ارتباط بین عادات ورزشی و هوش اخلاقی

دکتر رزا رهاوی عزآبادی[1*]، دکتر محمدحسین فلاح[2]، عباسعلی پاپوش[3]

1. گروه رفتار حرکتی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه الزهرا
2. گروه روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد یزد
3. گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد یزد

(تاریخ دریافت: 95/12/2، تاریخ پذیرش: 96/2/12)

مقالهٔ پژوهشی کوتاه

چکیده

زمینه: یکی از مسایل مهم تربیتی در عصر حاضر، تأکید بر رشد اخلاقی افراد است. از این رو تحقیق حاضر سعی دارد از دید فعالیت بدنی و سبک زندگی به بررسی ارتباط بین عادات ورزشی با هوش اخلاقی افراد بپردازد.

روش: تحقیق حاضر از نوع توصیفی همبستگی است. جامعه آماری این پژوهش اعضای هیأت علمی دانشگاه‌های استان یزد را شامل می‌شود که نمونه‌ای به حجم 144 نفر از طریق نمونه‌گیری تصادفی انتخاب شدند. برای جمع‌آوری اطلاعات از پرسشنامه بین‌المللی فعالیت بدنی (IPAQ) و پرسشنامه هوش اخلاقی (MCI) استفاده شد. داده‌ها با استفاده از روش ضریب همبستگی پیرسون تحلیل شد.

یافته‌ها: نتایج نشان داد بین عادات ورزشی با هوش اخلاقی ارتباط مثبت و معنی‌داری وجود دارد. همچنین بین عادات ورزشی با خرده مقیاس‌های هوش اخلاقی ارتباط معنی‌دار و مثبتی وجود دارد.

نتیجه‌گیری: یافته‌ها نشان می‌دهد بین سبک زندگی فعال با هوش اخلاقی افراد ارتباط مستقیمی دارد. از این رو توجه به فعالیت بدنی، یکی از فاکتورهای مهم بهزیستی محسوب می‌شود و با پرداختن به آن انسان در برابر سختی‌ها استقامت و توان ایستادگی بالایی به‌دست می‌آورد. برهمین اساس به افراد توصیه می‌شود برای دست یابی به کمال و تأثیرگذاری بیشتر در جامعه به فعالیت بدنی در شیوه زندگی خود توجه ویژه‌ای داشته باشند.

کلید واژگان: *اخلاق، هوش اخلاقی، عادات ورزشی*

سرآغاز

رشد اخلاقی[1] افراد از مهم‌ترین جنبه‌های رشدی انسان برای دست یافتن به اهداف عالیه آفرینش اوست. علم اخلاق[2]، علمی است که انواع صفات خوب و بد و همچنین کیفیت اکتساب[3] این صفات و یا دور کردن آن را نشان می‌دهد (1, 2). به عبارتی اخلاق یعنی حکومت عقل و اراده بر وجود انسان (1). یا به تعبیری اخلاق عبارت از قاعدهٔ اصول اخلاقی و ارزش‌هایی که بر رفتار فردی یا جمعی با عنوان درست یا غلط بودن حاکمیت دارد(3).

طبق تحقیقاتی که انجام شده هوش به 11 دسته تقسیم می شود: هوش تصویری یا فضایی[4]، هوش زبان شناختی[5]، هوش منطقی ریاضی[6] هوش موسیقیایی[7]، هوش جسمی حرکتی[8]، هوش میان فردی[9] هوش درون فردی[10]، هوش طبیعت[11]، هوش هیجانی[12]، هوش معنوی[13] و هوش اخلاقی[14] به عنوان توانایی کاربرد اصول اخلاق جهانی، در اخلاقیات، اهداف و ارتباطات یک فرد به صور صحیح است (4-10). در سخنی دیگر هوش اخلاقی یعنی توانایی درک درست از نادرست این عبارت به معنی برخوردار بودن از عقاید راسخ و قوی و عمل به آنهاست به گونه‌ای که فرد به شیوه‌ای صحیح و محترمانه رفتار کند(5, 11, 12). به عبارتی اخلاقیات یک اولویت است، و افراد، تمایل ذاتی برای فعالیت با درستی، مسئولیت، دلسوزی و بخشندگی دارند (2). هوش اخلاقی اعتقاد عمیق به ارزش‌های فرد است، که تمامی افکار و فعالیت‌ها را هدایت می‌کند. محققان فاکتورهای زیادی را در رابطه با رشد اخلاقی موثر بنام برده‌اند که در این بین می‌توان از آثار تمرین بدنی و عادات ورزشی[15]، یاد کرد و می‌توان گفت با شرکت در فعالیت عضلانی و تمرین نتایج مختلفی حاصل می‌شود که یکی از این نتایج رشد اخلاقی افراد است (13). افراد با هوش اخلاقی قوی کارِ درست انجام می‌دهند؛ اعمالشان پیوسته با ارزش‌ها و با عقاید آنها هماهنگ است و همیشه کارها را با اصول اخلاقی پیوند می‌دهند (14).

علاوه‌براین باید گفت ورزش و پرداختن به فعالیت‌های ورزشی امروز به

* نویسنده مسؤول؛ نشانی الکترونیکی: R.Rahavi @ Alzahra.ac.ir

[Downloaded from ethicsjournal.ir on 2026-11-15]

[DOR: 20.1001.1.22517634.1397.13.3.20.6]

حدی از گسترش و توسعه رسیده است که نشان دهنده ارزش‌ها، ساختار و نیروهای محرک جامعه می‌باشد و ویژگی‌های اجتماعی را بازتاب می‌کند. به عبارتی اغلب بر این باورند که شجاعت، ایثار، نظم و پشتکار از جمله ویژگی‌هایی هستند که با عادات ورزشی و ورزش قابل دسترسی‌اند (15). از طرفی فعالیت‌بدنی یکی از عوامل تاثیر گذار بر صفات شخصیتی است (13). همچنین در مورد اهمیت توجه به ابعاد جسمانی انسان و ارتباط آن با روح و اخلاقیات فرد می‌توان به آیات و روایات اسلامی و قرآن اشاره کرد که در پاره‌ای از آیات می‌فرماید: ما به او وسعت علمی و سلامتی بخشیدیم به این معنی که، فردی می‌تواند شایسته هدایت‌گری باشد که دارای دو صفت مذکور نیز باشد (16). در احادیث و روایات مختلفی نیز از ائمه نقل شده است، که به بعد جسمانی انسان به خاطر تأثیر زیادی که جسم و روح بر روی هم دارند اشاره دارد(17-19). مراکز آموزش عالی همواره از نهادهای پیشتاز حرکت‌های فرهنگی و اجتماعی بوده‌اند آن چنان که باورها و اعتقادات آن به سرعت در جامعه نفوذ می‌کند و این امر به دلیل آن است که آموزش عالی از تاثیرگذارترین محیطها برای نهادینه کردن اصول و ارزش‌های اخلاقی محسوب می‌گردد. بنابراین آموزش عالی در تغییر و تحولات جوامع انسانی نقش مهمی ایفا کرده است. به طوری که بدون در نظر گرفتن این نقش نمی‌توان مسیر توسعه جوامع را بررسی کرد (20). لذا در این راستا افرادی که در نظام تعلیم و تربیت به آموزش افراد مشغولند، رسالتی بزرگ، در ایجاد و شکوفایی چنین توانایی‌هایی در افراد جامعه بر عهده دارد (13). بنابراین این افراد، به دلیل تأثیر گذاری خود می‌بایست، ابتدا انسان‌های خود ساخته‌تری نسبت به افراد جامعه باشند. چرا که شغل این افراد در ردیف حساس‌ترین مشاغل جوامع قرار دارد و هرگونه، انحرافی از سوی این افراد، می‌تواند انسان‌های زیادی را تحت الشعاع، قرار دهد. بنابراین پرداختن به کشف علل و دلایل کمرنگی هوش اخلاقی در آنها می‌تواند بسیار حائز اهمیت باشد. لذا محقق در صدد پاسخگویی به این سوال است که: آیا بین عادات ورزشی و هوش اخلاقی و خرده مقیاس‌های آن ارتباط وجود دارد؟

روش

این تحقیق به لحاظ هدف کاربردی و به لحاظ ماهیت و روش، توصیفی از نوع همبستگی است. جامعه آماری پژوهش حاضر اعضای هیات علمی دانشگاه‌های یزد بودند. تعداد 144 نفر از طریق فرمول کوکران با نمونه‌گیری تصادفی انتخاب شدند. در این بین تعداد 113 نفر از آزمودنی ها مرد که 78.5درصد حجم نمونه و 31 نفر زن که 21.5 درصد حجم نمونه بودند. ابزار تحقیق حاضر پرسشنامه هوش اخلاقی (MCI) که روایی 0/84 و پایایی 0/90 محاسبه گردید و آلفای کرونباخ به دست آمده برای 10 مؤلفه اصلی هوش اخلاقی از 0/84 تا 0/74 بود (8). همچنین از پرسشنامه بین المللی فعالیت بدنی (IPAQ) که روایی آن توسط 12 کشور در زمینه پزشکی و علوم ورزشی در سال 2003 تأیید گردیده است و پایایی آن 0/72است، استفاده شد (21). پرسشنامه‌ها در محل دانشگاه در اختیار اساتید قرار گرفت و پس از پاسخگویی جمع‌آوری شد. نرمال بودن داده‌ها با استفاده از آزمون نرمالیتی کولموگروف - اسمیرنوف بررسی شد. برای تجزیه و تحلیل یافته‌ها و بررسی ارتباط متغیرها از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد. تجزیه و تحلیل داده‌ها با نرم افزار آماری SPSS نسخه 20 در سطح معنی‌داری 0/05 انجام شد.

یافته‌ها

رابطه بین عادات ورزشی با هوش اخلاقی با استفاده از ضریب همبستگی گشتاوری پیرسون بررسی شد. تحلیل‌های مقدماتی برای اطمینان از عدم تخطی از مفروضه‌های بهنجاری، خطی بودن و یکسانی پراکندگی انجام گرفت. به طور کلی همبستگی مثبت و قوی بین دو متغیر وجود داشت (p=0/001)؛ و سطوح بالای عادات ورزشی با سطوح بالای هوش اخلاقی مرتبط بود. همچنین همبستگی مثبت و قوی بین خرده مقیاس های هوش اخلاقی و عادات ورزشی (p<0/001)، وجود داشت (جدول 1).

جدول 1. میزان همبستگی عادات ورزشی و خرده مقیاس های هوش اخلاقی

	تعداد	معنی داری	مقدار همبستگی
عادات ورزشی و هوش اخلاقی	144	0/001	+0/984
عادات ورزشی و عملکردمبتنی براصول	144	0/001	+0/984
عادات ورزشی و راستگویی	144	0/001	+0/726
عادات ورزشی و استقامت وپافشاری برای حق	144	0/001	+0/765
عادات ورزشی و پایبندی به عهد	144	0/001	+0/934
عادات ورزشی و مسئولیت پذیری برای تصمیمات شخصی	144	0/001	+0/517
عادات ورزشی و اقرار به اشتباهات و شکست‌ها	144	0/001	+0/641
عادات ورزشی و قبول مسئولیت برای خدمت به دیگران	144	0/001	+0/791
عادات ورزشی و اهمیت دادن خودجوش به دیگران	144	0/001	+0/681
عادات ورزشی و توانایی در بخشش اشتباهات خود	144	0/001	+0/733
عادات ورزشی و توانایی در بخشش اشتباهات دیگران	144	0/001	+0/736

مقالهٔ پژوهشی کوتاه
فصلنامه اخلاق در علوم و فناوری، سال سیزدهم، شماره 3، 1397

[Downloaded from ethicsjournal.ir on 2026-11-15]

[DOR: 20.1001.1.22517634.1397.13.3.20.6]

بحث

هدف تحقیق حاضر بررسی ارتباط بین عادات ورزشی و هوش اخلاقی بود. نتایج تحلیل آماری رابطه قوی و مثبت بین دو متغیر عادات ورزشی با هوش اخلاقی و همچنین به‌طور خاص خرده مقیاس‌های هوش اخلاقی با عادات ورزشی نشان داد. نتایج تحقیق حاضر با نتایج یافته‌های تحقیقی که نشان داد با تقویت یکی از ابعاد وجودی افراد، مثل بعد جسمانی، می‌توان ابعاد دیگر همچون بعد آگاهی یا توسعه حالات شخصی از بعد معنوی آنها را تقویت کرد و سبب ارتقای سطح جسمانی و روان شناختی آنها شد همراستا است (10). همچنین بررسی انجام شده در کانادا نشان داد هوش اخلاقی واسطه روابط بین شخصیت و رفتار ورزشی است (13). همچنین نتایج یک مطالعه در تایوان نشان داد افراد ورزشکار نسبت به غیر ورزشکاران از هوش اخلاقی بیشتری برخوردار هستند، که با نتایج تحقیق حاضر در مورد تاثیر عادات ورزشی بر هوش اخلاقی همسو است (22). با توجه به سخنان بزرگان دین که فرمودند: تمامیت خردورزی در بردباری است (19). در این سخن اگر خرد را نماد هوش و فرهیختگی، و بردباری را نشانه‌ای از اخلاق و فرزانگی در نظر بگیریم مفهوم «هوش اخلاقی» در وسیع‌ترین و عمیق‌ترین مفهوم خود نمایان می‌گردد (19). در واقع هدف عقلانیت و هوشمندی، دست یافتن به بردباری و اخلاق نیک است و ارزش های والا در خویشتن‌داری نهفته است؛ زیرا که کسی که بردبار باشد می‌تواند با تکیه بر اصول فکری و باورهای خود عمل کند و خطاهای او کمتر می‌شود، تمامی این‌ها رابطه مستقیم با فعالیت‌های بدنی و ورزش دارد (23). یا می‌توان به سخنان بزرگان دین که در رساله حقوق آمده است اشاره کرد که می‌فرمایند: «بدن تو بر تو حقی دارد. حق آنست که آن را سالم نیرومند و مقاوم در برابر شداید و سختی‌ها و در کمال نشاط نگه‌داری» به این معنی که جدا از واجب بودن توجه و دقت در سلامتی و حفظ سلامت جسمانی با پرداختن به ورزش و تربیت‌بدنی استقامت و پافشاری برای حق و توان ایستادگی در برابر سختی‌ها، استحکام اراده را در فرد ایجاد می‌کند(18). بنابراین توصیه می‌شود تمامی افراد جوامع برای دست‌یابی سریع‌تر به کمال به فعالیت‌بدنی در شیوه زندگی خود توجه ویژه‌ای داشته باشند و کلاس‌های دانش افزایی و اختصاص فضاهای ورزشی در جهت بهبود سبک زندگی فعال در بین اعضای هیات علمی رونق گیرد تا با بهره‌گیری از پیامدهای مطلوب حرکت و فعالیت بدنی در جهت پیشبرد اهداف عالیه نظام تربیتی نیز گام‌های اثر بخشی را داشته باشد.

نتیجه‌گیری

با کمی تفکر و تأمل پیرامون برترین موهبت الهی یعنی سلامتی روحی و جسمی که موتور محرکه انسان‌ها می‌باشد، می‌توان از طریق پرداختن به فعالیت‌های بدنی و ورزش که منشأ پویایی، نشاط همچنین مساعدت برای اکتساب و پرورش برخی صفات انسانی است بهره گرفت.

ملاحظه‌های اخلاقی

در این پژوهش با معرفی منابع مورد استفاده، اصل اخلاقی امانتداری علمی رعایت و حق معنوی مؤلفین آثار محترم شمرده شده است. همچنین در این پژوهش اصول اخلاقی رضایت آگاهانه، حفظ حریم خصوصی، ناشناس بودن پاسخگویان و محرمانه بودن اطلاعات در مورد آزمودنی‌های تحقیق رعایت گردیده است.

سپاسگزاری

پژوهشگران بر خود لازم می‌دانند تا از تمام کسانی که در این پژوهش همکاری نموده‌اند، به ویژه اساتید دانشگاه که صمیمانه گروه پژوهش را یاری نمود اند و نقش مهمی در تحقیق بر عهده داشته است، مراتب تشکر و قدردانی را به عمل آورند.

واژه‌نامه

1.moral development	رشد اخلاقی
2.moral science	علم اخلاق
3.acquisition	اکتساب
4.video or space intelligence	هوش تصویری یا فضایی
5.linguistic intelligence	هوش زبان شناختی
6.logical-mathematical intelligence	هوش منطق ریاضی
7.musical intelligence	هوش موسیقیایی
8.intelligence physical motor	هوش جسمی حرکتی
9.interpersonal intelligence	هوش میان فردی
10.intrapersonal intelligence	هوش درون فردی
11.ure intelligence	هوش طبیعت
12.tional intelligence	هوش هیجانی
13.ritual intelligence	هوش معنوی
14.al intelligence	هوش اخلاقی
15.rcise habits	عادات ورزشی

References

1. Eskandari MH.(1998). Moral in the Quran: a series of lessons MohammadTaqi Mesbah Yazdi. Qom: Imam Khomeini Education and Research Institute.p. 352.
2. Mesbah Yazdi MT.(1995). moral philosophy lessons. Tehran: Information. p. 204.
3. Hasani M, Abbasi Khaljiri S, Ghalavandi H.(2017). Perceived human resource practices & its relation with positive attitudes toward work & organizational ethics. Ethics in Science & Technology; 2;11(4):90-100. (in persian).
4. Aslankhani MA, Shams A, Shamsipoor Dehkordi P.(2008) The relationship among personality

[Downloaded from ethicsjournal.ir on 2026-11-15]

[DOR: 20.1001.1.22517634.1397.13.3.20.6]

characteristic and emotional intelligence of the elite and non-elite adult athletes. Human Movement Sciences; (1):3-11. (in persian).
5. Borba M. (2001).Building moral intelligence: The seven essential virtues that teach kids to do the right thing. USA: Jossey-Bass.
6. Dance A.(2016). A dose of intelligence. Nature Research ;531 (7592):S2-S3
7. Ghanaei A, Karshki H.(2011). The effect of ryhtmic movments sport on objective intelligenc of preschoolers . Research in Clinical Psychology and Counselings;1(1):167-78. (in persian).
8. Lennick D, Kiel F.(2005). Linking strong moral principles to business success. Pennsylvania: Wharton School of the University of Pennsylvania.
9. Lotfi Nezhad F, Moghadam A, Rezaii M, Sane MA.(2012). Comparing of intrapersonal intelligence athlete and non-athlete students according their superior hand. Yazd: National Conference on Applied Physical Education and Sport Sciences, Islamic Azad University Taft.
10. Peymanfar MH, Sa'atchian V, Eghbali B, Peymanfar HR.(2012). Structural model of factors influencing the spiritual intelligence of the Zorkhaneh athletes. Sport Psychology Studies;1(1):57-68. (in persian).
11. Pahlavani F, Azizmalayeri K.(2016). The relationship between moral intelligence with organizational development. Human Resource Management;3(6):31-8.
12. Pakdel L, Sharifi S. (2016). Moral intelligence relationship with job satisfaction and organizational deviant behaviors youth and sports department of Fars Province. International Business Management;10(7):1151-61.
13. Saklofske DH, Austin EJ, Rohr BA, Andrews JJ.(2007). Personality, emotional intelligence and exercise. Journal of Health Psychology;12(6):937-948.
14. Sohrabi R, Parvari P.(2017). Perceived the relationship between moral intelligence with self-esteem staf. Ethics in Science & Technology;2;11(4):101-6. (in persian).
15. Keefer KV, Parker JD, Saklofske DH.(2009). Emotional intelligence and physical health: Assessing emotional intelligence. Netherland: Springer. Pp. 191-218.
16. Makarem Shirazi N.(2014). Wise Qur'an and description of selected verses. 11th ed. Qom: Nashta Publication.
17. Majlesi MMB(1985). Behar al-anvar. Tehran: Islamia.
18. Mirzaii A. (2011).NahjALfesahe. 5thed. Qom: Occultation Era.
19. Tamimi Ahmadi A.(2016). Ghurar al-Hikam and Durar al-Kalim. Tehran: Dar al-hadis.
20. Arianpoor M, Mehrabi N.(2017). Obligations & strategies of professional ethic in higher education system. Ethics in Science & Technology; 11(4):17-23. (in persian).
21. Fogelholm M, Malmberg J, Suni J, Santtila M, Kyröläinen H, MÄntysaari M, et al.(2006). International physical activity questionnaire: validity against fitness. Medicine and Science in Sports and Exercise; 38(4):753-60.
22. Li GS-F, Lu FJ, Wang AH-H.(2009) Exploring the relationships of physical activity, emotional intelligence and health in Taiwan college students. Journal of Exercise Science & Fitness;7(1):55-63.
23. LUO S-s, LEI F-f, ZHANG Q-l.(2009). Research on influence of emotional intelligence to University teaching of physical education. Journal of Xiangnan University; 5:030.

[Downloaded from ethicsjournal.ir on 2026-11-15]
[DOR: 20.1001.1.22517634.1397.13.3.20.6]