



Research Paper

The Apex Paradox: Inner Conflict, Fear of Success, and the Narrative of 'Tragic Fall' in Elite Athletes

* Malika Shayesteh¹, Narges Kargari²

1. Master of Educational Management, Islamic Azad University, Science and Research Branch.
2. M.A. Student in Clinical Psychology, Islamic Azad University, Electronic Branch.

Received:
2 Apr 2025

Accepted:
25 Apr 2025

Available Online:
9 Jul 2025

Keywords:

Peak Paradox,
Internal
Conflict, Fear
of Success, Elite
Athletes

ABSTRACT:

Introduction: Elite sports are accompanied by high psychological pressure and can lead to internal conflicts and fear of success among athletes; a phenomenon referred to as the "Peak Paradox."

Methods: This research is a theoretical-analytical study with a qualitative approach, conducted based on a systematic review of selected sources. No empirical data were collected; the focus was on conceptual extraction and synthesis from six key, highly cited sources directly related to the topic. The analysis of sources was carried out using a conceptual-thematic method to categorize concepts and examine the relationships among them, aiming to achieve a deep understanding of the psychological dynamics associated with internal conflict and fear of success in elite athletes.

Results: The analysis results indicate that internal conflict and fear of success in elite athletes may arise from anticipating negative consequences of success, such as increasing pressure, identity disruption, and social isolation. This experience is exacerbated by cognitive biases (e.g., external attributions of success and cognitions related to impostor syndrome), emotional regulation difficulties, and environmental factors. The outcomes include performance fluctuations, choking under pressure, avoidance behaviors, and psychosomatic symptoms, which can ultimately lead to psychological burnout and a "tragic fall" in the athlete's career.

Conclusion: The Peak Paradox reflects the complex interplay between individual vulnerabilities and external pressures in elite sports. Effective management of this phenomenon requires a multi-level, evidence-based, and holistic approach, in which coaches, psychologists, and sports organizations play key roles. Psychological support, fostering a healthy identity, and structural interventions can contribute to the well-being and career longevity of athletes.



مقاله پژوهشی:

تناقض اوج: تعارض درونی، ترس از موفقیت و روایت «سقوط تراژیک» در ورزشکاران نخبه

*ملیکا شایسته^۱، نرجس کارگری^۲

۱. ملیکا شایسته، کارشناس ارشد مدیریت آموزش، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم تحقیقات

۲. دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد الکترونیک.

چکیده:

مقدمه: ورزش نخبگان با فشار روانی بالا همراه است و می‌تواند منجر به تعارض‌های درونی و ترس از موفقیت در ورزشکاران شود؛ حالتی که از آن با عنوان «تناقض اوج» یاد می‌شود.

روش: این پژوهش یک مطالعه نظری-تحلیلی با رویکرد کیفی است که بر پایه مرور نظام‌مند منابع منتخب انجام شده است. داده‌های تجربی جمع‌آوری نشده و تمرکز بر استخراج و ترکیب مفهومی از شش منبع کلیدی با استناد بالا و ارتباط مستقیم با موضوع بوده است. تحلیل منابع به شیوه‌ی مفهومی-مضمونی صورت گرفته تا با دسته‌بندی مفاهیم و بررسی روابط میان آن‌ها، درک عمیقی از پویایی‌های روانی مرتبط با تعارض درونی و ترس از موفقیت در ورزشکاران نخبه حاصل شود.

یافته‌ها: نتایج تحلیل‌ها نشان می‌دهد که تعارض درونی و ترس از موفقیت در ورزشکاران نخبه می‌تواند به واسطه پیش‌بینی پیامدهای منفی موفقیت (مانند فشار فزاینده، اختلال هویتی، و انزوای اجتماعی) شکل گیرد. این تجربه توسط سوگیری‌های شناختی (مانند اسناد بیرونی موفقیت و شناخت‌های مرتبط با سندرم فریبکاری)، مشکلات تنظیم هیجانی، و عوامل محیطی تشدید می‌شود. پیامدهای آن شامل نوسانات عملکرد، خفگی در رقابت، رفتارهای اجتنابی، و علائم روان‌تنی است که می‌تواند به فرسودگی روانی و «سقوط تراژیک» در حرفه منتهی شود.

نتیجه‌گیری: تناقض اوج نمایانگر تعامل پیچیده بین آسیب‌پذیری‌های فردی و فشارهای بیرونی در ورزش نخبگان است. مقابله مؤثر با این پدیده نیازمند رویکردی چندسطحی، مبتنی بر شواهد و کل‌نگر است که در آن مربیان، روانشناسان و نهادهای ورزشی نقش کلیدی ایفا می‌کنند. حمایت روانی، پرورش هویت سالم و مداخلات ساختاری می‌توانند به بهزیستی و دوام حرفه‌ای ورزشکاران کمک کنند.

تاریخ دریافت:

۱۳ فروردین ۱۴۰۴

تاریخ پذیرش:

۰۵ اردیبهشت ۱۴۰۴

تاریخ انتشار:

۱۷ تیر ۱۴۰۴

کلید واژه‌ها:

تناقض اوج، تعارض

درونی، ترس از موفقیت،

ورزشکاران نخبه

*نویسنده مسئول: ملیکا شایسته

پست الکترونیکی: melika.sh@gmail.com



مقدمه:

ورزش‌نخبگان حوزه‌ای منحصر به فرد و طاقت‌فرسا از تلاش‌های انسانی است که با فشارهای شدید جسمی و روانی، نظارت فراگیر عمومی، مخاطرات بالا مرتبط با نتایج عملکرد و ارزیابی مداوم مشخص می‌شود (ربردان و همکاران، ۲۰۱۹). ورزشکارانی که در این سطح فعالیت می‌کنند، برنامه‌های تمرینی سخت، سفرهای مکرر و شبکه‌های حمایت اجتماعی بالقوه محدود را مدیریت می‌کنند، در حالی که همگی با فداکاری و تعهد بسیار زیاد به دنبال موفقیت هستند (رایس و همکاران، ۲۰۱۶).

اگرچه این ورزشکاران اغلب به عنوان الگوهای سلامت جسمی و صلابت روانی تلقی می‌شوند، اما محیط ورزش‌نخبگان به طور متناقضی به عنوان بوته آزمایشی برای چالش‌های روانی قابل توجه عمل می‌کند؛ تحقیقات رایس و همکاران (۲۰۱۶) نشان می‌دهد که ورزشکاران نخبه مسائل مربوط به سلامت روان، از جمله اضطراب و افسردگی را با نرخ‌هایی مشابه و بالقوه بالاتر از جمعیت عمومی تجربه می‌کنند، به ویژه در دوره‌های آسیب‌دیدگی، دشواری عملکرد یا گذار، فشار از سوی ذی‌نفعان مختلف (مربیان، والدین، رسانه‌ها، هواداران) و عدم قطعیت ذاتی رقابت، می‌تواند «چرخه انتظارات سمی» را تقویت کرده و باعث ایجاد اضطراب و ترس شود (پشکوف و همکاران، ۲۰۱۹).

این زمینه چالش‌برانگیز، تناقض اصلی مورد بررسی در این مقاله را ایجاد می‌کند به این صورت که پیگیری بی‌وقفه برای دستیابی به موفقیت می‌تواند با تعارضات درونی عمیق و ترس‌های مربوط به همان موفقیتی که به دنبال آن هستند، همزیستی داشته باشد و در مواردی این مسئله، مانع کسب پیامدهای مطلوبی که ورزشکار به دنبال آن است خواهد شد (رایس و همکاران، ۲۰۱۶؛ به نقل از اوگیلوی، ۱۹۶۸). از این رو پرداختن به این تعارضات درونی و ترس‌ها نه تنها برای درک بهتر تجربه زیسته ورزشکاران نخبه از این شرایط اهمیت دارد، بلکه می‌تواند نقشی تعیین‌کننده در پیشگیری از روند فرسایشی و در نهایت «سقوط تراژیک» آن‌ها ایفا کند.

یکی از جنبه‌های محوری این تنش روانی، در قالب «تعارض درونی مرتبط با موفقیت»^۱ بروز می‌یابد. در چشم‌انداز پرفشار ورزش‌نخبگان، این تعارض به عنوان نوعی ناهماهنگی روان‌شناختی^۲ تعریف می‌شود؛ حالتی که در آن ورزشکار میان انگیزه‌ها، ارزش‌ها، باورها یا احساساتی متضاد و گاه ناسازگار درباره پیگیری یا دستیابی به موفقیت درگیر است (باومیسستر، ۱۹۸۶). این کشمکش درونی غالباً به‌طور ضمنی و در سطوح ناآگاهانه عمل می‌کند و می‌تواند به صورت ظریف یا آشکار در رفتار، وضعیت هیجانی یا ثبات عملکرد ورزشکار بازتاب یابد (اوگیلوی، ۱۹۶۸؛ باومیسستر، ۱۹۸۶).

آنچه این وضعیت را از تردیدهای سطحی متمایز می‌سازد، عمق تعارضی است که در ساختار روانی ورزشکار ریشه دارد. نشانه‌های آن شامل دوسوگرایی نسبت به اهداف موفقیت، نوسانات غیرقابل توضیح در عملکرد، دشواری در هم‌سوایی ارزش‌های فردی با الزامات رقابت در سطح نخبگان (برای نمونه، تعارض میان پرخاشگری ورزشی و باورهای اخلاقی شخصی) و نیز تنش میان هویت ورزشکار بودن و سایر ابعاد هویتی فرد مانند جنسیت یا پیشینه فرهنگی است (پشکوف و همکاران، ۲۰۱۹؛ هورنر، ۱۹۷۲).

ساختار ویژه ورزش‌نخبگان - شامل تمرکز شدید، انسداد یا محدودسازی هویت‌های جایگزین، و نیاز به اعمال پرخاشگری در قالبی کنترل‌شده - بستر مساعدی را برای شکل‌گیری و تشدید این نوع تعارضات فراهم می‌سازد (اوگیلوی، ۱۹۶۸؛ باومیسستر، ۱۹۸۶). در بنیان این تعارض، اغلب نوعی ناسازگاری ادراک‌شده میان دستیابی به موفقیت و دیگر ارزش‌های بنیادین فرد، ابعاد هویت شخصی یا پیامدهای منفی پیش‌بینی‌شده از موفقیت وجود دارد؛ وضعیتی که می‌تواند فرآیند تلفیق موفقیت با حس منسجم از خود را دچار اختلال کند (اوگیلوی، ۱۹۶۸؛ هورنر، ۱۹۷۲).

در همین راستا، یکی از نمودهای مشخص و مستند این تعارض درونی، پدیده‌ای است که با عنوان «ترس از موفقیت»^۳ شناخته می‌شود؛ حالتی که گاه از آن با اصطلاح «فوبیای موفقیت» نیز یاد می‌شود (اوگیلوی،

^۱. Inner Conflict Related to Success

^۲. Cognitive Dissonance

^۳. Fear of Success



وقف دستیابی به موفقیت کرده‌اند، همزمان دچار ترس از تحقق آن می‌شوند؟ این تناقض ریشه در ماهیت پیچیده موفقیت در محیط‌های پرفشار دارد؛ دستیابی به اهداف مهم نه تنها پاداش‌هایی را به همراه دارد، بلکه چالش‌های جدیدی را نیز به دنبال می‌آورد؛ از جمله افزایش انتظارات، نظارت‌های بیشتر، مسئولیت‌های فزاینده و فشار برای حفظ یا ارتقاء سطوح عملکرد پیشین (هورنر، ۱۹۷۲؛ کومار و همکاران، ۲۰۲۱). موفقیت می‌تواند روابط فردی را دگرگون سازد، تصویر عمومی ورزشکار را تغییر دهد و احساس هویت او را به چالش بکشد؛ مسائلی که اغلب به بروز اضطراب و تردید در مواجهه با این تحولات می‌انجامد (کومار و همکاران، ۲۰۲۱؛ اوگیلوی، ۱۹۶۸). این کشمکش درونی که از ترس از موفقیت و تعارضات گسترده‌تر پیرامون دستیابی به موفقیت تغذیه می‌شود، اساس مسئله اصلی این مقاله را شکل می‌دهد: پدیده «سقوط تراژیک»^۳. این مسیر که در آن تلاش فراوان و رسیدن به اوج موفقیت، به واسطه این دینامیک‌های درونی—که ممکن است ناخودآگاه یا ناخواسته باشند—به سقوط، فروپاشی یا شکست جدی منجر شود، ورزشکار را در وضعیتی دشوارتر از پیش از موفقیت قرار می‌دهد (اوگیلوی، ۱۹۶۸؛ آگاسی، ۲۰۰۹).

با توجه به آنچه بیان شد، فهم دقیق پویایی‌های تعارض درونی و ترس از موفقیت در ورزشکاران نخبه تنها یک دغدغه نظری نیست، بلکه اهمیت عملی و کاربردی چشمگیری دارد (کومار و همکاران، ۲۰۲۱). این پدیده‌های روانی می‌توانند تأثیرات عمیقی بر عملکرد ورزشی داشته باشند و اغلب با عملکردهای مختل یا ناسازگار در ورزشکاران همراه‌اند، به‌گونه‌ای که مانع از تحقق کامل پتانسیل آنان می‌شوند (کومار و همکاران، ۲۰۲۱؛ اوگیلوی، ۱۹۶۸). اضطراب مداوم، استرس و ناهماهنگی درونی ناشی از این وضعیت‌ها می‌تواند سلامت روان ورزشکار را تحت تأثیر قرار دهد و زمینه‌ساز اختلالاتی مانند اضطراب، افسردگی و کاهش کلی بهزیستی شود (رایس و همکاران، ۲۰۱۶؛ کانروی و همکاران، ۲۰۰۲).

علاوه بر این، شواهد نشان می‌دهد که این پدیده‌ها ارتباط نزدیکی با فرسودگی شغلی ورزشکاران^۳ داشته و می‌توانند به ترک زود هنگام ورزش یا مواجهه با گذارهای پیچیده پس از دوران حرفه‌ای منجر شوند

(۱۹۶۸). این پدیده به‌مثابه نوعی اضطراب مزمن و عمدتاً غیرمنطقی تعریف می‌شود که به‌طور خاص با پیامدهای منفی پیش‌بینی‌شده در مسیر دستیابی به اهداف یا تحقق موفقیت پیوند دارد (کومار و همکاران، ۲۰۲۱؛ اوگیلوی، ۱۹۶۸). در این حالت، تمرکز فرد نه بر لذت یا رضایت درونی حاصل از موفقیت، بلکه عمدتاً بر هزینه‌ها، تبعات و فشارهای احتمالی آن معطوف است (کومار و همکاران، ۲۰۲۱).

اوگیلوی (۱۹۶۸) مجموعه‌ای از ترس‌ها و سندرم‌های کلیدی را شناسایی کرده است که شکل‌گیری این اضطراب را در میان ورزشکاران تسهیل می‌کند؛ از جمله احساس فزاینده انزوای اجتماعی و عاطفی پس از موفقیت، احساس گناه ناشی از ابراز وجود یا پرخاشگری مورد نیاز برای پیروزی، ترس از مواجهه با ظرفیت واقعی خود، نگرانی از پیشی گرفتن از الگوهای محبوب یا چهره‌های تحسین‌شده، و نیز فشار دائمی برای تکرار یا ارتقای سطح عملکرد پیشین (اوگیلوی، ۱۹۶۸؛ هورنر، ۱۹۷۲؛ کومار و همکاران، ۲۰۲۱).

در کنار این موارد، پیامدهای روانی دیگری نیز گزارش شده است؛ از جمله ناراضیاتی از قرار گرفتن در کانون توجه، نگرانی نسبت به دگرگونی‌های سبک زندگی که ممکن است همراه با موفقیت پدید آید، و نیز تجربه احساس «تقلب‌کار بودن» یا سندرم فریبکاری^۱، حتی در شرایطی که موفقیت به‌صورت عینی محقق شده باشد (کومار و همکاران، ۲۰۲۱؛ کلنس و ایمز، ۱۹۷۸).

تجلی رفتاری این ترس در قالب الگوهایی از خودتخریبی بروز می‌یابد؛ مانند اهمال‌کاری، اشتباهات ناگهانی و غیرعادی یا افت عملکرد در لحظات حساس، و نیز راهبردهای اجتنابی همچون فاصله گرفتن از فرصت‌های موفقیت یا کاهش تعمدی تلاش (کومار و همکاران، ۲۰۲۱؛ اوگیلوی، ۱۹۶۸). به این ترتیب، ترس از موفقیت می‌تواند به‌گونه‌ای تناقض‌آمیز، مسیر رسیدن به موفقیت را به مانعی درونی بدل کند و به فرسایش تدریجی انگیزه و اعتمادبه‌نفس ورزشکار بینجامد.

وجود ترس از موفقیت و تعارضات درونی مرتبط، تناقضی قابل توجه و قانع‌کننده را به‌ویژه در میان ورزشکاران نخبه‌ای که به شدت پراگیزه و موفق هستند، به نمایش می‌گذارد (اوگیلوی، ۱۹۶۸؛ کلنس و ایمز، ۱۹۷۸). پرسش اساسی این است که چرا افرادی که تمام زندگی خود را

³. Athlete Burnout

¹. Impostor Syndrome

². Tragic Fall



مضامین روانی مرتبط، و تحلیل روابط میان آن‌ها، تصویری منسجم و عمیق از پدیده‌های مورد بررسی ترسیم شود. این شیوه امکان شناسایی الگوهای تکرارشونده، مکانیسم‌های درگیر، و پیامدهای روانی بالقوه را در بستر تجربه‌ی ورزش‌نخبگان فراهم می‌کند.

یافته‌ها:

یافته‌های این مطالعه، حاصل تحلیل نظری و مرور انتقادی منابع علمی مرتبط با مفهوم ترس از موفقیت (FOS) و تعارض درونی در ورزشکاران نخبه هستند. در این راستا، منابع منتخب با هدف استخراج ابعاد مفهومی، سازوکارهای روانی، پیامدهای رفتاری، و نمونه‌های موردی مورد بررسی قرار گرفتند. تحلیل انجام‌شده به چهار محور اصلی تقسیم می‌شود:

۱. بررسی چارچوب‌ها و نظریه‌های روان‌شناختی مرتبط با ترس از موفقیت و تعارض

۲. تحلیل مکانیسم‌های روانی و رفتاری فعال در تجربه FOS

۳. شناسایی تظاهرات و پیامدهای روانی، انگیزشی و عملکردی این سازه‌ها

۴. تحلیل مطالعه موردی: آغاسی و اوساکا
در ادامه، هر یک از این محورها تحلیل به تفکیک ارائه می‌شوند.

بخش اول: بررسی چارچوب‌ها و نظریه‌های روان‌شناختی مرتبط با ترس از موفقیت و تعارض

مطالعه حاضر با تکیه بر تحلیل نظری، چندین دیدگاه روان‌شناختی را برای درک بهتر ترس از موفقیت (FOS) و تعارض درونی در ورزشکاران نخبه بررسی کرده است. این دیدگاه‌ها به تبیین علل، مکانیسم‌های نگهدارنده و پیامدهای روانی این سازه‌ها کمک می‌کنند.

(اپلتون و هیل، ۲۰۱۲؛ اوگیلوی، ۱۹۶۸؛ کاش و همکاران، ۲۰۱۵). بنابراین، درک عمیق این سازه‌ها برای روانشناسان ورزشی، مربیان و کارکنان پشتیبانی که هدفشان ارتقای عملکرد در سطح بالا و تضمین بهزیستی پایدار ورزشکاران است، ضروری به نظر می‌رسد (کومار و همکاران، ۲۰۲۱؛ رثاردون و همکاران، ۲۰۱۹).

این مقاله با تمرکز دقیق بر شش منبع منتخب، در پی ارائه تحلیلی جامع و عمیق از سازوکارهای روانی بنیادین مرتبط با ترس از موفقیت و تعارضات درونی ناشی از دستیابی به موفقیت در ورزشکاران نخبه است. در این مسیر، مفهوم‌سازی این پدیده‌ها، بررسی مکانیسم‌ها و تظاهرات روانی-رفتاری آن‌ها، تحلیل نمونه‌های موردی برجسته و نهایتاً ارائه بحثی درباره پیامدهای کاربردی برای شناسایی، حمایت و مداخله در محیط ورزش‌نخبگان مورد توجه قرار خواهد گرفت.

روش:

این مقاله یک مطالعه نظری-تحلیلی با رویکرد کیفی و مبتنی بر مرور نظام‌مند منابع منتخب است که با هدف فهم عمیق و تبیین پویایی‌های روانی مرتبط با تعارض درونی و ترس از موفقیت در ورزشکاران نخبه انجام شده است. به جای جمع‌آوری داده‌های تجربی، تمرکز این پژوهش بر استخراج، تحلیل و ترکیب مفهومی از منابع کلیدی در این حوزه بوده است.

بدین منظور، شش منبع اصلی که به‌طور خاص به بررسی ابعاد روانی عملکرد در سطح نخبگان، سازه‌های مرتبط با ترس از موفقیت، تعارضات درونی و پیامدهای روانی آن‌ها پرداخته‌اند، به عنوان بدنه مرکزی تحلیل انتخاب شده‌اند. انتخاب این منابع بر اساس معیارهایی همچون استناد بالا، مرجعیت نظری، و ارتباط مستقیم با موضوع تحقیق صورت گرفته است.

تحلیل منابع در این مقاله به شیوه‌ی تحلیل مفهومی-مضمونی انجام شده و تلاش شده تا با استناد دقیق به مفاهیم کلیدی، دسته‌بندی

جدول ۱. نظریه‌های بنیادین

دیدگاه	تبیین کلیدی	پیامدها
انگیزه اجتناب از موفقیت (هورنر)	زنان به دلیل فشار نقش‌های جنسیتی از موفقیت می‌ترسند	تعارض هویت جنسیتی با موفقیت، ترس از طرد شدن (هورنر، ۱۹۷۲؛ کومار و همکاران، ۲۰۲۱)



فوبیای موفقیت (اوگیلوی)	ترس از پیامدهای منفی موفقیت (انزوا، گناه، رقابت با نزدیکان)	اضطراب و رفتارهای اجتنابی حتی در مسیر پیشرفت (اوگیلوی، ۱۹۶۸؛ کومار و همکاران، ۲۰۲۱)
روان‌پویشی	تعارضات ناخودآگاه، احساس گناه از موفقیت، ترس‌های دوران کودکی	مکانیسم‌های دفاعی مانند خودتخریبی فعال می‌شوند (بامایستر، ۱۹۸۶؛ اوگیلوی، ۱۹۶۸)
شناختی-رفتاری	باورهای ناسازگار درباره موفقیت (مثل: موفقیت باعث انزوا می‌شود)	چرخه اضطراب و اجتناب، تداوم رفتارهای خودتخریب‌گرانه (کومار و همکاران، ۲۰۲۱؛ لازاروس و فولکمن، ۱۹۸۴)
نظریه خودتعیین‌گری ^۱ (SDT)	اگر موفقیت نیازهای روانی پایه (خودمختاری، شایستگی، ارتباط) را تهدید کند، FOS ایجاد می‌شود	بروز انگیزش کنترل‌شده و اضطراب؛ وابسته به جوه‌های حمایتی یا کنترل‌گرانه (دسی و رایان، ۲۰۰۰؛ بارتولومئو و همکاران، ۲۰۱۱)
اجتماعی-فرهنگی	هنجارهای فرهنگی، نقش‌های جنسیتی، طبقه اجتماعی، و انتظارات محیطی محرک FOS هستند	ترس از جدایی از ریشه‌های اجتماعی یا فرهنگی پس از موفقیت (پشکوف و همکاران، ۲۰۱۹)

۱. تمایز مفهومی ترس از موفقیت (FOS) از دیگر سازه‌های مرتبط: برای درک بهتر سازه‌ی ترس از موفقیت، تمایز آن با سایر مفاهیم روانی مشابه ولی متمایز، ضروری است:

جدول ۲. تمایز FOS از سایر سازه‌ها

سازه مرتبط	منبع ترس	پیامد اصلی	وجه تمایز با FOS
ترس از شکست ^۲ (FOF)	ارزیابی منفی ناشی از شکست	اجتناب از چالش‌ها	FOS به پیامدهای موفقیت مربوط است، نه شکست (کانروی و همکاران، ۲۰۰۲)
اضطراب عملکرد	ترس از خطا در اجرا، قضاوت رقابتی	افزایش علائم جسمی-روانی پیش از اجرا	FOS بیشتر در نزدیکی موفقیت فعال می‌شود (مارتنز و همکاران، ۱۹۹۰)
کمال‌گرایی ناسازگار	ناتوانی در تحمل اشتباه یا نقص	خودانتقادگری، اضطراب مداوم	کمال‌گرایی بر استانداردها، FOS بر پیامدهای موفقیت متمرکز است (فراس‌ت و همکاران، ۱۹۹۰)

1. Self-Determination Theory

2. Fear of Failure



سندرم فریبکاری ^۱ (IP)	ترس از افشا شدن به‌عنوان متقلب	احساس نالایقی با وجود موفقیت	IP به اسناد درونی موفقیت مربوط است، FOS به پیامدهای بیرونی آن (کلانس و ایمز، ۱۹۷۸)
فرسودگی شغلی	استرس مزمن و خستگی روانی-جسمی	کاهش عملکرد و کناره‌گیری	FOS ممکن است پیش‌درآمد یا مسیر متفاوتی برای اجتناب پیش از فرسودگی کامل باشد (رادکه و اسمیت، ۲۰۰۱)

۲. تعامل و همزیستی سازه‌ها:

داده‌های تحلیلی نشان می‌دهند که ترس از موفقیت (FOS)، ترس از شکست (FOF)، اضطراب عملکرد، کمال‌گرایی، سندرم فریبکاری (IP) و فرسودگی شغلی به صورت جداگانه عمل نمی‌کنند، بلکه به شکل پویایی در هم تنیده‌اند و تعامل می‌کنند (اپلتون و هیل، ۲۰۱۲). به‌طور نمونه: کمال‌گرایی ناسازگار می‌تواند FOF و IP را تشدید کند. این دو، اضطراب عملکرد را بالا می‌برند و در آستانه موفقیت می‌توانند به FOS منجر شوند. در نهایت، حلقه‌های بازخورد روانی پیچیده‌ای ایجاد می‌شود که منجر به خودتخریبی، اجتناب یا تلاش افراطی می‌شود (کلانس و ایمز، ۱۹۷۸؛ کومار و همکاران، ۲۰۲۱). تعارض درونی می‌تواند به عنوان سازه‌ای زمینه‌ای تلقی شود که سایر ترس‌ها را تشدید می‌کند، به‌ویژه زمانی که ارزش‌های درونی ورزشکار با الزامات موفقیت در تضاد قرار می‌گیرند (بامایستر، ۱۹۸۶؛ پشکوف و همکاران، ۲۰۱۹).

۱. مسیرهای شناختی

الگوهای فکری ناپایدار و باورهای منفی درباره موفقیت، پایه شناختی ترس از موفقیت را شکل می‌دهند:

۱.۱. **تفکر فاجعه‌آمیز^۲ درباره پیامدهای موفقیت:** ورزشکاران مستعد FOS پیامدهای منفی موفقیت را بزرگ‌نمایی می‌کنند. ترس از انزوای اجتماعی، حسادت اطرافیان، افزایش انتظارات، و حتی گسست از هویت اصیل خود از جمله نگرانی‌های آن‌هاست (اوگیلوی، ۱۹۶۸؛ هورنر، ۱۹۷۲؛ کومار و همکاران، ۲۰۲۱). افکار مرتبط با گناه ناشی از ابراز وجود یا پیشی گرفتن از دیگران نیز مشهود است. این افکار منفی با افزایش اضطراب شناختی و تعامل آن با برانگیختگی فیزیولوژیکی می‌تواند موجب افت عملکرد یا خفگی روانی شود (هاردی، ۱۹۹۶؛ لازاروس و فولکمن، ۱۹۸۴).

۱.۲. **مؤلفه‌های شناختی سندرم فریبکاری:** افراد دچار سندرم فریبکاری، موفقیت خود را ناشی از شانس یا فریب دیگران دانسته و آن را درونی نمی‌کنند (کلنس و ایمز، ۱۹۷۸؛ براواتا و همکاران، ۲۰۲۰). در عوض، شکست‌ها را به ضعف شخصی نسبت می‌دهند که این چرخه به تشدید FOS کمک می‌کند. موفقیت تهدیدآمیز تلقی می‌شود زیرا ممکن است "واقعیت تقلب بودن" را آشکار کند (براواتا و همکاران، ۲۰۲۰).

بخش دوم: تحلیل مکانیسم‌های روانی و رفتاری فعال در تجربه FOS

تجربه ترس از موفقیت در ورزشکاران نخبه، صرفاً یک حالت انتزاعی ذهنی نیست؛ بلکه حاصل تعامل پیچیده میان فرایندهای شناختی، هیجانی و رفتاری است. این مکانیسم‌ها بر نحوه ادراک موفقیت، تنظیم هیجانات در مواجهه با فشارها، و نهایتاً عملکرد و بهزیستی روانی ورزشکار تأثیر می‌گذارند. در این بخش، چهار دسته اصلی از مکانیسم‌ها بررسی می‌شود:

1. Impostor Phenomenon

2. Catastrophizing



۲.۲. افزایش اضطراب با نزدیک شدن به موفقیت: همزمان با نزدیک شدن به موفقیت، اضطراب فیزیولوژیکی و شناختی تشدید می‌شود، چراکه افکار فاجعه‌آمیز بیشتر فعال می‌شوند (کومار و همکاران، ۲۰۲۱). این وضعیت ممکن است به فروپاشی عملکرد منجر شود (هاردی، ۱۹۹۶).

۲.۳. ناتوانی در مدیریت فشار ناشی از انتظارات: موفقیت، استانداردهای درونی و بیرونی را بالا می‌برد. برای ورزشکاران دارای FOS، این وضعیت تهدیدآمیز است و می‌تواند منجر به اضطراب، فشار روانی و رفتارهای اجتنابی شود (ساگار و لاوالی، ۲۰۱۰؛ پشکوف و همکاران، ۲۰۱۹).

۳. عوامل تعدیل‌کننده: تفاوت‌های فردی^۲

شدت تجربه FOS بسته به ویژگی‌های شخصیتی و روان‌شناختی فرد متغیر است:

۱.۳. سبک‌های اسنادی ناسازگار^۱: نسبت دادن موفقیت به عوامل بیرونی، ناپایدار و غیرقابل کنترل مانند شانس یا خطای حریف، موجب کاهش خودکارآمدی و درونی‌سازی پایین دستاوردها می‌شود (استوبر و اتو، ۲۰۰۶). در مقابل، سبک‌های اسنادی درونی، تاب‌آوری و اعتمادبه‌نفس را تقویت می‌کنند. مداخلات روان‌شناختی می‌توانند به تغییر سبک‌های اسنادی ناسازگار کمک کنند (کانروی و همکاران، ۲۰۰۲).

۲. فرآیندهای تنظیم هیجان

ترس از موفقیت با الگوهای مختل در تنظیم هیجانات همراه است:

۲.۱. سرکوب هیجانات مثبت پس از موفقیت: ورزشکاران ممکن است احساساتی مثل شادی یا غرور را پس از پیروزی سرکوب کنند تا از توجه منفی یا افزایش انتظارات جلوگیری کنند (گراس و جان، ۲۰۰۳). این راهبرد اگرچه گاهی محافظتی است، اما معمولاً ناسازگار بوده و با کاهش رضایت روانی همراه است (بارتولومو و همکاران، ۲۰۱۱).

جدول ۳. تفاوت‌های فردی

عامل فردی	نقش در تعدیل FOS
روان‌رنجوری بالا	افزایش اضطراب، تفکر فاجعه‌آمیز (آلن و همکاران، ۲۰۱۳)
وظیفه‌شناسی بالا	اگر با کمال‌گرایی ناسازگار همراه شود، FOS را تشدید می‌کند (استوبر و اتو، ۲۰۰۶)
دلبستگی ایمن	کاهش FOS از طریق عزت‌نفس بالا و تنظیم هیجانی بهتر (دویس و تامینن، ۲۰۲۰)
دلبستگی مضطرب/اجتنابی	افزایش حساسیت به طرد، ضعف در استفاده از حمایت اجتماعی (دویس و تامینن، ۲۰۲۰)
خودکارآمدی بالا	کاهش FOS از طریق افزایش اطمینان به توانایی‌ها (لنت و همکاران، ۱۹۸۴)
عزت‌نفس مشروط	افزایش آسیب‌پذیری نسبت به فشارهای موفقیت (استوبر و اتو، ۲۰۰۶؛ مارتنز و همکاران، ۱۹۹۰)

۱. عوامل تعدیل‌کننده: متغیرهای موقعیتی

شرایط بیرونی نیز نقش مهمی در تظاهر یا کاهش FOS ایفا می‌کنند:

^۱. Maladaptive Attributional Styles

^۲. Individual Differences



جدول ۴. متغیرهای موقعیتی

متغیر موقعیتی	تأثیر بر FOS
نوع ورزش (تیمی/انفرادی)	ورزش‌های انفرادی، مسئولیت فردی و نظارت را افزایش می‌دهند (آلن و همکاران، ۲۰۱۳)
جو مربیگری	جو حمایتی، نیازهای روانی را ارضا می‌کند و FOS را کاهش می‌دهد (دسی و رایان، ۲۰۰۰)
توجه رسانه‌ای	افزایش نظارت عمومی، فشار و ترس از قضاوت (واگستاف، ۲۰۱۴؛ پشکوف و همکاران، ۲۰۱۹)
زمینه فرهنگی	فرهنگ‌های جمع‌گرا بر هارمونی گروه و هنجارهای اجتماعی تأکید دارند (هورنر، ۱۹۷۲؛ ساگار، ۲۰۱۰)

۱۹۹۶). تشدید اضطراب در لحظات حساس، اغلب باعث فعال شدن این واکنش می‌شود.

۱.۲. اجتناب‌های پنهان^۲ و رفتارهای خودناتوان‌ساز^۳: ورزشکاران برای مقابله با اضطراب ناشی از موفقیت، ممکن است رفتارهایی چون پرهیز از نقش‌های رهبری، نپذیرفتن چالش‌ها یا کم‌اهمیت جلوه دادن توانمندی‌های خود را بروز دهند (هورنر، ۱۹۷۲؛ ساگار و لاوله، ۲۰۱۰). این افراد حتی ممکن است ناخودآگاه به خودناتوان‌سازی روی آورند؛ مثلاً تمرین نکردن، بهانه‌تراشی، یا ذکر مشکلات جسمی جزئی (کلنس و ایمز، ۱۹۷۸؛ براواتا و همکاران، ۲۰۲۰).

۱.۳. تأثیر جسمی و فنی تحت فشار: اضطراب ناشی از FOS می‌تواند منجر به بروز علائم جسمی مانند تنش عضلانی، اختلالات خواب، ناراحتی گوارشی یا خستگی مزمن شود (مارتنز و همکاران، ۱۹۹۰؛ کلمن، ۲۰۰۲). این علائم در کنار کاهش تمرکز و افزایش پردازش آگاهانه مهارت‌های خودکار، اغلب باعث افت عملکرد فنی تحت فشار می‌شود.

۲. تأثیر بر سلامت روانی

۲.۱. اضطراب، افسردگی و فرسودگی شغلی: تعارض بین میل به موفقیت و ترس از آن می‌تواند استرس مزمن، اضطراب فراگیر، افسردگی، احساس گناه یا ناامیدی ایجاد کند (رایس و همکاران، ۲۰۱۶؛ اوگیلوی، ۱۹۶۸). چنین فشار روانی مزمنی، خطر ابتلا به فرسودگی شغلی را نیز

به طور کلی ترس از موفقیت در ورزشکاران، حاصل یک ماتریس پیچیده از شناخت‌ها، هیجانات، تفاوت‌های فردی و عوامل محیطی است. فهم عمیق‌تر این مکانیسم‌ها می‌تواند در طراحی مداخلات مؤثر روان‌شناختی، آموزش مربیان، و ارتقاء بهزیستی و عملکرد پایدار ورزشکاران نخبه نقش کلیدی ایفا کند.

بخش سوم: شناسایی تظاهرات و پیامدهای روانی، انگیزشی و عملکردی این سازه‌ها

تعارضات درونی مرتبط با دستیابی به موفقیت و ترس از موفقیت (FOS) تنها حالات ذهنی یا هیجانی گذرا نیستند؛ بلکه به‌طور عمیق در رفتار، عملکرد و سلامت روانی ورزشکاران ریشه می‌دانند و می‌توانند آثار پایدار و مخربی بر مسیر شغلی و زندگی فردی آنان برجای بگذارند. در این بخش، جلوه‌های مختلف این مبارزات روانی بررسی می‌شود.

۱. تأثیر بر عملکرد ورزشی

۱.۱. نوسانات عملکردی و «خفگی»^۱ در لحظات کلیدی: ورزشکارانی که با ترس از موفقیت دست‌وپنجه نرم می‌کنند، اغلب دچار افت عملکرد در موقعیت‌های مهم می‌شوند؛ مانند شکست در اجرای درست مهارت‌ها در لحظه رقابت یا افت ناگهانی عملکرد در آستانه پیروزی (اسمیت، ۲۰۰۱؛ اوگیلوی، ۱۹۶۸). این پدیده به‌عنوان «خفگی» شناخته می‌شود؛ کاهش شدید عملکرد تحت فشار، با وجود آمادگی و توانایی (হারدی،

^۱. choking

^۲. Hidden Avoidances

^۳. Self-Handicapping Behaviors



(اوگیلوی، ۱۹۶۸؛ هورنر، ۱۹۷۲). این موارد به فلات عملکرد و حتی خروج زود هنگام از ورزش نخبگان می‌انجامد.

۳.۲. **روابط پرتنش با مربیان و هم‌تیمی‌ها:** رفتارهای اجتنابی یا واکنش‌های دفاعی ممکن است منجر به سوءبرداشت مربیان شده و تعارض ایجاد کند، به‌ویژه در محیط‌های کنترل‌محور (دویس و تامینن، ۲۰۲۰؛ بارتولومئو و همکاران، ۲۰۱۱). همچنین، در تیم‌ها، انزوا، بی‌اعتمادی یا امتناع از پذیرش مسئولیت، مانع انسجام گروه می‌شود.

۳.۳. **کاهش استفاده از سیستم‌های حمایتی:** ترس از قضاوت یا احساس بی‌کفایتی باعث می‌شود ورزشکار از بهره‌گیری از روان‌شناس، مربی یا اعضای تیم پشتیبانی اجتناب کند (ریدن و همکاران، ۲۰۱۹). این دوری، فرصت دریافت کمک را از بین می‌برد و خطر تشدید بحران‌های روانی را افزایش می‌دهد.

۴. مسیر «سقوط تراژیک»: تجمیع اثرات روانی

«سقوط تراژیک» مفهومی است که نشان می‌دهد فروپاشی روانی یا حرفه‌ای ورزشکار نه ناگهانی، بلکه حاصل انباشت تدریجی تعارضات درونی، ترس‌ها، و فرسایش روانی ناشی از FOS است (اوگیلوی، ۱۹۶۸؛ آگاسی، ۲۰۰۹). عملکرد متزلزل، اجتناب، ناتوانی در تنظیم مجدد اهداف یا درونی‌سازی موفقیت، همگی به تدریج تاب‌آوری ذهنی و حمایت اجتماعی فرد را تضعیف می‌کنند (گوچیاردی و همکاران، ۲۰۱۵). جدول زیر خلاصه‌ای از پیامدهای اصلی FOS و تعارض درونی را نشان می‌دهد:

جدول ۵. پیامدهای اصلی FOS و تعارض درونی

تأثیرات اصلی	بعد پیامدی
افت عملکرد، خفگی، اجتناب از چالش، اختلالات جسمی ناشی از اضطراب	عملکرد ورزشی
اضطراب، افسردگی، فرسودگی شغلی، اختلال هویتی، رفتارهای ناسازگار	سلامت روانی
محدودیت رشد، ترک زود هنگام، تعارض با مربی/تیم، اجتناب از سیستم‌های حمایتی	مسیر شغلی و روابط
فرسایش روانی، از بین رفتن تاب‌آوری، انزوا، ناتوانی در حفظ عملکرد و انگیزه	جمع‌بندی نهایی (سقوط)

به شدت افزایش می‌دهد (اپلتون و هیل، ۲۰۱۲؛ گوستافسون و همکاران، ۲۰۱۷).

۲.۲. **بحران‌های هویتی^۱:** وقتی که نقش ورزشی بیش‌ازحد در تعریف هویت فردی نقش پیدا کند یا با دیگر بخش‌های هویت (جنسیت، فرهنگ، ارزش‌ها) در تضاد باشد، تعارض شدیدی در هویت ورزشکار شکل می‌گیرد (هورنر، ۱۹۷۲؛ بامایستر، ۱۹۸۶). ناتوانی در درونی‌سازی موفقیت، مانع از شکل‌گیری خودپنداره مثبت^۲ می‌شود (کلنس و ایمز، ۱۹۷۸).

۲.۳. **مکانیسم‌های مقابله ناسازگار:** ورزشکار ممکن است برای رهایی از فشار به راه‌حل‌های ناسازگار متوسل شود: مصرف مواد، الگوهای تغذیه نادرست، یا اختلالات خوردن (فراست و همکاران، ۱۹۹۰؛ رایس و همکاران، ۲۰۱۶). حتی اگر ارتباط مستقیم بین FOS و دویپینگ محدود باشد، اما مؤلفه‌های هم‌پوشان آن مانند کمال‌گرایی، FOF و سلامت روانی ضعیف در این زمینه مؤثر هستند (گوستافسون و همکاران، ۲۰۱۷).

۳. تأثیر بر مسیر شغلی و روابط بین‌فردی

۳.۱. **محدودسازی رشد، فلات عملکرد و ترک زود هنگام:** افرادی که درگیر FOS هستند، ممکن است خواسته یا ناخواسته مسیر حرفه‌ای خود را محدود کنند. این رفتار می‌تواند با تعیین اهداف پایین‌تر، اجتناب از چالش‌ها یا کناره‌گیری از موقعیت‌های کلیدی همراه باشد

². Positive Self-Concept

¹. Identity Crises



بخش چهارم: تحلیل مطالعه موردی: آغاسی و اوساکا

برای روشن ساختن تعامل پیچیده میان تعارض درونی، ترس از موفقیت (FOS)، و مسیرهای شغلی در ورزشکاران نخبه، این بخش به تحلیل موردی دو بازیکن برجسته تنیس می‌پردازد: آندره آغاسی و نائومی اوساکا. سوابق عمومی مستند آن‌ها بستری مناسب برای پیوند دادن نظریه‌های روان‌شناسی ورزش با نمودهای واقعی از تعارضات روانی فراهم می‌کند.

رویکرد مطالعه موردی: انتخاب این دو ورزشکار بر اساس ویژگی‌های مشترک زیر انجام شده است: ۱. فعالیت در دوران معاصر (پس از دهه ۱۹۷۰)، ۲. موفقیت‌های چشمگیر در سطح جهانی، ۳. روایت‌های مستند از مبارزات درونی و فشارهای روانی. آغاسی با بیانی صریح از تنفر نسبت به تنیس علی‌رغم رسیدن به رتبه ۱ جهان (آغاسی، ۲۰۰۹)، و اوساکا با افشای عمومی اضطراب و افسردگی پس از موفقیت، نمونه‌هایی برجسته از نمودهای روان‌شناختی ترس از موفقیت و تعارض هویتی هستند (ریدن و همکاران، ۲۰۱۹؛ واگستاف، ۲۰۱۴).

۱. مطالعه موردی اول: آندره آغاسی – شورشی که از تنیس متنفر بود

۱.۱. نمای کلی و شاخص‌های تعارض:

- رسیدن به رتبه ۱ جهان و کسب مدال طلای المپیک
- بیان صریح تنفر از تنیس و احساس اجبار از سوی پدر (آغاسی، ۲۰۰۹)

۱.۳. راهبردهای مقابله:

جدول ۶. راهبردهای مقابله آغاسی

دوره	راهبردهای ناسازگار	راهبردهای سازگار
ابتدای حرفه	شورش، اجتناب، مصرف مواد، سرکوب عاطفی	–
دوران بازگشت	–	جستجوی حمایت، نظم شخصی، معنا بخشی، بازنگری شناختی، ثبات در زندگی شخصی

¹. Alienation from Self



۱.۴. تأثیر و میراث:

- افت عملکرد، وقفه‌های شغلی، و استفاده از پلتفرم برای آگاهی‌رسانی

مبارزات روانی آگاسی، اگرچه سبب فراز و فرودهای حرفه‌ای شدند، در نهایت او را به سمت زندگی‌ای معنادار و یکپارچه‌تر سوق دادند. روایت صادقانه او در زندگی‌نامه‌اش (آگاسی، ۲۰۰۹) تصویر عمومی‌اش را از یک شورشی به یک نیکوکار معتبر تغییر داد.

۲. مطالعه موردی دوم: نائومی اوساکا – مدیریت فشار و کانون توجه

۲.۱. نمای کلی و شاخص‌های تعارض:

- تجربه اوساکا نمونه‌ای روشن از ترس از موفقیت است که پیامدهای آن (مانند نظارت شدید، فشار عملکرد) تبدیل به منبع اصلی اضطراب شده‌اند (کومار و همکاران، ۲۰۲۱؛ اوگیلوی، ۱۹۶۸).
- واکنش او نسبت به فشار رسانه‌ها می‌تواند بیانگر جنبه‌هایی از سندرم فریبکاری باشد (کلنس و ایمز، ۱۹۷۸).
- اضطراب و افسردگی تشخیص داده شده‌ی او به‌ویژه در مواجهه با نظارت عمومی شدیدتر شده‌اند (واگستاف، ۲۰۱۴).
- فشارهای فرهنگی ناشی از هویت دورگه او نیز قابل توجه است (هورنر، ۱۹۷۲؛ بومایستر، ۱۹۸۶).

- قهرمانی در ۴ گرند اسلم و رسیدن به رتبه ۱ جهان تا سن ۲۱ سالگی
- تجربه اضطراب و افسردگی پس از اولین پیروزی بزرگ (ریدن و همکاران، ۲۰۱۹)
- کناره‌گیری از مسابقات با هدف مراقبت از سلامت روان

۲.۳. راهبردهای مقابله:

جدول ۷. راهبردهای مقابله اوساکا

راهبردهای اولیه	راهبردهای جدید و سازگار
سرکوب هیجانی	تعیین مرز با رسانه، ذهن‌آگاهی، حمایت اجتماعی، کناره‌گیری هدفمند، تمرکز بر لذت و ارزش‌های فردی

۲.۴. تأثیر و میراث:

۳. ترکیب مطالعات موردی: مقایسه و مضامین مشترک

اوساکا به نمادی جهانی در حوزه سلامت روان ورزشکاران بدل شده است. او در حال بازتعریف رابطه‌اش با ورزش بر اساس بهزیستی روانی و ارزش‌های شخصی است (ریدن و همکاران، ۲۰۱۹).

۳.۱. مقایسه موردی آگاسی و اوساکا:



جدول ۸. مقایسه موردی آغاسی و اوساکا

ابعاد مقایسه	آندره آغاسی	نائومی اوساکا
منبع تعارض	فقدان خودمختاری و اجبار پدر	پیامدهای بیرونی موفقیت و فشار رسانه
نمود رفتاری	شورش، مصرف مواد، افت و بازگشت	کناره‌گیری، اضطراب، وقفه، حمایت اجتماعی
انگیزه ادامه مسیر	پذیرش و اثبات خود از طریق موفقیت	تلاش برای بازگشت به لذت درونی ورزش
زمینه فرهنگی-اجتماعی	فضای پیشا-مدرن نسبت به سلامت روان	گفتمان مدرن پیرامون سلامت روان

۳.۲. مضامین مشترک

- سن‌درم فریبکاری و کمال‌گرایی ناسازگار نیز در هر دو مورد دیده می‌شود (کلنس و ایمز، ۱۹۷۸؛ فراست و همکاران، ۱۹۹۰).
- فشار پس از موفقیت و ترس از نظارت (اوگیلوی، ۱۹۶۸؛ پشکوف و همکاران، ۲۰۱۹)
- چالش بازتعریف هویت فراتر از نقش ورزشی (آغاسی، ۲۰۰۹؛ کاش و همکاران، ۲۰۱۵)
- تحول از مقابله ناسازگار به سازگار (گراس و جان، ۲۰۰۳؛ لازاروس و فولکمن، ۱۹۸۴)
- تأثیر شدید رسانه‌ها و انتظارات اجتماعی بر سلامت روان (واگستاف، ۲۰۱۴)

۳.۴. عوامل زمینه‌ای و فردی

- آغاسی: نقش پدر سخت‌گیر در برابر مربی حمایت‌گر (بارتولومئو و همکاران، ۲۰۱۱)
- اوساکا: فشار رسانه مدرن و هویت فرهنگی دورگه (آلن و همکاران، ۲۰۱۳)

بحث و نتیجه‌گیری:

تحلیل ارائه‌شده در این مطالعه، که متکی بر تلفیق منابع تجربی و نظری بود، پیچیدگی‌های عمیق در تعامل میان تعارض درونی، ترس از موفقیت (FOS) و تجربه روان‌شناختی ورزشکاران نخبه را آشکار کرد. برخلاف تصورات رایج و ساده‌انگارانه از انگیزه‌ای پایدار و بدون تزلزل در سطح نخبگان، یافته‌ها حاکی از آن‌اند که موفقیت برای برخی از ورزشکاران نه تنها تجربه‌ای رضایت‌بخش نیست، بلکه می‌تواند منبعی برای اضطراب، پریشانی روانی، اختلال در عملکرد و در نهایت مسیرهای حرفه‌ای بی‌ثبات باشد.

۱. تلفیق یافته‌های کلیدی

۳.۳. پیوند با چارچوب‌های نظری

- هر دو مورد، تجلی‌هایی از ترس از موفقیت و پیامدهای روانی آن هستند (اوگیلوی، ۱۹۶۸).
- آغاسی نماینده سرکوب نیاز به خودمختاری مطابق با نظریه خودتعیین‌گری (دسی و رایان، ۲۰۰۰) است.
- تجربه اوساکا، تضاد میان کنترل‌های بیرونی و نیازهای روان‌شناختی برای بهزیستی را برجسته می‌سازد (دسی و رایان، ۲۰۰۰؛ ریدن و همکاران، ۲۰۱۹).



اختلالات سلامت روان از جمله اضطراب، افسردگی، و فرسودگی شغلی، همچنین تنش‌های بین‌فردی و چالش‌های هویتی شوند و حتی مدت زمان فعالیت حرفه‌ای را کاهش دهند (رایس و همکاران، ۲۰۱۶؛ اپلتون و هیل، ۲۰۱۲؛ کاش و همکاران، ۲۰۱۵؛ دیویس و تامنین، ۲۰۲۰).

مطالعات موردی همچون آگاسی (۲۰۰۹) و اوساکا، که از طریق تحلیل منابعی چون کومار و همکاران (۲۰۲۱) و واگستاف (۲۰۱۴) بررسی شده‌اند، این پویایی‌ها را به‌وضوح نمایش می‌دهند. با وجود تفاوت در عوامل اصلی، مضامینی نظیر فشار انتظارات، بحران هویتی و تأثیر زمینه‌های اجتماعی-فرهنگی به‌عنوان عناصر مشترک مطرح شدند.

۲. تعامل آسیب‌پذیری‌های روانی و فشارهای محیطی

یافته‌ها بر یک اصل کلیدی تأکید دارند: این‌که FOS و تعارض درونی بیشتر محصول تعامل میان آسیب‌پذیری‌های درونی و فشارهای محیطی هستند تا عوامل صرفاً درون‌فردی. سازه‌هایی نظیر روان‌رنجوری، سبک دلبستگی ناایمن، عزت‌نفس مشروط و کمال‌گرایی ناسازگار در مواجهه با فشارهای محیطی نظیر سبک مربیگری کنترل‌گر، نظارت رسانه‌ای شدید، رقابت‌های پرفشار و فرهنگ‌های نتیجه‌محور تشدید می‌شوند (دیویس و تامنین، ۲۰۲۰؛ واگستاف، ۲۰۱۴؛ پشکوف و همکاران، ۲۰۱۹). برای نمونه، ورزشکاری که مستعد سندرم فریبکاری است، ممکن است در شرایط عادی عملکرد خوبی داشته باشد، اما پس از تجربه موفقیتی بزرگ، با تشدید ترس از افشا شدن دچار افت عملکرد و اختلال روانی شود (کلنس و ایمز، ۱۹۷۸؛ واگستاف، ۲۰۱۴). همچنین، سبک‌های مربیگری کنترل‌گر می‌توانند با تضعیف احساس خودمختاری، ترس از موفقیت را در ورزشکارانی که از پیامدهای موفقیت واهمه دارند، فعال سازند (بارتولومئو و همکاران، ۲۰۱۱). این دیدگاه تعاملی بر لزوم ارزیابی همزمان ویژگی‌های فردی و محیطی برای درک کامل پدیده تأکید دارد. افزون بر این، ساختارهای سازمانی در ورزش نخبگان (همچون سلسله‌مراتب‌های سخت‌گیرانه، فشارهای چندمنظوره از سوی ذینفعان، و فرهنگ‌های عملکردمحور) ممکن است خود به منبعی برای تقویت تعارض درونی بدل شوند (بامایستر، ۱۹۸۶؛ بارتولومئو و همکاران، ۲۰۱۱).

۳. افول پس از اوج: بازخوانی سقوط تراژیک

پژوهش با مفهوم‌سازی تعارض درونی به‌عنوان شکلی از ناهماهنگی روان‌شناختی در مواجهه با موفقیت آغاز شد (بامایستر، ۱۹۸۶) و با بررسی ترس از موفقیت به‌عنوان نوعی اضطراب خاص نسبت به پیامدهای منفی موفقیت ادامه یافت (اوگیلوی، ۱۹۶۸؛ کومار و همکاران، ۲۰۲۱). این دو پدیده با وجود تمایز مفهومی، در عمل با سازه‌های مرتبطی همچون ترس از شکست (کانروی و همکاران، ۲۰۰۲)، اضطراب عملکرد (مارتنز و همکاران، ۱۹۹۰)، کمال‌گرایی ناسازگار (فراست و همکاران، ۱۹۹۰)، و سندرم فریبکاری (کلنس و ایمز، ۱۹۷۸) همپوشانی و تعامل نشان می‌دهند (اپلتون و هیل، ۲۰۱۲).

دیدگاه‌های نظری گوناگون، از جمله روان‌پویشی (اوگیلوی، ۱۹۶۸)، شناختی-رفتاری (کومار و همکاران، ۲۰۲۱)، خودتعیین‌گری (دسی و رایان، ۲۰۰۰) و اجتماعی-فرهنگی (هورنر، ۱۹۷۲؛ پشکوف و همکاران، ۲۰۱۹)، همگی به نقش فرآیندهای ناخودآگاه، شناخت‌های یادگرفته‌شده، نیازهای روانی سرکوب‌شده و فشارهای اجتماعی درونی‌شده در شکل‌گیری این پدیده‌ها اشاره دارند. تحلیل حاضر نشان داد که مکانیسم‌های کلیدی همچون تفکر فاجعه‌آمیز نسبت به موفقیت، اسنادهای بیرونی، ترس از افشا شدن (ویژگی بارز سندرم فریبکاری)، و ناتوانی در تنظیم هیجانات مثبت از جمله سرکوب احساسات پس از موفقیت، در بروز تعارض درونی و FOS نقش دارند (اوگیلوی، ۱۹۶۸؛ کلنس و ایمز، ۱۹۷۸؛ استوبر و اتو، ۲۰۰۶؛ گراس و جان، ۲۰۰۳؛ هاردی، ۱۹۹۶).

علاوه بر این، عوامل فردی نظیر روان‌رنجوری، سبک دلبستگی عزت‌نفس شرطی، و ویژگی‌هایی چون خودکارآمدی، به‌همراه متغیرهای موقعیتی همچون سبک مربیگری، فشارهای رسانه‌ای، نوع ورزش و بافت فرهنگی می‌توانند نقش تعدیل‌گر ایفا کنند (آلن و همکاران، ۲۰۱۳؛ دیویس و تامنین، ۲۰۲۰؛ لنت و همکاران، ۱۹۸۴؛ بارتولومئو و همکاران، ۲۰۱۱؛ واگستاف، ۲۰۱۴). این عوامل در نهایت در سطح رفتاری به صورت اختلال در عملکرد، اجتناب پنهان، خطاهای فنی، و نشانه‌های فیزیولوژیک ظاهر می‌شوند (کومار و همکاران، ۲۰۲۱؛ ساگار و لاوله، ۲۰۱۰؛ کلمن، ۲۰۰۲).

پیامدهای این پدیده‌ها تنها به عملکرد ورزشی محدود نمی‌شود. فشارهای مزمن ناشی از FOS و تعارض درونی ممکن است منجر به



از طریق تحلیل ثانویه مستلزم دقت و احتیاط است، چرا که بدون ارزیابی بالینی مستقیم ورزشکاران، امکان ارائه تشخیص قطعی یا تعیین روابط علی وجود ندارد.

پیامدها برای عمل و پیشگیری: درک تلفیقی تعارض درونی و ترس از موفقیت (FOS) در ورزشکاران نخبه، اهمیت بسیاری برای طراحی حمایت‌های روان‌شناختی کارآمد و توسعه راهبردهای پیشگیرانه در اکوسیستم ورزش دارد. اجرای رویکردی چندسطحی و مشترک که مربیان، روان‌شناسان ورزشی، کارکنان پشتیبانی و سازمان‌ها را دربر گیرد، برای شناسایی، مدیریت و کاهش این عوامل حیاتی است.

۱. پیامدهای عملی برای مربیان

مربیان در شکل‌دهی محیط روانی-اجتماعی ورزش نقش کلیدی دارند و می‌توانند در کاهش یا تشدید تعارضات مرتبط با موفقیت تأثیرگذار باشند. اقدامات مهم شامل:

- اولویت دادن به کیفیت رابطه مربی-ورزشکار با ایجاد اعتماد، ارتباط باز و حمایت مستمر (دیویز و تاممین، ۲۰۲۰).
- پالایش سبک ارتباطی از طریق کاهش زبان کنترل‌گرانه، ارائه توضیح منطقی تمرین‌ها، مشارکت ورزشکار در تعیین اهداف، و تمرکز بر بازخورد فرآیند و تلاش به جای نتایج صرف (بارتولومئو و همکاران، ۲۰۱۱؛ دسی و رایان، ۲۰۰۰).
- پرورش محیط‌های حمایتی با تأکید بر تلاش فردی و پیشرفت درونی، ترویج ایمنی روانی و آگاهی نسبت به سوگیری‌های جنسیتی برای پیشگیری از نابرابری‌ها (بارتولومئو و همکاران، ۲۰۱۱؛ ساگار و لاوال، ۲۰۱۰؛ هورنر، ۱۹۷۲).
- ارتقای آگاهی و همکاری میان‌حرفه‌ای برای تشخیص نشانه‌های پریشانی روانی، واکنش همدلانه، پرسش‌گری فعال و همکاری با تیم پشتیبانی (ریاردون و همکاران، ۲۰۱۹).

۲. پیامدهای عملی برای روان‌شناسان ورزشی

روان‌شناسان ورزشی با تخصص بالینی و تحلیلی خود، نقش اساسی در ارزیابی و مداخله سیستماتیک دارند. وظایف کلیدی شامل:

یکی از نتایج قابل توجه این تحلیل، ارائه چارچوبی برای درک «سقوط تراژیک» در ورزشکاران نخبه است. این سقوط، نه حادثه‌ای ناگهانی، بلکه پیامد تدریجی و تجمعی تعارض درونی حل‌نشده و ترس از موفقیت است (اوگیلوی، ۱۹۶۸؛ آگاسی، ۲۰۰۹). در چنین شرایطی، ورزشکار ممکن است با از دست دادن انگیزه درونی، ترس از انتظارات بیشتر، اجتناب از چالش‌های جدید و تحلیل رفتن منابع روانی مانند تاب‌آوری، در مسیر افول قرار گیرد (اپلتون و هیل، ۲۰۱۲؛ گوچاردی و همکاران، ۲۰۱۵). علاوه بر این، چرخه‌های خودتداومی که در آن رفتارهای ناشی از ترس باعث اختلال در عملکرد و سپس تأیید آن ترس‌ها می‌شوند، می‌توانند به مرور ورزشکار را به سمت فرسودگی، مشکلات سلامت روان یا کناره‌گیری زودهنگام از ورزش حرفه‌ای سوق دهند (کلنس و ایمز، ۱۹۷۸؛ گوستافسون و همکاران، ۲۰۱۷؛ کاش و همکاران، ۲۰۱۵).

۴. پرهیز از ساده‌سازی و ضرورت ظرافت تحلیلی

با توجه به پیچیدگی چندلایه این پدیده‌ها، ضروری است که تحلیل‌ها از ساده‌سازی بیش از حد رفتار ورزشکاران پرهیز کنند. هر خفگی یا اجتناب الزاماً نشان‌دهنده FOS نیست؛ ممکن است ناشی از عوامل دیگری نظیر عدم علاقه، آسیب‌های جسمی، تغییر در سبک مربیگری یا شرایط زندگی باشد. همچنین، ورزشکاران برخوردار از عاملیت‌اند و از استراتژی‌های مقابله‌ای متفاوتی، از سازگار تا ناسازگار، استفاده می‌کنند (گراس و جان، ۲۰۰۳). در نهایت، بروز و تأثیرگذاری FOS و تعارض درونی به‌شدت به زمینه‌های فردی، پیشینه زندگی، و عوامل محیطی بستگی دارد (آلن و همکاران، ۲۰۱۳؛ دیویس و تامنین، ۲۰۲۰). درک معنادار این پدیده‌ها نیازمند رویکردی کل‌نگر، ظریف و چندبعدی است که به تجربه زیسته، ساختار روان‌شناختی و بافت اجتماعی ورزشکاران به‌طور همزمان توجه کند.

۵. محدودیت‌های تحلیل

تحلیل حاضر صرفاً بر مبنای تلفیق اطلاعات شش سند تحقیقاتی انجام شده است و شامل ادبیات خارجی یا داده‌های اولیه نمی‌شود. به همین دلیل، نتایج حاصل بازتاب‌دهنده محدوده و سوگیری‌های بالقوه منابع مورد استفاده است. اگرچه این منابع دیدگاه‌های نظری و یافته‌های تجربی متنوعی ارائه می‌دهند، ممکن است نتوانند نمایانگر کامل ادبیات علمی پیرامون موضوع باشند. همچنین، تفسیر پدیده‌های روانی پیچیده



- ایجاد تعاملات حمایتی با ورزشکاران از طریق همدلی و احترام که به ایجاد فضای ایمنی روانی و اعتماد کمک می‌کند (ریاردون و همکاران، ۲۰۱۹).

۴. پیامدهای عملی برای سازمان‌های ورزشی

سازمان‌ها مسئول شکل‌دهی فرهنگ و ساختار کلی محیط ورزشی هستند. مسئولیت‌های اصلی عبارتند از:

- شکل‌دهی فرهنگ سازمانی با ترویج ایمنی روانی، یادگیری مداوم و کاهش انگ سلامت روان از سطوح رهبری تا تمامی کارکنان، به منظور تقویت فرهنگ حمایتی. همچنین، مقابله با هنجارهای ناسالم مانند «پیروزی به هر قیمتی» و اولویت دادن به ارزش‌هایی همچون بهزیستی و رشد فردی (بومایستر، ۱۹۸۶؛ ریاردون و همکاران، ۲۰۱۹).

- اجرای سیاست‌های حمایتی که دسترسی محرمانه ورزشکاران به خدمات سلامت روان را تضمین کند، به‌ویژه در دوره‌های حساس مانند آسیب‌دیدگی، بازگشت به مسابقات و بازنشستگی. همچنین بازبینی ساختارهای سازمانی برای کاهش تعارض‌های سیستمی که موجب تعارض درونی یا ترس از موفقیت می‌شوند (کاش و همکاران، ۲۰۱۵؛ ریاردون و همکاران، ۲۰۱۹؛ بومایستر، ۱۹۸۶).

- سرمایه‌گذاری در آموزش سواد سلامت روان برای همه ذینفعان شامل ورزشکاران، مربیان و کارکنان (ریاردون و همکاران، ۲۰۱۹).

- تخصیص منابع مالی کافی برای جذب متخصصان بهداشت روان و توسعه برنامه‌های جامع و کل‌نگر (ریاردون و همکاران، ۲۰۱۹).

۵. استراتژی‌ها و مداخلات مبتنی بر شواهد

برای مداخله مؤثر در مکانیسم‌های روانی-رفتاری مرتبط با ترس از موفقیت و تعارض درونی، مجموعه‌ای از رویکردهای علمی پیشنهاد می‌شود:

- انجام ارزیابی‌های جامع با استفاده از روش‌های مختلف مانند مصاحبه بالینی، مشاهده میدانی و ابزارهای روان‌سنجی برای سنجش ترس از موفقیت/شکست، سندرم فریبکاری، کمال‌گرایی ناسازگار و اضطراب (کانروی و همکاران، ۲۰۰۲؛ فراست و همکاران، ۱۹۹۰؛ براواتا و همکاران، ۲۰۲۰).

- طراحی و اجرای مداخلات مبتنی بر شواهد مانند درمان شناختی-رفتاری (CBT) و درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) برای بازسازی شناختی، ارتقای پذیرش و تقویت خودمختاری (لازاروس و فولکمن، ۱۹۸۴؛ گراس و جان، ۲۰۰۳؛ بومایستر، ۱۹۸۶؛ دسی و رایان، ۲۰۰۰).

- مداخله در سطوح سیستمی با همکاری مربیان و مدیران برای بهبود محیط روانی-اجتماعی، حمایت از سیاست‌های بهزیستی و تسهیل ارتباطات در تیم‌های چندتخصصی (بارتولومئو و همکاران، ۲۰۱۱؛ ریاردون و همکاران، ۲۰۱۹؛ کلنن، ۲۰۰۲).

- مدیریت چالش‌های اخلاقی و فرهنگی از جمله حفظ محرمانگی، تعریف نقش‌ها، مدیریت تعارض منافع و حساسیت به تفاوت‌های فردی و اجتماعی (ریاردون و همکاران، ۲۰۱۹).

۳. پیامدهای عملی برای کارکنان پشتیبانی (پزشکی، آماده‌سازی جسمانی، مربیان بدنسازی و غیره)

تمامی اعضای تیم پشتیبانی نقش مهمی در حفظ بهزیستی ورزشکاران ایفا می‌کنند. اقدامات کلیدی شامل:

- اتخاذ نظارت کل‌نگر که در آن علائم جسمی مانند خستگی و الگوهای آسیب، تغییرات عملکرد یا مشکلات پابندی می‌تواند نشانه‌ای از پریشانی روانی باشد (کلنن، ۲۰۰۲؛ رایس و همکاران، ۲۰۱۶).

- تقویت ارتباطات بین اعضای تیم با حفظ ارتباطات باز و به اشتراک‌گذاری مشاهدات مرتبط در چارچوب اخلاقی به منظور حمایت از مراقبت یکپارچه (کلنن، ۲۰۰۲).



- پرورش توسعه هویت متعادل از سنین پایین با تشویق ورزشکاران به داشتن علایق، روابط و ارزش‌هایی فراتر از ورزش برای کاهش آسیب‌پذیری‌های مرتبط با هویت ورزشی.

در نهایت بررسی حاضر روشن می‌سازد که موفقیت در ورزش نخبگان تنها به مهارت و انگیزه بالا وابسته نیست، بلکه به توانایی مدیریت تعارضات درونی و فشارهای روانی پیچیده نیز نیاز دارد. ترس از موفقیت و تنش‌های ناشی از آن، نه تنها پدیده‌هایی واقعی و پر پيامد هستند، بلکه می‌توانند مسیر پیشرفت را مختل و بهزیستی روانی ورزشکار را تهدید کنند. این تعارضات که از تعامل عوامل فردی و محیطی سرچشمه می‌گیرند، نیازمند شناسایی زودهنگام، مداخله‌های هدفمند و تغییرات سیستمی هستند. یافته‌های این مقاله تأکید می‌کنند که حمایت پایدار از ورزشکاران نیازمند رویکردی کل‌نگر و مشارکت فعال تمامی ذینفعان است: مربیان، روانشناسان، کارکنان پشتیبانی و سازمان‌های ورزشی. تنها از طریق پرورش محیط‌هایی ایمن، انعطاف‌پذیر و آگاه از نظر روان‌شناختی است که می‌توان به عملکرد بالا و هم‌زمان بهزیستی پایدار دست یافت. اگر ورزش نخبگان خواهان رشد، ماندگاری و انسان‌محوری در کنار رقابت‌پذیری است، باید به همان اندازه‌ای که به رکوردها و مدال‌ها توجه دارد، به دنیای درونی ورزشکاران نیز بها دهد. رسیدگی به تعارض درونی و ترس از موفقیت، گامی اساسی در مسیر ساختن ورزشی است که نه تنها پیروزی، بلکه شکوفایی انسانی را هدف می‌گیرد.

ملاحظات اخلاقی:

پیروی از اصول اخلاقی پژوهش:

تمامی اصول اخلاقی در این پژوهش رعایت شده است.

حامی مالی:

این تحقیق هیچ گونه کمک مالی از سازمان، ارگان یا دانشگاهی دریافت نکرده است.

مشارکت نویسندگان:

تمامی نویسندگان در تمامی مراحل مشارکت داشتند.

تعارض منافع:

بنابر اظهار نویسندگان تعارض منافع ندارد.

- بازسازی شناختی (CBT) که به اصلاح تفکرات فاجعه‌آمیز، باورهای ناسازگار و خودگویی منفی می‌پردازد (لازاروس و فولکمن، ۱۹۸۴؛ کومار و همکاران، ۲۰۲۱).
- رویکردهای مبتنی بر پذیرش و ذهن‌آگاهی (ACT) برای افزایش انعطاف‌پذیری روانی، پذیرش تجربیات دشوار و اقدام بر اساس ارزش‌های فردی (واگستاف، ۲۰۱۴؛ گراس و جان، ۲۰۰۳).
- کار بر توسعه هویت چندوجهی و متعادل که فراتر از نقش ورزشی بوده و به تاب‌آوری در برابر چالش‌های هویتی کمک می‌کند (بوماستر، ۱۹۸۶؛ کاش و همکاران، ۲۰۱۵).
- اصلاح هدف‌گذاری با تمرکز بر اهداف فرآیندی و قابل کنترل برای کاهش فشار ناشی از نتایج و افزایش انگیزه درونی (دسی و رایان، ۲۰۰۰؛ کومار و همکاران، ۲۰۲۱).
- تقویت ایمنی روانی از طریق ایجاد محیط‌هایی که در آن آسیب‌پذیری پذیرفته شده و شکست به‌عنوان فرصتی برای یادگیری دیده می‌شود (بارتولومئو و همکاران، ۲۰۱۱؛ ریاردون و همکاران، ۲۰۱۹).

۶. استراتژی‌های پیشگیری

- با توجه به تعامل پیچیده بین آسیب‌پذیری‌های فردی و محرک‌های محیطی، تمرکز بر استراتژی‌های پیشگیرانه بسیار ضروری است:
- آموزش اولیه به ورزشکاران جوان، مربیان و والدین در زمینه تلاش سالم، مهارت‌های مقابله‌ای، خطرات کمال‌گرایی ناسازگار و ماهیت ترس از موفقیت یا شکست.
 - ساختاربندی محیط ورزش جوانان به گونه‌ای که بر توسعه مهارت، تلاش، لذت و استقلال تأکید داشته باشد و از تخصص‌گرایی زودهنگام و فشار بر نتیجه جلوگیری کند.



References:

- Agassi, A. (2009). *Open: An Autobiography*. Alfred A. Knopf.
- Allen, M. S., Greenlees, I., & Jones, M. V. (2013). Personality in sport: A comprehensive review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 6(1), 184–208.
- Appleton, P. R., & Hill, A. P. (2012). Perfectionism and athlete burnout in junior elite athletes: The mediating role of unconditional self-acceptance. *The Sport Psychologist*, 26(3), 430–450.
- Bartholomew, K. J., Ntoumanis, N., Ryan, R. M., & Thøgersen-Ntoumani, C. (2011). Psychological need thwarting in the sport context: Assessing the darker side of athletic experience. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 33(1), 75–102.
- Baumeister, R. F. (1986). *Identity: Cultural change and the struggle for self*. Oxford University Press.
- Bravata, D. M., Watts, S. A., Keefer, A. L., Madhusudhan, D. K., Taylor, K. T., Clark, D. M., Nelson, R. S., Cokley, K. O., & Hagg, H. K. (2020). Prevalence, Predictors, and Treatment of Impostor Syndrome: a Systematic Review. *Journal of General Internal Medicine*, 35(4), 1252–1275.
- Clance, P. R., & Imes, S. A. (1978). The imposter phenomenon in high achieving women: Dynamics and therapeutic intervention. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 15(3), 241–247.
- Conroy, D. E., Willow, J. P., & Metzler, J. N. (2002). Multidimensional fear of failure measurement: The Performance Failure Appraisal Inventory. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(2), 76–90.
- Cosh, S., Crabb, S., & LeCouteur, A. (2015). Elite athletes managing the transition out of sport: A narrative analysis. *Journal of Sport Psychology in Action*, 6(3), 159–174.
- Davis, L., & Tamminen, K. A. (2020). Attachment theory in sport: A narrative review and conceptual integration. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 13(1), 248–273.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
- Frost, R. O., Marten, P., Lahart, C., & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14(5), 449–468.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362.
- Gucciardi, D. F., Hanton, S., Gordon, S., Mallett, C. J., & Temby, P. (2015). The concept of mental toughness: Tests of dimensionality,



- nomological network, and invariance. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 37(3), 230-247.
- Gustafsson, H., DeFreese, J. D., & Madigan, D. J. (2017). Athlete burnout: Review and recommendations. *Current Opinion in Psychology*, 16, 109-113.
- Hardy, L. (1996). Testing the predictions of the cusp catastrophe model of anxiety and performance. *The Sport Psychologist*, 10(2), 140-156.
- Horner, M. S. (1972). Toward an understanding of achievement-related conflicts in women. *Journal of Social Issues*, 28(2), 157-175.
- Kellmann, M. (Ed.). (2002). *Enhancing recovery: Preventing underperformance in athletes*. Human Kinetics.
- Kumar, P., Singh, A., & Singh, Y. (2021). Fear of success. *International Journal of Yogic, Human Movement and Sports Sciences*, 6(1), 18-21.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer publishing company.
- Lent, R. W., Brown, S. D., & Larkin, K. C. (1984). Relation of self-efficacy expectations to academic achievement and persistence. *Journal of Counseling Psychology*, 31(3), 356-362.
- Ogilvie, B. C. (1968). The unconscious fear of success. *Quest*, 10(1), 35-40.
- Peshkov, S., Bezborodova, L., & Peshkov, V. (2019). Two Approaches To Fear Of Failure And Success. *European Proceedings of Social and Behavioural Sciences EpSBS*, LXXIII, 570-577.
- 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.
- Reardon, C. L., Hainline, B., Aron, C. M., Baron, D., Baum, A. L., Bindra, A., ... & Engebretsen, L. (2019). Mental health in elite athletes: International Olympic Committee consensus statement (2019). *British Journal of Sports Medicine*, 53(11), 667-699.
- Rice, S. M., Purcell, R., De Silva, S., Mawren, D., McGorry, P. D., & Parker, A. G. (2016). The Mental Health of Elite Athletes: A Narrative Systematic Review. *Sports Medicine*, 46(9), 1333-1353.
- Sagar, S. S., & Lavalley, D. (2010). The developmental origins of fear of failure in adolescent athletes: Examining parental practices. *Psychology of Sport and Exercise*, 11(3), 177-187.
- Stoeber, J., & Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review*, 10(4), 295-319.
- Wagstaff, C. R. D. (2014). Emotion regulation and sport performance. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 36(4), 401-412.