

پیش‌بینی تحلیل‌رفتگی ورزشکار بر اساس اضطراب رقابتی و تنظیمات انگیزی در ورزشکاران نخبه

کیوان میرشکاری^۱، مهشید زارع زاده^۲، و علی امامی^۳
تاریخ دریافت: ۱۳۹۳/۱۱/۰۴ تاریخ پذیرش: ۱۳۹۴/۲/۲۰

چکیده

در این پژوهش، پیش‌بینی تحلیل‌رفتگی ورزشکار بر اساس اضطراب رقابتی و تنظیمات انگیزی در ورزشکاران مرد نخبه مورد بررسی قرار گرفت. به این منظور، ۱۰۲ نفر ورزشکار مرد در رشته‌های فوتبال، هندبال، والیبال، فوتسال، بسکتبال (بامیانگین سنی: $25/39 \pm 5$ و میانگین سابقه ورزشی: $8/17 \pm 4$)، پرسش‌نامه‌های انگیزش ورزشی، تحلیل‌رفتگی ورزشکار و اضطراب رقابتی ورزشی را تکمیل نمودند. نتایج رگرسیون چندمتغیره نشان داد، انگیزش درونی، به‌طور منفی و معنادار و انگیزش بیرونی و بی‌انگیزی به‌طور مثبت و معنادار علایم تحلیل‌رفتگی را پیش‌بینی می‌کنند. همچنین، اضطراب شناختی و بدنی به‌طور مثبت و معنادار و اعتمادبه‌خود به‌صورت منفی و معنادار علایم تحلیل‌رفتگی ورزشکار را پیش‌بینی می‌کنند. بر اساس نتایج پژوهش، چنین نتیجه‌گیری می‌شود که با افزایش انگیزش درونی، بالابردن حس اعتمادبه‌نفس و کاهش اضطراب ناشی از رقابت و بی‌انگیزی، می‌توان از آثار منفی اضطراب رقابتی، بی‌انگیزی و تحلیل‌رفتگی ورزشکاران تا حد امکان پیشگیری کرد.

کلید واژه‌ها: تحلیل‌رفتگی ورزشکار، انگیزش درونی، انگیزش بیرونی، بی‌انگیزی، اضطراب رقابتی، ورزشکار نخبه.

Prediction of Athlete Burnout based on Competitive Anxiety and Motivational Regulations in Elite Athletes

Keyvan Mirshekari, Mahshid Zarezade, and Ali Emami

Abstract

This study was to investigate the prediction of the athlete burnout based on competitive anxiety and motivation regulations in elite male athletes. A number of 102 male athletes from football, handball, volleyball, futsal and basketball teams (average age: $25/39 \pm 5$ and average sports history: $8/17 \pm 4$) completed the sport motivation, athletes burnout, and sport competitive anxiety questionnaires. The results of the multivariate regression showed that the intrinsic motivation negatively and significantly; extrinsic motivation and amotivation positively and significantly predicts the burnout symptoms. However, somatic and cognitive anxiety positively and significantly; and self-confidence negatively and significantly predicts burnout symptoms. It is concluded that increasing intrinsic motivation and self-esteem, and reducing the anxiety of competition and Amotivation, could be prevent the negative effects of competitive anxiety, amotivation and Burnout of athletes, to some extent.

Keywords: Athlete Burnout, Intrinsic Motivation, Extrinsic Motivation, Amotivation, Competitive Anxiety, Elite Athletes.

۱. کارشناس ارشد رفتار حرکتی (نویسنده مسئول) Email: key.mirshekari@yahoo.com

۲. استایار دانشگاه کرمان

۳. کارشناس ارشد رفتار حرکتی

مقدمه

در سال‌های اخیر، پژوهش‌های زیادی با هدف شناسایی عوامل موثر بر موفقیت‌های ورزشی ورزشکاران اجرا شده است که یافته‌های آنها از اثرات مثبت و فواید روانی، اجتماعی و فیزیولوژیکی شرکت در برنامه‌های ورزشی و رقابتی حمایت می‌کند. با این وجود، نگرانی‌هایی درباره تأثیرات منفی فعالیت‌های ورزشی نیز وجود دارد. در همین راستا، تعدادی از این پژوهش‌ها بر نقش انگیزش، اضطراب رقابتی، استرس و تحلیل‌رفتگی ورزشکار بر عملکرد ورزشی تأکید داشته‌اند (لایلی^۱، ۲۰۰۴). پژوهش‌های بی‌شماری از اثرات مثبت و فواید روانی، اجتماعی و فیزیولوژیکی شرکت در برنامه‌های ورزشی و رقابتی حمایت می‌کند. با این وجود، نگرانی‌هایی درباره تأثیرات منفی فعالیت‌های ورزشی نیز وجود دارد.

تحلیل‌رفتگی که توسط روان‌شناسان ورزشی به عنوان خستگی جسمانی/عاطفی، کاهش ارزش ورزش، و کاهش موفقیت‌های ورزشی تعریف می‌شود، سندرمی قابل پیشگیری است که شیوع آن در میان جوانان امروز به موضوعی مهم در روان‌شناسی ورزشی تبدیل شده است (کاکس^۲، ۲۰۰۰). نشانه‌های جسمانی تحلیل‌رفتگی، شامل تنش، خستگی، تحریک‌پذیری، کاهش سطح انرژی، مشکلات خواب، افزایش وقوع بیماری، عملکرد متناقض (فندر^۳، ۱۹۸۹) و خستگی است (کراسول و اکلوند^۴، ۲۰۰۷). شاخص‌های رفتاری تحلیل‌رفتگی، شامل افسردگی، احساس درماندگی، خشم (فندر، ۱۹۸۹)، احساس ناامیدی و احساس ناچیز کمک به تیم است (کراسول و اکلوند، ۲۰۰۷). با این حال، باید اشاره کرد که برخی از علائم، مانند افسردگی به‌طور مستقل از تحلیل‌رفتگی می‌تواند رخ دهد (کراسول و اکلوند، ۲۰۰۷).

کاتوالز^۵ (۲۰۱۱) معتقد است، در صورتی که تحلیل‌رفتگی بازیکنان در ورزش کنترل نشود، تنفر از ورزش، افت عملکرد ورزشی، کناره‌گیری از ورزش و کاهش سلامت روانی و جسمانی در بازیکنان اتفاق می‌افتد. مفهوم‌سازی تحلیل‌رفتگی در زمینه ورزش نشان داده است که تحلیل‌رفتگی ورزشکاران از سه بعد کاهش احساس پیشرفت، خستگی عاطفی و جسمانی، احساس بی‌ارزشی شکل می‌گیرد. بعد کاهش احساس پیشرفت به احساساتی نظیر درج‌زدن و مؤثر نبودن و عدم دستیابی به اجرای ورزشی، بعد خستگی جسمانی/هیجانی، به احساساتی نظیر خستگی بدنی و ذهنی در هنگام اجرای ورزشی و تمرینات و در نهایت، بعد احساس بی‌ارزشی به احساساتی نظیر بی‌اهمیت شدن به مشارکت ورزشی، عبث بودن آن و اهمیت یافتن فعالیت‌های دیگر در مقایسه با ورزش اشاره دارد (رادک و اسمیت^۶، ۲۰۰۱).

در سال‌های اخیر، برخی از پژوهش‌گران روان‌شناسی ورزشی، سطوح تحلیل‌رفتگی را در ورزشکاران نخبه بررسی کرده‌اند (هاردی و جونز^۷، ۱۹۹۶). تحلیل‌رفتگی، حالتی است که عناصری از تحلیل‌رفتگی روانی-جسمی را شامل می‌شود که پیشرفت‌های مرتبط با ورزش را کاهش داده و باعث ضعف در عملکرد ورزشی می‌شود. همچنین، تحلیل‌رفتگی ورزشی به‌عنوان تحلیل‌رفتگی روان‌شناختی، هیجانی و بدنی در نتیجه استرس‌های حاد تجربه‌شده از فعالیت‌های ورزشی نشاط‌آور تعریف می‌شود (رادک و اسمیت، ۲۰۰۱، ص. ۲۸۵). تحلیل‌رفتگی را به‌عنوان یک علامت مشخصه که توسط یک مجموعه یا گروهی از علائم شامل کاهش احساس پیشرفت، خستگی جسمی-هیجانی و احساس بی‌ارزشی توصیف شده، تعریف کرده است.

1. Linley & Joseph
2. cox
3. fender
4. Cresswell & Ekklound

5. Gotwalls
6. Readeke & Smith
7. Hardy & Jones

در مباحث روان‌شناسی، اضطراب ریشه بسیاری از بیماری‌های روانی معرفی شده است که می‌تواند مشکلات جسمانی نیز ایجاد نماید. اضطراب به این علت که تأثیر منفی بر تفکر و شناخت افراد دارد، موجب برهم‌زدن تمرکز ورزشکاران می‌شود و به دنبال آن می‌تواند ورزشکار را در معرض آسیب‌های جدی قرار دهد که این موضوع در دنیای رقابت بسیار حائز اهمیت است (هاردی و جونز، ۱۹۹۶). در واقع اضطراب رقابتی نوعی از اضطراب است که در موقعیت‌های رقابت‌جویانه ورزشی ایجاد می‌شود. یکی از علل عمده ایجاد اضطراب رقابتی، عوامل اجتماعی است. اضطراب یکی از مقوله‌های بحث‌برانگیز و مهم در روان‌شناسی است و تمامی ابعاد روان‌شناختی و جسمانی انسان را تحت تأثیر قرار می‌دهد (ابوالقاسمی، کیومرثی، آریا پوران و درتاج، ۲۰۰۶). در شرایط رقابتی در ورزش، اضطراب زمانی ناخوشایند است که ارزیابی اولیه از شرایط رقابتی مسابقه درست و واقع‌بینانه نباشد. وقتی ورزشکار بدون دلیل مشخص، ناراحت و مضطرب است، در این شرایط کارایی خود را از دست می‌دهد و در صحنه رقابت خطرات زیادی او را تهدید می‌کند (آیری و اندی، ۲۰۰۸).

از اصلی‌ترین محورهای مطرح‌شده در روان‌شناسی ورزش که در عملکرد ورزشکاران، به‌ویژه در سطوح قهرمانی اثر می‌گذارد، میزان اضطراب قبل از مسابقه و اثر آن بر حالات روانی و مهارت‌های حرکتی ورزشکاران است. عموماً ورزشکاران به دلایل مختلف از جمله اهمیت کسب موفقیت ورزشی و یا تفاوت میان توانایی‌های خود و قابلیت مورد نیاز اجرای ورزشی مضطرب می‌شوند که عموماً نیز به‌عنوان یک عامل منفی در عملکرد آنان دخالت می‌کند. نتایج ناشی از یک بررسی نشان از تأثیر هیجان و

برانگیختگی بر عملکرد ورزشکاران دارد که این خود گویای اهمیت هیجان به‌ویژه (اضطراب) است. در چند سال اخیر، مطالعات روان‌شناسی ورزش کارکرد مهم عوامل روان‌شناختی را در بهبود عملکرد ورزشی، پیشگیری از آسیب‌دیدگی و توان‌بخشی آسیب‌دیدگی ورزشی به‌خوبی نشان داده است (گیل، ۲۰۰۴).

انگیزش به عنوان ساز و کارهای درونی و محرک‌های بیرونی که رفتار را بر می‌انگیزد و جهت می‌دهد، تعریف شده است. به‌عبارتی، انگیزش فرآیند روی-آوردن به فعالیتی خاص و ادامه آن است که ممکن است فعالیت جسمانی یا روانی-اجتماعی باشد. این فرآیند، تمایلات و سوق‌دهنده‌های درونی و محرک-های بیرونی را دربر می‌گیرد. انگیزش که ممکن است هوشیار و یا ناهوشیار عمل کند، جهت و شدت رفتار را تعیین می‌کند. درحقیقت، انتخاب فعالیت خاص از میان فعالیت‌های مختلف و مقدار نیرویی که برای آن صرف می‌کند و پیگیری و مداومت در آن به انگیزش وابسته است (واعظ موسوی و مسیبی، ۲۰۰۸، ص. ۱۵۱).

جهت رفتار نشان‌دهنده این است که فرد در جستجوی چه رویکرد و یا جذب چه موقعیت خاصی است و شدت رفتار بیان می‌کند که فرد در یک موقعیت خاص چقدر تلاش می‌کند (مارتنز، ویلی و بورتون، ۱۹۹۰).

نظریه خودمختاری^۲، به‌عنوان یک نظریه معروف انگیزشی است که به‌طور قابل‌ملاحظه‌ای برای استفاده و فهم رفتارهای انگیزشی در جنبه‌های متفاوت رفتاری استفاده می‌گردد. این نظریه در مدل سلسله مراتبی انگیزش درونی و بیرونی مطرح می‌شود که تنظیمات انگیزشی را به‌صورت یک پیوستار از عدم-خودمختاری (بی‌انگیزشی تا خودمختاری محض (انگیزش درونی) نشان می‌دهد (والراند و روسیو، ۲۰۰۷). انگیزش بیرونی در این پیوستار بین انگیزش

2. Martens, Vealey & Burton
3. Self-determination theory
4. Vallerand & Rousseau

1. Airi & Andy

است مخصوصاً به بازیکنان نخبه در ورزش مربوط باشد که باید مقادیر فوق‌العاده‌ای از زمان و تلاش خود را برای رسیدن به موفقیت صرف کنند (آپلتون، هال و هیل^۳، ۲۰۰۹). با این حال، با وجود مطالعات مرتبط با تحلیل رفتگی ورزشکاران نوجوان (لای، لی و سولمون^۴، ۲۰۰۵) و ورزشکاران دانشگاهی (ویلی، آرمسترانگ، کومار و گرین‌لیف^۵، ۱۹۹۸)، تا همین اواخر مطالعات کمی در تحلیل رفتگی ورزشکاران نخبه بزرگسال صورت گرفته است (کراسول و اکلوند، ۲۰۰۷).

مطالعات تجربی زیادی سوابق تحلیل رفتگی ورزشکار را بررسی کرده‌اند، از قبیل: کمال‌گرایی (گولد، تافی، آدری و لوئر^۶، ۱۹۹۶)، اضطراب، تعهد و انگیزه. هدف اصلی این مطالعات این بوده است که به شناسایی ابزاری بپردازد که بتواند تحلیل رفتگی ورزشکار را به حداقل برساند. با این حال، برخی از مطالعات فاقد چارچوب نظری قوی برای بررسی سوابق تحلیل رفتگی ورزشکار است، در نتیجه این مطالعات نیاز به بررسی دارند (رادک و اسمیت، ۲۰۰۱). در بین مهارت‌های روان‌شناختی مؤثر در ورزش‌های قهرمانی، اضطراب رقابتی، تحلیل رفتگی و انگیزش بخش وسیعی از مطالعات را به خود اختصاص داده است. ورزشکاران در رابطه با یادگیری، اجرای مهارت‌ها و همچنین تحمل فشارهای سنگین در تمرینات و مسابقات در سطوح مختلف، با حالاتی چون ازدست‌دادن انگیزش مطلوب، کاهش اعتمادبه‌نفس، استرس فیزیکی و روانی روبرو می‌شوند و نتیجتاً این عوامل، کیفیت سطح اجرای ورزشکاران را تحت تأثیر قرار داده و ممکن است ورزشکاران دچار تحلیل رفتگی شده و از ورزش کناره‌گیری نمایند. همچنین، برخی از

درونی و بی‌انگیزشی قرار دارد که شامل تنظیمات بیرونی، مداخله‌ای، هویت‌یافته و یکپارچه است (ریان و دسی^۱، ۲۰۰۲) و بر این اساس درجات متفاوتی از خودمختاری را شامل می‌شود (کراسول و اکلوند، ۲۰۰۷).

پژوهش‌های متعددی نیز در حیطه ورزش و فعالیت‌های حرکتی با توجه به نظریه خودمختاری انجام شده که بیانگر این موضوع است که انگیزش درونی و تنظیمات انگیزش بیرونی با نتایج مطلوب مانند قصد و نیت ورزشی (سولیوان^۲، ۲۰۰۵)، شایستگی ادراک‌شده، عزت‌نفس و عوامل مرتبط با کیفیت زندگی (استندیج، سبیر و لونی، ۲۰۰۸)، تداوم درفعالیت (والراند و روسیو، ۲۰۰۱، ص. ۳۹۲)، مهارت‌های کناره‌آمدن (مقابله‌ای) (مارتنز، ۱۹۹۰)، در ارتباط است، درحالی‌که بی‌انگیزشی یکی از عوامل مهم در ترک و کناره‌گیری از ورزش و مهمترین عامل پیش‌بینی‌کننده خستگی جسمانی و روحی، عدم کفایت، بی‌ارزشی در ورزش و تحلیل رفتگی در ورزشکاران می‌باشد (عربی‌ایسک، کشتی‌دار، افضل‌پور، خوشبختی و رحیمی، ۲۰۱۰).

پژوهش‌های اخیر، توسط (کراسول و اکلوند، ۲۰۰۷) تأیید می‌کند که برخی از ورزشکاران سطوح بالای تحلیل رفتگی را طی سال‌های شرکت در ورزش تجربه کرده‌اند. نیازهای فیزیولوژیکی و فیزیکی شرکت‌کنندگان و اضطراب قبل از مسابقه در ورزش‌های رقابتی یکی از عوامل اولیه افزایش سطوح تحلیل رفتگی در ورزشکاران است (رادک و اسمیت، ۲۰۰۱). محققان ورزشی تحلیل رفتگی را به‌عنوان یک مشکل جدی و بالقوه مشاهده کرده‌اند (کراسول و اکلوند، ۲۰۰۷). اگر چه شواهد تجربی کمی در این زمینه وجود دارد، تحلیل رفتگی در ورزش منجر به افزایش مشکلات، نوسانات خلقی، عملکرد ضعیف و نهایتاً ترک ورزش می‌گردد. تحلیل رفتگی ممکن

3. Appleton, Hall & Hill

4. Li, Lee & Solmon

5. Vealey, Armstrong, Comar & Greenleaf

6. Gould, Tuffey, Udry Loehr

1. Ryan & Deci

2. Sullivan

ورزشکاران ممکن است با توجه به انگیزه و اعتمادبه-نفس بالایی که دارند، دچار تحلیل‌رفتگی نگردند و مسابقات را بسیار خوب پشت سر بگذارند. با این وجود، طبق پژوهش‌های گذشته، شیوع تحلیل‌رفتگی با توجه به نقش متغیرهای روان‌شناسی و افزایش فشار تمرینات در ورزشکاران نخبه رو به افزایش است. همچنین، ورزشکارانی که در رقابت‌های بزرگ شرکت می‌کنند، ممکن است دچار تنیدگی ناشی از رقابت گردند که این تنیدگی‌ها شامل ترس از شکست، انتظار بیش از حد از مربی و اطرافیان، انتظار بیش از حد والدین، اصرار بر کسب موفقیت بالاتر و نگرانی می‌باشد. این تنیدگی‌ها ممکن است متأثر از متغیرهای روان‌شناسی مانند اضطراب و میل به پیشرفت باشند و در درازمدت باعث بروز تحلیل‌رفتگی گردند (گولد، دیفنباخ و مفت^۱، ۲۰۰۲). تحلیل‌رفتگی نشانگانی است که به علت قرار گرفتن در محیط پر-تنیدگی روی می‌دهد و نگرانی در مورد اشتباهات، استرس و اضطراب باعث افزایش تنیدگی می‌شوند که در نهایت ممکن است موجبات تحلیل‌رفتگی را فراهم آورند. در خصوص تحلیل‌رفتگی و عوامل مؤثر بر آن تا پیش از این، پژوهش‌هایی که به انجام رسیده است بیشتر در زمینه تحلیل‌رفتگی شغلی و همچنین ارتباط آن با اضطراب و استرس بوده است که در بسیاری از این پژوهش‌ها نشان داده شده است که استرس می‌تواند نقش و ارتباط بالقوه‌ای با تحلیل‌رفتگی داشته باشد و در برخی از پژوهش‌ها نیز بیان شده است که این امر می‌تواند یکی از دلایل اصلی تحلیل‌رفتگی باشد. با این حال، بسیاری از این پژوهش‌ها بر روی ورزشکاران نوجوان و جوان مبتدی نشان داده شده بود که استرس تأثیر به‌سزایی در تحلیل‌رفتگی دارد و از دلایل اصلی آن به‌شمار می‌رود. همچنین، پژوهشی یافت نشده است که نقش تحلیل‌رفتگی را با انگیزش

و اضطراب رقابتی بررسی کرده باشد. در برآوردی که توسط (اکلوند و کراسول، ۲۰۰۷؛ گولد و همکاران، ۲۰۰۲؛ گوستافسون، هاسمن، کنتا و جوهاسون^۲، ۲۰۰۸) شده است، شیوع تحلیل‌رفتگی در بین ورزشکاران دامنه‌ای از یک تا پنج درصد می‌باشد. این برآورد با احتیاط تفسیر شده است و در گروه‌های نسبتاً کوچک انتخاب شده است. با این حال، در جامعه ما نیز در سطوح مختلف رقابتی، ورزشکاران ممکن است به تحلیل‌رفتگی برسند و این تحلیل‌رفتگی باعث جدا شدن از ورزش گردد. از آنجا که در بیشتر پژوهش‌های گذشته، ورزشکاران نوجوان مورد توجه بوده اند و سابقه بالای ورزشی و میزان نخبگی ورزشکاران نادیده گرفته شده است و همچنین تأثیر انگیزش درونی و بیرونی و اعتماد به نفس بالا بر روی کاهش اضطراب و تحلیل‌رفتگی مورد بررسی قرار نگرفته است، پژوهش حاضر با هدف پیش‌بینی تحلیل‌رفتگی بر اساس اضطراب رقابتی و انگیزش در ورزشکاران نخبه بزرگسال اجرا شد. همچنین، با توجه به این که تعامل متغیرهای روان‌شناختی می‌تواند متأثر از پارامترهای موقعیتی مثل فرهنگ و جامعه باشد و در جامعه ما نیز، با توجه به جستجوهای انجام شده، به نظر می‌رسد این ارتباط مورد بررسی قرار نگرفته است، لذا ضرورت داشت تا در این زمینه پژوهشی صورت گیرد تا نتایج پژوهش‌های گذشته روشن‌تر گردد. در این راستا، پژوهش حاضر برای پاسخ به این سؤال انجام شد که سهم هر کدام از اضطراب رقابتی و علایم انگیزشی در پیش‌بینی هر کدام از ابعاد تحلیل‌رفتگی تا چه اندازه است؟

روش پژوهش

پژوهش حاضر که به دنبال پیش‌بینی تحلیل‌رفتگی بر اساس اضطراب رقابتی و تنظیمات انگیزشی است، از نظر هدف، کاربردی و از نظر روش یا استراتژی داده-

2. Gustafsson, Hassmen, kentta & Johansson

1. Gould, Dieffenbach & Moffett

ها، از نوع رگرسیون چندمتغیره است.

شرکت‌کنندگان

شرکت‌کنندگان در این پژوهش، شامل ورزشکاران مرد نخبه استان کرمان بودند که از کل جامعه آماری، ۱۰۲ نفر ورزشکار با آگاهی از هدف پژوهش و به صورت داوطلبانه، در این پژوهش شرکت کردند. شرکت‌کننده‌ها دارای میانگین سنی ۲۵/۳۹ و انحراف استاندارد [۲/۲۸] و سابقه ورزشی ۸/۱۷ و انحراف استاندارد [۲/۸۱] سال بودند و در رقابت‌های فوتبال (۵۰ نفر)، فوتسال (۲۱ نفر)، هندبال (۱۳ نفر)، والیبال (۱۴ نفر) و بسکتبال (۹ نفر) مشارکت داشتند. از نظر جنسیت همه ورزشکاران مرد بودند و از نظر سطح تحصیلات، ۶/۴ درصد دارای مدرک سیکل، ۴۱/۳ درصد دیپلم، ۲۵/۷ درصد فوق دیپلم، ۲۴/۸ درصد کارشناسی و ۱/۸ درصد کارشناسی ارشد بودند.

ابزار اندازه‌گیری

برای اندازه‌گیری تحلیل‌رفتگی، اضطراب رقابتی و تنظیمات انگیزشی، به ترتیب از پرسش‌نامه تحلیل‌رفتگی ورزشکار^۱ (رادک و اسمیت، ۲۰۰۱) پرسش‌نامه چندبعدی اضطراب رقابتی^۲ (بشارت، ۲۰۰۹) و پرسش‌نامه انگیزش ورزشی^۳ (پلی‌تایر، فورتیر، والراند، توسن، برابیر و بلایس،^۴ ۱۹۹۵) استفاده گردید.

پرسش‌نامه تحلیل‌رفتگی ورزشکار

تحلیل‌رفتگی ورزشکاران، از طریق پرسش‌نامه تحلیل‌رفتگی ورزشکار (رادک و اسمیت، ۲۰۰۱) ارزیابی شد. این پرسش‌نامه مشتمل بر ۱۵ سؤال با مقیاس پنج رتبه‌ای لیکرت است که هر پنج سؤال یک حیطة از علائم تحلیل‌رفتگی (کاهش احساس پیشرفت، خستگی جسمی- روانی، احساس بی‌ارزشی) را ارزیابی

می‌کند که پاسخ‌های آن روی پیوستار پنج درجه‌ای لیکرت از یک (تقریباً همیشه) تا پنج (تقریباً هیچ‌وقت) نمره‌گذاری می‌شود. این پرسش‌نامه استاندارد بوده و در داخل کشور توسط (مکاری، ۲۰۰۶) و در خارج کشور توسط (آپلتون، ۲۰۰۹) و (کراسول و اکلوند، ۲۰۰۷) مورد ارزیابی قرار گرفت. طی مطالعات قبلی، همسانی درونی (ضریب آلفای کرونباخ برای کاهش احساس پیشرفت ۰/۸۴، خستگی جسمی- روانی ۰/۸۹ و احساس بی‌ارزشی ۰/۸۹) و پایایی بازآزمایی پرسش‌نامه (ضریب بازآزمایی برای کاهش احساس پیشرفت ۰/۸۶، خستگی عاطفی و جسمانی ۰/۹۲ و احساس بی‌ارزشی ۰/۹۲) در حد مطلوب گزارش شده است (رادک و اسمیت، ۲۰۰۱).

برای تهیه نسخه فارسی پرسش‌نامه تحلیل‌رفتگی، نسخه اصلی ابزار با استفاده از روش ترجمه معکوس به فارسی ترجمه شده است، پس از ویرایش ادبی ابزار، جهت بررسی روایی صوری و محتوایی، ابزار مذکور به همراه اهداف پژوهش در اختیار ۱۰ نفر متخصص روان‌شناسی ورزش قرار گرفته و از آنان خواسته شد، نظرشان را در مورد ابزارها اعلام نمایند که در ادامه، اصلاحات لازم اعمال شد. همچنین، به منظور بررسی مقدماتی، ابزار موردنظر در یک نمونه ۳۰ نفری توزیع شدند و همسانی درونی ابزار پژوهش محاسبه و مورد تأیید قرار گرفت (ضریب آلفای کرونباخ برای این ابزار در کاهش موفقیت (۰/۸۳)، خستگی جسمانی- روانی (۰/۷۸)، احساس بی‌ارزشی (۰/۸۵) و سطح کلی تحلیل‌رفتگی ورزشکار (۰/۸۲) به دست آمد (بشارت، ۲۰۱۲).

پرسش‌نامه چندبعدی اضطراب رقابتی

این پرسش‌نامه، یک مقیاس ۱۵ سؤالی است که بشارت در سال ۲۰۱۲ آن را برای سنجش ابعاد مختلف اضطراب رقابتی در نمونه‌های جامعه ایرانی ساخته و هنجاریابی کرده است. سؤال‌های آزمون سه

1. Athletes Burnout Questionare
2. Sports Anxiety Inventory Questionnaire
3. Sport Motivation Scale
4. Pelletier, Vallerand & Brière

بعد اضطراب رقابتی شامل اضطراب شناختی، اضطراب بدنی و اعتمادبه‌خود را در مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت از نمره ۱ (خیلی کم) تا نمره ۵ (خیلی زیاد) می‌سنجد. حداقل و حداکثر نمره آزمودنی در زیرمقیاس‌های سه‌گانه پرسش‌نامه به ترتیب پنج و ۲۵ خواهد بود. ویژگی‌های روان‌سنجی پرسش‌نامه چندبعدی اضطراب رقابتی در چندین پژوهش بررسی و تأیید شده است. برحسب یافته‌های مقدماتی، آلفای کرونباخ پرسش‌های هریک از زیرمقیاس‌ها در مورد یک نمونه ۱۳۳ نفری از ورزشکاران سطوح و رشته‌های مختلف ورزشی به ترتیب ۰/۹۰، ۰/۸۳ و ۰/۸۹ محاسبه شد که بیانگر همسانی درونی خوب پرسش‌نامه است. ضرایب همبستگی بین نمره‌های ۵۴ نفر از نمونه مذکور در دو نوبت با فاصله ۲ تا ۴ هفته به ترتیب برای اضطراب شناختی (۰/۸۱)، اضطراب بدنی (۰/۷۲) و اعتمادبه‌خود (۰/۷۷) به دست آمد که در سطح $P < 0.05$ معنادار بودند. این ضرایب بیانگر پایایی بازآزمایی رضایت‌بخش پرسش‌نامه چندبعدی اضطراب رقابتی‌اند. روایی محتوایی پرسش‌نامه چندبعدی اضطراب رقابتی براساس داوری ۱۰ نفر از متخصصان روان‌شناسی و تربیت‌بدنی بررسی و ضرایب توافق کندال برای هریک از زیرمقیاس‌های پرسش‌نامه به ترتیب ۰/۷۹، ۰/۸۱ و ۰/۸۲ محاسبه شد. روایی هم‌گرا و تشخیصی (افتراقی) پرسش‌نامه چندبعدی اضطراب رقابتی از طریق اجرای هم‌زمان مقیاس کمال‌گرایی مثبت و منفی (بشارت، ۲۰۰۵؛ ۲۰۰۹)، مقیاس موفقیت ورزشی (بشارت، عباسی و شجاع‌الدین، ۲۰۰۱) و مقیاس سلامت روانی (بشارت، ۲۰۰۸)، در مورد آزمودنی‌ها محاسبه شد و مورد تأیید قرار گرفت.

پرسش‌نامه انگیزش ورزشی

برای سنجش انگیزش ورزشکاران از پرسش‌نامه معتبر مقیاس انگیزش ورزشی (اس. ام. اس) (پلی‌تایر و همکاران، ۲۰۰۶) استفاده شده است. این پرسش‌نامه

حاوی ۲۸ سؤال می‌باشد که متغیرهای انگیزش درونی (۱۲ سؤال)، انگیزش بیرونی (۱۲ سؤال) و بی‌انگیزشی (۴ سؤال) در ورزشکاران را مورد سنجش قرار می‌دهد. پاسخ به سؤالات این پرسش‌نامه براساس طیف هفت گزینه‌ای لیکرت می‌باشد که در دامنه اصلاً مطابقت ندارد (۱) تا کاملاً مطابقت دارد (۷) قرار دارد. این پرسش‌نامه توسط مکاری (۲۰۰۷) و عربی آیسبک و همکاران (۲۰۱۰) در ایران مورد استفاده قرار گرفته است که ثبات درونی این پرسش‌نامه توسط این محققین در حد قابل‌قبولی بوده، به طوری که آلفای کرونباخ آن بین ۰/۷۵ تا ۰/۹۳ گزارش شده است. ثبات درونی پرسش‌نامه توسط محقق برای جامعه راکتی مورد ارزیابی قرار گرفته به طوری که ضریب پیرسون و آلفای کرونباخ به ترتیب برای انگیزش ورزشی (۰/۸۷، ۰/۸۵)، انگیزش درونی (۰/۷۹، ۰/۷۸)، انگیزش بیرونی (۰/۹۰، ۰/۸۰) و بی‌انگیزشی (۰/۸۳، ۰/۸۴) می‌باشد.

شیوه گردآوری داده‌ها

اطلاعات فردی شرکت‌کنندگان با استفاده از هشت ماده که به ترتیب برای سن، رشته ورزشی، سابقه ورزشی، سابقه قهرمانی، مدرک تحصیلی، مقام کسب‌شده، رکورد به‌دست‌آمده و سطح قهرمانی در بالای پرسش‌نامه مشخص شده بود، گردآوری شد. به این ترتیب با اخذ معرفی‌نامه از دانشگاه و اداره ورزش و جوانان به هیأت‌های ورزشی و پایگاه قهرمانی، با مربیان تیم‌ها هماهنگی لازم به عمل آمد و در زمان مقرر پرسش‌نامه‌ها بین ورزشکاران توزیع شد. بعد از توزیع پرسش‌نامه‌ها درباره نحوه پرکردن آن‌ها توضیحاتی داده شد و پس از پرکردن با کمک دستیار جمع‌آوری گردید.

روش آماری

داده‌های گردآوری شده از طریق نرم افزار "اس. پی.اس.اس" نسخه ۲۰ مورد تحلیل قرار گرفت. برای

توصیف یافته‌ها از آمار توصیفی و جهت تحلیل داده-ها برای پیش‌بینی تحلیل‌رفتگی و مولفه‌های آن از طریق اضطراب رقابتی و انگیزش ورزشی، از آزمون رگرسیون چندمتغیره استفاده شد.

جدول‌های زیر ارائه شده است. در جدول‌های زیر معناداری رگرسیون چند متغیره متغیر ملاک (تحلیل رفتگی و زیرمقیاس‌های آن) از طریق مؤلفه‌های متغیر پیش‌بین (اضطراب رقابتی و انگیزش ورزشی) توضیح داده شده است.

یافته‌ها

تحلیل داده‌ها در چارچوب یافته‌های استنباطی در

جدول ۱. تحلیل رگرسیون چندمتغیره اضطراب رقابتی و انگیزش با کاهش احساس موفقیت

متغیرها	درجات آزادی	میزان پیش‌بینی	ضریب رگرسیون	زمان	ضریب همبستگی
اضطراب شناختی	-	-	۰/۲۵	۳/۰۶	۰/۰۵*
اضطراب بدنی	-	-	۰/۲۳	۲/۴۱	۰/۰۵*
اعتمادبه‌خود	-	-	-۰/۲۳	۲/۴۱	۰/۰۹
انگیزش درونی	-	-	۰/۱۷	۱/۸	۰/۰۵*
انگیزش بیرونی	-	-	-۰/۲۳	۲/۴۱	۰/۰۵*
بی‌انگیزشی	-	-	۰/۳۱	۳/۶	۰/۰۰۱*
مدل رگرسیون	۱۳/۴۹	۰/۲۴	-	-	-

$P < ۰/۰۰۱^{**}$ - $P < ۰/۰۵^*$

با توجه به جدول ۱، از آن‌جا که داده‌ها نرمال بودند و در تحلیل واریانس رگرسیون، $P \leq ۰/۰۵$ است و همچنین، دوربین واتسون در مدل خلاصه وضعیت، ۲/۲۷ بود که نشان‌دهنده استقلال بالایی است، مدل ایجادشده برازش شده و قابلیت پیش‌بینی را دارد، در نتیجه از رگرسیون چند متغیره استفاده نمودیم. همچنین، یافته‌های جدول فوق حاکی از این امر می‌باشد که مدل ایجادشده، حدود ۲۴ درصد از نوسانات متغیر ملاک (کاهش احساس پیشرفت) را پیش‌بینی

می‌کند. از طرفی، پیش‌بینی می‌شود به‌ازای هر واحد تغییر در متغیر اضطراب شناختی ۰/۲۵ واحد، اضطراب بدنی ۰/۲۳ واحد، اعتمادبه‌خود -۰/۲۳ واحد، انگیزش درونی ۰/۱۷ واحد، انگیزش بیرونی ۰/۲۳ واحد و بی‌انگیزشی ۰/۳۱ واحد در کاهش احساس موفقیت تغییر ایجاد می‌شود. این امر به این معنا است که کاهش احساس موفقیت، این بی‌انگیزشی است که بیشترین نقش را ایفا می‌کند.

جدول ۲. تحلیل رگرسیون چندمتغیره اضطراب رقابتی و انگیزش با خستگی جسمی - هیجانی

متغیرها	درجات آزادی	میزان پیش‌بینی	ضریب رگرسیون	زمان	ضریب همبستگی
اضطراب شناختی	-	-	۰/۲۵	۳/۰۶	۰/۰۵*
اضطراب بدنی	-	-	۰/۲۹	۳/۴	۰/۰۵*
اعتمادبه‌خود	-	-	۰/۱۵	۱/۶۴	۰/۰۵*
انگیزش درونی	-	-	۰/۱۵	۱/۶۴	۰/۰۵*
انگیزش بیرونی	-	-	-۰/۱۸	۱/۹	۰/۰۷
بی‌انگیزشی	-	-	۰/۲۵	۳/۶۰	۰/۰۰۱*
مدل رگرسیون	۱۱/۰۹	۰/۳۴	-	-	-

$P < ۰/۰۵^*$

می‌کند. از طرفی، پیش‌بینی می‌شود به‌ازای هر واحد تغییر در متغیر اضطراب شناختی ۰/۲۵ واحد، اضطراب بدنی ۰/۲۹ واحد، اعتمادبه‌خود ۰/۱۵ واحد، انگیزش درونی ۰/۱۵ واحد، انگیزش بیرونی ۰/۱۸- واحد و بی-انگیزشی ۰/۲۵ واحد در کاهش احساس موفقیت تغییر ایجاد می‌شود. این امر به این معنا است که در کاهش احساس موفقیت، این اضطراب بدنی است که بیشترین نقش را ایفا می‌کند.

با توجه به جدول ۲، از آن‌جاکه داده‌ها نرمال بودند و در تحلیل واریانس رگرسیون، $P \leq 0.05$ است و همچنین، دوربین واتسون در مدل خلاصه وضعیت، ۲/۲۷ بود که نشان‌دهنده استقلال بالایی است، مدل ایجادشده برازش شده و قابلیت پیش‌بینی را دارد، در نتیجه از رگرسیون چند متغیره استفاده نمودیم. همچنین، یافته‌های جدول فوق حاکی از این امر می‌باشد که مدل ایجادشده، حدود ۳۴ درصد از نوسانات متغیر ملاک (خستگی جسمی - هیجانی) را پیش‌بینی

جدول ۳. تحلیل رگرسیون چندمتغیره اضطراب رقابتی و انگیزش با احساس بی‌ارزشی

متغیرها	درجات آزادی	میزان پیش‌بینی	ضریب رگرسیون	زمان	ضریب همبستگی
اضطراب شناختی	-	-	۰/۲۲	۲/۲۸	۰/۰۵*
اضطراب بدنی	-	-	۰/۱۷	۱/۸	۰/۰۸
اعتمادبه‌خود	-	-	-۰/۳۵	۲/۴۱	۰/۰۵*
انگیزش درونی	-	-	-۰/۲۲	۲/۲۸	۰/۰۵*
انگیزش بیرونی	-	-	-۰/۱۵	۱/۶۴	۰/۰۵*
بی‌انگیزشی	-	-	۰/۱۵	۱/۶۴	۰/۰۵*
مدل رگرسیون	۸/۰۹	۰/۴۵	-	-	-

$P < 0.001^{**}$

متغیر ملاک (خستگی جسمی - هیجانی) را پیش‌بینی می‌کند. از طرفی، پیش‌بینی می‌شود به‌ازای هر واحد تغییر در متغیر اضطراب شناختی ۰/۲۲ واحد، اضطراب بدنی ۰/۱۷ واحد، اعتمادبه‌خود ۰/۳۵ واحد، انگیزش درونی ۰/۲۲- واحد، انگیزش بیرونی ۰/۱۵- واحد و بی‌انگیزشی ۰/۱۵ واحد در کاهش احساس موفقیت تغییر ایجاد می‌شود. این امر به این معنا است که در کاهش احساس موفقیت، این اضطراب بدنی است که بیشترین نقش را ایفا می‌کند.

در پژوهش حاضر، نتایج تجزیه و تحلیل رگرسیون، نشان داد که مولفه شناختی و بدنی اضطراب، به‌طور منفی و معنادار و اعتمادبه‌خود به‌طور مثبت و معنادار کاهش احساس موفقیت را پیش‌بینی می‌کنند. همچنین، انگیزش درونی، به‌طور منفی و معنادار و انگیزش بیرونی و بی‌انگیزشی به‌طور مثبت و معنادار

با توجه به جدول ۳، از آن‌جاکه داده‌ها نرمال بودند و در تحلیل واریانس رگرسیون، $P \leq 0.05$ است و همچنین، دوربین واتسون در مدل خلاصه وضعیت، ۲/۲۷ بود که نشان‌دهنده استقلال بالایی است، مدل ایجادشده برازش شده و قابلیت پیش‌بینی را دارد، در نتیجه از رگرسیون چند متغیره استفاده نمودیم. همچنین، یافته‌های جدول فوق حاکی از این امر می‌باشد که مدل ایجادشده، حدود ۴۵ درصد از نوسانات

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از پژوهش حاضر، تعیین پیش‌بینی‌های تحلیل‌رفتگی ورزشکار بر اساس اضطراب رقابتی و تنظیمات انگیزشی در ورزشکاران مرد نخبه استان کرمان بود.

گرد (سایمونز و همکاران، ۲۰۰۳). کوپولا، هاسمن و فالبی^۲ (۲۰۰۲)، رابطه بین عزت-نفس، انگیزش و تحلیل رفتگی در ورزشکاران نخبه را مورد بررسی قرار دادند. نتایج نشان داد که ورزشکارانی که دارای عزت‌نفس بالایی هستند، بر-اساس احترام و عشق به خودشان الگوی مثبتی از انگیزش دارند، درحالی‌که ورزشکارانی که دارای عزت‌نفس پایینی هستند، الگوی از بی‌انگیزشی را نشان دادند. این پژوهش حاضر به سطوح بالایی از اضطراب شناختی، تحلیل رفتگی و سطوح پایینی از اعتمادبه‌نفس مربوط بود. از این‌رو به‌نظر می‌رسد در ورزش، افرادی که اضطراب و استرس بیشتری را تجربه می‌کنند بیشتر در معرض خطر بروز تحلیل رفتگی هستند (افراد با خصلت بی‌انگیزشی و اضطراب بالا).

در پایان می‌توان دلیل مغایرت برخی از پژوهش‌های گذشته با پژوهش حاضر را وجود شرکت‌کنندگان نوجوان در پژوهش‌های گذشته (آپلتون و هیل، ۲۰۱۲؛ فردریک و رایان، ۱۹۹۵) و شرکت‌کنندگان بزرگسال در پژوهش حاضر دانست. همچنین، تفاوت در میزان اضطراب و استرس و ترس از شکست، نیز می‌تواند یکی از دلایل مغایرت نتایج باشد. از طرفی، انگیزش درونی ورزشکار محرکی برای کسب موفقیت است. بنابراین ورزشکارانی که انگیزه درونی بالایی برای رسیدن به موفقیت دارند، بدون داشتن نگرانی در مورد شکست احتمالی و از دست دادن حس اعتمادبه-خود در صدد جستجوی شرایط چالش‌برانگیز برای پیشرفت و کاستن اضطراب هستند (ملکی، محمدزاده و سیدعمری، ۲۰۱۱، ص. ۷۹). در نتیجه تفاوت در میزان انگیزش درونی و بیرونی نیز می‌تواند یکی از دلایل ناهمسو بودن این پژوهش با پژوهش‌های گذشته باشد. از این‌رو دور از انتظار نیست که نتایج

کاهش احساس موفقیت را پیش‌بینی می‌کنند. مدل ایجادشده در پژوهش حاضر، حدود ۲۴ درصد از نوسانات متغیر ملاک (کاهش احساس موفقیت) را پیش‌بینی می‌کند. همچنین، در پژوهش حاضر، یافته-ها نشان داد که در کاهش موفقیت، این بی‌انگیزشی است که بیشترین نقش را ایفا می‌کند و نقش انگیزش درونی کم‌رنگ‌تر است. نتایج پژوهش حاضر با پژوهش‌های وو (۲۰۱۲)، آپلتون و هیل (۲۰۱۲)، فردریک و رایان (۱۹۹۵، ص. ۲۰)، لای، لی و سالمن (۲۰۰۵)، والراند و روسیو (۲۰۰۱) مطابقت داشت، مؤلفه شناختی و بدنی اضطراب، به‌طور منفی و معنادار و اعتمادبه‌خود به‌طور مثبت و معنادار کاهش احساس موفقیت را پیش‌بینی می‌کنند. همچنین، انگیزش درونی، به‌طور منفی و معنادار انگیزش بیرونی و بی‌انگیزشی به‌طور مثبت و معنادار کاهش احساس موفقیت را پیش‌بینی می‌کنند) و با نتایج (چن و دیگران، ۲۰۰۸)، شمشیری (۱۹۹۶)، سایمونز، دویت و لنز^۱ (۲۰۰۳، ص. ۱۴۸)، مارکلند و اینکلدو^۳ (۱۹۹۷، ص. ۳۷۳) و آندریو، هیل، هووارد، هال، آپلتون و کزوب^۳ (۲۰۰۸) مغایرت داشت (مؤلفه شناختی و بدنی اضطراب، به‌طور مثبت و معنادار و اعتمادبه‌خود به‌طور منفی و معنادار کاهش احساس موفقیت را پیش‌بینی می‌کنند. همچنین، انگیزش درونی، به‌طور منفی و معنادار و انگیزش بیرونی و بی-انگیزشی به‌طور منفی و معنادار کاهش احساس موفقیت را پیش‌بینی می‌کنند).

القای انگیزه ذاتی در ورزش به‌بهبود عملکرد ورزشی و انگیزه بیرونی باعث افت عملکرد ورزشی می‌گردد. همچنین، نشان دادند که استرس و اضطراب قبل از مسابقه می‌تواند سطح عملکرد ورزشکاران نخبه را پایین بیاورد و درنهایت باعث بروز تحلیل رفتگی آنان

1. Simons, Dewitte & Lens
2. Markland & Ingledew
3. Andrew, Hill, Howard., Hall., Appleton & Kozub

پیش‌بینی می‌کنند. همچنین، انگیزش درونی و بی-انگیزشی، به‌طور مثبت و معنادار و انگیزش بیرونی به-طور مثبت کاهش احساس موفقیت را پیش‌بینی می‌کنند).

بین عوامل انگیزشی، اضطراب و شرکت در فعالیت‌های ورزشی رابطه مستقیم و معناداری وجود دارد. ورزشکارانی که قبل از مسابقه دچار استرس و اضطراب می‌گردند، خستگی جسمی- روانی بیشتری را متحمل می‌شوند که این عوامل در درازمدت موجبات تحلیل‌رفتگی آنان را فراهم می‌آورد (نیشیدا^۳، ۲۰۰۷). در میان ورزشکاران، تحلیل‌رفتگی یک امر شایع است که علت اصلی تحلیل‌رفتگی، مشارکت متوالی در یک ورزش خاص، عوامل روانی (مانند انگیزش، اضطراب، اعتمادبه‌نفس) است. برای ورزشکاران، تحلیل‌رفتگی به‌معنای خستگی جسمی، روانی و یا عاطفی است. ورزشکار احساس می‌کند که خسته یا تهی شده و به‌نظر می‌رسد نیرویش به اتمام رسیده است که این امر بیشتر در ورزشکارانی مشاهده می‌شود که سخت‌ترین می‌کنند.

آندریو و همکاران (۲۰۰۸) در زمینه نشانه‌های تحلیل‌رفتگی عقیده دارند که، خستگی روحی و جسمی به‌خاطر عدم موفقیت یا افت عملکرد ورزشی است. از طرفی، افراد مضطرب خود را وقف پیگیری استانداردهای دشوار و شخصی خویش می‌کنند، این امر مستلزم خودکنترلی بسیار بالایی است. این خودکنترلی معمولاً شامل محدود نمودن فعالیت‌های لذت‌بخشی است که در نهایت منجر به خستگی مفرط روانی می‌شود.

در آخر می‌توان اضافه کرد که شاید به‌دلیل سطح رقابتی متفاوت شرکت‌کنندگان در پژوهش حاضر و پژوهش‌های گذشته، نتایج پژوهش حاضر و پژوهش‌های گذشته با هم متفاوت باشند، چرا که پژوهش‌ها

پژوهش حاضر با پژوهش‌های گذشته متفاوت باشند. همچنین، اضطراب قبل از مسابقه، ترس از موفقیت در مسابقه و میزان حمایت عادلانه مریبان از تمامی ورزشکاران، یکی از دلایلی است که نتایج پژوهش حاضر را با برخی از پژوهش‌های گذشته همسو می‌کند.

در پژوهش حاضر، نتایج تجزیه و تحلیل رگرسیون، نشان داد که مولفه شناختی و بدنی و اعتمادبه‌خود، به‌طور مثبت و معنادار خستگی جسمی- روانی را پیش‌بینی می‌کنند. همچنین، انگیزش درونی و بی-انگیزشی، به‌طور مثبت و معنادار و انگیزش بیرونی به-طور منفی کاهش احساس موفقیت را پیش‌بینی می‌کنند. مدل ایجادشده در پژوهش حاضر، حدود ۳۴ درصد از نوسانات متغیر ملاک (خستگی جسمی- روانی) را پیش‌بینی می‌کنند. همچنین، در پژوهش حاضر، یافته‌ها نشان داد که در خستگی جسمی- روانی، این اضطراب است که بیشترین نقش را ایفا می‌کند و نقش اعتمادبه‌خود کم‌رنگ‌تر است. نتایج پژوهش حاضر با پژوهش‌های گیلت، والراند و روزنت^۱ (۲۰۰۹، ص. ۳۹۲)، والراند (۲۰۰۷)، آندریو و همکاران (۲۰۰۸)، لای و همکاران (۲۰۰۵)، سایمونز و همکاران (۲۰۰۳)، وو (۲۰۱۲) و آپلتون و هیل (۲۰۱۲) مطابقت داشت (مولفه شناختی و بدنی و اعتمادبه‌خود، به‌طور مثبت و معنادار خستگی جسمانی- روانی را پیش‌بینی می‌کنند. همچنین، انگیزش درونی و بی‌انگیزشی، به‌طور مثبت و معنادار و انگیزش بیرونی به‌طور منفی کاهش احساس موفقیت را پیش‌بینی می‌کنند) و با نتایج فلت، بیزر، داویس و هویت^۲، (۲۰۰۳، ص. ۱۲۲)، آندریو و همکاران (۲۰۰۸)، مارکلند و اینگلدو (۱۹۹۷) و عرفانی، منافی و مقصودی ایمن (۲۰۱۳) اعتمادبه‌خود، به‌طور منفی و معنادار خستگی جسمی- روانی را

3. Nishida

1. Vallerand & Rousseau
2. Flett, Besser, Davis & Hewitt

نیز بر این امر صحنه می‌گذارند که هر چه افراد در سطوح رقابتی بالاتر باشند، خستگی جسمی - روانی بیشتری را تجربه می‌کنند (آندریو و همکاران، ۲۰۰۸ و مسلج و جکسون، ۱۹۸۶). همچنین، شاید یکی از دلایلی که پژوهش حاضر را با سایر پژوهش‌ها ناهمسو می‌کند، این باشد که شدت و حجم تمرینات قبل از مسابقه و میزان اعتمادبه‌نفس ورزشکاران متفاوت باشد. از طرفی بیشتر ورزشکاران به دلیل حجم تمرینات و استرس قبل از مسابقه ممکن است دچار خستگی جسمی و روحی گردند، که این یکی از عللی است که نتایج این پژوهش را با پژوهش‌های گذشته همسو می‌کند.

در این پژوهش، نتایج تحلیل رگرسیون، نشان داد که مولفه شناختی اضطراب، به‌طور مثبت و معنادار، اضطراب بدنی به‌طور مثبت و اعتمادبه‌خود به‌طور منفی و معنادار احساس بی‌ارزشی را پیش‌بینی می‌کند. همچنین، انگیزش درونی و بیرونی، به‌طور منفی و معنادار و بی‌انگیزشی به‌طور مثبت و معنادار احساس بی‌ارزشی را پیش‌بینی می‌کنند. مدل ایجادشده در پژوهش حاضر، حدود ۴۵ درصد از نوسانات متغیر ملاک (احساس بی‌ارزشی) را پیش‌بینی می‌کنند. همچنین، در پژوهش حاضر، یافته‌ها نشان داد که در کاهش موفقیت، این اعتمادبه‌خود است که بیشترین نقش را ایفا می‌کند و نقش بی‌انگیزشی کم‌رنگ‌تر است. نتایج پژوهش حاضر با پژوهش‌های آندریو و همکاران (۲۰۰۸)، پلینیر، والراند و برایر (۲۰۰۶)، فردریک و رایان (۱۹۹۵)، لای و همکاران (۲۰۰۵) و عزیزی و نیک‌بخش (۲۰۱۲، ص. ۱۵۹) مطابقت داشت (مؤلفه شناختی اضطراب، به‌طور مثبت و معنادار، اضطراب بدنی، به‌طور مثبت و اعتمادبه‌خود، به‌طور منفی و معنادار احساس بی‌ارزشی را پیش‌بینی می‌کنند. همچنین، انگیزش درونی و بیرونی، به‌طور منفی و معنادار و بی‌انگیزشی به‌طور مثبت و معنادار احساس بی‌ارزشی را پیش‌بینی می‌کنند) و با (وو

(۲۰۱۲)، آپلتون و هیل (۲۰۱۲)، مورگان^۱ (۲۰۰۶) و گولد و همکاران (۲۰۰۲) مغایرت داشت (مؤلفه شناختی اضطراب، به‌طور مثبت و معنادار، اضطراب بدنی به‌طور مثبت و اعتمادبه‌خود به‌طور مثبت و معنادار احساس بی‌ارزشی را پیش‌بینی می‌کنند. همچنین، انگیزش درونی و بیرونی، به‌طور مثبت و معنادار و بی‌انگیزشی به‌طور مثبت و معنادار احساس بی‌ارزشی را پیش‌بینی می‌کنند).

انگیزه کم و اضطراب به بدترین عملکرد و اعتمادبه‌خود و انگیزه بالا به بهترین عملکرد منجر می‌گردد. همچنین، انگیزه قبل از مسابقه و در طول مسابقه پیش‌بینی‌کننده مثبت و اضطراب قبل از مسابقه پیش‌بینی‌کننده منفی برای عملکرد ورزشکاران می‌باشد. خوش‌بینی یک رابطه منفی، معکوس و با اهمیتی با استرس، اضطراب و تحلیل‌رفتگی ورزشی دارد. همچنین، استرس ادراک‌شده واسطه کاملی بین خوش‌بینی و دو نشانه از تحلیل‌رفتگی است (خستگی جسمی - روانی و احساس بی‌ارزشی) (گیلت، ۲۰۰۹).

تحلیل‌رفتگی حاصل استرس مزمن و شدید است، تحلیل‌رفتگی نوعی پاسخ فرد به استرس‌های مزمن و مداوم است. براساس الگوی شناختی - عاطفی اسمیت، زمانی که بازیکن به این نتیجه می‌رسد که درخواست‌های عوامل محیطی بیشتر از توانایی‌اش است و چنین تصور می‌کند که نمی‌تواند با استرس‌های حاصل از این درخواست‌ها مقابله کند؛ عملکرد شناختی و فیزیولوژیکی او مختل می‌شود و احساس بی‌کفایتی می‌کند که در نهایت بازیکن برای کاهش استرس خود، از ورزش کناره‌گیری می‌کند. (کاکس، ۲۰۰۰).

در نهایت احتمالاً به‌دلیل وجود شرکت‌کنندگان جوان و نوجوان در پژوهش‌های گذشته، رشته‌های مختلف ورزشی و شرکت‌کنندگان بزرگسال و سابقه متفاوت شرکت‌کنندگان و همچنین، به دلیل ترس از شکست

و احساس بی‌ارزشی برخی از ورزشکاران در پژوهش حاضر، نتایج این دسته از پژوهش‌ها با هم مغایر باشد. چرا که پژوهش‌ها بر این امر اذعان دارند که سن و سابقه مشارکت ورزشی بر تحلیل‌رفتگی مؤثر است (گاتوالز، ۲۰۱۱). از طرفی، چون اکثر ورزشکاران به خاطر کسب مقام، دارای میزانی از استرس و اضطراب هستند و همچنین، همه آنان دارای میزانی از انگیزه و اعتمادبه‌نفس می‌باشند، نتایج این فرضیه با نتایج برخی از پژوهش‌ها همسو می‌باشد.

نتایج حاصل از یافته‌های پژوهش حاضر، می‌تواند دلیلی برای کاهش نگرانی‌های روان‌شناختی ورزشکاران و همچنین برای مربیان ورزشی باشد. به‌طور کلی، یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد، انگیزش درونی، علایم تحلیل‌رفتگی را به‌طور منفی و معنادار و انگیزش بیرونی و بی‌انگیزشی علایم تحلیل‌رفتگی را به‌طور مثبت و معنادار پیش‌بینی می‌کند. همچنین، اضطراب شناختی و بدنی، علایم تحلیل‌رفتگی ورزشکار را به‌طور مثبت و معنادار و اعتمادبه‌خود، تحلیل‌رفتگی را به‌صورت منفی و معنادار پیش‌بینی می‌کند. در ادامه، نتایج ضریب همبستگی پیرسون نیز نشان داد، انگیزش درونی و اعتمادبه‌خود رابطه منفی و معنادار و انگیزش بیرونی، بی‌انگیزشی، اضطراب شناختی و بدنی رابطه مثبت و معناداری با تحلیل‌رفتگی ورزشکاران داشت. در نتیجه می‌توان اینگونه استنباط کرد که احتمالاً ورزشکاران نخبه در سطوح رقابت‌های کشوری، در بعد اضطراب شناختی، بدنی، انگیزش بیرونی و بی‌انگیزشی است که دچار تحلیل‌رفتگی می‌شوند. براساس این یافته‌ها، چنین می‌توان نتیجه گرفت که وجود انگیزش درونی و اعتمادبه‌خود بالا، در پیشگیری از اثرات مخرب تحلیل‌رفتگی در ورزشکاران نخبه می‌تواند مؤثر باشد.

شواهد پژوهش پیش‌رو، حاکی از این است که امکان

دارد ورزشکاران مرد در برابر تحلیل‌رفتگی و علایم آن و اثرات منفی آن نظیر کناره‌گیری از ورزش آسیب‌پذیر باشند. به این دلیل، مسؤولین ورزش کشور، مربیان، مدیران فنی و خود ورزشکاران، باید به متغیرهای منفی روان‌شناسی، مانند اضطراب رقابتی، بیش-تمرینی، تحلیل‌رفتگی، استرس و متغیرهای مثبت، مانند انگیزش، اعتمادبه‌نفس و تمرینات مناسب، توجه کافی داشته باشند تا با شناخت و آگاهی کافی در این زمینه و همچنین، استفاده از راهبردهای جبرانی (کاهش انگیزه بیرونی و اضطراب رقابتی و در مقابل، ارتقای انگیزه‌های درونی، افزایش اعتمادبه‌خود و همخوانی تلاش‌های ورزشکار با پیامدهای آن) بتوانند در حد امکان از تحلیل‌رفتگی و در نهایت کناره‌گیری ورزشکاران از ورزش جلوگیری نمایند.

با توجه به نتایج پژوهش حاضر، پیشنهاد می‌شود که پژوهش مشابهی بر روی آزمودنی‌های دختر و یا در گروه‌های سنی دیگر صورت گیرد و نتایج با هم مقایسه شود. همچنین، از آن‌جاکه امکان استفاده از تعداد نمونه‌های بیشتر در تحقیق حاضر به‌عنوان شرکت‌کننده وجود نداشت، برای افزایش روایی نتایج حاصله، پیشنهاد می‌شود که تحقیق مشابهی با حضور جامعه بزرگتری انجام شود. علاوه‌براین، پیشنهاد می‌گردد که پژوهشی در ورزشکاران انفرادی و گروهی انجام گیرد و نتایج با هم مقایسه گردد.

درخصوص تحلیل‌رفتگی و عوامل مؤثر بر آن تا پیش از این، پژوهش‌هایی که به انجام رسیده است بیشتر در زمینه تحلیل‌رفتگی شغلی و همچنین ارتباط آن با اضطراب و استرس بوده است که در بسیاری از این پژوهش‌ها نشان داده شده است که استرس می‌تواند نقش و ارتباط بالقوه‌ای با تحلیل‌رفتگی داشته باشد و در برخی از پژوهش‌ها نیز بیان شده است که این امر می‌تواند یکی از دلایل اصلی تحلیل‌رفتگی باشد. با این‌حال، بسیاری از این پژوهش‌ها بر روی ورزشکاران نوجوان و جوان مبتدی نشان داده شده بود که

ورزشکاران سطوح رقابتی مؤثر باشد. در ادامه چنین نتیجه‌گیری می‌شود که انگیزه بیرونی نیز مانند انگیزه درونی می‌تواند باعث کاهش تحلیل‌رفتگی گردد. بنابراین اگر به کسی انگیزه درونی داده می‌شود، انگیزه بیرونی هم داده شود، انتظار می‌رود که انگیزه او باز هم افزایش یابد. چون اطلاعاتی که با انگیزه بیرونی به ورزشکار می‌رسد، احساس شایستگی فرد را بالا می‌برد و این امر سبب بهبود اعتمادبه‌نفس ورزشکار می‌گردد و در نهایت سبب کاهش تحلیل‌رفتگی فرد می‌گردد (وودز، ۱۹۹۶). بر اساس نتایج پژوهش، چنین نتیجه‌گیری می‌شود که با افزایش انگیزش درونی، بالا بردن حس اعتمادبه‌نفس و کاهش اضطراب ناشی از رقابت و بی‌انگیزشی، می‌تواند از آثار منفی اضطراب رقابتی (بعد شناختی و بدنی) و بی‌انگیزشی ورزشکاران پیشگیری کرد. این عوامل سبب می‌گردد که ورزشکاران کمتر از ورزش کناره‌گیری کنند و تا حد امکان از تحلیل‌رفتگی آنان جلوگیری گردد.

منابع:

1. Abolqasemi, A., AryanPuran, S. (2007). Relationship between coping strategies, goal orientation and competitive anxiety and sports performance group and individual student-athletes. . *Research in Sport Science*, 13, 141-155 .
2. Appleton, P., R. Hall, H.K., and Hill, A. P. (2009). Relations between multidimensional perfectionism and burnout in junior-elite male athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 10, 457-465 .
3. Arabi Aisic, R., Keshtida, M., Afzalpou, M. E., Khoshbakhti, J., and Rahimi, M. (2009). Disfigured fitness, motivation and exhaustion: the predicted burnout elite handball players affected by the function theory of motivation and self-determination.

استرس تأثیر به‌سزایی در تحلیل‌رفتگی دارد و از دلایل اصلی آن به‌شمار می‌رود. همچنین، پژوهشی یافت نشده است که نقش تحلیل‌رفتگی را با انگیزش و اضطراب رقابتی بررسی کرده باشد.

در پژوهش حاضر، آن‌چه که به معلومات گذشته ما می‌افزاید این است که در ورزشکاران نخبه بزرگسال و همچنین در جامعه ایرانی نیز، انگیزش بیرونی، بی‌انگیزشی و اضطراب رقابتی و آن هم از نوع شناختی و بدنی است که می‌تواند تأثیر منفی بر عملکرد ورزشکاران داشته باشد و سبب بروز بیشتر تحلیل‌رفتگی و علایم آن شود. از طرفی انگیزش درونی و اعتمادبه‌خود بیشترین نقش را در بهبود عملکرد ورزشکار و کاهش تحلیل‌رفتگی و خرده‌مقیاس‌های آن دارد. بیانکو (۲۰۰۱، ص. ۲۱۵) اظهار داشت هر دو انگیزش بیرونی، درونی و کاستن از اضطراب، باعث بازگشت ورزشکاران به رقابت می‌شود و حمایت‌های اجتماعی از طرف مربیان و بالا بردن اعتمادبه‌خود در کاهش تحلیل‌رفتگی ورزشکاران مؤثر می‌باشد. بر این اساس، ضروری است ورزشکاران نخبه مرد و همچنین دست‌اندرکاران ورزش کشور برای پیشگیری از تحلیل‌رفتگی، راهبردهای جبرانی را به‌کار گیرند. از جمله این راهبردها می‌توان به کاهش اضطراب قبل از مسابقه و در مقابل، ارتقای انگیزه‌های درونی، مانند لذت ورزشی جهت بهره‌بردن ورزشکاران از ورزش و همخوانی تلاش‌های ورزشکار با نتایج اشاره کرد. همچنین، یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد، در سطوح رقابتی، اکثر ورزشکاران نخبه مرد، در هر سه نشانه تحلیل‌رفتگی، خصوصاً بعد جسمی- روانی با توجه به مولفه اضطراب شناختی و بدنی و بی‌انگیزشی، تحلیل‌رفتگی زیادی دارند. انطباق حجم تمرینات با قابلیت‌های جسمی - روانی، کاهش احساس بی‌ارزش بودن، افزایش اعتمادبه‌نفس و کاهش استرس و همین‌طور افزایش انگیزه‌های درونی، ممکن است برای پیشگیری از تحلیل‌رفتگی

10. Frederick, C. M. a. R., R. M. (1995). Self-determination in sport: A review using cognitive evaluation theory. *International Journal of Sport Psychology*, 26, 5-23 .
11. Gale, D. (2004) .(Psychological Dynamics of Sport (K. N. Ali, Trans.). TEHRAN: Kawthar.
12. Gillet, N., Vallerand, R. J., and Rosnet, E. (2009). Motivational clusters and performance in a real-life setting. Motivation and Emotion. *JOURNAL OF MOTIVATION AND EMOTION*, 33, 49-69 .
13. Gould, D., Dieffenbach, K., and moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of applied sport psychology*, 14, 172-204 .
14. Gould, D., Tuffey, S., Udry, E., and Loehr, J. (1996). Burnout in competitive junior tennis players: Quantitative analysis. *JOURNAL OF Sport Psychologist*, 10, 341-366 .
15. Gustafson, H., Skoog, T., Podlog, L., Lundqvist, C and Wagnsson, S. (2012). Hope and athlete burnout: Stress and affect as mediators. *Psychology of sport and exercise*, 14, 640-649 .
16. Hardy, L., Jones, G., & Gould, D. (1996). *Understanding Psychological Preparation for Sport: Theory and Practice of Elite Performers*. New York: Wiley.
17. Li, W., Lee, A. M., and Solmon, M. A. (2005). Relationships among dispositional ability conceptions, intrinsic motivation, perceived competence, experience, persistence, and performance. *Journal of Teaching in Physical Education*, 24, 51-65 .
- Growth and motor learning – Sports*, 4, 25-44 .
4. Besharat, M. A., Abbasi, G., and Shojaaddin, S (2012). Examine the relationship between self-esteem and success in the sport of soccer players and wrestlers. *Journal move*, 12, 34-44 .
5. Chen, L. H., Kee, Y. H. Y., and Tsai, Y. M. (2008). Relation of perfectionism with athletes' burnout: Further examination. *Perceptual and Motor Skills*, 106(3), 811-820 .
6. Cox, R. H. (2000). *Sport Psychology: Concepts and Applications*. boston: McGraw Hill.
7. Cresswell, S., and Eklund, R. (2007). Athlete burnout and immune function. *Journal of Sports Medicine*, 34, 5-11 .
8. Fender ,L. (1989). Athlete burnout: Potential for research and intervention strategies. *The Sport Psychologist*, 3, 63-71 .
9. Flett, G. L., Besser, A., Davis, R. A., and Hewitt, P. L. (2003). Dimensions of perfectionism, unconditional self-acceptance, and burnout *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 21, 119-138 .
18. Linley, P. A., and Joseph, S. (2004). *Positive psychology in practice*. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc, Hoboken.
19. Maccari, S. (2006). *The study of the relationship between burnout, motivational factors and team performance in professional volleyball players, self-motivated approach to decision*. University of Urmia. In Persian, URMIA .

20. Markland, D., and Ingledew, D. K. (1997). The measurement of exercise motives: Factorial validity and invariance across gender of a revised Exercise Motivations Inventor. *British Journal of Health Psychology*, 2, 361-376 .
21. Martens, R., Vealey, R. S., and Burton, D. (۱۹۹۰). Competitive anxiety in sport. Champaign, IL. *Human Kinetics*, 3, 211-226 .
22. Morgan, T. K. (2006). *A season-Long mental skills training program collegiate Volleyball players*. A dissertation for the Doctor of philosophy degree, University of Tennessee(۷) .
23. Nishida, T. (2007). Relation of participation motives with number of golf round and will to continue playing golf. *Psychological reports*, 101, 525-536 .
24. Pelletier, L. G., Vallerand, R. J., Brière, N. M. and Blais, M. R. (2006). When coaches become autonomy supportive: Effects on intrinsic motivation, persistence, and performance. 14, 421-437 .
25. Raedeke, T. D., and Smith, A. L. (2001). Development and preliminary validation of an athlete burnout measure. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 23, ۳۰۶-۲۸۱ ,
26. Ryan, R. M., and Deci, E.L. (2002). *Overview of self-determination theory: An organismic dialectical perspective*. Rochester: The University of Rochester Press.
27. Simons, J., Dewitte, S. and Lens, W. (2003). Don't do it for me. Do it for yourself !Stressing the personal relevance enhances motivation in physical education. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25, 145-160 .
28. Standage, M., Sebire, S. J., and Loney, T. (2008). Does exercise motivation predict engagement in objectively assessed bouts of moderate-intensity exercise? A self-determination theory perspective. *Journal of sport and exercise psychology*, 30, 337-352 .
29. Vaez Mousavi, M., and Mussayebi, F. (2012). *Sports Psychology* (Vol. 4). tehran: samt.
30. Vallerand, R. J., and Rousseau, F. L . (۲۰۰۷) *Intrinsic and extrinsic motivation in sport and exercise: a review using the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation* (Vol. 36). New York: John Wiley and Sons.
31. Vealey, R. S., Armstrong, L., Comar, W., and Greenleaf, C. A. (1998). Influence of perceived coaching behaviors on burnout and competitive anxiety in female college athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 10, 297-318 .



پروہشگاہ علوم انسانی و مطالعات فرہنگی
پرتال جامع علوم انسانی