

روانشناسی ورزش

دانشگاه شهید بهشتی

دو فصلنامه روان‌شناسی ورزش

دوره سوم، شماره ۱، بهار و تابستان ۱۳۹۷، صفحه‌های: ۸-۱

مقایسه تاب‌آوری و خلاقیت هیجانی ورزشکاران غیر حرفه‌ای ورزش‌های بر خوردی و غیر بر خوردی

زهرا نیکنام^۱، مجید چهارده چیریک^۲، علی عسگری^{۱*}، فرشاد ابراهیمی^۱

۱. دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران

۲. دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه شیراز، شیراز، ایران

دریافت مقاله: ۱۳۹۵/۱۰/۲۸ اصلاح مقاله: ۱۳۹۶/۱۱/۲۱ پذیرش مقاله: ۱۳۹۶/۱۲/۱۲

هدف: این پژوهش تاب‌آوری و خلاقیت هیجانی ورزشکاران غیر حرفه‌ای مرد ورزش‌های بر خوردی و غیر بر خوردی را مقایسه کرده است.

روش‌ها: این پژوهش از نوع علی مقایسه‌ای و جامعه آماری شامل تمامی ورزشکاران مرد شهر شیراز بود. تعداد ۲۶۶ ورزشکار آماتور (۱۳۲ بر خوردی و ۱۳۴ غیر بر خوردی) به صورت نمونه‌گیری در دسترس، در این پژوهش شرکت کردند. برای اندازه‌گیری داده‌ها از پرسش‌نامه‌های تاب‌آوری کانر و دیویدسون و مقیاس خلاقیت هیجانی آوریل استفاده شد. برای تحلیل داده‌های پژوهش از روش تی تست مستقل استفاده شد.

نتایج: نتایج نشان داد تفاوت معناداری در تاب‌آوری بین ورزش‌های بر خوردی و غیر بر خوردی وجود دارد ($P=0/001$) ولی در خلاقیت هیجانی بین دو گروه تفاوت معناداری دیده نشد. بررسی میانگین نمره‌ها نشان داد ورزشکاران رشته‌های بر خوردی سطح بالاتر تاب‌آوری را در مقایسه با ورزشکاران رشته‌های غیر بر خوردی دارند.

نتیجه‌گیری: با توجه به نتایج به دست آمده می‌توان برای افزایش تاب‌آوری مردان انجام ورزش‌های بر خوردی را پیشنهاد داد.

واژه‌های کلیدی: تاب‌آوری، خلاقیت هیجانی، ورزشکاران غیر حرفه‌ای، ورزش بر خوردی، ورزش غیر بر خوردی

مقدمه

پیچیده‌تری انجام می‌دهند و دامنه وسیعی از محرک‌ها را در نظر می‌گیرند و در برابر صفات متعارض بین خودشان و دیگران خویشتن‌دار هستند. شرکت در فعالیت‌های ورزشی باعث به‌کارگیری بهتر احساسات می‌شود و افراد فعال می‌توانند احساسات بهتر را شناسایی (خلاقیت هیجانی) و از آن استفاده کنند (۶). عبداللهی (۱) بیان می‌دارد که تمرینات ورزشی هواری از طریق ایجاد خلق مثبت و تسهیل تخلیه هیجانی موجب افزایش خلاقیت هیجانی می‌شوند. راموکی (۷) نشان داد یک ساعت تمرین هواری بر خلاقیت ورزشکاران در مقایسه با غیرورزشکاران اثر بهتری دارد. از دیگر عوامل مهم بهزیستی روانی که به سازگاری موفقیت‌آمیز با چالش‌ها و تهدیدها و به فرآیند پویای انطباق و سازگاری مثبت با تجارب تلخ در زندگی اشاره دارد، تاب‌آوری است. همان‌طور که توسط بسیاری از متخصصان و صاحب‌نظران تعریف شده است، واژه تاب‌آوری شامل مفهوم انعطاف‌پذیری، بهبود و بازگشت به حالت اولیه پس از رویارویی با شرایط ناگوار است (۸). تحقیقات مختلفی اثر ورزش بر تاب‌آوری را بررسی کرده‌اند. نتایج پژوهش حیدری و همکاران (۹) نشان داد بین تاب‌آوری دانش‌آموزان دختر و پسر ورزشکار با هم‌تایان غیرورزشکارشان تفاوت معناداری وجود دارد. کریم‌پور و همکاران (۱۰) نشان دادند ورزشکاران زن و مرد تاب‌آوری بیشتری از غیرورزشکاران دارند. تحقیقات یادشده شواهدی مبنی بر نقش و اثرات ورزش بر عوامل روان‌شناختی همانند تاب‌آوری و خلاقیت هیجانی را نشان می‌دهند. با توجه به این اهمیت عوامل خلاقیت در رفتارهای هدفمند، تحقیقات مختلفی درباره نقش ورزش بر عوامل روان‌شناختی مانند خلاقیت هیجانی و تاب‌آوری انجام شده است و تأثیر متقابل ورزش و این متغیرها بر همدیگر نیز تا حدودی مشخص شده است. شاید بررسی

در اساس‌نامه «سازمان جهانی بهداشت»، سلامت انسان به معنای رفاه کامل جسمی، روانی و اجتماعی تعریف شده است. بر این اساس، یکی از سه رکن مهم سلامت انسان‌ها، سلامت روان است که در تعامل با سلامت جسمی و اجتماعی، باعث سلامت کلی می‌شود. طبق آمار سازمان بهداشت جهانی، انواع آسیب‌های روانی-اجتماعی در اغلب جوامع به‌طور نگران‌کننده‌ای رو به افزایش است. اختلالات روانی، وابستگی‌های دارویی، رفتار ضداجتماعی و بزهکاری در عصر حاضر روند صعودی پیدا کرده است (۲). بنابراین راهکارهایی که سبب بهبود عوامل بهزیستی روانی می‌شوند اهمیت دارند. یکی از عواملی که در کنار ارتقای سلامت جسم، موجب سلامت روان و به دنبال آن سلامت اجتماعی می‌شود ورزش است. ورزش عامل مؤثری در توسعه تعاملات اجتماعی و توانایی‌های مردم است. افراد از طریق آن می‌توانند احساسات خود را با شرایط محیط سازگار کنند و به‌طور مؤثر درباره چگونگی ابراز احساسات‌شان تصمیم بگیرند. از جمله این توانایی‌های اجتماعی خلاقیت هیجانی است (۳). خلاقیت هیجانی، برای اولین بار توسط آوریل و نالی (۴) مطرح شد. آنها خلاقیت هیجانی را به‌صورت توانایی تجربه و ترکیبی از هیجان‌ها به‌صورتی بدیع و تأثیرگذار تعریف می‌کنند. همچنین خلاقیت هیجانی ابراز خود به روشی جدید که بر اساس آن خطوط فکری فرد بسط یافته و روابط میان فردی او افزایش می‌یابد، تعریف می‌شود (۵). افراد خلاق هیجانی به میزان مناسبی به هیجان‌ات‌شان اهمیت می‌دهند. آنها می‌کوشند واکنش‌های هیجانی‌شان را بفهمند و از این فهم برای سازگاری با موقعیت‌های جدید استفاده کنند. چنین اشخاصی با هیجان‌ات دیگران به‌خوبی ارتباط برقرار می‌کنند. ارزیابی‌های

تیراندازی، بسکتبال، بدن‌سازی و ایروبیک داوطلبانه در این پژوهش شرکت کردند. ورزشکاران ورزش‌های کشتی، تکواندو، فوتبال، کونگ‌فو، بسکتبال به‌عنوان گروه برخورداری و ورزشکاران ورزش‌های شطرنج، شنا، دوومیدانی، والیبال، تیراندازی، بدن‌سازی و ایروبیک به‌عنوان گروه غیربرخوردی در نظر گرفته شدند. تعداد ۴ شرکت‌کننده به دلیل پاسخ ناقص به پرسش‌نامه‌ها از تحلیل آماری نتایج پژوهش کنار گذاشته شدند و بدین ترتیب نمونه‌های پژوهش به ۲۶۶ ورزشکار (۱۳۲ برخورداری و ۱۳۴ غیربرخوردی) کاسته شد.

پروتکل پژوهش

در ابتدا مجوزهای لازم از اداره کل ورزش و جوانان شهرستان شهریار گرفته شد. از طریق هماهنگی با هیئت‌های ورزشی مربوطه، به باشگاه‌های شهر شهریار مراجعه شد. بعد از مراجعه به باشگاهها پرسش‌نامه‌ها بین ورزشکاران توزیع شد. پس از تکمیل و گرفتن پرسش‌نامه‌ها، هر یک به وسیله کلید مخصوص نمره‌گذاری شدند.

ابزار اندازه‌گیری

پرسش‌نامه خلاقیت هیجانی آوریل^۱: برای اندازه‌گیری میزان خلاقیت هیجانی ورزشکاران از پرسش‌نامه خلاقیت هیجانی آوریل استفاده شد. این پرسش‌نامه شامل ۳۰ گویه در مورد نحوه فکر کردن، احساس و عملکرد فرد در موقعیت‌های مختلف و عقیده وی درباره موضوع‌های مختلف است. این پرسش‌نامه یک مقیاس مداد-کاغذی است که بر گزارش خود افراد مبتنی است؛ در سال ۱۹۹۹ نسخه آخر این پرسش‌نامه توسط آوریل منتشر شد (۴). این ابزار دارای ۳۰ عبارت شامل ۷ عبارت برای آمادگی ۱۴ عبارت برای نوآوری، ۵ عبارت برای کارآیی (۳، ۴، ۹، ۱۲، ۱۳) و ۴ عبارت برای اصالت (۱۷، ۲۲، ۲۵، ۲۹) است.

جزئیات متنوع‌تر این تعاملات، همچون اثر ورزش‌های مختلف (نوع ورزش یا سبک انجام آنها، مدت انجام و غیره) بر این متغیرها نیز اهمیت داشته باشد.

گوندولا (۱۱) نشان داد که هم ورزش‌های کوتاه‌مدت و هم طولانی‌مدت خلاقیت را افزایش می‌دهد. استینبرگ و همکاران (۱۲) دریافتند که یک جلسه تمرین ورزشی شدید هوازی اثرات قابل توجهی بر فرآیندهای خلاقانه دارد. در این راستا بلانچت و همکاران (۱۳) اثر تمرینات هوازی بر خلاقیت ۶۰ دانشجو را اندازه‌گیری کردند. آنها دریافتند که خلاقیت دانشجویان بلافاصله بعد از تمرین هوازی تفاوت معناداری با قبل از تمرین دارد و خلاقیت دانشجویها دو ساعت پس از تمرین بهتر از خلاقیت آنها بلافاصله پس از تمرین است. برون و همکاران (۱۴) نشان دادند که ورزش‌های زمستانه سبب افزایش تاب‌آوری مشارکت‌کنندگان می‌شود. تاکنون تحقیقات اندکی درباره مدت زمان و نوع ورزش‌هایی که سبب بهبود این عوامل روان‌شناختی می‌شوند انجام شده است، از این‌رو این پژوهش تلاش می‌کند تا اثر دو نوع ورزش برخورداری و غیربرخوردی بر تاب‌آوری و خلاقیت هیجانی ورزشکاران غیرحرفه‌ای را بررسی کند.

روش پژوهش

این پژوهش از نوع علی - مقایسه‌ای بود.

نمونه‌های پژوهش

جامعه آماری این پژوهش محدود به ورزشکاران غیرحرفه‌ای مرد ورزش‌های مختلف برخورداری و غیربرخوردی شهر شهریار از توابع استان تهران است. تعداد ۲۷۰ نفر از ورزشکاران در دسترس آماتور (غیرحرفه‌ای) از رشته‌های ورزشی، کشتی، تکواندو، شطرنج، شنا، دوومیدانی، والیبال، فوتبال، کونگ‌فو،

مقیاس تاب‌آوری کانر و دیویسون^۲: این مقیاس شامل ۲۵ سؤال است که توسط کانر و دیویسون (۱۶) برای اندازه‌گیری قدرت مقابله با فشار و تهدید تهیه شده است. برای هر سؤال طیف درجه‌بندی پنج گزینه‌ای (کاملاً نادرست تا همیشه درست) در نظر گرفته شد که از صفر (کاملاً نادرست) تا چهار (همیشه درست) نمره‌گذاری می‌شود. این مقیاس اگرچه تعداد مختلف تاب‌آوری را می‌سنجد ولی یک نمره کل دارد. در پژوهش حقرنجبر و همکاران (۱۷) پایایی این پرسش‌نامه با استفاده از آزمون ضریب آلفای کرونباخ بررسی شد و آلفای ۰/۸۴ برای این پرسش‌نامه به دست آمد. همچنین پایایی کل این آزمون بین نمونه ورزشکاران با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۸۳۹ گزارش شده است (۳).

تحلیل آماری

پس از جمع‌آوری پرسش‌نامه‌ها، برای تحلیل داده‌های پژوهش از روش‌های آماری مانند میانگین و انحراف معیار و تی تست مستقل^۳ استفاده شد.

این آزمون در یک طیف پنج درجه‌ای لیکرت (خیلی کمتر، تا حدی کمتر، تقریباً برابر، تا حدی بیشتر و خیلی بیشتر) تنظیم شده است. پاسخ‌دهنده هنگام پاسخ‌گویی به ۳۰ گویه پرسش‌نامه، باید در بیان احساسات، تجربه، هیجان‌ات و اندیشه، خود را با یک فرد معمولی مقایسه کند و گزینه خیلی بیشتر را هنگامی علامت بزند که گویه درباره او کاملاً صدق می‌کند و گزینه خیلی کمتر را هنگامی علامت بزند که شدیداً مخالف گویه است یا به عبارتی درباره او صدق نمی‌کند. حداکثر نمره هر مؤلفه ۵ و حداقل نمره هر مؤلفه ۱ است. روش نمره‌گذاری: در این پرسش‌نامه، نمرات هر یک از مؤلفه‌ها با جمع نمرات سؤال‌های مربوط به آن تعیین می‌شود. جوکار و البرزی (۱۵) روایی پرسش‌نامه را از طریق روش تحلیل عاملی اکتشافی به روش مؤلفه‌های اصلی و چرخش واریماکس تایید کردند. همچنین برای بررسی پایایی با روش آلفای کرونباخ، برای نمره کل خلاقیت ۰/۹۰، برای ابعاد تازگی، اثر بخشی/اصالت و آمادگی به ترتیب ۰/۸۳، ۰/۸۲ و ۰/۶۸ را به دست آوردند.

جدول ۱. داده‌های توصیفی مربوط به تاب‌آوری و خلاقیت هیجانی ورزشکاران برخوردی و غیربرخوردی

متغیر	گروه	تعداد	میانگین	انحراف معیار
تاب‌آوری	برخوردی	۱۳۲	۹۸/۴۵۴	۱۳/۱۳۱
	غیربرخوردی	۱۳۴	۹۲/۴۳	۰۹/۱۵۷
خلاقیت هیجانی	برخوردی	۱۳۲	۹۳/۸۷	۱۳/۶۲۷
	غیربرخوردی	۱۳۴	۹۴/۲۳	۱۳/۴۶

جدول ۲. نتایج آزمون تی تست مستقل تفاوت دو گروه ورزش‌های برخوردی و غیربرخوردی در تاب‌آوری و خلاقیت هیجانی

t	درجه آزادی	سطح معنی‌داری	تفاوت میانگین	تفاوت خطای معیار	فاصله اطمینان ۹۵% برای یافته‌ها		نوع متغیر
					حد بالا	حد پایین	
۴/۴۸	۲۴۰/۹۲	۰/۰۰۱	۶/۳۷	۱/۴۲	۹/۱۷	۳/۵۷	تاب‌آوری
-۱/۱۷	۲۶۵/۶۱	۰/۸۵	-۰/۴۱	۲/۲۹	۴/۱۰۶	-۴/۹۲	خلاقیت هیجانی

نتایج

در ابتدا آماره‌های توصیفی بررسی شد. در جدول ۱ داده‌های توصیفی مربوط به متغیرها گزارش شده است. برای بررسی تفاوت معنی‌داری میزان تاب‌آوری و خلاقیت هیجانی در دو گروه ورزش‌های برخوردی و غیربرخوردی از آزمون تی مستقل استفاده شد. جدول ۲ نتایج آزمون را نشان می‌دهد.

اطلاعات جدول بالا نتایج آزمون تی تست مستقل دو گروه از ورزشکاران رشته‌های برخوردی و غیربرخوردی در تاب‌آوری و خلاقیت هیجانی را نشان می‌دهد. بر اساس این نتایج بین دو گروه در تاب‌آوری تفاوت معناداری در سطح ($P < 0/001$) وجود دارد. اما تفاوت معناداری در خلاقیت هیجانی بین دو گروه مشاهده نشد. برای تعیین این که تاب‌آوری در کدام گروه بهتر است از میانگین نمرات دو گروه استفاده شد. بررسی میانگین نمره‌ها نشان داد ورزش‌های برخوردی ($M=98/54$) و ورزش‌های غیر برخوردی ($M=92/43$) را در مقایسه با $SD=0/100$ دارند.

بحث و نتیجه‌گیری

این پژوهش با هدف مقایسه خلاقیت هیجانی و تاب‌آوری ورزشکاران رشته‌های برخوردی و غیربرخوردی انجام شد. یافته‌ها حاکی از آن هستند که بین دو گروه از ورزشکاران آماتور رشته‌های برخوردی و غیربرخوردی شرکت‌کننده در این پژوهش، در ویژگی تاب‌آوری تفاوت معناداری وجود دارد و تاب‌آوری ورزشکاران رشته‌های برخوردی بیشتر از رشته‌های غیربرخوردی است، ولی از نظر خلاقیت هیجانی بین دو گروه تفاوت معناداری وجود ندارد.

این یافته را می‌توان با توجه به ویژگی ورزش‌های برخوردی تبیین کرد. در ورزش‌های برخوردی ورزشکار برای سازمان‌دهی عملکرد و اجرای مهارت‌های ورزشی در محیط رقابتی (با احتمال درگیری و برخورد زیاد با رقیب)

محدودیت زمانی دارد. از آنجا که تاب‌آوری نیز یک فرآیند سازگاری موفقیت‌آمیز است، فرد ورزشکار باید در ورزش‌های برخوردی خود را با شرایط و قواعد بیشتری سازگار کند و برای کسب موفقیت و جلوگیری از خطا که منجر به کاهش امتیاز می‌شود، از راهبردهای مختلف مقابله‌ای، همچون خودتنظیمی و خودمدیریتی، استفاده کند. طبق نتایج این پژوهش شاید بتوان گفت در ورزش‌های برخوردی که ورزشکار با رقیب خود بیشتر در تماس است، احتمال خطا روی حریف نسبت به ورزش‌های غیربرخوردی، بیشتر است. بنابراین فرد با توجه به قوانین وضع شده در مورد خطا، برای پرهیز از خطا روی حریف، بیشتر تلاش می‌کند و این خودداری نیز نوعی سازگاری مثبت با شرایط تلقی می‌شود و تا حدی مطابق با تعریف تاب‌آوری است. این یافته‌ها با تحقیقات بشارت، قهرمانی و نقی‌پور گیوی (۱۳۹۳) همسو است (۱۸).

نتایج این پژوهش درباره خلاقیت هیجانی به نوعی با نتایج حاصل از پژوهش کلزانز و همکاران (۱۹) همسو است. بر اساس مشاهده آنها، افزایش اثرات مثبت فرآیندهای کنترل شناختی (خلاقیت) توسط ورزش‌های هوازی در کوتاه‌مدت، در طول تمرین یا به‌طور مستقیم پس از تمرین محدود می‌شود. تحقیقات آنها نشان داد بین ورزش و خلاقیت پیوندی وجود دارد اما این پیوند به ورزش خاص و تناسب فرد بستگی دارد. در توجیه این یافته اظهار داشتند که هنوز مدل مکانیکی که توضیح دهد فرآیندهای خلاقانه چگونه عمل می‌کنند و چگونه تمرینات ورزشی می‌تواند بر این عملیات تأثیر بگذارد، وجود ندارد.

کوماری (۲۰) می‌گوید هوش هیجانی را می‌توان معادل خلاقیت هیجانی دانست. طبق تحقیقات زیتزی و همکاران (۲۱) که ارتباط معناداری بین هوش هیجانی و عملکرد ورزشکاران یافتند می‌توان گفت شاید معنادار نبودن این تفاوت به دلیل آماتور بودن ورزشکاران و در نتیجه نداشتن اجرای خوب ورزشی است. همچنین محمد و همکاران (۲۲)

ورزشکاران در این پژوهش آماتور بودند بنابراین شاید این افراد ضمن آنکه موفق شده‌اند با صرف وقت کمتری تاب‌آوری خود را بهبود بخشند، بتوانند از این ویژگی در کنترل سایر مسائل زندگی روزمره شخصی و شغلی نیز بهره‌برداری کنند. از طرفی نیز پیشنهاد می‌شود تا پژوهش مشابهی برای بانوان ورزشکار انجام شود و همچنین خلاقیت هیجانی ورزشکاران حرفه‌ای و نیمه‌حرفه‌ای نیز مورد بررسی قرار گیرد.

پی‌نوشت‌ها

1. Emotional Creativity Inventory
2. Connor-Davidson resilience scale
3. Independent t-test

در تحقیق خود مبنی بر تفاوت هوش هیجانی بازیکنان والیبال مرد سطح استانی و ملی به این نتیجه رسیدند که بازیکنان سطح ملی دارای هوش هیجانی بالاتری نسبت به بازیکنان سطح استانی هستند. همچنین گزارش کرده‌اند که با سطح پیشرفت عملکرد، سطح هوش هیجانی هم به‌طور همزمان پیشرفت می‌کند.

با توجه به تلفیق یافته‌های فوق و نتایج پژوهش‌های اندک و تاحدودی مشابه شاید بتوان در ورزش‌های برخوردی برای افزایش تاب‌آوری مردان، به‌ویژه در دوران جوانی و شروع بزرگسالی، از توصیه به مشارکت بیشتر بهره جست.

منابع

1. Abdullahi M, Farahani M, Ebrahimi E. Investigating and comparing the relationship between stress coping styles, emotional creativity and general health in female students Psycholog. 1387;12(1). (In Persian)
2. Javadi R, Peru D. The Relationship between Emotional Intelligence and Resilience in University Students of Welfare and Rehabilitation Sciences. Research Addiction. 1387; 2(8). (In Persian)
3. Sayyadi F, Abbasi H, Bakhit M, Eidipour K. Analysis of the relationship between emotional creativity and emotional intelligence with self-efficacy of elite athletes in Kermanshah. Organizational Behavior Management in Sport Studies. 1395; 3(10): 59-66. (In Persian)
4. Averill JR, Nunley EP. Voyages of the heart: Living an emotionally creative life: Free Press; 1992.
5. Sabri M, Alborzai M, Bahrami M, Relationship between family communication patterns, emotional intelligence and emotional creativity in high school students. New Educational Thoughts. 1392; 9(2). (In Persian)
6. Taheri A, Ahmadzadeh Z, Heydarinejad S, Sadat Mousavian A. The comparison of Emotional Intelligence among Active and Inactive Female Students International Research Journal of Applied and Basic Sciences. 2013;4(7):1710-3.
7. Ramocki SP. Creativity interacts with fitness and exercise. Physical Educator. 2002;59(1):8.
8. Hanewald R. Reviewing the Literature on " At-Risk" and Resilient Children and Young People. Australian Journal of Teacher Education. 2011;36(2):16-29.
9. Heydari S, Barsalani N, Khorshidi FR, Asadi Z, Zadsandar AA. Relationship between Resiliency and Athletic Activities in Male and Female Students. International Journal of Humanities and Cultural Studies. 2016;1(1):2713-8.
10. Karamipour M, Hejazi M, Yekta ZB. The Role of Resilience and Hardiness in Mental Health of Athletes and Non-athletes. Bull Env Pharmacol Life Sci. 2015;4:37-43.
11. Gondola JC. The enhancement of creativity through long and short term exercise programs. Journal of Social Behavior & Personality. 1986;1: 77-82
12. Steinberg H, Sykes EA, Moss T, Lowery S, LeBoutillier N, Dewey A. Exercise enhances creativity independently of mood. British Journal of Sports Medicine. 1997;31(3):240-5.
13. Blanchette DM, Ramocki SP, O'del JN, Casey MS. Aerobic exercise and creative potential: Immediate and residual effects. Creativity Research Journal. 2005;17(2-3):257-64.

14. Brown H, Lafferty ME, Triggs C. In the face of adversity: Resiliency in winter sport athletes. *Science & Sports*. 2015;30(5):e105-e17.
15. Joker B, Alborzai M. Relationship of personality characteristics with emotional creativity and cognitive creativity. *Psychological Studies of Alzahra Faculty of Education Sciences and Psychology*. 1389; 6(1). (In Persian)
16. Connor KM, Davidson JR. Development of a new resilience scale: The Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and anxiety*. 2003;18(2):76-82.
17. Hagh Rangbar F, Kakavand A, Borjali A, Barmas H. Resilience and quality of mothers with mentally retarded children. *Journal of Behavioral Sciences*. 1390; 1(1). (In Persian)
18. Besharat M A, ghahramani M H, Naghi poor givi B. The role of predicting self-regulation and impulsivity in sporting success: Comparison of athletic and non-sports. *Motion behavior*. 1393; 131: 18-46. (In Persian)
19. Colzato L, Szapora Ozturk A, Pannekoek J, Hommel B. The impact of physical exercise on convergent and divergent thinking. *Frontiers in Human Neuroscience*. 2013;7:824.
20. Kumari S. Emotional Intelligence (EI) and sport science: a systematic study of need, importance and application OF Emotional Intelligence in athletics. *International Journal of Advanced Research* 2016;4(1):531- 40.
21. Zizzi S, Deaner H, Hirschhorn D. The relationship between emotional intelligence and performance among college basketball players. *Journal of applied sport Psychology*. 2003;15(3):262-9.
22. Mohammad G, Khan S, Singh J. Emotional Intelligence between state and national level volleyball players. *Journal of Physical Education Research* 2015;2(II):53-9.



Shahid Beheshti University
Sport Physiology

Spring & Summer 2018/ No.1/ Vol. 3/ Pages: 1-8

Comparison of the Resilience and Emotional Creativity of Amateurs Athletes in Impact and Non-impact sports

Zahra Niknam¹, Majid Chahardahcheric², Ali Asgari^{1*}, Farshad Ebrahimi¹

1. Faculty of Physical Education and Sport Sciences, Tabriz University, Tabriz, Iran

2. Faculty of Education and Psychology, Shiraz University, Shiraz, Iran

Received: 17/1/2017

Revised: 10/2/2018

Accepted: 3/3/2018

Purpose: The aim of this study was to compare the resilience and emotional creativity of amateur male athletes in impact and non-impact sports.

Methods: The study was causal-comparative and statistical population included male athletes from Shahriyar city. For this purpose, 266 amateur athletes (132 impact and 134 non- impact sports) voluntary participated in this study. Connor-Davidson Resilience questioner and Averill Emotional Creative Questioner were used to collect data. Independent Samples T test was used to analyze data.

Results: Results showed a significant difference between impact and non-impact sports in resilience ($P = 0.001$), but there was no significant difference between groups in emotional creativity. The mean scores showed that non-impact sports need high levels of resilience in comparison to Impact sports.

Conclusions: According to these results, it seems that practicing impact sports may increase the athlete's resiliency.

Key Words: Resilience, Emotional Creativity, Amateur Athletes, Impact, non-Impact Sports

* Corresponding Author: Ali Asgari. Tel: 09198378688. E-Mail: ali.asgari@yahoo.com