاران (۱۳۹۴) در تحقیقی اینگونه گزارش نمودند که هوش هیجانی از جمله مهمترین عوامل تعیین کننده جهت گیری ورزشی به شمار می رود و نشان می دهد که افزایش قابلیت جهت گیری در محیط های ورزشی، تابع توان بالای ورزشکاران در داشتن هوش هیجانی می باشد. همچنین حسین نژاد و همکاران (۱۳۹۷) نشان داند ارتباط معناداری بین هوش هیجانی و مولفه های جهت گیری ورزشی در ورزشکاران برخوردار و غیر برخوردار، وجود دارد. هم چنین میان هوش هیجانی و جهت گیری ورزشی در رشته های برخوردار و غیر برخوردار تفاوت معنادار وجود ندارد. ضروری است برای موفقیت بیشتر ورزشکاران، هوش اخلاقی آنها مورد توجه قرار گیرد و با آموزش مداوم به ورزشکاران، زمینه برای عملکرد هرچه بهتر آنها هموار شود. لن و همکاران (۲۰۱۰) در تحقیقی در خصوص رابطه بین هوش هیجانی و عملکرد ورزشی اینگونه گزارش کردند که هوش هیجانی مربوط به هیجانات قبل از تجربه کردن یک رویداد موفق یا ناموفق به گونه ای است که هیجانات به عملکرد موفق در ورزشکاران به قدرت، شادی و آرامش در ارتباط می باشند و در حالی که هیجانات مربوط به عملکرد ضعیف در ورزشکاران به همراه ضعف، گنجی، افسردگی و خستگی می باشد. هوش هیجانی تا حدودی پیش بینی موفقیت را ممکن می سازد، همچنین هوش هیجانی توانایی نشان دادن هیجانات و احساسات فرد و دیگران را برای متمایز کردن آنها از یکدیگر و استفاده از این اطلاعات برای هدایت افکار و عملکردهای شخص است (سالووی و مایر، ۲۰۰۱). آریباس گارالاگا و همکاران (۲۰۱۷) در تحقیقی اینگونه گزارش کردند که میادین ورزشی یکی از مواردی است که هوش هیجانی کمک بسیاری به موفقیت در آن می کند. کنترل هیجانات در ورزشکاران بسیار مهم است زیرا گاهی عدم کنترل هیجانی ورزشکار، به کلی عملکرد او را تحت تأثیر قرار می دهد. بارها مشاهده شده است که ورزشکاری با داشتن تمرینات مناسب در صحنه مسابقه نمی تواند نتیجه مورد انتظار را کسب کند زیرا تمرکز و تسلط او بر بازی کاهش می یابد، بنابراین باید مرکز کنترل هیجان در مغز تقویت شود تا در مقابل فشارهای روانی، استرس، شک و تردید کارآمد عمل نماید. سیدعامری و همکاران (۱۳۹۲) در تحقیق اینگونه گزارش کردند که آموزش هوش هیجانی در افراد، خصوصا ورزشکاران حائز اهمیت است؛ زیرا بین شخصیت ورزشکاران و موفقیت آنها پلی ایجاد می نماید و برای پیش بینی موفقیت ورزشی ورزشکاران میتواند مفید واقع شود. ورزشکارانی که هوش هیجانی بالاتری دارند، در تیم های ورزشی همچون کریکت، هاکی و بیسبال عملکرد بالاتری بدست آمده داشت هاند (پرلینی و همکاران، ۲۰۰۶ و کرومبی و همکاران، ۲۰۰۹). نتایج تحقیقات ارنست و همکاران (۲۰۱۲)، بارلو و همکاران (۲۰۱۴) و لیبورد و همکاران (۲۰۱۵) نشان دادند که رابطه مثبت و معناداری بین هوش هیجانی و موفقیت ورزشی وجود دارد. در تحقیقاتی که در خصوص موفقیت ورزشی انجام شده نیز حاکی از آنست که هوش اخلاقی عاملی مهم دیگری در موفقیت ورزشی است، هوش اخلاقی

نیز توان پیش‌بینی و تبیین ۰/۵۳۲ از تغییرات موفقیت ورزشی کشتی‌گیران را دارد (زردشتیان، ۱۳۹۷). همچنین بسیار ضرورت و اهمیت دارد که شناسایی و درک هیجانات از طریق آگاهی از میزان هوش هیجانی کشتی‌گیران نخبه می‌تواند این احتمال را در بر داشته باشد که این متغیر بر موفقیت ورزشی آنان تأثیرگذار باشد، از اینرو هدف از پژوهش حاضر ارتباط بین هوش هیجانی و مؤلفه‌های آن با موفقیت ورزشی کشتی‌گیران نخبه مرد استان همدان بود و از طرفی پژوهش حاضر در پی این سؤال است که از لحاظ ویژگی‌های روانشناختی هوش هیجانی و موفقیت ورزشی در بین کشتی‌گیران نخبه مرد استان همدان تفاوت وجود دارد؟ چرا که کسب اطلاعات در این زمینه می‌تواند کمک بسیار مهمی به مشاوران روانشناس تیم‌های ورزشی و مربیان نماید.

روش شناسی تحقیق

تحقیق حاضر از نظر روش توصیفی و از نوع همبستگی و به لحاظ هدف کاربردی می‌باشد که به شکل میدانی انجام گرفت. جامعه این تحقیق کشتی‌گیران نخبه‌ی مرد استان همدان رده سنی جوانان با دامنه سنی ۱۸ تا ۲۴ سال که در مسابقات کشوری، آسیایی و جهانی حائز کسب مقام بودند، که از روش تمام شمار که با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس تیم‌های کشتی جوانان باشگاه‌های استان همدان به عنوان نمونه انتخاب شدند. پس از تهیه معرفی نامه برای ارائه به تیم‌های منتخب، با مربیان تیم‌ها برای دریافت مجوز برای حضور در محل تمرینات و اطلاع از زمان و محل تمرینات و تعداد کشتی‌گیران هماهنگی‌های لازم انجام شد. در محل تمرینات کشتی نیز تعاملات لازم را با مربیان تیم‌ها صورت گرفت و توضیحات مورد نیاز در خصوص نحوه پر کردن پرسش‌نامه‌ها داده شد. مجموع کشتی‌گیران نخبه‌ی منتخب ۳۰ نفر بودند که حاضر به همکاری شدند. جهت گردآوری داده‌های مورد نیاز در این پژوهش، از دو پرسشنامه و فرم ثبت مشخصات فردی استفاده شد؛ ابزار اندازه‌گیری پرسشنامه هوش هیجانی سعیدی (۱۳۸۹) و پرسشنامه پرسشنامه موفقیت ورزشی بشارت (۱۳۸۹) که نسبت به روایی صوری اقدام و مورد استفاده قرار گرفت و پایایی پرسشنامه‌ها با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ به ترتیب ۰/۷۹ و ۰/۸۹ بدست آمد. پرسشنامه هوش هیجانی بر اساس مقیاس پنج ارزشی لیکرت ارزش گذاری شدند که مؤلفه‌های هوش هیجانی را اندازه‌گیری می‌نماید، سوال‌های این پرسشنامه مؤلفه خودآگاهی، مدیریت خود، آگاهی اجتماعی، مهارت‌های اجتماعی و خودانگیزی را ارزیابی می‌کند و پرسشنامه موفقیت ورزشی بشارت (۱۳۸۹) که ابزاری ۱۶ ماده‌ای می‌باشد و آزمودنی را برحسب مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت مورد ارزیابی قرار می‌دهد، پرسشنامه موفقیت ورزشی، نمره موفقیت ورزشی ورزشکاران را طبق دستورالعمل نمره گذاری آزمون در قالب مقیاس ارزشی (خیلی کم ۱، کم ۲، متوسط ۳، عالی ۴، خیلی عالی ۵) مشخص کردند. هر دو پرسشنامه در اختیار کشتی‌گیران نخبه جوان قرار گرفت و ضمن تشریح هدف‌های پژوهش، از آن‌ها خواسته

شد که پرسشنامه‌ها را تکمیل نمایند. در این پژوهش از آمار توصیفی برای محاسبه شاخص‌های مرکزی و پراکندگی، و بررسی رابطه متغیرهای پژوهش از آمار استنباطی (ضریب همبستگی پیرسون) و آزمون فریدمن برای رتبه بندی مؤلفه‌ها، و به منظور تجزیه و تحلیل و از طریق نرم افزار SPSS نسخه ۲۲ استفاده شد.

جدول ۱. همبستگی بین هوش هیجانی و مؤلفه‌های هوش هیجانی با موفقیت ورزشی کشتی گیران نخبه

شاخص	حجم نمونه	ضریب همبستگی	سطح معناداری
متغیر هوش هیجانی و موفقیت ورزشی	۳۰	۰/۵۹	۰/۰۰۰
مهارت‌های اجتماعی و موفقیت ورزشی	۳۰	۰/۸۴	۰/۰۰۰
آگاهی اجتماعی و موفقیت ورزشی	۳۰	۰/۷۵	۰/۰۰۰
مدیریت خود و موفقیت ورزشی	۳۰	۰/۴۴	۰/۰۰۰
خود آگاهی و موفقیت ورزشی	۳۰	۰/۸۸	۰/۰۰۰
خود انگیزی و موفقیت ورزشی	۳۰	۰/۷۸	۰/۰۰۰

با توجه به نتایج حاصل از جدول (۱) ارتباط مثبت و معناداری بین مؤلفه‌های هوش هیجانی با موفقیت ورزشی وجود دارد. بیشترین همبستگی بین مؤلفه خودآگاهی و موفقیت ورزشی با ضریب همبستگی ۰/۸۸ و کمترین همبستگی بین مؤلفه مدیریت خود و موفقیت ورزشی با ضریب همبستگی ۰/۴۴ میباشد.

جدول ۲. رتبه بندی مؤلفه‌های هوش هیجانی کشتی گیران نخبه

مؤلفه‌های هوش هیجانی	میانگین	انحراف معیار	رتبه (فریدمن)	اولویت بندی
خود آگاهی	۴/۱۲	۰/۶۸	۴/۲۷	اول
خود انگیزی	۳/۷۹	۰/۵۴	۳/۷۵	دوم
خود آگاهی اجتماعی	۳/۵۲	۰/۳۳	۳/۶۵	سوم
مدیریت خود	۳/۴۴	۰/۳۶	۳/۴۴	چهارم
مهارت‌های اجتماعی	۳/۳۶	۰/۲۱	۳/۱۴	پنجم

بر اساس نتایج حاصل از آزمون فریدمن (جدول ۲ ستون اول) مؤلفه خودآگاهی با رتبه ۴/۲۷ در اولویت اول، مؤلفه خودانگیزی با رتبه ۳/۷۵ در اولویت دوم، مؤلفه آگاهی اجتماعی با رتبه ۳/۶۵ رتبه سوم در اولویت سوم، مدیریت خود با رتبه ۳/۴۴ رتبه چهارم در اولویت چهارم و مهارت‌های اجتماعی با رتبه ۳/۱۴ در رتبه پنجم در اولویت پنجم قرار دارند.

جدول ۳. نتایج ضرایب رگرسیون مرتبط با پیش بینی موفقیت ورزشی از طریق مؤلفه‌های هوش هیجانی

مؤلفه	ضرایب غیر استاندارد	خطای استاندارد	ضرایب استاندارد بتا	مقدار تی	سطح معناداری
مقدار ثابت	۴/۷۸۱	۱/۱۳۲	-	۴/۹۴۱	۰/۰۰۱
خود انگیزی	۳/۳۱۸	۰/۵۶۵	۰/۵۳۳	۵/۱۸۲	۰/۰۰۱
مدیریت خود	۲/۹۴۴	۰/۵۵۴	۰/۳۸۴	۳/۴۳۲	۰/۰۰۱
خود آگاهی	۲/۲۱۲	۰/۷۶۵	۰/۲۲۱	۳/۱۶۹	۰/۰۰۱

همانطور که در جدول (۳) نشان داده می‌شود، در تحلیل رگرسیون، در مرحله نهایی پنج مؤلفه خودآگاهی، آگاهی اجتماعی، مهارت‌های اجتماعی، مدیریت خود و خودانگیزی برای پیش بینی موفقیت ورزشی کشتی گیران نخبه استان همدان وارد معادله رگرسیون شدند که به ترتیب عوامل خودانگیزی با ضریب استاندارد بتای ۰/۴۱۲، مدیریت خود با ضریب استاندارد بتای ۰/۲۴۸ و

ارتباط بین هوش هیجانی و مؤلفه‌های آن با موفقیت ورزشی کشتی گیران نخبه جوان مرد استان همدان/۵۷

خودآگاهی با ضریب استاندارد بتای $0/221$ توان پیش بینی معناداری را برای متغیر موفقیت ورزشی داشتند؛ این ضرایب استاندارد بتا بدین معنی است که به ازای یک واحد تغییر در هر کدام از مؤلفه‌های هوش هیجانی، به میزان ضریب استاندارد بتای همان مؤلفه، در متغیر موفقیت ورزشی تغییر رخ میدهد. مطابق جدول (۳)، معادله رگرسیون‌هایی برای پیش‌بینی موفقیت ورزشی کشتی گیران نخبه مورد مطالعه بر اساس ضریب تأثیر متغیرها به شرح زیر است:

$$\text{موفقیت ورزشی} = 3/318 + 4/781 (\text{خودآگاهی}) + 2/944 (\text{مدیریت خود}) + 2/212 (\text{خود آگاهی})$$

بحث و نتیجه گیری

هدف از تحقیق حاضر ارتباط بین هوش هیجانی و مؤلفه‌های آن با موفقیت ورزشی کشتی گیران نخبه مرد استان همدان بود، نتایج پژوهش نشان داد که بین هوش هیجانی و مؤلفه‌های هوش هیجانی با موفقیت ورزشی کشتی گیران نخبه استان همدان همبستگی مثبت و معناداری وجود دارد. نتایج پژوهش حاضر با نتایج تحقیقات خداپرست و همکاران (۱۳۹۹)، خاکساری و همکاران (۱۳۹۸)، نبیل پور و همکاران (۱۳۹۵)، بروجردی و همکاران (۱۳۹۴)، حسین نژاد و همکاران (۱۳۹۷)، سید امری و همکاران (۱۳۹۲)، بشارت و همکاران (۱۳۸۴)، چاکاروارتی و لال (۲۰۱۶)، آریباس گارالاگا و همکاران (۲۰۱۷) و آریباس و گالاراگا (۲۰۲۰) همخوانی دارد. مسابقات ورزشی همواره با مقداری از تنش و اضطراب همراه می‌باشد که با توجه به شرایط تمرینی، روانی و مکانی مسابقه‌ها برای هر ورزشکار متفاوت است، لذا با تمام وجود این عوامل، ورزشکاری موفق خواهد بود که بتواند با انعطاف پذیری، کنترل و مدیریت هیجان‌های خود و رقبا و حفظ میزان مشخصی از انگیزندگی خود را از حالت انفعالی خارج سازد و با مهارت‌هایی از قبیل خوش بینی و اعتماد به نفس از موقعیت‌ها استفاده و نتیجه مطلوب را کسب کند، هوش هیجانی برای ارزیابی توانایی فرد برای شناسایی حالات هیجانی بهینه، تغییر احساسات و استفاده از احساسات برای افزایش عملکرد پیش‌هاد شده است (ون روی و همکاران، ۲۰۰۴). چاکاروارتی و لال (۲۰۱۶) در گزارش خود این گونه بیان کردند که دوندگان سرعت با عملکرد بالا از نظر هیجانی، باهوش‌تر و اضطراب اجتماعی کمتری نسبت به دوندگان سرعت پایین‌تر داشتند. داشتن آرامش و تسلط بر اوضاع، به گونه ای باعث به هم خوردن تمرکز رقبا خواهد شد و بهترین راه برای کسب امتیاز می‌باشد. این عوامل همگی از زیرمقیاس‌های هوش هیجانی است که با عملکرد ورزشکاران پیوند خورده است. تحقیقات مختلف نشان داده شده است که ورزش علاوه بر توسعه مهارت‌های روانی، موجب بهبود اختلال‌های روانی و حالات خلقی نیز می‌شود، بنابراین احتمال دارد که افزایش هوش هیجانی در ورزشکاران نخبه مربوط به بهبود موارد مذکور باشد، یعنی چون در اثر ورزش ویژگی‌های خلقی بهتر می‌شود، در نتیجه هوش هیجانی ورزشکاران نخبه افزایش می‌یابد، همچنین ممکن است هوش هیجانی در زمینه مشارکت و ماندگاری افراد در فعالیت‌های ورزشی نقش داشته باشد. آریباس گارالاگا و همکارانش

(۲۰۱۷) در تحقیقی اینگونه گزارش کردند که هوش هیجانی پیامدهای مهمی برای موفقیت ورزشکاران در مسابقات ورزشی در سطح بالا دارد. به این ترتیب، افراد دارای هوش هیجانی بالا بیشتر به ورزش و مسابقات ورزشی روی می‌آورند و چون احساس رضایت‌مندی بیشتری نسبت به فعالیت‌های ورزشی دارند و عملکرد بهتر و موفقیت بیشتری کسب می‌کنند، احتمال آنکه ورزش مورد نظر را ادامه دهند و به مرحله نخبگی برسند، زیادتر است. غفوری و همکاران (۱۳۹۲) اینگونه گزارش نمودند که هرچه سطح هوش هیجانی فرد بالاتر باشد، ادراک و ارزیابی هیجانی وی نیز افزایش می‌یابد، چرا که این سطح از ادراک، افزایش قدرت ارزیابی محرک‌های محیطی و افزایش توان برقراری روابط مثبت و سازنده، موجب افزایش عملکرد سازش یافته فرد شود و زمینه‌های ارتباطی و عاطفی لازم را برای فعالیت‌های مؤثر و موفق ورزشی در فعالیت‌های گروهی فراهم نماید. ویژگی‌های شخصیتی می‌تواند هوش هیجانی را به میزان بیشتری توسعه دهد و نقش واسط‌های ایفا نماید. بنابراین آموزش مهارت‌های هوش هیجانی به ورزشکاران مستعد، صرف نظر از نوع رشته و جنسیت می‌تواند ابزاری برای نیل به موفقیت باشد. همچنین نتایج پژوهش نشان داد که با رتبه بندی مؤلفه‌های هوش هیجانی، مؤلفه خودآگاهی در اولویت اول قرار دارد که با نتایج تحقیق کوپ و جیکاکوک (۲۰۱۸) و آسبس و سانجز (۲۰۲۱) همخوانی دارد. با توجه به اینکه این مؤلفه، اساس هوش هیجانی است، افرادی که نسبت به شناخت عواطف خود اطمینان بیشتری دارند و ضعف‌ها و قدرت‌های خود را می‌شناسند، خودارزیابی واقعی دارند و دارای حسی قوی از شایستگی‌های خویش هستند؛ بنابراین بهتر می‌توانند عواطفشان را هدایت کرده و در زمینه اتخاذ تصمیم‌ها اعتماد به نفس بیشتری دارند، یافته‌ها نشان می‌دهند که از بین پنج مولفه هوش هیجانی صرفاً سه مولفه خودانگیزی، مدیریت خود و خودآگاهی دارای توان پیش بینی معناداری برای موفقیت ورزشی گشتی گیران نخبه هستند، براین اساس، هرچه سطح هوش هیجانی فرد بالاتر باشد خصیصه آسان‌سازی به فرد بیشتر کمک می‌کند که با سازماندهی افکار، حافظه و محتویات حافظه به‌طور انسجام یافته‌تر به مسائل مربوط به ورزش مواجه شود، پدیده‌های که موفقیت ورزشی را به‌طور مثبت تحت تأثیر قرار می‌دهد. به علاوه، خصیصه آسانسازی هیجانی با تغییرات مثبت خلقی به سازش بهتر فرد با محیط و محرک‌های محیطی کمک می‌کند. هیجان حالت عاطفی هوشیاری یا خودآگاهی است که در آن مفاهیمی همچون شادی، غم، ترس، نفرت یا علاقه تجربه می‌شود. هیجان از حالت‌های شناختی و ارادی متمایز است. به عبارت دیگر، هیجان مربوط به احساسات به ویژه جنبه‌های خوشایند و ناگوار فرایند ذهنی است. نتایج پژوهش حاضر با نظرات پژوهشگران زیادی همسو است که بر این باورند که هوش هیجانی برای پیش بینی موفقیت در جنبه‌های مختلف زندگی مهم است و افرادی که هوش هیجانی بالایی دارند سازگاری بیشتری را نشان می‌دهند. این یافته‌ها تأییدی است بر این نقطه نظر که هوش هیجانی مهارتی قابل

ارتباط بین هوش هیجانی و مؤلفه‌های آن با موفقیت ورزشی کشتی گیران نخبه جوان مرد استان همدان/ ۵۹

یادگیری می‌باشد و به واسطه تمرین و یادگیری کسب می‌شود. از میان مؤلفه‌های هوش هیجانی، خودآگاهی بیشترین همبستگی را با موفقیت ورزشی دارد. خودآگاهی مبنای اعتماد به نفس است. پس ورزشکاران به خاطر اعتماد به نفس بالایی که دارند بهترین عملکرد را بروز می‌دهند که به موفقیت ورزشی آن‌ها منجر می‌شود. شناخت هیجانی که مؤلفه دیگر هوش هیجانی است، به فرایندها و ساختارهای حافظه‌های مربوط به نامگذاری هیجان‌ها گفته می‌شود. شناخت هیجانی تعیین می‌کند که فرد چگونه معناهای هیجانی و موقعیت‌های هیجانی را شناسایی کند. در پرتو این خصیصه هوش هیجانی، علاوه بر افزایش احتمال شناخت صحیح و واقع بینانه هیجان‌ها، قدرت پیشبینی و میزان تسلط فرد افزایش می‌یابد و راهبردهای مقابله مؤثرتری برای مواجهه با موقعیت‌های استرسزا از جمله استرس‌های ورزش و مسابقه به کار می‌روند. بر این اساس شناخت هیجانی، با سازوکارهای پیشبینی، کنترل و راهبردهای مقابله کارآمد، به افزایش موفقیت ورزشی کمک می‌کند. به طور کلی این نتیجه استنباط می‌شود که آموزش هوش هیجانی در افراد، به ویژه ورزشکاران به این دلیل با اهمیت می‌باشد که بین شخصیت ورزشکاران و موفقیت آن‌ها پلی ایجاد می‌کند و میتواند برای پیش بینی موفقیت ورزشی ورزشکاران مفید و ضروری واقع شود. در نتیجه استفاده از هوش هیجانی پیامدهای مطلوبی را به وجود می‌آورد. به طوری که اثرات هیجان‌های منفی را تعدیل و به دنبال آن عملکرد ورزشی ورزشکاران را بهبود می‌بخشد؛ چرا که اکثر ورزشکاران به روانشناسان ورزشی دسترسی ندارند و بنابراین اولین تجربه آن‌ها در ارتباط با روان شناسی از طریق مربی صورت می‌گیرد. در نتیجه مربیان رشته‌های مختلف ورزشی باید به این آگاهی دست یابند که ورزشکاران برای موفقیت و پیروزی بر حریفان خود باید چه ویژگی‌های شخصیتی داشته باشند. با توجه به نتایج پژوهش، نظر به اینکه هوش هیجانی ارتقا پذیر است، با مداخله در هوش هیجانی می‌توان امیدوار بود که انگیزه موفقیت ورزشی و در نهایت عملکرد ورزشی ارتقا یابد. از آنجاکه مهمترین منبع اطلاعاتی ورزشکاران، مربیان می‌باشند، افزایش دانش مربیان از طریق برگزاری دوره‌های آموزشی هوش هیجانی، در این زمینه می‌تواند به بهبود عملکرد ورزشی ورزشکاران کمک کند.

کتابنامه

اختری، هادی. (۱۳۹۴). ارتباط هوش هیجانی و انگیزش پیشرفت با ادراک موفقیت کشتی گیران تیم ملی، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد واحد اسلامشهر، ۶-۹۹.

آقایاری، سیروس شریفی درآمدی، پرویز. (۱۳۸۵). هوش هیجانی، انتشارات سپاهان: ۳۶-۳۸.

حسین نژاد، علی اکبر. صادقی بروجردی، سعید و شهبازی، مهدی. (۱۳۹۷). رابطه بین هوش هیجانی با جهت گیری ورزشی مردان ورزشکار در رشته‌های برخوردی و غیر برخوردی. پژوهش در مدیریت ورزشی و رفتار حرکتی. ۷؛ ۸ (۱۵): ۹.

خاکساری، غلامرضا. صابونچی، رضا. سلیمانی، مجید. (۱۳۹۸). نقش هوش هیجانی و سبک رهبری مربیان در انگیزش موفقیت و تعهد کشتی گیران نخبه ایران، پژوهش‌های معاصر در مدیریت ورزشی، ۹(۱۷)، ۶۹-۷۹.

زردشتیان، شیرین، فرزی، حامد، غلامی ترکسلویه، سجاد. (۱۳۹۷). ارتباط بین هوش اخلاقی و مؤلفه‌های آن با موفقیت ورزشی کشتی‌گیران حاضر در مسابقات بین‌المللی جام تختی، پژوهش‌های فیزیولوژی و مدیریت در ورزش، ۱۰(۲): ۱۳۹-۱۴۸.

سیدعامری، میرحسین. سعیدی، شیدا. منافی، فریدون. (۱۳۹۲). ارتباط هوش هیجانی و موفقیت ورزشی ورزشکاران رشته‌های ورزشی تیمی یازدهمین المپیاد دانشجویان سراسر کشور، مطالعات روانشناسی ورزشی، ۴: ۴۷-۵۶.

شعبانی بهار، غلامرضا. عرفانی، نصراله. پارساجو، علی. (۱۳۹۰). رابطه بین سبک رهبری و هوش هیجانی مربیان تیم‌های ورزشی شرکت کننده در نهمین المپیاد فرهنگی ورزشی دانشجویان پسر دانشگاه‌های سراسر کشور، مجله مدیریت ورزشی، ۱۱(۸)، ۹۳-۱۰۵.

صادقی بروجردی، سعید. ناوخاصی، جمیل. حسین نژاد، علی اکبر و شهبواری، زهرا. (۱۳۹۴). ارتباط بین هوش هیجانی و جهت‌گیری ورزشی مردان ورزشکار برتر رشته‌های برخوردی. مجله روانشناسی و روانپزشکی شناخت. ۲(۱): ۳۰-۴۱.

غفوری، مهدی. شهبازی، مهدی. رستگار، پریسا. فاتحی، احسان. (۱۳۹۲). بررسی رشته‌بررسی وضعیت هوش هیجانی ورزشکاران نخبه زن و مرد رشته‌های تیمی و انفرادی، رشد و یادگیری حرکتی، ۵(۴): ۹۱-۱۰۵.

نبیل پور، مقصود. آقابابا، علیرضا. سلطانی، لیلا. (۱۳۹۵). ارتباط هوش هیجانی، موفقیت ورزشی و تیب بدنی و مقایسه آن در بازیکنان نخبه با بازیکنان تیم ملی جوانان کبدی ایران، مجله روانشناسی ورزش، ۱۴، ۱۳۶-۱۲۷.

همایون نیا، مرتضی، همایونی، علیرضا، شیخ، محمود، و نظری، سعید. (۱۳۹۳). ارتباط بین هوش هیجانی و تاب آوری روانشناختی در بین کشتی گیران لیگ برتر ایران. رشد و یادگیری حرکتی-ورزشی (حرکت)، ۱۶(۱)، ۲۳-۳۶.

Acebes-Sánchez J, Blanco-García C, Diez-Vega I, Mon-López D, Rodríguez-Romo G. (2021). Emotional Intelligence in Physical Activity, Sports and Judo. A Global Approach. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 18, 8695. <https://doi.org/10.3390/ijerph18168695>.

Arribas-Galarraga S, Cecchini J. و Luis-De-Cos I, Saies E, Luis-De Cos G. (2020). Influence of emotional intelligence on sport performance in elite canoeist. *Journal of Human Sport and Exercise*, 15(4), 772-782. [doi:https://doi.org/10.14198/jhse.2020.154.05](https://doi.org/10.14198/jhse.2020.154.05).

Arribas-Galarraga, S., Saies, E., Cecchini, J.A., Arruza, J.A. & Luis-de Cos, I. (2017). The relationship between emotional intelligence, self-determined

- motivation and performance in canoeists. *Journal of Human Sport and Exercise*, 12(3), 630-639. <https://doi.org/10.14198/jhse.2017.123.07>
- Barlow A, Banks AP. (2014). Using emotional intelligence in coaching highperformance athletes: a randomized controlled trial. *Coaching: An International Journal of Theory, Research and Practice*, 7(2),132-9.
- Chakarvarti D, Lal M. (2016). Emotional Intelligence and Its Association with Social Physique Anxiety and Performance among Sprinters. *Rupkatha Journal on Interdisciplinary Studies in Humanities*, 8(2), 71-78. <https://doi.org/10.21659/rupkatha.v8n2.08>.
- Crombie D, Lombard C, Noakes T. (2009). Emotional intelligence scores predict team sports performance in a national cricket competition. *International Journal of Sports Science & Coaching*,4(2),209-24.
- Ernest. H& Ronald .H & Humphrey Jeffrey .M & Pollack.A & Thomas H & Hawver, P (2012), "The relation between emotional intelligence and job performance: A meta-analysis", Article first published online: 29 JUN 2012, *Journal of Organizational Behavior*.
- Karimi J, Mohammadi M. (2020). The Relationship Between Spiritual Intelligence and Aggression Among Elite Wrestlers in Hamadan Province of IRAN. *J Relig Health*. ,59(1), 614-622. doi: 10.1007/s10943-017-0525-7. PMID: 29168131.
- Kaur H, Singh V, Singh P. (2012). Emotional intelligence: Significance of psychology and Spirituality. *Pakistan Journal of Social and Clinical Psychology*, 9(2),32-6.
- Kopp A, Jekauc D. (2018). The Influence of Emotional Intelligence on Performance in Competitive Sports: A Meta-Analytical Investigation. *Sports (Basel)*, 13,6(4),175. doi: 10.3390/sports6040175. PMID: 30551649; PMCID: PMC6316207.
- Laborde S, Dosseville F, Allen MS. Emotional intelligence in sport and exercise. (2016). A systematic review. *Scand J Med Sci Sports*, 26(8):862-74. doi: 10.1111/sms.12510. Epub 2015 Jun 24. PMID: 26104015.
- Lane AM, Devonport TJ, Soos I, Karsai I, Leibinger E, Hamar P. (2010). Emotional intelligence and emotions associated with optimal and dysfunctional athletic performance. *Journal of sports science & medicine*,9(3), 388.
- Lane, A. Iwell, R lowther. J. Davonport. T. J. (2009). Relationship between Emotional intelligence and achievement sports use among athletes' behavior and personality: an international urnal, 37(2), 195-201.
- Maleki B, Mohamadzade H, Ghavami A. (2012). The impact of emotional intelligence training, aggression, stress and psychological wellbeing Elite athletes. *Journal of motor behavior.*, 11,177-90.
- Perlini AH, Halverson TR. (2006). Emotional intelligence in the National Hockey League. *Canadian Journal of Behavioural Science/Revue canadienne des sciences du comportement*. 38 – 109.

- Salovey P, Mayer J. (2001). Measuring emotional intelligence as set of mental abilities. Hand book Washington D.C: American Psychological Association.
- Van Rooy DL, Viswesvaran C. (2004). Emotional intelligence: A meta-analytic investigation of predictive validity and nomological net. Journal of vocational Behavior, 65(1),71-95.