



From the Selected Works of Amir Dana

2019

The Relationship of Positive and Negative Perfectionism with Burnout in Martial Arts Athletes.

Fatemeh Rahimizadeh
Amir Dana



Available at: <https://works.bepress.com/amir-dana/69/>

ارتباط کمال‌گرایی مثبت و منفی با تحلیل رفتگی در ورزشکاران هنرهای رزمی

امیر دانا؛ فاطمه رحیمی زاده^۲

چکیده

تحلیل رفتگی بعنوان عامل دخیل در اُفت عملکرد و سلامت روان شناختی ورزشکاران محسوب می‌شود که در شکل‌گیری آن ممکن است ویژگی‌های روان‌شناختی متعددی نقش داشته‌باشند. برای شناخت سازوکارهای شکل‌گیری تحلیل رفتگی، پژوهش حاضر ارتباط کمال‌گرایی مثبت و منفی با تحلیل رفتگی ورزشکاران هنرهای رزمی را بررسی کرده است. در این مطالعه مقطعی-همبستگی، ۱۰۷ رزمی‌کار (۵۸ مرد و ۴۹ زن، میانگین سن ۲۴ سال)، مقیاس کمال‌گرایی مثبت و منفی و پرسشنامه تحلیل رفتگی ورزشکار را تکمیل کردند و داده‌های حاصله با بکارگیری ضریب همبستگی پیرسون و مدل رگرسیون چندمتغیره در سطح اطمینان ۹۵ درصد تحلیل شدند. سطوح کمال‌گرایی مثبت و منفی شرکت‌کنندگان به ترتیب در حد بالا و متوسط و سطوح تحلیل رفتگی در حد متوسط به پایین قرار داشت. ابعاد و سطح کلی تحلیل رفتگی با کمال‌گرایی مثبت به صورت منفی و با کمال‌گرایی منفی به صورت مثبت در ارتباط معنادار بودند. کمال‌گرایی مثبت و منفی به ترتیب ۲۷/۶، ۱۶/۴، ۱۱/۴ و ۲۳/۵ درصد از تغییرات کاهش احساس پیشرفت، واماندگی جسمی/هیجانی، نازنده‌سازی و سطح کلی تحلیل رفتگی را بطور معنادار تبیین کردند. کمال‌گرایی مثبت و منفی با قابلیت همسان و بطور متمایز، اثرات کاهنده و افزایشنده‌ای بر تحلیل رفتگی ورزشکاران هنرهای رزمی دارند.

واژگان کلیدی: کمال‌گرایی، تحلیل رفتگی ورزشکار، هنرهای رزمی.

۱- گروه تربیت بدنی، واحد تبریز، دانشگاه آزاد اسلامی، تبریز، ایران (نویسنده مسئول):

۲- کارشناس ارشد روانشناسی عمومی، گرگان، ایران

۱- مقدمه

مشارکت در ورزش رقابتی، منبع بزرگ احساس لذت برای اغلب ورزشکاران است (۱)، اما نیازهای جسمی و روانی بالا و شرایط خاص رقابت، پیامدهای مخربی نظیر تحلیل رفتگی را نیز به دنبال دارد که شیوع آن در ورزشکاران رشته‌های مختلف گزارش می‌شود (۲)؛ طوری که ۱ تا ۷ درصد ورزشکاران نخبه تجربه تحلیل رفتگی شدید و ۱۵ درصد آنان تجربه تحلیل رفتگی متوسط را گزارش کرده‌اند (۳). اسمیت (۱۹۸۶) تحلیل رفتگی ورزشکار را به عنوان "عقب‌نشینی روانی، هیجانی و جسمانی از یک ورزش پیگیری شده و لذت‌بخش، که در نتیجه اعمال شدن استرس مفرط بر ورزشکار در طول زمان رخ می‌دهد" تعریف می‌کند (۴، ص ۳۷). تحلیل رفتگی با ویژگی‌هایی نظیر واماندگی جسمی و هیجانی، عواطف منفی، ادراک عدم پیشرفت، از بین رفتن علاقه‌مندی به فعالیت و احساس بی‌هویتی مشخص می‌شود (۵-۴). در شرایط تحلیل رفتگی، فرد ممکن است برای مدتی از مشارکت خود در فعالیت کناره‌گیری کند، چرا که راه دیگری برای گریز از موقعیت و استرس‌های ناشی از آن پیدا نمی‌کند (۴). تحلیل رفتگی به عنوان "فرسایش روح انسان" توصیف می‌شود که به واسطه آن شأن و منزلت، روحیه و اراده فرد از بین می‌رود (۶) و در اثر ناهمخوانی بین انتظارات و تلاش‌های صرف شده با نتایج به دست آمده رشد می‌کند (۷). علاوه بر این، عدم تعادل بین نیازمندی‌ها و منابعی که برای تأمین آنها ضرورت دارد، در دراز مدت می‌تواند منجر به تولید استرس شده و از این راه، باعث بروز تحلیل رفتگی شود (۸). استرس‌هایی که در ارتباط با تحلیل رفتگی شناسایی شده است شامل ترس از شکست، ناکامی، انتظارات بیش از حد، اضطراب و اصرار برای کسب عملکرد ایده‌آل می‌باشند (۹). توجه به این نکته بسیار حیاتی است که تحلیل رفتگی نه در افرادی که دچار آسیب‌های روانی هستند، بلکه در افراد عادی رخ می‌دهد و به تدریج در طول زمان رشد کرده و بازیافت از آن دشوارتر می‌شود (۶، ۱۰).

تحلیل رفتگی پیامدهای فیزیولوژیکی و روان‌شناختی به همراه دارد که باعث می‌شود فرد تحلیل رفته از نظر فیزیکی و هیجانی احساس واماندگی زیادی داشته باشد. خستگی مزمن مؤلفه اصلی تحلیل رفتگی به شمار می‌رود، طوری که فرد، ضعف شدیدی در منابع انرژی خود احساس می‌کند (۱۰). شواهدی پژوهشی نشان می‌دهد که تحلیل رفتگی باعث افزایش خطر بیماری‌های قلبی-عروقی، تخریب عملکرد ایمنی بدن و التهاب مزمن می‌شود (۱۱). مطالعات اخیر در خصوص پیامدهای فیزیولوژیکی تحلیل رفتگی در ورزشکاران حاکی از آن است که بین سطح تحلیل رفتگی ورزشکاران و نشانگان بیش‌تمرینی همبستگی بالایی وجود دارد (۱۲). علاوه بر این، تحلیل رفتگی پیامدهای عاطفی، شناختی، انگیزشی و رفتاری نیز در پی دارد که باعث می‌شود فرد تحلیل رفته، خلق و خوی افسرده پیدا کرده و احساس درماندگی و بی‌انگیزگی کند، طوری که تمایل به گوشه‌گیری از دوستان و اطرافیان در این قبیل افراد به شدت افزایش می‌یابد (۷ نقل در ۶۸).

پژوهش‌های اولیه روی تحلیل رفتگی افراد شاغل در حرفه‌های مختلف تمرکز داشت (۱۳). در ادامه، پاینس^۳ (۱۹۹۳) به مفهوم تحلیل رفتگی وسعت بیشتری داد و پیشنهاد کرد، در هر زمینه‌ای که انگیزه بالایی برای پیشرفت وجود داشته باشد، خطر بروز تحلیل رفتگی وجود دارد (۱۴). با این رویکرد، با توجه به این که ورزشکاران، تعهد خود به تمرین را معیار کسب موفقیت ورزشی در نظر می‌گیرند (۱۵)، در نتیجه، آسیب‌پذیری بالایی نسبت به تحلیل رفتگی در آنها ایجاد می‌شود. هنگامی که فرد دچار تحلیل رفتگی می‌شود، درگیری و تعهد وی به تدریج سیر نزولی

پیدا کرده و شرایطی را به وجود می‌آورد که از آن به عنوان "فقدان تعهد" و "غیبت از کار" یاد می‌شود (۷). بر خلاف انتظار، تحلیل رفتگی در اثر پیگیری سرسختانه فرد برای دستیابی به موفقیت ایجاد می‌شود (۱۶). گرایش به مطالعه تحلیل رفتگی در ورزشکاران از دهه هشتاد آغاز شد (۱۸-۱۷)، اما پیش از آن نیز برپایه یافته‌های مطالعات صورت گرفته در زمینه سازمانی فرضیه‌هایی در این خصوص شکل گرفته بود. مهمترین سهم در شروع مطالعات تحلیل رفتگی در ورزشکاران به مقاله اسمیت (۱۹۸۶) نسبت داده می‌شود که در آن الگوی مفهومی "تحلیل رفتگی ورزشکار" برپایه استرس ارائه شد (۴) و توسط یافته‌های تجربی در تحقیقات بعدی مورد حمایت قرار گرفت (۱۹). پس از سال ۲۰۰۱، بیشتر پژوهش‌های تحلیل رفتگی در زمینه ورزش، برپایه مفهوم‌سازی رادک و اسمیت (۲۰۰۱) استوار بوده است (۲۰). براساس این مفهوم‌سازی، تحلیل رفتگی ورزشکار دارای سه بُعد کاهش احساس پیشرفت، واماندگی جسمی/هیجانی و نازلنده‌سازی ورزشی می‌باشد. کاهش احساس پیشرفت با احساساتی نظیر درجا زدن، موثر نبودن و عدم دستیابی به اجرای ورزشی دلخواه همراه است. واماندگی جسمی/هیجانی به احساساتی نظیر خستگی بدنی و ذهنی در هنگام اجرای ورزشی و تمرینات و نازلنده‌سازی به احساساتی نظیر بی‌اهمیت شدن مشارکت ورزشی، عبث بودن آن و اهمیت یافتن فعالیت‌های دیگر در مقایسه با ورزش اشاره دارد (۲۰). پژوهش‌های این حوزه بر این فرض استوار است که تحلیل رفتگی در ورزشکاران در اثر افزایش فشار و بار تمرینی رخ می‌دهد، طوری که ورزش رقابتی با نامشخص کردن حد و مرز بین فصل استراحت و فصل مسابقه، باعث ایجاد تلاش پایان ناپذیری در ورزشکاران می‌شود که این تعهد بیش از حد به تمرین، در نهایت به تحلیل رفتگی ورزشکار منتهی می‌شود (۳). به ویژه در سطوح بالای رقابتی، اشتیاق زیاد برای کسب موفقیت، منجر به ایجاد اسنادهای ناسازگار شده و باعث از بین رفتن شور و علاقه ورزشکار و کناره‌گیری وی از ورزش شود (۱۵). به بیان دیگر، ورزشکارانی که دچار بلندپروازی، "بیش‌تعهدی" و استانداردهای عملکردی بالا و کمال‌گرایانه می‌باشند، نسبت به تحلیل رفتگی آسیب‌پذیرترند. با این حال در زمینه ورزش، این قبیل خصیصه‌ها از جمله کمال‌گرایی یکی از صفات ورزشکاران برشمرده می‌شود، طوری که بسیاری از روانشناسان ورزش، کمال‌گرایی را شاخصه ورزشکاران برجسته می‌دانند (۲۱).

کمال‌گرایی به عنوان تلاش برای بی‌نقص بودن و قرار دادن استانداردهای بیش از حد بالا برای عملکرد همراه با گرایش به ارزیابی بیش از حد منتقدانه رفتار تعریف می‌شود (۲۲). در مطالعات اولیه، کمال‌گرایی به عنوان ویژگی شخصیتی تک بُعدی و مخرب مورد بحث بود. سپس، هامچک^۱ (۱۹۷۸) با در نظر گرفتن جنبه‌های مثبت کمال-گرایی، آن را به عنوان سازه‌ای چند بُعدی و متشکل از دو بُعد سازگار (عادی) و ناسازگار (روان‌رنجور) معرفی کرد که ابعاد آن بطور متفاوت، ادراک، تفسیر و پاسخ دهی افراد به پیشرفت شخصی را تحت تأثیر قرار می‌دهند. براین اساس، کمال‌گرایی عادی و روان‌رنجور به عنوان سازه‌هایی مربوط به انگیزه پیشرفت مطرح گردید که

1. Lack of Commitment
2. Absenteeism
3. Raedeke & Smith
4. Reduced Sense of Accomplishment
5. Emotional / Physical Exhaustion
6. Sport Devaluation
7. Overcommitment
8. Perfectionism
9. Hamachek
10. Adaptive/Normal
11. Maladaptive/Neurotic

طرح‌واره‌های ادراکی، عاطفی و رفتاری فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهند و چگونگی تفسیر فرد، احساس و واکنش‌های وی به تلاش‌های مربوط به پیشرفت را سازمان می‌دهند. کمال‌گرای عادی و روان‌رنجور هر دو معیارهای متعالی برای عملکرد خود دارند، اما گروه اول انعطاف پذیرند و از تلاش‌های خود برای رسیدن به هدف احساس رضایت می‌کنند، هرچند معیارهای شخصی‌شان به طور کامل محقق نشود. به عبارت دیگر، کمال‌گرای عادی قادرند به طور واقع‌بینانه، محدودیت‌های شخصی و موانع محیطی‌ای را که آنها را از تحقق عملکرد ایده‌آل باز می‌دارد، بپذیرند. در عین حال از نظر ارزشیابی اجتماعی، محیط را به نسبت حمایت‌گر و غیرتهدیدکننده می‌بینند. کمال-گرایان روان‌رنجور، فاقد انعطاف‌پذیری هستند، به همین دلیل از عملکرد خود هرچند از نظر دیگران قابل ستایش باشد، راضی نیستند. آنها همواره تحت تأثیر ترس و نگرانی شدید از شکست قرار دارند و به همین دلیل محیط را از نظر ارزشیابی اجتماعی تهدیدکننده و غیرحمایت‌گر می‌بینند (۲۳). کمال‌گرایان روان‌رنجور حق چندانی برای ارتکاب اشتباه برای خود قائل نیستند (۲۴). در ارزیابی عملکردشان انتقادگرند (۲۲)، تحت تأثیر تصور شکست، احساس بی‌کفایتی می‌کنند (۲۵)، و در موقعیت‌های پیشرفت گرفتار عواطف منفی می‌شوند (۲۶ نقل در ۶۹).

در تلاش‌های بعدی برای شناخت ماهیت دوگانه کمال‌گرایی و توسعه نظری این سازه، تری-شورت، اونز، اسلید و دوی (۱۹۹۵) و در ادامه، اسلید و اونز^۲ (۱۹۹۸) مطابق با الگوی هم‌چک (۱۹۷۸)، کمال‌گرایی را متشکل از دو بُعد مثبت و منفی مفهوم‌سازی کردند (۲۸-۲۷). به اعتقاد آنها، کمال‌گرایی مثبت به شناخت‌ها و رفتارهایی اطلاق می‌شود که به سمت پیشرفت اهداف سطح بالای معین و دستیابی به پیامدهای مثبت هدایت شده و با تقویت مثبت و میل به پیشرفت تحریک می‌شوند. از سوی دیگر، این پژوهشگران کمال‌گرایی منفی را شناخت‌ها و رفتارهایی می‌دانند که به سمت پیشرفت اهداف سطح بالای معین، برای اجتناب یا رهایی از پیامدهای منفی هدایت شده و با تقویت منفی و ترس از شکست تحریک می‌شوند (۲۸). در نقطه مقابل مفهوم‌سازی‌های فوق‌الذکر که در آنها ابعاد کمال‌گرایی از نظر کارکرد سازگارانه (مثبت) و ناسازگارانه (منفی) طبقه‌بندی شده است، دسته دیگری از پژوهشگران از اوایل دهه ۹۰ میلادی، ابعاد کمال‌گرایی را براساس منشاء شکل‌گیری آن مفهوم‌سازی کردند. برای مثال، فراست و همکاران (۱۹۹۰) ابعاد کمال‌گرایی را شامل استانداردهای شخصی؛ نگرانی در مورد اشتباهات؛ شک درباره اعمال؛ انتظارات والدین؛ انتقاد والدین؛ و سازمان (۲۲) و به طور مشابه، هویت و فلت (۱۹۹۱) سه نوع از کمال‌گرایی ناسازگار متشکل از کمال‌گرایی خودمحور^۱، کمال‌گرایی دیگرمحور^۳ و کمال‌گرایی تجویزشده توسط جامعه^۴ را معرفی کردند (۲۹). صرف نظر از نوع مفهوم‌سازی، پیشنهاد شده است که کمال‌گرایی در زمینه ورزش و تمرین بدنی، یک سازه دامنه-خاص^۵ است و می‌بایست بین کمال‌گرایی در زمینه عمومی زندگی و کمال‌گرایی

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

2. Slade & Owens

3. Positive Perfectionism

4. Negative Perfectionism

5. Personal Standards

6. Concern Over Mistakes

7. Doubts about Actions

8. Parental Expectations

9. Parental Criticism

10. Organization

11. Hewitt & Flett

12. Self-Oriented Perfectionism

13. Socially Prescribed Perfectionism

14. Socially Prescribed Perfectionism

15. Domain-Specific

در ورزش تمایز قائل شد و از مفهوم‌سازی‌های برخاسته از زمینه ورزش برای پژوهش روی کمال‌گرایی ورزشکاران استفاده کرد (۳۲-۳۰). در همین راستا، دان و همکاران (۲۰۰۲، ۲۰۰۶، ۲۰۰۹)، ویتالو^۲ (۲۰۰۳)، انشل و اوم^۳ (۲۰۰۳) و آراکی^۴ (۲۰۰۴) مطابق با مدل کمال‌گرایی چندبُعدی فراست و همکاران (۱۹۹۰) و نیز هاس و پاراپاویسیس^۵ (۲۰۰۴) مطابق با مدل کمال‌گرایی مثبت و منفی تری-شورت و همکاران (۱۹۹۵) و در نهایت، استوبر و همکاران^۶ (۲۰۰۴، ۲۰۰۶، ۲۰۰۷) با تلفیق مدل‌های فوق در یک مدل دوبُعدی (تلاش برای کمال: منعکس‌کننده بُعد سازگار و واکنش‌های منفی به نقصان: منعکس‌کننده بُعد ناسازگار) به مفهوم‌سازی کمال‌گرایی ورزشی پرداختند (۴۳-۳۳). با وجود تفاوت در ساختار نظری مدل‌های ارائه شده، ابعاد توصیف شده در این مدل‌ها قابل تطبیق هستند؛ طوری که از یک سو، نگرانی در مورد اشتباهات، شک درباره اعمال، فشار والدین و مربی (تلفیق انتظارات و انتقادات) منعکس‌کننده کمال‌گرایی ناسازگار و منفی و از سوی دیگر، استانداردهای شخصی منعکس‌کننده کمال‌گرایی سازگار و مثبت می‌باشد (۳۴، ۳۷، ۳۹، ۴۵-۴۳). علاوه بر این، ماهیت دوگانه کمال‌گرایی ورزشی و پیامدهای مثبت و منفی آن در ادبیات پژوهشی مورد حمایت قرار گرفته است (۳۹، ۴۶، ۴۷). به عنوان مثال، پیامدهای مثبت کمال‌گرایی مثل لذت بردن از رقابت (۱) و پیامدهای منفی آن مانند استرس ناشی از اجرای بی‌نقص (۴۸) توسط ورزشکاران تجربه می‌شود. به طور کلی، ورزشکارانی که گرایش‌های کمال‌گرایانه منفی دارند، به عملکرد خود کمتر اعتماد دارند، شکست‌پذیر هستند، نسبت به اشتباهات واکنش‌های ناسازگانه نشان می‌دهند، پیش از موفقیت‌های رقابتی با افکار منفی بیشتری درگیر می‌شوند و سرانجام، سطوح بالاتری از اضطراب و استرس را تجربه می‌کنند (۲۴، ۴۹) که ممکن است اثرات منفی پایداری، مانند تحلیل رفتگی به ویژه برای ورزشکاران جوان در پی داشته باشد (۱۹). مرورهای انجام شده نیز بیانگر آن است که بازیکنان حرفه‌ای زمانی که گرایش‌های کمال‌گرایانه ناسازگار دارند، از نظر شخصیتی بی‌انضباط هستند، از راهکارهای بازسازی شناختی ضعیف برخوردارند و برنامه ورزشی خود را طوری سازماندهی کرده‌اند که با انتخاب‌های محدودی روبرو هستند و این عوامل، آنها را ناتوان کرده و خودمختاری آنها را تقلیل می‌دهد و به همین دلیل، بیشتر از سایر ورزشکاران نسبت به تحلیل رفتگی آسیب‌پذیرند (۵۰).

در راستای شناخت ماهیت عملکردی و غیرعملکردی کمال‌گرایی، ارتباط کمال‌گرایی و تحلیل رفتگی ورزشکاران در ادبیات پژوهش مورد بررسی قرار گرفته است. این ارتباط در تعدادی از مطالعات با استفاده از مقیاس کمال‌گرایی چندبُعدی فراست و همکاران (۱۹۹۰) صورت گرفته است که برای نخستین بار، توسط گولد و همکاران (۱۹۹۶) در نمونه‌ای از بازیکنان تنیس رده سنی جوان انجام شد. گولد و همکاران (۱۹۹۶) گزارش کردند، بازیکنانی که گرایش به تحلیل رفتگی بالاتری دارند از کمال‌گرایی ناسازگار بالا (انتقاد و انتظارات والدین) و کمال‌گرایی سازگار پایین (استانداردهای شخصی) برخوردار هستند (۱۹). در ادامه، چن و همکاران (۲۰۰۸) توسعه بیشتری به پژوهش فوق داد و به نتایج همخوانی دست یافتند که نشان می‌داد تحلیل رفتگی در ورزشکاران رشته‌های مختلف ورزشی با کمال‌گرایی سازگار (استانداردهای شخصی) ارتباط منفی و با کمال‌گرایی ناسازگار (تلفیق انتظارات والدین، انتقاد مربی و نگرانی درباره اشتباهات) ارتباط مثبت دارد. همچنین، کمال‌گرایی سازگار و ناسازگار در مجموع ۱۹ درصد

1. Dunn et al.
2. Vitullo
3. Anshel & Eom
4. Araki
5. Hasse & Prapavessis
6. Stoeber et al.

از تغییرات تحلیل‌رفتگی را تبیین نمود. تحلیل‌های بیشتر در این پژوهش نشان داد، ورزشکارانی که از گرایشات کمال‌گرایانه سازگار و ناسازگار پابینی برخوردارند، تحلیل‌رفتگی بالاتری را تجربه می‌کنند و همچنین، کمال‌گرایی ناسازگار اثر مثبت کمال‌گرایی سازگار بر تحلیل‌رفتگی را تعدیل می‌کند (۴۴). به طور مشابه، لمیر، هال و روبرتز^۱ (۲۰۰۸) نشان دادند که تحلیل‌رفتگی ورزشکاران نخبه ورزش‌های زمستانی با کمال‌گرایی سازگار (استانداردهای شخصی) ارتباط منفی و با کمال‌گرایی ناسازگار (شک درباره اعمال و انتقاد والدین) ارتباط مثبت دارد (۵۱).

مطالعات بعدی با توجه به انتقاداتی که مقیاس کمال‌گرایی چندبُعدی فراسْت با آن روبرو بود (برای مرور به هیل، هال، آپلتون و کازوب^۲، ۲۰۰۸ صفحه ۶۳۲ مراجعه شود، ۵۲)، به استفاده از مقیاس کمال‌گرایی چندبُعدی هویت و فلت (۱۹۹۱) روی آوردند که سه بُعد ناسازگار از کمال‌گرایی را مورد اندازه‌گیری قرار می‌داد. با بکارگیری این ابزار، هیل و همکاران (۲۰۰۸) نشان دادند که تحلیل‌رفتگی فوتبالیست‌های جوان نخبه با کمال‌گرایی خورمحور ارتباط منفی و با کمال‌گرایی تجویز شده توسط جامعه ارتباط مثبت دارد. هیل و همکارانش در تشریح اثر کاهنده‌گی کمال‌گرایی خودمحور - که به نوع خود ماهیت ناسازگارانه دارد - بر تحلیل‌رفتگی با ارائه توضیحات انگیزشی عنوان کردند که کمال‌گرایی خودمحور، در شرایط عدم دشواری پیشرفت، قادر به ایجاد پیامدهای انگیزشی مثبت است (۵۲). در تحقیق مشابهی، اپلتون، هال و هیل^۳ (۲۰۰۹) نشان دادند که ابعاد سه‌گانه تحلیل‌رفتگی ورزشکاران مرد نخبه در رده سنی جوانان با کمال‌گرایی خورمحور ارتباط منفی و با کمال‌گرایی تجویز شده توسط جامعه ارتباط مثبت دارد (۵۳). در ادامه این مسیر پژوهشی، تلاش‌های بیشتری در جهت تجدیدنظر و معتبرسازی مقیاس کمال‌گرایی چندبُعدی هویت و فلت (۱۹۹۱) برای استفاده در زمینه ورزش توسط هیل، هال و آپلتون^۴ (۲۰۱۰) صورت گرفت و نشان داده شد که تحلیل‌رفتگی ورزشکاران جوان نخبه با کمال‌گرایی خودمحور ارتباط منفی و با کمال‌گرایی تجویز شده توسط جامعه ارتباط مثبت دارد (۵۴). در پژوهش دیگری روی ورزشکاران قایقرانی (ماده‌های کانوپلو و کایاک)، هیل، هال و آپلتون و مارای^۵ (۲۰۱۰) گزارش کردند که کمال‌گرایی خودمحور اثر مستقیم و منفی و کمال‌گرایی تجویز شده توسط جامعه اثر مستقیم و مثبت بر تحلیل‌رفتگی دارند (۵۵). همچنین، هیل و آپلتون^۶ (۲۰۱۱) در نمونه‌ای از بازیکنان جوان راگی دریافتند که کمال‌گرایی خودمحور به صورت منفی و کمال‌گرایی تجویز شده توسط جامعه به صورت مثبت، قادر به تبیین ۱۳ تا ۲۴ درصد از تغییرات ابعاد سه‌گانه تحلیل‌رفتگی ورزشکاران هستند (۵۶). به طور کلی، بیشتر مطالعاتی مطرح شده در بالا، روی نمونه‌هایی از رده سنی جوانان اجرا شده است، که ابزار سنجش ساخته شده در رده سنی بزرگسالان در آن نمونه‌ها اعتباریابی و بکارگرفته شده است، لذا پژوهشگران الگوی روابط مشاهده شده را با استفاده از مقیاس‌های مختص رده سنی نوجوانان و جوانان مورد بازآزمایی قرار دادند که به نتایج تقریباً همسانی منتهی شد. برای مثال، آپلتون و هیل^۷ (۲۰۱۲) با استفاده از مقیاس کمال‌گرایی کودکان و نوجوانان (۵۷) در نمونه‌ای از ورزشکاران جوان نخبه نشان می‌داد که کمال‌گرایی خودمحور به صورت منفی (به استثناء بُعد و اماندگی جسمی/هیجانی) و کمال‌گرایی تجویز شده توسط جامعه به صورت مثبت (به استثناء بُعد نازنده‌سازی)، اثر مستقیمی بر ابعاد سه‌گانه تحلیل‌رفتگی ورزشکاران دارند (۵۸).

1. Lemyre, Hall, & Roberts
2. Hill, Hall, Appleton, & Kozub
3. Appleton, Hall, & Hill
4. Hill, Hall, & Appleton
5. Hill, Hall, Appleton, & Murray
6. Hill & Appleton
7. Appleton & Hill

ارتباط کمال‌گرایی و تحلیل‌رفتگی در تعدادی از مطالعات داخل ایران با استفاده از مقیاس کمال‌گرایی چندبُعدی هویت و فلت (۱۹۹۱) بررسی شده است. برای مثال، اقدسی (۲۰۱۴) در بازیکنان جوان هندبال نشان داد که بین کمال‌گرایی خودمحور و ابعاد سه‌گانه تحلیل‌رفتگی (بجز واماندگی جسمی و هیجانی) ارتباط منفی و بین کمال‌گرایی تجویز شده توسط جامعه و هر سه بُعد تحلیل‌رفتگی ارتباط مثبت برقرار است (۵۹). همچنین، میرشکاری، زارع زاده و نعمت‌الله زاده (۲۰۱۴) در بررسی نمونه‌ای از بازیکنان مرد نخبه رشته‌های تیمی دریافتند که کمال‌گرایی خودمحور به صورت منفی و کمال‌گرایی جامعه‌مدار به صورت مثبت در مجموع ۲۰ درصد از تغییرات کاهش احساس پیشرفت و ۸ درصد از تغییرات خستگی جسمی و هیجانی را تبیین می‌کنند، در حالی که در تبیین بُعد نازلزنده‌سازی تحلیل‌رفتگی، تنها کمال‌گرایی خودمحور به صورت منفی قادر به تبیین ۱۳ درصد از تغییرات داده‌ها بود (۶۰).

برخی دیگر از پژوهشگران با تاکید بر این که تلقیق مدل فراست و همکاران (۱۹۹۰) و مدل هویت و فلت (۱۹۹۱) که هر کدام نقاط قوت قابل توجهی در شناخت ماهیت کمال‌گرایی دارند، دو بُعد کلی‌تر از کمال‌گرایی با نام‌های تلاش‌های کمال‌گرایانه^۱ (تلفیق استانداردهای شخصی و کمال‌گرایی خودمحور؛ منعکس‌کننده بُعد سازگار) و نگرانی‌های کمال‌گرایانه^۲ (تلفیق نگرانی در مورد اشتباهات، شک درباره اعمال و کمال‌گرایی تجویز شده توسط جامعه؛ منعکس‌کننده بُعد ناسازگار) را برای بررسی ارتباط کمال‌گرایی و تحلیل‌رفتگی ورزشکاران بکار گرفتند. این رویکرد، همان طور که پیش‌تر نیز اشاره شد، در مفهوم‌سازی استوبر و همکاران (۲۰۰۷) از کمال‌گرایی چندبُعدی در ورزش نیز بکار رفته است (۴۲). برای مثال، جووت، هال، هیل و کاران (۲۰۱۳) با اتخاذ این رویکرد موفق به تکرار یافته‌های قبلی شد و نشان داد که تلاش‌های کمال‌گرایانه اثر مستقیم و منفی و نگرانی‌های کمال‌گرایانه اثر مستقیم و مثبت بر تحلیل‌رفتگی ورزشکاران جوان دارند (۶۱). به طور کلی، با وجود اینکه الگوی تقریباً یکنواختی برای ارتباط ابعاد کمال‌گرایی و تحلیل‌رفتگی در ادبیات پژوهشی گزارش شده است، با این حال، نتیجه‌گیری از این یافته‌ها در قالب دو محور توسط چن، کی و تسای (۲۰۰۹) مورد سوال قرار گرفت (۶۲). اول این که مطالعات انجام شده به طور عمده بر مفهوم‌سازی‌های خارج از ورزش تکیه داشته است. در پاسخ به نقد، برای مثال، گاتوالز (۲۰۱۱) با بکارگیری مقیاس کمال‌گرایی چندبُعدی ورزشی-دو (۳۵) که یکی از ابزارهای معتبر در این زمینه است نشان دادند که بین ابعاد سه‌گانه تحلیل‌رفتگی ورزشکاران دانشگاهی و ابعاد ناسازگار کمال‌گرایی ورزشی (نگرانی در مورد اشتباهات، شک درباره اعمال و فشار ادراک شده از سوی مربی) بجز فشار ادراک شده از سوی والدین ارتباط مثبت برقرار است، اما بُعد سازگار کمال‌گرایی ورزشی (استانداردهای شخصی) تنها با بُعد نازلزنده‌سازی تحلیل‌رفتگی ارتباط معنادار دارد (منفی و در حد ضعیف) و روابط موجود استانداردهای شخصی با سایر ابعاد تحلیل‌رفتگی معنادار نیستند (۶۳). محور دو مورد نقد، مقطعی بودن مطالعات انجام شده برای بررسی ارتباط کمال‌گرایی و تحلیل‌رفتگی است، چرا که با در نظر داشتن ماهیت متغیر تحلیل‌رفتگی در طول زمان (۶۴)، بکارگیری طرح‌های طولی برای بررسی در این زمینه ضرورت داشت. براین اساس، چن و همکاران (۲۰۰۹) طی یک پژوهش طولی کوتاه مدت و با استفاده از سیاهه چندبُعدی کمال‌گرایی در ورزش (۴۲)، ارتباط کمال‌گرایی و تحلیل‌رفتگی را در ورزشکاران جوان دانش‌آموز

1. Aghdasi
2. Mirshekari, Zarezadeh, & Nematollahzadeh
3. Perfectionistic Strivings
4. Perfectionistic Concerns
5. Jowett, Hill, Hall, & Curran
6. Chen, Kee, & Tsai
7. Gotwals

مورد مطالعه قرار دادند که نتایج آن نشان داد، با وجود اینکه الگوی ارتباط گزارش شده بین ابعاد کمال‌گرایی و تحلیل رفتگی توسط مطالعات قبل در ابتدای فصل رقابتی برقرار است، اما پس از یک دوره سه ماهه، هیچ یک از ابعاد دوگانه کمال‌گرایی (تلاش‌های کمال‌گرایانه و نگرانی‌های کمال‌گرایانه) پس از کنترل آماری سطوح اولیه تحلیل رفتگی، قادر به تبیین سطوح ثانویه تحلیل رفتگی نیستند (۶۲). با این حال اخیراً با رویکردی مشابه، مادیگان، استوبر و پاسفیلد (۲۰۱۵) به نتایج متفاوتی دست یافتند که نشان می‌دهد، تلاش‌های کمال‌گرایانه قادر به تبیین کاهش در سطوح تحلیل رفتگی ورزشکاران جوان در طول یک دوره سه ماهه می‌باشند و نگرانی‌های کمال‌گرایانه نیز، افزایش سطوح تحلیل رفتگی را پیش‌بینی می‌کنند که همراستا با الگوی ارتباط کمال‌گرایی سازگار و ناسازگار با تحلیل رفتگی ورزشکاران در مطالعات پیشین است (۶۵).

براساس آنچه به تفصیل گذشت، ارتباط ابعاد کمال‌گرایی و تحلیل رفتگی در ادبیات پژوهشی به طور عمده با تکیه بر مدل‌های فراست و همکاران (۱۹۹۰)، هویت و فلت (۱۹۹۱)، گاتوالز و دان (۲۰۰۹)، استوبر و همکاران (۲۰۰۷) و یا ترکیبی از این مدل‌ها بررسی شده است (۲۲، ۲۹، ۳۵، ۴۲) که بجز چند مورد، الگوی مشخصی از ارتباط این دو متغیر در مطالعات گزارش شده است که نشان می‌دهد ابعاد سازگار کمال‌گرایی در ارتباط منفی و ابعاد ناسازگار کمال‌گرایی در ارتباط مثبت با سطوح تحلیل رفتگی قرار دارند. البته، کمال‌گرایی خودمحور، به عنوان گونه‌ای از کمال‌گرایی ناسازگار، در تمامی مطالعات به عنوان یک عامل مثبت در کاهش تحلیل رفتگی شناخته شده است که ساز و کاری متفاوت از سایر انواع کمال‌گرایی ناسازگار را ایجاد می‌کند. استفاده از مدل‌های مختلف برای بررسی یک پدیده به افزایش شناخت درباره آن کمک می‌کند. براساس جستجوهای صورت گرفته، تنها در یک مطالعه (۶۶) از مدل کمال‌گرایی مثبت و منفی برای تبیین تحلیل رفتگی ورزشکاران استفاده شده است که به یافته‌های متمایزی منتهی شده است. عزیزی و نیکبخش (۲۰۱۲) در نمونه‌ای از ورزشکاران معلول جسمانی- حرکتی حاضر در بازی‌های آسیایی گوانجو و با استفاده از مقیاس کمال‌گرایی مثبت و منفی (۳۹) نشان دادند که بین کمال‌گرایی مثبت و ابعاد سه گانه تحلیل رفتگی ارتباط منفی برقرار است، اما برخلاف یافته‌های پیشین، کمال‌گرایی منفی تنها با بُعد کاهش احساس پیشرفت ارتباط معنادار و منفی دارد. همچنین، تنها کمال‌گرایی مثبت قادر به تبیین سطح کلی تحلیل رفتگی بود (تغییرات تبیین شده ۱۳ درصد). این پژوهشگران، دلیل مشاهدات خود درباره کمال‌گرایی منفی را احتمال وجود الگوی انگیزشی خاص در ورزشکاران معلول نخبه و تفاوت در استراتژی‌های کنارآمدن این ورزشکاران با استرس عنوان کردند (۶۶). بر این اساس، هدف مطالعه حاضر ضمن توصیف نیمرخ کمال‌گرایی و تحلیل رفتگی ورزشکاران هنرهای رزمی، به تعیین ارتباط ابعاد کمال‌گرایی و تحلیل رفتگی و تبیین سطوح تحلیل رفتگی با استفاده از مدل کمال‌گرایی مثبت و منفی اختصاص یافت.

اجرای مطالعه حاضر از چند نظر ضرورت دارد. اول این که بکارگیری مدل کمال‌گرایی مثبت و منفی، همان طور که پیش‌تر اشاره شد، در توسعه نظری زمینه پژوهش موثر است. دوم، نمونه مورد بررسی در مطالعه حاضر (ورزشکاران هنرهای رزمی) به سبب ماهیت ورزش و آموزه‌های آن از ویژگی‌های شخصیتی و موقعیتی منحصر به فردی برخوردارند. به عنوان مثال، سرسختی ذهنی یکی از نیازهای اساسی در هنرهای رزمی است (۶۷) که ممکن است تلاش‌های کمال‌گرایانه ورزشکار را تقویت کرده و آنها را در قبال اثرات مخرب نگرانی‌های کمال‌گرایانه مقاوم سازد. از این رو ممکن است، الگوی متفاوتی از روابط کمال‌گرایی و تحلیل رفتگی در این گروه از ورزشکاران وجود داشته باشد؛ به طوری که پیش‌بینی می‌شود، بین ابعاد کمال‌گرایی و تحلیل رفتگی در ورزشکاران هنرهای رزمی

روابط قوی‌تری برقرار باشد. در نهایت، هنرهای رزمی در ایران، جزو ورزش‌های مدال‌آور در رقابت‌های بین‌المللی است و برای حفظ این جایگاه، ارائه مشاوره‌های روانشناختی به این گروه جزو ضرورت‌هاست، در حالی که اطلاعاتی درباره کمال‌گرایی و تحلیل‌رفتگی ورزشکاران این رشته‌ها در دسترس نیست و مطالعه حاضر در جهت رفع خلاء موجود، شناخت لازم را در اختیار جامعه روانشناسی ورزش کشور قرار می‌دهد.

روش‌شناسی

پژوهش کمی حاضر، از نظر روش جزو مطالعات همبستگی (از نوع پیش‌بینی) بوده و از نظر هدف و زمان جزو مطالعات کاربردی و آینده‌نگر به شمار می‌رود. شرکت‌کننده‌ها شامل، ۱۰۷ نفر از ورزشکاران مرد (۵۸ نفر) و زن (۴۹ نفر) رشته‌های رزمی تکواندو (۲۶ نفر)، جودو (۲۳ نفر)، ووشو (۲۸ نفر) و کاراته (۳۰ نفر) با سن $24/06 \pm 6/52$ سال، سابقه ورزشی $11/00 \pm 6/40$ سال و سابقه رقابتی $7/25 \pm 4/20$ سال از باشگاه‌های ورزشی زیر نظر هیأت‌های ورزشی شهر تبریز در سال ۱۳۹۴ بودند که پس از فراخوان پژوهش، اطلاعات لازم در خصوص اهداف پژوهش و کاربرد نتایج آن را دریافت و برای شرکت در فرایند پژوهش اعلام آمادگی کردند. شرکت‌کننده‌ها در سطوح مختلف رقابتی شامل رقابت‌های بین‌المللی (۱۷ نفر)، کشوری (۵۱ نفر) و استانی (۳۹ نفر) مشارکت داشتند. ابزار مورد استفاده برای گردآوری اطلاعات شامل موارد زیر بود:

فرم اطلاعات فردی: از یک فرم محقق‌ساخته متشکل از ۶ ماده برای تعیین جنسیت، سن، رشته ورزشی، سابقه ورزشی، سابقه رقابتی و سطح رقابتی استفاده شد.

مقیاس کمال‌گرایی مثبت و منفی (PANPS): این ابزار در ابتدا توسط تری-شورت و همکاران (۱۹۹۵) در قالب یک مقیاس ۴۰ ماده‌ای برای سنجش ابعاد سازگار و ناسازگار کمال‌گرایی طراحی شد (۲۷). در نسخه اصلی این مقیاس، ۲۰ ماده برای سنجش کمال‌گرایی مثبت و ۲۰ ماده برای سنجش کمال‌گرایی منفی وجود دارد. هاس و پراپاوسیس (۲۰۰۴) ساختار عاملی این مقیاس را در زمینه ورزش مورد ارزیابی قرار دادند و نسخه ۱۹ ماده‌ای و دو عاملی این مقیاس را برای استفاده در زمینه ورزش معتبر گزارش کردند (۳۹). در نسخه تجدید نظر شده این مقیاس، ۷ ماده کمال‌گرایی مثبت و ۱۲ ماده کمال‌گرایی منفی مورد سنجش قرار می‌دهند و پاسخ‌های آن روی پیوستار پنج درجه‌ای لیکرت از ۱ (کاملاً مخالفم) تا ۵ (کاملاً موافقم) درجه‌بندی می‌شود. ضرایب آلفای کرونباخ خرده مقیاس کمال‌گرایی مثبت و منفی توسط هاس و پراپاوسیس (۲۰۰۴) در یک نمونه ۵۴۰ نفری از قایقرانان مرد و زن نیوزیلندی و استرالیایی به ترتیب ۰/۷۷ و ۰/۸۶ گزارش شده است (۳۹). نسخه فارسی این مقیاس توسط عزیزی و نیکبخش (۲۰۱۲) اعتباریابی شده و ضرایب آلفای کرونباخ برای کمال‌گرایی مثبت و منفی به ترتیب ۰/۷۳ و ۰/۷۸ گزارش شده است (۶۶). در پژوهش حاضر، ضرایب آلفا برای کمال‌گرایی مثبت و منفی به ترتیب ۰/۷۰ و ۰/۷۵ به دست آمد. پرسشنامه تحلیل‌رفتگی ورزشکار^(۱) (ABQ): این پرسشنامه توسط رادک و اسمیت (۲۰۰۱) ساخته شده و دارای ۱۵ عبارت روی سه خرده مقیاس کاهش احساس پیشرفت، واماندگی جسمی / هیجانی و احساس بی‌ارزشی است که پاسخ‌های آن روی پیوستار پنج درجه‌ای لیکرت از ۱ (کاملاً مخالفم) تا ۵ (کاملاً موافقم) درجه‌بندی می‌شود (۲۰). طی مطالعات قبلی، همسانی درونی (ضریب آلفای کرونباخ برای کاهش احساس پیشرفت ۰/۸۴، واماندگی جسمی / هیجانی

۰/۸۹ و نازرنده‌سازی ۰/۸۹) و پایایی بازآزمایی پرسشنامه (ضریب بازآزمایی برای کاهش احساس پیشرفت ۰/۸۶، و اماندگی جسمی/هیجانی ۰/۹۲ و نازرنده‌سازی ۰/۹۲) مطلوب گزارش شده است (۲۰). اعتبار عاملی نسخه فارسی این ابزار توسط صدیقی، کشاورز، حاجی‌زاده و دیداری (۲۰۱۲) در نمونه‌ای از ورزشکاران رشته‌های انفرادی مورد تایید قرار گرفته ($\chi^2 = ۱/۴۵$, $p = ۰/۳۹۲$, $SRMR = ۰/۰۱$, $IFI = ۰/۹۸$, $CFI = ۰/۹۶$) و همسانی درونی خرده مقیاس‌های آن با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ برای کاهش احساس پیشرفت ۰/۹۲، و اماندگی جسمی/هیجانی ۰/۸۸ و نازرنده‌سازی ۰/۸۹ گزارش شده است (۶۸). در پژوهش حاضر، ضرایب آلفای کرونباخ برای ابعاد کاهش احساس پیشرفت، و اماندگی جسمی/هیجانی و نازرنده‌سازی به ترتیب ۰/۷۹، ۰/۸۶ و ۰/۷۴ به دست آمد.

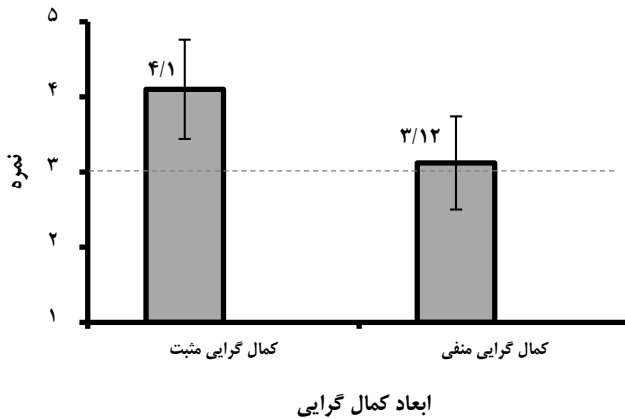
برای اجرای پژوهش ابتدا مجوز اجرا از معاونت پژوهش اداره کل ورزش و جوانان استان آذربایجان شرقی اخذ و سپس به هیأت‌های تکواندو، جودو، ووشو و کاراته شهر تبریز مراجعه شد. پس از مشخص شدن برنامه‌های آموزشی و تمرینی زیر نظر هیأت‌ها، اسامی مسئولین باشگاه به همراه تلفن و آدرس محل باشگاه تهیه و فهرست شد. در ادامه با هماهنگی‌های انجام شده و مذاکره با مربیان، زمان مشخصی برای فراخوان و جلسه هماهنگی با ورزشکاران و تکمیل پرسشنامه‌ها تعیین شد. براساس زمانبندی و برنامه تعیین شده، پژوهشگر در محل مقرر حاضر شده و پس از تنظیم شرایط تکمیل پرسشنامه و ارائه توضیحات لازم در خصوص اهداف پژوهش، کاربرد نتایج، اختیاری بودن تکمیل پرسشنامه‌ها، محرمانه بودن اطلاعات گردآوری شده، کاربری علمی اطلاعات و نحوه تکمیل و پاسخ به پرسشنامه‌ها، اطلاعات مورد نیاز گردآوری شدند. در مجموع، از ۱۲۰ سری پرسشنامه توزیع شده (هر رشته ۳۰ سری) داده‌های مربوط به ۱۰۷ سری پرسشنامه (تکواندو ۲۶، جودو ۲۳، ووشو ۲۸ و کاراته ۳۰ سری) در تحلیل‌های نهایی استفاده شد (نرخ بازگشت ۸۹/۱ درصد).

در تحلیل داده‌ها، برای طبقه‌بندی و خلاصه‌سازی داده‌های گردآوری شده از میانگین، انحراف استاندارد، فراوانی، جدول و نمودار استفاده شد. ضرایب پایایی (همسانی درونی) با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ تعیین شدند. با توجه به نتایج آزمون کلموگروف-اسمیرنوف (K-S) مبنی بر توزیع طبیعی داده‌ها، از آزمون‌های آمار پارامتریک متشکل از ضریب همبستگی پیرسون و مدل رگرسیون چندمتغیره در سطح اطمینان ۹۵ درصد برای تعیین همبستگی‌های دوسویه بین متغیرها و تبیین سطوح تحلیل‌رفتگی براساس ابعاد کمال‌گرایی استفاده شد. نرم‌افزار آماری به کار گرفته شده بسته SPSS نسخه ۲۲ بود.

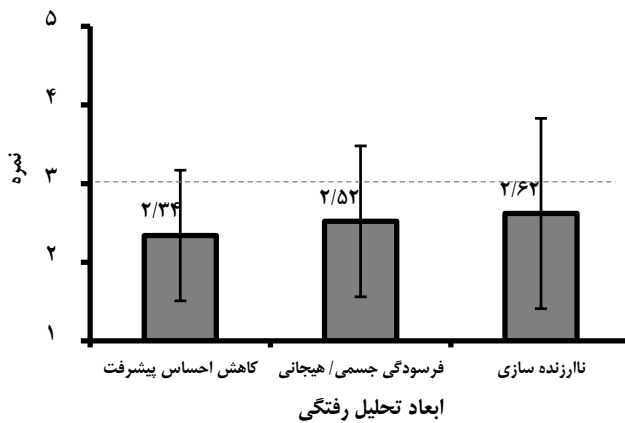
یافته‌ها

شکل ۱ و ۲، میانگین و انحراف استاندارد ابعاد کمال‌گرایی و تحلیل رفتگی را نشان می‌دهد. براساس شکل ۱، کمال‌گرایی مثبت شرکت‌کننده‌ها در حد بالا و کمال‌گرایی منفی آنان در حد متوسط قرار دارد. همچنین براساس شکل ۲، سطوح تحلیل‌رفتگی شرکت‌کننده‌ها در هر سه بُعد پایین‌تر از حد متوسط قرار دارد و بالاترین سطح تحلیل‌رفتگی در بُعد نازرنده‌سازی و پایین‌ترین سطح تحلیل‌رفتگی در بُعد کاهش احساس پیشرفت مشاهده می‌شود. سطح کلی تحلیل‌رفتگی، از حاصل جمع نمرات سه بُعد $۷/۴۹ \pm ۲/۵۴$ به دست آمد. در جدول ۱، ارتباط دوسویه بین متغیرهای پژوهش آمده است. براساس این جدول، بین کمال‌گرایی مثبت و کاهش احساس پیشرفت $p < ۰/۰۵$ و اماندگی جسمی و هیجانی ($r = -۰/۳۵$, $p < ۰/۰۵$)، بین کمال‌گرایی مثبت و کاهش احساس پیشرفت $p < ۰/۰۵$ ، نازرنده‌سازی ($r = -۰/۲۳$, $p < ۰/۰۵$) و

سطح کلی تحلیل‌رفتگی ($r = -0/30, p < 0/01$) ارتباط معنادار و منفی برقرار است. در نقطه مقابل، بین کمال-گرایی منفی و کاهش احساس پیشرفت ($r = 0/33, p < 0/01$)، و اماندگی جسمی و هیجانی ($r = 0/30, p < 0/01$)، نارزنده‌سازی ($r = 0/20, p < 0/05$) و سطح کلی تحلیل‌رفتگی ($r = 0/32, p < 0/01$) ارتباط معنادار و مثبت برقرار است.



شکل ۱. میانگین و انحراف استاندارد ابعاد کمال‌گرایی ($N = 107$)



شکل ۲. میانگین و انحراف استاندارد ابعاد تحلیل رفتگی ($N = 107$)

جدول ۱. ارتباط دوسویه بین متغیرهای پژوهش (N=۱۰۷)

متغیرها	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۱- کمال‌گرایی مثبت	-					
۲- کمال‌گرایی منفی	۰/۱۸	-				
۳- کاهش احساس پیشرفت	۰/۳۵*	۰/۳۳**	-			
۴- واماندگی جسمی و هیجانی	۰/۲۱*	۰/۳۰**	۰/۵۷***	-		
۵- نازلنده‌سازی	۰/۲۳*	۰/۲۰*	۰/۵۵***	۰/۵۸***	-	
۶- سطح کلی تحلیل‌رفتگی	۰/۳۰**	۰/۳۶**	۰/۸۱***	۰/۸۴***	۰/۸۸***	-

در پژوهش حاضر، به منظور تبیین سطوح تحلیل‌رفتگی براساس گمال‌گرایی مثبت و منفی چهار مدل رگرسیون چندمتغیره اجرا شد که خلاصه نتایج حاصله در جدول ۲ آمده است. براساس این جدول، مدل رگرسیون کاهش احساس پیشرفت براساس ابعاد کمال‌گرایی از لحاظ آماری معنادار است ($F(1,104,2) = 19/82, p < 0/001, R^2 = 0/276$)، طوری که کمال‌گرایی مثبت ($\beta = -0/42, t = -4/93, p < 0/001$) و کمال‌گرایی منفی ($\beta = 0/4, t = 4/72, p < 0/001$) در مجموع قادر به تبیین ۲۷/۶ درصد از تغییرات تحلیل‌رفتگی در بُعد کاهش احساس پیشرفت می‌باشند. در مدل دوم نیز، مدل رگرسیون واماندگی جسمی و هیجانی براساس ابعاد کمال‌گرایی از لحاظ آماری معنادار است ($F(1,104,2) = 10/22, p < 0/001, R^2 = 0/164$)، طوری که کمال‌گرایی مثبت ($\beta = -0/27, t = -3/01, p < 0/01$) و کمال‌گرایی منفی ($\beta = 0/35, t = 3/87, p < 0/001$) در مجموع قادر به تبیین ۱۶/۴ درصد از تغییرات تحلیل‌رفتگی در بُعد واماندگی جسمی و هیجانی هستند. به طور مشابه، در مدل سوم، مدل رگرسیون نازلنده‌سازی براساس ابعاد کمال‌گرایی از لحاظ آماری معنادار است ($F(1,104,2) = 6/67, p < 0/01, R^2 = 0/114$)، طوری که کمال‌گرایی مثبت ($\beta = -0/27, t = -2/90, p < 0/01$) و کمال‌گرایی منفی ($\beta = 0/25, t = 2/70, p < 0/001$) در مجموع قادر به تبیین ۱۱/۴ درصد از تغییرات تحلیل‌رفتگی در بُعد نازلنده‌سازی هستند. در نهایت، نتایج تحلیل مدل چهارم نشان داد که مدل رگرسیون سطح کلی تحلیل‌رفتگی براساس ابعاد کمال‌گرایی از لحاظ آماری معنادار است ($F(1,104,2) = 15/97, p < 0/001, R^2 = 0/235$)، طوری که کمال‌گرایی مثبت ($\beta = -0/37, t = -4/25, p < 0/001$) و کمال‌گرایی منفی ($\beta = 0/39, t = 4/42, p < 0/001$) در مجموع قادر به تبیین ۲۳/۵ درصد از تغییرات سطح کلی تحلیل‌رفتگی می‌باشند.

جدول ۲. خلاصه نتایج مدل رگرسیون چندمتغیره برای تبیین سطوح تحلیل‌رفتگی براساس کمال-گرایی مثبت و منفی ($N=107$)

مدل - متغیرهای پیش‌بین	F	R	R ²	B(S.E.)	β	t
مدل ۱: کاهش احساس پیشرفت						
مقدار ثابت	۱۹/۸۲***	-/۵۲۵	-/۲۷۶	۲/۸۲(۰/۵۱)		۵/۴۸***
کمال‌گرایی مثبت				-۰/۵۲(۰/۱۰)	-۰/۴۲	-۴/۹۳***
کمال‌گرایی منفی				۰/۵۳(۰/۱۱)	۰/۴۰	۴/۷۲***
مدل ۲: واماندگی جسمی/هیجانی						
مقدار ثابت	۱۰/۲۲***	-/۴۰۵	-/۱۶۴	۲/۴۵(۰/۶۴)		۳/۸۲***
کمال‌گرایی مثبت				-۰/۴۰(۰/۱۳)	-۰/۲۷	-۳/۰۱**
کمال‌گرایی منفی				۰/۵۵(۰/۱۴)	۰/۳۵	۳/۸۷***
مدل ۳: نازنده‌سازی						
مقدار ثابت	۶/۶۷**	-/۳۳۷	-/۱۱۴	۳/۱۳(۰/۸۳)		۳/۷۸***
کمال‌گرایی مثبت				-۰/۵۰(۰/۱۷)	-۰/۲۷	-۲/۹۰**
کمال‌گرایی منفی				۰/۴۹(۰/۱۸)	۰/۲۵	۲/۷۰***
مدل ۴: تحلیل‌رفتگی						
مقدار ثابت	۱۵/۹۷***	-/۴۸۵	-/۲۳۵	۸/۴۱(۱/۶۱)		۵/۱۹***
کمال‌گرایی مثبت				-۱/۴۲(۰/۳۳)	-۰/۳۷	-۴/۲۵***
کمال‌گرایی منفی				۱/۵۷(۰/۳۵)	۰/۳۹	۴/۴۲***

* $P < .05$, ** $P < .01$, *** $P < .001$

بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر به دنبال سه هدف بود: اول، توصیف نیمرخ کمال‌گرایی و تحلیل‌رفتگی ورزشکاران هنرهای رزمی؛ دوم، تعیین الگوی روابط بین ابعاد کمال‌گرایی و تحلیل‌رفتگی در ورزشکاران هنرهای رزمی؛ و سوم، تبیین سطوح تحلیل‌رفتگی برپایه کمال‌گرایی مثبت و منفی، طوری که قابلیت کمال‌گرایی مثبت و منفی در پیش‌بینی سطوح تحلیل‌رفتگی در ابعاد کاهش احساس پیشرفت، واماندگی جسمی و هیجانی، نازنده‌سازی ورزش و سطح کلی تحلیل‌رفتگی در ورزشکاران هنرهای رزمی مشخص گردد.

در راستای هدف اول، یافته‌های پژوهش نشان داد که ورزشکاران هنرهای رزمی دارای کمال‌گرایی مثبت در حد بالا و کمال‌گرایی منفی در حد متوسط هستند. نیمرخ کمال‌گرایی ورزشکاران هنرهای رزمی در پژوهش حاضر، با نیمرخ کمال‌گرایی گزارش شده برای ورزشکاران در سایر مطالعات مطابقت دارد. براساس نیمرخ ارائه شده در مطالعات مختلف (۴۴، ۵۶-۵۱، ۵۹-۵۸، ۶۱، ۶۳، ۶۶)، سطح کمال‌گرایی سازگار/ مثبت در تمامی مطالعات یاد شده،

بالا تر از سطح کمال‌گرایی ناسازگار / منفی قرار دارد؛ طوری که سطوح کمال‌گرایی سازگار / مثبت از حد متوسط بالا و سطوح کمال‌گرایی ناسازگار / منفی از متوسط تا پایین متغیر است که با یافته‌های پژوهش حاضر همخوان است. کمال‌گرایی مثبت در ورزشکاران با داشتن استانداردهای شخصی بالا (۳۵) و تلاش برای تحقق آنها (۴۲) شکل می‌گیرد. از این رو، بالا بودن سطوح کمال‌گرایی مثبت در ورزشکاران رقابتی دور از انتظار نیست، چرا که میل به پیشرفت در این ورزشکاران منجر به شکل‌گیری اهداف بالاتر و تعهد به تحقق این اهداف موجب شکل‌گیری استانداردهای شخصی بالا و تلاش در جهت رسیدن به آنها می‌شود. در واقع می‌توان چنین عنوان کرد که لازمه پیشرفت در ورزش‌های رقابتی داشتن گرایش‌های کمال‌گرایانه سازگار است و یافته‌های پژوهشی نیز از این ادعا حمایت می‌کند که بین کمال‌گرایی مثبت و موفقیت ورزشی ارتباط مستقیمی برقرار است (۶۹). از سوی دیگر، کمال‌گرایی منفی با شاخصه‌هایی نظیر نگرانی در مورد اشتباهات، شک درباره اعمال، ارزیابی‌های منتقدانه از خود و انتظارات و انتقادات والدین و مربیان که در مجموع می‌توان آن را نگرانی‌های کمال‌گرایانه یا نگرانی‌های ارزش-گذارانه نامید (۶۵)، آشکار می‌شود و پایین‌تر بودن سطح کمال‌گرایی منفی حاکی از آن است که ورزشکاران در مقایسه با استانداردهای شخصی بالا و تلاش‌های کمال‌گرایانه، کمتر دچار نگرانی‌های ارزش‌گذارانه هستند. با این حال، به نظر می‌رسد که منشاء شکل‌گیری گرایش‌های کمال‌گرایانه ناسازگار در ورزشکاران، بیش از منابع بیرونی (انتقادات و انتقادهای والدین، مربیان و هم‌تیمی‌ها)، خود ورزشکار باشد، چرا که در بیشتر مطالعات، سطوح گزارش شده برای کمال‌گرایی خود محور بیش از سطوح گزارش شده برای کمال‌گرایی تجویز شده توسط جامعه بوده است (۵۶-۵۱، ۵۹-۵۸، ۶۱). با این حال، روانشناسان ورزش در تحلیل ابعاد کمال‌گرایی ورزشکاران و نقش شبکه اجتماعی ورزشکار در شکل‌گیری آن می‌بایست با دقت بیشتری عمل نمایند، چرا که این دو عامل در ارتباط متقابل با هم قرار دارند (۶۵) و در عین وجود فشار روانی (انتقادات و انتقادات)، حمایت‌های اجتماعی معناداری برای مشارکت فرد در ورزش رقابتی از سوی شبکه اجتماعی او فراهم می‌شود که در پیشرفت اهداف ورزشکار و سازگاری وی با موقعیت‌های استرس‌زا نقش حیاتی دارند (۷۰).

یافته‌های پژوهش حاضر در قبال تحلیل‌رفتگی نشان داد که ورزشکاران هنرهای رزمی در هر سه بُعد کاهش احساس پیشرفت، واماندگی جسمی و هیجانی و نارزنده‌سازی ورزش، تحلیل‌رفتگی پایین‌تر از حد متوسطی را تجربه می‌کنند که با سطوح گزارش شده در مطالعات پیشین که بیانگر سطوح متوسط به پایین تحلیل‌رفتگی می‌باشد، همخوان است (۵۶-۵۱، ۵۹-۵۸، ۶۱، ۶۳، ۶۶، ۶۸). تحلیل‌رفتگی به عنوان سازه‌ای شناخته می‌شود که عوامل روان‌شناختی متعددی با آن در ارتباط است (برای مرور به گودگر، گورلی، لاولی و هاروود؛ ۲۰۰۷ مراجعه شود، ۷۱) و در طول دوره‌های مختلف رقابتی (استراحت، آغاز فصل و قبل از مسابقه) تغییرات معناداری از خود نشان می‌دهد (۶۴). براین اساس، مقایسه یافته‌های پژوهشی و رسیدن به الگوی ثابتی از تحلیل‌رفتگی ورزشکاران بسیار دشوار و شاید غیرعملی باشد و می‌بایست با توجه به شرایط وضعی و موقعیتی نمونه‌های مورد مطالعه در پژوهش‌ها، علل احتمالی تحلیل‌رفتگی را تشریح کرد. پژوهش حاضر نشان داد که بالاترین سطح تحلیل‌رفتگی ورزشکاران هنرهای رزمی در بُعد نارزنده‌سازی ورزش و پایین‌ترین سطح آن در بُعد کاهش احساس پیشرفت می‌باشد که با نیمرخ گزارش شده در تحقیقات قبل مطابقت ندارد (پیوست دو)، چرا که بُعد نارزنده‌سازی ورزش در بیشتر مطالعات در سطحی پایین‌تر از بُعد کاهش احساس پیشرفت قرار دارد. کرسول (۲۰۰۹) دو عامل اصلی از نشانه‌های اولیه

تحلیل‌رفتگی را عدم کفایت اقتصادی و عدم وجود حمایت‌های اجتماعی برای ورزشکاران عنوان می‌کند (۷۰). با در نظر داشتن این عوامل و توجه به وضعیت هنرهای رزمی در ایران، نیمرخ تحلیل‌رفتگی مشاهده شده در پژوهش حاضر قابل تبیین است. در ایران، ورزشکاران هنرهای رزمی در مقایسه با سایر رشته‌های ورزشی عموماً از عایدات مالی و حمایت‌های سازمانی کمتری برخوردارند. به عنوان مثال، دامنه ۹۰ درصد از قراردادهای مالی سالیانه ورزشکاران در لیگ برتر ووشو بین ۲ تا ۱۰ میلیون تومان قرار دارد، در حالی که این ورزشکاران برای آماده‌سازی خود برای رقابت‌ها، متکی به منابع شخصی خود می‌باشند (عدم وجود حمایت‌های سازمان‌یافته). در نتیجه، چندان دور از انتظار نیست که این قبیل ورزشکاران در عین پیشرفت‌های چشمگیر در عرصه رقابت، آن را نازرنده و بی‌فایده تلقی نمایند. اگرچه تغییر در ساختار ورزش و نظام مالی حاکم بر آن، خارج از حیطه روان‌شناسی ورزش است، با این حال بر مبنای شواهدی که نشان می‌دهد، از یک سو تنظیم رفتار ورزشی بر پایه انگیزش خودمختار اثر مستقیم و منفی بر تحلیل‌رفتگی ورزشکاران دارد و از سوی دیگر، انگیزش بیرونی یا بی‌انگیزگی با افزایش در تحلیل‌رفتگی همراه است (۶۱)، لذا روان‌شناسان ورزش می‌توانند با دستکاری در جو انگیزشی و سوق دادن ورزشکاران به سمت داشتن انگیزه‌های درونی‌تر، از شکل‌گیری تحلیل‌رفتگی در بُعد نازرنده‌سازی در ورزشکاران این قبیل رشته‌های ورزشی بکاهند.

در راستای هدف دوم پژوهش، یافته‌ها نشان داد که بین کمال‌گرایی مثبت و ابعاد تحلیل‌رفتگی و سطح کلی آن روابط دوسویه‌ی معنادار، منفی و در حد ضعیف (ضرایب همبستگی کوچکتر از ۰/۳) برقرار است. وجود این روابط بیان‌گر آن است که افزایش در کمال‌گرایی مثبت ورزشکاران هنرهای رزمی با کاهش در سطوح تحلیل‌رفتگی آنان همراه است. به طور عکس، یافته‌ها نشان داد که بین کمال‌گرایی منفی و ابعاد تحلیل‌رفتگی و سطح کلی آن نیز روابط دوسویه‌ی معنادار و ضعیف، اما مثبت وجود دارد که نشان می‌دهد، افزایش در کمال‌گرایی منفی با افزایش در سطوح تحلیل‌رفتگی همراه است. این الگوی ارتباطی بین ابعاد سازگار و ناسازگار کمال‌گرایی و تحلیل‌رفتگی، در بیشتر مطالعات گزارش شده است که یافته‌های پژوهش حاضر نیز از آن حمایت می‌کند. به اختصار، یافته‌های پژوهشی نشان می‌دهد که سطوح تحلیل‌رفتگی ورزشکاران با استانداردهای شخصی بالا (۱۹، ۴۴)، کمال‌گرایی خودمحور (۵۶-۵۲، ۶۰-۵۸)، کمال‌گرایی مثبت (۶۶) و تلاش برای کمال / تلاش‌های کمال‌گرایانه (۶۱، ۶۵) ارتباط منفی داشته و با نگرانی در مورد اشتباهات (۱۹، ۴۴، ۵۱، ۶۳)، شک درباره اعمال (۵۱، ۵۱، ۶۳)، انتظارات والدین (۱۹)، انتقاد والدین (۱۹، ۵۱)، فشار ادراک شده از سوی والدین (۶۳)، انتقاد مربی (۴۴)، کمال‌گرایی تجویز شده توسط جامعه (۵۲-۵۳، ۵۶، ۵۹-۵۸) و واکنش‌های منفی به نقصان / نگرانی‌های کمال‌گرایانه (۶۱، ۶۵) در ارتباط مثبت قرار دارد که با یافته‌های پژوهش حاضر همخوان است. اگرچه توافق نسبی قابل قبولی درباره کارکرد اشکال مختلف کمال‌گرایی در قبال تحلیل‌رفتگی در ادبیات پژوهشی وجود دارد، با این حال، برخی از مطالعات نتایج ناهمخوانی را نیز گزارش کرده‌اند که نشان می‌دهد، استانداردهای شخصی بالا (۶۳)، کمال‌گرایی خودمحور (۵۵-۵۳)، نگرانی در مورد اشتباهات (۵۱)، شک درباره اعمال (۱۹)، انتظارات والدین (۴۴، ۵۱)، فشار ادراک شده از سوی والدین (۶۳) و کمال‌گرایی تجویز شده توسط جامعه (۵۶، ۶۰) ممکن است الگوهای ارتباطی متفاوتی با ابعاد تحلیل‌رفتگی یا سطح کلی آن داشته باشند که با یافته‌های پژوهش حاضر مطابقت ندارد. متفاوت بودن ترکیب نمونه‌ها از نظر سن، جنسیت، سطح رقابتی و نوع ورزش و متفاوت بودن ابزارهای مورد استفاده برای اندازه‌گیری گرایش‌های کمال‌گرایانه

و نیز زمان اجرای مطالعات، از این نظر که ورزشکاران در چه دوره‌ای از فصل رقابتی قرار داشته‌اند، دلایل احتمالی ناهمخوان بودن یافته‌های پژوهشی می‌باشد.

هدف سوم پژوهش حاضر، تبیین سطوح تحلیل‌رفتگی برپایه کمال‌گرایی مثبت و منفی و تعیین قابلیت کمال‌گرایی مثبت و منفی در پیش‌بینی ابعاد و سطح تحلیل‌رفتگی ورزشکاران هنرهای رزمی بود. یافته‌های پژوهش در این خصوص نشان داد که کمال‌گرایی مثبت و منفی تعیین‌کننده‌های معناداری برای ابعاد و سطح کلی تحلیل‌رفتگی ورزشکاران مورد مطالعه می‌باشند؛ طوری که کمال‌گرایی مثبت به صورت منفی و کمال‌گرایی منفی به صورت مثبت، در مجموع قادر به تبیین ۲۷/۶ درصد از تغییرات کاهش احساس پیشرفت، ۱۶/۴ درصد از تغییرات واماندگی جسمی و هیجانی، ۱۱/۴ درصد از تغییرات نازنده‌سازی ورزش و در نهایت، ۲۳/۵ درصد از تغییرات سطح کلی تحلیل‌رفتگی بودند. بیشترین قدرت پیش‌بینی ابعاد کمال‌گرایی در بُعد کاهش احساس پیشرفت (۲۷/۶ درصد) و کمترین قدرت پیش‌بینی در بُعد نازنده‌سازی ورزش (۱۱/۴ درصد) مشاهده شد. این شواهد بیانگر آن است که تحلیل‌رفتگی ورزشکاران هنرهای رزمی تنها ۲۳/۵ درصد مربوط به گرایش‌های کمال‌گرایانه آنهاست و ۷۶/۵ درصد از آن مربوط به عواملی به غیر از کمال‌گرایی می‌باشد. میزان تبیین ابعاد تحلیل‌رفتگی در مطالعات مختلف از ۱۳ درصد (۶۶) تا ۱۹ درصد (۴۴) متغیر بوده است. همچنین، میزان تبیین ابعاد سه گانه تحلیل‌رفتگی در مطالعات مختلف، به عنوان مثال، در مطالعه هیل و اپلتون (۲۰۱۱) از ۱۳ تا ۲۴ درصد (۵۶) و در مطالعه میرشکاری و همکاران (۲۰۱۴) از ۸ تا ۲۰ درصد (۶۰) در نوسان بوده است. علاوه بر این، ضرایب رگرسیون کمال‌گرایی مثبت و منفی در پژوهش حاضر نشان داد که هر دو بُعد کمال‌گرایی از قابلیت پیش‌بینی تقریباً همسانی در برآورد هر سه بُعد و سطح کلی تحلیل‌رفتگی برخوردارند (جدول ۲). این یافته‌ها با مطالعات گولد و همکاران (۱۹)، چن و همکاران (۴۴)، هیل و همکاران (۵۲، ۵۵-۵۴) و جووت و همکاران (۶۱) مبنی بر قابلیت هر دو بُعد سازگار و ناسازگار کمال‌گرایی در تبیین سطح کلی تحلیل‌رفتگی و با مطالعات اپلتون و همکاران (۵۳)، هیل و اپلتون (۵۶) و اقدسی (۵۹) مبنی بر قابلیت هر دو بُعد سازگار و ناسازگار کمال‌گرایی در تبیین هر سه بُعد تحلیل‌رفتگی همخوان است. با این حال در برخی از مطالعات، ابعاد سازگار و ناسازگار کمال‌گرایی، قابلیت‌های متفاوتی در پیش‌بینی ابعاد تحلیل‌رفتگی و سطح کلی آن داشته‌اند. به عنوان مثال، مطالعات اپلتون و هیل (۵۸) و میرشکاری و همکاران (۶۰) نشان داد که هر دو بُعد سازگار و ناسازگار کمال‌گرایی تنها قادر به تبیین برخی از ابعاد تحلیل‌رفتگی هستند. همچنین، عزیزی و نیکبخش (۲۰۱۲) گزارش کردند که تنها بُعد سازگار کمال‌گرایی قدر به تبیین سطح کلی تحلیل‌رفتگی است (۶۶). به طور مشابه، اپلتون و هیل (۲۰۱۲) دریافتند که سطح تحلیل‌رفتگی ورزشکاران در ابعاد مختلف آن تنها براساس یکی از ابعاد سازگار یا ناسازگار کمال‌گرایی قابل تبیین است (۵۸) که در مجموع، یافته‌های این مطالعات با نتایج پژوهش حاضر از نظر قابلیت ابعاد سازگار و ناسازگار کمال‌گرایی در پیش‌بینی ابعاد و سطح کلی تحلیل‌رفتگی ناهمخوان است. همان‌طور که پیش‌تر نیز اشاره شد، تفاوت در ترکیب نمونه‌ها از نظر سن، جنسیت، سطح رقابتی و نوع ورزش و متفاوت بودن ابزارهای مورد استفاده برای اندازه‌گیری ابعاد کمال‌گرایی و نیز زمان اجرای مطالعات، از این نظر که ورزشکاران در چه دوره‌ای از فصل رقابتی قرار داشته‌اند، از دلایل احتمالی تفاوت در یافته‌های پژوهشی در این زمینه به شمار می‌رود. از سوی دیگر، در مطالعات مختلف، ضرایب استانداردشده ابعاد کمال‌گرایی در تبیین سطح کلی تحلیل‌رفتگی برای بُعد سازگار از ۰/۲۷- (۵۵) تا ۰/۴۹- (۵۴) و برای بُعد ناسازگار از ۰/۳۶- (۴۴) تا ۰/۵۹- (۶۱) و نیز در تبیین ابعاد تحلیل‌رفتگی برای بُعد سازگار از ۰/۱۳- (۵۹) تا ۰/۴۷- (۵۶) و برای بُعد ناسازگار از ۰/۱۴-

(۵۹) تا ۰/۳۷ (۵۶) متغیر بوده است که در مقایسه با ضرایب بدست آمده در پژوهش حاضر و در نظر داشتن میزان تغییرات تبیین شده در مطالعات مختلف، همان‌طور که پیش‌تر اشاره شد، حاکی از آن است که مدل کمال‌گرایی مثبت و منفی از قابلیت قابل قبولی در مقایسه با سایر مدل‌های کمال‌گرایی در تبیین سطوح تحلیل‌رفتگی ورزشکاران برخوردار است.

به طور کلی، براساس شواهد پژوهش حاضر و مطالعات قبلی، می‌توان چنین نتیجه‌گیری کرد که گرایش‌های کمال‌گرایانه سازگار اثر کاهنده و گرایش‌های کمال‌گرایانه ناسازگار اثر افزایش‌دهنده‌ای بر سطوح تحلیل‌رفتگی ورزشکاران دارند. در توضیح نظری این الگوی ارتباطی بین ابعاد کمال‌گرایی و تحلیل رفتگی به چندین ساز و کار می‌توان اشاره کرد. اول این که براساس شواهد موجود، کمال‌گرایی سازگار با اعتماد به نفس بالا و اضطراب رقابتی پایین و بالعکس، کمال‌گرایی ناسازگار با اعتماد به نفس پایین و اضطراب رقابتی بالا همراه است (۴۲، ۴۹). در نتیجه، این امر سبب می‌شود تا ورزشکارانی که از کمال‌گرایی سازگار بالاتری برخوردارند، در تلاش‌های خود با افکار و هیجانات منفی کمتری روبرو باشند و فشار روانی و استرس کمتری را در موقعیت‌های رقابتی تجربه کنند. بطور عکس، سطوح بالای کمال‌گرایی ناسازگار نیز با افکار و هیجانات منفی بیشتر و فشار و استرس بالاتر همراه می‌شود. در نتیجه، براساس مدل تحلیل‌رفتگی اسمیت (۱۹۸۶) که قرارگیری مستمر ورزشکار در برابر استرس مزمن عامل شکل‌گیری تحلیل‌رفتگی است (۴)، انتظار می‌رود تا کمال‌گرایی سازگار به تحلیل‌رفتگی پایین و کمال‌گرایی ناسازگار به تحلیل‌رفتگی بالا منجر شود. توضیح دوم بر مبنای صفات انگیزشی ورزشکاران و نظریه خودمختاری است. شواهد نشان می‌دهد که تلاش‌های کمال‌گرایانه (سازگار) با سطوح بالای انگیزش خودمختار در ارتباط است، در حالی که نگرانی‌های کمال‌گرایانه (ناسازگار) با سطوح بالای انگیزش کنترل‌شده همراه است (۶۱). از آنجا که تنظیم رفتار بر پایه انگیزش خودمختار بر منابع درونی تکیه دارد (۷۲)، در نتیجه، ورزشکارانی که دارای گرایش‌های کمال‌گرایانه سازگار بالاتری هستند، در تنظیم رفتار ورزشی خود براساس انگیزش خودمختار، کمتر تحت تأثیر منابع استرس‌زای بیرونی مانند انتظارات و انتقادات والدین و مربیان قرار می‌گیرند و تحلیل‌رفتگی کمتری را تجربه می‌کنند. در نقطه مقابل، از آنجا که تنظیم رفتار بر پایه انگیزش کنترل‌شده بر منابع بیرونی تکیه دارد (۷۲)، انتظار می‌رود تا تنظیم رفتار ورزشی در سطوح بالای کمال‌گرایی ناسازگار براساس انگیزش کنترل‌شده، تحت تأثیر منابع استرس‌زای بیرونی قرار گرفته و به تحلیل‌رفتگی بالاتری منجر شود. براساس شواهد، تحلیل‌رفتگی نتیجه اجتناب‌ناپذیر تأکید ورزشکار بر چارچوب انگیزشی ناسازگار است که در آن تا حد زیادی پیگیری استانداردهای بالا در پیوند با نگرانی از نتیجه شکست و حس فراگیر "شک به خود" منجر به تحلیل‌رفتگی می‌شود (۵۱). توضیح سوم مربوط به شواهدی است که از ارتباط مثبت کمال‌گرایی سازگار با رضایت ورزشکار از دستیابی به اهداف (۵۲) و موفقیت ورزشی (۶۹) حکایت دارند. از آنجا که به لحاظ نظری، تحلیل‌رفتگی در اثر ناهمخوانی بین انتظارات و تلاش‌های فرد با دستاوردها شکل می‌گیرد (۷)، لذا انتظار می‌رود تا ورزشکارانی که از کمال‌گرایی مثبت بالاتری برخوردارند، با تلاش‌های کمال‌گرایانه بیشتر، موفقیت ورزشی بالاتری کسب کرده و با رضایت از دستیابی به اهداف ورزشی خود، تحلیل‌رفتگی پایین‌تری را تجربه نمایند.

به طور کلی در نتیجه‌گیری براساس پژوهش حاضر می‌توان عنوان کرد که ورزشکاران هنرهای رزمی از سطوح بالای کمال‌گرایی مثبت و سطوح متوسط کمال‌گرایی منفی برخوردارند و سطح تحلیل‌رفتگی آنها در کاهش احساس پیشرفت، و اماندگی جسمی و هیجانی، نازرنده‌سازی ورزش و سطح کلی تحلیل‌رفتگی

در حد متوسط به پایین قرار دارد. همچنین، ابعاد و سطح کلی تحلیل‌رفتگی در ورزشکاران هنرهای رزمی با کمال‌گرایی مثبت ارتباط منفی و با کمال‌گرایی منفی ارتباط مثبت دارند و براساس ابعاد کمال‌گرایی قابل تبیین می‌باشند. قدرت ابعاد کمال‌گرایی در پیش‌بینی ابعاد و سطح کلی تحلیل‌رفتگی همسان است اما در جهت‌های متفاوت عمل می‌کنند؛ طوری که کمال‌گرایی مثبت اثر کاهنده و کمال‌گرایی منفی اثر افزایش‌دهنده بر تحلیل‌رفتگی و ابعاد آن دارند. براین اساس، مدل کمال‌گرایی مثبت و منفی مشابه با سایر مدل‌های مورد حمایت در ادبیات پژوهشی، قابلیت مطلوبی در پیش‌بینی تحلیل‌رفتگی دارد، اما به طور کلی با جمع‌بندی یافته‌های پژوهشی می‌توان چنین نتیجه‌گیری کرد که خصیصه کمال‌گرایی تنها ۲۵ درصد از تغییرات تحلیل‌رفتگی را برعهده دارد و در بررسی تحلیل‌رفتگی ورزشکاران می‌بایست به نقش سایر عوامل نیز توجه شود. در انتها، توصیه‌های مشروح در پژوهش حاضر به پژوهشگران، روانشناسان ورزش، مربیان، والدین و ورزشکاران توصیه می‌شود.

منابع و مأخذ

1. Wiersma LD. Conceptualization and development of the sources of enjoyment in youth sport questionnaire. *Meas Phys Educ Exerc Sci*. 2001; 5(3):153-77.
2. Gustafsson H, Kenttä G, Hassmen P, Lundqvist C. Prevalence of burnout in competitive adolescent athletes. *Sport Psychol*. 2007; 21:21-37.
3. Gould D, Dieffenbach K. Overtraining, underrecovery, and burnout in sport. In: Kellmann M, editor. *Enhancing recovery: Preventing underperformance in athletes*. Champaign, IL: Human Kinetics; 2002. pp. 25-35.
4. Smith RE. Toward a cognitive-affective model of athletic burnout. *J Sport Psych*. 1986; 8:36-50.
5. Weinberg RS, Gould D. *Foundations of sport and exercise psychology*. 3rd ed. Champaign, IL: Human Kinetics; 2003.
6. Maslach C, Leiter MP. *The truth about burnout: How organizations cause personal stress and what to do about it*. San Francisco, CA: Jossey-Bass; 1997.
7. Schaufeli WB, Enzmann D. *The burnout companion to study and practice: A critical analysis*. London: Taylor & Francis; 1998.
8. Maslach C, Goldberg J. Prevention of burnout: New perspectives. *Appl Prev Psychol*. 1998; 7:63-74.
9. Dale J, Weinberg R. Burnout in sport: A review and critique. *J Appl Sport Psychol*. 1990; 2:67-83.
10. Schaufeli WB, Buunk BP. Burnout: An overview of 25 years of research and theorizing. In: Schabracq MJ, Winnubst JAM, Cooper CL, editors. *Handbook of work and health psychology*. 2nd ed. Chichester: John Wiley & Sons; 2003. p. 383-428.
11. Melamed S, Shirom A, Toker S, Berliner S, Shapira I. Burnout and risk of cardiovascular disease: Evidence, possible causal paths, and promising research directions. *Psychol Bull*. 2006; 132(3):327-53.

12. Lemyre P-N, Roberts GC, Stray-Gundersen J. Motivation, overtraining, and burnout: Can self-determination predict overtraining and burnout in elite athletes? *Eur J Sport Sci.* 2007; 7:115-126.
13. Maslach C. *Burnout: The cost of caring.* Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall; 1982.
14. Pines AM. Burnout: An existential perspective. In: Schaufeli W, Maslach C, Marek T, editors. *Professional burnout: Developments in theory and research.* Washington, DC: Taylor & Francis; 1993. p. 33-52.
15. Hardy L, Jones G, Gould D. *Understanding Psychological Preparation for Sport: Theory and Practice of Elite Performers.* New York: John Wiley & Sons; 1996.
16. Freudenberger HJ, Richelson G. *Burn-out: The high cost of high achievement.* New York: Anchor Press; 1980.
17. Feigely DA. Psychological burnout in high-level athletes. *Physician Sports Med.* 1984; 12:109-19.
18. Fender L. Athlete burnout: Potential for research and intervention strategies. *Sport Psychol.* 1989; 3:63-71.
19. Gould D, Udry E, Tuffey S, Loehr J. Burnout in competitive junior tennis players: I. A quantitative psychological assessment. *Sport Psychol.* 1996; 10:322-40.
20. Raedeke TD, Smith AL. Development and preliminary validation of an athlete burnout measure. *J Sport Exerc Psychol.* 2001; 23:281-306.
21. Hall HK. Perfectionism: A hallmark quality of world class performers, or a psychological impediment to athletic development? In: Hackfort D, Tenenbaum G, editors. *Perspectives in sport and exercise psychology; essential processes for attaining peak performance.* Vol. 1. Oxford UK: Meyer & Meyer Publishers; 2006. p. 178-211.
22. Frost RO, Marten P, Lahart C, Rosenballe R. The dimensions of perfectionism. *Cogn Ther Res.* 1990; 14:449-68.
23. Hamachek DE. Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychol J Hum Behav.* 1978; 15:27-33.
24. Coen SP, Ogles BM. Psychological characteristics of the obligatory runner: a critical examination of the anorexia analogue hypothesis. *J Sport Exerc Psychol.* 1993; 15:338-54.
25. Burns DD. The perfectionist's script for self-defeat. *Psychol Today.* 1980; 14:34-52.
26. Blatt SJ. The destructiveness of perfectionism: implications for the treatment of depression. *Am Psychol.* 1995; 50:1003-20.
27. Terry-Short LA, Owens RG, Slade PD, Dewey ME. Positive and negative perfectionism. *Personal Individ Differ.* 1995; 18:663-8.
28. Slade PD, Owens R. A dual process model of perfectionism based on reinforcement theory. *Behav Modif.* 1998; 22:372-90.
29. Hewitt PL, Flett GL. Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *J Personal Soc Psychol.* 1991; 60:456-70.

30. Stoeber J, Madigan DJ. Measuring perfectionism in sport, dance, and exercise: Review, critique, recommendations. In: Hill AP, editor. *The psychology of perfectionism in sport, dance and exercise*. London: Routledge; 2016. pp. 31-56.
31. Dunn JGH, Gotwals JK, Causgrove Dunn J. An examination of the domain specificity of perfectionism among intercollegiate student-athletes. *Personal Individ Differ*. 2005; 38:1439-48.
32. McArdle S. Exploring domain-specific perfectionism. *J Personal*. 2010; 78:493-508.
33. Dunn JGH, Causgrove Dunn J, Syrotuik DG. Relationship between multidimensional perfectionism and goal orientations in sport. *J Sport Exerc Psychol*. 2002; 24:376-95.
34. Dunn JGH, Causgrove Dunn J, Gotwals JK, Vallance JKH, Craft JM, Syrotuik DG. Establishing construct validity evidence for the Sport Multidimensional Perfectionism Scale. *Psychol Sport Exerc*. 2006; 7:57-79.
35. Gotwals JK, Dunn JGH. A multi-method multi-analytic approach to establish internal construct validity evidence: The Sport Multidimensional Perfectionism Scale 2. *Meas Phys Educ Exerc Sci*. 2009; 13:71-92.
36. Vitullo EA. Development of the multidimensional perfectionism scale for athletes. Unpublished master's thesis, University of Toronto, Toronto, Ontario, Canada; 2003.
37. Anshel MH, Eom HJ. Exploring the dimensions of perfectionism in sport. *Int J Sport Psychol*. 2003; 34:255-71.
38. Araki K. Development and Validation of the Sport Perfectionism Scale. Unpublished doctoral dissertation, University of North Carolina, Greensboro, United States; 2004.
39. Haase AM, Prapavessis H. Assessing the factor structure and composition of the positive and negative perfectionism scale in sport. *Personal Individ Differ*. 2004; 36:1725-40.
40. Stöber J, Otto K, Stoll O. Mehrdimensionales Inventar zu Perfektionismus im Sport (MIPS) [Multidimensional Inventory of Perfectionism in Sport (MIPS)]. In: Stöber J, Otto K, Pescheck E, Stoll O, editors. *Skalendokumentation "Perfektionismus im Sport"* (Hallesche Berichte zur Pädagogischen Psychologie Nr.7). Halle/Salle, Germany: Department of Educational Psychology, Martin Luther University of Halle, 2004. p. 4-13.
41. Stoeber J, Otto K, Stoll O. MIPS: Multidimensional Inventory of Perfectionism in Sport (English version, November 2006). School of Psychology, University of Kent; 2006. Available from <https://kar.kent.ac.uk/41560/>.
42. Stoeber J, Otto K, Pescheck E, Becker C, Stoll O. Perfectionism and competitive anxiety in athletes: Differentiating striving for perfection and negative reactions to imperfection. *Personal Individ Differ*. 2007; 42:959-69.
43. Enns MW, Cox BJ. The nature and assessment of perfectionism: A critical analysis. In : Flett GL, Hewitt PL, editors. *Perfectionism*. Washington, DC: APA; 2002. p. 33-62.

44. Chen LH, Kee YH, Chen M-Y, Tsai Y-M. Relation of perfectionism with athletes' burnout: Further examinations. *Percep Mot Skills*. 2008; 106:811-20.
45. Ommundsen Y, Roberts GC, Lemyre P-N, Miller BW. Peer relationships in adolescent competitive soccer: Associations to perceived motivational climate, achievement goals and perfectionism. *J Sports Sci*. 2005; 23(9):977-89.
46. Kim JM. The conceptualization and assessment of the perceived consequences of perfectionism. Department of Psychology, University of Michigan; 2010. Available from <http://hdl.handle.net/2027.42/77633>.
47. Stoeber J. Perfectionism in sport and dance: A double-edged sword. *Int J Sport Psychol*. 2014; 45:385-94.
48. Scanlan TK, Stein GL, Ravizza K. An in-depth study of former elite figure skaters: Sources of stress. *J Sport Exerc Psychol*. 1991; 13:103-20.
49. Frost RO, Henderson J. Perfectionism and reactions to athletic competition. *J Sport Exerc Psychol*. 1991; 13:323-35.
50. Hill AP. The psychology of perfectionism in sport, dance and exercise. New York, NY: Routledge; 2016.
51. Lemyre P-N, Hall HK, Roberts GC. A social cognitive approach to burnout in elite athletes. *Scand J Med Sci Sports*. 2008; 18:221-34.
52. Hill AP, Hall HK, Appleton PR, Kozub SA. Perfectionism and burnout in junior elite soccer players: The mediating influence of unconditional self-acceptance. *Psychol Sport Exerc*. 2008; 9:630-44.
53. Appleton PR, Hall HK, Hill AP. Relations between multidimensional perfectionism and burnout in junior-elite male athletes. *Psychol Sport Exerc*. 2009; 10:457-65.
54. Hill AP, Hall HK, Appleton PR. A comparative examination of the correlates of self-oriented perfectionism and conscientious achievement striving in male cricket academy players. *Psychol Sport Exerc*. 2010; 11:162-68.
55. Hill AP, Hall HK, Appleton PR, Murray JJ. Perfectionism and burnout in canoe polo and kayak slalom athletes: The mediating influence of validation and growth-seeking. *Sport Psychol*. 2010; 24:16-34.
56. Hill AP, Appleton PR. The predictive ability of the frequency of perfectionistic cognitions, self-oriented perfectionism, and socially prescribed perfectionism in relation to symptoms of burnout in youth rugby players. *J Sports Sci*. 2011; 29:695-703.
57. Flett GL, Hewitt PL, Boucher D, Davidson L, Munro Y. The Child-Adolescent Perfectionism Scale: Development, validation, and association with adjustment. Unpublished Manuscript; 2001.
58. Appleton PR, Hill AP. Perfectionism and athlete burnout in junior elite athletes: The mediating role of motivation regulations. *J Clin Sport Psychol*. 2012; 6:129-45.
59. Aghdasi MT. The relationship between perfectionism and burnout in junior-elite athletes. *Int J Sci Cult Sport*. 2014; 2(1). Doi: 10.14486/IJSCS46.

60. Mirshekari K, Zarezadeh M, Nematolahi-Mahani K. The prediction of burnout based on self-oriented and socially prescribed perfectionism in elite male athletes. *Sport Psychol Stud*. 2014; 9:67-80. (In Persian).
61. Jowett GE, Hill AP, Hall HK, Curran T. Perfectionism and junior athlete burnout: The mediating role of autonomous and controlled motivation. *Sport Exerc Perform Psychol*. 2013; 2:48-61.
62. Chen LH, Kee YH, Tsai Y-M. An examination of the dual model of perfectionism and adolescent athlete burnout: A short-term longitudinal research. *Soc Indic Res*. 2009; 91:189-201.
63. Gotwals JK. Perfectionism and Burnout within Intercollegiate Sport: A Person-Oriented Approach. *Sport Psychol*. 2011; 25:489-510.
64. Cresswell SL, Eklund RC. Changes in athlete burnout over a thirty-week "rugby year". *J Sci Med Sport*. 2006; 9:125-34.
65. Madigan DJ, Stoeber J, Passfield L. Perfectionism and burnout in junior athletes: A three-month longitudinal study. *J Sport Exerc Psychol*. 2015; 37:305-15.
66. Azizi S, Nikbakhsh R. The relationship between perfectionism and burnout among physically-motionally disabled elite athletes. *J Dev Psychol Iranian Psychol*. 2012; 34:157-67. (In Persian).
67. Anshel MH, Payne JM. Application of sport psychology for optimal performance in martial arts. In: Dosil J, editor. *The sport psychologist's handbook: A guide for sport-specific performance enhancement*. Chichester: John Wiley & Sons; 2006. p. 353-74.
68. Sedighi Z, Keshavarz S, Hajizadeh R, Didari J. The effects of gender and competitive level on athletes' burnout in individual sports. *Sport Psychol Stud*. 2012; 2:39-52. (In Persian).
69. Besharat MA. The relationship between perfectionism and athletic success. *J Harakat*. 2005; 23:51-65.
70. Cresswell SL. Possible early signs of athlete burnout: A prospective study. *J Sci Med Sport*. 2009; 12:393-8.
71. Goodger K, Gorely T, Lavallee D, Harwood C. Burnout in sport: A systematic review. *Sport Psychol*. 2007; 21:127-51.
72. Ryan RM, Deci EL. Self determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well being. *Am Psychol*. 2000; 55:68-78.