

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