

«زن و مطالعات خانواده»

سال اول- شماره سوم- بهار ۱۳۸۸

ص ص ۴۲-۲۵

بررسی مقایسه ای هوش هیجانی دانشجویان دختر ورزشکار و غیر ورزشکار دانشگاه آزاد اسلامی تبریز

مهدی آقاپور

چکیده

هدف پژوهش حاضر مقایسه هوش هیجانی دانشجویان دختر ورزشکار و غیر ورزشکار دانشگاه آزاد اسلامی تبریز می باشد. پژوهش حاضر از نوع علی-مقایسه ای یا پس رویدادی است. جامعه آماری پژوهش حاضر دانشجویان دختر دانشگاه آزاد اسلامی تبریز بود که نمونه ای به حجم ۸۰ نفر (۴۰ نفر ورزشکار، ۴۰ نفر غیر ورزشکار) انتخاب و پرسشنامه هوش هیجانی بار- آن، در اختیار آنان قرار گرفت. تجزیه و تحلیل نتایج با آزمون t گروه های مستقل انجام گرفت. یافته ها نشان داد بین دو گروه فقط در مؤلفه های احترام به خود و شادمانی تفاوت معنادار وجود دارد ($p < 0/05$).

واژه های کلیدی: هوش هیجانی، دختران، ورزشکار.

مقدمه

ناتوانی در بروز به موقع مهارت های هیجانی می تواند سلامت فکری، جسمانی و روانی افراد را تهدید کند و سازگاری فرد را در تعامل با دیگران به چالش بکشد. گاهی هیجانات نابجا منجر به شناخت و دانش غلط می شود و زندگی اجتماعی، تحصیلی، شغلی و خانوادگی افراد را در معرض خطر قرار می دهد. توجه به هوش هیجانی به عنوان یک ویژگی انسانی و نقش آن در موفقیت های انسان، از اهمیت فوق العاده ای برخوردار است. بنابراین فعالیت در زمینه هوش هیجانی به منظور شناسایی عواملی غیر از عوامل عقلی در زندگی افراد مؤثر و راهگشاست و موجب تکمیل صلاحیت های انسانی می شود. واژه هوش هیجانی برای اولین بار توسط واین پایر در رساله ی دکترایش استفاده شده است، ولی در سال ۱۹۹۰ مایر و سالووی^۲ معنای آن را توسعه دادند (حسن علیان، ۱۳۸۴). امروزه معیار سنجش فرد را بهره ی عاطفی و هیجانی قرار می دهند زیرا هوش هیجانی بالا در موفقیت افراد تأثیر فراوانی دارد (زارع، ۱۳۸۰).

توانمندی ها و شایستگی های اجتماعی و هیجانی از عوامل تعیین کننده و تأثیرگذار بر کیفیت روابط اجتماعی و موفقیت در حوزه های گوناگون زندگی و حرفه ای به شمار می روند. خواستگاه نظری این دسته از پژوهشها، مفهوم هوش هیجانی است (بشارت، عباسی، میرزا کسفیدی؛ ۱۳۸۴).

از نظر سالووی و مایر (۱۹۹۳) هوش هیجانی شامل توانایی دریافت دقیق، ارزیابی و بیان هیجانات، توانایی دستیابی به احساساتی که فکر را تسهیل می کند و توانایی شناسایی هیجان و تنظیم هیجانات به منظور رشد عقلانی است. به رغم افزایش توجه و تمرکز روی هیجان ها و هوش هیجانی در ۲۰ سال گذشته، میزان بی اطلاعی عمومی از درک و مدیریت هیجان ها بسیار تکان دهنده و شگفت انگیز است. آگاهی از هیجان ها و درک آن ها در مدارس آموزش داده نمی شود و افراد وقتی وارد جامعه و دانشگاه می شوند، می توانند اطلاعات

^۱ - Emotional intelligence

^۲ - Mayer & Salovey

عمومی و تخصصی بسیار بالایی کسب کنند اما در مقابل مشکلاتی که با آن ها روبه رو می شوند، اغلب هیچ مهارتی برای کنترل و مدیریت هیجان ها ندارند (برادبری و گریوز^۱ ترجمه گنجی و گنجی ، ۱۳۸۴ ص ۴۸) .

موضوع هوش هیجانی امروزه توجه بسیاری از محققان و روان شناسان را به خود جلب کرده است (سیاروچی ، فورگاس ، مایر، ۲۰۰۱) . علاقه به مطالعه‌ی هوش هیجانی ناشی از این ادعا ست که، تفاوت های فردی در پردازش عواطف و احساسات، می توانند موفقیت های زندگی را پیش بینی کنند لذا به نظر می رسد توانایی های غیر شناختی، نظیر توانایی هیجانی و کارکردی، در پیش بینی مهارت شخص برای موفقیت در زندگی اهمیت دارد(گلمن، ۱۹۹۶؛ سالووی و مایر ، ۱۹۹۰) .

یکی از مهمترین نظریه پردازان دیدگاه شخصیتی، اجتماعی و هوش هیجانی، بار- آن ، تدوین کننده اولین پرسشنامه بهره هیجانی می باشد. بار- آن هوش هیجانی را عامل مهمی در تعیین توانمندی های افراد برای کسب موفقیت در زندگی تلقی می کند و آن را با سلامت عاطفی یعنی وضعیت روانی فعلی و در مجموع سلامت هیجانی در ارتباط مستقیم می داند. بار- آن همچنین برای اولین بار بهره هیجانی را در برابر هوشبهر - که اصطلاح شناخته شده و مقیاسی برای سنجش هوش شناختی است- مطرح کرد و از سال ۱۹۸۰ به تدوین پرسشنامه بهره هیجانی و توصیف کمی هوش غیر شناختی پرداخت. هدف بار- آن به عنوان روانشناس بالینی، پاسخ دادن به این سوال مهم بود که چرا بعضی از افراد از توان هیجانی بهتری برخوردارند و در زندگی موفق اند. وی در نهایت به این نتیجه رسید که هوش شناختی، تنها شاخص عمده برای پیش بینی موفقیت فرد نیست. به نظر بار- آن بسیاری از کسانی که از هوش شناختی بالایی برخوردارند، با عدم موفقیت و سردرگمی روبرو هستند، درحالی که افراد کم هوش تری را می توان دید که موفقتر و خوشبخت ترند (شامرادلو، ۱۳۸۳) .

^۱ -Bradberry & Grivaes

^۲ - Ciarrochi

^۳ - Forges

^۴ - Bar - on

هوش هیجانی از دیدگاه بار - آن شامل یک دسته از مهارت‌ها، استعدادها و توانایی‌های غیر شناختی است که توانایی موفقیت فرد را در مقابله با فشارها و اقتضاهای محیطی افزایش می‌دهد. بنابراین هوش هیجانی یکی از عوامل مهم در تعیین موفقیت فرد در زندگی است و مستقیماً بهداشت روانی فرد را تحت تاثیر قرار می‌دهد. وی همچنین معتقد است که هوش هیجانی و مهارت‌های اجتماعی طی زمان رشد می‌کنند و در طول زندگی تغییر می‌یابند و می‌توان با آموزش و برنامه‌های اصلاحی مانند تکنیک‌های درمان، آن را بهبود بخشید (شمس‌آبادی، ۱۳۸۳). بار - آن (۱۹۹۷) مدلی چندعاملی برای هوش هیجانی تدوین کرده است، وی معتقد است که هوش هیجانی مجموعه‌ای از توانایی‌ها، قابلیت‌ها و مهارت‌هایی است که فرد را برای سازگاری مؤثر با محیط و کسب موفقیت در زندگی تجهیز می‌کند و صفت هیجان در این نوع هوش رکن اساسی است که آن را از هوش شناختی متمایز می‌کند. از دیدگاه بار - آن هوش هیجانی دارای ابعاد عاملی است. وی ۱۵ بعد هیجان را نام می‌برد که با استفاده از خرده‌مقیاس‌های پرسشنامه بهر هیجانی بار - اون اندازه‌گیری می‌شود. هوش هیجانی و مهارت‌های هیجانی، اجتماعی طی زمان، رشد و تغییر می‌کنند و می‌توان با آموزش و برنامه‌های اصلاحی، مانند تکنیک‌های درمانی آن‌ها را بهبود بخشید (بار - آن و پارکر، ۲۰۰۰).

هوش هیجانی به عنوان سازه‌ای روانشناختی، ابعاد و جنبه‌های متعددی دارد که هر کدام از آنها می‌توانند با بخش یا بخش‌هایی از مفاهیم دیگر مرتبط باشند. ارتباط تنگاتنگ هوش هیجانی با سازه‌هایی نظیر شخصیت، هوش، توانایی عمومی ذهنی و ... محققان را بر آن داشته است تا جهت تمایز و ایضاح جنبه‌های مختلف این سازه، تحقیقات و پژوهش‌های گسترده‌ای را طرح ریزی کنند (اسدالله پور، ۱۳۸۵).

¹ -Parker, J,D

بر اساس آنچه گفته شد، پژوهش حاضر در پی پاسخ‌گویی به این سؤال است که آیا بین هوش هیجانی دانشجویان دختر ورزشکار و غیر ورزشکار تفاوت وجود دارد؟

آقایی، نوری، شریفی، آتش پور و حق‌نگهدار (۱۳۸۶) در تحقیقی با عنوان بررسی رابطه‌ی هوش هیجانی با موفقیت ورزشی در ورزشکاران حرفه‌ای و نیمه حرفه‌ای به این نتیجه رسید که بین نمرات کلی هوش هیجانی و موفقیت ورزشی ورزشکاران همبستگی مثبت و معناداری وجود دارد ($p < 0/001$). و هوش هیجانی در پیش بینی موفقیت ورزشی از توان قابل توجهی برخوردار است. حسن علیان (۱۳۸۴) در تحقیقی با عنوان مقایسه‌ی هوش هیجانی قهرمانان و ورزشکاران رشته‌های گروهی و انفرادی با افراد غیر ورزشکار به این نتیجه رسید که تفاوت ورزشکاران از نظر هوش هیجانی کلی، هوش درون فردی، هوش بین فردی، سازگاری، کنترل استرس و خلق عمومی، نسبت به افراد غیر ورزشکار معنادار است. همچنین تفاوت قهرمانان ورزشی در مقایسه با سایر ورزشکاران علاوه بر موارد فوق در خرده آزمونه‌های خودآگاهی هیجانی، ابراز وجود، احترام به خود، استقلال، همدلی، مسؤلیت‌پذیری اجتماعی، حل مسأله، آزمون واقعیت، انعطاف‌پذیری، تحمل استرس، کنترل تکانه و خوش‌بینی معنادار بود. سطح هوش بین فردی در ورزشکاران رشته‌های گروهی بیشتر از ورزشکاران رشته‌های انفرادی بود. در حالی که در هوش درون فردی بین دو گروه ورزشکاران گروهی و انفرادی، تفاوت، معنادار نبود. علاوه بر این، قهرمانان ورزشی به طور معناداری نسبت به ورزشکاران غیر قهرمان و غیر ورزشکاران، از میزان کنترل استرس و احترام به خود بالاتر برخوردارند. از نظر خلق عمومی (شادکامی و خوش‌بینی)، تفاوت ورزشکاران نسبت به غیر ورزشکاران، همچنین سازگاری ورزشکاران، به طور معناداری بالاتر از غیرورزشکاران بود.

جانت وارویک و تدنتل بک (۲۰۰۴) رابطه‌ی معناداری بین هوش هیجانی و توانایی استدلال انتزاعی به دست نیاوردند. در یک مطالعه بین توانایی عمومی شناختی (g) و هوش هیجانی، رابطه‌ی معناداری به دست آمد. در مطالعه‌ای که کاروسو، مایر و سالووی (۲۰۰۲) در مورد رابطه‌ی هوش هیجانی و عوامل

شخصیت (براساس نظریه کتل) انجام دادند، ارتباط معناداری بین هوش هیجانی و عوامل شخصیت گزارش نشده است اما فرا تحلیل ون روی و ویس وس وارن (۲۰۰۳) عکس این نتایج را نشان داده است. (حدادی کوهسار، ۱۳۸۳).

بنابه مطالعه بار - آن (۲۰۰۰) بر روی ۷۷۰۰ زن و مرد، در نمره‌ی کل هوش هیجانی تفاوتی مشاهده نشد، اما مردان در خرده مقیاس های خود شکوفایی، جرأت، کنترل استرس، کنترل تکانه و سازگاری نمرات بالاتری کسب کردند. پل (۲۰۰۲) در مقاله ای بیان کرد که بهداشت روانی هیجانی، عامل پیش بینی کننده ای برای موفقیت تحصیلی و شغلی است. وی با انجام مطالعه بر روی ۲۷ نفر از دانش آموزان نتیجه گرفت که میانگین نمرات تحصیلی دانش آموزان دارای هوش هیجانی بالاتر، از دانش آموزان دارای هوش هیجانی پایین تر در سطح ۰/۰۱ به طور معناداری بهتر بود (دهشیری، ۱۳۸۲). مایر (۱۹۹۹) تحقیقی تحت عنوان تأثیر جنسیت و تدریس مشارکتی، حل مسأله، آزمایشگاهی، بحث گروهی بر هوش هیجانی انجام داد و به این نتیجه رسید که اثر تدریس فعال و جنسیت بر هوش هیجانی، معنادار است وجود دارد. یعنی دخترانی که به روش فعال (مشارکتی، حل مسأله، آزمایشگاهی، بحث گروهی) آموزش دیده بودند، با ۹۵٪ اطمینان، هوش هیجانی بالاتری نسبت به پسران داشتند.

یانگ (۲۰۰۳) بر این باور است که زنان و مردان هوش هیجانی برابر دارند و تفاوت آنان در پاسخ به خرده مقیاسها می باشد. سیمون اشاره می کند زنان در عوامل خودآگاهی، همدلی و مهارتهای بین فردی قوی ترند، در حالی که مردان در مدیریت استرس، خوش بینی و اعتماد به خود، بهتر عمل می کنند (منصوری، ۱۳۸۰). در تحقیقی پیرامون هوش هیجانی و روابط بین فردی که توسط شات، مالوف، بابیک، کوستن، گرسین، جولیکا، ردز و وندرف (۱۹۹۶) صورت گرفت، معلوم شد که افراد با هوش هیجانی بالا، نمرات بیشتری در همدلی، خود بازبینی و خود کنترلی، در موفقیت‌های اجتماعی کسب کردند. این افراد روابط نزدیک تر و محبت آمیزتری را از خود نشان دادند و در زندگی زناشویی، از رضایت بیشتری برخوردارند (شات و همکاران، ۱۹۹۶ به نقل از خسرو جاوید، ۱۳۸۱).

منصوری (۱۳۸۰) تحقیقی تحت عنوان هنجاریابی آزمون هوش هیجانی شرینگ، برای دانشجویان دوره‌ی کارشناسی ارشد دانشگاه های دولتی مستقر در تهران انجام داده است. براساس یافته های این پژوهش بین هوش هیجانی دختران و پسران در نمره‌ی کل آزمون مؤلفه‌ی خودآگاهی، خودکنترلی، هشیاری اجتماعی از لحاظ آماری تفاوت معنادار وجود داشت ولی در مؤلفه های خودانگیزی و مهارتهای اجتماعی بین نمره‌ی دانشجویان دختر و پسر تفاوت معناداری مشاهده نشد.

بشارت، عباسی، میرزاکامسفیدی (۱۳۸۴). در تحقیقی با عنوان تبیین موفقیت ورزشی در ورزشهای گروهی و فردی بر حسب هوش هیجانی به این نتیجه رسیدند که بین هوش هیجانی و موفقیت ورزشی در ورزشهای گروهی و فردی رابطه مثبت وجود دارد.

صاحب نظران و پژوهشگرانی که به بررسی و مطالعه‌ی علمی هوش عاطفی می پردازند معتقدند که هوش عاطفی می تواند کاربردها و تاثیرات مهمی بر فعالیتهای گوناگون آدمی چون رهبری و هدایت دیگران، توسعه حرفه ای یا شغلی، زندگی خانوادگی و زناشویی، تعلیم و تربیت، سلامت و بهزیستی روانی و... داشته باشد. از هوش عاطفی نباید به عنوان یک رقیب یا جانشین برای "توانایی"، "دانش آگاهی" و "مهارتهای شغلی" نام برد. فرض بر این است که هوش عاطفی می تواند سبب بهبود و اصلاح فعالیتهای حرفه ای، موقعیتهای شغلی و کسب مهارتهای لازم و مطلوب گردد (سیاروچی، فورگاس، مایر، ۱۳۸۳).

فرضیه اصلی

بین هوش هیجانی دانشجویان دختر ورزشکار و غیر ورزشکار دانشگاه آزاد اسلامی تبریز تفاوت وجود دارد.

فرضیه فرعی:

بین مؤلفه های (۱۵ گانه) هوش هیجانی دانشجویان دختر ورزشکار و غیر ورزشکار دانشگاه آزاد اسلامی تبریز تفاوت وجود دارد.

روش کار

با توجه به هدف مقایسه هوش هیجانی دانشجویان دختر ورزشکار و غیر ورزشکار دانشگاه آزاد تبریز طرح پژوهش علی-مقایسه‌ای (پس رویدادی) می‌باشد. جامعه‌ی آماری پژوهش حاضر، دانشجویان دختر دانشگاه آزاد بود که نمونه‌ی ای به حجم ۴۰ نفر از بین دانشجویان دختر ورزشکار به روش در دسترس و ۴۰ نفر غیر ورزشکار به روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای انتخاب شدند. مبنای انتخاب دانشجویان ورزشکار، عضویت آنان در تیم‌های مختلف ورزشی دانشگاه بود. پس از انتخاب نمونه و معرفی پرسشگر، پرسشنامه هوش هیجانی بار-آن در اختیار آنان قرار گرفت. پس از اجرای پرسشنامه‌ها، داده‌های به دست آمده با استفاده از روش‌های آمار توصیفی مانند فراوانی، میانگین، انحراف استاندارد و روش آمار استنباطی t گروه‌های مستقل و نرم افزار SPSS-16 تحلیل گردید.

ابزار تحقیق

ابزار مورد استفاده در تحقیق حاضر برای اندازه‌گیری هوش هیجانی پرسشنامه هوش هیجانی بار-آن می‌باشد. این پرسشنامه دارای ۱۱۷ عبارت و ۱۵ خرده‌مقیاس می‌باشد که توسط بار-آن بر روی ۳۸۳۲ نفر از ۶ کشور هنجاریابی شده است. این پرسشنامه بر روی دانشجویان ایرانی نرم شده و به ۹۰ عبارت کاهش یافته است (دهشیری، ۱۳۸۲). خرده‌مقیاس‌های آن عبارتند از:

- ۱- خودآگاهی هیجانی: میزان آگاهی فرد از احساسات خویش و درک و فهم این احساسات است که با سوالات ۶، ۲۱، ۳۶، ۵۱، ۶۶، ۸۱ اندازه‌گیری می‌شود.
- ۲- جرأت‌مندی: توانایی ابراز احساسات، باورها، افکار و دفاع منطقی و مطلوب از حق و حقوق خویش است که با سوالات ۱۵، ۳۰، ۴۵، ۶۰، ۷۵، ۹۰ اندازه‌گیری می‌شود.
- ۳- حرمت نفس: توان خود آگاهی و درک و پذیرش خویش و احترام به خود

¹ - Causal - Comparative

² - Bar-on Emotional Quotient Inventory

³ - Self-Awareness Emotion

⁴ - Assertiveness

⁵ -Self-Regard

که با سوالات ۸۵، ۷۰، ۵۵، ۴۰، ۲۵، ۱۰ اندازه گیری می شود. ۴- خود شکوفایی^۱: توانایی تشخیص استعدادهای ذاتی و استعداد انجام دادن کارهایی که شخص می تواند و می خواهد و از انجام دادن آنها لذت می برد و با سوالات ۵۰، ۳۵، ۲۰، ۶۵، ۸۰ اندازه گیری می شود. ۵- استقلال عمل: توانایی خود رهبری، خویشتن داری فکری و عمل رهایی از وابستگی های هیجانی که با سوالات ۷۸، ۶۳، ۴۸، ۳۳، ۱۸، ۳ اندازه گیری می شود ۶- هم حسی: حساسیت نسبت به علائق و احساسات دیگران و تحمل دیدگاههای آنان و ارزش دادن به تفاوت های موجود بین افراد در رابطه با احساسات خود نسبت به اشیا و امور است که با سوالات ۸۹، ۷۴، ۵۹، ۴۴، ۲۹، ۱۴ اندازه گیری می شود. ۷- مسؤولیت اجتماعی: این بعد از هوش هیجانی توانایی است که باعث می شود فرد خود را به عنوان عضو مفید و سازنده و دارای حس همکاری در گروه اجتماعی خویشتن معرفی می کند و با سوالات ۸۸، ۷۳، ۵۷، ۴۳، ۲۸، ۱۳ سنجیده می شود. ۸- روابط میان فردی: توانایی ایجاد و حفظ روابط رضایت بخش متقابل که نزدیکی عاطفی، صمیمیت و داد و ستد مهرآمیز از ویژگیهای آن است و با سوالات ۸۳، ۶۸، ۵۳، ۳۸، ۲۳، ۸ سنجیده می شود. ۹- واقع گرایی: ارزیابی رابطه بین تجربه عاطفی و عینیت های موجود شامل تحقیق درباره شواهد عینی برای تأیید توجه و اثبات احساسات ادراکات و اندیشه ها که شامل سوالات ۸۲، ۶۷، ۵۲، ۳۷، ۲۲، ۷ است. ۱۰- انعطاف پذیری: توانایی کنار آمدن با هیجانها، افکار و رفتارهای فرد در شرایط و موقعیت های متغیر که با سوالات ۸۷، ۷۲، ۵۷، ۴۲، ۲۷، ۱۲ سنجیده می شود. ۱۱- حل مسأله: توانایی تشخیص و تعریف مشکلات و خلق و به کار بردن روشهای مؤثر که با سوالات

¹ - Self-Actualization
² - Independence
³ - Empathy
⁴ - Social Responsibility
⁵ - Reality testing
⁶ - Flexibility
⁷ - Problem Solving

۱،۱۶،۳۱،۴۶،۶۱،۷۶ سنجیده می شود. ۱۲- تحمل تنش ها^۱: توانایی تحمل فرد در برابر رویدادهای ناخوشایند و شرایط تنش زا و هیجانهای شدید که سؤالات ۴،۱۹،۳۴،۴۹،۶۴،۷۸ شامل می شود. ۱۳- کنترل تکانه^۲: توانایی مقاومت فرد در برابر تنش ها یا وسوسه ها و کنترل هیجانهای خویش که با سؤالات ۱۱،۲۶،۴۱،۵۶،۷۱،۸۶ سنجیده می شود. ۱۴- خوش بینی^۳: نگرش مثبت نسبت به خود، هنگام وجود احساسات منفی و ناخوشایند که شامل سؤالات ۹،۲۴، ۳۹،۵۴،۶۹،۸۴ است. ۱۵- شادکامی: احساس رضایت از زندگی، احساس رضایت از خود و دیگران در سرتاسر زندگی و ابراز احساسات مثبت که با سؤالات ۲،۱۷،۳۲،۴۷،۶۲،۷۷ سنجیده می شود (بار-آن، ۱۹۹۹؛ فتحی آشتیانی، داستانی، ۱۳۸۸).

در تحقیق بار - آن (۱۹۹۷) ضرایب باز آزمایی پس از یک ماه ۰/۸۵ و بعد از ۴ ماه ۰/۷۵ گزارش شده است. در بررسی دیگری ضریب همسانی درونی به روش آلفای کرونباخ در هفت نمونه از جمعیت‌های مختلف، برای خرده مقیاسها بین ۰/۶۹ (مسئولیت پذیری) تا ۰/۸۶ (حرمت نفس) با میانگین ۰/۷۶ به دست آمد (بار-آن و پارکر، ۲۰۰۰). در ایران نیز زارع (۱۳۸۰) میانگین کل همسانی درونی پرسشنامه را ۰/۷۶ و شمس آبادی (۱۳۸۳) ضرایب آلفا را در دامنه ای بین ۰/۵۵ (همدلی) تا ۰/۸۳ (کنترل تکانه) با میانگین ۰/۷ گزارش کرده اند. دهشیری (۱۳۸۲) ضریب پایایی این پرسشنامه را از طریق آلفای کرونباخ برای دانشجویان دختر ۰/۶۸، برای پسران ۰/۷۴ و برای کل ۰/۹۳، همچنین پایایی به روش زوج و فرد ۰/۸۸ به دست آمد. از آنجا که پرسشنامه مذکور بارها مورد استفاده قرار گرفته است، روایی آنها تأیید می گردد.

¹ - Stress-tolerance

² - Impulse-control

³ - Optimism

⁴ - Happiness

یافته ها

پس از جمع‌آوری اطلاعات، داده‌های به‌دست آمده با روشهای آماری تجزیه و تحلیل گردید که در ادامه آورده شده است.

جدول ۱: توصیف آماری متغیرهای مورد مطالعه

گروه				متغیرهای وابسته
غیر ورزشکار		ورزشکار		
انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	
۴/۴۸	۲۲/۷۷	۴/۴۸	۲۳/۲۰	حل مسأله
۳/۰۷	۲۲/۶۰	۳/۰۷	۲۵/۳۷	شادمانی
۳/۸۵	۲۰/۹۷	۳/۸۵	۲۲/۸۰	استقلال
۴/۵۳	۱۷/۴۲	۴/۵۳	۱۹/۳۰	تحمل استرس
۴/۲۹	۲۲/۱۵	۴/۲۹	۲۳/۱۲	خودشکوفایی
۴/۰۵	۲۱/۶۷	۴/۰۵	۲۲/۶۵	آگاهی هیجانی
۳/۳۲	۱۹/۰۷	۳/۳۲	۱۹/۶۵	واقع گرایی
۴/۰۳	۲۳/۸۵	۴/۰۳	۲۳/۸۲	روابط بین فردی
۴/۴۸	۲۲/۴۵	۴/۴۸	۲۲/۴۷	خوش بینی
۳/۷۱	۲۲/۶۰	۳/۷۱	۲۴/۴۷	احترام به خود
۴/۷۱	۱۸/۴۲	۴/۷۱	۱۸/۰۵	کنترل تکانه
۴/۲۵	۱۸/۶۷	۴/۸۳	۱۹/۶۰	انعطاف پذیری
۴/۴۸	۱۸/۶۷	۴/۴۸	۱۸/۰۷	مسئولیت پذیری اجتماعی
۴/۴۸	۱۸/۶۷	۴/۴۸	۱۹/۸۶	همدلی
۴/۴۸	۱۸/۶۳	۴/۴۸	۱۸/۶۸	جرات مندی
۳/۱۷	۱۸/۶۷	۳/۱۷	۱۸/۶۰	هوش هیجانی

در جدول (۱) توصیف آماری متغیرهای مورد مطالعه نشان دهنده این است که میانگین گروه ورزشکار در مؤلفه های حل مسأله، شادمانی، تحمل استرس، خود شکوفایی، آگاهی هیجانی، واقع گرایی، خوش بینی، همدلی، جرات مندی بزرگتر از گروه غیر ورزشکار و در مؤلفه های استقلال، روابط بین فردی، احترام به خود، کنترل تکانه، انعطاف پذیری، مسئولیت پذیری اجتماعی و نمره کل هوش هیجانی میانگین گروه غیر ورزشکار بزرگتر از گروه ورزشکار می باشد.

جدول ۲: نتایج تجزیه و تحلیل تی مستقل جهت مقایسه میانگین هوش هیجانی و مؤلفه‌های آن در دانشجویان دختر ورزشکار و غیر ورزشکار به همراه آزمون کالموگروف -

اسمیرنوف (k-s) جهت بررسی نرمال بودن توزیع

سطح معناداری	t	بررسی نرمال بودن		متغیر وابسته
		معنا داری	k-s	
۰/۵۷۷	۰/۵۶	۰/۳۸۲	۰/۹۰۸	حل مسأله
۰/۰۰۴**	۲/۹	۰/۱۷۸	۱/۱۰۴	شادمانی
۰/۰۶۴	۱/۸	۰/۴۰۵	۰/۸۹۱	استقلال
۰/۰۹۶	۱/۶	۰/۳۲۳	۰/۹۵۴	تحمل استرس
۰/۳۲۱	۰/۹۹	۰/۳۳۴	۰/۹۴۵	خودشکوفایی
۰/۲۹۴	۰/۰۵۱	۰/۱۵۳	۱/۱۳۳	آگاهی هیجانی
۰/۵۰۳	۰/۶۷۳	۰/۸۵۲	۰/۶۰۹	واقع گرایی
۰/۹۷۷	-۰/۰۲	۰/۲۲۷	۱/۰۴۲	روابط بین فردی
۰/۹۷۷	۰/۰۲	۰/۰۸۶	۱/۲۵۵	خوش بینی
۰/۰۴*	۲/۰۸	۰/۴۶۸	۰/۸۴۸	احترام به خود
۰/۷۴۶	-۰/۳۲	۰/۸۳۷	۰/۶۲۰	کنترل تکانه
۰/۹۴۰	-۰/۰۷	۰/۳۴۶	۰/۹۳۵	انعطاف پذیری
۰/۵۸۶	۰/۵۴	۰/۳۷۸	۰/۹۱۱	مسئولیت پذیری اجتماعی
۰/۵۱۴	۰/۶۵	۰/۳۴۶	۱/۰۲۳	همدلی
۰/۵۰۲	۰/۶۷	۰/۱۸۱	۱/۰۹۵	جرات مندی
۰/۱۶۱	۱/۴۱	۰/۹۳۷	۰/۵۳۵	هوش هیجانی
*p<0.05 **p<0.01		۴۰ = تعداد هر گروه ۸۰ = تعداد کل ۷۸ = درجه آزادی		

براساس نتایج مندرج در جدول (۲) سطح معناداری آزمون، نرمال بودن نمرات هوش هیجانی و مؤلفه‌های آن بزرگتر از $0/05$ می باشد. بنابراین توزیع نمرات هوش هیجانی و مؤلفه‌های آن نرمال است. همچنین بر اساس نتایج جدول (۲) مقدار t به دست آمده در سطح معناداری $\alpha=0/05$ با درجه آزادی ۷۸ فقط در مؤلفه‌های شادمانی (۲/۹۶) و احترام به خود از مقدار t جدول (۲) بزرگتر می‌باشند. بنابر این میانگین نمرات مؤلفه‌های شادمانی و احترام به خود گروه دختران ورزشکار و غیر ورزشکار تفاوت معناداری باهم دارند میانگین نمرات دختران ورزشکار و غیر ورزشکار دانشجویان دانشگاه آزاد تبریز در هوش هیجانی کلی معنادار نمی باشد. بنابراین فرضیه اصلی تحقیق رد می شود. در بقیه مؤلفه

های هوش هیجانی، دو گروه، تفاوت معناداری باهم ندارند. بنابراین می توان گفت که از بین ۱۵ مؤلفه هوش هیجانی بار- آن، فقط مؤلفه های شادمانی و احترام به خود، در بین دو گروه تفاوت معناداری باهم دارند.

بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر با هدف مقایسه هوش هیجانی و مؤلفه های ۱۵ گانه بین دانشجویان دختر ورزشکار و غیر ورزشکار دانشگاه آزاد اسلامی تبریز انجام گرفت. بر اساس نتایج جدول (۲) بین میانگین نمرات هوش هیجانی دانشجویان ورزشکار و غیر ورزشکار تفاوت معنادار وجود ندارد. نتایج تحقیق حاضر با نتایج تحقیق حسن علیان (۱۳۸۴) که حاکی از تفاوت معنادار ورزشکاران از نظر هوش هیجانی کلی نسبت به افراد غیر ورزشکار و نتایج تحقیق بشارت و همکاران (۱۳۸۶) که بین موفقیت ورزشی در ورزشهای گروهی و فردی و هوش هیجانی رابطه معنادار به دست آوردند، همسو نیست. همچنین این یافته با نتایج تحقیق آقایی، نوری، شریفی، آتش پورو حق نگهدار (۱۳۸۶) که بین نمرات هوش هیجانی و موفقیت ورزشی ورزشکاران همبستگی مثبت یافتند، همسو نمی باشد. نتایج جدول (۲) نشان می دهد میان مؤلفه شادمانی دانشجویان دختر ورزشکار و غیر ورزشکار تفاوت معنادار وجود دارد. نتایج تحقیق حاضر با نتایج تحقیق حسن علیان (۱۳۸۴) که حاکی از تفاوت معنادار میان ورزشکاران از نظر هوش، هوش درون فردی، هوش بین فردی، سازگاری، کنترل استرس و خلق عمومی نسبت به افراد غیر ورزشکار است و همچنین تفاوت قهرمانان ورزشی در مقایسه با سایر ورزشکاران در خرده آزمونهای خودآگاهی هیجانی، ابراز وجود، احترام به خود، استقلال، همدلی، مسؤولیت پذیری اجتماعی، حل مسأله، آزمون واقعیت، انعطاف پذیری، تحمل استرس، کنترل تکانه و خوشبینی، همسو نیست. بر اساس نتایج مندرج در جدول (۲) بین میانگین نمرات مؤلفه احترام به خود دانشجویان دختر ورزشکار و غیر ورزشکار تفاوت معنادار میان وجود دارد. نتایج تحقیق حاضر با نتایج تحقیق حسن علیان (۱۳۸۴) که حاکی از تفاوت معنادار ورزشکاران از نظر هوش هیجانی کلی، هوش درون فردی، هوش بین

فردی، سازگاری، کنترل استرس و خلق عمومی نسبت به افراد غیر ورزشکار است و همچنین دارای تفاوت معنادار میان قهرمانان ورزشی در مقایسه با سایر ورزشکاران، در خرده آزمونه‌های خودآگاهی هیجانی، ابراز وجود، احترام به خود، استقلال، همدلی، مسئولیت پذیری اجتماعی، حل مسأله، آزمون واقعیت، انعطاف پذیری، تحمل استرس، کنترل تکانه و خوشبینی همسو است.

در قرن حاضر که زندگی روزمره سرشار از استرس‌های مختلف می باشد توانایی کنترل هیجانهای نامطلوب در سلامت هیجانی اهمیت خاصی دارد (گلمن، ۱۹۹۵). با توجه به یافته‌های لان و شوارتز (۱۹۸۷) نقش توانایی هیجانی در سلامت روانی بسیار مهم است. لان و شوارتز دریافتند که آشفتگی هیجانی از جنبه‌های اساسی در اسکیزوفرنی، اختلالات بدنی و روانی، اختلالات روان تنی و اختلالات شخصیت می باشد. علاوه بر این کاربرد درمان روانشناختی در تشخیص و درمان اختلالات روانی متکی به هیجانها است. همچنین توانایی بازشناسی هیجانها در خود و دیگران برای سلامت هیجانی امری ضروری است. بدون وجود این توانایی درک و فهم احساسات و عواطف دیگران ناممکن بوده، امکان دارد افراد هیچ احساس همدلی و فهم متقابل از یکدیگر نداشته باشند (تری لیبل ، ویلیام اسنل ۲۰۰۴ به نقل از زارغان و همکاران، ۱۳۸۶).

بنابراین با توجه به تأثیر هوش هیجانی در موفقیت تحصیلی، شغلی و اجتماعی (گلمن، ۱۹۹۵) سازگاری اجتماعی و پیشرفت تحصیلی (رضویان، ۱۳۸۴، به نقل از زارع) بهبود و اصلاح فعالیت‌های حرفه ای، موقعیت‌های شغلی (سیاروچی، فورگاس، مایر، ۱۳۸۳) موفقیت ورزشی ورزشکاران، (آقایی، نوری، شریفی، آتش پورو حق نگهدار، ۱۳۸۶) هوش کلامی (مایر، کاروسو و سالووی، ۲۰۰۰)، توانایی عمومی ذهنی (ون روی و ویس وس واران، ۲۰۰۳)، برنامه‌های آموزشی جهت بالابردن هوش هیجانی در همه افراد، بخصوص ورزشکاران ضروری می نماید. به اعتقاد گلمن (۱۹۹۶) هوش هیجانی قابل یادگیری و افزایش

¹ - Lane

² - Schwartz

³ - Terri L. Leible

⁴ - William .E. Snell

و مهارتی انعطاف پذیر است. تحقیقات انجام شده در دانشگاه هاروارد نشان می‌دهد که همراه با تغییرات هوش هیجانی، تغییرات فیزیکی در مغز شکل می‌گیرد و EQ دستگاه دفاعی بدن را تقویت می‌کند و مقاومت در برابر بیماریها را افزایش می‌دهد همچنین تحقیقات انجام شده در دانشگاه کوئینزلند استرالیا نشان می‌دهد افرادی که هوش هیجانی پایین و عملکرد شغلی ضعیفی دارند، تنها با بالابردن هوش هیجانی به پای همکاران عالی خود می‌رسند. افرادی که از هوش هیجانی پایینی برخوردارند به دلیل مشکلات ارتباطی و عدم سازگاری، که ناشی از همان ضعف مهارت‌های هیجانی است با مشکلات بیشتری در زندگی خود روبه‌رو می‌شوند (زارعان، اسدالله پور و بخشی پور، ۱۳۸۶). هوش هیجانی که مشتمل بر رابطه با همسالان، اداره خود و همدلی می‌باشد با میزان بیشتری در مقایسه با هوش شناختی (IQ) می‌تواند موفقیت اجتماعی و کلی فرد را پیش‌بینی کند (گلمن، ۱۹۹۵ به نقل از گنجی، ۱۳۸۴). تقویت و افزایش هوش هیجانی در افراد ورزشکار می‌تواند در کنار تأثیر فعالیت ورزشی، بر سیستم فیزیولوژیکی و نقش آن در سیستم ایمنی به موفقیت اجتماعی، روابط بین فردی و شادکامی بیشتر آنان منجر شود. از جمله برنامه‌های آموزشی که می‌تواند هوش هیجانی را افزایش دهد برنامه‌های آموزش مهارت‌های زندگی، روش‌های حل مسأله، روابط بین فردی موثر و... می‌باشد.

منابع:

- آقایار، س؛ شریفی درآمدی، پ. (۱۳۸۵). هوش هیجانی (کاربرد هوش در قلمرو هیجان). اصفهان، انتشارات سپاهان .
- آقای، ا؛ نوری، ا؛ شریفی، غ؛ آتش پور، س ح؛ حق نگهدار، ف. (۱۳۸۶). رابطه هوش هیجانی با موفقیت ورزشی در ورزشکاران حرفه ای و نیمه حرفه ای. اولین همایش بین المللی علمی- ورزشی دانشگاههای جهان اسلام.؛ تهران.
- بخشی پور، ع. (۱۳۸۲). پردازش هیجانی، نشریه الکترونیک روانشناسی سایبر، شماره اول.
- برادبری، تراویس و گریوز، جین. (۱۳۸۴). هوش هیجانی (مهارت و آزمون ها) . ترجمه مهدی گنجی و ویراستار حمزه گنجی (۱۳۸۴) . تهران ، ساوالان.
- بشارت، م؛ عباسی، غ؛ میرزا کسفیدی، ر. (۱۳۸۴). تبیین موفقیت ورزشی در ورزشهای گروهی و فردی بر حسب هوش هیجانی. فصلنامه المپیک، سال سیزدهم - شماره ۴، ص ۸۷- ۹۷
- حدادی کوهسار، ع ا. (۱۳۸۳). بررسی مقایسه‌ای رابطه هوش هیجانی با سلامت روان و پیشرفت تحصیلی در دانشجویان شاهدو غیرشاهد دانشگاه تهران، پایان نامه کارشناسی ارشد، روان‌شناسی بالینی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه شاهد.
- حسن علیان، م. (۱۳۸۴). مقایسه هوش هیجانی قهرمانان و ورزشکاران رشته های گروهی و انفرادی با افراد غیر ورزشکار. پایان نامه کارشناسی ارشد چاپ نشده . دانشگاه شهید بهشتی.
- خدوندی راهدانه، ش. (۱۳۸۳). تاثیر هوش هیجانی بر میزان رضایت از زندگی زناشویی و رابطه آن با نظام ارزشی همسران پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه شهید بهشتی.
- خسرو جاوید، م. (۱۳۸۱). بررسی اعتبار و روایی مقیاس هوش هیجانی شات در نوجوانان. تهران پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت مدرس
- دهشیری، غ. (۱۳۸۲). هنجاریابی پرسشنامه بهر هیجانی بار اون (EQ-I) برای ارزیابی جنبه‌های مختلف هوش دانشجویان دانشگاه‌های تهران، پایان نامه کارشناسی ارشد روان شناسی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبایی تهران.
- رجبی، ف. (۱۳۸۵). مقایسه هوش عاطفی دانش آموزان با توجه به شیوه های تدریس فعال و غیر فعال معلمین در پایه تحصیلی پنجم ابتدایی دختران و پسران در سالهای تحصیلی ۸۵- ۸۴ شهر آباده، پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه تبریز، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی.

- زارع ، م. (۱۳۸۰). مطالعه سهم هوش هیجانی در موفقیت تحصیلی. پایان نامه کارشناسی ارشد. انستیتو روانپزشکی تهران .
- زارعان، م؛ اسداله پور، ا؛ بخشی پور رودسری، ع. (۱۳۸۶). رابطه هوش هیجانی و سبک های حل مسأله با سلامت عمومی . مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران، سال سیزدهم، ۱۶۶-۱۷۲.
- سیاروچی، ژوزف، فورگاس، ژوزف و مایر، جان. (۱۳۸۳). هوش عاطفی در زندگی روزمره، (چاپ اول)، ترجمه اصغر نوری امام زاده ، حبیب الله نصیری. تهران : انتشارات نوشته.
- شامرادلو، م. (۱۳۸۳). مقایسه نقش هوش هیجانی و هوش شناختی در پیش بینی پیشرفت تحصیلی دانش آموزان پیش دانشگاهی شهر تهران، پایان نامه کارشناسی ارشد ، دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه شهیدبهبشتی.
- شمس آبادی، ر. (۱۳۸۳). هنجاریابی و بررسی ساختار عاملی پرسشنامه هوش هیجانی بار-ان در دانش آموزان دبیرستانی شهر مشهد. پایان نامه کارشناسی ارشد، انستیتو روانپزشکی تهران.
- گلمن، د. (۱۳۸۳). هوش هیجانی (چاپ سوم)، ترجمه نسرين پارسا. تهران : انتشارات آگاه.
- فتحی آشتیانی ، ع ؛ داستانی ، م. (۱۳۸۸). آزمون های روانشناختی : ارزشیابی شخصیت و سلامت روان . تهران : موسسه انتشارات بعثت.
- منصوری، ب. (۱۳۸۰). هنجاریابی آزمون هوش هیجانی شرینگ برای دانشجویان دوره کارشناسی ارشد دانشگاههای دولتی مستقر در تهران. تهران: پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علامه طباطبایی، دانشکده روانشناسی.
- هین، استیو. (۱۳۸۳). هوش هیجانی برای همه: راهنمای عملی هوش هیجانی، مترجمان رویا کوچک انتظار، مژگان موسوی شوشتری. تهران : تجسم خلاق.
- Bar-on, R. (1997), Bar-on Emotional Quotient Inventory. Toronto: Multi Health System Inc.
- Bar-on, R. (1997), The Emotional Quotient Inventory (EQ-I). A test of emotional intelligence. Toronto: Multi Health System Inc.
- Bar-on, R., Parker, J.D.A. (2000), The Hand Book of Emotional Intelligence. Sanfrancisco California, Jossey –Boss.
- Salovey, P. and Mayer, J.D. (1990), Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9, 185-211.

-
- Goleman, D. (1996), Emotional Intelligence: Why it can matter more than IQ. London: Bloomsbury Publishing.
 - Mayer, J.D., Salovey, P., Caruso, D.R. and Sitarenios, G. (2003), Measuring Emotional Intelligence with the MSCEIT, 3, 97-105.