



Relationship between mindfulness and emotional intelligence and sport burnout in men basketball league players

ارتباط ذهن آگاهی و هوش هیجانی با تحلیل رفتگی ورزشی

بازیکنان لیگ های بسکتبال مردان

۱ رضا وطن خواه، ۲ محمدعلی شیبک، ۳ مهرداد کمندانی

۱ دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی ورزشی دانشگاه تهران، Rvatankhah@ut.ac.ir

۲ دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی ورزشی دانشگاه تهران، Mali.shebak@gmail.com

۳ دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی ورزشی دانشگاه تهران، Kamandani.mehrdad@yahoo.com

چکیده

تحقیق حاضر با هدف تعیین ارتباط بین ذهن آگاهی و هوش هیجانی با تحلیل رفتگی ورزشی بازیکنان لیگ های بسکتبال مردان در فصل مسابقات ۹۴-۱۳۹۳ انجام شده است. شرکت کنندگان در این تحقیق ۸۸ مرد بسکتبالیست لیگ حرفه ای و لیگ های دسته یک و دو کشور (با میانگین سنی ۲۵.۸) بودند. پژوهش، با استفاده از روش تحقیق همبستگی انجام شد. ابزارهای مورد استفاده تحقیق شامل پرسشنامه تحلیل رفتگی ورزشکاران رادک و اسمیت، پرسشنامه هوش هیجانی ورزشی شوت و همچنین مقیاس ذهن آگاهی ورزشی بود، که پایایی ابزارها با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ و روایی آن به روش تحلیل عاملی مورد تأیید قرار گرفته است. داده ها با استفاده از آزمون های رگرسیون چند متغیره و ضریب همبستگی پیرسون تحلیل شدند. یافته های این تحقیق نشان داد که بین تحلیل رفتگی و هوش هیجانی همبستگی منفی معنادار و همچنین بین تحلیل رفتگی و ذهن آگاهی نیز همبستگی منفی معنادار وجود دارد.

واژه های کلیدی: ذهن آگاهی، هوش هیجانی، تحلیل رفتگی ورزشی، بسکتبال.

۱- مقدمه

واماندگی جسمانی/هیجانی، حس کاهش اجرا و کاهش ارزشمندی در ورزش بوده است. به طور کلی در مورد تحلیل رفتگی می توان اظهار نمود که ورزش رقابتی در ورزشکاران ایجاد استرس و فشار روانی می کند و در مورد فشار روانی اعتقاد بر این است که آن به دسته خوب و بد تقسیم می شود و تحلیل رفتگی نتیجه فشار روانی بد است. (والدرون، ۲۰۰۰) تحقیقات متعددی در تحلیل رفتگی در ورزش انجام شده است، که در اینجا به ذکر تعدادی از آن ها می پردازیم. در پژوهشی در خصوص تحلیل رفتگی دوندگان سرعت و استقامت، از یک سو، روابط معنی داری میان سابقه ی ورزشی دوندگان استقامت، خستگی عاطفی، بی هویتی و دستاوردهای شخصی و از سوی دیگر میان سابقه ورزشی دوندگان سرعت و دستاوردهای شخصی گزارش شده است (شیخ و همکاران، ۱۳۸۱). بر اساس نتایج پژوهشی دیگر مشخص شده است که با وجود مشارکت قابل توجه فشارهای اجتماعی و روانی، افزایش فشارهای تمرینی هنوز هم بیشترین سهم را در مورد بروز علائم تحلیل رفتگی در ورزشکاران دارند (گستافسون و همکاران، ۲۰۰۸). نتایج برخی تحقیقات نشان می دهد که برخی از ورزشکاران، سطوح بالای تحلیل رفتگی را طی سال های شرکت در ورزش دانشکده ای تجربه

در طی سالیان اخیر، و از زمانی که اثرات منفی و بارز تحلیل رفتگی بر عملکرد ورزشکاران مشخص و معلوم گردیده است، علاقه و توجه پژوهشگران به این مسئله به صورت چشمگیری افزایش یافته است، ولی علی رغم انجام پژوهش هایی گسترده، هنوز هم بحث ها و ابهام هایی در مورد تحلیل رفتگی وجود دارد. بوهارکویز (به نقل از بروجردی، ۱۳۸۲) تحلیل رفتگی را به مفهوم تهی شدن از ویژگی های خود و خصوصیتی جسمی یا ذهنی تعریف کرده و اظهار می دارد که این امر نتیجه ی تلاش بسیار برای رسیدن به برخی از انتظارهای غیرواقعی ست که از جانب خود فرد یا جامعه به او تحمیل می شود. همچنین تحلیل رفتگی ورزشی عبارت است از کناره گیری و انزوای روانی، عاطفی و جسمانی از فعالیت های ورزشی قبلی در نتیجه استرس های شدید که در طول زمان بر ورزشکار وارد شده است (گلد و همکاران، ۱۹۹۶). اسمیت و رادک (۲۰۰۱)، یک مدل جهت مطالعه تحلیل رفتگی در ورزش پیشنهاد کردند که در مطالعات بسیاری نیز از این مدل استفاده شده است. مدل پیشنهادی آنان شامل سه بعد



در زمینه ذهن آگاهی در ورزش انجام شده است، که در اینجا به ذکر تعدادی از آن‌ها می‌پردازیم. واکر و همکاران تحقیقی با عنوان رابطه ذهن آگاهی و تحلیل رفتگی تنیس‌بازان حرفه‌ای نوجوان انجام دادند. در این تحقیق که بر روی ۱۰۴ نوجوان ورزشکار انجام شد نشان داده شد که بین ذهن آگاهی و تحلیل رفتگی نوجوانان ورزشکار رابطه معکوس و معنی‌داری وجود دارد (واکر و همکاران، ۲۰۱۳). فیلیپ فورر (۲۰۱۴)، تحقیقی با عنوان تأثیر تمرینات ذهن آگاهی بر استرس، عملکرد ورزشی و تحلیل رفتگی ورزشکاران نروژی انجام دادند. در این تحقیق که بر روی ۳۸۲ ورزشکار انجام شد نشان داده شد که نمرات بالای ذهن-آگاهی با نمرات پایین استرس، عملکرد ورزشی و تحلیل رفتگی ارتباط دارد. گودینگ و همکاران (۲۰۰۹)، در تحقیقی با عنوان ارتباط بین ذهن آگاهی و درصد پرتاب‌های آزاد بسکتبال نشان دادند که سطوح ذهن آگاهی با درصد پرتاب‌های آزاد در مسابقات بسکتبال دارای ارتباط معنی‌داری است. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که ورزشکاران حرفه‌ای برای ارتقای سطح عملکرد ورزشی خود تلاش می‌کنند تا تمرین‌های بدنی خود را از طریق یادگیری روش‌هایی که متمرکز بر متغیرهای روانی-اجتماعی هستند، ارتقا دهند (وینترز و همکاران، ۲۰۰۳). هواکی و همکاران در تحقیقی با عنوان: "ذهن آگاهی، کنترل حرکت، راهبردهای تمرکز توجه" اثر ذهن آگاهی بر یک تکلیف تعادلی وضعیتی نشان دادند که وجه ذهن آگاه لحظه‌ای، می‌تواند برای تعادل مفید باشد و همچنین استفاده از راهبردهای تمرکز توجه در حین کنترل حرکات را تحت الشعاع قرار دهد (هواکی و همکاران، ۲۰۱۲). علاوه بر این، ارتقای عملکرد ورزشی، به حذف، تغییر، یا کنترل سطح شناختی و عاطفی درونی نیازی نیست؛ بلکه توسعه تفکر ذهن - آگاهانه، پذیرش تجارب درونی لحظه حال (مانند افکار، هیجان، و حس‌های بدنی) روشن کردن اهداف باارزش، و افزایش توجه به نشانه‌ها، پاسخ‌ها، و احتمالات خارجی مورد نیاز برای عملکرد ورزشی باید مدنظر قرار گیرند (گاردنر و همکاران، ۲۰۰۴). یکی از متغیرهای روانی مهم دیگر در ورزش هوش هیجانی است. هوش هیجانی اولین بار اوایل دهه ۱۹۹۰ معرفی شد، و در اولین نظریه به صورت نوعی توانایی ذهنی خالص همانند بهره هوشی معرفی شد (شی و همکاران، ۲۰۰۷). دیدگاه بعدی، هوش هیجانی را مجموعه‌ای از قابلیت‌ها و مهارت‌های متشکل از حالات رفتاری و ادراکات فردی مرتبط با توانایی فرد برای شناخت، پردازش و به‌کارگیری اطلاعات هیجانی دانست که وابسته به قلمرو شخصیت است (پتریدا و همکاران، ۲۰۰۴). دانیل گلدمن هوش هیجانی را به دو قابلیت فردی و اجتماعی تقسیم نموده است. قابلیت فردی خود شامل مهارت خودآگاهی (توانایی در درک صحیح و دقیق هیجانات در همان لحظه‌ای که روی می‌دهند) و مهارت خودمدیریتی (توانایی آگاهی از هیجان‌ها و تحمل انواع هیجانات و مدیریت واکنش‌های خود). قابلیت اجتماعی نیز شامل دو مهارت آگاهی اجتماعی (توانایی حدس زدن دقیق هیجان‌های دیگران و فهمیدن احساس آنان) و مهارت مدیریت رابطه (توانایی درک هیجانات خود و هیجانات دیگران برای تعامل‌های

کرده‌اند (گودگر و همکاران، ۲۰۰۷). یوکلسون (۱۹۹۰)، اظهار می‌دارد ورزشکارانی که دچار تحلیل رفتگی می‌شوند کم‌کم از فعالیت‌هایی که زمانی برایشان بسیار لذت‌بخش بوده است، کناره‌گیری می‌کنند. بر اساس نتایج مطالعات مختلف، مشخص شده است که ورزشکاران بزرگسال و جدی بیشتر در معرض تحلیل رفتگی هستند. این ورزشکاران برای تمرینات طولانی و سخت جهت پیروزی فشار زیادی را به خود تحمیل می‌کنند. تمام برنامه‌ها و اهداف این افراد فقط حول محور تمرین و مسابقه می‌چرخد و سایر مسائل در مرحله دوم اهمیت قرار دارد. از این رو مطالعاتی برای تشخیص تأثیرات تمرینات زیاد در پیشرفت سطوح تحلیل رفتگی در ورزشکاران نخبه انجام شده است. علاوه بر تأثیرات ممکن بیش تمرینی، عوامل شخصی و اجتماعی - محیطی نیز به عنوان یک علت پیش‌بینی کننده و مرتبط با سطوح بالای تحلیل رفتگی در ورزشکاران مشخص شده‌اند (کرسول و همکاران، ۲۰۰۵). در ضمن ویژگی‌های فردی ورزشکاران از جمله سن، جنس و سابقه ورزشی تأثیرات مستقیمی در بروز تحلیل رفتگی ورزشکاران دارند، یعنی هرچه سن و سابقه ورزشکاران افزایش پیدا می‌کند، گرایش آنان به سمت تحلیل رفتگی نیز افزایش می‌یابد (صانعی و همکاران، ۱۳۸۳). در مورد نقش جنسیت و تأثیر آن بر روی تحلیل رفتگی، مطالعات نتایج متفاوتی را نشان می‌دهد، بدین معنی که در برخی تحقیقات زنان تحلیل رفتگی بیشتری نشان داشته و در برخی دیگر مردان بیشتر به سمت تحلیل رفتگی حرکت کرده‌اند و لذا نمی‌توان تحلیل رفتگی را به طور دقیق منسوب به جنس خاصی دانست (کرسول و همکاران، ۲۰۰۵). ذهن آگاهی یا مایندفولنس مقدار قابل توجهی از تحقیقات اخیر را در حیطه‌های مختلف روانشناسی به خود اختصاص داده است. ذهن آگاهی یک آگاهی پذیرا و بدون قضاوت از وقایع جاری است (براون و همکاران، ۲۰۰۷). آگاهی‌ای که بر اثر توجه روی هدف، در لحظه‌ی جاری، بدون استنتاج لحظه‌به‌لحظه ایجاد شود (کابات زین، ۲۰۰۵). افراد ذهن آگاه، واقعیات درونی و بیرونی را آزادانه و بدون تحریف درک می‌کنند و توانایی زیادی در رؤیایی با دامنه‌ی گسترده‌ای از تفکرات، هیجانات و تجربه‌ها (اعم از خوشایند و ناخوشایند) دارند (براون و همکاران، ۲۰۰۷). هرچند هدف اصلی ذهن آگاهی آرام‌سازی نیست، اما مشاهده‌ی رویدادهای منفی درونی بدون هیچ‌گونه قضاوتی درباره‌ی آن‌ها، یا برانگیختگی فیزیولوژی باعث بروز آرامش می‌شود. ذهن آگاهی مهارتی است که به افراد اجازه می‌دهد که در زمان حال، حوادث را کمتر از آن میزان که ناراحت‌کننده‌اند، دریافت کنند. وقتی اشخاص نسبت به زمان حال آگاه می‌شوند دیگر توجه خود را روی گذشته یا آینده معطوف نمی‌کنند (بایر و همکاران، ۲۰۰۳). لنگر (۲۰۰۵)، از «ذهن آگاهی» به عنوان وضعیت شناختی یاد کردند و با صراحت بیان نمودند که بین ذهن آگاهی و مراقبه ذهن آگاهی بودائی تمایز وجود دارد. با وجود اینکه در کشورمان هنوز تحقیقات گسترده‌ای در زمینه ذهن آگاهی در ورزش صورت نگرفته است پژوهشگران خارجی تحقیقات متعددی را



روش تحقیق حاضر، توصیفی و از نوع همبستگی است. نمونه تحقیق شامل ۸۸ ورزشکار بسکتبال بودند. پس از حضور در محل تمرین بسکتبالیست‌ها توضیحات کلی و ضروری در مورد نحوه تکمیل پرسش‌نامه‌ها، محرمانه بودن، ایجاد اعتماد لازم در آزمودنی‌ها و واقع‌بین بودن در پاسخ دادن به سؤالات ارائه دادیم. پس از آن پرسش‌نامه‌ها در اختیار ورزشکاران قرار گرفت و از آن‌ها خواسته شد با دقت به سؤالات پاسخ دهند. برای سنجش ذهن‌آگاهی از مقیاس ذهن‌آگاهی ورزشی (MIS) استفاده شد. این پرسشنامه دارای ۱۵ سؤال ۶ گزینه‌ای است. این پرسشنامه سه خرده مقیاس پذیرش، عدم قضاوت و تمرکز مجدد را دارا می‌باشد. جهت تحلیل‌رفتگی ورزشکاران از پرسش‌نامه تحلیل‌رفتگی ورزشکاران رادک و اسمیت (ABQ) استفاده شد. این پرسش‌نامه دارای پانزده سؤال است و هر سؤال براساس مقیاس ۵ نمره‌ای لیکرت از ۱ (تقریباً هرگز) تا ۵ (تقریباً همیشه) نمره گذاری شده است. این پرسشنامه سه خرده مقیاس در تحلیل‌رفتگی ورزشکاران را اندازه‌گیری می‌کند. این خرده مقیاس‌ها عبارت‌اند از واماندگی جسمانی/هیجانی، حس کاهش اجرا و کاهش ارزشمندی در ورزش است. آزمودنی از انتخاب گزینه تقریباً همیشه نمره پنج و به همین ترتیب از انتخاب گزینه تقریباً هرگز نمره یک را دریافت می‌کند. برای سنجش هوش هیجانی نیز از پرسش‌نامه هوش هیجانی ورزشی شوت استفاده شد. این پرسشنامه دارای ۳۳ سؤال بوده و هدف آن سنجش مؤلفه‌های هوش هیجانی (تنظیم هیجان، ارزیابی و بیان هیجان، بهره‌برداری از هیجان) در افراد می‌باشد. هوش هیجانی شایع توسط شوت و همکاران در سال ۱۹۹۸ و بر اساس الگوی اولیه هوش هیجانی مایر و سالووی (۱۹۹۰) ساخته شد. پایایی ابزارها نیز با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ و روایی آن‌ها به روش تحلیل‌عاملی مورد تأیید قرار گرفته است.

۳- یافته‌ها

داده‌ها با استفاده از آزمون‌های رگرسیون چند متغیره و ضریب همبستگی پیرسون تحلیل شدند. یافته‌های تحقیق نشان می‌دهد که ارتباط معکوس و معنادار از نظر آماری بین تمامی خرده مقیاس‌های ذهن‌آگاهی با تحلیل‌رفتگی ورزشکاران وجود دارد. همچنین بین خرده مقیاس‌های ارزیابی و بیان هیجان و تنظیم هیجان در هوش هیجانی با تحلیل‌رفتگی ورزشی همبستگی منفی معنادار وجود دارد. اما در بین خرده مقیاس بهره‌برداری از هیجان با تحلیل‌رفتگی ورزشی ارتباط معنی‌داری به دست نیامد. این یافته‌ها بیان‌کننده این امر است که با افزایش هر یک از خرده مقیاس‌های ذهن‌آگاهی و خرده مقیاس‌های ارزیابی و بیان هیجان و تنظیم هیجان در هوش هیجانی، میزان تحلیل‌رفتگی کاهش می‌یابد. لذا رابطه معنی‌دار بین ذهن‌آگاهی و هوش هیجانی ورزشکاران و تحلیل‌رفتگی آن‌ها وجود دارد. علاوه بر این نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد که مقیاس‌های ذهن‌آگاهی و هوش هیجانی توانایی پیش بینی تحلیل‌رفتگی ورزشی دارند.

اجتماعی) است (گلمن، ۱۹۹۵). هوش هیجانی، از جمله ویژگی‌های شخصیتی مهمی است که به نظر می‌رسد عملکرد ورزشکار را در شرایط استرس‌زایی همچون محیط‌های ورزشی، تحت تأثیر قرار می‌دهد و مانع تأثیر عوامل مزاحم می‌شود. هوش هیجانی متغیری شخصیتی است که در ادبیات روانشناسی جدید به واسطه استنباط‌های مختلف، خود را به شکل‌های گوناگون نشان می‌دهد. هوش هیجانی ورزشی نه تنها در ایران بلکه در سایر کشورها نیز روش جدیدی در مدیریت هیجان‌های ورزشکاران و اصلاح عملکرد آنان محسوب می‌شود. تأثیر هیجان‌ها بر عملکرد ورزشی توسط اغلب پژوهشگران، مربیان، مدیران ورزشی و ورزشکاران، پیش، حین و پس از مسابقه مورد تأیید قرار گرفته است. لازم به ذکر است اکثر ورزشکاران، عملکرد موفقیت‌آمیز یا عملکرد منجر به شکست خود را به عوامل هیجانی نسبت می‌دهند (هانین، ۲۰۰۰). تحقیقات متعددی در زمینه‌های هوش هیجانی در ورزش انجام شده است، که در اینجا به ذکر تعدادی از آن‌ها می‌پردازیم. طهماسبی بروجنی و همکاران نشان دادند بین هوش هیجانی و اضطراب رابطه منفی وجود دارد از طرفی بین سرسختی ذهنی و هوش هیجانی در ورزشکاران سطح پایین رابطه منفی وجود دارد (طهماسبی بروجنی و همکاران، ۲۰۱۲). پژوهش رحمتی و نعیمی کیا (۱۳۹۴)، نشان داد بین مؤلفه‌های هوش هیجانی با سرسختی روان‌شناختی در ورزشکاران نسبت به غیر ورزشکاران همبستگی مثبت و بالاتری وجود دارد. لن و همکاران (۲۰۰۹)، در تحقیقی با عنوان بررسی ارتباط هوش و هیجانی و وضعیت خلق‌وخو نشان دادند که این دو متغیر ارتباط معناداری با یکدیگر دارند (تورکسوی و همکاران، ۲۰۱۵). لیبورد و همکاران (۲۰۱۱)، در تحقیقی با عنوان تأثیر هوش هیجانی در ورزش: یک محافظ در مقابل استرس، که بر روی ۳۰ بازیکن هندبال انجام دادند نشان دادند که ورزشکارانی که دارای هوش هیجانی بالایی هستند نسبت به هم‌تایان خود با هوش هیجانی کم، در هنگام مقابله با استرس مقاومت بهتری از خود نشان می‌دهند. با نگاهی دقیق بر تحقیقات انجام گرفته می‌توان دریافت که تحقیقی در زمینه‌ی تعیین ارتباط بین تحلیل‌رفتگی و هوش هیجانی و ذهن‌آگاهی صورت نگرفته است، از طرفی دیگر با توجه به اهمیت این متغیرها در ورزشکاران حرفه‌ای، این تحقیق به دنبال یافتن پاسخ به این سوالات است:

- ۱) آیا بین هوش هیجانی و بین تحلیل‌رفتگی روانی بسکتبالیست‌های لیگ برتر ارتباط معناداری وجود دارد؟
- ۲) آیا بین ذهن‌آگاهی و تحلیل‌رفتگی روانی بسکتبالیست‌های لیگ برتر ارتباط معناداری وجود دارد؟
- ۳) آیا هوش هیجانی و ذهن‌آگاهی توانایی پیش بینی تحلیل‌رفتگی روانی بسکتبالیست‌های لیگ برتر را دارند؟

۲- روش‌شناسی پژوهش



مولفه های ذهن آگاهی شامل پذیرش، عدم قضاوت و تمرکز مجدد ضرایب رگرسیون معنی داری در معادله رگرسیون دارند که هر کدام به تنهایی می توانند بخشی از واریانس متغیر تحلیل رفتگی را تبیین کنند. جدول شماره ۶ نشان می دهد که متغیرهای ذهن آگاهی و هوش هیجانی می توانند تحلیل رفتگی را پیش بینی کنند. مقدار R^2 برابر 0.580 می باشد، و این بدان معناست که متغیرهای ذهن آگاهی و هوش هیجانی 58 درصد از پراکندگی تحلیل رفتگی را تبیین می کنند.

همان طور که یافته های جدول ۱ نشان می دهد، خرده های مقیاس های ارزیابی هیجان و تنظیم هیجان بیشترین میانگین را دارند. خلاصه نتایج تجزیه و تحلیل واریانس رگرسیون در جدول ۲ نشان داده شده است. مقادیر همبستگی بین متغیرهای هوش هیجانی و تحلیل رفتگی در جدول ۳ ارائه شده است. بر اساس این نتایج دو خرده مقیاس از هوش هیجانی (ارزیابی و بیان هیجان و تنظیم هیجان) با تمام خرده مقیاس های تحلیل رفتگی (واماندگی جسمانی/ هیجانی، حس کاهش اجرا، کاهش ارزشمندی در ورزش) همبستگی معناداری را نشان دادند. ولی خرده مقیاس بهره برداری از هیجان با هیچ یک از خرده مقیاس های تحلیل رفتگی همبستگی معناداری نداشت. مقادیر همبستگی بین خرده مقیاس های متغیرهای تحلیل رفتگی ورزشی و ذهن آگاهی در جدول شماره ۴ ارائه شده است. با بهره گیری از همبستگی پیرسون مشخص شد که بین تمامی خرده مقیاس های تحلیل رفتگی (واماندگی جسمانی/ هیجانی، حس کاهش اجرا، کاهش ارزشمندی در ورزش) و ذهن آگاهی (پذیرش، عدم قضاوت، تمرکز مجدد) ارتباط معناداری وجود دارد. نتایج آزمون معنی داری ضرایب رگرسیون در جدول ۵ نشان می دهد مولفه های هوش هیجانی شامل تنظیم هیجان، ارزیابی هیجان و

جدول ۱. یافته های توصیفی مربوط به متغیرهای پژوهش

متغیرها	خرده مقیاس ها	میانگین	انحراف استاندارد	حجم نمونه
پیش بینی کننده ها (هوش هیجانی و ذهن آگاهی)	بهره برداری از هیجان	۳۱.۴۵	۶.۷۴	۸۸
	ارزیابی هیجان	۴۲.۰۲	۱۱.۷۰	۸۸
	تنظیم هیجان	۳۲.۱۶	۹.۶۳	۸۸
	پذیرش	۱۷.۵۹	۵.۳۵	۸۸
	عدم قضاوت	۱۷.۰۰	۵.۷۷	۸۸
	تمرکز مجدد	۱۶.۰۸	۵.۰۲	۸۸
پیش بینی شونده (تحلیل رفتگی)	تمام خرده مقیاس های تحلیل رفتگی	۴۳.۴۳	۱۲.۱۲	۸۸

جدول ۲. خلاصه نتایج تجزیه و تحلیل واریانس رگرسیون

مدل	مجموع مجنورات	درجات آزادی	میانگین مجنورات	آزمون F	سطح معنی داری
رگرسیون بلایمنده کل	۷۴۲۲.۸۷	۲	۳۷۱۱.۹۳		
	۵۴۶۵.۷۲	۸۵	۶۳.۱۳	۵۸.۸۰	۰.۰۰۰
	۱۲۷۸۹.۵۹	۸۷			

جدول ۳. همبستگی بین خرده مقیاس های هوش هیجانی و تحلیل رفتگی ورزشی

هوش هیجانی تحلیل رفتگی	تنظیم هیجان	ارزیابی هیجان	بهره برداری از هیجان
	واماندگی جسمانی/هیجانی	-۰,۴۳°	-۰,۳۹°
حس کاهش اجرا	-۰,۵۶°	-۰,۵۱°	-۰,۰۷
کاهش ارزشمندی در ورزش	-۰,۵۲°	-۰,۴۶°	۰,۰۱

جدول ۴. همبستگی بین خرده مقیاس های ذهن آگاهی و تحلیل رفتگی ورزشی

ذهن آگاهی تحلیل رفتگی	تمرکز مجدد	عدم قضاوت	پذیرش
	واماندگی جسمانی/هیجانی	-۰,۴۷°	۰,۰۶
حس کاهش اجرا	-۰,۸۹°	-۰,۲۷°	-۰,۸۳°
کاهش ارزشمندی در ورزش	-۰,۸۴°	-۰,۴۴°	-۰,۸۸°

جدول ۵. خلاصه نتایج آزمون معنی داری ضرایب رگرسیون

متغیرها	متغیرهای پیش بینی کننده	ضرایب استاندارد شده بتا	آزمون T	سطح معنی داری
هوش هیجانی	بهره برداری از هیجان	۰,۳۲	۳,۲۸	۰,۰۰۲
	ارزیابی هیجان	۰,۴۵	۲,۹۷	۰,۰۰۴
	تنظیم هیجان	-۰,۵۸	-۶,۲۲	۰,۰۰۰
ذهن آگاهی	پذیرش	-۳,۷۸	-۹,۴۱	۰,۰۰۰
	عدم قضاوت	۱,۸۳	۱۱,۶۸	۰,۰۰۰



اقتصادی، تمرین زدگی به دلیل تأکید بر رسیدن به اهداف تحت هر شرایط اشاره کرد. تأکید بر رسیدن به اهداف تحت هر شرایط در تیم ایجاد استرس و فشار روانی می‌نماید و از آنجاکه فشار روانی در محیط‌های ورزشی پس از مدتی موجب تحلیل‌رفتگی می‌شود، لذا

جدول ۶. مقادیر رگرسیون

متغیر ملاک	متغیر پیش بین	R	R ^۲	Adjusted R ^۲
تحلیل رفتگی ورزشی	ذهن آگاهی و هوش هیجانی	۰.۷۶	۰.۵۸	۰.۵۷

۴- نتیجه‌گیری

هدف از انجام تحقیق حاضر بررسی ارتباط ذهن آگاهی و هوش هیجانی با تحلیل رفتگی ورزشی بازیکنان لیگ‌های بسکتبال مردان در فصل مسابقات ۹۴-۱۳۹۳ بود. شناخت ارتباط بین ذهن آگاهی و هوش هیجانی با تحلیل رفتگی ورزشی می‌تواند به ورزشکاران در جهت کسب آمادگی‌های روانشناختی کمک نماید و همچنین به مربیان ورزش در هنگام انتخاب بازیکنان و واگذاری مسئولیت‌های مختلف و درک رفتار و طرز برخورد با آنان کمک کند. یافته‌ها نشان داد که بین تحلیل رفتگی و هوش هیجانی همبستگی منفی معنادار و همچنین بین تحلیل رفتگی و ذهن آگاهی نیز همبستگی منفی معنادار وجود دارد. بخشی از یافته‌های تحقیق حاضر با یافته‌های معین و همکاران (۲۰۱۵)، همسو می‌باشد. آن‌ها در مطالعه خود نشان دادند که بین تحلیل رفتگی و ذهن آگاهی، همبستگی منفی معنادار وجود دارد. همچنین نتایج این تحقیق با یافته‌های جوهر و گستافسون (۲۰۱۳)، در مورد تیراندازان نخبه، و فورر و همکاران (۲۰۱۵)، در مورد ورزشکاران جوان مطابقت دارد. آن‌ها در مطالعه خود نشان دادند که تمرینات ذهن آگاهی می‌تواند به ورزشکارانی که از تحلیل رفتگی رنج می‌برند در کاهش خستگی و فرسودگی روانی و همچنین بهبود عملکرد ورزشی کمک کند. در تبیین این نتایج می‌توان گفت از آنجا که تحلیل رفتگی به عنوان یک عامل منفی و تاثیرگذار بر عملکرد ورزشی سرایت‌پذیری زیادی دارد و ورزشکار تحلیل رفته به‌زودی گروهی از هم‌تیمی‌های خود را نیز مبتلا می‌کند. بنابراین تشخیص فوری علائم تحلیل رفتگی و جلوگیری از شیوع آن، بخصوص در رشته‌های گروهی مانند بسکتبال دارای اهمیت بسیار زیادی است. از عوامل دخیل در تحلیل رفتگی می‌توان به عوامل فرهنگی، اجتماعی،

استفاده از روش‌های حذف و کاهش تحلیل رفتگی از طریق استفاده از روانشناسان ورزشی و سایر روش‌ها در تیم‌ها ضروری به نظر می‌رسد. یکی از این روش‌ها ذهن آگاهی می‌باشد وقتی بازیکنان به زمان حال آگاه می‌شوند، دیگر توجه خود را به عواملی که مربوط به آن لحظه نیستند اختصاص نمی‌دهند و همین افزایش توجه به نشانه‌ها، پاسخ‌ها و احتمالات مرتبط باعث بهبود عملکرد و افزایش موفقیت آن‌ها می‌شود. همچنین افراد ذهن آگاه حوادث را کمتر از آن میزان که ناراحت‌کننده‌اند، دریافت می‌کنند. از آنجاکه محیط‌های ورزشی مملو از اتفاقات پیش‌بینی نشده مانند قضاوت اشتباه داوران و یا اتفاقات ناراحت‌کننده همچون فحاشی تماشاگران و یا برخوردهای خشن و غیرورزشی بعضی بازیکنان می‌باشد، لذا مشاهده این رویدادهای منفی بدون هیچ‌گونه قضاوتی درباره آن‌ها، باعث پیشگیری از برانگیختگی فیزیولوژی و ناآرامی می‌شود. در مورد ارتباط هوش هیجانی با تحلیل رفتگی ورزشی نیز مطالعاتی که تاکنون در سطح دنیا صورت پذیرفته است، جملگی به شدت مدعی رابطه‌ی معنی‌دار و معکوس بین دو مقوله‌ی هوش هیجانی و تحلیل رفتگی ورزشی هستند. از تحقیقات داخلی نیز می‌توان به تحقیق سعادت‌ی و همکاران (۲۰۱۴)، اشاره کرد که به نتایج مشابه با این تحقیق دست یافته‌اند. مرادی دشت و همکاران نیز در تحقیق خود نشان داد که بین هوش هیجانی با فراوانی تحلیل رفتگی در مربیان زن و مرد همبستگی منفی و معنادار وجود دارد (مرادی دشت و همکاران، ۲۰۱۲). که در تبیین این بخش از یافته‌ها می‌توان گفت که ورزش حرفه‌ای پر از موقعیت‌های استرس‌زا و لحظات پرتنش و پربرخورد است که ورزشکار از دستخوش هیجان می‌نماید. این عوامل هیجانی تأثیر آشکاری در عملکرد ورزشی بازیکنان دارند، همچنین به دلیل ماهیت پرهیجان رشته‌ی بسکتبال، این عوامل بخصوص در شرایط حساس مسابقه تأثیر بسزایی در موفقیت یا عدم



- [8] Brown, K. W., Ryan, R. A., & Creswell, J. D. (2007), "Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*," 18, 211-237.
- [9] Cresswell, S. L. and Eklund, R. C. (2005), "The athlete burnout syndrome: Possible early signs," *Journal of Science and Medicine in Sport*, 7(4), 481-487.
- [10] Furrer, p. and et al, (2015), "How Mindfulness Training may mediate Stress, Performance and Burnout," *The sport journal*, from <http://thesportjournal.org/article/how-mindfulness-training-may-mediate-stress-performance-and-burnout/>
- [11] Furrer, P. (2014), "An exploration of the influence of mindfulness training on stress, school and sports performance, and athlete burnout among Norwegian Junior Elite Athletes," Ph.D. thesis.
- [12] Gardner, F. L., & Moore, Z. E. (2004), "A mindfulness-acceptance-commitment-based approach to athletic performance enhancement: theoretical considerations," *Behavior Therapy* 35, 707-723.
- [13] Goleman, D. (1995), "Emotional intelligence," New York: Bantam Books.
- [14] Goodger, K. et al. (2007). "Burnout in sport: A systematic review. *Sport Psychologist*," 21 (2), 127-151.
- [15] Gooding, A, et al. (2009), "An Investigation of the Relationship Between Mindfulness, Preshot Routine, and Basketball Free Throw," *Journal of Clinical Sports Psychology*, 4, 303-319.
- [16] Gould, D. et al. (1996), "Burnout in Competitive Junior Tennis players," *Sport Psychology, Human Kinetics Pub Inc.* pp. 323-340.
- [17] Gustafsson, H. et al. (2008), "A qualitative analysis of burnout in elite Swedish athletes," *Psychology of Sport and Exercise*, 9 (6). pp. 800-816.
- [18] Hanin, Y.L. (2000), "Emotions in sport," Champaign, IL: Human Kinetics.
- [19] Hwa Kee, Y. et al. (2012), "Mindfulness, Movement Control, and Attentional Focus Strategies: Effects of Mindfulness on a Postural Balance Task," *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 34, 561-579.
- [20] Jouper, J. Gustafsson, H. (2013), "Mindful Recovery: A Case Study of a Burned-Out Elite Shooter," *The Sport Psychologist*, 27, 92-102.
- [21] Kabat-Zinn, J. (2005), "Coming to Our Senses: Healing Ourselves and the World through Mindfulness," New York, NY: Hyperion.
- [22] labored, S. and et al. (2011), "Trait emotional intelligence in sports: A protective role against stress through heart rate variability," *Personality and Individual Differences*, 51, 23-27.
- [23] Lane, A. M. and et al. (2009), "Emotional intelligence and mood states associated with optimal performance," *Sensoria: A Journal of Mind, Brain & Culture*, 5(1), 67-73.
- [24] Langer, E., "On Becoming an Artist: Reinventing Yourself Through Mindful Creativity," Ballantine Books; 2005. Publisher's Version.
- [25] Moen, F. and et al. (2015), "Examining possible Relationships between mindfulness, stress, school and sport performances and athlete burnout," *International Journal of Coaching Science*, 9, 3-19.
- [26] Moradi dasht, Sh. And et al, (2012), "The Relationship Between Emotional Intelligence and Communication Skills with Burnout in Iranian International Table Tennis Coaches," *Annals of Biological Research*, 4 (9), 49-56.
- [27] Petridesa K.V. (2004), "The role of trait emotional intelligence in academic performance and deviant

موفقیت تیم دارد (رنجبر، ۱۳۹۴). از طرفی تحقیق های متعدد به هوش هیجانی به عنوان یک سازه مثبت نگریسته اند که ارتباط منفی و معناداری با تحلیل رفتگی دارد (رنجبر، ۱۳۹۴).

بنابراین به مربیان بسکتبال پیشنهاد می شود هنگام انتخاب بازیکنان، به ویژه برای لحظات حساس و سرنوشت ساز مسابقات، به قابلیت های هوش هیجانی بازیکنان توجه بیشتری نمایند. با مراجعه به جدول (۳) ملاحظه می شود که بعضی از روابط موجود به لحاظ معناداری قوی تر از بقیه و درخور توجه زیادی هستند. از جمله رابطه بین تحلیل رفتگی ورزشی با ارزیابی و بیان هیجان قوی تر است، لذا می توان انتظار داشت که از طریق اهمیت دادن به خرده مقیاس های هوش هیجانی و تقویت آن ها بتوان هرچه سریع تر به مقصود و هدف اصلی که همانا کاهش آثار تحلیل رفتگی ورزشی است نائل گردید. هر چند یافته های این پژوهش با نتایج تحقیقات گذشته مطابقت دارد، اما تحقیقات بیشتری در این زمینه مورد نیاز است. در انتها باید اذعان داشت نتایج این پژوهش و سایر پژوهش های از این قبیل به تنهایی قادر نیست جوابگوی بسیاری از ابهامات و سؤالات موجود باشد و به این دلیل برای رفع آن نیاز به تحقیق و تفحص بیشتر است.

۵- مراجع

- [۱] رحمتی، ف. و نعیمی کیا، م. (۱۳۹۴)، "ارتباط استحکام روانی با هوش هیجانی و مقایسه آن بین دانشجویان ورزشکار غیر ورزشکار،" *پژوهشنامه مدیریت ورزشی و رفتار حرکتی*، ۱۱(۲۲): ۱۴۱-۱۴۸.
- [۲] رنجبر گاکیه، صادق. (۱۳۹۴)، "مقایسه ویژگی های روانشناختی کاراته کارهای موفق و ناموفق سوپرلیگ کاراته مردان ایران." پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تهران.
- [۳] شیخ، م و همکاران. (۱۳۸۱)، " بررسی رابطه بین سابقه ورزشی و تحلیل رفتگی دوندگان سرعت و استقامت بانوان تهران،" *نشریه حرکت*، ۱۲، ۱۹-۳۰.
- [۴] صادقی بروجردی، س. (۱۳۸۲)، " بررسی ارتباط بین عوامل فشارزای شغلی با سلامت روانی- جسمی و تحلیل رفتگی شغلی اعضای هیأت علمی تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه های دولتی کشور،" رساله دکتری، دانشگاه تربیت معلم تهران.
- [۵] صانعی، س و همکاران. (۱۳۸۳)، " آمادگی جسمانی و رابطه آن با میزان تحلیل رفتگی و سلامت روانی اعضای هیئت علمی دانشگاه های نظامی کشور،" *نشریه حرکت*، ۲۲، ۱۹-۴۶.
- [6] Baer, R. A. (2003), "Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review," *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 125-143.
- [7] Boroujeni, S. T., et al (2012), "The Survey of Relationship and Comparison: Emotional Intelligence, Competitive Anxiety and Mental Toughness Female Super League Basketball Players," *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 46, 1440-1444.



- [32] Walker, MSocSc (Couns Psych). (2013), "Mindfulness and burnout among competitive adolescent tennis players," South African Journal of Sports Medicine, Vol 25, No 4.
- [33] Winters, E.R., Petosa, R.L., & Charlton, T.E. (2003), "Using social cognitive theory to explain discretionary, "leisure-time" physical exercise among high school students," Journal of Adolescent Health, 32(6): 436-442.
- [34] Yukelson, D. (1990), "Psychological burnout in sport participants. Sports Medicine Digest," 12, 4.
- behavior at school," Personality and Individual Differences. Volume 36, Pages 277-293.
- [28] Raedeke, T. D., & Smith, A. L. (2001), "Development and preliminary validation of an athlete burnout measure," Journal of Sport & Exercise Psychology, 23 (4), 281-306.
- [29] Saadati, S. and et al. (2014), "The relationship between emotional intelligence and athlete burnout," Bulletin of Environment, Pharmacology and Life Sciences, 3, 61-65.
- [30] Shi, J. and Wang, L. (2007), "Validation of emotional intelligence scale in Chinese university students, Personality and Individual Differences," Volume 43, Issue 2, Pages 377-387.
- [31] Waldron, J. J. (2000), "Stress, Overtraining, and Burnout Associated with Participation in Sport: Is Your Child At-Risk," Institute for the Study of Youth Sports, from <http://ed-web3.educ.msu.edu/ysi/Spotlights.htm>.