

نقش تعدیل‌کننده بیش‌تمرینی ادراک‌شده بر رابطه کمال‌گرایی با خستگی و فرسودگی ورزشی در ورزشکاران حرفه‌ای

سیده اسماء حسینی^۱، محمدعلی بشارت^۲، و حسینعلی جاهد^۳

تاریخ دریافت: ۱۳۹۳/۱۲/۱۸ تاریخ پذیرش: ۹۴/۰۵/۲۴

چکیده

هدف اصلی پژوهش حاضر، بررسی نقش تعدیل‌کننده بیش‌تمرینی در رابطه کمال‌گرایی با خستگی و فرسودگی ورزشی در ورزشکاران حرفه‌ای بود. نمونه آماری شامل ۲۰۰ نفر از ورزشکاران حرفه‌ای در رشته‌های مختلف ورزشی بود. نتایج پژوهش نشان داد بین کمال‌گرایی مثبت با خستگی و فرسودگی ورزشی در ورزشکاران حرفه‌ای رابطه منفی و معنادار وجود دارد. همچنین، بین کمال‌گرایی منفی با خستگی و فرسودگی ورزشی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. در نهایت، رابطه مثبت و معناداری نیز بین بیش‌تمرینی ادراک‌شده با خستگی ورزشی و فرسودگی ورزشی در ورزشکاران حرفه‌ای به دست آمد. براساس نتایج مطالعه حاضر نقش تعدیل‌کننده بیش‌تمرینی ادراک‌شده در رابطه کمال‌گرایی با خستگی و فرسودگی ورزشی تأیید شد. **کلیدواژه‌ها:** بیش‌تمرینی، کمال‌گرایی مثبت و منفی، خستگی ورزشی، فرسودگی ورزشی، روان‌شناسی ورزشی.

Moderator Role of Perceived Overtraining on Relationship between Perfectionism with Fatigue and Sport Burnout in Elite Athletes

Seyedeh Asma Hosseini, Mohammad Ali Besharat, and Hossein Ali Jahed

Abstract

The main purpose of present study was to investigate the moderator role of perceived overtraining on relationship between perfectionism with fatigue and sport burnout in elite athletes. The statistical sample was 200 elite athletes from different sport fields. Results showed that there are the significant and negative correlation between positive perfectionism with sport fatigue and sport burnout. Also, there are the significant and positive correlation between negative perfectionism with sport fatigue and sport burnout. Finally, there are the significant and positive correlation between perceived overtraining with sport fatigue and sport burnout in elite athletes. Based on present research results, the moderator role of perceived overtraining was confirmed on relationship between perfectionism with sport fatigue and sport burnout.

Keywords: Overtraining, Positive and Negative Perfectionism, Sport Fatigue, Sport Burnout, Sport Psychology.

۱. دانشجوی دکتری روان‌شناسی سلامت دانشگاه تهران

۲. استاد دانشگاه تهران (نویسنده مسئول) Email: Besharat2000@ut.ac.ir

۳. استادیار دانشگاه آزاد اسلامی واحد یادگار امام خمینی (ره)

مقدمه

یکی از پدیده‌های مهم در روان‌شناسی امروز در حیطه مراقبت‌های اولیه، خستگی^۱ است که بر انجام کار، زندگی خانوادگی و روابط اجتماعی اثرات منفی می‌گذارد (روزنتال و همکاران، ۲۰۰۸). خستگی به عنوان کمبود ذهنی انرژی جسمی یا روانی که توسط فرد یا مراقب، به عنوان پدیده‌ای که با فعالیت‌های معمول و مورد نظر تداخل می‌کند، توصیف شده است (بول و همکاران، ۲۰۰۹). صنعتی شدن جوامع و به تبع آن کاهش تحرک و فعالیت بدنی در افراد، ضرورت پرداختن به ورزش را بیش از پیش نمایان ساخته است و توجه گسترده‌ای را نسبت به ورزش، به ویژه نقش مسائل روان‌شناختی در ورزش معطوف کرده است. روان‌شناسی ورزش را علم کاربرد اصول روان‌شناختی در زمینه‌های ورزشی دانسته‌اند؛ اصولی که غالباً به ارتقای عملکرد ورزشکاران در زمینه‌های روانی-اجتماعی اختصاص دارند. این علم به بررسی رابطه متقابل رفتار فردی و فعالیت بدنی افراد می‌پردازد و در صدد پاسخگویی به این سؤال اساسی است که عوامل روانی چه تأثیری بر رفتار ورزشی دارند، و در مقابل، تجربه‌های ورزشی چگونه بر متغیرهای روانی فرد اثر می‌گذارند (ناصری تفتی، ۲۰۰۸).

همچنین خستگی یکی از علائم فرسودگی^۲ است و از همین جا بین خستگی و فرسودگی پیوندی مستحکم برقرار می‌شود. فرسودگی حالتی از خستگی جسمی، روانی و هیجانی است، و تأثیر منفی روی سرزندگی، هدفمندی، خودانگاره، و نگرش نسبت به زندگی دارد (اسچافیلی و همکاران، ۱۹۹۳). فرسودگی در ورزش که از آن تحت عنوان فرسودگی ورزشی یاد می‌کنند، نیز مطرح است. ریدیک^۳ (۱۹۹۷) تعریف مبتنی بر نشانه‌ها ماسلاچ از فرسودگی ورزشی را پذیرفته و

پیشنهاد نموده است که فرسودگی ورزشی باید به عنوان سندرمی چندبعدی در نظر گرفته شود که با ویژگی‌های (الف) خستگی جسمی و هیجانی، (ب) افت توان ورزشی، و (ج) کاهش احساس کفایت، مشخص می‌شود (هادج و همکاران، ۲۰۰۸). فرسودگی ورزشی با بسیاری از متغیرهای روان‌شناختی مانند بیش‌تمرینی^۴؛ سازگاری با مشکلات و روابط بین فردی رابطه دارد. همچنین از نتایج فرسودگی ورزشی، می‌توان به خستگی جسمی یا هیجانی، مسخ شخصیت، و احساس شایستگی کمتر اشاره کرد (گلد و ویتالی^۵، ۲۰۰۸).

پژوهش حاضر تلاشی در جهت بررسی بیش‌تر متغیرهایی که به خستگی و فرسودگی ورزشی منجر می‌شوند، و نیز تولید یافته‌های جدید در زمینه آسیب-شناسی روانی ورزش است. یکی از متغیرهای مهم روان‌شناختی که ممکن است بر خستگی و فرسودگی ورزشی تأثیر داشته باشد، کمال‌گرایی^۶ است. کمال‌گرایی یک ویژگی شخصیتی است که با تلاش برای بی‌عیب‌بودن و وضع معیارهای بی‌نهایت عالی برای عملکرد که بوسیله گرایش به سوی ارزیابی‌های کاملاً انتقادی از رفتار فرد همراه است، مشخص می‌شود. کمال‌گرایی دو بعد دارد. اولین بعد آن کمال‌گرایی سازگارانه و مثبت و دومین بعد آن کمال‌گرایی ناسازگارانه و منفی است. کمال‌گرایی مثبت وقتی وجود دارد که فرد از تلاش برای عالی‌بودن خشنود است و محدودیت‌های فردی خود را درک و قبول می‌کند؛ و کمال‌گرایی منفی وقتی وجود دارد که فرد انتظارات غیر واقع‌بینانه‌ای دارد و هرگز از عملکرد خود راضی نمی‌شود (فلت و هویت، ۲۰۰۲). کمال‌گرایی در حوزه روان‌شناسی ورزش اهمیت دارد و کمال‌گرایی مثبت را شاخصه ورزشکاران برجسته

4. Overtraining

5. Gould and Whitley

6. Perfectionism

1. Fatigue

2. Burnout

3. Raedeke

دانسته‌اند. چنانچه در یافته‌های پژوهشی مشاهده می‌شود (هادج و همکاران^۱، ۲۰۰۸)، کمال‌گرایی با آسیب‌های ورزشی از جمله خستگی و فرسودگی ورزشی رابطه دارد.

رفتار کمال‌گرایانه می‌تواند منجر به اثرات منفی، مانند خستگی شود (شافران و مانسل، ۲۰۰۰). در حالی که، کمال‌گرایی مثبت با شاخص‌های انطباق مثبت رابطه دارد، کمال‌گرایی منفی از طریق وضع استانداردهای بالا برای عملکرد، ارزیابی انتقادی از رفتار خود، و اندازه‌گیری ارزش خود بر حسب اهداف غیرقابل وصول در مورد موفقیت و مولد بودن، افراد را مستعد اوضاع بالینی، مانند خستگی می‌کند. کمال‌گرایی مثبت افراد را برای کوشش برای موفقیت به روشی انعطاف‌پذیر توانا می‌کند، که به آنها اجازه می‌دهد تا برتری داشته باشند، به طور هیجانی روی فعالیت‌هایشان سرمایه‌گذاری کنند و از کوشش‌هایشان لذت ببرند (بشارت و همکاران، ۲۰۱۱). وایت و اسکوایتزر^۲ (۲۰۰۰) دریافته‌اند که کسانی که از خستگی رنج می‌برند، در کمال‌گرایی به طور معناداری نسبت به کسانی که از خستگی رنج نمی‌برند، نمره بالاتری می‌گیرند. آنها معتقدند که سطوح بالای کمال‌گرایی می‌تواند نقشی چشم‌گیر در آغاز نشانه‌های خستگی داشته باشد (وایت و شوواتزر، ۲۰۰۰).

همچنین از دیدگاه چن، کی، چن، و تسیم^۳ (۲۰۰۸)؛ گولد، آدری، تافی، و لوار^۴ (۱۹۹۶)؛ هیل، هال، اپلتون، اپلتون، و کزوب^۵ (۲۰۰۸) و لیمیر، هال، و روبرتز^۶ (۲۰۰۸) یک ویژگی شخصیتی که احتمال خطر فرسودگی در ورزشکاران را بالا می‌برد، کمال‌گرایی

است.

تحقیقات قبلی بر اهمیت عوامل شخصیتی، که روی فرایند ارزیابی مرکزی اثر می‌گذارند و آسیب‌پذیری افراد نسبت به تجربه تهدید و اضطراب تحت تأثیر قرار می‌دهند، تأکید کرده‌اند. یکی از عوامل شخصیتی که روی فرایند ارزیابی اثر می‌گذارد، و بر به وجود آمدن فرسودگی مؤثر است، کمال‌گرایی است (لمن و همکاران^۷، ۱۹۹۳). فرسودگی ورزشی تا حدی بوسیلهٔ خصایص و اهداف کمال‌گرایانه توضیح داده می‌شود. این فرایند با گرایشی قوی به تأیید اعتبار ارزش شخصی، گاهی متصل با احساسات به دام افتادن است (جوداس و حداد، ۲۰۰۹).

یکی از مسائل این پژوهش، بررسی رابطهٔ کمال‌گرایی مثبت و منفی با خستگی و فرسودگی ورزشی در نمونه‌ای از ورزشکاران حرفه‌ای ایرانی است. متغیر دیگری که رابطهٔ آن با خستگی و فرسودگی ورزشی بررسی خواهد شد، بیش‌تمرینی است. بیش‌تمرینی عبارت است از تراکم فشار تمرینی یا غیرتمرینی که منجر به افت طولانی مدت ظرفیت عملکردی همراه با یا بدون علامت‌ها و نشانه‌های روان‌شناختی و فیزیولوژیکی ناسازگاری که در آن بازگشت ظرفیت عملکرد ممکن است هفته‌ها یا ماه‌ها به طول انجامد (ریدر و همکاران، ۲۰۰۸). بیش‌تمرینی ارتباط واضحی با خستگی و فرسودگی ورزشی دارد؛ خستگی پیرامونی^۸ یا خستگی مرکزی^۹، ممکن است در نتیجه نتیجه بیش‌تمرینی به وجود آیند (لمن و همکاران، ۱۹۹۳).

بر اساس مطالعات گودجر، گرلی، لاوال و هاروود^{۱۰} (۲۰۰۷) بسیاری از مطالعات رابطه مثبت بین حجم تمرینی و فرسودگی ورزشی را ثابت کرده‌اند. واینبرگ

1. Hodge et al.

2. White & Schweitzer

3. Chen, Kee, Chen & Tsaim

4. Gould, Udry, Tuffey & Loehr

5. Hill, Hall, Appleton & Kozub

6. Lemyre, Hall & Roberts

7. Lehman et al.

8. peripheral fatigue

9. central fatigue

10. Goodger, Gorely, Lavalley & Harwood

روش

جامعه آماری، نمونه و روش اجرای پژوهش
جامعه آماری شامل کلیه ورزشکاران حرفه‌ای فعال ایران (اعضای تیم‌های ملی و دارندگان مدل‌های جهانی، آسیایی و ملی) بوده است. برای انتخاب نمونه‌ها از روش نمونه‌گیری هدفمند استفاده شده و نمونه شامل ۲۰۰ نفر از ورزشکاران حرفه‌ای (۸۳ زن، ۱۱۶ مرد و یک نفر با جنسیت نامشخص) با میانگین سنی ۲۱/۳۳ و انحراف معیار ۴/۷۲ تعیین شد. در این پژوهش برای بررسی رابطه متغیرها از روش همبستگی پیرسون استفاده شد. جهت بررسی نقش تعدیل‌کنندگی بیش‌تمرینی از روش تحلیل مسیر استفاده شد. برای اجرای پژوهش ابتدا جلساتی با مجریان طرح گذاشته شد، و روش دقیق ارائه پرسشنامه‌ها، به آنها توضیح داده شد. از هر فدراسیون، فردی موجه از دیدگاه ورزشکاران برای ارائه پرسشنامه‌ها انتخاب و در گردآوری داده‌ها با محققان همراهی کردند.

ابزار سنجش

مقیاس کمال‌گرایی رقابتی: این آزمون یک مقیاس ۱۰ سؤالی است که به وسیله بشارت (۲۰۰۹) برای سنجش ابعاد مثبت و منفی کمال‌گرایی رقابتی، در نمونه‌های جامعه ایرانی، ساخته و هنجاریابی شده است. سؤال‌های آزمون دو بعد کمال‌گرایی رقابتی شامل تلاش برای کامل بودن و واکنش منفی به ناکامل بودن را، در مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت، از نمره یک (خیلی کم) تا نمره پنج (خیلی زیاد) می‌سنجند. حداقل و حداکثر نمره آزمودنی در هر یک از زیرمقیاس‌ها به ترتیب پنج و ۲۵ خواهد بود. ویژگی‌های روانسنجی مقیاس کمال‌گرایی رقابتی در چندین پژوهش بررسی و تأیید شده است (بشارت، ۲۰۰۹). بر حسب یافته‌های مقدماتی، آلفای کرونباخ

و گولد (۲۰۱۴) نیز مهمترین عوامل فرسودگی ورزشکاران را بیش‌تمرینی، سبک‌های رهبری مربیان، ایده‌آل‌گرایی، فشار والدین، انتظارات عملکرد توسط خود و دیگران، دانسته‌اند. در اکثر مدل‌های فرسودگی، بیش‌تمرینی، پیشرو فرسودگی توصیف شده است. اخیراً مشخص شده است که بیش‌تمرینی و فرسودگی در نشانه‌های تشخیصی یکدیگر، مانند خستگی، کاهش عملکرد، فرسودگی و اختلال خلق سهمیم هستند (لمیر و همکاران، ۲۰۰۸).

یکی از عوامل شخصیتی که در به وجود آمدن بیش‌تمرینی مؤثر است، کمال‌گرایی است (لمن و همکاران، ۱۹۹۷). بررسی رابطه بیش‌تمرینی با کمال‌گرایی این فرصت را فراهم می‌سازد تا علاوه بر رابطه این دو متغیر با هم، به طور همزمان رابطه آنها را با خستگی و فرسودگی ورزشی مطالعه نمود. بررسی این چهار متغیر به طور همزمان، می‌تواند نقش‌های مستقل و تعاملی کمال‌گرایی و بیش‌تمرینی بر خستگی و فرسودگی ورزشی را که در پژوهش حاضر جنبه اکتشافی دارد، مشخص کند. با توجه به همه مطالب مذکور، مسأله مورد پژوهش این است که آیا بین کمال‌گرایی با خستگی و فرسودگی ورزشی، در ورزشکاران حرفه‌ای رابطه وجود دارد؟ نقش تعدیل‌کننده بیش‌تمرینی در رابطه کمال‌گرایی با خستگی و فرسودگی ورزشی چگونه است؟

در این پژوهش نقش تعدیل‌کننده بیش‌تمرینی در رابطه کمال‌گرایی با خستگی و فرسودگی ورزشی، در ورزشکاران حرفه‌ای بررسی شده است. در این راستا، محققان به شناسایی رابطه کمال‌گرایی و خستگی ورزشی، رابطه کمال‌گرایی و فرسودگی ورزشی، رابطه بیش‌تمرینی ادراک شده و خستگی ورزشی و شناسایی رابطه بیش‌تمرینی ادراک شده و فرسودگی ورزشی در ورزشکاران حرفه‌ای پرداخته‌اند.

ورزشکار، در یک دوره هفت تا نه روزه، برای فرسودگی عاطفی/جسمی $r=0/92$ ، برای احساس بی-کفایتی $r=0/86$ و برای نارزنده‌سازی $r=0/92$ محاسبه شده است. وایی سازه پرسشنامهٔ فرسودگی ورزشکار از طریق همبستگی زیرمقیاس‌های آن با ابزارهای اندازه‌گیری استرس، اضطراب، مقابله، انگیزش، حمایت اجتماعی و خرسندی بررسی و تأیید شده است. نتایج تحلیل عاملی تأییدی نیز با تعیین سه عامل فرسودگی عاطفی/جسمی، احساس بی‌کفایتی و نارزنده‌سازی، ساختار عاملی پرسشنامهٔ فرسودگی ورزشکار را مورد تأیید قرار داد.

ویژگی‌های روانسنجی نسخه فارسی پرسش‌نامهٔ فرسودگی ورزشکار نیز در چندین پژوهش بررسی و تأیید شده است (بشارت، ۲۰۰۹). بر حسب یافته‌های مقدماتی، آلفای کرونباخ پرسش‌های هر یک از زیرمقیاس‌ها در مورد یک نمونهٔ ۲۲۹ نفری از ورزشکاران سطوح و رشته‌های مختلف ورزشی برای فرسودگی عاطفی/جسمی $0/90$ ، برای احساس بی‌کفایتی $0/83$ و برای نارزنده‌سازی $0/87$ محاسبه شد. این ضرایب که در سطح $P<0/001$ معنادار بودند، همسانی درونی نسخه فارسی پرسشنامهٔ فرسودگی ورزشکار را تأیید می‌کنند. ضرایب همبستگی بین نمره‌های ۸۳ نفر از نمونهٔ مذکور در دو نوبت با فاصلهٔ یک تا ده هفته برای فرسودگی عاطفی/جسمی $r=0/86$ ، برای احساس بی‌کفایتی $r=0/71$ و برای نارزنده‌سازی $r=0/75$ به دست آمد. این ضرایب که در سطح $P<0/001$ معنادار بودند، پایایی بازآزمایی نسخه فارسی پرسش‌نامهٔ فرسودگی ورزشکار را تأیید می‌کنند.

روایی سازه، همگرا و تشخیصی (افتراقی) نسخه فارسی پرسش‌نامهٔ فرسودگی ورزشکار از طریق اجرای همزمان مقیاس سبک‌های مقابله با استرس ورزشی، نیمرخ حالت‌های خلقی، فهرست عواطف مثبت و منفی، مقیاس اضطراب بک و مقیاس

پرسش‌های هر یک از زیرمقیاس‌ها در مورد یک نمونهٔ ۱۳۳ نفری از ورزشکاران سطوح و رشته‌های مختلف ورزشی به ترتیب $0/93$ و $0/90$ محاسبه شد که نشانه همسانی درونی خوب مقیاس است. ضرایب همبستگی بین نمره‌های ۵۴ نفر از نمونهٔ مذکور در دو نوبت با فاصلهٔ دو تا چهار هفته به ترتیب برای تلاش برای کامل‌بودن $r=0/83$ ، و برای واکنش منفی به ناکامل‌بودن $r=0/78$ به دست آمد، که در سطح $P<0/001$ معنادار بودند. این ضرایب نشانه پایایی بازآزمایی رضایت‌بخش مقیاس کمال‌گرایی رقابتی هستند. روایی محتوایی مقیاس کمال‌گرایی رقابتی بر اساس داوری ده نفر از متخصصان روانشناسی و تربیت بدنی بررسی و ضرایب توافق کندانال برای هر یک از زیرمقیاس‌های پرسشنامه به ترتیب $0/81$ و $0/85$ محاسبه شد. روایی همگرا و تشخیصی (افتراقی) مقیاس کمال‌گرایی رقابتی از طریق اجرای همزمان مقیاس کمال‌گرایی مثبت و منفی، مقیاس موفقیت ورزشی و مقیاس سلامت روانی در مورد آزمودنی‌ها محاسبه شد و مورد تأیید قرار گرفت.

پرسش‌نامهٔ فرسودگی ورزشکار: پرسش‌نامهٔ فرسودگی ورزشکار (ریدک و اسمیت، ۲۰۰۱؛ به نقل از بشارت (۲۰۰۹) یک ابزار ۱۵ سؤالی است و سه بعد فرسودگی عاطفی/جسمی، احساس بی‌کفایتی (ورزشی) و نارزنده‌سازی (ورزش) را در مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت از نمرهٔ یک (خیلی کم/تقریباً هرگز) تا نمرهٔ پنج (خیلی زیاد/تقریباً همیشه) می‌سنجد. حداقل و حداکثر نمرهٔ آزمودنی در هر یک از زیرمقیاس‌ها به ترتیب ۵ و ۲۵ خواهد بود. ضرایب آلفای کرونباخ برای پرسش‌های هر یک از زیرمقیاس‌ها به ترتیب $0/89$ ، $0/84$ و $0/89$ گزارش شده است. پایایی بازآزمایی پرسشنامهٔ فرسودگی

کمال‌گرایی رقابتی در مورد آزمودنی‌ها محاسبه شد و مورد تأیید قرار گرفت. نتایج تحلیل عاملی اکتشافی نیز سه عامل را برای نسخه فارسی پرسشنامه فرسودگی ورزشکار تأیید کرد (بشارت، ۲۰۰۹).

مقیاس خستگی ورزشی^۱: مقیاس خستگی ورزشی ابزاری ۱۴ سؤال است که به وسیله بشارت (۲۰۰۸) برای سنجش نشانه‌های خستگی ورزشی در نمونه‌هایی از ورزشکاران سطوح و رشته‌های مختلف ورزشی ساخته و هنجاریابی شده‌است. سؤال‌های مقیاس دو بعد نشانه‌های جسمی و نشانه‌های روانی خستگی ورزشی را در مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت از نمره ۱ (خیلی کم) تا نمره ۵ (خیلی زیاد) می‌سنجد. حداقل و حداکثر نمره آزمودنی در هر یک از زیرمقیاس‌ها به ترتیب ۷ و ۳۵ خواهد بود. ویژگی‌های روانسنجی مقیاس خستگی ورزشی در چندین پژوهش بررسی و تأیید شده‌است. بر حسب یافته‌های مقدماتی، آلفای کرونباخ پرسش‌های هر یک از زیرمقیاس‌ها در مورد یک نمونه ۲۴۷ نفری از ورزشکاران سطوح و رشته‌های مختلف ورزشی برای نشانه‌های جسمی ۰/۹۱ و برای نشانه‌های روانی ۰/۸۹ محاسبه شد. این ضرایب که در سطح $P < 0/001$ معنادار بودند، همسانی درونی مقیاس خستگی ورزشی را تأیید می‌کنند. ضرایب همبستگی بین نمره‌های ۹۲ نفر از نمونه مذکور در دو نوبت با فاصله دو تا شش هفته برای نشانه‌های جسمی $r = 0/79$ و برای نشانه‌های روانی $r = 0/73$ به دست آمد. این ضرایب که در سطح $P < 0/001$ معنادار بودند، پایایی بازآزمایی مقیاس خستگی ورزشی را تأیید می‌کنند.

روایی محتوایی مقیاس خستگی ورزشی بر اساس دوری دوازده نفر از متخصصان روان‌شناسی، تربیت‌بدنی و پزشکی بررسی و ضرایب توافق کندال برای هر یک از زیرمقیاس‌های پرسشنامه به ترتیب ۰/۸۵،

و ۰/۸۱ محاسبه شد. روایی همگرا و تشخیصی (افتراقی) مقیاس خستگی ورزشی از طریق اجرای همزمان نیمرخ حالت‌های خلقی، مقیاس افسردگی بک، مقیاس کمال‌گرایی رقابتی و مقیاس سلامت روانی در مورد آزمودنی‌ها محاسبه شد و مورد تأیید قرار گرفت. نتایج تحلیل عاملی اکتشافی نیز دو عامل نشانه‌های جسمی و نشانه‌های روانی را برای مقیاس خستگی ورزشی تأیید کردند (بشارت، ۲۰۰۸).

مقیاس بیش‌تمرینی ادراک‌شده^۲: مقیاس بیش‌تمرینی ادراک‌شده (بشارت، ۲۰۱۰) یک ابزار ۱۵ سؤال است که برای سنجش نشانه‌های بیش‌تمرینی در ورزشکاران سطوح و رشته‌های مختلف ورزشی ساخته و هنجاریابی شده‌است. سؤال‌های مقیاس، بیش‌تمرینی ورزشکار را در اندازه‌های پنج درجه‌ای لیکرت از نمره ۱ (خیلی کم) تا نمره ۵ (خیلی زیاد) می‌سنجد. حداقل و حداکثر نمره آزمودنی در این مقیاس به ترتیب ۱۵ و ۷۵ خواهد بود و نمره بیشتر نشانه بیش‌تمرینی ادراک‌شده بیشتر است. ویژگی‌های روانسنجی مقیاس بیش‌تمرینی ادراک‌شده در دو مطالعه مقدماتی بررسی و تأیید شده‌است. بر حسب یافته‌های مقدماتی، آلفای کرونباخ پرسش‌ها در مورد دو نمونه ۲۱۴ و ۱۷۹ نفری از ورزشکاران سطوح و رشته‌های مختلف ورزشی به ترتیب ۰/۹۱ و ۰/۸۷ محاسبه شد. این ضرایب که در سطح $P < 0/001$ معنادار بودند، همسانی درونی مقیاس بیش‌تمرینی ادراک‌شده را تأیید می‌کنند. ضرایب همبستگی بین نمره‌های دو زیرنمونه ۶۸ و ۵۳ نفری از ورزشکاران مذکور در دو نوبت با فاصله دو تا شش هفته به ترتیب $r = 0/79$ و $r = 0/73$ به دست آمد. این ضرایب که در سطح $P < 0/001$ معنادار بودند، پایایی بازآزمایی مقیاس بیش‌تمرینی ادراک‌شده را تأیید می‌کنند.

روایی محتوایی مقیاس بیش‌تمرینی ادراک‌شده بر

1. Sport Fatigue Scale

2. Perceived Overtraining Scale

کلی بیش‌تمرینی را برای مقیاس بیش‌تمرینی ادراک‌شده تأیید کرد (بشارت، ۲۰۱۰).

یافته‌ها

جدول ۱ شاخص‌های آماری نمرات آزمودنی‌ها در متغیرهای پژوهش را نشان می‌دهد. در ادامه نتایج به دست آمده مورد بررسی قرار گرفته‌اند.

اساس دآوری هشت نفر از متخصصان روان‌شناسی و تربیت بدنی بررسی و با ضریب توافق کندال ۰/۸۰ تأیید شد. روایی همگرا و تشخیصی (افتراقی) مقیاس بیش‌تمرینی ادراک‌شده از طریق اجرای همزمان مقیاس خستگی ورزشی، فهرست عواطف مثبت و منفی و مقیاس سلامت روانی در مورد آزمودنی‌های دو مطالعه مذکور محاسبه شد و مورد تأیید قرار گرفت. نتایج تحلیل عاملی اکتشافی نیز یک عامل

جدول ۱. شاخص‌های آماری نمرات آزمودنی‌ها در متغیرهای پژوهش

شاخص آماری	کمال‌گرایی مثبت	کمال‌گرایی منفی	فرسودگی ورزشی	خستگی ورزشی	بیش‌تمرینی
بالاترین نمره	۲۵	۲۵	۶۷	۶۴	۷۰
پایین‌ترین نمره	۱۳	۵	۱۵	۱۴	۱۵
نما	۲۵	۱۳	۲۸	۲۷	۲۵
میانه	۲۳	۱۵	۲۹	۳۰	۳۴
میانگین	۲۲/۴۴	۱۴/۹۵	۳۱/۰۶	۳۱/۸۴	۳۵/۳۳

جدول ۲. ضریب همبستگی پیرسون محاسبه شده بین متغیرهای مورد بررسی

	کمال‌گرایی مثبت	کمال‌گرایی منفی	بیش‌تمرینی
مقدار ضریب همبستگی	۰/۲۷۵	-۰/۲۸۳	۰/۸۱۷
سطح معناداری (یک سویه)	۰/۰۰۱	۰/۰۰۱	۰/۰۰۱
مقدار ضریب همبستگی	۰/۲۶۹	۰/۳۷۱	۰/۷۴۰
سطح معناداری (یک سویه)	۰/۰۰۱	۰/۰۰۱	۰/۰۰۱
مقدار ضریب همبستگی	۰/۸۱۷	۰/۷۴۰	۰/۷۴۰
سطح معناداری (یک سویه)	۰/۰۰۱	۰/۰۰۱	۰/۰۰۱

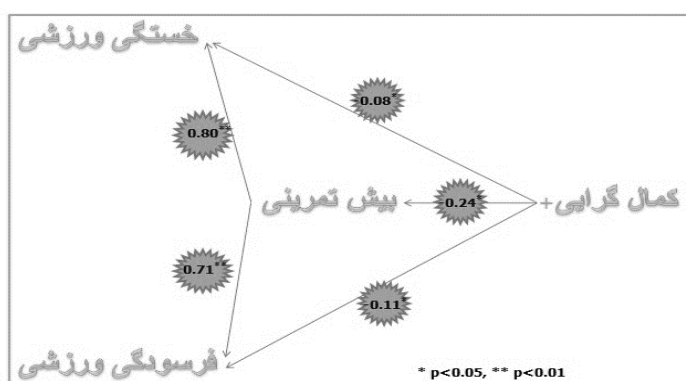
همبستگی مثبت معنادار (۰/۷۴۰) وجود دارد. جهت پاسخگویی به سؤالات پژوهش از تحلیل مسیر (با کمک نرم‌افزار لیزرل) به روش بیشینه احتمال استفاده شد. در شکل ۱ مدل آزمون شده مربوط به کمال‌گرایی مثبت و در شکل ۲ مدل آزمون‌شده کمال‌گرایی منفی گزارش شده‌است. همچنین در جدول ۳ شاخص‌های برازش مدل مربوط به کمال‌گرایی مثبت و در جدول ۴ نیز شاخص‌های برازش مدل کمال‌گرایی منفی گزارش شده‌اند. از شاخص‌هایی که گیفن^۱ و همکاران^۱ برای بررسی

بر اساس داده‌های جدول ۲ تمام همبستگی‌های محاسبه شده معنادارند ($P < ۰/۰۰۱$ و $\alpha = ۰/۰۵$) و در نتیجه فرضیات ۱ تا ۶ تأیید می‌شوند. به این صورت که بین کمال‌گرایی مثبت با خستگی ورزشی همبستگی منفی معنادار (-۰/۲۷۵) و با فرسودگی ورزشی نیز همبستگی منفی معنادار (-۰/۲۸۳) وجود دارد. بین کمال‌گرایی منفی با خستگی ورزشی همبستگی مثبت معنادار (۰/۲۶۹) و با فرسودگی ورزشی نیز همبستگی مثبت معنادار (۰/۳۷۱) وجود دارد. بین بیش‌تمرینی با خستگی ورزشی همبستگی مثبت معنادار (۰/۸۱۷) و با فرسودگی ورزشی نیز

¹ Gefen et al.

به این ملاک‌ها نتیجه‌گیری می‌شود که دو مدل آزمون شده برآزش مناسبی با داده‌های گردآوری شده دارند. همچنین در جداول ۵ و ۶ نیز اثرات مستقیم، غیرمستقیم، کل و میزان واریانس تبیین شده متغیرها گزارش شده‌اند.

برآزش مدل مطرح نموده‌اند، استفاده شد. این شاخص‌ها شامل این موارد هستند: شاخص نیکویی برآزش، شاخص برآزش تطبیقی که مقادیر بیشتر از ۰/۹ نشانگر برآزش مناسب الگو هستند، شاخص نیکویی برآزش تعدیل یافته که مقادیر بیشتر از ۰/۸ قابل قبول هستند (جفن و همکاران، ۲۰۰۰). با توجه



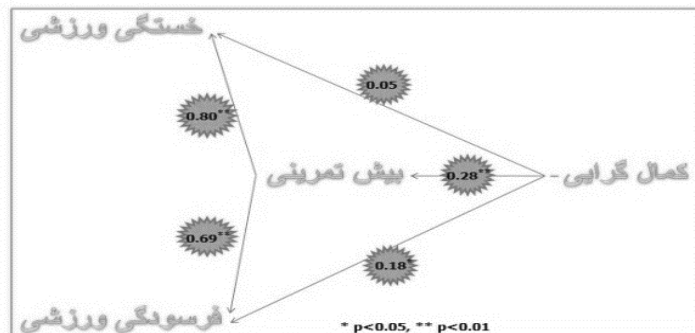
شکل ۱. مدل آزمون شده کمال‌گرایی مثبت

تمرینی بر خستگی ورزشی (۰/۸۰) و فرسودگی ورزشی (۰/۷۱) در سطح $\alpha=۰/۰۱$ معنادار است.

با توجه به شکل ۱ اثر مستقیم کمال‌گرایی مثبت بر بیش‌تمرینی (۰/۲۴) خستگی ورزشی (۰/۰۸) و فرسودگی ورزشی (۰/۱۱) منفی و در سطح $\alpha=۰/۰۵$ معنی‌دار است. همچنین اثر مستقیم بیش-

جدول ۳. شاخص‌های برآزش مدل کمال‌گرایی مثبت

AGFI	CFI	GFI
۰/۹۲	۰/۹۹	۰/۹۹



شکل ۲. مدل آزمون شده کمال‌گرایی منفی

با توجه به شکل ۲ اثر مستقیم کمال‌گرایی منفی بر بیش‌تمرینی (۰/۲۸) مثبت و در سطح $\alpha = ۰/۰۱$ معنی‌دار بوده و اثر این متغیر بر فرسودگی ورزشی نیز

جدول ۴. شاخص‌های برازش مدل کمال‌گرایی منفی

AGFI	CFI	GFI
۰/۹۱	۰/۹۹	۰/۹۹

جدول ۵. اثرات و میزان واریانس متغیرها (مدل کمال‌گرایی مثبت)

مسیرها	اثر مستقیم	اثر غیرمستقیم	اثر کل	واریانس تبیین شده
به روی خستگی ورزشی از:				۰/۶۷
کمال‌گرایی مثبت	-۰/۰۸*	-۰/۱۹*	-۰/۲۷**	
بیش‌تمرینی	۰/۸۰**	-	۰/۸۰**	
به روی فرسودگی ورزشی از:				۰/۵۶
کمال‌گرایی مثبت	-۰/۱۱*	-۰/۱۷**	-۰/۲۸**	
بیش‌تمرینی	۰/۷۱**	-	۰/۷۱**	
به روی بیش‌تمرینی از:				۰/۰۶
کمال‌گرایی مثبت	-۰/۲۴*	-	-۰/۲۴*	

تعدیل‌کنندهٔ بیش‌تمرینی در ارتباط بین کمال‌گرایی مثبت با خستگی ورزشی و فرسودگی ورزشی تأیید می‌شود. با توجه به جدول ۵ کمال‌گرایی مثبت و بیش‌تمرینی در مجموع ۶۷ درصد از واریانس خستگی ورزشی و ۵۶ درصد از واریانس فرسودگی ورزشی را تبیین می‌کنند. کمال‌گرایی مثبت نیز به تنهایی ۶ درصد از تغییرات بیش‌تمرینی را پیش‌بینی می‌کند.

با توجه به جدول ۵، اثر غیرمستقیم کمال‌گرایی مثبت بر خستگی ورزشی منفی و در سطح $\alpha = ۰/۰۵$ معنادار است (۰/۱۹). همچنین اثر غیرمستقیم کمال‌گرایی مثبت بر فرسودگی ورزشی در سطح $\alpha = ۰/۰۱$ معنادار است (۰/۱۷-). با توجه به اینکه این تأثیر غیرمستقیم کمال‌گرایی مثبت بر خستگی ورزشی و فرسودگی ورزشی از طریق بیش‌تمرینی صورت می‌گیرد، نقش

جدول ۶. اثرات مستقیم، غیرمستقیم، کل و میزان واریانس تبیین شده متغیرها (مدل کمال‌گرایی منفی)

مسیرها	اثر مستقیم	اثر غیرمستقیم	انترکل	واریانس تبیین شده
به روی خستگی ورزشی از:				
کمال‌گرایی منفی	۰/۰۵	۰/۲۲**	۰/۲۷**	۰/۶۷
بیش‌تمرینی	۰/۸۰**	-	۰/۸۰**	
به روی فرسودگی ورزشی از:				
کمال‌گرایی منفی	۰/۱۸*	۰/۱۹**	۰/۳۷**	۰/۵۸
بیش‌تمرینی	۰/۶۹**	-	۰/۶۹**	
به روی بیش‌تمرینی از:				
کمال‌گرایی منفی	۰/۲۸**	-	۰/۲۸**	۰/۰۸

یکی از یافته‌های پژوهش وجود رابطه منفی معنادار بین کمال‌گرایی مثبت و خستگی ورزشی در ورزشکاران حرفه‌ای وجود دارد. این امر با یافته‌های اسکالن، استین، و راویزا^۱ (۱۹۸۹)؛ بشارت^۲ (۲۰۰۵) و زینسر، بانکر و ویلیامز^۳ (۲۰۰۶) همسو است. در تبیین این یافته می‌توان گفت که کمال‌گرایی مثبت با سبک‌های مقابله مسئله‌مدار و هیجان‌محور مثبت، همبستگی مثبت و با سبک‌های مقابله هیجان‌محور منفی، همبستگی منفی دارد. افراد دارای کمال‌گرایی مثبت انعطاف‌پذیرند، و از تلاش‌های خود برای رسیدن به هدف احساس رضایت می‌کنند، هرچند معیارهای شخصی‌شان کاملاً محقق نشود. آنها قادرند محدودیت‌های شخصی و موانع محیطی را که آنها را از تحقق عملکرد آرمانی باز می‌دارد، بپذیرند، و در عین حال، محیط را نسبتاً حمایتگر و غیر تهدیدکننده ببینند. این ویژگی‌ها باعث می‌شود که نه تنها آنها دچار خستگی نشوند، بلکه از ورزش خود لذت برده، عملکرد بهینه داشته باشند.

بر اساس یافته‌های پژوهش رابطه مثبت معناداری بین کمال‌گرایی منفی و خستگی ورزشی در ورزشکاران حرفه‌ای مشاهده شد. این مورد با یافته

با توجه به جدول ۶ اثر غیرمستقیم کمال‌گرایی منفی بر خستگی ورزشی در سطح ۰/۰۱ معنی دار و مثبت است (۰/۲۲). همچنین اثر غیرمستقیم کمال‌گرایی منفی بر فرسودگی ورزشی در سطح ۰/۰۱ معنی دار و مثبت است (۰/۱۹). با توجه به اینکه تأثیر غیرمستقیم کمال‌گرایی منفی بر خستگی ورزشی و فرسودگی ورزشی از طریق بیش‌تمرینی صورت می‌گیرد، نقش تعدیل‌کننده بیش‌تمرینی در ارتباط بین کمال‌گرایی منفی با خستگی ورزشی و فرسودگی ورزشی مورد تأیید قرار می‌گیرد. همچنین با توجه به جدول ۶ کمال‌گرایی منفی و بیش‌تمرینی در مجموع ۶۷ درصد از واریانس خستگی ورزشی و ۵۸ درصد از تغییرات فرسودگی ورزشی را پیش‌بینی می‌کنند. کمال‌گرایی منفی نیز به تنهایی ۸ درصد از تغییرات بیش‌تمرینی را تبیین می‌کند.

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر در راستای بررسی بیش‌تر متغیرهایی که به خستگی و فرسودگی ورزشی منجر می‌شوند و تولید یافته‌های جدید در زمینه آسیب‌شناسی روانی ورزش انجام شد. همه فرضیه‌های پژوهش تأیید شدند و سؤال‌های پژوهشی با تأیید نقش تعدیل‌کننده بیش‌تمرینی پاسخ داده شدند. در اینجا به ارائه توضیح و تبیین‌هایی پیرامون نتایج به دست آمده می‌پردازیم.

1. Scanlen, SteinT & Ravizza
2. Zinsser, Bunker & Williams

(۲۰۰۱)؛ انس، کاکس و کلارا^۶ (۲۰۰۵)؛ بیلینگ، ایزرائیلی و آنتونی^۷ (۲۰۰۴)؛ پارکر (۱۹۹۷)؛ دیبارتولو، فروست، چنگ، لاسوتا و گریلز^۸ (۲۰۰۴)؛ زینسر و همکاران (۲۰۰۶)؛ فروست، هیمبرگ، هالت، ماتیا و نیوبار^۹ (۱۹۹۳) و فلت، بسر، هوبت و دیویس^{۱۰} (۲۰۰۷) همسو است. کمال‌گرایی مثبت با شاخص‌های سازگاری خوب همبستگی دارد. کمال‌گرایی مثبت افراد را جهت کوشش برای موفقیت، به روشی انعطاف‌پذیر توانا می‌کند، که به آنها اجازه می‌دهد، بتوانند به طور هیجانی روی فعالیت‌هایشان سرمایه‌گذاری کنند، و از کوشش‌های خود لذت ببرند. تلاش برای کامل‌بودن به عنوان یکی از ابعاد یا جنبه‌های کمال‌گرایی، زمینه‌های درون‌روانی مثبت، مانند عزت نفس و اعتماد به نفس را تقویت می‌کند و احساس شایستگی شخصی را افزایش می‌دهد. ورزشکار با تکیه بر این احساسات شایستگی بهتر می‌تواند از ظرفیت‌ها و توانمندی‌های خود برای به‌کارگیری فنون و مهارت‌های ورزشی استفاده کند. این وضعیت با اضطراب رقابتی کمتر و اعتماد به خود بیشتر مطابقت می‌کند. کاهش اضطراب رقابتی، از آن‌جا که مقدمات موفقیت ورزشی فرد را نیز فراهم می‌سازد، در یک چرخه و تعامل مثبت، قدرت ورزشکار در مهار و مدیریت شرایط مسابقه را تقویت می‌کند، اضطراب را بیش از پیش کاهش می‌دهد و سطح اعتماد به خود را بالا می‌برد (بشارت و حسینی، ۲۰۱۳). این ویژگی مثبت کمال‌گرایی، به فرد کمال‌گرا این امکان را می‌دهد تا بتواند از تلاش‌های دشوار و طاقت‌فرسای خود لذت ببرد و احساس رضایت کند. این تبیین بر اساس همبستگی‌های تأیید شدهٔ کمال‌گرایی مثبت با شاخص‌های سازگاری و عواطف مثبت استامف و

های آرپین کریبی و کریبی (۲۰۰۷)؛ اسکالن و همکاران (۱۹۸۹)؛ انس و کاکس (۲۰۰۲)؛ بشارت (۲۰۰۵)؛ زینسر و همکاران (۲۰۰۶)؛ شافران و منسل (۲۰۰۱)؛ مگنوسان، نیاز و وایت^۱ (۱۹۹۶)؛ وایت و اسکوایتزر (۲۰۰۰) و ویجسوریا، ترن و کریج^۲ (۲۰۰۷) همسو است.

در توضیح این یافته باید گفت که کمال‌گرایی منفی از طریق وضع استانداردهای بالا برای عملکرد، ارزیابی انتقادی از رفتار خود، و اندازه‌گیری ارزش خود بر حسب اهداف غیرقابل وصول در مورد موفقیت و مولد بودن، ورزشکاران را مستعد تبعات بالینی هیجانی (افسردگی)، اجتماعی (انزوای اجتماعی)، جسمی (بی‌خوابی)، شناختی (اختلال در تمرکز)، رفتاری (وسواس) و در نهایت، خستگی جسمی و شناختی می‌کند (بشارت، ۲۰۱۱). کمال‌گرایی منفی با سبک‌های مقابله مسئله‌محور و هیجان‌مدار مثبت همبستگی منفی، و با سبک‌های مقابله هیجان‌محور منفی همبستگی مثبت دارد. به دلیل این که تلاش برای عالی‌بودن با سطح انتظار بالاتر رابطه دارد، این افراد ممکن است تکالیف سخت‌تری را انتخاب کنند، که دارای خطر شکست بالاتری نیز هست. بنابراین، اگر موفقیت را تجربه کنند، سطح انتظار خود را بالاتر می‌برند. اگر شکست را تجربه کنند، کاهش خودکارایی و علائم خستگی را تجربه می‌کنند (بشارت، ۲۰۰۵).

یافتهٔ بعدی بیانگر وجود رابطهٔ منفی معنادار بین کمال‌گرایی مثبت و فرسودگی ورزشی در ورزشکاران حرفه‌ای بود. این یافته با یافته‌های استامف و پارکر^۳ (۲۰۰۰)؛ استوبر، کمپ و کگ^۴ (۲۰۰۸)؛ استوبر و اوتو (۲۰۰۶)؛ اسلنی، رایس، موبلی، تریپی و آشبای^۵

6. Enns, Cox & Clara

7. Beiling, Israeli & Antony

8. DiBartolo, Frost, Chang, LaSota, & Grills

9. Frost, Heimberg, Holt, Mattia & Neubauer

10. Flett, Besser, Hewitt & Davis

1. Magnusson, A. E., Nias & White

2. Wijesuriya, Tran & Craig

3. Stumpf & Parker.

4. Stoeber, Kempe. & Keogh

5. Slaney, Rice, Mobley, Trippi & Ashby

پارکر (۲۰۰۰)؛ استوبر و اوتو (۲۰۰۶)؛ بیلینگ و همکاران (۲۰۰۴) و فلت و همکاران (۲۰۰۷) نیز تقویت می‌شود.

همانطور که نتایج پژوهش‌های قبلی همانند اسکالن و همکاران (۱۹۸۹)؛ بشارت و حسینی (۲۰۱۳)؛ جوداس و حداد (۲۰۰۹) و شافران و منسل (۲۰۰۱) در رابطه با کمال‌گرایی منفی و فرسودگی نشان می‌دهند، در پژوهش حاضر نیز بین کمال‌گرایی منفی و فرسودگی ورزشی در ورزشکاران حرفه‌ای رابطه مثبت معنادار مشاهده شد. کمال‌گرایی منفی، جنبه‌هایی از کمال‌گرایی را در بر می‌گیرد که با ارزشیابی‌های انتقادی از عملکرد شخصی، نگرانی در مورد اشتباهات و احساس تعارض بین انتظارات و دستاوردها مرتبط است. این بعد از کمال‌گرایی با شاخص‌های ناسازگاری مثل افسردگی، اضطراب، استرس و عاطفه منفی همبستگی دارد. ورزشکاران دارای کمال‌گرایی منفی فاقد انعطاف‌پذیری هستند، به همین دلیل از عملکرد خود هرچند از نظر دیگران قابل ستایش باشد، راضی نیستند. آنها همواره تحت تأثیر ترس و نگرانی شدید از شکست قرار دارند و به همین دلیل محیط را از نظر ارزشیابی اجتماعی تهدیدکننده و غیرحمایتگر می‌بینند (بشارت، ۲۰۱۱). تقاضاهای فرد کمال‌گرای منفی از خود، در سطحی بالاتر از آنچه معمولاً احتمال رسیدن به آن وجود دارد، قرار دارد. این مسئله باعث می‌شود که احتمال این که نسبت به خود احساس مثبتی داشته باشد، کاهش یابد (شافران و همکاران، ۲۰۰۲). کمال‌گرایی منفی به طور فراوانی باعث به کارگیری انتقادی تند و شدید، نشخوارگری، و تمرکز بر نقصان‌های فردی و بین فردی می‌شود. این فرایند است که نه تنها در فشار افزایش یافته در ورزشکاران سهیم است بلکه همچنین در طول زمان، آنها را به سوی مستعدتر شدن نسبت به تجربه فرسودگی، به دلیل این که نیازهای موفقیت غیرقابل وصول می‌مانند، و انتظارات عملکرد برآورده

نمی‌شوند، سوق می‌دهد (لمیر و همکاران، ۲۰۰۸). فرسودگی ورزشی تعاملی پیچیده از فشارهای چندگانه، تجدید قوای ناکافی، و محرومیت از انتظارات برآورده نشده است، که تا حدی بوسیله خصایص و اهداف کمال‌گرایانه توضیح داده می‌شود. واکنش منفی به ناکامل بودن نگرانی‌های فرد از عدم تحقق معیارهای کمال‌گرایانه را پیوسته افزایش می‌دهد. نتیجه مستقیم این شرایط درماندگی ورزشکار در استفاده از فنون و مهارت‌های ورزشی است. این درماندگی از یک سو اضطراب رقابتی (شناختی و بدنی) را افزایش می‌دهد و از سوی دیگر اعتماد به خود ورزشکار را تضعیف می‌کند. علاوه بر این، واکنش منفی به ناکامل بودن همچنین از طریق ویژگی‌هایی مانند انتظارات غیرواقع‌بینانه، عدم پذیرش محدودیت‌های شخصی، انعطاف‌ناپذیری و احساس نارضایتی و ناخرسندی مستمر از عملکرد شخصی قدرت کنترل و مدیریت شرایط مسابقه را در ورزشکار تضعیف می‌کند و اضطراب رقابتی را افزایش می‌دهد. افزایش اضطراب رقابتی و ضعف مدیریت شرایط مسابقه در یک چرخه و تعامل منفی، علاوه بر تأثیرات زیان‌بخش بر یکدیگر، اعتماد به خود ورزشکار را نیز به شدت تحلیل می‌برند (بشارت و حسینی، ۲۰۱۳). یافته‌های پژوهش بیانگر رابطه مثبت معنادار بین بیش‌تمرینی ادراک شده و خستگی ورزشی در ورزشکاران حرفه‌ای بود. یافته‌های حاصل از پژوهش‌های اکانار، مورگان، راگلین، بارکسدیل، و کالین^۱ (۱۹۸۹) و هدلین، ویکلاند، بجرل و هنریکسون-لارسون^۲ (۲۰۰۰) با این یافته هماهنگ هستند. مربیان همواره در پی تعیین حجم و شیوه تمرینی مناسب هستند، تا بتوانند عملکرد ورزشکاران را به

1. O'Connor, Morgan, Raglin, Barksdale & Kalin Kalin
2. Hedelin, Wiklund, Bjerle, & Henriksson-Larsen

است استرس، بی‌زاری، افسردگی و بحران‌های وجودی (احساس پوچی) یا خستگی را تجربه کند، ولی فرسوده نمی‌شود. ویژگی‌های جسمی استثنایی، همراه با تعهد و انگیزش بالا، ویژگی‌های مهم عملکرد بالایی ورزشی هستند. با این حال، هنگامی که فرد پیشینه محرومیت داشته باشد، هر دو ویژگی تعهد و انگیزش که در اثر شرایط رقابتی بالا رفته‌اند، می‌توانند بدترین دشمن فرد شوند. این حالت در مورد ورزشکاران ممتاز مخصوصاً در رقابت‌کنندگان جوان و آرمان‌گرا، رایج است. آنها می‌خواهند پا را از حد خود فراتر نهند و با تمرین کردن بیش از حد خود را بسیار خسته می‌کنند. در نتیجه هرگز ظرفیت موفقیت کامل خود را، به دلیل بیش‌تمرینی که همراه با بازیافت ناکافی است، نمی‌فهمند. متأسفانه بسیاری از این ورزشکاران عرصه ورزش را با دل‌سردی ترک می‌کنند. فرسودگی ورزشی ممکن است در مورد نخبگان بیش‌تر به چشم آید؛ کسانی که باید وقت و تلاش بیش از حد معمولی را برای رسیدن به موفقیت صرف کنند (هادج و همکاران، ۲۰۰۸).

در نهایت بر اساس یافته‌های محققان این پژوهش، اثر مستقیم کمال‌گرایی بر بیش‌تمرینی ($-0/24$) خستگی ورزشی ($-0/08$) و فرسودگی ورزشی ($-0/11$) منفی و در سطح $\alpha=0/05$ معنی‌دار بود. همچنین اثر مستقیم بیش‌تمرینی بر خستگی ورزشی ($0/80$) و فرسودگی ورزشی ($0/71$) در سطح $\alpha=0/01$ معنی‌دار بود. علاوه بر این، اثر مستقیم کمال‌گرایی بر بیش‌تمرینی ($0/28$) مثبت و در سطح $\alpha=0/01$ معنی‌دار و اثر این متغیر بر فرسودگی ورزشی نیز ($0/18$) در سطح $\alpha=0/05$ معنی‌دار بود اما اثر کمال‌گرایی منفی بر خستگی ورزشی معنی‌دار دیده نشد. اثر غیرمستقیم کمال‌گرایی مثبت بر خستگی ورزشی منفی و در سطح $0/05$ رابطهٔ معناداری وجود داشت ($-0/19$). همچنین اثر غیرمستقیم کمال‌گرایی مثبت بر فرسودگی ورزشی در سطح $0/01$ معنی‌دار بود

حداکثر ظرفیت ممکن برسانند. متأسفانه تعیین حجم و شدت بهینه تمرین برای ورزشکاران بسیار دشوار است، زیرا مرز بین تمرین بهینه و بیش‌تمرینی، فردی است. فشارهای غیرتمرینی (جدایی، مشکلات مالی...) نیز بی‌شک در ایجاد بیش‌تمرینی سهیم هستند. سایر آغازگرهای احتمالی می‌توانند رقابت‌های بیش از حد، مشکلات فردی و روان‌شناختی، و نیازهای هیجانی حرفه‌ای باشند. آغازگرهای احتمالی که کمتر ذکر شده‌اند، فشار گرمایی ورزشی و مواجهه با بلندی هستند (میوسن و همکاران، ۲۰۰۸).

در حالی که درجه‌ای از خستگی برای هر ورزشکاری در دوره‌های سنگین تمرینی، بهنجار است، بالینگران باید بتوانند بین این خستگی جسمی و خستگی شدید طولانی که می‌تواند در نتیجه شرایط آسیب‌شناختی رخ دهد، تمایز قائل شوند (درمان و همکاران، ۱۹۹۷). کمبود فعالیت‌های متنوع منجر به خسته‌شدن ورزشکاران از ورزش خود می‌شود. با تمرین روزانه که حداکثر ۲۰ ساعت در هفته به طول می‌انجامد، آنها در پیدا کردن زمانی برای خودشان مشکل دارند و همه زمانشان برای ورزش صرف می‌شود.

در پژوهش حاضر بین بیش‌تمرینی ادراک‌شده و فرسودگی ورزشی در ورزشکاران حرفه‌ای، رابطهٔ مثبت معنادار مشاهده شد. این یافته همسو با نتایج پژوهش‌های پیشین (مانند جوکندروپ، هسلینک، اسنیدر، کیزر، کوایپرز^۱ (۱۹۹۲)؛ گولد و آویتلی (۲۰۰۹)؛ گودجر و همکاران (۲۰۰۷)؛ لای و ویگینز (۲۰۰۳) و وینبرگ و گولد (۲۰۱۴) است. در حالت فرسودگی، علاوه بر ازدست‌دادن چشمگیر انرژی جسمی و هیجانی، ارزیابی ورزشکار از توان ورزشی خود منفی می‌شود. پینس چنین فرض کرده‌است که کسانی فرسوده می‌شوند که بسیار با انگیزه و مشتاق بوده‌اند. کسی که انگیزش اولیه زیادی ندارد، ممکن

1. Jeukendrup, Hesselink, Snyder, Kuipers & Keizer

صفت کمال‌گرایی منفی، به طور طبیعی به خستگی و فرسودگی ورزشی نیز مبتلا می‌شود، اما همین فرد، وقتی متغیر بیش‌تمرینی نیز به شرایط او اضافه می‌شود، دچار خستگی و فرسودگی ورزشی شدیدتری می‌شود. زیرا علاوه بر تبعات مخرب کمال‌گرایی منفی، تبعات مضر بیش‌تمرینی نیز به سراغ او آمده و در نتیجه خستگی و فرسودگی ورزشی شدیدتری را برای او ایجاد می‌کند. در اینجا اثرات مخرب کمال‌گرایی منفی و بیش‌تمرینی دست به دست هم داده و شرایط به مراتب بدتری را برای فرد رقم می‌زنند، پس افزایش ابتلا به خستگی و فرسودگی ورزشی، طبیعی و قابل انتظار است.

در این پژوهش به بررسی چگونگی و فرایند تعدیل رابطه کمال‌گرایی با خستگی و فرسودگی ورزشی توسط بیش‌تمرینی پرداخته نشده است. همچنین، تنها ابزار جمع‌آوری اطلاعات، پرسشنامه بوده است. در حالی که در شرایطی که امکانات بیشتری وجود داشته باشد، بهتر است از روش‌های فیزیولوژیکی اندازه‌گیری متغیرها نیز استفاده شود. در پژوهش‌های آینده می‌توان رفتارها و سبک رهبری مربیان را در کنار عوامل شخصیتی ورزشکاران، در ارتباط با خستگی و فرسودگی سنجید، تا بتوان مدلی از رابطه عوامل مختلف دخیل در خستگی و فرسودگی ارائه داد. همچنین ارتباط بین کمال‌گرایی و سلامت جسمی می‌تواند در آینده مورد بررسی قرار گیرد.

تقدیر و تشکر

از آقای دکتر سید حمید قاسمی (سرپرست سابق روابط عمومی و روابط بین‌الملل سازمان تربیت بدنی و مشاور رسانه‌ای وزیر ورزش و جوانان)، سرکار خانم برزگر حسینی (کارشناس روابط عمومی آکادمی ملی المپیک) و کلیه ورزشکارانی که در اجرای این پژوهش همکاری کردند، کمال تشکر و قدردانی به عمل می‌آید.

(۰/۱۷-) و اثر غیرمستقیم کمال‌گرایی منفی بر خستگی ورزشی در سطح ۰/۰۱ معنی‌دار و مثبت بود (۰/۲۲). اثر غیرمستقیم کمال‌گرایی منفی بر فرسودگی ورزشی نیز در سطح ۰/۰۱ معنی‌دار و مثبت ملاحظه شد (۰/۱۹). نتایج نشان داد بیش‌تمرینی می‌تواند در رابطه کمال‌گرایی با خستگی و فرسودگی ورزشی نقش تعدیل‌کننده را ایفا کند. این یافته جدید است و تاکنون در هیچ مطالعه‌ای جز مطالعه حاضر، بررسی نشده است و می‌توان آن را چنین تبیین کرد که فرد دارای کمال‌گرایی مثبت، دچار خستگی و فرسودگی ورزشی نمی‌شود، زیرا کمال‌گرایی مثبت با خستگی و فرسودگی ورزشی همبستگی منفی دارد.

اما در مورد نقش تعدیل‌کننده بیش‌تمرینی در رابطه کمال‌گرایی مثبت با خستگی و فرسودگی ورزشی یافته جالبی به دست آمد و آن این بود که در شرایط کمال‌گرایی مثبت، وقتی متغیر تعدیل‌کننده بیش‌تمرینی وارد معادله ساختاری می‌شود، نه تنها منجر به افزایش خستگی و فرسودگی ورزشی نمی‌شود، بلکه باعث کاهش ابتلا به خستگی و فرسودگی ورزشی، می‌شود. یعنی ابتلا به خستگی و فرسودگی ورزشی از شرایطی که فقط کمال‌گرایی مثبت وجود داشت نیز کمتر می‌شود. این یافته را می‌توان چنین توضیح داد که شخص کمال‌گرای مثبت، تلاش زیاد و رضایتمندانه‌ای در راه رسیدن به هدف می‌کند. این فرد حتی وقتی دچار بیش‌تمرینی می‌شود، به دلیل این که محدودیت‌های شخصی خود را می‌پذیرد، از موفقیت‌های هرچند ایده‌آل نباشند، احساس رضایت می‌کند، و محیط را پذیرا و حمایت‌کننده ادراک می‌کند، حتی در این شرایط سخت نیز، نه تنها دچار خستگی و فرسودگی ورزشی نمی‌شود، بلکه به دلیل این که احساس می‌کند تا جایی که در توان دارد، مشغول فعالیت و تلاش است، احساس رضایت درونی‌اش افزایش یافته و به خستگی و فرسودگی ورزشی کمتری مبتلا می‌شود. همچنین فرد دارای

منابع

1. Arpin-Cribbie, Chantal A, and Robert A Cribbie (2007). Psychological correlates of fatigue: Examining depression, perfectionism, and automatic negative thoughts. *Personality and Individual Differences* 43(6):1310-1320.
2. Besharat, M.A (2005). The impact of dealing with stress styles on sport achievement. *Harakat* 24:87-100. In Persian
3. Besharat, M.A, and S.A Hosseini (2013). Perfectionism and Competition Anxiety In athletes. *Iranian Psychologists* 33:15-25. In Persian
4. Besharat, M.A., et al. (2011). Perfectionism and fatigue in multiple sclerosis. *Psychology and Health* 26(4):419-432. In Persian
5. Bieling, J., Israeli, L., and Martin, M. (2004). Is perfectionism good, bad, or both? Examining models of the perfectionism construct. *Personality and individual differences* 36(6):1373-1385.
6. Bol, Y. et al. (2009). psychology of fatigue in patients with multiple sclerosis: a review. *Journal of psychosomatic research*, 66(1):3-11.
7. Chen, L., et al. (2008). relation of perfectionism with athlete's burnout: further examination 1, 2, 3. *Perceptual and motor skills*, 106(3):811-820.
8. Derman, W, et al. (1997). The 'worn-out athlete': a clinical approach to chronic fatigue in athletes. *Journal of sports sciences*, 15(3):341-351.
9. Enns, W, and Cox J . (2002). The nature and assessment of perfectionism: A critical analysis. Washington, DC, US: American Psychological Association.
10. Enns, W, Brian J, and Ian P. (2005). Perfectionism and neuroticism: A longitudinal study of specific vulnerability and diathesis-stress models. *Cognitive Therapy and Research*, 29(4):463-478.
11. Flett, G., and Hewitt, P. (2002). Perfectionism: Theory, research, and treatment: American Psychological Association.
12. Goodger, Kate, et al. (2007). Burnout in sport: A systematic review. *The Sport Psychologist*, 21(2): 127-151.
13. Gould, D., and Whitley, M. (2009). Sources and consequences of athletic burnout among college athletes. *Journal of Intercollegiate Sports*, 2(1):16-30.
14. Hill, P, et al. (2008). Perfectionism and burnout in junior elite soccer players:

- The mediating influence of unconditional self-acceptance. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(5):630-644.
15. Jeukendrup, A. E, et al. (1992). Physiological changes in male competitive cyclists after two weeks of intensified training. *International journal of sports medicine*, 13(7):534-541.
16. Jodas, A., and Haddad, M. (2009). Burnout Syndrome among nursing staff from an emergency department of a university hospital. *Acta Paulista de Enfermagem* 22(2):192-197.
17. Khaledan, A, and V Minasian (2002). Compared the effect of strength and endurance Overtraining program on Physiological and Biochemical changes in Young male athletes. *Harakat*, 14: 5-23. In Persian
18. Kreider, Richard B, Andrew C Fry, and Mary Louise Ed O'Toole 1998 Overtraining in sport. International Conference on Overtraining in Sport, Jul, 1996, U Memphis, Memphis, TN, US, 1998. Human Kinetics.
19. Meeusen, R. et al. (2006). Prevention, diagnosis and treatment of the overtraining syndrome: ECSS Position Statement 'Task Force'. *European Journal of Sport Science* 6(01):1-14.
20. Patrick J, et al. (1989). Mood state and salivary cortisol levels following overtraining in female swimmers. *Psychoneuroendocrinology* 14(4):303-310.
21. Parker, D. (1997). An empirical typology of perfectionism in academically talented children. *American Educational Research Journal*, 34(3):545-562.
22. Rosenthal, T. C., Majeroni, B. A., Pretorius, R., and et al. (2008). Fatigue: an overview. *American family physician* 78(10):1173-1179.
23. Scanlan, Tara K, Gary L Stein, and Kenneth Ravizza 1989 An in-depth study of former elite figure skaters: II. Sources of enjoyment. *Journal of Sport & Exercise Psychology*.
24. Schaufeli, W., Maslach, C. and Marek, T. (1993). Professional Burnout: Recent Developments in Theory and Research: Taylor & Francis.
25. Shafran, R., and Mansell. W. (2001). Perfectionism and psychopathology: A review of research and treatment. *Clinical Psychology Review*, 21(6):879-906.
26. Stoeber, J., Kempe, T., and Ellen J (2008). Facets of self-oriented and socially prescribed perfectionism and

- feelings of pride, shame, and guilt following success and failure. *Personality and Individual Differences* 44(7):1506-1516.
27. Weinberg, R. S, and Gould. D. (2014). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*, 6E: Human Kinetics.
28. White, C., and Schweitzer, R. (2000). The role of personality in the development and perpetuation of chronic fatigue syndrome. *Journal of Psychosomatic Research*, 48(6):515-524.

