

## مقایسه ویژگی‌های شخصیتی دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار دانشگاه‌های علوم پزشکی کشور

سعید سوخته‌زاری<sup>۱\*</sup>، فرزاد فرزاد<sup>۲</sup>، مرتضی دوستی<sup>۳</sup>

تاریخ دریافت: ۱۳۹۸/۰۴/۱۸

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۸/۰۷/۱۳

### چکیده

هدف از این پژوهش، مقایسه ویژگی‌های شخصیتی دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار دانشگاه‌های علوم پزشکی بود. روش پژوهش حاضر به لحاظ هدف کاربردی و به لحاظ گردآوری داده‌ها توصیفی از نوع پیمایشی بود که به شکل میدانی انجام شد. جامعه آماری پژوهش، کلیه دانشجویان دانشگاه‌های علوم پزشکی کشور بود. حجم نمونه آماری با استفاده از جدول مورگان ۳۸۴ نفر برآورد گردید. با استفاده از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای و چند مرحله‌ای، ۱۹۲ دانشجوی ورزشکار و ۱۹۲ دانشجوی غیرورزشکار انتخاب شدند. برای گردآوری داده‌ها، از پرسشنامه شخصیت گاسلینگ و همکاران (۲۰۰۳) استفاده شد. تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از آزمون t مستقل انجام شد. نتایج نشان داد که تفاوت معناداری بین ویژگی‌های شخصیتی دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار دانشگاه‌های علوم پزشکی کشور وجود دارد به طوری که میانگین ویژگی‌های شخصیتی در دانشجویان ورزشکار بیشتر است. در ویژگی‌های شخصیتی برون‌گرایی، سازگاری، ثبات عاطفی و تجربه‌اندوزی دانشجویان ورزشکار به طور معناداری نمرات بالاتری نسبت به هم‌تایان غیرورزشکار خود کسب کرده بودند. تنها در مولفه وظیفه‌شناسی تفاوت معناداری بین دو گروه وجود نداشت. در یک نتیجه‌گیری کلی می‌توان گفت فعالیت‌های ورزشی موقعیت‌هایی به وجود می‌آورند که باعث افزایش کنترل ورزشکاران بر ویژگی‌های روانی خود از جمله ویژگی‌های شخصیتی مثبت می‌شوند.

واژه‌های کلیدی: شخصیت، ورزش، روانشناسی ورزشی، ورزش دانشگاهی، دانشگاه علوم پزشکی

۱. نویسنده مسئول، دانشجوی دکتری گروه مدیریت ورزشی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه مازندران، بابلسر، ایران.  
آدرس پستی: تهران، دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، اداره تربیت بدنی. شماره تلفن: ۰۲۱۲۲۴۳۹۸۴۴، شماره تلفن همراه: ۰۹۱۲۵۲۲۷۹۴۵  
Email: sbs66629@yahoo.com

۲. دانشیار گروه مدیریت ورزشی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه مازندران، بابلسر، ایران.

۳. دانشیار گروه مدیریت ورزشی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه مازندران، بابلسر، ایران.

## مقدمه

امروزه با پیشرفت علوم زیستی و روانشناسی کاملاً مشخص شده که موجودی به نام انسان مجموعه‌ای از ویژگی‌های جسمانی و مشخصه‌های روانی است که مطلقاً از یکدیگر قابل تفکیک نیستند (۱). تغییرات بدن انسان مساوی است با تغییرات روح و دگرگونی روح با دگرگونی بدن برابر است. بدن انسان همیشه به صورت یک کل واحد عمل می‌کند، نه به صورت یکسری بخش‌های جدا از هم. ذهن و بدن از هم جدا نیستند و تقریباً هیچ پدیده‌ای وجود ندارد که تأثیرات آن تنها جسمی یا روانی باشد. ذهن از عناصر و استعداد‌های مستقل تشکیل شده است و جسم از بخش‌های متفاوت به وجود آمده است. تغییر در هر بخش آن می‌تواند بر کل بدن اثر بگذارد (۲).

از این حیث، فعالیت‌های تربیت بدنی و ورزش آمیخته به تربیت روانی است و هر تجربه حرکتی یا تغییر جسمانی، یک تغییر یا تجربه روانی به همراه دارد. بنابراین، شرکت مداوم و مستمر در فعالیت‌های جسمانی و ورزشی بر اساس روند یادگیری و تعامل اجتماعی، در صفات اکتسابی شخصیت نقش دارد. بسیاری از روانشناسان از فعالیت بدنی به عنوان مهم‌ترین متغیر محیطی در ایجاد اثرات مثبت و اصلاحی در شخصیت افراد یاد می‌کنند. بر اساس این دیدگاه، فعالیت بدنی منظم با ایجاد تغییرات عمده فیزیولوژیکی - هورمونی و تغییر در ساختار بدن همراه است و این تغییرات به همراه سایر تغییرات (احساس کفایت، استقلال، خودباوری و کسب کانون کنترلی درونی و ...) می‌تواند سبب افزایش سطح کنترل بر ویژگی‌های روانی فرد شود (۳).

لازاروس و منات (۱۹۷۹) شخصیت را به عنوان ساختارها و فرایندهای روان شناختی نسبتاً ثابت و اساسی که تجربه انسان را سازمان داده است و اعمال و

واکنش‌های شخص نسبت به محیط را شکل می‌دهد، تعریف می‌کنند (۳). فیست و فیست<sup>۱</sup> (۲۰۰۶) شخصیت را الگوی نسبتاً پایدار صفات، گرایش‌ها یا ویژگی‌هایی می‌دانند که تا اندازه‌ای به رفتار افراد دوام می‌بخشد (۴). به طور کلی ویژگی‌های شخصیتی، الگوهای همسان افراد در رفتار، احساسات و افکار و ویژگی‌های فردی هستند که موجب تمایز فرد از دیگران می‌شوند. این ویژگی‌ها می‌توانند سه کارکرد داشته باشند: خلاصه کردن صفات شخصیتی فرد، پیش بینی کردن رفتارهای آینده فرد و تبیین رفتارهایی که از فرد سر می‌زنند. دیدگاه صفات بر این فرض استوار است که انسان‌ها از آمادگی‌های گسترده برای انجام عمل برخوردارند و به روش‌های خاصی به محرک‌ها پاسخ می‌دهند. این آمادگی‌های گسترده و روش‌های خاص پاسخ‌دهی، ویژگی‌های شخصیتی هر فرد را تشکیل می‌دهند (۵). بسیاری از روانشناسان معتقدند ساخت اصلی شخصیت آدمی از طریق پنج صفت کلی، نشان داده می‌شود. براساس این مدل، شخصیت از پنج بعد اصلی تشکیل شده که عبارتند از: برونگرایی، سازگاری، ثبات عاطفی، وظیفه شناسی و گشودگی تجربه. حجم انبوهی از تحقیقات در زبان‌های مختلف و با ابزارها و نمونه‌های متفاوت، اصلی بودن این پنج عامل را تأیید کرده و نشان داده‌اند پنج عامل مذکور از اعتبار همگرا و تفکیکی بین ابزار و ناظر، به خوبی برخوردارند و طی تحول فرد نیز نسبتاً پایدار می‌مانند (۶).

اطمینان، احساس امنیت، رضایت مندی، نشاط درونی و امید فراوان به همراه خواهد داشت.

۳. شرط اصلی برخورداری از سلامت معنوی، وجود اعتقاد راسخ به منبع لایزال الهی و رعایت توصیه‌های آن خالق بی‌همتا است که یکی از مهم‌ترین آنها بهره مندی از

1. Feist, J. & Feist

رزق حلال و پاک و پرهیز از غذاهای حرام و ناپاک می‌باشد. ۴. طلب روزی حلال و بهره جستن از رزق پاک، آثار و برکات زیادی همچون، تقویت دینداری، توفیق عمل نیکو، نورانیت قلب، جلب رحمت و حمایت الهی، شکل‌گیری شخصیت مثبت، برخورداری از حمایت خداوند و استجاب دعا را در پی خواهد داشت.

روند تغییر شخصیت بر اثر شرکت در برنامه‌های تمرینی، امری بسیار پیچیده است؛ زیرا سازوکار آن کاملاً شناخته نشده است. بسیاری از محققان نیز کوشیده‌اند به نحوی این سازوکار را توصیف کنند؛ به عنوان نمونه برخی محققان سازوکارهای احتمالی این نوع تغییر در شخصیت را چنین بیان می‌کنند: تغییرات فیزیولوژیکی؛ ورزش باعث تغییراتی از جمله تغییرات هورمونی اثرگذار روی هیجان، خلق و خو و میزان اضطراب و افسردگی می‌شود. تغییرات در درک خود؛ ورزش پتانسیل مثبتی روی عزت نفس و خودپنداره دارد و با کاهش چربی، توزیع مناسب وزن بدن، افزایش سطح انرژی و ظاهری جوان همراه می‌شود. قابلیت اجتماعی و تغییرات در روش زندگی؛ فعالیت بدنی، الگوهای روزمره زندگی از قبیل خوردن، خوابیدن، استراحت کردن و غیره را تغییر می‌دهد و احتمالاً تغییر در سبک و شیوه زندگی روی شخصیت اثر می‌گذارد (۳). پس به احتمال بسیار قوی تغییرات فیزیولوژیکی، تغییرات در ادراک، کسب قابلیت اجتماعی و تغییرات در روش زندگی از عوامل اصلی روند تغییر شخصیت بر اثر برنامه‌های تمرینی کوتاه مدت می‌تواند باشد.

در خصوص تاثیرات ورزش بر ویژگی‌های شخصیتی افراد تحقیقات مختلفی انجام شده است. دی مور (۲۰۰۶) نشان داد در افرادی که فعالیت بدنی منظم دارند، در مقایسه با افرادی که در ورزش شرکت نمی‌کنند میانگین اضطراب، افسردگی و عصبانیت کمتر و میانگین

برونگرایی بیشتر است (۷). آلن و همکاران (۲۰۱۱) شخصیت و رفتارهای مقابل‌های در ورزش را بررسی کردند و ویژگی‌های شخصیتی متفاوتی بین ورزشکاران سطح بالا و سطح پایین و بین مردان و زنان ورزشکار و هم‌چنین بین ورزشکاران تیمی و انفرادی مشاهده کردند (۸). فیلیو و همکاران (۲۰۰۵) به مقایسه ویژگی‌های شخصیتی غیرورزشکاران و ورزشکاران سطح بالای برزیلی پرداختند و نتیجه گرفتند در ۸ عامل از ۱۲ عامل مورد بررسی (بازداری یا جلوگیری از بروز احساسات، کج خلقی یا زودرنجی، هتاکی، بیحوصلگی، دادخواهی، دلواپس سلامتی بودن، رکگویی و تهییج‌پذیری) اختلاف معناداری بین دو گروه ورزشکاران و غیرورزشکاران وجود دارد (۹). کاژتنا و همکاران (۲۰۰۴) با استفاده از مقیاس پنج‌عاملی شخصیت، شخصیت را بین ورزشکاران رشته‌های ورزشی با ریسک زیاد بررسی کردند و نتیجه گرفتند ورزشکاران رشته‌های با ریسک زیاد در عامل ثبات احساسات نمره‌های بیشتر و در عوامل وظیفه‌شناسی و گشودگی نمره کمتری در مقایسه با ورزشکاران رشته‌های با ریسک کم کسب کردند. همچنین، در عامل قابلیت پذیرش نیز تفاوتی بین دو گروه به چشم نخورد (۱۰). ترنیچ و همکاران (۲۰۱۶) تاثیر نوع ورزش و سن را بر ویژگی‌های شخصیتی بررسی کردند و متوجه شدند که ویژگی‌های سازگاری و وظیفه‌شناسی در بین بازیکنان فوتبال و واترپلو نسبت به سایر رشته‌ها بیشتر است؛ همچنین سازگاری، وظیفه‌شناسی و گشودگی در ورزشکاران جوان بیشتر بود (۱۱). آلن و همکاران (۲۰۱۷) به بررسی روابط دوجانبه فعالیت بدنی و شخصیت در بزرگسالان پرداختند. وظیفه‌شناسی و گشودگی با افزایش فعالیت بدنی و سازگاری با کاهش فعالیت بدنی مرتبط بود. همچنین فعالیت بدنی بر

شده است. محققان نتیجه‌گیری کردند که با توجه به این که زندگی دانشگاهی با استرس‌های متعدد و پیچیده‌ای عجین شده است، به نظر می‌رسد توانایی مقابله با این استرس‌ها به وسیله کسب توانمندی‌های روانشناختی از طریق مشارکت در فعالیت جذاب و مفرح شنا امکان‌پذیر خواهد بود. بنابراین پیشنهاد کردند به منظور تأمین و حفظ سلامت روان شناختی و برخورداری از ویژگی‌های مطلوب شخصیتی از آموزش شنا به عنوان یک راه کار مؤثر استفاده شود (۳).

دانشجویان از اقلاری هستند که پتانسیل بروز مشکلات و اختلالات شخصیتی در آنان بالاست؛ زیرا با عوامل تنش‌زای زیادی در طی تحصیل مواجه هستند. تغییر محل زندگی و جدا شدن ناگهانی از خانواده، ناآشنا بودن با محیط دانشگاه و فرهنگ حاکم بر آن، عدم علاقه به رشته تحصیلی، ناسازگاری با سایر افراد محیط، فشار تحصیلی و دلهره امتحان، کافی نبودن امکانات رفاهی و اقتصادی تنش‌های زیادی برای دانشجویان ایجاد می‌کند (۱۵). برخی مطالعات بر این نکته تأکید دارند که فعالیت بدنی منظم و ورزش می‌تواند به عنوان یکی از راهکارهای تقویت صفات شخصیتی مثبت و جلوگیری از اختلالات و مشکلات شخصیتی مطرح باشد. در نقطه مقابل تحقیقات دیگری، ورزشکاران را افرادی پرخاشگر با رفتارهای ضد اجتماعی بیان کرده‌اند و تناقضاتی در این زمینه وجود دارد. مساله پژوهش حاضر این است که آیا ورزش بر ویژگی‌های شخصیتی دانشجویان تأثیر می‌گذارد؟ در صورت تأثیرگذاری، آیا این تأثیر مثبت یا منفی است؟ بنابراین، هدف پژوهش حاضر، مقایسه ویژگی‌های شخصیتی دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار در دانشگاه‌های علوم پزشکی ایران است.

افزایش وظیفه‌شناسی تأثیر داشت. نتایج این پژوهش مشخص کرد که شخصیت برای تغییر رفتار فعالیت بدنی مهم است، اما فعالیت بدنی آن چنان برای تغییر شخصیت مهم نیست (۱۲). قادری (۱۳۹۱) به منظور مطالعه و مقایسه رابطه بین پنج عامل بزرگ شخصیتی، شادکامی و موفقیت ورزشی در ورزشکاران تیم‌های ملی، و ورزشکاران حرفه‌ای و غیرحرفه‌ای آذربایجان شرقی تعداد ۲۷ ورزشکار را مورد بررسی قرار داد. نتایج نشان داد ورزشکاران تیم ملی و ورزشکاران حرفه‌ای از روان رنجور خویی کمتری نسبت به ورزشکاران غیرحرفه‌ای برخوردار بودند. ورزشکاران تیم ملی از دو گروه دیگر برون‌گراتر، گشوده‌تر، شادکام‌تر، وظیفه‌شناس‌تر و توافق‌جو تر بودند. تحلیل نتایج بوسیله آزمون آماری رگرسیون همزمان نشان داد که از بین شش عامل مورد بررسی فقط دو عامل توافق‌جویی و وظیفه‌شناسی به طرز معناداری پیش‌بینی‌کننده موفقیت ورزشی در ورزشکاران تیم ملی و ورزشکاران حرفه‌ای بودند (۱۳). دمیر<sup>۱</sup> و همکاران (۲۰۱۶) تأثیر یک برنامه تمرینی ۱۲ هفته‌ای تنیس را بر توسعه شخصیت نوجوانان بررسی کردند و متوجه شدند که این برنامه در تقویت هویت، مهارت‌های چندجانبه، توانایی تولید ایده‌های جدید، خلاقیت، انعطاف‌پذیری، خوش بینی، خوش خلقی، توجه به جزئیات و کاهش خشم و پرخاشگری موفق بوده است (۱۴). علم و همکاران (۱۳۹۲) به بررسی تأثیر آموزش شنا بر ویژگی‌های شخصیتی دانشجویان دختر غیرورزشکار پرداختند. نتایج این پژوهش نشان داد که آموزش شنا سبب افزایش صفات شخصیتی اعتماد به نفس، برون‌گرایی، اجتماعی بودن و کاهش صفات شخصیتی میل به عصبی بودن، برتری‌جویی و با خود بودن در آزمودنی‌های گروه آزمایش

1. Demir

### مواد و روش بررسی

روش پژوهش حاضر به لحاظ هدف کاربردی و به لحاظ گردآوری داده‌ها توصیفی از نوع پیمایشی بود که به شکل میدانی انجام شد. جامعه آماری پژوهش حاضر کلیه دانشجویان دانشگاه‌های علوم پزشکی کشور در سال تحصیلی ۹۵-۱۳۹۴ می‌باشد که تعداد آنها بنا بر آمار اعلام شده از معاونت آموزش وزارت بهداشت ۱۹۸۲۶۲ نفر بود. حجم نمونه آماری با استفاده از جدول مورگان ۳۸۴ نفر برآورد گردید. با استفاده از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای و چند مرحله‌ای، ۱۹۲ دانشجوی ورزشکار و ۱۹۲ دانشجوی غیرورزشکار انتخاب شدند. لازم به ذکر است که ملاک ورزشکار بودن، عضویت در تیم‌های ورزشی دانشگاهی، باشگاهی و سطوح بالاتر بود. برای گردآوری داده‌ها، از پرسشنامه ده سوالی شخصیت (TIPI)<sup>۱</sup> که توسط گاسلینگ،

رنتوف و سوان (۲۰۰۳) طراحی شده و پنج بعد شخصیتی برونگرایی، سازگاری، وظیفه‌شناسی، ثبات عاطفی و تجربه‌اندوزی را اندازه‌گیری می‌نماید، استفاده شد (۱۶). این پرسشنامه در یک تحقیق ورزشی در ایران توسط افروزه و همکاران (۱۳۹۰) نیز استفاده و روایی سنجی شده بود (۱۷). پایایی پرسشنامه در یک مطالعه مقدماتی روی ۳۰ نفر، ۰/۸۵ به دست آمد. تجزیه و تحلیل داده‌ها در دو سطح آمار توصیفی (جدول و نمودارهای فراوانی، میانگین و انحراف معیار) و آمار استنباطی (آزمون K-S2 و آزمون t مستقل) انجام شد.

### یافته‌ها

جدول ۱، ویژگی‌های جمعیت شناختی نمونه مورد بررسی را نمایش می‌دهد:

جدول شماره ۱: ویژگی‌های جمعیت شناختی دانشجویان

ویژگی‌های جمعیت شناختی	فراوانی	درصد فراوانی
جنسیت	مرد	۱۹۲ / ۵۰٪
	زن	۱۹۲ / ۵۰٪
سن	۱۸-۲۲ سال	۲۹۳ / ۷۶/۶٪
	۲۳-۲۷ سال	۷۴ / ۱۸/۸٪
	۲۸-۳۲ سال	۵ / ۱/۵٪
	بالاتر از ۳۳ سال	۱۲ / ۳/۱٪
وضعیت تاهل	مجرد	۳۶۶ / ۹۵/۳٪
	متاهل	۱۸ / ۴/۷٪
مقطع تحصیلی	کاردانی	۲۰ / ۵/۲٪
	کارشناسی	۲۵۷ / ۶۶/۹٪
	کارشناسی ارشد	۲۰ / ۵/۲٪
	دکتری پیوسته	۸۷ / ۲۲/۷٪
وضعیت سکونت	خوابگاهی	۲۷۶ / ۷۱/۹٪
	غیر خوابگاهی	۱۰۸ / ۲۸/۱٪

2. Kalmogrov-Smirnov

1. Ten Item Personality Inventory

جدول شماره ۲، یافته‌های استنباطی پژوهش در خصوص مقایسه ورزشکاران و غیرورزشکاران را نمایش می‌دهد:

جدول شماره ۲: مقایسه ویژگی‌های شخصیتی دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار

متغیر	وضعیت	میانگین	انحراف معیار	t	سطح معناداری																																										
برون‌گرایی	غیرورزشکار	۳/۹۲	۱/۲۸	-۴/۱۷	۰/۰۰۱																																										
	ورزشکار	۴/۴۱	۰/۹۹			سازگاری	غیرورزشکار	۴/۸۶	۰/۹۷	-۲/۱۶	۰/۰۳۱	ورزشکار	۵/۰۸	۰/۹۸	وظیفه‌شناسی	غیرورزشکار	۵/۴۷	۱/۲۲	۰/۹۸	۰/۳۲۷	ورزشکار	۵/۳۵	۱/۲۴	ثبات عاطفی	غیرورزشکار	۴/۴۳	۱/۳۴	-۶/۷۳	۰/۰۰۱	ورزشکار	۵/۳۰	۱/۱۳	تجربه‌اندوزی	غیرورزشکار	۵/۲۴	۱/۱۰	-۲/۲۶	۰/۰۲۴	ورزشکار	۵/۴۹	۱/۱۰	ویژگی‌های شخصیتی	غیرورزشکار	۴/۸۳	۰/۶۱	-۳/۶۶	۰/۰۰۱
سازگاری	غیرورزشکار	۴/۸۶	۰/۹۷	-۲/۱۶	۰/۰۳۱																																										
	ورزشکار	۵/۰۸	۰/۹۸			وظیفه‌شناسی	غیرورزشکار	۵/۴۷	۱/۲۲	۰/۹۸	۰/۳۲۷	ورزشکار	۵/۳۵	۱/۲۴	ثبات عاطفی	غیرورزشکار	۴/۴۳	۱/۳۴	-۶/۷۳	۰/۰۰۱	ورزشکار	۵/۳۰	۱/۱۳	تجربه‌اندوزی	غیرورزشکار	۵/۲۴	۱/۱۰	-۲/۲۶	۰/۰۲۴	ورزشکار	۵/۴۹	۱/۱۰	ویژگی‌های شخصیتی	غیرورزشکار	۴/۸۳	۰/۶۱	-۳/۶۶	۰/۰۰۱	ورزشکار	۵/۰۸	۰/۶۹						
وظیفه‌شناسی	غیرورزشکار	۵/۴۷	۱/۲۲	۰/۹۸	۰/۳۲۷																																										
	ورزشکار	۵/۳۵	۱/۲۴			ثبات عاطفی	غیرورزشکار	۴/۴۳	۱/۳۴	-۶/۷۳	۰/۰۰۱	ورزشکار	۵/۳۰	۱/۱۳	تجربه‌اندوزی	غیرورزشکار	۵/۲۴	۱/۱۰	-۲/۲۶	۰/۰۲۴	ورزشکار	۵/۴۹	۱/۱۰	ویژگی‌های شخصیتی	غیرورزشکار	۴/۸۳	۰/۶۱	-۳/۶۶	۰/۰۰۱	ورزشکار	۵/۰۸	۰/۶۹															
ثبات عاطفی	غیرورزشکار	۴/۴۳	۱/۳۴	-۶/۷۳	۰/۰۰۱																																										
	ورزشکار	۵/۳۰	۱/۱۳			تجربه‌اندوزی	غیرورزشکار	۵/۲۴	۱/۱۰	-۲/۲۶	۰/۰۲۴	ورزشکار	۵/۴۹	۱/۱۰	ویژگی‌های شخصیتی	غیرورزشکار	۴/۸۳	۰/۶۱	-۳/۶۶	۰/۰۰۱	ورزشکار	۵/۰۸	۰/۶۹																								
تجربه‌اندوزی	غیرورزشکار	۵/۲۴	۱/۱۰	-۲/۲۶	۰/۰۲۴																																										
	ورزشکار	۵/۴۹	۱/۱۰			ویژگی‌های شخصیتی	غیرورزشکار	۴/۸۳	۰/۶۱	-۳/۶۶	۰/۰۰۱	ورزشکار	۵/۰۸	۰/۶۹																																	
ویژگی‌های شخصیتی	غیرورزشکار	۴/۸۳	۰/۶۱	-۳/۶۶	۰/۰۰۱																																										
	ورزشکار	۵/۰۸	۰/۶۹																																												

### بحث

مقایسه ویژگی‌های شخصیتی دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار نشان داد که ورزشکاران به ترتیب در ویژگی‌های شخصیتی ثبات عاطفی، برون‌گرایی، تجربه‌اندوزی و سازگاری به طور معناداری میانگین نمره بالاتری داشتند. تنها در ویژگی وظیفه‌شناسی این تفاوت معنادار نبود. فعالیت بدنی منظم با ایجاد تغییرات عمده فیزیولوژیکی - هورمونی و تغییرات در ساختار بدن همراه است و این تغییرات به همراه سایر تغییرات (احساس کفایت، استقلال، خودباوری و کسب کانون کنترلی درونی و ...) می‌تواند سبب افزایش سطح

با توجه به جدول و سطح معناداری به دست آمده از ۰/۰۵ کمتر است، تفاوت معناداری بین ویژگی‌های شخصیتی دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار دانشگاه‌های علوم پزشکی کشور وجود دارد به طوری که میانگین ویژگی‌های شخصیتی در دانشجویان ورزشکار بیشتر است. در ویژگی‌های شخصیتی برون‌گرایی، سازگاری، ثبات عاطفی و تجربه‌اندوزی دانشجویان ورزشکار به طور معناداری نمرات بالاتری نسبت به هم‌تایان غیرورزشکار خود کسب کرده بودند. تنها در مولفه وظیفه‌شناسی تفاوت معناداری بین دو گروه وجود نداشت.



کنترل بر ویژگی‌های روانی فرد شود. در ادامه هر یک از ویژگی‌های شخصیتی به طور جداگانه مورد مقایسه و بحث و نتیجه‌گیری قرار می‌گیرد.

در بعد برونگرایی، دانشجویان ورزشکار نسبت به غیرورزشکار میانگین نمره بیشتری کسب کردند. در واقع دانشجویان ورزشکار برونگرتر بودند. برونگرایی در برگیرنده صفاتی همچون جامعه‌پذیری، معاشرتی بودن، فعال بودن، پر حرف بودن، پرارژی بودن، قاطعیت و ... است. افرادی که در عامل برونگرایی نمره بالایی به دست می‌آورند بسیاری از صفات فوق در آن‌ها دیده می‌شود. برای مثال، آن‌ها مهارت‌های اجتماعی زیادی دارند و دائماً در جنب و جوش هستند. در طیف مقابل افراد درونگرا قرار دارند که کم حرف، کمتر فعال و کمتر معاشرتی هستند. در این خصوص نتیجه این تحقیق با تحقیقات اصلانخانی و همکاران (۱۳۸۹)، قادری (۱۳۹۱)، علم و همکاران (۱۳۹۲) و کاکس (۲۰۰۷) همخوانی دارد (۱۸، ۱۳، ۳ و ۱۹). به نظر می‌رسد افراد ورزشکار به دلیل شرکت فعال در فعالیت‌های اجتماعی مانند تمرینات و مسابقات و هم‌چنین مقبولیت‌های اجتماعی که به دلیل موفقیت‌های ورزشی احراز می‌کنند، دارای شخصیتی برونگرایانه و فعال هستند. نتایج مطالعه حاضر، یافته‌های فیلهو و همکاران (۲۰۰۵) و مک کلوی و همکاران (۲۰۰۲) را که تفاوت معناداری بین دو گروه گزارش نکرده بودند یا در برخی موارد حتی ورزشکاران را درونگرتر یافته بودند، تایید نمی‌کند (۹ و ۲۰). دلیل این ناهمخوانی را شاید بتوان به رشته‌های ورزشی خاص مانند دو و میدانی، ورزش‌های رزمی و جودو که آنان بررسی کرده‌اند نسبت داد. در صورتی که در تحقیق حاضر، توزیعی از رشته‌های ورزشی مختلف در بین دانشجویان ورزشکار وجود داشت. در مقایسه ویژگی‌سازی مشخص شد که دانشجویان

ورزشکار نسبت به غیرورزشکار به طور معناداری میانگین نمره بالاتری داشتند. این عامل میزان اعتماد، همکاری، هم‌حسی و توافق با دیگران را می‌سنجد. افرادی که در این عامل نمره بالایی کسب می‌کنند به دیگران اعتماد دارند و حس همکاری در آن‌ها زیاد است. باید گفت چنانچه تربیت بدنی در یک جامعه مطابق با اصول این علم در نظر باشد، افراد ورزشکار را از فرد گرایی و خود محوری خارج کرده و رشد روحیات طبیعی را در فرد بهبود می‌بخشد که در نتیجه شکوفا شدن این استعداد، فرد با سایر افراد اجتماع آسان‌تر ارتباط برقرار کرده و در کنار آنها زندگی می‌نماید. از دیدگاه علم و همکاران (۱۳۹۲) جمع شدن دانشجویان و در کنار هم قرار گرفتن آنها برای انجام فعالیتی مفرح و جذاب و مورد علاقه آنها باعث افزایش ارتباط دانشجویان با یکدیگر و تمایلات بین فردی مانند نوع دوستی، همدردی، همکاری، سازش و ... می‌شود (۳). این یافته با نتایج قادری (۱۳۹۱) که اظهار کرده بود با بالا رفتن سطح مشغولیت در ورزش (مبتدی، باشگاهی و تیم ملی) سازگاری افزایش می‌یابد همخوانی داشت (۱۳). این یافته با نتایج فاضل کلخوران (۱۳۹۰) که ورزشکاران را ستیزه جو، رقابت طلب، خودخواه و کم‌سازگارتر از غیرورزشکاران توصیف کرده بود (۲۱) یا با نتایج مک کلوی (۲۰۰۳) که تفاوت معناداری مشاهده نکرده بود، همخوانی ندارد (۲۰). شاید جامعه آماری و ابزار متفاوت، باعث این تناقض شده است. فاضل کلخوران (۱۳۹۰) در تحقیق خود دانشجویان دختر را نیز بررسی کرده بود و از پرسشنامه ۶۰ سوالی شخصیت استفاده کرده بود.

در ویژگی وظیفه‌شناسی مشخص شد که تفاوت معناداری بین دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار وجود ندارد. وظیفه‌شناسی به کنترل تکانه‌ها و همچنین توانایی

(۲۰۰۷)، رادیز (۲۰۱۱) و کورنیا و همکاران (۲۰۱۴) اشاره کرد (۲۱، ۱۰، ۱۹، ۲۳ و ۲۴). در واقع کمتر مطالعه‌ای وجود دارد که روان‌جورخویی پایینتر و ثبات عاطفی بالاتری را در ورزشکاران گزارش نکرده باشد. قادری (۱۳۹۱) این یافته را اینگونه توجیه می‌کند که ورزش و فعالیت‌های ورزشی با استقامتی که به ورزشکار آموزش می‌دهند می‌توانند سبب تحمل بیشتر آنها در مقابل مصایب و مشکلات باشند و همچنین آنها را در مقابل این مشکلات ایمن نمایند (۱۳)؛ همچنین عرصه‌های ورزشی می‌توانند جایی جهت برونریزی هیجانات منفی افراد باشند و این خود می‌تواند یکی از دلایل دیگر این مورد باشد که ورزشکاران در سطوح مختلف از روان‌جورخویی کمتر و ثبات عاطفی بیشتری برخوردارند. کاجتان و همکاران (۲۰۰۴) در مقایسه رفتارهای شخصیتی ورزشکاران رشته‌های ورزشی پرخطر و کم‌خطر مشاهده کردند که ورزشکاران رشته‌های پرخطر از نظر عاطفی با ثبات ترند، 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 خوش بینانه با استرس روبرو شوند (۱۰). نتایج تحقیقات مختلف که به برخی از آنان در بالا اشاره شد، تا حدود زیادی موید این است که هر چه سطح فعالیت‌های ورزشی بالاتر می‌رود از روان‌جورخویی کاسته و به ثبات عاطفی افراد افزوده می‌شود.

در ویژگی تجربه اندوزی تفاوت معناداری بین دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار وجود داشت. این عامل میزان انعطاف‌پذیری افراد را در برابر تجارب تعیین می‌کند. آن دسته از افرادی که در این عامل نمرات بالایی می‌گیرند، عقاید و ارزش‌های جدید و غیر متعارف را بیشتر می‌پذیرند و همچنین هیجان‌های مثبت و منفی را بیشتر و عمیق‌تر تجربه می‌کنند. این یافته با نتایج فاضل کلخوران

برای برنامه‌ریزی کردن، سازمان دادن و کامل کردن تکالیف رفتاری مربوط می‌شود و احساس مسئولیت را معین می‌کند. افرادی که در این عامل نمره بالایی به دست می‌آورند، به عنوان اشخاص با وجدان، هدفمند، قاطع، وقت‌شناس، قابل اعتماد، با اراده و مصمم شناخته می‌شوند. در این خصوص نتایج با تحقیقات قادری (۱۳۹۱) و آنت و همکاران (۱۳۹۴) که یکی از ویژگی‌های بارز ورزشکاران سطوح بالا را وظیفه‌شناسی قلمداد کرده بودند، همخوانی نداشت (۱۳) و (۲۲). با توجه به اینکه اکثر دانشجویان ورزشکار در این تحقیق، ورزش قهرمانی را در سطوح پایین پیگیری کرده بودند؛ به نظر می‌رسد مشغولیت ورزشی آنان در این حد نبوده است که آنان را نسبت به هم‌تایان غیرورزشکار به لحاظ وظیفه‌شناسی متمایز کند.

در ویژگی ثبات عاطفی (که نقطه مقابل روان‌جورخویی یا نوروگرایی است) مشخص شد که ورزشکاران به طور معناداری نسبت به غیر ورزشکاران به لحاظ عاطفی ثبات بیشتری دارند. اساس روان‌جورخویی را تجربه هیجانات منفی و نامطلوب تشکیل می‌دهند که از تعدادی صفت مانند اضطراب، افسردگی، آسیب‌پذیر بودن و بی‌ثباتی هیجانی تشکیل شده است. یکی از مشخصه‌های اصلی این عامل ناسازگاری و عواطف منفی است. یعنی افرادی که در روان‌جورخویی نمره بالایی بدست می‌آورند با محیط بیرونی سازگاری کمتری دارند و اغلب دچار عواطف منفی می‌شوند. بر عکس، افرادی که در روان‌جورخویی نمره پایینی می‌آورند، با محیط سازگاری بیشتری دارند و از لحاظ عواطف و هیجانات در سطح مطلوبی برخوردارند. در واقع با توجه به نتایج این پژوهش مشخص شد که ورزشکاران روان‌جورخویی کمتر و ثبات عاطفی بیشتری دارند. در خصوص تحقیقات همخوان می‌توان به فاضل کلخوران (۱۳۹۰)، کاجتان و همکاران (۲۰۰۴)، کاکس



(۱۳۹۰) همسو بود که وی این نتیجه را اینگونه توجیه می‌کند که به دلیل ماهیت مشارکت جوی فعالیت‌های ورزشی، پاسخ به هیجانات درونی و ارضای آن در قالب فعالیت‌های گروهی و انفرادی ورزشی، تشویق به یادگیری فنون و تجارب جدید برای نیل به موفقیت ورزشی، حضور در جمعها و میادین متفاوت و آشنایی بیشتر با دنیای پیرامون و مسائلی از این دست، فرد را برای پذیرش تجارب نوآمده‌تر می‌کند و می‌توان گفت فرد ورزشکار، به دلیل ماهیت ورزش و متعلقات آن، به شکستن حصار و مرزهای مرسوم و فراگیری راه‌های جدیدتر برای فراگیری و افزودن بر تجربیات خود، واداشته می‌شود (۲۱). قادری (۱۳۹۱) اظهار می‌کند که اگر چه دنیای حرفه‌ای ورزش امروزی کاملاً برنامه‌ریزی شده است؛ اما همیشه در رقابت و موفقیت ورزشی تازه‌گی‌هایی وجود دارد که ورزشکار باید آماده رویارویی مستقیم و غیر مستقیم با آنها باشد که این مورد تا حد زیادی تبیین کننده گشودگی بیشتر در ورزشکاران می‌باشد (۱۳). این تحقیق نشان می‌دهد که هر چه قدر سطح فعالیت ورزشی بالاتر باشد وجود این عامل بیشتر و شاید ضروری‌تر است.

در یک نتیجه‌گیری کلی می‌توان گفت در فعالیت‌های ورزشی موقعیت‌هایی به وجود می‌آید که زمینه ساز و

عامل رشد در ویژگی‌های شخصیتی ورزشکاران می‌شود. یکی از این زمینه‌ها و بسترها حمایت‌های شبکه‌های ارتباطی است. مثلاً عضویت در تیم ورزشی می‌تواند چرخه زندگی اجتماعی افراد را گسترده‌تر سازد و در پی آن فرد ورزشکار می‌تواند دوستان نزدیکی مثل هم تیمی‌ها، مربی، رقیب و هوادارانی داشته باشند که همواره او را در موقعیت‌های سخت و دشوار حمایت می‌کنند تا بهتر بتواند به مشکلات غلبه کند. هم چنین، آمادگی بدنی بالا و یادگیری مهارت‌های مختلف ورزشی می‌تواند توان جسمی و فکری ورزشکاران را در حل مسائل استرس‌زا افزایش دهد و به نوعی زمینه ایجاد سازگاری بالا را در ورزشکاران به وجود آورد. از دیدگاهی دیگر، ورزش باعث توان مقابله افراد در شرایط تنیدگی‌زا می‌شود که این به نوبه خود باعث مبارزه با شرایط سرسخت رخدادهای استرس‌زا می‌شود. به علاوه، هر ورزشکار باید به صورت روزانه یا هفتگی برای حفظ و آمادگی و افزایش مهارت خود ساعاتی را به طور منظم به ورزش اختصاص دهد؛ به نظر می‌رسد چنین شرایطی نوعی خود تنظیمی و خود مدیریتی را در ورزشکاران به وجود می‌آورد که باعث افزایش کنترل ورزشکاران بر ویژگی‌های روانی خود از جمله ویژگی‌های شخصیتی مثبت می‌شود.

1. MacCann, C., Todd, J., Mullan, B. A., & Roberts, R. D. "Can Personality Bridge the intention-behavior gap to predict who will exercise". *American Journal of Health Behavior*, 2015, 39(1), 140-147.
2. Takacs, J. "Regular physical activity and mental health. The role of exercise in the prevention of and intervention in depressive disorders". *Psychiatria Hungarica: A Magyar Pszichiatriai Tarsasag tudomanyos folyoirata*, 2013, 29.4: 386-397.
3. Alam, S., Maleki B., Monazami M. "The Effect of Swimming Training On Personality Traits in Non-Athlete Female Students". *Motor Behavior (Research on Sport Science)*, 2013, 5(12): 113-128 (in Persian).
4. Feist, J. & Feist, G.J. "Theories of Personality" (6th edition). McGraw-Hill, 2006, p: 3.
5. Pervin, Lawrence A.; John, Oliver P. "Handbook of Personality: Theory and Research". Elsevier, 1999, P: 12.
6. Keshavarz, D., Mousavi, A.M., Jalali, M.R. "A Comparison of Personality Traits among Athletic Iranian and Non Iranian Students of Imam Khomeini University". *Journal of teaching physical education*, 2014, 3 (1): 45-52 (in Persian).
7. De Moor, M. H. M., Beem, A. L., Stubbe, J. H., Boomsma, D. I., & De Geus, E. J. C. "Regular exercise, anxiety, depression and personality: a population-based study". *Preventive medicine*, 2006, 42 (4): 273-279.
8. Allen, M. S., Greenlees, I., & Jones, M. "An investigation of the five-factor model of personality and coping behaviour in sport". *Journal of sports sciences*, 2011, 29(8): 841-850.
9. Mg Filho, Ribeiro LC; Garcia, F. G. "Comparison of personality characteristics between high-level Brazilian athletes and non-athletes". *Rev Bras Med Esporte*, 2005, 11: 114-118.
10. Kajtna, T., Tušak, M., Barić, R., & Burnik, S. "Personality in high-risk sports athletes". *Kineziologija*, 2004, 36(1): 24-34.
11. Trninić, V., Trninić, M., & Penezić, Z. "Personality Differences Between The Players Regarding The Type Of Sport And Age". *Acta Kinesiologica*, 2016, 10 (2): 69-74.
12. Allen, M. S., Magee, C. A., Vella, S. A., & Laborde, S. "Bidirectional associations between personality and physical activity in adulthood". *Health Psychology*, 2017, 36(4): 332.
13. Ghaderi, D. "Investigation and Comparison of Relationship between the Big Five Factor, Happiness and Sport Achievement in National Team, Professional and Non-Professional Athletics of Eastern Azerbaijan". *Journal of Behavioral Sciences*, 2012, 11 (4): 107-136 (in Persian).
14. Demir, E., Sahin, G., Sentürk, U., Aydin, H., & Altinkök, M. "Effects of Tennis Training on Personality Development in Children and Early Adolescents". *Journal of Education and Training Studies*, 2016, 4(6), 28-34.
15. Maleki Pirbazari, M., Nouri, R., Sarami, G. "Social support and depression symptoms: The mediating role of self-efficacy". *Contemporary*



- psychology, 2011, 6(2): 25-34 (in Persian).
16. Gosling, S. D., Rentfrow, P. J., & Swann, W. B. "A very brief measure of the Big-Five personality domains". *Journal of Research in personality*, 2003, 37(6): 504-528.
  17. Afrozeh, M., Moharramzadeh, M., Kashef, M., Afrozeh, M. "The Identification of Motivation, Personality and Social Factors in Sport Volunteers". *Sport Management*, 2011, 3 (3): 169-190 (in Persian).
  18. Aslankhani, M. A., Farokhi, A., Shamsipour Dehkordi, P., Shams, A., & Ghasemian Moghaddam, M. R. "The Relation of Personality Traits with Depression Severity in Active and Non-Active Elderly Women in Tehran City". *Iranian Journal of Ageing*, 5(2): 46-53 (in Persian).
  19. Cox, R. H. "Sport Psychology, Concepts and Fundamental Features of Extraversion". *Journal of Personality and Social Psychology*, 2007, 79: 452-468.
  20. McKelvie, S. J., Lemieux, P., & Stout, D. "Extraversion and neuroticism in contact athletes, no contact athletes and non-athletes: A research note". *Athletic insight*, 2002, 5(3): 19-27.
  21. Fazzel, K. J. "The Comparison of Big Five Personality Traits between Male and Female Athletes and Non-Athletes". *Development & Motor Learning*, 2011, 3(8): 81-98 (in Persian).
  22. Anet, Z., Razavi, M. h., Jamshidi, O. "Relation Five Dimensions Of Personality And Risk-Taking Participants Participating In The Twenty-Second Fajr International Athletics Indoor Tournament". *Organizational Behavior Management In Sport Studies*, 2015, 2(7): 19-29 (in Persian).
  23. Rhodes, R. E., Courneya, K. S., & Bobick, T. M. "Personality and Exercise Participation across the Breast Cancer Experience". *Psycho-Oncology*, 2011, 10(5): 380-388.
  24. Courneya, K. S., Bobick, T. M., & Schinke, R. J. "Does The Theory Of Planned Behavior Mediate The Relation Between Personality And Exercise Behavior". *Basic and Applied Social Psychology*, 2014, 21(4): 317-324.

## Comparing Personality Traits of Athlete and Non-Athlete Students of Medical Sciences Universities of Iran

Saeed Soukhtezari<sup>1\*</sup>, Farzam Farzan<sup>2</sup>, Morteza Dousti<sup>3</sup>

### Abstract

The aim of this study was to compare personality traits in athlete and non-athlete students of medical sciences universities of Iran. The research method was Practical and descriptive survey was conducted as a field. The study population was all students of Universities of Medical Sciences. The sample size was estimated using Morgan table 384. For sampling, multi-stage cluster sampling method was used as 192 athletes and 192 non-athletes were selected. To collect data, personality questionnaire of Rentov et al (2003) was used. Independent t-test was used for comparing groups. Results showed that there is significant difference between athlete and non-athlete students in personality traits as athletes had more scores in extraversion, compatibility, emotional stability and openness to experience. There is no difference in conscientious. In conclusion, sport activities create statuses that reinforce athletes control on psychological traits such as positive personality traits.

**Key words:** Personality, Sport, Sport Psychology, college sport, Medical Science University.

- 1\*. Corresponding author, Ph. D Candidate, Sport Management Department, Faculty of Sport Sciences, University of Mazandaran, Babolsar, Iran.
- 2 Associate Professor, Sport Management Department, Faculty of Sport Sciences, University of Mazandaran, Babolsar, Iran.
- 3 Associate Professor, Sport Management Department, Faculty of Sport Sciences, University of Mazandaran, Babolsar, Iran.

