

مقایسه کیفیت زندگی ورزشکاران رشته‌های انفرادی و دسته جمعی*

دکتر سید محمد کاظم واعظ موسوی

استادیار دانشگاه امام حسین

کیده

به منظور مطالعه کیفیت زندگی ورزشکاران رشته‌های انفرادی و دسته جمعی و مقایسه آنان در پانزده مؤلفه بهزیستی مادی، بهزیستی بدنی، رشد فردی، روابط زناشویی، رابطه با فرزند، رابطه با اقوام، روابط اجتماعی، رفتار نوع دوستانه، رفتار سیاسی، ویژگی‌های شغلی، روابط شغلی، رضایت شغلی، رفتار خلاق/زیبایی شناسانه، فعالیت ورزشی و رفتار در تعطیلات، که جملگی در یک هویت یکپارچه ابزار معتبری برای سنجش کیفیت زندگی به شمار می‌روند، پرسشنامه روا و پایایی کیفیت زندگی^۱ (بین ۸۹۵ زن و مرد ورزشکار از بیست رشته ورزشی با میانگین سنی ۱۵ تا ۴۰ سال) در شانزده استان ایران توزیع شد. نتایج نشان داد که کیفیت زندگی زنان ورزشکار رشته‌های انفرادی در مقایسه با کیفیت زندگی زنان ورزشکار رشته‌های دسته جمعی برتری داشت و این برتری به عناصر بهزیستی مادی، رابطه با فرزند، و رفتار در تعطیلات مرتبط بود. در مقابل، کیفیت زندگی مردان ورزشکار رشته‌های دسته جمعی از کیفیت زندگی مردان ورزشکار رشته‌های انفرادی برتر بود و این برتری به عناصر بهزیستی مادی، رابطه با اقوام، رابطه شغلی، رضایت شغلی و رابطه با همسر مربوط بود. تفاوت‌های مذکور و تعامل جنسیت، نوع ورزش، مورد بحث قرار گرفته است.

پژوهش با پشتیبانی مالی سازمان تربیت بدنی جمهوری اسلامی ایران انجام شد.

1. Quality of Life Questionair: QLQ

واژه‌های کلیدی: کیفیت زندگی، ورزشکار رشته انفرادی، ورزشکار رشته دسته‌جمعی، پرسشنامه کیفیت زندگی

مقدمه

بررسی کیفیت زندگی ورزشکاران و مقایسه آن با غیرورزشکاران نشان داد که ورزشکاران نسبت به غیر ورزشکاران کیفیت زندگی بهتری دارند (واعظ موسوی، درحال انتشار). با توجه به برتری کیفیت زندگی ورزشکاران در برخی عناصر (بهبودی بدنی، رشد فردی، روابط اجتماعی، رفتار نوع‌دوستانه، رفتار سیاسی، رضایت شغلی، رفتار خلاق/زیبایی شناسانه و رفتار در تعطیلات) و تعامل آن با جنسیت ورزشکار (همان منبع) آشکار شد که عناصر شناختی، عاطفی و روانی - حرکتی موجود در ورزش، احتمالاً با کیفیت‌های متفاوتی از زندگی ورزشکار همراه هستند و این امر احتمالاً در مورد زنان و مردان یکسان نخواهد بود. پژوهش حاضر به منظور آزمودن این فرض و نیز بررسی تفاوت احتمالی در عناصر کیفیت زندگی با توجه به انفرادی و دسته‌جمعی بودن ورزش اجرا شد.

در پژوهش حاضر، با رویکردی توصیفی و مقایسه‌ای گسترده و با استفاده از ابزاری معتبر و پایا (۱)، هرگونه تفاوتی در پانزده مؤلفه کیفیت زندگی ورزشکاران رشته‌های گوناگون مطالعه شد. سنجش کیفیت زندگی می‌تواند در تلاش برای شناسایی نیازهای جامعه به منظور ارتقای خدمات در حیطه بهداشت روانی، تأمین بودجه و برنامه‌های مورد نیاز و ارتقای کلی و کیفیت زندگی مفید باشد. سنجش کیفیت زندگی روش بسیار مناسبی برای ارزیابی اثربخشی درمان فردی یا گروهی، درمان دارویی، یا برنامه‌های درمانی خانوادگی است (۲،۳). استفاده از QLQ نشان می‌دهد که کدام حیطه از زندگی فرد از تغییر سود می‌برد به همین ترتیب، یافته‌های پژوهش حاضر به پژوهشگران آتی کمک خواهد کرد که نظریه‌های خود را بر زمینه‌هایی استوارتر بنا نهند. از سوی دیگر، هرگونه تفاوت احتمالی درباره کیفیت بهتر زندگی با توجه به نوع ورزش، ممکن است در هدایت افراد به سوی ورزش‌ها مؤثر واقع شود. پدیده "کیفیت زندگی" مورد نظر این پژوهش، آن‌گونه که با QLQ سنجیده می‌شود، دارای ۱۵ مؤلفه به شرح زیر است (۱):

بهبودی مادی^۱

احساس فرد از کفایت درآمد، توانایی وی برای رفع احتیاجات و سکونت در محله‌ای آرام که با شئون وی منطبق باشد.

بهبودی بدنی^۲

سالم بودن، رفتار بهداشتی داشتن و هنگام ضرورت نزد پزشک رفتن.

رشد فردی^۳

آرام بودن، خلق مناسب داشتن، شوخ طبع بودن و اهداف قابل دسترس داشتن، به صورتی که این اهداف هنگام ضرورت انعطاف پذیر باشند.

روابط زناشویی^۴

رابطه بی دغدغه با همسر، ابراز عواطف و احساسات، رعایت احساسات همسر، حل مسائل یکدیگر، تقسیم مسئولیت‌ها، رابطه جنسی مناسب و استقلال معقول داشتن.

روابط با فرزندان^۵

رسیدگی به فرزندان و رعایت انضباطی یکنواخت که با منطق و آرامش توأم باشد.

رابطه با اقوام^۶

حفظ رابطه خوب با اقوام طوری که با تعامل معنی‌دار، حمایت دوجانبه و حل مشکلات همراه باشد.

1. material well being

2. physical well being

3. Personal growth

4. marital relations

5. Parent-child relations

6. Extended family relations

روابط اجتماعی^۱

در جستجوی تعامل اجتماعی، تلاش برای دوست‌یابی و حفظ دوستان توأم با حمایت دوجانبه، صداقت، عاطفه و رشد.

رفتار نوع دوستانه^۲

کمک به دیگران، صدقه دادن، فعالیت در سازمان‌های خیریه یا امور عام‌المنفعه.

رفتار سیاسی^۳

دنبال کردن اخبار روز، فعالیت‌های دولت و مشارکت و درگیری در انتخابات.

ویژگی‌های شغلی^۴

احساس فرد نسبت به تنوع و چالش‌انگیز بودن شغل، حمایت همکاران، انضباط محیط شغلی و برآورده شدن انتظاراتش در محیط کار.

روابط شغلی^۵

برقراری ارتباط خوب با همکاران و سرپرستان و احساس وی نسبت به توانایی‌های مسئولان شغلی.

رضایت شغلی^۶

احساس فرد نسبت به کفایت دستمزد، فرصت‌های ارتقا و سایر مشوق‌های غیر مادی مانند بازآموزی، پاداش و غیره.

1. Extra marital relations

2. Altruistic behavior

3. Political behavior

4. Job characteristics

5. Occupational relations

6. Job satisfier

رفتار خلاق / زیبایی شناسانه^۱

فعال بودن در امور فرهنگی مانند موزه، سینما، تئاتر، خرید آثار هنری و پرداختن به فعالیت‌های سرگرم کننده.

فعالیت ورزشی^۲

علاقه مندی به ورزش، مسابقات، نگرش مثبت به ورزش و پرداخت منظم به آن.

رفتار در تعطیلات^۳

اهمیت دادن به تعطیلات سالانه، برنامه ریزی برای استفاده بهینه از تعطیلات و توانایی وی برای استراحت و فراموش کردن نگرانی‌ها در ایام تعطیل.

روش شناسی پژوهش

جامعه و نمونه آماری

جامعه آماری این تحقیق راکلیه افراد ۱۵ تا ۴۰ ساله تشکیل دادند که در پاییز سال ۱۳۷۹ با استفاده از تسهیلات ورزشی مربوط به سازمان تربیت بدنی ورزش می‌کردند. نمونه آماری شامل ۸۹۵ زن و مرد بود که از ۱۶ استان کشور برای شرکت در این پژوهش انتخاب شدند. انتخاب آنان به صورت نمونه در دسترس صورت گرفت. نام استان‌های نمونه عبارت است از: آذربایجان شرقی، آذربایجان غربی، اصفهان، بوشهر، تهران، فارس، قزوین، قم، چهارمحال بختیاری، خراسان، کرمانشاه، گیلان، لرستان، مرکزی، هرمزگان و یزد.

روش آماری

از روش‌های آماری توصیفی و استنباطی (مقایسه میانگین‌ها، آنالیز واریانس و

1. Creative.aesthetic behavior

2. Sport activity

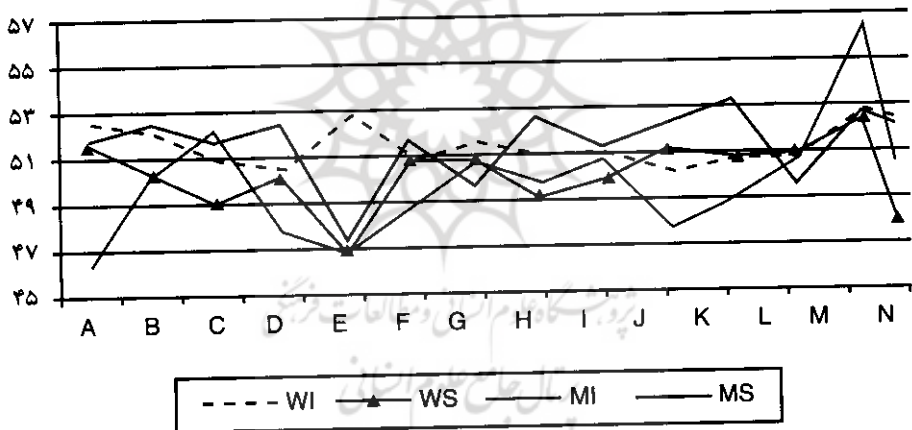
3. Vocation behavior

آزمون‌های (Post Hoc) برای تجزیه و تحلیل یافته‌ها استفاده شد.

در این پژوهش، صفت ورزشکار رشته دسته‌جمعی به فردی اطلاق شد که در یکی از رشته‌های فوتبال، والیبال، بسکتبال، هاکی و هندبال فعال بود. همچنین، ورزشکار رشته انفرادی فردی بود که در یکی از رشته‌های دو و میدانی، شنا، ژیمناستیک، بدمیتون، تیراندازی، کوهنوردی، پینگ‌پنگ، وزنه‌برداری، کشتی، تنیس، دوچرخه‌سواری، اسکی، شمشیربازی، آمادگی جسمانی و رشته‌های رزمی فعالیت می‌کرد.

یافته‌های پژوهش

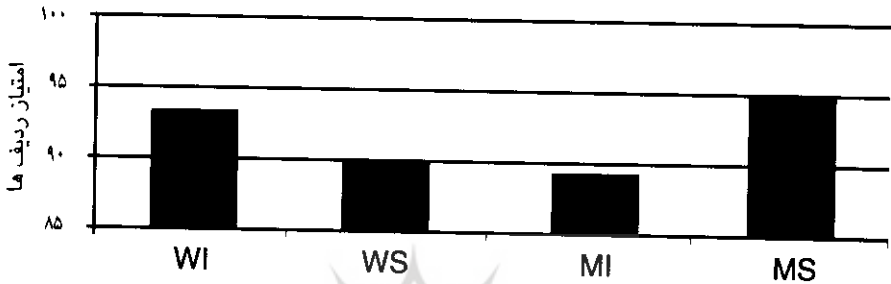
نیمرخ نمرات چهار گروه تحقیق در تمام مؤلفه‌های کیفیت زندگی در نمودار ۱ ترسیم شده است. نمره کلی کیفیت زندگی در گروه‌های تحقیق نیز در جدول ۱ ذکر و در نمودار ۲ ترسیم شده است.



نمودار ۱ نمرات چهار گروه پژوهشی در مؤلفه‌های کیفیت زندگی به‌طور خطی نشان داده شده است: (WI) زنان ورزشکار رشته‌های انفرادی؛ (WS) زنان ورزشکار رشته‌های دسته‌جمعی؛ (MI) مردان ورزشکار رشته‌های انفرادی و (MS) مردان ورزشکار رشته‌های دسته‌جمعی. همچنین روی محور طولی (A) بهزیستی مادی؛ (B) بهزیستی بدنی؛ (C) رشد فردی؛ (D) روابط زناشویی؛ (E) رابطه با فرزند؛ (F) رابطه با اقوام؛ (G) روابط اجتماعی؛ (H) رفتار نوع‌دوستانه؛ (I) رفتار سیاسی؛ (J) روابط شغلی؛ (K) رضایت شغلی؛ (L) رفتار خلاق / نوع‌دوستانه؛ (M) فعالیت ورزشی و (N) رفتار در تعطیلات.

جدول ۱ میانگین نمره کیفیت زندگی و مشخصات آماری مربوط به آن در چهار گروه پژوهشی

گروه	تعداد	میانگین نمره QL	انحراف معیار
زن رشته انفرادی	۲۵۷	۹۳/۲	۱۶/۷۸
زن رشته دسته جمعی	۱۶۴	۸۹/۶۵	۱۷/۹۴
مرد رشته انفرادی	۲۸۲	۸۹	۱۵/۲۷
مرد رشته دسته جمعی	۱۱۳	۹۵/۰۳	۱۵/۸۳



نمودار ۲ تفاوت نمره کیفیت زندگی در چهار گروه پژوهش (WI)، زن رشته انفرادی (WS)، زن رشته دسته جمعی (MI)، مرد رشته انفرادی (MS)، مرد رشته دسته جمعی. برتری مردان رشته های دسته جمعی بر زنان رشته های دسته جمعی و مردان رشته های انفرادی و همچنین برتری زنان رشته های انفرادی بر مردان رشته های انفرادی معنی دار بود.

ملاحظه می شود که میانگین نمرات زنان رشته های انفرادی و مردان رشته های دسته جمعی از دیگران بالاتر است. آنالیز واریانس نشان داد که تفاوت بین نمرات کیفیت زندگی بین چهار گروه پژوهشی معنی دار است ($F = 5/3, P = 0/001$). آزمون توکی نشان داد که تفاوت معنی دار بین نمرات چهار گروه به برتری نمره:

الف) زنان رشته های انفرادی بر مردان رشته های انفرادی (تفاوت = $4/2$),

ب) مردان رشته های دسته جمعی بر مردان رشته های انفرادی (تفاوت = $6/03$),

ت) مردان رشته های دسته جمعی بر زنان رشته های دسته جمعی (تفاوت = $6/68$) وابسته است.

به منظور تبیین تفاوت های معنی دار ذکر شده در ارتباط با مؤلفه های کیفیت زندگی، آنالیز

واریانس و آزمون توکی در تمام پانزده مؤلفه آزمون اجرا شد. نتایج نشان داد: در ارتباط با یافته "الف"، زنان رشته‌های انفرادی نسبت به مردان رشته‌های انفرادی، بهزیستی مادی (تفاوت = $5/88$)، رابطه با فرزند (تفاوت = $5/90$)، و رابطه با اقوام (تفاوت = $2/32$) بهتری دارند.

در ارتباط با یافته "ب"، مردان رشته‌های دسته‌جمعی نسبت به مردان رشته‌های انفرادی، بهزیستی مادی (تفاوت = $5/38$)، رابطه با اقوام (تفاوت = $2/99$)، ویژگی‌های شغلی (تفاوت = $5/5$)، روابط شغلی (تفاوت = $4/20$)، رضایت شغلی (تفاوت = $4/08$) و رابطه زناشویی (تفاوت = $4/94$) بهتری دارند.

در ارتباط با یافته "ت"، مردان رشته‌های دسته‌جمعی نسبت به زنان رشته‌های دسته‌جمعی رفتار نوع دوستانه (تفاوت = $3/46$) و رفتار در تعطیلات (تفاوت = $3/96$) بهتری دارند. سایر آزمون‌های توکی نشان داد:

مردان رشته‌های انفرادی بیش از سایر گروه‌ها ورزش می‌کنند.
زنان رشته‌ای انفرادی نسبت به همه گروه‌های دیگر رابطه بهتری با فرزندان خود دارند.

بحث و نتیجه‌گیری

مشخص شد که کیفیت زندگی زنان رشته‌های انفرادی از رشته‌های دسته‌جمعی بهتر است. این برتری در مورد مردان معکوس بود. درباره اثرات افتراقی ورزش‌های دسته‌جمعی و انفرادی بر رفتار ورزشکاران، بحث‌های زیادی شده است که عمدتاً جنبه روانی داشته و از پشتوانه علمی چندانی برخوردار نیستند. باور عمومی بر این است که ورزشکاران رشته‌های انفرادی گوشه‌گیر، خجالتی و درونگرا هستند، در حالی که ورزشکاران رشته‌های دسته‌جمعی، اجتماعی و اهل معاشرت هستند. زیربنای نظری ادعاهای فوق روش نیست. نتایج تحقیق حاضر حاکی از این است که کیفیت زندگی مردان ورزشکار رشته‌های دسته‌جمعی بهتر از مردان ورزشکار رشته‌های انفرادی است و این برتری به این دلیل است که مردان ورزشکار رشته‌های دسته‌جمعی بهتری از مردان ورزشکار رشته‌های انفرادی است و این برتری به این دلیل است که مردان ورزشکار رشته‌های دسته‌جمعی بهزیستی مادی، رابطه با اقوام، روابط شغلی، رضایت شغلی و رابطه

زناشویی بهتری دارند. مفهوم این است که مرد ورزشکار رشته دسته جمعی نسبت به مرد ورزشکار رشته های انفرادی:

- از درآمدش بیشتر احساس رضایت می کند، از وضعیت مسکن و محله زندگی خود راضی تر است.
 - به طور فعال تر رابطه خوب خود را با اقوام خود، که شامل تعامل معنی دار، حل مشکلات و حمایت دو جانبه است، حفظ می کند.
 - با مسئولان و همکاران خود ارتباط بهتری برقرار می کند و حس می کند که رئیس مستقیمش مهارت های ارتباطی خوبی دارد.
 - اظهار می کند که حقوق، سود، فرصت ارتقا و تقویت کننده های غیرمادی مانند آموزش و تشویق در شغلش خوب است.
 - روابط با همسرش را به صورت ارتباط باز، بیان احساسات و رعایت آن ها، حل مسائل، مشارکت در مسئولیت پذیری، روابط جنسی خوب و استقلال، معقول می پندارد.
- ملاحظه می شود که مردان ورزشکار رشته های دسته جمعی سه نوع ارتباط را بهتر از مردان ورزشکار رشته های انفرادی برقرار کرده اند: ارتباط با همکاران، ارتباط با اقوام و ارتباط با همسر؛ و این جدای از رضایت شغلی بهتر و بهزیستی مادی بیشتر است. از این رو، این باور عمومی که ادعا می کند ورزشکاران رشته های دسته جمعی اجتماعی تر و معاشرتی تر هستند، حداقل در مورد مردان تأیید می شود.
- برتری مردان ورزشکار رشته های دسته جمعی در متغیرهای رضایت شغلی و بهزیستی مادی نیز احتمالاً نشان دهنده سازگار بودن ورزشکاران مرد رشته های دسته جمعی با شرایط زندگی است. برهان این ادعا این است که هنگامی که شرایط کار ورزشکاران رشته های دسته جمعی و انفرادی یکسان باشد (درنمره ویژگی های شغلی تفاوتی وجود ندارد)، رضایت شغلی بیشتر، احتمالاً به برداشت ذهنی مناسب تر فرد از شرایط کار مربوط خواهد بود تا به تفاوت واقعی در آن.
- همچنین مشخص شد که زنان ورزشکار رشته های انفرادی کیفیت زندگی بهتری نسبت به

زنان ورزشکار رشته‌های دسته‌جمعی دارند. این یافته نیز یکی از یافته‌های با ارزش تحقیق حاضر است که باور عمومی برتر بودن ورزشکاران رشته‌های دسته‌جمعی را از نظر مهارت‌های زندگی به چالش وامی‌دارد.

برتری کیفیت زندگی زنان ورزشکار رشته‌های انفرادی بر زنان ورزشکار رشته‌های دسته‌جمعی به این دلیل است که آنان رابطه بهتری با فرزندان خود دارند، بهزیستی مادی بهتری دارند و در تعطیلات رفتار مناسب‌تری می‌کند. ملاحظه می‌شود که برتری زنان ورزشکار رشته‌های انفرادی نسبت به زنان ورزشکار رشته‌های دسته‌جمعی به ارتباط اجتماعی، رابطه با اقوام و روابط شغلی آنان مربوط نیست و این دو گروه از جنبه‌های ذکر شده یکسان هستند. تفسیر این یافته به این صورت امکان‌پذیر است که فعالیت ورزشی زنان صرف‌نظر از نوع آن، همان‌طور که در تحقیق پیشین (واعظ موسوی، در حال انتشار) ذکر شد با رشد در هشت بُعد از ابعاد کیفیت زندگی همراه بوده است، اما فعالیت ورزشی انفرادی علاوه بر ابعادی که ذکر شد، در جنبه‌های رابطه با فرزند، بهزیستی مادی و رفتار در تعطیلات نیز با ارتقا همراه بوده است.

به‌طور کلی، تفسیر محقق از یافته‌های افتراقی مربوط به کیفیت زندگی متفاوت زنان و مردان ورزشکار رشته‌های انفرادی و دسته‌جمعی، که به برتری کیفیت زندگی مردان رشته‌های دسته‌جمعی و زنان رشته‌های انفرادی اشاره می‌کند این است که:

- مردان با ورزش‌های دسته‌جمعی و ،
- زنان با ورزش‌های انفرادی سازگارترند.

یافته‌های دیگری که به برتری زنان ورزشکار رشته‌های انفرادی در خصوص رابطه با فرزند نسبت به تمام زیرگروه‌های تحقیق اشاره می‌کند نیز جالب است. با توجه به تمام نکاتی که تاکنون درباره زنان ورزشکار رشته‌های انفرادی ذکر شد، به نظر می‌رسد که فعالیت ورزشی انفرادی احتمالاً "با بهتر شدن کلیه خصلت‌های زنانه در زنان همراه بوده است.

کتابنامه

1. Evans, David and Wendy, E. Cope, (1989) *Quality of life Questionnaire manual. Multihealth Systems. Inc. Canada.*
2. Lue, R E. (1985) Economic Evaluation of New Drug Therapies in Terms of Improved life Quality. Special Issue: *Drugs and Diagnostic Tests. Social Science and Medicine*, 21, 1153-1161.
۳. هوشنگی، فرهاد (۱۳۷۵)، کیفیت زندگی بیماران قبل و بعد از کارگزاری پیس میکر، پایان نامه کارشناسی ارشد روان شناسی بالینی، دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی، تهران.
۴. واعظ موسوی، سیدمحمدکاظم (۱۳۷۹)، تأثیر پرداختن به ورزش های دسته جمعی و انفرادی بر بهزیستی و تغییر رفتار آنان، سازمان تربیت بدنی جمهوری اسلامی ایران.
۵. واعظ موسوی، سیدمحمدکاظم (۱۳۸۰)، کیفیت زندگی ورزشکاران از غیر ورزشکاران بهتر است، دومین کنگره علمی تربیت بدنی و ورزش دانشگاه های آسیا.
۶. وست، دبور، آ. و چارلز، آ. و (۱۳۷۴)، مبانی تربیت بدنی و ورزش، ترجمه احمد آزاد، انتشارات کمیته ملی المپیک جمهوری اسلامی ایران، تهران.



شپښگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی