



دانشکده‌ی علوم تربیتی و روان‌شناسی
گروه آموزشی روان‌شناسی

پایان‌نامه برای دریافت درجه‌ی کارشناسی ارشد
در رشته‌ی روان‌شناسی گرایش بالینی

عنوان:

**نقش کمال‌گرایی و هوش هیجانی در پیش‌بینی فرسودگی ورزشی و اضطراب
رقابتی دانشجویان ورزشکار**

استاد راهنما:

دکتر نیلوفر میکائیلی

استاد مشاور:

دکتر سجاد بشرپور

پژوهشگر:

کاظم رستم‌زاده گنجی

بهار ۱۳۹۶

نام خانوادگی دانشجو: رستم‌زاده گنجی	نام: کاظم
عنوان پایان‌نامه: نقش کمال‌گرایی و هوش هیجانی در پیش‌بینی فرسودگی ورزشی و اضطراب رقابتی دانشجویان ورزشکار	
استاد راهنما: دکتر نیلوفر میکائیلی استاد مشاور: دکتر سجاد بشرپور	
مقطع تحصیلی: کارشناسی ارشد	رشته: روان‌شناسی
گرایش: بالینی	دانشگاه: محقق اردبیلی
دانشکده: روان‌شناسی و علوم تربیتی	تاریخ دفاع: ۱۳۹۶/۲/۳۱
تعداد صفحات: ۹۰	
چکیده:	
<p>هدف از این پژوهش تعیین نقش کمال‌گرایی و هوش هیجانی در پیش‌بینی اضطراب رقابتی و فرسودگی ورزشی در دانشجویان ورزشکار دانشگاه محقق اردبیلی بود. در این تحقیق که به صورت توصیفی و از نوع همبستگی بود، ۱۰۰ نفر از دانشجویان ورزشکار به عنوان نمونه و به روش دردسترس انتخاب شدند و پرسشنامه‌های فرسودگی ورزشی رادک و اسمیت، اضطراب حالتی رقابتی-۲، کمال‌گرایی فراست و هوش هیجانی برادبری-گریوز را تکمیل نمودند. نتایج ضریب همبستگی پیرسون نشان داد که بین کمال‌گرایی با اضطراب رقابتی ($r = -0/31$) و فرسودگی ورزشی ($r = -0/27$) رابطه معنی‌دار ($p < 0/01$) وجود دارد. همچنین هوش هیجانی با اضطراب رقابتی ($r = -0/64$) و فرسودگی ورزشی ($r = -0/71$) رابطه‌ی معنی‌دار ($p < 0/01$) دارد. نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد که هر دو متغیر کمال‌گرایی و هوش هیجانی پیش‌بینی کننده‌ی معنادار متغیرهای اضطراب رقابتی و فرسودگی ورزشی هستند. براساس نتایج پژوهش حاضر می‌توان پیشنهاد نمود برای افزایش کارایی و عملکرد ورزشکاران، این متغیرهای روان‌شناختی در نظر گرفته شوند.</p>	
کلید واژه‌ها: کمال‌گرایی ، هوش هیجانی ، اضطراب رقابتی ، فرسودگی ورزشی	

فهرست مطالب

شماره و عنوان مطالب	صفحه
---------------------	------

فصل اول: کلیات پژوهش

۱-۱- مقدمه.....	۲
۲-۱- بیان مسئله.....	۳
۳-۱- اهمیت و ضرورت پژوهش.....	۷
۴-۱- اهداف پژوهش.....	۹
۵-۱- فرضیه‌های پژوهش.....	۱۰
۶-۱- سوالات پژوهش.....	۱۰
۷-۱- تعاریف نظری و عملیاتی متغیرهای پژوهش.....	۱۱

فصل دوم: مبانی نظری و پیشینه پژوهش

۱-۲- مقدمه.....	۱۴
۲-۲- روانشناسی ورزش.....	۱۴
۱-۲-۲- مهارت‌های روانشناختی.....	۱۵
۳-۲- فرسودگی ورزشی.....	۱۶
۱-۳-۲- عوامل بوجودآورنده فرسودگی ورزشی.....	۱۸
۲-۳-۲- نشانه‌های فرسودگی ورزشی.....	۱۹
۳-۳-۲- رابطه فرسودگی ورزشی و ویژگیهای شخصیتی.....	۲۰
۴-۳-۲- شیوه‌های پیش‌گیری و مقابله با فرسودگی ورزشی.....	۲۱
۴-۲- اضطراب رقابتی.....	Error! Bookmark not defined.
۱-۴-۲- تعریف اضطراب.....	Error! Bookmark not defined.
۲-۴-۲- اجزای تشکیل دهنده‌ی اضطراب.....	Error! Bookmark not defined.
۳-۴-۲- اضطراب در ورزش.....	Error! Bookmark not defined.
۴-۴-۲- اضطراب رقابتی و انواع آن.....	Error! Bookmark not defined.
۱-۴-۴-۲- اضطراب صفتی رقابتی.....	Error! Bookmark not defined.
۲-۴-۴-۲- اضطراب حالتی رقابتی.....	Error! Bookmark not defined.
۵-۴-۲- ارتباط صفت و حالت اضطراب.....	Error! Bookmark not defined.
۶-۴-۲- فرآیند رقابت و اضطراب قبل از مسابقه.....	Error! Bookmark not defined.

Error! Bookmark not defined..... نظریه سائق ۸-۴-۲

Error! Bookmark not defined..... مدل افت ناگهانی (نظریه فاجعه) ۹-۴-۲

Error! Bookmark not defined..... کمال گرایی ۵-۲

Error! Bookmark not defined..... کمال گرایی بهنجار و نابهنجار ۱-۵-۲

Error! Bookmark not defined..... کمال گرایی چندبعدی ۲-۵-۲

Error! Bookmark not defined..... کمال گرایی چندبعدی از دیدگاه فروست، مارتین، لاهارت و روزنالت ۱-۲-۵-۲

defined.

Error! Bookmark not defined..... کمال گرایی چندبعدی از دیدگاه هویت و فلت ۲-۲-۵-۲

Error! Bookmark not defined..... ویژگی‌های افراد کمالگرا ۳-۵-۲

Error! Bookmark not defined..... عوامل زمینه‌ساز برای ایجاد کمال گرایی ۴-۵-۲

Error! Bookmark not defined..... نقش والدین در رشد شخصیت کمال‌گرا ۱-۴-۵-۲

Error! Bookmark not defined..... وراثت ۲-۴-۵-۲

Error! Bookmark not defined..... زیست شیمیایی ۳-۴-۵-۲

Error! Bookmark not defined..... یادگیری ۴-۴-۵-۲

Error! Bookmark not defined..... نگاه‌دارنده‌های کمال گرایی ۵-۵-۲

Error! Bookmark not defined..... هوش هیجانی ۶-۲

Error! Bookmark not defined..... مدل های هوش هیجانی ۱-۶-۲

Error! Bookmark not defined..... رویکرد مایر و سالووی درباره‌ی هوش هیجانی ۱-۱-۶-۲

Error! Bookmark not defined..... هوش هیجانی از دیدگاه دولویکس و هیگس ۲-۱-۶-۲

Error! Bookmark not defined..... مولفه های اصلی هوش هیجانی از نظر بار-آن : مدل مختلط ۳-۱-۶-۲

Error! Bookmark not defined..... هوش هیجانی : انطباق با رویدادهای استرس زا ۲-۶-۲

Error! Bookmark not defined..... هوش هیجانی و هوش شناختی ۳-۶-۲

Error! Bookmark not defined..... پیشینه پژوهشی ۷-۲

Error! Bookmark not defined..... فرسودگی ورزشی با کمالگرایی ۱-۷-۲

Error! Bookmark not defined..... فرسودگی با هوش هیجانی ۲-۷-۲

Error! Bookmark not defined..... اضطراب رقابتی با کمالگرایی ۳-۷-۲

Error! Bookmark not defined..... اضطراب رقابتی با هوش هیجانی ۴-۷-۲

Error! Bookmark not defined..... جمع بندی پیشینه ۸-۲

فصل سوم: مواد و روش پژوهش

Error! Bookmark not defined..... مقدمه ۱-۳

Error! Bookmark not defined..... روش پژوهش ۲-۳

Error! Bookmark not defined.....	۳-۳- جامعه آماری.....
Error! Bookmark not defined.....	۳-۴- نمونه آماری و روش نمونه گیری.....
Error! Bookmark not defined.....	۳-۵- ابزار مورد نیاز برای انجام پژوهش.....
Error! Bookmark not defined.....	۳-۶- شیوه اجرای پژوهش.....
Error! Bookmark not defined.....	۳-۷- روش تجزیه و تحلیل داده‌ها.....

فصل چهارم: نتیجه و یافته‌های پژوهش

Error! Bookmark not defined.....	۴-۱- مقدمه.....
Error! Bookmark not defined.....	۴-۲- یافته‌های جمعیت شناختی.....
Error! Bookmark not defined.....	۴-۳- یافته‌های توصیفی.....
Error! Bookmark not defined.....	۴-۴- یافته‌های استنباطی.....

فصل پنجم: بحث و نتیجه‌گیری

Error! Bookmark not defined.....	۵-۱- مقدمه.....
Error! Bookmark not defined.....	۵-۲- نتیجه گیری.....
Error! Bookmark not defined.....	۵-۳- محدودیت‌های پژوهش.....
Error! Bookmark not defined.....	۵-۴- پیشنهادات نظری.....
Error! Bookmark not defined.....	۵-۵- پیشنهادات کاربردی.....

.....	فهرست منابع و مآخذ.....
-------	-------------------------

فهرست جدول‌ها

شماره و عنوان جدول	صفحه
جدول ۱-۲- تمایز بین کمال‌گرایی بهنجار و نابهنجار.....	Error! Bookmark not defined.
جدول ۱-۴- توزیع آزمودنیها بر حسب جنسیت.....	Error! Bookmark not defined.
جدول ۲-۴- توزیع آزمودنی‌ها بر حسب فعالیت در رشته‌های انفرادی و تیمی ...	Error! Bookmark not defined.
جدول ۳-۴- توزیع آزمودنی‌ها به تفکیک سابقه ورزشی (بر حسب سال).....	Error! Bookmark not defined.
جدول ۴-۴- توزیع آزمودنی‌ها بر حسب وضعیت تاهل.....	۷۰.....
جدول ۵-۴- میانگین و انحراف معیار نمرات آزمودنی‌ها در متغیرهای پژوهش....	Error! Bookmark not defined.
جدول ۶-۴- نتایج ضریب همبستگی پیرسون کمال‌گرایی و فرسودگی ورزشی و مولفه‌های آن.....	۷۳.....
جدول ۷-۴- نتایج ضریب همبستگی پیرسون کمال‌گرایی و اضطراب حالت- رقابتی و مولفه‌های آن.....	۷۴.....
جدول ۸-۴- نتایج ضریب همبستگی پیرسون هوش هیجانی و فرسودگی ورزشی و مولفه‌های آن.....	۷۵.....
جدول ۹-۴- نتایج ضریب همبستگی پیرسون هوش هیجانی و اضطراب حالت- رقابتی و مولفه‌های آن.....	۷۶.....
جدول شماره ۱۰-۴- خلاصه نتایج رگرسیون برای پیش‌بینی فرسودگی ورزشی به وسیله‌ی هوش هیجانی و کمال‌گرایی....	۷۷.....
جدول شماره ۱۱-۴- خلاصه نتایج رگرسیون برای پیش‌بینی اضطراب حالت- رقابتی به وسیله‌ی هوش هیجانی و کمال-گرایی.....	۷۸.....

فهرست شکل‌ها

صفحه

شماره و عنوان شکل

شکل ۱-۲- نظریه سائق..... ۳۱

شکل ۲-۲- مدل افت ناگهانی..... ۳۳

فصل اول:

کلیات پژوهش

۱-۱- مقدمه

روانشناسی ورزشی^۱ به عنوان یک رشته از علوم، همزمان با توسعه قابل ملاحظه‌ی ورزش، پس از جنگ جهانی دوم پدید آمد. رشد و توسعه‌ی اساسی روان‌شناسی به عنوان رشته‌ی مادر نیز در ۵۰ سال اخیر بوده است. امروزه، پژوهشگران حوزه‌ی روان‌شناسی ورزشی مانند سالملا، صنعتی منفرد، مسیبی و بوش^۲ (۲۰۰۰) معتقدند که متغیرهای روانی با عملکرد ورزشکاران رابطه دارد. در ادامه به برخی از این متغیرها اشاره می‌شود.

از جمله متغیرهایی که می‌تواند در عملکرد ورزشکاران موثر باشد فرسودگی ورزشی^۳ است. در ادبیات روان‌شناسی ورزشی، فرسودگی به عنوان کناره‌گیری روانی، هیجانی و فیزیکی از فعالیت‌های ورزشی تعریف می‌شود. در شرایط فرسودگی، فرد ممکن است برای مدتی از مشارکت خود در ورزش کناره‌گیری کند، چرا که راه دیگری برای گریز از موقعیت و تنیدگی‌های ناشی از آن پیدا نمی‌کند (نیمی^۴، ۲۰۰۰).

علاوه بر فرسودگی ورزشی، مؤلفه‌های مهمی در روان‌شناسی ورزش وجود دارد که با عملکرد ورزشکاران در ارتباط هستند. از جمله این متغیرها اضطراب ورزشی^۵ است. چرا که ماهیت و طبیعت ورزش‌های رقابتی، اضطراب و استرس را بودن این مسابقات می‌باشد. که متعاقباً می‌تواند تنش هیجانی

¹ Sport psychology

² Salmela, monfared, Mosayebi & Bush

³ Sports Burnout

⁴ Niemi

⁵ sports anxiety

را در بین ورزشکاران افزایش دهد. یکی از پاسخ‌های استرس، اضطراب است. اضطراب در ورزش شامل اضطراب رقابتی است که در موقعیت‌های رقابت‌جویانه ورزشی ایجاد می‌شود (گیل^۶، ۲۰۰۹).

کمال‌گرایی^۷ مفهوم دیگریست که می‌تواند بر کارکرد ورزشکاران تاثیرگذار باشد. کمال‌گرایی می‌تواند صفتی نابهنجار باشد و باعث تضعیف عملکرد ورزشی شود و آن را به صورت منفی تحت تاثیر قرار دهد (اپلتون و هال^۸، ۲۰۰۶). بارن^۹ (۱۹۹۸) کمال‌گرایی را به منزله تمایل پایدار فرد به وضع معیارهای کامل و دست‌نیافتنی و تلاش برای تحقق آنها همراه با خود ارزشیابی انتقادی از عملکرد شخصی، تعریف کرده است. او تفکر افراد کمال‌گرا را به شیوه همه یا هیچ می‌داند.

هوش هیجانی^{۱۰} یکی دیگر از متغیرهایی است که در ادبیات روان‌شناسی جدید به واسطه استنباط‌های مختلف، خود را به شکل‌های گوناگون نشان می‌دهد. هوش هیجانی ورزشی نه تنها در ایران بلکه در سایر کشورها نیز یک روش جدید در مدیریت هیجان ورزشکاران و اصلاح عملکرد آنان محسوب می‌شود. تاثیر هیجانات بر روی عملکرد ورزشی توسط اغلب محققان، مربیان، مدیران ورزشی و ورزشکاران در حین بازی و بعد از مسابقه مورد تائید قرار گرفته است (گلمن^{۱۱}، ۲۰۰۷).

با توجه به مطالب فوق و در نظر گرفتن اهمیت عوامل روان‌شناختی در کیفیت عملکرد ورزشکاران، هدف پژوهش حاضر تعیین نقش کمال‌گرایی و هوش هیجانی در پیش‌بینی فرسودگی ورزشی و اضطراب رقابتی دانشجویان ورزشکار است.

۱-۲- بیان مسئله

امروزه به دلیل کاهش تفاوت بین رکوردهای ورزشکاران، محققان به دنبال راه‌هایی هستند که برخلاف روش‌های غیراخلاقی مانند دوپینگ، بتوانند بدون عوارض جانبی موجب برتری و بهبود عملکرد

⁶ Gill

⁷ Perfectionism

⁸ Appleton & Hall

⁹ Baron

¹⁰ Emotional Intelligence

¹¹ Goleman

ورزشکاران شوند. در این میان، عوامل روان شناختی مطمئناً می‌توانند از اهمیت قابل توجهی برخوردار باشند. از بین عوامل روان‌شناختی، یکی از متغیرهایی که با عملکرد ورزشی ارتباط دارد فرسودگی ورزشی می‌باشد. فرسودگی ورزشی به عنوان کناره‌گیری روانی، هیجانی و فیزیکی از فعالیت‌های ورزشی تعریف می‌شود. در شرایط فرسودگی ورزشی، فرد ممکن است برای مدتی از مشارکت خود در ورزش کناره‌گیری کند، چرا که راه دیگری برای گریز از موقعیت و تنیدگی‌های ناشی از آن پیدا نمی‌کند. فرسودگی ورزشی در اثر ناهمخوانی بین انتظارات و تلاش‌ها با نتایج به دست آمده ایجاد می‌شود. به علاوه، عدم تعادل بین نیازمندی‌ها و منابعی که برای تأمین آن‌ها مورد نیاز است، در دراز مدت منجر به تولید تنیدگی شده و از این راه باعث بروز فرسودگی ورزشی می‌شود. تنیدگی‌هایی که در ارتباط با فرسودگی ورزشی شناسایی شده است شامل ترس از شکست، ناکامی، انتظارات بیش از حد، اضطراب و اصرار برای کسب عملکرد آرمانی است (ریدک^{۱۲}، ۲۰۱۴).

از جمله متغیرهای دیگری که تاثیر بسزایی در عملکرد ورزشکاران دارد، اضطراب می‌باشد. توانایی کنار آمدن با فشار و اضطراب، بخش جدایی ناپذیر ورزش است. ماهیت رقابتی و استرس‌زای ورزش، مطالبات بسیاری را بر ورزشکار تحمیل می‌کند. بر این اساس، پاسخهای هیجانی به این عوامل استرس‌زا، به ویژه اضطراب رقابتی، یکی از زمینه‌های پژوهشی در روانشناسی ورزشی است. اضطراب حالت هیجانی منفی همراه با عصبانیت، ناراحتی و تشویش است. این حالت که غالباً با برانگیختگی جسمانی هم همراه است در اثر ترس از اشتباه یا نتیجه نامطلوب در ورزشکاران ایجاد می‌شود. اضطراب رقابتی توانایی ورزشکار در مسابقه را نسبت به تمرین کاهش می‌دهد و در صورت غلبه نکردن بر آن، مشکلاتی را برای او در مسابقه به وجود می‌آورد و عملکرد او را کاهش می‌دهد. اضطراب به دو صورت بر ورزشکار تاثیر می‌گذارد، نوع اول اضطرابی است که انقباض غیر ضروری عضلات را در پی دارد و باعث می‌شود فرد حتی دویدن معمولی خود را هم نتواند انجام بدهد. اضطراب نوع دوم هم از نظر ذهنی به

¹² Raedeke

ورزشکار فشار می‌آورد و فعالیت‌های ذهنی او را دچار اختلال و کندی می‌کند و علاوه بر بی دقتی، توجه فرد را محدود کرده و دید وسیع به کل میدان و اتفاقات در حال وقوع را از بین می‌برد (بهرامی، ۱۳۹۲).

کمال گرایی یکی از صفات بارزی است که با رقابت (مخصوصاً در زمینه ورزش) و اضطراب و تنیدگی ناشی از آن همراه می‌شود (اپلتون، ۲۰۰۹). کمال گرایی از جمله ویژگی‌های شخصیتی است که در چندین دهه اخیر پژوهش‌های متعددی در مورد آن انجام شده است (فلت و هویت^۱، ۲۰۰۹). ۲۰۰۹). کمال گرایی به عنوان وضع معیارهای شخصی بیش از حد بالا در عملکرد همراه با گرایش به انتقادی بودن بیش از حد در ارزیابی عملکرد خود شخص توصیف شده است (فراست^۲، ۲۰۰۶). در واقع، اشخاص کمال گرا کسانی هستند که فکر می‌کنند آن‌ها می‌توانند و باید بصورت دقیق کار کنند، هر چیزی که دقیق نباشد از نظر آن‌ها رضایت بخش نیست و آن‌ها به نشانه‌های عدم دستیابی به معیارهای بالای عملکرد توجه سوگیرانه دارند (هویت، ۲۰۰۸).

در قلمرو روان‌شناسی ورزشی، در مورد چگونگی شکل‌گیری کمال گرایی و به عنوان کمک‌کننده یا مانع کسب اهداف ورزشکاران، بحث‌های زیادی انجام گرفته است. محققان پیشنهاد می‌کنند که از دو بعد باید به کمال گرایی نگریست؛ یک بعد مثبت با عنوان کمال گرایی بهنجار که با مسائلی چون تلاش برای برتری، معیارهای شخصی بالا، ارزشیابی مثبت از موفقیت گذشته، توقعات مثبت در روابط و عملکردهای بهتر در ارتباط است و بعد منفی یا نابهنجار که با مسائلی چون نگرانی بیش از حد در مورد اشتباهات، شک در مورد اعمال، احساس اختلاف بین انتظارات و نتایج و پیامدهای منفی مانند اضطراب و استرس، ترس از ارزشیابی منفی و عزت نفس ضعیف ارتباط دارد. کمال‌گرایان نابهنجار هم می‌توانند به سطح بالای عملکرد برسند، اما این ورزشکاران با ترس از خرابکاری و شکست برانگیخته شده و اغلب خسته و فرسوده می‌شوند و به ندرت احساس رضایت‌مندی از انجام خوب کارها دارند و در درازمدت در خطر فرسودگی ورزشی قرار دارند (هنریک گوستاوسون^۳، ۲۰۱۴). برای اجتناب از فرسودگی

¹ Flett, Hewitt

² Frost

³ Gustafsson

فرسودگی باید عوامل مرتبط با این پدیده‌ی نامطلوب به نحوی شایسته تعیین شود. محققان متغیرهای زیادی را برای تعیین رابطه‌ی بین آن‌ها و فرسودگی در ورزشکاران بررسی کردند. ریدک (۲۰۰۴) نشان داد سطوح فرسودگی رابطه‌ای مستقیم با کمالگرایی دارد. لو و هانگ^۱ (۲۰۰۵) در تحقیق بر روی متغیرهایی که ممکن است با فرسودگی ارتباط داشته باشد، نشان دادند که یکی از این متغیرها کمالگرایی است.

با توجه به خصوصیتی که ورزشکاران کمال‌گرا دارا هستند، مثل سخت‌گیری، ترس از کامل نبودن و فرار از شکست، میتوان پیش‌بینی کرد که این افراد در شرایطی که بار هیجانی فزاینده‌ای دارد (مثل مسابقات)، تحت تاثیر محیط قرار گرفته و دچار اضطراب میشوند. براساس یافته‌های پژوهش‌های روان‌شناختی و یافته‌های مقدماتی پژوهش‌های انجام شده در رابطه با ورزش‌کاران (هال^۲، ۲۰۰۸) می‌توان پیش‌بینی کرد که کمال‌گرایی به صورت متفاوت با اضطراب رقابتی رابطه دارد. پژوهش‌های انجام شده در مورد رابطه کمالگرایی و اضطراب رقابتی نشان داده‌اند که نگرانی در مورد اشتباهات و واکنش منفی به ناکامل بودن با اضطراب رقابتی رابطه مثبت دارد (استوبر^۳، ۲۰۰۷).

امروزه در دنیای ورزش، تمرین جسمانی مکرر به عنوان تنها عامل کلیدی موفقیت و رسیدن به اوج اجرا، هدف از پیش تعیین شده محسوب نمی‌شود، علاوه بر توانایی‌های جسمانی و تاکتیکی، ویژگی‌های شخصیتی بدون تردید از عوامل موثر بر پیشرفت ورزشی می‌باشد. هوش هیجانی یک متغیر شخصیتی است که در ادبیات روانشناسی جدید به واسطه استنباط‌های مختلف، خود را به شکل‌های گوناگون نشان می‌دهد. در حقیقت این هوش مشتمل بر شناخت احساسات خویش و دیگران و استفاده از آن برای اتخاذ تصمیمات مناسب در زندگی است. به عبارتی هوش هیجانی عاملی است که به هنگام شکست، در شخص ایجاد انگیزه می‌کند و به واسطه داشتن مهارت‌های اجتماعی بالا منجر به برقراری رابطه خوب با مردم می‌شود.

¹ Lu & Huang

² Hall

³ Stoeber

هوش هیجانی ورزشی یک روش جدید در مدیریت هیجان ورزشکاران و اصلاح عملکرد آنان محسوب می‌شود. تاثیر هیجان بر روی عملکرد ورزشی توسط اغلب محققان، مربیان و ورزشکاران در حین بازی و بعد از مسابقه مورد تأیید قرار گرفته است. یکی از مولفه‌هایی که هوش هیجانی ورزشکاران می‌تواند تاثیر بسزایی روی آن داشته باشد، اضطراب رقابتی است. عطاردی (۱۳۹۰) نشان دادند اضطراب رقابتی در مقایسه با سایر عوامل روانی، ارتباط عمیق تر و مؤثرتری در اجرای مهارت‌های حرکتی در شرایط مسابقه دارد و افزایش اضطراب در بازیکنان موجب کاهش عملکرد آنان می‌شود.

همچنین می‌توان گفت افرادی که از هوش هیجانی بالایی برخوردارند می‌توانند از تمام ظرفیت‌های موجود خود استفاده کنند و محدودیت را به فرصت تبدیل نمایند. در همین راستا می‌توان به عرصه پیش بینی رابطه‌ی احتمالی بین هوش هیجانی و فرسودگی در ورزشکاران گام نهاد. چرا که هوش هیجانی کارآمد سبب بهره‌گیری مناسب از ظرفیت‌های ورزشکار می‌شود و همچنین در رویارویی با شرایط دشوار به ورزشکار کمک می‌کند تا بهترین تصمیم را اتخاذ کند و به این ترتیب مانع از بروز فرسودگی در ورزشکاران می‌شود (آنا کازان و لورا ناستاسا^۱، ۲۰۱۴).

با توجه به سوابق موجود، پژوهش حاضر درصدد پاسخ به این سوال است که آیا کمال گرایی و هوش هیجانی در پیش بینی فرسودگی ورزشی و اضطراب رقابتی دانشجویان ورزشکار نقش دارند؟

۱-۳- اهمیت و ضرورت پژوهش

اکنون با پیشرفت علم روان‌شناسی ورزشی، بحث مهارت‌های روانی در اجرای عملکردهای ورزشی از اهمیت بسزایی برخوردار شده است و در حالی که قبلاً به اهمیت آماده سازی جسمانی تأکید می‌شد امروزه قهرمانان هرچه بیشتر بر آماده سازی روانی توجه و تأکید می‌کنند. تجارب کسب شده آنان حاکی از آنست که وقتی در میدانهای بزرگ با قهرمانانی همتراز به لحاظ جسمی به رقابت می‌پردازند، سرانجام آمادگی روانی پیروزی را به نفع یکی از طرفین رقم خواهد زد. برای تحقیق درمورد چگونگی بهبود

¹ Cazán & Năstasă

مهارت‌های روانی، در این تحقیق سعی شده تاثیر چند متغیر بر عملکرد ورزشی مشخص شود، که یکی از این متغیرها، فرسودگی ورزشی است.

کاکس^۱ (۲۰۰۷) معتقد است فرسودگی، نوعی پاسخ فرد به استرس‌های مزمن و مداوم است. بر اساس الگوی شناختی-عاطفی اسمیت، زمانی که بازیکن به این نتیجه می‌رسد که درخواست‌های عوامل محیطی بیشتر از توانایی اش است و چنین تصور می‌کند که نمی‌تواند با استرس‌های حاصل از این درخواست‌ها مقابله کند؛ عملکرد شناختی و فیزیولوژیکی او مختل می‌شود و در نهایت اینکه بازیکن برای کاهش استرس خود از ورزش کناره‌گیری می‌کند. جیمز^۲ (۲۰۰۴) معتقدند راهبردهای مقابله‌ای نامناسب ورزشکاران از عوامل بسیار مهم بروز فرسودگی در ورزش هستند. از این رو بررسی و تحقیق در باب تاثیرگذاری فرسودگی ورزشی بر دانشجویان ورزشکار (در رقابت‌ها) امری ضروری به نظر می‌رسد.

ماهیت رقابتی و تنیدگی‌زای ورزش، مطالبات بسیاری را بر ورزشکار تحمیل می‌کند. بر این اساس، پاسخ‌های هیجانی به این عوامل تنیدگی‌زا، به ویژه اضطراب رقابتی، یکی از زمینه‌های پژوهشی در روان‌شناسی ورزشی است. اضطراب رقابتی، مخصوصاً در جایی که اعتماد به خود ضعیف باشد، عملکرد را به صورت منفی تحت تاثیر قرار می‌دهد (بشارت، ۲۰۱۱). هرچند برخی ورزشکاران گزارش می‌کنند که اضطراب تا اندازه‌ای عملکرد آن‌ها را تسهیل می‌کند. بیشتر تحقیقات نشان می‌دهد که اضطراب تأثیر مخربی بر عملکرد، لذت از تجربه ورزشی و احساس سرخوشی دارد. به علاوه، اضطراب رقابتی سبب می‌شود بسیاری از جوانان از تجربه کردن ورزش‌های سازمان یافته خودداری ورزند یا از ورزش کناره‌گیری کنند. سطح بالای اضطراب رقابتی بر سلامت جسمانی نیز تأثیر می‌گذارد و عامل خطری برای آسیب در حین فعالیت‌های ورزشی محسوب می‌شود. از این رو مطالعه اضطراب رقابتی به دلیل تأثیر مستقیم و تهدیدکننده آن بر عملکرد و موفقیت ورزشی، از اهمیت مضاعفی برخوردار است.

نتایج این پژوهش در عین حال به صورت اختصاصی نشان خواهد داد که چه رابطه‌ای بین ابعاد مختلف کمال‌گرایی و اضطراب رقابتی وجود دارد. پژوهش‌های انجام شده در مورد رابطه کمال‌گرایی و

¹ Cox

² James

اضطراب رقابتی نشان داده اند که نگرانی در مورد اشتباهات و واکنش منفی به ناکامل بودن (از مؤلفه های کمال‌گرایی منفی) با اضطراب رقابتی رابطه مثبت دارد (اوتو^۱، ۲۰۰۷).

کمال‌گرایی سازه‌ایست که با برد و باخت مرتبط است. برد و باخت نیز اولین چیزی را که به خاطر می‌آورد ورزش است. می‌شود حدس زد که کمال‌گرایی در ورزشکاران خیلی شیوع داشته باشد. از این رو تحقیق در مورد میزان کمال‌گرایی و تاثیرات احتمالی آن بر ورزشکاران در جامعه ی ما امری ضروری و اجتناب‌ناپذیر خواهد بود. یکی از ضعف‌های پژوهش‌های مقدماتی، علاوه بر محدودیت‌های نمونه‌های مورد بررسی این است که کمال‌گرایی را به عنوان یک سازه شخصی کلی در نظر گرفته و سنجیده‌اند. در پژوهش حاضر، کمال‌گرایی ورزشی، به عنوان یک ویژگی اختصاصی که انگیزه و رفتار ورزشکار را در رابطه با فعالیت‌های ورزشی تحت تأثیر قرار می‌دهد، بررسی می‌شود.

افرادی که از هوش هیجانی بالایی برخوردارند می‌توانند از تمام ظرفیت‌های موجود خود استفاده کنند و محدودیت را به فرصت تبدیل نمایند. در همین راستا می‌توان به عرصه پیش بینی رابطه ی احتمالی بین هوش هیجانی و عملکرد ورزشکاران گام نهاد. چرا که هوش هیجانی کارآمد سبب بهره گیری مناسب از ظرفیت‌های ورزشکار می‌شود و همچنین در رویارویی با شرایط دشوار به ورزشکار کمک می‌کند تا بهترین تصمیم را اتخاذ کند.

در نهایت و با توجه به تاثیراتی که عوامل روانی بر عملکرد ورزشکاران دارند، امیدواریم نتایج تحقیق ما، گوشه‌ای از تاثیرات این عوامل را که در جامعه ی ما هنوز مورد تحقیق بررسی قرار نگرفته، روشن سازد و بتواند با شناسایی اثرات این متغیرها به ورزشکاران کمک کند تا با آگاهی بیشتر، از سطح عملکرد بالاتری بهرمنند شوند.

۱-۴- اهداف پژوهش

اهداف کلی:

¹ Otto

۱- تعیین رابطه کمال گرایی و هوش هیجانی با فرسودگی ورزشی و اضطراب رقابتی در دانشجویان ورزشکار

۲- تعیین نقش کمال گرایی و هوش هیجانی در پیش بینی فرسودگی ورزشی و اضطراب رقابتی در دانشجویان ورزشکار

اهداف جزئی:

- ۱- تعیین رابطه کمال گرایی با فرسودگی ورزشی در دانشجویان ورزشکار
- ۲- تعیین رابطه کمال گرایی با اضطراب رقابتی در دانشجویان ورزشکار
- ۳- تعیین رابطه هوش هیجانی با فرسودگی ورزشی در دانشجویان ورزشکار
- ۴- تعیین رابطه هوش هیجانی با اضطراب رقابتی در دانشجویان ورزشکار
- ۵- تعیین نقش کمال گرایی و هوش هیجانی در پیش بینی فرسودگی ورزشی در دانشجویان ورزشکار
- ۶- تعیین نقش کمال گرایی و هوش هیجانی در پیش بینی اضطراب رقابتی در دانشجویان ورزشکار

۱-۵- فرضیه‌های پژوهش

- ۱- کمال گرایی با فرسودگی ورزشی در دانشجویان ورزشکار رابطه دارد.
- ۲- کمال گرایی با اضطراب رقابتی در دانشجویان ورزشکار رابطه دارد.
- ۳- هوش هیجانی با فرسودگی ورزشی در دانشجویان ورزشکار رابطه دارد.
- ۴- هوش هیجانی با اضطراب رقابتی در دانشجویان ورزشکار رابطه دارد.

۱-۶- سوالات پژوهش

- ۱- کدام یک از متغیرهای کمال گرایی و هوش هیجانی، فرسودگی ورزشی در دانشجویان ورزشکار را پیش بینی می‌کند و سهم هر کدام چقدر است؟
- ۲- کدام یک از متغیرهای کمال گرایی و هوش هیجانی، اضطراب رقابتی در دانشجویان ورزشکار را پیش بینی می‌کند و سهم هر کدام چقدر است؟

۱-۷- تعاریف نظری و عملیاتی متغیرهای پژوهش

۱- فرسودگی ورزشی:

تعریف نظری: به عنوان حالت خستگی یا ناکامی به سبب وجود علت یا رابطه ای که موجبات شکست را به وجود می‌آورد، تعریف می‌شود. تحلیل رفتگی، پاسخ طولانی به استرس‌های میان فردی ضمن عمل است (راداک، ۲۰۰۰).

تعریف عملیاتی: در این پژوهش در یک مقیاس فاصله ای از پرسشنامه فرسودگی ورزشی (راداک و اسمیت، ۲۰۰۱) استفاده شد.

۲- اضطراب رقابتی:

تعریف نظری: حالت هیجانی منفی همراه با عصبانیت، ناراحتی و تشویش است. این حالت که غالباً با برانگیختگی جسمانی هم همراه است در اثر ترس از اشتباه یا نتیجه نامطلوب در ورزشکاران ایجاد می‌شود (بهرامی، ۱۳۹۲).

تعریف عملیاتی: در این پژوهش در یک مقیاس فاصله‌ای از پرسشنامه اضطراب حالتی رقابتی-۲ (کاکس؛ ۲۰۰۳) استفاده شد.

۳- کمال‌گرایی:

تعریف نظری: به عنوان وضع معیارهای شخصی بیش از حد بالا در عملکرد همراه با گرایش به انتقادی بودن بیش از حد در ارزیابی عملکرد خود شخص توصیف شده است. در واقع، اشخاص کمال‌گرا کسانی هستند که فکر می‌کنند آن‌ها می‌توانند و باید بصورت دقیق کار کنند، هر چیزی که دقیق نباشد از نظر آن‌ها رضایت بخش نیست و آن‌ها به نشانه‌های عدم دستیابی به معیارها بالای عملکرد توجه سوگیرانه دارند (فراست، ۲۰۰۵).

تعریف عملیاتی: در این پژوهش در یک مقیاس فاصله ای از پرسشنامه کمال‌گرایی فراست (فراست، ۱۹۹۰) استفاده شد.

۴- هوش هیجانی (EQ):

تعریف نظری: شامل شناخت و کنترل هیجان‌های خود است. همچنین برای بیان کیفیت و درک احساسات افراد، همدردی با احساسات دیگران و توانایی اداره مطلوب خلق و خو به کار برده‌اند (مایر و سالووی^۱، ۱۹۹۰).

تعریف عملیاتی: در این پژوهش در یک مقیاس فاصله‌ای از پرسش‌نامه هوش هیجانی برادبری-گریوز^۲ (۲۰۰۵) استفاده شد.

¹ Mayer & Salovey

² Brad berry & Greaves

فصل دوم:

مبانی نظری و پژوهش

۲-۱- مقدمه

در این فصل ابتدا مبانی نظری متغیرهای پژوهش بیان شده و در ادامه پیشینه پژوهشی متغیرها ذکر شده.

۲-۲- روان‌شناسی ورزش

روان‌شناسی در قالب ورزشی، همزمان با خود روان‌شناسی مطرح بوده است. اولین پژوهش به ثبت رسیده در روان‌شناسی ورزش به اوایل قرن نوزدهم مربوط می‌شود. نورمن تریپلت^۳ (۱۸۹۸) بر اساس منابع موجود، اولین آزمایشی خود را در روان‌شناسی اجتماعی و به موازات آن روان‌شناسی ورزش انجام داده است. تریپلت عوامل تسهیل‌کننده اجتماعی را مورد مطالعه قرار داد. وی ثابت کرد که حضور افراد دیگر به عنوان رقیب در کنار دوچرخه سواران، موجب افزایش سرعت عملکرد آنان می‌شود. تریپلت بعدها تحقیقات خود را درباره ورزش دنبال نکرد و تا سال ۱۹۲۰ که رشته روان‌شناسی ورزش به صورت رسمی شکل گرفت، تحقیقی در این خصوص انجام نشد. در سال ۱۹۲۵ کالمن گریفث^۴ آزمایشگاه تحقیقات ورزشی را در دانشگاه ایلینویز^۵ تاسیس کرد. گریفث به عنوان طراح روان‌شناسی ورزشی، توانست آن را به عنوان یک درس دانشگاهی معرفی و تثبیت کند. وی دو کتاب مرجع مهم هم در این زمینه منتشر کرد و علاوه بر این، به عنوان مشاور تیم‌های ورزشی حرفه‌ای هم عمل کرد که به همین دلیل اغلب او را به عنوان پدر روان‌شناسی ورزشی می‌نامند.

³ Triplet

⁴ Griffith

⁵ illinois

۲-۲-۱- مهارت‌های روان‌شناختی

با پیشرفت علم روان‌شناسی بحث مهارت‌های روان‌شناختی در اجرای مهارت‌های ورزشی از اهمیت به‌سزایی برخوردار شده است. در حالی‌که قبلاً به اهمیت آماده‌سازی جسمانی ورزشکاران تأکید می‌شد، امروزه روان‌شناسان ورزشی، مربیان و ورزشکاران هر چه بیشتر بر آماده‌سازی روانی توجه و تأکید می‌نمایند (گالاهو^۶، ۱۹۹۱). هر مولفه‌ی روانی می‌تواند جنبه‌های فنی و جسمانی فعالیت‌های حرکتی را تحت‌الشعاع قرار دهند. در هر کدام از رشته‌های ورزشی، موفقیت یا عدم موفقیت یک ورزشکار، از ترکیبی از ظرفیت‌های جسمانی (مثل قدرت، سرعت، تعادل و هماهنگی) و ظرفیت‌های روانی (مثل تمرکز، اعتماد به نفس و مدیریت اضطراب) منتج می‌گردد. مهارت‌های روان‌شناختی ذهنی، مجموعه‌ای از حالات (مانند انگیزشی)، توانایی‌ها (مانند تصویرسازی ذهنی) و برنامه‌ریزی‌ها (مانند تعیین هدف) می‌باشند که علاوه بر افزودن بهزیستی روانی به عملکرد بهتر ورزشکار کمک می‌کنند (نصرالله نژاد، ۱۳۸۷).

بطور کلی مهارت‌های روانی باعث بروز احساس پیشرفت در ورزشکار می‌شود و به ورزشکار اجازه می‌دهد تا در هنگام مسابقه، اعتماد به نفس پیدا کرده و اطلاعاتی را برای او فراهم می‌آورد که باعث آماده شدن برای اجرای بهینه فرد می‌شود (فرانتیسک و کیندلمن^۷، ۱۹۹۵). روان‌شناسان ورزشی از جمله «مای، ویچ، رید و گریفی^۸» در سال ۱۹۹۵ و مربیان و ورزشکاران در سالهای اخیر به این نتیجه رسیده‌اند که برای رسیدن به اهدافشان به مهارت‌های روان‌شناختی بیشتر از مهارت‌های جسمانی نیاز دارند. چندین تحقیق به مقایسه اثرات استفاده از این مهارت‌ها و متعاقب آن کسب موفقیت و یا عدم موفقیت ورزشکاران پرداخته است (وینبرگ^۹، ۱۹۹۴). تحقیقات گولد و وینبرگ در سال ۱۹۹۵ نشان داد ورزشکارانی که از مهارت‌های روان‌شناختی بهره می‌گیرند بهتر می‌توانند تمرکز کنند، از اعتماد به نفس بالایی برخوردارند، کارایی ذهنی آنها بالا می‌رود و کمتر دچار هیجان می‌شوند و به طبع در عملکردشان موفق‌ترند، همچنین این ورزشکاران دارای قوه تصمیم‌گیری بهتری نسبت به سایر ورزشکاران می‌باشند.

^۶ galahu

^۷ Frantisk & kindelman

^۸ May , rich , reed & griffy

^۹ weinberg

۲-۳- فرسودگی ورزشی

در ادبیات روان‌شناسی ورزشی، فرسودگی به عنوان کناره‌گیری روانی، هیجانی و فیزیکی از فعالیت‌های ورزشی تعریف می‌شود. در شرایط فرسودگی، فرد ممکن است برای مدتی از مشارکت خود در ورزش کناره‌گیری کند، چرا که راه دیگری برای گریز از موقعیت و تنیدگی‌های ناشی از آن پیدا نمی‌کند. فرسودگی در اثر ناهمخوانی بین انتظارات و تلاش‌ها با نتایج به دست آمده ایجاد می‌شود. به علاوه، عدم تعادل بین نیازمندی‌ها و منابعی که برای تأمین آن‌ها مورد نیاز است، در دراز مدت منجر به تولید تنیدگی شده و از این راه باعث بروز فرسودگی می‌شود. تنیدگی‌هایی که در ارتباط با فرسودگی شناسایی شده است شامل ترس از شکست، ناکامی، انتظارات بیش از حد، اضطراب و اصرار برای کسب عملکرد آرمانی است.

مطالعات نشان داده‌اند که فرسودگی یکی از مشکلات اساسی در ورزش به حساب می‌آید. در واقع ورزشکاران ساعات زیادی را صرف فعالیت‌های ورزشی می‌کنند که مستلزم انرژی زیاد جسمانی و روانی است. از طرف دیگر، در طول مسابقات ورزشی در معرض ارزیابی داوران و تماشاگران قرار دارند که این خود استرس زیادی را بر آنها تحمیل می‌کند. این استرسی زمانی که ورزشکاران مطابق انتظارات خود عمل نمی‌کنند بیشتر خواهد بود. مهم‌تر از این موارد، ترس از کنار گذاشته شدن از تیم و یا حذف از مسابقات ورزشی مخصوصاً زمانی که ورزشی برای ورزشکاران یک منبع درآمد به حساب می‌آید، بر میزان فشار روانی آنها می‌افزاید (گوستاوسون^{۱۰}، ۲۰۰۷).

پژوهش در مورد فرسودگی ورزشی، اولین بار توسط کاسیس و مایربرگ^{۱۱} با استفاده از تعریف ماسلش و جکسون^{۱۲} (۱۹۹۲) در مورد فرسودگی شغلی، انجام شد. بدلیل فقدان تعریف عملیاتی از مفهوم فرسودگی ورزشی، یک سردرگمی در پژوهشی بر روی این مفهوم وجود دارد. ریداک (۲۰۰۲) معتقد است

¹⁰ Gustavsson

¹¹ Caccese & Mayer-berg

¹² Maslach & Jackson

بدون یک تعریف واضح، استفاده از اصطلاح فرسودگی بی معنی خواهد بود. لذا آنها بازگشت به تعریف مسلش از فرسودگی شغلی را پیشنهاد می کنند. ریداک (۱۹۹۷) مطابق با مسلش، یک تعریف سه عاملی از فرسودگی را ارائه کرده و آن را با حوزه ورزش منطبق می سازد. وی شخصیت زدایی را با احساس بی ارزشی جایگزین کرده است. تعریف فرسودگی ورزشی نشانگانی است که با خستگی جسمانی و هیجانی^{۱۳} که به احساساتی نظیر خستگی بدنی و ذهنی در هنگام اجرای ورزشی و تمرینات اشاره دارد، احساس بی ارزشی^{۱۴} به احساساتی نظیر بی اهمیت شدن مشارکت ورزشی، عبث بودن آن و اهمیت یافتن فعالیت‌های دیگر در مقایسه با ورزش اشاره دارد و کاهش احساس پیشرفت^{۱۵} با احساساتی نظیر درجا زدن و مؤثر نبودن و عدم دستیابی به اهداف ورزشی مشخص میشود. بر اساس این تعریف، چندین مطالعه نشان داده اند که فرسودگی با احساس ناخوشایند مثل فقدان لذت، فقدان جذابیت سایر فعالیت‌ها، فشارهای اجتماعی زیاد، هزینه بالا، منافع کم و سرمایه‌گذاری زیاد (ریداک، ۱۹۹۷)، خود انگیزی پایین (رابرتس^{۱۶}، ۲۰۰۶)، عدم ارضاء نیازهای اساسی روان شناختی مانند خودمختاری، کفایت و وابستگی و با کمال گرایی نابهنجار یعنی نگرانی در مورد اشتباهات، تردید درباره‌ی عمل و استانداردهای شخصی بالا (لمبری^{۱۷}، ۲۰۰۸) رابطه دارد.

فرسودگی دارای بخشی به نام «زمان» است که در آن ورزشکار در طول یک دوره‌ی زمانی طولانی، فشار بالایی را تجربه می کند و در عین حال افت رضایت هم در این دوره بروز خواهد کرد. اسمیت (۱۹۸۶) فرسودگی را به عنوان «واکنش در مقابل فشار روانی مزمن» تعریف می کند. به عبارت دیگر فرسودگی ورزشی عبارت است از کناره گیری و انزوای روانی، اجتماعی و جسمانی از فعالیت‌های قبلی، در نتیجه استرسی های شدیدی که در طول زمان بر ورزشکار وارد شده است (زیممرن^{۱۸}، ۲۰۱۰).

¹³ emotional/physical exhaustion

¹⁴ devaluation

¹⁵ reduced sense of accomplishment

¹⁶ Roberts

¹⁷ lembrey

¹⁸ Zimerman

فرسودگی ورزشی میتواند عواقبی را بر فرد تحمیل کند، مانند غیبت‌ها فراوان در تمرینات، افت کمیت و کیفیت عملکرد در مسابقات، تحت تاثیر قرار گرفتن سلامت روانی فرد. افسردگی، احساس درماندگی، احساس عدم کارایی (مخصوصاً در ورزشهای تیمی) و همچنین ایجاد نگرش‌های منفی نسبت به خود و به طور کلی نسبت به زندگی پیامدهای بعدی فرسودگی ورزشی است.

فرسودگی ورزشی عامل بازدارنده‌ای برای ایجاد و گسترش خشنودی در عرصه زندگی ورزشی فرد است. فرسودگی ورزشی اساساً ناشی از فشار روانی (استرس) حاکم بر ورزشکار است. به طور کلی وقتی فرد در شرایط و اوضاع احوالی قرارگیرد که تحت فشار واقع شود، یا احساس ناراحت‌کننده‌ای به او دست دهد، عصبی باشد، احساس ناکامی و تنش کند یا در تعارض و بلا تکلیفی باشد، می‌گوییم تحت فشار روانی است.

موارد استرس که در زندگی روزانه و زندگی افراد پدید می‌آیند عمدتاً شامل ناکامی^{۱۹}، اضطراب و تعارض^{۲۰} است، که هر کدام از آنها به موانع و مشکلات گوناگونی بر می‌گردند.

۲-۳-۱- عوامل بوجود آورنده فرسودگی ورزشی:

عواملی که سبب فرسودگی می‌شود عبارتند از:

قابل درک نبودن اهداف تنظیم شده برای آنان؛

سخت و غیر قابل انعطاف بودن برنامه‌ها، مقررات؛

ناسالم‌بود ارتباطات فرد با دیگر اعضا؛

بی توجهی مربیان و مسئولان به امور ورزشکاران؛

شیوه‌های مدیریتی؛

عدم بهره‌گیری از تمام توان ورزشکار؛

مبهم بودن نقش اعضا و انتظارات و توقعاتی که از او دارند؛

¹⁹ Frustration

²⁰ Conflict

فقدان امکانات و فرصت‌های لازم برای رشد و ارتقا؛

قرار گرفتن ورزشکار در شرایطی که لازم است در زمانی محدود، بیش از حد توان خود انرژی

مصرف کند؛

واگذاری مسئولیت‌های بیش از ظرفیت به یک ورزشکار؛

همه‌هنگ نبودن میزان مزایا با وقت و توانی که فرد هزینه میکند؛

عدم بکارگیری روش‌های علمی برای آزمایش و انتخاب فرد اصلح؛

شرایط سخت و طاقت فرسای تمرینی؛

صرف وقت و انرژی زیاد و ناملموس و بی‌ثمر؛

فقدان بازخور مثبت و پاداش دهنده؛

۲-۳-۲- نشانه‌های فرسودگی ورزشی :

۱ - شاخص‌های هیجانی: بی‌علاقه شدن نسبت به رشته ورزشی خود و گاهی ماهیت ورزش،

افسردگی، احساس درماندگی و ناتوانی، احساس مورد تایید و تشویق قرار نگرفتن، احساس جدایی از

دیگران و بیگانگی، احساس بی‌تفاوتی، ملامت و بیزاری؛

۲ - شاخص‌های نگرشی: بدبینی، بی‌اعتمادی نسبت به مربی و دیگر اعضا، گله‌مندی و بدگمانی؛

۳ - شاخص‌های رفتاری: پرخاشگر بودن و کناره جویی از دیگران، کاهش توانایی برای انجام

دادن وظایف، محدود شدن فعالیت‌های اجتماعی و افزایش مشکلات با مسئولان، مربیان و دیگر اعضای

تیم؛

۴ - شاخص‌های روان شناختی: احساس خستگی، ابتلا به دردهای عضلانی، سردرد، اختلال در

خوابیدن، اختلال گوارشی و سرما خوردگی‌های مکرر(ماسلش، ۲۰۰۶).

۲-۳-۳- رابطه فرسودگی ورزشی و ویژگیهای شخصیتی:

مطالعات نشان می دهد افرادی که از لحاظ هیجانی دچار فرسودگی می شوند، اغلب کمال طلبند و به طور افراطی درگیر تمرینها و اهداف هستند و از طرفی اهداف غیر واقعی را برای خود مجسم می کنند.

همچنین بین الگوی رفتاری نوع A و علائم فرسودگی ورزشی ارتباط وجود دارد. لازم به توضیح است که افراد دارای ویژگی های رفتاری نوع A در بسیاری از مواقع به این ترتیب عمل می کنند:

وقتی محدودیت زمانی وجود نداشته باشد، بیشتر تلاش می کنند؛

امتیازات تحصیلی بیشتری به دست می آورند؛

اهداف تحصیلی بالاتری انتخاب می کنند؛

تا سرحد توان کار می کنند؛

کمتر اظهار خستگی می کنند؛

تکلیف مدار^{۲۱} هستند؛

به فوریت های زمانی حساسیت دارند؛

رقابت جو و اهل پیشرفت اند؛

تلاش می کنند بطور همزمان چندین کار را انجام دهند و همیشه در انجام کارهای مختلف شتاب

زده عمل می کنند؛

رفتارهای خشونت آمیز و پرخاشگرانه دارند؛

پیامدهای فرسودگی ورزشی:

اولین آسیب فرسودگی عبارت از رنج بردن از فرسودگی بدنی^{۲۲} است. افرادی که از این عارضه

رنج می برند، اصولاً دارای انرژی کم و دارای احساس خستگی بیش از حد هستند. به علاوه اینکه مبتلایان

²¹ Task- oriented

²² Physical Exhaustion

برخی از نشانه های فشار بدنی، نظیر سردرد، تهوع، کم خوابی و تغییراتی در عادات غذایی را به طور فراوان گزارش می دهند.

افراد مبتلا به فرسودگی، فرسودگی هیجانی را نیز تجربه می کنند. افسردگی، احساس درماندگی، احساس عدم کارایی و مواردی از این قبیل، همگی نمونه هایی از فرسودگی هستند. وجود نگرش های منفی نسبت به خود، رشته ورزشی و به طور کلی نسبت به زندگی نشانگر فرسودگیهای نگرشی هستند. اغلب مبتلایان احساس پایین بودن پیشرفت و ترقی شخصی را گزارش می دهند. یکی دیگر از پیامدهای فرسودگی کاهش عملکرد است که در آن فرد نمی تواند از تمام و قسمت اعظم استعداد و انرژی جسمی و روانی خود (مخصوصا در مسابقات) استفاده کند (گوستاوسون، ۲۰۰۸). از جمله پیامدهای دیگر فرسودگی می توان به افزایش غیبت در تمرینات اشاره کرد.

۲-۳-۴- شیوه های پیشگیری و مقابله با فرسودگی ورزشی:

- پژوهشگران و محققین علم روان شناسی پیشنهاد می نمایند در صورتی که از فرسودگی ورزشی در رنج هستیدیا می خواهید از مبتلا شدن به آن مصون بمانید اقدامات زیر را انجام دهید:
- در صورت امکان شرایط فیزیکی یا روانی خود را تغییر دهید و چنانچه قادر به ایجاد چنین تغییراتی نمی باشید، بعضی از رفتارهای خود را تغییر دهید و مسئولیتی را که از عهده انجام دادن آن بر نمی آید، قبول نکنید.
 - از برنامه های متنوع برای بهبود وضعیت بدنی خود استفاده کنید و از برنامه های غذایی مناسب استفاده کنید. بدین ترتیب مقاومت بدن شما در مقابل فرسودگی ناشی از فشارهای مربوط به تمرینها و رژیم های مختلف افزایش می یابد.
 - از روشهای خاص ایجاد آرامش استفاده کنید و در همان جلسه اول متوجه خواهید شد که تا چه میزان در ایجاد آرامش برای شما مؤثر واقع می شود.

Family name: Rostamzade Ganji	Name: Kazem
Title of Thesis : The role of perfectionism and emotional intelligence in predicting sports burnout, and competitive anxiety of athletes students	
Supervisor: Niloofar Mikaeeli (ph.d)	
Advisor: Sajad Basharpour (ph.d)	
Graduate Degree M.A.	
Major: Psychology	Specialty: Clinical
University: Mohaghegh Ardabili	Faculty: Educational Sciences and Psychology
Graduation date: 2017/05/21	Number of pages: 90
Abstract:	
<p>The aim of this study was to determine the relationship between perfectionism and emotional intelligence to competitive anxiety and athletic burnout in athletic students Mohaghegh Ardabil University. The study was descriptive and correlational, 100 athletes student were selected as sample and available procedure and completed questionnaires of athletic burnout of Raedeke & Smith , anxiety state-competitive-2 ,perfectionism of Frost and Bradberry- Greaves Emotional Intelligence Test. Pearson correlation Coefficient results showed that between perfectionism to competitive anxiety ($r = -0/31$) and athletic burnout ($r = -0/27$) there is a significant relationship ($p < 0/01$). also emotional intelligence to competitive anxiety ($r = -0/64$) and athletic burnout ($r = -0/71$) had significant relationship ($p < 0/01$). Regression analysis results showed that both variables perfectionism and emotional intelligence were significant predictors to competitive anxiety and athletic burnout. The results of this study can be suggested to increase the efficiency and performance of athletes, the psychological variables taken into account.</p>	
Keywords: perfectionism , emotional intelligence , competitive anxiety , athletic burnout	



University of Mohaghegh Ardabili

Faculty of and Educational Sciences and Psychology

Department of Psychology

**Thesis submitted in partial fulfilment of the requirements for the degree of
M.A. in Clinical Psychology**

Title:

**The role of perfectionism and emotional intelligence in predicting sports
burnout, and competitive anxiety of athletes students**

Supervisor:

Nilofar Mikaeeli (Ph. D)

Advisor:

Sajad Basharpour (Ph. D)

By:

Kazem Rostamzadeh Ganji

May – 2017