

رابطه هوش هیجانی و نگرش به زندگی با جهت گیری هدفی در ورزشکاران

زیبا غزلیلی^۱
بهنام مکنونی^۲
فرح نادری^۲

چکیده

هدف از پژوهش حاضر بررسی رابطه، هوش هیجانی و نگرش به زندگی با جهت‌گیری هدفی در ورزشکاران مرد شهراهواز بود. به همین منظور ۲۵۰ نفر به روش نمونه گیری تصادفی ساده انتخاب شدند. ابزارهای پژوهش شامل پرسشنامه، پرسشنامه هوش هیجانی پیترایدز و فورنهایم، پرسشنامه نگرش به زندگی (LOT) و پرسشنامه جهت گیری هدفی در ورزش (TEOSQ) بودند. داده ها از طریق ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چندگانه تحلیل شد. یافته ها نشان داد که بین هوش هیجانی و جهت گیری هدفی رابطه معناداری وجود دارد. همچنین بین مولفه های خوش بینی و درک عواطف رابطه معنادار وجود دارد. اما بین کنترل عواطف و مهارت‌های اجتماعی با جهت گیری هدفی رابطه معنادار مشاهده نگردید. همچنین در تحلیل رگرسیون نشان داد که، نگرش به زندگی بهترین پیش بینی کننده جهت گیری هدفی بود.

واژه‌های کلیدی: هوش هیجانی، نگرش به زندگی، جهت گیری هدفی.

۱. دانشجوی کارشناسی ارشد گروه روان شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد اهواز، اهواز، ایران. zibaghazilil@gmail.com

۲. عضو هیئت علمی گروه روان شناسی، واحد اهواز، دانشگاه آزاد اسلامی، اهواز، ایران.

مقدمه

موفقیت در فعالیت های ورزشی به ویژه در میدان مسابقه و سطوح رقابتی تحت تأثیر توانایی ها و استعداد های متعددی قرار می گیرد، که در ابعاد جسمانی، فیزیولوژیکی و روانشناختی، طبقه بندی می شوند. امروزه مریان و ورزشکاران در تلاشند، تا با استفاده از دستاوردهای علمی و بهره مندی از تکنیک های روانشناسی عملکرد خود را بهبود ببخشند و به موفقیت های بیشتری دست یابند (بشارت، عباسی و شهاب الدین، ۱۳۸۰). با توجه به اینکه نحوه ی برداشت و واکنش فرد به دنیای پیرامون تحت تأثیر هدف گرایی قرار دارد (آرچر^۱، ۱۹۹۴ به نقل از هاشمی و لطیفیان، ۱۳۹۱). جهت گیری هدفی^۲، بیانگر دلایل و مقصود فرد از پیشرفت می باشد، همچنین معیاری است که فرد بر اساس آن عملکرد خود را ارزیابی می کند (پنتریچ و شانک^۳، ۲۰۰۴، ترجمه شهر آرای، ۱۳۸۵). ورزشکاران بدون استفاده از مهارت جهت گیری هدفی، نمی توانند اضطراب، تمرکز و اعتماد به نفس و عملکرد مطلوب خود را مدیریت کنند (ملکی، ۱۳۹۱). جهت گیری هدفی عمدتاً دو رویکرد غالب دارد که اغلب در قشر ورزشکار مورد مطالعه قرار می گیرد. ۱- جهت گیری هدفی تکلیف مدار^۴ و ۲- جهت گیری هدفی خودمدار^۵. در جو تکلیف محور افراد به یادگیری و رشد ترغیب می شوند و هدف تنها تسلط بر مهارت است اما در جهت گیری هدفی خودمحور، تمرکز اصلی افراد بر نتایج رقابتی به نمایش گذاشتن شایستگی هایشان برای جلب توجه کردن در حیطه ی ورزش است و نه عملکرد (دودا^۶، ۱۹۹۲). اهمیت پرداختن به مهارت های روانی و هدف گزینی و تعیین جهت گیری هدفی، به خاطر اثبات تأثیر یادگیری آن در بهبود عملکرد قهرمانان و نخبگان ورزشی در سال های اخیر بوده است. زیرا امروزه ورزشکاران به چیزی فراتر از تمرینات فشرده و تلاش های مستمر نیاز دارند (شمشیری، ۱۳۸۷).

تحقیقات نشان داده که عامل تسلط بر مهارت یا جهت گیری های هدفی تکلیف مدار به عنوان مهم ترین عامل در ایجاد اعتماد به نفس و جهت گیری هدفی خودمدار به عنوان کم اهمیت ترین عامل در ایجاد اعتماد به نفس، در ورزشکاران شناخته شده است (یوسفی، قانی ۱۳۸۵). با اینکه نظریه اهداف پیشرفت برای اولین بار در دو دهه ی گذشته توسط کاپلان و مییر^۷ در سال ۲۰۰۷، به منزله ی یک دیدگاه نظری اثرگذار در انگیزه ی تحصیلی دانش آموزان، ارائه شد، اما نین و دودا^۸ در سال (۲۰۰۸)، با استفاده از الگویی نظیر جو انگیزشی ادراک شده^۹ در ورزش نشان

1. Archer
2. Goal Orientation
3. Pentrich & Schunk
4. Mastery goal orientation
5. Performance- approach goal orientation
6. Duda
7. Kaplan & Meir
8. Duda
9. Percived motivational climate

دادند که اهداف گرایشی به طور مثبت و معنی‌داری توسط جوان‌گزینی ادراک شده، پیش‌بینی می‌شوند. همچنین الیوت و مک‌گریگور^۱ (۲۰۰۱) در بررسی خود تحت عنوان تاثیر الگوهای جهت‌گیری هدفی و تمرکز ذهنی بر عملکرد و لذت، نشان دادند افرادی که از استقلال بیشتری برخوردارند و فرصت انتخاب بر اساس نیازهای درونی خود را دارند به احتمال زیاد جهت‌گیری هدفی تسلطی را انتخاب می‌کنند. به همین منظور در سال‌های معاصر، حجم وسیعی از پژوهش‌های نظری و تجربی این سازه و همچنین علل و پیامدهای آن را تبیین کرده‌اند. با در نظر گرفتن اهمیت جهت‌گیری هدفی در پیش‌بینی موفقیت افراد به ویژه ورزشکاران، پرداختن به نقش مهم هوش هیجانی به عنوان مدیریت‌کننده احساسات و هیجانات و در نهایت کنترل رفتار جهت سوق دادن افراد به دستاوردهای مطلوب و مورد انتظار، می‌تواند جایگاه ویژه‌ای داشته باشد.

هوش هیجانی^۲ برای اولین بار در سال ۱۹۹۰ معرفی شد و اولین نظریه، آن را نوعی توانایی ذهنی خالص^۳ مثل بهره‌ی هوشی^۴ معرفی نمود.

تحقیقات نشان می‌دهد که خلق و خوی آدمی نیز در انتخاب نوع راهبردها و اهداف می‌تواند موثر باشد. اما نگاهی گذرا به بسیاری از رفتارهای افراد نشان می‌دهد که عامل مهم در رفتارهای سلامت‌زا و رفتارهای پرخطر همانا راهبردهای مورد استفاده آنهاست (بیدل دی‌سی، ترنر، اس‌ام^۵، ۲۰۰۵؛ و هنس کی‌دی و همکاران^۶، ۲۰۰۵).

هیجانات دارای کیفیت بالایی هستند به این صورت که می‌توانند، باعث واکنش مثبت یا منفی در افراد شوند. اگر متناسب با موقعیت و شرایط باشند باعث واکنش مثبت و در غیر این صورت باعث واکنش منفی می‌شود. بنابراین زمانی که هیجانات شدید می‌شوند یا طولانی می‌شوند و یا با شرایط سازگار نیستند آن زمان نیاز به تنظیم کردن آنها لازم است (گروس^۷، ۱۹۹۸). به این ترتیب زمانی که شخص دست به کاری می‌زند و متوجه می‌شود که این کار در راستای اهداف خویش بوده است، هیجانات به وجود می‌آیند (لازاروس^۸، ۱۹۹۱).

عوامل مختلفی در زندگی سبب علاقه و نگرش مثبت نسبت به زندگی و یا برعکس منجر به خستگی، دلزدگی یا ناامیدی از زندگی می‌شوند. معمولاً موفقیت در هر کاری و رسیدن به هدف، نیازمند نگرش، نوعی حالت آمادگی است، که اغلب آنها را کدهستند و تنها در صورت برخورد با موضوع، در بیان و رفتار تجلی می‌یابند و همه چیز زندگی به نگرش‌های فرد بستگی

-
1. Eliot & Mcgregor
 2. Emotional Intelligence
 3. Mental ability
 4. Intelligence Qutionent
 5. Beidel DC & Turner SM
 6. Vohs KD
 7. Gross
 8. Lazarus

دارد. این نگرش‌ها از طریق تجربه سازمان می‌یابند و تأثیری هدایتی یا پویا بر پاسخ‌های فرد در برابر تمامی اشیاء و یا موقعیت‌هایی دارد که به آن مربوط می‌شود (نیاز آذری و همکاران، ۱۳۸۹). هر چه بیشتر در مورد رفتارها آگاهی داشته باشیم تغییر نگرش افراد سهل‌تر خواهد بود (شیرکوند، ۱۳۹۰). فشارهای روانی بیش از هر عامل دیگری باعث تحلیل انرژی جسمی ورزشکاران و افراد مختلف و کاهش لذت بردن آنها از ورزش و پیروزی و موفقیت در دیگر پدیده‌های اجتماعی می‌شود. به خوبی اثبات شده است، ضعف روانی ورزشکاران عملکرد آنان را در مسابقات کاملاً تحت تأثیر قرار داده است (بشارت، ۱۳۸۴).

رضایت از زندگی و نوع نگرش به زندگی یک فرایند قضاوتی شناختی است (دینر^۱ و همکاران، ۱۹۸۵) که در آن افراد کیفیت زندگی خود را بر اساس مجموعه‌ای از ملاک‌ها ارزیابی میکنند (پاوت^۲ و دینر، ۱۹۹۳). در مورد رابطه نگرش به زندگی با جهت‌گیری هدفی، پژوهشی صورت نگرفته است اما در معدود پژوهش‌هایی نتایج نشان داد که، فعالیت‌های فیزیکی و ورزشی رابطه مثبتی با رضایت مندی و نگرش مثبت به زندگی دارد. برای مثال (والیس^۳ و همکاران، ۲۰۰۴)، در پژوهشی به این نتیجه رسیدند که جوانانی که فعالیت‌های فیزیکی کمتری دارند، میزان رضایت از زندگی‌شان نیز پایین‌تر است. افراد ورزشکار در انجام بسیاری از فعالیت‌ها خود کارآمدتر از دیگران هستند، چنانکه کیم و پارت (۱۹۹۹)، به نقل از مرتضوی (۱۳۸۳)، نشان دادند که، خودکارآمدی با رضایت از زندگی و نگرش مثبت به زندگی رابطه مستقیم دارد. یعنی کسانی که خودکارآمدی بالایی دارند، علاوه بر کسب موفقیت بیشتر از زندگی نیز احساس رضایت بیشتری دارند.

ملکی، محمدزاده و قوامی (۱۳۹۱) در پژوهشی تحت عنوان تأثیر آموزش هوش هیجانی بر پرخاشگری، استرس و بهزیستی روانشناختی ورزشکاران نخبه، دریافتند که آموزش هوش هیجانی بر سه متغیر روانشناختی فوق‌تأثیر معنی‌داری دارد. به طوری که سبب کاهش پرخاشگری و استرس و افزایش بهزیستی روانشناختی شده است.

اقدسی، جیرانی و رحمانی (۱۳۹۱) در بررسی ارتباط جو انگیزشی ادراک شده با عزت نفس ورزشکاران نخبه و غیرنخبه دریافتند که جو انگیزشی تکلیف‌محور با کاهش اضطراب و افزایش عزت نفس ورزشکاران ارتباط مثبتی دارد، اما در مورد سازوکار دقیقی که باعث می‌شود جو تکلیف‌محور چنین پیامدهای مثبتی داشته باشد، اطلاع دقیقی در دست نیست.

شهبازی و همکاران (۱۳۹۰) در تحقیق دیگری تحت عنوان ارتباط صفت حالتی با زمان واکنش و هوش ورزشکاران نخبه و غیرورزشکاران، نشان دادند که بین هوش و زمان واکنش انتخابی و نیز بین اضطراب حالتی و زمان واکنش انتخابی ورزشکاران نخبه و غیرنخبه همبستگی معنی‌دار و منفی وجود دارد.

1. Diener

2. pavot

3. valois

دوریز^۱ (۲۰۱۱) در بررسی ارتباط نیازهای روانشناختی و هیجانی با جهت‌گیری هدفی نشان داد که نیازهای روانشناختی و هیجانی همچون استقلال- شایستگی و پیوستگی با اهداف درونی (جهت‌گیری تسلطی)، ارتباط مثبت با اهداف بیرونی (جهت‌گیری عملکردی) ارتباط منفی دارد. سین‌بال^۲ و همکاران در بررسی نقش هیجانی در عملکرد ورزش و مقایسه آن بین ورزشکاران دارای مهارت‌های باز و بسته نشان دادند که تفاوت معنی‌داری در استفاده از مهارت‌های هوش هیجانی در بین ورزشکاران دارای مهارت باز و بسته وجود دارد. به طوری که ورزشکاران دارای مهارت باز (فوتبالیست‌ها) نسبت به ورزشکاران دارای مهارت بسته (ژیمناست‌ها) از مهارت‌های هوش هیجانی بیشتر استفاده کرده و به تبع آن عملکرد ورزشی آنها به طور بهینه‌تری می‌باشد. با توجه به فقدان تحقیقات در زمینه‌ی بررسی جهت‌گیری هدفی در محیط‌های ورزشی و پیامدهای ناشی از عدم وجود دانش جهت‌دهی به رفتار و نظر به اینکه تحقیقاتی که این سه متغیر را با همدیگر بررسی کرده باشد، انجام نشده است بنابراین یکی از مهم‌ترین ضرورت‌های این تحقیق پر کردن خلا اطلاعاتی موجود در مورد رابطه ساده و چندگانه این سه متغیر با یکدیگر است.

بنابراین پژوهش حاضر با هدف بررسی تعیین رابطه هوش هیجانی و نگرش به زندگی با جهت‌گیری هدفی در صدد پاسخگویی به این پرسش است که آیا بین مولفه‌های هوش هیجانی و نگرش به زندگی با جهت‌گیری هدفی رابطه ساده و چندگانه وجود دارد؟

روش

پژوهش حاضر از نوع توصیفی-همبستگی است که در آن هوش هیجانی و نگرش به زندگی به عنوان متغیرهای پیش‌بین و جهت‌گیری هدفی به عنوان متغیر ملاک در نظر گرفته شد. جامعه آماری این پژوهش شامل ۲۰ باشگاه (فوتبال)، شهر اهواز به تعداد ۶۰۰ نفر با رده‌های سنی مختلف که بر طبق جدول مورگان ۲۵۰ نفر به طور تصادفی انتخاب گردیدند. پرسشنامه‌های تحقیق در اختیار آنها قرار گرفت و از آنها خواسته شد تا پاسخ‌ها را صادقانه انتخاب نموده و پر کنند. پس از جمع‌آوری پرسشنامه‌ها، داده‌های جمع‌آوری شده با روش‌های همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه مورد تجزیه و تحلیل آماری قرار گرفتند.

ابزار پژوهش

الف) پرسشنامه جهت‌گیری هدفی (TEOSQ)

پرسشنامه (TEOSQ) برای مشخص نمودن این امر مورد استفاده قرار می‌گیرد که یک فرد موفقیت در موقعیت ورزشی را به عنوان کسب مهارت بالا (تکلیف مدار) یا عملکردی بهتر از دیگران (خود مدار) تعریف می‌کند. پرسشنامه دارای ۱۳ سوال می‌باشد، که سوالات آن در دو جنبه تکلیف‌مداری و خود‌مداری قرار دارد. سوالاتی که جنبه‌ی تکلیف‌مداری

1. Duriz

2. Singh Bal

(وظیفه‌مداری) را ارزیابی می‌کند هفت مورد می‌باشد و شش سوال باقیمانده هم جنبه خود‌مداری را می‌سنجد و مجموع سوالات یک نمره کلی از جهت گیری هدفی به دست می‌دهد. پرسشنامه جهت گیری هدفی قبلاً توسط شمشیری (۱۳۷۳) بر روی ورزشکاران دانش آموز تهران و بهرامی، یوسفی (۱۳۸۳)، بر روی ورزشکاران کشتی گیر استان لرستان مورد استفاده قرار گرفته و اعتبار یابی شده است. روش نمره‌گذاری بر اساس طیف لیکرت پنج درجه‌ای شامل به شدت مخالفم عدد (۱) مخالفم عدد (۲) نظری ندارم عدد (۳) موافقم عدد (۴) به شدت موافقم عدد (۵) می‌باشد.

در تحقیق حاضر برای تعیین پایایی پرسشنامه جهت گیری هدفی نیز از روش آلفای کرونباخ استفاده شد که برای کل پرسشنامه برابر با ۰/۸۵، که بیانگر ضرایب پایایی مطلوب پرسشنامه یاد شده می‌باشد.

ب) پرسشنامه هوش هیجانی پترایدز و فورنهایم

پرسشنامه رگه هوش هیجانی پترایدز و فورنهایم یک مقیاس خود-سنجی است. فرم اصلی و نخستین آن دارای ۱۴۴ ماده و ۱۵ زیرمقیاس همسازی، جرات ورزی، بیان هیجان، مهار هیجان‌ها و عواطف، تنظیم هیجان‌ها و عواطف، درک هیجان‌ها و عواطف، همدلی، شادکامی، برانگیختگی، خوش بینی، مهارت‌های اجتماعی، خود‌انگیزشی، حرمت خود، صلاحیت اجتماعی و مهارت‌تندگی است. فرم مورد استفاده در پژوهش حاضر از ۳۰ ماده تشکیل شده است که به هر سوال در یک مقیاس ۷ درجه‌ای از کاملاً موافقم (۱) تا کاملاً مخالفم (۷) نمره داده می‌شود. نمره‌گذاری ماده‌های ۲۸، ۲۶، ۲۵، ۲۲، ۱۸، ۱۶، ۱۴، ۱۳، ۱۲، ۱۰، ۸، ۷، ۵، ۴ و ۲ معکوس است. با جمع نمره‌های به دست آمده از هر ماده نمره کل مقیاس به دست می‌آید. در هنجارگزینی فرم کوتاه در نمونه دانشجویان ایرانی، ۴ عامل خوش بینی، درک هیجان‌ها و عواطف خود و دیگران، مهارت‌های هیجان‌ها و مهارت‌های اجتماعی استخراج شد. مارنانی (۱۳۸۲) ضریب همسانی درونی با روش آلفای کرونباخ را ۰/۸۱ گزارش کرد. ساکلوفسکی و همکاران (۲۰۰۳)؛ به نقل از ازغندی، (۱۳۸۴) ضریب همسانی درونی به روش آلفای کرونباخ را برای کل مقیاس ۰/۸۹ گزارش کردند. احمدی ازغندی در سال ۱۳۸۵-۱۳۸۴ این پرسشنامه را در ایران هنجاریابی کرد و اعتبار این مقیاس را با روش‌های همسانی درونی و بازآزمایی به ترتیب برابر با ۰/۷۶ و ۰/۷۱۴ گزارش کرد. در تحقیق حاضر برای تعیین پایایی پرسشنامه هوش هیجانی از روش آلفای کرونباخ استفاده شد که برای کل پرسشنامه برابر با ۰/۸۰، که بیانگر ضرایب پایایی قابل قبول پرسشنامه یاد شده می‌باشد.

ج) پرسشنامه نگرش به زندگی LOT

شیرر و کارور (۱۹۸۵)، برای ارزیابی خوشبینی سرشتی، آزمون جهت‌گیری زندگی (LOT) ۳

1. Scheier
2. Carver
3. Life Orientation Test

خود گزارش خلاصه‌ای را تدوین کرده و بعدها آن را مورد تجدید نظر قرار دادند (شیروهمکاران، ۱۹۹۴). نوع خوشبینی که توسط LOT ارزیابی می‌شود، یک صفت شخصیتی است که مشخصه آنان نظرات مطلوب شخصی در آینده است.

آزمون جهتگیری زندگی (LOT) شامل ۸ ماده بود. ۴ ماده آن بیانگر خلق خوشبینانه و ۴ ماده بیانگر خلق بدبینانه بوده و پاسخ دهندگان در یک مقیاس چند درجه‌ای میزان موافقت یا عدم موافقت خود را با هر یک از جملات اعلام می‌کردند نسخه تجدید نظر شده آزمون جهتگیری زندگی از آزمون اصلی خلاصه تراست (شامل ۶ ماده، ۳ ماده، نشان دهنده تلقی خوشبینانه و ۳ ماده نشان دهنده تلقی بدبینانه). در نسخه تجدید نظر شده مواد یک به طور دقیق بر انتظارات تاکید نداشتند حذف یا بازنویسی شدند. LOT-R از همسانی درونی مطلوبی برخوردار بوده (ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۰) و در طول زمان ثبات خوبی دارد. به دلیل همپوشی گسترده مواد آزمون‌های LOT و LOT-R همبستگی این دو آزمون بسیار بالا است (شیروهمکاران، ۱۹۹۴). با این وجود، ارتباط درونی جملات خوشبینانه و بدبینانه نسخه تجدید نظر شده آزمون جهتگیری زندگی از نسخه اصلی آن بیشتر است. به دلیل مزیت‌های نسخه تجدید نظر شده آزمون جهتگیری زندگی، امروزه در اکثر پژوهش‌ها از این آزمون استفاده میشود (کارور، ۲۰۰۵). پرسشنامه جهت‌گیری زندگی دارای ۱۰ سوال است که بر روی یک طیف ۵ درجه‌ای لیکرت به صورت (کاملاً موافقم، موافقم، نظری ندارم، مخالفم، کاملاً مخالفم) تنظیم شده اند که به ترتیب نمرات ۵، ۴، ۳، ۲، ۱ به آن‌ها اختصاص می‌یابد پایایی این پرسشنامه با استفاده از روش آلفای کرونباخ و روش تنصیف نیز تایید شده است که پایایی آن با روش آلفای کرونباخ برابر ۰/۷۸ شده است و با روش تنصیف برابر با ۰/۸۵ شده است؛ که از لحاظ روان‌سنجی مقدار قابل قبول بوده است. این آزمون در سال ۱۳۸۳، توسط مهدی خدابخشی در ایران هنجاریابی شده است در تحقیق حاضر برای تعیین پایایی پرسشنامه نگرش به زندگی نیز از روش آلفای کرونباخ استفاده شد که برای کل پرسشنامه برابر با ۰/۵۱، می‌باشد.

یافته‌ها:

یافته‌های توصیفی این پژوهش شامل شاخص‌های آماری مانند میانگین، انحراف معیار و تعداد آزمودنی‌های نمونه برای کلیه متغیرهای مورد مطالعه در این پژوهش در جدول شماره ۱ ارائه شده است.

جدول شماره ۱: میانگین و انحراف معیار نمره آزمودنی ها در متغیرهای تحقیق

تعداد	انحراف معیار	میانگین	شاخص های آماری
			متغیر
۲۵۰	۲۲/۳۵	۱۳۷/۲۰	هوش هیجانی
	۷/۸۷	۳۴/۶۵	هوش هیجانی در زمینه خوشبینی
	۹/۰۲	۴۶/۷۵	هوش هیجانی در زمینه درک عواطف خود و دیگران
	۷/۲۵	۲۹/۶۷	هوش هیجانی در زمینه کنترل عواطف
	۵/۵۵	۲۶/۱۴	هوش هیجانی در زمینه مهارت های اجتماعی
	۳/۱۳	۲۰/۳۵	نگرش به زندگی
	۸/۵۱	۴۵/۷۴	جهت گیری هدفی

همان طوری که در جدول شماره ۱ مشاهده می شود در متغیر هوش هیجانی، میانگین و انحراف معیار به ترتیب ۱۳۷/۲۰ و ۲۲/۳۵، در متغیر هوش هیجانی در زمینه خوشبینی، ۳۴/۶۵ و ۷/۸۷، در متغیر هوش هیجانی در زمینه درک عواطف خود و دیگران، ۴۶/۷۵ و ۹/۰۲، در متغیر هوش هیجانی در زمینه کنترل عواطف، ۲۹/۶۷ و ۷/۲۵ و در متغیر هوش هیجانی در زمینه مهارت های اجتماعی، ۲۶/۱۴ و ۵/۵۵ می باشد.

همچنین در متغیر نگرش به زندگی، میانگین و انحراف معیار، به ترتیب ۲۰/۳۵ و ۳/۱۳، در متغیر جهت گیری هدفی، ۴۵/۷۴ و ۸/۵۱، در متغیر جهت گیری هدفی در زمینه تکلیف مدار، ۲۷/۲۱ و ۵/۰۰ و در متغیر جهت گیری هدفی در زمینه خود مدار، ۱۸/۴۳ و ۴/۸۳ می باشد.

جدول شماره ۲: ضرایب همبستگی ساده بین هوش هیجانی و جهت گیری هدفی ورزشکاران مرد

تعداد	سطح	ضریب همبستگی	شاخص آماری	متغیر
			متغیر پیش بین	
(n)	معنی داری (p)	(r)		ملاک
۲۵۰	۰/۰۰۲	۰/۱۹	هوش هیجانی	۱
	۰/۰۰۰۱	۰/۲۶	هوش هیجانی در زمینه خوشبینی	۲
	۰/۰۱۱	۰/۱۶	هوش هیجانی در زمینه درک عواطف	۳
	۰/۴۰۲	۰/۰۵	هوش هیجانی در زمینه کنترل عواطف	۴
	۰/۲۴۶	۰/۰۷	هوش هیجانی در زمینه مهارت اجتماعی	۵

همان طوری که در جدول شماره ۲ ملاحظه می شود بین هوش هیجانی و جهت گیری هدفی ورزشکاران مرد رابطه مثبت معنی داری مشاهده می شود ($p < 0/002$ و $r = 0/19$). به عبارت دیگر، هر چه هوش هیجانی ورزشکاران مرد افزایش می یابد به همان اندازه جهت گیری هدفی آنان افزایش پیدا می کند.

همچنین بین هوش هیجانی در زمینه های خوشبینی و درک عواطف خود و دیگران با جهت گیری هدفی ورزشکاران مرد رابطه مثبت معنی داری مشاهده می شود. بنابراین فرضیه های ۴-۱ و ۴-۲ تأیید می گردد. به عبارت دیگر، با افزایش هوش هیجانی در زمینه های خوشبینی