



دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی

گروه رفتار حرکتی

پایان نامه جهت اخذ درجه کارشناسی ارشد

عنوان پایان نامه:

مقایسه هوش هیجانی و بهزیستی روان شناختی در دانشجویان ورزشکار و غیر ورزشکار دانشگاه

شهید چمران اهواز

پژوهشگر:

احمد قدمگاهی

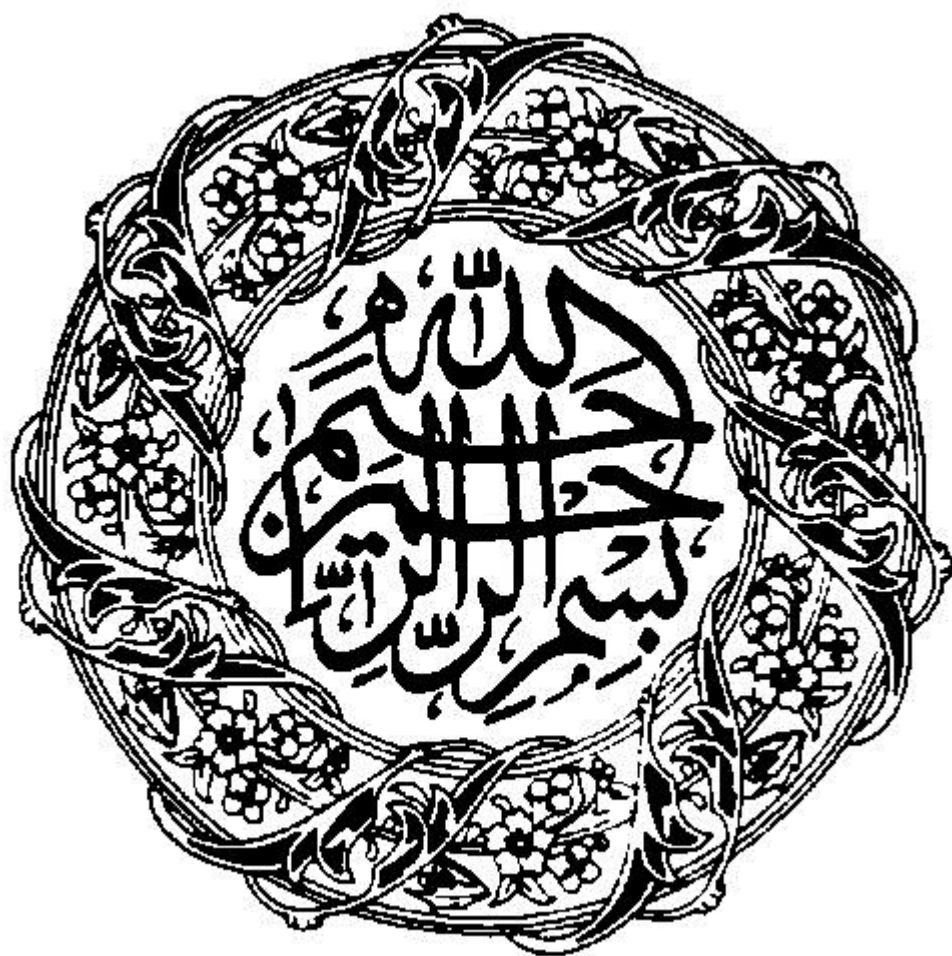
استاد راهنما:

دکتر مهدی ضرغامی

استاد مشاور:

دکتر غلامحسین مکتبی

تیرماه ۱۳۸۹



تقدیم بہ

پدر و مادر عزیزم

بہ پاس زحمت بیکرانشان

و تقدیم بہ

حکیم غیاث الدین ابوالفتح عمر بن ابراہیم خیام نیشابوری

کردون نگری ز قد فرسودہ ماست،

چھون اثری ز اشک پالودہ ماست،

دو زخ شرری ز بچ بیودہ ماست،

فردوس دمی ز وقت آسودہ ماست.

حمد و سپاس بیکران خدایی را که به انسان قدرت اندیشیدن آموخت.

حمد بی پایان ما حمله تو راست هر سپاس از هر کسی حمد خداست

به مصداق حدیث نبوی «لم یسکر المخلوق لم یسکر الخالق» بر خود لازم می دانم از زحمات و تلاش های بی دریغ تمام کسانی که در انجام این پژوهش نهایت سعی، تلاش و بهکاری را با من داشته اند، تقدیر و تشکر به عمل آورم.

از پدر، مادر، برادران و خواهرانم که همواره مشوق من در انجام تحصیل و تحقیق بوده اند کمال تشکر و قدردانی را دارم.

از استاد محترم راهنما، جناب آقای دکتر مهدی ضرغامی به خاطر بهکاری و راهنمایی حاصله شان نهایت تقدیر و تشکر را دارم.

از استاد محترم مشاور، جناب آقای دکتر غلامحسین کتبی به دلیل رهنمودهای ارزنده شان صمیمانه قدردانی می کنم.

از داوران محترم این پایان نامه که قبول زحمت نموده اند تقدیر و تشکر می کنم.

تمامی دوستان و همکلاسی های عزیزم که آشنایی با آنها موجب بزرگ برای من بود تشکر می کنم.

«فصل اول: موضوع تحقیق»

۲	مقدمه.....
۴	بیان مسئله.....
۷	اهمیت و ضرورت پژوهش.....
۹	هدف های تحقیق.....
۹	فرضیه های تحقیق.....
۱۰	تعریف مفهومی و عملیاتی متغیر ها.....
۱۵	محدودیت های تحقیق.....

«فصل دوم ادبیات و پیشینه تحقیق»

۱۷	مقدمه.....
۱۷	روان شناسی هیجان.....
۱۹	چشم انداز تاریخی.....
۱۹	نظریه هیجانی ویلیام جیمز.....
۲۰	نظریه شاختر در مورد هیجان.....
۲۱	نظریه ارزیابی در مورد هیجان.....
۲۳	هیجان و سازگاری.....
۲۴	هیجان و آسیب شناسی روانی.....
۲۴	تنظیم هیجان.....
۲۵	تعریف هوش هیجانی.....
۲۷	تاریخچه هوش هیجانی.....
۲۹	الگوها و مؤلفه های هوش هیجانی.....
۳۰	الگو توانایی.....
۳۵	الگوی گلمن از هوش هیجانی.....
۳۶	الگوی هوش هیجانی- اجتماعی بار- آن.....
۳۹	نظریه‌ی یادگیری اجتماعی و هیجانی کوهن.....
۳۹	هوش هیجانی و ورزش.....
۴۴	بهبودی روانشناختی.....

۴۷	دیدگاه‌های موجود در بهزیستی
۴۷	دیدگاه لذت‌گرایی
۴۸	دیدگاه اخلاقیات
۴۹	تعیین کننده بهزیستی
۵۰	تغییرات بهزیستی روان شناختی در طول زندگی
۵۱	ارتباط شادکامی با بهزیستی
۵۱	رابطه رفتارهای مذهبی والدین با بهزیستی فرزندان
۵۲	افزایش بهزیستی نوجوانان
۵۲	خصوصیات شخصیتی مرتبط با بهزیستی دانشجویان
۵۲	سلامتی به عنوان یک ارزش
۵۳	خوش بینی
۵۳	چگونه می توان بهزیستی را افزایش داد؟
۵۴	توسعه و حفظ روابط شخصی
۵۵	توجه به سلامتی جسمی و خواب کافی
۵۶	داشتن حس و ادراک واقعی از موضوع ها
۵۷	انتظار نداشته باشید پول خوشبختی بیاورد
۵۷	سرگرم فعالیت‌هایی شوید که برای شما معنی داشته باشد
۵۸	خودتان باشید، و خودتان را قبول داشته باشید
۵۸	احساس کنترل را در خود رشد دهید
۵۸	یاد بگیرید که خوش بین باشید
۵۸	به رفتارهای خود نظم بدهید
۵۹	آسان گیر و ساده باشید
۵۹	هنگام تصمیم گیری های مهم زمان مناسب را انتخاب کنید
۵۹	با دیگران مهربان باشید
۶۰	بهزیستی در ورزش
۶۵	ورزش به عنوان یک عامل اثر گذار بر سلامت جسمی و روانی
۶۵	تخلیه برخی سائق ها و نیازها
۶۵	رهایی از پرخاشگری
۶۷	پیشینه پژوهشی در مورد رابطه هوش هیجانی با بهزیستی روان شناختی
۶۸	تحقیقات انجام شده در داخل و خارج کشور
۶۸	تحقیقات داخلی

۷۰	تحقیقات خارجی
----	---------------------

«فصل سوم: روش تحقیق»

۷۷	مقدمه
۷۷	روش تحقیق
۷۷	جامعه آماری، نمونه آماری و روش نمونه گیری
۷۸	مشخصات فردی افراد شرکت کننده در تحقیق
۸۰	تعریف متغیر ها
۸۱	ابزار های پژوهش
۸۱	پرسشنامه هوش هیجانی شات
۸۲	پرسشنامه بهزیستی روان شناختی
۸۴	روش آماری

«فصل چهارم: یافته های تحقیق»

۸۶	مقدمه
۸۶	یافته های توصیفی
۸۸	یافته های مربوط به فرضیه های تحقیق
۸۸	آزمون فرضیه های تحقیق
۹۲	یافته های جانبی تحقیق

«فصل پنجم: بحث و نتیجه گیری»

۹۸	مقدمه
۹۸	خلاصه تحقیق
۱۰۰	یافته های تحقیق
۱۰۱	یافته های توصیفی تحقیق
۱۰۱	بحث و نتیجه گیری
۱۱۲	یافته های جانبی
۱۱۳	نتیجه گیری کلی
۱۱۴	پیشنهادهای پژوهش
۱۱۴	پیشنهادهای نظری-کاربردی

پیشنهاد به دیگر محققان ۱۱۵

«فهرست منابع»

منابع فارسی ۱۱۷

منابع انگلیسی ۱۲۰

فهرست جداول

عنوان	صفحه
جدول ۱-۳. فراوانی و درصد فراوانی جامعه و نمونه دانشجویان در هر دانشکده	۷۸
جدول ۲-۳. وضعیت تاهل افراد شرکت کننده در پژوهش	۷۹
جدول ۳-۳. موقعیت ورزشکاران در رشته های ورزشی (تیمی و انفرادی)	۸۰
جدول ۴-۳. ضرایب پایایی پرسشنامه خودگزارشی هوش هیجانی شات در پژوهش حاضر	۸۲
جدول ۵-۳. ضرایب پایایی مقیاس بهزیستی روانشناختی و خرده مقیاسهای آن در پژوهش حاضر	۸۳
جدول ۶-۳. تعیین روایی خرده مقیاسهای پرسشنامه بهزیستی روانشناختی (به نقل از شجاعی)	۸۴
جدول ۱-۴. میانگین، انحراف معیار و حداکثر و حداقل نمره آزمودنی ها در متغیر های هوش هیجانی در دو گروه ورزشکار و غیر ورزشکار	۸۶
جدول ۲-۴. میانگین، انحراف معیار و حداکثر و حداقل نمره در متغیرهای بهزیستی روان شناختی و خرده مقیاسهای آن	۸۷
جدول ۳-۴. تایید تحلیل واریانس چند متغیری (مانوا) روی نمرات هوش هیجانی و خرده مقیاسهای آن در بین دانشجویان ورزشکار و غیر ورزشکار	۸۹
جدول ۴-۴. نتایج اثرات بین آزمودنی ها از لحاظ هوش هیجانی و خرده مقیاسهای آن در دانشجویان ورزشکار و غیر ورزشکار ..	۸۹
جدول ۵-۴. نتایج تحلیل واریانس چند متغیری (مانوا) روی نمرات بهزیستی روان شناختی و خرده مقیاسهای آن در دانشجویان ورزشکار و غیر ورزشکار	۹۱
جدول ۶-۴. نتایج اثرات بین آزمودنی ها از لحاظ بهزیستی روان شناختی و خرده مقیاسهای آن در دانشجویان ورزشکار و غیر ورزشکار	۹۱
جدول ۷-۴. خلاصه نتایج تحلیل واریانس چند متغیری (مانوا) روی نمرات هوش هیجانی و خرده مقیاسهای آن در بین ورزشکاران تیمی و انفرادی	۹۳
جدول ۸-۴. نتایج اثرات بین آزمودنی ها از لحاظ هوش هیجانی و خرده مقیاسهای آن در ورزشکاران تیمی و انفرادی	۹۳
جدول ۹-۴. خلاصه نتایج تحلیل واریانس چند متغیری، جهت مقایسه بهزیستی روانشناختی و خرده مقیاسهای آن در بین ورزشکاران تیمی و ورزشکاران انفرادی	۹۴
جدول ۱۰-۴. نتایج اثرات بین آزمودنی ها از لحاظ بهزیستی روان شناختی و خرده مقیاسهای آن در بین ورزشکار تیمی و ورزشکار انفرادی	۹۵

فهرست اشکال

صفحه

عنوان

تصویر ۱-۵. مراتب تسلسل رابطه یک سویه ورزش و ارتباط مثبت ۱۱۰

چکیده پایان نامه

نام خانوادگی: قدمگاهی	نام: احمد
عنوان پایان نامه: مقایسه هوش هیجانی و بهزیستی روان شناختی در دانشجویان ورزشکار و غیر ورزشکار دانشگاه شهید چمران اهواز	
استاد راهنما: دکتر مهدی ضرغامی	
درجه تحصیلی: کارشناسی ارشد	رشته: تربیت بدنی
گرایش: رفتار حرکتی	
محل تحصیل: دانشگاه شهید چمران اهواز	دانشکده: تربیت بدنی
تاریخ فارغ التحصیلی:	تعداد صفحه: ۱۳۱
<p>کلید واژه‌ها: هوش هیجانی، بهزیستی روانشناختی، ورزشکار، غیر ورزشکار</p> <p>مطالعه حاضر به روش علی مقایسه ای و به منظور مقایسه ورزشکاران و غیر ورزشکاران در یک محیط آکادمیک در دانشگاه شهید چمران اهواز صورت گرفت. در این تحقیق ۲۰۰ دانشجوی (۱۰۰ دانشجوی ورزشکار، ۱۰۰ دانشجوی غیر ورزشکار) به عنوان گروه نمونه انتخاب شدند. ابزار جمع آوری اطلاعات شامل، اطلاعات جمعیت شناختی، پرسشنامه هوش هیجانی شات، پرسشنامه بهزیستی روانشناختی ریف می باشد. برای تجزیه و تحلیل داده ها از SPSS16 و روش آمار توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد) و آمار استنباطی (تحلیل واریانس چند متغیره، منوا) استفاده شد.</p> <p>یافته ها: نتایج حاصل از تحلیل واریانس نشان داد که تفاوت معنی داری بین دو گروه ورزشکار و غیر ورزشکار در نمرات هوش هیجانی و بهزیستی روان شناختی وجود دارد. همچنین ورزشکاران تیمی نمرات بالاتری در هوش هیجانی و بهزیستی روانشناختی (رضایت از زندگی و ارتباط مثبت) نسبت به ورزشکاران انفرادی گزارش دادند.</p> <p>نتیجه گیری: از یافته های پژوهش می توان نتیجه را گرفت که ورزش بهزیستی روانشناختی و هوش هیجانی دانشجویان را افزایش می دهد و عضویت در یک تیم ورزشی، دانشجویان را از استرس های اجتماعی محافظت می کند. تعلق داشتن به یک تیم برای ورزشکاران این امکان را فراهم می آورد که از یک سیستم حمایتی برخوردار شوند، که برای کسب مهارت های تطبیق پذیری (سازگاری با تغییر محیط از دبیرستان به دانشگاه)، که دانشجویان غیر ورزشکار از آنها بهره مند نمی شوند، مناسب است. و از طرفی ورزش های گروهی تاثیر بیشتری بر هوش هیجانی بهزیستی روانشناختی افراد دارد.</p>	

فصل اول:

موضوع تحقیق

مقدمه

روان شناسی مثبت یکی از رشته های بدیع روان شناسی است که در اواخر سده قرن بیستم میلادی پا به عرصه وجود نهاده و افق تازه ای را پیش روی روان شناسان و پژوهشگران گشوده است. در این نوع روان شناسی به جای تاکید بر شناسایی و مطالعه کمبودهای روانی و کاستی های رفتاری و ترمیم یا درمان آنها به شناخت و ارتقای وجوه مثبت و نقطه قوت انسان تاکید می شود. گرچه این مفهوم برای جوامع مختلف تازگی ندارد و از دیر باز مورد توجه فیلسوفان و اندیشمندان بوده است، لیکن مطالعه علمی آن، در سالهای اخیر، توسط روان شناسان، آغاز شده است (روبینز^۱، ۲۰۰۸).

توصیفهای داده شده از هوش هیجانی^۲ به همان قدمت رفتار انسانی است. هوش هیجانی حسی است درونی که تا حدی نا محسوس است. هوش هیجانی تعیین می کند، چگونه رفتار خود را مدیریت کنیم، چگونه با مشکلات اجتماعی کنار بیاییم و چگونه تصمیماتی بگیریم که به نتیجه مثبت ختم شود (براد بری و همکاران^۳، ۲۰۰۵).

هوش هیجانی شامل توانایی انجام استدلال دقیق در مورد احساسات عاطفی، برای ارتقاء سطح تفکر است (مایر و همکاران^۴، ۲۰۰۸). هوش هیجانی به عنوان زیر مجموعه ای از هوش اجتماعی تعریف شده است؛ یعنی توانایی کنار آمدن با مردم، مهار هیجان ها در روابط با انسان ها و توانایی ترغیب یا راهنمایی دیگران. همچنین ویژگی هایی همچون توانایی برانگیختن خود، استقامت و پایداری در مقابل شکست، از دست ندادن روحیه، پس راندن افسردگی و یأس در هنگام تفکر، همدلی و صمیمیت و امید داشتن را در بر می گیرد (گلن^۵، ۱۹۹۵).

بار - آن و پارکر^۶ (۲۰۰۰) معتقدند که هوش هیجانی مجموعه ای از توانایی ها، قابلیت ها و مهارتهایی است که فرد برای سازگاری مؤثر با محیط و بدست آوردن موفقیت در زندگی کسب می کند. صفت هیجان در این نوع هوش یک رکن اساسی است که آن را از هوش شناختی متمایز می

1 . Robbins, et al

2 . emotional intelligence

3 . Gravis

4 . Mayer, et al

5 . Golman

6 . Bar-on, & Parker

کند. از نظر وی هوش هیجانی و مهارت های اجتماعی - هیجانی طی زمان رشد، تغییر می کنند و می توان از طریق آموزش و برنامه های اصلاحی، آنها را بهبود بخشید.

در دهه های اخیر، به رابطه بین هوش هیجانی و رفتارهای مربوط به سلامتی و سلامت روان علاقه نشان داده شده است. هوش هیجانی رابطه منفی با ناراحتی روانشناختی دارد و رابطه مثبتی با کیفیت زندگی و رضایت از زندگی و سیستم اجتماعی قوی دارد (آستین و همکاران^۱، ۲۰۰۵). اهمیتی که اخیراً برای نقش مسائل روان شناختی در بالا بردن توانایی های ورزشکاران قائل شده اند، در چند سال گذشته بی سابقه بوده است و مربیان و ورزشکاران پی برده اند که موفقیت در ورزش تنها نتیجه فعالیت و کارایی جسمانی نیست و جنبه های روان شناختی هم می بایست مورد توجه قرار گیرد (فراست، ۱۳۸۶).

به علاوه، بهزیستی روان شناختی^۲ اصطلاحی است که به حالت مثبت ذهن اشاره دارد و کیفیت زندگی ما را نشان می دهد. در ادبیات روان شناختی، بهزیستی ترکیبی از رضایت از زندگی یا چگونگی تفکر ما از زندگی مطلوب، و آنچه ما را راجع به زندگیمان احساس می کنیم، فرض شده است (بارترام و بونیول^۳، ۲۰۰۷). بهزیستی با رضایت فردی، احساس امید، مدرک تحصیلی، ثبات خلق، هدفمند بودن، عزت نفس، تاب آوری، شادکامی و خوش بینی مرتبط است (بارترام و بونیول، ۲۰۰۷). روانشناسی قرن بیستم بیشتر بر هیجانات منفی نظیر افسردگی و اضطراب تمرکز یافته است تا بر هیجانات مثبتی نظیر شادی و بهزیستی. در گذشته تعریف سلامت، مترادف با فقدان بیماری های روانی و علایم بیمار گونه تلقی می شد. از دهه ۱۹۸۰ به بعد سازمان بهداشت جهانی به جنبه مثبت سلامتی تاکید کرده است و افرادی واجد سلامتی شناخته می شوند که از لحاظ زیستی، روانی، و اجتماعی، از شرایط معینی برخوردار باشند (بوم و همکاران^۴، ۲۰۰۱).

1 . Austin, et al

2 . psychological well-being

3 . Bartram, & Bonewel

4 . Baum, et al

بیان مسئله

از هنگامی که هوش هیجانی توسط سالووی و مایر (۱۹۹۰، به نقل از شجاعی، ۱۳۸۸) مطرح شد، پژوهش‌های بسیاری در این زمینه انجام گرفته است. سیر فزاینده پژوهش‌ها در این حیطه به دلایل گوناگونی، از جمله تازگی و نو بودن از یک سو و جذابیت و قابل آموزش بودن این مفهوم از سوی دیگر، بسیار چشمگیر بوده است. پژوهش‌ها بیانگر آن است که بین هوش هیجانی و سازه‌های گوناگون و متعددی، از جمله رضایت از زندگی (گانون و رانزین^۱، ۲۰۰۴)، خودکارآمدی (سیکانک^۲، ۲۰۰۷)، عملکرد تحصیلی و رفتار بزهکارانه (پترایدز و همکاران^۳، ۲۰۰۲)، بهداشت روانی و تندرستی (سیاروچی و همکاران^۴، ۲۰۰۰)، عملکرد امتحان (آستین^۵، ۲۰۰۵)، موفقیت تحصیلی (پارکر^۶ و همکاران، ۲۰۰۴) و متغیرهای شخصیتی (پارکر و همکاران، ۲۰۰۶)، عملکرد ورزشی (آجای^۷، ۲۰۰۶) ارتباط وجود دارد.

هوش هیجانی مانند یک مفهوم کلیدی در بین محققان ظاهر شده است و موضوعی در حال رشد برای علاقه‌مندان در روانشناسی ورزش است (مایر، زیزی^۸، ۲۰۰۷، به نقل از واسیلکی و دمیترا^۹، دمیترا^۹، ۲۰۰۹). بطوریکه، نتایج یک فرا تحلیل^{۱۰} روابط مثبتی بین هوش هیجانی و متغیرهای سلامت محور (شات^{۱۱} و همکاران، ۲۰۰۷) و متغیرهای عملکردی^{۱۲} (ون روی، دس وس ورن^{۱۳}، ۲۰۰۴) را نشان می‌دهد. در این تحقیق نشان داده شد که رابطه قابل توجه بین عملکرد و هوش هیجانی وجود دارد و مولفه‌های با خود مثبت صحبت کردن^{۱۴}، تنظیم هدف^{۱۵}، تصویر سازی^{۱۶}،

-
- 1 . Gannon, & Ranzijn
 - 2 . Cikanek
 - 3 . Pertrides, et al
 - 4 . Ciarrochi, et al
 - 5 . Astin
 - 6 . Parker, et al
 - 7 . Ajayi
 - 8 . Zizzi
 - 9 . Vassiliki, & Dimitra
 - 10 . Meta- analysis.
 - 11 . Schutte
 - 12 . performance variable
 - 13 . Van Rooy, & Viswesvaran
 - 14 . self-talk
 - 15 . goal-setting
 - 16 . imagery

مهارت‌های آرام سازی^۱، همبستگی بالایی با یک یا چند مولفه هوش هیجانی دارند (اندرو و همکاران^۲، همکاران^۳، ۲۰۰۹). مطالعات اندکی رابطه هوش هیجانی با ورزش را بررسی کرده اند اما مطالعات اولیه نتایج دلگرم کننده ای را خاطر نشان می کنند که هوش هیجانی بطور معنی دار با عملکرد ورزشی همبستگی دارد.

از دیگر ویژگی های مهم روانی که فرد واجد سلامت باید از آن برخوردار باشد، بهزیستی روانشناختی است. بهزیستی روانشناختی هم دارای مولفه های عاطفی و هم مولفه های شناختی است. افراد با احساس بهزیستی بالا به طور عمده ای هیجان‌نا مثبت را تجربه می کنند و از وقایع و حوادث پیرامون خود ارزیابی مثبتی دارند، در حالی که افراد با بهزیستی پایین حوادث و موقعیت های زندگی شان را نامطلوب ارزیابی می کنند و بیشتر هیجان‌نا منفی نظیر اضطراب، افسردگی و خشم را تجربه می کنند (مایرز و دینر^۴، ۱۹۹۵).

بار- آن (۲۰۰۰) در تحقیقات خود به این نتیجه رسید که، بین سلامت روان و هوش هیجانی رابطه‌ی معنی داری وجود دارد. رایان و دسی (۲۰۰۱) خاطر نشان کردند که بهزیستی به شادکامی، لذت و دیگر تاثیرات مثبت آن برمی گردد. در حیطه ورزشی، بهزیستی می تواند به عنوان یک پیامد آنی در نظر گرفته شود؛ این احساس به آسانی برای ورزشکاران قابل درک است.

شواهد زیادی نقش مثبت بهزیستی ذهنی را روی کارکرد سلامتی را نشان داده اند. نتایج تحقیقات این بحث را تقویت می کند که متغیرهای مرتبط شخصیتی دیگری وجود دارد که در این رابطه مداخله می کنند و سلامتی را تحت تاثیر قرار می دهند (دانیل^۴، ۲۰۰۳؛ ویور و لاجر^۵، ۱۹۹۷). لاجر^۵، ۱۹۹۷. وان و همکاران^۶ (۲۰۰۱) یک سری مطالعات تجربی در مورد طرفداری از یک تیم ورزشی و سلامت روانی انجام دادند، آنها در این مطالعه این فرضیه را مورد بررسی قرار دادند که همراه شدن با یک تیم ورزشی محلی با سلامت روانی ارتباط دارد. نتایج نشان داد که این همراهی باعث می شود، فرد به یک گروه بزرگتر متصل شود، این ارتباط باعث به وجود آمدن اساسی برای ارتباطات و باعث به وجود آمدن رابطه تعاملی با جامعه، در سطحی وسیع تر شده و به عنوان مانعی

1 . relaxation skills

2 . Andrew, et al

3 . Myers, & Diner

4 . Donnell

5 . Weaver, & Lachma

6 . Wann, et al

در برابر تنها شدن، انزوا و غیره عمل می کند. در نتیجه افرادی که پیوند قوی تری با تیم دارند، نیمرخ روان شناختی مثبت تری نسبت به کسانی که فاقد این ویژگی هستند، دارند.

در تحقیقی که توسط اریس و همکاران^۱ (۲۰۰۴)، در مورد مقایسه عملکرد تحصیلی و رشد فردی ورزشکاران و غیر ورزشکاران انجام گرفت، به این نتیجه رسیدند که ورزشکاران جامعه پذیرتر و برون گرا تر از غیر ورزشکاران هستند و در کل از بهزیستی بالاتری برخوردارند. در تمام افراد اعم از کودکان و بزرگسالان، فعالیت‌های بدنی با فوائد بسیاری همچون کاهش چاقی، تناسب عضلانی، افزایش تراکم عضلانی، بهبود سلامت روان و پیشرفت تحصیلی همراه است (ریتا و همکاران^۲، ۲۰۰۹).

دانشگاه و تجارب استرس زای آن ممکن است در افزایش مشکلات مانند فرسودگی، اضطراب، اختلالات رفتاری و دیگر بیماری های روانی نقش داشته باشند. به خاطر اهمیت جدی بیماری های روانی و مشکلات مرتبط با آن در جامعه دانشگاهی نیاز به آزمونهای بیشتری از عوامل مثبت و منفی مرتبط با سلامت روان شناختی دانشجویان می باشد، تا بتوان مداخلات موثری برای افزایش بهزیستی و هوش هیجانی این افراد فراهم کرد (بوریز و همکاران^۳، ۲۰۰۹).

بنابراین با توجه به پیشینه های تحقیق از عوامل مهم و اثر گذار بر هوش هیجانی و بهزیستی روان شناختی می توان به ورزش و تمرینات بدنی اشاره نمود و از آنجایی که می توان هوش هیجانی و بهزیستی روان شناختی را جزء مهمترین عوامل تاثیر گذار در زندگی تحصیلی و ورزشی و به طور کلی در زندگی افراد دانست؛ از این رو، پژوهش حاضر با مقایسه هوش هیجانی و بهزیستی روان شناختی دانشجویان ورزشکار با غیر ورزشکار در صدد است تا دریابد آیا فعالیت‌های جسمانی و ورزشی می توانند بر روی هوش هیجانی و بهزیستی روان شناختی افراد تأثیر گذار باشد؟ و آیا هوش هیجانی دانشجویان ورزشکار بالاتر از هوش هیجانی دانشجویان غیر ورزشکار است؟ و آیا بهزیستی روان شناختی دانشجویان ورزشکار بالاتر از بهزیستی دانشجویان غیر ورزشکار است؟ هدف از این تحقیق مقایسه هوش هیجانی و بهزیستی روان شناختی در دانشجویان ورزشکار و غیر ورزشکار دانشگاه شهید چمران اهواز می باشد.

1 . Aries, et al

2 . Rita, et al

3 . Burris, et al

اهمیت و ضرورت پژوهش

توانایی عقلانی و سطح دانش افراد و میزان مهارت در کارها از جمله ورزش تنها ضامن موفقیت نیست. بسیاری از افراد با سطوح بالای تحصیلی، شغلی یا ورزشی به علت ناتوانی در تنظیم هیجانات، با توجه به موقعیت های بوجود آمده در ورزش و زندگی و بالاخص داشتن نگرش منفی به زندگی، از سلامت روانی و رضایت مندی پایینی برخوردارند. از طرف دیگر، افرادی که در تنظیم هیجان های خود توانا هستند و به جنبه های مثبت و روشن زندگی نگاه می کنند، افرادی امیدوار و سازگاری، می باشند و در مقابله، با تمام وقایع به نحو احسن برخورد می نمایند و در کل بهزیستی و رضایت مندی بالایی دارند.

در دهه اخیر، شاهد ظهور و گسترش بی سابقه ی تحقیقات علمی درباره هیجانات و عوامل مختلف (عشق، ترس، نفرت و ...) بوده ایم. علت این تمرکز ویژه را شاید بتوان بیش از هر چیز، حساسیت و اهمیت نگران کننده این موضوع در سالهای اخیر دانست که، هیجانات لجام گسیخته ای، همچون خشونت و خودخواهی در افراطی ترین شکل ممکن نمایان شده و چارچوبهای اخلاقی و انسانی را به شدت متزلزل ساخته است. طرز برخورد هر شخص در زندگی از ظرفیت های احساسی و زیربنایی نشأت می گیرد و توانایی برای کنترل عواطف و احساسات، در شخصیت هر فرد ریشه دارد (لارنس^۱، ۲۰۰۲).

تعداد روزافزون افرادی که برای برقراری ارتباط با دیگران مشکل دارند یا افرادی که دستخوش ترس از برخوردهای اجتماعی هستند، ضرورت پرداختن به رشد اجتماعی و عامل های مرتبط با آن را توجیه می نماید. با وجود ارتباط نزدیک بین سلامت روان و رشد و مهارت های اجتماعی، بررسی جایگاه ورزش در این مقوله از اهمیت ویژه ای برخوردار است. تربیت بدنی و ورزش در هر جامعه ای متقابلاً در توسعه و تحکیم یکدیگر گام بر می دارند و در جهت گیری جامعه ی مطلوب و تحقق انسان برتر مؤثرند. به همین دلیل انجام تحقیقات متعدد در زمینه ی ورزش و مؤلفه های روان شناختی انسان، می تواند با روشن نمودن اثرات مطلوب ورزشی و فعالیت های جسمانی روی جنبه های روانشناختی انسان، ضمن علاقه مند نمودن دانشجویان به ورزش،

1 . Larens

سلامت روانی و جسمانی جامعه را نیز ارتقاء بخشد (بهرامی ۱۳۸۵؛ به نقل از، امیر نژاد و همکاران، ۱۳۸۷).

درست است که تغییر خصوصیات ذاتی و ژنتیکی افراد غیر ممکن است، اما جنبه هایی از زندگی افراد را می توان به سرعت و بطور مؤثر تغییر داد، زیرا افراد می توانند بر هیجانات خود کنترل داشته و بویژه می توانند واکنش های هیجانی و نوع نگرش خود را نسبت به وقایع و اینکه چگونه به آن نگاه می کنند، تغییر دهند (میلر و نیکرسون^۱، ۲۰۰۸).

بنابراین، ما در این پژوهش به دنبال مقایسه ی هوش هیجانی و بهزیستی روان شناختی بین ورزشکاران و غیر ورزشکاران در یک جامعه دانشگاهی هستیم چنانچه در این تحقیق دانشجویان ورزشکار از بهزیستی روان شناختی و هوش هیجانی بالاتری برخوردار باشند، مطابق با تحقیقات، زی و همکاران (۲۰۰۳؛ به نقل از برینبرگ و همکاران، ۲۰۰۷)، اریس و همکاران (۲۰۰۴) واسیلکی و دمیترا^۲ (۲۰۰۹)، تابش (۱۳۸۵)، نریمانی و بشارپور (۲۰۰۹)، علیان (۱۳۸۶)، اصلانخانی و شهیدی (۱۳۷۵) در مورد مقایسه ورزشکاران از لحاظ هوش هیجانی و همچنین تحقیقان، نیکوس و مارتین (۲۰۰۶)، ویلیلم و جیمز (۱۹۹۰)، ماریسو و همکاران^۳ (۲۰۰۵) در خارج از کشور که در مورد مقایسه ورزشکاران و غیر ورزشکاران از لحاظ بهزیستی انجام شده، و همچنین تحقیقات محققانی مانند روجاس و همکاران^۴ (۲۰۰۳)، کاسلین و هافمن (۲۰۰۹)، موسیچ و همکاران^۵ (۲۰۰۹) در مورد اثر ورزش بر بهزیستی و فاکتورهای مرتبط با آن مانند، افسردگی، کیفیت زندگی و ... می توانیم ادعا کنیم که ورزش باعث ارتقاء این دو مؤلفه می شود و می توانیم نتایج این تحقیق را به عنوان شاهدهی دیگر برای تأثیر ورزش بر بهزیستی روان شناختی و هوش هیجانی بدانیم.

با توجه به اهمیت هوش هیجانی و نقش ارزشمندی که در بهزیستی و سلامت روان افراد دارد، نتیجه این تحقیق می تواند توجیه منطقی تری برای ترویج تأثیر روانی ورزش در دانشگاه و به طور کلی تر، در جامعه باشد از آنجا که در این موضوع پژوهشی در ایران صورت نگرفته است، تحقیق حاضر بر آن است تا برای دستیابی به اطلاعات دقیق تر، به مطالعه این مسائل پردازد. تاکنون

1 . Nikerson

2 . Vassiliki, & Dimitra

3 . Mauricio, et al

4 . Rojas, et al

5 . Moesch, et al

تحقیقی در مورد مقایسه بهزیستی روان شناختی در ورزشکاران و غیر ورزشکاران در داخل کشور انجام نشده است.

اهداف تحقیق

هدف کلی

هدف از انجام این تحقیق مقایسه هوش هیجانی و بهزیستی روان شناختی در دانشجویان ورزشکار و غیر ورزشکار دانشگاه شهید چمران اهواز می باشد.

اهداف اختصاصی:

۱. بررسی وضعیت بهزیستی روان شناختی در دانشجویان پسر ورزشکار و غیر ورزشکار
۲. بررسی وضعیت هوش هیجانی در دانشجویان پسر ورزشکار و غیر ورزشکار
۳. مقایسه هوش هیجانی در دانشجویان پسر ورزشکار و غیر ورزشکار
۴. مقایسه بهزیستی روان شناختی در دانشجویان پسر ورزشکار و غیر ورزشکار
۵. مقایسه خرده مقیاس های هوش هیجانی در دانشجویان پسر ورزشکار و غیر ورزشکار
۶. مقایسه خرده مقیاس های بهزیستی روان شناختی در دانشجویان پسر ورزشکار و غیر ورزشکار

فرضیات تحقیق:

- فرضیه ۱- بین دانشجویان پسرورزشکار و غیر ورزشکار از لحاظ هوش هیجانی (ارزیابی و ابراز هیجان، تنظیم هیجان، بهره برداری از هیجان) تفاوت وجود دارد.
- خرده فرض ۱-۱. بین دانشجویان پسرورزشکار و غیر ورزشکار از لحاظ ارزیابی و ابراز هیجان تفاوت وجود دارد.
- خرده فرض ۱-۲. بین دانشجویان پسرورزشکار و غیر ورزشکار از لحاظ تنظیم هیجان تفاوت وجود دارد.
- خرده فرض ۱-۳. بین دانشجویان پسرورزشکار و غیر ورزشکار از لحاظ بهره برداری از هیجان تفاوت وجود دارد.