

پیش‌بینی واماندگی براساس کمال‌گرایی خودمدار و جامعه‌مدار در ورزشکاران مرد نخبه

کیوان میرشکاری^۱، مهشید زارع‌زاده^۲، و کاظم نعمت‌الله‌زاده ماهانی^۳

تاریخ دریافت: ۹۳/۵/۱۰ تاریخ پذیرش: ۹۳/۶/۱۴

چکیده

هدف از پژوهش حاضر، پیش‌بینی واماندگی براساس کمال‌گرایی خودمدار، و جامعه‌مدار در ورزشکاران مرد نخبه است. ۱۰۷ مرد ورزشکار نخبه (میانگین سنی $25/39 \pm 5$ ، و میانگین سابقه ورزشی $8/17 \pm 4$ سال) که در رشته‌های فوتبال، هندبال، والیبال، فوتسال، و بسکتبال فعالیت می‌کردند، پرسش‌نامه‌های کمال‌گرایی چندبُعدی تهران، و واماندگی ورزشکار را تکمیل نمودند. داده‌ها با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون، و رگرسیون چندمتغیره تحلیل شد. نتایج نشان داد کمال‌گرایی خودمدار، علائم واماندگی را به‌طور منفی و معنادار پیش‌بینی می‌کند؛ اما کمال‌گرایی جامعه‌مدار، کاهش احساس موفقیت، و خستگی جسمی- روانی را به‌طور مثبت و معنادار، و احساس بی‌ارزشی را به‌طور منفی پیش‌بینی می‌کند.

کلیدواژه‌ها: کمال‌گرایی خودمدار، کمال‌گرایی جامعه‌مدار، واماندگی، ورزشکار نخبه.

The Prediction of Burnout based on Self-Oriented and Socially Prescribed Perfectionism in Elite Male Athletes

Keyvan Mirshekari, Mahshid Zarezadeh, and Kazem Nematolahi Mahani

Abstract

The purpose of the present study was the prediction of the burnout based on self-oriented and socially prescribed perfectionism in elite male athletes. 107 elite men athletes (average age $25/39 \pm 5$ and average sports history $8/17 \pm 4$) who were active in football, handball, volleyball, futsal and basketball fields, completed Tehran multidimensional perfectionism and athletes burnout questionnaires. Data were analyzed with using multivariate regression and Pearson correlation tests. The results of multivariate regression showed that, the self-oriented perfectionism predicts the burnout symptoms, negatively and significantly. However, the socially prescribed perfectionism predicts the reduced sense of accomplishment and emotional-physical exhaustion positively and significantly and devaluation negatively.

Keywords: Self-Oriented Perfectionism, Socially Prescribed Perfectionism, Burnout, Elite Athletes.

Email: key.mirshekari@yahoo.com

۱. کارشناس ارشد رفتار حرکتی دانشگاه شهید باهنر کرمان (نویسنده مسئول)

۲. استادیار دانشگاه شهید باهنر کرمان

۳. استادیار دانشگاه آزاد اسلامی واحد زرنند کرمان

مقدمه

در سال‌های اخیر، اکثر پژوهش‌های روان‌شناسی ورزش به دنبال تعیین متغیرهایی بوده‌اند که سهم عمده‌ای در اجرای مؤثر ورزشی دارند. یافته‌ها حاکی از آن است که موفقیت‌های ورزشی زمانی حاصل می‌شود که ورزشکار در یک وضعیت بهینه قرار داشته باشد. در همین راستا، نقش برخی از متغیرهای روانی همچون کمال‌گرایی^۱، انگیزش، اضطراب، استرس، و واماندگی^۲ مورد توجه قرار گرفته است؛ به نظر می‌رسد این متغیرها تأثیر بسزایی بر ورزشکاران نخبه داشته باشند. (لاینبلی و جوزف^۳، ۲۰۰۴). کراسول و اکلوند^۴ (۲۰۰۶) نیز در پژوهش خود دریافتند ورزشکاران نخبه^۵، واماندگی بالایی دارند؛ این امر سبب می‌شود ورزشکار لذت بسیار کمی از ورزش ببرد و در نتیجه، از مشارکت در فعالیت‌های ورزشی کناره‌گیری کند.

پژوهشگران معتقدند مهارت‌های روانی با عملکرد عالی ورزشکاران نخبه رابطه دارد (صنعتی منفرد، مسیبی، و بوش^۶، ۲۰۰۹). در این زمینه، مسلج و جکسون^۷ (۱۹۸۶) نیز معتقدند، واماندگی در میان ورزشکاران شایع است؛ علت اصلی این واماندگی، ازطرفی مشارکت سالانه ورزشکار در یک ورزش خاص بوده، و ازطرفی دیگر، به دلیل تأثیر برخی از متغیرهای روان‌شناسی بر عملکرد ورزشکاران در سطوح بالا است. بنابراین، لازم است به مربیان، والدین، و ورزشکاران به علایم و نشانه‌های واماندگی توجه کنند و به‌طور جدی، به این موضوع رسیدگی کنند. برای ورزشکاران، واماندگی به معنای خستگی جسمی، روانی، و یا عاطفی است؛ ورزشکار احساس

می‌کند که خسته یا تهی شده و به نظر می‌رسد نیرویش به اتمام رسیده است.

در ادبیات روان‌شناسی ورزشی، واماندگی به‌عنوان کناره‌گیری روانی، هیجانی، و فیزیکی از فعالیت‌های ورزشی تعریف شده است (ویلی، آرمسترانگ، کومار، و گرین‌لیف^۸، ۱۹۹۸). در شرایط واماندگی، فرد ممکن است برای مدتی از مشارکت خود در ورزش کناره‌گیری کند؛ چرا که راه دیگری برای گریز از موقعیت، و تنیدگی‌های ناشی از آن پیدا نمی‌کند (رادک و اسمیت^۹، ۲۰۰۱). باین‌حال، وقتی فرد دچار واماندگی می‌گردد، درگیری و تعهد وی به تدریج کاهش می‌یابد و شرایطی را به وجود می‌آورد که از آن به‌عنوان "فقدان تعهد"^{۱۰} و "غیبت از کار"^{۱۱} یاد می‌شود (اسکافیلی و انزمان^{۱۲}، ۱۹۹۸). رادک و اسمیت (۲۰۰۱) نشان دادند که واماندگی ورزشکاران از سه بُعد کاهش احساس موفقیت^{۱۳}، خستگی جسمی - روانی^{۱۴}، و احساس بی‌ارزشی^{۱۵} تشکیل شده است. بُعد کاهش احساس موفقیت، به احساساتی نظیر درجازدن، مؤثر نبودن، و عدم دستیابی به اجرای ورزشی اشاره دارد؛ بُعد خستگی جسمی - روانی، احساساتی نظیر خستگی بدنی و ذهنی در هنگام اجرای ورزشی و تمرینات را شامل می‌شود؛ و درنهایت، بُعد احساس بی‌ارزشی، احساساتی نظیر بی‌اهمیت شدن و عبث بودن مشارکت در ورزش، و اهمیت یافتن فعالیت‌های دیگر در مقایسه با ورزش را دربرمی‌گیرد. از آنجاکه واماندگی در ورزش به عوامل و محرک‌های درون‌فردی و بین‌فردی گوناگونی بستگی دارد و ازطرفی عوامل استرس‌زای محیطی زیادی نیز در

8. Vealey, Armstrong, Comar, & Greenleaf

9. Raedeke & Smith

10. Lack of commitment

11. Absence from work

12. Schaufeli & Enzmann

13. Sense of reduced accomplishment

14. Emotional & physical exhaustion

15. Sense of devaluation

1. Perfectionism

2. Burnout

3. Linley & Joseph

4. Cresswell & Eklund

5. Elite

6. Salmela, Saneti Monfared, Mosayebi, & Bush

7. Maslach & Jackson

انتقادگری، احساس گناه، سهل‌انگاری، تعلل در انجام کارها، و انگیزش در ارتباط است. کمال‌گرایی دیگر-مدار با مشخصه‌های منفی، از جمله سرزنش‌گری، اقتدارگرایی و سلطه‌جویی، ویژگی‌های شخصیت نمایشی، خودشیفته، و ضداجتماعی همبستگی دارد. کمال‌گرایی جامعه‌مدار با نیاز به تأیید دیگران، ترس از ارزشیابی منفی، منبع کنترل بیرونی، بیش‌تعمیم‌دهی، شکست، افسردگی، اضطراب، و اماندگی مرتبط است (بشارت، ۱۳۸۳).

ازطرفی، رسیدن به حد بالای کمال برای کسب عملکرد آرمانی، از جمله اهدافی است که ورزشکاران نخبه آن را طلب می‌کنند تا به واسطه آن احساس رضایت کنند و اعتمادبه‌نفس^۷ خود را بالا ببرند؛ در نتیجه، در رقابت‌ها تلاش زیادی انجام می‌دهند تا به حد بالای کمال برسند. در این راه ممکن است این ورزشکاران با مشکلاتی مواجه گردند که یکی از آن‌ها اماندگی است. بنابراین، اماندگی ممکن است باعث شود که ورزشکاران برای مدتی از ورزش کناره‌گیری کنند و به ادامه فعالیت ورزشی تمایلی نداشته باشند (ویلی و همکاران ۱۹۹۸). در برآوردی که توسط پژوهشگرانی همچون اکوند و کراسول (۲۰۰۷)، گولد، دیفنباخ، و مفت^۸ (۲۰۰۲)، و گوستافسون، هاسمن، کنتا، و جوهانسون^۹ (۲۰۰۸)، انجام شده است، شیوع اماندگی در بین ورزشکاران دامنه‌ای از یک تا پنج درصد دارد. این برآورد، با احتیاط تفسیر شده و در گروه‌های نسبتاً کوچک انتخاب شده است. با این حال، در سطوح مختلف رقابتی، ممکن است ورزشکاران به اماندگی برسند و این اماندگی، باعث جدایی آنان از ورزش گردد. بنابراین، مربیان، مدیران و مسئولان ورزش کشور باید به این امر مهم توجه کنند تا در حد امکان بتوانند از امانده‌شدن، و در-

ورزش وجود دارد، در نتیجه، زمینه پیدایش اماندگی ورزشکاران می‌تواند تا حدودی فراهم باشد. افزون بر عوامل استرس‌زای مرتبط با ورزش، کمال‌گرایی می‌تواند در ورزشکاران استرس مضاعف ایجاد کند. این ورزشکاران به دلیل استرسی که در قبال اهداف کمال‌گرایانه خود متحمل می‌شوند، در برابر اماندگی آسیب پذیرترند (لازاروس^۱، ۲۰۰۰).

با این وجود، یکی از متغیرهای روان‌شناسی که ممکن است بر اماندگی ورزشکاران اثرگذار باشد، کمال‌گرایی است. در این زمینه، می‌توان به تعریف بورنز^۲ (۱۹۸۰) اشاره کرد. وی کمال‌گرایی را شبکه‌ای از ادراکات تعریف کرده است که در برگیرنده انتظارات، و ارزیابی فرد از رویدادهاست. وی می‌افزاید افراد کمال‌گرا، انتظارات بسیار بالایی داشته و ارزش فردی را با توجه به موفقیت یا نتیجه رویدادها تعریف می‌کنند. در این راستا، فلت و هویت^۳ (۲۰۰۲) نیز معتقدند که کمال‌گرایی شامل سه زیر مقیاس کمال‌گرایی خودمدار^۴ (اتخاذ اهداف با استانداردهای شخصی بالا، و همراه با ارزیابی انتقادی مفرط)، کمال‌گرایی دیگرمدار^۵ (اتخاذ استانداردهای به شدت بالا، و همراه با یک ارزیابی سخت و شدید از دیگران) و کمال‌گرایی جامعه‌مدار^۶ (داشتن این ادراک که دیگران از آنها انتظارات کامل بودن را دارند و به گونه ای سخت و شدید آنها را مورد ارزیابی قرار می‌دهند) است. همچنین، یافته‌های پژوهشی در زمینه بررسی ابعاد سه‌گانه کمال‌گرایی، همبستگی این سازه را با ویژگی‌های شخصیتی، رفتاری، و مشکلات روان‌شناختی تأیید کرده‌اند. کمال‌گرایی خودمدار با مشخصه‌های خودشیفتگی، خودسرنش‌گری، خود-

1. Lazarus
2. Burns
3. Flett & Hewitt
4. Self-oriented perfectionism
5. Socially prescribed perfectionism
6. Other perfectionism

7. Confidence
8. Gould, Dieffenbach, & moffett
9. Gustafsson, Hassmen, kentta, & Johansson

نهایت کناره‌گیری ورزشکاران از ورزش جلوگیری نمایند.

در این زمینه، آندریو، هیل، هوارد، و هال^۱ (۲۰۱۰) رابطه بین کمال‌گرایی و واماندگی را، باتوجه به تأثیر واسطه‌ای اثبات خود^۲ (تلاش برای اثبات شایستگی خود)، و میل به پیشرفت^۳ (تمایل به بررسی مشکلات، و میل به پیشرفت) برای رشد و موفقیت) بررسی نمودند. نتایج این پژوهش نشان داد کمال‌گرایی جامعه‌مدار، رابطه مستقیم و مثبتی با واماندگی ورزشکار دارد و رابطه کمال‌گرایی خودمدار با واماندگی ورزشکار، معکوس است. همچنین، آپلتون و هیل^۴ (۲۰۱۲) در پژوهشی که با بازیکنان فوتبال انجام دادند، به این نتیجه رسیدند که کمال‌گرایی جامعه‌مدار، رابطه مستقیم و مثبتی با واماندگی ورزشکار دارد و رابطه کمال‌گرایی خودمدار با واماندگی ورزشکار، معکوس است. در پژوهشی دیگر، آندریو و همکاران^۵ (۲۰۰۸) نیز دریافتند ارتباط بین کمال‌گرایی خودمدار و علائم واماندگی ورزشکار، مستقیم و مثبت است و ارتباط کمال‌گرایی جامعه‌مدار با واماندگی ورزشکار، منفی و معکوس است.

باتوجه به پژوهش‌های گذشته (فلت، بیزر، داویس، و هویت^۶؛ ۲۰۰۳؛ آپلتون، هال، و هیل، ۲۰۰۹؛ آندریو و همکاران، ۲۰۱۰؛ آپلتون و هیل، ۲۰۱۲)، کمال‌گرایی خودمدار، رابطه معکوسی با واماندگی ورزشکار دارد و کمال‌گرایی جامعه‌مدار، رابطه مستقیمی با واماندگی ورزشکار دارد. از طرفی، پترو میهای^۷ (۲۰۱۴)، و آندریو و همکاران (۲۰۰۸) در پژوهش‌های خود نشان دادند که رابطه بین کمال‌گرایی خودمدار و واماندگی ورزشکاران،

مثبت و رابطه بین کمال‌گرایی جامعه‌مدار و واماندگی ورزشکاران، معکوس است. با این وجود، طبق پژوهش‌های گذشته، شیوع واماندگی در ورزشکاران نخبه، به دلیل نقش متغیرهای روان‌شناسی، و تأثیر افزایش فشار تمرینات رو به افزایش است. همچنین، ورزشکارانی که در رقابت‌های بزرگ شرکت می‌کنند، ممکن است دچار تنیدگی ناشی از رقابت شوند که این تنیدگی‌ها ممکن است متأثر از متغیرهای روان‌شناسی‌ای مانند کمال‌گرایی، و میل به پیشرفت باشند و در دراز مدت باعث بروز واماندگی گردند (گولد و همکاران، ۲۰۰۲). در همین راستا، به عقیده آپلتون و همکاران (۲۰۰۹)، کمال‌گرایی یکی از ویژگی‌های شخصیتی است که به عنوان ریسک بالایی از واماندگی ورزشکار مطرح شده است. از سوی دیگر، واماندگی نشانگانی است که به علت قرار گرفتن در محیط پرتنیدگی روی می‌دهد و نگرانی در مورد اشتباهات، و انتقاد دیگران از عملکرد خود، بازتابی از کمال‌گرایی جامعه‌مدار است، باعث افزایش تنیدگی می‌شوند که در نهایت، ممکن است موجبات واماندگی را فراهم آورند. در نتیجه، باتوجه به این که جامعه آماری بیشتر پژوهش‌های گذشته را نوجوانان تشکیل می‌دادند (چن و همکاران، ۲۰۰۸؛ آپلتون و همکاران، ۲۰۰۹؛ آپلتون و هیل، ۲۰۱۲) و از آنجایی که در بیشتر این پژوهش‌ها سابقه ورزشی بالا و سطح نخبگی نادیده گرفته شده بود، هدف از مطالعه حاضر، تعیین ارتباط بین ابعاد کمال‌گرایی و علائم واماندگی در ورزشکاران نخبه بزرگسال بود. همچنین، این پژوهش به دنبال پاسخ به این سؤال نیز بود که سهم هر کدام از ابعاد کمال‌گرایی (خودمدار و جامعه‌مدار) در پیش‌بینی هر کدام از ابعاد واماندگی چه اندازه است؟

روش پژوهش

پژوهش حاضر، از نظر هدف، کاربردی و از نظر روش یا استراتژی داده‌ها، از نوع همبستگی است. جامعه آماری این پژوهش، شامل ورزشکاران مرد نخبه

1. Andrew, Hill, Howard, & Hall
2. Influence of validation
3. Growth-seeking
4. Appleton & Hill
5. Andrew, Hill, Howard, Hall, Paul, & Appleton
6. Flett, Besser, Davis, & Hewitt
7. Petru Mihai

سنجش ابعاد کمال‌گرایی، مناسب تشخیص داده شده بود، ۳۰ سوال که ارزش ویژه آنها بیشتر از یک بود، برای سه عامل کمال‌گرایی خودمدار، کمال‌گرایی دیگرمدار، و کمال‌گرایی جامعه‌مدار انتخاب شد. این انتخاب، مطابق نتایج ضرایب توافق کندال که بر اساس نظر ۱۰ متخصص روان‌شناس محاسبه شده بود، و نیز نتایج مقدماتی تحلیل عوامل، انجام گرفت. بشارت (۱۳۸۶) اعتبار محتوایی مقیاس کمال‌گرایی چندبُعدی تهران را با استفاده از ضرایب توافق کندال، برای ابعاد کمال‌گرایی خودمدار ۰/۸۰، کمال‌گرایی دیگرمدار ۰/۷۲، و کمال‌گرایی جامعه‌مدار ۰/۶۹ محاسبه نمود. همچنین، همسانی درونی مقیاس کمال‌گرایی چندبُعدی تهران را با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ، برای کل آزمودنی‌ها (۵۰۰ نفر)، برای مؤلفه‌های کمال‌گرایی خودمدار ۰/۹۰، کمال‌گرایی دیگرمدار ۰/۹۱، و کمال‌گرایی جامعه‌مدار ۰/۸۱ به‌دست آورد که نشانه همسانی درونی رضایت‌بخشی است.

پرسش‌نامه واماندگی ورزشکار: واماندگی ورزشکاران، از طریق پرسش‌نامه واماندگی ورزشکار^۵ رادک و اسمیت (۲۰۰۱) ارزیابی شد. این پرسش‌نامه، مشتمل بر ۱۵ سوال با مقیاس پنج رتبه‌ای لیکرت است که هر پنج سوال، یک حیطه از علائم واماندگی (کاهش احساس پیشرفت، خستگی جسمی- روانی، و احساس بی‌ارزشی) را ارزیابی می‌کند و پاسخ‌های آن روی پیوستار پنج درجه‌ای لیکرت از یک (تقریباً همیشه) تا پنج (تقریباً هیچ وقت) نمره‌گذاری می‌شود. این پرسش‌نامه، استاندارد بوده و در داخل کشور توسط مکاری و همکاران (۱۳۸۶) و در خارج کشور توسط هیل، هال، آپلتون، و کزوب^۶ (۲۰۰۸)، و کراسول و اکلاند (۲۰۰۶) مورد ارزیابی قرار گرفت.

استان کرمان بود که از کل جامعه آماری، ۱۰۷ ورزشکار مرد، با آگاهی از هدف پژوهش و به‌صورت داوطلبانه، در این پژوهش شرکت کردند. شرکت‌کننده‌ها دارای میانگین سنی $28 \pm 2.39/25$ و سابقه ورزشی $8.1 \pm 2.17/8$ سال بودند و در رشته‌های فوتبال (۵۰ نفر)، فوتسال (۲۱ نفر)، هندبال (۱۳ نفر)، والیبال (۱۴ نفر) و بسکتبال (۹ نفر) مشارکت داشتند. ۶/۴ درصد از آنان دارای مدرک سیکل، ۴۱/۳ درصد دیپلم، ۲۵/۷ درصد فوق دیپلم، ۲۴/۸ درصد کارشناسی، و ۱/۸ درصد کارشناسی ارشد داشتند.

ابزار جمع‌آوری اطلاعات

اطلاعات فردی شرکت‌کنندگان با استفاده از هشت ماده که به‌ترتیب شامل سن، رشته ورزشی، سابقه ورزشی، سابقه قهرمانی، مدرک تحصیلی، مقام کسب‌شده، رکورد به‌دست‌آمده، و سطح قهرمانی بود و در بالای پرسش‌نامه مشخص شده بود، گردآوری شد.

مقیاس کمال‌گرایی چندبُعدی تهران: مقیاس کمال‌گرایی چندبُعدی تهران^۱ (بشارت، ۱۳۸۶)، آزمونی ۳۰ سوالی است که سه بُعد کمال‌گرایی خودمدار، کمال‌گرایی دیگرمدار، و کمال‌گرایی جامعه‌مدار را در مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت (از نمره یک تا پنج) می‌سنجد. مقیاس‌هایی که از آنها برای ساخت مقیاس کمال‌گرایی چندبُعدی تهران استفاده شده بود، عبارت بودند از «مقیاس کمال‌گرایی چندبُعدی فراست، مارتن، لاهارت، و روزنبلیت^۲، ۱۹۹۰»، «مقیاس کمال‌گرایی چندبُعدی هویت، فلت، بیزر، شری، و مک‌گی^۳، ۲۰۰۳»، و «مقیاس کمال‌گرایی مثبت و منفی تری- شورت، اوئنز، اسلید، و دیویی^۴، ۱۹۹۵». از مجموعه ۶۷ سوال اولیه‌ای که برای

1. Tehran Multidimensional Perfectionism Scale

2. Frost, Marten, Lahart, & Rosenblate

3. Hewitt, Flett, Besser, Sherry, & McGee

4. Terry-Short, Owens, Slade, & Dewey

5. Athletes Burnout Questionnaire

6. Hill, Hall, Appleton, & Kozub

روش آماری

داده‌های به‌دست آمده از مراحل پژوهش، از طریق نرم افزار اس. پی. اس. اس نسخه ۲۰، مورد تحلیل قرار گرفت. برای توصیف داده‌ها از آمار توصیفی (میانگین، انحراف استاندارد، حداقل میزان، حداکثر میزان و نمودارها) استفاده گردید. برای تعیین رابطه کمال‌گرایی خودمدار و جامعه‌مدار با واماندگی ورزشکاران که شامل مؤلفه‌های کاهش احساس موفقیت، خستگی جسمی- روانی، و احساس بی‌ارزشی است، از آزمون همبستگی پیرسون استفاده شد. برای پیش‌بینی واماندگی و نشانه‌های آن، بر اساس کمال‌گرایی خودمدار و جامعه‌مدار، رگرسیون چند متغیره به‌کار برده شد.

یافته‌ها

تجزیه و تحلیل داده‌ها در چارچوب یافته‌های توصیفی و استنباطی در جداول زیر ارائه شده است. در جدول ۱، شاخص‌های توصیفی میانگین، انحراف استاندارد، حداقل میزان، و حداکثر میزان برای متغیرهای پیش‌بین، ملاک، و خرده مقیاس‌های آن‌ها ارائه شده است.

جدول ۱. یافته‌های توصیفی مربوط به متغیرهای پژوهش در ورزشکاران مرد نخبه

متغیر	میانگین	انحراف استاندارد	حداقل میزان	حداکثر میزان	حجم نمونه
کمال‌گرایی خودمدار	۵۷/۲۸	۳/۸۷	۵۰	۷۳	۱۰۷
کمال‌گرایی جامعه‌مدار	۱۳/۳۰	۲/۴۴	۷	۱۹	۱۰۷
کاهش احساس موفقیت	۹/۰۲	۳/۰۴	۵	۱۶	۱۰۷
خستگی جسمی- روانی	۱۰/۶۷	۳/۷۱	۵	۲۰	۱۰۷
احساس بی‌ارزشی	۱۰	۳/۰۹	۵	۱۷	۱۰۷

داده است. در جدول ۲، همبستگی بین کمال‌گرایی خودمدار و جامعه‌مدار با سطح کلی واماندگی و علائم آن، به صورت جداگانه، مورد بررسی قرار گرفته است.

طی مطالعات قبلی، همسانی درونی (ضریب آلفای کرونباخ برای کاهش احساس پیشرفت ۰/۸۴، خستگی جسمی- روانی ۰/۸۹، و احساس بی‌ارزشی ۰/۸۹) و پایایی پرسش‌نامه (ضریب بازآزمایی برای کاهش احساس پیشرفت ۰/۸۶، خستگی عاطفی و جسمانی ۰/۹۲، و احساس بی‌ارزشی ۰/۹۲) در حد مطلوب گزارش شده است (رادک و اسمیت، ۲۰۰۱). برای تهیه نسخه فارسی پرسش‌نامه واماندگی، نسخه اصلی ابزار، با استفاده از روش ترجمه معکوس، به فارسی ترجمه شد، پس از ویرایش ادبی، ابزار مذکور به همراه اهداف پژوهش، در اختیار ۱۰ نفر روان‌شناس ورزشی قرار گرفت تا روایی صوری و محتوایی آن بررسی شود. همچنین، به‌منظور بررسی مقدماتی، ابزار مورد نظر در یک نمونه ۳۰ نفری توزیع شد و همسانی درونی ابزار پژوهش نیز، محاسبه شده و مورد تأیید قرار گرفت. ضرایب آلفای کرونباخ برای این ابزار، در کاهش موفقیت ۰/۸۳، خستگی جسمی- روانی ۰/۷۸، احساس بی‌ارزشی ۰/۸۵، و سطح کلی واماندگی ۰/۸۲ به‌دست آمد.

بر اساس داده‌های جدول ۱، کمال‌گرایی خودمدار بیشترین میانگین را به خود اختصاص داده است. همچنین، از بین خرده مقیاس‌های واماندگی، خستگی جسمی- روانی بیشترین درصد را به خود اختصاص

جدول ۲. ماتریس همبستگی کمال‌گرایی خودمدار و جامعه‌مدار با سطح کلی واماندگی و نشانه‌های آن در ورزشکاران مرد نخبه

سطح کلی واماندگی	احساس بی‌ارزشی	خستگی جسمی - روانی	کاهش احساس موفقیت	کمال‌گرایی جامعه‌مدار	کمال‌گرایی خودمدار
					ضریب همبستگی
					کمال‌گرایی خودمدار
					سطح معناداری
					تعداد
				۰/۲۵	ضریب همبستگی
				۰/۰۰۹*	سطح معناداری
				۱۰۷	تعداد
			۰/۱۰	۰/۴۰	ضریب همبستگی
			۰/۲	۰/۰۰۱**	سطح معناداری
			۱۰۷	۱۰۷	تعداد
			۰/۵۵	۰/۲۱	ضریب همبستگی
			۰/۰۰۱**	۰/۰۳*	سطح معناداری
			۱۰۷	۱۰۷	تعداد
			۰/۴۵	۰/۱۸	ضریب همبستگی
			۰/۰۰۱**	۰/۰۵*	سطح معناداری
			۱۰۷	۱۰۷	تعداد
			۰/۷۷	۰/۷۷	ضریب همبستگی
			۰/۰۰۱**	۰/۰۴*	سطح معناداری
			۱۰۷	۱۰۷	تعداد

* معناداری در سطح $P < 0/05$ - ** معناداری در سطح $P < 0/001$

نتایج جدول ۲ نشان می‌دهد کمال‌گرایی خودمدار، رابطه منفی و معنادار با هر سه نشانه واماندگی دارد. همچنین، نتایج نشان داد که رابطه کمال‌گرایی جامعه‌مدار با کاهش احساس موفقیت و خستگی جسمی - روانی، مثبت و با احساس بی‌ارزشی، منفی و معنادار بود. همچنین نتایج جدول ۲ نشان می‌دهد که ارتباط بین کمال‌گرایی خودمدار با سطح کلی واماندگی، منفی و معنادار و ارتباط بین کمال‌گرایی

جامعه‌مدار با سطح کلی واماندگی، مثبت و معنادار بود. در جداول زیر، معناداری رگرسیون چند متغیره برای پیش‌بینی خرده‌مقیاس‌های متغیر ملاک (علایم واماندگی: کاهش احساس موفقیت، خستگی جسمی - روانی، و احساس بی‌ارزشی) از طریق خرده‌مقیاس‌های متغیر پیش‌بین (کمال‌گرایی خودمدار، و جامعه‌مدار)، توضیح داده شده است.

جدول ۳. تحلیل رگرسیون چندمتغیره برای پیش‌بینی کاهش احساس موفقیت براساس کمال‌گرایی خودمدار و جامعه‌مدار در ورزشکاران مرد نخبه

متغیرها	F	R ²	B	β	t	P
کمال‌گرایی خودمدار	-	-	-۰/۴۵	-۰/۴۵	-۵/۰۶	۰/۰۰۱**
کمال‌گرایی جامعه‌مدار	-	-	۰/۲۳	۰/۲۱	۲/۴۱	۰/۰۱۷*
مدل رگرسیون	۱۳/۴۹	۰/۲۰	-	-	-	-

* معناداری در سطح $P < 0/05$ - ** معناداری در سطح $P < 0/001$

می‌شود به‌ازای هر واحد تغییر در متغیر کمال‌گرایی خودمدار، $-0/45$ واحد و به‌ازای هر واحد تغییر در متغیر کمال‌گرایی جامعه‌مدار، $0/21$ واحد در کاهش احساس موفقیت تغییر ایجاد می‌شود. این نتیجه به این معنا است که کمال‌گرایی خودمدار، بیشترین نقش را در کاهش احساس موفقیت ایفا می‌کند.

با توجه به جدول ۳، از آنجا که در تحلیل رگرسیون مدل ایجاد شده برازش شده و قابلیت پیش‌بینی را دارد. همچنین، یافته‌های جدول فوق حاکی از این است که مدل ایجاد شده، حدود ۲۰ درصد از نوسانات متغیر ملاک (کاهش احساس پیشرفت) را پیش‌بینی می‌کند. از طرفی، پیش‌بینی

جدول ۴. تحلیل رگرسیون چند متغیره برای پیش‌بینی خستگی جسمی- روانی براساس کمال‌گرایی خودمدار و جامعه‌مدار در ورزشکاران مرد نخبه

متغیرها	F	R ²	B	β	t	P
کمال‌گرایی خودمدار	-	-	-0/14	-0/20	-2/12	0/03*
کمال‌گرایی جامعه‌مدار	-	-	0/39	0/27	2/78	0/006*
مدل رگرسیون	4/96	0/08	-	-	-	-

* معناداری در سطح $P < 0/05$

کمال‌گرایی خودمدار، $-0/20$ واحد و به‌ازای هر واحد تغییر در متغیر کمال‌گرایی جامعه‌مدار، $0/27$ واحد در خستگی جسمی- روانی تغییر ایجاد می‌شود. این نتیجه به این معنا است که کمال‌گرایی خودمدار، بیشترین نقش را در خستگی جسمی- روانی ایفا می‌کند.

باتوجه به جدول ۴، از آنجا که در تحلیل واریانس رگرسیون $P \leq 0/03$ است، مدل ایجاد شده برازش شده و قابلیت پیش‌بینی را دارد. همچنین، یافته‌های جدول فوق حاکی از این است که مدل ایجاد شده، حدود ۰/۰۸ درصد از نوسانات متغیر ملاک (خستگی جسمی- روانی) را پیش‌بینی می‌کند. از طرفی، پیش‌بینی می‌شود به‌ازای هر واحد تغییر در متغیر

جدول ۵. تحلیل رگرسیون چند متغیره برای پیش‌بینی احساس بی‌ارزشی براساس کمال‌گرایی خودمدار و جامعه‌مدار در ورزشکاران مرد نخبه

متغیرها	F	R ²	B	β	t	P
کمال‌گرایی خودمدار	-	-	-0/18	-0/32	-3/45	0/001**
کمال‌گرایی جامعه‌مدار	-	-	-0/12	-0/10	-1/11	0/2
مدل رگرسیون	8/08	0/13	-	-	-	-

** معناداری در سطح $P < 0/001$

هر واحد تغییر در متغیر کمال‌گرایی خودمدار، $-0/32$ واحد و به‌ازای هر واحد تغییر در متغیر کمال‌گرایی جامعه‌مدار، $-0/10$ واحد در احساس بی‌ارزشی تغییر ایجاد می‌شود. این نتیجه به این معنا است که کمال‌گرایی خودمدار بیشترین نقش را در احساس بی‌ارزشی ایفا می‌کند.

با توجه به جدول ۵، از آنجا که در تحلیل رگرسیون مدل ایجاد شده برازش شده و قابلیت پیش‌بینی را دارد. همچنین، یافته‌های جدول فوق حاکی از این است که مدل ایجاد شده، حدود ۱۳ درصد از نوسانات متغیر ملاک (احساس بی‌ارزشی) را پیش‌بینی می‌کند. از طرفی، پیش‌بینی می‌شود به‌ازای

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از پژوهش حاضر، پیش‌بینی علایم واماندگی ورزشکار بر اساس کمال‌گرایی خودمدار و جامعه‌مدار در ورزشکاران مرد نخبه استان کرمان بود. در پژوهش حاضر، نتایج تجزیه و تحلیل رگرسیون، نشان داد که کمال‌گرایی خودمدار در ورزشکاران مرد نخبه، کاهش احساس موفقیت را به‌طور منفی و معناداری پیش‌بینی می‌کند، اما کمال‌گرایی جامعه‌مدار در این ورزشکاران، کاهش احساس موفقیت را به‌طور مثبت و معناداری پیش‌بینی می‌کند. مدل ایجاد شده در پژوهش حاضر، حدود ۲۰ درصد از نوسانات متغیر ملاک (کاهش احساس موفقیت) را پیش‌بینی می‌کند. همچنین، یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد، در کاهش موفقیت، این کمال‌گرایی خودمدار است که بیشترین نقش را ایفا می‌کند و نقش کمال‌گرایی جامعه‌مدار کم‌رنگ‌تر است. نتایج پژوهش حاضر با پژوهش‌های آندریو و همکاران (۲۰۱۰)، وو (۲۰۱۲)، آلتون و هیل (۲۰۱۲)، و عزیزی و نیک‌بخش (۱۳۹۱) مطابقت داشت (کمال‌گرایی خودمدار، کاهش احساس موفقیت را به‌طور منفی و معنادار و کمال‌گرایی جامعه‌مدار، کاهش احساس موفقیت را به‌طور مثبت و معنادار پیش‌بینی می‌کند) و با نتایج (چن و دیگران، ۲۰۰۸)، آندریو و همکاران (۲۰۰۸) مغایرت داشت (کمال‌گرایی خودمدار، کاهش احساس موفقیت را به‌طور مثبت و معنادار، و کمال‌گرایی جامعه‌مدار، کاهش احساس موفقیت را به‌طور منفی و معنادار پیش‌بینی می‌کند). چن و دیگران (۲۰۰۸) رابطه بین دو مدل از کمال‌گرایی با واماندگی ورزشکاران نوجوان را بررسی نمودند. نتایج این پژوهش نشان داد که کمال‌گرایی سازگار و مثبت، به‌طور منفی کاهش احساس موفقیت ورزشکار را پیش‌بینی می‌کند، درحالی‌که کمال‌گرایی ناسازگار و منفی، به‌طور مثبت کاهش احساس

موفقیت ورزشکار را پیش‌بینی می‌کند. کویولا، هاسمن و فالبی^۲ (۲۰۰۲)، رابطه بین عزت نفس، کمال‌گرایی، و واماندگی در ورزشکاران نخبه را مورد بررسی قرار دادند. نتایج نشان داد ورزشکارانی که دارای عزت نفس بالایی هستند، بر اساس احترام و عشق به خودشان، الگوی مثبتی از کمال‌گرایی (خودمحور) دارند؛ درحالی‌که ورزشکارانی که دارای عزت نفس پایینی هستند، کمال‌گرایی منفی و جامعه‌محور را نشان دادند. علاوه‌براین، در مطالعه حاضر الگوهای منفی کمال‌گرایی، به سطوح بالایی از اضطراب شناختی، واماندگی، و سطوح پایینی از اعتماد به نفس مربوط بود. از این‌رو، به‌نظر می‌رسد در ورزش، افرادی که اضطراب و استرس بیشتری را تجربه می‌کنند، بیشتر در معرض خطر بروز واماندگی هستند (افرادی با خصلت کمال‌گرایی منفی و جامعه‌مدار).

اصرار و مداومتی که افراد در کارهای خود به‌خرج می‌دهند، از کمال‌گرایی آنان نشأت می‌گیرد؛ اما روند دستیابی به کمال، در همه‌ی افراد، به‌طور مثبت پیش نمی‌رود. می‌توان گفت کمال‌گرایی تا زمانی به‌نفع فرد است که در ارتباط با خودش باشد و به‌منظور به‌فعالیت درآوردن همه‌ی ظرفیت‌ها و استعدادهاش صورت گیرد. هنگامی‌که گرایش به کمال، با رقابت و پیشی‌گرفتن از دیگران، و صرفاً به‌منظور کسب تأیید و رضایت خاطر آنان صورت گیرد، جنبه‌ی منفی و به‌عبارت دیگر جنبه‌ی ناپه‌نچار پیدا می‌کند (حسینی، ۱۳۸۹).

به عقیده‌ی پاچلت (۱۹۸۴)، نیاز به کامل بودن، فرد را برای تخریب شخصیت خود، در فشار مضاعف قرار می‌دهد که اگر در انجام انتظارات دور از واقعیت موفق نشود، خود را فرد شکست‌خورده‌ای قلمداد می‌کند، زیرا در انجام کاری که از او انتظار می‌رفته، موفق نشده است. این توقعات بی‌جا و عهده‌دار شدن

رگرسیون نشان داد که نشانه‌های واماندگی با بُعد کمال‌گرایی خودمدار رابطه معکوسی داشت. با این حال، نگرانی بالای ناشی از کمال‌گرایی جامعه‌مدار، با سطح بالایی از واماندگی همراه است.

به عقیده مسلج و جکسون (۱۹۸۶)، در میان ورزشکاران، واماندگی یک امر شایع است که علت اصلی واماندگی آنان، مشارکت متوالی در یک ورزش خاص است. برای ورزشکاران، واماندگی به معنای خستگی جسمی، روانی، و یا عاطفی است. ورزشکار احساس می‌کند که خسته یا تهی شده و به نظر می‌رسد نیرویش به اتمام رسیده است؛ این امر بیشتر در ورزشکارانی مشاهده می‌شود که سخت تمرین می‌کنند.

آندریو و همکاران (۲۰۱۰) در زمینه نشانه‌های واماندگی عقیده دارند که خستگی روانی و جسمی به خاطر عدم موفقیت، و یا افت عملکرد ورزشی است. از طرفی، کمال‌گرایان خود را وقف پی‌گیری استانداردهای دشوار و شخصی خویش می‌کنند که این امر، مستلزم خودکنترلی بسیار بالایی است. این خودکنترلی، معمولاً شامل محدود نمودن فعالیت‌های لذت‌بخشی است که در نهایت به خستگی مفرط روانی منجر می‌شود (آندریو و همکاران ۲۰۱۰).

در آخر، می‌توان اضافه کرد که شاید به دلیل سطح رقابتی متفاوت شرکت‌کنندگان در پژوهش حاضر و پژوهش‌های گذشته، نتایج آن با پژوهش‌های گذشته متفاوت باشند؛ زیرا این پژوهش‌ها نیز، این امر را تأیید می‌کنند که هرچه افراد در سطوح رقابتی بالاتر باشند، خستگی جسمی - روانی بیشتری را تجربه می‌کنند (آندریو و همکاران، ۲۰۱۰؛ مسلج و جکسون، ۱۹۸۶).

نتایج تحلیل رگرسیون برای پیش‌بینی بی‌ارزشی از طریق کمال‌گرایی خودمدار و جامعه‌مدار نشان داد که هر دو بُعد کمال‌گرایی خودمدار و جامعه‌مدار در ورزشکاران مرد نخبه، احساس بی‌ارزشی را به طور منفی پیش‌بینی می‌کنند. مدل ایجاد شده در پژوهش

مسئولیت سنگین و غیرمنطقی، عرصه زندگی را بر او تنگ می‌کند (نقل از فلت و هویت، ۲۰۰۲).

در پایان، دلیل مغایرت برخی از پژوهش‌های گذشته با پژوهش حاضر را می‌توان در وجود شرکت‌کنندگان نوجوان در پژوهش‌های گذشته (چن و دیگران، ۲۰۰۸) و شرکت‌کنندگان بزرگسال در پژوهش حاضر دانست. همچنین تفاوت در میزان اضطراب و استرس نیز، می‌تواند یکی از دلایل مغایرت نتایج باشد. از این‌رو، دور از انتظار نیست که نتایج پژوهش حاضر با پژوهش‌های گذشته، متفاوت شده است.

نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد که کمال‌گرایی خودمدار در ورزشکاران نخبه، خستگی جسمی - روانی را به طور منفی و معنادار، و کمال‌گرایی جامعه‌مدار در این ورزشکاران، خستگی جسمی - روانی را به طور مثبت و معنادار پیش‌بینی می‌کند. مدل ایجاد شده در پژوهش حاضر، حدود ۰/۰۸ درصد از نوسانات متغیر ملاک (خستگی جسمی - روانی) را پیش‌بینی می‌کند. نتایج پژوهش حاضر با پژوهش‌های آندریو و همکاران (۲۰۱۰)، وو (۲۰۱۲)، آپلتون و هیل (۲۰۱۲)، و عزیزی و نیک‌بخش (۱۳۹۱) همسو بود (و با نتایج فلت و همکاران، (۲۰۰۳)، و آندریو و همکاران (۲۰۰۸) مغایرت داشت. همچنین، یافته‌ها نشان داد که در کاهش احساس موفقیت، این کمال‌گرایی جامعه‌مدار است که بیشترین نقش را ایفا می‌کند و نقش کمال‌گرایی خودمدار کم‌رنگ‌تر است.

عزیزی و نیک‌بخش (۱۳۹۱) در پژوهش خود دریافتند کمال‌گرایی منفی پیش‌بینی کننده معناداری برای واماندگی ورزشکاران محسوب نمی‌شود. همچنین، در پژوهشی که تون، تاريس، بک، ویلمار، و اسکافیلی^۱ (۲۰۱۰) انجام دادند، نشان داده شد، افرادی که به کار و ورزش دلبسته می‌شوند، بیشتر در معرض خطر واماندگی قرار می‌گیرند. نتایج تجزیه و تحلیل

1. Toon, Taris, Beek, Wilmar, & Schaufeli

ورزشکار 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 احساس بی‌کفایتی می‌کند که در نهایت، ورزشکار برای کاهش استرس خود، از ورزش کناره‌گیری می‌کند (کوکس، ۲۰۰۲).

در نهایت، احتمالاً به دلیل تفاوت موجود بین شرکت‌کنندگان پژوهش‌های گذشته (جوان و نوجوان) و پژوهش حاضر (بزرگسال) و همچنین سابقه ورزشی متفاوتی که شرکت‌کنندگان این پژوهش دارند، نتایج این دسته از پژوهش‌ها باهم مغایر شده است. چراکه پژوهش‌ها نشان داده‌اند که سن و سابقه مشارکت ورزشی بر واماندگی مؤثر است (هیل و همکاران، ۲۰۱۰؛ گاتالز، ۲۰۱۱). یافته‌های تحقیق حاضر، می‌تواند دلیلی برای کاهش نگرانی‌های روان‌شناختی ورزشکاران و همچنین مربیان ورزشی باشد.

به‌طور کلی، یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد، کمال‌گرایی خودمدار رابطه منفی و معکوسی با هر سه نشانه واماندگی (کاهش احساس موفقیت، خستگی جسمی- روانی، احساس بی‌ارزشی) دارد. همین‌طور، یافته‌ها بر این امر صحنه گذاشتند که کمال‌گرایی جامعه‌مدار رابطه مثبتی با کاهش احساس موفقیت و خستگی جسمی- روانی، و رابطه منفی با احساس بی‌ارزشی دارد. در نتیجه، می‌توان این‌گونه استنباط کرد که احتمالاً ورزشکاران نخبه در سطوح رقابت‌های کشوری، در بُعد کمال‌گرایی جامعه‌مدار، دچار واماندگی می‌شوند. بر اساس این یافته‌ها، می‌توان نتیجه گرفت که وجود گرایش‌های کمال‌گرایانه خودمدار می‌تواند در پیشگیری از اثرات مخرب واماندگی در ورزشکاران نخبه مؤثر باشد.

شواهد پژوهش حاضر حاکی از این است که امکان دارد ورزشکاران مرد در برابر واماندگی و علائم آن، و اثرات منفی آن نظیر کناره‌گیری از ورزش آسیب‌پذیر

حاضر، حدود ۱۳ درصد از نوسانات متغیر ملاک (احساس بی‌ارزشی) را پیش‌بینی می‌کند. همچنین در پژوهش حاضر، یافته‌ها نشان داد که در احساس بی‌ارزشی، این کمال‌گرایی خودمدار است که بیشترین نقش را ایفا می‌کند و نقش کمال‌گرایی جامعه‌مدار کم‌رنگ‌تر است. نتایج پژوهش حاضر با پژوهش‌های آندریو و همکاران (۲۰۱۰)، آندریو و همکاران (۲۰۰۸)، فلت و همکاران، (۲۰۰۳)، و عزیز و نیک‌بخش (۱۳۹۱) همسو بود و با نتایج وو (۲۰۱۲)، آپلتون و هیل (۲۰۱۲)، و آپلتون و همکاران (۲۰۰۹) مغایرت داشت. چیلد و استوبر (۲۰۱۰) پژوهشی در زمینه رابطه ابعاد کمال‌گرایی خودمدار، جامعه‌مدار، و دیگرمدار با واماندگی انجام دادند. نتایج این پژوهش نشان داد که کمال‌گرایی واریانس را در همه نشانه‌های واماندگی تبیین می‌نماید (خستگی روانی، بدبینی، بی‌ارزشی، و کاهش موفقیت). کمال‌گرایی جامعه‌مدار، با سطوح بالای واماندگی رابطه داشت؛ در حالی که، کمال‌گرایی خودمدار و دیگرمدار، با سطوح پایینی از واماندگی رابطه داشت.

در پژوهشی که توسط گوستافسون، اسکوگ، پودلوج، لوندکوویست، و واگنسون^۱ (۲۰۱۲) انجام شد، نتایج نشان داد که خوش‌بینی رابطه منفی، معکوس، و با-اهمیتی با استرس و واماندگی ورزشی دارد. همچنین، نتایج پژوهش حاضر نشان داد که استرس ادراک شده، واسطه کاملی بین خوش‌بینی و دو نشانه از واماندگی است (خستگی جسمی- روانی، و احساس بی‌ارزشی).

کوکس^۲ (۲۰۰۲) واماندگی را حاصل استرس مزمن و شدید می‌داند؛ وی معتقد بود واماندگی نوعی پاسخ است که فرد به استرس‌های مزمن و مداوم می‌دهد. براساس الگوی شناختی- عاطفی اسمیت، زمانی که

1. Gustafson, Skoog, Podlog, Lundqvist, & Wagnsson
2. Cox

که این امر می‌تواند یکی از دلایل اصلی واماندگی باشد. با این حال، بسیاری از پژوهش‌هایی که ورزشکاران نوجوان و جوان مبتدی را دربرمی‌گرفت، نشان داد که کمال‌گرایی تأثیر بسزایی در واماندگی دارد و از دلایل اصلی آن به‌شمار می‌رود. بر اساس نتایج پژوهش حاضر در ورزشکاران مرد نخبه بزرگسال، کمال‌گرایی، به‌ویژه کمال‌گرایی جامعه‌مدار، می‌تواند بر عملکرد ورزشکاران تأثیر منفی داشته باشد و سبب بروز بیشتر واماندگی و علائم آن شود. از طرفی، کمال‌گرایی خودمدار، بیشترین نقش را در بهبود عملکرد ورزشکار و کاهش واماندگی و خرده‌مقیاس‌های آن دارد.

منابع

۱. بشارت، م. (۱۳۸۳). بررسی رابطه کمال‌گرایی و موفقیت ورزشی. نشریه حرکت، شماره ۲۳، ۶۵-۵۱.
۲. بشارت، م. (۱۳۸۶). ساخت و اعتباریابی مقیاس کمال‌گرایی چندبُعدی تهران. پژوهش‌های روان‌شناسی، دوره ۱۰، شماره ۱ و ۲، ۶۷-۴۹.
۳. حسینی، س. ع. (۱۳۸۹). بررسی رابطه بین ابعاد کمال‌گرایی (خویشتن‌مدار، دیگرمدار، و جامعه‌مدار) با ترس از موفقیت و انگیزش پیشرفت تحصیل. پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه علامه طباطبائی.
۴. عزیزی، س. و نیک‌بخش، ر. (۱۳۹۱). رابطه کمال‌گرایی و واماندگی در ورزشکاران نخبه دارای معلولیت جسمانی- حرکتی. روان‌شناسی تحولی: روان‌شناسان ایرانی، سال نهم، شماره ۳۴، زمستان، ۱۶۷-۱۵۷.
5. Andrew, P., Hill, Howard, K., Hall, Paul, R., Appleton, Stephen, A., & Kozub, S. A. (2008). Perfectionism and burnout in junior elite soccer players: The mediating influence of unconditional self-

باشند. به این دلیل، مسئولان ورزش کشور، مربیان، مدیران فنی، و خود ورزشکاران، باید به متغیرهای منفی روان‌شناسی، مانند کمال‌گرایی جامعه‌مدار، بیش‌تمرینی، واماندگی، اضطراب، استرس، و متغیرهای مثبت روان‌شناسی، مانند کمال‌گرایی خودمدار، انگیزش، اعتمادبه‌نفس، و تمرینات مناسب، توجه کافی داشته باشند تا با شناخت و آگاهی کافی در این زمینه و همچنین استفاده از راهبردهای جبرانی (کاهش گرایش‌های کمال‌گرایانه جامعه‌محور و منفی، افزایش انگیزه‌های درونی، و همخوانی تلاش‌های ورزشکار با پیامدهای آن)، بتوانند در حد امکان از واماندگی و در نهایت کناره‌گیری ورزشکاران از ورزش جلوگیری نمایند.

باتوجه به نتایج پژوهش حاضر، پیشنهاد می‌شود که پژوهش مشابهی روی آزمودنی‌های دختر و یا در گروه‌های سنی دیگر صورت گیرد و نتایج باهم مقایسه شوند. همچنین، از آنجاکه در پژوهش حاضر، امکان استفاده از تعداد نمونه‌های بیشتری به‌عنوان شرکت‌کننده وجود نداشت، برای افزایش روایی نتایج حاصله، پیشنهاد می‌شود که پژوهش مشابهی با حضور جامعه آماری بزرگتری انجام شود. علاوه‌براین، بررسی نقش واسطه‌ای متغیرهای روان‌شناختی‌ای مانند انگیزش، استرس ادراک شده، انگیزش برای پیشرفت، و پذیرش بی‌قید و شرط خود، در رابطه بین کمال‌گرایی و واماندگی، در توسعه دانش موجود در این زمینه، نقش بالاهمیتی خواهد داشت؛ در نتیجه، پیشنهاد می‌گردد که این عوامل در روند پژوهش به کار گرفته شوند. پژوهش‌هایی که تاکنون در زمینه واماندگی و عوامل مؤثر بر آن انجام شده است، بیشتر در زمینه واماندگی شغلی و همچنین ارتباط آن با کمال‌گرایی مثبت و منفی بوده است که در بسیاری از این پژوهش‌ها نشان داده شده است که کمال‌گرایی می‌تواند نقش و ارتباط بالقوه‌ای با واماندگی داشته باشد؛ در برخی از این پژوهش‌ها نیز، بیان شده است

- Exercise*, 9, 630–644.
6. Hill, P., Hall, K., Appleton, P., & Murray, J. (2010). Perfectionism and burnout in canoe polo and kayak slalom athletes: the mediating influence of validation and Growth-Seeking. *The psychologist*, 24, 16-34.
 7. Appleton, P. R., Hall, H. K., & Hill, A. P. (2009). Relations between multidimensional perfectionism and burnout in elite athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 10, 457–465.
 8. Appleton, M. P., & Hill, A. P. (2012). Perfectionism and athlete burnout in junior elite athletes: The mediating role of motivation regulations. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 6 (2). 129-145.
 9. Burns, D. D. (1980). The perfectionists script for self-defeat. *Psychology Today*, 34–51.
 10. Chen, L. H., Kee, Y. H., Chen, M. Y., & Tsai, Y. M. (2008). Relation of perfectionism with athletes' burnout: Further examination. *Perceptual and Motor Skills*, 106 (3), 811-820.
 11. Childs, J. H., & Stoeber, J. (2012). Do you want me to be perfect? Two longitudinal studies on socially prescribed perfectionism, stress and burnout in the workplace. *Work & Stress*, 26 (4), 347-364.
 12. Cox, R. H. (2002). *Sport Psychology: Concepts and Applications* (5th ed). Boston: McGraw Hill.
 13. Cresswell, S. L., & Eklund, R. C. (2006). Changes in athlete burnout over a thirty-week ‘‘rugby year’’. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 9, 125-134.
 14. Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2002). Perfectionism: Theory, research, and treatment. Washington, DC: *American Psychological Association*.
 15. Flett, G. L., Besser, A., Davis, R. A., & Hewitt, P. L. (2003). Dimensions of perfectionism, unconditional self-athletes, and burnout. *Journal of Sport Psychologist*, 24, 24–36.
 16. Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C. & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14, PP: 449-468.
 17. Gotwals, J. K. (2011). Perfectionism and burnout within intercollegiate sport: A person-oriented approach. *Sport Psychologist*, 25 (4), 489-510.
 18. Gould, D., Dieffenbach, K., & moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of applied sport psychology*. 14, 172-204.
 19. Gustafson, H., Skoog, T. Podlog, L., Lundqvist, C. & Wagnsson, S. (2012). Hope and athlete burnout: Stress and affect as mediators. *Psychology of sport and exercise*, 14, 640- 49.
 20. Gustafsson, H., Hassmen, P., kentta, G., & Johansson, M. (2008). A qualitative analysis of burnout in elite Swedish athletes. *Psychology of sport and Exercise* 9, 800-816.
 21. Hewitt, P. L., Flett, G. L., Besser, A., Sherry, S. B., & McGee, B. (2003). Perfectionism is multidimensional: A reply to Shafran, Cooper and Fairburn. *Behaviour Research and Therapy*, 41 (10): 1221-36.
 22. 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, 630-644.
 23. Koivula, N., Hassmen, P., & Fallby, J. (2002). Self-esteem and perfectionism in elite athletes: Effects of competitive acceptance. *Psychology of Sport and*

- anxiety and self-confidence. *Personality and Individual Differences*, 32, 865-875.
24. 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.
25. Linley, P. A., & Joseph, S. (2004). *Positive psychology in practice*. New Jersey, John Wiley, & Sons, Inc, Hoboken.
26. Maslach, C., & Jackson, S. (1986). Maslach burnout inventory. 2nd ed. Palo Alto, a; *consulting psychology press*.
27. Petru, Mihai, C. (2014). Correlations between perfectionism, stress, psychopathological symptoms and burnout in the medical field. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 127, 529 – 533.
28. Raedeke, T. D., & Smith, A. L. (2001). Development and preliminary validation of an athlete burnout measure. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 23, 281–306.
29. 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.
30. Schaufeli, W. B., & Enzmann, D. (1998). The burnout companion to study and practice: A critical analysis. *Lon-don: Taylor & Francis*.
31. 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.
32. Toon, W., Taris, Ilona van Beek, & Wilmar, B., Schaufeli (2010). Why do perfectionists have a higher burnout risk than others? The mediational effect of workaholism. *Romanian Journal of Applied Psychology*, Vol. 12, No. 1, 1-7.
33. Vealey, R. S., Armstrong, L., Comar, W., & Greenleaf, C. A. (1998). Influence of perceived coaching behaviors on burnout and competitive anxiety in female college athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 10, 297-318.
34. Wu, S. Y. (2012). The relationship among perfectionism, perceived motivational climate and athlete burnout of junior high school athlete. *Unpublished master thesis, Retrieved from Chinese Thesis Database*.