

مجله علوم تربیتی و روانشناسی

دانشگاه سیستان و بلوچستان

سال سوم - شهریور ماه ۱۳۸۵

بررسی ارتباط خصوصیات شخصیتی و میزان افسردگی دانشجویان پسر ورزشکار و غیر ورزشکار دانشگاه سیستان و بلوچستان

رضا دلاور*

چکیده

تحقیق حاضر به بررسی ارتباط شخصیت، افسردگی و انجام فعالیت بدنی (ورزش) می‌پردازد برای این منظور از بین جنبه‌های مختلف شخصیت، به برون‌گرایی - درون‌گرایی فرد توجه شده که به وسیله آزمون شخصیت "آیزنک"، مورد محاسبه قرار گرفته است. همچنین سطح افسردگی آزمودنیها به وسیله آزمون "بک" اندازه گیری و مورد مقایسه قرار گرفت. آزمودنیهای تحقیق حاضر در دو دسته ۶۰ نفری ورزشکار و غیرورزشکار از بین دانشجویان پسر دانشگاه سیستان و بلوچستان به صورت تصادفی انتخاب شده اند. میزان برون‌گرایی - درون‌گرایی و سطح افسردگی دو دسته آزمودنیهای ورزشکار و غیر ورزشکار توسط آزمون استیودنت، مورد مقایسه قرار گرفت و مشاهده شد که، بین برون‌گرایی - درون‌گرایی دانشجویان پسر ورزشکار و غیرورزشکار، تفاوت معنی‌داری وجود نداشت. اما بین سطح افسردگی آنها تفاوت معنی‌دار مشاهده شد. ارتباط بین برون‌گرایی - درون‌گرایی و افسردگی آزمودنیها، بوسیله آزمون همبستگی پیرسون مورد آزمون قرار گرفت و مشاهده شد که بین این دو نیز ارتباط معنی‌داری وجود ندارد.

واژه‌های کلیدی: شخصیت، برون‌گرایی، افسردگی، درون‌گرایی، ورزشکار و غیر ورزشکار.



* عضو هیئت علمی گروه تربیت بدنی دانشگاه سیستان و بلوچستان

• مقدمه

بخشی از علوم ورزشی به بررسی و شناخت انسان در زمینه های گوناگون از جمله حالات روانی و خصوصیات شخصیتی و رفتاری ورزشکاران می پردازد و همینطور تفاوت‌هایی را در این رابطه میان افراد ورزشکار مورد ارزیابی قرار می دهد.

هر فردی دارای ویژگی‌هایی است منحصر به خود که با همین ویژگی ها و خصایص شامل ارزشها، اخلاقیات، تواناییها، گرایشها، اعتقادات و... بوده که شخصیت فرد را تشکیل میدهد (شعاری نژاد، ۱۳۷۱).

اگر چه شخصیت افراد از اوایل زندگی شکل می گیرد، ولی بعضی از کارشناسان بر این باورند که شخصیت، با تجارب بعدی تغییر می یابد و اصلاح می شود. همچنین برخی از کارشناسان معتقدند که شرکت در فعالیتهای ورزشی و قهرمانی در بهبود و توسعه شخصیت انسان موثر است (نوابی نژاد، ۱۳۷۵).

بنابراین با ثابت ماندن زمینه های موروثی، تربیت بدنی و فعالیت بدنی با فراهم آوردن تجارب حرکتی در وضعیت های متعدد محیطی، می تواند در رشد شخصیت فرد مؤثر باشد. عده ای معتقدند که آثار مثبت ورزش به حدی است که علاوه بر جنبه های فیزیولوژی و ساختاری، جنبه های روانی، رفتاری و شخصیتی فرد را نیز در بر می گیرد تا آنجا که بسیاری از روانشناسان ورزش اظهار می دارند ورزشکاران زبده دارای خصوصیات شخصیتی مخصوص به خود هستند که آنانرا از افراد غیر ورزشکار و یا مبتدی کاملاً متمایز می سازد (آسو و براد، ۱۳۷۲).

کارول^۱، (۱۹۴) نشان داد که ورزشکاران قهرمان در رشته های مربوط به آمادگی جسمانی و ژیمناستیک نسبت به دیگر قهرمانان ورزشی دارای خود شیفتگی بیشتری هستند (کارول، ۱۹۹۴).

به همین دلیل، روانشناسان ورزش علاقه زیادی به بررسی جنبه های شخصیتی ورزشکاران در کلیه سطوح اعم از مبتدی تا قهرمانی نشان می دهند. برای این منظور آگاهی دقیق از خصوصیات و حالات مختلف بدنی و روانی که با یکدیگر در آمیخته اند ضروری به نظر می رسد.

برای شناخت بهتر شخصیت ورزشکاران لازم است مقایسه ای بین ویژگیهای شخصیتی ورزشکاران با غیر ورزشکاران صورت گیرد تا پس از شناخت این ویژگیها رهنمودهایی برای معلمین و اساتید در مدارس و دانشگاهها و همینطور برای مربیان ورزش فراهم آید.

تحقیقات زیادی ورزشکاران را دارای ویژگی های شخصیتی خاص گزارش کرده اند به طوری که این محققان معتقدند ورزشکاران به لحاظ ویژگی های شخصیتی نسبت به غیر ورزشکاران کاملاً متمایز می باشند. شخصیت یعنی عنصر ثابت رفتار فرد، شیوه بودن او و به طور کلی آنچه همواره با او هست و موجب تمایز او از دیگران می شود (گنجی، ۱۳۷۹).

ویلی^۱ (۱۹۹۲) و وان^۱ (۱۹۹۷) در پژوهشهای خود ابراز داشتند، قهرمانان ورزشی از نظر هیجانی، ثبات بیشتری داشتند و برونگرا می باشند گرانیو^۲ و رینی^۳ (۱۹۸۸)، دریافتند که بازیکنان سطوح بالای فوتبال، دارای انسجام گروهی بیشتر بوده و برونگراترند.

وقتی یک شخص را با صفت درون گرا یا برون گرا توصیف می کنیم، در واقع می خواهیم شیوه رفتار او را در موقعیت های مختلف اجتماعی توضیح دهیم. برون گرائی با رفتارهای کلامی و غیرکلامی رسا و گویا همراه است در حالی که درون گرائی با رفتارهای نارسا و توأم با خجالت همراه است. انسان برون گرا، برای همه درد دل می کند، خیلی زود روابط اجتماعی برقرار می کند، شاد و خندان است و با همکاران خود خیلی راحت دوست می شود. در مقابل، انسان درون گرا، معمولاً در خود فرو می رود، اسرار خود را به آسانی فاش نمی سازد، به راحتی روابط اجتماعی برقرار نمی کند و در محیط کار نیز دوستان زیادی به دست نمی آورد.

اثرات ورزش و فعالیت بدنی بر خصوصیات و ویژگیهای شخصیتی افراد همواره مورد توجه و سؤال روانشناسان و محققین ورزشی بوده و هست. در این رابطه تحقیقات بسیار زیادی چه در خارج کشور و چه در داخل کشور انجام شده است اما همچنان نیاز به انجام چنین تحقیقاتی احساس می شود. زیرا هنوز پاسخ روشن و واضحی به این سؤال اساسی ارائه نشده است که افراد ابتدا دارای خصوصیات شخصیتی خاص بوده اند و بر این اساس گرایش به

1- Vealy, Wann
2- Granito
3- Rainey

فعالتهای مختلف ورزشی پیدا کرده اند (فرضیه گزینش)^۱ و یا نخست ورزشکار بوده اند و این امر باعث بروز ویژگیهای خاص شخصیتی در آنها شده است (فرضیه رشدی)^۲. به عبارتی ساده تر شخصیت افراد باعث ورزشکار شدن آنها شده یا ورزشکار بودن آنها باعث ایجاد خصوصیات خاص شخصیتی در افراد شده است (کارول، ۱۹۹۴).

پرداختن به خصوصیات روانی و شخصیتی، ایجاب می کند تا مراحل شکل گیری شخصیت را مورد توجه قرار دهیم. بسیاری از صفات شخصیتی که تا سن ده سالگی متجلی می گردد، وضعیت ثابت و مشخصی ندارند و در دروان نوجوانی و جوانی، از راه تأیید دیگران و تشویق، در فرد طرح ریزی و شکل نهائی به خود می گیرد (پارسا، ۱۳۶۷).

بر این اساس می توان چنین انتظار داشت که شرکت در فعالیت های ورزشی و کسب موفقیت های مختلف که تأیید و تشویق دیگران را نیز در پی دارد، در شکل گیری و رشد شخصیت افراد، مؤثر باشد.

در همین راستا (کوچر)^۳، طی تحقیقات انجام شده چنین ابراز می دارد، فراگیری مهارت ورزشی به طور مشخص، خود پنداره مثبت فرد را تقویت می کند. افرادی که در فعالیت های ورزشی خاصی، موفقیت کسب می کنند، همانهایی هستند که نسبت به شکست خورده ها به نحو امیدوارتر و اجتماعی تر با غریبه ها برخورد می کنند و به طور کلی ورزش، تعادل و همکاری رفتاری اجتماعی مثبت را تقویت کرده و بهبود می بخشد (آسو و براد، ۱۳۷۲).

بیکلر^۴ و ویتینگ^۵ (۱۹۹۰)، پس از تحقیقات خود که بر روی ۱۵۰۰۰ ورزشکار انجام دادند چنین اعلام کردند، ورزشکاران رقابتی در معیار برونگرایی، سطوح بالاتر و در معیارهای روان رنجوری، سطوح پایتتری در مقایسه با ورزشکاران عادی (غیر قهرمان) به خود اختصاص دادند (بیکلر و ویتینگ، ۱۹۹۰).

روانشناسان ورزشی برای شناخت ویژگی های پایدار شخصیت در ورزشکاران و تیمها، تلاش خود را در سه دهه اخیر متوجه پاسخ دادن به پرسشهای زیر کرده اند: (۱) آیا می توان

^۱ - Selection hypothesis

^۲ - Development hypothesis

^۳ - Koocher

^۴ - Bakller

^۵ - Whiting

الگوئی از ویژگیهای شخصیتی مطلوب برای ورزشکاران ترسیم کرد؟ (۲) آیا می توان به مجموعه هائی از ویژگیهای شخصیتی خاص یک گروه ورزشی دست یافت؟ (۳) آیا بین ویژگیهای شخصیتی ورزشکاران زن و مرد در رشته های مختلف ورزشی، تفاوت وجود دارد (نوابی نژاد، ۱۳۷۵).

۱- بین میزان برون گرایی - درون گرایی دانشجویان پسر ورزشکار با غیر ورزشکار، تفاوت معنی داری وجود ندارد.

۲- بین میزان افسردگی دانشجویان پسر ورزشکار با غیر ورزشکار، تفاوت معنی داری وجود ندارد.

۳- بین میزان افسردگی و برون گرایی در دانشجویان ورزشکار، رابطه معنی داری وجود ندارد.

۴- بین میزان افسردگی و درون گرایی در دانشجویان غیر ورزشکار، رابطه معنی داری وجود ندارد.

• روش شناسی تحقیق

تحقیق حاضر از نوع توصیفی است. جامعه آماری تحقیق حاضر، ۶۰۰۰ نفر، یعنی کل دانشجویان پسر دانشگاه سیستان و بلوچستان می باشند که در دو دسته ورزشکار، یعنی آنهاییکه حداقل به مدت ۲ سال در یک تیم سازمان یافته ورزشی، فعالیت مستمر داشته اند و غیر ورزشکار، که فاقد این سابقه هستند، تقسیم و تعداد ۶۰ نفر از هر کدام از دسته های ورزشکار و غیر ورزشکار، به صورت تصادفی ساده، به عنوان نمونه آماری در نظر گرفته شده اند.

برای جمع آوری داده های خام در این پژوهش، از پرسشنامه شخصیت "آیزینگ" (۵۷ سئوالی) و پرسشنامه افسردگی "بک" استفاده شده است. پرسشنامه آیزینگ، سه حد شخصیت را مورد محاسبه قرار می دهد، درون گرایی - برون گرایی، روان نژندی - فقدان روان نژندی و روان پریشی - فقدان روان پریشی.

این پرسشنامه توسط محمد تقی براهنی و همکارانش برای جامعه ایران هنجاریابی شده است و ضریب پایائی ۶۹ درصد، برای برون گرایی - درون گرایی این پرسشنامه به دست آمده است. و پرسشنامه افسردگی "بک" که میزان افسردگی فرد را مورد محاسبه قرار می دهد، این پرسشنامه در سال ۱۹۶۱ تدوین گردیده و یکی از پر استفاده ترین وسایل اندازه گیری اختلالات روانی است. در مورد اعتبار و پایایی این آزمون مطالعات زیادی انجام گرفته است که همگی حاکی از اعتبار و پایایی بالای این آزمون (۷۵ درصد) می باشد (آنستازی، ۱۳۶۴).

یافته های تحقیق

فرضیه اول: بین میزان برون گزایی - درون گزایی دانشجویان پسر ورزشکار با غیر ورزشکار ارتباط معنی داری وجود دارد.

جدول شماره ۲ - نتایج محاسبه t دو گروه ورزشکار و غیر ورزشکار - مربوط

به برونگزایی و درونگزایی

T	میانگین آزمودنیهای غیر ورزشکار	میانگین آزمودنیهای ورزشکار
۱/۹۸۰	۱۲/۷۱	۱۳/۹۵

$P < 0/05$

Df = 118 درجه آزادی

با توجه به اینکه مقدار t به دست آمده در سطح ۰/۰۵ معنی دار نمی باشد، نتیجه می گیریم که تفاوت مشاهده شده بین میانگین آزمودنیها در زمینه برونگزایی و درونگزایی، معنی دار نمی باشد و یا به عبارتی دیگر فرضیه تحقیق تأیید نمی شود.

فرضیه دوم: بین میزان افسردگی دانشجویان ورزشکار و غیر ورزشکار، تفاوت معنی داری وجود ندارد.

جدول شماره ۳ - نتایج محاسبه t میزان افسردگی دو گروه ورزشکار و غیر ورزشکار

t	میانگین آزمودنیهای غیر ورزشکار	میانگین آزمودنیهای ورزشکار
۲/۴۰۷	۱۹	۹/۵

$P < 0/05$

Df = 118 درجه آزادی

با مقایسه مقدار (t) بدست آمده از میانگین های افسردگی بین آزمودنیهای ورزشکار و غیر ورزشکار (جدول شماره ۳) و مقدار (t) بحرانی استخراج شده از جدول در سطح آلفا ۰/۰۵ و با درجه آزادی ۱۱۸، به این نتیجه می رسیم که فرضیه تحقیق تأیید صفر رد می شود و یا به عبارتی دیگر تفاوت موجود بین میزان افسردگی آزمودنیهای ورزشکار و غیر ورزشکار، از نظر آماری معنی دار می باشد.

میانگین و انحراف معیار ارزش های عددی استخراج شده از آزمون افسردگی بک مربوط به آزمودنیها در جدول شماره ۲ آمده است.

جدول شماره ۲ - حد متوسط و انحراف متوسط افسردگی آزمودنیها

انحراف متوسط sd	میانگین X	تعداد N	
۵/۲	۹/۵	۶۰	دانشجویان ورزشکار
۸/۱	۱۹	۶۰	دانشجویان غیر ورزشکار

همانگونه که در جدول شماره ۲ مشاهده می شود، میانگین میزان افسردگی دانشجویان ورزشکار، ۹/۵ می باشد که در سطح متوسط طبقه بندی میشود [۱۴] و همین میزان در دانشجویان غیر ورزشکار، ۱۹ است، یعنی در سطح وخیم (همان منبع) قرار دارد. این داده ها را می توان در نمودار شماره ۲ نیز مشاهده کرد.

نمودار شماره ۲، میانگین افسردگی آزمودنیها



فرضیه سوم: ارتباط بین میزان افسردگی و برون گرایی در دانشجویان ورزشکار، معنی دار نمی باشد. ضریب همبستگی پیرسون بین دو متغیر افسردگی و برون گرایی ورزشکاران، ۰/۰۱۳- محاسبه شد.

منفی بودن این مقدار به معنی آن است که رابطه بین دو متغیر فوق الذکر رابطه منفی است به عبارتی دیگر افزایش میزان افسردگی با کاهش ارزش عددی برون گرایی (درون گرا شدن) فرد همراه است و بالعکس. با توجه به میزان این ارتباط (۰/۰۱۳) می توان گفت شدت این همبستگی بسیار ضعیف است.

با مقایسه ضریب همبستگی محاسبه شده و ضریب همبستگی بحرانی استخراج شده از جدول در سطح آلفا ۰/۰۵ با درجه آزادی ۵۸، می توان گفت، رابطه موجود بین برون گرایی و میزان افسردگی در ورزشکاران معنی دار نمی باشد و فرضیه تحقیق تأیید نمی شود.

فرضیه چهارم: ارتباط بین افسردگی و درون گرایی در دانشجویان غیرورزشکار، معنی دار نمی باشد.

ضریب همبستگی پیرسون بین دو متغیر افسردگی و درون گرایی غیر ورزشکاران، $0/057$ محاسبه شد. می توان گفت رابطه بین دو متغیر فوق الذکر در آزمودنیهای غیر ورزشکار یک رابطه مستقیم است یعنی افزایش یکی باعث افزایش دیگری می شود. اما همانند آزمودنیهای ورزشکار، این رابطه از شدت بسیار ضعیفی برخوردار است.

با مقایسه ضریب همبستگی محاسبه شده و ضریب همبستگی بحرانی استخراج شده از جدول در سطح آلفا $0/05$ ، با درجه آزادی 58 ، می توان نتیجه گرفت، رابطه موجود بین درون گرایی و افسردگی آزمودنیهای غیر ورزشکار از نظر آماری معنی دار نمی باشد و فرضیه تحقیق تأیید نمی شود.

• بحث و نتیجه گیری

نتایج تحقیق حاضر نشان می دهد بین دانشجویان ورزشکار و غیر ورزشکار به لحاظ شخصیتی تفاوتی وجود ندارد و می توان این گونه گفت که مشارکت ورزشی تأثیری بر شخصیت ورزشکاران نداشته است.

نتایج این تحقیق با نتایج استیری و همکاران (۱۳۸۳)، همخوانی دارد (استیری، ۱۳۸۳).

در بین تحقیقات انجام شده در خارج از کشور، عده ائی از محققین به نتایج مشابه تحقیق حاضر دست یافته اند و نتایج تحقیق حاضر با نتایج برخی از تحقیقات دیگر همخوانی دارد (برگر و لیتل فیلد، ۱۹۶۹؛ کارول، ۱۹۹۴؛ موجک و دیویز، ۱۹۹۴).

اما با توجه با تأیید فرضیه دوم در خصوص این که تفاوت معنی داری بین دانشجویان ورزشکار و غیر ورزشکار از لحاظ میزان افسردگی وجود دارد و در این تفاوت میانگین میزان افسردگی دانشجویان غیر ورزشکار بیشتر است، می توان استنباط کرد که از این نظر بین این دو گروه تفاوت وجود دارد. این نتایج با تحقیقات بسیار زیادی که در داخل انجام شده است (رادی، ۱۳۷۸؛ خورند، ۱۳۷۴؛ خلجی، ۱۳۶۷؛ احمدی، ۱۳۷۹؛ رضانی نژاد، ۱۳۷۲؛ شمس، ۱۳۷۸؛ غیور، ۱۳۷۷؛ یزدان پناه، ۱۳۷۱) همخوانی دارد.

با توجه به نتیجه بدست آمده در این تحقیق و همخوانی آن با بسیاری از تحقیقات انجام شده در خارج از کشور، می توان چنین اعلام کرد که ورزشکاران از غیر ورزشکاران برون گراتر نیستند



منابع

- ۱- استیری، ز (۱۳۸۳). مقایسه ویژگیهای شخصیتی دانشجویان دختر ورزشکار انفرادی، گروهی و غیر ورزشکار. دانشگاه تربیت معلم سبزواری، چکیده های ششمین همایش ملی تربیت بدنی و علوم ورزش. اصفهان: دانشگاه اصفهان .
- ۲- آهولا، اسو و هتفیلد، براد (۱۳۷۲). روانشناس ورزشی با رویکرد روانی اجتماعی. ترجمه رضا فلاحی و محسن حاجیلو. تهران: انتشارات دفتر تحقیقات و آموزش سازمان تربیت بدنی تهران.
- ۳- آنستازی، آ (۱۳۶۴). آزمونهای شخصیت. ترجمه محمدتقی براهنی. تهران: انتشارات دانشگاه تهران.
- ۴- احمدی، محمدرضا (۱۳۷۹). مقایسه سلامت روان دانش آموزان پسر ورزشکار و غیرورزشکار دبیرستانهای شهرستان سنندج. تهران: دانشگاه تهران.
- ۵- پارسا، محمد (۱۳۶۷). روانشناس رشد کودک و نوجوان. تهران: انتشارات بهار.
- ۶- خلجی، حسن (۱۳۶۷). بررسی صفات شخصیتی ورزشکاران استقامتی در گروههای سنی جوانان و بزرگسالان و مقایسه آنها با گروه عادی. تهران: دانشگاه تربیت مدرس.
- ۷- حسین زاده دهنوی، امیر (۱۳۷۱). بررسی مقایسه ویژگیهای شخصیتی ورزشکاران رشته های تیمی و انفرادی. تهران: دانشگاه تربیت مدرس.
- ۸- خورند، محمد تقی (۱۳۷۴). بررسی سازگاری شخصیتی جانبازان و معلولین ورزشکار و غیرورزشکار استان مازندران. تهران: دانشگاه تربیت مدرس.
- ۹- رادی، حمیدرضا (۱۳۷۸). بررسی و مقایسه میزان تیپ شخصیتی غالب (B,A)، خشم و خصومت بین ورزشکاران و غیرورزشکاران. اصفهان دانشگاه: آزاد اسلامی واحد خوراسگان.
- ۱۰- رضانی نژاد، رحیم (۱۳۷۲). مقایسه صفات شخصیتی دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار دانشگاه تربیت مدرس. تهران: دانشگاه تربیت مدرس.

- ۱۱- شعاری نژاد، علی اکبر (۱۳۷۱). درآمدی بر روانشناسی انسان. تهران: انتشارات آزاد.
- ۱۲- شمس، قاسم (۱۳۷۸). رابطه برون گرایی- درون گرایی و منبع کنترل با پیشرفت تحصیل دانش آموزان راهنمایی تهران. اصفهان دانشگاه: اصفهان.
- ۱۳- غیور، محمد رضا (۱۳۷۷). بررسی و مقایسه ویژگیهای شخصیتی دانشجویان مرد ورزشکار و غیرورزشکار دانشگاه آزاد اسلامی واحد نجف آباد. اصفهان دانشگاه: اصفهان.
- ۱۴- کراز، ژ (۱۳۸۱). بیماریهای روانی. ترجمه منصور و دادستان. چاپ سوم. تهران: انتشارات رشد.
- ۱۵- گنجی، حمزه (۱۳۷۹). روانشناسی عمومی. چاپ سیزدهم. تهران: انتشارات بعثت.
- ۱۶- نوایی نژاد، شکوه (۱۳۷۵). بررسی ویژگیهای شخصیتی ورزشکاران تیمهای ملی. نشریه المپیک شماره های ۳ و ۴ (پیاپی ۸).
- ۱۷- یزدان پناه، غلامحسین (۱۳۷۱). مقایسه خودپنداری دانش آموزان ورزشکار و غیرورزشکار. تهران: دانشگاه تهران.
- 18- Bakkler, F. C, whiting. (1990). *Sport psychology concepts and application H. T. A*
- 19- Berger, R. a. and Little field, D. H. (1969). Comparison between football athletes and non athletes in personality. *The Research Quarterly*, 40, 663-665.
- 20- Carroll, h. (1994). Acomparative study of narcissism, gender and sex-rol orientation among body buiders, athletes. *Psychology Reports*, 64, 999-1006.
- 21-Cox, R. C. (1998), *Sport psychology: concepts and Applications*, Boston, MA: WCB Mc Graw Hill.
- 22- Granito, V. J. and Rainey, D. W. (1988). Differences in cohesion between high school and college football starters and nonstarters, *perceptual and Motor skills*, 66, 471-477.
- 23- Mujeck and Deivies, (1994). Personality differences between athletes and non athletes. *Mat*. 31,10 .
- 24- Vealy, R. S (1992). *Personality and sport: A comprehensive View*. In T. S. Horn.
- 25- wann, D. L. (1997). *Sport psychology*. Upper saddle River, New Jersey: prentices Hal