

بررسی ارتباط بین هوش هیجانی و اضطراب رقابتی در ورزشکاران مرد و زن شهر کرمان

سیده طاهره موسوی راد^۱، سیده طاهره مهدوی^۲

^۱ استادیار گروه تربیت بدنی دانشگاه پیام نور؛ ایران

^۲ دانشجوی کارشناسی ارشد مدیریت راهبردی تربیت بدنی دانشگاه پیام نور؛ ایران

چکیده

هوش هیجانی به عنوان مجموعه‌ای از تواناییها و مهارتهایی که فرد را برای سازگاری موثر با محیط و کسب موفقیت در زندگی تجهیز می کند، معرفی می گردد. اضطراب صفتی نیز، به صورت استعداد فرد برای ادراک موقعیت های خاص به عنوان موقعیت های تهدیدکننده و پاسخ دادن به آنها با درجات متفاوتی از اضطراب حالتی تعریف شده است. پژوهش ها نشان داده اند که افراد با هوش هیجانی بالا، سطوح پایین تری از هورمونهای استرس و دیگر نشانگرهای برانگیختگی هیجانی را دارا هستند. همچنین، فرضیه های جدید پیشنهاد می کنند که زمانی که سطح اضطراب افزایش یابد، کاهش شدیدی در سطح عملکرد رخ خواهد داد، هدف از انجام این تحقیق بررسی ارتباط بین ابعاد هوش هیجانی و اضطراب رقابتی در ورزشکاران زن و مرد رشته های گروهی و انفرادی شهر کرمان است. ۲۷۰ ورزشکار زن و مرد از تیم های مختلف، که تمامی آنها دارای ۶ تا ۱۵ سال سابقه قهرمانی بودند، یک بار در شب قبل از مسابقه و بار دوم در فاصله نیم ساعت مانده به انجام مسابقه پرسشنامه های هوش هیجانی سیبریاشینگ و اضطراب رقابتی مارتنز (۱۹۷۰) را پر کردند. از آزمون همبستگی کندال، برای تعیین ارتباط متغیرها، آزمون کلموگروف اسمیرنوف جهت بررسی طبیعی بودن توزیع داده ها، آزمون T نمونه های مستقل برای مقایسه عامل های نرمال و آزمون "U" مان-ویتنی برای مقایسه متغیرهایی که نرمال نبودند استفاده شده است. از نرم افزارهای SPSS برای تجزیه و تحلیل داده ها استفاده شد. یافته ها نشان دادند که از بین ابعاد هوش هیجانی فقط خود انگیختگی با اعتماد به نفس رابطه معنادار داشت ($p < 0.05$) اما رابطه همه این ابعاد به غیر از همدلی با اضطراب شناختی معنادار بود ($p < 0.05$). رابطه همه ابعاد به جز خودآگاهی و همدلی با اضطراب جسمانی معنادار نبود ($p < 0.05$). مردان از هوش هیجانی بالاتری برخوردارند، همچنین ثابت شد که بین اضطراب جسمانی، اعتماد به نفس و اضطراب شناختی در ورزشکاران مرد و زن تفاوت معناداری وجود نداشت ($p < 0.05$). هوش هیجانی با اضطراب رقابتی در اکثر موارد ارتباط دارد. مسئولین و مدیران تیم های ورزشی باید با برنامه های آموزشی، شناخت و آگاهی ورزشکار را از توانایی و پتانسیل فردی افزایش دهند و در زمینه انگیزش نیز آموزش های لازم را به ورزشکار بدهند.

واژه های کلیدی: هوش هیجانی، اضطراب رقابتی، ورزشکاران زن و مرد