

حرکت

سال اول - شماره ۳ - زمستان ۱۳۷۸

ص ص : ۷۸ - ۵۷

بررسی و مقایسه‌ی منتخبی از ویژگی‌های روان‌شناختی دانشجویان دختر و پسر ورزشکار و غیرورزشکار دانشگاه‌های زیر پوشش وزارت فرهنگ و آموزش عالی مستقر در تهران

دکتر محمدعلی اصلانخانی - دکتر شهریار شهیدی

استادیار گروه تربیت بدنی و استادیار گروه روان‌شناسی

دانشگاه شهید بهشتی - مراکز تحقیقات تربیتی
پرتال جامع علوم انسانی

چکیده

۲۸۶ دانشجوی ورزشکار و ۳۴۰ دانشجوی غیرورزشکار دانشگاه‌های دولتی مستقر در تهران با هدف توصیف و مقایسه‌ی برخی از ویژگی‌های روان‌شناختی در این تحقیق شرکت کردند. ابزار اندازه‌گیری تحقیق، یک پرسشنامه‌ی ویژگی‌های فردی و یک پرسشنامه‌ی ۵۰ سؤالی در مورد ویژگی‌های روان‌شناختی اعتماد به نفس، تمرکز حواس، انگیزش، انرژی روانی، تنظیم هدف و تصویرسازی ذهنی بود که قبل از اجرا، اعتبار روایی آن در جامعه‌ی مورد نظر ارزیابی شد. سپس با استفاده از این پرسشنامه‌ی ویژگی‌های روان‌شناختی فوق در هر یک از گروه‌های دانشجوی دختر و پسر ورزشکار و غیرورزشکار ارزیابی گردید.

به طور کلی فرضیه‌های تحقیق بیان می‌دارد که شرکت منظم و اصولی در فعالیت‌های بدنی و ورزشی بر رشد روان‌شناختی دانشجویان در جامعه تحت بررسی تأثیر مثبت دارد. داده‌های حاصل از تحقیق با به کارگیری روش‌های آماری توصیفی، آزمون X^2 دو برای مقایسه هر یک از ویژگی‌های روان‌شناختی در گروه‌های ورزشکار و غیر ورزشکار و همچنین تحلیل واریانس دو طرفه (Two-way ANOVA) برای تعیین اثر عامل ورزشکاری و غیرورزشکاری با جنسیت مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج حاصل از تحقیق در مجموع نشان داد که شرکت منظم و اصولی دانشجویان در فعالیت‌های بدنی و ورزشی بر رشد ویژگی‌های روان‌شناختی مورد مطالعه در جامعه تحت بررسی تأثیر مثبت دارد. مقدار این تأثیر در رشد توانایی‌های روان‌شناختی ورزشکاران در مقایسه با غیرورزشکاران از نظر آماری معنی‌دار است.

واژه‌های کلیدی

فعالیت‌های بدنی و ورزشی، ویژگی‌های روان‌شناختی، دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار.

مقدمه

عصر حاضر از یکسو دوران شکوفایی علم و فن‌آوری‌های نوین و بهره‌مند شدن انسان از مزایای اعجاب‌انگیز آن است، از سوی دیگر عصر اسارت انسان در چنگال عوارض نامطلوب ناشی از پیشرفت‌های سریع علمی است. به بیان دیگر، با وجودی که پیشرفت‌های بشری در چند قرن اخیر، مزایای بی‌شمار و فریبنده‌ای را برای او به ارمغان آورده‌است، اما به نظر می‌رسد این تنها یک سکه است و روی دیگر آن تاوان سنگین و جبران‌ناپذیری مانند آلودگی‌های زیست محیطی و معضلات اجتماعی است که مستقیماً بر جسم و روان انسان اثر نامطلوب می‌گذارد. عادت به شیوه‌های رفتاری غیرفعال به جای زندگی پُر تحرک گذشته نیز یکی از این عوارض ناخواسته رشد فن‌آوری‌های نوین است که اساساً با طبیعت انسان هماهنگی ندارد. این پدیده فراگیر و تقریباً جهانی، موجب گردیده است تا انسان بسیاری از نیازهای طبیعی و حرکتی خود را تجربه نکند. در واقع فاصله گرفتن انسان از طبیعت خود یکی از اصلی‌ترین عواملی است که زمینه‌های بروز بسیاری از بیماری‌های جسمانی و روانی را در جوامع پیشرفته و شهری امروز مهیا کرده‌است. بدیهی است در چنین شرایطی فعالیت‌های بدنی و ورزش به عنوان جایگزینی مناسب می‌تواند در رفع کمبودهای ناشی از نوع زندگی کم تحرک بشر در

عصر کنونی تأثیر مطلوبی داشته باشد. سؤالی که اکنون نیاز به پاسخ دقیق و علمی دارد این است که آیا فعالیت‌های بدنی و ورزشی که به گونه‌ای نسبتاً منظم و اصولی انجام گیرد، می‌تواند از عوارض نامطلوب جسمانی و روانی ناشی از کم تحرکی انسان‌های متمدن شهری بکاهد؟ در پاسخ به این پرسش باید اذعان کرد که نتایج مطالعات انجام شده در مورد اثرات فیزیولوژیک فعالیت‌های بدنی و ورزشی، نشان داده است که این فعالیت‌ها چنانچه به طور منظم و با قاعده و مستمر انجام گیرد، بر ارتقای سطح سلامت جسمانی و طول عمر مفید، کاهش بیماری‌های قلبی - عروقی و بسیاری از عوامل جسمانی دیگر تأثیر مفید و مثبت داشته باشد (ماچ، و همکاران^(۱) ۱۹۹۹). اما در مورد اثرات روان‌شناختی آن نظرات متفاوتی ارائه شده است. اگر چه اغلب تحقیقات انجام شده در ارتباط با اثرات روانی فعالیت‌های بدنی و ورزشی به تأثیر مثبت این پدیدهٔ اجتماعی بر ویژگی‌های روانی نظیر خلق و خوی بهتر، کاهش سطح اضطراب، کاهش افسردگی و فشارهای روانی، رشد مفهوم از خود، عزت نفس و احساس اطمینان به خود و به طور کلی ارتقای سطح بهداشت روانی اشاره کرده‌اند (بلاتنه و رودین^(۲) ۱۹۹۰، کرامر و همکاران^(۳) ۱۹۹۲، به انجمن بین‌المللی ورزش^(۴) ۱۹۹۲، براون و همکارانش^(۵) ۱۹۹۵، پیچ و همکارانش^(۶) ۱۹۹۵). اما برخی از مطالعات نیز وجود چنین ارتباطی را آن طور که انتظار می‌رود تأیید نکرده‌اند (فیشر و همکاران^(۷) ۱۹۹۶، فوستر^(۸) ۱۹۹۷)، که احتمالاً کسب چنین نتایج دور از انتظاری می‌تواند به دلیل بررسی اثرات روان‌شناختی ورزش‌های رقابتی سنگین و بعضاً استفاده از شیوه‌های نامناسب آماری در تجزیه و تحلیل داده‌ها باشد.

تحقیق حاضر نیز به منظور آزمون تأثیر فعالیت‌های بدنی و ورزشی بر رشد ویژگی‌های روان‌شناختی در دانشجویان دانشگاه‌ها انجام گرفته است. نتایج حاصل از چنین پژوهشی می‌تواند نقش و جایگاه واقعی فعالیت‌های بدنی و ورزشی منظم و مستمر را در بهبود وضعیت روان‌شناختی این قشر جوان و آینده ساز کشور بیش از پیش روشن و شفاف نماید.

1- Mauch, M. etal .

2- Plante and Rodin

3- Cramer and Colleagues

4- International society of sport Psychology

5- Brown, etal

6- Page, etal.

7- Fisher, etal.

8- Foster

روش تحقیق

این تحقیق از نوع توصیفی - کاربردی است که با استفاده از شکل تغییر یافته پرسشنامه نگرش سنج ویتتر و مارتین^(۱) (۱۹۹۰) انجام گرفته است. به منظور توصیف تفاوت‌های کمی موجود بین گروه‌های ورزشکار و غیرورزشکار از شاخص‌های آماری مانند میانگین، انحراف استاندارد، فراوانی‌های ساده، و روش‌های آماری مانند آزمون همبستگی آزمون خی دو (X^2) و آنالیز واریانس دو طرفه (Two-way ANOVA) استفاده شده است.

جامعه آماری این تحقیق را دانشجویان دختر و پسر ورزشکار و غیرورزشکار دانشگاه‌های زیر پوشش وزارت فرهنگ و آموزش عالی مستقر در تهران تشکیل می‌دهند. بخشی از این جامعه را دانشجویان دختر و پسر ورزشکار شرکت‌کننده در دو المپیاد ورزشی دانشجویان (پسران سال ۷۶ و دختران سال ۷۷) که جمعاً ۱۱۴۸ نفر بودند و بخش دیگر را دانشجویان غیرورزشکار دانشگاه‌های مورد مطالعه در سال تحصیلی ۷۷-۷۸ تشکیل می‌دهند (جدول شماره ۱)

نمونه این تحقیق را دو گروه از دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار دختر و پسر با میانگین سنی ۲۲/۲۹ سال از جامعه مورد مطالعه به شرح زیر تشکیل می‌دهند:

الف - دانشجویان ورزشکار: ۲۸۶ دانشجوی ورزشکار دختر و پسر از بین دانشجویان ورزشکاری که در دو المپیاد ورزشی دانشجویان (پسران سال ۷۶ و دختران سال ۷۷) شرکت کرده بودند با نسبت ۲۵ درصد از کل شرکت‌کنندگان هر دانشگاه به صورت تصادفی انتخاب و در این تحقیق شرکت کردند.

ب - دانشجویان غیرورزشکار: ۳۴۰ دانشجوی غیرورزشکار دختر و پسر از بین کلیه دانشجویان غیرورزشکار دانشگاه‌های مورد مطالعه در سال ۷۷ با نسبت ۵ درصد بیشتر از حجم نمونه ورزشکاران دانشگاه‌های مورد مطالعه به صورت تصادفی انتخاب و در این تحقیق شرکت کردند.

از کل پرسشنامه‌های تحویل شده به آزمودنی‌های تحقیق، ۶۲۵ مورد یعنی تقریباً ۱۰۰ درصد برگشت گردید که اطلاعات حاصل از کلیه آنها به منظور آزمون فرضی‌ها مورد توصیف و تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

جدول شمارهٔ ۱- جامعهٔ آماری و نمونهٔ تحقیق بر حسب دانشگاه، دختر و پسر

ورزشکار و غیرورزشکار

ردیف	دانشگاه	تعداد کل ورزشکاران		تعداد نمونه دختر		تعداد نمونه پسر	
		دختر شرکت‌کننده در المپاد ورزشی سال ۷۷	ورزشکار	غیرورزشکار	پسر شرکت‌کننده در المپاد ورزشی سال ۷۶	ورزشکار	غیرورزشکار
۱	الزهرا	۹۲	۱۵	۲۰	-	-	
۲	تربیت معلم	۶۲	۱۵	۲۰	۱۰۴	۲۶	
۳	تهران	۸۸	۱۷	۲۸	۱۳۳	۳۰	
۴	شهید بهشتی	۵۶	۲۳	۲۱	۶۳	۱۵	
۵	امیرکبیر	۴۶	۱۸	۱۷	۹۱	۲۰	
۶	خواجه نصیر	۳۷	۱۲	۱۵	۳۱	۱۰	
۷	صنعتی شریف	۵۷	۱۵	۱۵	۳۷	۱۰	
۸	علامه طباطبائی	۵۳	۱۵	۱۵	۷۰	۱۵	
۹	علم و صنعت	۶۵	۱۵	۱۵	۶۳	۱۵	
	جمع	۵۵۶	۱۴۵	۱۶۶	۵۹۲	۱۴۱	
	درصد	٪۱۰۰	٪۲۵	٪۳۰	٪۱۰۰	٪۲۴	

متغیرهای مورد مطالعه در این تحقیق عبارتند از:

- الف - ویژگی‌های ورزشکاری، غیر ورزشکاری، مؤنث و مذکر و برخی از ویژگی‌های فردی^(۱) دیگر به عنوان متغیرهای مستقل (پیشگو)^(۲).
- ب - میزان برخورداری از ویژگی‌های روان‌شناختی اعتماد به نفس^(۳)، تمرکز حواس^(۴)، انگیزش^(۵)، انرژی روانی^(۶)، تنظیم هدف^(۷)، تصویرسازی ذهنی^(۸)، و وضعیت روانی به طور کلی^(۹).

مجموعهٔ نمرات هر فرد در ویژگی‌های فوق، در ورزشکاران و غیر ورزشکاران جامعهٔ تحت

1- Demographic characteristics.

2- Predictors

3- Self - confidence

4- Concentration

5- Motivation

6- Psyche - Level

7- Goal setting

8- Imagery

9- Psychological state

بررسی به عنوان متغیرهای وابسته (معیار)^(۱) مورد مطالعه و ارزیابی قرار گرفتند.

ابزار اندازه‌گیری این تحقیق شامل یک پرسشنامه ویژگی‌های فردی برای تعیین متغیرهایی مانند سن، جنس، رشته تحصیلی، نوع و رشته ورزشی و غیره و یک پرسشنامه ۵۰ سئوالی برای ارزیابی ویژگی‌هایی مانند اعتماد به نفس (۹ سئوال)، تمرکز حواس (۸ سئوال)، انگیزش (۷ سئوال)، انرژی روانی (۹ سئوال)، تنظیم هدف (۱۰ سئوال)، و تصویرسازی ذهنی (۷ سئوال) است که اعتبار و پایایی آن قبل از اجرا در جامعه تحت بررسی تعیین شده است.

هدف و فرضیه‌های تحقیق

الف - هدف: هدف کلی این تحقیق بررسی رابطه احتمالی موجود بین ویژگی‌های ورزشکاری و غیر ورزشکاری و برخی از ویژگی‌های فردی با درجه آمادگی‌های روان‌شناختی، دانشجویان دانشگاه‌های دولتی مستقر در تهران است.

ب - فرضیه‌های تحقیق: این تحقیق دارای ۸ فرضیه به شرح زیر است:

- ۱- شرکت منظم و اصولی در فعالیت‌های بدنی و ورزشی بر رشد اعتماد بنفس تأثیر مثبت دارد.
- ۲- شرکت منظم و اصولی در فعالیت‌های بدنی و ورزشی بر رشد تمرکز حواس تأثیر مثبت دارد.
- ۳- شرکت منظم و اصولی در فعالیت‌های بدنی و ورزشی بر رشد انگیزش تأثیر مثبت دارد.
- ۴- شرکت منظم و اصولی در فعالیت‌های بدنی و ورزشی بر رشد انرژی روانی تأثیر مثبت دارد.
- ۵- شرکت منظم و اصولی در فعالیت‌های بدنی و ورزشی بر رشد تنظیم هدف تأثیر مثبت دارد.
- ۶- شرکت منظم و اصولی در فعالیت‌های بدنی و ورزشی بر رشد تصویرسازی ذهنی تأثیر مثبت دارد.
- ۷- به طور کلی، وضعیت روانی ورزشکاران در جامعه تحت بررسی، از غیر ورزشکاران بهتر است.
- ۸- وضعیت کلی روانی ورزشکاران دختر و پسر با هم و همچنین غیرورزشکاران دختر و پسر با هم در جامعه مورد مطالعه تفاوت معنی‌داری ندارد.

نتایج

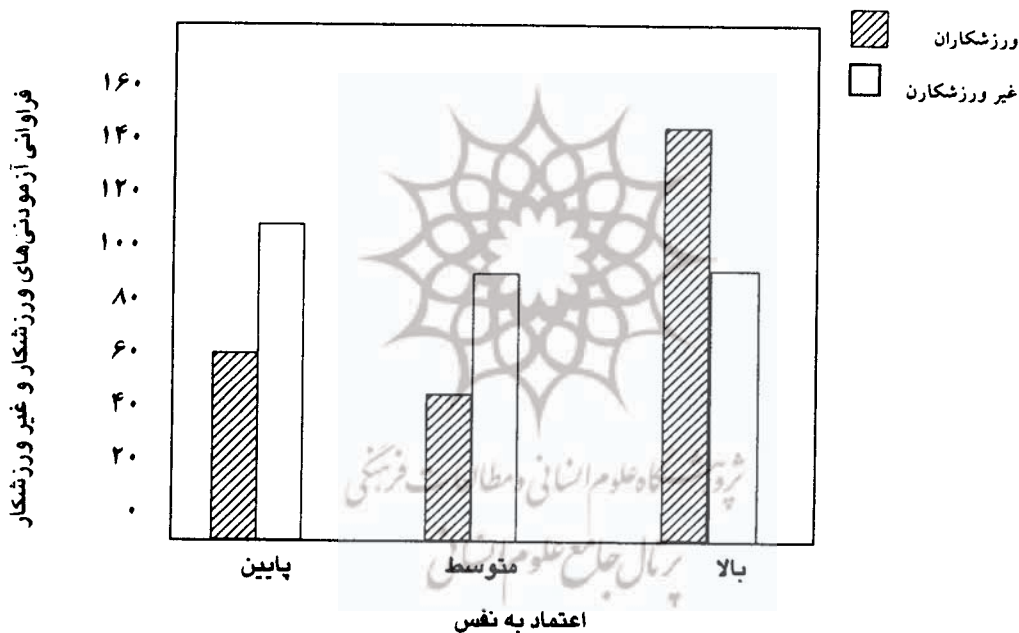
به منظور توصیف داده‌های تحقیق، نخست پراکندگی فراوانی‌های آزمودنی‌ها در متغیرهای روان‌شناختی مورد مطالعه با برش ۳۳ درصدی نمرات ($\frac{1}{3}$ پایین، $\frac{1}{3}$ میانی و $\frac{1}{3}$ بالا) طبقه‌بندی گردید. بر اساس این طبقه‌بندی توصیفی پراکندگی فراوانی‌های نمرات آزمودنی‌های ورزشکار و غیرورزشکار در هر یک از ویژگی‌های روان‌شناختی اعتماد به نفس، تمرکز حواس، انگیزش، انرژی روانی، تنظیم هدف و تصویر سازی ذهنی معین گردید. سپس از آزمون آماری خی دو (X^2) برای مقایسهٔ هر یک از ویژگی‌های روان‌شناختی فوق، آزمون - تی (t) برای مقایسه میانگین کل نمرات آزمودنی‌های ورزشکار و غیر ورزشکار و تحلیل واریانس دو طرفه برای تعیین اثر عامل ورزشکاری و غیرورزشکاری با جنسیت در آزمودنی‌های ورزشکار و غیر ورزشکار استفاده گردید. نتایج با توجه به فرضیه‌های مطرح شده در تحقیق به صورت جدول و نمودار به شرح زیر ارائه شده‌است.

جدول شمارهٔ ۲ و شکل ۱، جدول شمارهٔ ۳ و شکل ۲، جدول شمارهٔ ۴ و شکل ۳، جدول شمارهٔ ۵ و شکل ۴ و جدول شمارهٔ ۶ و شکل ۵ به ترتیب یافته‌های تحقیق را در مورد ویژگی‌های روان‌شناختی اعتماد به نفس، تمرکز حواس، انرژی روانی، تنظیم هدف و تصویر سازی ذهنی (فرضیه‌های ۱، ۲، ۴، ۵ و ۶ تحقیق) نشان می‌دهد. همان‌طور که از جدول‌ها و شکل‌های مربوط به این یافته‌ها استنباط می‌شود، پراکندگی فراوانی‌های ورزشکاران در تمامی ویژگی‌های فوق در طبقه، نمرات بالا ($\frac{1}{3}$ بالا) بیشتر از غیر ورزشکاران است، در حالیکه برعکس پراکندگی فراوانی‌های غیر ورزشکاران در طبقه نمرات پایین ($\frac{1}{3}$ پایین) بیشتر از ورزشکاران است. مقایسهٔ میانگین نمرات گروه‌های ورزشکار و غیرورزشکار در ویژگی‌های روان‌شناختی فوق نیز نشان داد که این تفاوت از نظر آماری در سطح $P \leq 0/01$ معنی دار است. به بیان دیگر، ورزشکار بودن (شرکت منظم و اصولی در فعالیت‌های بدنی و ورزشی) با احتمال ۹۹ درصد با رشد ویژگی‌های روان‌شناختی فوق ارتباط دارد.

جدول شماره ۲- تعداد آزمودنی های ورزشکار و غیرورزشکار بر حسب سطح اعتماد به نفس

سطح اعتماد به نفس	پایین	متوسط	بالا	جمع
آزمودنی های ورزشکار	۷۲	۵۳	۱۴۸	۲۷۳
آزمودنی های غیرورزشکار	۱۲۴	۹۸	۹۸	۳۲۰

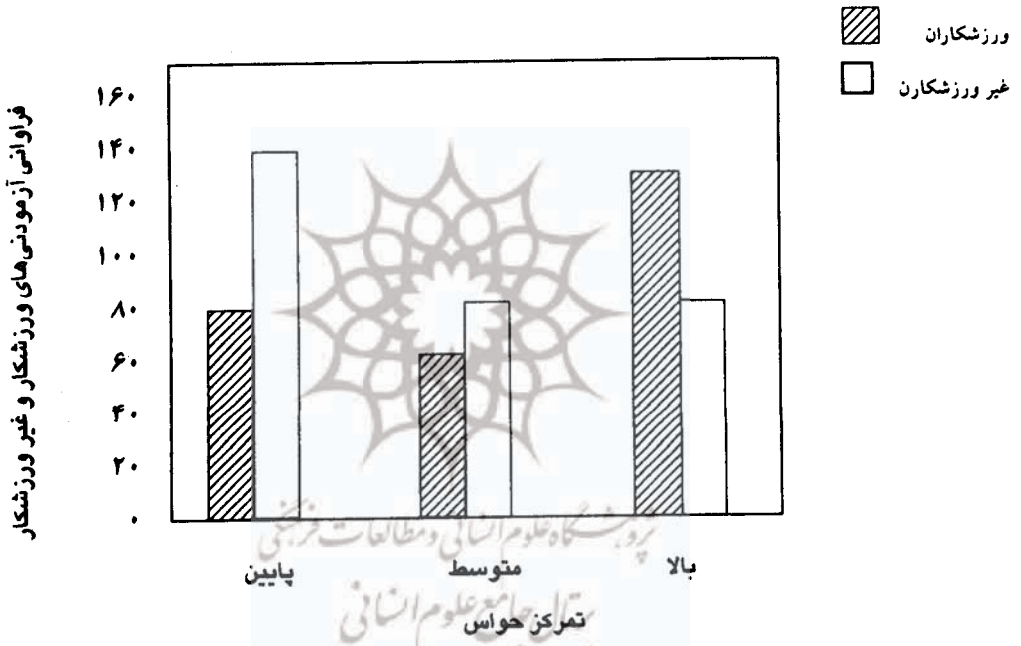
نتایج آزمون خی دو $P \leq 0/01$ و $DF=2$ و $X^2=33/85$



شکل شماره ۱- توزیع فراوانی آزمودنی های ورزشکار و غیر ورزشکار بر حسب میزان اعتماد به نفس

جدول شمارهٔ ۳- تعداد آزمودنی‌های ورزشکار و غیرورزشکار و سطح تمرکز حواس آنها

سطح تمرکز حواس	پایین	متوسط	بالا	جمع
آزمودنی‌های ورزشکار	۷۶	۶۳	۱۲۷	۲۶۶
آزمودنی‌های غیرورزشکار	۱۴۲	۷۶	۷۷	۲۹۵
آزمون خی دو	$P \leq 0/01$ و $DF = 2$ و $X^2 = 32/04$			

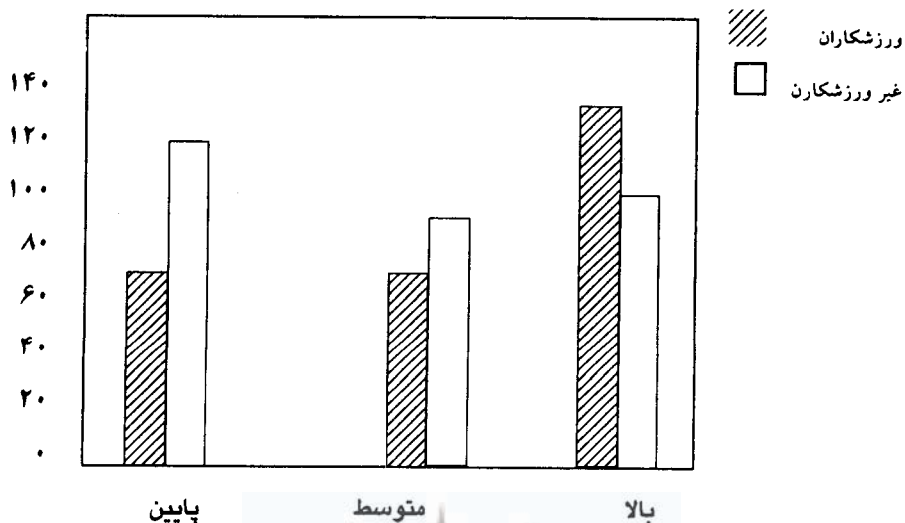


شکل شمارهٔ ۲- توزیع فراوانی آزمودنی‌های ورزشکار و غیر ورزشکار بر حسب میزان تمرکز حواس

جدول شمارهٔ ۴- تعداد آزمودنی‌های ورزشکار و غیرورزشکار و سطح انرژی روانی آنها

سطح انرژی روانی	پایین	متوسط	بالا	جمع
آزمودنی‌های ورزشکار	۷۲	۷۲	۱۲۸	۲۷۲
آزمودنی‌های غیرورزشکار	۱۱۹	۸۳	۱۰۰	۳۰۲
آزمون خی دو	$P \leq 0/01$ و $DF = 2$ و $X^2 = 14/26$			

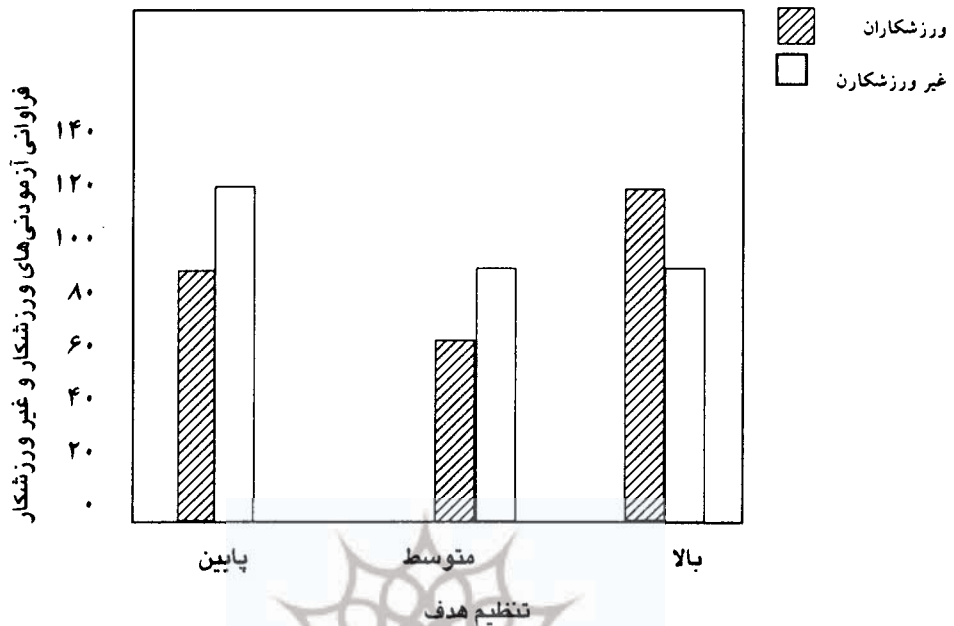
فراوانی آزمودنی‌های ورزشکار و غیر ورزشکار



شکل شماره ۳- توزیع فراوانی آزمودنی‌های ورزشکار و غیر ورزشکار بر حسب میزان انرژی روانی

جدول شماره ۵- تعداد آزمودنی‌های ورزشکار و غیر ورزشکار بر حسب سطح مهارت تنظیم هدف

سطح مهارت تنظیم هدف	پایین	متوسط	بالا	جمع
آزمودنی‌های ورزشکار	۹۰	۶۱	۱۲۱	۲۷۲
آزمودنی‌های غیر ورزشکار	۱۲۴	۸۷	۹۰	۳۰۱
آزمون خی دو	$P \leq 0.01$ و $DF = 2$ و $X^2 = 13.09$			



شکل شماره ۴ - توزیع فراوانی آزمودنی‌های ورزشکار و غیر ورزشکار بر حسب سطح مهارت تنظیم هدف

جدول شماره ۶ - تعداد آزمودنی‌های ورزشکار و غیر ورزشکار بر حسب سطح مهارت تصویرسازی ذهنی

سطح مهارت تصویرسازی ذهنی	پایین	متوسط	بالا	جمع
آزمودنی‌های ورزشکار	۷۷	۸۷	۱۱۱	۲۷۵
آزمودنی‌های غیر ورزشکار	۹۳	۹۹	۱۱۹	۳۱۱
آزمون خی دو	$X^2 = ۹/۱۶$ و $DF = ۲$ و $P \leq ۰/۰۱$			

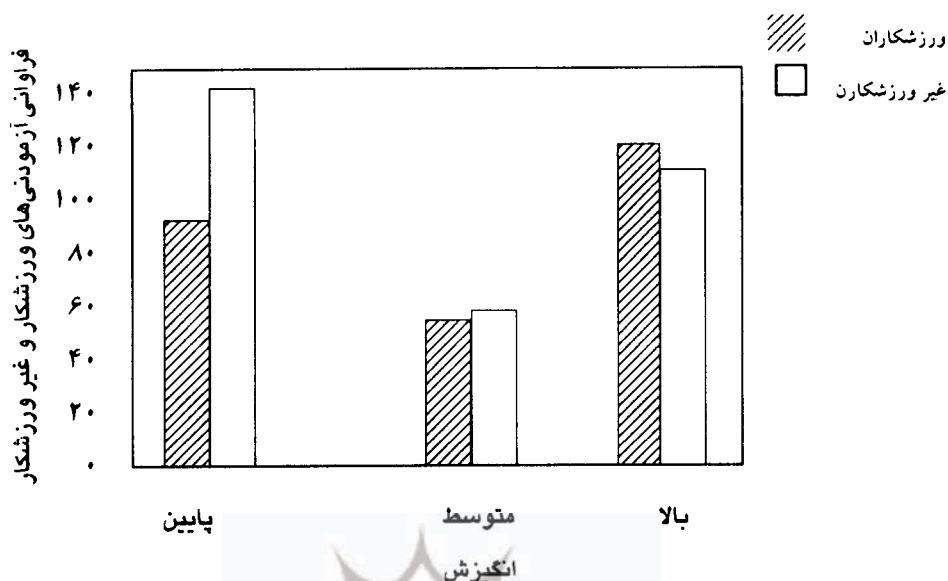


شکل شماره ۵- توزیع فراوانی آزمودنی‌های ورزشکار و غیر ورزشکار بر حسب سطح مهارت تصویرسازی ذهنی

جدول شماره ۷ و شکل شماره ۶، یافته‌های تحقیق را در ارتباط با پراکندگی آزمودنی‌های ورزشکار و غیرورزشکار در ویژگی روان‌شناختی انگیزش (فرضیه شماره ۳) نشان می‌دهد. اگر چه در این ویژگی روان‌شناختی نیز کلاً نمرات ورزشکاران از غیرورزشکاران بهتر است، اما مقایسه میانگین نمرات آنان نشان داد که این تفاوت از نظر آماری معنی‌دار نیست. به بیان دیگر، سطح انگیزش ورزشکاران و غیرورزشکاران در جامعه تحت بررسی با هم تفاوت قابل ملاحظه‌ای ندارد.

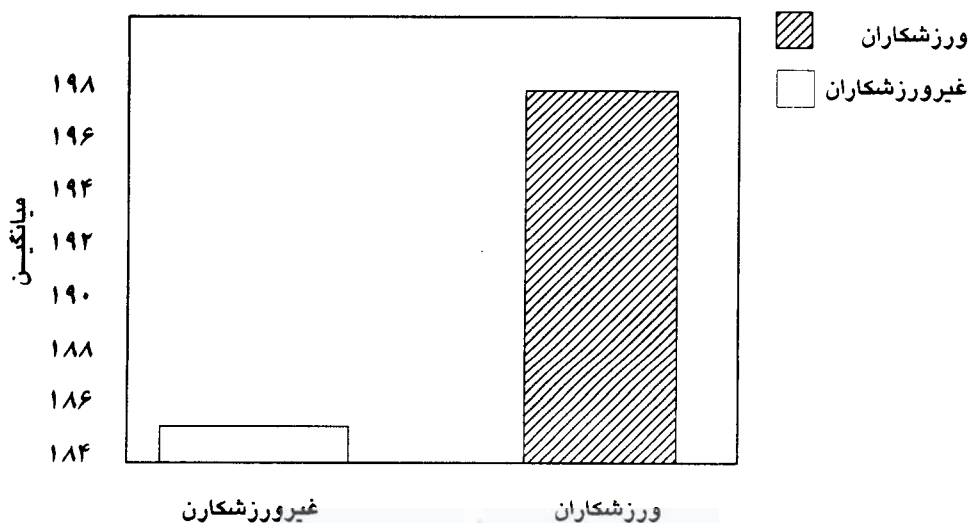
جدول شماره ۷- تعداد آزمودنی‌های ورزشکار و غیرورزشکار و سطح انگیزش آنها

جمع	بالا	متوسط	پایین	سطح انگیزش
۲۸۴	۱۲۴	۶۲	۹۸	آزمودنی‌های ورزشکار
۳۱۷	۱۱۸	۶۳	۱۳۶	آزمودنی‌های غیرورزشکار
$X^2 = ۴/۵۳$ و $DF = ۲$ و $P \leq ۰/۱۰$				آزمون خی دو



شکل شماره ۶- توزیع فراوانی آزمودنی‌های ورزشکار و غیر ورزشکار بر حسب سطح انگیزش

شکل شماره ۷ میانگین مجموع نمرات آزمودنی‌ها را در کل ۶ ویژگی روان‌شناختی مورد مطالعه یعنی اعتماد به نفس، تمرکز حواس، انگیزش، انرژی روانی، تنظیم هدف و تصویر سازی ذهنی نشان می‌دهد. مقایسهٔ میانگین نمرات کل آزمودنی‌های ورزشکار و غیر ورزشکار (فرضیهٔ شماره ۷) که بیان می‌دارد شرکت منظم و اصولی در فعالیتهای بدنی و ورزشی، به طور کلی بر سطح سلامت روانی تأثیر مثبت دارد، با استفاده از آزمون ۴- نشان داد که ورزشکاران در مقایسه با غیر ورزشکاران در جامعهٔ تحت بررسی از وضعیت روانی بهتری برخوردارند. این تفاوت با احتمال $P \leq 0/01$ از نظر آماری معنی‌دار است.



وضعیت روان‌شناختی

شکل شماره ۷ - میانگین نمرات آزمودنی‌ها بر حسب میانگین مجموع نمرات ویژگی‌های روان‌شناختی مورد مطالعه در ورزشکاران و غیر ورزشکاران

مقایسه ویژگی‌های روان‌شناختی ورزشکاران و غیرورزشکاران با توجه به عامل جنسیت، نشان داد که دختران ورزشکار با همجنسان غیرورزشکار خود، همچنین پسران ورزشکار با همجنسان غیرورزشکار خود، در ویژگی‌های مورد مطالعه تفاوت معنی‌دار دارند، در حالی که این تفاوتها بین گروه‌های دختر و پسر ورزشکار با هم، و گروه‌های دختر و پسر غیر ورزشکار با هم، از نظر آماری معنی‌دار نیست. به بیان دیگر، یافته‌های تحقیق فرضیه شماره ۸ پژوهش را که بیان می‌دارد "وضعیت کلی روان‌شناختی دختران و پسران ورزشکار با هم و دختران و پسران غیرورزشکار با هم در جامعه مورد مطالعه تفاوت معنی‌دار ندارد" تأیید می‌کند.

بحث و نتیجه‌گیری

همان‌طور که در بخش یافته‌های پژوهش به تفصیل آمد، کلیه فرضیه‌های تحقیق بجز فرضیه شماره ۳ که بیان دارد "شرکت منظم و اصولی در فعالیت‌های بدنی و ورزشی بر ویژگی روان‌شناختی انگیزش تأثیر مثبت دارد"، مورد تأیید قرار گرفت. با توجه به این نتایج، دانشجویان ورزشکار دختر و پسر در تمام

مهارت‌های روان‌شناختی مورد مطالعه بجز انگیزش با دانشجویان غیرورزشکار دختر و پسر تفاوت معنی‌دار آماری دارند. در ضمن مقایسهٔ میانگین کل نمرات گروه‌های ورزشکار و غیر ورزشکار مورد مطالعه نیز نشان داد که در مجموع سطح سلامت روانی ورزشکاران از غیرورزشکاران در جامعه مورد مطالعه بهتر است. این تفاوت از نظر آماری در سطح $P \leq 0/01$ معنی‌دار است. همچنین یافته‌های تحقیق نشان داد که اگر چه مهارت‌های روان‌شناختی دختران و پسران ورزشکار با غیرورزشکاران تفاوت معنی‌دار دارد، اما عامل جنسیت در این تفاوت نقش تعیین‌کننده‌ای ندارد.

در مجموع این نتایج تحقیق با یافته‌های بسیاری از مطالعات انجام شده در زمینهٔ تأثیر فعالیت‌های بدنی و ورزشی بر رشد ویژگی‌های روان‌شناختی انسان هماهنگی دارد. بر این اساس یافته‌های حاضر با گزارش‌های تحقیقات انجام شده توسط یافه^(۱) (۱۹۷۸)، دیشمن^(۲) (۱۹۸۰)، ایکوف و همکارانش^(۳) (۱۹۸۳)، بلومنتال و همکارانش^(۴) (۱۹۸۲)، راش^(۵) (۱۹۸۲)، انجمن روان‌شناسی ورزش (۱۹۹۲)، براون و همکارانش^(۶) (۱۹۹۵)، پیچ و همکارانش (۱۹۹۵)، فین کنبرگ و مود^(۷) (۱۹۹۶) که بیان داشته‌اند شرکت منظم و اصولی در فعالیتهای بدنی و ورزشی بویژه فعالیت‌های بدنی استقامتی و دارای شدت کم، موجب رشد تواناییهای روان‌شناختی، کاهش فشارهای روانی، کاهش اضطراب، ارتقای سطح نگرش‌های شغلی و نگرش‌های مربوط به زندگی، رشد مفهوم از خود، افزایش عزت نفس، کاهش عصبانیت، کاهش اختلالات خلقی، افزایش سطح و رضایت، کاهش ویژگی‌های خجالتی و گوشه‌گیر بودن و به طور کلی ارتقای وضعیت عمومی روانی فرد می‌گردد، هماهنگی و همخوانی دارد.

همچنین یافته‌های تحقیق حاضر، با نتایج مطالعات فیشر و همکارانش (۱۹۹۶)، فوستر (۱۹۹۷) و برخی دیگر از تحقیقات انجام شده در این زمینه که معتقدند شرکت در فعالیتهای بدنی و ورزشی بر کاهش سطح اضطراب^(۸) افزایش عزت نفس^(۹) و کاهش عصبانیت^(۱۰) تأثیر ندارد، هماهنگ نیست. با مروری بر مطالعات انجام شده، می‌توان نتیجه گرفت تحقیقاتی که تأثیر فعالیت‌های بدنی دارای شدت

1- Yaffe, M.

2- Dishman

3- Eickhoff, j.

4- Blumenthal, j.A.

5- Rush, A. j.

6- Brown, D.

7- Finkenber, M.E. and Mood.

8- Anxiety.

9- Self - esteem.

10- Neuroticism.

کم و کنترل شده را از نظر زمانی مورد مطالعه قرار داده‌اند، اغلب تأثیر مفید این فعالیت‌ها را تأیید کرده‌اند. در مقابل تحقیقاتی که برای یافتن رابطه موجود بین فعالیت‌های بدنی و ورزشی با رشد مهارت‌های روان‌شناختی از فعالیت‌های ورزشی رقابتی و نسبتاً کنترل نشده که دارای اهداف غیر واقعی بوده‌اند و همچنین از شیوه‌های تمرین غیراستاندارد و غیر بهداشتی برای رسیدن به هدف استفاده کرده‌اند، در نشان دادن تأثیر مثبت فعالیت‌های بدنی و ورزشی ناموفق بوده‌اند. در همین ارتباط مک اولی^(۱) (۱۹۹۴) معتقد است «علت اصلی دست نیافتن برخی از محققین به رابطه مثبت بین فعالیت‌های بدنی و ورزشی با ویژگی‌های روانی می‌تواند یک یا ترکیبی از ضعفهای مختلف روش‌های تحقیقی باشد. از نظر وی طرح‌های تحقیقی ضعیف که معمولاً با تعداد اندک آزمودنی‌ها^(۲)، نامناسب بودن نوع فعالیت‌های ورزشی، نداشتن گروه‌های کنترل، ناتوانی در کنترل مشکلات مربوط به آسیب‌پذیری تدریجی توانایی‌های روانی^(۳)، نسبت زیاد تعداد متغیرها به آزمودنی‌ها، ضعف چهارچوب نظری و ضعف ابزار اندازه‌گیری ویژگی‌های روان‌شناختی، از جمله علل دست نیافتن به تعیین رابطه واقعی و مثبت بین فعالیت‌های بدنی و ورزشی با رشد روان‌شناختی است. یکی دیگر از ضعفهای عمده در این رابطه مربوط به تحقیقات پرسشنامه‌ای است که اطلاعات آن بر اساس گزارش‌های شخصی افراد در مورد وضعیت روانی خود حاصل می‌شود این امر ممکن است با پیش‌فرض‌ها و تعصبات شخصی فرد از حالات روانی خود همراه باشد. تأثیر احتمالی این پدیده می‌تواند از اعتبار و دقت پرسشنامه به عنوان یک ابزار اندازه‌گیری بکاهد. در این تحقیق نیز این سؤال مطرح می‌شود که آیا وضعیت روانی گزارش شده توسط آزمودنی‌های ورزشکار و غیر ورزشکار، اثرات مفید فعالیت‌های بدنی است یا اینکه پرداختن به این فعل موجب به وجود آمدن انتظارات و خواسته‌هایی می‌گردد که توسط آزمودنی‌ها ابراز شده است. به نظر می‌رسد یک راه حل اساسی برای حل این مشکل، استفاده از ابزارهای عینی تر مانند آنچه که برای اندازه‌گیری و ارزیابی تأثیر فعالیت‌های بدنی و ورزشی بر سلامت و بهداشت جسمانی به کار می‌رود باشد.

یافتن اعتبار و روایی بالا و موثق نیز از جمله روش‌هایی است که از طریق آن می‌توان دقت کم پرسشنامه‌ها را تا اندازه‌ای کاهش داد. در این تحقیق نیز تلاش شد تا اعتبار روایی پرسشنامه‌های مورد

1- MC Auley, E.

2- Nonrepresentive.

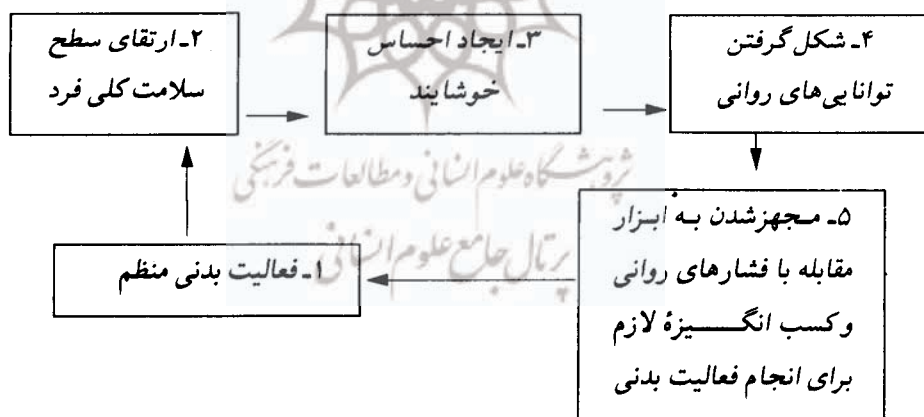
3- Attrition.

استفاده در جامعه مورد مطالعه محاسبه گردد. البته لازم به ذکر است که اعتبار و روایی تعیین شده‌است برای پرسشنامه‌های این تحقیق نیز در مراحل ابتدایی و آزمایشی است و برای یافتن اعتبار و روایی دقیق‌تر نیاز به تحقیقات گسترده‌تر و آزمودنی‌های بیشتر است.

در پایان باید ذکر کرد، تحقیقات انجام شده در زمینهٔ روان‌شناسی ورزشی، همواره بر این نکته تأکید دارد که فعالیت‌های بدنی و ورزشی چنانچه از ویژگی‌های اصولی و علمی لازم برخوردار باشد، می‌تواند موجب ارتقای وضعیت روانی انسان گردد (دبورا، آ. وست؛ چارلز، آ. بوچر، ترجمهٔ احمد آزاد، ۱۳۷۴).

در واقع این نظریه معتقد است که انجام منظم و اصولی فعالیت‌های بدنی و ورزشی با ایجاد احساس مطلوب و خوشایند، زمینه‌های شکل گرفتن و تقویت مهارت‌های روان‌شناختی را فراهم می‌کند.

رشد توانایی‌های روانی نیز موجب افزایش توانایی کلی فرد برای مقابله با مشکلات و بحران‌های ناشی از نوع زندگی بشر در عصر ماشینی حاضر می‌شود (مدل شماره ۱). این مدل رابطهٔ بین عوامل فوق را در بهداشت روانی فرد نشان می‌دهد.



مدل شمارهٔ ۱- رابطهٔ فعالیت‌های بدنی و رشد توانایی‌های روان‌شناختی فرد

در کل، اگر چه نتایج تحقیق حاضر، بخشی از تفاوت موجود در توانایی‌های روان‌شناختی ورزشکاران با غیر ورزشکاران را در جامعهٔ مورد نظر مشخص کرد، اما باید اذعان کرد که برای یافتن پاسخ

دقیق‌تر به این پرسش که فعالیت‌های بدنی و ورزشی چگونه و با چه مکانیسمی موجب رشد توانایی‌های روان‌شناختی در انسان می‌گردد و فرد با مجهز شدن به این توانایی‌ها چگونه می‌تواند با بحران‌های ناشی از نوع زندگی امروز مقابله کند، نیاز به تحقیقات و مطالعات بیشتر و گسترده‌تری دارد.

منابع و مأخذ

۱- انشل، اچ. ام؛ هیوود، ک؛ فریدسون، پ؛ هورات ام؛ همیل، ج؛ بلامن، ش. ا. «واژه‌نامه علوم ورزشی» ترجمه گروهی از مترجمان، انتشارات کمیته ملی المپیک جمهوری اسلامی ایران، بهمن ۱۳۷۶.

۲- برقی مقدم، جعفر. «بررسی تأثیر ورزش در کاهش میزان افسردگی دانش‌آموزان» نخستین کنگره علمی روان‌شناسی ورزش، ۲۰ و ۲۱ آبان‌ماه، تهران ۱۳۷۷.

۳- دبورآ. آ. وست، چارلز آ. بوچر: مبانی تربیت بدنی و ورزش، ترجمه احمد آزاد، انتشارات کمیته ملی المپیک جمهوری اسلامی ایران، بهار ۱۳۷۴.

۳- سیدعامری، میرحسن «مقایسه صفات شخصیتی در بین دانش‌آموزان ورزشکار و غیرورزشکار دختر و پسر»، نخستین کنگره روان‌شناسی ورزش، کمیته ملی المپیک ایران، تهران ۲۰ و ۲۱ آبان‌ماه، ۱۳۷۷.

۴- مارتینز، راینر. «روان‌شناسی ورزشی (راهنمایی مربیان و ورزشکاران)»، ترجمه فرهاد هژیر، انتشارات جهاد دانشگاهی، چاپ اول، تابستان ۷۲، ص ۱۴۵.

۵- متین همایی، حسن. «مقایسه نگرش‌های منفی منجر به افسردگی در دو گروه ورزشکار و غیر ورزشکار فرزندان شاهد پسران مقطع دبیرستان»، نخستین کنگره علمی روان‌شناسی ورزش، تهران ۲۰ و ۲۱ آبان‌ماه، ۱۳۷۷.

۶- نعمت‌الله زاده، کاظم. «درمان افسردگی با ورزش (بازبینی ادبیات و توجیه‌های نظری اثرات ضدافسردگی ورزش)»، پژوهش‌های روان‌شناختی، دوره ۱، شماره‌های ۲ و ۴، بهار و تابستان ۱۳۷۱، ص ۶۱-۷۴.

1- Willgoose, Carl. E. "The Curriculum in Physical Education". Prentice Hall, 1974. P.32.

2- Hopson, J.L. "A Pleasurable Chemistry Psychology Today", July-August 1988, PP.20-30, 32-330 And Sime, W.E. "Psychological Benefits of Exercise Training

- in The Healthy Individual", 1984. In E.P.Sarafino. "Health Psychology Biopschosocial Intractions", 2nd ed. John wiley and sons Inc, 1994, P. 262.
- 3- Dishman, 1980; Fokins and sime, 1981. "In Health Psychology Biosychosocial Interactions", 2nd Ed. Edward p. Sarafino John Wiley and sons, Inc, 1994. P. 105.
- 4- Weinberg, R.S. and Gould, D. "Foundation of Sport Exercise Psychology". Human Kinetics publication. 1995, P.8.
- 5- Rainer Martens "Socialization and Physical Activity" Social psychology and physical Acitivity Harper and Row publishers, 1975. P.P. 87-88.
- 6- Sonstrom and kampper. "Theoretical Models of Exercise Behavior", 1980. D.Willis; Linda frye campbell. "Exercise Psychology". Human kinetics publishers, 1992, P. 80.
- 7- Berger, G. and Mcinmar, A. "Exercise and The Quality of Life" Hand book of Research on Sport psychology. A project of International socity of sport psychology, (1993).
- 8- Rush. A. J. "Short - Term Psychotherapies For Depression". New York : Guilford press, 1982.
- 9- McCann, I.L., and Holmes, D.S. "Influence of Aerobic Exercise on Depression", Journal of personality and social psychology, 1984, 46, 1142-1147.
- 10- Martinsen, E.W. "The Role of Aerobic Exercise in The Treatment of Depression". Stress Medicine, 1987, 3, PP. 93-100.
- 11- Doyne and Colleagues. "Running Versus Weight Lifting in Clinical Psychology", 1987, 55,PP. 748-754.
- 12- Sexton and Colleagues "Exercise Intensity and Reduction Psychiatrica" Scandinavian,1989, 80, PP. 231-235.
- 13- Stein, P,N., Motta, R.W. "Effects of Aerobic and Nonaerobic Exercise on Depression and Self-Concept". Perceptual and Motor Skills, 1992, 74, PP. 79-89.

- 14- Kobasa, S.C., Maddi, S.R., and puccetti, M.C. "Personality and Exercise as Buffers in The Stress-Illness Relationship". Journal of Behavioral medicine, 1982,5, PP. 391-404.
- 15- Roth, D. L., Holmes, K. S. "Influence of Physical Fitness in Determining The Impact of Stressful Life Events on Physical and Psychologic Health". Psychosomatic Medicine, 1985, 47,PP. 164-173.
- 16- Eickhoff, J; Thorland, W;Ansorge, C. "Selected Physiological and Psychological Effects of Aerobic Dancing Among Young Adult Women". Journal of sports medicine and physical fitness, 1983, 23(3), PP. 273-280.
- 17- Chalip, L;Csikszentmihalyi, M; Kleiber, D; Larson, R. "Variations of Experience in Formal and Informal Sport". Research quarterly for exercise and sport, 1984, 55(2), , PP. 109-116.
- 18- Stevenson, C. L., "College Athletics and Charater : The Decline and Fall of Socialization Research". In Chu, D.(ed) et al. Sport and higher education, Champaign, Ill. Human Kinetics publication, 1985. PP. 249-266.
- 19- Kellner, R. "Fitness and Psychological Health". Annals of sports medicine (North Hollywood); 1985, 2(3), PP. 105-110.
- 20- Goldwater, B.C., and Collis , M.L. "Psychologic Effects of Cardiovascular Conditioning : A Controled Experiment". psychosomatic. Medicine, 1985, 47,PP. 174-181.
- 21- Blumenthal, J. A.,Willams, R. S., Needles, T. L., and Wallace, A. G. "Psychological Changes Accompany Aerobic Exercise in Healthy Middle - Aged Adults". Psychosomatic Medicine, 1982, 44, PP. 529-536.
- 22- Yaffe., M. "Learning to Relax, Taking The Fear Out of Flying", 1987.
- 23- Moses and Colleagues. " The Effects of Exercise Training on Mental Well - Being in The Normal Population : A Controlled Trial". Journal of psychosomatic

Research, 1989, 33, PP. 47-61.

24- Plante T and Rodin, J. "Physical Fitness And Enhanced Psychological Health. Current Psychology". Research and Reviews, 1990, 9, PP. 3-24.

25- Cramer SR. and Colleagues. "The Effects of Moderate Exercise Training on Psychological Well-Being and Mood State in Woman". Journal of psychosomatic Research, 1991, 35, PP. 437-449.

27-International Society of sport psychology; "Physical Activity and Psychological Benefits : A Position Statement From The International Society of Sport Psychology", Journal of applied sport psychology, 1992, 4(1), PP. 94-98.

28- Brown, D.R; Wang, Y; Ward, A; Ebbeling, C.B; Fortlage, L;Puleo, E;Benson, H; Rippe, J.M . "Chronic Psychological Effects of Exercise and Exercise Plus Cognitive Strategies". Medicine and science in sports, 1995, 27(5), PP. 765-775.

29- Page, RM; Hammermeister, J. "Shyness and Loneliness: Relationship to The Exercise Frequency of College Students". Psychol - Rep, 1995, 76(2), PP. :395-8.

30- Foster, YA. "Brief Aikido Training Versus Karate and Golf Training and University Student's Scores on Self- Esteem, Anxiety and Expression of Anger". perceptual and Motor Skills, 1997, 84(2), PP. 609-10.

31- Fisher, M; Juszczak, L; Friedman, SB. "Sports Participation in an Urban Highschool : Academic and Psychological Correlates". Journal of Adolescence Health, 1996, 18(5), PP. 329-340.

32- Finkenberg, ME; Mood, FM. "College Students Perceptions of The Purposes of Sports". Perceptual and Motor Skills, 1996, 82(1), PP. 189-22.

33- Mc Auley, E. and Courneya, K. S. "The Subjective Exercise Experiences Scale (SEES) : Development and Preliminary Validation". Journal of sport and Exercise psychology, 1994, 16, PP. 163-177.

34- Winter, G. and Martin, G. "Basic Training Workbook". Sport psych. South

Australian sports Institute. Sport psychology program 3 rk. Ed. 1990.

