

بررسی تاثیر شوخ طبعی بر اضطراب رقابتی ورزشکاران

نویسنده

پوريا علي محمدي

سرشناسه :	علی محمدی، پوریا، ۱۳۶۵-
عنوان و نام پدیدآور :	بررسی تاثیر شوخ طبعی بر اضطراب رقابتی ورزشکاران/نویسنده پوریا علی محمدی.
مشخصات نشر :	تهران: نیک ورزان، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری :	۸۲ص.
شابک :	۱۵۰۰۰۰ ریال : ۹۷۸-۶۳۲-۶۵۳۲-۰۱-۳
وضعیت فهرست :	فیا
نویسی :	
یادداشت :	کتابنامه.
موضوع :	شوخی کردن
موضوع :	Joking
موضوع :	اضطراب
موضوع :	Anxiety
موضوع :	ورزش -- جنبه های روان شناسی
موضوع :	Sports -- Psychological aspects
رده بندی کنگره :	۷۳۰/۴/۸۲ ب ۲ ۱۳۹۷
رده بندی دیویی :	۴۰۱/۴۱
شماره :	۵۵۴۸۱۶۳
کتابشناسی :	

بررسی تاثیر شوخ طبعی بر اضطراب رقابتی ورزشکاران

نویسنده : پوریا علی محمدی

ناشر : انتشارات نیک ورزان

چاپ اول : ۱۳۹۷

شمارگان : ۵۰۰ نسخه

قیمت : ۱۵۰۰۰ تومان

شابک : ۹۷۸۶۳۲۶۵۳۲۰۱۳

فهرست مطالب

مقدمه

فصل ۱: شوخ طبعی و طنز

فصل ۲: اضطراب

فصل ۳: اراک و نتایج گیری

فهرست منابع

مقدمه

به طور کلی روان شناسی مطالعه علمی رفتار و فرایندهای روانی آن است. روانشناسی ورزشی دانشی میان رشته‌ای است که به بررسی داده‌های دو دانش حرکت شناسی و روان شناسی می‌پردازد. این رشته همزمان به بررسی چگونگی تأثیر عوامل روانشناختی بر عملکرد آدمی و هم‌طور چگونگی مشارکت تأثیرات ورزش و تمرین‌های ورزشی بر عوامل روانشناختی، سعی می‌پردازد. کنترل اضطراب و مدیریت آن یکی از مهم‌ترین چالش‌های روانی برای ورزشکاران است. این تاب حساس ناخوشایندی است که اگر کنترل نشود ممکن است باعث منقبض شدن عضلات، کاهش کارایی و سبک، رشکار، کاهش تمرکز و کم شدن اعتماد به نفس او شود. اضطراب موجب عدم اطمینان، درماندگی و برانگیختگی غیر، از یکی بوده و با علائمی همچون احساس خستگی، عصبی بودن و بیقراری، ترس و نگرانی، بی‌خوابی یا بدخوابی، تب و نفس نامنظم و سریع، عرق کردن، سردرد و سرگیجه، مشکل در تمرکز و حافظه، لرزش یا پرش عضلات و تکرر ادرار و... همراه است.

عموماً ورزشکاران به‌دلیل مختلف از جمله کسب موفقیت ورزشی، ثبات روانی‌های خود و یا قابلیت‌های مورد نیاز اجرای ورزشی مضطرب می‌شوند و این اضطراب به عنوان یک عامل منفی در عملکرد آنان دخالت می‌کند. یکی از عوامل مهم روانی که عملکرد ورزشکاران را، به ویژه در موقعیت‌های حساس و تعیین‌کننده، به شدت تحت تأثیر قرار می‌دهد، اضطراب است. براین اساس پژوهش در حوزه روانشناسی ورزش و روانشناسی متغیرهای مهم و تأثیرگذار درون فردی به منظور یاری رساندن به ورزشکاران در اجرای مهارت‌های ورزشی و همچنین کاهش عواملی مثل اضطراب که عملکرد و کارایی را تضعیف می‌کند، ضروری و اجتناب‌ناپذیر است. اضطراب مستلزم مفهوم ناامنی یا تهدیدی است که فرد منع آن را به وضوح درک نمی‌کند. یکی از

گرایش های اضطراب که در سال های اخیر توجه محققان حوزه روانشناسی ورزش را به خود معطوف کرده، اضطراب رقابتی است. این نوع اضطراب در موقعیت های رقابت جویانه ورزشی ایجاد می شود. اضطراب رقابتی در واقع، اضطراب حالتی و صفتی رقابتی است. مارتنز اضطراب صفتی رقابتی را تمایل به درک موقعیت های رقابتی به مثابه عاملی تهدید کننده عنوان کرد که پاسخ به این موقعیت ها با احساس نگرانی یا تنش همراه است، درحالی که واکنش اضطرابی که در موقعیت های خاص رقابتی تولید می شود، اضطراب حالتی رقابتی نام دارد. (جمالی و اکبر، ۱۳۸۵).

اگرچه شده یک زبان بهمان قابل فهم برای همه مردم می باشد، طنز یک دوره ی دشوار برای تعریف و حتی سخت تر برای معنی می باشد. (راسون^۱، بیک^۲، سورنسن^۳ و کک^۴، ۲۰۰۲). پژوهش های روانشناسانه در مورد فواید شوخ طبعی، اساساً طنز در تحقیقات روانشناسی ورزشی را فراهم آورد. طنز برای بوجود آوردن فواید روانی کاهش اضطراب، تنش، استرس، سرداشتن و تنهایی ثبت شده است، در حالی که بهبود عزت نفس، امید پروری، و انرژی و ایجاد نوعی احساس توانمند، و کمتر از پیامد های آن است مزایای احتمالی روانی و اجتماعی، اساس پژوهش های طنز و کاربرد آن در روانشناسی ورزشی است. درحالیکه پژوهش ها نشان داده اند که طنز دارای مزایای اجتماعی است اگر، خلاصه موجود در پژوهش ها برای تعیین مزایای طنز در جهان ورزش، برداشته شود. (برک^۵، ۲۰۰۱، زاو^۶، ۲۰۰۳، ویلی تانگ^۷، آرنو^۸، روزن^۹، و ماسکارو^{۱۰}، ۲۰۰۳).

- ^۱ Olsson
- ^۲ Backe
- ^۳ Sorensen
- ^۴ Kock
- ^۵ Berk
- ^۶ Szabo
- ^۷ Vilaythong
- ^۸ Arnau
- ^۹ Rosen
- ^{۱۰} Mascaro

یکی از عوامل مهم روانی که عملکرد ورزشکاران را، به ویژه در موقعیت های حساس و تعیین کننده، به شدت تحت تأثیر قرار می دهد، اضطراب است. براین اساس پژوهش در حوزه روانشناسی ورزش برای شناسایی متغیرهای مهم و تأثیر گذار که عملکرد و کارایی را تضعیف می کند به منظور یاری رساندن به ورزشکاران در اجرای مهارت های ورزشی، ضروری و اجتناب ناپذیر است همچنین کاهش عواملی مثل اضطراب، اضطراب مستلزم مفهوم ناامنی یا تهدید است که فرد منبع آن را به وضوح درک نمی کند. یکی از گرایش های اضطراب که در سال های اخیر توجه محققان حوزه روانشناسی ورزش را به خود معطوف کرده، اضطراب رقابتی است.

این نوع اضطراب در موقعیت های رقابت جویانه ورزشی ایجاد می شود. اضطراب رقابتی در واقع، اضطراب حالتی و صفتی رقابتی است. مارش (۱۹۸۰) اضطراب صفتی، رقابتی را تمایل به درک موقعیت های رقابتی به مثابه عاملی تهدید کننده عنوان کرد که پاسخ به این موقعیت ها، احساس نگرانی یا تنش همراه است، درحالی که واکنش اضطرابی که در موقعیت های خاص رقابتی تولید می شود، اضطراب حالتی رقابتی نام دارد. حتی بازیکنان حرفه ای که اضطراب زیادی دارند، در مقایسه با بازیکنانی که اضطراب کمی دارند، وقتی در حالت اضطرابی قرار گیرند، افزایش زیادی را در انگیزه فیزیولوژیکی از خود نشان می دهند. بنابراین، بیشتر استعدادت در اجرا هستند. نتایج بیشتر تحقیقات نشان داده است که اضطراب رقابتی می تواند عملکرد ورزشکاران را تحت تأثیر قرار دهد (جمشیدی و همکاران، ۱۳۹۱).

ورزشکاران به منظور کنار آمدن با اضطراب، استراتژی های متفاوتی همچون استراتژی مقابل بازیکنان، تمرکز بر فعالیت، آرام سازی و کنترل افکار و تصحیح افکار و نظام های اعتقادی نامعقول (و استراتژی مقابله بدنی) تغذیه، ورزش و آرمیدگی که شامل کنترل تنفس، تصویرسازی، تمرکز بر فعالیت، آرام سازی و کنترل افکار می باشد، را به کار می گیرند (پارناباس^{۱۱}).

^{۱۱} Parnabas

محمود^{۲۲} و بواتنگ^{۲۳}، ۲۰۰۹). البته در کنار استراتژی های مثبت برای کنار آمدن با اضطراب، برخی ورزشکاران از شیوه های منفی مقابله با اضطراب از قبیل مصرف دارو، سیگار و الکل استفاده می کنند (باکان و راسل، ۲۰۰۹). پژوهش های روانشناسانه در مورد فواید شوخ طبعی، اساس مطالعه طنز در تحقیقات روانشناسی ورزشی را فراهم آورد. طنز برای بوجود آوردن فواید روانی کاهش اضطراب، تنش، استرس، افسردگی و تنهایی شناخته شده است (در حدی که بهبود عزت نفس، امید پروری، و انرژی و ایجاد نوعی احساس توانمندی و کنترل از پیامد های آن است). (رک ۲۰۰۱، زابو ۲۰۰۳، ویلی تانگ، آرنو، روزن، و ماسکارو ۲۰۰۳). طنز ممکن است منافع روانشناسانه ی مشابهی برای دیگر افراد ورزشکار را فراهم کند.

علاوه بر مزایای روانی، طنز می تواند مزایای اجتماعی نیز برای افراد داشته باشد. (فاسینتی ۲۰۰۱). برای مثال، گسترش اساس دوستی افراد، با شوخ طبعی فرد می تواند در میان جمع دوست داشتنی تر جلوه کند. شوخی در گروه در سازماندهی تعامل و بهتر ساختن روابط با دیگران و جدایی ها را بهبود بخشد. (فاین و سوسی ۲۰۰۵). استفاده از طنز کمک می کند تا آرامش مکالمات و انسجام در گروه زیاد شود. طنز گروهی، خود را از گروه های دیگر جدا ساخته و میان اعضا انطباق ایجاد می کند. گروه متجانم و جدا از دیگر گروه ها نگاه داشته می شود، زیرا شوخی ها تعامل به ایجاد تجارب مشترک میان اعضا دارد.

انسجام گروه ممکن است تاثیراتی مثبت از طنز بگیرد (رومر و پسکوسو ۲۰۰۸). انسجام تیم می تواند به محیطی برای موفقیت تیم منجر شود (تورمن ۲۰۰۳). انسجام در ورزش مهم است زیرا محرک تیم های ورزشی ممکن است دچار تزلزل شده و انسجام تیم باعث ایجاد محیطی حمایتی، تهدید کمتر و اعتماد به نفس اعضا اساس مسئولیت بیشتری نسبت به گروه خود پیدا می کنند (کارون و بورک ۲۰۰۴). کاهش فاصله اجتماعی، جذب اعضای دو

^{۲۲} Mahmood

^{۲۳} Boateng

گروه، سطوح بالاتری از اعتماد هر کدام با انسجام گروهی در ارتباط هستند. انسجام تیم نیز روابلی قوی با موفقیت در ورزش دارد (کارون، بری، و ایز ۲۰۰۲).

طنز یک عنصر است که در ابهامات و تناقضات و نامازگاری ها شکوفا می شود. طنز ممکن است پیشرفت کند زیرا وسایل آرامش را فراهم می سازد و آرامشی را در مواقع جدی، سخت و استرس زای رقابت های ورزشی وجود دارد ایجاد کند. طنز ممکن است در ورزش نیز پیشرفت داشته باشد تا اضطراب های ناشی از موقعیت های استرس زا در ورزش را کاهش دهد (هستر^{۱۴}، ۲۰۱۰).

طنز یک سطح پژوهشی توسعه یافته در ورزش و تمرین های روانشناسی است. تحقیقات در سطوح دیگر نشان می دهد که طنز دارای مزایای جسمانی و اجتماعی مثبت است، اما اطلاعات درباره ی تجربه ی طنز واقعی در ورزش کم است. نظریه ها و نمونه های طنز از ادبیات روانشناسی می باشند (ماین و دایان، ۲۰۱۰). برای تعیین اینکه آیا این ادبیات طنز می تواند در عرصه ورزش عملیت مثبت ایجاد کند، به پژوهش های بیشتری نیاز داریم. لذا در این تحقیق محقق در پی یافتن پاسخ به این سوال برآمد که آیا بین شش طبعی و اضطراب رقابتی ارتباط معنی دار وجود دارد؟ طنز می تواند راهی برای مطالعات اجتماعی و روانشناسی در جنبه های ورزشی و بازی داشته باشد. و به همان اندازه مفید در برخورد با رفتارهای پر تنش باشد (استایدر ۱۹۹۱). استرس و تنش ناشی از ورزش های رقابتی فرصتی برای گنجاندن پژوهش طنز آمیز و مداخلات فراهم می کند.

در ایران مسئولان برنامه ریزی و سیاست گذاری توسعه، هنوز بر مفهوم شوخ طبعی توجهی نشان داده اند و در زمینه افراد شرکت کننده در ورزش پژوهشی صورت نگرفته است، لذا با توجه به افزایش روز افزون افراد شرکت کننده در ورزش حرفه ای و همچنین نقش کلیدی و مهم، طنز و مزایای اجتماعی مثبت (ماین و دایان، ۲۰۱۰) ضروری می

^{۱۴} HESTER

باشد که ارتباط شوخ طبعی و اضطراب رقابتی در ورزشکاران حرفه ای به صورت علمی مورد تحقیق و پژوهش قرار گیرد تا اطلاعات مربوط به آنها بتوانیم به صورت عملی در ورزش به کار ببریم.

به دلیل نبودن تحقیقات کافی در زمینه شوخ طبعی در ورزش و همچنین مشخص نبودن ارتباط شوخ طبعی و اضطراب رقابتی در ورزش های مختلف و همچنین عدم وجود تحقیق در زمینه ارتباط طنز و شوخ طبعی در ورزش در کشور ایران ضرورت انجام چنین تحقیقی به وضوح حس می شود.