

مقایسه میزان پرخاشگری و فشار روانی دانشجویان پسر و ورزشکار رشته‌های تیمی و انفرادی

نبی شمسانی^۱، رضا قاسم‌نژاد^۲

مقدمه

به موازات توسعه تکنولوژی، کم‌تحرکی و بی‌حرکتی به‌طور اجبار به انسان‌ها تحمیل گشته است. در نتیجه سلامت و تندرستی جسمی و روانی آنان دستخوش مخاطره شده است. در این موقعیت حساس، ورزش کردن در یک محدوده زمان معین می‌تواند شرایط بدنی را دوباره احیا کند و تعادل و توازن روانی را برقرار سازد. انرژی روانی نمی‌تواند از انرژی جسمانی جدا باشد و خستگی، دل‌سردی، کمبود تمرین و ناتوانی در تصمیم‌گیری به هم ارتباط دارند. عکس قضیه نیز صادق است، یعنی شرایط مناسب به ترقی و تعالی منتهی می‌شود. مهارت باعث ایجاد اعتماد می‌گردد و دارا بودن آمادگی جسمانی گام بزرگی به سوی داشتن آمادگی روانی است (تندیس، ۱۳۷۱). پرخاشگری عبارت است از هر شکلی از رفتار که با هدف صدمه‌زدن یا آسیب‌رساندن به موجود زنده دیگر انجام می‌شود. رفتار پرخاشگرانه ممکن است کلامی یا فیزیکی باشد و بیشتر باید متوجه شخص دیگر باشد تا اشیای غیرجاندار. لذا، بررسی و شناخت عوامل مؤثر در بروز این رفتار و تلاش برای اصلاح آن، می‌تواند در بهبود بهداشت روانی، افزایش اعتماد به نفس، شایستگی اجتماعی، عملکرد تحصیلی، کارایی و پذیرش اجتماعی و بهبود عملکرد ورزشی دانشجویان بسیار مؤثر باشد (مکسول، ۲۰۰۴). فشار روانی یا استرس مجموعه واکنش‌های عمومی انسان نسبت به عوامل ناسازگار و پیش‌بینی نشده داخلی و خارجی است. به دنبال وقایع استرس‌زا، فرد با به‌کارگیری روش‌های مختلف به مقابله یا کنار آمدن با آنها برمی‌خیزد (تاکس، ۱۹۹۳).

میرنوروسی (۱۳۷۳)، صفات شخصیتی ورزشکاران مرد رشته‌های انفرادی و گروهی را بررسی کرد و نتیجه تحقیق خود را در مورد پرخاشگری این گونه اعلام نمود که بین صفت شخصیتی پرخاشگری و ورزشکاران مرد رشته‌های انفرادی و گروهی تفاوت معنی‌دار وجود ندارد. الله قلی‌پور (۱۳۷۷)، در پژوهشی با عنوان مقایسه پرخاشگری بین جوانان ورزشکار رشته‌های کاراته، بوکس، بسکتبال و غیرورزشکار به این نتیجه رسید که بین پرخاشگری ورزشکاران رشته‌های کاراته، بوکس، بسکتبال تفاوت معنی‌داری وجود ندارد، همچنین بین پرخاشگری ورزشکاران و غیرورزشکاران تفاوت معنی‌داری وجود دارد. باقرزاده (۱۳۷۴)، در پژوهشی تحت عنوان بررسی و مقایسه رفتار پرخاشگرانه بین ورزشکاران رشته‌های رزمی و غیررزمی انجام داد و به این نتیجه رسید که تفاوت معنی‌داری بین پرخاشگری ورزشکاران رشته‌های رزمی و غیررزمی وجود ندارد. صاحب‌الزمانی (۱۳۷۴)، تأثیر یک برنامه سه‌ماهه ورزش کاراته بر روی میزان پرخاشگری نوجوانان دانش‌آموز را مورد مطالعه و بررسی قرار داد و نتیجه گرفت که ورزش کاراته باعث کاهش پرخاشگری می‌شود. عدل‌ضرابی (۱۳۷۹)، در طی تحقیقی میزان پرخاشگری در بانوان ورزشکار رشته‌های رزمی و غیررزمی ۱۸ سال به بالا را بررسی نمود و به این نتیجه رسید که بین میزان پرخاشگری در بانوان ورزشکار رشته‌های رزمی و غیررزمی تفاوت معنی‌داری وجود ندارد. نورا و همکاران (۱۹۹۵) در طی تحقیقی پیشرفت معنی‌دار ۱۳ تا ۱۴ درصد توان هوازی و کاهش دردهای مفصلی و تغییرات مثبت در افسردگی و اضطراب را بعد از ۱۲ هفته تمرین هوازی مشاهده کردند و در تحقیق دیگری (۱۹۹۷) برنامه هوازی ارتقای ۱۰ تا ۲۰ درصد آمادگی قلبی-تنفسی با کاهش مؤثر افسردگی، اضطراب و خستگی و تنش را گزارش دادند. مطالعه فیلهو و همکاران (۲۰۰۵)، نیز تفاوت معناداری بین ورزشکاران و غیرورزشکاران و از جمله ورزش‌های رزمی را از نظر سطح پرخاشگری نشان داد. مجموعه این یافته‌ها نشانگر آن است که مشارکت در هر فعالیت ورزشی با خصیصه‌های پرخاشگری ارتباط دارد.

با توجه به اینکه پرخاشگری و فشار روانی در صحنه مسابقات ورزشی بارها موجب عدم استفاده مطلوب از انرژی روانی، عدم دستیابی به پیروزی و تجربه نشاط و شادابی از ورزش می‌گردد و همچنین موجب می‌شود که ورزشکاران ماهر و مسلط به انجام مهارت‌ها در رشته‌های مختلف ورزشی، از نمایش و بروز توانایی خود احساس خرسندی و نشاط ننمایند. بر همین اساس محقق قصد دارد این موضوع را بررسی کند که آیا نوع ورزش (از لحاظ تیمی یا انفرادی بودن آن) در میزان پرخاشگری و فشار روانی دانشجویان پسر ورزشکار مؤثر است یا خیر؟

روش

شرکت‌کنندگان: با توجه به ماهیت موضوع و هدف تحقیق که بررسی و مقایسه میزان پرخاشگری و فشار روانی بین دانشجویان ورزشکار رشته‌های تیمی و انفرادی دانشگاه ایلام است، تحقیقی از نوع توصیفی-مقایسه‌ای است که به صورت میدانی انجام می‌شود.

شرکت‌کنندگان این پژوهش شامل کلیه دانشجویان پسر شرکت‌کننده در رشته‌های مختلف ورزشی که در سال تحصیلی ۸۸-۸۷ در دانشگاه ایلام مشغول به فعالیت بودند، می‌باشد که تعداد آنها ۲۵۰ نفر و محدوده سنی آنها بین ۱۹-۲۶ سال است. از بین این جامعه آماری تعداد ۱۰۰ نفر به عنوان حجم نمونه انتخاب شدند. بدین صورت که ۵۰ ورزشکار عضو رشته‌های ورزشی تیمی (فوتبال و والیبال) و ۵۰ ورزشکار عضو رشته‌های ورزشی انفرادی (کشتی، تکواندو، کاراته و بدمینتون) مورد بررسی و مطالعه قرار گرفتند. انتخاب ورزشکاران رشته‌های کشتی، تکواندو، فوتبال و والیبال جهت بررسی در این تحقیق، به سبب انفرادی و تیمی بودن آنها و سطوح

مقاومت برخوردارهای بدنی موجود در این رشته‌ها و نیز تمایل و کشش بیشتر دانشجویان دانشگاه ایلام به رشته‌های فوق می‌باشد.

ابزار: در این پژوهش برای گردآوری اطلاعات از سه پرسشنامه استفاده گردید: پرسشنامه خصوصیات دموگرافیک (سن، رشته ورزشی و مدتی که بطور مستمر این ورزش توسط فرد انجام می‌شود) پرسشنامه پرخاشگری آیزنک پرسشنامه نشانه‌های فشار روانی کوپر

از نظر میزان اعتبار، پرسشنامه‌ها بر روی ۱۰۰ دانش‌آموز دوره متوسطه در مدارس مختلف اجرا شده و میزان اعتبار پرسشنامه‌های پرخاشگری و فشار روانی به ترتیب ۸۱٪ و ۹۱٪ بدست آمده است.

شیوه گردآوری داده‌ها: به منظور جمع‌آوری اطلاعات مورد نیاز، در یکی از جلسات تمرین تیم‌های ورزشی مورد نظر، با حضور مستقیم و با هماهنگی و همکاری مربیان ورزش قبل از شروع تمرینات، ابتدا پرسشنامه‌ها را توضیح داده و سپس در بین دانشجویان ورزشکار توزیع شد و پس از تکمیل آنها توسط آزمودنی‌ها، جمع‌آوری گردید.

یافته‌ها

جدول ۱

مقایسه فشار روانی دانشجویان ورزشکار رشته‌های تیمی و انفرادی (N=۵۰)

گروه	آماره	میانگین	انحراف معیار	t	سطح معناداری
تیمی	۱۱/۴۹	۳/۵۹	۱/۳۴۷		
انفرادی	۱۲/۷۸	۹/۳۲			۰/۲۶

با توجه به جدول ۱، مشاهده می‌شود میانگین نمرات فشار روانی دانشجویان ورزشکار رشته‌های انفرادی، بیشتر از میانگین فشار روانی دانشجویان ورزشکار رشته‌های تیمی می‌باشد. این تفاوت از نظر آماری معنادار نمی‌باشد (P=۰/۲۶).

جدول ۲

مقایسه پرخاشگری دانشجویان ورزشکار رشته‌های تیمی و انفرادی (N=۵۰)

گروه	آماره	میانگین	انحراف معیار	t	سطح معناداری
تیمی	۲۱/۴۷	۴/۲۷	۴/۳۷۲		
انفرادی	۱۵/۲۳	۳/۶۷			۰/۰۱

با توجه به جدول ۲، مشاهده می‌شود میانگین نمرات پرخاشگری دانشجویان ورزشکار رشته‌های تیمی بیشتر از میانگین فشار روانی دانشجویان ورزشکار رشته‌های انفرادی می‌باشد. این تفاوت از نظر آماری معنادار می‌باشد (P=۰/۰۱).

بحث و نتیجه‌گیری

انجام فعالیت‌های ورزشی باعث تخلیه هیجانات و نشاط شادابی خاصی می‌گردد و می‌تواند به عنوان عاملی در جهت کاهش اختلالات روانی مورد استفاده قرار گیرد. شرکت در فعالیت‌های ورزشی علاوه بر اینکه یک ابزار ارزشمند برای سلامت جسمانی است، رابطه نزدیکی با سلامت روانی، به ویژه پیشگیری از بروز ناهنجاری‌های روانی دارد. در عین حال شرکت در ورزش‌های مختلف (از لحاظ تیمی یا انفرادی) ممکن است تأثیرات مختلفی بر ویژگی‌های روانی ورزشکاران داشته باشند. تحقیق حاضر، با هدف بررسی و مقایسه فشار روانی و پرخاشگری ورزشکاران رشته‌های تیمی و انفرادی دانشگاه ایلام صورت گرفت. اطلاعات بدست‌آمده از تجزیه و تحلیل یافته‌ها نشان می‌دهد که بین میزان پرخاشگری دانشجویان ورزشکار رشته‌های تیمی و انفرادی تفاوت معنی‌داری وجود دارد. به عبارت دیگر ورزشکاران رشته‌های تیمی پرخاشگرتر از ورزشکاران رشته‌های انفرادی هستند. این تفاوت می‌تواند به علت ماهیت خاص این نوع ورزش‌ها باشد. نتیجه حاصل، با نتایج تحقیق فیلهو و همکاران (۲۰۰۵)، همخوانی دارد، اما با نتایج تحقیقات باقرزاده (۱۳۷۴)، الله‌قلی‌پور (۱۳۷۷)، و عدل‌ضرابی (۱۳۷۹)، مغایرت دارد.

همچنین نتایج تحقیق نشان می‌دهد که بین میزان فشار روانی دانشجویان ورزشکار رشته‌های تیمی و انفرادی تفاوت معنی‌داری وجود ندارد. این نتیجه می‌تواند به این دلیل باشد که شرکت در ورزش‌های مختلف (چه تیمی و چه انفرادی) در سطوح مختلف تمرین و مسابقه، به دلایل مختلف می‌تواند باعث ایجاد فشارهای روانی خاصی در ورزشکاران شود. به عبارت دیگر نوع ورزش بر فشار روانی ورزشکاران تأثیر معناداری ندارد. نتیجه حاصل، با نتایج تحقیق کوکس (۱۹۹۸)، مغایرت دارد.

در پایان با توجه به اینکه جنبه‌های روانی ورزشکاران نقش مهمی در موفقیت‌های جسمانی و نیز سازگاری آنها با مربیان و بازیکنان هم‌تیمی دارد، به مربیان و دست‌اندرکاران تیم‌های مختلف ورزشی پیشنهاد می‌شود که در کنار سایر مسائل، به تأثیر متفاوت ورزش‌های مختلف (از لحاظ تیمی یا انفرادی بودن) بر روی ویژگی‌های شخصیتی و مسائل روانی (از جمله پرخاشگری و فشار روانی) دانشجویان ورزشکار نیز توجه ویژه‌ای داشته باشند و در جهت تعدیل ناهنجاری‌ها و مشکلات روانی آنها که می‌تواند در عملکرد فردی و نیز نتایج تیمی مؤثر باشد، تلاش نمایند. همچنین به دانشجویان علاقمند به شرکت در فعالیت‌های ورزشی پیشنهاد می‌شود که نوع ورزش مورد نظر خود را متناسب با ویژگی‌های شخصی خود انتخاب نمایند.

^۱ عضو هیات علمی دانشگاه ایلام

^۲ کارشناسی ارشد اداره کل تربیت‌بدنی وزارت علوم، تحقیقات و فناوری

منابع:

- الله‌قلی‌پور، م. (۱۳۷۷). مقایسه میزان پرخاشگری بین جوانان ورزشکار رشته‌های بسکتبال، کاراته، بوکس و غیره ورزشکار. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی.
- باقرزاده، ف. (۱۳۷۴). بررسی مقایسه رفتار پرخاشگرانه بین ورزشکاران رشته‌های رزمی و غیررزمی مدارس راهنمایی پسرانه سنین ۱۴-۱۳ سال تهران. پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه تهران.
- تندنویس، ف. (۱۳۷۱). دویندن. چاپ اول. تهران. دفتر امور فرهنگی و اجتماعی و ورزش‌های همگانی.
- صاحب‌الزمانی، م. (۱۳۷۴). بررسی اثر یک برنامه سه ماهه کاراته بر روی میزان پرخاشگری نوجوانان دانش‌آموزان شهرستان تهران. پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه تربیت مدرس.
- عدل‌ضرابی، پ. (۱۳۷۹). مقایسه میزان پرخاشگری در بانوان ورزشکار رشته‌های رزمی و غیررزمی ۱۸ سال به بالا. پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی.
- میرنصوری، ر. (۱۳۷۳). بررسی صفات شخصیتی ورزشکاران مرد رشته‌های انفرادی و گروهی و مقایسه آنان با یکدیگر. پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه تربیت مدرس.



Cox, R.C. (1998). *Sport psychology: Concept and applications*. Boston, MA: WCB McGraw Hill.

Filho, M.G.B.; L.C.S. Riberio & F.G. Garcia (2005). Comparison of personality characteristics high-level Brazilian athletes and non-athletes. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte* version), 11(2): 114-118.

Maxwell, J. P. (2004). Anger rumination: An antecedent of athlete aggression? *Psychology of Sport & Exercise*, 5: 279-289.

Noreau, L. & etal. (1997). Dance-based exercise program in rheumatoid arthritis. *American journal of physical medicine & rehabilitation*. 76 (2).

سمینار سراسری

بهداشت روانی دانشجویان



تهران - ۲۲ و ۲۳ اردیبهشت ماه ۱۳۸۹



مجری:

دفتر مرکزی مشاوره وزارت علوم، تحقیقات و فناوری

و

مرکز مشاوره دانشگاه شاهد

با مشارکت دانشگاه علوم پزشکی ایران

بهمکاری:

مراکز مشاوره دانشمویی دانشگاه‌های

وزارت علوم، تحقیقات و فناوری

http://seminar.iransco.org

seminar5@iransco.org

دازای امتیازآموزی



© 2009-2010. All rights reserved. The content of this journal is the property of the Faculty of Sport Sciences, University of Tehran.