



کلیه حقوق مادی مترتب بر نتایج مطالعات، ابتکارات و
نوآوری‌های ناشی از تحقیق موضوع این پایان‌نامه
متعلق به دانشگاه رازی است.



دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی

گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی

پایان نامه جهت اخذ درجه کارشناسی ارشد رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش رفتار حرکتی

عنوان پایان نامه:

**تأثیر آموزش هوش هیجانی بر مهارت‌های روانی ورزشکاران ماهر و مبتدی
رشته کاراته**

استاد راهنما:

دکتر علی حیرانی

استاد مشاور:

دکتر احسان زارعیان

نگارش:

هادی یدی تبار

اسفند ماه ۱۳۹۰



دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی
گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی

پایان نامه جهت اخذ درجه کارشناسی ارشد رشته‌ی تربیت بدنی و علوم ورزشی

گرایش رفتار حرکتی

تحت عنوان

**تأثیر آموزش هوش هیجانی بر مهارت‌های روانی ورزشکاران ماهر و مبتدی
رشته کاراته**

توسط:

هادی یدی تبار

در تاریخ ۱۳۹۰/۱۲/۱۳ توسط هیأت داوران زیر بررسی و با درجه عالی به تصویب نهایی رسید.

۱- استاد راهنما	دکتر علی حیرانی	با مرتبه‌ی علمی استادیار	امضاء
۲-استاد مشاور	دکتر احسان زارعیان	با مرتبه‌ی علمی استادیار	امضاء
۳- استاد داور داخل گروه	دکتر وحید تأدیبی	با مرتبه‌ی علمی استادیار	امضاء
۴- استاد داور خارج از گروه	دکتر محمدتقی اقدسی	با مرتبه‌ی علمی دانشیار	امضاء

تشکر و قدردانی

بدین وسیله از زحمات و همکاری‌های استاد فاضل و گرانقدر آقای دکتر علی حیرانی به‌خاطر راهنمایی و مشاورت ارزنده‌شان در انجام این پژوهش کمال تشکر و قدردانی را دارم.

همچنین از کلیه ورزشکاران و دوستان عزیزمی که به هر نحو در پیش‌برد پژوهش اینجانب را یاری نموده‌اند سپاس و تشکر فراوان دارم و موفقیت روز افزون برایشان آرزومندم.

تقدیم به:

پدر، مادر، برادران و خواهران عزیزم

که بعد از خداوند به آنها می‌روم

چکیده

هدف کلی از انجام این پژوهش بررسی و مقایسه تأثیر آموزش مؤلفه‌های هوش هیجانی بر مهارت‌های

روانی ورزشکاران مرد ماهر و مبتدی رشته کاراته بود. بدین منظور ۶۰ آزمودنی پسر با دامنه سنی ۲۴-۳۰ (۱۷-۳۰) کاراته‌کار ماهر و ۳۰ کاراته‌کار مبتدی) پس از شرکت در پیش‌آزمون و با توجه به نمره پیش‌آزمون به طور تصادفی در چهار گروه ۱۵ نفره (۲ گروه ماهر: آموزش و کنترل، و ۲ گروه مبتدی: آموزش و کنترل) گمارده شدند. ابزار مورد استفاده پرسشنامه خودسنجی انستیتوی ورزش استرالیای جنوبی بود که شش مهارت روانی ورزشکاران شامل انگیزش، تمرکز، اعتماد به نفس، کنترل حالات روانی، هدف‌گزینی، تصویرسازی ذهنی را طی سه مرحله (یک مرحله قبل از آموزش، یک مرحله بعد دوره اول آموزش و نهایتاً پس از دوره دوم آموزش) مورد ارزیابی قرار می‌داد. نتایج گروه ماهر در پایان دوره اول آموزش نشان داد که در سه مؤلفه (اعتماد به نفس، کنترل حالات روانی و هدف‌گزینی) و در پایان دوره دوم آموزش در تمامی مؤلفه‌ها نسبت به پیش‌آزمون پیشرفت معناداری داشتند ($p < .05$). همچنین نتایج گروه مبتدی در پایان دوره اول آموزش نشان داد که افراد گروه آموزشی در پنج مؤلفه (اعتماد به نفس، کنترل حالات روانی، هدف‌گزینی، انگیزش و تمرکز) و در پایان دوره دوم آموزش در تمامی مؤلفه‌ها نسبت به پیش‌آزمون پیشرفت معناداری نشان دادند ($p < .05$). اما در هر دو سطح ماهر و مبتدی افراد گروه کنترل هیچگونه پیشرفت معناداری نداشتند ($p < .05$). یافته‌های پژوهش همچنین نشان داد که ورزشکاران ماهر سطح مهارت روانی بالاتری دارند، اما با این وجود ورزشکاران مبتدی در این پژوهش از آموزش هوش هیجانی سود بیشتری بردند، بدین معنی که مهارت‌های روانی خود را نسبت به گروه ماهر ارتقاء بیشتری بخشیدند. بر اساس یافته‌های پژوهش می‌توان نتیجه گرفت که آموزش هوش هیجانی در هر دو گروه ماهر و مبتدی فارغ از سطح مهارتشان سبب بهبود مهارت‌های روانی آنها می‌شود.

واژگان کلیدی: انگیزش، تمرکز، اعتماد به نفس، کنترل حالات روانی، هدف‌گزینی، تصویرسازی ذهنی

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۱	فصل اول: طرح پژوهش
۲	۱-۱ مقدمه
۳	۲-۱ شرح و بیان مساله
۵	۳-۱ اهمیت، ارزش و کاربرد نتایج پایان نامه
۵	۴-۱ اهداف پایان نامه
۵	۱-۴-۱ هدف کلی
۶	۲-۴-۱ اهداف جزئی
۶	۵-۱ فرضیه‌های پژوهش
۶	۶-۱ پیش فرض‌ها
۷	۷-۱ محدودیت‌های پژوهش
۷	۱-۷-۱ محدودیت‌های قابل کنترل
۷	۲-۷-۱ محدودیت‌های غیر قابل کنترل
۸	۸-۱ تعاریف مفهومی و عملیاتی واژه‌ها
۱۰	فصل دوم: ادبیات و پیشینه پژوهش
۱۱	۱-۲ مقدمه
۱۱	۲-۲ نگاهی به تاریخچه روانشناسی ورزشی
۱۳	۳-۲ ماهیت هوش
۱۳	۱-۳-۲ انواع هوش
۱۴	۴-۲ هیجان، اجزاء و نظریه‌های آن
۱۴	۱-۴-۲ اجزاء هیجان
۱۵	۲-۴-۲ نظریه‌های هیجان
۱۶	۵-۲ سیر تکاملی هوش هیجانی
۱۷	۱-۵-۲ دوره‌ی اول ۱۹۰۰ تا ۱۹۶۹
۱۸	۲-۵-۲ دوره‌ی دوم ۱۹۷۰-۱۹۸۹
۲۰	۳-۵-۲ دوره‌ی سوم ۱۹۹۰-۱۹۹۳
۲۰	۴-۵-۲ دوره‌ی چهارم ۱۹۹۴-۱۹۹۷
۲۱	۵-۵-۲ دوره‌ی پنجم ۱۹۹۸ تا کنون
۲۲	۶-۲ چارچوب نظری هوش هیجانی
۲۲	۷-۲ مدل‌های هوش هیجانی
۲۳	۱-۷-۲ هوش هیجانی مبتنی بر خودکارآمدی هیجانی
۲۴	۲-۷-۲ مدل توانایی هوش هیجانی
۲۶	۳-۷-۲ مدل‌های ترکیبی هوش هیجانی

۲۵.....	۱-۳-۷-۲ مدل بار - آن
۲۶.....	۲-۳-۷-۲ مدل دانیل گلمن
۲۹.....	۸-۲ پیشینه‌ی پژوهش
۲۹.....	۱-۸-۲ پژوهش‌های داخلی:
۳۴.....	۲-۸-۲ پژوهش‌های خارج از کشور
۳۷.....	۹-۲ نتیجه‌گیری

۳۸ فصل سوم: روش‌شناسی پژوهش

۳۹.....	۱-۳ مقدمه
۳۹.....	۲-۳ روش پژوهش
۳۹.....	۳-۳ جامعه و نمونه آماری
۳۹.....	جامعه آماری
۳۹.....	نمونه آماری
۴۰.....	۴-۳ متغیرهای پژوهش
۴۰.....	۵-۳ ملاک‌های ورود و خروج شرکت‌کنندگان
۴۰.....	۱-۵-۳ ملاک‌های ورود شرکت‌کنندگان ماهر گروه آموزش
۴۰.....	۲-۵-۳ ملاک‌های ورود شرکت‌کنندگان مبتدی گروه آموزش
۴۰.....	۳-۵-۳ ملاک خروج شرکت‌کنندگان
۴۱.....	۶-۳ ابزار گردآوری اطلاعات
۴۱.....	۱-۶-۳ پرسشنامه اطلاعات فردی
۴۱.....	۲-۶-۳ پرسشنامه خودسنجی
۴۲.....	۷-۳ روش گردآوری اطلاعات
۴۴.....	۸-۳ روش تجزیه و تحلیل داده‌ها

۴۵ فصل چهارم: تحلیل یافته‌ها

۴۶.....	۱-۴ مقدمه
۴۶.....	۲-۴ توصیف یافته‌ها
۴۷.....	۱-۲-۴ توصیف عامل انگیزش
۴۸.....	۲-۲-۴ توصیف عامل تمرکز
۵۰.....	۳-۲-۴ توصیف عامل اعتماد به نفس
۵۳.....	۴-۲-۴ توصیف عامل کنترل حالات روانی
۵۵.....	۵-۲-۴ توصیف عامل تصویرسازی ذهنی
۵۷.....	۶-۲-۴ توصیف عامل هدف‌گزینی
۵۹.....	۳-۴ تحلیل یافته‌ها
۵۹.....	۱-۳-۴ بررسی فرض اول پژوهش
۶۲.....	۲-۳-۴ بررسی فرض دوم پژوهش

۶۶.....	۳-۳-۴ بررسی فرض سوم پژوهش
۶۹.....	۴-۳-۴ بررسی فرض چهارم پژوهش
۷۲.....	۵-۳-۴ بررسی فرض پنجم پژوهش
۷۵.....	۶-۳-۴ بررسی فرض ششم پژوهش
۷۸.....	۷-۳-۴ بررسی فرض هفتم پژوهش

۸۰ **فصل پنجم: بحث و نتیجه‌گیری**

۸۱.....	۱-۵ مقدمه
۸۲.....	۳-۵ یافته‌های پژوهش
۸۲.....	۱-۳-۵ بُعد انگیزش
۸۲.....	۲-۳-۵ بُعد تمرکز
۸۳.....	۳-۳-۵ بُعد اعتماد به نفس
۸۳.....	۴-۳-۵ بُعد کنترل حالات روانی
۸۳.....	۵-۳-۵ بُعد تصویرسازی ذهنی
۸۴.....	۶-۳-۵ بُعد هدف‌گزینی
۸۴.....	۴-۵ بحث
۸۷.....	۵-۵ نتیجه‌گیری
۸۹.....	۶-۵ پیشنهادات آموزشی
۸۹.....	۷-۵ پیشنهادات پژوهشی

۹۰.....	منابع و مأخذ
۹۷.....	پیوست‌ها

فهرست شکل‌ها

صفحه	عنوان
۲۸	نمودار (۱-۲): مدل توانایی چهار شاخه‌ای هوش هیجانی.....
۲۹	نمودار (۲-۲): مدل هوش هیجانی بار-آن.....
۴۸	نمودار (۱-۴): مقایسه میانگین امتیاز عامل انگیزش در بین کاراته‌کاران قبل و بعد از دوره‌های آموزش.....
۵۰	نمودار (۲-۴): مقایسه میانگین امتیاز عامل تمرکز در بین کاراته‌کاران قبل و بعد از دوره‌های آموزش.....
۵۲	نمودار (۳-۴): مقایسه میانگین امتیاز عامل اعتماد به نفس در بین کاراته‌کاران، قبل و بعد از دوره‌های آموزش.....
۵۴	نمودار (۴-۴): مقایسه میانگین امتیاز عامل کنترل حالات روانی در بین کاراته‌کاران، قبل و بعد از دوره‌های آموزش.....
۵۶	نمودار (۵-۴): مقایسه میانگین امتیاز عامل تصویرسازی ذهنی در بین کاراته‌کاران، قبل و بعد از دوره‌های آموزش.....
۵۸	نمودار (۶-۴): مقایسه میانگین امتیاز عامل هدف‌گزینی در بین کاراته‌کاران، قبل و بعد از دوره‌های آموزش.....
۶۲	نمودار (۷-۴): تفاوت‌های گروه‌های آزمایش مبتدی و ماهر در عامل انگیزش.....
۶۵	نمودار (۸-۴): تفاوت‌های گروه‌های آزمایش مبتدی و ماهر در عامل تمرکز.....
۶۸	نمودار (۹-۴): تفاوت‌های گروه‌های آزمایش مبتدی و ماهر در عامل اعتماد به نفس.....
۷۱	نمودار (۱۰-۴): تفاوت‌های گروه‌های آزمایش مبتدی و ماهر در عامل کنترل حالات روانی.....
۷۴	نمودار (۱۱-۴): تفاوت‌های گروه‌های آزمایش مبتدی و ماهر در عامل تصویرسازی ذهنی.....
۷۷	نمودار (۱۲-۴): تفاوت‌های گروه‌های آزمایش مبتدی و ماهر در عامل هدف‌گزینی.....

فهرست جداول

صفحه	عنوان
۴۴	جدول (۱-۳) فرایندهای جلسات آموزش هوش هیجانی.....
۴۹	جدول (۱-۴): میانگین امتیازات عامل انگیزش.....
۵۱	جدول (۲-۴): میانگین امتیازات عامل تمرکز.....
۵۳	جدول (۳-۴): میانگین امتیازات عامل اعتماد به نفس.....
۵۵	جدول (۴-۴): میانگین امتیازات عامل کنترل حالات روانی.....
۵۷	جدول (۵-۴): میانگین امتیازات عامل تصویرسازی ذهنی.....
۵۹	جدول (۶-۴): میانگین امتیازات عامل هدف‌گزینی.....
۶۰	جدول (۷-۴): نتایج آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری‌های مکرر در عامل انگیزش.....
۶۱	جدول (۸-۴): آزمون تعقیبی ال اس دی برای مقایسه‌ی عملکرد گروه‌ها در میزان انگیزش.....
۶۲	جدول (۹-۴): نتایج آزمون t بین مراحل پیش‌آزمون، آزمون میانی و پس‌آزمون عامل انگیزش.....
۶۳	جدول (۱۰-۴): نتایج آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری‌های مکرر در عامل تمرکز.....
۶۴	جدول (۱۱-۴): آزمون تعقیبی ال اس دی برای مقایسه‌ی عملکرد گروه‌ها در میزان تمرکز.....
۶۵	جدول (۱۲-۴): نتایج آزمون t بین مراحل پیش‌آزمون، آزمون میانی و پس‌آزمون عامل تمرکز.....
۶۶	جدول (۱۳-۴): نتایج آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری‌های مکرر در عامل اعتماد به نفس.....
۶۷	جدول (۱۴-۴): آزمون تعقیبی ال اس دی برای مقایسه‌ی عملکرد گروه‌ها در میزان اعتماد به نفس.....
۶۸	جدول (۱۵-۴): نتایج آزمون t بین مراحل پیش‌آزمون، آزمون میانی و پس‌آزمون عامل اعتماد به نفس.....

- جدول (۴-۱۶): نتایج آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری‌های مکرر در عامل کنترل حالات روانی..... ۶۹
- جدول (۴-۱۷): آزمون تعقیبی ال اس دی برای مقایسه‌ی عملکرد گروه‌ها در میزان کنترل حالات روانی..... ۷۰
- جدول (۴-۱۸): نتایج آزمون t بین مراحل پیش‌آزمون، آزمون میانی و پس‌آزمون عامل کنترل حالات روانی..... ۷۱
- جدول (۴-۱۹): نتایج آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری‌های مکرر در عامل تصویرسازی ذهنی..... ۷۲
- جدول (۴-۲۰): آزمون تعقیبی ال اس دی برای مقایسه‌ی عملکرد گروه‌ها در میزان تصویرسازی ذهنی..... ۷۳
- جدول (۴-۲۱): نتایج آزمون t بین مراحل پیش‌آزمون، آزمون میانی و پس‌آزمون عامل تصویرسازی ذهنی..... ۷۴
- جدول (۴-۲۲): نتایج آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری‌های مکرر در عامل هدف‌گزینی..... ۷۵
- جدول (۴-۲۳): آزمون تعقیبی ال اس دی برای مقایسه‌ی عملکرد گروه‌ها در میزان هدف‌گزینی..... ۷۶
- جدول (۴-۲۴): نتایج آزمون t بین مراحل پیش‌آزمون، آزمون میانی و پس‌آزمون عامل هدف‌گزینی..... ۷۷
- جدول (۴-۲۵): نتایج آزمون t مستقل بین گروه مبتدی و ماهر..... ۷۹

فصل اول

طرح پژوهش

۱-۱ مقدمه:

امروزه رشته تربیت بدنی در سراسر دنیا توجه خاصی را به خود معطوف کرده است طوری که علاقمندان این رشته رو به افزایش است، این رشته دارای شاخه‌های زیادی است که یکی از شاخه‌های آن رفتار حرکتی است. گرایش رفتار حرکتی دارای زیرمجموعه‌های کنترل حرکتی، یادگیری حرکتی، رشد حرکتی و روانشناسی ورزشی است. رشته روانشناسی ورزش، در طی دهه‌ی گذشته، به‌طور قابل توجهی از حیث دانش نظری و کاربردی توسعه یافته و این پیشرفت را می‌توان در گسترش بنیان علمی و افزایش کاربردهای بالینی آن مشاهده کرد (برد، ۱۳۷۰). یکی از موضوعات مهم و جالب در حیطه روانشناسی ورزش که اخیراً به موضوع جالبی برای پژوهش بدل شده است، هوش هیجانی است. هوش هیجانی، اصطلاح فراگیری است که مجموعه‌ی گسترده‌ای از مهارت‌ها و خصوصیات فردی را در بر گرفته و معمولاً به آن دسته از مهارت‌های درون فردی و برون فردی اطلاق می‌گردد که فراتر از حوزه‌ی مشخصی از دانش‌های پیشینیان، چون هوش‌بهر و مهارت فنی یا حرفه‌ای است (مایر، سالووی، ۲۰۰۰). اصطلاح هوش هیجانی برای اولین بار در دهه‌ی (۱۹۹۰) توسط دو روانشناس به نام‌های «جان مایر» و «پیتر سالووی» مطرح شد. آنان اظهار داشتند کسانی که از هوش هیجانی برخوردارند می‌توانند عواطف خود و دیگران را کنترل کرده و بین پیامدهای مثبت و منفی عواطف تمایز قائل شوند و از اطلاعات عاطفی برای راهنمایی فرایند تفکر و اقدامات شخصی استفاده کنند. بهبود عملکرد ورزشی وابسته به ارتقای مهارت‌های روانی^۲ نیز شامل مباحث تمرکز^۳، اعتماد به نفس^۴، انگیزش^۵، تصویرسازی ذهنی^۶، کنترل حالات روانی^۷ و هدف‌گزینی^۸ است (واعظ موسوی، ۱۳۷۹). اغلب سطح مهارت‌های حرکتی ورزشکاران یکسان بوده و اختلاف آنها فقط در مهارت‌های روانی است (واعظ موسوی ۱۳۸۲). پژوهش‌ها نشان داده است افرادی که هوش هیجانی بالاتری دارند از سلامت روانی بیشتری برخوردارند (کارمیلی^۹ و همکاران، ۲۰۰۹). همچنین آموزش هوش هیجانی از عملکرد منفی سلامت روانی

^۱ - Mayr & salovey

^۲ - Psychological skills

^۳ - Focus

^۴ - Self-confidence

^۵ - Motivation

^۶ - Mental imagery

^۷ - Control psychological

^۸ - Goal setting

^۹ - Carmeli

جلوگیری به عمل می‌آورد (روسو^۱، ۲۰۰۹). با توجه به اینکه فاکتورهای هوش هیجانی با فعالیت‌های ورزشی مرتبط است (لن^۲ و همکاران، ۲۰۰۹)، پژوهش حاضر نیز درصدد است تاثیر آموزش مؤلفه‌های هوش هیجانی را بر مهارت‌های روانی ورزشکاران مبتدی و ماهر مورد بررسی قرار دهد.

۱-۲ شرح و بیان مساله:

هوش یکی از بنیان‌های یادگیری، تفکر، خلاقیت، برنامه‌ریزی و رفتار روزمره ما را تشکیل می‌دهد. همه‌ی رفتارهای اجتماعی ما به هوش نیاز دارند به گونه‌ای که انسان بدون هوش خود قادر نیست با استفاده از علائم و زبان با دیگران رابطه برقرار کند (گنجی، ۱۳۸۱). با ظهور عصر اطلاعات و ارتقاء اهمیت ارتباط انسانی و همچنین بروز موقعیت‌های استراتژیک، نظریه‌ی هوش هیجانی رشد چشم‌گیری یافته و از مباحث پرطرفدار شده است (گلمن^۳، ۱۹۹۵). در اواخر قرن بیستم، دیدگاه نسبتاً جدیدی از هوش در عرصه‌ی روانشناسی غالب شد. این دیدگاه عنوان می‌کند که هوش انسان متشکل از مجموعه‌ی محدودی از قابلیت‌های شناختی نیست، بلکه جنبه‌ای هیجانی نیز می‌تواند در آن مطرح باشد (سالووی، ۲۰۰۲). مایر و سالووی (۱۹۹۷) هوش هیجانی (EI) را شامل توانایی برای تشخیص درست هیجان‌ها و عواطف دیگران و پاسخ متناسب به آنها، همچنین برانگیختن، آگاهی و نظم‌بخشی، و کنترل و پاسخ‌های هیجانی خویش می‌دانند. در واقع هوش هیجانی تلفیقی از هوش بین‌فردی و هوش درون‌فردی است که توسط گاردنر^۴ (۲۰۰۰) مطرح شده است. گلمن (۱۹۹۸) هوش هیجانی (EI) را یک سازه‌ی کلی می‌داند که می‌تواند علت موفقیت فرد در جنبه‌های مختلف زندگی باشد. او (۱۹۹۸) بیان می‌کند افرادی که احساساتشان را به‌خوبی کنترل می‌کنند و به‌طور مؤثر با دیگران برخورد می‌نمایند زندگی پر محتواتری دارند، همچنین افراد شاد، استعداد بیشتری در به‌دست آوردن اطلاعات دارند و بیشتر از افراد ناراضی از زندگی اثربخشی برخوردارند.

بار-آن^۵ در سال ۲۰۰۰ برای هوش هیجانی پنج مؤلفه عنوان کرد، که شامل:

- ۱) مؤلفه‌ی درون‌فردی (شامل خود شکوفایی، استقلال و خودآگاهی هیجانی، تمرکز، تصویرسازی ذهنی و انگیزش).
- ۲) مؤلفه‌ی بین‌فردی (همدلی و مسئولیت‌پذیری اجتماعی).
- ۳) مؤلفه‌ی انطباق‌پذیری (توانایی حل مسئله، آگاهی به واقعیت و انعطاف‌پذیری).
- ۴) مؤلفه‌ی مدیریت استرس (کنترل حالات روانی و تحمل فشارها).

^۱-Rossouw

^۲- Lane

^۳- Goleman

^۴- Gardner

^۵-Bar-on

۵) مؤلفه‌ی خُلق کلی (شادکامی و خوش‌بینی).

هوش هیجانی به منزله‌ی توانایی درونی فرد در درک و هدایت هیجان‌ها به گونه‌ای که باعث ایجاد روابط موفقیت‌آمیز با محیط شود، در نظر گرفته می‌شود و اگر دیگران نیز حضور داشته باشند درک و هدایت هیجان آنها به ایجاد روابط بین‌فردی موفقیت‌آمیز منجر خواهد شد. هوش هیجانی جنبه‌های مهم زندگی را تحت تاثیر قرار می‌دهد (یاوریان رویا، اعجاز هاله، ۱۳۸۸).

پژوهش‌های جدید نشان داده است که هوش هیجانی در سلامت و رشد عقلانی و عاطفی مؤثر است و از طرفی موفقیت در زندگی شغلی، تحصیلی و خانوادگی را تحت تاثیر قرار می‌دهد (حمیدپور، ۱۳۸۱). از آنجا که هوش هیجانی مجموعه‌ای از مهارت‌های گوناگون است، بیشتر آنها را می‌توان از طریق آموزش و یادگیری در دیگران ایجاد کرد یا آموزش داد (سالووی و مایر، ۱۹۹۷).

در مورد عوامل تأثیرگذار فیزیولوژیکی به‌رویی بهبود عملکرد روانی ورزشکاران، پژوهش‌های زیادی صورت گرفته است در صورتی که برخی از عوامل روانشناسی مؤثر بر بهبود عملکرد روانی از جمله مؤلفه‌های هوش هیجانی مورد غفلت واقع شده و پژوهش‌های کمی در مورد آن صورت گرفته است. در پژوهش اخیر (زحمتکش و همکاران، ۱۳۸۹)، نشان داده شده است که می‌توان این مؤلفه‌ها را به افراد، بویژه افراد ماهر آموزش داد یافته‌ها پیشنهاد می‌کنند که این آموزش‌ها موجب ارتقاء در سطح عملکرد مهارت‌های روانی ورزشکاران ماهر می‌شود. نکته جالب توجه پژوهش اخیر این است که بهبود در سطح عملکرد مهارت‌های روانی به رشته‌های ورزشی تیمی و یا انفرادی بستگی نداشت (زحمتکش و همکاران، ۱۳۸۹). در اکثر پژوهش‌های انجام گرفته علاوه بر مغفول ماندن آموزش هوش هیجانی بر سطح عملکرد روانی ورزشکاران، تأثیر آن بر سطح مهارت (مبتدی/ ماهر) نیز مدنظر قرار نگرفته است. اکثر نظریه‌های یادگیری اعم از پردازش اطلاعات و بوم‌شناختی متفق‌القول هستند که افراد مبتدی و ماهر به روش‌های متفاوتی از روش‌های آموزشی در جلسات تمرین سود می‌برند. بنابراین این سؤال مطرح می‌شود که اصولاً پاسخ روانی افراد مبتدی و ماهر به یک دوره آموزش هوش هیجانی چگونه است؟ به عبارتی آیا سطح عملکرد روانی افراد مبتدی و ماهر پس از یک دوره آموزش هوش هیجانی، متفاوت است؟

لذا با نظر به مطالب عنوان شده، در این پژوهش به دنبال پاسخ دادن به این سئوالات هستیم که: آیا آموزش یک دوره هوش هیجانی به‌رویی مهارت‌های روانی ورزشکاران مبتدی تأثیر دارد؟ آیا آموزش یک دوره هوش هیجانی به‌رویی مهارت‌های روانی ورزشکاران ماهر تأثیر دارد؟ آیا بین سطح عملکرد مهارت‌های روانی افراد مبتدی و ماهر متعاقب یک دوره آموزش هوش هیجانی تفاوت وجود دارد؟

۱-۳ اهمیت، ارزش و کاربرد نتایج پایان نامه:

از آنجایی که تأثیر برنامه‌ها و عوامل مختلف بر روی بهبود عملکرد ورزشی افراد مورد توجه متخصصین و مربیان رشته‌های مختلف ورزشی است و بهبود عملکرد افراد فقط با در نظر گرفتن عوامل جسمانی افراد میسر نیست و در واقع روی دیگر سکه تأکید بر سلامت روان و افزایش سطح مهارت‌های روانی در جهت تعالی عملکرد افراد در زمینه‌های ورزشی می‌باشد. و همچنین شواهد زیادی وجود دارد که نشان می‌دهد مهارت‌های روانی ورزشکاران بر عملکرد آنها تأثیرگذار است همانگونه که کوهن^۱ (۲۰۰۴) نتیجه گرفت که طی تمرین و مسابقه مهارت‌های روانی نقش به‌سزایی دارند و احساسات و عواطف فرد نیز در عملکرد مطلوب مؤثر است و همچنین بین هوش عاطفی و مهارت‌های روانی ارتباط معناداری وجود دارد (لن و همکاران، ۲۰۰۹). اخیراً یکی از زمینه‌های پژوهش در خصوص سطح روانی ورزشکاران و ارتباط آن با هوش هیجانی است. پژوهش‌های زیادی نشان داده‌اند که برخورداری از هوش هیجانی بالا با عملکرد روانی و حرکتی بهینه ورزشکاران مرتبط است. اما پژوهش در خصوص تأثیر آموزش هوش هیجانی بر عملکرد روانی ورزشکاران بویژه در مراحل مختلف یادگیری (مبتدی/ ماهر)، در ابتدای راه است. در واقع با مرور ادبیات پژوهش می‌توان دریافت که اکثر پژوهش‌ها در زمینه هوش هیجانی غیر از موارد معدودی توسط پژوهشگران خارجی انجام شده و صرفاً به رابطه هوش هیجانی و عملکرد روانی ورزشکاران اشاره شده، و کمتر پژوهشی به تأثیر آموزش هوش هیجانی بر مهارت‌های روانی افراد پرداخته است. در ضمن در این پژوهش‌ها به تأثیر آموزش هوش هیجانی بر سطح مهارت افراد (مبتدی و ماهر)، توجه نشده است. لذا ضرورت پژوهش در این زمینه احساس می‌شود.

امید می‌رود تا نتایج پژوهش حاضر بتواند علاوه بر بالا بردن دانش نظری پایه در خصوص آثار آموزش هوش هیجانی در مراحل یادگیری، خطوط راهنمای مفیدی را برای مربیان ورزشی جهت طراحی و اجرای جلسات آموزشی مناسب، ترسیم کند.

۱-۴ اهداف پایان نامه:

۱-۴-۱ هدف کلی:

بررسی و مقایسه تأثیر آموزش هوش هیجانی بر مهارت‌های روانی کاراته‌کارهای مبتدی و ماهر

^۱ - Cohen

۱-۴-۲ اهداف جزئی:

- ۱- تأثیر آموزش هوش هیجانی بر میزان اعتماد به نفس کاراته‌کارهای مبتدی و ماهر.
- ۲- تأثیر آموزش هوش هیجانی بر میزان انگیزش کاراته‌کارهای مبتدی و ماهر.
- ۳- تأثیر آموزش هوش هیجانی بر میزان تصویرسازی ذهنی کاراته‌کارهای مبتدی و ماهر.
- ۴- تأثیر آموزش هوش هیجانی بر میزان تمرکز کاراته‌کارهای مبتدی و ماهر.
- ۵- تأثیر آموزش هوش هیجانی بر میزان کنترل حالات روانی کاراته‌کارهای مبتدی و ماهر.
- ۶- تأثیر آموزش هوش هیجانی بر هدف‌گزینی کاراته‌کارهای مبتدی و ماهر.
- ۷- مقایسه سطح عملکرد روانی کاراته‌کارهای مبتدی و ماهر، پس از گذراندن یک دوره آموزش هوش هیجانی.

۱-۵ فرضیه‌های پژوهش:

- ۱- یک دوره آموزش هوش هیجانی بر میزان انگیزش کاراته‌کارهای مبتدی و ماهر تأثیر دارد.
- ۲- یک دوره آموزش هوش هیجانی بر میزان تمرکز کاراته‌کارهای مبتدی و ماهر تأثیر دارد.
- ۳- یک دوره آموزش هوش هیجانی بر میزان اعتماد به نفس کاراته‌کارهای مبتدی و ماهر تأثیر دارد.
- ۴- یک دوره آموزش هوش هیجانی بر میزان کنترل حالات روانی کاراته‌کارهای مبتدی و ماهر تأثیر دارد.
- ۵- یک دوره آموزش هوش هیجانی بر میزان تصویرسازی ذهنی کاراته‌کارهای مبتدی و ماهر تأثیر دارد.
- ۶- یک دوره آموزش هوش هیجانی بر هدف‌گزینی کاراته‌کارهای مبتدی و ماهر تأثیر دارد.
- ۷- بین سطح مهارت‌های روانی کاراته‌کارهای مبتدی و ماهر، پس از گذراندن یک دوره آموزش هوش هیجانی تفاوت وجود دارد.

۱-۶ پیش‌فرض‌ها:

- ۱- ورزشکاران برای همکاری با پژوهشگر، اطلاعات کافی داشتند.
- ۲- ورزشکاران با صداقت و دقت به پرسشنامه‌ها پاسخ دادند.
- ۳- تمامی شرایط فکری و جسمی بازیکنان در هنگام پاسخگویی یکسان بوده است.
- ۴- ورزشکاران با رغبت و انگیزه‌ی کافی و به صورت منظم در کلاس‌های آموزشی شرکت کردند.

۷-۱ محدودیت‌های پژوهش

۱-۷-۱ محدودیت‌های قابل کنترل:

- ۱- همه‌ی شرکت‌کنندگان در دامنه‌ی سنی ۱۷ تا ۲۴ سال قرار داشته‌اند.
- ۲- همه‌ی شرکت‌کنندگان مرد بوده‌اند.
- ۳- آموزش هوش هیجانی برای هر دو گروه ورزشکاران (ماهر، مبتدی) یکسان بوده است.
- ۴- زمان اندازه‌گیری‌ها یکسان بوده است.

۲-۷-۱ محدودیت‌های غیر قابل کنترل:

۱. عدم توانایی کنترل میزان توجه، تمرکز و انگیزه‌ی شرکت‌کنندگان هنگام پاسخ به پرسشنامه‌ها و شرکت در جلسات آموزش.
۲. عدم کنترل تفاوت‌های فردی شرکت‌کنندگان از قبیل استرس، اضطراب و انگیزتگی هنگام پاسخ به پرسشنامه‌ها و شرکت در جلسات آموزش.
۳. عدم نظارت بر تعامل گروه‌های آزمایشی و کنترل، از آنجایی که بعضی از اعضای گروه کنترل و آزمایش در یک تیم ورزشی قرار داشته‌اند ممکن است مباحث آموخته شده بین ورزشکاران رد و بدل شود و افراد گروه کنترل هم غیر مستقیم آموزش ببینند.
۴. عدم آگاهی از صحت و سقم پاسخگویی به پرسشنامه‌ها.
۵. عدم آگاهی از میزان تمرین مهارت‌های توصیه شده در اوقات غیر از آموزش.
۶. بررسی نشدن تأثیر آموزش هوش هیجانی بر مهارت‌های روانی در بستر زمان: پس آزمون مهارت‌های روانی بلافاصله بعد از اتمام جلسه آخر آموزش، انجام شده است، در نتیجه پایداری مهارت‌های روانی بدست آمده از برنامه آموزش در بستر زمان مورد بررسی قرار نگرفته است بنابراین نتایج پژوهش را با احتیاط باید تعمیم داد.
۷. عدم کنترل شرایط استراحت و تغذیه در طول فرآیند پژوهش.