

بررسی رابطه سلامت روانی و هوش هیجانی در دانشجویان پسر ورزشکار و

غیر ورزشکار دانشگاه پیام نور مرکز اردبیل

علی مهری^{۱*}؛ بهنام ملکی^۲؛ سعید صدقی کوهساره^۳

* نویسنده مسئول: کارشناس ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی، مربی دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد گرمی،

اردبیل، ایران. E-mail: Alimehri13@gmail.com

۲. کارشناس ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی، مربی دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد شهرری، تهران، ایران.

۳. کارشناس ارشد علوم اجتماعی، مربی دانشکده علوم اجتماعی، دانشگاه پیام نور واحد اردبیل، اردبیل، ایران.

چکیده

زمینه و هدف: دانشگاه و تجارب استرس‌زای آن ممکن است در افزایش مشکلاتی مانند فرسودگی، اضطراب، اختلالات رفتاری و دیگر بیماری‌های روانی نقش داشته باشند. از این رو، هدف از این تحقیق بررسی رابطه سلامت روانی و هوش هیجانی و مقایسه این متغیرهای روانی در دانشجویان پسر ورزشکار و غیرورزشکار دانشگاه پیام‌نور مرکز اردبیل می‌باشد. **روش کار:** در این مطالعه علی-مقایسه‌ای ۱۲۰ دانشجوی ورزشکار و ۱۲۰ دانشجوی غیر ورزشکار دانشگاه پیام‌نور مرکز اردبیل با روش نمونه‌گیری تصادفی انتخاب شدند. برای اندازه‌گیری هوش هیجانی از پرسش‌نامه هوش هیجانی شرینگ و همچنین برای اندازه‌گیری سلامت روانی از پرسش‌نامه GHQ-28 استفاده شد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها بسته نرم‌افزار آماری SPSS نسخه ۱۸ و آزمون‌های آمار توصیفی و استنباطی استفاده شد و سطح معناداری در تمامی فرضیه‌ها ($\alpha=0/05$) در نظر گرفته شد.

یافته‌ها: نتایج آزمون ضریب همبستگی پیرسون نشان داد بین سلامت روانی و هوش هیجانی در هر دو گروه رابطه معنی‌دار مثبت وجود دارد. همچنین نتایج آزمون t-test مستقل تفاوت معنی‌داری را بین هوش هیجانی و سلامت روانی ورزشکاران و غیرورزشکاران نشان داد. یعنی هوش هیجانی و سلامت روانی ورزشکاران در مقایسه با غیرورزشکاران به‌طور معنی‌داری بالاتر بود. به علاوه یافته‌های دیگر تحقیق نشان داد افراد متأهل به‌طور معنی‌داری از سلامت روانی و هوش هیجانی بالاتری نسبت به افراد مجرد برخوردار هستند و هوش هیجانی و سلامت روانی دانشجویان رشته تربیت‌بدنی در مقایسه با سایر رشته‌ها به‌طور معنی‌داری بالاتر بود. نتایج تحلیل واریانس یکطرفه نشان داد بین میزان سلامت روانی و هوش هیجانی بر حسب گروه سنی تفاوت معنی‌داری وجود نداشت.

نتیجه‌گیری: در کل چنین به نظر می‌رسد که زندگی دانشگاهی با استرس‌های متعدد و پیچیده‌ای عجین شده و توانایی مقابله با این استرس‌ها از طریق کسب توانمندی‌های هیجانی با مشارکت ورزشی، زمینه حفظ و تأمین سلامت جسمی، عاطفی و روانی دانشجویان را فراهم می‌کند.

واژه‌های کلیدی: سلامت روانی، هوش هیجانی، دانشجوی ورزشکار، دانشجوی غیرورزشکار، دانشگاه پیام‌نور اردبیل

مقدمه

سلامت روانی^۱ یکی از بنیادی‌ترین مفاهیم اجتماعی است و عبارت است از مجموعه عواملی که در پیشگیری از ایجاد و یا پیشرفت روند وخامت اختلالات شناختی، احساسی و رفتاری در انسان، نقش مؤثر دارند. روان‌کاوان برخورد بدبینانه‌ای با این اصطلاح داشته و انسان سالم را افسانه‌ای بیش نمی‌دانند؛ در عین حال سلامت نسبی روانی را حاصل تعامل میان قسمت‌های مختلف شخصیت از جمله نهاد^۲، من^۳ و فرامن^۴ و مقتضیات محیط تعریف می‌کنند و بهنجاری را میانجی‌گری صحیح و منطقی «من» بین دو قسمت نهاد و فرامن می‌دانند [۱]. برخی سلامت روانی را معادل روانپزشکی پیشگیر تلقی کرده‌اند و آن را به عنوان روش‌ها و تدابیری برای جلوگیری از ابتلا به بیماری‌های روانی بکار می‌برند. با توجه به گستردگی مشمول، سلامت روانی را علمی برای بهزیستی و رفاه اجتماعی دانسته‌اند که تمام زوایای زندگی، از محیط خانه گرفته تا مدرسه، دانشگاه، محیط کار و باشگاه ورزشی را در بر می‌گیرد [۲]. تحقیقات حاکی از شیوع انواع اختلالات روانی شامل اضطراب، تنیدگی و افسردگی در جامعه امروزی است، به گونه‌ای که افراد زیادی از این مشکلات رنج می‌برند و سالانه هزینه‌های سرسام‌آوری صرف درمان این اختلالات می‌شود [۳].

تأمین سلامت روانی اقشار مختلف جامعه یکی از مهم‌ترین مسائلی است که مسئولین تعلیم و تربیت در جامعه اسلامی ما باید بطور جدی به آن بیندیشند و به رفع نقایص موجود پردازند. در حال حاضر، آگاهی و دانش فزاینده مشترکی وجود دارد که فعالیت بدنی و ورزش منظم برای سلامت جسمانی انسان‌ها سودمند است. این در حالی است که نتایج مطالعات سال‌های اخیر، حاکی از نقش مؤثر ورزش و فعالیت بدنی منظم

در سلامت روان انسان‌های جامعه است [۴]. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که فعالیت بدنی منظم راهی ایمن و مطمئن برای کاهش اختلالات روانی شایع در جامعه از قبیل اضطراب، تنیدگی و افسردگی است [۵]. علاوه بر نقش تمرین و فعالیت بدنی منظم در سلامت روانی افراد، توجه به متغیرهای روانی تأثیرگذار در سلامت روانی افراد حائز اهمیت است. هوش هیجانی^۵ یکی از این متغیرهاست که در سال‌های اخیر، به رابطه بین آن و رفتارهای مربوط به سلامتی و سلامت روان علاقه نشان داده شده است. هوش هیجانی^۶ شامل شناخت و کنترل هیجان‌های خود است. به عبارت دیگر، هوش هیجانی شامل توانایی انجام استدلال دقیق در مورد احساسات عاطفی، برای ارتقاء سطح تفکر است [۶]. هوش هیجانی به عنوان زیرمجموعه‌ای از هوش اجتماعی تعریف شده است؛ یعنی توانایی کنار آمدن با مردم، مهار هیجان‌ها در روابط با انسان‌ها و توانایی ترغیب یا راهنمایی دیگران. همچنین ویژگی‌هایی همچون توانایی برانگیختن خود، استقامت و پایداری در مقابل شکست، از دست ندادن روحیه، پس‌راندن افسردگی و یأس در هنگام تفکر، همدلی و صمیمیت و امید داشتن را در بر می‌گیرد [۷]. ویژگی‌های هوش هیجانی همچون درک، توصیف، فهم و مدیریت احساس، موجب مقابله کارآمد افراد با استرس‌های روزانه و اتفاقات مهم زندگی می‌شود و نتایجی همچون سلامت روانی، کیفیت مطلوب روابط، رضایت شغلی و سلامت بدنی را در پی دارد [۸]. نتایج تحقیقات نیز نشان می‌دهد هوش هیجانی رابطه منفی با ناراحتی روانشناختی داشته و رابطه مثبتی با کیفیت زندگی و رضایت از زندگی و سیستم اجتماعی قوی دارد [۹].

هوش هیجانی و سلامت روانی و احتمال تأثیر فعالیت بدنی منظم بر این متغیرهای روانی به عنوان مفاهیم کلیدی در بین محققان ورزشی ظاهر شده‌اند و

1. Mental health
2. Id
3. Ego
4. Super ego

5. Emotional intelligence
6. EQ

ساکلوفسک هم‌چنین نشان داد که تفاوت معنی‌داری بین هوش هیجانی افراد ورزشکار و غیرورزشکار وجود دارد [۱۶]. لئو^{۱۲} و همکاران (۲۰۰۹) تحقیقی را با عنوان تاثیر هوش هیجانی در دانشکده تربیت بدنی انجام دادند و در این پژوهش به این نتیجه رسیدند که مسئله هوش هیجانی در فرآیند آموزشی دانشجویان تربیت بدنی تاثیر فراوانی دارد [۱۷]. گلا دیس^{۱۳} و همکاران (۲۰۰۹) تحقیقی با عنوان بررسی روابط فعالیت بدنی، هوش هیجانی و سلامت روانی در دانشجویان دانشگاه‌های تایوان انجام دادند. آن‌ها در این پژوهش به این نتیجه رسیدند که دانشجویان ورزشکار نسبت به غیر ورزشکار از میزان هوش هیجانی و سلامت روانی بیشتری برخوردارند [۱۸]. کاترین^{۱۴} و همکاران (۲۰۰۹) تحقیقی را با عنوان هوش هیجانی و سلامت جسمی انجام دادند و در این پژوهش به این نتیجه رسیدند که دانشجویان ورزشکار نسبت به غیرورزشکاران در میزان هوش هیجانی، سلامت مربوط به آمادگی جسمانی و کیفیت مرتبط با سلامت زندگی از سطح معنی‌داری بیشتری برخوردارند [۱۹]. واسیلیکی^{۱۵} و دیمیترا^{۱۶} (۲۰۰۹) در پژوهشی به مقایسه بین ورزشکاران از لحاظ هوش هیجانی و تصور از بدن در ورزش‌های رقابتی پرداختند. نتایج حاکی از آن بود که ورزشکاران سطح بالاتری از هوش هیجانی در مقایسه با غیر ورزشکاران دارند [۲۰].

سید احمدی و همکاران (۱۳۸۹) تحقیقی با عنوان مقایسه وضعیت سلامت روانی در دانشجویان ورزشکار و غیر ورزشکار انجام دادند و به این نتیجه رسیدند که دانشجویان ورزشکار نسبت به دانشجویان غیرورزشکار از وضعیت سلامت روانی بهتری برخوردار هستند [۱].

موضوعاتی در حال رشد برای علاقه‌مندان در روانشناسی ورزش هستند [۱۰]. به‌طوری که، نتایج یک فرا تحلیل^۱، روابط مثبتی بین هوش هیجانی و متغیرهای سلامت محور [۱۱]، و متغیرهای عملکردی^۲ [۱۲] را نشان می‌دهد. در پژوهشی که توسط گلمن^۳، کرامر^۴ و سالوی^۵ (۱۹۹۶)، به نقل از سائوسیس^۶ و نیکولاو^۷، (۲۰۰۵) انجام شد، بر اهمیت شایستگی هیجانی به‌عنوان یکی از مولفه‌های هوش هیجانی بر سلامت روانی و سبک زندگی افراد ورزشکار تأکید شد و نتایج نشان داد هوش هیجانی بالا نقش مهمی در بهبود عملکرد جسمی و روانی افراد داشته و نظم هیجانی نقش تعیین‌کننده‌ای در روابط بین عوامل فشارزا و سلامت جسمی ایفا می‌کند [۱۳]. در همین راستا وانگ^۸ (۲۰۰۴) (۲۰۰۴) نشان داد که فعالیت بدنی به هر شکلی می‌تواند در حفظ و تأمین سلامت روانی نقش داشته باشد [۱۴]. از سوی دیگر پرلینی^۹ و هالورسون^{۱۰} (۲۰۰۶) در پژوهشی، هوش هیجانی بازیکنان هاکی و افراد معمولی را در یک تحقیق زمینه‌ای با هم مقایسه کردند و به این نتیجه دست یافتند 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 پیش‌بین مهم برای عملکرد بازیکنان شناخته شد [۱۵]. ساکلوفسکه^{۱۱} (۲۰۰۷) در پژوهشی به بررسی رابطه‌ی بین هوش هیجانی، شخصیت و ورزش به این نتیجه رسید که هوش هیجانی واسطه‌ی روابط بین شخصیت و رفتار ورزشی می‌باشد. نتایج بررسی

1. Meta- analysis.
2. performance variable
3. Golman
4. Kraemer
5. Salovey
6. Tsaousis
7. Nikolaou
8. Wang
9. perlini
10. Halverson
11. Saklofske

12. Luo-Shao-song
13. Gladys Shuk-Fong
14. Kateryna
15. Vassiliki
16. Dimitra

با توجه به این که تحقیقات انجام شده در رابطه با هوش هیجانی و سلامت روانی و نقش فعالیت بدنی منظم بر این متغیرهای روانی، بیشتر به صورت جداگانه انجام شده و تحقیقی که رابطه این متغیرها را با در نظر گرفتن نقش ورزش و تربیت بدنی بسنجد، نادر است و با توجه به اهمیت هوش هیجانی و نقش ارزشمندی که در سلامت روان افراد دارد، نتیجه این تحقیق می‌تواند راه‌گشای کشف عوامل اثرگذار بر سلامت روانی افراد باشد و توجیه منطقی‌تری برای ترویج تأثیر روانی ورزش در دانشگاه و به طور کلی‌تر، در جامعه ایجاد کند. از سوی دیگر و با توجه به این که دانشگاه و تجارب استرس‌زای آن ممکن است در افزایش مشکلاتی مانند فرسودگی، اضطراب، اختلالات رفتاری و دیگر بیماری‌های روانی نقش داشته باشند و به خاطر اهمیت جدی بیماری‌های روانی و مشکلات مرتبط با آن در جامعه دانشگاهی، نیاز به آزمون‌های بیشتری از عوامل مثبت و منفی مرتبط با سلامت روان دانشجویان می‌باشد، تا بتوان مداخلات مؤثری برای افزایش یا کاهش این عوامل فراهم کرد. از این رو، هدف از این تحقیق بررسی رابطه سلامت روانی و هوش هیجانی و مقایسه این متغیرهای روانی در دانشجویان پسر ورزشکار و غیرورزشکار دانشگاه پیام نور مرکز اردبیل می‌باشد.

روش کار

با توجه به ماهیت پژوهش، نوع تحقیق علی-مقایسه‌ای و روش تحقیق از نوع همبستگی است. جامعه آماری شامل کلیه دانشجویان پسر مقطع کارشناسی دانشگاه پیام نور مرکز اردبیل می‌باشد که تعداد آنها حدود ۲۳۰۰ نفر بود. نمونه آماری را نیز تعداد ۱۲۰ دانشجوی پسر ورزشکار و ۱۲۰ دانشجوی پسر غیرورزشکار تشکیل می‌داد که به شیوه تصادفی طبقه‌ای از بین ۴ گروه آموزشی تجربی، انسانی، فنی-مهندسی و روانشناسی انتخاب شدند. برای اندازه‌گیری

هوش هیجانی از پرسش‌نامه هوش هیجانی شرینگ^۱ استفاده شد. این پرسش‌نامه که در ایران توسط منصور (۱۳۸۰) هنجاریابی شده است، شامل ۳۳ سوال با مولفه‌های خودانگیزی، خودآگاهی، خودکنترلی، همدلی و مهارت‌های اجتماعی است. همسانی درونی (پایایی درونی) پرسش‌نامه بر اساس ضریب آلفای کرونباخ با میانگین کلی ضریب همسانی درونی ۰/۸۴ می‌باشد. همچنین میزان روایی این آزمون ۰/۶۳ گزارش شده است که از روایی سازه کافی برخوردار است [۲۱]. همچنین برای اندازه‌گیری سلامت روانی از پرسش‌نامه GHQ-28 استفاده شد. این پرسش‌نامه ۲۸ ماده دارد که توسط هیلر^۲ و قلدبرگ^۳ و با روش تحلیل عاملی ساخته شده است و دارای چهار مقیاس می‌باشد. علائم جسمانی، اضطراب، افسردگی و اختلال در کنش اجتماعی، چهار مقیاس تشکیل‌دهنده این پرسش‌نامه هستند که هر کدام دارای ۷ سوال می‌باشند. هومن (۱۳۷۷) پایایی این پرسش‌نامه را با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۸۳ و روایی آن را برابر با ۰/۸۲ محاسبه کرده است [۲۲].

با توجه به ماهیت پژوهش از آمار توصیفی برای توصیف، طبقه‌بندی و تنظیم نمرات خام از طریق محاسبه میانگین، انحراف استاندارد و رسم نمودار استفاده شد، و در بخش آمار استنباطی برای آزمون فرضیه‌ها از آزمون ضریب همبستگی پیرسون و آزمون t گروه‌های مستقل و تحلیل واریانس استفاده شد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها، بسته نرم‌افزار آماری SPSS نسخه ۱۸ بکار برده شد. سطح معناداری در تمامی فرضیه‌ها ($\alpha=0/05$) در نظر گرفته شد.

یافته‌ها

1. Sherig Emotional Intelligence Inventory
2. Heyler
3. Ghledberg

جدول ۱. ویژگی‌های جمعیت شناختی پاسخگویان

ویژگی	فرآوانی	درصد
گروه سنی	۱۹ تا ۲۴ سال	۱۴۹
	۲۵ تا ۲۹ سال	۶۱
	بالای ۲۹ سال	۳۰
وضعیت تاهل	مجرد	۱۶۸
	متاهل	۷۲
رشته تحصیلی	تربیت بدنی	۳۸
	سایر رشته‌ها	۲۰۲
میزان فعالیت ورزشی در هفته	کمتر از ۲ ساعت	۵۵
	۲ تا ۶ ساعت	۶۵
	بیش از ۶ ساعت	۱۲۰

طبق نتایج به دست آمده از تحقیق بیشترین فراوانی در مورد گروه سنی با ۶۲/۰۸ درصد مربوط به گروه سنی ۱۹ تا ۲۴ سال است. از میان پاسخگویان ۷۰ درصد متاهل و ۳۰ درصد مجرد هستند. همچنین ۱۵/۸۳ درصد پاسخگویان در رشته تربیت بدنی و ۸۴/۱۶ درصد در سایر رشته‌ها تحصیل می‌کنند. در نهایت این که ۲۲/۹۲ درصد پاسخگویان کمتر از ۲ ساعت در طول هفته ورزش می‌کنند، ۲۷/۰۸ درصد در طول هفته ۲ تا ۶ ساعت و ۵۰ درصد نیز در طول هفته بیش از ۶ ساعت ورزش می‌کنند.

جدول ۲. نتایج آزمون t با نمونه‌های مستقل برای مقایسه تفاوت میانگین میزان سلامت روانی ورزشکاران و غیرورزشکاران

وضعیت	تعداد نمونه	میانگین	اختلاف میانگین	درجه آزادی	مقدار t	سطح معنی‌داری
ورزشکار	۱۲۰	۵۲/۱۶	۱۱/۰۳	۲۳۸	۱۹/۱۳	۰/۰۰۱
غیر ورزشکار	۱۲۰	۴۱/۱۳				

تفاوت معنی‌داری وجود دارد و میزان سلامت روانی ورزشکاران بیشتر از سلامت روانی غیر ورزشکاران است.

طبق نتایج جدول ۲ و با توجه به اینکه سطح خطای آزمون (α) برای سطح اطمینان ۰/۹۹ کمتر از ۰/۰۱ است ($p\text{-value} < 0.01$)، بنابراین می‌توان گفت که بین میزان سلامت روانی ورزشکاران و غیرورزشکاران

جدول ۳. نتایج آزمون t با نمونه‌های مستقل برای مقایسه تفاوت میانگین میزان سلامت روانی دانشجویان رشته تربیت‌بدنی و سایر رشته‌ها

وضعیت	تعداد نمونه	میانگین	اختلاف میانگین	درجه آزادی	مقدار t	سطح معنی‌داری
تربیت بدنی	۳۸	۵۱/۰۶	۸/۰۶	۲۳۸	۱۷/۶۲	۰/۰۰۳
سایر رشته‌ها	۲۰۲	۴۳				

سایر رشته‌ها تفاوت معنی‌داری وجود دارد و میزان سلامت روانی دانشجویان تربیت‌بدنی بیشتر از سلامت روانی سایر رشته‌ها است.

طبق نتایج جدول ۳ و با توجه به اینکه سطح خطای آزمون (α) برای سطح اطمینان ۰/۹۹ کمتر از ۰/۰۱ است ($p\text{-value} < 0.01$)، بنابراین می‌توان گفت که بین میزان سلامت روانی دانشجویان رشته تربیت‌بدنی و

جدول ۴. نتایج آزمون تحلیل واریانس یکطرفه برای مقایسه تفاوت میانگین میزان سلامت روانی در گروه‌های سنی

متغیر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	مقدار f	سطح معنی‌داری
سلامت روانی	۱۶۴/۷۲	۲	۸۲/۳۶	۱/۹۳	۰/۱۵۹
گروه سنی	۱۶۱۹/۲۴	۲۳۶	۴۲/۶۱		
کل	۱۷۸۳/۹۶	۲۳۸			

است ($p\text{-value} > 0.05$)، بنابراین می‌توان گفت که بین میزان سلامت روانی دانشجویان بر حسب گروه سنی

طبق نتایج جدول ۴ و با توجه به اینکه سطح خطای آزمون (α) برای سطح اطمینان ۰/۹۵ بیشتر از ۰/۰۵

تفاوت معنی‌داری وجود ندارد. همچنین نتایج تحقیق نشان داد که بین میزان سلامت روانی بر حسب وضعیت تاهل تفاوت معنی‌داری وجود دارد

تفاوت معنی‌داری وجود ندارد. همچنین نتایج تحقیق نشان داد که بین میزان سلامت روانی بر حسب وضعیت تاهل تفاوت معنی‌داری وجود دارد

جدول ۵. نتایج آزمون t با نمونه‌های مستقل برای مقایسه تفاوت میانگین میزان هوش هیجانی ورزشکاران و غیر ورزشکاران

وضعیت	تعداد نمونه	میانگین	اختلاف میانگین	درجه آزادی	مقدار t	سطح معنی‌داری
ورزشکار	۱۲۰	۸۱/۵۷	۹/۴۶	۲۳۸	۱۲/۱۶	۰/۰۰۱
غیر ورزشکار	۱۲۰	۷۲/۱۱				

طبق نتایج جدول ۵ و با توجه به اینکه سطح خطای آزمون (α) برای سطح اطمینان ۰/۹۹ کمتر از ۰/۰۱ است ($p\text{-value} < 0.01$)، بنابراین می‌توان گفت که بین میزان هوش هیجانی ورزشکاران و غیرورزشکاران تفاوت معنی‌داری وجود دارد و میزان هوش هیجانی ورزشکاران بیشتر از هوش هیجانی غیر ورزشکاران است.

طبق نتایج جدول ۵ و با توجه به اینکه سطح خطای آزمون (α) برای سطح اطمینان ۰/۹۹ کمتر از ۰/۰۱ است ($p\text{-value} < 0.01$)، بنابراین می‌توان گفت که بین میزان هوش هیجانی ورزشکاران و غیرورزشکاران تفاوت معنی‌داری وجود دارد و میزان هوش هیجانی ورزشکاران بیشتر از هوش هیجانی غیر ورزشکاران است.

جدول ۶. نتایج آزمون t با نمونه‌های مستقل برای مقایسه تفاوت میانگین میزان هوش هیجانی دانشجویان رشته تربیت بدنی و سایر رشته‌ها

وضعیت	تعداد نمونه	میانگین	اختلاف میانگین	درجه آزادی	مقدار t	سطح معنی‌داری
تربیت‌بدنی	۳۸	۷۹/۰۲	۶/۶۰	۲۳۸	۱۰/۱۶	۰/۰۲۱
سایر رشته‌ها	۲۰۲	۷۳/۶۲				

طبق نتایج جدول ۶ و با توجه به اینکه سطح خطای آزمون (α) برای سطح اطمینان ۰/۹۵ کمتر از ۰/۰۵ است ($p < 0.05$)، بنابراین می‌توان گفت که بین میزان هوش هیجانی دانشجویان رشته تربیت‌بدنی و سایر رشته‌ها تفاوت معنی‌داری وجود دارد و میزان هوش هیجانی دانشجویان تربیت‌بدنی بیشتر از هوش هیجانی سایر رشته‌ها است.

طبق نتایج جدول ۶ و با توجه به اینکه سطح خطای آزمون (α) برای سطح اطمینان ۰/۹۵ کمتر از ۰/۰۵ است ($p < 0.05$)، بنابراین می‌توان گفت که بین میزان هوش هیجانی دانشجویان رشته تربیت‌بدنی و سایر رشته‌ها تفاوت معنی‌داری وجود دارد و میزان هوش هیجانی دانشجویان تربیت‌بدنی بیشتر از هوش هیجانی سایر رشته‌ها است.

جدول ۷. نتایج آزمون تحلیل واریانس یکطرفه برای مقایسه تفاوت میانگین میزان هوش هیجانی در گروه‌های سنی

متغیر	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	مقدار f	سطح معنی‌داری
هوش هیجانی	۲۴۳/۲۳	۲	۸۶/۲۵	۳/۲۶	۰/۲۴۷
گروه سنی	۱۸۲۳/۹۶	۲۳۶	۷۱/۱۹		
کل	۲۰۶۷/۱۹	۲۳۸			

طبق نتایج جدول ۷ و با توجه به اینکه سطح خطای آزمون (α) برای سطح اطمینان ۰/۹۵ بیشتر از ۰/۰۵ است ($p < 0.05$)، بنابراین می‌توان گفت که بین میزان هوش هیجانی دانشجویان بر حسب گروه سنی تفاوت معنی‌داری وجود ندارد. همچنین نتایج تحقیق نشان داد که بین میزان هوش هیجانی بر حسب وضعیت تاهل تفاوت معنی‌داری وجود دارد ($p < 0.01$) و میزان هوش هیجانی افراد متاهل بیشتر از افراد مجرد است.

نتایج آزمون ضریب همبستگی پیرسون (جدول ۸) نشان می‌دهد رابطه معنی‌دار مثبتی بین سلامت روانی و هوش هیجانی ورزشکاران وجود دارد ($r = ۰/۷۲$)، $P = ۰/۰۰۱$). همچنین رابطه معنی‌دار مثبتی بین سلامت روانی و هوش هیجانی در غیرورزشکاران مشاهده شد ($r = ۰/۳۲$)، $P = ۰/۰۰۱$.

جدول ۸. ضریب همبستگی پیرسون

متغیر	آماره ها	سلامت روانی	
		ورزشکاران	غیر ورزشکاران
هوش هیجانی	ضریب همبستگی پیرسون	۰/۷۲۱*	-
	سطح معنی داری	۰/۰۰۱	-
	تعداد نمونه	۱۲۰	-
غیر ورزشکاران	ضریب همبستگی پیرسون	-	۰/۳۲۶*
	سطح معنی داری	-	۰/۰۰۱
	تعداد نمونه	-	۱۲۰

(۱۳۸۹) [۱] با نتایج تحقیق حاضر همخوانی دارد. به نظر می‌رسد حمایت عاطفی همسر تأثیر مهمی در توانایی اجتماعی و سلامت روانی دارد. به نظر محقق هوش هیجانی و سلامت روانی را چه به عنوان یک توانایی در نظر بگیریم و چه به عنوان یک رگه شخصیتی، در صورتی تحول پیدا خواهند کرد که فرد در تعامل با دیگران باشد. به عبارت دیگر ادراک، ابراز و شناخت به‌کارگیری هیجان‌ها و تنظیم عواطف در رابطه با دیگران بدست می‌آید و افراد می‌توانند با تشکیل خانواده بر دامنه ارتباطات اجتماعی خود بیافزایند و بدین‌ترتیب هیجان‌ها و عواطف خود را بهتر درک نموده و ضمن کنترل، آن‌ها را به موقع ابراز نمایند. این در حالی است که کسب این نوع توانش‌های هیجانی از طریق تشکیل خانواده می‌تواند در تعدیل استرس، اضطراب، افسردگی و کسب سلامت روانی نیز مؤثر باشد.

مقایسه میانگین‌های دو گروه نشان داد که افراد ورزشکار و دانشجویان تربیت‌بدنی شرکت‌کننده در تحقیق به‌طور معناداری نسبت به افراد غیرورزشکار در تمام مقیاس‌ها دارای نمره کمتری هستند، به این معنا که ورزشکاران دارای اضطراب، افسردگی، اختلالات جسمانی کمتر و کارکرد اجتماعی بهتری بوده‌اند و به طور کلی، از سلامت عمومی و روانی بالاتری برخوردار بودند. در این راستا نتایج نشان داد که بین میزان هوش هیجانی ورزشکاران و غیرورزشکاران تفاوت

در ادامه به منظور بررسی شدت رابطه بین متغیرهای تحقیق از ضریب تعیین^۱ (r^2) استفاده شد. این تحقیق نتایج نشان می‌دهد که تقریباً ۵۲٪ واریانس هوش هیجانی با سلامت روانی ورزشکاران مشترک و قابل توجیه است. همچنین نتایج نشان می‌دهند که تقریباً ۱۱٪ واریانس هوش هیجانی با سلامت روانی ورزشکاران ناموفق مشترک و قابل توجیه است.

بحث

پژوهش حاضر، با هدف بررسی رابطه سلامت روانی و هوش هیجانی و مقایسه این متغیرهای روانی در دانشجویان پسر ورزشکار و غیرورزشکار دانشگاه پیام نور مرکز اردبیل انجام شد. بر اساس نتایج مطالعه حاضر، شیوع اختلالات روانی در افراد مجرد بالاتر از متأهلین است که با توجه به معنادار بودن این اختلاف، می‌توان اظهار نمود که افراد مجرد در گروه مورد مطالعه بیش از ۲ برابر شانس بیمار بودن را دارند و از آنجا که مطالعه حاضر، مقطعی بوده است، می‌توان چنین تصور نمود که بین وضعیت سلامت روانی و هوش هیجانی بر حسب وضعیت تأهل ارتباط معناداری وجود دارد و میزان سلامت روانی و هوش هیجانی افراد متأهل بیشتر از افراد مجرد است. در منابع مختلف نیز در خصوص این ارتباط تأکید شده است، که از این میان، نتایج تحقیق فخرایی (۱۳۷۷) [۲۳] و سید احمدی

1. Coefficient of determination

نتایج با یافته‌های گلمن^۱ (۱۹۹۶) [۱۳]، بارئون^۲ (۲۰۰۰) [۲۶]، کیاروچی^۳ (۲۰۰۲) [۲۷]، سائوسیسی (۲۰۰۵) [۱۳] که رابطه معنی‌داری را بین هوش هیجانی و سلامت روانی افراد به دست آوردند، همخوانی دارد. افراد با هوش هیجانی بالا، انعطاف بیشتری برای مقابله با مشکلات دارند و قادرند به شکل بهتری فشار و استرس را تحمل نمایند و برخورد بهتری با مسائل و مشکلات داشته و از زندگی خود راضی باشند و در کل به جنبه‌های مثبت و روشن زندگی نگاه کنند [۲۸]. همچنین افرادی که توانایی تشخیص، کنترل و استفاده از توانش‌های هیجانی را دارند از حمایت‌های اجتماعی، احساس رضایتمندی و سلامت روانی بیشتری برخوردار خواهند بود [۲۶]. بنابراین سطح هوش هیجانی یک شخص در سلامت و رشد روانی و هیجانی او سهم به‌سزایی دارد. به علاوه این فرض وجود دارد که افراد در میزان درک، فهم و به‌کارگیری اطلاعات هیجانی از مهارت‌های متفاوتی برخوردار هستند [۲۹]، که این امر می‌تواند از دلایل متفاوتی ناشی شود. مشارکت در فعالیت‌های ورزشی راهی مؤثر و امن برای کاهش اضطراب و افسردگی و تنظیم هیجانات و بالا بردن مهارت‌های اجتماعی است و به نظر می‌رسد هر دو نوع ورزش هوازی و بی‌هوازی می‌توانند در این امر مؤثر باشند. از بعد روانی نیز ورزش با فراهم آوردن موقعیتی برای منحرف‌کردن توجه فرد از موقعیت استرس زا و فراهم‌آوردن زمینه‌ای برای افزایش اعتماد به نفس و احساس توانمندی [۵]، می‌تواند سبب افزایش هوش هیجانی و سلامت روانی، کاهش اضطراب و افسردگی و تنظیم هیجانات و افزایش احساس شادی و خوش‌بینی شود. بنابراین دانشجویانی که در فعالیت‌های ورزشی شرکت می‌کنند، احساس تنهایی و اضطراب کمتری را تجربه می‌کنند و با تنظیم

معنی‌داری وجود دارد، یعنی میزان هوش هیجانی ورزشکاران بطور معنی‌داری بیشتر از هوش هیجانی غیرورزشکاران است. همچنین نتایج نشان داد بین میزان سلامت روانی و هوش هیجانی دانشجویان رشته تربیت‌بدنی و سایر رشته‌ها تفاوت معنی‌داری وجود دارد و میزان سلامت روانی و هوش هیجانی دانشجویان تربیت‌بدنی بیشتر از سلامت روانی و هوش هیجانی سایر رشته‌ها است. این نتایج با یافته‌های بسیاری از تحقیقات مشابه دیگر همخوانی دارد [۲۰، ۱۹، ۱۸، ۱۶، ۱۵، ۱۴، ۱]. در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت دانشجویانی که در فعالیت‌های ورزشی شرکت می‌کنند، می‌توانند از موقعیت به دست آمده به عنوان حمایتی برای سازگاری با محیط جدیدی که وارد آن شده‌اند استفاده کنند [۲۴]، بدین‌معنا که دانشجویان می‌توانند با شرکت در فعالیت‌های ورزشی به‌طور عمده‌ای مهارت‌های ارتباطی و اجتماعی را فرا گرفته و آن‌ها را در زندگی به کار برند. همچنین ورزش موقعیتی برای بروز هیجانات فرد و تمرینی برای شناسایی و بهره‌برداری از هیجانات به وجود می‌آورد [۲۵]. به علاوه تمرین ورزشی در ارتباط با افزایش وضعیت روانی مثبت و کاهش وضعیت روانی منفی، شناخته شده است [۱۶]. ایجاد فرصت‌های لازم برای دانشجویان جهت فعالیت کردن در تیم‌های ورزشی این امکان را فراهم می‌آورد که از تجارب بدست آمده استفاده نمایند و متعاقباً در فعالیت‌های دانشگاهی بسیار راحت‌تر جذب گردند [۲۴]. بدین‌ترتیب این دانشجویان از تجارب استرس‌زای دانشگاهی دخیل در افزایش مشکلاتی مانند فرسودگی، اضطراب، اختلالات رفتاری و دیگر بیماری‌های روانی رهایی خواهند یافت. با توجه به یافته‌های پژوهش مشخص شد بین سلامت روانی و هوش هیجانی در هر دو گروه ورزشکاران و غیرورزشکاران رابطه مثبت و معنی‌داری وجود دارد. به عبارت دیگر هرچه هوش هیجانی دانشجویان بالاتر باشد، سلامت روانی آن‌ها نیز بالاتر خواهد بود. این

1. Golman
2. Bar-on
3. Ciarrochi

فعالیت‌های ورزشی صبحگاهی در دانشگاه‌ها، برگزاری اردوهای ورزشی دانشجویی به صورت هفتگی، تشکیل تیم‌های مختلف ورزشی و حمایت‌های همه‌جانبه از تیم‌های منتخب، برگزاری مسابقات مختلف ورزشی در سطح دانشگاه‌ها، مقدمات حضور دانشجویان رشته‌های مختلف تحصیلی در فعالیت‌های بدنی و تیم‌های ورزشی را فراهم آورند.

تقدیر و تشکر

جا دارد از دانشجویان محترم دانشگاه پیام نور اردبیل که وقت خود را جهت شرکت در پژوهش حاضر صرف کردند، صمیمانه تشکر نمایم. همچنین از تمامی دوستانی که ما را در انجام این تحقیق یاری نمودند، تقدیر و تشکر می‌نمایم.

هیجان، احساس شادی و خوش‌بینی بیشتری را در زندگی تجربه می‌کنند. این امر می‌تواند بالا بودن میزان رابطه هوش هیجانی و سلامت روانی را در گروه ورزشکاران تبیین کند.

نتیجه‌گیری

در کل چنین به نظر می‌رسد که زندگی دانشجویی با استرس‌های متعدد و پیچیده‌ای عجین شده و توانایی مقابله با این استرس‌ها از طریق کسب توانمندی‌های هیجانی با مشارکت ورزشی، زمینه حفظ و تأمین سلامت جسمی، عاطفی و روانی دانشجویان را فراهم می‌کند. بنابراین به مسئولین امر و گروه برنامه‌ریز فعالیت‌های دانشگاهی پیشنهاد می‌شود به بحث تربیت‌بدنی و ورزش دانشجویی اهمیت مضاعفی قائل شوند و با انجام اقداماتی همچون راه‌اندازی

منابع

- 1- Seyed AM, Keyvanlou F, Koushan M, Mohammadi M. Comparing the mental health of athlete and non-athlete university students. *J Sabzevar Unive Med Sci*. 2010; 17(2):116-122.
- 2- Dibajnia P, Bakhtiari M. Mental health status of the students in the faculty of rehabilitation Shahid Beheshti University. *J Ardabil Unive Med Sci*. 2002; 1(4): 27-32.
- 3- Daniel M. The influence of exercise on mental health Arizona state university. *PCPFS Res Diges*. 1997; 12(2): 35-80.
- 4- Fasting k. Leisure Time, Physical activity and some Indices of mental health. *Second j Soc Med suppl*. 1992; 29: 113-9.
- 5- Pourranjbar M, Nematolahzadeh MK. Effect of aerobic and non-aerobic exercises on anxiety. *J Kerman Unive Med Sci*. 2006; 13(1): 51-56.
- 6- Mayer JD, Roberts RD, Barsade SG. Human abilities: emotional intelligence. *Annu Rev Psycho*. 2008; 59: 507-36.
- 7- Goleman D. Emotional intelligence. New York. Bantam Books. 1995.
- 8- Gladys SL, Frank JH, Amy HW. Exploring the relationships of physical activity, Emotional intelligence and health in Taiwan College Students. *Journal of Exercise Science and Fitness*. 2009; 7(1): 55-63.
- 9- Austin EJ, Saklofske DH, Egan V. Personality, Well-being and correlates of trait emotional intelligence. *Personality and Individual Differences*. 2005; 38: 547-558.
- 10- Vassiliki C, Dimitra S. Emotional Intelligence, Body Image and disordered eating attitudes in combat sport athletes. *Journal of Exercise Science and Fitness*. 2009; 7: 104-111.
- 11- Schutte NS, Malouff JM, Thorsteinsson EB, Bhullar N, Rooke SE. A met analytic investigation of the relationship between emotional intelligence and health. *Personality and Individual Differences*. 2007; 42: 921-933.
- 12- VanRooy DL, Viswesvaran C. Emotional intelligence: A meta-analytic investigation of predictive validity and nomological net. *Journal of Organizational Behavior*. 2004; 26: 433-440.
- 13- Tsaousis I, Nikolaou I. explores the relationship of emotional intelligence with physical and psychological health functioning. *Stress and Health*. 2005; 21: 77-86.

- 14- Wang YT, Taylor L, pearl LS. Effects of Tai Chi exercise on physical and mental health of college students. *Am J chin Med.* 2004; 31(3): 453-9.
- 15- perlini H, Halverson RT. Emotional intelligence in the National Hockey league. *Can. Y. Behav. Sci.* 2006; 38 (2): 109-119.
- 16- Saklofske DH, Austin EG, Rohr BA, Andrews JW. Personality, emotional intelligence and exercise. *Journal of Health Psychology.* 2007; 12(6): 937-948.
- 17- LUOShao S, LEI F, ZHANG Q. Research on influence of emotional intelligence to university teaching of physical education. *Journal of Xiangnan University.* 2009.
- 18- Gladys SL, Frank JH, Amy HW. Exploring the relationships of physical activity, emotional intelligence and health in Taiwan College Students. *Journal of Exercise Science and Fitness.* 2009; 7(1): 55-63.
- 19- Kateryna V, Keefer D, James DA, Parker DH, Saklofske. Emotional intelligence and physical health. *The Springer Series on Human Exceptionality.* 2009; Part 3, 191-218.
- 20- Vassiliki C, Dimitra S. Emotional intelligence, Body image and disordered eating attitudes in combat sport athletes . *Journal of Exercise Science and Fitnes.* 2009; 7: 104-111.
- 21- Haghghatjoo Z, Soltani A, Ansari H. The Relationship between emotional intellige and job satisfaction on men and woman working for Iran medical sciences Universities. *Journal of Urmia Nursing and Midwifery Faculty.* 2009; 6(4): 158-169.
- 22- Hooman A. Standardization and normalization of health concerns questionnaire-54 (HCQ-54) for Iranians undergraduate students at the public Universities in Tehran city. *Research, Vice chancellor for student and cultural center Tehran University student.* 1999.
- 23- Fakhrayi A. The prevalence of psychological problems of students in Tehran University of Medical Sciences [dissertation]. *Tehran University of Medical Psychology.* 1999.
- 24- Shaun M, Galloway M, Groves T, Devonport. Emotional Intelligence and friendship patterns among Sport Studies Students. *School of Sport, Performing Arts and Leisure. LEARNING AND TEACHING PROJECTS.* 2005.
- 25- Amirnejad A, Razavi M, Sadat M. Effect of sports training courses on social development and public health students, boys. *Proceedings of the Fourth Congress of Mental Health, male students.* 2008.
- 26- Bar-on R. Emotional and social intelligence: Insights from a emotion quotient Inventory. INR. Bar-on &J. Parker (EDS), *A Handbook of Emotional Intelligence .San Fransisco: Jossey- Bass.* 2000.
- 27- Ciarrochi J, Deanc FP, Anderson S. Emotional intelligence moderates the relationship between stress and mental health. *Personality and Individual Differences.* 2002; 32: 197-209.
- 28- Furnham A, Christoforou I. Personality traits, emotional intelligence, and multiple happiness. *North American Journal of Psychology.* 2007; 9: 439-462.
- 29- Salevoy P, Sluyter DJ. *Emotional development and emotional intelligence.* New York: Basic books. 1997.

The Relationship between Mental Health and Emotional Intelligence among Athlete and Non-athlete Male Students in Payam-Noor University, Ardabil Branch

Mehri A. ^{*1}, Maleki B. ², Sedghi Kuhsare S. ³

**1. Corresponding Author:* Msc, Physical Education and Sport Sciences, Faculty of Physical Education, Germe Branch of Islamic Azad University, Ardabil, Iran.

2. MSc, Physical Education and Sport Sciences, Faculty of Physical Education, Shahrerey Branch of Islamic Azad University, Tehran, Iran.

3. MSc, Social Sciences, Faculty of Social Sciences, Payam Noor University, Ardabil Branch, Ardabil, Iran.

ABSTRACT

Background & Objectives: University and its stressful experiences may play an important role in increasing problems such as depression, anxiety, behavioral disorders, and some other mental diseases. Thus, this study aimed to investigate the relationships between mental health and emotional intelligence and comparing these psychological variables in athlete and non-athlete male students of Payam-Noor University, Ardabil branch.

Methods: In this causal-comparison study, 120 athlete and 120 non-athlete students of Payam-Noor University were selected based on classical randomized sampling method. Sharing Emotional Intelligence and GHQ-28 Questionnaires were used to measure emotional intelligence and mental health, respectively. Descriptive and inferential statistics were applied to analyze data using SPSS.V.18 software. Significant level of $\alpha = 0.05$ was applied for all hypotheses.

Results: Results from Pearson Correlation Coefficient Test showed a positive significant relationship between mental health and emotional intelligence for both groups. Independent t-test produced significant differences in emotional intelligence and mental health between athlete and non-athlete students. The emotional intelligence and mental health of athletes were significantly higher than those of non-athletes. In addition, mental health and emotional intelligence of married students were higher than those of singles. Furthermore, students in Physical Education Major had higher emotional intelligence and mental health levels than other majors. Results from one-way analysis of variance indicated that values for mental health and emotional intelligence do not significantly differ between age groups.

Conclusion: In general, it seems that university life involves numerous complex stresses and the ability to deal with these stresses through acquiring emotional capabilities with participating in athletic activities lead to physical, emotional, and mental health promotion.

Keywords: Mental health, Emotional intelligence, Athlete student, Non-athlete student, Ardabil Branch of Payam-Noor University.