

رابطه کمال‌گرایی و فرسودگی در ورزشکاران نخبه دارای معلولیت‌های جسمانی-حرکتی

The Relationship between Perfectionism and Burnout among Physically-Motionally Disabled Elite Athletes

Sara Azizi

MA in Physical Education and Sports Sciences

Reza Nikbakhsh, PhD

Islamic Azad University South Tehran Branch

رضا نیک‌بخش

استادیار دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران جنوب

سارا عزیزی

کارشناس ارشد رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی

چکیده

هدف این تحقیق تعیین رابطه کمال‌گرایی و فرسودگی در ورزشکاران نخبه معلول جسمانی-حرکتی بود. ۱۱۸ نفر (با میانگین سنی 24.83 ± 5.74 سال، سابقه ورزشی 12.43 ± 6.53 سال و سابقه رقابتی 8.39 ± 4.40 سال) از ورزشکاران حاضر در بازی‌های آسیایی گوانجو در سال ۲۰۱۰، به‌صورت داوطلبانه مقیاس کمال‌گرایی مثبت و منفی (هاس و پراپاویسیس، ۲۰۰۴) و پرسشنامه فرسودگی ورزشکار (رادک و اسمیت، ۲۰۰۱) را تکمیل کردند. ضرایب همبستگی پیرسون نشان دادند که (۱) کمال‌گرایی مثبت، روابط منفی معنادار با کاهش احساس پیشرفت، خستگی جسمانی/هیجانی، احساس بی‌ارزشی و سطح کلی فرسودگی دارد، و (۲) رابطه کمال‌گرایی منفی فقط با بُعد کاهش احساس پیشرفت، معنادار بود. نتایج تحلیل رگرسیون نشان دادند که تنها کمال‌گرایی مثبت پیش‌بینی‌کننده معنادار سطح کلی فرسودگی است. بر اساس یافته‌ها، وجود گرایش‌های کمال‌گرایی مثبت در پیشگیری از اثرات مخرب فرسودگی در ورزشکاران معلول جسمانی-حرکتی مؤثر است.

واژه‌های کلیدی: کمال‌گرایی مثبت، کمال‌گرایی منفی، فرسودگی، ورزشکار معلول جسمانی-حرکتی

Abstract

The purpose of this study was to examine the relationship between perfectionism and burnout among physically-motionally disabled elite athletes. The sample consisted of 118 athletes (mean age 24.83 ± 5.74 yrs, athletic experiences 12.43 ± 6.53 yrs, and competitive experiences 8.39 ± 4.40 yrs) who attended in Guangzhou Asian Games in 2010. The participants voluntarily completed the Positive and Negative Perfectionism Scale (Haase & Prapavessis, 2004) and the Athlete Burnout Questionnaire (Raedeke & Smith, 2001). The results of Pearson correlation coefficients indicated that (1) positive perfectionism had significant and negative relationships with the reduced sense of accomplishment, emotional/physical exhaustion, devaluation, and total level of burnout, and (2) negative perfectionism had significant relationship with only the reduced sense of accomplishment. The results of regression analysis indicated that positive perfectionism was the only determinant of total level of burnout. The findings indicate that the positive perfectionism tendencies are effective in preventing ruining effects of burnout in physically disabled elite athletes.

Keywords: positive perfectionism, negative perfectionism, burnout, physically-motionally disabled athlete

received: 17 April 2012

accepted: 23 September 2012

Contact information: sara.azizi1969@yahoo.com

دریافت: ۹۱/۱/۲۹

پذیرش: ۹۱/۷/۲

این مقاله برگرفته از پایان‌نامه کارشناسی‌ارشد رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی است.

مقدمه

دستیابی به اهداف سطح بالا و پیامدهای مطلوب ایجاد شده و با تقویت مثبت و میل به پیشرفت تحریک می‌شوند. در مقابل، اسلید و اونز (۱۹۹۸)، کمال‌گرایی منفی^۵ را شناخت‌ها و رفتارهایی معرفی می‌کنند که در راستای دستیابی به اهداف سطح بالا و گریز از پیامدهای منفی به وجود آمده و با تقویت منفی و ترس از شکست تحریک می‌شوند. کمال‌گرایی مثبت و منفی از نظر تأثیراتی که ممکن است بر سلامت جسمانی افراد به همراه داشته باشند قابل تأمل هستند (بشارت، عسگری، علی‌بخشی و موحدی‌نسب، ۱۳۸۹).

اگرچه کمال‌گرایی ورزشکاران نخبه با بُعد عادی یا سازش‌یافته و مثبت مطابقت بیشتری دارد (فلت و هویت، ۲۰۰۵)، یافته‌های پژوهشی نشان می‌دهند که هم پیامدهای مثبت کمال‌گرایی مانند لذت بردن از رقابت و هم پیامدهای منفی آن مانند تنیدگی ناشی از تأکید بیش از حد برای کامل بودن و اجرای ورزشی بدون نقص، در ورزشکاران وجود دارد که حاکی از وجود هر دو نوع کمال‌گرایی مثبت و منفی است (اسکلانن، استین و راویزا، ۱۹۹۱؛ هنشن، ۲۰۰۰؛ زینسر، بانکر و ویلیامز، ۲۰۰۰). ورزشکاران دارای کمال‌گرایی منفی به عملکرد خود اعتماد اندکی دارند و این امر باعث می‌شود که شکست‌پذیر^۶ باشند، نسبت به اشتباهات واکنش‌های منفی نشان دهند، پیش از رقابت با افکار منفی بیشتری درگیر شوند و سرانجام، سطوح بالاتری از تنیدگی و اضطراب را تجربه کنند (فراست و هندرسن، ۱۹۹۱؛ کوئن و اگلس، ۱۹۹۳). در نتیجه، کمال‌گرایی منفی ممکن است اثرات منفی پایداری مانند فرسودگی^۷، به‌ویژه برای ورزشکاران جوان، در پی داشته باشد (گولد، تافی، آدری و لوهر، ۱۹۹۶). در واقع برخلاف انتظار، فرسودگی در اثر پیگیری سرسختانه فرد برای دستیابی به موفقیت ایجاد می‌شود (فردینبرگر و ریچلسون، ۱۹۸۰). پینس (۱۹۹۳) نیز معتقد است در هر زمینه که انگیزه بالایی برای پیشرفت وجود داشته باشد، خطر بروز فرسودگی وجود دارد. با این حال، در زمینه ورزش، به‌ویژه در سطوح نخبگی، داشتن چنین ویژگی‌هایی

بسیاری از روان‌شناسان کمال‌گرایی^۱ را شاخص اصلی ورزشکاران برجسته می‌دانند (فاکس، ۲۰۰۰؛ فلت و هویت، ۲۰۰۵). یافته‌های پژوهشی، کمال‌گرایی را سازه‌ای چند بُعدی و متشکل از دو بُعد سازش‌یافته^۲ (عادی) و سازش‌نیافته^۳ (روان‌آزرده) می‌دانند (هماچک، ۱۹۷۸). کمال‌گرایی عادی و روان‌آزرده هر دو، معیارهای متعالی برای عملکرد خود دارند، اما گروه اول انعطاف‌پذیرند و از تلاش‌های خود برای رسیدن به هدف، احساس رضایت می‌کنند، هرچند معیارهای شخصی‌شان کاملاً محقق نشود. به عبارت دیگر، کمال‌گرایی عادی قادرند محدودیت‌های شخصی و موانع محیطی را که آنها را از تحقق عملکرد آرمانی بازمی‌دارد، بپذیرند (بلات، ۱۹۹۵) و محیط را نسبتاً حمایتگر و غیرتهدیدکننده ارزشیابی می‌کنند (هماچک، ۱۹۷۸) و از روش‌های مقابله با تنیدگی مؤثرتر استفاده می‌کنند (بشارت، نادعلی، زبردست و صالحی، ۱۳۸۷). در مقابل، کمال‌گرایی روان‌آزرده 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 (بلات، ۱۹۹۵؛ هماچک، ۱۹۷۸) و به همین دلیل، ارزشیابی اجتماعی را تهدیدکننده و غیرحمایتگر می‌بینند. کمال‌گرایی روان‌آزرده حق چندانی برای ارتکاب اشتباه ندارند (کوئن و اگلس، ۱۹۹۳)، در ارزیابی عملکردشان انتقادگرند (فراست، مارتین، لاهارت و روزنالت، ۱۹۹۰)، تحت تأثیر تصور شکست، احساس بی‌کفایتی می‌کنند و در موقعیت‌های پیشرفت دچار عواطف منفی می‌شوند (بلات، ۱۹۹۵). برخی از نظریه‌پردازان معتقدند ابعاد کمال‌گرایی به‌طور متفاوت، ادراک و تفسیر می‌شوند؛ در نتیجه، پاسخ‌دهی فرد به پیشرفت شخصی را تحت تأثیر قرار می‌دهند. اسلید و اونز (۱۹۹۸) مطابق با الگوی هماچک (۱۹۷۸)، دو بُعد مثبت و منفی کمال‌گرایی را معرفی می‌کنند. به اعتقاد آنها، کمال‌گرایی مثبت^۴ به شناخت‌ها و رفتارهایی اشاره دارد که در راستای

1. perfectionism
2. adaptive

3. maladaptive
4. positive perfectionism

5. negative perfectionism
6. beatable

7. burnout

زمینه ورزش نشان داده است که فرسودگی ورزشکاران از سه بُعد کاهش احساس پیشرفت^۶، خستگی جسمانی/هیجانی^۷ و احساس بی‌ارزشی^۸ شکل می‌گیرد (رادک و اسمیت، ۲۰۰۱). بُعد کاهش احساس پیشرفت به احساساتی نظیر درجا زدن و مؤثر نبودن و عدم دستیابی به اجرای ورزشی، بُعد خستگی جسمانی/هیجانی به احساساتی نظیر خستگی بدنی و ذهنی در هنگام اجرای ورزشی و تمرینات، و در نهایت، بُعد احساس بی‌ارزشی به احساساتی نظیر بی‌اهمیت شدن مشارکت ورزشی، عبث بودن آن و اهمیت یافتن فعالیت‌های دیگر در مقایسه با ورزش اشاره دارد (رادک و اسمیت، ۲۰۰۱).

به نظر می‌رسد ورزشکارانی که دارای گرایش‌های کمال‌گرایانه منفی/ روان‌آزوده/ سازش‌نایافته هستند، بیشتر دچار فرسودگی می‌شوند و موفقیت کمتری در ورزش کسب می‌کنند (بشارت، ۱۳۸۳). در حمایت از این استنباط، پژوهش‌های سال‌های اخیر با استفاده از الگوی کمال‌گرایی هویت و فلت (۱۹۹۱) در ورزشکاران نخبه جوان (آپلتون و هیل، ۲۰۱۲؛ آپلتون، هال و هیل، ۲۰۰۹؛ هیل، هال، آپلتون و کازوب، ۲۰۰۸؛ هیل، هال و آپلتون، ۲۰۱۰) و بزرگسال (هیل، هال، آپلتون و مورای، ۲۰۱۰؛ گاتوالز، ۲۰۱۱) نشان دادند کمال‌گرایی از نظر اجتماعی تعیین‌شده^۹ رابطه مثبتی با فرسودگی ورزشکاران دارد، در حالی که بین کمال‌گرایی خودمحور^{۱۰} و فرسودگی رابطه منفی برقرار است. گاتوالز (۲۰۱۱) با به‌کارگیری الگوی نظری متفاوتی برای تحلیل کمال‌گرایی نشان داد بین دانشجویان ورزشکار، کمال‌گرای سالم^{۱۱} در مقایسه با کمال‌گرای ناسالم شک‌محور^{۱۲} و ورزشکاران غیرکمال‌گرا سطح فرسودگی کلی پایین‌تری دارند و نیز کمال‌گرای سالم در مقایسه با کمال‌گرای ناسالم والدین‌محور^{۱۳}، خستگی جسمانی/هیجانی کمتری تجربه می‌کنند (گاتوالز، ۲۰۱۱). در همین جهت، پژوهش وو (۲۰۱۲) نشان داد در ورزشکاران جوان، کمال‌گرایی عادی و تکلیف‌محوری^{۱۴}

برای ورزشکاران نخبه به‌عنوان یک صفت مطلوب در نظر گرفته می‌شود و این امر موجب به وجود آمدن گرایش‌های کمال‌گرایانه و بیش‌تهدی^۱ در این ورزشکاران شده و آنها را در قبال فرسودگی آسیب‌پذیر می‌سازد. ورزشکاران نخبه، زمانی که گرایش‌های کمال‌گرایانه منفی دارند، از نظر شخصیتی بی‌انضباط هستند، از راهکارهای بازسازی شناختی ضعیف بهره می‌گیرند و برنامه ورزشی خود را به‌گونه‌ای تنظیم می‌کنند که با محدودیت انتخاب روبه‌رو می‌شوند. این عوامل با ایجاد ناتوانی، استقلال عمل^۲ آنها را تقلیل می‌دهد و به همین دلیل، بیش از سایر ورزشکاران در معرض خطر فرسودگی قرار دارند (هاردی، جونر و گولد، ۱۹۹۶).

در ادبیات روان‌شناسی ورزشی، فرسودگی به‌عنوان کناره‌گیری^۳ روانی، هیجانی و فیزیکی از فعالیت‌های ورزشی تعریف می‌شود (ویلی، آرمسترانگ، کومار و گرین‌لیف، ۱۹۹۸). در شرایط فرسودگی، 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، ۲۰۰۱). فرسودگی در اثر ناهمخوانی بین انتظارات و تلاش‌ها با نتایج به‌دست آمده ایجاد می‌شود (اسکافیلی و انزمن، ۱۹۹۸). به‌علاوه، عدم تعادل بین نیازمندی‌ها و منابعی که برای تأمین آنها مورد نیاز است، در درازمدت منجر به تولید تنیدگی شده و از این راه باعث بروز فرسودگی می‌شود (مسلش و گولدبرگ، ۱۹۹۸). تنیدگی‌هایی که در ارتباط با فرسودگی شناسایی شده است شامل ترس از شکست، ناکامی، انتظارات بیش از حد، اضطراب و اصرار برای کسب عملکرد آرمانی است (دیل و وینبرگ، ۱۹۸۹). هنگامی که فرد دچار فرسودگی می‌شود، درگیری و تعهد وی به تدریج کاهش می‌یابد و شرایطی را به وجود می‌آورد که از آن به‌عنوان «فقدان تعهد»^۴ و «غیبت از کار»^۵ یاد می‌شود (اسکافیلی و انزمن، ۱۹۹۸). مفهوم‌سازی فرسودگی در

1. over-commitment	6. reduced sense of accomplishment	11. healthy perfectionists
2. autonomy	7. emotional/physical exhaustion	12. doubt-oriented unhealthy perfectionists
3. withdrawal	8. devaluation	13. parent-oriented unhealthy perfectionists
4. lack of commitment	9. socially prescribed perfectionism	14. task orientation
5. absenteeism	10. self-oriented perfectionism	

کاربردی بود. جامعه آماری تحقیق، ۱۵۶ ورزشکار حاضر در بازی‌های آسیایی ۲۰۱۰ معلولین جسمانی- حرکتی بود. از کل جامعه آماری، تعداد ۱۱۸ نفر (۸۱/۴ درصد) با آگاهی از هدف تحقیق به صورت داوطلبانه در تحقیق حاضر شرکت کردند. شرکت‌کننده‌ها دارای سن $24/83 \pm 5/74$ سال، سابقه ورزشی $12/43 \pm 6/53$ سال و سابقه رقابتی $8/39 \pm 4/40$ سال بودند و در رقابت‌های تیراندازی با کمان (شش مرد و سه زن)، دو و میدانی (۲۵ مرد و سه زن)، بوچیا (سه مرد و سه زن)، دوچرخه‌سواری (پنج مرد)، فوتبال (۱۲ نفر)، گلبال (هفت مرد و شش زن)، جودو (چهار مرد)، پاورلیفتینگ (پنج مرد)، تیراندازی (سه زن)، شنا (شش مرد)، تنیس روی میز (چهار مرد و چهار زن) و والیبال (۹ مرد و ۱۰ زن) مشارکت داشتند. علاوه براین، از نظر جنس ۷۲/۹ درصد شرکت‌کننده‌ها مرد و ۲۷/۱ درصد زن، از نظر وضعیت تأهل ۶۶/۱ درصد مجرد و ۳۳/۹ درصد متأهل، از نظر سطح تحصیلات ۶۲/۷ درصد دارای مدرک دیپلم یا کمتر، ۳۲/۲ درصد کاردانی یا کارشناسی و ۵/۱ درصد دارای مدرک کارشناسی ارشد یا بالاتر بودند. از نظر نوع معلولیت ۱۷/۸ درصد قطع عضو، ۵۸/۵ درصد پولیو^۱ و ۲۳/۷ درصد آسیب نخاعی بودند. همچنین، ۶۹/۵ درصد از شرکت‌کننده‌ها دارای سابقه قهرمانی در پارالمپیک، بازی‌های آسیایی پارالمپیک، ۲۳/۷ درصد دارای سابقه قهرمانی در مسابقات بین‌المللی و ۶/۸ درصد دارای سابقه قهرمانی در مسابقات ملی بودند.

اطلاعات فردی شرکت‌کننده‌ها با استفاده از یک پرسشنامه ۹ ماده‌ای به ترتیب برای تعیین جنس، سن، وضعیت تأهل، سطح تحصیلات، نوع معلولیت، رشته ورزشی، سابقه ورزشی، سابقه رقابتی و سابقه قهرمانی گردآوری شد. برای اندازه‌گیری کمال‌گرایی از مقیاس کمال‌گرایی مثبت و منفی^۹ (هاس و پراپاوسیسی، ۲۰۰۴) و برای اندازه‌گیری فرسودگی از پرسشنامه فرسودگی ورزشکار^{۱۰} (رادک و اسمیت، ۲۰۰۱) استفاده شد. برای تهیه نسخه فارسی ابزارهای در نظر گرفته شده، نسخه

رابطه منفی با فرسودگی دارند، در حالی که کمال‌گرایی روان‌آزرده و من‌محوری^۱ رابطه مثبت با فرسودگی دارند. یافته‌های مشابهی نیز در سایر تحقیقات گزارش شده است (گولد و دیگران، ۱۹۹۶؛ لمیر، هال و روبرتز، ۲۰۰۸). چن، کی، چن و تسای (۲۰۰۸) نیز دریافتند سطوح بالای کمال‌گرایی سازش‌نیافته به همراه سطوح پایین کمال‌گرایی سازش‌یافته عامل فرسودگی در ورزشکاران است.

رابطه کمال‌گرایی و فرسودگی ممکن است تحت تأثیر برخی از ویژگی‌های روان‌شناختی مانند رگه‌های انگیزشی^۲ (آپلتون و هیل، ۲۰۱۲)، راهبردهای مقابله‌ای^۳ (هیل و دیگران، ۲۰۱۰)، پذیرش بی‌قید و شرط خود^۴ (هیل و دیگران، ۲۰۰۸) و پیشرفت ادراک‌شده^۵ (آپلتون و دیگران، ۲۰۰۹) قرار گیرد. به عنوان مثال، نتایج پژوهش آپلتون و هیل (۲۰۱۲) نشان دادند که بی‌انگیزگی^۶ در رابطه کمال‌گرایی از نظر اجتماعی تعیین شده و فرسودگی، نقش میانجیگری ایفا می‌کند، در حالی که در رابطه کمال‌گرایی خودمحور و فرسودگی، علاوه بر بی‌انگیزگی، انگیزش درونی^۷ نیز دارای چنین نقشی است. با توجه به نتایج تحقیقاتی که بیانگر وجود تفاوت‌های اساسی در سطح انگیزش (ویت و کروک، ۱۹۹۲) و راهبردهای مقابله‌ای (بوفارد و کروکر، ۱۹۹۲) ورزشکاران معلول و سالم است، به نظر می‌رسد رابطه کمال‌گرایی و فرسودگی در ورزشکاران معلول در مقایسه با ورزشکاران سالم، الگوی متفاوت داشته باشد که این موضوع تاکنون مورد بررسی قرار نگرفته است. پرداختن به کمال‌گرایی و فرسودگی ورزشکاران نخبه معلول با عنایت به جایگاه ورزش جانبازان و معلولین ایران در رقابت‌های بین‌المللی اهمیت مضاعف پیدا می‌کند، چرا که حفظ موقعیت قهرمانی این ورزشکاران منوط به پیشگیری از فرسودگی و شناسایی عوامل زمینه‌ساز آن است. بر این اساس، هدف پژوهش حاضر به تعیین رابطه کمال‌گرایی و فرسودگی در ورزشکاران نخبه معلول جسمانی- حرکتی اختصاص داده شد.

روش

تحقیق حاضر از نوع همبستگی و از نظر هدف

1. ego orientation	5. perceived achievement	9. Positive and Negative Perfectionism Scale (PANPS)
2. motivational traits	6. amotivation	10. Athlete Burnout Questionnaire
3. coping strategies	7. intrinsic motivation	
4. unconditional self-acceptance	8. Polio	

سه زیرمقیاس پنج ماده‌ای دارد که شامل کاهش احساس پیشرفت، خستگی جسمانی/هیجانی و بی‌ارزشی است. زیرمقیاس‌های پرسشنامه، همسانی درونی (ضریب آلفای کرونباخ برای کاهش احساس پیشرفت ۰/۸۴، خستگی جسمانی/هیجانی ۰/۸۹ و بی‌ارزشی ۰/۸۹) و اعتبار بازآزمایی (ضریب بازآزمایی برای کاهش احساس پیشرفت ۰/۸۶، خستگی جسمانی/هیجانی ۰/۹۲ و بی‌ارزشی ۰/۹۲) قابل قبولی دارند (رادک و اسمیت، ۲۰۰۱). در پژوهش حاضر، ضرایب آلفای کرونباخ برای بُعد کاهش احساس پیشرفت ۰/۸۲، خستگی جسمانی/هیجانی ۰/۷۹، بی‌ارزشی ۰/۸۵ و کل مقیاس ۰/۸۲ به‌دست آمد.

در تحلیل داده‌ها، ابتدا مفروضه‌های آماری مورد بررسی قرار گرفت (آزمون‌های کلوموگروف-اسمیرونف^۲ و لوین^۳ برای طبیعی بودن توزیع داده‌ها و تجانس واریانس داده‌ها). سپس، برای تعیین همبستگی‌های دوسویه بین متغیرها از آزمون همبستگی (ضریب همبستگی پیرسون) و برای پیش‌بینی سطح کلی فرسودگی براساس کمال‌گرایی مثبت و منفی از مدل رگرسیون چندمتغیری استفاده شد.

یافته‌ها

جدول ۱ شاخص‌های توصیفی متغیرهای مورد مطالعه و همبستگی‌های متقابل بین آنها را نشان می‌دهد. ضرایب همبستگی نشان دادند کمال‌گرایی مثبت با کاهش احساس پیشرفت ($r = -0.249, P < 0.01$)، خستگی جسمانی/هیجانی ($r = -0.273, P < 0.01$)، احساس بی‌ارزشی ($r = -0.273, P < 0.01$)، سطح کلی فرسودگی ($r = -0.371, P < 0.001$) و سطح کلی فرسودگی ($r = -0.345, P < 0.001$) ورزشکاران معلول جسمانی-حرکتی رابطه منفی معنادار دارد. با این حال، به جز رابطه کمال‌گرایی منفی و کاهش احساس پیشرفت ($r = -0.208, P < 0.05$)، رابطه کمال‌گرایی منفی با خستگی جسمانی/هیجانی، احساس بی‌ارزشی و سطح کلی فرسودگی از لحاظ آماری معنادار نیستند.

نتایج تحلیل رگرسیون در جدول ۲ نشان می‌دهند مدل رگرسیون فرسودگی بر اساس ابعاد کمال‌گرایی از لحاظ آماری معنادار است ($R^2 = 0.130, P < 0.001, F_{(2,115)} = 8.617$). بدین

اصولی ابزارها با استفاده از روش ترجمه معکوس^۱ به فارسی ترجمه شد. پس از ویرایش ادبی ابزارها، جهت بررسی روایی صوری و محتوایی، ابزارهای مذکور به همراه اهداف تحقیق در اختیار ۱۰ تن از متخصصان روان‌شناسی ورزش قرار گرفت و از آنان خواسته شد نظر خود را در مورد ابزارها اعلام کنند که در ادامه، اصلاحات لازم اعمال شد. به‌منظور بررسی مقدماتی، ابزارها در یک نمونه ۳۰ نفری توزیع شدند و همسانی درونی ابزارهای تحقیق محاسبه و مورد تأیید قرار گرفتند (ضرایب آلفای کرونباخ برای هر دو ابزار بیشتر از ۰/۷۰ بودند).

مقیاس کمال‌گرایی مثبت و منفی (تری-شورت، اونز، اسلید و دوی، ۱۹۹۵). این مقیاس با ۴۰ ماده و دو زیرمقیاس، کمال‌گرایی عادی و روان‌آزرده را اندازه‌گیری می‌کند. ماده‌های این مقیاس روی پیوستار پنج درجه‌ای لیکرت از ۱ (کاملاً مخالفم) تا ۵ (کاملاً موافقم) درجه‌بندی شده است. در نسخه اصلی این مقیاس، ۲۰ ماده برای سنجش کمال‌گرایی مثبت و ۲۰ ماده برای سنجش کمال‌گرایی منفی در نظر گرفته شده است. هاس و پراپاوسیسی (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 توصیه کردند. در نسخه تجدیدنظرشده این مقیاس، هفت ماده برای ارزیابی کمال‌گرایی مثبت و ۱۲ ماده برای ارزیابی کمال‌گرایی منفی در نظر گرفته شده است. ضرایب آلفای کرونباخ زیرمقیاس کمال‌گرایی مثبت و منفی توسط هاس و پراپاوسیسی (۲۰۰۴) در یک نمونه ۵۴۰ نفری از قایقرانان مرد و زن نیوزیلندی و استرالیایی به ترتیب ۰/۷۷ و ۰/۸۶ گزارش شده‌اند. در پژوهش حاضر، ضرایب آلفای کرونباخ برای کمال‌گرایی مثبت ۰/۷۳ و کمال‌گرایی منفی ۰/۷۸ به‌دست آمد.

پرسشنامه فرسودگی ورزشکار (رادک و اسمیت، ۲۰۰۱). این پرسشنامه دارای ۱۵ ماده است که ماده‌های آن روی مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت از ۱ (کاملاً مخالفم) تا ۵ (کاملاً موافقم) نمره‌گذاری شده است. این پرسشنامه

جدول ۱

میانگین، انحراف استاندارد و همبستگی‌های متقابل متغیرهای پژوهش

متغیرها	<u>M</u>	<u>SD</u>	۱	۲	۳	۴	۵
۱. کمال‌گرایی مثبت	۴/۱۹	۰/۵۴	-				
۲. کمال‌گرایی منفی	۳/۰۴	۰/۵۸	۰/۲۸**	-			
۳. کاهش احساس پیشرفت	۲/۷۳	۰/۳۹	۰/۲۵**	۰/۲۱*	-		
۴. خستگی جسمانی/هیجانی	۲/۳۸	۰/۷۵	۰/۲۷**	۰/۱۰	۰/۶۷**	-	
۵. احساسی‌ارزشی	۲/۴۱	۰/۷۲	۰/۳۷**	۰/۰۷	۰/۷۸**	۰/۷۲**	-
۶. سطح کلی فرسودگی	۷/۵۳	۱/۶۵	۰/۳۴**	۰/۰۲۴	۰/۸۱**	۰/۷۶**	۰/۷۳**

* $P < 0.05$ ** $P < 0.01$

بنابراین، می‌توان چنین نتیجه‌گیری کرد که در ورزشکاران معلول جسمانی-حرکتی، تنها کمال‌گرایی مثبت پیش‌بینی‌کننده سطح کلی فرسودگی است. مقدار ضریب تعیین به‌دست آمده نشان می‌دهد کمال‌گرایی مثبت ۱۳ درصد از تغییرات سطح کلی فرسودگی را تبیین می‌کند.

معنا که ابعاد کمال‌گرایی به طور معناداری فرسودگی ورزشکاران معلول جسمانی-حرکتی را تبیین می‌کنند. نتایج آزمون‌های معناداری ضرایب مدل رگرسیون نشان دادند تنها ضریب کمال‌گرایی مثبت برای حضور در معادله رگرسیون فرسودگی از لحاظ آماری معنادار است ($t = -0.741, P < 0.001, \beta = -0.741$).

جدول ۲

خلاصه نتایج تحلیل رگرسیون فرسودگی براساس ابعاد کمال‌گرایی

متغیرها	<u>F</u>	<u>R</u> ^۲	<u>B</u>	<u>β</u>	<u>t</u>
کمال‌گرایی مثبت	۸/۶۱۷	۰/۱۳	-۱/۱۳۱	-۰/۳۷	-۴/۱۴*
کمال‌گرایی منفی			۰/۳۰۷	۰/۱۰۸	۱/۲۱۰

* $P < 0.001$

مثبت/سازش‌یافته/عادی و سطح فرسودگی ورزشکاران ممکن است از دو مسیر ارتقای اعتماد به خویشتن^۱ و کاهش شک و نگرانی مقدور باشد. تحقیقات نشان داده‌اند که کمال‌گرای مثبت عمدتاً از اعتماد به خویشتن بالاتر و میزان شک و نگرانی کمتری دارند (فراست و هندرسون، ۱۹۹۱؛ استوبر، اتو، پسچک، بکر و استول، ۲۰۰۷). در نتیجه، این امر باعث می‌شود ورزشکاران در تلاش‌های کمال‌گرایانه خود با واکنش‌های منفی کمتری روبه‌رو باشند و تنیدگی و اضطراب کمتری را در موقعیت‌های رقابتی تجربه کنند. در واقع، یکی از علل عمده فرسودگی ورزشکاران، تجربه مداوم تنیدگی مزمن است که کمال‌گرای مثبت به‌دلیل ویژگی‌های روان‌شناختی خود چنین شرایطی را تجربه نمی‌کنند (اسکافیلی و بانک، ۲۰۰۳). از سوی دیگر، نتایج به‌دست آمده از تحقیقاتی که رابطه کمال‌گرایی مثبت/سازش‌یافته/عادی و عملکرد ورزشی را مورد بررسی قرار داده‌اند بیانگر آن است که رابطه مثبتی بین این بُعد از

بحث

هدف پژوهش حاضر، تعیین رابطه کمال‌گرایی مثبت و منفی با فرسودگی ورزشکاران نخبه معلول جسمانی-حرکتی بود. نتایج تحقیق نشان دادند که کمال‌گرایی مثبت رابطه معکوسی با ابعاد فرسودگی (کاهش احساس پیشرفت، خستگی جسمانی/هیجانی، احساس بی‌ارزشی فعالیت ورزشی) و سطح کلی فرسودگی دارد، به‌طوری که کمال‌گرایی مثبت قادر به تبیین سطح کلی فرسودگی ورزشکاران معلول جسمانی-حرکتی است. این نتایج بیانگر آن است که هرچه ورزشکاران معلول کمال‌گرایی مثبت بیشتری داشته باشند، سطح فرسودگی در آنها پایین‌تر خواهد بود. این نتایج با یافته‌های پژوهش‌های آپلتون و دیگران (۲۰۰۹)، آپلتون و هیل (۲۰۱۲)، گاتوالز (۲۰۱۱)، گولد و دیگران (۱۹۹۶)، لمیر و دیگران (۲۰۰۸)، هیل و دیگران (۲۰۰۸)، هیل و دیگران (۲۰۱۰) و نیز نتایج پژوهش وو (۲۰۱۲) مطابقت دارد. ساز و کار رابطه منفی بین کمال‌گرایی

1. self-confidence

رگه‌های انگیزشی و راهبردهای مقابله‌ای) در پژوهش حاضر با نمونه‌های سایر تحقیقات باشد. در تحقیق حاضر، نمونه مورد مطالعه ورزشکاران معلول جسمانی-حرکتی در سطوح بالای قهرمانی (ورزشکاران اعزامی به بازی‌های آسیایی) بود که ممکن است شرایط فوق‌الذکر با نیمرخ روان‌شناختی ویژه‌ای همراه باشد. به‌عنوان مثال، نتایج مطالعات در مورد راهبردهای مقابله‌ای در ورزشکاران معلول نشان می‌دهند که ورزشکاران معلول از الگوهای مقابله‌ای متفاوت از ورزشکاران سالم استفاده می‌کنند (بوفارد و کروکر، ۱۹۹۲). در نتیجه، ممکن است آن دسته از ورزشکاران معلولی که گرایش‌های کمال‌گرایانه منفی دارند، با کاربرد راهبردهای مقابله‌ای مطلوب، خود را از اثرات مخرب کمال‌گرایی منفی در هنگام شکست در امان نگه داشته باشند. پژوهش‌های صورت‌گرفته در ورزشکاران سالم از اهمیت نوع راهبردهای مقابله‌ای و نقش میانجیگری این متغیرها حمایت می‌کنند (هیل و دیگران، ۲۰۱۰). این امکان نیز وجود دارد که شواهد به‌دست آمده در مورد کمال‌گرایی منفی مربوط به ساختار انگیزشی نمونه‌های مورد مطالعه باشد. شواهد پژوهشی نشان می‌دهند که فرسودگی نتیجه اجتناب‌ناپذیر تأکید ورزشکار بر چهارچوب انگیزشی سازش‌نا یافته است که در آن تا حد زیادی پیگیری استانداردهای بالا در پیوند با نگرانی از نتیجه شکست و احساس فراگیر شک به خود^۲ به فرسودگی منجر می‌شود (لمیر و دیگران، ۲۰۰۸). با در نظر داشتن سطح رقابتی نمونه مورد مطالعه در تحقیق حاضر، این روی‌آورد - که تأکید بر چهارچوب انگیزشی سازش‌نا یافته به فرسودگی منجر می‌شود - در ورزشکاران معلول جسمانی-حرکتی حاضر در بازی‌های آسیایی مصداق نداشته است، چرا که ورزشکاران معلول در سطوح بالای نخبگی مهارت‌های روانی بالایی (به‌ویژه انگیزش بالا) نسبت به ورزشکاران سالم دارند (وایت و کروک، ۱۹۹۲). به‌عنوان مثال، تحقیقات وایت و کروک (۱۹۹۲) در مقایسه مهارت‌های روانی ورزشکاران اسکی معلول و غیرمعلول، نشان دادند که انگیزش اسکی‌بازان معلول بالاتر از اسکی‌بازان غیرمعلول است. در نتیجه، به‌نظر

کمال‌گرایی و عملکرد ورزشی وجود دارد (اگان، ۲۰۰۵؛ بشارت، ۱۳۸۳). برای مثال، اگان (۲۰۰۵) دریافت رابطه مثبتی بین کمال‌گرایی مثبت و مدت زمان اجرای ورزشکاران مسابقه سه‌گانه^۱ برقرار است. همچنین، بشارت (۱۳۸۳) نشان داد بین کمال‌گرایی مثبت و نمره‌های مقیاس موفقیت ورزشی همبستگی مثبت وجود دارد. در واقع، دستیابی به عملکرد مورد انتظار یکی از عوامل مهم در پیشگیری از فرسودگی به‌شمار می‌رود، چرا که فرسودگی در اثر ناهمخوانی بین انتظارات و تلاش‌ها با نتایج به‌دست آمده ایجاد می‌شود (اسکافیلی و انزمان، ۱۹۹۸). کمال‌گرایی مثبت ممکن است از طریق ویژگی‌هایی مانند واقع‌بینی، پذیرش محدودیت‌های شخصی، انعطاف‌پذیری، احساس رضایت و رضایت از عملکرد شخصی، تقویت حرمت خود و اعتماد به خویشتن و همچنین برداشت مثبت فرد از حمایت‌ها و ارزشیابی اجتماعی، به افزایش موفقیت ورزشی منجر شود (بشارت، ۱۳۸۳). به هر حال، براساس شواهد به‌دست آمده از ورزشکاران سالم، و ورزشکاران معلول در تحقیق حاضر، به‌نظر می‌رسد که کمال‌گرایی مثبت عامل مؤثری در پیشگیری از فرسودگی در ورزشکاران نخبه است.

در مقابل، نتایج تحقیق حاضر نشان دادند که کمال‌گرایی منفی تنها با بُعد کاهش احساس پیشرفت رابطه معنادار دارد. نکته جالب این مشاهدات، منفی بودن جهت رابطه بین کمال‌گرایی منفی و کاهش احساس پیشرفت است؛ به این معنا که با افزایش کمال‌گرایی منفی از سطح فرسودگی در بُعد کاهش احساس پیشرفت، کاسته می‌شود. با این حال، نتایج تحلیل رگرسیون نشان دادند که کمال‌گرایی منفی پیش‌بینی‌کننده معناداری برای فرسودگی ورزشکاران معلول جسمانی-حرکتی محسوب نمی‌شود. این یافته‌ها با نتایج تحقیقات آپلتون و دیگران (۲۰۰۹)، آپلتون و هیل (۲۰۱۲)، گاتوالز (۲۰۱۱)، گولد و دیگران (۱۹۹۶)، لمیر و دیگران (۲۰۰۸)، هیل و دیگران (۲۰۰۸)، هیل و دیگران (۲۰۱۰) و نیز نتایج پژوهش وو (۲۰۱۲) ناهمخوان است. دلیل این ناهمخوانی ممکن است مربوط به متفاوت بودن ساختار روان‌شناختی نمونه‌های مورد مطالعه (برای مثال،

افزایش تنیدگی می‌شود و ممکن است موجبات فرسودگی را فراهم آورد. تحقیقات نشان می‌دهد که کمال‌گرایی منفی رابطه مستقیمی با مؤلفه‌های شناختی و بدنی اضطراب رقابتی دارد (فراست و هندرسون، ۱۹۹۱؛ هال، کر و ماتیوس، ۱۹۹۸؛ کویولا، هاسمن و فالبی، ۲۰۰۲). لذا دور از انتظار نیست که تنیدگی افزایش‌یافته در ورزشکارانی که گرایش‌های کمال‌گرایانه منفی دارند، موجب افزایش سطح فرسودگی در آنان شود.

به‌طور کلی، نتایج تحقیق حاضر نشان دادند که کمال‌گرایی مثبت به‌طور معکوس با کاهش احساس پیشرفت، خستگی جسمانی/هیجانی، احساس بی‌ارزشی و سطح کلی فرسودگی رابطه دارد و کمال‌گرایی منفی به‌جز با بُعد کاهش احساس پیشرفت، با سایر ابعاد فرسودگی و سطح کلی آن رابطه معناداری ندارد. همچنین، کمال‌گرایی مثبت تنها پیش‌بینی‌کننده معنادار سطح فرسودگی ورزشکاران معلول جسمانی-حرکتی است. بر اساس این یافته‌ها، چنین می‌توان نتیجه‌گیری کرد که وجود گرایش‌های کمال‌گرایی مثبت در پیشگیری از اثرات مخرب فرسودگی در ورزشکاران معلول جسمانی-حرکتی مؤثر است. با این وجود، با توجه به خودگزارش‌دهی بودن اطلاعات پژوهش حاضر و محدود بودن سطح رقابتی نمونه‌ها (تنها سطح رقابتی بین‌المللی)، باید در تعمیم نتایج به‌دست آمده به سایر ورزشکاران معلول که در سطوح رقابتی پایین‌تری قرار دارند، محتاطانه عمل شود. روان‌شناسان ورزشی، مربیان و ورزشکاران معلول جسمانی-حرکتی می‌توانند با تأکید بر منابع ایجادکننده کمال‌گرایی مثبت خود را از اثرات مخرب فرسودگی حفظ کنند. همچنین، پژوهش‌های آتی در نمونه‌هایی از سطوح رقابتی مختلف می‌توانند در تعمیم نتایج پژوهش حاضر به کلیه ورزشکاران معلول جسمانی-حرکتی راه‌گشا باشند. همچنین، بررسی نقش میانجیگری ویژگی‌های روان‌شناختی مختلف در رابطه کمال‌گرایی و فرسودگی، در توسعه دانش موجود در این زمینه نقش مهمی خواهد داشت.

می‌رسد کمال‌گرایی منفی در کنار انگیزش ورزشی بالا، الگوی متفاوتی از رابطه با فرسودگی را نشان می‌دهد که دست کم در تحقیق حاضر، در مورد ورزشکاران معلول جسمانی-حرکتی مشاهده شد. نتایج پژوهش آپلتون و هیل (۲۰۱۲) نیز از این دیدگاه حمایت می‌کند که سطح بی‌انگیزگی و انگیزش درونی ورزشکاران نقش میانجی در رابطه منفی بین کمال‌گرایی خودمحور و فرسودگی بر عهده دارند. در حقیقت، این‌گونه به‌نظر می‌رسد که سازوکار رابطه کمال‌گرایی منفی و فرسودگی ممکن است به‌دلیل واسطه‌های روان‌شناختی متغیر باشد.

براساس نتایج پژوهش حاضر، الگوی رابطه کمال‌گرایی منفی با فرسودگی در ورزشکارانی که ویژگی‌های خاصی، مانند معلولیت‌های جسمانی-حرکتی، دارند متفاوت از ورزشکاران سالم است. این شواهد با شواهد ارائه‌شده در خصوص ورزشکاران سالم مطابقت ندارد، اما بیشتر محققان معتقدند کمال‌گرایی منفی در ورزشکاران سالم با سطح فرسودگی به‌طور مثبت رابطه دارد (آپلتون و دیگران، ۲۰۰۹؛ آپلتون و هیل، ۲۰۱۲؛ گاتوالز، ۲۰۱۱؛ گولد و دیگران، ۱۹۹۶؛ لمیر و دیگران، ۲۰۰۸؛ هیل و دیگران، ۲۰۰۸؛ هیل و دیگران، ۲۰۱۰؛ وو، ۲۰۱۲). گولد و دیگران (۱۹۹۶)، توقعات والدین و انتقادات ادراک‌شده از طرف والدین را عامل افزایش نگرانی در خصوص اشتباهات دانستند و عنوان کردند که فرسودگی در اثر این عوامل، افزایش می‌یابد. همچنین، شک و تردید در مورد کارها یکی از جنبه‌های تأثیر کمال‌گرایی منفی در ورزش قلمداد می‌شود. ورزشکار با داشتن تردید در مورد کافی بودن تمرینات و داشتن استانداردهای بالا در قبال انجام تمرینات، خود را در معرض فرسودگی قرار می‌دهد. شواهد زیادی وجود دارد که نشان می‌دهد افزایش تمرینات بدنی سنگین باعث بیش‌تمرینی، درجا زدن و فرسودگی می‌شود (هاکنی، پیرمن و نوآکی، ۱۹۹۰). از سوی دیگر، فرسودگی نشانگانی است که به علت قرار گرفتن مداوم ورزشکار در محیط پرتنیدگی روی می‌دهد. نگرانی در مورد اشتباهات و عملکرد که بازتابی از کمال‌گرایی منفی است باعث

منابع

- 338-354.
- Dale, J., & Weinberg, R. (1989).** The relationship between coaches' leadership style burnout. *The Sport Psychologist*, 3, 1-13.
- Egan, S. J. (2005).** *An investigation of positive and negative perfectionism*. PhD dissertation, Curtin University of Technology.
- Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2005).** The perils of perfectionism in sports and exercise. *Current Directions in Psychological Science*, 14, 14-18
- Fox, K. R. (2000).** Self-esteem, self-perceptions and exercise. *International Journal of Sport Psychology*, 31, 228-240.
- Freudebberger, H. J., & Richelson, G. (1980).** *Burnout: The high cost of high achievement*. New York: Anchor Press.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenbalte, R. (1990).** The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14, 449-468.
- Frost, R. O., & Henderson, J. (1991).** Perfectionism and reactions to athletic competition. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13, 323-335.
- Gotwals, J. K. (2011).** Perfectionism and burnout within intercollegiate sport: A person-oriented approach. *Sport Psychologist*, 25(4), 489-510.
- Gould, D., Tuffey, S., Udry, E., & Loehr, J. (1996).** Burnout in competitive junior tennis players: Quantitative analysis. *Sport Psychologist*, 10, 341-366.
- Haase, A. M., & Prapavessis, H. (2004).** Assessing the factor structure and composition of the positive and negative perfectionism scale in sport. *Personality and Individual Differences*, 36, 1725-1740.
- Hackney, A. C., Pearman, S. N., & Nowacki, J. M. (1990).** Physiological profiles of overtrained and
- بشارت، م. ع. (۱۳۸۳). بررسی رابطه کمال‌گرایی و موفقیت ورزشی. نشریه حرکت، ۲۳، ۶۵-۵۱.
- بشارت، م. ع.، عسگری، ع.، علی‌بخشی، ز. و موحدی‌نسب، ع. ا. (۱۳۸۹). کمال‌گرایی و سلامت جسمانی: اثر واسطه‌ای عواطف مثبت و منفی. فصلنامه روان‌شناسی تحولی: روان‌شناسان ایرانی، ۲۶، ۱۳۷-۱۲۳.
- بشارت، م. ع.، نادعلی، ح.، زبردست، ع. و صالحی، م. (۱۳۸۷). کمال‌گرایی و سبک‌های مقابله با تنیدگی. فصلنامه روان‌شناسی تحولی: روان‌شناسان ایرانی، ۱۷، ۱۸-۷.
- Appleton, P. R., Hall, H. K., & Hill, A. P. (2009).** Relations between multidimensional perfectionism and burnout in junior-elite male athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 10, 457-465.
- Appleton, P. R., & 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.
- Blatt, S. J. (1995).** The destructiveness of perfectionism: implications for the treatment of depression. *American Psychologists*, 50, 1003-1020.
- Bouffard, M., & Crocker, P. R. E. (1992).** Coping by individuals with physical disabilities with perceived challenge in physical activity: Are people consistent? *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 63, 410-417.
- 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.
- Coen, S. P., & Ogles, B. M. (1993).** Psychological characteristics of the obligatory runner: A critical examination of the anorexia analogue hypothesis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 15,

- influence of validation and growth-seeking. *Sport Psychologist*, 24(1), 16-34.
- Koivula, N., Hassmen, P., & Fallby, J. (2002).** Self-esteem and perfectionism in elite athletes: Effects of competitive anxiety and self-confidence. *Personality and Individual Differences*, 32, 865-875.
- Lemyre, P. N., Hall, H. K., & Roberts, G. C. (2008).** A social cognitive approach to burnout in elite athletes. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 18, 221-224.
- Maslach, C., & Goldberg, J. (1998).** Prevention of burnout: New perspectives. *Applied and Preventive Psychology*, 7, 63-74.
- Pines, A. M. (1993).** Burnout: An existential perspective. In W. Schaufeli, C. Maslach, & T. Marek (Eds.), *Professional burnout: Developments in theory and research* (pp. 33-52). Washington, DC: Taylor & Francis.
- 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.
- Scanlan, T. K., Stein, G. L., & Ravizza, K. (1991).** An in-depth study of former elite figure skaters: Sources of stress. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13, 103-120.
- Schaufeli, W. B., & Buunk, B. P. (2003).** Burnout: An overview of 25 years of research and theorizing. In M. J. Schabracq, J. A. M. Winnubst, & C. L. Cooper (Eds.), *Handbook of work and health psychology* (pp.383-425). Chichester: Wiley.
- Schaufeli, W. B., & Enzmann, D. (1998).** *The burnout companion to study and practice: A critical analysis*. London: Taylor & Francis.
- stale athletes: A review. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2, 21-33.
- Hall, H. K., Kerr, A. W., & Matthews, J. (1998).** Precompetitive anxiety in sport: The contribution of achievement goals and perfectionism. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20, 194-217.
- Hamachek, D. E. (1978).** Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology: A Journal of Human Behavior*, 15, 27-33.
- Hardy, L., Jones, G., & Gould, D. (1996).** *Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice of elite performers*. New York: Wiley.
- Henschen, K. (2000).** Maladaptive fatigue syndrome and emotions in sport. In Hanin, Y. L. (Ed.), *Emotions in sport* (pp. 231-242). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991).** Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 456-470.
- Hill, A. P., Hall, H. K., & Appleton, P. R. (2010).** Perfectionism and athlete burnout in junior elite athletes: The mediating role of coping tendencies. *Anxiety, Stress & Coping*, 23 (4), 415-30.
- 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.
- Hill, A. P., Hall, H. K., Appleton, P. R., & Murray, J. J. (2010).** Perfectionism and burnout in canoe polo and kayak slalom athletes: The mediating

- Applied Sport Psychology*, 10, 297-318.
- White, S. A., & Croce, R. V. (1992).** Nordic disabled skiers and able-bodied skiers: An exploratory analysis of the psychological skills inventory for sport. *Clinical Kinesiology*, 45(4), 7-9.
- Wu, S. Y. (2012).** *The relationship among perfectionism, perceived motivational climate and athlete burnout of junior high school athlete*. Unpublished master thesis, Retrived from Chinese eThesis Database. URN: etd-0717112-121008.
- Zinsser, N., Bunker, L., & Williams, J. M. (2000).** Cognitive techniques for building confidence and enhancing performance. In: Williams, J. M. (Ed.), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance* (4th ed., pp. 284-311). Mountain View, CA: Mayfield.
- Slade, P. D., & Owens, R. (1998).** A dual process model of perfectionism based on reinforcement theory. *Behavior Modification*, 22, 372-390.
- Stoeber, J., Otto, K., Pescheck, E., Becker, C., & Stoll, C. (2007).** Perfectionism and competitive anxiety in athletes: Differentiating striving for perfection and negative reactions to imperfection. *Personality and Individual Differences*, 42, 959-969.
- 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.
- 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*