

## شخصیت و ورزش

رحیم رمضان‌نژاد

دانشگاه گیلان - دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی

## فهرست:

۶۷	.....	مقدمه
۶۷	.....	توان روانی - اجتماعی تربیت بدنی
۷۰	.....	پیشینه نظری ارتباط شخصیت با ورزش
۷۱	.....	مقایسه ورزشکاران با غیر ورزشکاران
۷۲	.....	مقایسه ورزشکاران رشته‌های مختلف ورزشی
۷۲	.....	مقایسه ورزشکاران در پژوهش‌های تجربی
۷۳	.....	منابع و مأخذ

## مقدمه

روش‌شناسی پژوهشی مربوط به آن، هنوز امکان یک نتیجه‌گیری قطعی و نهایی در ارتباط با شخصیت و ورزش وجود ندارد. بررسی ویژگی‌های شخصیتی ورزشکاران با غیر ورزشکاران، ورزشکاران رشته‌های مختلف ورزشی در سطوح مختلف محلی، منطقه‌ای، ملی و جهانی توسط پژوهشگران، تلاش مستمر و بی‌وقفه‌ای برای بیان و توجیه تفاوت‌های احتمالی موجود است. در این مقاله، شما به اختصار با زمینه‌های نظری و پژوهشی و ارتباط ویژگی‌ها و صفات شخصیت با ورزش آشنا می‌شوید.

## توان روانی - اجتماعی تربیت بدنی

فعالیت‌های تربیت بدنی و ورزش آمیخته به تربیت روانی است و هر تجربه حرکتی یا تغییر جسمانی، یک تغییر یا تجربه روانی به همراه دارد. از این رو، شرکت در چنین فعالیت‌هایی از روش‌های مهم تکامل جسمانی و روانی است. ورزش، نیاز به تعامل اجتماعی، کسب صفات اجتماعی و آگاهی از توانایی‌های بالقوه جسمانی و روانی فرد را همراه با تجارب

اثرات شرکت در فعالیت‌های جسمانی و ورزشی بر شخصیت، همیشه از موضوعهای بحث‌انگیز بین متخصصان رشته تربیت بدنی و رشته‌های وابسته به علوم رفتاری بوده است. به اعتقاد متخصصان تربیت بدنی و بسیاری از روان‌شناسان و جامعه‌شناسان، تربیت بدنی و ورزش نه فقط یک وسیله یا نهاد تفریحی نیست، بلکه به عنوان یک ابزار آموزشی - تربیتی، اهداف روانی - اجتماعی فراوانی را دنبال می‌کند که این اهداف در توان اجتماعی و شکل‌پذیری شخصیت افراد تأثیر بسزایی دارد. تحقیق در زمینه شخصیت و ورزش، پیشینه‌ای دراز دارد و همزمان با پژوهش‌های اولیه در رشته روان‌شناسی، در رشته تربیت بدنی جایگاه ویژه‌ای را در حیطه بسیار بحث‌انگیز روانی - حرکتی به خود اختصاص داده است. همراه با توسعه اطلاعات و دانش در رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی، محققان روان‌شناسی ورزش با به کارگیری تکنیک‌های علمی، گام‌های بلندی در این زمینه برداشتند. با وجود شواهد نظری و پژوهشی بسیار و دشواری‌های

جسمی بلکه به بهداشت روانی نیز کمک می‌کند (۸، ۷، ۶) احساس ارزشمندی برای همه افراد بسیار مهم است و فعالیت‌های ورزشی شاید بتواند از راه‌های مختلف به احساس مثبت و خود پنداری بهتر کمک کند. چنین احساسی می‌تواند زمینه و بستر پدید آمدن، تغییر و تحول بسیاری از صفات روانی - اجتماعی فرد شود. این احساس خوب و مثبت در دنیای پر فشار امروز بسیار ضروری است و احتمالاً در روش زندگی افراد اثر خواهد گذاشت. تکیه بر اثرات روان شناختی تربیت بدنی، سلامتی روان و تسکین اختلالات روان تنی در اولین کنفرانس سراسری ورزش از دیدگاه پزشکی (یزد، ۱۳۷۱) مورد تأیید اکثر روانپزشکان ایرانی قرار گرفته است.

آثار اجتماعی شدن ورزش از نظر جامعه‌شناسان پذیرفته شده است. در همین رابطه، چرسیلد<sup>۱</sup> با تکیه بر اثر اجتماعی ورزش معتقد است: چنین فعالیت‌هایی زمینه برخورد‌های مهم اجتماعی را فراهم می‌آورند. جریان اجتماعی شدن با یادگیری و تعامل اجتماعی شکل می‌گیرد و در این روند، فرد نیاز دارد که با برخی از بخش‌های اجتماعی درگیر شود. احتمالاً سازگاری با این بخش‌ها، انرژی روانی زیادی می‌طلبد (۱۱). تجارب اجتماعی و موقعیتهای فراوانی که برای تعامل در فعالیت‌های ورزشی فراهم می‌شود، کارکردهای اجتماعی بی‌شماری دارد. این تعاملات آزمایشی در صحنه ورزش می‌تواند هنگام برخورد و سازگاری با سایر موقعیتهای و محرک‌های اجتماعی به فرد کمک کند تا انرژی روانی زیادی مصرف نکند (۸، ۲۲).

اسپراتیزر و اسنایدن<sup>۲</sup> معتقدند که ورزش عاملی برای جذب شدن در جامعه است و امکان فرو نشستن تنش‌هایی را که فرد در سایه فشارهای حاصل از زندگی احساس می‌کند، فراهم می‌نماید. در واقع او را در شهروند خوب بودن، اطاعت از قوانین، احترام به اصول و اولیای امور یاری می‌دهد و حس تسلط بر نفس و میهن پرستی را در وجود انسان تقویت

کند، مستقیم و بازخوردهای مثبت و منفی فراوان برآورده می‌کند. شرکت در فعالیت‌های جسمانی و ورزش، در شکل‌گیری، تغییر، تقویت و ابقایی بسیاری از تواناییها و ویژگیهای روانی - اجتماعی مؤثر است.

شرکت مداوم و مستمر در فعالیت‌های جسمانی و ورزشی بر اساس روند یادگیری و تعامل اجتماعی، در صفات اکتسابی شخصیت نقش دارد؛ زیرا سابقه فعالیت ورزشی در تیم و باشگاه، کسب مهارت‌های نه صرفاً حرکتی، بلکه اساساً روانی و اجتماعی در انبوهی از محرک‌های مثبت و منفی، انواع درگیریها و تعاملات عاطفی و هیجانی ناشی از رقابت و مسابقه می‌تواند در تعادل و ثبات هیجانی، رشد اعتماد به نفس، تصور بدنی و اجتماعی و میزان اجتماعی بودن فرد، نقش سازنده و مثبتی داشته باشد.

اثرات روانی - اجتماعی فعالیت‌های جسمانی و ورزش همیشه بیش از اثرات جسمانی آن مورد علاقه روان‌شناسان و مربیان آموزشی بوده است؛ زیرا چنین فعالیت‌هایی با ایجاد تجارب غنی اجتماعی و آموزش رقابت و همکاری در روابط انسانی و مسئولیتهای اجتماعی، می‌تواند به عنوان یک جریان آموزشی به فرد امکان دهد تا مهارت‌های روانی و اجتماعی خود را بیآزماید. شرکت در چنین فعالیت‌هایی این امکان را به جوان می‌دهد تا با دیگران تماس مستقیم و تعامل واقعی برقرار سازد و نیازهای روانی خود مانند رقابت، دوستی، جلب توجه، مقبولیت گروهی، تضاد، ابراز و کنترل هیجان، رکورد شکنی، ماجراجویی و امنیت را برآورده کند.

سلامت روان نیز از موضوعهایی است که در اثر شرکت فعالیت‌های تربیت بدنی ورزش می‌تواند حاصل شود. چنین فعالیت‌هایی بهترین موقعیت را برای درگیری معیارهای سلامتی روان فراهم می‌کند. اگر سلامتی روان را به معنای احساس راحتی نسبت به خود و دیگران تعریف کنیم، معیارهای آن: موفقیت، تعادل هیجانی، واقع‌بینی، سازگاری، اجتماعی بودن و احساس ارزشمندی خواهد بود. بنابراین، ورزش با فعال‌سازی چنین معیارهایی نه فقط به بهداشت

1. Jersild

2. spreitzer and snyder ۱۹۸۹

می‌کند. در این دیدگاه، ورزش به عنوان عامل تعادل شخصیت در نظر گرفته شده است (۴ ص ۹۳). جوانان هم نیاز دارند که میل به تعامل خود را برآورده، با دیگران ارتباط برقرار، و هیجانان خود را کنترل کنند. بنابراین به نظر می‌رسد که حساسیت دوران رشد و نیازهای فراوان روانی - اجتماعی جوانان ایجاب می‌کند تا محیطی فراهم شود که در باروری این هدف اجتماعی نفوذ زیادی داشته باشد و افراد در آن محیط، دائماً نقشهایی را برای «هویت» و «احساس خود ارزشی» جستجو کنند. آیا می‌آیدین و اماکن ورزشی نمی‌تواند یکی از آن محیطها باشد؟

جامعه‌شناسان معتقدند که فعالیتهای ورزشی نیاز ما را به «تعامل» که یک نیاز اجتماعی است، برآورده می‌کند. در حقیقت، جریان اجتماعی شدن، دستیابی به تعدادی از صفات روانی - اجتماعی لازم برای بقا در یک فرهنگ است و محصول نهایی این تعامل می‌تواند شخصیت باشد. بدون شک، کسب صفات اجتماعی در چنین محیطها و برخوردهایی در تعلیم و تربیت و شکل‌گیری شخصیت نقش مهمی دارد. ورزش از این نظر می‌تواند بازوان توانای آموزش باشد. اسپریتیزرواسنایدنر با تکیه بر اثرات اجتماعی ورزش معتقدند که ورزش همیشه جنبه‌های رفتاری عاطفی و شناختی فرد را فعال می‌کند. نل<sup>۱</sup> معتقد است: فرد، ورزش می‌کند زیرا باید بازی کند. بازی یک نیاز فطری و درونی است و برای نیازها و انگیزه‌های درونی همیشه باید انرژی فراوانی مصرف کرد. نوآک<sup>۲</sup>، ورزش را به عنوان یک نهاد اجتماعی با سایر نهادها مقایسه می‌کند و می‌گوید: «دنیای ورزش باید به عنوان یک حکومت مستقل و ماندگار تجزیه و تحلیل شود و معتقد است که ورزش تسکین دهنده است و مانند سیاست و اقتصاد، مخدر و کشنده نیست» (۸۲).

شرکت مستمر و زیاد در فعالیتهای ورزشی، از جنبه‌های آموزشی مؤثر بر شخصیت و غنی از فرصتهایی است که تعامل فراوانی به همراه دارد. الگوهای عمومی و جهانی موجود در تربیت بدنی نه فقط بر روند اجتماعی و فرهنگی

اثر می‌گذارد، که بر الگوهای فرهنگی و اجتماعی نیز مؤثر است. براون<sup>۳</sup> نیز در این مورد می‌گوید: «در ورزش، امکان شرکت همه افراد با هر گونه محدودیت (جسمانی، شناختی، عاطفی) برخلاف سایر موقعیتهای اجتماعی و آموزشی وجود دارد. ورزش تنها محیطی است که در آن، کمترین قشر بندی اجتماعی وجود دارد (۹). متخصصان دیگری بر اثرات ملی، جهانی و فرهنگی ورزش تأکید کرده‌اند و معتقدند که ورزش یک فرهنگ جهانی است و همه مردم بدون توجه به سیاست، جغرافیا، نژاد، فرهنگ، تاریخ و جامعه به بازی با یکدیگر می‌پردازند. ورزش مانند موسیقی، یک زبان بین‌المللی است و برای خود بیانی همه افراد پتانسیلی دارد. اسپریتیزر نیز معتقد است: «قهرمانان ورزشی همچون رهبران بزرگ سیاسی و مذهبی حامل ارزشها هستند (۲۲، ۹). ساج، ویل کرسون و دادر<sup>۴</sup> بسیاری از اعمال اجتماعی ورزش را در سطوح بالاتر از قبیل رهایی هیجانی، اجتماعی شدن، کنترل اجتماعی، کسب هویت، پذیرش اخلاق اجتماعی، تغییر اجتماعی، و پیشرفت بیان کرده‌اند. یکی از بزرگترین مسائل در روند اجتماعی شدن از طریق ورزش، کنترل خشم است (۱۴، ۹).

توان روانی - اجتماعی تربیت بدنی و ورزش بر هیچ‌کس پوشیده نیست. شواهد انبوهی از پیشینه نظری و پژوهشی نشان می‌دهد که: شرکت در فعالیتهای ورزشی، افراد را از نظر فضایی و مکانی به هم نزدیک می‌کند؛ راهها و فرصتهای بسیاری را برای ماهر شدن در اجتماع فراهم می‌آورد؛ و محیط دلخواهی برای ارزیابی و مقایسه اطلاعات روانی - اجتماعی - که برای ما ضروری هستند - ایجاد می‌کند. در کل فعالیتهای تربیت بدنی به عنوان یک جریان آموزشی، فرهنگی و اجتماعی جایگاه خاصی در نهادهای مربوط به خود پیدا کرده است.

1. Neal, 1976

2. Novak, 1972

3. Brown, 1988

4. sage, wilkerson and do dder

### پیشینه نظری ارتباط شخصیت و ورزش

همزمان با رشد نظریه‌های شخصیت و پژوهش‌های فراوان در این زمینه، تقسیم‌بندی‌های گذشته که بر پایه وضعیت مزاجی یا حالات عاطفی (بقراط)، وضعیت بدنی و مرفولوژیکی (کرچمر و شلدون)، وضعیت رابطه فرد با جهان بیرونی و درونی (یونگ) یا وضعیت ترشح غدد و تکیه بر عوامل ذاتی و بیولوژیکی بودند، کمرنگ شدند. پیچیدگی رشد شخصیت و تأثیرپذیری آن از عوامل درونی و محیطی سبب شد که در نظریه‌های جدید و پویای شخصیت، به تعامل نیروهای محیطی و بیولوژیکی و جنبه‌های آشکار آن، توجه بیشتری شود. امروز تعاریف، تفاسیر و رویکردهای مختلفی در این زمینه وجود دارد؛ ولی تأکید بر نیروهای محیطی، تعامل اجتماعی، و عوامل ذاتی در اکثر نظریه‌های جدید مورد توافق همگان است.

بررسی اجمالی پژوهش‌های شخصیت از زمان بقراط تا رویکردهای جدید روانکاوی، پدیدارشناسی و یادگیری اجتماعی نشان می‌دهد که در روان‌شناسی معاصر، انسان شدیداً تحت تأثیر تعامل عوامل بیولوژیکی و محیطی است؛ چندان که قدرت انطباق و روند اجتماعی شدن انسان، اساس محکمی برای رشد شخصیت است و به نیروهای محیطی تجلی بیشتری می‌بخشد.

به اعتقاد آلپورت، شخصیت ایستا نیست؛ بلکه پویا است و در طول زندگی، تغییرات محیطی، نقش اجتماعی و تغییرات جسمانی آن را تغییر می‌دهد. نیازها و واقعیات در جریان رشد عمل می‌کنند و شخصیت بتدریج شکل می‌گیرد. الریک<sup>۱</sup> می‌گوید: «چون جامعه پویاست و شخصیت بر پایه روند اجتماعی شدن است، پس شخصیت نیز پویاست.»

بنابراین، باید بپذیریم که هر چند شخصیت بخشی از محصول توارث بیولوژیکی است، ولی بیشتر آن محصول میراث فرهنگی است که توسط نیروهای محیطی و از طریق تعامل بین نیازهای فرهنگی و بیولوژیکی شکل می‌گیرد و از طریق رفتار، شناخت می‌شود (۹).

مفهوم شخصیت بخشی از روان‌شناسی ورزش است. محققان روان‌شناسی ورزش بر پایه پژوهش‌های روان‌شناسی و با استفاده از روشها و تکنیکهای متداول - بویژه پرسشنامه - ویژگیهای شخصیتی ورزشکاران را بررسی و مقایسه کرده‌اند. اکثر مطالعات کوشیده‌اند تا به نحوی بین شخصیت و ورزش پیوندی برقرار کنند و به سؤالی در این زمینه، پاسخ دهند: سؤالی همچون: آیا فعالیت و محتوای ورزشی می‌تواند بر شخصیت فرد تأثیر بگذارد؟

آیا نوع شخصیت می‌تواند در انتخاب و استمرار فعالیتهای ورزشی اثر گذار باشد؟

البته بیشتر تحقیقات انجام گرفته از نوع عرضی، همزمان و مقایسه‌ای بوده و همیشه کاستیهایی به دنبال داشته است؛ از جمله کاستیها: وجود تکنیکهای قوی اندازه‌گیری، عوامل مغل و محدود کننده، و نداشتن یک نظریه پویا در زمینه شخصیت و ورزش است. بیشتر محققان از موضوع تأثیر متقابل و تعامل بین شخصیت و ورزش حمایت می‌کنند، ولی بررسی چنین اعتقادی بسیار مشکل است؛ زیرا به کارگیری آزمونهای عمومی شخصیت و برخی آزمونهای شخصیتی ویژه ورزشکاران، بیشترین حجم تحقیقاتی از نوع همبستگی را به خود اختصاص داده است که برای بیان رابطه علی یا تعاملی به هیچ وجه علمی نیستند (۱۴).

مارتنز<sup>۲</sup>، تحقیقات در رابطه با شخصیت و ورزش را از سال ۱۹۷۵ - ۱۹۵۰ چنین طبقه‌بندی کرده است: تحقیقات از نوع همبستگی (۸۹٪)، تجربی (۱۰٪) و بالینی (۱۰٪).

ویلی<sup>۳</sup> از سال ۱۹۸۹ - ۱۹۷۴ تحقیقات در این زمینه را چنین تقسیم‌بندی کرده است: از نوع همبستگی (۶۸٪)، تجربی (۲۸٪) و بالینی (۱۴٪). بیشترین حیطه پژوهشی مربوط به عزت نفس است (۱۴٪). بنابراین، رشد تحقیقات تجربی و تکیه بر یافته‌های آن می‌تواند برخی از مشکلات

1. Ulrick

2. Martens, 1975

3. Vealy, 1989

میزان اضطراب و افسردگی می شود.

۲- تغییرات در درک خود: ورزش پتانسیل مثبتی روی عزت نفس و خود پنداری دارد و با کاهش چربی، توزیع مناسب وزن بدن، افزایش سطح انرژی و ظاهری جوان همراه می شود.

۳- قابلیت اجتماعی و تغییرات در روش زندگی: ورزش، الگوهای روزمره زندگی از قبیل خوردن، خوابیدن، استراحت و غیره را تغییر می دهد و احتمالاً تغییر در سبک و شیوه زندگی روی شخصیت اثر می گذارد.

۴- تغییرات در روابط: ورزش در ارتباط ورزشکار با باشگاه، مربی و تیم، الگوهای رفتاری مختلفی ایجاد می کند. انتظارات ارزشها را نیز تغییر می دهد و با شکل گیری ارزشها و انتظارات جدید در گروه، روی شخصیت اثر می گذارد.

### مقایسه ورزشکاران با غیر ورزشکاران

پژوهشهای انبوه خارج از کشور و چندین پژوهش در داخل کشور که با استفاده از پرسشنامه، برخی از صفات و ویژگیهای شخصیت ورزشکاران را با غیر ورزشکاران مقایسه کرده اند (حسن خلج، ۱۳۶۷، بهرام یوسفی، ۱۳۷۵؛ محمد رحمانی، ۱۳۷۰؛ فرهاد رحمانی نیا، ۱۳۷۰؛ رحیم رضائی نژاد، ۱۳۷۲) و نشان داده اند که ورزشکاران، اختلالات روان تنی، اضطراب و افسردگی کمتر، اعتماد به نفس، ثبات هیجانی و خودکفایی بیشتری از غیر ورزشکاران دارند.

پژوهش اسکندل<sup>۵</sup> روی دانش آموزان مدارس راهنمایی و دبیرستان، وب<sup>۶</sup> روی ورزشکاران دانشگاهی و یونگ و اسمایل<sup>۷</sup> روی ورزشکاران دارای ۴ سال سابقه فعالیت ورزشی منظم نشان داد که گروه ورزشکاران، حس خودکفایی و استقلال بیشتری دارند (۱۱). کن و ناپ<sup>۸</sup> معتقدند که نیمرخ

روش شناسی و نتیجه گیری را حل کند.

روند تغییر شخصیت بر اثر شرکت در فعالیتهای ورزشی، امری بسیار پیچیده است؛ زیرا هنوز اثر آن کاملاً شناخته نشده است و ارتباط نزدیک این دو پدیده، همیشه به وسیله سطح و میزان فعالیت فرد، ورزش و پارامترهای دیگر محدود می شود. هاریس<sup>۱</sup> معتقد است که با وجود اثر تعاملی شخصیت و ورزش در بروز تفاوت بین ورزشکاران و غیر ورزشکاران، فعالیتهای ورزشی کوتاه مدت فواید روانی و جسمانی چندانی ندارند. (۲۲). کلارک و هاریسون<sup>۲</sup> نیز می گویند: «شخصیت در انتخاب و شرکت فرد در فعالیتهای ورزشی و سازگاریهای اجتماعی نقش دارد. تفاوت شخصیت ورزشکاران به آن معنی نیست که ورزش سبب بالا بردن صفات شخصیت می شود. ممکن است این نظریه درست باشد و بتوانیم نتیجه بگیریم که ورزش، افراد خوب انطباق یافته در جامعه را جذب می کند و افراد ناسازگار را نمی پذیرد (۱۱). آیزنگ<sup>۳</sup> با گردآوری فهرست مهمی از نتایج تحقیقات ورزش و شخصیت بیان می کند: در ارتباط با شخصیت و ورزش سه زمینه خوب از قبیل برونگرایی، ثبات هیجانی بیشتر و اختلالات روان تنی کمتر وجود دارد. برخی از صفات، حالات و خلق و خوی نیز با رفتار ورزشی ارتباط خوبی دارند.

وی همچنین معتقد است که: «تغییرات ناشی از ورزش بر شخصیت، بتدریج، آهسته و بعد از سالها روی می دهد؛ زیرا ورزش، اعمال دستگاه عصبی سمپاتیک، انتظارات و ارزشها را تغییر می دهد (۱۴).

مکانیزم رشد و تغییر شخصیت ناشی از ورزش هنوز کاملاً شناسایی، تعبیر و تفسیر نشده اند. بسیاری از محققان نیز کوشیده اند تا به نحوی این مکانیزم را توصیف کنند. یکی از آنها به نام دینست بیر<sup>۴</sup>، چهار مکانیزم احتمالی تأثیر ورزش بر شخصیت را به شرح زیر فرض کرده است (۱۴):

۱- تغییرات فیزیولوژیکی: ورزش باعث تغییراتی از جمله تغییرات هورمونی اثرگذار روی هیجان، خلق و خو و

- |                           |                             |
|---------------------------|-----------------------------|
| 1. Harris, 1973           | 2. Clark and Harrison, 1984 |
| 3. Eysenck, 1982          | 4. Dienstbier, 1984         |
| 5. schendel, 1965         | 6. Webb, 1976               |
| 7. Young and Ismail, 1977 | 8. Kane and Knapp, 1964 - 5 |

رشته‌های تیمی، همکاری، اجتماعی بودن، نظم و برونگرایی بیشتری وجود دارد (۲۲، ۲۱، ۱۳).

به طور کلی، بدون توجه به رشته‌های ورزشی، ورزشکاران در صفات بسیاری برتر از افراد عادی هستند و با اینکه ورزشکاران رشته‌های مختلف، نیمرخ شخصیتی مشابهی دارند، ولی تفاوت شخصیتی بین رشته‌های مختلف شاید فقط در برخی صفات بتواند به این نکته کمک کند؛ چون رشته‌های ورزشی، تجربیات و تعاملات متفاوتی به دنبال دارند. بنابراین، کمیت و کیفیت تجارب، تماس دائمی با دیگران، کار گروهی داشتن، سطح مهارت، مدت فعالیت جسمانی و عوامل دیگر شاید بتواند تفاوت‌های موجود را اندکی توجیه کند.

### مقایسه ورزشکاران در پژوهشهای تجربی

گرایش به سوی پژوهشهای تجربی در روان‌شناسی ورزشی، به ویژه در زمینه بررسی و مقایسه صفات شخصیتی ورزشکاران و غیر ورزشکاران نیز نتایج پرباری به همراه داشته است که می‌تواند در نتیجه‌گیری نهایی بحث کمک کننده باشد. پژوهشگران بسیاری مانند استون و باکولا<sup>۴</sup>، یانگ و اسمایل<sup>۵</sup> و بکر<sup>۶</sup> با استفاده از برنامه‌های کوتاه مدت ۱۴ هفته‌ای دوچرخه سواری، پیاده‌روی و برنامه آمادگی جسمانی ۱۶ هفته‌ای و مطالعه طولی دو ساله، اثرات مثبت فعالیت‌های جسمانی را اثبات کرده‌اند. برخی از پژوهشها نیز نشان می‌دهند که تمرینات هوازی و کاهش وزن، تغییرات مطلوبی در افسردگی و اختلالات روان‌تنی، تعامل اجتماعی، و آشفتگی هیجانی دارند. پتر<sup>۷</sup>، مورگان<sup>۸</sup> و حسن خلیج (۵) در ایران، اثر مثبت تمرینات هوازی را بر مشخصه‌های روانی

شخصیتی ورزشکاران از افراد عادی متفاوت است و این نیمرخ می‌تواند از ورزشی به ورزش دیگر فرق کند (۲۳). در زمینه اثرات اجتماعی ورزش نیز کراتی و کوپراسمیت<sup>۱</sup>، برایان<sup>۲</sup> و بیدلف<sup>۳</sup> نشان داده‌اند که مردان ورزشکار از غیر ورزشکاران اجتماعی‌ترند (۱۶). برتری جویی بیشتر، تصور بدنی خوب، حالت‌های روانی بهتر، ثبات هیجانی و اجتماعی بودن بیشتر در مقایسه زنان ورزشکار و معلمان زن ورزش با افراد عادی توسط پژوهشگران زیادی اثبات شده است (۱۰، ۲۰، ۱۱، ۱۲، ۱۵).

عضویت در یک اجتماع کوچک مانند باشگاه یا تیم ممکن است موجب تغییراتی در جریان یادگیری اجتماعی و شخصیت شود؛ زیرا نیازهای بسیاری از طریق پیوستن به جرگه ورزشکاران و پوشیدن لباس یکرنگ و غیره برآورده می‌شود. البته، ورزشکاران در سطوح بالا، ویژگیها و صفات متمایزتری دارند؛ زیرا زمان زیادی برای ورزش صرف می‌کنند و هویت شخصیتی آنها به طور کلی با مشارکت ورزشی شکل می‌گیرد و حمایت می‌شود.

### مقایسه ورزشکاران رشته‌های مختلف ورزشی

بسیاری از پژوهشگران معتقدند که علاوه بر وجود تفاوت بین ورزشکاران و افراد عادی ممکن است ورزشکاران رشته‌های مختلف در ورزشهای گروهی تماسی و غیر تماسی، انفرادی تماسی و غیر تماسی، از نظر صفات و ویژگیهای شخصیتی متفاوت باشند. بررسی پژوهشهای فراوان در این زمینه (۱۱ و ۱۹) نشان می‌دهد که صرف نظر از تفاوت‌های شخصیتی جزئی و اندک، ورزشکاران رشته‌های مختلف نیمرخ شخصیتی مشابهی دارند. براین اساس، شرکت در فعالیت‌های جسمانی و ورزشی در هر رشته می‌تواند اثرات روانی-اجتماعی خود را ایجاد کند. در بین ورزشکاران رشته‌های انفرادی، صفاتی مانند میزان برتری جویی، اعتماد به نفس، درونگرایی و خودکفایی بیشتر از ورزشکاران رشته‌های تیمی دیده می‌شود؛ در صورتی که در ورزشکاران

1. cratty and cooper smith, 1967

2. Berian, 1974

4. Stone and buccola

6. Baker, 1990

8. Morgan et al. 1985

3. Bidulph, 1964

5. young and Ismail

7. Peter, 1992

### منابع و مأخذ:

۱. آقاپور، مهدی، تربیت بدنی و ورزش در جامعه‌شناسی، فصلنامه ورزش، شماره ۵ و ۴، بهار ۱۳۶۷.
۲. اسمول و اسمیت؛ روان‌شناسی ورزشکاران نوجوان، ترجمه محمدرضا نیکخو، مجله دانشمند، شماره ۳۰، ضمیمه ۴۲، بهمن ۱۳۷۱.
۳. برگ اتوکلاين؛ روان‌شناسی اجتماعی، ترجمه کاروان، ۲ جلد، نشر اندیشه، جلد دوم، چاپ نهم، ۱۳۶۴.
۴. توماس، ریموند، روان‌شناسی ورزش، ترجمه محمدحسین سروری، نشر یگانه، چاپ اول، تهران ۱۳۷۰.
۵. دلخوش نواز، هاشم، روان‌شناسی شخصیت کودک و نوجوان، اروند چاپ اول، ۱۳۶۹.
۶. خلیج، حسن؛ بررسی صفات شخصیتی ورزشکاران استقامتی و مقایسه آن با گروه عادی، رساله کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت مدرس، ۱۳۶۷.
۷. گلزاری، محمود؛ معیارهای سلامت روان، رشد جوان ۲، سال ۶ آبان ۶۹-۶۸.
۸. نمازی زاده، مهدی؛ مبانی روانی - اجتماعی در یادگیری مهارت‌های ورزشی، دانشکده تربیت بدنی دانشگاه تهران، اسفند ۱۳۵۳.
9. Brown, tanie p; Human and Movement, 1984.
10. Brown, sheila; personality characteristics in physical Educators, the reaserch Quarterly; vol. 96, No. 2, 1975, pp. 127 - 135.
11. Clark and Harison; research processes in physical Edc..., sec Edi, 1989, pp. 333 - 363.
12. Docanis, Georce et al; self esteem, the Journal of sport psychology, vol. 33, No. 2, 1997.
13. Fratzak, mel R; Perseonality traits in basketball, the research Quarterly. vol. 24, No. 4, 1975, pp. 484 - 488.
14. Furnham, adrian; personality and sports reference and performance, sport psychology, v. 216. No. 3, 1990.

1. Amino metabolites
2. Beta endrophine
3. Bandura's self - efficacy theory

نشان داده‌اند. چنین یافته‌هایی با مقایسه ورزشکار استقامتی و افراد عادی نیز به دست آمده است. (۲۰، ۱۵).

اثر ضد افسردگی ورزش نه فقط توسط روان پزشکان تأکید شده، بلکه ورزش به عنوان یک وسیله و روش کاهش افسردگی در پژوهش‌های روان شناختی مطرح است و انبوهی از پژوهش‌ها تا سال ۱۹۹۲ چنین اثری را تأیید می‌کند. چهار توجیه نظری برای اثر ضد افسردگی وجود دارد. توجیه فیزیولوژیک، توجیه بیولوژیک، توجیه شناختی و توجیه رفتاری.

از نظر فیزیولوژیکی و بیولوژیکی، افزایش فعالیت جسمانی افراد افسرده، ترشح «آمینو متابولیتها»<sup>۱</sup> را کاهش می‌دهد و موجب افزایش فعالیت «بتا اندروفین»<sup>۲</sup> می‌شود که تغییر در هر دو، اثر مثبتی بر خلق بیمار دارد. در توجیه شناختی، پژوهشگران با استفاده از نظریه خود توانمندی بندورا<sup>۳</sup> معتقدند: «ورزش، احساس تسلط شخصی و خود توانمندی را تقویت می‌کند و تغییرات رفتاری به همراه دارد. چنین تغییراتی در کاهش افسردگی مؤثر است.»

بنابراین، بهبود و اصلاح خویشتن پنداری، عنصر اصلی تغییر درمانی ورزش است و بهبود آمادگی جسمانی و کسب تصور بدنی و خود پنداره خوب در مجموعه‌ای از تجارب ورزشی بازخورد مثبت و احساس رضایتمندی را فراهم می‌کند. چنین رضایت و لذتی ممکن است به سایر موقعیتها و جنبه‌های زندگی سرایت کند.

بنابراین، کارآیی و فواید روانی - اجتماعی فعالیتهای جسمانی و ورزشی از نظر پیشگیری، درمانی و بهداشتی در پژوهش‌های مقایسه‌ای، تجربی و بالینی اثبات شده است. اگرچه امکان دارد که تغییرات روانی و شخصیتی اندک باشد، ولی بدون تردید، تصور بدنی و حرکت بویژه در مردان و زنان بزرگسال بر سایر صفات شخصیتی از قبیل اعتماد به نفس، عزت نفس و غیره اثر می‌گذارد. چنین اثراتی ممکن است مبنای تغییر و تعدیل صفات روانی و اجتماعی فرد شود. روان‌شناس بزرگی همچون آیزنگ حداقل با تغییر در سه صفت شخصیتی موافق است.

15. Widdop and widdop; the comparison of personality traits in sport; the research Quarterly, vol.96, No. 3, 1975. pp. 274 - 281.

16. Kay, Richards; sport interest and self concept, V. 43, No. 2, 1972, pp, 208 - 215.

17. Koeppi, peter; the influence of weight reduction and exercise upon the personality profiles, clinical psychology, vol. 98, No. 4, July 1992, pp 493 - 470.

18. Morgan et al; personality characteristics, the research Quarterly, vol. 9, No. 2, 1978, pp 119 - 133.

19. O'connor and webb; investigation of personality traits of college female athletes and nonathlets, the

research Quarterly, vol. 47, No. 2, 1976. pp 203 - 210.

20. Oxendine, Joseph B; psychology of motor learning, seuedix, 1989.

21. Pavgicia and Johnson; a comparison of personality traits in athletes, the research Quarterly, vol. 93, No. 4, 1992, pp 409 - 415.

22. snyder and spreitzer; social aspects of sport, thi... edi... , 1989.

23. Williams , Jean M; personality traits of champion Level female fencer's; the research Quarterly, vol. 41, No. 3, 1970. pp 996 - 453



مطالعات ورزشی

رتال جامع علوم انسانی

پژوهش‌های علمی و تحقیقاتی در زمینه روانشناسی ورزش و مسائل مرتبط با آن. این بخش شامل بررسی ویژگی‌های شخصیتی ورزشکاران و تأثیرات محیط ورزش بر سلامت روان است.

مطالعاتی در مورد تأثیرات ورزش بر سلامت روان و بهبود کیفیت زندگی. این بخش به بررسی نقش ورزش در کاهش استرس و افزایش تاب‌آوری می‌پردازد.