

تأثیر آموزش هوش هیجانی بر جهت گیری ورزشی و پرخاشگری نوجوانان ورزشکار

ارسلان خانمحمدی اطاقسرا*^۱، علیرضا همایونی^۲، مرتضی همایون نیا فیروزجاه^۳، آمنه خلعتبری

(۱) گروه روانشناسی، واحد آیت اعلی، دانشگاه آزاد اسلامی، آمل، ایران

(۲) گروه روانشناسی، واحد بندرگز، دانشگاه آزاد اسلامی، بندرگز، ایران

(۳) دانشجوی دکتری رفتار حرکتی، دانشگاه تهران، تهران، ایران

(۴) گروه روانشناسی، واحد تنکابن، دانشگاه آزاد اسلامی، تنکابن، ایران

*نویسنده مسوول: ar.khanmohammadi@gmail.com

تاریخ دریافت مقاله ۹۴/۴/۲۲ تاریخ آغاز بررسی مقاله ۹۴/۶/۱۸ تاریخ پذیرش مقاله ۹۴/۷/۵

چکیده

پژوهش حاضر اثرات آموزش مؤلفه های هوش هیجانی بر جهت گیری و پرخاشگری نوجوانان ورزشکار را مورد بررسی قرار داد. پژوهش حاضر از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون-پس آزمون می باشد. ۴۰ نوجوان ورزشکار در دو گروه ۲۰ نفری آزمایش و ۲۰ نفری گواه به صورت تصادفی قرار گرفتند. برنامه هوش هیجانی ۱۲ هفته روی ورزشکاران اجرا شد. یافته ها نشان داد که آموزش هوش هیجانی بر کاهش پرخاشگری تأثیر معناداری داشت. علاوه بر آن، نتایج این پژوهش نشان داد که آموزش هوش هیجانی بر جهت گیری ورزشی مؤثر بوده و باعث افزایش آن گردید. بنابراین، استفاده از آموزش هوش هیجانی عامل مؤثر برای نوجوانان ورزشکار در کاهش پرخاشگری، و همچنین عاملی مهمی در افزایش جهت گیری ورزشی می باشد.

کلید واژگان: آموزش هوش هیجانی، جهت گیری ورزشی، پرخاشگری، ورزشکار

مقدمه

نفس و میهن پرستی را تقویت می کنند. در زمانی که تکنولوژی های پیشرفته مردم را در بر گرفته و جهان را در سیطره خود در آورده است نظریه ها و دیدگاه های روان-شناختی مختلفی برای غلبه بر آثار زیان بار پیشرفت تکنولوژی توسعه زیادی پیدا کرده است. یکی از این دیدگاه ها هوش هیجانی است. پژوهش های متعدد نشان داده اند که داشتن تحصیلات و هوش منطقی بالا به تنهایی تضمین کننده موفقیت نیست، بلکه افراد نیاز به هوش اجتماعی دارند که شامل توانایی بازبینی احساسات و هیجانات خود و دیگران، هدایت تفکر، کنترل تکانه ها، بکارگیری مهارت های ارتباطی، خودآگاهی، تنظیم عواطف و هیجانات، مقاومت در برابر رویدادهای ناخوشایند و توانایی ارزیابی، بکارگیری و بیان هیجانات در موقع مناسب است که اصطلاحاً هوش هیجانی نامیده می شود

تأثیری که تربیت بدنی و ورزش بر زمینه های روان شناختی می گذارد بیشتر از تأثیری است که بر جسم آنها می گذارد و می تواند در کاهش ناهنجاری های اجتماعی، استرس، فشارهای روانی و افسردگی مؤثر باشد. اهمیت و نقش ورزش در بهبود زندگی و سلامت روانی روز به روز در حال افزایش است (سامرفلد^۱ و همکاران، ۲۰۰۴). در یکی از قدیمی ترین پژوهش های علمی انجام شده در مورد نقش ورزش در سلامت روانی و اجتماعی شدن، روبین^۲ و همکاران (۱۹۹۹) به این نتیجه رسیدند که افکار عمومی اساساً دو وظیفه برای فعالیت ورزشی قائلند. از یک طرف شهروند خوب بودن، اطاعت از قوانین، و احترام به اصول و قوانین را یاد می دهند، و از طرف دیگر حس تسلط بر

جهت گیری ورزشکار در مواجهه با مشکلات و جلوگیری از رفتارهای مخرب مانند پرخاشگری و خشم داشته باشد. هنگامی که فرد در زندگی اجتماعی خود نتواند بر مشکلات خود فائق آید دچار اضطراب می شود (شولتز^۶، ۲۰۰۹). در پژوهشی که در اسپانیا توسط ملچور و همکاران بر روی جهت گیری ورزشی دانشجویان تربیت بدنی صورت گرفت نشان داده شد که دانش آموزان پسر مدارس متوسطه نگرش مثبت تری نسبت به جهت گیری های ورزشی دارند و علاوه بر این آنها دریافتند دختران نسبت به پسرانی که تجارب ورزشی داشتند نسبت به کسانی که این تجارب را نداشتند دارای جهت گیری ورزشی بیشتری بودند (فرانبس^۷، ۲۰۰۲). برای درک هر چه بهتر گرایش به منش ورزشی، دو دیدگاه نظری ارائه شده است. اولین دیدگاه نظریه شناختی-اجتماعی بندورا^۵ (۱۹۸۶) است. این دیدگاه بیان می کند الگوها و تشویق های ارائه شده، تعیین کننده باورهای ورزشکاران درباره رفتارهای بهنجار و نابهنجار در محیط های ورزشی هستند. رویکرد دیگر توسط هان (۱۹۸۳) ارائه شده است. این رویکرد مضامینی را از مدل رشدی-ساختاری بیان می کند که به ویژه ظرفیت شخص را در پذیرش توافقات به عمل آمده در زمینه مسائل اخلاقی در برمی گیرد که این امر در تضاد با برخوردهای خشونت آمیز است. همچنین یکی از عوامل تاثیرگذار و مرتبط با هیجانان جهت گیری ورزشی است. این نظریه از نظریه انگیزش بوجود آمده و به معنی تلاش برای غلبه بر موانع، کسب مهارت و کنش بهتر است (واینبرگ و گولد، ۲۰۱۱). اسپنس و هلمریچ (۱۹۸۳) جهت گیری ورزشی را به طور چند بعدی و با ابعاد مهارت، کار و تلاش و رقابت مفهوم سازی کرده و اشاره می کنند که برخی افراد حالت گرایش به پیشرفت را با تمایل به تلاش برای برتری بر دیگران و با تاکید بر سخت کوشی، و حتی تمایل به بهتر عمل کردن نسبت به

(کیم و لیمن^۱، ۲۰۰۷). در حقیقت این هوش مشتمل بر شناخت احساسات خود و دیگران و استفاده از آن برای اتخاذ تصمیمات مناسب در زندگی است. به عبارتی عاملی است که به هنگام شکست، در شخص ایجاد انگیزه می کند و به واسطه داشتن مهارت های اجتماعی بالا منجر به برقراری رابطه خوب با مردم می شود (میر^۲، ۲۰۰۴). رایین (۱۹۹۹) در پژوهش خود به این نتیجه رسید دانش آموزان و نوجوانانی که نمره های بالایی در هوش هیجانی کسب کردند پرخاشگری کمتری از خود نشان داده و بیشتر در فعالیت های اجتماعی شرکت می کردند. فاراون^۳ (۲۰۰۱) در پژوهشی در مورد نقش هوش هیجانی در افزایش کارآمدی، عملکرد مثبت، افزایش عزت نفس و احترام به خود در گروهی از زنان عرب به این نتیجه رسید که با اجرای برنامه هایی به منظور بالا رفتن هوش هیجانی می توان در افزایش این مؤلفه ها، ایفای نقش مثبت و فعال در امور اقتصادی و اجتماعی و ایجاد حس توانمندی و سازنده بودن در آنها کمک، و از گرایش آنها به سمت رفتارهای پر خطر جلوگیری کرد. پژوهش های ترینیداد و جانسون^۴ (۲۰۰۲)، همایونی، بنی هاشمی و گلزاده (۲۰۱۰) نشان داد که افراد با هوش هیجانی بالا احتمال خیلی کمتری دارد که به سمت مصرف سیگار یا الکل یا مواد مخدر کشیده شوند. همچنین، هوش هیجانی بالا موجب می شود افراد بتوانند فشار روانی را بیشتر تحمل و مدیریت کرده و بیمارهای روانی مانند افسردگی احساس تنهایی و اقدام به خودکشی در آنها کاهش یابد (سیاروچی، دین و اندرسون^۵، ۲۰۰۲). توجه به هوش هیجانی به عنوان یک ویژگی انسانی، نقش آن در موفقیت ها و شکست ها، کنترل هیجانان و تکانها و در نتیجه بروز و ایجاد یک رفتار مناسب با موقعیت در فرد از اهمیت فوق العاده ای برخوردار است. داشتن مهارت هوش هیجانی می تواند نقش مهمی در استفاده درست و مناسب از راهکارهای

5 . Ciarrochi, Deane & Anderson
6. Shultz
7 . Franbeth

1 . Kim & Lennon
2 . Mayer
3 . Pharaon
4 . Trinidad & Johnson

طریق آموزش هوش هیجانی در ورزشکاران بسیار مهم است و می‌تواند بر متغیرهای روانشناختی درگیر با هیجانات تأثیر مثبت داشته و عملکرد ورزشکاران را بهبود دهد. عبدلی و فتحی (۲۰۰۸) در پژوهشی با عنوان تأثیر هوش هیجانی و مولفه‌هایش بر روی خشم و پرخاشگری بازیکنان فوتبال دریافتند که آموزش هوش هیجانی به بازیکنان فوتبال و استفاده از برنامه‌های آموزشی منجر به رشد اجتماعی بازیکنان و کنترل آنها بر روی خشم و پرخاشگری آنها در زمان تمرین و مسابقه می‌شود. کاستیلو^۳ و همکاران (۲۰۱۳) که به تأثیر آموزش هوش هیجانی بر پرخاشگری و افسردگی نوجوانان انجام شد به این نتیجه رسیدند نوجوانانی که تحت آموزش برنامه آموزش هوش هیجانی قرار گرفتند سطح پایین‌تری از پرخاشگری را نشان دادند و دارای سطح بالایی از مدیریت پرخاشگری خود نسبت به قبل شدند. درویشی و همکاران (۲۰۱۵) در پژوهشی با عنوان تأثیر هوش هیجانی بر روی ویژگی‌های روانی در دختران ورزشکاران دانش آموز به این نتیجه رسیدند که آموزش هوش هیجانی تأثیر مثبت بر ویژگی‌های روانی دانش‌آموزان می‌گذارد و می‌تواند موجب کاهش پرخاشگری و افزایش ویژگی‌های مثبت روحی آنها می‌شود (درویشی، ۲۰۱۵). در پژوهشی که رضائی‌نژاد و همکاران (۲۰۰۶) در مورد ابعاد جهت‌گیری ورزشی دانشجویان ورزشکار انجام شد، هدف‌گزینی، میل به پیروزی و رقابت‌جویی به ترتیب از اولویت برخوردار بودند. ولی تفاوت معناداری در اولویت جهت‌گیری ورزشی دانشجویان با توجه به ویژگی جنسیتی، رشته تحصیلی و رشته ورزشی وجود نداشت. هاین و همکاران در پژوهشی دریافتند که برنده شدن به هر قیمتی در ورزشکاران شیوع پیدا کرده است و بازیکنان از ابراز خشم و عصبانیت و احترام اندک برای حریف خود در حین مسابقه استفاده می‌کنند و حتی مربیان و رهبران ورزشی نیز حتی به بازیکنان تاکید دارند که به رقیب خود اهمیت

دیگران آشکار می‌سازند. افراد با توجه به جهت‌گیری ورزشی با دلایل، هیجانات و انگیزه‌های متفاوتی در فعالیت‌های ورزشی شرکت می‌کنند که در موفقیت آنها نقش مهمی دارد (فینکن بن، مود و دینوچی، ۱۹۹۸). تود^۱ (۲۰۰۳) در پژوهشی که با هدف نقش جهت‌گیری ورزشی در اخلاق و اهداف ورزشی انجام داد دریافت که دلایل ذاتی برای مشارکت در ورزش مانند افزایش اعتماد به نفس و تسلط بالا بر هیجان، سطوح بالایی از عملکرد را در فرد ایجاد می‌کند. استین برگ^۲ (۲۰۰۴) ابعاد مختلف جهت‌گیری ورزشی با توجه به جنسیت و رشته‌های مختلف ورزشی را مورد بررسی قرار داده است. وی دریافت که ورزشکاران گروهی نسبت به انفرادی رقابت-طلبی بیشتری دارند. نوریخس نیز در پژوهش خود به این نتیجه رسید که بین ابعاد جهت‌گیری ورزشی در بین دانشجویان ورزشکار دختر و پسر تفاوت معناداری وجود ندارد؛ اگر چه در ابعاد رقابت‌طلبی و هدف‌چینی دانشجویان ورزشکار رشته‌های گروهی نسبت به انفرادی برتری وجود دارد (نوریخس و همکاران، ۲۰۰۶). در پژوهش الیاسی و همکاران (۲۰۱۱) که به بررسی ارتباط بین جهت‌گیری ورزشی و هوش هیجانی در بین ورزشکاران تیمی و انفرادی انجام شد به این نتیجه رسیدند که ارتباط مثبتی بین هوش هیجانی و جهت‌گیری ورزشی وجود دارد و هوش هیجانی با میل به برنده شدن در ورزشکاران رابطه داشت. همچنین، آنها به این نتیجه رسیدند که ورزشکاران انفرادی نسبت به تیمی دارای هوش هیجانی بالاتری هستند و میل به برنده شدن در آنها بیشتر است. پژوهش ملکی و همکاران (۲۰۱۲) در مورد تأثیر آموزش هوش هیجانی بر پرخاشگری، استرس و بهزیستی روان‌شناختی ورزشکاران نخبه نشان داد که آموزش هوش هیجانی موجب کاهش پرخاشگری و استرس، و افزایش بهزیستی روان‌شناختی آزمودنی‌ها شد. آنها بیان داشتند که چگونگی کنترل و تنظیم هیجانات از

زیادی ندهند (هانین، ۲۰۰۰). نظر به اینکه اجزاء هوش هیجانی شامل خود آگاهی هیجانی، خود مهارگری هیجانی، خود نظم دهی هیجانی و خود انگیزشی هیجانی است که هر یک از این موارد سطح بخصوصی از هیجانان انسان را می‌سنجند و تأثیری که بر فرآیند ورزش دارند، بنابراین، هدف این پژوهش بررسی تأثیر آموزش هوش هیجانی بر جهت گیری و پرخاشگری نوجوانان ورزشکار می‌باشد. انجام پژوهش و استفاده از نتایج آن می‌تواند دست‌اندرکاران امور ورزشی را در برنامه‌ریزی برای آموزش‌های کنترل هیجانان در حین و بعد از رقابت‌های ورزشی و تأثیری که این کنترل و تنظیمات هیجانان بر جهت گیری ورزشکاران در حین رقابت و افزایش ظرفیت‌ها و توانایی‌های روانشناختی آنها و در نتیجه افزایش رفتارهای هیجانی مناسب یاری رساند.

روش‌شناسی

روش پژوهش از نوع طرح‌های نیمه‌آزمایشی است. جامعه آماری در این پژوهش شامل کلیه نوجوانان ورزشکار بودند. جهت انتخاب نمونه از روش نمونه‌گیری تصادفی استفاده شد و ۴۰ نفر به‌عنوان نمونه توسط قرعه انتخاب شدند و به حکم قرعه به‌گونه‌ای تصادفی در دو گروه آزمایش (۲۰ نفر) و گواه (۲۰ نفر) قرار گرفتند.

برنامه آموزشی هوش هیجانی: برنامه آموزشی هوش هیجانی توسط حاتمی (۲۰۰۶) تهیه شده "پالایش و خود ابزارگری عواطف" نام دارد. وجه تسمیه این برنامه این است که آزمودنی ابتدا با هدایت آزمایشگر یک سفر درون‌نگرانه عاطفی انجام می‌دهد. در این سفر درون‌نگرانه آزمودنی‌ها وارد شبکه عواطف خود می‌شوند و می‌بایست ۵ گذرگاه عاطفی را در طی جلسات آموزشی با کمک و هدایت آزمایشگر طی نمایند. این برنامه طی دوازده جلسه هر هفته یک یا دو بار دو ساعت قابل اجرا می‌باشد. محتوی جلسات با توجه به تمام نظریات مرتبط در این حوزه تدوین شده است و دارای یک زیر بنای همگرایانه

از دیدگاه‌های مختلف است. در این برنامه سه متغیر مدیریت هیجان، ارزیابی هیجان و بیان هیجان آموزش داده می‌شود.

مقیاس چندبعدی جهت‌گیری ورزشکار: این مقیاس در سال ۱۹۹۷ توسط والرند و همکاران و به منظور ارزیابی جهت‌گیری ورزشکاران ساخته شد. این پرسشنامه دارای ۲۵ عبارت و ۵ زیر مقیاس، توجه و احترام به رقیب، توجه به قوانین، احساس مسئولیت در ورزش، احترام به قراردادهای اجتماعی و جهت‌گیری منفی نسبت به همکاری در ورزش است. همایون‌نیا (۲۰۱۴) روایی این آزمون را از طریق تحلیل عاملی و پایایی آن به وسیله روش آلفا کرونباخ مورد تأیید قرار داده است (۰/۸۸). نتایج حاکی از مناسب بودن این ابزار برای سنجش جهت‌گیری‌های ورزشی ورزشکاران می‌باشد. برای تحلیل داده‌ها، از شاخص‌های توصیفی برای توصیف آماری داده‌ها، ضریب آلفا کرونباخ برای تعیین پایایی درونی و تحلیل عاملی تأییدی برای تعیین روایی سازه استفاده شد. نتایج حاکی از پایایی ۰/۸۲ برای پرسشنامه منش ورزشی بود. در خصوص روایی سازه و بر اساس میزان روابط و سطح معناداری، تمامی سؤالات، به غیر از یک سؤال، رابطه معناداری با عامل‌ها داشتند و توانستند پیشگوی خوبی برای عامل خود باشند.

پرسشنامه پرخاشگری: این پرسشنامه مشتمل بر ۳۰ ماده است که ۱۴ ماده آن عامل خشم و ۸ ماده آن عامل تهاجم و ۸ ماده عامل کینه‌توزی را می‌سنجد. پرسشنامه پرخاشگری یک مقیاس خودگزارش‌دهی مداد کاغذی است و آزمودنی به یکی از چهارگزینه هرگز، بندرت، گاهی اوقات و همیشه پاسخ گفته و برای هر یک از ۴ گزینه مذکور به ترتیب مقادیر ۰، ۱، ۲ و ۳ در نظر گرفته می‌شود به جز ماده ۱۸ که بار عاملی منفی دارد و جهت نمره‌گذاری در آن معکوس است. افرادی که در این مقیاس نمره آنان از میانگین کمتر است، پرخاشگری پایین دارند. ضرایب بازآزمایی بدست آمده بین نمره‌های آزمودنی‌ها در

روش آماری

داده‌های پژوهش به کمک روش‌های آماری توصیفی، میانگین، انحراف معیار و با استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس با استفاده از نرم افزار اس.پی.اس.اس نسخه ۱۶ مورد تجزیه قرار گرفتند.

دو نوبت (آزمون و آزمون مجدد) برای کل آزمودنی‌ها ($N=91$)، آزمودنی‌های دختر ($N=48$) و آزمودنی‌های پسر ($N=38$) به ترتیب $t=0/70$ ، $t=0/64$ و $t=0/79$ بوده است. همچنین در پرسشنامه پرخاشگری ضرایب آلفا کرونباخ برای کل آزمودنی $\alpha=0/87$ ، برای آزمودنی‌های دختر $\alpha=0/86$ و برای آزمودنی‌های پسر $\alpha=0/89$ بوده است.

یافته‌ها

جدول ۱. میانگین و انحراف معیار ویژگی فردی آزمودنی‌ها

متغیر	گروه آزمایش		گروه کنترل	
	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
سن	۱۴/۶	۰/۶	۱۴/۳	۰/۵
قد	۱۶۵/۴	۷/۳	۱۶۶/۸	۷/۵
وزن	۶۴/۶	۳/۲	۶۳/۲	۲/۹
درصد چربی	۲۷/۷	۳/۲	۲۷/۴	۲/۸

جدول ۲. میانگین و انحراف استاندارد متغیر پرخاشگری و جهت‌گیری ورزش

گروه آزمایش و گواه در پیش آزمون و پس آزمون

شاخص	گروه	گروه آزمایش		گروه کنترل	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
آزمایشی (پرخاشگری)	آزمایشی	۱۰۷/۵۴	۳۰/۸۵	۱۰۱/۲۳	۱۱/۶۲
آزمایشی (جهت‌گیری ورزشی)	آزمایشی	۱۰۵/۸۸	۳۲/۱۰	۱۱۰/۷۶	۱۱/۶۸
گروه گواه	گروه گواه	۱۰۷/۵۶	۱۰/۰۲	۱۰۷/۳۶	۱۰/۱۹

جدول فوق نمره‌های میانگین پیش‌آزمون و پس‌آزمون در متغیر پرخاشگری و جهت‌گیری ورزشی را در دو گروه نشان می‌دهد. بر اساس این اطلاعات، میانگین‌های امتیاز پرخاشگری گروه‌های آزمایشی در پس‌آزمون کاهش چشمگیری یافته است. انحراف استاندارد متناظر برای مقیاس هوش هیجانی در گروه‌ها نشان می‌دهد که مفروضه همگنی واریانس‌ها برقرار است، اما افزایش چشمگیری در جهت‌گیری ورزشی گروه آزمایش و شاهد وجود دارد.

نمونه مورد مطالعه پژوهش ۴۰ نفر بودند که ۲۰ نفر گروه آزمایش و ۲۰ نفر گروه گواه تشکیل می‌دادند. میانگین سنی گروه گواه ۱۴/۳ میانگین سنی گروه آزمایش ۱۴/۶ بود. میانگین قدی گروه آزمایش ۱۶۵/۴ بود و میانگین قدی گروه گواه ۱۶۶/۸ بود. میانگین وزن گروه آزمایش ۶۴/۶ و میانگین وزن گروه گواه ۶۳/۲ بود. درصد چربی بدن گروه آزمایش ۲۷/۷ و درصد چربی بدن گروه گواه ۲۷/۴ بود.

جدول ۳. نتایج تحلیل کوواریانس تفاوت دو گروه در پرخاشگری

منابع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	sig	Eta	توان آزمون
پس آزمون	۶۵۱/۵۶۴	۱	۶۵۱/۵۶۴	۵/۰۶	۰/۰۱۶	۰/۰۶۵	۰/۹۰
خطا	۹/۳۵	۶۴	۱۱۰/۵۳۶				
کل	۳۱/۷۳	۶۸					

جدول ۴. نتایج تحلیل کوواریانس تفاوت دو گروه در جهت گیری ورزشی

منابع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	sig	Eta	توان آزمون
پس آزمون	۶۵۸/۸۵۴	۱	۶۵۸/۸۵۴	۵/۰۴	۰/۰۲۱	۰/۰۶۳	۰/۹۷
خطا	۹/۳۰	۶۴	۱۱۰/۵۳۶				
کل	۳۱/۷۳	۶۸					

بحث و نتیجه گیری

نتایج این پژوهش نشان می‌دهد که تفاوت معناداری بین دو گروه کنترل و آزمایش در آزمون هوش هیجانی وجود دارد. به عبارت دیگر آموزش هوش هیجانی بر میزان احترام به قواعد اجتماعی و رسمی تاثیر معناداری دارد. نتایج این پژوهش با پژوهش فاراون الاریفی (۲۰۰۱) همسو بود. او در پژوهشی در مورد نقش هوش هیجانی در افزایش کارآمدی، عملکرد مثبت، افزایش عزت نفس و احترام به خود در گروهی از زنان عرب به این نتیجه رسید که با اجرای برنامه‌هایی به منظور بالا رفتن هوش هیجانی می‌تواند در افزایش ایفای نقش مثبت و فعال در امور اقتصادی و اجتماعی و ایجاد حس توانمندی و سازنده بودن در آنها کمک کند و از گرایش آنها به سمت رفتارهای پر خطر جلوگیری کند. همچنین پژوهش‌های همایونی، بنی‌هاشمی و گلزاده (۲۰۱۰) نشان داد افراد با هوش هیجانی بالا احتمال خیلی کمتری دارند که به سمت مصرف سیگار یا الکل یا مواد مخدر کشیده شوند. با توجه به ساختار و مؤلفه های هوش هیجانی نیز می‌توان گفت که ادراک و ابراز هیجانات، تنظیم هیجانات، بهره جویی از هیجان و اداره کردن هیجان در موقعیتهای پرخطر و ناگوار به عنوان عامل محافظ عمل می‌کنند پرخاشگری افراد را کاهش می‌دهند. در ادبیات پژوهشی جهت گیری

نتایج جدول فوق نشان می‌دهد که مقدار سطح معناداری F برابر با $۰/۰۱۶$ می‌باشد که از مقدار $\alpha=۰/۰۵$ کوچکتر می‌باشد. بنابراین، می‌توان چنین نتیجه‌گیری کرد که پس از حذف تاثیر پیش آزمون، تفاوت معناداری بین دو گروه کنترل و آزمایش در آزمون هوش هیجانی وجود دارد. به عبارت دیگر، آموزش هوش هیجانی پرخاشگری تاثیر معناداری داشت. بدین معنا که موجب کاهش پرخاشگری گروه آزمایش شد. توان آزمون نیز برابر با $۰/۹۰$ می‌باشد که حاکی از اهمیت اثر عملی آموزش هوش هیجانی می‌باشد. بنابراین، فرضیه صفر رد و فرضیه خلاف تأیید می‌گردد. ن

نتایج جدول فوق نشان می‌دهد که مقدار سطح معنادار F برابر با $۰/۰۲۱$ می‌باشد که از مقدار $\alpha=۰/۰۵$ کوچکتر می‌باشد. بنابراین، می‌توان چنین نتیجه‌گیری کرد که پس از حذف تاثیر پیش آزمون، تفاوت معناداری بین دو گروه کنترل و آزمایش در آزمون هوش هیجانی وجود دارد. به عبارت دیگر، آموزش هوش هیجانی بر جهت گیری ورزشی تاثیر معناداری داشت بدین معنا که موجب افزایش جهت گیری ورزشی گروه آزمایش شد. توان آزمون نیز برابر با $۰/۹۷$ می‌باشد که حاکی از اهمیت اثر عملی آموزش هوش هیجانی می‌باشد.

همسو بود. او دریافت که دلایل ذاتی برای مشارکت در ورزش مانند افزایش اعتماد بنفس و تسلط بالا بر هیجان سطوح بالایی از عملکرد را در فرد ایجاد می‌کند و در مقابل اهداف بیرونی مانند بدست آوردن موقعیت اجتماعی بالا را در فرد شکل می‌دهد. نقش هیجان‌ات در جهت گیری رفتار ورزشی دارای اهمیت است زیرا برنده شدن به هر قیمتی در ورزشکاران زیادی شیوع پیدا کرده است و بازیکنان از ابراز خشم و عصبانیت و احترام اندک برای حریف خود در حین مسابقه استفاده می‌کنند و حتی مربیان و رهبران ورزشی نیز حتی به بازیکنان تاکید دارند که به رقیب خود اهمیت زیادی ندهند (هانین، ۲۰۰۰). استین برگ (۲۰۰۴) ابعاد مختلف جهت‌گیری ورزشی با توجه به جنسیت و رشته‌های مختلف ورزشی را مورد بررسی قرار داده است و وی دریافت که ورزشکاران گروهی نسبت به انفرادی رقابت‌طلبی بیشتری دارند. نتایج پژوهش حاکی از این بود که میانگین‌های امتیاز رویکرد منفی به تمرینات ورزشی گروه‌های آزمایشی در پس‌آزمون کاهش چشمگیری یافته است. این نتایج با پژوهش لن (۲۰۰۶) و آجایی (۲۰۰۷) همسو بوده است. یکی از منابع مهم وجود بسترهای ارتباطی و محیط‌های بیرونی و حمایت‌های گسترده بیرونی است. عضویت در تیم‌های ورزشی و رقابت با افراد مختلف و تلاش برای رسیدن به موفقیت‌های ورزشی عواملی هستند که یک ورزشکار را درگیر اجتماع می‌کند و او می‌تواند با مربیان، دوستان و طرفداران خود رابطه بسیار خوبی داشته باشد. این افراد با تشویقها و حمایت‌های خود باعث می‌شوند که ورزشکار بهتر بتواند بر مشکلات خود غلبه کند و راه درست را در ورزش انتخاب کند. لن (۲۰۰۶) با مطالعه ویژگی‌های شخصیتی ورزشکاران و غیرورزشکاران اظهار کرد، ورزشکاران اعتماد به نفس و خودمدیریت بالاتری داشته و اجتماعی‌تر هستند، و دارای ساختار شخصیتی برتر، سازگاری اجتماعی بالاتر، اضطراب کمتر، تحمل بیشتری در مقابل دردهای بدنی و صفات مردانه بیشتر هستند. کوپر

ورزشی نیز مواردی مشابه با مؤلفه‌های هوش هیجانی وجود دارد (فینکن بن، مود و دینوچی، ۱۹۹۸؛ واینبرگ و گولد، ۲۰۱۱)؛ توانایی گسترش عواطف به دیگران، احترام به خود، اطمینان به آینده، مسئولیت‌پذیری برای اعمال خود، خودکنترلی، کفایت خود، درک مثبت خود، خودتنظیم‌گری هیجان‌ها، جذابیت کلی برای دیگران، حس معنی‌داری زندگی، دید مثبت به زندگی، فعالیت اجتماعی، حس خودمختاری، روابط خوب با همسالان، جستجوی حمایت، شخصیت اجتماعی داشتن و انتظارات سالم از این مواردند.

نتایج این پژوهش با پژوهش استین برگ (۲۰۰۴) ابعاد مختلف جهت‌گیری ورزشی با توجه به جنسیت و رشته‌های مختلف ورزشی را مورد بررسی قرار داده است همسو بود. وی دریافت که ورزشکاران گروهی نسبت به انفرادی رقابت‌طلبی بیشتری دارند. نوریخس نیز در پژوهش خود به این نتیجه رسید که بین ابعاد جهت‌گیری ورزشی در بین دانشجویان ورزشکار دختر و پسر تفاوت معناداری وجود ندارد. اگر چه در ابعاد رقابت‌طلبی و هدف‌گزینی دانشجویان ورزشکار رشته‌های گروهی نسبت به انفرادی برتری وجود دارد (نوریخس، ۲۰۰۶). نتایج با پژوهش‌های الیاسی و همکاران (۲۰۱۱) هم‌همسو بود. آنها به این نتیجه رسیدند که هوش هیجانی با میل به برنده شدن در ورزشکاران رابطه داشت. در واقع هوش هیجانی سبب می‌شود فرد در جهت برد برود و میا به پیروزی در او افزایش یابد. در پژوهشی که رضائی نژاد و همکاران (۲۰۰۵) بین ابعاد جهت‌گیری ورزشی دانشجویان ورزشکار اولویت و ترتیب خاصی بصورت معادار وجود داشت که عبارت بود از هدف‌گزینی، میل به پیروزی و رقابت‌جویی ولی تفاوت معناداری در اولویت جهت‌گیری ورزشی دانشجویان با توجه به ویژگی جنسیتی، رشته تحصیلی و رشته ورزشی وجود نداشت. نتایج با پژوهش تود (۲۰۰۳) در پژوهشی که با هدف نقش جهت‌گیری ورزشی در اخلاق و اهداف ورزشی انجام داد

کسب می‌کردند پرخاشگری کمتری از خود نشان داده و بیشتر در فعالیت‌های اجتماعی شرکت می‌کردند. توجه به هوش هیجانی به‌عنوان یک ویژگی انسانی، نقش آن در موفقیت‌ها و شکست‌ها، کنترل هیجان‌ها و تکانه‌ها و در نتیجه بروز و ایجاد یک رفتار مناسب با موقعیت در فرد از اهمیت فوق‌العاده‌ای برخوردار است. داشتن مهارت هوش هیجانی می‌تواند نقش مهمی در استفاده درست و مناسب از راهکارهای جهت‌گیری ورزشکار در مواجهه با مشکلات و جلوگیری از رفتارهای مخرب مانند پرخاشگری و خشم داشته باشد. هنگامی که فرد در زندگی اجتماعی خود نتواند بر مشکلات خود فائق آید دچار اضطراب و ناراحتی روانی می‌شود (شولتز و شولتز، ۲۰۰۹). این نتایج با پژوهش ملکی و همکارانش هم راستا بود. آنها بیان کردند که آموزش هوش هیجانی موجب کاهش پرخاشگری و استرس و افزایش بهزیستی روان-شناختی می‌شود و عملکرد ورزشکاران را تحت تأثیر قرار می‌دهد (ملکی و همکاران، ۲۰۱۲). همچنین، عبدلی و فتحی نیز در پژوهش‌های خود نتایجی مشابه بدست آوردند و هوش هیجانی را عاملی کنترل‌کننده خشم و پرخاشگری در نوجوانان دانستند (عبدلی و فتحی، ۲۰۰۸). در پژوهش درویشی و همکاران (۲۰۱۵) به تأثیر مثبت آموزش هوش هیجانی بر کاهش پرخاشگری و افزایش ویژگی‌های مثبت روحی نوجوانان می‌شود (درویشی و همکاران، ۲۰۱۵). در پژوهشی که در اسپانیا بر روی جهت‌گیری ورزشی دانشجویان تربیت بدنی صورت گرفت نشان داده شد که دانش‌آموزان پسر مدارس متوسطه نگرش مثبت‌تری نسبت به جهت‌گیری‌های ورزشی دارند و علاوه بر این آنها دریافته‌اند دختران نسبت به پسرانی که تجارب ورزشی داشتند نسبت به کسانی که این تجارب را نداشتند جهت‌گیری ورزشی بیشتری داشتند (فرانس، ۲۰۰۲). همچنین این پژوهش با نتایج پژوهش همایون‌نیا و همکاران (۲۰۱۴) همسو بود. آنها نیز اشاره به این داشتند که کشتی‌گیرانی که هوش هیجانی بالاتری دارند کمتر دچار حالت خشم می‌شوند و مدیریت بهتری بر سیستم

پژوهش‌های انجام شده از سال ۱۹۳۷ تا ۱۹۶۷ را بررسی کرد و نتیجه گرفت که ورزشکاران گرایش به برون‌گرایی، سلطه‌طلبی، اعتماد به نفس، رقابت‌جویی، اضطراب پایین و تحمل درد بالایی دارند. چون تمرین ورزشی در ارتباط با افزایش وضعیت روانی مثبت و کاهش وضعیت روانی منفی، شناخته شده است. مهارت‌های تنظیم وضعیت روانی بین فردی مربوط به نمرات هوش هیجانی بالا است. بنابراین باید به ورزشکار اجازه داده شود تا از این مکانیزم (تنظیم وضعیت روانی) آگاه باشند و آن را بکار ببرند. همچنین مثبت‌گرایی و خوش بینی مرتبط با هوش هیجانی بالا، می‌تواند در برطرف کردن موانع برای انجام تمرین کمک کنند. فرصت‌های اجتماعی حاصل از انواع تمرین می‌تواند به عنوان یک انگیزش مثبت برای افراد با هوش هیجانی بالا عمل کند (انیولا، ۲۰۰۷). کاستیلو و همکاران (۲۰۱۳) به نتایج مشابه این پژوهش دست یافتند. آنها به نقش مهم آموزش هوش هیجانی بر کاهش پرخاشگری و افسردگی نوجوانان دست یافتند. سازه هوش هیجانی حتی می‌تواند برخی از مسائل ورزشی مانند عملکرد ورزشی، کارایی رهبری در گروه، تمرکز بر اصول هیجانی تحت شرایط تنیدگی‌زا و کیفیت اجرا کار گروهی را تحت تأثیر قرار می‌دهد که این عوامل باعث پیشبرد عملکرد ورزشکار در مسابقات می‌شود و اعتماد به نفس ورزشکار را بالا می‌برد. این نتایج با پژوهش‌های همایون‌نیا و همکاران (۲۰۱۴) نیز همسویی داشت. آنها در پژوهش خود به‌عنوان ارتباط بین هوش هیجانی با تاب‌آوری روان-شناختی در بین کشتی‌گیران لیگ برتر ایران دریافته‌اند که ورزشکارانی که هوش هیجانی بالاتری دارند نسبت به تمرینات رویکرد مثبت‌تری دارند و بهره‌وری مطلوب‌تری از تمرینات می‌برند. از دیگر نتایج این پژوهش می‌توان بیان داشت که آموزش هوش هیجانی بر پرخاشگری تأثیر معناداری داشت. بدین معنا که موجب کاهش پرخاشگری گروه آزمایش شد. این نتایج با پژوهش‌های رایین (۱۹۹۹) همسو بود. او در پژوهش خود به این نتیجه رسید دانش-آموزان و نوجوانانی که نمره‌هایی بالایی در هوش هیجانی

Gerber, C. (2004). The relationship between emotional intelligence & Success in school for a ample of eight-grade students. (Ph.D Thesis), Fairleigh Dickinson University, Teaneck.

Gilboa-Schechtman, E., Avnon, L., Zubery, E., & Jeczmiem, P. (2006). Emotion processing in eating disorders: specific impairment or general distress related deficiency? *Depress Anxiety*, 23(6), 331-339. doi: 10.1002/da.20163

- Hanin, Y.L, IL: Human Kinetics Martin, G.L, vause, T & Schwartzman, L. (2005). Emotions in sport, Champaign experimental studies of psychological interventions with athletes in competitions why few? *Behavior Modification*, 29, 616-641 .

- Homayouni, A., Bani Hashemi, S. A., & Golzadeh, E. (2010). P03-214 - Emotional intelligence and its relation to human abnormal behaviour: comparison between addicted and nonaddicted people. *European Psychiatry*, 25, Supplement 1, 1281. doi: [http://dx.doi.org/10.1016/S0924-9338\(10\)71268-2](http://dx.doi.org/10.1016/S0924-9338(10)71268-2)

- Homayounnia Firoozjah, M., Sheikh, M , Hemayattalab, R. (2014). The relationship between behavioral disorders, coping strategies and emotional intelligence in young athletes. *Motor Behavior*, 6(17), 141-156.

- http://mbj.ssrc.ac.ir/article_21_3.html

- Hommayounnia Firoozjah, M., Homayouni, A., Sheikh, M., Nazari, S. (2014). Investigation of the relationship between emotion intelligence with resiliency in Iranian first league of wrestling. *Development and motor learning*, 1(6), 23-36. https://jmlm.ut.ac.ir/article_50188_6810.html

- Hommayounnia Firoozjah, M., Sheikh, M., Homayouni, A. (2014). Investigation of the relationship of emotion intelligence, body image and eating disorders among team and individual athletes. *Motor Behavior*, 15(6), 141-154 .

- Ilyasi, G, Sedaghati, P., Salhyan, M. . (2011). Relationship between the Sport Orientation and Emotional Intelligence among Team and Individual Athletes. *Annals of Biological Research. Annals of Biological Research*, 2(4), 476-481 .

- Isen, A. M. . (1984). Toward understanding the role of affect in cognition. (Vol. 3). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

- Kaplan, F. B. (2002). Educating the emotions: Emotional intelligence training for early childhood teacher and caregivers. (Ph.D

روانی خود دارند. با توجه به یافته‌های پژوهش حاضر که به تأثیر آموزش هوش هیجانی بر جهت‌گیری و پرخاشگری نوجوانان ورزشکار را نشان می‌دهد پیشنهاد می‌شود والدین و مراکز آموزشی از طریق آموزش برنامه‌های هوش هیجانی از بروز پرخاشگری در نوجوانان پیشگیری کنند.

منابع

- Abdoli, B. , Fathi, Z. (2008). The Predictive Effect of Emotional Intelligence and its Components on Anger and Aggressiveness in Soccer Players. *International Journal of Psychology*, 2(2), 36-51. <http://iranpa.org/portal/default.aspx?tabid=406&ArticleId=105>
- Ajayi, M., Fatokun, A. L. A. . (2008). Effect of a six week Emotional Intelligence Programmed on the sports performance of Amateur athletes in Oyo state of Nigeria. Retrieved October, 10, 2015, from <http://secure.sirc.ca/africaresearchaward/documents/EffectofSix-WeekEmotional.pdf>
- Castillo, Ruth, Salguero, José M., Fernández-Berrocal, Pablo, & Balluerka, Nekane. (2013). Effects of an emotional intelligence intervention on aggression and empathy among adolescents. *Journal of Adolescence*, 36(5), 883-892. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.adolescence.2013.07.001>
- Ciarrochi, Joseph, Deane, Frank P., & Anderson, Stephen. (2002). Emotional intelligence moderates the relationship between stress and mental health. *Personality and Individual Differences*, 32(2), 197-209. doi: [http://dx.doi.org/10.1016/S0191-8869\(01\)00012-5](http://dx.doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00012-5)
- Darvishi, Sh. Marati, A. Amirpour, B. . (2015). Effectiveness of emotional intelligence on mood profile in female student athletes. *Journal of Research & Health*, 5(1), 21-27 .
- Eniola, M. S. (2007). The influence of emotional intelligence and self- regulation strategies on remediation of aggressive behaviors in adolescent with visual impairment. *Study on Ethno-Medicine*, 1(1), 71-77 .
- Finkenberg, M. E., Mode, F. M., & Dinucci, J. D. (1998). "Analysis of competitive orientation of female collegiate athletes". *Perceptual and motor skills*, 86, 647-650.

- Spence, J. T., & Helmreich, R. L. (1983). Achievement - related motives and behaviors. In J.T. Spence (Ed.), *Achievement and achievement motives* (pp. 7-74). San Francisco: W.H. Freeman & Co.
- Steinberg, Gregg M., Singer, Robert N., Murphey, Milledge. (2000). The benefits to sport achievement when a multiple goal orientation is emphasizes. *Journal of Sport Behavior*, 23(4), 407-422 .
- Summerfeldt, LauraJ, Kloosterman, PatriciaH, Antony, MartinM, & Parker, JamesD A. (2006). Social Anxiety, Emotional Intelligence, and Interpersonal Adjustment. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 28(1), 57-68. doi: 10.1007/s10862-006-4542-1
- Weinberg, R., & Gould, D. (2011). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. (5th ed.). United State of America: Human Kinetics.
- Trinidad, Dennis R., & Johnson, C. Anderson. (2002). The association between emotional intelligence and early adolescent tobacco and alcohol use. *Personality and Individual Differences*, 32(1), 95-105. doi: [http://dx.doi.org/10.1016/S0191-8869\(01\)00008-3](http://dx.doi.org/10.1016/S0191-8869(01)00008-3)
- Trinidad, Dennis R., Unger, Jennifer B., Chou, Chih-Ping, & Anderson Johnson, C. (2004). The protective association of emotional intelligence with psychosocial smoking risk factors for adolescents. *Personality and Individual Differences*, 36(4), 945-954. doi: [http://dx.doi.org/10.1016/S0191-8869\(03\)00163-6](http://dx.doi.org/10.1016/S0191-8869(03)00163-6)
- Ulutas, I., Ömeroglu, E. . (2007). The Effects of an Emotional Intelligence Education Program on the Emotional Intelligence of Children. *Social Behavior& Personality: An International Journal*, 35(10), 1365-1372 .
- Thesis), Cardinal Stritch University, Milwaukee, U.S.A .
- Kim, J., & Lennon, S. J. . (2007). Mass media and self- esteem, body image and eating disorder tendencies. . *Clothing and Textiles Research Journal*, 25(1), 3-23 .
- Lane, A.M. (2006). Emotional intelligence research, positive thinking for sport. *Tuning up performance – music and video as ergogenic aids. Peak Performance*(228), 5-7 .
- Maleki, B. Mohammadzadeh, H., Ghavami, A. (2013). The effect of emotional intelligence on aggression, stress and psychological well being if elites athlete. . *Behavioral MovementBehavioral Movement*, 11, 177-190 .
- Mayer, J. , D. . (2004). *Development in Japanese science curriculum. (dissertation), The Ohio State University, Ohio*
- Nourbakhsh, P., Zarghami, M., Hassani, S. . (2006). A comparison study of sport orientation between female and male university athlete students in individual and team sports in seventh sport Olympiad and its relationship with competitive motives. *Movement*, 30, 103-121 .
- Peñas-Lledó, Eva, Sancho, Luis, & Waller, Glenn. (2002). Eating attitudes and the use of alcohol, tobacco, and exercise among male and female adolescents. *Eating Behaviors*, 3(2), 101-111. doi: [http://dx.doi.org/10.1016/S1471-0153\(01\)00047-2](http://dx.doi.org/10.1016/S1471-0153(01)00047-2)
- Ramzaninezhad, R., Ofoghi, N., Khalegi Arani, H., Sadeghi, A. (2006). Comparison of sport orientation in university athlete students of Guilan. . *Movement*, 24(24), 59-72 .
- Rubin, M. M. . (2006). Emotional intelligence and its role in mitigating aggression: A correlational study of the relationship between emotional intelligence and aggression in urban adolescents. (dissertation), Immaculate College, Pennsylvania .
- Ryska, T. A. (2003). Sportsmanship in young athletes: the role of competitiveness, motivational orientation, and perceived purposes of sport. *J Psychol*, 137(3), 273-293. doi: 10.1080/00223980309600614
- Shultz, D. P., & Shultz, S. A. (2009). *Theories of personality. (Y. S. Mohammadi, Trans.)*. Tehran: Doran Publication.

Quarterly Journal of Educational Psychology

Islamic Azad University Tonekabon Branch

Vol. 6, No. 4, winter 2016, No 24



Journal of Educational
Psychology

The Effects of Emotional Intelligence on Sport Orientation and Aggression of Young Athlete's

Arsalan Khanmohammad Otaghsara^{1*}, Alireza Homayouni², Morteza H.Firoozjah³,
Ameneh Khalatbari

- 1) Department of psychology, Ayatollah Amoli Branch, Islamic Azad University, Amol, Iran
- 2) Department of psychology, Bandargaz Branch, Islamic Azad University, Bandargaz, Iran
- 3) PHD student, University of Tehran
- 4) Department of psychology, Tonekabon Branch, Islamic Azad University, Tonekabon, Iran

*Corresponding author: ar.khanmohammadi@gmail.com

Abstract

The present research investigated the effects of emotional intelligence components on the orientation and aggression of young athlete's. This research design was semi-experimental with pretest-posttest. 40 young athletes were selected and randomly assigned in two groups with 20 experimental and 20 controls people. Emotional intelligence program was conducted for 12 weeks on athletes. Results showed that emotional intelligence training had significant effect in decreasing of aggression. In addition, results showed that emotional intelligence training had significant effect on sport orientation and increased it. Therefore, the use of emotional intelligence training is an effective factor on the reduction of aggression, and also an important factor in increasing of athlete's sport orientation.

Key words: Emotional Intelligence training, Sport Orientation, Aggression, Athlete
