

رابطه مهارت‌های ذهنی باهوش هیجانی و اضطراب رقابتی

در بانوان تکواندوکار لیگ برتر ایران

عالیه شیرزاد دلاور^۱، حمیدرضا طاهری، مهدی سهرابی^۲

۱. کارشناسی ارشد تربیت بدنی دانشگاه فردوسی

۲. استاد تربیت بدنی دانشگاه فردوسی

چکیده

هدف از انجام پژوهش حاضر بررسی رابطه مهارت‌های ذهنی با اضطراب رقابتی و هوش هیجانی در بانوان تکواندوکار لیگ برتر ایران بود. جامعه آماری این پژوهش را کلیه بانوان تکواندوکار شرکت‌کننده در رده سنی جوانان (۱۸-۲۵ سال) دوازدهمین دوره لیگ برتر ایران تشکیل دادند. نمونه آماری به روش سرشماری انتخاب و تعداد ۸۷ نفر پرسشنامه‌های اضطراب رقابتی مارتنز و همکاران (۱۹۹۰)، مهارت‌های ذهنی راسل (۲۰۱۰) و هوش هیجانی برادبری و گریوز (۲۰۰۵) را پر کردند. روش تحقیق توصیفی و از نوع همبستگی بوده که به صورت میدانی اجرا شد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از نرم‌افزار SPSS و برای فرضیه‌های پژوهشی استفاده از آمار توصیفی همبستگی و استنباطی، رگرسیون، همبستگی پیرسون و دوربین واتسون استفاده شد. نتایج حاصل از تجزیه و تحلیل این پژوهش نشان داد که بین مهارت‌های ذهنی با مؤلفه خود مدیریت از هوش هیجانی ($r=0/241$ ، $p>0/05$)، اضطراب جسمانی ($r=-0/392$ ، $p>0/05$)، اضطراب شناختی ($r=-0/352$ ، $p>0/05$)، اعتماد به نفس ($r=0/265$ ، $p>0/05$) رابطه معناداری وجود دارد. نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد که مهارت‌های ذهنی واجد شرایط پیش‌بینی خود مدیریت از هوش هیجانی، اضطراب رقابتی، اضطراب شناختی و اعتماد به نفس می‌باشد.

واژگان کلیدی: مهارت ذهنی، هوش هیجانی، اضطراب رقابتی، خود مدیریت، تکواندو.

ایمیل نویسنده مسئول: alie.shirzad@gmail.com