

آیا ورزش رزمی کیک بوکسینگ بر حل مسئله اهمال کاری در افراد بین ۲۵_۳۵ سال اثرگذار است؟

زهره کریمی

چکیده:

این مقاله شواهد جالبی مبنی بر تاثیر ورزش رزمی کیک بوکسینگ بر حل مسئله اهمال کاری در افراد بین ۲۵_۳۵ سال ارائه میدهد.

اهمال کاری یا فردافکنی یا تعلل (Procrastination) خودداری از انجام وظیفه ای است که لازم است تا موعد مشخصی انجام شود. از دیدگاه روانشناختی همزمان با نزدیک شدن موعد نهایی انجام وظیفه، استرس فرد بیشتر میشود و به همین دلیل ممکن است فرد برای رهایی از این استرس دست به اهمال کاری بیشتری بزند.

ورزش رزمی کیک بوکسینگ (Kick boxing) ترکیبی از رشته های کاراته با بوکس تایلندی است. مسابقات در یک زمین مربع شکل با ابعاد ۱۶ تا ۲۰ فوتی که با طناب محصور شده برگزار میگردد. زمان مسابقه اغلب ۲ راند ۲ دقیقه ای است، که ورزشکاران فرصت دارند طی هر راند با ضربات آرنج، زانو، دست و پاها امتیاز کسب کنند، در غیر اینصورت با از دست دادن فرصت به عنوان بازنده مسابقه توسط داور معرفی میشوند.

در این پژوهش ۱۲۰ نفر از افرادی که با مسئله اهمال کاری دست به گریبان بودند به طور داوطلبانه شرکت کردند.

این افراد در ابتدا توسط روش مصاحبه و تست اهمال کاری تاکمن (TPS) مورد سنجش قرار گرفتند و درگیری آنها با این مسئله تأیید گردید.

سپس تمامی این افراد به مدت ۳ سال تحت آموزش رشته کیک بوکسینگ قرار گرفتند. آموزش به صورت سه جلسه در هفته برگزار میگردد و در پایان هر هفته مسابقات بین افراد برگزار میگردد.

با شروع آموزش، به صورت متوالی و منظم، هر چهار ماه یک بار، از هر ۱۲۰ نفر مصاحبه و تست اهمال کاری تاکمن (TPS) گرفته شد تا مشخص گردد آیا این رشته رزمی بر حل مسئله اهمال کاری افراد تاثیر دارد یا خیر و اگر دارد به چه میزان؟

در ابتدا افراد به صورت نامنظم و غیبت های مکرر در کلاسها و مسابقات شرکت میکردند و نتایج، حاکی از کمترین میزان اثرگذاری ورزش رزمی کیک بوکسینگ بر حل مسئله اهمال کاری در این افراد بود.

رفته رفته با حضور منظم اشخاص درگیر با اهمال کاری در جلسات تمرین و مسابقات، نتایج تست و مصاحبه روند بهبود اهمال کاری در اکثریت افراد را نشان داد؛ به طوریکه در آخرین نتایج، مسئله اهمال کاری در اکثریت افراد تا حد قابل توجهی حل گردیده بود.

واژگان کلیدی: اهمال کاری (Procrastination)، کیک بوکسینگ، اثرگذاری، ۱۲۰ زن و مرد درگیر با مسئله اهمال کاری

مقدمه:

این مقاله تاثیر ورزش رزمی کیک بوکسینگ بر حل مسئله اهمال کاری را در زنان و مردان ۲۵-۳۵ سال مورد بررسی قرار داده است.

در ورزش رزمی کیک بوکسینگ زمان بندی نقشی اساسی ایفا می کند. چرا که بدون زمان بندی بهترین حرکات هم خوب از آب در نخواهد آمد. زمان بندی نیاز به سرعت، فاصله مناسب و جهت گیری دارد.

برخی پژوهشگران، اهمال کاری را به عنوان شکست در خود تنظیمی که منجر به تاخیر غیر منطقی در انجام وظایف علی رغم عواقب منفی احتمالی، تعریف می کنند.

این پژوهش به دنبال یافتن راه حلی با اثرگذاری بالا جهت کمک به افرادی که با مشکلات گوناگون مسئله اهمال کاری از جمله:

—عدم توانایی در تحریک خود برای انجام کارهای ناخوشایند

—عدم داشتن ساختار یا برنامه مناسب

—ترس از نتایج منفی

—کمبود اعتماد به نفس و ... دست به گریبانند می باشد.

تحقیقات مختلف نشان داده ورزش رزمی کیک بوکسینگ با تمرینات و آموزش های خود باعث افزایش تولید اندورفین در بدن می شود، که این خود سبب ایجاد حالت شادی و سرخوشی می گردد، در نتیجه از میزان استرس در فرد کاسته می شود. همچنین ورزش رزمی کیک بوکسینگ با رشد مهارت فنی و افزایش پشتکار در افراد به افزایش اعتماد به نفس در اشخاص درگیر با مسئله اهمال کاری کمک شایانی می کند. همچنین این ورزش سبب افزایش انگیزه و توانایی برای انجام کارها در افراد می گردد.

پیشینه پژوهش:

در سال ۱۳۹۸ مقاله ای با عنوان اثر آموزش کیک بوکسینگ بر اختلال های یادگیری خاص توسط مائده کشاورز، کارشناس ارشد مشاوره و راهنمایی در کشور ایران انجام شد.

این پژوهش با هدف اثر آموزش کیک بوکسینگ بر اختلال های یادگیری خاص دانش آموزان انجام شد. نتایج نشان داد که آموزش کیک بوکسینگ بر اختلال های یادگیری موثر بود.

اهداف اصلی پژوهش:

۱-شناسایی اثرات ورزش رزمی کیک بوکسینگ بر حل مسئله اهمال کاری

۲-شناسایی کاربردی ترین روش حل مسئله جهت حل مسئله اهمال کاری در افراد درگیر

۳-کمک به رشد و پیشرفت افراد درگیر با مسئله اهمال کاری

۴-تلفیق علوم ورزش و روانشناسی جهت کمک موثرتر و هر چه بیشتر به افراد دارای مسئله اهمال کاری

تنه اصلی مقاله:

در روانشناسی، اهمال کاری به حالتی گفته می شود که فرد مرتباً کارهای خود را به تعویق انداخته و خودش نیز از این حالت کلافه می شود. در واقع با وجود اینکه، شخص می خواهد کارهایش را انجام دهد بنا به دلایل متعدد از انجام آن خودداری کرده و یا بصورت ناقص انجام می دهد. معمولاً این موضوع در مواردی که شخص، علاقه ای به انجام آن کار ندارد بیشتر دیده می شود.

دلایل اهمال کاری عبارتند از:

۱. عدم تمرکز

بسیاری از افراد به دلیل عدم تمرکز به اهمال کاری روی می آورند. افرادی که همیشه از نقص تمرکز رنج می برند و خودشان را فردی بدون تمرکز می دانند، ترجیح می دهند روزها را بدون برنامه بگذرانند و به همین دلیل، زمان اهمیت چندانی برای آن ها ندارند.

۲. کمبود انرژی

قطعا زمانی که انرژی بالایی نداشته باشید، به سمت انجام کار و فعالیت هم نمی روید. افرادی که به هر دلیلی به کمبود انرژی مبتلا هستند، عموما به سمت اهمال کاری حرکت می کنند و دائم کارها و فعالیت های خود را به تعویق می اندازند.

۳. عدم مهارت در تصمیم گیری درست

تردید در تصمیم گیری یکی دیگر از دلایل اهمال کاری است که باعث به تاخیر انداختن کارها می شود. کسانی که مهارت کافی را برای تصمیم گیری درست ندارند، دائما فعالیت های خود را به تعویق می اندازند و برای شروع کارها تعلل می کنند.

۴. برنامه ریزی غلط

از دیگر دلایل اهمال کاری باید به برنامه ریزی غلط اشاره کرد. در بسیاری از موارد، برنامه ریزی نادرست باعث می شود که فرد به اهمال کاری روی آورد.

برنامه ریزی هایی که کارهای غیرضروری را در اولویت انجام، قرار می دهند یا آنقدر غیرواقع گرایانه هستند که از توانایی فرد خارج اند، اهمال کاری را به دنبال می آورد.

۵. فشار زیاد و استرس بالا

در بسیاری از مواقع، بالا بودن فشار روانی و استرس اهمال کاری را به دنبال دارد. در واقع در شرایطی که وظایف بسیاری به فرد واگذار می شود، فشار ناشی از انجام آن افزایش می یابد و فرد احساس می کند که دیگر توان ادامه دادن ندارد و به همین دلیل اهمال کاری را پیش می گیرد.

۶. ترس از شکست خوردن

ترس از شکست نیز یکی دیگر از علت های اهمال کاری است که به عنوان شایع ترین دلیل آن هم در نظر گرفته می شود. کسانی که ترس از شکست در کارها را دارند و تصور می کنند نمیتوانند کار خود را به خوبی به اتمام برسانند، اهمال کاری را انتخاب می کنند.

آن ها برای به تعویق انداختن این شکست یا درست تر بگوییم، احساس شکست، کارهای خود را هم عقب می اندازند.

۷. عدم اعتماد به نفس

در مطالعه ای روی ۴۲۶ دانشجو مشخص شد که اعتماد به نفس و کنترل خود با اهمال کاری تحصیلی رابطه ای منفی دارند. وقتی اعتماد به نفس پایینی داریم، مانع پیشرفت خود می شویم، احساس می کنیم لیاقت موفقیت را نداریم و به خودویرانگری رومی آوریم. اهمال کاری اعتماد به نفس شما را مصرف می کند؛ دیر و زود دارد، اما سوخت و سوز ندارد.

برای به دست آوردن تعادل، قدرت و چابکی بهتر، کیک بوکسینگ در میان ورزش ها پادشاه است. کیک بوکسینگ بر حرکات قدرتمند تاکید دارد.

فواید کیک بوکسینگ برای روان و جسم:

ورزش رزمی کیک بوکسینگ به هماهنگ کردن ذهن و بدن شما کمک می کند. کیک بوکسینگ قدرت تمرکز و زمان واکنش را به شکل چشمگیری بهبود می بخشد. تمرینات کیک بوکسینگ میتواند افراد را به منطقه ای بدون استرس برساند.

به گفته دکتر رز ویندال Healthzine.org، کیک بوکسینگ میزان ترشح اندورفین در بدن شما را افزایش داده و بدین ترتیب سبب تقویت و تنظیم خلق و خو در افراد می‌گردد و متعاقباً باعث افزایش اعتماد به نفس در فرد می‌گردد. ورزش رزمی کیک بوکسینگ سبب بهبود هماهنگی رفلکس ها و مهارت های فرد می‌گردد. این هنر رزمی، یک ورزش هوازی می‌باشد که بدن و ذهن را تقویت کرده و سبب افزایش انرژی می‌گردد. همچنین مطالعات نشان می‌دهد ورزش هایی مثل بوکس و کیک بوکسینگ، احساسات اضطراب، افسردگی و خشم را کاهش می‌دهد.

در سال ۱۳۹۹، در کشور ایران، ۱۲۰ نفر از افراد درگیر با مسئله اهمال کاری، ۶۰ نفر زن و ۶۰ نفر مرد به صورت داوطلبانه در این پژوهش شرکت کردند. ابتدا با استفاده از روش مصاحبه و تست اهمال کاری تاکمن (TPS)، درگیر بودن این افراد با مسئله اهمال کاری اثبات گردید.

تست اهمال کاری تاکمن (TPS) اولین بار در سال ۲۰۰۱ در دانشگاه تورنتو کانادا برای سنجش میزان اهمالکاری دانشجویان طراحی، اجرا و استاندارد شد. تست اهمال کاری تاکمن به وسیله محمد بیات مقدس (۱۳۸۲) ترجمه شد و بر روی دانشجویان هنجاریابی شد. پایایی آن ۰/۷۳ به دست آمد که نمره قابل اعتمادیست. تاکمن (۱۹۹۱) نیز پایایی تست اهمال کاری را ۰/۸۶ را به دست آورد.

این پرسشنامه دارای ۱۶ سوال است که جواب هر سوال به صورت لیکرت چهار درجه ای از مطمئن این چنین نیستم تا مطمئن این چنین هستم، می‌باشد.

بعد از تشخیص درگیری این اشخاص با مسئله اهمال کاری، این افراد به مدت سه سال تحت آموزش و تمرینات رشته رزمی کیک بوکسینگ قرار گرفتند.

جهت بررسی اثربخشی و همچنین میزان اثربخشی ورزش رزمی کیک بوکسینگ بر حل مسئله اهمال کاری به طور متوالی و منظم شرکت کنندگان در پژوهش هر چهار ماه یک بار مورد مصاحبه و تست اهمال کاری تاکمن قرار گرفتند.

جلسات تمرین و آموزش به صورت ۳ روز در هفته برگزار می‌گردید. همچنین آخر هفته ها به برگزاری مسابقات بین افراد اختصاص یافت.

در ماه های ابتدایی آموزش، اکثریت افراد شرکت کننده در پژوهش، در جلسات تمرین و روز مسابقات به صورت نامنظم و با غیبت های مکرر شرکت می‌کردند.

طی جلسات مشاوره با افراد دلایل این امر مشخص شد، که عبارت بودند از:

کمبود اعتماد به نفس در مبارزات تمرینی و مسابقات و همچنین انجام تمارین ورزشی، اضطراب، نداشتن برنامه و ساختار مناسب جهت موفقیت در این رشته، استرس روز مسابقات، ترس از شکست، موکول کردن انجام تمرینات و آماده سازی های تمرینی جهت موفقیت در مسابقات به روزهای پیش رو و ...

بعد از مشخص شدن این موانع، بدون استفاده از هیچ کدام از روشهای معمول حل مسئله اهمال کاری، تنها به این افراد برنامه های تمرینی داده شد متشکل از تمارین هوازی سنگین و بدین ترتیب ذهن و بدن این افراد تقویت گردید و متعاقب آن انرژی این اشخاص نیز افزایش پیدا کرد.

همچنین تمارین ضربات مشت، زانو، آرنج و پاها بر روی کیسه به این افراد داده شد که سبب تخلیه هیجانات منفی در این افراد گردید و سطح اضطراب، افسردگی و خشم این افراد کاهش پیدا کرد.

همچنین با تشویق این افراد به شرکت در مسابقات پایان هفته کیک بوکسینگ، به تدریج قدرت زمان بندی و استفاده از زمان در این افراد شکل گرفت و رشد پیدا کرد.

همچنین این افراد با تمرکز بر روی مبارزه تلاش کردند تا نه تنها امتیاز از دست ندهند بلکه آن را نیز کسب کنند، و بدین طریق قدرت تمرکز در این افراد افزایش پیدا کرد.

همچنین حضور این افراد در مبارزات و مسابقات سبب گردید تا توانایی واکنش به موقع به شرایط در این افراد شکل بگیرد و به تدریج بهبود یابد.

در ابتدا نتایج مصاحبه و تست، به دلیل عدم حضور و شرکت منظم افراد در کلاس ها و مسابقات، عدم تاثیرگذاری ورزش رزمی کیک بوکسینگ بر حل مسئله اهمال کاری را نشان میداد. اما به تدریج با اعمال برنامه ها و حضور و مشارکت هر چه منظم تر افراد در جلسات تمرین و مسابقات، نتایج مصاحبه و تست ها نیز تغییر پیدا کرد و روند بهبود و پیشرفت رو به رشد در حل مسئله اهمال کاری این افراد را نشان داد؛ به طوریکه نتایج پایانی حاکی از پیشرفت چشمگیر اکثریت افراد شرکت کننده در پژوهش را در حل مسئله اهمال کاری نشان داد.

نتیجه گیری :

در این پژوهش، نتایج مصاحبات مشاوره ای و انجام تست اهمال کاری تاکمن (TPS) بر روی ۱۲۰ فرد درگیر با مسئله اهمال کاری ۶۰ نفر مرد و ۶۰ نفر زن (بدین صورت بود که در مرحله تشخیص تمامی افراد نمرات بالایی در این تست کسب کردند و نتایج مصاحبات مشاوره ای نیز نمرات تست را تایید کرد. به تدریج و با اعمال برنامه ها نمرات افراد شرکت کننده در پژوهش، نیز بهبود پیدا کرد. نمودار بهبود مسئله اهمال کاری در اکثریت افراد ابتدا بدون رشد و در خطی افقی و به تدریج با اعمال برنامه ها و حضور منظم و مشارکت هر چه بیشتر افراد در جلسات تمرین و آموزش و مسابقات، نمودار سیر صعودی با شیب ملایم پیدا کرد، به تدریج با اعمال برنامه های پیشرفته تر و حضور و مشارکت قوی تر افراد در مسابقات و تمرینات، نمودار سیر صعودی، شیب بیشتری پیدا کرد، به طوریکه نتایج پایانی حاکی از پیشرفت چشمگیر اکثریت افراد در حل مسئله اهمال کاری بود

همچنین نتایج مصاحبات مشاوره ای نیز با نتایج تست اهمال کاری تاکمن هماهنگ بود.

هدف از این پژوهش:

- ۱- شناسایی اثربخشی ورزش رزمی کیک بوکسینگ بر حل مسئله اهمال کاری
- ۲- معرفی ورزش رزمی کیک بوکسینگ به عنوان یک راه حل مسئله اهمال کاری
- ۳- کمک به افراد درگیر با مسئله اهمال کاری جهت حل مشکلات ناشی از آن مانند: کاهش سطح انرژی، عقب ماندن از کارها، ناتوانی در تمرکز کردن، بی انگیزگی، کاهش اعتماد به نفس، افزایش استرس و اضطراب، افسردگی و ...
- ۴- گسترش این نگرش در جامعه که ورزش رزمی کیک بوکسینگ تنها تقویت کننده و پرورش دهنده جسم نیست بلکه تاثیرات بسیار عمیقی بر سلامت و رشد روان و حتی حل مسائلی مانند مسئله اهمال کاری دارد.

پژوهش های پیشین در مورد تاثیرات ورزش رزمی کیک بوکسینگ بر درمان اختلال یادگیری بین دانش آموزان پسر انجام گرفته، اما این پژوهش تاثیر ورزش رزمی کیک بوکسینگ بر حل مسئله اهمال کاری که یکی از مسائل مهم اکثریت افراد بزرگسال می باشد را مورد بررسی قرار داده، همچنین از دیگر فواید این پژوهش انجام آن بر روی کیس های زن و مرد با تعداد یکسان می باشد.

همچنین در این پژوهش برای جمع آوری داده ها از روش معتبر مصاحبه مشاوره ای و انجام تست اهمال کاری تاکمن استفاده گردید.

امید است در آینده پژوهش های بیشتری مبنی بر اثرگذاری رشته رزمی کیک بوکسینگ بر سایر مسائل و مشکلات روانی افراد مورد بررسی قرار گیرد



منابع:

حق شناس، علی، ۱۳۹۵، دانشنامه ی هنرهای رزمی، نخستین دایرةالمعارف ورزش های رزمی در ایران، تهران، نشر بوستان.

توکل شعار، حمیدرضا، ۱۳۹۴، ورزش های رزمی و بنیان گذاران بزرگ آن، انتشارات مهر.

مشیری، جواد، ۱۴۰۱، تاپ تکواندو، کیک بوکسینگ و موی تای، تهران، نشر پارس میهن.

فریناز لاری، رزمی کار، تقاطع در فیس بوک. ۱۹ ژانویه ۲۰۱۶.

فریناز لاری، Farinaz Lari، TECH PACK در یوتیوب. ۱۶ ژانویه ی ۲۰۱۶

"فریناز لاری "قهرمان کیک بوکسینگ جهان، تقاطع. ۱۹ ژانویه ۲۰۱۶
مشارکت کنندگان ویکی پدیا، در دانشنامه ی ویکی پدیای انگلیسی، بازبینی شده در ۲۱ مارس ۲۰۱۶.
ویکی انگلیسی

اهمال کاری و دلایل آن، ۲۲ اردیبهشت ۱۳۹۸

Awakening Fighters. Archived from the original on January 30, 2018.
Retrieved January 30, 2018.
Silver, M (1974). "Procrastination". psycnet.apa.org

Is kickboxing martial sport effective in solving the problem of procrastination in people between 25-35 years old?

ZOHRE KARIMI

Abstract:

This article presents interesting evidence of the impact of kickboxing martial sport on solving the problem of procrastination in people between 25-35 years old.

Procrastination is refraining from doing a task that needs to be done by a certain date. From a psychological point of view, as the deadline for doing the task approaches, a person's stress increases, and for this reason, a person may try to get rid of This stress leads to more procrastination.

Kick boxing is a combination of karate and Thai boxing. Competitions are held in a square field with dimensions of 16 to 20 feet that is surrounded by a rope. The competition time is usually 2 rounds of 2 minutes, which the athletes They have the opportunity to score points with elbows, knees, hands and feet during each round, otherwise they will be announced as the loser of the match by the referee.

In this research, 120 people who were struggling with procrastination participated voluntarily.

At first, these people were evaluated by the interview method and Tackman's Procrastination Test (TPS) and their involvement with this problem was confirmed.

Then, all these people were trained in kickboxing for 3 years. The training was held three sessions a week and at the end of each week, competitions were held between people.

With the beginning of the training, every four months, every 120 people were interviewed and Tuckman's Procrastination Test (TPS) was taken to determine whether this martial arts has an effect on solving the problem of people's procrastination. How much?

At first, people participated in classes and competitions irregularly and with frequent absences, and the results indicate that kickboxing combat sports have the lowest effect on solving the problem of procrastination in these people.

Was.

Gradually, with the regular presence of people involved with procrastination in practice sessions and competitions, the results of tests and interviews showed the improvement of procrastination in the majority of people, so that in the latest results, the problem of procrastination in the majority of people has been solved to a significant extent. Was.

Keywords: Procrastination_Kickboxing_Effect_120 men and women involved with the problem of procrastination