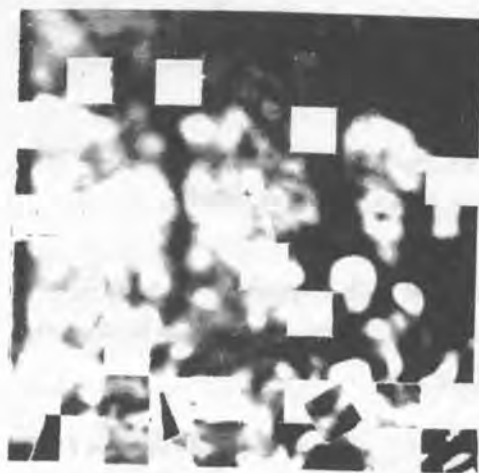


فعالیت ورزشی به ویژه در زندگی ماشینی امروز، نقش حیاتی دارد و قشر عظیمی از جامعه را در برمی گیرد. شرکت در این فعالیتها، موجب رقابتها و مسابقات در سطوح مختلف می شود. رقابتها خود انگیزه شرکت در فعالیتهای ورزشی را ایجاد می کنند. به همین علت در حال حاضر، تیمهای ورزشی در صدد پیشی گرفتن از رقبای خود هستند و برای تحقق این امر به استفاده از روشها، وسایل و امکانات مختلف روی آورده اند.

اهمیتی که اخیراً برای نقش مسائل روان شناختی در بالا بردن تواناییهای ورزشکاران قائل شده اند، در چند سال گذشته بی سابقه بوده است. مربیان و ورزشکاران پی برده اند که موفقیت در ورزش، تنها نتیجه فعالیت و کارایی جسمانی نیست و جنبه های روان شناختی هم باید مورد توجه قرار گیرد. به همین منظور، چندی است که روان شناسان ورزشی در کنار تیمها می باشند. برای شناخت هر چه بهتر ورزشکاران و برنامه ریزی تمرینات ذهنی و روانی لازم است که نخست ویژگیهای شخصیتی ورزشکاران رشته های مختلف ورزشی در سطوح مختلف مهارتی شناخته شود. به همین علت بیشترین تحقیقات در روان شناسی ورزشی تا کنون به شخصیت ورزشکاران اختصاص داشته است.

نظرات مختلفی در مورد شخصیت وجود دارد که از بین آنها، نظریه صفات از قدمت زیادی - یعنی از زمان جالینوس تا کنون - برخوردار است. تحقیقات بسیاری، اثر شرکت در فعالیت های ورزشی بر شخصیت و انتخاب رشته ورزشی خاصی توسط افرادی با ویژگی شخصیتی خاص را مورد بررسی قرار داده اند.

«آیزنک»، روان شناس معروف انگلیسی، یکی از افرادی است که نظریه او در مورد شخصیت



## گزارش یک تحقیق

از: بهروز عبدلی



آنجا که احتمالاً ویژگیهای شخصیتی و به ویژه ثبات احساسات و برونگرایی در عملکرد ورزشکاران و اجرای صحیح مهارت در حین رقابت و مسابقه نقش مهمی دارد، این تحقیق سعی دارد به این سوال پاسخ دهد: «ورزشکارانی که برای تیم منتخب دانشجویان به منظور شرکت در رقابتهای بین المللی انتخاب می شوند، با ورزشکارانی که به اردوی مقدماتی دعوت شده اند، ولی به عنوان تیم منتخب انتخاب نشده اند، چه تفاوتی در ویژگیهای شخصیتی دارند؟»

## ● تعریف واژه ها و اصطلاحات

### ۱ - ویژگیهای شخصیتی:

در این تحقیق، صفاتی مانند درونگرایی - برونگرایی و ثبات - بی ثباتی (روان رنجوری) با استفاده از پرسشنامه شخصیت آیزنک (EPI) اندازه گیری می شود.

### ۲ - برونگرا:

افراد برونگرا کسانی هستند که از آزمون شخصیت آیزنک در سطوح برونگرایی نمره های بیشتر از ۱۲ به دست آورند. این افراد چنین خصوصیتی دارند: اجتماعی، تکانشی، حاضر جواب، خوشبین، بی خیال، اهل ریسک، علاقه مند به تغییر و تنوع، هیجان طلب و متمایل به پرخاشگری.

### ۳ - درونگرا:

افراد درونگرا کسانی هستند که از آزمون شخصیت آیزنک در سطوح برونگرایی نمره های کمتر از ۱۲ به دست آورند. خصوصیات تیپ شخصیتی درونگرا درست برعکس افراد برونگراست. ویژگی آنها عبارتند از: محتاط، آرام، قابل اطمینان، تا حدی بدبین، اهل برنامه ریزی، هیجان طلبی را دوست ندارند و احساسات خود را کنترل می کنند.

شهرت زیادی دارد و تحقیقاتی نیز در مورد شخصیت ورزشکاران انجام داده است. آیزنک سعی می کند رفتارهای متعدد فرد در زمینه های مختلف را با استفاده از چند مفهوم اساسی پیش بینی کند. به نظر او، با داشتن وضعیت فرد روی محور درونگرایی - برونگرایی و ثبات - بی ثباتی (روان رنجوری) می توان رفتار آزمودنی را در موارد متعددی پیش بینی کرد.

به اعتقاد «فراست» (در کتاب روان شناسی ورزش)، مطالعه و بررسی صفات شخصیتی و روابط آن با ورزش می تواند معلم و مربی را در انتخاب بازیکنان، در ارشاد کسانی که برای انتخاب یک رشته ورزشی خاص به کمک نیاز دارند، در نحوه آموزش مؤثر، و در درک رفتار افرادی که تحت رهبری آنها قرار دارند، کمک نماید.

## ● بیان مسأله

نتایج تحقیقات نشان داده است که افراد برونگرای با ثبات، با تحت تأثیر هیجانات و فشارهای ناشی از شرایط حاد مسابقه قرار نگرفته و می توانند عملکرد خود را به نحو احسن به نمایش بگذارند. ورزشکاران رشته های تیمی بیشتر برونگرا و اکثر ورزشکاران رشته های انفرادی درونگرا هستند. بعضی تحقیقات نیز نشان داده اند که ورزشکاران انفرادی با ادامه ورزش به مدت طولانی و رسیدن به سطوح قهرمانی ممکن است به سمت برونگرایی و ثبات حرکت کنند. تعدادی از محققین نیز اعلام کرده اند که افراد شرکت کننده در ورزش های رقابتی و سطوح قهرمانی بیشتر برونگرا هستند.

تحقیق حاضر، تلاشی است در جهت شناخت ویژگیهای شخصیتی دانشجویان ورزشکار نخبه رشته های فوتبال، والیبال، بسکتبال و کشتی آزاد. از

#### ۴ - بی ثبات (روان رنجور):

افراد بی ثبات (روان رنجور) کسانی هستند که در سطوح روان رنجوری از آزمون شخصیت آیزنک نمره بیشتر از ۱۲ به دست آورند. خصوصیات این افراد عبارت است از: نگران بودن، مضطرب بودن، اغلب افسرده اند، راحت نمی خوابند، دچار اختلالات روان تنی هستند، بسیار عاطفی اند، به اکثر محرکهای محیط پاسخ شدید هیجانی نشان می دهند و پس از آن آرامش خود را به راحتی به دست نمی آورند.

#### ۵ - با ثبات:

افراد با ثبات کسانی هستند که در سطوح روان رنجوری از آزمون شخصیت آیزنک نمره کمتر از ۱۲ به دست آورند. افراد تیپ با ثبات دارای چنین خصوصیات هستند: آرام، خونسرد، با اعتماد به نفس، نسبت به محرکهای ناراحت کننده دیرتر و آرامتر پاسخ هیجانی می دهند و خیلی زود به حالت تعادل و آرامش باز می گردند.

#### ۶ - ورزشکار نخبه:

به ورزشکارانی گفته می شود که در رقابتهای سطح بالا شرکت می کنند. در این پژوهش، شامل ورزشکاران برتر رشته های فوتبال، والیبال، بسکتبال و کشتی آزاد می شود که از دانشگاهها و موسسات آموزش عالی کشور به منظور تشکیل تیم منتخب دانشجویان برای شرکت در «بازیهای همبستگی دانشجویان کشورهای اسلامی» به اردوی مقدماتی دعوت شده اند.

#### ۷ - ورزشکار انتخابی:

به کلیه دانشجویان ورزشکاری گفته می شود که در رشته های فوق از بین دعوت شدگان به اردوی مقدماتی به عنوان عضو تیم منتخب دانشجویان برای شرکت در بازیهای همبستگی دانشجویان کشورهای اسلامی انتخاب شده اند.

#### ۸ - ورزشکار حذفی (انتخاب نشده):

به کلیه دانشجویان ورزشکار رشته های ذکر شده گفته می شود که به اردوی مقدماتی بازیهای همبستگی دانشجویان کشورهای اسلامی دعوت شده اند، ولی حذف شده و به عنوان عضو تیم منتخب دانشجویان انتخاب نشده اند.

### ● اهداف تحقیق

هدف کلی این تحقیق، تعیین ویژگیهای شخصیتی دانشجویانی است که از دانشگاههای سراسر کشور انتخاب، و برای شرکت در اردوی تدارکاتی «اولین دوره بازیهای همبستگی دانشجویان کشورهای اسلامی» دعوت شده اند. همچنین ورزشکاران انتخاب شده برای تیم منتخب دانشجویان یا ورزشکارانی که در اردوی تدارکاتی حذف شده و به تیم منتخب راه نیافته اند، از نظر ویژگیهای شخصیتی مقایسه می شوند. هدف اختصاصی تحقیق نیز مقایسه ویژگیهای شخصیتی ورزشکاران رشته های مختلف (فوتبال، والیبال، بسکتبال و کشتی آزاد) است.

### ● مشخصات آزمودنیها

این تحقیق روی ۱۲۸ نفر از دانشجویان ورزشکار نخبه که برای شرکت در اردوی مقدماتی اولین دوره بازیهای همبستگی دانشجویان کشورهای اسلامی در رشته های والیبال، بسکتبال، فوتبال و کشتی آزاد دعوت شده بودند، انجام شد که از این تعداد، ۱۲ نفر به عللی پرسشنامه را تکمیل نکردند و ۱۸ نفر به علت بیشتر بودن نمره آنها از میانگین در مقیاس دروغ سنج از آزمودنیها حذف شدند. در پایان ۲۰ نفر در بسکتبال، ۲۷ نفر در فوتبال، ۲۵ نفر در والیبال و ۲۶ نفر در کشتی آزاد مورد ارزیابی قرار گرفتند.

## در صد فراوانی آزمودنی‌ها در هر یک از سطوح قهرمانی

ردیف	سطوح قهرمانی	در صد فراوانی
۱	قهرمانی استان	۱۸٪
۲	قهرمانی دانشگاه‌ها	۲۷٪
۳	قهرمانی کشور	۲۰٪
۴	قهرمانی مسابقات بین‌المللی غیررسمی	۴٪
۵	قهرمانی آسیا، المپیک و جهان	۳۱٪

## روش تحقیق و ابزار اندازه‌گیری

روش تحقیق حاضر از نوع تحقیقات پس رویدادی است. ابزار اندازه‌گیری نیز آزمون ویژگی‌های شخصیتی آیزنک (EPI) است که این آزمون دو بعد درون‌گرایی - برون‌گرایی و ثبات - عدم ثبات احساسات (روان رنجوری) را اندازه‌گیری می‌کند. آزمون مذکور دارای ۵۷ سوال است که شامل ۲۴ سوال سطوح روان رنجوری، ۲۴ سوال سطوح برون‌گرایی و ۹ سوال مقیاس دروغ‌سنج است. نمره ۱۲ و بیشتر در مقیاس برون‌گرایی به عنوان برون‌گرا و کمتر از ۱۲ به عنوان درون‌گرا، همچنین نمره ۱۲ و بیشتر در مقیاس روان رنجوری به عنوان بی‌ثبات (روان رنجور) و کمتر از ۱۲ به عنوان باثبات محسوب می‌شود. در مقیاس دروغ‌سنج، کسانی که نمره آنها بیشتر از میانگین باشد، از پرسشنامه‌های تحقیق حذف می‌شوند. آزمون شخصیت آیزنک در سال ۱۳۴۹ در کشورمان هنجاریابی شده است.

## روشهای آماری

پس از استخراج نتایج پاسخنامه‌ها، کلیه اطلاعات به کامپیوتر داده شد. عملیات آماری و استخراج نتایج با استفاده از برنامه SPSS انجام شده است.

برای تعیین اختلاف بین نمرات سطوح برون‌گرایی (E) و روان‌رنجوری (N) ورزشکاران انتخاب و حذف شده برای تیم منتخب دانشجویان در سه رشته ورزشی بسکتبال، والیبال و فوتبال از روش آماری غیرپارامتری «U من‌ویتنی» استفاده شده است.

همچنین برای مقایسه نمرات سطوح برون‌گرایی و روان‌رنجوری ورزشکاران رشته‌های بسکتبال، والیبال، فوتبال و کشتی آزاد از آزمون «تحلیل واریانس یک طرفه کروسکال والیس» استفاده شده است.

## نتایج

با توجه به اهداف تحقیق، نتایج زیر به دست آمد:  
۱ - بین ویژگی‌های شخصیتی ورزشکاران انتخاب شده برای تیم منتخب دانشجویان و ورزشکاران حذفی در مرحله اردوی مقدماتی در سطح  $P < 5\%$  اختلاف معنی‌داری مشاهده نشد.

۲ - بین ویژگی‌های شخصیتی ورزشکاران رشته‌های بسکتبال، والیبال، فوتبال و کشتی آزاد در سطح  $P < 5\%$  اختلاف معنی‌داری مشاهده نشد.

## نتیجه‌گیری

نتایج تحقیق حاضر نشان می‌دهد که نمی‌توان بین شخصیت و ورزش یک حکم کلی صادر کرد. به عبارت دیگر، نمی‌توان گفت که وجود اختلاف تأجیزی در سطوح مهارتی و آمادگی جسمانی افراد موجب همان اندازه اختلاف در ویژگی‌های شخصیتی آنهاست. از طرف دیگر، هر چند نتایج تحقیقات قبلی اختلافاتی را بین ویژگی‌های شخصیتی ورزشکاران رشته‌های مختلف یافته‌اند - مانند تحقیقات مالومفی (۱۹۶۸)، شور (۱۹۷۷)، مورگان (۱۹۶۸)، اشلی وجوی (۱۹۷۷) - ولی به نظر

می‌رسد که این اختلاف در سطوح قهرمانی به حداقل می‌رسد.

شاید علت این باشد که صرفنظر از نوع ورزش، ورزشکاران با ویژگیهای شخصیتی خاصی می‌توانند تمرینات سخت و طاقت‌فرسای جسمانی و فعالیت‌های ورزشی را ادامه دهند و به سطوح قهرمانی برسند.

یافته‌های تحقیق حاضر نشان می‌دهد که اکثریت آزمودنیهای تحقیق، برونگرا (۷۵/۵ درصد) و با ثبات (۵۷ درصد) هستند. در این مورد، تحقیقات کتل (۱۹۶۰)، کوپر (۱۹۶۹)، هاسمن (۱۹۶۹)، اگلیوی (۱۹۶۸)، واربرتون (۱۹۶۷)، برونر (۱۹۶۹)، کین (۱۹۷۱)، مک فرسون (۱۹۶۵)، جانسگارد، اگلیوی و توتکو (۱۹۷۱)، مورگان (۱۹۷۲)، بات (۱۹۶۷) و ایزنک (۱۹۸۲) نیز همین نتایج را ارائه داده‌اند.

همانطور که در بالا اشاره شد، محققان فوق نیز عنوان کرده‌اند که ورزشکاران سطوح قهرمانی و رقابتی بیشتر برونگرا و با ثبات هستند. شاید علت این است که این افراد چون این ویژگیهای شخصیتی را داشته‌اند، به ورزش روی آورده‌اند، به تمرینات منظم پرداخته‌اند و فشارهای تمرین را تحمل کرده‌اند. احتمال دیگر این است که شاید با سالها شرکت در فعالیتهای سخت جسمانی، تغییراتی در ویژگیهای شخصیتی ورزشکاران حاصل شده است و به سمت برونگرایی و با ثباتی گرایش پیدا کرده‌اند. بنابراین، احتمال این نیز وجود دارد که شخصیت به عنوان یکی از عوامل، در انتخاب و ادامه یک ورزش و موفقیت در آن، نقش داشته باشد. به هر حال، به نظر می‌رسد که با وجود نتایج ضد و نقیض، ادامه تحقیقات در مورد ارتباط بین شخصیت و ورزش هنوز با ارزش است.

## پیشنهادها

با توجه به اهمیت مسائل روان‌شناختی در عملکرد ورزشکاران و همچنین اهمیت شخصیت ورزشکاران به عنوان یکی از عوامل اثرگذار بر اجرای مهارت‌ها در شرایط تحت فشار و حساس مسابقات ورزشی، تحقیقات زیادی در این مورد ضرورت دارد. بنابراین، پیشنهادهای تحقیق در دو بخش آموزشی - تربیتی و تحقیقی - پژوهشی ارائه می‌شود.

### پیشنهادهای آموزشی - تربیتی

۱ - شناسایی ویژگیهای شخصیتی ورزشکاران برای مربیان رشته‌های مختلف ورزشی در سطوح قهرمانی ضروری است.

۲ - روان‌شناسان ورزش و مشاوران روان‌شناسی تیمهای ملی از نتایج تحقیق برای ارائه رهنمودهای لازم به مربیان و ورزشکاران استفاده کنند.

۳ - کلبه ورزشکاران تیم ملی رشته‌های مختلف ورزشی مورد مطالعه قرار گیرند و ورزشکاران روان‌رنجور (بی‌ثبات) توسط روشهای مشاوره بررسی و راهنمایی شوند.

### پیشنهادهای تحقیقی و پژوهشی

۱ - توصیه می‌شود که این تحقیق روی ورزشکاران نخبه رشته‌های دیگر نیز انجام شود.

۲ - توصیه می‌شود که ویژگیهای شخصیتی ورزشکاران رشته‌های استقامتی، قدرتی و سرعتی با هم مقایسه شود تا این عقیده مربیان تجربی که ورزشکاران رشته‌های استقامتی را درونگراتر می‌دانند، آزمایش شود.

۳ - با توجه به اینکه حدود ۷۵ درصد از آزمودنیهای تحقیق حاضر برونگرا و حدود ۵۷ درصد آنها افرادی باثبات می‌باشند، تحقیقات طولی انجام شود تا مشخص کند که آیا افراد برونگرا و باثبات بیشتر به

ورزشکاران زن نیز به شیوه‌ای که در تحقیق حاضر بررسی شده است، مورد بررسی قرار گیرد.

۶- توصیه می‌شود که ویژگیهای شخصیتی ورزشکاران سطوح مختلف دبیرستانی، دانشگاهی، باشگاهی، ملی، المپیک و جهانی با هم مقایسه شود تا مشخص شود که آیا با نزدیک شدن به سطوح قهرمانی بالاتر، همگنی شخصیت بیشتر می‌شود یا نه؟

ورزش روی می‌آورند، یا شرکت در فعالیتهای ورزشی و ادامه آن باعث گرایش فرد به سمت برونگرایی و باثباتی می‌شود.

۴- ویژگیهای شخصیتی ورزشکاران نخبه، غیررقابتی و غیرورزشکاران با هم مقایسه شود تا مشخص شود که چه نوع ویژگی شخصیتی برای رسیدن به سطوح قهرمانی مناسبتر است.

۵- توصیه می‌شود که ویژگیهای شخصیتی

## منابع

- 6- Bakker. F.C, whiting. H. at. A, Bruy. H. Vander, "Sport Psychology", concept and Application, John wiley and Sons, England, 1994.
- 7- Butt, Dorcas susan, "Psychology of Sport", Van Nostrand Reinhold, U.S.A, 1987.
- 8- Cox, Richard. H, "Spert Psychology", Second edi, W.C.Brown, U.S.A, 1990.
- 9- Particia and Johnson, "a comparision of personality" traits of superior skilled women athlets in Basketabll, Bowling, Field hocky and Golf, the Research Quarterly, Vol.43, No.4, 1992.
- 10- Singer, Robert. N, "The psychomotor Domain Movement" Behaviors, U.S.A, Philadelphia, 1972.

- ۱- آهولا، اسو، هتفیلد، براد، «روان‌شناسی ورزشی، یا رویکرد روانی - اجتماعی»، ترجمه رضا فلاحی و محسن حاجیلو، تهران، دفتر تحقیقات و آموزش سازمان تربیت بدنی، ۱۳۷۳.
- ۲- آیزنک، اچ.جی، ویلسون، گلن، «خودشناسی» ترجمه شهاب‌الدین قهرمانی، تهران، شب‌اویر، ۱۳۶۹.
- ۳- پروین، لارنس، ای، «روان‌شناسی شخصیت»، ترجمه محمدجعفر جوادی و پروین کدیور، تهران، رسا، ۱۳۷۲.
- ۴- فراست، دیوید ب، «روان‌شناسی ورزش»، ترجمه عیدی علیجانی و مهوش نوربخش، تهران، دفتر تحقیقات و آموزش سازمان تربیت بدنی، ۱۳۶۶.
- 5- Aldermen, Richard. B, "Sport psychological Aspect", Saunders, Philadelphia, 1974.