Iranian Journal of Health Education and Health Promotion
www.journal.ihepsa.ir
Original Article

Mental Health of Iranian Elite Athletes

Seyyed Mohammad VaezMousavi[1], Amir Shams[2]

1. Imam Hossein University, Tehran, Iran
2. Sport Science Research Institute, Tehran, Iran

Article Information

Article History:
Received: 2016/09/26
Accepted: 2017/08/15
Available online: 2017/11/01

IJHEHP 2017; 5(3):191-202

DOI:
10.30699/acadpub.ijhehp.5.3.191

Corresponding Author:
Amir Shams
Sport Science Research Institute, Tehran, Iran
Email:
amirshams85@gmail.com

Abstract

Background and Objective: Mental health is one of the most important issues, has attracted the attention of many researchers. Since, the body and mind mutually influence each other and health of these two categories, were covers the human public health, therefore, recognize the continuous effects oneach other, seem to be necessary. Thus, the purpose of the present study was to describe the mental health of Iranian elite athletes.

Methods: The present research method was descriptive - survey. NEO-AC test, Zuckerman test and general health questionnaire (GHQ-28) were applied to measure personality characteristics, sensation seeking, and mental health respectively, on 295 athletes who attended various national team camps during the year 2013.

Results: The results indicated that standard scores for the majority of athletes in neurotic responses (50%) were moderate, but for extroversion (97%), openness (97%), agreeability (87%), and consciousness (60%), were high. The standard scores were moderate for most athletes in sensation seeking (70%). Standard scores were also average and above (46-78%) for all elements of mental health.

Conclusion: Totally, it can be concluded that the state of affairs of Iranian elite athletes in mental health and sensation seeking is desirably. Designing training programs seems necessary for neurotic component among elite athletes. Moreover, moderating camping conditions and teaching life skills will help to improve athletes in their Neurotic reactions.

KeyWords: Personality, Sensation Seeking, Mental Health, Elite Athletes

Copyright © 2017 Iranian Journal of Health Education and Health Promotion. All rights reserved.

How to Cite This Article:

VaezMousavi M, Shams A. Mental Health of Iranian Elite Athletes. Iran J Health Educ Health Promot. 2017; 5(3):191-202

VaezMousavi, M., Shams, A.(2017). Mental Health of Iranian Elite Athletes. *Iranian Journal of Health Education and Health Promotion*, 5(3):191-202

[Downloaded from journal.ihepsa.ir on 2024-04-19]

[DOI: 10.30699/acadpub.ijhehp.5.3.191]

فصلنامهٔ علمی پژوهشی
آموزش بهداشت و ارتقای سلامت
پاییز ۱۳۹۶
2017;5(3): 191-202
www.journal.ihepsa.ir
مقالهٔ پژوهشی

سلامت روانی ورزشکاران نخبهٔ ایرانی

سید محمدکاظم واعظ موسوی[۱]، امیر شمس[۲]

۱. دانشگاه جامع امام حسین (ع)، تهران، ایران
۲. پژوهشگاه علوم ورزشی، تهران، ایران

اطلاعات مقاله

تاریخچهٔ مقاله
دریافت: ۱۳۹۵/۰۷/۰۵
پذیرش: ۱۳۹۶/۰۵/۲۴
انتشار آنلاین: ۱۳۹۶/۰۸/۱۰

IJHEHP 2017; 5(3):191-202

نویسندهٔ مسئول:
امیر شمس
پژوهشگاه علوم ورزشی، تهران، ایران

پست الکترونیک:
amirshams85@gmail.com

چکیده

زمینه و هدف: بهداشت روان یکی از موضوعات بسیار مهمی است که توجه بسیاری از محققان را به خود جلب کرده است. از آنجایی‌که جسم و روان به‌طور متقابل بر یکدیگر تأثیر می‌گذارند و سلامت این دو، سلامت عمومی انسان را در بر می‌گیرد؛ لذا شناخت تأثیرات دائمی این دو بر یکدیگر ضروری است. بنابراین، پژوهش حاضر با هدف توصیف سلامت روانی ورزشکاران نخبهٔ ایران انجام شد.

مواد و روش‌ها: روش پژوهش حاضر توصیفی، از نوع پیمایشی است. ویژگی‌های مربوط به ۵ عامل بزرگ شخصیت با استفاده از آزمون نئو (Neo-ac Questionnaire)، ۶ عامل هیجان‌خواهی با استفاده از آزمون زاکرمن (Zuckerman test to measure sensation seeking) و ۵ عامل سلامت روانی با استفاده از آزمون سلامت عمومی (General Health Questionnaire-28) در ۲۹۵ ورزشکار حاضر در اردوی سال ۲۰۱۳ در گروه‌های ملی بررسی شد.

یافته‌ها: نتایج نشان داد نمرات استاندارد روان‌رنجوری (۵۰ درصد) بیشتر ورزشکاران نخبه، متوسط، اما نمرات استاندارد برون‌گرایی (۹۷ درصد)، گشودگی (۹۷ درصد)، توافق‌پذیری (۸۷ درصد) و با وجدان بودن (۶۰ درصد) بیشتر آنها بالا بود. نمرهٔ هیجان‌خواهی بیشتر ورزشکاران، متوسط (۷۰ درصد) ارزیابی شد. میانگین نمرات استاندارد ورزشکاران نخبه در هر چهار مقیاسِ سلامت روانی، متوسط و بهتر از آن بود (۴۶ تا ۷۸ درصد).

نتیجه‌گیری: از مجموع یافته‌های تحقیق حاضر می‌توان نتیجه گرفت که وضعیت ورزشکاران نخبهٔ ایرانی از نظر مؤلفه‌های هیجان‌خواهی و سلامت روانی مطلوب است؛ اما از نظر نمرات روان‌رنجوری، این ورزشکاران به آموزش نیازمندند. طراحی برنامه‌های آموزشی برای مؤلفهٔ روان‌رنجوری ورزشکارانِ نخبه ضروری به‌نظر می‌رسد. همچنین، تعدیل شرایط تمرینی و آموزش مهارت‌های زندگی به بهتر شدن نمرهٔ روان‌رنجوری آنان کمک خواهد کرد.

کلمات کلیدی: شخصیت، هیجان‌خواهی، سلامت روانی، ورزشکاران نخبه

کپی‌رایت ©: حق چاپ، نشر و استفادهٔ علمی از این مقاله برای مجلهٔ آموزش بهداشت و ارتقای سلامت ایران محفوظ است.

مقدمه

بهداشت روانی یکی از موضوعات مهم در عصر حاضر است که توجه بسیاری از محققان را به خود جلب کرده است. با توجه به اینکه جسم و روان به‌طور متقابل بر یکدیگر تأثیر می‌گذارند و سلامت این دو مقوله، یکپارچگی و سلامت عمومی انسان را در برمی‌گیرد، پرداختن به این موضوع و شناخت تأثیرات دائمی این دو بر یکدیگر از ضروریات است. هدف از بهداشت روان، ایجاد سلامت روانی از طریق پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های روانی و ایجاد محیطی سالم برای برقراری روابط صحیح انسانی است. براساس تعریف سازمان بهداشت جهانی (WHO) سلامت و تندرستی افراد صرفاً شامل حالت سلامتی کامل از لحاظ جسمانی نیست؛ بلکه ابعاد سلامت روانی، اجتماعی، قابلیتِ ارتباطِ موزون و هماهنگ با دیگران، تغییر و اصلاح محیط فردی و اجتماعی و حل تضادها و تمایلات شخصی به‌طور منطقی، عادلانه و مناسب را نیز در بر می‌گیرد (۱،۲). انجمن کانادایی بهداشت روانی نیز این مفهوم را در سه قسمت تعریف کرده است: قسمت اول، شاملِ نگرش‌های مربوط به خود که دربردارندهٔ تسلّط بر هیجان‌های خود، آگاهی از ضعف‌های خود و رضایت از خوشی‌های ساده است؛ قسمت دوم، نگرش‌های مربوط به دیگران که شامل علاقه به دوستی‌های طولانی و صمیمی، احساس تعلّق به یک گروه و احساس مسئولیّت در محیط انسانی و مادی است؛ قسمت سوم، نگرش‌های مربوط به زندگی که شامل پذیرش مسئولیّت‌ها، انگیزهٔ توسعهٔ امکانات و علایق خود، توانایی اخذ تصمیم‌های شخصی و انگیزهٔ خوب کار کردن است (۲).

براساس نتایج مطالعات انجام‌شده، ورزش و فعالیت بدنیِ منظم از عوامل بسیار بااهمیتی است که بر سلامت روان افراد

[Downloaded from journal.ihepsa.ir on 2024-04-19]

[DOI: 10.30699/acadpub.ijhehp.5.3.191]

تأثیر می‌گذارد (۳). این مقوله تا حدی مورد توجه قرار گرفته است که سازمان بهداشت جهانی در سال ۲۰۰۲م شعار خود را با عنوان «تحرک رمز سلامتی» مطرح کرد. در این زمینه سطح پرداختن به ورزش و فعالیت بدنی بسیار بااهمیت است (۴). مطالعات انجام‌شده در این زمینه، افزون بر سلامت روان، به ارتباط میان پرداختن به فعالیت بدنی با دیگر ویژگی‌های روان‌شناختی پرداخته است. محققان اظهار کرده‌اند ورزش و فعالیت بدنی افزون بر سلامت روان، منجر به بهبود و ارتقای ویژگی‌های شخصیتی، هیجان‌خواهی، اعتمادبه‌نفس و تصویر بدنی و اجتماعی مثبت می‌شود. هیجان‌خواهی، یکی از ویژگی‌های شخصیتی است که با عنوان «نیاز به تجارب و احساس‌های گوناگون، پیچیده، بدیع و بی‌سابقه و تمایل به خطرجویی» تعریف شده است (۵). Zukerman نیز هیجان‌خواهی را دلیلی برای تمایل به داشتن هیجان و تجربیات جدید و تمایل به خطرپذیری توصیف کرده است (۶).

محققان معتقدند افرادی که هیجان‌خواهی بالایی دارند، به تحریکات شدید و تنوع نیاز دارند و دست به هر فعالیتی می‌زنند تا به سطح بهینه‌ای از تحریک دست یابند. این افراد محیطی را جست‌وجو می‌کنند که برای آنها فرصت‌هایی برای ابداع، تحریکات غلیظ ذهنی و پیوستن به گروه همتایان خود فراهم سازد. در مطالعات دیگری نیز نشان داده شد ویژگی‌های شخصیتی همانند رقابت‌طلبی و هیجان‌خواهی در تعیین ورزش مورد علاقه، نقش بسزایی دارد (۶،۷).

در این راستا، ورزش قهرمانی عاملی مهم در تشویق عموم مردم به ورزش است. متخصصان بیان می‌کنند که ورزش نخبگان مانند مسابقات المپیک، تعداد بیشتری از مردم را به مشارکت در ورزش و فعالیت‌های بدنی جذب می‌کند. مردم از موفقیت ورزشکاران الهام می‌گیرند و سعی می‌کنند خودشان نیز در راه آنان قدم بگذارند. در حقیقت ورزش نخبگان در هر جامعه جایگاه ویژه‌ای دارد و تلاش در راستای ارتقای ورزش نخبگان به‌سبب نقش مهم آن در بالابردن روحیهٔ ملّی، افتخارات کشور، کمک به اقتصاد و افزایش غرور ملّی ـ سیاسی توجیه می‌شود (۵). بسیاری از ورزشکاران نخبه، شرکت در مسابقات بزرگ از جمله المپیک را نقطهٔ اوج ورزش حرفه‌ای خود می‌دانند و می‌کوشند تا برای این رویدادها بیشترین میزان آمادگی را کسب کنند. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که آماده شدن برای مسابقات بزرگ مانند المپیک، سال‌ها به طول می‌انجامد و ضروری است تا ورزشکاران نخبه به‌دقت برای رسیدن به اوج عملکردشان برنامه‌ریزی کنند. آنها نه‌تنها باید به آماده‌سازی جسمانی، تکنیکی، و تاکتیکی خود توجه کنند، بلکه باید جنبهٔ روانی را نیز در نظر بگیرند. برای اینکه ورزشکاران نخبه بیشترین بهره‌مندی را از این چهار نوع آمادگی به‌دست آورند، باید بین آنها ارتباط درونی برقرار کنند (۳).

در این راستا محققان و متخصصان حوزهٔ بهداشت روانی و روان‌شناسی ورزش معتقدند فشارهای جسمانی و روانی بالا در ورزش قهرمانی منجر به کاهش سلامت روانی و افزایش رفتارهای پرخاشگرانه می‌شود (۴،۸). افزون بر این، مطالعات نشان داده‌اند سال‌های اوج رقابت در ورزشکاران نخبه می‌تواند به هم‌پوشانی با اوج سن بروز اختلالات روان‌شناختی منجر شود (۳،۹،۱۰). همچنین علاوه بر استرس‌های جسمانی هنگام تمرین و رقابت، ورزشکاران نخبه با شرایط استرس‌زای دیگری مثل موقعیت تیم، باخت، رسانه‌ها، آسیب جسمانی و پایان عمر ورزش قهرمانی روبه‌رو هستند (۴،۱۱). از سوی دیگر، ورزشکاران نخبه به‌دلیل ترس از حمایت نکردن مربی یا اطرافیان، درک نکردن مفهوم سلامت روانی و تأثیر آن بر اجرای ورزشی و موفقیت خود و ترس از ضعیف نگریسته شدن، اغلب تمایلی به شرکت در برنامه‌ها و دوره‌های مرتبط با مشکلات سلامت روان ندارند (۱۲). محققان اظهار کرده‌اند که با وجود تلاش‌های فراوانی که در زمینهٔ انتشار یافته‌ها در خصوص سلامتِ روانیِ مرتبط با ورزش برای پیشبرد اهداف پیشگیری، شناسایی و درمان آسیب‌شناسیِ روان‌شناختی در ورزش انجام گرفته است، اما هنوز هم فشارهای زیادی برای نپرداختن به این مسائل در ورزش وجود دارد (۱۰،۱۲).

درحالی‌که مطالعات متعددی به اثبات رسانده‌اند که ورزش و فعالیت بدنی منجر به افزایش سلامت روان در افراد می‌شود، اما مطالعات انجام‌شده در حیطهٔ ورزشکاران نخبه، بیانگر این واقعیت است که ورزش و فعالیت بدنی در سطح بالا و پرفشار و بیش‌تمرینی، منجر به کاهش سلامت روان و افزایش علائم افسردگی، اضطراب و تحلیل‌رفتگی خواهد شد (۱،۴،۱۳).

نتایج یک مطالعهٔ ملی که Gulliver و همکاران روی ورزشکاران نخبهٔ استرالیایی انجام دادند، بیانگر این بود که ۵۰ درصد از آنها دست‌کم یکی از نشانه‌های مرتبط با علائم کاهش سلامت روان را دارا بودند (۱). همچنین، مطالعات انجام‌شده روی ورزشکاران نخبه پس از دوران ورزشی، نشان‌دهندهٔ افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های سلامت روانی و ذهنی در این قشر است (۱۴،۱۵).

Gulliver و همکاران نیز در دو مطالعهٔ جداگانه اظهار کردند میزان مطالعات انجام‌شده در زمینهٔ سلامت روانی ورزشکاران نخبه، هم به لحاظ کمیت و هم به لحاظ کیفیتِ مطالعات بسیار پایین است. براساس نظر این محققان هنوز هم

[Downloaded from journal.ihepsa.ir on 2024-04-19]

[DOI: 10.30699/acadpub.ijhehp.5.3.191]

جنبه‌های مختلف ویژگی‌هایِ روان‌شناختیِ ورزشکارانِ نخبه نیاز به مطالعات گسترده‌ای دارد (۱،۱۰)؛ لذا با توجّه به کمبود اطّلاعات و شواهد دربارهٔ سلامت روان‌شناختی در ورزشکاران نخبه، به‌ویژه در ورزشکاران نخبهٔ ایران و دیدگاه در حال پیشرفت برای حمایت از سلامت روانی و جسمانی این قشر از ورزشکاران، هدف پژوهش حاضر توصیف سلامت روان‌شناختی ورزشکاران عضو تیم‌های ملّی کشور بود.

روش بررسی

روش پژوهش حاضر که به توصیف این نیم‌رخ می‌پردازد، از نظر هدف، بنیادی است و از نظر اجرا در زمرهٔ مطالعات پیمایشی جای می‌گیرد. داده‌ها از طریق توزیع، تکمیل و گردآوری پرسش‌نامه‌های روا و پایای هریک از عوامل روان‌شناختیِ مورد نظر به‌دست آمد.

جامعه و نمونهٔ آماری:

جامعهٔ آماری این پژوهش شامل تمامی ورزشکاران تیم‌های ملّی جمهوری اسلامی ایران است که در زمان گردآوری داده‌ها در اردو به سر می‌بردند که شمار آنان در زمان گردآوری داده‌ها (پاییز ۱۳۹۲) ۳۷۵ تن بود. پژوهشگر به‌صورت سرشماری از تمام افراد این جامعه، آزمون به‌عمل آورد. نتایج نشان داد که نهایتاً ۲۹۵ قهرمان تیم ملّی در این پژوهش شرکت کردند. این گروه شامل تیم‌های کشتی، والیبال، هندبال، شطرنج، شنا، اسکیت، تیروکمان، اسکواش، تکواندو و کاراته بودند.

ابزار جمع‌آوری اطّلاعات

پرسش‌نامهٔ شخصیّتی نئو

این پرسش‌نامه را مک‌کری و کوستا در سال ۱۹۸۵ معرفی کردند. فرم بلند این پرسش‌نامه در ۲۴۰ عبارت، به‌منظور اندازه‌گیری پنج عامل یا حیطهٔ اصلیِ روان‌رنجوری، برون‌گرایی، انعطاف‌پذیری، توافق‌پذیری و مسؤلیت‌پذیری طراحی شده است. در فرم کوتاه (۶۰ سؤالی) هر عامل با ۱۲ سؤال سنجیده می‌شود. روش نمره‌گذاری آن لیکرت پنج‌امتیازی (از کاملاً مخالفم با نمرهٔ صفر تا کاملاً موافقم با نمرهٔ ۴) است. نمرات افراد بین صفر تا ۲۴۰ متغیر است. در پی پژوهش Joshanloo و همکاران با شرکت ۳۳۴ آزمودنی و استفاده از روش تحلیلِ عاملِ تأییدی و بهره‌گیری از شیوهٔ چرخش واریماکس روشن شد که هر پنج عامل، مقادیر ویژهٔ بالاتر از یک را نشان می‌دهند و در مجموع ۰/۵۹۲ ویژگی‌های شخصیتی را تبیین می‌کند (۱۶). با توجّه به روایی بیرونی، می‌توان مطرح کرد که آزمون پنج‌عاملی با پرسش‌نامه‌های هیجان‌خواهیِ Zakerman و همکاران و پرسش‌نامهٔ بهداشت روانیِ Costa و McCrae همبستگی دارد و این پرسش‌نامه روایی وابسته به ملاک دارد. در نهایت می‌توان جمع‌بندی کرد که آزمون پنج‌عاملی، رواترین ابزاری است که برای شناسایی ویژگی‌های افراد به‌کار برده می‌شود. ضرائب اعتبار این پرسش‌نامه در هر پنج صفت و همچنین در کل، هماهنگی بالاتر از ۰/۷۳ است و این وضعیت نشان‌دهندهٔ ضرایب اعتبار مطلوب آزمون پنج‌عاملی است. در ایران، ضرایب اعتبار مؤلفهٔ روان‌رنجوری ۰/۸۳، مؤلفهٔ برون‌گرایی ۰/۷۵، مؤلفهٔ انعطاف‌پذیری ۰/۸۰، مؤلفهٔ توافق‌پذیری ۰/۷۹ و مؤلفهٔ با وجدان بودن ۰/۷۹ به‌دست آمده است (۱۶). Petito و همکاران نیز در مطالعهٔ خود روی ورزشکاران نخبهٔ ایتالیایی ضرائب اعتبار مؤلفه‌های این پرسش‌نامه را در حد بالایی گزارش کرده‌اند (۱۷).

پرسش‌نامهٔ سلامت عمومی (GHQ-28)

بین ابزارهای سلامت روانی، پرسش‌نامهٔ سلامت عمومی، یکی از ابزارهایی است که به‌طور وسیع در سراسر جهان استفاده می‌شود. این پرسش‌نامه را اولین بار Goldberg در سال ۱۹۷۲ تنظیم کرد. فرم اصلی آن ۶۰ سؤال دارد و فرم‌های کوتاه آن به‌صورت از ۱۲ تا ۲۸ سؤالی نیز تهیه و به ۳۸ زبان ترجمه شده و مطالعات روان‌سنجی روی آن در ۷۰ کشور جهان به انجام رسیده است. نسخهٔ ۲۸ سوالی نسبت به دیگر نسخه‌ها بیشترین میزان اعتبار، حساسیت و ویژگی را داراست. این پرسش‌نامه شامل چهار خرده‌مقیاس است. سؤالات به بررسی وضعیت روانی فرد در یک ماه اخیر می‌پردازد. هر خرده‌مقیاس هفت سؤال دارد که به‌ترتیب مربوط به خرده‌مقیاس‌های علائم جسمانی، اضطراب و بی‌خوابی، اختلال در کارکرد اجتماعی و افسردگی است. تمام سؤال‌ها چهار گزینه دارد و نمره‌گذاری به روش لیکرت چهارامتیازی (صفر تا سه امتیاز) انجام می‌شود. نمرات افراد نیز بین صفر تا ۸۴ متغیر است. بررسی اعتبار هم‌زمان پرسش‌نامهٔ GHQ-۲۸ و R-۹۰ - SCL نشان داد که ضریب همبستگی پیرسون بین نمرات افراد در مقیاسِ فرعیِ اضطرابِ دو پرسش‌نامه برابر ۰/۷۵، در مقیاس علائم جسمانی ۰/۶۷ و در مقیاس افسردگی ۰/۷۲ بود. ضریب همبستگی به‌دست‌آمده از پایائی پرسش‌نامه به روش بازآزمایی ۰/۸۵ است که در سطح اطمینان ۹۹ درصد معنادار است (۱۸). Gulliver و همکاران نیز در دو مطالعهٔ جداگانه روی ورزشکاران نخبهٔ استرالیایی ضرائب اعتبار این پرسش‌نامه را در حد بالایی گزارش کردند (۱۰، ۱).

[Downloaded from journal.ihepsa.ir on 2024-04-19]

[DOI: 10.30699/acadpub.ijhehp.5.3.191]

مقیاس کوتاه هیجان‌خواهی

این مقیاس با تغییرات وابسته به فرهنگ شامل ۴۰ مادهٔ دو عبارتی است که آزمودنی ملزم است یکی از دو جزء هر ماده را حتماً انتخاب کند. در آغاز این مقیاس، راهنمای آن درج شده است که به آزمودنی چگونه پاسخ دادن به عبارات را می‌آموزد و همچنین به آنها تذکر می‌دهد که در صورت تردید در انتخاب یک جزء، چه باید بکنند. این مقیاس دارای شش عاملِ فرعیِ ملال‌پذیری، ماجراجویی، تجربه‌طلبی، هیجان‌خواهی، تنوّع‌طلبی و گریز از بازداری است. امتیازدهی این مقیاس برای هر سؤال شامل صفر و یک است و در نتیجه امتیاز فرد بین صفر تا چهل محاسبه می‌شود. مقیاس هیجان‌خواهی زاکرمن- فرم پنجم برای اولین بار در کشور از سوی Mahvi Shirazi (۶) هنجاریابی شده است. اعتبار این مقیاس در این پژوهش به روش آلفای کرونباخ ۰/۷۸ گزارش شده است. Wagner و Houlihan در مطالعهٔ خود روی ورزشکاران پاراگلایدر و گلف آمریکایی، ضرایب اعتبار این پرسش‌نامه را در حد قابل‌قبولی گزارش کرده‌اند (۱۹).

پرسش‌نامهٔ مشخصات فردی

از یک پرسش‌نامهٔ محقق‌ساخته برای شناخت ویژگی‌های فردی ورزشکاران استفاده شد. این ویژگی‌ها شامل گویه‌هایی دربارهٔ سن، تحصیلات، سابقهٔ فعالیّت تخصصی در این رشته و سابقهٔ عضویت در تیم ملّی بود.

روش اجرای پژوهش

برای اجرای این پژوهش ابتدا در جلساتی با مسئولین فدراسیون‌های مدنظر، هماهنگی‌های لازم برای همکاری هرچه بیشتر ورزشکاران و کادر فنی صورت گرفت. سپس به‌دلیل تعدد پرسش‌نامه‌ها، محقق طی دو جلسه (هر جلسه حدوداً یک ساعت و نیم) توضیح مختصری دربارهٔ هریک از پرسش‌نامه‌ها به ورزشکاران ارائه داد. سپس ورزشکاران پرسش‌نامه‌ها را تکمیل کردند. همچنین تمامی ورزشکاران مختار به تکمیل کردن یا نکردن پرسش‌نامه‌ها بودند و به آنها این اطمینان داده شد که تمامی پرسش‌نامه‌ها بدون نام بوده و اطلاعات آنها فقط به‌صورت گروهی منتشر خواهد شد.

داده‌پردازی

ابتدا نمرهٔ هر نفر در هر مؤلفه به‌طور دستی در هر پرسش‌نامه محاسبه شد. سپس برای داده‌پردازیِ پژوهش پیش رو، یک صفحهٔ گسترده اکسل ایجاد و به هریک از نفرات ردیفی اختصاص داده شد. سپس تمام اطّلاعات موجود در پرسش‌نامه‌ها (شامل مشخصات فردی و نمرات کسب‌شده در هریک از زیربخش‌ها) به ثبت درآمد. آنگاه داده‌ها در نرم‌افزار SPSS منتقل و تحلیل آزمون آماری خی‌دو انجام پذیرفت.

توصیف آماری

برای توصیف سلامت روانی ورزشکاران نخبهٔ ایرانی از شاخص‌های آمار توصیفی (میانگین، میانه، انحراف از معیار استاندارد و ...) استفاده شد. همچنین، از نمرات استاندارد t برای طبقه‌بندی ویژگی‌های شخصیتیِ دردست ارزیابی استفاده شد و برای مقایسهٔ تعداد افراد موجود در هر طبقه، آزمون خی‌دو به‌کار رفت.

یافته‌ها

شاخص‌های توصیفی ویژگی‌های شخصیتی ورزشکاران نخبهٔ ایرانی در جدول شمارهٔ ۱ آمده است. براساس نتایج توصیفی ارائه‌شده در این جدول، در مؤلفهٔ روان‌رنجوری، میانگین و انحراف از معیار ورزشکاران برابر با ۸/۵۴ ± ۲۲/۹۲ است. در نتیجه نقطهٔ برشِ ۳۱ (یک انحراف‌معیار استاندارد بالاتر) بهترین نمره‌ای است که حساسیت و ویژگی آن، به‌ترتیب ۰/۹۳ و ۰/۹۱ گزارش می‌شود. بنابراین افرادی که نمرهٔ ۳۱ به بالا دریافت کنند، در مقیاس روان‌رنجوری، نمرهٔ بالایی به‌دست آورده‌اند.

در مؤلفهٔ برون‌گرایی، میانگین و انحراف‌معیار جامعه برابر با ۲۶/۷۹±۶/۱۵ است و نقطهٔ برشِ ۳۳ بهترین نمره‌ای است که حساسیت و ویژگیِ (به‌ترتیب) برابر با ۰/۹۰ و ۰/۸۷ دارد. ازاین‌رو افرادی که نمرهٔ ۳۳ به بالا دریافت کنند، در آن مؤلفه نمرهٔ بالایی به‌دست آورده‌اند. در مؤلفهٔ گشودگی، میانگین و انحراف‌معیار برابر با ۲۷/۹۴±۴/۸۸ است و نقطهٔ برشِ ۳۳ بهترین نمره‌ای است که حساسیت و ویژگی آن به‌ترتیب برابر با ۰/۹۴ و ۰/۸۹ است. بنابراین افرادی که نمرهٔ ۳۳ به بالا دریافت کنند در آن مقیاس نمره بالایی کسب کرده‌اند. در مؤلفهٔ توافق‌پذیری میانگین و انحراف‌معیار برابر با ۵/۶۴ ± ۳۱/۶۲ است و نقطهٔ برشِ ۳۷ بهترین نمره‌ای است که حساسیت و ویژگی آن به‌ترتیب برابر با ۰/۹۰ و ۰/۸۹ است و افرادی که نمرهٔ ۳۷ به بالا به‌دست آورده‌اند، در آن مؤلفه نمرهٔ بالایی گرفته‌اند. در میانگین و انحراف‌معیار مؤلفهٔ باوجدان بودن برابر ۷ ± ۳۹/۹۰ است که نقطهٔ برشِ ۵۰ بهترین نمره‌ای است که حساسیت و ویژگی آن به‌ترتیب برابر با ۰/۹۳ و ۰/۸۹ است، درنتیجه افرادی که نمرهٔ بالای ۵۰ کسب کنند در مقیاس باوجدان بودن، نمرهٔ بالایی دارند.

نقاط برش استفاده‌شده در این پژوهش براساس مطالعات Costa و McCrae (۲۰) و Terracciano و McCrae (۲۱) انتخاب شدند. همچنین در این جدول نتایج توصیفی مربوط به مؤلفه‌های سلامت روان به‌دست داده شده است. در مجموع هر چهار مقیاس

[Downloaded from journal.ihepsa.ir on 2024-04-19]

[DOI: 10.30699/acadpub.ijhehp.5.3.191]

میانگین و انحراف‌معیار جامعه برابر با ۶/۲۹ ± ۱۰/۵ است. ازاین‌رو نقطهٔ برش ۱۷ بهترین نمره‌ای است که حساسیت و ویژگی (به‌ترتیب) برابر با ۰/۹۰ و ۰/۹۱ دارد. بنابراین افرادی که نمرهٔ ۲۱ به بالا دریافت کنند در مقیاس سلامت روان نمرهٔ بالایی کسب کرده‌اند. نظر به اینکه شاخص سلامت روان که با این آزمون سنجیده می‌شود، به‌طور کلی مفهوم پیدا می‌کند، برای مؤلفه‌های این مقیاس به‌تنهایی، نقطهٔ برشی تعیین نشد. برای درک بهتر کیفیت توزیع ورزشکاران در طبقات متفاوتِ سلامت روانی، از نمرات تی استاندارد استفاده شد. با توجه به توصیف نمرات استاندارد تی و وضعیت نقاط برش ورزشکاران نخبه در مقیاس‌های سلامت روان، افرادی که نمرات تیِ زیر ۳۹/۹۹ دریافت کردند، در آن مقیاس نمرهٔ پایینی گرفته‌اند و با توجّه به نمره‌دهی معکوس این مقیاس، سلامت روانی بیشتری دارند. افرادی که نمرات تی ۴۰ تا ۵۹/۹۹ را دریافت کردند، در این مقیاس نمرهٔ متوسط و افرادی که نمرهٔ تی بالای ۶۰ دریافت کردند، در این مقیاس نمرهٔ بالا و سلامت روانی کمتری دارند.

نتایج توصیفی مربوط به مؤلفه‌های مقیاسِ هیجان‌خواهی در جدول شمارهٔ ۱ نشان می‌دهد که نمرهٔ کل هیجان‌خواهی با میانگین و انحراف‌معیار جامعه برابر با ۵/۷۱ ± ۲۰/۳۳ است. ازاین‌رو نقطهٔ برشِ ۲۶ بهترین نمره‌ای است که حساسیت و ویژگی (به‌ترتیب) برابر با ۰/۹۱ و ۰/۹۰ دارد و نمرات بیشتر از ۲۶ نمرهٔ بالای هیجان‌خواهی محسوب می‌شوند. براساس محاسبات انجام‌شده، ورزشکارانی که نمرهٔ بیشتر از ۲۶ در نمرهٔ کل هیجان‌خواهی دریافت کردند، هیجان‌خواهی بالایی دارند.

به‌منظور درک بهتر چگونگی توزیع ورزشکاران در طبقات مختلفِ هر مؤلفهٔ شخصیتی، از نمرات استاندارد تی استفاده شد. با توجه به توصیف نمرات استاندارد t و وضعیت نقاط برشِ ورزشکاران نخبه، نمرات تیِ زیر ۳۹/۹۹ در هر یک از مؤلفه‌های شخصیتی، نمرهٔ پایین، نمرات تیِ بین ۴۰ تا ۵۹/۹۹، نمرهٔ متوسط، و نمرات تیِ بالای ۶۰، نمرهٔ بالا در نظر گرفته شد. جدول‌های شمارهٔ ۲ و ۳ درصد فراوانی نسبی ورزشکاران نخبه در هرکدام از طبقات را نشان می‌دهد. براساس نتایج ارائه‌شده در جدول شمارهٔ ۲، ۹۵ درصد ورزشکاران نخبه میزان متوسطی از روان‌رنجوری داشتند و فقط ۱۴ درصد نمرات پایینی در این مؤلفه به‌دست آوردند. دربارهٔ برون‌گرایی نیز ۹۷ درصد ورزشکاران نخبه، نمرهٔ بالا و فقط ۳ درصد نمره‌ای در حد متوسط کسب کردند. عامل گشودگی در ۹۷ درصد ورزشکاران در حد بالا و فقط ۳ درصد در حد متوسط بود. نمرات توافق‌پذیری ۸۷ درصد ورزشکاران نخبه در حد بالا و ۱۳ درصد در حد متوسط بود. در عامل باوجدان بودن ۵۵ درصد ورزشکاران در حد زیاد، ۴۴ درصد در حد متوسط و ۱ درصد نمرهٔکم دریافت کردند.

جدول شمارهٔ ۳ که براساس نتایج آزمون خی‌دو ترسیم شده است (کار اصلی آزمون خی‌دو بررسی معناداریِ تفاوت بین فراوانی‌های مشاهده شده و مورد انتظار است)، نشان می‌دهد که طبقات تقسیم‌بندی مهارت ورزشکاران براساسِ تعیین‌شده، تفاوت معناداری با یکدیگر دارند. منظور این است که توزیع ورزشکاران نخبه در مؤلفه‌های شخصیتی آزمون مذکور متفاوت است.

برای سنجش سلامت روانی ورزشکاران نخبه، نسخهٔ ۲۸ سؤالی پرسش‌نامهٔ سلامت روانی استفاده شد. جدول شمارهٔ ۴ به بررسی درصد فراوانی نسبی ورزشکاران نخبه در مؤلفه‌های سلامت روانی ورزشکاران می‌پردازد.

برای مطالعهٔ هیجان‌خواهی از مقیاس هیجان‌خواهی Zuckerman استفاده شد. این مقیاس از ۶ مؤلفهٔ هیجان‌خواهی، تجربه‌طلبی، ماجراجویی، ملال‌پذیری، تنوّع‌طلبی و گریز از بازداری تشکیل شده است. از آنجا که بسیاری از سؤالات در شش مقیاس مشترک هستند و ارزش ویژهٔ عامل اول (هیجان‌خواهی) بیشتر از بقیهٔ مقیاس‌هاست؛ لذا در این تحلیل برای افزایش اعتبار تحلیل، فقط نمرهٔ کلی هیجان‌خواهی استفاده شد. جدول شمارهٔ ۵ فراوانی و فراوانی نسبی هیجان‌خواهی افراد را در هر گروه نشان می‌دهد.

نتایج جدول شمارهٔ ۵ نشان می‌دهد که ۷۰ درصد ورزشکاران میزان هیجان‌خواهی متوسطی دارند و فقط ۱۰ درصد هیجان‌خواهی بالایی را نشان دادند. همچنین مقایسهٔ طبقات مختلف، تفاوت معناداری را نشان داد ($P<$ ۰/۰۱).

[Downloaded from journal.ihepsa.ir on 2024-04-19]

[DOI: 10.30699/acadpub.ijhehp.5.3.191]

جدول شمارهٔ ۱. شاخص‌های توصیفی ویژگی‌های شخصیتی ورزشکاران نخبه

شاخص ویژگی‌های شخصیتی	تعداد	حداقل نمره	حداکثر نمره	میانگین	انحراف‌معیار
روان‌رنجوری	۲۹۵	۱۲	۳۱/۲	۲۲/۹۲	۸/۵۴
برون‌گرایی	۲۹۵	۱۳	۳۸/۳	۲۶/۷۹	۶/۱۵
انعطاف‌پذیری	۲۹۵	۱۵	۴۰/۱۲	۲۷/۹۴	۴/۸۸
توافق‌پذیری	۲۹۵	۱۲	۴۲/۶۳	۳۱/۶۲	۵/۶۴
با وجدان بودن	۲۹۵	۱۹	۵۰/۱۳	۳۹/۹۰	۷
سلامت روان					
نشانه‌های جسمانی	۲۹۵	۰	۱۸	۵/۵۳	۳/۹۱
اضطراب	۲۹۵	۰	۲۱	۵/۶۸	۴/۵۱
اختلال در کارکرد اجتماعی	۲۹۵	۰	۱۶	۷/۴۵	۳/۶۲
افسردگی	۲۹۵	۰	۲۱	۳/۴۷	۲/۳۲
هیجان‌خواهی					
نمرهٔ کل	۲۹۵	۷	۳۷	۲۰/۳۳	۵/۷۱
هیجان‌خواهی	۲۹۵	۲	۲۶	۱۲/۱۱	۴/۵۶
تجربه‌طلبی	۲۹۵	۱	۱۰	۵/۵۶	۱/۹۲
ماجراجویی	۲۹۵	۰	۵	۳/۱۵	۱/۲۴
ملال‌پذیری	۲۹۵	۰	۵	۲/۴۷	۱/۱۲
تنوّع‌طلبی	۲۹۵	۰	۵	۱/۷۷	۱/۱۷
گریز از بازداری	۲۹۵	۰	۲	۰/۹۵	۰/۷۱

جدول ۲. میانگین نمراتِ تیِ استانداردِ مؤلفه‌های شخصیت ورزشکاران نخبه و درصد فروانی نسبی افراد در هر طبقه

شاخص شخصیّت	میانگین نمرات تی در ورزشکاران	درصد فراوانی نسبی نمرات تی (۰ تا ۳۹/۹۹) پایین	درصد فراوانی نسبی نمرات تی (۴۰ تا ۵۹/۹۹) متوسط	درصد فراوانی نسبی نمرات تی (۶۰ به بالا) زیاد
روان‌رنجوری	۴۶/۹۲	۱۴ (٪۵)	۲۸۷ (٪۹۵)	–
برون‌گرایی	۷۷/۸۳	–	۹ (٪۳)	۲۹۲ (٪۹۷)
انعطاف‌پذیری	۸۰/۹۴	–	۹ (٪۳)	۲۹۲ (٪۹۷)
توافق‌پذیری	۷۳/۳۹	–	۳۸ (٪۱۳)	۲۶۳ (٪۸۷)
با وجدان بودن	۵۹/۹۳	۴ (٪۱)	۱۳۰ (٪۴۴)	۱۶۷ (٪۵۵)

جدول ۳. مقایسهٔ فراوانی نسبی طبقات (تقسیم‌بندی‌شده در بالا) در مؤلفه‌های شخصیّت

متغیر	خی‌دو	سطح معناداری
روان‌رنجوری	۲۴۲/۶۱	۰/۰۰۰۱
برون‌گرایی	۲۶۶/۰۸	۰/۰۰۰۱
انعطاف‌پذیری	۲۶۶/۰۸	۰/۰۰۰۱
توافق‌پذیری	۱۶۸/۱۹	۰/۰۰۰۱
با وجدان بودن	۱۴۵/۵۶	۰/۰۰۰۱

[Downloaded from journal.ihepsa.ir on 2024-04-19]

[DOI: 10.30699/acadpub.ijhehp.5.3.191]

جدول ۴. میانگین نمرات تیِ سلامتِ روان ورزشکارانِ نخبه و درصد فروانی نسبی افراد در هر طبقه

شاخص سلامت روان	میانگین نمرات تی در ورزشکاران	فراوانی نسبی (درصد) نمرات تی (۰ تا ۳۹/۹۹) سالم	فراوانی نسبی (درصد) نمرات تی (۴۰ تا ۵۹/۹۹) متوسط	فراوانی نسبی (درصد) نمرات تی (۶۰ به بالا) دارای علائم
نشانه‌های جسمانی	۴۲/۱۱	۱۴۷ (٪۴۹)	۱۵۱ (٪۵۰)	۳ (٪۱)
اضطراب	۴۲/۳۴	۱۵۳ (٪۵۱)	۱۳۷ (٪۴۶)	۱۱ (٪۳)
اختلال در کارکرد اجتماعی	۴۵/۱۵	۶۵ (٪۲۲)	۲۳۶ (٪۷۸)	-
افسردگی	۳۸/۸۳	۲۲۱ (٪۷۳)	۷۵ (٪۲۵)	۵ (٪۲)

جدول ۵. مقایسهٔ فراوانی ورزشکاران در طبقات هیجان‌خواهی

شاخص فراوانی هر طبقه هیجان خواهی	بالا فراوانی (درصد)	متوسط فراوانی (درصد)	پایین فراوانی (درصد)	خی‌دو	درجهٔ آزادی	معناداری
نمرهٔ کل	۳۱ (٪۱۰)	۲۱۹ (٪۷۰)	۵۱ (٪۱۷)	۲۱۲/۵۲	۲	۰/۰۰۰۱

بحث

پژوهش حاضر با هدف توصیف سلامت روانی ورزشکاران نخبهٔ ایرانی انجام شد. بر این اساس ویژگی‌های مربوط به ۵ عامل بزرگ شخصیّت، ۶ عامل هیجان‌خواهی و ۵ عامل سلامت روانی در ۲۹۵ ورزشکار ملّی بررسی شد. نتایج پژوهش حاضر دربارهٔ ویژگی‌های شخصیتی وزشکاران نخبه نشان داد که نمرات استاندارد روان‌رنجوریِ (۵۰ درصد) ورزشکاران نخبه، متوسط و نمرات استاندارد برون‌گرایی (۹۷ درصد)، گشودگی (۹۷ درصد)، توافق‌پذیری (۸۷ درصد) و با وجدان بودنِ (۶۵ درصد) اکثریت آنها بالاست. به نظر می‌رسد برخی تفاوت‌های شخصیتی، ورزشکاران و غیر ورزشکاران را متمایز می‌کند؛ اما این تفاوت‌های خاص را نمی‌توان قطعی در نظر گرفت (۲۴، ۲۳).

Schurr و همکاران دریافتند ورزشکاران رشته‌های تیمی در مقایسه با ورزشکاران رشته‌های انفرادی گرایش بیشتری به وابستگی و برون‌گرایی دارند (۲۲). البته، ممکن است گرایش‌های شخصیتی خاص موجب کشیده شدن یک فرد به‌سوی ورزش ویژه‌ای شود و نه اینکه شرکت در ورزش، باعث تغییر شخصیت افراد شود. دلایل این تفاوت‌ها هنوز مشخص نیست.

ورزش مجموعهٔ نظام‌مندی است که به هیجانات مثبت بیشتری مانند خوشبختی، نشاط، خوش‌بینی، سطح بالای انرژی و فعالیّت (۲۴) و هیجانات منفی کمتری مانند ترس، نگرانی، عجله، خشم و احساس گناه (۲۵، ۲۴) نیاز دارد. این ملزومات با ویژگی‌های شخصیتی برون‌گرا همبستگی مثبت و با ویژگی شخصیتی روان‌رنجوری همبستگی منفی دارد (۲۵). در توضیح این ارتباط می‌توان اظهار کرد که احتمالاً ویژگی‌های شخصیتی برون‌گرایی بالا و روان‌رنجوریِ پایین، افراد را برای شرکت در فعالیت‌های ورزشی آماده می‌سازد. همچنین، ورزش و فعالیت‌های ورزشی زمینه‌های رسیدن به این ویژگی‌های شخصیتی را فراهم می‌کند.

Besharat و EtemadiNia در مطالعه‌ای به مقایسهٔ ویژگی‌های روان‌شناختی ورزشکاران رشته‌های تیمی و انفرادی پرداختند. پس از مقایسهٔ نتایج به‌دست‌آمده با تحقیقات پیشین مشخص شد میانگین نمرات ورزشکاران در ویژگی‌های شخصیتی برون‌گرایی و وجدان‌گرایی نسبتاً بالاتر و در روان‌رنجوری پایین‌تر از نمرات نمونه‌های غیرورزشکار در دیگر پژوهش‌ها است (۲۵). این یافته نتایج تحقیقات قبلی را تأیید می‌کند (۲۷). نتایج تحقیق EtemadiNia و Besharat نشان داد که نمرات ورزشکاران رشته‌های تیمی در مؤلفه‌های وجدان‌گرایی و توافق‌پذیری به‌طور معناداری بالاتر از ورزشکاران رشته‌های انفرادی است؛ اما در برون‌گرایی، روان‌رنجوری، و گشودگی، تفاوت معنی‌داری بین دو گروه دیده نشد (۲۵).

نتایج تحقیق Piedmont و همکاران نشان داد که ابعاد شخصیتی روان‌رنجوری و وجدان‌گرایی تقریباً ۲۳ درصد واریانس نمرهٔ ارزیابیِ عملکرد را مربیان پیش‌بینی می‌کنند؛ درحالی‌که وجدان‌گرایی به‌تنهایی پیش‌بینی‌کنندهٔ ۸ درصد واریانس نمرهٔ حاصل از ارزیابی آمارهای بازی‌های واقعی است (۲۷). یافته‌های این تحقیق دربارهٔ روان‌رنجوری با یافته‌های پژوهش‌های پیشین که خودپنداره، اعتمادبه‌نفس، و خودکنترلی را با عملکرد ورزشکاران مرتبط می‌دانستند، هم‌راستا بود. توانایی حفظ احساس خوب نسبت به خود در هنگام فشار روانی، توانایی تحمل فشار روانی و کنترل تکانشگری، همه بخش‌هایی از پایین بودن روان‌رنجوری هستند (۲۵). نتایج تحقیق Piedmont و همکاران نشان داد که سطوح بالاتری از برونگرایی به‌طور معنادار با هیچ‌یک از متغیّرهای عملکرد همبستگی ندارد؛ اما ممکن است

[Downloaded from journal.ihepsa.ir on 2024-04-19]

[DOI: 10.30699/acadpub.ijhehp.5.3.191]

پیوند برون‌گرایی با کنارآمدن با فشار روانی نادیده گرفته شده باشد (۲۷). توانایی مدیریت فشار روانی بیشتر یک کارکرد روان‌رنجوری است تا برون‌گرایی و نقش مهمی را در عملکرد فرد ایفا می‌کند. در ارزیابی عملکرد در تکالیف رقابتی، ابعاد روان‌رنجوری و برون‌گرایی مرتبط‌ترین ابعاد برای درک چنین عملکردهایی هستند. به‌نظر Piedmont، متغیّرهای انگیزشیِ مرتبط با عملکرد، مانند نیاز به پیشرفت، ترس از موفقیت، ترس از شکست و اضطراب رقابتی همگی در این دو بُعد قرار می‌گیرند. ترکیب روان‌رنجوریِ پایین و وجدان‌گرایی زیاد، نیم‌رخ شخصیتی یک فرد موفق را نشان می‌دهد؛ فردی با ثبات هیجانی، توانمند، با میل زیاد به رقابت، و انگیزهٔ زیاد برای موفقیت. در بیشتر پژوهش‌ها روان‌رنجوری پایین با موفقیت و سطوح بالای عملکرد ورزشی در رشته‌های مختلف ورزشی همبستگی معناداری داشته است. ویژگی‌های اصلی پایین بودن روان‌رنجوری عبارت است از: ثبات هیجانی، مدیریت پرخاشگری، امیدواری، فقدان اضطراب در موقعیت‌های اجتماعی، حفظ آرامش و احساس امنیت که این ویژگی‌ها به افراد در کنترل خود و هیجاناتشان و فشار روانی ناشی از رقابت کمک می‌کنند.

نتایج پژوهش Khani و همکاران نیز دربارهٔ ارتباط صفات شخصیتی و مؤلفه‌های خودتنظیمی با موفّقیت بوکسورهای ایرانی مشخص کرد که همهٔ فاکتورهای شخصیت، به جز برون‌گرایی و توافق‌پذیری، همبستگی قابل‌قبولی با موفقیت در رشتهٔ بوکس داشتند. نتایج تحلیل رگرسیونِ خطیِ مؤلفه‌های شخصیتی نشان داد که مؤلفه‌های روان‌رنجوری، توافق‌پذیری و وجدان‌گرایی پیش‌بینی‌کننده‌های مناسبی برای موفّقیت هستند (۲۸). نتایج ارائه‌شده نشان‌دهندهٔ اهمیت هریک از آنها در نخبه شدن است.

صفت توافق‌پذیری شامل ویژگی‌هایی است مانند شجاعت، هیجان‌خواهی، سازندگی، استقلال و خلاقیت. این ویژگی‌ها به ورزشکار اجازه می‌دهد تا ظرفیت یادگیری تکنیک‌های جدید و تجربیات ضروریِ لازم برای اصلاح و بهبود موقعیت خود را بالا ببرد (۲۸). وجدان‌گرایی، بُعد دیگری از شخصیت است که با موفقیت در ورزش ارتباط دارد و شامل مواردی همچون پشتکار، دقت، نظم و انضباط، انگیزه برای پیشرفت و قابل اطمینان بودن است. این موارد، عوامل تسهیل‌کننده و بهبوددهندهٔ ارتباطِ متقابلِ مربی و تیم هستند. به‌علاوه، افراد وجدان‌گرا اهداف و آرزوهای بزرگ و از پیش تعیین‌شده‌ای دارند و می‌دانند که چگونه علایق و نیازهایشان را کنترل کنند. این افراد انتظارات بالایی دارند و برای تحقق بخشیدن به آنها بسیار می‌کوشند. اگر این افراد تکلیفی را آغاز کنند، با وجود مشکلات و سختی‌ها، موفّق خواهند شد (۲۸،۲۹). انتظار این است که نمرهٔ روان‌رنجوری، که مؤلفهٔ منفی آزمون شخصیّتی پژوهش حاضر است، کمتر از متوسط باشد، بااین‌حال نمرهٔ این مؤلفه در بیشتر شرکت‌کنندگان متوسط است. این یافته نشان می‌دهد که خطرِ از دست رفتن سلامت روانی در اردوهای تیم ملّی به‌طور بالقوّه وجود دارد؛ لذا تعدیل شرایط اردویی و تمرینی و آموزش مهارت‌های روان‌شناختی ممکن است به بهتر شدن شرایط سلامت روانی ورزشکاران کمک کند.

در پژوهش حاضر، میانگین نمرهٔ هیجان‌خواهی بیشتر ورزشکاران، متوسط ارزیابی شد. متوسط بودن سطح نمرات هیجان‌خواهی، با توجه به اینکه آزمودنی‌های این پژوهش از رشته‌های ورزشی متفاوتی انتخاب شده بودند، مطلوب است. Zuckerman هیجان‌خواهی را به‌صورت صفتی تعریف کرده که ویژگی آن، جستجوی هیجان و تجربهٔ متنوع، تازه، پیچیده و جدید و میل به پرداختن به خطرهای بدنی، اجتماعی و مالی به خاطر خودِ این تجربه‌هاست (۲۹). او هیجان‌خواهی را دارای چهار بُعد دانسته است: ۱. هیجان‌خواهی و ماجراجویی به معنای میل پرداختن به فعالیّت‌های بدنی که سرعت، خطر و تازگی داشته باشند؛ ۲. تجربه‌جویی به معنای جستجوی تجربه‌های نو به کمک مسافرت، موسیقی، هنر و یا سبک زندگیِ ناهمگون با اشخاصی که گرایش مشابه دارند؛ ۳. بازداری‌زدایی به معنای تکانشی بودن، سرکشی در برابر هنجارهای اجتماعی و ترجیح دادن موقعیت‌های غیرقابل پیش‌بینی؛ ۴. حساسیت نسبت به یکنواختی به معنای بیزاری از تجارب تکراری، کارهای عادی و افراد قابل پیش‌بینی. Zuckerman هیجان‌خواهی را به‌عنوان نیاز افراد برای رسیدن به سطح بهینهٔ برانگیختگی و حفظ آن توصیف می‌کند. به عقیدهٔ او سطح بهینهٔ برانگیختگیِ افرادِ هیجان‌طلب بالاتر از افرادی است که این ویژگی را ندارند. Zuckerman تأکید می‌کند که افرادِ با هیجان‌خواهی بالا، بهترین شکل فعالیت را در سطح بالای برانگیختگی مغزی نشان می‌دهند. آنها به انجام فعالیّت‌هایی ترغیب می‌شوند که سطح برانگیختگی را افزایش دهند (۶).

Narimani و همکاران با مقایسهٔ خودپایی و هیجان‌خواهی در ورزشکاران حرفه‌ای و غیرحرفه‌ای، بین هیجان‌خواهی و سابقهٔ ورزشکاران حرفه‌ای همبستگی منفی و معناداری مشاهده کردند و نشان دادند که سطح هیجان‌خواهیِ افرادِ غیرورزشکار بالاتر از ورزشکاران حرفه‌ای و غیرحرفه‌ای است (۷). Aslankhani و همکاران نیز با مقایسهٔ ویژگی‌های شخصیتیِ خودپایی و هیجان‌خواهی در ورزشکاران نخبه، غیرنخبه، و غیرورزشکار بیان

[Downloaded from journal.ihepsa.ir on 2024-04-19]

[DOI: 10.30699/acadpub.ijhehp.5.3.191]

کردند که نمرات هیجان‌خواهی ورزشکاران نخبه و غیرنخبه پائین‌تر از غیرورزشکاران است و ورزشکاران غیرنخبه دارای نمرات هیجان‌خواهی پائین‌تری نسبت به ورزشکاران نخبه هستند (۳۰) که این نتیجه با نتایج پژوهش حاضر هم‌سو است.

نتایج پژوهش Hartman و Rawson نشان داد که بدون در نظر گرفتن جنس، ورزشکاران هیجان‌خواهی بیشتری نسبت به غیرورزشکاران دارند و بدون در نظر گرفتن مشارکت در ورزش، مردان نسبت به زنان از سطح هیجان‌خواهی بالاتری برخوردارند (۳۱). Schroth نیز بیان کرد افرادِ با هیجان‌خواهی بالا با گذشت زمان تمایل بیشتری به درگیری و مشارکت در فعالیت‌های ورزشی متنوّع دارند و نشان داد که بین هیجان‌خواهی و تمایل به مشارکت در ورزش‌های توأم با خطر، همبستگی مثبت اما ضعیفی وجود دارد (۳۲). Schroth و همکاران دریافتند که زنان ورزشکار نسبت به زنان غیرورزشکار نمرات بالاتری در مقیاس هیجان‌خواهی به‌دست آوردند. همچنین، ورزشکاران فعال در ورزش‌های پربرخورد و دارای درگیری، نمرات بالاتری در هیجان‌خواهی به‌دست آوردند (۳۲). Schroth و همکاران نشان دادند که بین میزان سرسختیِ روان‌شناختی، هیجان‌خواهی و سلامت روانی میان ورزشکاران حرفه‌ای، غیرحرفه‌ای و غیرورزشکاران تفاوت وجود دارد و نمرات سرسختی روان‌شناختی و هیجان‌خواهی در گروه ورزشکاران غیرحرفه‌ای بالاتر است (۳۲).

نتایج پژوهش حاضر نشان داد میانگین نمرهٔ ورزشکاران نخبه در هر ۴ مقیاس سلامت روانی شامل نشانه‌های جسمانی، اضطراب، اختلال در کارکرد اجتماعی و افسردگی (با توجّه به نمره‌گذاری معکوس مقیاس) در حد پایین و متوسط بود. نتایج به‌دست‌آمده با نتایج پژوهش‌های Gulliver و همکاران (۱) و Schaal و همکاران (۳۵) هم‌سو است. بر این اساس، Gulliver و همکاران در پژوهشی که روی ۲۲۴ تن از ورزشکاران نخبهٔ استرالیایی (۱۱۸ زن و ۱۰۴ مرد) انجام دادند، دریافتند که سطح نشانه‌های هر چهار مؤلفهٔ سلامت روانی نرمال بود. براساس نظر این محققان، میزان هر چهار مؤلفهٔ سلامت روانی در ورزشکاران استرالیایی مشابه با نتایج مطالعات انجام‌شدهٔ ورزشکاران نخبهٔ دیگر کشورهاست (۱). Rice و همکاران نیز در یک مرور نظام‌مند روی مطالعات انجام‌شده در زمینهٔ سلامت روانیِ ورزشکاران نخبه نتایج مشابهی را گزارش کردند. همچنین این محققان اظهار کردند که مؤلفه‌هایی مانند آسیب‌های جسمانی درازمدت، فرسودگی و بیش‌تمرینی و مشکلات شغلی و خانوادگی منجر به کاهش سلامت روان در ورزشکاران نخبه خواهد شد (۴).

محققان سلامت روان را سلامت هیجانی، رهایی از نشانه‌های اضطراب، توانایی در برقراری روابط سازنده، توانایی مقابله با خواسته‌ها و محرّک‌های تنش‌زای زندگی می‌دانند؛ لذا توجّه به ابعاد سلامت نه تنها در بهبود سلامت مؤثر است، بلکه زمینهٔ مساعدی نیز برای شکوفایی استعدادهای نهفته فراهم می‌سازد. دلیل اینکه سلامت روان از موضوعات مورد علاقهٔ بسیاری از متخصصان حوزه‌های مختلف علم است، ارتباط و تأثیر سلامت روان بر کارکردهای مختلف انسانی است (۱۰،۱۱). براین‌اساس، Narimani و همکاران نیز نشان دادند که ورزشکاران حرفه‌ای وضعیت سلامت روانی بهتری از ورزشکاران غیرحرفه‌ای و غیرورزشکاران دارند و ورزشکاران حرفه‌ای از غیرورزشکاران وضعیت سلامت روانی بهتری دارند (۷). Goodwin نیز طی پژوهشی به بررسی ارتباط فعالیّت بدنی و اختلال‌های روانی افراد بزرگ‌سال پرداخت. وی ۸۰۹۸ نفر از افراد ۱۵ تا ۵۴ سال ورزشکار و غیرورزشکار را برای این مطالعه بررسی کرد. نتایج حاصل از این تحقیق حاکی از آن بود که بیش از نیمی از افرادی که فعالیت بدنی منظم داشتند، کاهش زیادی در بیماری‌های افسردگی و اضطراب نشان دادند (۳۴). Peluso و همکاران در مطالعه‌ای به بررسی این موضوع پرداختند که آیا فعالیت بدنی و روحیهٔ ناشی از آن در معالجه و پیشگیری از بیماری‌های جسمی و روانی همچون اضطراب و افسردگی مؤثر است؟ آنها به این نتیجه رسیدند که فعالیت بدنی منظم، سلامت روانی را افزایش می‌دهد؛ با این وجود، نتایج برخی دیگر از تحقیقات حاکی از آن است که فعالیت بدنی زیاد و شدید، با توجّه به احتمال آسیب روانی، ممکن است خطرزا باشد (۱۳).

نتیجه‌گیری

بدون تردید سلامت روان و مؤلفه‌های آن (همچون سلامت عمومی، ویژگی‌های شخصیتی و اجتماعی) در ورزشکاران یکی از مباحث عمده در بهداشت روانی و روان‌شناسی ورزشی است؛ زیرا بررسی ویژگی‌های شخصیتی و روان‌شناختیِ انسان را می‌توان جزء مهمترین ضروریاتی دانست که محققان طی سالیان متمادی در پی ارزیابی آن بوده‌اند. نتایج پژوهش حاضر دربارهٔ ویژگی‌های شخصیتی وزشکاران نخبه نشان داد که نمرات روان‌رنجوری، متوسط و نمرات برون‌گرایی، گشودگی، توافق‌پذیری و با وجدان بودن بیشتر آنها بالاست. براساس نتایج مطالعهٔ حاضر، میانگین نمرهٔ ورزشکاران نخبه در هر چهار مقیاسِ سلامت روانی و میانگین نمرهٔ هیجان‌خواهی بیشتر آنها در حد پایین و متوسط بود.

نمرات متوسط و مهارت‌های روان‌شناختی هیجان‌خواهی و سلامت روانی چنین حکم می‌کند که باید برای ورزشکاران نخبه

[Downloaded from journal.ihepsa.ir on 2024-04-19]

[DOI: 10.30699/acadpub.ijhehp.5.3.191]

برنامه‌های آموزشی مناسب به قصد آموزش شیوه‌های ارتقای سطح مهارت‌های روان‌شناختی تدارک دیده شود. برنامه‌های سازمان‌دهی‌شدهٔ تمرین مهارت‌های روانی عاملی اثرگذار در بهبود عملکرد ورزشی است. این تمرینات شامل تمرین منظم، مداوم و با ثبات مهارت‌های ذهنی یا روانی است که برای بهبود عملکرد، افزایش خوشنودی و دستیابی به رضایتمندی در ورزش و فعالیّت‌های جسمانی انجام می‌شوند. تمرین مهارت‌های روانی منجر به اکتساب مهارت‌های روانی، کنترل اضطراب، کنترل توجّه، ایجاد انگیزهٔ درونی و حفظ اعتمادبه‌نفس می‌شود. همچنین براساس نتایج به‌دست‌آمده پیشنهاد می‌شود مربیان در کنار تمرین مهارت‌های ورزشی به مهارت‌های روانی ورزشکاران نیز توجه ویژه‌ای داشته باشند تا بتوان مؤلفه‌های اضطراب، اختلال در کارکرد اجتماعی و افسردگی را تا حد امکان کاهش داد.

با توجه به نمرهٔ متوسط روان‌رنجوری باید به ضرورت اصلاحاتی در فضای اردوهای ورزشی اشاره کرد. برخی از تحقیقات نشان‌دهندهٔ آثار منفی ورزش بر خرده‌مقیاس‌های سلامت روانی است. ازآنجایی‌که ورزشکاران حاضر در اردوی تیم‌های ملی ناگزیر به انجام تمرینات دشوار هستند، ضروری است تا اثراتِ منفیِ تمرینِ سخت، با ایجاد فضای سالم، تعدیل ارتباط مربی با ورزشکار، کاهش فشارهای روانی، افزایش حمایت والدین و آموزش مهارت‌های زندگی، جبران شود تا بتوان میزان این مؤلفه‌ها را در ورزشکاران تیم‌های ملی کاهش داد.

سپاسگزاری

این پژوهش با منابع مالی پژوهشگاه علوم ورزشی با تاریخ تصویب ۱۳۹۲ انجام شده است؛ لذا پژوهشگران این مطالعه، از مسئولین پژوهشگاه و همچنین از ورزشکاران شرکت‌کننده در این پژوهش سپاسگزارند.

تعارض در منافع

بین نویسندگان تعارضی در منافع گزارش نشده است.

References

1. Gulliver A, Griffiths KM, Mackinnon A, Batterham PJ, Stanimirovic R. The Mental Health of Australian Elite Aathletes. J Scie Med Spo. 2015;(18):255–61.
2. Yaghobi H, Baradaran M. Correlations of Mental Health: Happiness, Sport and Emotional Intelligence. New Rese Psycho. 2011;6(23):204-24.
3. Gulliver A, Kathleen M, Griffiths KM, Christensen H. Barriers and Facilitators to Mental Health Help-Seeking for Young Elite Athletes: a Qualitative Study. BMC Psychia. 2012;12(157):1-14.
4. Rice SM, Purcell R, De Silva S, et al. The Mental Health of Elite Athletes: A Narrative Systematic Review. J Spor Med. 2016;46(9):1-21.
5. Hughes L, Leavey G. Setting the Bar: Athletes and Vulnerability to Mental Illness. Br J Psychi. 2012;200(2):95–6.
6. Mahvi Shirazi M. Validity, Reliability and Normalization of Zukerman Sensation Seeking with Cultural Changes. Danes Raf. 2009;15(28):35-49.
7. Narimani M, Ghafari M, Ganji M, Abolghasemi A. Comparison of Sensation Seeking and Self–Monitoring Among Elite and Non Elite Athletes. Rese Spor Scie. 2004;9(3):137-49.
8. Mohd Salleh A, Mawarni M. Sport for All and Elite Sport: Underlining Values and Aims for Government Involvement via Leisure Policy. Europ J soci Scie. 2009;6(4):659-70.
9. Allen SV, Hopkins WG. Age of Peak Competitive Performance of Elite Athletes: a Systematic Review. Spor Med. 2015;45(10):1431-41.
10. Gulliver A, Griffiths KM, Christensen H, et al. Internet-Based Interventions to Promote Mental Health Help-Seeking in Elite Athletes: an Exploratory Randomized Controlled Trial. J Med Inter Res. 2012;14(3):69-81.
11. Fletcher D, Wagstaff CRD. Organizational Psychology in Elite Sport: its Emergence, Application and Future. Psychol Sport Exerc. 2009;10(1):427-34.
12. Reardon CL, Factor RM. Sport Psychiatry: a Systematic Review of Diagnosis and Medical Treatment of Mental Illness in Athletes. Spor Med. 2010;40(11):961-80.
13. Peluso M, Andrade L. Physical Activity and Mental Health: the Association between Exercise and Mood. Clini. 2005;60(1):61-70.
14. Gouttebarge V, Aoki H, Kerkhoffs G. Prevalence and Determinants of Symptoms Related to Mental Disorders in Retired Male Professional Footballers. J Spor Med Phys Fit. 2015;27(2):1-8.
15. Gouttebarge V, Sluiter J. Medical Examinations Undertaken by Dutch Professional Football Clubs. Occup Med. 2014;64(1):13-6.
16. Joshanloo M, Daemi F, Bakhshi A, Nazemi S, Ghafari Z. Construct validity of NEO-personality inventory-revised in Iran. Iranian J Psychi Clini Psycho. 2010;16(3):220-30.
17. Petito A, Altamura M, Iuso S, Padalino F, Sessa F, D'Andrea G, Margaglione M, Bellomo A. The Relationship between Personality Traits, the 5htt Polymorphisms, and the Occurrence of Anxiety and

[Downloaded from journal.ihepsa.ir on 2024-04-19]

[DOI: 10.30699/acadpub.ijhehp.5.3.191]

Depressive Symptoms in Elite Athletes, J PLOS ONE. 2016;11(6):1-13.

18. Taghavi MR. Validity and Reliability of General Health Questionnaire-28. J Psycho. 2001;5(20): 381-98.
19. Wagner AM, Houlihan DD. Sensation Seeking and Trait Anxiety in Hang-Glider Pilots and Golfer. Perso Indivi Differe. 1994; 16(6):975-977
20. Costa PT, McCrae RR. A Five-Factor Model Perspective on Personality Disorders. In: Strack S. (Ed). Handbook of Personology and Psychopathology. John Wiley & Sons: Hoboken, NJ; 2005.
21. Terracciano A, McCrae R. Cross-Cultural Studies of Personality Traits and their Relevance to Psychiatry. Epidem Psichia Soc. 2006; 15(3):176-184.
22. Schurr K, Ashley A, Joy K. A Multivariate Analysis of Male Athlete Personality Characteristics: Sport Type and Success. Mult Exp Clini Res. 1977; 3(2):53-68.
23. Costa P, McCrae R. Revised NEO Personality Inventory (NEO-PI-R) and NEO Five-Factor Inventory (NEO-FFI) Professional Manual. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources; 1992.
24. Robinson MJ, Trail GT, Kwon H. Motives and Points of Attachment of Professional Golf Spectators. Spor Manag Rev. 2004; 7(2):167-192.
25. EtemadiNia M, Besharat MA. Comparison of Athletes' Personality Characteristics in Individual and Team Sports. Behav Soc Scie Librari. 2010; 5(4):808-12.
26. Naseri N, Pakdaman Sh, Askari A. The Role of Sport and Personality Traites in Psychological Development of Students. Devel Psycho. 2008; 5(17):53-62.
27. Piedmont RL, Hill DC, Blanco S. Predicting Athletic Performance Using the Five-Factor Model of Personality. Persona Indivi Diffe. 1999; 27(4):769-77.
28. Khani M, Farokhi A, Shalchi B, Angoori P, Ansari A. The Relationship of Personality Dimension and Self-Regulation Components to the Success Iranian boxers. Serb J Spo Sci. 2011; 5(1):21-28.
29. Zuckerman M. Behavioral Expressions and Biosocial Bases of Sensation Seeking. New York: Cambridge Press; 1994.
30. Aslankhani MA, Shamsipour Dehkordi P, Shams A. Comparison of Self-Monitoring and Sensation Seeking in Athletes and Non-Athletes. J Hum Move Scie. 2008; 2(1):123-130.
31. Hartman L. Rawson E. Differences in and Correlates of Sensation Seeking in Male and Female Athletes and Non-Athletes. Personli Indivil Diffe. 1992; 13(7):805-812.
32. Schroth L. A Comparison of Sensation Seeking Among Different Groups of Athletes and Non-Athletes. Personli Indivil Diffe. 1995; 18(2):219-222.
33. Schaal K, Tafflet M, Nassif H, Thibault V, Pichard C, et al. psychological Balance in High Level Athletes: Gender-Based Differences and Sport-Specific Patterns. PLoS ONE. 2011; 6(5): e19007.
34. Goodwin I. The Relevance of Attachment Theory to the Philosophy, Organization, and Practice of Adult Mental Health Care. Clini Psych Revi. 2003;23(1):35-56.
35. Jorna M, Ball K, Salmon J. Effects of a Holistic Health Program on Women's Physical Activity and Mental and Spiritual Health. J Scie Med Spor. 2006;9(5):395-401.

[Downloaded from journal.ihepsa.ir on 2024-04-19]

[DOI: 10.30699/acadpub.ijhehp.5.3.191]