



12/11/11



دانشکده‌ی ادبیات و علوم انسانی
گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی

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

عنوان:

رابطه‌ی ترس از موفقیت، عزت نفس و انگیزش پیشرفت ورزشکاران موفق و ناموفق

پژوهشگر:

بهنام ملکی

استاد راهنما:

دکتر حسن محمدزاده

دکتر میر حسن سید عامری

۱۳۸۸ / ۲ / ۸

مجلس تصدیق پایان نامه
تسبیل برکت

بهمن ۱۳۸۸

۱۳۸۷۱۷

مورد پذیرش هیات محترم

شماره

۱۳/۱۱/۸۸

پایان نامه آقای مصطفی سلطانی به تاریخ

داوران با رتبه عالی و نمره ۱۹ قرار گرفت.
نوروز -

1- استاد راهنما و رئیس هیات داوران:

آقای التر حسن محمدزاد

2- استاد مشاور:

آقای التر مریم حسن سید عالمی

3- داور خارجی:

آقای التر مهرداد اکرمی

4- داور داخلی:

آقای التر مریم مهر

5- نماینده تحصیلات تکمیلی:

آقای التر مسعود بیات

حق عضویت و نشر مطالب این هیات، نامه
در انجمن دانشکده ارومیه به استناد

تقدیم به :

پدر و مادر مهربانم که همواره حامیم بوده اند.

«مَنْ لَمْ يَشْكُرِ الْمَخْلُوقَ، لَمْ يَشْكُرِ الْخَالِقَ» پیامبر اکرم (ص)

سپاس بی‌قیاس خداوندگاری را سزااست که آدمی را اشرف مخلوقات قرار داد، کرامت عظیم خویش را به وی اختصاص داد و آموختن را سرلوحه‌ی کار او ساخت. آدمی گر چه جبران حق نعمت را نتواند، اما قدرشناسی و شکر، کمینه چشم‌داشتی است که از وی توان داشت. لذا معلّم را بر متعلّم حقی است که به راستی ادای آن خارج از حد و توانایی وی می‌باشد. در حقیقت به موجب «عَلَمَ آدَمَ الْأَسْمَاءَ» نخستین آموزگار راستین خداوند است. اظهار سپاس حقیقی اگر چه در معنای کامل خود مشکل می‌باشد، ولی حداقل به لفظ، حق این مطلب خطیر باید ادا شود، باشد که موجب خوشنودی معبود گردد.

از عنایات دلسوزانه‌ی اساتید گرانمایه جناب آقایان دکتر حسن محمدزاده و دکتر میر حسن سید عامری که راهنمایی‌ها و راهگشایی‌های عالمانه‌ی ایشان خضر راهم بود و در تدوین این پایان‌نامه از خوان پر نعمت فضل و دانش ایشان بهره‌مند گشته‌ام سپاس‌گزاری فراوان دارم.

با کمال احترام، از اساتید بزرگوار جناب آقایان دکترمهرداد محرم زاده و دکتر کاشف زحمت داوری پایان نامه را قبول کردند و همچنین از آقای دکتر بیات نماینده محترم تحصیلات تکمیلی صمیمانه تشکر می‌نمایم.

همچنین بر خود فرض می‌دانم که از زحمات بی‌دریغ و فضل و کمال دوستان عزیز آقایان شه‌ریار پریخانی، روح الله صاحب، سعید لطفی، حبیب مظاهر اسماعیل پور که همواره در طول دوره‌ی تحصیل یار و همدم بوده‌اند، قدردانی نموده و از درگاه ایزدمنان توفیق و سلامت مسئلت نمایم.

جای آن است که از پدرم که مشوقم بود و هر چه دارم از اوست و پیشگاه فرازند مادر بزرگوارم که یک حرف و دو حرف بر زبانم الفاظ نهاد و گفتن آموخت و صبورانه مشکلات دوران طولانی تحصیل و تدوین پایان‌نامه را تحمل نموده‌اند، سپاس‌گزار باشم که گذر از این مرحله تحصیل را مدیون آنها هستم.

و نیز از یاری و مساعدت تمامی کسانی که مدیون زحماتشان هستم و در دستیابی به منابع مورد نیاز تحقیق به بنده کمک کرده‌اند، نهایت سپاس‌گزاری را دارم.

چکیده :

هدف از این پژوهش بررسی رابطه ترس از موفقیت، عزت نفس و انگیزش پیشرفت در ورزشکاران موفق و ناموفق استان آذربایجان غربی است. آزمودنیهای تحقیق ۲۰۰ نفر ورزشکار مرد و زن بودند که به دو گروه تقسیم شدند: ۱۰۰ ورزشکار موفق که در سال ۱۳۸۷ در مسابقات رسمی داخلی و یا بین المللی موفق به کسب مدال شده بودند و ۱۰۰ ورزشکار ناموفق در کسب مدال. ابزار اندازه گیری تحقیق پرسش نامه انگیزش پیشرفت ورزشی (SOQ) گیل و دیتر (۱۹۸۸) و پرسش نامه ترس از موفقیت (FOSS) زاگرمین و الیسون (۱۹۷۶) و فرم تجدید نظر شده پرسشنامه عزت نفس کوپر-اسمیت (۱۹۷۸) بود. برای تجزیه و تحلیل داده ها از ضریب همبستگی پیرسون و آزمون t مستقل در سطح معنی داری $\alpha=0/05$ استفاده شد. نتایج نشان داد بین ترس از موفقیت و انگیزش پیشرفت، بین عزت نفس و انگیزش پیشرفت، بین عزت نفس و ترس از موفقیت در هر دو گروه ورزشکاران موفق و ناموفق به ترتیب رابطه معنی دار منفی، مثبت و منفی وجود دارد. همچنین نتایج آزمون t مستقل تفاوت معنی داری را بین عزت نفس و انگیزش پیشرفت و ترس از موفقیت ورزشکاران موفق و ناموفق نشان داد. یعنی عزت نفس و انگیزش پیشرفت ورزشکاران موفق در مقایسه با ورزشکاران ناموفق به طور معنی داری بالاتر بود اما ترس از موفقیت آنها کمتر بود. همچنین بین ترس از موفقیت زنان و مردان ورزشکار تفاوت معنی داری وجود نداشت.

کلید واژه: عزت نفس، انگیزش پیشرفت، ترس از موفقیت، ورزشکاران موفق، ورزشکاران ناموفق

فهرست مطالب

فصل اول : طرح مساله پژوهش

عنوان.....	۱
۱-۱- مقدمه.....	۲
۲-۱- بیان مسأله.....	۳
۳-۱- ضرورت و اهمیت تحقیق.....	۶
۴-۱- اهداف تحقیق.....	۹
۱-۴-۱- هدف کلی.....	۹
۲-۴-۱- اهداف جزئی.....	۹
۵-۱- فرضیه های تحقیق.....	۹
۶-۱- مفاهیم و تعاریف واژگان تحقیق.....	۱۰
۷-۱- مفاهیم و تعاریف عملیاتی واژگان تحقیق.....	۱۰

فصل دوم : ادبیات نظری و پیشینه پژوهشی

عنوان.....	۱۲
۱-۲- مقدمه.....	۱۳
۲-۲- بخش اول : مبانی نظری انگیزش.....	۱۳
۱-۲-۲- مفهوم انگیزش.....	۱۳
۲-۲-۲- انواع انگیزش.....	۱۴
۳-۲-۲- سه دیدگاه کلی در مورد انگیزش.....	۱۴
۴-۲-۲- تکامل دیدگاههای روانشناختی در زمینه انگیزش.....	۱۵
۵-۲-۲- نظریه های فعال سازی یا محتوایی انگیزش.....	۱۶
۶-۲-۲- انگیزش پیشرفت.....	۱۹
۷-۲-۲- مراجل انگیزش پیشرفت.....	۱۹
۸-۲-۲- نظریه های انگیزش پیشرفت.....	۲۱
۹-۲-۲- تفاوتهای جنسی در انگیزش پیشرفت.....	۲۳
۱۰-۲-۲- انگیزش پیشرفت ورزشی.....	۲۳
۳-۲- بخش دوم: مبانی نظری عزت نفس.....	۲۶
۱-۳-۲- مفهوم عزت نفس.....	۲۶
۲-۳-۲- عزت نفس و خودپنداره.....	۲۶
۳-۳-۲- عزت نفس از نگاه محققین و نظریه پردازان.....	۲۶
۴-۳-۲- عزت نفس از دیدگاه روانشناسان ورزشی.....	۲۷
۴-۲- بخش سوم: مبانی نظری ترس از موفقیت.....	۲۸
۱-۴-۲- مفهوم ترس از موفقیت.....	۲۸
۲-۴-۲- ترس از موفقیت در ورزشکاران.....	۳۰
۳-۴-۲- انواع ترس از موفقیت.....	۳۰
۴-۴-۲- چرا موفقیت ترسناک است.....	۳۱

۳۲.....	۵-۴-۲- دلایل اجتناب از موفقیت.....
۳۴.....	۶-۴-۲- جنسیت و ترس از موفقیت.....
۳۶.....	۷-۴-۲- آثار منفی ترس از موفقیت.....
۳۷.....	۸-۴-۲- ده گام برای مقابله با ترس از موفقیت.....
۳۸.....	۵-۲- مروری بر تحقیقات انجام یافته.....
۳۸.....	۱-۵-۲- تحقیقات داخلی.....
۴۲.....	۲-۵-۲- تحقیقات خارجی.....

فصل سوم : روش تحقیق

۵۲.....	عنوان.....
۵۳.....	۱-۳- مقدمه.....
۵۳.....	۲-۳- روش انجام تحقیق.....
۵۳.....	۴-۳- جامعه آماری و تعداد نمونه.....
۵۴.....	۳-۳- روش و ابزار گردآوری اطلاعات.....
۵۴.....	۱-۴-۳- پرسش نامه انگیزش پیشرفت ورزشی.....
۵۶.....	۲-۴-۳- پرسش نامه عزت نفس کوپر اسمیت.....
۵۷.....	۳-۴-۳- پرسش نامه ترس از موفقیت زاگرمین و الیسون.....
۵۹.....	۵-۳- نحوه اجرای پژوهش.....
۵۹.....	۶-۳- متغیرهای تحقیق.....
۵۹.....	۷-۳- روش آماری.....

فصل چهارم : تجزیه و تحلیل یافته های پژوهش

۶۰.....	عنوان.....
۶۱.....	۱-۴- مقدمه.....
۶۱.....	۲-۴- یافته های تحقیق.....
۶۱.....	۱-۴- توصیف داده ها.....
۶۲.....	۲-۴- تحلیل استنباطی.....

فصل پنجم: بحث و نتیجه گیری

۷۲.....	عنوان.....
۷۳.....	۱-۵- مقدمه.....
۷۴.....	۲-۵- بحث و بررسی و نتیجه گیری.....
۷۹.....	۳-۵- محدودیتهای تحقیق.....
۷۹.....	۲-۳-۵- محدودیت در اختیار محقق.....
۷۹.....	۱-۳-۵- محدودیتهای خارج از کنترل محقق.....
۸۰.....	۴-۵- پیشنهادهای تحقیق.....

- ۱-۴-۵- پیشنهادهای کاربردی ۸۰
- ۲-۴-۵- پیشنهادات پژوهشی ۸۰

منابع و پیوست

- منابع داخلی ۸۳
- منابع خارجی ۸۷
- پیوست ۹۳

فهرست نمودارها

عنوان	صفحه
نمودار شماره ۱-۴: نمودار ستونی مربوط به تفاوت میانگین انگیزش پیشرفت در ورزشکاران موفق و ناموفق	۶۶
نمودار شماره ۲-۴: نمودار ستونی مربوط به تفاوت میانگین عزت نفس در ورزشکاران موفق و ناموفق	۶۸
نمودار شماره ۳-۴: نمودار ستونی مربوط به تفاوت میانگین ترس از موفقیت در ورزشکاران موفق و ناموفق	۶۹
نمودار شماره ۴-۴: نمودار ستونی مربوط به تفاوت میانگین ترس از موفقیت در ورزشکاران زن و مرد	۷۱

فهرست جداول

عنوان	صفحه
جدول ۱-۴. میانگین مؤلفه های انگیزش پیشرفت، عزت نفس و ترس از موفقیت به صورت کلی	۶۱
جدول ۲-۴. میانگین مؤلفه های انگیزش پیشرفت، عزت نفس و ترس از موفقیت به تفکیک گروه ها	۶۲
جدول ۳-۴. رابطه ی بین انگیزش پیشرفت، عزت نفس و ترس از موفقیت در ورزشکاران موفق	۶۳
جدول ۴-۴. رابطه ی بین انگیزش پیشرفت، عزت نفس و ترس از موفقیت در ورزشکاران ناموفق	۶۵
جدول ۵-۴. نتایج مربوط به میانگین انگیزش پیشرفت بین ورزشکاران موفق و ناموفق (آزمون تی مستقل)	۶۶
جدول ۶-۴. نتایج مربوط به میانگین عزت نفس بین ورزشکاران موفق و ناموفق (آزمون تی مستقل)	۶۷
جدول ۷-۴. نتایج مربوط به میانگین ترس از موفقیت بین ورزشکاران موفق و ناموفق (آزمون تی مستقل)	۶۹
جدول ۸-۴. نتایج مربوط به میانگین ترس از موفقیت بین ورزشکاران زن و مرد و ناموفق (آزمون تی مستقل)	۷۰

فصل اول: طرح مساله پژوهش

۱-۱- مقدمه..... ۲

۱-۲- بیان مسأله..... ۳

۱-۳- ضرورت و اهمیت تحقیق..... ۶

۱-۴- اهداف تحقیق..... ۹

۱-۴-۱- هدف کلی..... ۹

۱-۴-۲- اهداف جزئی..... ۹

۱-۵- فرضیه های تحقیق..... ۹

۱-۶- مفاهیم و تعاریف واژگان تحقیق..... ۱۰

۱-۷- مفاهیم و تعاریف عملیاتی واژگان تحقیق..... ۱۰

۱-۱. مقدمه

یکی از ابعاد مهم و شاید مهمترین بعد علمی ورزش، مبحث روانشناسی است. به طوری که اجرای بهینه مهارتهای ورزشی به وجود سه نوع آمادگی جسمانی، فنی و روانی وابسته است. از آنجا که روش های مختلف تمرینی و شیوه های اجرای مهارت، تکامل یافته اند و فاصله بین قهرمانان به هزارم ثانیه و سانتیمتر کاهش پیدا کرده است، به نظر می رسد تفاوت عملکرد قهرمانان بیش از هر زمانی به آمادگی روانی آنها مربوط باشد (۴۴).

روانشناسی ورزش، محدوده‌ای از موضوعات شامل «انگیزه پایداری و موفقیت، ملاحظات روان‌شناختی در صدمات ورزشی و توان‌بخشی، روش‌های مشاوره با ورزشکاران، ارزیابی استعدادها، پیگیری تمرینات، خودباوری برای موفقیت، مهارت ورزشی، ورزش جوانان و روش‌های بالا بردن کارایی و خود تنظیمی» را در بر می‌گیرد. هر چند غالباً برداشت عمومی چنین است که روان‌شناسی ورزش تنها مربوط به ورزشکاران حرفه‌ای است اما این حوزه تخصصی دربرگیرنده محدوده وسیعی از موضوعات علمی، کلینیکی و کاربردی مربوط به ورزش و تمرینات است. دو زمینه اصلی در روان‌شناسی ورزش وجود دارد: یکی کاربرد روان‌شناسی در بالا بردن انگیزه و کارایی و دیگری تاثیر ورزش در بهبود سلامت روانی و عمومی.

روانشناسی ورزش، در بر دارنده گزینش درست و برانگیختن ورزشکاران است به گونه ای که هر ورزشکار بتواند در بالاترین حد توانایی خود به رقابت بپردازد. ورزشکاران در این راستا باید راهبردهایی بکارگیرند تا رقیبان را روحیه زدایی کنند، با سطح بسیار بالایی از فشار مقابله یا آن را کم کنند و از داروها سوء استفاده نکنند، راهبردهای تیمی موفقیت آمیزی را بکارگیرند و مهارت ها را آموزش دهند و بیاموزند (۳۶).

با پیشرفت علم روانشناسی، نقش مهارتهای روانی در اجرای مهارتهای ورزشی آشکارتر شده است. در گذشته بیشتر به آماده سازی جسمانی تاکید می شد، در حالیکه امروزه روانشناسان ورزشی، مربیان و ورزشکاران هرچه بیشتر بر آماده سازی روانی توجه و تاکید می کنند (۷۲).

مربیان به اهمیت آمادگی روانی برای رقابت پی برده اند، با این وجود هنوز بیشتر مربیان برای کمک به ورزشکاران در زمینه آمادگی روانی وقت کمی تخصیص می دهند. دلایل غفلت مربیان از تمرینات روانی این است که آنها نمی دانند چگونه به ورزشکاران کمک کنند تا اساس مهارت‌های روانی را یاد بگیرند، یا به این مسئله اعتقاد دارند که این ویژگی‌های روانی فطری هستند و قابل آموزش نیستند. به هر حال، ورزشکاران از استراتژی‌های شناختی به منظور کنترل یا تعدیل حالات روانشناختی معین استفاده می کنند. بعضی از ورزشکاران چیزی بیشتر از مهارت‌های جسمانی دارند، آنها توانایی خارق العاده ای دارند که برای مسابقه روحیه خود را بالا ببرند، فشارهای روانی خود را تنظیم کنند، تمرکز شدید داشته باشند و اهداف رقابتی ولی واقعی تدوین کنند. آنها توانایی آن را دارند که خود را موفق تصور کنند و سپس آنچه را که تصور کنند، انجام دهند.

تلاش‌های بسیار زیادی توسط پژوهشگران انجام گرفته است تا اندیشه‌ها و احساس‌های ورزشکاران موفق را قبل و در طول مسابقه، در مقایسه با ورزشکاران کمتر موفق و غیر ورزشکاران معلوم کند. ورزشکاران بسیار ماهر به چه چیزی می اندیشند، چه وقت می اندیشند و این کار چه اثری بر آمادگی روانی و عملکرد آنان دارد (۳۶).

۱-۲. بیان مسئله

یکی از شاخص‌های روانی که در برخی از نظریه‌های یادگیری بر آن تاکید می شود، انگیزش^۱ می باشد. انگیزش ساختاری است فرضی که برای توصیف نیروهای درونی یا بیرونی به کار می رود و نیت، جهت، شدت و پایداری رفتار ایجاد می کند (۴۶). موضوع انگیزش، بویژه انگیزش پیشرفت^۲ از جمله مباحثی است که در روانشناسی ورزش به آن اهمیت داده می شود. انگیزش پیشرفت عبارت است از نیاز به تسلط یافتن در کارهای سخت، دستیابی به کمال، غلبه بر مشکلات و موانع، بهتر از دیگران عمل کردن و احساس غرور از موفقیت (۹).

انگیزش پیشرفت ورزشی و خرده مقیاس‌های آن از جمله عوامل اثر گذار بر عملکرد و شرکت در فعالیت‌های ورزشی به شمار می آیند. انشل^۳ در واژه نامه خود انگیزش پیشرفت را چنین تعریف می کند: نوعی انگیزش که به شیوه ای کاملاً موثر فرد را به شرکت در فعالیتی تحریک می کند، عموماً تسلط درونی یا بیرونی را تشویق می کند (۳۷).

انگیزش پیشرفت در ورزش و رقابت ورزش گرای^۴ نامیده می شود (۱۰۲). ورزش گرای^۵ از سه خرده مقیاس تشکیل شده است: رقابت جویی، پیروزی گرای، هدف گرای. مارتنز^۵ (۱۹۷۶) عقیده دارد میل

1-Motivation

2-Achievement motivation

3-Anshel

4-Sport orientation

5-Martens

رقابت جویی برای پیشرفت در شرایط مسابقه است که عنصر اساسی آن ارزشیابی اجتماعی می باشد. اگر چه تعریف مارتنز از رقابت جویی تاکید بر وجود معیارها و مقایسه و ارزشیابی توسط دیگران دارد ولی برخی ورزشکاران بدون توجه به معیارهای بیرونی از سطح انگیزش پیشرفت در حد رقابت با خود برخوردار هستند. به نظر می رسد انگیزش پیشرفت بر بسیاری از رفتارها، افکار و احساسات از جمله انتخاب نوع فعالیت، تلاش برای پیگیری اهداف و پشتکار به دنبال مواجهه با شکست تاثیر دارد (۱۰۵).

افراد رقابت جو نسبت به افراد غیر رقابتی تعبیر و تفسیر متفاوتی از موقعیت و شرایط ورزش دارند و نوع ادراک آنها از این شرایط رقابتی بر رفتار آنها موثر است (۷۸).

به اشتیاق شخص برای برنده شدن و حس پیروزی به واسطه مقایسه خود با دیگران پیروزی گرایی گفته می شود. میل به برنده شدن، پیروزی و شکست دادن حریف مقابل یکی از دیدگاههای ورزشکاران، بویژه جوانان ورزشکار است که اگر به عنوان مهمترین عامل برای ورزشکاران در نظر گرفته شود به خاطر فشار ناشی از رقابت درون گروهی، تاثیرات روان شناختی ورزشی زیان باری را به همراه خواهد داشت.

یکی دیگر از خرده مقیاس های انگیزش پیشرفت که بر هنجارهای عملکردی تاثیر دارد هدف گرایی است که در واقع انتخاب اهدافی برای برتر و بهتر از دیگران بودن است (۹). هدف گرایی به طور ضمنی به عملکرد و تلاشهای فرد برای دستیابی به اهداف از پیش تعیین شده اشاره دارد. براساس یافته های گیل^۱ ورزشکاران در کل انگیزش پیشرفت بیشتری نسبت به غیر ورزشکاران دارند. همچنین آرکین و ماریوما^۲ (۱۹۸۲) در تحقیقات خود در خصوص انگیزش پیشرفت، نشان دادند که افراد دارای انگیزش پیشرفت بالا تمایل دارند که شکست های خود را به عدم تلاش و کوشش و ناستواری ویژگیهای قابل کنترل شخصی نسبت دهند، در مقابل افراد دارای انگیزش پیشرفت پایین تمایل دارند که شکست خود را به عدم توانایی و ویژگیهای شخصی نسبتاً پایدار نسبت دهند در نتیجه آنها ممکن است از لغزش های مربوط به توجه و در نهایت از عملکرد ضعیف رنج برده و به مقدار زیادی تمایل به خود تحقیری نشان دهند.

احتمالاً بهترین راه برای بیشتر کردن انگیزش پیشرفت ورزشکاران بالا بردن عزت نفس^۳ آنهاست. عزت نفس درجه تصویب، تایید، پذیرش و ارزشمندی است که شخص نسبت به خود احساس می کند (۴۳). افراد برخوردار از عزت نفس بالا معمولاً در حوزه های مختلف زندگی خشنود و شاد کام هستند و آنها مطمئن هستند که کوشش هایشان نتیجه خواهد داد لذا انگیزه لازم برای انجام این کوشش ها را دارند تا به سطح پیشرفت بالایی دست یابند (۸۹). مطالعات نشان می دهد که اشخاص با عزت نفس بالا خیلی با اعتماد تر از افرادی اند که دارای عزت نفس پایین می باشند و تلاش هایشان آنها را به سوی موفقیت سوق می دهد. همچنین تحقیقات عموماً نشان دهنده آن است که احساس شایستگی و لیاقت عاملی برای دستیابی به سطوح بالایی از انگیزش درونی است. انتظارات بالا موجب شکل گیری اهداف مشکل می شود و اهداف مشکل به

^۱ -Gill

^۲ -Arcing & Maura

^۳ -Self-esteem

برانگیختن تمرکز و تلاش های مداوم کمک می کند. افراد با عزت نفس بالا معمولاً بیش از افراد دارای عزت نفس پایین عهدار تحقیق اهداف مشکل می شوند، این افراد به احتمال زیاد بعد از اولین شکست بیش از افراد با عزت نفس پایین در مقابل موانع ایستادگی می کنند. در حقیقت عزت نفس در تصمیم گیری انعطافی، متغیری کلیدی به شمار می آید. تلاش های متمرکز و مداوم باعث ترقی و دستیابی به موفقیت می شود که نتیجه آن تقویت احساس های عزت نفس بالاست. همچنین مطالعات نشان داده اند که افراد با عزت نفس پایین انتظارات پایین تری را برای عملکرد های خود در موقعیت های گوناگون در نظر می گیرند و عمدتاً تواناییهای اولیه خود را دست کم می گیرند، چرا که فاقد احساس واقعی از توانایی های خودند. آنها فاقد اعتماد به نفس هستند زیرا از شکست ترسیده اند. به طور طبیعی نتیجه انتظارات پایین، انگیزه کم برای تلاش زیاد و شکل گیری اهداف نه چندان دشوار و متوسط می باشد. وقتی هدفی با تلاش کمتر به دست آید منجر به عملکرد متوسط، کاهش تلاش و انگیزه فرد می شود و عملکرد متوسط در نهایت باعث عزت نفس پایین می شود.

از روی تحقیقات انجام یافته، مشخص شده است که افراد ورزشکار عزت نفس بالایی نسبت به افراد غیر ورزشکار دارند (۲۶،۵۱؛ ۳۲،۹۵). از سوی دیگر تحقیقات انجام یافته همبستگی مثبتی را بین عزت نفس و موفقیت ورزشی نشان داده اند (۷). بنابراین ورزشکاران موفق عزت نفس بیشتری دارند و احتمال می رود این عامل سبب افزایش انگیزش پیشرفت شان می شود.

عامل دیگری که می تواند برانگیزش پیشرفت ورزشکاران تأثیر گذار باشد، ترس از موفقیت^۱ است. ترس از موفقیت فشار و اضطرابی است که فرد ممکن است در نتیجه انتظارات بعد از موفقیت تجربه کند. در واقع برخی از ورزشکاران پس از نشان دادن عملکرد شایسته از برآوردن انتظارات دیگران، ترس دارند (۳۶). بروک^۲ (۲۰۰۱) بیان می کند ترس از موفقیت همان ترس از پیشرفت است که ترس از عدم توانایی در پاسخگویی نسبت به مسئولیت های ناشی از موفقیت نیز می تواند آن را شدت ببخشد (۵۴).

معمولاً مبارزه برای موفق شدن و تصور اینکه موفقیت ترس آور است به شکل ناخودآگاه بروز می کند، گاه گذشته ی افراد آنان را از موفقیت دور می کند. مثل عدم موفقیت های پیشین که ریشه در وجود فرد می دواند و جزئی از انسان می شود، گاهی نیز فرد معتقد است که به اندازه کافی توانایی و شانس دارد اما تغییراتی که موفقیت با خود می آورد او را دچار نگرانی می کند (۴۹). شاید بدون اغراق بتوان گفت که یکی از بزرگترین ترس های رایج در میان عامه مردم ترس از موفقیت است. همه ما می خواهیم موفق شویم، مورد تأیید دیگران قرار بگیریم تا آنها ما را بپذیرند اما این بدان معنا نیست که هر آنچه دیگران می خواهند انجام دهیم و آن گونه که آنها می پسندند رفتار و تفکر کنیم. ترس از موفقیت ترسی است که از داشته هایتان و آنچه را که بدست آورده اید، احساس شادی و خوشحالی نمی کنید همچنین ترسی است که

^۱ -Fear of success

^۲ -Brook

موجب می شود شما دائماً از زندگی تان ناراضی باشید. پس ترس از موفقیت، ترس از افتخار آفرینی، ترس از قدردانی کردن و مورد تشویق قرار گرفتن است.

الروی^۱ (۱۹۷۹) نشان داد در بین زنان شرکت کننده در ۵ رشته ورزشی مختلف ترس از موفقیت وجود ندارد، اما سیلوا^۲ (۱۹۸۲) به وجود ترس از موفقیت در بین ورزشکاران مرد و زن پی برد و نشان داد زنان ورزشکار ترس از موفقیت بیشتری نسبت به مردان ورزشکار دارند (۳۶).

بین مقیاس هاس ترس از موفقیت و انگیزش پیشرفت همبستگی منفی وجود دارد. پس یکی از ابهامات موجود در رفتار پیشرفت وجود رفتارهایی در چهارچوب رفتار اجتناب از موفقیت است (۴۱).

با توجه به توضیحات فوق بررسی ارتباط متغیرهای مختلف با انگیزش پیشرفت ورزشکاران حائز اهمیت خواهد بود. لذا در تحقیق حاضر به بررسی رابطه ترس از موفقیت، عزت نفس و انگیزش پیشرفت ورزشکاران موفق و ناموفق استان آذربایجان غربی پرداخته شده است.

۳-۱. ضرورت و اهمیت تحقیق

اهمیت پرداختن به انگیزش پیشرفت در ورزش را می توان از ابعاد انگیزش شرکت در ورزش و ارتباط آن با عزت نفس و ترس از موفقیت ورزشکاران مورد توجه قرار داد. انگیزش پیشرفت یا ورزش گرایی به تمایل فرد برای برخورداری از تسلط یا مبارزه طلبی برای رسیدن به یک موقعیت بهتر (کسب مهارت، رفع مشکل، پاداش، برتری جویی) گفته می شود. از آنجا که در ورزشهای رقابتی، بویژه سطوح حرفه ای، اغلب سطح امکانات تیم ها و مهارت بازیکنان تقریباً مشابه است، احتمال می رود تفاوتی آنها در دستیابی به موفقیت و عدم موفقیت ناشی از تفاوت آنها در آمادگی ذهنی و انگیزش باشد (۱).

برخی از روانشناسان ورزش و متخصصین و مربیان ورزش معتقدند که ورزشکاران استثنایی تمایل زیادی به فعالیت برای بردن دارند، آنها از پیروزی لذت برده و از شکست متنفرند. همچنین ورزشکاران مستعد مبارزه را دوست داشته و اغلب از حس رقابت جویی بالایی برخوردار هستند. این واقعیت براین نکته اذعان دارد که پیشگویی موفقیت ورزشی آینده در رقابت ها، برای کسانی امکانپذیر است که ذاتاً رقابت کردن را دوست داشته باشند و برای رسیدن به سطح ممتازی از اجرای ورزشی، از انگیزش کافی و پیشکار زیاد، برای تلاش و تمرین سخت و جدی بهرمند باشند. نتایج تحقیقات انجام شده نیز ثابت کرده اند که باور به پیروز شدن در ورزش بستگی به تلاش و پشتکار فرد دارد و اینکه برخورداری از خصوصیت رقابت جویی و رفتار مبارزه طلبی ارتباط بالایی با انگیزش موفقیت، پیروزی و اجرای ورزشی بهتر داشته است (۱۰۲).

موفقیت و شکست در میدانی ورزشی بستگی به عوامل زیادی دارد. بازیکنان در سطوح مختلف بازی نه تنها در مهارتهای ویژه آن ورزش، بلکه در خصوصیات بازی و فاکتورهای روانی از قبیل حس رقابت جویی

^۱ - McElroy

^۲ - Silva

و میل به پیروزی، عزت نفس، ترس از موفقیت و . . . با هم متفاوتند. شناسایی عواملی که بر عملکرد بازیکنان تاثیر می گذارد می تواند اطلاعات مفیدی برای افزایش آمادگی در بازی فراهم آورد (۸۵).

در واقع تفاوت‌های فردی که به عنوان تفاوت‌های ثابت و همیشگی برای انجام تکالیف مختلف شناختی، حرکتی و غیره در بین افراد مطرح است، موضوعی است که سابقه طولانی در حیطه روان شناسی و یادگیری حرکتی داشته و نظریه‌های متفاوتی علل و نحوه برخورد با آن را مورد بررسی قرار داده اند. آگاهی از سطوح انگیزش پیشرفت در ورزشکاران و عوامل موثر بر آن، این امکان را برای مربی و همچنین خود ورزشکار فراهم می سازد. تا تاثیر انگیزش پیشرفت را بر عملکرد و اجرای مهارت تعیین کرده و با بهره گیری از روش‌های مداخله‌ای به تقویت نقاط ضعف خود بپردازد.

ورزش گرایی ویژگی بارز افراد موفق است و نقش عمده‌ای در بهبود اجرای ورزشی به دلیل تشویق ورزشکار به تلاش بیشتر و افزایش اعتماد به نفس دارد (۱). از سوی دیگر افزایش اعتماد به نفس موجب افزایش عزت نفس می شود (۳۶). چنانچه عزت نفس نیز می تواند یکی از عوامل اثر گذار بر انگیزش پیشرفت افراد باشد و احتمالاً اثر مثبتی بر آن دارد. همانطور که لندرز و همکاران^۱ (۲۰۰۰) وجود ارتباط مثبت بین عزت نفس و سلامت روانی، رضایت از زندگی و انگیزه پیشرفت را نشان دادند (۷۷).

همچنین وجود همبستگی مثبت بین عزت نفس و موفقیت ورزشی به اثبات رسیده است. زارع (۱۳۷۳) بین عزت نفس و انگیزش پیشرفت دانش آموزان دبیرستانی ارتباط معنی داری یافت. از سوی دیگر پتیوم و همکاران^۲ (۱۹۸۶) نشان دادند بین عزت نفس و انگیزه پیشرفت تحصیلی رابطه معنی داری وجود ندارد. با توجه به تناقضات موجود در بررسی رابطه بین عزت نفس و انگیزش پیشرفت و اینکه بررسی رابطه آنها در کسب موفقیت و عدم موفقیت ورزشکاران به ندرت صورت گرفته، لذا ضرورت بررسی رابطه عزت نفس و انگیزش پیشرفت ورزشکاران موفق و ناموفق همچنین مقایسه عزت نفس و انگیزش پیشرفت ورزشکاران موفق و ناموفق، احساس می شود.

احتمالاً ترس از موفقیت نیز یکی از عوامل اثرگذار بر انگیزش پیشرفت افراد است. ترس از موفقیت یک پدیده عاطفی است که می تواند بر روی ادراک، انگیزش و رفتار ورزشکاران تاثیر گذارد (۶۰). بطوری که ترس از موفقیت منجر به ازدست دادن انگیزه و علاقه برای رشد کردن، موفق شدن و کوچک شمردن موفقیت‌های بدست آمده می شود. پس ترس از اینکه موفقیت به تنهای یک هدف محسوب شود و این هدف نتواند برای حفظ تعهد و علاقه فرد کافی باشد، انگیزه فرد را برای ادامه کار از بین می برد (۸۳). همچنین ترس از موفقیت موجب سستی و بی حالی می شود و حتی می تواند فرد را از کوشش برای شکوفایی استعدادهای شخصی و بکار گرفتن نیروهای ذاتی خود مایوس کند.

^۱ -Landers et al.

^۲ -Pentium

هورنر^۱ (۱۹۷۲) مطرح کرد که بیشتر زنان یک انگیزه اجتناب از موفقیت دارند و در رابطه با پیشرفت و موفقیت آنان گرایش اضطرابی نیز دیده می شود، زیرا پیشرفت برای زنان پیامدهای منفی دارد و زنان در مقیاس ترس از موفقیت به طور معنی داری نمرات بالاتری نسبت به مردان دریافت می کنند. هورنر ترس از موفقیت را خصیصه زنانی می دانست که انگیزه پیشرفت بالایی دارند. در شرایط رقابت آمیز ترس از موفقیت بالا با عملکرد ارتباط دارد. می توان فرض کرد که افراد با ترس از موفقیت بالا در پاسخ به موفقیت ها و شکست های خود اسناد هایی را به کار می برند یعنی موفقیت های خود را به عوامل بیرونی و شکست ها را به عوامل درونی نسبت می دهند اما افراد با ترس از موفقیت پایین، موفقیت ها را به عوامل بیرونی و شکست ها را به عوامل درونی نسبت می دهند این نتایج علاوه بر زنان در مردان نیز صادق است. واینر^۲ (۱۹۶۶) و اشنایدر^۳ (۱۹۷۱) نشان دادند در زنانی که ترس از موفقیت وجود نداشت در رقابت با یک مرد عملکرد بهتری داشتند تا در رقابت با یک زن و در زنانی که ترس از موفقیت وجود داشت عملکردشان در رقابت با زنان دیگر بهتر بود تا در رقابت با مردان دیگر. فرض بر این است که رقابت، تجارب منفی برای زنان با ترس از موفقیت بدنبال خواهد داشت (۷۵).

هورنر ترس از موفقیت را به عنوان یک عامل باز دارنده پیشرفت در زنان مطرح می کند و به نظر او ترس از موفقیت ساختاری ثابت در شخصیت زن است و ترسی است که او از موفقیت های که مستلزم رقابت و تسلط است احساس می کند (۲۰).

زاگرمین و ویلر^۴ در تحقیقات خود نشان دادند که تفاوت های جنسیتی در نمرات ترس از موفقیت به هیچ وجه معتبر نیست و مقیاس ترس از موفقیت با هیچ کدام از مقیاس های رفتاری ارتباط معنی داری ندارد (۷۵). با توجه به تناقضات موجود در وجود ترس از موفقیت در مردان و زنان همچنین نبودن تحقیقی در زمینه ترس از موفقیت مردان و زنان ورزشکار در داخل کشور و نادر بودن آن در خارج از کشور، ضرورت بررسی وجود ترس از موفقیت در مردان و زنان ورزشکار احساس می شود. از سوی دیگر ترس از موفقیت می تواند به عنوان رفتار اجتناب از موفقیت با فقدان عزت نفس و ترس از طرد اجتماعی همراه باشد (های لند، ۱۹۸۹).

پس با توجه به توضیحات فوق ضرورت بررسی رابطه ترس از موفقیت با انگیزه پیشرفت و ترس از موفقیت با عزت نفس در زمینه های مختلف، بویژه در ورزش احساس می شود، بنابراین در تحقیق حاضر به بررسی رابطه این گرایش های روانی در ورزشکاران موفق و ناموفق مرد و زن استان آذربایجان غربی پرداخته خواهد شد.

^۱ -Horner

^۲ -Weiner

^۳ -Eshnaider

^۴ -Zuckerman and Wheeler

۴-۱. اهداف پژوهش

۴-۱-۱- هدف کلی: بررسی رابطه ترس از موفقیت، عزت نفس و انگیزش پیشرفت ورزشکاران موفق و ناموفق

۴-۱-۲- اهداف جزئی:

- ۱- بررسی ارتباط انگیزش پیشرفت با عزت نفس در ورزشکاران موفق.
- ۲- بررسی ارتباط انگیزش پیشرفت با ترس از موفقیت در ورزشکاران موفق.
- ۳- بررسی ارتباط ترس از موفقیت با عزت نفس در ورزشکاران موفق.
- ۴- بررسی ارتباط انگیزش پیشرفت با عزت نفس در ورزشکاران ناموفق.
- ۵- بررسی ارتباط انگیزش پیشرفت با ترس از موفقیت در ورزشکاران ناموفق.
- ۶- بررسی ارتباط عزت نفس با ترس از موفقیت در ورزشکاران ناموفق.
- ۷- مقایسه انگیزش پیشرفت در ورزشکاران موفق و ناموفق.
- ۸- مقایسه ترس از موفقیت ورزشکاران موفق و ناموفق.
- ۹- مقایسه عزت نفس ورزشکاران موفق و ناموفق.
- ۱۰- مقایسه ترس از موفقیت زنان و مردان ورزشکار.

۴-۱-۵. فرضیه های تحقیق

- ۱- بین انگیزش پیشرفت با عزت نفس در ورزشکاران موفق رابطه وجود دارد.
- ۲- بین انگیزش پیشرفت با ترس از موفقیت در ورزشکاران موفق رابطه وجود دارد.
- ۳- بین عزت نفس با ترس از موفقیت در ورزشکاران موفق رابطه وجود دارد.
- ۴- بین انگیزش پیشرفت با عزت نفس در ورزشکاران ناموفق رابطه وجود دارد.
- ۵- بین انگیزش پیشرفت با ترس از موفقیت در ورزشکاران ناموفق رابطه وجود دارد.
- ۶- بین عزت نفس با ترس از موفقیت در ورزشکاران ناموفق رابطه وجود دارد.
- ۷- بین انگیزش پیشرفت ورزشکاران موفق و ناموفق تفاوت وجود دارد.
- ۸- بین عزت نفس ورزشکاران موفق و ناموفق تفاوت وجود دارد.
- ۹- بین ترس از موفقیت ورزشکاران موفق و ناموفق تفاوت وجود دارد.
- ۱۰- بین ترس از موفقیت زنان و مردان ورزشکار تفاوت وجود دارد.

۶-۱. مفاهیم و تعاریف واژگان تحقیق

انگیزش^۱: انگیزش می تواند بطور ساده به عنوان جهت و شدت تلاش فرد تعریف شود که منظور از جهت تلاش، روشی است که در آن فرد قصد دستیابی به موفقیت خاص را دارد و منظور از شدت تلاش، مقدار کوشش است که از فرد سر می زند (۱۰۲).

انگیزش پیشرفت^۲: به تمایل افراد در تلاش برای موفقیت در یک کار، پایداری در برابر شکست و کسب پاداش گویند. عموماً انگیزش پیشرفت در ورزش، ورزش گری نامیده می شود (۱۰۲).

عزت نفس^۳: لغتنامه و بستر^۴ عزت نفس را رضایت و خشنودی کسی از خودش می داند (۱۰۳).

تعریف دوم: عزت نفس یعنی حسن رضایتمندی و خویشتن پذیری که از ارزیابی فرد درباره ارزشمندی، قدر منزلت، جذابیت، شایستگی، کفایت و توانایی جهت ارضای تمایلات و خواسته های خود منتج می شود (عمادی، ۱۳۸۱).

ترس از موفقیت^۵: به عقیده راکوئل فرانکلین^۶ ترس از موفقیت با ناامیدی یا از دست دادن موفقیت در فرد شروع می شود و معمولاً افرادی از موفقیت می ترسند که نمی توانند راه رسیدن به آن موفقیت را ادامه دهند (۵۴).

تعریف دوم: یعنی اعتقاد به اینکه شایستگی و لیاقت موفقیت هایی را که بدست آورده اید، ندارید.

۷-۱. مفاهیم و تعاریف عملیاتی واژگان تحقیق

ورزشکاران موفق: ورزشکاران موفق در این تحقیق عبارتند از کلیه ورزشکارانی که در سال ۱۳۸۷ از طریق هیئت های ورزشی و یا اداره کل تربیت بدنی به مسابقات رسمی داخلی یا بین المللی اعزام و موفق به کسب مقام اول تا سوم تیمی با انفرادی شده اند.

ورزشکاران ناموفق: ورزشکاران ناموفق در این تحقیق عبارتند از کلیه ورزشکاران که در سال ۱۳۸۷ از طریق هیئت های ورزشی و یا اداره کل تربیت بدنی به مسابقات رسمی داخلی یا بین المللی اعزام و موفق به کسب مدال نشده اند.

انگیزش پیشرفت: در این تحقیق میزان انگیزش پیشرفت ورزشکاران از طریق پاسخگویی به پرسش نامه انگیزش پیشرفت ورزشی یا ورزش گرایی (SOQ) گیل و دیتر^۷ (۱۹۸۸) بدست آمده است (۶۹).

¹ - Motivation

² - Achievement Motivation

³ - Self-esteem

⁴ - Webster's Dictionary

⁵ - Fear of Success

⁶ - Raquel Franklin

⁷ - Gill & Deter

ترس از موفقیت: در این تحقیق میزان ترس از موفقیت ورزشکاران از طریق پاسخگویی به پرسش نامه ترس از موفقیت زاگرمین و الیسون^۱ (FOSS، ۱۹۷۶) بدست آمده است (۱۰۶).
عزت نفس: در این تحقیق میزان عزت نفس ورزشکاران از طریق پاسخگویی به فرم کوتاه شده پرسش نامه عزت نفس کوپر-اسمیت^۲ (۱۹۶۸) بدست آمده است (۸۸).

^۱- Zuckerman and Ellison

^۲ Copper Smith