

رابطه هوش هیجانی با استرس شغلی مربیان تربیت بدنی شهرستان اراک

میثم نوری<sup>۱</sup>، پیمان هنرمند<sup>۲</sup>، شادی مجیدخواه<sup>۳</sup>، فاطمه عبدوی<sup>۴</sup>، امیر یوسفیان<sup>۵</sup>

۱- دانشجوی کارشناسی ارشد مدیریت ورزشی دانشگاه تهران

۲- دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی ورزشی دانشگاه تهران

۳- دانشجوی کارشناسی ارشد مدیریت ورزشی دانشگاه تبریز

۴- استادیار گروه مدیریت ورزشی دانشگاه تبریز

۵- کارشناس تربیت بدنی دانشگاه تبریز

نویسنده مسئول مقاله میثم نوری

*Meysam1896@yahoo.com*

مقدمه و بیان مسئله

با توجه به اینکه حداقل مدت زیاد عمر ما در محیط کاری سپری می شود و از طرفی بسیاری از روابط و مناسبات اجتماعی ما طی ساعات کار شکل می گیرد، استرس ناشی از کار یا استرس شغلی می تواند در سلامت و خشنودی انسان ها علاوه بر کارایی موثر واقع شود افرادی که تحت استرس های زیاد باشند به طور کلی از سلامت و خشنودی کمتری برخوردارند. یکی از مشاغل بسیار مهم و حساس در جامعه که از اهمیت زیادی برخوردار است و در وضعیت فعلی و آینده جامعه تاثیر به سزای دارد شغل معلمی است. شغل معلمی نیز مانند تمام مشاغل دیگر دارای عوامل استرس زای مخصوص به خود است. استرس شغل معلمی به منزله یک مشکل جهانی، مطالعات بسیاری را در کشورهای مختلف به خود اختصاص داده است. الگوهای نظری فعلی بر ماهیت تعاملی استرس شغلی معلمان تاکید می کند. در این الگوها به نقش مهم متغیرهای میانجی و تعدیل کننده اشاره دارد. از جمله متغیرهای که به نظر می رسد با استرس شغلی رابطه داشته باشد هوش هیجانی است. استرس عاملی مهم در بسیاری از آسیب های روانی- اجتماعی است که آسیب های روانی ناشی از آن، با مدیریت استرس تقلیل پذیر است. استرس در زندگی همه افرادی که در یکی از مشاغل مختلف جامعه کار می کنند، وجود دارد و به گونه های مختلف آن ها را تحت فشار قرار می دهد. تحولات شغلی نظیر تغییرات سازمانی، تغییر حقوق، ترفیع های شغلی، کاهش یا افزایش نیروی انسانی به خوبی بر فرد فشار می آورند و وی را دچار آشفتگی، نگرانی، و اضطراب می کنند. در واقع، فشار و استرس کاری علاوه بر مشکلاتی که برای فرد ایجاد می کند، پیامدهای نامناسبی نیز برای سازمان ها و ادارات دارد (Mesler & Capobianco<sup>۱</sup>, 2001). استرس واکنش و عکس العمل شخص به محیط پیرامون خود را شامل می شود که می تواند آثار مثبت و منفی را برای او ایجاد کند. آثار مثبت آن می تواند انگیزش، عملکرد و لذت فرد را در محیط کار افزایش دهد و آثار منفی آن می تواند باعث ایجاد فشار در فرد شود و پیامدهای فیزیکی، رفتاری و روانی مانند اضطراب، نگرانی، کج خلقی و بیماری های قلبی داشته باشد (Baehler & Bryson<sup>۲</sup>, 2008). هوش هیجانی مجموعه ای از توانایی ها و مهارت های غیرشناختی است که توانایی موفقیت فرد را در مقابله با فشارهای محیطی، به ویژه استرس شغلی افزایش می دهد. پرورش هوش هیجانی و ارتقای سلامت روانی می تواند به پرورش موفقیت، کارایی، سلامتی، رضایت شغلی و به طور کلی ارتقای قدرت تفکر و هوش بیان جامد. گلمن (۱۹۹۸) هوش هیجانی را به عنوان یک عنصر ضروری برای موفقیت فرد در زندگی و کار در محیط اجتماعی پرچالش امروز می داند. او معتقد است؛ هوش هیجانی سبب توانمندسازی افراد در مواجهه شدن با استرس بالا و چالش های شدید رشد اجتماعی و ادراکی می شود (۳). با توجه به اهمیت مهارت های هوش هیجانی و نقش آن در تنظیم حالات هیجانی افراد و به تبع آن، تقلیل استرس و پیامدهای منفی آن، هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه هوش هیجانی با استرس شغلی در بین مربیان تربیت بدنی شهرستان اراک می باشد.

<sup>۱</sup>.Mesler & Capobianco

<sup>۲</sup>.Baehler & Bryson

هوش هیجانی به عنوان یک ساختار نظری و عملی مورد تاکید قرار گرفته است. این پتانسیل را دارد که افراد را قادر به مقابله بهتر با استرس می کند. در تحقیقی که در دانشگاه علوم پزشکی اصفهان انجام شده بود محققان به این نتیجه رسیدند که بین هوش هیجانی و استرس شغلی رابطه معکوس و معناداری وجود دارد (یمنی و همکاران، ۲۰۱۴) (۶). نوریان و همکاران (۲۰۱۱) در یک مطالعه با عنوان بررسی تأثیر آموزش مولفه های هوش هیجانی به پزشکان و پرستاران شاغل در بخش مراقبت های ویژه سطح استرس و اضطراب به این نتیجه رسیدند که آموزش اجزای هوش هیجانی و اطلاعات مربوط به هوش هیجانی می تواند در مقابله با استرس یا اضطراب شغلی مؤثر باشد (۵). امامی مقدم و همکاران (۱۳۹۲) در تحقیقی با عنوان «تأثیر آموزش مهارت های هوش هیجانی بر واکنش به استرس تحصیلی دختران دبیرستانی» به این نتیجه رسید که ارزیابی دروسی با محتوای هوش هیجانی در مدارس می تواند بر کاهش پیامدهای استرس تحصیلی مؤثر باشد (۱).

#### روش شناسی تحقیق

پژوهش حاضر به لحاظ هدف از نوع کاربردی و از نظر روش تحقیق جزء پژوهشهای توصیفی است که به روش همبستگی انجام شد. جامعه آماری این پژوهش شامل دبیران تربیت بدنی شهر می باشد. که ۶۱ نفر (۳۴ آقا و ۲۷ خانم) که به صورت در دسترس پرسشنامه های مذکور را تکمیل نمودند. برای جمع آوری داده ها از پرسشنامه های هوش هیجانی سبیریا شرینگ (۱۹۹۹) و پرسشنامه استرس شغلی فیلیپ رایس (۱۹۹۲) استفاده شد. با توجه به نرمال بودن داده ها طبق آزمون K-S ضریب همبستگی پیرسون در سطح معناداری  $P < 0/05$  استفاده گردید.

#### نتایج و یافته ها

پس از تجزیه و تحلیل آماری داده های جمع آوری شده نتایج آزمون همبستگی نشان داد که بین خرده مقیاس های خودانگیزی و همچنین همدلی با استرس شغلی رابطه معنادار منفی وجود دارد (جدول ۱).

جدول ۱. نتایج همبستگی بین متغیرها

| شاخص آماری   |              | متغیر<br>ملاک     |
|--------------|--------------|-------------------|
| سطح معناداری | ضریب همبستگی |                   |
| ۰/۲۹۱        | -۰/۰۷        | خودآگاهی          |
| ۰/۰۴*        | -۰/۲۴        | خودانگیزی         |
| ۰/۳۴         | -۰/۰۵        | خودکنترلی         |
| ۰/۰۱*        | -۰/۳۴        | همدلی             |
| ۰/۳۲۳        | -۰/۰۶۵       | مهارت های اجتماعی |

\*معنی داری در سطح دو دامنه ( $P \leq 0.05$ )

#### بحث و نتیجه گیری

هوش هیجانی، برخلاف هوش شناختی توانایی ثابت و تغییرناپذیری نیست، بلکه قابل رشد و تغییر است و میتوان از طریق آموزشهای ویژه میزان آن را افزایش داد و سطح کمی و کیفی آن را بهبود بخشید زیرا افراد میتوانند بر هیجانهای خود کنترل داشته باشند و به ویژه میتوانند واکنشهای هیجانی و نوع نگرش خود را در مورد وقایع تغییر دهند. مولفه هوش هیجانی از جمله خودکنترلی همدلی و مهارتهای اجتماعی بیش از سایر مولفه ها می توانند تغییرات مربوط به استرس شغلی دبیران در مدارس مختلف را پیش بینی کنند. به اعتقاد وایسنگر (۲۰۰۰) هوش هیجانی به کارگیری مؤثر هیجان و احساس در برابر ارتباط مؤثر با همکاران، سرپرستان، مشتریان و چگونگی استفاده از زمان و انجام دادن کار برای بهبود بهره وری در سطوح مختلف سازمان می باشد.

واژه های کلیدی:

هوش هیجانی، استرس شغلی، مربیان تربیت بدنی

منابع

۱- امامی مقدم، زهرا. داودی، ملیحه. بهنام، حمیدرضا. امین یزدی، سید امیر (۱۳۹۲). عنوان تأثیر آموزش مهارت های هوش هیجانی بر واکنش به استرس تحصیلی دختران دبیرستانی. دوره ۳، شماره ۱، بهار ۱۳۹۲، صفحه ۲۷-۳۶

2-Baehler, K. & Bryson, J. (2008). Stress, Minister: government policy advisors and work stress. *Journal of Public Sector Management*, 21(3), 257-270.

3-Goleman D. (1998). *Working with the Emotional intelligence*. A Bantam Book Mount G,sala

4-Mesler R, Capobianco M. (2001). Psychological factors associated with job stress. *Occupational stress*. Research institute department of psychiatry. University of California, Santiago stress news, 13(4).

5-Nourian Kh, Gasparyan Kh, Sharif F, Zulalldl M, Moghimi M, Hosseini N. The effect of teaching the components of emotional intelligence to the doctors and nurses working in intensive care units on their stress and anxiety. *Armaghan Danesh*. 2011;16(5):472-9. Persian.

## The review of emotional intelligence relation with job stress in sport coaches of Arak city

Meysam noori<sup>1</sup>, Peyman honarmand<sup>2</sup>, SHadi majidkha<sup>3</sup>, Fatemeh abdavi<sup>4</sup>, Amir usefian<sup>5</sup>

<sup>1</sup>.M.A student in sport management of Tehran University

<sup>2</sup>. M.A student in sport psychology of Tehran University

<sup>3</sup>.M.A student in sport management of Tabriz University

<sup>4</sup>. Assistant Professor, Faculty of physical education and sport sciences, Tabriz University

<sup>5</sup>. *B.A physical education of Tabriz University*

**Introduction:** Stress is a response and reaction of individual to their environment that can create positive and negative effects for her or him. Its positive effects may yield increase in the function of work environment and negative one causing pressure on same individual, and create physical, behavioral and mental consequences such as anxiety, uneasiness, worry, and heart diseases. Emotional intelligence is a collection of non-cognitive capabilities and skills that increases success of the individual in coping with the environmental pressures especially job stress. Emotional intelligence education and the promotion of mental health can result in promotion success, efficiency, health, job satisfaction, and general promotion of the power of thought and intelligence.

**Methodology:** In terms of the purpose of the application and type current research is a descriptive one and is done in correlational manner. The statistical population consists of all the sport coaches at the Arak city that 61 are available to answer the questionnaires. We use Seyberia Shrink`s (1999) emotional intelligence questionnaire and Philip Rice`s (1992). job stress questionnaire to collect data. Due to normal data according to the K-S examination Pearson coefficient used in  $P < .0.05$  significant level.

**Results:** After analysis of the collected, results showed that there is a significant negative relationship between self-motivation scales as well as empathy with job stress.

**Conclusion:** Emotional intelligence determines the failure of people with high intelligence as well as unexpected success of people with average intelligence. Emotional intelligence predicts the people success in life and governs the way that individuals can deal with stress.

**Key words:** Emotional intelligence, job stress, sport coaches.