

Comparison of Emotional Intelligence and Lifestyle of Elite Athletes of Kermanshah City

ARTICLE INFO

Article Type
Research Article

Authors
Ali Ahmadi^{1*}

How to cite this article

Ali Ahmadi, Comparison of Emotional Intelligence and Lifestyle of Elite Athletes of Kermanshah City, *Journal of Islamic Life Style Centered on Health*. 2022;6(3):481-490

1. Assistant Professor Department of Sports Management, Payam Noor University, Tehran, Iran (Corresponding Author).

* Correspondence:
Address:
Phone:
Email: aliahmadi@pnu.ac.ir

Article History
Received: 2022/08/02
Accepted: 2022/10/19

ABSTRACT

Purpose: The purpose of this research was to compare and prioritize the components of emotional intelligence and lifestyle in elite team and individual athletes in Kermanshah.

Materials and Methods: The research method is descriptive and comparative. The statistical population of the research was all the elite team and individual athletes of Kermanshah city, and 160 of the elite team and individual athletes answered the questionnaires. The measurement tool was Weisenberg's (1998) emotional intelligence questionnaire and Laali et al.'s (2012) lifestyle questionnaire. Descriptive statistics (mean, standard deviation, etc.) and inferential statistics (Klomogorov Smirnov, Friedman test) were used.

Findings: The results showed that there was a difference between the emotional intelligence of elite team and individual athletes in Kermanshah. Also, there was a significant difference between the prioritization of lifestyle components and emotional intelligence among individual and team elite athletes.

Conclusion: It can be concluded that the structure of emotional intelligence and lifestyle will have a positive effect on the life and performance of elite athletes in Kermanshah.

Keywords: Emotional Intelligence, Lifestyle, Empathy, Self-Motivation, Elite Athletes

مقایسه هوش هیجانی و سبک زندگی ورزشکاران نخبه

شهر کرمانشاه

علی احمدی^{۱*}استادیار گروه مدیریت ورزشی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران
(نویسنده مسئول).

چکیده

هدف: هدف از پژوهش حاضر مقایسه و اولویت‌بندی مولفه‌های هوش هیجانی و سبک زندگی در ورزشکاران نخبه تیمی و انفرادی شهر کرمانشاه بود.

مواد و روش‌ها: روش پژوهش توصیفی و از نوع علی مقایسه‌ای است. جامعه آماری پژوهش کلیه ورزشکاران نخبه تیمی و انفرادی شهر کرمانشاه بودند که ۱۶۰ نفر از ورزشکاران نخبه تیمی و انفرادی به پرسشنامه‌ها پاسخ دادند. ابزار اندازه‌گیری دو پرسشنامه هوش هیجانی ویزنبرگ (۱۹۹۸) و سبک زندگی لعلی و همکاران (۱۳۹۲) بود. از آمار توصیفی (میانگین، احراف استاندارد و...) و استنباطی (کلومگروف اسمیرنوف، آزمون فریدمن) استفاده شد.

یافته‌ها: نتایج نشان داد که بین هوش هیجانی ورزشکاران نخبه تیمی و انفرادی شهر کرمانشاه تفاوت وجود داشت. همچنین، بین اولویت‌بندی مولفه‌های سبک زندگی و هوش هیجانی در بین ورزشکاران نخبه انفرادی و تیمی نیز تفاوت معناداری وجود داشت. **نتیجه‌گیری:** نتیجه‌گیری می‌شود سازه هوش هیجانی و سبک زندگی تاثیر مثبتی بر زندگی و عملکرد ورزشکاران نخبه شهر کرمانشاه خواهند داشت.

واژه‌های کلیدی: هوش هیجانی، سبک زندگی، همدلی، خود انگیزشی، ورزشکاران نخبه

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۰۵/۱۱

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۰۷/۲۷

*نویسنده مسئول: aliahmadi@pnu.ac.ir

مقدمه

هوش هیجانی موضوعی پرطرفدار در پژوهش‌های مربوط به روان شناسی، جامعه‌شناسی، مدیریت و حوزه‌های دیگر می‌باشد و حجم وسیعی از پژوهش‌ها را به خود اختصاص داده است (۹ و ۱۶). پژوهش‌های انجام شده در مورد هوش هیجانی نشان داده است که هوش هیجانی عامل موثر و تعیین‌کننده در برآیندهای زندگی واقعی مانند، موفقیت شغلی، روابط مناسب بین فردی، و به طور کلی در کنش و سلامت می‌باشد (۶ و ۱۰). در این رابطه، بررسی رفتار هیجانی، علاقه‌ها، نگرش‌ها، ارزش‌ها و حالت‌های عاطفی نه فقط دشوار است، بلکه کنترل و هدایت آنها نیز مشکل است، چرا که آن گونه که اطلاعات رد و بدل می‌شود، احساسات، انگیزش‌ها و علائق قابل انتقال از مربی به یادگیرنده نیستند. بنابراین، در کنار آماده‌سازی جسمانی و مهارتی قهرمانان و ورزشکاران به عامل‌های روانی آنان برای نتیجه‌گیری مطلوب توجه خاصی می‌شود (۱).

مرور ادبیات پژوهشی این حوزه نشان داده است که تا بیست سال گذشته، کارکرد عواطف در پژوهش‌های انجام شده در زمینه فعالیت‌های ذهنی مورد غفلت واقع شده بود. در نتیجه، معیار بهره‌مندی هوشی^۱ و آزمون‌های مربوط به آن به عنوان تنها منبع مورد استفاده برای پیش‌بینی موفقیت افراد در زندگی فردی و کسب و کار استفاده می‌شد. بنابراین، این معیار در شناسایی موفقیت‌های علمی افراد در مدرسه و دانشگاه نسبت به پیش‌بینی موفقیت در زندگی و کسب و کار، از اهمیت بیشتری برخوردار بود (۱۹). در مقابل، مفهوم هوش هیجانی برای نخستین بار در سال ۱۹۹۰ توسط مایر و سالوی^۲ مطرح شد که بیان کردند هوش هیجانی نوعی پردازش اطلاعات عاطفی است که شامل ارزیابی صحیح عواطف در خود و دیگران، ابزار مناسب عواطف و تنظیم سازگارانه عواطف است. بنابراین، این سازه می‌تواند پیش‌بینی‌کننده موفقیت در زندگی فردی، شغلی و حتی ورزشی باشد. هوش هیجانی شامل توانایی نظارت بر عواطف و احساسات خود و دیگران، تفاوت قائل شدن بین آنها و استفاده از این مفروضات برای هدایت فکر و عمل افراد است (۷). گلمن (۱۹۹۸) عناصر هوش هیجانی را به دو طبقه عناصر فردی و اجتماعی تقسیم نموده است. عناصر فردی شامل خودآگاهی، خودتنظیمی، خودانگیزش است و عناصر اجتماعی شامل همدلی و مهارت‌های اجتماعی است. از طرف دیگر، سبک زندگی^۳ شیوه‌ای نسبتاً ثابت است که فرد برای رسیدن به اهداف خود به کار می‌برد. یعنی راهی است برای رسیدن به اهداف زندگی. این سبک حاصل دوران کودکی فرد است؛ به عبارت دیگر، سبک زندگی بعد عینی و کمیت‌پذیر شخصیت افراد است. به همین علت، نظریه سبک زندگی آدلر، نظریه شخصیت وی محسوب می‌شود. از طرف دیگر، اولین بار آدلر (۱۹۹۲) مفهوم سبک زندگی^۳ را مطرح کرد و این مفهوم را بعدها علاقمندان وی گسترش دادند. او شناخت فرد را مستلزم شناخت سازمان ادراکی و شناخت سبک زندگی او می‌دانست و معتقد بود سبک زندگی به ایمان و اعتقاداتی اطلاق می‌شود که فرد در روزهای اولیه زندگی خود کسب می‌کند و یک الگوی ادراکی جهت‌دار است (۱۵). سازمان بهداشت جهانی

3. Life Style

2. Intelligence Quotient (IQ)
2. Meyer & Salovy

و مولفه‌های آن پرداختند. یافته‌ها نشان داد بین هوش هیجانی و رضایتمندی ورزشکاران همبستگی مثبت و معناداری وجود داشت. همچنین، دو مولفه خودتنظیمی و همدلی پیش بینی کننده ۵۰ درصد از واریانس رضایتمندی ورزشکاران بودند (۶). در ارتباط با سبک زندگی، تسائوسیس و نیکولائو^۲ (۲۰۰۵) بر اهمیت شایستگی هیجانی به عنوان یکی از مولفه‌های هوش هیجانی بر سلامت روانی و سبک زندگی افراد ورزشکار تأکید داشت و نتایج نشان داد هوش هیجانی بالا نقش مهمی در بهبود عملکرد جسمی و روانی افراد داشته و نظم هیجانی نقش تعیین کننده‌ای در روابط بین عوامل فشارزا و سلامت جسمی ایفا می‌کند (۱۸). صمیمی و همکاران (۱۳۸۵) در پژوهشی با بررسی رابطه سبک زندگی با سلامت عمومی دانشجویان به این نتایج دست یافتند که سلامت عمومی با میزان ورزش، نوع تغذیه، مصرف سیگار، رعایت اصول ایمنی، کنترل استرس، و جنسیت دانشجویان ارتباط معنادار دارد ولی با سن، دانشکده محل تحصیل، و وضعیت سکونت ارتباط معناداری ندارد (۴).

در جمع‌بندی و بیان مطالب ارائه شده باید بیان کرد که ورزشکاران کلیدی ترین عامل در ورزش محسوب می‌شوند و سایر مشاغل برای حمایت و پشتیبانی از ورزشکاران شکل گرفته‌اند. ورزشکاران هم می‌توانند مشتری محسوب شوند، چون مصرف کننده اصلی خدمات و ابزارهای ورزشی هستند، هم می‌توانند شاغل در ورزش محسوب شوند، زیرا خود فعال و تولید کننده ورزش هستند. از طرفی، هوش هیجانی و ابعاد آن به مثابه یک سازه روانشناختی می‌تواند نقش مهمی را سبک زندگی ورزشکاران داشته باشد. بنابراین، با وجود اهمیت جایگاه سبک زندگی در ورزشکاران و ارتباط آن با عملکرد، بررسی موضوعات مرتبط مانند هوش هیجانی به مثابه عامل روانشناختی در جهت کارایی و اثربخشی در سطح فردی و سازمانی می‌تواند از اهمیت برخوردار باشد. برای پوشش این مهم، مطالعه حاضر به سنجش تأثیر هوش هیجانی و مولفه‌های آن در سبک زندگی ورزشکاران شهر کرمانشاه خواهد پرداخت.

مواد و روش‌ها

روش پژوهش توصیفی و از نوع مطالعات پیمایشی است. جامعه آماری این پژوهش کلیه ورزشکاران نخبه دعوت شده شهر کرمانشاه به اردوهای تیم ملی در رشته‌های تیمی و انفرادی کاراته، تکواندو، قایقرانی، والیبال، هندبال، بسکتبال و فوتبال در سال ۹۳ بود که تعداد آنها برابر با ۲۷۰ نفر بود. بر مبنای جدول مورگان، تعداد نمونه ۱۵۹ نفر بود که با توجه به این وضعیت ۱۷۰ پرسشنامه توزیع و در نهایت بعد از ریزش ۱۰ مورد، در نهایت ۱۶۰ پرسشنامه سالم تجزیه و تحلیل شد. ابزار مورد استفاده در این پژوهش پرسشنامه هوش هیجانی ویزنبرگ (۱۹۹۸) بود. این پرسشنامه شامل پنج بعد و ۲۵ گویه خودآگاهی (گویه‌های ۱ تا ۵)، خودکنترلی (گویه‌های ۶ تا ۱۰)، انگیزش (گویه‌های ۱۱ تا ۱۵)، مهارت‌های اجتماعی (گویه‌های ۱۶ تا ۲۰) و همدلی (گویه‌های ۲۱ تا ۲۵) بود. پاسخ‌ها بر اساس مقیاس پنج ارزشی لیکرت ارزش گذاری شد. با

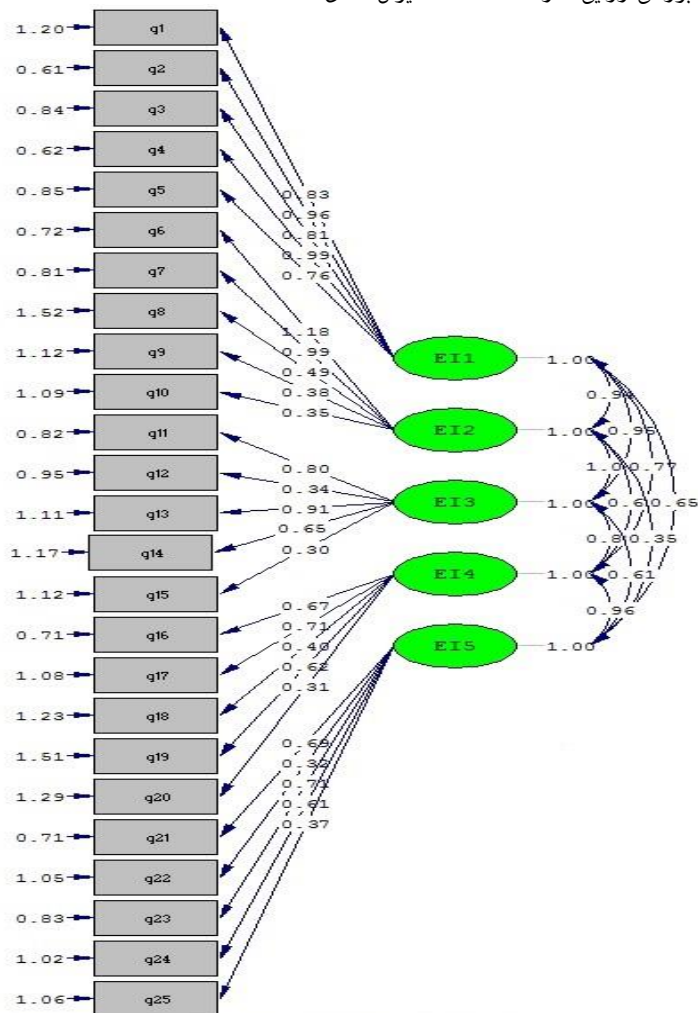
سبک زندگی سالم را تلاش برای دستیابی به حالت رفاه کامل جسمی، روانی، و اجتماعی توصیف کرده است. سبک زندگی سالم شامل رفتارهایی است که سلامت جسمی و روانی انسان را تضمین می‌کنند. به عبارت دیگر، سبک زندگی سالم دربردارنده ابعاد جسمانی و روانی است. بعد جسمانی شامل تغذیه، ورزش، و خواب است، و بعد روانی شامل ارتباطات اجتماعی، مقابله با استرس، روش‌های یادگیری و مطالعه، و معنویت است (۱۵). پلاسکر^۱ (۲۰۰۷) اظهار داشت که سبک زندگی هر فرد متأثر از دو عامل عمده شخصیت فرد و ویژگی‌های محیطی است. این ویژگی‌ها به طرق مختلفی بر سبک زندگی افراد اثر می‌گذارد. به عنوان مثال، افراد درونگرا و برونگرا سبک‌های متفاوتی در زندگی دارند. اما عامل مهمی که می‌تواند در سراسر عمر بر سبک زندگی افراد تأثیر بگذارد، ویژگی‌ها و شرایط محیطی مانند فقر، اوضاع سیاسی اقتصادی جامعه، ویژگی‌ها و شرایط خانوادگی، فقدان پدر، مادر و یا همسر، جنگ، و غیره می‌باشد. در زمینه شاخص‌های شناخته شده سبک زندگی می‌توان به فعالیت‌های فیزیکی، اوقات فراغت، خواب و بیداری، روابط اجتماعی، روابط خانوادگی، معنویت، ایمنی و آرامش، تغذیه، و غیره اشاره کرد که هر کدام به منزله شاهرهای از زندگی افراد محسوب می‌شوند. یکی از راه‌های بررسی سبک زندگی، بررسی عناصر و مؤلفه‌هایی است که برای سبک زندگی در نظر گرفته شده است (۱۱).

پژوهش‌های مختلفی به بررسی هوش هیجانی در زمینه‌های مختلف به ویژه ورزش پرداخته‌اند و هر کدام از زوایای مختلفی به بررسی این سازه پرداختند. مثلاً، در پژوهش علیان (۱۳۸۴) مشخص شد ورزشکاران رشته‌های گروهی از نظر هوش بین فردی بالاتر از ورزشکاران رشته‌های انفرادی هستند، اما در خرده مقیاس‌های دیگر، تفاوت معناداری بین ورزشکاران رشته‌های گروهی و انفرادی مشاهده نشد (۵). همچنین، شعبانی بهار و همکاران (۱۳۸۹) با بررسی ارتباط هوش هیجانی با عملکرد ورزشی ورزشکاران در رشته‌های انفرادی و گروهی که در مسابقات استانی همدان شرکت کرده بودند، نشان داد بین هوش هیجانی و عملکرد ورزشی ورزشکاران در رشته‌های انفرادی ارتباط وجود دارد. همچنین، ورزشکاران رشته‌های انفرادی و گروهی، به طور کلی در میزان هوش هیجانی تفاوت معناداری را نداشتند (۳). تقی زاده و شجاعی (۲۰۱۲) هوش هیجانی و انسجام تیمی را در بازیکنان نخبه و آماتور تنیس روی میز بررسی و نتیجه گرفتند که بین هوش هیجانی و انسجام تیمی در ورزشکاران نخبه رابطه مثبتی وجود دارد، اما این رابطه در ورزشکاران آماتور معنی دار نبود (۱۷). اولکان (۲۰۱۲) سطوح هوش هیجانی ورزشکاران رشته‌های مختلف را با توجه به ویژگی‌های فردی مورد بررسی و نتایج نشان داد که بازیکنان رشته‌های تیمی سطح بالاتری از هوش هیجانی را نسبت به رشته‌های انفرادی دارند. همچنین بین هوش هیجانی ورزشکاران با سن و وضعیت تاهل رابطه مثبتی گزارش شد (۱۹). عیدی و همکاران (۱۳۹۲) به پیش‌بینی رضایتمندی ورزشکاران از طریق هوش هیجانی

^۱ Plasker

کرونباخ برای پرسشنامه هوش هیجانی ۰/۸۷ بود. نتایج تحلیل عاملی تاییدی پرسشنامه هوش هیجانی نشان داد که مقدار χ^2 دو برابر ۷۳۸/۷۲، مجذور χ^2 برابر با ۱۱/۲۲ درجه آزادی ۲۶۵، سطح معناداری ۰/۰۰۱ و ریشه میانگین مربع خطای برآورد (RMSEA) شاخص مهم نیکویی برازش برابر ۰/۷۶ بود که که مناسب بودن مدل پنج عاملی هوش هیجانی را تایید کرد.

توجه به پرسشنامه هوش هیجانی، نمره هوش هیجانی افراد بین ۲۵ الی ۱۲۵ بود که بر این اساس، نمره کمتر از ۵۰ به منزله هوش عاطفی پایین، نمره بین ۵۰ الی ۱۰۰ متوسط و نمره بالاتر از ۱۰۰ نشان دهنده هوش هیجانی بالای ورزشکاران بود. ۱۰ نفر از اساتید دانشگاه روایی صوری و محتوایی این پرسشنامه را تایید کردند. از آزمون آلفای کرونباخ برای تعیین پایایی و از تحلیل عاملی تاییدی (CFA) برای بررسی روایی سازه استفاده شد. میزان آلفای

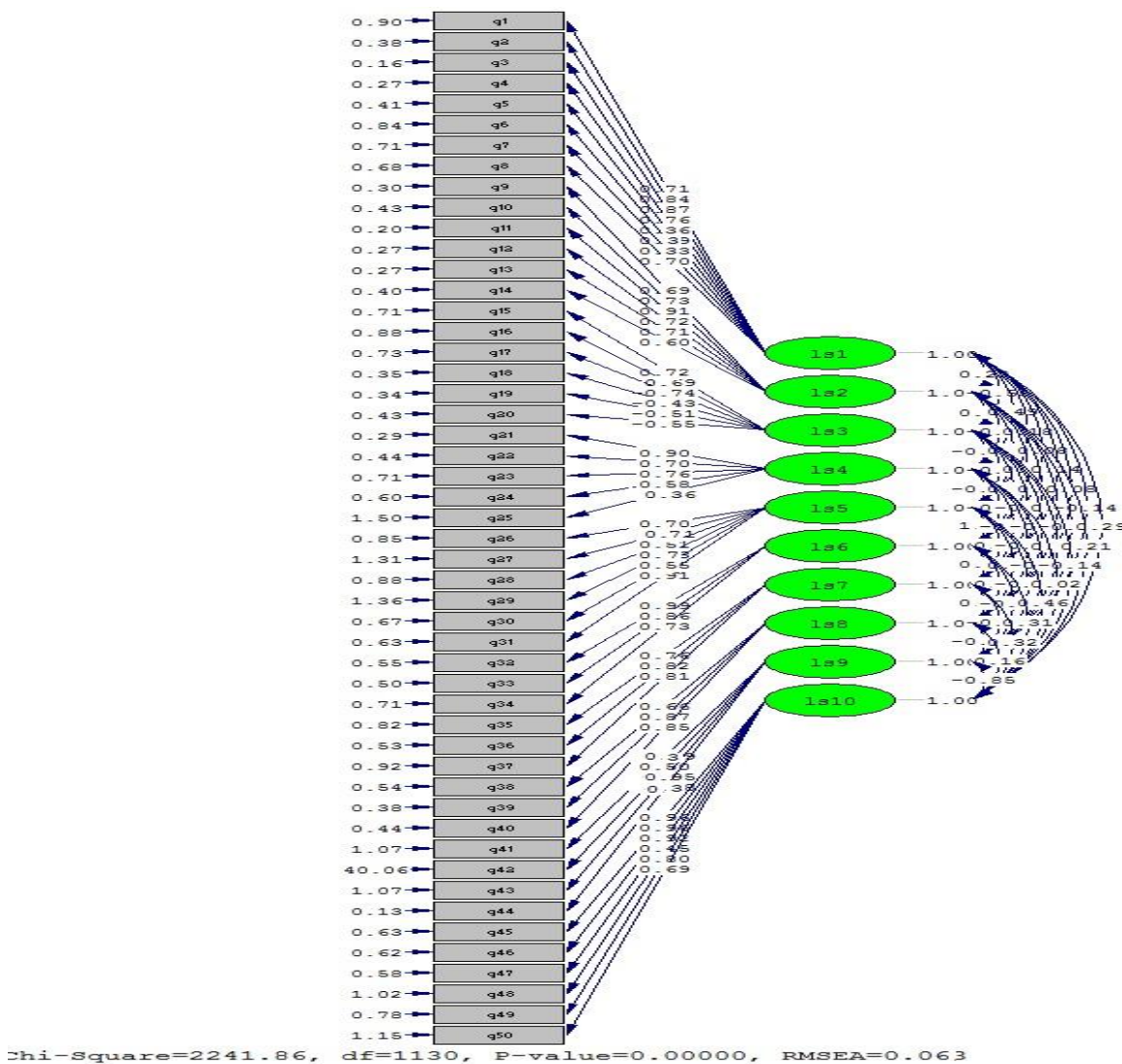


Chi-Square=738.72, df=265, P-value=0.00000, RMSEA=0.076

شکل ۱. تحلیل عاملی تاییدی پرسشنامه هوش هیجانی

پس از انجام تحلیل عاملی تاییدی، روایی سوالات (۱۴-۲۲-۲۴-۲۸-۳۶-۳۹-۴۰-۴۱-۴۴-۴۶-۴۷-۴۹-۵۲-۵۳-۵۴-۵۹-۶۰-۶۱) به دلیل اینکه بار عاملی آنها کمتر از ۰/۳ و سطح معناداری آنها کمتر از ۱/۹۶ می باشد تایید نگردید و تنها ۵۰ سوال در تحلیل عاملی تاییدی مورد تایید قرار گرفت شکل (۲)، و ۱۸ سوالی که روایی آنها تایید نگردید در تجزیه و تحلیل نهایی حذف شدند.

ابزار دوم، پرسشنامه اصلاح شده سبک زندگی (Lifestyle Scale) لعلی، عابدی و کجباف (۱۳۹۱) بود که دارای ۶۸ سوال و ده عامل سلامت جسمانی، ورزش و تندرستی، کنترل وزن و تغذیه پیشگیری از بیماریها، سلامت روانشناختی، سلامت معنوی، سلامت اجتماعی، اجتناب از داروها، مواد مخدر و الکل، پیشگیری از حوادث و سلامت محیطی، بود (۱۵). این پرسشنامه در پژوهش‌ها مختلفی از جمله دعائی و همکاران (۱۳۸۹) اعتباریابی شده است.



شکل ۲. تحلیل عاملی تاییدی پرسشنامه سبک زندگی در لیزرل

در این پژوهش نیز با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۵ برای سبک زندگی و ۰/۸۷ برای پرسشنامه هوش هیجانی بود.

جدول ۱. آلفای کرونباخ ابزار سبک زندگی، هوش هیجانی و مولفه‌های آنها

ضریب آلفای کرونباخ	تعداد سوال	خرده مقیاس
۰/۹۵	۵۰	سبک زندگی
۰/۸۸	۸	سلامت جسمانی
۰/۷۹	۶	ورزش و تندرستی
۰/۸۸	۶	کنترل وزن و تغذیه
۰/۹۱	۵	پیشگیری از بیماری‌ها
۰/۹۳	۶	سلامت روانشناختی
۰/۹۰	۳	سلامت معنوی
۰/۸۲	۳	سلامت اجتماعی
۰/۷۸	۳	اجتناب از داروها و مواد مخدر
۰/۸۴	۴	پیشگیری از حوادث

سلامت محیطی	۶	۰/۷۲
هوش هیجانی	۲۵	۰/۸۷
خودآگاهی	۵	۰/۸۲
خودکنترلی	۵	۰/۷۸
انگیزش	۵	۰/۷۹
مهارت های اجتماعی	۵	۰/۸۰
همدلی	۵	۰/۷۲

از شاخص های آمار توصیفی مانند میانگین و انحراف معیار و روش های آماری از جمله آلفای کرونباخ، آزمون فریدمن و تحلیل عاملی تأییدی با استفاده از نرم افزار لیزرل بهره گرفته شد. متغیرها از توزیع نرمال برخوردار بودند. نتایج این آزمون در جداول (۴-۸) ارائه شده است.

یافته ها

جدول ۲. نتایج آزمون کلموگروف-اسمیرنوف

متغیرها	گروه	تعداد	K-S آزمون	معناداری
هوش هیجانی	ورزشکاران نخبه تیمی	۸۰	۰/۸۲۱	۰/۵۱۱
	ورزشکاران نخبه انفرادی	۸۰	۰/۵۷۱	۰/۹۰۱
	ورزشکاران نخبه تیمی و انفرادی	۱۶۰	۰/۹۱۰	۰/۴۹۳
سبک زندگی	ورزشکاران نخبه تیمی	۸۰	۰/۵۰۶	۰/۹۵۷
	ورزشکاران نخبه انفرادی	۸۰	۱/۳۱۳	۰/۰۶۴
	ورزشکاران نخبه تیمی و انفرادی	۱۶۰	۰/۴۷۷	۰/۹۳۵

هیجانی بالایی بودند. فراوانی و فراوانی درصدی هوش هیجانی ورزشکاران نخبه تیمی و انفرادی که با این نقطه برش تشخیص داده شده اند، در جدول شماره (۳) آمده است.

به منظور مقایسه هوش هیجانی در ورزشکاران نخبه تیمی و انفرادی با استفاده از نقطه ی برش در آزمون هوش هیجانی ویزینبرگ استفاده شد. بر اساس این روش، افرادی که کمتر از ۵۰ می گیرند، دارای هوش عاطفی پایین هستند، کسانی که نمره بین ۵۰-۱۰۰ می گیرند دارای هوش عاطفی متوسط و کسانی که نمره ی بالای ۱۰۰ می گیرند دارای هوش هیجانی بالا هستند. نتایج نشان می دهد که ۱/۳ ورزشکاران نخبه تیمی و انفرادی دارای هوش هیجانی پایین هستند. ۸۰/۶ درصد ورزشکاران نخبه تیمی و انفرادی دارای هوش هیجانی متوسط و ۱۸/۱ درصد ورزشکاران نخبه دارای هوش

جدول ۳. فراوانی و درصد فراوانی هوش هیجانی ورزشکاران نخبه تیمی و انفرادی

گروه	وضعیت هوش هیجانی	نمره هوش هیجانی	فراوانی	فراوانی درصدی
هوش هیجانی هر دو گروه	هوش هیجانی پایین	کمتر از ۵۰	۲	۱/۳
	هوش هیجانی متوسط	۵۰-۱۰۰	۱۲۹	۸۰/۶
	هوش هیجانی بالا	بالای ۱۰۰	۲۹	۱۸/۱
هوش هیجانی ورزشکاران نخبه انفرادی	کل		۱۶۰	۱۰۰
	هوش هیجانی پایین	کمتر از ۵۰	۱	۱/۳
	هوش هیجانی متوسط	۵۰-۱۰۰	۵۴	۶۷/۵
هوش هیجانی ورزشکاران نخبه تیمی	هوش هیجانی بالا	بالای ۱۰۰	۲۵	۳۱/۳
	کل		۸۰	۱۰۰
	هوش هیجانی پایین	کمتر از ۵۰	۱	۱/۳
هوش هیجانی ورزشکاران نخبه تیمی	هوش هیجانی متوسط	۵۰-۱۰۰	۷۵	۹۳/۸
	هوش هیجانی بالا	بالای ۱۰۰	۴	۵/۰
	کل		۸۰	۱۰۰

دو برابر با ۹۶/۹۷۵ و سطح معناداری مطلوب برآورد شده است. ($S=0/001$). بدین معنی که بین مولفه های هوش هیجانی در بین ورزشکاران نخبه ی ورزشی شهر کرمانشاه تفاوت معناداری وجود دارد.

نتایج تجزیه و تحلیل آماری داده ها با آزمون فریدمن نشان می دهد که مولفه های هوش هیجانی در بین ورزشکاران نخبه انفرادی، با سطح اطمینان ۹۹٪ از تفاوت معنی داری برخوردار است. در ضمن می توان اظهار نمود که در بین این ورزشکاران نخبه ی انفرادی و تیمی، مولفه همدلی از بالاترین اولویت برخوردار است و مولفه خودآگاهی در پایین ترین رتبه قرار دارد. همچنین مقدار آزمون خی

جدول ۴. اولویت بندی مولفه های هوش هیجانی ورزشکاران نخبه تیمی و انفرادی بر مبنای آزمون فریدمن

ورزشکاران نخبه انفرادی	ورزشکاران نخبه تیمی	مولفه های هوش هیجانی
میانگین رتبه ای	میانگین رتبه ای	
۲/۱۸	۲/۷۱	خودآگاهی
۲/۲۸	۲/۷۹	خودکنترلی
۲/۹۹	۳/۳۴	خودانگیزی
۳/۳۱	۲/۸۸	مهارت های اجتماعی
۴/۲۴	۳/۲۹	همدلی
خی دو = ۹۶/۹۷۵	خی دو = ۱۱/۸۷۸	
سطح معناداری: ۰/۰۰۱	سطح معناداری: ۰/۰۰۱۸	

از داروها و مواد مخدر و سلامت روانشناختی از بالاترین اولویت برخوردار است و مولفه سلامت جسمانی در پایین ترین رتبه قرار داشت.

نتایج تعیین اولویت بر اساس آزمون فریدمن نشان می دهند که تفاوت معناداری بین مولفه های سبک زندگی در بین ورزشکاران نخبه انفرادی و تیمی، وجود دارد. بنابراین در ورزشکاران نخبه انفرادی، مولفه اجتناب از داروها و مواد مخدر از بالاترین اولویت برخوردار است و مولفه ی کنترل وزن و تغذیه در پایین ترین رتبه قرار دارد. همچنین، در بخش ورزشکاران نخبه تیمی، مولفه اجتناب

جدول ۵. نتایج آزمون فریدمن در مورد اولویت بندی مولفه های سبک زندگی

ورزشکاران نخبه انفرادی	ورزشکاران نخبه تیمی	مولفه های سبک زندگی
میانگین رتبه ای	میانگین رتبه ای	
۴/۹۸	۲/۹۸	سلامت جسمانی
۵/۷۰	۵/۸۶	ورزش و تندرستی
۴/۳۸	۵/۷۴	کنترل وزن و تغذیه
۵/۴۴	۶/۲۰	پیشگیری از بیماری ها
۴/۷۴	۶/۲۶	سلامت روانشناختی
۶/۴۸	۵/۷۱	سلامت معنوی
۵/۸۷	۵/۳۴	سلامت اجتماعی
۶/۷۹	۶/۷۵	اجتناب از داروها و مواد مخدر
۴/۷۵	۵/۶۳	پیشگیری از حوادث
۵/۸۹	۴/۵۴	سلامت محیطی
سطح معناداری: ۰/۰۰۱	سطح معناداری: ۰/۰۰۱	
خی دو = ۵۲/۷۲۷	خی دو = ۱۰۴/۳۹۲	

ورزشکاران نخبه دارای هوش هیجانی متوسط و ۱۸/۱ درصد ورزشکاران نخبه دارای هوش هیجانی بالایی بودند. همچنین، ورزشکاران رشته های تیمی سطح بالاتری از هوش هیجانی را نسبت به رشته های انفرادی داشتند که این یافته با نتایج پژوهش های علیان (۱۳۸۴) و اولکان (۲۰۱۲) که سطوح هوش هیجانی ورزشکاران

نتیجه گیری

هدف پژوهش، تحلیل و اولویت بندی ابعاد هوش هیجانی و سبک زندگی در ورزشکاران نخبه تیمی و انفرادی بود. یافته اول مطابق نتایج جدول (۳) حاکی از آن بود که ۱/۳ درصد ورزشکاران نخبه تیمی و انفرادی دارای هوش هیجانی پایین هستند. ۸۰/۶ درصد

موفق باشند و این امر را به خوبی انجام دهند، و شناخت درستی از توانایی‌های خویش داشته باشند، این عمل موجب نظم و انضباط فکری آنها خواهد شد. همچنین، پرلینی و هالورسون (۲۰۱۰) در پژوهشی که دربارهٔ ارتباط هوش هیجانی و عملکرد ورزشی ورزشکار تیم هاکی انجام دادند، به این نتیجه رسیدند، ورزشکارانی که میانگین نمره‌های هوش هیجانی بالایی نسبت به سایرین داشتند در روابط بین فردی، مدیریت استرس، خودآگاهی، مدیریت هیجان و تحمل استرس نیز نمره‌های بالاتری داشتند (۱۴). همچنین مطابق یافته این بخش، سطح خودآگاهی که به توانایی درک و تفسیر احساسات خود از طریق واکنش‌های درونی اشاره دارد، در در ورزشکاران تیمی و انفرادی در سطح پایین تری نسبت به بقیه مولفه‌ها قرار داشت. در این راستا، ورزشکاران انفرادی به دلیل ماهیت رشته و استقلال فردی احتمالاً کمتر نسبت به ضعف‌ها و سایر ویژگی‌های خود آگاه هستند و این مریبان و سایر افراد دیگر هستند که می‌توانند از طریق بازخورد به آنها در رفع نواقص و ضعف‌ها کمک کند این در حالی است که ورزشکاران تیمی به دلیل حضور در جمع و فعالیت گروهی و تیمی بهتر نسبت به وضعی خود آگاهی دارند. بنابراین، ورزشکاران به عنوان یک ضلع مهم مسابقات ورزشی نیازمند آگاهی از احساسات خود هستند، به طوری که احساسات آنها ممکن است بر پویایی و فرهنگ رویداد تأثیر گذار باشد. در این رابطه، گلنن (۱۹۹۸)، به نقش خودآگاهی به مثابه یکی از اجزای هوش هیجانی تأکید می‌کند که افراد با خودآگاهی بالا نسبت به حالات روانی خود آگاه بوده، به زندگی خود حساس هستند و حدود شخصی خود را می‌شناسند و در زندگی فردی و شغلی رضایت بیشتری دارند. بنابراین خودآگاهی ورزشکاران می‌تواند سبک زندگی آنها را نیز جهت دهد و به نوعی بر نوع سبک زندگی آنها اثر گذار باشد. مهارت‌های اجتماعی یکی از مؤلفه‌های هوش هیجانی ورزشکاران بود که از اهمیت بالایی برخوردار است و میزان این عامل در بین ورزشکاران تیمی نسبت به ورزشکاران انفرادی بیشتر بود (۱۲).

نتایج بدست آمده از جدول (۵) بیانگر آن است بود از نظر ورزشکاران نخبهٔ ورزشی تیمی و انفرادی شهر کرمانشاه، سبک زندگی از اولویت یکسانی برخوردار نیستند. یافته‌ها بیانگر آن است مؤلفهٔ اجتناب از داروها و مواد مخدر از اولویت اول و مؤلفه سلامت جسمانی از پایین‌ترین اولویت در بین ورزشکاران نخبهٔ تیمی برخوردار بود. از نظر ورزشکاران نخبهٔ انفرادی اجتناب از داروها و مواد مخدر از اولویت اول و مؤلفهٔ کنترل وزن و تغذیه از پایین‌ترین اولویت برخوردار بود. این یافته با نتایج برخی پژوهش‌های صمیمی و همکاران (۱۳۸۵) و گلا دیس و همکاران (۲۰۰۹) در یک جهت کلی قرار داشت (۴ و ۱۳). در این ارتباط، با توجه به ماهیت فعالیت‌های ورزشی و منش ورزشکاران و الگو بودن آنها در جامعه، پرهیز از مصرف داروهای غیر مجاز و مواد مخدر امری قابل انتظار در بین ورزشکاران نخبه انفرادی و تیمی بود. از طرفی، در بین ورزشکاران تیمی سلامت جسمانی در سطح پایین قرار داشت که درور از انتظار بود. بنابراین، ورزشکاران تیمی به دلیل اینکه تمرینات خود را با توجه به ماهیت تیمی در کنار هم انجام می‌دهند، ممکن است در موقعیت‌های مختلف نتوانند به شکل انفرادی تمرین

رشته‌های مختلف را بررسی و گزارش کرده بودند که بازیکنان رشته‌های تیمی سطح بالاتری از هوش هیجانی را نسبت به رشته‌های انفرادی دارند، همسو (۵ و ۱۹) و با یافتهٔ شعبانی بهار و همکاران (۱۳۸۹) که گزارش کرده بود ورزشکاران رشته‌های انفرادی و گروهی، به طور کلی در میزان هوش هیجانی تفاوت معناداری را نداشتند، همسو نمی‌باشد (۳). در این رابطه، ابزار و ویژگی‌های فرهنگی و اجتماعی متفاوت پژوهش، احتمالاً توجه‌کننده این مغایرت باشد. در تحلیل یافته باید بین شود که خوشبختانه اغلب ورزشکاران پژوهش از سطح مناسب هوش هیجانی برخوردار بودند، اما در راستای توسعهٔ هر چه بیشتر این سازه روانشناختی، آگاهی بخشی و ارتقاء سطح دانش مدیران ورزشی، مریبان و روانشناسان ورزشی جهت برنامه ریزی کلاس‌های تئوری برای ورزشکاران در زمینهٔ اهمیت و انتقال این مهارت فردی و بین فردی حائز اهمیت خواهد بود.

یافته دیگر پژوهش مطابق جدول (۴) نشان داد که اولویت‌بندی مؤلفه‌های هوش هیجانی ورزشکاران نخبهٔ تیمی و انفرادی شهر کرمانشاه بر مبنای آزمون فریدمن از تفاوت معناداری برخوردار بود. در این رابطه، مؤلفهٔ همدلی در بین ورزشکاران نخبهٔ انفرادی از بالاترین اولویت برخوردار است و مؤلفهٔ خودآگاهی در پایین‌ترین رتبه قرار داشت. همچنین، در بین ورزشکاران نخبهٔ تیمی خود انگیزی از بالاترین اولویت برخوردار بود و مؤلفهٔ خودآگاهی در پایین‌ترین رتبه قرار داشت. این یافته‌ها در پژوهش‌های مختلف عیدی و همکاران (۱۳۹۲)؛ امینایی و شهابی کاسب (۱۳۹۳) و پرلینی و هالورسون (۲۰۰۶) نیز از زوایای دیگر بررسی و همسو بود (۶ و ۲ و ۱۴). در تحلیل این بخش از یافته‌ها باید بیان کرد که هیجانانگیز نقش مهمی را در عملکرد و موفقیت افراد در حوزهٔ ورزش دارد و درک نحوهٔ استفاده مناسب از این هیجانانگیز در موقعیت‌های مختلف برای ورزشکاران، به عنوان اجزای درگیر در یک مسابقهٔ ورزشی از اهمیت خاصی برخوردار است. بنابراین، استفاده از عواطف به-عنوان یک عامل مهم بین فردی بر نوعی توانمندی یعنی توانایی گذاشتن خود به جای دیگران در ارزیابی‌ها، برای تشخیص آنچه دیگران احساس می‌کنند، بدون اینکه آنها چیزی بیان کنند، مهارتی است که نیازمند دانش‌افزایی، آگاهی بخشی و آموزش از طریق مطالعه و توسعهٔ این مهارت کاربردی دارد. در این راستا، اگر همدلی را به عنوان توانایی مشاهده جهان از منظر افراد دیگر تعریف کرد، ورزشکاران دارای رفتارهای توأم با درک هیجانانگیز دیگران باشند، می‌توانند از این مهارت برای مدیریت بهتر موقعیت‌های مهم و چالش برانگیز که در محیط‌های پر تنش ورزش بسیار دیده می‌شود، استفاده کنند (۷). در این رابطه، عیدی و همکاران (۱۳۹۲) بیان کردند که ورزشکاران با شناخت عواطف دیگران می‌توانند زمینهٔ ارتباط مناسب را با دوستان، مریبان و همکاران ایجاد کنند و با مدیریت عواطف، واکنش‌های مناسبی را در موقعیت‌های مختلف در محیط ورزش و خارج از آن داشته باشند (۶). بنابراین، با توجه به این که ورزشکاران با استرس‌های عاطفی زیاد (به ویژه در محیط رقابت و زمانی که دچار اشتباه یا خطایی در عملکرد شوند)، انتظارات و فشارهایی که از جانب دیگران وارد می‌شود، مواجه هستند. بنابراین، ورزشکارانی که بتوانند در اداره احساسات خود

- the high school sports teams of Isfahan province, Olympic magazine. 2013, (25): 52_38.
2. Aminaei, Alireza; Shahabi Kasab, Mohammadreza. Comparison of emotional intelligence of lifeguards based on gender and history", Sports Psychology Studies. 2013, (7): 93-106.
 3. Shabani Bahar, Gholamreza; Yaqoubi, Abolqasem; Farooqi, Hossein. Determining the relationship between emotional intelligence and sports performance of athletes in Hamadan province, research in sports sciences. 1389, (28): 81-92.
 4. Samimi, Ruqiya; Masrurrodsari, Daryadekht; Hosseini, Fatima; Tamdan Far, Mehrasa. Relationship between lifestyle and general health of students, Iranian Nursing Quarterly. 1385, (48): 83-93.
 5. Alian, Mohsen. Comparison of emotional intelligence of champions and athletes in group and individual disciplines with non-athletes, master's thesis in general psychology, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Shahid Beheshti University. 1384.
 6. Eidi, Hossein; Abbasi, Homayun; Bakhshi Chenari, Amin; Fadaei, Masoumeh. Predicting athletes' satisfaction through emotional intelligence and its components, sports psychology studies. 2012, (6): 37-48.
 7. Eidi, Hossein; Henry, Habib, Naseri; but Relationship between emotional intelligence and organizational commitment with organizational citizenship behavior in employees of sports federations of the Islamic Republic of Iran: Journal of Human Resource Management in Sports. 2012, 1(1): 25-37.
 8. Laali, Mohsen; Abedi, Ahmed; Kajbaf, Mohammad Baqer. Construction and validation of lifestyle questionnaire, psychological research. 1391, 15(1): 64-80.
 9. Austin, E.J., Saklofske, D.H., Huang, S.H.S. and McKenney, D. Measurement of

و همین عامل موجب افت وضعیت جسمانی آنها شده باشد. در مقابل، ورزشکاران انفرادی با توجه به استقلال تمرین می توانند در هر موقعیتی به تمرین و فعالیت‌های خود بپردازند. همچنین، مولفه کنترل وزن و تغذیه در ورزشکاران پایین ترین سطح را داشت. دلایل آن ممکن است به دانش پایین و عدم آگاهی ورزشکاران در ارتباط با دانش تغذیه باشد. بنابراین پیشنهاد می شود مربیان در کنار فعالیت‌های تمرینی مربوط به جنبه های فنی و آماده سازی جسمانی، به برگزاری کلاس‌های دانش افزایی تغذیه و مکمل‌های ورزشی برای پر کردن این خلاء ورزشی باشد. در این ارتباط گلادیس و همکاران (۲۰۰۹) در پیوند رابطه هوش هیجانی و سبک زندگی بیان کرد که ویژگی های هوش هیجانی همچون درک، توصیف، فهم و مدیریت احساس، موجب مقابله کارآمد افراد با استرس های روزانه و اتفاقات مهم زندگی می شود و نتایجی همچون سلامت روانی، کیفیت مطلوب روابط، رضایت شغلی و سلامت بدنی را در پی دارد (۱۳). صمیمی و همکاران (۱۳۸۵) در پژوهشی با بررسی رابطه سبک زندگی با سلامت عمومی به این نتایج دست یافتند که سلامت عمومی با میزان ورزش، نوع تغذیه، مصرف سیگار، رعایت اصول ایمنی، کنترل استرس ارتباط معنادار داشت (۴).

در جمع بندی پایانی، باید بیان کرد که هوش هیجانی مهارتی است که دارنده آن می تواند از طریق خود آگاهی، روحیات خود را کنترل کند، از طریق خود مدیریتی آن را بهبود بخشد، از طریق ارزیابی عواطف دیگران تاثیر آنها را درک کند و از طریق مدیریت روابط به شیوه ای رفتار کند که روحیه خود و دیگران را بالا ببرد. در ارتباط با ورزشکاران، آنها با اشکال مختلف عوامل فشارزای تمرین و رقابت به ویژه در سطوح قهرمانی مواجه هستند و برای مقابله با این شرایط سخت و دشوار، آشنایی با هوش هیجانی و بکارگیری آن می تواند پیامدهای مثبتی را برای آنها به همراه داشته باشد. بنابراین، ورزشکاران با بکارگیری هوش هیجانی می توانند ضمن تسلط بر جنبه های فردی در ارتباط با دیگران نیز موفق عمل بکنند. بنابراین، برگزاری دوره های آموزشی با حضور روانشناسان ورزشی در مورد کاربرد عواطف و هیجانات در زندگی شخصی و ورزشی ورزشکاران و آشنایی آنها با مهارت های فردی (ارزیابی عواطف خود و دیگران، خوش بینی) و بین فردی (مدیریت روابط با دیگران یا مهارت های اجتماعی و همدردی) برای مقابله با موقعیت های استرس زا جهت ایجاد شرایط لازم برای موفقیت، مهم خواهد بود. زندگی در محیط ورزشی با استرس های متعدد و پیچید های عجین شده و توانایی مقابله با این استرس ها از طریق کسب توانمندی های هیجانی موجب حفظ و تأمین سلامت جسمی، عاطفی و روانی ورزشکاران را فراهم می کند که این امر می تواند سبک زندگی آنان را نیز جهت دهی نماید. بنابراین به مدیران ورزشی پیشنهاد می شود ضمن آشنایی ورزشکاران با هوش هیجانی و اهمیت آن در زندگی فردی و ورزشی در راستای جهت دهی سبک زندگی مناسب ورزشکاران تمهیدات لازم را فراهم نمایند.

References

1. Azamian Jezi, Akram. Investigating the self-motivation of selected athletes of

functioning. *Stress and Health*. 2005, (21): 77-86.

19. Ulucan, H. Investigation of the Emotional Intelligence Levels of the Athletes in Different Branches in Terms of Some Demographic Variables, *Journal of Advanced Social Research*. 2012, 2(2): 67-79.

trait emotional intelligence: Testing and crossvalidating a modified version of Schutte et al.'s (1998) measure. *Personality and Individual Differences*. 2004, (36): 555-562.

10. Ciarrochi, V., Joseph dean. P., Frank. Anderson, S. Emotional Intelligence Moderators the relationship between stress and mental health. *Journal of personality and Individual differences*. 2002, 32 (2): 197-209.

11. Horowitz, A. V. Outcomes in the sociology of mental health and illness: Where have we been and where are we going? *Journal of Health and Social Behavior*. 2012, (43): 143-151.

12. Goleman, D. Working with the Emotional intelligence, A Bantam Book. 1998.

13. Gladys, S L., Frank, JH. Amy, HW. Exploring the relationships of physical activity, Emotional intelligence and health in Taiwan College Students. *Journal of Exercise Science and Fitness*. 2009, 7(1): 55-63.

14. Perlini H, Halverson RT. Emotional intelligence in the National Hockey league. *Can. Y. Behav*. 2006, 38 (2): 109-119.

15. Plasker, E. The 100-Year lifestyle. Adams Media, an F+W publications company. U.S.A. 2007.

16. Schutte, N.S., Malouff, J.M., Thorsteinsson, E.B., Bhullar, N. and Rooke, S.E. A meta-analytic investigation of the relationship between emotional intelligence and health. *Personality and Individual Differences*. 2007, (42): 921-933.

17. Taghizadeh, F., Shojaie, M. Comparing emotional intelligence and team cohesion of elite and amateur table tennis player, *advances in applied science research*. 2012, 3 (6): 363-369.

18. Tsaousis I, Nikolaou, I. Explores the relationship of emotional intelligence with physical and psychological health