



بررسی و مقایسه استرس با انگیزش شطرنج بازان دارای ریتینگ بین‌المللی در دوره شیوع ویروس کووید-۱۹

مهدی یزدان پناه^۱، محمد فیروزیان^۲، اسحاق نادریان^۳

۱. عضو هیئت علمی، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه ملی مهارت، تهران، ایران.
۲. دانش آموخته کارشناسی ارشد، گروه علوم ورزشی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه جهرم، جهرم، ایران.
۳. عضو هیئت علمی، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه ملی مهارت، تهران، ایران.

چکیده

اطلاعات مقاله

هدف این پژوهش بررسی و مقایسه استرس و انگیزش شطرنج بازان دارای ریتینگ بین‌المللی در دوره شیوع ویروس کووید-۱۹ بود. روش پژوهش توصیفی و از نوع همبستگی بود. جامعه آماری پژوهش بازیکنان فعال شطرنج دارای ریتینگ بین‌المللی کشور در سطوح قهرمانی و دانشگاهی بودند که تعداد ۱۱۰ نفر به صورت هدفمند و در دسترس بر اساس جدول کرجسی و مورگان (۱۹۷۰) انتخاب شدند. ابزار مورد استفاده در این تحقیق پرسشنامه محقق ساخته و شامل ۸ سؤال برای بررسی میزان استرس شطرنج بازان و ۷ سؤال برای بررسی انگیزش آنها بود. روایی صوری و محتوایی این پرسشنامه توسط اساتید مدیریت ورزشی و روان‌شناسی ورزشی به تعداد ۱۰ نفر بررسی و پس از رفع اصلاحات مورد نظر تأیید گردید. جهت بررسی پایایی پرسشنامه‌ها، در یک مطالعه مقدماتی تعداد ۳۰ پرسشنامه توزیع شد و با استفاده از آزمون آلفای کرونباخ پایایی پرسشنامه‌ها بررسی و در نهایت برابر با ۰/۸۹ برآورد شد. به منظور بررسی و تجزیه و تحلیل فرضیه‌های تحقیق از آزمون‌های k-S برای بررسی نحوه توزیع داده‌ها، آزمون تی تک نمونه‌ای و آزمون تی مستقل برای مقایسه گروه‌ها استفاده شد. نتایج حاصل از پژوهش نشان داد که میزان استرس شطرنج بازان در دوران شیوع کووید-۱۹ پایین و میزان انگیزش آنها بالا است، همچنین میان استرس و انگیزش شطرنج بازانی که واکسن زده بودند و آن‌هایی که واکسن نزده بودند تفاوت معناداری مشاهده نشد. با توجه به نتایج، پیشنهاد می‌شود برنامه‌های خاصی برای حمایت از ورزشکاران نخبه در سطح روان‌شناختی، به ویژه برای بهبود میزان تمرین، سلامت روان، حالات خلقی و رضایت از زندگی آن‌ها انجام شود.

دریافت مقاله: ۱۴۰۳/۰۸/۲۶

پذیرش مقاله: ۱۴۰۳/۱۰/۲۴

کلیدواژگان:

استرس،
انگیزش،
شطرنج بازان،
ریتینگ بین‌المللی شطرنج،
کووید-۱۹،

نویسنده مسئول:

مهدی یزدان پناه

پست الکترونیکی:

m-yazdanpanah@tvu.ac.ir

Investigation and comparison of stress with motivation of Chess players with international ratings during the COVID-19 outbreak

Mehdi yazdanpanah ¹, Mohammad Firoozian ², Isaac Naderyan ³

١. Faculty Member, Department of Physical Education and Sport Science, National University of Skills (NUS), Tehran, Iran.
٢. degree graduate, Department of Sport Sciences, Faculty of Humanities, Jahrom University, Jahrom, Iran.
٣. Faculty Member, Department of Physical Education and Sport Science, National University of Skills (NUS), Tehran, Iran.

Abstract:

The aim of this study was to investigate and compare the stress and motivation of chess players with international ratings during the COVID-19 outbreak. The research method was descriptive and correlational. The statistical population of the study was active chess players with international ratings in the country at the championship and university levels, 110 of whom were selected purposefully and conveniently based on the Krejci and Morgan (1970) table. The instrument used in this study was a researcher-made questionnaire consisting of 8 questions to assess the stress level of chess players and 7 questions to assess their motivation. The face and content validity of this questionnaire was reviewed by 10 professors of sports management and sports psychology and approved after the desired amendments were made. To examine the reliability of the questionnaires, 30 questionnaires were distributed in a preliminary study and the reliability of the questionnaires was examined using the Cronbach's alpha test and was finally estimated to be 0.89. In order to examine and analyze the research hypotheses, k-s tests were used to examine the distribution of data, one-sample t-test and independent t-test were used to compare groups. The results of the study showed that the stress level of chess players during the COVID-19 outbreak was low and their motivation level was high, and there was no significant difference between the stress and motivation of chess players who had been vaccinated and those who had not been vaccinated. Considering the results, it is suggested that special programs be implemented to support elite athletes on a psychological level, especially to improve their training level, mental health, mood and life satisfaction.

Keyword: stress, motivation, chess players, Chess rating scale, COVID-19.

مقدمه

شایع‌ترین اختلالات روانشناختی در حال بروز در دوران اپیدمی کرونا اضطراب و ترس، علائم وسواسی، بی‌خوابی، اضافه وزن، مشکلات گوارشی و همچنین علائم افسردگی و استرس در دوران کرونا است (راگرز و همکاران^۱، ۲۰۲۰). یکی از بخش‌هایی که در اثر شیوع ویروس کووید - ۱۹ تحت تأثیر قرار گرفت و آسیب‌های زیادی را دید حوزه ورزش و فعالیت بدنی بود و شیوع این ویروس باعث ایجاد محدودیت‌های فراوانی در محیط‌ها و فضاها و ورزشی شد که این محدودیت‌ها به صورت خواسته و ناخواسته تعدادی زیادی از افراد را نسبت به ورزش دل‌سرد و برای محافظت از سلامتی ورزشکاران و سایر افراد درگیر، مسابقات المپیک و پارالمپیک و همچنین سایر مسابقات ورزشی در سطح بین‌المللی، ملی و منطقه‌ای به سال ۲۰۲۱ موکول و یا حذف شد (پارنل و همکاران^۲، ۲۰۲۰). اقدامات قرنطینه‌ای تعداد زیادی از مردم را در انزوا نگه داشت و فعالیت و تعاملات آنها را محدود و تأثیرات روانی قابل‌توجهی بر افراد و جوامع گذاشت (ژانگ و لیو^۳، ۲۰۲۰). قرنطینه در دوران کرونا اثرات روان‌شناختی منفی از جمله استرس، سردرگمی یا اضطراب ایجاد می‌کند (بروکز و همکاران^۴، ۲۰۲۰). در پژوهشی نشان داده شد که طولانی‌تر بودن قرنطینه، ترس از ابتلا به عفونت، اطلاعات ناکافی و خسارات مالی از عوامل استرس بالا در این دوران است (پلیچا و همکاران^۵، ۲۰۱۵).

انجام فعالیت‌های ورزشی موجب کاهش علائم افسردگی، استرس و اضطراب می‌شود و همچنین با میزان قابل توجهی سلامت روان افراد را بالا می‌برد (باقری و همکاران، ۲۰۱۹). توصیه‌های عملی برای فعال ماندن در خانه، با ورزش هوازی روی تردمیل، تمرین با وزن بدن و بازی‌های ویدئویی فعال، می‌تواند به مقابله با اثرات جانبی مضر جسمی و روانی ناشی از قرنطینه در دوران کرونا کمک کند (همامی و همکاران^۶، ۲۰۲۰). یافته‌های یک پژوهش مروری نشان داد که کرونا بر سلامت روان ورزشکاران نخبه تأثیر می‌گذارد و با استرس، اضطراب و مشکلات روانی مرتبط است، بنابراین این تأثیرات بزرگ با ویژگی‌های خلقی ورزشکاران، شخصیت و ظرفیت انعطاف‌پذیری شناختی آنها ارتباط دارد (شوکلای و همکاران^۷، ۲۰۲۳). در همین راستا در پژوهش مروری دیگر نشان داده شد که همه‌گیری کرونا در ورزشکارانی که از علائم و اختلالات سلامت روان رنج می‌برند شرایط استرس‌زای جدیدی را نسبت به مردم عادی ایجاد کرده است (رردون و همکاران^۸، ۲۰۲۰). موضوع موفقیت ورزشکاران موضوع اصلی در تمام حوزه‌های ورزشی است. موفقیت ورزشی، فرایند یادگیری فعالی است که در اثر تمرین هدفمند و بهبود مهارت‌های ضروری برای رسیدن به سطح بالای عملکرد ورزشی و پیروزی به دست می‌آید (شاه‌محمدی و همکاران، ۱۴۰۲).

۱ Rogers et al
۲ Parnell et al
۳ Zhang & Liu
۴ Brooks et al
۵ Pellecchia et al
۶ Hammami et al
۷ Shukla et al
۸ Reardon et al

امروزه مطالعه نقش و کارکرد عوامل روان‌شناختی و شخصیتی در موفقیت ورزشکاران در کسب نتایج مطلوب ورزشی یکی از مهم‌ترین زمینه‌هایی است که باید مورد توجه همگان قرار بگیرد؛ زیرا اگر ورزشکاری از لحاظ روحی و روانی شرایط مناسبی نداشته باشد نمی‌توان به کسب موفقیت او امید داشت. استرس یکی از مهم‌ترین این عوامل روان‌شناختی است که تأثیر فراوانی در موفقیت یک ورزشکار ایفا می‌کند. در جهان امروز، استرس مسئله بزرگی محسوب می‌شود و بر اساس نتایج تحقیقات ثابت شده که حدود ۷۵ درصد بیماری‌های جسمی با استرس ارتباط دارد و یکی از عوامل مؤثر در بیماری‌های قلبی و سرطان است (فروزنده و دلارام، ۲۰۰۳). نتایج تحقیقات نشان‌دهنده این است که استرس به عنوان عامل اصلی مؤثر بر زندگی مردم، به صورت تنگاتنگی با سلامت روان گره‌خورده است و کاملاً احتمال دارد که با بسیاری از مشکلات در زمینه سلامت جسمی نیز ارتباط یابد در همین راستا در پژوهشی نشان داده شد که دانشجویان ورزشکار در مقایسه با دانشجویانی که ورزش نمی‌کنند راهکارهای بیشتر و بهتری برای مقابله با استرس به کار می‌برند (فارسی و مرادی، ۱۳۹۵). انگیزش نیز یکی دیگر از عوامل روان‌شناختی است که تأثیر زیادی در موفقیت یک ورزشکار می‌تواند ایفا کند، انگیزش یکی از زمینه‌های مؤثر در پیدایش و پیش‌بینی علل رفتار، نتایج شناختی و در نتیجه عملکرد ورزشکاران است، در همین راستا ایرانمنش و همکاران در پژوهشی نشان دادند که بین اعتمادبه‌نفس ورزشی و انگیزش در ورزشکاران رابطه مثبت و معناداری وجود دارد؛ بنابراین آگاهی از اینکه ورزشکار انگیزش کافی را برای رقابت دارد یا به علل مختلف انگیزش کافی را ندارد از اهمیت بالایی برخوردار است (ایرانمنش و همکاران، ۱۳۹۳).

این عامل روانی، ساختار فرضی برای توصیف نیروهای درونی و بیرونی است که نیت، جهت، شدت و پایداری رفتار را ایجاد می‌کند و زمانی که وظیفه‌ای بر عهده فرد گذاشته می‌شود و نیز هنگامی که در جریان شرکت در مسابقه با تلاش برای کسب برتری با دیگران مقایسه و ارزشیابی می‌شود، موجبات شرکت فرد را در آن فعالیت فراهم می‌سازد و در نهایت تلاش و موفقیت هر ورزشکار را برای عملکرد بهینه تضمین می‌کند (واعظ موسوی و مسیبی، ۱۳۸۷). بازی شطرنج به طور سنتی برای مطالعه فرایندهای شناختی پایه (حافظه یا حل مسئله) استفاده می‌شود که در آن عملکرد اجرایی نقش مهمی ایفا می‌کند (سالا و فولی و گبت^۱، ۲۰۱۷). چند مطالعه تصویر برداری عصبی عملکردی نشان داده‌اند که شطرنج بازان حرفه‌ای از عملکردهای روان‌شناختی متفاوتی استفاده کرده و نواحی مختلف مغز را درحالی‌که درگیر فعالیت‌های مرتبط با شطرنج هستند، فعال می‌کنند (هانجی و همکاران^۲، ۲۰۱۴). بازی شطرنج تأثیر مثبت قطعی بر سلامت روان دارد. در همین راستا در مطالعه‌ای تأثیر بلندمدت شطرنج در ارتقای وضعیت سلامت روانی افراد در دوران کووید بر روی افسردگی، اضطراب و استرس نشان داده شد که فردی که شطرنج بازی نمی‌کند، در شرایط شدید و پر استرس بیشتر از افسردگی، اضطراب یا استرس رنج می‌برد.

^۱ Sala, foley, gobet

^۲ Hänggi et al

همچنین مشخص شده است که افسردگی متوسط و نمره کل افسردگی، اضطراب یا استرس برای بازیکنان شطرنج به طور قابل توجهی کمتر بود (گوپتا و سنگوپتا و دی، ۲۰۲۱). شطرنج به عنوان یک ورزش با نیازهای روانی و فیزیولوژیکی بالا در نظر گرفته می‌شود که بازیکنان در معرض استرس و بار شناختی بالاتری قرار می‌گیرند در همین راستا در تحقیقی که با هدف تجزیه و تحلیل تأثیر محدودیت کرونا بر الگوهای رفتاری، روانی و تمرینی شطرنج بازان بر اساس جنسیت، سطح تحصیلات، و سطح بازی شطرنج در بازیکنان حرفه‌ای، بازیکنان با عملکرد بالا، بازیکنان رقابتی و بازیکنان آماتور انجام شد، به این نتیجه رسیدند که بازیکنان آماتور نسبت به بازیکنان حرفه‌ای و با عملکرد بالا به طور قابل توجهی سطح رفتار اجتماعی بالاتری را نشان دادند. علاوه بر این، بازیکنان حرفه‌ای شخصیت برون‌گرایی بالاتری نسبت به بازیکنان با عملکرد بالا و بازیکنان آماتور نشان دادند. در روان‌پرسی، بازیکنان حرفه‌ای ارزش‌های بالاتری نسبت به بازیکنان با عملکرد بالا نشان دادند. علاوه بر این، بازیکنان حرفه‌ای نمرات بالاتری را در عدم انعطاف‌پذیری شناختی نسبت به بازیکنان رقابتی نشان دادند. در نهایت، شطرنج‌بازانی که بالاترین سطح علمی را داشتند، سطوح بالاتری از استرس و اضطراب شخصی و همچنین انعطاف‌ناپذیری روانی کمتری نسبت به آن‌هایی که سطح علمی پایین‌تری داشتند، نشان دادند. در نتیجه، شطرنج بازان، به ویژه آنهایی که سطح علمی بالاتری دارند، ممکن است مشخصات روانی خود را با شرایط محدود و سطوح نگران‌کننده عدم فعالیت بدنی تطبیق دهند (فونتس گارسیا و همکاران^۲، ۲۰۲۰).

همچنین نتایج پژوهشی با توجه به نقش جنسیت، در بازیکنان شطرنج نشان داد که زنان در مقایسه با مردان در دوران پاندمی کرونا، بیش از حد معمول احساس استرس (فشار، تنش یا ترس) می‌کنند و همچنین به دلیل انزوای بیشتر، از کاهش بالقوه در توانایی‌های ورزشی خود نگران و در طول دوران قرنطینه نسبت به مردان احساس تنهایی بیشتری می‌کردند (دلاوگا و همکاران^۳، ۲۰۲۰). در پژوهشی دیگر به بررسی تفاوت‌ها در تغییرپذیری ضربان قلب و دشواری ذهنی، استرس و پیچیدگی درک شده در طول انجام تمرینات شطرنج با دشواری‌های متفاوت در بازیکنان با سطح عملکرد بالا و پایین پرداختند. به طور کلی، نتایج نشان داد که وقتی دشواری کار افزایش یافت، تغییرپذیری ضربان قلب در هر دو گروه عملکرد بالا و پایین کاهش یافت. با توجه به معیارهای ذهنی، سختی درک شده، استرس و پیچیدگی زمانی افزایش می‌یابد که دشواری کار در گروه با عملکرد بالا افزایش می‌یابد، در حالی که در گروه با عملکرد پایین، تنها دشواری درک شده و استرس افزایش می‌یابد که دشواری کار افزایش می‌یابد. بنابراین، بازیکنان با عملکرد بالاتر به مدولاسیون پاراسمپاتیک بالاتر (تغییرپذیری ضربان قلب بالاتر)، و همچنین استرس درک شده، دشواری و پیچیدگی کمتری در طول وظایف مختلف گروه عملکرد پایین دست خواهند یافت (فونتس گارسیا و همکاران^۴، ۲۰۱۹).

^۱ Gupta, Sengupta, Dey

^۲ Fuentes-García et al

^۳ de la Vega et al

^۴ Fuentes-García et al

ورزشکاران نخبه به عنوان یک گروه هدف ممکن است به کمک خاصی برای نیازهای روانی خود نیاز داشته باشند، از جمله حفظ سلامت روان در طول شیوع بیماری برای به حداقل رساندن عوارض روانی اجتماعی، درک دقیق تأثیرات روانی در دوران کرونا و پساکرونا و همچنین برنامه‌ریزی برای تقویت یک سبک زندگی سالم و بهزیستی جسمی و روانی در ورزشکاران ضروری است (ژانگ و همکاران^۱، ۲۰۲۰). از مسائل مهم و ضروری در دوره شیوع ویروس کووید-۱۹ توجه به عملکرد ورزشکاران در سطح بین‌المللی است، با توجه به این‌که این دوره باعث محدود شدن ورزشکاران از لحاظ حضور در محیط‌های ورزشی مختلف شده است؛ بنابراین این نگرانی وجود دارد که باعث افت عملکرد ورزشکاران شود، در پژوهشی تحت عنوان واکاوی تجارب روانی ورزشکاران نخبه ایرانی در قرنطینه خانگی بیماری کووید-۱۹ نشان داده شد که قرنطینه خانگی در دوران شیوع این ویروس آثار متفاوت مثبت و منفی روانی بر ورزشکاران نخبه ایرانی داشته که آگاهی و درک متقابل از تجارب روانی این ورزشکاران در دوران قرنطینه خانگی می‌تواند زمینه‌ساز تصمیم‌گیری‌های لازم در دوران کرونا و پساکرونا برای مدیران و مسئولین ورزشی کشور باشد (شهابی کاسب و همکاران، ۱۳۹۹). بنابراین می‌توان گفت شرایط ناخواسته‌ای که در پی شیوع ویروس کووید-۱۹ به وجود آمده است می‌تواند در کنار تمامی آثار منفی و مخرب خود فرصت‌های مناسبی را نیز در اختیار مسئولان و مدیران ورزشی در جهت تصمیم‌گیری‌های بهتر قرار دهد.

نتایج تحقیقات مختلف که در زمینه استرس و انگیزش ورزشکاران در دوران شیوع پاندمی کووید-۱۹ صورت‌گرفته است بیشتر نشان‌دهنده آن بوده که شرایط خاص قرنطینه ناشی از این ویروس و همچنین محدود شدن ورزشکاران باعث افزایش استرس و اضطراب ورزشکاران و کاهش انگیزش آنها شده است. سیمسون و همکاران^۲، ۲۰۲۰ در پژوهش خود نشان دادند که همه‌گیری بیماری کووید-۱۹ و قرنطینه خانگی ناشی از آن، حالات خلقی منفی در ورزشکاران نخبه را افزایش داده و از طرفی منجر به انعطاف‌پذیری شناختی بالایی نیز شده است همچنین هانگ و همکاران^۳، ۲۰۲۰ نیز به افزایش اضطراب شناختی ناشی از کاهش انگیزه و مشکلات مالی در نتیجه قرنطینه شدن ورزشکاران نخبه اشاره کرده‌اند. با توجه به این‌که بیشتر تحقیقات انجام شده نشان‌دهنده آن بوده که شرایط خاص قرنطینه ناشی از این ویروس و همچنین محدود شدن ورزشکاران باعث افزایش استرس و اضطراب ورزشکاران و کاهش انگیزش آنها شده است از ضرورت انجام این تحقیق این است که آیا شرایط قرنطینه خانگی و محدود شدن فعالیت ورزشکاران باعث افزایش استرس و کاهش انگیزه فعالیت شطرنج بازان شده است و اینکه که ورزش شطرنج در مقایسه با ورزش‌های دیگر خیلی از شیوع ویروس کووید-۱۹ تأثیر می‌پذیرد و به آن وابسته است یا خیر؟ استرس و میزان انگیزش ورزشکاران متغیرهایی هستند که بیشتر در دوره شیوع کرونا و بیماری‌های مشابه در آینده باید به آنها توجه شود؛ زیرا رابطه بسیار عمیقی با عملکرد ورزشی افراد دارند.

^۱ Zhang et al

^۲ Simpson et al

^۳ Huang et al

با توجه به اهمیت استرس و انگیزش، محقق در این پژوهش در پی پاسخ به این سؤال است وضعیت استرس با انگیزش شطرنج بازان در دوره شیوع ویروس کووید-۱۹ چه وضعیتی دارند؟

روش‌شناسی:

روش مورد استفاده در این پژوهش توصیفی و از نوع همبستگی بود که در سال ۱۴۰۰ انجام شد. جامعه آماری پژوهش بازیکنان فعال شطرنج دارای ریتینگ بین‌المللی کشور در سطوح قهرمانی و دانشگاهی بودند که تعداد ۱۱۰ نفر به صورت هدفمند و در دسترس بر اساس جدول کرجسی و مورگان (۱۹۷۰) انتخاب شدند. ابزار مورد استفاده در این تحقیق پرسشنامه محقق ساخته بود که شامل سه بخش اطلاعات جمعیت‌شناختی، پرسشنامه استرس و پرسشنامه انگیزش شطرنج بازان بود. این پرسشنامه شامل ۸ سؤال برای بررسی میزان استرس شطرنج بازان و ۷ سؤال برای بررسی انگیزش آنها بود که در قالب طیف ۵ بخشی لیکرت طراحی شده بود. روایی صوری و محتوایی این پرسشنامه توسط اساتید مدیریت ورزشی و روانشناسی ورزشی به تعداد ۱۰ نفر بررسی و پس از رفع اصلاحات موردنظر تأیید گردید. جهت بررسی پایایی پرسشنامه‌ها، در یک مطالعه مقدماتی تعداد ۳۰ پرسشنامه توزیع شد و با استفاده از آزمون آلفای کرونباخ پایایی پرسشنامه‌ها بررسی و در نهایت برابر با ۰/۸۹ برآورد شد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون‌های آماری شامل آمار توصیفی برای بررسی ویژگی‌های جمعیت‌شناختی شامل سن، وضعیت تأهل، میزان فعالیت ورزشی و غیره و همچنین از آزمون‌های آمار استنباطی شامل آزمون $k-s$ برای بررسی نحوه توزیع داده‌ها، آزمون آماری تی تک نمونه‌ای و آزمون تی مستقل برای مقایسه گروه‌ها استفاده شد. جهت تجزیه و تحلیل اطلاعات از نرم‌افزار $spss20$ استفاده شد.

یافته‌های پژوهش:

نتایج توصیفی پژوهش نشان داد که ۶۳/۶ درصد نمونه‌های پژوهش مرد و ۳۶/۴ درصد زن بودند. ۱۷/۳ درصد افراد زیر ۲۰ سال، ۲۹/۱ درصد ۲۱-۲۵ سال، ۲۴/۵ درصد ۲۶-۳۰ سال، ۱۸/۲ درصد ۳۱-۳۵ سال و ۱۰/۹ درصد آنها بالای ۳۶ سال داشتند. از لحاظ تأهل، ۵۶/۴ درصد متأهل و ۴۳/۶ درصد مجرد بودند. از لحاظ میزان فعالیت در رشته شطرنج، ۲۲/۷ درصد زیر ۵ سال، ۳۵/۵ درصد ۶-۱۰ سال، ۲۸/۲ درصد ۱۱-۱۵ سال و ۱۳/۶ درصد بالای ۱۶ سال فعالیت داشتند. همچنین ۶۰ درصد آنها در زمانی که پرسشنامه را جواب می‌دادند واکسن کووید-۱۹ را دریافت کرده بودند و ۴۰ درصد دریافت نکرده بودند. به منظور بررسی وضعیت توزیع داده‌های پژوهش از روش آماری کلوموگراف - اسمیرنف استفاده گردید که نتایج نشان داد داده‌ها دارای توزیع نرمال هستند بنابراین می‌توان از آزمون‌های آماری پارامتریک استفاده کرد.

بررسی و مقایسه استرس با انگیزش شطرنج بازان و ... دوفصلنامه مدیریت و کارآفرینی در ورزش، ۵ (۱۴۰۳)، ۱-۱۴

جدول ۱- ویژگی‌های جمعیت شناختی آزمودنی‌های تحقیق

متغیر	گروه	فراوانی	درصد
جنسیت	مرد	۷۰	۶۳/۶
	زن	۴۰	۳۶/۴
تأهل	متأهل	۶۲	۵۶/۴
	مجرد	۴۸	۴۳/۶
سن	زیر ۲۰ سال	۱۹	۱۷/۳
	۲۱-۲۵ سال	۳۲	۲۹/۱
	۲۶-۳۰ سال	۲۷	۲۴/۵
	۳۱-۳۵ سال	۲۰	۱۸/۲
سابقه فعالیت	بالای ۳۶ سال	۱۲	۱۰/۹
	زیر ۵ سال	۲۵	۲۲/۷
	۶-۱۰ سال	۳۹	۳۵/۵
	۱۱-۱۵ سال	۳۱	۲۸/۲
وضعیت دریافت واکسن	بله	۶۶	۶۰
	خیر	۴۴	۴۰

جدول ۲- شاخص‌های آمار توصیفی استرس و انگیزش

متغیر	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد	وضعیت
استرس	۱۱۰	۲/۲۰	۰/۴۵	استرس پایین
انگیزش	۱۱۰	۳/۶۳	۰/۵۸	انگیزش بالا

نتایج جدول ۲ نشان داد که میزان استرس شطرنج بازان در دوره شیوع ویروس کووید-۱۹ پایین است بنابراین می‌توان گفت ویروس کووید-۱۹ استرس بالایی در بین شطرنج بازان ایجاد نکرده است. همچنین میانگین انگیزش آن‌ها بالا بود زیرا میانگین انگیزش شطرنج بازان بالای ۳ بود؛ ولی برای اطمینان از معنی‌دار بودن نتایج از آزمون تی تک نمونه‌ای استفاده شد که نتایج آن در جدول ۲ ارائه شد.

جدول ۳- نتایج تی تک نمونه ای استرس و انگیزش شطرنج بازان

متغیر	میانگین	انحراف معیار	خطای انحراف معیار	اختلاف میانگین	T	معنی‌داری
استرس	۲/۲۰	۰/۴۵	۰/۰۴۳	-۰/۷۹	-۱۸/۳۱	۰/۰۰۱
انگیزش	۳/۶۳	۰/۵۸	۰/۰۵۵	۰/۶۳	۱۱/۴۷	۰/۰۰۱

نتایج آزمون تی تک نمونه‌ای نشان داد که استرس شطرنج بازان پایین‌تر از سطح متوسط و معنادار است؛ زیرا سطح معنی‌داری زیر ۰/۰۵ بود و همچنین انگیزش آن‌ها بالاتر از سطح متوسط و معنادار بود؛ زیرا سطح معنی‌داری زیر ۰/۰۵ بود. برای مقایسه استرس و انگیزش شطرنج بازانی که واکسن کووید-۱۹ رو دریافت کرده‌اند و آن‌هایی که دریافت نکرده‌اند از آزمون تی مستقل استفاده شد.

جدول ۴- نتایج آزمون تی مستقل استرس و انگیزش شطرنج بازان واکسن زده و واکسن نزده

متغیر	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد	اختلاف میانگین
استرس: واکسن زده	۶۶	۲/۱۷	۰/۴۸	۰/۰۵۹
واکسن نزده	۴۴	۲/۲۴	۰/۴۰	۰/۰۶۱
انگیزش: واکسن زده	۶۶	۳/۶۴	۰/۵۷	۰/۰۷۰
واکسن نزده	۴۴	۳/۶۲	۰/۶۰	۰/۰۹۱

جدول ۵- نتایج آزمون تی مستقل

متغیر	خطای استاندارد میانگین	انحراف میانگین	df	T	F	sig
استرس: فرض برابری واریانس‌ها	۰/۰۸۸	-۰/۰۶۷	۱۰۸	-۰/۷۵۹		۰/۴۴۹
فرض نابرابری واریانس‌ها	۰/۰۸۵	-۰/۰۶۷	۱۰۱/۹۸	-۰/۷۸۵	۱/۲۵	۰/۴۳۴
انگیزش: فرض برابری واریانس‌ها	۰/۱۱	۰/۰۲۹	۱۰۸	۰/۲۵۶		۰/۷۹۸
فرض نابرابری واریانس‌ها	۰/۱۱	۰/۰۲۹	۸۸/۸۱	۰/۲۵۴	۰/۰۹۹	۰/۸

نتایج آزمون تی مستقل نشان داد که اختلاف معناداری بین استرس و انگیزش شطرنج بازانی که واکسن کووید-۱۹ را دریافت کرده‌اند و آنها که دریافت نکرده‌اند وجود ندارد؛ زیرا سطح معناداری بالای ۰/۰۵ بود.

بحث و نتیجه‌گیری:

شایع‌ترین اختلالات روانشناختی در حال بروز در دوران اپیدمی کرونا اضطراب و ترس، علائم و سواسی، بی‌خوابی، اضافه وزن، مشکلات گوارشی و همچنین علائم افسردگی و استرس است (راگرز و همکاران، ۲۰۲۰). یکی از بخش‌هایی که در اثر شیوع ویروس کووید-۱۹ تحت تأثیر قرار گرفت و آسیب‌های زیادی را دید حوزه ورزش و فعالیت بدنی بود و شیوع این ویروس باعث ایجاد محدودیت‌های فراوانی در محیط‌ها و فضاها و ورزشی شد که این محدودیت‌ها به صورت خواسته و ناخواسته تعدادی زیادی از افراد را نسبت به ورزش دلسرد و برای محافظت از سلامتی ورزشکاران و سایر افراد درگیر، مسابقات المپیک و پارالمپیک و همچنین سایر مسابقات ورزشی در سطح بین‌المللی، ملی و منطقه‌ای به سال ۲۰۲۱ موکول و یا حذف شد (پارنل و همکاران، ۲۰۲۰).

از این رو هدف از انجام این پژوهش بررسی استرس با انگیزش شطرنج بازان دارای ریتینگ بین‌المللی در دوران شیوع ویروس کووید-۱۹ بود. نتایج حاصل از پژوهش نشان داد که میزان استرس شطرنج بازان در دوران شیوع کووید-۱۹ پایین و میزان انگیزش آنها بالا می‌باشد، همچنین میان استرس و انگیزش شطرنج بازانی که واکسن زده بودند و آنهایی که واکسن نزده بودند تفاوت معناداری مشاهده نشد. امروزه مطالعه نقش و کارکرد عوامل روانشناختی و شخصیتی در موفقیت ورزشکاران در کسب نتایج مطلوب ورزشی یکی از مهمترین زمینه‌هایی است که باید مورد توجه همگان قرار بگیرد زیرا اگر ورزشکاری از لحاظ روحی و روانی شرایط مناسبی نداشته باشد نمی‌توان به کسب موفقیت او امید داشت. استرس یکی از مهمترین این عوامل روانشناختی است که تاثیر فراوانی در موفقیت یک ورزشکار ایفا می‌کند. انگیزش نیز یکی دیگر از عوامل روانشناختی است که تأثیر زیادی در موفقیت یک ورزشکار می‌تواند ایفا کند، نتایج حاصل از پژوهش نشان داد که میزان استرس شطرنج بازان دارای ریتینگ بین‌المللی در این دوران در حد بالایی نبود که این نتیجه حاکی از آن است که شطرنج بازان از وجود پاندمی کرونا استرس زیادی ندارند.

همچنین میزان انگیزش شطرنج بازان در حد بالایی بود. این نتیجه نیز بیانگر آن است که شیوع ویروس کووید-۱۹ تأثیر منفی در انگیزش شطرنج بازان نداشته است. که این نتیجه با یافته‌های فونس کارسیا و همکاران، (۲۰۲۰)؛ فونس کارسیا و همکاران، (۲۰۱۹)؛ هانگ و همکاران (۲۰۲۰)؛ هانجی و همکاران، (۲۰۱۴)؛ گوپتا و سنگوپتا و دی (۲۰۲۲) و محمدی و همکاران (۱۴۰۰) همسو بود. در تحقیق جاپتا، سنجاپتا و دی، ۲۰۲۲ که به تأثیر بلندمدت شطرنج در ارتقای وضعیت سلامت روانی افراد در دوران کووید بر روی افسردگی، اضطراب و استرس انجام دادند، نتایج نشان داد که فردی که شطرنج بازی نمی‌کند، در شرایط شدید و پر استرس بیشتر از افسردگی، اضطراب یا استرس رنج می‌برد. همچنین مشخص شده است که افسردگی متوسط و نمره کل افسردگی، اضطراب یا استرس برای بازیکنان شطرنج به طور قابل توجهی کمتر بوده است. همچنین در مطالعه فونس کارسیا و همکاران^۱، ۲۰۲۰ که با هدف تجزیه و تحلیل تأثیر محدودیت کرونا بر الگوهای رفتاری، روانی و تمرینی شطرنج بازان بر اساس جنسیت، سطح تحصیلات، و سطح بازی شطرنج در بازیکنان حرفه‌ای، بازیکنان با عملکرد بالا، بازیکنان رقابتی و بازیکنان آماتور انجام شد، به این نتیجه رسیدند بازیکنان حرفه‌ای نمرات بالاتری را در عدم انعطاف پذیری شناختی نسبت به بازیکنان رقابتی نشان دادند و ممکن است مشخصات روانی خود را با شرایط محدود و سطوح نگران کننده عدم فعالیت بدنی تطبیق دهند. در پژوهشی دیگر توسط همین افراد در سال ۲۰۱۹ که به بررسی تفاوت‌ها در تغییرپذیری ضربان قلب و دشواری ذهنی، استرس و پیچیدگی درک شده در طول انجام تمرینات شطرنج با دشواری‌های متفاوت در بازیکنان با سطح عملکرد بالا و پایین پرداختند. به طور کلی، نتایج نشان داد بازیکنان با عملکرد بالاتر به مدولاسیون پاراسمپاتیک بالاتر (تغییرپذیری ضربان قلب بالاتر)، و همچنین استرس درک شده، دشواری و پیچیدگی کمتری در طول وظایف مختلف گروه عملکرد پایین دست خواهند یافت.

^۱ Fuentes-García et al

همچنین نتایج پژوهش دلاوگا و همکاران^۱، ۲۰۲۰ با توجه به نقش جنسیت، در بازیکنان شطرنج نشان داد که زنان در مقایسه با مردان در دوران پاندمی، بیش از حد معمول احساس استرس (فشار، تنش یا ترس) می‌کنند و همچنین به دلیل انزوای بیشتر، از کاهش بالقوه در توانایی‌های ورزشی خود نگران و در طول دوران قرنطینه نسبت به مردان احساس تنهایی بیشتری می‌کردند. نتایج حاصل از این پژوهش نشان داد که شرایط قرنطینه خانگی و محدود شدن فعالیت ورزشکاران، باعث افزایش استرس و کاهش انگیزه فعالیت شطرنج بازان نشده است. در حالی که نتایج تحقیقات مختلف که در در زمینه استرس و انگیزش ورزشکاران در دوران شیوع پاندمی کووید-۱۹ صورت گرفته است اکثراً نشان دهنده آن بوده که شرایط خاص قرنطینه ناشی این ویروس و همچنین محدود شدن ورزشکاران باعث افزایش استرس و اضطراب ورزشکاران و کاهش انگیزش آنها شده است. سیمسون و همکاران، ۲۰۲۰ در پژوهش خود نشان دادند که همه گیری بیماری کووید-۱۹ و قرنطینه خانگی ناشی از آن، حالات خلقی منفی در ورزشکاران نخبه را افزایش داده و از طرفی منجر به انعطاف پذیری شناختی بالایی نیز شده است و همچنین هانگ و همکاران، ۲۰۲۰ نیز به افزایش اضطراب شناختی ناشی از کاهش انگیزه و مشکلات مالی در نتیجه قرنطینه شدن ورزشکاران نخبه اشاره کرده اند.

شاید علت ناهمسویی نتایج این پژوهش با یافته‌های سیمسون و همکاران و هانگ و همکاران این باشد که ورزش شطرنج در مقایسه با ورزش‌های دیگر خیلی از شیوع ویروس کووید-۱۹ تأثیر نمی‌گیرد و کمتر به آن وابسته است زیرا شطرنج بازان در فضای مجازی نیز می‌توانند به صورت کامل و بدون هیچ مشکلی فعالیت داشته باشند. البته به طور قطعی و با اطمینان نمی‌توان نتایج این پژوهش را برای همه رشته‌های ورزشی و همه ورزشکاران تعمیم داد بنابراین می‌توان گفت برای بررسی اینکه شیوع ویروس کووید-۱۹ چه تاثیری در استرس و انگیزش ورزشکاران دارد باید تحقیقات بیشتر در رشته‌های مختلف صورت بگیرد تا به توان بر اساس آن پیش‌بینی بهتری انجام داد. نتایج حاصل از پژوهش نشان داد که میزان انگیزش شطرنج بازان در دوران شیوع ویروس کووید-۱۹ در سطح بالایی قرار دارد با توجه به اینکه نتایج این پژوهش با اکثر تحقیقاتی که در زمینه بررسی استرس و انگیزش ورزشکاران در دوران شیوع پاندمی کووید-۱۹ انجام گرفته‌اند ناهمسو بود پیشنهاد می‌گردد تحقیقات بیشتری در رشته‌های ورزشی مختلف و با تمرکز بر نوع ورزش انجام گیرد. ورزش شطرنج در مقایسه با ورزش‌های برخوردی و ورزش‌هایی که با چالش‌های جسمانی همراه هستند تفاوت زیادی دارد بنابراین این علت می‌تواند در بدست آمدن نتایج پژوهش موثر باشد.

از مسائل مهم و ضروری در دوره شیوع ویروس کووید-۱۹ توجه به عملکرد ورزشکاران در سطح بین‌المللی است. وضعیت ناشی از کووید-۱۹ تأثیرات قابل توجهی بر رفتار، درک تهدید، استرس و الگوهای تمرینی ورزشکاران داشته است. به طور کلی، این مطالعه وضعیت عوامل روانشناختی (استرس و انگیزش) را در ورزشکاران نخبه شطرنج را در دوران اپیدمی کرونا ارائه کرد. با توجه به نتایج، پیشنهاد می‌شود برنامه‌های خاصی برای حمایت از ورزشکاران نخبه در سطح روانشناختی، به ویژه برای بهبود میزان تمرین، سلامت روان، حالات خلقی و رضایت از زندگی آنها انجام شود.

درس گرفتن از بحران‌های گذشته ناشی از همه‌گیری‌های قبلی، برنامه‌ریزی برای وضعیت فعلی و استراتژی‌های آینده در زمینه بیماری‌های مشابه بسیار مهم است، بنابراین پیشنهاد می‌شود با توجه به شرایط ناخواسته‌ای که در پی شیوع ویروس کووید-۱۹ به وجود آمده است می‌تواند در کنار تمامی آثار منفی و مخرب خود فرصت‌های مناسبی را در اختیار مسئولان و مدیران ورزشی در جهت تصمیم‌گیری‌های بهتر قرار دهد و بر این اساس باید شرایط ایمن و سیستم نظارت دقیق توسط فدراسیون‌ها ایجاد شود. این مطالعه نشان داد که بازی شطرنج تأثیر مثبت بر سلامت روان دارد. پیشنهاد می‌شود برای درک تأثیر شطرنج بر سلامت روان، انجام یک کارآزمایی تصادفی کنترل دار (RCT) با آموزش شطرنج به کارآموزان و تجزیه و تحلیل شرایط سلامت روان آنها قبل و بعد از دوره مطالعه انجام شود همچنین پیشنهاد می‌شود اقداماتی برای ترویج بازی شطرنج و رواج آن در میان اکثر افراد انجام شود و در صورت امکان آموزش شطرنج در مدارس اجباری شود.

تشکر و قدردانی

نویسندگان بر خود لازم می‌دانند تا از کمک و مساعدت تمامی مشارکت‌کنندگان در این تحقیق، و نیز اساتید و صاحب‌نظران دانشگاهی تشکر و قدردانی نمایند.

