



Original Research

Comparison of mental toughness and emotional intelligence Iran's elite freestyle wrestlers

Mohammad Reza Weiss Moradi^{1*}, Hassan Gharayegh Zandi², Ali Akbarnejad Qara Lu³, Mhmadreza Hashemi⁴

1. Master of Science, Sports Psychology, Islamic Azad University, Karaj Branch, Alborz, Iran

2. Assistant Professor, Department of Physical Education and Sports Science, University of Tehran, Tehran, Iran

3. Associate Professor, Department of Physical Education and Sport Sciences, University of Tehran, Tehran, Iran

4. Master, Department of Physical Education and Sports Sciences, Payame Noor University, Qazvin, Iran

ARTICLE INFO

Received: 2020/11/23

Reviewed: 2021/01/01

Revised: 2021/01/13

Accepted: 2021/01/28

Keyword:

Emotional Intelligence

Mental toughness

Free style and Greco-Roman wrestlers

ABSTRACT

Introduction & Purpose: The purpose of present study was to compare mental toughness and Emotional Intelligence in elite senior level- Iranian wrestlers. For this, 32 elite free wrestlers and 32 elite Greco-Roman with the average age of 25 years were chosen in 2014. Sequentially, for evaluating sport mental toughness and sport emotional intelligence, the researcher used Golby, Shierd, Siber and Shring's mental toughness questionnaires.

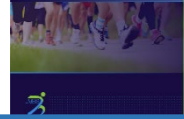
Methodology: The methodology of research is practical regarding purpose and the content is reasonably comparative.

Results: According to some findings from the independent (T) test, there is no meaningful relationship between mental toughness and emotional intelligence in elite wrestlers.

Conclusion: Also the results of independent (T) test shows that there is no meaningful dissimilarities between average social skills of elite freestyle and Greco-Roman wrestlers. (free style, Greco, $t, p=0/831$). The average of mental toughness, self-motive and sympathy of the Greco-Roman wrestlers is more than freestyle wrestlers but in other qualifications the average of freestyle wrestlers is much better than Greco-Roman wrestlers, self motive, and sympathy of the Greco-Roman wrestlers which are much more than elite free style wrestlers it is suggested to choose both these two groups of wrestlers who are much more closer to the above characteristics.

* **Corresponding Author:** Mohammad Reza Weiss Moradi. Master of Science, Sports Psychology, Islamic Azad University, Karaj Branch, Alborz, Iran

Email: veismoradim@yahoo.com



مقایسه سرسختی ذهنی و هوش هیجانی کشتی گیران بزرگسال نخبه آزاد و فرنگی ایران

محمد رضا ویس مرادی^۱، حسن غرایق زندی^۲، علی اکبر نژاد قره‌لو^۳

۱. کارشناس ارشد روان شناسی ورزش دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج، البرز، ایران

۲. استادیار تربیت بدنی دانشگاه تهران، تهران، ایران

۳. دانشیار تربیت دانشگاه تهران، تهران، ایران

۴. کارشناسی ارشد، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه پیام نور، قزوین، ایران

چکیده

اطلاعات مقاله

مقدمه و هدف: هدف از پژوهش حاضر، مقایسه سرسختی ذهنی و هوش هیجانی در کشتی گیران مرد نخبه بزرگسال ایران است بدین منظور ۳۲ کشتی گیر آزاد کار نخبه و ۳۲ کشتی گیر فرنگی کار نخبه کشور در سال ۱۳۹۳ به صورت دسترس انتخاب شدند که پرسشنامه های سرسختی ذهنی ورزشی (شیرد و گلپی) و هوش هیجانی ورزشی سیبر یا شرینگ را تکمیل کردند.

روش شناسی: روش پژوهش فوق از نظر نوع هدف، کاربردی و محتوی روش علی مقایسه ای می باشد.

نتایج: براساس یافته های حاصل از آزمون t مستقل در سطح معناداری ۰/۰۵ بین سرسختی ذهنی و هوش هیجانی کشتی گیران نخبه، رابطه معنا داری وجود ندارد همچنین بین میانگین مهارت های اجتماعی کشتی گیران نخبه آزاد و فرنگی تفاوت معنی داری وجود ندارد. ($p < /5$) میانگین سرسختی ذهنی، خودانگیزی، و همدلی فرنگی کاران از آزادکاران بیشتر است، اما در سایر متغیرها (مهارت های اجتماعی، خود کنترلی، خودآگاهی و هوش هیجانی) میانگین آزادکاران از فرنگی کاران بیشتر است.

نتیجه گیری: می توان نتیجه گرفت در انتخاب کشتی گیران برای شرکت در مسابقات ورزشی باید به سرسختی ذهنی و هوش آنها توجه بیشتری اعمال گردد.

دریافت مقاله: ۹۹/۰۹/۰۳
تاریخ داوری: ۹۹/۱۰/۱۲
بازنگری مقاله: ۹۹/۱۰/۲۴
پذیرش مقاله: ۹۹/۱۱/۰۹

کلید واژگان

هوش هیجانی
سرسختی ذهنی
کشتی گیران آزاد و فرنگی

مقدمه

امروزه عملکرد مناسب درمیدان های ورزشی ترکیبی از عوامل گوناگون است. اکثر روانشناسان، کارشناسان ورزشی و صاحب نظران معتقدند که سه نوع آمادگی، جسمانی مهارتی (تکنیکی، تاکتیکی و روانی)، موجب برتری و عملکرد بهتر می باشد. با توجه به پیشرفت علم تمرین در بین ورزشکاران، ورزشکارانی می توانند فاتح میدان های ورزشی باشند که از آمادگی جسمانی بالا و مهارت های تکنیکی و تاکتیکی و فاکتورهای آمادگی ذهنی بالایی سود ببرند. سرسختی ذهنی یکی از ویژگی های شخصیتی است که به عنوان عاملی برای ارتقای عملکرد تلقی می شود (کوباسا ۱۹۷۹).^۱

سرسختی ذهنی^۲ نماد بیرونی یک تعهد درونی است. سرسختی ذهنی داشتن برتری و مزایای روانی و ارثی و یا توسعه داده شده ای است که فرد را قادر می کند تا (۱) به صورت عمومی، مقابله و مواجهه بهتر نسبت به حریف خود، با بسیاری از نیازمندیهایی که ورزش بر عملکرد اعمال می کند (مسابقه، تمرین، شیوه زندگی)، (۲) به صورت اختصاصی از ثبات و پایداری بهتری نسبت به حریف خود در مصمم بودن، متمرکز و با اعتماد به نفس بودن و همچنین کنترل شرایط پر فشار، برخوردار می شوند. (جونز و همکاران، ۲۰۰۲)^۳، به طور کلی، سرسختی ذهنی بر تجربه ی درونی فرد و دریافت ذهنی انسان تاکید می کند که دارای سه مولفه ی تعهد (در برابر بیگانگی)، کنترل (در برابر ناتوانی)، چالش یا اطمینان (در برابر احساس خطر)، افراد سرسخت دارای ویژگی هایی مانند حس کنجکاوی قابل توجه، تمایل به داشتن تجربه های جالب و معنی دار، اعتقاد به موثر بودن آنچه که مورد تصور ذهنی است و ابراز وجود، نیرومندی، توانایی و مقاومت می باشد (عطایی و همکاران ۱۳۸۳).^۴ پایداری (تعهد): این عامل به ورزشکار مصمم در مواجهه با نیازهای تمرین و رقابت، تمایل به مسئولیت پذیری برای قرار دادن اهداف تمرینی و رقابتی، داشتن یک حالت سرکش و توانایی متمرکز ماندن اشاره دارد. افرادی که معتقدند بر رخداد های مختلف در زندگی خود کنترل دارند، در مقایسه با افرادی که احساس کمتری از کنترل دارند، نسبت به خود احساس بهتری دارند، بر مشکلات و خطرات بهتر غلبه می کنند و تکالیف مختلف شناختی را بهتر اجرا می کنند. اشخاصی که از چالش بالایی برخوردارند، موقعیت های مثبت و یامنفی را که به سازگاری مجدد نیاز دارد، فرصتی برای یادگیری و رشد بیشتری می دانند تا تهدیدی برای امنیت و آسایش. چنین باورهایی، انعطاف پذیری شناختی و قدرت تحمل رویدادها و موقعیت ها ی مبهم و ناراحت کننده زندگی را به همراه دارد (کوباسا ۱۹۸۸، و مودی، ۱۹۹۰).

تاکنون پژوهش های اندکی در زمینه سرسختی ذهنی در ورزش انجام شده است. آدم^۴ و همکاران در سال (۲۰۰۹)، به بررسی نقش متغیرهایی چون سطح موفقیت، جنسیت، سن، تجربه و نوع رشته ورزشی (تیمی و انفرادی، تماسی و غیر تماسی) بر میزان سرسختی ذهنی ورزشکاران پرداختند. نتایج این مطالعه نشان داد، ارتباط معنی داری بین سرسختی ذهنی، جنسیت، سن و تجربه ورزشی وجود دارد ولی ارتباط معنی داری بین نوع ورزش و سطح موفقیت وجود نداشته است.

گوکیاری و همکاران (۲۰۰۹)^۵، تاثیر ۲ نوع برنامه PST را بر روی سرسختی ذهنی مورد بررسی قرار داد. که هر دو گروه آزمایشی که برنامه آموزشی روانشناختی دریافت کرده بودند بهبود معناداری در سرسختی ذهنی نشان دادند. در همین راستا عطاری و همکاران (۱۳۹۱)، در پژوهشی در میان مردان و زنان مبتلا به سرطان و عادی (سالم)، مشخص نمودند که بین افراد سرطانی و عادی از لحاظ تیپ شخصیتی - رفتاری الف مرضی (سمی) و هیجان خواهی تفاوت معنی داری وجود دارد، اما این تفاوت از لحاظ تیپ شخصیتی - رفتاری الف غیر مرضی (غیرسمی) و سرسختی روان شناختی دیده نشده. با توجه به تحقیق کاوه کامیار، یزدی (۱۳۸۶) در پژوهشی که بر روی زنان و مردان دانشجوی شاغل دانشگاه های تهران انجام دادند. دریافتند که زنان و مردان از نظر سرسختی و هوش هیجانی تفاوتی ندارند.

هیجان به احساس و افکار همراه آن و حالات روانشناختی و محدوده ای از تکان ها بر می گردد. تحقیقات صورت گرفته در کشورهای مختلف و نتایج حاصل از این پژوهش ها، حاکی از آن است که هوش هیجانی، تصویر و شمایی جامع از توانایی شخص برای دستیابی به موفقیت می دهد.

هوش هیجانی توانایی درک هیجان ها و عواطف به منظور دست یابی هیجان هایی است تا ضمن کمک به تفکر بهتر بتواند منجر به شناخت هیجان ها و عواطف گردد (مایروسالوی ۲۰۰۰ به نقل از تجلی و نصراللهی ۱۳۸۷، ص ۱۴۷).^۶ به عقیده (استوارت، ۱۹۹۶)^۷ به نقل از بار-ان^۸ (۱۹۹۹)، هوش هیجانی مجموعه ای از توانایی ها، قابلیت ها و مهارت هایی است که فرد را برای سازگاری موثر با محیط و کسب منفعت در زندگی تجهیز می کند. (مورفی^۹ ۲۰۰۲) بیان می کند که هوش هیجانی برای موفقیت مورد نیاز است.

نتایج برخی پژوهش ها تاثیرات هوش هیجانی به عنوان عاملی بالقوه در درک و پیش بینی عملکرد فرد، مورد توجه زیادی قرار داده اند. هوش هیجانی در بهداشت روانی افراد نقش به سزایی دارد. فردی که دارای هوش هیجانی است بهتر می تواند برچالش های

⁶ Mayer GD, salovey

⁷ Stovart

⁸ Bar-on

⁹ Morfy

¹ kobasa

² Mental Toughness

³ G.Jones et al

⁴ AdaM

⁵ Cucciardi

مردبا استفاده از نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند. وبه پرسشنامه سرسختی ذهنی وهوش هیجانی پاسخ دادند.

روش اجرای تحقیق وگردآوری اطلاعات

پس از هماهنگی بافدراسیون کشتی درخصوص موضوع تحقیق واهمیت آن کشتی گیران در دورشته آزاد وفرنگی برای شرکت در تورنمنت های معتبر بین المللی، بازبهای آسیایی ومسابقات جهانی به اردودعوت شده بودند به صورت هدفدار انتخاب شده بودند. آزمودنیها در رشته کشتی آزاد $N=32$ ودر کشتی فرنگی $N=32$ بررسی شدند. پس از راهنمایی های اولیه به کشتی گیران درباره نحوه تکمیل پرسشنامه CBR شیردوگلی (۲۰۰۹) و پرسشنامه هوش هیجانی سیبریاشرینگ (۲۰۱۰)^۴ همه آنها در شرایط یکسان در محیط خوابگاه به موارد خواسته شده در پرسشنامه پاسخ دادند زمان اجرای پرسشنامه برای آزمودنیهای رشته آزاد وفرنگی ابتدای اردو وقبل از اعمال فشارهای تمرینی بود تا نوع وشدت تمرین بر خلق وخوی کشتی گیران اثرنگذارد.

پرسشنامه جمعیت شناسی که اطلاعاتی همچون تاریخ تولد، گروه سنی، عناوین قهرمانی و... مورد پرسش قرار می داد.

پرسشنامه SMTQ تنها ابزار اختصاصی سنجش سرسختی ذهنی می باشد که سه مولفه اصلی اطمینان، پایداری وکنترل به عنوان عوامل کلیدی سرسختی ذهنی می باشد ارزیابی می کند این پرسشنامه ۱۴ گویه (سوال) دارد که ۶ سوال آن خرده مقیاس اطمینان و ۴ سوال آن خرده مقیاس پایداری و ۴ سوال آن خرده مقیاس کنترل را می سنجد. وهر سوال دارای ۵ گزینه پاسخ براساس مقیاس لیکرت (از کاملا نادرست تا کاملا درست) می باشد روایی وپایایی این پرسشنامه توسط گلبی وشیرد (۲۰۱۰) به صورت کامل مورد تایید قرار گرفته است (گلبی وشیرد ۲۰۰۹) به طوری که ضریب آلفای کرونباخ خرده مقیاس های اطمینان، پایداری وکنترل به ترتیب ۰.۸۰ و ۰.۷۴ و ۰.۷۱ گزارش شد. روایی پرسشنامه از طریق تحلیل عاملی تایید واکتشافی مورد تایید قرار گرفت (گلبی وشیرد ۲۰۰۹) فرخی، کاشانی ومنتشرعی (۱۳۹۰) نیز پایایی نسخه فارسی پرسشنامه SMTQ را از طریق بررسی ثبات زمانی (ثبات پاسخ) به روش آزمون آزمون مجدد با دوهفته فاصله وبه وسیله تعیین ضریب همبستگی درون طبقه ای (ICC) وهمچنین همسانی (ثبات درونی) سوالات را از طریق ضریب آلفای کرونباخ مورد بررسی قرار دادند. نتایج این تحقیق نشان داد که ضریب همبستگی درون طبقه ای خرده مقیاس ها از ۰.۷۸ تا ۰.۸۵ و ضریب آلفای کرونباخ از ۰.۷۳ تا ۰.۸۳ متغیر بود که نشان دهنده پایایی قابل قبول پرسشنامه می باشد (کاشانی ۱۳۹۰).

پرسشنامه هوش هیجانی سیبریاشرینگ (۱۹۹۹) برای سنجش هوش هیجانی بکار می رود و دارای ۳۳ سوال می باشد. این پرسشنامه در مقیاس لیکرت تنظیم شده است. فرم اصلی دارای ۷۰ سوال بوده

زندگی غلبه نماید وبه طور موثری هیجانات خود را مهار کند وبه موجب آن خود را علیه استرس بسازد (آقایار ۰۱۳۸۶).

آندرو وهمکاران (۲۰۱۰)^۱ پژوهشی باهدف هوش هیجانی واحساسات داشتن عملکرد مطلوب ونامطلوب اجراهای ورزشی و ثبت احساسات قبل از مسابقه بر روی ورزشکاران مجارستانی بود. نتایج حاکی از آن بود نشان داد که افرادی که احساس مطلوب درمقایسه با افرادی که احساس مطلوب نداشتند، نتایج بهتری کسب کردن وهوش هیجانی افرادی که احساس مطلوب داشتند بر افراد گروه دیگر غالب بود.

هودگی ومالت (۲۰۱۰)^۲ تحقیقی با هدف بالا بردن مدیریت هیجان های ورزشی همراه باگسترش هوش هیجانی انجام دادند. نتایج حاکی از آن بود که بسیاری از مربیان افزایش خود شناسی داشتند همراه باتاکید بر نقاط ضعف وقوت خود همچنین مربیان دریافتند که با برخی از عوامل، مثل درک درستی از همدلی، تعادل ورفتار عادلانه می توانند توان مدیریتی هیجان خود را بالا ببرند ومربیانی که از نظر هوش هیجانی بالاتر بودند این کار را بهتر انجام می دادند. از تحقیقات همسو با پژوهش حاضر تحقیق بسا ک نژاد وهمکاران (۱۳۹۱)، می باشد که به بررسی رابطه هوش هیجانی، سبک های مقابله ای با سلامت روان دردانشجویان دختر دانشگاه آزاد واحد اندیمشک پرداخت. نتایج نشان داد که بین هوش هیجانی، سبک های مقابله ای با سلامت روان رابطه مثبت معناداری وجود دارد. همچنین از متغیرهای پیش بین سبک مقابله ای اجتنابی وهوش هیجانی پیش بینی کننده مناسبتری برای متغیر ملاک یعنی سلامت روان بودند.

تحقیق همسوی دیگر پژوهش همایون نیا وهمکاران (۱۳۹۱)، می باشد که به بررسی ارتباط هوش هیجانی با تصویر بدنی واختلالات تغذیه در بین ورزشکاران تیمی وانفرادی پرداختند نتایج این پژوهش نشان داد که بین هوش هیجانی باختلالات تغذیه ارتباط معکوس وجود دارد و بین هوش هیجانی با تصویر بدنی ارتباط مستقیم وجود دارد.

به طور کلی، تحقیق حاضر به دنبال پاسخ به این سوال است که آیا بین سرسختی ذهنی وهوش هیجانی کشتی گیران بزرگسال نخبه آزاد وفرنگی کار تفاوت معنی داری وجود دارد یا خیر؟ همان طور که ملاحظه می شود، مهارت های ذهنی قهرمانان کشتی بویژه در داخل کشور کمتر مورد توجه قرار گرفته است. علاوه بر این، تاکنون هیچ پژوهشی به بررسی مقایسه سرسختی ذهنی وهوش هیجانی کشتی گیران بزرگسال نخبه آزاد وفرنگی کار نپرداخته است.

روش شناسی

باتوجه به ماهیت پژوهش، نوع تحقیق علی-مقایسه ای است. جامعه آماری پژوهش حاضر کشتی گیران نخبه تیم ملی درسال ۹۳ می باشند ۳۲ کشتی گیر آزاد کارنخبه و ۳۲ کشتی گیرفرنگی کار نخبه

³ SHEARD, M, COLBY

⁴ Shear d,m

¹ Andrew

² Hodge&Malt

یافته ها**ویژگی های جمعیت شناسی:**

جدول ۱: میانگین و انحراف سن و سابقه تمرینی کشتی گیران در این جدول کوچکترین و بزرگترین نمره، میانگین، و انحراف استاندارد ارائه شده است.

همانگونه که جدول ۲ نشان می دهد میانگین سرسختی ذهنی، خودانگیزی، و همدلی فرنگی کاران از آزادکاران بیشتر است، اما در سایر متغیرها میانگین آزادکاران از فرنگی کاران بیشتر است. همچنین از آزمون شاپیرو-ویلک جهت بررسی نتایج آماری استفاده شد.

نتایج نشان داد که هیچگونه تفاوت معناداری بین کشتی گیران آزاد و فرنگی کارنخبه وجود ندارد.

واز دو قسمت تشکیل شده است قسمت اول ۴۰ سوال دارد و قسمت دوم دارای ۳۰ سوال می باشد. پایایی آزمون با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۷ محاسبه شده است (منصوری ۱۳۸۰). در اجرای اولیه آزمون (۴۰ سوال) استفاده گردیده که ۷ سوال به علت همبستگی کم با نمره کل آزمون حذف شده است. بنابراین ۳۳ سوال برای اجرای نهایی در نظر گرفته شده است (منصوری ۱۳۸۰) میزان همسانی در آزمون مقدماتی به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۵٪ بود.

روش آماری

برای تحلیل داده ها از روش آماری در دو سطح توصیفی و استنباطی و از آزمونهای آماری شاپیروویلک متناسب با مقیاس داده ها و از نرم افزار آماری SPSS استفاده شد. در ابتدا برای بررسی وضعیت توصیفی ساختاری آزمودنی ها شاخص های گرایش مرکزی و انحراف معیار مورد استفاده قرار می گیرد. در ادامه برای آزمودن فرضیه های تحقیق از روشهای آزمون t مستقل در سطح معناداری ۰/۰۵ استفاده شد.

جدول ۱. توصیف متغیر های سن و سابقه تمرین

گروه	متغیر	کمترین	بیشترین	میانگین	انحراف استاندارد
آزادکار	سن	۲۱	۲۹	۲۵	۱/۷۹
	مدت فعالیت	۸	۱۷	۱۲/۵	۱/۷۶
فرنگی کار	سن	۲۰	۲۹	۲۴/۵	۱/۷۲
	مدت فعالیت (سال)	۸	۱۵	۱۱/۵	۱/۱۹
مجموع	سن	۲۰/۵	۲۹	۲۴/۵	۱/۷۶
	مدت فعالیت (سال)	۸	۱۷	۱۲/۵	۱/۱۸

جدول شماره ۲. توصیف متغیرهای تحقیق با استفاده از میانگین و انحراف استاندارد

متغیر	آزادکاران		فرنگی کاران	
	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
سرسختی ذهنی	۴۰/۵۷	۵/۸	۴۰/۷۸	۷/۰۸
هوش هیجانی	۲/۹۵	۰/۲۹	۲/۹۰	۰/۲۲
خود انگیزی	۲/۹۹	۰/۴۶	۳/۰۱	۰/۴۸
خود آگاهی	۳/۲۱	۰/۳۷	۳/۱۲	۰/۳۸
خودکنترلی	۲/۶۷	۰/۵۶	۲/۵۸	۰/۴۶
همدلی	۲/۸۶	۰/۵۸	۲/۷۲	۰/۶۲
مهارت های اجتماعی	۲/۹۹	۰/۳۸	۳/۰۴	۰/۸۶

جدول ۴. نتایج آزمون t-مستقل جهت تحلیل داده های سرسختی ذهنی

متغیر	T	df	Sig.
سرسختی	-۰/۱۲۸	۶۳	۰/۸۹۹

جدول ۵. نتایج آزمون t-مستقل جهت تحلیل داده های هوش هیجانی

متغیر	T	df	Sig.
هوش هیجانی	۰/۸۶۱	۶۱	۰/۳۹۲

جدول ۶. نتایج آزمون t-مستقل جهت تحلیل داده های مهارت های اجتماعی

متغیر	T	df	Sig.
مهارت های اجتماعی	-۰/۲۱۵	۶۱	۰/۸۳۱

جدول ۷. نتایج آزمون t-مستقل جهت تحلیل داده های همدلی

متغیر	T	df	Sig.
همدلی	۰/۹۶۳	۶۱	۰/۳۳۹

جدول ۸. نتایج آزمون t-مستقل جهت تحلیل داده های خودانگیزی

متغیر	T	df	Sig.
خودانگیزی	-۰/۲۳۲	۶۱	۰/۸۱۷

جدول ۹. نتایج آزمون t-مستقل جهت تحلیل داده های خودکنترلی

متغیر	T	df	Sig.
خودکنترلی	۰/۷۵۳	۶۱	۰/۴۵۵

جدول ۱۰. نتایج آزمون t-مستقل جهت تحلیل داده های خودآگاهی

متغیر	T	df	Sig.
خودآگاهی	۰/۹۹۶	۶۱	۰/۳۲۳

های منحصر به فردی دارد که می تواند برای مربیان کشتی و روانشناسان ورزشی مفید باشد.

بنابر یافته های پژوهش بین سرسختی ذهنی و هوش هیجانی کشتی گیران مرد نخبه بزرگسال ایران تفاوت معناداری وجود ندارد. تاکنون هیچ تحقیقی در زمینه مقایسه بین سرسختی ذهنی و هوش هیجانی کشتی گیران مرد نخبه بزرگسال گزارش نشده است. بیشتر تحقیقات انجام شده به مقایسه هوش هیجانی با سایر مهارت های ذهنی پرداخته که نتایج تحقیق حاضر ناهمخوان با یافته های بارون (۲۰۰۰) و همخوان با نتایج (آدام و همکاران ۲۰۰۹) است. در تحقیق بارون (۲۰۰۰) مقایسه هوش هیجانی در زنان و مردان غیر ورزشکار انجام شده بود. وی در نتیجه این تحقیق دریافت زنان نسبت به مردان آگاهی بیشتری از هیجانها و همدلی داشته روابط بین فردی بهتر و مسئولیت پذیری اجتماعی بیشتری از خود نشان می دهند. در مقابل مردان حرمت ذات و استقلال بیشتری دارند، سازگاری بهتری با فشار استرس از خود نشان می دهند انعطاف پذیرند، مسائل را بهتر حل می

آزمون فرضیه ها: نتایج آزمون T-مستقل در جدول های ۱ تا ۱۰ نشان می دهد که بین سرسختی ذهنی، هوش هیجانی و خرده مقیاس های هوش هیجانی، مهارت های اجتماعی، همدلی، خودانگیزی، خودکنترلی و خودآگاهی کشتی گیران بزرگسال نخبه آزادفرنگی تفاوت معنی داری وجود ندارد.

بحث و نتیجه گیری

همانطور که در این مقاله بیان شد هوش هیجانی عاملی بالقوه در درک و پیش بینی عملکرد فرد، مورد توجه زیادی قرار گرفته است که در بهداشت روانی افراد نقش به سزایی دارد. اما یکی از مفاهیمی که به عنوان یکی از ویژگیهای روانی موثر در موفقیت ها و نتایج رقابتهای می تواند نقش موثری ایفا نماید سرسختی ذهنی است. هدف اساسی این پژوهش مقایسه سرسختی ذهنی و هوش هیجانی کشتی گیران مرد نخبه بزرگسال ایران بود که پیش از این در کمتر تحقیقی به آن توجه شده است. از این رو تحقیق حاضر به دلیل توجه ابعاد ذهنی و روانی کشتی گیران نخبه ویژگی

تفاوت معنا داری وجود داشت. نتایج آزمون تعقیبی در این مطالعه نشان داد تفاوت موجود در متغیر سرسختی روان شناختی فقط بین افراد ورزشکار و غیر ورزشکار وجود دارد و این تفاوت به نفع افراد ورزشکار بود. نتایج دیگر پژوهش نشان داد که بین متغیر سرسختی روانشناختی با متغیر های سن و سابقه ورزشی ورزشکاران رزمی کار و فوتبالیست ها همبستگی مثبت و معنا داری وجود دارد. علت عدم ناهمسو بودن این تحقیق با تحقیق نریمانی و غفاری (۱۳۸۷)، احتمالاً به این دلیل می باشد که نتایج تحقیق وی مبنی بر تفاوت معنی دار در سرسختی ذهنی، ورزشکاران حرفه ای و غیر حرفه ای می باشد. در حالی که تحقیق حاضر مقایسه ورزشکاران رشته کشتی که همگی ورزشکاران حرفه ای می باشند و دلیل دیگر این مغایرت، تفاوت در نمونه های آماری می باشد.

تحقیقات حاضر مغایر تحقیقات محمدزاده و همکاران (۱۳۹۲)، می باشد که در پژوهشی، که هدف از آن، بررسی تاثیر آموزش هوش هیجانی بر پرخاشگری، استرس و بهزیستی روان شناختی ورزشکاران نخبه بود پرداختند. نتایج نشان داد آموزش هوش هیجانی بر هر سه متغیر روان شناختی مورد بررسی تاثیر معنی دار دارد. به طور کلی چگونگی کنترل و تنظیم هیجانات از طریق آموزش هوش هیجانی در ورزشکاران بسیار مهم است و می تواند بر متغیرهای روان شناختی درگیر با هیجانات تاثیر مثبت داشته است. از جمله دلایل مغایرت این تحقیق، تفاوت در تعریف نخبه از دیدگاه محمدزاده و همکاران (۱۳۹۲)، با تحقیق حاضر می باشد. از دیدگاه محمدزاده و همکاران (۱۳۹۲)، ورزشکاران نخبه در سطح استان البرز می باشد در حالی که نخبه از دیدگاه تحقیق حاضر کشتی‌گیران تیم ملی می باشند. و دلیل دیگر توجیه این مغایرت، احتمالاً آموزش تکنیک های هوش هیجانی به ورزشکاران در تحقیق محمد زاده و همکاران (۱۳۹۲)، می باشد در حالی که پژوهش حاضر از نوع علی - مقایسه ای می باشد و ورزشکاران تحت هیچ گونه آموزشی قرار نگرفتند.

نتایج تحقیقات حاضر مغایر تحقیقات کامیار و یزدی (۱۳۸۶)، که ناهمسو با این تحقیق است که در این تحقیق به بررسی رابطه هوش هیجانی با سرسختی ذهنی و مقایسه آن در زنان و مردان دانشجوی شاغل دانشگاههای تهران پرداختند، یافته‌ی این پژوهش حاکی از آن است که زنان و مردان از نظر سرسختی و هوش هیجانی تفاوتی ندارند.

شاید یکی از علل مغایرت با تحقیق حاضر، جامعه آماری پژوهش حاضر که کشتی‌گیران نخبه و تحقیق فوق که افراد غیر ورزشکار می باشد. به احتمال قوی بین ورزشکاران نخبه با سایر افراد تفاوت هایی در سرسختی و هوش هیجانی وجود دارد.

همانگونه که ما آگاهی خود را در مورد احساسات، هیجانات و اثرات آنها را رشد می دهیم، می توانیم توانایی خود را در جهت کنترل آنها نیز بالا ببریم. به طوری که آنها نتوانند اثر منفی بر عملکرد داشته باشند. خودکنترلی هیجانی به معنی سرکوب

کنند و نسبت به زنان خوش بین ترند، البته تفاوت‌های معنی دار مشابهی بین زنان و مردان در مسئولیت پذیری اجتماعی، روابط بین فردی و تحمل فشار تقریباً در تمام نمونه هایی که در گوشه و کنار جهان تا به امروز با هوش هیجانی مورد ارزیابی قرار گرفته اند، مشاهده شده است. از جمله دلایل مغایرت این تحقیق با تحقیق بارون (۲۰۰۰) تفاوت در جامعه آماری می باشد. تحقیق بارون (۲۰۰۰) مقایسه هوش هیجانی در زنان و مردان غیر ورزشکار انجام شده بود. در حالی که در تحقیق حاضر مقایسه سرسختی ذهنی و هوش هیجانی در کشتی‌گیران نخبه انجام شده است. نتایج (آدام و همکاران ۲۰۰۹) نیز موافق با یافته های تحقیق حاضر است، در تحقیق آنان به بررسی نقش متغیرهایی چون سطح موفقیت، جنسیت، سن، تجربه و نوع رشته ورزشی (تیمی و انفرادی، تماسی و غیر تماسی)، بر میزان سرسختی ذهنی ورزشکاران پرداختند نتایج این مطالعه نشان داد، ارتباط معنی داری بین سرسختی ذهنی، جنسیت، سن و تجربه ورزشی وجود دارد ولی ارتباط معنی داری بین نوع ورزش و سطح موفقیت وجود نداشته است. خود آگاهی ریشه و اساس دیگر مولفه های هوش هیجانی است و تا زمانی فرد از خود آگاهی پایینی برخوردار باشد، انتخاب هدف و برنامه ریزی برای رسیدن به آن، مدیریت کنترل احساسات، برانگیختگی، به کار گیری نظمی که بتوان بر اساس آن با احساسات دیگران هماهنگ شد و رشد مهارت های اجتماعی با مشکل مواجه می شود. خود آگاهی به عنوان بارزترین و ضروری ترین مولفه معرفی شده است زیرا افرادی که سطح خود آگاهی بالاتری دارند بهتر می توانند نقاط ضعف و قدرت خود را بشناسند و بر این اساس راحت تر می توانند نیاز های واقعی خود را بشناسند (حسین علیان ۱۳۸۴)، گلמן نیز معتقد است کسانی که سطح خود آگاهی بالاتری دارند بدلیل اینکه توانایی خود را خوب می شناسند همیشه از اعتماد به نفس و عزت نفس بالایی برخوردارند. همچنین نتایج این تحقیق همخوان با تحقیق گراوند و همکاران (۱۳۹۱)، نیز است. در تحقیق گراوند و همکاران که هدف آن بررسی رابطه بین اضطراب و مولفه های هوش هیجانی در ورزشکاران نخبه بود پرداختند. نتایج نشان داد بین اضطراب و مولفه های واریانس اضطراب را توضیح می دهند. با توجه به اینکه مولفه های آگاهی از عواطف خود و دیگران بیشترین همبستگی را با اضطراب دارد (۵/۰۲۳)، به عنوان بهترین مولفه برای پیش بینی و برنامه ریزی مداخله مناسب برای تعدیل اضطراب پیشنهاد می شود. در حالی که در تحقیق حاضر مقایسه سرسختی ذهنی و هوش هیجانی در کشتی‌گیران نخبه انجام شده است

نتایج تحقیقات حاضر مغایر تحقیقات نریمانی و غفاری (۱۳۸۷)، می باشد که به مقایسه سرسختی ذهنی و پرخاشگری در رزمی کاران، فوتبالیستها و افراد غیر ورزشکار پرداختند بر اساس نتایج بدست آمده بین رزمی کاران و فوتبالیست ها و افراد غیر ورزشکار در متغیر های پرخاشگری و سرسختی ذهنی روانشناختی

نتایج پژوهش‌ها نشان داده است که هوش هیجانی و سرسختی ذهنی در بهبود سلامت روان نقش موثری ایفا می‌کنند. تحقیقات دانشگاه پزشکی هاروارد ثابت کرده است که همراه با تغییرات هوش هیجانی، تغییرات فیزیکی در مغز شکل می‌گیرد و مهارت هوش هیجانی نیز توانایی مغز را برای مقابله با استرس تقویت می‌کند.

یافته‌های این پژوهش نشان داد که بین سرسختی ذهنی و هوش هیجانی در کشتی‌گیران رابطه معناداری وجود ندارد. تحقیق حاضر همسو با پژوهش‌های انجام شده در این زمینه نشان دهنده این مطلب است که میانگین (سرسختی ذهنی، خوداندگیزی، و همدلی) فرنگی کاران از آزادکاران بیشتر است، اما در سایر متغیرها (خودکنترلی، مهارت‌های اجتماعی، خود آگاهی) میانگین آزادکاران از فرنگی کاران بیشتر است.

باید در اینجا به این نکته اشاره کرد که عوامل گوناگون نظیر موقعیت زمانی، مسابقه، میزان سن، سطح فعالیت، ماهیت رشته ورزشی و تفاوت‌های فردی و... در شکل‌گیری و ایجاد مهارت‌های ذهنی مطلوب نقش به‌سزایی دارند، البته بیشتر تحقیقات انجام شده به مقایسه هوش هیجانی با سایر مهارت‌های ذهنی پرداخته‌اند و کمتر تحقیقی به مقایسه هوش هیجانی و سرسختی ذهنی پرداخته و همان تحقیقات اندک به موضوعات غیر ورزشی پرداخته‌اند.

به عنوان خلاصه، سرسختی ذهنی و هوش هیجانی تحت تاثیر متغیرهای مختلفی قرار دارند و تحقیقات بیشتری برای کشف مکانیسم‌های پایه برای توسعه سرسختی ذهنی و هوش هیجانی لازم است.

هیجانها نیست و بدین شکل نیست که سد دفاعی محکم در مقابل احساسات وانگیزه‌های خود درست کنیم، برعکس خودکنترلی به این می‌پردازد که ما یک انتخاب برای چگونگی ابراز احساساتمان داریم و چیزی که مورد تایید است، روش ابراز احساسات می‌باشد. به شکلی که این روش ابراز بتواند هم جریان تفکر را تسهیل کند و هم از انحراف آن جلوگیری کند (کلمن ۱۹۹۵). از تحقیقات همسوبا تحقیق فوق، پژوهش بشارت و همکاران (۱۳۸۲)، است که در تحقیق تبیین موفقیت ورزش‌های گروهی و انفرادی بر حسب هوش هیجانی دریافتند که هوش هیجانی با موفقیت ورزشی در ورزش‌های گروهی فردی همبستگی مثبت دارد، اما این متغیر فقط در ورزش‌های گروهی می‌تواند موفقیت ورزشی را پیش‌بینی کند هوش هیجانی از طریق خصیصه‌های ادراک هیجانی، آسان‌سازی هیجانی، شناخت هیجانی و مدیریت هیجان‌ها و باساز و کارهای پیش‌بینی، پیشگیری، افزایش قدرت کنترل و تقویت راهبردهای مقابله کارآمد به فرد کمک می‌کند که عملکرد ورزشی خود را بهبود بخشد و باعث افزایش احتمال موفقیت ورزشی شود.

تحقیق همسوی دیگری که با این تحقیق انجام شده تحقیق شادمرادلو (۱۳۸۳)، است که در پژوهشی به مقایسه‌ی نقش هوش هیجانی و هوش شناختی در پیش‌بینی پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان پیش‌دانشگاهی کلان‌شهر تهران پرداخت، یافته‌های پژوهش نشان داد که توان پیش‌بینی هوش هیجانی در پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان تقریباً دو برابر هوش شناختی است. از نتایج این تحقیق چنین استنباط می‌شود که هوش هیجانی نسبت به هوش شناختی در پیش‌بینی پیشرفت تحصیلی از توان بیشتری برخوردار است.

منابع

- بساک نژاد، سودابه اصفهانی اصل، مریم (۱۳۹۰) بررسی رابطه هوش هیجانی، سبک‌های مقابله‌ای با سلامت روان در دانشجویان دختر، فصلنامه علمی پژوهشی زن و فرهنگ، سال سوم، شماره یازدهم
- بشارت، محمد علی و همکاران (۱۳۸۷). رابطه تاب‌آوری و سختکوشی با موفقیت ورزشی و سلامت روانی در ورزشکاران، روانشناسی معاصر دوره سوم- شماره ۶.
- حسین‌علیان، محسن (۱۳۸۴) مقایسه هوش هیجانی و راهبردهای مقابله‌ای در والدین کودکان مبتلا به ۷- اختلالات فراگیر تحولی و والدین کودکان عادی، پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه شهید بهشتی.
- دهشیری، غلام‌رضا (۱۳۸۳) هنجاریابی پرسشنامه بهره هیجانی بار - آن برای ارزیابی جنبه‌های مختلف هوش دانشجویان دانشگاه‌های تهران، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه علامه طباطبایی
- شادمراد لو، مهرا (۱۳۸۳) مقایسه نقش هوش هیجانی و هوش شناختی در پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان پیش‌دانشگاهی تهران (پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه شهید بهشتی)
- شادمراد لو، مهرا (۱۳۸۳) مقایسه نقش هوش هیجانی و هوش شناختی در پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان پیش‌دانشگاهی تهران (پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه شهید بهشتی)
- خلجی، حسن (۱۳۷۴)، رساله دکترا، بررسی و مقایسه تاثیر فعالیت‌های بدنی هوازی و ورزشی بر میزان اضطراب دانشجویان مراکز آموزش عالی دولتی شهرستان اراک، دانشکده تربیت بدنی
- خلجی، حسن (۱۳۷۴)، رساله دکترا، بررسی و مقایسه تاثیر فعالیت‌های بدنی هوازی و ورزشی بر میزان اضطراب دانشجویان مراکز آموزش عالی دولتی شهرستان اراک، دانشکده تربیت بدنی
- کاوه کامیار، یزدی، سیده منور (۱۳۸۶) بررسی سرسختی ذهنی با هوش هیجانی و مقایسه‌ی آن در زنان و مردان دانشجوی

، پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی ، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه شهید بهشتی تهران.

شاغل دانشگاههای شهرتهران ، پایان نامه کارشناسی ارشد موسسه خاتم تهران
حسین علیان ، محسن (۱۳۹۰) مقایسه هوش هیجانی قهرمانان و ورزشکاران رشته های گروهی و انفرادی با افراد غیر ورزشکار

- Anderso mb&Williams ,gm,(1999) Athletic ingery,psychological facton and perceptualchanges during stress .g sport sel , sep 17(9) ,735-41
Andrew Mlane,:trance.doronport,istran.soos, ,istrankarasai, evalinger and palhamar,(2010) emotional intelligence and amotions associated with optimal and aysfunction athletic performane journal of Sport sciene and Medicine (2010) 9/388-392
Bar-on,R. (1999) Emotional Quotient inventory (EQ-I):technical manual.toronto .canada:Multi -Health systems
BarON, reuvenB,parke d, games (2000) first edition “the handbook of emotional intelligence. San Francisco . gossy – Bass book ;854.
Golby,J.,&. Sheared,M.(2004). Mental Toughness and hardiness at different levels of rugbyPersonal Indivi Differ, 37:933-944
Golby,J.,&. Sheared,M & van Wersch,A.(2007).Evaluating the factor structure of the Psychology Performance Inventory(PPI).Perceptual and motor Skills,105,309-325.
Golman ,D (1995)Emotional intelligence,new York :bantam book.17-

- Cucciardi , df , Gordon , SD dimmock , j.A,(2009),towards an understanding of mental toughness in Australian football journal of Applied sport psychog , 20261-281
Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: an inquiry into hardiness. Journal of Personality and Social Psychology, 37, 1-11.
Mayer GD salovey ,p,&carus,D R(2000) , Emotional intelligence theory ,finding , and implications psychological Inquiry15,197-215
Mayer GD salovey ,p,&carus,D R(2000) , Emotional intelligence theory ,finding , and implications psychological Inquiry15,197-215
Shear d,m,(2010), mental toughness the mindset behind sporting Achievement, Routledge Publisher.
SHEARD , M , COLBY , AND WERSCH, A , (2009) PROGRESS TOWARD CONSTRUCT VALIDATION OF THE SPORT MENTAL TOUgNNESS QUESTION NAÏVE (SMTA, (Mayer GD ,salovey , P (1999) , intelligenceof – Emotional intelligenceof17(14) 433-442.

ارجاع: ویس مرادی محمدرضا، غراباقی زندی حسن، اکبرنژادقره‌لو علی، مقایسه سرسختی ذهنی و هوش هیجانی کشتی گیران بزرگسال نخبه آزاد و فرنگی ایران، مجله علوم حرکتی و رفتاری، دوره ۳، شماره ۴، زمستان ۱۳۹۹، صفحات ۴۳۹-۴۳۱.