

نقش خودپذیری نامشروط در ارتباط کمال‌گرایی و تحلیل‌رفتگی در بازیکنان بسکتبال دانشگاهی .

امیر دانا^۱، سعیده حامدی^۲، صالح رفیعی^۳ و فاطمه رحیمی‌زاده^۴

۱. گروه تربیت‌بدنی، واحد تبریز، دانشگاه آزاد اسلامی، تبریز، ایران*
۲. کارشناس ارشد تربیت‌بدنی و علوم ورزشی، ارومیه، ایران
۳. استادیار رفتار حرکتی، پژوهشگاه تربیت‌بدنی و علوم ورزشی
۴. کارشناس ارشد روان‌شناسی عمومی، گرگان، ایران

تاریخ دریافت: ۱۳۹۵/۰۶/۰۳ تاریخ پذیرش: ۱۳۹۵/۱۰/۱۲

چکیده

هدف اصلی پژوهش حاضر، تعیین نقش خودپذیری نامشروط در ارتباط کمال‌گرایی و تحلیل‌رفتگی در بازیکنان بسکتبال دانشگاهی بود. به این منظور طی یک مطالعه مقطعی - همبستگی، ۱۱۸ بازیکن بسکتبال (۵۴ مرد و ۶۴ زن، میانگین سن ۲۲/۸ سال، میانگین سابقه ورزشی ۱۰/۴ سال و میانگین سابقه رقابتی ۶/۴ سال) مقیاس کمال‌گرایی مثبت و منفی، پرسشنامه خودپذیری نامشروط و پرسشنامه تحلیل‌رفتگی ورزشکار را تکمیل کردند و داده‌های به‌دست آمده با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه سلسله‌مراتبی در سطح اطمینان ۹۵ درصد تحلیل شدند. نتایج نشان داد که بازیکنان بسکتبال دانشگاهی از سطوح بالای کمال‌گرایی مثبت، سطوح متوسط کمال‌گرایی منفی و سطوح متوسط به پایین خودپذیری نامشروط و تحلیل‌رفتگی برخوردارند. نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد که کمال‌گرایی مثبت و منفی در مجموع ۱۳/۲ درصد از تغییرات تحلیل‌رفتگی را تبیین می‌کنند. همچنین، خودپذیری نامشروط نقش واسطه‌ای معناداری در ارتباط کمال‌گرایی منفی و تحلیل‌رفتگی برعهده داشت؛ درحالی‌که نقش آن در ارتباط کمال‌گرایی مثبت و تحلیل‌رفتگی از لحاظ آماری معنادار نبود. بر اساس یافته‌های پژوهش حاضر، نقش تعیین‌کننده خودپذیری نامشروط در کاهش اثرات مخرب کمال‌گرایی منفی و اتخاذ راهبردهای روان‌شناختی مؤثر، بررسی می‌شود.

واژگان کلیدی: کمال‌گرایی، تحلیل‌رفتگی، خودپذیری، بازیکن بسکتبال

مقدمه

نیازهای جسمی و روانی بالا و شرایط خاص رقابت، پیامدهای مخربی نظیر تحلیل‌رفتگی^۱ را نیز به دنبال دارد که شیوع آن در ورزشکاران رشته‌های مختلف گزارش می‌شود (برای مثال، گاستافسون، کنتا، هاسمن و لاندکویست^۲، ۲۰۰۷)؛ طوری که یک تا هفت درصد ورزشکاران نخبه در حد شدید و ۱۵ درصد آنان در حد متوسط، تحلیل‌رفتگی را تجربه کرده‌اند (گولد و دیفنباخ^۳، ۲۰۰۲). تحلیل‌رفتگی ورزشکار به «عقب‌نشینی روانی، هیجانی و جسمانی از یک ورزش پیگیری‌شده و لذت‌بخش، که در نتیجه اعمال شدن استرس مفرط بر ورزشکار در طول زمان رخ می‌دهد» اشاره دارد (اسمیت^۴، ۱۹۸۶: ۳۷) و با ویژگی‌هایی نظیر واماندگی جسمی و هیجانی، عواطف منفی، ادراک پیشرفت‌نکردن، از بین رفتن علاقه‌مندی به فعالیت و احساس بی‌هویتی مشخص می‌شود. در شرایط تحلیل‌رفتگی، فرد ممکن است برای مدتی از مشارکت خود در فعالیت کناره‌گیری کند؛ زیرا راه دیگری برای گریز از موقعیت و استرس‌های ناشی از آن پیدا نمی‌کند (اسمیت، ۱۹۸۶). تحلیل‌رفتگی در اثر ناهمخوانی بین انتظارات و تلاش‌های صرف‌شده با نتایج به‌دست‌آمده رشد می‌کند (اسکافیلی و انزمان^۵، ۱۹۹۸). علاوه بر این، فقدان تعادل بین نیازمندی‌ها و منابعی که برای تأمین آنها ضرورت دارد، در درازمدت می‌تواند منجر به تولید استرس شود و از این راه، باعث بروز تحلیل‌رفتگی گردد (مسلش و گولدرگ^۶، ۱۹۹۸). استرس‌هایی که در ارتباط با تحلیل‌رفتگی شناسایی شده است شامل ترس از شکست، ناکامی، انتظارات بیش‌ازحد، اضطراب و اصرار برای کسب عملکرد ایدئال می‌شوند (دیل و وینبرگ^۷، ۱۹۹۰). بر پایه مفهوم‌سازی رادک و اسمیت^۸ (۲۰۰۱) تحلیل‌رفتگی ورزشکار سه بُعد کاهش احساس پیشرفت^۹، واماندگی جسمی/هیجانی^{۱۰} و نارزنده‌سازی ورزشی^{۱۱} دارد. پژوهش‌های پژوهش‌های این حوزه بر این فرض استوارند که ورزش رقابتی با نامشخص کردن حد و مرز بین فصل استراحت و فصل مسابقه، باعث ایجاد تلاش پایان‌ناپذیری در ورزشکاران می‌شود که این تعهد بیش‌ازحد به تمرین، در نهایت به تحلیل‌رفتگی ورزشکار منتهی می‌شود (گولد و دیفنباخ، ۲۰۰۲). به‌ویژه در سطوح بالای رقابتی، اشتیاق زیاد برای کسب موفقیت، منجر به ایجاد اسنادهای ناسازگار می‌شود و باعث زوال شور

1.....

2.....

3.....

4.....

5.....

6.....

7.....

8.....

9.....

10.....

11.....

و علاقه ورزشکار و در نهایت کناره‌گیری وی از ورزش می‌شود (هاردی، جونز و گولد^۱ و همکاران، ۱۹۹۶). به بیان دیگر، ورزشکارانی که دچار بلندپروازی، «بیش‌تعهدی»^۲ و استانداردهای عملکردی بالا و کمال‌گرایانه هستند، نسبت به تحلیل‌رفتگی آسیب‌پذیرترند. باین‌حال، در زمینه ورزش، این قبیل خصیصه‌ها از جمله کمال‌گرایی^۳ یکی از صفات ورزشکاران برشمرده می‌شوند، طوری که بسیاری از روان‌شناسان ورزش، کمال‌گرایی را شاخصه ورزشکاران برجسته می‌دانند (هال^۴، ۲۰۰۶).

کمال‌گرایی به عنوان یک سازه چندبُعدی به تلاش برای بی‌نقص‌بودن و وضع استانداردهای عملکردی بیش‌از حد زیاد، همراه با گرایش به ارزیابی بیش‌از حد منتقدانه رفتار اشاره دارد که ابعاد آن به طور متفاوت، ادراک، تفسیر و پاسخ‌دهی افراد به پیشرفت شخصی را تحت تأثیر قرار می‌دهند (فراست، مارتین، لاهارت، و روزنبالت^۵، ۱۹۹۰). در ادبیات پژوهشی مربوط به کمال‌گرایی ورزشی، سه دسته مفهوم‌سازی وجود دارد؛ دسته اول برمبنای مدل کمال‌گرایی چندبُعدی فراست و همکاران (۱۹۹۰) طرح‌ریزی شده است که مدل‌هایی که دان و همکاران (دان، کازگرو دان و سیروتوئیک^۶، ۲۰۰۲؛ دان و همکاران^۷، ۲۰۰۶؛ گاتوالز و دان^۸، ۲۰۰۹) ارائه داده‌اند از آن جمله‌اند. دسته دوم برمبنای مدل کمال‌گرایی مثبت و منفی تری - شورت، اونز، اسلید و دوی^۹ (۱۹۹۵) استوار است که از آن جمله می‌توان به مفهوم‌سازی هاس و پاراپاوسیسی^{۱۰} (۲۰۰۴) اشاره کرد. دسته سوم، با تلفیق مدل‌های فوق در یک مدل دو بُعدی (تلاش برای کمال: منعکس‌کننده بُعد سازگار؛ واکنش‌های منفی به نقصان: منعکس‌کننده بُعد ناسازگار) به مفهوم‌سازی کمال‌گرایی ورزشی پرداخته است (برای مثال، استوبر، اتو، پشک، بکر و استل^{۱۱}، ۲۰۰۷). صرف‌نظر از نوع مفهوم‌سازی، پیشنهاد شده است که باید بین کمال‌گرایی در زمینه عمومی زندگی و کمال‌گرایی در ورزش - که یک سازه دامنه‌خاص^{۱۲} است - تمایز قائل شد و از مفهوم‌سازی‌های برخاسته از زمینه ورزش برای پژوهش روی کمال‌گرایی ورزشکاران استفاده کرد (استوبر و مادپگان^{۱۳}، ۲۰۱۶). در پژوهش حاضر با توجه

-
- 1.....
 - 2.....
 - 3.....
 - 4.....
 - 5.....
 - 6.....
 - 7.....
 - 8.....
 - 9.....
 - 10.....
 - 11.....
 - 12.....
 - 13.....

به آنچه در ادامه تشریح می‌شود، از مدل کمال‌گرایی مثبت و منفی هاس و پاراپاوسیسی (۲۰۰۴) برای مطالعه کمال‌گرایی ورزشکاران بهره گرفته شد. بر اساس این مفهوم‌سازی، کمال‌گرایی مثبت به شناخت‌ها و رفتارهایی اطلاق می‌شود که به سمت پیشبرد اهداف سطح بالای معین و دستیابی به پیامدهای مثبت هدایت می‌شوند و با تقویت مثبت و میل به پیشرفت تحریک می‌گردند. از سوی دیگر، کمال‌گرایی منفی عبارت است از شناخت‌ها و رفتارهایی که به سمت پیشبرد اهداف سطح بالای معین و اجتناب از پیامدهای منفی هدایت می‌شود و با تقویت منفی و ترس از شکست تحریک می‌گردند (اسلید و اونز، ۱۹۹۸).

شواهد حاصل از بررسی ارتباط کمال‌گرایی و تحلیل‌رفتگی ورزشکاران بر اساس مقیاس کمال‌گرایی چندبعدی فراست و همکاران (۱۹۹۰) نشان می‌دهد که بین گرایش‌های کمال‌گرایانه سازگار (استانداردهای شخصی) و تحلیل‌رفتگی ارتباط منفی وجود دارد؛ درحالی‌که بین گرایش‌های کمال‌گرایانه ناسازگار (انتظارات و انتقاد والدین و مربی، شک درباره اعمال، نگرانی درباره اشتباهات) و تحلیل‌رفتگی ارتباط مثبت برقرار است (گولد، آدری، تافی و لوهر، ۱۹۹۶؛ چن، کی، چن و تسای، ۲۰۰۸؛ لمیر، هال و روبرتز، ۲۰۰۸). با توجه به انتقاداتی که مقیاس کمال‌گرایی چندبعدی فراست با آن روبه‌رو بود (برای مرور به هیل، هال، آپلتون و کازوب، ۲۰۰۸ صفحه ۶۳۲ مراجعه شود)، به استفاده از مقیاس کمال‌گرایی چندبعدی هویت و فلت^۶ (۱۹۹۱) روی آوردند که سه بُعد ناسازگار از کمال‌گرایی مشتمل بر خودمحور، کمال‌گرایی دیگرمحور و کمال‌گرایی تجویزشده توسط جامعه را اندازه‌گیری می‌کرد. یافته‌های گزارش شده بر پایه این ابزار نشان داد که تحلیل‌رفتگی در ارتباط منفی با کمال‌گرایی خودمحور و در ارتباط مثبت با کمال‌گرایی تجویزشده توسط جامعه قرار دارد. این الگوی ارتباط بین کمال‌گرایی و تحلیل‌رفتگی در نمونه‌هایی از فوتبالیست‌های جوان نخبه (هیل و همکاران، ۲۰۰۸)، ورزشکاران جوان نخبه (اپلتون، هال و هیل، ۲۰۰۹؛ هیل، هال و آپلتون، ۲۰۱۰؛ آپلتون و هیل، ۲۰۱۲)، ورزشکاران قایقران (هیل، هال و آپلتون و مارای، ۲۰۱۰)، بازیکنان جوان راگی (هیل و آپلتون، ۲۰۱۱)، بازیکنان جوان هندبال (اقدسی، ۲۰۱۴) و بازیکنان مرد نخبه رشته‌های تیمی (میرشکاری، زارع‌زاده و نعمت‌الله‌زاده، ۲۰۱۴) به تأیید رسیده است.

-
1.
 2.
 3.
 4.
 5.
 6.
 7.
 8.
 9.
 10.
 11.

برخی دیگر از پژوهشگران با تأکید بر اینکه تلفیق 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 تحلیل رفتگی ورزشکاران به کار گرفتند. برای مثال، جووت، هیل، هال و کاران^۳ (۲۰۱۳) با اتخاذ این رویکرد موفق به تکرار یافته‌های قبلی شدند و نشان دادند که تلاش‌های کمال‌گرایانه اثر مستقیم و منفی و نگرانی‌های کمال‌گرایانه اثر مستقیم و مثبت بر تحلیل رفتگی ورزشکاران جوان دارند. با وجود اینکه الگوی تقریباً یکنواختی برای ارتباط بین ابعاد کمال‌گرایی و تحلیل رفتگی در ادبیات پژوهشی گزارش شده است، چن، کی و تسای^۴ (۲۰۰۹) سؤالاتی در مورد نتیجه‌گیری از این یافته‌ها مطرح کردند؛ زیرا مطالعات به طور عمده بر مفهوم‌سازی‌های خارج از ورزش تکیه داشته‌اند. در پاسخ به این نقد، برای مثال، گاتوالز^۵ (۲۰۱۱) با به کارگیری مقیاس کمال‌گرایی چندبُعدی ورزشی دو (گاتوالز و دان، ۲۰۰۹) که یکی از ابزارهای معتبر در این زمینه است، نشان داد که بین ابعاد سه‌گانه تحلیل رفتگی ورزشکاران دانشگاهی و ابعاد ناسازگار کمال‌گرایی ورزشی (نگرانی در مورد اشتباهات، شک درباره اعمال و فشار ادراک شده از سوی مربی - که با بُعد فشار ادراک شده از سوی والدین متفاوت است) ارتباط مثبت برقرار است. با این حال، در مطالعه مذکور، بُعد سازگار کمال‌گرایی ورزشی (استانداردهای شخصی) تنها با بُعد نارسازسازی تحلیل رفتگی ارتباط منفی و در حد ضعیف داشت. به طور کلی، مطالعات انجام شده، جز در چند مورد، الگوی مشخصی از ارتباط ابعاد کمال‌گرایی و تحلیل رفتگی را گزارش کرده‌اند که نشان می‌دهد ابعاد سازگار کمال‌گرایی در ارتباط منفی و ابعاد ناسازگار کمال‌گرایی در ارتباط مثبت با سطوح تحلیل رفتگی قرار دارند. این مطالعات به طور عمده بر پایه مدل‌های فراست و همکاران (۱۹۹۰)، هویت و فلت (۱۹۹۱)، گاتوالز و دان (۲۰۰۹)، استوبر و همکاران (۲۰۰۷) و یا ترکیبی از این مدل‌ها طرح‌ریزی شده‌اند. استفاده از مدل‌های مختلف برای بررسی یک پدیده به افزایش شناخت درباره آن کمک می‌کند. بر اساس جستجوهای صورت گرفته، مدل کمال‌گرایی مثبت و منفی (هاس و پاراپاوسیسی، ۲۰۰۴) تنها در یک مطالعه (عزیزی و نیکبخش، ۲۰۱۲) برای تبیین تحلیل رفتگی ورزشکاران به کار رفته که به یافته‌های متمایزی منتهی شده است. در مطالعه مذکور که در نمونه‌ای از ورزشکاران معلول جسمانی - حرکتی حاضر در بازی‌های آسیایی گوانجو انجام

1.....

2.....

3.....

4.....

5.....

شد، برخلاف یافته‌های پیشین، کمال‌گرایی منفی در ارتباط معکوس با ابعاد تحلیل‌رفتگی قرار داشت (عزیزی و نیکبخش، ۲۰۱۲). علاوه بر این، نتایج گزارش شده در خصوص کمال‌گرایی خودمحور که گونه‌ای از کمال‌گرایی ناسازگار برشمره می‌شود، سؤال برانگیز است؛ زیرا در اکثر مطالعات کمال‌گرایی خودمحور اثر کاهنده‌ای بر تحلیل‌رفتگی داشته است (برای مثال، هیل و همکاران، ۲۰۰۸؛ اپلتون و همکاران، ۲۰۰۹). پژوهشگران در توضیح این مشاهدات به امکان وجود سازوکارهای روان‌شناختی مشخصی اشاره کرده‌اند که ممکن است ارتباط کمال‌گرایی منفی و تحلیل‌رفتگی ورزشکاران را تعدیل کند. در واقع ممکن است متغیرهایی که بر ارزیابی کلی فرد از عملکرد و محیط ورزشی اثرگذار هستند، نقش تعیین‌کننده‌ای در ارتباط کمال‌گرایی و تحلیل‌رفتگی ایفا کنند (فلت و هویت^۱، ۲۰۰۵). در راستای شناخت این سازوکار، نقش متغیرهایی چون خودپذیری نامشروط^۲ (هیل و همکاران، ۲۰۰۸)، هدف‌گرایی (اپلتون و همکاران، ۲۰۰۹)، راهبردهای کنارآمدن (هیل و همکاران، ۲۰۱۰)، اعتباریابی و رشدجویی^۳ (هیل و همکاران، ۲۰۱۰) و انگیزش (اپلتون و هیل، ۲۰۱۲؛ جووت و همکاران، ۲۰۱۳) بررسی شده است. با این حال، با توجه به محدود بودن مطالعات صورت‌گرفته و اختصاص داشتن آنها به زمینه‌ها و نمونه‌های خاص، نتیجه‌گیری و تعمیم نتایج برخاسته از آنها با محدودیت روبه‌رو است و نیازمند پژوهش‌های بیشتر است. به این منظور، تمرکز اصلی پژوهش حاضر بر تعیین نقش خودپذیری نامشروط در ارتباط کمال‌گرایی و تحلیل‌رفتگی قرار گرفت. مفهوم خودپذیری یا خودباوری یکی مفاهیم اساسی در ادراک افراد از خود به شمار می‌رود. خودپذیری نامشروط به‌عنوان پذیرش سازگارانۀ فرد در قبال خود، صرف‌نظر از دریافت تأیید، احترام و محبت از سوی دیگران تعریف می‌شود (لاند^۴، ۲۰۰۴). در پژوهش حاضر فرض بر آن است که خودپذیری نامشروط قادر است فرد را در برابر پیامدهای منفی ناشی از ارزیابی‌های منتقدانۀ افراطی، که عموماً با گرایش‌های کمال‌گرایانه همراه است، حمایت کند. در تنها مطالعه صورت‌گرفته در این زمینه، هیل و همکاران (۲۰۰۸) نشان دادند که خودپذیری نامشروط اثرات مستقیم کمال‌گرایی خودمحور و کمال‌گرایی تجویز شده توسط جامعه بر تحلیل‌رفتگی فوتبالیست‌های نخبه‌مرد در دامنه سنی ۱۱ تا ۱۸ سال را تعدیل می‌کند؛ بدین معنا که سطوح پایین خودپذیری نامشروط اثرات مخرب کمال‌گرایی بر تحلیل‌رفتگی را افزایش می‌دهد.

در پژوهش حاضر نقش خودپذیری نامشروط در ارتباط کمال‌گرایی و تحلیل‌رفتگی در زمینه ورزش دانشگاهی و به طوری اختصاصی‌تر ورزش بسکتبال بر پایه مدل کمال‌گرایی مثبت و منفی، در نمونه‌ای متشکل از مردان و زنان در دامنه سنی ۱۸ تا ۲۸ سال بررسی شده است. پژوهش حاضر از چند منظر حائز

.....
 1.....
 2.....
 3.....
 4.....

اهمیت است. اول اینکه با وجود اهمیت رویکردهای تربیتی ورزش دانشگاهی، پژوهش در این حوزه به‌ویژه در ایران کمتر مورد توجه بوده است؛ به‌گونه‌ای که در خصوص میزان شیوع تحلیل‌رفتگی در ورزشکاران دانشگاهی و عوامل مرتبط با آن اطلاعاتی در دسترس نیست. این در حالی است که بسکتبال یکی از رشته‌های پرطرفدار و رایج در رقابت‌های دانشگاهی است و هر سال تیم‌های متعددی در سطح منطقه‌ای، ملی و بین‌المللی در این رشته به رقابت می‌پردازند. دوم اینکه بحث در خصوص تحلیل‌رفتگی ورزشکاران دانشگاهی و عوامل دخیل در آن، به آسیب‌شناسی روان‌شناختی در ورزش دانشگاهی کمک می‌کند و اطلاعات لازم را برای اعمال مداخلات روان‌شناختی فراهم می‌آورد. سوم اینکه موضوع پژوهش تنها در یک مطالعه (هیل و همکاران، ۲۰۰۸) بر پایه مدل کمال‌گرایی چندبُعدی (هویت و فلت، ۱۹۹۱) و در زمینه خاص (فوتبال انگلستان) و نمونه‌ای محدود از نظر سن (۱۱ تا ۱۸ سال)، جنسیت (مردان) و سطح درگیری در ورزش (نخبگی) بررسی شده است و پژوهش حاضر با بسط موضوع، گام مؤثری در راستای توسعه نظری سازه کمال‌گرایی و شناخت سازوکار اثرات آن بر تحلیل‌رفتگی ورزشکاران برداشته است.

روش پژوهش

پژوهش کمی حاضر، از نظر روش جزو مطالعات توصیفی - همبستگی است و از نظر هدف و زمان جزو مطالعات کاربردی و آینده‌نگر به شمار می‌رود. جامعه آماری پژوهش، تمام بازیکنان دانشجوی زن و مرد حاضر در مسابقات دسته یک بسکتبال قهرمانی کشور دانشگاه‌های آزاد اسلامی در سال ۱۳۹۴ بود که در مجموع ۲۰۰ بازیکن در قالب ۱۶ تیم (هشت تیم دختران و هشت تیم پسران) را شامل شد. با توجه به تعداد، روش نمونه‌گیری هدفمند برای پژوهش حاضر انتخاب شد؛ بدین‌سان که پس از فراخوان پژوهش، تعداد ۱۱۸ بازیکن (سن $23/83 \pm 3/74$ سال؛ سابقه ورزشی $10/43 \pm 4/53$ سال؛ سابقه رقابتی $6/39 \pm 3/40$ سال؛ جنسیت: ۵۴ مرد و ۶۴ زن؛ نوع بازیکن: ۷۹ اصلی و ۳۹ ذخیره؛ پست بازی: ۱۶ پوینت‌گارد، ۱۸ گارد، ۳۲ گارد قدرتی، ۳۲ سنتر و ۲۰ گزارش‌ننده) برای شرکت در پژوهش اعلام آمادگی کردند. ابزار مورد استفاده برای گردآوری اطلاعات شامل موارد زیر بود:

فرم اطلاعات فردی: از یک فرم محقق‌ساخته متشکل از شش ماده برای تعیین جنسیت، سن، سابقه ورزشی، سابقه رقابتی، پست بازی و نوع بازیکن استفاده شد.

مقیاس کمال‌گرایی مثبت و منفی^۱ (.....): این ابزار را در ابتدا تری‌شورت و همکاران (۱۹۹۵) در قالب یک مقیاس ۴۰ ماده‌ای برای سنجش ابعاد سازگار و ناسازگار کمال‌گرایی طراحی کردند. در نسخه اصلی این مقیاس، ۲۰ ماده برای سنجش کمال‌گرایی مثبت و ۲۰ ماده برای سنجش کمال‌گرایی منفی

1.....

وجود دارد. هاس و پراپاوسیسی (۲۰۰۴) ساختار عاملی این مقیاس را در زمینه ورزش ارزیابی کردند و نسخه ۱۹ ماده‌ای و دو عاملی این مقیاس را برای استفاده در زمینه ورزش معتبر گزارش کردند. در نسخه تجدیدنظرشده این مقیاس، هفت ماده کمال‌گرایی مثبت و ۱۲ ماده کمال‌گرایی منفی را می‌سنجند و پاسخ‌های آن روی پیوستار پنج‌درجه‌ای لیکرت از یک (کاملاً مخالفم) تا پنج (کاملاً موافقم) درجه‌بندی می‌شود. هاس و پراپاوسیسی (۲۰۰۴) ضرایب آلفای کرونباخ خرده‌مقیاس کمال‌گرایی مثبت و منفی را در یک نمونه ۵۴۰ نفری از قایق‌رانان مرد و زن نیوزیلندی و استرالیایی به ترتیب ۰/۷۷ و ۰/۸۶ گزارش کرده‌اند. نسخه فارسی این مقیاس را عزیزی و نیکبخش (۲۰۱۲) اعتباریابی کرده و ضرایب آلفای کرونباخ را برای کمال‌گرایی مثبت و منفی به ترتیب ۰/۷۳ و ۰/۷۸ گزارش داده‌اند. در پژوهش حاضر، ضرایب آلفای کرونباخ برای کمال‌گرایی مثبت و منفی به ترتیب ۰/۷۸ و ۰/۸۲ به دست آمد.

پرسشنامه خودپذیری نامشروط^۱ (. . .): نسخه اصلی پرسشنامه خودپذیری نامشروط در زمینه عمومی را چمبرلین و هاگا^۲ (۲۰۰۱) ساخته‌اند که متشکل از ۲۰ عبارت در یک عامل واحد است و جنبه‌های مختلف فلسفه خودپذیری نامشروط را منعکس می‌کند و پاسخ‌های آن روی یک پیوستار پنج‌درجه‌ای لیکرت از یک (کاملاً موافقم) تا پنج (کاملاً مخالفم) درجه‌بندی می‌شود. همسانی درونی این مقیاس را چمبرلین و هاگا^۳ (۲۰۰۱) معادل ۰/۷۲ گزارش کرده‌اند. هیل و همکاران (۲۰۰۸) این پرسشنامه را برای استفاده در زمینه ورزش بازنگری کرده‌اند که از برازش کافی برخوردار نبود. هیل و همکاران (۲۰۰۸) با استفاده از تحلیل عامل اکتشافی نسخه بازنگری‌شده ۱۰ عبارتی را پیشنهاد دادند که تحلیل عاملی تأییدی متعاقب نشان‌دهنده برازش قابل قبول داده‌ها با ساختار جدید بود. همسانی درونی پرسشنامه برای نمونه‌ی ۱۵۱ نفری از بازیکنان فوتبال کشور انگلستان در رده سنی جوانان معادل ۰/۶۹ گزارش شده است (هیل و همکاران، ۲۰۰۸). روایی صوری نسخه فارسی این پرسشنامه در پژوهش حاضر پس از ترجمه دقیق، توسط پنج تن از متخصصان روان‌شناسی ورزش بازنگری و تأیید شد. بر اساس داده‌های گردآوری‌شده، ضریب آلفای کرونباخ برای پرسشنامه ۰/۵۹۴ به دست آمد که بیانگر همسانی درونی ضعیف پرسشنامه بود؛ از این رو، در ادامه، ضرایب همبستگی عبارت - کل مقیاس محاسبه گردید و عبارات شماره یک و نه با توجه به ضرایب همبستگی بسیار ضعیف آنها با نمره کل (۰/۳۰ <) از پرسشنامه و تحلیل‌ها حذف شدند. ضریب آلفای کرونباخ برای نسخه نهایی با ۸ عبارت ۰/۷۱ به دست آمد که بیانگر همسانی درونی قابل قبول برای این پرسشنامه بود.

.....
 1.....
 2.....
 3.....

پرسشنامه تحلیل‌رفتگی ورزشکار^۱ (. . .) : این پرسشنامه را که رادک و اسمیت (۲۰۰۱) ساخته‌اند، شامل ۱۵ عبارت روی سه خرده‌مقیاس کاهش احساس پیشرفت، واماندگی جسمی/هیجانی و ناززنده‌سازی ورزش می‌شود و پاسخ‌های آن روی پیوستار پنج‌درجه‌ای لیکرت از یک (کاملاً مخالفم) تا پنج (کاملاً موافقم) درجه‌بندی می‌شود. طی مطالعات قبلی، همسانی درونی (ضریب آلفای کرونباخ برای کاهش احساس پیشرفت ۰/۸۴، واماندگی جسمی/هیجانی ۰/۸۹ و ناززنده‌سازی ۰/۸۹) و پایایی بازآزمایی پرسشنامه (ضریب بازآزمایی برای کاهش احساس پیشرفت ۰/۸۶، واماندگی جسمی/هیجانی ۰/۹۲ و ناززنده‌سازی ۰/۹۲) مطلوب گزارش شده است (رادک و اسمیت، ۲۰۰۱). اعتبار عاملی نسخه فارسی این ابزار، طبق نظر صدیقی، کشاورز، حاجی‌زاده و دیداری (۲۰۱۲) در نمونه‌ای از ورزشکاران رشته‌های انفرادی تأیید شده (۰/۹۶ = . . . = ۰/۹۸ . . . = ۰/۰۱ . . . = ۰/۳۹۲ . . . = ۰/۴۵ = χ^2) و همسانی درونی خرده‌مقیاس‌های آن با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ برای کاهش احساس پیشرفت ۰/۹۲، واماندگی جسمی/هیجانی ۰/۸۸ و ناززنده‌سازی ۰/۸۹ گزارش شده است. در پژوهش حاضر، ضرایب آلفای کرونباخ برای ابعاد کاهش احساس پیشرفت، واماندگی جسمی/هیجانی و ناززنده‌سازی ورزش به ترتیب ۰/۷۹، ۰/۸۹ و ۰/۷۳ و برای کل پرسشنامه ۰/۹۰ به دست آمد.

برای اجرای پژوهش ابتدا مجوز اجرا از اداره کل تربیت بدنی دانشگاه آزاد دریافت شد. پس از مشخص شدن برنامه مسابقات، ابتدا هماهنگی‌های لازم با مسئولان برگزاری مسابقات و سرپرست‌های تیم‌های حاضر برای فراخوان و جلسه هماهنگی با ورزشکاران صورت گرفت. بر اساس زمانبندی و برنامه تعیین شده برای هر تیم، ابتدا توضیحات لازم در خصوص ماهیت و اهداف پژوهش، نحوه تکمیل پرسشنامه‌ها، محرمانه بودن اطلاعات گردآوری شده، اهمیت صحت پاسخ‌های پرسشنامه و اختیاری بودن مشارکت در پژوهش به اعضای تیم‌ها ارائه شد و از افراد داوطلب خواسته شد تا با دقت کامل، تمام ماده‌های پرسشنامه را تکمیل کنند و در صورت ابهام سؤالات خود را مطرح کنند. در مجموع، از ۲۰۰ پرسشنامه توزیع شده، داده‌های مربوط به ۱۱۸ پرسشنامه در تحلیل‌های نهایی استفاده شد (نرخ بازگشت ۵۹ درصد).

در تحلیل داده‌ها، برای طبقه‌بندی و خلاصه‌سازی داده‌های گردآوری شده از میانگین، انحراف استاندارد، فراوانی، جدول و نمودار استفاده شد. همسانی درونی ابزار با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ و ضریب همبستگی عبارت - کل مقیاس بررسی شد. در ادامه، با توجه به نتایج آزمون کلموگروف - اسمیرنوف (. .) مبنی بر توزیع طبیعی داده‌ها و نیز بررسی پیش‌فرض‌های به‌کارگیری رگرسیون، از ضریب همبستگی پیرسون برای تعیین همبستگی‌های دوسویه بین متغیرها و از تحلیل رگرسیون چندگانه به روش سلسله‌مراتبی برای تبیین متغیرهای ملاک و تعیین نقش خودپذیری نامشروط در ارتباط ابعاد کمال‌گرایی

.....
1.

و تحلیل رفتگی استفاده شد. داده‌ها در سطح اطمینان ۹۵ درصد و با استفاده از اس.پی.اس.اس^۱ نسخه ۲۲ تحلیل شدند.

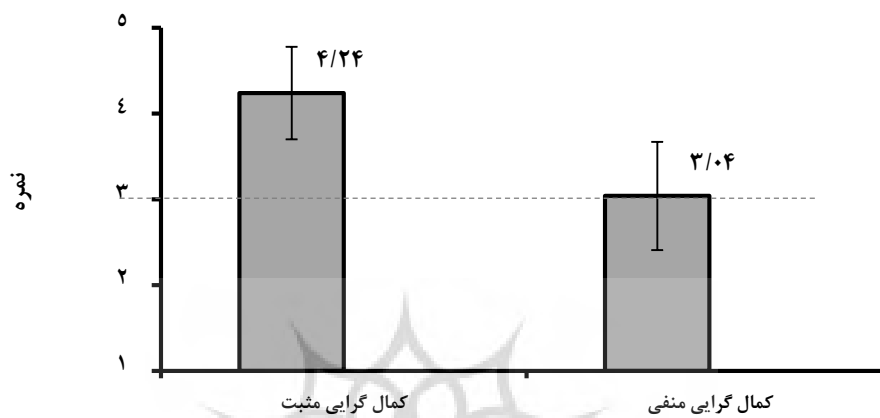
نتایج

جدول شماره یک، آماره‌های توصیفی و همبستگی‌های دوسویه متغیرهای پژوهش را نشان می‌دهد. بر اساس مقادیر به دست آمده، سطح کمال‌گرایی مثبت شرکت‌کنندگان در حد بالا و کمال‌گرایی منفی آنان در حد متوسط قرار دارد (شکل شماره یک). همچنین، سطح خودپذیری نامشروط و ابعاد سه‌گانه تحلیل رفتگی شرکت‌کنندگان در حد متوسط به پایین قرار دارد. بیشترین سطح تحلیل رفتگی در بُعد کاهش احساس پیشرفت و کمترین سطح آن در بُعد فرسودگی جسمی و هیجانی است (شکل شماره دو). همچنین، ارتباط کمال‌گرایی مثبت با کاهش احساس پیشرفت ($0/01 < . < -0/26$)، و اماندگی جسمی و هیجانی ($0/01 < . < -0/27$)، ناززنده‌سازی ورزش ($0/01 < . < -0/37$) و سطح کلی تحلیل رفتگی ($0/01 < . < -0/33$) از لحاظ آماری معنادار است، اما بین کمال‌گرایی مثبت و خودپذیری نامشروط ارتباط معنادار برقرار نیست ($0/05 > .$). در نقطه مقابل، بین کمال‌گرایی منفی و خودپذیری نامشروط ارتباط معنادار، قوی و منفی برقرار است ($0/01 < . < -0/67$) و همچنین، ارتباط کمال‌گرایی منفی با کاهش احساس پیشرفت ($0/01 < . < -0/35$) و سطح کلی تحلیل رفتگی ($0/05 < . < 0/2$) از لحاظ آماری معنادار است، اما روابط کمال‌گرایی منفی با ابعاد و اماندگی جسمی و هیجانی و ناززنده‌سازی ورزش از لحاظ آماری معنادار نیست ($0/05 > .$).

در پژوهش حاضر برای بررسی قابلیت پیش‌بینی تحلیل رفتگی بر اساس ابعاد کمال‌گرایی و تعیین نقش خودپذیری نامشروط در ارتباط بین ابعاد کمال‌گرایی و تحلیل رفتگی از تحلیل رگرسیون چندگانه سلسله‌مراتبی استفاده شد. بر اساس این روش، سه مدل پیش‌بینی در سه مرحله تحلیل می‌شود. در مرحله اول، مدل پیش‌بینی خودپذیری نامشروط بر اساس ابعاد کمال‌گرایی و در مرحله دوم، مدل پیش‌بینی تحلیل رفتگی بر اساس ابعاد کمال‌گرایی و در مرحله سوم، خودپذیری نامشروط به مدل پیش‌بینی تحلیل رفتگی بر اساس ابعاد کمال‌گرایی افزوده و تحلیل می‌شود. همان‌طور که در جدول شماره دو آمده است، در مرحله اول، مدل رگرسیون خودپذیری نامشروط بر اساس ابعاد کمال‌گرایی از لحاظ آماری معنادار است ($0/357 = F(2, 115) = 23/53, P < 0/001$). در این مدل، ضریب کمال‌گرایی مثبت برای حضور در معادله رگرسیون از لحاظ آماری معنادار نیست ($P > 0/05$)، اما ضریب کمال‌گرایی منفی معنادار است ($0/01 < P < -0/615, t = -6/74$). در مرحله دوم، مدل رگرسیون تحلیل رفتگی بر اساس ابعاد کمال‌گرایی از لحاظ آماری معنادار است ($0/132 = R^2 = 6/03, F(2, 115) = 6/03, P < 0/01$). در این مدل،

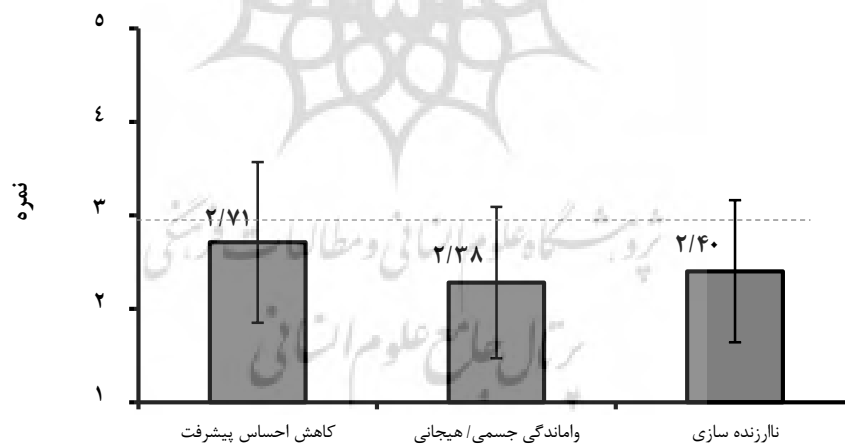
1.....

ضرایب کمال‌گرایی مثبت ($t = -3/02$, $P < 0/01$) و $\beta = -0/325$ و کمال‌گرایی منفی ($t = 2/32$, $P < 0/05$) برای حضور در معادله رگرسیون از لحاظ آماری معنادار هستند. در مرحله سوم، مدل رگرسیون تحلیل‌رفتگی بر اساس ابعاد کمال‌گرایی و خودپذیری نامشروط از لحاظ آماری معنادار است ($R^2 = 0/188$, $P < 0/001$, $F(3, 114) = 6/02$). علاوه‌براین، آماره‌های مربوط به تغییرات نشان می‌دهد که با وارد شدن خودپذیری نامشروط، تغییرات مدل در مقایسه با مرحله دوم از لحاظ آماری معنادار است ($\Delta F(1, 114) = 5/32$, $P < 0/05$, $\Delta R^2 = 0/056$) در معادله رگرسیون از لحاظ آماری معنادار نیست ($P > 0/05$), اما ضرایب کمال‌گرایی مثبت ($P < 0/01$) و $\beta = -0/319$, $t = -3/05$ و خودپذیری نامشروط ($t = -2/31$, $P < 0/001$) برای حضور در معادله رگرسیون از لحاظ آماری معنادار هستند. این نتایج نشان می‌دهد که خودپذیری نامشروط نقش معناداری در ارتباط کمال‌گرایی مثبت و تحلیل‌رفتگی ایفا نمی‌کند، زیرا نه‌تنها کمال‌گرایی مثبت نقش معناداری در تبیین خودپذیری نامشروط نداشت (نتایج مرحله اول)، بلکه با وارد شدن خودپذیری نامشروط به مدل رگرسیون تحلیل‌رفتگی در مرحله سوم، تغییر چشمگیری در ضریب کمال‌گرایی مثبت ایجاد نشد (از $-0/325$ در مرحله دوم به $-0/319$ در مرحله سوم). با این حال، با توجه به نتایج، نقش واسطه‌ای خودپذیری نامشروط در ارتباط کمال‌گرایی منفی و تحلیل‌رفتگی تأیید شد؛ زیرا کمال‌گرایی منفی قادر به تبیین خودپذیری نامشروط بود (نتایج مرحله اول) و نقش معنادار کمال‌گرایی منفی در تبیین تحلیل‌رفتگی با وارد شدن خودپذیری نامشروط به مدل در مرحله سوم، غیر معنادار گردید. در صورتی که با وارد شدن خودپذیری نامشروط به مدل در مرحله سوم، ضریب کمال‌گرایی منفی معنادار باقی می‌ماند، می‌توانست چنین نتیجه‌گیری شود که خودپذیری نامشروط ارتباط کمال‌گرایی منفی و تحلیل‌رفتگی را تعدیل می‌کند که برای نتایج پژوهش حاضر صادق نیست.



ابعاد کمال گرایی

شکل ۱- میانگین و انحراف استاندارد ابعاد کمال گرایی



ابعاد تحلیل رفتگی

شکل ۲- میانگین و انحراف استاندارد ابعاد تحلیل رفتگی

جدول ۱- آماره‌های توصیفی و ارتباط دوسویه بین متغیرهای پژوهش (N=118)

متغیرهای پژوهش	میانگین (انحراف معیار)	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۱- کمال‌گرایی مثبت	۴/۲۴(۰/۵۴)	-					
۲- کمال‌گرایی منفی	۳/۰۴(۰/۶۳)	۰/۲۳*	-				
۳- خودپذیری	۲/۴۴(۰/۵۳)	-۰/۱۳	-۰/۶۷***	-			
۴- کاهش پیشرفت	۲/۷۱(۰/۸۶)	-۰/۲۶**	۰/۳۵***	-۰/۳۹***	-		
۵- واماندگی	۲/۲۸(۰/۸۱)	-۰/۲۷**	۰/۱۰	-۰/۲۰*	۰/۶۳***	-	
۶- نازنده‌سازی	۲/۴۰(۰/۷۶)	-۰/۳۷***	۰/۰۷	-۰/۱۰	۰/۷۲***	۰/۷۶***	-
۷- تحلیل‌رفتگی	۷/۴(۲/۱۹)	-۰/۳۳***	۰/۲*	-۰/۲۶**	۰/۸۸***	۰/۸۸***	۰/۹۲***

*... ۰/۰۵... ۰/۰۱... ۰/۰۰۱.

جدول ۲- خلاصه نتایج تحلیل رگرسیون چندگانه سلسله‌مراتبی (N=118)

مرحله: متغیر ملاک	β	t
مرحله ۱: خودپذیری	۰/۳۵۷	۰/۶۱۱	۲۳/۵۳***					
مقدار ثابت	-	۳/۹۴(۰/۴۰)	۹/۷۸***					
کمال‌گرایی مثبت	۰/۲۲	۰/۰۲	-۱/۰۲(۰/۰۹)					
کمال‌گرایی منفی	-۶/۷۴***	-۰/۶۱۵	-۰/۵۲(۰/۰۸)					
مرحله ۲: تحلیل‌رفتگی	۰/۱۳۲	۰/۳۶۴	۶/۰۳**					
مقدار ثابت	-	۱۰/۲۹(۱/۹۴)	۵/۳۰***					
کمال‌گرایی مثبت	-۳/۰۲**	-۰/۳۲۵	-۱/۳۰(۰/۴۳)					
کمال‌گرایی منفی	۲/۳۲*	۰/۲۴۹	۰/۸۶۲(۰/۷۳)					
مرحله ۳: تحلیل‌رفتگی	۰/۱۸۸	۰/۴۳۳	۶/۰۲***	۰/۰۵۶	۰/۰۶۹	۵/۳۲*		
مقدار ثابت	-	۱۵/۱۰(۲/۸۱)	۵/۳۷***					
کمال‌گرایی مثبت	-	-۱/۲۸(۰/۴۲)	-۳/۰۵**					
کمال‌گرایی منفی	-	۰/۲۳(۰/۴۵)	۰/۵۱					
خودپذیری نامشروط	-	-۱/۲۲(۰/۵۳)	-۲/۳۱***					

*... ۰/۰۵... ۰/۰۱... ۰/۰۰۱.

بحث و نتیجه گیری

هدف اصلی پژوهش حاضر تعیین نقش خودپذیری نامشروط در ارتباط کمال گرایی و تحلیل رفتگی در بازیکنان بسکتبال دانشگاهی بود. علاوه بر این، سه هدف فرعی دیگر نیز پیگیری شد: اول، توصیف نیمرخ کمال گرایی و تحلیل رفتگی؛ دوم، تعیین الگوی روابط بین ابعاد کمال گرایی و تحلیل رفتگی؛ و سوم، تبیین سطوح تحلیل رفتگی بر پایه کمال گرایی مثبت و منفی؛ طوری که قابلیت کمال گرایی مثبت و منفی در پیش بینی تحلیل رفتگی در نمونه مورد مطالعه مشخص گردد. در راستای هدف اول، یافته‌های پژوهش نشان داد که بازیکنان بسکتبال دانشگاهی در حد بالایی کمال گرایی مثبت و در حد متوسطی کمال گرایی منفی دارند. نیمرخ کمال گرایی در نمونه مورد مطالعه در پژوهش حاضر، با نیمرخ کمال گرایی گزارش شده برای گروه‌های دیگر ورزشکاران نظیر بازیکنان فوتبال جوان نخبه (هیل و همکاران، ۲۰۰۸)، بازیکنان جوان راگی (هیل و آپلتون، ۲۰۱۱)، بازیکنان جوان هندبال (اقدسی، ۲۰۱۴)، ورزشکاران قایقران (هیل و همکاران، ۲۰۱۰)، ورزشکاران دانشجو (چن و همکاران، ۲۰۰۸؛ گاتوالز، ۲۰۱۱)، بازیکنان مرد نخبه رشته‌های تیمی (میرشکاری و همکاران، ۲۰۱۴)، ورزشکاران جوان نخبه (لمیر و همکاران، ۲۰۰۸؛ آپلتون و همکاران، ۲۰۰۹؛ هیل و همکاران، ۲۰۱۰؛ آپلتون و هیل، ۲۰۱۲؛ جووت و همکاران، ۲۰۱۳) و ورزشکاران نخبه دارای معلولیت‌های جسمی - حرکتی (عزیزی و نیکبخش، ۲۰۱۲) مطابقت دارد. در تمام مطالعات، سطح کمال گرایی سازگار / مثبت بالاتر از سطح کمال گرایی ناسازگار / منفی قرار دارد؛ به گونه‌ای که سطوح کمال گرایی سازگار / مثبت از حد متوسط تا بالا و سطوح کمال گرایی ناسازگار / منفی از متوسط تا پایین متغیر است. کمال گرایی مثبت در ورزشکاران با داشتن استانداردهای شخصی بالا (گاتوالز و دان، ۲۰۰۹) و تلاش برای تحقق آنها (استوبر و همکاران، ۲۰۰۷) شکل می‌گیرد. از این رو، بالا بودن سطوح کمال گرایی مثبت در ورزشکاران رقابتی دور از انتظار نیست؛ زیرا 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 می‌کنند که بین کمال گرایی مثبت و موفقیت ورزشی ارتباط مستقیمی برقرار است (بشارت، ۲۰۰۵). از سوی دیگر، کمال گرایی 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 ارزش‌گذارانه^۱ نامید (مادیگان، استوبر و پاسفیلد^۲، ۲۰۱۵) آشکار می‌شود و پایین‌تر بودن سطح کمال گرایی منفی حاکی از آن است که ورزشکاران در مقایسه با استانداردهای شخصی بالا و تلاش‌های

1.....

2.....

کمال‌گرایانه، کمتر دچار نگرانی‌های ارزش‌گذارانه هستند. باین‌حال، به نظر می‌رسد که منشأ شکل‌گیری گرایش‌های کمال‌گرایانه ناسازگار در ورزشکاران، بیش از منابع بیرونی (انتظارات و انتقادهای والدین، مربیان و هم‌تیمی‌ها)، خود ورزشکار باشد؛ زیرا در بیشتر مطالعات، سطوح گزارش‌شده برای کمال‌گرایی خودمحور بیش از سطوح گزارش‌شده برای کمال‌گرایی‌ای است که جامعه تجویز کرده است (هیل و همکاران، ۲۰۰۸؛ اپلتون و همکاران، ۲۰۰۹؛ هیل و همکاران، ۲۰۱۰...؛ هیل و اپلتون، ۲۰۱۱؛ اپلتون و هیل، ۲۰۱۲؛ جووت و همکاران، ۲۰۱۳؛ اقدسی، ۲۰۱۴). باین‌حال، روان‌شناسان ورزش در تحلیل ابعاد کمال‌گرایی ورزشکاران و نقش شبکه اجتماعی ورزشکار در شکل‌گیری آن می‌بایست با دقت بیشتری عمل کنند؛ زیرا این دو عامل در ارتباط متقابل با یکدیگر قرار دارند (مادیگان و همکاران، ۲۰۱۵) و در عین وجود فشار روانی (انتظارات 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 (کرسول^۱، ۲۰۰۹).

یافته‌های پژوهش حاضر در قبال تحلیل‌رفتگی نشان داد که بازیکنان بسکتبال دانشگاهی 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 گزارش‌شده در مطالعات پیشین همخوان است (هیل و همکاران، ۲۰۰۸؛ لمبر و همکاران، ۲۰۰۸؛ اپلتون و همکاران، ۲۰۰۹؛ هیل و همکاران، ۲۰۱۰...؛ گاتوالز، ۲۰۱۱؛ هیل و اپلتون، ۲۰۱۱؛ اپلتون و هیل، ۲۰۱۲؛ صدیقی و همکاران، ۲۰۱۲؛ جووت و همکاران، ۲۰۱۳؛ عزیزی و نیکبخش، ۲۰۱۲؛ اقدسی، ۲۰۱۴). پژوهش حاضر نشان داد که بالاترین سطح تحلیل‌رفتگی نمونه مورد مطالعه در بُعد کاهش احساس پیشرفت است که می‌توان آن را به شرایط موقت رقابتی در هنگام اجرای پژوهش نسبت داد؛ زیرا برد و باخت ممکن است به طور موقت بر ادراک بازیکنان از پیشرفت تأثیرگذار باشد. مطالعات نشان می‌دهند که استرس‌هایی نظیر ترس از شکست، ناکامی، انتظارات بیش‌ازحد، اضطراب و اصرار برای کسب عملکرد ایدئال (دیل و وینبرگ، ۱۹۹۰) و ناهمخوانی بین انتظارات و تلاش‌های صرف‌شده با نتایج به‌دست‌آمده (اسکافیلی و انزمان، ۱۹۹۸) باعث افزایش سطوح تحلیل‌رفتگی می‌شوند. تحلیل‌رفتگی به‌عنوان سازه‌ای شناخته می‌شود که عوامل روان‌شناختی متعددی با آن در ارتباط هستند (برای مرور به گودگر، گورلی، لوالی و هاروود^۲، ۲۰۰۷ مراجعه شود) و در طول دوره‌های مختلف رقابتی (استراحت، آغاز فصل و قبل از مسابقه) تغییرات معناداری از خود نشان می‌دهد (کرسول و اکلاند^۳، ۲۰۰۶). براین‌اساس، مقایسه یافته‌های پژوهشی و رسیدن به الگوی ثابتی از تحلیل‌رفتگی ورزشکاران بسیار دشوار

1... ..

2... ..

3... ..

و شاید غیرعملی باشد و باید با توجه به شرایط وضعی و موقعیتی نمونه‌های مورد مطالعه در پژوهش‌ها، علل احتمالی تحلیل‌رفتگی را تشریح کرد.

در راستای هدف دوم پژوهش، یافته‌ها نشان داد که بین کمال‌گرایی مثبت و ابعاد تحلیل‌رفتگی و سطح کلی آن روابط دوسویه معنادار، منفی و در حد ضعیف تا متوسط (ضرایب همبستگی کوچکتر از ۰/۵) برقرار است. وجود این روابط بیان‌گر آن است که افزایش در کمال‌گرایی مثبت با کاهش در سطوح تحلیل‌رفتگی همراه است. به طور عکس، یافته‌ها نشان داد که بین کمال‌گرایی منفی و بُعد کاهش احساس پیشرفت و سطح کلی تحلیل‌رفتگی نیز روابط دوسویه 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 می‌دهند که سطوح تحلیل‌رفتگی ورزشکاران با استانداردهای شخصی بالا (گولد و همکاران، ۱۹۹۶؛ چن و همکاران، ۲۰۰۸)، کمال‌گرایی خودمحور (هیل و همکاران، ۲۰۰۸، ۲۰۱۰؛ اپلتون و همکاران، ۲۰۰۹؛ هیل و اپلتون، ۲۰۱۱؛ اپلتون و هیل، ۲۰۱۲؛ اقدسی، ۲۰۱۴؛ میرشکاری و همکاران، ۲۰۱۴)، کمال‌گرایی مثبت (عزیزی و نیکبخش، ۲۰۱۲) و تلاش برای کمال/تلاش‌های کمال‌گرایانه (جووت و همکاران، ۲۰۱۳؛ مادپگان و همکاران، ۲۰۱۵) ارتباط منفی دارد و با نگرانی در مورد اشتباهات (گولد و همکاران، ۱۹۹۶؛ چن و همکاران، ۲۰۰۸؛ لمیر و همکاران، ۲۰۰۸؛ گاتوالز، ۲۰۱۱)، شک درباره اعمال (لمیر و همکاران، ۲۰۰۸؛ گاتوالز، ۲۰۱۱)، انتظارات والدین (گولد و همکاران، ۱۹۹۶)، انتقاد والدین (گولد و همکاران، ۱۹۹۶؛ لمیر و همکاران، ۲۰۰۸)، فشار ادراک‌شده از سوی والدین (گاتوالز، ۲۰۱۱)، انتقاد مربی (چن و همکاران، ۲۰۰۸)، کمال‌گرایی تجویز شده توسط جامعه (هیل و همکاران، ۲۰۰۸؛ اپلتون و همکاران، ۲۰۰۹؛ هیل و اپلتون، ۲۰۱۱؛ اپلتون و هیل، ۲۰۱۲؛ اقدسی، ۲۰۱۴) و واکنش‌های منفی به نقصان/نگرانی‌های کمال‌گرایانه (جووت و همکاران، ۲۰۱۳؛ مادپگان و همکاران، ۲۰۱۵) در ارتباط مثبت قرار دارد که با یافته‌های پژوهش حاضر همخوان است. اگرچه توافق نسبی قابل‌قبولی درباره کارکرد اشکال مختلف کمال‌گرایی در قبال تحلیل‌رفتگی در ادبیات پژوهشی وجود دارد، باین‌حال، برخی از مطالعات نتایج ناهمخوانی را نیز گزارش کرده‌اند که نشان می‌دهد استانداردهای شخصی بالا (گاتوالز، ۲۰۱۱)، کمال‌گرایی خودمحور (اپلتون و همکاران، ۲۰۰۹؛ هیل و همکاران، ۲۰۱۰)، نگرانی در مورد اشتباهات (لمیر و همکاران، ۲۰۰۸)، شک درباره اعمال (گولد و همکاران، ۱۹۹۶)، انتظارات والدین (چن و همکاران، ۲۰۰۸؛ لمیر و همکاران، ۲۰۰۸)، فشار ادراک‌شده از سوی والدین (گاتوالز، ۲۰۱۱) و کمال‌گرایی تجویز شده توسط جامعه (هیل و اپلتون، ۲۰۱۱؛ میرشکاری و همکاران، ۲۰۱۴) ممکن است الگوهای ارتباطی متفاوتی با ابعاد تحلیل‌رفتگی یا سطح کلی آن داشته باشند. در پژوهش حاضر نیز کمال‌گرایی منفی با ابعاد واماندگی جسمی - هیجانی و نارزنده‌سازی ورزش روابط معناداری نداشت.

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 به شمار می‌رود. هدف سوم پژوهش حاضر، تبیین سطوح تحلیل‌رفتگی بر پایه کمال‌گرایی مثبت و منفی و تعیین قابلیت کمال‌گرایی مثبت و منفی در پیش‌بینی سطح تحلیل‌رفتگی بازیکنان بسکتبال دانشگاهی بود. یافته‌های پژوهش در این خصوص نشان داد که کمال‌گرایی مثبت و منفی تعیین‌کننده‌های معنادار سطح کلی تحلیل‌رفتگی ورزشکاران مورد مطالعه است؛ به گونه‌ای که کمال‌گرایی مثبت به صورت منفی و کمال‌گرایی منفی به صورت مثبت، در مجموع قادر به تبیین ۱۳/۲ درصد از تغییرات سطح کلی تحلیل‌رفتگی بودند. این شواهد بیانگر آن است که تحلیل‌رفتگی نمونه مورد مطالعه تنها ۱۳/۲ درصد مربوط به گرایش‌های کمال‌گرایانه آنهاست و ۸۶/۸ درصد از آن مربوط به عواملی غیر از کمال‌گرایی است. میزان تبیین ابعاد تحلیل‌رفتگی در مطالعات مختلف، به‌عنوان مثال، چن و همکاران (۲۰۰۸) به میزان ۱۹ درصد و عزیزی و نیکبخش (۲۰۱۲) به میزان ۱۳ درصد متغیر بوده است. همچنین، میزان تبیین ابعاد سه‌گانه تحلیل‌رفتگی در مطالعات مختلف، به‌عنوان مثال، هیل و اپلتون (۲۰۱۱) از ۱۳ تا ۲۴ درصد و میرشکاری و همکاران (۲۰۱۴) از ۸ تا ۲۰ درصد در نوسان بوده است. یافته‌های پژوهش حاضر مبنی بر قابلیت هر دو بُعد سازگار و ناسازگار کمال‌گرایی در تبیین سطوح تحلیل‌رفتگی با مطالعات گولد و همکاران (۱۹۹۶)، چن و همکاران (۲۰۰۸)، اپلتون و همکاران (۲۰۰۹)، هیل و همکاران (۲۰۰۸)، هیل و اپلتون (۲۰۱۱)، جووت و همکاران (۲۰۱۳) و اقدسی (۲۰۱۴) همخوان است. باین‌حال، در برخی از مطالعات، ابعاد سازگار و ناسازگار کمال‌گرایی، قابلیت‌های متفاوتی در پیش‌بینی سطح کلی تحلیل‌رفتگی داشته‌اند. عزیزی و نیکبخش (۲۰۱۲) گزارش کردند که تنها بُعد سازگار کمال‌گرایی قادر به تبیین سطح کلی تحلیل‌رفتگی است. به طور مشابه، اپلتون و هیل (۲۰۱۲) دریافتند که سطح تحلیل‌رفتگی ورزشکاران در ابعاد مختلف آن تنها بر اساس یکی از ابعاد سازگار یا ناسازگار کمال‌گرایی قابل تبیین است که در مجموع، یافته‌های این مطالعات با نتایج پژوهش حاضر از نظر قابلیت ابعاد سازگار و ناسازگار کمال‌گرایی در پیش‌بینی سطوح 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- (هیل و همکاران، ۲۰۱۰) تا ۰/۴۹- (هیل و همکاران، ۲۰۱۰) و برای بُعد ناسازگار از ۰/۳۶- (چن و همکاران،

(۲۰۰۸) تا ۰/۵۹ (جووت و همکاران، ۲۰۱۳) متغیر بوده است که در مقایسه با ضرایب به دست آمده در پژوهش حاضر و در نظر داشتن میزان تغییرات تبیین شده در مطالعات مختلف، همان طور که پیش تر اشاره شد، حاکی از آن است که مدل کمال گرایی مثبت و منفی از قابلیت قابل قبولی در مقایسه با دیگر مدل های کمال گرایی در تبیین سطوح تحلیل رفتگی ورزشکاران برخوردار است. به طور کلی، بر اساس شواهد پژوهش حاضر و مطالعات قبلی، می توان چنین نتیجه گیری کرد که گرایش های کمال گرایی سازگار اثر کاهنده و گرایش های کمال گرایی ناسازگار اثر افزایش دهنده ای بر سطوح تحلیل رفتگی ورزشکاران دارند. در توضیح نظری این الگوی ارتباطی بین ابعاد کمال گرایی و تحلیل رفتگی به چندین سازوکار می توان اشاره کرد. اول اینکه بر اساس شواهد موجود، کمال گرایی سازگار با اعتماد به نفس بالا و اضطراب رقابتی پایین و بالعکس، کمال گرایی ناسازگار با اعتماد به نفس پایین و اضطراب رقابتی بالا همراه است (فراست و هندرسون^۱، ۱۹۹۱؛ استوبر و همکاران، ۲۰۰۷). در نتیجه، این امر سبب می شود تا ورزشکارانی که از کمال گرایی سازگار بالاتری برخوردارند، در تلاش های خود با افکار و هیجانات منفی کمتری روبه رو باشند و فشار روانی و استرس کمتری را در موقعیت های رقابتی تجربه کنند. به عکس، سطوح بالای کمال گرایی ناسازگار نیز با افکار و هیجانات منفی بیشتر و فشار و استرس بالاتر همراه می شوند. در نتیجه، بر اساس مدل تحلیل رفتگی اسمیت (۱۹۸۶) که قرارگیری مستمر ورزشکار در برابر استرس مزمن عامل شکل گیری تحلیل رفتگی است، انتظار می رود تا کمال گرایی سازگار به تحلیل رفتگی پایین و کمال گرایی ناسازگار به تحلیل رفتگی بالا منجر شود. توضیح دوم مربوط به شواهدی است که از ارتباط مثبت کمال گرایی سازگار با رضایت ورزشکار از دستیابی به اهداف (هیل و همکاران، ۲۰۰۸) و موفقیت ورزشی (بشارت، ۲۰۰۵) حکایت دارند. از آنجا که به لحاظ نظری، تحلیل رفتگی در اثر ناهمخوانی بین انتظارات و تلاش های فرد با دستاوردها شکل می گیرد (اسکافیلی و انزمان، ۱۹۹۸)، انتظار می رود تا ورزشکارانی که از کمال گرایی مثبت بالاتری برخوردارند، با تلاش های کمال گرایی بیشتر، به موفقیت ورزشی بالاتری برسند و با رضایت از دستیابی به اهداف ورزشی خود، تحلیل رفتگی پایین تری را تجربه کنند. توضیح سوم بر مبنای صفات انگیزشی ورزشکاران و نظریه خودمختاری است. شواهد نشان می دهند تلاش های کمال گرایی (سازگار) با سطوح بالای انگیزش خودمختار در ارتباطند؛ در حالی که نگرانی های کمال گرایی (ناسازگار) با سطوح بالای انگیزش کنترل شده (دارای منبع کنترل بیرونی) همراهند (جووت و همکاران، ۲۰۱۳). از آنجا که تنظیم رفتار بر پایه انگیزش خودمختار بر منابع درونی تکیه دارد (ریان و دسی^۲، ۲۰۰۰)، در نتیجه، ورزشکارانی که دارای گرایش های کمال گرایی سازگار بالاتری هستند، در تنظیم رفتار ورزشی خود بر اساس انگیزش خودمختار، کمتر تحت تأثیر منابع استرس زای بیرونی مانند انتظارات و انتقادات والدین و مربیان قرار می گیرند و تحلیل رفتگی

.....
 1.....
 2.....

کمتری را تجربه می‌کنند. در نقطه مقابل، از آنجا که تنظیم رفتار بر پایه انگیزش کنترل‌شده بر منابع بیرونی تکیه دارد (ریان و دسی، ۲۰۰۰)، انتظار می‌رود تنظیم رفتار ورزشی در سطوح بالای کمال‌گرایی ناسازگار بر اساس انگیزش کنترل‌شده، تحت تأثیر منابع استرس‌زای بیرونی قرار گیرد و به تحلیل‌رفتگی بالاتری منجر شود. بر اساس شواهد، تحلیل‌رفتگی نتیجه اجتناب‌ناپذیر تأکید ورزشکار بر چهارچوب 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»^۱ منجر به تحلیل‌رفتگی می‌شود (لمیر و همکاران، ۲۰۰۸).

در ادبیات پژوهشی، سازوکار روان‌شناختی اثرات کمال‌گرایی بر تحلیل‌رفتگی با بررسی نقش برخی متغیرها در ارتباط بین کمال‌گرایی و تحلیل‌رفتگی مورد توجه بوده است. در پژوهش حاضر نیز، نقش خودپذیری نامشروط در این ارتباط بررسی شد. نتایج نشان داد که خودپذیری نامشروط نقش معناداری در ارتباط کمال‌گرایی مثبت و تحلیل‌رفتگی ندارد اما در خصوص کمال‌گرایی منفی، شواهد بیانگر نقش واسطه‌ای خودپذیری نامشروط در ارتباط کمال‌گرایی منفی و تحلیل‌رفتگی بود. به طور جزئی‌تر، کمال‌گرایی منفی به صورت منفی در ارتباط با خودپذیری نامشروط و خودپذیری نامشروط به صورت منفی در ارتباط با تحلیل‌رفتگی قرار دارد. این نتایج با یافته‌های هیل و همکاران (۲۰۰۸) مبنی بر اینکه سطوح پایین خودپذیری نامشروط اثرات مخرب کمال‌گرایی منفی بر تحلیل‌رفتگی را افزایش می‌دهد، همخوان است. علاوه‌براین، شواهدی وجود دارد که بیان‌گر ارتباط منفی ابعاد کمال‌گرایی ناسازگار (کمال‌گرایی خودمحور، دیگرمحور و تجویز شده توسط جامعه) با خودپذیری نامشروط و نیز نقش واسطه‌ای خودپذیری نامشروط در ارتباط بین کمال‌گرایی ناسازگار و نشانگان افسردگی در زمینه غیرورزشی و نمونه‌های غیربالینی هستند (فلت، باسر، داویس و هویت^۲، ۲۰۰۳؛ اسکات^۳، ۲۰۰۷) که با یافته‌های پژوهش حاضر همراستاست. خودپذیری نامشروط به‌عنوان پذیرش سازگارانۀ فرد در قبال خود، صرف‌نظر از دریافت تأیید، احترام و محبت دیگران تعریف می‌شود (لاند، ۲۰۰۴). در نقطه مقابل، خودپذیری مشروط به‌عنوان هسته مرکزی سبب‌شناسی و تداوم گرایش‌های کمال‌گرایانه ناسازگار (گرین‌اسپون^۴، ۲۰۰۰) و مسؤل نتایج مخرب آن (کمپبل و دی‌پاوولا^۵، ۲۰۰۲) شناخته می‌شود. در واقع، زمانی که احساس خودارزشی مشروط به پیشرفت باشد، پیگیری استانداردهای شخصی کمال‌گرایانه منجر به ایجاد استرس می‌شود (دی‌بارتولو، فراست، چانگ، لاسوتا و گریلز^۶، ۲۰۰۴) و بر اساس مدل تحلیل‌رفتگی اسمیت (۱۹۸۶)، قرارگیری مستمر در برابر

1.....

2.....

3.....

4.....

5.....

6.....

25. Greenspon, T. S. (2000). ‘‘Healthy perfectionism’’ is an oxymoron! Reflections on



استناد به مقاله .

دانا امیر، حامدی سعیده، رفیعی صالح، رحیمی زاده فاطمه. (۱۳۹۶، بهار و تابستان). نقش خودپذیری نامشروط در ارتباط کمال‌گرایی و تحلیل رفتگی. در بازیکنان بسکتبال دانشگاهی. پژوهش در ورزش تربیتی، ۵(۱۲): ۱۸۹-۲۱۲.
شناسه دیجیتال:

.....
.....
.....
.....

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی

.....

.....
.....
.....
.....

1. Department of Physical Education, Tabriz Branch, Islamic Azad University, Tabriz, Iran*
2. M. Sc of Physical Education and Sport Sciences, Urmia, Iran
3. Assistant Professor of Motor Behavior, Sport Science Research Institute of Iran
4. M. Sc of General Psychology, Gorgan, Iran

.....

.....

The main purpose of this study was to determine the role of unconditional self-acceptance in the relationship of perfectionism and burnout among collegiate basketball players. To this aim, in a cross-sectional-correlational study, 118 basketball players (54 males and 64 females, mean of age 23.8 years, mean of athletic experience 10.4 years, and mean of competitive experience 6.4) completed the positive and negative perfectionism scale, unconditional self-acceptance questionnaire, and athlete burnout questionnaire, and resulted data were analyzed using Pearson correlation coefficient and hierarchical multiple regression at the 95% confidence level. The results showed that collegiate basketball players have high levels of positive perfectionism, moderate levels of negative perfectionism, and moderate to low levels of unconditional self-acceptance and burnout. The results of regression analysis showed that positive and negative perfectionism explained totally 13.2% of burnout variance. Also, unconditional self-acceptance had a significant mediating role in the relationship of negative perfectionism and burnout, while its role in the relationship of positive perfectionism and burnout was not statistically significant. Based on the results of current study, determinative role of unconditional self-acceptance in reduction of destructive effects of negative perfectionism and adoption of effective psychological strategies are discussed..

..... . Perfectionism, Athlete burnout, Self-Acceptance, Basketball Player.

* Corresponding Author

Email: amirdana@iaut.ac.ir