

ارتباط آموزش هوش هیجانی با مهارت‌های روانی در بازیکنان والیبال ۱۵-۱۳ ساله

شهرستان اقلید

چکیده:

هوش هیجانی به عنوان عامل مهم موفقیت در زندگی فردی، اجتماعی و حرفه‌ای شناخته شده است هدف از پژوهش حاضر بررسی ارتباط آموزش هوش هیجانی با مهارت‌های روانی بازیکنان والیبال ۱۵-۱۳ ساله شهرستان اقلید بود. بدین منظور ۸۰ دانش آموز والیبالیست با میانگین سنی 14 ± 0.4 سال به روش نمونه‌گیری تصادفی انتخاب و به دو گروه آزمایش و کنترل تقسیم شدند. برای سنجش مهارت‌های هوش هیجانی از پرسشنامه برادبری و کریوز و برای سنجش مهارت‌های روانی از پرسشنامه آمادگی روانی اوتاوا (OMSAT ۳) استفاده شد. گروه آزمایش طی ۵ جلسه مهارت‌های هوش هیجانی را آموزش دیدند. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش‌های آماری همسانی واریانس‌ها، آزمون کلموگروف اسمیرنوف و آزمون t مستقل در سطح معناداری $p < 0.05$ استفاده شد. نتایج بدست آمده نشان داد که تفاوت معناداری بین گروه آزمایش و کنترل در ۴ مؤلفه هوش هیجانی (خودمدیریتی، خودآگاهی، آگاهی اجتماعی، مدیریت رابطه) و مهارت‌های روانی در پس‌آزمون وجود دارد و گروه آزمایش نمرات بهتری را کسب کرده بودند. گروه آزمایش در مؤلفه‌های هوش هیجانی و مهارت‌های روانی به طور معناداری در پس‌آزمون نسبت به پیش‌آزمون پیشرفت داشتند اما گروه کنترل تغییر معناداری در این مؤلفه‌ها نداشتند.

بنابراین به نظر می‌رسد آموزش مهارت‌های هوش هیجانی علاوه بر اینکه باعث افزایش هوش هیجانی می‌شود، مهارت‌های روانی ورزشکاران را نیز افزایش می‌دهد که این فرآیند منجر به اجرای بهینه ورزشی می‌شود.

واژه‌های کلیدی:

هوش هیجانی، مهارت‌های روانی، بازیکنان، والیبال

