

عنوان مقاله:

تاثیر آموزش هوش هیجانی بر پرخاشگری، استرس و بهزیستی روانشناختی ورزشکاران نخبه

محل انتشار:

فصلنامه رفتار حرکتی، دوره 4، شماره 11 (سال: 1391)

تعداد صفحات اصل مقاله: 14

نویسندگان:

بهنام ملکی - دانشجوی دکتری رفتار حرکتی، مدرس دانشگاه آزاد اسلامی واحد شهر ری

حسن محمدزاده - دانشیار دانشگاه ارومیه

اکبر قوامی - دانشجوی دکتری رفتار حرکتی، دانشگاه ارومیه

خلاصه مقاله:

هدف از این پژوهش، بررسی تاثیر آموزش هوش هیجانی بر پرخاشگری، استرس و بهزیستی روان شناختی ورزشکاران نخبه است. آزمودنی های تحقیق عبارت بودند از 60 ورزشکار نخبه استان البرز که از طریق نمونه گیری در دسترس از میان پنج رشته ورزشی مختلف انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه کنترل و آزمایشی قرار گرفتند و پرسشنامه های پرخاشگری باس و پری 1992، استرس کوزن 2006 و بهزیستی روانشناختی ریف 1994 را تکمیل کردند. سپس، افراد گروه آزمایش طی 16 جلسه تحت آموزش تکنیک های هوش هیجانی قرار گرفتند و در پایان آزمودنی های هر دو گروه، دوباره پرسشنامه های تحقیق را تکمیل کردند. برای تجزیه و تحلیل داده ها از آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیره (مانکوا) و آزمون تحلیل کواریانس یک-متغیری (آنکوا) در سطح معنی داری $\alpha < 0/05$ استفاده شد. نتایج نشان داد آموزش هوش هیجانی بر هر سه متغیر روانشناختی مورد بررسی تاثیر معنی دار دارد؛ یعنی این دوره سبب کاهش پرخاشگری $P < 0/01$ و استرس $P < 0/01$ و افزایش بهزیستی روان شناختی $P < 0/01$ آزمودنی های گروه آزمایشی شده است. به طور کلی چگونگی کنترل و تنظیم هیجانات از طریق آموزش هوش هیجانی در ورزشکاران بسیار مهم است و می تواند بر متغیرهای روان شناختی درگیر با هیجانات تاثیر مثبت داشته، عملکرد ورزشکاران را بهبود دهد

کلمات کلیدی:

آموزش هوش هیجانی، پرخاشگری، استرس، بهزیستی روانشناختی، ورزشکاران نخبه

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/790671>

