

## پیش‌بینی تحلیل‌رفتگی ورزشی بر اساس اضطراب رقابتی، کمال‌گرایی ورزشی و تکانش‌گری در ورزشکاران حرفه‌ای

صابر علیزاده<sup>۱</sup>، و علی زینالی<sup>۲</sup>

تاریخ دریافت: ۱۳۹۵/۱۱/۲۳ تاریخ پذیرش: ۱۳۹۶/۰۶/۰۸

### چکیده

این پژوهش با هدف پیش‌بینی تحلیل‌رفتگی ورزشی بر اساس اضطراب رقابتی، کمال‌گرایی ورزشی و تکانش‌گری در ورزشکاران حرفه‌ای انجام شد. شرکت‌کنندگان در پژوهش شامل همه ورزشکاران حرفه‌ای استان آذربایجان غربی در سال‌های ۱۳۹۴-۱۳۹۰ بودند که تعداد آنها ۲۶۶ نفر بود. کل جامعه آماری به عنوان نمونه انتخاب و پرسش‌نامه‌های تحلیل‌رفتگی ورزشی، اضطراب رقابتی، کمال‌گرایی ورزشی و تکانش‌گری را تکمیل کردند. نتایج نشان داد بین اضطراب رقابتی، کمال‌گرایی ورزشی و تکانش‌گری با تحلیل‌رفتگی ورزشی ورزشکاران حرفه‌ای رابطه مثبت و معنی‌دار وجود داشت. متغیرهای پیش‌بین به‌طورمعناداری ۴۴ درصد از تغییرات تحلیل‌رفتگی ورزشی ورزشکاران حرفه‌ای را پیش‌بینی کردند که در این پیش‌بینی فقط نقش کمال‌گرایی ورزشی معنی‌دار و بیش از سایر متغیرها بود. بنابراین برای کاهش تحلیل‌رفتگی ورزشی ورزشکاران حرفه‌ای می‌توان میزان متغیرهای مذکور به‌ویژه کمال‌گرایی ورزشی آنان را از طریق کارگاه‌های آموزشی کاهش داد.

**کلیدواژه‌ها:** تحلیل‌رفتگی ورزشی، اضطراب رقابتی، کمال‌گرایی ورزشی، تکانش‌گری، ورزشکاران حرفه‌ای

۱. گروه روان‌شناسی، واحد ارومیه، دانشگاه آزاد اسلامی، ارومیه، ایران

۲. گروه روان‌شناسی، واحد ارومیه، دانشگاه آزاد اسلامی، ارومیه، ایران (نویسنده مسئول)

Email: a.zeinali@iaurmia.ac.ir

## مقدمه

ممکن است در نتیجه فرسودگی هیجانی و بدنی، ناهمگنی فرد از دیگران، کاهش احساس شایستگی و غیره ایجاد شود (چن، چن، ژو، کی و لانگ، ۲۰۱۵). برای اجتناب از تحلیل‌رفتگی باید عوامل مرتبط با این پدیده نامطلوب را شناسایی و بر اساس آنها راهکارهایی برای جلوگیری از آن ارائه کرد. به طور کلی تحلیل‌رفتگی از جمله تحلیل‌رفتگی ورزشی ناشی از عوامل جمعیت‌شناختی (جنس، تأهل، سابقه کار و غیره)، عوامل موقعیتی (نقش و مسئولیت و حمایت‌های اجتماعی، حرفه‌ای و غیره) و عوامل شخصیتی (سبک رهبری، تکانش‌گری، اضطراب و غیره) می‌باشد (محمدزاده، سیدابراهیمی و سامی، ۱۳۹۱).

یکی از عوامل مرتبط با تحلیل‌رفتگی ورزشی، اضطراب رقابتی<sup>۸</sup> است. ماهیت رقابتی و تنش‌زایی ورزش باعث ایجاد اضطراب رقابتی می‌شود (باوا، ۲۰۱۰). اضطراب رقابتی، اضطراب ناشی از رقابت است. به عبارت دیگر اضطراب رقابتی واکنش هیجانی و زودگذری است که موجب ارزیابی تهدیدآمیز بودن برخی موقعیت‌ها می‌شود و بر عملکرد فرد تأثیر می‌گذارد (استراهلر، ارلنسپیل، هینی، برند، ۲۰۱۰). اضطراب رقابتی دارای سه جنبه اضطراب شناختی، اضطراب بدنی و اعتماد به خود می‌باشد. اضطراب شناختی مولفه روانی اضطراب است و با انتظارات منفی و نگرانی‌های شناختی درباره خود، موقعیت و پیامدهای احتمالی مشخص می‌شود. اضطراب بدنی مولفه جسمانی اضطراب است و ادراک فرد از پاسخ‌های فیزیولوژیک و برانگیختگی منفی را نشان می‌دهد. اعتماد به خود به باور شخص در مورد

روان‌شناسی ورزشی به معنای مطالعه علمی عوامل روانشناختی مرتبط با مشارکت و عملکرد در تمرین، ورزش و سایر فعالیت‌های جسمانی می‌باشد (انجمن روانشناسی آمریکا، ۲۰۰۴؛ به نقل از هینی، والکر، گرین و رسترون، ۲۰۱۵). با اینکه روان‌شناسی ورزشی بسیار جوان است، اما پژوهش‌های بسیاری درباره آن انجام شده و یکی از مسائل مهم آن، مسائل روانی است (عبدلی، ۱۳۸۶). یکی از مفاهیم مهم روانی در روان‌شناسی ورزش، تحلیل‌رفتگی ورزشی<sup>۳</sup> است. ورزشکاران حرفه‌ای که دچار تحلیل‌رفتگی می‌شوند، کم‌کم از فعالیت‌هایی که زمانی برایشان لذت‌بخش بوده، کناره‌گیری می‌کنند. همچنین آنان در زمان تحلیل‌رفتگی ورزشی خسته به‌نظر می‌رسد و حتی حرکات و تمرینات را بی‌حوصله انجام می‌دهد و تمام این علائم پاسخ ورزشکار به تنش و فشارهای عاطفی است (یوکلسون، ۲۰۰۵؛ به نقل از یآوری، اسمعیلی و رضایی، ۱۳۹۱). تحلیل‌رفتگی ورزشی به عنوان نشانگانی از فرسودگی بدنی و هیجانی است که به علت قرار گرفتن مداوم ورزشکاران در محیطی استرس‌زا روی می‌دهد (گاستافسون، هانکاک و کاتی، ۲۰۱۴). تحلیل‌رفتگی از رشته روان‌شناسی سرچشمه گرفته است. تحلیل‌رفتگی نتیجه شکست در مقابله با استرس و یا نتیجه بی‌اشتیاقی برای کار کردن است که از طریق تخلیه انرژی، مسخ شخصیت، افسردگی و گوشه‌گیری مشخص می‌شود (جاوت، هیل، هال و کوران، ۲۰۱۶). پس تحلیل‌رفتگی پیامد استرس طولانی مدت بوده و

1. American Psychological Association
2. Heaney, Walker, Green & Rostron
3. Sport Burnout
4. Youkelson
5. Gustafsson, Hancock & Cote
6. Jowett, Hill, Hall & Curran

7. Chen, Chen, Zhu, Qi & Long
8. Competitive Anxiety
9. Bawa
10. Strahler, Ehrlenspiel, Heene & Brand

(هافمن، استوبر و ماچ<sup>۴</sup>، ۲۰۱۵). بر اساس تقسیم‌بندی بهنجار و نوروتیک دو نوع کمال‌گرایی وجود دارد. یکی کمال‌گرایی مثبت یا انطباقی که در آن فرد استانداردهای شخصی سطح بالا اما قابل دسترس، گرایش به نظم و سازماندهی در امور، احساس رضایتمندی از عملکرد خود، جستجو برای تعالی در امور و انگیزش برای رسیدن به پاداش‌های مثبت را دارد. این بعد با شاخص‌های سازگاری مانند عاطفه مثبت رابطه مستقیم دارد (هریس، پیپر و ماچ<sup>۵</sup>، ۲۰۰۸). در نوع دوم که کمال‌گرایی منفی یا غیرانطباقی نامیده می‌شود، فرد با استانداردهای شخصی سطح بالا و غیرواقعی‌بانه، نگرانی مفرط درباره اشتباهات و نقایص شخصی، ادراک فشار زیاد از محیط برای کامل بودن، ادراک فاصله زیاد بین عملکرد شخصی و استانداردها و شک و تردید اجبارگونه در امور و پرهیز از عواقب کارکردهای شخصی مواجه است. این بعد با شاخص‌های ناسازگاری مثل عاطفه منفی رابطه مستقیم دارد (استوبر، کمپی و کوق<sup>۶</sup>، ۲۰۰۸). کمال‌گرایی ورزشی دارای چهار بعد استانداردهای شخصی<sup>۷</sup>، اهمیت دادن بیش از حد به اشتباه<sup>۸</sup>، ادراک فشار والدین<sup>۹</sup> و ادراک فشار مربی<sup>۱۰</sup> است (دان، کاسگرو دان، گاتوالس، والانس و سیروتویک<sup>۱۱</sup>، ۲۰۰۶). عملکرد ورزشی ارتباط نزدیکی با کمال‌گرایی دارد. کمال‌گرایی منفی با ایجاد تمایل افراطی فرد در وضع معیارهای بالا و تفکر غیرمنطقی برای دستیابی به هدف‌های ورزشی

تسلط بر تکلیف و توانایی انجام موفق آن اطلاق می‌شود (ریکورس و بریکی<sup>۱</sup>، ۲۰۱۵). ورزشکاران حرفه‌ای که اضطراب زیادی دارند در مقایسه با ورزشکارانی که اضطراب کمی دارند بیشتر دچار افزایش انگیزش فیزیولوژیکی و کاهش عملکرد می‌شوند (استوبر، اتی، پیشک، بکر و استول<sup>۲</sup>، ۲۰۰۷). نتایج پژوهش‌ها حاکی از ارتباط تحلیل‌رفتگی ورزشی و اضطراب رقابتی می‌باشند (باوا، ۲۰۱۰؛ میرشکاری، زارع‌زاده و امامی، ۲۰۱۵؛ رستمی‌آذر و شریفی‌فر، ۲۰۱۴). برای مثال باوا (۲۰۱۰) در پژوهشی با عنوان سرسختی شخصیت، تحلیل‌رفتگی و اضطراب رقابتی ورزشی در مربیان دو و میدانی و کشتی به این نتیجه رسیدند که از میان رابطه‌ها فقط رابطه سرسختی شخصیت با تحلیل‌رفتگی معنی‌دار منفی و تحلیل‌رفتگی با اضطراب رقابتی ورزشی معنی‌دار مثبت بود. همچنین میرشکاری و همکاران (۲۰۱۵) در پژوهشی با عنوان پیش‌بینی تحلیل‌رفتگی ورزشکار بر اساس اضطراب رقابتی و تنظیمات انگیزشی در ورزشکاران نخبه به این نتیجه رسیدند که انگیزش درونی به طور منفی و معنی‌دار و انگیزش بیرونی و بی‌انگیزشی به طور مثبت و معنی‌دار علایم تحلیل‌رفتگی ورزشکاران را پیش‌بینی کردند. اضطراب شناختی و بدنی به طور مثبت و معنی‌دار و اعتماد به خود به طور منفی و معنی‌دار علایم تحلیل‌رفتگی ورزشکاران را پیش‌بینی کردند.

یکی دیگر از عوامل مرتبط با تحلیل‌رفتگی ورزشی، کمال‌گرایی ورزشی<sup>۳</sup> است (محمدزاده و همکاران، ۲۰۱۲). کمال‌گرایی به عنوان مجموعه‌ای از معیارهای بسیار بالا برای عملکرد است که با خود ارزیابی‌های منفی، انتقادات و سرزنش خود همراه می‌باشد

4. Hoffmann, Stoeber & Musch
5. Harris, Pepper & Maack
6. Stoeber, Kempe & Keogh
7. Personal Standards
8. Concern Over Mistakes
9. Perceived Parental Pressure
10. Perceived Coach Pressure
11. Dunn, Causgrove Dunn, Gotwals, Vallance & Syrotuik

1. Recours & Briki
2. Stoeber, Otto, Pescheck, Becker & Stoll
3. Sport Perfectionism

نظر گرفتن اثرات فعالیت خود دست به اقدام عاجل می‌زنند. این افراد در مهار پاسخ خود مشکل دارند و پاداش‌های آنی را به پیامدهای تاخیری ترجیح می‌دهند (لایر، بومهور و راسموسن<sup>۴</sup>، ۲۰۱۵). تصمیم‌گیری‌های مخاطره‌آمیز اهمیت بالایی در زندگی فردی و اجتماعی افراد دارد و اختلال در تصمیم‌گیری هسته اصلی پدیده تکانش‌گری و رفتارهای تکانشی است (شریبر، گرانت و ادلاگ<sup>۵</sup>، ۲۰۱۲). تکانش‌گری طیف گسترده‌ای از رفتارهایی است که روی آن کمتر تفکر شده و به صورت رشدنا یافته برای دستیابی به یک پاداش یا لذت بروز می‌کند (بجورکلی<sup>۶</sup>، ۲۰۱۳). نتایج پژوهش‌ها حاکی از ارتباط تحلیل‌رفتگی ورزشی و تکانش‌گری می‌باشند (داهلین و رانینسن<sup>۷</sup>، ۲۰۰۷؛ محمدزاده و همکاران، ۱۳۹۱). برای مثال داهلین و رانینسن (۲۰۰۷) ضمن پژوهشی درباره تحلیل‌رفتگی و اختلال روانی در دانشجویان پزشکی به این نتیجه رسیدند که تحلیل‌رفتگی زیاد توسط صفت تکانش‌گری و علائم افسردگی قابل پیش‌بینی است. محمدزاده و همکاران (۲۰۱۲) ضمن پژوهشی گزارش کردند که عوامل تحلیل‌رفتگی از جمله تحلیل‌رفتگی ورزشی ناشی از عوامل جمعیت‌شناختی (جنس، تأهل، سابقه کار و غیره)، عوامل موقعیتی (نقش و مسئولیت و حمایت‌های اجتماعی، حرفه‌ای و غیره) و عوامل شخصیتی (سبک رهبری، تکانش‌گری، اضطراب و غیره) می‌باشد.

از یک سو تحلیل‌رفتگی یکی از مفاهیم روان‌شناسی ورزشی است که واماندگی هیجانی، ذهنی و جسمانی را برای ورزشکاران به همراه دارد و تأثیرات منفی بر هدف‌گرایی، خودپنداره و نگرش‌های آینده فرد در

فرد را در معرض فشار قرار می‌دهد و در صورت عدم دستیابی فرد خود را سرزنش می‌کند که نتیجه آن احساس خستگی، افسردگی و فرسودگی روانی ورزشی می‌باشد. در مقابل کمال‌گرایی مثبت قوی‌ترین پیش‌بینی کننده موفقیت ورزشی است (فرخی و همکاران، ۲۰۱۲). نتایج پژوهش‌ها حاکی از ارتباط تحلیل‌رفتگی ورزشی و کمال‌گرایی ورزشی می‌باشند (جاوت و همکاران، ۲۰۱۶؛ گاتوالس<sup>۱</sup>، ۲۰۱۱؛ علم، ربیعی و کاشی‌زاده، ۱۳۹۵؛ رستمی‌آذر، ۲۰۱۳؛ محمدزاده و همکاران، ۲۰۱۲). برای مثال جاوت و همکاران (۲۰۱۶) در پژوهشی با عنوان کمال‌گرایی، تحلیل‌رفتگی و تعامل در جوانان ورزشکار: نقش میانجی نیازهای اساسی روانشناختی به این نتیجه رسیدند که کمال‌گرایی با تحلیل‌رفتگی رابطه غیرمستقیم و مثبت و با تعامل رابطه غیرمستقیم و منفی داشت. علم و همکاران (۱۳۹۵) در پژوهشی با عنوان ارتباط کمال‌گرایی با اضطراب رقابتی و فرسودگی ورزشی در تکواندوکاران مرد لیگ برتر جمهوری اسلامی ایران به این نتیجه رسیدند که کمال‌گرایی منفی با اضطراب رقابتی و فرسودگی ورزشی رابطه مثبت و معنی‌دار داشت، اما کمال‌گرایی مثبت با اضطراب رقابتی و فرسودگی ورزشی رابطه معناداری نداشت.

یکی دیگر از عوامل مرتبط با تحلیل‌رفتگی ورزشی، تکانش‌گری<sup>۲</sup> است (محمدزاده و همکاران، ۱۳۹۱). تکانش‌گری نوعی گرایش به انجام واکنش فوری و بدون برنامه‌ریزی نسبت به محرک‌های درونی و بیرونی است که به آثار و پیامدهای فردی و اجتماعی آن توجهی نمی‌شود (استنفورد، مثناس، داگرتی، لاک، اندرسون و پاتون<sup>۳</sup>، ۲۰۰۹). افراد تکانشگر بدون در

4. Lawyer, Boomhower & Rasmussen
5. Schreiber, Grant & Odlaug
6. Bjorkly
7. Dahlin & Runeson

1. Gotwals
2. Impulsivity
3. Stanford, Mathias, Dougherty, Lake, Anderson, & Patton

زندگی و ورزش می‌گذارد (احمدی، عبدلی و آریافر، ۲۰۱۴) و از سوی دیگر پژوهش درباره تحلیل‌رفتگی ورزشی به ویژه در ورزشکاران حرفه‌ای بسیار مهم است. چون عدم توجه به آن می‌تواند منجر به شکست‌های مستمر و کناره‌گیری از ورزش شود. همچنین بررسی این نکته که کدامیک از متغیرهای اضطراب رقابتی، کمال‌گرایی ورزشی و تکانش‌گری نقش موثرتری در پیش‌بینی تحلیل‌رفتگی ورزشی دارد، می‌تواند در ارائه راهکارهایی برای جلوگیری از تحلیل‌رفتگی ورزشی موثر باشد. بنابراین با توجه به اهمیت تحلیل‌رفتگی ورزشی در ورزشکاران پژوهش حاضر با هدف پیش‌بینی تحلیل‌رفتگی ورزشی بر اساس اضطراب رقابتی، کمال‌گرایی ورزشی و تکانش‌گری در ورزشکاران حرفه‌ای انجام شد.

### روش پژوهش

پژوهش حاضر توصیفی - تحلیلی از نوع همبستگی بود.

### شرکت‌کنندگان و روش نمونه‌گیری

جامعه پژوهش همه ورزشکاران حرفه‌ای استان آذربایجان غربی در سال‌های ۱۳۹۴-۱۳۹۰ بودند که بر اساس آمار اداره ورزش و جوانان استان آذربایجان غربی تعداد آنها ۲۶۶ نفر (۱۵۰ نفر ساکن ارومیه و ۱۱۶ نفر ساکن شهرستان‌ها) بود و به دلیل حجم نسبتاً پایین جامعه همه آنان اعم از ورزشکاران برخوردار و غیربرخوردی و تویی و غیرتویی به عنوان نمونه انتخاب شدند.

### ابزار پژوهش

**پرسش‌نامه تحلیل‌رفتگی ورزشی:** این پرسش‌نامه توسط ریداک و اسمیت<sup>۱</sup> (۲۰۰۱) طراحی شد. این ابزار دارای ۱۵ گویه است که با استفاده از مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت (۱=تقریباً همیشه تا ۵=تقریباً

هیچ‌وقت) نمره‌گذاری می‌شود، لذا دامنه نمرات بین ۱۵ تا ۷۵ می‌باشد و نمره بالاتر به معنای تحلیل‌رفتگی بیشتر است. ریداک و اسمیت (۲۰۰۱) روایی ابزار را با روش همسانی درونی تایید و پایایی آن را با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۶ و با روش بازآزمایی ۰/۹۱ گزارش کردند. در ایران روایی صوری و محتوایی ابزار با نظر متخصصان تایید و پایایی آن را با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۲ گزارش شد (بشارت، ۲۰۱۲؛ به نقل از میرشکاری و همکاران، ۲۰۱۵). در پژوهش حاضر پایایی ابزار با روش آلفای کرونباخ ۰/۷۷ محاسبه شد. **پرسش‌نامه اضطراب رقابتی:** این پرسش‌نامه توسط بشارت (۱۳۸۸) طراحی شد. این ابزار دارای ۱۵ گویه است که با استفاده از مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت (۱=خیلی کم تا ۵=خیلی زیاد) نمره‌گذاری می‌شود، لذا دامنه نمرات بین ۱۵ تا ۷۵ می‌باشد و نمره بالاتر به معنای اضطراب رقابتی بیشتر است. بشارت (۱۳۸۸) روایی محتوایی ابزار را توسط ۱۰ نفر از متخصصان روان‌شناسی و تربیت بدنی تایید و پایایی آن با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۸ گزارش کرد. در پژوهش حاضر پایایی ابزار با روش آلفای کرونباخ ۰/۷۴ محاسبه شد.

**پرسش‌نامه کمال‌گرایی ورزشی:** این پرسش‌نامه توسط دان و همکاران (۲۰۰۶) طراحی شد. این ابزار دارای ۳۰ گویه است که با استفاده از مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت (۱=کاملاً مخالفم تا ۵=کاملاً موافقم) نمره‌گذاری می‌شود، لذا دامنه نمرات بین ۳۰ تا ۱۵۰ می‌باشد و نمره بالاتر به معنای کمال‌گرایی ورزشی بیشتر است. دان و همکاران (۲۰۰۶) روایی محتوایی ابزار و روایی همزمان آن را با پرسش‌نامه کمال‌گرایی هویت و فلت<sup>۲</sup> (۱۹۹۱) تایید و پایایی آن را در پژوهش‌های مختلف با روش آلفای کرونباخ بین ۰/۷۶ تا ۰/۸۹ گزارش کردند. همچنین فرخی،

2. Hewitt & Flett

1. Raedeke & Smith

هیئت‌های ورزشی خواسته شد پس از بیان هدف پژوهش، اصل رازداری و محرمانه ماندن اطلاعات تشخیصی و دریافت رضایت نامه شرکت در پژوهش برای ورزشکاران از آنان خواسته شد تا با نهایت دقت پرسش‌نامه‌ها را تکمیل کنند.

### روش پردازش داده‌ها

برای تحلیل داده‌ها از نرم‌افزار اس.اس.بی.اس.اس نسخه ۱۹ در سطح معناداری  $P=0/05$  استفاده شد. در تحلیل داده‌ها برای توصیف توزیع متغیرها از شاخص‌های گرایش مرکزی و برای آزمون فرض‌های آماری روش‌های همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه با مدل همزمان استفاده شد.

### یافته‌ها

شرکت‌کنندگان ۲۶۶ نفر از ورزشکاران حرفه‌ای استان آذربایجان غربی بودند، به طوری که ۹۲ نفر مونث (۳۴/۵۹ درصد) و ۱۷۴ نفر مذکر (۶۵/۴۱ درصد) بودند. از میان آنان تحصیلات ۲۰ نفر زیر دیپلم (۷/۵۲ درصد)، ۸۳ نفر دیپلم (۳۱/۲۰ درصد)، ۱۰۵ نفر کارشناسی (۳۹/۴۷ درصد) و ۵۸ نفر کارشناسی ارشد (۲۱/۸۱ درصد) بود. همچنین ۱۸۱ نفر آنها متأهل (۶۸/۰۵ درصد) و ۸۵ نفر آنها مجرد (۳۱/۹۵ درصد) بودند. در جدول یک شاخص‌های توصیفی اضطراب رقابتی، کمال‌گرایی ورزشی، تکانش‌گری و تحلیل‌رفتگی ورزشی ورزشکاران حرفه‌ای به تفکیک جنسیت ارائه شد.

مشرعی، زیدآبادی، آقاسی و پارسا (۲۰۱۳) روایی سازه ابزار را تایید و پایایی آن را با روش آلفای کرونباخ ۰/۷۹ گزارش کردند. در پژوهش حاضر پایایی ابزار با روش آلفای کرونباخ ۰/۷۹ محاسبه شد. **پرسش‌نامه تکانش‌گری:** برای اندازه‌گیری تکانش‌گری از ویراست یازدهم پرسش‌نامه تکانش‌گری بارات استفاده شد (پاتون و استانفورد، ۱۹۹۵). این ابزار دارای ۳۰ گویه است که با استفاده از مقیاس چهار درجه‌ای لیکرت (۱=هرگز تا ۴=همیشه) نمره‌گذاری می‌شود، لذا دامنه نمرات بین ۳۰ تا ۱۲۰ می‌باشد و نمره بالاتر به معنای تکانش‌گری بیشتر است. پاتون و استانفورد (۱۹۹۵) ضمن تایید روایی سازه ابزار، پایایی آن را با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۶ گزارش کرد. همچنین جاوید، محمدی و رحیمی (۲۰۱۲) روایی ابزار را با روش همسانی درونی تایید و پایایی آن را با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۱ و با روش بازآزمایی ۰/۷۷ گزارش کردند. در پژوهش حاضر پایایی ابزار با روش آلفای کرونباخ ۰/۷۶ محاسبه شد.

### شیوه گردآوری داده‌ها

روند پژوهش به این صورت بود که پس دریافت نامه همکاری با پژوهشگر از اداره ورزش و جوانان استان آذربایجان غربی به هیئت‌های ورزشی مختلف مراجعه و هدف پژوهش برای آنان بیان شد. سپس از مسئولان هیئت‌های ورزشی خواسته شد تا هنگام مراجعه ورزشکاران حرفه‌ای پرسش‌نامه‌ها را بین ورزشکاران حرفه‌ای توزیع کنند. همچنین از مسئولان

جدول ۱. شاخص‌های توصیفی میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش به تفکیک جنسیت

متغیرها	مردان		زنان	
	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
اضطراب رقابتی	۴۳/۹۸	۶/۱۲	۴۵/۰۱	۶/۳۴
کمال‌گرایی ورزشی	۹۶/۲۱	۱۲/۲۴	۹۵/۱۲	۱۰/۷۸
تکانش‌گری	۹۵/۰۸	۱۰/۹۱	۹۴/۷۳	۹/۱۱
تحلیل‌رفتگی ورزشی	۴۴/۳۲	۸/۲۴	۴۳/۶۰	۵/۹۸

در جدول یک شاخص‌های توصیفی میانگین و انحراف معیار اضطراب رقابتی، کمال‌گرایی ورزشی، تکانش‌گری و تحلیل‌رفتگی ورزشی ورزشکاران حرفه‌ای به تفکیک جنسیت قابل مشاهده می‌باشد. برای بررسی رابطه بین اضطراب رقابتی، کمال‌گرایی ورزشی و تکانش‌گری با تحلیل‌رفتگی ورزشی و ورزشکاران حرفه‌ای از ضرایب همبستگی پیرسون استفاده شد که نتایج آن در جدول ۲ ارائه شد.

جدول ۲. ضرایب همبستگی اضطراب رقابتی، کمال‌گرایی ورزشی و تکانش‌گری با تحلیل‌رفتگی ورزشی ورزشکاران حرفه‌ای

متغیرهای پیش‌بین / متغیر ملاک	تحلیل‌رفتگی ورزشی	معناداری
اضطراب رقابتی	۰/۴۱	۰/۰۰۱
کمال‌گرایی ورزشی	۰/۶۶	۰/۰۰۱
تکانش‌گری	۰/۵۳	۰/۰۰۱

همبستگی باقی مانده‌ها نیز رد شد. نتایج نمودارهای جمعی‌ای حاکی از عدم وجود داده‌های پرت تک‌متغیری و چندمتغیری بود. علاوه بر آن نتایج نمودار پراکنش باقی مانده‌های استاندارد شده در مقابل پیش‌بینی‌های استاندارد شده حول خط صفر متقارن بود، لذا برابری واریانس باقی مانده‌ها تایید شد. بنابراین پیش‌فرض‌های استفاده از رگرسیون چندگانه وجود دارد. بنابراین برای بررسی میزان پیش‌بینی تحلیل‌رفتگی ورزشی ورزشکاران حرفه‌ای بر اساس اضطراب رقابتی، کمال‌گرایی ورزشی و تکانش‌گری از رگرسیون چندگانه با مدل همزمان استفاده شد که نتایج آن در جدول سه ارائه شد.

نتایج جدول دو نشان داد اضطراب رقابتی ( $r=0/41$ )، کمال‌گرایی ورزشی ( $r=0/66$ ) و تکانش‌گری ( $r=0/53$ ) با تحلیل‌رفتگی ورزشی ورزشکاران حرفه‌ای رابطه مثبت و معنی‌دار داشتند ( $P<0/001$ ). پیش از تحلیل داده‌ها با روش رگرسیون چندگانه، پیش‌فرض‌های آن بررسی شد که نتایج آزمون کولموگروف-اسمیرنوف برای هیچ یک از متغیرها معنی‌دار نبود، لذا فرض نرمال بودن تایید شد. نتایج مقدار عامل تورم واریانس برای همه متغیرهای پیش‌بین تقریباً برابر با یک بود، لذا فرض همخطی چندگانه رد شد. همچنین نتایج دوربین - واتسون برابر با  $1/834$  بود، لذا فرض

جدول ۳. نتایج تحلیل رگرسیون چندگانه با مدل همزمان برای پیش‌بینی تحلیل‌رفتگی ورزشی ورزشکاران حرفه‌ای

متغیرهای پیش‌بین	R	R <sup>2</sup>	آماره F	df1	df2	معناداری
اضطراب رقابتی، کمال‌گرایی ورزشی و تکانش‌گری	۰/۶۶	۰/۴۴	۶۸/۶۰	۳	۲۶۲	۰/۰۰۱

نتایج جدول سه نشان داد متغیرهای پیش‌بین این مطالعه (اضطراب رقابتی، کمال‌گرایی ورزشی و تکانش‌گری) به طور معناداری توانستند ۴۴ درصد از تغییرات تحلیل‌رفتگی ورزشی ورزشکاران حرفه‌ای را پیش‌بینی کنند ( $R^2=0/44$ ,  $P\leq 0/001$ ). برای مشخص کردن موثرترین متغیر در پیش‌بینی تحلیل‌رفتگی ورزشی از ضرایب رگرسیون استفاده شد که نتایج آن در جدول چهار ارائه شد.

جدول ۴. نتایج ضرایب استاندارد و غیراستاندارد رگرسیون چندگانه برای پیش‌بینی تحلیل‌رفتگی ورزشی ورزشکاران حرفه‌ای

متغیرهای پیش‌بین	B	خطای استاندارد	Beta	t	معناداری
اضطراب رقابتی	-۰/۰۶۰	۰/۱۴۲	-۰/۰۳	۰/۴۲۲	۰/۶۸
کمال‌گرایی ورزشی	۱/۸۲۷	۰/۲۱۹	۰/۶۱	۸/۳۴۲	۰/۰۰۱
تکانش‌گری	۰/۱۰۱	۰/۱۵۶	۰/۰۵	۰/۶۴۷	۰/۵۴

### بحث و نتیجه‌گیری

بررسی تحلیل‌رفتگی ورزشی ورزشکاران حرفه‌ای به دلیل تاثیر منفی بر عملکردهای ورزشی آنان اهمیت زیادی دارد، لذا این پژوهش با هدف پیش‌بینی تحلیل‌رفتگی ورزشی بر اساس اضطراب رقابتی، کمال‌گرایی ورزشی و تکانش‌گری در ورزشکاران حرفه‌ای انجام شد.

نتایج نشان داد اضطراب رقابتی با تحلیل‌رفتگی ورزشی رابطه معنی‌دار مثبت داشت که نتایج این پژوهش با نتایج پژوهش‌های قبلی همسو بود (باوا، ۲۰۱۰؛ میرشکاری، زارع‌زاده و امامی، ۲۰۱۵؛ رستمی‌آذر و شریفی‌فر، ۲۰۱۴). برای مثال باوا (۲۰۱۰) ضمن پژوهشی گزارش کرد تحلیل‌رفتگی با اضطراب رقابتی ورزشی رابطه معنی‌دار مثبت داشت. در پژوهشی دیگر رستمی‌آذر و شریفی‌آذر (۲۰۱۴) به این نتیجه رسیدند که اضطراب رقابتی با تحلیل‌رفتگی رابطه معنی‌دار مثبت داشت. در تبیین این یافته بر مبنای نظر گاستافسون و همکاران (۲۰۱۴) می‌توان گفت از یک سو تحلیل‌رفتگی ورزشی به عنوان نشانگانی از فرسودگی بدنی و هیجانی است که به علت قرار گرفتن مداوم ورزشکاران در محیط استرس‌زا به وجود می‌آید و از سوی دیگر اضطراب رقابتی با کاهش عزت نفس، اعتماد به نفس و

نتایج جدول چهار نشان داد در این مدل فقط کمال‌گرایی ورزشی نقش مثبت و معناداری در پیش‌بینی تحلیل‌رفتگی ورزشی ورزشکاران حرفه‌ای داشت ( $\beta=0/61$ ,  $P\leq 0/001$ )، اما اضطراب رقابتی ( $\beta=0/68$ ,  $P\leq 0/54$ ) و تکانش‌گری ( $\beta=0/05$ ) نقش معناداری در پیش‌بینی تحلیل‌رفتگی ورزشی ورزشکاران حرفه‌ای نداشتند. بنابراین می‌توان گفت در حضور کمال‌گرایی ورزشی، متغیرهای اضطراب رقابتی و تکانش‌گری توانایی ورود به معادله رگرسیون را ندارند، اما اگر هر یک از متغیرهای اضطراب رقابتی و تکانش‌گری به تنهایی وارد معادله شوند، به‌طور معناداری می‌توانند ۱۶/۸ و ۲۸/۱ درصد از تغییرات تحلیل‌رفتگی ورزشی ورزشکاران حرفه‌ای را پیش‌بینی کنند. در نتیجه می‌توان گفت متغیر کمال‌گرایی ورزشی نقش مهمی در پیش‌بینی تحلیل‌رفتگی ورزشی ورزشکاران حرفه‌ای دارد و در حضور آن متغیرهای اضطراب رقابتی و تکانش‌گری توانایی افزایش معنادار میزان پیش‌بینی را ندارند، اما زمانی که کمال‌گرایی ورزشی از معادله رگرسیون کنار گذاشته شود، هر یک از متغیرهای اضطراب رقابتی و تکانش‌گری توانایی پیش‌بینی معنادار تحلیل‌رفتگی ورزشی ورزشکاران حرفه‌ای را دارند.



خودکارآمدی و افزایش پاسخ‌های عاطفی ناهنجار، استرس و از دست دادن انگیزه همراه است. ورزشکاران حرفه‌ای بیشتر انرژی، سرمایه، وقت، خانواده و غیره خود را صرف حرفه می‌کنند تا موفق باشند، اما ورزشکاران دارای اضطراب رقابتی معمولاً ناموفق هستند که عدم موفقیت به مرور زمان باعث می‌شود تمرینات را یکنواخت، فشارزا و بی‌نتیجه ببینند که این عوامل باعث ارتباط اضطراب رقابتی و تحلیل‌رفتگی ورزشی می‌شوند.

نتایج دیگر نشان داد کمال‌گرایی ورزشی با تحلیل‌رفتگی ورزشی رابطه معنی‌دار مثبت داشت که نتایج این پژوهش با نتایج پژوهش‌های قبلی همسو بود (جاوت و همکاران، ۲۰۱۶؛ گاتوالس، ۲۰۱۱؛ علم و همکاران، ۲۰۱۶؛ رستمی‌آذر، ۲۰۱۳؛ محمدزاده و همکاران، ۲۰۱۲). برای مثال جاوت و همکاران (۲۰۱۶) ضمن پژوهشی گزارش کردند کمال‌گرایی با تحلیل‌رفتگی رابطه غیرمستقیم و مثبت و با تعامل رابطه غیرمستقیم و منفی داشت. در پژوهشی دیگر رستمی‌آذر (۲۰۱۳) به این نتیجه رسید که بین کمال‌گرایی مثبت ورزشکاران با تحلیل‌رفتگی ورزشی آنان رابطه معنی‌دار معکوس وجود دارد. در تبیین این یافته می‌توان گفت کمال‌گرایان تمایل بسیاری برای پیروزی دارند و این تمایل باعث به وجود آمدن رقابتی سخت و جدی می‌شود که خود اضطراب را به همراه دارد. با توجه به اینکه کمال‌گرایی مانند یک تیغ دو لبه است. یعنی در برخی موقعیت‌ها مثبت و در برخی دیگر از موقعیت‌ها منفی می‌باشد. در بعد منفی آن، ورزشکاران کمال‌گرا برای خود هدف‌های دشوار و معمولاً غیرقابل دستیابی را برمی‌گزینند و تلاش زیادی برای دستیابی به هدف‌های خود انجام می‌دهند، اما معمولاً به آنها نمی‌رسند که این امر باعث ارتباط کمال‌گرایی و تحلیل‌رفتگی ورزشی ورزشکاران می‌شود. تبیین دیگر بر مبنای نظر بشارت (۱۳۸۴) اینکه کمال‌گرایی منفی با انتظارات غیرواقع‌بینانه،

عدم پذیرش محدودیت‌های شخصی، انعطاف‌ناپذیری، احساس نارضایتی و ناخرسندی مستمر از عملکرد شخصی ارتباط دارد که با افزایش اضطراب و افکار منفی همراه است و موقعیت فرد را در رقابت ورزشی تضعیف می‌کند. در نتیجه ورزشکار قادر نخواهد بود از استعدادها و توانایی‌های خود (عاطفی، شناختی و جسمانی) به نحو مطلوبی برای کسب موفقیت استفاده کند که این امر موجب ارتباط کمال‌گرایی و تحلیل‌رفتگی ورزشی می‌شود.

همچنین نتایج نشان داد تکانش‌گری با تحلیل‌رفتگی ورزشی رابطه معنی‌دار مثبت داشت که نتایج این پژوهش با نتایج پژوهش‌های قبلی همسو بود (داهلین و رانیسن، ۲۰۰۷؛ محمدزاده و همکاران، ۲۰۱۲). برای مثال داهلین و رانیسن (۲۰۰۷) ضمن پژوهشی گزارش کردند تحلیل‌رفتگی زیاد توسط صفت تکانش‌گری و علائم افسردگی قابل پیش‌بینی است. در پژوهشی دیگر محمدزاده و همکاران (۲۰۱۲) به این نتیجه رسیدند یکی از عوامل تحلیل‌رفتگی، تکانش‌گری می‌باشد. در تبیین این یافته می‌توان گفت رفتارهای تکانشی را می‌توان عدم مقاومت برای به تعویق انداختن ارضاء، نقض در بازداری حرکتی و فقدان تمرکز در هنگام تصمیم‌گیری دانست و کارکردهای شناختی/عاطفی مثل توجه، حافظه، پردازش پاداش و انگیزش در بروز آن نقش دارند. اگر این رفتارهای تکانشی در ورزشکاران رخ دهد، نیروی جسمانی و روانی آنان کاهش می‌یابد و در نتیجه تکانش‌گری با تحلیل‌رفتگی ورزشی ورزشکاران مرتبط می‌باشد.

دیگر نتایج نشان داد اضطراب رقابتی، کمال‌گرایی ورزشی و تکانش‌گری توانایی پیش‌بینی معنی‌دار تحلیل‌رفتگی ورزشی ورزشکاران حرفه‌ای را داشتند. در تبیین توانمند بودن متغیرهای پیش‌بین در پیش‌بینی تحلیل‌رفتگی ورزشی می‌توان گفت که اضطراب رقابتی، کمال‌گرایی ورزشی (افراطی یا

آنچه تاکنون می‌دانستیم این بود که اضطراب رقابتی، کمال‌گرایی ورزشی و تکانش‌گری با تحلیل‌رفتگی ورزشی رابطه داشتند و در پژوهش‌های متفاوت توانایی پیش‌بینی تحلیل‌رفتگی ورزشی را داشتند.

اطلاعاتی که این مقاله به حیطة و موضوع مورد مطالعه اضافه کرد این است که متغیرهای اضطراب رقابتی، کمال‌گرایی ورزشی و تکانش‌گری به طور همزمان توانستند ۴۴ درصد از تغییرات تحلیل‌رفتگی ورزشی ورزشکاران حرفه‌ای را پیش‌بینی کنند که فقط سهم کمال‌گرایی ورزشی معنی‌دار بود. سهم متغیرهای اضطراب رقابتی و تکانش‌گری در حضور کمال‌گرایی ورزشی معنادار نبود، اما هنگامی که کمال‌گرایی ورزشی از معادله رگرسیون حذف شود هر دو متغیر اضطراب رقابتی و تکانش‌گری توانایی پیش‌بینی معنادار تحلیل‌رفتگی ورزشی ورزشکاران حرفه‌ای را دارند. به عبارت دیگر با توجه به بتای استاندارد متغیرهای پیش‌بین، اگر هر سه متغیر به طور همزمان وارد معادله رگرسیون شوند، فقط کمال‌گرایی ورزشی نقش معناداری در پیش‌بینی تحلیل‌رفتگی ورزشی ورزشکاران حرفه‌ای داشت و متغیرهای اضطراب رقابتی و تکانش‌گری نقش معناداری در پیش‌بینی تحلیل‌رفتگی ورزشی ورزشکاران حرفه‌ای نداشتند، اما اگر کمال‌گرایی ورزشی از معادله حذف شود، اضطراب رقابتی و تکانش‌گری نقش معناداری در پیش‌بینی تحلیل‌رفتگی ورزشی ورزشکاران حرفه‌ای داشتند. پس اگر هر سه متغیر وارد معادله رگرسیون شوند، آنچه در پیش‌بینی تحلیل‌رفتگی ورزشی ورزشکاران حرفه‌ای نقش عمده‌ای ایفا می‌کند در درجه نخست معیارهای بسیار بالا برای عملکرد است که با خود ارزیابی‌های منفی، انتقادات و سرزنش خود همراه می‌باشد.

منفی) و تکانش‌گری با بسیاری از شاخص‌های منفی مثل استرس، افسردگی، عزت نفس پایین و غیره رابطه مثبت و با بسیاری از شاخص‌های مثبت مانند شادکامی، امید، تاب‌آوری و غیره رابطه منفی دارند. بنابراین هنگامی که این شاخص‌ها با هم در نظر گرفته شوند، می‌توانند تحلیل‌رفتگی ورزشی را به عنوان یک ویژگی منفی پیش‌بینی کنند، لذا اضطراب رقابتی، کمال‌گرایی ورزشی و تکانش‌گری توانایی پیش‌بینی معنی‌دار تحلیل‌رفتگی ورزشی ورزشکاران حرفه‌ای را دارند.

نخستین محدودیت این پژوهش استفاده از ابزارهای خودگزارش‌دهی برای جمع‌آوری داده‌ها بود. این ابزارها معمولاً پاسخی را جمع‌آوری می‌کنند که دیگران فکر می‌کنند باید درست باشد. افراد در تکمیل کردن این ابزارها ممکن است خویش‌ننگری کافی نداشته باشند و مسؤله به گویه‌ها پاسخ ندهند. بنابراین پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی برای جمع‌آوری داده‌ها از مصاحبه‌های ساختاریافته و نیمه ساختاریافته استفاده کنند. همچنین پیشنهاد می‌شود این پژوهش در ورزشکاران حرفه‌ای سایر شهرها انجام شود و یا از آنجایی که تفاوت‌های جنسیتی در اکثر ویژگی‌های روانشناختی وجود دارد می‌توان زنان و مردان را با هم مقایسه کرد. آیا بین ورزشکاران حرفه‌ای شهرهای مختلف یا بین زنان و مردان از لحاظ ویژگی‌های روانشناختی به ویژه متغیرهای این پژوهش تفاوت معناداری وجود دارد؟ برای پاسخگویی به این سوال و سوال‌های مشابه نیاز به انجام پژوهش‌های بیشتری است. با توجه به نتایج پیشنهاد می‌شود مشاوران، مربیان و سایر مسئولان برای کاهش تحلیل‌رفتگی ورزشی ورزشکاران حرفه‌ای باید کمال‌گرایی ورزشی (البته منظور بعد منفی یا ناهنجار آن است) آنان را کاهش دهند و برای این منظور می‌توان از کارگاه‌های آموزشی استفاده کرد.

## منابع

1. Ahmadi, N., Abdeli, B., & Ariafar, M. (2014). Psychometric properties of Persian version of the athlete burnout questionnaire (ABQ) in athletes. *Sport Psychology Studies*, 3(9), 93-102.
2. Alam, S., Rafiee, S., & Kashizadeh, M. (2016). Relationship between perfectionism, competitive anxiety and sport deterioration among Taekwondo men of premier league. *Sport Psychology Studies*, 5(15), 65-78.
3. Bawa, H. S. (2010). Personality hardness, burnout and sport competition anxiety among athletics and wrestling coaches. *British Journal of Sports Medicine*, 44(Suppl 1), i57-i58.
4. Besharat, M. (2009). Development and validation of the multidimensional competitive anxiety questionnaire. Unpublished). University of Tehran, Tehran.
5. Björkly, S. (2013). A systematic review of the relationship between impulsivity and violence in persons with psychosis: Evidence or spin cycle? *Aggression and violent behavior*, 18(6), 753-760.
6. Chen, H., Chen, F., Zhu, D., Qi, H., & Long, R. (2015). Burnout in Chinese coal mine safety supervision. *Energy Policy*, 85, 22-31.
7. Dahlin, M. E., & Runeson, B. (2007). Burnout and psychiatric morbidity among medical students entering clinical training: a three year prospective questionnaire and interview-based study. *BMC Medical education*, 7(1), 6.
8. Dunn, J. G., Dunn, J. C., Gotwals, J. K., Vallance, J. K., Craft, J. M., & Syrotuik, D. G. (2006). Establishing construct validity evidence for the Sport Multidimensional Perfectionism Scale. *Psychology of Sport and Exercise*, 7(1), 57-79.
9. Farokhi, A., Motesharee, E., Zeidabadi, R., Aghasi, S., & Parsa, G. R. (2013). Validity and reliability of the Persian version of sport perfectionism scale in Iranian athletes. *Journal of Development and Motor Learning*, 5(1), 55-76.
10. Farrokhi, A., Aghasi Brojeni, S., Motesharee, E., & Farahani, A. (2012). The Relationship and Comparison between Perfectionism and Mood States of Team and Individual Sports Athletes. *Research in Sport Management and Motor Behavior*, 2(3), 111-123.
11. Gotwals, J. K. (2011). Perfectionism and burnout within intercollegiate sport: A person-oriented approach. *The Sport Psychologist*, 25(4), 489-510.
12. Gustafsson, H., Hancock, D. J., & Côté, J. (2014). Describing citation structures in sport burnout literature: A citation network analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 15(6), 620-626.
13. Harris, P. W., Pepper, C. M., & Maack, D. J. (2008). The relationship between maladaptive perfectionism and depressive symptoms: The mediating role of rumination. *Personality and Individual Differences*, 44(1), 150-160.
14. Heaney, C. A., Walker, N. C., Green, A. J. K., & Rostron, C. L. (2015). Sport psychology education for sport injury rehabilitation professionals: a systematic review. *Physical Therapy in Sport*, 16(1), 72-79.
15. Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of personality and social psychology*, 60(3), 456.
16. Hoffmann, A., Stoeber, J., & Musch, J. (2015). Multidimensional perfectionism and assortative mating: A perfect date? *Personality and Individual Differences*, 86, 94-100.

17. Javid, M., Mohammadi, N., & Rahimi, C. (2012). Psychometric properties of an Iranian version of the Barratt impulsiveness scale-11 (BIS-11). *Journal of Psychological Models and Methods*, 2(8), 23-34.
18. Jowett, G. E., Hill, A. P., Hall, H. K., & Curran, T. (2016). Perfectionism, burnout and engagement in youth sport: The mediating role of basic psychological needs. *Psychology of Sport and Exercise*, 24, 18-26.
19. Lawyer, S. R., Boomhower, S. R., & Rasmussen, E. B. (2015). Differential associations between obesity and behavioral measures of impulsivity. *Appetite*, 95, 375-382.
20. MirShekari, K., ZareZadeh, M., & Emami, A. (2014). Prediction of athlete burnout based on competitive anxiety and motivational regulations in elite athletes. *Sport Psychology Studies*, 4(13), 119-136.
21. Mohammadzadeh, H., Seiyed Ebrahimi, S., & Sami, S. (2012). The relationship between perfectionism, stress and burnout in male and female swimming coaches. *Journal of Development and Motor Learning*, 1(4), 129-139.
22. Patton, J. H., & Stanford, M. S. (1995). Factor structure of the Barratt impulsiveness scale. *Journal of clinical psychology*, 51(6), 768-774.
23. Raedeke, T. D., & Smith, A. L. (2001). Development and preliminary validation of an athlete burnout measure. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 23(4), 281-306.
24. Recours, R., & Briki, W. (2015). The effect of red and blue uniforms on competitive anxiety and self-confidence in virtual sports contests. *Revue Européenne de Psychologie Appliquée/European Review of Applied Psychology*, 65(2), 67-69.
25. RostamiAzar, S., & SharifiFar, F. (2014). Relationship of competitive anxiety components on sport burnout in martial arts. Paper presented at the National Conference on the Role of Sport in Health System and Sustainable Development, Tehran.
26. Schreiber, L. R., Grant, J. E., & Odlaug, B. L. (2012). Emotion regulation and impulsivity in young adults. *Journal of psychiatric research*, 46(5), 651-658.
27. Stanford, M. S., Mathias, C. W., Dougherty, D. M., Lake, S. L., Anderson, N. E., & Patton, J. H. (2009). Fifty years of the Barratt Impulsiveness Scale: An update and review. *Personality and Individual Differences*, 47(5), 385-395.
28. Stoeber, J., Kempe, T., & Keogh, E. J. (2008). Facets of self-oriented and socially prescribed perfectionism and feelings of pride, shame, and guilt following success and failure. *Personality and Individual Differences*, 44(7), 1506-1516.
29. Stoeber, J., Otto, K., Pescheck, E., Becker, C., & Stoll, O. (2007). Perfectionism and competitive anxiety in athletes: Differentiating striving for perfection and negative reactions to imperfection. *Personality and Individual Differences*, 42(6), 959-969.
30. Strahler, K., Ehrlenspiel, F., Heene, M., & Brand, R. (2010). Competitive anxiety and cortisol awakening response in the week leading up to a competition. *Psychology of Sport and Exercise*, 11(2), 148-154.
31. Yavari, Y., Esmaeili, M. R., & Rezaei, J. (2013). Relation between burn out, motivation and performance among elite handball players. *Contemporary Studies on Sport Management*, 2(4), 97-110.

استناد به مقاله

علیزاده، ص. و زینالی، ع. (۱۳۹۶). پیش‌بینی تحلیل‌رفتگی ورزشی بر اساس اضطراب رقابتی، کمال‌گرایی ورزشی و تکانشگری در ورزشکاران حرفه‌ای. مجله مطالعات روان‌شناسی ورزشی، شماره ۲۲، ص. ۹۹-۱۱۲.  
شناسه دیجیتال: 10.22089/spsyj.2017.3728.1381

Alizadeh, S., and Zeinali, A. (2018). Predicting Sport Burnout Based on Competitive Anxiety, Sport Perfectionism and Impulsivity in Professional Athletes. *Journal of Sport Psychology Studies*, 22; Pp: 99-112. In Persian. Doi: 10.22089/spsyj.2017.3728.1381

Archive of SID

## Predicting Sport Burnout Based on Competitive Anxiety, Sport Perfectionism and Impulsivity in Professional Athletes

Saber Alizadeh<sup>1</sup>, and Ali Zeinali<sup>2</sup>

Received: 2017/02/11

Accepted: 2017/08/30

---

### Abstract

The present study aimed to predict athlete burnout in terms of competitive anxiety, sport perfectionism, and impulsivity among professional athletes. 266 professional athletes from the West Azerbaijan Province of Iran participated in the study during 2011-2015. The participants completed the Athletic Burnout Questionnaire, Sport Competition Anxiety Test, Sport Multidimensional Perfectionism Scale, and the Impulsivity Scale. The results showed that there was a significant positive correlation between competitive anxiety, sports perfectionism, and impulsivity with burnout among professional athletes. The predictor variables significantly predicted 44% of burnout changes among professional athletes. Sport perfectionism was the sole significant predictor variable, contributing more than the other two variables. Therefore, relevant training workshops can be organized to reduce burnout in professional athletes by helping them reduce competitive anxiety, minimize impulsivity, and, more importantly, overcome sport perfectionism.

**Keywords:** Sport Burnout, Competitive Anxiety, Sport Perfectionism, Impulsivity, Professional Athletes

---

---

1. Department of Psychology, Urmia Branch, Islamic Azad University, Urmia, Iran

2. Corresponding Author: Department of Psychology, Urmia Branch, Islamic Azad University, Urmia, Iran. (Corresponding Author) Email: a.zeinali@iaurmia.ac.ir