



دانشگاه پیام نور تهران

پایان نامه

برای دریافت درجه کارشناسی ارشد

رشته تربیت بدنی عمومی

گروه علمی تربیت بدنی و علوم ورزشی

عنوان پایان نامه :

**تأثیر آموزش هوش هیجانی بر عملکرد (حرکتی و روانی)
نوجوانان ورزشکار**

استاد راهنما:

جناب آقای دکتر احمد فرخی

استاد مشاور:

جناب آقای دکتر ابوالفضل فراهانی

نگارش:

لیلا ریاحی فارسانی

مرداد ۱۳۹۰

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

دانشگاه پیام نور تهران

پایان نامه

برای دریافت درجه کارشناسی ارشد

رشته تربیت بدنی عمومی

گروه علمی تربیت بدنی و علوم ورزشی

عنوان پایان نامه :

تأثیر آموزش هوش هیجانی بر عملکرد (حرکتی و روانی)

نوجوانان ورزشکار

استاد راهنما:

جناب آقای دکتر احمد فرخی

استاد مشاور:

جناب آقای دکتر ابوالفضل فراهانی

نگارش:

لیلا ریاحی فارسانی

مرداد ۱۳۹۰

تقدیم به

همسر کرامی و مهربانم که در نهایت صبر و گذشت در کلیه مراحل پژوهش از بیچ کوزه کجک و مساعدتی درین نمودند و با محبت‌های بی‌شائبه، دشواریهای راه تحصیل را برایم هموار ساختند و یار و مشوق واقعی در موقعیتهای مختلف زندگیم بوده و هستند.

فرزند دلبندم خشایار که لحظه لحظه زندگی ام سرشار از عشق و جودش می‌باشد و تبسم کودکانه اش حسنی و مشکلات پیمودن راه علم و زندگی را بر من آسان ساخته است.

تک تک اعضای خانواده پدر و مادر عزیزم که وجودشان برایم گران‌بهارترین هدیه خداست.

مشکر و قدر دانی:

بر خود وظیفه و صد البته واجب می دانم مشکر و قدر دانی بی پایان داشته باشم؛

از همسر و خانواده پدر عزیزم به خاطر همه خوبی ها محبت ها و حمایت هایشان که همیشه و در همه مراحل زندگی یاریم نموده اند

از استاد راهنمای ارجمندم جناب آقای دکتر احمد فرخی و استاد مشاور گرامیم جناب آقای دکتر ابوالفضل فراوانی به خاطر صبر حوصله

فراوان و تمامی کمک هایشان که در تمامی مراحل پایان نامه بنده ریاوری نموده اند. بدون شک همیشه مدیون ایشان خواهیم بود.

از استاد و اور محترم سرکار خانم فرناز ترابی که بی شک نظرات ایشان در تکمیل هر چه بهتر این رساله مرایاری نمود.

ببخشید از زحمات و دغدگمی های سرکار خانم دکتر پروانه شمسی پور و دکتر امیر شمسی کمال مشکر و قدر دانی را دارم.

از این دوستان برای همه این گرامیان طلب نیک، نختی، سعادت و سلامت دارم.

چکیده:

هدف از پژوهش حاضر بررسی تاثیر آموزش هوش هیجانی بر عملکرد (روانی و حرکتی) نوجوانان ورزشکار بود. بدین منظور ۸۰ دانش آموز (۴۰ دختر و ۴۰ پسر) داوطلب با میانگین سنی $15 \pm 0/53$ سال به روش نمونه گیری تصادفی ساده انتخاب و به دو گروه گواه و آزمایش تقسیم شدند. ابزاراندازه گیری تحقیق شامل پرسشنامه هوش هیجانی برابری و گریوز برای سنجش هوش هیجانی، ابزار سنجش آمادگی روانی اوتاوا (OMSAT 3) برای سنجش عملکرد روانی و مجموعه ای از آزمون های حرکتی (آزمون های تعادل ایستا، تعادل پویا، دقت، هماهنگی دو دست) برای سنجش عملکرد حرکتی بود. همچنین پرسشنامه های مورد استفاده دارای پایایی و روایی داخل کشور می باشند. برنامه آموزش مهارت های هوش هیجانی به ورزشکاران نوجوان در طی ۱۰ جلسه انجام شد. جهت تجزیه و تحلیل داده ها از روش های آماری نظیر همسانی واریانس ها، آزمون کولموگروف اسمیرنوف و آزمون t مستقل (مقایسه میانگین های دو گروه بر اساس تفاضل میان نمره های پیش آزمون از پس آزمون) در سطح معنی داری $P < 0/05$ استفاده شد. نتایج پژوهش نشان داد که تفاوت معنی داری بین میانگین های پس آزمون دو گروه در ۴ مولفه هوش هیجانی (خود آگاهی، خود مدیریتی، آگاهی اجتماعی، مدیریت رابطه)، عملکرد روانی و عملکرد حرکتی (دقت، تعادل ایستا، تعادل پویا، هماهنگی دو دست) وجود دارد ($P < 0/05$). بنابراین به نظر می رسد آموزش مهارت های هوش هیجانی یکی از بخش های مهم آمادگی حرکتی و روانی به شمار می رود که لازمه دستیابی به اجرای بهینه ورزشی می باشد.

کلید واژه: هوش هیجانی، خود آگاهی، خود مدیریتی، آگاهی اجتماعی، مدیریت رابطه، عملکرد حرکتی، عملکرد روانی

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
	فصل اول: طرح تحقیق
۲	۱-۱ مقدمه
۴	۲-۱ بیان مسئله
۸	۳-۱ ضرورت و اهمیت تحقیق
۱۰	۴-۱ اهداف تحقیق
۱۰	۵-۱ فرضیه های تحقیق
۱۱	۶-۱ جامعه آماری
۱۱	۷-۱ روش نمونه گیری
۱۲	۸-۱ روش های مورد نظر برای تجزیه و تحلیل اطلاعات و آزمون فرضیه ها
۱۲	۹-۱ ابزار اندازه گیری
۱۲	۱۰-۱ قلمرو تحقیق
۱۲	۱۱-۱ محدودیت های تحقیق
۱۲	۱۲-۱ پیش فرض های تحقیق
۱۲	۱۳-۱ تعریف واژه ها و اصطلاحات

فصل دوم: مبانی نظری تحقیق و ادبیات پژوهش

۱۸	۲-۱ مقدمه
۱۸	۲-۲ هوش و انواع آن
۱۹	۳-۲ هیجان و اجزاء آن
۲۰	۴-۲ تاریخچه هوش هیجانی
۲۳	۵-۲ هوش هیجانی و بهره هوشی
۲۴	۶-۲ هوش هیجانی و معلمان و مربیان
۲۴	۷-۲ هوش هیجانی و محیط حرفه ای
۲۵	۸-۲ مولفه های هوش هیجانی در محیط فعالیت
۲۶	۹-۲ مولفه های هوش هیجانی در مدیریت و رهبری
۲۸	۱۰-۲ هوش هیجانی گروهی

۲۹ مدل های هوش هیجانی
۳۰ ۱-۱۱-۲ مدل توانایی
۳۱ ۲-۱۱-۲ مدل های ترکیبی هوش هیجانی
۳۲ ۳-۱۱-۲ مدل دانیل گلن
۳۳ ۱۲-۲ هوش هیجانی برادبری گریوز
۳۵ ۱۳-۲ آموزش هوش هیجانی
۳۷ ۱۴-۲ آموزش موفقیت آمیز برنامه های هوش هیجانی
۳۸ ۱۵-۲ آموزش هوش هیجانی در نوجوانان
۳۹ ۱۶-۲ هوش هیجانی و عملکرد روانی
۴۲ ۱۷-۲ رابطه بین هوش هیجانی و ورزش
۴۴ ۱۸-۲ هوش هیجانی و عملکرد حرکتی
۴۶ ۱۹-۲ پیشینه تحقیق
۴۷ ۱-۱۹-۲ تحقیقات انجام شده در داخل و خارج از کشور
۵۵ ۲۰-۲ جمع بندی

فصل سوم: روش تحقیق

۵۷ ۱-۳ مقدمه
۵۷ ۲-۳ روش تحقیق
۵۷ ۳-۳ چگونگی گزینش
۵۸ ۴-۳ جامعه آماری
۵۸ ۵-۳ نمونه آماری
۵۸ ۶-۳ متغیرهای تحقیق
۵۸ ۷-۳ نحوه جمع آوری اطلاعات
۵۹ ۱-۷-۳ پرسشنامه هوش هیجانی برادبری و گریوز
۶۰ ۲-۷-۳ شیوه ها و ابزار اندازه گیری عملکرد روانی
۶۱ ۳-۷-۳ شیوه های اندازه گیری عملکرد حرکتی
۶۶ ۴-۷-۳ پرسشنامه اطلاعات شخصی
۶۷ ۸-۳ روایی و پایایی پرسشنامه ها

۶۷ ۱-۸-۳ آزمون هوش هیجانی
۶۷ ۲-۸-۳ آزمون عملکرد روانی
۶۷ ۹-۳ روش های آماری
۶۸ ۱۰-۳ دوره آموزش هوش هیجانی

فصل چهارم: یافته های تحقیق

۷۱ ۱-۴ مقدمه
۷۱ ۲-۴ تجزیه و تحلیل یافته های تحقیق
۷۱ ۳-۴ ویژگی های آزمودنی ها
۷۲ ۴-۴ توصیف اطلاعات گروه های تحقیق
۸۵ ۵-۴ آزمون فرضیه ها

فصل پنجم: بحث و نتیجه گیری

۹۲ ۱-۵ مقدمه
۹۲ ۲-۵ خلاصه تحقیق
۹۳ ۳-۵ یافته های تحقیق
۹۴ ۴-۵ بحث و تفسیر یافته ها
۱۰۲ ۵-۵ نتیجه گیری
۱۰۴ ۶-۵ پیشنهادات کاربردی
۱۰۶ ۷-۵ پیشنهادات پژوهشی

منابع و ماخذ

۱۰۸ منابع فارسی
۱۱۱ منابع انگلیسی

فهرست جداول

جدول ۱-۲ الگوی شخصیتی هوش هیجانی برای مدیران و کارکنان	۲۸
جدول ۲-۲ چارچوب مفهومی جدید دانیل گلنن در مورد صلاحیت هوش هیجانی	۳۳
جدول ۳-۲ مهارت‌های اصلی هوش هیجانی براد بری و گریوز	۳۴
جدول ۱-۳ نمرات هوش هیجانی	۵۹
جدول ۲-۳ معنای نمرات هوش هیجانی	۶۰
جدول ۱-۴ اطلاعات مربوط به شاخص‌های آماری عملکرد حرکتی گروه کنترل و گروه آزمایش در مرحله پیش آزمون	۷۲
جدول ۲-۴. اطلاعات مربوط به شاخص های آماری عملکرد حرکتی گروه کنترل و گروه آزمایش در مرحله پس آزمون	۷۲
جدول ۳-۴. اطلاعات مربوط به شاخص های آماری عملکرد روانی گروه کنترل و گروه آزمایش در مرحله پیش آزمون	۷۶
جدول ۴-۴. اطلاعات مربوط به شاخص های آماری عملکرد روانی گروه کنترل و گروه آزمایش در مرحله پس آزمون	۷۶
جدول ۵-۴. اطلاعات تفاضل نمرات پس آزمون از پیش آزمون در متغیر های عملکرد حرکتی در گروه های کنترل و آزمایش	۸۰
جدول ۶-۴. اطلاعات تفاضل نمرات پس آزمون از پیش آزمون در متغیر های عملکرد روانی در گروه های کنترل و آزمایش	۸۱
جدول ۷-۴. آزمون t مستقل برای مقایسه میانگین آزمون هوش هیجانی در دو گروه آزمایش و کنترل	۸۵
جدول ۸-۴. آزمون t مستقل برای مقایسه میانگین آزمون مهارت روانی در دو گروه آزمایش و کنترل	۸۶
جدول ۹-۴. آزمون t مستقل برای مقایسه میانگین آزمون خودآگاهی در دو گروه آزمایش و کنترل	۸۶
جدول ۱۰-۴. آزمون t مستقل برای مقایسه میانگین آزمون خود مدیریتی در دو گروه آزمایش و کنترل	۸۷

جدول ۴-۱۱. آزمون t مستقل برای مقایسه میانگین آزمون آگاهی اجتماعی در دو گروه آزمایش و کنترل.....	۸۷
جدول ۴-۱۲. آزمون t مستقل برای مقایسه میانگین آزمون مدیریت رابطه در دو گروه آزمایش و کنترل.....	۸۸
جدول ۴-۱۳. آزمون t مستقل برای مقایسه میانگین آزمون عملکرد حرکتی در دو گروه آزمایش و کنترل.....	۸۹

فهرست نمودارها

- نمودار ۴-۱. میانگین تعادل ایستای گروه ها در مراحل پیش آزمون و پس آزمون ۷۳
- نمودار ۴-۲. میانگین تعادل پویای گروه ها در مراحل پیش آزمون و پس آزمون ۷۴
- نمودار ۴-۳. میانگین دقت گروه ها در مراحل پیش آزمون و پس آزمون ۷۴
- نمودار ۴-۴. میانگین هماهنگی دو دستی گروه ها در مراحل پیش آزمون و پس آزمون ۷۵
- نمودار ۴-۵. میانگین خودآگاهی گروه ها در مراحل پیش آزمون و پس آزمون ۷۷
- نمودار ۴-۶. میانگین خودمدیریتی گروه ها در مراحل پیش آزمون و پس آزمون ۷۸
- نمودار ۴-۷. میانگین آگاهی اجتماعی گروه ها در مراحل پیش آزمون و پس آزمون ۷۸
- نمودار ۴-۸. میانگین مدیریت رابطه گروه ها در مراحل پیش آزمون و پس آزمون ۷۹
- نمودار ۴-۹. میانگین هوش هیجانی گروه ها در مراحل پیش آزمون و پس آزمون ۷۹
- نمودار ۴-۱۰. میانگین مهارت های روانی گروه ها در مراحل پیش آزمون و پس آزمون ۸۰
- نمودار ۴-۱۱. مقایسه تفاضل میانگین های نمرات پس آزمون از پیش آزمون در تعادل ایستا برای دو گروه کنترل و آزمایش ۸۱
- نمودار ۴-۱۲. مقایسه تفاضل میانگین های نمرات پس آزمون از پیش آزمون در تعادل پویا برای دو گروه کنترل و آزمایش ۸۲
- نمودار ۴-۱۳. مقایسه تفاضل میانگین های نمرات پس آزمون از پیش آزمون در آزمون دقت برای دو گروه کنترل و آزمایش ۸۲
- نمودار ۴-۱۴. مقایسه تفاضل میانگین های نمرات پس آزمون از پیش آزمون در آزمون هماهنگی برای دو گروه کنترل و آزمایش ۸۳
- نمودار ۴-۱۵. مقایسه تفاضل میانگین های نمرات پس آزمون از پیش آزمون در آزمون خودآگاهی برای دو گروه کنترل و آزمایش ۸۳
- نمودار ۴-۱۶. مقایسه تفاضل میانگین های نمرات پس آزمون از پیش آزمون در آزمون آگاهی اجتماعی برای دو گروه کنترل و آزمایش ۸۴
- نمودار ۴-۱۷. مقایسه تفاضل میانگین های نمرات پس آزمون از پیش آزمون در مهارت روانی برای دو گروه کنترل و آزمایش ۸۴
- نمودار ۴-۱۸. مقایسه تفاضل میانگین های نمرات پس آزمون از پیش آزمون در هوش هیجانی برای دو گروه کنترل و آزمایش ۸۵

فهرست اشکال

- شکل شماره (۱-۳) نمایش محل پرتاب توپ در آزمون دقت در پرتاب ۶۲
- شکل شماره (۲-۳) نمایش مسیر حرکت در آزمون تعادل پویا ۶۴
- شکل شماره (۳-۳) نمایش حالت بدن در آزمون تعادل ایستا ۶۵
- شکل شماره (۴-۳) آزمون هماهنگی دودست ۶۶

فصل اول

طرح تحقیق

۱-۱ مقدمه

سال هاست که صاحب نظران علوم رفتاری درحیطه رشد شناختی انسان به تفکر پرداخته اند. بنظر می رسد توجه فراوان به این حیطه، باعث کم توجهی به حوزه های عاطفی و هیجانی شد است با این وجود درسالهای اخیر هوش هیجانی^۱ به عنوان عاملی که بالقوه دردرک و پیش بینی عملکردفرد، مفید است مورد توجه زیادی قرار گرفته است. اگرچه چندین دهه است که روانشناسان مختلف هوش هیجانی در سازمان ها را بدون استفاده ازاین اصطلاح مورد بررسی قرار داده اند. مفهوم هوش هیجانی آن طور که درحال حاضر به کار می رود، نسبتاً جدید است. درطول دهه اخیر با مطالعه پژوهش ها و مشاهده شادکامی و سلامت عاطفی - روانی افراد خصوصاً دربرخی از کشورهای آسیایی و اروپایی بر اهمیت ضرورت آموزش هوش هیجانی به والدین و معلمان تأکید فراوان شده است (کلرک^۲، ۱۳۸۸). هنوز موارد زیادی نظیر روش اندازه گیری و تأثیر آن بر عملکرد حرکتی و روانی فرد درحوزه هوش هیجانی وجود دارد که مبهم است. اصطلاح هوش هیجانی، اولین بار به وسیله جان . د. مایر و پیترسالوی^۳ (۱۹۹۰) درمجموعه مقالات دانشگاهی مطرح شد که درآن زمان، این نوشته ها چندین مورد توجه قرار نگرفت. درسال ۱۹۹۵، واژه هوش هیجانی با پرتیتراژترین کتاب هوش هیجانی دانیل گلمن^۴، پارادایم فکری حاکم شد و توانست بیشتر از بهره هوشی و نیز مقالات بعدی منتشر شده درمجلات تایم و یکنند^۵ اهمیت پیدا کند. مادر جامعه ای زندگی می کنیم که عموماً والدین تلاش می کنند به فرزندانشان خود موفقیت های اطمینان بخشی ارائه دهند. آنها زمان فراوانی را صرف رشد توانایی های هوشی و عقلانی فرزندانشان خود می نمایند و هزینه بسیار کمی را صرف انواع فعالیت های فوق برنامه ازهنر گرفته تا ورزش ها می نمایند. حال چگونه بایست کودکان و نوجوان را آماده کنیم که از عهده زندگی خود برآیند؟ درمورد کنترل تعارض، غمگینی و فشار روانی چه آموزش هایی را به

-
- 1 . Emotional intelligenc
 - 2 . Klerk
 - 3 . Gohan D.mayer and petersalvey
 - 4 . Daniel Golman
 - 5 . Time&weekend

کودکان و نوجوانان ارائه می دهیم؟ آیا کودک را قادر می سازیم تا با ناامیدی خشم مقابله نمایند؟ در هر حال اینگونه از تسلط هیجانی و مهارت های مقابله ای به طور طبیعی به دست کودکان و نوجوانان (یا حتی بزرگسالان) نمی رسد. بلکه نیاز به آموزش این دسته از مهارت ها وجود دارد. هوش هیجانی یکی از توانمندی هایی است که با موفقیت در زندگی ارتباط دارد. طرفداران هوش هیجانی معتقدند هوش هیجانی متفاوت از بهره هوشی است و تأثیر آن بر موفقیت و عملکرد فرد از بهره هوشی بیشتر است.

هوش هیجانی عبارت است از شناخت، درک و کنترل افکار و احساسات و ارتباط دادن مناسب آن ها با دیگران به گونه ای که با هیجانات دیگران همدلی نموده و افراد را قادر می سازد که بر اساس یک سطح هیجانی مناسب با دیگران تعامل نمایند. هوش هیجانی یعنی به کارگیری هیجانات برای تبدیل شدن به فردی نیرومند که در استفاده صحیح از احساسات چابک و زرنگ است. افرادی که هوش هیجانی شان به رفتارشان نظم می بخشد با تغییر و به کارگیری احساساتشان، متناسب با ضرورت های موقعیت اجتماعی، اندیشه و عمل می کنند (نامکا^۱، ۱۳۸۸).

تحولات عظیمی که در حوزه های هوش و هیجان رخ داده دیدگاه های سنتی را زیر سؤال برده و بر ارتباط نزدیک و در هم تنیده هوش و هیجان تأکید نموده است. از پیشگامان این تحولات در حوزه هوش می توان به گاردنر (۱۹۸۳ به نقل از استنبرگ^۲ ۲۰۰۱) اشاره کرد و در حوزه هیجان از کشفیات ژوزف لی دوکس (به نقل از گلمن ۲۰۰۰) نام برد اما اوج این تحولات به مطرح شدن مفهوم «هوش هیجانی» توسط سالووی و مایر (۱۹۹۰) بر می گردد که آشکارا بر هم تنیدگی هوش و هیجان تأکید می کنند. تاکنون در مورد هوش عقلایی (شناختی) یا به عبارتی IQ مقالات متعددی نوشته شده است و تحقیقات بسیاری در این مورد صورت گرفته است. ولی هوش هیجانی واژه جدیدی است که در عرصه روانشناسی و علمی و ورزشی متولد شده است و دانشمندان درصدد یافتن اطلاعات در این زمینه هستند. هوش هیجانی که بصورت (EQ) شناخته شده است اصطلاحی است که کمتر در مورد آن توضیح داده شده و از طرفی اثرات آن بر سعادت و خوشبختی انسان شگفت انگیز است و همچنین اثر آن در مدیریت و سازمان ها و رابطه آن با مدیران و کارکنان و ورزشکاران اهمیت زیادی یافته است. مایر و سالووی (۱۹۹۷) یافته های پژوهشی را مطرح کردند دایر بر اینکه پردازش اطلاعات درباره هیجان ها شامل توانایی هایی است که متفاوت از توانایی های مورد نیاز برای پردازش اطلاعات کلامی، ریاضی و یا مسائل تجسم دیداری است که در آزمون های

1.Namka
2.Stenburge

سنتی هوش بهر اندازه گیری می شوند، انواع دیگری از هوش وجود دارند که از آن جمله می توان به توانایی درک و نظم دادن به هیجان های شخصی (هوش درون فردی) و توانایی درک و اداره روابط با دیگران (هوش بین فردی) اشاره کرد. استدلالی که در کتاب گلن مطرح شد این بود که موفقیت در کار و رسیدن به هدف های با ارزش زندگی نه با هوش بهره بلکه بیشتر با هوش هیجانی یعنی توانایی شناخت و اداره هیجان های شخصی و سایر افراد مهمی که شخص با آنها در ارتباط است بستگی دارد. به علاوه، در حالی که این واقعیت پذیرش عام یافته است که عوامل وراثتی هوش بهر را محدود می کند، در کتاب گلن این عقیده مطرح شده بود که هوش هیجانی در درجه نخست از عوامل محیطی تأثیر می پذیرد و با آموزش و تربیت می توان آن را پرورش داد. تئوری هوش هیجانی دیدگاه جدیدی درباره پیش بینی عوامل مؤثر بر موفقیت و همچنین پیشگیری اولیه از اختلالات روانی فراهم می کند که تکمیل کننده علوم شناختی، علوم اعصاب و رشد کودک است. قابلیت های هیجانی برای تدبیر ماهرانه روابط با دیگران بسیار حائز اهمیت است.

تحقیقات نشان می دهد که هوش شناختی در بهترین شرایط تنها ۲۰ درصد از موفقیتها را باعث می شود و ۸۰ درصد از موفقیتها به عوامل دیگر وابسته است و سرنوشت افراد در بسیاری از موقعیتها در گرو مهارتهایی است که هوش هیجانی را تشکیل می دهند. در واقع هوش هیجانی عدم موفقیت افراد با ضریب هوش بالا و همچنین موفقیت غیرمنتظره افراد دارای هوش متوسط را تعیین می کند. یعنی افرادی با داشتن هوش عمومی متوسط و هوش هیجانی بالا خیلی موفقتر از کسانی هستند که هوش عمومی بالا و هوش هیجانی پایین دارند.

۱-۲ بیان مسئله:

وقتی تحقیقات به درون یک شغل یا حرفه می نگرد تا دریابند که چه چیز افراد را تا بالا می برد و چه چیز آنها را ثابت نگه می دارد و باعث سقوط آنها می گردد. هوش هیجانی یش بینی کننده قویتری نسبت به بهره هوشی عمومی خواهد بود. همه ماترکیبی از هوش هیجانی داریم. در واقع بین هوش عمومی و برخی جنبه های هوش هیجانی همبستگی پائین وجود دارد و باید گفت این دو قلمرو اساساً مستقل هستند.

گفته می شود که برای موفقیت در روابط، شغل و به طور کلی زندگی، داشتن هوش هیجانی مهمتر از بهره هوشی است. ارزش هوش هیجانی زمانی مطرح شد که هاوارد گاردنر^۱ (۱۹۳۸) طیف های

1. Havard Gardner

دیگری از هوش را در کتابش تحت عنوان چهارچوب های ابعاد ذهن معرفی کرد. از نظر او ابعاد هوش عبارت بودند از زبانی (مهارت های زبانی ، ریاضی - موسیقایی (آهنگ سازی) ، بدنی (ورزش ها ، جراحی) و هوش شخصی . از نظری هوش شخصی نیز شامل تجربه و پذیرش احساسات ، قدرت کنترل خویشتن ، خود انگیختگی و ایجاد و نگه داشتن روابط اجتماعی است . هوش شخص در برگیرنده هوش هیجانی است .

از نظر آن ها « هوش هیجانی » عمدتاً به عنوان توانایی فرد در بازنگری احساسات و هیجان های خود و دیگران ، تمیز قائل شدن میان هیجان ها و استفاده از اطلاعات هیجان ها در حل مسئله و نظم بخشی رفتار تعریف می شود (سالووی و مایر ۱۹۹۷). شناسایی عواطف موجب کسب آگاهی نسبت به آنها شده ، زمینه درک صحیح عواطف دیگران را فراهم می نماید. کاربرد عواطف موجب تولید عقاید ، بروز یک احساس یا یک تقویت روح همکاری گروهی را فراهم می آورد. درک و فهم هیجانها و عواطف موجب کسب بینش نسبت به انگیزه های افراد شده و مارا نسبت به نقطه نظرهای دیگران، آگاه می نماید حال این سؤال قابل پرسش است که آیا می توان هوش هیجانی را فرا گرفت یا رشد داد ؟ خوشبختانه پاسخ این سؤال مثبت و تعیین کننده است .

مایر (۱۹۹۹) عقیده دارد هوش هیجانی (EI) یک نوع ظرفیت روانی برای معنی بخشی و کاربرد اطلاعات هیجانی می باشد. افراد در این مورد ظرفیتهای مختلف دارند. بعضی در حد متوسط و بعضی دیگر ماهرند. به عقیده مایر، قسمتی از این ظرفیت غریزی است، درحالیکه قسمت دیگر آن چیزی است که ما از تجارب زندگی می آموزیم. قسمت اخیر می تواند بوسیله کوشش، تمرین و تجربه پیشرفت یابد. هوش هیجانی را می توان در هر سنی از طریق کسب مهارت های ضروری و به کارگیری آن در عملکرد های درونی و موقعیت های اجتماعی آموزش داد . یک فرد بالغ می تواند هوش هیجانی را رشد دهد اما کودکان و نوجوانان می توانند این دسته مهارت ها را از سنین اولیه فرا گیرند چرا که این مهارت ها به آن ها کمک نموده تا با پستی و بلندی های زندگی خود مقابله کنند . والدین و معلمان و مربیان می توانند بسیاری از مهارت ها را با تلاش های سنجیده و فعالیت های هدفمند به کودکان و نوجوانان آموزش دهند (کلرک^۱ ، ۱۳۸۸). ارتقای هوش هیجانی سبک زندگی جدیدی است که برای همه کودکان و نوجوانان و بزرگسالان قابل استفاده و دارای اهمیت است و باید به طور مستمر تکرار شوند تا فرد بر مهارت ها مسلط شود .

در کتاب آموزش هوش هیجانی (نامکا، ۱۳۸۸) به برخی از مهارت های لازم برای هوش هیجانی و از

1. Klerk

آن طریق کسب موفقیت در زندگی، اشاره کرده که از این قرارند:

خودآگاهی و خود مدیریتی هیجانی (کنترل اضطراب، فشار روحی و خشم و جلوگیری از تحریک پذیری، فراگیری فنون خود آرام سازی و مدیریت تنش به منظور غلبه بر درماندگی هیجانی).

- آگاهی های اجتماعی (شناخت نشانه های کلامی و غیر کلامی هیجانات منفی دیگران، داشتن همدلی و تفاهم و تحمل دیگران و احساساتشان، خودداری از اعمالی که سبب رنجش دیگران می شود).

- خود انضباطی (وظیفه شناس بودن و تلاش سخت نشان دادن، کنترل کردن هیجانات، سخنان اعمال و تحریکات منفی)

- پایداری و انگیزش (خواهان عمل بر مبنای اولویت های هدفمند بودن و تلاش مصممانه حتی در هنگام مواجهه با چالش ها و شکست ها).

- ایمان به ارزشمندی و صداقت (یک رنگ بودن، گفتن حقیقت و اعتراف به عمل نادرست، صادق بودن و پذیرش اشتباهات و بر آمدن از پس احساسات یأس آور).

آموزش این فعالیت ها به صرف وقت به مدت ده الی پانزده دقیقه در روز، کودک و نوجوان را صاحب مهارت هایی ارزشمند برای مدیریت زندگی خواهد کرد.

رویکرد یادگیری اجتماعی - عاطفی¹ مبتنی بر این باور است که کلیه فرایندها و بخش های یک نظام آموزشی اعم از طراحی و برنامه ریزی آموزشی و درسی و یا ورزشی، مدیران، معلمان و مربیان ورزشی و موضوعات درسی می بایست در خدمت آموزش و بهبود مهارت های اجتماعی و عاطفی یادگیرندگان قرار گیرند. آموزش های مهارت های هوش هیجانی «قطعه گمشده» آموزش های اجتماعی و هیجانی است که از ذهن بسیاری از معلمان و مربیان ورزشی مغفول مانده است.

محیط های آموزش ورزش نمونه کوچکی از نظام های اجتماعی جامعه تلقی می گردد، روابطی که نوجوانان در محیط های ورزشی با یکدیگر برقرار می کنند. نقش اساسی در اکتساب نگرش ها، باورها و ارزش های بنیادین اجتماعی دارد و درک نوجوانان را از جامعه و محیط ورزشی که در آن قرار دارند و رشته های ورزشی گروهی و انفرادی که در آن شرکت می کنند را تحت تأثیر قرار می دهد.

در صورتی که فرایند اجتماعی شدن و رشد مهارت های هیجانی در محیط اولیه خانواده مطلوب نباشد این امکان وجود دارد تا در مدارس و اماکن ورزشی و آموزشی از طریق آموزش های ترمیمی

1. Social emotional learning

به جبران این کاستی ها پردازند. (برادبری^۱، ۱۳۸۸) بر این اساس بسیاری از مربیان و روان شناسان نسبت به توجه و توسعه آموزش مهارت های اجتماعی و هیجانی در مدارس تأکید کرده اند (به نقل از مایر و سالووی ، ۲۰۰۴) .

تحقیقات در مورد هوش هیجانی و ورزش نشان دهنده این است که ورزشکاران هوش هیجانی بالاتری نسبت به غیر ورزشکاران دارند (فروغی، ۱۳۸۷، و ساسانی مقدم، ۱۳۸۸). نتایج این تحقیق همسو با تحقیق علیان (۱۳۸۴) است که نشان داد: تفاوت ورزشکاران از نظر هوش هیجانی کلی، هوش درون فردی، هوش بین فردی، سازگاری، کنترل استرس و خلق عمومی نسبت به افراد غیر ورزشکار معنی دار است. همچنین تحقیقات بسیاری رابدهی رابطه هوش هیجانی را با متغیرهای بهداشت روانی در زندگی و نگرش های شغلی نشان داده اند. مثلاً کسانیکه هوش هیجانی بالاتری دارند در رقابت های ورزشی موفق تر عمل می کنند و همچنین این هوش از عوامل موفقیت ورزش (به ویژه در ورزش های گروهی) می باشد (بشارت، ۱۳۸۴). علیان (۱۳۸۴) نیز در تحقیق خود نشان داد که سطح هوش بین فردی در ورزشکاران رشته های گروهی بیشتر از رشته های انفرادی است. از آنجاکه هوش هیجانی و روش های مقابله با استرس قابل آموزش و آموختنی هستند. (نریمانی، ۱۳۸۶) و تحقیقات نشان دهنده تاثیرات مطلوب آموزش هوش هیجانی و افزایش مولفه های آن در نوجوانان می شود (جان گاتمن^۲، ۱۳۸۷).

گلمن (۱۹۹۸) هوش هیجانی را به عنوان یکی از مهمترین فاکتورهای برای سازگاری افراد، موفقیت در روابط و عملکرد شغلی میداند. نتایج تحقیقات جردن و همکاران (۱۹۹۹) و آجای^۳ (۲۰۰۷) نشان دهنده این است که گروه افرادی که هوش هیجانی بالاتری دارند، عملکرد بهتری را در اجرا از خود نشان می دهند. (کریمی، ۱۳۸۸)

شاید بتوان با افزایش هوش هیجانی در ورزشکاران عملکرد و روابط بین فردی و درون فردی و به طور کلی موفقیت ورزشی آنان را بالا برد.، همچنین با توجه به حساسیت دوره نوجوانی و اطلاق دوره طوفان و فشار به آن، غالباً نوجوان درگیر نوسانات پرشور عاطفی هستند.

دوران نوجوانی، با شور و هیجان، احساس های متناقض، تحریکات فیزیولوژی و عواطفی پر تنش همراه است. بنابراین این سؤال پیش می آید که تأثیر آموزش هوش هیجانی بر عملکرد (روانی و حرکتی) نوجوانان ورزشکار چگونه است؟

چنین گزارشی شده است که هوش هیجانی نسبت به دیگر مقیاسها در عملکردهای ارزیابی دربرخی

1 .Brodbery

2 .John Gotman

3 .Jordan & et al & Ajay