

مقایسه عوامل مربوط به شادکامی بین ورزشکاران رشته‌های انفرادی و تیمی دانشگاه تهران

دکتر محمود کوهنوی، دکتر رسول جنایت‌طلب

۱- استادیار دانشکده تربیت‌بدنی و علوم ورزشی دانشگاه تهران

چکیده

هدف از این پژوهش مقایسه عوامل مربوط به شادکامی بین ورزشکاران رشته‌های انفرادی و تیمی دانشگاه تهران بود که به همین منظور ۱۴۴ دانشجوی شرکت‌کننده در ورزش‌های انفرادی و ۱۳۸ دانشجوی شرکت‌کننده در ورزش‌های تیمی مسابقات المپیک سال ۱۳۸۳ انتخاب شدند و اطلاعات لازم در خصوص میزان شادکامی و عوامل مربوط به آن با استفاده از پرسشنامه شادکامی اکسفورد که روانی آن در داخل کشور تعیین شده است، جمع‌آوری شد. پس از دسته‌بندی داده‌ها با توجه به توزیع داده‌ها از آزمون آماری T مستقل برای مقایسه گروه‌ها استفاده گردید. نتایج پژوهش نشان داد که میزان رضایت از زندگی، سلامت روانی و خلق مثبت ورزشکاران تیمی بیشتر از ورزشکاران انفرادی بوده است، اما در خصوص عوامل عزت نفس و کارآمدی هر دو گروه در یک سطح قرار داشتند. با این حال، میزان شادکامی دانشجویان شرکت‌کننده در ورزش‌های تیمی بیشتر از دانشجویان شرکت‌کننده در ورزش‌های انفرادی بوده است.

واژه‌های کلیدی: شادکامی، ورزشکار، دانشجویان رشته‌های ورزشی انفرادی و تیمی.

مقدمه

در جوامع پیشرفته امروزی که راه و آمایش مادی افزایش یافته است، مشکلات روانی یکی از علل اصلی بحران فکری بشر محسوب می‌شود. تا جایی که ملزمانها و مؤسسه‌های تربیت را بر آن داشته تا مطالعات گسترده‌ای را در این خصوص انجام دهند. این در حالی است که زندگی ماشینی و فقر حرکتی به این مشکلات دامن زده است. بر اساس آمار بهداشت جهانی روز به روز بر تعداد مبتلایان به بیماری‌های روانی افزوده می‌شود (۱).

عدم تحرک و فعالیت‌های محدود روزمره یکی از عوامل مؤثر در ایجاد ناهنجاری‌های روحی «روانی است (۲). به گونه‌ای که مطالعات انجام گرفته نیز مؤید این موضوع است که افراد مبتلا به بیماری‌های روانی را

باید در بین افراد کم تحرک و گوشه گیر جستجو کرد (۱).

با این حال، پژوهش‌ها و مطالعات انجام گرفته در حیطه روان‌شناسی و ورزش نشان داده است که ورزش و فعالیت‌های بدنی یکی از روش‌های مؤثر در پیشگیری و درمان بیماری‌های روانی می‌باشد (۳-۵).

زومان^۱ معتقد است، افرادی که از آمادگی بدنی مطلوبی برخوردار هستند، هنگام فعالیت‌های جسمانی و رویارویی با حوادث مضطرب‌کننده و هیجان‌انگیز، تغییرات فیزیولوژیکی و روانی کمتری را تجربه می‌کنند. افزون بر این، میزان ابتلا به بیماری‌های روانی در بین افراد ورزش‌دیده و ورزشکار در مقایسه با افراد غیر ورزشی کمتر است (۶). بر اساس نظر روان‌پزشکان و گروه کارشناسان مؤسسه بین‌المللی بهداشت روانی، ورزش و تمرینات بدنی تأثیر مثبتی بر بهداشت روانی افراد دارد. بر اساس مطالعات انجام شده، رابطه مثبتی بین فعالیت‌های جسمانی و ویژگی‌های روانی وجود دارد. رضایت حاصل از فعالیت جسمانی موجب لذت و رضایت‌مندی از زندگی می‌شود و ممکن است این احساس رضایت و لذت به سایر جنبه‌های زندگی سرایت کند (۲).

مؤسسه بین‌المللی بهداشت روانی در سال ۱۹۸۷، پس از بررسی نظریات گروه کارشناسان اعلام کرد که تمرینات بدنی دارای تأثیر مثبت بر ویژگی‌های روانی است و توأم با احساس سالم بودن می‌باشد. افزون بر این، تمرین بدنی تأثیری مثبت بر کاهش فشارهای روانی از جمله اضطراب و افسردگی دارد. از طرفی مشاهدات کلینیکی نشان داده است که تمرین بدنی به عنوان یک شیوه درمانی و پیشگیری کننده در تمام منین و در بین زنان و مردان محسوب می‌شود (۷). بنتون و تری لایوی^۲ (۱۹۹۷) نشان داده‌اند که شرکت در فعالیت‌های بدنی و افزایش آمادگی قلبی - عروقی یک عامل مهم در بهبود سلامت روانی و خلق و خو تلقی می‌شود (۸).

پلنت و رودین^۳ (۱۹۹۰) در مرور پژوهش‌های انجام گرفته در ارتباط با ورزش و سلامت روانی چهار عامل رضایت از زندگی، شخصیت و خود باوری، استرس و اضطراب و سلامت روانی را بررسی کردند و به این نتیجه رسیدند که تمرینات ورزشی باعث بهبود خلق و خو، سلامت روانی و افزایش خود باوری و احترام به خویش می‌شود (۹).

کوپر و همکارانش (۱۹۹۰) افزایش میزان شادی و رضایت از زندگی را متعاقب تمرینات بدنی نشان دادند (۱۰). افزون بر این، بررسی نتایج پژوهش‌های بلومستال و همکاران (۱۹۹۵)، سوئر^۴ (۱۹۹۸)، شفارد (۱۹۹۴)، دومان و ماریلین (۱۹۹۴)، مک کنویل (۲۰۰۳)، لونهارت^۵ (۲۰۰۲)، بروسان (۲۰۰۴) نشان می‌دهد که تمرینات بدنی اثر مثبتی بر سلامت روانی و میزان شادکامی افراد شرکت کننده دارد و باعث کاهش اضطراب، افسردگی و استرس می‌شود (۱۲، ۱۱، ۳).

از آنجا که طبق نظر برخی از پژوهشگران، فعالیت‌های بدنی به عنوان زمینه‌ای برای دستیابی به شرایط مناسب روانی مورد تأکید قرار گرفته و یافته‌های پژوهش نشان می‌دهد که تمرینات منظم بدنی در بهبود

شرایط روانی از جمله حالت‌های افسردگی، اضطراب، رضایت از زندگی، کارآمدی، اجتماعی بودن و اعتماد به نفس و شاد زیستن مؤثر بوده است و با توجه به وجود تفاوت‌های بلورز در ویژگی‌های فیزیولوژیکی و روانی ورزشکاران رشته‌های ورزشی مختلف، در این پژوهش به بررسی میزان شادکامی ورزشکاران رشته‌های ورزشی انفرادی و تیمی پرداخته شده است.

روش پژوهش

همان گونه که پیش از این عنوان شد، هدف اصلی این پژوهشی، مقایسه میزان شادکامی دانشجویان ورزشکار دختر و پسر رشته‌های تیمی و انفرادی بوده است. لذا روش پژوهش از نوع توصیفی بود که جامعه آماری آن را دانشجویان ورزشکار دختر و پسر دانشگاه تهران تشکیل دادند. برای انتخاب نمونه آماری، ابتدا رشته‌های ورزشی والیبال، بسکتبال، فوتبال (برای دخترها فوتسال) و هندبال به عنوان رشته‌های ورزشی تیمی و رشته‌های دو و میدانی، شمشیرکشی (فقط برای پسرها)، بدنسازی، ورنه برداری (فقط برای پسرها)، تیس روی میز و رشته‌های رزمی به عنوان رشته‌های ورزشی انفرادی در نظر گرفته شدند که با توجه به محدود بودن افراد شرکت کننده در نیم‌های ورزشی دانشگاه، تمام اعضای رشته‌های ورزشی یاد شده (شرکت کننده در ایجاد ورزشی سال ۸۳) به عنوان نمونه آماری انتخاب شدند که به طور کلی ۱۴۴ ورزشکار انفرادی و ۱۳۸ ورزشکار تیمی مشخص شدند.

برای جمع آوری اطلاعات از پرسشنامه شادکامی اگسفورد^۱ (OHQ) استفاده شد. این پرسشنامه که حاوی ۲۹ پرسش چهار گزینه‌ای است، توسط استادان روان شناسی مورد بررسی قرار گرفته و میزان روایی و اعتبار آن برای اولین بار در داخل کشور به میزان ۰/۹۴ تعیین شده است (۱۳). برای استفاده از این پرسشنامه در پژوهش حاضر و در بین دانشجویان دانشگاه تهران، روایی و اعتبار آن مجدداً با استفاده از آزمون آلفای کرونباخ به میزان ۰/۸۷ محاسبه گردید. محتوای این پرسشنامه به بررسی عزت نفس، رضایت از زندگی، کارآمدی، خلق مثبت، سلامت روانی و به طور کلی به شادکامی افراد می‌پردازد.

در بخش روش‌های آماری پس از استخراج داده‌ها از پرسشنامه‌ها و دسته بندی آنها، برای مقایسه میزان شادکامی و عوامل مربوط به آن در بین ورزشکاران رشته‌های انفرادی و تیمی از آزمون‌های آماری کلموگروف اسمیرنوف (K-S) و آنگروه‌های مستقل استفاده شد.

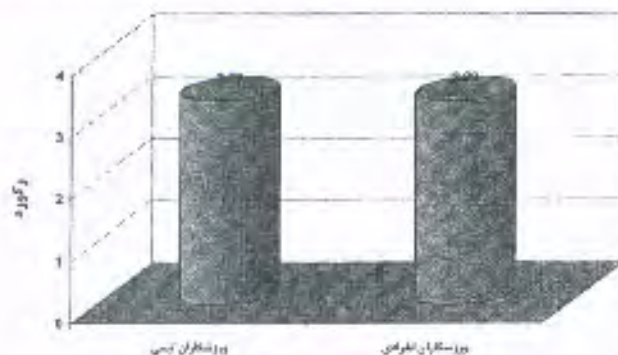
یافته‌های پژوهش

بررسی نتایج پژوهش نشان می‌دهد که بین عوامل رضایت از زندگی ($P=0/001$)، سلامت روانی ($P=0/006$) و خلق مثبت ($P=0/012$) دانشجویان ورزشکار شرکت کننده در ورزش‌های تیمی و انفرادی اختلاف معنی‌داری وجود دارد (جدول ۱ و نمودارهای ۳ - ۱) که در این خصوص میزان رضایت از

زندگی، سلامت روانی و خلق مثبت دانشجویان شرکت کننده در ورزش های تیمی بیشتر از دانشجویان شرکت کننده در ورزش های انفرادی است، اما در ارتباط با عوامل عزت نفس ($P=0/993$) و کارآمدی ($P=0/483$) ورزشکاران انفرادی و تیمی در یک سطح قرار دارند (جدول ۱ و نمودارهای ۴ و ۵). به طور کلی بین میزان شادکامی ورزشکاران انفرادی و تیمی تفاوت معناداری وجود دارد ($P=0/002$). به عبارت دیگر، میزان شادکامی دانشجویان شرکت کننده در ورزش های تیمی بیشتر از ورزشکاران رشته های انفرادی است (جدول ۱ و نمودار ۶).

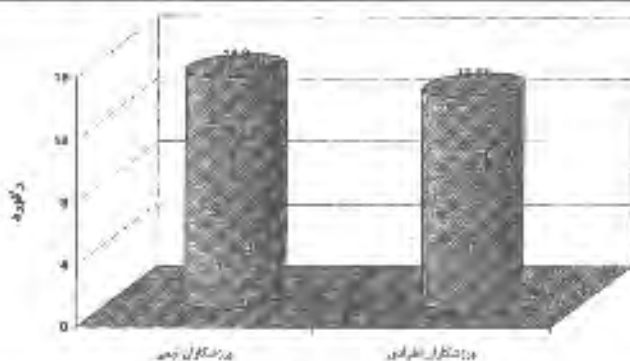
جدول ۱. شاخص های آماری مربوط به شادکامی و عوامل آن در بین ورزشکاران رشته های انفرادی و تیمی

مقدار T	مقدار P	انحراف معیار		میانگین		شاخص های آماری شاخص های روانی
		ورزشکار انفرادی	ورزشکار تیمی	ورزشکار انفرادی	ورزشکار تیمی	
۰/۸۵۲	۰/۹۹۳	۱/۶۱	۱/۷۳	۳/۲۹	۳/۲۹	عزت نفس
۶/۷۵	۰/۰۰۱	۶/۲۰	۵/۵۳	۱۸/۱۳	۲۰/۹۰	رضایت از زندگی
۱/۲۳	۰/۳۸۳	۲/۴۸	۲/۰۶	۶/۳۰	۶/۵۹	کارآمدی
۵/۱۳	۰/۰۱۹	۴/۳۰	۳/۵۳	۱۳/۶۱	۱۴/۸۰	خلق مثبت
۵/۸۹	۰/۰۰۶	۲/۸۱	۳/۰۸	۹/۵۳	۱۰/۳۹	سلامت روانی
۶/۴۱	۰/۰۰۲	۱۳/۶۰	۱۲/۰۲	۲۶/۶۵	۵۱/۳۹	شادکامی



گروه ها

نمودار ۱. مقایسه میزان عزت نفس ورزشکاران رشته های تیمی و انفرادی



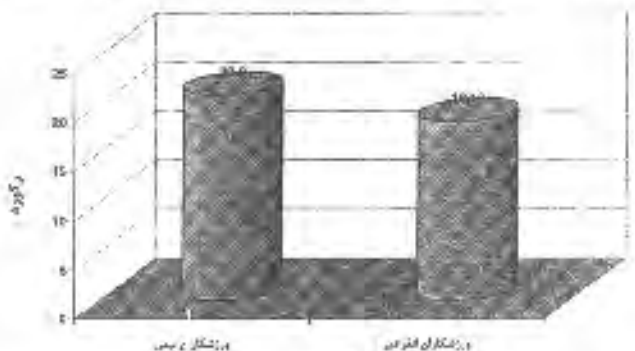
گروهها

نمودار ۲. مقایسه میزان خلق مثبت ورزشکاران رشته‌های تیمی و انفرادی



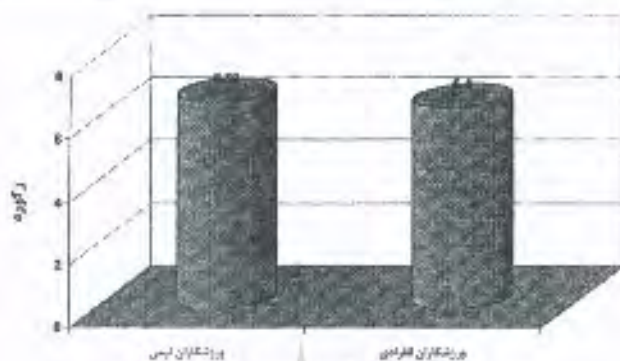
گروهها

نمودار ۳. مقایسه میزان سلامتی ورزشکاران رشته‌های تیمی و انفرادی



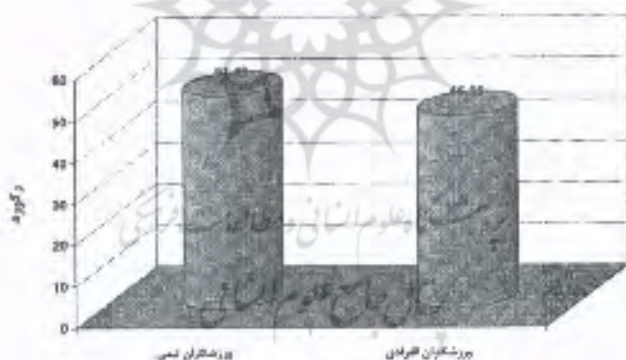
گروهها

نمودار ۴. مقایسه میزان رضایت از زندگی ورزشکاران رشته‌های تیمی و انفرادی



گروهها

نمودار ۵. مقایسه میزان کارآمدی ورزشکاران رشته‌های تیمی و انفرادی



گروهها

نمودار ۶. مقایسه میزان شادکامی ورزشکاران رشته‌های تیمی و انفرادی

بحث و نتیجه گیری

بر اساس نتایج پژوهش، میزان رضایت از زندگی دانشجویان شرکت‌کننده در ورزش‌های تیمی بیشتر از دانشجویان شرکت‌کننده در ورزش‌های انفرادی است. این موضوع با نتایج برخی از پژوهش‌ها همخوانی دارد. واعظ موسوی در مقایسه کیفیت زندگی ورزشکاران رشته‌های انفرادی و دسته جمعی نشان داده است که کیفیت زندگی ورزشکاران (مرد) رشته‌های گروهی بهتر از ورزشکاران رشته‌های انفرادی است (۱۴). به ویژه آنکه ورزشکاران رشته‌های گروهی از بهزیستی مادی و رضایت شغلی بالایی برخوردار بودند (۱۴). شورا در مقایسه ورزشکاران رشته‌های انفرادی و تیمی به این نتیجه رسید که ورزشکاران تیمی برون‌گرا و

ورزشکاران انفرادی معمولاً درون‌گرا هستند (۲). با این حال، سینگر معتقد است که ابعاد شخصیتی ورزشکاران انفرادی و تیمی، به جز عامل اعتماد به نفس، مشابه هم می‌باشد (۱۵).

از دیگر یافته‌های این پژوهش، بالا بودن سطح سلامت روانی و خلق مثبت ورزشکاران رشته‌های تیمی در مقایسه با رشته‌های انفرادی است. مونتز^۱ (۱۹۹۶) بر اساس مطالعات خود پیش‌بینی کرد که احتمالاً در گروه‌های مختلف ورزشکاران از لحاظ خلق و خو یا هم متفاوت‌اند. یافته‌های پژوهشی او نشان داد که ورزش‌های میدانی در درجه اول و پس از آن تنیس و بیس بال منجر به بهبود روحیات می‌شود (۱۶).

اسلاشر و همکارانش در مقایسه ورزشکاران رشته‌های کشتی، فوتبال، بسکتبال و شنا به این نتیجه رسیدند که شاگردان از لحاظ عصیانیت در پایین‌ترین سطح قرار دارند و قوت‌الاست‌ها و کشتی‌گیران در خصوصیات روانی یا یکدیگر مشابه هستند. به عبارت دیگر، نیز ویژگی‌های روانی ورزشکاران رشته‌های تیمی (فوتبال) و انفرادی (کشتی) تفاوتی وجود ندارد. ضمن اینکه بسکت‌الست‌ها افسردگی‌های بیشتری دارند (۱۷). از طرفی نکتن^۲ (۲۰۰۴) نشان داد که صرف نظر از گروهی و انفرادی بودن فعالیت‌های بدنی، تمرینات قدرتی و استقامتی به یک اندازه سبب افزایش سلامت روانی می‌شوند (۱۸). ضمن اینکه در افراد مبتلا به افسردگی، فعالیت‌های استقامتی موجب بهبود خلق و خو می‌شود (۱۸). افزون بر این، نتیجه پژوهش وایتاگر^۳ (۲۰۰۵) نشان داد افراد پیری که در فعالیت دوچرخه سواری شرکت می‌کنند، بهبود چشمگیری در سلامت روانی و جسمانی تجربه می‌کنند (۱۹).

کلب و همکارانش (۱۹۹۹) اظهار می‌کنند که تمرینات بدنی از دو راه مستقیم در اصلاح خلق و خو تأثیر دارند. یکی از طریق زها شدن آندروفین و دیگری از طریق کاهش سطوح کورتیزول (هورمونی که با فشار عصبی در خود ترشح می‌شود) (۲۰). بر اساس نظر متخصصان فیزیولوژی، آندروفین‌ها داروهای طبیعی کاهش درد هستند که منجر به احساسات خوب‌شاید می‌شوند. تمرینات بدنی باعث افزایش ترشح آندروفین می‌شود. دیلورنو^۴ (۱۹۹۹) و دیگران نشان دادند که تمرینات بدنی در افزایش سطوح سروتونین (هورمون مؤثر در اصلاح خلق و خو) تأثیر به‌سزایی دارند (۲۱). بنابراین به نظر می‌رسد تمرین بدنی کمک می‌کند آندروفین و سروتونین بیشتری به بدن برسد و برای مدت طولانی‌تری در بدن حفظ شود.

بررسی نتایج پژوهش حاضر نشان می‌دهد که میزان کارآمدی و عزت نفس ورزشکاران تیمی و انفرادی در یک سطح قرار دارد. این در حالی است که ویلیامز^۵ (۱۹۸۰) در مقایسه ویژگی‌های شخصیتی زنان شرکت‌کننده در ورزش‌های تیمی و انفرادی به این نتیجه رسید که ورزشکاران رشته‌های انفرادی در مقایسه با رشته‌های تیمی از اعتماد به نفس، درون‌گرایی و استقلال‌خواهی بیشتری برخوردارند (۲۲). مورگان و سینگر نیز در پژوهش‌های متعدد نشان دادند که ورزشکاران رشته‌های انفرادی از اعتماد به نفس بالایی برخوردارند (۲). هر چند میرنصوری در مقایسه صفات شخصیتی ورزشکاران مرد رشته‌های انفرادی و تیمی به این نتیجه رسید که گروه ورزش‌های تیمی درون‌گرا هستند و از اعتماد به نفس بالایی برخوردارند (۲۳).

امروزه کارشناسان تعلیم و تربیت و روان‌شناسان ورزش معتقدند که بیشتر رفتارهای ورزشکاران اکسایبی است. ورزشکاران به دلیل عوامل گوناگونی که در میدان‌های ورزشی و مسابقات وجود دارد، ویژگی‌های روانی و رفتارهای خاصی را تجربه می‌کنند که این تجربیات چارچوب رفتاری آنها را شکل می‌دهد (۲). از آنجا که در این پژوهش تفاوت بارزی در برخی از ویژگی‌های روانی ورزشکاران رشته‌های انفرادی و تیمی ملاحظه شد، با توجه به تفاوت‌های فردی (روانی و جسمانی) و پاسخ متفاوت افراد به تمرینات ورزشی متنوع، نمی‌توان اذعان کرد که یک ورزش معین، ویژگی روانی مشخصی را در پی دارد؛ با این حال، بحث و بررسی در این خصوص ادامه دارد.

منابع

۱. براندون، ناتانیل (۱۳۷۳) روان‌شناسی عزت نفس، ترجمه جمال هاشمی، تهران: شرکت سهامی انتشار.
۲. برد آن ماری (۱۳۷۰) روان‌شناسی رفتار ورزشی، ترجمه حسن مرتضوی، سازمان تربیت بدنی، دفتر آموزش و تحقیقات.
3. Mc Convill, B (2003) *Revealed nine ways to find your inner happiness*, www.The costman.co.uk/inke.cfm?id:12627.
4. Blumental, J.A (1991) Long-term effects of exercise of psychological functioning in older men and women, *Journal of Sport Medicine*, 12, P:37-41.
5. Sutter, E. & et al. (1998) Effects of jogging on mental well-being and seasonal mood variations, *Journal of Sport Medicine*.
۶. زومان، لئور، آر (۱۳۶۹) نقش ورزش در کارایی قلب، ترجمه امیر سبکنگین و حجت الله تیکبخت، مشهد: انتشارات آستان قدس رضوی.
۷. خبیری، محمد (۱۳۷۵) بررسی کاهش میزان اضطراب و افسردگی از طریق ورزش و فعالیت بدنی، مجموعه مقالات کنگره ورزشی از دیدگاه پزشکی، انتشارات شرکت پخش فردوس.
8. Thirlaway, K (1997) Participation in physical activity and cardiovascular fitness has different effects on mental health and mood, *Journal of Psychosomatic Research*, 17, P:46-51.
9. Pierce, E.F. & et al. (1994) Mood alternation in older adults following acute exercise, *Journal of Perceptual Motor Skills*.
10. Cooper K (1984) *Aerobic program for total well-being*, Bantam Books Toronto, Human Kintic, publish Inc.

11. Leonhardt, D (2002) *Investing in a sport? Money doesn't generally buy happiness*, www.powerstressmanagement.com/article.asp?section-id=4, article-id=80.
12. Brosnahan, M. & et al. (2004) The relation between physical activity and mental health among Hispanic and non-Hispanic white adolescents, *Arch Pediatric Adolescent Med*, 158 (8), P:818-823.
۱۳. علیپور احمدعلی و احمدعلی تویلا، (۱۳۷۸) بررسی مقدماتی پایداری و درونی پرمشامه شادکامی اسکورزد در دانشجویان دانشگاه‌های تهران، *مفاهیم اندیشه و رفتار*، شماره‌های ۱ و ۲.
۱۴. واعظ موسوی، سید محمد کاظم (۱۳۸۰) مقایسه کیفیت زندگی ورزشکاران رشته‌های انفرادی و دسته جمعی، چکیده، مقالات، سومین همایش بین‌المللی تربیت بدنی و علوم ورزشی، پژوهشکده تربیت بدنی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری.
15. Patricia, N & et al. (1992) A comparison of personality traits of superior skilled women athletes in Basketball, Bowling, Hockey and Golf, *Research Quarterly*, vol: 43, No:4.
16. Merns, K (1996). *Mood and self-esteem enhancement in different exercise modes*, unpublished thesis.
۱۷. فروزش، مجید (۱۳۷۷) مقایسه میزان اضطراب دانش‌آموزان ورزشکار و غیر ورزشکار مقطع متوسطه شهرستان شیروان، پایان‌نامه کارشناسی ارشد تربیت بدنی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران مرکزی.
18. Knechtle, B (2004) Influence of physical activity on mental health well-being and psychiatric disorders, *Schweiz Rundsch Med prax*, 93(35), P: 1430-11.
19. Whitaker, E.D (2005) The bicycle makes the eyes smile: exercise, aging, and psychophysical well-being in older Italian cyclists, *Med Anthropol*, 24(1), P: 1-43.
20. Clapp, L.L. & et al (1999) Acute effects of thirty minutes of high intensity intermittent exercise on patients with chronic fatigue syndrome, *physical therapy*, 79(8), P: 749-756.
21. DiIorenzo, TM. & et al. (1999) Long-term effects aerobic exercise on psychological outcomes, *preventive Medicine*, 28, P: 75-87.
22. Williams, J.M (1980) Personality characteristic of the successful female athlete, *Journal of Sport Psychology*.
۲۳. میرنصویی، رحیم (۱۳۷۴) مقایسه ویژگی‌های شخصیتی ورزشکاران مرد رشته‌های انفرادی و تیمی، پایان‌نامه کارشناسی ارشد تربیت بدنی، دانشگاه تربیت مدرس.