

کمال‌گرایی، فرسودگی و مشارکت در ورزشکاران: نقش میانجی تئوری خودمختاری

مونا سمیع نیا^۱، رضانیکیبخش^۲، و علی‌محمد صفانیا^۳

تاریخ دریافت: ۱۳۹۶/۱۲/۰۲

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۷/۰۶/۰۹

چکیده

هدف از پژوهش حاضر بررسی نقش میانجی تئوری خودمختاری در رابطه کمال‌گرایی، فرسودگی و مشارکت در ورزشکاران است. جامعه آماری این پژوهش شامل ورزشکارانی می‌شود که در لیگ برتر و تیم ملی در تهران حضور داشتند و در مجموع ۳۰۰ ورزشکار پرسش‌نامه‌های فرسودگی، کمال‌گرایی، مشارکت، تأمین نیاز و عدم تأمین نیاز را تکمیل کردند. به‌منظور تحلیل داده‌ها از آزمون همبستگی پیرسون و معادلات ساختاری استفاده شد. یافته‌ها نشان داد که دغدغه‌های کمال‌گرایی رابطه مثبتی با عدم تأمین نیاز و فرسودگی ورزشکار داشتند. برعکس، تلاش کمال‌گرایانه رابطه مثبتی با تأمین نیاز و مشارکت ورزشکار و رابطه عکس با عدم تأمین نیاز و فرسودگی ورزشکار داشتند. عدم تأمین نیاز رابطه مثبت با فرسودگی ورزشکار و رابطه عکس با تأمین نیاز و مشارکت ورزشکار داشتند. برعکس، تأمین نیاز رابطه مثبت با مشارکت ورزشکار و رابطه عکس با فرسودگی ورزشکار داشتند. همان‌گونه که انتظار می‌رود، روابط بین کمال‌گرایی- مشارکت و کمال‌گرایی- فرسودگی باوجود تأمین نیازهای بنیادی روان‌شناختی توجیه می‌شوند.

کلیدواژه‌ها: کمال‌گرایی، فرسودگی، مشارکت، تئوری خودمختاری

۱. دانشجوی دکتری مدیریت ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی واحد تهران جنوب، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

۲. دانشیار گروه مدیریت ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی واحد تهران جنوب، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران (نویسنده مسئول)
Email: nikbakhsh_reza@yahoo.com

۳. استاد گروه مدیریت ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

مقدمه

این باور که کمال‌گرایی نقش مهمی در پیدایش ورزشکاران و مجریان نخبه ایفا می‌کند باور شناخته‌شده‌ای است (گولد، دیفن باخ، موفت، ۲۰۰۲؛ ماین ویرینگ؛ ۲۰۰۹). این که هرگز دوم شدن را هدف خود قرار ندهید، همواره در جهت بهتر شدن تلاش کنید و برای از بین بردن حتی کوچک‌ترین خطاها تلاش نمایید، همگی ویژگی‌های مرتبط با مجریان نخبه هستند. برای مثال بازیکن راگی برنده جام جهانی جانی ویلکینسون (۲۰۱۲) به تفصیل بیان کرد چگونه کمال‌گرایی به وی این امکان را داده تا ساعت‌ها تمرین کرده و جایگاه موردتکریمی برای خود در جهان بیابد. آندره آگاسی (۲۰۰۹) که در سال ۱۹۹۹ رتبه پنجم تنیس‌بازان مرد را به خود اختصاص داد، توانست هر چهار بازی بریج را برنده شده و نشان داد که کمال‌گرایی جزء لاینفک پیشرفت او به‌عنوان بازیکن تنیس است. با این وجود، علیرغم تمام پیشرفت‌های عظیم ورزشکاران فوق‌الذکر، کمال‌گرایی همواره بهایی دارد. جانی ویلکینسون^۲ (۲۰۱۲) جان‌فشانی شدید خود در مسیر تمرین را توصیف می‌کند که در آن ساعت‌ها برای شوت زدن توپ آموزش می‌بیند. این امر فشار زیادی به بدن وی وارد کرد و موجب بروز آسیب‌های تضعیف‌کننده گردید و خطر از دست دادن شغل وی را به همراه داشت. آندره آگاسی^۳ (۲۰۰۹) فاش کرد که تمایلات کمال‌گرایانه و پرخاشگرانه پدرش نمایانگر استانداردهایی بود که وی برای خود قائل شد. عدم موفقیت در تأمین این استانداردها موجب استفاده از مواد مخدر و مشکلاتی شد که سبب کنار رفتن تقریبی وی از عرصه ورزش گردید. در کل، توضیحات فردی این ورزشکاران حاکی

از آن است که کمال‌گرایی ناسازگاری روانی و نیز تأمین انرژی برای تلاش در جهت تحقق اهداف را مورد تأکید قرار می‌دهد.

برخی از نظریه‌پردازان معتقدند ابعاد کمال‌گرایی به‌طور متفاوت، ادراک و تفسیر می‌شوند، در نتیجه، پاسخ‌دهی فردی به پیشرفت شخصی را تحت تأثیر قرار می‌دهند. اسلید و اونز (۱۹۹۸) مطابق با الگوی هماچک^۴ (۱۹۷۸)، دو بعد مثبت و منفی کمال‌گرایی را معرفی می‌کنند. به اعتقاد آن‌ها، کمال‌گرایی مثبت به شناخت‌ها و رفتارهایی اشاره دارد که در راستای دستیابی به اهداف سطح بالا و پیامدهای مطلوب ایجاد شده و با تقویت مثبت و میل به پیشرفت تحریک می‌شوند. در مقابل، کمال‌گرایی منفی را شناخت‌ها و رفتارهایی معرفی می‌کنند که در راستای دستیابی به اهداف سطح بالا و گریز از پیامدهای منفی به وجود آمده و با تقویت منفی و ترس از شکست تحریک می‌شوند (عزیزی و نیکبخش، ۲۰۱۱).

در تعریف دیگری کمال‌گرایی به‌عنوان یک منش شخصیتی چندبعدی است که شامل تلاش برای بی‌عیب و نقص بودن همراه با ارزیابی سخت بحرانی است (فراست و همکاران، ۱۹۹۰). در اتفاق نظر اخیر، دو بعد مرتبه بالاتر از کمال‌گرایی یعنی نگرانی‌های کمال‌گرایانه و تلاش‌های کمال‌گرایانه باید متمایز شود (استوبر^۵، ۲۰۱۱، ۲۰۱۴). نگرانی‌های کمال‌گرایانه به‌عنوان پیگیری دقیق استانداردهای اعمال شده توسط دیگران، ارزیابی منفی درک شده از دیگران و اختلاف بین انتظارات فرد و عملکردش تعریف می‌شود. در مقابل تلاش‌های کمال‌گرایانه به‌عنوان پیگیری اهداف و استانداردهای خودخواسته همراه با انتقاد شدید فرد از خودش تعریف می‌شود (دانکلی و همکاران، ۲۰۰۰).

4. Hamachek

5. Stoeber

1. Gould, Dieffenbach & Moffett;
Mainwaring

2. Jonny Wilkinson

3. Andre Agassi

فرسودگی ورزشکار یک سندروم روانی است که با علائم و نشانه‌های کاهش موفقیت، خستگی عاطفی و بدنی و کاهش ارزش مشارکت ورزشی مشخص می‌شود (رادک و اسمیت؛ ۲۰۰۱). برآورد شده است که اقلیت قابل‌توجهی از ورزشکاران (تقریباً ۶ درصد از ۱۱ درصد) از سطوح بالای این علائم فرسودگی رنج می‌برند (اکلوند و کرسول؛ ۲۰۰۷). مشارکت ورزشکار، مفهومی برخلاف فرسودگی ورزشکار است (دفریس و اسمیت؛ ۲۰۱۳). ابعاد مشارکت شامل اعتمادبه‌نفس، از خودگذشتگی، قدرت و شور و شوق است، در نتیجه مشارکت ورزشکار، شناخت و تأثیر مثبت کلی درباره‌ی ورزش فرد منعکس می‌کند (لانسدل و همکاران؛ ۲۰۰۷).

یک‌راه جالب برای درک رفتار انسان و اینکه چرا ما آنچه را که می‌خواهیم انجام می‌دهیم، استفاده از دیدگاه انگیزشی است. نظریه خودمختاری یکی از جامع‌ترین و کاربردی‌ترین نظریه‌ها در بحث انگیزش است. این نظریه، به‌طور نظام‌مند، توصیف‌کننده پویایی نیازهای انسان، انگیزه و سلامت در چارچوب بافت اجتماعی است. نظریه خودمختاری، نظریه‌ای است که در مهروموم‌های اخیر توسط دسی و رایان مطرح شد. زمینه اصلی این نظریه که اهم فعالیت‌های آن را دربرمی‌گیرد، انگیزش است؛ و بر این مفروضه مبتنی است که یکی از اساسی‌ترین جهت‌گیری‌ها را در حوزه انگیزش، نقش خود در انجام اعمال و ادراک توانایی‌ها تشکیل می‌دهد. تمرکز عمده این نظریه بر انگیزه درونی و پرداختن به سه نیاز بنیادین (نیاز به خودمختاری، احساس شایستگی و ارتباط) در انسان است. ارضا این نیازهای روانی پایه، از جانب محیط اجتماعی، موجب رشد و پیشرفت انسان‌ها می‌شود. به

عبارتی حمایت محیطی موجب انتخاب رفتارهای سودمند می‌شود و عدم ارضا نیازها، منجر به عدم تأمین نیاز تلاش‌ها در جهت بهسازی خود و خود پیشرفت دهی می‌شود. نظریه خودمختاری بین انگیزش خودگردان و انگیزش کنترل‌شده، تفاوت قائل است. خودمختاری مستلزم عمل بر اساس اراده و داشتن فرصت انتخاب است. به‌طور مثال زمانی که افراد در یک فعالیت درگیر می‌شوند، آن را به‌صورت کاملاً ارادی انجام می‌دهند به دلیل آنکه آن را جذاب می‌یابند. در مقابل احساس کنترل شدن حالتی از اقداماتی است که با احساس فشار و اجبار همراه است یا به خاطر کسب پاداش‌های بیرونی انجام می‌گیرد. بنیان‌گذاران این نظریه معتقدند که رفتارهای انسان را می‌توان در پیوستاری از خودمختاری و کنترل‌شدگی توصیف کرد (گان و دسی؛ ۲۰۰۵). در نظریه خودمختاری فرض بر این است که داشتن انگیزه درونی یا بیرونی، بستگی به این دارد که تا چه اندازه‌ای ارزش‌ها و منابع بیرونی را اکتساب کرده و آن‌ها را به باورها و سبک‌های تنظیم فردی تبدیل کرده باشیم، به عبارتی فرایند درونی سازی اتفاق می‌افتد و درعین حال با ترکیب ساختارهای درونی، مفهوم واحدی از خود کسب کرده باشیم که در این صورت فرایند یکپارچه‌سازی رخ می‌دهد (دسی و رایان؛ ۲۰۰۰).

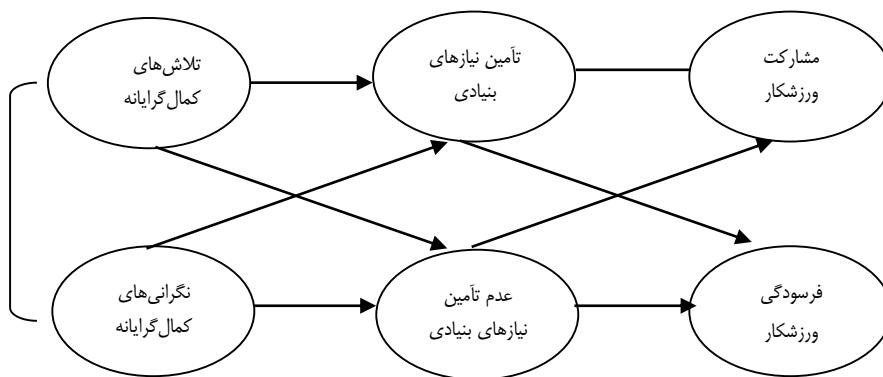
مطالعات زیادی در زمینه بررسی رابطه بین کمال‌گرایی و فرسودگی انجام شده است. مطالعات نشان می‌دهند که نگرانی‌های کمال‌گرایانه رابطه مثبتی با فرسودگی دارد، درحالی‌که تلاش‌های کمال‌گرایانه رابطه معکوس با فرسودگی دارد یا ارتباطی ندارد (هال و هیل؛ ۲۰۱۲).

5. Gagné, & Deci
6. Deci, & Ryan
7. Hall, & Hill

1. Raedeke, & Smith
2. Eklund, Cresswell
3. DeFreese, & Smith
4. Lonsdale, Hodge & Jackson

تلاش‌های کمال‌گرایانه و دغدغه‌های کمال‌گرایانه، به دلیل روش شکل‌دهی برداشت ورزشکاران از محیط ورزشی خود، می‌توانند از طریق تأمین یا عدم تأمین نیازهای بنیادی روان‌شناختی بر مشارکت و فرسودگی ورزشکار اثر بگذارند. پرداختن به کمال‌گرایی و فرسودگی و مشارکت در ورزشکاران نخبه با عنایت به جایگاه ورزش ایران در رقابت‌های بین‌المللی اهمیت مضاعف پیدا می‌کند، چرا که حفظ موقعیت قهرمانی این ورزشکاران منوط به پیشگیری از فرسودگی و تشویق به مشارکت و شناسایی عوامل زمینه‌ساز آنها است. در نتیجه، هدف اصلی این پژوهش بررسی این مسئله است که آیا نگرانی‌های کمال‌گرایانه و تلاش‌های کمال‌گرایانه انگیزه ورزشکاران را نسبت به نتایج مهلک از نظر روان‌شناسی آسیب‌پذیر می‌سازد. لذا پژوهش حاضر سعی در آزمون مدل ارائه شده دارد. همچنین نتایج این تحقیق مورد استفاده‌ی مربیان و ورزشکاران و روانشناسان ورزشی قرار می‌گیرد.

چیلدز و استوبر^۱ (۲۰۱۰)، دریافته‌اند که تلاش‌های کمال‌گرایانه بیشتر با مشارکت کاری بالاتری مطابقت دارد در حالی که نگرانی‌های کمال‌گرایانه بالاتر، با مشارکت کاری کمتری مطابقت دارد. بر پایه پژوهش‌های موجود، به نظر می‌رسد کمال‌گرایی چندبعدی عامل مهمی در شروع هردو فرسودگی و مشارکت باشد. در پژوهش‌های اخیر نشان داده شده است که تأمین بیشتر نیازهای روان‌شناختی با فرسودگی کمتر ورزشکار در ارتباط است (لی و همکاران^۲، ۲۰۱۳). همچنین پژوهش‌های نشان می‌دهند رابطه مثبتی بین تأمین نیازهای روان‌شناختی و مشارکت ورزشکار وجود دارد (هوج و همکاران^۳، ۲۰۰۹). مطالعات اخیر نشان می‌دهد بین نگرانی‌های کمال‌گرایانه و سرکوب نیازهای روان‌شناختی رابطه مثبتی وجود دارد. از طرفی تلاش‌های کمال‌گرایانه احتمالاً سطوح بالای تأمین نیازهای روان‌شناختی را پیش‌بینی می‌کنند.



3. Hodge, Lonsdale & Jackson

1. Childs & Stoeber
2. Li, Wang, Pyun, Kee

روش پژوهش

پژوهش حاضر از نظر هدف، یک پژوهش کاربردی و از نظر گردآوری داده‌ها و اطلاعات و روش تحلیل یک پژوهش توصیفی پیمایشی و معادلات ساختاری است.

جامعه و نمونه آماری

جامعه آماری شامل همه ورزشکاران حاضر در تیم ملی فوتبال ایران است.

نمونه آماری، شامل ورزشکارانی از ۹ رشته ورزشی (فوتسال، والیبال، هندبال، فوتبال، بسکتبال، راگبی، ایروبیک، تنیس روی میز، تکواندو) است که به طور تصادفی انتخاب شدند و در مجموع ۳۰۰ ورزشکار پرسش‌نامه را تکمیل کردند.

ابزار گردآوری داده‌ها

پرسشنامه‌های چندبخشی برای جمع‌آوری داده مورد استفاده قرار گرفت. پرسش‌نامه شامل یک صفحه اطلاعات فردی و مقیاس‌هایی شامل مقیاس فرسودگی ورزشکار با پرسش‌نامه (رادک و اسمیت، ۲۰۰۱) با ضریب آلفای کرونباخ (۰/۸۲) (عزیزی و نیکبخش، ۲۰۱۳)، کمال‌گرایی ورزشکار با پرسش‌نامه کمال‌گرایی چندبعدی ورزش - نسخه ۲

(گاتوالز و دان، ۲۰۰۹) با ضریب آلفای کرونباخ (۰/۹۴)، مشارکت ورزشکار با پرسش‌نامه (لانسدال، هاج و جکسون، ۲۰۰۷) ضریب آلفای کرونباخ (۰/۹۲)، تأمین نیازهای اساسی در مقیاس ورزش (لانسدال و هاج، ۲۰۱۱) با ضریب آلفای کرونباخ (۰/۹۰)، مقیاس عدم تأمین نیازهای بنیادی (بارتولومئو، نومانیز، رایان و توگرسن و نتومانی، ۲۰۱۱) با ضریب آلفای کرونباخ (۰/۸۰) است.

روش‌های پردازش داده‌ها

به منظور توصیف یافته‌ها، از شاخص‌های مرکزی مانند میانگین و همچنین شاخص‌های پراکندگی نظیر

انحراف معیار، جدول فراوانی استفاده شده است. در راستای تحلیل‌های استنباطی و آزمون فرضیه‌های پژوهش، پس از تأیید پیش‌فرض‌های آزمون آماری، از معادلات ساختاری با بهره‌گیری از نرم افزار پی‌ال‌اس اسمارت استفاده شده است.

یافته‌ها

توزیع فراوانی جنسیت اختصاص یافته به مردان و زنان برابر با ۴۳/۷ و ۵۶/۳ است. توزیع فراوانی مدارک تحصیلی زیر دیپلم، دیپلم، فوق‌دیپلم، لیسانس و فوق‌لیسانس به ترتیب برابر با ۳۵/۳، ۲۳/۷، ۱۱/۳، ۱۹/۳ و ۱۰/۳ است. افراد مجرد حدود ۸۸ درصد و متأهلین حدود ۱۲ درصد از نمونه تحقیق را به خود اختصاص داده‌اند. توزیع فراوانی اختصاص یافته به ورزش‌های فوتسال، والیبال، تکواندو، هندبال، پینگ‌پنگ، فوتبال، ایروبیک، بسکتبال و راگبی به ترتیب برابر با ۹/۷، ۱۱/۷، ۱۳/۳، ۸/۳، ۹/۷، ۲۰/۷، ۴/۳، ۱۱/۷ و ۱۰/۷ است. توزیع فراوانی اختصاص یافته به تعداد جلسات ۲، ۳، ۴، ۵، ۶، ۷، ۸، ۹، ۱۰ و ۱۲ به ترتیب برابر با ۱/۷، ۲۸/۳، ۲۰/۷، ۲۰/۳، ۲۲، ۳/۷، ۰/۷، ۰/۷ و ۱/۳ است. توزیع فراوانی اختصاص یافته به گروه ملی و لیگ برتر برابر با ۱۷ و ۸۳ است. میانگین و انحراف استاندارد سن $21.5 \pm 5.8/92$ ، میانگین و انحراف استاندارد سابقه فعالیت ورزشی 7.94 ± 5.63 ، میانگین و انحراف استاندارد سابقه قهرمانی 2.47 ± 3.19 است. اثر تلاش‌های کمال‌گرایانه بر تأمین نیاز (T-۸/۸۶۰) $Value = -0.446$ و مثبت و معنادار است. اثر تلاش‌های کمال‌گرایانه بر عدم تأمین نیاز (T-۱/۰۷۶) $Value = -0.061$ منفی و غیرمعنادار است. اثر نگرانی‌های کمال‌گرایانه بر تأمین نیاز (T-۲/۴۷۳)

تأمین نیاز بر فرسودگی ($T\text{-Value}=7/180$) و نگرانی‌های کمال‌گرایانه بر عدم تأمین نیاز ($\beta = 0/457$) مثبت و معنادار است. اثر نگرانی‌های کمال‌گرایانه بر مشارکت ورزشی ($T\text{-Value}=12/115$ و $\beta = 0/518$) مثبت و معنادار است. اثر تأمین نیاز بر مشارکت ورزشی ($T\text{-Value}=14/462$ و $\beta = 0/692$) مثبت و معنادار است. اثر تأمین نیاز بر فرسودگی ($T\text{-Value}=1/665$) و $\beta = -0/077$) منفی و غیر معنادار است. اثر عدم تأمین نیاز بر مشارکت ورزشی ($T\text{-Value}=2/753$ و $\beta = 0/186$) مثبت و معنادار است. اثر عدم

جدول ۱. واریانس مستخرج از سازه‌ها و پایایی آن‌ها

شاخص‌ها متغیرها	واریانس مستخرج از سازه‌ها	پایایی ترکیبی	ملاک نتیجه	ضریب آلفای کرونباخ	ملاک نتیجه
تلاش‌های کمال‌گرایانه	۰/۴۲	۰/۷۰	۰/۷۰	۰/۷۰	۰/۷۰
نگرانی‌های کمال‌گرایانه	۰/۴۰	۰/۷۲		۰/۷۰	
تأمین نیاز	۰/۸۸	۰/۹۷		۰/۸۹	
عدم تأمین نیاز	۱	۱		۰/۷۵	
مشارکت ورزشی	۰/۴۰	۰/۷۳		۰/۸۷	
فرسودگی	۰/۴۱	۰/۸۳		۰/۷۹	

جدول ۲ واریانس مستخرج از سازه‌ها و همبستگی بین آن‌ها را نشان می‌دهد. اعداد در قطر جدول، جذر واریانس هر سازه (جدول ۱) است. اگر جذر واریانس

جدول ۲. واریانس مستخرج از سازه‌ها و همبستگی بین آن‌ها

متغیرها متغیرها	تلاش‌های کمال‌گرایانه	نگرانی‌های کمال‌گرایانه	تأمین نیاز	عدم تأمین نیاز	مشارکت ورزشی	فرسودگی
تلاش‌های کمال‌گرایانه	۰/۶۴۸					
نگرانی‌های کمال‌گرایانه	۰/۱۴۵	۰/۶۳۲				
تأمین نیاز	۰/۴۳۰	-۰/۰۵۴	۰/۹۳۸			
عدم تأمین نیاز	۰/۰۱۴	۰/۵۰۹	-۰/۲۴۴	۱		
مشارکت ورزشی	۰/۴۶۷	-۰/۰۶۱	۰/۶۴۷	-۰/۲۳۰	۰/۶۳۲	
فرسودگی	-۰/۱۲۱	۰/۴۰۷	-۰/۲۹۷	۰/۵۰۲	-۰/۳۱۹	۰/۶۴۰

جدول (۳) مقدار ضریب تعیین سازه‌های مدل (آر دو) را نشان می‌دهد.

جدول ۳. مقدار ضریب تعیین مدل (آر دو)

نتیجه	وضعیت	ملاک	R ²
برازش مدل ساختاری در حد ضعیف	ضعیف	۰/۱۹	تأمین نیاز (۰/۱۹۸)
برازش مدل ساختاری در حد متوسط رو به پایین	متوسط	۰/۳۳	عدم تأمین نیاز (۰/۲۶۳)
برازش مدل ساختاری در حد متوسط رو به بالا	قوی	۰/۶۷	مشارکت ورزشی (۰/۴۲۴)
برازش مدل ساختاری در حد متوسط رو به پایین			فرسودگی (۰/۲۸۵)

برازش مدل ساختاری (GOF) مرتبط با مشارکت ورزشی
برای به دست آوردن برازش مدل در ابتدا باید مقدار اشتراکی متغیر وابسته (مشارکت ورزشی) را (۰/۹۸۹) و سپس مقدار ضریب تعیین (۰/۴۲۴) را در نظر گرفت و سپس این مقادیر را در فرمول زیر گذاشت.

GOF=

0.648

$$\sqrt{\text{Communality} \times R\text{square}} = \sqrt{0.989 \times 0.424} = \sqrt{0.419} =$$

جدول ۴. برازش مدل ساختاری (جی.ا.اف)

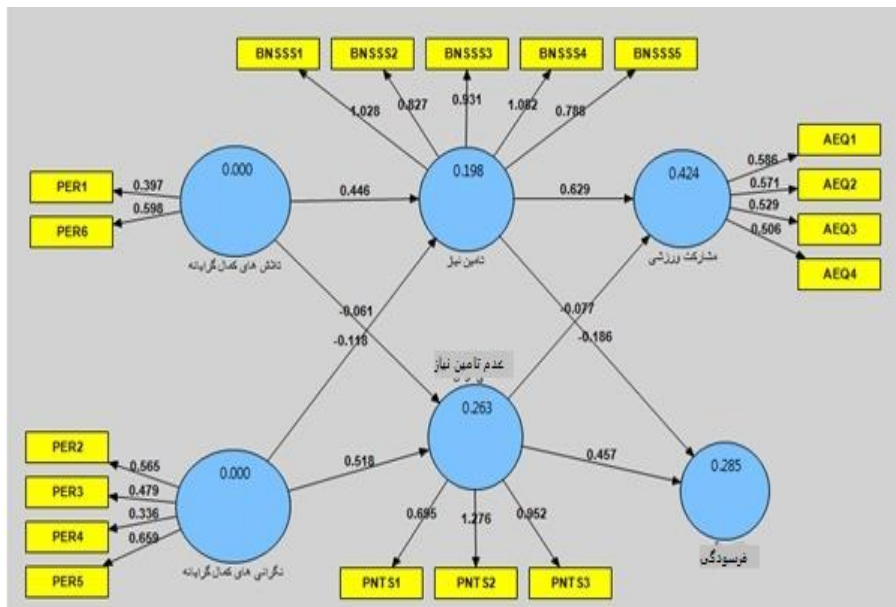
نتیجه	وضعیت	ملاک	برازش مدل ساختاری
برازش مدل ساختاری	ضعیف	۰/۰۱	
به صورت قوی است	متوسط	۰/۲۵	۰/۶۴۸
	قوی	۰/۳۶	

برازش مدل ساختاری مرتبط با فرسودگی
برای به دست آوردن برازش مدل در ابتدا باید مقدار اشتراکی متغیر وابسته (فرسودگی) را (۰/۲۱۶) و سپس مقدار ضریب تعیین (۰/۲۸۵) را در نظر گرفت و سپس این مقادیر را در فرمول زیر گذاشت.

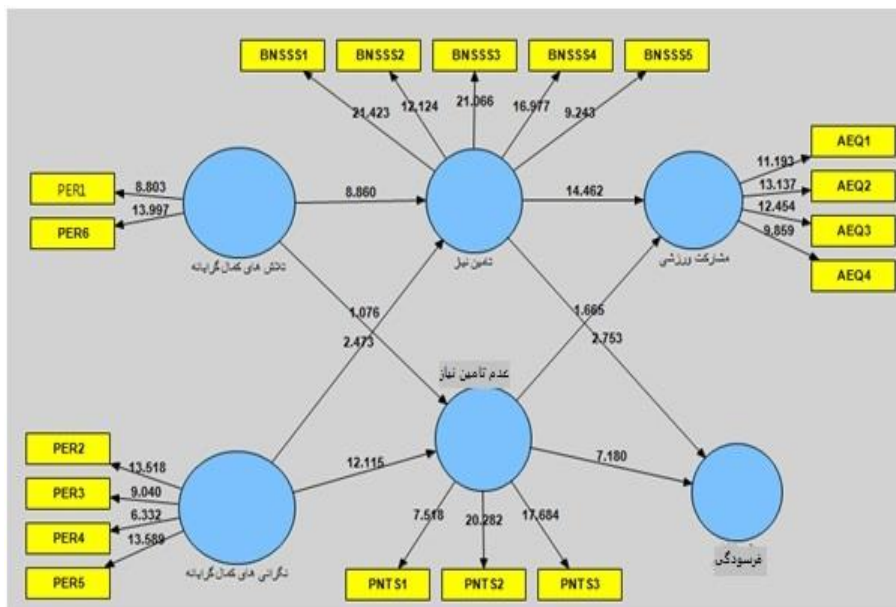
جدول ۵. برازش مدل ساختاری (جی.ا.اف)

نتیجه	وضعیت	ملاک	برازش مدل ساختاری
برازش مدل ساختاری	ضعیف	۰/۰۱	
به صورت متوسط است	متوسط	۰/۲۵	۰/۲۴۸
	قوی	۰/۳۶	

آزمون مدل عملیاتی نقش میانجی‌گری تأمین نیاز و عدم تأمین نیاز در رابطه‌ی علی تلاش‌ها و نگرانی‌های کمال‌گرایانه با مشارکت ورزشی و فرسودگی



شکل ۱. رابطه علی متغیرها در حالت استاندارد



نمایه ۲. رابطه علی متغیرها در حالت معناداری

بحث و نتیجه‌گیری

تلاش‌های کمال‌گرایانه و دغدغه‌های کمال‌گرایانه، به دلیل روش شکل‌دهی برداشت ورزشکاران از محیط ورزشی خود، می‌توانند از طریق تأمین یا عدم تأمین نیازهای بنیادی روان‌شناختی بر مشارکت و فرسودگی ورزشکار اثر بگذارند. دغدغه‌های کمال‌گرایانه می‌توانند تأمین نیازهای بنیادی روان‌شناختی را تضعیف و عدم تأمین نیازهای بنیادی را تقویت کنند، زیرا دغدغه‌های کمال‌گرایانه شامل برداشت‌های ناشی از سوء عملکرد همچون احساس کنترل محدود نسبت به تعیین و تعقیب اهداف، تردید مزمن ناشی از عدم کفایت عملکرد، و ترس از طرد شدن در صورت عدم تأمین استانداردهای اعمال شده توسط دیگران می‌گردند (ملینسون و هیل، ۲۰۱۱). ملینسون و هیل (۲۰۱۱) شواهدی در مورد ورزش‌جویان یافته‌اند که رابطه مثبت بین دغدغه‌های کمال‌گرایانه و عدم تأمین نیازهای بنیادی روان‌شناختی را مورد تأکید قرار می‌دهند.

برعکس، تلاش‌های کمال‌گرایانه می‌توانند تأمین و ممانعت از تأمین نیازهای بنیادی روان‌شناختی را پیش‌بینی کنند، زیرا تلاش‌های کمال‌گرایانه شامل برداشت‌های عملکردی همراه با بعضی برداشت‌های ناشی از سوء عملکرد می‌گردند. مشخصاً، تلاش‌های کمال‌گرایانه شامل سطوح بالاتر کنترل فرد نسبت به تعیین و تعقیب استانداردهای دقیق شده و در ارتباط با سازگاری میان فردی از خوش‌خیمی نسبی برخوردار می‌باشند (مالینسون و هیل، ۲۰۱۱). با این وجود، تلاش‌های کمال‌گرایانه شامل انتقاد شدید از خود نیز شده و تأثیر منفی بر توانایی برداشت شده فرد از خود دارند، به خصوص زمانی که اهداف پیوسته امکان تأمین نمی‌یابند (هال، ۲۰۰۶). ملینسون و هیل (۲۰۱۱) از رابطه مثبت بین تلاش‌های کمال‌گرایانه و عدم تأمین نیازهای بنیادی روان‌شناختی پشتیبانی

نسبی به عمل می‌آورند. دغدغه‌های کمال‌گرایانه شامل انتقادات تند و ترس در مورد عدم کفایت عملکرد می‌گردد. این مؤلفه‌های کمال‌گرایی در کنار هم حوزه ورزش را به عنوان حوزه‌ای بسیار تهدیدآمیز نشان می‌دهند (فلت و هیویت، ۲۰۰۵) که در آن خطر ناتوانی به شکل فرسودگی ورزشکار افزایش می‌یابد (اپلتون و هیل، ۲۰۱۲). برعکس، تلاش‌های کمال‌گرایانه می‌توانند شامل دنبال کردن استانداردهای تعیین شده توسط خود فرد به همراه انتقاد تند در صورت تأمین نشدن این استانداردها باشند. این مؤلفه‌های کمال‌گرایی انرژی بخش تلاش‌های مستمر در جهت دستیابی به موفقیت هستند (استوبر و اتو، ۲۰۰۶). وقتی این تلاش از طریق موفقیت به شیوه مثبت تقویت می‌شود، حس موفقیت اعتماد به نفس، ایثار، توانمندی و شوق، مشارکت ورزشکار را موجب می‌شود. اما همین مؤلفه‌ها می‌توانند در نتیجه مشارکت شدید و افزایش فرسودگی در صورت تأمین نشدن معیارهای فرد عامل آسیب‌پذیری نیز باشند. تحت این شرایط، محیط ورزشی می‌تواند تهدیدآمیز نیز بوده و علاوه بر کاهش اطمینان، از خودگذشتگی، توانمندی و شوق به صورت فرسودگی و ناتوانی ورزشکار بروز کند.

به‌طور خلاصه هدف از این پژوهش بررسی این مسئله بود که آیا تأمین نیازهای بنیادی روان‌شناختی یا عدم تأمین آن‌ها می‌تواند میانجی روابط کمال‌گرایی با فرسودگی و مشارکت باشد. با فرض روابط نظری و تجربی فهرست شده فوق، فرض بر این قرار می‌گیرد که دغدغه‌های کمال‌گرایانه رابطه مثبت با فرسودگی ورزشکار و رابطه عکس با مشارکت ورزشکار دارد. پیش‌بینی شد که این روابط از طریق رابطه مثبت بین دغدغه‌های کمال‌گرایانه و تأمین نیازهای بنیادی روان‌شناختی و رابطه مثبت بین دغدغه‌های کمال‌گرایانه و عدم تأمین نیازهای بنیادی روان‌شناختی میانجی‌گری می‌شوند، در حالیکه در پژوهش گارت جو و همکارانش (۲۰۱۶) دغدغه‌های کمال‌گرایی رابطه

از بررسی انجام‌شده در این پژوهش، مشخص می‌گردد که دغدغه‌های کمال‌گرایانه و تلاش‌های کمال‌گرایانه نقش مهمی در نتایج روان‌شناختی ورزشکاران ایفا می‌کند. دغدغه‌های کمال‌گرایانه، دغدغه‌های فزاینده در مورد اشتباهات، تردیدهای مزمن در مورد اعمال و این برداشت که تأیید اجتماعی از طریق تأمین استانداردهای دقیق تعیین‌شده توسط افراد مهم دیگر به دست خواهد آمد را احاطه می‌کنند. پژوهش‌گران در این زمینه متفق‌القول هستند که دغدغه‌های کمال‌گرایانه صرفاً ناسازگار هستند، زیرا پیوند نزدیکی با شناخت آسیب‌رسان، عاطفه و رفتار دارند.

در پژوهش گارت جو و همکارانش (۲۰۱۶) روابط دغدغه‌های کمال‌گرایانه- مشارکت و دغدغه‌های کمال‌گرایانه- فرسودگی با برجسته‌سازی ممانعت از تأمین نیازهای پایه روان‌شناختی روان‌شناختی توجیه شدند. به‌نوبه خود، این فرایند خطر فرسودگی و مشارکت نه‌چندان کیفی را افزایش داد. در صورتی که در پژوهش حاضر تأمین نیازهای پایه روان‌شناختی خطر فرسودگی را کمتر می‌کند و مشارکت را بیشتر کرده است. این یافته با اثر پیشین که در مورد کمال‌گرایی و ممانعت از تأمین نیازهای پایه روان‌شناختی پژوهش‌های (ملینسون و هیل، ۲۰۱۱) و پژوهش‌هایی که در مورد رابطه بین نیازهای بنیادی روان‌شناختی و فرسودگی ورزشکار بررسی کرد (لانسدال و دیگران، ۲۰۰۹) و همچنین پژوهش‌های گارت و همکاران^۲ (۲۰۱۶) در مورد نقش میانجی نیازهای بنیادی در روابط کمال‌گرایی- مشارکت و کمال‌گرایی- فرسودگی، همخوانی ندارد. بررسی نشان داد که روابط مثبت بین دغدغه‌های کمال‌گرایان و ممانعت از تأمین نیازهای بنیادی روان‌شناختی وجود دارند که اهمیت ابعاد درون فردی و میان فردی دغدغه‌های کمال‌گرایان را با اشاره به این مسئله نشان می‌دهد که نگرانی‌های کمال‌گرایان می‌تواند موجب

منفی با تأمین نیازهای بنیادی داشتند. علاوه بر آن، فرض شد که تلاش‌های کمال‌گرایانه رابطه مثبتی با مشارکت ورزشکار و رابطه منفی با فرسودگی ورزشکار دارند و این روابط از طریق ارتباط مثبت با تأمین نیازهای بنیادی روان‌شناختی و ارتباط مثبت با عدم تأمین نیازهای بنیادی روان‌شناختی تعدیل می‌گردند در حالیکه در پژوهش گارت جو و همکارانش (۲۰۱۶) تلاش‌های کمال‌گرایی رابطه منفی با عدم تأمین نیازهای بنیادی داشتند. یافته‌ها نشان داد که دغدغه‌های کمال‌گرایی رابطه مثبتی با عدم تأمین نیاز و فرسودگی ورزشکار داشتند. برعکس، تلاش کمال‌گرایانه رابطه مثبتی با تأمین نیاز و مشارکت ورزشکار داشتند. عدم تأمین نیاز رابطه مثبت با فرسودگی ورزشکار (همخوان با پژوهش گارت و همکاران ۲۰۱۶) و برخلاف انتظار رابطه مثبتی با مشارکت ورزشکار داشتند که با پژوهش گارت (۲۰۱۶) همخوان نیست. برعکس، تأمین نیاز رابطه مثبت با مشارکت ورزشکار (همخوان با پژوهش گارت و همکاران ۲۰۱۶) و برخلاف انتظار رابطه مثبتی با فرسودگی ورزشکار داشتند که با پژوهش گارت (۲۰۱۶) همخوان نیست.

به نظر می‌رسد روابط تلاش‌های کمال‌گرایانه- مشارکت و دغدغه‌های کمال‌گرایانه- مشارکت از طریق تأمین یا ممانعت از تأمین نیازهای پایه روان‌شناختی تعدیل می‌شوند. علاوه بر آن، به نظر می‌رسد روابط دغدغه‌های کمال‌گرایانه- فرسودگی و تلاش‌های کمال‌گرایانه- فرسودگی از طریق تأمین یا ممانعت از تأمین نیازهای پایه روان‌شناختی تعدیل می‌شوند. درکل مدل به دست آمده مشاهده می‌شود تأمین یا عدم تأمین نیازهای بنیادی تأثیر چشمگیری در رابطه کمال‌گرایی - مشارکت و کمال‌گرایی - فرسودگی ندارند.

تأمل و تعمق بیشتر در مورد فقدان استقلال، عدم کفایت فردی و نیز عدم کفایت تعلق پذیری به محیط اجتماعی ورزشکار گردد. ترکیب تلاش‌های کمال‌گرایانه و تأمین نیاز به صورت مشارکت برای سلامت ورزشکاران نافع بوده و می‌تواند خطر عدم سلامت آن‌ها به صورت فرسودگی را کاهش دهد. این یافته‌ها از پژوهش پیشین در مورد تئوری خود تعیین‌کنندگی که تأمین نیاز و مشارکت را بررسی کرد، پشتیبانی می‌کند (هاج و دیگران، ۲۰۰۹). این یافته‌ها همچنین پژوهش‌های در حوزه ورزش را با اثبات رابطه بین کمال‌گرایی و مشارکت که قبلاً در حوزه سازمانی نشان داده شد (چایدز و استوبر، ۲۰۱۰) تعمیم می‌دهند.

اثر مثبت مشارکت ورزشکار به آن جهت امکان وقوع داشته که به نظر می‌رسد تلاش‌های کمال‌گرایانه و نیازهای بنیادی روان‌شناختی هر دو بر انگیزه خودکار تأکید دارند، مانند آنچه در پژوهش‌های اخیر ورزشی نشان داده شد (مانند لانسدال و دیگران، ۲۰۰۹). وجود انگیزه مستقل حاکی از آن است که شرکت ورزشکار در ورزش، تعیین اهداف و ارزیابی نتایج عملکرد در نهاد فرد رسوخ کرده و بنابراین وی با ورزش همذات‌پنداری بیشتری داشته و نتایج سازگارتی، مانند مشارکت ورزشکار را تجربه خواهد کرد.

منابع

1. Azizi, S. Nikbakhsh, R (2011). The relationship between perfectionism and exhaustion in elite athletes with physical-motor disabilities. *Evolutionary Psychology (Iranian Psychologists): Winter 2012, Volume 9, Number 34; 157 to 167.*
2. Childs, J. H. & Stoeber, J. (2010). Self-oriented, other-oriented, and socially prescribed perfectionism in employees: Relationships with burnout and engagement. *Journal of Workplace Behavioral Health, 25(4), 269-281.*
3. Deci, E.L. (2001). The Sport Climate Questionnaire. Retrieved from <http://www.selfdeterminationtheory.org/questionnaires/10-questionnaires/84>
4. Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2000). The 'what' and 'why' of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry, 11(4), 227-268.* doi: 10.1207/s15327965pli1104_01
5. DeFreese, J. D. & Smith, A. L. (2013). Areas of worklife and the athlete burnout engagement relationship. *Journal of Applied Sport Psychology, 25(2), 180-196.*
6. Dunkley, D. M. Blankstein, K. R. Halsall, J. William, M. Winkworth, G. (2000). The relationship perfectionism and distress: hassles, coping and perceived social support as mediators and moderators. *Journal of Counseling Psychology, 47, 437-453.*
7. Eklund, R. C. Cresswell, S. L. (2007). athlete burnout. *Handbook of sport psychology (3rd ed. pp. 621-641)*
8. Frost, R. O. Marten, P. Lahart, C. Rosenblate, R (1990). The dimension of perfectionism. *Cognitive therapy and research, 14, 449-468.*
9. Gagné, M., & Deci, E. L. (2005). Self-determination theory and work motivation. *Journal of Organizational Behavior, 26(4), 331-362.*
10. Gareth E. Jowetta, Andrew P. Hilla, Howard K. Halla & Thomas Curranb (2016); Perfectionism, burnout and engagement in youth sport: The mediating role of basic psychological needs. *Psychology of Sport and Exercise 24 (2016) 18e26.*
11. Gould, D. R. Dieffenbach, K. & Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology, 14, 172-204.*

12. Hall, H. K. & Hill, A. P. (2012). Perfectionism, dysfunctional achievement striving and burnout in aspiring athletes: the motivational implications for performing artists. *Theatre, Dance and Performance Training*, 3(2), 216-228.
13. Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology: A Journal of Human Behavior*, 15, 27-33.
14. Hodge, K. Lonsdale, C. & Jackson, S. A. (2009). Athlete engagement in elite Sport: An exploratory investigation of antecedents and consequences. *The Sport Psychologist*, 23(2), 186-202.
15. Li, C. Wang, C. K. J. Pyun, D. Y. Kee, Y.H. (2013). Relationship between self-determined motivation and burnout among athlete: a systematic review and meta-analysis. *Psychology of sport and exercise*. 14(5), 692-700.
16. Lonsdale, C. Hodge, K. & Jackson, S. A. (2007). Athlete engagement: II. Development and initial validation of the athlete engagement questionnaire. *International Journal of sport psychology*. 38(4), 471-389.
17. Mainwaring, L. (2009). Working with perfection. In H. K. F. (Ed.), *Performance psychology in action: A casebook for working with athletes, performing artists, business leaders and professionals in high risk occupations* (pp. 139-159). *Washington, DC: APA*.
18. Mallinson, S. H., & Hill, A. P. (2011). The relationship between multidimensional perfectionism and psychological need thwarting in junior sports participants. *Psychology of Sport and Exercise*, 12, 676-684.
19. Stoeber, J. (2014). Perfectionism. In R. C. Eklund & G. Tenenbaum (Eds.), *Encyclopedia of sport and exercise Psychology*. 2, 527-530
20. Stoeber, J. (2011). The dual nature of perfectionism in sport: relationships with emotion, motivation, and performance. *International review of sport and exercise psychology*, 4(2), 128-145.
21. Raedeke, T. D. & Smith, A. L. (2001). Development and preliminary validation of an athlete burnout measure. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 23, 281-306.

استناد به مقاله

سمیع‌نیا، م.، نیکبخش، ر.، و صفانیا، ع.م. (۱۳۹۷). کمال‌گرایی، فرسودگی و مشارکت در ورزشکاران: نقش میانجی تئوری خودمختاری. *مجله مطالعات روان‌شناسی ورزشی*، شماره ۲۶، ص. ۳۲-۱۲۱. شناسه دیجیتال: 10.22089/SPSYJ.2018.5560.1583

Samienia, M., Nikbakhsh, R. & Safani, A. M. (2019). The Effectiveness of Mindfulness-Based Therapy on Job Stress and Job Self-efficacy of Physical Education Instructors. *Journal of Sport Psychology Studies*, 26; Pp: 121-32. In Persian. Doi: 10.22089/SPSYJ.2018.5560.1583

Perfectionism, Burnout and Engagement Model in Athlete: The Mediating Role of the Self-Determination Theory

Mona Samienia¹, Reza Nikbakhsh², and Ali Mohammad Safania³

Received: 2018/02/21

Accepted: 2018/08/31

Abstract

The purpose of this study was to investigate the role of mediator of self-determination theory in perfectionism, burnout and engagement in athletes. The statistical population of this study included athletes who attended the Premier League and national team in Tehran, and 300 athletes were completed Perfectionism, Burnout, Engagement, Psychological Need Thwarting, Basic Need Satisfaction questionnaires. Pearson correlation test and structural equations were used to analyze the data. The findings showed that perfectionism's concerns had a positive relationship with The Psychological Need Thwarting and burnout. On the contrary, the perfectionist strivings had a positive relationship with the Basic Need Satisfaction and athlete engagement, and the negative relationship with the Psychological Need Thwarting and burnout. Psychological Need Thwarting had positive relationship with the athlete's burnout and negative relationship with perfectionist strivings and Basic Need Satisfaction. Conversely Basic Need Satisfaction had positive relationship with the athlete engagement and negative relationship with the athlete's burnout. As it is expected, the relationships between perfectionism - engagement and perfectionism - burnout-are justified, despite the provision of basic psychological needs.

keywords: Perfectionism. Burnout, Engagement, Self-Determination Theory

1. Ph.D. Department of Sport Management, Faculty of Physical Education, South Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran

2. Ph.D. Department of Sport Management, Faculty of Physical Education, South Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran. (Corresponding Author)

Email: nikbakhsh_reza@yahoo.com.

3. Ph. D. Department of Sport Management, Faculty of Physical Education, Science and Research Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran