



Research Article

The Effect of Emotional Intelligence and Goal Setting on the Performance of Soccer Players

Ali Zand ¹, Saadat Allah Salehi ^{2*}

¹ MSc, Department of Physical Education, Arak, Iran

² Assistant Professor, Department of Physical Education, Ar.C., Islamic Azad University, Arak, Iran

* **Corresponding author:** Saadat Allah Salehi, Assistant Professor, Department of Physical Education, Ar.C., Islamic Azad University, Arak, Iran. Email: saadat0382@gmail.com

DOI: [10.61882/jams.29.2.150](https://doi.org/10.61882/jams.29.2.150)

How to Cite this Article:

Zand A, Salehi SA. The Effect of Emotional Intelligence and Goal Setting on the Performance of Soccer Players. *J Arak Uni Med Sci.* 2026;29(2): 150- 6. DOI: [10.61882/jams.29.2.150](https://doi.org/10.61882/jams.29.2.150)

Received: 25.11.2025

Published: 31.05.2026

Keywords:

Emotional Intelligence;
Goal Setting;
Sports Performance;
Football;
Young footballers

© 2024 Arak University of Medical Sciences

Abstract

Introduction: This study aimed to investigate the effect of emotional intelligence and goal setting on the performance of young footballers in Arak.

Methods: The statistical population included players aged 15 to 21 years old present in football teams and academies of this city, and using the cluster random sampling method, 200 people were selected as a sample. Data were collected using standard questionnaires of emotional intelligence, Locke and Latham goal setting, and sports performance and analyzed using the structural equation modeling (SEM).

Results: The findings showed that emotional intelligence with a path coefficient of 0.45 and goal setting with a path coefficient of 0.52 have a direct and positive effect on sports performance. Also, emotional intelligence with a path coefficient of 0.61 showed a positive and significant effect on goal setting. These results indicate that players with higher levels of emotional intelligence are more inclined to set challenging goals and show better performance.

Conclusions: It is suggested that coaches and sports organizations help develop these skills in young players by holding training workshops and using sports psychologists. Also, future research can gain a deeper understanding of these relationships by examining mediating variables and using longitudinal methods.

تأثیر هوش هیجانی و هدف‌گذاری بر عملکرد ورزشی فوتبالیست‌های جوان شهر اراک

علی زند^۱ ID، سعادت الله صالحی^۲ ID*

^۱ کارشناسی ارشد تربیت بدنی، گروه تربیت بدنی، آموزش و پرورش ناحیه یک، اداره کل آموزش و پرورش استان مرکزی، اراک، ایران

^۲ استادیار مدیریت ورزشی، گروه تربیت بدنی، واحد اراک، دانشگاه آزاد اسلامی، اراک، ایران

* نویسنده مسئول: سعادت الله صالحی، استادیار مدیریت ورزشی، گروه تربیت بدنی، واحد اراک، دانشگاه آزاد اسلامی، اراک، ایران.

ایمیل: saadat0382@gmail.com

DOI: 10.61882/jams.29.2.150

تاریخ دریافت: ۱۴۰۴/۰۹/۰۴	چکیده
تاریخ چاپ: ۱۴۰۵/۰۳/۱۰	
واژگان کلیدی:	مقدمه: پژوهش حاضر با هدف بررسی تأثیر هوش هیجانی و هدف‌گذاری بر عملکرد فوتبالیست‌های جوان شهر اراک انجام شد.
هوش هیجانی؛	روش کار: جامعه آماری شامل بازیکنان ۱۵ تا ۲۱ ساله حاضر در تیم‌ها و آکادمی‌های فوتبال شهر اراک بود. با استفاده از روش نمونه‌گیری
هدف‌گذاری؛	تصادفی خوشه‌ای، ۲۰۰ نفر به عنوان نمونه انتخاب شدند. داده‌ها با استفاده از پرسشنامه‌های هوش هیجانی شوت (۳۳ گویه)، هدف‌گذاری
عملکرد ورزشی؛	لاک و لاتام (۲۰ گویه) و عملکرد ورزشی (۱۵ گویه) جمع‌آوری و با روش معادلات ساختاری (SEM) تحلیل شد.
فوتبال؛	یافته‌ها: نتایج نشان داد هوش هیجانی با ضریب مسیر ($\beta = ۰/۴۵$) و هدف‌گذاری با ضریب مسیر ($\beta = ۰/۵۲$) تأثیر مستقیم و مثبتی بر
فوتبالیست‌های جوان	عملکرد ورزشی دارند ($P < ۰/۰۱$). همچنین، هوش هیجانی با ضریب مسیر ($\beta = ۰/۶۱$) تأثیر مثبت و معناداری بر هدف‌گذاری نشان داد. اثر
تمامی حقوق نشر برای دانشگاه	غیرمستقیم هوش هیجانی بر عملکرد از طریق هدف‌گذاری برابر ($\beta = ۰/۴۵$) بود.
علوم پزشکی اراک محفوظ است.	نتیجه‌گیری: بازیکنان با سطح هوش هیجانی بالاتر، تمایل بیشتری به تعیین اهداف چالش‌برانگیز دارند و عملکرد بهتری نشان می‌دهند. پیشنهاد
	می‌شود مربیان با برگزاری کارگاه‌های آموزشی، به توسعه این مهارت‌ها کمک کنند.
ارجاع: زند علی، صالحی سعادت‌الله. تأثیر هوش هیجانی و هدف‌گذاری بر عملکرد ورزشی فوتبالیست‌های جوان شهر اراک. مجله دانشگاه علوم پزشکی اراک ۱۴۰۵؛ ۲۹ (۲): ۱۵۰-۱۵۶.	

مقدمه

ورزش فوتبال، به عنوان یکی از پرطرفدارترین و پیچیده‌ترین ورزش‌های تیمی در سراسر جهان، نه تنها به دلیل جذابیت‌های بصری و هیجان‌انگیز بودنش، بلکه به دلیل نیاز به ترکیبی منحصر به فرد از مهارت‌های فنی، جسمی و ذهنی، همواره مورد توجه محققان و علاقه‌مندان به ورزش قرار گرفته است. در این ورزش، عملکرد بازیکنان تنها به توانایی‌های فیزیکی و تاکتیکی محدود نمی‌شود، بلکه عوامل روان‌شناختی نیز نقش تعیین‌کننده‌ای در موفقیت آن‌ها ایفا می‌کنند. در واقع، توانایی مدیریت هیجانات، حفظ تمرکز در شرایط فشار روانی، و تعیین اهداف مشخص و دست‌یافتنی، از جمله عواملی هستند که می‌توانند تفاوت بین یک بازیکن معمولی و یک بازیکن موفق را ایجاد کنند (۱).

در سال‌های اخیر، توجه فزاینده‌ای به نقش عوامل روان‌شناختی در عملکرد ورزشی معطوف شده است. در این میان، هوش هیجانی به عنوان یکی از مهم‌ترین این عوامل، مورد توجه پژوهشگران قرار گرفته است. هوش هیجانی، که نخستین بار در سال ۱۹۹۰ توسط Mayer و Salovey مطرح شد (۲)، به عنوان توانایی درک، مدیریت و تنظیم هیجانات خود و دیگران تعریف می‌شود و شامل مهارت‌هایی مانند خودآگاهی، خودتنظیمی، انگیزش، همدلی و مهارت‌های اجتماعی است (۳). این مهارت‌ها به بازیکنان کمک

می‌کند تا در شرایط استرس‌زا، مانند مسابقات حساس، تصمیم‌گیری بهتری داشته باشند و ارتباط مؤثرتری با هم‌تیمی‌ها و مربیان برقرار کنند (۴). پژوهش‌های متعددی نشان داده‌اند که بازیکنان با سطح هوش هیجانی بالاتر، توانایی بهتری در مدیریت استرس و حفظ تمرکز در شرایط رقابتی دارند (۵). از سوی دیگر، هدف‌گذاری به عنوان فرایند تعیین اهداف مشخص و قابل دستیابی، ابزاری قدرتمند برای افزایش انگیزه و بهبود عملکرد ورزشی است. نظریه هدف‌گذاری لاک و لاتام (۱۹۹۰) تأکید می‌کند که تعیین اهداف چالش‌برانگیز و مشخص، می‌تواند به افزایش تلاش و پشتکار افراد منجر شود (۶). در حوزه ورزش، هدف‌گذاری به بازیکنان کمک می‌کند تا بر روی نقاط قوت خود تمرکز کنند و با برنامه‌ریزی دقیق، به اهداف خود دست یابند (۷). تحقیقات نشان داده‌اند که بازیکنانی که اهداف واضح و چالش‌برانگیزی را برای خود تعیین می‌کنند، تمایل بیشتری به تلاش و پشتکار از خود نشان می‌دهند و در نهایت، عملکرد بهتری دارند (۸).

در میان فوتبالیست‌های جوان که در مرحله شکل‌گیری هویت ورزشی و حرفه‌ای خود هستند، توسعه این مهارت‌ها اهمیت ویژه‌ای دارد. بازیکنان جوان، به دلیل تجربه کمتر و قرار گرفتن در معرض فشارهای ناشی از رقابت‌های سنگین، بیشتر در معرض استرس و اضطراب قرار دارند. هوش هیجانی به آن‌ها کمک می‌کند تا این فشارها را مدیریت

حجم نمونه بر اساس فرمول کوکران (۱۹۷۵) برای جامعه نامحدود و با توجه به نیاز روش معادلات ساختاری (حداقل ۱۰ برابر تعداد پارامترهای مدل)، ۲۰۰ نفر تعیین شد. همچنین، برای اطمینان از قدرت آماری کافی (بالای ۰/۸۰) و جلوگیری از ریزش نمونه، ۲۲۰ پرسشنامه توزیع شد که ۲۰۰ پرسشنامه کامل دریافت شد (نرخ پاسخ ۹۰/۹ درصد).

معیارهای انتخاب شرکت کنندگان شامل: سن ۱۵ تا ۲۱ سال (بر اساس کارت ملی یا شناسنامه)، حداقل شش ماه سابقه فعالیت در تیم‌های فوتبال و رضایت آگاهانه کتبی از بازیکن و ولی قانونی وی بود. همچنین، پرسشنامه‌های ناقص (بیش از ۱۰ درصد گویه‌ها بدون پاسخ) از پژوهش کنار گذاشته شدند. در مورد داده‌های ناقص، از روش حذف زوجی استفاده شد. همچنین، قبل از تحلیل، داده‌ها از نظر مقادیر پرت بررسی و در صورت وجود، حذف یا جایگزین شدند.

متغیرهای پژوهش و ابزار اندازه‌گیری: متغیرهای این پژوهش شامل سه متغیر اصلی است: هوش هیجانی (متغیر مستقل)، هدف‌گذاری (متغیر میانجی) و عملکرد ورزشی (متغیر وابسته) بود. برای اندازه‌گیری این متغیرها از ابزار زیر استفاده شد:

۱. پرسشنامه هوش هیجانی شوت (SSEIS): برای سنجش هوش هیجانی، از پرسشنامه استاندارد هوش هیجانی Schutte استفاده شد. این پرسشنامه شامل ۳۳ گویه و چهار خرده‌مقیاس است:

جدول ۱. پرسشنامه هوش هیجانی شوت

خرده‌مقیاس	تعداد گویه	نمونه گویه
ارزیابی هیجانات خود	۱۱	«من احساساتم را به راحتی بیان می‌کنم»
ارزیابی هیجانات دیگران	۹	«من می‌توانم احساسات دیگران را درک کنم»
تنظیم هیجانات	۸	«من می‌توانم هیجانات خود را کنترل کنم»
بهره‌برداری از هیجانات	۵	«من از هیجانات مثبت برای حل مسائل استفاده می‌کنم»

پاسخ‌ها بر اساس مقیاس لیکرت ۵ درجه‌ای (۱ = کاملاً مخالفم تا ۵ = کاملاً موافقم) امتیازدهی می‌شوند. پایایی این پرسشنامه در پژوهش حاضر با استفاده از آلفای کرونباخ برابر با ۰/۸۷ به دست آمد. روایی این پرسشنامه در مطالعات متعدد داخلی و خارجی تأیید شده است (۱۲، ۱۳).

۲. پرسشنامه هدف‌گذاری Locke و Latham (GAS): برای سنجش هدف‌گذاری، از پرسشنامه هدف‌گذاری Locke و Latham (۲۰۰۲) استفاده شد (۷). این پرسشنامه شامل ۲۰ گویه و دو خرده‌مقیاس است:

جدول ۲. پرسشنامه هدف‌گذاری Locke و Latham

خرده‌مقیاس	تعداد گویه	نمونه گویه
اهداف کوتاه‌مدت	۱۰	«برای بهبود عملکرد خود در کوتاه‌مدت هدف تعیین می‌کنم»
اهداف بلندمدت	۱۰	«برای موفقیت در طول فصل اهداف مشخصی دارم»

پاسخ‌ها بر اساس مقیاس لیکرت ۵ درجه‌ای (۱ = کاملاً مخالفم تا ۵ = کاملاً موافقم) امتیازدهی می‌شوند. پایایی این پرسشنامه در پژوهش حاضر با آلفای کرونباخ ۰/۸۹ محاسبه شد. روایی این پرسشنامه نیز در پژوهش‌های متعدد تأیید شده است (۷، ۱۲-۱۴).

کنند و در شرایط دشوار، عملکرد بهتری از خود نشان دهند. از سوی دیگر، هدف‌گذاری به آن‌ها کمک می‌کند تا با تمرکز بر اهداف کوتاه‌مدت و بلندمدت، مسیر پیشرفت خود را به طور سیستماتیک دنبال کنند (۹). با این حال، علیرغم اهمیت این دو عامل، تحقیقات محدودی به بررسی تأثیر همزمان هوش هیجانی و هدف‌گذاری بر عملکرد فوتبالیست‌های جوان پرداخته‌اند. بیشتر مطالعات انجام شده در این حوزه، بر روی بازیکنان حرفه‌ای متمرکز بوده‌اند (۱۰) یا در رشته‌های ورزشی دیگر صورت گرفته‌اند (۱۱). این در حالی است که بازیکنان جوان، به دلیل ویژگی‌های خاص سنی و روان‌شناختی، نیازمند توجه ویژه‌ای هستند (۱).

مطالعه Smith و همکاران نشان داد که ترکیب هوش هیجانی و هدف‌گذاری می‌تواند به بهبود عملکرد بازیکنان در شرایط فشار روانی کمک کند (۹). همچنین، پژوهش Silva Gutiérrez و همکاران بیان کرد که بازیکنانی که از مهارت‌های هوش هیجانی بالاتری برخوردارند، تمایل بیشتری به تعیین اهداف چالش‌برانگیز و دستیابی به آن‌ها دارند (۸). با این وجود، این مطالعات عمدتاً بر بازیکنان حرفه‌ای متمرکز بوده‌اند و پژوهش‌های محدودی به بررسی این روابط در میان فوتبالیست‌های جوان پرداخته‌اند.

با توجه به خلأ تحقیقاتی موجود، این پژوهش با هدف بررسی تأثیر هوش هیجانی و هدف‌گذاری بر عملکرد فوتبالیست‌های جوان شهر اراک انجام می‌شود. هدف اصلی این مطالعه، شناسایی نقش این دو عامل در بهبود عملکرد و ارائه راهکارهایی برای توسعه مهارت‌های روان‌شناختی بازیکنان جوان است. امید است که نتایج این تحقیق، گامی مؤثر در جهت ارتقای سطح عملکرد بازیکنان جوان و موفقیت آن‌ها در عرصه ورزشی باشد.

روش کار

پژوهش حاضر از نظر هدف، کاربردی و از نظر روش، توصیفی-همبستگی با رویکرد مدل‌سازی معادلات ساختاری است. در این پژوهش، روابط علی بین متغیرهای هوش هیجانی، هدف‌گذاری و عملکرد ورزشی بررسی می‌شود. واحد تحلیل در این پژوهش، بازیکن فوتبال (فردی) است.

جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه فوتبالیست‌های جوان (رده سنی ۱۵ تا ۲۱ سال) شهر اراک بود که در سال ۱۴۰۳ در لیگ‌ها و تیم‌های پایه‌ای این شهر فعالیت می‌کردند. این جامعه شامل بازیکنان حاضر در آکادمی‌های فوتبال، تیم‌های مدرسه‌ای و باشگاه‌های محلی بود.

روش نمونه‌گیری در این پژوهش، تصادفی خوشه‌ای چندمرحله‌ای بود. جزئیات اجرایی نمونه‌گیری به شرح زیر است:

مرحله اول (تهیه چارچوب نمونه‌گیری): فهرست کامل تیم‌ها، آکادمی‌ها و مدارس فوتبال شهر اراک از اداره ورزش و جوانان استان مرکزی تهیه شد. این فهرست شامل ۴۵ تیم و آکادمی با حدود ۱۲۰۰ بازیکن بود.

مرحله دوم (انتخاب خوشه‌ها): شهر اراک به پنج منطقه جغرافیایی (مرکزی، شمالی، جنوبی، شرقی و غربی) تقسیم شد. از هر منطقه، به صورت تصادفی تعداد متناسبی تیم انتخاب شد (در مجموع ۱۲ تیم). این کار برای تضمین نمایندگی جغرافیایی نمونه انجام شد.

مرحله سوم (انتخاب نمونه‌ها): از میان بازیکنان هر تیم انتخاب شده، نمونه‌گیری تصادفی ساده انجام شد. تعداد نمونه از هر تیم متناسب با حجم تیم تعیین شد.

۳. پرسشنامه عملکرد ورزشی (Sport Performance Questionnaire) SPQ: برای سنجش عملکرد ورزشی بازیکنان، از پرسشنامه عملکرد ورزشی استفاده شد که شامل ۱۵ گویه و سه خرده‌مقیاس است:

جدول ۳. پرسشنامه عملکرد ورزشی

خرده مقیاس	تعداد گویه	نمونه گویه
عملکرد فنی	۵	«مهارت‌های فنی مناسبی دارد»
عملکرد تاکتیکی	۵	«درک تاکتیکی خوبی دارد»
عملکرد روانی	۵	«در شرایط فشار عملکرد خوبی دارد»

این پرسشنامه توسط مربیان هر تیم تکمیل شد. پایایی این پرسشنامه با آلفای کرونباخ ۰/۸۳ به دست آمد.

روش گردآوری داده‌ها

گردآوری داده‌ها در فروردین و اردیبهشت‌ماه ۱۴۰۳ انجام شد. جزئیات این فرایند به شرح زیر است:

مرحله اول (هماهنگی): پس از دریافت مجوز از اداره ورزش و جوانان استان مراکز، با مربیان و مدیران تیم‌ها هماهنگی لازم انجام شد و زمان‌های مناسب برای جمع‌آوری داده‌ها تعیین شد.

مرحله دوم (آماده‌سازی): پرسشنامه‌ها چاپ و آماده‌سازی شد. هر پرسشنامه شامل یک برگه رضایت آگاهانه و سه پرسشنامه (هوش هیجانی، هدف‌گذاری و عملکرد ورزشی) بود.

مرحله سوم (جمع‌آوری): در جلسات تعیین شده، ابتدا هدف پژوهش توضیح داده شد و رضایت آگاهانه از شرکت‌کنندگان (و در صورت صغر سن، از ولی قانونی) اخذ شد. سپس پرسشنامه‌ها در اختیار بازیکنان قرار گرفت. دو پژوهشگر در محل حضور داشتند: یکی برای توضیح نحوه تکمیل و پاسخ به سؤالات، و دیگری برای نظارت بر صحت تکمیل پرسشنامه‌ها. مربیان نیز برای تکمیل پرسشنامه عملکرد ورزشی حضور داشتند.

مرحله چهارم (کنترل کیفیت): بلافاصله پس از تکمیل، پرسشنامه‌ها بررسی شدند تا از کامل بودن آن‌ها اطمینان حاصل شود. در صورت وجود گویه‌های بدون پاسخ، از شرکت‌کننده درخواست شد تکمیل کند. زمان تکمیل هر پرسشنامه حدود ۱۵ تا ۲۰ دقیقه بود.

در تمام مراحل این پژوهش، اصول رعایت اخلاق در پژوهش رعایت شد از جمله:

رضایت آگاهانه کتبی از تمام شرکت‌کنندگان و ولی قانونی آن‌ها اخذ شد. در این فرم، هدف پژوهش، روش اجرا، حقوق شرکت‌کنندگان (انصراف در هر مرحله) و نحوه استفاده از داده‌ها توضیح داده شده بود. همچنین، اطلاعات جمع‌آوری شده محرمانه نگه‌داری شد و فقط در اهداف پژوهش مورد استفاده قرار گرفت. داده‌ها بدون نام و مشخصات فردی تحلیل شدند. داده‌ها نیز در رایانه‌ای با رمز عبور ذخیره شدند و فقط پژوهشگران به آن‌ها دسترسی داشتند. شرکت‌کنندگان در هر مرحله‌ای می‌توانستند بدون هیچ تبعاتی از ادامه همکاری انصراف دهند.

روش تجزیه و تحلیل داده‌ها: تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم‌افزارهای SPSS نسخه ۲۶ (IBM Corporation, version 26, Armonk, NY) و AMOS نسخه ۲۴ انجام شد. مراحل تحلیل به شرح زیر است:

مرحله اول (آمار توصیفی): میانگین، انحراف معیار، فراوانی و درصد برای توصیف ویژگی‌های جمعیت‌شناختی نمونه محاسبه شد.

مرحله دوم (بررسی پیش‌فرض‌ها): قبل از تحلیل، پیش‌فرض‌های تحلیل (نرمال بودن، خطی بودن، همخطی) بررسی شد.

مرحله سوم (تحلیل همبستگی): همبستگی پیرسون برای بررسی رابطه اولیه بین متغیرها استفاده شد.

مرحله چهارم (تحلیل عاملی تأییدی): برای بررسی برازش مدل اندازه‌گیری و تأیید ساختار پرسشنامه‌ها، CFA انجام شد.

مرحله پنجم (معادلات ساختاری): برای بررسی روابط علی بین متغیرها، از SEM استفاده شد. این مرحله شامل بررسی روابط مستقیم (هوش هیجانی → عملکرد، هدف‌گذاری → عملکرد ورزشی) و روابط غیرمستقیم (هوش هیجانی → هدف‌گذاری → عملکرد) بود.

مرحله ششم (شاخص‌های برازش): برای ارزیابی برازش مدل، شاخص‌های χ^2/df (کمتر از ۳)، RMSEA (کمتر از ۰/۰۸)، CFI (بیشتر از ۰/۹۰) و GFI (بیشتر از ۰/۹۰) استفاده شد.

یافته‌ها

یافته‌های توصیفی: از ۲۰۰ شرکت‌کننده در این پژوهش، ۱۲۰ نفر (۶۰ درصد) در رده سنی ۱۸ تا ۲۱ سال و ۸۰ نفر (۴۰ درصد) در رده سنی ۱۵ تا ۱۷ سال قرار داشتند. از نظر سابقه ورزشی، ۵۰ نفر (۲۵ درصد) کمتر از سه سال، ۹۰ نفر (۴۵ درصد) بین سه تا پنج سال و ۶۰ نفر (۳۰ درصد) بیش از پنج سال سابقه فعالیت در فوتبال داشتند. همچنین، از نظر پست بازی، ۲۰ نفر (۱۰ درصد) دروازه‌بان، ۶۰ نفر (۳۰ درصد) مدافع، ۷۰ نفر (۳۵ درصد) هافبک و ۵۰ نفر (۲۵ درصد) مهاجم بودند.

جدول ۴. داده‌های توصیفی پاسخ دهندگان

متغیرها	رده‌ها	فراوانی	درصد
سن	۱۷-۱۵ سال	۸۰	۴۰
	۲۱-۱۸ سال	۱۲۰	۶۰
سابقه ورزشی	کمتر از ۳ سال	۵۰	۲۵
	۳ تا ۵ سال	۹۰	۴۵
	بیش از ۵ سال	۶۰	۳۰
پست بازی	دروازه بان	۲۰	۱۰
	مدافع	۶۰	۳۰
	هافبک	۷۰	۳۵
	مهاجم	۵۰	۲۵

میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش در جدول ۱ ارائه شده است. همان‌طور که مشاهده می‌شود، میانگین هوش هیجانی $(۳/۴۲ \pm ۰/۶۸)$ ، هدف‌گذاری $(۳/۵۸ \pm ۰/۷۲)$ و عملکرد ورزشی $(۳/۶۵ \pm ۰/۶۱)$ نشان‌دهنده سطح متوسط به بالای این متغیرها در نمونه مورد مطالعه است.

جدول ۵. میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش

متغیر	میانگین	انحراف معیار	حداقل	حداکثر
هوش هیجانی	۴۲/۳	۰/۶۸	۱/۸۳	۴/۷۲
هدف‌گذاری	۵۸/۳	۰/۷۲	۱/۹۵	۴/۸۵
عملکرد ورزشی	۶۵/۳	۰/۶۱	۱/۱۳	۴/۶۷

یافته‌های همبستگی: پیش از بررسی روابط علی، ابتدا همبستگی بین متغیرهای پژوهش با استفاده از ضریب همبستگی Pearson بررسی شد. نتایج نشان داد بین هوش هیجانی و عملکرد ورزشی رابطه مثبت و معنادار وجود دارد ($r = 0.58, P < 0.01$). همچنین، بین هدف‌گذاری و عملکرد ورزشی رابطه مثبت و معنادار ($r = 0.67, P < 0.01$) و بین هوش هیجانی و هدف‌گذاری رابطه مثبت و معنادار ($r = 0.62, P < 0.01$) مشاهده شد. این یافته‌ها نشان می‌دهد که متغیرهای پژوهش در جهت همبستگی قرار دارند و فرضیه‌های پژوهش مبنی بر رابطه مثبت بین این متغیرها تأیید می‌شود.

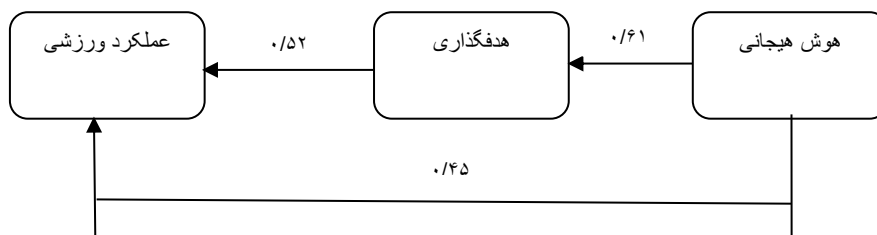
جدول ۶. ماتریس همبستگی بین متغیرهای پژوهش

ردیف	متغیر اول (X)	متغیر دوم (Y)	ضریب همبستگی (r)	سطح معناداری	نوع و جهت رابطه
۱	هوش هیجانی	عملکرد ورزشی	۰/۵۸	< ۰/۰۱	مثبت و معنادار
۲	هدف‌گذاری	عملکرد ورزشی	۰/۶۷	< ۰/۰۱	مثبت و معنادار
۳	هوش هیجانی	هدف‌گذاری	۰/۶۲	< ۰/۰۱	مثبت و معنادار

همبستگی در سطح ۰/۰۱ معنادار است.

تحلیل عاملی تأییدی: پیش از بررسی روابط علی بین متغیرها، مدل اندازه‌گیری با استفاده از تحلیل عاملی تأییدی ارزیابی شد. نتایج نشان داد مدل اندازه‌گیری از برازش مناسبی برخوردار است. بارهای عاملی تمام گویه‌ها در سطح مطلوب (بیشتر از ۰/۵۰) قرار داشتند که نشان‌دهنده روایی مناسب سازه‌های پژوهش است. همچنین، آلفای کرونباخ برای هوش هیجانی (۰/۸۷)، هدف‌گذاری (۰/۸۹) و عملکرد ورزشی (۰/۸۳) نشان‌دهنده پایایی مناسب ابزارهای پژوهش است.

یافته‌های معادلات ساختاری: برای بررسی روابط علی بین متغیرهای پژوهش، از روش معادلات ساختاری (SEM) استفاده شد. ابتدا مدل پیشنهادی با سه مسیر مستقیم (هوش هیجانی به عملکرد ورزشی، هدف‌گذاری به عملکرد ورزشی، هوش هیجانی به هدف‌گذاری) آزمون شد. نتایج نشان داد این مدل از برازش مناسبی برخوردار است.



شکل ۱. نمودار مسیر پیشنهادی

جدول ۱۰. ضرایب مسیر اثرات مستقیم و غیرمستقیم

مسیر	B استاندارد	B غیراستاندارد	خطای استاندارد	مقدار T	سطح معناداری
هوش هیجانی → عملکرد ورزشی	۰/۴۵	۰/۴۰	۰/۰۷	۵/۶۲	< ۰/۰۱
هدف‌گذاری → عملکرد ورزشی	۰/۵۲	۰/۴۴	۰/۰۸	۵/۷۷	< ۰/۰۱
هوش هیجانی → هدف‌گذاری	۰/۶۱	۰/۶۵	۰/۰۷	۸/۷۱	< ۰/۰۱
هوش هیجانی → هدف‌گذاری → عملکرد ورزشی	۰/۳۲	--	--	--	--

بازیکنان کمک می‌کند تا اهداف واقع‌بینانه‌تری تعیین کنند و در مسیر دستیابی به آن‌ها پایداری بیشتری داشته باشند (۹).

یافته‌های این پژوهش با مطالعاتی مانند Dar و همکاران همسو بود که نشان دادند هوش هیجانی نقش کلیدی در بهبود عملکرد ورزشی دارد (۱۵).

همچنین نتایج این مطالعه با یافته‌های Locke و Latham که بر اهمیت هدف‌گذاری در افزایش انگیزه و عملکرد تأکید کردند، همخوانی دارد (۷). از منظر هدف‌گذاری نیز این یافته‌ها با مطالعه Montenegro و Bonilla و همکاران که نشان دادند هدف‌گذاری به بازیکنان کمک می‌کند تا در مسیر پیشرفت خود پایداری بیشتری داشته باشند، مطابقت داشت (۱۶).

پیشنهادهای کاربردی منتج از این تحقیق می‌تواند برای مربیان شامل:

۱. برگزاری کارگاه‌های آموزشی برای افزایش هوش هیجانی بازیکنان جوان،
۲. آموزش تکنیک‌های هدف‌گذاری هوشمند به بازیکنان و ۳. استفاده از روان‌شناسان ورزشی برای بهبود مهارت‌های ذهنی بازیکنان باشد. همچنین پیشنهاد می‌شود باشگاه‌های ورزشی و بویژه فوتبال مواردی از جمله: ایجاد برنامه‌های توسعه‌ای برای تقویت هوش هیجانی و هدف‌گذاری در آکادمی‌های فوتبال و استفاده از ابزارهای سنجش هوش هیجانی و هدف‌گذاری در فرایند جذب و انتخاب بازیکنان را مدنظر قرار دهند. به بازیکنان نیز پیشنهاد می‌شود تکنیک‌های تنظیم هیجانات مانند تنفس عمیق و مدیتیشن را تمرین کرده و اهداف کوتاه‌مدت و بلندمدت برای خود تعیین و بصورت منظم پیشرفت خود را رصد کنند.

پیشنهاد می‌شود در تحقیقات آینده تأثیر هوش هیجانی و هدف‌گذاری بر عملکرد ورزشی در سایر رشته‌های ورزشی، تأثیر متغیرهای واسطه‌ای مانند انگیزه و خودکارآمدی بر رابطه بین هوش هیجانی، هدف‌گذاری و عملکرد ورزشی مورد تحقیق قرار گیرد و نیز استفاده از روش‌های کیفی (مانند مصاحبه) برای درک عمیق‌تر تجربیات بازیکنان مدنظر قرار گیرد. همچنین پیشنهاد می‌شود در تحقیقات آتی از نمونه‌های بزرگ‌تر و متنوع‌تر برای تعمیم‌پذیری بیشتر نتایج استفاده شود و روش‌های طولی برای بررسی تأثیرات بلندمدت هوش هیجانی و هدف‌گذاری به کار گرفته شود.

نتیجه‌گیری

این پژوهش نشان داد که هوش هیجانی و هدف‌گذاری نقش مهمی در بهبود عملکرد فوتبالیست‌های جوان دارند. با توجه به یافته‌ها، توسعه این مهارت‌ها می‌تواند به موفقیت بازیکنان در سطوح مختلف ورزشی کمک کند. پیشنهاد می‌شود مربیان و سازمان‌های ورزشی با طراحی برنامه‌های آموزشی و روان‌شناختی، زمینه را برای رشد و پیشرفت بازیکنان جوان فراهم کنند.

تشکر و قدردانی

نویسندگان این مقاله مراتب تقدیر و تشکر خود را از معاونت پژوهشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد اراک و تمام کسانی که برای انجام این مطالعه ما را یاری نمودند، اعلام می‌دارند.

بالا، عملکرد ورزشی بهتری دارند. علاوه بر این، هوش هیجانی با ضریب مسیر ($\beta = 0.61$, $P < 0.01$) تأثیر مستقیم و مثبتی بر هدف‌گذاری دارد که نشان می‌دهد بازیکنان با هوش هیجانی بالاتر، تمایل بیشتری به تعیین اهداف مشخص و چالش‌برانگیز دارند.

یکی از یافته‌های مهم این پژوهش، بررسی اثر غیرمستقیم هوش هیجانی بر عملکرد ورزشی از طریق هدف‌گذاری بود. نتایج نشان داد هوش هیجانی از مسیر هدف‌گذاری به صورت غیرمستقیم بر عملکرد ورزشی تأثیر می‌گذارد. ضریب اثر غیرمستقیم برابر با 0.32 به دست آمد که این مقدار از طریق ضرب ضریب مسیر هوش هیجانی بر هدف‌گذاری (0.61) در ضریب مسیر هدف‌گذاری بر عملکرد ورزشی (0.52) محاسبه شد. این یافته نشان می‌دهد که بخش قابل‌توجهی از تأثیر هوش هیجانی بر عملکرد ورزشی، نه به صورت مستقیم، بلکه از طریق متغیر میانجی هدف‌گذاری عمل می‌کند. به عبارت دیگر، افرادی که هوش هیجانی بالاتری دارند، با تعیین اهداف مناسب‌تر و دقیق‌تر، عملکرد ورزشی بهتری را تجربه می‌کنند.

- نتایج نشان داد که هوش هیجانی و هدف‌گذاری هر دو تأثیر مثبت و معناداری بر عملکرد ورزشی فوتبالیست‌های جوان دارند. هوش هیجانی به بازیکنان کمک می‌کند تا هیجانات خود را در شرایط رقابتی مدیریت کنند و تصمیم‌گیری بهتری داشته باشند. هدف‌گذاری نیز با ایجاد انگیزه و تمرکز بر اهداف مشخص، عملکرد بازیکنان را بهبود می‌بخشد. رابطه مثبت بین هوش هیجانی و هدف‌گذاری نشان می‌دهد که بازیکنان با سطح هوش هیجانی بالاتر، تمایل بیشتری به تعیین اهداف چالش‌برانگیز و دستیابی به آن‌ها دارند.

بحث

این پژوهش با هدف بررسی تأثیر هوش هیجانی و هدف‌گذاری بر عملکرد فوتبالیست‌های جوان شهر اراک انجام شد. یافته‌ها نشان داد که هر دو متغیر هوش هیجانی و هدف‌گذاری تأثیر مثبت و معناداری بر عملکرد ورزشی دارند. همچنین، هوش هیجانی به طور غیرمستقیم و از طریق تأثیر بر هدف‌گذاری، عملکرد بازیکنان را بهبود می‌بخشد.

نتایج نشان داد که هوش هیجانی با ضریب مسیر 0.45 تأثیر مستقیم و مثبتی بر عملکرد ورزشی دارد. این یافته با تحقیقات قبلی مانند مطالعه Coll و همکاران همسو بود که نشان دادند بازیکنان با سطح هوش هیجانی بالاتر، توانایی بهتری در مدیریت استرس و حفظ تمرکز در شرایط رقابتی دارند (۱۲). هوش هیجانی به بازیکنان کمک می‌کند تا هیجانات خود را در موقعیت‌های فشار روانی تنظیم کنند و تصمیم‌گیری بهتری داشته باشند. هدف‌گذاری نیز با ضریب مسیر 0.52 تأثیر مستقیم و مثبتی بر عملکرد ورزشی نشان داد. این نتیجه با یافته‌های Gould و همکاران مطابقت داشت که تأکید کردند هدف‌گذاری به بازیکنان کمک می‌کند تا با تمرکز بر اهداف مشخص، انگیزه و عملکرد خود را افزایش دهند. هدف‌گذاری همچنین به بازیکنان کمک می‌کند تا موانع پیش‌روی خود را شناسایی و برطرف کنند (۵).

هوش هیجانی با ضریب مسیر 0.61 تأثیر مثبت و معناداری بر هدف‌گذاری داشت. این یافته با مطالعه Smith و همکاران همخوانی داشت که نشان دادند بازیکنان با سطح هوش هیجانی بالاتر، تمایل بیشتری به تعیین اهداف چالش‌برانگیز و دستیابی به آن‌ها دارند. هوش هیجانی به

سهم نویسندگان

تمامی نویسندگان در تمامی قسمت‌های مقاله نقش داشتند.

تضاد منافع

نویسندگان تصدیق می‌کنند که هیچ تضاد منافی وجود ندارد.

References

1. Fteiha M, Awwad N. Emotional intelligence and its relationship with stress coping style. *Health Psychol Open*. 2020;7(2):2055102920970416. [pmid: 33224513](#) [doi: 10.1177/2055102920970416](#)
2. Mayer JD, Salovey P. What is emotional intelligence? In: Salovey P, Sluyter D. Editors. *Emotional Development and Emotional Intelligence: Educational Implications*. New York: Basic Books; 1997. p. 3-31.
3. Goleman D. *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ*. Bantam Books; 1995.
4. Santos F, Gould D, Strachan L. Research on Positive Youth Development-focused Coach Education Programs: Future Pathways and Applications. *Journal of Applied Sport Psychology*. 2024;36(1):1-18. [doi:10.1123/iscj.2018-0013](#)
5. Gould D, Dieffenbach K, Moffett A. Emotional intelligence and its role in sports performance. *Journal of Applied Sport Psychology*. 2017;29(1):72-87. [doi:10.1080/10413200.2016.1210225](#)
6. Locke EA, Latham GP. Goal setting theory, 1990–2018. In: Ryan RM, editor. *The Oxford Handbook of Human Motivation*. 2nd ed. Oxford University Press; 2019.
7. Locke EA, Latham GP. Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: A 35-year odyssey. *Am Psychol*. 2002;57(9):705-17. [pmid: 12237980](#) [doi:10.1037/0003-066X.57.9.705](#)
8. Silva Gutiérrez C, Andrade-Villegas C, Juárez-L oya A, González-Alcántara KE. Emotional intelligence and goal setting in adolescents. *Psicumex*. 2022;12:e415. [doi:doi.org/10.36793/psicumex.v12i1.416](#)
9. Smith RE, Smoll FL, Cummin SP. Effects of a motivational climate inntervention for coaches on young athletes' sport performance anxiety. *J Sport Exerc Psychol*. 2007;29(1):39-59 [pmid: 17556775](#) [doi: 10.1123/jsep.29.1.39](#)
10. Laborde S, Dosseville F, Allen MS. Emotional intelligence in sport and exercise: A systematic review. *Scand J Med Sci Sports*. 2016;26(8):862-74. [pmid: 26104015](#) [doi: 10.1111/sms.12510](#)
11. Weinberg RS, Gould D. *Foundations of sport and exercise psychology*. Human kinetics; 2024.
12. Coll VG, Montealegre MC, Lezcano R. Emotional intelligence and psychological characteristics in the sports performance of young elite soccer players. *Retos*. 2026 May 15;79:907-15.
13. Khodaparast S, Parvizram A, Vazhbakht Langeroodi ME, Rezavandi S, Abdi H. The relationship between emotional intelligence and sport performance and stress in athletes [in Persian]. *Med J Mashhad Univ Med Sci*. 2020;63(5):2943-36.
14. Schutte NS, Malouff JM, Hall LE, Haggerty DJ, Cooper JT, Golden CJ, Dornheim L. Development and validation of a measure of emotional intelligence. *Personality and individual differences*. 1998;25(2):167-77. [doi:10.1016/S0191-8869\(98\)00001-4](#)
15. Dar MT, Nisar MU, Panda SK. Effect of goal setting on mental toughness and performance abilities among adolescent Indian athletes. *Asian Journal of Multidimensional Research (AJMR)*. 2018;7(2):129-41.
16. Montenegro Bonilla AD, Rodríguez Pachón SD, Hernández-Beltrán V, Gamonales JM, Rico-González M, Pino-Ortega J, et al. Comparative Analysis of the Physical, Tactical, Emotional, and Mood Characteristics of Under-13 Soccer Players by Performance Level. *J Funct Morphol Kinesiol*. 2024;9(4):237. [doi:10.3390/jfmk9040237](#)