

تأثیر آموزش شنا بر ویژگی‌های شخصیتی دانشجویان دختر غیرورزشکار

شهرام علم^۱، بهنام ملکی^۲، مریم منظمی^۳

تاریخ دریافت: ۱۳۹۱/۰۲/۰۹

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۱/۰۷/۱۵

چکیده

هدف از این پژوهش، بررسی اثر دوره آموزشی شنا بر ویژگی‌های شخصیتی دانشجویان است. این پژوهش از نوع نیمه تجربی و طرح تحقیق از نوع پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل است. کلیه دانشجویان دختر که در سال تحصیلی ۸۹-۹۰ در دانشگاه علم و صنعت تهران مشغول به تحصیل بودند، جامعه آماری تحقیق را تشکیل می‌دادند که از میان آن‌ها ۶۰ نفر از طریق نمونه‌گیری داوطلبانه و با استفاده از پرسشنامه مشخصات فردی انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه کنترل و آزمایشی قرار گرفتند و پرسشنامه شخصیتی برن‌روینر را تکمیل کردند. سپس، افراد گروه آزمایش به مدت دو ماه تحت آموزش تکنیک‌های شنا قرار گرفتند و در پایان آزمودنی‌های هر دو گروه، دوباره پرسشنامه تحقیق را تکمیل کردند. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیره در سطح معنی‌داری $\alpha < 0.05$ استفاده شد. نتایج نشان داد آموزش شنا بر هر شش صفت شخصیتی مورد بررسی تأثیر معنی‌دار داشته است. این دوره سبب افزایش صفات شخصیتی اعتماد به نفس، برون‌گرایی، اجتماعی بودن و کاهش صفات شخصیتی میل به عصبی بودن، برتری‌جویی و با خود بودن آزمودنی‌های گروه آزمایشی شده بود. با توجه به اینکه زندگی دانشگاهی با استرس‌های متعدد و پیچیده‌ای عجین شده است، به نظر می‌رسد توانایی مقابله با این استرس‌ها به وسیله کسب توانمندی‌های روان‌شناختی از طریق مشارکت در فعالیت جذاب و مفرح شنا امکان‌پذیر خواهد بود؛ بنابراین پیشنهاد می‌شود به منظور تأمین و حفظ سلامت روان‌شناختی و برخورداری از ویژگی‌های مطلوب شخصیتی از آموزش شنا به عنوان راه‌کاری مؤثر استفاده شود.

واژگان کلیدی: میل به عصبی بودن، با خود بودن، برون‌گرایی - برون‌گرایی، برتری‌جویی، اعتماد به نفس، اجتماعی بودن.

۱. استادیار دانشگاه آزاد اسلامی واحد شهر ری (نویسنده مسئول) Email: shahramalam@yahoo.com

۲. دانشجوی دکتری تربیت بدنی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد شهرری

۳. دانشجوی دکتری تربیت بدنی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد شهرری

مقدمه

شخصیت^۱ از بنیادی‌ترین مفاهیم روان‌شناسی است که نظریه‌های مختلفی از جمله نظریه یادگیری اجتماعی، نظریه روان‌کاوی و نظریه صفات شخصیتی در مورد آن وجود دارد. با توجه به این نظریه‌ها شخصیت را می‌توان بر اساس تعدادی ابعاد پیوسته توصیف کرد که هر یک نماینده یک صفت هستند (۱). لازاروس و منات^۲ (۱۹۷۹) شخصیت را ترکیب روان‌شناختی منحصر به فردی می‌دانند که عبارت است از: ساختارها و فرآیندهای روان‌شناختی نسبتاً ثابت و اساسی که تجربه انسان را سازمان داده، اعمال و واکنش‌های شخص را نسبت به محیط شکل می‌دهد (۲).

اگرچه شخصیت افراد در اوایل زندگی شکل می‌گیرد، برخی کارشناسان بر این باورند که شخصیت با تجارب بعدی تغییر می‌یابد و اصلاح می‌شود (۳). طبق نظریه یادگیری اجتماعی تفاوت‌های شخصیت نتیجه تنوع تجربه‌های یادگیری است. در این نظریه بر اهمیت تعیین‌کننده‌های محیطی یا موقعیتی در اصلاح شخصیت افراد تأکید می‌شود. رفتار شخص به ویژگی‌های خاص موقعیت در تعامل با ارزیابی وی از موقعیت بستگی دارد؛ یعنی رفتار شخص را محصول تعامل مداوم متغیرهای شخصیتی و محیطی می‌دانند. تا وقتی موقعیت‌هایی که مردم با آن مواجه‌اند و نقش‌هایی که از آن انتظار می‌رود به‌طور نسبی ثابت است، آنان به طرز همسانی رفتار خواهند کرد، اما به محض تغییر متغیرهای محیطی رفتار افراد تحت تأثیر قرار می‌گیرد که این رفتارها نیز به‌عنوان تجارب جدید یادگیری بر روند تغییرات شخصیتی فرد اثرگذار است (۴). برخی رگه‌های شخصیتی مثل برون‌گردی و رگه‌های فرعی آن (سلطه‌گرایی و مردم‌آمیزی)، ثبات هیجانی و مهار هیجانی منفی، به‌ویژه پرخاشگری و خشم، مقبولیت و رگه‌های فرعی آن (تعاون، همکاری، تمایلات دیگر دوستانه)، خودپنداره و تصورات فرد از خود بیشتر تحت تأثیر متغیرهای محیطی و یادگیری قرار می‌گیرند (۵). بسیاری از روان‌شناسان ورزشی نیز در تحقیقات خود درباره شخصیت، شناختی ورزش از اصول نظریه یادگیری اجتماعی استفاده می‌کنند و از فعالیت بدنی به‌عنوان مهم‌ترین متغیر محیطی در ایجاد اثرات مثبت و اصلاحی در شخصیت افراد یاد می‌کنند. بر اساس دیدگاه این روان‌شناسان فعالیت بدنی منظم با ایجاد تغییرات عمده فیزیولوژیکی - هورمونی و تغییرات در ساختار بدن همراه است و این تغییرات به همراه سایر تغییرات (احساس کفایت، استقلال، خودباوری و کسب کانون کنترلی درونی و ...) می‌تواند سبب افزایش سطح کنترل بر ویژگی‌های روانی فرد شود.

1. Personality

2. Lazarus and Monat

(۶). همان‌طور که فارنهام^۱ (۱۹۹۰) نیز در مقاله خود به نقل از آیزنک^۲ عنوان می‌کند: ورزش، اعمال دستگاه عصبی سمپاتیک، انتظارات و ارزش‌ها را تغییر می‌دهد (۷). به نظر رضائی نژاد (۱۳۷۶) روند تغییر شخصیت بر اثر شرکت در برنامه‌های تمرینی، امری بسیار پیچیده است؛ زیرا سازوکار آن کاملاً شناخته نشده است. بسیاری از محققان نیز کوشیده‌اند به نحوی این سازوکار را توصیف کنند؛ به‌عنوان مثال برخی محققان سازوکارهای احتمالی این نوع تغییر در شخصیت را چنین بیان می‌کنند: تغییرات فیزیولوژیکی: ورزش باعث تغییراتی از جمله تغییرات هورمونی اثرگذار روی هیجان، خلق و خو و میزان اضطراب و افسردگی می‌شود. تغییرات در درک خود: ورزش پتانسیل مثبتی روی عزت نفس و خودپنداره دارد و با کاهش چربی، توزیع مناسب وزن بدن، افزایش سطح انرژی و ظاهری جوان همراه می‌شود. قابلیت اجتماعی و تغییرات در روش زندگی: فعالیت بدنی، الگوهای روزمره زندگی از قبیل خوردن، خوابیدن، استراحت کردن و غیره را تغییر می‌دهد و احتمالاً تغییر در سبک و شیوه زندگی روی شخصیت اثر می‌گذارد (۸). پس به احتمال بسیار قوی تغییرات فیزیولوژیکی، تغییرات در ادراک، کسب قابلیت اجتماعی و تغییرات در روش زندگی از عوامل اصلی روند تغییر شخصیت بر اثر برنامه‌های تمرینی کوتاه مدت می‌تواند باشد که نتایج تحقیقات انجام شده نیز مؤید این مطلب است.

دی‌مور^۳ (۲۰۰۶) نشان داد در افرادی که فعالیت بدنی منظم دارند، در مقایسه با افرادی که در ورزش شرکت نمی‌کنند میانگین اضطراب، افسردگی و عصبانیت کمتر و میانگین برون‌گرایی بیشتر است (۹). اسدپور (۱۳۸۱) در مطالعه‌ای، با استفاده از پرسشنامه شخصیتی برن‌رویتز تأثیر یک دوره فعالیت ورزشی بدمینتون را بر ویژگی‌های شخصیتی دانش‌آموزان پسر بررسی کرد. یافته‌های تحقیق او تأثیر معنی‌دار این فعالیت را بر صفات شخصیتی با خود بودن، اعتماد به نفس، برتری‌جویی، میل به عصبی بودن، درون‌گرایی و برون‌گرایی آزمودنی‌ها نشان داد، در حالی که این فعالیت بر صفت شخصیتی اجتماعی بودن آزمودنی‌ها تأثیر معنی‌داری نداشت (۱۰). دونالد^۴ (۲۰۰۷) با انجام مطالعه‌ای به این نتیجه رسید که نگرش مثبت به ورزش و رفتار ورزشی با تمایل به عصبانیت ارتباط معکوس دارند و رفتار ورزشی به‌طور مستقیم با برون‌گرایی مرتبط است (۱۱). راتاناکوسیس^۵ (۲۰۰۹) نشان داد تصویرسازی ذهنی و اعتماد به نفس زنان و مردان ورزشکار با سطوح بالای آمادگی جسمانی و تجارب بیشتر در موقعیت‌های ورزشی

1. Furnham
2. Eysenck
3. De Moor
4. Donald
5. Rattanakoses

مرتبط است (۱۲). رضانی نژاد (۱۳۷۱) با بررسی صفات شخصیتی دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار به این نتیجه رسید که بین این دو گروه در صفات شخصیتی با خود بودن، اعتماد به نفس، برتری‌جویی و میل به عصبی بودن، اختلاف معنی‌داری وجود دارد (۱۳). سید عامری (۱۳۷۶) نیز در همین راستا اختلاف معنی‌داری را در اعتماد به نفس، با خود بودن، برتری‌جویی، میل به عصبی بودن و درون‌گرایی و برون‌گرایی دانش‌آموزان ورزشکار و غیرورزشکار مقطع دبیرستان مشاهده کرد، اما از نظر صفت شخصیتی اعتماد به نفس در میان گروه‌های مورد مطالعه دوره راهنمایی تفاوت معنی‌داری مشاهده نشد (۱۴). ساینر و فاراد^۱ (۱۹۹۹) نیز به این نتیجه رسیدند که ورزشکاران ورزش‌های رقابتی در مقایسه با غیرورزشکاران ثبات هیجانی، برون‌گرایی و اعتماد به نفس بیشتری دارند (۱۵). جیمز و والری^۲ (۱۹۷۵) با مقایسه زنان معلم و زنان دانشجوی تربیت بدنی نتیجه گرفتند که دانشجویان زن تربیت بدنی ظرفیت روانی بیشتر، حالت با خود بودن زیاد، تصور از خود بهتر، سلطه‌جویی و اشتیاق بیشتری دارند (۱۶). براند^۳ (۲۰۱۰) در مطالعه‌ای نتیجه گرفت افراد گروهی که ۱۷/۶۹ ساعت در هفته فعالیت بدنی انجام می‌دادند، در مقایسه با گروه کنترل که ۴/۶۹ ساعت در هفته فعالیت بدنی داشتند به‌طور معنی‌داری اضطراب و علائم افسردگی‌آور کمتری دارند (۱۷). کنتانگ^۴ (۱۹۷۷) در تحقیقات خود تحت عنوان مطالعه روان‌شناختی از ۵۰ ماراتن زیر سه ساعت اعلام کرد که دوندگان استقامت بیشتر درون‌گرا هستند تا برون‌گرا (۱۸). اگلف و کرون^۵ (۱۹۹۶) نشان دادند ورزشکارانی که در طول هفته ساعات بیشتری را تمرین می‌کنند، در مقایسه با آن‌هایی که کمتر تمرین می‌کنند برون‌گراترند و ورزشکاران، در مقایسه با غیرورزشکاران برون‌گرایی بیشتری دارند (۱۹). ویلجالمسون^۶ (۱۹۹۸) با تحقیق روی ۱۱۳۱ جوان ایسلندی نشان داد اجتماعی شدن با شرکت بیشتر در کلاس‌های ورزش اجباری ارتباط دارد (۲۰). مارش^۷ و همکاران (۱۹۹۱) با مقایسه ورزشکاران دو و میدانی و غیرورزشکاران نشان دادند دو و میدانی‌کاران درون‌گرا و متفکرند و در مقایسه با غیرورزشکاران سطوح پرخاشگری و خشم پایین‌تری دارند (۲۱). عید محمد^۸ و همکاران (۲۰۱۰) با انجام تحقیقی هفت ویزگی

1. Saint, Pharad

2. Jeams, Valerie

3. Brand

4. Gontang

5. Egolf, Gruhn

6. Vilhjalmsen

7. Maresh

8. Eyad Mohammed

شخصیتی برای شناگران مبتدی به‌دست آوردند که عبارت بودند از: اعتماد به نفس، استحکام (پافشاری)، جسارت، برتری جویی، شجاعت، آرامش و انگیزه پیشرفت (۲۲). در یکی از جامع‌ترین مطالعات اوویل و همکاران (۱۹۹۳) در فراتحلیلی نشان دادند ورزشکاران و غیرورزشکاران از نظر ویژگی‌های شخصیتی با توجه به سه ابزار متفاوت، یعنی پرسشنامه عملکرد نخبگان (EPQ)، پرسشنامه شخصیتی ایسنگ (EPI) و پرسشنامه ۱۶ عاملی شخصیت (SFPQ) هیچ تفاوتی با یکدیگر نداشتند (۲۳).

با توجه به اینکه بیشتر نتایج پژوهشی نشان می‌دهند که فعالیت بدنی منظم ویژگی‌های شخصیتی مختلف را تحت تأثیر قرار می‌دهد و این تأثیر به متغیرهای متعددی از جمله نوع ورزش، مدت زمان انجام تمرینات و آزمودنی‌های تحقیقات و غیره بستگی دارد و با در نظر گرفتن اینکه شنا ورزشی است که هیجان و اضطراب را کاهش می‌دهد، عضلات را قوی و محکم و بدن را نرم و انعطاف‌پذیر می‌کند و باعث می‌شود فرد انرژی بیشتری برای انجام کارهای روزانه خود کسب کند (۶)، این سؤال پیش می‌آید که آیا دو ماه تمرین منظم شنا می‌تواند بر ویژگی‌های شخصیتی دانشجویان دختر تأثیرگذار باشد؟ علاوه بر آن با توجه به اینکه دانشگاه و تجارب استرس‌زای آن ممکن است در افزایش مشکلاتی مانند فرسودگی، اضطراب، اختلالات رفتاری و دیگر بیماری‌های روانی به‌ویژه در دانشجویان دختر نقش داشته باشند و به دلیل اهمیت جدی بیماری‌های روانی و مشکلات مرتبط با آن در جامعه دانشگاهی به آزمون‌های بیشتری از عوامل مثبت و منفی مرتبط با سلامت روانی و شخصیتی دانشجویان نیاز است تا از این طریق بتوان مداخلات مؤثری برای افزایش یا کاهش این عوامل در برنامه‌ریزی‌های اداره تربیت بدنی وزارت علوم و تحقیقات و فناوری فراهم کرد؛ از این رو، هدف از این تحقیق بررسی تأثیر آموزش شنا بر ویژگی‌های شخصیتی دانشجویان دختر دانشگاه علم و صنعت تهران است.

روش‌شناسی پژوهش

این پژوهش از نوع نیمه‌تجربی است و طرح تحقیق آن از نوع پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل است که اثر آموزش شنا را بر ویژگی‌های شخصیتی ارزیابی می‌کند. جامعه آماری شامل کلیه دانشجویان دختر رشته‌های مختلف تحصیلی بود که در سال تحصیلی ۸۹-۹۰ در دانشگاه علم و صنعت تهران مشغول به تحصیل بودند. با توجه به مشخص نبودن تعداد افراد جامعه، تعداد نمونه از طریق فرمول کوکران و با در نظر گرفتن مقدار خطای (d=۰/۱) ۹۶ نفر به‌دست آمد که از این تعداد نیز ۶۰ نفر با توجه به نتایج پرسشنامه مشخصات فردی (که دانشجویان غیرورزشکار با سن، وضعیت تأهل، تحصیلات، طبقه اجتماعی و وضعیت

خانوادگی کم و بیش یکسان، مشابه و متجانس را مشخص می‌کرد) انتخاب شدند و به صورت تصادفی در دو گروه کنترل و آزمایشی قرار گرفتند.

برای جمع‌آوری اطلاعات از پرسشنامه شخصیتی برن رویترا^۱ استفاده شد. پرسشنامه شخصیتی برن رویترا که اجرای آن برای گروه‌های سنی ۱۹ تا ۲۵ سال مناسب‌تر است حاوی ۱۲۵ سؤال است که آزمودنی به صورت «بلی»، «خیر» یا «نمی‌دانم» به آن‌ها پاسخ می‌دهد و براساس همین پاسخ‌ها، شش ویژگی شخصیتی فرد مشخص می‌شود. در واقع، پرسشنامه برن رویترا شش جنبه شخصیت را ارزشیابی می‌کند؛ بنابراین، پاسخ‌ها شش بار تصحیح می‌شود و هر تصحیح یکی از جنبه‌ها را آشکار می‌کند. شش جنبه مورد توجه عبارت‌اند از: میل به عصبی بودن^۲، با خود بودن^۳، درون‌گرایی - برون‌گرایی^۴، برتری‌جویی^۵ (سلطه جویی)، اعتماد به نفس^۶، اجتماعی بودن^۷. نمره‌ای که به هر یک از سؤالات در هر یک از مقیاس‌ها داده می‌شود بر اساس ارزش شخصیتی آن‌ها تعیین شده و بین +۷ تا -۷ متغیر است. این ارزش در مورد مقیاس اعتماد به نفس و اجتماعی بودن بین +۸ تا -۸ است. نمره آزمودنی برای هر مقیاس عبارت خواهد بود از: جمع جبری نمرات مثبت و منفی او. اگر آزمودنی به یک سؤال پاسخ ندهد، می‌توان آن را در ردیف پاسخ‌های علامت سؤال «؟» قرار داد. پس از آنکه جمع جبری نمرات به دست آمد، به کمک جدول، درصد نمرات محاسبه می‌شود. نمره بیشتر از ۵۰ درصد در مقیاس اول نشانه بی‌ثباتی و عدم تعادل هیجانی (میل به عصبی بودن زیاد)، در مقیاس دوم نشانه با خود بودن (انزوا طلبی)، در مقیاس سوم نشانه درون‌گرایی، در مقیاس چهارم نشانه سلطه جویی، در مقیاس پنجم نشانه خود کم‌بینی (نداشتن اعتماد به نفس) و در مقیاس ششم نشانه اجتماعی نبودن است (۲۴). پایایی این پرسشنامه با روش بازآزمایی بین ۰/۷۸ تا ۰/۹۲ برای مقیاس‌های مختلف بوده است (۲۴). همچنین رضائی نژاد (۱۳۷۱) ضریب پایایی هر صفت را با روش دو نیمه کردن و با استفاده از فرمول اسپیرمن محاسبه کرده است که در مقیاس‌های مختلف دارای ضرایب ۰/۸۵ تا ۰/۹۲ است (۱۳). روشن (۱۳۸۵) با انجام پژوهشی دامنه ضرایب ۰/۷۴ تا ۰/۸۴ را برای پایایی هر یک از مقیاس‌های این پرسشنامه به دست آورد (۲۵). ضریب روایی این پرسشنامه برای مقیاس‌های مختلف بین ۰/۷۹ تا ۰/۹۴ بوده است (۲۴). بهرامیان (۱۳۷۹) با

-
1. Bern Reuter Personality Inventory
 2. Neurotic tendency
 3. Self - sufficiency
 4. Introversion, Extroversion
 5. Dominancy
 6. Self - confidence
 7. Sociability

بررسی اعتبار، روایی و هنجاریابی پرسشنامه شخصیتی برن‌رویتز به این نتیجه رسید که ضریب اعتبار مقیاس‌های تمایل به عصبی بودن، برتری جویی (سلطه جویی) و اعتماد به نفس بیش از ۷۰ است که می‌توان به‌عنوان ابزار تحقیق از آن استفاده کرد. همچنین با توجه به تحلیل مؤلفه‌ای، مقیاس‌های درون گرایی - برون گرایی و مقبولیت اجتماعی مهم‌ترین عوامل نام گرفتند (۲۶). از سوی دیگر در پژوهش روشن (۱۳۸۵) روایی محتوای این پرسشنامه از طریق نظر صاحب‌نظران تأیید شد (۲۵).

پس از انجام مقدمات کار و انتخاب نمونه‌ها، آزمودنی‌های هر دو گروه پرسشنامه شخصیتی برن‌رویتز را در مرحله پیش‌آزمون تکمیل کردند. پس از این مرحله، دوره آموزش شنا به مدت دو ماه در نیم‌سال اول سال تحصیلی ۸۹-۹۰ روی آزمودنی‌های گروه آزمایشی اجرا شد. آزمودنی‌های هر دو گروه در پایان دوره آموزشی مجدداً پرسشنامه شخصیتی برن‌رویتز را برای مرحله پس‌آزمون تکمیل کردند.

با توجه به هماهنگی انجام شده با مربی شنا، شرکت‌کنندگان گروه آزمایش چهار جلسه در هفته (در کل ۳۲ جلسه) و به مدت دو ماه تحت تمرین شنا قرار گرفتند. برنامه تمرینات مقدماتی شنا شامل حرکات پای کرال سینه، پای کرال پشت، شنای کرال پشت و پای دوچرخه با شدت ۶۰-۷۵ درصد ضربان قلب بیشینه بود. مدت تمرین در شروع برنامه ۵۰ دقیقه بود که از هفته دوم، هر هفته دو دقیقه به زمان تمرینات مقدماتی شنا اضافه می‌شد (۲۷).

با توجه به ماهیت پژوهش از آمار توصیفی برای توصیف، طبقه‌بندی و تنظیم نمرات خام از طریق محاسبه میانگین، انحراف استاندارد و رسم نمودارها استفاده شد. در بخش آمار استنباطی برای آزمون فرضیه‌ها از تحلیل کوواریانس چندمتغیره (MANCOVA) استفاده شد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها بسته نرم‌افزاری آماری spss نسخه ۱۸/۵ به‌کار برده شد. سطح معنی‌داری تمامی فرضیه‌ها $\alpha = 0/05$ در نظر گرفته شد.

نتایج

برای استفاده از تحلیل کوواریانس چندمتغیره در آزمودن فرضیه‌های تحقیق، ابتدا پیش‌فرض‌های آماری این آزمون (وجود رابطه خطی بین متغیرهای وابسته، همگنی ماتریس‌های واریانس و کوواریانس، توزیع طبیعی داده‌های تک‌متغیری و چندمتغیری) بررسی و تأیید شد. نتایج اولیه تحقیق نشان داد بین دو گروه کنترل و آزمایش در متغیرهای تحت بررسی اختلاف معنی‌دار وجود ندارد با این حال از تحلیل کوواریانس چندمتغیره برای کنترل اختلافات موجود در سن، وضعیت تأهل، تحصیلات، طبقه اجتماعی و وضعیت خانوادگی

آزمودنی‌ها استفاده شد. سپس، به‌منظور آزمون فرضیه اصلی پژوهش با عنوان «دو ماه آموزش شنا می‌تواند ویژگی‌های شخصیتی دانشجویان دختر را تحت تأثیر قرار دهد»، میانگین‌های نمرات اختلافی پیش‌آزمون و پس‌آزمون دو گروه آزمایشی و کنترل از طریق تجزیه و تحلیل کوواریانس چندمتغیری (مانکوا) بررسی شد. نتایج این آزمون نشان داد آموزش شنا بر هر شش صفت شخصیتی مورد بررسی تأثیر معنی‌دار دارد؛ به عبارت دیگر این دوره سبب افزایش صفات شخصیتی اعتماد به نفس، اجتماعی بودن و کاهش صفات شخصیتی میل به عصبی بودن، سلطه جویی، با خود بودن، درون‌گرایی آزمودنی‌های گروه آزمایشی شده است.

جدول ۱. مشخصه‌های آماری مؤلفه‌های متغیر ویژگی‌های شخصیتی در دو گروه آزمایش و گروه کنترل

متغیرها	گروه آزمایش		گروه کنترل	
	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
عصبی بودن	۳/۷۸	۲/۴۵	۱۲/۷۱	۳/۹۹
با خود بودن	۳/۵۰	۱/۶۹	۱۲/۰۷	۳/۷۵
سلطه جویی	۴/۳۶	۲/۱۷	۱۲/۱۴	۱/۹۹
درون‌گرایی	۳/۵۷	۲/۰۶	۷/۹۳	۳/۷۷
اعتماد به نفس	۲/۲۴	۲/۳۷	۱۲/۵۱	۲/۴۴
اجتماعی بودن	۳/۳۲	۲/۷۱	۱۱/۴۵	۲/۴۷

با ملاحظه ارقام جدول فوق مشخص می‌شود بین میانگین گروه کنترل و میانگین گروه‌های آزمایش در مؤلفه‌های متغیر وابسته ویژگی‌های شخصیتی تفاوت وجود دارد. این تفاوت‌ها در هر دو متغیر به سود گروه آزمایش است.

جدول ۲. میانگین تعدیل‌یافته و خطای استاندارد و نتایج تحلیل کوواریانس مؤلفه‌های متغیر ویژگی‌های شخصیتی

متغیر	گروه آزمایش		گروه کنترل		کوواریانس		
	میانگین	خطای استاندارد	میانگین	خطای استاندارد	F (۱۹،۱)	P	ETA
عصبی بودن	۳/۸۱	۰/۴۹۳	۱۲/۷۵	۰/۴۹۳	۱۶۴/۵۱۹	۰/۰۰۰۱	۰/۶۰۱
با خود بودن	۳/۵۰	۰/۲۷۹	۱۲/۰۲	۰/۲۷۹	۴۶۵/۴۷۶	۰/۰۰۰۱	۰/۶۶۳
سلطه جویی	۴/۳۷	۰/۵۰۲	۱۲/۱۱	۰/۵۰۲	۱۱۹/۱۶۳	۰/۰۰۰۱	۰/۵۶۹
درون‌گرایی	۱/۲۳	۰/۵۶۹	۷/۳۱	۰/۴۷۶	۹۴/۲۸۸	۰/۰۰۰۱	۰/۵۹۹
اعتماد به نفس	۴/۵۵	۰/۵۴۴	۱۲/۷۸	۰/۵۱۱	۱۱۹/۱۵۵	۰/۰۰۰۱	۰/۵۵۹
اجتماعی بودن	۱/۵۸	۰/۴۵۹	۷/۸۸	۰/۴۵۹	۹۴/۲۰۸	۰/۰۰۰۱	۰/۵۴۰

با توجه به نتایج آزمون تحلیل کوواریانس در جدول ۲، بین میانگین‌های تعدیل شده دو گروه کنترل و آزمایش در کاهش مؤلفه‌های تمایل به عصبی بودن ($F=0/601$, $ETA=0/0001$, $P=0/0001$)، با خود بودن ($F=164/519$, $ETA=0/663$, $P=0/0001$)، سلطه‌جویی ($F=119/163$, $ETA=0/569$, $P=0/0001$) و درون‌گرایی ($F=94/288$, $ETA=0/599$, $P=0/0001$) تفاوت معنی‌دار آماری وجود دارد و این تفاوت‌ها به سود گروه آزمایش است. همچنین بین میانگین‌های تعدیل شده دو گروه در افزایش مؤلفه‌های اعتماد به نفس ($F=0/559$, $ETA=0/540$, $P=0/0001$) و اجتماعی بودن ($F=119/155$, $ETA=0/540$, $P=0/0001$)، تفاوت معنی‌دار آماری وجود دارد و این تفاوت‌ها نیز با توجه به نمره‌گذاری پرسشنامه (در مورد دو مؤلفه مذکور کسب نمرات کمتر نشانه بهتر شدن این دو مؤلفه است) به سود گروه آزمایش است؛ یعنی آزمودنی‌های گروه آزمایش به‌طور معنی‌داری اجتماعی‌تر شده‌اند و اعتماد به نفس‌شان افزایش یافته است.

بحث و نتیجه‌گیری

با توجه به یافته‌های پژوهش، دوره دو ماهه آموزش شنا سبب کاهش نمرات صفت شخصیتی میل به عصبی بودن گروه تجربی شده بود؛ یعنی آزمودنی‌ها در پایان دوره، تمایل به ثبات و تعادل هیجانی داشتند و به‌طور معنی‌داری از نمرات عصبی بودنشان کاسته شده بود که این یافته با نتایج بسیاری از تحقیقات انجام شده در این خصوص همخوان است؛ از جمله تحقیق رضائی‌نژاد (۱۳۷۱)، سید عامری (۱۳۷۶)، اسدپور (۱۳۸۱)، ساینر و فاراد (۱۹۹۹)، مارش و همکاران (۱۹۹۱)، دی‌مور (۲۰۰۶)، دونالد (۲۰۰۷)، عید محمد (۲۰۱۱) که هر یک به طریقی نشان داده‌اند فعالیت بدنی موجب افزایش تعادل هیجانی و کاهش میل به عصبانیت افراد می‌شود. از آنجا که به نظر می‌رسد تمرکز زیاد بر انجام درست تکنیک‌ها و مهارت‌های شنا و کسب بیشترین کنترل و اطمینان در انجام مهارت‌ها از خصوصیات ذاتی یادگیری شنا است و تا مقدار زیادی سبب رهایی فکری انسان از مشکلات و مشغله‌های زندگی می‌شود و با توجه به ویژگی ماساژ دهندگی آب که تا اندازه‌ای آرامش خاطر و تمدد اعصاب را به انسان برمی‌گرداند، این عوامل می‌توانند در نحوه کنترل احساسات و هیجانات ناخوشایند آزمودنی تأثیر مثبت داشته، سبب کاهش نمرات میل به عصبی بودن آن‌ها شوند. از طرف دیگر، افزایش آمادگی جسمانی آزمودنی‌ها در طول دوره آموزش شنا می‌تواند از دلایل دیگر کاهش نمرات میل به عصبی بودن دانشجویان گروه تجربی باشد. همان‌طور که فاستینگ (۱۹۸۲) و یانگ و اسمایت

(۱۹۷۶) نیز در پژوهش‌هایی نشان دادند آمادگی جسمانی زیاد باعث کاهش اضطراب، ناامیدی، عصبانیت و افزایش اعتماد به نفس و ثبات هیجانی می‌شود (۲۹، ۲۸).

از بررسی و تجزیه و تحلیل نتایج صفت شخصیتی با خود بودن و مشاهده تفاوت معنی‌دار در میانگین‌های دو گروه کنترل و آزمایش می‌توان چنین نتیجه گرفت که آموزش شنا باعث شده است از میزان نمرات با خود بودن دانشجویان گروه تجربی کاسته شود و آن‌ها قدری به سمت تشویق‌ها و همدلی‌های دیگران سوق پیدا کنند و تا حدودی از حالت با خود بودن و انزوا دور شوند که با تحقیقات رضانی نژاد (۱۳۷۱)، سید عامری (۱۳۷۶)، اسدپور (۱۳۸۱)، براند (۲۰۱۰) همخوانی دارد، اما با نتایج تحقیق جیمز و والری (۱۹۷۵) ناهمخوان است. با توجه به اینکه آزمودنی‌های این تحقیق به صورت گروهی مورد آموزش قرار می‌گرفتند و ضمن فراگیری مهارت‌های مختلف شنا، از راهنمایی‌های مربی در نحوه اجرای مهارت و بازی بهره‌مند می‌شدند و با اجرای صحیح مهارت توسط مربی و هم‌گروهی‌های خود تشویق می‌شدند، ممکن است این عوامل نیز تا اندازه‌ای در کاهش نمرات با خود بودن آن‌ها دخیل باشند؛ زیرا افرادی که به تشویق‌ها و همدلی‌های دیگران پاسخ می‌دهند و توصیه‌های آن‌ها را در نظر می‌گیرند جزء افرادی هستند که صفت با خود بودن در آن‌ها وجود ندارد (۲۴). از سوی دیگر در تحقیق جیمز و والری که برای دانشجویان تربیت بدنی، در مقایسه با زنان معلم حالت با خود بودن بیشتری گزارش شده، ورزشکار و غیرورزشکار بودن شرکت‌کنندگان در تحقیق به طور دقیق مشخص نشده و از طرف دیگر، به دلیل تفاوت‌های فرهنگی - اجتماعی جوامع مختلف نمی‌توان به طور دقیق در مورد مقایسه نتایج آن تحقیق با پژوهش حاضر اظهار نظر کرد.

همچنین نتایج تحقیق نشان داد آموزش شنا سبب کاهش نمرات درون‌گرایی و افزایش نمرات برون‌گرایی آزمودنی‌های گروه آزمایش شده است. افراد برون‌گرا به‌ندرت غمگین می‌شوند، معمولاً دچار اختلال‌های هیجانی نمی‌شوند و اجازه نمی‌دهند خیال‌بافی بر اعمال آن‌ها مسلط شود (۲۴). در کل، این نتیجه با یافته‌های رضانی نژاد (۱۳۷۱)، سید عامری (۱۳۷۶)، اگلف و گرون (۱۹۹۶)، ساینر و فاراد (۱۹۹۹)، دی‌مور (۲۰۰۶)، دونالد (۲۰۰۷)، همسو و با یافته‌های کنتانگ (۱۹۷۷)، مارش و همکاران (۱۹۹۱) و اسدپور (۱۳۸۱) متناقض است. برون‌گراتر شدن افراد شرکت‌کننده در فعالیت بدنی منظم، نتیجه عمومی و کلی تحقیقاتی است که نتایج آن‌ها با یافته‌های این تحقیق همخوان است. شنا نیز می‌تواند به عنوان فعالیت بدنی مفرح و جذاب علاوه بر فواید جسمانی، تأثیر زیادی بر ابعاد شخصیتی افراد داشته باشد (۳۰). طبق تحقیق عید محمد (۲۰۱۱) جسارت، شجاعت و آرامش جزء نیمرخ ویژگی‌های روان‌شناختی شناگران مبتدی است که این ویژگی‌ها نیز می‌توانند تا مقدار زیادی در برون‌گراتر شدن آزمودنی‌های

شرکت‌کننده در شنا نقش داشته باشند؛ زیرا تمایل به شادی و بشاش بودن، با جرأت بودن، ترجیح دادن گروه‌ها و اجتماعات، با انرژی بودن، متعادل و آرام بودن، خوش‌بین و امیدوار بودن به آینده از ویژگی‌های روان‌شناختی هستند که در برون‌گراتر شدن افراد دخیل‌اند (۳۱). از طرف دیگر دلیل اختلاف یافته‌های این تحقیق با نتایج تحقیقات اسدپور، کنتانگ و مارش به احتمال زیاد رشته ورزشی آزمودنی‌هاست که در تحقیق اسدپور بدمینتون و در تحقیقات مارش و کنتانگ دو و میدانی بوده است. در بدمینتون میزان تلاش و جدیت فرد و کنترل احساسات و عکس‌العمل سریع در مقابل ضربات حریف عامل موفقیت و ایجاد خیال‌بافی و کسب حالت درون‌گرایی در افراد است (۱۰) و در دوندگان استقامت، به‌ویژه دوندگان ماراتن نیز تمرینات استقامتی فراوان که بیشتر به‌صورت انفرادی انجام می‌شود عامل سرد، گوشه‌گیر، خوددار و خیال‌باف شدن و در نتیجه درون‌گرایی آن‌هاست (۱۸).

از بررسی و تجزیه و تحلیل نتایج صفت شخصیتی برتری‌جویی (سلطه‌جویی) و مشاهده تفاوت معنی‌دار بین میانگین‌های دو گروه کنترل و آزمایش می‌توان چنین نتیجه گرفت که آموزش شنا باعث کاهش نمرات سلطه‌جویی دانشجویان گروه آزمایش شده است و آن‌ها را به سمت سلطه‌پذیری سوق داده است. این نتیجه با یافته‌های سید عامری (۱۳۷۶) همسو است، اما با یافته‌های بسیاری از تحقیقات انجام شده از جمله تحقیق اسدپور (۲۰۰۲) و عید محمد (۲۰۱۱) ناهمخوان است. هر چند اظهار نظر قطعی در این خصوص به تحقیقات و مطالعات بیشتری نیاز دارد، اما احتمال زیاد دلیل این اختلاف، عامل مسابقه و رقابت است. در تحقیق عید محمد آزمودنی‌ها در مسابقات قهرمانی کشور شرکت کرده بودند و در تحقیق اسدپور نیز آزمودنی‌ها در پایان هر جلسه تمرینی با هم مسابقه می‌دادند. ماهیت مسابقه و رقابت تا حدود زیادی سبب می‌شود افراد شرکت‌کننده در مسابقات با تلاش و جدیت بیشتری تمرین کنند و با افزایش آمادگی جسمانی و فنی و تکنیکی خود و افزایش روحیه و اعتماد به نفس، حس برتری‌جویی بر حریفان را در خود افزایش دهند که اگر این حس با کسب امتیاز و غلبه بر حریفان همراه باشد، تشدید می‌شود. این در حالی است که آزمودنی‌های این تحقیق شنا را کاملاً به‌صورت تفریحی تمرین می‌کردند و خاصیت ماساژدهندگی آب که آرامش خاطر و تمدد اعصاب ایجاد می‌کند سبب افزایش توانایی فرد در جلوگیری از تکانه‌ها و وسوسه‌ها می‌شود که این امر نیز در کاهش نمرات حس برتری‌جویی آزمودنی‌های این تحقیق مؤثر است (۳۱).

نتایج فرضیه پنجم تحقق نشان داد آموزش شنا سبب شده میانگین اعتماد به نفس آزمودنی‌های گروه آزمایش به‌طور معنی‌داری کاهش یابد که این امر نیز با توجه به شیوه نمره‌گذاری پرسشنامه نشانه افزایش حس اعتماد به نفس آزمودنی‌های گروه آزمایش، در

مقایسه با گروه کنترل است. این نتیجه با یافته‌های بسیاری از تحقیقات ورزشی از جمله تحقیق رمضانی‌نژاد (۱۳۷۱)، اسدپور (۱۳۸۱)، عید محمد (۲۰۱۱)، ساینر و فاراد (۱۹۹۹)، سید عامری (۱۳۷۶)، راتاناکوسیس (۲۰۰۹) همسو است. به احتمال زیاد شرکت منظم در تمرینات رشته‌ای ورزشی سبب می‌شود افراد علاوه بر افزایش قدرت بدنی و آمادگی جسمانی با فراگیری مهارت‌های مختلف و اجرای درست آن‌ها درک بهتری از خود به دست آورند (۳۲). از سوی دیگر، بالا بودن سطح آمادگی جسمانی و اجرای صحیح مهارت، با کسب موفقیت در رشته ورزشی مربوط همراه است و اجراهای موفقیت‌آمیز در ورزش بازخوردهای فوری مثبت را برای ورزشکاران فراهم می‌کند و بازخوردهای مثبت باعث به وجود آمدن احساس کمال، شایستگی، خشنودی، اعتماد به نفس و پذیرش خود می‌شود (۳۳). با وجود اینکه یافته‌های این قسمت از تحقیق با نتایج بیشتر تحقیقات ورزشی موجود در این زمینه همسو است، با نتایج برخی از تحقیقات انجام شده مانند تحقیق سید عامری (۱۳۷۶) در دانش‌آموزان ورزشکار و غیرورزشکار مقطع راهنمایی ناهمخوان است. شاید دلیل این اختلاف آزمودنی‌های دو تحقیق باشد. احتمالاً به دلیل کم بودن سن شرکت‌کنندگان تحقیق سید عامری، عزت نفس آن‌ها در حال رشد بوده و هنوز در درک از خود، میزان ارزش‌گذاری به توانایی‌های خود، پذیرش خود و احساس شایستگی به بلوغ کامل نرسیده‌اند (۳۲)؛ بنابراین با وجود تصورات مثبت ایجاد شده در نتیجه ورزش، عزت نفس و متعاقب آن اعتماد به نفسشان تحت تأثیر قرار نگرفته است.

همچنین یافته‌های تحقیق نشان داد آموزش شنا سبب کاهش معنی‌دار نمرات صفت شخصیتی اجتماعی بودن در آزمودنی‌های گروه آزمایش شده است که با توجه به شیوه نمره‌گذاری پرسشنامه نشانه افزایش صفت شخصیتی اجتماعی بودن در آزمودنی‌های گروه آزمایش، در مقایسه با گروه کنترل است. این نتیجه با یافته اسدپور (۱۳۸۱) در تضاد است، در حالی که این یافته با نتایج بسیاری از تحقیقاتی که نقش مشارکت ورزشی را در اجتماعی شدن افراد بررسی کرده‌اند از جمله ویلجالمسون (۱۹۹۸) و کلاً با نظریه اجتماعی شدن از طریق ورزش و کار گروهی همسو است. طبق نظریه اجتماعی شدن از طریق ورزش افراد با مشارکت در ورزش و فعالیت‌های گروهی و با ایجاد ارتباط با یکدیگر نقش‌هایی را برای خود در نظر می‌گیرند و از این طریق به عضو مؤثر در جامعه تبدیل می‌شوند (۳۲). احتمال دارد جمع کردن دانشجویان و در کنار هم قرار دادن آن‌ها برای انجام فعالیتی مفرح و جذاب و مورد علاقه آن‌ها مثل شنا باعث افزایش ارتباط دانشجویان با یکدیگر می‌شود و تمایلات بین فردی (مانند نوع دوستی، همدردی، همکاری، سازگاری و غیره) را در آن‌ها بیشتر می‌کند که این عوامل نیز بر اجتماعی‌تر شدن آن‌ها مؤثر است (۳۴)، اما در توجیه اختلاف نتایج این تحقیق با نتایج تحقیق اسدپور

می‌توان چنین بیان کرد که اگرچه اسدپور نشان داد تمرین منظم بدمینتون تأثیری معنی‌دار بر اجتماعی شدن آزمودنی‌ها ندارد، نتایج تحقیق او نیز با نظریه اجتماعی شدن از طریق ورزش و کار گروهی موافقت می‌کند؛ زیرا آزمودنی‌های او نیز در اثر این تمرینات تا اندازه‌ای اجتماعی‌تر شده بودند. با وجود این احتمالاً نوع ورزش دلیل اصلی نبود اختلاف معنی‌دار در اجتماعی شدن شرکت‌کنندگان تحقیق اسدپور باشد. بدمینتون تفاوت‌های اساسی با شنا دارد و به دلیل خطرات موجود در شنا، حس همکاری، همدردی، نوع‌دوستی، سازگاری که از عوامل تعیین‌کننده اجتماعی شدن است در شنا بیشتر از بدمینتون است.

تأثیر مثبت شنا بر بُعد جسمانی و فیزیولوژیکی شرکت‌کنندگان در تحقیقات قبلی ثابت شده بود و نتایج کلی این پژوهش هم نشان داد آموزش شنا بر نمرات هر شش عامل شخصیتی مورد بررسی تأثیر معنی‌دار دارد؛ یعنی برنامه‌ها و فعالیت‌های پیاده شده طی آموزش شنا سبب افزایش برون‌گرایی، اعتماد به نفس، اجتماعی بودن و کاهش میل به عصبی بودن و حالت با خود بودن و برتری‌جویی دانشجویان می‌شود؛ بنابراین با توجه به اثبات وجود تجارب استرس‌زا در دانشگاه که در ایجاد مشکلات روان‌شناختی و متعاقب آن بروز اختلالات شخصیتی دخیل‌اند، به مسئولان برنامه‌ریز وزارت علوم تحقیقات و فناوری پیشنهاد می‌شود در برنامه‌ریزی دروس تربیت بدنی عمومی یک و دو برای دانشجویان (به‌ویژه دانشجویان دختر) کلیه رشته‌ها آموزش شنا را در اولویت قرار داده و با ایجاد امکانات در دانشگاه‌ها آن را اجباری کنند.

منابع:

۱. شعبانی بهار، غلامرضا، عرفانی، نصرالله، هادی‌پور، مجتبی، (۱۳۸۶)، مقایسه و بررسی ارتباط بین ویژگی‌های شخصیتی و میزان پرخاشگری در ورزشکاران مرد رشته‌های منتخب ورزشی شهرستان همدان در سال (۱۳۸۵)، نشریه پژوهش در علوم ورزشی (۱۴): ۹۹-۱۰۲.
۲. گیل، دایان، (۱۹۸۳). «پویایی روان‌شناختی در ورزش». خواجه‌وند، چاپ اول: انتشارات کوثر.
۳. وست، ای دی، بوچر، ای بی، (۱۹۹۷). «اصول و مبانی تربیت بدنی و علوم ورزشی». آزاد، احمد، چاپ اول، تهران: کمیته ملی المپیک.
۴. عبدلی، بهروز، (۱۳۸۴). «مبانی روانی - اجتماعی تربیت بدنی و علوم ورزشی». انتشارات بامداد کتاب، چاپ اول.

۵. ناصری تفتی، نگین، پاکدامن، شهلا، عسگری، علی، (۱۳۷۸)، نقش ورزش و رگه‌های شخصیت در تحول روانی-اجتماعی دانشجویان، فصلنامه روان‌شناسان ایرانی، سال پنجم، شماره ۱۷، ص ۵۳-۶۲.
۶. صاحبی، کاظم، (۱۳۷۶)، مقایسه ویژگی‌های شخصیتی دانشجویان ورزشکار و غیر ورزشکار مراکز تربیت معلم پسرانه استان مازندران، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت معلم.
7. Furnham, Adrian. (1990). Personality and demographic of leisure and sports reference and performance. sport Psychology, Vol 216 No3.
۸. رضانی نژاد، رحیم، (۱۳۷۶)، نقش فعالیت‌های جسمانی ورزشی در تأمین بهداشت روانی اجتماعی، همایش علمی کاربردی بسط و توسعه ورزش در بین جوانان.
9. DeMoor M.H.M., Been, A.L., Stubbe, j.H., Boomsma, D.F., Geus, E.j.C. (2006). Regular exercise, anxiety, depression and personality: A population-based study. Elsevier, Preventive Medicine, vol 3 (42):273-279.
۱۰. اسدپور، حاتم، (۱۳۸۱)، بررسی تأثیر فعالیت ورزشی بدمیتون بر ویژگی‌های شخصیتی دانش آموزان پسر، پایان‌نامه کارشناسی ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه تربیت مدرس.
11. Donald, H., Elizabeth, j., Betty, A., Jac, j. (2007). Personality, emotional intelligence and exercise. Journal of Health Psychology, vol 12(6): 937-948.
12. Rattanakes, R., Omar, M.s., Geok, S., Abdullah, M., Choosakul, ch., Nazarddin, M., et al. (2009). Evaluating the relashinship of imagery and self-confidence in femal and male athletes. European journal of Social Sciences, Vol 10(1):129-142.
۱۳. رضانی نژاد، رحیم، (۱۳۷۱)، مقایسه صفات شخصیتی دانشجویان ورزشکار و غیر ورزشکار دانشگاه گیلان. پایان‌نامه کارشناسی ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشکده تربیت بدنی، دانشگاه تربیت مدرس.
۱۴. سید عامری، میرحسن، (۱۳۷۶)، مقایسه صفات شخصیتی در بین دانش آموزان ورزشکار و غیر ورزشکار (پسر و دختر) دوره راهنمایی و متوسطه شهرستان سنندج، واحد تحقیقات اداره کل آموزش و پرورش استان کردستان.
15. Saint-Phard, VanDorsten, D.B., Mark, R.G., York, K.A. (1999). Self- perception in elite collegiate female gymnastics, cross-country runners and track- and- field athletes. Journal of Mayo Clinic Proceeding, vol 74:770-74.

16. Jams, H., Widdop, Valerie, A., Widdop.(1975). The comparison of personality traits female teacher education & physical student. The Research Quarterlry, vol 46(3),274-281.
17. Brand, S., cerber, M., Beck, j., Hatzinger, M., Puhse, U. (2010). High exercise levels are related to favorable sleep patterns and psychological functioning in adolescents: A Comparison of Athletes and Controls. Journal of Adolescent Health, vol 46(2):133-141.
18. Gontang, A., Clitsome, T., Kostrubala, T. (1977). A psychological study of 50 sub-3-hour marathones. Annals of the NewYork Academy of Sciences, (301)1020-1028.
19. Egloff, B., Gruhn, A. (1996). Personality & endurance sport. Personality & individual difference, vol 21(2): 223- 229.
20. Vilhjalmsso, R., Thorlindsson. (1998). Factors related to physical activity. a study of adolescents, Social Science and Medicine, vol 47(5):664-674.
21. Maresh, C.M., Sheckley, B.G., Allen, G.J., Camaione, D.N., Sinatra, S.T. (1991). Middle age male distances runner: physiological and psychological profile. Journal of sports Medicine and Physical Fitness, (31): 461-9.
22. Eyad Mohammed, El., Sayed Khalil. (2011). Profile of the psychological characteristics of the short-distance Swimmers of the Beginners. World Journal of Sport Sciences, vol 4 (3): 248-251.
23. Auweele, Y., Cuyper, B., Mele, V., Rzewnicki R. (1993). Elite performance and personality: from description and prediction to diagnosis and intervention. In: Singer RN, Nurfhey M, Tennant LK, editors. Handbook of Research in Sport Psychology, New York: Macmillan: 257-289.
24. Bernreuter.(1935). Manual for the personality inventory. Stanford University, Calif, Stanford University Press.
۲۵. روشن، رسول، شعیری، محمدرضا، عطریانفر، زهره، (۱۳۸۵)، بررسی روایی و اعتبار پرسشنامه شخصیت رویتر، نشریه دانشور رفتار، سال پنجم (۴۷).
۲۶. بهرامیان، مریم، (۱۳۷۹)، بررسی اعتبار و روایی و هنجاریابی پرسشنامه شخصیتی برن رویتر، پایان نامه کارشناسی ارشد، روان شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی تهران مرکزی.
۲۷. سردرودیان، مهتا، حامدی نیا، محمدرضا، حقیقی، امیر حسین، (۱۳۸۹)، تأثیر تمرینات مقدماتی شنا بر LDL اکسید شده و نیم رخ لیپیدی زنان یائسه مبتلا به پرفشار خونی، دو فصلنامه علوم حرکتی و ورزش، سال هشتم، شماره ۱۶، ص ۸۱.

28. Fasting, k. (1992). Leisure time, physical activity and some indices of mental health. Second j Soc Med suppl, 29:113-9.
29. Young, and Smail.(1976). Personality difference of adulltmn before and after a physicalfitness program. The Research Quarterly, vol 41(3), 513-519.
۳۰. گنجی، حمزه، (۱۳۸۴). «آزمون‌های روانی (مبانی نظری و عملی)». چاپ اول، خراسان: انتشارات آستان قدس رضوی.
۳۱. گروسی، مهدی، (۱۳۸۰). «روان شناسی شخصیت». تهران: انتشارات بهینه.
32. Haywood, Kathleen, M. (1993). Life span motor development. University of Missouri Human Kinetics Publishers, 489-516.
33. Olusegun, S. (1990). Effects of training in Basketball and Hockey skills on self-concepts of Nigerian adolescents. An official Journal of the international Society of Sport Psychology, vol 2(21).
34. Costa Paul, T., McCare, R. (1992). Revised NEO personality inventory (Neo PI-R) and neo five factor Inventory (NEO-FFI): Professionalmanual, Psychological Assessment Resources INC.

ارجاع دهی به روش APA

علم شهرام، ملکی بهنام، منظمی مریم. (۱۳۹۲)، تأثیر آموزش شنا بر ویژگی‌های شخصیتی دانشجویان دختر غیر ورزشکار. فیزیولوژی ورزشی؛ ۵(۱۲): ۱۲۸-۱۱۳.