مقاله تحقیقی

مجله سلامت و سالمندی خزر، دانشکده پرستاری مامایی فاطمه زهرا (س) رامسر
دوره چهارم، شماره ۲، پاییز و تابستان ۱۳۹۸، صفحه ۱۷-۱۰

ارتباط بین کمال‌گرایی با استرس و فرسودگی ورزشی

سیاوش خداپرست سرشکه *(PhD) [۱]، وحید بخشعلی پور (MSc) [۲]

۱-گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، واحد لاهیجان، دانشگاه آزاد اسلامی، لاهیجان، ایران
۲- آموزشکده فنی و حرفه ای سما سیاهکل، دانشگاه آزاد اسلامی واحد لاهیجان، سیاهکل ، ایران

دریافت: ۹۸/۸/۷، اصلاح: ۹۸/۹/۲۶، پذیرش:۹۸/۹/۲۷

خلاصه

سابقه و هدف: کناره‌گیری در ورزش همواره مشکلات روانی فراوانی را برای ورزشکاران به‌وجود آورده و آثار مخربی بر روی سلامت آنان گذاشته است؛ با توجه به اهمیت موضوع و نقش مولفه های روانی این پژوهش با هدف ارتباط بین کمال‌گرایی با استرس و فرسودگی ورزشی صورت گرفت.

مواد و روش‌ها: روش پژوهش توصیفی از نوع همبستگی بود و جامعه آماری پژوهش حاضر را فوتبالیست‌های جوان کشور تشکیل دادند تعداد ۳۷۸نفر به روش نمونه‌گیری سهیمه-ای به عنوان حجم نمونه پژوهش انتخاب شدند. جهت جمع‌آوری اطلاعات مورد نیاز از پرسشنامه‌های راهبردهای مقابله با استرس، کمال‌گرایی و فرسودگی ورزشی استفاده گردید. از آزمون‌های کولموگروف-اسمیرنوف (Kolmogorov–Smirnov test) ، ضریب همبستگی پیرسون(Pearson correlation coefficient) و رگرسیون خطی جهت آزمون فرضیه‌ها استفاده شد و کلیه عملیات آماری با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۴ انجام گرفته است.

یافته‌ها: نتایج نشان داد که بین فرسودگی ورزشی با کمال‌گرایی مثبت (۰/۶۲۲-)، کمال گرایی منفی (۰/۵۵۵)، راهبرد مساله مدار (۰/۳۵۸-)، راهبرد هیجان مدار (۰/۴۰۱) همبستگی معنی‌دار وجود دارد و کمال گرایی مثبت (بتا: ۰/۴۱۲)، راهبرد مساله مدار (بتا: ۰/۳۰۶)، کمال گرایی منفی (بتا: ۰/۲۶۷) و راهبرد هیجان مدار (بتا: ۰/۱۱۴) توانسته‌اند، ۵۶ درصد از واریانس فرسودگی ورزشی را پیش‌بینی نمایند.

نتیجه‌گیری: بر اساس یافته‌های پژوهش، اجرای برنامه‌ریزی به منظور توسعه آگاهی مربیان از رفتارهای مربیگری و برای افزایش عملکرد روانی مطلوب و کارایی بهتر ورزشکاران، استفاده از متغیرهای روانی کمال‌گرایی، استرس و فرسودگی ورزشی ضروری به نظر می رسد.

واژه‌های کلیدی: استرس، راهبردهای مقابله، کمال‌گرایی.

مقدمه

امروزه، فوتبال صدرنشین همه اتفاقات مهم در دنیای ورزش حرفه ای است و جایگاه ویژه‌ای در میان انواع ورزش‌های پرطرفدار و جذاب دارد (۱). بازیکنان فوتبال در باشگاه‌های ورزشی مسئولیت خطیری را به عهده دارند و حضور آنها برای به وجود آمدن این فرایند اجتماعی لازم و جدانشدنی است. یکی از ورزش-های بسیار پر استرس در دنیا، فوتبال می باشد و حرفهٔ بازیکنی در فوتبال به دلیل تعارضات بین فردی، همیشه با استرس و اضطراب بالا همراه بوده است (۲). در ورزش‌هایی که درصد تماس بدنی بازیکنان با همدیگر زیاد است، امکان تحلیل رفتگی بازیکن نیز بیشتر مشاهده می شود و بی‌شک در میان ورزش‌های پر برخورد، فوتبال هیجان انگیزترین رشتهٔ ورزشی در جهان محسوب می‌شود که بروز این حساسیت، نگرش بازیکنان این ورزش را بسیار استرس‌زا می کند (۳). به‌طوری‌که، تداوم استرس که بیانگر واکنش های فیزیکی- شیمیایی، ذهنی و عاطفی بدن در مقابل رویدادها و موقعیت های حساس است، موجب به وجود آمدن یک تداخل در روند عمومی فرد می شود که این روند عوارض بسیار شدیدی داشته (۴) و با تأثیر ضعیفی بر عملکرد و کیفیت کار فوتبالیست‌ها موجب افزایش فشارهای روانی شده و آثار مخربی بر سلامت روانی بازیکنان می گذارد (۲) و به مرور سندرومی به نام تحلیل‌رفتگی به وجود می آید. موفقیت یک تیم ورزشی به عوامل متعددی بستگی دارد (۵)، از جمله عوامل بسیار مهمی که در موفقیت یا عدم نتیجه‌گیری تیم‌های ورزشی مؤثر است، نیازهای روانی بازیکنان آن تیم‌ها است (۶). بازیکنان به عنوان یک بخش مهم از پدیده فوتبال در جامعه امروزی تعبیر می شوند و جنبه‌های مثبت آن با کارکردهای فوق العاده ارزشمند در کنار رویکرد منفی و عوارض زیانبار آن آمیخته شده است (۷). همچنین، مشاجرات، اعتراض‌ها و دوربین‌های تلویزیونی را نیز باید به این مداخلات اضافه کرد که خود موجب بروز استرس در بازیکنان خواهد شد که با افزایش این فشارهای روانی، به مرور فرد دچار نارضایتی از موقعیت و فرسودگی می شود (۸). مطالعات اخیر نشان داده‌اند که فرسودگی یکی از مشکلات اساسی در ورزش به حساب می¬آید و کاهش حس انجام عملکرد یکی از ابعاد فرسودگی می باشد و بیشتر در افرادی اتفاق می افتد که محرک‌های استرسزای زیادی را تجربه می کنند (۶). از آنجائیکه ورزشکاران ساعات زیادی را صرف فعالیت-های ورزشی می‌کنند که مستلزم انرژی زیاد جسمانی و روانی است که این خود استرس زیادی را بر آنها تحمیل می‌کند و بر میزان فرسودگی ورزشکاران می افزاید (۹) و این استرس زمانی که ورزشکاران مطابق انتظارات خود عمل نمی‌کنند بیشتر خواهد بود. عدم تعادل بین نیازمندی‌ها و منابعی که برای تأمین آن‌ها مورد نیاز است، در دراز مدت منجر ایجاد تنیدگی شده و از این راه باعث بروز فرسودگی خواهد شد (۱۰) و وقتی فرد دچار فرسودگی می‌گردد، تعهد وی به تدریج کاهش می‌یابد. با این وجود، یکی از متغیرهای روانشناسی که ممکن است بر فرسودگی بازیکنان فوتبال اثرگذار باشد، کمال‌گرایی است و رسیدن به حد بالای کمال برای کسب عملکرد آرمانی، از جمله اهدافی است که بازیکنان فوتبال آن را طلب می‌کنند تا به واسطه آن،

*مسئول مقاله: دکتر سیاوش خداپرست سرشکه
آدرس: گیلان،لاهیجان، دانشگاه آزاد اسلامی واحد لاهیجان تلفن:۰۹۱۱۱۴۳۴۷۲۸-۹۸ +
E-mail:s.khodaparast@yahoo.com

[Downloaded from cjhaa.mubabol.ac.ir on 2026-11-19]

[DOI: 10.22088/cjhaa.4.2.10]

احساس رضایت کنند و اعتماد به نفس خود را بالا ببرند؛ در نتیجه تلاش زیادی در رقابت‌ها انجام می‌دهند تا به حد بالای کمال برسند (۱۱). به گونه‌ای که، بعضی مواقع با قرار دادن معیارهای خیلی بالا و توجه بیش از حد به اشتباهات، ممکن است سبک کمالگرایی بازیکن، منفی شود و در سبک کمالگرایی منفی، انگیزش زیاد موجب می‌شود بازیکن فعالیت‌های زیادی را در زمان طولانی و با استراحت کم انجام دهد (۱۲) که در چنین شرایطی معمولاً فرسودگی اتفاق می افتد. کمالگرایی منفی، نگرانی‌های حاصل از تحقق نیافتن معیارهای کمالگرایانه را در فرد افزایش داده و این شرایط نگران کننده موجب می‌شود فرد احساس درماندگی کند و در نتیجه نتواند از راهبردهای مقابله‌ای کارآمد استفاده کند (۱۱) و پیامدهای کمال‌گرایی منفی در چارچوب ناهماهنگی‌های شناختی عاطفی مانند خودسرزنش‌گری و درماندگی بروز می‌کند (۱۳).

در سال‌های اخیر، اکثر تحقیقات روانشناسی ورزش، به دنبال تعیین متغیرهایی هستند که در عملکردهای ورزشی سهمی عمده داشته باشند؛ در همین راستا، برای رسیدن به موفقیت‌های ورزشی، لازم است ورزشکار در یک وضعیت بهینه قرار داشته باشد (۱۴). با این حال، نقش برخی از این متغیرهای روانی همچون کمال‌گرایی، انگیزش، اضطراب، استرس و فرسودگی در این زمینه مورد توجه قرار گرفته است که این متغیرها ممکن است تأثیر بسزایی بر روی بازیکنان فوتبال داشته باشند (۱۵). مطالعات حاکی از آنند که کمال گرایی نابهنجار و عدم توانایی در مدیریت درست و اضطراب رقابتی به افزایش فرسودگی شغلی و کناره-گیری ورزشکاران از ورزش منجر می‌گردد (۸).

در این راستا، در پژوهشی که توسط Cresswell و Eklund (۲۰۰۵) انجام شد، مشخص گردید که ورزشکاران نخبه، دارای فرسودگی بالایی هستند که این امر سبب می‌شود ورزشکار لذت بسیار کمی از شرکت در ورزش ببرد و از مشارکت در فعالیت‌های ورزشی کناره‌گیری کند (۱۶). در بررسی شواهد پژوهشی می توان به چند تحقیقات در ارتباط با متغیرهای تحقیق حاضر اشاره کرد؛ حسینی و همکاران (۱۳۹۴) در پژوهش خود با عنوان نقش تعدیل‌کنندهٔ بیش‌تمرینی ادراک‌شده بر رابطهٔ کمال‌گرایی با خستگی و فرسودگی ورزشی در ورزشکاران حرفه‌ای نشان دادند که بین کمال‌گرایی مثبت با خستگی و فرسودگی ورزشی در ورزشکاران حرفه‌ای رابطهٔ منفی و معنی‌دار، بین کمال‌گرایی منفی با خستگی و فرسودگی ورزشی رابطهٔ مثبت و معنی داری و رابطهٔ مثبت و معنی داری نیز بین بیش‌تمرینی ادراک‌شده با خستگی ورزشی و فرسودگی ورزشی در ورزشکاران حرفه‌ای وجود دارد (۱۷). تافیان و همکاران (۱۳۹۴) پژوهشی با عنوان ارتباط تحلیل رفتگی با خودکارآمدی مربیان رشته‌های گروهی (بسکتبال، والیبال، فوتسال) و مربیان در رشته‌های انفرادی (تکواندو، ووشو و کاراته) انجام دادند؛ نتایج نشان داد در رشته‌های گروهی تنها بین تحلیل رفتگی مربیان بسکتبال با دو رشته دیگر تفاوت معنی داری وجود دارد و نتایج در مربیان رشته‌های انفرادی نشان داد، اختلاف معنی‌داری میان مؤلفه‌های تحلیل رفتگی وجود ندارد (۱۸).

علم و همکاران (۱۳۹۵) پژوهشی با عنوان ارتباط کمال‌گرایی با اضطراب رقابتی و فرسودگی ورزشی در تکواندوکاران مرد لیگ برتر جمهوری اسلامی ایران انجام دادند؛ نتایج نشان داد که بین کمال‌گرایی منفی با اضطراب رقابتی و فرسودگی ورزشی تکواندوکاران مرد لیگ برتر رابطه مثبت و معنی‌داری وجود دارد و کمال‌گرایی منفی بر فرسودگی اثر مثبت غیر مستقیم دارد (۱۹). Hill و همکاران (۲۰۱۰) در پژوهش خود با عنوان کمال‌گرایی و فرسودگی ورزشی ورزشکاران، بر این باورند که کمال‌گرایی معطوف به خود و کمال‌گرایی معطوف به جامعه تأثیر معنی‌داری بر فرسودگی ورزشکاران داشته است و ابعاد کمال‌گرایی مذکور با تأثیرگذاری بر پذیرش خود بصورت غیر مستقیم بر فرسودگی ورزشی تأثیرگذار بوده است (۲۰). Madigan و همکاران (۲۰۱۵) در پژوهش خود با عنوان رابطه بین کمال‌گرایی و فرسودگی ورزشی ورزشکاران دریافتند که کمال-گرایی تأثیر معنی‌داری بر فرسودگی ورزشی ورزشکاران مورد مطالعه داشته است (۲۱).

در ورزش فوتبال فاکتورهای موفقیت، متفاوت است و مسلماً تعداد کمی از باشگاه‌های فوتبال وجود دارند که به مسائل روانشناختی اهمیت قائل شوند؛ به نظر می رسد درک بهتر از ابعاد مولفه‌های کمال‌گرایی باعث خواهد شد تا خودکارآمدی ورزشکاران افزایش یابد و از سوی دیگر نیز، بتوانند بر بسیاری از مشکلات در میادین ورزشی غلبه کنند. بنابراین، با توجه به پژوهش های محدود در زمینه کمال‌گرایی در ورزش و مکانیزم های مقابله با استرس و فرسودگی ورزشکاران، تحقیق حاضر به بررسی نقش ابعاد کمال‌گرایی در راهبردهای مقابله با استرس و فرسودگی ورزشی فوتبالیست‌های جوان پرداخت.

مواد و روش‌ها

تحقیق حاضر از نظر روش اجرا توصیفی و از نوع همبستگی است. جامعه آماری پژوهش حاضر را کلیه بازیکنان فوتبال جوان کشور تشکیل دادند که بر اساس آمار ۲۴۵۳۵ نفر مشغول به فعالیت هستند و با قرار گرفتن رقم مذکور در فرمول کوکران حجم نمونه ۳۷۸ نفر برای بازیکنان فوتبال محاسبه گردید. معیار ورود در این تحقیق بازیکنان جوانی بودند که حداقل در یکی از لیگ‌های فوتبال کشوری بازی می‌کردند. در ادامه با توجه به حجم ورزشکاران، با استفاده از روش سهمیه‌ای به تفکیک تیم های مختلف، حجم نمونه پژوهش تعیین گردید و در مرحله بعد با استفاده از روش نمونه گیری غیرتصادفی هدفدار بازیکنان فوتبال از میان تیم های جوانان مختلف انتخاب گردیدند. اگر هر بازیکنی در لیگ جوانان کشور دچار مصدومیت قابل توجه‌ای شده بود که قادر به ادامه حضور در تیم نبود، از نمونه مورد نظر خارج میشد.

از سه پرسشنامه جهت گردآوری اطلاعات در این تحقیق استفاده شد. پرسشنامه فرسودگی ورزشی توسط raedeke & smith در سال ۲۰۰۱ ساخته شده است که شامل ۱۵ گویه و سه مؤلفه (خستگی هیجانی و بدنی در ورزش، کاهش احساس موفقیت در ورزش، کاهش ارزش ورزش کردن) می‌باشد. ضریب پایایی مقیاس در پژوهش حاجلو و همکاران با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ بین ۰/۷۵ الی ۰/۸۵ درصد گزارش گردید که پایایی مطلوب را نشان می‌دهد. مقیاس کمال گرایی مثبت و منفی توسط Terry Short و همکاران (۱۹۹۵) برای سنجش سطوح مختلف کمال گرایی مثبت و منفی طراحی گردید. این مقیاس یک آزمون ۴۰ سوالی که ۲۰ ماده کمال گرایی مثبت و ۲۰ ماده کمال گرایی منفی را می‌سنجد. فرم فارسی مقیاس با ضرایب آلفای کرونباخ ۰/۹۰ الی ۰/۸۰ برای کل آزمودنی‌ها، ۰/۹۱ و ۰/۸۸ برای دانشجویان دختر و پسر هنجاریابی گردیده است.

مقیاس راهبردهای مقابله با استرس، این پرسشنامه را Lazarus & Folkman (۱۹۸۴) تهیه کرده‌اند و ۶۶ ماده دارد که هشت مقیاس را در بر

[Downloaded from cjhaa.mubabol.ac.ir on 2026-11-19]
[DOI: 10.22088/cjhaa.4.2.10]

گرفته که در دو خوشه راهبردهای مقابله‌ای مسأله مدار و هیجان مدار طبقه بندی می‌شوند؛ تحلیل عاملی مؤلفه‌های این پرسشنامه نشان داده است که همه مقیاس‌های این آزمون، در دو خوشه اصلی روش‌های رویارویی هیجان محور (مقابله رویارویی، دوری جویی، خویشتن داری و گریز-اجتناب) و مسأله محور (جستجوی حمایت اجتماعی، مسؤولیت پذیری، حل مدبرانه مسأله، و باز برآورد مثبت) قرار می‌گیرند. ضریب اعتبار کل آزمون برای این پرسشنامه را برابر ۰/۸۴ به دست آمده است. تمامی موارد پژوهشی مندرج در این تحقیق بر اساس رضایت شخصی بازیکنان فوتبال بود و شخصا با میل و اراده خودشان پرسشنامه¬های مزبور را تکمیل کردند. از روش های آمار توصیفی جهت طبقه بندی نمرات خام، طراحی جدول توزیع فراوانی و محاسبه شاخص‌های پراکندگی نظیر میانگین و انحراف معیار استفاده شد. برای بررسی نرمال بودن داده ها از آزمون کولموگروف-اسمیرنوف استفاده شد و از آزمون های ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون خطی جهت آزمون فرضیه‌ها استفاده شد و کلیه عملیات آماری با استفاده از نرمافزار spss نسخه ۲۴ انجام گرفته است.

یافته‌ها

همانطور که در جدول ۱ ملاحظه می‌گردد، ۱۰/۰درصد از پاسخگویان در لیگ برتر جوانان، ۳۸/۹ درصد در گروه اول جوانان، ۶/۶ درصد در لیگ گروه دوم، ۲۴/۳ درصد در لیگ دسته سوم، ۲۰/۱ درصد در لیگ گیلان مشغول به فعالیت بوده‌اند.

جدول ۱. لیگ‌های فوتبال جوانان کشور

لیگ ها	فراوانی	درصد	درصد معتبر
لیگ برتر جوانان	۳۸	۱۰/۰	۱۰/۰
گروه اول جوانان	۱۴۷	۳۸/۹	۳۸/۹
گروه دوم جوانان	۲۵	۶/۷	۶/۷
گروه سوم جوانان	۹۲	۲۴/۳	۲۴/۳
لیگ گیلان	۷۶	۲۰/۱	۲۰/۱
کل	۳۷۸	۱۰۰	۱۰۰

شاخص‌های گرایش به مرکز و پراکندگی بعد فرسودگی ورزشی نشان داد، بعد خستگی هیجانی و بدنی ۱۳/۵۵؛ کاهش احساس موفقیت ۱۳/۵۴، کاهش ارزش ۱۳/۵۶ و فرسودگی ورزشی کل ۴۰/۶۵ و شاخص‌های گرایش به مرکز و پراکندگی بعد کمال گرایی نشان می‌دهد، بعد کمال گرایی مثبت ۵۳/۹۲ و کمال گرایی منفی ۴۶/۰۵ و شاخص‌های گرایش به مرکز و پراکندگی بعد راهبرد حل مساله نشان می‌دهد، بعد جستجوی حمایت اجتماعی ۹/۲۴؛ مسئولیت پذیری ۶/۳۷؛ مساله‌گشایی برنامه‌ریزی شده ۷/۹۱؛ ارزیابی مجدد مثبت ۱۱/۰۶ و راهبرد مساله مدار کل ۳۴/۶۰ و شاخص‌های گرایش به مرکز و پراکندگی بعد راهبرد هیجانی نشان می‌دهد، بعد مقابله مستقیم ۱۰/۱۴؛ دوری گزینی ۸/۷۹؛ گریز-اجتناب ۱۲/۶۶؛ خویشتن داری ۹/۵۳ و راهبرد هیجانی کل ۴۱/۱۲ گزارش گردیده است. همانطور که در جدول ۲ زیر ضرایب همبستگی نشان می‌دهد، بین کمال گرایی مثبت با فرسودگی ورزشی بازیکنان فوتبال (ضریب همبستگی: ۰/۶۲۲-) همبستگی معنی‌دار و معکوسی وجود دارد.

جدول ۲. ضرایب همبستگی کمال گرایی مثبت و فرسودگی ورزشی

متغیرها	کمال گرایی مثبت	فرسودگی ورزشی
کمال گرایی مثبت	۱,۰۰۰	۰
فرسودگی ورزشی	-۶۲۲**	۱,۰۰۰

همانطور که در جدول ۳ ضرایب همبستگی نشان می‌دهد، بین کمال‌گرایی منفی با فرسودگی ورزشی بازیکنان فوتبال (ضریب همبستگی: ۰/۵۵۵) همبستگی معنی‌دار و مثبتی وجود دارد. به عبارتی دیگر، با بالارفتن کمال‌گرایی منفی بر میزان فرسودگی ورزشی بازیکنان فوتبال افزوده می‌شود و بالعکس با پایین آمدن کمال گرایی منفی از میزان فرسودگی ورزشی پاسخگویان کاسته می‌شود.

جدول۳: ضرایب همبستگی کمال گرایی منفی و فرسودگی ورزشی

متغیرها	کمال گرایی مثبت	فرسودگی ورزشی
کمال گرایی منفی	۱/۰۰۰	۰
فرسودگی ورزشی	۰/۵۵۵**	۱/۰۰۰

در جدول ۴ همانطور که ضرایب همبستگی نشان می‌دهد، بین راهبردهای هیجان مدار با فرسودگی ورزشی بازیکنان فوتبال همبستگی معنی‌دار و مثبتی وجود دارد. به عبارتی دیگر، با بالا رفتن کمال گرایی مثبت از میزان فرسودگی ورزشی بازیکنان فوتبال کاسته می‌شود و بالعکس با پایین آمدن کمال گرایی مثبت بر میزان فرسودگی ورزشی پاسخگویان افزوده می‌شود و ارتباط معنی‌داری بین کمال گرایی مثبت و فرسودگی ورزشی بازیکنان فوتبال وجود دارد. به طور دقیق‌تر بین مقابله مستقیم (ضریب همبستگی: ۰/۲۷۹)، دوری گزینی (ضریب همبستگی: ۰/۳۰۹)، گزیر-اجتناب (ضریب همبستگی: ۰/۳۴۸)، خویشتن داری (ضریب همبستگی: ۰/۳۴۰) و راهبرد هیجان مدار کل (ضریب همبستگی: ۰/۴۰۱) با فرسودگی ورزشی همبستگی معنی‌دار و مستقیم وجود دارد و با بالا رفتن راهبردهای هیجان مدار بر میزان فرسودگی ورزشی بازیکنان فوتبال افزوده میشود و بالعکس با پایین آمدن راهبردهای هیجان مدار از میزان فرسودگی ورزشی پاسخگویان کاسته می‌شود.

[Downloaded from cjhaa.mubabol.ac.ir on 2026-11-19]
[DOI: 10.22088/cjhaa.4.2.10]

جدول ۴. ضرایب همبستگی راهبردهای مقابله با استرس هیجان مدار و فرسودگی ورزشی

متغیرها	فرسودگی ورزشی	مقابله مستقیم	دوری گزینی	گریز–اجتناب	خویشتنداری	راهبرد هیجان مدار
فرسودگی ورزشی	۱/۰۰۰					
مقابله مستقیم	۰/۲۷۹**	۱,۰۰۰				
دوری گزینی	۰/۳۸۹**	۰/۴۷۷**	۱,۰۰۰			
گریز–اجتناب	۰/۳۴۸**	۰/۵۱۴**	۰/۵۲۳**	۱/۰۰۰		
خویشتنداری	۰/۳۴۰**	۰/۴۶۴**	۰/۴۷۲**	۰/۶۳۷**	۱/۰۰۰	
راهبرد هیجان مدار	۰/۱۴۸**	۰/۷۵۴**	۰/**	۰/۸۵۷**	۰/۸۰۸**	۱/۰۰۰

** سطح معناداری ۹۵ درصد؛ * سطح معناداری ۹۹ درصد

در جدول ۵ مدل رگرسیون همزمان نشان می‌دهد، ضریب تعیین مدل ۰/۵۵۹ (ضریب استاندارد: ۰/۵۵۵) گزارش گردیده است. به عبارت دیگر، آزمون رگرسیون نشان می‌دهد که مدل رگرسیون توانسته است، ۰/۵۶ درصد از واریانس فرسودگی ورزشی را پیش بینی نماید. سطح معنی‌داری آماره F کمتر از ۰/۰۵ می‌باشد و این بدان معنی است که تغییر نشان داده شده بوسیله مدل بر اثر اتفاق نیست، در ادامه ضرایب بتای گزارش شده حاکی از آنند که بهترین پیش بین فرسودگی ورزشی به ترتیب عبارتند از کمال‌گرایی مثبت (بتا: ۰/۴۱۲)، راهبرد مساله مدار (بتا: ۰/۳۰۶)، کمال گرایی منفی (بتا: ۰/۲۶۷) و راهبرد هیجان مدار (بتا: ۰/۱۱۴). در ادامه همان‌طور که ضرایب هم خطی (ضریب تحمل و ضریب واریانس تورم) نشان می‌دهند، فرض هم خطی متغیرهای مستقل نیز رد می‌گردند. کمال گرایی و راهبردهای مقابله با استرس پیش بین مناسب تغییرات فرسودگی ورزشی بازیکنان فوتبال هستند.

جدول۵: آزمون رگرسیون تأثیرگذاری کمال‌گرایی بر فرسودگی ورزشی

مدل	ضریبR	ضریب تعیین	ضریب تعیین استاندارد	درجه آزادی	میانگین مربعات	ضریبF	سطح معناداری
همزمان	۰/۷۴۸	۰/۵۵۹	۰/۵۵۵	۴	۶۲۷۰/۹۸	۱۱۸/۳۸	۰/۰۰۰

مدل	ضرایب غیر استاندارد		ضرایب استاندارد	T ضریب	سطح معناداری	ضرایب هم خطی	
	ضریبB	برآورد خطا	بتا			ضریب تحمل	واریانس تورم
مقدار عرض از مبداء	۵۴/۳۳۸	۲/۵۹۶		۱۸/۳۸۳	۰/۰۰۰		
کمال گرایی مثبت	۲۸۹/۰	۰/۰۲۹	-/۴۱۲	-۱۰/۰۲۰	۰/۰۰۰	۰/۶۹۹	۱/۴۳۰
کمال گرایی منفی	۰/۲۱۲	۰/۰۳۴	۰/۲۶۷	۶/۲۴۱	۰/۰۰۰	۰/۶۴۷	۱/۵۴۷

جدول۶: آزمون رگرسیون تأثیرگذاری راهبردهای مقابله با استرس بر فرسودگی ورزشی

مدل	ضریبR	ضریب تعیین	ضریب تعیین استاندارد	درجه آزادی	میانگین مربعات	ضریبF	سطح معناداری
همزمان	۰/۷۴۸	۰/۵۵۹	۰/۵۵۵	۴	۶۲۷۰/۹۸	۱۱۸/۳۸	۰/۰۰۰

مدل	ضرایب غیر استاندارد		ضرایب استاندارد	T ضریب	سطح معناداری	ضرایب هم خطی	
	ضریبB	برآورد خطا	بتا			ضریب تحمل	واریانس تورم
مقدار عرض از مبداء	۵۴/۳۳۸	۲/۹۵۶		۱۸/۳۸۳	۰/۰۰۰		
راهبرد مساله مدار	-/۳۱۳	۰/۰۳۶	-/۳۶۰	-۸۶/۷۹۶	۰/۰۰۰	۰/۹۷۷	۱/۰۲۴
راهبرد هیجان مدار	۰/۷۲	۰/۰۲۶	۰/۱۱۴	۲/۷۹۵	۰/۰۰۵	۰/۷۱۲	۱/۴۰۴

[Downloaded from cjhaa.mubabol.ac.ir on 2026-11-19]
[DOI: 10.22088/cjhaa.4.2.10]

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از تحقیق حاضر، ارتباط بین ابعاد کمال‌گرایی با راهبردهای مقابله با استرس و فرسودگی ورزشی فوتبالیست‌های جوان بود. نتایج این پژوهش نشان داد که، ارتباط معنی‌داری بین متغیرهای تحقیق حاضر وجود دارد. امروزه، لیگ-های معتبر در قاره های مختلف جهان، تنها مسابقه فوتبال برگزار نمی‌کنند، بلکه هر کدام از آنها دارای سرمایه‌های بالقوه‌ای هستند که میلیونها و بعضاً میلیاردها دلار در میان تشکیلات لیگ، باشگاه‌ها و فدراسیون‌ها رد و بدل می شود و هر کدام از لیگ‌های معتبر جهانی سعی می کنند استانداردهای خود را ارتقا ببخشند تا راه رو به رشد خود را به سمت حرفه ای شدن برای سال های آینده حفظ کنند (۲۲). همان‌طور که ضرایب همبستگی نشان داد، بین کمال‌گرایی مثبت با فرسودگی ورزشی بازیکنان فوتبال (ضریب همبستگی: ۰/۶۲۲-) همبستگی معنی‌دار و معکوسی وجود دارد. چنین یافته‌ای با نتایج تحقیقات جعفری و همکاران (۲۰۱۲)، حسینی و همکاران (۲۰۱۴)، علم و همکاران (۲۰۱۵)، Martinent و Ferrand (۲۰۰۷)، Hill و همکاران (۲۰۱۰) و Madigan و همکاران (۲۰۱۵) همسوست (۲۳و۲۱۰و۲۰و۱۹و ۱۷و۱۴). در تبیین چنین یافته‌ای می‌بایست اشاره نمود که آندسته از ورزشکارانی که از کمال گرایی مثبت برخوردار هستند، به دلیل توقعات منطقی متناسب با سطح عملکرد و توانایی ورزشی خود کمتر دچار فرسودگی ورزشی می‌گردند(۲۴).

کمال‌گرایی مثبت (بهنجار) در واقع نوعی سازوکار دفاعی والاگرایی رشد یافته است که به شیوهٔ سازش‌یافته، بهنجار و کارآمد عمل می‌کند و باعث موفقیت افراد می‌شود (۱۰) و در نتیجه استفاده بیشتر از این سبک کمال‌گرایی در بازیکنان فوتبال به دلیل ماهیت منطقی و واقع بینانه، کمتر بازیکنان فوتبال را به سمت فرسودگی ورزشی سوق می‌دهد. خروجی تحلیل های آماری در این پژوهش نشان می‌دهد بین کمال‌گرایی منفی با فرسودگی ورزشی بازیکنان فوتبال همبستگی معنی‌دار و مثبتی وجود دارد. به عبارتی دیگر، با بالا رفتن کمال گرایی منفی بر میزان فرسودگی ورزشی بازیکنان فوتبال افزوده می‌شود و بالعکس با پایین آمدن کمال گرایی منفی از میزان فرسودگی ورزشی پاسخگویان کاسته می‌شود. چنین یافته‌ای با نتایج تحقیقات تافیان و همکاران (۲۰۱۴)، حاجلو و همکاران (۲۰۱۵)، Harris و همکاران (۲۰۰۸)، Crockera (۲۰۱۳) و Rice و Dellwo (202)) همخوانی دارد (۲۸و۲۷و۲۶و۲۵و۱۸). در تبیین چنین یافته‌ای می‌بایست اشاره نمود که کمال گرایی منفی (نابهنجار) با سطوح بالای کوشش کمال گرایانه و نگرانی‌های سطح بالای کمال گرایانه مرتبط می‌باشند (۱۱). در حقیقت، تعمیم افراطی شکست‌ها، ارزیابی سخت گیرانه از خود و گرایش به تفکر همه یا هیچ، از ویژگی‌های مشخص کمال گرایان منفی است که آنها را با مشکلات عدیده‌ای همچون فرسودگی ورزشی روبرو می‌سازد (۲۴) و بازیکنانی که بر اساس ویژگی کمال گرایانهٔ خودشان، اهدافی سخت را برای خود انتخاب می‌کنند به بیش‌تمرینی وادار می‌شوند (۳۰). بیش تمرینی رفتاری نابهنجار است که می تواند یک عامل مهم در روند فرسودگی بازیکنان فوتبال باشد

همان‌طور که ضرایب همبستگی نشان داد، بین راهبردهای هیجان مدار با فرسودگی ورزشی ورزشکاران همبستگی معنی‌دار و مثبتی وجود دارد. به عبارتی دقیقتر بین مقابله مستقیم، دوری گزینی، گریز-اجتناب، خویشتنداری و راهبرد هیجان مدار کل با فرسودگی ورزشی همبستگی معنی‌دار و مستقیم وجود دارد. چنین یافته‌ای با نتایج تحقیقات Danielle و همکاران (۲۰۰۶)، Hanton و همکاران (۲۰۰۸)، Chen و همکاران (۲۰۰۸) و Khezerlou (2013) همسو می باشد (۳۲و ۲۹و۱۲و۹). یکی از علت های همسو بودن را می توان اثرپذیری مستقیم متغیر فرسودگی اشاره نمود که فرسودگی، نوعی پاسخ فرد به استرس‌های مزمن و مداوم است و در نتیجه فشار و استرس ناشی از تمرین، فضای رقابتی ورزش و مسابقات (۱۷)، می تواند بر میزان فرسودگی بازیکنان فوتبال اثر مستقیم داشته باشد که این وضعیت باعث اختلال در انسجام فکری و آشفتگی هیجانی می‌شود (۳) و فرسودگی ورزشی را افزایش می‌دهد (۱۹).

بدین مبنا از آنجائیکه ورزشکار در پاسخ به شرایط محیطی و اضطراب ناشی از تمرین و مسابقات بدرستی نمی‌تواند تنش‌های ورزشی را مدیریت نماید (۳۱) اضطراب ورزشی افزایش یافته (۳۳) و پیامد آن تضعیف راهبردهای هیجان مدار و افزایش فرسودگی بازیکنان فوتبال است. کمال گرایی و راهبردهای مقابله با استرس، مولفه های پیش بین مناسب برای تغییرات فرسودگی ورزشی بازیکنان فوتبال هستند. آزمون رگرسیون نشان داد که مدل رگرسیون توانسته است، ۰/۵۶ درصد از واریانس فرسودگی ورزشی بازیکنان فوتبال را پیش بینی نماید. ضرایب بتای گزارش شده حاکی از آنند که بهترین پیش بین فرسودگی ورزشی به ترتیب عبارتند از کمال گرایی مثبت، راهبرد مساله مدار، کمال گرایی منفی و راهبرد هیجان مدار. چنین یافته‌ای با نتایج تحقیقات Swider و Zimmerman (۲۰۱۰)، Chu و همکاران (۲۰۰۹) و Rice و Dellwo (۲۰۰۲) همخوانی دارد (۳۵و۳۴و۲۸). با افزایش راهبردهای مساله مدار، ورزشکار بهتر می‌تواند منبع استرس را شناخته و منبع کنترل استرس را بهتر شناسایی نموده و در حالت کلی راحت می‌توانند تنش و استرس‌های ورزشی را مدیریت نمایند (۲۰) در طرف دیگر، با افزایش راهبرد هیجان مدار به دلیل اینکه استرس با اجتناب و انفعال از جانب ورزشکار همراه است، فرسودگی ورزشی افزایش می‌یابد (۲۳)در ابعادی دیگر، آن دسته از ورزشکارانی که از کمال گرایی مثبت استفاده می‌کنند، بدلیل اینکه هدف گذاری و انتظارات آنها در قیاس با افرادی با کمال گرای منفی منطقی‌تر و واقع بینانه تر است، از نظر روانی فشار کمتری را تحمل نموده (۲۷) و برآیند آن کاهش فرسودگی در بازیکنان فوتبالی است که از نظر کمال گرایی در موقعیت بهنجار قرار دارند (۲۵).

به طور کلی، با توجه به ارتباط بین کمال‌گرایی و فرسودگی ورزشی بازیکنان فوتبال، پیشنهاد می‌گردد با ایجاد مداخله شناختی- رفتاری و ضمن کاهش کمال-گرایی منفی و افزایش کمال‌گرایی مثبت، می توان از میزان فرسودگی ورزشی بازیکنان فوتبال کاست و همچنین، با به کارگیری رویکردهای راهبردی مقابله با استرس، ضمن کاهش راهبرد هیجان مدار و افزایش راهبرد مساله مدار، از میزان فرسودگی ورزشی بازیکنان فوتبال کم کرد.

تقدیر و تشکر

بدینوسیله نویسندگان این مقاله بر خود لازم می‌دانند از کلیه بازیکنان فوتبال که در این پژوهش همکاری داشتند، قدردانی نمایند. شایان ذکر است که هیچ‌گونه تعارض منافعی از نویسندگان این تحقیق گزارش نشده است.

[Downloaded from cjhaa.mubabol.ac.ir on 2026-11-19]

[DOI: 10.22088/cjhaa.4.2.10]

Relationship between perfectionism with stress and athletic burnout

S. Khodaparast Sareshkeh (PhD) [*1], V.Bakhshalipour (MSc) [2]

1. Department of Physical Education and Sport Science, Lahijan Branch, Islamic Azad University, Guilan, Lahijan, Iran., I.R.Iran
2.Sama technical and vocational training college, Islamic Azad University, Lahijan Branch, Siyahkal, Iran., I.R.Iran

Biannual Journal of Caspian Health and Aging; 4(2); 10-17.
Received: Oct 29th 2019, Revised: Dec 17th 2019, Accepted: Dec 18th 2019.

ABSTRACT

BACKGROUND AND OBJECTIVE: Retirement in sports has always caused many psychological problems for athletes and has had detrimental effects on their health. Given the importance of subject and role of psychological components, the aim of this study was to investigate the relationship between perfectionism with stress and athletic burnout.

METHODS: The statistical population of this descriptive-correlational study included all young national footballers. The sample size was 378 ones, selected using a quota sampling method. Data were collected through questionnaires of coping strategies for stress, perfectionism and athletic burnout. Kolmogorov-Smirnov tests, Pearson correlation coefficient and linear regression were applied to test the hypotheses. All data were analyzed using SPSS 24.

FINDINGS: The findings showed that there was a significant correlation between athletic burnout with positive perfectionism (- 0.622), negative perfectionism (0.555), problem-oriented strategy (-0.358) and emotion-oriented strategy (0.401). Totally, 56% of the variance in athletic burnout could be predicted via positive perfectionism (beta: 0.412), problem-oriented strategy (beta: 0.306), negative perfectionism (beta: 0.267) and emotion-oriented strategy (beta: 0.114).

CONCLUSION: Based on the findings of this study, planning to develop coaches' awareness of coaching behaviors and to increase optimal, psychological and better performance of athletes, it seems necessary to use psychological variables such as perfectionism, stress and athletic burnout.

KEY WORDS: *Stress, Coping strategies, Perfectionism.*

Please cite this article as follows:

Khodaparast Sareshkeh S, Bakhshalipour V. Relationship between perfectionism with stress and athletic burnout. Cjhaa 2019-2020; 4(2):10-17.

***Corresponding author: siavash Khodaparast Sareshkeh (PhD)**
Address: Guilan, Lahijan, Islamic Azad University of Lahijan Branch, I.R.Iran
Tel: +98 -9111434728
E-mail: s.khodaparast@yahoo.com

[Downloaded from cjhaa.mubabol.ac.ir on 2026-11-19]

[DOI: 10.22088/cjhaa.4.2.10]

References

1.Voight M. Sources of Stress and Coping strategies of US Soccer Officials. Stress & Health. 2009; 25:91–100.

2.Childs J, Stoeber J. Do you want me to be perfect? Two longitudinal studies on socially prescribed perfectionism, stress and burnout in the workplace. Work & Stress.2012; 26(4):347-64.

3.De Castella K, Byrne D., Covington M. Unmotivated or Motivated to Fail?A Cross-Cultural Study of Achievement Motivation, Fear of Failure, and Student Disengagement.Journal of Educational Psychology.2013;79:62-6.

4.Lambert VA, Lambert C, Ito M. Workplace stressors, ways of coping and demographic characteristics as predictors of physical and mental health of Japanese hospital nurses. Int J Nurs Stud. 2010;41:85–97.

5.Hass D J, Kocher M G, Sutter M. Mersuing Efficieney of German Football Teams by Data Envelopment Analysis. Journal CEJOR.2008; 12:251-68.

6.Monacis L, Omar E, Maria s. Self-determined Motivation, Sportspersonship, and Sport Orientation: a Mediational Analysis. Procedia Soc Behav Sci. 2013; 89 461 –67.

7.Schaufeli, WB, Leiter, MP, Maslach C. Burnout: 35 years of research and practice. J Career Development International.2009; 14: 204-20.

8.Mirjamali E, Ramzaninezhad, R, Rahmaninia F, Reihani M. A Study of Sources of Stress in International and National Referees of Soccer, Volleyball, Basketball and Handball in Iran. W Journal of Sport Sciences. 2012; 6(4):347-54. [In Persian]

9.Chen H, Chen M Y, Kee Y H, Tsai, Y. M. Relation of perfectionism with athletes' burnout: future examination 1, 2, 3. J Perceptual and motor skills.2008; 106(3):811-20.

10.Raedeke T D, Smith A L. Development and preliminary validation of an athlete burnout measure. J of S&E Psych.2001;23, 281–306.

11.Flett G L, Hewitt P L. The perils of perfectionism in sports and exercise. Current direct psych science.2005;14(1): 14-18.

12.Hanton S, Neil R, Mellalieu, S D, Fletcher D. Competitive experience and performance status: An investigation into multidimensional anxiety and coping. European Journal of Sport Science.2008;8(3):143-52.

13.Volker R. Burnout, Coping and job satisfaction in service staff treating Opioid addicts from Athens to Zurich. Stress & Health. 2010; 26(3): 149–59.

14.Jafari A, Pakdaman Sh, Fath Abadi, G, Mousavi S. The relationship between perfectionism and strategies for combating stress with exhaustion in soccer players. J motor behavior. 2012; 11:147-62. [In Persian]

15.Garcia-Mas A, Palou P, Gili M, Ponseti X, Borras P, Vidal J, Sousa C. Commitment, enjoyment and motivation in young soccer competitive players. The Spanish journal of psychology.2010; 13(2):609-16.

16.Cresswell SL, Eklund RC. Changes in athlete burnout and motivation over a 12-week league tournament. journal MSSE .2005;37:1957–66.

17.Hosseini S, Besharat M, Jahed H. The role of moderator of perceived barrenness on perfectionism with fatigue and burnout in professional athletes. Sports Psych Stud. 2014;4 (13):137-54. [In Persian]

18.Tafian S, Moradi, M, Shams A. Correlation between Degeneration and self-efficacy of the coaches of the Premier League Selected Fields. Sports Psych Stud. 2014;14: 98-79. [In Persian]

19.Alam Sh, Rafiei S, Kashizadeh M. Relationship of Perfectionism with Competitive Anxiety and Job Burnout in Man's Taekwondo Men's Premier League. Sports Psych Stud. 2015;15:78-65. [In Persian]

20.Hill A P, Hall H K, Appleton P R. Perfectionism and athlete burnout in junior elite athletes: The mediating role of coping tendencies. Anxiety, Stress, & Coping. 2010; 23(4):415-30.

21.Madigan J, Stoeber J, Passfield L. Perfectionism and burnout in junior athletes: A three-month longitudinal study. Journal Spo Exer Psych.2015;37(3): 305-15.

[Downloaded from cjhaa.mubabol.ac.ir on 2026-11-19]

[DOI: 10.22088/cjhaa.4.2.10]

22.Conlin M, Orsini J, Tang C. The Effect of an Agent's Expertise on National Football League Contract Structure. Econom Lette journal. 2013; 121: 275-81.

23.Martinent G, Ferrand C. A cluster analysis of precompetitive anxiety: Relationship with perfectionism and trait anxiety. J Person individ differ. 2007; 43(7):1676-86.

24.Stoeber J, Kempe T, Keogh E. J. Facets of self-oriented and socially prescribed perfectionism and feelings of pride, shame, and guilt following success and failure. J Person individ differ.2008; 4(7:506-16.

25.Hajlu N, Sobhi Gharamalki, N, Babaei K, Sadeghi H. Psychometric Properties of the Persian Version of the Burnout Questionnaire. Sports Psychology Studies.2015;15:51-64. [Persian]

26.Harris PW, Pepper CM, Maack DJ. The relationship between maladaptive perfectionism and depressive symptoms: The mediating role of rumination. . J Person individ differ. 2008;44(1);150-60.

27.Crockera PR, Gaudreaub P, Mosewich A D, Kljajicb K. Perfectionism and the stress process in intercollegiate athletes: Examining the 2 × 2 model of perfectionism in sport competition. International J Sport Psych. 2013;1-3.

28.Rice K G, Dellwo JP. Perfectionism and self-development: Implications for college adjustment. J counseling & development. 2002; 80(2):188-96.

29.Danielle S, Dana L, Neil A, Stan W, Nancy H. A mediated of perfectionism, affect, and physical health. J Res Psych. 2006; 40:482-500.

30.Stoeber J, Harris RA, Moon PS. Perfectionism and the experience of pride, shame, and guilt: Comparing healthy perfectionists, unhealthy perfectionists, and non-perfectionists. . J Person individ differ. 2007;43(1):131-41.

31.Nikolaos N. An examination of a burnout model in basketball coaches. JPES.2012;12(2): 171–79.

32.Khezerlou E. Teacher selfefficacy as a predictor of job burnout among Iranian and Turkish teachers. J Proc Social Behavl Scien. 2013;70(1): 1186-94.

33.Capri B, Osman MO, Ozkurt B, Karakus F. General selfefficacy beliefs, life satisfaction and burnout of university students. J Proc Social Behavl Scien. 2012; 47(1): 968 –73.

34.Swider B W, Zimmerman R D. Born to burnout: A metaanalytic path model of personality, job burnout, and work outcomes. J Vocational Behavior. 2010;76(3): 487- 506.

35.Chu Yu M, Lin CC, Hsu SY.Stressors and burnout: the role of employee assistance programs and self-efficacy. J Soci Behav Pers. 2009; 37(3): 365-78.

[Downloaded from cjhaa.mubabol.ac.ir on 2026-11-19]

[DOI: 10.22088/cjhaa.4.2.10]