مقاله پژوهشی
Original Article

میزان و نوع باورهای غیرمنطقی بین ورزشکاران تیم ملی دو و میدانی معلولین

*سمیه بهرامی[1]، سید محمدکاظم واعظ موسوی[2]، فرزانه داوری[3]

The Level and Type of Irrational Beliefs among Athletes in the National Disabled Athletics Team

*Somayeh Bahrami[1], Mohammadkazem Vaez Mousavi[2], Farzaneh Davari[3]

مجله مطالعات ناتوانی، دوره ۴، شماره ۸، تابستان ۱۳۹۳، ۳۲-۲۶

MEJDS, Vol 4, No. 8, Summer 2014, 26-32

چکیده

هدف: پژوهش حاضر به‌منظور توصیف میزان و نوع باورهای غیرمنطقی اعضای تیم ملی دو و میدانی معلولین ایران انجام شد.

روش‌بررسی: پژوهش از نوع توصیفی-پیمایشی است. شرکت‌کنندگان ۷۱ ورزشکار زن و مرد با میانگین سنی ۳۰/۲ سال بودند. از آزمون باورهای غیرمنطقی جونز که شامل ۱۰۰ عبارت و ۱۰ خرده‌مقیاس: ضرورت تأیید و حمایت دیگران، انتظار بالا از خود، تمایل به سرزنش، واکنش به ناکامی، بی‌مسئولیتی عاطفی، نگرانی زیاد توأم با اضطراب، اجتناب از مشکل، وابستگی، درماندگی در مقابل تغییر و کمال‌گرایی است برای گردآوری اطلاعات استفاده شد. شاخص‌های آمار توصیفی نیز برای توصیف داده‌ها به کار برده شد.

یافته‌ها: بیشترین میانگین از ۱۰ خرده‌مقیاس باورهای غیرمنطقی به خرده‌مقیاس «انتظار بیش از حد از خود» با میانگین ۳۱/۳۸ و انحراف‌معیار ۵/۳ تعلق داشت. کمترین میانگین نیز به خرده‌مقیاس «اجتناب از مشکلات» با میانگین ۲۴/۳۷ و انحراف‌معیار ۴/۵ تعلق گرفت. میانگین نمرهٔ کل باورهای غیرمنطقی تمام شرکت‌کنندگان ۲۸۰/۱۱ و انحراف‌معیار آن ۱۹/۵ شد. کمترین نمرهٔ کل ۲۳۱ و بیشترین نمرهٔ کل ۳۲۲ گردید.

نتیجه‌گیری: وجود باورهای غیرمنطقی در بین ورزشکاران معلول بر لزوم شناسایی و اصلاح این باورها و جایگزینی آن‌ها با باورهای منطقی تأکید دارد.

کلیدواژه‌ها: باورهای غیرمنطقی، تیم ملی دو و میدانی معلولین، آزمون باورهای غیرمنطقی جونز، ورزشکار.

دریافت: ۱۳۹۲/۱۲/۲۴ پذیرش: ۱۳۹۳/۲/۲۲

Abstract

Objective: The present study was carried out to describe the level and type of irrational beliefs among athletes in the National Disabled Athletics Team.

Methods & Materials: This was a Descriptive Survey study in which 71 athletes (male & female) with a mean age of 30.2 years participated. Jones Irrational Beliefs Test (IBT) was used to collect data. The latter consists of 100 items and 10 subscales: Demand for Approval, High Self-Expectations, Blame Proneness, Frustration Reactivity, Emotional Irresponsibility, Anxious Overconcern, Problem Avoidance, Dependency, Helplessness, and Perfectionism.

Results: Among different types of irrational beliefs, the highest mean was observed in the 'High Self-Expectations' subscale (mean=31.38; SD=5.3). The lowest mean was observed in the 'Problem Avoidance' subscale (mean=24.37; SD=4.5). The mean for the overall core of Irrational Beliefs was 280.11 (SD=19.5). The lowest overall score was 231 and the highest overall score was 322.

Conclusion: The existence of irrational beliefs among disabled athletes warrants the need for the identification and correction of such beliefs through proper interventions.

Keywords: Irrational Beliefs, National Disabled Athletics Team, Jones Irrational Beliefs Test, Athlete.

Received: 15/3/2014 Accepted: 12/5/2014

۱. کارشناسی ارشد تربیت‌بدنی و علوم ورزشی گرایش روان‌شناسی ورزشی، دانشگاه آزاد خوراسگان، اصفهان، ایران؛ ۲. دکترای روان‌شناسی، استاد دانشگاه جامع امام حسین، تهران، ایران؛ ۳. دکترای رفتار حرکتی، استادیار دانشگاه فرهنگیان، اصفهان، ایران. * **آدرس نویسنده مسئول:** لرستان، خرم آباد، خیابان رازی، خیابان گلشن دوم، ***تلفن:** ۰۹۱۶۶۹۷۲۴۸۲، ***رایانامه:** somayeh. bahrami7@yahoo. com

1. MSc in Physical Education and Sport Sciences, Sport Psychology, Islamic Azad University of Khurasgan, Isfahan, Iran; 2. PhD in Psychology, Professor at Imam Hossein University, Tehran, Iran; 3. PhD in Motor Behavior, Assistant Professor at Farhangiyan University, Isfahan, Iran. ***Corresponding Author's Address:** Second Golshan St, Razi Avenue, KhoramAbad, Lorestan, ***Tel:** +98(916)6972482, ***Email:** somayeh.bahrami7@yahoo.com

[Downloaded from www.jdisabilstud.org on 2026-11-03]

[DOR: 20.1001.1.23222840.1393.4.2.6.7]

مقدمه

باورها، سازمانی باثبات از ادراک و شناخت نسبی دربارهٔ جنبه‌های خاصی از دنیای فرد است (۱). بنابر دیدگاه رفتاردرمانی عقلانی-هیجانی، باورهای افراد دربارهٔ وقایع و رویدادهای پیرامونی،اساساً تأثیرات عمیقی بر پیامدهای شناختی و عاطفی و رفتاری آنان خواهد داشت (۲). الیس (۱۹۹۴) معتقد است که باورهای افراد دربارهٔ یک واقعه، دو دسته‌اند: باورهای منطقی و باورهای غیرمنطقی (۳). باورهای منطقی باورهای کارآمدی هستند که به فرد برای رسیدن به اهداف مهم و واقع‌گرایانه و منطقی و انعطاف‌پذیر خود کمک می‌نمایند. در مقابل، باورهای غیرمنطقی باورهای ناکارآمدی هستند که مانع از رسیدن فرد به اهداف شخصی‌شان شده و دارای ویژگی‌هایی مانند جزمیت، تحجّر و غیرواقع‌گرایانه هستند (۴). رویدادها و اتفاقات پیرامون افراد به‌خودی‌خود باعث تنش و اضطراب آن‌ها نمی‌شود، بلکه باورهای افراد دربارهٔ رویدادهاست که منجر به تنش در آن‌ها شده و زندگی آنان را با مشکل مواجه می‌کند (۵،۶،۷). رفتاردرمانی عقلانی-هیجانی ادعا می‌کند که اختلالات عاطفی به‌علت باورهای غیرمنطقی خاص و تحمل کم ناکامی به وجود می‌آیند (۲،۸). به‌عبارت دیگر بخش قابل توجهی از علل ناکامی‌ها و اضطراب‌ها را باید در باورها و نگرش‌های افراد به خود و جهان پیرامون خود جستجو کرد (۹). باتوجه به رویکرد درمان عقلانی- عاطفی- رفتاری، شناخت‌ها و هیجان‌ها و رفتارها با یکدیگر تعامل معناداری را نشان داده و رابطهٔ دو جانبهٔ علت و معلولی دارند. براساس این دیدگاه افکار انسان‌ها بر احساس و رفتار آن‌ها اثر گذاشته و حتی آن‌ها را به وجود می‌آورند. در این صورت طبق نظریه الیس چنانچه باورهای انسان غیرمنطقی باشند، زمینه برای بروز پیامدهای هیجانی منفی همچون اضطراب و خشم و احساس گناه و... فراهم می‌شود (۱۰). براساس نظریهٔ آلبرت الیس، اهمّ باورهای غیرمنطقی عبارتند از: نیاز به تأیید دیگران، انتظار بالا از خود، تمایل به سرزنش، واکنش به ناکامی، بی‌مسئولیتی هیجانی، نگرانی زیاد توأم با اضطراب، اجتناب از مشکل، وابستگی، درماندگی در مقابل تغییر و کمال‌گرایی (۱۴،۱۳،۱۲،۱۱،۱۰،۹). یافته‌های الیس به ورزشکارانی مربوط می‌شود که به عزّت نفس و اعتمادبه‌نفس خود علاقه دارند. به عقیدهٔ وی، این افراد در گسترش و نگهداری سطح مناسبی از عزّت نفس دچار مشکل هستند؛ زیرا طریقه‌ای که به دنیا نگاه می‌کنند، غیرمنطقی یا غیرواقعی است. برای مثال، او می‌گوید: «ورزشکاران به‌منظور ارضای دیگران، با تلاش بیش از حد، فشار غیرلازمی را به خود وارد می‌کنند. آن‌ها به اشتباه می‌خواهند در هر کاری که انجام می‌دهند، کامل باشند» (۱۵). باورهای غیرمنطقی با افزایش انگیختگی هیجانی و فیزیولوژیک همراهند (۷). ارتباط بین باورهای غیرمنطقی و اضطراب به عنوان یافته‌ای مهم در ورزش جوانان ممکن است علّت کناره‌گیری از مسابقات و فروپاشی و... را در ورزشکاران مضطرب روشن سازد (۷). ورزشکاران دارای باورهای غیرمنطقی، در مسابقات اضطراب زیادی را تجربه می‌کنند و در اکثر موارد نمی‌توانند عملکرد واقعی خود را آن‌گونه که هست نشان دهند (۷). مرادی (۱۳۹۰) اظهار کرد که پسران بیش از دختران باورهای غیرمنطقی اجتناب از مشکلات و بی‌مسئولیتی عاطفی و کمال‌گرایی دارند؛ اما در بقیهٔ باورهای غیرمنطقی با دختران تفاوتی ندارند (۱۶). فیاض و کیانی (۱۳۸۸) به این نتیجه دست یافتند که مؤلفه‌های کمال‌گرایی، نگرانی توأم با اضطراب، انتظار بیش از حد از خود، واکنش به ناکامی و آمادگی برای سرزنش، به‌ترتیب رتبه‌های بالاتر و بی‌مسئولیتی عاطفی، اجتناب از مشکل، توقع تأیید از دیگران، درماندگی در برابر تغییر و وابستگی به‌ترتیب رتبه‌های پایین‌تر را در بین دانشجویان دارند (۱۷). قربان شیرودی و خلعتبری و اخشابی (۲۰۱۱) به این نتیجه دست یافتند که بیشترین میزان باورهای غیرمنطقی در بین دانش‌آموزان «انتظار بیش از حد از خود» و کمترین میزان باورهای غیرمنطقی «بی‌مسئولیتی عاطفی» بود (۱۸). تورنر و بارکر (۲۰۱۲) اظهار کردند که رفتاردرمانی عقلانی- هیجانی کاهش قابل توجهی در میزان باورهای غیرمنطقی ورزشکاران و به دنبال آن کاهش اضطراب این افراد دارد (۷). اهمیت باورها در زندگی معلولین معطوف به این واقعیت است که بعضی از معلولین به جای ایمان به نیروهای درونی و استفاده از توانمندی‌های خود، با مطلق‌نگری، معلولیت خود را مساوی با ناتوانی پنداشته و در زندگی به افراد قویتر از خود متکی‌اند. گروهی دیگر از معلولین همواره نگران آینده بوده و از وخیم‌تر شدن وضعیت خود واهمه دارند. این دسته از افراد اگرچه انگیزهٔ خوبی برای پیشرفت دارند اما از آنجایی که در حال زندگی نمی‌کنند، مدام درگیر نگرانی برای فرداها و مشکلات آن خواهند بود. در عوض، معلولان موفق با

[Downloaded from www.jdisabilstud.org on 2026-11-03]

[DOR: 20.1001.1.23222840.1393.4.2.6.7]

تکیه بر این باور مثبت که مشقت قسمتی از زندگی و البته آموزنده است، به استقبال مشکلات رفته و همواره در جهت بروز قابلیت‌های خویش تلاش می‌کنند. امروزه، ورزش به‌عنوان یکی از عوامل تأثیرگذار اجتماعی جهت ایجاد غرور ملی و ارتقای سلامت جسمانی و نشاط جامعه پذیرفته شده است. علاوه بر توجه به ابعاد شادی‌بخش و اقتصادی و فرهنگی و سیاسی آن، از حضور معلولین در ورزش برای ارتقای سلامت روانی جامعه استقبال می‌شود. ورزش معلولان در دو دهۀ گذشته رشد قابل توجهی کرده است. با این حال پژوهش‌های مربوط به آن هنوز در دورۀ کودکی است. بدیهی است توصیف ورزشکار معلول از جنبۀ روان‌شناختی بر عهدۀ پژوهش است. شناخت نظام باورهای غیرمنطقی معلولان ورزشکار، گام اولیه‌ای برای مداخلۀ روان‌شناختی به‌منظور افزایش سلامت و عملکرد ورزشی محسوب می‌شود. به این ترتیب، هدف اصلی تحقیق حاضر تخمین میزان و نوع باورهای غیرمنطقی معلولان عضو تیم ملی دو ومیدانی جمهوری اسلامی ایران است.

روش‌بررسی

روش تحقیق از نوع توصیفی- پیمایشی است. شرکت‌کنندگان، کل جانبازان و معلولین عضو تیم ملی دو و میدانی ایران (۵۴ مرد، ۱۷ زن) شامل کم‌بینایان، قطع‌عضوها، قطع‌نخاعی‌ها، فلج‌اطفالی‌ها، فلج‌مغزی‌ها، افراد دارای آسیب‌های ارتوپدی و آسیب‌های عصبی بودند که در ماده‌های مختلف رشته دو و میدانی از جمله دوها و پرتاب‌ها و پرش‌ها فعالیت می‌کردند. این تحقیق در یک دورۀ زمانی شش‌ماهه از اواخر سال ۱۳۹۱ تا اوایل سال ۱۳۹۲ در محل برگزاری اردوهای تیم ملی دو و میدانی جانبازان و معلولین ایران در تهران انجام گرفته است. سطح تحصیلات ورزشکاران سوم راهنمایی تا فوق‌لیسانس، ردۀ سنی افراد شرکت‌کننده ۱۶ تا ۵۲ سال و سابقۀ ورزشی آن‌ها ۱ تا ۲۵ سال بود. از آزمون باورهای غیرمنطقی جونز که شامل ۱۰۰ عبارت و ۱۰ خرده‌مقیاس است، استفاده شد. خرده‌مقیاس‌ها شامل: ضرورت تأیید و حمایت دیگران، انتظار بالا از خود، تمایل به سرزنش، واکنش به ناکامی، بی‌مسئولیتی عاطفی، نگرانی زیاد توأم با اضطراب، اجتناب از مشکل، وابستگی، درماندگی در مقابل تغییر و کمال‌گرایی هستند. هر خرده‌مقیاس دارای ۱۰ عبارت است. عبارات آزمون به روش لیکرت و به‌صورت پنج درجه‌ای تهیه شده‌اند. آزمودنی هر عبارت را می‌خواند و با توجه به درجات زیر موافقت یا مخالفت خود را مشخص می‌کند: ۱- به شدت مخالف؛ ۲- تاحدی مخالف؛ ۳- نه مخالف نه موافق؛ ۴- تاحدی موافق؛ ۵- به شدت موافق. جهت نمره‌گذاری به طرف غیرمنطقی‌بودن است یعنی چنانچه پاسخ فرد بیشتر غیرمنطقی باشد، نمرۀ او در آزمون زیادتر می‌شود ولی اگر بیشتر منطقی باشد نمرۀ او کم می‌شود. بنابراین نمرۀ پایین نشان‌دهندۀ کمتربودن عقاید و باورهای غیرمنطقی و بالابودن آن نشان‌دهندۀ زیادبودن عقاید و باورهای غیرمنطقی است. با توجه به کلید نمره‌گذاری در برخی عبارات، میزان موافقت با عبارت، نشان‌دهندۀ منطقی‌بودن فرد و بالعکس در موارد دیگر مخالفت با عبارت نشان‌دهندۀ منطقی‌بودن فرد است. نمرۀ فرد در هر عبارت با توجه به کلید نمره‌گذاری از ۱ تا ۵ است. در پایان نمرات فرد را در عبارات گوناگون با هم جمع نموده تا نمرۀ کل فرد به دست آید. جمع نمرات مربوط به عبارات هر زیر مقیاس، نمرۀ آن مقیاس را تشکیل می‌دهد. جمع نمرات فرد در همۀ مقیاس‌ها، نمرۀ کل عقاید غیرمنطقی فرد را نشان خواهد داد. کامکاری و عسگریان (۱۳۸۹) در پژوهشی تحت عنوان «بررسی تفکرات غیرمنطقی در بین دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی تهران»، روایی و اعتبار این پرسشنامه را برآورد نموده‌اند. برای دستیابی به این منظور، پس از ترجمه، سؤالات به رؤیت متخصصان روان‌شناسی رسید و روایی محتوایی پرسشنامه، تأیید گردید. در مرحلۀ بعد، پرسشنامه بر روی یک گروه ۵۰۰ نفری اجرا شد. ضریب اعتبار آن از طریق ضریب آلفای کرونباخ محاسبه و عدد ۰/۹۷ به دست آمد. همچنین، همبستگی هر یک از سؤالات با کل پرسشنامه از طریق ضریب همبستگی محاسبه شد. پس از آن تجانس درونی سؤالات پرسشنامه مشخص شده و در نهایت با تأکید بر روش تحلیل عاملی، تمامی عوامل دهگانۀ پرسشنامه با تحلیل عاملی تأییدی پذیرفته شد (۱۰). در بررسی دیگری که توسط اسماعیل‌زاده و عسگریان (۱۳۸۹) تحت عنوان «بررسی رابطۀ بین تفکرات غیرمنطقی و پیشرفت تحصیلی در بین دانشجویان دانشگاه آزاد اسلام‌شهر» انجام شد، مشخص گردید که این پرسشنامه از روایی و اعتبار مطلوبی برخوردار بوده و دارای ویژگی‌های روان‌سنجی مناسب است. ضریب اعتبار این پرسشنامه نیز از طریق ضریب آلفا محاسبه شده و عدد ۰/۹۵ به دست

[Downloaded from www.jdisabilstud.org on 2026-11-03]

[DOR: 20.1001.1.23222840.1393.4.2.6.7]

آمد (۱۰). پایایی آزمون در این تحقیق از طریق ضریب آلفا محاسبه شده و عدد ۰/۸۵ به دست آمد. از شاخص‌های آمار توصیفی برای توصیف داده‌ها استفاده شد.

یافته‌ها

در جدول شمارهٔ ۱ نتایج به‌دست‌آمده از آزمون باورهای غیرمنطقی جونز، شامل تعداد، میانگین، انحراف‌معیار، کمترین و بیشترین میانگین مربوط به هر خرده‌مقیاس گزارش شده است. از ۷۱ نفر شرکت‌کنندهٔ گروه نمونه، بیشترین میانگین از ۱۰ خرده‌مقیاس باورهای غیرمنطقی به خرده‌مقیاس انتظار بیش از حد از خود با میانگین ۳۱/۳۸ و انحراف‌معیار ۴/۵ و کمترین میانگین به خرده‌مقیاس اجتناب از مشکلات با میانگین ۲۴/۳۷ و انحراف‌معیار ۵/۳ تعلق دارد. میانگین نمرهٔ کل باورهای غیرمنطقی کل شرکت‌کنندگان ۲۸۰/۱۱ و انحراف‌معیار آن ۱۹/۵، کمترین نمرهٔ کل ۲۳۱ و بیشترین نمرهٔ کل ۳۲۲ است. لازم به یادآوری است که حداقل و حداکثر نمره‌ای که آزمودنی‌ها می‌توانند در این خرده‌مقیاس‌ها کسب‌کنند در محدودهٔ ۱۰ تا ۵۰ نمره بوده و حداقل و حداکثر نمرهٔ کل باورهای غیرمنطقی در محدوده ۵۰۰-۱۰۰ نمره است. نمرهٔ پایین نشان‌دهندهٔ کمتربودن عقاید و باورهای غیرمنطقی و بالابودن آن نشان‌دهندهٔ زیادبودن عقاید و باورهای غیرمنطقی است.

جدول ۱. توصیف زیر مقیاس‌های آزمون باورهای غیرمنطقی در اعضای تیم ملی دو و میدانی معلولان

زیر مقیاس	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد	کمترین	بیشترین
ضرورت تأیید و حمایت از جانب دیگران	۷۱	۲۷/۲۸	۴/۲	۱۸	۴۰
انتظار بیش از حد از خود	۷۱	۳۱/۳۸	۵/۳	۲۴	۴۳
تمایل به سرزنش	۷۱	۲۷/۶۹	۳/۹	۱۶	۳۸
واکنش به ناکامی	۷۱	۲۷/۱۳	۴/۱	۱۶	۳۵
بی مسئولیتی عاطفی	۷۱	۲۴/۸۶	۴/۶	۱۴	۳۵
نگرانی زیاد توأم با اضطراب	۷۱	۲۹/۱۴	۴/۵	۲۰	۴۴
اجتناب از مشکلات	۷۱	۲۴/۳۷	۴/۵	۱۴	۳۷
وابستگی به دیگران	۷۱	۲۹/۹۳	۳/۹	۲۱	۴۵
درماندگی در مقابل تغییر	۷۱	۳۰/۱۳	۳/۹	۲۳	۴۳
کمال‌گرایی	۷۱	۲۸/۷۳	۳/۸	۲۲	۴۳
نمرهٔ کل	۷۱	۲۸۰/۱۱	۱۹/۵	۲۳۱	۳۲۲



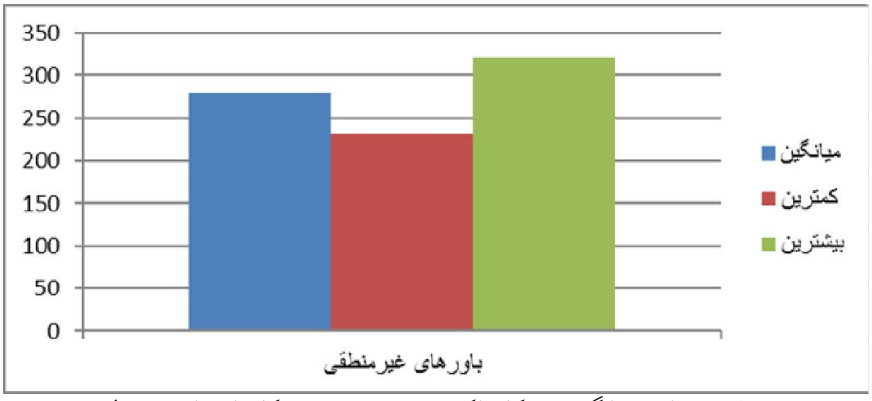
نمودار ۱. مقایسهٔ کمترین و بیشترین نمرهٔ متعلق به زیرمقیاس‌های باورهای غیرمنطقی

در نمودار ۱، کمترین و بیشترین نمره، متعلق به زیرمقیاس‌های باورهای غیرمنطقی با هم مقایسه شده است. حداقل و حداکثر نمرهٔ ممکن در هر زیرمقیاس به ترتیب ۱۰ و ۵۰ است. بیشترین نمره از بین ۱۰ خرده‌مقیاس باورهای غیرمنطقی به خرده‌مقیاس «وابستگی به دیگران» با نمرهٔ ۴۵ و کمترین نمره به خرده‌مقیاس‌های «اجتناب از مشکلات»و «بی‌مسئولیتی عاطفی» با نمرهٔ ۱۴ تعلق دارد.

[Downloaded from www.jdisabilstud.org on 2026-11-03]

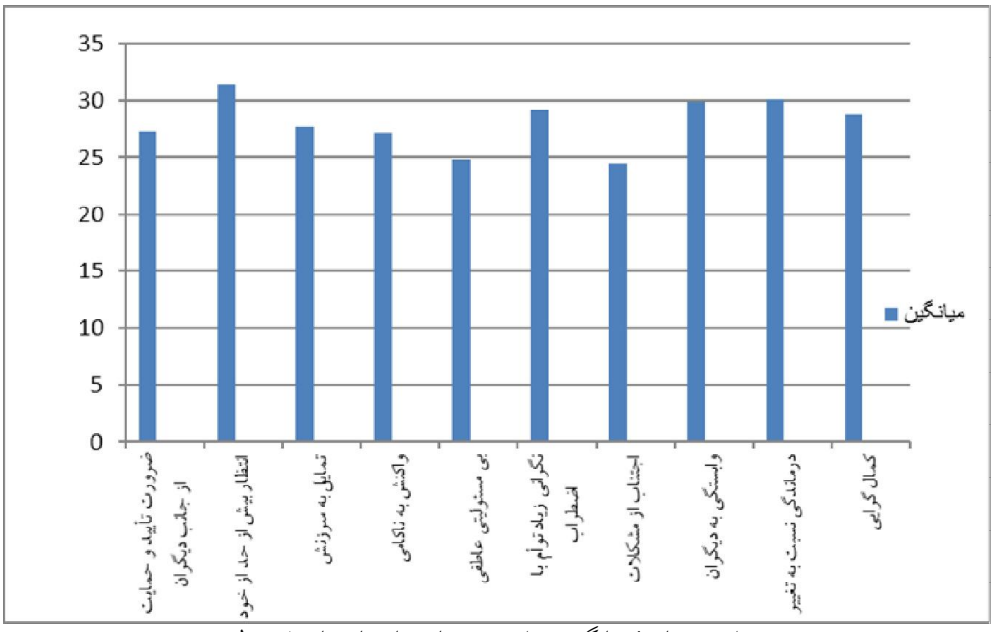
[DOR: 20.1001.1.23222840.1393.4.2.6.7]

MEJDS, Vol 4, No. 8, Summer 2014, 26-32



نمودار ۲. مقایسهٔ میانگین نمرهٔ کل با کمترین و بیشترین نمرهٔ کل باورهای غیرمنطقی

در نمودار ۲، میانگین نمرهٔ کل باورهای غیرمنطقی کل شرکت‌کنندگان با کمترین و بیشترین نمرهٔ کل مقایسه شده است. حداقل و حداکثر نمرهٔ کل ممکن، برای باورهای غیرمنطقی به ترتیب ۱۰۰ و ۵۰۰ است. میانگین نمرهٔ کل باورهای غیرمنطقی کل شرکت‌کنندگان ۲۸۰/۱۱، کمترین نمرهٔ کل ۲۳۱ و بیشترین نمرهٔ کل ۳۲۲ است.



نمودار ۳. مقایسهٔ میانگین نمرات زیرمقیاس‌های باورهای غیرمنطقی

در نمودار ۳، میانگین نمرهٔ زیرمقیاس‌های باورهای غیرمنطقی با هم مقایسه شده است. حداکثر نمرهٔ ممکن در هر زیرمقیاس ۵۰ است. بیشترین میانگین از ۱۰ خرده‌مقیاس باورهای غیرمنطقی به خرده‌مقیاس انتظار بیش از حد از خود، با میانگین ۳۱/۳۸ و کمترین میانگین به خرده‌مقیاس اجتناب از مشکلات با میانگین ۲۴/۳۷ تعلق دارد.

بحث

یافته‌های تحقیق حاضر نشان می‌دهد که میانگین نمرهٔ کل باورهای غیرمنطقی در بین این ورزشکاران ۲۸۰/۱۱، کمترین نمرهٔ کل ۲۳۱ و بیشترین نمرهٔ کل ۳۲۲ است. در بررسی زیرمقیاس‌ها، بیشترین میانگین متعلق به زیرمقیاس انتظار بیش از حد از خود با میانگین ۳۱/۳۸ و انحراف‌معیار ۵/۳ و کمترین میانگین متعلق به زیرمقیاس اجتناب از مشکلات با میانگین ۲۴/۳۷ و انحراف‌معیار ۴/۵ است. یافته‌های تحقیق از نظر بیشترین میانگین مربوط به زیرمقیاس‌ها (انتظار بیش از حد از خود) با پژوهش قربان شیرودی، خلعتبری و اخشابی (۲۰۱۱) همسویی داشته (۱۸) و از نظر کمترین میانگین مربوط به زیرمقیاس‌ها (اجتناب از مشکلات) با پژوهش مرادی (۱۳۹۰) همسویی دارد (۱۶). اما در دو مورد مذکور با پژوهش فیاض و کیانی (۱۳۸۷) همسویی ندارد (۱۷).

[Downloaded from www.jdisabilstud.org on 2026-11-03]

[DOR: 20.1001.1.23222840.1393.4.2.6.7]

ناهمسویی نتایج احتمالاً مربوط به جوامع آماری غیرمشابه است، زیرا در هیچ‌کدام از پژوهش‌های مذکور جامعهٔ آماری، افراد ورزشکار نیستند. در مواردی همچون پژوهش تورنر و بارکر (۲۰۱۲) هم که جامعهٔ آماری ورزشکاران هستند (۷)، ابزار استفاده‌شده متفاوت بوده و عملاً امکان مقایسه، فراهم نمی‌گردد. زمانی که انگیزش اصلی ورزشکار کسب تأیید دیگران باشد، هدف غیرممکنی را در نظر داشته، تصمیمات و عملکردش تحت تأثیر نگرانی ازدست‌دادن این تأیید قرار می‌گیرد و اضطراب بیشتری را برای وی به همراه خواهد داشت (۹،۱۵). ورزشکارانی که انتظارات بالایی از خود دارند، بر این باورند که باید کاملاً قابل و توانا و موفق باشند. آن‌ها بر این باورند که نباید اشتباه کنند و در تمرین و مسابقه هم نباید از خود ضعفی نشان دهند. از ترس مرتکب‌شدن اشتباه در مسابقات، کمی عصبی می‌شوند (۱۱،۱۵). ورزشکارانی که هنگام شکست، خود و دیگران را سزاوار سرزنش و تنبیه می‌دانند، چنان از خطاکردن می‌هراسند که از هرگونه آزمایشگری و خطرکردن و تعهد چشم خواهند پوشید (۹). برخی از ورزشکاران، در صورتی که شرایط آن‌طور که انتظار دارند، نباشد یا با آن‌ها ناعادلانه رفتار شود، اوضاع را افتضاح و وحشتناک و فاجعه‌بار می‌دانند و دچار اندوه می‌شوند؛ این اندوه موقعیت آنان را بدتر می‌کند (۱۲،۱۵). بعضی از ورزشکاران تحت فشار و مواجهه با مشکلات احساس بدبختی می‌کنند؛ زیرا بر این باورند که توانایی کنترل یا تغییر احساسات خود را ندارند (۱۲). ورزشکارانی که همواره دربارهٔ وقایع احتمالی آینده ناراحت و مضطربند، قادر به ارزشیابی عینی وقایع و مقابلهٔ منطقی با آن‌ها نخواهند بود (۹). مسئولیت‌ناپذیری و فرار از مشکلات در ورزشکاران، به مشکلات و نارضایتی‌های بعدی منجر شده و در نهایت اعتمادبه‌نفس آن‌ها را کاهش خواهد داد (۱۲). گروهی از ورزشکاران همواره به افراد قوی‌تر از خود متکی بوده و همواره در پناه آنان فعالیت می‌کنند و به آن‌ها وابسته‌اند. این وابستگی شدید به فقدان یا کاهش استقلال ورزشکار می‌انجامد (۹،۱۳). بسیاری از ورزشکاران باور دارند «من همینم که هستم»، «من این‌گونه فکر می‌کنم و نمی‌توانم خود را عوض کنم». این افراد به تغییر شرایط بدنی خود مثل سرعت و قدرت‌شان خوشبین‌تر هستند تا تغییردادن جنبه‌های روان‌شناختی خود مثل عصبی‌بودن یا اعتماد و اطمینان‌داشتن (۱۵). تأکید ورزشکاران بر پیداکردن راه‌حل‌های مطلق و کامل برای مسائل و مشکلات، به انعطاف‌ناپذیری و اضطراب آن‌ها می‌انجامد (۹،۱۲). طرز تفکر افراد تأثیر عمیقی بر اجرای ورزشی آن‌ها دارد. اگر تصورات فرد عاقلانه باشد، تصویر ورزشکاری ظاهر خواهد شد که از نظر روان‌شناختی کارآمد است. چنین ورزشکاری خود را برای نگرش‌ها، افکار و احساساتش مسئول می‌داند و به شیوه‌ای سازنده و منطقی برای بهترشدن تلاش می‌کند. او می‌پذیرد که گاهی ممکن است شکست بخورد و از این شکست برای آینده درس می‌گیرد. او از تأییدات دیگران قدردانی می‌کند، ولی در واقع این انتظارات خود او است که برایش اهمیت دارد. او در شرایط سخت تمرین کرده و آموخته است که چگونه فشار را تحمل کند. به این ترتیب در شرایط سخت مسابقه هم تحت فشار بیش‌ازحد قرار نمی‌گیرد. او برای کنترل چیزهایی که می‌تواند کنترل کند، تلاش می‌کند و از آنجا که آماده‌سازی و مدیریت اجرای او تحت کنترل خودش است، اجرای ورزشی یکدست و یکپارچه دارد (۱۵).

با توجه به اهمیت موضوع، پیشنهاد می‌شود که تحقیقات آتی به‌منظور کشف زمینه‌های ایجاد باورهای غیرمنطقی در ورزشکاران، همبستگی آن‌ها را با ویژگی‌های فردی،اجتماعی، و فرهنگی ورزشکاران مطالعه نمایند. همچنین، این امکان وجود دارد که از طرح‌های علّی- مقایسه‌ای برای بررسی نقش شیوه‌های مربی‌گری- رهبری تیم در ایجاد این باورها استفاده کرد.

نتیجه‌گیری

در میادین بزرگ که قهرمانان هم‌تراز به لحاظ جسمانی به رقابت می‌پردازند، نهایتاً آمادگی روانی، پیروزی را به نفع یکی از طرفین رقم خواهد زد. بهبود نگرش و مهارت‌های ذهنی ورزشکاران، به آن‌ها کمک می‌کند تا بتوانند آمادگی ذهنی خود را هنگام اجرای مهارت حفظ کنند. شناسایی باورهای منطقی و غیرمنطقی ورزشکاران با توجه به تأثیر جدی که بر آمادگی ذهنی و نهایتاً عملکرد ورزشی آنان دارد، ضروری بوده و گام بنیادین برای مداخلات آموزشی است.

تشکر و قدردانی

از زحمات و همراهی تمامی عزیزانی که در به ثمر رسیدن این پژوهش ما را یاری رساندند، نهایت تقدیر و سپاسگزاری را می‌نمایم.

[Downloaded from www.jdisabilstud.org on 2026-11-03]

[DOR: 20.1001.1.23222840.1393.4.2.6.7]

References

1. Rosheblave A, Neon O. (Social Psychology). Dadgaran M. (Persian translator). First edition. Tehran: Morvarid; 2013, pp: 124.
2. Ellis A, Dryden W. The practice of rational emotive behavior therapy. 2nd Ed. New York: Springer publishing company; 2007. p. 230-47.
3. Tiba AI. A grounded cognition perspective on irrational beliefs in rational emotive behavior therapy. J Cogn Behav Psychother. 2010;10 (1):87-99.
4. Kordacova J. [Irrational beliefs and mental health]. NCBI. 1996;92 (2):75-82.
5. Ellis A. Rational emotive behavior therapy and cognitive behavior therapy for elderly people. J Ration-Emotive Cogn-Behav Ther. 1999;17 (1):5-18.
6. Bridges KR, Harnish RJ, others. Role of irrational beliefs in depression and anxiety: a review. Health (NY). 2010;2 (08):862-77.
7. Turner M, Barker JB. Examining the efficacy of Rational-Emotive Behavior Therapy (REBT) on irrational beliefs and anxiety in elite youth cricketers. J Appl Sport Psychol. 2013;25 (1):131-47.
8. Padesky CA, Beck AT. Science and philosophy: Comparison of cognitive therapy and rational emotive behavior therapy. J Cogn Psychother. 2003;17 (3):211-24.
9. Shafiabadi A. Naseri G. Theories of Counseling and Psychology. First edition. Tehran:Iran University Press; 2011,p. 115-42. [Persian]
10. Saatchi M, Kamkari K, Asgarian M, Asadi P, Moasheri A, Mohammadi Taghavi M. Psychological Tests. First edition. Tehran: Virayesh; 2010, p: 228-23. [Persian]
11. Saatchi M. Theories of Counseling and Psychology. First edition. Tehran: Virayesh; 2012,p. 138-9. [Persian]
12. Ellis A, Harper R. (A guide to rational living). Firoozbakht M. (Persian translator). Third edition. Tehran: Roshd; 2012,P. 113-220.
13. Austad C. (Counseling and Psychotherapy Theories (Theory, Practice, and Reseearch)). Firoozbakht M. (Persian translator). First edition. Tehran: Virayesh; 2011, pp: 479-80.
14. Jacobs E, Masson RL, Harvill R, Schimmel C. Group counseling: Strategies and skills. 6th ed. Cengage Learning; 2008. p. 285-6.
15. Winter G, Martin C. (A Practical Guide to Sport Psychology). Vaez Mousavi M. (Persian translator). First edition. Tehran: Bamdad ketab; 2006, pp: 105-9.
16. Moradi F. Comparison of Irrational Beliefs and Defense Mechanisms in Students. Mashhad: Mashhad University; 2011. p. 820-36. [Persian]
17. Fayaz I, Kiyani Zh. A Pathological Study of Illogical Beliefs of University Students. RahbordFarhang. 2010; 4: 99-117. [Persian]
18. Ghorbanshirodi S, Khalatbari J, Akhshabi M, others. Examine the relationship between irrational beliefs and public health in pre-university students in Rudbar. Advances in Environmental Biology. 2011;5 (13):3879-85.

[Downloaded from www.jdisabilstud.org on 2026-11-03]

[DOR: 20.1001.1.23222840.1393.4.2.6.7]