

**روابط بین سرسختی ذهنی، هیجان خواهی
و خوش بینی در ورزشکاران**

نویسنده

حسن یوسفی

www.ketab.ir

بر شناسه	:	یوسفی، حسن، ۱۳۶۶ -
عنوان و نام پدیدآور	:	روابط بین سرسختی ذهنی، هیجان خواهی و خوش بینی در ورزشکاران/ نویسنده حسن یوسفی.
مشخصات نشر	:	تهران: نیک ورزشان، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	:	۱۰۶ ص.
شابک	:	۹۷۸۰۶۰۰۹۶۵۷۷۰۵۰۹ ریل ۱۵۰۰۰
موضوع	:	ورزشکاران -- روان شناسی
موضوع	:	Athletes -- Psychology
موضوع	:	ورزش -- جنبه های روان شناسی
موضوع	:	Sports -- Psychological aspects
رده بندی کنگره	:	۹۱۳۹۷ ی/۹۸۱/۷۸۷ RA
رده بندی ربی	:	۷۱/۴۱۳
شماره کتابخانه ملی	:	۵۲۸۹۸۰۳

روابط بین سرسختی ذهنی، هیجان خواهی و خوش بینی در ورزشکاران

نویسنده : حسن یوسفی

ناشر : انتشارات نیک ورزشان

طراح جلد و صفحه آرا : علی اصغری

چاپ اول : ۱۳۹۷

شمارگان : ۵۰۰ نسخه

قیمت : ۱۵۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

طرح موضوع

فصل ۱: سرسختی ذهنی

فصل ۲: هيجان خواهی

فصل ۳: خشن بینی

فصل ۴: بررسی وابطا نتیجه گیری و پیشنهادات

بطور کلی سرسختی ذهنی چنین تعریف می‌شود که توانایی مقابله با فشارها و سختی‌ها، عبور از موانع و شکست‌ها، تمرکز بر هدف، حفظ و کسب آرامش پس از شکست، اجرای اثبات در سطوح بالای رقابتی و رقابت‌جویی. سرسختی ذهنی مهارتی است که ورزشکاران را قدرتمند می‌کند و سبب می‌شود در موقعیت‌های دشوار و پرفشار ازجمله تمرین، رقابت و پس از رقابت موفق عمل کنند. خوش‌بینی نیز بطور کلی به جهت‌گزی اشاره داد که در آن معمولاً پیامدهای مثبت مورد انتظارند و این پیامدها به‌عنوان نتایج عوامل ثابت، کلی و درونی در نظر گرفته می‌شوند. هیجان‌خواهی را می‌توان به عنوان نیاز به تنوع-جویی در دریافت‌های حسی و شورانگیز جدید و تمایل به پذیرش خطرات جسمانی و اجتماعی به منظور کسب تجربه‌های مشابه تعریف کرد (زاگرم، ۱۹۷۹).

کاربرد هیجان‌ها در تعلیم و تربیت و برنامه‌های یادگیری اجتماعی و ورزشی، امری اجتناب ناپذیر است، زیرا در قرن حاضر علاوه بر توجه به رشد شناختی و آموزشی و مهارتی، می‌بایست به رشد هیجانی ورزشکاران نیز توجه نمود و آنها را برای همکاری و مشارکت در ورزش‌های گروهی، تصمیم‌گیری‌های مسئولانه، مقاومت در برابر فشارها و همسالان و تیم مقابل آماده نمود، به طوری که نقش سازنده‌ای در اجتماع، که روزبه‌روز بر دگرگونی‌های آن افزوده می‌گردد، به عهده گیرند (خسروجردی و خانزاده، ۱۳۸۶).

ورزشکاران برای موفقیت در رشته‌های ورزشی باید سطح مناسبی از ویژگی‌های کنترل روانشناختی را دارا باشند؛ زیرا به هنگام بازی در موقعیت‌هایی قرار می‌گیرند که هیجانات در سطح بالایی وجود دارند و مجبور می‌شوند در این نوع شرایط بر از هیجان بازی کنند (آبی، ۱۳۸۶).

امروزه، ویژگی‌های روانشناختی در موقعیت‌های تحت فشار و ثابتی به‌عنوان مهم‌ترین عوامل دستیابی به موفقیت در اجرای ورزشی پذیرفته شده‌اند (حاتمی و همکاران، ۱۳۹۱). از میان عوامل روانشناختی، سرسختی ذهنی از مهم‌ترین ویژگی‌های مؤثر در دستیابی به موفقیت ورزشی در نظر گرفته شده است (شیرد و همکاران، ۲۰۰۹)، با وجود این، تعریف جامع و یکدست از این مفهوم ذهنی ارائه نشده است. سرسختی ذهنی طبق تعریف گوجیاردی و همکاران^۲ (۲۰۰۸) عبارت است از: مجموعه‌ای از ارزش‌ها، نگرش‌ها، شناخت‌ها و هیجانات عمومی و اختصاصی مربوط به ورزش که ذاتی و اکتسابی‌اند و بر چگونگی نزدیک شدن، پاسخ‌دهی و ارزیابی فرد از فشارهای مثبت و منفی، چالش‌ها و ناملازمات در مسیر رسیدن به هدف تأثیر می‌گذارند.

۱. Sheard et al

۲. Gucciardi et al

رسیدن به موفقیت در رقابت‌های ورزشی در سطوح مختلف یکی از اهداف مهم ورزشکاران، تیم‌ها و مسئولان و دست‌اندرکاران ورزشی است که نیل به این مهم جز با تلاش‌های علمی و عملی میسر نخواهد بود. استفاده از پژوهش‌های علمی و انجام طرح‌های تحقیقاتی معتبر برای سنجش توانایی‌های ذهنی و روانی ورزشکاران، گامی مهم در این عرصه محسوب می‌شود. چراکه با استفاده از نتایج این تحقیقات مریان به نقاط ضعف و قوت بازیکنان خود پی می‌برند و بر اساس اطلاعات به‌دست‌آمده، راهکارهای تقویت ضعف‌های ورزشکاران خود را جستجو کرده و راهکارهای مناسب را اتخاذ می‌کنند. همچنین روان‌شناسان ورزشی در پی موقعیت‌هایی هستند تا تحقیقات و آزمونهای ورزشی را انجام دهند که بتوانند ویژگی‌های پایدار و ناپایدار شخصیت را در زمینه‌های ورزشی به‌گونه‌ای معتبر اندازه‌گیری کنند (واعظ‌رئیس و سمندر، ۱۳۸۰).

کلاف و همکاران^۱ (۲۰۰۲) گزارش کردند افرادی که سرسختی ذهنی بالایی دارند، احساس بالایی از باور به خود داشته و ایمان را به خود می‌دارند و آن‌ها سرنوشت خود را در کنترل دارند. این افراد نسبتاً تحت تأثیر رقابت و مشکلات قرار نمی‌گیرند. در مقابل جونز و همکاران^۲ (۲۰۰۲) اظهار کردند که سرسختی ذهنی، توانایی افراد برای مقابله با شرایط دشواری‌های فیزیکی و ذهنی و افزایش اراده، کانون توجه، اعتماد به نفس و حفظ کنترل زیر فشار را افزایش می‌دهد. برخی واژه‌ها از نظر مفهومی به سرسختی ذهنی نزدیک هستند و برخی را می‌توان به نوعی بخشی از سرسختی ذهنی دانست. جونز و همکاران^۳ (۲۰۰۷) نشان دادند که مقابله همچنین یکی از سازه‌های کلیدی سرسختی ذهنی به شمار می‌رود. مقابله به تلاش‌های آگاهانه شناختی و رفتاری برای مدیریت وضعیت‌های استرس‌زا اشاره دارد (نیکولز و همکاران^۴، ۲۰۰۸). در ورزش قهرمانی و حرفه‌ای استرس زیادی در ورزشکاران وجود دارد که به‌صورت بلندمدت یا کوتاه‌مدت تعادل هیجانی آن‌ها را از بین می‌برد (رمضانی‌نژاد و همکاران^۵، ۱۳۹۰). سرسختی ذهنی فرد را قادر به مقابله بهتر با استرس و همچنین کنار آمدن با نیازهای ویژه‌ی رقابت‌های ورزشی می‌کند (کادیک و رایال^۶، ۲۰۱۲). خوش‌بینی به‌عنوان انتظار رخ دادن اتفاقات خوب تعریف شده است (کارور و همکاران^۷، ۲۰۱۰). در یک مطالعه کیفی، گلد و همکاران^۸ (۲۰۰۲) سطح بالایی از سرسختی ذهنی، مقابله‌ی مؤثر و خوش‌بینی را در بین قهرمانان المپیک گزارش کردند. خوش‌بینی، در این رابطه، به‌عنوان "تعیین کننده دو نوع رفتار مختلف تعریف شده است: الف) ادامه تلاش مستمر ب) تسلیم شدن یا فرار کردن. درنهایت، به نظر می‌رسد که خوش‌بینی با تفاوت در روش‌های مقابله با استرس مرتبط است. نتایج یک

۱. Clough, Earle, and Sewell

۲. Jones et al

۳. Nicholls et al

۴. Caddick and Ryall

۵. Carver et al

۶. Gould, Dieffenbach, and Moffett

مطالعه‌ای فرا تحلیلی که اخیراً انجام گرفت نشان داد که افرادی که خوش‌بینی بیشتری دارند از استراتژی‌های مقابله‌ای مؤثرتری در برابر استرس استفاده می‌کنند (سولبرگنيس و سیکرستروم^۱، ۲۰۰۶).

سرسختی ذهنی^۲ امروزه به عنوان یکی از ویژگی‌های مهم در موفقیت ورزشکاران معرفی می‌شود (گلبی و شیرد^۳، ۲۰۰۴)، ولی هنوز درک کمی از این واژه در روان‌شناسی ورزشی وجود دارد (جونز و همکاران^۴، ۲۰۰۲). تعریف این مفهوم نه فقط در میان مربیان، مفسران ورزشی، هواداران، و ورزشکاران، بلکه در میان پژوهشگران مختلف متفاوت است. در مجموع می‌توان گفت سرسختی ذهنی عبارت است از: توانایی مقابله با فشارها و سختی‌ها، عبور از موانع و شکست‌ها، تمرکز بر هدف، حفظ و کسب آرامش پس از شکست، اجرای باثبات در سطوح بالای رقابتی و رقابت‌جویی. سرسختی ذهنی مهارتی است که ورزشکاران را در تمند می‌کند و سبب می‌شود در موقعیت‌های دشوار و پرفشار از جمله تمرین، رقابت و پس از رقابت موفق عمل کنند (جونز و همکاران^۵، ۲۰۰۲). برخی از تحقیقات کیفی اظهار داشتند که ورزشکاران با سرسختی ذهنی بالاتر نسبت به ورزشکاران با سرسختی کمتر به‌طور مؤثرتری با استرس مقابله می‌کنند (اسکار و همکاران^۶، ۲۰۰۹). استرس و حوادث استرس‌زا اجزای جدایی‌ناپذیر ورزش رقابتی محسوب می‌شود. شایع‌ترین عوامل استرس‌زا نظیر ارتکاب خطای روانی یا بدنی، تجربه درد و ناراحتی، مشاهده تقلب یا موفقیت رقیب، حریمه داور و توبیخ مربی ضرورت وجود مهارت‌های مقابله‌ای مؤثر را به منظور حفظ سلامت ورزشکار و دستیابی به موفقیت ورزشی اجتناب‌ناپذیر می‌سازد. ناتوانی در مقابله مؤثر با عوامل استرس‌زا برای عملکرد در موفقیت ورزشی ورزشکار زیان‌بخش خواهد بود (بشارت، ۱۳۸۶).

یکی دیگر از سازه‌های روانی که به نظر می‌رسد با هر روی سرسختی ذهنی و هیجان ارتباط دارد، خوش‌بینی^۷ است (نیکولز و همکاران^۸، ۲۰۰۸). خوش‌بینی به جهت‌گیری اشاره دارد که در آن معمولاً پیامدهای مثبت مورد انتظارند و این پیامدها به عنوان نتایج عوامل ثابت کلان و درونی در نظر گرفته می‌شوند. (نصیر، ۱۳۹۰).

از آنجایی که نقش عوامل روانی به خصوص متغیرهای تحقیق حاضر در عملکردهای ورزشی به اثبات رسیده است و امروزه روانشناسان ورزشی به دنبال مداخلات روانشناسی جهت بهبود مسائل روانی

۱. Solberg Nes & Segerstrom

۲. Mental toughness

۳. Golby & Sheard

۴. Jones et al

۵. Kaiseler et al

۶. optimism

۷. Nicholls et al

ورزشکاران هستند، از اینرو تحقیق حاضر به دنبال تعیین ارتباط متغیرهای: خوش بینی، سرسختی ذهنی و هیجان است. با مشخص کردن ارتباط سرسختی ذهنی، هیجان و خوش بینی، تغییرات این متغیرها قابل پیش بینی خواهد بود و می توان با تکیه بر نتایج آن، بهترین پیشنهادات جهت مداخلات روانشناسی را به مربیان و روانشناسان ورزشی ارائه داد.