

فصلنامه پژوهش‌های تربیت بدنی و علوم ورزشی

Journal of Physical Education Research
and Sport Sciences

سال پنجم، شماره ۱۸، بهار و تابستان ۱۴۰۴، صص ۲۷۵-۲۹۰
Vol 5. No 18. 2025, p 275-290

شماره شاپا (۲۵۸۸-۵۵۱۰) ISSN: (2588-5510)

بررسی تاثیر مهارت های روانی بر عملکرد ورزشی ورزشکاران

الهام تمیمیان عرب نژاد^۱، ندا حقیقت^۲، لیلا مبین نیا^۳، سارا فرهادی^۴

۱. کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه علوم تحقیقات فارس

۲. کارشناسی ارشد آسیب شناسی و حرکات اصلاحی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان اصفهان

۳. کارشناسی تربیت بدنی، دانشگاه زند شیراز

۴. کارشناسی ارشد فیزیولوژی ورزشی، دانشگاه خوارزمی تهران

چکیده

امروزه شاهد رشد و تحول در جهان ورزش هستیم، از جمله جابه جا شدن رکوردهای مختلف ورزشی خود شاهی بر این امر است و با گسترش حرفه‌ای گری در ورزش، برنامه‌ریزان و دست‌اندرکاران دنیای ورزش به دنبال آن هستند تا از آخرین دستاوردهای علمی و عملی بهره گیرند. کشورهای نیز که در چند سال اخیر ورزش خود را به رده‌های بالای ورزش جهان کشانده‌اند، طریقی جز راه علم نبوده‌اند. شتاب دادن به رشد علمی ورزش، برنامه اصلی این کشورهاست و توجه و تلاش آنها بیش و پیش از هر چیز در جهت تاسیس و توسعه انستیتوهای تحقیقاتی دانشکده‌ها، مدارس، مؤسسات آموزشی، آزمایشگاه‌ها، مراکز اطلاعاتی و اطلاع رسانی، کتابخانه‌ها و نشر کتاب و مجلات علمی ورزش معطوف بوده است.

واژه‌های کلیدی: مهارت‌های روانی، عملکرد ورزشی، ورزشکاران.



مقدمه

از ورود روان شناسی به عرصه ی ورزش آن هم در سطح وسیع بیش از سه، چهار دهه نمی گذرد. اما این علم نو، تأثیر خود را بر عملکرد ورزشکاران به اثبات رسانده است و امروزه همه کشورهای صاحب نام در ورزش از آن بهره می جویند.

هم پای استفاده از فیزیولوژی ورزشی در آمادگی جسمانی ورزشکاران، روانشناسی ورزش نیز برای آمادگی روانی آنان مورد استفاده قرار می گیرد.

با توجه به تعریفی که از روان شناسی ورزشی شده، این علم به بررسی فرایندهای بنیادین روان شناسی و تأثیرات آن بر ورزش می پردازد. بنابراین روان شناسی ورزش موضوع پیچیده ای است، و علیرغم اینکه راه حل ها برای مشکلات روانی ساده نیستند، ولی شما و ورزشکاران می توانید به آنها دست پیدا کنید و عمل کنید.

امروزه مربیان باید به این اعتقاد دست یابند که مهارت های روانی چون مهارت های جسمانی قابل کسب اند و باید به طور سیستماتیک آموزش داده شوند و یکی از هدف های تحقیق انجام شده نیز رسیدن به این امر مهم می باشد.

لذا با توجه به اهمیت جراتمندی در اجرا و یادگیری مهارت حرکتی بر آن شدیم تا این موضوع خاص را از زاویه ویژه مورد مطالعه قرار دهیم و نقش ورزش و رابطه آن را با جراتمندی مطالعه کنیم که در متن این گزارش مراحل انجام این طرح و سایر جزئیات موضوع مورد اشاره قرار خواهد گرفت.

جراتورزی

جراتورزی یک خصیصه رفتاری است که مشخصه آن رفتار اجتماعی مثبت به منظور دفاع از حق یا رسیدن به هدف است. این گونه رفتار عبارت است از ایستادگی برای استیفای شخص و ابراز مستقیم، صادقانه و خودانگیخته افکار، احساسات و عقاید به شیوه ای که به حقوق دیگران احترام گذاشته شود. در این پژوهش، جراتورزی به عنوان یک متغیر ملاک کمی در نظر گرفته می شود که با مقیاس فاصله ای مورد سنجش قرار گرفته و میزان آن از طریق پرسشنامه جراتمندی جرابک تعیین شده است.

عملکرد ورزشی

عملکرد ورزشی شامل کلیه فعالیت های جسمانی که به منظور رقابت، تفریح، تربیت و سلامتی انجام می پذیرد.

در این پژوهش مقام ورزشی ورزشکار به عنوان ملاکی برای عملکرد ورزشی وی محسوب می شود.



جرأت‌مندی چیست؟

جرأت‌مندی در اصل به معنای توانایی ابراز افکار و احساسات به شیوه‌ای است که در آن نیازهای شما به روشنی مشخص می‌شود و راه ارتباط با دیگران برای همیشه گشوده باقی می‌ماند. از دیدگاه رفتار درمانی بالینی، جرات‌مندی (ابراز وجود) به رفتارهای مناسب اجتماعی گفته می‌شود که در حذف موانعی که در نيل به اهداف فرد دخالت می‌کنند موثر است. مفهوم چنین تعریفی آن است که فرد واقعاً با جرأت می‌تواند احساسات مثبت یا منفی اش را ابراز کند. این توانایی را لازاروس (۱۹۷۱) «آزادی هیجانی» می‌نامد. در حالی که دکتر رابرت بولتون یکی از متخصصان علوم ارتباطات در کتاب «روان‌شناسی روابط انسانی» تعبیر جالبی از ابراز وجود و جرات‌مندی ارائه کرده است با عنوان: گوش کردن و ابراز وجود: ین و ینگ ارتباط در تفکر قدیمی چین واژه‌های ین و ینگ* به مقوله‌های متضادی اشاره دارد که با وجود تفاوت بسیار، جنبه‌های مکمل و وابسته به یکدیگر وجود یا هستی^۱ هستند.

ین و ینگ برای یکدیگر ضرورت دارند. هدف فیلسوفان ین و ینگ دستیابی به تعادل کامل میان دو اصل است. او مایل است که گوش دادن و ابراز وجود** را به عنوان نوعی ین و ینگ ارتباط تلقی کند. روابط حیاتی گوش کردن و ابراز وجود، هر دو را شامل می‌شود. ینگ ابراز وجود، افشای احساسات، نیازها و خواسته‌های گوینده برای فرد دیگر است. و ین گوش کردن، درک و پذیرش است که در مواقع فشار روانی یا شادی توسط فرد دیگر ارائه می‌شود. ین حالا و ینگ اکنون، راه برقراری یک ارتباط حیاتی است.

هر چقدر که شخص در یک جزء پیشرفت کمتری داشته باشد به همان اندازه از بلوغ ناقص تری برخوردار خواهد بود و به این ترتیب به هر اندازه که یکی از طرفین، از گوش کردن یا ابراز وجود در رابطه غافل شده باشد به همان مقدار نیز توان بالقوه رابطه کاهش می‌یابد. مانوئل جی اسمیت^۲ در کتاب معروف خود «روان‌شناسی اعتراض» که نوعی روان‌درمانی آموزش است ابراز وجود و جرات‌مندی را مترادف با ابراز قاطعیت معرفی کرده و بر این عقیده است که ابراز قاطعیت اهمیت زیادی در تقویت سلامت روانی انسانها دارد و موجب پرورش قوه‌های ابراز وجود و احقاق حق و شکوفایی استعدادها می‌گردد. به عقیده او قاطع بودن یعنی به خود اطمینان کردن و توانایی هایمان را دست کم نگرفتن. «هر اتفاقی که می‌خواهد بیفتد با آن مقابله می‌کنم».

1. Existence

* yin – yang؛ فلسفه چین کهن، جهان را به مثابه ی یک کل در نظر می‌گیرد که بخشی از آن منفعل، مؤنث و تیره (ین) است. و بخشی دیگر روشن، فعال و مذکر (یانگ). این دو جنبه وجود ناقص یکدیگرند و تنها در هماهنگی آنها است که کمال حاصل می‌آید. ** assertiveness و assertion؛ از آنج که برای این واژه، هنوز معادل‌های فارسی واحد و مناسبی ارائه نشده است، از دو معادل ابراز وجود و جرأت‌مندی به عنوان واژگانی مترادف و متناسب به جمله بندی استفاده شده است.

2. Manuel Smith



بر اساس اصل قاطعیت انسان ها دارای حقوقی هستند که شامل:

حق اول: حق دارید رفتار، افکار و احساساتتان را قضاوت کنید و مسئولیت نتایج آن را بپذیرید.

حق دوم: حق دارید برای توجیه رفتارتان دلیل و بهانه نتراشید.

حق سوم: حق دارید مسئولیت حل مشکلات دیگران را نپذیرید.

حق چهارم: حق دارید نظراتان را تغییر دهید.

حق پنجم: حق دارید اشتباه کنید و مسئولیت آن را بپذیرید.

حق ششم: حق دارید بگویید «نمی دانم».

حق هفتم: حق دارید بی نیاز از خشنودی دیگران باشید.

حق هشتم: حق دارید بگویید «نمی فهمم».

حق نهم: حق دارید در تصمیم گیری غیر منطقی باشید.

حق دهم: حق دارید بگویید «اهمیت نمی دهم».

حقوق حقه قاطعیت چهارچوبی است که مشارکت درست را در مناسبات انسانی تضمین می کند. رعایت حقوق قاطعیت اشخاص چهارچوبی است که ما مناسبات مثبت میان مردم چیزهایی مانند اعتماد، دلسوزی، محبت و صمیمیت و عشق را بر اساس آن ایجاد می کنیم.

بدون این چهارچوب اصولی که به هر کدام از ما امکان اظهار وجود در مقابل دیگران را می دهد، اعتماد و اطمینان جایش را به سوء ظن می دهد، دلسوزی به بدبینی مبدل می شود، صفا و صمیمیت از میان می رود و آنچه آن را عشق توصیف می کنیم زهر آگین می شود.

رفتارهای سلطه پذیرانه:

نشان دهنده عدم احترام شخص به نیازها و حقوق خود می باشد. فرد سلطه پذیر فاقد «احترام به خود» است. اما رفتار او عدم احترام نسبت به دیگران را نیز نشان می دهد. زیرا این به طور ضمنی به آن معناست که فرد دیگر، آسیب پذیرتر از آن است که از عهده مواجهه برآید و مشارکتش را در مسئولیت ها بپذیرد. توماس موریاریتی^۱ طی تحقیقی که برای تعیین میزان «مقاومت جرأت مندان»^۲ گروهی از آزمودنی هایی که نمی دانستند مورد مشاهده قرار گرفتند انجام داد به این نتیجه رسید که:

۸۰٪ دانشجویان نیازهایشان را برای فرد ایجاد کننده مزاحمت بیان نمی کردند.

۱۵٪ افراد نارضایتی خود را ابراز داشتند ولی وقتی با عدم اطاعت از طرف مقابل مواجه شدند تقاضای خود را تکرار کردند و فقط ۵٪ از دانشجویان تقاضای خود را مکرراً بیان کردند و نیازشان برآورده شد. موریا ریتی نتیجه گرفت که ما «ملتی از قربانیان مشتاق» (قربانی شدن) هستیم.

1. Thomas Moriarity
2. Assertive resistance



در بیشتر کتاب‌ها واژه غیر جرأت مند به جای سلطه پذیر به کار می‌رود.

رفتارهای پرخاشگرانه:

«واژه پرخاشگری»^۱ به دلیل دو معنای متفاوت که از ریشه لاتین آن یعنی *aggredi* به معنای یش رفتن و نزدیک شدن حاصل می‌شود. لفظی گیج کننده است. ولی معنای رایج تر پرخاشگری «حرکت علیه به قصد آسیب زدن» است. فرد پرخاشگر، احساسات، خواسته‌ها و عقایدش را از طریق آسیب رساندن به دیگران ابراز می‌کند. او تقریباً همیشه برنده بحث است. شخص پرخاشگر مایل است که بر دیگران غالب باشد. دیدگاه او این است که «این آن چیزی است که من می‌خواهم، چیزی که تو می‌خواهی اهمیت کمتری دارد یا اصلاً مهم نیست».

رفتارهای ابراز وجودی:

فرد جرأت مند از روش‌های ارتباطی استفاده می‌کند که او را قادر می‌سازد حرمت نفس خود را حفظ کند. خشنودی و ارضای خواسته‌های خویش را دنبال کند و از حقوق و از حریم شخصی خود بدون سوءاستفاده از دیگران و یا سلطه جویی بر آنان دفاع کند. ابراز وجود حقیقی، شیوه‌ای است از در جهان بودن که ارزش و شأن فردی شخص را تأیید می‌کند و در عین حال ارزشمندی دیگران را نیز حفظ کرده و مورد تأیید قرار می‌دهد. با توجه به مطالب ارائه شده چنین استنباط می‌شود که رفتار توأم با ابراز وجود متمایز از رفتارهای سلطه‌پذیری و پرخاشگری می‌باشد.

یادگیری جرأت‌مندتر شدن

در طی فرایند ابراز وجود توجه به مهارت‌های غیرکلامی نیز مثل آهنگ صدا، ژست‌ها، تماس چشمی، حالات چهره و ادا و اطوار نیز بسیار اهمیت دارد، همچنین انتخاب مکان مناسب برای مواجهه با فرد دیگر و زمان مناسب از اهمیت زیادی برخوردار است.

رابرت آلبرتی و میشل امونز، روتن از پیشگامان آموزش ابراز وجود می‌نویسند:

صدا، یکی از ارزشمندترین منابع ارتباطی ماست و آیا آهنگ صدایتان واقعاً بر آنچه می‌خواهید تأکید دارد؟ تن صدایتان چطور؟ آیا معمولاً چنان آرام صحبت می‌کنید که دیگران به سختی حرف‌های شما را می‌شنوند؟ توانایی کنترل صدای خود را کسب کنید تا بخش نیرومندی از ابراز وجود در حال رشد خود را در دست داشته باشید.



تنفس

تنفس مناسب، اغلب بیش از آنکه بیشتر مردم فکر می کنند، در یک ابراز وجود موثر اهمیت دارد. وقتی که هوای کمی در ششها وجود دارد، قفسه سینه فرو می رود و فرد کم جرأت تر به نظر می آید. به علاوه هوای کم موجب کاهش انرژی می شود، در حالی که در هنگام ابراز وجود شما به بیشترین انرژی موجود نیاز دارید. مقدار کم هوای موجود در ریه ها باعث افزایش اضطراب می شود که این خود مانع ابراز وجود می شود.

سکوت:

پس از ارائه یک پیام کوتاه ابراز وجود که با زبان تن مناسب همراه است، توقف کنید و ساکت شوید. سکوت شما به فرد دیگر اجازه می دهد که در مورد گفته هایتان بیاندیشید و یا از آنچه که در ذهن وجود دارد صحبت کنید. پس در یک تعامل ابراز وجودی سکوتی طرف مقابل را قادر می سازد تا به راه حلی دست یابد که خواسته های هر دو طرف را برآورده می کند.

روش های پرورش ابراز وجود:

برای رشد ابراز وجود، روش های عملی متعددی ایجاد شده است. پژوهش ها و آزمایش هایی که از دهه ۱۹۶۰ میلادی به بعد در چگونگی افزایش ابراز وجود متمرکز شده است از هر یک از دوره های مختلف تاریخ بیشتر بوده است.

علاوه بر این که عنوان کتاب ها و مجله های مربوط به ابراز وجود بازار را فرا گرفته است این موضوع بسیار مردم پسند نیز شده است. بسیاری از موسسه ها، کارگاه های آموزشی مربوط به ابراز وجود را برگزار کرده اند و برخی از دانشکده ها گزارش می دهند که دوره های مربوط به این حوزه بیشترین میزان ثبت نام را به خود اختصاص داده است.

یکی از دلایل اصلی جاذبه آموزش ابراز وجود^۱ (A. T) ثمر بخش آن است به طور مثال مطالعه ای که توسط دانشگاه میسوری^۲ در زمینه ارزش برخی از برنامه های آموزش ابراز وجود یا جرأت آموزی انجام گرفت نشان داد که ۸۵ درصد شرکت کنندگان در نتیجه آموزش دیدن در این حوزه تغییرات زیادی را در زندگی خود تجربه کرده اند. درصد مشابهی از شرکت کنندگان نیز در شش تا هفت ماه پس از اتمام آموزش، اظهار داشته اند که قادرند مهارت های ابراز وجود خود را حفظ و یا افزایش دهند.

واضح است که تفاوت های کیفی مهمی میان برنامه های مختلف جرأت آموزی وجود دارد. اما یکی از دلایل اصلی محبوبیت آموزش ابراز وجود، روش های صد در صد عملی آن است که برای بیشتر مردم، بلافاصله، قابل اجرا بوده و با میزان بالایی از موفقیت همراه است.

1. Assertion training
2. University of Missouri

به عقیده اسمیت، مقابله با سلطه جویی دیگران باید در رفتارمان تغییر ایجاد کنیم و به همین منظور آموزش یک سلسله از مهارت‌های کلامی که توانایی قاطعیت و اعتراض ایجاد کرده، و بالطبع باعث افزایش اعتماد به نفس و تقویت روحیه او می‌گردد لازم دانسته است. از جمله مهارت‌های کلامی که به مردم درس قاطعیت می‌دهد شیوه‌ای است که دکتر نیواندرز برای درمان افراد بی قاطعیت ابداع کرده و اسمش را «صفحه خط افتاده» گذاشته است. به اعتقاد دکتر نیواندرز برای پیدا کردن قاطعیت کلامی یک راه این است که بی توجه به گوشه‌های دیگران مانند صفحه شکسته و خط افتاده موضوعی را تکرار کنیم. در این روش بی آنکه تحت تأثیر گفته سایرین قرار گیرید خونسرد و محترمانه روی حرف خود می‌ایستید و نظر خود را به طرف مقابل می‌قبولانید. هدف تکرار یک جمله یا عبارت نیست؛ منظور این است که در هر عبارتی که انتخاب می‌کنید درس مقاومت و پایداری یاد بگیرید.

در برخورد با سلطه جویی دیگران، استفاده از مهارت کلامی دیگری به نام سراب دریایی خود را به خفگی زدن پیشنهاد شده است. به این صورت که در برخورد با انتقاد دیگران خود را به اصطلاح به خفگی بزنید. سراب دریایی شوید و انتقاد پرتاب شده را از خود عبور دهید. این روش برای مواجهه با انتقادهای سلطه‌جویانه مناسب روابط رسمی و تجارتي است و شما را از تیر انتقاد دیگران مصون نگه می‌دارد و در عین حال از تکرار انتقاد کم می‌کند. میان شما و منتقد فاصله روانی ایجاد می‌کند. با تمام این احوال مهارتی انفعالی است که انتقاد کننده را راهنمایی نکرده و به او درس قاطعیت نمی‌آموزد. روش دیگر تحت عنوان «پرس و جوی منفی» بیشتر برای مواجهه با انتقادهای دوستان و نزدیکان به کار برده می‌شود و در این روش تا حدی از سلطه جویی طرف مقابل کاسته شده و به او درس قاطعیت داده می‌شود. در این روش همانند روش «سراب دریایی» با انکار انتقاد به مقابله بلند نمی‌شوید، موضع تدافعی نمی‌گیرید. مقابله به مثل نمی‌کنید. به جای همه این کارها به اصطلاح از او حرف بیشتری بیرون می‌کشید. کاری می‌کنید که توضیح بیشتری بدهد و انتقادش را بشکافد.

بعد از تمرین کافی مهارت‌های کلامی به شما کمک می‌کند با هر انتقادی هر چند شدید برخورد درست داشته باشید. با استفاده از این مهارت‌ها واکنش خود به خود شرطی شده احساس اضطراب و موضع تدافعی گرفتن در برابر انتقاد کاهش می‌یابد. تکنیک‌ها را باید با رعایت عقل سلیم به کار برد و ویژگی‌های شرایط در هر رابطه را مورد توجه قرار داد و از تکنیک‌های مربوط به آن استفاده کرد. باید همواره در حال بازنگری و دوباره سنجی راجع به بهبود برخورد باشید و هنگام عدم موفقیت به پژوهش پردازید.

نکته دیگری که در روش عملی کردن تکنیک‌ها بسیار موثر است و ما در ایران هم از آن به نتیجه مطلوب رسیده‌ایم استفاده از شیوه «تخیل درمانی» است به این صورت که با یادآوری مواردی که تحت سلطه قرار گرفته‌ایم و با در نظر گرفتن مواردی که هم اکنون درگیر آن هستیم و یا مواردی که احتمال وقوع آنها در آینده وجود دارد از طریق تخیل و Role playing تکنیک‌های قاطعیت را در ذهن خود در مقابل سلطه جویی‌ها اجرا کنید. پس از مدتی تکرار خواهید دید که ناخودآگاه دارید تکنیک‌ها را به کار می‌برید. این



شیوه استفاده از تخیل مشروحاً در کتاب روان شناسی تصویر ذهنی اثر دکتر «ماکسول مالتز» شرح داده شده است. اسمیت در کتاب خود این تکنیک ها را در قالب گفت و گوها و مکالمه هایی بین دو یا چند نفر ارائه کرده است. در روان شناسی نوین سرآغاز آموزش ابراز وجود اغلب به رویکرد ابتکاری اندرو سالتر^۱ نسبت به روان درمانی «کتاب تاثیر گذارش» درمان بازتاب شرطی برمی گردد. یکی از کمک های مهم سالتر به این موضوع مهم تأکید او بر ابراز مستقیم احساسات بوده است.

سالتر نخستین فرد از آموزش دهندگان نوین ابراز وجود بود که دریافت یک فرد معمولی از نظر ابراز وجود برای شناسایی و در میان گذاردن هیجان های خود با مشکل مواجه است. اندرو سالتر متذکر شده است که بیشتر مردم از بیوست هیجان ها^۲ رنج می برند.

در نوشته های رفتار درمانی بی جرأتی از یک نقص رفتاری حکایت دارد. به لحاظ آنکه فرض می شود فرد بی جرأت فاقد برخی مهارت های رفتاری مشخص است. روش درمانی نوعاً تمرین رفتاری است. در آموزش جرأت و ابراز وجود غالباً از برخی از اشکال تمرین رفتاری استفاده می شود. تمرین رفتار را باید به منزله ی تکنیکی متشکل از مراحل واسطه ای در تغییر رفتار تلقی کرد که در نهایت با تلاش بیمار در موقعیت واقعی زندگی به تغییر رفتار وی می انجامد. از دیدگاه رفتار درمانی برای درمان بیماران بی جرأت حداقل توجه به پنج متغیر از اهمیت کارکردی زیادی برخوردار است.

- ۱- شخص ممکن است بداند که چه بگوید یا انجام دهد.
 - ۲- شخص ممکن است نداند چگونه کاری را انجام دهد یا حرفی را بزند.
 - ۳- اضطراب انتظاری ممکن است مانع گرفتن یا انجام چیزی با ماهیت ابراز وجود شود.
 - ۴- بیمار ممکن است نگران این باشد که اگر خود را بیان کند، اتفاق بعدی خواهد افتاد.
 - ۵- اعتقادات اخلاقی ممکن است شخص را به این باور بکشاند که ابراز خود خوب نیست. اغلب از اصطلاحات آموزش ابراز وجود در تمرین رفتار به جای هم استفاده می کنند. متأسفانه این معادل گیری از نظر مفهومی دقیق نیست و ممکن است به مشکلات ارتباطی منجر شود. تمرین رفتار بر یک روش درمانی خاص دلالت دارد. (یعنی شکل دهی و بازآفرینی موقعیت های واقعی زندگی در اتاق مشاوره) در صورتی که آموزش ابراز وجود بیشتر با هدف تکنیک تمرین و مرور ذهنی سروکار دارد. (افزایش جسارت در ابراز خود) برای افزایش شهامت فرد در ابراز وجود می توان از تمرین رفتار بهره برد اما نیل به این هدف با استفاده از روش های دیگری چون تن آرامی در موقعیت واقعی زندگی، بازسازی عقلی یا نظارت خود حساسیت زدایی یا ترکیبی از آنها نیز ممکن است.
- ولپه ولازاروس (۱۹۶۶) آموزش ابراز وجود را با همان شیوه تن آرامی تغییر کردند. که وسیله ای برای درمان اضطراب بازدارنده دوجانبه است.



اولین کسی که از روش تمرین رفتار برای آموزش ابراز وجود به کودکان استفاده کرد گیتلن (۱۹۶۷) بود.

جامعه آماری شامل:

کلیه ورزشکاران دختر شهر نمونه که در چهار رشته ورزشی کاراته، تنیس روی میز، بسکتبال و والیبال به فعالیت مشغولند.

نمونه آماری:

از میان این ورزشکاران در چهار رشته ورزشی منتخب به صورت تصادفی تعداد ۵۷ نفر برگزیده شدند.

روش ابراز جمع‌آوری اطلاعات و داده‌ها:

اطلاعات و داده‌های تحقیق حاضر با استفاده از مقیاس جراتمندی جرابک و پرسشنامه مشخصات فردی جمع‌آوری گردید که به شرح مختصر هر کدام می‌پردازیم:

توصیف پرسشنامه جراتمندی جرابک:

این پرسشنامه در سال ۱۹۹۶ توسط جرابک ساخته شده است. از سی و دو آیت تشکیل شده است. جراتمندی ارزیابی شده به وسیله این تست شامل یک نیاز بالا برای پیشرفت و توانایی اظهار خود و پایداری فردی برای موقعیت‌های فرد، اجتماعی و حرفه‌ای گوناگون است. نمره پائین در این تست بیانگر میزان جراتمندی پایین است. این تست برای بزرگسالان و جوانان مناسب است.

شیوه نمره‌گذاری و تحلیل آزمون:

سؤالات این مقیاس به صورت پنج ماده‌ای «هرگز»، «به ندرت»، «گاهی اوقات»، «اغلب»، «همیشه» می‌باشد. که به عبارت «همیشه» نمره یک، به عبارت «اغلب» نمره دو، به عبارت «گاهی اوقات» نمره سه، به عبارت «به ندرت» نمره چهار، و به عبارت «هرگز» نمره پنج تعلق می‌گیرد. همچنین ۱۶ سوال از مجموع این سی و دو سوال نمره گذاری وارونه دارند که شامل سوالات (۳۲-۳۰-۲۸-۲۶-۲۳-۲۲-۱۹-۱۸-۱۶-۱۵-۱۴-۱۲-۱۰-۹-۶-۴) می‌باشند. نمره گذاری سوالات وارونه به این صورت است که عبارت «همیشه» نمره پنج، به عبارت «اغلب» نمره چهار، به عبارت «گاهی اوقات» نمره سه و به عبارت «به ندرت» نمره دو و به عبارت «هرگز» نمره یک تعلق می‌گیرد. بنابراین هر سوال نمره‌ای برابر با حداقل یک و حداکثر پنج خواهد داشت که مجموع نمرات برابر با ۱۶۰ خواهد بود.



روش آماری

در این تحقیق همبستگی پیرسون برای بررسی روابط بین متغیرها در ۴ رشته ورزشی و از روش آماری t -student برای بررسی مقایسه میانگین دو گروه تماسی و غیر تماسی و انفرادی و گروهی و همین طور از آزمون ANOVA و Tukey برای مقایسه ۴ گروه ورزشی در نمرات جراتمندی استفاده شده است. که کلیه عملیات آماری این تحقیق با استفاده از نرم افزار آماری SPSS انجام گرفته است. تجزیه و تحلیل آماری داده ها و آزمون فرضیه ها با اطمینان ۰/۹۵ مدنظر بوده است.

برخی ویژگی های توصیفی آزمودنی ها:

میانگین سن ورزشکاران ۲۶/۴۰ و انحراف استاندارد ۸/۴۴۵ و میانگین سابقه ورزشی ۴/۲۶ و انحراف استاندارد آن ۲/۳۴۹ می باشد.

آزمون فرضیه ها

فرضیه شماره ۱: بین میزان جراتمندی ورزشکاران ۴ رشته ورزشی (کاراته، تنیس روی میز، والیبال، بسکتبال) اختلاف معنی داری وجود دارد.

جدول ۱. میانگین و انحراف استاندارد نمرات جراتمندی ۴ رشته ورزشی

رشته	والیبال	بسکتبال	تنیس روی میز	کاراته
میانگین	۱۱۹/۱۲۵۰	۱۱۵/۰۴۷۶	۱۰۹/۵۳۸۵	۱۱۰/۰۶۶۷
انحراف استاندارد	۳/۴۰۳۹۸	۲/۹۸۲۰۷	۴/۸۶۹۶۰	۴/۳۹۹۶۴

نتایج توصیفی داده های مندرج در جدول ۱ نشان می دهد که میانگین نمره جراتمندی ورزشکاران به ترتیب در رشته های والیبال و بسکتبال بیشتر از سایر ورزشکاران است.

جدول ۲. مقایسه ۴ رشته ورزشی در نمره جراتمندی

	Sum of squares	df	Mean square	F	Sig.
Between Groups	672. 851	3	224. 284	979 .	410 .
Within Groups	12147. 991	53	229. 207		
Total	12820. 842	56			

بر اساس آنچه که در جدول شماره ۲ آمده است، تجزیه و تحلیل آماری به روش ANOVA نشان می دهد که اختلاف بین گروه های آزمودنی با سطح القای ۰/۰۵ معنی دار نمی باشد. بنابراین فرض یک

تحقیق مورد تأیید قرار نگرفت و اختلاف بین آنها در امتیاز جراتمندی معنی‌دار نمی‌باشد، اگر چه مقایسه میانگین‌ها به صورت توصیفی نشان می‌دهد که میانگین نمره جراتمندی در دو رشته والیبال و بسکتبال نسبت به سایر رشته‌ها بیشتر است.

جدول ۳. مقایسه چندگانه رشته‌های ورزشی در نمرات جراتمندی Tukey HSD

رشته	رشته	Mean Difference	Std. Error	sig	95% Confidence Interval	
					Lower Bound	Upper Bound
بسکتبال	تنیس	5.50916	5.34284	.732	-8.6625	19.6808
	کاراته	4.98095	5.11812	.765	-8.5946	18.5565
	والیبال	-4.07738	6.29012	.916	-20.7616	12.6069
تنیس	بسکتبال	-5.50916	5.34284	.732	-19.6808	8.6625
	کاراته	-.52821	5.73688	1.000	-15.7450	14.6886
	والیبال	-9.58654	6.80311	.499	-27.6315	8.4584
کاراته	بسکتبال	-4.98095	5.11812	.765	-18.5565	8.5946
	کاراته	.52821	5.73688	1.000	-14.6886	15.7450
	تنیس	-9.05833	6.62808	.526	-26.6390	8.5224
والیبال	بسکتبال	4.07738	6.29012	.916	-12.6069	20.7616
	تنیس	9.58654	6.80311	.499	-8.4584	27.6315
	کاراته	9.05833	6.62808	.526	-8.5224	26.6390

هر چند که تجزیه و تحلیل آماری به روش آنالیز واریانس اختلاف معناداری را بین میانگین گروه‌ها نشان نداد اما محض اطمینان بیشتر بروش Tukey HSD نیز گویه‌ها تک تک با هم مقایسه شدند و بر اساس نتایج به دست آمده مندرج در جدول شماره ۳ هیچ اختلاف معنی‌داری بین آنها مشاهده نشد. فرضیه شماره ۲ بین میزان جراتمندی ورزشکاران رشته‌های تماسی و غیر تماسی اختلاف معنی‌داری وجود دارد.

جدول ۴. میانگین و انحراف استاندارد نمرات جراتمندی در رشته‌های تماسی و غیر تماسی

Tamas	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
تماسی	35	113.8857	14.31324	2.41938
غیر تماسی نمره جراتمندی	22	111.7273	16.60804	3.54085



نتایج توصیفی داده های مندرج در جدول ۴ نشان می دهد که میانگین نمره جراتمندی در رشته های تماسی نسبت به رشته های غیر تماسی بیشتر است.

جدول ۵. مقایسه رشته های تماسی و غیر تماسی در نمره جراتمندی

	t-test for Equality of Means			
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference
Nomreye Joratmandi Equal variances assumed	521 .	55	605 .	2. 15844
Equal variances not assumed	503 .	39. 824	618 .	2. 15744

بر اساس آنچه که در جدول ۵ آمده است، با استفاده از آزمون t هیچ اختلاف معنی داری بین نمرات جراتمندی دو گروه تماسی و غیر تماسی مشاهده نشد. بنابراین فرض دوم این تحقیق مورد تأیید قرار نگرفت، اگر چه مقایسه میانگین ها به صورت توصیفی نشان می دهد که نمره جراتمندی در رشته های تماسی بیشتر از رشته های غیر تماسی است.

فرضیه شماره ۳. بین میزان جراتمندی ورزشکاران رشته های انفرادی و گروهی اختلاف معنی داری وجود دارد.

جدول ۶. میانگین و انحراف استاندارد نمرات جراتمندی در رشته های انفرادی و گروهی

Grouping	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
انفرادی نمره جراتمندی	28	109. 8214	16. 95976	3. 20509
گروهی	29	116. 1724	12. 64931	2. 34892

نتایج توصیفی داده های مندرج در جدول ۶ نشان می دهد که میانگین نمره جراتمندی در رشته های گروهی نسبت به رشته های انفرادی بیشتر است.

جدول ۷. مقایسه رشته‌های انفرادی و گروهی در نمره جراتمندی

	t- test for Equality of Means			
	t	df	Sig. (2-tailed)	Mean Difference
Nomreya Joratmandi Equal variances assumed	-1. 606	55	114 .	-6. 35099
Equal variances not assumed	-1. 598	49. 909	116 .	-6. 35099

بر اساس آنچه که در جدول ۷ آمده است، با استفاده از آزمون t هیچ اختلاف معنی‌داری بین نمرات جراتمندی دو گروه انفرادی و گروهی مشاهده نشد. بنابراین فرض سوم این تحقیق مورد تایید قرار نگرفت. اگر چه مقایسه میانگین‌ها به صورت توصیفی نشان می‌دهد که نمره جراتمندی در رشته‌های گروهی بیشتر از رشته‌های انفرادی است.

فرضیه شماره ۴. بین جراتمندی و عملکرد ورزشی رابطه مثبت وجود دارد.

جدول ۸. همبستگی بین نمره جراتمندی با سابقه قهرمانی و سن و معدل تمام ورزشکاران ۴ رشته

	سن	معدل
Pearson Correlation	-.۰۱۲	.۱۹۴
Sig. (2- tailed)	.۹۳۱	.۲۲۴
N	۵۷	۴۱
Pearson Correlation	-.۰۱۲	.۰۷۸
Sig. (2- tailed)	.۹۳۱	.۶۲۶
N	۵۷	۴۱
Pearson Correlation	.۳۶۸ *	.۱۱۹
Sig. (2- tailed)	.۰۰۵	.۴۵۷
N	۵۷	۴۱
Pearson Correlation	.۱۱۹	.۰۷۸
Sig. (2- tailed)	.۴۵۷	.۶۲۶
N	۴۱	۴۱

** Correlation is significant at the 0. 01 level (2- tailed)

بر اساس نتایج به دست آمده مندرج در جدول ۸ بین نمرات جراتمندی با سابقه ورزشی و سابقه قهرمانی و معدل و سن ورزشکار رابطه مثبت و معنی‌داری وجود ندارد، بنابراین فرضیه چهار این تحقیق هم مورد تایید قرار نگرفت. تنها بین سن با سابقه قهرمانی ورزشکاران رابطه مثبت و معنی‌داری مشاهده می‌شود.



نتیجه گیری

بر اساس یافته های این پژوهش علی رغم برتری امتیاز میانگین نمرات جراتمندی ورزشکاران در دو رشته والیبال و بسکتبال نسبت به سایر ورزشکاران، اختلاف معناداری در امتیاز جراتمندی ۴ رشته تنیس روی میز، کاراته، والیبال، بسکتبال مشاهده نشد. و همچنین در هنگام مقایسه رشته های تماسی و غیر تماسی در نمرات جراتمندی اختلاف معنادار بین دو گروه تایید نشد و ورزشکاران رشته های تیمی و انفرادی نیز در امتیاز جراتمندی با یکدیگر اختلاف معناداری نداشتند. لذا این نتیجه با تحقیقات انجام شده توسط دیوس (۱۹۹۱) همخوانی دارد. او طی انجام تحقیقی که بر روی بازیکنان حرفه ای حاکی روی یخ انجام داد هیچ ارتباطی بین شخصیت و انتخاب رشته ورزشی ورزشکاران به دست نیاورد.

از آنجا که با توجه به ادبیات تحقیق بین جراتمندی و اضطراب تضاد آشکاری وجود دارد، این نتیجه با بررسی های اسکار (۱۹۷۷) و مطالعات چایر یولا مارتینز (۱۹۹۴) همخوانی ندارد. اسکار در بررسی خود که به مقایسه رشته های تیمی و انفرادی پرداخته است، بازیکنان رشته های تیمی را در مقایسه با ورزشکاران انفرادی مضطرب تر می داند.

چایر یولا مارتینز (۱۹۹۴) در پژوهشی که در اسپانیا بر روی سه گروه از ورزشکاران تنیس (رشته کم خطر) کاراته کاران (رشته نسبتاً خطرناک) و اتومبیل رانی (رشته کاملاً خطرناک) انجام داد به این نتیجه رسیدند که در بعد دوری از اضطراب، اتومبیل رانها به طور قابل ملاحظه ای کمتر از سایر گروه ها امتیاز کسب کردند.

بر اساس نتایج عملیات همبستگی، هیچ گونه رابطه ای بین نمرات جراتمندی با سابقه ورزشی و سابقه قهرمانی و معدلو سن ورزشکاران مشاهده نشد.

از آنجا که با توجه به ادبیات تحقیق جراتمندی در ارتباط تنگاتنگ با عزت نفس می باشد این نتیجه با مطالعات چارلز ریچمن و همکاران (۱۹۸۵) همخوانی ندارد.

چارلز ریچمن و همکاران او طی تحقیقی که بر روی ۶۰ نفر از ورزشکاران با میانگین سنی ۲۳/۴ سال در جریان برگزاری تورنمنت کاراته ایالات متحده امریکا در زمینه عزت نفس انجام دادند به این نتیجه رسیدند که افراد مبتدی به نسبت افراد متوسط و افراد ماهر از عزت نفس پایینی برخوردارند. و این تحقیق نشان دهنده وجود ارتباط بین عزت نفس و عملکرد ورزشی می باشد. در این پژوهش که سابقه ورزشی و سابقه قهرمانی ورزشکاران نمادی از عملکرد ورزشی آنها مدنظر گرفته شده، هیچ ارتباطی بین آنها با نمرات جراتمندی ورزشکاران مشاهده نشد.

البته باید خاطر نشان شود که اگر چه در حالت کلی نتایج نشان داده که یک ارتباط متوسطی بین ویژگی های شخصیتی و موفقیت در ورزش وجود دارد ولی گزارشات زیادی، رابطه بین شخصیت و ویژگی های شخصیتی با انتخاب رشته ورزشی و همین طور موفقیت ورزشی را تأیید می کند.



البته می‌توان معنی دارد نبودن رابطه تمامی متغیرهای موجود در پژوهش حاضر را به اختلاف ناچیز بین سابقه ورزشی آزمودنی‌ها و همین طور سن آنها و یا جنسیت و شاید تعداد نمونه انتخابی در هر رشته نسبت داد.



فهرست منابع و مآخذ

- ۱- اسمیت، مانوئل جی، روانشناسی اعتراض، ترجمه مهدی قراچه داغی، تهران، انتشارات جمال الحق، چاپ چهارم ۱۳۷۰.
- ۲- بولتون، رابرت، روانشناسی روابط انسانی، ترجمه حمید رضا سهرابی و افسانه حیات روشنایی، انتشارات رشد، ۱۳۸۴.
- ۳- پاول، ترورجی وانرایت، سیمون جی (۱۳۷۷)، فشار روانی، اضطراب و راه های مقابله با آن، مترجمان عباس بخش پور و حسن صبوری مقدم، مشهد، انتشارات آستان قدس.
- ۴- جارویس، مت، روانشناسی ورزش، ترجمه نورعلی خواجهوند، تهران، انتشارات کوثر، ۱۳۷۹.
- ۵- جارویس، مت، روانشناسی ورزش، ترجمه محمد تقی اقدسی، تبریز، دانشگاه تبریز، ۱۳۸۰.
- ۶- رینر، مارتنز، روانشناسی ورزش، ترجمه محمد خیبری، انتشارات بامداد کتاب، ۱۳۸۵.
- ۷- رسولی، شهناز، «رفتارهای متقابل ورزشکاران با جامعه» مجله پژوهش در ورزش، سازمان تربیت بدنی ایران، شماره ۲ و ۲، اردیبهشت ۱۳۵۲.
- ۸- شریعت یار، ربابه، بررسی رابطه بین جرأت ورزشی و شیوه های حل مسئله در دانشجویان مقطع کارشناسی دانشگاه تبریز، بهار ۸۳، پایان نامه کارشناسی.
- ۹- فراست، دیودب «روانشناسی ورزش» ترجمه عیدی علیجانی و مهوش نوربخش، چاپ اول، سازمان تربیت بدنی، ۱۳۶۶.
- ۱۰- محمدی، سردار، روانشناسی ورزش. ورزش دانشگاه انقلاب، ماهنامه علمی، تحلیلی و آموزشی، شماره ۲۰۳، دیماه ۱۳۸۳، ۱۲-۱۳.
- ۱۱- ماروین آر، گلد فرید و جرالدهی، دیویسون. رفتار درمانی بالینی، ترجمه فرهاد ماهر، انتشارات آستان قدس رضوی، چاپ اول ۱۳۷۰.
- ۱۲- [www. aftab. ir](http://www.aftab.ir)، مترجم عباس بخشی پور رودسری، کارشناس مرکز مشاوره دانشگاه تهران.

13- university of Texas and Austin Area, counseling and Mental Health center.

14- pawel Rasmus ^{1A-G}, Josef kocur ^{2 A-F} - personality traits and competition skills in adolescent tennis players - physical Education and sport, 50, 93-95,2006.

15- Richman, charles , L. "the development of self - esteem- through the wartial arts" International journal of sport psychology 17. 234 - 239. 1986.

16- Morgan, William, p. "Exercise and Health. " U. S. A. Human kinetics 1986.

17- Gill , daniel " pschologycal dynamics of sport" U. S. A. Human kinetics 1986.

18- Arthur , M. kroll " career development growth and crisis 1970.