



شناسایی ارتباط بین ابعاد کمال گرایی و راهبردهای مقابله با استرس و فرسودگی ورزشی ورزشکاران

سیاوش خداپرست*^۱، محمدابراهیم واژبخت^۲، فاطمه منفرد^۳، ناهید عبدالهی^۴

۱- استادیار، گروه مدیریت ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی لاهیجان، گیلان، ایران. (*نویسنده مسئول).

۲- کارشناس ارشد، گروه روانشناسی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی، دانشگاه آزاد اسلامی، لاهیجان، گیلان، ایران

۳- دانشجوی کارشناسی ارشد، گروه مدیریت ورزشی، موسسه آموزش عالی مهرآستان، آستانه اشرفیه، گیلان، ایران

۴- دانشجوی کارشناسی ارشد، گروه مدیریت ورزشی، موسسه آموزش عالی مهرآستان، آستانه اشرفیه، گیلان، ایران

*Email: s.khodaparast@yahoo.com

نوع ارائه مقاله: پوستر

چکیده

زمینه و هدف: هدف اصلی این پژوهش شناسایی ارتباط بین ابعاد کمال گرایی و راهبردهای مقابله با استرس و فرسودگی ورزشی ورزشکاران بود.

روش کار: روش پژوهش توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری پژوهش حاضر را کلیه ورزشکاران رزمی استان گیلان تشکیل بودند. از بین این جامعه آماری تعداد ۳۷۸ نفر به روش نمونه گیری سهمیه‌ای به عنوان حجم نمونه پژوهش انتخاب شدند. پرسشنامه‌های پژوهش عبارت بودند از: راهبردهای مقابله با استرس، کمال گرایی و فرسودگی ورزشی.

یافته‌ها: با استفاده از آزمون‌های آماری رگرسیون چندگانه فرضیات تحقیق مورد بررسی قرار گرفت و نتایج نشان داد که بین فرسودگی ورزشی با کمال گرایی مثبت (ضریب همبستگی: ۰/۶۲۲-)، کمال گرایی منفی (ضریب همبستگی: ۰/۵۵۵+)، راهبرد مساله مدار (ضریب همبستگی: ۰/۳۵۸-)، راهبرد هیجان مدار (ضریب همبستگی: ۰/۴۰۱) همبستگی معنادار وجود دارد. در ادامه کمال گرایی مثبت (بتا: ۰/۴۱۲)، راهبرد مساله مدار (بتا: ۰/۳۰۶)، کمال گرایی منفی (بتا: ۰/۲۶۷) و راهبرد هیجان مدار (بتا: ۰/۱۱۴) توانسته‌اند ۵۶ درصد از واریانس فرسودگی ورزشی را پیش بینی نمایند.

نتیجه گیری: راهبردهای مقابله با استرس هیجانی و کمال گرایی منفی به افزایش فرسودگی ورزشی انجامیده و بالعکس استفاده ورزشکار از راهبردهای مقابله با استرس مساله مدار و کمال گرایی مثبت فرسودگی ورزشی را کاهش می دهد.

کلید واژه‌ها: کمال گرایی، راهبردهای مقابله با استرس، فرسودگی ورزشی، ورزشکاران رزمی