

## بررسی نقش هوش هیجانی و مولفه های آن در سلامت روانی معلمان تربیت بدنی

مجید رئیسیان، مهدی جوکار، سعید مولایی

### مقدمه


امروزه نقش و اهمیت شخصیت معلمان در پرورش استعدادها و توانایی‌های کودکان امری شناخته شده است. بسیاری از روانشناسان معتقدند که معلمان فرهیخته در انتقال مفاهیم و گسترش توانایی‌ها و موفقیت دانش‌آموزان نقش به‌سزایی دارند. بدیهی است که فرآیند پرورش کودکان توسط مربیان زمانی به بهترین شکل صورت می‌گیرد که مربیان از سلامت روانی برخوردار باشند. سازمان بهداشت جهانی سلامت روانی را عبارت از قابلیت فرد در برقراری ارتباط موزون و هماهنگ با توانایی در تغییر و اصلاح محیط اجتماعی خویش و حل مناسب و منطقی تعارض‌های هیجانی و تمایلات شخصی خود می‌داند (زرار، ۱۳۸۶). یکی از مقوله‌های مهم موثر در سلامت روانی افراد میزان هوش هیجانی آنها می‌باشد. هوش هیجانی با شناخت فرد از خود و دیگران، ارتباط با دیگران، سازگاری و انطباق با محیط پیرامون که برای موفق شدن در برآوردن خواسته‌های اجتماعی لازم است، ارتباط دارد و یک توانمندی تاکتیکی در عملکرد فردی محسوب می‌شود. به عبارت دیگر هوش هیجانی به تفاوت‌های افراد در ادراک، پردازش، تنظیم و به کارگیری اطلاعات هیجانی اشاره دارد (مایر و اولیور، ۲۰۰۸). با توجه به اینکه معلمان ورزش به علت داشتن محبوبیت بالا بین دانش‌آموزان، تاثیر قابل توجه‌ای به رفتارهای آنان دارند. در صورتی که معلمان از سلامت روانی بالایی برخوردار باشند می‌توانند اثر بهتری در رشد دانش‌آموزان داشته باشند. با توجه به اینکه هوش هیجانی بر سلامت روانی تاثیرگذار می‌باشد و هوش هیجانی را با آموزش می‌توان افزایش داد محقق در پی بررسی میزان ارتباط بین این دو متغیر و مولفه‌های آنها می‌باشد.

### روش شناسی تحقیق

این پژوهش از نوع توصیفی-همبستگی می‌باشد. جامعه آماری شامل کلیه معلمان تربیت بدنی شهر کرج بود که از این بین تعداد ۱۰۰ معلم به عنوان نمونه آماری انتخاب شدند. روش انتخاب نمونه-هاتصادفی بود. جهت جمع آوری اطلاعات از پرسشنامه‌های هوش-هیجانی شرینگ و سلامت روانی (GHQ) استفاده شد. روایی پرسشنامه-هابهوسیله اساتید متخصص تایید شد و ضریب پایایی با استفاده از آزمون آلفای-کرونباخ برای پرسشنامه هوش هیجانی ( $\alpha=0.79$ ) و پرسشنامه سلامت روانی ( $\alpha=0.77$ ) بدست آمد. از آزمون کلموگروف اسمیرنوف (K-S) به منظور نرمال بودن داده‌ها استفاده شد. جهت بررسی ارتباط بین متغیرها از آزمون ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد. عملیات آماری با استفاده از نرم افزار SPSS ۲۱ صورت گرفت.

### یافته ها

یافته های تحقیق نشان داد که بین هوش هیجانی معلمان ورزش و سلامت روانی آنها رابطه معنی‌داری وجود دارد. همچنین نتایج تحلیل رگرسیون چند گانه نشان داد که بین مولفه های هوش هیجانی (خودآگاهی، خودکنترلی، خودانگیزی، همدلی و مهارت اجتماعی) با سلامت روانی ارتباط معنی‌داری وجود دارد (جدول ۱)



همایش ملی دست‌وردهای نوین علم سلامت روانی و علوم ورزشی  
سما واحد قائم شهر اسفند ۹۲

مرکز آموزشی و فرهنگی سما واحد قائم شهر  
دانشگاه آزاد اسلامی واحد قائم شهر  
باشگاه پژوهشگران جوان سما واحد قائم شهر

جدول ۱. ضریب همبستگی بین هوش هیجانی و مولفه های آن با سلامت روانی معلمان تربیت بدنی

متغیر پیش بین	متغیر ملاک	سطح معنی داری	ضریب همبستگی	تعداد
هوش هیجانی	سلامت روانی	۰.۰۰۱	۰.۸۰	۱۰۰
خود آگاهی	سلامت روانی	۰.۰۰۱	۰.۵۵	۱۰۰
خود کنترلی		۰.۰۰۱	۰.۶۳	۱۰۰
خود انگیزی		۰.۰۰۱	۰.۷۳	۱۰۰
همدلی		۰.۰۰۱	۰.۷۱	۱۰۰
مهارت اجتماعی		۰.۰۰۱	۰.۷۵	۱۰۰

### بحث و نتیجه گیری

نتایج نشان داد که بین سلامت روانی و هوش هیجانی معلمان ارتباط وجود دارد که با نتایج تحقیقات رجیبی و احمدی (۱۳۸۳)، قاسمی (۱۳۸۶)، مهدویان مشهدی (۱۳۸۷)، بالارد و همکاران (۲۰۰۹) و جیمز و بیان (۲۰۱۰) همسویی دارد. اما در دو مولفه خودانگیزی و خودآگاهی با تحقیق احیاء کننده (۱۳۸۸) ناهمسویی دارد. با توجه به یافته های تحقیق می توان گفت که معلمانی که از هوش هیجانی بالایی برخوردارند می توانند در موقعیت ها و شرایط مختلف که در طول کلاس های درسی برای آنها به وجود می آید با به کارگیری توانایی ها و اطلاعات خود محیط و شرایط را بهتر تجزیه و تحلیل کرده و رفتار مناسب تری از خود بروز دهند. کاپلان و سادوک معتقداند فردی که از سلامت روان برخوردار است دارای حسی از مسئولیت پذیری، اعتماد به خود، هدفمندی، ارزشهای شخصی، فردیت و یگانگی است. (خائفی، ۱۳۹۱) با در نظر گرفتن این نکته که میزان هوش هیجانی از راه آموزش قابل تغییر می باشد به مسئولین پیشنهاد می شود که با برگزاری کارگاه ها و دوره های آموزشی میزان هوش هیجانی معلمان را افزایش داده، که این موجب بهبود سلامت روانی آنها شده، و تعلیم و تربیت دانش آموزان که از اهداف نظام آموزش و پرورش می باشد به شکل بهتری محقق شود.

واژگان کلیدی: هوش هیجانی، سلامت روانی، معلمان تربیت بدنی.

### منابع

۱. محمد امین، زرار (۱۳۸۶). بررسی باورهای فراشناختی با سلامت روانی و پیشرفت تحصیلی دانش آموزان. فصلنامه نوآوریهای آموزشی، شماره ۱۹، سال ششم.

۲. Moira Mikolajczak and Olivier Luminet. (۲۰۰۸). Trait emotional intelligence and the cognitive appraisal of stressful events: An exploratory study, Personality and Individual Differences, Volume ۴۴, Issue ۷, Pages ۱۴۴۵-۱۴۵۳.

۳. پیر خائفی، علیرضا، رفیعیان، هاجر (۱۳۹۱). بررسی رابطه بین هوش هیجانی و سلامت روانی معلمان با خلاقیت دانش آموزان مدارس ابتدایی شهرستان بهشر. ابتکار و خلاقیت در علوم انسانی، سال اول، شماره ۴