

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

۱۲۷۲



دانشکده ادبیات و علوم انسانی
گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی

پایان نامه جهت اخذ درجه کارشناسی ارشد
در رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی
گرایش رفتار حرکتی

عنوان :

رابطه کمال گرایی ، استرس و تحلیل رفتگی در مربیان شنا

پژوهش گر:

سمکو سیدابراهیمی

اساتید راهنما:

دکتر حسن محمدزاده ، دکتر میر محمد کاشف

۱۳۸۹/۴/۸

کتابخانه مرکزی
تیمت

بهمن ۱۳۸۸

۱۳۸۷۲۳

تقدیم به پدری که نمی دانم از بزرگی اش بگویم یا از مردانگی و سخاوتش
تقدیم به مادری که هستی من زهستی اوست تا هستم و هستی دارم دوست.

و تقدیم به برادر و خواهرم که همواره مشوق من در امر تحصیل بوده اند.



دانشگاه ارومیه

دانشکده ادبیات و علوم انسانی

پایان نامه مکتوب سید ابراهیمی به تاریخ ۱۳۸۱/۱۱/۱۸ شماره

مورد پذیرش هیأت محترم داوران با رتبه عالی و نمره ۱۸ (هجده) قرار گرفت.

۱- استاد راهنما و رئیس هیأت داوران: دکتر حسن محمدزاده

۲- استاد مشاور: دکتر میر محمد کلانف

۳- داور خارجی: دکتر سید عامری

۴- داور داخلی: دکتر حسینی

۵- نماینده تحصیلات تکمیلی: دکتر معهود

حق چاپ و نشر مطالب این پایان نامه در دستار دانشگاه ارومیه می باشد.

تقدیر و تشکر

از زحمات بی‌دریغ استاد راهنمای اول محترم، جناب آقای دکتر حسن محمد زاده که لحظه به لحظه در انجام تحقیق حاضر، راهنمایی‌هایشان راهگشا بوده و زحمات فراوانی را متحمل شدند و همچنین در طول دوران تحصیل زحمات زیادی کشیده و مشوق بنده بودند، تقدیر و تشکر می‌نمایم.

از استاد راهنمای دوم محترم، جناب آقای دکتر میرمحمد کاشف که در هیئت‌شنای استان و در طول تحصیل نیز بی‌دریغ تلاش‌های زیادی را برای بنده ارزانی داشتند، تقدیر و تشکر می‌نمایم.

از داور خارجی محترم، جناب آقای دکتر سید عامری که با راهنمایی‌های ارزنده‌ی خویش در راستای هر چه بهتر شدن تحقیق مرا یاری نمودند و همچنین به خاطر تمام زحمات و تلاش‌های ایشان در طول دوران کارشناسی ارشد، تقدیر و تشکر می‌نمایم.

از داور داخلی محترم، سرکار خانم دکتر حسینی که با راهنمایی‌های ارزنده‌ی خویش در راستای هر چه بهتر شدن تحقیق مرا یاری نمودند، تقدیر و تشکر می‌نمایم.

از نماینده‌ی تحصیلات تکمیلی دانشکده، جناب آقای دکتر بیات که همیشه یاریگر بنده و دانشجویان تحصیلات تکمیلی بوده‌اند، تقدیر و تشکر می‌نمایم.

همچنین از دوستان و همکلاسی‌های عزیزم که همیشه و در همه‌ی مراحل تحقیق، بنده را یاری نمودند تقدیر و تشکر می‌نمایم.

صفحه	عنوان
۱.....	چکیده تحقیق.....
۲.....	فصل اول : طرح تحقیق.....
۲.....	مقدمه.....
۲.....	بیان مسئله.....
۴.....	ضرورت و اهمیت تحقیق.....
۵.....	اهداف تحقیق.....
۵.....	هدف کلی.....
۵.....	اهداف جزئی.....
۵.....	فرضیه های تحقیق.....
۶.....	تعریف عملیاتی واژه های تحقیق.....
۷.....	فصل دوم : پیشینه تحقیق.....
۷.....	مقدمه.....
۷.....	تعریف کمال گرایی.....
۸.....	علل کمال گرایی.....
۸.....	ویژگی های کمال گرایی.....
۹.....	ویژگی افراد کمال گرا.....
۱۱.....	مقیاس کمال گرایی.....
۱۳.....	نگرش کمال گرایانه.....
۱۴.....	در مورد کمال گرایی چه باید کرد؟.....
۱۵.....	معایب کمال گرایی در ورزش.....
۱۵.....	کمال گرایی در ورزش خوب یا بد؟.....

۱۶.....	کمال گرایی خوب، کمال گرایی بد.....	۱۶
۱۷.....	شکل گیری کمال گرایی.....	۱۷
۱۸.....	کمال گرایی در ورزشکاران.....	۱۸
۱۹.....	تحلیل رفتگی.....	۱۹
۱۹.....	مقدمه.....	۱۹
۲۰.....	تعریف تحلیل رفتگی.....	۲۰
۲۰.....	علت های تحلیل رفتگی در مربیان.....	۲۰
۲۲.....	علائم تحلیل رفتگی.....	۲۲
۲۲.....	ویژگی های بهداشتی تحلیل رفتگی.....	۲۲
۲۲.....	ویژگی های نگرشی تحلیل رفتگی.....	۲۲
۲۳.....	ویژگی های رفتاری تحلیل رفتگی.....	۲۳
۲۳.....	ویژگی های عاطفی تحلیل رفتگی.....	۲۳
۲۴.....	ویژگی های ارزشی تحلیل رفتگی.....	۲۴
۲۴.....	تاثیر تحلیل رفتگی بر روابط بین شخصی.....	۲۴
۲۵.....	چگونگی پیدایش تحلیل رفتگی.....	۲۵
۲۶.....	رابطه استرس، تحلیل رفتگی و بهره وری.....	۲۶
۲۶.....	فرسودگی، تمرینات بیش از حد و تحلیل رفتگی در ورزشکاران.....	۲۶
۲۷.....	مدل سرمایه ای اشمیت و استین از تحلیل رفتگی و کناره گیری.....	۲۷
۲۹.....	تحلیل رفتگی در ورزشکاران.....	۲۹
۲۹.....	منابع استرس و تحلیل رفتگی در ورزشکاران.....	۲۹
۳۰.....	نشانه های تحلیل رفتگی.....	۳۰
۳۱.....	روش های کاهش تحلیل رفتگی.....	۳۱
۳۲.....	استرس چیست؟.....	۳۲
۳۴.....	علائم استرس.....	۳۴
۳۵.....	علل و عوامل استرس.....	۳۵

عوامل ایجاد کننده استرس فردی و گروهی.....	۳۶
استرس در سازمان.....	۳۷
راهکارهای مقابله با تنیدگی.....	۳۸
روش های مقابله با استرس.....	۳۹
راههای برخورد با استرس.....	۴۱
روش های مدیریت پیشگیری از استرس در سطوح فردی.....	۴۳
راههای از میان بردن استرس.....	۴۳
نشانه های استرس در ورزشکاران.....	۴۴
سلامت روانی مربیان ورزش.....	۴۴
استرس در مردان و زنان.....	۴۵
تحقیقات خارجی انجام گرفته در زمینه ی کمال گرایی.....	۴۶
کمال گرایی و ورزش.....	۴۸
تحقیقات داخلی انجام گرفته در زمینه کمال گرایی.....	۵۰
کمال گرایی و تحلیل رفتگی.....	۵۳
تاریخچه تحلیل رفتگی و استرس.....	۵۳
بررسی بروز استرس و تحلیل رفتگی در محیط کار.....	۵۵
پژوهش های پیرامون برنامه های تعدیل استرس و تحلیل رفتگی.....	۵۸
تحلیل رفتگی در ورزش.....	۶۰
تحلیل رفتگی در مربیان.....	۶۱
تحقیقات در مورد استرس.....	۶۱
فصل سوم : روش تحقیق.....	۶۳
مقدمه.....	۶۳
روش تحقیق.....	۶۳
جامعه آماری.....	۶۳
نمونه گیری و نحوه گزینش آنها.....	۶۳

متغیرهای تحقیق.....	۶۴
ابزار و وسایل تحقیق.....	۶۴
پرسشنامه کمال گرایی.....	۶۴
پرسشنامه استرس.....	۶۵
پرسشنامه تحلیل رفتگی.....	۶۵
روش های آماری مورد استفاده.....	۶۶
فصل چهارم : نتایج تحقیق.....	۶۷
مقدمه.....	۶۷
تجزیه و تحلیل توصیفی داده ها.....	۶۷
تجزیه و تحلیل استنباطی داده ها.....	۷۳
فصل پنجم : بحث و نتیجه گیری.....	۸۰
خلاصه تحقیق.....	۸۰
بحث فرضیه اول.....	۸۰
بحث فرضیه دوم.....	۸۰
بحث فرضیه سوم.....	۸۱
بحث فرضیه چهارم.....	۸۱
بحث فرضیه پنجم.....	۸۱
بحث فرضیه ششم.....	۸۱
بحث فرضیه هفتم.....	۸۱
نتیجه گیری.....	۸۲
محدودیت های تحقیق.....	۸۳
پیشنهادات.....	۸۳
پیشنهاداتی برای تحقیقات آینده.....	۸۵
منابع.....	۸۶
پیوست شماره یک : پرسشنامه مشخصات فردی.....	۹۵

- پیوست شماره دو: پرسشنامه تحلیل رفتگی مسلش و جکسون (۱۹۹۶)..... ۹۵
- پیوست شماره سه: پرسشنامه استرس کودرون..... ۹۸
- پیوست شماره چهار: پرسشنامه کمال گرایی هیل و همکاران (۲۰۰۴)..... ۱۰۰
- چکیده انگلیسی..... ۱۰۲

فهرست اشکال

شکل (۱-۲) چگونگی پیدایش تحلیل رفتگی..... ۲۵

شکل (۲-۲) مراحل انطباق پذیری ورزشکار به تمرین در دو دامنه..... ۲۷

شکل (۳-۲) وضعیت ورزشکار از پرداختن به ورزش..... ۲۸

شکل (۴-۲) وضعیت شخصیت و انگیزش ورزشکاران در موقعیت های استرس و تحلیل رفتگی..... ۲۸

شکل (۵-۲) شیوه های مداخله در فرآیند تحلیل رفتگی..... ۳۱

شکل (۶-۲) فرآیند مختلف استرس و تحلیل رفتگی و پیش بینی روش پیشگیری و درمان آنها..... ۳۲

فهرست نمودارها

نمودار (۱-۲) رابطه استرس، تحلیل رفتگی و بهره وری..... ۲۶

نمودار (۱-۴) مقایسه میانگین نمره های کمال گرایی کل بین مریمان زن و مرد..... ۷۰

نمودار (۲-۴) مقایسه میانگین نمره های ۴ خرده مقیاس کمال گرایی مثبت بین مریمان زن و مرد..... ۷۰

نمودار (۳-۴) مقایسه میانگین نمره های ۴ خرده مقیاس کمال گرایی نوروتیک بین مریمان زن و مرد..... ۷۱

نمودار (۴-۴) مقایسه میانگین نمره های تحلیل رفتگی بین مریمان زن و مرد..... ۷۱

نمودار (۵-۴) مقایسه میانگین نمره های خرده مقیاس تحلیل رفتگی بین مریمان زن و مرد..... ۷۲

نمودار (۶-۴) مقایسه میانگین نمره های استرس بین مریمان زن و مرد..... ۷۲

فهرست جدولها

جدول (۱-۴) میانگین و انحراف معیار مشخصات فردی مریمان..... ۶۷

جدول (۲-۴) میانگین و انحراف استاندارد ویژگی های کمال گرایی مریمان مرد..... ۶۷

جدول (۳-۴) میانگین و انحراف استاندارد ویژگی های تحلیل رفتگی مریمان مرد..... ۶۸

جدول (۴-۴) میانگین و انحراف استاندارد ویژگی های استرس مریمان مرد..... ۶۸

جدول (۵-۴) میانگین و انحراف استاندارد ویژگی های کمال گرایی مریمان زن..... ۶۸

جدول (۶-۴) میانگین و انحراف استاندارد ویژگی های تحلیل رفتگی مریمان زن..... ۶۹

جدول (۷-۴) میانگین و انحراف استاندارد ویژگی های استرس مریمان زن..... ۶۹

جدول (۸-۴) نتایج مربوط به همبستگی پیرسون و تحلیل واریانس بین کمال گرایی و استرس در مریمان مرد..... ۷۳

جدول (۹-۴) نتایج مربوط به همبستگی پیرسون و تحلیل واریانس بین کمال گرایی و تحلیل رفتگی در مریمان مرد..... ۷۴

جدول (۱۰-۴) نتایج مربوط به همبستگی پیرسون و تحلیل واریانس بین استرس و تحلیل رفتگی در مریمان مرد..... ۷۵

جدول (۱۱-۴) نتایج مربوط به همبستگی پیرسون و تحلیل واریانس بین کمال گرایی و استرس در مریمان زن..... ۷۶

جدول (۱۲-۴) نتایج مربوط به همبستگی پیرسون و تحلیل واریانس بین کمال گرایی و تحلیل رفتگی در مریمان زن..... ۷۷

جدول (۱۳-۴) نتایج مربوط به همبستگی پیرسون و تحلیل واریانس بین استرس و تحلیل رفتگی در مریمان زن..... ۷۸

جدول (۱۴-۴) نتایج مربوط به تجزیه و تحلیل تی تست برای بررسی تفاوت کمال گرایی، استرس و تحلیل رفتگی در مریمان زن و مرد..... ۷۹

چکیده تحقیق:

هدف از این تحقیق بررسی رابطه کمال گرایی، استرس و تحلیل رفتگی در بین مریبان شنای زن و مرد استان آذربایجان غربی بود. به همین منظور تعداد ۱۵۴ نفر، (۸۵ نفر مریبی مرد) با میانگین سن (۵,۲۶ +) و (۳۰,۵۲) و سابقه مریبگری (۴,۹۶ + - ۷,۶۹) و (۶۹ نفر مریبی زن) با میانگین سن (۵,۱۶ + - ۲۸,۸۲) و سابقه مریبگری (۴,۴۰ + - ۶,۴۶) انتخاب شدند. برای جمع آوری اطلاعات از چهار پرسشنامه ۱- مشخصات فردی، ۲- کمال گرایی هیل و دیگران (۲۰۰۴)، ۳- پرسشنامه استرس کودرون و ۴- پرسشنامه تحلیل رفتگی مسلش و جکسون (۱۹۹۶) استفاده شد. برای تجزیه و تحلیل اطلاعات از آمار توصیفی برای رسم جداول و نمودارها و شاخص های پراکندگی مانند میانگین، میانه و نما استفاده شد و همچنین از آمار استنباطی برای آزمودن فرضیه ها با استفاده از آزمون های (تحلیل واریانس، همبستگی پیرسون و آزمون t) در سطح معنی داری $p < 0,05$ برای تجزیه و تحلیل داده ها استفاده شد و همچنین برای طبقه بندی، تجزیه و تحلیل اطلاعات از نرم افزارهای spss, excel استفاده شد. نتایج نشان داد، بین کمال گرایی و استرس در مریبان زن و مرد ارتباط جهت داری وجود دارد. ($p < 0,05$) بین کمال گرایی و تحلیل رفتگی در میان مریبان زن و مرد ارتباط معنی داری وجود دارد ($p < 0,05$) همچنین بین استرس و تحلیل رفتگی نیز در میان مریبان زن و مرد ارتباط جهت داری مشاهده شد ($p < 0,05$). اما در مورد فرضیه آخر بین کمال گرایی و تحلیل رفتگی در میان مریبان زن و مرد تفاوتی وجود نداشت. اما در استرس میان مریبان زن و مرد اختلاف معنی داری وجود داشت.

واژگان کلیدی: کمال گرایی، تحلیل رفتگی، استرس، مریبان زن، مریبان مرد

فصل اول

طرح تحقیق

مقدمه

روان شناسی ورزشی به ویژه در دو دهه اخیر رشد فراوانی داشته و بیش از هر زمان دیگر در عرصه ورزش جهان مطرح شده است، چنان که در دانشگاه ها تدریس شده و موضوع تحقیقات فراوان قرار گرفته است و از این راه با یافته های بسیاری درباره رفتار انسان و عملکرد ورزشی او، بر گنجینه دانش بشری افزوده شده است. همچنین بسیاری از قهرمانان و تیم های ورزشی، از آن در راه رسیدن به آمادگی روانی بهره جسته اند. بعضی کشورها بیشتر بر جنبه آکادمیک و عملی روان شناسی ورزشی تاکید داشته و در زمینه پژوهش و تربیت متخصصان همت گماشته اند. برخی دیگر به جنبه های کاربردی آن توجه نشان داده و از این طریق در ارتقای عملکرد ورزشکاران کوشیده اند. قدر مسلم آن که امروزه در همه کشورهای صاحب نام در ورزش، این رشته هم از لحاظ پژوهشی و هم از لحاظ کاربردی جای خود را گشوده است. (۳۷)

جنبه های روان شناختی تربیت بدنی یکی از موضوعات جالب دنیای ورزش در دهه های اخیر به شمار می رود. همان طور که می دانیم این جنبه های روان شناختی در علمی تحت عنوان روان شناسی ورزشی به طور تخصصی مورد بررسی قرار می گیرد. روان شناسی ورزشی علم مطالعه تاثیر عامل های ذهنی و روان شناختی بر عملکرد شرکت کنندگان در ورزش، تمرینات بدنی و فعالیت های جسمانی تعریف می شود که این دانش از طریق تحقیقات انجام یافته در زمینه های ورزشی حاصل می شود. روان شناسان ورزشی متخصصانی هستند که می خواهند بدانند چطور می توان به افراد کمک کرد تا آن ها از طریق ورزش ها، تمرینات بدنی و فعالیت های جسمانی، سلامتی و رشد فردی خود را تامین و آن ها را در طول عمر خود حفظ نمایند. آن ها همچنین به دنبال کمک به مربیان و معلمانی هستند که به نوعی با ورزشکاران و دانش آموزان درس تربیت بدنی سروکار دارند. معمولاً یک روان شناس ورزشی درباره ی موضوعات زیر آگاهی هایی دارد که آنها را در عمل به کار می برد:

- چگونگی افزایش عملکرد ورزشکاران از طریق استفاده از تربیت مهارت های روان شناختی.
- موضوعاتی که به سلامت روان شناختی ورزشکاران مربوط است.
- چگونگی همکاری با سازمان ها و سیستم هایی که در حال حاضر دست اندر کار ورزش هستند.

از نظریه های جدید در زمینه روانشناسی ورزش و راهکارهایی که به عملی کردن آن ها در زمین ورزش کمک می کند و اینکه چه عامل های رشدی و اجتماعی بر شرکت افراد در ورزش تاثیر می گذارد.

لذا با توجه به تاثیر اجتناب ناپذیر روان شناسی در بهبود قابلیت های مهارتی و اجرایی ورزشکاران که طی تحقیقات زیادی ارتباط تنگاتنگ آنها به اثبات رسیده است، اما در خصوص آثار این عوامل در مورد مربیان مطالعات کمی صورت گرفته است، به همین دلیل این پژوهش می تواند اطلاعات مفیدی را در خصوص روان شناسی مربیان ورزشی فراهم کند. (۲)

بیان مسئله

هر ورزشکاری رویای عملکرد کامل را دارد، در این بین توجه به مسایل روان شناسی از اهمیت دوچندانی برخوردار شده، در قلمروی روان شناسی ورزشی بحث در مورد چگونگی شکل گیری کمال گرایی و اینکه به عنوان کمک کننده و یا اینکه مانع کسب اهداف ورزشکاران می شود بحث های زیادی انجام شده و می شود. (۱۱۶) پس محققین پیشنهاد می کنند که کمال گرایی از دو بعد نگریسته شود، یک بعد مثبت تحت عنوان کمال گرایی بهنجار که با مسایلی 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 مسایلی چون نگرانی بیش از حد در مورد اشتباهات، شک در مورد اعمال، احساس اختلاف بین

انتظارات و نتایج و پیامدهای منفی نظیر اضطراب و استرس، ترس از ارزشیابی منفی و عزت نفس پایین در ارتباط است. کمال گرایان نابهنجار هم می توانند به سطح بالای از عملکرد برسند، اما این ورزشکاران با ترس از خرابکاری و شکست برانگیخته شده اند و اغلب خسته و فرسوده می شوند و به ندرت احساس رضایت مندی از انجام خوب کارها دارند و در درازمدت در خطر تحلیل رفتگی قرار دارند. (۱۰۶) اما مسئله تحلیل رفتگی یک موضوع جدیدی نیست. در واقع برای سال های زیادی از یک بعد فیزیولوژیک مطالعه شده و فقط در چند دهه ی گذشته است که به طور کامل از یک بعد دیگر یعنی روان شناسی توسط محققین از دیدگاه های مختلف مورد بحث و تحقیق قرار گرفته شده است. تحلیل رفتگی اولین بار در سال ۱۹۷۰ به عنوان یک بحران در کارکنان خدمات انسانی که بسیار مایوس شده بودند مورد بررسی قرار گرفت و بلافاصله تعبیر و تفسیرهایی بر روی رموز رازهای مشاغل مختلف شروع شد. (۸۶) فریودینبرگر^۱ (۱۹۸۰) تحلیل رفتگی را به عنوان یک حالت خستگی یا ناکامی به خاطر وجود علت یا رابطه ای که موجبات شکست رافراهم می کند تعریف می کند. تحلیل رفتگی یک پاسخ طولانی به استرس های میان فردی در ضمن کار است، که سه بعد اصلی شامل و اماندگی کامل، احساس بدبینی و کناره گیری از کار و یک حس از ناتوانی و شکست است. (۸۹) پارگمن^۲ (۱۹۹۸) ارتباط تحلیل رفتگی را در ورزش با تخلیه شدن و کناره گیری از شرکت در فعالیت های ورزشی نشان داد. فشار بیش از حد برای موفق شدن، نداشتن پیشرفت، تفریح ناکافی و شکست های زیاد همگی فاکتور هایی هستند که در تحلیل رفتگی سهیم هستند. براساس یافته های پریس و وایس^۳ رفتارها و سطوح تحلیل رفتگی مریبان بر روی ورزشکاران موثر هستند. تینوم، جونز، کیتسانتس، ساکس و برویک^۴ (۲۰۰۳) استرس را به عنوان یک نقش سازنده در پیشرفت تحلیل رفتگی معرفی کردند. رایدیک^۵ و اسمیت^۶ رابطه مستقیمی بین عوامل استرس زا و میزان

تحلیل رفتگی را در میان ورزشکاران نشان دادند. چانگ^۷ تاثیر کمال گرایی مثبت و منفی را بر روی مفاهیمی از روان شناسی با واسطه ی استرس بررسی کرد و نشان داد که استرس کاملاً متأثر است از کمال گرایی بر روی سطح رضایت مندی زندگی. پژوهش های اولیه بر روی تحلیل رفتگی بر اساس جنس تفاوت هایی رو در مورد آن مشخص کرد، یافته ها دو پهلو بودند هاگ گرتی^۸ (۱۹۸۲) آن را روی مریبان کانادایی بررسی نمود و دریافت که زنان از لحاظ تحلیل رفتگی در سطوح بالاتری نسبت به مردان بودند.

اما یافته های دیل و وینبرگ^۹ مریبان مرد را در سطوح بالاتری از مریبان زن نشان می داد. (۵۴) رایدیک^{۱۰} (۲۰۰۲) نشان داد سطوح تحلیل رفتگی رابطه ای مستقیم با میزان زمان و انرژی صرف شده دارد. همچنین یک رابطه ای بین زمان صرف شده در فعالیت ها و کمال گرایی دیده شده و در تعریف هماچک^{۱۱} که از کمال گرایی نورویتیک به عنوان یک تلاش پیوسته برای رسیدن به یک استانداردهای دست نیافتنی نام برده شد. شفران و دیگران^{۱۲} نشان دادند که کمال گرایی بوسیله یک پیگیری و استمرار بی امان برای رسیدن به اهداف حفظ می شود. همچنین لو و هانگ^{۱۳} که بر روی متغیر های که ممکن است بر تحلیل رفتگی ارتباط داشته باشد مطالعه کردند و مشخص شد که یکی از این متغیر ها، کمال گرایی است. بنابراین به نظر می آید که

^۱Freudenberger

^۲Pargman

^۳Price & Weiss

^۴Tenenbaum, Jones, Kitsantas, Sacks, Berwick

^۵Raedeke

^۶Smith

^۷Chang

^۸Haggerty

^۹Dale & Weinberg

^{۱۰}Raedeke

^{۱۱}Hamachek

^{۱۲}Shafraan et al

^{۱۳}Lu & Huang

افراد بالاتر در کمال گرایی زمان بیشتری را صرف فعالیت های مرتبط با اهدافشان می کنند. (۸۷) و همچنین پارگمن^۱ در تحقیقات خود از فشار بیش از حد برای موفق شدن به عنوان یکی از نشانه های تحلیل رفتگی نام برده است (۹۲) و با توجه به مطالب ارائه شده و تناقض در سطوح و متغیرهای تحلیل رفتگی در میان زنان و مردان و همچنین کمبود تحقیق بر روی مسایل روان شناختی مریبان بررسی رابطه ی بین تحلیل رفتگی و کمال گرایی را در میان مریبان ورزشی زن و مرد احساس می شود.

ضرورت و اهمیت تحقیق

آنهایی که اهل خواندن زندگی خصوصی ورزشکاران هستند، می دانند که ویژگی های شخصیتی ورزشکاران از زمین تا آسمان با هم فرق دارد. آن هایی که دقیق ترند احتمالاً در مورد رابطه این ویژگی ها با موفقیت یا شکست مداوم ورزشکاران نیز اندیشیده اند، این که چرا بعضی ورزشکاران، بعد از دوره رکود یا افت، دوباره اوج می گیرند اما بعضی در همان رکود باقی می مانند و افسرده می شوند و حتی از آن رشته ورزشی کناره گیری می گیرند و در مقابل ورزشکاران یا مریبانی را می بینیم که سال های سال در رشته ی خود یکه تازی می کنند و با وجود سن بالا و افتخارات بسیار هنوز هم تشنه ی موفقیت هستند و دست از تلاش بر نمی دارند. (۲) اخیراً روان شناسان ورزشی، مفاهیم دیگری را در مباحث روان شناسی وارد کرده اند، ویژگی کمال گرایی و مفهوم دیگر به عنوان تحلیل رفتگی. برنز^۲ (۱۹۸۰) فروست، مارتن، لهارت و روزنبلت^۳ (۱۹۹۰) کمال گرایی را در اصل به عنوان تمایل پایدار فرد به وضع معیارهای کامل و دست نیافتنی و تلاش برای تحقق آنها که با خود ارزشیابی های انتقادی از عملکرد شخص همراه است تعریف کرده اند. هماچک کمال گرایی به ناهنجار و بهنجار تقسیم کرد و معتقد است کسانی که کمال گرایشان بهنجار یا سازگارانه است معیارهایی را برای خود در نظر می گیرند اما به جای این که رسیدن یا نرسیدن به آن معیارها برایشان مهم باشد، خود تلاش کردن برای رسیدن به هدف در نظرشان اهمیت دارد. در واقع این افراد از کار و تلاش زیاد لذت می برند و این باعث می شود که فرد استعدادهای خودش را شکوفا کند و به احساس رضایت مطلوبی دست یابد. اما کمال گرایی ناهنجار همیشه در فکر آن هستند که مبدا اشتباهی از آن ها سر بزند و هیچ وقت احساس پیروزی نمی کنند و حتی موقعی که به موفقیتی دست پیدا می کنند خود را سرزنش می کنند که چرا به هدف بالاتری دست پیدا نکرده اند و آنها در این زنجیره ی بی انتها گرفتار می شوند و حتی باعث کناره گیری از آن می شود. (۸) و این زمانی است که افراد از عملکردشان ناراضی هستند و از نظر عاطفی از شغل و همکاران و بازیکنانشان خسته و از آنها فاصله می گیرند در این حالت آنها به طور حرفه ای تحلیل رفته اند. همچنین پژوهشگران دریافته اند که اشخاصی که در حرفه های خدمات انسانی مثل معلمی، پرستاری، مددکاران اجتماعی، پزشکی، افسران پلیس و یا مربیگری که تمرکز و انرژی بیشتری بر روی نیازهای دیگران دارند بیشتر در معرض تحلیل رفتگی هستند. (۹۰) لاورین^۴ رابطه ی بین کمال گرایی و تحلیل رفتگی را در میان مریبان مطالعه کرد و همبستگی های مثبت معنی داری مابین استرس و کمال گرایی و تحلیل رفتگی مریبان یافت. او نشان داد که موقعیت مربی به عنوان سر مربی و یا کمک مربی با ابعاد کمال گرایی تفاوت دارد. (۸۵) اما مگنسون، نیس و ویت^۵ (۱۹۹۶) همبستگی معنی داری بین کمال گرایی و خستگی را نشان نداد. (۸۸) تنبوم و همکاران (۲۰۰۳) نشانه های عاطفی تحلیل رفتگی را شامل اضطراب حالتی و کاهش در قدرت، استرس و بیشتر شدن حالات خلقی منفی و اختلالات خلقی و نشانه های رفتاری را شامل ناسازگاری در رفتارهای اجتماعی و کاهش در چگونگی تعامل با دیگران و در زمینه ی ورزش

^۱Pargman

^۲Burns

^۳Frost, Marten, Lahart, Rosenblate

^۴Lauren

^۵Magnusson, Nias & White

کاهش عملکرد موفق آمیز در اجرا می یابد. همان طور که گولد و همکاران^۱ (۱۹۹۶) تحلیل رفتگی را بین بازیکنان مبتدی تنیس بررسی کردند و دریافتند که ورزشکاران تحلیل رفته دارای سطوح بالاتری از کمال گرایی نوروتیک هستند. (۷۰) همچنین زیاد^۲ بین رفتارهای مریگری و سبک رهبری مریبان با تحلیل رفتگی ورزشکاران ارتباط معنی داری را یافت. (۱۱۹) هیل و همکاران^۳ هم همبستگی مثبتی بین کمال گرایی چند بعدی و تحلیل رفتگی را در بین ورزشکاران مرد نخبه و مبتدی پیدا کردند. (۸۰) و با توجه به نقش مریبان در ورزش و اینکه موفقیت ورزشکار در گرو کار مریبی است، فشارهای روانی روی مریبی می تواند باعث تحلیل رفتگی او شود و با توجه به یافته های بالا ضرورت بررسی یک تحقیق در رابطه با کمال گرایی و تحلیل رفتگی در مریبان ورزش احساس می شود. بنابراین در تحقیق حاضر به بررسی رابطه ی کمال گرایی، استرس و تحلیل رفتگی در بین مریبان ورزشی زن و مرد پرداخته خواهد شد.

اهداف تحقیق :

هدف کلی:

هدف کلی این مطالعه عبارت از بررسی رابطه کمال گرایی، استرس و تحلیل رفتگی در بین مریبان زن و مرد می باشد.

اهداف جزئی:

- ۱- بررسی ارتباط کمال گرایی با استرس در مریبان مرد.
- ۲- بررسی ارتباط کمال گرایی با تحلیل رفتگی در مریبان مرد.
- ۳- بررسی ارتباط استرس با تحلیل رفتگی در مریبان مرد.
- ۴- بررسی ارتباط کمال گرایی با استرس در مریبان زن.
- ۵- بررسی ارتباط کمال گرایی با تحلیل رفتگی در مریبان زن.
- ۶- بررسی ارتباط استرس با تحلیل رفتگی در مریبان زن.
- ۷- مقایسه ارتباط کمال گرایی، استرس و تحلیل رفتگی در مریبان زن و مرد.

فرضیه های تحقیق :

- ۱- بین کمال گرایی با استرس در مریبان مرد رابطه وجود دارد.
- ۲- بین کمال گرایی با تحلیل رفتگی در مریبان مرد رابطه وجود دارد.
- ۳- بین استرس با تحلیل رفتگی در مریبان مرد رابطه وجود دارد.
- ۴- بین کمال گرایی با استرس در مریبان زن رابطه وجود دارد.
- ۵- بین کمال گرایی با تحلیل رفتگی در مریبان زن رابطه وجود دارد.
- ۶- بین استرس با تحلیل رفتگی در مریبان زن رابطه وجود دارد.
- ۷- کمال گرایی و استرس و تحلیل رفتگی مریبان زن و مرد تفاوت وجود دارد.

تعریف عملیاتی واژه های تحقیق

کمال گرایی^۱: کمال گرایی را به عنوان مجموعه ای از معیارهای بسیار بالا برای عملکرد که با خود ارزشیابی منفی و انتقادی همراه است، (۸۰) توصیف کرده اند، منظور از کمال گرایی در این پژوهش آن صفتی است که آزمون ۵۹ سوالی کمال گرایی که توسط هیل، هویلسمن، فیور، کیبلر، ویسنت، کیندی، در ۸ بعد، سازماندهی، تلاش برای برتری، طرح ریزی، استانداردهای بالا برای دیگران، نگرانی در مورد اشتباهات، نیاز برای تایید، تفکر مجدد، فشار والدین ساخته شده است. (۸۰)

استرس^۲: استرس یک تجربه هیجانی منفی است که با تغییرات بیوشیمیایی، روان شناختی و رفتاری همراه می شود. (۳۳) استرس پیامد فرایند ارزیابی فرد از تجارب تنش آفرین محیط است. منظور از استرس در این مطالعه آزمون ۳۲ سوالی است که دکتر لیونل کودرون برای اندازه گیری فشار کاری افراد طراحی کرده است. (۳۳) تحلیل رفتگی^۳: فشار روانی شدید ناشی از ماهیت، نوع و یا وضعیت نامناسب کار به پیدایش حالتی در افراد منجر می شود که تحلیل رفتگی نامیده شده است. (۲۳)

منظور از تحلیل رفتگی در این مقاله آن صفتی است که آزمون ۲۲ سوالی تحلیل رفتگی مربیان که توسط مسلش در ۳ بعد خستگی عاطفی، شخصیت زدایی، پیشرفت شخصی طراحی شده است. (۹۰) مربی: مربی فردی است که کار جهت دهی، دستورالعمل دهی و آموزش افراد یک تیم ورزشی یا یک ورزشکار را به عهده دارد. (۲)

^۱Perfectionism
^۲Stress
^۳Burnout

فصل دوم

پیشینه تحقیق

مقدمه

در این فصل ابتدا به تعریف کمال گرایی، استرس و تحلیل رفتگی و عوامل و نشانه های آنها خواهیم پرداخت و سپس نقش آنها را در ورزش ذکر نموده و راههای مقابله با پیامدهای منفی آنها مورد بحث قرار می گیرد. در پایان، تحقیقات انجام گرفته در این زمینه را مرور می کنیم.

تعریف کمال گرایی

کمال گرایی از اوایل قرن بیستم مفهوم مورد علاقه روان شناسان بوده است. گرایش افراطی به بی عیب و نقص بودن، کوچکترین اشتباه خود را نابخشودنی دانستن و مضطربانه در انتظار پيامد های شکست نشستن، به بیان ساده تر کمال گرایان معیارهای خیلی خیلی بالایی را برای موفقیت در نظر می گیرند و اگر به آن اهداف بلندپروازانه نرسند، خود را شکست خورده می دانند. آنها دنیا را با قانون همه یا هیچ می شناسند و هر نتیجه ای را یا شکست کامل می دانند یا موفقیت کامل در ورزش، این پدیده به وضوح در نظر ورزشکاران بعد از مسابقه نمود پیدا می کند. آنهایی که مساوی گرفتن را یک شکست بد می دانند و اصلا به عوامل دیگری که در نتیجه گیری دخیل هستند، توجهی ندارند، احتمالا افرادی کمال گرا هستند. اگر قبل از مسابقه نیز سراغ ورزشکاران کمال گرا بروید، می بینید که بیش از هر چیز دیگری ترس از شکست است که ذهنشان را مشغول کرده است. به هر حال کمال گرایی به افکار و رفتارهای خود تخریب گرانه ای اشاره می کند که هدف آنها نیل به اهداف به شدت افراطی و غیر واقع گرایانه است. در جامعه امروزی، به اشتباه کمال گرایی چیزی مطلوب و حتی لازم برای موفقیت در نظر گرفته می شود. بهر حال مطالعات اخیر نشان می دهند که نگرش کمال گرایانه موجب اختلال در موفقیت می شود. آرزوی کامل بودن هم احساس رضایت از خودتان را از شما می گیرد و هم شما را بیش از سایر مردم (کسانی که اهداف واقع گرایانه تری دارند)، در معرض ناکامی قرار می دهد. (۷)

کمال گرایی یکی از ویژگی های شخصیت است. کمال گرایی را به منزله مجموعه ای از معیارهای بسیار بالا برای عملکرد تعریف کرده اند که خود با ارزشیابی انتقادی افراطی همراه است (فروست، ماتین، لاهارت و روزنبرگ، (۱۹۹۰) (۶۵) برنز (۱۹۸۰) کمال گرایی به منزله تمایل پایدار فرد به وضع معیارهای کامل و دست نیافتنی و تلاش برای تحقق آنها که با خود ارزشیابی های انتقادی از عملکرد شخصی همراه می باشد. همچنین برنز کمال گرایی را به تاثیر ارزیابی های بسیار انتقادی و معیارهای شخصی بالا در تنظیم اهداف شخصی تعریف کرده است. (۴۵)

محققان شناختی-رفتاری کمال گرایی را به عنوان وابستگی بیش از حد به خود ارزیابی و با پیگیری نیازهای شخصیتی و خود تحمیلی تعیین شده و معیارهایی که در یک محدوده کوچک شدیداً برجسته هستند علی رغم نتایج نامطلوب تعریف کردند. (۱۰۱)

هال^۱: کمال گرایی را به عنوان یک مفهوم چند بعدی تعریف کرد که شامل عوامل فردی و بین فردی می باشد. که می تواند دارای نتایج بهنجار و نابهنجار باشد. (۷۵)

هاماچک (۱۹۷۸) کمال گرایی را نه تنها به طرز رفتار بلکه آن را به طرز فکر درباره ی رفتار نیز مربوط می دانست. هاماچک (۱۹۷۸) با متمایز کردن کمال گرایی بهنجار و نورویتیک، معتقد است که کمال گرای بهنجار از تلاش و رقابت برای برتری و کمال لذت می برد و در عین حال محدودیتهای شخصی را به رسمیت می شناسد؛ و کمال گرای نورویتیک، به دلیل انتظارات غیر واقع بینانه، هرگز از عملکرد خود خشنود نمی شود. (۷۶)

نتایج پژوهش‌های مربوط به کمال‌گرایی (پارکر، ۱۹۹۵؛ تری-شورت، اوئنز، اسلد و دیویی^۱، ۱۹۹۵؛ دیویس، ۱۹۹۵؛ فروست، هیمبرگ، هولت، ماتیا^۲، ۲۰۰۶؛ هام‌اچک، ۱۹۷۸)، آثار مثبت و منفی کمال‌گرایی را بر افکار، عواطف و رفتارها تأیید کرده‌اند. "بلت" معتقد است که کمال‌گرایان سازش‌ناایافته (نوروتیک) به شدت از شکست اجتناب می‌کنند و در برابر احتمال انتقادگری دیگران آسیب‌پذیرند. این گروه از کمال‌گراها، حوزه‌های مختلف فعالیت و روابط اجتماعی را تهدید کننده، تحمیلی و ناحمایتگر تلقی می‌کنند. برعکس، کمال‌گرایان بهنجار در عین حال که استانداردهای شخصی بالایی برای خود وضع می‌کنند، می‌توانند محدودیت‌های شخصی و محیطی را بپذیرند و خود را موفق بدانند؛ حتی اگر استاندارد‌های شخصی آنها کاملاً محقق نشود، هام‌اچک (۱۹۷۸). این گروه از کمال‌گراها، بر حسب توانمندی پذیرش محدودیت‌های شخصی و موانع محیطی، در تلاش برای موفقیت و تحقق اهدافشان، بیشتر می‌توانند احساس رضایت را تجربه کنند. بلت^۳ (۱۹۹۵). (۴۴)

علل کمال‌گرایی

کمال‌گرایی اکتسابی است نه ذاتی، و معمولاً در ابتدای سال‌های حیات به وجود می‌آید. این خصیصه در افراد رو به تزاید است، زیرا امروزه در اکثر جوامع فشار بر کودکان جهت پیشرفت حکمفرماست. این برای آنست که والدین موقعیت اجتماعی خود را در عملکرد فرزندان نشان جستجو می‌کنند. فشار والدین بر فرزندان برای رشد و پیشرفت بیشتر به صورت انتقاد از اشتباهات آنها جلوه‌گر می‌شود، در واقع انتقاد از فرزندان متضمن معنای "انتظار والدین برای کامل بودن فرزندان" است. والدین با کمال‌گرایی فرزندان خود را کنترل می‌کنند - (کمال‌گرایی شکلی از کنترل والدین است) - جالب است که بدانید نتایج کنترل والدین بر فرزندان بسیار بزرگتر از نتایج کنترل اقتصاد نوین و رقابت‌های جهانی خرید و فروش است و تأثیرات عمیق خود را بر زندگی فرزندان که بزرگسالان آینده‌اند می‌گذارد و واقعیت‌هایی می‌آفریند که عمیقاً برای یک زندگی ناراحت‌کننده است. (۳۶) امروز والدین شکننده‌تر از قبل هستند و این والدین شکننده نه تنها خود را بسیار درگیر زندگی فرزندان نشان می‌کنند بلکه از آنان تقاضای کامل بودن در مدرسه را دارند. اگر تنها یک برنامه کار برای تولید ناراحتی‌های روانشناختی وجود داشته باشد همان کمال‌گرایی است. کمال‌گرایی در روان‌سوخ می‌کند و یک سبک شخصیتی غیر قابل نفوذ را خلق می‌کند. کمال‌گرایی افراد را از درگیر شدن با تجربیات و چالش با آنها دور می‌سازد زیرا آنها همواره درگیر ذهنیت منفی "احتمال شکست" هستند. کمال‌گراها نمی‌توانند کشف کنند چه چیزی را حقیقتاً دوست می‌دارند یا چه چیزی را بر اساس هویت خود مایلند بیافرینند، به همین دلیل خلاقیت و ابداع در آنها کاهش می‌یابد. کمال‌گرایی سرزندگی و جذب معلومات را نیز کاهش می‌دهد زیرا فرد کمال‌گرا غالباً بر عملکرد خود تمرکز دارد و دائم در حال دفاع از خود است بنا بر این نمی‌تواند بر یادگیری کاری تمرکز کند. کمال‌گرایی یک منبع رو به رشد هیجان‌ناهی منفی است و افراد را در موقعیتی قرار می‌دهد که فقط به علایق خود بیندیشند و مشغول باشند، سرسختانه به خود - ارزش‌یابی بپردازند، به بیرحمی رنج دست پیدا کنند و مبتلا به افسردگی و اضطراب گردند. (۳۶)

ویژگی‌های کمال‌گرایی

ویژگی‌های متعددی با کمال‌گرایی وابسته هستند. هام‌اچک (۱۹۷۸) پیشنهاد کرد که اثرات کمال‌گرایی شامل گسترش افسردگی و یک کانون پایدار از آنچه که او احساس گناه و شرمساری، انعطاف‌ناپذیری و کاهش تمرکز ذهنی، تعلل خواند. کمال‌گرایی همچنین می‌تواند شامل پذیرش معیارهای دست‌نیافتنی و توسعه رفتارهای سخت و جدی، تفسیرهای نادرست از حوادث و شخصیت براساس توانایی باشد (برنز، ۱۹۸۰) شفران و همکاران پیشنهاد کردند که کمال‌گرایی توجه انتخابی را باعث می‌شود که فرد چه به صورت پنهانی و چه به صورت آشکار فقط بر روی دستیابی به معیارهای بالا تمرکز

^۱Terry-Short, Owens, Slade & Dewey
^۲Frost, Heimberg, Holt, Mattia
^۳Balitt

می کنند و در پایان آنها بیان کردند که کمال گرایی بوسیله پیگیری مداوم تا برآورده ساختن معیارهای بالا، انگیزه تحریک شده بوسیله ترس از شکست، استفاده از تفکر دوگانه درچیدمان معیارها، ارزشیابی انتقادی مداوم از موفقیت، تقویت سازه حمایت اجتماعی، نیاز برای خود کنترلی، شکست در کسب اهداف در کسب اهداف بر اساس معیارهای بالا و اغلب موفقیت در کسب آن اهداف حمایت می شود. حال مشخص کرد که کمال گرایی می تواند نتیجه پیامدهای منفی باشد مثل تکامل پاسخ های عاطفی نابهنجار و کاهش در کیفیت اجرا و سلامت بدنی ورزشکاران، که با توجه به همین گفته می توان به وجود یک رابطه بین کمال گرایی و تحلیل رفتگی پی برد. (۴۵)

ویژگی افراد کمال گرا

این کمال گرایی است که فریاد می زند :

- اگر کسی تکالیفش را در مدرسه بهتر از من انجام بدهد ، احساس می کنم من در همه وظایفم شکست خورده ام.
- دیگران نسبت به من استانداردهای پایین تری از خودشان را قبول دارند.
- والدین من از من می خواهند در همه چیز بهترین باشم.
- هنگامی که بچه بودم هر گاه کاری را کامل انجام نمی دادم تنبیه می شدم.
- در من تمایل به شکست در کارهایم وجود دارد بخاطر آنکه من چیز هارا دائماً تکرار می کنم.
- پاکیزگی برای من خیلی مهم است. (۳۶)

اما ویژگی این گونه افراد شامل موارد زیر است:

- **جاه طلبی:** تمایل به جاه طلبی و موفقیت همراه با خودارزشیابیهای انتقادی افراطی و عدم اعتماد به نفس، یکی از مشخصه های افراد کمال گراست.
- **ترس از بازنده بودن:** افراد کمال گرا، غالباً شکست و رسیدن به هدفهایشان را با از دست دادن ارزش و بهای شخصی مساوی می دانند.
- **ترس از اشتباه کردن:** افراد کمال گرا، غالباً اشتباه را مساوی با شکست می پندارند و سعی می کنند از اشتباه پرهیز کنند. کمال گراها فرصت یادگیری و ارتقاء را از دست می دهند.
- **ترس از نارضایتی:** کمال گراها در صورتی که دیگران شاهد نقائص و معایب کارشان باشند، اغلب بدلیل ترس از عدم پذیرش از سوی آنان، دچار وحشت می گردند. تلاش برای کامل بودن در واقع روشی جهت حمایت گرفتن از دیگران بجای انتقاد و طرد شدن و نارضایتی می باشند.
- **تفکر همه یا هیچ:** افراد کمال گرا ، بندرت بر این باورند که در صورت به پایان رسیدن یک کار ، بطور متوسط هنوز با ارزش هستند. افراد کمال گرا ، در دیدن دورنمای موقعیتهای دچار مشکل هستند. برای مثال ، دانش آموزی که همیشه نمره A داشته ، در صورت گرفتن نمره B بر این باور است که من یک بازنده هستم.
- **ناامیدی:** این حالت ممکن است به این علت روی دهد که آنان خود را افرادی بی کفایت می پندارند و هنگامی که در رسیدن به اهداف خود شکست می خورند و یا تصور می کنند که دیگران بدون هیچگونه کار و تلاشی صاحب پست، مقام و موقعیت می شوند، دچار ناامیدی می شوند. (۳۶)
- **تاکید بسیار بر روی بایدها:** زندگی افراد کمال گرا ، غالباً براساس لیست پایان ناپذیری از بایدها بنا شده است. افراد کمال گرا با داشتن چنین تاکیدهایی بر روی بایدها بندرت بر روی خواسته ها و آرزوهای خود حساب می کنند.