

## سازگاری روانی - اجتماعی در دختران ورزشکار رشته‌های تیمی و انفرادی

دکتر وحید ذوالاکناف<sup>۱</sup>

مریم جواهری<sup>۲</sup>

دکتر سیدمحمد مرندي، دکتر غلامعلی قاسمی<sup>۳</sup>

### چکیده

هدف از تحقیق حاضر، مقایسه نمره‌های سازگاری روانی - اجتماعی در دختران ورزشکار رشته‌های تیمی و انفرادی است. بر این اساس، نمره‌های سازگاری روانی - اجتماعی دختران ورزشکار رشته‌های تیمی و انفرادی در ۵ خرده مقیاس، شامل تمایل به رقابت، همکاری، تفاهم، گریز و محافظه‌کاری مقایسه گردیده است. حجم نمونه تحقیق، شامل ۱۲۲ زن ورزشکار (سن =  $21 \pm 7$  سال) نخبه بود که به صورت خوشه‌ای تصادفی از سه رشته انفرادی و سه رشته تیمی انتخاب گردیدند. اطلاعات به وسیله پرسش‌نامه سازگاری روانی - اجتماعی (توماس، ۱۹۹۸) جمع‌آوری گردید. این پرسش‌نامه برای اولین بار در ایران استفاده شده و همسانی درونی آن برابر ۸۹٪ به دست آمده است. این پرسش‌نامه، دارای ۳۰ پرسش دو گزینه‌ای است و پنج تمایل مختلف سازگاری روانی - اجتماعی را اندازه‌گیری می‌کند. مقایسه‌های آماری فرضیه‌های تحقیق به وسیله  $t$  مستقل و  $t$  هاتلینگ صورت پذیرفته است. نتایج تحقیق نشان داد که نمره خرده مقیاس‌های سازگاری روانی - اجتماعی ورزشکاران تیمی و انفرادی متفاوت نبود ( $p \geq 0.05$ ). مقایسه‌های درون‌گروهی نشان داد که ورزشکاران تیمی بیشترین تمایل را به محافظه‌کاری و ورزشکاران انفرادی بیشترین تمایل را به تفاهم‌داری دارند. در هر دو گروه کمترین تمایل به رقابت بود. به طور کلی می‌توان نتیجه‌گیری نمود که نمی‌توان بین تمایلات سازگاری روانی - اجتماعی ورزشکاران تیمی و انفرادی تمایزی قائل شد. یافته‌های تحقیق نشان می‌دهد که هر دو نوع ورزش تیمی و انفرادی در سازگاری روانی - اجتماعی ورزشکاران مفید هستند.

**واژه‌های کلیدی:** سازگاری روانی - اجتماعی (رقابت، همکاری، تفاهم، گریز و محافظه‌کاری)، ورزش تیمی، ورزش انفرادی.

## مقدمه

توماس<sup>۱</sup> معتقد است که سازگاری اجتماعی در محیط ورزشی خیلی متفاوت از سایر محیط‌های اجتماعی نیست. براساس نظریه سازگاری اجتماعی- عمومی توماس (۱۹۹۸)، افراد، هنگام تعاملات اجتماعی، بسته به شرایط و موقعیتی که در آن قرار می‌گیرند، یک یا مجموعه‌ای از پنج سازوکار «همکاری، تفاهم، رقابت، گریز، و یا محافظه‌کاری» را در پیش می‌گیرند (۲۱). در عملکرد اجتماعی، وقتی راه حل همکاری مد نظر قرار می‌گیرد که فرد، نسبت به طرف مقابل خود، احساس هم‌جهتی داشته باشد و پیروزی خود را در گرو پیروزی او ببیند. پیش‌فرض این وضعیت، پیش‌بینی نتیجه «برد - برد» برای هر دو طرف تعامل است. این، وضعیتی است که باید روابط درونی اعضای هر سازمان بر اساس آن شکل گیرد، و گرنه احتمال موفقیت سازمانی کاهش می‌یابد. با این وجود، تفاوت‌های فردی باعث می‌شود که افراد حتی با نزدیک‌ترین دوستان و آشنایان اختلاف پیدا نمایند. به مجموعه اقداماتی که برای حل اختلاف‌ها به صورت تشریک مساعی و با هدف تداوم همکاری در راستای هدف واحد و مشترک انجام می‌پذیرد، «تفاهم» گفته می‌شود. در نظریه توماس، تفاهم، پیش‌شرط جلب همکاری است. در شرایط اجتماعی مخاصمه‌آمیز، احساس دشمنی، جانشین احساس دوستی می‌شود. در این صورت، افراد نه تنها پیروزی خود را می‌خواهند که به همان اندازه شکست طرف مقابل را طلب می‌کنند. در این صورت، فردی که احساس قدرت و برتری می‌کند، طرف مقابل را به «رقابت» فرا می‌خواند. رقابت، نوعی تعامل اجتماعی است که در آن، پیروزی یک طرف، مستلزم شکست طرف مقابل است. پیش‌فرض، این وضعیت، پیش‌بینی نتیجه «برد - باخت» برای تعامل است. اگر طرف مقابل رقابت نیز احساس قدرت نماید، او هم از رقابت استقبال می‌کند؛ ولی در صورت احساس ضعف، افراد برای پرهیز از قبول شکست، تمایل به گریز و فرار از رقابت پیدا می‌کنند. پیش‌فرض وضعیت گریز، پیش‌بینی نتیجه «باخت - برد» برای تعامل است. گریز؛ یعنی، تن به رقابت ندادن و ترک صحنه رقابت با بهانه‌های مختلف. در وضعیتی که دو سوی یک رقابت نسبت به توانمندی‌های خود احساس هم‌عرضی و تشابه کنند، راه محافظه‌کاری را در پیش می‌گیرند. در محافظه‌کاری، میل به پیروزی خود و شکست حریف قوی است؛ ولی با توجه به احساس تعادل قوا، افراد به رقابت جدی با یکدیگر نمی‌پردازند تا انرژی خود را جهت امور سودمند دیگر ذخیره کنند و به کار گیرند. پیش‌فرض وضعیت محافظه‌کاری، پیش‌بینی نتیجه «باخت - باخت» برای تعامل است. محافظه‌کاری؛ یعنی، پرهیز دو رقیب از رقابتی که انرژی آن‌ها را تحلیل می‌برد و برای هیچ یک از طرفین آن نمی‌توان پیروزی تصور نمود.

سوخووا، معتقد است عین وضعیت‌های فوق در زمین ورزش نیز وجود دارد. بنابراین، ورزشکاران باید به گونه‌ای تربیت شوند که هر پنج نوع ساز و کار اجتماعی در آن‌ها به وجود آید و هر یک را در موقعیت خاص خود به کار برند (۲۱). مربیان و مدیران ورزشی، تمایل دارند که در درجه اول در تیم خودشان تفاهم و همکاری وجود

---

1.Tomas k

داشته باشد. آن‌ها همچنین ترجیح می‌دهند که در مصاف با تیم‌های حریف و رقیب، افراد تیم خودی بیشترین تمایل را به رقابت، و افراد تیم حریف بیشترین تمایل را به گریز داشته باشند. برای ایجاد حدّ اکثر انگیزه، برخی مربیان برای ورزشکاران خود، احساس رقابت را به احساس دشمنی و صحنه رقابت را به میدان جنگ تبدیل می‌کنند. این به معنای تأیید رفتار پرخاشگرانه از سوی مربی است. این حالت به خصوص بیشتر در ورزش‌های رزمی قابل مشاهده است (۷). با این حال، وجود رفتار پرخاشگرانه در ورزش‌های اجتماعی نیز نشان داده شده است (۱۲). این نوع رفتارها به خصوص هنگام شکست و یا ترس از شکست روی می‌دهد. به عبارت دیگر، برخی محققان ضمن تأیید نظریه «ناکامی- پرخاشگری»، معتقدند که پرخاشگری حتی برای پیشگیری از باخت نیز بروز می‌کند. در مسابقات، موقعیت‌های محافظه کاران‌های که در آن دو رقیب تن به نتیجه تساوی بدهند، نیز زیاد پیش می‌آید. از طرف دیگر، به دلایل وراثتی یا تربیتی ممکن است یکی - دو مورد از روش‌های پنجگانه سازگاری اجتماعی در فرد غالب شود و برای او به صورت عادت در آمده باشد. بدین ترتیب، می‌توان افراد را از نظر اجتماعی تقسیم‌بندی نمود و عناوینی نظیر مبارزه‌طلب، سازشکار، محافظه‌کار و غیره را به آن‌ها اطلاق کرد. به نظر برخی محققان، نوع غالب سازگاری اجتماعی ورزشکار ممکن است در تصمیم فرد برای انتخاب نوع رشته ورزشی تأثیرگذار باشد. برای مثال، گفته شده ورزشکاران رشته‌های رزمی بهتر است از لحاظ روانی، پرخاشگر و از لحاظ اجتماعی، مبارزه‌طلب باشند (۷). بر عکس، در رشته‌های تیمی، بهتر است ورزشکاران، بیشتر اهل تفاهم و همکاری باشند (۳، ۸، ۹). متأسفانه در این زمینه هنوز تحقیقاتی که ارتباط مستقیم با موضوع داشته باشند، صورت نگرفته است. در ادامه برخی تحقیقات که می‌توانند به طور غیر مستقیم به موضوع ارتباط داشته باشند، ذکر می‌شوند.

یافته‌های تحقیقات کلاسیک خارجی، نشان می‌دهند که به طور کلی شخصیت ورزشکاران رشته‌های انفرادی، خجالتی و درونگرا<sup>۱</sup> است؛ ولی ورزشکاران رشته‌های تیمی، خونگرم و برونگرا<sup>۲</sup> هستند (۱۴ و ۱۶). یافته‌های برخی از تحقیقات معاصر داخلی نیز تقریباً با این یافته‌ها همسو هستند و نشان می‌دهند که اثر روانی- اجتماعی ورزش‌های انفرادی و گروهی تا حدودی متفاوت است (۲، ۴، ۵، ۶، ۷، ۹، ۱۱، و ۱۳). برای مثال، نریمانی و همکاران (۸) نشان داده‌اند که ویژگی‌هایی نظیر سرسختی روانی و مهارت‌های اجتماعی در ورزشکاران گروهی، بیشتر است. بشارت و همکاران (۴) نشان داده‌اند که هوش هیجانی فقط در ورزش‌های گروهی می‌تواند موفقیت ورزشی را پیش‌بینی کند. مسعودنیا (۷) نیز نشان داده است که خشم و پرخاشگری فیزیکی در ورزشکاران رزمی کار، بیشتر است. در تبیین این گونه افتها، نریمانی و آریا پوران (۹) می‌گویند در ورزش‌های انفرادی، ورزشکار فقط از مهارت‌ها و توانایی‌های خودش تأثیر می‌پذیرد، در حالی که در رشته‌های گروهی، ورزشکار تحت تأثیر عملکرد و مهارت اعضای تیم نیز قرار می‌گیرد. این به دلیل آن است که نقشی که در ورزش‌های گروهی به فرد محول می‌شود،

1. Introvert

2. Extrovert

ممکن است با نقش درونی‌شده او، ناهماهنگ باشد. در این صورت، این مغایرت و ناهماهنگی باعث به وجود آمدن ابهام و اضطراب در فرد می‌شود و عملکرد او را به صورت منفی تحت تأثیر قرار می‌دهد. آن‌ها همچنین معتقدند که میزان تحمل ابهام در ورزشکاران رشته‌های انفرادی از ورزشکاران گروهی، کمتر است. به نظر می‌رسد که در ورزش‌های انفرادی، عملکرد فرد بیشتر تحت تأثیر احساسات، شناخت‌ها، بایدها و نبایدهای خودش قرار می‌گیرد تا دیگران. بنابراین، ورزشکار، شکست‌ها و پیروزی‌ها را بیشتر به خودش نسبت می‌دهد و دیگران را کمتر در پیروزی سهیم و در شکست مقصر می‌داند؛ اما در ورزش‌های گروهی، وضعیت، این گونه نیست. در این ورزش‌ها افراد تمایل دارند، شکست‌ها را کمتر به گردن بگیرند و تقصیرها را گردن دیگران بیندازند. در پیروزی بر عکس است. هرکس ممکن است در مورد سهم خود در پیروزی بیش تخمینی داشته باشد. بنابراین ورزشکاران تیمی معمولاً در مورد نقش خود در پیروزی و یا شکست تیم در حاله‌ای از ابهام به سر می‌برند و ممکن است خود را کاملاً از تیم جدا کنند. در ورزش‌های انفرادی که به نسبت ورزش‌های تیمی، بسته‌تر هستند، ورزشکار فقط با یک نقش تکرار شونده رو به روست. در حالی که در ورزش‌های تیمی فرد ضمن آن که در هر بازی ممکن است دارای چند نقش باشد، در بازی بعدی ممکن است با نقش‌ها و انتظارات کاملاً جدید رو به رو شود. این وضعیت ممکن است موجب انعطاف‌پذیری بیشتر شخصیت ورزشکاران رشته‌های تیمی شود.

برخی دیگر از تحقیقات داخلی به جای تداوم این مسیر، تحقیقی بر روی اثرات مثبت هر دو نوع ورزش انفرادی و اجتماعی بر عوامل روانی - اجتماعی تمرکز یافته‌اند. برای مثال، نوربخش (۱۰) اثر مثبت بر روی بهداشت روانی و منبع کنترل، هادی و همکاران (۱۳) اثر مثبت بر روی رشد اجتماعی، و بشارت (۳) اثر مثبت بر روی سلامت روانی و ویژگی‌هایی نظیر احساس تعهد، کنترل، مبارزه‌طلبی، مهارت‌های مقابله، و... را نشان داده‌اند. تحقیقات خارجی اخیر نیز کمتر روی تفاوت‌های ورزشکاران ورزش‌های تیمی و انفرادی متمرکز شده‌اند. آن‌ها ضمن اشاره به برخی تفاوت‌های موجود در ورزشکاران دو نوع ورزش انفرادی و تیمی، مؤید نقش مثبت هر دو نوع ورزش نیز هستند. برای مثال، میفر وایدمن (۲۰) نشان دادند که برآورد ورزشکار از توانایی‌های اجرایی خود و حریف روی انتخاب نوع ساز و کار تعامل اجتماعی و اجرای او مؤثر است. مک‌هیل و همکاران (۱۹) نشان دادند که ورزشکاران به طور کلی از حیث اجتماعی، قابلیت سازگاری بالاتری نسبت به افراد غیر ورزشکار دارند. انشل و گرگوری (۱۵) نشان دادند که شرکت در ورزش‌های انفرادی و گروهی در افزایش بهداشت روانی زنان و مردان تأثیر به سزایی دارد. تحقیقات دیگر نیز نشان داده‌اند که عضویت در تیم‌های ورزشی و بالا رفتن سطح مشارکت ورزشی می‌تواند موجب کاهش اضطراب، پرخاشگری، افسردگی و شکایت جسمانی شود (۲۲). در تحقیق حاضر، بررسی خواهد شد که آیا نوع ورزش (انفرادی در برابر تیمی) بر سازگاری‌ها و تمایلات روانی اجتماعی ورزشکاران زن شرکت‌کننده در تحقیق حاضر تأثیرگذار بوده است یا خیر.

## روش‌شناسی تحقیق

این تحقیق از نوع توصیفی - تحلیلی است. جهت گردآوری اطلاعات از پرسش‌نامه معتبر و استاندارد توماس (۱۹۹۸) استفاده گردید. این پرسش‌نامه، پنج تمایل رقابت، همکاری، تفاهم، گریز و محافظه‌کاری را می‌سنجد (۲۱ و ۱۸). جامعه آماری، شامل کلیه دختران ورزشکار رشته‌های تیمی (حدود ۴۲۰ نفر) و انفرادی (حدود ۲۴۶ نفر) باشگاه فولاد مبارکه سپاهان اصفهان بود. برای تعیین نمونه آماری که بتواند معرف واقعی جامعه تحقیق باشد، از روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای استفاده گردید. بدین ترتیب که ابتدا فهرستی از میدان‌ها و مکان‌های تمرینی سطح شهر که در رشته‌های مختلف ورزشی بانوان در اختیار باشگاه سپاهان بود، تهیه گردید. از میان آن‌ها به طور تصادفی مراکز مورد مطالعه استخراج و سپس تمام آزمودنی‌های حاضر در هر مرکز انتخاب شدند. از ۲۰۰ پرسش‌نامه توزیع شده، ۱۲۲ پرسش‌نامه (۸۰ ورزشکار رشته‌های تیمی و ۴۲ ورزشکار رشته‌های انفرادی) به طور کامل پاسخ و برگشت داده شد. دامنه سنی آزمودنی‌ها، بین ۱۶ تا ۳۰ سال قرار داشت. پرسش‌نامه تحقیق برای اولین بار از زبان روسی به زبان فارسی برگردانده شد. اعتبار (همبستگی درونی) آن برای ۱۲۲ پرسش‌نامه، کامل شده از طریق آلفای کرونباخ معادل ۰/۸۹ به دست آمد. پرسش‌نامه، شامل ۳۰ پرسش دو گزینه‌ای است. آزمودنی مجاز به انتخاب یکی از دو گزینه «الف» یا «ب» برای پاسخگویی به هر پرسش است. کلید پرسش‌نامه، شامل پنج ستون است که در بالای هر ستون یکی از تمایلات پنجگانه ذکر شده است. هر تمایل دارای ۶ پاسخ «الف» و ۶ پاسخ «ب» صحیح است. به عبارت دیگر، هر تمایل حداً اقل صفر و حداً اکثر دوازده امتیاز می‌گیرد (۲۱).

## نتایج تحقیق

جدول ۱ وضعیت سن، سابقه ورزشی، و سابقه تحصیلی آزمودنی‌ها را در دو گروه ورزش تیمی و انفرادی نشان می‌دهد. جدول ۲، مقایسه نمره‌های ورزشکاران تیمی و انفرادی را در خرده مقیاس‌های سازگاری اجتماعی نشان می‌دهد. بر اساس این جدول، دو گروه ورزشکار در هیچیک از خرده مقیاس‌های رقابت، همکاری، تفاهم، گریز، و محافظه‌کاری، تفاوت معناداری ندارند. مقایسه‌های این جدول به وسیله آزمون t دانشجویی مستقل انجام گرفته است. در جدول ۳، نمره‌های بازیکنان رشته‌های انفرادی از طریق آزمون آماری مربع t هاتلینگ مقایسه شده است. این جدول، نشان می‌دهد که ورزشکاران انفرادی دارای بیشترین میل به تفاهم و محافظه‌کاری و کمترین میل به رقابت هستند. در جدول ۴، نمره‌های بازیکنان رشته‌های تیمی از طریق آزمون آماری مربع t هاتلینگ مقایسه شده است. این جدول، نشان می‌دهد که ورزشکاران تیمی، دارای بیشترین میل به محافظه‌کاری و کمترین میل به رقابت هستند.

جدول ۱. توزیع سن، سابقه ورزشی، و میزان تحصیلات ورزشکاران تیمی و انفرادی.

ویژگی	نوع فعالیت	تعداد	میانگین (سال)	انحراف استاندارد
سن	تیمی	۸۰	۲۱/۱	۷/۵
	انفرادی	۴۲	۲۱/۲	۵/۵
سابقه فعالیت ورزشی	تیمی	۸۰	۷/۷	۶/۳
	انفرادی	۴۲	۷/۸	۵/۴
میزان تحصیلات	تیمی	۸۰	۱۴/۰	۲/۵
	انفرادی	۴۲	۱۳/۹	۲/۴

جدول ۲. مقایسه خرده مقیاس‌های سازگاری اجتماعی در ورزشکاران تیمی و انفرادی.

ویژگی	نوع فعالیت	میانگین	انحراف استاندارد	t	sig
رقابت	تیمی	۴/۱	۲/۵	۱/۰۵۴	۰/۲۹
	انفرادی	۳/۶	۲/۳		
همکاری	تیمی	۵/۵	۱/۶	۰/۵۹	۰/۵۶
	انفرادی	۵/۴	۱/۴		
تفاهم	تیمی	۶/۶	۱/۷	۱/۵۲	۰/۱۳
	انفرادی	۷/۱	۱/۴		
گریز	تیمی	۶/۴	۱/۹	۱/۳۷	۰/۱۷
	انفرادی	۶/۹	۱/۸		
محافظه کاری	تیمی	۷/۱	۱/۸	۰/۵۰	۰/۶۱
	انفرادی	۷/۰	۲/۱		

جدول ۳. مقایسه میانگین استفاده از انواع سبک‌های سازگاری ورزشکاران انفرادی.

ویژگی	میانگین	انحراف استاندارد	سایر آماره‌ها
رقابت	۳/۵۷	۲/۲۹	Hoteling's $T^2=135/9$ $F=32/7$ Probability= $0/0001$ $df1=4$ $df2=38$
همکاری	۵/۳۶	۱/۳۸	
گریز	۶/۸۶	۱/۷۹	
محافظه‌کاری	۶/۹۵	۲/۱۳	
تفاهم	۷/۱۲	۱/۴۴	

جدول ۴. مقایسه میانگین استفاده از انواع سبک‌های سازگاری در ورزشکاران تیمی.

ویژگی	میانگین	انحراف استاندارد	سایر آماره‌ها
رقابت	۴/۰۶	۲/۵۲	Hoteling's $T^2=۶۰/۸۲$ $F=۱۴/۷$ Probability= $۰/۰۰۰۱$ $df2=۷۶$ $df1=۴$
همکاری	۵/۵۳	۱/۵۵	
گریز	۶/۳۸	۱/۸۸	
تفاهم	۶/۵۶	۱/۶۶	
محافظه‌کاری	۷/۱۳	۱/۸۳	

### بحث و نتیجه‌گیری

تحقیق حاضر نشان داد که بین تمایلات اجتماعی ورزشکاران زن رشته‌های انفرادی و تیمی، تفاوت معناداری وجود ندارد. ورزشکاران زن رشته‌های انفرادی به‌ترتیب اولویت، تمایل بیشتری به استفاده از تفاهم و محافظه‌کاری دارند؛ سپس تمایل به گریز و همکاری نشان می‌دهند و کمترین تمایل را به رقابت دارند. زنان رشته‌های تیمی، نیز کم و بیش همین ترتیب از تمایلات را نشان دادند. در مجموع، تنها تفاوت قابل ملاحظه در این دو گروه، جا به جاشدن رتبه محافظه‌کاری و تفاهم در رشته‌های انفرادی و تیمی است که به دلیل عدم معناداری تفاوت مشاهده‌شده باید از آن چشم‌پوشی کرد.

بر اساس یافته‌های تحقیقات کلاسیک خارجی به طور کلی شخصیت ورزشکاران رشته‌های انفرادی خجالتی و درونگرا و شخصیت ورزشکاران رشته‌های تیمی، خونگرم و برونگراست (۱۴ و ۱۶). هم‌چنین بر اساس برخی تحقیقات داخلی جدید نیز ورزشکاران انفرادی از ورزشکاران گروهی، متمایز هستند (۲، ۴، ۵، ۶، ۷، ۹، ۱۱، و ۱۳). برای مثال، ورزشکاران انفرادی نسبت به ورزشکاران تیمی، پرخاشگری بیشتری دارند (۷)، هوش هیجانی

کمتری دارند (۴)، و از مهارت‌های اجتماعی کمتری بهره‌مند هستند (۹و۸). این تفاوت‌ها نیز به این صورت توجیه شده‌اند که ورزشکاران انفرادی بیشتر تحت تأثیر عملکرد شخصی خود هستند، کمتر دچار تعارض با نقش‌های محوله می‌شوند، دارای ابهام و اضطراب کمتری هستند، تحمل ابهام کمتری دارند، فرافکنی کمتری می‌کنند و تقصیر شکست‌ها را بیشتر به طور شخصی بر عهده می‌گیرند، و بیشتر به انتظارات و نقش‌های ثابت و غیر متغیر در طول رقابت ورزشی عادت دارند (۹و۲). آیا می‌توان بین این مشخصه‌های روانی و تمایل اجتماعی میل بیشتر به تفاهم در رشته‌های انفرادی و میل بیشتر به محافظه‌کاری در رشته‌های تیمی رابطه‌ای یافت؟ به نظر می‌رسد که با توجه به غیر معنادار بودن آماری این تفاوت مشاهده‌شده در این تحقیق و همچنین با توجه به پیچیدگی و درهم‌تنیدگی متغیرهای روان‌شناختی فوق، هنوز بسیار زود باشد تا در این مورد به صراحت و قاطعیت سخنی گفت. باید در نظر داشت که متغیرهای روانی و اجتماعی فقط از ورزش تأثیر نمی‌پذیرند. ورزشکاران از لحاظ ژنتیک، خانواده، محل کار، محل تحصیل، دوستان، محیط خانه، محیط ورزش، و غیره نیز به طور مداوم تأثیرپذیری روانی و اجتماعی دارند و نوع ورزش آن‌ها (انفرادی در برابر اجتماعی) در این میان تنها تا حدودی ممکن است تفاوت ایجاد نماید.

نتیجه، این تحقیق بیشتر با تحقیقاتی همسو است که نشان می‌دهند ورزش‌های انفرادی و اجتماعی هر دو موجب افزایش بهداشت روانی و جسمانی شده و تأثیر به سزایی در بهبود مهارت‌های جسمانی، روانی، و اجتماعی ورزشکاران دارند (۱، ۳، ۱۳، ۱۷، ۱۹، ۲۰، ۲۲). تحقیق حاضر نیز نشان داد که در بین تمایلات سازگاری‌های روانی - اجتماعی ورزشکاران رشته‌های انفرادی و تیمی، تفاوت چندانی وجود ندارد. ورزشکاران فوق کمترین تمایل به رقابت رادارند. این ویژگی چنانچه در خدمت ایجاد هماهنگی تیمی قرار گیرد، بسیار مفید است. از طرف دیگر، ورزشکاران انفرادی بیشترین تمایل را به استفاده از تفاهم و محافظه‌کاری دارند. این تمایلات نیز به خوبی می‌تواند در خدمت هماهنگی با مربی و سایر اعضای باشگاه و تیم قرار گیرد. در ورزشکاران تیمی نیز وضعیت همین گونه است و فقط رتبه محافظه‌کاری و تفاهم تا حد کمی با هم عوض شده است. لازم به ذکر است که میل به رقابت - که با آرزوی شکست برای دیگر انسان‌ها همراه است و می‌تواند منشاء پرخاشگری و خشونت بیجا باشد - بهتر است که در حد اقل ممکن باشد و صرفاً در لحظات مسابقه - که نسبت به سایر لحظات زندگی اندک است - از آن استفاده گردد. این تمایل در کمترین میزان ممکن در هر دو نوع ورزش انفرادی و تیمی موجود باشد. به طور خلاصه، نتایج تحقیق حاضر، مؤید نقش مثبت ورزش در تنظیم سازگاری اجتماعی به نحو مطلوب در هر دو نوع ورزش انفرادی و تیمی می‌باشد.



## منابع

۱. آقاپور س م، جمشیدی‌ها غ، و فرخی ا، ۱۳۸۵: بررسی فرا تحلیل تعامل رشد حرکتی و اجتماعی. حرکت، (۲۷): ۱۵۳ - ۱۷۱.
۲. ابوالقاسمی ع، و آریا پوران س، (۱۳۸۶): ارتباط راهبردهای مقابله‌ای، جهت‌گیری هدف، و اضطراب رقابتی با عملکرد ورزشی دانشجویان ورزشکار گروهی و انفرادی. پژوهش در علوم ورزشی، (۱۳): ۱۴۱ - ۱۵۱.
۳. بشارت م ع، ۱۳۸۴: رابطه سخت‌کوشی با موفقیت ورزشی و سلامت روانی دانشجویان ورزشکار. المپیک، (۳۰): ۱۲۳ - ۱۳۳.
۴. بشارت م ع، عباسی غ، و کمسفیدی رم، ۱۳۸۵: تبیین موفقیت ورزشی در ورزش‌های گروهی و انفرادی بر حسب هوش هیجانی. المپیک، (۳۳): ۸۷ - ۹۶.
۵. رمضانی‌نژاد، رحیم، ۱۳۷۶: شخصیت و ورزش. المپیک (۹): ۶۷ - ۷۴.
۶. شیخ م، یوسفی ب، حسنی ز، زیویار ف، (۱۳۸۵): بررسی و مقایسه منبع کنترل (درونی و بیرونی) و احساس تنهایی در بین دختران ورزشکار و غیر ورزشکار. پژوهش در علوم ورزشی، (۱۰): ۱۲۵ - ۱۳۵.
۷. مسعود نیا ا، ۱۳۸۶: تاثیر پرخاشگری بر مشارکت در ورزش‌های رزمی. المپیک، (۳۹): ۵۵ - ۶۶.
۸. نریمانی م، ابوالقاسمی ع، برهمند ا، محمد امینی ز، (۱۳۸۵): مقایسه سرسختی روان‌شناختی، سبک‌های تفکر، مهارت‌های اجتماعی، و پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان ورزشکار (گروهی و انفرادی) و غیر ورزشکار. پژوهش در علوم ورزشی، (۱۱): ۵۹ - ۷۷.
۹. نریمانی م، و آریا پوران س، (۱۳۸۶): مقایسه خودکارآمدی و تحمل ابهام در ورزشکاران گروهی و انفرادی با افراد غیر ورزشکار. نشریه حرکت، (۳۲): ۸۵ - ۹۶.
۱۰. نوریخس پ، (۱۳۸۳): مقایسه بهداشت روانی زنان ورزشکار رشته‌های انفرادی و گروهی شرکت‌کننده در پنجمین المپید ورزش دانشجویان سراسر کشور. پژوهش در علوم ورزشی، (۵): ۱۲۱ - ۱۲۴.
۱۱. واعظ موسوی م ک، (۱۳۸۳): مقایسه کیفیت زندگی ورزشکاران رشته‌های انفرادی و دسته‌جمعی. پژوهش در علوم ورزشی، (۳): ۸۳ - ۹۳.
۱۲. واعظ موسوی م ک، و شجاعی م، ۱۳۸۳: فراوانی رفتار پرخاشکرانه و جراتمندانه در موقعیت‌های برد، باخت، و مساوی (در ورزش‌های دسته‌جمعی مقطع متوسطه المپید دانش‌آموزی). المپیک، (۲۵): ۱۱۷ - ۱۲۶.
۱۳. هادی ع، خلجی ح، کوزه‌چیان ه، ۱۳۸۲: مقایسه مهارت‌های روانی بازیکنان نخبه رشته‌های منتخب ورزشی شرکت‌کننده در مسابقات ورزشی دانش‌آموزان پسر دوره متوسطه سراسر کشور. نیرو و نشاط، ۱۱ (۲): ۶۳ - ۸۲.

14. Aidman E, (2008): The role of personality in sport: Conceptual and methodological challenges, University of Adelaide, Australia. Available from: <http://www.americanboardofsportpsychology.org/Portals/24/APAsymp04AIDMAN.ppt>
15. Anshel MA, and Gregory WL (1996): The effectiveness of a stress training program in coping with criticism in sport, *Journal of Sport Behavior*, 13 (4): 194 \_ 218.
16. Beashel P, Sibson A, and Taylor J, (2002): *The world of sport examined* (2nd ed. ), England: Nelson Thornes. P. 116 \_ 117.
17. Fox KR, (1999): The influence of physical activity on mental well \_ being, *Public Health Nutrition*, (2): 411 \_ 418.
18. Goldman BA, and Mitchell DF, (2008): *Directory of unpublished experimental mental measures* (Vol. 10). Washington, DC, USA: American Psychological Association, pp. 139 \_ 202.
19. McHale JP, Vinden PG, Bush L, Shaw D, and Richer D, (2005): Patterns of personal and social adjustment among sport \_ involved and noninvolved urban Middle \_ school children. *Sociology of Sport Journal*, 22 (2): 1 \_ 10.
20. Meagher B, and Aidman E, (2004): Individual differences in implicit and declared self \_ esteem as predictors of response to negative performance evaluation: Validating Implicit Association Test as a measure of self \_ attitudes. *International Journal of Testing*, 4 (1), 19 \_ 42.
21. Sokhova AN, and Derkacha AA, (1998): *Applied social psychology*. Moscow: Institute of Practical Psychology Press. (in Russian) P. 657 \_ 667.
22. Thelwell, RC, and Greenles LA, (2003): Developing competitive endurance performance using mental skills training, *The Sport Psychology*, 17: 1318 \_ 1337.