



۸۹۰۳۳۱۵۰

دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی

گروه روانشناسی ورزشی

پایان نامه کارشناسی ارشد

عنوان:

تأثیر یک دوره فعالیت ورزشی منظم بر ویژگیهای شخصیتی، عزت نفس و خودکارآمدی دانشجویان

پسر دانشگاه شهید چمران

نگارش:

نعمت مرغوب بخشایش

استاد راهنما:

دکتر مهدی ضرغامی

شهریور ۱۳۸۹



دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی

گروه روانشناسی ورزشی

پایان نامه کارشناسی ارشد

عنوان:

تاثیر یک دوره فعالیت ورزشی منظم بر ویژگیهای شخصیتی، عزت نفس و خودکارآمدی دانشجویان
پسر دانشگاه شهید چمران

نگارش:

نعمت مرغوب بخشایش

استاد راهنما:

دکتر مهدی ضرغامی

استاد مشاور:

آقای محمد رضا دوستان

شهریور ۱۳۸۹

فصل اول: مقدمه و معرفی تحقیق

مقدمه.....	۲
بیان مسئله.....	۵
ضرورت و اهمیت تحقیق.....	۸
اهداف تحقیق.....	۱۰
هدف کلی تحقیق.....	۱۰
اهداف ویژه تحقیق.....	۱۰
فرضیه‌های تحقیق.....	۱۰
محدودیت‌های تحقیق.....	۱۱
محدودیت‌های خارج از کنترل محقق.....	۱۱
محدودیت‌های در اختیار کنترل محقق.....	۱۱
تعریف متغیرهای تحقیق.....	۱۲

فصل دوم: ادبیات و پیشینه تحقیق

مقدمه.....	۱۴
ویژگی‌های شخصیتی ورزشکاران.....	۱۴
شخصیت و ورزش.....	۱۸
ویژگی‌های شخصیتی و خصوصیات رفتاری ورزشکاران از نظر آیزنک.....	۲۰
تعاریف شخصیت.....	۲۳
شخصیت در روانشناسی ورزش و تمرین.....	۲۴
نیمرخ‌های شخصیتی ورزشکاران.....	۲۵

۲۶	شخصیت و انتخاب نوع ورزش
۲۷	تمایز ورزشکار از غیر ورزشکار
۲۷	تعیین کننده‌های شخصیت
۲۸	نظریه‌های شخصیت
۲۸	تئوری سرشتی شلدون
۲۹	نظریه گرایشی
۳۰	نظریه روان پویشی
۳۱	دیدگاه یادگیری اجتماعی
۳۲	شخصیت از دیدگاه کتل
۳۳	نظریه‌های سنخ‌شناسی شخصیت
۳۴	نظریه آیزنک درباره شخصیت
۳۵	عزت‌نفس
۳۶	اهمیت عزت‌نفس
۳۷	تعاریف عزت‌نفس
۳۹	عوامل عمده پیدایش عزت‌نفس
۴۱	دیدگاه نورنبرگ درباره عزت‌نفس
۴۲	دیدگاه و نظریه آبراهام مازلو درباره عزت‌نفس
۴۳	دیدگاه کلی (دیدگاه شناختی - اجتماعی خود)
۴۴	دیدگاه اپستین درباره عزت‌نفس

صفحه	عنوان
۴۵	خودکارآمدی.....
۵۱	پژوهش روی منابع خودکارآمدی.....
۵۱	دستاوردهای عملکردی.....
۵۲	تجربه نیابتی.....
۵۲	ترغیب کلامی.....
۵۳	برانگیختگی هیجانی.....

صفحه	عنوان
۵۴	راههای تأثیر گذاری باورهای خودکارآمدی.....
۵۵	نظریه خودکارآمدی: تحقیقات تجربی در زمینه ورزش و تمرین.....
۵۸	مروری بر تحقیقات.....
۵۸	تحقیقات انجام گرفته در خارج از کشور.....
۶۲	تحقیقات مربوط به ویژگیهای شخصیتی در خارج از کشور.....
۶۵	تحقیقات مربوط به عزت نفس در خارج از کشور.....
۶۷	تحقیقات مربوط به خودکارآمدی در خارج از کشور.....
۷۱	تحقیقات مربوط به ویژگیهای شخصیتی در داخل کشور.....
۷۴	تحقیقات مربوط به عزت نفس در داخل کشور.....
۷۶	تحقیقات مربوط به خودکارآمدی در داخل کشور.....
۷۸	نتیجهگیری.....

صفحه

عنوان

فصل سوم: روش شناسی تحقیق

۸۰	مقدمه
۸۰	روش تحقیق
۸۰	جامعه آماری
۸۱	نمونه آماری
۸۱	متغیرهای تحقیق
۸۱	ابزار تحقیق
۸۵	روش اجر
۸۵	روش آماری

صفحه

عنوان

فصل چهارم: یافته های تحقیق

۸۷	مقدمه
۸۷	توصیف ویژگیهای فردی آزمودنیها در گروه ها
۸۷	توزیع سن آزمودنی ها
۹۱	توزیع وضعیت تأهل آزمودنی ها
۹۳	یافتههای استنباطی
۹۳	آزمون فرضیهها

صفحه

عنوان

فصل پنجم: بحث و نتیجه گیری

۱۰۳مقدمه
۱۰۳خلاصه تحقیق
۱۰۴نتایج تحقیق
۱۰۶بحث و نتیجه‌گیری
۱۱۳خلاصه و نتیجه‌گیری کلی
۱۱۶آمادگی جسمانی
۱۱۷پیشنهادات بر گرفته از تحقیق
۱۱۸پیشنهادات برای تحقیقات آینده
منابع و مأخذ	
۱۲۰منابع فارسی
۱۲۶منابع انگلیسی
۱۲۷پیوست ها

فهرست نمودارها

- نمودار ۱-۴ درصد فراوانی دانشجویان شرکت کننده در آزمون بر حسب طبقات گروه سن..... ۸۹
- نمودار ۲-۴ درصد فراوانی دانشجویان گروه کنترل بر حسب طبقات گروه سنی..... ۹۰
- نمودار ۳-۴ درصد فراوانی دانشجویان شرکت کننده در آزمون بر حسب وضعیت تأهل..... ۹۱
- نمودار ۴-۴. درصد فراوانی دانشجویان گروه کنترل بر حسب وضعیت تأهل..... ۸۹

فهرست جداول

جدول ۴-۱	توزیع سن آزمودنیهای بر حسب سال.....	۸۸
جدول ۴-۲	توزیع فراوانی و درصد آزمودنیهای گروه تجربی به تفکیک طبقات گروه سنی.....	۸۸
جدول ۴-۳	توزیع فراوانی و درصد آزمودنیهای گروه کنترل به تفکیک طبقات گروه سنی.....	۹۰
جدول ۴-۴	توزیع فراوانی و درصد آزمودنیها به تفکیک وضعیت تأهل.....	۹۱
جدول ۴-۵	نتایج وابسته مربوط به تأثیر فعالیت ورزشی بر روانرنجوری دانشجویان.....	۹۳
جدول ۴-۶	نتایج t وابسته مربوط به تأثیر فعالیت ورزشی بر برونگرایی دانشجویان.....	۹۴
جدول ۴-۷	نتایج t وابسته مربوط به تأثیر فعالیت ورزشی بر گشودگی دانشجویان.....	۹۵
جدول ۴-۸	نتایج t وابسته مربوط به تأثیر فعالیت ورزشی بر مقبولیت دانشجویان.....	۹۶
جدول ۴-۹	نتایج وابسته مربوط به تأثیر فعالیت ورزشی بر وظیفه شناسی دانشجویان.....	۹۷
جدول ۴-۱۰	نتایج وابسته مربوط به تأثیر فعالیت ورزشی بر خودکارآمدی دانشجویان.....	۹۸
جدول ۴-۱۱	نتایج t وابسته مربوط به تأثیر فعالیت ورزشی بر عزت نفس دانشجویان.....	۹۹
جدول ۴-۱۲	نتایج t وابسته مربوط به ویژگیهای شخصیتی دانشجویان گروه کنترل.....	۱۰۰
جدول ۴-۱۳	نتایج t وابسته مربوط به خودکارآمدی دانشجویان گروه کنترل.....	۱۰۱
جدول ۴-۱۴	نتایج t وابسته مربوط به عزت نفس دانشجویان گروه کنترل.....	۱۰۱

فصل اول

مقدمه و معرفی تحقیق

فصل پنجم

بحث و نتیجه گیری

فصل چهارم

یافته های تحقیق

فصل دوم

ادبیات و پیشینه تحقیق

فصل سوم

روش شناسی تحقیق

منابع و مأخذ

پیوست ها

مقدمه

حرکت و جنبش از ویژگی‌های حیات انسان و دارای انگیزه و ریشه در سرشت او و عاملی برای رشد و سلامت و نشاط اوست. انسان نیازمند به حرکت و ناگزیر از حرکت است، منع انسان از حرکت نه تنها موجب تأخیر در رشد انسان، بلکه سبب افسردگی، بروز رفتارهای ناهنجار و از دست رفتن شور و نشاط زندگی وی می‌گردد. نیاز انسان به حرکت و فعالیت در طول حیات تاریخی او همواره با کسب تجارب و کشف روش‌های جدید برای رفع آن همراه بوده است. فعالیت بدنی و ورزش در طول تاریخ زندگی انسان به شیوه‌های گوناگونی متجلی شده است. بنابراین تربیت بدنی و ورزش جزء لاینفک تعلیم و تربیت هر جامعه و وسیله ای برای رسیدن به سلامت جسمی و روانی نسل جوان می‌باشد (نمازی زاده، سلحشور، 1383).

روانشناسی ورزش به مطالعه انسان و حرکات او در جریان تمرینات بدنی، مسابقات ورزشی و فعالیت‌های تفریحی می‌پردازد. این علم امروزه قهرمانان برجسته و افراد شرکت کننده در فعالیت‌های غیر رقابتی را نیز مورد توجه قرار می‌دهد. کار روانشناسی ورزش کمک به همه افراد شرکت کننده در فعالیت‌های ورزشی در تمام رده‌های سنی از کودکان تا بزرگسالان است. علم روانشناسی ورزش در ابتدا بیشتر برای ارتقای عملکرد ورزشکاران رقابتی بود اما امروزه به همت پژوهشگران حیطه روانشناسی ورزش، حجم بزرگی از ادبیات تحقیق وجود دارد که نشان می‌دهد شرکت منظم در فعالیت‌های بدنی اثرات مفید روانشناختی بر همه افراد جامعه دارد و افراد شرکت کننده در فعالیت بدنی احساس بهتر بودن، احساس سلامتی و تندرستی، برون‌گرایی بالا و غیره دارند (عبدلی، 1384).

روانشناسی ورزش حیطه‌های زیادی را در بر دارد که یکی از مهمترین آنها شخصیت است که یکی از مباحث عمده و محوری روانشناسی و روانشناسی ورزش و هدف نهایی همه بررسی‌های مربوط به انسان است،

در مورد شخصیت نظریه‌های مختلفی از جمله نظریه یادگیری اجتماعی بندورا¹، نظریه روانکاوی فروید² و نظریه صفات شخصیت آلپورت³ وجود دارد که بر اساس این نظریات شخصیت را می‌توان بر اساس چندین بعد پیوسته توصیف کرد که هر یک نماینده یک ویژگی صفتی است. گوردن آلپورت که به نظر بسیاری بنیان‌گذار مطالعات نوین شخصیت است، شخصیت را سازمان پویایی از سیستم‌های روانی-تنی می‌داند که رفتارها و افکار خاص او را تعیین می‌کند (وطن خواه، 1381). بر اساس تحقیقاتی هم که انجام شده شرکت در فعالیت‌های ورزشی باعث بهبود حالات روانی و به ویژه ویژگی‌های شخصیتی در افراد می‌شود. مثلاً (رودیس و همکاران، 2001) با مطالعه رابطه مدل پنج عاملی شخصیت و فعالیت‌های ورزشی نشان دادند که فعالیت ورزشی با روان رنجوری کمتر و با برون‌گرایی و وظیفه‌شناسی بیشتر همبستگی دارد. شاملو (1368) نیز شخصیت را ویژگی‌های روانی، عاطفی، جسمانی، اجتماعی فرد بیان می‌کند که در بیشتر موقعیت‌های زندگی نحوه تعامل فرد با محیط را تعیین می‌کند و مجموعه واحد و سازمان یافته‌ای متشکل از خصوصیات نسبتاً ثابت و مداوم است که در مجموع فرد را از افراد دیگر متمایز می‌سازد.

یکی دیگر از ویژگی‌های بسیار مهم روانی که از تعامل اجتماعی و فعالیت بدنی متأثر می‌شود و به شایستگی، موفقیت، با اهمیت بودن، شجاعت و یا دوست داشتن فرد نسبت به خود اطلاق می‌شود، عزت نفس است (خلجی و خواجوی 1386). در مورد عزت نفس کالاهان، وارن و کورفیکس (1976) اعتقاد دارند که عزت نفس خشنودی فرد نسبت به خودپنداره خویش می‌باشد و تحقیقات زیادی ارتباط مستقیمی را بین فعالیت ورزشی و جنبه‌های مختلف روانی خصوصاً عزت نفس افراد مورد تأیید قرار می‌دهند. نتایج تحقیقات بیان می‌دارند که فعالیت ورزشی عاملی مهم برای افزایش عزت نفس است و افراد ورزشکار عزت نفس بالایی را نسبت به غیر ورزشکاران تجربه می‌کنند. همچنین عزت نفس یک عامل اساسی در موفقیت و عدم موفقیت افراد و

¹-Bandura

²-Frued

³-Alport

ورزشکاران است. مثلاً تایلور¹ (1996) در تحقیقی با عنوان تاثیر شرکت در مسابقات درون دانشگاهی بر عزت نفس را در دو گروه شرکت کنندگان ورزشکار و غیر ورزشکار در فعالیت های ورزشی دانشگاه مورد مقایسه قرار داد و نتیجه گرفت که حضور در تیم دانشکده و شرکت در فعالیت های ورزشی دانشگاه باعث افزایش عزت نفس می شود.

یکی دیگر از جنبه های مهم روانی خودکارآمدی می باشد، خودکارآمدی به عنوان ساختار ویژه و باور و اعتقاد درباره سطح شایستگی در وضعیت های ویژه عنوان شده است (گراو، سالانوا و پیرو، 2001). تحقیقات در مورد خودکارآمدی نشان می دهد که کسی که از سطح بالای خودکارآمدی بهره مند است در رقابت های ورزشی با اشتیاق و اعتماد به نفس بیشتری شرکت می کند (کاکس، 1998) و خودکارآمدی قوی او منجر به اجرای بهتر در انواع فعالیت های جسمانی می گردد (بویس و بینگهام، 1997). پژوهش روی خودکارآمدی نیز نشان داد که خودکارآمدی عاملی اساسی در بین افراد شرکت کننده در فعالیت های ورزشی است به طوری که افراد با مهارتها و شخصیت های مشابه تحت شرایط مختلف ممکن است به طور ضعیف یا عالی براساس کارآمدی شخصی ادراک شده عمل کنند (بندورا، 1977)، همچنین لاگورادیا و لب² (1993) نشان دادند که عملکرد دوندگان سرعت با خودکارآمدی ادراک شده مرتبط است، دوندگان با نتایج خودکارآمدی بالا نسبت به دوندگان با خودکارآمدی پایین زمان سریعتری دارند.

به لحاظ این که تلاش متخصصان ورزشی بهبود عملکرد افراد و ورزشکاران از طریق راهبردهای علمی می باشد و با توجه به اهمیت زیادی که سلامت روانی و شخصیتی و خودکارآمدی بر عملکرد حرکتی و حالت های عاطفی دارد لذا در این تحقیق در پی بررسی اهمیت این موضوع می باشیم.

1 Taylor

2 - Laguardia & Labbe

بیان مسئله

با توجه به پیچیده شدن مهارت‌های زندگی در جوامع مختلف، امروزه از ورزش به عنوان یکی از روش‌های درمانی در بهبود مبتلایان به اختلالات روانی استفاده می‌شود که نتایج مفید و ثمر بخشی را به همراه داشته است. مطالعات طولانی مربوط به تاثیر ورزش بر ویژگی‌های شخصیتی و سلامت روانی افراد نشان داده است که ورزش و تربیت بدنی نه تنها به عنوان یک فعالیت تفریحی بلکه یک ابزار آموزشی-تربیتی، اهداف روانی-اجتماعی را به دنبال دارد. زیرا شرکت در فعالیت‌های ورزشی، افراد را از نظر فضایی و مکانی به هم نزدیک می‌کند و راه‌ها و فرصت‌های بسیاری را برای ماهر شدن در اجتماع فراهم می‌آورد. ورزش در سلامت و آمادگی جسمانی، شخصیت، تعادل و ثبات هیجانات، تصویر بدنی مثبت و تقویت روحیه گروهی تاثیر دارد. یکی از کارکرد‌های مهم ورزش کمک به رشد و تحول شخصیت افراد جامعه، تحکیم معاشرت جمعی و تسهیل دستیابی به رشد اجتماعی و فردی می‌باشد، امیر نژاد و همکاران (1386).

اکثر صاحب‌نظران، برخورداری از حالات روانی مناسب را به عنوان یک عامل مهم و اساسی در سازگاری عاطفی، اجتماعی و فرهنگی می‌دانند. لذا بر خورداری از اراده و اعتماد به نفس قوی، قدرت تصمیم‌گیری، خلاقیت و نوآوری رابطه مستقیمی با میزان و چگونگی عزت‌نفس و احساس خود ارزشمندی فرد است (معتدی، 1378). از اینرو می‌توان ویژگی‌های شخصیتی، عزت‌نفس و خودکارآمدی را از جمله خصوصیات روانی و شخصیتی افراد انسانی دانست که وجود آن تاثیر بسزایی در حفظ بهداشت روانی دارد، اثرات ورزش و فعالیت بدنی بر خصوصیات روانی و ویژگی‌های شخصیتی افراد همواره مورد توجه و سؤال روانشناسان و محققین ورزشی بوده و تحقیقات نیز از تاثیر مثبت فعالیت بدنی روی حالات روانی افراد حکایت می‌کند مثلاً نتایج تحقیقات وارن و همکاران (1990، نقل از غفاری و همکاران، 1386) نشان داد که برنامه ورزشی منظم نه تنها باعث سلامت جسمی بلکه باعث سلامت روانی، مقابله با نگرانی و افسردگی، افزایش درک مفهوم خود، عزت