

اثر بخشی شادکامی بر انسجام و عملکرد تیمی بازیکنان فوتبال اروند بندرعباس

عبدالرحیم فرخنده^۱

علیرضا بهرامی^{۲*}

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۰۱/۱۸ تاریخ چاپ: ۱۴۰۱/۰۳/۰۵

چکیده

هدف و زمینه پژوهش: انسجام فرایندی است پویا که در تمایل یک گروه برای وفادار ماندن نسبت به یکدیگر، متحد ماندن در دستیابی به اهداف مؤثر و ارضای نیازهای عاطفی اعضا را نشان داده می شود و شادکامی بازتابی از این واقعیت است که ما به طور کلی چگونه احساس خوبی داریم. هدف پژوهش حاضر تعیین اثر بخشی شادکامی بر انسجام و عملکرد تیمی فوتبالبایست هایباشگاه اروند بندرعباس است روش شناسی: روش پژوهش حاضر از نوع نیمه تجربی با طرح پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل ۷۰ نفر از بازیکنان تیم فوتبال باشگاه اروند بندرعباس در سال ۱۳۹۶ است که دارای عملکرد و انسجام تیمی ضعیف بودند. روش نمونه گیری در پژوهش حاضر به این صورت است که در آن ۳۰ نفر از بازیکنان مرد فوتبال تیم اروند که در سال ۱۳۹۶ دارای مشکلاتی در انسجام و عملکرد تیمی بودند و به صورت تصادفی در دو گروه ۱۵ نفره کنترل و مداخله مورد آزمایش قرار گرفتند. ابزار گردآوری اطلاعات بر اساس مقیاس انسجام تیمی کارون، وید مایر و براولی (۲۰۰۱) و عملکرد تیمی میچایل و ست (۱۹۹۷) است. یافته های پژوهش و نتایج نشان می دهد که تحلیل کواریانس یک طرفه در متغیرهای انسجام تیمی ($F = ۸۷/۵۶$ و $P < ۰/۰۰۱$) و عملکرد تیم ($F = ۹۱/۹۴$ و $P < ۰/۰۰۱$) معنی دار می باشد. نتیجه گیری: بنابراین نشان داد شادکامی بر انسجام تیمی و عملکرد تیم بازیکنان فوتبال باشگاه اروند بندرعباس مؤثر است. همچنین نتایج نشان داد شادکامی بر انسجام تیمی بازیکنان فوتبال باشگاه اروند بندرعباس اثر بخش می باشد. بنابراین با توجه به نتایج این پژوهش و اثر مثبت شادکامی بر انسجام و عملکرد تیمی بازیکنان پیشنهاد می گردد در تیم های فوتبال آموزشی این متغیر در فرایند تمرین بکار گرفته شود.

واژگان کلیدی

شادکامی، انسجام تیمی، عملکرد تیمی

۱. کارشناس ارشد، روان شناسی ورزش، دانشگاه آزاد واحد خواراسگان، دانشکده علوم ورزشی، خواراسگان، ایران.

۲. دانشیار گروه رفتار حرکتی و روان شناسی ورزش، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه اراک، اراک، ایران. (نویسنده مسئول: A-)

مقدمه

تربیت بدنی و ورزش یک پدیده اجتماعی فراگیر و ابزار مؤثری برای رشد همه جانبه انسان و ارتقاء فرهنگی است. رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی نسبت به دیگر علوم دانش جدیدی است که در اوایل قرن بیستم به دنیا معرفی شد و در طول یکصد سال اخیر، رشد و توسعه قابل ملاحظه‌ای روبرو بوده است. وقتی به توصیف تحلیل وضعیت کنونی آن می‌پردازیم گمان می‌بریم که خدمتی چند صد ساله دارد. در میان شاخه‌های متعددی رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی، روان‌شناسی ورزش یکی از شاخه‌های اصلی محسوب می‌شود که طی سال‌های اخیر توجه زیادی را به خود جلب کرده است. اجرای ماهرانه حرکات ورزشی، محققان و علاقمندان به روان‌شناسی ورزش را برآن داشته تا عوامل مؤثر بر اجرا و یادگیری مهارت‌های ورزشی مختلف را شناسایی و معرفی نمایند (بهرامی و همکاران، ۱۳۸۱). ورزشکاران همانند اکثر افراد برای عملکرد بهینه تحت فشار زیادی هستند. ورزشکاران به دلیل مطالبات مسابقه، ترس از شکست، احساس بی‌کفایتی، احساس تقصیر، از دست دادن کنترل، درگیری والدین، پیشرفت اجرا، کشمکش‌های شخصی، کیفیت/کمیت پاداش، چشم و هم‌چشمی‌ها، روابط افراد مهم، ارزیابی اجتماعی، امنیت رسانه‌ای، جو گروه، پذیرا نبودن گروه، رفتار ناجوانمردانه و حتی بد‌شانسی، استرس را تجربه می‌کنند (سیلوا، متزلو، ولرنر؛ ترجمه واعظ موسوی، ۱۳۹۰).

امروزه استفاده از علم روان‌شناسی در ورزش توسط تیم‌ها یک ضرورت به شمار می‌رود. در واقع مربی برای انتخاب یک بازیکن جوان همانگونه که به توان و شرایط فیزیکی، تجربی و غیره می‌نگرد، به همان نسبت نیز می‌بایست به آمادگی ذهنی و روانی وی توجه کند. اطمینان از آمادگی ذهنی بازیکنان در تمرین و مسابقات و استفاده از حداکثر توان روانی آنان همانند توان جسمانی و توان تاکتیکی برای مربیان و تیم از اهمیت بالایی برخوردار است (حجت پور، ۱۳۹۰). بدون شک موفقیت و پیروزی در ورزش قهرمانی امروز، خواهان انتظارات بالاتری از آنچه پیش‌تر وجود داشته است، می‌باشد. لذا رفع این توقعات و نیازهای خاص، متخصصان ورزشی را بر آن داشته تا بیشتر به جنبه‌های وجودی ورزشکاران توجه کرده و در جهت ارتقاء و افزایش مهارت‌های آن‌ها کوشش نمایند (سلحشوری، ۱۳۹۰). فوتبال نیز همانند سایر رشته‌های ورزشی به سطح بالایی از تمرکز، توجه، دقت، آمادگی روانی و غیره نیازمند است. یک مسابقه فوتبال ۹۰ دقیقه‌ای است ولی ذهن بازیکنان و مربیان را گاهی چندین هزار دقیقه به خود مشغول نگه داشته و سایر فعالیت‌ها و حوضه‌های زندگی را تحت تأثیر خود قرار می‌دهد و شکست یا پیروزی، تصمیمات و اشتباهات داوری، اخراج، حذف تیمی، از دست دادن پناستی، سقوط به دسته پایین‌تر و غیره می‌تواند روزها و حتی هفته‌ها و بلکه سال‌های سال فکر، ذهن و روان بازیکنان را به خود مشغول سازد و اینجاست که نقش سازنده روان‌شناسی در فوتبال خود را بیش از پیش جلوه‌گر می‌سازد (حجت پور، ۱۳۹۰). با توجه به نقش ورزشکاران در موفقیت تیم‌ها و لیگ‌های ورزشی از جمله لیگ‌های ورزشی فوتبال که طرفداران بی‌شماری دارد توجه بسیاری از محققان در حیطه ورزش به عواملی که میتواند به نوعی به موفقیت بازیکنان کمک کنند معطوف شده است و علوم زیادی در این زمینه به کار گرفته شده‌اند، یکی از علوم کاربردی و مهم در این زمینه روان‌شناسی ورزشی می‌باشد (کارون و همکاران، ۲۰۰۴). در این بین نشاط و شادکامی یکی از عوامل مهم

و اساسی در موفقیت ورزشی هر تیمی محسوب میشود (صالح نژاد، ۱۳۹۰). انسجام تیمی یا گروهی به عنوان یک موضوع روانشناسی اجتماعی عامل مهمی است، که تبدیل مجموعه ایی از افراد نامنظم به یک تیم است که نقش مهمی در تقویت عملکرد تیمی و احساس رضایت در میان اعضا را دارد، از نقطه نظر عملی و نظری بررسی بسیاری از مسائلی که با رفتار مربیان ارتباط دارد برای نفوذ در موفقیت تیم مهم است. یکی از این مسائل انسجام گروهی است. برخی از شواهد تجربی نشان می دهد که آموزش شادکامی با انسجام تیمی و عملکرد تیمی بازیکنان فوتبال مرتبط است.

با توجه به این که امروزه بسیاری از فعالیت های ورزشی به شکل گروهی صورت می گیرد علوم مدیریت ورزشی و روانشناسی ورزش جایگاه ویژه ای در موفقیت و عملکرد تیم های ورزشی به خود اختصاص داده اند با توجه به اینکه فوتبال و تیم های فوتبال جایگاه و ارزش خاصی در نزد تماشاگران دارند و همچنین بار مالی زیادی را به همراه دارند در صورت نتیجه نگرفتن شکست های سنگینی از لحاظ مالی و معنوی به پیکره تیم وارد می شود، بنابراین دانستن این مطلب که چه تغییری میتواند باعث انسجام تیمی و بهتر شدن عملکرد ورزشی افراد شود اهمیت خاص این تحقیق می باشد. همچنین ضرورت انجام این پژوهش را کمبود های مطالعاتی در رابطه با اثر بخشی شادکامی با انسجام تیمی و عملکرد نشان میدهد. با توجه به مطالعه پیشنه تحقیقاتی در رابطه با موضوع پژوهش و همچنین بررسی سایت های مختلف ثبت مقالات و پایان نامه ها خلاء تحقیقاتی موجود با توجه به اهمیت خاص تیم های فوتبال ضرورت مهم انجام این پژوهش می باشد. نتایج پژوهش صابری و همکاران (۱۳۹۶) با عنوان بررسی رابطه علی رهبری موثق با عملکرد تیمی نشان داد که بین رهبری موثق و عملکرد تیمی - هم به صورت مستقیم و هم به صورت غیرمستقیم - از طریق سرمایه روان شناختی رابطه وجود دارد. درحقیقت، مربیان تیم ها می توانند با ایجاد زمینه مناسب برای رهبری و سرمایه روان شناختی، شاهد عملکرد خوبی باشند. مهدی عجم حسنی (۱۳۹۵) بررسی رابطه سبک رهبری تحول گرا و عمل گرای مربیان فوتبال با انسجام و عملکرد تیمی (مطالعه موردی: بازیکنان فوتبال استان سمنان) بر این اساس پژوهش پیش رو از نظر هدف کاربردی و از نظر شیوه گردآوری اطلاعات تحقیق، توصیفی و از نوع همبستگی می باشد. کلیه بازیکنان فوتبال در سطح استان سمنان جزء جامعه آماری تحقیق می باشند که تعداد آنها بر اساس اطلاعات کسب شده تا سال ۱۳۹۴ برابر ۲۸۵ نفر می باشد و حجم نمونه با استفاده از جدول مورگان ۱۶۵ نفر تعیین شد و در نهایت پرسشنامه ها به صورت تصادفی طبقه ای بین اعضای نمونه توزیع گردید. اکرم تمیزی (۱۳۹۳) بررسی رابطه انسجام تیمی و کارآمدی جمعی با رضایت مندی بازیکنان تیم های ورزشی شهر زاهدان، نتایج این پژوهش نشان داد، بین انسجام تیمی و رضایت مندی ورزشکار و همچنین بین کارآمدی جمعی با رضایت مندی ورزشکار ارتباط مثبت و معناداری وجود دارد و هر دو عامل کارآمدی جمعی و انسجام تیمی بر رضایت ورزشکاران مؤثر هستند و ضریب تأثیر کارآمدی جمعی ۰/۶۵/۱ و انسجام تیمی ۰/۳۲/۹ می باشد.

جاویدی، ابادان و نیاشابوری در سال (۱۳۹۲) مقاله ای تحت عنوان اثر بخشی زوج درمانی مبتنی بر شادکامی بر شیوه شناختی رفتاری بر افزایش رضایت جنسی زوجین در فصلنامه سلامت خانواده شماره ۴ ارائه دادند و نتایج به دست آمده حاکی از اثر بخش بودن درمان بر روی بالا بردن رضایت جنسی زوجین داشته است. شری، گودرزی، آنت و مجیدی

(۱۳۹۲) در مقاله ای تحت عنوان انسجام گروهی و اثر بخشی تیمی دانشجویان دختر و پسر، شرکت کننده در المپیاد ورزشی به این نتیجه دست یافتند که تفاوت معنی داری بین انسجام گروهی و همچنین اثر بخشی در گروه دختران و پسران وجود ندارد. مولفه جاذبه گروهی فرد - اجتماعی از مولفه انسجام گروهی دارای بیشترین رابطه با اثر بخشی تیمی است. طالبی و عبدلهی (۱۳۹۰) در مقاله ای تحت عنوان ارتباط بین رفتار رهبری مربی، انسجام گروهی و عملکرد تیم های والیبال لیگ برتر زنان ایران به این نتیجه دست یافتند که هنگامی که رفتار رهبری و ابعاد انسجام گروهی به طور همزمان وارد تحلیل رگرسیون میشوند. تنها رفتار رهبری شامل آموزش و تمرین، حمایت اجتماعی و بازخورد مثبت قادر به پیش بینی عملکرد تیمی است. یافته های این تحقیق اهمیت رفتار رهبری مربی در تبیین انسجام گروهی و عملکرد تیمی را تایید میکند. رمضانی نژاد و همکاران (۱۳۸۸) در تحقیقات خود به این نتیجه دست یافتند که عواملی که موجب تغییرات سطوح انسجام گروهی می شوند، در تیم های دانشجویی تا حد زیادی متفاوت نیستند. یکی از این عوامل سابقه حضور بازیکنان در کنار یکدیگر است که به طور معمولی بیشتر تیم های دانشجویی به سرعت چهره عوض میکنند و بازیکنانشان جایگزین میشوند. عواملی مانند میانگین سن بازیکنان، فرهنگ بازیکنان، بزرگی و طرز فکر بازیکنان در انسجام تیمی بهتر موثر تر میباشد.

همین -مونیکس و همکاران (۲۰۱۶) رابطه بین عملکرد تیمی بازیکنان بسکتبال و والیبال با هوش ورزشی را مورد بررسی قرار دادند و به این نتیجه دست یافتند که افرادی که هوش ورزشی بالاتری دارند نسبت به افراد با هوش ورزشی پایین تر عملکرد تیمی بهتری از خود در تیم های والیبال و بسکتبال نشان میدهند. بلانچارد و همکاران (۲۰۱۶) ارزیابی گروه درمانی -شناختی بر شادکامی ورزشکاران حرفه ای بررسی کردند نتایج به دست آمده از تحقیقات آنان نشان دهنده بالا رفتن شادکامی ورزشکاران در ارزیابی گروه درمانی -شناختی بود. دراسمن و همکاران (۲۰۱۵) تعیین نقش اشتیاق ورزشی و عملکرد تیمی را در نتیجه تیم های هاکی ایالات متحده بررسی کردند و نتیجه به دست آمده از پژوهش های آنان نشان دهنده نقش بالای اشتیاق ورزشی و عملکرد تیمی در نتیجه مثبت تیم های هاکی ایالات متحده می باشد. در پژوهشی که توسط کندی و همکاران (۲۰۱۵). بررسی مقایسه مکانیسم های دفاعی و روان رنجوری در افراد دارای عملکرد تیمی ضعیف را مورد بررسی قرار دادند و به این نتیجه دست یافتند افرادی که مکانیسم های دفاعی مخرب دارند و روان رنجور می باشند عملکرد تیمی ضعیف دارند. بالچیندر (۲۰۱۴) تفاوت معناداری را بین زیر مولفه های افسردگی در بازیکنان فوتبالیست و هاکی به دست آورد.

مانوو و جاگدیش (۲۰۱۴) در پژوهشی تحت عنوان مقایسه انگیزه مشارکت، جهت گیری های هدفی و مهارت های شناختی و اضطراب و افسردگی ورزشکاران ورزش های گروهی، نشان داد که ارتباط منی و معنا داری بین انگیزه مشارکت، جهت گیری های هدفی و مهارت های شناختی با افسردگی و اضطراب ورزشکاران ورزش های گروهی وجود دارد. زاکاور و مک کوی (۲۰۰۶) نشان دادند که سطوح بالای انسجام تیمی برای موفقیت تیمی که نیازمند تعامل مربوط به وظیفه بیشتری است. بسیار ضروری است. همچنی انسجام گروهی میتواند تاثیر مثبتی در عملکرد گروهی داشته باشد. مولن (۲۰۰۵) نشان

داد وقتی که اعضاء شروع به شناسایی تیم نموده و تمرکز بر نتایج میکنند با انسجام بالا تلاش میکنند که گروه به صورت کامل حفظ شود و در نتیجه احتمال ریسک پذیری گروه بالا می رود. زاکراجسک و همکارانش (۲۰۰۷) رابطه بین انسجام گروهی و عملکرد را در میان ورزشکاران رشته های مختلف بررسی کردند در این تحقیق ۱۸ تیم ورزشی در سطوح رقابتی مختلف شرکت داشتند. نتایج نشان میدهد ابعاد انسجام گروهی ارتباط معنی داری با عملکرد در رشته های ورزشی مختلف دارد. ریموند (۱۹۹۵) رابطه بین موفقیت تیمی و انسجام گروهی بازیکنان هاکی را بررسی کرد. نتایج نشان داد تیم های موفق انسجام گروهی بیشتری ادراک میکنند. همچنین در تیم های ناموفق، بین ادراک انسجام بازیکنان اختلاف معنی داری وجود دارد. اوون (۱۹۸۵) در مطالعه خود نشان داد که اعضای تیم با دارا بودن انسجام بالاتر، در مقایسه با آن عده که انسجام کمتری دارند. نقش موثر تری در تیم داشته و رضایت مندی آنها بیشتر و نسبت به سایر اعضای تیم موفق تر هستند.

روش شناسی پژوهش

روش تحقیق حاضر از نوع نیمه تجربی با طرح پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل می باشد. جامعه آماری در این پژوهش شامل ۷۰ نفر از بازیکنان فوتبال باشگاه اروند بندرعباس در سال ۱۳۹۶ می باشند که دارای عملکرد و انسجام تیمی ضعیف می باشند. روش نمونه گیری در پژوهش حاضر با توجه به جامعه آماری موجود به صورت در دسترس و هدفمند می باشد با توجه به روش پژوهش ۳۰ نفر از مردان بازیکن فوتبال تیم اروند بندرعباس می باشد که در سال ۱۳۹۶ دارای مشکلاتی در انسجام و عملکرد تیمی می باشند و به صورت تصادفی در دو گروه ۱۵ نفره جایگزین شده اند. ۱۵ نفر از این افراد در گروه کنترل یا گواه قرار گرفته شدند و تا پایان دوره منتظر مانده و ۱۵ نفر در گروه آزمایش قرار داده شدند که بر روی آنان تا پایان دوره ۸ جلسه آموزش شادکامی و هر هفته ۴۵ دقیقه انجام شده است. برای جمع آوری اطلاعات از دو پرسش نامه عملکرد تیمی و انسجام تیمی استفاده شده است که به شرح ذیل میباشد. پرسش نامه عملکرد تیمی: پرسش نامه عملکرد تیمی توسط میچایل و ست در قالب ۱۷ سوال تهیه شده است. این پرسش نامه در بر گیرنده ۶ مولفه است که عملکرد تیم را مورد ارزیابی قرار می دهد. امتیاز بندی این پرسش نامه بر اساس طیف لیکرت بوده و از خیلی مخالفم تا خیلی موافقم را پوشش می دهد. روایی صوری و محتوایی این پرسش نامه به وسیله آلفای کرونباخ مقدار پایایی بدست آمده ۰/۷۶ می باشد پرسش نامه انسجام تیمی: پرسش نامه انسجام تیمی توسط کارون، ویدمایر و براولی (۱۹۸۵) بر اساس مدل ادراکی کارون (۱۹۸۳) برای اندازه گیری میزان انسجام گروهی در تیم های ورزشی تهیه شده است. این پرسش نامه انسجام گروهی را در ابعاد انسجام تکلیف و انسجام اجتماعی در قالب ۱۸ سوال بر اساس مقیاس نه ارزشی لیکردت از کاملاً موافقم (۹) تا کاملاً مخالفم (۱) می سنجد. مرادی (۱۳۸۳) این پرسش نامه را در محیط ورزشی اعتبار یابی کرد و پایایی آن را نیز به ترتیب به ابعاد انسجام اجتماعی و تکلیف $a = 0.72$ و $a = 0.71$ گزارش کرد (همورن، ۲۰۰۴) نیز اعتبار این پرسش نامه را در رشته های مختلف ورزشی تایید کرده است. روایی صوری و محتوایی پرسش نامه فوق توسط شش نفر از اساتید مدیریت ورزشی و روان شناسی ورزشی مورد بررسی قرار گرفت بر اساس اصلاحات در خواستی بازبینی شد. در این پژوهش با استفاده از آلفای کرونباخ

مقدار پایایی بدست آمده ۰/۸۷ می باشد. تجزیه و تحلیل داده ها به وسیله نرم افزار SPSS نسخه ۱۸ و در دو سطح آمار توصیفی (بررسی میانه، میانگین و انحراف معیار هر یک از داده ها) و آمار استنباطی (کوواریانس تک متغیره و چند متغیره) مورد بررسی قرار می گیرد.

یافته های پژوهش

با توجه به اینکه فرضیه اصلی پژوهش عنوان می کند که شادکامی بر انسجام تیمی و عملکرد تیمی بازیکنان تاثیر گذار است و به بیان دیگر بین پیش آزمون و پس آزمون در گروه آزمایش تفاوت وجود دارد. در جدول ۱ مشخص شده است که فرضیه تحقیق اثبات می شود. به این معنا که تفاوت معناداری بین پیش آزمون و پس آزمون گروه آزمایش در هر دو متغیر انسجام تیمی و عملکرد تیمی وجود دارد.

جدول ۱ خلاصه نتایج کواریانس مربوط به تاثیر شادکامی بر انسجام تیمی و عملکرد تیمی بازیکنان

آزمون	ارزش F	df فرضیه	df خطا	اندازه اثر	توان آماری	سطح معنی داری
اثر پیلایی ۱	۰/۹۰۹	۲	۱۵	۰/۹۰۹	۱	۰/۰۰۱
لمبدای ویلکز ۲	۰/۰۹۱	۲	۱۵	۰/۹۰۹	۱	۰/۰۰۱
اثر هتلینگک ۳	۱۰/۳۰	۲	۱۵	۰/۹۰۹	۱	۰/۰۰۱
بزرگترین ریشه ی روی ۴	۱۰/۳۰	۲	۱۵	۰/۹۰۹	۱	۰/۰۰۱

به فرض اینکه شادکامی بر انسجام تیمی و عملکرد تیمی بازیکنان تاثیر ندارد (فرض صفر) آزمون تحلیل کواریانس انجام گردید. مندرجات جدول ۲ نشان می دهد که بین دو گروه آزمایش و کنترل از لحاظ متغیرهای وابسته در سطح $0/001 < p$ تفاوت معنی داری وجود دارد لذا فرض صفر رد و بر این اساس می توان بیان داشت که دست کم در یکی از متغیرهای وابسته (انسجام تیمی و عملکرد تیم) بین دو گروه تفادت معنی داری وجود دارد. برای بررسی نقطه ای تفاوت، تحلیل کواریانس یک راه در متن مانکوا روی متغیرهای وابسته انجام گرفت که نتایج آن در جدول ۲ ارائه شده است. جدول ۲ نتایج حاصل از تحلیل آنکوا در متن مانکوا بر روی میانگین نمره های پس آزمون (انسجام تیمی و عملکرد تیم) گروه های آزمایش و کنترل.

متغیرها	ج.مجذورات	درجه	میانگین	F	اندازه اثر	توان	سطح معنی
	آزادی	مجذورات			آماري	داری	
انسجام تیمی	۶۱۵/۱۴	1	۶۱۵/۱۴	۸۷/۵۶	۰/۰۰۱	۰/۸۳۷	۰/۰۰۱
عملکرد تیم	۴۱۷/۳۲	1	۴۱۷/۳۲	۹۱/۹۴	۰/۰۰۰	۰/۸۷	۰/۰۰۱

¹ Pillai's Trace

² Wilks' Lambda

³ Hotelling's Trace

⁴ Roy's Largest Root

نتایج مندرج در جدول ۲ نشان می دهد که تحلیل کواریانس یک طرفه در متغیرهای انسجام تیمی ($F = ۸۷/۵۶$ و $P < ۰/۰۰۱$) و عملکرد تیم ($F = ۹۱/۹۴$ و $P < ۰/۰۰۱$) معنی دار می باشد؛ بنابراین فرضیه های پژوهش مبنی بر تاثیر شادکامی بر انسجام تیمی و عملکرد تیم بازیکنان فوتبال باشگاه اروند بندرعباس تایید می شوند. به علاوه ضریب اثر نشان می دهد که ۸۳ درصد تفاوت دو گروه در مرحله پس آزمون از نظر متغیر انسجام تیمی و ۸۷ درصد تفاوت دو گروه در مرحله ی پس آزمون از نظر متغیر عملکرد تیم مربوط به مداخله آزمایشی است و توان آماری برابر ۱ می باشد.

بحث و نتیجه گیری

مندرجات جدول ۱ و ۲ نشان می دهد که تحلیل کواریانس یک طرفه در متغیرهای انسجام تیمی ($F = ۸۷/۵۶$ و $P < ۰/۰۰۱$) و عملکرد تیم ($F = ۹۱/۹۴$ و $P < ۰/۰۰۱$) معنی دار می باشد؛ بنابراین فرضیه های پژوهش مبنی بر تاثیر آموزش شادکامی بر انسجام تیمی و عملکرد تیم بازیکنان فوتبال باشگاه اروند بندرعباس تایید می شوند. به علاوه ضریب اثر نشان می دهد که ۸۳ درصد تفاوت دو گروه در مرحله پس آزمون از نظر متغیر انسجام تیمی و ۸۷ درصد تفاوت دو گروه در مرحله ی پس آزمون از نظر متغیر عملکرد تیم مربوط به مداخله آزمایشی است و توان آماری برابر ۱ می باشد؛ که با نتایج به دست آمده از تحقیقات رضوانی نژاد و همکاران (۱۳۸۸) جاویدان و همکاران (۱۳۹۳)، شری و همکاران (۱۳۹۲)، طالبی و همکاران (۱۳۹۰)، بالچیندر (۲۰۱۴)، مانور و جاگدیش (۲۰۱۴)، زاکاوو و مک کوی (۲۰۰۶)، زاکراجسک و همکاران (۲۰۰۷) ریموند (۱۹۹۵)، اوون (۱۳۸۵) همخوان می باشد. بنابراین می توان گفت که آموزش شادکامی به صورت قابل توجهی موجب افزایش میانگین انسجام تیمی بازیکنان فوتبال شده است. به علاوه ضریب اثر نشان می دهد که ۸۳ درصد تفاوت دو گروه در مرحله پس آزمون از نظر متغیر انسجام تیمی می باشد و توان آماری برابر با ۱ می باشد.

رضوانی نژاد (۱۳۸۸) نشان داد انسجام گروهی با سابقه حضور در تیم بالا می رود از آنجایی که طبق تحقیقات کوهکن (۱۳۹۰) درمان مبتنی بر شادکامی میتواند باعث بالارفتن مقاومت شود میتوان چنین نتیجه گرفت که از آنجایی که با بالا رفتن شادکامی حضور در تیم و تحمل مشکلات در افراد بالا می رود بنابراین انسجام گروهی نیز افزایش می یابد. نتایج تحقیقات شری و همکاران (۱۳۹۲) نشان داد اثر بخشی تیمی باعث بالا رفتن انسجام گروهی می شود و از آنجایی که درمان مبتنی بر شادکامی به صورت تیمی برگزار شد میتوان گفت با نتیجه حاضر همخوان می باشد. مانور و جاگدیش (۲۰۱۴) در پژوهشی تحت عنوان مقایسه انگیزه مشارکت، جهت گیری های هدفی و مهارت های شناختی و اضطراب و افسردگی ورزشکاران ورزش های گروهی، نشان داد که ارتباط معنا داری بین انگیزه مشارکت، جهت گیری های هدفی و مهارت های شناختی با افسردگی و اضطراب ورزشکاران ورزش های گروهی وجود دارد. میلچی و همکاران (۲۰۱۴) نشان دادند افسردگی و اضطراب انسجام تیمی را کاهش می دهد از این رو با پژوهش حاضر همخوان می باشد. هم چنین پژوهش حاضر با پژوهش زاکاوو و مک کوی (۲۰۰۶) همخوان می باشد زیرا نشان دادند که سطوح بالای انسجام تیمی

برای موفقیت تیمی که نیازمند تعامل مربوط به وظیفه بیشتری است، بسیار ضروری است. همچنین انسجام گروهی میتواند تاثیر مثبتی در عملکرد گروهی داشته باشد.

فرضیه ویژه دوم: شادکامی بر عملکرد تیمی بازیکنان فوتبال باشگاه اروند بندرعباس اثر بخش می باشد.

با توجه به نتایج به دست آمده میتوان گفت نتایج حاصله بانتهای به دست آمده از تحقیقات براتی و کردی (۱۳۹۱) با نتیجه به دست آمده از تحقیق که نشان دادند تصویر سازی ذهنی عملکرد گروهی را بالا میبرد از انجایی همخوان می باشد که درمان مبتنی بر شادکامی قادر به بالا بردن تصویر سازی های ذهنی می باشد آریا پور و همکاران (۱۳۸۵) نشان دادند که بین عملکرد ورزشی و راهبردهای مقابله ای رابطه مثبت و معنا دار دارند. از آنجایی که شادکامی میتواند با تاثیر بر شناخت های فرد راهبردهای مقابله ای را افزایش دهد با نتایج حاضر همخوان می باشد. بالخیدر (۲۰۱۴) رابطه بین افسردگی و عدم عملکرد تیمی رابطه وجود دارد و این نتیجه به طور کامل نتایج تحقیقات حاضر را تکمیل می کند. مانو و جاگدیش (۲۰۱۴) به این نتیجه دست یافت که انگیزه و مشارکت، جهت گیری های هدفی و مهارت های شناختی با افسردگی رابطه منفی و معنا دار دارد. با توجه به اینکه انگیزه و مشارکت تیمی با شادکامی رابطه مثبت و معنا دار دارد میتوان گفت نتایج تحقیق حاضر با نتایج به دست آمده از تحقیقات مانو و جاگدیش همخوان میباشد. همچنین نتایج به دست آمده از تحقیقات زاکراجسک و همکاران (۲۰۰۷) با نتیجه تحقیقات حاضر همخوان می باشد. هم چنین پژوهش حاضر با پژوهش همین - مونیکس و همکاران (۲۰۱۶) همخوان می باشد زیرا رابطه بین عملکرد تیمی بازیکنان بسکتبال و والیبال با هوش ورزشی را مورد بررسی قرار دادند و به این نتیجه دست یافتند که افرادی که هوش ورزشی بالاتری دارند نسبت به افراد افراد با هوش ورزشی پایین تر عملکرد تیمی بهتری از خود در تیم های والیبال و بسکتبال نشان میدهند. بلانچارد و همکاران (۲۰۱۶) ارزیابی گروه درمانی - شناختی بر شادکامی ورزشکاران حرفه ای بررسی کردند نتایج به دست آمده از تحقیقات آنان نشان دهنده بالا رفتن شادکامی ورزشکاران در ارزیابی گروه درمانی - شناختی بود این نتیجه با نتیجه به دست آمده از تحقیق حاضر کاملا همخوان می باشد. دراسمن و همکاران (۲۰۱۵) تعیین نقش اشتیاق ورزشی و عملکرد تیمی را در نتیجه تیم های هاکی ایالات متحده بررسی کردند و نتیجه به دست آمده از پژوهش های آنان نشان دهنده نقش بالای اشتیاق ورزشی و عملکرد تیمی در نتیجه مثبت تیم های هاکی ایالات متحده می باشد. نتایج به دست آمده از تحقیقات آنان با نتایج به دست آمده از تحقیق حاضر از این رو همخوان می باشد که کالوان (۲۰۰۹) رابطه شادی و عملکرد تیمی رابطه کامل و مثبت بیان کرد. در پژوهشی کندی و همکاران (۲۰۱۵) مقایسه مکانیسم های دفاعی و روان رنجوری در افراد دارای عملکرد تیمی ضعیف را مورد بررسی قرار دادند و به این نتیجه دست یافتند افرادی که مکانیسم های دفاعی مخرب دارند و روان رنجور می باشند عملکرد تیمی ضعیف دارند.

منابع

- بهرامی علیرضا، ۱۳۹۴ روان شناسی ورزشی: ویژگی های روان شناسی و مهارت های ارتقاء عملکرد، اراک: دانشگاه اراک
- عجم حسنی، م. ۱۳۹۵. بررسی رابطه سبک رهبری تحول گرا و عمل گرای مربیان فوتبال با انسجام و عملکرد تیمی (مطالعه موردی: بازیکنان فوتبال استان سمنان). دانشگاه آزاد اسلامی واحد شاهرود. پایان نامه کارشناسی ارشد.
- تمیزی، الف. ۱۳۹۳. بررسی رابطه انسجام تیمی و کارآمدی جمعی با رضایت مندی بازیکنان تیم های ورزشی شهر زاهدان. دانشگاه صنعتی شاهرود. پایان نامه کارشناسی ارشد.
- جاویدی، ن، بلقان آبادی، م، دهقانی نیشابوری، ۱۳۹۲. اثربخشی زوج درمانی مبتنی بر "شادکامی" به شیوه شناختی- رفتاری بر افزایش رضایت جنسی زوجین. فصلنامه نسیم تندرستی. دوره ۱، شماره ۴، صفحه ۶-۱۴.
- رمضانی نژاد، ر، لقمانی، م، حسین پورسلطانی زرنندی. ۱۳۹۳. مطالعه تجربی مدل ویژگی های شغل در ورزش: شواهدی از داوران فوتبال. نشریه مدیریت ورزشی. دوره ۶، شماره ۳، صفحه 559-574
- شرری، الف، گودرزیف م، آنت، ز، جمشیدیف الف. ۱۳۹۲. رابطه انسجام گروهی و اثربخشی تیمی دانشجویان دختر و پسر شرکت کننده در یازدهمین المپیاد ورزشی دانشجویی کشور. پژوهش در ورزشهای دانشگاهی شماره ۳، صص ۶۳-۷۶.
- صابری، علی؛ علیدوست قهفرخی، ابراهیم؛ امانی شلمزاری، غلامرضا؛ ۱۳۹۶، بررسی رابطه علی رهبری موثق با عملکرد تیمی: نقش میانجی سرمایه روان شناختی. مجله و طالعوات روان شناسی ورزشی، ش ۲۰. ص ۱۱۹ تا ۱۳۶.
- صالح نژاد م. ۱۳۹۰. رابطه طرح واره های ناسازگار اولیه با خوش بینی و شادکامی دانش آموزان ورزشکار. پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه شیراز.
- طالبی، ن، عبدلهی، ف. ۱۳۹۰. ارتباط بین رفتار رهبری مربی، انسجام گروهی و عملکرد تیم های والیبال لیگ برتر زنان ایران. دو ماهنامه مطالعات مدیریت ورزشی.
- واعظ سید محمد کاظم ۱۳۹۵، اصول مشاوره و روان شناسی ورزشی، تهران: دانشگاه جامع امام خمینی
- Blanchard, S and IGlasgow, P. 2017. A theoretical model for exercise progressions as part of a complex rehabilitation program design. *Physical Therapy in Sport*. Volume 28, Pages e13-e14.
- Caroon J D. 1985. Transactional leadership in professional football: Is servant leadership the prefer alternatives? <http://www.regent.edu/sis/publications/conference.proceedings/servant_leadership_roundtable1985/>
- karon M. 2002. Sports Psychology (guide coaches and athletes) Iran's National Olympic Committee of Publication.

The effectiveness of happiness on the cohesion and team performance of Arvand Bandar Abbas football players

Abdul Rahim Farkhondeh ¹

Alireza Bahrami ^{*2}

Date of Receipt: 2022/04/07 Date of Issue: 2022/05/26

Abstract

Purpose and scope of research: Coherence is a dynamic process that shows the group's willingness to stay in touch with each other, to unite in achieving effective goals and satisfying the emotional needs of the members, and happiness is a reflection of the fact that we generally how we feel good. The purpose of this study was to determine the effectiveness of happiness training on the integrity and team performance of Arvand footballers in Bandar Abbas. Methodology: The present study was a semi-experimental design with pretest-posttest design with control group. The statistical population consisted of 30 players of the Arvand Bandar Abbas football team in 1396, which had poor team performance and teamwork. The method of sampling is that in which the 30 teams of Arvand football team players who had problems with coherence and team performance in 1396 were tested in two groups of 15 controls and intervention. The data gathering tool is based on Karon, Wade Meyer and Brawl (2001), and Michaels and Set team's team scale (1997). Findings: The results show that one-way covariance analysis is significant in teamwork ($F = 87.66$, $P < 0.001$) and team performance ($F_{1.94} = F$, $P < 0.001$). Be Conclusion: study's results showed that happiness training is effective on the team's integrity and the performance of the football team of Arvand Bandar Abbas Football Club. Also, the results showed that happiness training is effective on team integrity of Arvand football players in Bandar Abbas. Therefore, according to the results of this research and the positive effect of teaching happiness on coherence and performance of team players, it is recommended to use this variable in the training process of football players.

Keywords

Happiness training, team cohesion, team performance

1. Master, Sports Psychology, Azad University, Khorasgan Branch, Faculty of Sports Sciences, Khorasgan, Iran.
2. Associate Professor, Department of Motor Behavior and Sport Psychology, Faculty of Sport Sciences, Arak University, Arak, Iran. (Responsible author: A-bahrami@araku.ac.ir)