

رابطه بین هوش هیجانی و نستوهی در تکواندوکاران نخبه و آماتور

The relationship between emotional intelligence and mental toughness in elite and amateurs Taekwondo athletes

N. Nazaritab, M.A.

نوری نظری طبا*

S. Zarei, M.A.

سحر زارعی**

H. Gharayagh Zandi, Ph.D.

دکتر حسن غرایاق زندی***

M. Mohebi, M.A.

محمود محبی**

چکیده

نتایج پژوهش‌های پیشین حاکی از آن است که نستوهی از مهم‌ترین ویژگی‌های روانشناختی مؤثر بر موفقیت ورزشی است، یکی از مسائل بسیار با اهمیت درک عوامل مؤثر بر ابعاد نستوهی از قبیل بعد هیجان است، به نظر می‌رسد از راهکارهای توسعه این ویژگی توجه به بعد هیجانی است. از این رو مسئله پژوهش حاضر بررسی رابطه بین هوش هیجانی و نستوهی در تکواندوکاران نخبه و آماتور بود، روش این پژوهش همبستگی و علی-مقایسه‌ای بود و ۱۴۰ نفر (۷۰ نخبه و ۷۰ آماتور) از جامعه تکواندوکاران ایرانی به صورت نمونه‌گیری تصادفی

*. کارشناس ارشد روانشناسی ورزشی، دانشگاه تهران

** . دانشجوی دکترای روانشناسی ورزشی، دانشگاه تهران (نویسنده مسؤول)

***. استادیار روانشناسی ورزشی، دانشگاه تهران

انتخاب شدند و مقیاس‌های هوش هیجانی شاته و همکاران (۱۹۹۸) و نستوهی شیرد و همکاران (۲۰۰۹) را تکمیل کردند. داده‌ها با استفاده از آزمون‌های آماری آنوا، همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه تحلیل شد. نتایج نشان داد هوش هیجانی با نستوهی رابطه معناداری ($P < 0/05$) دارند، همچنین نتایج آزمون آنوا نشان داد بین تکواندوکاران نخبه و آماتور در هوش هیجانی و نستوهی تفاوت معناداری ($P < 0/001$) وجود دارد طوری که تکواندوکاران نخبه نمرات بالاتری کسب کردند. در آخر نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد مؤلفه‌های هوش هیجانی ۵۷ درصد از واریانس نستوهی را پیش‌بینی می‌کنند ($p < 0/001$). بدان معنا که ورزشکاران با هوش هیجانی بیشتر از نستوهی بالاتری برخوردارند.

واژه-کلیدها: ورزشکاران نخبه، آماتور، تکواندو، نستوهی، هوش هیجانی.

Abstract

Mental toughness is one of the most important efficient psychological characters between elite athletes and efficient factors understanding have much importance. The aim of the present study was to investigate the relationship between emotional intelligence and mental toughness in elite and amateurs Taekwondo athletes. Present study research method was correlation and causative-comparative Participants were 140 taekwondo athletes (70 elite and 70 amateur athletes) that they chose based on random sampling from Iranian Taekwondo populations. This population completed the scales of emotional intelligence Schutte et al (1998) and mental toughness sheard & et al (2009). The data was analyzed by anova, Pearson correlation and multiple regressions. The results showed a significant relationship between emotional intelligence and mental toughness, Also results of Anova test showed that there was a significant difference between elite and amateurs of taekwondo athletes in both emotional intelligence and mental toughness. In addition, elite taekwondo athletes got higher scores finally; regression analysis showed that emotional intelligence indexes predict 57 percent of mental toughness variance ($P < 0.001$). In general, emotional intelligence is a predictor factor in mental toughness. Therefore, designing and implementing the effective training programs can help to boost and develop mental toughness.

Keywords: Elite Athletes, Amateur, Taekwondo, Mental Toughness, Emotional Intelligence.

Contact information: zarei.sahar@ut.ac.ir

مقدمه

امروزه با توجه به این که علاوه بر ویژگی‌های آنتروپومتریکی خاص، سطوح بالایی از توانش‌های روانی نیز از نیازهای مهم ورزشکاران نخبه^۱ به‌ویژه تکواندوکاران است (زندى و محبی، ۲۰۱۶). به‌طوری‌که بیشتر مربیان و ورزشکاران بر این باورند که حداقل ۵۰ درصد موفقیت در نتیجه توانش‌های روانی است که از نستوهی^۲ منتج می‌شود، با این وجود گولد و همکاران (۱۹۸۷) نشان دادند که فقط نه درصد مربیان در توسعه نستوهی ورزشکارانشان موفق بوده‌اند؛ مرور اولیه در زمینه نستوهی نشان می‌دهد که بیشتر پژوهش‌های دو دهه اخیر در تلاش برای مفهوم‌سازی ماهیت نستوهی در ورزشکاران بوده است و آن را یک ویژگی صفتی یا تأثیرپذیر از محیط در نظر گرفته‌اند و تعاریف متفاوتی ارائه کرده‌اند (محبی، ۱۳۹۳). در راستای مفهوم‌سازی شفاف‌تر کلاف، ارلی و سیول (۲۰۰۲) در مطالعه‌ای کیفی با نخبگان ورزشی نظریه نستوهی خود بر اساس تئوری وجودی گرابنر نهادند و با افزودن عامل اطمینان^۳ (به خود در کسب موفقیت) به مدل سه سی کوباسا شامل الف: مهار کردن^۴، ب: تعهد^۵، ت: کشاکش^۶ مدل چهار سی^۷ را ارائه دادند (کراست و کلاف، ۲۰۱۲). در تعریفی جامع‌تر گوچاردی و همکاران (۲۰۰۸) نستوهی را به‌عنوان مجموعه‌ای از ارزش‌ها، نگرش‌ها و شناخت‌ها و هیجانات عمومی و اختصاصی مربوط به ورزش بیان کردند که ذاتی و یا اکتسابی هستند و بر نحوه روی‌آوری، پاسخ‌دهی و ارزیابی فرد از فشارهای مثبت و منفی کشاکش‌ها و ناملايمات در رسیدن به هدف تأثیر می‌گذارند؛ برحسب این دیدگاه ویژگی‌های اطمینان، پایداری و مهار کردن احتمالاً به‌عنوان ویژگی‌های کلیدی نستوهی به‌طور مستقیم بر این فرایند اثرگذار باشند (محبی، ۱۳۹۳). به‌طور کلی نظریه پردازان، نستوهی را سازه‌ای چندبعدی با عوامل کلیدی نسبتاً متفاوتی در نظر گرفته‌اند، یکی از ویژگی‌های افراد سرسخت، توانایی تنظیم و دست‌کاری هیجان^۸ است (جونز و همکاران، ۲۰۰۷ و گوچاردی و همکاران، ۲۰۰۸). در همین راستا در پژوهشی، گوچاردی و جونز (۲۰۱۲) نشان دادند که افراد با میزان نستوهی بالا، هیجان منفی کمتری دارند. علاوه بر آن هورسبورگ اسپرمر، ویسلکا و ورنر (۲۰۰۹) امکان توسعه ابعادی از نستوهی که با هیجانات در ارتباط است را مطرح کرده‌اند لوه‌ر نیز معتقد است که این توانش‌های هیجانی نستوهی چون انعطاف‌پذیری، استحکام و تاب‌آوری^۹ را می‌توان آموخت (عبدلیکی، ۲۰۱۲).

یکی دیگر از ویژگی‌های روانشناختی که به عنوان عاملی مؤثر در مدیریت هیجان ورزشکاران در مسابقات مطرح است هوش هیجانی^{۱۱} است، پژوهشگران معتقدند که هرچه ورزشکار در درک، شناسایی و تنظیم هیجانات توانمندتر باشد عادات فکری در اختیار خواهد داشت که موجب می‌شود فردی کارآمدتر باشد (لان و همکاران، ۲۰۱۰). از طرفی برخی رویکردهای ورزش ویژه هوش عاطفی^{۱۱} (هیجانی) را به عنوان یک عامل از نستوهی در نظر گرفته‌اند (گوچاردی و جونز، ۲۰۱۲). مایر و سالوی (۱۹۸۷) در آخرین تجدیدنظر خود، هوش هیجانی را توانایی ادراک، ارزیابی و ابراز عواطف^{۱۲}، تسهیل عاطفی تفکر، شناخت، تحلیل و به کارگیری دانش عاطفی و تنظیم مدبرانه عواطف، تعریف کردند. علاوه بر این، بسیاری از محققان معتقدند که هوش هیجانی بالا با عملکرد بهتر در زمینه‌های خودتنظیمی^{۱۳}، ابراز وجود^{۱۴}، استقلال^{۱۵}، همدردی با دیگران، کنترل، خوش‌بینی^{۱۶} و خودکارآمدی^{۱۷} رابطه دارد و همه این عوامل بر سازگاری افراد در شرایط متفاوت تأثیرگذار است (ویلیام و همکاران، ۲۰۰۸ و بیورلی و همکاران، ۲۰۰۸). در بررسی اهمیت این سازه در حوزه ورزش تحقیقات نشان داده‌اند که هوش هیجانی با موفقیت ورزشی رابطه مثبتی دارند (لان و همکاران، ۲۰۱۱ و لبورد، لاتینچ، آلان، هربرت و آکیزن، ۲۰۱۴) و ورزشکاران نخبه، هوش هیجانی بالاتری دارند (زمانیان، فروزنده، صداقتی و صالحیان، ۲۰۱۱ و محبی، ۱۳۹۳).

با وجود این که هوش هیجانی و نستوهی دو عامل مؤثر در قابلیت‌های ورزشی شناخته شده‌اند، در بررسی رابطه بین این دو ویژگی پژوهش‌های مستقیمی صورت نگرفته است و پژوهش‌ها نشان داده‌اند هوش هیجانی با ویژگی‌های تاب‌آوری (همایون‌نیا، همایونی، شیخ و نظری، ۱۳۹۳) و سخت‌کوشی^{۱۸} روانی (رحمتی و نعیمی کیا، ۱۳۹۳) در ورزشکاران به عنوان ابعاد محدودی از نستوهی رابطه مثبت معناداری دارد؛ همچنین در پژوهش رحمتی و نعیمی کیا (۱۳۹۳) رابطه بین هوش هیجانی و سخت‌کوشی روانی در ورزشکاران و غیرورزشکاران برقرار بود. از سوی دیگر بروجنی، میرحیدری، کویری و شاه‌حسینی (۲۰۱۲) در بررسی و مقایسه هوش هیجانی و نستوهی تیم‌های بسکتبال قوی و ضعیف نشان دادند که در تیم ضعیف بین هوش هیجانی و نستوهی رابطه منفی معناداری وجود دارد، مطالعات بروی ورزشکاران رزمی‌کار از جمله تکواندوکاران نیز حاکی از اهمیت نستوهی (حسن‌پور، گل محمدی و

کاشانی، ۱۳۹۵) و آموزش‌پذیری آن است (مینیکس، ۲۰۱۰)، در پژوهشی بروی تکواندوکاران زندی و محبی (۲۰۱۶) نیز نشان دادند که از بین عوامل روانشناختی مختلف تنها نستوهی متمایزکننده افراد موفق از ناموفق بود؛ مطالعات همچنین نشان داده‌اند که تکواندوکاران ماهرتر نستوهی بالاتری دارند (محبی، ۲۰۱۴)؛ رشتی، ابوبکر، ابدین و ولی‌الله (۲۰۱۵) در یک مطالعه تجربی به این نتیجه رسیدند که تمرین توانش‌های ذهنی بر افزایش نستوهی ورزشکاران از جمله کاراته و تکواندو مؤثر است. همچنین مطالعات نیز حاکی از نقش هیجانات (ابوالقاسمی، کیامرثی و اسکندری، ۱۳۸۹؛ عرفانی، ۱۳۹۳)، و تنظیم هیجان بر عملکرد موفق‌آمیز تکواندوکاران است (زندی و محبی، ۲۰۱۶؛ محبی، زارعی و مقدم، ۱۳۹۵).

در مجموع هوش هیجانی به‌واسطه مدیریت و مهار کردن هیجانات می‌تواند این احتمال را در بر داشته باشد که بر میزان نستوهی تکواندوکاران مؤثر باشد و با توجه به اهمیت حیاتی نستوهی در موفقیت ورزشی، به‌ویژه تکواندوکاران این احتمال وجود دارد که اجرای فعالیت‌های ورزشی به کارایی مؤثر در ارتقاء هوش هیجانی و با توجه به ارتباط آن با نستوهی به بهبود این عامل مهم در تکواندوکاران بینجامد. با توجه به موارد مذکور، زمینه‌های تحقیقی محدودی در این مورد صورت گرفته و علی‌رغم اهمیت این سازه‌ها در حوزه روانشناسی ورزش، یافته‌ها بسیار ابتدایی هستند. چون این عوامل روانشناختی مهم به‌صورت کاربردی مورد غفلت واقع شده است، پژوهش حاضر در راستای فراهم‌سازی شواهدی از رابطه بین هوش هیجانی و نستوهی انجام گرفته است که با توجه به قابلیت آموزش‌پذیری هوش هیجانی می‌تواند به‌عنوان یکی از اصول روانشناختی مهم در راستای ارتقاء نستوهی مفید واقع شود.

هدف پژوهش

۱. آیا هوش هیجانی قادر به پیش‌بینی نستوهی در تکواندوکاران نخبه و آماتور هست.
۲. آیا بین هوش هیجانی و نستوهی تکواندوکاران نخبه و آماتور تفاوتی وجود دارد.

روش

جامعه آماری، نمونه و روش اجرای پژوهش: طرح پژوهش حاضر پیمایشی و از نوع همبستگی و علی-مقایسه‌ای هست و جامعه آماری آن تمامی تکواندوکاران سبک برخورداری

استان تهران و کرج در سال ۹۳-۹۴ بودند که از این جامعه ۷۰ تکواندوکار نخبه شرکت کننده در لیگ برتر با میانگین سنی $(22/50 \pm 3/80)$ و ۷۰ تکواندوکار آماتور میانگین سنی $(20/92 \pm 3/42)$ به روش تصادفی انتخاب شدند؛ برای جمع آوری داده ها بعد از هماهنگی های به عمل آمده با باشگاه های تکواندو در سطح استان تهران و کرج، ضمن ارائه توضیحات در مورد ضرورت پژوهش و نحوه تکمیل پرسشنامه ها تکواندوکاران پرسشنامه ها را قبل از تمرین تکمیل کردند.

ابزار پژوهش:

پرسشنامه هوش هیجانی: از مقیاس هوش هیجانی ۳۳ سؤالی شات و همکاران (۱۹۹۸) استفاده شد. این پرسشنامه مشتمل بر سه خرده مقیاس ارزیابی و ابراز هیجان^{۱۹}، تنظیم هیجان و بهره برداری از هیجان^{۲۰} هست و بر اساس مقیاس پنج ارزشی لیکرت نمره گذاری می شود. درستی آزمایی آن توسط خسرو جاوید (۱۳۸۱) تأیید شده و ضریب قابلیت اعتماد خرده مقیاس ها بالای ۰/۷۰ گزارش شد (همایون نیا و همکاران، ۱۳۹۳).

پرسشنامه نستوهی: از مقیاس نستوهی ۱۴ سؤالی شیرد و همکاران (۲۰۰۹) استفاده شد. درستی آزمایی آن توسط فرخی و همکاران (۱۳۹۰) تأیید شده و ضریب قابلیت اعتماد خرده مقیاس ها بین ۰/۷۱-۰/۸۰ گزارش شده است. این پرسشنامه مشتمل بر سه خرده مقیاس اطمینان، پایداری و مهار کردن است که بر اساس مقیاس پنج ارزشی لیکرت نمره گذاری می شود.

تحلیل داده ها: از آزمون آنوا، همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چند گانه به روش گام به گام استفاده شد. کلیه عملیات آماری با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه ۲۱ در سطح معناداری ۰/۰۵ انجام شد.

داده ها یافته ها

سؤال اول پژوهش این بود که آیا هوش هیجانی قادر به پیش بینی نستوهی در تکواندوکاران نخبه و آماتور هست که نتایج این بررسی در جداول شماره (۱) و (۲) ذکر شده است.

جدول ۱: ماتریس همبستگی مؤلفه‌های هوش هیجانی و نستوهی در گروه نخبه و آماتور

گروه	متغیر	۱	۲	۳	۴
نخبه	۱. ارزیابی و ابراز هیجان	۱			
	۲. تنظیم هیجان	۰/۶۳**	۱		
	۳. بهره‌برداری از هیجان	۰/۳۲**	۰/۲۶*	۱	
	۴. نستوهی	۰/۴۹**	۰/۷۳**	۰/۴۴**	۱
آماتور	۵. ارزیابی و ابراز هیجان	۱			
	۶. تنظیم هیجان	۰/۲۳*	۱		
	۷. بهره‌برداری از هیجان	۰/۲۷*	۰/۲۶*	۱	
	۸. نستوهی	۰/۳۱*	۰/۴۵**	۰/۳۸**	۱

* $p < 0.05$ ** $p < 0.01$

جدول شماره (۱) نشان می‌دهد که بین ضرایب همبستگی ارزیابی و ابراز هیجان، تنظیم هیجان، بهره‌برداری از هیجان و نستوهی تکواندوکاران نخبه و آماتور رابطه مثبت معناداری وجود دارد و این رابطه در گروه نخبه قوی‌تر هست ($p \leq 0.05$). به‌منظور پیش‌بینی نستوهی، براساس متغیرهای هوش هیجانی از آزمون رگرسیون به روش گام‌به‌گام استفاده شده است. تحلیل رگرسیون سه مرحله نشان داد اول، تنظیم هیجان، در مرحله دوم، ارزیابی و ابراز هیجان و در مرحله سوم بهره‌برداری از هیجان وارد شد؛ خلاصه نتایج رگرسیون چندمتغیره در جدول شماره (۲) آمده است.

جدول ۲: ضرایب استاندارد مربوط به متغیرهای پیش‌بین

شاخص	متغیر	R	B	β	t	Sig
ثابت			۲۷/۶۷		۲۴/۹۶	۰/۰۰۱****
تنظیم هیجان		۰/۶۴	۰/۱۲	۰/۴۳	۶/۷۰	۰/۰۰۱**
ارزیابی و ابراز هیجان		۰/۷۲	۰/۱۲	۰/۳۰	۴/۶۴	۰/۰۰۱***
بهره‌برداری از هیجان		۰/۷۵	۰/۰۶	۰/۲۶	۴/۲۵	۰/۰۰۱***

*** $p < 0.001$

نتایج تحلیل رگرسیون نشان می‌دهد که هر سه مولفه هوش هیجانی رابطه معناداری با نستوهی دارد ($r^2 = 0.75$). و در مجموع ۵۷ درصد از تغییرات نستوهی را تبیین می‌کند ($R^2 = 0.57$). نتایج تأثیر هر یک از متغیرهای پیش‌بین بر نستوهی در جدول شماره (۲) آمده است.

سؤال دوم این بود که بین هوش هیجانی و نستوهی تکواندوکاران نخبه و آماتور چه تفاوتی وجود دارد که در جدول شماره (۳) بیان شده است.

جدول ۳: میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش به تفکیک سطح رقابتی

متغیر شاخص		گروه			
		نخبه		آماتور	
		Sig	F	SD	M
ارزیابی و ابزار هیجان		۰/۰۰۱ ^{**}	۵۳/۸۷	۶/۹۴	۵۰/۱۹
تنظیم هیجان		۰/۰۰۱ ^{**}	۱۲/۹۸	۱۴/۶۲	۴۱/۸۷
بهره‌برداری از هیجان		۰/۰۰۱ ^{**}	۱۴/۴۰	۱۷/۴۰	۳۷/۲۸
نستوهی		۰/۰۰۱ ^{**}	۶۵/۸۵	۳/۶۰	۴۲/۱۰

*** $p < 0.001$

نتایج آزمون آنوا با رعایت پیش‌فرض توزیع طبیعی و همگنی واریانس ($p > 0.05$) در جدول شماره (۳) نشان می‌دهد بین دو گروه تکواندوکار در مؤلفه‌های هوش هیجانی و نستوهی تفاوت معناداری وجود دارد و با توجه به میانگین، نمره تکواندوکاران نخبه بالاتر از آماتور بود ($p \leq 0.001$).

بحث و نتیجه‌گیری

در بررسی سؤال اول نتایج برآمده از پژوهش حاضر حاکی از آن بود که بین هوش هیجانی و نستوهی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. این یافته‌ها نشان می‌دهند که مؤلفه‌های هوش هیجانی، می‌توانند تغییرات مربوط به نستوهی را پیش‌بینی کنند و با پژوهش‌های همایون‌نیا و همکاران (۱۳۹۳) و رحمتی و نعیمی‌کیا (۱۳۹۳) که نشان دادند به ترتیب بین هوش هیجانی و تاب‌آوری و سخت‌کوشی روانشناختی رابطه مثبت معناداری وجود دارد، همسو و با نتایج پژوهش بروجنی و همکاران (۲۰۱۲) ناهمسو است که علت احتمالی این ناهمسوایی می‌تواند تفاوت در ابزار و نمونه پژوهش باشد طوری که در پژوهش بروجنی و همکارانش نمونه پژوهش، ورزشکاران بسکتبالیست زن و ابزار پژوهش، هوش هیجانی پنج عاملی شات بود. همچنین با توجه به این که سطح مهارت باهوش هیجانی رابطه دارد (زمانیان و همکاران، ۲۰۱۱ و محبی، ۱۳۹۳). لذا تفاوت در سطح توانش و خبرگی بین نمونه‌های دو مطالعه نیز می‌تواند یکی

از دلایل احتمالی دیگر برای عدم همسویی نتایج دو پژوهش باشد. افراد با هوش هیجانی بالا ارزیابی بهتری از هیجانات خود دارند و بهتر می‌توانند هیجانانشان را مهار کنند و به استفاده مثبت از هیجانات در تسهیل تفکر و فرایند حل مسئله کمک می‌کند، در واقع به نظر می‌رسد از مهم‌ترین دلایل اثرگذاری هوش هیجانی بر نستوهی ارتقاء مهارت‌های تنظیم هیجان است که برحسب مبانی مهار کردن هیجان همواره یک ویژگی مهم در افراد سرسخت مطرح بوده است (محبی، ۱۳۹۳)، تنظیم هیجان با کاهش هیجان منفی مانند اضطراب با افزایش اعتماد به نفس همراه است (هانتون و همکاران، ۲۰۰۳؛ جورکو، ۲۰۱۳) که از عوامل نستوهی است علاوه بر کاهش هیجانات منفی، تنظیم هیجانات به کاربرد بهینه و بهره‌جویی از هیجانات کمک می‌کند (همایون‌نیا و همکاران، ۱۳۹۳)، بنابراین هوش هیجانی به‌عنوان مجموعه مهارت‌های به هم پیوسته از ارزیابی، تنظیم و استفاده از هیجان، بهتر باعث تسهیل تفکر و رشد هیجانی می‌شود که در مجموع به واکنش مؤثر در موقعیت‌های پرخطر (بیک‌زاد، ۱۳۹۱)، کنار آمدن فعال‌تر^{۲۱} با تنیدگی (باستین، برنزو نیتلبک، ۲۰۰۵)، و استفاده بیشتر از توانش‌های ذهنی (ساسانی مقدم و بحرالعلوم، ۱۳۹۰ و سافلو و همکاران، ۲۰۱۱) می‌انجامد و همه این موارد با توجه به چندبعدی بودن ویژگی نستوهی از عوامل مؤثر بر رشد آن محسوب می‌شوند (کراست و کلاف، ۲۰۱۱).

در بررسی سؤال دوم نتایج آزمون آنوا نشان داد تکواندوکاران نخبه نسبت به گروه آماتور در هوش هیجانی و نستوهی به‌طور معناداری نمرات بالاتری کسب کردند و ضریب همبستگی بین این دو متغیر در گروه نخبه قوی‌تر بود این بدان معناست که با افزایش تجربه و سطوح رقابتی در تکواندوکاران، هوش هیجانی و نستوهی و رابطه بین آن‌ها بالاتر می‌رود. این یافته‌ها با نتایج پژوهش‌های زمانیان و همکاران (۲۰۱۱) و محبی (۱۳۹۳) همخوان است که نشان دادند هوش هیجانی در ورزشکاران ماهرتر بالاتر است. همچنین با نتایج پژوهش‌های فرخی و همکاران (۱۳۹۰؛ محبی ۱۳۹۳)؛ و خان و همکاران (۲۰۱۶) همسوست آن‌ها نشان دادند نستوهی در ورزشکاران ماهرتر بالاتر است. این یافته‌ها تأثیر مثبت ورزش را بر جنبه‌های زندگی و عملکرد انسانی آشکار می‌سازد و نیز هم‌راستا با نتایج پژوهش‌هایی است که تأثیر مثبت ورزش بر رشد ابعاد مختلف روانشناختی را نشان داده‌اند به‌عنوان مثال با نتایج پژوهش حمایت‌طلب و همکاران (۱۳۸۲) که بیانگر افزایش حرمت خود به‌دنبال فعالیت‌های ورزشی است، همسوست، همچنین با

نتایج پژوهش‌های پیرامون نقش ورزش در افزایش سلامت روانی و سبک‌های کنار آمدن (محبی، ۱۳۹۳)، سازگاری روانی اجتماعی (اشراقی و خدارحیمی، ۱۳۸۶) و رضایت و کیفیت زندگی (سوری، شعبانی مقدم و سوری، ۱۳۹۵) همسوست. در اینجا نباید از نقش احتمالی ورزش در رشد هوش هیجانی و نستوهی چشم‌پوشی کرد، به‌نظر می‌رسد نظام ورزش شرایطی را برای فرد فراهم می‌آورد که در رشد مهارت‌های روانشناختی آن‌ها مؤثر است و با حضور در محیط‌های ورزشی با توجه به وجود زمینه‌های ارتباطی مختلف و حمایت‌های گسترده بیرونی ورزشکار درگیر اجتماع می‌شود و روابط خود را گسترش می‌دهد و افرادی (مربیان، هم تیمی‌ها و طرفداران) برای ورزشکار مهم تلقی می‌شوند که با تشویق‌ها و حمایت‌های خود سبب می‌شوند که ورزشکار هدفمندتر شده و برای کسب موفقیت بالاتر، بهتر بتواند بر مشکلات خود غلبه کند و مسیر درست را در ورزش طی کند علاوه بر آن ارزیابی و تجربه هیجانات متفاوت با توجه به شرایط استرس‌زای مسابقات ورزشی همگی موجب خودتنظیمی و خودمهارگری^{۲۲} بیشتری در ورزشکار می‌شود که از ویژگی‌های افراد با هوش هیجانی بالاست و می‌تواند موجب افزایش نستوهی در فرد می‌شود. با همه این همسویی‌ها در مورد الگوی روابط بین نستوهی و فعالیت ورزشی، در زمینه ارتباط نستوهی با یک رشته خاص تحقیقات کمی وجود دارد و علی‌رغم وجود ضریب همبستگی قوی‌تر بین هوش هیجانی و نستوهی در گروه نخبه نمی‌توان با قاطعیت در مورد تأثیر هوش هیجانی و ارتباط این متغیر با نستوهی اظهار نظر کرد. از این یافته‌های پژوهش می‌توان این‌گونه نتیجه گرفت که به‌نظر می‌رسد تکواندوکاران نخبه به‌علت حضور مداوم در تمرین و رقابت ورزشی، نستوهی بالاتری را کسب می‌کنند که به آن‌ها کمک می‌کند تا موفق‌تر عمل کنند و کسب هوش هیجانی بالا این ویژگی را تقویت می‌کند.

به‌طور کلی با توجه به یافته‌های پژوهش حاضر هوش هیجانی عاملی مهم و مؤثر در پرورش نستوهی است و با افزایش تجربه و سطوح رقابتی این ارتباط و تأثیرگذاری بیشتر می‌شود و تکواندوکاران ماهرتر با هوش هیجانی بالا سطوح بالاتری از نستوهی را گزارش کردند؛ از آنجایی که هوش هیجانی در بهبود نستوهی مؤثر بوده و از قابلیت آموزش‌پذیری برخوردار است، ضروری است متصدیان حوزه ورزش تکواندو در راستای توسعه نستوهی تکواندوکاران به طراحی مداخلات آموزشی جهت رشد هوش هیجانی پرداخته و با طراحی تجربیات تمرینی

مناسب به ارتقاء این عامل مهم در ورزشکاران بردازند، پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آتی معطوف به طرح‌های تجربی مرتبط با آموزش و مداخلات روانشناختی در راستای ارتقاء این ویژگی باشد که از منظر کاربردی به بهبود عملکرد در ورزشکار بینجامد.

پی‌نوشت‌ها:

- | | |
|---------------------------------------|------------------------------------|
| 1- Elite | 2- Mental toughness |
| 3- Confidence | 4- Control |
| 5- Commitment | 6- Challenge |
| 7- 4C | 8- Emotional regulation |
| 9- Resilience | 10- Emotional Intelligence |
| 11- Affection Intelligence | 12- Appraisal and Express Emotions |
| 13- Self-regulation | 14- Assertive |
| 15- Sympathy | 16- Optimism |
| 17- Self-Efficacy | 18- Hardiness |
| 19- Appraisal & expression of emotion | 20- Utilizing emotions |
| 21- Active coping | 22- Self- control |

منابع و مآخذ فارسی:

- ابوالقاسمی، عباس؛ کیامرثی، اذر؛ اسکندری، پرناز (۱۳۸۹). رابطه کمال‌گرایی، وظیفه‌مداری و اضطراب رقابتی با عملکرد ورزشی در تکواندو. *مجله رفتار حرکتی و روانشناسی*، شماره ۴، صص ۲۸۷-۲۶۷.
- اشراقی، محمود؛ خداجیمی، خدیجه سادات. (۱۳۸۶). بررسی اثرات روانی- اجتماعی و جسمانی مشارکت زنان در فعالیت‌های ورزشی. *نشریه علم و ورزش سلامتی*، شماره ۵، صص ۴۵-۴۸.
- بیگ‌زاد، جعفر؛ خدیوی، اسداله؛ حسین پورسنبلی، علیرضا؛ محمدنژاد اصل، راحله. (۱۳۹۱). رابطه هوش هیجانی مدیران با خودکارآمدی و سلامت روانی آنان. *آموزش و ارزشیابی (علوم تربیتی)*. دوره ۵، شماره ۱۹، صص ۱۲۷-۱۴۱.
- حمایت طلب، رسول؛ بزازان، رسول؛ لحمی، ریحانه. (۱۳۸۲). مقایسه میزان شادکامی و سلامت

روانی دانشجویان دختر ورزشکار و غیرورزشکار دانشگاه‌های تهران و پیام نور. حرکت، شماره ۸، صص ۱۳۱-۱۴۰.

رحمتی، فروغ؛ نعیمی کیا، ملیحه. (۱۳۹۳). ارتباط استحکام روانی با هوش هیجانی و مقایسه آن بین دانشجویان ورزشکار و غیر ورزشکار، پژوهشنامه مدیریت ورزشی و رفتار حرکتی، سال یازدهم، شماره ۲۲، صص ۱۴۱-۱۴۸.

ساسانی مقدم، شیوا؛ حسن، بحرالعلوم. (۱۳۹۰). ارتباط بین هوش هیجانی و مهارت‌های روانی دانشجویان دختر ورزشکار دانشگاه صنعتی شاهرود. دو فصلنامه پژوهش در مدیریت ورزشی و رفتار حرکتی. سال اول (۹ پیاپی)، شماره ۱ (۱۷ پیاپی)، صص ۲۹-۳۹.

سوری، ابوذر؛ شعبانی مقدم، کیوان؛ سوری، ربیع‌اله. (۱۳۹۵). رابطه بین فعالیت بدنی و کیفیت زندگی زنان سالمند استان کرمانشاه. پژوهش‌های کاربردی در مدیریت ورزشی، دوره ۴، شماره ۱۶، صص ۷۵-۸۴.

عرفانی، نصرالله. (۱۳۹۲). پیش‌بینی عملکرد ورزشی بر پایه انگیزه‌های ورزشی و اضطراب رقابتی تکواندوکاران المپiad دانشجویی. پژوهش‌های معاصر در مدیریت ورزشی، دوره ۳، شماره ۶، صص ۴۹-۵۹.

فرخی، احمد، کاشانی، ولی‌اله، متشرعی، ابراهیم. (۱۳۹۰). مقایسه نستوهی زنان و مردان ورزشکار رشته‌های تماسی و غیر تماسی در سطوح مختلف مهارتی. نشریه رفتار حرکتی و روانشناسی ورزشی، شماره ۸، صص ۷۱-۸۶.

محبی، محمود. (۱۳۹۳). تعیین نیمرخ روانشناختی تکواندوکاران موفق ایرانی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه تهران، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، گروه روانشناسی ورزشی.

محبی، محمود؛ زارعی، سحر، مقدم، سودابه. (۱۳۹۵). مقایسه راهبردهای تنظیم هیجان تکواندوکاران موفق و ناموفق. پژوهش کاربردی در علوم اجتماعی، دوره ۳، شماره ۷، صص ۲۶۶-۲۷۷.

همایون نیا، مرتضی؛ همایونی، علیرضا؛ شیخ، محمود؛ نظری، سعید. (۱۳۹۳). ارتباط بین هوش هیجانی و تاب‌آوری روانشناختی در بین کشتی‌گیران لیگ برتر ایران. رشد و یادگیری حرکتی ورزشی، دوره ۶، شماره ۱، صص ۲۳-۳۶.

منابع و مآخذ خارجی:

- Abdelbaky, F.M. (2012). Impacts of mental toughness program on 20 km race walking. *Science, movement and health*, 12(1), 67-71.
- Bastian, V.A., Burns, N.R., & Nettelbeck, T. (2005). Emotional intelligence predicts life skills, but not as well as personality and cognitive abilities. *Personality and individual differences*, 39(6), 1135-1145.
- Beverley, A., Kir, Nicola, S., Schutte Donald, W. Hine. (2008) . Development and preliminary validation of an emotional self-efficacy scale. *Personality and Individual Differences*. Volume 45 , Issue 5 , 432 - 436.
- Connaughton, D., Hanton, S. and Jones, G. (2007) A framework of mental toughness in the world's best performers. *The Sport Psychologist*, 21(2), 243-264.
- Crust, L., & Clough, P.J. (2011). Developing mental toughness: from research to practice. *Journal of Sport Psychology in Action*, 2(1), 21-32.
- Gucciardi, D.F., Gordon, S., & Dimmock, J.A. (2008). "Towards an understanding of mental toughness in Australian football". *Journal of Applied Sport Psychology*, 20, 261-281.
- Gucciardi, D.F., & Jones, M.I. (2012). Beyond optimal performance: mental toughness profiles and developmental success in adolescent cricketers. *Journal of sport & exercise psychology*, 34(1), 16.
- Hanton, S., Thomas, O., & Maynard, I. (2004). Competitive anxiety responses in the week leading up to competition: the role of intensity, direction and frequency dimensions. *Psychology of Sport and Exercise*, 5(2), 169-181.
- Horsburgh, V.A., Schermer, J.A., Veselka, L., & Vernon, P.A. (2009). A behavioural genetic study of mental toughness and personality. *Personality and Individual Differences*, 46(2), 100-105.
- Jurko, D. (2013). Does precompetitive anxiety affect perceived competitive efficacy of volleyball players? *Facta Universitatis: Series Physical Education and Sport*, 11(1), 57-64.
- Khan, Z., Ali, A., & Mumtaz, N.A. (2016). Mental Toughness of different levels of Basketball players: A study. International Research. *Journal of Multidisciplinary Studies*, 2(6):1-4.
- Lane A.M., Devonport TJ, Soos I, Karsai I, Leibinger E, Hamar P.(2010). Emotional intelligence and emotions associated with optimal and dysfunctional athletic performance. *J Sports Sci Med*: 9: 388-392.
- Lane, A.M., Wilson, M.G., Whyte, G.P., & Shave, R. (2011). Physiological correlates of emotion-regulation during prolonged cycling performance. *Applied psychophysiology and biofeedback*, 36(3), 181-184.

- Lombardi, V. (2012). *What it takes to be number one*. Naperville, IL: Simple Truths LLC.
- Mayer, J.D., Salovey, P. (1997). *What is emotional intelligence?* In P. Salovey & D. Sluyter (Eds). Emotional development and emotional intelligence: educational implication 3-31. New York: Basic Books.
- Soflu, H.G., Esfahani, N., & Assadi, H. (2011). The Comparison of emotional intelligence and psychological skills and their relationship with experience among individual and Team athletes in superior league. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 2394-2400.
- Tahmasebi, S., Mirheydari, S.B.G., Kaviri, Z., & Shahhosseini, S. (2012). The survey of relationship and comparison: emotional intelligence, competitive anxiety and mental toughness female super league basketball players. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 46, 1440-1444.
- William, D.S. Killgore, Ellen T., Kahn-Greene, Erica L. (2008). Sleep deprivation reduces perceived emotional intelligence and constructivethinking skills. *Sleep medicine*, 9(5), 517-526.
- Zamanian, F., Haghighi, M., Forouzandeh, E., Sedighi, Z., & Salehian, M.H. (2011). A Comparison of Emotional Intelligence in Elite Student Athletes and Non-Athletes. *Annals of Biological Research*, 2(6):179-183.
- Zandi, H.G., & Mohebi, M. (2016). Investigating distinctive psychological characteristics of successful and unsuccessful elite Iranian Taekwondo athletes. *JTR*, 3(1), 11-18.