

تاثیر ورزش بر سلامت روانی و هوش هیجانی

حسین افلاکی فرد^۱، حسن دولت آبادی^۲

^۱ استادیار گروه علوم تربیتی، دانشگاه فرهنگیان، فارس، ایران.

^۲ دبیر آموزش و پرورش فارس، ایران

نویسنده مسئول:

حسین افلاکی فرد

چکیده

سلامت روانی سطحی از بهزیستی است که افراد می توانند استعدادهایشان را محقق کنند، با استرسهای زندگی مقابله کنند و روابط معناداری برقرار کنند. ورزش به دلیل اثرات مثبت ذهنی و فیزیکی اش نقش با ارزشی در باز توانی و مدیریت درمان بیماران روانی دارد. متغیر دیگری که ورزش می تواند بر آن موثر باشد هوش هیجانی می باشد. هوش هیجانی با توانایی، آگاهی، فهم، کنترل و تظاهر هیجان مرتبط است. هدف از پژوهش حاضر بررسی تاثیر ورزش بر سلامت روانی و هوش هیجانی می باشد. نتایج بررسی ها در پایان نشان داد که ورزش با هوش هیجانی ارتباط معنادار و مثبتی دارد. رابطه ورزش و هوش هیجانی رابطه متقابل است، به گونه ای که هوش هیجانی بر عملکرد ورزشکاران تاثیر مثبت دارد و ورزش نیز می تواند بر هوش هیجانی موثر باشد

واژگان کلیدی: سلامت، روانی، هوش هیجانی

مقدمه

در دنیای معاصر، ورزش به عنوان پدیده‌ای موثر در همه‌ی جوامع جایگاه ویژه‌ای پیدا کرده است. ارتباط فعالیت‌های بدنی و ورزش با علوم مختلف زمینه‌های جدیدی را برای مطالعه‌ی انسان فراهم کرده و گستردگی مطالب و مسائل مرتبط با ورزش و تربیت بدنی به حدی است که نیاز به علوم تخصصی و مطالعات ویژه را ایجاد کرده است. در این مقاله مطابق با موضوعی که انتخاب شده است بخش روانی و اجتماعی ورزش مورد بررسی قرار گرفته و تمامی مطالب ارائه شده جنبه‌ی کاربردی دارد و تمامی افراد در گروه‌های سنی مختلف می‌توانند مورد استفاده قرار دهند همانطور که می‌دانیم ورزش نقش مهمی در سلامتی دارد. در سال ۲۰۰۲ بهداشت جهانی شعار خود را تحت عنوان تحرک رمز سلامتی مطرح نمود. هر تجربه حرکتی یا تغییر جسمانی، یک تغییر یا تجربه روانی را به دنبال دارد. یکی از عواملی که ورزش می‌تواند تأثیرگذار باشد سلامت روانی می‌باشد (یعقوبی، ۱۳۹۳). چنان که در گذشته انسان بیش از هر چیز، در معرض بیماری‌های واگیردار قرار داشت، امروزه به مناسبت تحولات پیش آمده در شرایط بهداشتی بیش تر نقاط دنیا، کمتر با مخاطراتی از این نوع مواجه است. آنچه امروز چشم‌گیرتر است، بروز بیش از پیش اختلالات روانی، در انواع مختلف و با شدت‌های متفاوت است. مشکلات روانشناختی بر کل افراد جامعه به ویژه نوجوانان و جوانان تأثیر بسیار محسوسی خواهد داشت. پیش بینی می‌شود که از میان چهار خانوار در یک خانواده حداقل یک فرد مبتلا به اختلالات روانی یا رفتاری است و سلامت روانی خوبی ندارد. در طول چند دهه اخیر، مسئله سلامت روان به عنوان یکی از ابعاد مهم سلامت مورد توجه قرار گرفته است، حتی بر اساس جدیدترین پژوهش‌های انجام شده در کشورهای مختلف، بیماری‌های روانی بالاترین شیوع و فراوانی را دارند و بالاترین اولویت بهداشتی مربوط به بیماری‌های روانی است (سازمان بهداشت جهانی، ۲۰۱۴). با توجه به دلایل گفته شده سازمان بهداشت جهانی سال ۲۰۰۱ را سال جهانی، سلامت روان نامید و یادآور شد که تمام ملل جهان در این سال وظیفه دارند که سطح بهداشت روان خود، خانواده و اجتماع شان را ارتقا دهند. در این بین، متخصصان و پژوهشگران به دنبال یافتن عواملی هستند که بر سلامت روان تأثیرگذار باشد. از سویی دیگر، دوره نوجوانی در پهنه تحول و رشد انسان یکی از حساس‌ترین دوران رشد است که در این دوره شاهد تغییرات سریع در ابعاد جسمانی، عاطفی، شناختی و اجتماعی هستیم (سانتراک^۱، ۲۰۱۶). بر این اساس بررسی عواملی که بر شکل‌گیری سلامت روان نوجوانان و جوانان نقش و تأثیر بسزایی دارند، بیش از پیش احساس می‌شود نظریات مختلف روانشناسی راه حل‌های بسیار متفاوت و متنوعی را برای درمان مشکلات روانشناختی پیشنهاد کرده‌اند که در این میان عده‌ای معتقد به اهمیت نقش ورزش در سلامت بشر هستند (ناسل^۲، ۲۰۱۰). در جوامع مختلف از ورزش به عنوان وسیله‌ای برای پیش‌گیری از بیماری‌ها، بهبود سلامتی و احساس خوب بودن استفاده می‌شود. ورزش به دلیل اثرات مثبت ذهنی و فیزیکی اش نقش با ارزشی در بازتوانی و مدیریت درمان بیماران روانی دارد (فالکنر^۳، ۲۰۱۳). متغیر دیگری که ورزش می‌تواند بر آن موثر باشد هوش هیجانی می‌باشد. هوش هیجانی در حوزه‌هایی نظیر تعلیم و تربیت، محیط کار و رشد شخصی محبوبیت فزاینده‌ای یافته است که اکنون از آن به عنوان ماشه چکان یک انقلاب بزرگ در زمینه ارتقا بهداشت روانی یاد می‌شود. اساساً اشخاص هوشمند از نظر هیجانی افرادی هستند که هیجان‌های خود را مطابق با یک الگوی کارکرد هیجانی تنظیم می‌نمایند. هوش هیجانی با توانایی آگاهی،

¹ Santrock

² Nasel

³ Faulkner

فهم، کنترل و تظاهر هیجان مرتبط است. با این وجود، توجه به این موضوع بسیار مهم است که هوش هیجانی دارای پیچیدگی است و سایر توانایی‌های هیجانی، شخصی و بین فردی را نیز در بر می‌گیرد، توانایی‌هایی که برای اثرگذاری بر توانایی کلی شخص به منظور تطابق موثر با مقتضیات و فشارهای زندگی باهم تعادل دارند. نایچ مطالعات نشان داده است که ارتباط معناداری بین ورزش و هوش هیجانی وجود دارد. تعاملات در فعالیت های ورزشی موجب می شود تا ورزشکاران با هیجان هایی از جمله شادی، خشم، دل سردی، ناامیدی و استرس درگیر باشند؛ لذا این سؤال مطرح می شود که آیا ممکن است در محیط های ورزشی به دلیل فرصت های زیادی که از نظر بروز هیجانات و مدیریت آن فراهم می شود؛ با توجه به اهمیت موضوع این تحقیق به دنبال بررسی اثرات ورزش بر سلامت روانی و هوش هیجانی می‌باشد.

۲- ورزش و سلامت روان

سلامت روان

سلامتی- بر طبق تعریف سازمان بهداشت جهانی، سلامت روانی سطحی از بهزیستی است که افراد می‌توانند استعدادهایشان را محقق کنند، با استرس های زندگی مقابله کنند، به شکل موثری کار کنند و روابط معنی دار برقرار کنند. بسیاری تصور می کنند صرفاً نبود بیماری روانی به معنی سلامت روانی است اما متخصصان این امر معتقدند سلامت یا اختلال روانی یک طیف بی انتهاست که در یک سمت آن اختلالات روانی و در سمت دیگر آن سلامت روانی قرار گرفته است. سلامت روان ابعاد روان‌شناختی، فیزیکی و اجتماعی دارد و بر نحوه ای که استرس هایمان را کنترل می کنیم موثر است. هم چنین، در هر مرحله زندگی، از کودکی تا سالمندی، اهمیت دارد (فوجیتا، ۲۰۱۵).

تعریف ورزش و تندرستی

«ورزش عبارت است از یک فعالیت نهادینه شده که مستلزم کاربرد نیروی جسمانی شدید با استفاده از مهارت های جسمانی پیچیده به وسیله شرکت کنندگانی است که توسط عوامل درونی و بیرونی تحریک می شوند. این تعریف با فعالیت های ورزشی سازمان یافته ارتباط پیدا می کند» (کوشافر، ۱۳۸۱، ص ۵۸) در جوامع اسلامی با توجه به این که کلیه سیاستگذاری ها در خدمت مکتب می باشد، تربیت بدنی نیز جدا از این اصل کلی نبوده و ضمن این که پی ریزی این علم بر مبنای مسائل جسمانی و فیزیکی است ولی در نهایت وسیله ایست که در کمال و تعالی انسان ها موثر بوده و می تواند گامی در جهت اهداف غایی انسان ها که همان سیر الی الله است بر دارد. (عزیز آبادی فراهانی، ۱۳۷۳، ص ۷) «همانطوری که با ورزش قوت جسمانی خودتان را تقویت می کنید، قوای روحانیتان را هم تهیه و تقویت کنید. همانطوری که کوشش میکنید جسمتان قوی باشد، کوشش کنید که روحتان هم قوی باشد» (امام خمینی (ره)، ۱۳۸۶، ص ۲۵۵) از نظر سازمان بهداشت جهانی، «تندرستی صرفاً نداشتن بیماری و ضعف نیست؛ بلکه منظور از آن سلامتی کامل جسمی، ذهنی، اجتماعی و روحی است. در حقیقت دو هدف عمده تندرستی، به تأخیر انداختن مرگ و از بیماری است» (گائینی، ۱۳۸۶، ص ۲۷)

پیوند تن و روان

فیلسوفان در بستر تاریخ همواره درباره دوگانگی یا یک پارچگی تن و روان تردید داشته اند. از شواهد موجود چنین بر می آید که در روزگاران کهن تن و روان را یک پارچه می داشتند. در فرهنگ های نخستین عقیده بر این بود که بیماری از رسوخ ارواح خبیثه در بدن ناشی می شود. باستان شنا سان جمجمه های سوراخ شده از عصر سنگی پیدا کرده اند که به عمد با ابزارهای سنگی سوراخ شده بودند. گمان می رود که انسان های عصر سنگی می خواستند با سوراخ کردن جمجمه، ارواح خبیثه را از بدن بیمار خارج کنند.

یونانیان از نخستین مردمانی بودند که فرضیه ی جدایی تن و روان را مطرح کردند. آنان به جای آن که بیماری را به ارواح خبیثه نسبت دهند آن را پیامد بر هم خوردن تعادل مایعات بدن می دانستند. بر طبق این فرضیه، که ابتدا توسط بقراط عنوان شد و جالینوس آن را بسط داد بیماری از برهم خوردن تعادل چهار خلط در بدن ایجاد می شود. این چهار خلط عبارتند از: خون، سوداء، صفرا و بلغم.

از این رو درمان بیماری مستلزم برقراری تعادل مجدد بین این چهار خلط بود. از شواهد چنین بر می آید که در این دوران تأثیر عوامل روانی بر بیماری کاملاً نادیده گرفته می شد. در سده های میانه سبب شناسی و درمان بیماری در قلمرو جن شناسی قرار گرفت. علت بیماری را تنبیه خدایان می دانستند و برای درمان آن بیماران را شکنجه و آزار می دادند.

با آغاز دوره رنسانس و انجام پژوهش های پزشکی نظریه برهم خوردن تعادل خلط ها در بدن مردود شناخته شد و نظریه ای به عنوان آسیب شناسی یاخته ای رواج یافت. بر پایه این نظریه آسیب های وارد بر یاخت های بدن عامل کلیه ی بیماری ها به شمار می آمدند. پژوهش های آزمایشگاهی و پیشرفت های روز افزون علم پزشکی در این دوره باعث شدند که توجه این علم به جای روان به عوامل جسمانی معطوف گردد. دانشمندان در تلاش برای در هم شکستن خرافات گذشته، از نظریه دوگانگی تن و روان قویاً جانبداری کردند اکنون ما شاهد تغییرات زیادی در این شیوه تفکر هستیم. در حال حاضر دانشمندان معتقدند سلامت جسمی فرد با عوامل روانی و محیط اجتماعی وی در ارتباط است. تن و روان با یکدیگر در تعاملند و هر دو در سلامت و بیماری دخالت دارند. (منشی، ۱۳۷۶، صص ۳ و ۴)

تأثیر ورزش در شخصیت

شخصیت اجتماعی بیان کننده ی رشد صحیح و طبیعی روانی افراد است. چنانچه تربیت بدنی در یک جامعه مطابق با اصول این علم در نظر باشد، افراد ورزشکار را از فرد گرایی و خود محوری خارج کرده و رشد روحیات طبیعی را در فرد بهبود می بخشد که در نتیجه شکوفا شدن این استعداد، فرد با سایر افراد اجتماع آسانتر ارتباط بر قرار کرده و در کنار آنها زندگی می نماید. (عزیز آبادی فراهانی، ۱۳۷۳، ص ۲۰) جرج کلی از روانشناسان معروف، «شخصیت را روش و شیوه خاص هر فردی در جستجو برای پیدا کردن و تفسیر معنای زندگی تعریف می کند. «مطالعات انجام یافته نشان می دهد که ورزشکاران و قهرمانان، با شهامت و فدا کار می باشند و بر اراده خود تسلط دارند. (کوشافر، ۱۳۸۱، صص ۱۷۱ و ۱۷۲) بازی و ورزش پیوند تنگاتنگی با رشد و تکامل شخصیت کودک دارند و آن را به مرحله نضج و آگاهی اجتماعی می رسانند. پژوهشگران تحقیقات فراوانی پیرامون نقش بازی و گیم ها در اجتماعی شدن و همچنین درباره این مسأله به انجام رسانده اند که چگونه فعالیت های بدنی، روی هم رفته در تکوین تصویر روشنی

از بدن در ذهن کودک، که به تصویر بدن معروف است، تأثیر می گذارد. تصویری که مفهوم خود بدنی و در نتیجه مفهوم خود پنداره بر پایه ی آن استوار است و نخستین خشت بنای شخصیت کودک به شمار می آید. فعالیت حرکتی عموماً فرصت پر باری برای خود شکوفایی کودک فراهم می آورند. کودک در ضمن پرداختن به بازی تجربه های پیروزی و شکست را از سر می گذرانند و این تجربه ها در گسترش تصورات او و پیوند دادن مفاهیم و اهداف و چشم انداز های وی با واقعیت خویش تأثیر می گذارد و ادراک واقع بینانه و غیر مبالغه آمیز او از حدود و توانایی های جسمش را افزایش می دهد که این خود، شخصیت اجتماعی او را نضج می دهد و به وی اعتماد به نفس می بخشد و باعث دور شدنش از خصلت هایی چون خود شیفتگی و غرور می گردد بی آنکه از ارزش او چه در برابر خودش چه در برابر دیگران چیزی بکاهد. (انور الخلولی، ۱۳۸۳، صص ۸۲ و ۸۳) دیدگاهی نیز اعتقاد دارد که ورزش به عنوان واسطه و عامل ارتباط بین فرد با خودش یا دیگران است. این شناخت چند جنبه ای می تواند در سازگاریهای اجتماعی و شخصیت دخیل باشد. درباره ارتباط ورزش با صفات شخصیتی، آیزاک با گرد آوری لیست مهمی از نتایج تحقیقات ورزش و شخصیت بیان کرد که سه زمینه خوب از شخصیت در رابطه با ورزش از قبیل برون گرایی، روان رنجوری و سایکوتیسم وجود دارد و برخی از صفات، حالات و خلق و خوی ارتباط خوبی با رفتار ورزشی دارند. وی می گوید: «تغییرات ناشی از ورزش در شخصیت به تدریج و آهسته و پس از سالها روی می دهد، زیرا ورزش اعمال سیستم عصبی سمپاتیک، انتظارات و ارزش ها را تغییر می دهد.» (عبدلی، ۱۳۸۶، صص ۶۰ و ۶۱)

تأثیر ورزش در کاهش افسردگی

به عقیده ی محققین، ورزش باعث شادی و نشاط و بالا بردن اعتماد به نفس می گردد زیرا افراد افسرده یا اعتماد به نفس ندارند یا میزان آن در آنان بسیار پایین است. ورزش احساس رضایت باطنی شخص را بالا برده و فرد حس می کند که به موقعیت هایی دست یافته است. (فراهانی، ۱۳۸۶) ورزش در درمان بسیاری از بیماری ها از جمله افسردگی تأثیر به سزایی دارد. ۳۰ دقیقه ورزش در روز می تواند آثار افسردگی به اندازه ی برخی روش های روانی- درمانی و داروهای ضد افسردگی کاهش دهد. به گزارش پایگاه اینترنتی مرکز پزشکی دانشگاه تگزاس، بررسی روان پزشکان نشان می دهد روزانه ۳۰ تا ۳۵ دقیقه ورزش می تواند آثار و عوارض افسردگی تا نصف کاهش دهد و این کار برابر با تأثیر روش های درمانی متداول و مصرف برخی داروهای افسردگی می باشد.

روانپزشکان قصد دارند با استفاده از نتایج این تحقیق شیوه ای مختلط از روش های روان درمانی و ورزش را برای درمان افسردگی ابداع کنند. (سایت تبیان، ۱۳۸۸) فواید ورزش در بهبود افسردگی به طور فهرست وار ارائه می شود:

۱- احساس کاهش قابل ملاحظه ی غم و اندوه

۲- افزایش اعتماد به نفس

۳- ایجاد احساس موفقیت

۴- افزایش خلاقیت های فردی (رضوانی، ۱۳۸۷)

در یکی از جالبترین تحقیقات کلینیکی مشخص شده است که ورزش نه تنها در معالجه افسردگی بسیار موثر است بلکه نقش به سزایی در جلوگیری از بازگشت این بیماری دارد و با توقف انجام حرکات ورزشی خطر بروز علائم افسردگی افزایش چشم گیری خواهد داشت. به گفته یکی از روانشناسان مهم نیست که افراد افسرده به چه میزان ورزش می کنند بلکه مهم این است که به طور مرتب روزانه وقتی را برای این امر اختصاص دهند. (سایت پارس نایس، ۱۳۸۸)

تأثیر ورزش در کاهش اضطراب

استرس هنگامی رخ می دهد که فرد احساس کند بین قابلیت های فردی خود و آن چه در یک موقعیت خاص لازم است توازن وجود ندارد، در عین حال پیامد عمل نیز مبهم باشد. (س. رابرتس و همکاران، ۱۳۸۲، ص ۱۱۶)

در زمانی که احساس نگرانی و اضطراب پیش می آید انسان باید به کار و فعالیتی مشغول شود چون معمولاً ذهن انسان در یک لحظه نمی تواند به چند موضوع متفاوت فکر کند. در این میان هر قدر کار و فعالیت حالت سرگرم کنندگی بیشتری داشته باشد موثر تر خواهد بود. این عمل باعث خواهد شد راحتتر با افکار اضطراب زا مبارزه کند. در واقع خواهیم توانست ذهن خود را از درگیر شدن با افکار منفی منحرف کنیم. در این خصوص ورزش کردن باعث خواهد شد فرد در مواجهه با شرایط اضطراب زا خونسردی و آرامش بیشتری داشته باشد. تحقیقات کارشناسان نشان میدهد که ورزش تأثیرات فیزیولوژیکی بر بدن دارد که این تأثیرات فیزیولوژیک فراهم کننده آرامش در افراد هستند. (پناهی، ۱۳۸۸) در دنیای امروزه دانستن راه و روش زندگی و پیشرفت عملاً بدون استرس امکان پذیر نیست و در بین جوامع بشر به صورت قانون در آمده است. نظام پیچیده ی کنونی ما چنان است که دستگاه عصبی ما در طی روز دائماً از سوی تکان های استرس زای کوچک و بزرگ بسیار زیاد ی بمباران می شود و دستگاه های عصبی- عضلانی ما دائماً در حالت تنش به سر می برند. در نتیجه استرس یکی از عمومی ترین مشکلاتی است که افراد با آن روبرو هستند. و از آنجایی که امروزه مسأله سالم زیستن و رابطه ی آن با فعالیت های بدنی اهمیتی اساسی یافته است، تمرین و ورزش یکی از ساده ترین ابزار هایی است که استرس را کنترل می کند. ما می دانیم که ورزش مداوم بدنی در صورتی که به درستی انجام شود و با بیماری شخص در تضاد نباشد در نگهداری سلامت جسم و روان و بهزیستی فرد و پیشگیری از بسیاری از بیماری ها، یکی از مهم ترین عوامل به شمار می رود. و این واقعیتی است که فعالیت بدنی، استرس عاطفی را به طور موثر می نشاند و بسیاری از پیامدهای ناخوشایند آن را خنثی می کند اگر چه ورزش مشکلات کاری را حل نمی کند و یا وقتی در ترافیک قرار گرفته ایم کار پلیس راهنمایی و رانندگی را انجام نمی دهد و راه را برای ما باز نمی کند مطمئناً به دلیل فعل و انفعالاتی که در بدن صورت می گیرد به ما کمک می کند که از عهده فشار روحی بر آییم و از تبدیل آن به یک مسأله مزمن جلوگیری کنیم (سایت وگاب، ۱۳۸۸).

تأثیر ورزش بر حافظه

مدت هاست که فواید ورزش برای قلب و عروق شناخته شده است. اما امروزه مشخص شده است که ورزش برای همه ی بدن حتی مغز سودمند است. ورزش جریان خون را در کل بدن افزایش می دهد و بالطبع جریان خون در مغز نیز افزایش می یابد. به نظر می رسد افزایش جریان خون در

مغز فرایند از دست رفتن بافت سلولی مغز را که در حدود ۴۰ سالگی شروع می شود کند می کند. محققان هنوز مطمئن نیستند که میزان مورد نیاز ورزش برای بهتر شدن حافظه چقدر است، اما چیزی که می دانیم این است که حتی مقدار بسیار کمی ورزش و فعالیت فیزیکی می تواند به بهتر شدن حافظه شما کمک کند و این تأثیر وقتی بیشتر میشود مرتباً و حداقل سه بار در هفته ورزش کنید (ترکمان، ۱۳۸۸) تحقیقات دکتر هیتس. اولیف در دانشگاه علوم تندرستی اورگان در آمریکا نشان داد سالمندانی که یک برنامه تمرینی شامل راه رفتن سریع بر روی نوار گردان را سه بار در هفته و به مدت یک ساعت، در طول چهار ماه انجام می دادند حافظه و زمان واکنش آنها، بهبود یافته بود. تحقیقات بیشتر نشان داد که آهسته دویدن، راهپیمایی دوچرخه سواری و حرکات موزون نیز مانند راه رفتن سریع موجب بهبود حافظه و زمان واکنش در سالمندان می شود. پژوهشگران همچنین دریافته اند سالمندانی که در یک برنامه تمرینی، قدرتی و انعطافی به مدت یک ساعت ۳ بار در هفته و در طول ۴ ماه شرکت کردند عملکردشان در اجرای آزمون های حافظه بهبود یافت. اگر چه این گونه بهبود حافظه بیشتر در سالمندانی که تمرین های هوازی انجام می دهند رخ می دهد اما تحقیقات بیشتر نشان داده است که هیچ تمرین ورزشی نسبت به تمرین های ورزشی دیگر از لحاظ تأثیر بر حافظه برتری ندارد. به عبارت دیگر بین ورزش های مختلف از حیث تأثیر بر حافظه تفاوت معنی داری مشاهده نمی شود (اچ. ویلمور وال. کاستیل، ۱۳۸۶، صص ۲۴۱ و ۲۴۲). در نتیجه تمرین های ورزشی مداوم میزان جریان خون در مغز افزایش می یابد افزایش جریان خون موجب اکسیژن رسانی و تغذیه بهتر نرون های مغز شده و از تنگ شدن عروق مغز جلوگیری می کند. این تأثیرات خود موجب پیشگیری از فراموش و زوال توانمندی های ذهنی در سالمندی می شود. تمرین های ورزشی همچنین موجب آزاد سازی نوعی فاکتور رشد به نام B.D.N.F می شود که می تواند نرون ها را در مقابل آسیب و صدمه مقاوم نمود و از بروز بیماری های آلزایمر و پارکینسون تا حدودی جلوگیری کند (دانغیان، ۱۳۸۸)

۲- رابطه ورزش و هوش هیجانی

تعریف و مفهوم هوش هیجانی

هوش هیجانی، جدیدترین تحول در زمینه فهم رابطه میان تعقل و هیجان است و از آن به عنوان ماشه چکان یک انقلاب بزرگ در زمینه ارتقای بهداشت روانی یاد می شود. در واقع، مفهوم هوش هیجانی، یک حیطه چند عاملی از مجموعه مهارت ها و صلاحیت های اجتماعی است که بر توانایی های فرد برای تشخیص درک و مدیریت هیجان، حل مسأله و سازگاری تأثیر می گذارد و به طرز مؤثری فرد را با نیازها، فشارها و چالش های زندگی سازگار می کند. ریشه های تاریخی این مفهوم را می توان در قرن ۱۹ جستجو کرد. داروین در سال ۱۸۷۲ میلادی، اولین اثر معروف خود را در این زمینه منتشر نمود. او اثبات کرد که ابراز عواطف در رفتارهای سازگاران افراد، نقشی اساسی ایفا می کند. این یافته به عنوان یک اصل مهم هوش هیجانی تا امروز مورد قبول صاحب نظران بوده است. (صفوی، موسوی لطفی، لطفی، ۱۳۸۸).

صاحب نظران در طی تاریخ تکوین مفهوم هوش هیجانی، تعاریف مختلفی از آن ارائه نموده اند. مایر و سالووی هوش هیجانی را از توانایی ارزیابی، بیان هیجانات خود و دیگران و استفاده کارآمد از آن می دانند. (خائف الهی و دوستار، ۱۳۸۲).

نلی^۴ (۱۹۹۱) هوش هیجانی را توانایی غیر شناختی و شایستگی‌های روانی تعریف می‌کند که توانایی فرد را در مواجهه با مسائل و فشارهای محیطی تحت تأثیر می‌دهد. مارتینز^۵ (۱۹۹۷) هوش هیجانی را مجموعه‌ای از مهارت‌های غیر شناختی توانایی‌ها و ظرفیت‌ها می‌داند که ظرفیت فرد را در مقابل مطالبات و فشارهای بیرونی مقاوم می‌سازند. طبق نظر مک گاروی^۶ (۱۹۹۷) هوش هیجانی مشتمل بر توانایی پیگیری و با انگیزه بودن، توانایی کنترل تکانه‌ها، توانایی کنترل هیجانات، توانایی همدلی و عطف کردن است.

گلمن (۱۹۹۸) معتقد است هوش هیجانی ظرفیت انسان را در شناخت احساسات خود و دیگران تعیین و کمک می‌کند تا در خود ایجاد انگیزش کرده و هیجانات خود را کنترل و روابط خود با دیگران را بر اساس، پی‌ریزی نماییم. همچنین گلمن هوش هیجانی را مهارتی می‌پندارد که دارنده آن می‌تواند از طریق خودآگاهی، روحیات خود را کنترل و از طریق خود مدیریت آن را بهبود بخشد. از طریق همدلی، تأثیر آن‌ها را درک و از طریق مدیریت روابط به شیوه‌ای رفتار کند که روحیه خود و دیگران را بالا برد (خائف الهی و دوستار، ۱۳۹۲).

به زعم وایزینگر^۷ (۱۹۹۸) هوش هیجانی توانایی نظارت بر هیجانات و احساسات خود و دیگران، توانایی تشخیص و تفکیک احساسات خود و دیگران و استفاده از دانش هیجانی در جهت هدایت تفکر و ارتباطات خود و سایرین است. بعدها وی اظهار می‌دارد که هوش هیجانی عبارت از هوش بکارگیری هیجان و احساس در جهت هدایت رفتار، افکار، ارتباط موثر با همکاران، سرپرستان، مشتریان، چگونگی استفاده از زمان و چگونگی انجام دادن کار برای ارتقاء نتایج می‌باشد (از ترک^۸، ۲۰۱۱).

بار- آن (۱۹۹۹) هوش هیجانی را مجموعه‌ای از توانایی‌ها، قابلیت‌ها و مهارت‌ها می‌داند که فرد را برای سازگاری موثر با محیط و نیل به موفقیت در زندگی تجهیز می‌کنند. بار آن (۲۰۰۵) در تعریف دیگری معتقد است که هوش هیجانی سلسله‌ای توانایی‌های غیر شناختی قابلیت‌ها و مهارت‌ها است که بر توانایی افراد اثر می‌گذارد و به گونه‌ای که آنان را قادر می‌سازد بر فشارهای محیطی غلبه کنند. پتریمولکس^۹ (۱۹۹۹) شایستگی هوش هیجانی را مجموعه‌ای از ابزارها تعریف می‌کند که نیل به هدف را آسان‌تر، راحت‌تر و لذت بخش‌تر می‌سازد. وسینگر^{۱۰} (۲۰۰۰) هوش هیجانی را به کارگیری هیجان در هدایت رفتار، ارتباط موثر همکاران، استفاده از زمان چگونگی انجام دادن کار برای ارتقاء نتایج تعریف نموده است.

بر اساس مجموع تعاریف فوق می‌توان، هوش هیجانی را توانایی تشخیص، فهم، تمیز، الویت بندی، کنترل و مدیریت هیجانات در تعاملات فردی، گروهی و سازمانی به منظور کمک به یکدیگر و نیل به اهداف فردی، گروهی و سازمانی تعریف نمود. تمامی جوامع برای مهارت‌ها و رفتارهای خاص ارزش قائل هستند. این که هر جامعه از کدام استعدادها تجلیل می‌کند بستگی دارد به این که جامعه برای بقا و تداوم خود چه نیازها و خواسته‌هایی دارد. از نظر غالب مردم داشتن هوش توانایی سازش موفقیت آمیز با نیازها و خواسته‌های فرهنگی و محیطی است.

⁴-Neely

⁵-Martinez

⁶-McGarvey

⁷-Weisinger

⁸ Ozturk

⁹-petrimoulex

¹⁰-Vesinger

اهمیت و ضرورت هوش هیجانی

یکی از بزرگترین چالش‌های قرن بیستم برقراری روابط است. با توسعه روز افزون بزرگراه‌ها برای سرعت بالا، گسترش فن‌آوری و افزایش رقابت‌های جهانی، مردم، در حین تقویت زمینه فردی، با وظیفه حفظ روابط حرفه‌ای خود نیز روبرویند، تفاوت بین حرفه‌ای و زمینه فردی مسیری است که می‌پیمایند. اگر توازن داشته باشید، هر دو را به نحو مطلوب انجام خواهید داد و اگر نتوانید یکی از آن دو یا حتی هر دو را حفظ کنید، شکست خواهید خورد. یکی از راه‌های جلوگیری از این شکست‌ها آموختن روابط انسان بر پایه قابلیت‌های هوش هیجانی- کنترل هیجانات - می‌باشد و این یک ضرورت تام است (پتن^{۱۱}، ۲۰۱۶).

از این رو مفهوم هوش هیجانی و روابط مبتنی بر آن اجزا و کلاً اهمیت ویژه‌ای دارد. از لحاظ کلی، هوش هیجانی در دو سطح انفرادی و اجتماعی حائز اهمیت است. در سطح فردی، برخوردار بودن از هوش هیجانی، بدین معنا است که وقتی آدمی که قلبی شکسته یا آرزوهای بر باد رفته یا ناکامی رخ داده، پردازش خردمندانه هم‌چنان در او ادامه می‌یابد.

تشخیص این نوع هوش هیجانی توانایی- مدار و بحث پیرامون آن در سطح سازمانی، مدارس، مرکز تجاری و سایر موسساتی که قبل از این نسبت به عاطفی بی تفاوت و یا حتی مخالف آن بودند، موجه می‌گردد. علاوه بر این اگر عواطف، انتقال‌دهنده‌ی اطلاعات باشند، پس نادیده گرفتن چنین اطلاعاتی، خطرپذیری یک سازمان را افزایش می‌دهد. در سطح اجتماعی، مفهوم توانایی هوش هیجانی یک «فرآیند تعالی جویی» را بین دو جریان متخاصم ایجاد می‌کند: عقیده فلاسفه رواقی که عواطف را راهنمایان غیر قابل اعتمادی می‌دانستند و روی آورد رومانتیک، که معتقد به پیروی انسان از قلب و دل و احساس بودند. شاید این دو طرف متخاصم از طریق هوش هیجانی بتوانند به سطح بالاتری از درک نائل شده، به شکل‌گیری زندگی مسالمت آمیزتر کمک نمایند. (شریفی درآمدی، ۱۳۸۶: ۱۴).

رابطه هوش هیجانی و ورزش

در سال‌های اخیر به خاطر این تفکر که هوش هیجانی یک جنبه مهم از سلامت است و یک روش مقابله‌ای متداول و مفید است، علاقه محققان را برای انجام تحقیق در این زمینه جلب کرده است. از تمام سازه‌های جدیدی که در دهه‌های اخیر در روانشناسی به خاطر بهبود سازگاری اجتماعی به وجود آمده است، نقش هوش هیجانی امیدوارکننده تر به نظر می‌رسد. اخیراً روانشناسان اجتماعی اظهار کرده اند که هوش هیجانی به عنوان عامل مهمی است که روابط بین فردی سازگاران را تعیین می‌کند (سیمپسون، ۲۰۰۲، به نقل از نریمانی، ۱۳۸۷). هوش هیجانی رابطه منفی با افسردگی، اضطراب اجتماعی و گزارش علائم بیماری‌های روانشناختی (مایر و همکاران، ۲۰۰۵، به نقل از نریمانی، ۱۳۸۷) و رابطه مثبتی با رضایت از زندگی و عملکرد بهتر در تکالیف، و مشکلات شناختی کمتر و تفکر روشنی در طی تمرینات ورزشی دارد. بطور کلی، تحقیقات نشان داده است که بخش‌های هوش هیجانی، پیش بین‌های معتبری از شاخص‌های سلامت روان و عملکرد بین فردی هستند. در دهه‌های اخیر، به رابطه بین هوش هیجانی و رفتارهای که منجر به سلامتی می‌شوند 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، ۲۰۰۴). بین هوش هیجانی و شیوه مقابله،

رابطه قابل توجه وجود دارد. در همین رابطه، این گونه بیان شده است که هوش هیجانی به عنوان یک مکانیزم مقابله ای است که موفقیت و خود تنظیمی مؤثر برای اهداف مورد علاقه را تسهیل می کند (مایر و همکاران؛ ۲۰۰۵). پرلینی و هالورسون (۲۰۰۶) هوش هیجانی بازیکنان هاکی و افراد معمولی را در یک تحقیق زمینه ای در سال ۲۰۰۶ با هم مقایسه کردند (هوش هیجانی در بازیکنان هاکی لیگ برتر)، آنها نتیجه گرفتند که بازیکنان هاکی، هوش هیجانی بالاتری در مقایسه با افراد عادی دارند و همچنین هوش هیجانی بطور مثبت با عملکرد ورزشکاران در حین بازی مرتبط بود. در این تحقیق، هوش هیجانی به عنوان پیش بین مهم برای عملکرد بازیکنان شناخته شد. ساکلوفسکه و همکاران (۲۰۰۷) در یک تحقیق زمینه ای تحت عنوان "رابطه بین هوش هیجانی، شخصیت، و تمرینات ورزشی" نتیجه گیری کردند که هوش هیجانی پیش بین روابط بین شخصیت و رفتار در تمرین ورزشی است. همچنین نتایج تحقیق ساکلوفسکه و همکاران (۲۰۰۷) نشان دادند که تفاوت معنی داری بین هوش هیجانی در ورزشکاران و غیر ورزشکاران وجود دارد و سطح هوش بین فردی که جزئی از هوش هیجانی است، در ورزشکاران ورزش های تیمی نسبت به ورزشکاران ورزش های انفرادی بالاتر است. رابطه مثبتی بین هوش هیجانی و سطوح بالای سلامت جسمانی خود ارزیابی شده نشان داده شده است (تستائوس و نیکولا، ۲۰۰۵). چنین یافته هایی به آسانی قابل تفسیر هستند، فرض می شود که اجزاء بین فردی هوش هیجانی، از قبیل مهارت های اجتماعی، بایستی منجر به کیفیت بهتری در روابط با دیگران شود، در حالیکه اجزاء درون فردی از قبیل تنظیم وضعیت روانی بایستی با تداوم وضعیت های روانی مثبت و کنترل بهتر استرس ارتباط داشته باشند. شواهد برای همبستگی بین هوش هیجانی و رفتارهای مرتبط با سلامت جسمانی کمتر است، اگر چه باز هم استدلال های نظری برای چنین همبستگی هایی وجود دارد. افراد با هوش هیجانی بالا ممکن است اراده بیشتری برای تعامل با ورزشکاران حرفه ای سالم داشته باشند و به توصیه های آنها عمل کنند و همچنین مقاومت بیشتری برای فشار از طرف همتایان در رابطه با رفتارهای خطر پذیر داشته باشند (سیاروچی و دین، ۲۰۰۱). هوش هیجانی با کاهش تمایل برای سیگار کشیدن و مصرف الکل (استین و همکاران، ۲۰۰۵) در ارتباط است و همچنین افراد با هوش هیجانی بالا قابلیت بیشتری برای تنظیم حالات روانی خود دارند. در مفهوم رفتارهای سالم، مطالعه روابط بین هوش هیجانی و تمرین ورزشی اهمیت ویژه ای دارد و استدلال های نظری ای وجود دارد که از بودن یک رابطه مثبت بین هوش هیجانی و تمایل برای انجام تمرین ورزشی حمایت می کند. موضوع رابطه هوش هیجانی با تمرین ورزشی بطور وسیع تحقیق نشده است، اما یافته ها، رابطه مثبت مربوط به هوش هیجانی با هر دوی تعداد دفعات تمرین طرح ریزی شده و انجام تمرین منظم را گزارش کرده اند (تستائوس و نیکولا، ۲۰۰۵). کوپر (۱۹۸۶) با مطالعه ویژگیهای شخصیتی ورزشکاران و غیر ورزشکاران اظهار کرد، ورزشکاران اعتماد به نفس و خودمدیریت بالاتری داشته و اجتماعی تر هستند، و دارای ساختار شخصیتی برتر، سازگاری اجتماعی بالاتر، اضطراب کمتر، تحمل بیشتری در مقابل دردهای بدنی و صفات مردانه بیشتر هستند.

۴- نتیجه گیری

ورزش یکی از راه هایی است که افراد می توانند به کمک آن بر فشارهای جسمی، روحی، روانی و اجتماعی ناشی از زندگی در دنیای متلاطم و پرتنش امروزی فائق آیند. تحقیقات نشان داده اند، اشخاصی که منظم ورزش می کنند، کمتر از دیگران دچار ناراحتی های قلبی و عروقی می شوند، فشارهای عصبی کمتری را تحمل می کنند و اعتماد به نفس بیش تری دارند. این افراد هم چنین به زندگی خوش بین ترند و کمتر دچار افسردگی می شوند.

بسیاری از مطالعات، تأثیرات مثبت ورزش های منظم هوازی را در کاهش علائم مربوط به اختلالات روانی از جمله استرس، اضطراب و افسردگی و افزایش اعتماد به نفس و بهبود وضعیت خلقی به خوبی نشان داده اند (اصفهانی، ۱۳۹۳). مطالعات نشان داده اند که ورزش باعث افزایش سلامت روانی، تقویت احساس ارزشمندی، کاهش اضطراب و افسردگی می شود. ورزش بر مولفه های مختلف روانی مانند شخصیت، افسردگی، اضطراب و غیره تأثیر مثبتی دارد همانطور که در بررسی و مطالعات مختلف نشان داده شده است ورزش تأثیر مثبتی بر سلامت روان دارد. ورزش و فعالیت بدنی در صورتی که به صورت منظم و مستمر صورت گیرد آثار مفیدی در فرد برجای می گذارد. آثار اجتماعی و روانی ورزش در فرد عبارت است از: کمک به فرد در جریان اجتماعی شدن و سازگاری با محیط، کمک به فرد در تکامل شخصیت مناسب، پر کردن اوقات فراغت و جلوگیری از انحرافات اجتماعی به خصوص در دوران جوانی، تصحیح و تکمیل اخلاق مناسب و آماده کردن فرد برای رعایت حقوق دیگران، کمک به فرد در جریان فرهنگ سازی و داشتن فرهنگی مناسب. همچنین هنگام ورزش با توجه به فعل و انفعالاتی که در بدن صورت می گیرد بیماریهایی از قبیل: افسردگی، اضطراب و استرس، آلزایمر که در طول عمر به سراغ آدمی می آیند به تدریج از میان می روند.

با توجه به بررسی ها ورزش با هوش هیجانی نیز ارتباط معنادار و مثبتی دارد. رابطه ورزش و هوش هیجانی رابطه متقابل است که به گونه ای که هوش هیجانی بر عملکرد ورزشکاران تأثیر مثبت دارد و ورزش نیز می تواند بر هوش هیجانی موثر باشد. کوپر تحقیقات انجام شده از سال ۱۹۳۷ تا ۱۹۶۷ را بررسی کرد و نتیجه گرفت که ورزشکاران گرایش به برونگرایی، سلطه طلبی، اعتماد به نفس، رقابت جویی، اضطراب پایین و تحمل درد بالای دارند. چون تمرین ورزشی در ارتباط با افزایش وضعیت روانی مثبت و کاهش وضعیت روانی منفی، شناخته شده است (پندو و دان، ۲۰۰۵؛ به نقل از ساکلوفسکه و همکاران، ۲۰۰۷)، مهارت های تنظیم وضعیت روانی بین فردی مربوط به نمرات هوش هیجانی بالا است. بایستی به ورزشکار اجازه داده شود تا از این مکانیزم (تنظیم وضعیت روانی) آگاه باشند و آن را بکار ببرند، در حالیکه مثبت گرایی و خوش بینی مرتبط با هوش هیجانی بالا، ممکن است در برطرف کردن موانع برای انجام تمرین کمک کنند. فرصت های اجتماعی حاصل از انواع تمرین می تواند به عنوان یک انگیزاننده برای افراد با هوش هیجانی بالا عمل کند. بنابراین ورزش و هوش هیجانی ارتباط معناداری باهم دارند.

۵- منابع و مآخذ

اچ. ویلمور، جک و ال. کاستیل، دیوید - فیزیولوژی ورزشی و فعالیت های بدنی، چاپ ششم - مترجمین: مینا معینی؛ فرهاد رحمانی نیا؛ حمید رجبی؛ حمید آقا علی نژاد و فاطمه اسلامی (۱۳۸۶) - انتشارات مبتکران پیشروان امام خمینی (ره) (۱۳۸۶) - صحیفه نور، جلد ۷ - انتشارات وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی

ام. هی وود، کاتلین - رشد و تکامل حرکتی در طول عمر، چاپ نهم - مترجمین: مهدی نمازی زاد و محمد علی اصلانخانی (۱۳۸۷) - انتشارات سمت

انور الخلولی، امین - ورزش و جامعه، چاپ دوم - مترجم حمید رضا شیخی (۱۳۸۳) - انتشارات وزارت امور خارجه

پناهی، ایمان (۱۳۸۸) - ورزش و اضطراب - www.tebyan.ir

ترکمان، هانی (۱۳۸۸) - تأثیر ورزش بر حافظه www.seemorgh.com

توماس، ریموند - روانشناسی ورزشی، چاپ اول - مترجم: محمد حسین سروری (۱۳۷۰) - انتشارات یگانه

جمشیدی، محمد (۱۳۸۷۹) - ورزش اوقات فراغت - www.elmiran.com

خائف الهی، احمد علی. و دوستار، محمد. (۱۳۹۲). ابعاد هوش هیجانی، مجله مدیریت و توسعه، شماره ۱۸.

رضوانی، کاظم (۱۳۸۷) - ورزش و سلامتی - www.aftab.ir

س. رابرتس، گلین و س. اسپسنگ، کوئن و ل. پمبرتن، سینتال - روانشناسی ورزشی، چاپ اول - مترجمین: محمد کاظم واعظ موسوی و معصومه شجایی (۱۳۸۲) - انتشارات رشد

سایت پارس نایس (۱۳۸۸) - ورزش و افسردگی - www.parsnice.com

سایت پارسی تب (۱۳۸۸) - افسردگی و ورزش - www.pareiteb.com

سایت وگاب (۱۳۸۸) - ورزش و اضطراب - www.vayab.com

شریفی درآمدی، پرویز. (۱۳۸۶). هوش هیجانی و معنویت، چاپ اول، انتشارات سپاهان: تهران.

عبدلی، بهروز (۱۳۸۶) - مبانی روانی و اجتماعی تربیت بدنی و ورزش، چاپ دوم - انتشارات بامداد کتاب

عزیز آبادی فراهانی، ابوالفضل (۱۳۷۳) - تربیت بدنی عمومی (۲)، چاپ هشتم - تهران، انتشارات دانشگاه پیام نور

فراهانی، احسان (۱۳۸۶) - افسردگی و ورزش - www.tebyan.ir

قنایی، علی (۱۳۸۷) - انحراف اجتماعی و ورزش - www.tebyan.ir

کوشافر، علی اصغر (۱۳۸۱) - اصول و مبانی تربیت بدنی، چاپ اول - انتشارات دانشگاه آزاد اسلامی تبریز

کوئن، بروس - درآمدی بر جامعه شناسی، چاپ سیزدهم مترجم: محسن ثلاثی (۱۳۸۶) - انتشارات توتیا

گائینی، عباس و رجبی حمید (۱۳۸۶) - آمادگی جسمانی، چاپ چهارم - انتشارات سمت

منشی، غلامرضا (۱۳۷۶) - روانشناسی تندرستی، چاپ اول - انتشارات غزل

Ashkanasy, N. Peter, j. charmine, E .Gregory, S. (2000). Workgroup emotional Intelligence: scale development and relationship to team process effectiveness and goal focus.<http://www.google.com/pergamon press>.

Bar-on, R .(1997). The Emotional Quotient Inventory (EQ-I), A measure of Emotional Intelligence. (2 thed) Canada: multi-Health systems.

Bar-on, R. and Parker, D.A .(2000). The hand book of Emotional Intelligence: Theory, Development, Assessment, and application at home, School and Work place. Sanfran.

Faulkner, G., & Carless, D. (2006). Physical activity in the process of psychiatric rehabilitation: theoretical and methodological issues. **Psychiatr Rehabil J**, 29(4): 258-66.

Fujita, F ., Diener, E .,& Sandvik, E. (2007). Gender differences in negative affect and well-being: The case for emotional intensity. **Journal of Personality and Social Psychology**, 61: 427-434.

Mayer, J.D, salovey, P and Caruso, D.R. (2000)."Emotional intelligence as zeitgeist, as personality, and as a mental ability". In R, Bar- on. and J.D.A, Parker. The handbook of emotional intelligence: theory, development, assessment, and application at home, school and in the work place, PP: 92-117.

Nasel, D.D. (20۱۰). **Spiritual orientation in Relation to spiritual Intelligence: A consideration of traditional Christianity and New Agelindividualistic spirituality**. unpublished thesis. Avstrqlia: the university of south Australia.

Ozturk, A. Deniz, M. (20۱۱). Analysis of Emotional intelligence Job satisfaction and Burnout Levels of preschool Teachers According to some variables. *Elementary Education online*, 7 (3), 578-599.

Santrock, J. (20۱۶). **Adolescence**. (12th ed). New York: McGraw– Hill. World Health Organization. (2007). **Mental health: strengthening mental health promotion**. <http://www. who.org>.