



حکمت

نشریه علمی - پژوهشی

دانشکده تربیت بدنی و

علوم ورزشی

ISSN : 1563 - 3306

شماره پیاپی ۳۲ - تابستان

۱۳۸۶

- ۸۰ مقایسه تربیخی دو روش تصویرسازی ذهنی و تن آرامی
دکتر محمد نریمانی - سعید آریا پوران - دکتر عباس ابوالقاسمی - دکتر مسعود گنجی
- ۸۹ طراحی و تعیین معیارهای انتخاب مربیان تیم های ملی سنا
دکتر محسن شفیعی - دکتر محمود گودرزی - دکتر مهرزاد حمیدی - دکتر جهانگیر بداللهی
- ۳۷ تأثیر زمان تمرین (صبح و عصر) بر تغییرات برخی ایمنو بگلوبولین های
دکتر محمد پوروقار - دکتر عباسعلی گائینی - دکتر زریچهر وکیلی - دکتر علی اصغر رواسی - دکتر محمدرضا کردی - دکتر داریوش شیخ الاسلامی وطنی
- ۴۹ اثر آموزش تمرین بر اکتساب، یادداری و انتقال برنامه حرکتی
دکتر جواد فولادبان - دکتر مهدی نمازی زاده - دکتر محمود شیخ - دکتر فضل ا. باقرزاده
- ۶۱ بررسی تغییرات فعالیت EMG عضله مخالف حین عمل عضله موافق
دکتر مهرعلی همتی نژاد - طاهر افشارزاده - سیدعلی حسینی - منیره وفا
- ۸۵ مقایسه خودکارآمدی و تحمل انبام در ورزشکاران گروهی و انفرادی
دکتر محمد نریمانی - سعید آریا پوران
- ۹۷ بررسی وضعیت ورزش ژیمناستیک در ایران با رویکرد تداومین
یعقوب بدری اذین - دکتر محمود گودرزی - دکتر محمد خبیری - دکتر حسن اسدی
- ۱۱۷ تأثیر تمرین مشاهده ای بر یادگیری مهارت سرویس بلند بدمینتون
دکتر پونه مختاری - دکتر معصومه شجاعی - امیر دانا
- ۱۳۳ تشخیص حالات خلقی معلمان مرد تربیت بدنی
علی شفیع زاده - حمید زاهدی
- ۱۶۱ تأملی جامعه شناسانه بر نظریه میدان ورزش
دکتر محمد مهدی رحمتی
- ۱۸۲ بررسی تأثیر پروتکل های گرم کردن کششی متفاوت بر
مرتضی جورکش
- ۲۰۱ رابطه هوش عاطفی با راهبردهای مدیریت تعارض بین مدیران
حسن فهیم دوین - دکتر علی محمد امیرکاش - دکتر یوسف کریمی - دکتر فریده هادوی

هنجار نیمرخ حالات خلقی معلمان مرد تربیت بدنی

Norm of Profile of Mood States for Male Physical
Educators

A. Shafizadeh¹

University of Shahr Kord

H. Zahedi

Azad Islamic University

علی شفیق زاده

عضو هیات علمی دانشگاه شهرکرد

حمید زاهدی

عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد نجف

آباد

Abstract : The Purpose of this research was to provide norm of profile of mood states for male physical educators who participated in the national scientific professional competition. In this research population equals sample, therefore 337 physical educators from 29 provinces in seven age groups and three educational grades were selected. The information was obtained through profile of mood states (POMS). The validity and reliability has been reported in literature. Mean, standard deviation, percentile of rank and ANOVA were used in this research. Finally norms of profile of mood states for male physical educators in seven age groups, and three levels of educational grade were provided. The results showed that there was no significant difference in profile of mood state of physical educators among seven age groups and three levels of educational grade.

Key Words:

Norm, Physical Educators, Profile of Mood States.

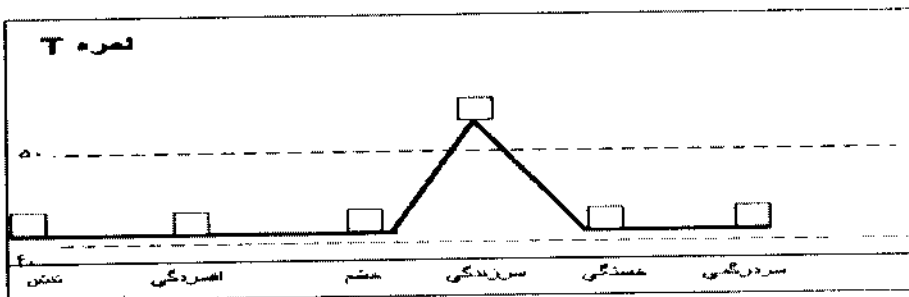
چکیده : هدف از پژوهش حاضر، ایجاد هنجار حالات خلقی شرکت کنندگان در مرحله کشوری مسابقات علمی - تخصصی معلمان مرد تربیت بدنی بود. در این پژوهش جامعه با نمونه برابر بود. از این رو ۳۳۷ نفر از معلمان مرد تربیت بدنی از ۲۹ استان در هفت گروه سنی و سه مقطع تحصیلی به عنوان نمونه انتخاب شدند. اطلاعات از طریق سیاهه نیمرخ حالات خلقی (POMS) که روایی و پایایی آن مورد تأیید قرار گرفته بود، جمع آوری شد. در این پژوهش از میانگین، انحراف استاندارد، رتبه درصدی و آنالیز واریانس (ANOVA) استفاده شد. در نهایت هنجار نیمرخ حالات خلقی معلمان مرد تربیت بدنی در هفت گروه سنی و سه مقطع تحصیلی تعیین شد. نتایج نشان داد خلق و خوی معلمان مرد تربیت بدنی در هفت گروه سنی و سه مقطع تحصیلی تفاوت معناداری ندارد ($P > 0.05$).

واژه های کلیدی :

هنجار، معلمان تربیت بدنی و نیمرخ حالات خلقی.

مقدمه

روان شناسی کاربردی ورزش بر مهارت های روان شناختی تمرکز دارد و پرسشنامه هایی را که روان شناسان با استفاده از شیوه های علمی و براساس نظریه های معتبر طراحی می کنند، برای سنجش وضعیت مهارت های روانی ورزشکاران به کار می برد (۵). به منظور پیش بینی بهتر و دقیق تر عملکرد، امروزه از مدل تعاملی که براساس ویژگی های شخصیت ورزشکار و موقعیتی که ورزشکار در آن قرار می گیرد استفاده می شود، چرا که خلق ورزشکار در هر زمان محصول شخصیت و موقعیت اوست، بنابراین اندازه گیری خلق ورزشکاران در زمان عملکرد روش معتبری خواهد بود (۸). سیاهه نیمرخ حالات خلقی بر اساس رویکرد تعاملی ساخته شد. این پرسشنامه به پژوهشگران و روان شناسان کمک می کند تا بتوانند اطلاعاتی را که فرد قادر یا مایل به ابراز آنها نیست، تفسیر کنند (۵). باور و عقیده وجود داشتن یک شخصیت ایده آل برای ورزشکاران موفق از دهه ۶۰ میلادی به وجود آمد. اولین کسی که از این آزمون در حیطه علوم ورزشی استفاده کرد، مورگان^۱ بود. او برای درک حالت خلق ورزشکاران از این آزمون استفاده کرد و نمودار کوه یخی (شکل ۱) توسط او به ادبیات روان شناسی ورزشی معرفی شد که بیانگر خلق عادی ورزشکاران برجسته است (۱۴).



شکل ۱_ نمودار کوه یخی که توسط مورگان معرفی شد. این نمودار، حالت روانی ورزشکاران برجسته را نشان می دهد. بلندتر بودن نمره سرزندگی از میانگین سایر نمره ها، تصویری مانند کوه یخ را ایجاد می کند که قله آن بیرون از آب است.

از آزمون *Poms* به کرات برای نمایش فشار تمرین استفاده شده است (۱۴، ۱۵، ۱۷، ۱۸ و ۱۹). برخی محققان معتقدند استفاده از این آزمون برای سنجش ویژگی های خلقی ورزشکاران روشی مناسب برای جلوگیری از خستگی مفرط است. مطالعات اولیه ای که روی شناگران انجام شد، نشان داد که پس از دوره های تمرینی سنگین، مجموع نمره های اختلالات خلقی^۱ افزایش می یابد و نیمرخ کوه یخی ورزشکاران معکوس می شود (۲۰ و ۲۴).

رابطه بین فشار تمرین و تغییرات در نمره های این آزمون در دوندگان، قایقرانان، اسکیت بازان سرعتی و کشتی گیران مشاهده شده است (۲۳، ۲۴ و ۲۷). برخی دیگر از پژوهش ها از *Poms* به عنوان ابزاری برای تعیین فشار مطلوب تمرین و یافتن دامنه بیش از حد تمرین استفاده کرده اند (۱۸، ۱۹، ۲۰ و ۲۷). پژوهش های متعددی نشان می دهند که *Poms* ابزار مناسب اندازه گیری تغییرات روان شناختی در دوره هایی از تمرین است که فشار تمرین افزایش می یابد. به نظر می رسد تغییرات در دو عامل خستگی و سرزندگی بیشتر فیزیولوژیک باشد تا روان شناختی و احتمالاً تا حدودی نشان دهنده تفاوت استفاده از آن برای دو گروه از آزمودنی ها یعنی ورزشکاران و بیماران است. یکی از مشکلات استفاده از *Poms* اندازه گیری نمره کل اختلال خلقی است. بسیاری از پژوهش های ورزشی در این زمینه از نمره کل استفاده کرده اند (۱۴، ۱۵، ۱۶، ۱۷، ۱۸، ۱۹ و ۲۲). از آنجایی که نمره های خستگی و سرزندگی در نمره کل خلق اثر می گذارند، در این زمینه امکان سوء تغییر وجود دارد. کم بودن نمره کل خلق ورزشکار پس از طی یک دوره تمرین بدنی سنگین به مفهوم اختلال خلقی وی نیست، بلکه به مفهوم این است که وی درگیر تمرین بسیار شدید است. همچنین ورزشکارانی که درگیر تمرین های بسیار شدیدند، به ندرت در تمام زیر گروه های آزمون *Poms* نمراتشان از انحراف استاندارد یک طرفه بیشتر از دانشجویان کالج می شود. بنابراین یکی از مشکلات استفاده از *Poms* این است که نمی توان با صراحت بیان کرد که آیا ورزشکاران به اختلالات خلقی دچارند یا خستگی آنان به طور معمول ناشی از تغییرات فیزیولوژیک است. پژوهشگرانی

1 - Total Mood Disturbance (TMD)

که تغییرات روانی ورزشکاران را مطالعه می کنند، در توصیف ورزشکارانی که به سندرم تمرین مفرط ابتلا^۱ دارند، به راحتی نمی توانند از واژه افسردگی استفاده کنند، زیرا تفسیر این واژه در ورزشکاران دشوار است. افسردگی، اصطلاح بالینی با علائم مشخص است و نمرات افسردگی در آزمون *Poms* در دوره های تمرینی شدید ادبیات سندرم تمرین مفرط نشان می دهد که افزایش نمرات افسردگی در آزمون *Poms* در دوره های تمرینی شدید بسیار متداول است (۱۶، ۱۸ و ۱۹). از سوی دیگر، ادعا شده شناگرانی که به سندرم تمرین مفرط دچار بوده اند، *Poms* آنان را افسرده تشخیص داده و از نظر بالینی نیز افسرده بوده اند (۲۰ و ۲۲). به نظر می رسد هر چند این امر ممکن است در برخی شناگران صادق باشد، احتمالاً درباره همه ورزشکاران درست نیست (۷). پراپاویسی^۲ (۲۰۰۰) مطالعه وسیعی را در بین ورزشکاران موفق و ناموفق انجام داد و به این نتیجه رسید که از نظر ویژگی ها و حالات خلقی نتایج در ورزشکاران موفق بهتر از ورزشکاران غیرموفق بود. این یافته ها پایایی زیاد *Poms* را نشان می دهد، هر چند باید توجه داشت که در پیش بینی عملکرد ورزشکاران نباید فقط به *Poms* اکتفا کرد و باید موارد دیگر را نیز لحاظ کرد (۲۱) نتیجه اینکه تنها یک زیر مقیاس و یک اندازه گیری در پیش بینی عملکرد وجود ندارد، در مطالعه ای که تری ولان^۳ در سال (۲۰۰۰) انجام داد از این ایده حمایت کردند که استفاده از *Poms* در موقعیت های ورزش ممکن است ابزار مناسبی برای پیش بینی عملکرد نباشد (۲۹). با توجه به پیشینه اشاره شده پژوهش حاضر قصد دارد هنجار نیمرخ حالات خلقی شرکت کنندگان در نوزدهمین دوره مسابقات علمی، تخصصی معلمان مرد تربیت بدنی را در هفت گروه سنی و سه مقطع تحصیلی مشخص کند.

1 - Overtraining

2 - Prapavesis

3 - Terry & Lane

روش تحقیق

کلیهٔ معلمان مرد تربیت‌بنی که به مرحلهٔ کشوری نوزدهمین دورهٔ رقابت‌های علمی، تخصصی معلمان، راه یافته بودند ($N = 412$)، جامعهٔ آماری پژوهش حاضر را تشکیل دادند. نمونهٔ آماری با جامعهٔ آماری برابر بود، ولی با توجه به محدودیت‌های موجود، در مجموع ۳۳۷ نمونه از ۲۹ استان در هفت گروه سنی به شرح جدول ۱ انتخاب شدند. همچنین با توجه به مقطعی که معلمان در آن تدریس می‌کردند، به شرح ابتدایی ۱۰۷ نفر، راهنمایی ۱۱۲ نفر و متوسطه ۱۱۸ نفر تفکیک شدند (جدول ۲).

جدول ۱ - تعداد نمونه‌ها به تفکیک گروه سنی

گروه سنی	اول	دوم	سوم	چهارم	پنجم	ششم	هفتم
سن بر حسب سال	۲۶ سال و کمتر	۲۷-۳۰	۳۱-۳۴	۳۵-۳۸	۳۹-۴۲	۴۳-۴۶	۴۷ سال و بیشتر
تعداد نمونه	۳۱	۱۰۰	۸۳	۴۷	۲۸	۲۸	۲۰

جدول ۲ - تعداد نمونه‌ها بر حسب مقطع تحصیلی

مقطع تحصیلی	ابتدایی	راهنمایی	متوسطه
تعداد نمونه	۱۰۷	۱۱۲	۱۱۸

تحقیق حاضر از نوع توصیفی بوده و به شکل میدانی اجرا شده است. ابزار مورد استفاده در این پژوهش پرسشنامهٔ نیمرخ حالات خلقی (POMS) بود که بر اساس برنامهٔ مشخص شده اجرا شد. نیمرخ حالت خلقی^۱ ۶۵ گزینه دارد و در سال ۱۹۷۱ توسط مک نایر، لور در اپلمن^۲ برای مقاصد روان‌سنجی از بیماران غیربستری طراحی شد (۴، ۸، ۱۱ و ۱۲). هدف اصلی طراحان آن، ایجاد ابزاری برای بررسی حالت‌های زودگذر حاصل از روان‌کاوی و دارو درمانی بود، اما سرعت در حوزهٔ روان‌شناسی ورزش مورد استفاده قرار گرفت. آزمون نیمرخ حالات خلقی از طریق دستورالعملی اجرا می‌شود که از آزمودنی می‌خواهد تا احساس فعلی و هفتهٔ گذشته (شامل احساس کنونی) خود را ذکر کند. این

1 - Profile of mood states (POMS)

2 - Mc nair, Lorr and Droppleman

آزمون شش حالت روانی را بررسی می کند که عبارتند از تنش^۱، افسردگی^۲، خشم^۳ سرزندگی^۴، خستگی^۵ و سردرگمی^۶ (۱۲ و ۱۹). افسردگی حالتی روانی است که با احساس غمگینی، ناامیدی، ضعف عزت نفس و سرزنش خود مشخص می شود. علائم آن شامل کندی روانی - حرکتی یا گاهی تهییج، کناره گیری از دیگران، بی خوابی و بی اشتها می است (۱). سردرگمی، اختلال هشیاری است که با جهت گیری مختلف نسبت به زمان، مکان یا شخص تظاهر می کند. 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 پرانرژی بودن (۲). خشم، عصبی شدن یا رفتار پرخاشگرانه است. این سیاهه از نوع لیکرت^۷ است و در مقابل هر کدام از ۶۵ سؤال آزمون 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 می گیرد. گزینه اول (به هیچ وجه) بیانگر فقدان آن حالت از خلق است. در گزینه های بعدی به ترتیب بر شدت وجود آن حالت افزوده می شود. هر یک از سؤالات آزمون مربوط به یکی از شش حالت خلقی، شش نمره حاصل می شود (۱۲). هر چند انتظار می رود خلق با گذشت زمان تغییر کند، پدیدآورندگان این آزمون دریافته اند که پایایی و روایی POMS در سه چارچوب زمانی مختلف که برای اجرای آزمون در نظر گرفته شده، تغییر فراوانی نمی کند. دامنه ضریب پایایی بین ۰/۶۹۷۰ تا ۰/۸۷۰ متغیر بود. روایی همزمان با ارجاع شش زیر مقیاس POMS به سایر مقیاس های شخصیت به دست آمد. نتایج هر زیر مقیاس در جهت پیش بینی شده قرار داشت (۶). به منظور گردآوری اطلاعات قبل از ورود تیم ها با مسئولان برگزاری مسابقات هماهنگی لازم صورت گرفت و آمار و مشخصات کلیه تیم های شرکت کننده و مسئولان آنها در اختیار پژوهشگران قرار داده شد. در جلسه هماهنگی که

-
- 1 - Tension
 - 2 - Depression
 - 3 - Anger
 - 4 - Vigour
 - 5 - Fatigue
 - 6 - Confusion
 - 7 - Likert Scale

برای سرپرستان تیم‌ها قبل از شروع مسابقات برگزار شد، پژوهشگران به سرپرستان تیم‌ها را در مورد بی‌اثر بودن پژوهش در نتیجه مسابقات آنان توجیه کرده و به آن‌ها توضیح دادند و از آنان خواسته شد برای نحوه تکمیل پرسشنامه‌ها برای آنان توضیح داده شد، سوالات را برای بازیکنان بخوانند و گزینه انتخابی روشی که برای آنان توضیح داده شد، سوالات را برای پژوهشگران ارجاع دهند. علت آموزش آنان را در پرسشنامه علامت بزنند و آن را به پژوهشگران ارجاع دهند. علت آموزش سرپرستان تیم‌ها برای این کار آشنایی بیشتر آنان با معلمان و محدود بودن زمان ورود تیم‌ها با شروع مسابقات و کثرت تعداد نفرات شرکت کننده بود. این موضع خود محدودیتی در اجرا بود که پژوهشگران سعی کردند تا قبل از شروع مسابقات پرسشنامه‌ها را جمع‌آوری کنند. در این پژوهش از آمار توصیفی شامل میانگین، دامنه تغییرات، بیشترین و کمترین مقدار، فراوانی‌ها و رتبه درصدی و انحراف استاندارد و آمار استنباطی شامل آنالیز واریانس استفاده شده است.

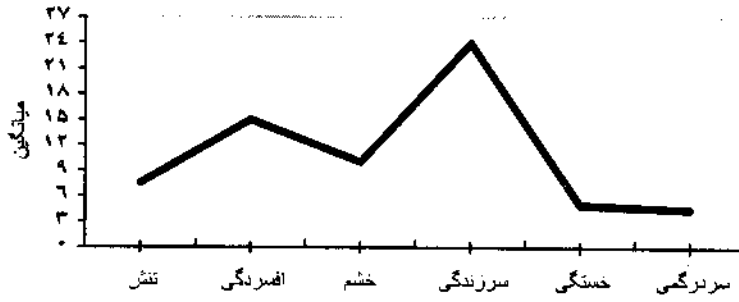
نتایج و یافته‌های تحقیق

جداول وضعیت خلقی معلمان مرد تربیت بدنی در سه مقطع تحصیلی و هفت گروه سنی به ترتیب در زیر آمده است.

برای سرپرستان تیم‌ها قبل از شروع مسابقات برگزار شد. پژوهشگران تمامی مسئولان تیم‌ها را در مورد بی‌اثر بودن پژوهش در نتیجه مسابقات آنان توجیه کردند و در مورد نحوه تکمیل پرسشنامه‌ها برای آنان توضیحات لازم را دادند و از آنان خواسته شد براساس روشی که برای آنان توضیح داده شد، سؤالات را برای بازیکنان بخوانند و گزینه انتخابی آنان را در پرسشنامه علامت بزنند و آن را به پژوهشگران ارجاع دهند. علت آموزش سرپرستان تیم‌ها برای این کار آشنایی بیشتر آنان با معلمان و محدود بودن زمان ورود تیم‌ها با شروع مسابقات و کثرت تعداد نفرات شرکت کننده بود. این موضع خود محدودیتی در اجرا بود که پژوهشگران سعی کردند تا قبل از شروع مسابقات پرسشنامه‌ها را جمع‌آوری کنند. در این پژوهش از آمار توصیفی شامل میانگین، دامنه تغییرات، بیشترین و کمترین مقدار، فراوانی‌ها و رتبه درصدی و انحراف استاندارد و آمار استنباطی شامل آنالیز واریانس استفاده شده است.

نتایج و یافته‌های تحقیق

جداول وضعیت خلقی معلمان مرد تربیت بدنی در سه مقطع تحصیلی و هفت گروه سنی به ترتیب در زیر آمده است.



شکل ۱_ نش و وضعیت خلقی نش، افسردگی، خشم، سرزندگی، خستگی و سردرگمی به ترتیب از چپ به راست برای دبیران مرد تربیت بدنی مقطع متوسطه



شکل ۲_ نش و وضعیت خلقی نش، افسردگی، خشم، سرزندگی، خستگی و سردرگمی به ترتیب از چپ به راست برای دبیران مرد تربیت بدنی مقطع راهنمایی

جدول ۵_ هنجار درصدی شش وضعیت خلقی دبیران مرد تربیت بدنی مقطع ابتدایی بر اساس آزمون POMS

		تنش	افسردگی	خشم	سوزندگی	خستگی	سردرگمی
تعداد		۱۰۷	۱۰۷	۱۰۷	۱۰۷	۱۰۷	۱۰۷
انحراف معیار		۵/۴۸	۹/۲۰	۸/۷۷	۵/۹۲	۵/۰۶	۴/۱۸
درصد	۵	۰/۰۰۰۰	۰/۰۰۰۰	۰/۰۰۰۰	۱۲/۶۰	۰/۰۰۰۰	۰/۰۰۰۰
	۱۰	۰/۰۰۰۰	۱/۰۰	۰/۰۰۰۰	۱۶/۰۰	۰/۰۰۰۰	۰/۰۰۰۰
	۱۵	۱/۰۰	۲/۲۰	۱/۰۰	۱۸/۲۰	۱/۰۰	۱/۰۰
	۲۰	۲/۰۰	۳/۰۰	۱/۰۰	۲۰/۰۰	۱/۶۰	۱/۰۰
	۲۵	۳/۰۰	۴/۰۰	۲/۰۰	۲۲/۰۰	۲/۰۰	۲/۰۰
	۳۰	۳/۰۰	۴/۴۰	۲/۰۰	۲۳/۰۰	۲/۰۰	۲/۴۰
	۳۵	۴/۰۰	۵/۰۰	۳/۸۰	۲۴/۰۰	۳/۰۰	۳/۰۰
	۴۰	۴/۲۰	۶/۲۰	۴/۰۰	۲۴/۰۰	۴/۰۰	۴/۰۰
	۴۵	۵/۰۰	۷/۰۰	۵/۰۰	۲۴/۶۰	۴/۰۰	۴/۰۰
	۵۰	۶/۰۰	۸/۰۰	۶/۰۰	۲۵/۰۰	۵/۰۰	۵/۰۰
	۵۵	۶/۰۰	۹/۰۰	۷/۴۰	۲۶/۰۰	۵/۰۰	۵/۰۰
	۶۰	۷/۰۰	۱۰/۰۰	۹/۰۰	۲۶/۰۰	۶/۰۰	۵/۰۰
	۶۵	۷/۲۰	۱۲/۲۰	۱۱/۰۰	۲۷/۰۰	۷/۰۰	۶/۰۰
	۷۰	۸/۶۰	۱۴/۰۰	۱۲/۰۰	۲۷/۰۰	۷/۰۰	۶/۰۰
	۷۵	۹/۰۰	۱۶/۰۰	۱۴/۰۰	۲۸/۰۰	۸/۰۰	۷/۰۰
	۸۰	۱۱/۰۰	۱۷/۰۰	۱۵/۴۰	۲۹/۰۰	۱۰/۰۰	۷/۴۰
	۸۵	۱۱/۸۰	۱۹/۸۰	۱۷/۰۰	۲۹/۰۰	۱۱/۸۰	۸
	۹۰	۱۴/۴۰	۲۵/۰۰	۲۳/۴۰	۳۰/۲۰	۱۴/۰۰	۹/۲۰
	۹۵	۱۹/۰۰	۳۰/۲۰	۲۸/۶۰	۳۲/۰۰	۱۶/۶۰	۱۴/۶۰
	۱۰۰	۲۶/۰۰	۴۴/۰۰	۳۹/۰۰	۳۸/۰۰	۲۰/۰۰	۲۲/۰۰

تعداد	انحراف معیار	درصد
۱۰		
۱۵		
۲۰		
۲۵		
۳۰		
۳۵		
۴۰		
۴۵		
۵۰		
۵۵		
۶۰		
۶۵		
۷۰		
۷۵		
۸۰		
۸۵		
۹۰		
۹۵		
۱۰۰		

جدول ۳- هنجار درصدی شش وضعیت خلقی دبیران مرد تربیت بدنی مقطع متوسطه بر اساس

آزمون POMS

	سردرگمی	خستگی	سرزندگی	خشم	افسردگی	تنش	
تعداد	۱۱۸	۱۱۸	۱۱۸	۱۱۸	۱۱۸	۱۱۸	
انحراف معیار	۳/۹۹	۴/۶۷	۵/۷۸	۸/۸۹	۱۰/۱۹	۵/۴۶	
درصد	۰	۰	۱۱	۰	۱	۰	۵
	۱	۱	۱۵	۱	۲	۱	۱۰
	۲	۱	۱۷	۱/۸۵	۳	۲	۱۵
	۲	۲	۱۹	۲	۴	۲	۲۰
	۲	۲	۲۰/۷۵	۳	۵	۲/۷	۲۵
	۴	۳	۲۲	۳	۶	۳	۳۰
	۴	۴	۲۲	۴	۷	۴	۳۵
	۴	۴	۲۲	۵	۸	۵	۴۰
	۵	۴	۲۴	۶	۹	۶	۴۵
	۵	۴	۲۴	۷	۹	۷	۵۰
	۵	۵	۲۴/۴۵	۸/۴۵	۱۰	۷	۵۵
	۶	۶	۲۵	۹/۴	۱۱	۸	۶۰
	۶/۳۵	۷	۲۶	۱۲	۱۲	۹	۶۵
	۷	۷	۲۷	۱۴	۱۵	۱۰	۷۰
	۸	۸	۲۸	۱۵/۵	۱۶	۱۱	۷۵
	۸	۹	۲۹	۱۸	۱۹	۱۲	۸۰
	۸/۱۵	۱۰	۳۰	۲۰	۲۴/۱۵	۱۳/۱۵	۸۵
	۱۰/۱۰	۱۲/۳	۳۱	۲۴	۲۸	۱۶	۹۰
	۱۴	۱۶/۰۵	۳۲	۲۹	۳۶	۱۷	۹۵
	۲۱	۲۲	۳۲	۳۵	۵۳	۲۶	۱۰۰

جدول ۵- هنجار درصدی شش

سردرگمی	خستگی
۱۰۷	۱۰۷
۵/۰۶	۴/۱۸
۰/۰۰۰۰	۰/۰۰۰۰
۰/۰۰۰۰	۰/۰۰۰۰
۱/۰۰	۱/۰۰
۱/۶۰	۱/۰۰
۲/۰۰	۲/۰۰
۲/۰۰	۲/۴۰
۳/۰۰	۳/۰۰
۴/۰۰	۴/۰۰
۴/۰۰	۴/۰۰
۵/۰۰	۵/۰۰
۵/۰۰	۵/۰۰
۶/۰۰	۵/۰۰
۷/۰۰	۶/۰۰
۷/۰۰	۶/۰۰
۸/۰۰	۷/۰۰
۰/۰۰	۷/۴۰
۱/۸۰	۸
۲/۰۰	۹/۲۰
۱۴/۶۰	۱۴/۶۰
۱۰۰	۲۲/۰۰

جدول ۴- هنجار درصدی شش وضعیت خلقی دبیران مرد تربیت بدنی مقطع راهنمایی
براساس آزمون POMS

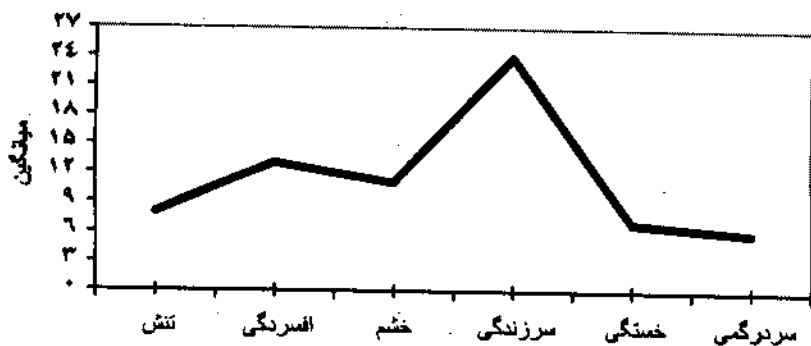
	تنش	افسردگی	خشم	سرزندگی	خستگی	سردرگمی
تعداد	۱۱۲	۱۱۲	۱۱۲	۱۱۲	۱۱۲	۱۱۲
انحراف معیار	۴/۹۷	۸/۸۴	۷/۵۴	۴/۸۳	۴/۷۷	۶/۰۱۹
درصد	۵	۰/۰۰	۰/۰۰	۱۴/۶۵	۰	۰
	۱۰	۱/۰۰	۱/۳۰	۰/۰۰	۱۸/۰۰	۰
	۱۵	۱/۰۰	۳/۰۰	۱/۹۵	۱۸/۹۵	۱
	۲۰	۳/۰۰	۴/۰۰	۲/۶۰	۲۰/۰۰	۱
	۲۵	۳/۰۰	۵/۰۰	۳/۲۵	۲۰/۲۵	۲
	۳۰	۴/۰۰	۶/۰۰	۴/۰۰	۲۲/۰۰	۲
	۳۵	۵/۰۰	۷/۰۰	۵/۰۰	۲۳/۰۰	۳
	۴۰	۵/۰۰	۸/۰۰	۶/۰۰	۲۳/۰۰	۳
	۴۵	۶/۰۰	۹/۰۰	۶/۰۰	۲۴/۰۰	۴
	۵۰	۶/۵۰	۱۰/۰۰	۶/۵۰	۲۴/۰۰	۵
	۵۵	۷/۰۰	۱۱/۰۰	۸/۰۰	۲۵	۵
	۶۰	۸/۸۰	۱۲/۰۰	۹/۰۰	۲۵	۶
	۶۵	۹/۰۰	۱۴/۰۰	۱۰/۰۰	۲۶	۷
	۷۰	۱۰/۰۰	۱۵/۰۰	۱۲/۰۰	۲۷	۸
	۷۵	۱۰/۰۰	۱۶/۰۰	۱۴/۵۰	۲۷	۸/۷۵
	۸۰	۱۱/۴۰	۱۷/۰۰	۱۶/۰۰	۲۸	۹
	۸۵	۱۳/۰۰	۲۱/۰۰	۱۸/۰۵	۲۹	۱۱
	۹۰	۱۴/۰۰	۲۳/۷۰	۲۲/۰۰	۳۰	۱۱/۷
	۹۵	۱۶/۰۰	۳۰/۳۵	۲۴/۰۰	۳۲	۱۶
	۱۰۰	۲۰/۰۰	۴۲/۰۰	۲۸/۰۰	۳۲	۲۱
						۵۰



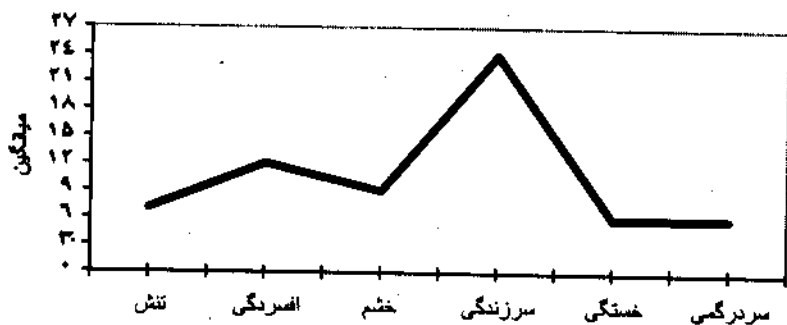
شکل ۳- شش وضعیت خلقی تنش، افسردگی، خشم، سرزندگی، خستگی و سردرگمی به ترتیب از چپ به راست برای دبیران مرد تربیت بدنی مقطع ابتدایی



شکل ۴- شش وضعیت خلقی تنش، افسردگی، خشم، سرزندگی، خستگی و سردرگمی به ترتیب از چپ به راست برای دبیران مرد تربیت بدنی گروه سنی اول



شکل ۵- شش وضعیت خلقی تنش، افسردگی، خشم، سرزندگی، خستگی و سردرگمی به ترتیب از چپ به راست برای دبیران مرد تربیت بدنی گروه سنی دوم



شکل ۶- شش وضعیت خلقی تنش، افسردگی، خشم، سرزندگی، خستگی و سردرگمی به ترتیب از چپ به راست برای دبیران مرد تربیت بدنی گروه سنی سوم

جدول ۷_ هنجار درصدی شش وضعیت خلقی گروه سنی دوم دبیران مرد تربیت بدنی بر اساس آزمون

POMS

		تنش	افسردگی	خشم	سرزندگی	خستگی	سردرگمی
تعداد		۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰	۱۰۰
انحراف معیار		۵/۱۶	۹/۲۳	۸/۹۶	۵/۸۲	۵/۳۹	۴/۵۱
درصد	۵	۱	۱	۰	۱۳/۱۰	۱	۰
	۱۰	۱/۱۰	۲	۱	۱۵	۱	۱
	۱۵	۲/۰	۴	۱/۱۵	۱۷	۲	۲
	۲۰	۳	۵	۲	۱۹/۲۰	۲	۳
	۲۵	۴	۶	۲	۲۰/۲۵	۲	۳
	۳۰	۴/۳	۷	۴	۲۲	۳	۴
	۳۵	۵	۸	۴	۲۲	۴	۴
	۴۰	۶	۸/۴۰	۵/۴	۲۳	۴	۴
	۴۵	۶/۴۵	۹	۷	۲۴	۴	۴
	۵۰	۷	۹/۵	۹	۲۵	۵	۵
	۵۵	۸	۱۱	۱۰/۵۵	۲۵	۶	۵
	۶۰	۹/۶۰	۱۲	۱۲/۶۰	۲۶	۷	۵
	۶۵	۱۰	۱۲/۶۵	۱۵	۲۶	۸	۶
	۷۰	۱۱	۱۴/۷	۱۶	۲۶	۸	۷
	۷۵	۱۱/۷۵	۱۷	۱۷/۷۵	۲۷	۱۰	۸
	۸۰	۱۲/۸	۲۰/۸	۱۹	۲۸	۱۲	۹
	۸۵	۱۳/۸۵	۲۲	۲۲/۷	۲۹	۱۴	۱۰
	۹۰	۱۶	۲۷/۸	۲۴	۳۰	۱۶	۱۲/۸۰
	۹۵	۱۷	۳۱/۹۵	۲۷/۹۵	۳۱	۱۷	۱۴
	۱۰۰	۲۰	۴۲	۳۵	۳۸	۲۰	۲۶

جدول ۹ - هنجار درصدی تنش وضعیت خلقی گروه سنی چهارم دبیران مرد تربیت بدنی بر

اساس آزمون POMS

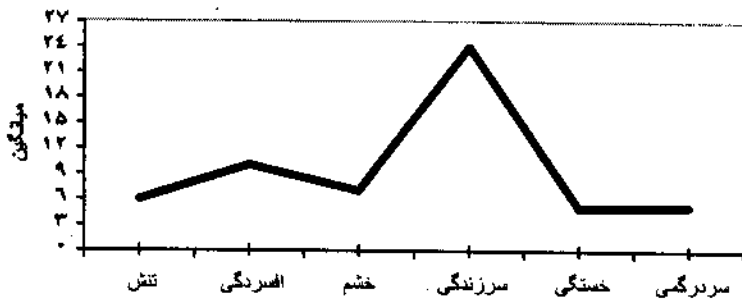
	تنش	افسردگی	خشم	سوزندگی	خستگی	سردرگمی
تعداد	۴۷	۴۷	۴۷	۴۷	۴۷	۴۷
انحراف معیار	۴/۷۷	۸/۸۱	۸/۵۲	۴/۸۲	۴/۶۴	۳/۹۳
درصد	۵	۰	۰	۱۳/۴	۰	۰
	۱۰	۰	۰/۸۰	۰	۱۹/۸۰	۰
	۱۵	۱	۲/۲۰	۰	۲۰	۱
	۲۰	۱	۳	۱	۲۱	۱
	۲۵	۲	۴	۱	۲۲	۱
	۳۰	۲	۴	۱	۲۳	۱
	۳۵	۲	۵	۲	۲۳	۲
	۴۰	۳	۵	۲	۲۴	۲
	۴۵	۳/۶	۶	۳	۲۴	۲/۶
	۵۰	۵	۷	۴	۲۵	۴
	۵۵	۵	۷/۴۰	۵	۲۶	۴
	۶۰	۶	۸/۸۰	۵/۸	۲۶	۵
	۶۵	۷	۱۲	۶	۲۷	۵/۲۰
	۷۰	۷	۱۲	۷/۶	۲۸	۶
	۷۵	۸	۱۵	۱۲	۲۸	۷
	۸۰	۹	۱۶/۴	۱۳/۴	۲۹/۴۰	۷
	۸۵	۱۰/۸	۱۷/۸۰	۱۷/۶	۳۰	۸
	۹۰	۱۳	۲۱/۸۰	۲۴/۲۰	۳۱	۱۲/۴۰
	۹۵	۱۵/۸	۲۹	۲۸/۲۰	۳۱/۶۰	۱۶/۶۰
	۱۰۰	۲۰	۴۱	۳۰	۳۲	۱۸

جدول ۸_ هنجار درصدی شش وضعیت خلقی گروه سنی سوم دبیران مرد تربیت بدنی بر اساس
آزمون POMS

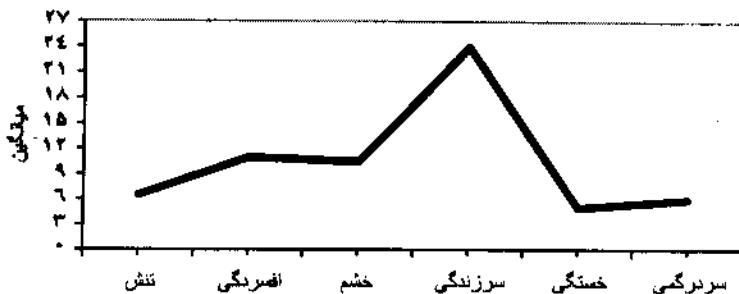
	سردرگمی	خستگی	سرزندگی	خشم	افسردگی	تنش	
تعداد	۸۲	۸۲	۸۲	۸۲	۸۲	۸۲	
انحراف معیار	۶/۲۶	۴/۷۸	۵/۷۹	۸/۰۹	۹/۴۰	۵/۱۸	
درصد	۱۲۰	۰	۱۲	۰	۱/۲۰	۰	۵
	۱	۱	۱۵/۴	۱	۳	۰/۴	۱۰
	۱/۶۰	۱/۶	۱۸	۲	۴	۱	۱۵
	۲	۲	۱۹	۳	۴	۳	۲۰
	۲	۳	۲۰	۴	۵	۳	۲۵
	۳	۳	۲۲	۵	۵/۲۰	۴	۳۰
	۴	۴	۲۲	۶	۷	۴	۳۵
	۴	۴	۲۲	۶	۸	۵	۴۰
	۵	۴	۲۳	۶/۸	۹	۵/۸۰	۴۵
	۵	۵	۲۴	۷	۹	۶	۵۰
	۶	۵/۲۰	۲۴	۸/۲۰	۱۰/۲۰	۷	۵۵
	۶	۶	۲۵	۹/۴۰	۱۳	۸	۶۰
	۷	۷	۲۵	۱۰/۶	۱۴	۸	۶۵
	۷	۷	۲۷	۱۲	۱۵	۹	۷۰
	۸	۸	۲۷	۱۵	۱۶	۱۰	۷۵
	۸	۹	۲۸	۱۶	۱۷	۱۱	۸۰
	۹	۱۰/۴۰	۲۹	۱۲/۴	۲۰/۸	۱۱/۴	۸۵
	۱۰/۶۰	۱۲	۳۰	۲۰/۲۰	۲۶/۲۰	۱۵/۲	۹۰
	۱۴/۶۰	۱۶	۳۲	۲۵/۴	۲۵/۸	۱۹/۴	۹۵
	۵۰	۲۱	۳۲	۳۹	۴۴	۲۰	۱۰۰

جدول ۱۰- هنجار درصدی شش وضعیت خلقی گروه سنی پنجم دبیران مرد تربیت بدنی بر اساس آزمون POMS

	تنش	افسردگی	خشم	سرزندگی	خستگی	سردرگمی
تعداد	۲۸	۲۸	۲۸	۲۸	۲۸	۲۸
انحراف معیار	۵/۴۱	۸/۳۹	۹/۳۲	۴/۸۳	۴/۰۵	۴/۱۲
درصد	۵	۰/۴۵	۰	۱۳/۳۵	۰	۰
	۱۰	۱/۹۰	۰	۱۵/۹۰	۰/۹	۱/۹۰
	۱۵	۲	۲/۳۵	۱۶/۷۰	۱	۱/۲۵
	۲۰	۲/۸۰	۳	۱۹/۶۰	۱	۲
	۲۵	۳	۴/۲۵	۲۰	۱/۲۵	۲/۲۵
	۳۰	۳	۶/۴۰	۲۱/۴۰	۲	۳
	۳۵	۳/۱۵	۷	۲۴	۲/۱۵	۴
	۴۰	۴	۷/۶۰	۲۴	۳	۴
	۴۵	۴	۹	۶/۱۵	۴	۴
	۵۰	۴/۵۰	۹	۹	۴/۵	۴/۵۰
	۵۵	۵/۹۵	۹/۹۵	۹/۹۵	۴	۵
	۶۰	۶	۱۰/۴۰	۱۱/۴۰	۵	۵/۸۰
	۶۵	۷/۷۰	۱۲/۷۰	۱۲	۶/۷	۷
	۷۰	۸	۱۴	۱۴	۷	۷/۳۰
	۷۵	۸	۱۴/۷۵	۱۴/۷۵	۷	۸
	۸۰	۱۰	۱۷/۴۰	۱۹/۲۰	۹/۴	۹
	۸۵	۱۱/۹۵	۲۲/۳۵	۲۱/۳۰	۱۱	۹
	۹۰	۱۴	۲۷/۱۰	۲۴/۷۰	۱۱	۱۲
	۹۵	۲۰/۶۰	۲۸/۵۵	۳۲/۱۰	۱۳/۲	۱۵/۳۰
	۱۰۰	۲۶	۲۹	۳۳	۱۵	۱۸



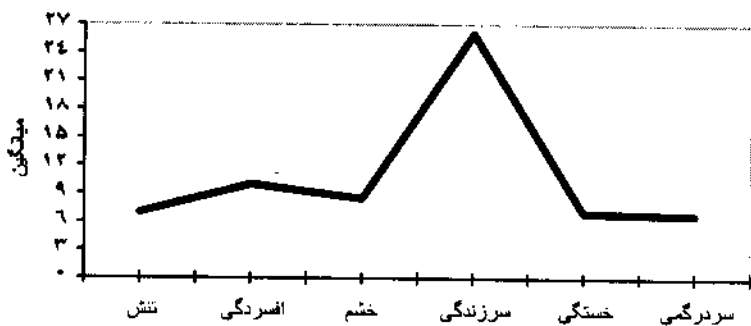
شکل ۷_ شش وضعیت خلقی تنش، افسردگی، خشم، سرزندگی، خستگی و سردرگمی به ترتیب از چپ به راست برای دبیران مرد تربیت بدنی گروه سنی چهارم



شکل ۸_ شش وضعیت خلقی تنش، افسردگی، خشم، سرزندگی، خستگی و سردرگمی به ترتیب از چپ به راست برای دبیران مرد تربیت بدنی گروه سنی پنجم



شکل ۹_ وضعیت خلقی تنش، افسردگی، خشم، سرزندگی، خستگی و سردرگمی به ترتیب از چپ به راست برای دبیران مرد تربیت بدنی گروه سنی ششم



شکل ۱۰_ شش وضعیت خلقی تنش، افسردگی، خشم، سرزندگی، خستگی و سردرگمی به ترتیب از چپ به راست برای دبیران مرد تربیت بدنی گروه سنی هفتم

جدول ۱۱- هنجار درصدی شش وضعیت خلقی گروه سنی ششم دبیران مرد تربیت بدنی بر اساس آزمون POMS

	تعداد	تنش	افسردگی	خشم	سرزندگی	خستگی	سردرگمی
تعداد		۲۸	۲۸	۲۸	۲۸	۲۸	۲۸
انحراف معیار		۵/۸۵	۸/۴۴	۶/۹۸	۴/۸۷	۳/۶۲	۳/۴۰
درصد	۵	۰	۰	۰	۱۳/۳۵	۰	۰
	۱۰	۰	۰/۹۰	۰	۱۵/۹۰	۰	۰
	۱۵	۰/۳۵	۲/۳۵	۰/۷۰	۱۸	۰	۰/۳۵
	۲۰	۱	۳	۲	۱۸/۸۰	۰	۱
	۲۵	۴	۳	۳	۲۰	۰/۲۵	۲
	۳۰	۴/۷	۵/۱	۳	۲۱/۴۰	۱/۷۰	۲
	۳۵	۶	۷	۵	۲۲	۲/۱۵۰	۳
	۴۰	۶/۶۰	۷/۶۰	۵	۲۲/۶۰	۳	۳
	۴۵	۷	۹/۰۵	۵	۲۳/۰۵	۳/۰۵	۳/۰۵
	۵۰	۷/۵۰	۱۰	۵	۲۴	۴	۴
	۵۵	۸/۹۵	۱۰/۹۵	۶/۹۰	۲۴	۴/۹۵	۴
	۶۰	۹	۱۲/۸	۸	۲۴/۴۰	۵/۴۰	۵
	۶۵	۹	۱۴/۸۵	۸/۸۵	۲۵	۶	۵/۸۵
	۷۰	۱۲/۳۰	۱۵/۳۰	۹/۳۰	۲۶/۳۰	۷	۶
	۷۵	۱۳	۱۶/۷۵	۱۱/۵۰	۲۷/۷۵	۷/۷۵	۶/۷۵
	۸۰	۱۳/۲۰	۱۷/۸۰	۱۳	۲۸/۲۰	۹	۷/۲۰
	۸۵	۱۴/۶۵	۲۳/۶۰	۱۳/۶۵	۲۹	۹	۸
	۹۰	۱۶/۱۰	۲۵/۲۰	۱۶/۹۰	۲۹/۱۰	۱۰	۹/۲۰
	۹۵	۱۹/۷۵	۲۷/۵۵	۲۶/۶۵	۳۱/۱۰	۱۰	۱۲/۱۰
	۱۰۰	۲۲	۲۸	۲۸	۳۲	۱۰	۱۲

جدول ۱۳ - مقایسه میانگین خلق و خوی معلمان مرد تربیت بدنی بر حسب مقطع تدریس

مقطع تحصیلی مورد تدریس	ابتدایی	راهنمایی	متوسطه	مقدار sig	مقدار α	نتیجه
میانگین امتیاز خلق و خو	۶۱/۳۳	۶۳/۴۶	۶۴/۶۹	۰/۶۴۰	۰/۰۵	تفاوت معنادار نیست

جدول ۱۴ - مقایسه میانگین خلق و خوی معلمان مرد تربیت بدنی بر حسب گروه سنی

گروه سنی	سن (سال)	میانگین امتیاز خلق و خو
اول	۲۶ سال و کمتر	۶۵
دوم	۲۷-۳۰	۶۷/۴۷
سوم	۳۱-۳۴	۶۳/۸۵
چهارم	۳۵-۳۸	۵۶/۴۴
پنجم	۳۹-۴۲	۶۱/۵۷
ششم	۴۳-۴۶	۵۹/۱۷
هفتم	۴۷ سال و بیشتر	۶۰/۴۵
مقدار Sig	—	۰/۳۵۵
مقدار α	—	۰/۰۵
نتیجه	—	تفاوت معنادار نیست

بحث و نتیجه گیری

آزمون نیمرخ حالات خلقی POMS به طور وسیعی برای سنجش ویژگی های خلقی ورزشکاران به کار برده شده است. مورگان ، برون، راگلین ، اکنور ، الیکسون^۱ در سال (۱۹۸۷) POMS را برای پیش بینی تمرین و درماندگی در شناگران رقابتی به کار بردند و نشان دادند با افزایش تمرین و پیش تمرینی در طول ۴-۲ هفته تمرین میزان اضطراب شرکت کنندگان افزایش یافت (۱۵). کوگریل، نویل، لیونز^۲ (۱۹۹۱) از POMS

1 - Morgan, Brown, Raglin, Oconnor & Ellickson

2 - Cockerill, Nevill & Ilvons

جدول ۱۲. هنجار درصدی شش وضعیت خلقی گروه سنی هفتم دبیران مرد تربیت بدنی بر

اساس آزمون POMS

	سردرگمی	خستگی	سوزندگی	خشم	افسردگی	تنش	
تعداد	۲۰	۲۰	۲۰	۲۰	۲۰	۲۰	
انحراف معیار	۲/۸۵	۴/۳۸	۴/۲۳	۷/۰۶	۹/۷۲	۵/۱۸	
درصد			۱۷/۱۵			۰	۵
	۱	۱	۲۰	۰/۱۰	۱	۱/۱۰	۱۰
	۱	۱	۲۰/۵	۱/۳۰	۱/۱۵	۱	۱۵
	۱/۲۰	۱	۲۱/۴۰	۳	۲	۱/۲۰	۲۰
	۲	۱/۲۵	۲۳	۳/۲۵	۲/۵۰	۲/۲۵	۲۵
	۲	۲/۳۰	۲۳/۳۰	۴	۴	۳	۳۰
	۲/۷۰	۳	۲۴/۳۵	۴	۴	۳/۳۵	۳۵
	۴	۳	۲۵/۴۰	۴/۸۰	۴/۸۰	۴	۴۰
	۴	۳/۴۵	۲۶	۶	۶/۴۵	۴/۴۵	۴۵
	۴	۴/۵۰	۲۶/۵۰	۷	۷	۶	۵۰
	۴/۵۵	۵/۵۵	۲۷	۸/۵۵	۸/۵۵	۷	۵۵
	۵	۶	۲۷/۶۰	۹/۶۰	۹/۶۰	۸/۲۰	۶۰
	۵	۷/۳۰	۲۸	۱۰	۱۰	۹/۶۵	۶۵
	۶/۴۰	۸/۷۰	۲۸	۱۰/۷۰	۱۰/۷۰	۱۰	۷۰
	۷	۹	۲۸/۷۵	۱۱/۷۵	۱۱	۱۰	۷۵
	۷/۸۰	۹/۸۰	۲۹	۱۳/۶۰	۱۳/۲۰	۱۰/۸۰	۸۰
	۸/۸۵	۱۰	۳۱/۵۵	۱۹/۱۰	۱۶/۷۰	۱۱	۸۵
	۱۲/۶۰	۱۱/۸۰	۳۲	۲۰/۹۰	۱۷	۱۵/۵۰	۹۰
	۱۳/۹۵	۱۴/۸۵	۳۲	۲۴/۸۰	۲۴/۶۵	۱۷/۹۰	۹۵
	۱۴	۱۵	۳۲	۲۵	۴۴	۱۸	۱۰۰

مورگان تبعیت می کند و در تمامی هفت گروه سنی معلمان و سه مقطع تحصیلی عامل سرزندگی، بیشترین مقدار را به خود اختصاص داده است. با توجه به برگزاری مسابقات تهیه هنجارهای مربوط به گروه سنی و مقطع تحصیلی معلمان می تواند به باری برای انتخاب افراد شرکت کننده تبدیل شود. با اطلاع از حالات خلقی افراد شرکت کننده با شیوه ای اقتصادی و سریع می توان با مقایسه وضعیت خلقی معلمان تربیت بدنی با هنجارهای مربوط به هر گروه سنی و مقطع تحصیلی افراد دارای شرایط نرم را شناسایی و به مسابقات کشوری اعزام کرده همچنین با توجه به تکرار مسابقات علمی تخصصی معلمان در هر سال این هنجار توانایی پیشگویی و تعیین وضعیت هر یک افراد شرکت کننده در این مسابقات را خواهد داشت. در پژوهش حاضر هیچ گونه مقایسه ای در مورد شاخص های خلق و خو در هفت گروه سنی و سه مقطع تحصیلی صورت نگرفته، چرا که هرگونه مقایسه ای در این زمینه نیازمند فرضیه های لازم و قابل قبول است. با توجه به جداول و نمودارها، فراز و فرود نمودارها در هر گروه سنی یا مقطع تحصیلی معلمان، نشانه بهتر یا بدتر بودن در آن شاخص روانی نسبت به سایر گروه ها یا مقاطع نیست.

منابع و مأخذ

۱. انشل، مارک، اچ و همکاران. (۱۳۷۶). "واژه نامه علوم ورزشی". ترجمه سیدمحمدکاظم واعظ موسوی و همکاران. کمیته ملی المپیک جمهوری اسلامی ایران.
۲. زبیری، مهدی. (۱۳۷۴). "مقایسه وضعیت خلق و خوی شخصیتی یک گروه منتخب از ورزشکاران نخبه با یک گروه غیرورزشکار". پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران.
۳. کاپلان، ه.، سادوک، ب. (۱۳۷۵). "واژه نامه جامع روان پزشکی و روان شناسی". مترجم محمد دهگانپور و همکاران. دفتر تحقیقات و انتشارات بدر.
۴. مت جارویس، (۱۳۸۰). "روان شناسی ورزشی". ترجمه نورعلی خواجهوند، چاپ اول.
۵. واعظ موسوی، سید محمدکاظم. (۱۳۷۹ الف). "روان شناسی ورزشی، مقدمه ای بر دانشنامه تربیت بدنی"، وزارت علوم و تحقیقات و فناوری، بنیاد دانشنامه بزرگ زبان فارسی.

یخی مورگان تبعیت می کند و در تمامی هفت گروه سنی معلمان و سه مقطع تحصیلی آنان عامل سرزندگی، بیشترین مقدار را به خود اختصاص داده است. با توجه به برگزاری این مسابقات تهیهٔ هنجارهای مربوط به گروه سنی و مقطع تحصیلی معلمان می تواند به معیاری برای انتخاب افراد شرکت کننده تبدیل شود. با اطلاع از حالات خلقی افراد شرکت کننده با شیوه ای اقتصادی و سریع می توان با مقایسهٔ وضعیت خلقی معلمان تربیت بدنی با هنجارهای مربوط با هر گروه سنی و مقطع تحصیلی افراد دارای شرایط لازم را شناسایی و به مسابقات کشوری اعزام کرده همچنین با توجه به تکرار مسابقات علمی تخصصی معلمان در هر سال این هنجار توانایی پیشگویی و تعیین وضعیت هر یک از افراد شرکت کننده در این مسابقات را خواهد داشت. در پژوهش حاضر هیچ گونه مقایسه ای در مورد شاخص های خلق و خو در هفت گروه سنی و سه مقطع تحصیلی صورت نگرفته، چرا که هرگونه مقایسه ای در این زمینه نیازمند فرضیه های لازم و قابل قبول است. با توجه به جداول و نمودارها، فراز و فرود نمودارها در هر گروه سنی یا مقطع تحصیلی معلمان، نشانهٔ بهتر یا بدتر بودن در آن شاخص روانی نسبت به سایر گروه ها یا مقاطع نیست.

منابع و مأخذ

۱. انشل، مارک، اچ و همکاران. (۱۳۷۶). "واژه نامهٔ علوم ورزشی". ترجمهٔ سیدمحمدکاظم واعظ موسوی و همکاران. کمیتهٔ ملی المپیک جمهوری اسلامی ایران.
۲. زبیری، مهدی. (۱۳۷۴). "مقایسهٔ وضعیت خلق و خوی شخصیتی یک گروه منتخب از ورزشکاران نخبه با یک گروه غیرورزشکار". پایان نامهٔ کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران.
۳. کاپلان، ه، سادوک، ب. (۱۳۷۵) "واژه نامهٔ جامع روان پزشکی و روان شناسی". مترجم محمد دهگانپور و همکاران. دفتر تحقیقات و انتشارات بدر.
۴. مت جارویس، (۱۳۸۰). "روان شناسی ورزشی". ترجمهٔ نورعلی خواجهوند، چاپ اول.
۵. واعظ موسوی، سید محمدکاظم. (۱۳۷۹ الف). "روان شناسی ورزشی، مقدمه ای بر دانشنامهٔ تربیت بدنی"، وزارت علوم و تحقیقات و فناوری، بنیاد دانشنامهٔ بزرگ زبان فارسی.

برای ارزیابی تنش و خشم در دوندگان دو صحرانوردی استفاده کردند. نتایج نشان داد افزایش تنش پیش نیاز لازم برای عملکرد خوب بود (۹). رنجر^۱ (۱۹۹۳) از POMS برای پیش بینی موفقیت ورزشکاران استفاده کرد (۲۶). رگلین و مورگان^۲ (۱۹۹۴) در تحقیقی در مورد درماندگی شناگران و تنظیم موفقیت ورزشکاران استفاده کردند و نشان دادند علائم درماندگی ناشی از شدت تمرین بود (۲۹). برگر و موتل^۳ (۲۰۰۰) POMS را در مورد تأثیر تمرین بر خلق و خو به کار بردند و به رابطه بین تمرین و خلق و خو اشاره کردند که ناشی از اثر مثبت تمرین بر خلق بود (۴). لان و لاجوی^۴ (۲۰۰۰) از طریق POMS نشان دادند تمرین موجب پیشرفت و بهبود ویژگی های خلقی می شود (۱۰). اسکیرکا^۵ (۲۰۰۰) با استفاده از POMS می تواند ارتباط مشارکت در رشته ورزشی و استرس دریافت شده را پیش بینی کرد (۲۸). یافته های پژوهش های متعددی نشان داده اند که نیمرخ حالات خلقی ابزار مناسبی برای اندازه گیری تغییرات روان شناختی در دوره های تمرینی است (۷). برایاویز^۱ در مطالعه وسیعی که بین ورزشکاران موفق و ناموفق انجام داد، نشان داد از نظر ویژگی های حالات خلقی نتایج ورزشکاران موفق بهتر از ورزشکاران غیرموفق بود، همچنین این یافته ها پایایی بالای نیمرخ حالت خلقی را نشان می دهد (۲۱). واعظ موسوی با استفاده از POMS هنجار نیمرخ حالات خلقی ورزشکاران نخبه هفت رشته ورزشی را مشخص کرد (۷). با توجه به اهمیت حالات خلقی برای مربیان، بدیهی است مربیان در هر رشته ورزشی، هر گروه سنی و در هر سطحی که به فعالیت می پردازند، به شناخت وضعیت خلقی ورزشکار نیاز دارند، چرا که این شناخت آنان را در تنظیم فشار تمرین و بسیاری از متغیرهای روانی و فیزیولوژیک مداخله کننده در تمرین راهنمایی و هدایت خواهد کرد و حصول نتیجه را تسهیل می کند. در این پژوهش چنانچه مشخص است، تمامی نمودارها از ماهیت کلی نمودار کوه

-
- 1 - Renger
 - 2 - Ragain & Morgan
 - 3 - Berger & Motl
 - 4 - Lane & Lovejoy
 - 5 - Skirka
 - 6 - Prapavessis

19. O'Connor, P.J., Morgan, W.P., Raglin, J.S., Barksdale, C.N. and Kaline N.H. (1989). "Mood states and salivary cortisol levels following overtraining in female swimmers. *Psychoneuroendocrinology*, 14 :PP:303-310.
20. O'Connor, P.J., Morgan, W.P., Raglin, J.S., (1991). "Psychological effects of 3 days of increased training in female and male swimmers". *Medicine and science in sport and exercise* 23 :PP:1055-1601.
21. Prapavessis, H., (2000). "The poms and sport performance :A review". *Journal of applied sport psychology*, 12(1) :PP:34-48.
22. Raglin, J.S., Morgan, W.P. and Luchasinger, A.E. (1990). "Mood states and self Motivation in successful and unsuccessful woman rowers". *Medicine science in sport and exercise* 22 : PP:849-853.
23. Raglin, J.S., Morgan, W.P. and O'Connor, P.J. (1991). "Changes in mood states during training in female and male college swimmers". *International of sport medicine* 12 : PP:585-589.
24. Raglin, J.S. (1993). "Overtraining and 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.
25. Raglin, J.S., and Morgan, W.P., (1994). "Development of a scale for use in monitoring training _ Induced distress in athletes". *International Journal sports medicine*, 15(2), PP:84-88.
26. Renger, R., (1993). "A review of the profile of mood states (POMS) in the prediction of athletic success". *Journal of applied sport psychology*, 5(1) :PP:78-84.
27. Rowley, A.J. Landers, D.M., Kyllö, B, and Etnier, J.L. (1995). "Does the iceberg profile discriminate between successful and unsuccessful athletes"? A meta analysis. *Journal of sport and exercise psycholog* 17 :PP:185-199.
28. Skirka, N., (2000). "The relationship of hardiness, sense of coherence, sport participation, and gender to perceived stress and psychological symptoms among college student". *Journal of sports medicine and physical fitness*, 40(1): PP: 63-72.
29. Terry, P.C., and Lane, A.M. (2000). "Normative values for the profile of mood states for use with athletic samples". *Journal of applied sport psychology* 12(1):PP:93-109.
30. Winberg, R.S., and Gould, D. (1995). "Foundation of sport and exercise psychology". Human Kinetics. U.S.A.

۶. واعظ موسوی، سید محمدکاظم. (۱۳۷۹ ب). "تعیین اعتبار و پایایی سه پرسشنامه آمادگی روانی، پژوهشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی. وزارت علوم تحقیقات و فناوری.

۷. واعظ موسوی، سیدمحمدکاظم و سمندر. (۱۳۸۱). "هنجار نمرخ حالات خلقی (POMS)

برای نخبگان هفت رشته ورزشی" المپیک، ص ۶.

8. Berger, 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.

9. Cockerill, I.M., Neville, A.M & Lyons, N., (1991). "Modelling mood states in athletic performance". *Journal of sport science*, 9(2), PP:205-212.

10. Lane, A.M., and Lovejoy, D.,J., (2001). "The effects of exercise on mood changes: The moderating effect of depressed mood". *Jouranal of sports medicine and physical fitness*, 41(4), PP:539-548.

11. Leunes A., and Burger, J;(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.

12. Mc Neir D.M, Lorr, M, Droppleman. L.F. (1981). "Manual for the profile of mood states". Educational and Industridl Testing service (EITS). San Diego. California.

13. 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.

14. 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.

15. Morgan, W.P., Brown , D.R., Raglin, J.S, O'connor, P.j., (1987). "Psychological monitoring of overtraining and staleness". *Britrsh journal of sports Medicine*, 21(3), PP:107-114.

16. Morgan, W.P., O'connor , P.J., Ellickson, K.A., and Bradley. P.W, (1988). "Personality structure, Mood state, and performance in elite male distance Runners: *Int .J.Sport Psychology* 19 : PP:247-263.

17. Morgan, W.P., 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 performance ". *Concomitants of increased volume training in ethletes, J.of Applied Sports Psychology*. 2 : PP:34-50.