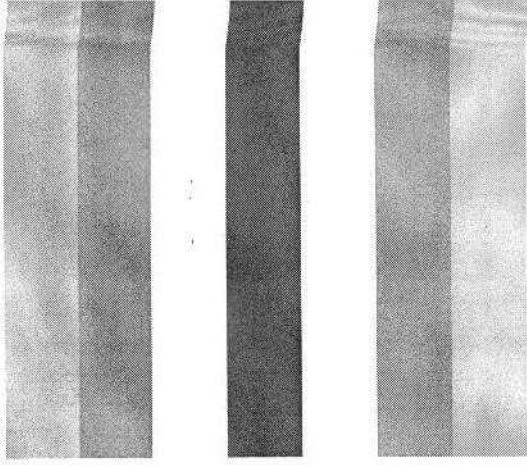




رابطه ویژگی‌های شخصیتی و دشواری‌های تنظیم هیجانی با هویت ورزشی در ورزشکاران

حوزه مطالعات روانشناسی اسلامی و مشاوره دینی
به همراه شیوه‌های آموزش مهارت‌های خودشناسی

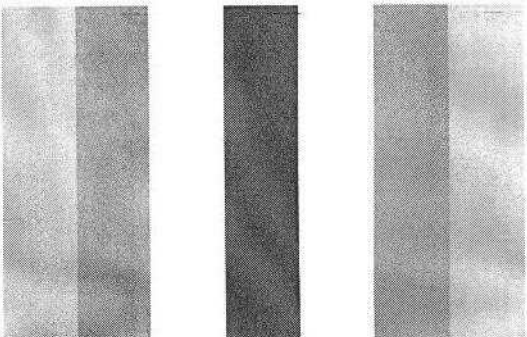
فاطمه علیپور دهقانی

آزاده همتی



نشر دارخوین

۱۳۹۳



میرشایید: همتی، آزاده، ۱۳۶۳ -

عنوان و نام پدیدآور: رابطه ویژگی‌های شخصیتی و دشواریهای تنظیم هیجانی با هویت ورزشی در ورزشکاران/

نویسندگان آزاده همتی، فاطمه علی‌پوردهاقانی.

مشخصات نشر: اصفهان: نشر دارخوین، ۱۳۹۳.

مشخصات ظاهری: ۱۲۰ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۵۳۳-۱۷-۸

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: ص. ع. عنوان به انگلیسی: Azadeh Hemmat , fatemeh alipour dehaghany. The

relationship between personality characteristics and emotional regulation...

یادداشت: کتابنامه: ص. ۱- XI.

موضوع: ورزشکاران - روان‌شناسی

شماره (فرونده): علی‌پور دهاقانی، فاطمه، ۱۳۶۹ -

ردیف نشری (کتاب): ۱۳۹۳-۲۵۸۲/۴/۶۷۷۰۶

ردیف نشری (ژورنال): ۷۹۶/۰۱

شماره کتابخانه ملی: ۳۵۹۵۷۷۸



رابطه ویژگی‌های شخصیتی و دشواریهای تنظیم هیجانی
با هویت ورزشی در ورزشکاران

فاطمه علی‌پوردهاقانی - آزاده همتی

ناشر: دارخوین

نوبت چاپ: اول ۹۳

تیراژ: ۱۰۰۰

طرح جلد: سید رضا موسوی

صفحه آرای: حامد شاه‌مرادی

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۵۳۳-۱۷-۸

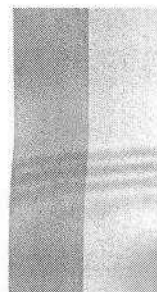
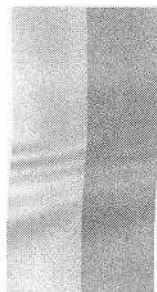
مرکز پخش: اصفهان، نشر دارخوین

۰۹۱۳ ۷۸۷ ۳۵۱۷

۰۳۱ ۳ ۳۳۵ ۷۸۷۹

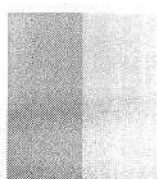
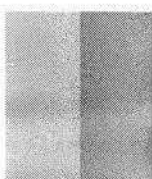
Edar@Chmail. Ir

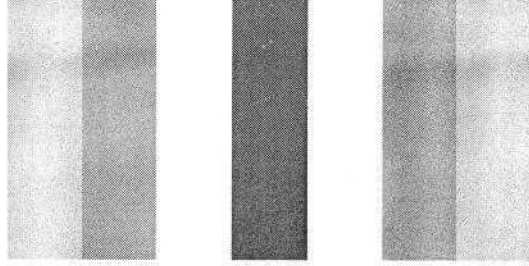
مقدمه	۱۱
اهمیت و ضرورت نگارش این کتاب	۱۷
فصل اول / تعاریف و مفاهیم	۱۹
ویژگی های شخصیتی	۲۱
تنظیم هیجانی	۲۱
هویت	۲۲
فصل دوم / هویت	۲۳
هویت	۲۵
شکل گیری هویت	۲۸
میلن	۳۱
انواع هویت	۳۱
هویت نقش جنسی	۳۱
هویت مذهبی	۳۱
هویت شغلی و حرفه ای	۳۲
هویت اجتماعی	۳۲
هویت سیاسی	۳۲
هویت ورزشی	۳۲
حالات هویت	۳۳
هویت آشفته یا سردرگم	۳۳
هویت زود شکل گرفته	۳۴
هویت به تعویق افتاده	۳۵
حالت هویت پیشرفته (موفق)	۳۶
مقایسه حالات هویت	۳۷



توالی در تحول حالات هویت	۳۸
عوامل موثر در شکل‌گیری هویت	۴۰
عوامل اجتماعی	۴۰
عوامل فرهنگی	۴۰
عوامل اقتصادی	۴۱
جنسیت و شکل‌گیری هویت	۴۲
هویت ورزشی	۴۴

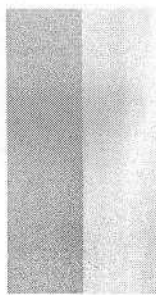
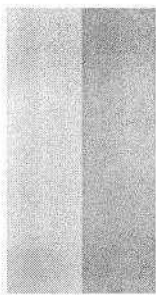
فصل سوم / رویکرد و نظریه‌های مربوط به هویت	۴۹
شخصیت	۵۱
رویکردهای نظری شخصیت	۵۲
رویکرد روان تحلیلی	۵۲
رویکرد رفتاری	۵۳
رویکرد انسان‌گرایی	۵۴
رویکرد سنخ‌شناسی	۵۵
رویکرد صفات	۵۷
عادت‌ها و نگرش‌ها	۵۸
ب. نظریه کتل	۵۸
۲. ارگ	۵۹
۳. متا ارگ	۶۰
ج. نظریه آیزنک	۶۰
د. نظریه کاستا و مک کرا	۶۱
نظریه تیپ شناختی مایرز-بریگز	۶۳
۵- نظریه هولند	۶۵





تیپ‌های شخصیتی از نظر هولند	۶۵
۱- تیپ واقع‌گرا	۶۵
۲- تیپ جستجوگر	۶۶
۳- تیپ هنری	۶۶
۴- تیپ اجتماعی	۶۷
تیپ تهوری	۶۷
۶- تیپ قراردادی	۶۷
فصل چهارم/ هیجان	۶۹
تعریف هیجان	۷۱
انواع هیجان	۷۳
ترس	۷۴
خشم	۷۴
نفرت	۷۵
غم	۷۵
شادی	۷۵
علاقه	۷۶
ابعاد هیجان	۷۶
الف ابعاد زیستی هیجان	۷۶
محرك واكنش بدن هیجان	۷۶
ب ابعاد شناختی هیجان	۷۸
ج ابعاد اجتماعی فرهنگی هیجان	۷۸
کارکردهای هیجان	۸۰
فصل پنجم/ رویکرد و نظریه‌های مربوط به هیجان	۸۱
نظریه‌های هیجان	۸۳
هیجان در رویکردهای بالینی	۸۳
دیدگاه روان‌تحلیلی	۸۴
هیجان در رویکرد تجربه‌نگر و انسان‌گرایانه	۸۶
دیدگاه شناختی- رفتاری	۸۹





فصل ششم / هوش هیجانی ۹۳

مفهوم و پیشینه هوش هیجانی ۹۵

مهارت‌های هیجانی ۹۹

ابراز گری هیجانی ۹۹

نقش فرهنگ در ابرازگری هیجانی ۹۹

کنترل هیجان ۱۰۰

کنترل خوش خیم ۱۰۱

نشخوار ۱۰۲

بازداری هیجانی ۱۰۳

دو سوگرایی در ابراز هیجان ۱۰۴

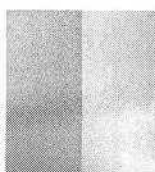
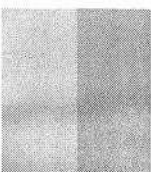
نظم هیجانی ۱۰۵

همدلی ۱۰۷

همدلی به عنوان یک مهارت شناختی ۱۰۸

همدلی به عنوان فرایند عاطفی ۱۰۸

فهرست منابع ۱۱۱



مقدمه

ورزش برای برخی از افراد بخشی از زندگی شده است و برای برخی، همه زندگی است. برای مثال تویی را در اختیار یک یا چند کودک بگذارید، آن‌ها شروع به پرتاب کردن و لگد زدن به آن، تیم ساختن و مسابقه دادن می‌کنند و دیگر هیچ نمی‌خواهند. مردم ساعت‌ها وقت خود را صرف ورزش یا ورزش‌هایی می‌کنند یا خود را در آن درگیر می‌کنند. ورزش برای تمامی کشورها وسیله‌ای برای بدست آوردن حیثیت و غرور ملی و یا از دست دادن آن شده است.

نتیجه این تلاش‌ها به شکل‌گیری و یا عدم شکل‌گیری یک هویت ورزشی در ورزشکاران می‌انجامد. در این راستا ویژگی‌های شخصیتی ورزشکار و همچنین هیجاناتی که تجربه می‌کند و نحوه واکنش به آن‌ها از عواملی هستند که بر ارزیابی فرد نسبت به خود به عنوان یک ورزشکار و همچنین باور این که دیگران وی را یک ورزشکار می‌دانند تاثیر خواهد داشت و در نهایت به تشکیل یک هویت ورزشی موفق یا ناموفق کمک خواهد کرد.

هویت و نحوه شکل‌گیری آن از موضوعاتی است که مورد علاقه بسیاری از حوزه‌های علمی همچون روانشناسی، جامعه‌شناسی، علوم سیاسی و حتی ادبیات و هنر می‌باشد. از دیدگاه روانشناسی موضوع هویت در شاخه‌های مختلفی چون روانشناسی اجتماعی، روانشناسی رشد، روانشناسی مرضی، روانشناسی شخصیت مورد بحث قرار گرفته است.

این موضوع از یک طرف نشان دهنده اهمیت موضوع و از طرف دیگر نشانه‌ای از وسیع بودن حوزه مورد بررسی می‌باشد. به کمک هویت است که افراد به تعریفی از خویش می‌رسند که اگر این با واقعیت اجتماعی آن‌ها در تعارض باشد، حالت‌هایی چون عدم پختگی، فشار روانی و مشکلات رفتاری را تجربه می‌کنند.^۱

همچنین حس تسلط بر نفس خود، یعنی توانایی مقاومت در مقابل طوفان‌های هیجانی که سرنوشت بر پا می‌دارد، به جای برده هوس بودن از زمان سقراط، به عنوان صفتی پسندیده مطرح بوده است. دوباوا^۲ فرهیخته‌ای یونانی باستانی *sophrosyne* را که معادل آن بوده است، به معنای تفکر و هوش در اداره زندگی شخصی، تعادل و خرد متعادل ترجمه کرده است. رومیها و کلیسای قدیمی مسیحیت آن را *temperantia* خوانده‌اند که به معنای فک نفس، فرونشاندن هیجان‌های افراطی بوده است. هدف، دستیابی به تعادل است نه سرکوب کردن هیجان‌ها. هر احساسی در جای خود، ارزش و اهمیت خاص خود را دارد. زندگی بدون شور و احساسات به زمین بایر سنگینی می‌ماند که سرشار از بی حاصلی است، و از غنای زندگی بریده و مجزا گردیده است. اما به نظر ارسطو، احساس مناسب مطلوب است، یعنی احساسی که با موقعیت تناسب دارد. هر گاه احساسات به شدت فرو نشانده شود، کسالت و فاصله ایجاد می‌کنند، و هرگاه از کنترل خارج شوند، یعنی شدید و دیرپا گردند، مرضی می‌شوند، یعنی همان گونه که در افسردگی سکون آور، اضطراب فراگیر، خشم شدید و برانگیختگی دیوانه‌وار دیده می‌شود. در واقع کنترل هیجان‌های در مانده کننده، کلید بهزیستی عاطفی است.^۳

شخصیت را شاید بتوان اساسی‌ترین موضوع علم روانشناسی دانست، زیرا محورهای اساسی بحث شخصیت در زمینه‌هایی مانند یادگیری، انگیزه، ادراک، تفکر، احساسات و عواطف است. مفهوم اصلی و اولیه شخصیت تصویر صوری و اجتماعی است که بر اساس نقشی که فرد در جامعه بازی می‌کند ترسیم می‌شود، یعنی در واقع فرد به اجتماع خود شخصیتی ارائه می‌دهد که جامعه بر اساس آن او را ارزیابی می‌کند.^۴

۱- عباسیان، الهه. رابطه بین ابعاد هویت و سلامت سازمانی

2- Du Bois

۳ گلמן. دانیل. هوش هیجانی، خود آگاهی، خویش داشتن داری، همدلی و یاری به دیگران
 ۴ - حقیقی، جمال. مقایسه ویژگی‌های شخصیتی هنرمندان رشته شعر و ادب، نمایش، و موسیقی با افراد غیر هنرمند. دوره سوم. سال یازدهم شماره ۲۰۱

روانشناسانی که در زمینه شخصیت صاحب نظرند بر این باورند که تفاوت‌های فردی را می‌توان بر پایه ویژگی‌های نسبتاً پایدار شخصیت که توسط خود فرد گزارش می‌شود، اندازه‌گیری نمود. علیرغم این که هر انسان در نوع خود رویدادی منحصر به فرد است، بین بسیاری از انسان‌ها و رویدادهای زندگی آن‌ها، آن‌قدر شباهت وجود دارد که بتوان نکات مشترکی را در نظر گرفت و روانشناسان شخصیت دقیقاً در پی درک همین الگوهای رفتار هستند. همچنین، یکی از مهمترین عواملی که بر روی شخصیت انسان اثر گذاشته و شاید کمتر مورد بحث قرار گرفته و عموم مردم و حتی مربیان و معلمان ورزش، آگاهی کمتری از آن دارند تاثیر ورزش در شکل‌گیری، تقویت، تغییر و بقای بسیاری از توانایی‌ها و ویژگی‌های روانی - شخصیتی می‌باشد.^۵ همچنانکه یکی از نعمت‌های بی‌شمار خداوند، نعمت شناخت می‌باشد. شناخت به عنوان راهی برای متمایز کردن افراد و اشیا و مکان‌ها از ضروریات می‌باشد و در صورت فقدان شناخت فراموش می‌کردیم چه کسی هستیم و چه هویتی داریم، به مدد شناخت و تفکر و حافظه افراد قادرند زندگی پیچیده انسانی خودشان را بشناسند. قدرت فرد برای شناساندن خود به دیگران مساوی با تعریف هویت می‌باشد. در تعریف هویت برگ^۶ (۲۰۰۲) می‌گوید: در هویت مجموعه معانی است که چگونه بودن را در خصوص نقش‌های اجتماعی به فرد القا می‌کند و با وضعیتی است که به فرد می‌گوید او کیست و مجموعه معانی را برای فرد تولید می‌کند که مرجع کیستی و چیستی او را تشکیل می‌دهد. هویت هیچگاه مفهوم ثابتی نداشته و بآیداری برای خود نمی‌پذیرد و تمایل داشته که به الگوهای مختلف رجوع کند، به همین دلیل از انسداد یا رکود و یا حتی ثبات به یک معنی گریزان است، هرچند هویت و مفهوم هویت در واقع با نوعی انسداد و ثبات شخصیت هم‌نشین است و تا وقتی انسداد ایجاد نگردد هویتی شکل نمی‌پذیرد. در این راستا تعیین هویت در ورزشکار در واقع بررسی اهمیت و جایگاه نقش ورزشکاری وی در مقایسه با سایر هویت‌های خانوادگی، مذهبی، تحصیلی، دوستی و عاطفی اوست که مبنای قابلیت خود در سازمان دهی سلسله مراتبی هویت‌های نقش انجام می‌گیرد و همچنین بدین معناست که ورزشکاران ارزش خود را بر مبنای عملکرد ورزشی قرار می‌دهند و به تقویت عزت نفس از طریق

۵- غبور. محمد رضا. بررسی ویژگی‌های شخصیتی دانشجویان مرد ورزشکار و غیر ورزشکار

هویت ورزشی قوی و منحصر به فرد خود تمایل دارند.^۷

از دیر باز بشر درگیر انواع مشکلات هیجانی بوده است و اخیراً این مشکلات در جامعه جهانی به ویژه در جامعه ایران شیوع قابل توجهی یافته است. مثلاً آمینی و فرهادی^۸ (۱۳۸۰) نشان دادند که ۷۸ درصد از دانشجویان، گرفتار برخی از علائم افسردگی هستند و ۴۶ درصد از آن‌ها به کمک حرفه‌ای نیاز دارند. این میزان در مقایسه با داده‌های جهانی بسیار بالا و اسف بار است. به ویژه به دلیل نقش مشکلات هیجانی در ابعاد مختلف زندگی بشر. در بسیاری از مشکلات که مردم با آن مواجه‌اند می‌توان ردپای مشکلات هیجانی، به ویژه افسردگی، اضطراب، استرس، حساسیت‌های بین فردی و برانگیختگی، خشم و خصومت در ابعاد روانی، اجتماعی و حتی جسمانی تاثیر گذاشته و گاه بخشی از علائم مشکلات فرد در ابعاد بوده است. این حالات عاطفی و هیجانی هرچند از جمله حالات طبیعی انسان به شمار می‌رود اما زمانی که از حد خود فراتر برود و کنترل فرد را در اختیار بگیرد می‌تواند زندگی او را دچار مشکل کند. به دلیل اهمیت مشکلات هیجانی، امروز، درمانگران و متخصصین امر بخشی از مداخله درمانی را به آن اختصاص داده‌اند. آنان به شیوه‌های مختلفی سعی دارند به اصلاح مشکلات هیجانی بپردازند.^۹ بر این اساس هیجان و چگونگی کنار آمدن افراد با آن بخشی از شخصیت آدمی است و بر سلامت روانی وی تاثیر دارد. توانایی درک، فهم و به کارگیری مهارت‌های هیجانی در افراد متفاوت است و این مجموعه سطح هوشیاری، هوش هیجانی شخص را تشکیل می‌دهد که در سلامت روانی و رشد عقلانی وی سهم بسزایی دارد. امروزه پیشرفت ورزشکاران سطوح قهرمانی و تشکیل یک هویت ورزشی موفق در آنان به عوامل مختلفی بستگی دارد. شناسایی افراد مستعد از کودکی و نوجوانی و سوق دادن آن‌ها به سمت یک ورزش خاص، به همراه برنامه ریزی تمرینات فشرده جسمانی و روانشناختی از جمله این عوامل می‌باشد. اهمیتی که اخیراً برای نقش مسایل روانشناختی در بالا بردن توانایی‌های ورزشکاران قایل شده‌اند در چند سال گذشته بی سابقه بوده است و مربیان و ورزشکاران پی برده‌اند که موفقیت در

۷- شجاع، رضا. تعیین سلسله مراتب هویت نقش بازیکنان تیم ملی هند بال و رابطه آن با هویت ورزشی. فصلنامه المپیک، شماره ۲

۸ آمینی، فرشته؛ فرهادی، علی. بررسی میزان شیوع اضطراب و افسردگی و تاثیر آن بر عملکرد تحصیلی دانشجویان. ماهنامه همایش دانشجویان و بهداشت روانی، شماره ۸، ص ۲۱-۲۷

۹- صالحی، اعظم. مقایسه بخش آموزش راهبردهای تنظیم هیجان بر اساس مدل گرا و رفتار درمانی دیالکتیک در کاهش علائم مشکلات هیجانی دانشجویان

ورزش تنها نتیجه فعالیت و کارایی جسمانی نیست و جنبه‌های روانشناختی هم می‌بایست مورد توجه قرار گیرد. از میان عوامل دخیل در کسب موفقیت ورزشی و به تبع آن هویت ورزشی موفق توجه به هوش هیجانی و سلامت روانی در ورزشکاران ضرورت اساسی دارد. لذا با توجه به اهمیت جنبه‌های کارکردی هیجان در سلامت جسمی و روانی انسان و به ویژه ورزشکاران مطالعه و بررسی این سازه و نقش آن در بهداشت روان مهم و سودمند به نظر می‌رسد.

بی تردید شخصیت یکی از مباحث مهم و اساسی در روانشناسی است. هدف نهایی بیشتر بررسی‌های مربوط به انسان است چرا که شناخت انسان و نحوه تربیت وی را می‌توان جز مهمترین سوالاتی دانست که در طی قرون، کلیه رشته‌های علوم انسانی به دنبال پاسخگویی به آن بوده و هستند.^{۱۱} دکتر جان پاول^{۱۱} در مورد شخصیت می‌گوید: هر یک از ما انسان‌ها، شخص به خصوص و فرد بی‌مانندی هستیم و هریک دارای یک قالب خاصی می‌باشیم که ما را در میان سایر ابنای بشر بی‌نظیر می‌سازد. هرگز شخصی که درست شبیه شما یا من باشد، وجود نداشته و نخواهد داشت. شرکت مداوم و مستمر در فعالیت‌های جسمانی و ورزشی بر اساس روند یادگیری، تعامل اجتماعی و صفات اکتسابی شخصیت نقش دارد. سابقه فعالیت ورزشی و باشگاهی، کسب مهارت‌های نه صرفاً حرکتی، بلکه اساساً روانی و اجتماعی در انبوهی از محرک‌های مثبت و منفی، انواع درگیری‌ها و تعاملات عاطفی و هیجانی ناشی از رقابت و مسابقه می‌تواند در تعامل و ثبات هیجانی، رشد اعتماد به نفس، تصور بدنی و اجتماعی بودن و... نقش سازنده داشته باشد.^{۱۲} بدیهی است که شخصیت می‌تواند در نوع ورزش اثر داشته باشد و به نوبه خود، شرکت در یک رشته خاص می‌تواند بر شخصیت اثر بگذارد. کلارک و هاریسون^{۱۳} در این زمینه می‌گویند: «شخصیت در انتخاب و شرکت فرد در فعالیت‌های ورزشی و سازگاری‌های اجتماعی نقش دارد. در زمینه ورزش، شخصیت مشهورترین متغیر به کار گرفته شده برای تشریح موقعیت‌ها و شکست‌ها در مسابقات ورزشی می‌باشد.^{۱۴} یا دقت بیشتری به مسابقات ورزشی متوجه می‌شویم که نقش عوامل روانی - شخصیتی در فعالیت‌های ورزشی بسیار مهم و قابل

۱۰- پروین، لارسن. روانشناسی شخصیت

11- June Pawell

۱۲- باقریان. مهدی. مقایسه ویژگی‌های شخصیتی و جمعیت شناختی مربیان کاراته

13 Clark and Harrison

۱۴- آهولا. اسو. هیتفیلد. براد. روانشناسی ورزش با رویکرد روانی اجتماعی

توجه است. اکثر ما ورزشکارانی را دیده‌ایم که با وجود قابلیت‌های جسمانی مناسب به دلایل روانی از جمله عدم تعادل شخصیت و کنترل تکانه قادر به ارائه توانایی‌های بالقوه خود نیستند و زمانی که در عرصه ورزش به نتایج نامطلوبی دست پیدا می‌کنند میزان زیادی از عواطف منفی را تجربه می‌کنند که ادامه و تکرار این روند منجر به ایجاد اختلال و ناهنجاریهای روانی- شخصیتی و احتمالاً گوشه گیری و انزوا طلبی آنها می‌گردد. به هر حال اگر چه پژوهش‌های فراوانی در ارتباط با ورزش و شخصیت صورت گرفته است ولی هنوز سوالات فراوانی در این زمینه بدون پاسخ باقی مانده است که امیدواریم با نگارش این کتاب به تعدادی از آنان پاسخ داده شود.

آزاده همتی و فاطمه علی پور دهاقانی

www.ketab.ir