

نقش کمال‌گرایی ورزشی در ابعاد سلامت روان‌شناختی و موفقیت ورزشی ورزشکاران نخبه

سیده افروز موسوی^۱، سید محمد کاظم واعظ موسوی^۲، و حمید یعقوبی^۳

تاریخ دریافت: ۱۳۹۳/۱۱/۰۹ تاریخ پذیرش: ۱۳۹۴/۰۱/۲۴

چکیده

هدف از پژوهش حاضر، بررسی نقش کمال‌گرایی ورزشی در ابعاد سلامت روان‌شناختی و موفقیت ورزشی ورزشکاران می‌باشد. نمونه‌ای ۳۸۵ نفری (۲۸۵ مرد و ۱۰۰ زن) که به‌روش تصادفی خوشه‌ای از بین ورزشکاران نخبه انتخاب شده بودند مقیاس کمال‌گرایی چندبعدی ورزشی-۲، مقیاس سلامت روان، و مقیاس موفقیت ورزشی را تکمیل نمودند. نتایج نشان داد معیارهای شخصی و سازماندهی با بهزیستی روان‌شناختی و موفقیت ورزشی هم‌بستگی مثبت و معناداری دارند. همچنین، نگرانی نسبت به اشتباهات و تردید به اعمال، با درماندگی روان‌شناختی هم‌بستگی مثبتی دارند؛ اما، با موفقیت ورزشی هم‌بستگی منفی و معناداری را نشان دادند. کمال‌گرایی ورزشی نیز تغییرات مربوط به ابعاد سلامت روان‌شناختی و موفقیت ورزشی ورزشکاران را پیش‌بینی کرد. یافته‌های دیگر پژوهش نشان داد که ورزشکاران مرد نسبت به ورزشکاران زن نمره درماندگی روان‌شناختی کمتری دارند. به‌طور کلی، نتایج حاکی از نیاز به حفظ حد مطلوب کمال‌گرایی ورزشی برای دستیابی به اوج عملکرد ورزشکاران می‌باشد.

کلید واژه‌ها: کمال‌گرایی ورزشی، سلامت روان‌شناختی، موفقیت ورزشی

The Role of Sport Perfectionism on Psychological Health Dimensions and Sport Success in Elite Athletes

Afroz Mousavi, Mohammad Vaez Mousavi, and Hamid Yaghubi

Abstract

The purpose of the present study was to investigate the effects of sport perfectionism on psychological health dimensions and sport success in elite athletes. A sample of 385 (285 male and 100 female) elite athletes were chosen using cluster random sampling. Participants completed Multidimensional Sport Perfectionism Scale-2, Mental Health Inventory (MHI), and Sport success scale. The results showed that personal standards and organization were positively associated with psychological well-being and sport success. Also doubts about actions and concern over mistakes were positively associated with psychological distress and negatively associated with sport success. The sport perfectionism predicted changes of psychological health dimensions and sport success. Other findings showed that the average scores of psychological distress in men athletes were significantly lower than women athletes. Overall, observing the optimal level of sport perfectionism is needed to achieve performance of athletes.

Keyword: Sport Perfectionism, Psychological Health, Sport Success

۱. دانشجوی دکتری روان‌شناسی ورزشی، دانشگاه بین‌المللی امام رضا (ع)

Email: mohammadvaezmousavi@chmail.ir

۲. استاد دانشگاه جامع امام حسین (ع) (نویسنده مسئول)

۳. استادیار دانشگاه شاهد

مقدمه

یکی از چالش‌های مهم در علوم ورزشی، شناسایی عوامل تأثیرگذار در اکتساب و حفظ موفقیت ورزشی می‌باشد. موفقیت ورزشی، فرایند یادگیری فعالی است که در اثر تمرین هدفمند و بهبود مهارت‌های ضروری برای رسیدن به سطح بالای عملکرد ورزشی و پیروزی به دست می‌آید (ولرند و همکاران^۱، ۲۰۰۸). عملکرد مطلوب در ورزش، حاصل ترکیبی از توانایی‌های تکنیکی، تاکتیکی، جسمانی و روان‌شناختی می‌باشد. کمبود هر کدام از این توانایی‌ها مانع پیشرفت ورزشکار خواهد شد؛ برای مثال، فقدان انگیزه، کمبود تمرکز و ضعف اعتمادبه‌نفس، مانع عملکرد مطلوب ورزشکار می‌شود (واعظ موسوی و مسیبه، ۲۰۱۱). ورزشکاران همانند اکثر افراد در کوشش‌های پیشرفت‌مدار برای عملکرد بهینه تحت فشار زیادی هستند. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که ورزشکاران به دلیل مطالبات مسابقه، ترس از شکست، احساس بی‌کفایتی، احساس تقصیر، ازدست‌دادن کنترل، درگیری والدین، پیشرفت اجراء، کشمکش‌های شخصی، کیفیت/کمیت پاداش، چشم و هم‌چشمی‌ها، روابط افراد مهم، ارزیابی اجتماعی، امنیت رسانه‌ای، جو گروه، پذیران‌بودن گروه، رفتار ناچوانمردانه و حتی بدشانسی، استرس را تجربه می‌کنند (گولد، هورن و اسپیرمن^۲، ۱۹۹۳، کرول^۳، ۱۹۷۹، اسکاتلن و پاسر^۴، ۱۹۷۹، سیلوا، کورنلیوس، کونروی، پیترسون و فینچ^۵، ۱۹۹۶؛ به نقل از سیلوا، متزله، و لرنر، ۲۰۱۱). مطالعه ابعاد سلامت روان‌شناختی ورزشکاران به دلیل تأثیر مستقیم آن بر عملکرد و موفقیت ورزشی، از اهمیت مضاعفی برخوردار است. طبق نظر سازمان

جهانی بهداشت^۶ (۲۰۰۵)، سلامت روان - از دیدگاه مثبت - به‌عنوان حالتی از بهزیستی توصیف می‌شود که در آن افراد توانایی‌های خود را تشخیص می‌دهند، می‌توانند به‌طور مؤثر و کارآمد عمل کنند و قادر به مشارکت در جامعه باشند. این تعریف شامل هر ۲ سنت لذت‌گرایی و فضیلت‌گرایی در بهزیستی است. به‌طور کلی، فردی از لحاظ روان‌شناختی سالم در نظر گرفته می‌شود که هر ۳ مؤلفه بهزیستی هیجانی، روان‌شناختی و اجتماعی را تجربه کند (کی‌یز^۷، ۲۰۰۵)؛ اما، چه عوامل و زمینه‌هایی بهزیستی^۸ و درماندگی روان‌شناختی^۹ را به‌وجود می‌آورند، آن را تشدید می‌کنند و به متغیری تهدیدکننده یا تسهیل‌کننده مبدل می‌سازند؟ تاکنون، متغیرهای روان‌شناختی بسیاری شناسایی شده‌اند که بر موفقیت و شکست ورزشکاران اثرگذار بوده‌اند. یکی از متغیرهایی که در پژوهش‌های روان‌شناسی ورزشی به‌عنوان یک صفت یا ویژگی شخصیتی مورد توجه قرار گرفته است، کمال‌گرایی^{۱۰} می‌باشد. کمال‌گرایی ورزشی به‌منزله تمایل پایدار فرد به وضع معیارهای کامل و دست‌نیافتنی و تلاش برای تحقق آن‌ها است که از جهت روان‌شناختی، تأثیرات مثبت و منفی در بین ورزشکاران رقابتی دارد (استرلینگ و کر^{۱۱}، ۲۰۰۶). از آنجایی که سازگاری و موفقیت در سطوح بالای ورزشی نیاز به تنظیم اهداف عملکردی، مدیریت هیجان‌ات و مدیریت شناخت‌های ناکارآمد دارد (ماسویچ، کراکر، کاوالسکی و دلانگیس^{۱۲}، ۲۰۱۳)؛ لذا کمال‌گرایی، ویژگی مشترک ورزشکاران رقابتی است که در عملکرد شناختی، هیجانی و رفتاری آنان اثر

6. WHO

7. Keyes

8. Well-Being

9. Psychological distress

10. Perfectionism

11. Stirling & Kerr

12. Mosewich, Crocker, Kowalski & Delongis

1. Vallerand

2. Gold, Horn & Spremann

3. Krol

4. Scanlan & passer

5. Silva, Cornelius, Conroy, Peterson & Finch

مخرب می‌گذارد.

نظریه‌پردازان معتقد هستند کمال‌گرایی به‌عنوان سازه‌ای مربوط به انگیزش پیشرفت، طرح‌واره‌های ادراکی، عاطفی و رفتاری، فرد را تحت‌تأثیر قرار می‌دهد (فراست، مارتن، لاهارت و تراپون، ۱۹۹۰). بسیاری از روان‌شناسان ورزشی کمال‌گرایی را شاخص ورزشکاران برجسته دانسته‌اند (فراست، همیبرگ، هالت، ماتیا و نیوبایر، ۱۹۹۳). این ویژگی ورزشکاران و ورزشکاران برجسته با بعد بهنجار، سازش‌یافته و مثبت کمال‌گرایی مطابقت می‌کند. درعین‌حال، پژوهشگران تأثیرات مثبت کمال‌گرایی (مانند معیارهای شخصی عالی، تنظیم معیارهای دقیق برای عملکرد شخصی و لذت‌بردن از رقابت) و تأثیرات منفی کمال‌گرایی (مانند استرس ناشی از کامل و بدون نقص بازی کردن اجباری و احساس تعارض بین انتظارات و دستاوردها) را نشان‌دهنده ۲ نوع کمال‌گرایی بهنجار (سازش‌یافته) و ناسالم (سازش‌نیافته) می‌دانند (استوبر، اتو، پسچک، بکر و استول، ۲۰۰۷؛ هریس، پیپر و ماک، ۲۰۰۸). این سؤال که کمال‌گرایی چگونه بر عملکرد تأثیر می‌گذارد، همواره بحث‌انگیز بوده است. درحالی‌که برخی پژوهش‌ها کمال‌گرایی را از ویژگی‌های ورزشکاران نخبه می‌دانند که تسهیل‌کننده عملکرد ورزشی می‌باشد، مطالعات دیگر به کمال‌گرایی به‌عنوان یک ویژگی نابهنجار که بیشتر آسیب‌زننده به عملکرد می‌باشد (تا کمک‌کننده) نگریسته‌اند؛ برای مثال، نتایج پژوهشی نشان داد که کمال‌گرایی بهنجار دارای خصوصیات انگیزشی است که موجب افزایش تلاش فرد برای رسیدن به موفقیت می‌شود و نتایج مثبتی به‌دنبال خواهد داشت (انز، کاکس و کلار، ۵).

۲۰۰۲). در مقابل این پژوهش‌ها، فلت و هویت^۶ (۲۰۰۶) نشان دادند که کمال‌گرایی منفی با ایجاد تمایل افراطی در فرد به وضع معیارهای بالا و تفکر غیرمنطقی برای دستیابی به آن‌ها، او را در معرض فشار انواع استرس‌ها قرار می‌دهد. به این‌صورت که فرد همواره خود را سرزنش می‌کند. بدین‌ترتیب احساس خستگی، افسردگی و فرسودگی روانی اجتناب‌ناپذیر خواهد بود. با توجه به این دیدگاه متناقض، چگونگی اثرگذاری کمال‌گرایی بر عملکرد و اجرا همچنان بحث‌انگیز است.

به اعتقاد گالوسی^۷ (۲۰۰۸)، کمال‌گرایی در ورزشکاران و ورزشکاران عمدتاً ساختاری سالم و بهنجار دارد. به‌طوری‌که ورزشکاران در این سازوکار، کانون توجه خود را از رفتار پرخاشگرانه و عصبانیت، به پشتکار و تلاش تغییر می‌دهند و کمتر به جنبه‌های نگران‌کننده توجه می‌کنند تا بتوانند ابعاد منطقی موقعیت‌های ورزشی را به‌خوبی ادراک کنند. در مطالعه دیگری مشخص شد تمایلات و تلاش‌های کمال‌گرایانه به‌صورت تنظیم معیارهای عملکرد شخصی خیلی بالا، عمدتاً برای ورزشکاران جنبه سازگار داشته و به‌ندرت ناسازگار بوده است (گاتوالس، دان، استوبر و استول، ۲۰۱۲).

از آن‌جا که ورزش رقابتی با مطالبات استرس‌زای زیادی مانند عملکرد ورزشی عالی، صدمات ورزشی، تعارض در ارتباطات بین‌فردی و تعارضات سطوح سازمانی مواجه است (کراکر، گادراب و ماسویچ، ۲۰۱۳)، حوزه‌ای غنی برای مطالعه ارتباط بین کمال‌گرایی با سازه‌های مرتبط با سلامت روان و موفقیت ورزشی می‌باشد. رابطه بین کمال‌گرایی و حالات خلقی در ورزش، در پژوهش‌های مقدماتی تأیید

1. Frost, Marten, Lahart & Rosenblate
2. Frost, Heimberg, Holt, Mattia & Neubauer
3. Stoerber, Otto, Pescheck, Becker & Stoll
4. Harris, Pepper & Maack
5. Enns, Cox & Clara

6. Flett & Hewitt

7. Gallucci

8. Gotwals, Dunn, Stoerber & Stoll

9. Crockera, Gaudreaub & Mosewiche

پرسش‌نامه، درنهایت، ۳۸۵ ورزشکار مرد (۲۸۵) و زن (۱۰۰) عضو تیم‌های ملی رشته‌های مختلف ورزشی و باشگاه‌های لیگ برتر کشور به‌عنوان نمونه پژوهش در نظر گرفته شدند.

ابزار پژوهش

مقیاس کمال‌گرایی چندبعدی ورزشی-۲:

این مقیاس توسط گاتوالس و همکاران (۲۰۱۰) برای اندازه‌گیری کمال‌گرایی چندبعدی؛ یعنی معیارهای شخصی، اهمیت بیش از اندازه به اشتباه، ادراک فشار والدین، ادراک فشار مربی، تردید نسبت به اعمال و سازماندهی طراحی شد. این پرسش‌نامه دارای ۴۲ سؤال می‌باشد که براساس مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت از ۱ (کاملاً مخالفم) تا ۵ (کاملاً موافقم) نمره‌گذاری شده است. نتایج حاصل از بررسی روایی و پایایی نسخه فارسی کمال‌گرایی چند بعدی ورزشی در ایران نشان‌دهنده مطلوب بودن همسانی درونی این مقیاس پس از حذف ۳ سؤال می‌باشد. همچنین، مشخص شد که از شاخص‌های برازندگی، همسانی درونی (۰/۷۰) و پایایی زمانی (۰/۷۵) قابل‌قبولی برخوردار است و ضریب آلفای کرونباخ در تمام عامل‌ها (۶ عامل) بالاتر از مقدار قابل‌قبول (۰/۷۰) می‌باشد (زمانی، زیدآبادی و مشرعی، ۲۰۱۴). در پژوهش حاضر نیز ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۶ بوده است که نشان‌دهنده پایایی مطلوب این پرسش‌نامه می‌باشد. هر چقدر فرد نمره بالاتری در هریک از عامل‌ها کسب کند، کمال‌گرایی بالاتری دارد.

پرسش‌نامه سلامت روان ۲: پرسش‌نامه سلامت

سلامت روانی ویت و ویر (۱۹۸۳) یک آزمون ۳۸ سؤالی است که ۲ وضعیت بهزیستی روان‌شناختی و درماندگی روان‌شناختی را در مقیاس ۶ درجه‌ای لیکرت

شده است؛ اما در بیشتر پژوهش‌ها، کمال‌گرایی به‌صورت کلی در نظر گرفته شده است. در پژوهش حاضر، ابعاد کمال‌گرایی ورزشی به‌عنوان یک ویژگی اختصاصی که انگیزه و رفتار ورزشکار را در رابطه با فعالیت‌های ورزشی تحت‌تأثیر قرار می‌دهد بررسی می‌شود. ازسوی‌دیگر، ابعاد موفقیت ورزشی نیز برای اولین بار در این پژوهش در نظر گرفته شده است. نتایج این پژوهش درعین‌حال که به‌صورت اختصاصی نشان خواهد داد که چه رابطه‌ای بین کمال‌گرایی ورزشی با ابعاد سلامت روان و موفقیت ورزشی وجود دارد، ممکن است تا حدودی تعارض یافته‌های فعلی در زمینه آثار مثبت و منفی کمال‌گرایی بر عملکرد ورزشی را توجیه کند. همچنین، این اقدام در راستای برآورده کردن نیاز ضروری به پژوهش‌های کاربردی در زمینه سلامت روان و موفقیت ورزشی ورزشکاران می‌باشد؛ لذا، هدف از پژوهش حاضر، بررسی نقش کمال‌گرایی ورزشی در ابعاد سلامت روان‌شناختی و موفقیت ورزشی ورزشکاران می‌باشد.

روش پژوهش

روش پژوهش حاضر، توصیفی و از نوع هم‌بستگی می‌باشد و جامعه آماری آن شامل ورزشکاران مرد و زن نخبه ۱۰ رشته ورزشی شامل ۴ رشته تیمی (فوتبال، هندبال، والیبال و بسکتبال) و ۶ رشته انفرادی (دو و میدانی، کشتی، وزنه‌برداری، ووشو، تیراندازی و قایقرانی) بود که به‌روش نمونه‌گیری خوشه‌ای تصادفی به‌عنوان نمونه پژوهش انتخاب شدند. به‌این‌ترتیب که از میان فدراسیون‌های مختلف مرتبط با رشته‌های ورزشی تیمی و انفرادی، ۱۰ رشته به‌صورت نمونه‌گیری مرحله اول انتخاب شدند و در مرحله بعد، ورزشکاران عضو تیم‌های ملی و باشگاه‌های لیگ برتر به‌عنوان نمونه نهایی که ۴۰۰ نفر بودند از میان این گروه‌های ورزشی انتخاب گردیدند. بعد از حذف ۱۵ نمونه به‌علت ناقص بودن

1. Multidimensional sport perfectionism scale-2

2. Mental Health Inventory (MHI)

سؤالات آزمون هم‌بستگی مثبت داشتند و تا حد امکان، روی یک عامل دارای بار عاملی بالاتر از ۰/۳۵ بودند، برای مقیاس نهایی انتخاب شدند. براین‌اساس، یک ساختار ۶ عاملی شامل مؤلفه‌های اجرای روان، توجه، تکنیک، حساسیت به خطا، تعهد و پیشرفت به‌دست آمد که ۶۷/۶۸٪ از واریانس را تبیین می‌کند. نتایج تحلیل عاملی تأییدی نیز نشان داد ساختار ۶ عاملی مقیاس موفقیت ورزشی از برازش خوبی برخوردار است. سنجش پایایی مقیاس با استفاده از روش‌های همسانی درونی (۰/۸۹) و بازآزمایی در فاصله ۲۱ روز (۰/۹۰) نشان داد که مقیاس موفقیت ورزشی از ضرایب پایایی مناسبی برخوردار می‌باشد (موسوی و واعظ موسوی، ۲۰۱۵). نمونه‌ای از سؤالات مربوط به هر عامل در ادامه آمده است: تمرین کردن برایم جذاب و لذت‌بخش است (اجرای روان)، هنگام بازی فقط روی بازی تمرکز می‌کنم (توجه)، دیگران می‌گویند که من تکنیک خاص خودم را دارم (تکنیک)، هنگام اجرا می‌توانم خطاهای خود را شناسایی کنم (حساسیت به خطا)، در تمرین‌ها و مسابقات به‌موقع حاضر می‌شوم (تعهد) و نسبت به ماه‌های گذشته، عملکرد بهتری در مسابقات دارم (پیشرفت).

روشن اجرا: پس از تشریح هدف‌های پژوهش و هماهنگی‌های لازم با مسئولان فدراسیون‌ها و باشگاه‌های ورزشی، ضمن ارائه توضیحاتی در زمینه ضرورت و اهمیت پژوهش و نحوه پاسخ‌دهی به پرسش‌ها، از ورزشکاران خواسته شد به پرسش‌نامه‌ها پاسخ دهند. قابل‌ذکر است که هیچ اجباری برای شرکت در پژوهش اعمال نشد و همه ورزشکاران با رضایت در پژوهش شرکت کردند. پرسش‌نامه‌ها به صورت گروهی بین ورزشکاران توزیع، تکمیل و جمع‌آوری شد. لازم به توضیح است که ورزشکاران تیم‌های ملی در محل اردوهای آمادگی و ورزشکاران باشگاه‌های لیگ برتر در اردوی مسابقات برگزارشده

از نمره ۱ (خیلی کم) تا ۶ (خیلی زیاد) می‌سنجد. همسانی درونی این مقیاس در نمونه‌های خارجی برای درماندگی روان‌شناختی ۰/۹۴ و برای بهزیستی روان‌شناختی ۰/۹۲ بوده است. همچنین، ضریب پایایی بازآزمایی نمره ۰/۷۳ گزارش شده است (ویت و ویر، ۱۹۸۳). ابتداء این پرسش‌نامه به فارسی ترجمه شد. سپس، نسخه فارسی آن در اختیار ۲ نفر از متخصصان زبان انگلیسی قرار گرفت تا ترجمه معکوس آن نیز انجام شود. درنهایت، پس از چند مرحله بررسی، بازبینی و اعمال تغییرات و اصلاحات، فرم فارسی پرسش‌نامه سلامت روان برای اجرای پژوهش آماده شد و روایی صوری و محتوایی پرسش‌نامه مورد بررسی و تأیید اساتید روان‌شناسی قرار گرفت. براساس نتایج حاصل از تحلیل عاملی تأییدی مشخص شد ساختار ۲ عاملی سلامت روان (شامل درماندگی روان‌شناختی و بهزیستی روان‌شناختی) از برازش خوبی برخوردار است. برای محاسبه روایی همگرا و واگرا، هم‌زمان با اجرای این پرسش‌نامه، مقیاس ملی سلامت روان دانشجویان (پورشریفی و همکاران، ۲۰۱۲) نیز اجرا شد. پرسش‌نامه سلامت روان بعد از حذف ۷ سؤال، با داشتن ۳۱ سؤال و ضرایب پایایی و روایی رضایت‌بخش، ابزاری مناسب برای سنجش درماندگی و بهزیستی روان‌شناختی در ورزشکاران می‌باشد (موسوی، واعظ موسوی و یعقوبی، ۲۰۱۵).

مقیاس موفقیت ورزشی: این ابزار، یک پرسش‌نامه ۳۸ سؤالی پژوهشگرساخته است که براساس ویژگی‌های عمومی اجرا در یادگیری، تغییرات اجراکننده در مراحل یادگیری و مهارت‌های ورزشی طراحی شده است و میزان موفقیت ورزشی ورزشکاران را در مقیاس ۶ درجه‌ای لیکرت (از کاملاً مخالفم = ۱ تا کاملاً موافقم = ۶) ارزیابی می‌کند. برای سنجش روایی سازه از تحلیل مؤلفه‌های اصلی و چرخش واریماکس استفاده شد. درنهایت، ۲۹ سؤال که با کل

در شهر تهران مورد بررسی قرار گرفتند.

نسخه ۱۷ انجام گردید. جدول ۱ مربوط به ویژگی جمعیت‌شناختی ورزشکاران براساس سن و سابقه فعالیت ورزشی است که به تفکیک جنسیت و رشته ورزشی گزارش شده است. جدول ۲ نیز مربوط به شاخص‌های توصیفی کمال‌گرایی ورزشی، سلامت روان‌شناختی و موفقیت ورزشی می‌باشد.

یافته‌ها

برای تحلیل آماری داده‌های پژوهش از شاخص‌ها و روش‌های آماری توصیفی و استنباطی همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چندگانه استفاده شد. محاسبات آماری از طریق نرم‌افزار اس. پی. اس. اس.

جدول ۱. ویژگی جمعیت‌شناختی سن و سابقه فعالیت ورزشی ورزشکاران به تفکیک جنسیت و رشته ورزشی

جنسیت	رشته ورزشی	فراوانی	درصد	سن (سال)		سابقه فعالیت (سال)	
				میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
ورزشکاران مرد	تیمی	۱۴۰	۳۶/۳۶	۲۳/۶۰	۲/۲۳	۱۰/۱۱	۳/۲۴
	انفرادی	۱۴۵	۳۷/۶۶	۲۲/۷۰	۳/۲۲	۸/۸۹	۲/۳۴
ورزشکاران زن	تیمی	۵۷	۱۴/۸۰	۲۲/۸۰	۲/۹۸	۷/۷۰	۲/۵۴
	انفرادی	۴۳	۱۱/۱۶	۲۳/۹۰	۳/۱۲	۶/۷۸	۳/۵۴
کل	کل	۳۸۵	۱۰۰	۲۳/۲۵	۳/۱۱	۸/۳۷	۳/۱۱

جدول ۲. شاخص‌های توصیفی ابعاد کمال‌گرایی ورزشی، ابعاد سلامت روان‌شناختی و ابعاد موفقیت ورزشی

متغیر	خرده‌مقیاس	میانگین	انحراف معیار	حداقل	حداکثر
کمال‌گرایی ورزشی	معیارهای شخصی	۲۷/۶۵	۳/۵۳	۱۳	۳۵
	سازماندهی	۲۴/۰۷	۴/۱۱	۱۲	۳۰
	فشار مربی	۱۴/۰۲	۲/۶۶	۷	۲۰
	فشار والدین	۲۶/۲۵	۵/۷۷	۱۳	۴۵
	نگرانی به اشتباه	۲۱/۸۴	۴/۳۰	۱۲	۳۵
	تردید	۱۷/۱۲	۴/۴۶	۶	۳۰
ابعاد سلامت روان	درماندگی روان‌شناختی	۵۳/۴۸	۱۵/۴۵	۲۰	۱۰۰
	بهبودی روان‌شناختی	۴۸/۳۰	۷/۶۰	۱۱	۶۶
ابعاد موفقیت ورزشی	اجرای روان	۲۵/۰۳	۳/۰۸	۱۴	۳۰
	توجه	۲۵/۳۲	۲/۹۷	۱۵	۳۰
	تکنیک	۲۰/۵۵	۲/۳۱	۱۱	۲۵
	حساسیت به خطا	۲۴/۸۸	۲/۹۱	۱۵	۳۰
	تعهد	۲۷/۲۳	۲/۴۱	۱۳	۳۰
	پیشرفت	۲۵/۳۹	۲/۹۸	۱۵	۳۰
	نمره کل موفقیت ورزشی	۱۴۸/۴۳	۱۲/۶۹	۱۰۳	۱۷۴

جدول ۳- ضریب همبستگی پیرسون بین زیرمقیاس‌های کمال‌گرایی ورزشی و ابعاد سلامت روان

متغیر	درماندگی روان‌شناختی	بهبودی روان‌شناختی
معیارهای شخصی	-۰/۰۷	۰/۱۶*
سازماندهی	-۰/۰۸	۰/۱۸*
فشار مربی	۰/۰۹	-۰/۰۶
فشار والدین	۰/۱۴*	-۰/۰۹
نگرانی به اشتباه	۰/۳۴**	-۰/۰۸
تردید	۰/۲۸**	-۰/۱۲

P<۰/۰۱** P<۰/۰۵*

شناختی دارد و بین نگرانی به اشتباه، تردید و فشار والدین به‌عنوان کمال‌گرایی ورزشی، با درماندگی روان‌شناختی هم‌بستگی مثبت و معناداری وجود دارد.

براساس نتایج به‌دست‌آمده از جدول ۳، از بین ابعاد کمال‌گرایی ورزشی، معیارهای شخصی، سازماندهی که به‌عنوان کمال‌گرایی ورزشی مثبت محسوب می‌شود، هم‌بستگی مثبت و معناداری با بهزیستی روان-

جدول ۴. ضریب هم‌بستگی پیرسون بین زیرمقیاس‌های کمال‌گرایی ورزشی و ابعاد موفقیت ورزشی

متغیر	اجرای روان	توجه	تکنیک	حساسیت به خطا	تعهد	پیشرفت ورزشی	موفقیت ورزشی
معیارهای شخصی	۰/۲۵**	۰/۱۱	۰/۱۱	۰/۱۰	۰/۲۱*	۰/۲۹**	۰/۳۱**
سازماندهی	۰/۲۱**	۰/۲۲**	۰/۱۰	۰/۰۸	۰/۰۹	۰/۱۲	۰/۲۲**
فشار مربی	۰/۱۱	۰/۰۸	۰/۰۷	۰/۰۸	۰/۱۰	۰/۱۱	۰/۱۰
فشار والدین	۰/۱۲	۰/۰۷	۰/۰۸	۰/۱۱	۰/۱۰	۰/۱۳	۰/۱۱
نگرانی به اشتباه	۰/۱۹*	۰/۱۱	۰/۱۲	۰/۲۱*	۰/۱۵	۰/۱۱	۰/۲۱**
تردید	۰/۱۱	۰/۱۹*	۰/۱۰	۰/۱۸*	۰/۱۲	۰/۱۱	۰/۱۸*

P<۰/۰۱** P<۰/۰۵*

حساسیت به خطا و تعهد) هم‌بستگی منفی و معناداری مشاهده می‌شود. همچنین، بین شک و تردید با ابعاد موفقیت ورزشی (توجه و حساسیت به خطا) نیز هم‌بستگی منفی و معناداری وجود دارد. در مرحله بعد، برای تعیین میزان سهم تغییرات مربوط به هر یک از متغیرهای ملاک، از روش تحلیل رگرسیون چندگانه به شیوه گام‌به‌گام استفاده شد.

جدول ۵. تحلیل رگرسیون ابعاد کمال‌گرایی ورزشی بر ابعاد سلامت روان

متغیر ملاک	گام‌ها	متغیر پیش‌بین	بی	بتا	تی	سطح معناداری	مجذور آر
بهزیستی روان‌شناختی	۱	سازماندهی	۰/۲۸	۰/۱۸	۳/۰۱	۰/۰۲	۰/۸
	۲	معیارهای شخصی	۰/۳۱	۰/۱۴	۲/۸۳	۰/۰۳	۰/۹
درماندگی روان‌شناختی	۱	تردید	۰/۴۱	۰/۲۵	۳/۴۰	۰/۰۱	۰/۱۴
	۲	نگرانی به اشتباه	۰/۳۹	۰/۲۲	۲/۹۴	۰/۰۱	۰/۱۶

پیش‌بینی می‌کنند. همچنین، تردید و نگرانی نسبت به اشتباه در دو گام، ۱۶ درصد از واریانس درماندگی روان‌شناختی را پیش‌بینی می‌کند.

در جدول ۵ نتایج حاصل از تحلیل رگرسیون گام-به‌گام نشان داده شده است. همان‌گونه که مشاهده می‌شود، سازماندهی و معیارهای شخصی در ۲ گام، ۹ درصد از واریانس بهزیستی روان‌شناختی را

جدول ۶. تحلیل رگرسیون ابعاد کمال‌گرایی ورزشی بر موفقیت ورزشی

متغیر ملاک	گام‌ها	متغیر پیش‌بین	بی	بتا	تی	سطح معناداری	مجذور آر
موفقیت ورزشی	۱	معیارهای شخصی	۰/۵۶	-۰/۳۱	۴/۲۱۱	۰/۰۰۱	۰/۱۱
	۲	سازماندهی	۰/۳۶	-۰/۲۴	۲/۹۳	۰/۰۰۱	۰/۱۶
	۳	نگرانی به اشتباه	۰/۳۸	-۰/۲۲	۲/۴۰	۰/۰۰۲	۰/۱۹
	۴	تردید	۰/۳۹	-۰/۲۳	۲/۹۴	۰/۰۰۲	۰/۲۴

در جدول ۶ نتایج حاصل از تحلیل رگرسیون گام- به‌گام نشان می‌دهد که معیارهای شخصی، سازماندهی، نگرانی نسبت به اشتباه و تردید در چهار گام، ۲۴ درصد از واریانس موفقیت ورزشی را

پیش‌بینی می‌کنند. به‌طوری‌که معیارهای شخصی و سازماندهی به‌صورت مستقیم و نگرانی نسبت به اشتباه و تردید به‌صورت معکوس، پیش‌بینی‌کننده‌های مناسبی برای موفقیت ورزشی می‌باشند.

جدول ۷. نتایج آزمون تی مستقل مربوط به ابعاد سلامت روان‌شناختی و موفقیت ورزشی ورزشکاران مرد و زن

متغیرها آماره	جنسیت	میانگین	انحراف معیار	تی	معناداری
درماندگی روان‌شناختی	مرد	۵۳/۰۸	۱۵/۴۵	۱۱/۰۷	۰/۰۱
	زن	۵۷/۲۱	۱۴/۵۵		
بهبودی روان‌شناختی	مرد	۴۸/۰۳	۷/۶۰	۱/۷۴	۰/۱۷
	زن	۴۷/۸۶	۷/۳۱		
موفقیت ورزشی	مرد	۱۴۸/۸۳	۱۲/۶۹	۱/۳۲	۰/۱۵
	زن	۱۴۶/۱۴	۱۱/۴۳		

شخصی و سازماندهی به‌عنوان بعد مثبت کمال‌گرایی ورزشی و بهبودی روان‌شناختی، ارتباط مثبت و معناداری وجود دارد. همچنین، از بین ابعاد منفی کمال‌گرایی ورزشی، نگرانی نسبت به اشتباهات، تردید و فشار والدین، هم‌بستگی مثبت و معناداری را با درماندگی روان‌شناختی نشان دادند. این نتیجه با یافته‌های مارتینت و فرند^۱ (۲۰۰۷)، هریس، پیر و ماک^۲ (۲۰۰۸)، هیل، هال و آپلتون^۳ (۲۰۱۰)، آپلتون، هال و هیل (۲۰۰۹) و دهقانی، محرم‌زاده و بهتاج^۴ (۲۰۱۳) هم‌سو می‌باشد.

در جدول ۷ نتایج آزمون تی برای مقایسه میانگین نمرات ابعاد سلامت روان و موفقیت ورزشی در ورزشکاران مرد و زن آمده است. نتایج نشان می‌دهد که ورزشکاران مرد نسبت به ورزشکاران زن، میانگین نمره درماندگی روان‌شناختی کمتری دارند و این تفاوت از نظر آماری معنادار است؛ اما، میان بهبودی روان‌شناختی ورزشکاران مرد و زن و نیز میان موفقیت ورزشی ورزشکاران مرد و زن، تفاوت معناداری وجود ندارد.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از انجام پژوهش حاضر، بررسی نقش کمال-گرایی ورزشی در ابعاد سلامت روان و موفقیت ورزشی ورزشکاران بود. نتایج نشان داد بین معیارهای

1. Martinent & Ferrand
2. Harris, Pepper & Maack
3. Hill, Hall & Appleton
4. Dehghani, Moharramzadeh & Behtaj

مثبت کمال‌گرایی؛ یعنی در نظر گرفتن معیارهای شخصی، دارای اثری انگیزشی است و در صورتی منجر به بروز خلقیات مثبت در فرد می‌شود که ضمن معقول بودن معیارها، تلاش برای دستیابی به آنها نیز افراطی و خارج از توان فرد نباشد؛ چراکه در این صورت، بروز خلقیات منفی و درماندگی روان‌شناختی اجتناب‌ناپذیر خواهد بود. در واقع، ورزشکاران با تغییر توجه خود از جنبه‌های نگران‌کننده به پشتکار و تلاش، به خوبی می‌توانند ابعاد منطقی موقعیت‌های ورزشی را درک نمایند. در مقابل، مهم‌شمردن و تمرکز زیاد بر اشتباهات حین رقابت باعث می‌شود ورزشکار تمرکز خود را بر عملکرد از دست بدهد که در نهایت، منجر به کاهش آن می‌شود؛ بنابراین، ممکن است خود را شکست‌خورده تلقی کند. به این ترتیب، این احساس شکست، زمینه‌ساز خشم و افسردگی او خواهد شد. حساسیت افراطی به بروز اشتباه و سرزنش خود باعث می‌شود ورزشکار نسبت به احساس لیاقت و شایستگی خود تردید کند و امید خود را برای رسیدن به معیارهای موردنظرش از دست بدهد.

بخش دیگر یافته‌های پژوهش مربوط به کمال‌گرایی ورزشی و موفقیت ورزشی می‌باشد. براساس نتایج این پژوهش، بین بعد مثبت کمال‌گرایی (معیارهای شخصی و سازماندهی) با موفقیت ورزشی ارتباط مثبت و معناداری وجود دارد. در مقابل، بین بعد منفی کمال‌گرایی (نگرانی به اشتباه و تردید) با موفقیت ورزشی هم‌بستگی منفی و معناداری وجود دارد. همچنین، بر مبنای نتایج تحلیل رگرسیون، ابعاد کمال‌گرایی ورزشی می‌توانند تغییرات مربوط به موفقیت ورزشی را پیش‌بینی کنند. به عبارت دیگر، تلاش برای کامل بودن از طریق تقویت احساس شایستگی شخصی، تقویت قدرت کنترل، مدیریت هیجانات در شرایط مسابقه و تمرکز و دقت در اجرای تکنیک‌های ورزشی باعث افزایش اجرای روان، تعهد

براساس نتایج مطالعات انجام‌شده در زمینه ارتباط بین ابعاد کمال‌گرایی و حالات خلقی مشخص شد که احساس نگرانی در مورد بروز اشتباه در رقابت‌های ورزشی، با پیامدهای منفی مختلفی مانند احساس شکست و احساس گناه همراه بوده و ممکن است باعث کاهش عزت نفس و اعتماد به نفس ورزشکاران شود؛ برای مثال، نتایج پژوهش مارتینت و فرند (۲۰۰۷) در بررسی ارتباط بین کمال‌گرایی و اضطراب حاکی از آن بود که مهم‌شمردن اشتباه و عکس‌العمل منفی در مقابل آن، باعث افزایش اضطراب و تنش ورزشکار می‌شود و در طولانی‌مدت، بروز افسردگی و کاهش سرزندگی را به دنبال خواهد داشت. براساس مطالعه دهقانی و همکاران (۲۰۱۳) نیز از بین ابعاد کمال‌گرایی ورزشی، نگرانی نسبت به اشتباهات با پرخاشگری ورزشکاران فوتبالیست ارتباط دارد؛ بنابراین، اهمیت‌دادن زیاد به اشتباه و نگرانی بیش از حد، به علت ایجاد احساس حقارت و آسیب‌پذیری باعث می‌شود ورزشکار به شدت بکوشد و از هرگونه شکست و خطا و مورد ارزیابی منفی قرار گرفتن بپرهیزد. در نتیجه، این هراس و نگرانی افراطی درباره اشتباه، باعث افزایش اضطراب، تنش و درماندگی روان‌شناختی او می‌شود.

در بخش دیگری از یافته‌های پژوهش مشخص شد که سازماندهی و معیارهای شخصی، نقشی پیش‌بینی‌کننده در بهزیستی روان‌شناختی دارد و تردید و نگرانی نسبت به اشتباه نیز درماندگی روان‌شناختی ورزشکاران را پیش‌بینی می‌کند. بقیه مؤلفه‌های کمال‌گرایی ورزشی نقش پیش‌بینی‌کننده‌ای نداشتند. نتایج این بخش نیز با نتایج حاصل از پژوهش‌های استوبر و یانگ^۱ (۲۰۱۰)، هیل و همکاران (۲۰۱۰)، گالوسی (۲۰۰۸) و بشارت و حسینی (۲۰۱۲) هم‌خوانی دارد. براساس نتایج این پژوهش‌ها، بعد

1. Stoeber & Yang

و پیشرفت ورزشی می‌شود. درمقابل، واکنش منفی به ناکامل بودن از طریق ایجاد درماندگی روان‌شناختی، تضعیف احساس شایستگی شخصی و اختلال تمرکز و دقت در اجرای فنون و مهارت‌های ورزشی باعث کاهش عملکرد مطلوب و افت پیشرفت ورزشی می‌شود. تبیین قابل‌ذکر دیگر این است که ورزشکاران از طریق نگرانی‌های افراطی و تردید به اعمال خود، قادر به تجربه‌انگیزگی مطلوب و اجرای روان نبوده و در شناسایی و اصلاح به‌موقع خطاهای خود نیز دچار اختلال می‌شوند. درنهایت، ممکن است با وجود توانمندی‌های جسمانی، تکنیکی و تاکتیکی، به‌علت ویژگی‌های منفی و افراطی کمال‌گرایی نتواند اوج پیشرفت ورزشی را تجربه کند.

به‌طور خلاصه، نتایج این پژوهش حاکی از آن است که کمال‌گرایی ورزشی، تغییرات مربوط به سلامت روان‌شناختی و موفقیت ورزشی ورزشکاران را پیش‌بینی می‌کند. البته، نقش کمال‌گرایی ورزشی بر موفقیت ورزشی بیشتر از نقش آن نسبت به ابعاد سلامت روان می‌باشد (۲۴٪ از واریانس موفقیت ورزشی را پیش‌بینی می‌کند). اگرچه، به‌طور کلی نقش پیش‌بین‌کننده آن پایین بوده و عوامل دیگری هم به غیر از کمال‌گرایی ورزشی در تعیین سلامت روان و موفقیت ورزشی ورزشکاران نقش دارد؛ اما، تأکید بر اهمیت کمال‌گرایی در حوزه ورزشی ارزشمند است و باید در ورزشکاران تشویق و تقویت گردد. تلاش برای رسیدن به معیارهای بالا به دلایل شخصی در ورزش می‌تواند باعث رسیدن فرد به سطوح بالاتر پیشرفت ورزشی گردد. همچنین، می‌تواند احساس رضایت و شادکامی را نیز به‌دنبال داشته باشد.

از دیگر یافته‌های پژوهش حاضر این بود که میانگین نمرات کل مقیاس درماندگی روان‌شناختی ورزشکاران مرد به‌طور معناداری کمتر از ورزشکاران زن است. در راستای این پژوهش، مطالعات دیگر نیز نشان دادند که بازیکنان بدمینتون زن نخبه، نمره‌های افسردگی و

خستگی بالاتر و نمره‌های سرزندگی پایین‌تری نسبت به مردان دارند (فرخی، متشرعی، قلی‌زاده و زکی‌زاده، ۲۰۰۹). همچنین، در بررسی نقش اهداف پیشرفت و اثرات جنسیتی در اضطراب چندبعدی ورزشکاران نخبه مشخص شد که ورزشکاران نخبه زن برای رسیدن به پیشرفت در عملکردشان، سطوح بالاتری از نگرانی، اضطراب بدنی و اختلال در تمرکز را گزارش نموده‌اند (آبراهام‌سن، رابرتز، و پنس‌گارد، ۲۰۰۸). البته، این بدان معنی نیست که نمره سلامت روان زنان از حد طبیعی پایین‌تر بوده است؛ چراکه بین بهزیستی روان‌شناختی و موفقیت ورزشی ۲ گروه تفاوت معناداری وجود نداشته است و هر ۲ گروه، نمره سلامت روان و موفقیت ورزشی بالاتر از میانگین را نشان داده‌اند. مورگان (۱۹۸۵) نیز پس از یک سری مطالعات نشان داد که ورزشکاران موفق دارای خصیصه‌های مثبت سلامت روان (خلق مثبت) بیشتر و خصیصه‌های منفی سلامت روان (خلق منفی) کمتری نسبت به مردم عادی و ورزشکاران کمتر موفق می‌باشند و نیم‌رخ خلقی منحصر به فردی دارند و آن را نیم‌رخ کوه یخی نامید (واعظ موسوی و مسیبی، ۲۰۱۱).

این مطالعه، هم نظریه‌های فعلی مربوط به کمال‌گرایی ورزشی و پیامدهایش را از جهاتی تأیید می‌کند و هم پرسش‌ها و فرضیه‌های جدیدی درمورد رابطه ابعاد کمال‌گرایی ورزشی با شکل‌های مختلف موفقیت ورزشی را مطرح می‌نماید. پیشنهاد می‌شود در برنامه‌های آمادگی روانی ورزشکاران حرفه‌ای و قهرمانی، به‌خصوص در برنامه‌های آموزشی مرتبط به مسابقات المپیک که جنبه رقابتی بالایی دارد، حد مطلوب کمال‌گرایی ورزشی برای ورزشکاران توجیه شود. همچنان که به انگیزتگی مطلوبی برای رسیدن به اوج عملکرد ورزشی نیاز است، کمال‌گرایی نیز حد مطلوبی دارد که فرد را برای رسیدن به اوج پیشرفت کمک می‌کند. محدودیت‌های این پژوهش،

6. Enns, M. W., Cox, B. J., & Clara. L. (2002). Adaptive and maladaptive perfectionism: Developmental origins and association with depression proneness. *Personality and Individual Differences*, 33(6); Pp: 921-935.
7. Farrokhi, A., Motesharai, E., Gholizadeh, A., & ZakiZadeh, B. (2009). Norm and comparison of male and female elite badminton players of mood states. *Journal of Sports management and Motor behavior*. 5(10), Pp: 1-12. In Persian
8. Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2006). Positive versus negative aspects of perfectionism in psychopathology: A comment on Slade and Owen's dual process model. *Behavior Modification*, 30; PP: 11-24.
9. Frost, R. O., Heimberg, R. G., Holt, C. S., Mattia, J. I., & Neubauer, A. L. (1993). A comparison of two measures of perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 14; Pp: 119-126.
10. Gallucci, N. T. (2008). *Sport psychology; performance enhancement, performance inhibition, individuals and teams*. New York: Psychology Press.
11. Gotwals, J. K., Dunn, J. G., Causgrove Dunn, J., & Gamache, V. (2010). Establishing validity evidence for the sport multidimensional perfectionism scale-2 in intercollegiate sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 11(6); PP: 423-432.
12. Gotwals, J. K., Dunn, J. G., Stober, J., & Stoll, O. (2012). Are perfectionistic strivings in sport adaptive? A systematic review of confirmatory, contradictory, and mixed evidence. *Canadian Psychology/ Psychologie Canadienne*, 53(4); Pp: 263-279.
13. Harris, P. W., Pepper, C. M., & Maack, D. J. (2008). The relationship between maladaptive perfectionism and depressive symptoms: The در نظر نگرفتن ورزشکاران با سطح رقابتی پایین بوده، بهتر است مقایسه‌ای بین ورزشکاران موفق و غیر-موفق از جنبه سازه‌های روان‌شناختی ذکر شده در این پژوهش نیز صورت گیرد.
- قدردانی:** این پژوهش بخشی از پایان‌نامه دکتری می‌باشد که با همکاری وزارت ورزش و جوانان صورت گرفته است. بدین وسیله از همکاری صمیمانه وزارت ورزش و جوانان، ورزشکاران تیم‌های ملی و لیگ برتر، فدراسیون‌ها و مربیان که در اجرای این پژوهش همکاری نمودند سپاس‌گزاری می‌شود.
- منابع**
1. Abrahamsen, F. E., Roberts, G. C., & Pensgaard, A. M. (2008). Achievement goals and gender effects on multi dimensional anxiety in national elite sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 9; PP: 449-46.
 2. Appleton, R., Hall, K., & Hill, P. (2009). Relations between multidimensional perfectionism and burnout in junior-elite male athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 10; Pp: 457-465.
 3. Besharat, M. A., and Hoseini, A. (2012). Perfectionism and Competitive Anxiety in Athletes. *Developmental Psychology: Persian Psychologist*, 9 (33); 15-27. In Persian
 4. Crockera, P. R., Gaudreaub, P., Mosewichc, A. D., & Kljajicb, K. (2013). Perfectionism and the stress process in intercollegiate athletes: Examining the 2 × 2 model of perfectionism in sport competition. *International Journal of Sport Psychology*, Pp: 1-39.
 5. Dehghani, M., Moharramzadeh, M., & Behtaj, A. (2013). Examining the relationship between perfectionism and sport aggression among football players. *International Journal of Behavioral Social and Movement Sciences*, 2; Pp: 135-143.

- students. *Applied Psychological Research Quarterly*. 3(3), 61-84. In Persian
21. Silva, J. M., & Metzler, J. (2011). Training professionals of sport psychology. Translated by Vaez Mousavi. Tehran; Nersi Publication. P 18. In Persian
 22. Stoeber, J., Otto, K., Pescheck, E., Becker, C., & Stoll, O. (2007). Perfectionism and competitive anxiety in athletes: Differentiating striving for perfection and negative reactions to imperfection. *Personality and Individual Differences*, 42; PP: 959-969.
 23. Stoeber, J., & Yang, H. (2010). Perfectionism and emotional reactions to perfect and flawed achievements: Satisfaction and pride only when perfect. *Personality and Individual Differences*, 49; PP: 246-251.
 24. Stirling, A. E., & Kerr, G. A. (2006). Perfectionism and mood states among recreational and elite athletes. *Athletics Insight*, 8; Pp: 13-27.
 - Vallerand, R. J., et al. (2008). Passion and performance attainment in sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 9; PP: 373-392.
 25. Vaez Mousavi, M., Mosayebi, F. (2011). Sport psychology. Tehran, Samt Publvcation. Third Edition, P 123. In Persian
 26. Veit, C. T., & Ware, J. E. (1983). The structure of psychological distress and well-being in general population. *Journal of consulting and clinical psychology*, 51; Pp: 730-742.
 27. Zamani, A., Zeidabadi, R., & Moteshareei, E. (2014). Validity and Reliability of Persian version of the sport multidimensional perfectionism scale -2. *Sport psychology studies*, 2(3); Pp: 103-118. In Persian
 - mediating role of rumination. *Personality and Individual Differences*, 44; PP: 150-160.
 14. Hill, A. P., Hall, H. K., & Appleton, P. R. (2010). Perfectionism and athlete burnout in junior elite athletes: The mediating role of coping tendencies. *Anxiety, Stress, and Coping*, 23; Pp: 415-430.
 15. Keyes, C. L. M. (2005). Mental illness and/ or mental health? Investigating axioms of the complete state model of mental health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73; Pp: 539-548.
 16. Martinent, G., & Ferrand, C. (2007). A cluster analysis of precompetitive anxiety: Relationship with perfectionism and trait anxiety. *Personality and Individual Differences*, 43; Pp: 1676-1686.
 17. Mosewich, A. D., Crocker, P. R. E., Kowalski, K. C., & Delongis, A. D. (2013). Applying self-compassion in sport: An intervention with women athletes. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 35; PP: 514-524.
 18. Mousavi, A., Vaez Mousavi, M., & Yaghubi, H. (2015). Psychometric properties of the mental health inventory (MHI-38) in elite athletes. *Journal of Sport psychology studies*. In Persian
 19. Mousavi, A., & Vaez Mousavi, M. (2015). Motor Behavior. Introducing the Sport Success Scale (SSS). 7(19); 123-142. In Persian
 20. Poursharifi, H., Akbari Zardkhaneh, S., Yaghubi, H., Peyravi, H., Hassan Abadi, H.R., Hamid Pour, H., Sobhi Gharamaleki, N., & Mahmudi, M. (2012). Psychometric properties of Iranian Mental Health Scale for