

هنجار و مقایسه حالات خلقی بازیکنان مرد و زن نخبه بدمینتون

دکتر احمد فرخی^۱

ابراهیم متشرعی^۲

احمد قلی زاده^۳

سیدبهداد زکی زاده^۴

چکیده

باورهای متفاوتی مبنی بر این که ویژگی‌های شخصیتی ممکن است اثر معنی‌داری در رفتار ورزشی داشته باشد، در دهه ۱۹۳۰ در روان‌شناسی ورزش مطرح شد. بر همین اساس، مورگان حالات خلقی را یک عامل اثرگذار در عملکرد ورزشی ورزشکاران در نظر گرفت. هدف از تحقیق حاضر، هنجاریابی و مقایسه نیمرخ حالات خلقی بازیکنان نخبه بدمینتون مرد و زن بود. بدین منظور، تمامی بازیکنان بدمینتون مرد و زن تیم ملی حاضر در مسابقات بین‌المللی دهه مبارک فجر سال ۱۳۸۶ (۱۰ مرد و ۱۰ زن) و همچنین بازیکنان نخبه لیگ برتر بدمینتون (۲۵ مرد و ۲۵ زن)، مجموعاً ۷۰ نفر به صورت نمونه‌گیری هدفدار، انتخاب شدند. پس از جمع‌آوری و تنظیم داده‌ها با استفاده از پرسش‌نامه نیمرخ حالات خلقی (POMS) و شاخص‌های آمار توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد)، جدول هنجار (نورم) شش وضعیت خلقی آزمودنی‌ها براساس نقاط درصدی و به تفکیک جنسیت، ترسیم شد. همچنین از آمار استنباطی و آزمون t مستقل، به منظور تعیین تفاوت میانگین‌های حالات خلقی دو گروه مرد و زن، استفاده شد. نتایج آزمون تفاوت معناداری را در سه مؤلفه: خستگی، افسردگی و سرزندگی، در بین آزمودنی‌ها نشان داد ($P \leq 0.05$). با این حال، نیمرخ خلق و خوی هر دو گروه بازیکنان بدمینتون مرد و زن، با الگوی کوه یخی مورگان در قهرمانان نخبه، همخوانی داشت. بنابراین با توجه به اهمیت حالات خلقی در عملکرد ورزشکاران، مربیان باید از ابزارهای سنجش مناسب به منظور ارزیابی وضعیت خلقی ورزشکاران خود استفاده کنند.

واژه‌های کلیدی: حالات خلقی، بازیکن نخبه بدمینتون.

۱. استادیار دانشکده تربیت بدنی دانشگاه تهران

۲. کارشناس ارشد رفتار حرکتی دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه تهران

۳. کارشناس ارشد رفتار حرکتی دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه تهران

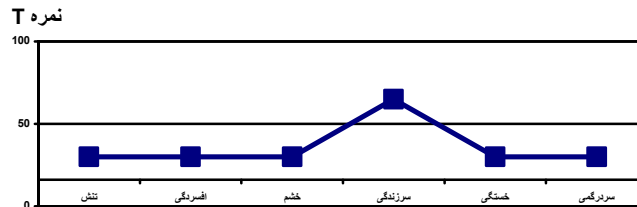
۴. عضو هیأت علمی دانشکده تربیت بدنی دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج

مقدمه

اجرای بهینه مهارت‌های ورزشی به وجود سه نوع آمادگی جسمانی، مهارتی و روانی وابسته است. با توجه به این که امروزه در دنیای ورزش، رقابت میان ورزشکاران بسیار نزدیک و حساس است و فاصله بین قهرمانان به چند هزارم ثانیه و یا چند میلیمتر کاهش یافته است، به نظر می‌رسد تفاوت عملکرد قهرمانان بیش از هر زمان دیگر به آمادگی روانی آن‌ها مربوط باشد. همچنین تحقیقات نشان داده است که فعالیت‌های بدنی به کاهش اضطراب، افسردگی، و افزایش اعتماد به نفس و عزت نفس منجر می‌شود (۵).

در راستای پیش‌بینی هرچه بهتر و دقیقتر عملکرد ورزشکاران، محققان از مدل تعاملی که بر اساس ویژگی‌های شخصیتی ورزشکار و موقعیتی که ورزشکار در آن قرار می‌گیرد، استفاده می‌کنند، چرا که خلق ورزشکار در هر زمان محصول شخصیت و موقعیت او می‌باشد. بنابراین سنجش خلق ورزشکاران در زمان عملکرد روش معتبری خواهد بود (۷). مورگان (۱۹۸۵) اولین فردی بود که براساس این افکار از پرسش‌نامه نیم رخ حالات خلقی^۱ (POMS) در حیطه علوم ورزشی و به منظور بررسی وضعیت خلقی کشتی‌گیران شرکت‌کننده در اردوی انتخابی تیم ملی مسابقات المپیک استفاده کرد و نمودار کوه یخی (شکل شماره ۱) را که بیانگر خلق عادی ورزشکاران برجسته است، به ادبیات روان‌شناسی ورزش معرفی کرد. دلیل نامگذاری نمودار حالات خلقی ورزشکاران به کوه یخی نیز به این دلیل است که نمره‌های T مؤلفه سرزندگی ورزشکاران نخبه بالای میانگین جامعه و نمره‌های سایر مؤلفه‌ها زیر میانگین جامعه می‌باشد که شکلی شبیه به کوه یخ را به وجود می‌آورد. (۱۵، ۳۴). البته پرسش‌نامه POMS قبل از او به وسیله مکنیر و دراپلمن^۲ (۱۹۷۱) جهت روان‌سنجی بیماران غیر بستری طراحی شده بود، هرچند پس از مدتی، بسیاری از محققان این آزمون را بر روی افراد غیر بیمار نیز اجرا کردند (۱۳).

تری (۲۰۰۰) چنین مدعی شد که هیچ دلیلی وجود ندارد که سازه خلق را محدود و منحصر به جوامعی کنیم که در شرایط بالینی قرار دارند. خلق، یک پدیده جهانی است که می‌تواند با همان شیوه جوامع بالینی برای جوامع دیگر نیز مورد استفاده قرار گیرد (۳۲). لونز و همکاران (۲۰۰۰) هم در تحقیق خود که به بررسی پژوهش‌های نیمرخ حالات خلقی در روان‌شناسی ورزش و فعالیت بدنی و توصیف شرایط گذشته، حال و آینده آن می‌پرداختند، تعداد مقالات منتشر شده در این زمینه را در بین سال‌های ۱۹۷۱ تا ۱۹۹۸ که از پرسش‌نامه POMS استفاده کرده بودند، ۲۵۸ مقاله عنوان کردند (۶).



شکل ۱- نمودار کوه یخی که توسط مورگان معرفی شد. این نمودار، حالات برجسته را نشان می‌دهد. بلندتر بودن نمره سرزندگی از بین سایر نمره‌ها، تصویری مانند کوه یخ ایجاد می‌نماید که قله آن بیرون از آب است.

مک نیر و همکاران (۱۹۸۱)، روایی POMS را بین $0/۸۴$ تا $0/۹۵$ و پایایی آن را با استفاده از آزمون - آزمون مجدد بین $0/۶۵$ تا $0/۷۴$ گزارش کردند (۱۳). جامعیت و صراحت این پرسش‌نامه به وسیلهٔ واعظ موسوی (۱۳۷۹) در داخل کشور تأیید و روایی و پایایی آن نیز تعیین شده است (۵). بنابراین، استفاده از آن جهت سنجش حالت‌های خلقی قهرمانان نخبه رشته‌های گوناگون ورزشی پس از تمرین‌های حاد یا اردوهای درازمدت، رو به گسترش است.

از آزمون POMS به کرات برای نمایش فشار تمرین استفاده شده است (۱۵ و ۱۶ و ۱۷ و ۱۸ و ۲۱). برخی محققان معتقدند استفاده از این آزمون برای سنجش ویژگی‌های خلقی ورزشکاران، روش مناسبی برای جلوگیری از خستگی مفرط است. مطالعات اولیه‌ای که روی شناگران انجام شد، نشان داد که پس از دوره‌های تمرینی سنگین، مجموع نمره‌های اختلالات خلقی افزایش می‌یابد و نیمرخ کوه یخی ورزشکاران معکوس می‌شود (۲۲ و ۲۶). این رابطه در نمره‌های دوندگان، قایقرانان، اسکیت‌بازان سرعتی و کشتی‌گیران مشاهده شده است (۲۵ و ۲۶ و ۲۸). برخی دیگر از پژوهش‌ها نیز از POMS به عنوان ابزاری برای تعیین فشار مطلوب تمرین و یافتن دامنه بیش از حد تمرین استفاده کرده‌اند (۱۸، ۲۱، ۲۲ و ۲۴). برای مثال هربرت و همکاران (۲۰۰۵) در مطالعه‌ای به بررسی تغییر حالات خلقی یک غواص که به مدت ۱۰ روز فعالیت زیرآبی انجام می‌داد، پرداختند. نتایج تحقیق هیچگونه علایمی مبتنی بر از هم گسیختگی روان‌شناختی در زیر مقیاس‌های افسردگی، خشم و سردرگمی نشان نداد. در مقابل همان‌طور که انتظار می‌رفت نمره‌های خستگی افزایش و سرزندگی کاهش یافته بود (۱۰). نویزیر و همکاران (۲۰۰۷) در مطالعه‌ای ارتباط بین نیمرخ‌های روان‌سنجی و تنظیمات خودکار قلبی عروقی را در ۲۱۸ (۱۳۷ مرد و ۸۵ زن) دانشجوی تربیت بدنی بررسی کردند. دانشجویان ابتدا پرسش‌نامهٔ نیمرخ حالات خلقی (POMS) را تکمیل کردند و سپس تغییرات ضربان قلب آن‌ها (HRV) بررسی شد. نتایج تحقیق نشان داد که بین دو عامل سرزندگی و افسردگی با شاخص‌های HRV رابطه معنی‌داری وجود داشت (۲۰). تریسی و همکاران (۲۰۰۴) در مطالعه‌ای ارتباط اعتماد به نفس، اضطراب و حالات خلقی ورزشکاران تنیس دانشگاهی را پیش از شرکت در یک مسابقه رسمی با میزان موفقیت در مسابقه، بررسی کردند. ۲۴ بازیکن، ۳۰ دقیقه قبل از شروع مسابقه پرسش‌نامهٔ POMS را

تکمیل کردند. نتایج نشان داد که بازیکنان برنده مجموع نمرات اختلالات خلقی (TMD)^۱ کمتری نسبت به بازیکنان بازنده داشتند و نیمرخ حالات خلقی آنان، کوه یخی POMS را تشکیل می‌داد (۳۴). لین و همکاران (۲۰۰۲) ۲۴ آزمودنی را قبل و بعد از شرکت در دو جلسه تمرین با استفاده از پرسش‌نامه POMS بررسی کردند. نتایج نشان داد که ابتدای جلسه، میانگین نمره‌های افسردگی به طور معناداری کاهش و خستگی افزایش پیدا کرد. همچنین پس از دومین جلسه تمرین، کاهش معناداری در میانگین نمره‌های افسردگی مشاهده شد که نشان‌دهنده تأثیر تمرین در کاهش افسردگی است (۱۲).

به طور کلی از POMS در تحقیقاتی که هدف آن تشخیص ورزشکاران موفق از ناموفق می‌باشد، استفاده می‌شود و بر این فرض استوار است که ورزشکاران موفق نیمرخ روانی سالمتری را ارائه می‌کنند. راولی و همکاران (۱۹۹۵) در یک فراتحلیل^۲ مطالعاتی که به مقایسه حالات خلقی ورزشکاران موفق و کمتر موفق می‌پرداختند، ۳۳ مطالعه را از سال ۱۹۷۱ تا ۱۹۹۲ بررسی کردند. اندازه اثر کلی (ES)^۳ به دست آمده ۰/۱۵. و مقدار واریانس محاسبه شده کمتر از ۱ درصد بود. به عبارت دیگر ورزشکاران موفق یک ششم انحراف استاندارد سالمتر از ورزشکاران کمتر موفق بودند؛ همچنین بر طبق نتایج تحقیق، ورزشکاران موفق، دارای اندک حالات خلقی مثبت‌تری از ورزشکاران ناموفق بودند (۲۸). پراپاویس (۲۰۰۰) در یک مطالعه مروری از پژوهش‌های متعددی که با POMS انجام گرفته بودند، این امر را تأیید کرد (۲۳). هرچند این یافته‌ها پایایی بالای POMS را نشان می‌دهند، نباید در پیش‌بینی عملکرد ورزشکاران فقط به نتایج آن اکتفا کرد؛ بلکه می‌باید موارد تأثیرگذار دیگر نیز شناسایی شود.

در زمینه مقایسه حالات خلقی در دو جنس و در محیط‌های ورزشی نیز تحقیقات اندکی صورت گرفته است که نتایج این تحقیقات، اختلافات اندکی در بین نمره‌های حالات خلقی دو جنس، نشان داده‌اند (۹۸ و ۳۰ و ۳۲). تری و همکاران (۲۰۰۰) در تحقیقی که با عنوان هنجاریابی حالات خلقی برای کاربرد با نمونه‌های ورزشی انجام دادند، تفاوت معنی‌داری را در مقایسه نمره‌های خلقی بین دو جنس گزارش نکردند (۳۲). فوکس هم (۱۹۸۳) حالات خلقی ۳۱ ورزشکار پرورش اندام مرد و زن را مورد مقایسه قرار داد و چنین گزارش کرد ویژگی‌های شخصیتی و خلقی در دو جنس با یکدیگر مشابه بود (۸).

در داخل کشور نیز تحقیقات متعددی در رابطه با نیمرخ حالت‌های خلقی و تغییرات آن در نتیجه فعالیت‌های ورزشی و بین ورزشکاران رشته‌های مختلف صورت گرفته است (۲، ۱ و ۳ و ۴). در یک پژوهش اخیر، میرزایی و همکاران (۱۳۸۵) در مقایسه نیمرخ حالت‌های خلقی کشتی‌گیران تیم‌های ملی جوانان و بزرگسالان در دو رشته آزاد و فرنگی، نشان دادند که ۴ گروه مورد مطالعه در پنج مقیاس خشم، سرزندگی، سردرگمی، افسردگی و خستگی تفاوت معنی‌داری نداشتند و این تفاوت تنها در عامل تنش مشاهده شد (۰/۰۱ < P). با این حال، نیمرخ خلق و خوی هر چهار گروه کشتی‌گیران، با الگوی کوه یخی موردگان در قهرمانان نخبه همخوانی دارد (۳)

1. Total Mood Disturbance Score
2. Meta Analysis
3. Effect size

اما تا به حال تحقیقی که به بررسی تغییرات حالات خلقی بازیکنان نخبه بدمیتون پس از یک دوره تمرینی و جهت آمادگی برای مسابقات بین المللی پرداخته باشد، انجام نگرفت و همچنین نورم ویژه‌ای برای بررسی و مقایسه ویژگی‌های روان‌شناختی بازیکنان بدمیتون، وجود ندارد. بنابراین با توجه به اهمیت حالات خلقی در عملکرد ورزشکاران، تحقیق حاضر با هدف هنجاریابی و مقایسه نیمرخ حالات خلقی بازیکنان نخبه بدمیتون مرد و زن ایران شکل گرفت و درصدد آن بود تا مشخص کند که حالت‌های خلقی بازیکنان نخبه بدمیتون مرد و زن در چه وضعیتی قرار دارد و چه هنجاری دارد؟ و این که آیا تفاوتی بین حالت‌های خلقی در بین بازیکنان نخبه بدمیتون مرد و زن وجود دارد یا خیر؟

روش‌شناسی

روش تحقیق حاضر توصیفی و از نوع پیمایشی می‌باشد. جامعه آماری پژوهش حاضر تمامی بازیکنان بدمیتون مرد و زن ایرانی حاضر در مسابقات بین المللی بدمیتون دهه مبارک فجر در سال ۱۳۸۶ (۱۰ مرد و ۱۰ زن) می‌باشد. نمونه آماری با جامعه آماری برابر بود. همچنین ۲۵ نفر مرد و ۲۵ نفر زن به صورت نمونه‌گیری هدفدار از بازیکنان برتر مسابقات لیگ امسال که سابقه دعوت به اردوی تیم ملی در سالیان گذشته را داشته‌اند، انتخاب شدند. در نتیجه مجموعاً ۷۰ (۳۵ نفر زن و ۳۵ نفر مرد) بازیکن بدمیتون نخبه، نمونه آماری تحقیق را تشکیل دادند.

ابزار و روش گردآوری اطلاعات

ابزار مورد استفاده در این پژوهش، پرسش‌نامه نیمرخ حالات خلقی (POMS) بود که بر اساس برنامه مشخص شده اجرا شد. این آزمون از طریق دستورالعملی اجرا می‌شود که از آزمودنی می‌خواهد تا احساس فعلی و هفته گذشته (شامل احساس کنونی) خود را ذکر کند این آزمون شش حالت روانی: تنش، افسردگی، خشم، سرزندگی، خستگی و سردرگمی را، بررسی می‌کند (۱۳). افسردگی حالتی روانی است که با احساس غمگینی، تنهایی، ناامیدی، ضعف، عزت نفس و سرزنش خود مشخص می‌شود. علائم آن شامل کندی روانی - حرکتی یا گاهی تهییج، کناره‌گیری از تماس با دیگران، بی‌خوابی و بی‌اشتهایی است. سردرگمی اختلال هشیاری است که با جهت‌گیری مختلف نسبت به زمان، مکان یا شخص تظاهر می‌کند. تنش، احساس سفتی و کوفتگی در گروهی مشخص از عضلات در نتیجه نگرانی و ناکامی شدید است. سرزندگی، اصطلاحی است برای بیان سرزندگی ذهنی و بدنی شاد و پر انرژی بودن. خشم، عصبی شدن یا رفتار کردن به طور پرخاشگرانه است. این سیاهه از نوع مقیاس لیکرت است که ۶۵ سؤال داشته و در هر سؤال ۵ گزینه به این شرح وجود دارد: به هیچ وجه، کمی، متوسط تقریباً زیاد و خیلی زیاد. به هر گزینه به ترتیب از صفر تا چهار نمره تعلق می‌گیرد. گزینه اول (به هیچ وجه) بیانگر فقدان آن حالت از خلق است و در گزینه‌های بعدی به ترتیب بر شدت وجود آن حالت افزوده می‌شود (۱۳و۵). البته به تازگی برخی محققان از نسخه کوتاه‌شده POMS که به وسیله تری و همکاران (۱۹۹۹، ۲۰۰۳) که دارای ۲۴ سؤال است و به پرسش‌نامه برومز^۱

1. BRUMS (brunel mood scale)

معروف است، استفاده می‌کنند (۳۳ و ۳۱). اما از آنجایی که این نسخه جدید هنوز در داخل کشور روایی و پایایی آن مورد بررسی قرار نگرفته است، در این تحقیق نیز از پرسش‌نامه ۶۵ سؤالی POMS استفاده گردید. البته شایان ذکر است که در خارج کشور نیز، همچنان برخی محققان نسخه ۶۵ سؤالی حالات خلقی را به نسخه برومز ترجیح می‌دهند و بر این باورند که از جامعیت بیشتری برخوردار است (۱۰ و ۱۹ و ۲۰ و ۳۴). پس از هماهنگی قبلی با فدراسیون بدمینتون در مورد موضوع تحقیق اهمیت آن به اطلاع کادر فنی و مربیان تیم ملی رسید. در ادامه، راهنمایی‌های اولیه لازم به ورزشکاران جهت تکمیل پرسش‌نامه ارائه شده و همه آن‌ها در شرایط تقریباً یکسان به موارد خواسته شده پاسخ دادند. همچنین توزیع و تکمیل پرسش‌نامه‌ها در پایان دوره آمادگی بازیکنان و قبل از شروع مسابقات بین‌المللی دهه فجر (۱۳۸۶)، صورت گرفت.

روش‌های آماری

پس از جمع‌آوری و تنظیم داده‌ها به کمک آمار توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد)، براساس توزیع نرمه‌های، جدول نقاط درصدی و نمودار وضعیت خلقی آزمودنی‌ها به تفکیک جنسیت ترسیم شد. سپس بر اساس نقاط درصدی به دست آمده در هر مؤلفه آزمون، طبقه‌بندی حالت‌های خلقی براساس مقیاس رایج لیکرت، به صورت زیر انجام گرفت:

سایر خرده مقیاس‌ها	خرده مقیاس سرزندگی
خیلی ضعیف ۸۱-۱۰۰	خیلی ضعیف ۰-۲۰
ضعیف ۶۱-۸۰	ضعیف ۲۱-۴۰
متوسط ۴۱-۶۰	متوسط ۴۱-۶۰
خیلی خوب ۲۱-۴۰	خیلی خوب ۶۱-۸۰
عالی ۰-۲۰	عالی ۸۱-۱۰۰

در نهایت به منظور تعیین اختلاف بین میانگین‌های دو گروه مردان و زنان در ۶ مؤلفه POMS، از آزمون t مستقل استفاده شد. همچنین جهت اطمینان از طبیعی (نرمال) بودن توزیع داده‌ها از آزمون کلمگروف - اسمیرنوف ($P \leq 0/05$) استفاده شده است. تمامی محاسبات آماری با استفاده از نرم‌افزار کامپیوتری SPSS:15 انجام گرفت.

یافته‌ها

نتایج تجزیه و تحلیل آماری داده‌ها که شامل اطلاعات توصیفی، هنجارهای مربوط به مؤلفه‌های نیمرخ حالت‌های خلقی (POMS) و مقایسه میانگین‌های مؤلفه‌ها در دو جنس می‌باشد، در جداول ۱ تا ۶ و شکل ۲ ارائه شده است.

جدول ۱، شامل شاخص‌های توصیفی آزمودنی‌ها از جمله: سن، قد، وزن و سابقه فعالیت ورزشی می‌باشد. نتایج حاصل از پرسش‌نامه POMS در شش وضعیت خلقی بدمینتون بازان نخبه مرد و زن، و طبقه‌بندی آن‌ها با توجه به نقاط درصدی هر عامل، در جداول ۲ تا ۵ ارائه شده است. همچنین نیمرخ حالات

خلقی بدمیتون بازان نخبه مرد و زن، پس از تبدیل نمره‌های خام به مقیاس T، در شکل شماره ۲ رسم شده است.

جدول ۱- شاخص‌های توصیفی از وضعیت بدمیتون بازان نخبه تیم ملی

شاخص / آزمودنی‌ها	تعداد	سن	قد	وزن	سابقه فعالیت در رشته ورزشی
مردان	۳۵	۱۹/۹۲ ± ۳/۴۰	۱۷۶/۵۲ ± ۶/۱۳	۷۰/۴۶ ± ۶/۷۷	۹/۲۷ ± ۲/۶۸
زنان	۳۵	۱۷/۰۰ ± ۲/۴۴	۱۶۳/۹۰ ± ۵/۸۷	۵۶/۱۸ ± ۵/۷۵	۶/۲۷ ± ۱/۵۵

جدول ۲- هنجار (نورم) درصدی شش وضعیت خلقی بدمیتون بازان نخبه مرد تیم ملی بر اساس آزمون (POMS)

شاخص	حالت‌های خلقی	خشم	افسردگی	خستگی	سردرگمی	سرزندگی	تنش
تعداد		۴۰	۴۰	۴۰	۴۰	۴۰	۴۰
میانگین		۱۱/۰۰	۹/۶۰	۶/۷۶	۶/۶۶	۲۴/۶	۱۰/۵۳
انحراف استاندارد		۴/۲۹	۶/۹۵	۳/۴۲	۴/۱۳	۵/۰۹	۳/۲۶
هنجار درصدی	۱۰	۶/۰۰	۲/۱۰	۲/۱۰	۳/۰۰	۱۵/۳۰	۶/۱۰
	۲۰	۷/۰۰	۴/۲۰	۳/۲۰	۳/۲۰	۲۱/۴۰	۷/۰۰
	۳۰	۸/۰۰	۶/۰۰	۵/۰۰	۴/۰۰	۲۳/۰۰	۹/۰۰
	۴۰	۹/۰۰	۷/۴۰	۵/۰۰	۴/۴۰	۲۴/۴۰	۱۰/۰۰
	۵۰	۱۱/۰۰	۸/۵۰	۶/۵۰	۵/۵۰	۲۵/۵۰	۱۱/۰۰
	۶۰	۱۳/۰۰	۱۰/۲۰	۷/۶۰	۶/۶۰	۲۶/۶۰	۱۱/۶۰
	۷۰	۱۳/۷۰	۱۲/۰۰	۸/۰۰	۷/۷۰	۲۷/۷۰	۱۲/۷۰
	۸۰	۱۴/۸۰	۱۶/۸۰	۹/۰۰	۱۰/۶۰	۲۸/۰۰	۱۴/۰۰
	۹۰	۱۷/۰۰	۱۷/۹۰	۱۲/۹۰	۱۲/۹۰	۳۰/۸۰	۱۴/۰۰
	۱۰۰	۱۹/۰۰	۲۲/۰۰	۱۴/۰۰	۱۹/۰۰	۳۳/۰۰	۱۸/۰۰

جدول ۳- طبقه‌بندی بدمیتون بازان نخبه مرد در آزمون POMS بر اساس نقاط درصدی و نمره خام هر عامل

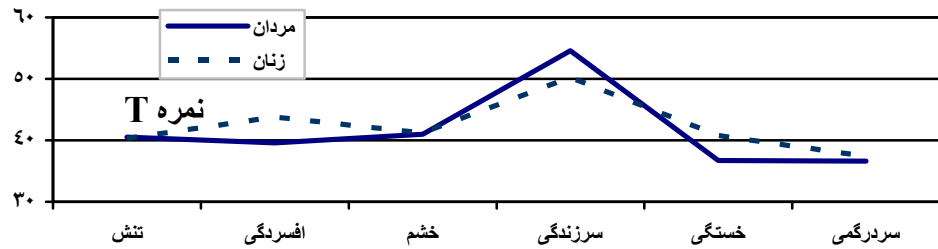
عامل طبقه	خشم	افسردگی	خستگی	سردرگمی	سرزندگی	تنش
خیلی ضعیف	۱۵ به بالا	۱۷	۹ به بالا	۱۱ به بالا	۲۱ و کمتر	۱۴ به بالا
ضعیف	۱۳-۱۴	۱۰-۱۶	۷-۸	۷-۱۰	۲۲-۲۴	۱۲-۱۳
متوسط	۹-۱۲	۷-۹	۵-۶	۴-۶	۲۵-۲۷	۱۰-۱۱
خوب	۷-۸	۴-۶	۳-۴	۲-۳	۲۸-۲۹	۷-۹
خیلی خوب (عالی)	۶ و کمتر	۳ و کمتر	۲ و کمتر	۱	۳۰ به بالا	۶ و کمتر

جدول ۴ - هنجار (نورم) درصدی شش وضعیت خلقی بدمیتون بازان نخبه زن تیم ملی بر اساس آزمون (POMS)

شاخص	حالت‌های خلقی					
	خشم	افسردگی	خستگی	سردرگمی	سرزندگی	تنش
تعداد	۴۰	۴۰	۴۰	۴۰	۴۰	۳۰
میانگین	۱۱/۲۶	۱۳/۸۰	۱۰/۸۳	۷/۴۶	۲۰/۲۳	۱۰/۳۶
انحراف استاندارد	۶/۳۶	۷/۵۹	۶/۴۸	۴/۷۵	۵/۰۷	۴/۱۳
هنجار درصدی	۱۰	۳/۰۰	۱/۲۰	۲/۰۰	۴/۲۰	۵/۰۰
	۲۰	۶/۲۰	۷/۲۰	۳/۰۰	۱۶/۰۰	۷/۰۰
	۳۰	۸/۰۰	۱۱/۰۰	۷/۰۰	۳/۰۰	۱۷/۰۰
	۴۰	۹/۴۰	۱۲/۰۰	۷/۴۰	۵/۴۰	۱۸/۴۰
	۵۰	۱۱/۰۰	۱۳/۰۰	۹/۰۰	۸/۰۰	۱۹/۰۰
	۶۰	۱۲/۰۰	۱۵/۰۰	۱۳/۶۰	۸/۶۰	۲۰/۰۰
	۷۰	۱۲/۰۰	۱۷/۴۰	۱۶/۰۰	۹/۷۰	۲۲/۰۰
	۸۰	۱۳/۸۰	۲۰/۶۰	۱۷/۸۰	۱۲/۰۰	۲۳/۸۰
	۹۰	۱۹/۸۰	۲۷/۴۰	۱۹/۹۰	۱۵/۸۰	۲۹/۹۰
	۱۰۰	۳۳/۰۰	۲۰/۰۰	۲۲/۰۰	۱۶/۰۰	۳۳/۰۰

جدول ۵ - طبقه بندی بدمیتون بازان نخبه زن در آزمون POMS براساس نقاط درصدی و نمره خام هر عامل

طبقه	خشم	افسردگی	خستگی	سردرگمی	سرزندگی	تنش
خیلی ضعیف	۱۴ به بالا	۳۲۱ به بالا	۱۸ به بالا	۱۲ به بالا	۱۶ و کمتر	۱۶ به بالا
ضعیف	۱۲-۱۳	۱۵-۲۰	۱۴-۱۷	۹-۱۱	۱۷-۱۸	۱۱-۱۵
متوسط	۹-۱۱	۱۲-۱۴	۷-۱۳	۵-۸	۱۹-۲۰	۸-۱۰
خوب	۶-۸	۷-۱۱	۵-۶	۳-۴	۲۱-۲۴	۷
خیلی خوب (عالی)	۵ و کمتر	۶ و کمتر	۴ و کمتر	۲ و کمتر	۲۵ به بالا	۶ و کمتر



شکل شماره ۲ - شش وضعیت خلقی بازیکنان بدمیتون مرد و زن به ترتیب از چپ به راست ترسیم شده است. تفاوت معنا دار در سه عامل افسردگی، سرزندگی و خشم مشخص است.

جدول شماره ۶، نتایج حاصل از آزمون t گروه‌های مستقل و سطح معناداری را در شش وضعیت خلقی بدمیتون بازان در دو گروه مرد و زن نشان می‌دهد. همان گونه که در جدول مشاهده می‌شود، میانگین نمره‌های خستگی، افسردگی و سرزندگی در میان دو گروه مرد و زن تفاوت معناداری وجود دارد ($P < 0.05$)

جدول ۶ - نتایج آزمون t مستقل در شش وضعیت خلقی بازیکنان بدمیتون مرد و زن تیم ملی

حالت‌های خلقی	خشم	افسردگی	خستگی	سردرگمی	سرزندگی	تنش	میانگین	
مرد	۱۱/۰۰	۹/۶۰	۶/۷۶	۶/۶۶	۲۴/۶	۱۰/۵۳		
زن	۱۱/۲۶	۱۳/۸۰	۱۰/۸۳	۷/۴۶	۲۰/۲۳	۱۰/۳۶		
مرد	۴/۲۹	۵/۶۹	۳/۴۲	۴/۱۳	۵/۰۹	۳/۲۶	انحراف استاندارد	
زن	۶/۳۶	۷/۵۹	۶/۴۸	۴/۷۵	۵/۰۷	۱/۱۳		
درجه آزادی							۵۸	
T							- ۲/۴۲	
sig							۰/۱۹	
							۰/۱۷	
							۳/۳۲۵	
							- ۰/۶۹	
							۰/۴۸	
							۰/۰۴*	
							۰/۰۱*	
							۰/۸۵	
							۰/۰۲*	
							۰/۸۶	

* اختلاف به دست آمده در سطح $P < 0.05$ معنادار است.

بحث و نتیجه‌گیری

سنجش نیمرخ حالت خلقی ورزشکاران، روش مناسبی برای اندازه‌گیری تغییرات روان‌شناختی در دوره‌های تمرینی است. نتایج و یافته‌های به دست آمده از تحقیق حاضر نشان داد که نیمرخ خلق و خویی بدمیتون بازان نخبه مرد و زن ایرانی تا حدود زیادی از الگوی نیمرخ کوه یخی مورگان، پیروی می‌کند. به طوری که در نمودار شکل ۲ مربوط به حالت خلقی بدمیتون بازان میانگین نمره‌های تنش، افسردگی، خشم،

خستگی و سردرگمی در سطح پایین‌تری از میانگین نمره‌های سرزندگی قرار دارند که شکلی شبیه یک کوه یخ را ایجاد کرده‌اند.

نتایج این تحقیق با یافته‌های صالحی (۱۳۸۲)، میرزایی و همکاران (۱۳۸۵) و شفیع‌زاده (۱۳۸۶) و همچنین با مطالعات مورگان و همکاران (۱۹۸۵ و ۱۹۸۸)، مک‌گراون و همکاران (۱۹۸۹)، داگلین و همکاران (۱۹۹۰)، راولی و همکاران (۱۹۹۵) و پراپاویزیس (۲۰۰۰)، برگر و موتل (۲۰۰۰)، تریسی و همکاران و هربرت و همکاران (۲۰۰۵) همخوانی دارد. نتایج تمامی این تحقیقات، بیانگر این امر بود که حالات خلقی ورزشکاران نخبه نسبت به ورزشکاران کمتر ماهر و مبتدی تفاوت دارد و شکلی شبیه کوه یخ را ایجاد می‌کند.

نتیجه مطالعه حاضر با مطالعه واعظ موسوی و سمندر (۱۳۸۱) نیز، مطابقت دارد. آن‌ها در تحقیق خود با استفاده از پرسش‌نامه POMS، نیمرخ و هنجار حالات خلقی نخبگان رشته‌های ورزشی: بسکتبال، فوتبال، دو و میدانی، کشتی، والیبال، بوکس و رشته‌های رزمی را ترسیم کردند. علیرغم پستی و بلندی نمودار حالات خلقی هر رشته، از الگوی کلی نیمرخ کوه یخی مورگان، تبعیت می‌کردند (۴).

همچنین نتایج بخش دیگری از تحقیق حاضر، نشان داد که در میان مؤلفه‌های حالات خلقی دو گروه بازیکنان بدمینتون نخبه مرد و زن، در سه عامل افسردگی، خستگی و سرزندگی تفاوت معناداری وجود داشت ($P \leq 0/05$). به طوری که در زنان نمره‌های افسردگی و خستگی بالاتر و نمره‌های سرزندگی پایین‌تر بود. البته این بدان معنا نیست که نمره‌های این مؤلفه‌ها در زنان بدمینتون نخبه، بالاتر یا پایین‌تر از حد طبیعی است؛ زیرا همان‌طور که در نمودار شکل ۲ نشان داده شد، الگوی نیم رخ حالات خلقی بازیکنان زن نخبه بدمینتون با الگوی کوه یخی مورگان همخوانی داشت. نتایج این بخش از تحقیق با نتایج تحقیقات تری (۲۰۰۰)، ساراتون (۱۹۹۶)، گراس (۱۹۹۴) و فوکس و زایکوفسکی (۱۹۸۳) که در مقایسه حالات خلقی بین دو جنس اختلافات اندک و یا هیچگونه اختلافی را گزارش نکرده بودند، همخوانی ندارد (۸، ۹، ۳۰، ۳۲). در توجیه این اختلاف می‌توان چنین اظهار کرد که تغییرات در دو عامل خستگی و سرزندگی، در بین ورزشکارانی که تحت تمرینات شدید هستند، بیشتر به شرایط بدنی و فیزیولوژیک آن‌ها مربوط باشد تا عوامل روان‌شناختی یا شخصیتی. به عبارت دیگر، ورزشکاری که در مرحله افزایش تمرین قرار گرفته است، اظهار می‌کند که بسیار خسته است و نیرومندی ناچیزی دارد (۷، ۱۸، ۲۱، ۲۲، ۳۰). بنابراین، احتمالاً فشار تمرینات در بازیکنان زن نخبه بدمینتون نسبت به بازیکنان مرد نخبه بیشتر بوده و آن‌ها را دچار سندرم بیش‌تمرینی کرده است که در زمان تکمیل پرسش‌نامه که در پایان دوره آمادگی و قبل از شروع مسابقات بین‌المللی دهه فجر بود، هنوز به شرایط اولیه مطلوب برگشته بودند.

همچنین پژوهشگرانی که تغییرات خلقی و روانی ورزشکاران را مطالعه می‌کنند، در توصیف ورزشکارانی که به بیش‌تمرینی مبتلا هستند به راحتی نمی‌توانند از واژه افسردگی استفاده کنند. چراکه افسردگی، یک اصطلاح بالینی با علائم مشخص است و نمره‌های افسردگی آزمون POMS، افسردگی خلقی را اندازه‌گیری می‌کند نه افسردگی بالینی (۱۷ و ۱۵). سایر تحقیقات نیز نشان می‌دهد که افزایش نمره‌های افسردگی در آزمون POMS پس از دوره‌های تمرین شدید متداول است (۱۷، ۱۸، ۲۱).

نتیجه گیری

با توجه به اهمیت حالات خلقی در عملکرد ورزشکاران، واضح است که مربیان در هر رشته ورزشی، هر جنس و هر سطحی از فعالیت، به شناخت وضعیت خلقی ورزشکاران نیاز دارند. چرا که این شناخت آنان را در تنظیم فشار تمرین و مؤلفه‌های روانی و فیزیولوژیک مداخله‌کننده در تمرین، راهنمایی و هدایت می‌کند و دستیابی به عملکرد موفقیت‌آمیز ورزشکاران را تسهیل می‌سازد. بدیهی است مربیان جهت نیل به این هدف باید با استفاده از ابزارهای سنجش مناسب و اجرای پژوهش‌هایی همانند پژوهش حاضر، وضعیت خلقی ورزشکاران خود را در گروه‌های سنی و سطوح مختلف مهارت (از جمله ورزشکاران نوجوان و نیمه ماهر) ارزیابی کنند و بر اساس مقایسه با نتایج تحقیقات انجام‌شده در بازیکنان نخبه از جمله تحقیق حاضر به طراحی تمرینات متناسب با شرایط ورزشکاران بپردازند. علاوه بر اجرای پژوهش‌هایی این چنین و استفاده از نتایج این تحقیقات می‌تواند فرآیند استعدادیابی، گزینش و پرورش ورزشکاران را تسهیل نماید.

منابع

۱. شفیق زاده، علی، زاهدی، حمید. (۱۳۸۶). «هنجار نیمرخ حالات خلقی معلمان مرد تربیت بدنی». نشریه حرکت، شماره ۳۲، صص: ۱۶۰-۱۳۳
۲. صالحی، شهریار. (۱۳۸۲). «تأثیر یک دوره تمرینی کشتی بر متغیرهای خلقی کشتی‌گیران نخبه دعوت شده به اردوی تیم ملی». پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران مرکز.
۳. میرزایی، بهمن. رحمانی‌نیا، فرهاد. بردار، فرشاد. (۱۳۸۵). «مقایسه نیمرخ حالت‌های خلقی کشتی‌گیران تیم‌های ملی بزرگسالان و جوانان در دو رشته آزاد و فرنگی». نشریه المپیک، شماره ۱ (پیاپی ۳۳)، صص: ۴۰-۳۱
۴. واعظ موسوی، سیدمحمد کاظم و سمندر. (۱۳۸۱). هنجار نیمرخ حالات خلقی (POMS) برای نخبگان هفت رشته ورزشی. نشریه المپیک، سال دهم، شماره ۳ و ۴ (پیاپی ۲۲)، صص: ۱۸-۵
۵. واعظ موسوی، سیدمحمد کاظم (۱۳۷۹). تعیین اعتبار و پایایی سه پرسش‌نامه آمادگی روانی. پژوهشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی.
6. Arnold Leunes^a; Jolee Burge (2000). Profile of Mood States Research in Sport and Exercise Psychology: Past, Present, and Future. Journal of applied sport psychology, 12, 1. pp:5-15
7. Bergen, B, G. Ca Motel, R. W. (2000). "Exercise and mood:Aselective review and synthesis of research employing the profile of mood states". Journal of applied psychology, 12 (1), PP:69-92.
8. Fuchs, C.,& Zaichkowsky, L. (1983). Psychological characteristics of male and female body builders: The iceberg profile. Journal of Sport Behavior, 6, 136-145.
9. Goss, J. D. (1994). Hardiness and mood disturbances in swimmers while overtraining. Journal of Sport and Exercise Psychology, 16 (2), 135-149.
10. Herbert EJ, Potgieter JR (2005) "Mood states during a successful world record underwater diving attempt". Percept Mot Skills. Dec;101 (3):862-8.
11. Lane, A. M., and Lovejoy, D. J.,. (2001). "The effects of exercise on mood changes: The moderating effect of depressed mood". Journal of sports medicine and physical fitness, 41 (4), PP:539-548.
12. Lane, A. M., corne-Grant, D., Lane, H. (2002). Mood changes following exercise. Perceptual motor

- skill. 94 (3 pt 7): 732-4.
- 13 .Mc Neir D. M, Lorr, M, Droppleman. L. F. (1981). "Manual for the profile of mood states". Educational and Industriad! Testing service (FITS). San Diago. California.
 - 14 .Mc Gowan, R. W., & Miller, M. J. (1989). "Difference in mood state between successful and less successful karate participants". *Perceptual and motor skills*, 68, PP:505-506.
 - 15 .Morgan, W. P. (1985). "Selected psychological factors limiting performance: A mental health model". In Clark, D. H., and Eckert, H. M (Eds), *Limits of Human performance*, PP: 70-80.
 - 16 .Morgan, WP,. Brown, D. R., Raglin, JS, O'connor, P. j (1987). "Psychological monitoring of overtraining and staleness". *Britrsh journal of sports Medicine*, 21 (3), PP:107-114.
 - 17 .Morgan, WP,. Costill, D. C., Flynn, M. G. Raglin, J. S. and O'connor P. J. (1988). Mood disturbance following increased training in swimmers". *Medicine and science in sports and exercise* 200. PP: 408-414
 - 18 .Murphy, S. M., Fleck, S. J., Dudley,. G., and Callister, R. (1990). "Psychological and performanco". *Concomitants of increased volume training in ethletes, J. of Applied Sports Psychology*. 2: PP:34-50.
 - 19 .Nebojsa Nash Toskovic (2005). Precompetitive Mood States and Performance Outcome in Elite Taekwondo Poomse Competitors. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, Vol. 76, Iss. 1; pg. A102, 2 pgs.
 - 20 .Nuissier F, Chapelot D, Vallet C, Pichon A (2007) "Relations between psychometric profiles and cardiovascular autonomic regulation in physical education students". *Eur J Appl Physiol*. Apr; 99 (6):615-22. Epub Jan 12.
 - 21 .O'connor, P. J., Morgan, WP., Reglin, J. S., Barksdale, C. N. and Kaline N. H. (1989). "Mood states and salivary corisol levels following overtraining in female swimmers. *Psychoneuroendocrinology*, 14: PP: 303-310.
 - 22 .O'connor, P. J., Morgan, WP., Raglin, J. S., (1991). "Psychological effects of Ways of increased training in female and male swimmers". *Medicine and science in sport and exercise* 23:PP:1055-1601.
 - 23 .Prapavessis, H., (2000). "The poms and sport performance:A review". *Journal of applied sport psychology*, 12 (1):PP:34-48.
 - 24 .Raglin, J. S., Morgan, W. P. and Luchasinger, A. E. (1990). "Mood states and self Motivation in successful and unsuccessful woman rowers". *Medicine scince in sport and exercise* 22: PP,-849-853.
 - 25 .Raglin, J. S., Morgan, WP. and O'connor, P. J. (1991). "Changes in mood steates during training in female and male college swimmers". *International of sport medicine* 12: PP:585-589.
 - 26 .Raglin J. S. (1993). Overtraining ans staleness: Psychometric monitoring of endurance athletes". In: R. N. Singer, R. N., murphey, M., and tennenat, L. K. (Eds) *Handbook of research on sport psychology* PP: 840-850. New York, Ny: Macmillan.
 - 27 .Rosa, D. A, Mello, M. T, Negrao, A. B. Souza-Formigoni, M. L. (2004). "Mood Changes after maximal exercise testing in subjects with symptoms of exercise dependence". *perceptual Motor Skills*. 1: 341-53.
 - 28 .Rowley, A. G. Landers, D. M (1995). "Does the iceberg profile discriminate between successful and less successful athletes?A Meta Analysis". *journal of sport and exercise psychology*, 17:185-199.
 - 29 .Smith, Daniel. Bar Eli, Michael (2007). "Essential reading in sport an exercise psychology". *Human Kinetics*.
 - 30 .Stratton, R. K. (1996, June). Mood states in college cross country runners. Presented at the Annual Conference of the North American Society for the Psychology of Sport and Physical Activity, Muskoka, ONT., Canada.
 - 31 .Terry, P. C., Lane, A. M., Lane, H. J. and Keohane, L. (1999) Development and validation of a mood measure for adolescents: POMS-A. *Journal of Sports Sciences* 17, 861-872.
 - 32 .Terry Peter C. ^a; Andrew M. Lane (2000). Normative values for the profile of mood states for use with athletic samples. *Journal of applied sport psychology*, 12, 1. pp:93 -109
 - 33 .Terry, P. C., Lane, A. M. and Fogarty, G. (2003) Construct validity of the Profile of Mood States-A for use with adults. *Psychology of Sport and Exercise* 4, 125-139.
 - 34 .Tracy covassin, suzane pero (2004)The Relationship Between Self-Confidence, Mood State, And Anxiety Among Collegiate Tennis Players. *journal os sport behavior*, Vol. 27, Iss. 3; pg. 230, 13 pgs.