

ارتباط کمال‌گرایی با اضطراب رقابتی و فرسودگی ورزشی در تکواندوکاران مرد لیگ برتر جمهوری اسلامی ایران

شهرام علم^۱، صالح رفیعی^۲، محسن کاشی زاده^۳
تاریخ دریافت: ۹۴/۰۵/۱۹ تاریخ پذیرش: ۹۴/۰۷/۲۷

چکیده

هدف از این پژوهش تعیین ارتباط بین کمال‌گرایی، اضطراب رقابتی و فرسودگی ورزشی در تکواندوکاران مرد لیگ برتر جمهوری اسلامی ایران بود. از جامعه ۱۶۲ نفری تکواندوکاران مرد حاضر در لیگ برتر، ۱۳۱ نفر پرسش‌نامه‌های پژوهش را تکمیل نمودند. نتایج نشان داد که بین کمال‌گرایی منفی با اضطراب رقابتی و فرسودگی ورزشی تکواندوکاران مرد لیگ برتر رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. اما کمال‌گرایی مثبت با اضطراب رقابتی و فرسودگی ورزشی تکواندوکاران مرد لیگ برتر رابطه معناداری نداشت. همچنین نتایج این پژوهش نشان داد کمال‌گرایی منفی (از طریق اضطراب حالتی رقابتی) بر فرسودگی اثر مثبت غیرمستقیم دارد. براساس نتایج پژوهش حاضر می‌توان پیشنهاد نمود برای افزایش کارایی و عملکرد ورزشکاران این متغیرهای روان‌شناختی در نظر گرفته شوند.

کلید واژه‌ها: کمال‌گرایی مثبت، کمال‌گرایی منفی، اضطراب رقابتی، فرسودگی ورزشی، لیگ برتر تکواندو.

Relationship Between Perfectionism, Competitive Anxiety and Sport Deterioration Among Iranian Premier League Men Taekwondo Players

Shahram Alam, Saleh Rafiee, and Mohsen Kashizadeh

Abstract

This research aimed to determine the relationship between perfectionism, competitive anxiety and sports deterioration among the Iranian premier league man taekwondo players. 131 out of 162 the Iranian premier league male taekwondo players completed the questionnaires. Results showed a significant positive correlation between the negative perfectionism, competitive anxiety and sports deterioration among the taekwondo players. But there was no significant relationship between positive perfectionism and competitive anxiety. Also results demonstrated that the negative perfectionism had an indirect positive effect on burnout through competitive anxiety. Based on our results, can be suggested to increase the athletes' performance and efficacy have spatial attention to these psychological variables.

Keywords: Positive Perfectionism, Negative Perfectionism, Competitive Anxiety, Sport Deterioration, Taekwondo Premier League

۱. استادیار دانشگاه آزاد اسلامی واحد یادگار امام (ره) شهر ری

۲. استادیار پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی (نویسنده مسئول)

Email: saleh_rafiee@yahoo.com

۳. کارشناس ارشد تربیت بدنی وزارت آموزش و پرورش

مقدمه

کمال‌گرایی یکی از صفات بارزی است که با رقابت در سطوح نخبگی همراه می‌شود (آپلتون و همکاران^۱، ۲۰۰۹، هیل و همکاران، ۲۰۰۸). کمال‌گرایی تغییرات مربوط به سلامت روان‌شناختی و موفقیت ورزشی ورزشکاران را پیش‌بینی می‌کند (موسوی، واعظ موسوی و یعقوبی، ۲۰۱۵). لذا ورزشکاران یکی از مهم‌ترین گروه‌هایی هستند که ویژگی کمال‌گرایی در آن‌ها بررسی شده است. بسیاری از روان‌شناسان ورزشی مانند آنشل^۲ (۱۹۹۳) کمال‌گرایی را شاخصه مهم ورزشکاران نخبه دانسته‌اند. چارچوب مفهومی رایج استابر و اوتو^۳ (۲۰۰۶)، کمال‌گرایی هنجار (کمال‌گرایی مثبت: افرادی که دارای سطوح بالایی از تلاش‌های کمال‌گرایانه و سطوح کمتری از نگرانی‌های کمال‌گرایانه می‌باشند) و نوروتیک (کمال‌گرایی منفی: به افرادی که دارای سطوح بالایی از تلاش‌های کمال‌گرایانه و سطوح بالایی از نگرانی‌های کمال‌گرایانه می‌باشند)، و افراد بدون کمال‌گرایی (افرادی که دارای سطوح پایینی در هر دو تلاش‌های کمال‌گرایانه و نگرانی‌های کمال‌گرایانه می‌باشند) را این‌گونه تعریف کرده‌اند. بدین معنا که هر دو کمال‌گرایی هنجار (مثبت) و نوروتیک (منفی) دارای سطوح بالایی از تلاش‌های کمال‌گرایانه می‌باشند، اما دارای تفاوت‌هایی در جنبه نگرانی‌های کمال‌گرایانه هستند. افراد با ویژگی کمال‌گرایی نوروتیک، سطوح بالاتری از نگرانی‌های کمال‌گرایانه را تجربه می‌کنند و افراد با ویژگی کمال‌گرایی هنجار، دارای سطوح پایین‌تری از نگرانی‌های کمال‌گرایانه می‌باشد. بسیاری از ورزشکاران کمال‌گرایی مثبت را عاملی در جهت افزایش سطوح عملکرد ورزشی

می‌دانند. ورزشکاران با تمایلات کمال‌گرایانه مثبت به توانایی خود اعتماد دارند و هرگز ناامید نمی‌شوند. مطالعاتی که در خصوص ارتباط میان کمال‌گرایی و سه حیطه عاطفی، انگیزشی و عملکرد صورت گرفته است نشان می‌دهند تلاش‌های کمال‌گرایانه مثبت، ارتباط مستقیمی با جنبه عاطفی مثبت، اعتماد به نفس رقابتی، امید به پیروزی (ساگر و استابر، ۲۰۰۹؛ استابر و بکر، ۲۰۰۸)، تکلیف محوری، عملکرد محوری، و همچنین عملکرد بهتری در تمرین و مسابقات دارند (استابر، اوفیل و هاتم^۴، ۲۰۰۹؛ استول، لاو و استابر، ۲۰۰۸). به‌طور کلی، این ورزشکاران دارای کلیه صفات روان‌شناختی یک ورزشکار موفق می‌باشند. اگر چه تمایلات و تلاش‌های کمال‌گرایانه به صورت تنظیم معیارهای عملکرد شخصی بالا، عمدتاً برای ورزشکاران جنبه سازگار داشته و به ندرت ناسازگار بوده است (گاتوالس، دان و استوبر، ۲۰۱۲)، اما اثرات زیان‌آور کمال‌گرایی منفی بر عملکرد ورزشکاران نیز شناسایی شده است (بشارت، ۲۰۰۵). ورزشکاران با تمایلات کمال‌گرایانه منفی به ندرت از عملکردشان راضی می‌شوند و خود را شکست‌خورده تلقی می‌کنند (فراست و هندرسن^۵، ۱۹۹۱؛ کوئن و اوگلس، ۱۹۹۳). لذا به نظر می‌رسد ورزشکاران دارای کمال‌گرایی نوروتیک که به عملکرد خود کمتر اعتماد دارند، شکست‌پذیر بوده، نسبت به اشتباهات منفی واکنش نشان می‌دهند، قبل از مسابقه با افکار منفی بیشتری درگیر می‌شوند و سرانجام سطوح بالاتری از اضطراب رقابتی را تجربه می‌کنند (فراست و هندرسن، ۱۹۹۱) (کوئن و اوگلس^۶، ۱۹۹۳).

بر این اساس یکی از مهم‌ترین جنبه‌های عواطفی که در ورزش بسیار به آن پرداخته شده است، اضطراب رقابتی است. این نوع جنبه عاطفی، حالتی از اضطراب

4 . Stoeber, Uphill & Hotham
5 . Frost & Henderson
6. Coen, & Ogles

1 . Appleton et al.
2 . Anshel
3 . Stoeber & Otto

اضطراب رقابتی، ترس از شکست و عملکرد منفی (استابر و همکاران، ۲۰۰۹؛ استول و همکاران، ۲۰۰۸) دارد. در این زمینه بشارت و حسینی نیز در سال ۲۰۱۲ با بررسی کمال‌گرایی و اضطراب رقابتی در ورزشکاران به این نتیجه رسیدند که تلاش برای کامل بودن (کمال‌گرایی مثبت) با اضطراب شناختی و بدنی ورزشکاران همبستگی منفی و با اعتمادبه‌نفس آن‌ها همبستگی مثبت دارد و واکنش منفی به ناکامل بودن (کمال‌گرایی منفی) با اضطراب شناختی و بدنی ورزشکاران همبستگی مثبت و با اعتمادبه‌نفس آن‌ها همبستگی منفی دارد و ابعاد کمال‌گرایی می‌تواند تغییرات مربوط به اضطراب رقابتی ورزشکاران را پیش‌بینی کند.

از طرفی با توجه به این که ورزشکاران دارای کمال‌گرایی منفی سطوح بالاتری از اضطراب را تجربه می‌کنند (فروست و هندرسن، ۱۹۹۱، کوئن و اوگلس، ۱۹۹۳)، به نظر می‌رسد اثرات منفی پایدارتری مانند فرسودگی به‌ویژه برای ورزشکاران جوان قابل پیش‌بینی باشد (گولد^۱ و همکاران، ۱۹۹۶). فرسودگی دارای بخشی به نام «زمان» است که در آن ورزشکار در طول یک دوره زمانی طولانی، فشار بالایی را تجربه می‌کند و در عین حال افت رضایت هم در این دوره بروز خواهد کرد. اسمیت (۱۹۸۶) فرسودگی را به‌عنوان «واکنش در مقابل فشار روانی مزمن» تعریف می‌کند. به عبارت دیگر فرسودگی ورزشی عبارت است از کناره‌گیری و انزوای روانی، اجتماعی و جسمانی از فعالیت‌های قبلی، در نتیجه استرس‌های شدیدی که در طول زمان بر ورزشکار وارد شده است (گولد، توفی، یودری و لوهو، ۱۹۹۶، سویدر و زیمرمن، ۲۰۱۰). در واقع فرسودگی ورزشکار، نشانگانی است که سه نشانه مهم را داراست. اولین نشانه آن این است که ورزشکار از نظر انجام مهارت‌ها و توانایی-

است که همراه با احساس دلهره، تنش و فعال شدن بیش‌ازحد در موقعیت‌های رقابتی می‌باشد (مارتنز، پورتون، ویلی، بامپ و اسمیت^۱، ۱۹۹۰). مارتنز و همکاران (۱۹۹۰)، سه مؤلفه اضطراب را شامل اضطراب شناختی، اضطراب جسمی و اعتماد به نفس از هم تفکیک نمودند. مطالعات بسیاری به بررسی ارتباط میان کمال‌گرایی و اضطراب رقابتی ورزشکاران پرداخته‌اند (کوویولا، هاسمن و فالی^۲، ۲۰۰۲؛ گاتوالز، دان، کاسگروودان و گامچه^۳، ۲۰۱۰؛ هال، کر و متیوز^۴، ۱۹۹۸؛ استابر و همکاران، ۲۰۰۷؛ مارتیننت، فراند، گیل و گاتور^۵، ۲۰۱۰). هال و همکاران (۱۹۹۸) نشان دادند تلاش‌های کمال‌گرایانه سطوح پایین‌تر اضطراب رقابتی جسمی را پیش‌بینی می‌کند و نگرانی‌های کمال‌گرایانه ارتباط مثبتی با اضطراب رقابتی شناختی دارد. کوویولا و همکاران (۲۰۰۲) نیز نشان دادند که نگرانی‌های کمال‌گرایانه، بالاترین سطوح از اضطراب رقابتی شناختی و جسمی و پایین‌ترین سطوح از اضطراب رقابتی اعتمادبه‌نفس را پیش‌بینی می‌کند. در همان پژوهش آن‌ها دریافتند ورزشکاران دارای نگرانی‌های کمال‌گرایانه بیشتر و تلاش‌های کمال‌گرایانه کمتر، بیشتر مستعد تجربه اضطراب رقابتی می‌باشند. ویلسون^۶ (۲۰۰۹) نیز نشان داد بین کمال‌گرایی منفی با استرس ادراک‌شده رابطه مثبت معناداری وجود دارد. همچنین در دیگر تحقیقات نشان داده شده است که کمال‌گرایی به‌نحایت همبستگی منفی با اضطراب رقابتی و ترس از شکست دارد (کای، کنروی و فیفر^۷، ۲۰۰۸؛ ساگر و استابر، ۲۰۰۹؛ استابر و بکر، ۲۰۰۸)، در مقابل نگرانی‌های کمال‌گرایانه، ارتباط مثبتی با عواطف منفی،

- 1 . Martens, Burton, Vealey, Bump & Smith
- 2 . Koivula, Hassmén & Fallby
- 3 . Gotwals, Dunn, Causgrove Dunn & Gamache
- 4 . Hall, Kerr & Matthews
- 5 . Martinent, Ferrand, Guillet & Gauthier
- 6 . Wilson
- 7 . Kaye, Conroy & Fifer

استرس زای زیادی مانند عملکرد ورزشی عالی، صدمات ورزشی، تعارض در ارتباطات بین فردی و تعارضات سازمانی مواجه است (کراکر، گادراب و ماسویچ، ۲۰۱۳). حیطه‌ای مناسب برای مطالعه کمال‌گرایی با سازه‌هایی همچون اضطراب رقابتی و فرسودگی ورزشی است و از آن جای که مطالعات صورت گرفته نشان داده‌اند که ارتباط معناداری میان کمال‌گرایی با اضطراب رقابتی، فرسودگی، استرس، عزت‌نفس، اعتمادبه‌نفس حالتی و صفتی، تصور بدنی، توانایی ادراک‌شده و حتی عملکرد وجود دارد (گات-والز، استابر، دان و استول، ۲۰۱۲؛ استابر، ۲۰۱۱). به نظر می‌رسد در خصوص ارتباط همزمان سه متغیر کمال‌گرایی، اضطراب رقابتی و فرسودگی ورزشی در جامعه ورزشکاران نخبه همچنین واسطه‌های ارتباط کمال‌گرایی و فرسودگی شواهد تجربی محدودی در دسترس است که نیاز به مطالعات بیشتری دارد. بر این اساس در این پژوهش، محقق در پی پاسخ به این سؤالات است که آیا بین ابعاد کمال‌گرایی و اضطراب تکواندوکاران لیگ برتر در هنگام رقابت ارتباط معناداری وجود دارد؟ آیا کمال‌گرایی مثبت و منفی همچنین اضطراب رقابتی با سطح فرسودگی تکواندوکاران لیگ برتر ارتباط دارد؟ و بالاخره این که کمال‌گرایی در ارتباط بین اضطراب رقابتی با فرسودگی تکواندوکاران لیگ برتر چه نقشی دارد؟

روش پژوهش

با توجه به ماهیت و ویژگی‌های این پژوهش و به‌منظور تحقق اهداف مطرح‌شده، پژوهش حاضر توصیفی از نوع همبستگی انتخاب و داده‌های آن توسط پرسش‌نامه و به‌صورت میدانی جمع‌آوری شده است.

های ورزشی احساس موفقیت کمتری می‌کند. نشانه دوم آن، خستگی عاطفی و جسمی مرتبط با تمرین و رقابت است و علامت سوم، کاهش ارزش مشارکت در ورزش و عملکرد می‌باشد. فرسودگی، از دیگر پیامدهای متداول مشارکت ورزشی مانند انصراف و تمرین بیش از حد است (رادک^۱ و اسمیت، ۲۰۰۱). در مقایسه با دیگر پیامدهای رایج ورزشی، فرسودگی به‌عنوان یک متغیر اثرگذار مهم در انگیزه، عملکرد و خوب بودن در نظر گرفته می‌شود (کرسول و اکلوند^۲، ۲۰۰۶). دیل و وینبرگ (۱۹۹۰) دریافتند که ترس از شکست، ناکامی، انتظارات بیش از حد، اضطراب و اصرار بر کسب عملکرد ایده‌آل، از جمله استرس‌های مرتبط با فرسودگی هستند. مطالعات دیگری نیز به بررسی ارتباط میان فرسودگی و کمال‌گرایی ورزشکارانی که در سطوح بالای عملکردی قرار دارند، پرداخته‌اند (اپلتون، هال و هیل^۳، ۲۰۰۹، چن، کی، چن و تی‌سای^۴، ۲۰۰۸؛ هیل، هال، اپلتون، ۲۰۱۰؛ چن، کی، تی‌سای، ۲۰۰۹). به‌طورکلی مطالعاتی که بر روشن‌سازی چگونگی ارتباط جنبه‌های کمال‌گرایی با فرسودگی ورزشکاران پرداخته‌اند، نشان می‌دهد جنبه نگرانی‌های کمال‌گرایانه ارتباط مثبت معناداری با فرسودگی در ورزشکاران دارد (اپلتون و همکاران، ۲۰۰۹؛ چن و همکاران، ۲۰۰۸؛ هیل و همکاران، ۲۰۱۰). یافته‌های مطالعات سال‌های اخیر در ورزشکاران مرد نخبه در رده سنی جوانان (اپلتون و همکاران، ۲۰۰۹) و فوتبالیست‌های جوان نخبه (هیل، هال، اپلتون و کزوب^۵، ۲۰۰۸) نیز نشان می‌دهد، که بین کمال‌گرایی مثبت و فرسودگی رابطه منفی و بین کمال‌گرایی منفی و فرسودگی رابطه مثبتی وجود دارد. با توجه به این که ورزش رقابتی با مطالبات

- 1 . Raedeke
- 2 . Cresswell & Eklund
- 3 . Appleton, Hall & Hill
- 4 . Chen, Kee, Chen & Tsai
- 5 . Kozub

شرکت کنندگان

در پژوهش حاضر نمونه برابر با کل جامعه آماری انتخاب شده است، لذا کلیه جامعه ۱۶۲ تکواندوکار مرد حاضر در لیگ برتر (جام خلیج فارس) به عنوان نمونه پژوهش انتخاب شده‌اند. به هر کدام از آنان چهار پرسش‌نامه پژوهش به‌طور حضوری تحویل و جمع‌آوری شد. از جامعه ۱۶۲ نفری تکواندوکاران مرد حاضر در لیگ برتر، ۱۳۱ نفر (۸۰/۸۶ درصد) پرسش‌نامه‌های پژوهش را به‌طور کامل و قابل‌سنجش تکمیل نمودند. ۳۱ پرسش‌نامه دیگر به دلیل ناقص و غیر قابل استفاده بودن مورد تحلیل قرار نگرفت.

ابزار پژوهش

۱. مقیاس کمال‌گرایی مثبت و منفی^۱

مقیاس کمال‌گرایی مثبت و منفی توسط تری-شورت، اونز، اسلید و دیوی^۲ (۱۹۹۵) طراحی شده است و دارای ۴۰ عبارت در دو خرده مقیاس برای اندازه‌گیری کمال‌گرایی هنجار و نورویتیک می‌باشد. پاسخ‌های این مقیاس روی پیوستار پنج‌درجه‌ای لیکرت از ۱ (کاملاً مخالفم) تا ۵ (کاملاً موافقم) درجه‌بندی شده است. در نسخه اصلی این مقیاس ۲۰ عبارت برای سنجش کمال‌گرایی مثبت و ۲۰ عبارت برای سنجش کمال‌گرایی منفی در نظر گرفته شده است. هاس و پراپاوسیسی^۳ (۲۰۰۴) ساختار عاملی این پرسش‌نامه را در زمینه ورزش مورد ارزیابی قراردادند و نسخه ۱۹ عبارتی و دو عاملی این مقیاس را برای استفاده در زمینه ورزش توصیه کردند. در نسخه تجدیدنظر شده این مقیاس هفت عبارت برای ارزیابی کمال‌گرایی مثبت (عبارت‌های ۱ تا ۷) و ۱۲ عبارت برای ارزیابی کمال‌گرایی منفی (عبارت‌های ۸ تا ۱۹) در نظر

گرفته شده است. ضریب آلفای کرونباخ خرده مقیاس کمال‌گرایی مثبت و منفی توسط هاس و پراپاوسیسی (۲۰۰۴) در یک نمونه ۵۴۰ نفری از قایقرانان نیوزیلندی و استرالیایی به ترتیب ۰/۷۷ و ۰/۸۶ گزارش شده است. این مقیاس توسط بشارت (۲۰۰۳) به فارسی ترجمه و جهت تعیین اعتبار آن در یک نمونه ۲۱۲ نفری از روش آلفای کرونباخ استفاده شد که برای زیر مقیاس‌های کمال‌گرایی مثبت و منفی به ترتیب ۰/۹۰ و ۰/۸۷ به دست آورد. در پژوهش حاضر برای تعیین پایایی مقیاس کمال‌گرایی مثبت و منفی از روش آلفای کرونباخ استفاده شده است که برای کل مقیاس برابر با ۰/۷۴ می‌باشد. در پژوهش حاضر برای تعیین پایایی مقیاس کمال‌گرایی مثبت و منفی از روش آلفای کرونباخ استفاده شد که برای کل مقیاس برابر با ۰/۷۴ و برای دو مقیاس کمال‌گرایی مثبت و منفی به ترتیب ۰/۵۶ و ۰/۷۳ بود، که بیانگر ضرایب پایایی قابل قبول مقیاس یاد شده است.

۲. پرسش‌نامه اضطراب رقابتی^۴ (مارتنز، ویلی و برتن^۵، ۱۹۹۰)

مارتنز و همکاران (۱۹۹۰) پرسش‌نامه خود سنجی با ۲۷ آیتم طراحی کرده‌اند که با ارزیابی هر یک از این سه جزء، اضطراب را در موقعیت‌های رقابتی اندازه‌گیری می‌کند. این ابزار پرسش‌نامه اضطراب حالتی رقابتی^۶ نام دارد. پرسش‌ها به میزان اضطراب جسمانی شرکت‌کننده (مانند سؤال ۸)، میزان اضطراب شناختی او (مانند سؤال ۲۲) و اعتماد به نفس (مانند سؤال ۲۷) می‌پردازند. با توجه به محتوای سؤالات این پرسش‌نامه قابلیت اجرا در کشورهای مختلف با فرهنگ‌های متفاوت را دارد (خیری، ۲۰۰۶). لذا در کشور ایران نیز در پژوهش‌های بسیاری مورد استفاده

4 . The Competitive State Anxiety Inventory
5 . Martens, Vealey & Burton
6 . Competitive State Anxiety Inventory

1 . Positive and Negative Perfectionism
2 . Terry-Short, Owens, Slade & Dewey
3 . Haase & Prapavessis

احساس کاهش پیشرفت، فرسودگی جسمانی و احساس بی‌ارزشی به ترتیب ۰/۷۷، ۰/۸۰ و ۰/۸۲ بدست آمد، که بیانگر ضرایب پایایی قابل قبول این پرسش‌نامه بود (احمدی، عبدلی و آریافر، ۲۰۱۳). در پژوهش حاضر برای تعیین پایایی پرسش‌نامه فرسودگی ورزشی از روش آلفای کرونباخ استفاده شد که برای کل پرسش‌نامه برابر با ۰/۸۱ و برای خرده مقیاس‌های احساس کاهش پیشرفت، فرسودگی جسمانی و احساس بی‌ارزشی به ترتیب ۰/۴۱، ۰/۷۳ و ۰/۶۱ بدست آمد، که بیانگر ضرایب پایایی قابل قبول پرسش‌نامه یاد شده است.

روش اجرا

پس از مشخص شدن نمونه پژوهش و هماهنگی با مسئولین ذی‌ربط، طبق برنامه‌ریزی قبلی، پژوهشگران پس از برقراری ارتباط و کاهش حساسیت شرکت‌کنندگان برای پاسخ به سؤالات پرسش‌نامه‌ها و دلایل انتخاب آن‌ها در نمونه، توضیحات لازم در خصوص نحوه تکمیل پرسش‌نامه‌ها تشریح نمود. پرسش‌نامه‌ها حدود یک ساعت قبل از مسابقه بین شرکت‌کنندگان توزیع، تکمیل و جمع‌آوری شد. قابل ذکر است که هیچ اجباری برای شرکت در پژوهش اعمال نشد و تمامی تکواندوکاران لیگ برتر با رضایت کامل در پژوهش شرکت نمودند. علاوه بر این سعی شد فضایی به وجود آید که شرکت‌کنندگان به‌صورت واقعی و به دور از هرگونه نگرانی و یا سوگیری پاسخ دهند.

روش‌های پردازش داده‌ها

به‌منظور پردازش داده‌ها در این پژوهش از روش‌های آماری توصیفی مانند محاسبه فراوانی، درصد، میانگین، انحراف معیار، ضریب همبستگی پیرسون و از روش بوت استرپ در برنامه ماکروی پریچر و هیز (۲۰۰۸) برای تعیین معناداری مسیرهای غیرمستقیم

قرار گرفته و نتایج معتبری را نشان داده است. در پژوهش حاضر برای تعیین پایایی پرسش‌نامه اضطراب حالتی رقابتی از روش آلفای کرونباخ استفاده شد که برای کل پرسش‌نامه برابر با ۰/۸۷ و برای خرده مقیاس‌های زمینه جسمی، شناختی و اعتماد به نفس به ترتیب ۰/۶۲، ۰/۸۳ و ۰/۷۷ بدست آمد که بیانگر ضرایب پایایی مطلوب پرسش‌نامه یاد شده است.

۳. پرسش‌نامه فرسودگی ورزشی

پرسش‌نامه فرسودگی ورزشی^۱ توسط رادک و اسمیت (۲۰۰۱) ساخته شده است. این پرسش‌نامه یک مقیاس ۱۵ عبارتی است که پاسخ‌های آن روی مقیاس پنج‌درجه‌ای لیکرت از ۱ (کاملاً مخالفم) تا ۵ (کاملاً موافقم) امتیاز گذاری شده است. این پرسش‌نامه سه خرده مقیاس پنج عبارتی دارد که شامل احساس کاهش پیشرفت (عبارت‌های، ۱، ۱۳، ۱۴، ۱۵)، فرسودگی جسمی / هیجانی (عبارت‌های ۱۲، ۱۳، ۱۴، ۱۵) و بی‌ارزشی (عبارت‌های ۱، ۲، ۳، ۴، ۵، ۶، ۷، ۸، ۹، ۱۰، ۱۱، ۱۲) می‌باشد. در امتیاز گذاری، عبارت‌های ۱ و ۱۴ معکوس امتیاز گذاری می‌شوند. خرده مقیاس‌های پرسش‌نامه، از همسانی درونی (ضریب آلفای کرونباخ برای احساس کاهش پیشرفت، ۰/۸۴؛ فرسودگی جسمی / هیجانی، ۰/۸۹ و بی‌ارزشی ۰/۸۹) و پایایی باز آزمایی (ضریب بازآزمایی برای احساس کاهش پیشرفت، ۰/۸۶؛ فرسودگی جسمی / هیجانی، ۰/۹۲ و بی‌ارزشی ۰/۹۲ قابل قبولی برخوردارند (رادک و اسمیت، ۲۰۰۱). این پرسش‌نامه در سال ۲۰۱۳ توسط احمدی و همکارانش به فارسی ترجمه و روایی آن به روش تحلیل عاملی و پایایی آن به روش آلفای کرونباخ با توزیع آن بین ۲۲۵ ورزشکار با دامنه سنی ۱۵ تا ۳۵ سال رشته‌های مختلف ورزشی مورد تأیید واقع گردید در آن پژوهش برای خرده مقیاس‌های

1. Athlete Burnout Questionnaire

رقابتی تکواندوکاران مرد لیگ برتر رابطه معنادار و مثبت وجود دارد. همچنین نتایج نشان داد بین کمال‌گرایی مثبت با فرسودگی ورزشی و اضطراب رقابتی تکواندوکاران مرد لیگ برتر رابطه معنادار وجود ندارد (جدول ۳).

نتایج نشان داد کمال‌گرایی مثبت (از طریق اضطراب حالتی رقابتی) بر فرسودگی اثر منفی غیرمستقیم ندارد (جدول ۴)، اما کمال‌گرایی منفی (از طریق اضطراب حالتی رقابتی) بر فرسودگی اثر مثبت غیرمستقیم دارد (جدول ۵).

متغیر مستقل کمال‌گرایی مثبت و منفی بر متغیر وابسته فرسودگی از طریق متغیر میانجی اضطراب حالتی رقابتی استفاده شده است. جهت تحلیل داده‌های جمع‌آوری شده از نرم‌افزار اس.پی.اس.اس نسخه ۱۸ استفاده شد.

یافته‌ها

ویژگی‌های جمعیت شناختی افراد مورد مطالعه و میانگین متغیرهای مورد مطالعه در جدول ۱ و ۲ ارائه شده‌اند. نتایج نشان داد بین کمال‌گرایی منفی و تحلیل رفتگی ورزشی و کمال‌گرایی منفی و اضطراب

جدول ۱. ویژگی‌های جمعیت شناختی تکواندوکاران لیگ برتر کشور

متغیرها	شاخص‌های آماری	فراوانی	درصد
سن	تا ۲۰ سال	۲۲	۱۶/۸
	۲۱ - ۲۵	۵۰	۳۸/۲
	۲۶ - ۳۰	۵۴	۴۱/۲
تحصیلات	۳۱ - ۳۵	۵	۳/۸
	دیپلم	۴۶	۳۵/۱
	فوق دیپلم	۲۵	۱۹/۱
وضعیت تأهل	لیسانس	۴۵	۳۴/۴
	فوق لیسانس	۱۵	۱۱/۵
	مجرد	۷۹	۶۰/۳
سابقه در تیم ملی	متأهل	۵۲	۳۹/۷
	فاقد سابقه	۲۹	۲۲/۱
	واجد سابقه قبلی	۷۰	۵۳/۵
بالاترین سطح قهرمانی	واجد عضویت فعلی	۳۲	۲۴/۴
	استانی	۴	۳/۱
	کشوری	۲۵	۱۹/۱
کل	بین‌المللی	۳۸	۲۹/۰
	آسیایی	۲۳	۱۷/۶
	جهانی و المپیک	۴۱	۳۱/۳
		۱۳۱	۱۰۰/۰

جدول ۲. میانگین و انحراف معیار نمره شرکت‌کنندگان در متغیرهای پژوهش

متغیرها	شاخص‌های آماری	میانگین	انحراف معیار
کمال‌گرایی مثبت		۳۴/۲۱	۲/۹۱
کمال‌گرایی منفی		۳۲/۹۵	۵/۹۱
اضطراب حالتی رقابتی		۵۴/۳۱	۱۰/۷۰
تحلیل رفتگی ورزشی		۳۵/۷۷	۸/۰۱

جدول ۳. ضرائب همبستگی ساده بین کمال‌گرایی مثبت و منفی با اضطراب رقابتی و تحلیل رفتگی ورزشی شرکت‌کنندگان

متغیر	اضطراب رقابتی	فرسودگی ورزشی
کمال‌گرایی مثبت	-۰/۰۶	۰/۰۶
کمال‌گرایی منفی	* ۰/۴۲	* ۰/۵۲

جدول ۴. نتایج آزمون بوت استرپ

برای معنی داری کمال‌گرایی مثبت ← اضطراب حالتی رقابتی ← فرسودگی ورزشی

داده	بوت	سوگیری	خطای استاندارد	حد پایین	حد بالا
-۰/۰۷۹۷	-۰/۰۷۴۴	۰/۰۰۵۳	۰/۱۱۵۴	-۰/۳۱۸۱	۰/۱۳۵۶

همان طوری که در جدول ۴ ملاحظه می‌شود حد پایین فاصله اطمینان $-۰/۳۱۸۱$ تا حد بالای آن $-۰/۱۳۵۶$ می‌باشد. سطح اطمینان برای این فاصله اطمینان ۹۵ و تعداد نمونه گیری های مجدد بوت استرپ ۱۰۰۰ است. قرار گرفتن صفر در این فاصله

اطمینان حاکی از غیرمعنی داری این مسیر غیرمستقیم است و نشان می‌دهد کمال‌گرایی مثبت (از طریق اضطراب حالتی رقابتی) بر فرسودگی اثر منفی غیرمستقیم ندارد.

جدول ۵. نتایج آزمون بوت استرپ

برای معنی داری کمال‌گرایی منفی ← اضطراب حالتی رقابتی ← فرسودگی ورزشی

داده	بوت	سوگیری	خطای استاندارد	حد پایین	حد بالا
۰/۱۴۳۱	۰/۱۵۰۵	-۰/۰۰۷۴	۰/۰۶۶۱	۰/۰۴۱۸	۰/۲۹۷۸

براساس نتایج ارائه شده در جدول ۵ حد پایین فاصله اطمینان $۰/۰۴۱۸$ تا حد بالای آن $۰/۲۹۷۸$ می‌باشد. سطح اطمینان برای این فاصله اطمینان ۹۵ و تعداد نمونه گیری های مجدد بوت استرپ ۱۰۰۰ است. قرار نگرفتن صفر در این فاصله اطمینان حاکی از معنی داری این مسیر غیرمستقیم است و نشان می‌دهد کمال‌گرایی منفی (از طریق اضطراب حالتی رقابتی) بر فرسودگی اثر مثبت غیرمستقیم دارد.

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج این پژوهش نشان داد که بین کمال‌گرایی منفی و فرسودگی ورزشی تکواندوکاران مرد لیگ برتر رابطه معنادار و مثبت وجود دارد. همچنین نتایج این

پژوهش نشان داد که آزمون رگرسیون پیش‌بینی فرسودگی ورزشی تکواندوکاران مرد لیگ برتر از روی کمال‌گرایی مثبت و کمال‌گرایی منفی معنادار می‌باشد. به طوری که ۲۹ درصد از واریانس فرسودگی ورزشی آنان توسط متغیرهای یادشده تبیین می‌شود. این نتایج که با یافته‌های هیل و همکاران (۲۰۰۸)، اپلتون و همکاران (۲۰۰۹)، فیضی (۲۰۱۱) و علیزاده پهلوانی و همکاران (۲۰۱۳) همخوانی دارد. براین اساس «پویایی‌های انگیزشی منفی» کمال‌گرایی منفی و «تعارض آرمان‌گرایی- واقعیت‌سنجی» را می‌توان به‌عنوان دو مکانیسم تأثیرگذار کمال‌گرایی منفی بر فرسودگی دانست. لذا محصول و نتیجه مستقیم این دو مکانیسم شرایط نگران‌کننده‌ای است که احتمال فرسودگی را افزایش می‌دهد.

محققان معتقدند کمال‌گرایی منفی سازه‌ای اجتماعی است (اسلید و اونز^۱، ۱۹۹۸). این سازه بر منفی‌نگری اضطراب و نگرانی در مورد شکست‌ها و ناکامی‌ها بناشده و فرد را برای فرار و اجتناب از پیامدهای منفی به تلاش وادار می‌سازد. کمال‌گرایی منفی بر اساس این مکانیسم، تأثیرگذاری اضطراب و نگرانی در مورد عدم تحقق هدف‌ها و معیارهای آرمانی را بر فرد تحمیل می‌کند و منفی‌نگری را افزایش می‌دهد. به همین سبب در این فرایند احتمال فرسودگی افزایش می‌یابد.

نارضایتی مستمر ایجاد شده به سبب عدم لذت و اطمینان از میزان تلاش‌های صورت گرفته در ورزشکاران که برحسب یافته‌های پژوهشی، کمال‌گرایی منفی را با افسردگی، اضطراب و حرمت نفس پایین (صابونچی و لاند^۲، ۱۹۹۷؛ فلت، بسر، هویت و دیویس^۳، ۲۰۰۷) و با شاخص‌های ناسازگاری و عواطف منفی (استابر و اوتو، ۲۰۰۶؛ فلت و همکاران، ۲۰۰۷؛ مارتیننت و فرانڈ^۴، ۲۰۰۷؛ استابر و همکاران، ۲۰۰۷؛ هریس، پیر و ماک^۵، ۲۰۰۸) مرتبط می‌کند، احتمال فرسودگی را افزایش می‌دهد. شک و تردید در مورد کارها می‌تواند یکی از جنبه‌های تأثیر کمال‌گرایی منفی در ورزش قلمداد شود. ورزشکاران با داشتن تردید در مورد کافی بودن تمرینات و داشتن استانداردهای بالا در قبال انجام تمرینات، خود را در معرض فرسودگی قرار می‌دهند. محققان فرسودگی را نشانگانی می‌دانند که به علت قرار گرفتن مداوم ورزشکار در محیط پراسترس روی می‌دهد (چرنیس، ۱۹۸۰). نگرانی در خصوص اشتباهات و عملکرد که بازتابی از کمال‌گرایی منفی است، باعث افزایش فشار روانی می‌شود و ممکن است موجبات فرسودگی را

فراهم آورد. مطالعات همچنین نشان داده است که کمال‌گرایی منفی ارتباط مستقیم و مثبتی با مؤلفه‌های شناختی و بدنی و اضطراب رقابتی تکواندوکاران مرد لیگ برتر دارد (فراست و هندرسون، ۱۹۹۱؛ هال و همکاران، ۱۹۹۸؛ کوویولا و همکاران، ۲۰۰۲). لذا دور از انتظار نیست که فشار روانی افزایش‌یافته در ورزشکارانی که گرایش‌های کمال‌گرایانه منفی دارند، موجب افزایش سطح فرسودگی در آنان شود.

نتایج دیگر این پژوهش نشان داد که بین کمال‌گرایی منفی و اضطراب رقابتی تکواندوکاران مرد لیگ برتر رابطه معنادار و مثبت وجود دارد. این نتایج که با یافته‌های استابر و همکاران (۲۰۰۷)، هنتون، نیل، ملالیو و فلچر^۶ (۲۰۰۸)؛ بشارت و پوربهلول (۲۰۱۱) همخوانی دارد و برحسب احتمالات زیر قابل تبیین می‌باشند.

کمال‌گرایی منفی به دلیل ویژگی‌های نابهنجار و سازش نیافته‌اش، نگرانی‌های فرد از عدم تحقق معیارهای کمال‌گرایانه را پیوسته افزایش می‌دهد (استامف و پارکر، ۲۰۰۰؛ تری‌شورت و همکاران، ۱۹۹۵؛ سادارت و اسلنی، ۲۰۰۱؛ هماچک، ۱۹۷۸). محصول و نتیجه مستقیم این شرایط نگران‌کننده، درماندگی و ناتوانی ورزشکار در استفاده از فنون و مهارت‌های ورزشی است. لذا این دیدگاه منفی‌نگر و تک‌بعدی کمال‌گرایی نابهنجار است که باعث افزایش اضطراب و تضعیف عملکرد می‌شود (انشل و منصور، ۲۰۰۵؛ فلت و هویت، ۲۰۰۵؛ هال، ۲۰۰۶).

واکنش منفی به ناکامل بودن از طریق تضعیف حرمت نفس و اعتمادبه‌نفس (اسلنی، رایس، مولبی، تریپی و آشی^۷، ۲۰۰۱؛ پارکر، ۱۹۹۷، رایس، آشی و اسلنی^۸، ۱۹۹۸؛ کوویولا و همکاران، ۲۰۰۲) احساس شایستگی و کفایت شخصی ورزشکار را کم می‌کند و باعث

1 . Slade & Owens
2 . Saboonchi & Lundh
3 . Flett, Besser, Hewitt & Davis
4 . Martinent & Ferrand
5 . Harris, Pepper & Maack

6 . Hanton, Neil, Mellalieu & Fletcher
7 . Slaney, Rice, Mobley, Trippi & Ashby
8 . Rice, Ashby & Slaney

می‌شود که وی نتواند از ظرفیت‌ها و توانمندی‌های خود برای به‌کارگیری فنون و مهارت‌های ورزشی به‌خوبی استفاده کند. لذا این وضعیت نامطلوب و تهدیدکننده احتمال افزایش اضطراب رقابتی را به دنبال خواهد داشت.

واکنش منفی به ناکامل بودن، همچنین از طریق ویژگی‌هایی مانند انتظارات غیرواقع بینانه، عدم پذیرش محدودیت‌های شخصی، انعطاف‌پذیری و احساس نارضایتی و ناخرسندی مستمر از عملکرد شخصی (اسلنی و آشی، ۱۹۶۶؛ کوین و اوگلس ۱۹۹۳؛ هماچک ۱۹۷۸؛ هویت و فلت، ۱۹۸۹) قدرت مهار و مدیریت شرایط مسابقه را در ورزشکار تضعیف می‌کند و احتمال اضطراب رقابتی را افزایش می‌دهد.

واکنش منفی و ناکامل بودن به‌عنوان یک ویژگی منفی کمال‌گرایی، باعث می‌شود که فرد کمال‌گرا نتواند از تمرین‌های دشوار و طاقت‌فرسای خود لذت ببرد و احساس رضایت کند (هماچک، ۱۹۸۷). این نارضایتی، تمرکز و دقت ورزشکاران را در اجرای فنون و مهارت‌های ورزشی برهم می‌زند و احتمال شکست و ناکامی را افزایش می‌دهد و هم به اعتمادبه‌نفس ورزشکار و شایستگی‌هایش آسیب می‌رساند. این تبیین بر اساس همبستگی‌های تأییدشده کمال‌گرایی منفی با شاخص‌های ناسازگاری و عواطف منفی (استوبر و اوتو، ۲۰۰۶؛ استابر و همکاران، ۲۰۰۷؛ بیلینگ، اسرایلی و آنتونی، ۲۰۰۴؛ سادارت و اسلنی، ۲۰۰۱؛ صابونچی و لاند، ۱۹۹۷؛ فلت و همکاران، ۲۰۰۷، مارتیننت و فراند، ۲۰۰۷) نیز تقویت می‌شود. بر این اساس، می‌توان نتیجه‌گیری کرد که کمال‌گرایی منفی، تأثیر تصدیع‌کننده و ناتوان‌ساز بر عملکرد دارد و این تأثیرگذاری از طریق افزایش اضطراب (و در این پژوهش خاص، اضطراب رقابتی) بر عملکرد اعمال می‌شود.

در خصوص بُعد بهنجار کمال‌گرایی نتایج این پژوهش نشان داد که بین کمال‌گرایی مثبت و فرسودگی ورزشی تکواندوکاران مرد لیگ برتر رابطه معنادار وجود ندارد. این یافته با یافته‌های هیل و همکاران (۲۰۰۸)، اپلتون و همکارانش (۲۰۰۹) و علیزاده و همکارانش (۲۰۱۳) همخوانی ندارد. همچنین نتایج دیگر این پژوهش نشان داد که بین کمال‌گرایی مثبت و اضطراب رقابتی تکواندوکاران مرد لیگ برتر رابطه معنادار وجود ندارد. این یافته نیز با یافته‌های کرفت، ماگیر، بکر و فلتز^۲ (۲۰۰۳)؛ هنتون و همکاران (۲۰۰۸)؛ بشارت و پورپهلول (۲۰۱۱) همخوانی ندارد. با توجه به وجود نداشتن ارتباط معنادار بین کمال‌گرایی مثبت با فرسودگی ورزشی و اضطراب رقابتی تکواندوکاران مرد لیگ برتر و عدم مطابقت این یافته با نتایج بسیاری از مطالعات در جوامع آماری متفاوت، پیشنهاد می‌شود علاوه بر تفسیر با احتیاط این بخش از نتایج پژوهش، جهت اطمینان بیشتر پژوهش‌های مشابهی در این زمینه تکرار شود.

با توجه به نتایج این پژوهش که نشان داد کمال‌گرایی منفی ارتباط مثبت و مستقیم با اضطراب رقابتی و فرسودگی ورزشی تکواندوکاران مرد لیگ برتر دارد، به ورزشکاران و مربیان، به‌ویژه ورزشکاران و مربیان این رشته المپیک توصیه می‌شود میزان تمرکز بر استانداردهایی که منجر به شکل‌گیری کمال‌گرایی منفی می‌شود کاهش دهند تا از این طریق ورزشکاران مستعد فرسودگی نشوند. انتظارات بالا از سوی کادر مربیگری، والدین و سایر افراد مهم، برافزایش کمال‌گرایی منفی دامن می‌زند. لذا به روان‌شناسان تیم‌های لیگ برتر تکواندو توصیه می‌شود تا جهت جلوگیری از اضطراب رقابتی و فرسودگی ورزشکاران منابع محیطی-اجتماعی شکل‌گیری کمال‌گرایی منفی را تقلیل دهند.

منابع

1. Alizadeh P, H., Alam, S., & Bahmaei, S. (2013). The Relationship of Positive and Negative Perfectionism with Burnout in Adolescent Handball Players. *International Journal of Basic Sciences & Applied Research*, 2(4); Pp: 518-522 .
2. Anshel, M. H., & Mansouri, H. (2005). Influences of perfectionism on motor performance, affect, and causal attributions in response to critical information feedback. *Journal of Sport Behavior*, 28(2); Pp: 99-124.
3. Appleton, P. R., Hall, H. K., & Hill, A. P. (2009). Relations between multidimensional perfectionism and burnout in junior-elite male athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(4); Pp: 457- 465.
4. Besharat, A. B., & Hoseini, S. A. (2012). Perfectionism and Competitive Anxiety in Athletes. *Iranian Psychologists*, 9(33); Pp: 15-25. In Persian.
5. Besharat, M. A., & Pourbohloul, S. (2011). Moderating Effects of Self-Confidence and Sport Self-Efficacy on the Relationship between Competitive Anxiety and Sport Performance. *Psychology*, 2(7); Pp: 760-765 .
6. Bieling, P. J., Israeli, A. L., & Antony, M. M. (2004). Is perfectionism good, bad, or both? Examining models of the perfectionism construct. *Personality and individual differences*, 36(6); Pp: 1373-1385.
7. Chen, L. H., Chen, M. Y., Kee, Y. H., & Tsai, Y.-M. (2008). Relation of perfectionism with athletes' burnout: future examination 1, 2, 3. *Perceptual and motor skills*, 106(3); Pp: 811-820 .
8. Chen, L. H., Kee, Y. H., & Tsai, Y.-M. (2009). An examination of the dual model of perfectionism and adolescent athlete burnout: A short-term longitudinal research. *Social Indicators Research*, 91(2); Pp: 189-201 .
9. Cherniss, C. (1980). Staff burnout: Job stress in the human services: Sage Publications Beverly Hills, CA.
10. Coen, S. P., & Ogles, B. M. (1993). Psychological characteristics of the obligatory runner: A critical examination of the anorexia analogue hypothesis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15; Pp: 338-338 .
11. Craft, L. L., Magyar, T. M., Becker, B. J., & Feltz, D. L. (2003). The relationship between the Competitive State Anxiety Inventory-2 and sport performance: A meta-analysis. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, Pp:44-65
12. Crocker, P. R., Gaudreault, P., Mosewich, A. D., & Kljajic, K. (2013). Perfectionism and the stress process in intercollegiate athletes: Examining the 2 × 2 model of perfectionism in sport competition. *International Journal of Sport Psychology*, Pp: 1-3.
13. Dale, J., & Weinberg, R. (1990). Burnout in sport: A review and critique. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2; Pp:67-83.
14. Dunkley, D. M., Zuroff, D. C., & Blankstein, K. R. (2003). Self-critical perfectionism and daily affect: dispositional and situational influences on stress and coping. *Journal of personality and social psychology*,

- 84(1); Pp: 234-252 .
15. Feizi, A. (2011). *The relationship between, self acceptance, perfectionism and burnout in elite Basketball players.* (MA), Islamic Azad University of Karaj, karaj. In Persian.
 16. Flett, G. L., Besser, A., Hewitt, P. L., & Davis, R. A. (2007). Perfectionism, silencing the self, and depression. *Personality and individual differences*, 43(5); Pp: 1211-1222 .
 17. Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2005). The perils of perfectionism in sports and exercise. *Current directions in psychological science*, 14(1); Pp: 14-18 .
 18. Frost, R. O., & Henderson, K. J. (1991). Sport Psychology Perfectionism and reactions to athletic competition. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 13 (4); Pp: 323-335.
 19. Gotwals, J. K., Dunn, J. G., Dunn, J. C., & Gamache, V. (2010). Establishing validity evidence for the Sport Multidimensional Perfectionism Scale-2 in intercollegiate sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 11(6); Pp: 423-432 .
 20. Gotwals, J. K., Stoeber, J., Dunn, J. G., & Stoll, O. (2012). Are perfectionistic strivings in sport adaptive? A systematic review of confirmatory , contradictory, and mixed evidence. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, 53(4); Pp: 263-279.
 21. Haase, A. M., & Prapavessis, H. (2004). Assessing the factor structure and composition of the Positive and Negative Perfectionism Scale in sport. *Personality and individual differences*, 36(7); Pp: 1725-1740 .
 22. Hall, H. K. (2006). Perfectionism :A hallmark quality of world class performers, or a psychological impediment to athletic development. *Essential processes for attaining peak performance*, 1(7); Pp: 178-211 .
 23. Hall, H. K., Kerr, A. W., & Matthews, J. (1998). Precompetitive anxiety in sport: The contribution of achievement goals and perfectionism. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20; Pp: 194-217 .
 24. Hamachek, D. E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology: A Journal of Human Behavior*, 15(1); Pp:27-33.
 25. Hanton, S., Neil, R., Mellalieu, S. D., & Fletcher, D. (2008). Competitive experience and performance status: An investigation into multidimensional anxiety and coping. *European Journal of Sport Science*, 8(3); Pp: 143-152 .
 26. 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(1); Pp: 150-160 .
 27. Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of personality and social psychology*, 60(3); Pp: 456-470 .
 28. Hill, A. P., Hall, H. K., & Appleton ,P. R. (2010). Perfectionism and athlete burnout in junior elite athletes: The mediating role of coping tendencies. *Anxiety, Stress, & Coping*, 23(4); Pp: 415-430 .
 29. Hill, A. P., Hall, H. K., Appleton, P. R., & Kozub, S. A. (2008). Perfectionism and burnout in junior elite soccer players: The mediating influence of

- unconditional self-acceptance. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(5); Pp: 630-644 .
30. Koivula, N., Hassmén, P., & Fallby, J. (2002). Self-esteem and perfectionism in elite athletes: Effects on competitive anxiety and self-confidence. *Personality and individual differences*, 32(5); Pp: 865-875 .
31. Martens, R., Burton, D., Vealey, R. S., Bump, L. A., & Smith, D. E. (1990). Development and validation of the competitive state anxiety inventory-2. *Competitive anxiety in sport*, Pp: 117-190 .
32. Martinent, G., & Ferrand, C. (2007). A cluster analysis of precompetitive anxiety: Relationship with perfectionism and trait anxiety. *Personality and individual differences*, 43(7); Pp: 1676-1686 .
33. Martinent, G., Ferrand, C., Guillet, E., & Gauthier, S. (2010). Validation of the French version of the Competitive State Anxiety Inventory-2 Revised (CSAI-2R) including frequency and direction scales. *Psychology of Sport and Exercise*, 11(1); Pp: 51-57 .
34. Martens, R. (1987). *Coaches Guide to Sport Psychology*. Human Kinetics Publishers; 1st edition. Translated by: Khabiri, M. (2004). Bamdad Ketab Publisher. In Persian
35. Mousavi, A., Vaez Mousavi, M.K., Yaghubi, H. (2015). The Role of Sport Perfectionism on Psychological Health Dimensions and Sport Success in Elite Athletes. *Journal of Sport psychology studies*, 4(12); Pp:31-42. In Persian
36. Raedeke, T. D., & Smith, A. L. (2001). Development and preliminary validation of an athlete burnout measure. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 23(4), Pp: 281-306
37. Rice, K. G., Ashby, J. S., & Slaney, R. B. (1998). Self-esteem as a mediator between perfectionism and depression: A structural equations analysis. *Journal of counseling psychology*, 45(3); Pp: 304-314 .
38. Saboonchi, F., & Lundh, L.-G. (1997). Perfectionism, self-consciousness and anxiety. *Personality and Individual Differences*, 22(6); Pp: 921-928 .
39. Slaney, R. B., Rice, K. G., Mobley, M., Trippi, J., & Ashby, J. S. (2001). The revised almost perfect scale. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 34(3). Pp: 130-145
40. Stoeber, J., & Becker, C. (2008). Perfectionism, achievement motives, and attribution of success and failure in female soccer players. *International Journal of Psychology*, 43 (6); Pp: 980-987.
41. Stoeber, J., & Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and social psychology review*, 10(4); Pp: 295-319 .
42. Stoeber, J., Uphill, M. A., & Hotham, S. (2009). Predicting race performance in triathlon: The role of perfectionism, achievement goals, and personal goal setting. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 31(2); Pp: 211-45 .
43. Stoll, O., Lau, A., & Stoeber, J. (2008). Perfectionism and performance in a new basketball training task: Does striving for perfection enhance or undermine performance? *Psychology of Sport and Exercise*, 9(5); Pp: 620-629 .
44. Stumpf, H., & Parker, W. D. (2000). A hierarchical structural analysis of

- perfectionism and its relation to other personality characteristics. *Personality and individual differences*, 28(5), 837-852 .
45. Suddarth, B. H., & Slaney, R. B. (2001). An investigation of the dimensions of perfectionism in college students. *Measurement and Evaluation in Counseling and development*, 34(3); Pp: 157-165 .
46. Swider, B. W., & Zimmerman, R. D. (2010). Born to burnout: A metaanalytic path model of personality, job burnout, and work outcomes. *Journal of Vocational Behavior*, 76 (3); Pp: 487-506.