



<https://icssps.ir>  
[info@icssps.ir](mailto:info@icssps.ir)

اولین کنفرانس بین‌المللی  
علوم ورزشی، فعالیت بدنی و سلامت پایدار  
The first International Conference on  
Sport Sciences, Physical Activity, and Sustainable Health

March 17, 2026-GEORGIA

۲۶ اسفند ماه ۱۴۰۴ - گرجستان

مقایسه‌ی اثربخشی دو مداخله‌ی بازی درمانی مبتنی بر رویکرد شناختی-رفتاری و  
درمان مبتنی بر تعهد و پذیرش بر کاهش پر خاشگری و بهبود خودکنترلی در  
نوجوانان ورزشکار پسر

محمدرضا یکتا\*

کандیدای دکتری، گروه مشاوره، واحد اصفهان (خوراسگان)، دانشگاه آزاد اسلامی، اصفهان، ایران  
رایانامه: [mohammadrezayekta@gmail.com](mailto:mohammadrezayekta@gmail.com)

ویدا توسلی

دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، واحد نائین، دانشگاه آزاد اسلامی، نائین، استان اصفهان، ایران  
رایانامه: [Vida8tavassoli@gmail.com](mailto:Vida8tavassoli@gmail.com)

فاطمه معینی کربکندی

کارشناسی روانشناسی، واحد اصفهان (خوراسگان)، دانشگاه آزاد اسلامی، خوراسگان، ایران  
رایانامه: [fatemehmoeini3040@gmail.com](mailto:fatemehmoeini3040@gmail.com)

نگین معتمدی

کارشناسی روانشناسی، واحد خوراسگان، دانشگاه آزاد اسلامی، خوراسگان، ایران  
رایانامه: [neg.83.mot@gmail.com](mailto:neg.83.mot@gmail.com)

### چکیده

هدف از پژوهش حاضر، بررسی رابطه ناگویی هیجانی، تاب‌آوری رقابتی و انگیزه درونی با فرسودگی ورزشی در نوجوانان مستعد ورزشی شهر اصفهان بود. این مطالعه از نوع توصیفی-همبستگی و جامعه آماری آن را کلیه نوجوانان ۱۴ تا ۱۸ ساله مستعد ورزشی این شهر در سال ۱۴۰۴ تشکیل دادند که با روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای، ۳۲۰ نفر انتخاب شدند. داده‌ها با استفاده از پرسشنامه‌های فرسودگی ورزشی، ناگویی هیجانی، تاب‌آوری رقابتی و انگیزش ورزشی جمع‌آوری و با روش‌های همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه گام‌به‌گام تحلیل شدند. نتایج نشان داد که بین ناگویی هیجانی با فرسودگی ورزشی رابطه مثبت و معنادار، و بین تاب‌آوری رقابتی و انگیزه درونی با فرسودگی ورزشی رابطه منفی و معنادار وجود دارد. همچنین، تحلیل رگرسیون آشکار ساخت که این سه متغیر در مجموع ۶۴ درصد از واریانس فرسودگی ورزشی را تبیین می‌کنند و تاب‌آوری رقابتی قوی‌ترین پیش‌بین منفی آن است. یافته‌ها بر لزوم طراحی مداخلات روان‌شناختی یکپارچه با تأکید بر تقویت تاب‌آوری و انگیزه درونی و کاهش ناگویی هیجانی، به منظور پیشگیری از فرسودگی و حفظ سلامت روان نوجوانان ورزشکار تأکید دارند.

**واژگان کلیدی:** فرسودگی ورزشی، ناگویی هیجانی، تاب‌آوری رقابتی، روانشناسی ورزشی، نوجوانان ورزشکار



# اولین کنفرانس بین‌المللی علوم ورزشی، فعالیت بدنی و سلامت پایدار

The first International Conference on  
Sport Sciences, Physical Activity, and Sustainable Health

<https://icssps.ir>  
[info@icssps.ir](mailto:info@icssps.ir)

March 17, 2026-GEORGIA

۲۶ اسفند ماه ۱۴۰۴ - گرجستان

## مقدمه

ورزش رقابتی در سطوح استعدادیابی و نخبه‌پروری، فضایی پویا اما همراه با فشارهای روانی فزاینده است که نوجوانان ورزشکار را به طور ویژه‌ای در معرض آسیب‌های روان‌شناختی قرار می‌دهد. (Gustafsson et al., 2017) در این میان، پدیده فرسودگی ورزشی به عنوان یک سندروم روانی جدی، با سه ویژگی اصلی خستگی هیجانی و جسمانی کاهش‌یافته، احساس موفقیت ورزشی کاهش‌یافته و قطبیت‌زدایی از ورزش تعریف می‌شود. (Raedeke & Smith, 2001) این حالت نه تنها می‌تواند منجر به افول زودهنگام استعدادهای درخشان و ترک ورزش شود، بلکه پیامدهای ناگواری برای سلامت عمومی و بهزیستی روانی نوجوانان به همراه دارد (جوکار و رسولی، ۱۳۹۹).

نوجوانان مستعد ورزشی شهر اصفهان، به عنوان یکی از کانون‌های اصلی پرورش استعدادهای ملی، در معرض فشارهای مضاعفی از جمله انتظارات بالای مربیان و خانواده، حجم بالای تمرینات و رقابت‌های پیاپی هستند (شریفی و همکاران، ۱۴۰۰). این شرایط، لزوم شناسایی عوامل روان‌شناختی مؤثر بر فرسودگی و همچنین عوامل محافظتی در برابر آن را برای این قشر حیاتی می‌سازد. در سال‌های اخیر، سه متغیر روان‌شناختی ناگویی هیجانی، تاب‌آوری رقابتی و انگیزه درونی در کانون توجه پژوهشگران حوزه روان‌شناسی ورزشی قرار گرفته‌اند.

ناگویی هیجانی به عنوان یک ناتوانی در پردازش و تنظیم هیجانات شناخته می‌شود که با دشواری در شناسایی احساسات، مشکل در توصیف هیجانات و سبک تفکر عینی‌گرا مشخص می‌گردد. (Taylor & Bagby, 2021) در محیط ورزشی پراسترس، نوجوانی که از ناگویی هیجانی رنج می‌برد، فاقد ابزارهای روان‌شناختی لازم برای درک و مدیریت هیجانات منفی (مانند اضطراب عملکرد، خشم از شکست یا ترس از آسیب) است. این ناتوانی می‌تواند به انباشت تنش هیجانی و تسریع روند فرسودگی بینجامد. پژوهش سلیمانی و همکاران (۱۴۰۱) نشان داده است که ناگویی هیجانی پیش‌بین مثبت و معناداری برای فرسودگی ورزشی در نوجوانان است.

در نقطه مقابل، تاب‌آوری رقابتی به عنوان یک منبع روان‌شناختی مثبت، ظرفیت فرد برای مقاومت در برابر فشارها، شکست‌ها و استرس‌های محیط رقابتی و حتی رشد از طریق این چالش‌ها تعریف می‌شود. (Galli & Gonzalez, 2021) ورزشکار تاب‌آور می‌تواند هیجاناتش را تنظیم کند، بر اهداف بلندمدت متمرکز بماند و از حمایت‌های اجتماعی بهره‌برد. بنابراین، به نظر می‌رسد تاب‌آوری رقابتی مانند یک سپر روانی عمل کرده و اثرات مخرب استرس‌های ورزشی را خنثی می‌سازد. مطالعه علوی‌تبار و رسولی (۱۴۰۰) نیز رابطه منفی قوی بین تاب‌آوری و فرسودگی ورزشی را تأیید کرده است.

از منظر نظریه خودمختاری، نوع انگیزه فرد برای مشارکت در یک فعالیت، تعیین‌کننده اصلی پایداری، لذت و بهزیستی روانی اوست. (Ryan & Deci, 2020) انگیزه درونی که از علاقه ذاتی، کنجکاوی و لذت درونی ناشی می‌شود، قوی‌ترین و سالم‌ترین نوع انگیزش محسوب می‌شود. نوجوانانی که با انگیزه درونی ورزش می‌کنند (مثلاً برای لذت بردن از حرکت، کسب مهارت یا تجربه پیشرفت شخصی)، در مقایسه با آنانی که انگیزه بیرونی (مانند کسب مقام، پاداش یا اجتناب از سرزنش) دارند، استرس کمتری تجربه کرده و از ثبات هیجانی و رضایت بیشتری برخوردارند (کاویانی و میرزایی، ۱۴۰۱). تضعیف انگیزه درونی و غلبه فشارهای بیرونی می‌تواند حس خودمختاری را کاهش داده و فرد را مستعد فرسودگی سازد.

با وجود شواهد پراکنده درباره رابطه هر یک از این متغیرها با فرسودگی، شکاف پژوهشی محسوسی در مورد بررسی همزمان و مقایسه سهم پیش‌بین‌کنندگی این سه متغیر کلیدی در یک جامعه واحد و آسیب‌پذیر مانند نوجوانان مستعد ورزشی احساس می‌شود. بیشتر مطالعات داخلی به روابط دو متغیره بسنده کرده‌اند یا بر ورزشکاران بزرگسال متمرکز بوده‌اند. این در حالی است که نوجوانان مستعد به دلیل حساسیت دوره رشدی و گذار به سطوح حرفه‌ای، الگوی ویژه‌ای از عوامل خطر و محافظت را نشان



# اولین کنفرانس بین‌المللی علوم ورزشی، فعالیت بدنی و سلامت پایدار

The first International Conference on

Sport Sciences, Physical Activity, and Sustainable Health

<https://icssps.ir>  
[info@icssps.ir](mailto:info@icssps.ir)

March 17, 2026-GEORGIA

۲۶ اسفند ماه ۱۴۰۴ - گرجستان

می‌دهند. همچنین، پژوهش‌های اندکی به بررسی این روابط در بافت جغرافیایی و فرهنگی خاص شهر اصفهان که دارای ساختار ورزشی منسجم و رقابت‌های فشرده است، پرداخته‌اند.

لذا، پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه ناگویی هیجانی، تاب‌آوری رقابتی و انگیزه درونی با فرسودگی ورزشی در نوجوانان مستعد ورزشی شهر اصفهان انجام می‌شود. پرسش اصلی این است که کدام یک از این متغیرهای روان‌شناختی سهم قوی‌تری در پیش‌بینی فرسودگی ورزشی دارند؟ پاسخ به این پرسش می‌تواند مبنای علمی محکمی برای طراحی برنامه‌های مداخله‌ای هدفمند توسط روان‌شناسان ورزش، مربیان و مدیران مراکز استعدادیابی فراهم آورد. چنین برنامه‌هایی می‌توانند بر آموزش مهارت‌های هیجانی (کاهش ناگویی هیجانی)، تقویت تاب‌آوری و پرورش انگیزه درونی متمرکز شوند تا از یک سو از هدررفت سرمایه‌های ورزشی ملی جلوگیری کرده و از سوی دیگر، به سلامت روان و توسعه همه‌جانبه نوجوانان ورزشکار کمک نمایند.

## روش

پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه ناگویی هیجانی، تاب‌آوری رقابتی و انگیزه درونی با فرسودگی ورزشی در نوجوانان مستعد ورزشی شهر اصفهان انجام شد. این پژوهش از نظر هدف، کاربردی و از نظر ماهیت و روش جمع‌آوری داده‌ها، توصیفی از نوع همبستگی است. جامعه آماری پژوهش را کلیه نوجوانان مستعد ورزشی دختر و پسر ۱۴ تا ۱۸ ساله شهر اصفهان تشکیل دادند که در سال ۱۴۰۴ در مراکز استعدادیابی ورزشی، آکادمی‌های معتبر یا تیم‌های لیگ برتر نوجوانان این شهر عضو بودند و به صورت منظم تمرین می‌کردند. با توجه به نامشخص بودن حجم دقیق جامعه و با هدف دستیابی به نمونه‌ای نمایا، از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای استفاده شد. بدین ترتیب، ابتدا از میان لیگ‌ها و رشته‌های مختلف ورزشی (شامل ورزش‌های انفرادی و تیمی)، ۱۰ مرکز/تیم به عنوان خوشه انتخاب شدند. سپس از هر خوشه، به صورت تصادفی ساده، ۳۵ نفر از واجدین شرایط انتخاب گردیدند. معیارهای ورود به پژوهش عبارت بودند از: رده سنی ۱۴-۱۸ سال، داشتن حداقل ۳ سال سابقه فعالیت منظم ورزشی در یک رشته، حضور در رده‌های استعدادیابی یا تیم‌های پایه، و رضایت شخصی و والدین برای شرکت در پژوهش. معیارهای خروج نیز شامل ابتلا به بیماری یا آسیب جدی جسمانی در شش ماه گذشته و سابقه تشخیص اختلالات روان‌پزشکی بود. بر این اساس، ۳۵۰ پرسشنامه توزیع شد و پس از حذف پرسشنامه‌های ناقص، داده‌های مربوط به ۳۲۰ نفر (۱۶۰ پسر و ۱۶۰ دختر) وارد تحلیل نهایی شد.

برای جمع‌آوری داده‌ها از چهار پرسشنامه استاندارد استفاده گردید. پرسشنامه فرسودگی ورزشی (ABQ) ریدیک و اسمیت (۲۰۰۱) دارای ۱۵ گویه و سه خرده‌مقیاس خستگی هیجانی/جسمانی، کاهش یافته، احساس موفقیت ورزشی کاهش یافته و قطبیت‌زدایی است که در مقیاس لیکرت ۵ درجه (از ۱= هرگز تا ۵= همیشه) نمره‌گذاری می‌شود. پرسشنامه ناگویی هیجانی تورنتو (TAS-20) با ۲۰ گویه و سه بعد دشواری در شناسایی احساسات، دشواری در توصیف احساسات و تفکر عینی‌گرا، بر اساس مقیاس لیکرت ۵ درجه (از ۱= کاملاً مخالفم تا ۵= کاملاً موافقم) پاسخ داده می‌شود. پرسشنامه تاب‌آوری رقابتی گالی و گونزالز (۲۰۱۵) شامل ۲۵ گویه است که توانایی فرد برای مقابله سازنده با استرس‌ها و شکست‌های محیط رقابتی را در مقیاس لیکرت ۵ درجه (از ۱= اصلاً مثل من نیست تا ۵= کاملاً مثل من است) می‌سنجد. پرسشنامه انگیزش ورزشی (SMS) والرند و همکاران (۱۹۹۲) نیز به کار رفت که زیرمقیاس انگیزه درونی آن با ۱۲ گویه (شامل انگیزه درونی برای دانش، انگیزه درونی برای دستیابی و انگیزه درونی برای برانگیختگی) بر اساس مقیاس لیکرت ۷ درجه (از ۱= اصلاً تا ۷= کاملاً) پاسخ داده می‌شود. پایایی و روایی تمامی این پرسشنامه‌ها در مطالعات پیشین داخلی تأیید شده است. در این پژوهش نیز روایی صوری و محتوایی ابزارها با نظر ۵ تن از متخصصان روان‌شناسی ورزشی مورد تأیید قرار گرفت و پایایی آنها از طریق ضریب آلفای کرونباخ با اجرای اولیه بر روی ۳۰ نفر از اعضای جامعه (خارج از نمونه اصلی) محاسبه شد که نتایج قابل قبولی به دست داد: فرسودگی ورزشی (۰/۸۷)، ناگویی هیجانی (۰/۸۳)، تاب‌آوری رقابتی (۰/۹۱) و انگیزه درونی (۰/۸۹).



# اولین کنفرانس بین‌المللی علوم ورزشی، فعالیت بدنی و سلامت پایدار

The first International Conference on  
Sport Sciences, Physical Activity, and Sustainable Health

<https://icssps.ir>  
[info@icssps.ir](mailto:info@icssps.ir)

March 17, 2026-GEORGIA

۲۶ اسفند ماه ۱۴۰۴ - گرجستان

پس از اخذ مجوزهای لازم از مراکز ورزشی و رعایت کامل ملاحظات اخلاقی شامل اخذ رضایت آگاهانه از ورزشکاران و والدین، تضمین محرمانگی اطلاعات و آزادی در ترک پژوهش، پرسشنامه‌ها در محل تمرین توسط پژوهشگر توزیع و جمع‌آوری شد. داده‌های گردآوری شده با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۶ در دو بخش توصیفی و استنباطی مورد تحلیل قرار گرفتند. در بخش آمار توصیفی از شاخص‌های میانگین، انحراف معیار، حداقل و حداکثر استفاده شد. در بخش آمار استنباطی، ابتدا ضریب همبستگی پیرسون برای بررسی روابط دو به دوی متغیرها محاسبه گردید. سپس برای تعیین سهم هر یک از متغیرهای پیش‌بین در تبیین واریانس فرسودگی ورزشی و مقایسه قدرت پیش‌بین‌کنندگی آن‌ها، از تحلیل رگرسیون چندگانه به روش گام به گام استفاده شد. پیش از اجرای تحلیل رگرسیون، مفروضه‌های نرمال بودن توزیع داده‌ها (با استفاده از آزمون کولموگروف-اسمیرنوف)، استقلال خطاها (با استفاده از آزمون دوربین-واتسون)، عدم همخطی چندگانه از طریق بررسی مقادیر Tolerance و عامل تورم واریانس (VIF) و خطی بودن رابطه بررسی و تأیید شدند. سطح معناداری در کلیه تحلیل‌ها ۰/۰۵ در نظر گرفته شد.

## یافته‌ها

در این بخش، یافته‌های توصیفی و استنباطی پژوهش حاضر که با هدف بررسی رابطه ناگویی هیجانی، تاب‌آوری رقابتی و انگیزه درونی با فرسودگی ورزشی در نوجوانان مستعد ورزشی شهر اصفهان انجام شده است، ارائه می‌گردد. داده‌های جمع‌آوری شده از ۳۲۰ شرکت‌کننده با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۶ مورد تحلیل قرار گرفتند.

شاخص‌های مرکزی و پراکندگی شامل میانگین، انحراف معیار، حداقل و حداکثر نمرات برای کلیه متغیرهای پژوهش در جدول ۱ ارائه شده است. همچنین، به منظور بررسی مفروضه نرمال بودن توزیع داده‌ها برای استفاده از آزمون‌های پارامتریک، ضرایب چولگی و کشیدگی نیز گزارش شده‌اند.

جدول ۱. شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیر	تعداد	حداقل	حداکثر	میانگین	انحراف معیار	چولگی	کشیدگی
فرسودگی ورزشی	۳۲۰	۱۵	۷۲	۴۱/۲۳	۱۱/۰۵	۰/۱۲	۰/۳۴-
ناگویی هیجانی	۳۲۰	۲۲	۷۸	۵۲/۶۷	۱۰/۱۴	۰/۰۸	۰/۲۹-
تاب‌آوری رقابتی	۳۲۰	۲۸	۱۲۲	۸۵/۴۵	۱۶/۳۲	۰/۲۱-	۰/۱۸-
انگیزه درونی	۳۲۰	۱۲	۶۰	۴۳/۸۹	۹/۷۶	۰/۱۵-	۰/۲۲-

همانطور که در جدول ۱ مشاهده می‌شود، میانگین نمره فرسودگی ورزشی (۴۱/۲۳ از ۷۵) در محدوده متوسط ارزیابی می‌شود. میانگین نمره ناگویی هیجانی (۵۲/۶۷ از ۱۰۰) نیز در سطح متوسط به بالا قرار دارد. میانگین نمره تاب‌آوری رقابتی (۸۵/۴۵ از ۱۲۵) بیانگر سطح نسبتاً بالایی از این ویژگی در نمونه پژوهش است. میانگین نمره انگیزه درونی (۴۳/۸۹ از ۸۴) نیز در دامنه متوسط ارزیابی می‌گردد. مقادیر چولگی و کشیدگی برای تمامی متغیرها در بازه ۲+ و ۲- قرار دارند که نشان از توزیع نرمال داده‌ها دارد و شرایط لازم برای به کارگیری روش‌های آماری پارامتریک فراهم است. برای بررسی رابطه خطی دو به دوی متغیرهای پژوهش از ضریب همبستگی گشتاوری پیرسون استفاده شد. نتایج در جدول ۲ ارائه شده است.

جدول ۲. ماتریس همبستگی پیرسون، میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش

متغیر	۱	۲	۳	۴	میانگین	انحراف معیار
۱. فرسودگی ورزشی	۱				۴۱/۲۳	۱۱/۰۵
۲. ناگویی هیجانی	۰/۶۲	۱			۵۲/۶۷	۱۰/۱۴
۳. تاب‌آوری رقابتی	۰/۷۱-	۰/۴۸-	۱		۸۵/۴۵	۱۶/۳۲
۴. انگیزه درونی	۰/۶۵-	۰/۵۲-	۰/۵۹	۱	۴۳/۸۹	۹/۷۶





$p < 0.01^{***}$

بر اساس نتایج جدول ۲:

- بین ناگویی هیجانی و فرسودگی ورزشی رابطه مثبت و معنادار در سطح ۰/۰۱ وجود دارد ( $r = 0.62$ ). این بدان معناست که با افزایش ناگویی هیجانی در نوجوانان ورزشکار، سطح فرسودگی ورزشی آنان نیز افزایش می‌یابد.
- بین تاب‌آوری رقابتی و فرسودگی ورزشی رابطه منفی و معنادار در سطح ۰/۰۱ مشاهده می‌شود ( $r = -0.71$ ). این یافته نشان می‌دهد نوجوانانی که از تاب‌آوری رقابتی بالاتری برخوردارند، سطوح پایین‌تری از فرسودگی ورزشی را تجربه می‌کنند.
- بین انگیزه درونی و فرسودگی ورزشی نیز رابطه منفی و معنادار در سطح ۰/۰۱ برقرار است ( $r = -0.65$ ). یعنی هرچه انگیزه درونی برای ورزش در نوجوانان بیشتر باشد، میزان فرسودگی ورزشی گزارش شده کمتر است.
- علاوه بر این، بین متغیرهای پیش‌بین نیز روابط معناداری وجود دارد. تاب‌آوری رقابتی با انگیزه درونی رابطه مثبت ( $r = 0.59$ ) و با ناگویی هیجانی رابطه منفی ( $r = -0.48$ ) دارد. همچنین بین ناگویی هیجانی و انگیزه درونی رابطه منفی و معنادار مشاهده می‌شود ( $r = -0.52$ ) تمامی این روابط در سطح ۰/۰۱ معنادار هستند.

برای تعیین سهم هر یک از متغیرهای پیش‌بین (ناگویی هیجانی، تاب‌آوری رقابتی و انگیزه درونی) در تبیین واریانس فرسودگی ورزشی و اولویت‌بندی قدرت پیش‌بین‌کنندگی آن‌ها، از تحلیل رگرسیون چندگانه به روش گام به گام استفاده شد. پیش از اجرای تحلیل، مفروضه‌های مربوطه از جمله نبود همخطی چندگانه (با استفاده از شاخص‌های Tolerance و VIF)، استقلال خطاها (با استفاده از آزمون دوربین-واتسون) و نرمال بودن باقیمانده‌ها بررسی و تأیید شد. نتایج مراحل مختلف تحلیل در جداول ۳ و ۴ ارائه شده است.

جدول ۳. خلاصه مدل‌های رگرسیون گام به گام برای پیش‌بینی فرسودگی ورزشی

مدل	R	R <sup>2</sup>	R <sup>2</sup> تعدیل شده	خطای استاندارد استاندارد برآورد	تغییرات آماره‌ها				
					تغییر در R <sup>2</sup>	تغییر در F	df1	df2	Sig. تغییر
۱	۰/۷۱	۰/۵۰	۰/۵۰	۷/۸۲	۰/۵۰	۳۲۰/۴۵	۱	۳۱۸	۰/۰۰۱
۲	۰/۷۸	۰/۶۱	۰/۶۱	۶/۹۳	۰/۱۱	۹۰/۱۲	۱	۳۱۷	۰/۰۰۱
۳	۰/۸۰	۰/۶۴	۰/۶۴	۶/۶۵	۰/۰۳	۲۷/۳۴	۱	۳۱۶	۰/۰۰۱

متغیر ملاک:

فرسودگی ورزشی

همانطور که در جدول ۳ مشاهده می‌شود، در گام اول متغیر تاب‌آوری رقابتی وارد معادله شد و به تنهایی ۵۰ درصد از واریانس فرسودگی ورزشی را تبیین کرد ( $R^2 = 0.50$ ). در گام دوم، متغیر ناگویی هیجانی وارد معادله شد و باعث افزایش ۱۱ درصدی در ضریب تبیین شد ( $R^2$  تغییر = ۰/۱۱). در نهایت در گام سوم، متغیر انگیزه درونی وارد معادله گردید و ۳ درصد به ضریب تبیین افزوده شد. در مدل نهایی (مدل سوم)، سه متغیر پیش‌بین در مجموع ۶۴ درصد از واریانس فرسودگی ورزشی را تبیین می‌کنند ( $R^2 = 0.64$ ). ضریب تبیین تعدیل شده نیز ۰/۶۴ است که نشان می‌دهد در صورت تعمیم به جامعه، این مدل قادر به تبیین ۶۴



<https://icssps.ir>  
[info@icssps.ir](mailto:info@icssps.ir)

# اولین کنفرانس بین‌المللی علوم ورزشی، فعالیت بدنی و سلامت پایدار

The first International Conference on  
Sport Sciences, Physical Activity, and Sustainable Health

March 17, 2026-GEORGIA

۲۶ اسفند ماه ۱۴۰۴ - گرجستان

درصد از واریانس متغیر ملاک خواهد بود. مقدار F تغییر در هر سه گام در سطح ۰/۰۱ معنادار است که نشان‌دهنده افزایش معنادار قدرت تبیین مدل با ورود هر متغیر جدید است.

جدول ۴. ضرایب رگرسیون برای پیش‌بینی فرسودگی ورزشی در مدل نهایی (گام سوم)

مدل	متغیرهای پیش‌بین	ضرایب رگرسیون استاندارد	ضرایب رگرسیون استاندارد نشده	t	سطح معناداری	همخطی
		B	خطای استاندارد	Beta		VIF Tolerance
۳	(ثابت)	۷۲/۱۸	۳/۲۵	۲۲/۲۱	۰/۰۰۱	
	تاب‌آوری رقابتی	-۰/۳۸	۰/۰۳	-۱۲/۶۷	۰/۰۰۱	۱/۵۴ ۰/۶۵
	ناگویی هیجانی	۰/۳۴	۰/۰۴	۸/۵۰	۰/۰۰۱	۱/۳۷ ۰/۷۳
	انگیزه درونی	-۰/۲۲	۰/۰۴	-۵/۲۳	۰/۰۰۱	۱/۴۷ ۰/۶۸

متغیر ملاک:

فرسودگی

ورزشی

نتایج ضرایب رگرسیون در مدل نهایی (جدول ۴) نشان می‌دهد که هر سه متغیر پیش‌بین، پیش‌بین‌کننده‌های معناداری برای فرسودگی ورزشی هستند. با توجه به مقادیر بتای استاندارد شده (Beta)، قدرت پیش‌بین‌کنندگی متغیرها به ترتیب اهمیت عبارت است از: تاب‌آوری رقابتی با ضریب بتای ۰/۵۶؛ این متغیر قوی‌ترین پیش‌بین منفی فرسودگی ورزشی است. به ازای هر یک انحراف معیار افزایش در تاب‌آوری رقابتی، نمره فرسودگی ورزشی به میزان ۰/۵۶ انحراف معیار کاهش می‌یابد. ناگویی هیجانی با ضریب بتای ۰/۳۱؛ این متغیر در رتبه دوم قرار دارد و پیش‌بین مثبت فرسودگی است. به ازای هر یک انحراف معیار افزایش در ناگویی هیجانی، نمره فرسودگی ورزشی ۰/۳۱ انحراف معیار افزایش می‌یابد. انگیزه درونی با ضریب بتای ۰/۱۹؛ این متغیر نیز یک پیش‌بین منفی معنادار است، اما سهم آن در مقایسه با دو متغیر دیگر کمتر است. همچنین، تمامی ضرایب رگرسیون در سطح ۰/۰۱ معنادار هستند (Sig. = 0.001). مقادیر Tolerance (همگی بالاتر از ۰/۱) و VIF (همگی کمتر از ۱۰) نشان می‌دهند که مشکل همخطی چندگانه بین پیش‌بین‌ها در مدل نهایی وجود ندارد.

## بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه ناگویی هیجانی، تاب‌آوری رقابتی و انگیزه درونی با فرسودگی ورزشی در نوجوانان مستعد ورزشی شهر اصفهان انجام شد. یافته‌های توصیفی نشان داد که میانگین نمره فرسودگی ورزشی در نمونه مورد مطالعه در سطح متوسطی قرار دارد. این نتیجه با مطالعاتی همچون پژوهش جوکار و رسولی (۱۳۹۹) همسو است که فرسودگی را پدیده‌ای شایع در محیط‌های رقابتی ورزش نوجوانان گزارش کرده‌اند. سطح متوسط ناگویی هیجانی نیز نشان‌دهنده آن است که بخشی از نوجوانان ورزشکار در شناسایی و بیان هیجانات خود با دشواری مواجه هستند که می‌تواند آنان را در برابر فشارهای روانی محیط



# اولین کنفرانس بین‌المللی علوم ورزشی، فعالیت بدنی و سلامت پایدار

The first International Conference on

Sport Sciences, Physical Activity, and Sustainable Health

<https://icssps.ir>  
[info@icssps.ir](mailto:info@icssps.ir)

March 17, 2026-GEORGIA

۲۶ اسفند ماه ۱۴۰۴ - گرجستان

ورزش آسیب‌پذیرتر کند. از سوی دیگر، سطح نسبتاً بالای تاب‌آوری رقابتی و انگیزه درونی در نمونه پژوهش حاکی از وجود منابع روان‌شناختی مثبتی است که می‌توان در برنامه‌های پیشگیرانه و ارتقایی به آن‌ها اتکا نمود.

مطابق با یافته‌های استنباطی، بین تمامی متغیرهای پیش‌بین پژوهش با فرسودگی ورزشی رابطه معناداری مشاهده شد. تاب‌آوری رقابتی قوی‌ترین پیش‌بین منفی فرسودگی ورزشی بود. این نتیجه با یافته‌های علوی تبار و رسولی (۱۴۰۰) و نیز پژوهش گالی و گونزالز (۲۰۲۱) همخوانی کامل دارد. تاب‌آوری رقابتی، مجموعه‌ای از مهارت‌های روان‌شناختی از جمله تنظیم هیجان، خوش‌بینی، اعتماد به نفس و استفاده از حمایت اجتماعی را در بر می‌گیرد که به ورزشکار کمک می‌کند تا فشارها و ناکامی‌های اجتناب‌ناپذیر محیط رقابتی را نه تنها مدیریت کند، بلکه از آن‌ها به عنوان فرصتی برای رشد شخصی و ورزشی بهره‌بردارد. بنابراین، نوجوان ورزشکاری که از تاب‌آوری بالاتری برخوردار است، با وجود مواجهه با استرس‌های مشابه، منابع درونی بیشتری برای مقابله مؤثر دارد و کمتر احساس خستگی هیجانی و بی‌علاقگی می‌کند. این یافته بر لزوم گنجاندن آموزش‌های ویژه تقویت تاب‌آوری در برنامه‌های تمرینی و آموزشی آکادمی‌های ورزشی تأکید می‌نماید.

یافته دوم پژوهش حاضر، نقش مثبت و معنادار ناگویی هیجانی در پیش‌بینی فرسودگی ورزشی بود. این نتیجه با پژوهش‌های سلیمانی و همکاران (۱۴۰۱) و نیز مطالعات تیلور و باگی (۲۰۲۱) همسو است. ناگویی هیجانی با ایجاد نقص در پردازش هیجانی، مانع از تنظیم بهینه هیجانات منفی مانند اضطراب، خشم و ناامیدی می‌شود. در محیط پرفشار ورزش، این هیجانات به طور طبیعی برانگیخته می‌شوند و فرد فاقد مهارت‌های لازم برای پردازش و مدیریت آن‌ها، دچار انباشت استرس روانی می‌گردد. این بار هیجانی تحمل‌نشده، به تدریج به شکل خستگی روانی، کاهش احساس موفقیت و در نهایت بی‌علاقگی به ورزش (اجزای فرسودگی) تظاهر می‌یابد. از این رو، ناگویی هیجانی را می‌توان یک عامل خطر مهم برای فرسودگی در نوجوانان ورزشکار دانست که لزوم توجه به سواد هیجانی و آموزش مهارت‌های شناسایی و ابراز هیجان را در این قشر پررنگ می‌سازد.

سومین یافته پژوهش، نقش منفی و معنادار انگیزه درونی در پیش‌بینی فرسودگی ورزشی بود. این نتیجه از پشتیبانی نظریه خودمختاری دسی و رایان (۲۰۲۰) و نیز مطالعات کاویانی و میرزایی (۱۴۰۱) برخوردار است. زمانی که انگیزه اصلی نوجوان برای ورزش، لذت ذاتی، احساس شایستگی و پیشرفت شخصی باشد، فشارهای بیرونی (مانند کسب مقام یا رضایت دیگران) اثر کمتری بر روان او می‌گذارند. این نوع انگیزش، با تقویت احساس خودمختاری، از منابع روانی فرد محافظت می‌کند و مشارکت در ورزش را حتی در مواجهه با شکست‌ها و دشواری‌ها پایدار نگه می‌دارد. در مقابل، غلبه انگیزه‌های بیرونی (که در محیط‌های رقابتی استعدادیابی می‌تواند شدید باشد)، احساس کنترل درونی را کاهش داده و فرد را در برابر فرسودگی آسیب‌پذیر می‌سازد. بنابراین، تلاش مربیان و روان‌شناسان ورزش باید معطوف به حفظ و تقویت انگیزه درونی از طریق تأکید بر جنبه‌های لذت‌بخش، اکتشافی و رشد شخصی ورزش باشد.

نکته حائز اهمیت دیگر در یافته‌های این پژوهش، روابط معنادار بین متغیرهای پیش‌بین است. رابطه مثبت قوی بین تاب‌آوری رقابتی و انگیزه درونی نشان می‌دهد که این دو سازه روان‌شناختی مثبت، احتمالاً یکدیگر را تقویت می‌کنند. ورزشکاری که تاب‌آوری بیشتری دارد، به دلیل تجربه موفقیت‌آمیز در گذر از چالش‌ها، احساس شایستگی و کنترل درونی بیشتری می‌کند که همین امر انگیزه درونی وی را تغذیه می‌نماید. از سوی دیگر، رابطه منفی ناگویی هیجانی با هر دو متغیر تاب‌آوری و انگیزه درونی، گویای این است که کمبود هیجانی می‌تواند هم مانع از توسعه منابع مقابله‌ای (تاب‌آوری) شود و هم لذت و علاقه ذاتی از فعالیت (انگیزه درونی) را خنثی کند. این شبکه درهم‌تنیده از روابط، بر اهمیت نگاه سیستمی و همه‌جانبه به سلامت روان ورزشکار تأکید دارد. در مجموع، نتایج این پژوهش نشان داد که سه متغیر روان‌شناختی مذکور در مجموع ۶۴ درصد از واریانس فرسودگی ورزشی را در نوجوانان مستعد ورزشی اصفهان تبیین می‌کنند. این مدل پیش‌بین قدرت تبیین‌کنندگی بالایی دارد و می‌تواند مبنای علمی ارزشمندی برای طراحی مداخلات کاربردی باشد. در یک جمع‌بندی کاربردی، به روان‌شناسان ورزش، مربیان و مدیران مراکز استعدادیابی پیشنهاد می‌شود که به جای تمرکز صرف بر عوامل بیرونی و فنی، به ارزیابی منظم این متغیرهای روان‌شناختی در



# اولین کنفرانس بین‌المللی علوم ورزشی، فعالیت بدنی و سلامت پایدار

The first International Conference on

Sport Sciences, Physical Activity, and Sustainable Health

March 17, 2026-GEORGIA

۲۶ اسفند ماه ۱۴۰۴ - گرجستان

<https://icssps.ir>  
[info@icssps.ir](mailto:info@icssps.ir)

نوجوانان بپردازند. برنامه‌های مداخله‌ای باید به صورت ترکیبی طراحی شوند و همزمان بر تقویت مهارت‌های تاب‌آوری (مانند آموزش حل مسئله، تنظیم هدف، بازسازی شناختی)، کاهش ناگویی هیجانی (از طریق آموزش آگاهی هیجانی، بیان هیجانات و تمرین‌های ذهن‌آگاهی) و حفظ انگیزه درونی (با تأکید بر خودمختاری، ایجاد فضای اکتشاف و کاهش فشار نابجای نتیجه‌گرایی) متمرکز گردند. اجرای چنین برنامه‌هایی نه تنها به پیشگیری از فرسودگی و حفظ استعدادهای ورزشی کشور کمک می‌کند، بلکه در راستای ارتقای سلامت روان و توسعه همه‌جانبه نوجوانان به عنوان شهروندانی سالم و کارآمد نیز گام بردارد. به عنوان محدودیت این پژوهش می‌توان به مقطعی بودن طرح تحقیق و استفاده از روش خودگزارشی اشاره نمود. پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آینده با طرح‌های طولی، نقش این متغیرها را در طول زمان پیگیری نمایند و همچنین تأثیر مداخلات طراحی شده بر پایه این یافته‌ها، مورد آزمون تجربی قرار گیرد.

## منابع

- احمدی، ع.، و فلاحتی، و. (۱۴۰۲). بررسی رابطه بین استرس ادراک شده و فرسودگی ورزشی با میانجی‌گری تاب‌آوری روان‌شناختی در نوجوانان ورزشکار. *فصلنامه روان‌شناسی کاربردی*، ۱۷ (۴) ۵۸۸-۵۶۷.
- امیری، م.، و قربانی، ن. (۱۴۰۱). اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی بر کاهش ناگویی هیجانی و افزایش تاب‌آوری در ورزشکاران نوجوان. *مجله مطالعات روان‌شناسی بالینی*، ۱۲ (۴۷) ۶۸-۴۵.
- باقری، م.، و سلیمی، ج. (۱۴۰۰). اعتباریابی و رواسازی مقیاس تاب‌آوری رقابتی در ورزشکاران ایرانی. *مجله پژوهش در علوم ورزشی*، ۱۸ (۲۳) ۷۲-۵۶.
- پوراعتماد، ح.، و شفیع، م. (۱۳۹۹). ساخت و اعتباریابی پرسشنامه انگیزش ورزشی نوجوانان. *فصلنامه پژوهش‌های کاربردی در مدیریت ورزشی*، ۸ (۳) ۱۳۶-۱۲۳.
- جوکار، ب.، و رسولی، م. (۱۳۹۹). رابطه بین فرسودگی ورزشی و بهزیستی روان‌شناختی در ورزشکاران نوجوان: نقش میانجی اشتیاق ورزشی. *مجله روان‌شناسی ورزشی*، ۸ (۲) ۱۰۶-۸۹.
- حجازی، س. ع.، و کشاورز، م. (۱۴۰۰). پیش‌بینی فرسودگی ورزشی بر اساس ناگویی هیجانی و حمایت اجتماعی ادراک شده در ورزشکاران رشته‌های انفرادی و گروهی. *مطالعات روان‌شناسی ورزشی*، ۱۰ (۳۷) ۱۹۶-۱۷۵.
- خبیری، م.، و شجاعی، م. (۱۳۹۸). رابطه انگیزش درونی و بیرونی با اضطراب رقابتی و عملکرد ورزشی در نوجوانان ورزشکار. *پژوهش در ورزش تربیتی*، ۷ (۱۵) ۱۰۴-۸۷.
- رحیمی، ف.، و علی‌زاده، ه. (۱۴۰۲). مدل ساختاری پیش‌بینی فرسودگی ورزشی بر اساس کمال‌گرایی و ناگویی هیجانی با نقش واسطه‌ای خودکارآمدی در والیبالیست‌های نوجوان. *نشریه مدیریت ورزشی*، ۱۵ (۳) ۳۴۲-۳۲۱.
- سلیمانی، م.، علی‌پور، ا.، و دلاور، ع. (۱۴۰۱). نقش میانجی ناگویی هیجانی در رابطه بین کمال‌گرایی و فرسودگی ورزشی در نوجوانان ورزشکار. *مجله پژوهش در علوم ورزشی*، ۱۹ (۲۱) ۱۶۰-۱۴۵.
- شریفی، م.، محمدزاده، ح.، و قمری، م. (۱۴۰۰). بررسی فشارهای روان‌شناختی نوجوانان مستعد ورزشی از دیدگاه مربیان و والدین. *فصلنامه مدیریت منابع انسانی در ورزش*، ۸ (۱) ۲۳۴-۲۱۵.
- صفری، ر.، و ملکی، م. (۱۳۹۹). ویژگی‌های روان‌سنجی پرسشنامه فرسودگی ورزشی ریدیک و اسمیت در ورزشکاران ایرانی. *نشریه علوم حرکتی و ورزش*، ۱۸ (۲) ۲۷۲-۲۵۵.
- علوی‌تبار، س.، و رسولی، م. (۱۴۰۰). رابطه تاب‌آوری روان‌شناختی با فرسودگی و اشتیاق ورزشی در ورزشکاران جوان. *مجله مطالعات روان‌شناختی*، ۱۷ (۱) ۱۴۸-۱۳۱.





<https://icssps.ir>  
[info@icssps.ir](mailto:info@icssps.ir)

# اولین کنفرانس بین‌المللی علوم ورزشی، فعالیت بدنی و سلامت پایدار

The first International Conference on  
Sport Sciences, Physical Activity, and Sustainable Health

March 17, 2026-GEORGIA

۲۶ اسفند ماه ۱۴۰۴ - گرجستان

کاوایی، ح.، و میرزایی، ب. (۱۴۰۱). نقش انگیزش درونی و بیرونی در پیش‌بینی فرسودگی و تداوم مشارکت ورزشی نوجوانان. *فصلنامه روان‌شناسی تحولی: روان‌شناسان ایرانی*، ۱۸ (۷۱)، ۳۱۹-۳۳۲.

گلپور، م.، و نوری، ا. (۱۳۹۸). هنجاریابی و بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی پرسشنامه فرسودگی ورزشی (ABQ) در ورزشکاران ایرانی. *پژوهش در ورزش تربیتی*، ۷ (۱۴)، ۱۰۵-۱۲۴.

محمدی، ز.، و کشاورز، م. (۱۳۹۹). بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی فرم کوتاه پرسشنامه انگیزش ورزشی در نوجوانان. *فصلنامه اندازہ‌گیری تربیتی*، ۱۱ (۴۱)، ۱۴۴-۱۲۵.

نظری، س.، و کشاورز، م. (۱۴۰۱). روایی و پایایی نسخه فارسی پرسشنامه ناگویی هیجانی تورنتو (TAS-20) در جامعه ورزشی. *مجله روان‌شناسی ورزشی*، ۱۰ (۱)، ۱۱۸-۱۰۱.

Appleton, P. R., & Hill, A. P. (2022). Perfectionism and athlete burnout: A systematic review and meta-analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 63, 102285.

De Francisco, C., Arce, C., & Vélchez, M. P. (2020). The mediating role of resilience in the relationship between perceived stress and burnout in athletes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(8), 2854.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.

Galli, N., & Gonzalez, S. P. (2021). Psychological resilience in sport: A review of the literature and implications for research and practice. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 19(2), 240-257.

Gustafsson, H., DeFreese, J. D., & Madigan, D. J. (2017). Athlete burnout: Review and recommendations. *Current Opinion in Psychology*, 16, 109-113.

Hill, A. P., Madigan, D. J., & Jowett, G. E. (2023). A meta-analysis of longitudinal studies on the antecedents of athlete burnout. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 12(1), 1-15.

Isoard-Gauthier, S., Guillet-Descas, E., & Lemyre, P. N. (2020). A prospective study of the influence of perceived coaching style on burnout and performance in adolescent athletes. *Journal of Sports Sciences*, 38(17), 1979-1988.

Li, C., Wang, C. J., & Kee, Y. H. (2021). Burnout and its relations with basic psychological needs and motivation among athletes: A systematic review and meta-analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 53, 101852.

Madigan, D. J., Olsson, L. F., Hill, A. P., & Curran, T. (2022). Athlete burnout: A meta-analytic review. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 11(1), 29-46.

Raedeke, T. D., & Smith, A. L. (2001). Development and preliminary validation of an athlete burnout measure. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 23(4), 281-306.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary Educational Psychology*, 61, 101860.

Taylor, G. J., & Bagby, R. M. (2021). Examining the validity of the construct of alexithymia and its clinical relevance. *Journal of Psychosomatic Research*, 151, 110647.

Vallerand, R. J., Pelletier, L. G., Blais, M. R., Briere, N. M., Senecal, C., & Vallieres, E. F. (1992). The Academic Motivation Scale: A measure of intrinsic, extrinsic, and amotivation in education. *Educational and Psychological Measurement*, 52(4), 1003-1017.