

روانشناسی ورزش

دانشگاه شهید بهشتی

دو فصلنامه روان‌شناسی ورزش

پاییز و زمستان ۱۳۹۹، دوره ۵، شماره ۲، صفحه‌های ۱۲۲-۱۱۴

ارتباط کمال‌گرایی ورزشی با تحلیل رفتگی ورزشی در ورزشکاران: نقش واسطه‌ای اضطراب رقابتی

اعظم طلائی مزرعه‌نو^{۱*}، زهرا مردانه^۲

۱. دکتری تخصصی تربیت بدنی و علوم ورزشی، اداره آموزش و پرورش استان یزد، یزد، ایران.

۲. کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، گروه روانشناسی، واحد شهر قدس، دانشگاه آزاد اسلامی، شهر قدس، ایران.

دریافت مقاله: ۱۳۹۹/۰۱/۲۱، اصلاح مقاله: ۱۳۹۹/۰۴/۱۵، پذیرش مقاله: ۱۳۹۹/۰۸/۲۳

چکیده

هدف: هدف این تحقیق ارتباط کمال‌گرایی ورزشی با تحلیل رفتگی ورزشی در ورزشکاران و بررسی نقش واسطه‌ای اضطراب رقابتی در ورزشکاران بود.

روش‌ها: پژوهش حاضر از نوع پژوهش‌های غیر تجربی و در زمره پژوهش‌های همبستگی می‌باشد که اطلاعات آن به صورت مقطعی جمع‌آوری شد. نمونه آماری پژوهش حاضر شامل ۲۶۷ ورزشکاران شهر یزد با دامنه سنی ۲۱ تا ۳۹ سال بودند که به روش در دسترس انتخاب شدند. ابزار پژوهش شامل پرسشنامه چندبعدی ورزشی، پرسشنامه تحلیل رفتگی ورزشی و اضطراب حالتی رقابتی بود.

نتایج: نتایج نشان داد ارتباط منفی و معناداری بین کمال‌گرایی ورزشی با اضطراب حالتی رقابتی و تحلیل رفتگی ورزشی وجود دارد به طوری که با افزایش کمال‌گرایی ورزشی این دو متغیر کاهش و با کاهش آن افزایش می‌یابند. در نهایت نتایج به دست آمده نشان داد کمال‌گرایی ورزشی (از طریق اضطراب حالتی رقابتی) بر تحلیل رفتگی ورزشی اثر مثبت و غیر مستقیم دارد.

نتیجه‌گیری: براساس نتایج مطالعه حاضر به ورزشکاران و مربیان توصیه می‌شود میزان تمرکز بر استانداردهایی که منجر به شکل‌گیری کمال‌گرایی می‌شود افزایش دهند تا از این طریق ورزشکاران مستعد تحلیل رفتگی نشوند.

واژه‌های کلیدی: کمال‌گرایی ورزشی، تحلیل رفتگی، ورزشکاران، اضطراب.

مقدمه

کمال‌گرایی از ویژگی‌های روانشناختی است که تغییرات مربوط به سلامت روان شناختی و موفقیت ورزشی ورزشکاران را پیش‌بینی می‌کند (۱). بسیاری از روان‌شناسان ورزشی مانند آنشل^۱ (۲)، کمال‌گرایی را شاخصه مهم ورزشکاران نخبه دانسته‌اند. چارچوب مفهومی رایج استابر و اوتو^۲ (۳)، کمال‌گرایی ناسالم، سطوح بالاتری از نگرانی‌های کمال‌گرایانه را تجربه می‌کنند و کمال‌گرایی سالم، دارای سطوح پایین‌تری از نگرانی‌های کمال‌گرایانه می‌باشد. بسیاری از ورزشکاران کمال‌گرایی مثبت را عاملی در جهت افزایش سطوح عملکرد ورزشی می‌دانند. ورزشکاران با تمایلات کمال‌گرایانه مثبت به توانایی خود اعتماد دارند و هرگز ناامید نمی‌شوند. مطالعاتی که در خصوص ارتباط میان کمال‌گرایی و سه حیطة عاطفی، انگیزشی و عملکرد صورت گرفته است نشان می‌دهند که تلاش‌های کمال‌گرایانه مثبت، ارتباط مستقیمی با جنبه عاطفی مثبت، اعتماد به نفس رقابتی، امید به پیروزی (۴)، تکلیف محوری، عملکرد محوری، و همچنین عملکرد بهتری در تمرین و مسابقات دارند (۵،۶). ورزشکاران با تمایلات کمال‌گرایانه منفی به‌ندرت از عملکردشان راضی می‌شوند و خود را شکست‌خورده تلقی می‌کنند (۱). لذا به نظر می‌رسد ورزشکاران دارای کمال‌گرایی منفی که به عملکرد خود کمتر اعتماد دارند، شکست‌پذیر بوده، نسبت به اشتباهات منفی واکنش نشان می‌دهند، قبل از مسابقه با افکار منفی بیشتری درگیر می‌شوند و سرانجام سطوح بالاتری از اضطراب رقابتی را تجربه می‌کنند (۷).

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

است؛ این نوع جنبه عاطفی، حالتی از اضطراب است که همراه با احساس دلهره، تنش و فعال شدن بیش‌ازحد در موقعیت‌های رقابتی می‌باشد (۸). مارتنز و همکاران، اضطراب شناختی، اضطراب جسمانی و اعتماد به نفس را جزئی از اضطراب رقابتی می‌دانند. در این زمینه، هال و همکاران^۳ (۹) نشان دادند تلاش‌های کمال‌گرایانه سطوح پایین‌تر اضطراب رقابتی جسمی را پیش‌بینی می‌کند و نگرانی‌های کمال‌گرایانه ارتباط مثبتی با اضطراب رقابتی شناختی دارد. کویوولا و همکاران^۴ (۱۰) نشان دادند که نگرانی‌های کمال‌گرایانه، بالاترین سطوح از اضطراب رقابتی شناختی و جسمی و پایین‌ترین سطوح از اضطراب رقابتی اعتماد به نفس را پیش‌بینی می‌کند. در همان مطالعه آن‌ها به این نتیجه رسیدند که ورزشکاران دارای نگرانی‌های کمال‌گرایانه بیشتر و تلاش‌های کمال‌گرایانه کمتر، بیشتر مستعد تجربه اضطراب رقابتی می‌باشند. در این زمینه بشارت و حسینی (۱۱) با بررسی کمال‌گرایی و اضطراب رقابتی در ورزشکاران به این نتیجه رسیدند که تلاش برای کامل بودن (کمال‌گرایی مثبت) با اضطراب شناختی و بدنی ورزشکاران همبستگی منفی و با اعتماد به نفس آن‌ها همبستگی مثبت دارد و واکنش منفی به ناکامل بودن (کمال‌گرایی منفی) با اضطراب شناختی و بدنی ورزشکاران همبستگی مثبت و با اعتماد به نفس آن‌ها همبستگی منفی دارد و ابعاد کمال-گرایی می‌تواند تغییرات مربوط به اضطراب رقابتی ورزشکاران را پیش‌بینی کند.

از طرفی با توجه به این که ورزشکاران دارای کمال‌گرایی منفی سطوح بالاتری از اضطراب را تجربه می‌کنند (۶)، به نظر می‌رسد اثرات منفی پایدارتری مانند تحلیل رفتگی به‌ویژه برای ورزشکاران جوان قابل پیش‌بینی باشد (۱۲).

معناداری وجود دارد؟ آیا کمال‌گرایی ورزشی و اضطراب رقابتی با تحلیل‌رفتگی ورزشکاران ارتباط دارد؟

روش‌شناسی پژوهش طرح پژوهش

پژوهش حاضر به لحاظ هدف، کاربردی، به لحاظ ماهیت تو صیفی از نوع همبستگی و به لحاظ روش جمع‌آوری، مقطعی است.

جامعه و نمونه آماری

نمونه آماری پژوهش حاضر شامل ۲۶۷ ورزشکاران شهر یزد با دامنه سنی ۲۱ تا ۳۹ سال بودند که به روش در دسترس انتخاب شدند.

ابزار اندازه‌گیری

پرسش‌نامه اطلاعات جمعیت شناختی: این پرسش‌نامه شامل اطلاعاتی از قبیل شامل سن، میزان تحصیلات، وضعیت تاهل، و نوع رشته ورزشی بود.

مقیاس کمال‌گرایی چند بُعدی ورزشی: برای اندازه‌گیری کمال‌گرایی ورزشی از مقیاس چند بعدی دان و همکاران (۲۰۰۵) استفاده شد. این پرسشنامه دارای ۳۰ سوال بود که چهار خرده مقیاس معیارهای شخصی، اهمیت زیاد به اشتباه، ادراک فشار والدین و ادراک فشار مربی را شامل می‌شود. فرخی و همکاران (۲۰۱۲)، پایایی درونی این پرسشنامه را در دامنه ۰/۷۲ تا ۰/۹۱ گزارش دادند.

پرسش‌نامه اضطراب رقابتی: مارتنز و همکاران (۱۹۹۰) پرسش‌نامه خود سنجی با ۲۷ آیتم طراحی کرده‌اند که با ارزیابی هر یک از این سه جزء، اضطراب را در موقعیت‌های رقابتی اندازه‌گیری می‌کند. این ابزار

تحلیل‌رفتگی دارای بخشی به نام «زمان» است که در آن ورزشکار در طول یک دوره زمانی طولانی، فشار بالایی را تجربه می‌کند و در عین حال افت رضایت هم در این دوره بروز خواهد کرد. اسمیت (۱۳) تحلیل‌رفتگی را به‌عنوان واکنش در مقابل فشار روانی مزمن تعریف می‌کند. به عبارت دیگر تحلیل‌رفتگی ورزشی عبارت است از کناره‌گیری و انزوای روانی، اجتماعی و جسمانی از فعالیت‌های قبلی، در نتیجه استرس‌های شدیدی که در طول زمان بر ورزشکار وارد شده است. در واقع تحلیل‌رفتگی ورزشکار، سندرمی است که سه نشانه مهم را داراست: اولین نشانه آن این است که ورزشکار از نظر انجام مهارت‌ها و توانایی‌های ورزشی احساس موفقیت کمتری می‌کند. نشانه دوم آن، خستگی عاطفی و جسمی مرتبط با تمرین و رقابت است و علامت سوم، کاهش ارزش مشارکت در ورزش و عملکرد می‌باشد. تحلیل‌رفتگی، از دیگر پیامدهای متداول مشارکت ورزشی مانند انصراف و تمرین بیش از حد است (۱۴). به‌طور کلی مطالعاتی که بر روشن‌سازی چگونگی ارتباط جنبه‌های کمال‌گرایی با تحلیل‌رفتگی ورزشکاران پرداخته‌اند، نشان می‌دهد جنبه نگرانی‌های کمال‌گرایانه ارتباط مثبت معناداری با تحلیل‌رفتگی در ورزشکاران دارد (۱۵، ۱۶). با توجه به این که ورزش رقابتی با مطالبات استرس‌زای زیادی مانند عملکرد ورزشی، آسیب‌های ورزشی، تعارض در ارتباطات بین فردی و تعارضات سازمانی مواجه است (۱۷، ۱۸)، حیطة‌ای مناسب برای مطالعه کمال‌گرایی با سازه‌هایی همچون اضطراب رقابتی و تحلیل‌رفتگی ورزشی است. بر این اساس در این پژوهش، محقق در پی پاسخ به این سؤالات است که آیا بین ابعاد کمال‌گرایی ورزشی و اضطراب رقابتی ارتباط

جسمانی و احساس بی‌ارزشی به ترتیب ۰/۸۱، ۰/۷۸ و ۰/۸۶ بدست آمد.

روش اجرای پژوهش

پس از مشخص شدن نمونه آماری پژوهش با هماهنگی با مربیان ورزشکاران، محقق پس از برقراری ارتباط و کاهش حساسیت شرکت‌کنندگان برای پاسخ به سؤالات پرسش‌نامه‌ها و دلایل انتخاب آن‌ها در نمونه، توضیحات لازم در خصوص نحوه تکمیل پرسش‌نامه‌ها را ارائه نمود. ابتدا از تمامی آنها فرم رضایت در پژوهش اخذ شد. پرسش‌نامه‌ها حدود یک ساعت قبل از مسابقه بین شرکت‌کنندگان توزیع، تکمیل و جمع‌آوری شد. قابل ذکر است که هیچ اجباری برای شرکت در پژوهش اعمال نشد. علاوه بر این سعی شد فضایی به وجود آید که شرکت‌کنندگان به صورت واقعی و به دور از هرگونه نگرانی و یا سوگیری به سؤالات پرسش‌نامه‌ها پاسخ دهند.

تحلیل آماری

به‌منظور پردازش داده‌ها در این تحقیق از روش‌های آماری توصیفی مانند محاسبه فراوانی، درصد، میانگین، انحراف معیار، ضریب همبستگی پیرسون و از روش بوت‌استرپ و برای تعیین معنی‌داری مسیرهای غیرمستقیم متغیر مستقل کمال‌گرایی بر متغیر وابسته تحلیل رفتگی از طریق متغیر میانجی اضطراب حالتی رقابتی استفاده شده است. جهت تحلیل داده‌های جمع‌آوری‌شده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۱ استفاده شد.

پرسشنامه اضطراب حالتی رقابتی نام دارد. پرسش‌ها به میزان اضطراب جسمانی شرکت‌کننده (مانند سؤال ۸)، میزان اضطراب شناختی او (مانند سؤال ۲۲) و اعتماد به‌نفس (مانند سؤال ۲۷) می‌پردازند. با توجه به محتوای سؤالات این پرسش‌نامه قابلیت اجرا در کشورهای مختلف با فرهنگ‌های متفاوت را دارد. در پژوهش حاضر برای تعیین پایایی پرسش‌نامه اضطراب حالتی رقابتی از روش آلفای کرونباخ استفاده شد که برای کل پرسش‌نامه برابر با ۰/۸۹ و برای خرده‌مقیاس‌های زمینه جسمانی، شناختی و اعتماد به‌نفس به ترتیب ۰/۷۲، ۰/۸۶ و ۰/۸۷ بدست آمد.

پرسش‌نامه تحلیل رفتگی ورزشی: این پرسش‌نامه توسط رادک و اسمیت (۱۴) ساخته شده است. این پرسش‌نامه یک مقیاس ۱۵ عبارتی است که پاسخ‌های آن روی مقیاس پنج‌درجه‌ای لیکرت از ۱ (کاملاً مخالفم) تا ۵ (کاملاً موافقم) امتیاز گذاری شده است. این پرسش‌نامه سه خرده‌مقیاس ۵ عبارتی دارد که شامل احساس کاهش پیشرفت، فرسودگی جسمانی/هیجانی و بی‌ارزشی می‌باشد. خرده‌مقیاس‌های پرسش‌نامه، از همسانی درونی و پایایی قابل قبولی برخوردارند. این پرسش‌نامه توسط احمدی و همکاران به فارسی ترجمه و روایی آن به روش تحلیل عاملی و پایایی آن به روش آلفای کرونباخ با توزیع آن بین ۲۲۵ ورزشکار با دامنه سنی ۱۵ تا ۳۵ سال رشته‌های مختلف ورزشی مورد تأیید واقع گردید. در پژوهش حاضر برای تعیین پایایی پرسش‌نامه تحلیل رفتگی ورزشی از روش آلفای کرونباخ استفاده شد که برای کل پرسش‌نامه برابر با ۰/۸۴ و برای خرده‌مقیاس‌های احساس کاهش پیشرفت، فرسودگی

یافته ها

ارائه شده است. همچنین میانگین و انحراف استاندارد

متغیرهای مورد بررسی در جدول ۲ ارائه شده است.

ویژگی های جمعیت شناختی نمونه آماری پژوهش

شامل سن، تحصیلات و وضعیت تاهل آنها در جدول ۱

جدول ۱. ویژگی های جمعیت شناختی ورزشکاران

فراوانی	شاخص های آماری	
	متغیرها	
۶۷	۲۱ - ۲۵	سن
۱۰۰	۲۵ - ۲۹	
۶۰	۳۰ - ۳۴	
۴۰	۳۵ - ۳۹	
۱۰	دیپلم	تحصیلات
۵۷	کاردانی	
۱۴۰	لیسانس	
۶۰	فوق لیسانس	
۱۰۷	مجرد	وضعیت تاهل
۱۶۰	متاهل	

جدول ۲. میانگین و انحراف معیار نمره شرکت کنندگان در متغیرهای پژوهش

انحراف معیار	میانگین	شاخص های آماری
		متغیرها
۲/۳۳	۵۴/۲۹	کمال گرایی ورزشی
۹/۶۴	۵۲/۶۹	اضطراب حالتی رقابتی
۴/۸۷	۳۳/۶۵	تحلیل رفتگی ورزشی

جدول ۳. ضرایب همبستگی کمال گرایی ورزشی با اضطراب رقابتی و تحلیل رفتگی ورزشی

متغیر	اضطراب رقابتی	تحلیل رفتگی ورزشی
کمال گرایی ورزشی	*-۰/۶۱	*-۰/۵۸

جدول ۴. نتایج آزمون بوت استراپ برای معنی داری کمال گرایی، اضطراب حالتی رقابتی و تحلیل رفتگی ورزشی

داده	بوت	سوگیری	حد پایین	حد بالا
-۰/۰۰۴۷	-۰/۰۰۳۴	-۰/۰۰۳۱	-۰/۳۰۲۱	۰/۱۱۵۹

افزایش می‌یابد. نارضایتی مستمر ایجاد شده به سبب عدم لذت و اطمینان از میزان تلاش‌های صورت گرفته در ورزشکاران که برحسب یافته‌های پژوهشی، کمال‌گرایی منفی را با افسردگی، اضطراب و عزت نفس پایین (۲۲) و با شاخص‌های ناسازگاری و عواطف منفی (۶) مرتبط می‌کند، احتمال تحلیل رفتگی را افزایش می‌دهد. شک و تردید در مورد کارها می‌تواند یکی از جنبه‌های تأثیر کمال‌گرایی منفی در ورزش قلمداد شود. ورزشکاران با داشتن تردید در مورد کافی بودن تمرینات و داشتن استانداردهای بالا در قبال انجام تمرینات، خود را در معرض تحلیل رفتگی قرار می‌دهند.

نتایج نشان داد بین کمال‌گرایی و اضطراب رقابتی ورزشکاران ارتباط منفی و معناداری وجود دارد. این نتایج که با یافته‌های استابر و همکاران (۳)، علم و همکاران (۷)، و بشارت و پوربهلول (۱۱) همسو است. این محققان معتقدند کمال‌گرایی منفی به دلیل ویژگی‌های نابهنجار و سازش نیافته‌اش، نگرانی‌های فرد از عدم تحقق معیارهای کمال‌گرایانه را پیوسته افزایش می‌دهد. محصول و نتیجه مستقیم این شرایط نگران‌کننده، درماندگی و ناتوانی ورزشکار در استفاده از فنون و مهارت‌های ورزشی است. لذا این دیدگاه منفی‌نگر و تک‌بعدی کمال‌گرایی نابهنجار است که باعث افزایش اضطراب و تضعیف عملکرد می‌شود (۹). واکنش منفی و ناکامل بودن به‌عنوان یک ویژگی منفی کمال‌گرایی، باعث می‌شود که فرد کمال‌گرا نتواند از تمرین‌های دشوار و طاقت‌فرسای خود لذت ببرد و احساس رضایت کند (۲۳). این نارضایتی، تمرکز و دقت ورزشکاران را در اجرای فنون و مهارت‌های ورزشی برهم می‌زند و احتمال شکست و ناکامی را افزایش می‌دهد و هم به اعتمادبه‌نفس ورزشکار

همان‌طور که در جدول ۳ مشاهده می‌شود ارتباط منفی و معناداری بین کمال‌گرایی ورزشی با اضطراب حالتی رقابتی و تحلیل رفتگی ورزشی وجود دارد به طوری که با افزایش کمال‌گرایی ورزشی این دو متغیر کاهش و با کاهش آن افزایش می‌یابند. همان‌طور که در جدول ۴ ملاحظه می‌شود حد پایین فاصله اطمینان $0/3021$ - تا حد بالای آن $0/1159$ - می‌باشد. سطح اطمینان برای این فاصله اطمینان ۹۵ حاکی از معنی داری این مسیر غیرمستقیم است و نشان می‌دهد کمال‌گرایی ورزشی (از طریق اضطراب حالتی رقابتی) بر تحلیل رفتگی ورزشی اثر مثبت و غیر مستقیم دارد.

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج پژوهش نشان داد که بین کمال‌گرایی و تحلیل رفتگی ورزشی ورزشکاران رابطه معنادار و مثبت وجود دارد. همچنین نتایج این پژوهش نشان داد که رگرسیون پیش‌بینی تحلیل رفتگی ورزشی از کمال‌گرایی ورزشی معنادار می‌باشد. به طوری که 39% از واریانس تحلیل رفتگی ورزشی آنان توسط متغیرهای یادشده تبیین می‌شود. این نتایج که با یافته‌های هیل و همکاران (۱۹)، اپلتون و همکاران (۱۷)، و علیزاده پهلوانی و همکاران (۲۰) همخوانی دارد.

محققان معتقدند کمال‌گرایی منفی سازه‌ای «اجتماعی» است (۲۱). این سازه بر منفی‌نگری اضطراب و نگرانی در مورد شکست‌ها و ناکامی‌ها بناشده و فرد را برای فرار و اجتناب از پیامدهای منفی به تلاش وادار می‌سازد. کمال‌گرایی منفی بر اساس این مکانیسم، تأثیرگذاری اضطراب و نگرانی در مورد عدم تحقق هدف‌ها و معیارهای آرمانی را بر فرد تحمیل می‌کند و منفی‌نگری را افزایش می‌دهد. به همین سبب در این فرایند احتمال تحلیل رفتگی

اضطراب رقابتی و تحلیل رفتگی ورزشکاران منابع محیطی- اجتماعی شکل‌گیری کمال‌گرایی منفی را تقلیل دهند.

تشکر و قدردانی

نویسندگان از تمامی افراد شرکت‌کننده در پژوهش حاضر، تشکر می‌نمایند. هیچ‌گونه تعارض منافی بین نویسندگان مقاله وجود ندارد.

پی‌نوشت‌ها

1. Anshel
2. Stoeber & Otto
3. Hall et al.
4. Koivula et al.

و شایستگی‌هایش آسیب می‌رساند. این تبیین بر اساس همبستگی‌های تأییدشده کمال‌گرایی منفی با شاخص-های ناسازگاری و عواطف منفی (۳،۸) نیز تقویت می‌شود. با توجه به نتایج این پژوهش که نشان داد کمال‌گرایی ارتباط منفی و مستقیم با اضطراب رقابتی و تحلیل رفتگی ورزشی ورزشکاران داشت، به ورزشکاران و مربیان توصیه می‌شود میزان تمرکز بر استانداردهایی که منجر به شکل‌گیری کمال‌گرایی می‌شود افزایش دهند تا از این طریق ورزشکاران مستعد تحلیل رفتگی نشوند. انتظارات بالا از سوی کادر مربیگری، والدین و سایر افراد مهم، برافزایش کمال‌گرایی منفی دامن می‌زند. لذا به مربیان توصیه می‌شود تا جهت جلوگیری از

منابع

1. Mousavi, A., Vaez Mousavi, M.K., Yaghubi, H. The Role of Sport Perfectionism on Psychological Health Dimensions and Sport Success in Elite Athletes. *Journal of Sport psychology studies*, 2015, 4(12); Pp:31-42. In Persian
2. Anshel, M. H., & Mansouri, H. Influences of perfectionism on motor performance, affect, and causal attributions in response to critical information feedback. *Journal of Sport Behavior*, 2005, 28(2); Pp: 99-124.
3. Stoeber, J., & Otto, K. . Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and social psychology review*, 2006, 10(4); Pp: 295-319 .
4. Stoeber, J., & Becker, C. Perfectionism, achievement motives, and attribution of success and failure in female soccer players. *International Journal of Psychology*, 2008, 43 (6); Pp: 980-987.
5. Stoeber, J., Uphill, M. A., & Hotham, S. Predicting race performance in triathlon: The role of perfectionism, achievement goals, and personal goal setting. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 2009, 31(2); Pp: 211-45 .
6. Stoll, O., Lau, A., & Stoeber, J. Perfectionism and performance in a new basketball training task: Does striving for perfection enhance or undermine performance? *Psychology of Sport and Exercise*, 2008, 9 (5); Pp: 620-629 .
7. Frost, R. O., & Henderson, K. J. Sport Psychology Perfectionism and reactions to athletic competition. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 1991, 13 (4); Pp: 323-335.
8. Martens R. Coaches Guide to Sport Psychology. Human Kinetics Publishers; 1st edition. Translat by: Khabiri, M. (2004). Bamdad Ketab Publisher. In Persian
9. Hill, A. P., Hall, H. K., & Appleton, P. R. (). Perfectionism and athlete burnout in junior elite athletes: The mediating role of coping tendencies. *Anxiety, Stress, & Coping*, 2010, 23(4); Pp: 415-430 .
10. Koivula, N., Hassmén, P., & Fallby, J. Self-esteem and perfectionism in elite athletes: Effects on competitive anxiety and self-confidence. *Personality and individual differences*, 2002, 32(5); Pp: 865-875 .
11. Besharat, M. A., & Pourbohlool, S. Moderating Effects of Self-Confidence and Sport Self-Efficacy on the Relationship between Competitive Anxiety and Sport Performance. *Psychology*, 2011, 2(7); Pp: 760-765 .
12. Gould, D., Tuffey, S., Udry, E., & Loehr, J. Burnout in competitive junior tennis players: II, Qualitative analysis. *The Sport Psychologist*, 1996, 10; Pp:341-366.
13. Smith, R. E. Toward a cognitive-affective model of athletic burnout. *Journal of sport psycholog*, 1986, 8(1). Pp: 36-50
14. Raedeke, T.D., & Smith, A.L. Development and preliminary validation of an athlete burnout measure. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 2001, 23(4), Pp: 281-306
15. Chen, L. H., Kee, Y. H., & Tsai, Y.-M. An examination of the dual model of perfectionism and adolescent athlete burnout: A short-term longitudinal research. *Social Indicators Research*, 2009, 91(2); Pp: 189-201 .
16. Cheng, S. K., Chong, G. H., & Wong, C. (1999). Chinese frost multidimensional perfectionism scale: A validation and prediction of self-esteem and psychological distress. *Journal of Clinical Psychology*, 55(9); Pp: 1051-1061 .
17. Appleton, P. R., Hall, H. K., & Hill, A. P. (). Relations between multidimensional perfectionism and burnout in junior-elite male athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 2009, 10(4); Pp: 457- 465.
18. Crocker, P. R., Gaudreault, P., Mosewich, A. D., & Kljajic, K. Perfectionism and the stress process in intercollegiate athletes: Examining the 2 × 2 model of perfectionism in sport competition. *International Journal of Sport Psychology*, 2013, Pp: 1-3.
19. Hill, A. P., Hall, H. K., Appleton, P. R., & Kozub, S. A. Perfectionism and burnout in junior elite soccer players: The mediating influence of unconditional self-acceptance. *Psychology of Sport and Exercise*, 2008, 9(5); Pp: 630-644 .
20. Alizadeh P, H., Alam, S., & Bahmaei, S. The Relationship of Positive and Negative Perfectionism with Burnout in Adolescent Handball Players. *International Journal of Basic Sciences & Applied Research* 2013, 2(4); Pp: 518-522 .
21. Rice, K. G., Ashby, J. S., & Slaney, R. B. Self-esteem as a mediator between perfectionism and depression: A structural equations analysis. *Journal of counseling psychology*, 1998, 45(3); Pp: 304-314 .
22. Craft, L. L., Magyar, T. M., Becker, B. J., & Feltz, D. L. The relationship between the Competitive State Anxiety Inventory-2 and sport performance: A meta-analysis. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 2003, Pp:44-65
23. Hamachek, D. E. Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology: A Journal of Human Behavior*, 1978, 15(1); Pp:27-33.

Sport Psychology

Shahid Beheshti University

Biquarterly Journal of Sport Psychology

Autumn & Winter 2021/ Vol. 5/ No. 2/ Pages 114-122

Relationship between Perfectionism and Athletes Burnout among Athletes: The Mediating Role of Competitive Anxiety

Azam Tolabi Mazraeno^{1*}, Zahra Mardaneh²

1. PhD in Physical Education and Sport Sciences, Yazd Education Organization, Yazd, Iran.
2. MS in General Psychology, Department of Psychology, Shahr-e-Qods Branch, Islamic Azad University, Shahr-e-Qods, Iran.

Received: 10/04/2021, Revised: 06/07/2021, Accepted: 14/11/2021

Abstract

Purpose: The purpose of this study was to examine the relationship between perfectionism and athletes burnout among athletes with the mediating role of competitive anxiety.

Methods: The study involved 267 athletes ranging in age from 21 to 39 years old, who were selected from the Yazd city. To collect data, there were used personal information questionnaire, sport perfectionism scale, competitive anxiety inventory and athlete burnout questionnaire.

Results: The results showed a significant negative correlation between sport perfectionism with competitive anxiety and athlete. Also results of this study showed that sport perfectionism through competitive anxiety have an indirect negative effect on athlete burnout.

Conclusion: Based on our results, it can be recommended to coaches and athletes focused on the perfectionism for decrease the anxiety and burnout.

Keywords: Sport Perfectionism, Anxiety, Athlete Burnout.

*Corresponding Author: Azam Tolabi Mazraeno, Tell: 09103090506, Email: azam.tolabi@gmail.com