

## Evaluation of athlete burnout among elite coaches and its relationship with mental health

Mir Hamid Salehian<sup>1</sup>, Abdollah Hemayat Talab<sup>2</sup>, Abolfazl Neshati<sup>2</sup>, Esmaeil Qiyomarsi<sup>3</sup>

1-Assistant Professor, Department of Physical Education, Tabriz Branch, Islamic Azad University, Tabriz, Iran (Corresponding Author). E-mail: M\_salehian@iaut.ac.ir

2- Assistant Professor, Department of Physical Education, Marand Branch, Islamic Azad University, Marand, Iran.

3- MSc, Department of Physical Education, Urmia University of Technology, Urmia, Iran.

Received: 08/11/2021

Accepted: 10/01/2022

### Abstract

**Introduction:** In recent decades, the interest in assessing, monitoring, and improving physical and mental health has increased significantly, so that improving physical and mental function has been considered a vital goal globally.

**Aim:** The evaluated the athlete burnout among elite coaches and its relationship with mental health.

**Method:** The research is correlational. The population was professional male coaches in the super leagues of Basketball, Handball, Volleyball, Futsal, and Wrestling in 2021. According to the statistics of the relevant federations, there were 247 coaches and head coaches. After distributing and collecting research questionnaires, 241 people completely answered the questionnaires. Ryff Scales of Psychological Well-Being (18-item) and Athlete Burnout Questionnaire were used to collect research data. Data were analyzed using SPSS software version 20.

**Results:** The results showed a negative and significant relationship between athlete burnout and the mental health of coaches. The results of multivariate regression analysis confirmed the inverse relationship between the components of Athlete burnout and mental health. Information related to the goodness of fit index showed that the correlation coefficient (0.361) and the coefficient of determination (0.130) indicate the fitness of the evaluated model. In other words, the relationship between predictor and criterion variables was 36.1%.

**Conclusion:** Due to the negative effects of burnout on psychological health, it is suggested to coaches to consider the psychological injuries caused by the pressure of training and competitions and pay special attention to them as factors related to reducing mental health.

**Keywords:** Health, Coaches, Athlete burnout

---

**How to cite this article:** Salehian MH, Hemayat Talab A, Neshati A, Qiyomarsi E. Evaluation of athlete burnout among elite coaches and its relationship with mental health. Shenakht Journal of Psychology and Psychiatry. 2022; 8 (6): 114-124 .URL: <http://shenakht.muk.ac.ir/article-1-1366-en.pdf>

Copyright © 2018 the Author (s). Published by Kurdistan University of Medical Sciences. This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-Non Commercial License 4.0 (CCBY-NC), where it is permissible to download, share, remix, transform, and buildup the work provided it is properly cited. The work cannot be used commercially without permission from the journal.

## ارزیابی تحلیل رفتگی مریبان نخبه کشور و ارتباط آن با سلامت روانشناختی

میرحمید صالحیان<sup>۱</sup>، عبدالله حمایت طلب<sup>۲</sup>، ابوالفضل نشاطی<sup>۳</sup>، اسماعیل کیومرثی<sup>۳</sup>

۱. استادیار، گروه تربیت بدنی، واحد تبریز، دانشگاه آزاد اسلامی، تبریز، ایران (مؤلف مسئول). ایمیل: M\_salehian@iaut.ac.ir

۲. استادیار، گروه تربیت بدنی، واحد مرند، دانشگاه آزاد اسلامی، مرند، ایران.

۳. کارشناس ارشد، گروه تربیت بدنی، دانشگاه صنعتی ارومیه، ارومیه، ایران.

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۴۰۰/۱۰/۲۰

تاریخ دریافت مقاله: ۱۴۰۰/۰۸/۱۷

### چکیده

**مقدمه:** در طول چند دهه اخیر، علاقه به ارزیابی، پیگیری و بهبود سلامت جسمانی و روانشناختی افراد افزایش چشمگیری یافته، به طوری که بهبود کارکرد بدنی و روانی افراد به عنوان هدفی مهم در دنیا مطرح شده است.

**هدف:** پژوهش حاضر با هدف ارزیابی تحلیل رفتگی مریبان نخبه کشور و ارتباط آن با سلامت روانشناختی انجام شد.

**روش:** روش پژوهش حاضر از نوع تحقیقات همبستگی است. جامعه آماری پژوهش حاضر را کلیه مریبان مرد حرفه‌ای لیگ‌های برتر بسکتبال، هندبال، والیبال، فوتسال و کشتی در سال ۱۴۰۰ تشکیل دادند که براساس آمار فدراسیون‌های مربوطه شامل ۲۴۷ مریبی و سرمربی بودند. همچنین پس از توزیع و جمع‌آوری پرسشنامه‌های تحقیق مشخص شد ۲۴۱ نفر به طور کامل به پرسشنامه‌ها پاسخ داده‌اند. جهت جمع‌آوری داده‌های تحقیق از مقیاس بهزیستی روانشناختی ریف (نسخه ۱۸ سؤالی) و پرسشنامه تحلیل رفتگی ورزشی استفاده شد. داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۰ تحلیل شد.

**یافته‌ها:** نتایج نشان داد بین میزان تحلیل رفتگی ورزشی با سلامت روانشناختی مریبان ارتباط منفی و معناداری وجود دارد. نتایج آزمون تحلیل رگرسیون چند متغیره رابطه معکوس بین مؤلفه‌های تحلیل رفتگی ورزشی با سلامت روانشناختی را تأیید نمود. اطلاعات مرتبط با نیکویی برازش مدل نشان داد میزان ضریب همبستگی (۰/۳۶۱) و ضریب تعیین (۰/۱۳۰) بیانگر متناسب بودن مدل ارزیابی شده است. به بیان دیگر میزان رابطه بین متغیرهای پیش‌بین و ملاک ۳۶/۱ درصد بود.

**نتیجه‌گیری:** با توجه به اثرات منفی تحلیل رفتگی ورزشی بر سلامت روانشناختی به مریبان پیشنهاد می‌شود آسیب‌های روانشناختی که ناشی از فشار تمرین و مسابقات است را مد نظر قرار داده و به آن‌ها به عنوان عوامل مرتبط با کاهش سلامت روانشناختی توجه ویژه‌ای داشته باشند.

**کلیدواژه‌ها:** سلامت، مریبان، تحلیل رفتگی ورزشی

## مقدمه

همکاران، ۲۰۲۰)؛ لذا وضعیت سلامت روانی افراد یکی از موضوعات مهم در هر جامعه محسوب می‌شود و باید به طور منظم و هدفمند، ارزیابی آن در دستور کار مسئولان، محققان و متخصصان سلامت قرار گیرد. با توجه به اینکه جسم و روان به طور متقابل بر یکدیگر تأثیر می‌گذارند و سلامت این دو مقوله، یکپارچگی و سلامت عمومی انسان را در برمی‌گیرد، پرداختن به این موضوع و شناخت تأثیرات دائمی این دو بر یکدیگر از ضروریات است (واعظ موسوی و شمس، ۱۳۹۶). نتایج مطالعات نشان می‌دهند به طور کلی ۱۱-۱۰/۵ درصد بار کلی بیماری‌ها به بیماری‌های روانی مرتبط است و با محاسبه سال‌های تقریبی ناتوانی در طول عمر این رقم به ۲۸ درصد افزایش می‌یابد (شمس و همکاران، ۲۰۲۱).

از سوی دیگر اغلب پژوهش‌های اخیر در قلمرو بررسی تنیدگی‌های ناشی از شغل، این نکته را آشکار نموده‌اند که بسیاری از بیماری‌های متداول بیش از آنکه ناشی از عوامل میکروبی و ویروسی باشند بر اثر فقدان سازش با محیط کار و ایجاد فشار و استرس به وجود می‌آیند (احمدی و همکاران، ۱۳۹۳). در این میان مریگیری به عنوان شغلی تعریف می‌شود که متغیرهای استرس‌زای زیادی مانند برخوردهای ناشایست طرفداران و مسئولین باشگاه‌ها در ارتباط با نتایج بدست آمده، فشارهای غیرمعمول باشگاه برای بردن بازی و کسب امتیاز، عدم حمایت کافی از جانب باشگاه و مصدومیت بازیکنان کلیدی گروه بر آن حاکم است (کاراباتوس و نیکلاس<sup>۳</sup>، ۲۰۱۲)؛ لذا مریان برای حفظ جایگاه و موقعیت شغلی خود باید این فشارها و استرس‌ها را تحمل نموده و زمان زیادی را برای آمادگی گروه خود و شناسایی نقاط

محیط و شرایط مختلف آن به عنوان عاملی تعیین‌کننده طی قرون و اعصار گذشته همواره بر ابعاد مختلف زندگی انسان تأثیر گذاشته و او را مجبور کرده است تا به منظور ادامه حیات و بقاء، خود را با چنین تغییراتی سازگار نماید. پیشرفت چشمگیر در حوزه‌های مختلف علمی و فن‌آوری‌های نوین در عصر حاضر نیز نشانه‌هایی از این تلاش بی‌وقفه انسان برای کشف و شناسایی پدیده‌های مؤثر بر ارتقای زندگی و سلامت انسان است (اصلان خانی، فرخی، شمس، شمسی‌پور دهکردی و قاسمیان مقدم، ۱۳۸۹). بر این اساس، سلامت از نیازهای اساسی انسان به شمار می‌رود و در توسعه پایدار نقش بسیار حیاتی دارد. اگرچه در ابتدا فقط به سلامت جسم به عنوان شاخص سلامتی افراد توجه می‌شد؛ اما با پیشرفت علم و رسیدن به سطحی قابل قبول از سلامت جسمانی و با مبارزه علیه بسیاری از بیماری‌ها، بشر به جنبه‌های دیگر سلامت از جمله سلامت روان<sup>۱</sup> توجه نموده است (رصفایانی و همکاران، ۱۳۹۹).

مفهوم سلامت روان شامل احساس درونی خوب بودن و اطمینان از خودکارآمدی، اتکا به خود، ظرفیت رقابت، وابستگی نسلی و خودشکوفایی توانایی‌های بالقوه فکری و هیجانی است (شمس و همکاران، ۲۰۲۱). براساس تعریف سازمان بهداشت جهانی<sup>۲</sup> سلامت و تندرستی افراد صرفاً شامل حالت سلامتی کامل از لحاظ جسمانی نیست بلکه ابعاد سلامت روانی، اجتماعی، قابلیت ارتباط موزون و هماهنگ با دیگران، تغییر و اصلاح محیط فردی و اجتماعی و حل تضادها و تمایلات شخصی به طور منطقی، عادلانه و مناسب را نیز در برمی‌گیرد (رصفایانی و

<sup>۱</sup>- Mental health

<sup>۲</sup>- World Health Organization (WHO)

<sup>۳</sup>- Karabatsos & Nikolaos

ضعف و قوت حریفان صرف نمایند (نافیان، مردای و شمس، ۱۳۹۳).

استرس‌های ناشی از شغل نوعی فشار روانی محسوب می‌شوند و تأثیر منفی بر زندگی فردی، اجتماعی و خانوادگی فرد می‌گذارند. روانشناسان حوزه مدیریت یکی از عوارض فشارها و استرس‌های ناشی از شغل را تحت عنوان تحلیل رفتگی<sup>۱</sup> معرفی می‌کنند (نافیان و همکاران، ۱۳۹۳). آن‌ها معتقدند تحلیل رفتگی شامل پاسخ‌هایی است که آدمی در برابر فشارهای روانی از خود بروز می‌دهند. مسلج (۱۹۸۱) تحلیل رفتگی را نوعی سندروم روانشناختی تعریف کرده است که شامل عوامل فرسودگی عاطفی<sup>۲</sup>، مسخ شخصیت<sup>۳</sup> (تهی شدن از ویژگی‌های فردی) و احساس کاهش عملکرد شخصی<sup>۴</sup> است. وی معتقد است این سندروم بیشتر در میان متخصصانی که در موقعیت‌های چالش‌برانگیز، با افراد دیگر کار می‌کنند، اتفاق می‌افتد (به نقل از نافیان و همکاران، ۱۳۹۳). مسلش و همکاران (۲۰۰۱) شش عامل سازمانی را معرفی نمودند که در ایجاد تحلیل رفتگی دارای اهمیت بسیاری هستند. این عوامل شامل حجم کار کم یا زیاد، میزان کنترل کم بر کار، پاداش کم، نداشتن ارتباط اجتماعی تبعیض در محیط کار، تضاد بین ارزش‌های فرد و محیط کار هستند (به نقل از نافیان و همکاران، ۱۳۹۳). محققان معتقدند با این که ممکن است تحلیل رفتگی در هر شغلی و حرفه‌ای رخ دهد؛ اما یک مشکل و بیماری مسری شایع جهانی محسوب می‌شود (اوکلوند و دفریس<sup>۵</sup>، ۲۰۱۷). نیکسدورف، بکمن و

نیکسدورف<sup>۶</sup> (۲۰۲۰) نیز اظهار نمودند عوامل سازمانی تأثیر بسزایی در فرآیند تحلیل رفتگی دارند و این فرآیند برای سازمان‌ها یک پدیده هزینه‌بر است. براساس اطلاعات موجود در اتحادیه اروپایی، همه‌ساله بیست میلیون یورو به مخارج ناشی از تحلیل رفتگی اختصاص داده می‌شود. در ایالات متحده نیز این هزینه به ۳۵۰ میلیون دلار در هر سال می‌رسد.

همچنین محققان معتقدند علائم تحلیل رفتگی به چهار دسته علائم جسمانی، علائم هیجانی و روانی، علائم اجتماعی و علائم سازمانی تقسیم می‌شود (نیکسدورف و همکاران، ۲۰۲۰). در این تقسیم‌بندی، خستگی، مشکلات خواب، مشکلات جسمانی و مشکلات تغذیه، در قسمت علائم جسمانی قرار می‌گیرد. نومیدی، نگرش منفی نسبت به خود، تغییرات خلقی، کاهش تحمل، افسردگی، کاهش سلامت روانی و علائمی از این قبیل نیز در قسمت علائم هیجانی و روانی جای دارد. گسستگی ارتباطی، گوشه‌گیری، بدبینی نسبت به مردم و درگیری با اعضای خانواده، در قسمت علائم اجتماعی و غیبت از کار و بازدهی اندک و نگرش منفی به کار در قسمت علائم سازمانی قرار می‌گیرند. بر این اساس در سال‌های اخیر مفهوم تحلیل رفتگی در زمینه‌های مختلف ورزشی مورد بررسی قرار گرفته است. به طور کلی مطالعات انجام شده در این زمینه چندین مدل را مانند مدل استرس عاطفی- شناختی، مدل پاسخ منفی به تمرین- استرس و مدل رشد تک بعدی هویت و کنترل بیرونی را ارائه نموده‌اند (اوکلوند و دفریس، ۲۰۱۷). مدل‌های ارائه شده همگی بر این که نکته اذعان داشته‌اند که استرس و فشارهای روانی نقش بسیار مهم و تعیین

<sup>1</sup>- Burnout

<sup>2</sup>- Emotional Exhaustion

<sup>3</sup>- Depersonalization

<sup>4</sup>- Self-Accopmlishment

<sup>5</sup>- Eklund & Defreese

<sup>6</sup>- Nixdorf, Beckmann & Nixdorf

پژوهش حاضر با توجه به هدف کاربردی و براساس روش جمع‌آوری اطلاعات در زمره تحقیقات توصیفی و از نوع تحقیقات همبستگی قرار دارد. جامعه آماری پژوهش حاضر را کلیه مربیان مرد حرفه‌ای لیگ‌های برتر بسکتبال، هندبال، والیبال، فوتسال و کشتی در سال ۱۴۰۰ تشکیل دادند. براساس آمار فدراسیون‌های مربوطه شامل ۲۴۷ مربی و سرمربی به تفکیک در رشته‌های والیبال (۵۶ نفر)، بسکتبال (۶۰ نفر)، فوتسال (۴۶ نفر)، هندبال (۶۴) و کشتی (۲۱ نفر) بودند. برای اطمینان از عدم ریزش نمونه‌ها و تأثیرگذاری آن بر نتایج تحقیق تمامی جامعه آماری به عنوان نمونه آماری در نظر گرفته شد. همچنین پس از توزیع و جمع‌آوری پرسشنامه‌های تحقیق مشخص شد ۲۴۱ نفر به طور کامل به پرسشنامه‌ها پاسخ داده‌اند. معیارهای ورود به مطالعه شامل داشتن مدرک مربی‌گری سطح ۱ و ۲، دارا بودن گروه در لیگ برتر و سابقه حداقل ۵ سال مربی‌گری بود. معیارهای خروج نیز شامل عدم رضایت در تکمیل پرسشنامه و اطلاعات ناقص پرسشنامه‌ها بود.

پس از اخذ مجوز از فدراسیون‌های منتخب، جهت جمع‌آوری داده‌های مورد نیاز، تعدادی از پرسشنامه‌های تهیه شده، حاوی نکات لازم در خصوص پژوهش و محرمانه بودن اطلاعات شخصی آزمودنی‌ها، به دلیل بعد مسافت و عدم امکان حضور محقق، از طریق پست الکترونیک به آدرس‌های پست الکترونیک آن‌ها ارسال شد و پیگیری‌های لازم جهت برگرداندن پرسشنامه‌های تکمیل شده به صورت تماس تلفنی انجام شد. بقیه پرسشنامه‌ها توسط پژوهشگران، به دلیل امکان دسترسی آسان و سهولت در توزیع و صرفه‌جویی در زمان، به صورت حضوری به مربیان و سرمربیان گروه‌ها تحویل داده شد. در این مرحله

کننده در بروز نشانه‌های تحلیل رفتگی دارند (نافیان و همکاران، ۱۳۹۳).

بر این اساس، کاراباتوس و نیکلاس (۲۰۱۲) در مطالعه‌ای که روی مربیان دو و میدانی یونان انجام دادند، دریافتند که فشارهای زیاد ناشی از رقابت در سطح بالا منجر به بروز نشانه‌های تحلیل رفتگی می‌شود و در نهایت این امر منجر به کاهش سطح سلامت روانی و افزایش استرس و افسردگی در آن‌ها می‌شود. محققان در مطالعات خود دریافتند هرچه سطح مربیگری بالاتر باشد، افزایش نشانه‌های تحلیل رفتگی و استرس و کاهش سلامت روانی و جسمانی بارزتر است (نیکسدورف و همکاران، ۲۰۲۰). همچنین تاشمن و همکاران<sup>۱</sup> (۲۰۱۰) نیز دریافتند سطوح تحلیل رفتگی در مربیان به طور مستقیم با استرس و افسردگی آن‌ها در ارتباط است که این امر نیز به نوبه خود بر سلامت روان آن‌ها اثرات منفی برجای می‌گذارد. محققان سندروم تحلیل رفتگی را به عنوان فرسایش روان انسان توصیف می‌کنند. نتایج مطالعات انجام شده در این زمینه نیز نشان داده‌اند که تحلیل رفتگی پیامدهای فیزیولوژیکی و روانشناختی فراوانی به همراه دارد به طوری که باعث افزایش خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی، تخریب عملکرد ایمنی بدن و التهاب مزمن می‌شود (نافیان و همکاران، ۱۳۹۳)؛ لذا با توجه به پیامد استرس‌های ناشی از کار در مربیان ورزش کشور و نتایج مطالعات انجام شده، هدف از تحقیق حاضر ارزیابی تحلیل رفتگی مربیان نخبه کشور و ارتباط آن با سلامت روانشناختی بود.

## روش

<sup>۱</sup> - Tashman et al.

هریک از پرسشنامه‌ها به آن‌ها تحویل داده شد تا شخصاً آن‌ها را تکمیل نمایند. در نهایت ملاحظات اخلاقی شامل احترام به حقوق افراد، رضایت آگاهانه و رازداری اطلاعات در پژوهش حاضر رعایت شد.

تحلیل داده‌ها با استفاده از شاخص‌های آمار توصیفی نظیر میانگین و انحراف استاندارد و روش‌های آمار استنباطی نظیر ضریب همبستگی پیرسون (جهت تعیین رابطه بین متغیرها)، آزمون تحلیل رگرسیون (جهت تبیین و پیش‌بینی سلامت روانشناختی از مؤلفه‌های تحلیل رفتگی) انجام شد. همچنین از آزمون کولموگروف-اسمیرنوف برای بررسی وضعیت طبیعی بودن توزیع و آزمون لوین برای بررسی تجانس واریانس‌ها استفاده شد. در نهایت تمامی داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۰ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

**مقیاس بهزیستی روانشناختی ریف<sup>۲</sup> (RSPWB):** ریف این مقیاس را در سال ۱۹۸۰ طراحی نمود. فرم اصلی دارای ۱۲۰ سؤال بود؛ اما در بررسی‌های بعدی فرم‌های کوتاه‌تر ۸۴ سؤالی، ۵۴ سؤالی و ۱۸ سؤالی نیز ارائه شد. در این پژوهش فرم ۱۸ سؤالی آن استفاده شد. مقیاس بهزیستی روانشناختی دارای شش خرده مقیاس است. در فرم ۱۸ سؤالی هر عامل دارای ۳ سؤال در طیف لیکرت ۶ امتیازی است (ریف، ۲۰۰۴). برای هر سؤال، امتیاز یک تا شش داده می‌شود. نمره بالاتر بیانگر بهزیستی روانشناختی بهتر است. گیلز و همکاران (۲۰۲۱) در مطالعه خود رویی و پایایی این ابزار را در حد قابل قبول گزارش نمودند. شمس و همکاران (۲۰۲۱) رویی و پایایی این مقیاس را مورد بررسی قرار دادند و نتایج این مطالعه نشان داد ضریب پایایی بدست آمده برای هر مؤلفه بالاتر از ۰/۹۱ و برای کل مقیاس ۰/۹۵ بود.

### یافته‌ها

نتایج نشان داد میانگین سنی مربیان در رشته والیبال برابر با  $47/23 \pm 4/52$ ، در بسکتبال  $51/78 \pm 6/93$ ، در هندبال  $42/11 \pm 5/34$ ، در فوتسال  $50/16 \pm 6/12$  و در کشتی

ابزار

**پرسشنامه اطلاعات جمعیت شناختی:** برای سنجش ویژگی‌های جمعیت شناختی مربیان نظیر سن، وضعیت تأهل، میزان تحصیلات، سابقه مربیگری و سابقه قهرمانی از این پرسشنامه استفاده شد.

**پرسشنامه تحلیل رفتگی ورزشی<sup>۱</sup> (ABQ):** این پرسشنامه حاوی ۱۵ سؤال است که سه خرده مقیاس را اندازه‌گیری می‌کند. این پرسشنامه توسط رادک و اسمیت به زبان انگلیسی در آمریکا طراحی و در بین ۲۰۸ ورزشکار دانشگاهی (۱۳۳ دختر و ۷۵ پسر) اعتباریابی شد. آن‌ها ضریب همبستگی و اندازه اثر پرسشنامه را در واماندگی هیجانی ( $I^2=0/84$  و  $I=0/92$ )، حس کاهش اجرا ( $I^2=0/73$  و  $I=0/86$ ) و کاهش ارزشمندی در ورزش

2- Ryff's Scales of Psychological Well-being

1- Athlete Burnout Questionnaire (ABQ)

تحصیلات دکتری تخصصی، ۲۵ درصد دارای کارشناسی ارشد، ۳۰ درصد کارشناسی و ۴۳ درصد نیز دیپلم بودند. نتایج توصیفی مربوط به متغیر سلامت روانشناختی، تحلیل رفتگی ورزشی و مؤلفه‌های آن در جدول ۱ ارائه شده است.

برابر با  $7/91 \pm 42/65$  بود. همچنین نتایج مربوط به وضعیت تأهل مریبان نشان داد بیشترین تعداد افراد متأهل مربوط به رشته والیبال (با ۷۱ درصد) و کمترین تعداد مربوط به رشته فوتسال (با ۴۸ درصد) است. نتایج مربوط به میزان تحصیلات مریبان نشان داد ۲ درصد دارای

جدول ۱ میانگین و انحراف معیار تحلیل رفتگی ورزشی و مؤلفه‌های آن

رشته‌های ورزشی	سلامت روانشناختی میانگین (انحراف معیار)	تحلیل رفتگی ورزشی میانگین (انحراف معیار)	واماندگی هیجانی میانگین (انحراف معیار)	حس کاهش اجرا میانگین (انحراف معیار)	کاهش ارزشمندی در ورزش میانگین (انحراف معیار)
والیبال	24/23 ± (2/78)	42/71 ± (2/51)	23/24 ± (1/19)	19/13 ± (4/18)	20/34 ± (2/17)
بسکتبال	28/39 ± (4/61)	48/97 ± (3/44)	17/11 ± (2/76)	13/21 ± (3/45)	18/65 ± (4/11)
فوتسال	31/21 ± (5/11)	57/55 ± (6/01)	20/22 ± (1/35)	16/12 ± (2/34)	21/11 ± (2/32)
کشتی	36/21 ± (4/43)	47/20 ± (4/01)	17/98 ± (2/52)	13/21 ± (4/14)	16/01 ± (5/38)
هندبال	42/21 ± (5/62)	42/25 ± (3/47)	14/16 ± (2/39)	11/07 ± (3/72)	19/02 ± (4/31)

گرفت. نتایج آزمون همبستگی پیرسون آزمون نشان داد بین میزان تحلیل رفتگی با سلامت روانشناختی ( $P=0/001$ ) و  $r=-0/425$  در رشته‌های بسکتبال ( $P=0/001$ ) و  $r=-0/454$ ، والیبال ( $P=0/001$  و  $r=-0/487$ ) هندبال ( $P=0/009$  و  $r=-0/295$ )، فوتسال ( $P=0/006$  و  $r=-0/384$ ) و کشتی ( $P=0/011$  و  $r=-0/215$ ) ارتباط منفی و معناداری وجود دارد. همچنین نتایج آزمون همبستگی پیرسون نشان داد بین نمره واماندگی هیجانی ( $P=0/029$ ) و  $r=-0/178$ ، حس کاهش اجرا ( $P=0/012$  و  $r=-0/189$ ) و  $r=-0/318$ ، با سلامت روانشناختی مریبان مورد ارزیابی ارتباط منفی و معناداری وجود دارد. به طور کلی داشتن ارتباط منفی و معناداری بین میزان تحلیل رفتگی و سلامت روانشناختی بدین معنا است که با افزایش میزان تحلیل رفتگی مریبان، میزان سلامت روانشناختی آنها

براساس اطلاعات این جدول، مریبان رشته والیبال نسبت به رشته‌های دیگر دارای نمرات بالاتری در متغیر تحلیل رفتگی بودند. در مؤلفه‌های واماندگی هیجانی و حس کاهش اجرا نیز مریبان والیبال دارای نمرات بالاتری نسبت به مریبان دیگر بودند. در مؤلفه کاهش ارزشمندی در ورزش نیز مریبان رشته فوتسال دارای نمرات بالاتری نسبت به رشته‌های دیگر بودند. نتایج توصیفی مربوط به متغیر سلامت روانشناختی نشان داد مریبان رشته کشتی نسبت به رشته‌های دیگر دارای نمرات بالاتری در متغیر سلامت روانشناختی بودند.

جهت بررسی نرمال بودن توزیع نمرات بهزیستی روانشناختی، تحلیل رفتگی و مؤلفه‌های آن از آزمون کالموگروف-اسمیرنوف استفاده شد. نتایج نشان داد برای تمامی متغیرهای مورد مطالعه سطح معناداری بیشتر از ۰/۰۵ است؛ بنابراین توزیع نرمال آنها مورد تأیید قرار

تحلیل رگرسیون به روش ورود استفاده شد که نتایج در جدول ۲ ارائه شده است.

کاهش و با کاهش میزان تحلیل رفتگی میزان سلامت روانشناختی آن‌ها افزایش می‌یابد. برای پیش‌بینی مؤلفه‌های تحلیل رفتگی ورزشی و سلامت روانشناختی از

جدول ۲ تحلیل رگرسیون بین متغیرهای پیش‌بین (مؤلفه‌های تحلیل رفتگی ورزشی) و ملاک (سلامت روانشناختی)

متغیرها	منبع تغییرات	مجموع مربعات	میانگین مجدورات	F	سطح معنی‌داری
واماندگی هیجانی	رگرسیون	۴۳۱۲/۶۱۲	۱۶۵۴/۲۱۰	۱۱/۱۲۹	۰/۰۰۱
	باقی مانده	۱۲۵۷۳/۲۳۱	۱۲۹/۴۳۱		
	کل	۱۶۸۸۵/۸۴۳			
حس کاهش اجرا	رگرسیون	۲۲۴۵/۱۵۲	۱۲۳۱/۵۰۲	۱۰/۲۳۹	۰/۰۰۱
	باقی مانده	۱۱۴۳۹/۳۰۹	۱۰۳/۲۷۶		
	کل	۱۳۶۴۸/۴۶۱			
کاهش ارزشمندی در ورزش	رگرسیون	۲۶۷۰/۳۲۹	۱۱۹۲/۷۶۳	۱۳/۰۸۱	۰/۰۰۱
	باقی مانده	۱۰۳۹۴/۲۳۹	۱۱۸/۳۷۰		
	کل	۱۳۰۶۴/۵۶۸			

### بحث

پژوهش حاضر با هدف بررسی ارزیابی میزان تحلیل رفتگی مریبان و ارتباط آن با سلامت روانشناختی انجام شد. نتایج نشان داد بین میزان تحلیل رفتگی ورزشی با سلامت روانشناختی مریبان ارتباط منفی و معناداری وجود دارد. نتایج بدست آمده با نتایج پژوهش‌های دنیسی و همکاران<sup>۱</sup> (۲۰۲۱)؛ نافیان و همکاران (۱۳۹۳)؛ عبدلی و همکاران (۱۳۸۹) و والکر (۲۰۰۹) همسو است. بر این اساس، محققان به بررسی میزان تحلیل رفتگی مریبان و سرمریبان رشته‌های گروهی هندبال و سافتبال و ارتباط آن با متغیرهای استرس ادراک شده و میزان خودکارآمدی آن‌ها پرداختند. نتایج نشان داد مریبان در این سطح از رقابت دارای میزان تحلیل رفتگی بالایی هستند به طوری که تحلیل رفتگی مریبان ارتباط منفی و معناداری با میزان

همان‌طور که در جدول ۲ مشاهده می‌شود اطلاعات مرتبط با نیکویی برازش مدل و یا تناسب مدل نشان داد ضریب همبستگی ۰/۳۶۱ و ضریب تعیین ۰/۱۳۰ بیانگر متناسب بودن مدل ارزیابی شده است. این اطلاعات بیانگر این است که ضریب همبستگی بین ارزش‌های مشاهده شده و متغیر وابسته ۳۶/۱ درصد است؛ لذا با توجه به مقدار ضریب همبستگی می‌توان گفت که رابطه خطی نسبتاً قوی بین متغیرهای پیش‌بین و ملاک وجود دارد. به بیان دیگر میزان رابطه بین متغیرهای پیش‌بین و ملاک ۳۶/۱ درصد است. با این حال مهم‌ترین شاخص برای برازش و نیکویی مدل ضریب تعیین است. این ضریب میزان تناسب و سازگاری مدل را نشان می‌دهد. این مفهوم بدین معنا است که متغیرهای پیش‌بین ۱۳ درصد از تغییرات سلامت روانشناختی را تعیین می‌کنند.

<sup>۱</sup> - Donisi et al.



شیوه زندگی تا حد بسیار زیادی می‌تواند باعث افزایش کارایی و استقلال افراد شود و به آن‌ها در کنترل عوارض متعدد و درمان‌های مختلف کمک نماید.

نتایج آزمون تحلیل رگرسیون چند متغیره رابطه معکوس بین مؤلفه‌های تحلیل رفتگی ورزشی با سلامت روانشناختی را تأیید نمود و می‌توان نتیجه گرفت که این مؤلفه‌ها، سلامت روانشناختی مریبان را پیش‌بینی می‌کنند. نتایج بدست‌آمده با نتایج پژوهش‌های نافیان و همکاران (۱۳۹۳) و فیل‌ها و همکاران<sup>۶</sup> (۲۰۱۱) همسو است. بر این اساس، فیل‌ها و همکاران (۲۰۱۱) اظهار نمودند اگرچه مؤلفه کاهش عملکرد شخصی ارتباط معناداری با تحلیل رفتگی نداشت و قادر به پیش‌بینی آن نبود؛ اما مؤلفه‌های مسخ شخصیت و فرسودگی عاطفی ۳۵/۴ درصد از میزان خودکارآمدی را در معلمان تربیت بدنی کره جنوبی پیش‌بینی می‌نمایند.

بر این اساس، کاراباتوس و نیکلاس (۲۰۱۲) مطالعه‌ای را روی مریبان دو و میدانی یونان انجام دادند. در این مطالعه میزان تحلیل رفتگی مریبان و ارتباط آن با متغیرهای استرس و خودکارآمدی مورد بررسی قرار گرفت. نتایج این مطالعه نشان داد مؤلفه‌های کاهش عملکرد شغلی و مسخ شخصیت توانایی پیش‌بینی ۲۹/۱ درصد از میزان خودکارآمدی را در مریبان دو و میدانی دارند. همچنین در مطالعه دیگری اورز و همکاران (۲۰۰۲) اظهار نمودند اگرچه مؤلفه کاهش عملکرد شخصی ارتباط مثبت و معناداری با تحلیل رفتگی داشت؛ اما مؤلفه فرسودگی عاطفی ۲۹/۸۲ درصد و مؤلفه مسخ شخصیت ۳۴/۷۰ درصد از میزان خودکارآمدی پیش‌بینی می‌نمایند. محققان معتقدند با این که ممکن است تحلیل رفتگی در

خودکارآمدی و ارتباط مثبت و مستقیمی با استرس داشت. به طور کلی داشتن ارتباط منفی و معناداری بین میزان تحلیل رفتگی ورزشی و مؤلفه‌های آن با سلامت روانشناختی در پژوهش حاضر بدین معناست که با افزایش میزان تحلیل رفتگی مریبان میزان سلامت روانشناختی آن‌ها کاهش می‌یابد (به نقل از نیکسدورف و همکاران، ۲۰۲۰).

در سالیان اخیر رویکرد آسیب‌شناختی به مطالعه سلامتی انسان مورد انتقاد قرار گرفته است. بر خلاف این دیدگاه که سلامتی را به عنوان نداشتن بیماری تعریف می‌کند، رویکردهای جدید بر «بهزیستی»<sup>۱</sup> به جای «بد یا بیمار بودن» تأکید می‌کنند (ریف و همکاران، ۲۰۰۴). در این دیدگاه نبود نشانه بیماری‌های روانی، شاخص سلامت نیست، بلکه ویژگی‌های روانشناختی مثبت شامل سازگاری، شادمانی و نشاط، اعتماد به نفس و رضایت از زندگی نشان دهنده سلامت بوده و هدف اصلی فرد در زندگی، شکوفا سازی قابلیت‌های خود است (پرسل، ویدل و رایس<sup>۲</sup>، ۲۰۱۹). در این راستا، مدل‌هایی مانند مدل جاهودا<sup>۳</sup>، مدل بهزیستی ذهنی دینر<sup>۴</sup> و مدل شش عاملی بهزیستی روانی ریف، تدوین شده‌اند که در تعریف و تبیین سلامت روانی به جای تمرکز بر بیماری و ضعف بر توانایی‌ها و داشته‌های فرد متمرکز هستند (شمس و همکاران، ۲۰۲۱). از سوی دیگر، محققانی مانند جکسون و بیوچامپ<sup>۵</sup> (۲۰۱۰) معتقدند که بهزیستی روانی ارتباط بسیار نزدیکی با کیفیت زندگی افراد دارد. براساس نظر شمس و همکاران (۲۰۲۱) توجه به کیفیت زندگی و تأثیر ملاحظات مختلف روانشناختی و اصلاح

<sup>1</sup>- Wellness

<sup>2</sup>- Purcell, Gwyther & Rice

<sup>3</sup>- Jahoda

<sup>4</sup>- Diener subjective well-being model

<sup>5</sup>- Jackson & Beauchamp

<sup>6</sup>- Pil Ha et al.

شماره ۳/۱۱/۵/۲۱۵۵۵ می‌باشد. بدین وسیله از تمامی افراد شرکت‌کننده در پژوهش کمال تشکر و قدردانی را داریم.

## References

- Abdoli B, Shamsipour Dehkordi P, Shams A. (2009). The Interactive Role of Physical Activity and Personality Traits in Psychosocial Status of Elders. *Salmand: Iranian Journal of Ageing*, 4(1):7-15. (In Persian)
- Ahmadi N, Abdoli B, Ariaifar M. (2014). Psychometric Properties of Persian Version of the Athlete Burnout Questionnaire (ABQ) in Athletes. *Sport Psychology Studies*, 3(9):102-93. (In Persian)
- Aslankhani MA, Farokhi A, Shamsipour Dehkordi P, Shams A, Ghasemian Moghaddam MR. (2010). The Relation of Personality Traits with Depression Severity in Active and Non-Active Elderly Women in Tehran City. *Salmand: Iranian Journal of Ageing*, 5(2):46-53. (In Persian)
- Donisi V, Tedeschi F, Gonzalez-Caballero JL, et al. (2010). Is Mental Well-Being in the Oldest Old Different from That in Younger Age Groups? Exploring the Mental Well-Being of the Oldest-Old Population in Europe. *J Happiness Stud*, 22, 1693-1717.
- Eklund RC, Defreese JD. (2017). Athlete burnout: what we know, what we could know, and how we can find out more. *International Journal of Applied Sports Sciences*, 27(2):63-75.
- Giles S, Fletcher D, Arnold R, et al. (2020). Measuring Well-Being in Sport Performers: Where are We Now and How do we Progress?, *Sports Med* 50,1255-1270.
- Jackson B, Beauchamp R. (2010). Self-efficacy as a Meta perception within coach-athlete and athlete-athlete relationships. *Psychology of Sport and Exercise*, 11(1):188-196.
- Karabatsos G, Nikolaos A. (2012). An Investigation of a Model of Personal-Situational Factors, Stress and Burnout in Track and Field Coaches.

هر شغلی و حرفه‌ای رخ دهد؛ اما یک مشکل و بیماری مسری شایع جهانی محسوب می‌شود (به نقل از نافیان و همکاران، ۱۳۹۳). مسلج (۲۰۰۴) نیز معتقد است شش عامل عمده و مؤثر در ایجاد تحلیل رفتگی وجود دارند که شامل بارکاری زیاد، فقدان کنترل، فقدان پاداش، نداشتن حمایت اجتماعی و عدالت و در نهایت تعارض ارزش‌ها می‌باشند؛ لذا محققان اظهار نمودند دو عامل بارکاری زیاد و فقدان پاداش دارای ارتباط بسیار بالایی با تحلیل رفتگی در مربیان هستند.

## نتیجه‌گیری

براساس نتایج مطالعه حاضر ضمن آن که خلأ اطلاعاتی موجود درباره میزان تحلیل رفتگی مربیان کشور و سلامت روانشناختی آنان را پر می‌کند، با فراهم کردن دانش پایه در زمینه ارتباط عنصر رفتاری ورزش/فعالیت بدنی با متغیرهای روانشناختی دخیل در زندگی سالم، درک روشن‌تری از شرایط فعلی سلامت روان مربیان کشور را فراهم می‌آورد؛ لذا این درک ایجاد شده از رابطه متغیرهای دخیل در زندگی سالم، ضمن ارضای حس کنجکاوی علمی دانش پژوهان، آنان را به ایجاد راهبردهای ارتقاء شرایط موجود تشویق خواهد نمود و سیاست‌گذاران اجتماعی با تکیه بر این راهبردها اقدامات مفیدتری انجام خواهند داد. محدودیت‌های مطالعه حاضر شامل عدم استفاده از مربیان زن و عدم کنترل رتبه گروه‌های مورد ارزیابی بود؛ لذا پیشنهاد می‌شود در مطالعات آینده این موارد مورد توجه قرار گیرد.

## سپاسگزاری

پژوهش حاضر تحقیق مستقل پژوهشی است و مورد تأیید معاونت پژوهشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تبریز به

- Journal of Physical Education and Sport (JPES), 12(3):343–349.
- Maslach C. (2001). Job Burnout. Annual Review of Psychology:1-22.
- Nafian S, Moradi M, Shams A. (2016). Relationship between Burnout with Self-Efficacy among Super League Coaches in Selected Sports. Sport Psychology Studies, 4(14):98-79. (In Persian)
- Nixdorf I, Beckmann J, Nixdorf R. (2020). Psychological Predictors for Depression and Burnout Among German Junior Elite Athletes. Frontiers in psychology, 11,601: 1-13.
- PilHa J, King K, Dylan JD. (2011). The impact of burnout on work outcomes among South Korean physical education teachers. Journal of Sport Behavior, 34, 343-358.
- Purcell R, Gwyther K, Rice SM. (2019). Mental Health In Elite Athletes: Increased Awareness Requires An Early Intervention Framework to Respond to Athlete Needs. Sports Med – Open, 5,46:1-8.
- Rasafiani M, Sahaf R, Shams A, Vameghi R, Zareian H, Akrami R. (2020). Validity and Reliability of the Persian Version of the World Health Organization Quality of Life Questionnaire – the Older Adults Edition. Salmand: Iranian Journal of Ageing, 15(1):28-41.
- Ryff CD, Singer BH, Love GD. (2004). Positive Health: Connecting well-being with biology. Philosophical Transactions of the Royal Society of London, 359:1383-1394.
- Shams A, Nobari H, Afonso J, Abbasi H, Mainer-Pardos E, Perez-Gomez J, Bayati M, Bahrani A, Cameiro L. (2021). Effect of Aerobic-Based Exercise on Psychological Well-Being and Quality of Life Among Older People: A Middle East Study. Front Public Health, 6,9:1-10.
- Tashman LS, Tenenbaum G, Eklund R. (2010). The effect of perceived stress on the relationship between perfectionism and burnout in coaches. Journal of Anxiety, Stress, & Coping, 23(2):195-212.
- Vaez Mousavi M, Shams A. (2017). Mental Health of Iranian Elite Athletes. Iran J Health Educ Health Promot, 5 (3):191-202. (In Persian)
- Volker R. (2010). Burnout, Coping and job satisfaction in service staff treating Opioid addicts—from Athens to Zurich. Stress and health, 26:149–159.