

رشد و یادگیری حرکتی _ ورزشی _ تابستان ۱۳۸۹

شماره ۵ - صص : ۴۷ - ۲۹

تاریخ دریافت : ۰۶ / ۰۷ / ۸۹

تاریخ تصویب : ۱۱ / ۱۰ / ۸۹

تأثیر یک برنامه آموزش روان‌شناختی بر بهداشت روانی بازیکنان نخبه بسکتبال

۱. مهران شاهین طبع^۱ - ۲. محمدعلی اصلانخانی - ۳. بهروز عبدلی - ۴. کامبیز کامکاری

۱. دانشجوی دوره دکتری رفتار حرکتی دانشگاه شهید بهشتی، ۲. استاد دانشگاه شهید بهشتی، ۳. دانشیار دانشگاه شهید

بهشتی، ۴. استادیار دانشگاه آزاد اسلامی

چکیده

هدف اصلی این پژوهش، بررسی میزان اثربخشی یک برنامه آموزش روان‌شناختی بر بهداشت روانی بازیکنان لیگ برتر بسکتبال ایران است. روش پژوهش نیمه‌آزمایشی و طرح آن پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل است. جامعه آماری، تمامی بازیکنان شرکت‌کننده در لیگ برتر بسکتبال ایران در سال ۱۳۸۸ است که حدود ۱۵۰ نفر بودند که از میان آنها دو تیم به صورت هدفمند و در دسترس به‌عنوان نمونه انتخاب و در دو گروه آزمایش و شاهد انتخاب شدند. ابزار اندازه‌گیری، سیاهه شخصیتی چندوجهی مینه‌سوتا - ۲ فرم بازسازی شده بود که علاوه بر مقیاس‌های روایی، شامل چهار نیمرخ مقیاس‌های بالینی، جسمانی / شناختی و درون‌سازی، برون‌سازی بین‌فردی و علایق و در نهایت آسیب‌شناسی پنج‌گانه شخصیت است. سیاهه مذکور ۳۳۸ سؤال دارد و ضرایب روایی و اعتبار بالاتر از ۰/۸۶ را نشان می‌دهد. سیاهه شخصیتی مذکور، قبل از ارائه آموزش‌های روان‌شناختی و پس از اعمال آموزش‌های روان‌شناختی، با شرکت‌کنندگان اجرا و داده‌ها با استفاده از مدل آماری تحلیل کوواریانس، تجزیه و تحلیل شد. نتایج نشان داد که آموزش‌های روان‌شناختی به کاهش ویژگی‌های نارسای هیجانی / برون‌سازی، نارسای در تفکر، ضعف روحیه، شکایات جسمانی، هیجانات مثبت پایین، عقاید آزار دیدن، احساس ضعف و خستگی، شکایات شناختی، درماندگی / نامیدی، نگرانی / فشار روانی، اضطراب، سوءاستفاده از مواد، مشکلات خانوادگی، منفعل‌گرایی بین فردی، اجتناب اجتماعی، عدم پیوندگرایی و احساس تنهایی، علایق ادبی - زیباشناسی، روان‌پریشی، روان‌نژندی و هیجان‌های منفی، در گروه آزمایش منجر شده است.

واژه‌های کلیدی

آموزش‌های روان‌شناختی، بهداشت روانی، بسکتبالیست‌های نخبه.

مقدمه

سال‌هاست که متخصصان بر این باورند فعالیت‌های بدنی و ورزش موجب ارتقای ورزشکاران از نظر شخصیتی می‌شود (۱۴). در تحقیقات زیادی آثار مثبت انجام فعالیت‌های جسمانی بر برخی از ویژگی‌های شخصیتی و روانی آزمودنی‌ها مشاهده شده است. از جمله اصلانخانی و شهیدی (۱۳۷۸)، طی تحقیقی نشان دادند که ویژگی‌های روان‌شناختی ورزشکاران از غیرورزشکاران به‌طور معناداری بهتر است، همچنین، شرکت منظم و اصولی در فعالیت‌های بدنی و ورزشی موجب ارتقای ویژگی‌های روان‌شناختی می‌شود (۲). از جمله تحقیقات دیگر، می‌توان به پژوهش‌های براون^۱ و همکاران (۱۹۹۵)، پیچ^۲ و همکاران (۱۹۹۵)، فین کنبرگ و مود^۳ (۱۹۹۶) اشاره کرد که بر این مقوله صحنه گذاشته‌اند. البته در مقابل، بسیاری از محققان به نتایج متفاوتی دست یافتند که می‌توان از فیشر و همکاران (۱۹۹۶) و فوستر (۱۹۹۷) نام برد (۱۴). نتایج آنها نشان داد شرکت در فعالیت‌های بدنی و ورزشی به خودی خود تأثیری بر ویژگی‌های روان‌شناختی فرد ندارد. مسئله‌ای که در این مقوله کمتر مورد توجه قرار گرفته، نوع (نخبه و غیرنخبه) و سطوح رقابت‌هاست (قهرمانی، همگانی). بیشتر تحقیقاتی که نشان داده‌اند ورزش به خودی خود ویژگی‌های روان‌شناختی و شخصیت را بهبود می‌بخشد. با ورزشکاران حرفه‌ای و در زمینه‌های غیررقابتی صورت گرفته است. در این زمینه بررسی اختلال‌های ناشی از فشارها و موقعیت‌های پرتنش در ورزشکاران حرفه‌ای و اختلال‌های حاصل مطرح می‌شود. در این راستا، شناخت این اختلال‌ها و ارائه راهکارهای مداخلاتی در راستای رفع و بهبود این اختلال‌ها ضروری به‌نظر می‌رسد.

مداخله‌های روان‌شناختی به‌عنوان مهم‌ترین فعالیت‌های روان‌شناسان ورزش کاربرد زیادی تعریف می‌شوند، زیرا آنها به‌دنبال آنند که با اعمال شیوه‌های روان‌شناختی از جمله تصویرسازی ذهنی، مشاوره‌های فردی و گروهی، صحبت کردن با خود، مرور دیداری - حرکتی، مراقبه و آرام‌سازی تدریجی، کارکردهای روان‌شناختی ورزشکاران نخبه را افزایش دهند و در نتیجه عملکرد ورزشی آنها را بهبود بخشند تا بتوانند در زمینه‌های رقابتی، موقعیت‌های چشمگیری را کسب کنند. مداخله‌های روان‌شناختی در رشته‌های ورزشی حائز اهمیت است و در روان‌شناسی ورزش بسکتبال نیز اهمیت دارد، زیرا تفاوت‌های جزئی در کارکردهای بازیکنان به نیازهای روان-

1 - Brown

2 - Page

3 - Finkenber and Mood

شناختی ویژه‌ای اشاره دارد، زیرا برخی محققان معتقدند باید مداخله‌های روان‌شناختی را در زمینه‌های روان-شناسی ورزش بسکتبال کاربردی اشاعه داد (۱۲).

رعایت اصول روان‌شناسی، قبل و در حین و بعد از انجام تمرینات و مسابقات ورزشی، می‌تواند برتری یک تیم یا یک ورزشکار نخبه را در میدان بزرگ ورزشی در مقابل تیم یا ورزشکار دیگر با شرایط یکسان مهارتی و جسمانی تضمین کند. پژوهشگران تلاش کرده‌اند تا تفکرات و احساسات و هیجانات ورزشکاران نخبه موفق را قبل و در حین مسابقه با ورزشکاران کمتر موفق یا غیرورزشکاران مقایسه کنند. اینکه ورزشکاران نخبه چه ویژگی‌های روان‌شناختی و در چه سطح احساسی و هیجانی قرار دارند و اینکه ورزشکاران نخبه چه ویژگی‌های روان‌شناختی و در چه سطح احساسی و هیجانی قرار دارند و اینکه نخبگی چه تأثیری بر عملکرد آنها دارد، بسیار مهم است (۳). از سویی دیگر، ابهامات گوناگونی پیرامون مداخله‌های روان‌شناختی مؤثر بر بهداشت روانی وجود دارد. از این‌رو، ضعف دانش نظری و تناقض پیشینه تحقیق پیرامون ارتباط عوامل روان‌شناختی و عملکرد ورزشکاران نخبه، موضوع اصلی این تحقیق است. در تحقیقات صورت گرفته پیرامون عوامل مؤثر بر موفقیت ورزشی، مشخص شده که مداخله‌های روان‌شناختی موجب ارتقای مهارت‌های روان‌شناختی می‌شود و چنانچه این مداخله‌ها صحیح انجام گیرد، سهم و نقش تعیین‌کننده‌ای در این زمینه دارد (۴). آموزش مهارت‌های روان‌شناختی و تأثیر آن بر بهداشت روانی، در تحقیقات متعددی مورد توجه قرار گرفته است (۲۲). صنعتکاران و شاه‌قلی (۱۳۸۶)، تأثیر تمرینات آرام‌سازی بر اضطراب حالتی - رقابتی بستکتبالیست‌ها را بررسی کردند و دریافتند این تمرینات تأثیر معناداری بر کاهش اضطراب شناختی و جسمانی دارد. به‌علاوه، نتایج نشان داد که این تمرینات موجب افزایش اعتماد به نفس و سطح عملکرد می‌شود (۸).

هایلن و بنت^۱ (۱۹۸۳)، از طریق آموزش صحبت کردن با خود در قهرمانان شنا و شیرجه دریافتند که افکار منفی کاهش و افکار مثبت افزایش یافته و به ثبت رکوردهای بهتر در آنان انجامیده است (۲۰). کوهن^۲ و همکاران (۱۹۹۰)، اعمال روش‌های رفتاری - شناختی ضمن افزایش تمرکز حواس و عملکرد بهینه، موجب افزایش اعتماد به نفس و کاهش اشتغالات ذهنی در ورزشکاران نخبه گلف شد (۱۵). کریشنباوم، اوونز و اکانر^۳

1 - Highlen and Bent

2 - Cohen

3 - Krischenbaum and Owense and O'conner

(۱۹۹۸) با انجام کارورزی‌های روان‌شناختی به تأثیرات مثبت بر کنترل احساسات و خودگفتاری در گلف‌بازان مجرب دست یافتند (۲۳). پاتسیاروس^۱ و همکاران (۲۰۰۲) در تحقیقی با عنوان اثربخشی آموزش‌های روان‌شناختی بر اضطراب در والیبالیست‌ها، دریافتند اشتغال ذهنی، کاهش و روابط بین‌فردی، عزت نفس و تمرکز ورزشکاران حرفه‌ای والیبالیست‌ها افزایش یافت. همچنین اضطراب حالتی و صفتی پایین‌تر از گروه کنترل بود (۲۷).

لیندوال و لیندگرن^۲ (۲۰۰۵) آثار یک برنامه تمرینی مداخله‌ای شش‌ماهه بر خودادراکی جسمانی و اضطراب جسمانی - اجتماعی نوجوانان غیرفعال دختر کشور سوئد را بررسی کردند. نتایج آنها نشان داد افزایش معناداری در زیرشاخه‌های خودادراکی جسمانی حاصل نشد، ولی در مقیاس اضطراب جسمانی - اجتماعی، گروه آزمون سطح پایین‌تری از گروه کنترل نشان دادند (۲۵). کریشنان^۳ (۲۰۰۶) در تحقیقی با عنوان «رشد شخصیت به‌وسیله تمرینات یوگا» بر رشد شخصیت جوانان دریافت که تمرینات یوگا آثار معناداری بر شخصیت و پیشرفت تحصیلی آنها دارد (۲۴). رابرتز^۴ و همکاران (۲۰۰۶) در تحقیقی با عنوان «الگوهای تغییرات میان‌سطحی در صفات شخصیتی در طول زندگی»، با بررسی فراتحلیلی از مطالعات طولی به این نتیجه رسیدند که مداخله‌های روان‌شناختی می‌تواند موجب تغییرات در مقولاتی که پیشتر نسبتاً ثابت در نظر گرفته می‌شد، شامل گشودگی تجربه^۵ (مانند چالش‌خواهی)، وظیفه‌شناسی^۶ (مانند ساعت‌هایی که به مطالعه پرداخته شده)، اجتماعی بودن (مانند ارتباط با دیگران)، اثرپذیری منفی (مانند گذشت در مقابل واکنش منفی) می‌شود (۲۸). دوئک^۷ (۲۰۰۸) در مقاله خود امکان تغییر در شخصیت را بررسی کرد و نتایج تحقیق وی نشان داد کسانی که تغییر شخصیت و عملکرد را باور دارند، تغییرات بیشتری را می‌توانند در این زمینه تجربه کنند. همچنین نشان داد که مداخله‌های کوچک آثار زیادی در این زمینه خواهد داشت (۱۷).

1 - Patsiaros

2 - Lindwall and Lindgren

3 - Krishnan

4 - Roberts

5 - Openness

6 - Conscientiousness

7 - Dweck

نیکلس و پالمن^۱ (۲۰۰۸) ضمن بررسی آثار مداخله‌های تصویرسازی بر ورزشکاران گلف به‌صورت موردی به این نتیجه رسیدند که ۳ آزمودنی از ۴ آزمودنی پس از اتمام دوره مداخله، حالت ذهنی سیال و عملکرد بهتری نسبت به زمان شروع نشان دادند (۲۶). کوربین^۲ (۱۹۷۲) با دقت بیشتر به این نتیجه رسید که مقالات تحقیقی در این حوزه اختلاف زیادی از نظر نمونه‌ها، نوع تکالیف و روش‌شناسی دارند که نمی‌توان براساس آنها به نتیجه قطعی و کلی دست یافت. وی پیشنهاد می‌کند که تحقیقات بیشتری براساس شیوه‌های مختلف مداخله‌های روان‌شناختی بر نمونه‌های متفاوت لازم است تا بتوان در این زمینه اظهارنظر کرد (۱۶). ولمن^۳ (۱۹۸۶) طی تحقیقی دریافت که تأثیر برنامه‌های روان‌شناختی ثابت نیست. به همین دلیل نمی‌توان به‌طور منطقی تضمین کرد که بر تمامی عملکردهای حرکتی مؤثر واقع شوند. به این ترتیب هنوز نمی‌توان نظر مشخصی در زمینه اثر برنامه‌های آموزشی بر مهارت‌های روان‌شناختی ورزشکاران ارائه کرد (۱۷).

در زمینه استفاده از فنون مختلف مداخله‌های روان‌شناختی، آندره و مینز^۴ (۱۹۸۶) پیشنهاد می‌کنند که تمرینات ذهنی به‌تنهایی تضمین نمی‌کند که عملکرد در یک تکلیف حرکتی خاص بهبود یابد، بلکه تمرین در کنار استفاده از ترکیبی از مهارت‌های روان‌شناختی می‌تواند به‌عنوان یک جایگزین مطرح شود (۱۳). هال و راجرز (۱۹۸۹) مشاهده کردند که برنامه‌های آموزشی روان‌شناختی کاربردی در ورزش به‌طور معمول به‌صورت ترکیبی از فنون به‌کار می‌روند. دو فن روان‌شناختی که به همراه تصویرسازی اغلب استفاده می‌شوند، آرام‌سازی و صحبت با خود است (۱۹). سوین^۵ (۱۹۷۷) و واینبرگ، سیبورن و جکسون^۶ (۱۹۸۱) نشان دادند که استفاده از تصویرسازی به همراه آرام‌سازی بسیار مؤثرتر از استفاده از تصویرسازی صرف است (۳۱). محققان تلاش کرده‌اند تا تأثیر یک برنامه آموزشی روان‌شناختی را که ترکیبی از چند روش روان‌شناختی کاربردی در ورزش است، بررسی کنند. همچنین با سنجش آثار آن بر برخی از متغیرهای روان‌شناختی مانند بهداشت روانی، توجه مناسبی از این برنامه برای بهبود عملکرد ورزشی ارائه دهند و در نتیجه مسیری مشخص در راستای استفاده و انتخاب فنون مختلف کاربردی روان‌شناختی طی یک برنامه آموزش روان‌شناختی مشخص کنند.

1 - Nicholls and Polman

2 - Corbin

3 - Wollman

4 - Andre and Means

5 - Suinn

6 - Weanberg, Seabourne and Jackson

زیچکسوسوسکی و تاکاناکا^۱ (۲۰۰۱)، مطرح می‌کنند دوچرخه‌سوارانی که از ویژگی هیجانی خود آگاه می‌شوند در واقع موفق به کسب یکی از مؤلفه‌های مهم در رشته دوچرخه‌سواری شده‌اند. برخی دوچرخه‌سواران اگر پیش از مسابقه آرامش یابند، عملکردشان بهبود پیدا می‌کند. به بیان دیگر، ناتوانی در مدیریت هیجان در لحظات پیش از مسابقه به عملکرد آسیب می‌رساند (۳۴). در این میان لندرز و بوجه (۱۹۹۳) و وینبرگ و گودر (۲۰۰۳) عنوان کرده‌اند که آثار ناتوانی (ضعف) بهداشت روانی این است که ورزشکار کنترلی بر شرایط مسابقه ندارد، به همین دلیل با مصرف غیرضروری انرژی پیش از مسابقه، حس خستگی اغلب سریع‌تر آغاز می‌شود (۳۳). ویلیان و هاریس^۲ (۲۰۰۱)، نیز اظهار داشته‌اند که برخی ورزشکاران وقتی پیش از مسابقه هیجان بیشتری را تجربه می‌کنند، عملکرد بهتری دارند. هورمون آدرنالین آنها ترشح می‌شود و ممکن است برانگیختگی، وحشت یا تندی را احساس کنند. کاهش بسیار هیجان پیش از مسابقه، احتمالاً به از دست دادن انرژی، احساس رخوت و کاهش انگیزش می‌انجامد (۳۲). تیلور (۲۰۰۲) در این مورد بیان می‌دارد، حفظ تحرک در دوچرخه‌سواران پیش از مسابقه، یکی از روش‌های ارزشمند مدیریت هیجان برای کاهش آن است که از طریق آموزش‌های روان‌شناختی صورت می‌گیرد (۳۰). به اعتقاد ریدروآچتربرگ^۳ (۲۰۰۰)، آموزش‌های روان‌شناختی، اثر مستقیم بر بهداشت روانی و عملکرد ورزشی ورزشکاران دارد.

شایان ذکر است هیجان‌ات در صورتی که به‌خوبی مدیریت نشوند، با تأثیر منفی بر بهداشت روانی، عملکرد ورزشی را تضعیف می‌کنند. اسکان‌من و پاستر^۴ (۱۹۷۸)، اسمیتا^۵ (۱۹۸۰)، سیمون و مارتنز^۶ (۱۹۷۹) و لندرز (۱۹۸۰) تحقیقات علمی در این زمینه انجام داده‌اند و معتقدند هیجان زیاد بهداشت روانی ورزشکاران را مختل می‌سازد. به‌طوری‌که آنها توجه و تمرکز خود را از دست می‌دهند. فشار روانی زیادی را تجربه می‌کنند و دچار تنش و اضطراب می‌شوند. در چنین شرایطی آموزش‌های روان‌شناختی بسیار مؤثرند (۱۸). از سوی دیگر، با توجه به اینکه همواره مربیان و مسئولان تیم‌های ورزشی به‌دنبال بهره‌گیری از خدمات مشاوره‌ای و روان‌شناسی ورزشی‌اند، از محتوا و اهداف مرتبط با برنامه آموزشی - پژوهشی حاضر می‌توان به‌عنوان الگو و مدلی در

1 - Zickksovoski and taknaka

2 - Wilyan and Haris

3 - Ridroachtrberg

4 - Eskanman and Paster

5 - Esmita

6 - Simon and Martinz

زمینه‌های متفاوت رشته‌های ورزشی استفاده به عمل آورد، زیرا اجرای اینگونه تحقیقات و شناسایی اثربخشی مداخله‌های روان‌شناختی در زمینه‌های عملکرد ورزشی، می‌تواند زمینه‌های لازم را برای سیاست‌گذاری دقیق‌تر در مداخله‌های روان‌شناختی و مشاوره‌ای و استفاده از فنون آن فراهم سازد.

باتوجه به این مسئله، به‌نظر می‌رسد بررسی عوامل روان‌شناختی مؤثر بر بهداشت روانی بازیکنان و میزان تأثیر هریک از آنها اهمیت بسیار زیادی دارد. اینکه هریک از عوامل شناخته‌شده روان‌شناختی چگونه و به چه میزان بر بهداشت روانی بازیکنان مؤثر است و چگونه می‌توان با بهینه‌سازی آنها به ارتقای عملکرد ورزشکار کمک کرد، مسئله اصلی علم روان‌شناسی ورزش است.

از این‌رو، هدف از این پژوهش مطالعه تأثیر برنامه آموزش روان‌شناختی بر بهداشت روانی بازیکنان نخبه بسکتبال در مسابقات لیگ برتر سال ۱۳۸۸ است. در واقع، در این تحقیق میزان تأثیر یک برنامه تدوین‌شده آموزش روان‌شناختی مشتمل بر ترکیبی از فنون روان‌شناختی تصویرسازی، آرام‌سازی تدریجی عضلانی و جلسات مشاوره گروهی و انفرادی بر کارکردهای روان‌شناختی و بهداشت روانی بسکتبالیست‌های نخبه در مسابقات لیگ برتر سال ۱۳۸۸ بررسی می‌شود تا به این پرسش اصلی که آیا برنامه‌های آموزشی روان‌شناختی بر بهداشت روانی بازیکنان نخبه بسکتبال تأثیر دارد یا نه، پاسخ دهد.

روش تحقیق

این تحقیق از نوع نیمه‌آزمایشی است و در سه مرحله به شرح زیر انجام می‌شود:

مرحله اول: پیش‌آزمون. در این مرحله به مدت ۲ هفته با استفاده از سیاهه شخصیتی چندوجهی مینه‌سوتا

۲-، فرم بازسازی‌شده ورزشکاران آزمون و در اولین مرتبه بهداشت روانی ارزیابی شد. بنابراین سیاهه مذکور قبل از اجرای تمرین و در رختکن هر دو تیم صبا مهر قزوین و پتروشیمی بندر امام با دو گروه آزمایش و شاهد اجرا شد. در نهایت پس از اجرای سه مسابقه اولیه هریک از ۱۵ بازیکن ارزیابی شدند.

مرحله دوم: مداخله‌های روان‌شناختی. مداخله‌های روان‌شناختی در دو شکل مجزا با عنوان مداخله‌های بالینی - مشاوره و تربیتی صورت گرفت. برنامه‌های آموزشی روان‌شناختی در بخش مداخله‌های تربیتی توسط مربی و هنگام تمرینات رسمی اعمال شد. علاوه بر آن، مداخله‌های روان‌شناختی در بخش مشاوره - بالینی توسط یک فرد متخصص در کلاس‌های رسمی مشاوره گروهی و زمان‌های غیررسمی، مشاوره انفرادی انجام پذیرفت. به‌گونه‌ای دقیق ۲۱ جلسه برای هر یک از مداخله‌های مشاوره - بالینی و مداخله‌های تربیتی در نظر گرفته شد و فرایند اعمال برنامه آموزشی چهارماه به طول انجامید و هرکدام از اقدامات مشاوره گروهی، تصویرسازی ذهنی و آرامش‌سازی به مدت ۲۱ جلسه انجام گرفت. شایان ذکر است اعمال مداخله‌های روان‌شناختی در زمینه‌های تربیتی و مشاوره - بالینی به‌صورت همزمان صورت می‌پذیرفت.

مرحله سوم - پس‌آزمون: باتوجه به اعمال متغیر آزمایشی یا مداخله‌های روان‌شناختی با فاصله زمانی یک هفته، فرایند پس‌آزمون در نظر گرفته شد و داده‌های تجربی مرتبط با متغیرهای پژوهش در مرحله انتهای پژوهش جمع‌آوری شدند. سیاهه مذکور قبل از اجرای تمرین جمع‌آوری شد.

جامعه آماری این پژوهش، در حیطه جوامع محدود جای می‌گیرد و توان تهیه فهرست دقیقی برای اعضای جامعه وجود دارد، زیرا تمامی بازیکنان شرکت‌کننده در لیگ برتر بسکتبال ایران در سال ۱۳۸۸ را که حدود ۱۵۰ نفر بوده‌اند، دربر گرفته است. بنابراین تمامی بازیکنان تیم‌های صبا مهر قزوین، مهram تهران، دانشگاه آزاد تهران، هیأت بسکتبال شهرکرد، شهرداری گرگان، پتروشیمی، بندر امام، لوله آس شیراز، ذوب آهن اصفهان و توزین الکتریک کاشان و پاسارگاد شیراز را شامل می‌شود که از میان آنها دو تیم صبا مهر قزوین و پتروشیمی بندر امام به عنوان گروه آزمایش و شاهد، به‌صورت هدفمند در دسترس انتخاب شدند.

با تأکید بر مفروضه تحقیقات نیمه‌آزمایشی، یک گروه آزمایش ۱۵ نفری و یک گروه شاهد ۱۵ نفری در نظر گرفته شده است. باتوجه به اینکه حجم نمونه‌های گروه آزمایش و شاهد، دست کم باید ۱۵ نفر باشد (۷) می‌توان حجم نمونه را کافی در نظر گرفت. باتوجه به حضور این دو تیم در مسابقات قهرمانی سوپر لیگ باشگاه‌های ایران و سطح نسبتاً یکسان حاکم بر تیم‌های حاضر، می‌توان نتیجه گرفت که دو گروه از همسانی بالایی برخوردارند. همچنین نتایج پایانی این مسابقات بر این امر صحت گذاشت. در جایی که تیم صبا مهر قزوین در رده چهارم و

پتروشیمی بندر امام در رده سوم جدول بوده‌اند و در رقابت‌های رودررو نیز طی فصل با اختلاف ناچیز هر کدام یک برد را مقابل یکدیگر به‌دست آورده‌اند، به‌عنوان دو گروه آزمایش و شاهد در نظر گرفته شدند.

ابزار اندازه‌گیری

ابزار مورد استفاده در این پژوهش، سیاهه شخصیتی چندوجهی مینه‌سوتا - ۲ فرم بازسازی شده، در راستای بررسی ویژگی‌های شخصیتی است. این سیاهه که در واقع نسخه نوین سیاهه شخصیتی چندوجهی مینه‌سوتا است، اولین بار در سال ۱۹۴۳ منتشر شد. سازندگان آزمون «هته وی»^۱ و «مک کین‌لی»^۲ بودند.

آزمون سیاهه شخصیتی چندوجهی مینه‌سوتا - ۲، از جمله آزمون‌هایی است که به‌عنوان یکی از ابزارهای معتبر سنجش، در تشخیص‌های آسیب‌شناسی روانی و بهداشت روانی کاربرد فراوان دارد. مقاله‌ها و پژوهش‌های بسیاری که همه‌ساله در مورد جنبه‌های گوناگون این آزمون در سراسر جهان منتشر می‌شود، از اهمیت کاربردی، برخورداری از روایی و اعتبار بالا و پذیرش چشمگیر آن در میان متخصصان بالینی حکایت می‌کند (نیکخو و پاشا شریفی، ۱۳۷۸).

پرسشنامه شخصیتی چندوجهی مینه‌سوتا تجدیدنظرشده، پرسشنامه استاندارد برای فراخوانی دامنه گسترده‌ای از ویژگی‌های خودتوصیفی و نمره‌گذاری آنهاست که یک شاخص کمی از سازگاری هیجانی فرد و نگرش وی به شرکت در آزمون را به‌دست می‌دهد. پس از تدوین سیاهه شخصیتی چندوجهی مینه‌سوتا - ۲ فرم بازسازی شده توسط هته وی و مک کین‌لی در سال ۱۹۴۰، این آزمون یکی از کاربردی‌ترین پرسشنامه‌های شخصیتی بالینی بوده و بیش از ۸ هزار منبع تحقیقی درباره آن منتشر شده است (گراهام و لیلی، ۱۹۸۴؛ لوبین و همکاران، ۱۹۸۵؛ پیوتروسکی و کلر، ۱۹۸۹). بدین‌سان سیاهه شخصیتی چندوجهی مینه‌سوتا - ۲ فرم بازسازی شده، علاوه بر کاربرد مفید بالینی، پیشینه تحقیقاتی گسترده‌ای را پدید آورده و اغلب به‌عنوان نوعی ابزار اندازه‌گیری به‌کار رفته است.

در دهه ۱۹۳۰ و ۱۹۴۰، سیاهه شخصیتی چندوجهی مینه‌سوتا به‌عنوان نوعی ابزار پیچیده روان‌شناختی برای تشخیص بهداشت روانی به‌صورت طبقه‌های مختلف افراد روان‌رنجور و روان‌پریش، طراحی می‌شد، از آن

1 - Hathway
2 - Mackinley

هنگام به بعد کاربرد آن به انواع موقعیت‌ها، از جمله سازمان‌های استخدامی، مراکز مشاوره دانشگاه‌ها، درمانگاه‌های بهداشت روانی، مدارس، باشگاه‌ها و صنعت و نیز به امور پژوهشی و آموزشی گسترش یافته است (نیکخو و پاشا شریفی، ۱۳۷۸).

ویژگی‌های روان‌سنجی

از آنجا که آزمون سیاهه شخصیتی چندوجهی مینه‌سوتا - ۲ فرم بازسازی شده با ویژگی‌های فرهنگی کشورمان هماهنگی کامل ندارد، تلاش شد تا فرم اصلی، رواسازی، اعتباریابی و استانداردسازی شود تا هم در زمینه‌های درمانی و هم در حیطه‌های پژوهشی به کار برده شود. از این رو پس از محاسبات دقیق روان‌شناسی که یک سال به طول انجامید، پرسشنامه سیاهه شخصیتی چندوجهی مینه‌سوتا - ۲ فرم بازسازی شده در کشور ایران، توسط کامکاری و شکرزاده (۱۳۸۸) رواسازی^۱، اعتباریابی^۲ و استانداردسازی شد و به‌عنوان ابزاری مطمئن و جان‌نشین آزمون سیاهه شخصیتی چندوجهی مینه‌سوتا فرم بلند معرفی شد. این آزمون دارای یک نیم‌رخ برای روایی و چهار نیم‌رخ برای مقیاس‌های بالینی، شامل ضرایب اعتبار پرسشنامه فوق، در تمامی مقیاس‌ها بالاتر از ۰/۸۵ است.

در نهایت، در زمینه روایی محتوایی، پرسشنامه پژوهش حاضر مطرح می‌شود که شامل ۸ مقیاس روایی، ۱۲ مقیاس بالینی، ۱۴ مقیاس جسمانی - شناختی و درون‌سازی، ۱۱ مقیاس برون‌سازی، بین‌فردی و علائق و ۵ مقیاس آسیب‌شناسی شخصیت است. علاوه بر روایی محتوایی، پرسشنامه حاضر روایی صوری، ظاهری و سازه نیز دارد. روایی سازه یا روایی عاملی از راه تحلیل عامل تأییدی به‌دست آمده است. در زمینه اعتبار پرسشنامه نیز می‌توان گفت تمامی مقیاس‌های مذکور از روایی بالاتر از ۰/۸۵ است که با استفاده از ضرایب کودر - ریچاردسون و آلفای کرونباخ به‌منظور بررسی تجانس درونی سؤالات حاصل شده است (کامکاری و شکرزاده، ۱۳۸۸).

از جیرسرای (۱۳۸۹)، اعتبار سیاهه شخصیتی چندوجهی مینه‌سوتا - ۲ فرم بازسازی شده، را در هر یک از مقیاس‌ها بالاتر از ۰/۸۴ و شمعونیان (۱۳۸۹) آن را بالاتر از ۰/۸۶ گزارش کرده‌اند. شایان ذکر است که در هر دو پژوهش، به روایی صوری، ظاهری، عاملی و سازه سیاهه یادشده اشاره شده است.

1 - Validity

2 - Reliability

مدل آماری، تحلیل کوواریانس یکطرفه است که پس از تعیین نرمال بودن خرده‌مقیاس‌های بهداشت روانی استفاده شده است و برای افزایش روایی درونی، متغیرهای پیش‌آزمون در دو گروه آزمایش و شاهد مورد همپراش^۱ قرار گرفته تا توان آزمون افزایش یابد. بنابراین با همپراش کردن متغیر پیش‌آزمون، به بررسی آثار آموزش روان‌شناختی بر بهداشت روانی پرداخته شده است.

نتایج و یافته‌های تحقیق

جدول ۱ - تحلیل کوواریانس مرتبط با بررسی تأثیرات آموزش بر مقیاس‌های بالینی

| سطح معنی داری | | میزان F | | | میانگین مجذورات | | | |
|---------------|-----------|---------|-------|-----------|-----------------|--------|-----------|-------------------------------|
| گروه | پیش آزمون | خطا | گروه | پیش آزمون | خطا | گروه | پیش آزمون | |
| ۰/۰۰۱ | ۰/۱۸۳ | — | ۱۵/۴۰ | ۱/۹۰ | ۲۲/۶۴ | ۳۴۸/۸۳ | ۴۳/۱۲ | نارسایی هیجانی / درون سازی |
| ۰/۰۱۰ | ۰/۰۰۸ | — | ۸/۰۸ | ۸/۸۴ | ۱۳/۸۹ | ۱۱۲/۳۹ | ۱۲۲/۹۴ | نارسایی در تفکر |
| ۰/۴۴۷ | ۰/۰۵۸ | — | ۰/۶۰ | ۴/۰۳ | ۶/۸۵ | ۴/۱۱ | ۲۷/۶۷ | نارسایی رفتاری / برون سازی |
| ۰/۰۰۲ | ۰/۸۰۵ | — | ۱۳/۰۱ | ۰/۰۶ | ۱۳/۵۸ | ۱۷۶/۷۰ | ۰/۸۵ | ضعف روحیه |
| ۰/۰۱۳ | ۰/۳۲۷ | — | ۷/۳۶ | ۱/۰۱ | ۱۷/۰۹ | ۱۲۵/۹۴ | ۱۷/۲۹ | شکایات جسمانی |
| ۰/۰۰۱ | ۰/۵۶۶ | — | ۱۶/۷۶ | ۰/۳۴ | ۶/۹۹ | ۱۱۷/۲۶ | ۲/۳۷ | هیجانان مثبت پایین |
| ۰/۱۶۷ | ۰/۳۳۳ | — | ۲/۰۵ | ۰/۹۸ | ۹/۹۴ | ۲۰/۴۴ | ۹/۷۹ | بدبینی |
| ۰/۱۰۸ | ۰/۰۵۸ | — | ۲/۸۳ | ۴/۰۶ | ۷/۸۲ | ۲۲/۱۸ | ۳۱/۷۵ | رفتار ضداجتماعی |
| ۰/۰۰۳ | ۰/۰۶۸ | — | ۱۱/۷۷ | ۳/۷۰ | ۷/۶۴ | ۸۹/۹۷ | ۲۸/۳۴ | عقاید آزار دیدن |
| ۰/۶۲۵ | ۰/۰۱۵ | — | ۰/۲۴ | ۷/۱۳ | ۱۱/۱۲ | ۸/۱۰ | ۱۴/۱۵ | هیجانان منفی مختل کننده |
| ۰/۶۲۵ | ۰/۰۱۵ | — | ۰/۲۴ | ۷/۱۳ | ۱۱/۱۲ | ۲/۷۳ | ۷۹/۳۴ | تجربیات عجیب و غریب |
| ۰/۹۴۶ | ۰/۱۷۴ | — | ۰/۰۱ | ۱/۹۸ | ۱۳/۶۴ | ۰/۰۶ | ۲۷/۰۹ | فعال بودن بسیار بالا |

جدول ۲ - تحلیل کوواریانس مرتبط با بررسی تأثیرات آموزش بر مقیاس‌های جسمانی، شناختی و درونی‌سازی

| سطح معنی داری | | میزان F | | | میانگین مجذورات | | | |
|---------------|-----------|---------|-------|-----------|-----------------|-------|-----------|---------------------------|
| گروه | پیش آزمون | خطا | گروه | پیش آزمون | خطا | گروه | پیش آزمون | |
| ۰/۰۰۱ | ۰/۶۱۴ | - | ۲۸/۸۴ | ۰/۲۶ | ۱/۰۹ | ۳۱/۵۰ | ۰/۲۸ | احساس ضعف و خستگی |
| ۰/۰۰۱ | ۰/۱۳۳ | - | ۱۳/۶۷ | ۲/۴۵ | ۱/۷۲ | ۲۳/۶۴ | ۴/۲۴ | شکایات گوارش |
| ۰/۱۵۷ | ۰/۳۳۲ | - | ۲/۱۶ | ۰/۹۹ | ۱/۱۸ | ۲/۵۵ | ۱/۱۷ | شکایات سردرد |
| ۰/۴۸۰ | ۰/۲۴۶ | - | ۰/۵۱ | ۱/۴۲ | ۱/۲۵ | ۰/۶۴ | ۱/۷۸ | شکایات عصب - شناسی |
| ۰/۰۲۲ | ۰/۴۶۲ | - | ۶/۱۸ | ۰/۵۶ | ۳/۴۸ | ۲۱/۵۴ | ۱/۹۵ | شکایات شناختی |
| ۰/۰۹۴ | ۰/۳۹۰ | - | ۳/۰۹ | ۰/۷۷ | ۰/۴۶ | ۱/۴۴ | ۰/۳۵ | عقاید مرگ / خودکشی |
| ۰/۰۳۷ | ۰/۴۱۷ | - | ۵/۰۱ | ۰/۶۸ | ۱/۶۴ | ۸/۲۳ | ۱/۱۳ | درماندگی / ناامیدی |
| ۰/۰۸۲ | ۰/۲۶۰ | - | ۳/۳۵ | ۱/۳۴ | ۱/۱۲ | ۳/۷۵ | ۱/۵۰ | خود تردیدی |
| ۰/۰۸۳ | ۰/۵۸۸ | - | ۳/۳۳ | ۰/۳۰ | ۲/۸۱ | ۹/۳۷ | ۰/۸۵ | ناکارآمدی |
| ۰/۰۵۲ | ۰/۲۱۷ | - | ۴/۳۷ | ۱/۶۲ | ۱/۸۳ | ۷/۸۱ | ۲/۹۷ | نگرانی / فشار روانی |
| ۰/۰۰۵ | ۰/۵۶۱ | - | ۱۰/۰۵ | ۰/۳۵ | ۱/۱۷ | ۱۱/۸۱ | ۰/۴۱ | اضطراب |
| ۰/۱۷۱ | ۰/۳۰ | - | ۲/۰۱ | ۵/۴۵ | ۱/۵۷ | ۳/۱۶ | ۸/۵۶ | آمادگی برای خشم |
| ۰/۲۹۱ | ۰/۰۷۱ | - | ۱/۱۷ | ۳/۶۴ | ۲/۵۵ | ۳ | ۹/۳۱ | ترس های محدود کننده رفتار |
| ۰/۴۶۱ | ۰/۱۳۶ | - | ۰/۵۶ | ۲/۴۱ | ۱/۸۹ | ۱/۰۶ | ۴/۵۶ | ترس های چندگانه مشخص |

جدول ۳ - تحلیل کوواریانس مرتبط با بررسی تأثیرات آموزش بر مقیاس‌های برونی‌سازی، بین فردی و علائق

| سطح معنی داری | | میزان F | | | میانگین مجذورات | | | |
|---------------|-----------|---------|-------|-----------|-----------------|-------|-----------|---------------------------------|
| گروه | پیش آزمون | خطا | گروه | پیش آزمون | خطا | گروه | پیش آزمون | |
| ۰/۴۲۹ | ۰/۴۱۷ | - | ۰/۶۵ | ۰/۶۸ | ۳/۰۱ | ۱/۹۵ | ۲/۰۶ | مشکلات سلوکی نوجوانی |
| ۰/۰۰۱ | ۰/۶۸۶ | - | ۸۳/۱۳ | ۰/۱۶ | ۰/۴۶ | ۳۸/۴۶ | ۰/۰۷ | سوءاستفاده از مواد |
| ۰/۳۶۲ | ۰/۰۰۱ | - | ۰/۸۷ | ۲۶/۳۶ | ۲/۰۵ | ۱/۷۸ | ۵۴/۱۱ | پرخاشگری |
| ۰/۸۸۵ | ۰/۰۸۸ | - | ۰/۰۲ | ۳/۲۰ | ۴/۰۱ | ۰/۰۸ | ۱۲/۸۲ | فعالیت گرایبی |
| ۰/۰۴۰ | ۰/۴۴۴ | - | ۴/۸۱ | ۰/۶۱ | ۲/۳۴ | ۱۱/۳۱ | ۱/۴۳ | مشکلات خانوادگی |
| ۰/۰۵۶ | ۰/۲۸۳ | - | ۴/۱۲ | ۱/۲۱ | ۴/۴۳ | ۱۸/۲۶ | ۵/۳۸ | منفعل گرایبی بین فردی |
| ۰/۰۰۲ | ۰/۵۶۴ | - | ۱۳/۳۴ | ۰/۳۴ | ۲/۲۹ | ۳۰/۶۱ | ۰/۷۸ | اجتناب اجتماعی |
| ۰/۵۸۵ | ۰/۰۱۱ | - | ۰/۳۰ | ۷/۹۲ | ۱/۶۷ | ۰/۵۱ | ۱۳/۲۷ | کم رویی |
| ۰/۰۰۱ | ۰/۹۵۶ | - | ۱۶/۱۳ | ۰/۰۱ | ۱/۶۸ | ۲۷/۲۶ | ۰/۰۱ | عدم پیوند گرایبی و احساس تنهایی |
| ۰/۰۰۸ | ۰/۰۱۶ | - | ۸/۶۴ | ۶/۸۶ | ۱/۸۰ | ۱۵/۵۶ | ۱۲/۳۵ | علائق ادبی - زیباییشناسی |
| ۰/۳۸۰ | ۰/۰۰۱ | - | ۰/۸۰ | ۱۴/۱۵ | ۳/۱۸ | ۲/۵۶ | ۱۱/۴۵ | علائق مکانیکی / جسمانی |

جدول ۴ - تحلیل کوواریانس مرتبط با بررسی تأثیرات آموزش بر مقیاس‌های آسیب‌شناسی پنج‌گانه شخصیت

| سطح معنی داری | | میزان F | | | میانگین مجذورات | | | |
|---------------|-----------|---------|-------|-----------|-----------------|--------|-----------|----------------------------------|
| گروه | پیش آزمون | خطا | گروه | پیش آزمون | خطا | گروه | پیش آزمون | |
| ۰/۱۶۶ | ۰/۴۶۵ | - | ۲/۰۷ | ۰/۵۵ | ۸/۰۳ | ۱۶/۶۴ | ۴/۴۶ | تمایل به پرخاشگری |
| ۰/۰۰۵ | ۰/۰۸۷ | - | ۹/۷۲ | ۳/۲۵ | ۱۵/۸۶ | ۱۵۴/۲۴ | ۵۱/۵۵ | روان پریشی |
| ۰/۳۶۸ | ۰/۴۰۲ | - | ۰/۸۴ | ۰/۷۳ | ۵/۵۵ | ۴/۷۰ | ۴/۰۶ | بی مسئولیتی و بی قیدی |
| ۰/۰۲۰ | ۰/۰۱۸ | - | ۶/۴۳ | ۶/۶۷ | ۵/۸۱ | ۳۷/۴۱ | ۳۸/۸۲ | روان نرنندی و هیجان‌های منفی |
| ۰/۰۰۱ | ۰/۷۳۱ | - | ۱۸/۱۹ | ۰/۱۲ | ۷/۷۱ | ۱۴۰/۳۲ | ۰/۹۳ | درون‌گرایی و هیجان‌ات مثبت پایین |

بحث و نتیجه‌گیری

تأثیر یک برنامه آموزش روان‌شناختی بر بهداشت روانی، یکی از هدف‌های این پژوهش بود که با استفاده از مدل آماری تحلیل کوواریانس آزمایش شد. نتایج نشان داد که آموزش‌های روان‌شناختی به ترتیب با تأکید بر نیمرخ‌های مذکور بر ویژگی‌های نارسایی هیجانی / درون‌سازی، نارسایی در تفکر، ضعف روحیه، شکایات جسمانی، هیجان‌ات مثبت پایین، عقاید آزار دیدن (که مرتبط با مقیاس‌های بالینی هستند)، احساس ضعف و خستگی، شکایات شناختی، درماندگی / ناامیدی، نگرانی / فشار روانی، اضطراب (که مرتبط با مقیاس‌های جسمانی / شناختی و درون‌سازی هستند)، سوء استفاده از مواد، مشکلات خانوادگی، منفعل‌گرایی بین فردی، اجتناب اجتماعی، عدم پیوند‌گرایی و احساس تنهایی، علایق ادبی - زیباشناسی (که مرتبط با مقیاس‌های برون‌سازی، بین‌فردی و علایق هستند) و در نهایت، روان‌پریشی، روان‌نژندی و هیجان‌های منفی (که مرتبط با مقیاس‌های آسیب‌شناسی پنج‌گانه هستند)، مؤثر است به طوری که سبب کاهش ویژگی‌های مزبور و در نتیجه افزایش بهداشت روانی در گروه آزمایش شدند.

با مقایسه یافته‌های تحقیق حاضر و پیشینه تحقیقات، می‌توان گفت تحقیق حاضر با یافته‌های تحقیق کریشنان (۲۰۰۶) مبنی بر معنادار بودن اثر تمرینات یوگا روی شخصیت و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان، پژوهش دوئک (۲۰۰۸) که عنوان می‌کند مداخلات می‌تواند تأثیر زیادی در تغییر شخصیت داشته باشد؛ تحقیق رابرتز و همکاران (۲۰۰۶) که نشان دادند مداخلات روان‌شناختی می‌تواند موجب تغییرات در ویژگی‌های شخصیتی (که بیشتر نسبتاً ثابت در نظر گرفته می‌شدند)، شود، همسوست. البته تحقیق‌هایی که به طور کامل هم‌جهت با تحقیق حاضر بوده و به بررسی تأثیر مداخلات بر ویژگی‌های شخصیتی پرداخته باشند، اندک‌اند که امکان نتیجه‌گیری دقیقی را در این مورد فراهم نمی‌سازند و برای اظهار نظر قطعی تحقیقات بیشتری لازم است. در زمینه دیگر زیرشاخه‌های مرتبط با شخصیت تحقیقات دیگری نیز وجود دارند که بر نتایج تحقیق حاضر صحت می‌گذارند. از آن جمله می‌توان به هال و راجرز (۱۹۸۹) اشاره کرد که اظهار داشتند برنامه‌های آموزشی روان‌شناختی کاربردی در ورزش معمولاً به صورت ترکیبی از فنون استفاده می‌شوند و فنون روان‌شناختی تصویرسازی، آرام‌سازی و صحبت با خود از آموزش‌های مؤثر بر بهداشت روانی هستند. صنعتکاران و شاه‌قلی (۱۳۸۶) نیز نشان دادند که تمرینات آرام‌سازی در افزایش اعتماد به نفس و سطح عملکرد و کاهش اضطراب

شناختی و جسمانی اثر دارد. پاتسیاروس و همکاران (۲۰۰۲) عنوان کردند آموزش‌های روان‌شناختی گذشته از اینکه اشتغال ذهنی و اضطراب حالتی و صفتی ورزشکاران را کاهش می‌دهد، سبب افزایش روابط بین‌فردی، عزت نفس و تمرکز ورزشکاران حرفه‌ای والیبالی نیز می‌شود. همچنین زیچکسووسکی و تاکانا (۲۰۰۱) بیان داشتند آموزش کنترل هیجان یکی از آموزش‌های روان‌شناختی است که بهداشت روانی را افزایش می‌دهد و عملکرد را بهبود می‌بخشد. کوهن و همکاران (۱۹۹۰) نیز مطرح کردند که اعمال روش‌های رفتاری - شناختی سبب افزایش اعتماد به نفس و کاهش اشتغالات ذهنی از طرفی و افزایش تمرکز حواس و عملکرد از طرف دیگر می‌شود. هالن و بنت (۱۹۸۳) نیز اظهار داشتند که آموزش مکالمه با خویشتن سبب کاهش افکار منفی و افزایش افکار مثبت در قهرمانان شنا و شیرجه می‌شود. به گفته کریشنباوم و همکاران (۱۹۹۸) نیز ارائه مداخلات روان-شناختی، به آثار مثبت بر کنترل بیشتر احساسات در گلف‌بازان نخبه می‌انجامد. نیکلس و پالمن (۲۰۰۸) نیز مطرح کردند که مداخلات تصویرسازی بر ورزشکاران گلف مؤثر است و نتیجه گرفتند که حالت ذهنی سیال سبب عملکرد بهتر نسبت به زمان شروع می‌شود. به باور تیلور (۲۰۰۲) حفظ تحرک در دوچرخه‌سواران پیش از مسابقه یکی از روش‌های ارزشمند مدیریت هیجان برای کاهش هیجان است که از راه آموزش‌های روان‌شناختی صورت می‌گیرد. ریدروآچتربرگ (۲۰۰۰) نیز گفته است آموزش‌های روان‌شناختی، اثر مستقیم بر بهداشت روانی و عملکرد ورزشی ورزشکار دارد و در نهایت، لیندوال و لیندگرن (۲۰۰۵) عنوان کردند که یک برنامه تمرینی مداخلاتی شش‌ماهه می‌تواند افزایش معناداری را در مقیاس‌های اضطرابی جسمانی - اجتماعی ایجاد کند. از طرف دیگر، نتایج تحقیق کوربین (۱۹۷۲) که عنوان کرد تأثیر برنامه‌های روان‌شناختی ثابت نیست، با نتایج تحقیق ما ناهماهنگ است. هرچند در اینجا شایان یادآوری است که مشکل اصلی که می‌تواند از عوامل تناقض در نتایج تحقیقات مختلف در زمینه‌های شخصیتی باشد، استفاده از مقیاس‌های متفاوت در بررسی نیمرخ شخصیتی و عوامل مؤثر بر بهداشت روانی است. از دیگر مواردی که می‌توان به آن پرداخت، نمونه‌های تحقیقات مختلف است. در کل باید عنوان کرد که تعداد بسیار کم تحقیقات در زمینه مداخلات مؤثر بر عوامل شخصیتی بیشتر ناشی از باوری نه‌چندان قابل اتکا و کهنه به‌ویژه در میان صفت‌گرایان است مبنی بر اینکه شخصیت شامل تعدادی صفت تغییرناپذیر است.

در خاتمه براساس یافته‌های تحقیق حاضر و مقایسه آن با تحقیقات پیشین، می‌توان گفت باتوجه به اینکه آموزش‌های روان‌شناختی ممکن است به‌صورت مستقیم بر بهداشت روانی و به‌صورت غیرمستقیم بر عملکرد تأثیر بگذارد، در صورت مؤثر بودن آموزش‌های روان‌شناختی مانند کنترل هیجان، کاهش اضطراب، کنترل خشم و ... بر بازیکنان، می‌توان بهداشت روانی آنان را افزایش داد و هیجان، اضطراب و ... را در حد بهینه و مطلوب نگه داشت.

منابع و مآخذ

۱. اصلانخانی، محمدعلی. شمسی پوردهکردی و شمس، امیر. (۱۳۸۷). "مقایسه ویژگی‌های شخصیتی خودپایی و احساس‌جویی ورزشکاران نخبه و غیرنخبه و غیرورزشکاران". نشریه علوم حرکت انسان، دوره ۱، شماره ۲، ص ۱۳۰ - ۱۲۳.
۲. اصلانخانی، محمدعلی. شهیدی، شهریار. (۱۳۷۸). "بررسی و مقایسه منتخبی از ویژگی‌های روان‌شناختی دانشجویان دختر و پسر ورزشکار و غیرورزشکار دانشگاه‌های زیر پوشش وزارت فرهنگ و آموزش عالی مستقر در تهران". المپیک، دوره ۱، شماره ۳ (شماره پیاپی ۳)، پاییز و زمستان ۱۳۷۸، ص ۷۸ - ۵۷.
۳. بشارت، محمدعلی. (۱۳۸۶). "مقایسه ویژگی‌های شخصیتی ورزشکاران در ورزش‌های فردی و گروهی". مجله علوم روان‌شناختی، دوره ۶، شماره ۲۳، پاییز ۱۳۸۶، ص ۲۳۳۰ - ۲۴۷.
۴. بشارت، محمدعلی. عباسی، غلامرضا. میرزاکسفیدی، رضا. (۱۳۸۴). "تبیین موفقیت ورزشی در ورزش‌های گروهی و فردی برحسب هوش هیجانی". المپیک، دوره ۱۳، شماره ۴، (شماره پیاپی ۳۲)، پاییز و زمستان ۱۳۸۴، ص ۹۶ - ۸۷.
۵. جیرسرایبی، علی‌اکبر. (۱۳۸۸). "مقایسه ویژگی‌های شخصیتی کشتی‌گیران فرنگی و آزاد در سه رده سنی نوجوانان، جوانان و بزرگسالان". پایان‌نامه کارشناسی‌ارشد.
۶. دلاور، علی. (۱۳۸۴). "روش‌های تحقیق در روان‌شناسی و علوم تربیتی". انتشارات پیام نور.

۷. شمعونیان، ادگار. (۱۳۸۸). "ویژگی‌های روان‌شناختی دوچرخه‌سواران تیم ملی ایران در دو رده سنی جوانان و بزرگسالان در دو گروه سرعتی و استقامتی". پایان‌نامه کارشناسی‌ارشد.
۸. صنعتکاران، افسانه. شاهقلی، رز. (۱۳۸۶). "تأثیر تمرینات آرام‌سازی بر میزان اضطراب حالت - رقابتی و سطح عملکرد بانوان بسکتبالیست باشگاه‌های منتخب تهران". اولین همایش بین‌المللی علمی - ورزشی دانشگاه‌های جهان اسلام.
۹. کامکاری، کامبیز. (۱۳۷۶). "مقایسه عزت نفس ورزشکاران مؤنث و مذکر رشته‌های مادر در تیم ملی شنا و شیرجه، دو و میدانی و ژیمناستیک". پایان‌نامه کارشناسی‌ارشد.
۱۰. کامکاری، کامبیز. شکرزاده، شهره. (۱۳۸۸). "رواسازی، اعتباریابی و استانداردسازی سیاهه شخصیتی چندوجهی مینه‌سوتا - ۲". فرم بازسازی‌شده.
۱۱. گیل، دایان. (۱۳۸۲). "پویایی‌های روان شناختی در ورزش". ترجمه نورعلی خواجهوند، انتشارات کوثر.
۱۲. هادی‌پور، مجتبی. شعبانی بهار، غلامرضا. عرفانی، نصراله. (۱۳۸۶). "مقایسه و شناخت ارتباط بین چهار خصیصه شخصیتی آیزنک و میزان پرخاشگری ورزشکاران مرد رشته‌های انفرادی و تیمی شهرستان همدان در سال ۱۳۸۵". اولین همایش بین‌المللی علمی - ورزشی دانشگاه‌های جهان اسلام.

13. Andre, A. and Means, R. (1986). "Influences of anxiety on golf performance. A field test of catastrophe theory". Ph.D. dissertation, university of Missouri - Columbia.

14. Bredemeier, B.L. and Shields, D.L. (2006). "Sports and character development". Research diges, Vol. 7(1), PP: 1-8.

15. Cohn, P.J., Rotella, R.J. and Liloyd, J.W. (1990). "Effects of cognitive - behavioral intervention on the preshot routine and performance in golf". The sport psychologist, 4, PP: 33-47.

16. Corbin, S. (1972). "Learned helplessness". Athory for the age of person control New York, Oxford University.

17. Dweck, C. S. (2008). "Can personality be changed?" *The roel of beliefs in personality and change. Current directions in psychological science, Vol. 1716, PP; 391-394.*

18. Feltz, A. and Landers, E., (1983). "Locus of control repression sensitization and psychological disorder in chronic pain patients". *Journal of clinical psychology, 40. 4. PP:897-900.*

19. Hal, H. and Rajers, P. (1989). "The effect educational style on the creativity and IQ". *The journal of psychology number 64, PP: 22-23.*

20. Highlen, P.S., and Bennett, B.B. (1983). "Elite divers and wrestlers: a comparison between open – and closed – skill athletes". *Journal of sport psychology, 5 PP:390-409.*

21. Jones, G., and Swain, A. (1992). "Intensity and direction as dimensions of competitive state anxiety and relationships with competitiveness". *Perceptual and Motor skills, 74, PP:467-472.*

22. Kendal, P. (1990). "Reliability and validity of the behavioral and emotional rating scale – second edition: parent rating scale". *Children and schools, Vol. 27, No. 3, PP:147-155.*

23. Kirschenbaum, D.S. Owens, D., and O'Connor, E.A. (1998). "Smart golf: preliminary evaluation of a simple, yet comprehensive, approach to improving and scoring the mental game". *The sport psychologist, 12, PP: 271-282.*

24. Krishnan, S. (2006). "Personality development through Yoga practices". *Indian journal of traditional knowledge, Vol 5 (4), PP: 445-449.*

25. Lindwall, M. and Lindgren, E.C. (2005). "Self perception and social physique anxiety in non – physically active adolescent Swedish girls". *Psychology of sport and exercise, Vol. 6 (6), PP: 643-656,*

26. Nicholls, A.R. Polman, C.J. and holt, N.L. (2008). "The effects of individualized imagery interventions on golf performance and flow state: Athletic – Insight".
27. Patsiaouras: A. Papanikolaou, Z. Haritonidis, K., Nikolaidis, D., Keramidas, P. (2002). "The use of the person – centered approach for the reduction of the state – trait anxiety in volleyball palyers". University of Thessaly.
28. Roberts, B.W. Walton, K.E., and Viechtbaner, W. (2006). "Patterns of mean – leval change in personality traits across the course: a metaanalysis of longitudinal studies". *Psychological Bulletin*, 132, PP: 1-25.
29. Shields, D. and Bredemeier, B. (2005). "Can sports build characters"? In D. Lapsley and F.C. Power (Eds) *character psychology and education*(PP: 121-139). Notre Dame, IN: university of Notre Dame Press.
30. Taylor, S. J. (2002). "The relationship between emotion and performance among college baseball palyers". *Journal of applied sport psychology*, 15, PP:262-269.
31. Weanberg, A., Seabourne, S. and Jackson, P. (1981). "Predispositions to experience debilitating and facilitative anxiety in elite and nonelite performers". *The sport psychologist*, 9,PP: 201-211.
32. Wilyan. H. and Haris, B. (2001). "An attributional theory of emotion and motivation". New York, Spriger – Veriag.
33. Winberg, P. and Goder, E. (2003). "The effect general health on the cognitive aspect and personal characteristic in the talent adolescence, public". *general health*, number: 40, PP: 31-33.
34. Zichksovoski, N.and Taknaka, J.(2001). "Relationship between state anxiety and performance in high school divers". *A test of catastrophe theory. Research quarterly for exercise and sport*, 68, supplement abstract, 102.