



The Relationship of Perfectionism and Psychological Distress and Coping Strategies of Endurance Athletes

Mahsa Soleimani^{*1}, Hassan Mohammadzadeh²

Received Date: 2022 September 20 **Review Date:** 2022 October 11 **Accepted Date:** 2022 December 17 **Published Date:** 2023 January 30

Abstract

The purpose of this study was to investigate the relationship of perfectionism on psychological distress and coping strategies of endurance athletes. The present research was applied in terms of purpose and descriptive in terms of research. The statistical population of this study was all 18 to 25 years old male and female athletes in endurance sports of East Azerbaijan province that participated in official national or international competitions for at least two years. 200 athletes were selected by available sampling. To collect information three questionnaires of sports perfectionism of Tri-short et al. (1990), Kessler (2002) psychological distress questionnaire and coping strategies questionnaire of Lazarus and Folkman (1988) were used. For testing the hypotheses of this research, Pearson correlation and regression analysis were used in SPSS25 software. The results showed that sport perfectionism has a significant relation with psychological distress and coping strategies of endurance athletes. There is a negative relation between positive sport perfectionism with psychological distress, and a positive relation between negative sport perfectionism with psychological distress of athletes. Also, there is a positive relation between positive sport perfectionism with coping strategies, and a negative, reverse and significant relation between negative sport perfectionism with coping strategies of endurance athletes.

Keyword: Perfectionism, Psychological distress, Coping strategies, Endurance.

Athletes.

1- Doctoral candidate, motor behavior department, faculty of sport sciences, Urmia university, Urmia, Iran. (Corresponding).

2- Professor, motor behavior department, faculty of sport sciences, Urmia university, Urmia, Iran.





DOI: 10.22034/mmbj.2022.53540.1022

رابطه کمال‌گرایی با پریشانی روان‌شناختی و راهبردهای مقابله‌ای در ورزشکاران استقامتی

مهسا سلیمانی*^۳، حسن محمدزاده^۴

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۰۶/۲۹ تاریخ بازنگری: ۱۴۰۱/۰۷/۱۹ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۰۹/۲۶ تاریخ آنلاین: ۱۴۰۱/۱۱/۱۰

چکیده

هدف پژوهش حاضر تعیین رابطه کمال‌گرایی با پریشانی روان‌شناختی و راهبردهای مقابله‌ای آن در ورزشکاران استقامتی بود. پژوهش حاضر از نظر هدف، کاربردی و از نظر روش، همبستگی بود. جامعه آماری پژوهش کلیه ورزشکاران زن و مرد ۱۸ الی ۲۵ ساله رشته‌های استقامتی استان آذربایجان شرقی بودند که حداقل دو سال سابقه حضور در مسابقات رسمی کشوری یا بین‌المللی را داشتند. دویست ورزشکار به صورت نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. برای جمع‌آوری اطلاعات از پرسش‌نامه‌های کمال‌گرایی مثبت و منفی (Trishort et al (1995)، پرسش‌نامه پریشانی روان‌شناختی (Kessler (2002) و پرسش‌نامه راهبردهای مقابله‌ای (Lazarus and Forkham (1988) استفاده شد. برای آزمون فرضیه‌های پژوهش از همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون در نرم‌افزار SPSS25 استفاده شد. نتایج نشان داد کمال‌گرایی با پریشانی روان‌شناختی و راهبردهای مقابله‌ای ورزشکاران استقامتی رابطه معناداری دارد. بین کمال-گرایی مثبت با پریشانی روان‌شناختی و ورزشکاران ارتباط منفی و بین کمال‌گرایی منفی با پریشانی روان‌شناختی ارتباط مثبت وجود دارد. همچنین بین کمال‌گرایی مثبت با راهبردهای مقابله‌ای ورزشکاران استقامتی ارتباط مثبت و بین کمال‌گرایی منفی با راهبردهای مقابله‌ای آن‌ها رابطه منفی وجود دارد.

کلید واژه‌ها: کمال‌گرایی، پریشانی روان‌شناختی، راهبردهای مقابله‌ای، ورزشکاران استقامتی.

۳- دانشجوی دکتری، گروه رفتار حرکتی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه ارومیه، ارومیه، ایران. (نویسنده مسئول). mah.soleimani@urmia.ac.ir

۴- گروه رفتار حرکتی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه ارومیه، ارومیه، ایران.



مقدمه

رشد روزافزون علم روان‌شناسی، ابعاد گوناگون زندگی بشری را تحت‌الشعاع قرار داده است. در مقوله روان‌شناسی ورزشی رسیدن به سطوح بالاتر اجرا، کسب رکوردهای بهتر در مقایسه با گذشته و حصول به نتایج مطلوب نیازمند توجه به مهارت‌های روانی در کنار یادگیری مهارت‌های حرکتی است. ورزشکار برای رسیدن به موفقیت باید از وضعیت روانی مناسبی برخوردار باشد. ورزشکاران و مربیان به این حقیقت پی برده‌اند که عوامل روانی بر نتیجه نهایی مسابقات اثر می‌گذارد و گاهی اوقات حتی عامل تعیین‌کننده است (Eli et al., 2020). ولی تجربیات روان-شناسان نشان داده است مربیان و ورزشکاران اغلب عناصر روانی برای رقابت و رهبری مؤثر را به کار نمی‌برند؛ درحالی‌که شایسته است آن‌ها در خصوص نیازهای روانی ورزشکاران مهارت‌هایی را بیاموزند. امروزه، به دلیل توجه کم‌تر به روان‌شناسی ورزش، ورزشکاران ممکن است شکست‌های پیاپی را متحمل شوند که خسارت‌های جبران‌ناپذیری برای آنان و جامعه ورزشی به بار می‌آورد (Gitai et al., 2019)؛ لذا توجه به روان‌شناسی ورزش و متغیرهای مرتبط با عملکرد ورزشکاران می‌تواند نتایج سودمندی به همراه داشته باشد (Macedo et al., 2014). مؤلفه‌های مهمی در روان‌شناسی ورزش وجود دارد که با عملکرد ورزشکاران در ارتباط هستند. از جمله مهم‌ترین این متغیرها می‌توان به کمال‌گرایی^۵، راهبردهای مقابله‌ای^۶ و پریشانی روان‌شناختی^۷ اشاره کرد؛ چرا که ماهیت و طبیعت ورزش‌های رقابتی، اضطراب و استرس‌زا بودن مسابقات است که متعاقباً می‌تواند پریشانی هیجانی و یا کمال‌گرایی را در بین ورزشکاران افزایش دهد. از جمله ویژگی‌هایی که به نظر می‌رسد عملکرد را در شرایط استرس‌زا، مانند محیط‌های ورزشی، تحت تأثیر قرار دهد، کمال‌گرایی است. کمال‌گرایی یکی از عوامل مهم و تأثیرگذار در عملکرد ورزشکاران است که به‌منزله مجموعه‌ای از معیارهای بسیار بالا برای عملکرد بوده و با ارزش‌یابی انتقادی افراطی همراه است (Khanzadeh et al., 2018). کمال‌گرایی به‌عنوان ویژگی شخصیتی جاه‌طلبانه مفهوم‌سازی شده است که از ویژگی بارز آن تعیین استانداردهای بالا توسط فرد برای عملکردش و همچنین وجود دیدگاه و ارزیابی انتقادی فرد نسبت به خودش است. مفهوم کمال‌گرایی به‌عنوان عاملی مهم و بنیادی در آسیب‌شناسی روانی شناخته شده است. کمال‌گرایی افرادی که علائم اضطراب، اختلالات تغذیه و افسردگی را دارند، در مقایسه با افراد سالم، بالاتر است (Smith et al., 2022). کمال‌گرایی همواره با آسیب‌شناسی روانی همراه نیست؛ بلکه ممکن است با نتایج مثبتی نیز همراه باشد (Sander, 2021)؛ بدین معنی که کمال‌گرایی ممکن است اثرات دوگانه به همراه داشته باشد. البته، پژوهشگران وجود برخی ویژگی‌های فردی نظیر خودپذیری^۸ و ادراک از پیشرفت^۹ را در ارتباط با کمال‌گرایی دخیل می‌دانند (Zadkhosh et al., 2018; Lanchova et al., 2020). بررسی کمال‌گرایی در حوزه ورزش بر نقش ناسازگار این متغیر تأکید دارد. برای مثال، کمال‌گرایی می‌تواند پیش‌بینی‌کننده معنادار وابستگی به ورزش و سایر

5- Perfectionism

6- Coping strategies

5- Psychological distress

8- Self-acceptance

9- Perception of progress



Copyright ©The authors

Publisher: University of Tabriz

اشکال رفتارهای افراطی ورزشی باشد. از سوی دیگر، برخی تحقیقات نشان داده‌اند که کمال‌گرایی می‌تواند ابعاد ناسازگار و سازگار داشته باشد. در قلمرو روان‌شناسی ورزشی، در مورد چگونگی شکل‌گیری کمال‌گرایی و به‌عنوان کمک‌کننده یا مانع کسب اهداف ورزشکاران، بحث‌های زیادی انجام گرفته است. محققان پیشنهاد می‌کنند که از دو بعد باید به کمال‌گرایی نگریست؛ یک بعد مثبت با عنوان کمال‌گرایی بهنجار که با مسائلی چون تلاش برای برتری، معیارهای شخصی بالا، ارزشیابی مثبت از موفقیت گذشته، توقعات مثبت در روابط و عملکردهای بهتر در ارتباط است و بعد منفی یا نابهنجار که با مسائلی چون نگرانی بیش از حد در مورد اشتباهات، شک در مورد اعمال، احساس اختلاف بین انتظارات و نتایج و پیامدهای منفی مانند اضطراب و استرس، ترس از ارزشیابی منفی و عزت‌نفس ضعیف ارتباط دارد (Swettenham et al., 2020). کمال‌گرایان نابهنجار هم می‌توانند به سطح بالای عملکرد برسند، اما این ورزشکاران با ترس از خرابکاری و شکست، برانگیخته و اغلب خسته و فرسوده می‌شوند و به‌ندرت احساس رضایت‌مندی از انجام خوب کارها دارند و در درازمدت در خطر فرسودگی ورزشی قرار می‌گیرند. از متغیرهایی دیگر تأثیرگذار در عملکرد ورزشکاران پریشانی روان‌شناختی است. توانایی کنار آمدن با فشار و اضطراب، بخش جدایی‌ناپذیر ورزش است. ماهیت رقابتی و استرس‌زای ورزش مطالبات بسیاری را بر ورزشکار تحمیل می‌کند (Nicholls, 2021). پریشانی روان‌شناختی، مجموعه‌ای از علائم بیماری روانی - فیزیولوژی و رفتاری مانند اضطراب، واکنش‌های افسردگی، بی‌قراری، تنزل توانایی هوش، اختلالات خواب و غیره تعریف می‌شود. پژوهش‌های اخیر نشان می‌دهد ورزشکاران دارای پریشانی روان‌شناختی بیش‌تر از نشانه‌های آسیب‌های جسمی شکایت می‌کنند و فراوانی آسیب‌های جسمی، پیش‌بین‌کننده‌ی قدرتمندی برای آسیب در کارکرد جسمی، روان‌شناختی و اجتماعی قلمداد می‌شود. پریشانی روان‌شناختی توانایی ورزشکار در مسابقه را نسبت به تمرین کاهش می‌دهد و در صورت غلبه نکردن بر آن، مشکلاتی را برای او در مسابقه به وجود آورده و عملکرد او را کاهش می‌دهد. پریشانی به دو صورت بر ورزشکار تأثیر می‌گذارد؛ نوع اول اضطرابی است که انقباض غیرضروری عضلات را در پی دارد و باعث می‌شود فرد حتی دوییدن معمولی خود را هم نتواند به حالت طبیعی خود انجام دهد. پریشانی نوع دوم هم از نظر ذهنی به ورزشکار فشار می‌آورد و فعالیت‌های ذهنی او را دچار اختلال و کندی می‌کند و علاوه بر بی‌دقتی، توجه فرد را محدود کرده و دید وسیع به کل میدان و اتفاقات در حال وقوع را از بین می‌برد (Lamare and Marcotte, 2021). یکی از راه‌های مقابله‌ای پریشانی روان‌شناختی، کمال‌گرایی است. از این‌رو مزیت داشتن مهارت‌های روانی در ورزشکاران، بهبود و افزایش عملکرد ورزشکاران در تمرین و مسابقه است؛ به‌طوری که محققان عملکرد مطلوب در ورزش را حاصل ترکیبی از توانایی‌های فنی، تکنیکی، تاکتیکی، جسمانی، قدرت، سرعت، روان‌متمركز، اعتمادبه‌نفس، کنترل هیجانات و مهار کردن اضطراب بیان می‌کنند. اهمیت این موضوع از این جهت است که چنانچه ورزشکار قادر به شناخت و تفسیر اضطراب و هیجانات خود باشد قادر خواهد بود دیگر مهارت‌های روانی را نیز در خود تقویت نماید که همه این‌ها در نهایت به ورزشکار در کسب عملکرد بهتر کمک خواهد نمود (Biskas et al., 2022). (Santalo and Gardner (2007) در پژوهش خود نشان دادند که کمال‌گرایی بیش‌ترین رابطه

را با پریشانی روان‌شناختی دارد و ممکن است اثرات کمال‌گرایی بر پریشانی روان‌شناختی نوعی ماحصل کارکرد یک میانجی خاص یعنی افکار تکرارشونده منفی باشد. بنابراین پریشانی روان‌شناختی و کمال‌گرایی می‌توانند نقش مهمی در راهبردهای مقابله‌ای ورزشکاران در شرایط استرس‌زا ایفا نماید (Ortiz et al., 2022). راهبردهای مقابله‌ای در ورزشکاران شامل راهبردهای متمرکز بر عمل و راهبردهای متمرکز بر هیجان است. طبق نتایج پژوهش منصوری و همکاران (Mansouri et al., 2018) از میان راهبردهای مقابله‌ای، بهترین متغیرهای پیش‌بین برای عملکرد ورزشی در ورزشکاران انفرادی، به ترتیب راهبردهای مقابله‌ای جستجوی حمایت اجتماعی و کناره‌گیری/تسلیم و در ورزشکاران تیمی به ترتیب راهبرد مقابله‌ای تجزیه و تحلیل منطقی و نیز جستجوی حمایت اجتماعی بوده‌اند. از آنجا که موفقیت و شکست در ورزش به عوامل زیادی بستگی دارد و بازیکنان در سطوح مختلف بازی، نه تنها در مهارت‌های ویژه آن ورزش، بلکه در فاکتورهای روانی باهم تفاوت دارند و میزان فعالیت افراد تا حد زیادی تحت تأثیر باور آن‌ها درباره نتایج احتمالی است و حتی در جوامع مختلف از لحاظ تأکید ورزشکاران بر اهداف مربوط به تکلیف، تفاوت وجود دارد (Dumoshieva and Lancheva, 2017) لذا شناسایی عوامل اثرگذار، از جمله تأثیر کمال‌گرایی بر پریشانی روان‌شناختی و راهبردهای مقابله‌ای در شرایط استرس‌زا بر ورزشکاران، می‌تواند اطلاعات مفیدی برای افزایش آمادگی در ورزش فراهم آورد؛ زیرا کنترل حالت‌های هیجانی ورزشکاران و اضطراب، محور پیشرفت ورزشکار است. شناسایی عوامل فشارزای ورزشکاران برای یافتن راهبردهایی در جهت پیشگیری و رفع آن‌ها بسیار حائز اهمیت است و پژوهش‌های متعدد درباره نقش کمال‌گرایی از کنترل در فعالیت‌های مختلف روزمره انجام شده‌اند. اما با وجود این که بیش تر پژوهش‌ها ابعاد کمال‌گرایی را بررسی کرده‌اند، پژوهش‌های اندکی به بررسی کمال‌گرایی در ورزش اختصاص یافته است و متأسفانه از طرف پژوهشگران این حیطه مورد بی‌مهری واقع شده است و پژوهش‌های زیادی در این باره در دست نمی‌باشد. لذا این تحقیق به دنبال پاسخگویی به این سؤال است که آیا کمال‌گرایی بر پریشانی روان‌شناختی و راهبردهای مقابله‌ای ورزشکاران استقامتی تأثیر دارد یا نه؟

مواد و روش‌ها

پژوهش حاضر از نظر هدف، کاربردی و از نظر روش، توصیفی - همبستگی و به جهت گردآوری داده‌ها از طریق نمونه‌گیری از جامعه، تحقیق میدانی و تجزیه و تحلیل پاسخ‌های نمونه به سؤالات پرسش‌نامه از نوع پیمایشی یا زمینه‌یابی بود. به منظور جمع‌آوری داده‌ها و دسترسی به آزمودنی‌ها به اداره کل تربیت‌بدنی استان آذربایجان شرقی مراجعه و نامه رسمی مبنی بر ارائه همکاری‌های لازم جهت توزیع پرسش‌نامه در هیئت‌های ورزشی مربوطه اخذ شد. سپس، با حضور در محل هیئت‌های مربوطه و یا زمان‌های تمرینی ورزشکاران، پرسش‌نامه‌ها به آزمودنی‌ها تحویل و در همان محل دریافت شد. جامعه آماری این تحقیق تمامی ورزشکاران زن و مرد با میانگین سنی (۳/۴۳ ± ۲۲/۷) در رشته‌های استقامتی (تیمی و انفرادی) استان آذربایجان شرقی بودند که حداقل دو سال سابقه حضور در مسابقات رسمی کشوری یا بین‌المللی داشتند. از بین این افراد، تعداد ۲۰۰ ورزشکار (۶۴ مرد و ۱۳۶ زن) به صورت



نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. پس از جمع‌آوری داده‌ها، به منظور تحلیل داده‌ها و آزمون فرضیه‌های پژوهش، از آمار توصیفی، همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون در نرم‌افزار SPSS25 استفاده شد ($P < 0/05$).

ابزار پژوهش

پرسش‌نامه کمال‌گرایی مثبت و منفی تری (Short et al (1995): این پرسش‌نامه حاوی ۴۰ گویه می‌باشد که ۲۰ ماده آن کمال‌گرایی مثبت و ۲۰ ماده دیگر کمال‌گرایی منفی را می‌سنجند. گویه‌ها در مقیاس ۵ ارزشی لیکرت، کمال‌گرایی آزمودنی‌ها را از نمره ۱ تا ۵ در دو زمینه مثبت و منفی می‌سنجد. حداقل نمره آزمودنی‌ها در هر یک از مقیاس‌های آزمون ۲۰ و حداکثر آن ۱۰۰ است. در نسخه فارسی این پرسش‌نامه، آلفای کرونباخ پرسش‌های هر یک از خرده-مقیاس‌ها در یک نمونه ۲۱۲ نفری از دانشجویان، به ترتیب ۹۰/۰ و ۸۷/۰ برای کل آزمودنی‌ها، ۹۱/۰ و ۸۸/۰ برای دانشجویان دختر و ۸۹/۰ و ۸۶/۰ برای دانشجویان پسر بود که نشانه همسانی درونی بالای این مقیاس است. ضرایب همبستگی بین نمره‌های ۹۰ آزمودنی در دو نوبت بافاصله ۴ هفته برای کل آزمودنی‌ها $r = 0/86$ ، برای آزمودنی‌های دختر $r = 0/84$ و برای آزمودنی‌های پسر $r = 0/88$ محاسبه شد که نشانه پایایی بازآزمایی رضایت‌بخش است.

پرسش‌نامه پریشانی روان‌شناختی (Kessler et al (2002): پرسش‌نامه پریشانی روان‌شناختی توسط کسلر و همکاران به‌منظور سنجش اختلالات روانی طراحی و تدوین شده است. در ایران نیز توسط یعقوبی در سال ۱۳۹۴ اعتباریابی شد. این پرسش‌نامه دارای ۱۰ سؤال و سه مؤلفه حضور آموزشی، حضور اجتماعی و حضور شناختی می‌باشد که در پژوهش حاضر به‌صورت کلی سنجیده شده است و بر اساس طیف چهار ارزشی لیکرت با سؤالاتی مانند (در طول ماه گذشته، هرچند وقت یکبار احساس می‌کردید که بدون دلیل قانع‌کننده‌ای خسته هستید) به سنجش پریشانی روان‌شناختی می‌پردازد. روایی پرسش‌نامه پریشانی روان‌شناختی توسط اساتید و متخصصان این حوزه با ضریب پایایی ۰/۸۲ تأیید شده است.

پرسش‌نامه راهبردهای مقابله‌ای (Lazarus and Forkham (1988): این پرسش‌نامه دارای ۶۶ گویه است که هر کدام دارای ۴ گزینه می‌باشند. نمره‌گذاری پرسش‌نامه مذکور به دو روش خام و نسبی صورت می‌گیرد. نمرات خام توصیف‌کننده تلاش مقابله‌ای برای هر یک از هشت نوع مقابله است و مجموع پاسخ‌های آزمودنی به مواد تشکیل‌دهنده مقیاس می‌باشد. نمرات نسبی، نسبت تلاشی که در هر نوع مقابله صورت می‌گیرد را توصیف می‌کند. در هر دو روش نمره‌گذاری، افراد به هر ماده روی یک مقیاس چهار ارزشی لیکرت پاسخ می‌دهند که بسامد هر راهبرد را به این شکل نشان می‌دهد: صفر نشانگر «بکار نبردم»، یک نشانگر «خیلی کم بکار بردم»، دو نشانگر «تا حدی بکار بردم» و سه نشانگر «به مقدار زیاد بکار بردم» است. اعتبار پرسش‌نامه راهبردهای مقابله‌ای لازاروس و فورکم، از طریق آزمایش ثبات درونی اندازه‌های مقابله‌ای که به‌وسیله ضریب آلفای کرونباخ به دست آمده است، مناسب تشخیص داده شده. آلدوین و ریونسون نیز پرسش‌نامه تجدیدنظر شده راه‌های مقابله‌ای را تحلیل عملی کرده و اعتبار آن را تأیید کرده‌اند.



یافته‌ها و بحث

برای بررسی طبیعی بودن توزیع داده‌ها از آزمون شاپیروویلک استفاده شد. بر اساس این آزمون، وقتی توزیع داده‌ها نرمال است که مقدار یا سطح معناداری بیش تر از عدد بحرانی در سطح ۰/۰۵ باشد. با توجه به جدول (۱)، نتایج آزمون نشان می‌دهد که توزیع داده‌ها در پیش‌آزمون و پس‌آزمون گروه‌ها طبیعی است. در نتیجه امکان استفاده از آزمون‌های پارامتریک وجود دارد و از آزمون‌های پارامتریک جهت بررسی معناداری فرضیه‌ها استفاده شد.

جدول ۱- نتایج آمار توصیفی و آزمون کولموگروف اسمیرنوف^{۱۰}

متغیر	میانگین	انحراف استاندارد	کولموگروف اسمیرنوف	معناداری
کمال‌گرایی	۱۲۹/۹۶	۲۲/۳۷۳	۰/۱۰۱	۰/۲۵۷
کمال‌گرایی مثبت	۷۶/۰۲	۹/۰۸۶	۰/۲۰۰	۰/۱۶۷
کمال‌گرایی منفی	۵۳/۹۴	۱۹/۶۸۶	۰/۲۱۹	۰/۱۳۴
پریشانی روان‌شناختی	۱۶/۷۱	۵/۷۲۰	۰/۱۱۳	۰/۲۷۶
راهبردهای مقابله‌ای	۱۹۶/۰۸	۴۲/۶۰۰	۰/۱۳۵	۰/۲۴۳

ماتریس همبستگی درونی ابعاد کمال‌گرایی در جدول (۲) آمده است. با توجه به این جدول، بین کمال‌گرایی منفی و مثبت همبستگی منفی وجود دارد.

جدول ۲- ماتریس همبستگی درونی ابعاد کمال‌گرایی

	۱	۲
۱	کمال‌گرایی مثبت	
۲	کمال‌گرایی منفی	-۰/۴۹

نتایج آزمون همبستگی بین کمال‌گرایی با پریشانی روان‌شناختی ورزشکاران استقامتی در جدول (۳) آمده است. این نتایج نشان می‌دهد که بین کمال‌گرایی مثبت با پریشانی روان‌شناختی ورزشکاران ارتباط منفی، و بین کمال‌گرایی منفی با پریشانی روان‌شناختی ارتباط مثبت وجود دارد ($p < 0/05$).

جدول ۳- نتایج آزمون همبستگی بین کمال‌گرایی با پریشانی روان‌شناختی ورزشکاران استقامتی

متغیر	آماره	پریشانی روان‌شناختی
کمال‌گرایی	پیرسون (r)	-۰/۵۴۸
	معناداری	۰/۰۰۰
کمال‌گرایی مثبت	پیرسون (r)	-۰/۳۱۲
	معناداری	۰/۰۳۲
کمال‌گرایی منفی	پیرسون (r)	۰/۴۸۵
	معناداری	۰/۰۰۰

نتایج آزمون همبستگی بین کمال‌گرایی با راهبردهای مقابله‌ای ورزشکاران استقامتی در جدول (۴) آمده است. این نتایج نشان می‌دهد که بین کمال‌گرایی مثبت با راهبردهای مقابله‌ای ورزشکاران ارتباط مثبت و غیرمعداوار و بین کمال‌گرایی منفی با راهبردهای مقابله‌ای رابطه منفی و معناداری وجود دارد ($p < 0/05$).

جدول ۴- نتایج آزمون همبستگی بین کمال‌گرایی با راهبردهای مقابله‌ای

متغیر	آماره	راهبردهای مقابله‌ای
کمال‌گرایی	پیرسون (r)	-۰/۴۸۱
	معناداری	۰/۰۰۱
کمال‌گرایی مثبت	پیرسون (r)	۰/۲۳۱
	معناداری	۰/۰۲۸
کمال‌گرایی منفی	پیرسون (r)	-۰/۳۱۸
	معناداری	۰/۰۱۲

با توجه به نتایج جدول (۵) مشخص می‌شود که کمال‌گرایی بر پریشانی روان‌شناختی ورزشکاران استقامتی اثر معناداری دارد ($p < 0/05$). با توجه به مقدار آماره دوربین-واتسون که بین مقدار استاندارد ۱/۵ و ۲/۵ قرار دارد (۱/۸۵۳) و نیز مقدار $Adjusted R^2$ (۰/۱۲۳) نشان‌دهنده آن است که کمال‌گرایی توانایی پیش‌بینی بیش از ۱۲ درصد از پریشانی روان‌شناختی ورزشکاران استقامتی را دارد. همچنین با توجه به مثبت بودن علامت عدد بتا (۰/۳۲۷) و بزرگ‌تر بودن عدد دوربین-واتسون از عدد معیار (۲)، مشخص می‌شود که این تأثیر، به صورت مثبت و معنادار بوده است. همچنین کمال‌گرایی بر راهبردهای مقابله‌ای ورزشکاران استقامتی اثر معناداری دارد ($p < 0/05$). با توجه به مقدار آماره دوربین-واتسون که بین مقدار استاندارد ۱/۵ و ۲/۵ قرار دارد (۲/۱۵۷) و نیز مقدار $Adjusted R^2$ (۰/۱۲۲) نشان‌دهنده آن است که کمال‌گرایی توانایی پیش‌بینی بیش از ۸ درصد از راهبردهای مقابله‌ای ورزشکاران استقامتی را دارد. همچنین با توجه به مثبت بودن علامت عدد بتا (+۰/۳۲۷) و کوچک بودن عدد دوربین واتسون از عدد معیار (۲)، مشخص می‌شود که این تأثیر، به صورت مثبت و معنادار بوده است.

جدول ۵- نتایج تحلیل رگرسیون بررسی تأثیر کمال‌گرایی بر پریشانی روان‌شناختی و راهبردهای مقابله‌ای ورزشکاران استقامتی

متغیر	B	Std.Error	Beta	t	Sig.
(Constant)	۱۰/۴۰۸	۰/۴۷۹		۹/۹۱۷	۰/۰۰۳
تأثیر کمال‌گرایی بر پریشانی روان‌شناختی	۸/۰۴۵	۰/۰۵۲	۰/۳۲۷	۶/۰۶۴	۰/۰۱۵
کمال‌گرایی مثبت	-۰/۱۰۰	۰/۰۴۴	-۰/۱۵۹	-۲/۲۶۰	۰/۰۲۵
کمال‌گرایی منفی	۰/۰۲۴	۰/۰۲۰	۰/۰۸۴	۲/۱۹۰	۰/۰۲۸
Durbin-Watson= ۱/۸۵۳, Adjusted R ² = ۰/۱۲۳, R ² = ۰/۱۳۰, R= ۰/۳۲۷					
(Constant)	۱۷/۱۹۲	۰/۵۵۸		۱۸/۰۰۹	۰/۰۰۰
تأثیر کمال‌گرایی بر راهبردهای مقابله‌ای	۰/۰۹۸	۰/۱۲۸	۰/۵۲۹	۵/۴۴۹	۰/۰۰۰
کمال‌گرایی مثبت	۰/۴۵۵	۰/۳۳۳	۰/۱۳۹	۱/۶۶۴	۰/۰۱۸
کمال‌گرایی منفی	-۰/۰۸۰	۰/۱۵۴	-۰/۱۳۷	۱/۵۲۱	۰/۰۲۹
Durbin-Watson= ۱/۹۲۱, Adjusted R ² = ۰/۲۰۱, R ² = ۰/۲۱۱, R= ۰/۵۲۹					



نتیجه‌گیری

یافته اول پژوهش حاضر نشان داد کمال‌گرایی تأثیر معناداری بر پریشانی روان‌شناختی ورزشکاران استقامتی دارد. این یافته با نتایج Habibi Kleber and colleagues (2018)، DeBradis et al (2015) و Davies and Humphrey (2012)، همسو است. دیویس و هامفری دریافتند افرادی که دارای کمال‌گرایی مثبت هستند، سبک مقابله هیجانی قوی در پاسخ به موقعیت‌های استرس‌زا دارند که باعث می‌شود پریشانی روان‌شناختی این افراد کاهش پیدا کند؛ درحالی‌که افرادی که سطوح بالاتری از کمال‌گرایی منفی دارند، پریشانی روان‌شناختی آن‌ها رو به افزایش است.

کمال‌گرا کسی است که به طور وسواسی می‌خواهد از همان اول همه چیز کامل باشد و حتی کوچک‌ترین نقصی را قبول ندارند. تیپ‌های کمال‌گرا یا ایده‌آل‌گرا که یکی از شخصیت‌های پرسترس به شمار می‌روند، در ظاهر اسم قشنگی دارند، اما در واقعیت نه. برای آنان نتیجه و هدف آن‌چنان مهم است که روند طبیعی و لحظه‌های زندگی را از دست می‌دهند. برای اینکه به هدفی دست یابند به طور افراطی به خودشان سخت می‌گیرند و بسیاری از تجربه‌های لحظات زندگی را از دست می‌دهند چرا که از ابتدا این تصور را دارند که قادر نخواهند بود تا آن تجربه را به پایان برسانند و در نتیجه ممکن است اصلاً آن را شروع نکنند. برای این افراد برد با رتبه اول مهم است و برد در جایگاه دوم و یا سوم برای آنان شکست محسوب می‌شود. آن‌ها از دست‌یابی به موفقیت در زندگی لذت نمی‌برند و سعی دارند تا با درک دلایل آن، اندوخته‌ای برای اهداف بعدی داشته باشند؛ در حالی که شیوه صحیح زندگی این‌طور است که در موقعیت‌های مختلف تجربه‌های متفاوتی داشته باشیم و از آن‌ها لذت ببریم نه اینکه صرفاً موفق شویم.

متغیری که می‌تواند در ابراز هیجان و کنترل مربوط به آن دخیل باشد، کمال‌گرایی مثبت است. پریشانی روان‌شناختی به علت پیش‌بینی آسیب‌های احتمالی به وجود می‌آید و بسیاری از آن‌ها بی‌دلیل هستند و تنها ناشی از آشفتگی درون خود شخص است، نه معلول خارجی. رابطه بین پریشانی روان‌شناختی و کمال‌گرایی مثبت در مطالعات مختلفی بررسی شده است. در اکثر این پژوهش‌ها رابطه منفی معناداری بین این دو متغیر دیده شده است و این یافته به این معنی است که صفت پریشانی روان‌شناختی در افرادی که کمال‌گرایی مثبت بیشتری دارند، با شدت کم‌تری دیده می‌شود (Mozafarizadeh et al., 2018). برای توجیه چرایی تأیید فرضیه و تأثیر معنادار کمال‌گرایی بر پریشانی روان‌شناختی می‌توان به ویژگی‌های یک ورزشکار کمال‌گرای بهنجار اشاره کرد. وجود یک برنامه مشخص برای ورزشکار، رکن اساسی نیل به موفقیت است (Mozafarizadeh et al., 2018). با وجود برنامه مشخص برای همه روزهای تمرینی و حتی شرایط مسابقه، دلیل برای ترس و اضطراب وجود ندارد و اگر هم وجود داشته باشد، در پایین‌ترین حد می‌باشد. توجیه‌کننده این اضطراب و ترس کم، عدم وجود گم‌گشتگی، ابهام و بی‌برنامگی می‌باشد؛ زیرا فاکتور اصلی برای ایجاد پریشانی در فرد، مخصوصاً در شرایطی که نیازمند تحمل فشار بالایی است، ابهام و بلا تکلیفی است. سؤالات بدون جواب همیشه حامل فشار روانی زیادی خواهند بود؛ اما در شرایطی که ورزشکار برای همه شرایط از قبل برنامه‌ریزی کرده باشد، می‌توان پیش‌بینی کرد که با کم‌ترین فشار و اضطراب مواجه خواهد



شد. همچنین Mansouri et al (2018) دریافتند که کمال‌گرایی از طریق تقویت احساسات شایستگی شخصی، تقویت قدرت مهار و مدیریت شرایط مسابقه و تمرکز و دقت در اجرای فنون و مهارت‌های ورزشی، اضطراب شناختی و بدنی (مؤلفه‌های نابهنجار پریشانی روان‌شناختی) را کاهش می‌دهد.

یافته دوم پژوهش حاضر نشان داد که کمال‌گرایی بر راهبردهای مقابله‌ای ورزشکاران استقامتی تأثیر معناداری دارد. این یافته با نتایج پژوهش‌های (Lanchova et al (2020, Saprana Visiot et al (2017) و Valizadeh et al (2015) همسو می‌باشد. در تفسیر این یافته می‌توان اذعان داشت که کمال‌گرایی از طریق تعیین مجموعه‌ای از معیارهای بسیار بالا برای عملکرد و با ارزشیابی انتقادی افراطی مشخص می‌شود و احتمالاً وقتی ورزشکاران معیارهای فراتر از عملکردشان را تعیین کنند، میزان تلاش‌هایی که برای کنترل و اداره کردن موقعیت‌های خطرناک و استرس‌زا انجام می‌دهند، بیش تر می‌شود. نتایج این پژوهش نشان می‌دهد که کمال‌گرایی منفی با سبک‌های مقابله‌ای رابطه منفی و معنادار دارد که این نتایج همسو با یافته‌های (Kaviani et al. (201) و نیز ناهمسو با نتایج (Nazarzadeh et al (2014) است. به عبارت دیگر با افزایش نمره کمال‌گرایی منفی، امکان استفاده فرد از شیوه‌های مقابله‌ای ناکارآمد (مانند اجتناب) افزایش می‌یابد. برای تبیین این یافته می‌توان به این موضوع اشاره کرد که افراد با کمال‌گرایی منفی، اغلب مواقع به سمت تکالیف و فعالیت‌هایی می‌روند که از حد توانایی آن‌ها فراتر است. به همین علت، به طور مکرر شکست را تجربه می‌کنند. این افراد دارای معیارهای افراطی و ترس شدید از شکست هستند و به همین علت دچار نگرانی، درماندگی، خود انتقادگری، احساس کم‌تر و اختلال در پردازش اطلاعات می‌شوند و نمی‌توانند از سبک‌های مقابله‌ای مؤثر استفاده کنند. این افراد ترجیح می‌دهند به جای درگیر شدن مستقیم با مشکلات، از آن‌ها اجتناب کنند (Rinder, 2004). در مقابل، افرادی با کمال‌گرایی مثبت (کمال‌گرایی بهنجار)، به وضع معیارهای بالا و منطقی اقدام می‌کنند و از تلاش برای رسیدن به آن‌ها لذت می‌برند. این افراد به دلیل عدم وجود دغدغه‌های فکری در مورد شکست و داشتن کیفیات روانی مثبت، در برخورد با مشکلات، به طرز مؤثرتری دست به مقابله می‌زنند. کمال‌گرایی مثبت از یک سو توانایی لازم برای تلاش فعالانه در برابر مشکل را فراهم می‌آورد (مقابله مسئله مدار) و از سوی دیگر امکان تلاش غیرمستقیم برای حل مشکل را از طریق کاهش ارزش و تغییر معنای آن فراهم می‌آورد (مقابله هیجان‌مدار) (Canning et al., 2020). به عبارت دیگر می‌توان گفت که کمال‌گرایی منفی، سازه‌ای است که موجب اجتناب فرد از مشکلاتش می‌گردد و در هنگام شکست، باعث ایجاد نومی‌دی شدیدی می‌شود، اما کمال‌گرایی مثبت سازه‌ای با کارکرد کاملاً برعکس می‌باشد؛ به این معنی که این سازه به جای اجتناب، فرد را ترغیب به استفاده از مهارت‌هایش برای مقابله با مشکل می‌نماید و به جای ترس از شکست و نومی‌دی، باعث ایجاد خوش‌بینی و مثبت‌نگری می‌گردد (Hayat Bini et al., 1400). زمانی که رفتارها در جهت پیشرفت به سوی اهداف سطح بالا و دستیابی به پیامدهای مثبت هدایت شوند و با تقویت مثبت و میل به پیشرفت تحریک شوند (Mansouri et al., 2018)، ورزشکار در رفتارهایش از استانداردهای شخصی و سازماندهی برخوردار است و احتمالاً این استانداردهای شخصی و سازماندهی باعث می‌شود که ورزشکار بتواند موقعیت‌های استرس‌زا را به خوبی شناسایی و برای کنترل آن بیش تر

تلاش کند. همچنین، زمانی که فرد بخواهد رفتارهایی از خود نشان دهد که برای اجتناب یا رهایی از پیامدهای منفی باشد و با تقویت منفی و ترس از شکست این رفتارها تحریک شوند، احتمالاً این تلاش برای کنترل استرس بیش‌تر می‌شود (Khakpour et al., 1400; Yousefi Nejad et al., 1401). از طرفی، کمال‌گرایی سازگار درعین حال که فرد را به وضع معیارهای دقیق برای عملکرد و تلاش‌های کمال‌گرایانه وادار می‌سازد (Shams Najafi and colleagues, 1401)، به دلیل ویژگی‌های بهنجار و سازش‌یافته‌اش، دغدغه‌ها و نگرانی‌های عدم تحقق معیارهای بالا را کاهش می‌دهد. کمال‌گرایی مثبت که شامل استانداردهای شخصی و سازماندهی است، از یک سو نیروهای انگیزشی لازم برای مواجهه و مقابله موفق به صورت تلاش مستقیم برای حل مسئله و تلاش غیرمستقیم به منظور تغییر معنا و ارزش مسئله را تأمین می‌کند و از سوی دیگر، در تعامل سازش‌یافته و انطباقی با واقعیت‌ها، به تنظیم فاصله آرمان با واقعیت می‌پردازد (Kaviani et al., 2013). بر اساس این مکانیزم‌ها، کمال‌گرایی مثبت هم به فعال‌سازی و پویایی فرد در مقابله کمک می‌کند و هم به سازش‌یافتگی راهبردهای مقابله‌ای به کار بسته شده مؤثر می‌باشد. درحالی‌که کمال‌گرایی منفی (نگرانی درباره اشتباهات، شک درباره اعمال، انتظارات اطرافیان، انتقادگری اطرافیان) بر خلاف کمال‌گرایی مثبت و به‌رغم تلاش‌های جدی و طاقت‌فرسا، به دلیل ویژگی‌های نابهنجار و سازش نیافته‌اش، نگرانی‌های فرد از عدم تحقق معیارهای کمال‌گرایانه را پیوسته افزایش می‌دهد (Zadkhosh et al., 2018). اما برخلاف انتظار، در پژوهش حاضر این ارتباط مثبت بوده است؛ بدان مفهوم که هر چه این تلاش‌ها جدی‌تر باشد و نگرانی‌های فرد از تحقق معیارهای کمال‌گرایانه به طور پیوسته افزایش یابد، راهبردهای مقابله‌ای نیز افزایش می‌یابد. با توجه به اهمیت سلامت روان و برخورداری از مهارت‌های روانی مناسب در ورزشکاران برای رسیدن به موفقیت‌های ورزشی، توجه به روان‌شناسی ورزشی در کنار تقویت مهارت‌های ورزشی می‌تواند نتایج مفیدی را به همراه داشته باشد. با در نظر گرفتن نتایج به دست آمده در پژوهش حاضر، به ورزشکاران ورزش‌های استقامتی پیشنهاد می‌شود که با ارزیابی ابعاد کمال‌گرایی خود، برای افزایش کمال‌گرایی مثبت و نیز کاهش کمال‌گرایی منفی به منظور مقابله با پریشانی روانشناختی و استفاده از راهبردهای مقابله‌ای مناسب در رقابت‌های ورزشی، تکنیک‌های روان‌شناسی مناسبی را تحت نظر متخصصین این امر به کار گیرند. به طور خلاصه، نتایج به دست آمده از این پژوهش نشان داد که بین کمال‌گرایی با پریشانی روانشناختی و راهبردهای مقابله‌ای، ارتباط منفی و معناداری وجود دارد. همچنین بین کمال‌گرایی مثبت با پریشانی روانشناختی، ارتباط منفی و معنادار و با راهبردهای مقابله‌ای، ارتباط مثبت و معناداری مشاهده شد. در نهایت، نتایج این پژوهش نشان داد که بین کمال‌گرایی منفی با پریشانی روان‌شناختی، ارتباط مثبت و معنادار و با راهبردهای مقابله‌ای، ارتباط منفی و معنادار وجود دارد.

تضاد منافع

نویسندگان این مقاله، هیچ نفع متقابلی از انتشار آن ندارند.



References

- Badri, M. A., Alkhaili, M., Aldhaheeri, H., Alnahyan, H., Yang, G., Albahar, M., Alrashdi, A. (2021). Understanding the interactions of happiness, self-rated health, mental feelings, habit of eating healthy and sport/activities: A path model for Abu Dhabi, *Nutrients*, 14 (1), 55-72.
- Bakhshalipour, V., Khodaparst, S., Toubia, N., Rezvani, M. (2021). Can perfectionism Reduce Football Players' Stress and Athletic Burnout?, *Journal of New Studies in Sport Management*, 2 (4), 328-335.
- Biskas, M., Sirois, F. M., Webb, T. L. (2022). Using social cognition models to understand why people, such as perfectionists, struggle to respond with self-compassion, *British Journal of Social Psychology*.
- Canning, J. R., Patock-Peckham, J. A., Walters, K. J., Bauman, D. C., Frohe, T., Leeman, R. F. (2020). Perfectionism discrepancy and falling short of the ideal self: Investigating drinking motives and impaired control on the road to alcohol-related problems, *Personality and individual differences*, 159, 109909.
- Davis, S. K., Humphrey, N. (2012). The influence of emotional intelligence (EI) on coping and mental health in adolescence: Divergent roles for trait and ability EI, *Journal of adolescence*, 35 (5), 1369-1379.
- De Berardis, D., Serroni, N., Campanella, D., Rapini, G., Olivieri, L., Feliziani, B., Di Giannantonio, M. (2015). Alexithymia, responsibility attitudes and suicide ideation among outpatients with obsessive-compulsive disorder: an exploratory study, *Comprehensive psychiatry*, 58, 82-87.
- Domuschieva-Rogleva, G., Iancheva, T. S. (2017). Coping strategies for the participants in the Antarctic expedition, *Revista de psicología del deporte*, 26 (4), 45-50.
- Eley, D. S., Bansal, V., Leung, J. (2020). Perfectionism as a mediator of psychological distress: Implications for addressing underlying vulnerabilities to the mental health of medical students, *Medical Teacher*, 42 (11), 1301-1307.
- Gitay, M. N., Fatima, S., Arshad, S., Arshad, B., Ehtesham, A., Baig, M. A., Haque, Z., (2019), Gender differences and prevalence of mental health problems in students of healthcare units, *Community mental health journal*, 55 (5), 849-853.
- Habibi-Kaleybar, R., Farid, A., Mesrabadi, J., Bahadorikhosroshi, J. (2019). The Effectiveness of training Social and Emotional Skills on Improving Interpersonal Relationships among Students, *Education Strategies in Medical Sciences*, 12 (1): 8-15. (in Persian).
- Hayatbini, N., Knauff, K., Kalia, V. (2021). Cognitive reappraisal moderates the relationship between perfectionism and cognitive flexibility, *Journal of Clinical Psychology*, 77 (7), 1685-1699.
- Iancheva, T., Rogaleva, L., GarcíaMas, A., Olmedilla, A. (2020). Perfectionism, mood states, and coping strategies of sports students from Bulgaria and Russia during the pandemic COVID-19, *Journal of Applied Sports Sciences*, (1), 22-38.
- Kaviani, N., Mohammadi, K., Zarei, E. (2014). The relationship between perfectionism and coping strategies in drug-dependent men, *Addiction & Health*, 6 (1-2), 45. (in Persian).



- Khakpour, N., Edmelaie, R. M., Sadeghi, J., Nazoktabar, H. (2021). The Effectiveness of Cognitive-Social Problem Solving Skills Training on Coping Strategies and Feelings of Failure in Female Adolescents with High-Risk Behaviors, *Iranian Journal of Psychiatric Nursing (IJPN) Original Article*, 9 (1), 51-71. (in Persian).
- Khanzadeh, M., Aminimanesh, S., Hadian, S. A., Aliasgari, R. (2019). Role of locus of control on students happiness with the mediating of optimism and hope, *Positive Psychology Research*, 5 (3), 29-38. (in Persian).
- Lamarre, C., Marcotte, D. (2021). Anxiety and dimensions of perfectionism in first year college students: The mediating role of mindfulness, *European Review of Applied Psychology*, 71 (6): 100633.
- Macedo, A., Marques, M., Pereira, A. T. (2014). Perfectionism and psychological distress: A review of the cognitive factors, *International Journal of Clinical Neurosciences and Mental Health*, 1 (6), 1-10.
- Mansouri, J., Besharat, M., Gharibi, H. (2019). Predicting alexithymia based on attachment styles and perfectionism dimensions, *Journal of psychologicalscience*, 18 (81): 981-990. [In Persian.]
- Mozafari Zadeh, M., Heidari, F., Khabiri, M. (2019). Effectiveness of Mindfulness and Acceptance Training on Reducing Sport Injury Anxiety and Improving Performance of Soccer Players, *The Scientific Journal of Rehabilitation Medicine*, 8 (1), 95-108. [In Persian].
- Nazarzadeh, R. S., Fazeli, M., Aval, M. M., Shourch, R. M. (2015). Effectiveness of cognitive-behavior therapy on cognitive flexibility in perfectionist, *Psychology*, 6 (14): 17-36. (in Persian).
- Nicholls, A. R. (2021). *Psychology in sports coaching: Theory and practice*, Routledge.
- Ortiz, G. G. R., Tapia, C. J. R., Martínez, B. A. E., Icaza, D. (2022). Mediating Mechanisms of Perfectionism: Clinical Comorbidity of OCD and ED, *Frontiers in psychiatry*, 13: 59-78.
- Ridner, S. H., (2004), Psychological distress: concept analysis, *Journal of advanced nursing*, 45 (5), 536-545.
- Santanello, A. W., Gardner, F. L. (2007). The role of experiential avoidance in the relationship between maladaptive perfectionism and worry, *Cognitive Therapy and Research*, 31 (3), 319-332.
- Sapranaviciute-Zabazlajeva, L., Luksiene, D., Virviciute, D., Bobak, M., Tamosiunas, A. (2017). Link between healthy lifestyle and psychological well-being in Lithuanian adults aged 45–72: a cross-sectional study, *BMJ open*, 7 (4), e014240.
- Shamsnajafi, Z. A., Hasanzadeh, R., Emadian, S. O. (2022). The effectiveness of compassionate mind-based therapy on cognitive deficits and emotional processing defects of adolescent soldiers aged 18 to 20 years with high-risk behaviors, *Journal of Research in Psychopathology*, 3 (8): 19-26. (in Persian) .
- Smith, M. M., Sherry, S. B., Ge, S. Y., Hewitt, P. L., Flett, G. L., Baggle, D. L.(2022). Multidimensional perfectionism turns 30: A review of known knowns and known unknowns, *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, 63 (1), 16-40.
- Sundar, S., (2021), Perfectionism as a mediator of psychological distress: A student's perspective, *Medical Teacher*, 43 (5), 604-604.

- Swettenham, L., Eubank, M., Won, D., Whitehead, A. E. (2020). Investigating stress and coping during practice and competition in tennis using think aloud, *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18 (2), 218-238.
- Usefynezhad, A., Farahbaksh, K., Salimi Bajestani, H., Asgari, M. (2022). Study of Effective School Factors in High-Risk Behaviors of Adolescents in Qazvin, *Pajouhan Scientific Journal*, 20 (3), 177-187. (in Persian).
- Valizadeh, Z., Ahadi, H., Hiedari, M., Mazaheri, M. M., Kajbaf, M. B. (2016). The Structural Relationship of Perfectionism, Self-efficacy, Goal Orientation and Interest in Field of Study, and Academic Procrastination, *The Journal of New Thoughts on Education*, 12 (2), 9-30. (in Persian).
- Zadkhosh, S. M., Gharayagh Zandi, H., Hemayattalab, R. (2019). The effects of Mindfulness on Anxiety decrease and Athletic performance Enhancement of young football players, *Sport Psychology Studies (ie, mutaleat ravanshenasi varzeshi)*, 8 (27), 41-54. (In Persian).

