

ارتباط بین کمال گرایی 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 به وجود 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 کمال گرایی 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 ۳۷۸ نفر به روش نمونه‌گیری سهیمه-ای به عنوان حجم نمونه پژوهش انتخاب شدند. جهت جمع‌آوری اطلاعات مورد نیاز از پرسشنامه‌های راهبردهای مقابله با استرس، کمال گرایی و فرسودگی ورزشی استفاده گردید. از آزمون‌های کولموگوروف-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 کمال گرایی 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 کمال گرایی، استرس و فرسودگی ورزشی ضروری به نظر می‌رسد.

واژه‌های کلیدی: استرس، راهبردهای مقابله، کمال گرایی.

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 ورزش‌های بسیار پر استرس در دنیا، فوتبال می‌باشد و حرفه 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 می‌شود و بی‌شک در میان ورزش‌های پر برخورد، فوتبال هیجان انگیزترین رشته ورزشی در جهان محسوب می‌شود که بروز این حساسیت، نگرش بازیکنان این ورزش را بسیار استرس‌زا می‌کند (۳). به‌طوری‌که، تداوم استرس که بیانگر واکنش‌های فیزیکی-شیمیایی، ذهنی و عاطفی بدن در مقابل رویدادها و موقعیت‌های حساس است، موجب به وجود آمدن یک تداخل در روند عمومی فرد می‌شود 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 می‌گذارد (۲) و به مرور سندرومی به نام تحلیل رفتگی به وجود می‌آید. 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 می‌شوند 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 می‌شود (۸). مطالعات اخیر نشان داده‌اند که فرسودگی یکی از مشکلات اساسی در ورزش به حساب می‌آید و کاهش حس انجام عملکرد یکی از ابعاد فرسودگی می‌باشد و بیشتر در افرادی اتفاق می‌افتد که محرک‌های استرس‌زای زیادی را تجربه می‌کنند (۶). از آنجائیکه ورزشکاران ساعات زیادی را صرف فعالیت‌های 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 می‌افزاید (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، کمال گرایی 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: ۹۸-۹۱۱۱۴۳۴۷۲۸

ورزشکاران، بر این باورند که کمال گرایی معطوف به خود و کمال گرایی معطوف به جامعه تأثیر معنی داری بر فرسودگی ورزشکاران داشته است و ابعاد کمال گرایی 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 کمال گرایی و فرسودگی ورزشی ورزشکاران دریافته اند که کمال گرایی تأثیر معنی داری بر فرسودگی ورزشی ورزشکاران مورد مطالعه داشته است (۲۱).

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

مواد و روش ها

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 لیگ های فوتبال کشوری بازی می کردند. در ادامه با توجه به حجم ورزشکاران، با استفاده از روش سهمیه ای به تفکیک تیم های مختلف، حجم نمونه پژوهش تعیین گردید و در مرحله بعد با استفاده از روش نمونه گیری غیر تصادفی هدفدار بازیکنان فوتبال از میان تیم های جوانان مختلف انتخاب گردیدند. اگر هر بازیکنی در لیگ جوانان کشور دچار مصدومیت قابل توجهی 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) می باشد. 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 می دهد. 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 می سنجد. فرم فارسی مقیاس با ضرایب آلفای کرونباخ ۰/۹۰ الی ۰/۸۰ برای کل آزمودنی ها، 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 کرده اند و ۶۶ ماده دارد که هشت مقیاس را در بر

احساس رضایت کنند و اعتماد به نفس خود را بالا ببرند؛ در نتیجه تلاش زیادی در رقابت ها انجام می دهند تا به حد بالای کمال برسند (۱۱). به گونه ای که، بعضی مواقع با قرار دادن معیارهای خیلی بالا و توجه بیش از حد به اشتباهات، ممکن است سبک کمال گرایی بازیکن، منفی شود و در سبک کمال گرایی منفی، انگیزش زیاد موجب می شود بازیکن فعالیت های زیادی را در زمان طولانی و با استراحت کم انجام دهد (۱۲) که در چنین شرایطی معمولاً فرسودگی اتفاق می افتد. کمال گرایی منفی، نگرانی های حاصل از تحقق نیافتن معیارهای کمال گرایی را در فرد افزایش داده و این شرایط نگران کننده موجب می شود فرد احساس درماندگی کند و در نتیجه نتواند از راهبردهای مقابله ای کارآمد استفاده کند (۱۱) و پیامدهای کمال گرایی منفی در چارچوب ناهماهنگی های شناختی عاطفی مانند خودسرزنش گری و درماندگی بروز می کند (۱۳).

در سال های اخیر، اکثر تحقیقات روانشناسی ورزش، به دنبال تعیین متغیرهایی هستند که در عملکردهای ورزشی سهمی عمده داشته باشند؛ در همین راستا، برای رسیدن به موفقیت های ورزشی، لازم است ورزشکار در یک وضعیت بهینه قرار داشته باشد (۱۴). با این حال، نقش برخی از این متغیرهای روانی همچون کمال گرایی، 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 ناهنجار و عدم توانایی در مدیریت درست و اضطراب رقابتی به افزایش فرسودگی شغلی و کناره گیری ورزشکاران از ورزش منجر می گردد (۸).

در این راستا، در پژوهشی که توسط Eklund و Cresswell (۲۰۰۵) انجام شد، مشخص گردید که ورزشکاران نخبه، دارای فرسودگی بالایی هستند که این امر سبب می شود ورزشکار لذت بسیار کمی از شرکت در ورزش ببرد و از مشارکت در فعالیت های ورزشی کناره گیری 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 تعدیل کننده پیش تمرینی ادراک شده بر رابطه کمال گرایی با خستگی و فرسودگی ورزشی در ورزشکاران حرفه ای نشان دادند که بین کمال گرایی مثبت با خستگی و فرسودگی ورزشی در ورزشکاران حرفه ای رابطه منفی و معنی دار، بین کمال گرایی منفی با خستگی و فرسودگی ورزشی رابطه مثبت و معنی داری و رابطه مثبت و معنی داری نیز بین پیش تمرینی ادراک شده با خستگی ورزشی و فرسودگی ورزشی در ورزشکاران حرفه ای وجود دارد (۱۷). تافیان و همکاران (۱۳۹۴) پژوهشی با عنوان ارتباط تحلیل رفتگی با خودکارآمدی مربیان رشته های گروهی (بسکتبال، والیبال، فوتسال) و مربیان در رشته های انفرادی (تکواندو، ووشو و کاراته) انجام دادند؛ نتایج نشان داد در رشته های گروهی تنها بین تحلیل رفتگی مربیان بسکتبال با دو رشته دیگر تفاوت معنی داری وجود دارد و نتایج در مربیان رشته های انفرادی نشان داد، اختلاف معنی داری میان مؤلفه های تحلیل رفتگی وجود ندارد (۱۸).

علم و همکاران (۱۳۹۵) پژوهشی با عنوان ارتباط کمال گرایی با اضطراب رقابتی و فرسودگی ورزشی در تکواندوکاران مرد لیگ برتر جمهوری اسلامی ایران انجام دادند؛ نتایج نشان داد که بین کمال گرایی منفی با اضطراب رقابتی و فرسودگی ورزشی تکواندوکاران مرد لیگ برتر رابطه مثبت و معنی داری وجود دارد و کمال گرایی منفی بر فرسودگی اثر مثبت غیر مستقیم دارد (۱۹). Hill و همکاران (۲۰۱۰) در پژوهش خود با عنوان کمال گرایی و فرسودگی ورزشی

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 کمال‌گرایی مثبت با فرسودگی ورزشی بازیکنان فوتبال (ضریب همبستگی: ۰/۶۲۲-) همبستگی معنی‌دار و معکوسی وجود دارد.

جدول ۲. ضرایب همبستگی کمال‌گرایی مثبت و فرسودگی ورزشی

متغیرها	کمال‌گرایی مثبت	فرسودگی ورزشی
کمال‌گرایی مثبت	۱,۰۰۰	۰
فرسودگی ورزشی	۰/۶۲۲*-	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 بالا رفتن کمال‌گرایی منفی بر میزان فرسودگی ورزشی بازیکنان فوتبال افزوده می‌شود و بالعکس با پایین آمدن کمال‌گرایی منفی از میزان فرسودگی ورزشی پاسخگویان کاسته می‌شود.

جدول ۳. ضرایب همبستگی کمال‌گرایی منفی و فرسودگی ورزشی

متغیرها	کمال‌گرایی مثبت	فرسودگی ورزشی
کمال‌گرایی منفی	۱/۰۰۰	۰
فرسودگی ورزشی	۰/۵۵۵**	۱/۰۰۰

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

گرفته که در دو خوشه راهبردهای مقابله‌ای مسأله‌مدار و هیجان‌مدار طبقه‌بندی می‌شوند؛ تحلیل عاملی مؤلفه‌های این پرسشنامه نشان داده است که همه مقیاس‌های این آزمون، در دو خوشه اصلی روش‌های رویارویی هیجان‌محور (مقابله رویارویی، دوری جویی، خویشتن داری و گریز-اجتناب) و مسأله‌محور (جستجوی حمایت اجتماعی، مسؤولیت‌پذیری، حل‌مدیرانه 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 پرسشنامه‌های مزبور را تکمیل کردند. از روش‌های آمار توصیفی جهت طبقه‌بندی نمرات خام، طراحی جدول توزیع فراوانی و محاسبه شاخص‌های پراکندگی نظیر میانگین و انحراف معیار استفاده شد. برای بررسی نرمال بودن داده‌ها از آزمون کولموگروف-اسمیرنوف استفاده شد و از آزمون‌های 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، ۱۰/۰ درصد 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

لیگ‌ها	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 کمال‌گرایی نشان می‌دهد، بعد کمال‌گرایی مثبت ۵۳/۹۲ و کمال‌گرایی منفی ۴۶/۰۵ و شاخص‌های گرایش به مرکز و پراکندگی بعد راهبرد حل مسأله نشان می‌دهد، بعد جستجوی حمایت اجتماعی ۹/۲۴؛ مسؤولیت‌پذیری ۶/۳۷؛ مسأله‌گشایی برنامه‌ریزی شده ۷/۹۱؛ ارزیابی مجدد مثبت ۱۱/۰۶ و راهبرد مسأله‌مدار کل ۳۴/۶۰ و شاخص‌های گرایش به مرکز و پراکندگی بعد راهبرد

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

متغیرها	فرسودگی ورزشی	مقابله مستقیم	دوری گزینی	گریز-اجتناب	خوشتنداری	راهبرد هیجان مدار
فرسودگی ورزشی	۱/۰۰۰					
مقابله مستقیم	۰/۳۷۹**	۱/۰۰۰				
دوری گزینی	۰/۳۸۹**	۰/۴۷۷**	۱/۰۰۰			
گریز-اجتناب	۰/۳۴۸**	۰/۵۱۴**	۰/۵۲۳**	۱/۰۰۰		
خوشتنداری	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، 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)، کمال‌گرایی 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. کمال‌گرایی و راهبردهای مقابله با استرس پیش بین مناسب تغییرات فرسودگی ورزشی بازیکنان فوتبال هستند.

جدول ۵: آزمون رگرسیون تأثیرگذاری کمال‌گرایی بر فرسودگی ورزشی

مدل	ضریب R	ضریب تعیین	ضریب تعیین استاندارد	درجه آزادی	میانگین مربعات	ضریب F	سطح معناداری
همزمان	۰/۷۴۸	۰/۵۵۹	۰/۵۵۵	۴	۶۲۷۰/۹۸	۱۱۸/۳۸	۰/۰۰۰
مدل	ضریب B	ضرایب غیر استاندارد	ضرایب استاندارد	T ضریب	سطح معناداری	ضرایب هم خطی	
						ضریب تحمل	واریانس تورم
		۵۴/۳۳۸	۲/۵۹۶		۱۸/۳۸۳	۰/۰۰۰	
کمال‌گرایی مثبت		۲۸۹/۰	۰/۰۲۹	-۰/۴۱۲	-۱۰/۰۲۰	۰/۰۰۰	۱/۴۳۰
کمال‌گرایی منفی		۰/۲۱۲	۰/۰۳۴	۰/۲۶۷	۶/۲۴۱	۰/۰۰۰	۱/۵۴۷

جدول ۶: آزمون رگرسیون تأثیرگذاری راهبردهای مقابله با استرس بر فرسودگی ورزشی

مدل	ضریب R	ضریب تعیین	ضریب تعیین استاندارد	درجه آزادی	میانگین مربعات	ضریب F	سطح معناداری
همزمان	۰/۷۴۸	۰/۵۵۹	۰/۵۵۵	۴	۶۲۷۰/۹۸	۱۱۸/۳۸	۰/۰۰۰
مدل	ضریب B	ضرایب غیر استاندارد	ضرایب استاندارد	T ضریب	سطح معناداری	ضرایب هم خطی	
						ضریب تحمل	واریانس تورم
		۵۴/۳۳۸	۲/۹۵۶		۱۸/۳۸۳	۰/۰۰۰	
راهبرد مساله مدار		-۳۱۳	۰/۰۳۶	-۰/۳۶۰	-۸۶/۷۹۶	۰/۰۰۰	۱/۰۲۴
راهبرد هیجان مدار		۰/۷۲	۰/۰۲۶	۰/۱۱۴	۲/۷۹۵	۰/۰۰۵	۱/۴۰۴

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، لیگ‌های معتبر در قاره‌های 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 می‌شود و هر کدام از لیگ‌های معتبر جهانی سعی می‌کنند استانداردهای خود را ارتقا ببخشند تا راه رو به رشد خود را به سمت حرفه‌ای شدن برای سال‌های آینده حفظ کنند (۲۲). همان‌طور که ضرایب همبستگی نشان داد، بین کمال‌گرایی مثبت با فرسودگی ورزشی بازیکنان فوتبال (ضریب همبستگی: $-0/622$) 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 (۲۰۳ و ۲۰۲ و ۱۹ و ۱۷ و ۱۴). در تبیین چنین یافته‌ای می‌بایست اشاره نمود که آندسته از ورزشکارانی که از کمال‌گرایی 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 شیوه 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 واقع‌بینانه، کمتر بازیکنان فوتبال را به سمت فرسودگی ورزشی سوق می‌دهد. خروجی تحلیل‌های 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 کمال‌گرایی منفی بر میزان فرسودگی ورزشی بازیکنان فوتبال افزوده می‌شود و بالعکس با پایین آمدن کمال‌گرایی 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)، Crocker و Rice (۲۰۱۳) و Dellwo و همکاران (۲۰۲) همخوانی دارد (۲۸ و ۲۷ و ۲۶ و ۲۵ و ۱۸). در تبیین چنین یافته‌ای می‌بایست اشاره نمود که کمال‌گرایی منفی (نابهنجار) با سطوح بالای کوشش کمال‌گرایانه و نگرانی‌های سطح بالای کمال‌گرایانه مرتبط می‌باشند (۱۱). در حقیقت، تعمیم افراطی شکست‌ها، ارزیابی سخت‌گیرانه از خود و گرایش به تفکر همه یا هیچ، از ویژگی‌های مشخص کمال‌گرایان منفی است که آنها را با مشکلات عدیده‌ای همچون فرسودگی ورزشی روبرو می‌سازد (۲۴) و بازیکنانی که بر اساس ویژگی کمال‌گرایانه خودشان، اهدافی سخت را برای خود انتخاب می‌کنند به بیش‌ترینی وادار می‌شوند (۳۰). بیش‌ترینی رفتاری نابهنجار است که می‌تواند یک عامل مهم در روند فرسودگی بازیکنان فوتبال باشد.

همان‌طور که ضرایب همبستگی نشان داد، بین راهبردهای هیجان‌مدار با فرسودگی ورزشی ورزشکاران همبستگی معنی‌دار و مثبتی وجود دارد. به عبارتی دقیق‌تر بین مقابله مستقیم، دوری‌گزینی، گریز-اجتناب، خوشتنداری و راهبرد هیجان‌مدار 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 می‌باشد (۳۲ و ۲۹ و ۱۲ و ۹). یکی از علت‌های همسو بودن را می‌توان اثربخشی 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)، می‌تواند بر میزان فرسودگی بازیکنان فوتبال اثر مستقیم داشته باشد که این وضعیت باعث اختلال در انسجام فکری و آشفته‌گی 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 هیجان‌مدار و افزایش فرسودگی بازیکنان فوتبال است. کمال‌گرایی و راهبردهای مقابله با استرس، مولفه‌های پیش‌بین مناسب برای تغییرات فرسودگی ورزشی بازیکنان فوتبال هستند. آزمون رگرسیون نشان داد که مدل رگرسیون توانسته است، $0/56$ درصد از واریانس فرسودگی ورزشی بازیکنان فوتبال را پیش‌بینی نماید. ضرایب بتای گزارش شده حاکی از آنند که بهترین پیش‌بین فرسودگی ورزشی به ترتیب عبارتند از: کمال‌گرایی مثبت، راهبرد مساله‌مدار، کمال‌گرایی منفی و راهبرد هیجان‌مدار. چنین یافته‌ای با نتایج تحقیقات Zimmerman و Swider و همکاران (۲۰۱۰)، Chu و همکاران (۲۰۰۹) و Rice و Dellwo (۲۰۰۲) همخوانی دارد (۳۵ و ۳۴ و ۲۸). با افزایش راهبردهای مساله‌مدار، ورزشکار بهتر می‌تواند منبع استرس را شناخته و منبع کنترل استرس را بهتر شناسایی نموده و در حالت کلی راحت‌تر می‌تواند تنش و استرس‌های ورزشی را مدیریت نماید (۲۰) در طرف دیگر، با افزایش راهبرد هیجان‌مدار 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 کمال‌گرایی مثبت استفاده می‌کنند، بدلیل اینکه هدف‌گذاری و انتظارات آنها در قیاس با افرادی با کمال‌گرایی منفی منطقی‌تر و واقع‌بینانه‌تر است، از نظر روانی فشار کمتری را تحمل نموده (۲۷) و برآیند آن کاهش فرسودگی در بازیکنان فوتبالی است که از نظر کمال‌گرایی 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 کمال‌گرایی منفی و افزایش کمال‌گرایی مثبت، می‌توان از میزان فرسودگی ورزشی بازیکنان فوتبال کاست و همچنین، با به کارگیری رویکردهای راهبردی مقابله با استرس، ضمن کاهش راهبرد هیجان‌مدار و افزایش راهبرد مساله‌مدار، 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.

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

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 Efficiency 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, Borrás 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.

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.