

# رابطه بین شخصیت

و

## عملکرد ورزشکار

از: دکتر شکوه نوابی نژاد

عضو هیأت علمی دانشگاه تربیت معلم



از نظر تاریخی، یکی از رایجترین و جالبترین مباحث در روان شناسی ورزش، بحث در زمینه ویژگیهای شخصیتی ورزشکار و عملکرد ورزشی او است. به نظر منطقی می رسد که پارامتری از ویژگیهای شخصیتی (مانند رقابت یا اعتماد به نفس) در نیل به موفقیت در ورزش عامل مهمی تلقی شود. باور دیگر در این ارتباط آن است که برخی از ویژگیهای شخصیتی (مانند عزت نفس یا کنترل هیجان) در طول فرایند ورزشی رشد می کند و یا تغییر می یابد. این دو مسأله طی سه دهه گذشته

خود نشان می‌دهند. در دهه ۱۹۳۰ روان‌شناسان به سنجش ویژگیهای شخصیتی علاقه‌مند شدند و در نتیجه، تهیه ابزارهای مختلف برای سنجش ابعاد گوناگون شخصیت، رشد و توسعه چشمگیری یافت. در ارزیابیهای اولیه شخصیت، به طور کلی از مفاهیم فروید استفاده می‌شد و الگوی صفات را الگوی غالب تصور می‌کردند؛ لکن به ویژه در مورد ورزشکاران، الگوهای دیگر همچون دیدگاههای سرشتی و حرکتی و یادگیری مورد استفاده بسیار قرار گرفت.

در دهه ۱۹۴۰ و پس از آن، در مطالعات پژوهشی متعددی که توسط روان‌شناسان ورزش به انجام رسید، تاکید بر شخصیت ورزشکار مشاهده شد. موضوع اصلی این پژوهشها را تعیین نیمرخهای شخصیتی مطلوب که بازتاب آن در عملکرد بهینه ورزشکار به ویژه در سطح قهرمانی متبلور بود، تشکیل می‌داد.

### اثر ورزش و تمرین بر شخصیت:

هر چند که بیشتر پژوهشهای مربوط به شخصیت و ورزش بر توصیف ویژگیهای شخصیتی ورزشکاران و اثر آن بر رفتار ورزشی متمرکز است، ولی مطالعه اثرات ورزش و تمرین بر رشد و تغییر شخصیت، زمینه مهمی از تحقیقات را به خود اختصاص داده است. این دیدگاه از فلسفه سنتی تربیت‌بدنی - که شرکت در فعالیتهای بدنی و ورزش موجب رشد جسمانی و روانی فرد می‌شود، مشتق شده است.

پيوسته مورد تحقیق و بررسی بوده است. رافر<sup>۱</sup> (۱۹۷۶-۱۹۷۵) حدود ۵۷۲ پژوهش را که رابطه بین شخصیت و ورزش را مورد مطالعه قرار داده است، شناسایی کرد. فیشر<sup>۲</sup> (۱۹۸۴) پی برد که متجاوز از هزار مطالعه روی شخصیت ورزشکار و عملکرد و رفتار ورزشی او انجام گرفته است. با این حال، هنوز این پرسشها مطرح است که: «آیا قهرمان، قهرمان متولد می‌شود؟ آیا توفیق در ورزش و یا تیمرخیهای شخصیتی که به پیروزی در ورزش می‌انجامد، زمینه‌های ارثی دارد یا نه؟»



در این مقاله، تلاش می‌شود تا به اختصار به این پرسش که: «آیا ورزش شخصیت و منش ورزشکار را می‌سازد و یا ویژگیهای مطلوب شخصیتی او را پرورش می‌دهد؟» بر مبنای تحقیقات انجام گرفته، پاسخ دهد.

برای مثال، اگر ورزشکاری عملکرد ضعیفی ارائه می‌دهد، از پیش فرضها در مورد او، پایداری و تداوم در رفتار، ناهمانندی فرد و تفاوت بین او و افراد تیم و نیز ورزشکاران دیگر را نیز شامل می‌شود.

امروز روان‌شناسان با بهره‌گیری از ابزار و شیوه‌های علمی درصددند تا صفات و ویژگیهایی را توصیف کنند که چگونگی تعامل نسبتاً پایدار فرد را با محیط و نیز ویژگیهایی را که ناهمانندی او را با هر فرد دیگری تبیین می‌کند، شناسایی کنند.

تحقیقات قرن نوزدهم حاکی از آن است که افراد در موقعیتهای گوناگون، رفتارهای پایداری از

۱- Ruffer

۲- Fisher

در این بخش، دو زمینه مهم در تحقیقات را مورد بررسی قرار می‌دهیم:

۱) گزارش تحقیقات در زمینه رشد مطلوب شخصیت و یا «منش‌سازی» از طریق شرکت در ورزش و فعالیتهای بدنی:

۲) یافته‌های پژوهشی در زمینه اثر تمرین آمادگی‌های جسمانی بر ویژگیهای شخصیتی.



### رشد منش و شخصیت بر اثر ورزش

دو اصطلاح «منش» و «شخصیت»، ساختار مترادفی را تشکیل می‌دهند؛ لکن اصطلاح «منش» اساساً ویژگیهای ارزشی - فرهنگی را که بازتابی از اخلاق در جامعه است، نشان می‌دهد. این تصور که: «ورزش منش افراد را سازماندهی می‌کند» و یا: «ویژگیهای مطلوب شخصیتی از طریق ورزش رشد می‌یابد»، یک دیدگاه سنتی است. با این حال، این ادعا به طور کامل در تحقیقات به ثبوت نرسیده است. در حقیقت، تحقیقات آزمایشگاهی نشان می‌دهد که «رقابت» موجب کاهش در گرایش به رفتارهای اجتماعی مانند کمک و یاری رساندن به دیگران می‌شود (بارنت ۱۹۷۴ و مک گوایر ۱۹۷۵ و دیگران) و در مواردی هم گرایشهای ضداجتماعی را در ورزشکاران افزایش می‌دهد. (هارتمن و دیگران ۱۹۸۸). افزون بر آن، هر دو این اثرات با شکست ورزشکار در مسابقه چندین برابر می‌شود. این یافته‌ها با تحقیقات «وب» (۱۹۶۹) که نشان می‌دهد، منصفانه عمل کردن به عنوان یک ارزش ورزشی تحت الشعاع شایستگی و برد؛ سن و تجربه در ورزش، افزایش می‌یابد، به نحوی همخوانی دارد. پژوهشگران دیگر مانند

اوجیلوی<sup>۶</sup> و توتکا<sup>۷</sup> (۱۹۷۱) این ادعا را مورد تحلیل قرار می‌دهند معتقدند که ویژگیهای شخصیتی این ورزشکاران قبل از ورود آنان به ورزش شکل گرفته و رشد یافته است. از سوی دیگر، دو محقق دیگر که از تستهای شخصیتی ۱۶ عامل کتل استفاده کرده بودند، هیچ‌گونه تغییری در ویژگیهای شخصیتی ورزشکاران قهرمان دانشگاهها در طی چهار سال مشاهده نکردند (ورنر<sup>۸</sup> و گاتیل<sup>۹</sup> ۱۹۶۶). با اینکه تحقیقات در غرب نشان می‌دهد که ورزش موجب افزایش رفتار رقابت‌آمیز و ضداجتماعی می‌شود و در رشد ویژگیهای مطلوب شخصیتی و یا ساخت منش نقش چندانی ندارد، به نظر می‌رسد به دلیل بافت و ساختار فرهنگی و اعتقادی و مذهبی در شرق و به ویژه جامعه ما، احتمالاً یافته‌های تحقیقاتی متفاوتی به دست خواهد آمد. مطالعه شرح حال برخی از ورزشکاران قهرمان و مربیان ما که مبنی بر داشتن ویژگیهای شخصیتی و منشهای انسانی همچون جوانمردی، ایثار و... است، خود گواه این مدعاست. این امر باز هم مستلزم انجام تحقیقات سیستماتیک و طولی، به ویژه روی ورزش قهرمانی کشور است، تا اثرات فرهنگی و ساختار ارزشی جامعه را روی ویژگیهای ورزشکاران در یک مطالعه تطبیقی مورد تحلیل قرار دهد.

۳-Barnett

۴-Mc Guire

۵- Hartmann

۶- Oglivie

۷- Tutko

۸- Werner

۹-Gothell

۱۰-Duke

دیگران (۱۹۷۸). نکته جالب توجه آن که براساس تحقیقات بسیاری، این تغییر در خویشتن پنداری بیشتر حاصل نگرش و وضعیت روانی فرد نسبت به تغییر در رابطه با آمادگیهای جسمانی او بوده است تا تغییرات مشهود و ملموس در آمادگیهای جسمانی واقعی او.



تحقیقات نشان می‌دهد که انجام تمرین با تغییر در عواطف و اضطراب حالتی<sup>۱۴</sup> افراد همراه بوده است. بیشتر افراد معتقدند که در شرایط بهنجار و عادی، پس از یک تمرین شدید، احساس مطلوب و بهتری به آنان دست داده است. تحقیقات مشابه و متعددی حاکی از آن است که تا حداقل ۵ ساعت پس از فعالیتها و تمرینهای بدنی شدید، کاهش چشمگیری در اضطراب حالتی و تنیدگیهای شخصیتی در فرد تجربه شده است (ایتن و دیگران ۱۹۸۸).

تحقیقات میهویک<sup>۱۶</sup> (۱۹۸۲) و دیگران (۱۹۸۸) نشان می‌دهد که تمرین و فعالیتهای شدید بدنی موجب کاهش میزان تنش، افسردگی و عصبانیت در فرد شده است. فعالیت شدید بدنی و تمرینهای سخت، کاهش چشمگیر در افسردگی و

## اثر تمرین و آمادگی جسمانی بر ویژگیهای شخصیتی

این باور نیز که تمرین و آمادگی جسمانی در ایجاد تغییرات مطلوب شخصیتی نقش دارد، موضوع پژوهشهای متعددی قرار گرفته است. پژوهشگران که در تحقیقات خود، تغییری در کلیه ویژگیهای شخصیتی در نتیجه تمرین و آمادگی جسمانی به دست نیاورده‌اند، معتقدند که ویژگیهای مختلف شخصیتی باید به عنوان متغیرهای هدف مورد بررسی قرار گیرند و اثر تمرین و آمادگی جسمانی روی هر یک از این متغیرها به طور دقیق مطالعه شود. دوک<sup>۱۰</sup> و دیگران (۱۹۷۷) دریافتند که در یک اردوی ورزشی هشت هفته‌ای برای کودکان، در کانون کنترل درونی آنان افزایش چشمگیری مشاهده شده است.

روانشناسان با بهره‌گیری از ابزار و شیوه‌های علمی درصددند تا صفات و ویژگیهایی را توصیف کنند که چگونگی تعامل نسبتاً پایدار فرد را با محیط شناسایی کنند

از جمله ویژگیهای شخصیتی که در این گونه تحقیقات بیشتر مورد بررسی قرار گرفته است، خویشتن پنداری و یا عزت نفس است. تحقیقات متعددی بر این نکته تاکید دارد که آمادگی جسمانی، خویشتن پنداری را در گروههای سنی و جنسی مختلف (کودکان، نوجوانان، بزرگسالان) به طور چشمگیری افزایش می‌دهد (کوچر و دیگران ۱۹۷۱، جارمن و دیگران ۱۹۷۴، چفرز و

۱۱- Koocher

۱۲- Jarman

۱۳- Cheffers

۱۴- State Anxiety

۱۵- Eaton

۱۶- Mihevic

نشانه‌های آن در افرادی که با تشخیص کلینیکی مبتلا به افسردگی شدید بوده‌اند، نشان داده است. در بیان این تغییرات به فرضیه‌های متعددی استناد می‌شود:

از جمله آنها «فرضیه حواسپرتی»<sup>۱۷</sup> است که می‌گوید: بیشتر حواسپرتی توجهی<sup>۱۸</sup> از محرک استرس‌زاست که موجب کاهش اضطراب و تنش می‌شود تا صرف اثرات عملی تمرین (مورگان و دیگران ۱۹۸۸). تبیین دیگر این تغییرات متمرکز بر پارامترهای فیزیولوژیکی (مانند فرضیه منامین و فرضیه اندرفین) است که اثر تمرین را روی حالت‌های عاطفی و هیجانی فرد بیان می‌کند (مورگان ۱۹۸۵).

## یافته‌های تحقیقاتی در زمینه شخصیت و ورزش

هر چند تعدادی از پژوهشگران احساس می‌کنند که در روان‌شناسی ورزشی، حوزه پژوهش در زمینه رابطه بین شخصیت ورزشکار و عملکرد ورزشی او یافته‌های سودمندی ارائه نکرده است، اما به نظر می‌رسد کم‌اهمیت جلوه دادن تلاش‌های پژوهشی سه دهه اخیر در این زمینه غیرمنصفانه است. از جمله یافته‌های تحقیقاتی مستند در زمینه شخصیت ورزشی و تمرین می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

● تاکنون تحقیقات هیچ‌گونه «شخصیت ورزشی» بارز و مشخصی را ارائه نکرده است. به بیان دیگر، تحقیقات نشان نمی‌دهد که ورزشکاران دارای شخصیتی کاملاً متمایز از غیر ورزشکاران هستند.

● ورزشکاران تیمی و انفرادی تفاوت چشمگیر و پایداری را از نظر شخصیتی نشان نمی‌دهند. در بیشتر این پژوهشها متأسفانه نمونه‌های تحقیق یا به اندازه کافی بزرگ نبوده است و یا از ابزار

دقیق‌سنجش و اندازه‌گیری استفاده نشده است. بنابراین، تحقیقات در این زمینه باید با دقت و وسواس خاصی انجام شود تا تعامل پیچیده رفتار ورزشی و شخصیت را بتوان درک نمود.

● موفقیت در ورزش به نظر می‌رسد که با سلامت روان، ادراک شخصی مثبت و راهبردهای شناختی سودمند تسهیل می‌شود. ورزشکاران موفق نشان داده‌اند که دارای نیمرخ مثبتی از سلامت روان، ادراک شخصی مثبت (مانند اعتماد به نفس)، تمرکز توجه و کنترل اضطراب بیشتری در مقایسه با ورزشکاران ناموفق می‌باشند.

● شرکت در فعالیتهای ورزشی، ویژگیهای شخصیتی خاص مانند «منش» و یا رفتار مطلوب اجتماعی را الزاماً پرورش نمی‌دهد. ضمن آنکه پاره‌ای از تحقیقات، رفتار رقابت‌آمیز و ضداجتماعی را در نتیجه شرکت فعال در ورزش گزارش کرده است.

● تمرین و آمادگیهای جسمانی، خویشتن‌پنداری فرد را افزایش می‌دهد و حالت‌های عاطفی و هیجانی منفی را در او کاهش می‌دهد؛ لکن در ویژگیهای کلی شخصیتی او تاثیر اندکی بر جای می‌گذارد.

بنابراین، پیشنهاد می‌شود که به منظور درک ویژگیهای پیچیده شخصیتی در زمینه ورزش، با استفاده از روشها و راهبردهای گوناگون علمی - پژوهشی و ابزار معتبر سنجش شخصیت که از اعتبار و روایی بالایی برخوردار است و در جامعه مورد سنجش هنجاریابی شده است، به ارزیابی سطوح مختلف شخصیت و تعامل این سطوح با رفتار و عملکردهای ورزشی ورزشکار پرداخت.

۱۷- Distraction

۱۸-Attentional distraction

۱۹- Morgan

- 1- Barnett, M.A and others. (1974) Effects of competition with outcome on children's Behavior. Developmental psych. 10,82 8-842
- 2- Duke, M. and others (1977) Effects of sports on locas of control in childern. Resereh Quarterly 48, 280-283
- 3- Fisher, A.C (1984) New Directions in sport personality Research. Champaign Il, Human Kinetics.
- 4- Koocher, G.P.(1971) Competence and personality change. Journal of personality and social psych 18, 275-278
- 5- Morgan W.P. and others (1988) personality structure and performance. International Journal of sport psych. 19. 247-263
- 6- Ruffer, W.A. (1976) personality traits in athletes physical Educator, 32, 105-109
- 7- Werner, AC and others (1966) personality Development and participation in college athletics. Research Quarterly. 37, 126 -131



پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
 فصلنامه علوم انسانی