

## رابطه کمال‌گرایی و راهبردهای مقابله با استرس با فرسودگی در ورزشکاران فوتبال

اصغر جعفری<sup>۱</sup>، شهلا پاکدامن<sup>۲</sup>، جلیل فتح آبادی<sup>۳</sup>، سید محمد کاظم واعظ موسوی<sup>۴</sup>

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۳۹۱/۳/۶

تاریخ دریافت مقاله: ۱۳۹۰/۱۰/۲۳

### چکیده

پژوهش حاضر به منظور تعیین رابطه کمال‌گرایی (مثبت - منفی) و راهبردهای مقابله‌ای با فرسودگی در ورزشکاران فوتبال انجام شده است. در این پژوهش ۶۰ فوتبالیست پسر به روش نمونه‌گیری تصادفی ساده از میان تیم‌های دسته دو در استان تهران انتخاب شدند. پژوهش، با استفاده از روش تحقیق همبستگی انجام شد. داده‌ها به وسیله پرسشنامه‌های کمال‌گرایی، راهبردهای مقابله‌ای و فرسودگی داده‌ها جمع‌آوری و با استفاده از آزمون‌های رگرسیون چندمتغیری، ضریب همبستگی پیرسون، آزمون t استودنت م تجزیه و تحلیل شدند. تحلیل داده‌ها نشان داد بین کمال‌گرایی و راهبردهای مقابله‌ای با فرسودگی در ورزشکاران فوتبال رابطه‌ای معنی‌دار وجود دارد. همچنین میان راهبردهای مقابله‌ای حل مسئله، دوری‌جویی و مسئولیت‌پذیری با فرسودگی ورزشکاران رابطه‌ای معنی‌دار وجود دارد، ولی بقیه راهبردهای مقابله‌ای رابطه معنی‌داری با فرسودگی نداشتند. همچنین یافته‌ها نشان دادند بین کمال‌گرایی مثبت - منفی و فرسودگی در ورزشکاران رابطه معنی‌داری وجود ندارد و سبک ترجیحی کمال‌گرایی ورزشکاران در این پژوهش، منفی است. نتایج این پژوهش شواهدی را پیشنهاد می‌کنند که تعامل راهبردهای مقابله‌ای و کمال‌گرایی ۷۱/۷ درصد از تغییرات فرسودگی را در بازیکنان فوتبال تبیین می‌کند. کمال‌گرایی از طریق سازوکارهای مؤثر شناختی - رفتاری، رابطه راهبردهای مقابله‌ای و فرسودگی را در فوتبالیست‌ها تعدیل می‌کند.

**واژگان کلیدی:** راهبردهای مقابله‌ای، کمال‌گرایی مثبت - منفی، فرسودگی.

۱. دانشجوی دکترای روان‌شناسی دانشگاه شهید بهشتی (نویسنده مسئول)

Email: Drasgharjafari@yahoo.com

۲ و ۳. استادیار دانشگاه شهید بهشتی

۴. دانشیار دانشگاه امام حسین (ع)

**مقدمه**

در چند دهه گذشته، روان‌شناسی ورزشی<sup>۱</sup> رشد چشمگیری داشته و در مورد نقش آن در افزایش عملکرد ورزشی آگاهی زیادی به دست آمده است. امروزه، پژوهشگران حوزه روان‌شناسی ورزشی مانند سالملا، صنعتی منفرد، مسیبی و بوش<sup>۲</sup> (۲۰۰۹) معتقدند که مهارت‌های روانی با عملکرد عالی<sup>۳</sup> بازیکنان در ورزش رابطه دارد (۱). اورلیک<sup>۴</sup> (۲۰۰۸) معتقد است که ضعف مهارت‌های روانی در بازیکنان، زمینه بروز فرسودگی آنان را در ورزش ایجاد می‌کند (۲). مسلش و جکسون (۱۹۸۶) فرسودگی را سندرمی روان‌شناختی تعریف می‌کنند که دارای سه بعد تحلیل عاطفی، مسخ شخصیت<sup>۵</sup> و کاهش حس انجام عملکرد است و بیشتر در افرادی اتفاق می‌افتد که محرک‌های استرس‌زای زیادی را تجربه می‌کنند (۳). لونسدال، هودج و رز<sup>۶</sup> (۲۰۰۹) و ویلیامز (۲۰۰۶) در پژوهشی دریافتند افرادی که دچار فرسودگی می‌شوند، گاه از فعالیت‌هایی که قبلاً برای آن‌ها لذت‌بخش بوده‌اند هم کناره‌گیری می‌کنند (۴، ۵). گودجر، لاولی، گورلی و هاروود<sup>۷</sup> (۲۰۰۶)، کواکلی<sup>۸</sup> (۱۹۹۲) و گولد، دیفن‌بیچ و مفت<sup>۹</sup> (۲۰۰۲) معتقدند در صورتی که فرسودگی بازیکنان در ورزش کنترل نشود، تنفر از ورزش، افت عملکرد ورزشی، کناره‌گیری از ورزش و کاهش سلامت روانی و جسمانی در بازیکنان اتفاق می‌افتد (۶-۸).

نتایج پژوهش نیمی<sup>۱۰</sup> (۲۰۰۹) در مورد فرآیند هدف‌گزینی ورزشکاران نشان داد بازیکنانی که بر اساس ویژگی کمال‌گرایانه خودشان، اهدافی سخت برای خود انتخاب می‌کنند به تلاش افراطی و در نتیجه، بیش‌تمرینی<sup>۱۱</sup> وادار می‌شوند. بیش‌تمرینی رفتاری نابهنجار است که ممکن است به فرسودگی و درماندگی<sup>۱۲</sup> بازیکنان در ورزش منجر شود (۹).

نتایج پژوهش سادارت و اسلنی<sup>۱۳</sup> (۲۰۰۱) وجود نوعی کمال‌گرایی<sup>۱۴</sup> بهنجار را در مقابل

- 
1. Sport psychology
  2. Salmela J. H., Saneti monfared S., Mosayebi F., & Bush N. D
  3. peak performance
  4. Orlick T
  5. Depersonalization
  6. Lonsdale C., Hodge K., & Rose E
  7. Goodger K., Lavallee D., Gorely T., & Harwood C
  8. Coakley J
  9. Gould D., Dieffenbach K., & Moffett A
  10. Niemi M. B
  11. Overtraining
  12. Staleness
  13. Suddarth B. H., & Staney R. B
  14. Perfectionism

کمال‌گرایی نابهنجار نشان داده است (۱۰). هامچک (۱۹۷۸) و فلت، هویت، بلنکشتین و اوپراین<sup>۱</sup> (۱۹۹۱) بر این باورند که کمال‌گرایی بهنجار سالم، سازش‌یافته و مثبت است و با تلاش‌های کمال-گرایانه مانند داشتن معیارهای شخصی بالا و دقیق برای عملکرد و تلاش برای عالی بودن رابطه دارند. این نوع کمال‌گرایی با شاخص‌های سازگاری مانند عاطفه مثبت رابطه-ای مثبت دارد. کمال‌گراهای بهنجار محدودیت‌های شخصی و موقعیتی را می‌پذیرند و هدف‌های چالش‌انگیز و در عین حال منطقی برای خود تعیین می‌کنند (۱۱، ۱۲).

استوبر و اوتو<sup>۲</sup> (۲۰۰۶)، استوبر، هریس و موم<sup>۳</sup> (۲۰۰۷)، فلت، به سر، هویت و دیویس<sup>۴</sup> (۲۰۰۷)، مارتیننت و فراند<sup>۵</sup> (۲۰۰۷)، استوبر، کمپ و کئوگ<sup>۶</sup> (۲۰۰۸) و هریس، پیر و ماک<sup>۷</sup> (۲۰۰۸) هم بر این باورند که کمال‌گرایی نابهنجار، ناسالم، سازش‌نیافته و منفی است و با نگرانی‌هایی در مورد اشتباهات، تردید در مورد عملکرد، ترس از تأیید نشدن از سوی دیگران و ناهماهنگی بین انتظارات و واقعیت همراه است و با شاخص‌های ناسازگاری مانند عاطفه منفی رابطه مثبت دارد (۱۳-۱۸). فلت و همکاران (۲۰۰۷) در پژوهشی دریافتند کمال‌گراهای نابهنجار اعتقاد دارند باید به معیارهای بسیار بالا دست یابند و هیچ اشتباه یا شکستی را نباید پذیرفت، اما چون نمی‌توانند به این معیارهای بسیار بالا و غیرواقع بینانه دست یابند؛ به تنیدگی، افسردگی و اضطراب مبتلا می‌شوند (۱۵). نتایج پژوهش کیسی، ریان، ایم و برون<sup>۸</sup> (۲۰۰۹) تأثیر آسیب‌شناختی کمال‌گرایی را در مورد عملکرد افراد و همچنین در حوزه اختلالات عاطفی منتج از کمال‌گرایی تأیید کردند (۱۹). اندروز و سینگ و بوند<sup>۹</sup> (۲۰۰۴) در پژوهشی که روی ورزشکاران انجام دادند به این نتیجه رسیدند که کمال‌گرایی مثبت (بهنجار) در واقع نوعی سازوکار دفاعی والاگرایی<sup>۱۰</sup> رشدیافته است که به شیوه سازش‌یافته، بهنجار و کارآمد عمل می‌کند و باعث موفقیت افراد می‌شود (۲۰).

گالوسی<sup>۱۱</sup> (۲۰۰۸) در پژوهشی دریافت کمال‌گرایی در ورزشکاران عمدتاً ساختاری سالم و بهنجار

1. Flett G. L., Hewitt P. L., Blankstein K. R., & O'Brien
2. Stoeber J., & Otto K
3. Stoeber J., Harris R.A., & Moom P. S
4. Flett G. L., Besser A., Hewitt P. L & Davis R. A
5. Martinent G., & Ferrand C
6. Stoeber J., Kempe T., Keogh E. J
7. Harris P. W., & Pepper C.M., & Maack D. J
8. Casey, M. M., Payne W. R., Eime R. M. & Brown S. J
9. Andrews G. Singh M., & Bond M
10. sublimation
11. Gallucci N.T

دارد. آن‌ها در این سازوکار کانون توجه خود را از رفتار پرخاشگرانه و عصبانیت به پشتکار و تلاش تغییر می‌دهند و کمتر به جنبه‌های نگران‌کننده توجه می‌کنند تا بتوانند ابعاد منطقی موقعیت‌های ورزشی را به خوبی ادراک کنند. بعضی مواقع با قرار دادن معیارهای خیلی بالا و توجه بیش از حد به اشتباهات، ممکن است سبک کمال‌گرایی بازیکن منفی شود. در سبک کمال‌گرایی منفی، انگیزش زیاد موجب می‌شود بازیکن فعالیت‌های زیادی را در زمان طولانی و با استراحت کم انجام دهد که در چنین شرایطی معمولاً فرسودگی اتفاق می‌افتد (۲۱).

سادات و همکاران (۲۰۰۱)، استوبر و همکاران (۲۰۰۶) و استوبر و همکاران (۲۰۰۷) معتقدند کمال‌گرایی مثبت به دلیل ویژگی‌های بهنجار و سازش‌یافته‌اش، نگرانی‌های حاصل از تحقق نیافتن معیارهای بالا را کاهش می‌دهد و انگیزش لازم را برای به‌کارگیری راهبردهای مقابله‌ای کارآمد در فرد افزایش می‌دهد. در این سبک مقابله‌ای فرد قادر است فاصله آرمان‌هایش را با واقعیت تنظیم کند. تنظیم فاصله آرمان با واقعیت، فرد را از گرفتار شدن در چرخه آسیب‌زای ناهماهنگی‌های شناختی و عاطفی باز می‌دارد، در صورتی که کمال‌گرایی منفی، نگرانی‌های حاصل از تحقق نیافتن معیارهای کمال‌گرایانه را در فرد افزایش می‌دهد. این شرایط نگران‌کننده موجب می‌شود فرد احساس درماندگی کند و در نتیجه نتواند از راهبردهای مقابله‌ای کارآمد استفاده کند. پیامدهای کمال‌گرایی منفی در چارچوب ناهماهنگی‌های شناختی - عاطفی مانند خودسرزنشگری و درماندگی بروز می‌کند (۱۰، ۱۳، ۱۴).

کاکس<sup>۱</sup> (۲۰۰۷) معتقد است 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 عوامل محیطی بیشتر از توانایی‌اش است و چنین تصور می‌کند که نمی‌تواند با استرس‌های حاصل از این درخواست‌ها مقابله کند؛ عملکرد شناختی و فیزیولوژیکی او مختل می‌شود و در نهایت اینکه بازیکن برای کاهش استرس خود از ورزش کناره‌گیری می‌کند (۲۲). میهان، بول، وود و جمیز<sup>۲</sup> (۲۰۰۴) و کارور، اسشیر، و وینتراب<sup>۳</sup> (۱۹۸۹) هم معتقدند راهبردهای مقابله‌ای نامناسب ورزشکاران از عوامل بسیار مهم بروز فرسودگی در ورزش هستند (۲۳، ۲۴)؛ بنابراین سؤالی که در این جا مطرح گردید این است که آیا بین کمال‌گرایی (مثبت - منفی) و راهبردهای مقابله‌ای ورزشکاران با فرسودگی در ورزش فوتبال رابطه‌ای وجود دارد؟ افزون بر این، سؤالات دیگری هم در این پژوهش مطرح شد: آیا بین کمال‌گرایی (مثبت -

1. Cox R. H

2. Meehan H. L., Bull S. J., Wood D. M., & James D. V. B

3. Corver C. S., Scheier M. F., & Weintrub J. K

منفی) و فرسودگی در ورزش فوتبال رابطه‌ای وجود دارد؟ آیا بین راهبردهای مقابله با استرس و فرسودگی در ورزش فوتبال رابطه‌ای وجود دارد؟

### روش‌شناسی پژوهش

این پژوهش، با استفاده از روش تحقیق همبستگی انجام شد. پژوهشگر پس از حضور در میان فوتبالیست‌ها توضیحاتی کلی و ضروری در مورد نحوه تکمیل پرسشنامه‌ها، محرمانه بودن، ایجاد اعتماد لازم در آزمودنی‌ها و واقع‌بین بودن در پاسخ دادن به سؤالات ارائه نمود. پرسشنامه‌های مربوط به متغیرهای کمال‌گرایی، راهبردهای مقابله با استرس و فرسودگی در اختیار آزمودنی‌ها قرار گرفت و از آن‌ها خواسته شد با دقت و صادقانه به سؤالات پاسخ دهند بدین صورت اطلاعات و داده‌های مورد نیاز مربوط به آزمودنی‌ها جمع‌آوری شد.

در این پژوهش، جامعه آماری بازیکنان نیمه‌حرفه‌ای تیم‌های فوتبال بودند که در لیگ دسته دوم استان تهران بازی می‌کردند. این تیم‌ها شامل: فوتبال داماش ایرانیان، شهر صنعتی کاوه تهران، استقلال جنوب، آشتیان گستر ورامین بودند. در مجموع، حجم جامعه آماری در این پژوهش ۹۰ بازیکن فوتبال بود که با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی ساده ۶۰ بازیکن به‌عنوان نمونه پژوهش انتخاب شدند.

در این پژوهش از سه پرسشنامه استفاده شده است که به شرح زیرند:

۱) پرسشنامه کمال‌گرایی: پرسشنامه کمال‌گرایی تری - شورت، اوونز، اسلیدو دیوی<sup>۱</sup> (۱۹۹۵) آزمونی ۴۰ سؤالی است که کمال‌گرایی مثبت و منفی را می‌سنجد (۲۵). در فرم فارسی آن بشارت (۱۳۸۲) آلفای کرونباخ پرسش‌های هر یک از زیرمقیاس‌ها را در نمونه‌ای ۲۱۲ 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 به‌دست آورد که بیان‌کننده همسانی درونی زیاد این مقیاس است. ضرایب همبستگی بین نمرات ۹۰ نفر از آزمودنی‌ها 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 نشان می‌دهد اعتبار بازآزمایی این پرسشنامه قابل قبول 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 کوپر اسمیت (کوپراسمیت، ۱۹۶۷) و با روش تحلیل مؤلفه‌های اصلی بررسی کرد. ضرایب و نتایج به-دست آمده اعتبار مقیاس کمال‌گرایی مثبت و منفی را تأیید کرد (۲۶).

1. Terry-short L. A., Owens R. G., Slade P. D. ,&Dewey M. E

۲) پرسشنامه راهبردهای مقابله با استرس: برای اندازه‌گیری راهبردهای مقابله‌ای از پرسشنامه راهبردهای مقابله‌ای لازاروس (۲۰۰۰) استفاده شده است. این پرسشنامه از ۶۶ سؤال تشکیل شده و دارای هشت مؤلفه خویشتن‌داری، مقابله رویاروی‌گر، حل مسئله، بازخورد مثبت، جستجوی حمایت اجتماعی، دوری‌جویی، گریز-اجتناب و مسئولیت‌پذیری است. پایایی را می‌توان از طریق بررسی ثبات درونی بین راهبردهای مقابله‌ای ارزیابی کرد که به‌وسیله ضریب آلفای کرونباخ به دست می‌آید (۲۷). در پژوهش مرادی (۱۳۸۶) ضریب همبستگی برای زیرمؤلفه‌ها به ترتیب ۰/۷۰، ۰/۷۰، ۰/۶۸، ۰/۷۹، ۰/۷۶، ۰/۶۷، ۰/۷۲، ۰/۶۶ به‌دست آمد و ضریب آلفای کرونباخ برای پرسشنامه راهبردهای مقابله‌ای لازاروس - فولکمن ۰/۹۰ به‌دست آمد. برای به‌دست آوردن روایی این پرسشنامه از روش خودهمبستگی استفاده شده است و همبستگی‌های به‌دست آمده در دامنه ۰/۲۷ تا ۰/۶۷ قرار دارند (۲۸).

۳) پرسشنامه فرسودگی: همچنین برای اندازه‌گیری فرسودگی از پرسشنامه فرسودگی شغلی گلدارد (۱۹۸۹) استفاده شده است. این پرسشنامه دارای ۴۰ سؤال است و نشان می‌دهد افراد تا چه اندازه در معرض خطر فرسودگی حاصل از کار قرار دارند. اسفندیاری (۱۳۸۰) با استفاده از روش بازآزمایی ضریب اعتبار ۰/۷۳ را برای آن به‌دست آورد (۲۹).

داده‌های جمع‌آوری شده به کمک نرم‌افزار SPSS تجزیه و تحلیل شدند و از شاخص‌های آمار توصیفی مانند میانگین، واریانس، انحراف استاندارد و ضریب همبستگی استفاده شد. همچنین از آزمون‌های آمار استنباطی مانند رگرسیون چندمتغیری، ضریب همبستگی گشتاوری پیرسون، آزمون T استودنت و آزمون معنی‌داری ضریب همبستگی برای تجزیه و تحلیل داده‌ها استفاده شد.

### یافته‌های پژوهش

یافته‌های تجزیه و تحلیل داده‌ها در چارچوب یافته‌های توصیفی و استنباطی در جداول زیر ارائه شده است. در جدول ۱ شاخص‌های توصیفی میانگین و انحراف استاندارد برای متغیرهای پیش‌بینی‌کننده و ملاک و زیرمؤلفه‌های آن‌ها ارائه شده است.

همان‌طور که یافته‌های جدول ۱ نشان می‌دهد، زیرمؤلفه‌های خویشتن‌داری و ارزیابی مثبت بیشترین میانگین را دارند و میانگین کمال‌گرایی منفی بیشتر از میانگین کمال‌گرایی مثبت است.

جدول ۱. یافته‌های توصیفی مربوط به متغیرهای پژوهش

متغیرها	زیرمؤلفه‌ها	میانگین	انحراف استاندارد	حجم نمونه
متغیرهای پیش‌بینی‌کننده راهبردهای مقابله‌ای و کمال‌گرایی	خویش‌داری	۱۱/۶۵	۳/۳۴	۶۰
	مواجهه	۶/۴۰	۲/۶۷	۶۰
	حل مسئله	۹/۴۰	۳/۵۵	۶۰
	ارزیابی مثبت	۱۱/۴۵	۳/۸۰	۶۰
	حمایت اجتماعی	۸/۹۵	۳/۳۰	۶۰
	دوری جویی	۸/۲۵	۳/۰۷	۶۰
	گریز - اجتناب	۸/۹۰	۳/۴۹	۶۰
	مسئولیت‌پذیری	۶/۲۵	۳/۱۳	۶۰
	کمال‌گرایی مثبت	۱۷/۵۰	۳۰/۶۰	۶۰
	کمال‌گرایی منفی	۲۴/۱۰	۴/۹۵	۶۰
پیش‌بینی‌شونده یا ملاک	فرسودگی	۱۴۶/۷۰	۱۶/۷۱	۶۰

در جدول ۲ نتایج تجزیه و تحلیل رگرسیون نشان می‌دهد بین کمال‌گرایی (مثبت - منفی) و راهبردهای مقابله‌ای با فرسودگی در ورزش فوتبال رابطه معنی‌داری وجود دارد؛ بنابراین سؤال اول پژوهش تأیید می‌شود و با احتمال ۹۹ درصد اطمینان می‌توان نتیجه گرفت بین کمال‌گرایی و راهبردهای مقابله با استرس و فرسودگی در ورزش فوتبال رابطه معنی‌داری وجود دارد؛ به عبارت دیگر با توجه به مقدار رگرسیون ۰/۸۴۷ می‌توان گفت متغیرهای کمال‌گرایی (مثبت - منفی) و راهبردهای مقابله‌ای ۷۱/۷ درصد از واریانس فرسودگی در ورزش فوتبال را تبیین می‌کنند.

جدول ۲. خلاصه نتایج تجزیه و تحلیل واریانس رگرسیون

مدل	مجموع مجزورات	درجات آزادی	میانگین مجزورات	آزمون F	سطح معنی‌داری
رگرسیون	۱۱۸۲۳/۹۰۹	۱۰	۱۱۸۲/۳۹۱	۱۲/۴۳۶	۰/۰۰۰
باقی‌مانده	۴۶۵۸/۶۹۱	۴۹	۹۵/۰۷۵		
کل	۱۶۴۸۲/۶۰۰	۵۹			

نتایج آزمون معنی‌داری ضرایب رگرسیون در جدول ۳ نشان می‌دهد راهبردهای مقابله‌ای خویش‌داری، مواجهه، حل مسئله، حمایت اجتماعی، دوری‌جویی، مسئولیت‌پذیری و کمال-گرایی مثبت ضرایب رگرسیون معنی‌داری در معادله رگرسیون دارند که هر کدام به تنهایی می‌توانند بخشی از واریانس متغیر فرسودگی را تبیین کنند.

جدول ۳. خلاصه نتایج آزمون معنی‌داری ضرایب رگرسیون

سطح معنی‌داری	آزمون T	ضرایب استاندارد شده بتا	متغیرهای پیش‌بینی‌کننده	
۰/۰۰۰	۶/۶۲۱	۱/۱۳۹	خویشتن‌داری	راهبردهای مقابله‌ای
۰/۰۰۰	۵/۲۷۶	۰/۵۹۸	مواجهه	
۰/۰۰۰	-۶/۶۱۴	-۰/۹۰۶	حل مسئله	
۰/۰۸۲	-۱/۷۷۷	-۰/۲۳۱	ارزیابی مثبت	
۰/۰۰۴	۳/۰۶۰	۰/۴۷۴	حمایت اجتماعی	
۰/۰۰۰	-۹/۸۱۴	-۱/۶۰۰	دوری‌جویی	
۰/۸۹۷	۰/۱۳۰	۰/۰۱۸	گریز - اجتناب	
۰/۰۰۵	-۲/۹۶۷	-۰/۳۰۳	مسئولیت‌پذیری	
۰/۰۰۲	۳/۱۹۷	۰/۳۰۱	کمال‌گرایی مثبت	کمال‌گرایی
۰/۴۴	۰/۷۷۸	۰/۰۹۳	کمال‌گرایی منفی	

در جدول ۴ ضرایب همبستگی بین کمال‌گرایی و راهبردهای مقابله‌ای با فرسودگی هر کدام به‌طور جداگانه آمده است که نشان می‌دهد راهبردهای مقابله‌ای خویشتن‌داری، مواجهه، حل مسئله، ارزیابی مثبت، دوری‌جویی، گریز - اجتناب و مسئولیت‌پذیری فوتبال‌بالیست‌ها با فرسودگی آنان در ورزش همبستگی منفی دارند و تنها راهبرد مقابله‌ای حمایت اجتماعی با فرسودگی رابطه مثبت دارد؛ بنابراین در بررسی سؤال دوم پژوهش می‌توان گفت فقط راهبردهای مقابله‌ای حل مسئله، دوری‌جویی و مسئولیت‌پذیری هر کدام جداگانه با فرسودگی در ورزشکاران رابطه معنی‌داری دارند و بقیه متغیرها رابطه معنی‌داری با فرسودگی ندارند.

نتایج موجود در جدول ۴ نشان می‌دهد متغیر کمال‌گرایی مثبت و منفی هیچ کدام رابطه معنی‌داری با متغیر فرسودگی در ورزشکاران ندارند. علاوه بر این، به‌منظور تعیین سبک کمال - گرایی ترجیحی ورزشکاران از آزمون t استفاده شد که نتیجه تحلیل نشان داد بین کمال‌گرایی مثبت و منفی در ورزشکاران فوتبال تفاوت معنی‌داری وجود دارد و سبک کمال‌گرایی ترجیحی ورزشکاران فوتبال در این پژوهش منفی است.



جدول ۴. ضرایب همبستگی بین راهبردهای مقابله و کمال‌گرایی با فرسودگی در ورزش

متغیرهای پیش‌بینی‌کننده	فرسودگی	سطح معنی‌داری
خویشترنداری	-۰/۲۰۹	۰/۱۰۹
مواجهه	-۰/۰۱۲	۰/۹۲۷
حل مسئله	-۰/۲۹۸	۰/۰۲۱
ارزیابی مثبت	-۰/۰۴۲	۰/۷۵۱
حمایت اجتماعی	۰/۰۰۳	۰/۹۷۹
دوری جویی	-۰/۳۴۳	۰/۰۰۷
گریز - اجتناب	-۰/۰۳۷	۰/۷۷۸
مسئولیت‌پذیری	-۰/۲۵۵	۰/۰۴۹
کمال‌گرایی مثبت	۰/۱۵۵	۰/۲۳۶
کمال‌گرایی منفی	۰/۰۹۵	۰/۴۶۸

### بحث و نتیجه‌گیری

نتایج این پژوهش از چند نظر قابل تبیین و بحث است. تبیین اول به تعامل متغیرهای راهبردهای مقابله‌ای و کمال‌گرایی با فرسودگی در ورزشکاران مربوط است که در سؤال اول پژوهش مطرح شده است و دیگری تبیین‌های رابطه دو به دو متغیرهای راهبردهای مقابله‌ای و کمال‌گرایی با فرسودگی است که در سؤالات دوم و سوم مطرح شده است.

نتیجه سؤال اول این پژوهش با نتایج پژوهش کرسول و اکلاند<sup>۱</sup> (۲۰۰۵)، شافران و مانسل<sup>۲</sup> (۲۰۰۱) و سیمون، شری، پائول، هویت، گوردن، فلت، دانیال، لی - بگلی، پیترو و هال<sup>۳</sup> (۲۰۰۷) همسو است (۳۰-۳۲). همچنین نتایج پژوهش گرلیس و اسپیتل<sup>۴</sup> (۲۰۰۸) نشان داد آسیب دیدگی در ورزش به صورت تجربه‌ای استرس‌زا برای ورزشکار درمی‌آید و این موقعیت، فرسودگی را در ورزشکاران افزایش می‌دهد (۳۳). گالوسی (۲۰۰۸) و ویگنز، لای و دیترز<sup>۵</sup> (۲۰۰۵) معتقدند چالش‌های مختلف و استرس‌زاهای بیرونی در ورزش مانند شرایط تمرین سخت، حمایت اجتماعی ناکافی، مربیگری ضعیف، نیرومند بودن حریفان و فشار مسابقه و عوامل استرس‌زای درونی مانند خودکارآمدی ضعیف، درماندگی، کمال‌گرایی، اهمال‌کاری، انتظارات

1. Cresswell S. L. & Eklund R. C
2. Shafran R. Mansell W
3. Simon B. Sherry A. Paul L. Hewitt B. Gordon L. Flett C. Dayna L. Lee-Baggey B. Peter A. Hall D
4. Grylls E. Spittle M
5. Wiggins M. S. Lai C. & Deiters J. A

غیرمنطقی اضطراب‌زا و خودناتوان‌سازی که منابع درونی بازیکنان را تحت تأثیر قرار می‌دهند، می‌توانند شرایط پیدایش فرسودگی را در بازیکنان به‌وجود آورند (۲۱، ۳۴).

در تبیین نتیجه می‌توان گفت، چون فرسودگی در ورزش به عوامل و محرک‌های درون‌شخصی و بین‌شخصی گوناگونی بستگی دارد و عوامل استرس‌زای محیطی زیادی در ورزش فوتبال وجود دارد؛ می‌توانند زمینه پیدایش فرسودگی ورزشکاران را فراهم کنند. لازاروس (۲۰۰۰) هم معتقد است استرس در موقعیت مسابقه طی فرآیندی شکل می‌گیرد و موقعیت مسابقه به خودی خود نمی‌تواند استرس‌زا باشد، بلکه بیشتر به این بستگی دارد که بازیکن چگونه آن موقعیت را تفسیر کند (۲۷).

افزون بر عوامل استرس‌زای مرتبط با ورزش، کمال‌گرایی بازیکنان هم می‌تواند در آنان استرس ایجاد کند. تداوم و افزایش این استرس‌ها به بروز یک سری آسیب‌های جسمانی و روانی منجر می‌شود. داشتن اهداف کمال‌گرا در بیشتر جنبه‌های عملکرد دست‌نیافتنی است و بازیکنان دارای اهداف کمال‌گرا، در مقایسه با واکنش‌های دیگران حساس‌ترند، انتقادگرایی را دردناک می‌بینند و کلاً نگران رضایت‌مندی دیگران هستند. این بازیکنان به‌دلیل استرسی که در قبال اهداف کمال‌گرایانه خود متحمل می‌شوند در برابر فرسودگی آسیب‌پذیرترند؛ بنابراین منطقی است که در سؤال اول تعامل راهبردهای مقابله‌ای و کمال‌گرایی می‌تواند ۷۱/۷ درصد از واریانس فرسودگی را در بازیکنان فوتبال تبیین کند. از آنجا که بشارت، نادعلی، زبردست و صالحی (۱۳۸۷) در پژوهشی دریافتند بین کمال‌گرایی و راهبردهای مقابله‌ای رابطه معنی‌داری وجود دارد (۳۵) و نوع کمال‌گرایی بازیکنان روش و راهبرد مقابله‌ای آن‌ها را تعیین می‌کند. وقتی این دو متغیر با هم وارد معادله می‌شوند، می‌توانند درصد زیادی از تغییرات فرسودگی را تبیین نمایند. کمال‌گرایی مثبت به‌دلیل ویژگی بهنجار و سازش‌یافته‌اش، دغدغه‌ها و نگرانی‌های حاصل از تحقق نیافتن معیارهای بالا را کاهش می‌دهد؛ در نتیجه در موقعیت عاری از اضطراب و نگرانی فرد بهتر می‌تواند از توانمندی‌های خود برای به‌کارگیری راهبردهای مقابله‌ای مؤثر استفاده کند. علاوه بر این، کمال‌گرایی مثبت انگیزش افراد را برای مقابله موفق تقویت می‌کند و به‌دلیل توانایی این افراد در تنظیم فاصله بین آرمان و واقعیت آنان را از گرفتار شدن در چرخه تنیدگی‌زا و آسیب‌زای ناهماهنگی‌های شناختی و تعارض‌های عاطفی باز می‌دارد. همان‌طور که نتایج پژوهش حاضر نشان داد، چون در این پژوهش سبک ترجیحی کمال‌گرایی بازیکنان فوتبال منفی است؛ بر اساس نتایج پژوهش‌های (تری - شورت و همکاران (۱۹۹۵)، هامپچک (۱۹۷۸)، سادارت و اسلنی (۲۰۰۱) و استامپف و پارکر (۲۰۰۰) با وجود ایجاد انگیزه برای تلاش جدی و طاققت فرسا، به‌علت ویژگی سازش‌نیافته کمال‌گرایی منفی، نگرانی‌های

مربوط به تحقق نیافتن معیارهای کمال‌گرایانه در فرد افزایش می‌یابد (۱۰، ۱۱، ۲۵، ۳۶). پیامد مستقیم این وضعیت نگران‌کننده، درماندگی و ناتوانی در استفاده از راهبردهای مقابله‌ای موثر است. «پویایی‌های انگیزشی منفی» و «تعارض بین آرمان و واقعیت» را می‌توان به‌عنوان دو سازوکار تأثیرگذار در رابطه بین کمال‌گرایی منفی و راهبردهای مقابله‌ای نامؤثر دانست. با آنکه کمال‌گرایی منفی، عوامل انگیزشی را برای راهبرد مقابله‌ای تأمین می‌کند، این عوامل به‌دلیل ماهیت سازش‌نایافته و نابهنجار کمال‌گرایی منفی، نامناسب عمل می‌کنند و احتمال استفاده از راهبردهای مقابله‌ای نامؤثر را افزایش می‌دهند. از طرف دیگر، سادارت و اسلنی<sup>۱</sup> (۲۰۰۱) و استوبر و اوتو<sup>۲</sup> (۲۰۰۶) معتقدند پیامدهای کمال‌گرایی منفی در چارچوب ناهماهنگی‌های شناختی و تعارض‌های عاطفی به‌صورت اختلال در پردازش اطلاعات، خودسرزنشگری، خودانتقادگری، احساس کهنتری و درماندگی مشخص می‌شود که این وضعیت احتمال به-کارگیری راهبردهای مقابله‌ای ناکارآمد را در فرد افزایش می‌دهد (۱۲، ۱۳)؛ در نتیجه، استفاده از راهبردهای مقابله‌ای ناکارآمد و ناتوانی در رویارویی مناسب با موقعیت‌های استرس‌زای بازی فوتبال زمینه بروز آسیب‌هایی همچون فرسودگی را فراهم می‌کند.

بر اساس نتایج پژوهش دانکلی و کیپاریسی<sup>۳</sup> (۲۰۰۸) رابطه مثبت بین کمال‌گرایی منفی و راهبردهای مقابله‌ای ناکارآمد به این تبیین کمک می‌کند که خودارزشیابی منفی و ناتوانی ادراک‌شده در کمال‌گرایی منفی از یک سو باعث بازداری تلاش برای تحقق انتظارات و معیارهای بالا می‌شود و از سوی دیگر، راهبردهای مقابله‌ای آسیب‌زا و سازش‌نایافته را فعال می‌کند (۳۷). از آنجا که سبک ترجیحی بازیکنان منفی است، این وضعیت موجب می‌شود برای تحقق انتظارات و معیارهای بالای خود تلاش نکنند و در نتیجه دچار کاهش حس عملکرد و موفقیت فردی شوند. در اثر به‌وجود آمدن دو مؤلفه فرسودگی؛ یعنی تحلیل عاطفی و کاهش حس عملکرد بازیکن خودش را مانند شبی می‌پندارد که نمی‌تواند مؤثر، مفید و ارزشمند واقع شود و به‌تدریج فعالیتش را رها می‌کند؛ در نتیجه در درازمدت دچار مسخ شخصیت<sup>۴</sup> می‌شود. در نهایت، اینکه فوتبالیست‌های دارای راهبرد مقابله‌ای ناکارآمد و کمال‌گرایی منفی در اثر سازوکارهایی که در بالا به آن‌ها اشاره شد، دچار فرسودگی در ورزش می‌شوند.

نتیجه‌ای که در این پژوهش در خصوص رابطه بین راهبردهای مقابله‌ای و فرسودگی به‌دست آمد با نتیجه پژوهش دلایر (۲۰۰۶) همسو است (۳۸). در پژوهش حاضر راهبردهای مقابله‌ای

- 
1. Suddarth B. H. & Staney R. B
  2. Stoeber J. & Otto K
  3. Dunkley D. M. & Kyparissis A
  4. Depersonalization

حل مسئله، دوری جویی و مسئولیت‌پذیری رابطه‌ای منفی و معنی‌دار با فرسودگی در ورزشکاران دارند و راهبردهای خویش‌داری، مقابلهٔ رویارویی، بازخورد مثبت و جستجوی حمایت اجتماعی رابطهٔ معنی‌داری با فرسودگی ندارند.

در تبیین نتایج می‌توان گفت آزمودنی‌های این پژوهش بازیکنانی هستند که هیچ آموزشی در خصوص مهارت‌های روانی در ورزش ندیده‌اند و تیمشان هم روان‌شناس ورزشی نداشته که مهارت‌های روانی لازم را به آن‌ها آموزش دهد؛ در نتیجه، این بازیکنان توانایی لازم را برای استفاده از راهبردهای مقابله‌ای کارآمد کسب نکرده بودند. چون این بازیکنان توانایی لازم را برای به‌کارگیری راهبردهای مقابله‌ای مؤثر مانند خویش‌داری، مقابلهٔ رویارویی، بازخورد مثبت و جستجوی حمایت اجتماعی ندارند؛ نمی‌توانند در موقعیت‌های استرس‌زای بازی از راهبردهای مقابله‌ای کارآمد استفاده کنند که زودتر استرس خود را کاهش دهد. راهبردهای مقابله‌ای حل مسئله، دوری جویی و مسئولیت‌پذیری راهبردهایی هستند که در درازمدت می‌توانند به کاهش استرس بازیکنان کمک کند و از فرسودگی آنان جلوگیری کند.

از طرف دیگر، با وجود اینکه راهبردهای مقابله‌ای کارآمد تا حد زیادی می‌توانند استرس بازیکنان را در موقعیت‌های استرس‌زا کنترل و از بروز فرسودگی در بازیکنان جلوگیری کنند، به‌دلیل اینکه سبک کمال‌گرایی ترجیحی آزمودنی‌های این پژوهش منفی است و کمال‌گراهای منفی معمولاً در چرخهٔ ناهماهنگی‌های شناختی و عاطفی مانند خودسرزنشگری و درماندگی گرفتار می‌شوند، معمولاً نمی‌توانند از راهبردهای مقابله‌ای کارآمد استفاده کنند. در حقیقت، راهبردهای مقابله‌ای به‌تنهایی نمی‌تواند تبیین‌کنندهٔ فرسودگی بازیکنان فوتبال باشد و باید به سبک ترجیحی کمال‌گرایی آنان هم توجه شود؛ به عبارت دیگر، راهبردهای مقابله‌ای با توجه به سبک کمال‌گرایی (مثبت یا منفی) افراد می‌تواند کارآمد یا ناکارآمد واقع شوند. در این پژوهش هم چون سبک ترجیحی کمال‌گرایی بازیکنان منفی است؛ بازیکنان نمی‌توانند از راهبردهای مقابله‌ای کارآمد برای رویارویی با موقعیت‌های استرس‌زا استفاده کنند.

همچنین نتایج این پژوهش نشان می‌دهد رابطهٔ بین کمال‌گرایی (مثبت - منفی) و فرسودگی در ورزشکاران فوتبال معنی‌دار نیست. هیچ پژوهش داخلی و خارجی یافت نشد که به‌طور مستقیم با این نتیجه مطابقت داشته باشد، ولی نتایج پژوهش شافران و مانسل<sup>۱</sup> (۲۰۰۱) و سیمون، شری، پائول، هویت، گوردن، فلت، دانیال، لی - بگلی، پیتر و هال<sup>۲</sup> (۲۰۰۷) نشان داد بین

1. Shafran R. Mansell W

2. Simon B. Sherry A. Paul L. Hewitt B. Gordon L. Flett C. Dayna L. Lee-Bagglely B. Peter A. Hall D

کمال‌گرایی و آسیب‌شناسی روانی مانند افسردگی، اضطراب و مشکلات بین فردی رابطه وجود دارد (۳۱، ۳۲). درالگوی استرس - بیماری‌پذیری فلت و هویت (۲۰۰۹) کمال‌گرایی عاملی آسیب‌زا برای نشانه‌های مختلف آسیب‌شناسی روانی مطرح شده است که با استفاده از آن می‌توان رابطه بین کمال‌گرایی و فرسودگی را تبیین نمود (۳۹). همان‌طور که در تبیین‌های قبلی اشاره شد، کمال‌گرایی به‌تنهایی و مستقیم نمی‌تواند باعث پیدایش و تداوم فرسودگی در بازیکنان فوتبال شود. کمال‌گرایی به شیوه‌های گوناگون بازیکنان را دچار استرس می‌کند، به‌ویژه کمال‌گرایی منفی که بر منفی‌نگری، اضطراب و نگرانی در مورد شکست‌ها و ناکامی‌ها تأکید می‌کند و فرد را برای فرار و اجتناب به تلاش وادار می‌دارد. در این پژوهش هم چون سبک کمال‌گرایی ترجیحی بازیکنان منفی است؛ براساس سازوکار تأثیرگذاری، اضطراب و نگرانی زیادی را درمورد تحقق نیافتن هدف‌ها و معیارهای آرمانی بر بازیکنان تحمیل می‌کند و منفی‌نگری را افزایش می‌دهد. از طرفی دیگر، از آنجا که کمال‌گرای منفی نمی‌توانند فاصله بین واقعیت و آرمان را در اهدافشان به خوبی تنظیم کنند، به شدت در چرخه ناهماهنگی‌های شناختی گیر می‌افتند و در چنین وضعیتی نمی‌توانند از راهبردهای مقابله‌ای کارآمد و مفید استفاده کنند. طی این فرآیند احتمال استفاده از راهبردهای مقابله‌ای ناکارآمد افزایش می‌یابد. به‌طور کلی، کمال‌گرایی منفی به‌تنهایی نمی‌تواند باعث پیدایش فرسودگی در ورزشکاران فوتبال شود، اما کمال‌گرایی منفی، استرس و اضطراب زیادی در بازیکنان ایجاد می‌کند و از طرفی هم مانع به‌کارگیری راهبردهای مقابله‌ای کارآمد توسط بازیکنان می‌شود؛ در نتیجه، به دلیل نوع راهبردهای مقابله‌ای که بازیکنان در حالت کمال‌گرایی منفی انتخاب می‌کنند تا حد زیادی زمینه بروز و پیدایش فرسودگی در بازیکنان ایجاد می‌شود؛ بنابراین پیشنهاد می‌شود هنگام انتخاب بازیکنان، به‌ویژه برای ورزش‌هایی که عوامل استرس‌زا در آن‌ها زیاد است، سطح و نوع ویژگی‌های کمال‌گرایی و راهبردهای مقابله‌ای بررسی شود و بر اساس مهارت‌های روانی مناسب، آموزش‌هایی در خصوص تعدیل کردن این ویژگی‌ها انجام شود. همچنین با توجه به اضطراب‌زا بودن کمال‌گرایی، به مربی روانی یا روان‌شناس تیم‌ها پیشنهاد می‌شود از فنون شناختی - رفتاری تن‌آرامی، کنترل اضطراب و استرس و مهارت‌های روانی خودگویی، تمرکز و تصویرسازی ذهنی برای کاهش اضطراب و کنترل استرس بازیکنان استفاده شود. افزون بر این، به مربیان تیم‌های ورزشی فوتبال پیشنهاد می‌شود از روان‌شناس ورزشی برای آماده‌سازی روانی بازیکنان استفاده کنند. به‌منظور پیشگیری از بروز آسیب‌های جسمانی و روانی و در نتیجه، ارتقای سطح عملکرد ورزشی بازیکنان پیشنهاد می‌شود براساس مقتضیات و شرایط خاص ورزش فوتبال برای برنامه آماده‌سازی روانی بازیکنان اقدام شود.

**منابع:**

1. Salmela, J., Saneti Monfared, S., Mosayebi., & Bush, N. D. (2009). Mental skill profiles and expertise levels of elite Iranian athletes. *Journal of sport psychology*, 39, 361-373.
2. Orlick, T. (2008). *Psyching for sport, mental training for athletes*. Champaign, leisure press.
3. Maslach, C., & Jackson, S. (1986). *Maslach burnout inventory*. 2<sup>nd</sup> ed. Palo Alto, a; consulting psychology press.
4. Lonsdale, C., Hodge, K., & Rose, E. (2009). Athlete burnout in elite sport: A self determination perspective. *Journal of sports sciences*, 27, 785-795.
5. Williams, J. M. (2006). *Applied sport psychology; personal growth to peak performance*, New York: McGraw-Hill.
6. Goodger, K., Lavallee, D., Gorely, T., & Harwood, C. (2006). Burnout in sport: understanding the process. In J. m Williams(Ed), *applied sport psychology; personal growth to peak performance* (pp. 541-564. New York: McGraw –Hill.
7. Coakley, J. (1992). Burnout among adolescent athletes: A personal failure or social problem? *Sociology of sport journal*, 9, 271-285.
8. Gould, D., Dieffenbach, K., & moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of applied sport psychology*. 14, 172-204.
9. Niemi, M. B. (2009). Cure in the mind. *Scientific American Mind*, 42-49.
10. Suddarth, B. H., & Staney, R. B. (2001). An investigation of the dimensions of perfectionism in college students. *Measurement and development*, 34, 157-165.
11. Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology*, 15, 27-33.
12. Flett, G. L., Hewitt, P. L., Blankstein, K. R., & O'Brien, S. (1991). Perfectionism and learned resourcefulness in depression and self-esteem. *Personality and individual differences*, 12, 61-68.
13. Stoeber, J., & Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and social psychology review*, 10, 296-319.
14. Stoeber, J., Harris, R. A., & Moom, P. S. (2007). Perfectionism and the experience of pride, shame, and guilt: comparing healthy perfectionists, unhealthy perfectionists, and non-perfectionists. *Personality and individual difference*, 45, 131-141.

15. Flett, G. L., Besser, A., Hewitt, P. L., & Davis, R. A. (2007). Perfectionism, silencing the self, and depression. *Personality and individual differences*, 43, 1211-1222.
16. Martinent, G., & Ferrand, C. (2007). A cluster analysis of precompetitive anxiety: relationship with perfectionism and trait anxiety. *Personality and individual differences*, 43, 1676-1686.
17. Stoeber, J., Kempe, T., Keogh, E. J. (2008). Facets of self-oriented and socially prescribed perfectionism and feeling of pride, shame and guilt following success and failure. *Personality and individual differences*, 44, 1506-1516.
18. Harris, P. W., & Pepper, c. m., & Maack, D. J. (2008). The relationship between maladaptive perfectionism and depressive symptoms: the mediating role of rumination. *Personality and individual differences*, 44, 150-160.
19. Casey, M. M., Payne, W. R., Eime, R. M., & Brown, S. J. (2009). Sustaining health promotion programs within sport and recreation organizations. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 12, 113-118.
20. Andrews, G. Singh, M., & Bond, M. (2004). The defense style questionnaire. *Journal of nirvana and mental disease*, 12, 146-150.
21. Gallucci, N. T. (2008). *Sport psychology; performance enhancement, performance inhibition, individuals and teams*. New York. Psychology press.
22. Cox, R. H. (2007). *Sport psychology, concepts and applications*. McGraw-Hill-international edition.
23. Meehan, H. L., Bull, S. J., Wood, D. M., & James, D. V. B. (2004). The overtraining syndrome: a multi contextual assessment. *The sport psychologist*, 18, 154-171.
24. Corver, C. S., Scheier, M. F., & Weintrub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of personality and social psychology*, 56, 267-283.
25. Terry-short, L. A., Owens, R. G., Slade, P. D., & Dewey, M. E. (1995). Positive and negative perfectionism. *Personality and individual differences*, 18, 663-668.
۲۶. بشارت، محمد علی. (۱۳۸۲). قابلیت اعتماد (پایایی) و درستی (اعتبار) مقیاس کمال‌گرایی مثبت و منفی. *مجله علوم روان‌شناختی*، ۸، ۳۴۶-۳۵۹.
27. Lazarus, R. S. (2000). Cognitive-motivational-relational theory of emotion .In. Y. L. Hanin(Ed), *Emotions in sport* (pp,39-63).Champaign, IL, Human kinetics.
۲۸. مرادی، اسوه. (۱۳۸۶). بررسی و مقایسه رابطه بین فرسودگی شغلی و راهبردهای مقابله با استرس در مشاوران زن و مرد مدارس متوسطه و مراکز پیش‌دانشگاهی شهر کرمانشاه،

پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه شهید بهشتی.

۲۹. اسفندیاری، علی. (۱۳۸۰). بررسی میزان فرسودگی شغل کادر پرستاری شاغل در بیمارستان‌های سنندج. سنندج، دانشگاه علوم پزشکی کردستان، ۲۱.
30. Cresswell, S. L., & Eklund, R. C. (2005). The athlete burnout syndrome: possible early signs. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 7, 481-487.
31. Shafran, R., Mansell, W. (2001). Perfectionism and psychopathology: a review of research and treatment. *Clinical psychology review*, 21, 879-906.
32. Simon, B., Sherry, A., Paul, L., Hewitt, b., Gordon, L., Flett, c., Dayna, L., Lee-Baggley, B., Peter, A., Hall, D. (2007). Trait perfectionism and perfectionist self-presentation in personality pathology. *Personality and Individual Differences*, 42, 477-490.
33. Grylls, E., Spittle, M. (2008). Injury and burnout in Australian athletes. *Perceptual and Motor Skills*, 3, 873-880.
34. Wiggins, M. S., Lai, C., & Deiters, J. A. (2005). Anxiety and burnout in female collegiate ice hockey and soccer athletes. *Journal of Perceptual and Motor Skills*, 101, 519-524.
۳۵. بشارت، محمدعلی، نادعلی، حسین، زبردست، عذرا، و صالحی، مریم. (۱۳۸۷). کمال گرایی و سبک‌های مقابله با تنیدگی. *فصلنامه روان شناسان ایرانی*، ۱۷، ۷-۱۷.
36. Stumpf, H., & Parker, W. D. (2000). A hierarchical structural analysis of perfectionism and its relation to other personality characteristics. *Personality and individual differences*, 28, 837-852.
37. Dunkley, D. M., & Kyparissis, A. (2008). What is DAS self-critical perfectionism really measuring? Relations with the five factor model of personality and depressive symptoms. *Personality and individual differences*, 44, 1295-1305.
38. Dallaire, J. (2006). *Develop your mental skills by training to improve personal performance*. Performance prime, McGraw-Hill.
39. Flett, G. L. & Hewitt, P. L. (2009). Perfectionism and depression from a contemporary and historical perspective (pp 425-428). In R. Ingram (Ed). *International Encyclopedia of Depression*. New York: Springer Publishing Company.