رویش روان شناسی، سال ۸ شماره ۱، شماره پیاپی ۳۴، فروردین ماه ۱۳۹۸
Rooyesh-e-Ravanshenasi, *8*(1), 2019

رابطه بین هوش هیجانی و خودکارآمدی معلمان تربیت بدنی شهر بندرعباس

The relationship between Emotional intelligence and self-efficacy among physical education teachers in Bandar Abbas city

دکتر لیلا قربانی قهفرخی
استادیار دانشگاه پیام نور

دکترصدیقه اسلامی نویسنده مسئول
استادیار دانشگاه پیام نور

چکیده

هدف مطالعه حاضر بررسی رابطه بین هوش هیجانی و خود کارآمدی معلمان تربیت بدنی شهر بندر عباس بود. روش تحقیق حاضر توصیفی از نوع همبستگی بوده و به لحاظ هدف، کاربردی می باشد. جامعه آماری شامل دبیران تربیت بدنی مشغول به کار در مدارس شهر بندرعباس در سه مقطع ابتدایی، راهنمایی و دبیرستان در سال تحصیلی (۱۳۹۴-۱۳۹۳) می باشد، که تعداد آنها برابر با ۲۲۵ نفر بوده و براساس فرمول مورگان ۱۴۲ نفر به عنوان نمونه انتخاب و به صورت تصادفی خوشه ای در ناحیه یک و دو انتخاب شدند. از تعداد ۱۴۲ پرسشنامه پخش شده ۱۴۰ پرسشنامه برگشت داده شد. ابزار مورد نظر برای سنجش متغیرها، رگه هوش هیجانی و خودکارآمدی بود. پایایی خودکارآمدی و هوش هیجانی با استفاده ضریب آلفای کرونباخ به ترتیب برابر با ۰/۸۱ و ۰/۸۳ محاسبه شد. به منظور تجزیه و تحلیل داده ها از آزمون های همبستگی پیرسون و رگرسیون چندمتغیری توسط نرم افزار spss۱۸ استفاده شد. نتایج نشان داد که بین هوش هیجانی(خودآگاهی، مهارت های اجتماعی، درک عواطف خود) با خودکارآمدی در معلمان تربیت بدنی شهر بندرعباس رابطه معناداری وجود داشت. همچنین مشخص شد، ۲۷/۳ درصد از تغییرات واریانس متغیر خودکارآمدی توسط، ابعاد هوش هیجانی(خوش بینی، خودآگاهی، درک عواطف خود و مهارت های اجتماعی) تبیین می شود. بنابراین هوش هیجانی و خودکارآمدی بالای معلمان برای بهره برداری از فرصت های اندک و موجود و استفاده از روش های خلاقانه می تواند در جهت پیشبرد اهداف تربیت بدنی در آموزش و پرورش بسیار مهم و موثر باشد.

واژه ها ی کلیدی: هوش هیجانی، خودآگاهی، مهارت های اجتماعی، درک عواطف خود، خوش بینی، خودکارآمدی.

Dr Leila Ghorbani Ghahfarokhi
Department of Physical Education, Payam Noor University, Iran
Dr Sedigheh Eslami *
Department of Physical Education, Payam Noor University, Iran
aeslami2008@gmail.com

Abstract

The purpose of this study was to investigate the relationship between emotional intelligence and self-efficacy among physical education teachers in Bandar Abbas. The methods of this study is descriptive-correlation. The population consists of all physical education teachers working in schools of education in Bandar Abbas in three elementary, middle and high school academic year (1393-1394), which is a number equal to 225, according to the formula Morgan 142 subjects were selected randomly in the one and two were selected. But of the 142 questionnaires distributed, 140 questionnaires were returned. Tool to measure the variables of interest include: Furnham (Ptraydz and Farnham, 1996) and efficacy (Shrrv et al., 1982) was. Efficacy and reliability using Cronbach's alpha coefficient EI respectively 81% and 4/83 percentage is calculated. To analyze the data, Pearson correlation analysis and multiple regressions were used by software 18spss. Hypothesis testing showed that between emotional intelligence (self-awareness, social skills, understand their emotions) the efficacy of physical education teachers in Bandar Abbas, a significant relationship was found. But the optimism and self-efficacy for physical education teachers in Bandar Abbas, a significant relationship was found. Adjusted by the amount of 27.3% of the variance in self by changing the dimensions of emotional intelligence (optimism, self-awareness, understanding their emotions and social skills) were explained. High level of Emotional intelligence and self-efficacy of teachers are very important to exploit the available opportunities and Using innovative methods can be used to further the goals of Physical Education in Education.

Keywords: emotional intelligence, self-awareness, social skills, understand their emotions, optimism, self-efficacy, physical education teachers

مقدمه

هوش هیجانی فرد را از نظر هیجانی ارزیابی می کند؛ به این معنی که فرد به چه میزانی از هیجان‌ها و احساس‌های خود، آگاهی دارد و چگونه آنها را کنترل و اداره می‌کند. نکته قابل توجه در راستای هوش هیجانی این است که توانایی‌های هوش هیجانی ذاتی نیستند، بلکه آنها می‌توانند آموخته شوند (تمنایی فر و لیث، ۱۳۹۴).

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-08]

[DOR: 20.1001.1.2383353.1398.8.1.9.5]

بسیاری از رفتارهای انسان با ساز و کارهای نفوذ بر خود، برانگیخته و کنترل می‌شوند. در میان مکانیسم‌های نفوذ بر خود، هیچ کدام مهمتر و فراگیرتر از باور به خودکار آمدی شخصی نیست. اگر فردی باور داشته باشد که نمی‌تواند نتایج مورد انتظار را به دست آورد، یا به این باور برسد که نمی‌تواند مانع رفتارهای غیر قابل قبول شود، انگیزه او برای انجام کار کم خواهد شد. اگرچه عوامل دیگری وجود دارند که به عنوان برانگیزنده‌های رفتار انسان عمل می‌کنند، اما همه آنها تابع باور فرد هستند. عملکرد مؤثر هم به داشتن مهارت ها و هم به باور افراد بر توانایی انجام آن مهارتها نیازمند است. اداره کردن موقعیت هایی که همیشه تغییر می کنند، مبهم، غیر قابل پیش‌بینی و استرس زا هستند، مستلزم داشتن مهارت‌های چندگانه است. مهارت‌های قبلی برای پاسخ به تقاضای گوناگون موقعیت های مختلف باید غالبا به شیوه‌های جدید، سازماندهی شوند. بنابراین، مبادلات با محیط تا حدودی تحت تأثیر قضاوت های فرد در مورد توانائی های خویش است. بدین معنی که افراد باور داشته باشند که در شرایط خاص، می‌توانند وظایف را انجام دهند. خودکارآمدی درک شده معیار داشتن مهارت های شخصی نیست، بلکه بدین معنی است که فرد به این باور رسیده باشد که می‌تواند در شرایط مختلف با هر نوع مهارتی که داشته باشد، وظایف را به نحو احسن انجام دهد. عقاید خودکارآمدی مشخص می‌کند که افراد چگونه احساس می‌کنند، چگونه می اندیشند ،چگونه خود را برمی‌انگیزند و چطور رفتار می‌کنند (عبد الهی، ۱۳۸۵).

بندورا[1] (۲۰۰۰) خودکارآمدی را به عنوان باورهای افراد به توانائی‌های خود درانجام وظایف بطور موفقیت‌آمیز تعریف کرده است. خودکارآمدی بعنوان عاملی موثر بر کیفیت زندگی به درک فرد از مهارت ها و توانایی هایش در انجام موفقیت آمیز عملکردی شایسته تاکید دارد . احساس خودکار آمدی می تواند کلیه جنبه های زندگی را تحت تاثیر قرار دهد. بعنوان مثال بررسی ها نشان می دهند که هر چه سطح خودکار آمدی بالاتر باشد دامنه امکانات شغلی در نظر گرفته شده بیشتر و علاقه مندی به شغل عمیق تر است (رستمی و همکاران، ۱۳۸۹).

بسیاری از محققان معتقدند که هوش هیجانی بالا با عملکرد بهتر در زمینه های خود تنظیمی، ابراز وجود، استقلال، همدردی با دیگران، کنترل، خوش بینی و خودکارآمدی رابطه دارد (ویلیام[2] و همکاران، ۲۰۰۸). بررسی هایا ستون[3] (۲۰۱۳) نشان می دهد که هوش هیجانی رابطه مثبتی با خودکارآمدی دارد. براساس این یافته افراد دارای هوش هیجانی بالا در مقایسه با افراد دارای هوش هیجانی پایین در همه موقعیت ها عملکرد بهتری دارند. نیز در تحقیق خود به این نتیجه رسید که افراد دارای هوش هیجانی بالا خودپنداره تحصیلی و خودکارآمدی بالاتری دارند(چان[4] ۲۰۰۷). یکی از بهترین روش های افزایش مهارت های انسانی و ادراکی مدیر و شیوه ی رهبری وی توجه به هوش هیجانی(EQ) وتقویت ان است.

امروزه یکی از مفاهیم جدید در ادبیات ورزشی ایجاد احساس خودکارآمدی در مربیگری است. احساس خودکارآمدی در مربیگری توسعه اعتماد و اطمینان مربیان و حد و ظرفیت تاثیرگذاری هر مربی را در آموختن و عملکرد ورزشکارانشان را تعریف می کند (بندورا، ۱۹۸۶). جنبه های اساسی خود کار آمدی شخص بر این باور است که فرد از راه اعمال کنترل می تواند بر پیامدهای زندگی خود اثر بگذارد. به ویژه در هنگام رویارویی با عوامل استرس زا، داشتن کنترل بر شرایط، عوامل مهم در سازگاری با موقعیتهای گوناگون است. انتظارات ویژه فرد در مورد تواناییهایش برای انجام آن و ایجاد انگیزه های مناسب تاثیر دارد(مسعودنیا، ۱۳۸۶).

مساله احساس خودکارآمدی از اساسی ترین عوامل رشد مطلوب اجرای مهارتهای ورزشی است. احساس خودکارامدی به عنوان عامل مرکزی و اساسی در سازگاری روانی و موفقیت ورزشی ورزشکاران می باشد. در این بین هوش هیجانی به عنوان عاملی که در ارتباط تنگاتنگ با عملکرد افراد می باشد شناخته شده است (میرکمالی، ۱۳۸۹).

از سوی دیگر آموزش و پرورش از ارکان مهم پیشرفت کشور هاست چرا که پایه ها و ریشه های تعلیم و تربیت نیروی انسانی خلاق ، آموزش دیده و مسؤولیت پذیر که سکان دار توسعه و ترقی جامعه هستند از ابتدا در این دستگاه شالوده ریزی می شود(شکرکن، ۱۳۸۱). در آموزش و پرورش مهم ترین نقش با نیروی انسانی است و معلم از مهم ترین عوامل موثر در رشد و توسعه کیفی و محتوایی تعلیم و تربیت به شمار می آید، زیرا تربیت انسان نتیجه ی یک تعامل متقابل و دو جانبه و بالاخره حاصل عمل مربی و عکس العمل شاگرد است. مهم ترین نهاد اثرگذار در تربیت، تامین نیروی انسانی است . معلم به عنوان مدرس و مربی می تواند نقش حساس و کلیدی در این رابطه

[1] . Bandura
[2] . william
[3] . Stone
[4] . CHan

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-08]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1398.8.1.9.5]

داشته باشد تا نیروی انسانی کارآمد وخلاق برای جامعه تربیت نماید و این نیروی انسانی زمینه ی رشد جامعه و تعالی جامعه را فراهم آورد (ساعتچی، ۱۳۸۶) .

گلد[۲]و همکاران (۲۰۰۹) بیان کردند مربیانی که بتوانند احساسات خود را ارزیابی کنند، در شرایط خاصی که حساسیت زیادی دارد، قادر خواهند بود بر احساسات خود مسلط باشند.

در مجموعه ی فرآیند آموزش افراد زیادی مشغول به کارند و فعالیت های آن ها بطور مستقیم یا غیر مستقیم در تربیت دانش آموزان مؤثر است، اما در این میان، نقش معلمان از دیگر افراد بسیار برجسته تر می نماید. چنان که دانش آموزان بیشتر اوقات خود را در مدرسه زیر نظر معلمان سپری می کنند. از این رو بسیاری از دانش آموختگان نظام آموزشی سنتی و جدید شکل گیری شخصیت خود را مرهون معلمان خود می دانند (شکرکن، ۱۳۸۱). لذا با توجه به پویایی محیط، تدوام پژوهش در ابعاد مختلف آموزش و مخصوصا نیروی انسانی مجری آموزش در دوره های مختلف و مکان های مختلف لازم و ضروری به نظر می رسد.

سید هاشمی(۱۳۹۲) در پژوهشی به بررسی تاثیر هوش هیجانی و خودکارآمدی با عملکرد تحصیلی در گروهی از دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد لامرد، پرداختند که این پژوهش نشان که بین هوش هیجانی و خودکارآمدی با عملکرد تحصیلی رابطه ی معنی داری وجود دارد.

در جامعه دانشجویان تحقیقات متعددی انجام شده است. من جمله، ، قنبری طلب و شیخ الاسلامی(۱۳۹۴) در تحقیقی به بررسی رابطه هوش هیجانی و نشاط ذهنی با خودکارآمدی دانشجویان پرداختند. بر اساس نتایج این پژوهش، هوش هیجانی و نشاط ذهنی با خودکارآمدی رابطه مثبت و معناداری دارد. همچنین نتایج تحلیل رگرسیون چندگانه نشان داد که ترکیب خطی هوش هیجانی و نشاط ذهنی توان پیش بینی خودکارآمدی را دارد.

میری و دری(۱۳۹۴) نیز در مطالعه ای به بررسی رابطه خودکارآمدی و هوش هیجانی با انگیزه پیشرفت در دانشجویان پرداختند. نتایج بیانگر وجود رابطه مثبت و معنی دار بین خودکارآمدی و هوش هیجانی با انگیزه پیشرفت می باشد.

این تحقیقات به دلیل اهمیت در جوامع آماری متفاوتی انجام شده است. مثلا، عاطفی و همکاران(۱۳۹۱) در تحقیقی به بررسی تاثیر هوش هیجانی بر فرسودگی شغلی و کارآمدی و اضطراب اجتماعی در گروهی از کارکنان دانشگاه‌های علوم پزشکی تهران، ایران و شهید بهشتی پرداختند، نتایج حاصل از این پژوهش نشان داد که رابطه بین هوش هیجانی و فرسودگی شغلی معنی دار منفی و رابطه بین هوش هیجانی و کارآمدی معنی دار مثبت و رابطه بین هوش هیجانی و اضطراب اجتماعی معنی دار منفی است.

تمنایی فر و لیث (۱۳۹۴) به بررسی رابطه هوش هیجانی، خودکارآمدی و حمایت اجتماعی با سازگاری دانش آموزان دبیرستان پرداختند. آنها دریافتند، بین هوش هیجانی، خودکارآمدی و حمایت اجتماعی با سازگاری دانش آموزان رابطه مثبت و معنی داری وجو دارد و هوش هیجانی، خودکارآمدی و حمایت اجتماعی پیش بین های مناسبی برای سازگاری دانش آموزان هستند.

در ارتباط با مربیان ورزشی نیز تحقیقاتی صورت گرفته که نتایج آنها به شرح ذیل می باشد.

استون[۱](۲۰۱۳) در مطالعه ای تحت عنوان رابطه بین رضایت شغلی و خودکارآمدی با میانجی گری نقش هوش هیجانی در بین مربیان ورزش دانشگاه ییل تعداد ۲۵ نفر از مربیان مذکور را مورد مطالعه قرار دادند، نتایج حاصل از این پژوهش نشان داد که در رابطه بین رضایت شغلی و خودکارآمدی، هوش هیجانی نقش میانجی گری را بازی می کند. بدین معنا که با افزایش هوش هیجانی مربیان ورزش، میزان رضایت شغلی و کارآمدی نیز افزایش می یابند.

ماینز[۲] و همکاران (۲۰۱۲) در تحقیقی با عنوان تاثیر آموزش مهارت های هوش هیجانی بر خودکارآمدی معلمان تربیت بدنی دبیرستان، بر روی ۱۲۰معلم تربیت بدنی دبیرستان های ایالت سیاتل را مورد مطالعه قرار دادند. نتایج حاصل از این پژوهش نشان داد که آنهایی که در این برنامه شرکت کرده بودند ، خودکارآمدی بالاتری را در همه ابعاد آن کسب نمودند و این اثر تا شش ماه ادامه داشت.

در این راستا بدلیل گستردگی ابعاد روانشناختی و شخصیتی این عوامل موثر بر کیفیت و کمیت تدریس معلمان، بررسی تمام آنها در یک پژوهش میسر نمی باشد، بنابراین با توجه به اهمیت رسالت تربیت بدنی در آموزش و پرورش به عنوان یکی از مهمترین سازمان های جامعه و رسالت آنها که همانا نهادینه نمودن ورزش در دانش آموزان است و اینکه تحقیقات بسیار اندکی از بررسی مولفه های هوش

---

۲ .Gold
1 . Stone
2 . Mainz

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-08]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1398.8.1.9.5]

هیجانی و خودکارآمدی در معلمان تربیت بدنی انجام شده و همچنین فرهنگ خاص سازمانی حاکم بر مدارس و آموزش و پرورش شهرستان بندرعباس، در این پژوهش سعی شده است که با تمرکز بر دو متغیر هوش هیجانی و خودکارآمدی معلمان تربیت بدنی شهرستان بندرعباس، مورد مطالعه قرار گیرد و محقق تلاش خواهد نمود با رویکردی علمی تصویری گویا از ارتباط بین متغیرهای پژوهش ارائه داده و به این سوال پاسخ داده دهد که : بین هوش هیجانی و خودکارآمدی معلمان تربیت بدنی شهر بندرعباس چه رابطه ای وجود دارد؟

روش تحقیق

روش تحقیق، توصیفی- همبستگی و از لحاظ هدف کاربردی است که به روش میدانی انجام پذیرفت. جامعه آماری مورد مطالعه محقق، شامل دبیران تربیت بدنی که به طور رسمی، پیمانی و آزمایشی مشغول به کار در مدارس آموزش و پرورش شهر بندرعباس در سه مقطع ابتدایی، راهنمایی و دبیرستان در سال تحصیلی (۱۳۹۴-۱۳۹۳) بوده است. با مراجعه به قسمت برنامه و بودجه سازمان آموزش و پرورش شهر بندرعباس آمار کل دبیران تربیت بدنی شهر بندرعباس ۲۲۵ نفر بدست آمده است. پس از صدور مجوز از سوی دانشگاه آزاد بندرعباس و هماهنگی های لازم که با مسئولین آموزش و پرورش شهرستان بندرعباس صورت گرفته است، نمونه گیری این پژوهش بر اساس جدول مورگان[۱] و به صورت تصادفی خوشه ای انجام شده است. تعداد اعضای نمونه ۱۴۲ نفر می باشد که به طور تصادفی از ناحیه یک و دو آموزش و پرورش شهر بندرعباس انتخاب شدند و در نهایت پرسشنامه ها بین معلمان تربیت بدنی توزیع گردید، در پایان از این تعداد، ۱۴۰ پرسشنامه جمع آوری و مورد استفاده قرار گرفت. در ضمن با توجه به مؤلفه ی جنسیت آماری، نسبت مردان ۷۵ و نسبت زنان۶۵ درصد در توزیع پرسشنامه ها مد نظر قرار گرفت.

ابزار موردنظر برای سنجش متغیرها شامل:

رگه هوش هیجانی(پترایدز و فارنهام، ۱۹۹۶) و خودکارآمدی(شرر و همکاران،۱۹۸۲) بود. پرسشنامه رگه هوش هیجانی پترایدز و فارنهام یک مقیاس خود – سنجی است. فرم اصلی و نخستین آن دارای ۱۴۴ماده و ۱۵ زیر مقیاس همسازی ، جرات ورزی ، بیان هیجان ، مهار هیجان ها و عواطف ، تنظیم هیجانها و عواطف ، درک هیجان ها و عواطف ، همدلی ، شادکامی ، برانگیختگی، خوش بینی ، مهارت های اجتماعی ، خود انگیزشی ، حرمت خود، صلاحیت اجتماعی و مهار تنیدگی است. در هنجار گزینی فرم کوتاه در نمونه دانشجویان ایرانی، نتایج تحلیل عاملی با استفاده از چرخش متعامد به روش واریماکس منجر به استخراج ۴ عامل خوش بینی، در هیجان ها و عواطف خود و دیگران، مهار عواطف و هیجان ها و مهارت های اجتماعی شد. ضریب همسانی درونی با روش آلفای کرونباخ در این پژوهش۰/۸۱ گزارش شده است. نسخه اصلی آزمون خودکارآمدی(شررو همکاران،۱۹۸۲) شامل ۳۶ سوال بود، که سازندگان آن بر اساس تحلیل های انجام شده، سوالاتی را نگه داشتند که بار ۰/۴۰ را در هر یک از عوامل اجتماعی و عمومی داشتند. بر این اساس ۱۳ سوال که دارای این ویژگی نبودند، حذف و آزمون به ۲۳ سوال کاهش یافت. از این ۲۳ سوال، ۱۷ سوال خودکارآمدی عمومی را با میانگین ۵۷/۹۹ و انحراف معیار ۱۲/۰۸ می سنجد. ضریب پایایی از طریق روش آلفای کرونباخ[۱] برای خرده مقیاس خودکارآمدی عمومی و خرده مقیاس خودکارآمدی اجتماعی به ترتیب ۰/۸۶ و ۰/۷۱ برای هر یک به دست آمد (شرر، مادوکس، مرکاندانت، پرنتیک – دون، جاکوبس و راجرز، ۱۹۸۲). براتی در سال ۱۳۷۶ (به نقل از وقری، ۱۳۷۹) به منظور بررسی پایایی مقیاس خودکارآمدی از روش دو نیمه کردن استفاده کرد. ضریب پایایی از طریق اسپیرمن – براون[۲] با طول برابر ۰/۷۶ و با طول نابرابر ۰/۷۶ و از روش نیمه کردن گاتمن[۱]، برابر ۰/۸۱است. آلفای کرونباخ یا همسانی کلی سوالات برابر ۰/۷۹ به دست آمد که در تحقیق مذکور رضایت بخش ارزیابی شد.

در پژوهش حاضرهمه متغیرهای پژوهش به روش همسانی درونی آلفای کرونباخ در حد قابل قبولی محاسبه شده و این نشان دهنده پایایی قابل قبولی برای این پرسشنامه ها می باشد. در نهایت پایایی خودکارآمدی و هوش هیجانی با استفاده ضریب آلفای کرونباخ به ترتیب برابر با ۰/۸۱ و ۰/۸۴ محاسبه شد. به منظور تجزیه و تحلیل داده ها از آزمون های همبستگی پیرسون و رگرسیون چندمتغیری با استفاده از نرم افزار spss۱۸ استفاده شد.

---

۱ Morgan
Alpha Cronbach۱
spirman - brrown۲
۱ Gutman

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-08]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1398.8.1.9.5]

یافته ها

در این بخش ابتدا یافته های توصیفی ارائه شده و سپس به آزمون فرضیات تحقیق و ارائه نتایج پرداخته می شود.

جدول ۱ - ویژگی های جمعیت شناختی آزمودنی ها

متغیر	ویژگی های جمعیت شناختی	فراوانی	درصد
جنسیت	مرد	۷۵	۵۳/۶
	زن	۶۵	۴۶/۴
سطح تحصیلات	دیپلم	۹	۶/۵
	فوق دیپلم	۴۹	۳۴/۹
	کارشناسی	۵۱	۳۶/۴
	کارشناسی ارشد	۲۷	۱۹/۳
	دکتری	۴	۲/۹
سابقه کار	۵-۱سال	۲۷	۱۹/۳
	۱۰-۶سال	۴۸	۳۴/۳
	۱۵-۱۱سال	۲۱	۱۵
	۲۰-۱۶ سال	۲۳	۱۷
	بالای ۲۰ سال	۲۱	۱۵

ویژگی های جمعیت شناختی شرکت کنندگان مانند جنسیت، سطح تحصیلات، رشته تحصیلی و سابقه کار به شکل فراوانی و درصد در جدول ۱ ارائه شده است.

به منظور بررسی فرض نرمال بودن متغیرهای(خودکارآمدی و هوش هیجانی) از آزمون کولموگروف- اسمیرنف یک نمونه‌ای استفاده شد. نتایج نشان داد، که فرض نرمال بودن برای متغیرهای خودکارآمدی تائید شد (**P**>۰/۰۵). همچنین برای متغیر هوش هیجانی و مولفه های آن(خودآگاهی، مهارت های اجتماعی، درک و مهار عواطف، خوش بینی)، نیز فرض نرمال بودن تائید شد(**P**>۰/۰۵). لذا با توجه به نرمال بودن توزیع داده های مربوط به متغیرهای مورد مطالعه، برای بررسی روابط از ضریب همبستگی پیرسون و برای بررسی میزان پیش بینی از رگرسیون چند متغیری همزمان استفاده کرد.

جدول ۲- آزمون همبستگی پیرسون مربوط به رابطه بین هوش هیجانی و خودکارآمدی در معلمان تربیت بدنی شهر بندرعباس

متغیر	خودکارآمدی					
	پیرسون			رابطه	نوع رابطه	R^2
هوش هیجانی	ضریب همبستگی	معنی داری	تعداد	وجود دارد	مستقیم	۰/۲۰۹
	۰/۴۵۸	**۰/۰۰۱**	۱۴۰			

با توجه به تجزیه و تحلیل داده ها در جدول ۲، مشخص شد که ضریب همبستگی پیرسون بین هوش هیجانی و خودکارآمدی برابر ۰/۴۵۸ و با سطح معنی داری برابر ۰/۰۰۱می باشد، که کوچکتر از $\alpha = 0.05$ است، لذا می توان گفت: بین هوش هیجانی و خودکارآمدی در معلمان تربیت بدنی شهر بندرعباس به لحاظ آماری رابطه معناداری وجود دارد. همچنین ضریب تعیین بین دو متغیر برابر با (۰/۲۰۹= R^2) است یعنی ۲۰/۹ درصد تغییرات متغیر ملاک(خودکارآمدی) توسط متغیر پیش بین(هوش هیجانی) پیش بینی می شود.

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-08]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1398.8.1.9.5]

جدول ۳- آماره همبستگی پیرسون مربوط به رابطه بین خودآگاهی و خودکارآمدی در معلمان تربیت بدنی شهر بندرعباس

متغیر	خودکارآمدی					
	پیرسون			رابطه	نوع رابطه	R^2
خودآگاهی	ضریب همبستگی	معنی داری	تعداد			
	۰/۴۴۴	۰/۰۰۱	۱۴۰	وجود دارد	مستقیم	۰/۱۹۷

با توجه به تجزیه و تحلیل داده ها در جدول ۳، مشخص شد که ضریب همبستگی پیرسون بین مولفه اول هوش هیجانی یعنی خودآگاهی و خودکارآمدی برابر ۰/۴۴۴ و با سطح معنی داری برابر ۰/۰۰۱می باشد، که کوچکتر از $\alpha = 0.05$ است، لذا می توان گفت: بین خودآگاهی و خودکارآمدی در معلمان تربیت بدنی شهر بندرعباس به لحاظ آماری رابطه معناداری وجود دارد. همچنین ضریب تعیین بین دو متغیر برابر با (۰/۱۹۷= R^2) است یعنی ۱۹/۷ درصد تغییرات متغیر ملاک(خودکارآمدی) توسط متغیر پیش بین(خودآگاهی) پیش بینی می شود.

جدول ۴- آزمون همبستگی پیرسون مربوط به رابطه بین مهارت های اجتماعی و خودکارآمدی در معلمان تربیت بدنی شهر بندرعباس

متغیر	خودکارآمدی					
	پیرسون			رابطه	نوع رابطه	R^2
مهارت های اجتماعی	ضریب همبستگی	معنی داری	تعداد			
	۰/۳۶۱	۰/۰۰۱	۱۴۰	وجود دارد	مستقیم	۰/۱۳۰

با توجه به تجزیه و تحلیل داده ها در جدول ۴، مشخص شد که ضریب همبستگی پیرسون بین مولفه دوم هوش هیجانی یعنی مهارت های اجتماعی و خودکارآمدی برابر ۰/۳۶۱ و با سطح معنی داری برابر ۰/۰۰۱ می باشد، که کوچکتر از $\alpha = 0.05$ است، لذا می توان گفت: بین مهارت های اجتماعی و خودکارآمدی در معلمان تربیت بدنی شهر بندرعباس به لحاظ آماری رابطه معناداری وجود دارد. همچنین ضریب تعیین بین دو متغیر برابر با (۰/۱۳= R^2) است یعنی ۱۳/۰ درصد تغییرات متغیر ملاک(خودکارآمدی) توسط متغیر پیش بین(مهارت های اجتماعی) پیش بینی می شود.

جدول ۵- آزمون همبستگی پیرسون مربوط به رابطه بین درک عواطف خود و خودکارآمدی در معلمان تربیت بدنی شهر بندرعباس

متغیر	خودکارآمدی					
	پیرسون			وجود رابطه	نوع رابطه	R^2
درک عواطف خود	ضریب همبستگی	معنی داری	تعداد			
	۰/۱۶۴	۰/۰۵	۱۴۰	دارد	مستقیم	۰/۰۲۶

با توجه به تجزیه و تحلیل داده ها در جدول ۵، مشخص شد که ضریب همبستگی پیرسون بین مولفه سوم هوش هیجانی یعنی درک عواطف خود و خودکارآمدی برابر ۰/۱۶۴ و با سطح معنی داری برابر۰/۰۵ می باشد، که برابر $\alpha = 0.05$ است، لذا می توان گفت: بین مهارت های اجتماعی و خودکارآمدی در معلمان تربیت بدنی شهر بندرعباس به لحاظ آماری رابطه معناداری وجود دارد. همچنین ضریب تعیین بین دو متغیر برابر با (۰/۰۲۶= R^2) است یعنی ۲/۶ درصد تغییرات متغیر ملاک(خودکارآمدی) توسط متغیر پیش بین(در عواطف خود) پیش بینی می شود.

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-08]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1398.8.1.9.5]

جدول۶- آزمون همبستگی پیرسون مربوط به رابطه بین خوش بینی و خودکارآمدی در معلمان تربیت بدنی شهر بندرعباس

متغیر	خودکارآمدی					
	پیرسون			وجود رابطه	نوع رابطه	R^2
خوش بینی	ضریب همبستگی	معنی داری	تعداد	ندارد	-	-
	۰/۰۳۱	**۰/۰۷**	۱۴۰			

با توجه به تجزیه و تحلیل داده ها در جدول ۶، مشخص شد که ضریب همبستگی پیرسون بین مولفه چهارم هوش هیجانی یعنی خوش بینی و خودکارآمدی برابر ۰/۰۳۱ و با سطح معنی داری برابر ۰/۰۷ می باشد، که بزرگتر از $\alpha = 0.05$ است، لذا می توان گفت: بین خوش بینی و خودکارآمدی در معلمان تربیت بدنی شهر بندرعباس به لحاظ آماری رابطه معناداری وجود ندارد.

برای بررسی رابطه خطی بین متغیر های پیش‌بین (خوش بینی، خودآگاهی، درک عواطف خود و مهارت های اجتماعی) و متغیر ملاک (خودکارآمدی) از رگرسیون چند گانه به روش همزمان استفاده شده است.

جدول ۷- خلاصه مدل رگرسیون

R	R^2	$R^2_{(adj)}$	دوربین واتسون
۰/۵۴۳	۰/۲۹۴	۰/۲۷۳	۲/۱۶

پیش بین ها: خوش بینی، خودآگاهی، درک عواطف خود و مهارت های اجتماعی

متغیر ملاک: خودکارآمدی

باتوجه به اینکه مقدارآماره دوربین واتسون دردامنه ۱/۵ و ۲/۵ قراردارد، لذامی‌توان گفت خطاها نا هم بسته‌اند. همچنین نتایج به دست آمده از جدول تحلیل واریانس نشان دهنده این است که مدل رگرسیونی معنی دار است (سطح معنی داری کوچک‌تر از ۰/۰۵). با توجه به جدول۷ ، نتایج تحلیل نشان داد که، بر اساس مقدار $\boldsymbol{R^2}$ تعدیل شده ۲۷/۳ درصد از تغییرات واریانس متغیر خودکارآمدی توسط، ابعاد هوش هیجانی(خوش بینی، خودآگاهی، درک عواطف خود و مهارت های اجتماعی)تبیین می شود.

جدول ۸- تحلیل واریانس رگرسیون

مدل	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	آماره F	معنی داری
رگرسیون	۲۰۶۳/۵۲۲	۴	۵۱۵/۸۸۱		
باقیمانده	۴۹۴۷/۷۶۳	۱۳۵	۳۶/۶۵۰	۱۴/۰۷	۰/۰۰۱*
کل	۷۰۱۱/۲۸۶	۱۳۹			

متغیر ملاک: خودکارآمدی*در سطح ۰/۰۵ معنی‌دار

با توجه به جدول۸، آزمون رگرسیون نشان داد که میزان واریانس در این مدل معنادار می باشد، یعنی متغیرهای پیش بین(خوش بینی، خودآگاهی، درک عواطف خود و مهارت های اجتماعی)، می توانند تغییر در واریانس خودکارآمدی را تبیین نمایند($\mathbf{P} <$ ۰/۰۰۱ ، $\mathbf{F}$ =۱۴/۰۷).

جدول ۹- ضرایب رگرسیون

متغیرهای پیش‌بین	ضریب استاندارد نشده		ضریب استاندارد شده	t	P
	ضریب B	خطای معیار	Beta		
ثابت	۲۱/۳۱۱	۴/۳۶		۴/۸۷	۰/۰۰۱*

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-08]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1398.8.1.9.5]

خودآگاهی	۰/۵۵۵	۰/۱۱۳	۰/۴۱۳	۴/۸۹۸	۰/۰۰۰۱*
مهارت اجتماعی	۰/۳۴۵	۰/۰۹۶	۰/۲۷۵	۳/۵۸۳	۰/۰۰۰۱*
درک عواطف خود	۰/۰۸۵	۰/۱۶۹	۰/۰۵۰	۰/۵۰۶	۰/۶۱
خوشبینی	۰/۳۸۲	۰/۳۱۶	۰/۱۱۳	۱/۲۰۹	۰/۲۲

متغیر ملاک: خودکارآمدی*در سطح ۰/۰۱ معنی‌دار

با توجه به جدول۹، و بر اساس نتایج رگرسیون گام به گام، خودآگاهی اولین اولویت را در پیش بین خودکارآمدی دارد و به صورت مثبت تغییر در واریانس خودکارآمدی را پیش‌بینی می‌کند (p<۰/۰۱ و Beta=۰/۴۱۳). مهارت اجتماعی دومین اولویت را در پیش بین خودکارآمدی دارد و به صورت مثبت تغییر در واریانس خودکارآمدی را پیش‌بینی می‌کند (p<۰/۰۱ و Beta=۰/۲۷۵). درک عواطف خود سومین اولویت را در پیش بین خودکارآمدی دارد و به صورت مثبت خودکارآمدی را پیش‌بینی می‌کند و به صورت مثبت تغییر در واریانس خودکارآمدی را پیش‌بینی می‌کند (p<۰/۰۱ و Beta=۰/۰۵۰). اما خوش بینی تغییر در شادکامی را پیش‌بینی نمی‌کند و اثر افزایشی در واریانس تبیین شده آن ندارد(p>۰/۰۵ و Beta=۰/۱۱۳).

بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه بین هوش هیجانی و خودکارآمدی در معلمان تربیت بدنی شهر بندرعباس انجام گرفت.نتایج پژوهش حاکی از آن است که بین هوش هیجانی و خودکارآمدی در معلمان تربیت بدنی شهر بندرعباس رابطه معناداری وجود دارد. یعنی با افزایش هوش هیجانی معلمان خودکارآمدی آنان نیز افزایش می یابد. این یافته با تحقیقاتی از جمله، سید هاشمی(۱۳۹۲)، که تاثیر هوش هیجانی و خودکارآمدی را با عملکرد تحصیلی گزارش کرد، عاطفی و همکاران(۱۳۹۱)، نیز تاثیر هوش هیجانی بر فرسودگی شغلی و کارآمدی و اضطراب اجتماعی در گروهی از کارکنان دانشگاه‌های علوم پزشکی تهران گزارش کردند. امیری (۱۳۹۱)، در تحقیقی رابطه هوش هیجانی و سلامت روان با کارآمدی را گزارش کرد، خیر (۱۳۸۸)، اثر واسطه ای هوش هیجانی بر کارآمدی و اضطراب اجتماعی مربیان تربیت بدنی را گزارش کردند، ماینز و همکاران (۲۰۱۲) و استیون(۲۰۱۳)، همسو می باشد. این همخوانی را می توان این گونه تبیین کرد، سازمان ها برای این که بتوانند درمحیط پرتلاطم ورقابتی امروز باقی بمانند، بایدخود رابه تفکرهای نوین کسب وکار مجهز سازند وبه طور مستمر خود رابهبود بخشند. و خودکارامدی لازم را برای اداره مؤثر سازمان کسب نمایند، زمانی این حساسیت دو چندان می شود که رهبر با تغییرهای انطباقی دربرابر این گونه راه حل متفاوت است.دراین زمینه یکی از مهمترین مهارت های شخصیتی که می تواند به رهبران ومدیران کمک کند، هوش هیجانی است.توان استفاده از احساس وهیجان خود ودیگران دررفتارفردی وگروهی درجهت کسب حداکثرنتایج با حداکثر رضایت است. بنابراین تلفیق دانش مدیریتی وتوانایی های هیجانی در مدیریت می تواند در سوق دادن افراد به سوی دستیابی به هدف کارساز و مفید باشد.

نتایج دیگر پژوهش حاکی از آن است که بین خودآگاهی و خودکارآمدی در معلمان تربیت بدنی شهر بندرعباس رابطه معناداری وجود دارد. یعنی با افزایش خودآگاهی معلمان خودکارآمدی آنان نیز افزایش می یابد. این یافته با تحقیقاتی از جمله، قنبری طلب و شیخ الاسلامی(۱۳۹۴)، رستمی و همکاران (۱۳۸۹)، گزارش کردند خودکارآمدی با کلیه مولفه های هوش هیجانی رابطه دارد، سلیمانی و علی بیگی (۱۳۸۸)، ماینز و همکاران (۲۰۱۲)، استیون(۳۰۱۳) وگئورگ(۲۰۱۰)، همسو می باشد. در تبیین این همسویی می توان عنوان کرد، اهمیت خودآگاهی از آن جا می باشد، که ادراک فرد از خود برتفکر، انگیزش، عملکرد، هیجانات و افزایش توانمندی فرد تاثیر می گذارد، و در نهایت زمینه خودکارآمدی را در فرد فراهم می کند.

همچنین نتایج تحقیق حاکی از آن است که بین مهارت های اجتماعی و خودکارآمدی در معلمان تربیت بدنی شهر بندرعباس رابطه معناداری وجود دارد. یعنی با افزایش مهارت های اجتماعی معلمان خودکارآمدی آنان نیز افزایش می یابد. این یافته با تحقیقاتی از جمله، قنبری طلب و شیخ الاسلامی(۱۳۹۴)، رستمی و همکاران (۱۳۸۹)، گزارش کردند خودکارآمدی با کلیه مولفه های هوش هیجانی رابطه دارد، سلیمانی و علی بیگی (۱۳۸۸)، رابطه بین مولفه های هوش هیجانی مدیران و خودکار آمدی آنان را گزارش کردند. ماینز و همکاران (۲۰۱۲) و استون(۲۰۱۳)، همسو می باشد.در تبیین این همسویی می توان عنوان کرد،که روابط اجتماعی و ادراک این مسئله توسط افراد عاملی موثر در پیشگیری از ابتلا افراد به آسیب های روانشناختی مانند افسردگی، اضطراب و فقدان لذت می باشد و می توان گفت که افراد برخوردار از محبوبیت و روابط اجتماعی از سلامتی و شادابی بیشتری برخوردارند، شبکه های اجتماعی قوی تر و بهتری را در اطراف

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-08]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1398.8.1.9.5]

خود شکل می دهند و روش زندگی سالم تری دارند. می توان گفت زمانی که افراد خود را دارای محبوبیت بالا در اجتماع و مورد پذیرش از سوی گروه های اجتماعی می بینند در نتیجه احساس رضایت بیشتر از زندگی، لذت بیشتری از بودن با دیگران و کاهش اضطراب و افسردگی که از عوارض منزوی بودن است، می شود. در نتیجه میزان شادکامی در این افراد افزایش خواهد یافت.

یافته دیگر تحقیق نشان داد که بین درک عواطف خود و خودکارآمدی در معلمان تربیت بدنی شهر بندرعباس رابطه معناداری وجود دارد. یعنی با افزایش درک عواطف خود معلمان خودکارآمدی آنان نیز افزایش می یابد. این یافته با تحقیقاتی از جمله، رستمی و همکاران (۱۳۸۹)، در پژوهشی به این نتیجه رسیدند که، خودکارآمدی با کلیه مولفه های هوش هیجانی رابطه دارد، قنبری طلب و شیخ الاسلامی(۱۳۹۴)، همچنین استون(۲۰۱۳)، همسو می باشد. در تبیین این همسویی می توان عنوان کرد، که اگر فرد از هیجان ها واحساس های خود آگاه باشد، این توانایی به آنها اجازه می دهد تانقاط قوت وضعف خود را بشناسد وبه ارزش خود اعتماد پیدا کنند. کاربرد هیجان ها، توانایی استفاده ازهیجان ها درکمک به کسب نتایج مطلوب ،حل مسائل واستفاده از فرصت هاست. این مهارت شامل توانایی مهم و بینش سازمانی است. مدیرانی که ازاین توانایی برخوردارند، هیجان ها واحساس های دیگران رابیشتر عملی می سازند تا اینکه آنها راحس کنند.

آخرین یافته تحقیق نشان داد که بین خوش بینی و خودکارآمدی در معلمان تربیت بدنی شهر بندرعباس رابطه معناداری وجود ندارد. این یافته با تحقیقاتی از جمله، مویر و سالوی[1](۲۰۰۹)، نشان دادند که بین مولفه های هوش هیجانی رابطه مثبتی با خودکار آمدی رابطه وجود دارد، ناهمسو می باشد. این عدم همسویی را می توان ناشی از این دانست که عدم تفاوت بین خوشبینی منطقی و متناسب با واقعیت و خوشبینی غیر واقع بینانه از نظر افراد، باعث خوشبینی بیش از اندازه و به دور از واقعیت می باشد که زمینه ممانعت از خودکارآمدی و موجبات اثربخشی سازمان ورضایت کارکنان رافراهم کند.

نتایج نیز نشان داد که بین هوش هیجانی(خودآگاهی، مهارت های اجتماعی، درک عواطف خود) با خودکارآمدی در معلمان تربیت بدنی شهر بندرعباس رابطه معناداری وجود داشت. اما بین بین خوش بینی با خودکارآمدی در معلمان تربیت بدنی شهر بندرعباس رابطه معناداری وجود نداشت. بر اساس مقدار R^2 تعدیل شده ۲۷/۳ درصد از تغییرات واریانس متغیر خودکارآمدی توسط، اباد هوش هیجانی(خوش بینی، خودآگاهی، درک عواطف خود و مهارت های اجتماعی) تبیین شد.

می توان گفت که با توجه به اینکه هوش هیجانی شامل مجموعه ای از مهارت های به هم پیوسته برای ادراک دقیق و کامل هیجانات، ارزیابی و بروز هیجانات، دسترسی و ایجاد هیجانات و احساسات به منظور تسهیل تفکر، توانایی فهم هیجانات و دانش هیجانی و توانایی کنترل و تنظیم هیجانات به منظور رشد هیجانی و عقلانی است. باورهای خودکارآمدی نیز به طرز تفکر افراد، چگونگی رویارویی با مشکلات، سلامت هیجانی، تصمیم گیری، مقابله با استرس و افسردگی تاثیر می گذارد(بندورا و لاکی، ۲۰۰۳). هر دو سازه مجموعه ای از مهارت ها، استعدادها و توانایی هایی هستند که توانایی موفقیت را در مقابله با فشارها و اقتضاهای محیطی افزایش می دهند. بر این اساس هر دو متغیر با یکدیگر رابطه مثبتی دارند و می توانند یکدیگر را پیش بینی نمایند(امینی و همکاران،۰ ۱۳۸۷).

منشأ پیدایش خودکار آمدی پژوهش و نظریه ی شناختی_ اجتماعی بندروا است. مطابق دیدگاه شناختی_ اجتماعی، انسان ها موجوداتی فعال در نظر گرفته می شوند که قادر به خود نظم دهی و تنظیم رفتار خودند، نه موجودات منفعلی که نیرو های ناشناخته ی محیطی یا تکانه های درونی کنترل کنند. آن ها به طور فعال در تحول خویشتن شرکت می کنند و می توانند با رفتارشان وقایع و رویداد ها را کنترل کنند. آن ها به طور فعال در تحول خویشتن شرکت می کنند و می توانند با رفتارشان وقایع و رویداد ها راکنترل کنند. به باور بندورا، خود کار آمدی باعث ترغیب انگیزش و منابع شناختی فرد می شود و عاملی برای اعمال کنترل بر رویدادای معین است. باور خودکارآمدی پایه ای برای انگیزش، بهزیستی و دستاورد های فردی در همه ی حیطه های زندگی است (سیمار اصل و دیگران، ۱۳۸۹).

خودکار آمدی در ابتدا حالت ادراکی و شناختی دارد. خودکار آمدی به معنای باور فرد در مورد توانایی مقابله ی او در موقعیت های خاص است و الگوهای فردی، رفتاری و هیجانی را در سطوح مختلف تجربه ی انسانی تحت تاثیر قرار می دهد. خود کار آمدی تعیین کننده ی این است که آیا رفتاری شروع خواهد شد یا خیر و، اگر شروع شد، فرد چه مقدار برای انجام دادن آن تلاش خواهد کرد و در رویارویی با مشکل چه مقدار استقامت از خود نشان خواهد داد (طهماسیان و اناری، ۱۳۸۸). به عنوان مثال، باور دبیر ریاضیات در مورد این که می تواند با موفقیت حساب و دیفرانسیل و انتگرال را به دانش آموزان آموزش دهد، قضاوتی کار آمد است؛ به همین ترتیب، مدیران با خودکار آمدی بالای مدرسه، ممکن است باور داشته باشند که می توانند تأثیری مثبت بر موفقیت دانش آموزان داشته باشند یا این که شاید آنان

[1] Moyer & Aliver

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-08]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1398.8.1.9.5]

تأکید بر یادگیری دانشگاهی در مدارس را افزایش دهند. استنباط های خودکار آمدی بیانگر توانایی انجام دادن موفقیت آمیز کار در آینده است (میر کمالی و حسینی، ۱۳۸۷).

باورهای خودکار آمدی تا حدی می توانند رفتار- و نه توانایی واقعی رفتار- را به شکلی مطلوب پیش بینی کنند، زیرا این باورها ابزارهایی هستند که تعیین می کنند افراد، با دانش و مهارت هایی که دارند، چه کارهایی را می توانند انجام دهند. نقش واسطه ای این باورها تبیین این موضوع است که چرا افرادی با مهارت ها و دانش مشابه عملکرد های متفاوتی دارند(کرمی نوری و نیکدل، ۱۳۸۸).بنابراین نه تنها مدیران و روسای شرکت ها نیازمند هوش هیجانی هستند، بلکه هرکسی که درسازمان کار می کند، نیازمند هوش هیجانی هست. اما هر چه درسازمان به سمت سطوح بالاتر می رویم اهمیت هوش هیجانی در مقایسه با هوش عقلی افزایش می یابد. در این زمینه گلمن و همکاران او معتقدند که هوش هیجانی در تمامی رده های سازمانی کاربرد زیادی دارد، اما در رده های مدیریتی اهمیتی حیاتی می یابد. آنان مدعی هستند هوش هیجانی تا حدود ۸۵ درصد بهترین ها را در موقعیت رهبری ارشد از ضعیف ترین ها جدا می سازد و مشخص می کند. زیرا شرایطی که در راس سلسله مراتب سازمانی به وجود می آیند، سریع تر گسترش می یابند، چراکه هرکسی به مدیر و فرد بالا دست خود نگاه می کند. افراد زیر دست رفتارهای عاطفی را از مدیران می آموزند (نصرت آبادی، ۱۳۸۹).

شواهد پژوهشی حاکی است که شکست در مدیریت هیجانات (افزایش اضطراب و استرس ناکارآمد) اغلب نتیجه مستقیم باور به خودکارآمدی پایین است. افرادی که به توانایی های خود اعتماد ندارند، در موقعیت های مخاطره آمیز دچار یأس و ناامیدی شده و احتمال اینکه به نحو مؤثری عمل کنند کاهش می یابد. چنین افرادی از مواجهه با مسائل چالش برانگیز واهمه دارند و به تبع آن عملکردشان دچار آسیب می شود، که این امر به نوبه خود منجر به احساس ناکارآمدی بیشتر می گردد(بندورا، ۲۰۰۵). از سوی دیگر، اضطراب شدید موجب افت عملکرد شده و در پی آن احساس خودکارآمدی کاهش می یابد. از این رو، فردی که از هوش هیجانی بالایی برخودار است، در مواقع لزوم احساساتش را کنترل و به نحو مطلوبی با مسائل روبرو می شود . شاید به همین جهت برخی از محققین دو نوع هوش هیجانی را از نظر مفهومی متمایز کرده اند (احدی و همکاران، ۱۳۸۸): هوش هیجانی به عنوان یک ویژگی شخصیتی؛ هوش هیجانی به عنوان توانایی شناختی. هوش هیجانی صفتی یا خودکارآمدی هیجانی پایین ممکن است عنصر کلیدی انواع رفتارهای ضد اجتماعی و نقص در تنظیم هیجانات باشد.

براین اساس، اگر نتوان خودکارآمدی را مؤلفه ای از هوش هیجانی نامید، دست کم همپوشی بالای آنها را نمی توان نادیده گرفت. می توان گفت احساس خودکارآمدی و هوش هیجانی رابطه تنگاتنگ و دوسویه دارند و یکدیگر را متقابلاً تقویت می کنند. اکثر فیلسوفان و روانشناسان بر این موضوع توافق دارند که حس کنترل بر رفتار، محیط، افکار و احساسات اساس شاد زیستن و بهزیستی است. هنگامی که دنیا قابل پیش بینی و کنترل پذیر درک شود، با چالش ها بهتر می توان برخورد کرد و روابط سالمی با دیگران برقرار ساخت. ویژگی هایی همچون پاسخگویی و دسترس پذیری مادر، پایگاه امنی برای کودک فراهم می آورد که در سایه آن کودک می تواند به سازماندهی تجارب خود پرداخته و شیوه های مقابله با درماندگی را فرا بگیرد و احساس خودکارآمدی افزایش یابد (کافتسیوس و زامپتاکیس[1]، ۲۰۰۸). برعکس، فقدان گرمی هیجانی و طرد مکرر از سوی والدین ممکن است کودک را متقاعد سازد که دنیا مکان ناامنی است و برای تغییر وضعیت و حالات منفی کار زیادی نمی توان انجام داد . در چنین فضایی احتمال دارد احساس ناکارآمدی شکل بگیرد و فرد مستعد اختلالات روانی و اجتماعی گردد. از سویی دیگر، ویژگی های ذاتی کودک نیز بر کنش مادر یا مراقبین مؤثر است و رفتار و احساس وی را نسبت به کودک تحت تأثیر قرار می دهد. مدارا کردن با کودکان دشوار و کج خلق، احساسات ناخوشایندی را در مادر بر می انگیزد که منجر به ایجاد چرخه معیوب روابط مادر -کودک می شود.

آنچه مسلم است این است که دو عامل هوش هیجانی و خودکارآمدی با هم رابطه مثبت داشته و به نوعی بر یکدیگر اثر متقابل دارند. برای نتیجه گیری این که کدام یک نقش اولیه و پررنگ تری دارد، اطلاعات بیشتری لازم است. با این وجود، معلمانی که دارای حس خودکارآمدی بالاتری هستند، بهتر می توانند خود را با دانش آموزان هماهنگ کنند و به نیازهای ویژه دانش آموزانشان بهتر پاسخ می دهند. که این مهم برای معلمان تربیت بدنی که ارتباط بیشتر، نزدیکتر و در اکثر مواقع فردی با دانش آموزان خود دارند، بسیار موثر است. خودکارآمدی بالا در معلمان و مخصوصا معلمان تربیت بدنی، می تواند سبب بروز رفتارهایی از معلم مانند صرف زمان بیشتر در کلاس، خلاقیت بیشتر در طراحی برنامه های درسی، مدیریت مناسب کلاس، و نیز بکارگیری روش های تدریسی که با ویژگی های دانش آموزان تناسب داشته باشد، شود. همه این عوامل در کنار هم به عملکرد موفق دانش آموز منجر می شود. از سوی دیگر با توجه به نتایج

[1] . Kafetsios, Zampetakis

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-08]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1398.8.1.9.5]

یافته های تحقیقات مختلف که به پاره ای از آنها در این مقاله نیز اشاره شده است، می توان گفت، افراد دارای هوش هیجانی بالا می توانند از تمام ظرفیت های وجودی خود استفاده نمایند و محدودیت ها را تبدیل ب فرصت نمایند. که این مسئله برای معلمان تربیت بدنیبسیار حائز اهمیت است. چرا که که از یکسو با دانش آموزانی مواجهند که پدران و مادران آینده هستند و ورزش و حرکت را باید به عنوان شاخص سلامتی در وجود آنها نهادینه کنند و همچنین دانش آموزان فعلی قهرمانان آینده را تشکیل خواهند داد و از سوی دیگر معلمان تربیت بدنی در مدارس معمولا در محیط کار خود به دلایل متفاوت با کمبود امکانات و بودجه مناسب روبرو هستند بنابراین هوش هیجانی و خودکارآمدی بالای این معلمان برای بهره برداری از فرصت های اندک و موجود و همچنین تبدیل محدودیت ها به فرصت ها و استفاده از روش های خلاقانه می تواند در جهت پیشبرد اهداف تربیت بدنی در آموزش و پرورش بسیار مهم و موثر باشد. بنابراین برگزاری دوره های آموزشی ضمن خدمت و کوتاه مدت براساس نیاز سنجی مناسب برای معلمان تربیت بدنی می تواند یکی از راه های موثر افزایش هوش هیجانی و خودکارآمدی در معلمان باشد.

منابع

احدی، بتول، محمد، نریمایی، عباس، ابوالقاسمی ومریم، آسیایی(۱۳۸۸)، *بررسی ارتباط هوش هیجانی، سبک اسناد و خودکارآمدی با رضایت از زندگی در زنان شاغل*. مطالعات تربیتی و روانشناسی دانشگاه فردوسی، دوره دهم، شماره ۱، ۱۱۷-۱۲۷.

امیری، بیژن(۱۳۹۱). *بررسی رابطه هوش هیجانی و سلامت روان باکارآمدیدر کارکنان شرکت لوله سازی اهواز*. مجلهٔپژوهشی دانشگاه شهید چمران اهواز، جلدبیست وهشتم، شماره۷، صص۵۲-۶۹.

امینی، زرار محمد .نریمانی، محمد .برهمند، تراوشا .صبحی، ناصر (۱۳۸۷). *رابطه هوش هیجانی با خودکارآمدی و سلامت روانی*. دانش و پژوهش در روانشناسی. شماره ۳۵، صص۱۰۷- ۱۲۲.

تمنایی فر، محمدرضا، لیث، حکیمه(۱۳۹۴). *بررسی رابطه هوش هیجانی، خودکارآمدی و حمایت اجتماعی با سازگاری دانش آموزان دبیرستان*. فصلنامه پژوهش های نوین روانشناختی، سال ۱۰، شماره ۳۹، صص ۲۵-۵۲.

خیر، علیرضا (۱۳۸۸) *بررسی اثر واسطه ای هوش هیجانیبر کارآمدی و اضطراب اجتماعی مربیان تربیت بدنی دبیرستانهای پسرانه شهرستان اهواز*. پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی دانشگاه شهید چمران اهواز. صص۶۱.

رستمی، رضا، خدیجه، شاه محمدی، غلامحسین، قائدی، محمدعلی، بشارت، سعید، اکبری زردخانه و مسعود، نصرت آبادی(۱۳۸۹). *رابطه خودکارآمدی با هوش هیجانی و حمایت اجتماعی ادراک شده در دانشجویان*. دانشگاه تهران، افق دانش: فصلنامه دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گناباد، دوره ۱۶، شماره ۳، صص ۴۶-۵۴.

ساعتچی، محمود (۱۳۸۶). *روان شناسی کاربردی برای مدیران*. تهران: نشر ویرایش. صص ۵۳.

سلیمانی، نادر، علی بیگی، فرزانه (۱۳۸۸). *بررسی رابطه هوش هیجانی مدیران گروههای آموزشی با خود کارآمدی آنان در واحدهای دانشگاه آزاد اسلا می منطقه ده کشور*. فصلنامه رهبری و مدیریت آموزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحدگرمسار سال سوم، شماره ۴، صص ۱۵۴- ۱۳۷.

سیمار اصل، نسرین، فیاضی، مرجان و قلی پور، آرین (۱۳۸۹). *تبیین پیامدهای عوامل روان شناختی مثبت درسازمان*. علوم مدیریت ایران، سال پنجم، شماره ی ۱۷. صص۳۲-۴۸.

شکرکن ، حسین (۱۳۸۱). *روان شناسی کاربردی برای مدیران*. تهران، نشر ویرایش. صص۳۴.

طهماسیان، کارینه و اناری، آسیه (۱۳۸۸). *رابطه ی بین ابعاد خودکار آمدی و افسردگی در نوجوانان*. روان شناسی کاربردی سال ۳، شماره ی ۱(۹). صص۶۲-۷۸.

عباس زاده، میرمحمد(۱۳۸۳). *حرفه معلمی و رضایت شغلی*. فصلنامه تعلیم و تربیت، شماره ۱۸،صص ۷۴ - ۵۸.

عبداللهی، بیژن (۱۳۸۵). *طراحی الگوی توانمندی روان شناختی کارشناسان حوزه ستادی وزارت علوم تحقیقات وفناوری*. رساله ی دکتری دانشکده ی روان شناسی و علوم تربیتی دانشگاه تربیت معلم تهران.صص ۱۵.

کرمی نوری، رضا و نیکدل، فریبرز (۱۳۸۸). *بررسی نقش خودکار آمدی بر حافظه رویدادی و معنایی*. مجله تازه های علوم شناختی، سال۱۱ ،شماره ۲.صص ۴۵-۶۳.

قنبری طلب، محمد، شیخ الاسلامی، راضیه(۱۳۹۴). *بررسی ارتباط بین هوش هیجانی و نشاط ذهنی با خودکارآمدی دانشجویان*. رویش روان شناسی، سال ۴، شماره ۱۲.صص ۷۵-۸۶.

مسعودنیا، ابراهیم. (۱۳۸۶). *خودکارآمدی ادراک شده و راهبرهای مقابله در موقعیتهای استرس زا*. مجله روانپزشکی و روان شناسی بالینی ایران، سال سیزدهم، شماره۴، صص ۱-۱۷.

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-08]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1398.8.1.9.5]

میرکمالی، سیدمحمد(۱۳۸۹) . *کنکاش در بهره وری و ارایه الگو برای اندازه گیری*. فصلنامه مدیریت در آموزش و پرورش، انتشارات مدرسه، شماره ۵۸ . صص ۲۸-۴۲.

میری، محمد رضا، دری، غلامرضا (۱۳۹۴). *بررسی رابطه خودکارآمدی و هوش هیجانی با انگیزه پیشرفت در دانشجویان*. مجله تحقیقات نظام سلامت، سال۱۱، شماره ۲، صص ۲۵۸-۲۶۶.

میلانی فر ، بهروز (۱۳۸۸). *بهداشت روانی* . نشر قومس تهران .

هاشمی، سید احمد(۱۳۹۲). *بررسی رابطه بین هوش هیجانی و خودکارآمدی با تحصیلی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد لامرد*. پایان نامه دکتری، علوم تحقیقات تهران.

Bandura, A., & locke, E.A (2003). *Negative Self-efficacy and goal revisted*. Journal of applied Psychology, 88: 87-89.

Bandora, A (2005). *Effect of Perceived Control Ability and Performance Standars on Self Regulation of Complex Decision Making*. Journal of personality and Social Psychology ،56: 805-814.

Chan, W (2007). *Emotional intelligence and components of burnout among Chinese secondary school teachers in Hong Kong*. Teaching and Teacher Education, 22 (8):1042 −1054.

Gould, D., Greenleaf, C., Guinan, D., & Chung, Y (2009). *A survey of U.S. Olympic coaches: Variables perceived to have influenced athlete performances and coach effectiveness*. The Sport Psychologist, 16: 229-250.

Kafetsios, K., Zampetakis, L (2008). *Emotional intelligence and job satisfaction:Testing the mediatory role of positive and negative affect at work*. Journal personality and Social Psychology, 44(3): 712-722.

Mainz, N.D., Vargas-Tonsing, T.M., Feltz, D.L (2012). *Coaching efficacy in intercollegiate coaches: sources, coaching behavior, and team variables*.Psychology of Sport & Exercise, 6: 129–143.

Mayer, J.D,. Salovey, P,. Caruso, D.R (2009). *Emotional intelligence: Theory, findings, and implications*. Psychological Inquiry; 60: 197-215.

Petrides, V,K., Frederickson, N,. Furnham, A (2004). *The role of trait emotional intelligence in academic performance and deviant behavior at school*. Journal of Personality and Individual Differences. 36: 277-293.

Ryan, M.R,. Deci, L. E (2002). *Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being*. American Psychology; 55:68-78.

Stone, T (2013). *Understanding the relationship between religiosity and marriage: An investigation of the immediate and longitudinal effects of religiosity on newlywed couples.* Journal of Family Psychology, 15: 610-628.

William, D.S., Killgore, E.T., Kahn-Greene, E.L,. Lipizzi, R.A, Gary, H,. Kamimori, T.J (2008). *Sleep deprivation reduces perceived emotional intelligence and constructive thinking skills*. Sleep Medicine, 9 (5): 517 − 526.

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-08]

[DOR: 20.1001.1.2383353.1398.8.1.9.5]