

هنجار نیمرخ حالات خلقی (POMS) برای نخبگان هفت رشته ورزشی

❖ دکتر سید محمد کاظم واعظ موسوی، استادیار دانشگاه امام حسین (ع)
❖ غلامرضا سمندر، عضو هیئت علمی دانشگاه آزاد اسلامی

فهرست:

۵	چکیده
۶	مقدمه
۹	روش شناسی تحقیق
۹	یافته های تحقیق
۱۷	بحث و نتیجه گیری
۱۸	منابع و مأخذ

چکیده:

استفاده از سیاهه 'نیمرخ حالات خلقی' برای سنجش خلق ورزشکاران ایرانی آغاز و روایی و پایایی آن نیز مشخص شده است. نظر به صراحت و جامعیت این ابزار در کاربردهای عملی روان شناسی ورزشی و همچنین ضرورت ایجاد هنجار برای هر رشته، پژوهش حاضر بدون قصد مقایسه بین رشته های ورزشی، درصدد ایجاد هنجار و نیمرخ مهارت های روانی رشته های مختلف بود. از این رو ۳۷۶ ورزشکار عضو تیم های ملی و برخی باشگاه های درجه یک کشور سیاهه مذکور را پر کردند. شاخص های آمار توصیفی، مانند میانگین، انحراف استاندارد و هنجار درصدی شش وضعیت خلقی که توسط آزمون فوق قابل سنجش هستند به دست آمد. حساسیت و ملاحظات استفاده از این هنجارها مورد بحث قرار گرفته است.

واژه های کلیدی: خلق. نیمرخ حالات خلقی، هنجار

مقدمه

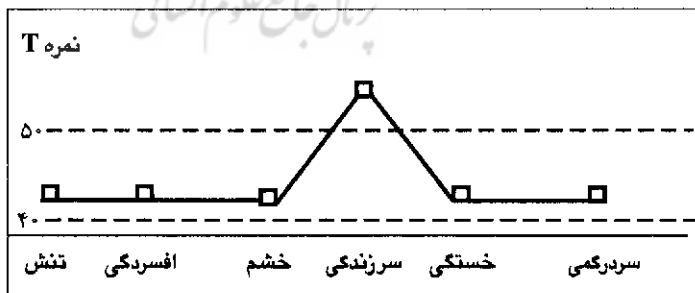
مقاصد روان‌سنجی از بیماران غیربستری طراحی شد (۷). هدف اصلی طراحان آن، ایجاد ابزاری برای بررسی حالت‌های زودگذر حاصل از روان‌کاوی و دارودرمانی بود. البته پس از مدتی بسیاری از محققان این آزمون را بر روی سایر افراد (بیماران بستری و افراد سالم) نیز اجرا کردند. آزمون POMS از طریق دستورالعملی اجرا می‌شود که از آزمودنی می‌خواهد تا احساس فعلی، هفته گذشته یا ماه گذشته (شامل احساس کنونی) خود را ذکر کند. از این رو، علاوه بر استفاده از آن برای سنجش حالت^۱، گاهی هم برای سنجش صفت^۲ به کار رفته است (۶، صفحه ۷۰)، اما این کاربرد با اشکال روبروست.

در حال حاضر با استفاده از نیمرخ حالات خلقی، پژوهش‌های زیادی بر روی بیماران انجام می‌شود تا وضعیت خلقی آنان را پس از یک رویداد بزرگ در سلامتی آنها (مانند جراحی قلب) بسنجد. همچنین، فیزیولوژیست‌ها از این آزمون به عنوان یکی از مکمل‌های آزمون‌های فیزیولوژیک استفاده می‌کنند. استفاده روزافزون این سیاهه در روان‌شناسی ورزشی، برای سنجش خلق ورزشکاران، پس از تمرینات شدید یا اردوهای درازمدت، دامنه استفاده از آن را وسیع‌تر کرده است.

محتوای نیمرخ حالات خلقی. این آزمون شش حالت روانی را

پرسشنامه‌های روان‌شناسی در پژوهش‌های رفتاری، چند عملکرد مهم دارند؛ از آن‌ها برای آزمودن نظریه‌ها، درک و تعریف بهتر سازه‌ها، بیان احساسات و نگرش‌های افراد و مرتبط کردن فرآیندهای شناختی غیرقابل مشاهده به رفتار بیرونی قابل مشاهده استفاده می‌شود. این پرسشنامه‌ها به دانشمندان کمک می‌کند تا بتوانند اطلاعات را که فرد قادر یا مایل به ابراز آنها نیست، تفسیر کند (۵). سیاهه نیمرخ حالات خلقی نیز بر همین اساس ساخته شد. این سیاهه، شش وضعیت خلقی تنش، افسردگی، خشم، سرزندگی، خستگی و سردرگمی را اندازه‌گیری می‌کند. نظر به این که موارد استفاده از ترجمه فارسی این آزمون در زمینه‌های ورزشی به تدریج در کشور ما گسترش می‌یابد، محقق بر آن شد تا هنجار و نیمرخ مربوط به رایج‌ترین رشته‌های ورزشی را تهیه کرده تا محققان و مربیان اساسی برای ارزشیابی نمونه‌های تحت بررسی خود در دسترس داشته باشند.

نیمرخ حالات خلقی ۶۵ گزینه دارد و در سال ۱۹۷۱ به وسیله مکئیر، لور و دراپلمن^۱ برای



شکل ۱. نمودار کوه یخی که به وسیله مورگان معرفی شد. این نمودار، حالت روانی ورزشکاران برجسته را نشان می‌دهد. بلندتر بودن نمره سرزندگی از میانگین سایر نمرات، تصویری مانند یک کوه یخ را ایجاد می‌کند که قله آن بیرون از آب است.

1. McNair, Lorr, and Doroppleman
2. State
3. Trait

و روایی POMS در سه چارچوب زمانی مختلف که برای اجرای آزمون در نظر گرفته شده، تغییر چندانی نمی‌کند. روایی همزمان به وسیله ارجاع شش زیر مقیاس POMS به سایر مقیاس‌های شخصیت به دست آمد. نتایج هر زیر مقیاس در جهت پیش‌بینی شده قرار داشت (۵، صفحه ۷۱).

استفاده از نیمرخ حالات خلقی در پژوهش‌های ورزشی. اولین کسی که از این آزمون در حیطه علوم ورزشی استفاده کرد، مورگان بود. او برای درک حالات خلقی ورزشکاران از این آزمون استفاده کرد و نمودار کوه یخی (شکل ۱) که به وسیله او به ادبیات روان‌شناسی ورزشی معرفی شد، نشانگر خلق عادی ورزشکاران برجسته است (۸).

از این آزمون به کرات برای نمایش فشار تمرین استفاده شده است (۱۱ و ۱۲ و ۱۳ و ۱۴). برخی از محققان معتقدند که استفاده از این آزمون برای سنجش ویژگی‌های خلقی ورزشکاران روشی مناسب برای جلوگیری از خستگی مفرط است. مطالعات اولیه‌ای که روی شناگران انجام شد، نشان داد که پس از دوره‌های تمرینی سنگین، مجموع نمرات اختلافات خلقی افزایش می‌یابد و نیمرخ کوه یخی ورزشکاران معکوس می‌شود (۱۴ و ۱۷) رابطه بین فشار تمرین و تغییر در نمرات این آزمون در دوندگان، قایقرانان، اسکیت‌بازان سرعتی و کشتی‌گیران مشاهده شده است (۱۶ و ۱۷ و ۱۸).

برخی دیگر از پژوهش‌ها از POMS به عنوان ابزاری برای تعیین فشار مطلوب تمرین و یافتن

بررسی می‌کند که عبارت‌اند از: تنش، افسردگی، خشم، سرزندگی، خستگی، و سردرگمی^۱ (۷، صفحه ۵).

افسردگی حالتی روانی است که با احساس غمگینی، تنهایی، ناامیدی، ضعف عزت‌نفس، و سرزنش خود مشخص است. علائم آن شامل کندی روانی، حرکتی یا گاهی تهییج، کناره‌گیری از تماس با دیگران، بی‌خوابی، و بی‌اشتهایی است (۱ صفحه ۶۵). سردرگمی، اختلال هشیاری است که با جهت‌گیری مختلف نسبت به زمان، مکان، یا شخص تظاهر می‌کند (۳، صفحه ۵۵). تنش، احساس سفتی و کوفتگی در گروهی مشخص از عضلات، در نتیجه نگرانی و ناکامی شدید است (۳، صفحه ۲۴۱). سرزندگی، اصطلاحی است برای بیان سرزندگی ذهنی و بدنی، شاد، و پرانرژی بودن (۲، صفحه ۱۴). خشم، عصبی شدن یا رفتار کردن به طور پرخاشگرانه است.

این سیاهه از نوع لیکرت است و در مقابل هر کدام از ۶۵ سؤال آزمون ۵ گزینه به این شرح وجود دارد: به هیچ وجه، کمی، متوسط، تقریباً زیاد، و خیلی زیاد. به هر گزینه به ترتیب از صفر تا چهار نمره تعلق می‌گیرد. گزینه اول (به هیچ وجه) نشانگر فقدان آن حالت از خلق است. در گزینه‌های بعدی به ترتیب بر شدت وجود آن حالت افزوده می‌گردد. هر یک از سؤالات آزمون مربوط به یکی از شش حالت خلقی است. با جمع نمرات این سؤالات، نمره فرد در آن حالت به دست می‌آید و سرانجام برای هر یک از شش حالت خلقی، شش نمره حاصل می‌شود (۷، صفحه ۱۳).

هر چند انتظار می‌رود که خلق با گذشت زمان تغییر کند، پدیدآورندگان آزمون دریافتند که پایایی

4. Tension, Depression, Anger, Vigour, Fatigue, and Confusion

خستگی و سرزندگی بر نمره کل خلق اثر می‌گذارند، در این زمینه امکان سوء تعبیر وجود دارد. کم بودن نمره کل خلق ورزشکار پس از طی یک دوره تمرین بدنی سنگین، به مفهوم اختلال خلقی وی نیست، بلکه به مفهوم این است که وی درگیر تمرین بسیار شدید است. همچنین، ورزشکارانی که درگیر تمرینات بسیار شدید هستند، ندرتاً در تمام زیر گروه‌های آزمون POMS نمراتشان از یک انحراف استاندارد یک طرفه بیشتر از دانشجویان کالج می‌شود (۱۸). بنابراین یکی از مشکلات استفاده از POMS این است که نمی‌توان با صراحت بیان کرد که آیا ورزشکاران به اختلالات خلقی دچار هستند یا خستگی آنان طبق معمول ناشی از تغییرات فیزیولوژیک است.

پژوهشگرانی که تغییرات روانی ورزشکاران را مطالعه می‌کنند، در توصیف ورزشکارانی که به سندرم تمرین مفرط^۱ مبتلا هستند به راحتی نمی‌توانند از واژه افسردگی استفاده کنند، زیرا تفسیر این واژه در ورزشکاران دشوار است. افسردگی یک اصطلاح بالینی با علائم مشخص است و نمرات افسردگی در آزمون POMS، افسردگی خلقی را اندازه‌گیری می‌کند نه افسردگی بالینی را. بررسی ادبیات سندرم تمرین مفرط نشان می‌دهد که افزایش نمرات افسردگی در آزمون POMS در دوره‌های تمرین شدید بسیار متداول است (۱۱ و ۱۲ و ۱۳).

از سوی دیگر، ادعا شده است شناگرانی که به سندرم تمرین مفرط دچار بوده‌اند و آزمون POMS آنان را افسرده تشخیص داده است، از نظر بالینی نیز افسرده بوده‌اند (۱۴ و ۱۵). به نظر می‌رسد که

دامنه فشار بیش از حد استفاده کرده‌اند (۱۲ و ۱۳ و ۱۸ و ۱۴).

پژوهش‌های متعددی نشان می‌دهند که POMS یک ابزار مناسب اندازه‌گیری تغییرات روان شناختی در دوره‌هایی از تمرین است که فشار تمرین افزایش می‌یابد. هنوز کاملاً روشن نیست که واقعاً کدام تغییرات روان شناختی توسط POMS سنجیده می‌شود؟ از این رو رویای این آزمون کمتر از پایایی آن است. به نظر می‌رسد تغییرات در دو عامل خستگی و سرزندگی بیشتر فیزیولوژیک باشد تا روان شناختی؛ و احتمالاً تا حدودی نشان‌دهنده تفاوت استفاده از آن برای دو گروه از آزمودنی‌ها یعنی بیماران و ورزشکاران است. برای نمونه فردی که افسرده شده اظهار می‌کند که بسیار خسته است و سرزندگی ناچیزی دارد. در این حالت پژوهشگر تفسیر می‌کند که این فرد در شروع افسردگی است. ورزشکاری که در مرحله افزایش فشار تمرین قرار گرفته است نیز اظهار می‌کند که بسیار خسته است و سرزندگی ناچیزی دارد، اما در این جا این گونه تفسیر نمی‌شود که وی در ابتدای مرحله افسردگی است، زیرا تغییراتی که در وی رخ می‌دهند (کاهش نیرو و افزایش خستگی) با آن چه که در افسردگی رخ می‌دهد مشابه نیست.

اجرای POMS روی افراد سالم و ورزشکار همیشه با این اشکال روبرو خواهد بود. سرزندگی و خستگی در بین ورزشکارانی که تحت تمرینات شدید هستند، بیشتر به شرایط بدنی آنان مربوط است، نه شرایط روانی. یکی از مشکلات استفاده از POMS اندازه‌گیری نمره کل اختلال خلقی است. بسیاری از پژوهش‌های ورزشی در این زمینه از نمره کل استفاده کرده‌اند (۸ و ۹ و ۱۰ و ۱۱ و ۱۲ و ۱۳ و ۱۴). از آنجایی که نمرات

1. Overtraining

باسخنامه‌ها را توزیع کرده و سؤالات را با صدای بلند خواندند و ورزشکاران به آن پاسخ دادند؛ به این ترتیب همگی اعضای یک گروه به طور همزمان به پرسشنامه پاسخ دادند. در برخی از موارد که دسترسی به گروه‌ها امکان‌پذیر نبود، ورزشکاران در حضور پرسشگر به طور انفرادی به سؤالات پاسخ دادند. از اکثر شاخص‌های آماری توصیفی برای تنظیم یافته‌ها استفاده شد.

یافته‌های تحقیق

جداول و نمودارهای وضعیت خلقی ورزشکاران هفت رشته ورزشی به ترتیب در زیر آمده است. توضیح مربوط به هر جدول در بالای آن و توضیح مربوط به هر نمودار در زیر آن ذکر شده است. لازم به یادآوری است که این پژوهش قصد مقایسه هنجارهای خلقی در رشته‌های ورزشی را ندارد، زیرا در این صورت می‌بایست از مقایسه میانگین‌ها و آنالیز واریانس برای این منظور استفاده می‌شد، بلکه پژوهش حاضر فقط در پی ارائه‌الگویی از نیمرخ حالات خلقی است که در نخبه‌ترین ورزشکاران کشور در رشته‌های مورد نظر قابل مشاهده است. به همین منظور بدون آنکه مقایسه آماری صورت بگیرد، فقط بارزترین تفاوت بین نیمرخ‌ها در زیر هر نمودار ذکر شده است. بدیهی است از نظر پژوهشگر، هرگونه مقایسه آماری بین نیمرخ روانی رشته‌های مختلف، به وجود فرضیه‌ای که ارزش علمی روشنی داشته باشد وابسته است. از این رو پستی و بلندی‌های نمودار هر رشته، فقط الگویی از وضعیت مهارت‌های روانی آن رشته است، نه نشانه برتری یا کهنتری نسبت به سایر رشته‌های ورزشی.

هرچند این امر ممکن است در برخی شناگران صادق باشد، احتمالاً درباره همه ورزشکاران روا نیست. احتمالاً افزایش نمرات افسردگی در آزمون POMS بازتاب افزایش افسردگی خلقی بوده و نشانگر افسردگی بالینی است.

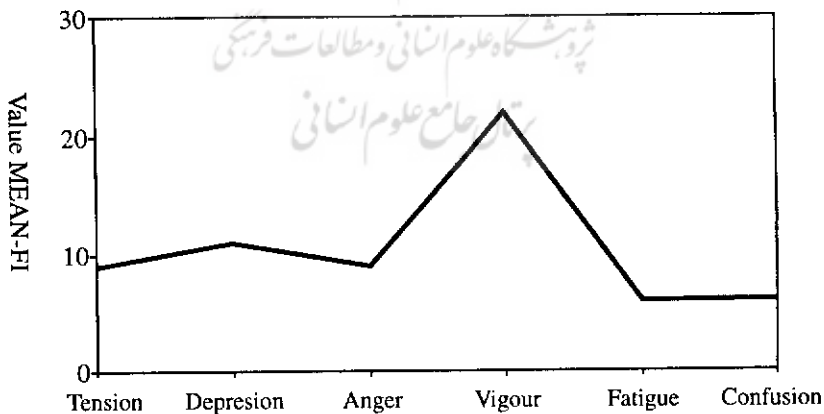
روش‌شناسی تحقیق

کلیه ورزشکاران درجه یک کشور در رشته‌های ورزشی مختلف، جامعه آماری این پژوهش را تشکیل داد. نمونه آماری این پژوهش شامل ۳۷۶ ورزشکار بزرگسال عضو تیم‌های ملی یا باشگاه‌های ورزشی بود. روش نمونه‌گیری در این تحقیق تصادفی بود. از کل ورزشکاران تیم‌های ملی کشور که در اردوی آمادگی برای اعزام به المپیک سیدنی ۲۰۰۰ به سر می‌بردند و باشگاه‌های درجه یک کشور که در رشته‌های مدال‌آور یا پرطرفدار فعالیت می‌کنند (شامل باشگاه‌های پاس، برق، آینده‌سازان، جم، سرباز، رافی، صدا و سیما، آفام، الکترونیک دماوند، و تیم‌های نیروهای مسلح)، نمونه‌ها با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی اعداد ساده انتخاب شدند. تعداد نمونه‌ها از هر رشته ورزشی به این شرح است: بسکتبال ۴۸، فوتبال ۶۳، والیبال ۴۳، ورزش‌های رزمی ۹۹، دو و میدانی ۴۰، کشتی ۴۴ و بوکس ۳۹ نفر.

روش این تحقیق توصیفی با هدف توصیف وضعیت خلقی ورزشکاران درجه ۱ رشته‌های مختلف ورزشی بود. چهار نفر پرسشگر مجرب که به وسیله محقق تحت آموزش یکسانی قرار گرفته بودند، طبق قرار قبلی در گروه‌های ۴-۵ نفری ورزشکاران حاضر شده و هدف تحقیق و شیوه اجرای آن را توضیح دادند. سپس

جدول ۱. هنجار درصدی شش وضعیت خلقی بسکتبالیست ها براساس آزمون POMS. وضعیت خلقی در خانه های افقی و هنجار درصدی براساس تقسیم ده درصدی در خانه های عمودی قرار دارد.

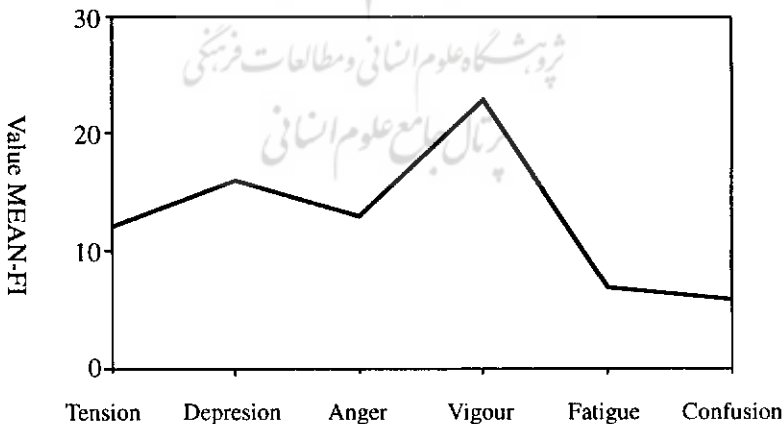
		تنش	افسردگی	خشم	سرزندگی	خستگی	سردرگمی
N Valid		۴۸	۴۸	۴۸	۴۸	۴۸	۴۸
Missing		۰	۰	۰	۰	۰	۰
Mean		۸٫۹۲	۱۱٫۱۱	۸٫۶۸	۲۲٫۳۹	۵٫۸۹	۵٫۶۱
Std. Deviation		۳٫۷۵	۷٫۶۴	۶٫۹۹	۴٫۷۸	۴٫۷۵	۳٫۸۲
Minimum		۳	۱	۰	۹	۰	۰
Maximum		۱۵	۳۱	۳۰	۳۱	۱۹	۱۳
Perecentiles	۵	۳٫۹۵	۱٫۰۰	۰٫۰۰	۱۴٫۷۰	۰٫۰۰	۰٫۹۵
	۱۰	۴٫۰۰	۲٫۰۰	۱٫۰۰	۱۶٫۰۰	۰٫۰۰	۱٫۰۰
	۲۰	۵٫۰۰	۴٫۰۰	۱٫۸۰	۱۷٫۰۰	۱٫۸۰	۲٫۰۰
	۳۰	۶٫۰۰	۶٫۰۰	۳٫۷۰	۲۰٫۴۰	۳٫۰۰	۲٫۷۰
	۴۰	۷٫۰۰	۷٫۰۰	۶٫۰۰	۲۲٫۶۰	۳٫۶۰	۳٫۰۰
	۵۰	۸٫۰۰	۱۰٫۰۰	۸٫۵۰	۲۳٫۰۰	۵٫۰۰	۶٫۰۰
	۶۰	۱۰٫۰۰	۱۲٫۰۰	۱۰٫۰۰	۲۴٫۰۰	۷٫۰۰	۶٫۴۰
	۷۰	۱۲٫۰۰	۱۴٫۰۰	۱۱٫۰۰	۲۵٫۰۰	۷٫۰۰	۸٫۰۰
	۸۰	۱۳٫۰۰	۱۷٫۲۰	۱۴٫۰۰	۲۶٫۰۰	۹٫۲۰	۹٫۲۰
	۹۰	۱۵٫۰۰	۲۲٫۴۰	۱۷٫۶۰	۲۸٫۲۰	۱۴٫۱۰	۱۲٫۰۰
	۱۰۰	۱۵٫۰۰	۳۱٫۰۰	۳۰٫۰۰	۳۱٫۰۰	۱۹٫۰۰	۱۳٫۰۰



نمودار شماره ۱. شش وضعیت خلقی تنش، افسردگی، خشم، سرزندگی، خستگی و سردرگمی به ترتیب از چپ به راست برای بسکتبالیست ها مشخص شده است. الگوی کلی نیمرخ، به نیمرخ کوه یخی مورگان شباهت کامل دارد.

جدول ۲. هنجار درصدی شش وضعیت خلقی فوتبالیست‌ها براساس آزمون POMS. وضعیت خلقی در خانه‌های افقی و هنجار درصدی براساس تقسیم ده درصدی در خانه‌های عمودی قرار دارد.

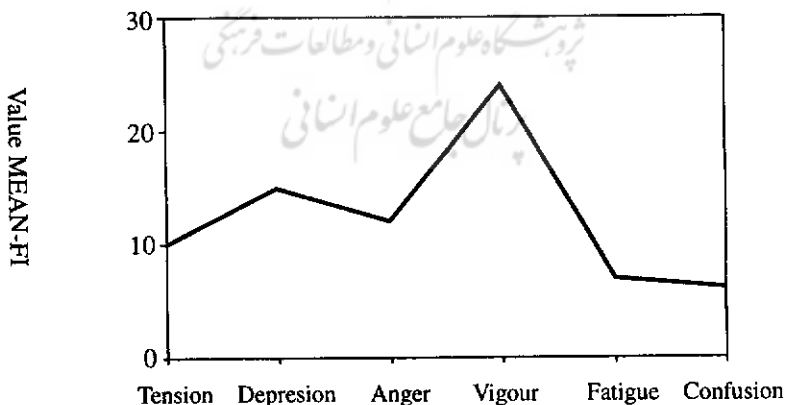
	تنش	افسردگی	خشم	سرزندگی	خستگی	سردرگمی	
N Valid	۶۳	۶۳	۶۳	۶۳	۶۳	۶۳	
Missing	۰	۰	۰	۰	۰	۰	
Mean	۱۱٫۸۳	۱۵٫۵۹	۱۳٫۱۱	۲۳٫۲۲	۶٫۹۲	۶٫۰۲	
Std. Deviation	۴٫۹۲	۱۰٫۴۸	۸٫۹۹	۵٫۲۴	۵٫۵۹	۴٫۵۵	
Minimum	۲	۱	۰	۱۱	۰	۰	
Maximum	۲۲	۴۹	۳۱	۳۲	۲۴	۲۱	
Perecentiles	۵	۵٫۰۰	۱٫۲۰	۰٫۲۰	۱۳٫۲۰	۰٫۰۰	۰٫۰۰
	۱۰	۶٫۰۰	۳٫۴۰	۱٫۴۰	۱۵٫۲۰	۰٫۰۰	۰٫۴۰
	۲۰	۸٫۰۰	۶٫۰۰	۴٫۸۰	۱۸٫۰۰	۲٫۰۰	۲٫۰۰
	۳۰	۹٫۰۰	۹٫۰۰	۶٫۰۰	۲۱٫۰۰	۳٫۰۰	۳٫۰۰
	۴۰	۱۰٫۰۰	۱۱٫۰۰	۹٫۶۰	۲۲٫۰۰	۵٫۰۰	۴٫۰۰
	۵۰	۱۱٫۰۰	۱۳٫۰۰	۱۳٫۰۰	۲۴٫۰۰	۶٫۰۰	۵٫۰۰
	۶۰	۱۳٫۰۰	۱۷٫۰۰	۱۵٫۰۰	۲۵٫۰۰	۷٫۰۰	۶٫۴۰
	۷۰	۱۴٫۸۰	۲۰٫۸۰	۱۷٫۰۰	۲۶٫۰۰	۹٫۸۰	۸٫۸۰
	۸۰	۱۷٫۰۰	۲۴٫۲۰	۲۲٫۲۰	۲۷٫۰۰	۱۲٫۰۰	۱۰٫۰۰
	۹۰	۲۰٫۰۰	۳۱٫۰۰	۲۵٫۶۰	۳۱٫۰۰	۱۴٫۶۰	۱۳٫۰۰
	۱۰۰	۲۲٫۰۰	۴۹٫۰۰	۳۱٫۰۰	۳۲٫۰۰	۲۴٫۰۰	۲۱٫۰۰



نمودار شماره ۲. شش وضعیت خلقی تنش، افسردگی، خشم، سرزندگی، خستگی و سردرگمی به ترتیب از چپ به راست برای فوتبالیست‌ها مشخص شده است. تفاوت نمره تنش و افسردگی با بسکتبالیست‌ها قابل توجه است.

جدول ۳. هنجار درصدی شش وضعیت خلقی والیبالیست ها براساس آزمون POMS. وضعیت خلقی در خانه های افقی و هنجار درصدی براساس تقسیم ده درصدی در خانه های عمودی قرار دارد.

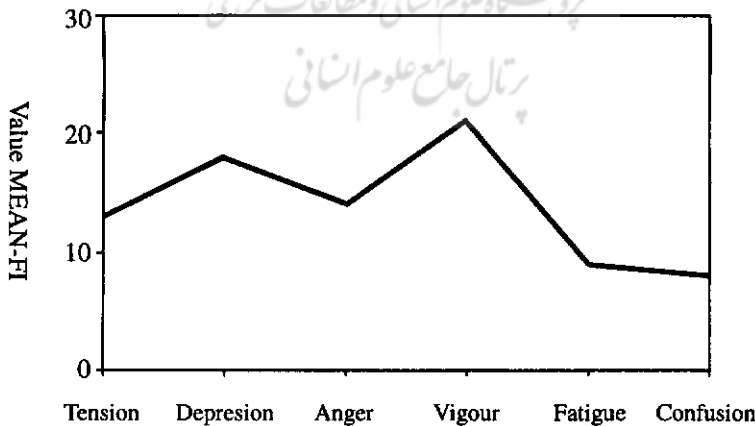
	تنش	افسردگی	خشم	سرزندگی	خستگی	سردرگمی
N Valid	۴۳	۴۳	۴۳	۴۳	۴۳	۴۳
Missing	۰	۰	۰	۰	۰	۰
Mean	۱۰٫۳۴	۱۵٫۲۴	۱۱٫۵۵	۲۳٫۶۶	۷٫۳۸	۵٫۸۳
Std. Deviation	۵٫۸۹	۱۲٫۳۲	۸٫۸۸	۵٫۲۰	۵٫۹۵	۴٫۷۱
Minimum	۱	۱	۰	۱۴	۰	۰
Maximum	۲۳	۴۰	۲۷	۳۲	۲۴	۱۵
Percentiles	۵	۲٫۰۰	۱٫۰۰	۱۴٫۵۰	۰٫۰۰	۰٫۰۰
	۱۰	۵٫۰۰	۳٫۰۰	۱۶٫۰۰	۱٫۰۰	۰٫۰۰
	۲۰	۵٫۰۰	۳٫۰۰	۱۸٫۰۰	۲٫۰۰	۱٫۰۰
	۳۰	۶٫۰۰	۶٫۰۰	۲۰٫۰۰	۴٫۰۰	۲٫۰۰
	۴۰	۷٫۰۰	۷٫۰۰	۲۳٫۰۰	۵٫۰۰	۳٫۰۰
	۵۰	۹٫۰۰	۹٫۰۰	۲۴٫۰۰	۶٫۰۰	۶٫۰۰
	۶۰	۱۱٫۰۰	۱۸٫۰۰	۲۷٫۰۰	۷٫۰۰	۸٫۰۰
	۷۰	۱۲٫۰۰	۲۱٫۰۰	۲۷٫۰۰	۹٫۰۰	۸٫۰۰
	۸۰	۱۶٫۰۰	۲۸٫۰۰	۲۸٫۰۰	۱۲٫۰۰	۱۱٫۰۰
	۹۰	۲۱٫۰۰	۳۵٫۰۰	۳۱٫۰۰	۱۸٫۰۰	۱۴٫۰۰
	۱۰۰	۲۳٫۰۰	۴۰٫۰۰	۳۲٫۰۰	۲۴٫۰۰	۱۵٫۰۰



نمودار شماره ۳. شش وضعیت خلقی تنش، افسردگی، خشم، سرزندگی، خستگی و سردرگمی به ترتیب از چپ به راست برای والیبالیست ها مشخص شده است. شباهت این الگو به الگوی فوتبالیست ها قابل توجه است.

جدول ۴. هنجار درصدی شش وضعیت خلقی کشتی گیران براساس آزمون POMS. وضعیت خلقی در خانه های افقی و هنجار درصدی براساس تقسیم ده درصدی در خانه های عمودی قرار دارد.

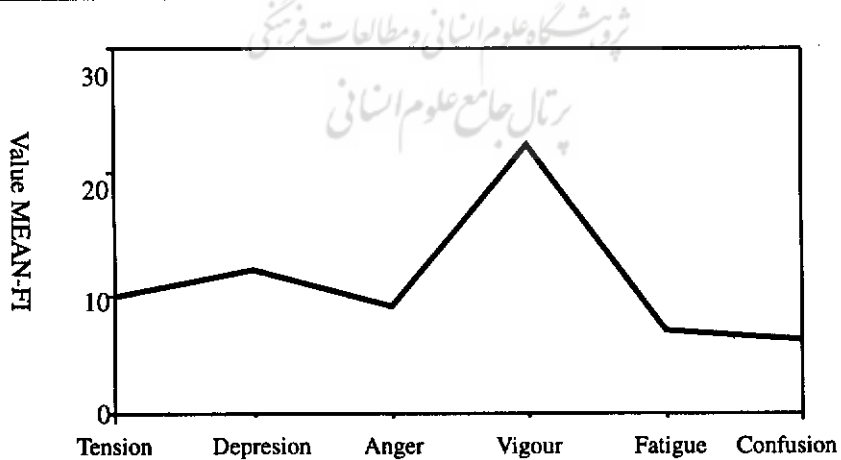
	تنش	افسردگی	خشم	سرزندگی	خستگی	سردرگمی	
N Valid	۴۴	۴۴	۴۴	۴۴	۴۴	۴۴	
Missing	۰	۰	۰	۰	۰	۰	
Mean	۱۲٫۵۳	۱۷٫۷۱	۱۳٫۶۸	۲۱٫۰۳	۸٫۵۳	۷٫۶۸	
Std. Deviation	۶٫۰۳	۱۰٫۳۶	۹٫۲۴	۵٫۰۷	۵٫۴۹	۴٫۴۰	
Minimum	۳	۲	۰	۱۳	۰	۲	
Maximum	۲۴	۳۸	۳۲	۳۱	۱۹	۱۷	
Perecentiles	۵	۴٫۵۰	۲٫۷۵	.۷۵	۱۳٫۰۰	.۷۵	۲٫۰۰
	۱۰	۵٫۰۰	۴٫۵۰	۱٫۵۰	۱۴٫۵۰	۲٫۰۰	۲٫۰۰
	۲۰	۷٫۰۰	۹٫۰۰	۴٫۰۰	۱۷٫۰۰	۳٫۰۰	۳٫۰۰
	۳۰	۸٫۵۰	۱۲٫۰۰	۷٫۰۰	۱۸٫۵۰	۵٫۰۰	۵٫۰۰
	۴۰	۱۰٫۰۰	۱۳٫۰۰	۱۰٫۰۰	۱۹٫۰۰	۶٫۰۰	۵٫۰۰
	۵۰	۱۱٫۵۰	۱۵٫۵۰	۱۳٫۰۰	۲۰٫۰۰	۷٫۰۰	۷٫۵۰
	۶۰	۱۳٫۰۰	۱۹٫۰۰	۱۵٫۰۰	۲۱٫۰۰	۱۰٫۰۰	۸٫۰۰
	۷۰	۱۵٫۰۰	۲۱٫۵۰	۱۸٫۵۰	۲۳٫۰۰	۱۱٫۵۰	۱۰٫۰۰
	۸۰	۱۹٫۰۰	۲۹٫۰۰	۲۴٫۰۰	۲۷٫۰۰	۱۵٫۰۰	۱۱٫۰۰
	۹۰	۲۲٫۵۰	۳۶٫۵۰	۲۷٫۵۰	۲۹٫۵۰	۱۷٫۵۰	۱۵٫۵۰
	۱۰۰	۲۴٫۰۰	۳۸٫۰۰	۳۲٫۰۰	۳۱٫۰۰	۱۹٫۰۰	۱۷٫۰۰



نمودار شماره ۴. شش وضعیت خلقی تنش، افسردگی، خشم، سرزندگی، خستگی و سردرگمی به ترتیب از چپ به راست برای کشتی گیران مشخص شده است.

جدول ۵. هنجار درصدی شش وضعیت خلقی ورزشکاران دو و میدانی براساس آزمون POMS. وضعیت خلقی در خانه های افقی و هنجار درصدی براساس تقسیم ده درصدی در خانه های عمودی قرار دارد.

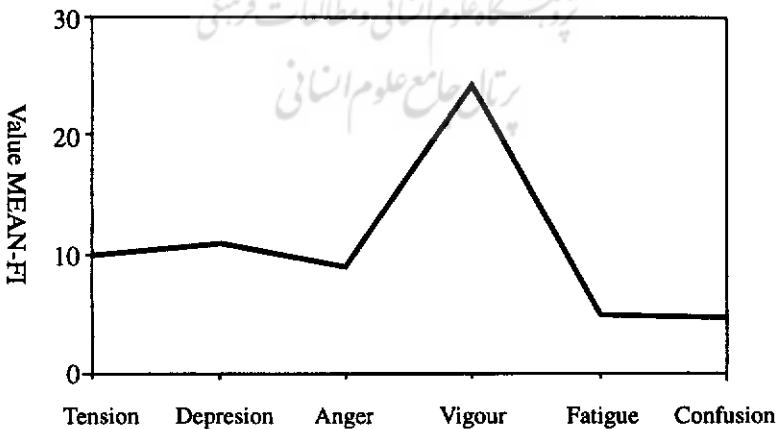
	تنش	افسردگی	خشم	سرزندگی	خستگی	سردرگمی	
N Valid	۴۰	۴۰	۴۰	۴۰	۴۰	۴۰	
Missing	۰	۰	۰	۰	۰	۰	
Mean	۱۰٫۱۰	۱۱٫۶۰	۹٫۰۰	۲۲٫۱۰	۷٫۰۵	۵٫۹۵	
Std. Deviation	۴٫۳۲	۷٫۶۰	۵٫۷۸	۵٫۲۹	۴٫۰۱	۲٫۷۸	
Minimum	۲	۱	۱	۱۳	۱	۲	
Maximum	۱۹	۲۹	۲۵	۳۱	۱۷	۱۲	
Perecentiles	۵	۲٫۱۵	۱٫۱۰	۱٫۱۰	۱۳٫۱۰	۱٫۰۵	۲٫۰۵
	۱۰	۵٫۱۰	۳٫۱۰	۳٫۰۰	۱۵٫۱۰	۲٫۱۰	۳٫۰۰
	۲۰	۷٫۰۰	۴٫۶۰	۴٫۲۰	۱۷٫۰۰	۴٫۰۰	۳٫۲۰
	۳۰	۷٫۰۰	۸٫۰۰	۵٫۳۰	۱۸٫۶۰	۵٫۰۰	۴٫۰۰
	۴۰	۸٫۴۰	۹٫۴۰	۶٫۰۰	۲۰٫۰۰	۵٫۰۰	۴٫۴۰
	۵۰	۱۰٫۰۰	۱۰٫۰۰	۷٫۵۰	۲۱٫۰۰	۵٫۵۰	۵٫۵۰
	۶۰	۱۰٫۶۰	۱۱٫۰۰	۹٫۶۰	۲۴٫۰۰	۷٫۶۰	۷٫۰۰
	۷۰	۱۲٫۰۰	۱۳٫۱۰	۱۲٫۴۰	۲۵٫۷۰	۹٫۷۰	۷٫۰۰
	۸۰	۱۳٫۰۰	۱۷٫۲۰	۱۳٫۰۰	۲۸٫۶۰	۱۰٫۸۰	۷٫۸۰
	۹۰	۱۷٫۸۰	۲۷٫۴۰	۱۶٫۸۰	۲۹٫۰۰	۱۲٫۰۰	۱۰٫۹۰
	۱۰۰	۱۹٫۰۰	۲۹٫۰۰	۲۵٫۰۰	۳۱٫۰۰	۱۷٫۰۰	۱۲٫۰۰



نمودار شماره ۵. شش وضعیت خلقی تنش، افسردگی، خشم، سرزندگی، خستگی و سردرگمی به ترتیب از چپ به راست برای ورزشکاران رشته دو و میدانی مشخص شده است.

جدول ۶. هنجار درصدی شش وضعیت خلقی ورزشکاران رشته های رزمی براساس آزمون POMS. وضعیت خلقی در خانه های افقی و هنجار درصدی براساس تقسیم ده درصدی در خانه های عمودی قرار دارد.

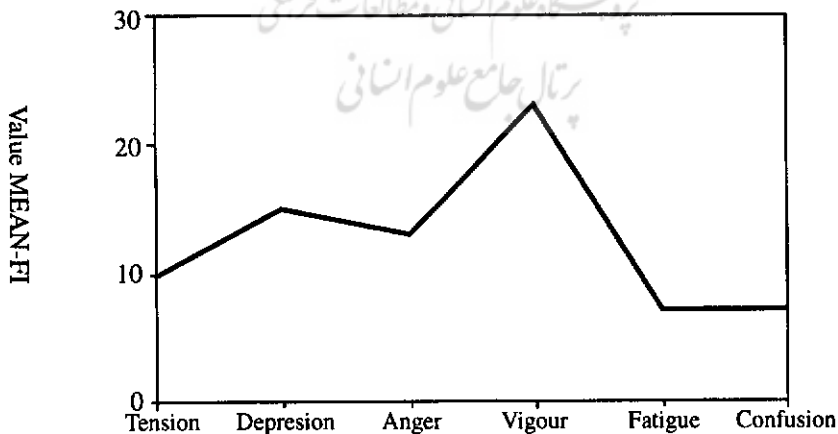
		تنش	افسردگی	خشم	سرزندگی	خستگی	سردرگمی
N Valid		۹۹	۹۹	۹۹	۹۹	۹۹	۹۹
Missing		۰	۰	۰	۰	۰	۰
Mean		۹٫۹۴	۱۱٫۲۱	۸٫۳۹	۲۴٫۰۰	۴٫۹۱	۴٫۸۸
Std. Deviation		۴٫۳۹	۷٫۶۴	۵٫۳۵	۵٫۳۰	۴٫۲۲	۳٫۱۲
Minimum		۳	۰	۰	۹	۰	۰
Maximum		۲۳	۲۷	۲۲	۳۲	۱۴	۱۱
Percentiles	۵	۳٫۷۰	۰٫۷۰	۰٫۷۰	۱۳٫۲۰	۰٫۰۰	۰٫۰۰
	۱۰	۴٫۴۰	۲٫۴۰	۲٫۰۰	۱۷٫۰۰	۰٫۴۰	۱٫۰۰
	۲۰	۷٫۰۰	۴٫۰۰	۳٫۰۰	۱۹٫۶۰	۱٫۰۰	۲٫۰۰
	۳۰	۷٫۲۰	۶٫۲۰	۵٫۲۰	۲۱٫۴۰	۲٫۰۰	۳٫۰۰
	۴۰	۸٫۶۰	۷٫۰۰	۷٫۰۰	۲۳٫۰۰	۳٫۰۰	۴٫۰۰
	۵۰	۱۰٫۰۰	۹٫۰۰	۸٫۰۰	۲۵٫۰۰	۴٫۰۰	۴٫۰۰
	۶۰	۱۰٫۰۰	۱۲٫۴۰	۹٫۰۰	۲۶٫۰۰	۴٫۴۰	۵٫۴۰
	۷۰	۱۱٫۰۰	۱۵٫۰۰	۱۰٫۰۰	۲۷٫۶۰	۶٫۶۰	۶٫۰۰
	۸۰	۱۳٫۲۰	۱۸٫۶۰	۱۳٫۰۰	۲۹٫۰۰	۹٫۲۰	۷٫۲۰
	۹۰	۱۶٫۰۰	۲۴٫۲۰	۱۷٫۰۰	۳۰٫۸۰	۱۳٫۰۰	۱۰٫۶۰
	۱۰۰	۲۳٫۰۰	۲۷٫۰۰	۲۲٫۰۰	۳۲٫۰۰	۱۴٫۰۰	۱۱٫۰۰



نمودار شماره ۶. شش وضعیت خلقی تنش، افسردگی، خشم، سرزندگی، خستگی و سردرگمی به ترتیب از چپ به راست برای ورزشکاران رشته های رزمی مشخص شده است.

جدول ۷. هنجار درصدی شش وضعیت خلقی برای بوکسورها براساس آزمون POMS. وضعیت خلقی در خانه های افقی و هنجار درصدی براساس تقسیم ده درصدی در خانه های عمودی قرار دارد.

	تنش	افسردگی	خشم	سرزندگی	خستگی	سردرگمی	
N Valid	۲۹	۲۹	۲۹	۲۹	۲۹	۲۹	
Missing	۰	۰	۰	۰	۰	۰	
Mean	۱۰٫۴۲	۱۵٫۲۱	۱۳٫۲۶	۲۳٫۰۰	۷٫۲۱	۶٫۷۴	
Std. Deviation	۶٫۳۸	۱۰٫۵۸	۱۱٫۹۹	۴٫۲۴	۵٫۵۳	۵٫۱۸	
Minimum	۳	۲	۰	۱۶	۰	۱	
Maximum	۳۱	۴۷	۴۱	۳۱	۲۳	۲۱	
Percenctiles	۵	۳٫۰۰	۲٫۰۰	۰٫۰۰	۱۶٫۰۰	۰٫۰۰	۱٫۰۰
	۱۰	۳٫۰۰	۳٫۰۰	۱٫۰۰	۱۶٫۰۰	۱٫۰۰	۲٫۰۰
	۲۰	۴٫۰۰	۵٫۰۰	۲٫۰۰	۱۹٫۰۰	۴٫۰۰	۲٫۰۰
	۳۰	۷٫۰۰	۷٫۰۰	۴٫۰۰	۲۰٫۰۰	۵٫۰۰	۲٫۰۰
	۴۰	۹٫۰۰	۱۳٫۰۰	۶٫۰۰	۲۲٫۰۰	۵٫۰۰	۳٫۰۰
	۵۰	۱۰٫۰۰	۱۷٫۰۰	۷٫۰۰	۲۳٫۰۰	۵٫۰۰	۷٫۰۰
	۶۰	۱۲٫۰۰	۱۸٫۰۰	۱۷٫۰۰	۲۵٫۰۰	۶٫۰۰	۷٫۰۰
	۷۰	۱۲٫۰۰	۱۸٫۰۰	۲۰٫۰۰	۲۶٫۰۰	۸٫۰۰	۱۰٫۰۰
	۸۰	۱۴٫۰۰	۲۲٫۰۰	۲۵٫۰۰	۲۷٫۰۰	۱۱٫۰۰	۱۱٫۰۰
	۹۰	۱۵٫۰۰	۲۵٫۰۰	۳۰٫۰۰	۲۸٫۰۰	۱۶٫۰۰	۱۳٫۰۰
	۱۰۰	۳۱٫۰۰	۴۷٫۰۰	۴۱٫۰۰	۳۱٫۰۰	۲۳٫۰۰	۲۱٫۰۰



نمودار شماره ۷. شش وضعیت خلقی تنش، افسردگی، خشم، سرزندگی، خستگی و سردرگمی به ترتیب از چپ به راست برای ورزشکاران رشته بوکس مشخص شده است.

بحث و نتیجه گیری

و فرود نمودار یک رشته ورزشی، زمانی معنی دار است که ورزشکاران همان رشته نسبت به آن ارزشیابی شوند.

بدیهی است علیرغم کارآمدی و سودمندی این آزمون که روایی و پایایی خوبی دارد، ضرورت ایجاد یک آزمون ایرانی که با توجه به شرایط بوم شناختی ایران ساخته شده باشد نادیده انگاشته نمی شود. تلاش های آتی در زمینه این پژوهش، ضمن گسترده تر کردن دامنه هنجارها، به سوی تولید یک ابزار سنجش ملی، وضعیت خلقی ورزشکاران نخبه، سوگیری خواهد شد.

توجه فراینده به حالات خلقی و تغییرات آن، در ادبیات پژوهشی تحت عناوین مختلف درمانی و مداخلات ورزشی منعکس شده است. این توجه گسترده، نیاز به شیوه ای اقتصادی و سریع برای شناسایی و سنجش حالات عاطفی زودگذر را آشکارتر کرده است. اهمیت حالات خلقی برای مربیان ورزش، آن قدر زیاد است که برخی از تصمیم گیری های رایج آنان، مانند افزایش فشار تمرین را تحت تأثیر قرار می دهد. بدیهی است مربیان هر رشته ورزشی، برای تعیین وضعیت خلقی ورزشکاران رشته ورزشی خود به شناخت وضعیت خلقی، استفاده از ابزار مناسب برای سنجش، و در اختیار داشتن هنجاری برای ارزیابی نیازمندند. با در نظر داشتن این فرض که مربیان علاقه مند، حالات خلقی مهم را می شناسند، استفاده از ابزار مناسب و داشتن هنجار، در اولویت قرار دارد. روایی و پایایی سیاهه نیمرخ حالات خلقی از پیش مشخص شده است (۶).
صراحت، روانی، سادگی و جامعیت این پرسشنامه صلاحیت آن را برای استفاده در ورزش کشور ما افزایش می دهد. به همین منظور، پژوهش حاضر، بدون قصد مقایسه در رشته های ورزشی، درصدد بوجود آوردن هنجار شش حالت خلقی - که به وسیله POMS سنجیده می شوند - بود. ذکر مجدد این نکته مفید به نظر می رسد که پستی و بلندی نمودار هر رشته، نشانه برتری یا کهنتری در یک شاخص روانی نسبت به رشته دیگر نیست؛ بلکه رویکرد معقول این است که ضمن پرهیز از مقایسه بین رشته ای، نمودار هر رشته را الگویی در نظر بگیریم که ورزشکاران آن رشته را نسبت به آن الگو ارزیابی کنیم. به این ترتیب، فراز

منابع و مآخذ

۱. انشل، مارک. اچ و همکاران (۱۳۷۶)، واژه‌نامه علوم ورزشی. ترجمه: واعظ موسوی، سید محمد کاظم و همکاران. کمیته ملی المپیک جمهوری اسلامی ایران.
۲. زبیری، مهدی (۱۳۷۴)، مقایسه وضعیت خلق و خوی شخصیتی یک گروه منتخب از ورزشکاران نخبه با یک گروه غیر ورزشکار. پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران
۳. کاپلان، ه، سادوک، ب (۱۳۷۵)، واژه‌نامه جامع روانپزشکی و روان‌شناسی. مترجم: دهگانپور، محمد، و همکاران. دفتر تحقیقات و انتشارات بدر.
۴. واعظ موسوی، سید محمد کاظم؛ نیک‌بخش، رضا (۱۳۷۶)، تأثیر محرومیت حسی و شنیدن موسیقی بر میزان درک فشار و خلق و خو هنگام تمرین؛ المپیک ۶۲-۵۵.
۵. واعظ موسوی، سید محمد کاظم (۱۳۷۹ الف)، روان‌شناسی ورزشی، مقدمه‌ای بر دانشنامه تربیت بدنی، وزارت علوم، تحقیقات و فن‌آوری، بنیاد دانشنامه بزرگ زبان فارسی.
۶. واعظ موسوی، سید محمد کاظم (۱۳۷۹ ب)، تعیین اعتبار و پایایی سه پرسشنامه آمادگی روانی. پژوهشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی. وزارت علوم، تحقیقات، و فن‌آوری.
7. McNair, D. M., Lorr, M., Droppleman. L.F. (1981) Manual for the Profile of Mood States. Educational and Industrial Testing Service (EITS). San Diego. California.
8. Morgan, W.P. (1985) Selected psychological factors limiting performance: A mental health model. In Clarke, D.H., and Eckert, H.M. (Eds), Limits of Human Performance, pp: 70-80.
9. Morgan. W.P., Brown, D.R. Raglin, J. S., O'Connor, P. J., and Ellickson, K. A. (1987) Psychological monitoring of overtraining and Staleness. British Journal of Sports Medicine 21: 107-114.
10. Morgan, W. P., Costill, D. C., Flynn, M. G. Raglin, J. S. and O'connor P. J. (1988) Mood disturbance following increased training in swimmers. Medicine and Science in Sprotts and Exercise 20: 408-414.
11. Morgan, W.P. O'Connor, P. J., Ellickson, K. A. and Bradley, P. W. (1988) Personality Structure, mood state, and performance in elite male distance runners: Int. J. Sport Psychology 19: 247-263.
12. Murphy, S. M., Fleck, S. J., Dudley, G., and Callister, R. (1990) Psychological and performance concomitants of increased Volume training in athletes. J. of Applied Sports psychology. 2: 34- 50.
13. O'Connor, P. J., Morgan, W.P., Reglin, J.S., Barksdale, C.N. and Kaline N. H. (1989) Mood states and salivary cortisol levels following overtaining in female swimmers. Psychoneuroendocrinology, 14: 303-310.
14. O'Connor, P.J., Moran, W.P., Raglin, J.S. (1991) Psychobiological effects of 3 days of increased training in female and male swimmers. Medicine and Scinece in Sport and Exercise 23: 1055-1061.
15. Raglin, J.S., Morgan, W.P. and Luchasinger, A.E. (1990) Mood states and self-motivation in successful and unsuccessful women rowers. Medicine and Science in Sport and Exercise 22:849-853.
16. Raglin, J.S., Morgan, W.P. and O'Connor, P.J. (1991) Changes in mood states during training in female and male college swimmers. International Journal of Sport medicine 12:585-589.
17. Raglin, J.S. (1993) Overtraining and staleness: Psychometric monitoring of endurance athletes. In: R.N. Singer, R.N., Murphey, M., and Tennenat, L.K. (Eds.) Handbook of research on sport psychology pp: 840-850. New York, NY: MacMillan
18. Rowley, A.J. Landers, D.M., Kylllo, B. and Etnier, J.L. (1995) Dose the iceberg profile discriminate between successful and unsuccessful athletes? A metaanalysis. Journal of Sport and Exercise Psychology 17: 185-199.