

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 روش ها: روش پژوهش توصیفی از نوع همبستگی بود و جامعه آماری پژوهش حاضر را فوتبالیست های جوان کشور تشکیل دادند تعداد ۳۷۸ نفر به روش نمونه گیری سهیمه-ای به عنوان حجم نمونه پژوهش انتخاب شدند. جهت جمع آوری اطلاعات مورد نیاز از پرسشنامه های راهبردهای مقابله با استرس، کمال گرایی و فرسودگی ورزشی استفاده گردید. از آزمون های کولموگوروف-اسمیرنوف (Kolmogorov-Smirnov test)، ضریب همبستگی پیرسون (Pearson correlation coefficient) و رگرسیون خطی جهت آزمون فرضیه ها استفاده شد و کلیه عملیات آماری با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه ۲۴ انجام گرفته است.

یافته ها: 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 معنی دار 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) توانسته اند، ۵۶ درصد از واریانس فرسودگی ورزشی را پیش بینی نمایند.

نتیجه گیری: بر اساس یافته های پژوهش، اجرای برنامه ریزی 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 می رسد.

واژه های کلیدی: استرس، راهبردهای مقابله، کمال گرایی.

مقدمه

امروزه، فوتبال صدرنشین همه اتفاقات مهم در دنیای ورزش حرفه ای است و جایگاه ویژه ای در میان انواع ورزش های پرطرفدار و جذاب دارد (۱). بازیکنان فوتبال در باشگاه های 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 حرفه بازیکنی در فوتبال به دلیل تعارضات بین فردی، همیشه با استرس و اضطراب بالا همراه بوده است (۲). در ورزش هایی که درصد تماس بدنی بازیکنان با همدیگر زیاد است، امکان تحلیل رفتگی بازیکن نیز بیشتر مشاهده می شود و بی شک در میان ورزش های پر برخورد، فوتبال هیجان انگیزترین رشته ورزشی در جهان محسوب می شود که بروز این حساسیت، نگرش بازیکنان این ورزش را بسیار استرس زا می کند (۳). به طوری که، 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 فوتبالیست ها موجب افزایش فشارهای روانی شده و آثار مخربی بر سلامت روانی بازیکنان می گذارد (۲) و به مرور سندرومی به نام تحلیل رفتگی به وجود می آید. موفقیت یک تیم ورزشی به عوامل متعددی بستگی دارد (۵)، از جمله عوامل بسیار مهمی که در موفقیت یا عدم نتیجه گیری تیم های ورزشی مؤثر است، نیازهای روانی بازیکنان آن تیم ها

است (۶). بازیکنان به عنوان یک بخش مهم از پدیده فوتبال در جامعه امروزی تعبیر می شوند و جنبه های مثبت آن با کارکردهای فوق العاده ارزشمند در کنار رویکرد منفی و عوارض زیانبار آن آمیخته شده است (۷). همچنین، مشاجرات، اعتراض ها و دوربین های 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 داده اند 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 محرک های استرس زای زیادی را تجربه می کنند (۶). از آنجائیکه ورزشکاران ساعات زیادی را صرف فعالیت های ورزشی می کنند که مستلزم انرژی زیاد جسمانی و روانی است که این خود استرس زیادی را بر آنها تحمیل می کند و بر میزان فرسودگی ورزشکاران می افزاید (۹) و این استرس زمانی که ورزشکاران مطابق انتظارات خود عمل نمی کنند بیشتر خواهد بود. عدم تعادل بین نیازمندی ها و منابعی که برای تأمین آن ها 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 می گردد، تعهد وی به تدریج کاهش می یابد. 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 می کنند 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 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 دریافته‌اند که کمال‌گرایی 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 می‌رسد 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 میدانی ورزشی غلبه کنند. بنابراین، با توجه به پژوهش‌های محدود در زمینه کمال‌گرایی در ورزش و مکانیزم‌های 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 تیم‌های مختلف، حجم نمونه پژوهش تعیین گردید و در مرحله بعد با استفاده از روش نمونه‌گیری غیرتصادفی هدفدار بازیکنان فوتبال از میان تیم‌های 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 کمال‌گرایی مثبت و منفی توسط Terry Short و همکاران (۱۹۹۵) برای سنجش سطوح مختلف کمال‌گرایی مثبت و منفی طراحی گردید. این مقیاس یک آزمون ۴۰ سوالی که ۲۰ ماده کمال‌گرایی مثبت و ۲۰ ماده کمال‌گرایی 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

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 می‌افتد. کمال‌گرایی منفی، نگرانی‌های حاصل از تحقق نیافتن معیارهای کمال‌گرایانه را در فرد افزایش داده و این شرایط نگران‌کننده 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 کمال‌گرایی ناهنجار و عدم توانایی در مدیریت درست و اضطراب رقابتی به افزایش فرسودگی شغلی و کناره‌گیری ورزشکاران از ورزش منجر می‌گردد (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 می‌شود ورزشکار لذت بسیار کمی از شرکت در ورزش ببرد و از مشارکت در فعالیت‌های ورزشی کناره‌گیری کند (۱۶). در بررسی شواهد پژوهشی می‌توان به چند تحقیقات در ارتباط با متغیرهای تحقیق حاضر اشاره کرد؛ حسینی و همکاران (۱۳۹۴) در پژوهش خود با عنوان نقش تعدیل‌کننده پیش‌تمرینی ادراک‌شده بر رابطه کمال‌گرایی با خستگی و فرسودگی ورزشی در ورزشکاران حرفه‌ای نشان دادند که بین کمال‌گرایی مثبت با خستگی و فرسودگی ورزشی در ورزشکاران حرفه‌ای رابطه منفی و معنی‌دار، بین کمال‌گرایی منفی با خستگی و فرسودگی ورزشی رابطه مثبت و معنی‌داری و رابطه مثبت و معنی‌داری نیز بین پیش‌تمرینی 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 معنی‌داری 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

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	۰/۶۹۹
کمال‌گرایی منفی	۰/۲۱۲	۰/۰۳۴	۰/۲۶۷	۶/۲۴۱		۰/۰۰۰	۰/۶۴۷

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	۰/۹۷۷
راهبرد هیجان مدار	۰/۷۲	۰/۰۲۶	۰/۱۱۴	۲/۷۹۵		۰/۰۰۵	۰/۷۱۲

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)، Crockera (۲۰۱۳) و Rice و Dellwo (202) 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 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 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 (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.