

بررسی تاثیر آموزش هوش هیجانی بر استرس و عملکرد تیمی ورزشکاران مورد مطالعه: ورزشکاران زن استان فارس

سید مهدی میراحمدی باباحیدری^{۱*}، حسن قربانی دینانی

۱- دانشجوی دکتری مدیریت بازرگانی، مدیریت بازاریابی، گروه مدیریت، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد

مبارکه، اصفهان

۲- استادیار عضو هیئت علمی گروه مدیریت، دانشگاه آزاد، واحد مبارکه، مبارکه، اصفهان

نویسنده مسئول: smehdi.mirahmadi@gmail.com

چکیده

افزایش هیجانات ناخوشایند و افت هیجانات خوشایند باعث افزایش استرس و در نتیجه اختلال در عملکرد ورزشکاران می‌شود. هدف پژوهش حاضر، بررسی تاثیر آموزش هوش هیجانی بر استرس و عملکرد تیمی ورزشی ورزشکاران زن استان فارس می‌باشد. تحقیق حاضر نیمه تجربی می‌باشد که به صورت میدانی انجام گردیده است. به همین منظور ۶۰ زن ورزشکار سالم به صورت هدفمند مورد ارزیابی قرار گرفتند. افراد حاضر در تحقیق به دو گروه همگن ۳۰ نفری تجربی و کنترل تقسیم شدند. تمامی آزمودنی‌ها قبل از شروع دوره و به عنوان پیش آزمون پرسشنامه‌های استرس DASS-۲۱ (فرم کوتاه شده) و عملکرد تیمی مایکل وست (۲۰۰۴) را تکمیل نمودند. سپس گروه تجربی بر اساس پروتکل برنامه برادبری و گریوز (۲۰۰۳) به مدت ۱۶ جلسه تحت آموزش هوش هیجانی قرار گرفتند. بعد از پایان جلسات تمامی آزمودنی‌ها دوباره پرسشنامه‌های استرس و عملکرد تیم را تکمیل نمودند. نتایج این پژوهش نشان داد که آموزش هوش هیجانی بر استرس و عملکرد تیمی ورزشکاران تاثیر معنی داری دارد.

واژگان کلیدی: هوش هیجانی، استرس، عملکرد تیمی

۱- مقدمه

امروزه، دنیای ورزش و رقابت، سرشار از استرس و اضطراب می باشد (یعقوبی و غلامی، ۱۳۹۴). در فرایند فعالیت‌های مختلف ورزشی، ورزشکاران نقش استراتژیک و اصلی در برد یک تیم ورزشی را ایفا می‌کنند. یکی از مسائلی که با موفقیت یک تیم ورزشی را تحت تاثیر قرار می دهد، فشار روانی یا استرس می باشد. در واقع، توانایی های جسمانی، تکنیک و تاکتیک تنها نمی توانند موفقیت ورزشکاران را تضمین کنند چرا که همه این فاکتورها می توانند تحت تاثیر استرس قرار گیرند.

عملکرد مطلوب ورزشی ورزشکاران، حاصل عوامل جسمانی و روانی در کنار یکدیگر می باشد بطوری که زمانی که یک ورزشکاران از تمرینات مناسبی برخوردار باشد و توانایی کنترل عوامل روانی مثل استرس و اضطراب و همچنین کنترل هیجانات را داشته باشد، عملکرد بسیار خوبی را نمایش می دهد (عیوضی، ۱۳۹۱). عوامل موثر بر عملکرد تیمی ورزشکاران که خود منجر به موفقیت و کسب نتیجه یک تیم می شود، مهم می باشد.

از طرفی هیجان‌ها و نیز چگونگی کنار آمدن با آنها بخشی از شخصیت آدمی هستند و بر سلامت وی تاثیر می‌گذارند. توانایی ارزیابی و ابراز هیجانات خود، تنظیم هیجانات خود و دیگران و بهره‌برداری از هیجان‌ها "هوش هیجانی" خوانده می‌شود. نتایج بسیاری از تحقیقات نشان می دهد که هوش هیجانی، بر خلاف هوش شناختی توانایی ثابت و تغییر ناپذیری نیست بلکه قابل رشد و تغییر است. بطوری که می توان از طریق آموزش و تمرین آن را بهبود داد و سطح کیفی و کمی این هوش را ارتقاء داد زیرا افراد می توانند هیجانات خود را درک و کنترل نمایند (جاکوپس^۱ و همکاران، ۲۰۰۸).

لذا در این تحقیق، اینکه آموزش هوش هیجانی چگونه و به چه میزان بر عملکرد تیمی ورزشکاران بویژه ورزشکاران زن اثر می گذارند و همچنین چگونگی اثر آموزش هوش هیجانی بر میزان استرس آنها مورد بررسی قرار می گیرد.

۲- مبانی نظری

۲-۱- استرس و یا فشار عصبی چیست؟

استرس حالتی است در روان و تن که ناشی از وارد شدن فشارهای روحی و جسمی به فرد است. استرس حالتی ناشی از فشار است نه خود فشار اما با اندک اغمازی می توانیم استرس را همان فشار عصبی معنی کنیم و آن را حالتی بدانیم که انسان در مقابل محرکهای ناسازگار بیرونی از خود بروز می دهد. در تعریفی دیگر استرس پاسخی است که فرد برای تطبیق با یک وضعیت خارجی متفاوت با وضعیت عادی بصورت رفتاری روانی یا جسمانی از خود بروز می دهد. در این تعریف استرس عبارت است از عکس العمل های فرد در مقابل موقعیتهای تهدید کننده در محیط (حمیدی، ۱۳۹۲).

^۱ Jacobs

در تعریفی دیگر استرس به مجموعه واکنشهای عمومی انسان نسبت به عوامل ناسازگار و غیر منتظره خارجی یا به عبارتی ساده تر اخلال در سیستم سازگاری و تطبیق بدن آدمی با محیط خارجی تعریف می شود. از دیدگاه این تعریف هر گاه تعادل و سازگاری ارگانیسم به علت عوامل مخل خارجی از میان می رود فرد دچار استرس می شود. به عنوان مثال زمانی که نتایج ارزشیابی عملکرد برای یک کارمند بسیار مهم هستند و در ضمن او اطمینان ندارد که در آن موفق خواهد بود یا خیر دچار فشار عصبی می شود. ذکر چند نکته در مورد استرس و فشار عصبی، ضروری به نظر می رسد:

- استرس همواره به علت عوامل ناخوشایند و نامطلوب در فرد به وجود نمی آید. یک مزه بسیار مسرت بخش و موفقیت غیر منتظره در یک مسابقه بزرگ نیز میتواند برای فرد ایجاد استرس کند به همان گونه که یک خبر ناگوار و یک تسلیت ناگهانی نیز چنین است.
- استرس را لزوماً نباید به عنوان یک پدیده منفی در نظر بگیریم. میزانی مشخص از استرس که برای فرد سازنده و محرک باشد استرس مفید است و نباید از آن هراس داشت. آنچه باید کنترل و با آن مقابله شود استرس های مضر و مخل است.
- استرس به به مفهوم اضطراب نیست زیرا اضطراب جنبه روانی دارد در حالی که استرس صرفاً حالتی روانی نیست و جنبه روان - تنی دارد (تیزپریری، ۱۳۹۴).

۲-۲- عوامل ایجاد کننده استرس

عوامل موجد استرس را می توانیم به دو دسته عوامل فردی و گروهی تقسیم کنیم:

- عوامل موجد استرس فردی حاصل خصوصیات و ویژگیهای فردی
- عوامل ایجاد کننده استرس گروهی که زائیده روابط جمعی اند (لی و هوانگ، ۲۰۱۵).

۲-۲-۱- عوامل ایجاد کننده استرس فردی

تعارض در نقش یکی از عوامل ایجاد کننده استرس فردی به شمار می آید. در زمینه کاری تعارض در نقش میتواند موجد استرس باشد بدین ترتیب که اگر بین وظایف و مسئولیتهای شغلی، قوانین و مقررات، منابع و امکانات و انتظارات و توقعات از فرد در شغل تطابق کافی وجود نداشته باشد نوعی تعارض ایجاد و موجب فشار عصبی در فرد می شود. ابهام در نقش شغلی فرد نیز که ناشی از نا آگاهی و عدم وجود اطلاعات لازم در مورد شغل است میتواند عامل استرس شود. زمانی که ارتباطات در سازمان ضعیفند، آموزشهای لازم وجود ندارد و اطلاعات مورد نیاز در اختیار کارکنان قرار نمی گیرند این ابهام نقش بیش تر و احتمال بروز فشار عصبی افزون تر خواهد شد. تعارض در هدفهای فردی نیز ممکن است عامل فشار عصبی واقع شود. تعارض ناشی از هدف را به سه نوع تقسیم کرده اند:

- تعارض خواست - خواست

• تعارض خواست - نا خواست

تعارض ناخواست - نا خواست

۲-۳- انواع هوش

روان شناسان سه نوع هوش را متمایز می کنند:

- هوش انتزاعی^۲: توانایی فهم و دستکاری توسط نمادهای کلامی و ریاضی

- هوش عینی^۳: توانایی فهم و دستکاری با اشیاء

- هوش اجتماعی^۴: توانایی فهم و رابطه با مردم

ثروندایک^۵ هوش اجتماعی را به عنوان توانایی مدیریت افراد دیگر برای فعالیت آگاهانه در روابط بین شخصی تعریف می کند. در اصل ثروندایک هوش اجتماعی را به عنوان توانایی درک حالت‌های درونی خود و دیگران تعریف کرد.

گاردنر، هوش درون شخصی و بین شخصی را در نظریه هوش چندگانه اش وارد می کند. این دو نوع هوش شامل هوش اجتماعی هستند و آنها را به این صورت تعریف می کند:

الف - هوش بین شخصی: توانایی فهم افراد دیگر است. اینکه چه چیزی آنها را بر می انگیزاند، آنها چگونه کار می کنند و چگونه می توان با آنها همکاری کرد.

ب - هوش درون شخصی: توانایی فهم خود، ظرفیت شکل دهی یک مدل درست و حقیقی از خود و توانایی برای استفاده از آن مدل جهت فعالیت مؤثر در زندگی است.

در طول دهه ۱۹۲۰ تا دهه ۱۹۹۰، علاقه به پژوهش در مورد هوش اجتماعی نفوذ داشت و توسط رویکردهای مختلفی توصیف شد. تعریف جدید از هوش اجتماعی، شامل توانایی رابطه برقرار کردن با افراد دیگر، دانش بین شخصی، بینش‌هایی در مورد حالات و صفات دیگران، توانایی قضاوت کردن درست در مورد احساسات، خلق ها و انگیزه‌های دیگران، عملکرد اجتماعی مؤثر، مهارت در ثبت نشانه‌های غیر کلامی و همدلی است.

هوش اجتماعی می تواند به عنوان مدلی از شخصیت و رفتار فردی توصیف شود که مردم را ترغیب می کند که در مورد خودشان و جهان اجتماعی که در آن زندگی می کنند، آگاه شوند. افراد به طور فعال از این دانش برای مدیریت

^۲ abstract

^۳ concrete

^۴ social

^۵ Thorndike

هیجان‌هایشان و رفتار مستقیم خود نسبت به پیامدهای مطلوب استفاده می‌کنند. این مدل مطابق با کار روان‌شناسی شخصیت و روان‌شناسی اجتماعی با تأکید بر افراد در بافت‌های اجتماعی است (مایر، روبرت و بارساید، ۲۰۰۸).

در ادامه با توجه به موضوع تحقیق، به هوش هیجانی می‌پردازیم.

۲-۳-۱- تعریف هوش هیجانی

هوش هیجانی از نظر می‌یر و سالوی، به عنوان یک توانایی، عبارت است از ظرفیت ادراک، ابراز، شناخت، کاربرد و اداره هیجانها در خود و دیگران است (می‌یر و سالوی، ۱۹۹۷).

گلن در سال ۱۹۹۵ هوش هیجانی را شامل توانایی‌هایی مثل برانگیختن خود و مقاومت در رو به شدن با ناکامی‌ها، کنترل تکان‌ها و به تأخیر انداختن خوشی‌ها، تنظیم خلق خود، همدلی کردن و امیدوار بودن تعریف می‌کند و در ۱۹۹۸ آن را به عنوان ظرفیت بازشناسی احساسات خود و دیگران، برانگیختن خود و مدیریت درست هیجانهای خود در روابطمان تعریف می‌کند.

طبق نظر بارون هوش هیجانی مجموعه‌ای از ظرفیت‌های غیرشناختی، توانش‌ها و مهارت‌هایی است که بر توانایی‌های فرد برای موفقیت در کنار آمدن با مطالبات و فشارهای محیطی تأثیر می‌گذارد (مایر، روبرت و بارساید، ۲۰۰۸).

۲-۳-۲- تاریخچه هوش هیجانی

شاید بتوان گفت که اولین کار آکادمیک، که البته به طور غیر مستقیم به مقوله هوش هیجانی می‌پردازد، با کار گاردنر در سال ۱۹۸۳ شروع شد. گاردنر مدعی شد که علاوه بر هوش‌هایی که توسط آزمون‌های IQ سنجیده می‌شود هوش‌های دیگری نیز وجود دارد که شامل توانایی فهم و تنظیم هیجانهای فرد و توانایی فهم و مدیریت روابط است. وی این هوش‌ها را به ترتیب هوش درون‌شخصی و هوش بین‌شخصی می‌نامد (کار، ۲۰۰۴).

در سال ۱۹۸۵، واین لیون پاین^۶ یکی از دانشجویان کالج هنرهای آزاد آمریکا، در یک رساله دکتری از اصطلاح هوش هیجانی استفاده کرد. به نظر می‌رسد که این اولین استفاده آکادمیک از اصطلاح هوش هیجانی باشد. از سال ۱۹۸۵ تا ۱۹۹۰ در هیچ مقاله آکادمیک اصطلاح هوش هیجانی مورد استفاده قرار نگرفته است (مایر، روبرت و بارساید، ۲۰۰۸).

کار آکادمیک در مورد هوش هیجانی اولین بار توسط جان می‌یر و پیتر سالوی در ۱۹۹۰ انجام شد. می‌یر و سالوی تلاش کردند که روشی را برای اندازه‌گیری علمی تفاوت بین توانایی افراد از نظر هیجانی ابداع کنند. آنها دریافتند که برخی از افراد در شناسایی احساسات خود، احساسات دیگران و حل مساله در مورد موضوعات هیجانی بهتر از دیگران عمل می‌کنند. یافته‌های پژوهشی آنها نشان داد که پردازش اطلاعات در مورد هیجانها مستلزم توانایی‌هایی متفاوت از پردازش اطلاعات کلامی، ریاضی یا مشکلات فضایی-دیداری که در آزمون‌های هوش سنتی اندازه

^۶ wayne leon payne

گیری می شوند، می یرو و سالوی از سال ۱۹۹۰ دو آزمون برای اندازه گیری هوش هیجانی ساخته اند، اما چون همه نوشته های آنها در جامعه دانشگاهی به چاپ رسیده، نام آنها و یافته های پژوهشی شان در بین مردم عادی شناخته شده نیست (کار، ۲۰۰۴).

توجه به هوش هیجانی به طور وسیع به دنبال انتشار کتاب هوش هیجانی در سال ۱۹۹۵ توسط دانیل گلمن جلب شد. گلمن مقالاتی را برای روان شناسی عمومی و سپس روزنامه نیویورک تایمز نوشت. حدود ۱۹۹۴ و اوایل ۱۹۹۵ کتابی را درباره سواد هیجانی نوشت. در مطالعاتی که برای این کتاب انجام داد به کار می یرو و سالوی برخورد و تصمیم گرفت که نام کتابش را به «هوش هیجانی» تغییر دهد. سپس در ۱۹۹۵ کتاب «هوش هیجانی» انتشار یافت که پر فروش ترین کتاب شد. یکی از مشاجرات رسانه ای که پیرامون این کتاب پر فروش ایجاد شد این بود که هوش هیجانی یک قلمرو جدید است که البته چنین نبود (بارون و پارکر، ۲۰۰۰). بحث کتاب گلمن این است که موفقیت در کار و دستیابی به هدفهای زندگی وسیعاً به IQ وابسته نیست بلکه به هوش هیجانی نیز وابسته است که او آن را گنجایش شناسایی و مدیریت هیجانهای فرد و دیگران در روابط بین فردی می داند. بنابراین در حالی که این موضوع به طور وسیعی پذیرفته شده است که عوامل ژنتیکی در IQ محدودیت هایی را ایجاد می کنند در کتاب گلمن این عقیده وجود دارد که هوش هیجانی عمده‌تاً به طور محیطی تعیین می شود و می تواند توسط آموزش بهبود یابد (کار، ۲۰۰۴).

دو دلیل اصلی برای علاقه به مطالعه هوش هیجانی وجود دارد. اولاً، این عقیده که افراد در مهارت های هوش هیجانی قابل اندازه گیری متفاوت هستند یک عقیده جالب است که باعث شده تا حوزه ای جدید برای ارزیابی تفاوت های فردی گشوده شود، حوزه ای که توسط اندازه گیری های موجود از هوش و شخصیت پوشش داده نمی شود. ثانیاً، انتظار می رفت که هوش هیجانی با دامنه ای از پیامدهای جالب نظری مرتبط باشد. پیش بینی می شد که مهارتهای بین شخصی در افراد دارای هوش هیجانی بالا با روابط شخصی و اجتماعی بهتر مرتبط باشد و جنبه های درون شخصی هوش هیجانی مثل تنظیم خلق با سطوح بالاتر رضایت زندگی و سطوح پایین افسردگی مرتبط باشد.

با عمومی شدن مفهوم هوش هیجانی، این مفهوم در مدرسه و در محیط کار موفقیت هایی را کسب کرد. این گزارش ها مخلوطی از احساس گرایی و علم گرایی بود. عقیده بر این بود که یک بخش مسلط از شخصیت به طور وسیعی شانس فرد را برای دستیابی به اهدافش بهبود می بخشد.

در حدود همان زمانی که هوش هیجانی عمومی شد، هرنستین^۷ و مورای^۸ (۱۹۹۴) منحنی بل را منتشر کردند که در مورد اهمیت IQ در فهم طبقه اجتماعی در جوامع آمریکایی بحث می کرد. وقتی که کتاب هوش هیجانی انتشار یافت، گلمن آن را به عنوان استدلالی علیه ادعای هرنستین و مورای که نخبه گرا بودند به کار برد (بارون و پارکر، ۲۰۰۰).

^۷ Herrnstein^۸ murray

ما با سه استفاده از هوش هیجانی رو به رو هستیم: اول، به عنوان روح زمان یا حرکت فرهنگی در طول زمان، بعد به عنوان یک اصطلاح متعارف یا تقریباً متعارف برای شخصیت؛ و سپس هوش هیجانی به عنوان نوعی توانایی. این سه برداشت از هوش هیجانی بسیار متفاوت هستند. اولین و کلی‌ترین معنی هوش هیجانی را می‌توان در حوزه فرهنگی یا طرز تفکر یک عصر یا دوره جستجو نمود. روحیه‌ای که در یک زمان وجود دارد، طرز تفکر یک عصر یا دوره می‌نامند و عبارت است از خصوصیات فرهنگی-معنوی یا احساسی که یک دوره را مشخص می‌نماید(می‌یر و سالوی و کاراسو، ۲۰۰۰).

به نظر می‌یر، سالوی و کاراسو، هوش هیجانی یکی از طرز تفکرهای این عصر می‌باشد و بنابراین اولین معنی هوش هیجانی جنبه فرهنگی و سیاسی دارد. کاربرد دوم که برای این اصطلاح بیشتر جنبه مردمی دارد اشاره به یک دسته خصوصیات شخصیتی می‌نماید که برای موفقیت در زندگی مهم می‌باشند مانند پافشاری، مقاومت، انگیزه پیشرفت و مهارت‌های زندگی به عنوان هوش هیجانی. معنی سوم و نهایی هوش هیجانی، و آنچه به نظر می‌یر، سالوی و کاراسو مناسب‌تر می‌باشد، آن چیزی است که از بررسی ادبیات تحقیق علمی بدست آمده است و اشاره به یک دسته توانایی‌هایی دارد که در پردازش اطلاعات هیجانی به کار می‌روند. بررسی می‌یر و سالوی در مورد هوش هیجانی هر دو بعد مردمی و آکادمیک را شامل می‌گردد (اکبرزاده، ۱۳۸۳).

۲-۴- پیشینه تحقیق

شهینی و همکاران (۱۳۸۸) تاثیر آموزش هوش هیجانی بر اضطراب اجتماعی، سازگاری اجتماعی و هوش هیجانی دانشجویان دختر و پسر را مورد بررسی نمودند. نتایج بیانگر تفاوت معنی دار بین اضطراب اجتماعی، سازگاری اجتماعی و هوش هیجانی گروه‌ها است. در ضمن، بین دو جنس از لحاظ تاثیر آموزش هوش هیجانی بر متغیرهای وابسته تفاوت معنی داری مشاهده نشد. اثر درمان بعد از هشت هفته هم چنان ادامه داشت.

علی‌آبادی فراهانی (۱۳۹۲) تاثیر استرس بر عملکرد ورزشی را مورد بررسی قرار داد. نتایج تحقیق نشان داد که اگر ورزشکار بتواند در سطح معینی از استرس، عملکرد موفق داشته باشد، در شرایط استرس‌زا موفق‌تر عمل می‌کند. همچنین نتایج نشان داد که در شرایط استرس‌زا، ضعف عملکرد ورزشکار به احتمال زیاد، ناشی از عدم تمرکز حواس است.

سعادت (۱۳۹۲) اثر بخشی آموزش هوش هیجانی (خودآگاهی - روابط بین فردی - کنترل استرس) بر شادکامی دانش‌آموزان را بررسی نمود. نتایج تحقیق بیانگر این بود که آموزش هوش هیجانی (خودآگاهی، روابط بین فردی، کنترل استرس) بر ابعاد شادکامی دانش‌آموزان تاثیر معناداری دارد. و همچنین آموزش هوش هیجانی از بین هفت بعد شادکامی (رضایت از زندگی، خودپنداره، آمادگی روانی، سرذوق بودن، احساس زیبایی شناختی، خودکارآوری، امیدواری) بیشترین تاثیر بر روی بعد خود پنداره داشت.

ریاحی‌فارسانی و همکاران (۱۳۹۲) تاثیر آموزش هوش هیجانی بر مهارت‌های روانی نوجوانان ورزشکار را بررسی نمودند. نتایج نشان داد که تفاوت معناداری بین میانگینهای پس‌آزمون دو گروه در ۴ مؤلفه هوش هیجانی (خودآگاهی، خودمدیریتی، آگاهی اجتماعی و مدیریت رابطه) و مهارت‌های روانی وجود دارد. بنابراین به نظر می‌رسد

آموزش مهارت‌های هوش هیجانی یکی از بخش‌های مهم آمادگی روانی به‌شمار می‌رود که لازمهٔ دستیابی به اجرای بهینهٔ ورزشی است.

کامپو و همکاران (۲۰۱۵) آموزش هوش هیجانی با تاکید بر عملکرد و سلامت را بررسی نمودند. نتایج این تحقیق مروتی، نشان داد که آموزش هوش هیجانی در بر عملکرد ورزشی و سلامت تاثیر دارد.

سنچولی و همکاران (۲۰۱۶) تاثیر آموزش هوش هیجانی بر کیفیت زندگی را بررسی نمودند. نتایج تحقیق نشان داد که بین آموزش هوش هیجانی و کیفیت زندگی رابطه مثبت و معنی داری وجود دارد. همچنین نتایج نشان داد که بین سلامت جسمانی و کیفیت زندگی گروه کنترل و گروه تجربی بعد از آموزش هوش هیجانی، تفاوت معنی داری وجود دارد.

وانگ و همکاران (۲۰۱۶) به بررسی تاثیر هوش هیجانی بر استرس و سبک مقابله با آن پرداختند. نتایج نشان داد که سودمندی بین هوش هیجانی و استرس و روش های مقابله با آن نقش میانجی ایفا می کند. همچنین نتایج نشان داد که هوش هیجانی بر استرس تاثیر دارد.

۳- اهداف تحقیق

۳-۱- هدف کلی

هدف کلی تحقیق حاضر بررسی تاثیر آموزش هوش هیجانی بر استرس و عملکرد تیمی ورزشکاران زن استان فارس می باشد.

۳-۲- اهداف اختصاصی

۱. بررسی تاثیر آموزش هوش هیجانی بر استرس ورزشکاران

۲. بررسی تاثیر آموزش هوش هیجانی بر عملکرد تیمی ورزشکاران

۳-۳- فرضیه های تحقیق

۱. آموزش هوش هیجانی بر استرس ورزشکاران تاثیر معنی داری دارد.

۲. آموزش هوش هیجانی بر عملکرد تیمی ورزشکاران تاثیر معنی داری دارد.

۴- روش شناسی پژوهش

این تحقیق از نوع تحقیقات نیمه تجربی و طرح پیش آزمون-پس آزمون با گروه کنترل می باشد و تاثیر آموزش هوش هیجانی بر استرس و عملکرد تیمی ورزشکاران را بررسی می نماید. جامعه آماری تحقیق حاضر شامل ورزشکاران زن رشته های مختلف ورزشی در استان فارس می باشد. جهت انتخاب نمونه آماری با استفاده از شیوه نمونه گیری در دسترس و با توجه به تحقیقات گذشته، تعداد ۶۰ ورزشکار زن داوطلب از بین جامعه آماری انتخاب و در دو گروه همگن کنترل و تجربی قرار می گیرند. داده های گردآوری شده به دو شکل توصیفی و استنباطی مورد تجزیه و تحلیل قرار می گیرند. در بخش توصیفی، داده های گردآوری شده با استفاده از آماره های توصیفی شامل میانگین و انحراف معیار و...، توصیف شدند. ضمن اینکه در بخش استنباطی، به منظور نرمال بودن داده ها از آزمون کلموگراف اسمیرنوف و همچنین جهت تعیین همگنی واریانس ها از آزمون لون استفاده شد. در نهایت به منظور تجزیه و تحلیل فرضیه های تحقیق از تحلیل کو واریانس استفاده شد. لازم به ذکر است که برای تجزیه و تحلیل داده ها از نرم افزار SPSS (نسخه ۱۹) استفاده و آزمون فرضیه ها در سطح $\alpha \leq 0.05$ مورد بررسی قرار گرفت. روایی و پایایی این پرسشنامه توسط مایکل وست (۲۰۰۴) برآورد شده است که روایی محتوایی آن، ۰/۸۸ و پایایی آن نیز از طریق آلفا کرونباخ محاسبه شده و برابر ۰/۸۵ برآورد شده است. ضمن اینکه در ایران نیز در تحقیقات مختلفی استفاده و روایی و پایایی آن بدست آمده است.

لازم به ذکر است که در تحقیق حاضر نیز، جهت اطمینان بیشتر، روایی و پایایی این پرسشنامه محاسبه شد بطوری که روایی صوری آن توسط متخصصان تایید و پایایی آن نیز توسط آلفا کرونباخ، ۰/۷۹، بدست آمد.

بعد از هماهنگی با اداره ورزش و جوانان فارس و تیم های ورزشی منتخب، تعداد ۶۰ ورزشکار زن انتخاب و در دو گروه همگن ۳۰ نفری کنترل و تجربی قرار گرفتند. تمامی آزمودنی ها قبل از شروع دوره و به عنوان پیش آزمون پرسشنامه های استرس و عملکرد تیمی را تکمیل نمودند. سپس گروه تجربی به مدت ۱۶ جلسه تحت آموزش هوش هیجانی قرار گرفتند (در ادامه به چگونگی پروتکل آن می پردازیم). بعد از پایان جلسات تمامی آزمودنی ها به عنوان پس آزمون دوباره پرسشنامه های استرس و عملکرد تیم را تکمیل نمودند. لازم به ذکر است که جهت جلوگیری از افت آزمودنی ها و اثر سو در نتایج، تعداد ۳۳ ورزشکار در هر گروه مورد بررسی قرار گرفتند.

۵- تجزیه و تحلیل داده ها- یافته های اصلی تحقیق

انجام یک تحقیق علمی بدون طی مراحل اساسی آن میسر نیست. یکی از پایه های اساسی هر مطالعه، تجزیه و تحلیل اطلاعات به دست آمده می باشد که به عنوان بخشی از فرآیند روش تحقیق علمی مطرح است. در این بخش، محقق برای پاسخگویی به مساله طرح شده از روش های آماری مناسب استفاده کرده است. این روش ها برای توصیف و تحلیل اطلاعات بدست آمده نیز به کار گرفته شده اند.

در این قسمت، ابتدا متغیرهای جمعیت شناختی آزمودنی‌ها توصیف می‌شود، سپس تاثیر آموزش هوش هیجانی بر استرس و عملکرد تیمی ورزشکاران بررسی می‌شود.

۵-۱- توصیف متغیرهای مربوط به مشخصات فردی

متغیرهای مربوط به مشخصات فردی عبارت از سن، قد، وزن و سابقه فعالیت ورزشی ورزشکاران می‌باشند که با توجه به یافته‌های تحقیق، توصیف هر یک از متغیرهای مربوط به مشخصات فردی به شرح جداول زیر می‌باشد.

در این تحقیق تعداد کل نمونه‌ها ۶۰ زن سالم از ورزشکاران تیم‌های ورزشی فارس می‌باشند که در دو گروه همگن ۳۰ نفری تجربی و کنترل قرار گرفته‌اند.

۵-۲- سن

میانگین سن آزمودنی‌های حاضر در این تحقیق در جدول شماره ۱ نشان داده شده است.

جدول ۱- اطلاعات مربوط به سن آزمودنی‌ها

تعداد	میانگین	انحراف استاندارد	
۳۰	۱۹/۷۶	۰/۸۱	تجربی
۳۰	۱۹/۶۶	۰/۸۴	کنترل
۶۰	۱۹/۷۱	۰/۸۲	کل

با توجه به جدول زیر، میانگین سن آزمودنی‌ها در گروه تجربی ۱۹/۷۶ سال و میانگین سن آزمودنی‌ها در گروه کنترل ۱۹/۶۶ سال می‌باشد.

۵-۳- قد

میانگین قد آزمودنی‌های حاضر در این تحقیق در جدول ۲ نشان داده شده است.

جدول ۲- اطلاعات مربوط به قد آزمودنی‌ها

تعداد	میانگین	انحراف استاندارد	
۳۰	۱۷۳/۴۴	۲/۲۰	تجربی
۳۰	۱۷۳/۷۷	۳/۴۷	کنترل
۶۰	۱۷۳/۲۷	۲/۸۵	کل

با توجه به جدول زیر، میانگین قد آزمودنی‌ها در گروه تجربی هر می ۱۷۳/۴۴ سال و میانگین قد آزمودنی‌ها در گروه کنترل ۱۷۴/۷۷ سال می باشد.

۵-۴- وزن

میانگین وزن آزمودنی‌های حاضر در این تحقیق در جدول ۳ نشان داده شده است.

جدول ۳- اطلاعات مربوط به وزن آزمودنی‌ها

تعداد	میانگین	انحراف استاندارد
تجربی	۶۰/۹۵	۲/۱۶
کنترل	۶۳/۲۹	۱/۰۴
کل	۶۲/۱۲	۱/۵۳

با توجه به جدول زیر، میانگین وزن آزمودنی‌ها گروه تجربی ۶۰/۹۵ کیلوگرم و میانگین وزن آزمودنی‌ها گروه کنترل ۶۳/۲۹ کیلوگرم می باشد.

۵-۵- متغیرهای اصلی تحقیق

میانگین متغیرهای استرس و عملکرد تیمی آزمودنی‌ها در پیش آزمون و پس آزمون در جدول ۴ نشان داده شده است. با توجه به جدول زیر، میانگین استرس آزمودنی‌ها گروه تجربی در پیش آزمون و پس آزمون به ترتیب ۲۴/۶۳ و ۱۶/۸۰، میانگین استرس آزمودنی‌ها گروه کنترل در پیش آزمون و پس آزمون به ترتیب ۲۴/۸۰ و ۲۴/۷۱، میانگین عملکرد تیمی آزمودنی‌ها گروه تجربی در پیش آزمون و پس آزمون به ترتیب ۶۹/۱۰ و ۷۹/۸۶ می باشد. و میانگین عملکرد تیمی آزمودنی‌ها گروه کنترل در پیش آزمون و پس آزمون به ترتیب ۷۴/۹۰ و ۷۵/۰۰ می باشد.

جدول ۴- اطلاعات مربوط به استرس و عملکرد تیمی آزمودنی‌ها

پیش آزمون		پس آزمون			
میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد		
تجربی	۲۴/۶۳	۴/۶۳	۱۶/۸۰	۷/۱۶	استرس
کنترل	۲۴/۸۰	۵/۰۹	۲۴/۷۱	۴/۹۹	
تجربی	۶۹/۱۰	۱/۹۶	۷۹/۸۶	۱/۸۱	عملکرد تیمی
کنترل	۷۴/۹۰	۱/۳۴	۷۵/۰۰	۱/۶۱	

۵-۶- آزمون فرضیه‌ها

قبل از آزمون فرضیه ابتدا به نرمال بودن توزیع داده‌ها از طریق آزمون کلموگروف-اسمیرنوف (K.S) و همچنین همگنی واریانس‌ها با استفاده از آزمون لون پرداخته می‌شود.

جدول ۵- نرمال بودن توزیع داده‌ها

فاکتور	K.S	معنی داری
استرس	۰/۹۵۵	۰/۳۲۲
عملکرد تیمی	۰/۹۶۲	۰/۳۱۳

اطلاعات مربوط به نرمال بودن توزیع داده‌ها در جدول ۵ ارائه شده است. همانطور که مشاهده می‌شود توزیع داده‌ها در هر دو متغیر استرس و عملکرد تیمی نرمال می‌باشد.

جدول ۶- همگنی واریانس‌ها

فاکتور	معنی داری
استرس	۰/۳۶۱
عملکرد تیمی	۰/۲۵۲

اطلاعات مربوط به همگنی واریانس‌ها در جدول ۶ ارائه شده است. همانطور که مشاهده می‌شود واریانس‌ها در هر دو متغیر استرس و عملکرد تیمی همگن می‌باشد.

۵-۶-۱ آزمون فرضیه اول

H- آموزش هوش هیجانی بر استرس ورزشکاران تاثیر معنی داری ندارد.

برای بررسی تاثیر آموزش هوش هیجانی بر استرس ورزشکاران از آزمون کو واریانس استفاده شد. میانگین استرس زنان ورزشکار سالم حاضر در این تحقیق، در جدول ۷ ارائه شده است.

جدول ۷- میانگین استرس افراد سالم ورزشکار

تعداد	میانگین	انحراف استاندارد
-------	---------	------------------

تجربی	۳۰	۱۶/۸۰	۷/۱۶
کنترل	۳۰	۲۴/۷۱	۴/۹۹

با توجه به جدول فوق، مشاهده می‌شود که میانگین استرس زنان ورزشکار سالم گروه تجربی برابر ۱۶/۸۰ و میانگین استرس زنان ورزشکار سالم گروه کنترل برابر ۲۴/۷۱ می‌باشد.

مقایسه استرس ورزشکاران گروه‌های تجربی و کنترل و همچنین پیش‌آزمون و پس‌آزمون در جدول ۸-۴ نشان داده شده است.

جدول ۸- اثرات بین‌آزمودنی‌ها

منبع	DF	Mean Square	F	p
گروه	۱	۷۶/۶۴۲	۵/۸۵۴	۰/۰۱۹
استرس	۱	۱۴۸۰/۱۱۴	۱۱۳/۰۵۳	۰/۰۰۰
تعامل گروه*استرس	۱	۹/۴۰۷	۰/۷۱۸	۰/۴۰۰

همانطور که در جدول فوق مشاهده می‌شود، با توجه به اختلاف میانگین‌ها و مقدار F بین میزان استرس گروه کنترل و تجربی اختلاف معنی‌داری وجود دارد (۰/۰۱۹) که با توجه به میانگین‌ها، میزان استرس گروه تجربی نسبت به میزان استرس گروه کنترل بعد از ۱۶ جلسه آموزش هوش هیجانی پایین‌تر می‌باشد. ضمن اینکه بین پس‌آزمون و پیش‌آزمون نیز اختلاف معنی‌داری وجود دارد (۰/۰۰۰). در نهایت، این جدول نشان می‌دهد که اثر تعامل استرس و گروه معنی‌دار نمی‌باشد (۰/۴۰۰).

۵-۶-۲- آزمون فرضیه دوم

H- آموزش هوش هیجانی بر عملکرد تیمی ورزشکاران تاثیر معنی‌داری ندارد.

برای بررسی تاثیر آموزش هوش هیجانی بر عملکرد تیمی ورزشکاران از آزمون کوواریانس استفاده شد. میانگین عملکرد تیمی زنان ورزشکار سالم حاضر در این تحقیق، در جدول ۹ ارائه شده است.

جدول ۹- میانگین عملکرد تیمی افراد سالم ورزشکار

تعداد	میانگین	انحراف استاندارد
۳۰	۷۹/۸۶	۱/۶۱
تجربی		

۱/۸۱	۷۵/۰۰	۳۰	کنترل
------	-------	----	-------

با توجه به جدول فوق، مشاهده می شود که میانگین عملکرد تیمی زنان ورزشکار سالم گروه تجربی برابر ۷۹/۸۶ و میانگین عملکرد تیمی زنان ورزشکار سالم گروه کنترل برابر ۷۵/۰۰ می باشد.

مقایسه عملکرد تیمی گروه های تجربی و کنترل و همچنین پیش آزمون و پس آزمون در جدول ۱۰ نشان داده شده است.

جدول ۱۰- اثرات بین آزمودنی ها

منبع	DF	Mean Square	F	p
گروه	۱	۲۸۸/۱۰۶	۷/۷۸۴	۰/۰۰۷
عملکرد تیمی	۱	۱۶۰۹۹/۰۱۶	۴۳۴/۹۴۳	۰/۰۰۰
تعامل گروه *عملکرد تیمی	۱	۵۹/۷۷۳	۱/۶۱۵	۰/۲۰۹

همانطور که در جدول فوق مشاهده می شود، با توجه به اختلاف میانگین ها و مقدار F بین میزان عملکرد تیمی گروه کنترل و تجربی اختلاف معنی داری وجود دارد (۰/۰۰۷) که با توجه به میانگین ها، میزان عملکرد تیمی گروه تجربی نسبت به میزان عملکرد تیمی گروه کنترل بعد از ۱۶ جلسه آموزش هوش هیجانی بالاتر می باشد. ضمن اینکه بین پس آزمون و پیش آزمون نیز اختلاف معنی داری وجود دارد (۰/۰۰۰). در نهایت، این جدول نشان می دهد که اثر تعامل عملکرد تیمی و گروه معنی دار نمی باشد (۰/۲۰۹).

۶- نتیجه گیری

بطور کلی تحقیق حاضر با هدف تاثیر اثر آموزش هوش هیجانی بر استرس و عملکرد تیم ورزشی ورزشکاران زن استان فارس انجام شد. در واقع، این تحقیق، با توجه به اینکه هوش هیجانی، یکی از مهمترین و اثر گذارترین هوش ها بر موفقیت فرد و تیم ورزشی دارد، با استفاده از یک پروتکل آموزشی، تاثیر آموزش هوش هیجانی را بر عملکرد تیم و استرس ورزشکاران بررسی نمود و نشان داد که آموزش هوش هیجانی بر استرس و عملکرد تیمی ورزشکاران تاثیر دارد. در راستای آزمون فرضیه ها، نتایج این تحقیق نشان داد که آموزش ۱۶ جلسه هوش هیجانی بر استرس ورزشکاران زن تیم های ورزشی استان فارس تاثیر منفی و معنی داری دارد، بطوری که با آموزش و بهبود مولفه های هوش هیجانی، استرس ورزشکاران زن تیم های ورزشی کاهش می یابد. این یافته با نتایج تحقیق عیوضی (۱۳۹۱)، ملکی و همکاران (۱۳۹۱)، امینی (۱۳۹۲)، همتی ثابت (۱۳۹۲)، فروهر و همکاران (۱۳۹۳)، مونیر و شن (۲۰۰۸) و وانگ و همکاران (۲۰۱۶) همسو می باشد. فروهر و همکاران (۱۳۹۳) آموزش مولفه های هوش هیجانی می تواند باعث افزایش باور خودکارآمدی و کاهش استرس شود.

تحقیقات نشان داده اند که تعارض در نقش یکی از عوامل ایجاد کننده استرس فردی به شمار می آید. در ورزش، تعارض در نقش می تواند موجب استرس باشد بدین ترتیب که اگر بین وظایف و مسئولیتها، قوانین و مقررات، منابع و امکانات و انتظارات و توقعات از ورزشکار در میدان مسابقه تطابق کافی وجود نداشته باشد نوعی تعارض ایجاد و موجب فشار عصبی در فرد می شود. ضمن اینکه در ارتباطات بین ورزشکار با دیگر ورزشکاران، با مربی و یا حتی با تماشاگران، در صورتی که فرد خود و دیگران را به درستی بشناسد و درک کند کمتر دچار استرس خواهد شد اما در صورت عدم شناخت خود یا دیگران و یا عدم آگاهی از خود و دیگران امکان تعارض بسیار است در نتیجه امکان ایجاد استرس نیز افزایش می یابد.

نتایج تحقیقات گذشته، حاکی از آن است که یکی از راههای کاهش استرس، تسلط بر موقعیتها و شرایط محیطی می باشد. در واقع، چنانچه فرد بتواند بر موفقیت‌های آزار دهنده محیط خود تسلط و کنترل پیدا کند، می تواند بر فشار عصبی غلبه کند. از طرفی، توانایی کنترل و مدیریت احساسات در ورزش ضرورت دارد و توانایی افراد برای درک، تفسیر و همچنین نحوه پاسخ به احساسات یکدیگر متفاوت است. تصور کنید در شرایطی قرار دارید که نمی توانید با یک ورزشکار عصبی، چه همیمی و چه حریف، کنار بیایید، در این شرایط روانشناسان پیشنهاد می کنند که باید از هوش هیجانی استفاده کنید. اهمیت هوش هیجانی بویژه در ورزش، به اندازه‌ای است که حتی برخی آن را از آی کیو (IQ) مهم تر دانسته اند. همانطور که قبلا نیز بیان شد، هوش هیجانی توانایی آگاه شدن، تاثیر گذاشتن و ابراز صحیح احساسات شما، درک و تاثیرگذاری بر آن دسته از احساسات دیگران در بطن رابطه میان فردی است. لذا به نظر می رسد که زمانی هوش هیجانی بالا باشد، توانایی فرد در کنترل درک و عواطف خود بالاتر می رود لذا فرد می تواند راحت تر بر استرس غالب شود.

از طرفی، در استرس زیاد، بویژه در شرایط خاص، می تواند یک بحران تلقی شود. در همین راستا، حقیقات نشان داده اند که کسانی که هوش هیجانی بالایی دارند، نه تنها مدیریت بحران بالایی دارند بلکه از بحرانها در جهت موفقیت بیشتر خود استفاده می کنند. حتی برخی از مربیان ورزشی که مهارت‌های هوش هیجانی پایینی دارند علاوه بر اینکه نمی توانند بحران‌های در تیم را مدیریت کنند، خود نیز در بحران آفرینی نقش موثری دارند. بنابراین، مدیریت بحران یکی از مهم ترین شرایط برای یک ورزشکار و مربی می باشد و این مهم با ارتقای هوش هیجانی فرد به وجود می آید.

بنابراین، به نظر می رسد که با آموزش هوش هیجانی، مولفه‌های آن مثل درک و کنترل عواطف، مهارت‌های اجتماعی و خوش بینی در ورزشکار بهبود و ارتقاء می یابد. بدیهی است زمانی که تمام مولفه‌ها در ورزشکار و حتی مربی، تقویت شود، کنترل آنها بر روی شرایط مسابقه بیشتر می شود. لذا به نظر می رسد که با آموزش هوش هیجانی، استرس ورزشکاران کاهش می یابد.

همچنین نتایج این تحقیق نشان داد که آموزش ۱۶ جلسه هوش هیجانی بر عملکرد تیم ورزشکاران زن تیم‌های ورزشی استان فارس تاثیر مثبت و معنی داری دارد. بطوری که با افزایش مولفه‌های هوش هیجانی، عملکرد تیم ورزشکاران بهبود می یابد. این نتیجه با نتایج تحقیق ملکی و همکاران (۱۳۹۲)، آجاهی و فاتوکان (۲۰۰۷) و کامپو و همکاران (۲۰۱۵) همسو می باشد. تحقیق کامپو و همکاران (۲۰۱۵) نشان داد که آموزش هوش هیجانی بر عملکرد

ورزشی و سلامت تاثیر دارد. محققان دریافته‌اند که هوش هیجانی تیم، توانایی آن تیم برای مدیریت هیجاناتش را به نحوی مشخص می‌کند که ایجاد اعتماد، هویت و اثربخشی گروهی کند و لذا همکاری، همیاری و تأثیرگذاری را به حداکثر می‌رساند. خلاصه اینکه هوش هیجانی منجر به یک واقعیت هیجانی مثبت و قدرتمندی شود.

باید توجه داشت که هوش هیجانی به توانایی‌های آموخته شده‌ای اشاره دارد که به ما کمک می‌کند تا احساسات و هیجانات خود را درک کرده و کنترل نماییم تا به نفع ما کار کنند نه بر علیه ما. این یعنی ورزشکار در شرایط مختلف بتواند امید را در خود همیشه زنده نگه دارد، با هم تیمی‌های خود همدلی نماید، احساسات آنها را بشنود، برای به دست آوردن پاداش بزرگتر، پاداش‌های کوچک را نادیده انگارد، نگذارد نگرانی قدرت تفکر و استدلال او را مختل نماید، در برابر مشکلات و فشار شکست‌ها پایداری نماید و در همه حال انگیزه خود را حفظ نماید. در واقع، هوش هیجانی نوع استعداد عاطفی است که تعیین می‌کند از مهارت‌های خود چگونه به بهترین نحو ممکن استفاده کنیم و حتی کمک می‌کند خرد را در مسیری درست به کار گیریم.

به هر حال، یکی از اهداف اصلی ورزشکاران در ورزش، عملکرد خوب و در نتیجه موفقیت است که برای رسیدن به این هدف، عملکرد تیمی بسیار مهم می‌باشد. بدیهی است تیم‌هایی که افراد آن از ویژگیهای روانی موثر و همسو با شرایط کار تیمی برخوردارند یا این ویژگی در آنها تقویت می‌شود و یا به آنها آموزش داده می‌شود نتایج عملکردی بهتر و موثرتری خواهند داشت و افراد تیم از انگیزه بیشتری برخوردارند. ضمن اینکه برای رسیدن به عملکرد مطلوب و موفقیت، تلاش و پشتکار بسیار مهم می‌باشد. افراد دارای این هوش هیجانی، تعصب و رغبت شدیدی برای پیشبرد امور و دستیابی به اهداف دارند و برای انجام امور بدون در نظر گرفتن مواردی از قبیل درآمد بیشتر یا شرایط بهتر، انرژی و پشتکار مناسبی به خرج می‌دهند. اینگونه افراد در هر کاری که بعهده می‌گیرند بسیار مولد و اثربخش خواهند بود.

از طرفی، ورزشکارانی که هوش هیجانی به آنها آموزش داده می‌شود و این هوش بهبود می‌یابد، توانایی مثبت اجتماعی در آنها ارتقاء می‌یابد. این ورزشکاران، در موارد زیر تقویت می‌شوند: کمک گرفتن و یاری رساندن به یکدیگر هم در انجام کارهای مشترک و هم برای امور شخصی، تبادل منابع و اطلاعات، دریافت و ارائه بازخورد بر روی کارها و رفتارهای کار تیمی، چالش منطقی با دیگران، ترغیب و تشویق دیگران برای دستیابی به نتایج مورد انتظارشان، تحت تأثیر قرار دادن دیگران از طریق منطق و رفتار، استفاده از مهارت‌های بین فردی و اجتماعی برای افزایش و ارتقای کار تیمی، و عکس‌العمل‌های آگاهانه برای استمرار اثربخشی گروه و تصدیق و قدردانی از نتایج حاصله. لذا به نظر می‌رسد با افزایش هوش هیجانی در ورزشکاران، عملکرد تیمی آنها نیز افزایش می‌یابد.

مراجع

۱. اکبرزاده، ن. (۱۳۸۳). هوش هیجانی: دیدگاه سالوی و دیگران. تهران، انتشارات فارابی.
۲. امینی، م (۱۳۹۲). اثربخشی آموزش هوش هیجانی بر مهارت‌های اجتماعی و شیوه‌های مقابله با استرس دانش آموزان دبیرستانی شاهد دختر شهرهمدان، دومین همایش ملی بررسی راهکارهای ارتقاء مباحث مدیریت، حسابداری و مهندسی صنایع در سازمانها، گچساران، دانشگاه آزاد اسلامی واحد گچساران.
۳. تیزپریری، پ (۱۳۹۴). تاثیر روش آموزشی کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر شادکامی و باورهای خودکارآمدی مادران دارای کودک کم‌توان ذهنی. دانشگاه محقق اردبیلی
۴. حمیدی، س. (۱۳۹۲). ارتباط هوش هیجانی با استرس شغلی کارکنان اداره کل ورزش و جوانان استان اردبیل. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی
۵. ریاحی فارسانی، ل؛ فرخی، الف؛ فراهانی، الف؛ و شمسی پور، پ (۱۳۹۲). تاثیر آموزش هوش هیجانی بر مهارت‌های روانی نوجوانان ورزشکار. رشد و یادگیری حرکتی-ورزشی، ۵(۴): ۲۵-۴۰.
۶. سعادت، م (۱۳۹۲). اثر بخشی آموزش هوش هیجانی (خود آگاهی - روابط بین فردی - کنترل استرس) بر شادکامی دانش آموزان دختر مقطع متوسطه شهرستان قیر و کارزین. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت.
۷. شهنی بیلاق، م؛ مکتبی غ. ح؛ شکرکن، ح؛ حقیقی، ج، و کیان پور فرخی، ف (۱۳۸۸). بررسی تاثیر آموزش هوش هیجانی بر اضطراب اجتماعی، سازگاری اجتماعی و هوش هیجانی دانشجویان دختر و پسر. دست آوردهای روانشناختی (علوم تربیتی و روان شناسی)، ۴(۱): ۳-۲۶.
۸. علی آبادی فراهانی، ز (۱۳۹۲). تاثیر استرس بر عملکرد ورزشی. فدراسیون پزشکی ورزشی.
۹. عیوضی، خ (۱۳۹۱). اثربخشی آموزش هوش هیجانی بر مدیریت استرس، مدیریت زمان و خودکارآمدی در دانش آموزان دبیرستان های دخترانه شهرستان هیر. پایان نامه کارشناسی ارشد، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه محقق اردبیلی
۱۰. فروهر، آ؛ اسلامی، م؛ و صادقی، م (۱۳۹۳). تاثیر آموزش مولفه‌های هوش هیجانی بر افزایش خودکارآمدی و کاهش استرس شغلی. افق دانش، ۲۰(۴): ۲۵۷-۲۶۱.
۱۱. گلن، د. (۱۳۸۰). هوش هیجانی. (ترجمه نسرین پارسا). تهران: انتشارات رشد. (تاریخ انتشار به زبان اصلی ۱۹۹۵).
۱۲. ملکی، ب؛ محمدزاده، ح؛ و قوامی، الف (۱۳۹۱). تاثیر آموزش هوش هیجانی بر پرخاشگری، استرس و بهزیستی روانشناختی ورزشکاران نخبه. رفتار حرکتی (پژوهش در علوم ورزشی)، ۴(۱۱): ۱۷۷-۱۹۰.

۱۳. همتی ثابت، الف؛ خلعتبری، جواد؛ و موسوی، س. (۱۳۹۲). اثربخشی آموزش هوش هیجانی بر مهارت‌های اجتماعی و شیوه‌های مقابله با استرس دانش‌آموزان دبیرستانی شاهد دختر رشت. روانشناسی تربیتی، ۴(۱): ۷۳-۸۱.

۱۴. یعقوبی، ف؛ و غلامی، ع (۱۳۹۴). بررسی تاثیر ترس، استرس و اضطراب بر عملکرد ورزشکار. دومین کنفرانس بین‌المللی روانشناسی، علوم تربیتی و سبک زندگی.

۱۵. Ajayi, M., Fatokun, A.L.A. (۲۰۰۷). Effect of a six week Emotional Intelligence Programmed on the sports performance of Amateur athletes in Oyo state of Nigeria. Sport Resource Center (SIRC)
۱۶. Ajayi, M., Fatokun, A.L.A. (۲۰۰۷). Effect of a six week Emotional Intelligence Programmed on the sports performance of Amateur athletes in Oyo state of Nigeria. Sport Resource Center (SIRC)
۱۷. Bar-on, R., & Parker, J. D. A. (۲۰۰۰). The handbook of emotional intelligence: theory, development, assessment, and application at home, school, and in the work place. San Francisco: Jossey-Bass.
۱۸. Carr, A. (۲۰۰۴). Positive Psychology: The science of happiness and human strength. New York: Brunner-Rout ledge.
۱۹. Campo, M; Laborde, S; and Weckemann, S (۲۰۱۵). Emotional Intelligence Training: Implications for Performance and Health. Advances in Psychology Research, ۱۰۱(۱): ۱-۱۸.
۲۰. Golman, D. (۱۹۹۵). Emotional intelligence. New York: Bantam Books
۲۱. Jacobs, M., Snow, J., Geraci, M., Meena Vythilingam, M., Blair, R. J., Charney, D. S., Pine, D.S., & Blair, K. S. (۲۰۰۸). Association between level of emotional intelligence and severity of anxiety in generalized social phobia. Journal of Anxiety Disorders, ۲۴، ۸۷، ۹-۲۴.
۲۲. Lee, Ch. and Hwang, Y. (۲۰۱۵). Structural Relationship among Social Support, Hope, Stress and Emotional Intelligence of Rural Elementary School Students in Korea: the Mediating Effect of Self-esteem. Indian Society for Education and Environment & Informatics, ۹(۲۵): ۱۹۰-۲۰۷.
۲۳. Mayer, J. D., Roberts, R. D., & Barsade, S. G. (۲۰۰۸). Human abilities: Emotional intelligence. Annual Review of Psychology, ۵۹: ۵۰۷-۵۳۶
۲۴. Mayer, J. D. & Salovey, P. (۱۹۹۷). What is emotional intelligence? In P. Salovey., & J. D
۲۵. Mayer (Eds.), Emotional development and emotional intelligence. New York: Basic Books.
۲۶. Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (۲۰۰۰). Emotional intelligence as zeitgeist: as personality, and as a mental ability. In R, Bar-on., & J. D. A, Parker. The handbook of emotional intelligence: theory, development,

assessment, and application at home, school, and in the work place. San Francisco: Jossey-Bass.

۲۷. Mayer, J. D., Roberts, R. D., & Barsade, S. G. (۲۰۰۸). Human abilities: Emotional intelligence. *Annual Review of Psychology*, ۵۹: ۵۰۷-۵۳۶.
۲۸. Sanchooli, M; Fathi Aghdam, Gh; Rezai Shirazi, R; and Sanchooli, R. (۲۰۱۶). The Effect of Emotional Intelligence Training on the Quality of Life in Asthmatic Patients. *Int J Basic Sci Med*, ۱(۲): ۶۷-۷۱.
۲۹. Wang, Y; Xie, G; & Cui, X. (۲۰۱۶). Effects of Emotional Intelligence and Selfleadership on Students' Coping with Stress. *Social Behavior and Personality: an international journal*, ۴۴(۵): ۸۵۳-۸۶۴.