

روانشناسی ورزش

دانشگاه شهید بهشتی

دو فصلنامه روان‌شناسی ورزش

دوره سوم، شماره ۲، پاییز و زمستان ۱۳۹۷

۲۹-۴۴

نقش واسطه‌ای راهبردهای مقابله‌ای کارآمد و ناکارآمد در رابطه بین کمال‌گرایی مثبت و منفی با فرسودگی ورزشی

اصغر جعفری*

گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه کاشان، کاشان، ایران.

دریافت مقاله: ۱۳۹۷/۷/۲۴ اصلاح مقاله: ۱۳۹۷/۱۰/۲۸ پذیرش مقاله: ۱۳۹۷/۱۱/۱۴

هدف: پژوهش حاضر به منظور مطالعه نقش واسطه‌ای راهبردهای مقابله‌ای کارآمد و ناکارآمد در رابطه بین کمال‌گرایی مثبت و منفی با فرسودگی ورزشی در بین فوتبالیست‌های نیمه حرفه‌ای انجام شد.

روش‌ها: تعداد ۱۲۰ شرکت‌کننده به شیوه نمونه‌گیری خوشه‌ای تک‌مرحله‌ای از بین فوتبالیست‌های نیمه حرفه‌ای در تهران انتخاب شدند. داده‌ها با استفاده از پرسشنامه‌های راهبردهای مقابله‌ای لازاروس، کمال‌گرایی تری-شورت، اوونز، اسلیدو دیوی و فرسودگی مسلسل جمع‌آوری و با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون به شیوه گام‌به‌گام تحلیل شدند.

نتایج: نتایج نشان داد در فوتبالیست‌های نیمه حرفه‌ای، کمال‌گرایی مثبت و منفی رابطه معناداری با فرسودگی ورزشی دارد و راهبرد مقابله‌ای کارآمد به‌طور معکوس و راهبرد مقابله‌ای ناکارآمد به‌طور مستقیم در رابطه کمال‌گرایی مثبت و منفی با فرسودگی ورزشی نقش واسطه‌ای دارند ($P < 0/01$).

نتیجه‌گیری: نتایج نشان‌دهنده جزئی بودن نقش واسطه‌ای راهبردهای مقابله‌ای کارآمد و ناکارآمد در رابطه بین کمال‌گرایی مثبت و منفی با فرسودگی ورزشی بود. راهبردهای مقابله‌ای کارآمد و ناکارآمد، تأثیر کمال‌گرایی مثبت و منفی بر فرسودگی را کاهش می‌دهند اما این تأثیر کامل نیست. لذا به‌منظور کاهش فرسودگی ورزشی، پیشنهاد می‌شود علاوه بر توجه به نوع کمال‌گرایی بازیکنان، زمینه ارتقاء راهبردهای مقابله‌ای کارآمد نیز فراهم شود.

واژه‌های کلیدی: آسیب‌های ورزشی، استرس، فوتبالیست‌های نیمه حرفه‌ای.

* نویسنده مسئول: اصغر جعفری، شماره تماس: ۰۹۱۲۲۸۵۹۹۸۶ ایمیل: As_Jafari@sbu.ac.ir

مقدمه

مهارت‌های روان‌شناختی در ورزش‌های گوناگون انجام‌شده‌اند، می‌توان نتیجه گرفت که بین مهارت‌های روانی و عملکرد ورزشی و دیگر رفتارهای بازیکنان در ورزش مانند اضطراب، اعتمادبه‌نفس و عوامل انگیزشی رابطه وجود دارد. نتایج پژوهش نیمی^۴ (۲۰۱۲) در مورد فرآیند هدف‌گزینی ورزشکاران، نشان داد بازیکنانی که بر اساس ویژگی کمال‌گرایانه خودشان، اهداف سخت و بالایی انتخاب می‌کنند گرفتار تلاش افراطی و در نتیجه بیش‌تر تمرینی هستند. بیش‌تر تمرینی یک رفتار نابهنجار است که ممکن است به فرسودگی و درماندگی بازیکنان در ورزش منجر شود (۱۰). همچنین نتایج پژوهش سادارت و اسلنی^۵ (۲۰۰۵) وجود نوعی کمال‌گرایی^۶ بهنجار را در مقابل کمال‌گرایی نابهنجار نشان داده است (۱۱). کمال‌گرایی بهنجار؛ سالم، سازش یافته و مثبت است و با تلاش‌های کمال‌گرایانه مانند داشتن معیارهای شخصی والا و دقیق برای عملکرد و تلاش برای عالی بودن رابطه دارند، این نوع کمال‌گرایی با شاخص‌های سازگاری، مانند عاطفه مثبت، رابطه مستقیم دارد. کمال‌گرای نابهنجار محدودیت‌های شخصی و موقعیتی را می‌پذیرند و هدف‌های چالش‌برانگیز و درعین حال منطقی برای خود تعیین می‌کنند (۱۲ و ۱۳). در مقابل، کمال‌گرایی نابهنجار؛ ناسالم، سازش نیافته و منفی است و با نگرانی در مورد اشتباهات، تردید در مورد عملکرد، ترس از عدم تأیید از طرف دیگران و ناهماهنگی بین انتظارات و واقعیت همراه بوده و با شاخص‌های ناسازگاری، مانند عاطفه منفی، رابطه مستقیم دارد (۱۴، ۱۵، ۱۶، ۱۷). فلت و همکاران (۲۰۰۷) در پژوهشی دریافتند که کمال‌گرای نابهنجار اعتقاد دارند باید به سطوح بسیار بالادست یابند و هیچ اشتباه یا شکستی پذیرفتنی نیست؛ اما چون همیشه نمی‌توانند به این حد از موفقیت دست یابند، به مشکلات عاطفی و حالت‌های

عملکرد ورزشی حاصل ترکیبی از توانایی‌های فنی (تکنیک و تاکتیک)، جسمانی (قدرت و سرعت) و توانمندی‌های روان‌شناختی بازیکنان (هدف‌گزینی، اعتمادبه‌نفس، کنترل اضطراب، استرس و غیره) است. به‌عبارتی دیگر، زمانی که بازیکنان مجهز به توانایی‌های فنی و روان‌شناختی لازم و مناسب برای ورزش باشند، می‌توان انتظار داشت عملکرد ورزشی مطلوب و سالمی داشته و کمتر دچار آسیب‌های ورزشی شوند (۱). امروزه پژوهشگران حوزه روان‌شناسی ورزشی معتقدند که مهارت‌های روانی با عملکرد عالی^۱ بازیکنان در ورزش رابطه دارد (۲). اورلیک^۲ (۲۰۱۴) معتقد است که پایین بودن سطح مهارت‌های روانی بازیکنان، زمینه بروز فرسودگی آنان را در رقابت ورزشی ایجاد می‌کند (۳). مسلش و جکسون (۱۹۸۶) فرسودگی را یک سندرم روان‌شناختی می‌دانند که دارای سه بعد تحلیل عاطفی، مسخ شخصیت و کاهش حس انجام عملکرد است و بیشتر در افرادی اتفاق می‌افتد که معمولاً محرک‌های استرس‌زای زیادی را تجربه می‌کنند (۴). افرادی که دچار فرسودگی می‌شوند گاه حتی از فعالیت‌هایی که قبلاً برای آنها لذت‌بخش بوده هم کناره‌گیری می‌کنند (۵ و ۶). در صورتی که فرسودگی بازیکنان در ورزش کنترل نشود، تنفر از ورزش، افت عملکرد ورزشی، کناره‌گیری از ورزش و پایین آمدن سطح سلامت روانی و جسمانی در بازیکنان محتمل است (۷ و ۸). در پژوهش دیگری که کلمنت و شانون^۳ (۲۰۱۲) با ورزشکاران آسیب‌دیده انجام دادند به این نتیجه رسیدند که آموزش مهارت‌های روانی به ورزشکاران آسیب‌دیده کمک می‌کند تا بر برخی از آسیب‌های روانی همراه با آسیب‌دیدگی جسمانی مانند احساسات منفی نسبت به خود، عزت‌نفس پایین، افسردگی، اضطراب و ضعف انگیزشی غلبه کنند (۹). بنابراین بر اساس نتایج پژوهش‌هایی که در مورد نقش

ناکارآمد استفاده کند که پیامدهای آن در چارچوب ناهماهنگی‌های شناختی-عاطفی، فرد را به استفاده از راهبردهای مقابله‌ای خود سرزنشگری و درماندگی هدایت می‌کند.

از نظر کاکس^{۱۱} (۲۰۰۷)، فرسودگی نوعی پاسخ فرد به استرس‌های مزمن و مداوم است. بر اساس الگوی شناختی-عاطفی اسمیت، زمانی که بازیکن به این نتیجه می‌رسد که درخواست‌های بیرونی بیشتر از توانایی‌اش است و چنین تصور می‌کند که نمی‌تواند با استرس‌های ناشی از این درخواست‌ها مقابله کند، عملکرد شناختی و فیزیولوژیک او مختل شده و نهایتاً برای کاهش استرس خود، از ورزش کناره‌گیری می‌کند (۲۱). راهبردهای مقابله‌ای نامناسب و ناکارآمد ورزشکاران، از عوامل بسیار مهم بروز فرسودگی در ورزش هستند (۲۲). بر اساس شواهد ارائه‌شده در مورد نقش کمال‌گرایی در بروز فرسودگی ورزشکاران، تأثیر کمال‌گرایی مثبت و خصوصاً منفی بر راهبردهای مقابله‌ای و اتخاذ راهبرد مقابله‌ای ناکارآمد در بروز آسیب‌های ورزشی و نگرانی در مورد عوارض آسیب‌زای آن، ضرورت انجام پژوهش حاضر، ایجاب می‌گردد. لذا پژوهش حاضر باهدف مطالعه نقش واسطه‌ای راهبردهای مقابله‌ای کارآمد و ناکارآمد در رابطه بین کمال‌گرایی مثبت و منفی و فرسودگی ورزشی در فوتبالیست‌های نیمه‌حرفه‌ای انجام شد.

روش پژوهش

روش پژوهش حاضر توصیفی از نوع همبستگی بود. از نظر هدف کاربردی و به صورت میدانی انجام شد.

نمونه‌های پژوهش

جامعه آماری، بازیکنان نیمه‌حرفه‌ای تیم‌های فوتبال لیگ دسته دوم استان تهران شامل تیم‌های داماش ایرانیان، شهر صنعتی کاوه تهران، شهرداری تهران،

فشارزای روانی مانند تنیدگی، افسردگی و اضطراب مبتلا می‌شوند (۱۵). نتایج پژوهش کیسی و همکاران^۷ (۲۰۱۴) تأثیر آسیب کمال‌گرایی را بر عملکرد افراد، خصوصاً در حوزه اختلالات عاطفی ناشی از کمال‌گرایی منفی تأیید کردند (۱۸). نتایج پژوهش اندروز و همکاران^۸ (۲۰۱۰) نشان داده کمال‌گرایی مثبت (بهنجار) ورزشکاران در واقع نوعی مکانیسم دفاعی والا گرای^۹ رشد یافته است که به شیوه سازش یافته، بهنجار و کارآمد عمل می‌کند و باعث افزایش سطح عملکرد، انگیزه و موفقیت افراد می‌گردد (۱۹). گالوسی^{۱۰} (۲۰۱۷) در پژوهشی دریافت که کمال‌گرایی در ورزشکاران مورد مطالعه عمدتاً ساختاری سالم و بهنجار دارد. آنها در این مکانیسم، کانون توجه خود را از رفتار پرخاشگرانه و عصبانیت به پشتکار و تلاش تغییر می‌دهند و به جنبه‌های نگران‌کننده کمتر توجه می‌کنند تا بتوانند ابعاد منطقی موقعیت ورزشی را به خوبی درک کنند. بعضی مواقع با در نظر گرفتن معیارهای خیلی بالا و نیز توجه بیش از حد به اشتباهات، ممکن است سبک کمال‌گرایی بازیکن منفی شود. در سبک کمال‌گرایی منفی، انگیزه قوی موجب می‌گردد بازیکن فعالیت‌های زیادی را در زمان طولانی و با استراحت کم انجام دهد که در چنین شرایطی معمولاً فرسودگی اتفاق می‌افتد (۲۰). کمال‌گرایی مثبت با ماهیت بهنجار و سازش یافته، نگرانی‌های ناشی از عدم تحقق معیارهای بالا را کاهش می‌دهد و انگیزه لازم را برای به‌کارگیری راهبردهای مقابله‌ای کارآمد افزایش می‌دهد. در این سبک مقابله‌ای، فرد فاصله آرمان‌هایش را با واقعیت تنظیم کرده و خود را گرفتار چرخه آسیب‌زای ناشی از ناهماهنگی‌های شناختی و عاطفی نمی‌سازد (۱۴ و ۱۱). در صورتی که کمال‌گرایی منفی، نگرانی‌های ناشی از عدم تحقق معیارهای کمال‌گرایانه را در فرد افزایش می‌دهد. این شرایط موجب می‌شود فرد احساس درماندگی کرده و از راهبردهای مقابله‌ای

نفری از دانشجویان به ترتیب ۰/۹۰ و ۰/۸۷ برای کل آزمودنی‌ها، ۰/۹۱ و ۰/۸۸ برای دانشجویان دختر و ۰/۸۹ و ۰/۸۶ برای دانشجویان پسر به دست آورد که بیان‌کننده همسانی درونی بالای این مقیاس است (۲۴). ضرایب همبستگی بین نمرات ۹۰ آزمودنی در دو نوبت با فاصله چهار هفته برای کل آزمودنی‌ها ۰/۸۶ برای آزمودنی‌های دختر ۰/۸۴ و برای آزمودنی‌های پسر ۰/۸۷ محاسبه شد که نشان‌دهنده اعتبار باز آزمایی قابل‌قبولی است. بشارت (۱۳۸۲)، روایی مقیاس کمال‌گرایی مثبت و منفی را از طریق محاسبه ضرایب همبستگی بین زیرمقیاس‌های این آزمون با زیرمقیاس‌های پرسشنامه سلامت عمومی (گلدبرگ، ۱۹۷۲) و فهرست حرمت خود اسمیت (۱۹۶۷) و با روش تحلیل مؤلفه‌های اصلی بررسی کرد (۲۴) و ضرایب و نتایج، اعتبار مقیاس کمال‌گرایی مثبت و منفی را تأیید کردند. در پژوهش حاضر، اعتبار این پرسشنامه به روش آلفای کرانباخ ۰/۸۶ به دست آمد.

پرسشنامه راهبردهای مقابله با استرس: پرسشنامه راهبردهای مقابله‌ای لازاروس و فولکمن (۱۹۸۵) از ۶۶ سؤال تشکیل شده (۲۵) و دارای هشت مؤلفه خویشتن‌داری، رویاروی مستقیم، حل مسئله، بازخورد مثبت، جستجوی حمایت اجتماعی، دوری جویی، گریز-اجتناب و مسئولیت‌پذیری است. از طریق بررسی ثبات درونی بین راهبردهای مقابله‌ای که به‌وسیله ضریب آلفای کرانباخ به دست آمد، پایایی را می‌توان ارزیابی کرد. در پژوهش زارعی و اسدی (۱۳۹۰) ضریب آلفای کرونباخ کلی آزمون ۰/۸۲ است. برای به دست آوردن روایی این پرسشنامه از روش خود همبستگی استفاده شده و همبستگی‌های به‌دست‌آمده در دامنه ۰/۲۷ تا ۰/۶۷ می‌باشند (۲۶). در پژوهش حاضر اعتبار مؤلفه‌های راهبردهای مقابله‌ای کارآمد و ناکارآمد با استفاده از روش آلفای کرانباخ به ترتیب ۰/۸۷ و ۰/۹۱ به دست آمد.

دانشگاه آزاد اسلامی، شهرری، استقلال جنوب و آشتیان گستر ورامین در سال ۱۳۹۶ بودند. تعداد کل بازیکنان این تیم‌ها ۱۸۶ نفر بود و با استفاده از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای تک‌مرحله‌ای از بین این تیم‌ها، ۵ تیم با ۱۲۵ نفر بازیکن انتخاب شدند. بعد از جمع‌آوری پرسشنامه‌ها، ۵ مورد معیوب بود که کنار گذاشته شدند، بنابراین اطلاعات و داده‌های مربوط به ۱۲۰ شرکت‌کننده مورد تحلیل قرار گرفت. موارد زیر به‌عنوان معیارهای حذف و انتخاب آزمودنی‌ها در پژوهش در نظر گرفته شد: افراد مورد آزمون، عضو ثابت یا ذخیره تیم‌های دسته دوم استان تهران باشند و از سلامت روانی و جسمانی بهنجار برخوردار باشند. این معیار در مصاحبه اولیه با بازیکنان کنترل شد. با توجه به اطلاعات موجود در پرونده بازیکنان، در صورتی که افراد دارای بیماری جسمانی و روانی خاصی بودند، نمی‌توانستند در این پژوهش شرکت کنند.

روش اجرای پژوهش

پژوهشگر پس از حضور در بین تیم‌های فوتبال دسته دوم، در مورد «نحوه پر کردن پرسشنامه‌ها، محرمانه بودن داده‌ها و ایجاد اعتماد لازم» توضیحات لازم را به بازیکنان ارائه نمود و از آنها خواست که با دقت و صادقانه به سؤالات پرسشنامه‌های کمال‌گرایی و راهبردهای مقابله با استرس و فرسودگی پاسخ دهند. بدین‌صورت متغیرها، به‌وسیله پرسشنامه‌های زیر اندازه‌گیری شدند.

ابزار اندازه‌گیری پژوهش

برای اندازه‌گیری متغیرها و جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه‌های زیر استفاده شد.

پرسشنامه کمال‌گرایی: پرسشنامه کمال‌گرایی تری-شورت، اوونز، اسلیدو دیوی^{۱۲} (۱۹۹۵) یک آزمون ۴۰ سؤالی است که کمال‌گرایی مثبت و منفی را می‌سنجد (۲۳). در فرم فارسی آن بشارت (۱۳۸۲)، آلفای کرانباخ پرسش‌های هر یک از زیرمقیاس‌ها را در یک نمونه ۲۱۲

گروه‌های حرفه‌ای ۰/۳۴ تا ۰/۶۹ بود (۲۷). عزیزی (۱۳۸۸) ضرایب آلفای کرونباخ را برای موفقیت فردی؛ ۰/۶۲، مسخ شخصیت؛ ۰/۷۷ و خستگی هیجانی ۰/۸۸ گزارش کرد (۲۸). در پژوهش حاضر پایایی این پرسشنامه به روش آلفای کرونباخ، محاسبه گردید که ضرایب به‌دست‌آمده به ترتیب عبارت‌اند از ۰/۷۸، ۰/۸۴ و ۰/۸۹.

تحلیل آماری

داده‌های جمع‌آوری‌شده با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چند متغیری به شیوه گام‌به‌گام تحلیل شدند.

نتایج

شرکت‌کنندگان در پژوهش ۱۲۰ بازیکن بودند که میانگین سنی آنان ۲۲ سال با دامنه ۱۸ تا ۳۱ سال و انحراف معیار ۳/۲ بود. از این تعداد ۷۴ نفر (۶۱/۶۶ درصد) دیپلم و فوق‌دیپلم، ۳۸ نفر (۳۱/۶۶ درصد) لیسانس و ۸ نفر (۶/۶۶ درصد) فوق‌لیسانس بودند.

پرسشنامه فرسودگی: این پرسشنامه توسط مسلش (۲۰۰۳) تهیه شد که بر برآورد جدیدی از پدیده تنیدگی، یعنی فرسودگی، مبتنی است (۲۷). ۲۲ ماده دارد که به سنجش خستگی عاطفی، شخصیت زدایی و فقدان موفقیت فردی در چهارچوب فعالیت حرفه‌ای پرداخته است و بخصوص برای سنجش و پیش‌گیری از فرسودگی در گروه‌های حرفه‌ای به‌کاربرده می‌شود. نحوه نمره‌گذاری ماده‌ها بر اساس مقیاس لیکرت ۷ درجه‌ای است. گزینه‌های این آزمون با هرگز، خیلی کم، کم، متوسط، بالای متوسط، زیاد، خیلی زیاد مشخص شده است. مسلش و جکسون ضریب پایایی درونی را برای خستگی عاطفی ۰/۹، شخصیت زدایی ۰/۷۹ و موفقیت فردی ۰/۷۱ گزارش کرده‌اند. همبستگی داخلی در هر سه بعد پرسشنامه فرسودگی در نمونه اصلی (۱۱۰۰۰ نفر) با آلفای کرونباخ بین ۰/۷۱ تا ۰/۹۰ در حد قابل قبولی است. ضرایب آزمون-باز آزمون در دوره‌های کوتاه تا یک ماه ۰/۶۰ تا ۰/۸۰ است. ضریب پایایی در نمونه‌ای از ۷۰۰ معلم ۰/۳۳ تا ۰/۶۷ و در نمونه دیگری شامل ۴۶ نفر شاغل در

جدول ۱. میانگین، انحراف معیار و ضرایب همبستگی پیرسون برای کمال‌گرایی، سبک‌های مقابله‌ای و فرسودگی ورزشی

متغیرها	N	$\bar{X} \pm SD$	۱	۲	۳	۴	۵
۱. کمال‌گرایی مثبت	۱۲۰	۱۱۷/۵۰±۱۳/۵۸	۱				
۲. کمال‌گرایی منفی	۱۲۰	۱۳۷/۸۲±۱۶/۱۰	-۰/۰۸	۱			
۳. سبک مقابله‌ای ناکارآمد	۱۲۰	۴۱/۶۰±۶/۳۳	-۰/۶۳**	-۰/۵۲**	۱		
۴. سبک مقابله‌ای کارآمد	۱۲۰	۵۴/۱۰±۸/۵۹	۰/۵۸**	-۰/۶۳**	-۰/۱۰	۱	
۵. فرسودگی ورزشی	۱۲۰	۱۴۶/۷۰±۱۴/۶۴	-۰/۵۸**	۰/۵۳**	۰/۶۱**	-۰/۶۷**	۱

پیش‌بین و یکسانی واریانس‌ها بررسی شدند که نتایج در جدول ۲ گزارش شده است.

نتایج جدول ۲ نشان می‌دهد که مفروضه‌های نرمال بودن داده‌ها، هم خطی بودن متغیرهای پیش‌بین و برابری واریانس‌ها در مورد توزیع داده‌ها برقرار می‌باشند.

مندرجات جدول ۱ میانگین و انحراف معیار نمرات و ضرایب همبستگی کمال‌گرایی مثبت و منفی، سبک‌های مقابله‌ای ناکارآمد و کارآمد و فرسودگی ورزشی را نشان می‌دهد. قبل از انجام تحلیل رگرسیون، مفروضه‌های نرمال بودن توزیع داده‌ها، هم خطی بودن متغیرهای

جدول ۲. نتایج آزمون‌های نرمال بودن داده‌ها، هم خطی متغیرهای پیش‌بین و برابری واریانس‌ها

متغیرها	آزمون‌ها	کالموگروف-اسمیرنف	شاپیرو ویلک	عامل تورم واریانس	لون
		Z	Z	VIF	F
فروسودگی ورزشی	۰/۳۱	۰/۹۴	-	۰/۰۸۱	
کمال‌گرایی مثبت	۰/۴۳	۰/۹۵	۱/۲۷	۰/۲۳	
کمال‌گرایی منفی	۰/۸۴	۰/۹۶	۱/۳۴	۰/۲۸	
سبک مقابله‌ای ناکارآمد	۰/۵۷	۰/۸۷	۱/۷۱	۰/۳۱	
سبک مقابله‌ای کارآمد	۰/۶۳	۰/۹۱	۱/۸۵	۰/۲۸	

جدول ۳. خلاصه نتایج آزمون نمو واریانس رگرسیون فرسودگی ورزشی بر کمال‌گرایی مثبت و سبک مقابله‌ای کارآمد

مرتبه	R	R ²	تعدیل یافته R ²	خطای استاندارد برآورد	ΔR ²	FΔR ²	Df1	Df2	سطح معناداری
۱	۰/۴۲	۰/۱۷	۰/۱۶	۴/۴۴	۰/۱۷	۶/۲۰	۱	۱۱۸	۰/۰۰۱
۲	۰/۵۳	۰/۲۸	۰/۲۶	۴/۹۹	۰/۰۹	۷/۸۲	۱	۱۱۷	۰/۰۰۱

جدول ۴. خلاصه نتایج آزمون نمو واریانس رگرسیون فرسودگی ورزشی بر کمال‌گرایی منفی و سبک مقابله‌ای کارآمد

مرتبه	R	R ²	تعدیل یافته R ²	خطای استاندارد برآورد	ΔR ²	FΔR ²	Df1	Df2	سطح معناداری
۱	۰/۳۲	۰/۱۰	۰/۱۰	۵/۱۲	۰/۱۰	۱۲/۴۳	۱	۱۱۸	۰/۰۰۱
۲	۰/۴۳	۰/۱۸	۰/۱۷	۵/۲۳	۰/۰۸	۹/۲۱	۱	۱۱۷	۰/۰۰۱

نتایج جدول ۴ نشان می‌دهد که متغیرهای کمال‌گرایی منفی و سبک مقابله‌ای کارآمد در دو گام توانستند ۱۸ درصد از واریانس فرسودگی ورزشی را تبیین کنند. ضریب تعیین در مرتبه اول ($R^2=0/10$)، معنادار بود. در مرتبه دوم ($P=0/001$)، $R^2=0/18$ و در مرتبه اول با ورود متغیر کمال‌گرایی منفی ضریب تعیین مدل ۱۰ درصد شد و در مرتبه دوم با ورود سبک مقابله‌ای کارآمد با افزایش ۸ درصدی به ۱۸ درصد رسید.

نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد که متغیرهای کمال‌گرایی مثبت و سبک مقابله‌ای کارآمد در دو گام توانستند ۲۸ درصد از واریانس فرسودگی ورزشی را به خود اختصاص دهند. ضریب تعیین در مرتبه اول ($R^2=0/17$)، $R^2=0/28$ و در مرتبه دوم ($P=0/001$)، $R^2=0/53$ معنادار بود. در مرتبه اول با ورود متغیر کمال‌گرایی مثبت ضریب تعیین مدل ۱۷ درصد شد و در مرتبه دوم با ورود سبک مقابله‌ای کارآمد ضمن افزایش ۱۱ درصدی، به ۲۸ درصد رسید.

جدول ۵. ضرایب رگرسیون برای اثر تعدیل کننده سبک مقابله‌ای کارآمد در رابطه کمال‌گرایی مثبت و منفی و فرسودگی ورزشی

متغیر پیش‌بین	B	خطای استاندارد	Beta	t	سطح معناداری
گام اول: کمال‌گرایی مثبت	-۰/۹۸	۰/۳۶	-۰/۴۲	-۴/۴۹	۰/۰۰۱
گام دوم: کمال‌گرایی مثبت	-۰/۸۸	۰/۳۸	-۰/۳۴	-۳/۸۴	۰/۰۰۱
سبک مقابله‌ای کارآمد	-۰/۹۶	۰/۳۱	-۰/۳۸	-۴/۱۸	۰/۰۰۱
گام اول: کمال‌گرایی منفی	۰/۹۴	۰/۳۴	۰/۴۵	۴/۴۵	۰/۰۰۱
گام دوم: کمال‌گرایی منفی	۰/۸۶	۰/۵۶	-۰/۲۷	۳/۹۱	۰/۰۰۱
سبک مقابله‌ای کارآمد	-۰/۹۲	۰/۴۹	-۰/۴۱	-۴/۲۵	۰/۰۰۱

جدول ۶. نتایج آزمون نمو واریانس رگرسیون فرسودگی ورزشی بر کمال‌گرایی مثبت و سبک مقابله‌ای ناکارآمد

مرتب‌ه	R	R ²	تعدیل یافته R ²	خطای استاندارد برآورد	ΔR ²	FΔR ²	Df1	Df2	سطح معناداری
۱	۰/۴۰	۰/۱۶	۰/۱۵	۶/۱۰	۰/۱۶	۱۴/۱۵	۱	۱۱۸	۰/۰۰۱
۲	۰/۴۵	۰/۲۰	۰/۱۹	۶/۱۳	۰/۰۴	۱۱/۳۴	۱	۱۱۷	۰/۰۰۱

تغییر معنادار بوده ($t=-4/25$) و کمال‌گرایی منفی همچنان معنادار باقی‌مانده است ($t=3/91$). نتایج جدول ۶ نشان می‌دهد که متغیرهای کمال‌گرایی مثبت و سبک مقابله‌ای ناکارآمد در دو گام توانستند ۲۰ درصد از واریانس فرسودگی ورزشی را نشان دهند. ضریب تعیین در مرتبه اول ($R^2=0/16$, $P=0/001$) و در مرتبه دوم ($R^2=0/20$, $P=0/001$) معنادار بود. در مرتبه اول با ورود متغیر کمال‌گرایی مثبت، ضریب تعیین مدل ۱۶ درصد شد و در مرتبه دوم با ورود سبک مقابله‌ای کارآمد با افزایش ۴ درصدی به ۲۰ درصد رسید.

نتایج جدول ۵ نشان می‌دهد با وارد شدن سبک مقابله‌ای کارآمد به‌عنوان متغیر تعدیل‌کننده در معادله رگرسیون در گام دوم، ضریب بتا برای کمال‌گرایی مثبت از $-0/42$ به $-0/34$ کاهش یافت که با توجه به نتایج آزمون سوبل این میزان تغییر معنادار است ($t=-4/18$) و درعین حال کمال‌گرایی مثبت همچنان معنادار باقی ماند ($t=-3/84$). همچنین با وارد شدن سبک مقابله‌ای کارآمد به‌عنوان متغیر تعدیل‌کننده در معادله رگرسیون در گام دوم، ضریب بتا برای کمال‌گرایی منفی از $0/45$ به $0/27$ کاهش یافت که با توجه به نتایج آزمون سوبل این میزان

جدول ۷. خلاصه نتایج آزمون نمو واریانس رگرسیون فرسودگی ورزشی بر کمال‌گرایی منفی و سبک مقابله‌ای ناکارآمد

مرتب‌ه	R	R ²	تعدیل یافته R ²	خطای استاندارد برآورد	ΔR ²	FΔR ²	Df1	Df2	سطح معناداری
۱	۰/۴۴	۰/۱۹	۰/۱۸	۷/۰۸	۰/۱۹	۱۵/۲۱	۱	۱۱۸	۰/۰۰۱
۲	۰/۵۱	۰/۲۶	۰/۲۵	۷/۱۴	۰/۰۷	۱۴/۲۶	۱	۱۱۷	۰/۰۰۱

جدول ۸. ضرایب رگرسیون برای اثر تعدیل‌کننده سبک مقابله‌ای ناکارآمد در رابطه کمال‌گرایی مثبت و منفی و فرسودگی ورزشی

متغیر پیش‌بین	B	خطای استاندارد	Beta	t	سطح معناداری
گام اول: کمال‌گرایی مثبت	-۰/۹۱	۰/۳۲	-۰/۳۸	-۶/۵۷	۰/۰۰۱
گام دوم: کمال‌گرایی مثبت	-۰/۸۰	۰/۳۱	-۰/۳۵	-۵/۵۴	۰/۰۰۱
سبک مقابله‌ای ناکارآمد	۰/۹۴	۰/۳۴	۰/۴۱	۶/۹۸	۰/۰۰۱
گام اول: کمال‌گرایی منفی	۰/۸۷	۰/۳۳	۰/۴۲	۶/۴۵	۰/۰۰۱
گام دوم: کمال‌گرایی منفی	۰/۸۲	۰/۲۹	۰/۳۸	۵/۹۱	۰/۰۰۱
سبک مقابله‌ای ناکارآمد	۰/۹۳	۰/۳۶	۰/۴۴	۶/۸۶	۰/۰۰۱

نیمه‌حرفه‌ای رابطه معناداری وجود دارد و راهبردهای مقابله‌ای کارآمد و ناکارآمد به‌عنوان متغیر تعدیل‌کننده توانستند بر رابطه کمال‌گرایی مثبت و منفی با فرسودگی ورزشی به‌صورت جزئی تأثیرگذار باشند. به‌عبارتی دیگر راهبرد مقابله‌ای کارآمد به‌طور معکوس و راهبرد مقابله‌ای ناکارآمد به‌طور مستقیم بر رابطه کمال‌گرایی مثبت و منفی با فرسودگی ورزشی نقش تعدیل‌کننده دارند. این نتیجه با نتایج پژوهش‌های کرسول و اکلان (۲۰۱۵)، شافران و مانسل^{۱۳} (۲۰۱۰) و سیمون و همکاران^{۱۴} (۲۰۰۷) مطابقت دارد (۲۹، ۳۰، ۳۱). همچنین نتایج پژوهش گرلیس و اسپیتل^{۱۵} (۲۰۱۲) نشان داد که آسیب‌دیدگی در ورزش به‌صورت یک تجربه استرس‌زا برای ورزشکار درمی‌آید و این شرایط فرسودگی را در ورزشکاران افزایش می‌دهد (۳۲). گالوسی (۲۰۱۷) و ویگنز و همکاران^{۱۶} (۲۰۱۱) معتقدند که چالش‌های مختلف و استرس‌زاهای بیرونی در ورزش مانند شرایط تمرین سخت، حمایت اجتماعی ناکافی، مربی‌گری ضعیف، قوی بودن حریفان و فشار مسابقه و عوامل استرس‌زای درونی مانند خود کارآمدی پایین، درماندگی، کمال‌گرایی منفی، اهمال‌کاری، انتظارات غیرمنطقی اضطراب‌زا و خود ناتوان‌سازی که منابع درون روانی بازیکنان را تحت تأثیر قرار می‌دهند، می‌توانند شرایط بروز فرسودگی را در بازیکنان به وجود آورند (۲۰، ۳۳). در تفسیر این نتیجه، می‌توان گفت که چون

نتایج جدول ۷ نشان می‌دهد که متغیرهای کمال‌گرایی منفی و سبک مقابله‌ای ناکارآمد در دو گام توانستند ۲۶ درصد از واریانس فرسودگی ورزشی را تبیین کنند. ضریب تعیین در مرتبه اول ($R^2=0/19$ ، $P=0/001$) و در مرتبه دوم ($R^2=0/26$ ، $P=0/001$) معنادار بود. در مرتبه اول با ورود متغیر کمال‌گرایی منفی ضریب تعیین مدل ۱۹ درصد شد و در مرتبه دوم با ورود سبک مقابله‌ای کارآمد با افزایش ۷ درصدی، به ۲۶ درصد رسید. نتایج جدول ۸ نشان می‌دهد با وارد شدن سبک مقابله‌ای ناکارآمد به‌عنوان متغیر تعدیل‌کننده در معادله رگرسیون در گام دوم، ضریب بتا برای کمال‌گرایی مثبت از $-0/38$ به $-0/35$ کاهش یافت که با توجه به نتایج آزمون سوبل این میزان تغییر معنادار است ($t=6/98$) و درعین حال کمال‌گرایی مثبت همچنان معنادار باقی ماند ($t=-5/54$). همچنین با وارد شدن سبک مقابله‌ای ناکارآمد به‌عنوان متغیر تعدیل‌کننده در معادله رگرسیون در گام دوم، ضریب بتا برای کمال‌گرایی منفی از $0/42$ به $0/38$ کاهش یافت که با توجه به نتایج آزمون سوبل این میزان تغییر معنادار است ($t=6/86$) و کمال‌گرایی منفی همچنان معنادار باقی‌مانده است ($t=5/91$).

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج پژوهش حاضر نشان داد که بین کمال‌گرایی مثبت و منفی با فرسودگی ورزشی در فوتبالیست‌های

می‌دهد. در نتیجه در شرایط به‌دوراز اضطراب و نگرانی فرد بهتر می‌تواند از توانمندی‌های خود در جهت به‌کارگیری راهبردهای مقابله‌ای مؤثرتر و کارآمدتر استفاده کند. این شیوه تأثیرگذاری را می‌توان برحسب «پویایی‌های انگیزشی مثبت» کمال‌گرایی مثبت و «تعامل آرمان‌گرایی - اعتبارسنجی» روشن ساخت. کمال‌گرایی مثبت از یک‌سو نیروهای انگیزشی لازم برای مواجهه و مقابله موفق به‌صورت تلاش مستقیم برای حل مسئله و تلاش غیرمستقیم به‌منظور تغییر معنا و ارزش معنا را تأمین می‌کند و از سوی دیگر در تعامل سازش یافته و انطباقی با واقعیت‌ها به تنظیم فاصله آرمان با واقعیت می‌پردازد (۳۴). تنظیم فاصله بین آرمان و واقعیت، فرد را از گرفتار شدن در چرخه تنیدگی‌زا و آسیب‌زای ناشی از ناهماهنگی‌های شناختی و تعارض‌های عاطفی مانند اختلال در پردازش اطلاعات، خود سرزنش‌گری، خود انتقادگری، احساس کهنتری و درماندگی (استور و همکاران، ۲۰۰۷) باز می‌دارد (۱۴). همچنین کمال‌گرایی مثبت و بهنجار از تلاش‌های دشوار و طاقت‌فرسای خود لذت می‌برند و احساس رضایت می‌کنند (۱۲). امکان تجربه رضایت و خشنودی از عملکرد، به‌عنوان یکی از ویژگی‌های کمال‌گرایی مثبت نیز به سهم خود زمینه را برای افزایش احتمال استفاده از راهبردهای مقابله مؤثر، فراهم می‌سازد. این امر بر اساس همبستگی‌های تأیید شده کمال‌گرایی مثبت با شاخص‌های سازگاری و عواطف مثبت نیز تقویت می‌شود (۱۵ و ۳۵). همان‌طوری که نتایج نشان داد در این پژوهش سبک ترجیحی کمال‌گرایی فوتبالیست‌های نیمه‌حرفه‌ای، منفی است. بر اساس نتایج پژوهش‌های تری-شورت و همکاران (۱۹۹۵)، هامچک (۱۹۷۸)، سادارت و اسلنی^{۱۷} (۲۰۰۵) و استامپف و پارکر (۲۰۰۸) علیرغم ایجاد انگیزه برای تلاش‌های جدی و طاقت‌فرسا، به علت ویژگی سازش نیافته کمال‌گرایی منفی، نگرانی‌های ناشی از عدم تحقق معیارهای کمال‌گرایانه در فرد افزایش می‌یابد. پیامد

فرسودگی در ورزش به عوامل و محرک‌های درون شخصی و بین شخصی گوناگونی بستگی دارد و عوامل استرس‌زای محیطی زیادی در ورزش فوتبال وجود دارند، در درازمدت می‌توانند زمینه پیدایش فرسودگی را در ورزشکاران فراهم سازند. لازاروس (۲۰۰۰) معتقد است که استرس در موقعیت مسابقه طی یک فرآیند شکل می‌گیرد و موقعیت مسابقه به‌خودی‌خود نمی‌تواند استرس‌زا باشد بلکه بیشتر به این بستگی دارد که بازیکن چگونه آن موقعیت را تفسیر کند و به چه شیوه‌ای با عوامل استرس‌زا مقابله نماید. افزون بر عوامل استرس‌زای مرتبط با ورزش، ویژگی کمال‌گرایی بازیکنان هم می‌تواند در آنان استرس ایجاد کند. تداوم و افزایش این استرس‌ها منجر به بروز یک سری از آسیب‌های جسمانی و روانی در ورزشکار می‌شود (۲۵). کمال‌گراها در بیشتر جنبه‌های عملکرد، اهداف دست‌نیافتنی دارند، بازیکنان دارای اهداف کمال‌گرا نسبت به واکنش‌های دیگران حساس‌تر هستند، انتقادگرایی را دردناک می‌بینند و کلاً نگران رضایت‌مندی دیگران هستند. این بازیکنان به‌واسطه استرسی که در قبال اهداف کمال‌جویانه خودشان متحمل می‌شوند در برابر فرسودگی ورزشی آسیب‌پذیرتر هستند. همچنین در این پژوهش، نتیجه گرفته شد که راهبردهای مقابله‌ای کارآمد و ناکارآمد و کمال‌گرایی مثبت و منفی باهم بیشتر می‌توانند ابعاد فرسودگی بازیکنان فوتبال را روشن نمایند. از آنجایی که بشارت و همکاران (۱۳۸۷) در پژوهشی دریافتند که بین کمال‌گرایی و راهبردهای مقابله‌ای رابطه معناداری وجود دارد و نوع کمال‌گرایی بازیکنان، روش و راهبرد مقابله‌ای آنها را تعیین می‌کند وقتی که این دو ویژگی شخصیتی در کنار هم قرار می‌گیرند، می‌توانند درصد بالایی از تغییرات فرسودگی را روشن نمایند. در مورد تأثیرپذیری راهبردهای مقابله‌ای کارآمد از ویژگی کمال‌گرایی مثبت می‌توان گفت که کمال‌گرایی مثبت به دلیل ویژگی بهنجار و سازش یافته‌اش، دغدغه‌ها و نگرانی‌های ناشی از عدم تحقق معیارهای بالا را کاهش

موفقیت فردی، بازیکن خودش را مانند شیء می‌پندارد که نمی‌تواند مؤثر، مفید و ارزشمند واقع شود و به تدریج فعالیتش را رها می‌کند و در درازمدت دچار مسخ شخصیت می‌گردد (۳۸). نهایتاً این که فوتبالیست‌های نیمه‌حرفه‌ای دارای راهبرد مقابله‌ای ناکارآمد و کمال‌گرایی منفی، در اثر مکانیسم‌هایی که در بالا به آنها اشاره شد بیشتر دچار فرسودگی در ورزش می‌شوند. نتیجه‌ای که در این پژوهش در خصوص رابطه معکوس راهبردهای مقابله‌ای کارآمد و رابطه مستقیم راهبردهای مقابله‌ای ناکارآمد با فرسودگی به دست آمد با نتایج پژوهش دلایر (۲۰۱۶) همسو است (۳۹). راهبردهای مقابله‌ای کارآمد مانند حل مسئله، خویشتن‌داری، بازخورد مثبت و رویارویی مستقیم، رابطه منفی با فرسودگی در ورزشکاران داشتند و راهبردهای مقابله‌ای ناکارآمد مانند گریز و اجتناب، دوری جویی و خود سرزنش‌گری، رابطه مستقیم با فرسودگی ورزشی داشتند. درباره نقش واسطه‌ای راهبردهای مقابله‌ای کارآمد و ناکارآمد در رابطه کمال‌گرایی مثبت و منفی با فرسودگی در ورزش می‌توان گفت چون کمال‌گرایی مثبت سازه‌ای ایجابی، تأییدی و روی‌آوری در مقابل اجتنابی است (۴۰)، چنین سازه‌ای، بر مثبت‌نگری و توجه به موفقیت‌ها بنا شده و فرد را برای رسیدن به هدف‌ها و پیامدهای مثبت (نه اجتناب و فرار از پیامدهای منفی) مجهز می‌سازد. این مکانیسم تأثیرگذاری و کمال‌گرایی مثبت، به‌جای تحمیل اضطراب و نگرانی در مورد عدم تحقق هدف‌ها و معیارهای دست‌یافتنی، مثبت‌نگری و خوش‌بینی نسبت به تحقق هدف‌ها و آرمان‌های تحقق‌پذیر را در فرد فعال می‌سازد. در پرتو این فرآیند، احتمال استفاده از راهبردهای مقابله مؤثر افزایش می‌یابد و راهبردهای مقابله غیر مؤثر ضرورت و مجال فعالیت کمتری پیدا می‌کنند. در مورد نقش تعدیل‌کننده راهبردهای مقابله‌ای کارآمد، در رابطه بین کمال‌گرایی منفی و فرسودگی در ورزش، مشخص شده که این نوع راهبردها تا حد زیادی می‌توانند هیجان‌های منفی

مستقیم این شرایط نگران‌کننده، درماندگی و ناتوانی در استفاده از راهبردهای مقابله‌ای مؤثر و کارآمد است. «پویایی‌های انگیزشی منفی» و «تعارض بین آرمان و واقعیت» را می‌توان به‌عنوان دو امر تأثیرگذار در رابطه بین کمال‌گرایی منفی و راهبردهای مقابله‌ای غیر مؤثر دانست. با آنکه کمال‌گرایی منفی، عوامل انگیزشی را برای راهبرد مقابله‌ای تأمین می‌کند، این عوامل به دلیل ماهیت سازش نیافته و نابهنجار کمال‌گرایی منفی، نامناسب عمل می‌کنند و احتمال استفاده از راهبردهای مقابله‌ای غیر مؤثر و ناکارآمد را افزایش می‌دهند (۲۳، ۱۲، ۱۱، ۳۶). پیامدهای کمال‌گرایی منفی در چارچوب ناهماهنگی‌های شناختی و تعارض‌های عاطفی به‌صورت اختلال در پردازش اطلاعات، خود سرزنش‌گری، خود انتقادگری، احساس کهنتری و درماندگی مشخص می‌گردد که این وضعیت احتمال به‌کارگیری راهبردهای مقابله‌ای ناکارآمد را افزایش می‌دهد. در نتیجه استفاده از راهبردهای مقابله‌ای ناکارآمد و ناتوانی در رویارویی مناسب با موقعیت‌های استرس‌زای بازی فوتبال، بر نقش کمال‌گرایی منفی تأثیر می‌گذارد و به‌طور شدیدتری زمینه بروز آسیب‌های ورزشی همچون فرسودگی را فراهم می‌سازد (۱۱، ۳۷). همچنین طبق نتایج پژوهش دانکلی و کیپاریسی^{۱۹} (۲۰۰۸) بین کمال‌گرایی منفی و راهبردهای مقابله‌ای ناکارآمد رابطه مستقیم وجود دارد، ویژگی‌هایی مانند خود ارزیابی منفی و کمال‌گرایی منفی، موجب می‌شوند فرد از تلاش برای تحقق انتظارات و رسیدن به عملکرد مطلوب دست بردارد. این ویژگی‌ها راهبردهای مقابله‌ای آسیب‌زا، سازش نیافته و ناکارآمد را در فرد فعال می‌کنند. در پژوهش حاضر کمال‌گرایی بازیکنان بیشتر از نوع منفی بود، که این امر موجب می‌شود برای تحقق انتظارات و رسیدن به عملکرد مطلوب تلاش نکنند و در نتیجه گرفتار تحلیل عاطفی، افت عملکرد و موفقیت فردی شوند. در اثر به وجود آمدن این دو مؤلفه فرسودگی یعنی تحلیل عاطفی و افت عملکرد و

ورزشی می‌شوند.

به‌طور کلی نتایج پژوهش نشان داد که راهبردهای مقابله‌ای کارآمد و ناکارآمد در رابطه بین کمال‌گرایی مثبت و منفی و فرسودگی ورزشی در فوتبالیست‌های نیمه‌حرفه‌ای، اثرات متفاوتی به‌جا می‌گذارند. با توجه به این‌که پژوهش حاضر بر فوتبالیست‌های نیمه‌حرفه‌ای انجام‌شده و این بازیکنان انگیزه، توانایی‌های شناختی و ویژگی‌های شخصیتی متفاوتی دارند، محدودیت‌هایی در زمینه تعمیم یافته‌ها، تفسیرها و استنادهای علت‌شناسی متغیرهای موردبررسی مطرح است که باید به آنها توجه شود؛ بنابراین پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های بعدی بر بازیکنانی که به لحاظ انگیزشی، توانایی‌های شناختی و شخصیتی همگن‌تر هستند، انجام شود. همچنین پیشنهاد می‌شود به‌منظور کاهش سطح فرسودگی بازیکنان و پیشگیری از تأثیر آسیب‌زای کمال‌گرایی منفی، به نقش راهبردهای مقابله‌ای آنان هم توجه شود و در هنگام انتخاب بازیکنان به‌ویژه برای ورزش‌هایی مانند فوتبال که در معرض عوامل استرس‌زای متعدد هستند، سطح و نوع ویژگی کمال‌گرایی و راهبردهای مقابله‌ای بازیکنان موردبررسی قرار گیرد.

تشکر و قدردانی

از همه فوتبالیست‌های لیگ دسته دو استان تهران که در تکمیل پرسشنامه‌ها پژوهشگر را یاری کردند و همچنین از مربیان این تیم‌ها که نهایت همکاری و هماهنگی را با پژوهشگر داشتند، کمال تشکر و قدردانی به عمل می‌آید.

پی‌نوشت‌ها

¹ peak performance

² Orlick

³ Clement, Shannon

⁴ Niemi

⁵ Suddarth, Staney

⁶ Perfectionism

⁷ Casey, Payne, Eime, Brown

بازیکنان را در موقعیت‌های استرس‌زا کنترل کرده و از بروز فرسودگی در بازیکنان جلوگیری کنند. با این حال در این پژوهش، سبک کمال‌گرایی ترجیحی بازیکنان، منفی بود و در کمال‌گرایی منفی، علیرغم تلاش‌های جدی و طاقت‌فرسای بازیکنان، به علت ویژگی‌های نابهنجار و سازش نیافته کمال‌گرایی منفی، انتظار بازیکنان از عدم تحقق معیارهای مدنظر بالا بود (۱۱). کمال‌گراهای منفی معمولاً در چرخه ناهماهنگی‌های شناختی و عاطفی مانند خود سرزنشگری و درماندگی گرفتار می‌شوند که محصول و نتیجه مستقیم این شرایط نگران‌کننده، درماندگی و ناتوانی در استفاده از راهبردهای مقابله‌ای کارآمد و مؤثر است. در حقیقت ویژگی کمال‌گرایی منفی به‌تنهایی نمی‌تواند عامل فرسودگی در فوتبالیست‌ها باشد و باید به راهبردهای مقابله‌ای آنان هم توجه شود. به‌عبارت‌دیگر، استفاده از راهبردهای مقابله‌ای ناکارآمد و ویژگی کمال‌گرایی منفی می‌تواند فرسودگی ورزشی بازیکنان را بیشتر آشکار کند. همان‌طوری که اشاره شد در این پژوهش سبک ترجیحی کمال‌گرایی بازیکنان، منفی است بر این اساس بازیکنان نمی‌توانند از راهبردهای مقابله‌ای کارآمد جهت رویارویی با موقعیت‌های استرس‌زا استفاده کنند، در نتیجه شدت فرسودگی ورزشی در فوتبالیست‌های نیمه‌حرفه‌ای افزایش می‌یابد. افزون بر این فوتبالیست‌های نیمه‌حرفه‌ای شرکت‌کننده در این پژوهش، بازیکنانی هستند که معمولاً دوره آموزشی نظام‌مندی در خصوص مهارت‌های روانی در ورزش ندیده‌اند و تیمشان هم روان‌شناس ورزشی ندارد که مهارت‌های روانی لازم را به آنها آموزش دهد، لذا این بازیکنان توانایی لازم برای به‌کارگیری راهبردهای مقابله‌ای مؤثر و کارآمد مانند خویش‌داری، رویارویی مستقیم، بازخورد مثبت و جستجوی حمایت اجتماعی را ندارند در نتیجه نمی‌توانند در موقعیت‌های استرس‌زای بازی از راهبردهای مقابله‌ای کارآمد استفاده کنند و استرس خود را کاهش دهند و به‌تدریج دچار فرسودگی

¹⁴ Simon et al., 2007

¹⁵ Grylls, Spittle

¹⁶ Wiggins et al, 2011

¹⁷ Suddarth, Staney

¹⁸ Dunkley, Kyparissis

⁸ Andrews, Singh, Bond

⁹ Sublimation

¹⁰ Gallucci

¹¹ Cox

¹² Terry-short, Owens, Slade, Dewey

¹³ Shafran R. Mansell W

منابع

1. Thelwell R, Greenless IA, Weston JV. Examining the use of psychological skills throughout soccer performance. *Journal of sport behavior*. 2017; 33(12): 109-127.
2. Salmela J, Saneti Monfared S, Mosayebi F, Bush ND. Mental skill profiles and expertise levels of elite Iranian athletes. *Journal of sport psychology*. 2009; 39 (2): 361-373.
3. Orlick T. *Psyching for sport, mental training for athletes*. Champaign, leisure press, 2014. P. 123-125.
4. Maslach C, Jackson S. *Maslach burnout inventory*. 2nd ed. Palo Alto, a; consulting psychology press. 1986. P. 258-161.
5. Lonsdale C, Hodge K, Rose E. Athlete burnout in elite sport: A self-determination perspective. *Journal of sports sciences*. 2015; 27 (3): 785-795.
6. Williams JM. *Applied sport psychology; personal growth to peak performance*. New York: McGraw-Hill. 2006. P. 215-215.
7. Goodger K, Lavalley D, Gorely T, Harwood C. 2016. Burnout in sport: understanding the process. In J. m Williams(Ed), *applied sport psychology; personal growth to peak performance* New York: McGraw –Hill. 2016. P. 541-564.
8. Gould D, Dieffenbach K, moffett A. Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of applied sport psychology*. 2008; 14 (2): 172-204.
9. Clement D, Shannon V. The impact of a workshop on athletic training students, sport psychology behaviors. *The Journal of sport psychologist*. 2012; 23(1): 504-522.
10. Niemi MB. *Cure in the mind*. New York: Scientific American Mind. 2012. P. 42-49.
11. Suddarth BH, Staney RB. An investigation of the dimensions of perfectionism in college students. *Journal of Measurement and development*. 2005; 34 (3):157-165.
12. Hamachek DE. Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Journal of Psychology*. 1978; 15(3): 27-33.
13. Flett GL, Hewitt PL, Blankstein KR, O'Brien S. Perfectionism and learned resourcefulness in depression and self-esteem. *Journal of Personality and individual differences*. 1991; 12(1): 61-68.
14. Stoeber J, Harris RA, Moom PS. Perfectionism and the experience of pride, shame, and guilt: comparing healthy perfectionists, unhealthy perfectionists, and non-perfectionists. *Journal of Personality and individual difference*. 2007; 43(4): 131-141.
15. Flett GL, Besser A, Hewitt PL, Davis RA. Perfectionism, silencing the self, and

- depression. *Journal of Personality and individual differences*; 2007; 43(3): 1211-1222.
16. Martinent G, Ferrand C. A cluster analysis of precompetitive anxiety: relationship with perfectionism and trait anxiety. *Journal of Personality and individual differences*. 2010; 46(1): 1676-1686.
17. Stoeber J, Kempe T, Keogh EJ. Facets of self-oriented and socially prescribed perfectionism and feeling of pride, shame and guilt following success and failure. *Journal of Personality and individual differences*. 2008; 44(1): 1506-1516.
18. Casey MM, Payne WR, Eime RM, Brown SJ. Sustaining health promotion programs within sport and recreation organizations. *Journal of Science and Medicine in Sport*. 2014; 12(3): 113-118.
19. Andrews G, Singh M, Bond M. The defense style questionnaire. *Journal of nirvana and mental disease*. 2010; 12(1): 146-150.
20. Gallucci NT. *Sport psychology; performance enhancement, performance inhibition, individuals and teams*. New York: Psychology press, 2017. P. 315-317.
21. Cox RH. *Sport psychology, concepts and applications*. McGraw-Hill-international Edition, 2007. P. 281-283.
22. Meehan HL, Bull SJ, Wood DM, James DB. The overtraining syndrome: a multi contextual assessment. *The Journal of sport psychologist*. 2012; 18(1): 154-171.
23. Terry-short LA, Owens RG, Slade PD, Dewey ME. Positive and negative perfectionism. *Journal of Personality and individual differences*. 1995; 18(3): 663-668.
24. Besharat MA. Validity and reliability of positive and negative scale. *Journal of psychological sciences*. 2002; 8(2): 246-359. (In Persian)
25. Lazarus RS, Folkman S. *Coping and adaptation*, Gilford Press, 1985. P. 237-238.
26. Zarei S, Asadi Z. the comparison personality traits and coping strategies with stress in addicted adolescents and normal. *Journal of research on addiction*. 2012; 5(20): 87-104. (In Persian)
27. Maslach C. *Job Burnout: New directions in research and intervention*. *Journal of Current directions in psychological science*. 2003; 12(3): 189- 192.
28. Azizi Moqaddam A. A Survey of the Relationship between Organizational Health of Schools and Teachers' Burn out in Secondary Schools (Mahabad 2007-2008). *Journal of Daneshvar Raftar*. 2009; 16(36): 1-22. (In Persian)
29. Cresswell SL, Eklund RC. The athlete burnout syndrome: possible early signs. *Journal of Science and Medicine in Sport*. 2015; 7(1): 481-487.
30. Shafran R, Mansell W. Perfectionism and psychopathology: a review of research and treatment. *Journal of Clinical psychology review*. 2010; 21(1): 879-906.
31. Simon B, Sherry A, Paul L, Hewitt B, Gordon L, Flett C, Dayna L, Lee-Bagglely B, Peter A, Hall D. Trait perfectionism and perfectionist self-presentation in personality pathology. *Journal of Personality and Individual Differences*. 2010; 46(4): 477-490.

-
32. Grylls E, Spittle M. Injury and burnout in Australian athletes. *Journal of Perceptual and Motor Skills*. 2012; 3(1): 873-880.
 33. Wiggins MS, Lai C, Deiters JA. Anxiety and burnout in female collegiate ice hockey and soccer athletes. *Journal of Perceptual and Motor Skills*. 2011; 101(3): 519-524.
 34. Besharat MA, Nadali H, Zabardast A, Salehi M. Perfectionism and coping styles with stress. *Journal of developmental psychology; Iranian psychologists*. 2008; 17(5): 7-17. (In Persian)
 35. Harris PW, Pepper cm, Maack DJ. The relationship between maladaptive perfectionism and depressive symptoms: the mediating role of rumination. *Journal of Personality and individual differences*. 2008; 44(1): 150-160.
 36. Stumpf H, Parker WD. A hierarchical structural analysis of perfectionism and its relation to other personality characteristics. *Journal of Personality and individual differences*. 2008; 44(2): 837-852.
 37. Stoeber J, Otto K. Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Journal of Personality and social psychology review*. 2017; 10(3): 296-319.
 38. Dunkley DM, Kyparissis A. What is DAS self-critical perfectionism really measuring? Relations with the five factor model of personality and depressive symptoms. *Journal of Personality and individual differences*. 2008; 44(1): 1295-1305.
 39. Dallaire J. *Develop your mental skills by training to improve personal performance. Performance prime*, McGraw-Hill, 2016. P. 189-190.
 40. Slade PD, Owens RG. A dual process model of perfectionism based on reinforcement theory. *Journal of Behavior Modification*. 2002; 22(1): 372-390.



Shahid Beheshti University
Sport Physiology

Autumn and Winter 2019/ No.2/ Vol. 3/ Pages:1-12

The Mediating Role of Efficient and Non-Efficient Coping Strategies on Relationship between Positive and Negative Perfectionism with Sport Burnout

Asghar Jafari*

Department of Psychology, Faculty of Human Science, University of kashan, Kashan, Iran.

Received: 16/10/2018

Revised: 18/01/2019

Accepted: 3/2/2019

Purpose: Present study aimed to study the mediating role of efficient and non-efficient coping strategies on the relationship between positive and negative perfectionism with sports burnout.

Methods: The number of 120 participants were selected from semiprofessional footballers in Tehran using mono cluster sampling. Data were collected using Lazarus's coping strategies, Terry-short et al's perfectionism, and Maslach's burnout questionnaires and analyzed by Pearson correlation and stepwise regression tests.

Results: The results indicated that there is a significant relationship between positive and negative perfectionism with sports burnout in semiprofessional footballers and efficient coping strategy, negatively and non-efficient coping strategy, positively mediate in the relationship between positive and negative perfectionism with sports burnout ($P < 0.01$).

Conclusion: Results provided evidence to suggest that the mediating role of efficient and non-efficient coping strategies in the relationship between positive and negative perfectionism with sports burnout was minor. Efficient and non-efficient coping strategies reduce the effect of positive and negative perfectionism on burnout, but this effect was not complete. Therefore, it was suggested to consider the type of athletes' perfectionism along with providing opportunities to promote effective coping strategies in order to reduce sports burnout.

Keywords: semiprofessional footballers, sport trauma, stress.

*Corresponding Author: Asghar Jafari. Tel: 09122859986. E-Mail: As_Jafari@sbu.ac.ir