

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



دانشکده ادبیات و زبان های خارجی - نمین
گروه روان شناسی

مقایسه هیجان خواهی، شادکامی و سرسختی روان شناختی ورزشکاران
رزمی، غیررزمی و افراد غیر ورزشکار

استاد راهنما:

دکتر نادر حاجلو

استاد مشاور:

دکتر ناصر صبحی قراملکی

توسط:

هانا پزشکی

دانشگاه محقق اردبیلی

تیر ماه ۹۱

با تشکر از اساتید بزرگوارم

که همواره، رهنمون زندگی علمی‌ام بوده‌اند به ویژه جناب آقای دکتر نادر حاجلو که دلسوزانه، گام‌هایم را در این راه استوار کرده و از هیچ زحمتی دریغ نکردند و همچنین جناب آقای دکتر ناصر صبحی که با راهنمایی و مشاوره سودمندشان، مرا در تدوین پایان‌نامه یاری نمودند .

بادا که در مسیر زندگی‌شان لطف بی‌کران الهی همواره یاری‌گرشان باشد.

نام خانوادگی دانشجو: پزشکی	نام: هانا
عنوان پایان‌نامه: مقایسه هیجان خواهی، شادکامی و سرسختی روان شناختی ورزشکاران رزمی، غیررزمی و افراد غیر ورزشکار	
اساتید راهنما: دکتر نادر حاجلو استاد مشاور: دکتر ناصر صبحی	
مقطع تحصیلی: کارشناسی ارشد رشته: روان‌شناسی گرایش: عمومی دانشگاه: محقق اردبیلی دانشکده: ادبیات و زبان های خارجی - نمین تاریخ فارغ‌التحصیلی: ۱۳۹۱/۴/۱۷ تعداد صفحه: ۱۱۸	
کلید واژه‌ها: هیجان خواهی، شادکامی، سرسختی روان‌شناختی، ورزشکار	
<p>چکیده: هدف پژوهش حاضر مقایسه شادکامی، سرسختی روان‌شناختی و هیجان خواهی در ورزشکاران رزمی، غیر رزمی و افراد غیر ورزشکار است. روش پژوهش از نوع همبستگی و علی-مقایسه ای می باشد. جامعه آماری این پژوهش شامل ورزشکاران رشته های رزمی و غیررزمی و افراد غیر ورزشکار زن و مرد، ساکن در شهرستان های سنندج و اردبیل در سال ۱۳۹۰ و با محدوده سنی ۲۰الی ۴۰سال می باشد. نمونه آماری پژوهش حاضر نیز شامل ۲۸۰ نفر از ورزشکاران رزمی و غیر رزمی و افراد غیر ورزشکار از هر دو جنس است. که بصورت روش نمونه گیری تصادفی چند مرحله‌ای انتخاب شدند. ابزار به کار گرفته شده در پژوهش حاضر شامل پرسش نامه شادکامی آکسفورد، مقیاس سرسختی روان‌شناختی اهواز و مقیاس هیجان خواهی آرنت بود. برای تجزیه و تحلیل داده ها از آمار توصیفی، تحلیل واریانس چند متغیری، تحلیل ممیز و t مستقل استفاده شد. نتایج پژوهش نشان داد که شادکامی، سرسختی روان‌شناختی و هیجان خواهی افراد ورزشکار بیشتر از افراد غیر ورزشکار است. هم چنین بین ورزشکاران رزمی و غیر رزمی از نظر هیجان خواهی تفاوت معنی داری وجود دارد، اما از نظر شادکامی و سرسختی روان‌شناختی بین ورزشکاران رزمی و غیر رزمی تفاوت معنی داری وجود نداشت. لذا با توجه به نتایج پژوهش حاضر، می توان گفت ورزش و انجام فعالیت های بدنی عاملی برای ایجاد شادکامی و تخلیه هیجان های افراد محسوب می شوند و شیوه ای برای رهایی از فشارهای زندگی می باشد</p>	

فهرست مطالب

فصل اول: کلیات پژوهش

۱-۱- مقدمه.....	۱
۲-۱- بیان مساله.....	۲
۳-۱- اهمیت و ضرورت پژوهش.....	۵
۴-۱- اهداف تحقیق.....	۶
۵-۱- فرضیه‌های پژوهش.....	۷
۶-۱- سوالات پژوهش.....	۷
۷-۱- متغیرهای پژوهش.....	۷
۸-۱- تعاریف مفهومی و عملیاتی.....	۸

فصل دوم: مبانی نظری و سوابق پژوهش

۱-۲- مقدمه.....	۱۰
۲-۲- شادکامی.....	۱۳
۱-۲-۲- تعاریف شادکامی.....	۱۴
۲-۲-۲- نظریه‌های مرتبط با شادکامی.....	۱۷
۳-۲-۲- انواع شادکامی.....	۲۰
۴-۲-۲- دیدگاه‌های مرتبط با شادکامی.....	۲۰
۵-۲-۲- عوامل موثر بر شادکامی.....	۲۲
۶-۲-۲- نقش جنسیت بر شادکامی.....	۲۴
۷-۲-۲- سلامت روانی و شادکامی.....	۲۴

- ۲۵.....۸-۲-۲ ویژگی های شخصیت و شادکامی
- ۲۵.....۹-۲-۲ شادکامی و موفقیت
- ۲۶.....۱۰-۲-۲ شادکامی و هوش هیجانی
- ۲۶.....۱۱-۲-۲ شادکامی و اهداف
- ۲۷.....۱۲-۲-۲ شادکامی و نیازها
- ۲۷.....۱۳-۲-۲ شادکامی و ارزش ها
- ۲۸.....۱۴-۲-۲ شادکامی و سازگاری
- ۲۹.....۱۵-۲-۲ پیشینه پژوهش شادکامی و ورزش
- ۳۵.....۳-۲ مبانی نظری سرسختی روانشناختی
- ۳۷.....۱-۳-۲ مؤلفه های سرسختی روانشناختی
- ۴۰.....۲-۳-۲ ویژگی های سرسختی روانشناختی
- ۴۱.....۳-۳-۲ عوامل مؤثر در سرسختی روانشناختی
- ۴۲.....۴-۳-۲ پیشایندها و پیامدهای سرسختی روانشناختی
- ۴۳.....۵-۳-۲ مکانیزم مداخله ای سرسختی در ارتباط با استرس و بیماری
- ۴۳.....۶-۳-۲ چشم اندازی به زیر بنای مفهومی آینده سرسختی روانشناختی
- ۴۴.....۷-۳-۲ جنسیت و سرسختی روانشناختی
- ۴۵.....۸-۳-۲ پیشینه پژوهشی سرسختی روانشناختی و ورزش
- ۴۸.....۴-۲ هیجان خواهی
- ۴۹.....۱-۴-۲ ویژگی های افراد هیجان خواه
- ۴۹.....۲-۴-۲ عوامل مؤثر بر هیجان خواهی
- ۵۲.....۳-۴-۲ مؤلفه های هیجان خواهی

- ۵۳.....۴-۴-۲- شیوع.....
- ۵۴.....۵-۴-۲- همبسته ها.....
- ۵۴.....۱-۵-۴-۲- عزت نفس.....
- ۵۵.....۲-۵-۴-۲- شخصیت.....
- ۵۶.....۳-۵-۴-۲- تفکر و خلاقیت.....
- ۵۶.....۴-۵-۴-۲- شغل.....
- ۵۶.....۵-۵-۴-۲- سازگاری زناشویی.....
- ۵۷.....۶-۵-۴-۲- موسیقی.....
- ۵۸.....۷-۵-۴-۲- مصرف سیگار و مواد مخدر.....
- ۵۹.....۸-۵-۴-۲- پیشینه پژوهش هیجان خواهی و ورزش.....

فصل سوم: روش بررسی

- ۶۶.....۱-۳- روش پژوهش، جامعه آماری و نمونه.....
- ۶۶.....۲-۳- روند جمع‌آوری اطلاعات.....
- ۶۷.....۳-۳- ابزار جمع‌آوری اطلاعات.....
- ۶۸.....۴-۳- روش تجزیه و تحلیل اطلاعات.....

فصل چهارم: یافته‌های تحقیق

- ۷۰.....۱-۴- مقدمه.....
- ۷۱.....۲-۴- یافته‌های توصیفی.....
- ۷۵.....۳-۴- یافته‌های استنباطی.....

فصل پنجم: بحث و نتیجه گیری

۹۱	۱-۵- مقدمه.....
۹۱	۲-۵- بحث و نتیجه گیری.....
۹۹	۳-۵- محدودیت‌ها و پیشنهادهای پژوهش.....
۹۹	۱-۳-۵- محدودیت‌ها.....
۹۹	۲-۳-۵- پیشنهادها.....

منابع و مأخذ

۱۰۴	منابع فارسی.....
۱۰۹	منابع انگلیسی.....

پیوست

۱۰۱	ضمیمه الف.....
۱۰۲	ضمیمه ب.....
۱۰۳	ضمیمه ج.....

فهرست جداول

- جدول ۴-۱: داده های توصیفی جنسیت، وضعیت تأهل و سطح تحصیلات..... ۷۱
- جدول ۴-۲: میانگین های نمرات شادکامی، سرسختی روانشناختی و هیجان خواهی افراد ورزشکار، غیرورزشکار..... ۷۲
- جدول ۴-۳: میانگین های نمرات شادکامی، سرسختی روانشناختی و هیجان خواهی رشته های رزمی و غیررزمی..... ۷۳
- جدول ۴-۴: میانگین نمرات ابعاد هیجان خواهی در رشته های رزمی، غیررزمی..... ۷۴
- جدول ۴-۵: آمار توصیفی نمرات شادکامی، سرسختی روانشناختی و هیجان خواهی رشته های انفرادی و تیمی..... ۷۵
- جدول ۴-۶: نتایج تحلیل واریانس های چند متغیره شادکامی، سرسختی روانشناختی و هیجان خواهی ورزشکار/غیرورزشکار..... ۷۶
- جدول ۴-۷: نتایج تحلیل واریانس های تک متغیره شادکامی، سرسختی روانشناختی و هیجان خواهی ورزشکار/غیرورزشکار..... ۷۷
- جدول ۴-۸: میانگین نمرات هیجان خواهی ورزشکاران رشته های رزمی و غیررزمی..... ۷۸
- جدول ۴-۹: نتایج تحلیل واریانس چند متغیری ابعاد هیجان خواهی براساس رزمی/غیررزمی..... ۷۹
- جدول ۴-۱۰: نتایج تحلیل واریانس تک متغیری ابعاد هیجان خواهی براساس رزمی/غیررزمی..... ۸۰
- جدول ۴-۱۱: نتایج تحلیل واریانس چند متغیری شادکامی، سرسختی روانشناختی و هیجان خواهی براساس جنسیت..... ۸۱
- جدول ۴-۱۲: تحلیل واریانس تک متغیری شادکامی، سرسختی روانشناختی و هیجان خواهی براساس جنسیت..... ۸۲
- جدول ۴-۱۳: خلاصه تحلیل ممیز: تمایز بین دو گروه ورزشکار/غیرورزشکار..... ۸۳
- جدول ۴-۱۴: خلاصه تحلیل ممیز کانونی..... ۸۴
- جدول ۴-۱۵: نتایج طبقه بندی افراد مورد مطالعه در دو گروه ورزشکار/غیرورزشکار براساس متغیرها..... ۸۴
- جدول ۴-۱۶: تحلیل واریانس چند متغیری شادکامی، سرسختی روانشناختی و هیجان خواهی براساس رزمی/غیررزمی..... ۸۵
- جدول ۴-۱۷: نتایج تحلیل واریانس تک متغیری شادکامی، سرسختی روانشناختی و هیجان خواهی براساس رزمی/غیررزمی..... ۸۶
- جدول ۴-۱۸: خلاصه تحلیل ممیز: تمایز بین دو گروه ورزشی انفرادی و گروهی..... ۸۷

جدول ۴-۱۹: خلاصه تحلیل ممیز کانونی..... ۸۸

جدول ۴-۲۰: نتایج طبقه بندی افراد مورد مطالعه در گروههای ورزشی انفرادی/گروهی براساس متغیرها..... ۸۹

فصل اول :
کلیات پژوهش

در جوامع پیشرفته^۱ امروزی که رفاه و آسایش مادی افزایش یافته است، مشکلات روانی یکی از دغدغه های فکری بشر محسوب می شود، تا جایی که سازمان ها و موسسه های ذیربط را بر آن داشته تا مطالعات گسترده ای را در این خصوص انجام دهند. این در حالی است که زندگی ماشینی و فقر حرکتی به این مشکلات دامن زده است. براساس آمار بهداشت جهانی روز به روز بر تعداد مبتلایان به بیماری های روانی افزوده می شود (برآندون، ۱۳۷۳).

عدم تحرک و فعالیت های محدود روزمره یکی از عوامل موثر در ایجاد ناهنجاری های روحی- روانی است (برد، ۱۳۷۰). به گونه ای که مطالعات انجام گرفته نیز مؤید این موضوع است که افراد مبتلا به بیماری های روانی را باید در بین افراد کم تحرک و گوشه گیر جستجو کرد (برآندون، ۱۳۷۳). با این حال تحقیقات و مطالعات انجام گرفته در حیطه روانشناسی و ورزش، نشان می دهد که ورزش و فعالیت های بدنی یکی از راههای مؤثر در بهبود جلوگیری از بیماری های روانی است. زومان^۱ معتقد است افرادی که از آمادگی بدنی مطلوبی برخوردارند، به هنگام فعالیت های جسمانی و رویارویی با حوادث مضطرب کننده و هیجان انگیز، چندان تغییر نمی کنند. علاوه بر این، میزان ابتلاء به بیماری های روانی در بین افراد ورزشکار و ورزشکار در مقایسه با افراد غیرورزشکار کمتر است. برای آنکه نیروهای بالقوه آدمی و ورزشکار به فعل درآید، استفاده از امکانات و روش های علمی و عملی در این زمینه نیاز است. برای تحقق این امر ابتدا باید انسان و خصوصیات جسمی و روانی وی را شناخت و سپس با توجه به این شناخت راههایی را در نظر گرفت.

۲-۱- بیان مسأله

عصر جدید با توسعه علم و تکنولوژی پیشرفته خود، روش زندگی بسیاری از جوامع بشری را تحت الشعاع خود قرار داده است. و کاهش قابل ملاحظه ای در فعالیت های فیزیکی افراد به وجود آورده است. اگر به ساخت فیزیکی انسان توجه کنیم متوجه می شویم که انسان به طور فطری برای رشد و تکامل همه جانبه خود به انواع گوناگونی از فعالیت های جسمانی نیاز دارد.

اگر این خواسته ها و نیازهای طبیعی بی جواب بمانند روان فرد را نیز متاثر ساخته و مشکلاتی را به بار می آورند. جسم و روان فرد را نمی توان دو عامل جدا از هم دانست و باید به هر دو آن ها بطور توأم توجه نمود و زمینه های لازم برای رشد و شکوفایی هر دو جنبه را فراهم کرد، زیرا یک انسان کامل، انسانی است که تمامی ابعاد وجودش رشد یابد.

برای آنکه نیروهای بالقوه آدمی و ورزشکار به فعل درآید، استفاده از امکانات و روش های علمی و عملی در این زمینه نیاز است. برای تحقق این امر ابتدا باید انسان و خصوصیات جسمی و روانی وی را شناخت و سپس با توجه به این شناخت راههایی را در نظر گرفت.

با این حال به نظر می رسد که مطالعات کم تری در حیطه ی ویژگی های روان شناختی ورزشکاران صورت گرفته، بطوریکه پاسخ خیلی از سوالات در پرده ابهام باقی مانده است. برای مثال آیا بین ورزشکاران و غیر ورزشکاران از نظر شخصیتی تفاوت وجود دارد؟ آیا ورزشکاران حرفه ای نیمرخ شخصیتی ویژه ای دارند؟ آیا بین ورزشکاران رشته های مختلف ویژگی های شخصیتی متفاوتی وجود دارد؟

و سؤالات دیگر در این رابطه، که برای یافتن پاسخ بعضی از آن ها تحقیقاتی از سال ۱۹۶۰ با استفاده از پرسش های مختلف، آغاز شده است.

در سال ۱۹۶۴ سلوشر^۱ با استفاده از M.M.P.I نتیجه گرفت که تفاوت معنی داری در میان ورزشکاران رشته های مختلف از نظر شخصیتی به چشم می خورد.

ازیک سو برخی محققان معتقدند، نیمرخ شخصیتی ای وجود دارد که ورزشکاران را از غیر ورزشکاران متمایز می سازد، از جمله ویژگی های شخصیتی که می توان به آن توجه کرد شادکامی^۲، سرسختی روان شناختی^۳ و هیجان خواهی^۴ در بین ورزشکاران رشته های مختلف و افراد غیر ورزشکار است.

1-slusher

2-hapiness

3-Psychological hardiness

4-Sensation seeking

تحقیقات متعددی نشان داده است که ورزش و تمرینات بدنی آثار مثبتی بر سلامت جسمانی و روانی دارد. زومان معتقد است افرادی که از آمادگی بدنی مطلوبی برخوردارند به هنگام فعالیت جسمانی و رویارویی با حوادث مضطرب کننده و هیجان انگیز، چندان تغییری نمی کنند. به علاوه میزان ابتلا به بیماری های روانی در بین افراد ورزیده و ورزشکار در مقایسه با افراد غیر ورزشکار کم تر است. موسسه بین المللی بهداشت روانی در سال ۱۹۸۷، پس از بررسی نظریات گروه کارشناسان اعلام کرد که تمرینات بدنی دارای تاثیر مثبت بر ویژگی روانی است و توام با احساس سالم بودن می باشد. افزون بر این، تمرین بدنی تاثیر مثبتی بر کاهش فشار روانی از جمله اضطراب و افسردگی دارد. از طرفی مشاهدات کلینیکی نشان داده است که تمرین بدنی به عنوان یک شیوه درمانی و پیشگیری کننده در تمام سنین و در بین زنان و مردان محسوب می شود.

مک کونویل^۱ (۲۰۰۳) نه فاکتور را در ایجاد شادکامی (هیجانان مثبت و رضایت از زندگی) و سلامت روانی مهم دانسته اند که یکی از مهم ترین آن ها پرداختن به ورزش و فعالیت های بدنی است. از جمله ویژگی های شخصیتی دیگری که می تواند در افراد ورزشکار و غیر ورزشکار مورد توجه قرار گیرد، هیجان خواهی است. هیجان خواهی بر اساس نظریه زاکرمن^۲ (۱۹۹۶) با عنوان نیاز به تجارب و احساس های گوناگون، پیچیده، بدیع و بی سابقه و تمایل به مخاطره پذیری تعریف شده است. هیجان خواهی یکی از ویژگی های شخصیتی است که به وسیله جست و جوی احساسات و تجربیات جدید، بدیع، پیچیده و شدید و میل به پذیرش مخاطره جسمی، قانونی و مالی به واسطه تجربه نمودن چنین احساساتی تعریف شده است (لگران، فریکسانت، کالتنباچ و جولی^۳، ۲۰۰۷؛ به نقل از غفاری، ۱۳۸۴).

هم چنین پژوهشگران معتقدند که افراد هیجان خواه ورزش و تمرین را عاملی در جهت افزایش هیجان مثبت و آرامش روان شناختی می دانند. به گونه ای که بوتچر (۱۹۹۶) ثابت کرده که ورزشکاران زن نسبت به غیر ورزشکاران نمرات بالاتری را در مقیاس هیجان خواهی به دست می آورند. هم چنین پژوهش ها نشان داده اند که در رشته هایی مانند اسکی و کوهنوردی بین هیجان خواهی و میزان مخاطره آمیز بودن رفتار ورزشی رابطه مستقیم وجود دارد.

مقایسه ورزشکاران ورزش های پر خطر مانند: هوانوردی، اتومبیل رانی و اسکی با ورزش های کم خطر مانند: ژیمناستیک، دومیدانی، گلف و فوتبال برحسب هیجان خواهی نشان داده است که ورزشکاران ورزش های پرخطر نسبت به گروه ورزشکاران کم خطر هیجان خواه ترند (هارتمن و راوسون، ۱۹۹۱).

1-Ben mc conville

2-Zuckerman

3-Legrand, Freixanet, Kaltenbach, & Joly

افزون بر این اگر شخصیت را ترکیبی از اعمال و افکار، هیجان‌ات و انگیزش‌های فرد بدانیم مولفه‌های سازنده شخصیت ممکن است در افراد مختلف متفاوت باشد. کوباسا^۱ (۱۹۷۹) در مطالعات اولیه خود سازه شخصیتی سرسختی روان‌شناختی را براساس یافته‌های جمع‌آوری شده از افرادی که با فشارهای روانی زیادی روبه‌رو بودند و احساس بیماری می‌کردند، معرفی کرد. سرسختی روان‌شناختی، مجموعه‌ای متشکل از ویژگی‌های شخصیتی است که در رویارویی با حوادث فشارزای زندگی، به عنوان منبعی از مقاومت و به عنوان سپری محافظ عمل می‌کند.

گل‌بای شی‌آرد (۲۰۰۴) در پژوهشی تحت عنوان سرسختی ذهنی و سرسختی روانی در سطوح مختلف ورزشکاران ورزش راگبی، به این نتیجه رسیدند که رابطه و همبستگی مثبتی بین نمرات کل مقیاس سرسختی ذهنی و سرسختی روانی با عملکرد ورزشکاران وجود دارد. و بازیکنانی که در سطح استاندارد بالا (بازیکنان بین‌المللی) هستند به طور معنی‌داری سطح بالایی از مولفه‌های سرسختی (کنترل، تعهد، مبارزه‌جویی) و دو مؤلفه کنترل انرژی منفی و کنترل توجه را از هفت مؤلفه سرسختی ذهنی (اعتماد به نفس، کنترل انرژی منفی، کنترل توجه، کنترل دیداری، انگیزه، انرژی مثبت، کنترل نگرش) دارند.

همان‌طور که ملاحظه می‌شود، تحقیقات انجام‌گرفته نشان می‌دهند که تمرینات بدنی تاثیر مثبتی بر ویژگی‌های روانی شخص دارد. هرچند در خصوص نوع ورزش و میزان تاثیر گذاری آن اختلاف نظر وجود دارد.

این مطالعه برآن است ضمن مقایسه بین ویژگی‌های شخصیتی (هیجان‌خواهی، سرسختی روان‌شناختی و شادکامی) در رشته‌های رزمی و غیررزمی، دریابد که آیا بین ویژگی‌های شخصیتی (شادکامی، سرسختی روان‌شناختی و هیجان‌خواهی) و گرایش به رشته‌های رزمی و غیررزمی ارتباط وجود دارد.

1- Kobasa

۳-۱- ضرورت و اهمیت تحقیق

به منظور ارتقاء عملکرد قهرمانان ورزشی و دسترسی آنان به ثبات در اجرای مهارت های ورزشی متفاوت به ویژه در دو دهه اخیر، مربیان و پژوهشگران ورزشی به عوامل روان شناختی توجه کرده اند. در بین عوامل مؤثر در ورزش قهرمانی، شخصیت ورزشکاران و عوامل مرتبط با آن بخش وسیعی از مطالعات را به خود اختصاص داده و مطالعات زیادی در زمینه ویژگی های شخصیتی ورزشکاران (شادکامی، سرسختی روان شناختی، هیجان خواهی) صورت گرفته است.

نوع ورزش، نوع تمرین، جنسیت و عوامل متعدد دیگری می تواند روی نتایج این بررسی ها و مطالعات تأثیر بگذارد. به همین دلیل علی رغم تلاش زیاد محققان، نتایج یکسانی در مطالعات خود به دست نیاموردند.

هم چنین در زمینه ورزش های رزمی و مشارکت در آن مطالعات اندکی صورت گرفته است. با توجه به اینکه تحقیق ثبت شده ای در زمینه ویژگی های شخصیتی مانند هیجان خواهی، سرسختی روانشناختی و شادکامی در افراد ورزشکار رشته های رزمی و غیر رزمی در داخل کشور صورت نگرفته است. به نظر می رسد، مطالعات از این دست باعث رشد و شکوفایی دانش روانشناسی ورزش می شود.

و در بحث کاربردی نیز مربیان و روانشناسان ورزش با استفاده از نتایج این تحقیقات می توانند به طور مؤثری به تربیت ورزشکاران برای شرکت در مسابقات و درموقعیت های رقابتی و عملکردی، ورزشکاران خود را با دادن روش های تمرینی مناسب، برای شرکت در مسابقات آماده کنند. یکی از اهداف این تحقیق شناسایی خصوصیات شخصیتی ورزشکاران و هدایت کردن آن ها به ورزش مناسب با ویژگی های آن ها است.

۱-۴- اهداف تحقیق

هدف کلی

مقایسه شادکامی، سرسختی روان شناختی و هیجان خواهی افراد ورزشکار (رشته های رزمی و غیر رزمی) و افراد غیر ورزشکار.

اهداف خاص

- ۱- تعیین تفاوت شادکامی افراد ورزشکار و غیر ورزشکار.
- ۲- تعیین تفاوت سرسختی روان شناختی افراد ورزشکار و غیر ورزشکار.
- ۳- تعیین تفاوت هیجان خواهی افراد ورزشکار و غیر ورزشکار.
- ۴- تعیین تفاوت هیجان خواهی ورزشکاران رشته های رزمی و غیر رزمی.
- ۵- تعیین تفاوت شادکامی ورزشکاران دختر و پسر.
- ۶- تعیین تفاوت سرسختی روان شناختی ورزشکاران دختر و پسر.
- ۷- تعیین تفاوت هیجان خواهی ورزشکاران دختر و پسر.
- ۸- تعیین قدرت تشخیص گروه های ورزشکار و غیرورزشکار توسط شادکامی، سرسختی روان شناختی و هیجان خواهی.
- ۹- تعیین تفاوت شادکامی ورزشکاران رشته های رزمی و غیر رزمی.
- ۱۰- تعیین تفاوت سرسختی روان شناختی ورزشکاران رشته های رزمی و غیر رزمی.
- ۱۱- تعیین قدرت تشخیص نوع ورزش، توسط شادکامی، سرسختی روانشناختی و هیجان خواهی.

۱-۵- فرضیه های پژوهشی

- ۱- میزان شادکامی افراد ورزشکار بیشتر از افراد غیر ورزشکار است.
- ۲- میزان سرسختی روان شناختی افراد ورزشکار بیشتر از افراد غیر ورزشکار است.
- ۳- میزان هیجان خواهی افراد ورزشکار بیشتر از افراد غیرورزشکار است.
- ۴- میزان هیجان خواهی در ورزشکاران رشته رزمی بیشتر از رشته های غیررزمی است.
- ۵- میزان شادکامی ورزشکاران دختر بیشتر از ورزشکاران پسر است.
- ۶- میزان سرسختی روان شناختی ورزشکاران دختر بیشتر از ورزشکاران پسر است.
- ۷- میزان هیجان خواهی ورزشکاران پسر بیشتر از ورزشکاران دختر است.
- ۸- از روی شادکامی، سرسختی روان شناختی و هیجان خواهی می توان ورزشکار یا غیر ورزشکار بودن افراد را تشخیص داد.

۱-۶- سوالات پژوهشی

- ۱- چه تفاوتی بین میزان شادکامی ورزشکاران رشته های غیر رزمی و رزمی وجود دارد؟
- ۲- چه تفاوتی بین میزان سرسختی روان شناختی ورزشکاران رشته های رزمی و غیر رزمی وجود دارد؟
- ۳- قدرت تشخیص نوع ورزش افراد توسط شادکامی، سرسختی روان شناختی و هیجان خواهی چقدر است؟

۱-۷- طبقه بندی متغیرها

متغیر مستقل: ورزشکاران رزمی، غیر رزمی و افراد غیرورزشکار
متغیر وابسته: شادکامی، سرسختی روانشناختی، هیجان خواهی
متغیر کنترل: سابقه ورزش، میزان تحصیلات، سن، وضعیت تاهل

۸-۱- تعاریف مفهومی و عملیاتی

شادکامی: داینر (۲۰۰۲) معتقد است که شادکامی، نوعی ارزشیابی است که فرد از خود و زندگی به عمل می‌آورد و مواردی از قبیل رضایت از زندگی، هیجان و خلق مثبت، فقدان افسردگی و اضطراب را شامل می‌شود و جنبه‌های مختلف آن نیز به شکل شناخت‌ها و عواطف است. در این پژوهش منظور از شادکامی میزان نمره‌ای است که آزمودنی در مقیاس شادکامی آکسفورد به دست می‌آورد. مقیاس شادکامی فاصله‌ای است.

سرسختی روان شناختی: براساس نظریه کوباسا (۱۹۷۹)، سرسختی، ترکیبی از باورها در مورد خویشتن و جهان می‌باشد که از مؤلفه‌های تعهد، کنترل و مبارزه جویی تشکیل شده است. این مجموعه ویژگی‌های شخصیتی در هنگام مواجهه با حوادث فشارزای زندگی به عنوان سپری محافظ عمل می‌کند (به نقل از وردی، ۱۳۸۰). این مؤلفه با استفاده از پرسشنامه سرسختی روانی اهواز سنجیده می‌شود که دارای ۲۷ سوال است. این پرسشنامه توسط کیامرثی (۱۳۷۷) تهیه و اعتباریابی شده است. مقیاس سرسختی روانشناختی فاصله‌ای است.

هیجان خواهی: زاگرمین هیجان خواهی را به صورت صفتی که ویژگی آن جستجوی هیجان‌ها و تجربه‌های متنوع، تازه، پیچیده و شدید و میل اقدام به خطرهای جسمانی، اجتماعی، قانونی و مالی به خاطر خود این تجربه‌ها تعریف می‌کند (محمدی، ۱۳۸۰). نمره‌ای که فرد در مقیاس هیجان خواهی آرنست به دست می‌آورد خصلت هیجان خواهی را نشان می‌دهد. مقیاس هیجان خواهی فاصله‌ای است.

فصل دوم:

مبانی نظری و سوابق پژوهش