

شادکامی و انسجام تیمی در ورزش

(مطالعه موردی)

دکتر - ابرضا بهرامی

(عضو هیأت علمی دانشکده علوم ورزشی دانشگاه اراک)

عبدالرحیم فرخنده

(کارشناس ارشد روانشناسی ورزش)



جمهوری اسلامی ایران

سرشناسه	: بهرامی، علیرضا، ۱۳۴۶
عنوان و نام پدیدآور	: شادکامی و انسجام تیمی در ورزش (مطالعه موردی) / نویسنده علیرضا بهرامی، عبدالرحیم فرخنده
مشخصات نشر	: تهران، آرون، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	: ۱۲۰ ص.
شابک	: ۳-۸۶۴-۲۳۱-۹۶۴-۹۷۸
وضعیت فهرست‌نویسی	: فیا.
موضوع	: تیم‌های ورزشی- ایران- جنبه‌های روان‌شناسی- نمونه‌پژوهی
موضوع	: Sports teams- Iran- Psychological aspects- Case studies
موضوع	: شادی- کارگروهی- فوتبالیست‌ها- ایران
موضوع	: Cheerfulness- Teamwork- Soccer players- Iran
شناسه افزوده	: شاد، عبدالرحیم، ۱۳۵۱
رده‌بندی کنگره	: GV۷۰۶/۱۰
رده‌بندی دیوبی	: ۹۶/۰۱
شماره کتابخانه ملی	: ۶۰۳۶۷



کتابخانه ملی ایران

شادکامی و انسجام تیمی در ورزش (مطالعه موردی)

نویسنده: دکتر علیرضا بهرامی، عبدالرحیم فرخنده

ناشر: انتشارات آرون

چاپ اول: ۱۳۹۹

چاپ صدف: ۱۰۰۰ نسخه

۲۸۰۰۰ تومان

نشانی: میدان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان وحید نظری

نرسیده به خیابان منیری جاوید، پلاک ۱۰۵، واحد ۳ تلفن: ۵۱-۶۶۹۶۲۸۵۰

ایمیل: Arvannashr@yahoo.com وبسایت: www.Arvannashr.ir



فهرست مطالب

۷	پیشگفتار
۱۱	مقدمه
۱۵	فصل اول: کلیات
۱۵	
۱۵	بیان مسأله
۲۲	اهمیت و ضرورت
۲۳	اهداف مطالعه
۲۳	تعاریف
۲۵	فصل دوم: مبانی نظری

۲۵	شادکامی
۲۵	مفهوم و اهمیت شادی
۲۹	شادکامی، ساختار و مؤلفه‌ها
۳۰	شادکامی، اهداف و فرهنگ
۳۲	شادکامی و تفاوت‌های وابسته به سن
۳۴	عوامل مؤثر بر شادکامی
۳۴	شخصیت
۳۵	عزت نفس
۳۵	اعتقادات مذهبی
۳۷	سرما یا اجتماع
۳۸	فعالیت ناموفات فراغت
۳۹	وضعیت اقتصادی
۳۹	سلامت
۴۰	جنسیت
۴۱	درجه یا میزان
۴۱	شخص
۴۱	قضایات
۴۲	مطلوبیت
۴۲	ضرورت نشاط و شادابی
۴۴	عملکرد تیمی
۴۵	طبقه‌بندی روانشناسی ورزش
۴۵	ویژگی‌های روانشناسی ورزش
۴۶	اهمیت روانشناسی در ورزش
۴۸	نگاهی عمیق به روانشناسی ورزشی
۴۹	ورزشکار و روانشناس ورزشی
۵۰	ضرورت روانشناسی ورزشی
۵۱	روانشناسی ورزش چیست؟
۵۱	روانشناسی ورزشی چیست؟
۵۲	منظور آمادگی روانی در روانشناسی ورزشی چیست؟

۵۳	ضرورت آمادگی روانی در روانشناسی ورزشی
۵۴	روانشناس ورزش چه کاری انجام می‌دهد؟
۵۴	روانشناسی ورزشی برای چه کسانی مناسب است؟
۵۵	مزایا و معایب روانشناسی ورزشی
۵۵	اهم کاربردهای روانشناسی در محیط ورزش و فعالیت بدنی
۵۶	ده دلیل برای وجود عوامل روانشناختی مؤثر بر عملکرد ورزشی
۵۶	روانشناسی موفقیت در ورزش
۵۷	تمرکز روانشناسی موفقیت در ورزش
۵۸	راه‌های کسب تمرکز
۵۸	اعتماد به نفس
۵۹	کنترل هیجانات
۶۰	پشتکار و تاب‌آوری
۶۰	سلامت جسمی و شادکامی
۶۲	ورزش، سلامت، شادکامی
۶۲	ورزش و سلامتی
۶۴	ورزش و شادکامی
۶۶	آیا ورزش باعث شادی افراد می‌شود؟
۶۸	عوامل تأثیرگذار در پیشرفت عملکرد تیمی
۶۹	عوامل روانشناختی عملکرد تیمی
۷۰	موفقیت تیم
۷۱	ارزیابی عملکرد
۷۲	شاخص عملکرد تیمی
۷۳	کاربرد یا اهمیت ارزیابی عملکرد
۷۳	تعیین حقوق و مزایا
۷۳	برنامه‌هایی برای آموزش منابع انسانی و بهبود توانایی‌ها
۷۴	برنامه‌ریزی برای جابجایی‌ها
۷۴	مدیریت پاداش
۷۴	تسهیل نظارت و بازرسی
۷۵	انگیزه

۷۵	کنترل مناسب
۷۵	اعتبارسنجی آزمون گزینش
۷۵	برنامه‌ریزی
۷۶	تدوین خط‌مشی
۷۶	محتوای حمایت شده
۷۷	میانگین زمانی ارزیابی عملکرد
۷۸	فرآیند ارزیابی عملکرد
۷۹	روش‌کرد سنتی و جدید ارزیابی عملکرد
۸۰	تعریف انسجام گروهی
۸۴	مراحل و ترتیب انجام گروهی
۸۵	اثرات انسجام بر عملکرد گروه
۸۶	پیشینه
۹۰	جمع‌بندی
۹۳	فصل سوم: تجزیه و تحلیل داده‌های مطالعه موردی
۹۳	آمار توصیفی
۹۶	آمار استنباطی
۱۰۷	فصل چهارم: بحث، نتیجه‌گیری و پیشنهادها مطالعه موردی
۱۰۷	خلاصه
۱۱۰	بحث و نتیجه‌گیری
۱۱۴	پیشنهادها
۱۱۵	منابع و مآخذ

پیشگفتار

رسد. در توسعه فزاینده علوم، ویژگی عصری است که در آن زندگی می‌کنیم. دگرگونی‌های شگرفی که در زمینه علوم رخ داده نشانگر پیشرفت پر تاب دانش بشری با بهره‌گیری از دستاوردهای پژوهشی است؛ فرآیندی که تسلط بیشتر از پیش انسان بر طبیعت و دستیابی به امکانات جدید و پیسرخته را امکان‌پذیر ساخته است. نگاهی به تاریخ بشریت گواه این مدعا است. نه غیبات ملت‌ها پیامد کوشش‌ها و تلاش‌های آنان در راه کشف نادانسته‌هاست و در عصر حاضر، جوامعی توانسته‌اند بیشترین بهره را از مواهب الهی و طبیعت ببرند که پژوهش را به عنوان اصلی‌ترین ابزار کسب دانش توسعه داده و مورد توجه جدی قرار داده‌اند.

در سال‌های اخیر علوم ورزشی نیز همانند سایر حوزه‌های دستخوش تغییرات چشم‌گیری شده است. سیل اطلاعات و یافته‌های پژوهشی، شکوفایی روزافزون این شاخه از علوم را در پی داشته به گونه‌ای که اعتبار بیش از پیش آن را در بین سایر علوم موجب شده است. اکنون در کشور ما حیطه روانشناسی ورزش از بعد علمی و کاربرد آن در فرایند قهرمانی مسیر مناسبی را طی می‌نماید هرچند با وضعیت مطلوب فاصله داریم. در این بین نشاط و شادکامی یکی از عوامل مهم و

اساسی در موفقیت‌های ورزشی محسوب می‌شود. نشاط و شادکامی از جمله پدیده‌های روانشناختی است که پژوهش‌های بسیاری را به خود جذب کرده است.

روانشناسان، نشاط را نوعی هیجان مثبت می‌دانند که تأثیر عمیقی بر ساز و کارهای جسمانی و روانشناختی داشته و عملکرد آدمی را در زمینه‌های مختلف بهبود می‌بخشد. روانشناسان علاقه‌مند به حیطه روانشناسی مثبت‌نگر توجه خود را بر منابع بالقوه احساس‌های مثبت نظیر شادکامی متمرکز کرده و معتقدند افراد شاد، احساس امنیت بیشتری کرده، آسان‌تر تصمیم گرفته، روحیه مشارکت و همکاری بیشتری داشته و نسبت به کسانی که با آنها زندگی می‌کنند، احساس رضایت بیشتری دارند.

از طرفی انسجام تیمی، فایندل است پویا که در تمایل یک گروه برای وفادار ماندن نسبت به یکدیگر متحد ماندن در دستیابی به اهداف مؤثر و ارضای نیازهای عاطفی اعضا را ایجاد می‌نماید. انسجام تیمی در برگیرنده انسجام تکلیف و انسجام اجتماع است. انسجام اجتماعی کمک می‌کند افراد یک گروه به اهداف خود بپردازند. در این کتاب تلاش شده براساس مبانی نظری، پژوهش‌های انجام شده در این حیطه و یک مطالعه موردی بر روی فوتبالیست‌ها نقش این دو متغیر را در موفقیت ورزشکاران مشخص کرده و اهمیت آنها را معین کنیم.

این کتاب در پنج فصل تنظیم شده است. فصل اول به کلیات، اهداف، مقدمه، بیان مسئله و تعاریف پیرامون متغیرها در حوزه روانشناسی ورزش می‌پردازد. فصل دوم جایگاه مبانی نظری پیرامون شادکامی و انسجام تیمی در حیطه روان‌شناس ورزش را مشخص و

توضیح می‌دهد. فصل سوم، به تجزیه و تحلیل داده‌های مطالعه موردی می‌پردازد. فصل چهارم به بحث، نتیجه‌گیری و پیشنهادهای مطالعه موردی پرداخته و آنها را بررسی می‌نماید.

چاپ این کتاب به علت نیاز جامعه ورزش، حاصل تجربه‌های علمی و عملی علاقمندان به علوم ورزشی در حیطه روانشناسی ورزش کاربردی بوده که با هدف مشخص نمودن متغیرهای شادکامی و انسجام گروهی، منظور ارتقاء عملکرد ورزشکاران در بُعد ورزش همگانی و قهرمانی تدوین شده است. در این جهت لازم می‌دانیم از فوتبالیست بایگ، در این مطالعه ما را یاری و از انتشارات آرون که زمینه چاپ این کتاب را فراهم آوردند تشکر و قدردانی کنیم.

انتظار می‌رود با تدوین، مربیان، ورزشکاران و تمام علاقمندان به دانش علوم ورزشی اهمیت روانشناسی ورزش را درک کرده و نقش متغیرهای شادکامی و انسجام گروهی در جهت افزایش عملکرد ورزشکاران را پذیرا بوده و با پیشنهادها و راهنمایی‌های ارزنده نویسندگان این اثر را به منظور غنی کردن کتاب، در چاپ‌های بعدی یاری فرمایند.

A-bahramy@ut.ac.ir

Afbahramy@yahoo.com

دکتر علیرضا بهرامی

(عضو هیأت علمی دانشکده علوم ورزشی دانشگاه اراک)

عبدالرحیم فرخنده

(کارشناس ارشد روانشناسی ورزش)

بهار ۱۳۹۹