

مدیریت ورزشی _ تابستان ۱۳۹۰
شماره ۹- ص ص : ۱۶۶- ۱۴۹
تاریخ دریافت : ۸۹ / ۰۲ / ۰۹
تاریخ تصویب : ۸۹ / ۰۶ / ۲۴

مقایسه ویژگی‌های شخصیتی و میزان اضطراب و افسردگی باستانی کاران با رشته‌های ورزشی کشتی، تکواندو و کبدمی

غلامرضا شعبانی بهار^۱ _ علی یلفانی _ ارسلان اشکان
دانشیار دانشگاه بوعلی سینا، استادیار دانشگاه بوعلی سینا، کارشناس ارشد تربیت بدنی دانشگاه بوعلی سینا

چکیده

هدف از این پژوهش، مقایسه ویژگی‌های شخصیتی و میزان اضطراب و افسردگی ورزشکاران رشته باستانی با رشته‌های منتخب بود که ۱۷۵ نفر از ورزشکاران مرد شهرستان کرمانشاه به صورت تصادفی به عنوان نمونه آماری انتخاب شدند. برای جمع-آوری داده‌ها، از پرسشنامه‌های شخصیتی آیزنک (EPI) و اضطراب و افسردگی اسنایت (HADS) و برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون‌های آماری توصیفی و استنباطی نظیر ANOVA و آزمون تعقیبی توکی استفاده شد. نتایج نشان داد که بین ویژگی‌های شخصیتی رشته‌های مختلف ورزشی اختلاف وجود دارد، به نحوی که باستانی کاران، برون‌گراتر از تکواندوکاران و کبدمی کاران ($F=3/35, P < 0/05$) و باثبات‌تر از کبدمی کاران ($F=6/26, P < 0/01$). همچنین باستانی کاران اضطراب و افسردگی کمتری نسبت به سه گروه دیگر داشتند ($F=9/41, P < 0/01$). بنابراین ورزشکاران رشته باستانی از نظر ویژگی‌های شخصیتی، برون‌گرا و باثبات‌تر و از نظر سطح اضطراب و افسردگی پایین‌تر از دیگر رشته‌های مذکور بودند.

واژه‌های کلیدی

ویژگی‌های شخصیتی، اضطراب، افسردگی، رشته ورزشی باستانی.

مقدمه

امروزه با پیشرفت علوم زیستی و روان‌شناسی، به‌خوبی مشخص شده که مفهوم انسان، مجموعه‌ای است از ویژگی‌های جسمانی و مشخصه‌های روانی که به‌هیچ وجه از یکدیگر قابل تفکیک نیستند (۹).

مطالعه رفتارهای فردی در ورزش و فعالیت‌های حرکتی، تأثیر عوامل روانی بر روی فعالیت‌های حرکتی و کیفیت اثرگذاری تجربیات اولیه حرکتی افراد بر ابعاد روانی - رفتاری، از موضوعات مورد توجه روان‌شناسان ورزش هستند. بنابراین روان‌شناسان ورزش به‌طور مداوم در پی یافتن اطلاعات جدید در زمینه چگونگی بهبود سطح فعالیت ورزشی افراد در حیطه ورزش‌های انفرادی و تیمی‌اند (۱۱). در این میان ویژگی‌های شخصیت^۱، اضطراب^۲ و افسردگی^۳، از مسائل مهم در عرصه روان‌شناسی به‌شمار می‌روند که امروزه استادان و متخصصان تربیت بدنی به اهمیت و نقش این عوامل در ورزش پی برده‌اند و آنها را مورد توجه قرار می‌دهند.

از دیدگاه آیزنک^۴، شخصیت عبارت است از کلیت یکپارچه‌منش، مزاج، هوش و جسم می‌باشد و ویژگی‌های شخصیت، دارای دو بعد باثبات - بی ثبات و درون‌گرایی و برون‌گرایی است، افراد باثبات خونسرد، آرام، بدون نگرانی، با اعتماد به نفس و... و افراد بی‌ثبات عاطفی، مضطرب و افسرده و... هستند. افراد درون‌گرا آرام، محتاط، دارای دوستان کم و تا حدودی بدبین و... می‌باشند و افراد برون‌گرا اجتماعی، دارای دوستان زیاد، حاضر جواب و... هستند (۷).

اضطراب، احساس ناخوشایندی توأم با ترس و بیم همراه با یک یا چند واکنش فیزیولوژیکی مانند تپش قلب و تعریق زیاد است. بعضی افراد اغلب به‌طور نا محسوس مضطرب‌اند که ویژگی صفت اضطراب نامیده می‌شود، اگر اضطراب فقط در موقعیت و وضعیت خاصی تجربه شود، اضطراب و نگرانی وضعیت خوانده می‌شود (۳).

1 - Personality traits

2 - Anxiety

3 - Depression

4 - Eysenk.H.S

لوپل^۱ اضطراب را نوعی احساس نگرانی ذهنی همراه با افزایش سطح برانگیختگی می‌داند و اعتقاد دارد که سطوح انگیزش از عوامل بسیار مؤثر در بروز اضطراب و چگونگی اجرای مهارت‌های ورزشی است. سطح انگیزش بسیار اندک و بسیار زیاد تأثیرات منفی بر اجرای حرکتی دارد. برانگیختگی کم موجب انگیزه و اراده کمتر و انتخاب حرکت نامناسب و آهسته و برانگیختگی بالا، موجب تخریب هماهنگی، کاهش توجه و آشفتنگی پاسخ‌های حرکتی می‌شود (۶).

افسردگی نیز بیماری جسمی - روحی است. علائم روانی آن ممکن است با احساس غم و ناراحتی و یا اضطراب تا توهم و هذیان شدید همراه شود، درحالی‌که علائم جسمی و فیزیکی افسردگی می‌تواند شامل کم-خوابی یا بی‌خوابی و کاهش وزن باشد (۱۳).

به‌نظر باس شام^۲، ۹۰ درصد تجارب کسب‌شده ورزشکاران حاکی از آن است که وقتی در میدان‌های بزرگ با قهرمانان هم‌تراز از لحاظ جسمی رقابت می‌کنند، آمادگی روانی آنها سرانجام نتیجه مسابقه را رقم خواهد زد (۱۰).

یافته‌های گیور (۱۳۷۷) نشان داد که دانشجویان ورزشکار به‌طور معنی‌داری برون‌گراتر از دانشجویان غیرورزشکار بودند، همچنین دانشجویان ورزشکار به‌طور معنی‌داری کمتر از دانشجویان غیرورزشکار در مقیاس بی‌ثباتی (روان‌نژندی) نمره آوردند (۸).

حلاجی (۱۳۷۶) در مقایسه ویژگی‌های شخصیتی ورزشکاران نخبه مرد رشته‌های شنا، کشتی، فوتبال و بسکتبال در سطوح برون‌گرایی و روان‌رنجوری اختلاف معنی‌داری مشاهده نکرد (۵).

هادی‌پور (۱۳۸۵) نشان داد که بین ویژگی‌های شخصیتی درون‌گرایی، برون‌گرایی و باثباتی و بی‌ثباتی ورزشکاران رشته‌های گروهی و انفرادی اختلاف معنی‌داری وجود دارد (۱۲).

هرناندز - آردیتا^۳ و همکاران (۲۰۰۲) با مقایسه زنان ورزشکار و غیرورزشکار نشان دادند که ورزشکاران، تهاجمی‌تر، مستقل‌تر و از نظر عاطفی باثبات‌تر و تمرکز بیشتری بر کار خود دارند (۱۷).

1 - Levill

2 - Boss Sham

3 - Hernade- Ardit

ویلی و همکاران^۱ (۲۰۰۳) به این نتیجه رسیدند که ورزشکاران رشته فوتبال نسبت به رشته‌های بسکتبال، راگبی و ساکر، از ثبات شخصیتی بیشتری برخوردار بودند، اما ورزشکاران رشته‌های بسکتبال، راگبی و ساکر نسبت به فوتبالیست‌ها برون‌گراتر بودند (۲۶).

کاجتان و همکارانش^۲ (۲۰۰۴) به بررسی و مقایسه رفتارهای شخصیتی ورزشکاران رشته‌های ورزشی پرخطر (آلپ نوردی، شیرجه با اسکی و موتورسواران) و ورزشکاران رشته‌های بدون خطر (دوومیدانی، شنا، قایقران‌های آب‌های آرام) و غیرورزشکاران پرداختند و مشاهده کردند که ورزشکاران رشته‌های پرخطر از نظر عاطفی باثبات‌ترند و دارای توانایی غلبه بر اضطراب و استرس را دارند و می‌توانند احساسات خود را کنترل کنند و در موقعیت‌های پرخطر و مواجهه با تغییرات ناگهانی آرام بمانند و خوش‌بینانه با استرس روبه‌رو شوند.

مویسو گتاس و لویز کارلو^۳ (۲۰۰۵) تفاوت معنی‌داری در برون‌گرایی ورزشکاران سطح بالای برزیلی در رشته‌های بسکتبال، والیبال، شنا، جودو با غیرورزشکاران مشاهده نکردند (۲۴).

بین و استاب^۴ (۲۰۰۶) در تحقیق خود تحت عنوان «ورزش منظم، اضطراب، افسردگی و شخصیت» به این نتیجه رسیدند که ورزشکاران شخصیتی برون‌گراتر از غیرورزشکاران هستند (۱۴).

پهلوان‌زاده و همکاران (۱۳۸۵) افسردگی بین دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار را بررسی کردند و نشان دادند ۶۹ درصد دانشجویان ورزشکار و ۶۶ درصد دانشجویان غیرورزشکار، خلق طبیعی داشتند (۴).

اسدی سامانی (۱۳۸۷) در پژوهش خود اثربخشی دو ماه توانبخشی ورزشی بر میزان اضطراب و افسردگی و شکایات جسمانی بیماران قلبی (CABG) را بررسی کرد و نشان داد که به‌دنبال دو ماه توانبخشی ورزشی، کاهش معناداری در میزان اضطراب بیماران گروه توانبخشی در مقایسه با گروه کنترل حاصل شد. همچنین میزان افسردگی و شکایات جسمانی بیماران کاهش یافت، اما این کاهش از لحاظ آماری معنادار نبود ($p > 0/05$) (۲).

1 - Willie et al

2 - Kajtnan et al

3 - Muicio Gattas & Luiz Carlo

4 - Beem, J.H. Stubbe

ریچارد نوریس^۱ و داگلاس کارول^۲ (۱۹۹۲) تأثیرات مشارکت در فعالیتهای بدنی بر روی اضطراب و افسردگی را در جمعیت نوجوان بررسی کردند و نتیجه گرفتند کسانی که فعالیت بدنی بیشتری داشتند، افسردگی، اضطراب و نگرانی کمتری نشان دادند (۲۵).

جونز، هانتون و اسوین^۳ (۱۹۹۴) اضطراب ورزشکاران نخبه و غیرنخبه را بررسی کردند. نتایج نشان داد که تفاوتی بین دو گروه در شدت علائم جسمانی و شناختی وجود ندارد. اعتماد به نفس در نخبگان بیشتر بود، همچنین نشان داده شد که در گروه غیرنخبه شدت اضطراب بیشتر است (۲۰).

دایمو و همکاران^۴ (۲۰۰۱) طی تحقیقی به بررسی ورزش ایروبیکی در درمان بیماری افسردگی بالا پرداختند. تمرین شامل ۳۰ دقیقه پیاده‌روی روی تردمیل به مدت ۱۰ روز بود. در پایان کاهش مناسب به لحاظ بالینی و از لحاظ آماری کاهش چشمگیری در افسردگی بیماران مشاهده شد (۱۶).

کوهان دل^۵ (۲۰۰۶) در تحقیق خود به مقایسه افسردگی در ورزشکاران بازنشسته فوتبال و وزنه‌برداری پرداخت. نتایج نشان داد که میانگین افسردگی در ورزشکاران بازنشسته فوتبال برابر با ۹/۸۵ و در ورزشکاران بازنشسته وزنه‌برداری ۴۱/۷۴ است و به‌وضوح تفاوت چشمگیری بین دو گروه مشاهده شد.

یواخیم استوبر^۶، کاتلین اوتو و همکاران^۷ (۲۰۰۷) تأثیر کمال‌گرایی و اضطراب را در چهار نمونه از ورزشکاران بررسی کردند. نتایج نشان داد که تلاش برای نیل به کمال در ورزش عامل ناهنجاری نیست و در مقابل ورزشکارانی که برای نیل به کمال و کنترل موفقیت‌آمیز واکنش‌های منفی خود تلاش می‌کنند، احتمالاً اضطراب کمتر و اعتماد به نفس بیشتری را تجربه خواهند کرد (۱۹).

1 - Ric Hard Norris
 2 - Douglas carool
 3 - Hantin & Swain, Jones
 4 - F Dimeo et al
 5 - M . Kohandal
 6 - Joachim Stoeber
 7 - Kathleen Otto et al

بین و استاب (۲۰۰۶) در تحقیق خود تحت عنوان «ورزش منظم، اضطراب، افسردگی و شخصیت» به این نتیجه رسیدند که سطح اضطراب، افسردگی ورزشکاران از غیرورزشکاران کمتر است (۱۴). لات تامم^۱ (۲۰۱۰) در تحقیق خود به این نتیجه رسید شرکت در فعالیت ورزشی اثر مثبتی بر اضطراب ورزشکاران و تیم‌های ورزشی دارد، به نحوی که قدرت آنها را در حل مسئله افزایش می‌دهد (۲۱). موهیب و تکین^۲ (۲۰۱۰) دریافت که شرکت در فعالیت ورزشی و فعالیت‌های بدنی موجب کاهش سطح اضطراب در هر دو جنس می‌شود (۲۲).

بیشتر تحقیقات انجام گرفته در زمینه ویژگی‌های شخصیتی، ورزشکاران را متمایل به برون‌گرایی و باثباتی معرفی کرده‌اند و در مورد اضطراب و افسردگی نیز تحقیقات بیشتر محققان سطح اضطراب و افسردگی ورزشکاران را کمتر از غیرورزشکاران گزارش کرده‌اند. در گذشته تحقیقات زیادی در مورد ویژگی‌های شخصیتی و همچنین اضطراب و افسردگی ورزشکاران رشته‌های مختلف انجام گرفته و به نتایج بسیار ارزنده‌ای نیز دست یافته‌اند، ولی به رشته‌های بومی و ملی که ریشه در فرهنگ و تمدن ما ایرانیان دارد و از قدمت زیادی برخوردار است، کمتر پرداخته شده و گاهی سؤالاتی مطرح می‌شود که وضعیت ورزشکاران این‌گونه رشته‌ها چگونه است. به همین منظور برای پاسخگویی به بعضی از ابهامات و سؤالات از جمله آیا باستانی‌کاران نسبت به دیگر ورزشکاران رشته‌های منتخب ورزشی (کشتی، تکواندو و کبده) برون‌گراتر یا از ثبات شخصیتی بیشتری برخوردارند؟ آیا باستانی‌کاران نسبت به دیگر ورزشکاران رشته‌های منتخب ورزشی (کشتی، تکواندو و کبده) از سطح اضطراب و افسردگی کمتری برخوردارند یا نه؟ مقرر شد در این زمینه بیشتر تحقیق شود، از این‌رو هدف اصلی این تحقیق، تعیین ویژگی‌های شخصیتی و میزان اضطراب و افسردگی ورزشکاران رشته‌های ورزشی باستانی، کشتی، تکواندو و کبده و مقایسه این متغیرها در بین جامعه آماری است.

روش تحقیق

این پژوهش با توجه به ماهیت و اهداف، از نوع تحقیقات زمینه‌یابی است.

1 - Lut.tamam

2 - Mevhibe Akandere and Ali Tekin

جامعه آماری

جامعه آماری پژوهش، ورزشکاران مرد رشته‌های باستانی، کشتی، تکواندو و کبده شهرستان کرمانشاه تشکیل بودند. نمونه‌های پژوهش، ۲۴۰ ورزشکار مرد در رشته‌های مذکور بودند که با توجه به جدول کرجسی و مورگان^۱ به صورت تصادفی ۲۰۸ نفر از آنها برگزیده و در نهایت با توجه به تکمیل آزمون دروغ‌سنج، ۱۷۵ نفر از آنها انتخاب شدند و به پرسشنامه ویژگی‌های شخصیت و همچنین پرسشنامه اضطراب و افسردگی پاسخ دادند.

ابزار اندازه‌گیری

برای جمع‌آوری اطلاعات مورد نیاز از دو پرسشنامه زیر استفاده شد:

الف) پرسشنامه آزمون شخصیتی آیزنک (EPI): این پرسشنامه که توسط آیزنک ابداع شد، دو بعد درون-گرایی - برون‌گرایی و باثباتی - بی‌ثباتی احساسات را اندازه می‌گیرد. این آزمون شامل ۵۷ سؤال است که ۲۴ سؤال آن سطوح درون‌گرایی و برون‌گرایی و ۲۴ سؤال سطوح باثباتی و بی‌ثباتی را می‌سنجد و ۹ سؤال آن دروغ-سنج است. نمره ۱۲ و کمتر به‌عنوان درون‌گرا و نمره بیشتر از ۱۲ به‌عنوان برون‌گرا، نمره ۱۰ و کمتر به‌عنوان باثبات و نمره بیشتر از ۱۰ به‌عنوان بی‌ثبات (روان‌رنجور) محسوب می‌شود. روایی و اعتبار این پرسشنامه در ایران توسط براهنی (۱۳۴۹) محاسبه شده است که اعتبار درون‌گرایی - برون‌گرایی بین ۰/۷۴ تا ۰/۷۶ و باثبات - بی‌ثبات بین ۰/۸۱ تا ۰/۸۴ گزارش شده است (۷).

ب) پرسشنامه اضطراب و افسردگی اسنایت (HADS)

پرسشنامه (HADS)، پرسشنامه مختصری است که توسط زیگموند^۲ و اسنایت^۳ در سال ۱۹۸۳ برای تعیین سطح اضطراب و افسردگی بین بیماران بستری در بیمارستان‌های غیروابسته به روان‌پزشکی طراحی شده است.

1- Kerjcie and Morga

2 - Zigmond

3 - Snaith

بجند^۱ و همکارانش (۲۰۰۲) به این نتیجه رسیدند که این پرسشنامه عامل خوبی برای ارزیابی نشانه‌ها و شدت و میزان اضطراب و افسردگی بر جسم بیماران و بهبود درمان‌های روان‌پزشکی و همه مردم محسوب می‌شود (۱۵).

پرسشنامه HADS از ۱۴ قسمت تشکیل شده است (۷ مورد برای سنجش اضطراب و ۷ مورد برای سنجش افسردگی). نمره‌ای که به هر قسمت (آیتم) تعلق می‌گیرد، بین ۰ تا ۳ است، بیشترین نمره برای هر پرسشنامه ۲۱ است. نمره ۱۱ و بیشتر برای هر کدام از آیتم‌های اضطراب و افسردگی نشانه اختلال کلینیکی است که نیازمند درمان کلینیکی و دارویی زیر نظر پزشک متخصص است. نمره ۸ تا ۱۰، حالت مرزی آن اختلال است که نیازمند درمان‌های پیشگیرانه، مشاوره‌ای و کلینیکی است و نمره ۰ تا ۷ حالت عادی و طبیعی را نشان می‌دهد (۱۸).

منتظری و همکاران در سال ۲۰۰۳ روایی و اعتبار این پرسشنامه را روی ۱۶۷ نفر آزمایش کردند که در آن، نتایج ضریب آلفای کرونباخ برای اضطراب ۰/۷۹ و کمترین حد ضریب اعتبار برای افسردگی ۰/۸۶ به دست آمد (۲۳).

روش اجرا

در این پژوهش برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه استفاده شد. روش اجرای تحقیق به این صورت بود که محقق ضمن هماهنگی با مسئولان هیأت‌های ورزشی، مربیان و ورزشکاران را از دلایل و ضرورت این تحقیق کاملاً آگاه ساخت و رضایت آنها را برای همکاری جلب کرد، سپس پرسشنامه‌ها به صورت تصادفی و در شرایطی به دور از مسابقه در بین ورزشکاران هر رشته ورزشی توزیع و پس از تکمیل پرسشنامه‌ها، توسط محقق جمع‌آوری شد.

روش آماری

در این تحقیق برای تجزیه و تحلیل داده‌ها علاوه بر شاخص‌های آمار توصیفی همچون میانگین، جداول فراوانی و درصدها، از آزمون آمار استنباطی همچون ANOVA برای مقایسه ویژگی‌های شخصیتی و همچنین اضطراب و افسردگی رشته‌های مختلف ورزشی استفاده شد. در ادامه این آزمون برای انجام آزمون‌های تکمیلی و پیگیری از آزمون تعقیبی توکی Tukey نیز استفاده شد.

نتایج و یافته‌های تحقیق

جدول ۱ - آماره‌های توصیفی درون‌گرایی و برون‌گرایی در ورزشکاران گروه نمونه

گروه‌های ورزشکاران	درون‌گرایی		برون‌گرایی		کل	
	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد
باستانی کاران	۹	۱۸/۸	۳۹	۸۱/۳	۴۸	۱۰۰
کشتی‌گیران	۱۷	۳۷/۸	۲۸	۶۲/۲	۴۵	۱۰۰
تکواندوکاران	۱۷	۴۰/۵	۲۵	۵۹/۵	۴۲	۱۰۰
کبدی کاران	۱۵	۳۷/۵	۲۵	۶۲/۵	۴۰	۱۰۰

نتایج جدول ۱ نشان می‌دهد، شخصیت حدود ۸۱ درصد (۳۹ نفر) از باستانی کاران برون‌گرا و حدود ۱۹ درصد (۹ نفر) درون‌گراست. همچنین حدود ۶۲ درصد از کشتی‌گیران برون‌گرا و حدود ۳۸ درصد آنان درون‌گرا بودند. حدود ۶۰ درصد تکواندوکاران شخصیتی برون‌گرا و حدود ۴۰ درصد آنان نیز شخصیتی درون‌گرا داشتند. حدود ۶۲ درصد کبدی کاران شخصیتی برون‌گرا و حدود ۳۸ درصد آنان شخصیتی درون‌گرا داشتند. بیشتر کبدی کاران شخصیتی برون‌گرا داشتند. بنابراین باستانی کاران نسبت به دیگران شخصیت برون‌گرای بیشتری دارند.

جدول ۲ - آماره‌های توصیفی باثباتی و بی‌ثباتی در ورزشکاران گروه نمونه

گروه‌های ورزشکاران	بی‌ثباتی		باثباتی		کل	
	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد
باستانی کاران	۱۷	۳۵/۴	۳۱	۶۴/۶	۴۸	۱۰۰
کشتی‌گیران	۲۰	۴۴/۴	۲۵	۵۵/۶	۴۵	۱۰۰
تکواندوکاران	۲۱	۵۰	۲۱	۵۰	۴۲	۱۰۰
کبدی کاران	۲۶	۶۵	۱۴	۳۵	۴۰	۱۰۰

براساس نتایج جدول ۲، حدود ۶۵ درصد باستانی کاران، شخصیتی باثبات و ۳۵ درصد آنان شخصیتی بی-ثبات دارند. همچنین حدود ۵۶ درصد کشتی گیران دارای شخصیتی باثبات و حدود ۴۴ درصد شخصیتی بی-ثبات داشتند. همچنین ۵۰ درصد تکواندوکاران دارای شخصیتی باثبات و ۵۰ درصد آنان دارای شخصیتی بی-ثبات هستند. ۶۵ درصد کبدی کاران شخصیتی بی-ثبات و ۳۵ درصد آنان شخصیتی باثبات دارند. بنابراین می توان گفت ویژگی شخصیتی باستانی کاران، کشتی گیران، تکواندوکاران و کبدی کاران به ترتیب از ثبات بیشتری دارد.

جدول ۳ - آماره های توصیفی میزان اضطراب در ورزشکاران گروه نمونه

گروه های ورزشکاران	دارای اضطراب شدید		در مرز اضطراب		عادی		کل	
	فراوانی	درصد فراوانی	فراوانی	درصد فراوانی	فراوانی	درصد فراوانی	فراوانی	درصد فراوانی
باستانی کاران	۴	۸/۳	۳	۶/۳	۴۱	۸۵/۴	۴۸	۱۰۰
کشتی گیران	۱۴	۳۱/۱	۱۰	۲۲/۲	۲۱	۴۶/۷	۴۵	۱۰۰
تکواندوکاران	۸	۱۹	۱۰	۲۳/۸	۲۴	۵۷/۱	۴۲	۱۰۰
کبدی کاران	۱۰	۲۵	۱۶	۴۰	۱۴	۳۵	۴۰	۱۰۰

همان طور که در جدول ۳ ملاحظه می شود، حدود ۸۵ درصد باستانی کاران در وضعیت عادی و ۸ درصد دارای اضطراب شدید بودند. حدود ۴۷ درصد کشتی گیران در حالت عادی و حدود ۳۱ درصد نیز دارای اضطراب شدید بوده اند. حدود ۵۷ درصد تکواندوکاران، وضعیت عادی و ۱۹ درصد آنان اضطراب شدید داشتند. ۴۰ درصد کبدی کاران در مرز اضطراب و ۱۰ درصد نیز اضطراب شدید داشتند. بنابراین می توان گفت که میزان اضطراب باستانی کاران نسبت به دیگران کمتر و میزان اضطراب کبدی کاران نسبت به باستانی کاران، کشتی گیران و تکواندوکاران بیشتر بوده است.

جدول ۴ - آماره‌های توصیفی میزان افسردگی در ورزشکاران گروه نمونه

گروه‌های ورزشکاران	دارای افسردگی شدید		در مرز افسردگی		عادی		کل	
	فراوانی	درصد فراوانی	فراوانی	درصد فراوانی	فراوانی	درصد فراوانی	فراوانی	درصد فراوانی
باستانی کاران	۰	۰	۴	۸/۳	۴۴	۹۱/۷	۴۸	۱۰۰
کشتی‌گیران	۱	۲/۲	۱۴	۳۱/۱	۶۶/۷	۳۰	۴۵	۱۰۰
تکواندوکاران	۴	۹/۵	۸	۱۹	۳۰	۷۱/۴	۴۲	۱۰۰
کبدی کاران	۳	۷/۵	۱۱	۲۷/۵	۲۶	۶۵	۴۰	۱۰۰

براساس نتایج جدول ۴، حدود ۹۲ درصد باستانی کاران در وضعیت عادی و حدود ۸ درصد آنان در مرز افسردگی بودند و مهم‌تر اینکه هیچ‌کدام از باستانی کاران افسردگی شدید نداشتند. همچنین حدود ۶۷ درصد کشتی‌گیران از نظر میزان افسردگی، وضعیت عادی و ۲/۲ درصد آنان افسردگی شدید داشتند. حدود ۷۱ درصد تکواندوکاران از نظر میزان افسردگی، وضعیت عادی و حدود ۱۰ درصد آنان افسردگی شدید داشتند. ۶۵ درصد از کبدی کاران از لحاظ میزان افسردگی، وضعیت عادی و ۷/۵ درصد آنان افسردگی شدید داشتند. بنابراین می‌توان گفت که باستانی کاران نسبت به دیگر ورزشکاران افسردگی کمتری دارند.

جدول ۵ - مقایسه میزان برون‌گرایی باستانی کاران نسبت به کشتی‌گیران، تکواندوکاران و کبدی کاران

sig.	F	مربع میانگین	df	مجموع مربعات	
۰/۰۲۰	۳/۳۵	۳۱/۱۸	۳	۹۳/۵۴	بین گروه‌های ورزشکاران
		۹/۲۹	۱۷۱	۱۵۸۸/۷۸	درون گروه باستانی کاران
			۱۷۴	۱۶۸۲/۳۲	کل

براساس نتایج جدول ۵، با توجه به مقدار $P > 0/02$ و $F(3, 171) = 3/35$ و میزان برون‌گرایی بین گروه‌ها تفاوت معنی‌داری دارد. براساس آزمون توکی، تفاوت میانگین نمره‌های برون‌گرایی باستانی کاران با کبدی کاران (۱/۷۹) و تفاوت میانگین نمره‌های باستانی کاران با تکواندوکاران ۱/۷ و در سطح $0/05$ معنی‌دار است. بنابراین می‌توان گفت باستانی کاران از تکواندوکاران و کبدی کاران برون‌گراترند.

جدول ۶ - مقایسه میزان باثباتی باستانی کاران نسبت به کشتی‌گیران، تکواندوکاران و کبدی کاران

sig.	F	مربع میانگین	df	مجموع مربعات	
0/000	6/26	82/196	3	246/589	بین گروه‌های ورزشکاران
		13/131	171	2245/388	درون گروه باستانی کاران
			174	2491/977	کل

نتایج جدول ۶ نشان می‌دهد، با توجه به مقدار $P > 0/01$ و $F(3, 171) = 6/26$ ، تفاوت نمره‌های ثبات شخصیتی بین گروه‌ها معنی‌دار است. براساس آزمون توکی تفاوت نمره‌های ثبات شخصیتی باستانی کاران فقط نسبت به کبدی کاران معنی‌دار است. تفاوت میانگین نمره‌های ثبات شخصیتی باستانی کاران نسبت به کبدی-کاران $3/21-$ و در سطح معنی‌داری $0/01$ معنی‌دار است. بنابراین می‌توان گفت که باستانی کاران نسبت به کبدی کاران باثبات‌ترند.

جدول ۷ - مقایسه میزان اضطراب باستانی کاران نسبت به کشتی‌گیران، تکواندوکاران و کبدی کاران

sig.	F	مربع میانگین	df	مجموع مربعات	
0/000	9/41	120/98	3	362/94	بین گروه‌های ورزشکاران
		12/84	171	2196/48	درون گروه باستانی کاران
			174	2559/42	کل

براساس نتایج جدول ۷، با توجه به مقدار $p > 0/01$ و $F(3 و 171) = 9/41$ ، تفاوت نمره‌های اضطراب بین گروه‌ها معنی‌دار است. همچنین براساس آزمون توکی، تفاوت میانگین نمره‌های اضطراب باستانی کاران نسبت به کشتی‌گیران $2/82$ و تفاوت میانگین نمره‌های اضطراب باستانی کاران نسبت به تکواندوکاران $2/53$ و تفاوت میانگین نمره‌های اضطراب باستانی کاران نسبت به کبدی‌کاران $3/83$ است که این مقدار تفاوت نیز در سطح $0/01$ معنی‌دار است. بنابراین می‌توان گفت که باستانی کاران نسبت به کشتی‌گیران، تکواندوکاران و کبدی‌کاران از سطح اضطراب کمتری برخوردارند.

جدول ۸ - مقایسه میزان افسردگی باستانی کاران نسبت به کشتی‌گیران، تکواندوکاران و کبدی‌کاران

sig.	F	مربع میانگین	df	مجموع مربعات	
0/003	4/75	44/47	3	131/41	بین گروه‌های ورزشکاران
		9/36	171	1600/72	درون گروه باستانی کاران
			174	1734/13	کل

برای مقایسه باستانی کاران از لحاظ سطح افسردگی با کشتی‌گیران، تکواندوکاران و کبدی‌کاران از آزمون ANOVA استفاده شد (جدول ۸). با توجه به اینکه مقدار F محاسبه شده یعنی $4/75$ با درجه آزادی ۳ و ۱۷۱ و در نظر گرفتن $0/05$ احتمال خطا از مقدار F جدول یعنی $2/67$ بزرگ‌تر است، بنابراین تفاوت نمره‌های اضطراب بین گروه‌ها معنی‌دار است.

براساس آزمون توکی تفاوت میانگین نمره‌های افسردگی باستانی کاران نسبت به کشتی‌گیران $1/76$ و در سطح $0/05$ معنی‌دار است. همچنین تفاوت میانگین نمره‌های افسردگی باستانی کاران نسبت به کبدی‌کاران $2/33$ است که این مقدار تفاوت در سطح $0/01$ معنی‌دار است. بنابراین با 95 درصد اطمینان می‌توان گفت که باستانی کاران نسبت به کشتی‌گیران و کبدی‌کاران از سطح اضطراب کمتری برخوردارند.

بحث و نتیجه‌گیری

براساس آزمون ANOVA، مشخص شد که اختلاف معنی‌داری در برون‌گرایی و درون‌گرایی بین گروه‌های مختلف ورزشی (باستانی، کشتی، تکواندو و کبده) مشاهده شد و در مقایسه دو به دو در بین رشته‌ها به وسیله آزمون تکمیلی Tukey، باستانی‌کاران با تکواندوکاران و کبده‌کاران تفاوت معنی‌داری داشتند، به طوری که باستانی‌کاران به طور معنی‌داری برون‌گراتر از آنها بودند، ولی تفاوت آنها با کشتی‌گیران معنی‌دار نبود. همچنین در مقایسه دو به دو بین کشتی، تکواندو و کبده تفاوت معنی‌داری یافت نشد. نتایج این تحقیق با یافته‌های آقایی (۱۳۸۲)، هادی‌پور (۱۳۸۵)، اشلی و جوی (۱۹۷۷)، کاکس و همکاران (۱۹۹۴) مطابقت دارد ولی با یافته‌های تحقیق عبدلی (۱۳۷۳)، حلاجی (۱۳۷۶) که تفاوت معنی‌داری در مقایسه برون‌گرایی و درون‌گرایی رشته‌های مختلف ورزشی مشاهده نکردند، مغایرت دارد. با توجه به نتایج به دست آمده از این تحقیق (باستانی‌کاران برون‌گراتر از دیگر رشته‌ها) هستند، می‌توان گفت که شاید این اختلاف به دلیل ماهیت ورزش باستانی که اصولاً ورزش فرهنگی و اخلاقی است و اعتقاد و گرایش دینی در ورزش باستانی جایگاه والایی دارد، موجب شده است که ورزشکاران باستانی کار، برون‌گراتر و در نتیجه اجتماعی‌تر از ورزشکاران رشته‌های دیگر باشند.

نتایج کلی ANOVA نشان داد که میانگین باثباتی در بین هر یک از رشته‌های مختلف ورزشی تفاوت معنی‌داری با هم دارند. در نهایت با آزمون تکمیلی Tukey رشته‌های ورزشی دو به دو با هم مقایسه شدند. نتایج نشان داد که باستانی‌کاران از نظر ثبات شخصیتی تفاوت معنی‌داری با کبده‌کاران دارند. کشتی‌گیران نیز به طور معنی‌داری باثبات‌تر از کبده‌کاران بودند اما تفاوت آنها با تکواندوکاران معنی‌دار نبود و بین تکواندو و کبده‌کاران هم تفاوت معنی‌داری یافت نشد. در تحقیق هادی‌پور (۱۳۸۵)، ویلی (۲۰۰۳) و کاجتان (۲۰۰۴) نیز ثبات شخصیتی در بین رشته‌های مختلف تفاوت معنی‌داری با هم داشتند و با یافته‌های تحقیق حاضر همسو بودند. اما با نتایج تحقیق عبدلی (۱۳۷۳) و حلاجی (۱۳۷۶) که تفاوت معنی‌داری بین رشته‌های مختلف مشاهده نکردند، همخوانی ندارد. با توجه به اینکه ثبات شخصیتی ورزشکاران باستانی کار به طور معنی‌داری بیشتر از کبده‌کاران بود، همچنین در موقعیت بهتری نسبت به کشتی‌گیران و تکواندوکاران قرار داشتند، بنابراین شاید علت این اختلاف را بتوان در ویژگی شخصیتی باستانی‌کاران به دلیل فلسفه وجودی ورزش باستانی که اصولاً

ورزش فرهنگی و ملی است و اعتقاد و گرایش دینی و ملی مردم ایران زمین، ریشه در شخصیت و منش‌های انسانی دارد، جست‌وجو کرد.

نتایج تجزیه و تحلیل ANOVA نشان داد که تفاوت معنی‌داری در میزان اضطراب بین گروه‌های مختلف ورزشی وجود دارد. از طریق آزمون تعقیبی Tukey، رشته‌های ورزشی به صورت دوتایی با هم مقایسه شدند و تفاوت معنی‌داری بین سطح اضطراب باستانی کاران با ورزشکاران رشته‌های کشتی، تکواندو و کبده مشاهده شد. به عبارتی باستانی کاران به طور معنی‌دار و چشمگیری نسبت به ورزشکاران رشته‌های دیگر در شرایط طبیعی و عادی قرار داشتند. اما این اختلاف در بین دیگر رشته‌های ورزشی کشتی، تکواندو و کبده مشاهده نشد. یافته‌های این تحقیق با نتایج تحقیقات موسوی (۱۳۷۱)، خبیری (۱۳۷۴)، زین‌الدینی (۱۳۸۳)، حاتم‌پور (۱۳۸۳)، جونز (۱۹۹۴) و هامستر (۱۹۹۵) همخوانی دارد و با یافته‌های تحقیق اشلی و جوی (۱۹۷۷) و موریسوگتاس (۲۰۰۵) مغایر است. همان‌طور که مشاهده شد، کبده کاران بیشتر از دیگر ورزشکاران دارای اضطراب بوده یا در مرز اضطراب قرار داشتند. بنابراین می‌توان گفت که شاید این اختلافات به اهداف، شکل و ماهیت رشته‌های ورزشی مربوط باشد. به عبارت دیگر، شاید یکی از دلایل این باشد که رشته‌های ورزشی که مسابقات آنها به صورت تماسی است، موجب اضطراب بیشتر می‌شود، اگرچه این موضوع به تحقیقات بیشتری نیاز دارد.

نتایج آزمون ANOVA نشان داد که تفاوت معنی‌داری از لحاظ افسردگی در بین ورزشکاران رشته‌های مختلف ورزشی وجود دارد. از طریق آزمون تعقیبی Tukey، رشته‌های ورزشی با هم مقایسه شدند. مشخص شد که از لحاظ افسردگی، باستانی کاران با کشتی‌گیران و کبده کاران تفاوت معنی‌داری دارند، ولی بین کشتی‌گیران، تکواندوکاران و کبده کاران تفاوت معنی‌داری یافت نشد. یافته‌های این تحقیق با یافته‌های تحقیقات مقدمی (۱۳۸۳) همخوانی ندارد. با توجه به اینکه بیشتر ورزشکاران در همه رشته‌های مورد بررسی در شرایط عادی قرار داشتند و کمتر دارای افسردگی بودند شاید علت آن تأثیر ورزش و فعالیت بدنی به‌طور مشترک در همه رشته‌ها باشد، اما اینکه باستانی کاران شرایط بهتری نسبت به سه گروه دیگر داشتند و هیچ‌کدام افسردگی شدید نداشتند، شاید خواندن اشعار حماسی و دینی و آهنگ ضرب زورخانه‌ای در حین اجرای فعالیت ورزشی، اثر مطلوبی بر کاهش افسردگی آنها گذاشته است.

به‌طور کلی می‌توان گفت در ورزشکاران رشته‌های باستانی از نظر ویژگی‌های شخصیتی، نسبت به دیگر ورزشکاران (کشتی، تکواندو و کبدمی)، افراد متمایل به برون‌گرایی هستند و ثبات شخصیتی بهتری دارند. از نظر میزان اضطراب و افسردگی نیز باستانی‌کاران، به‌طور معنی‌داری بیشتر از دیگر ورزشکاران رشته‌های کشتی، تکواندو و کبدمی، در شرایط عادی قرار داشتند. بنابراین پیشنهاد می‌شود در مورد عوامل مؤثر در کاهش اضطراب و افسردگی باستانی‌کاران در مقایسه با دیگر ورزشکاران، تحقیقات جامعی انجام گیرد.

منابع و مأخذ

۱. آقایی، اصغر. (۱۳۸۲). "مقایسه ویژگی‌های شخصیتی زنان ورزشکار کاراته‌کا و تنیسور با زنان غیرورزشکار". پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه آزاد اسلامی واحد خوراسگان.
۲. اسدی سامانی، زهرا. (۱۳۸۷). "اثربخشی یک دوره توانبخشی ورزشی بر میزان اضطراب، افسردگی و شکایات جسمانی بیماران CABG". پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی.
۳. الن ا. راس. (۱۳۸۲). "روان‌شناسی شخصیت (نظریه‌ها و فرآیندها)". ترجمه سیاوش جمال‌فر. تهران، انتشارات نشر روان. ویرایش ۲.
۴. پهلوان‌زاده، سعید. (۱۳۸۵). "افسردگی در دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار". دانشگاه علوم پزشکی اصفهان.
۵. حلاجی، محسن. (۱۳۷۶). "بررسی و مقایسه ویژگی‌های شخصیتی ورزشکاران نخبه مرد رشته‌های شنا، کشتی، فوتبال و بسکتبال باشگاه‌های تهران". پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه تهران. دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی.
۶. دیور آ. وست، چارلز آ. بوچر. (۱۳۸۱). "مبانی تربیت بدنی و ورزش". ترجمه احمد آزاد. مؤسسه تحقیقاتی و انتشاراتی نور. چاپ سوم.

۷. عبدلی، بهروز. (۱۳۷۳). "بررسی ویژگی‌های شخصیتی ورزشکاران نخبه". پایان‌نامه کارشناسی‌ارشد. دانشگاه تربیت مدرس.

۸. غیور، محمدرضا. (۱۳۷۷). "بررسی و مقایسه ویژگی‌های شخصیتی دانشجویان مرد ورزشکار و غیرورزشکار". پایان‌نامه کارشناسی‌ارشد. دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی. دانشگاه آزاد اسلامی واحد نجف‌آباد.

۹. فرخی، محمد. (۱۳۸۵). "اثرات ورزش بر شخصیت". انتشارات ابتکار.

۱۰. مارتنز، مارینر. (۱۳۷۲). "روان‌شناسی ورزش". ترجمه فرهاد هژیر. مؤسسه انتشاراتی جهاد دانشگاهی. چاپ اول.

۱۱. محرم‌زاده، مهرداد. (۱۳۸۳). "مبانی روانی اجتماعی در تربیت بدنی". دانشگاه پیام نور. چاپ سوم.

۱۲. هادی‌پور، مجتبی. (۱۳۸۵). "بررسی رابطه بین ویژگی‌های شخصیت و میزان پرخاشگری ورزشکاران مرد رشته‌های منتخب ورزشی". پایان‌نامه کارشناسی‌ارشد. دانشگاه بوعلی سینای همدان. دانشکده ادبیات و علوم انسانی، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی.

۱۳. ویم، مکنزی. (۱۳۸۴). "افسردگی". ترجمه محمد معمارزاده. مشهد. انتشارات امامت.

14. Beem, J.H. Stubbe, (2006). "Regular exercise, anxiety, depression and personality". A population-based study.

15. Bjelland I , Dahl AA , Hayg TT , Neckelmann D.(2002) . "The validity of the Hospital anxiety and depression Scale ". An updated literature review. J psycho's Res 52 :PP:96-77.

16. F Dimeo, M Bauer, I Varahram G Proest and U Halter (2001). " Benefits from aerobic exercise in patients with major depression: a pilot study". Br Sports Med 32 (2): PP:114-117.

17.Hammeister jon and Burton Damon (1995). "Anxiety and the Iron: investigating the antecedents and consequences of endurance athletes an anxiety".

18. Herrmann C (1997). "International experiences with the Hospital anxiety and depression Scale review of validation data and clinical results". *J psycho's Res* 42 :PP:17-41.
19. Joachim Stoeber, Kathleen Otto (2007). " Perfectionism and competitive anxiety in athletes: Differentiating striving for perfection and negative reactions to imperfection". *Personality and individual Differences* 42 .PP: 959-969.
20. Jones .G, Hanton. S, Swain. A (1994). "Intensity and interpretation of anxiety symptoms". *Personality and individual differences*, vol 17, ISS 5, PP: 627-663.
21. Lut.tamam. (2010). "The influence of sports on anxiety, depression, and perceived problem solving ability". *Anatolian Journal of Psychiatry (Anadolu Psikiyatri Dergisi)*, 11 (1). PP: 38-43.
22. Mevhibe Akandere and Ali Tekin (2010). "The Effect of Physical Exercise".on Anxiety Submitted . the sport journal. Vol. 13, No. 3.
23. Montazeri ,Alli , Mariam vahdaninie (2003). "the Hospital anxiety and depression Scale (HADS): Translation and validation study of the Iranian version". Accepted April 28 ,doi: 10.1186/1477-7525-1-14.
24. Muicio Gattas Bara Filho, Luiz carlo Scipiao Riberio and Felix Guillen Garcia (2005). "Comparison of personality characteristic between high – level". *Brasília athletes and non – athletes*".
25. Richard Norris, Douglas Carroll and Raymond Cochrane (1992). "The effects of physical activity and exercise training on psychological stress and well-being in an adolescent population". *Journal of psychosomatic research*. vol. 36, No. 1 , PP:55-65.
26. Willie. F, et al (2003). "Narcissi in football players". *Stereotype or reality. J. sport psychology*.