

بررسی رابطه شادی با شخصیت در دانشجویان دختر ورزشکار و غیرورزشکار دانشگاه تبریز

وحید ساری صراف - پروانه علوی نامور - دکتر سید داوود حسینی نسب -
دکتر علی اصغر کوشافر
عضو هیأت علمی دانشگاه تبریز - عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد تبریز - استاد دانشگاه
تبریز - دانشیار دانشگاه تبریز

چکیده

جایگاه هیجانات مثبتی همچون «شادی» و ارتباط آن با جنبه‌های مختلف شخصیت و عوامل مؤثر در این خصوص از قبیل شرکت در فعالیت‌های ورزشی، چندان هویدا نیست. از این رو هدف تحقیق حاضر در قالب پیمایشی، یافتن ارتباط بین جنبه‌های مختلف شخصیت با شادی در جامعه دانشجویان دختر ورزشکار و غیرورزشکار دانشگاه تبریز است.

برای رسیدن به این هدف، پس از تعیین اعتبار و پایایی قابل قبول پرسشنامه شادی آکسفورد، جنبه‌های گوناگون شخصیت ۵۱ ورزشکار (با میانگین $1/76 \pm 21/14$) و ۶۱ غیرورزشکار (با میانگین سنی $2/35 \pm 21/53$) از سیاهه ۹۰ سؤالی شخصیت آیزنگ استخراج و رابطه آن با متغیر شادی بررسی شد. داده‌های حاصل با استفاده از آزمون‌های همبستگی پیرسون و t در نرم‌افزار SPSS.7.5 تجزیه و تحلیل شد. نتایج نشان داد که گروه آزمودنی ورزشکار نسبت به غیرورزشکار در جنبه برونگرایی شخصیت از نمرات بالایی برخوردار بودند و تفاوت بین این دو گروه در حد $\alpha < 0/05$ معنی‌دار بود. همچنین گروه آزمودنی ورزشکار میزان شادی بالاتری نسبت به گروه غیرورزشکار داشتند. این تفاوت نیز در حد $\alpha < 0/01$ معنی‌دار بود. این در حالی است که بین برونگرایی و شادی در غیرورزشکاران همبستگی بالاتری وجود دارد ($\alpha < 0/01$).

واژه‌های کلیدی

پرسشنامه شادی آکسفورد و سیاهه شخصیت آیزنک.

مقدمه

آشنایی با مواردی پیرامون الگوهای معمولی پاسخ فرد، می‌تواند ما را در پیش‌بینی کیفیت رفتار وی در یک موقعیت جدید و خاص کمک کند. این پاسخ‌ها اغلب از ویژگی‌های شخصیتی افراد نشأت می‌گیرد و هر ویژگی ثابت شخصیت، رویکرد فرد را نسبت به موقعیت‌های استرس‌زا محدود می‌سازد، زیرا سبک‌های ویژه تفکر و رفتار وی، اجازه پاسخ‌های معین و محدودی را می‌دهند. در حال حاضر، این اندیشه رایج است که تفاوت‌های فردی در سلامت، تا اندازه‌ای ریشه در خصوصیات شخصیتی فرد دارند (فریدمن، ۱۹۹۰). اما اینکه شخصیت چگونه بر سلامت فرد تأثیر می‌گذارد، همچنان مرموز است.

شادی نیز یکی از معیارهای سلامت روانی انسان‌هاست، به طوری که مک دوگال^۱ (۱۹۲۱) معتقد است «شادی از عمل هماهنگ همه عواطف یک شخصیت یکپارچه و کاملاً منسجم ناشی می‌شود که در آن احساسات اصلی یکدیگر را در یک رشته اعمالی که همگی متوجه یک یا چند هدف تقریباً متحد و هماهنگ است، تقویت می‌کنند» (مارشال ریو، ۱۳۷۶). از طرفی، نقش فعالیت‌های بدنی در ایجاد شادی و سلامت روانی بر اساس گزارش‌های محققان مشهود است، به طوری که کوپر اسمیت اظهار می‌دارد، «ورزشکاران از پایداری هیجانی و اعتماد به نفس بالایی برخوردارند و نسبت به خود و زندگی، تصورات مثبتی دارند و عوامل شخصیتی آنان نیز به نحو بارزی رشد یافته است». بنابراین هر قدر شخصیت غنی‌تر، متکامل‌تر، یکپارچه‌تر و منسجم‌تر باشد، ظرفیت بیشتری برای شادی دارد، چنانکه اشنایدر^۲ (۱۹۸۹)، در مورد ویژگی‌های روانی دانشجویان ورزشکار اظهار کرد: «ورزشکارانی که در مسابقات قهرمانی دانشجویان شرکت می‌کنند، در سه بعد خشنودی از زندگی، احساس عمومی خوب بودن و

خوداتکایی، از دانشجویان غیرورزشکار بهترند» (واعظ موسوی، ۱۳۷۷).

بر اساس مدارک پژوهشی موجود و درک عامه مردم، اختلاف بین ورزشکاران و غیرورزشکاران در ویژگیهای شخصیتی، کم و بیش ضد و نقیض بوده و تاکنون نتایجی که به طور قاطع ویژگیهای شخصیتی خاصی را برای ورزشکاران رشته‌های مختلف برشمارند، به دست نیامده است (باکر و همکاران، ۱۹۹۴). درحالی‌که آیزنک و همکاران^۱ (۱۹۸۲)، معتقدند «تغییرات ناشی از شرکت در فعالیت‌های ورزشی بر شخصیت به تدریج و آهسته و بعد از سال‌ها روی می‌دهد، زیرا ورزش اعمال سیستم عصبی سمپاتیک، انتظارات و ارزش‌ها را تغییر می‌دهد». در عین حال، اغلب قریب به اتفاق تحقیقات، ورزشکاران را از نظر شخصیتی برونگراتر از غیرورزشکاران معرفی کرده‌اند. سایر جنبه‌های شخصیتی از جمله روان‌رنجوری و روان‌پریشی، متأثر از دخالت سایر متغیرهای ذاتی و محیطی، نتایج مغایری را نشان داده‌اند.

بیشتر تحقیقات در حوزه روان‌شناسی، به هیجانات منفی از جمله افسردگی و اضطراب اختصاص داشته است، از این رو جایگاه هیجانات مثبتی همچون «شادی» و ارتباط آن با «شخصیت» و عوامل مؤثر در این خصوص از قبیل فعالیت‌های ورزشی، چندان هویدا نیست. تحقیقات موجود بین امتیازات شادی و جنبه برونگرایی شخصیت رابطه مثبت، اما بین شادی و روان‌پریشی همبستگی منفی را در شرکت‌کنندگان فعالیت‌های اجتماعی بویژه قشر ورزشکار گزارش کرده‌اند (آرگیل، ۱۹۹۶؛ آیزنک، ۱۹۸۵؛ آرگیل و لو^۲، ۱۹۹۰؛ فارنهام و بروین^۳، ۱۹۹۰؛ لو و آرگیل، ۱۹۹۱؛ برینر، دونالدسون، کیریای و وارد^۴، ۱۹۹۵؛ فرانسیس، براون، لستر و فیلیپ چارک^۵، ۱۹۹۸). برخی از شواهد نشان داده‌اند که شخصیت (برونگرایی)، برترین پیشگوی شرکت در این‌گونه فعالیت‌هاست که در نهایت به شادی می‌انجامد (هیل و آرگیل^۶، ۱۹۹۸).

فعالیت‌های ورزشی و تفریحی، منابع عمده شادی محسوب می‌شوند. این‌گونه فعالیت‌ها از

1- Eysenck

2- Argyle & Lu

3- Furnham & Brewin

4- Brebner, Donaldson, Kirby & Ward

5- Francis, Brown, Lester & Philip Chark

6- Hill & Argyle

علائق ویژه‌ای متأثر می‌شوند که انتخاب آنها جنبه شخصیتی دارد و تحت کنترل فرد است، از این رو با وجود فشارهای جسمی، بالذت همراهند. برخی از تحقیقات در قالب‌های تجربی و نیمه تجربی، تأثیر فعالیت‌های ورزشی و تفریحی را روی رضایت از زندگی و شادی ثابت کرده‌اند. بنابراین انجام پژوهش هرچه بیشتر جهت برنامه‌ریزی و تدوین اهداف کوتاه‌مدت، میان و بلندمدت در این زمینه ارزش ویژه‌ای خواهد داشت و لزوم آن با توجه به اقتضای زمانی و شرایط خاص نشأت گرفته از ارزش‌های حاکم و محدودیت‌های اجتماعی و فرهنگی، برای جوانان بویژه قشر دانشجوی و در این بین، دختران، بیش از پیش احساس می‌شود، تا بدین وسیله به جامعه سالمی دست یابیم که مردم آن بتوانند ضمن رفع نیازهای زندگی، از طریق اشتغال متعارف، از سرگرمی‌های مناسب، روابط انسانی مطلوب و شغف عاطفی مسرور و شاد شوند.

روش تحقیق

با توجه به اهداف تحقیق حاضر که مبین جست‌وجوی رابطه بین جنبه‌های شخصیت و شادی در زمان حال است، روش پژوهش بر اساس تقسیم‌بندی گی^۱ از نوع تحقیقات همبستگی یا پیمایشی^۲ است. جامعه آماری این تحقیق شامل دانشجویان دختر دانشگاه تبریز است که بر حسب گزارش مرکز محاسبات این دانشگاه، ۵۶۷۳ نفر را در گرایش‌های مختلف تحصیلی در برمی‌گرفت. از بین این تعداد ۷۰ دانشجوی منتخب رشته‌های ورزشی مختلف دانشگاه تبریز جهت شرکت در مسابقات بین‌دانشگاهی و به همان تعداد دانشجویان غیرورزشکار مشغول به تحصیل در ردیف دانشجویان ورزشکار همان دانشکده‌ها به‌عنوان آزمودنی‌های پژوهش برگزیده شدند. به منظور بررسی میزان شادی، از پرسشنامه شادی آکسفورد در ۲۹ بند و برای جنبه‌های شخصیت از سیاهه ۹۰ سوالی آیزنک استفاده شد. در این بین برای کنترل برخی از متغیرهای مداخله‌گر، برگه مشخصات عمومی نیز تکمیل گردید. به منظور یافتن روایی پرسشنامه آکسفورد، از نظرهای محققان روان‌شناسی و تربیت‌بدنی استفاده شد و برای پایایی،

ضریب همبستگی آزمون مجدد^۱ در بین گروه‌های ورزشکار و غیرورزشکار و نیز آلفا محاسبه گردید (جدول ۱). برای دستیابی به نتایج، از ضریب همبستگی گشتاوری پیرسون و آزمون t در گروه‌های مستقل استفاده به عمل آمد.

جدول ۱- ضرایب همبستگی آزمون - آزمون مجدد پرسشنامه شادی آکسفورد

متغیرها	تعداد	ضریب همبستگی
آزمون - آزمون مجدد گروه ورزشکار	۱۲	۰/۸۴
آزمون - آزمون مجدد گروه غیرورزشکار	۱۰	۰/۹۵
آزمون - آزمون مجدد کل آزمودنی‌ها	۲۲	۰/۹۰

نتایج و یافته‌های تحقیق

بعد از استخراج (L^2) از تعداد ۱۴۰ پرسشنامه تکمیل شده، ۲۵ مورد به سبب L بالای میانگین و ۳ مورد به علت غیرقابل استفاده بودن حذف شد.

پیرو این پرسش که «هر یک از آزمودنی‌های ورزشکار و غیرورزشکار دارای چه جنبه‌هایی از شخصیت هستند و بین این جنبه‌ها چه تفاوتی وجود دارد؟» و نیز «آزمودنی‌ها از چه میزان شادی برخوردارند؟» پژوهش حاضر بر روی ۱۱۲ آزمودنی (۵۱ دانشجوی ورزشکار با میانگین سنی $21/53 \pm 2/35$ و ۶۱ دانشجوی غیرورزشکار با میانگین سنی $21/13 \pm 1/76$) صورت گرفت.

مقایسه جنبه برونگرایی شخصیت و شادی ورزشکاران و غیرورزشکاران، حاکی از آن است که ورزشکاران از نمرات بالایی برخوردارند ($14/55 \pm 3/05$ در برابر $12/41 \pm 4/36$ برای برونگرایی و $46/49 \pm 13/13$ در برابر $37/62 \pm 13/5$ برای شادی)، در حالی که نمرات بالای جنبه‌های روان‌رنجوری و روان‌پریشی به گروه غیرورزشکاران اختصاص داشت

($13/57 \pm 4/87$) در برابر $11/33 \pm 5/03$ برای روان‌رنجوری و $4/49 \pm 2/03$ در برابر $4/06 \pm 2/04$ برای روان‌پریشی).

به‌دنبال این سؤال که: «آیا بین برونگرایی و شادی دانشجویان ورزشکار رابطه مثبتی وجود دارد؟» مشخص شد که این همبستگی در حد $\alpha < 0/05$ معنی‌دار است. چنین رابطه‌ای در بین دانشجویان غیرورزشکار نیز مثبت و معنی‌دار بود و تنها اختلاف در کمیت این رابطه متجلی می‌شود ($0/436$ در برابر $0/343$). همان‌گونه که پیش از این اشاره شد، ورزشکاران در جنبه روان‌رنجوری شخصیت از امتیاز پایین و در متغیر شادی، از امتیازات بالایی برخوردار بودند. جست‌وجوی رابطه این دو متغیر همبستگی معنی‌داری را در جهت منفی نشان داد. این رابطه منفی بین جنبه روان‌پریشی و میزان شادی در دانشجویان ورزشکار با وجود آنکه منفی است، ولی معنی‌دار نیست (جدول‌های ۲ و ۳). اما اینکه شادی در کدام یک از گروه‌های آزمودنی بیشتر است و آیا بین این متغیر در دو گروه دانشجویان دختر ورزشکار و غیرورزشکار تفاوت معنی‌داری وجود دارد یا نه؟ نتایج نشان داد که این فرضیه به سبب آنکه $t_{obs} < 2/67 = t_{cri}$ در حد $\alpha < 0/01$ صادق است. به‌دنبال امتیاز بالای جنبه روان‌رنجوری دانشجویان غیرورزشکار و طرح این پرسش که: «آیا بین این جنبه در این دو گروه تفاوتی وجود دارد؟» از آنجایی که $t_{obs} < 1/980 = t_{cri}$ در سطح $\alpha < 0/05$ معنی‌دار است، فرضیه فوق تأیید می‌شود (جدول ۴).

جدول ۲- رابطه جنبه‌های شخصیت و شادی ورزشکاران

متغیرها	شادی	برونگرایی	روان‌رنجوری	روان‌پریشی
شادی	۱			
برونگرایی	$0/343^*$	۱		
روان‌رنجوری	$-0/458^{**}$	$-0/219$	۱	
روان‌پریشی	$-0/222$	$-0/069$	$-0/092$	۱

* همبستگی در سطح $\alpha < 0/05$ معنی‌دار است (دو طرفه).

** همبستگی در سطح $\alpha \leq 0/01$ معنی‌دار است.

جدول ۳- رابطه جنبه‌های شخصیت و شادی غیرورزشکاران

متغیرها	شادی	برونگرایی	روان رنجوری	روان پریشی
شادی	۱			
برونگرایی	۰/۴۳۶*	۱		
روان رنجوری	-۰/۴۱۷**	-۰/۲۹۶	۱	
روان پریشی	-۰/۰۷۷	-۰/۰۲۷	-۰/۲۶۹*	۱

* همبستگی در سطح $0/05 < \alpha$ معنی دار است (دوطرفه).** همبستگی در سطح $0/01 \leq \alpha$ معنی دار است.

جدول ۴- مقایسه میانگین جنبه‌های شخصیت و شادی ورزشکاران و غیرورزشکاران

متغیرها	t	درجه آزادی	معنی دار (دوطرفه)
شادی	۳/۵۰۵	۱۱۰	۰/۰۱
برونگرایی	۲/۹۵۱	۱۱۰	۰/۰۴
روان رنجوری	-۲/۳۸۹	۱۱۰	۰/۰۱۹
روان پریشی	-۱/۱۲۱	۱۱۰	۰/۲۶۵

بحث و نتیجه‌گیری

در مطالعه سیاهه شخصیت، ورزشکاران نسبت به غیرورزشکاران برون‌گراتر بودند که با نتایج بسیاری از پژوهش‌های داخلی و خارجی از جمله اسپرلینگ^۱ (۱۹۴۲)، کن^۲ (۱۹۶۴)، مک فرسون^۳ (۱۹۶۵)، مورگان^۴ (۱۹۶۴)، برونر^۵ (۱۹۶۹)، کوپر^۶ (۱۹۷۰)، کن (۱۹۷۱)،

1- Spurling

2- Kane

3- Mac Ferson

4- Morgan

5- Bruner

کاستایل^۷ (۱۹۷۱)، دلفین^۸ و همکاران (۱۹۸۰)، آیزنک و همکاران (۱۹۸۲)، جورج^۹ (۱۹۸۲)، فارنهام و کیرکالدی^{۱۰} (۱۹۹۱)، هیلز و آرگیل (۱۹۹۸)، عبدلی (۱۳۷۳) همخوانی دارد.

یافته‌های حاصل از مطالعه سیاهه شخصیت غیرورزشکاران، نشان داد که میانگین امتیازات برونگرایی این گروه آزمودنی نیز بالاتر از میانگین است و این می‌تواند حاکی از آن باشد که به‌رغم نقش حضور در فعالیت‌های ورزشی در این سطح به‌عنوان یک متغیر محیطی در جنبه برونگرایی فعالیت‌های دیگری نظیر مذهب، موسیقی، نقاشی، سینما و ... نیز از جمله فعالیت‌های اجتماعی هستند که شاید این عده بدان می‌پرداختند. البته وراثت نیز از متغیرهایی است که محققان برای تبیین تفاوت‌های فردی در شخصیت بدان بها می‌دهند. حال آنکه کلمن^{۱۱} (۱۹۸۰)، معتقد است که بهترین ورزشکاران درونگرا هستند. در جای دیگر واربرتون^{۱۲} و کین (۱۹۶۷)، دریافته‌اند که ورزشکاران در سطوح بالاتر رقابتی، بیشتر درونگرا هستند. البته ورزشکاران بارها نشان داده‌اند که خودشان تغییراتی را در خصوصیات شخصیتی‌شان دیده و تغییراتی در گرایش‌های روانی‌شان نسبت به عملکرد ورزشی مشاهده کرده‌اند و از این‌رو موفق‌ترین و بزرگترین قهرمانان را افرادی معرفی می‌کنند که یاد گرفته‌اند تا خصوصیات و گرایش‌های روان‌شناختی را برای متناسب ساختن با میزان تقاضای متغیر عملکرد ورزشی خود تغییر دهند (مارشال ریو، ۱۳۷۲).

در این بین، تعداد محدودی از پژوهش‌های داخلی که با استفاده از پرسشنامه بن رویتر (BPI)، صورت گرفته بود، بین جنبه‌های شخصیتی ورزشکاران و غیرورزشکاران تفاوت معنی‌داری را گزارش نکرده بودند (رمضانی‌نژاد، ۱۳۷۲، ریاحی مهابادی، ۱۳۷۲). بررسی

6- Cooper

7- Castill

8- Dolphin

9- Jurge

10- Furnham & Kirkcaldy

11- Coleman

12- Warburton

پرسشنامه شادی نیز میزان شادی ورزشکاران را بالاتر از غیرورزشکاران نشان می‌دهد. هیلز و آرگیل (۱۹۹۸) نیز چنین نتیجه‌ای را در بین چهار فعالیت ورزش، تماشای تلویزیون، موسیقی و مذهب به دست آوردند. دینر^۱ (۱۹۸۴)، معتقد است که شادی به تعداد رویدادهای خوشایندی که افراد تجربه می‌کنند، بستگی دارد. کروز و لندرز^۲ (۱۹۸۷) در یک متاآنالیزی و چهار تحقیق روی ۱۴۴۹ آزمودنی، ادعا کردند که پاسخ کمتر به فشارهای روانی در آزمودنی‌های ورزشی، زیربنای فیزیولوژیک و بیوشیمیایی دارد. مورگان و اکانر (۱۹۸۸)، استین برگ و سایکس (۱۹۸۵)، اکیل و همکاران (۱۹۸۴) الن (۱۹۸۴) و کراسمن^۳ (۱۹۸۴)، اظهار کردند که ورزش و فعالیت‌های شدید بدنی، سبب افزایش اندروپین پلازما شده و با احساس شادی غیرقابل وصفی همراه می‌شود. هاوالت و همکاران (۱۹۸۴)، فارل و همکاران (۱۹۸۲)، گامبرت و همکاران (۱۹۸۱) و کلت و همکاران (۱۹۸۱) نیز، این موضوع را تأیید کردند (واعظ موسوی، ۱۳۷۷). از سوی دیگر، مطالعات متعددی، شخصیت را تعیین‌کننده اصلی شادی معرفی کرده‌اند. در این بین هر یک از عوامل انگیزه فعالیت‌های ورزشی، محیط‌های ورزشی، روابط شخصی شدت و مدت آن در میزان شادی مؤثرند.

بین متغیرهای شادی و برونگرایی در هر دو گروه آزمودنی، رابطه مثبتی به چشم می‌خورد. وسمن و ریکس^۴ (۱۹۶۶)، کاستا، مک گراونورس^۵ (۱۹۸۱)، امونز^۶ و دینر (۱۹۸۵)، بروین (۱۹۹۰)، آرگیل و لو (۱۹۹۰)، هدی و ویرینگ^۷ (۱۹۸۶)، ۱۹۹۰ و ۱۹۹۲) دینر ساندویک^۸، پاوت^۹ و نوجیتا^{۱۰} (۱۹۹۲) فارنهام و چنگ^{۱۱} (۱۹۹۷)، فرانسیس و همکاران (۱۹۹۸)، هیلز و

1- Diener

2- Crews & Landers

3- Crossman

4- Wesman & Ricks

5- Costa, Mc Rae & Norris

6- Emons

7- Heady & Wearing

8- Sandvik

9- Pavot

10- Fujita

11- Cheng

آرگیل (۱۹۹۸) نیز به همبستگی مثبت بین برونگرایی و شادی دست یافتند که با پژوهش حاضر همخوانی دارد. اما نکته‌ای که در محاسبات آماری قابل توجه بود، همبستگی بالای متغیرهای شادی و برونگرایی در بین گروه آزمودنی غیرورزشکار است که می‌تواند به عوامل مؤثر در میزان همبستگی از جمله پراکندگی و دامنه بیشتر امتیازات غیرورزشکاران در متغیرهای برونگرایی و شادی نسبت داده شود.

روان رنجوری نیز بخش عمده‌ای از شخصیت است. برعکس متغیرهای قبلی، امتیازات بالا در این متغیر مربوط به غیرورزشکاران است. رابطه بین این جنبه شخصیت با شادی، هم در ورزشکاران و هم در غیرورزشکاران منفی است، چرا که روان رنجوری بُعد منفی و شادی بُعد مثبت عواطف و هیجان‌ها را تشکیل می‌دهند. شایان ذکر است که میزان همبستگی در گروه آزمودنی ورزشکار بیشتر بود. حاصل مطالعات کاستاومک گرا (۱۹۸۰)، ورا^۱، بارتر و براون بریج (۱۹۸۳) بیانگر آن است که روان رنجوری همبستگی با ثباتی با آثار منفی دارد. آرگیل، فارنهام و گراهام^۲ (۱۹۸۱)، معتقدند افرادی که از مهارت‌های اجتماعی اندکی برخوردارند، روان رنجوری و اضطراب اجتماعی بالایی دارند و از موقعیت‌های اجتماعی مشترک و لذت بخش پرهیز می‌کنند. گوندولا^۳ (۱۹۹۱) و کارولاین^۴ و همکاران (۱۹۹۲)، دریافته‌اند که زنان ورزشکار دارای ثبات هیجانی بیشتر و روان رنجوری و اضطراب کمتری می‌باشند. نتایج تحقیقات استپتو^۵ و همکاران (۱۹۸۲)، سکستون^۶، ماهر و دال (۱۹۸۹)، بیدل و ماتریت^۷ (۱۹۹۱)، کاروسو و دنیل (۱۹۹۲)، فارنهام و چنگ (۱۹۹۷)، فرانسیس و همکاران (۱۹۹۸)، نیز مؤید همین مطلب است. پتروزلو و همکاران (۱۹۹۱) نیز در یک متاآنالیز از ۱۲۴ تحقیق نتیجه گرفتند که فعالیت بدنی مناسب، جنبه روان رنجوری و اضطراب افراد را کاهش می‌دهد. آیزنک

1- Warr, Barter & Brow Bridge

2- Graham

3- Gondola

4- Carolain

5- Stepto

6- Sexton, Marere & Dahl

7- Biddle & Mutrie

(۱۹۸۵) اساس فرضی روان رنجوری را دستگاه عصبی خودکار معرفی می‌کند و معتقد است که روان رنجورها دارای سیستم عصبی خودکار تغییرپذیر و ناپایداری هستند.

روان‌پریشی که در برخی از متون روان‌شناسی پرخاشگری خوانده شده، جنبه منفی دیگری از شخصیت افراد است که در مقایسه بین ورزشکاران و غیرورزشکاران با امتیازات بالایی برای غیرورزشکاران نمود می‌یابد. همچنین همبستگی بین این متغیر و شادی در دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار علی‌رغم اینکه منفی است، اما معنی‌دار نیست. هاسمن (۱۹۵۵) نیز پرخاشگری ورزشکاران (بوکسورها) را کمتر از غیرورزشکاران گزارش کرده بودند. اسکلتون^۱ (۱۹۹۱) اظهار کرد: «کودکان ۹-۱۱ ساله همگام با افزایش مهارتشان در فعالیت‌های ورزشی، پرخاشگری کمتری دارند. با وجود این، کن (۱۹۶۴)، اکاوا (۱۹۶۴)، توتکو و اگلیو^۲ (۱۹۶۶)، واربرتون (۱۹۶۷)، اگلیو (۱۹۶۸)، کوپر (۱۹۶۹) و هاسمن (۱۹۶۹)، با بررسی شخصیت ورزشکاران، روحیه تهاجمی را به آنها نسبت دادند. گزارش جمعی از محققان نیز، با استفاده از پرسشنامه شخصیتی کتل بر روی دختران ورزشکار، حاکی از پرخاشگری بیشتر آنها بود (جیمز و والری^۳ (۱۹۷۵)). بر اساس مطالعات آیزنک (۱۹۸۳)، آرگیل و لو (۱۹۹۰)، فارنهام و بروین (۱۹۹۰)، لو و آرگیل (۱۹۹۱)، برنر، دونالدسون، کیربای و وارد (۱۹۹۵)، فرانسیس، براون، لستر و فیلپ چارک (۱۹۹۸)، شادی با برونگرایی همبستگی مثبت با روان رنجوری همبستگی منفی دارد، در حالی که با روان‌پریشی ارتباطی ندارد. این یافته‌ها با پژوهش حاضر همخوانی دارند.

منابع و مأخذ

- ۱- آیزنک، اچ جی و ویلسون، گلن. «خودشناسی». ترجمه قهرمان، شهاب‌الدین، انتشارات شبانیز، تهران، ۱۳۶۹.

- ۲- آیزنک، مایکل. «روان‌شناسی شادی»، ترجمه فیروزبخت، مهرداد و بیگی، خشایار، دفتر تحقیقات و انتشارات بدر، ۱۳۶۵.
- ۳- آیزنک، هانس، جی. «واقعیت و خیال در روان‌شناسی». براهنی، محمدتقی، قولیان، نیسیان، نشر روز، ۱۳۶۵.
- ۴- اهوولا، آسو، هتفیلد، براد. «روان‌شناسی ورزش با رویکرد روانی - اجتماعی»، ۱۳۷۲.
- ۵- پردال، حمزه و صنعتکاران، افسانه. «کمک‌های نخستین ورزش به جنبه‌های گوناگون شخصیت»، روزنامه نیرو، سال ششم، ۱۳۷۶ (۴۲۲)، ص ۱۳.
- ۶- بلاچیک، روبرت. «هیجان‌ها»، ترجمه رمضان‌زاده، محمود. انتشارات آستان قدس، صص ۱۸۶ و ۱۸۷، ۱۳۷۱.
- ۷- رضانی‌نژاد، رحیم. «مقایسه صفات شخصیتی دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار»، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت‌مدرس، ۱۳۷۲.
- ۸- ریاحی مهابادی، بهیار. «بررسی ویژگیهای شخصیتی میان ورزشکاران و غیرورزشکاران»، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران، ۱۳۷۲.
- ۹- عبدلی، بهروز. «بررسی ویژگیهای شخصیتی دانشجویان ورزشکار نخبه»، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت‌مدرس، ۱۳۷۳.
- ۱۰- علیپور، احمد. «بررسی رابطه ویژگیهای شخصیتی حمایت اجتماعی با آسیب‌پذیری روان‌تنی در برابر استرس». پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه تربیت‌مدرس (فریدمن، ۱۹۹۰)، ۱۳۷۱.
- ۱۱- کرمی، ابوالفضل. «بررسی جنبه‌های شخصیتی جامعه مردان و زنان ایرانی در سنین مختلف، دانشگاه علامه طباطبایی، منتشر نشده، ۱۳۷۸.
- ۱۲- مارشال ریو، جان. «انگیزش و هیجان»، ترجمه سیدمحمدی، یحیی، مؤسسه نشر، ۱۳۷۶.
- ۱۳- واعظ موسوی، محمدکاظم. «شادی و فعالیت بدنی»، فصلنامه المپیک شماره ۱۲، سال

ششم، ص ۷، ۱۳۷۷. پاییز و زمستان (هاولت و همکاران، ۱۹۸۴؛ فارل و همکاران، ۱۹۸۲؛ گامبرت و همکاران، ۱۹۸۱؛ کلت و همکاران، ۱۹۸۱).

- 14- Argyle, M., Furnham, A and Graham, J.A. "Social Situations". Cambridge : Cambridge University Press, 1981.
- 15- Argyle , Michal. "The psychology of Happiness", Chapter 6, Personality", 1987.
- 16- Argyle, M. & Crossland, J. "Dimensions of Positive Emotions". British Journal of Social Psychology, 1987 (26), PP: 127-137.
- 17- Argyle, M.& Lu, L. "The happiness of Extraverts". Personality and Individual Differences, 1990 (11), PP : 1011-1017.
- 18- Argyle, M. "The Social Psychology of Leisure". London: Penguin, 1996.
- 19- Bakker, F.C, Whiting, H.T.Brug, H.Vander . "Sport Psychology", Concept and Application. John Wiley and Sons, England, 1994.
- 20- Biddles, S., & Mutrite, N. "Psychology of Physical Activity and Exercise". London :Springer - Verlag, 1991
- 21- Brebner, J. Donaldson, J.Kirby, N., R ward. L. "Reliioships between happiness and personality". Personality and Individual Differences, 1995 (11), PP : 1093-1096.
- 22- Coleman, J.A "Personality and Stress in the Shooting Sports". Journal of Psychosomatic Research. 1980, (24) PP : 287-296.
- 23- Cooper, L. "Athletics Activity and Personality", a reviw of the literature research quarterly. (Coope,1969), 1986 (4), PP : 7-22.
- 24- Costa, P.T, MCRae, R.R and Norris. A.H. "Personal Adjustment to

aging". Longitudinal Predication from Neuroticism and Extraversion Journal of Gerontology. 1981 (36), PP : 78-85.

25- Crews, D.J., and Landers, D.M., "A Metaanalytic Review of Aerobic Fitness and Reactivity to Psychosocial Stressors". Medicine and Sciences in Sport and Exercise. 1987 19(5), PP : 114-120.

26- Cronbach, L.J., "Coefficient alpha and the internal Structure of Tests". Psychometrika, 1951 (16), PP: 297-334.

27- Dener, E.D., Sandvik, E., Pavot, W., & Fujita, F. "Extraversion and Subjective Well-being in a US national Probability Sample. Journal of Research in Personality, 1992 (26), PP : 205-215.

28- Dolphin, C.O. Brien, M., Cahill, N., and Cullen, J. "Personality Factors and Some Psychological Correlates in Athletes". J. Psychosomatic Research. 1980(24), PP : 281-285.

29- Emmons, R.A., Diener, E. and Larson, R.J. "Choice and Avoidance of Every day Situations and Effect congruence : Two Models of Reciprocal Interactions". Journal of Personality and Social Psychology, in Press. 1986.

30- Eysenck, H.J. Nias, S.B.C. Manual of for the Eysenck Personality Questionnaire, London, Hodler & Stoughton. 1975.

31- Eysenck, H.J., Nias, D.K.B., & Cox, D.N. "Sport and Personality". Advances in Behaviour Research and Therapy, 1982 (4), PP : 1-56.

32- Eysenck, H.J. & Eysenck, M.W "Personality and Individual Differences" : A Natural Science Approach. New York Plenum Press. 1985.

33- Eysenck, M. "Happiness" : Facts and Myths. London : LEA. 1990.

- 34- Francis, L., Brown, L. Lester, D., & Philip Chalk, R. "Happiness as stable Extraversion". *Personality and Individual Differences*, 1998 (24), PP " 167-171.
- 35- Furnham, A. & Brewin, C.J. "Personality and Happiness". *Personality and Individual Differences*.1990 (11), PP : 1093-1096.
- 36- Furnham, A.Change, H. "Personality and Happiness". *Psychological Reports*, 1997 (80), PP : 761-762.
- 37- Furnham, A. Change, H. "Personality and Individual Differences". 1999(27), PP : 395-403.
- 38- Gondola . "The Personality Characteristics of femal tennis players perceptual and motor skills". Part 1.dec.1991, PP : 987-992.
- 39- Heady, B. & Wearing, "A. Subjective Well - Being : a Stocks and Flows Framework". In F. Strack. M. Argyle & N. Schwarz (Eds.), *Subjective Well-being*. Oxford : Pergamon. 1990, PP : 49-73.
- 40- Hills, P., & Argyle, M. "Positive Moods Derived From lesure. and Their Relationship to Happiness and Personality". *J.Personality and Individual Differences*, 1998 (25), PP : 523-535.
- 41- Husman, B.F. "Sport and Personality Dynamics" *NCPEAM Proceedings*, Durham. NC, 1969.
- 42- Mc Dougall, W. "An Introduction to social Psychology". Boston :Luce, 1921.
- 43- Ogilvie, B.C., and Tutko, T.A. "Problem Athletes and How to handel Them". London, England Pelham Books. 1966.

44- Sexton. H.Maere, A.Dah I, H. "Exercise Intensity and Reduction in Neurotic Symptoms". A Controlled Follow - up Study. Acta Psycmaur Sceond 1989 (80), PP : 234-235.

45- Snyder.E.E. & Spreitzer.E.A . "Social Aspects of Sport (3rd ED) Englewood N.J: Prentice-Hall.1989.

46- Steptoe, A., & Blton, J. "The Short-Term Influence of high and low Intensity Physical Exercise on Mood". Health and Psychology, 1988(2), PP : 91-106.

47- Steptoe, A., Edwards., S. Moses .J., and Mathews, A. "The effects of Exercise Training on Mood and Percived Coping Ability in Anxious adults from the General Population". Journal of Psychosomatic Research. 1989 33 (5), PP :537-547.

48- Warburton, F., and Kane, J.E. "Personality Related to Sport and Physical Ability". In Readings in Physical Eduction, ed . J.E.Kane. London : Physical Education Association. 1967.

49- Warr, P. Barter, J. and Brown Bridge, G. "On the Independence of Positive and Negative Effect". Journal of Personality and Social Psychology. 1983 (44), PP : 644-51.