JOURNAL OF A New Approach in Teaching and Learning

https://www.jnael.ir

Volume 2, Issue 1, Spring 2026, Pages 88 to 102

eISSN: 3150-4078

Original Article (Quantitative)

The relationship between perfectionism and perceived stress with the mediating role of self-compassion in female athletes

Ali Barghamadi [1], Zahra Ebadi[2]

1. M.A. in Clinical Psychology, Faculty of Psychology, International Branch, Payame Noor University, Tehran, Iran.
2. Assistant Professor, Faculty of Psychology, Payame Noor University, Tehran, Iran.

Receive:
09 January 2026
Revise:
31 January 2026
Accept:
24 February 2025

Abstract

The dynamic and competitive environment of sports does not only have positive and constructive stimuli, but also many negative and stressful stimuli that affect the athlete's performance. The aim of the present study was to investigate the relationship between perfectionism and perceived stress with the mediating role of self-compassion in female athletes. The method of the present study was descriptive-correlational and structural equations The statistical population of this study included all female bodybuilding athletes in Juyin County in 1403, which according to the information of the Sports and Physical Education Organization of this city, the number of these individuals was 500. The statistical sample of the study will include 218 female bodybuilding athletes in Juyin County, which was selected using the available sampling method based on the statistical population and the Morgan table. The research tools were the Ahvaz Perfectionism Questionnaires (1378), Cohen et al.'s Perceived Stress (1983), and Neff et al.'s Self-Compassion (2003). Pearson correlation and regression tests were used to analyze the data, as well as factor analysis of structural equations using SPSS26 and Lisrel8 software. The findings of the research showed that the relationship between perfectionism and perceived stress is positive and direct, meaning that when perfectionism is high, perceived stress is also high. However, the relationship between perfectionism and self-compassion is negative and inverse, meaning that when perfectionism is high, self-compassion is low ($p<0.05$). Also, the results of structural equations showed that after establishing the mediating role of self-compassion, perfectionism with the indirect effect of self-compassion can reduce the level of perceived stress in female athletes. Therefore, Considering the importance of the effect of perfectionism on the cognitive, emotional and functional processes of athletes, sport psychologists can design interventions to train self-acceptance and use self-compassion strategies in female athletes in order to moderate the effect of perfectionistic concerns and positively improve perfectionism, considering the ability to acquire self-compassion.

Keywords:
Perfectionism, Perceived Stress, Self-Compassion, female athletes.

Please cite this article as (APA): Barghamadi, A. & Ebadi, Z. (2026). The relationship between perfectionism and perceived stress with the mediating role of self-compassion in female athletes. New Approach in Teaching and Learning, 2(1), 88-102.

https://doi.org/10.22034/jnael.2026.251326

Authors retain the copyright and full publishing rights.
Published by Research Center of Resource Management Studies and Knowledge-Based Business. This article is an open access article licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

Publisher: Research Center of Resource Management Studies and Knowledge-Based Business

Corresponding Author: Zahra Ebadi | **Email:** z.ebadi24@pnu.ac.ir

فصلنامه رهیافتی نو در آموزش و یادگیری

https://www.jnael.ir

دوره ۲، شماره ۱، بهار ۱۴۰۵، صفحات ۸۸ تا ۱۰۲

علمی پژوهشی (کمی)

eISSN: 3150-4078

رابطه کمالگرایی و استرس ادراک شده با نقش میانجی خودشفقتی در زنان ورزشکار

علی برغمدی[۱]، زهرا عبادی[۲]

۱. کارشناس ارشد روانشناسی بالینی، دانشکده روانشناسی، واحد بین الملل دانشگاه پیام نور، تهران، ایران.

۲. استادیار، دانشکده روانشناسی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران.

تاریخ دریافت:
۱۵ فروردین ۱۴۰۵

تاریخ بازنگری:
۰۹ اردیبهشت ۱۴۰۵

تاریخ پذیرش:
۰۶ خرداد ۱۴۰۵

چکیده

محیط پویا و رقابتی ورزش، فقط دارای محرک‌های مثبت و سازنده نیست بلکه محرک‌های منفی و استرس زای بسیاری، عملکرد ورزشکار را تحت تاثیر قرار می‌دهد. پژوهش حاضر به بررسی رابطه کمالگرایی و استرس ادراک شده با نقش میانجی خودشفقتی در زنان ورزشکار می پردازد. روش پژوهش حاضر توصیفی- همبستگی و معادلات ساختاری بود. جامعه آماری این پژوهش مشتمل بر تمامی ورزشکاران شهرستان جوین در سال ۱۴۰۳ بود که طبق اطلاعات سازمان ورزش و تربیت بدنی این شهر تعداد این افراد ۵۰۰ نفر می‌باشد. نمونه آماری پژوهش مشتمل بر ۲۱۸ نفر از ورزشکاران شهرستان جوین بود که این تعداد حجم نمونه با توجه به جامعه آماری و بر اساس جدول مورگان مشخص و به روش نمونه‌گیری دردسترس انتخاب شدند. ابزار پژوهش، پرسشنامه‌های کمالگرایی اهواز (۱۳۷۸)، استرس ادراک شده کوهن و همکاران (۱۹۸۳) و شفقت به خود نف و همکاران (۲۰۰۳) بود. جهت تجزیه‌وتحلیل داده‌ها از آزمون همبستگی پیرسون و رگرسیون و همچنین تحلیل عاملی معادلات ساختاری از طریق نرم‌افزارهای spss26 و Lisrel8 مورد آزمون استفاده شد. نتایج نشان داد ضریب همبستگی بین کمالگرایی با استرس ادراک شده (۰/۲۴۰) و بین کمالگرایی با خودشفقتی (۰/۳۸۴) می‌باشد این نتایج نشان می‌دهد که در سطح خطای ۰/۰۱ و با ۹۹ درصد اطمینان بین متغیرها رابطه معناداری وجود دارد ($p<0.05$) که این رابطه بین کمالگرایی با استرس ادراک شده مثبت و مستقیم می‌باشد به این معنا که زمانی که کمالگرایی بالا باشد استرس ادراک شده هم بالا می‌باشد. ولی رابطه بین کمالگرایی با خودشفقتی منفی و معکوس است به این معنا که زمانی که کمالگرایی بالا باشد میزان خودشفقتی پایین می‌باشد. نتایج معادلات ساختاری نشان داد پس از ایجاد نقش میانجی خودشفقتی، کمالگرایی با اثر غیرمستقیم خودشفقتی می‌تواند میزان استرس ادراک شده زنان ورزشکار را کاهش دهد. با توجه به اهمیت تأثیر کمالگرایی بر فرایندهای شناختی، هیجانی و عملکردی ورزشکاران، روانشناسان ورزشی می‌توانند در راستای تعدیل اثر نگرانی‌های کمالگرایانه و بهبود مثبت کمالگرایی، با توجه به قابلیت اکتساب خودشفقتی، مداخلاتی را جهت آموزش پذیرش خود و به‌کارگیری راهبردهای خودشفقتی در ورزشکاران زن طراحی کنند.

کلید واژه‌ها:
کمالگرایی،
استرس ادراک شده،
خودشفقتی،
زنان ورزشکار.

لطفاً به این مقاله استناد کنید (APA): برغمدی، علی و عبادی، زهرا. (۱۴۰۵). رابطه کمالگرایی و استرس ادراک شده با نقش میانجی خودشفقتی در زنان ورزشکار. فصلنامه رهیافتی نو در آموزش و یادگیری، ۲(۱)، ۸۸-۱۰۲.

https://doi.org/10.22034/jnael.2026.251326

Authors retain the copyright and full publishing rights.
Published by Research Center of Resource Management Studies and Knowledge-Based Business.
This article is an open access article licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 International (CC BY 4.0)

ناشر: مرکز پژوهشی مطالعات مدیریت منابع و کسب و کار دانش محور

ایمیل: z.ebadi24@pnu.ac.ir

نویسنده مسئول: زهرا عبادی

مقدمه

امروزه ورزش زنان، به عنوان یکی از موضوعات اساسی در حیطه‌ی ورزش جامعه مطرح است. ضرورت ورزش و انجام فعالیت‌های ورزشی توسط زنان به عنوان نیمی از اعضای جامعه، نیمه‌ای که در دامن خود، نسلهای بعدی را تربیت می‌کنند، کاملا محسوس است (اسدزاده سوره و همکاران، ۱۴۰۲). تحقیقات نشان می‌دهد که زنان با مشارکت در ورزش، خطر ابتلا به بیماریهایی مثل چاقی، بیماری قلبی، پوکی استخوان و سرطان را کاهش می‌دهند، پس در واقع افزایش مشارکت زنان در ورزش، جامعه را به طور کلی تحت تأثیر قرار می‌دهد و در واقع ورزش به طور فزاینده‌ای، به روشی مشهود به تغییر نقش زنان و مستند پیشرفت آنها در جهان تبدیل شده است (آمارال نونز[1]، ۲۰۱۹). حضور زنان به‌عنوان بخش مهمی از جامعه ما در عرصه ورزش قهرمانی ضرورتی انکارناپذیر است؛ چون نیمی از استعدادهای جامعه را زنان تشکیل می‌دهند (اسدزاده سوره و همکاران، ۱۴۰۲).

مؤلفه‌های مهمی در روان‌شناسی ورزش وجود دارد که با عملکرد ورزشکاران در ارتباط هستند. از جمله مهم‌ترین این متغیرها می‌توان به کمال‌گرایی[2] اشاره کرد؛ چرا که ماهیت و طبیعت ورزش‌های رقابتی، اضطراب و استرس‌زا بودن مسابقات است که متعاقبا می‌تواند کمال گرایی را در بین ورزشکاران افزایش دهد. ازجمله ویژگی‌هایی که به نظر می‌رسد عملکرد را در شرایط استرس‌زا، مانند محیط‌های ورزشی، تحت تأثیر قرار دهد، کمال‌گرایی است (سلیمانی و محمدزاده، ۱۴۰۱). 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 (خانزاده و همکاران، ۱۳۹۸). از سوی دیگر، برخی تحقیقات نشان داده‌اند که کمال‌گرایی می‌تواند ابعاد ناسازگار و سازگار داشته باشد 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 استرس، ترس از ارزشیابی منفی و عزت‌نفس ضعیف ارتباط دارد (سوئتنهام[3] و همکاران، ۲۰۲۰). 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 (بیسکاس[4] و همکاران، ۲۰۲۲). هیل[5] و همکاران (۲۰۱۸) معتقدند ورزشکار با کمالگرایی منفی، ضعف‌های خود را بیش‌ازاندازه برآورد می‌کند و همواره با تمرکز بر اجتناب از اشتباه و فاجعه سازی اشتباهات عملکردی خود، نگرانی و استرس از شکست بیشتری بروز می‌دهند.

یکی از عوامل موثر در کمالگرایی در ورزشکاران میزان اضطراب و استرس ادراک شده[6] آنان است. توانایی کنار آمدن با فشار و استرس، بخش جدایی‌ناپذیر ورزش است. ماهیت رقابتی و استرس‌زای ورزش مطالبات بسیاری را بر ورزشکار

1 - Amaral Nunes
2 - perfectionism
3 - Swettenham
4 - Biskas
5 - Hill
6 - Perceived stress

تحمیل می‌کند (نیکولز[1] و همکاران، ۲۰۲۱). میزان درک افراد از شرایط استرس‌زا که تحت عنوان استرس ادراک‌شده مشخص می‌گردد، به وضعیتی اشاره دارد که در آن میزان استرس‌زا بودن موقعیت‌های زندگی توسط خود فرد مدنظر قرار می‌گیرد؛ یعنی فرد با چه کیفیتی موقعیت‌های زندگی را چالش‌برانگیز و استرس‌زا درک می‌کند (جورجیو[2] و همکاران، ۲۰۲۰). استرس به دو صورت بر ورزشکار تأثیر می‌گذارد؛ نوع اول اضطرابی است که انقباض غیرضروری عضلات را در پی دارد و باعث می‌شود فرد حتی دویدن معمولی خود را هم نتواند به حالت طبیعی خود انجام دهد. استرس 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 (لامار و مارکوت[3]، ۲۰۲۱).

همچنین یکی از راه‌های مقابله‌ای استرس ادراک شده، خودشفقتی[4] است. خودشفقتی مهربانی‌ای با تمرکز بر درون فرد است بدین‌گونه که در زمان مواجهه با رنج، فرد با خویش به عنوان موضوع مراقبت نگرانی رفتار می‌کند. به عقیده نف شفقت به خود دارای سه مولفه مهربانی به خود در برابر سرزنش خود، تجربه مشترک بشری در برابر انزوا و ذهن‌آگاهی در برابر بیش همانندسازی است نف و گرمر[5]، ۲۰۲۲). می‌توان شفقت به خود را به صورت گشودگی و همراهی با رنج‌های خود، داشتن حس مراقبت و مهربانی نسبت به خود، نگاهی فاقد قضاوتگری و دارای درک نسبت به شکست‌ها و بی‌کفایتی‌ها و در نهایت تشخیص تجربه خویش به عنوان بخشی از تجربه بشری، توصیف نمود (فروغی و همکاران، ۱۴۰۱). افرادی با شفقت به خود بالا کمتر تحت تأثیر هیجانات منفی همچون اضطراب قرار می‌گیرند و ادراک واقع بینانه‌تری نسبت به خود، دیگران و شرایط زندگی دارند (شریفی ساکی و همکاران، ۱۳۹۸). از دیدگاه دیگر، وقتی افرادی با شفقت به خود بالا در برابر رویدادهای منفی قرار می‌گیرند می‌دانند که تنها نیستند و دیگران نیز در حال تجربه آن رویدادند، پس سعی می‌کنند با احساسات و موقعیت‌های منفی کنار بیایند و با مهربان بودن در حق خویش با آنها سازگار شوند (کاواکلی[6] و همکاران، ۲۰۲۰). مطالعات در حوزهٔ ورزش نشان داده است که خودشفقتی به‌طور ویژه می‌تواند برای ورزشکاران دارای احساسات خودآزاردهندهٔ ناکارآمد و افکار خودارزیابی و رفتارهای مربوط به عملکرد و ظاهر، مفید و یک منبع مقابله‌ای بالقوه در برخورد با رویدادها و تجارب منفی شرم، احساس گناه، اضطراب اجتماعی جسمانی، ترس از شکست و ارزیابی منفی در ورزش باشد (میسویچ[7] و همکاران،۲۰۱۹). همچنین با توجه به اینکه خودشفقتی شامل تغییر در نحوهٔ ارتباط فرد با استرس دردناک و هیجان‌های منفی است (نف و همکاران، ۲۰۱۵). به‌نظر می‌رسد که افراد با خودشفقتی بالاتر در شرایط دشوار می‌توانند استرس‌ها را به نحو مؤثرتری تنظیم کنند که به کاهش آنها منجر شود. نتایج مطالعه‌ای نشان داد که خودشفقتی با کاهش استرس، هیجان خشم را کاهش می‌دهد (فریسنیس و بردرز[8]،۲۰۱۷). در مطالعه دیگری مشخص شد که ذهن‌آگاهی (مؤلفه مهم خودشفقتی) که همواره با پذیرش بالا همراه

1 - Nicholls
2 - Georgiou
3 - Lamare and Marcotte
4 - self pity
5 - Neff
6 - Kavakli
7 - Mosewich
8 - Fresnics & Borders

است، از طریق کاهش دشواری در تنظیم هیجان و نشخوارگری به بهبود مقابله با استرس در ورزشکاران کمک می‌کند (جوزفسون[1] و همکاران، ۲۰۱۷).

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، روان متمرکز، 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 (بیسکاس[2] و همکاران، ۲۰۲۲). لذا شناسایی عوامل اثرگذار، از جمله رابطه کمال‌گرایی با استرس ادراک شده با نقش میانجی خودشفقتی در 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 دربارهٔ 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 خصوصا ورزشکاران زن 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 پژوهش به دنبال پاسخگویی به این سؤال است که آیا بین کمال‌گرایی و استرس ادراک شده با نقش میانجی خودشفقتی در زنان ورزشکار رابطه وجود دارد؟

روش پژوهش

این تحقیق از نوع توصیفی- همبستگی و مدلسازی معادلات ساختاری می باشد. جامعه آماری این پژوهش مشتمل بر تمامی ورزشکاران زن شهرستان جوین در سال ۱۴۰۳ بود که طبق اطلاعات سازمان ورزش و تربیت بدنی این شهر تعداد این افراد ۵۰۰ نفر می‌باشد. نمونه آماری پژوهش مشتمل بر ۲۱۸ نفر از ورزشکاران زن شهرستان جوین بود که این تعداد حجم نمونه با توجه به جامعه آماری و بر اساس جدول مورگان مشخص و به روش نمونه‌گیری دردسترس به‌منظور جمع‌آوری اطلاعات از پرسشنامه‌ها با توجه به متغیرهای پژوهش و با توجه به ملاک های ورود (رضایت آگاهانه، عدم وجود بیماری جسمی یا روانی به صورت خودگزارشی) و خروج (عدم رضایت حین کار، وجود مشکلات غیرمترقبه در حین تکمیل پرسشنامه، عدم تکمیل پرسشنامه ها) انتخاب شدند. برای افراد گروه نمونه توضیح داده شد که هدف از انجام این کار، اجرای یک کار پژوهشی است و اینکه اطلاعات کاملاً محرمانه باقی خواهد ماند و بعد از اخذ رضایت از آزمودنی‌ها پرسشنامه‌ها در اختیار آنان قرار گرفت. در نهایت امر تمام پرسشنامه‌ها جمع‌آوری و جهت تجزیه‌وتحلیل مورد بررسی قرار گرفت. سپس داده های به دست آمده از پرسشنامه در تجزیه و تحلیل آماری گنجانده شد.

1 - Josefsson
2 - Biskas

ابزار سنجش

به‌منظور جمع‌آوری اطلاعات از ورزشکاران زن، محقق به باشگاه های ورزشی بانوان مراجعه نمود. تعداد جامعه آماری بانوان ورزشکار شهرستان جوین در سال ۱۴۰۳ به تعداد ۵۰۰ نفر بود که پس از هماهنگی با مسئولین مربوطه حجم نمونه در بازه زمانی دو ماهه آبان و آذرماه ۱۴۰۳ با استفاده از جدول مورگان تعداد ۲۱۸ ورزشکار زن بود. به دلیل ریزش احتمالی تعداد ۲۵۰ پرسشنامه توزیع گردید. بنابراین با انتخاب ورزشکاران مربوطه برای آن‌ها توضیح داده شد هدف از انجام این کار، اجرای یک کار پژوهشی است و اینکه اطلاعات کاملاً محرمانه باقی خواهد ماند و بعد از اخذ رضایت از آزمودنی‌ها پرسشنامه‌ها در اختیار آنان قرار گرفت. پرسشنامه‌ها شامل پرسشنامه‌های پرسشنامه کمالگرایی اهواز (۱۳۷۸)، استرس ادراک شده کوهن و همکاران (۱۹۸۳) و شفقت به خود نف و همکاران (۲۰۰۳) بود که پس از جمع‌آوری تعداد ۲۱۸ پرسشنامه جداسازی و جهت تجزیه‌وتحلیل موردبررسی قرار گرفت. در این پژوهش تجزیه‌وتحلیل آماری در دو سطح انجام گرفت: الف) یافته‌های توصیفی: این سطح تحلیل با استفاده از جدول فراوانی و آمارهای توصیفی (میانگین، میانه، مد، انحراف معیار، انحراف استاندارد و غیره) انجام گرفت. ب) یافته‌های استنباطی: در این سطح برای انجام تجزیه‌وتحلیل داده‌ها از آمار استنباطی (آزمون همبستگی پیرسون و رگرسیون و همچنین تحلیل عاملی معادلات ساختاری) از طریق نرم‌افزارهای spss26 و Lisrel8 مورد آزمون استفاده شد.

پرسشنامه کمالگرایی اهواز (۱۳۷۸): این مقیاس به صورت خود گزارشی و در ۲۷ ماده توسط نجاریان، عطاری و زرگر (۱۳۷۸) در یک نمونه ۳۹۵ نفری از دانشجویان دانشگاه‌های شهید چمران و آزاد اهواز ساخته شده است. ماده های اولیه آن بر اساس متون معتبر روان شناسی و ماده های ذی ربط در مقیاس های MMPI، اضطراب اسپیل برگر، مقیاس وسواس فکری عملی مادزلی و افکار غیر منطقی جونز و همچنین از راه مصاحبه بالینی فراهم شد. ماده های این مقیاس دارای چهار گزینه می‌باشند که آزمودنی یکی از آنها را به عنوان پاسخ انتخاب می‌کند. این مقیاس شامل ۲۷ ماده چهار گزینه ای است (هرگز، بندرت، گاهی اوقات و اغلب اوقات) که به جز ماده های ۱۱، ۱۶، ۱۷ و ۲۲ که به شکل معکوس نمره گذاری می شوند، در بقیه ماده ها به هر گزینه به ترتیب نمره های ۱ تا ۴ تعلق می گیرد و در پایان جمع نمرات میزان کمال گرایی را نشان می دهد. نجاریان و همکاران، برای سنجش اعتبار مقیاس کمال گرایی، آن را به طور همزمان با مقیاس های الگوی رفتاری تیپ شخصیتی، خرده مقیاس شکایات جسمانی و مقیاس کوپر اسمیت همبسته کردند. ضرایب همبستگی بین نمره های کل آزمودنیها در مقیاس کمال گرایی با مقیاس الگوهای رفتاری ۰/۶۵، با مقیاس شکایات جسمانی ۰/۴۱ و با مقیاس کوپر اسمیت ۰/۳۹ به دست آمد که در سطح ۰/۰۵ معنی دار بود. پایایی مقیاس کمال گرایی نیز با استفاده از روش آلفای کرونباخ و تنصیف به ترتیب، ۰/۸۶ و ۰/۸۵ به دست آمد. در پژوهش حاضر پایایی پرسشنامه از طریق آلفای کرونباخ محاسبه و ۰/۸۸ به دست آمد.

پرسشنامه استرس ادراک شده کوهن و همکاران (۱۹۸۳): مقیاس استرس ادراک شده در سال ۱۹۸۳ توسط کوهن، کمارک و مرملستین ساخته شده است، دارای ۱۴ سؤال و هر آیتم براساس یک مقیاس لیکرتی پنج‌درجه‌ای (هرگز، کم، متوسط، زیاد و خیلی زیاد) پاسخ داده می‌شود، این گزینه‌ها به ترتیب نمره ۰، ۱، ۲، ۳ و ۴ می‌گیرند. در پژوهشی ضرایب پایایی همسانی درونی از طریق ضریب آلفای کرونباخ برای مؤلفه‌های ادراک مثبت از تنیدگی، ۰/۷۱ و ادراک منفی از تنیدگی ۰/۷۵ به دست آمد. ضمن این که ضریب آلفا برای کل نمرات پرسشنامه ۰/۸۴ مشخص گردید

(شفیعی، ۱۴۰۱). همچنین در این پژوهش با استفاده از روش تحلیل مواد ضرایب همبستگی به‌دست‌آمده برای ادراک مثبت از تنیدگی در دامنه‌ی ۰/۴۹ تا ۰/۷۰ و ادراک منفی از تنیدگی در دامنه‌ی ۰/۵۲ تا ۰/۷۷ و ضرایب همبستگی مواد مقیاس ادراک تنیدگی کل در دامنه‌ی ۰/۵۱ تا ۰/۷۸ قرار داشت. در پژوهش حاضر پایایی پرسشنامه از طریق آلفای کرونباخ محاسبه و ۰/۸۳ به دست آمد.

پرسشنامه شفقت به خود نف و همکاران (۲۰۰۳): پرسشنامه شفقت به خود توسط نف و همکاران (۲۰۰۳) ساخته شد. این پرسشنامه دارای ۲۶ سوال بوده و هدف آن ارزیابی خود دلسوزی در افراد از ابعاد مختلف: مهربانی (۵، ۱۲، ۱۹، ۲۳، ۲۶)، قضاوت کردن خود (۱، ۸، ۱۱، ۱۶، ۲۱)، تجارب مشترک انسانی (۳، ۷، ۱۰، ۱۵)، انزوا (۴، ۱۳، ۱۸، ۲۵)، ذهن‌آگاهی (۹، ۱۴، ۱۷، ۲۲)، همانندسازی افراطی (۲، ۶، ۲۰، ۲۴) می‌باشد. نمره گذاری پرسشنامه بصورت طیف لیکرت ۵ نقطه‌ای (کاملاً مخالف=۱، مخالف=۲، نه‌مخالف نه موافق=۳، موافق=۴، کاملاً موافق =۵) می‌باشد. برای بدست آوردن امتیاز مربوط به هر بعد، مجموع امتیازات مربوط به تک تک سوالات آن بعد را با هم محاسبه می‌شوند. حداقل نمره برای متغیر شفقت به خود ۲۶ و حداکثر نمره ۱۳۰ و نمره برش ۶۵ می‌باشد. خانجانی و همکاران (۱۳۹۵) نیز در نتیجه اعتباریابی این فرم در ایران ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۶ و ضریب پایایی بازآزمایی ۰/۹۰ را به دست آوردند. در پژوهش حاضر پایایی پرسشنامه از طریق آلفای کرونباخ محاسبه و ۰/۸۵ به دست آمد.

یافته ها

پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه کمالگرایی و استرس ادراک شده با نقش میانجی خودشفقتی در زنان ورزشکار شهرستان جوین انجام شد. در این پژوهش جهت تجزیه‌وتحلیل داده‌ها از آزمون همبستگی پیرسون و رگرسیون و همچنین تحلیل عاملی معادلات ساختاری از طریق نرم‌افزارهای spss26 و Lisrel8 مورد آزمون استفاده شد. از ۲۱۸ نفر گروه نمونه شرکت کننده در این پژوهش بالاترین فراوانی مربوط به بازه سنی ۴۰-۳۰ سال (۴۳/۶ درصد) و پایین‌ترین فراوانی هم مربوط به بازه سنی بالای ۵۰ سال (۲/۳درصد) است. همچنین نتایج نشان می‌دهد که بالاترین فراوانی مربوط به تحصیلات دیپلم (۳۷/۶ درصد) و پایین‌ترین فراوانی هم مربوط به تحصیلات فوق لیسانس (۲/۳درصد) است. توزیع فراوانی وضعیت تأهل شرکت نتایج نشان می‌دهد که ۶۵ نفر (۲۹/۸ درصد) از پاسخگویان مجرد و ۱۵۳ نفر (۷۰/۲ درصد) متأهل می‌باشند.

پیش از اجرای تحلیل آماری، آزمون کالموگروف- اسمیرنف برای بررسی توزیع داده اجرا شد، که مقدار تمامی متغیرها بزرگتر از سطح خطای ۰/۰۱ به دست آمد؛ بنابراین؛ با ۹۹ درصد اطمینان میتوان بیان کرد که متغیرهای پژوهش دارای توزیع نرمال هستند. افزون بر این، آماره دوربین واتسون (۱/۷۷) برای متغیرهای استرس ادراک شده و خودشفقتی، مستقل بودن مشاهدات را نشان میدهد (آماره بین۱/۵ تا ۲/۵ نشان دهنده مستقل بودن مشاهدات است). همچنین، با توجه به ضرایب آزمون های ضریب تحمل و تورم واریانس، بین متغیرهای پژوهش همخطی وجود ندارد.

نتایج حاصل از یافته های توصیفی در جدول۱ نشان داده شده است.

جدول ۱: یافته های توصیفی متغیرها

متغیر	میانگین	انحراف معیار	کمینه	بیشینه
کمالگرایی	۶۲.۴۷	۱۲.۹۰۵	۳۹	۹۰
شده ادراک استرس	۲۸.۴۵	۴.۲۱۲	۱۹	۳۸
مهربانی	۱۲.۶۷	۳.۱۶۰	۷	۲۲
خود کردن قضاوت	۱۱.۹۳	۲.۱۸۲	۸	۱۹
انسانی مشترک تجارب	۱۰.۰۷	۲.۳۴۸	۸	۱۸
انزوا	۹.۳۴	۲.۱۸۶	۴	۱۵
آگاهی‌ذهن	۹.۴۵	۲.۰۰۲	۷	۱۷
افراطی همانندسازی	۱۰	۲.۸۶۶	۵	۱۸
خودشفقتی	۶۶.۴۶	۸.۸۳۴	۴۷	۹۲

براساس یافته‌های جدول ۱ میانگین برای متغیر کمالگرایی (۶۲/۴۷) می‌باشد که با توجه به اینکه بالاترین نمره در کمالگرایی ۱۰۸ است و میانگین کسب شده توسط پاسخگویان ۶۲/۴۷ است بنابراین می‌توان گفت کمالگرایی افراد شرکت کننده در پژوهش در حد متوسط رو به بالا است. همچنین میانگین برای متغیر استرس ادراک شده (۲۸/۴۵) می‌باشد که با توجه به اینکه نمره بین ۱۸ تا ۳۶ میزان استرس ادراک شده در حد متوسطی می‌باشد و میانگین کسب شده توسط پاسخگویان ۲۸/۴۵ است بنابراین می‌توان گفت استرس ادراک شده افراد شرکت کننده در پژوهش در حد متوسطی است. همچنین با توجه به اینکه حداقل نمره برای متغیر خودشفقتی ۲۶ و حداکثر نمره ۱۳۰ و نمره برش ۶۵ می‌باشد. و میانگین کسب شده توسط پاسخگویان ۶۶/۴۶ است. بنابراین می‌توان گفت میزان خودشفقتی افراد شرکت کننده در پژوهش در حد خوبی است.

نتایج حاصل از اجرای آزمون همبستگی پیرسون که در جدول ۲ آورده شده است نشان داد رابطه کمالگرایی و استرس ادراک شده با نقش میانجی خودشفقتی در زنان ورزشکار تاثیر معناداری دارند.

جدول۲: ضریب همبستگی پیرسون بین کمالگرایی و استرس ادراک شده با نقش میانجی خودشفقتی

متغیرها	کمالگرایی	
	ضریب همبستگی	سطوح معنی‌داری
استرس ادراک شده	0.240**	0/001
خودشفقتی	-0.384**	0/001

** در سطح ۰/۰۱ معنی دار است.

در جدول ۲ ضریب همبستگی بین کمالگرایی با استرس ادراک شده (۰/۲۴۰) و بین کمالگرایی با خودشفقتی (۰/۳۸۴-) می‌باشد این نتایج نشان می‌دهد که در سطح خطای ۰/۰۱ و با ۹۹ درصد اطمینان بین متغیرها رابطه معناداری وجود دارد ($p<0.05$) که این رابطه بین کمالگرایی با استرس ادراک شده مثبت و مستقیم می‌باشد به این معنا که زمانی که

کمالگرایی بالا باشد استرس ادراک شده هم بالا می‌باشد. ولی رابطه بین کمالگرایی با خودشفقتی منفی و معکوس است به این معنا که زمانی که کمالگرایی بالا باشد میزان خودشفقتی پایین می‌باشد.

جدول ۳: خلاصه مدل رگرسیون بر اساس متغیرها در فرضیه اصلی

ضریب همبستگی چندگانه (R)	ضریب تبیین (R^2)	R^2 تعدیل شده	خطای معیار برآورد (S.E.E)
[a]۰.۱۷۸	۰.۰۳۲	۰.۰۲۳	۴.۱۶۴

با توجه به نتایج حاصل از جدول ۳ مقدار ضریب همبستگی چندگانه (R) محاسبه شده بین متغیر ملاک وارد شده به مدل و متغیر پیش‌بین، برابر ۰/۱۷، مقدار ضریب تبیین برابر با ۰/۰۳۲، یعنی حدود ۳/۲ درصد از تغییرات متغیر ملاک وارد شده به مدل تبیین می‌گردد؛ و بقیه تغییرات متغیر، توسط متغیرهای دیگری که محقق آنها را در نظر نگرفته و وارد مدل نشده‌اند تبیین می‌گردد و همچنین مقدار ضریب تبیین تعدیل شده، برابر با ۰/۰۲۳ می‌باشد.

جدول٤: نتایج محاسبه آزمون تحلیل واریانس در فرضیه اصلی

مدل	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	sig
رگرسیون	۱۲۲.۵۸۸	۲	۶۱.۲۹۴	۳.۵۳۶	۰.۰۳۱[b]
باقی مانده	۳۷۲۷.۳۵۷	۲۱۵	۱۷.۳۳۷		
کل	۳۸۴۹.۹۴۵	۲۱۷			

با توجه به نتایج حاصل از جدول ۴، F به‌دست‌آمده ۳/۵۳۶ در سطح معناداری ۰/۰۳۱ معنادار است؛ و این مطلب گویای آن است که اولاً رگرسیون معنادار بوده ؛ و ثانیاً حداقل یکی از متغیرهای پیش‌بین، در پیش‌بینی متغیر ملاک مؤثر بوده است.

جدول ٥: ضرایب رگرسیونی و نتایج آزمون T مربوط به متغیرهای پیش‌بین در فرضیه اصلی

مدل	ضرایب استاندارد نشده		ضرایب استاندارد شده	t	سطح معناداری
	B	Std. Error	Beta		
مقدار ثابت	۲۲.۰۴۸	۲.۵۶۶		۸.۵۹۱	۰.۰۰۱
استرس ادراک شده	۰.۰۴۹	۰.۰۲۲	۰.۱۴۹	۲.۲۱۹	۰.۰۲۸
خودشفقتی	-۰.۰۵۳	۰.۰۳۲	-۰.۱۱۱	-۲.۶۴۷	۰.۰۰۳

نتایج جدول ۵ و تحلیل رگرسیونی، نشان می‌دهد استرس ادراک شده و خودشفقتی قادر به پیش‌بینی کمالگرایی هستند؛ به طوری که سهم استرس ادراک شده ۱۴ درصد مثبت و سهم خودشفقتی ۱۱ درصد منفی می‌باشد.

معادله رگرسیونی تحلیل فوق عبارت است از:

$$Y=ax+b$$

(خودشفقتی)۰/۱۱ -(استرس ادراک شده) ۰/۱۴ + ۲۲/۰۴۸ = کمالگرایی

بحث و نتیجه گیری

هدف اصلی این پژوهش بررسی رابطه کمالگرایی و استرس ادراک شده با نقش میانجی خودشفقتی در زنان ورزشکار بود. نتایج به‌دست‌آمده از مدل مفهومی نشان داد که اثر مستقیم و استانداردشده‌ی کمالگرایی روی استرس ادراک شده معنادار است به طوری که بین کمالگرایی و استرس ادراک شده رابطه معنادار مثبتی وجود دارد. بدین معنی که با افزایش کمالگرایی میزان استرس ادراک شده افزایش می‌یابد و برعکس. اثر مستقیم و استانداردشده‌ی کمالگرایی روی خودشفقتی معنادار است به طوری که بین کمالگرایی و خودشفقتی رابطه معنادار منفی وجود دارد. بدین معنی که با افزایش کمالگرایی میزان خودشفقتی کاهش می‌یابد و برعکس. همچنین اثر مستقیم و استانداردشده‌ی خودشفقتی روی استرس ادراک شده معنادار است به طوری که بین خودشفقتی و استرس ادراک شده رابطه معنادار منفی وجود دارد. بدین معنی که با افزایش خودشفقتی میزان استرس ادراک شده کاهش می‌یابد و برعکس.

همچنین ضرایب به‌دست‌آمده از اثر غیرمستقیم کمالگرایی بررسی شد که نتایج به‌دست‌آمده نشان داد که متغیر کمالگرایی به‌صورت غیرمستقیم و از طریق خودشفقتی می‌تواند استرس ادراک شده را پیش‌بینی کند، بدین معنا زمانی که فرد کمالگرایی بالا داشته باشد می‌توان از طریق خودشفقتی، میزان استرس ادراک شده را کاهش داد. بنابراین به‌طورکلی و در یک نتیجه‌گیری کلی از آزمون‌های رگرسیون می‌توان گفت در فرضیه اصلی سهم متغیر سهم خودشفقتی ۱۱ درصد منفی است. همچنین نتایج معادلات ساختاری نشان داد پس از ایجاد نقش میانجی خودشفقتی، کمالگرایی با اثر غیرمستقیم خودشفقتی می‌تواند میزان استرس ادراک شده زنان ورزشکار را کاهش دهد.

نتایج یافته های این پژوهش با نتایج پژوهش‌های سلیمانی و محمدزاده (۱۴۰۱)، کبیری آق زیارت و همکاران (۱۴۰۲)، زارعی و همکاران (۱۳۹۸)، عباسی و خیراله پور (۱۳۹۸)، بیسکاس و همکاران (۲۰۲۲)، اولسون و همکاران (۲۰۲۱)، همسو می‌باشد. در تبیین این یافته می‌توان گفت 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 (گیتای[1] و همکاران، ۲۰۱۹). لذا توجه به روان‌شناسی ورزش و متغیرهای مرتبط با عملکرد ورزشکاران می‌تواند نتایج سودمندی به همراه داشته باشد (ماکدو[2] و همکاران، ۲۰۲۴). یکی از این متغیرها کمال‌گرایی است. 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 (اسمیت[3] و همکاران، ۲۰۲۱). کمال‌گرایی همواره با آسیب‌شناسی روانی همراه نیست؛ بلکه ممکن است با نتایج مثبتی نیز همراه باشد (ساندر[4] و همکاران، ۲۰۲۱)؛ بدین معنی که کمال‌گرایی ممکن است اثرات دوگانه به همراه داشته باشد (لامار و مارکوت[5]، ۲۰۲۱). بررسی کمال‌گرایی در حوزۀ ورزش بر نقش ناسازگار این متغیر تأکید دارد. برای مثال، کمال‌گرایی می‌تواند پیش‌بینی‌کنندۀ معنادار وابستگی به ورزش و سایر اشکال

1 - Gitai
2 - Macedo
3 - Smith
4 - Sander
5 - Lamare and Marcotte

رفتارهای افراطی ورزشی باشد (اورتیز[1] و همکاران، ۲۰۲۱). وجود کمالگرایی می‌تواند ارتباط مستقیمی با استرس داشته باشد. ورزشکاران دارای استرس ادراک شده بیش‌تر از نشانه های آسیب‌های جسمی شکایت می‌کنند و فراوانی آسیب‌های جسمی، پیش‌بین قدرتمندی برای آسیب در کارکرد جسمی، روان‌شناختی و اجتماعی قلمداد می‌شود. استرس ادراک شده 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 (پاج[2] و همکاران، ۲۰۲۴). همچنین شفقت به خود از طریق کاهش استرس ادراک شده و افزایش خودتنظیمی، تاب‌آوری و احساس مسئولیت فرد در برابر موقعیت، وی را مجاب به بهبود وضعیت خود می‌نماید (مورگان[3]، ۲۰۲۰). لذا این پژوهش به منظور رابطه کمالگرایی و استرس ادراک شده با نقش میانجی خودشفقتی در زنان ورزشکار انجام شد.

همچنین نتایج پژوهش‌های سلیمانی و محمدزاده (۱۴۰۲)، زارعی و همکاران (۱۳۹۸)، عباسی و خیراله پور (۱۳۹۸)، اولسون و همکاران (۲۰۲۱)، همسو با این پژوهش می‌باشد. در تبیین این یافته می‌توان گفت میزان درک افراد از شرایط استرس‌زا که تحت عنوان استرس ادراک‌شده مشخص می‌گردد، به وضعیتی اشاره دارد که در آن میزان استرس‌زا بودن موقعیت‌های زندگی توسط خود فرد مدنظر قرار می‌گیرد؛ یعنی فرد با چه کیفیتی موقعیت‌های زندگی را چالش‌برانگیز و استرس‌زا درک می‌کند (جورجیو[4] و همکاران، ۲۰۲۰). استرس به دو صورت بر ورزشکار تأثیر می‌گذارد؛ نوع اول اضطرابی است که انقباض غیرضروری عضلات را در پی دارد و باعث می‌شود فرد حتی دویدن معمولی خود را هم نتواند به حالت طبیعی خود انجام دهد. استرس 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 (لامار و مارکوت[5]، ۲۰۲۱).

نتایج این یافته با نتایج پژوهش‌های بیسکاس و همکاران (۲۰۲۲)، نیز همسو می‌باشد. در تبیین این یافته می‌توان گفت دیویس و وسینکی (۲۰۱۲) نشان دادند کمالگرایان ناسازگار در شرایط دشوار دچار خطای شناختی می‌شوند و اشتباهات خود را شخصی‌سازی و بزرگنمایی می‌کنند. این در حالی است که تجربهٔ مشترک انسانی بر عادی‌سازی تجارب و ذهنیت همگانی بودن تأکید دارد و باعث می‌شود تا افراد کامل نبودن، شکست خوردن و تجربهٔ سختی‌های زندگی را غیرقابل اجتناب تصور کنند (نف و همکاران، ۲۰۰۷). کمالگرایی منفی باعث می‌شود تا افراد در برخورد با تجارب منفی خود را منفک از دیگران ببینند و تجارب خود را جزئی از تجارب همه انسان‌ها تصور نکنند بنابراین بر سر نواقص و اشتباهات خود بمانند و از آن عبور نکنند. این در حالی است که ورزشکاران با تکیه بر خودشفقتی با این ذهنیت که در زمان اشتباهات و شکست بر خود سخت نمی‌گیرند، خود را می‌بخشند و از اشتباهات عملکردی عبور و بر شکست غلبه می‌کنند (کودون و ورتینگتون[6]، ۲۰۱۹).

در تبیین این یافته این پژوهش می‌توان گفت افرادی با شفقت به خود بالا کمتر تحت تأثیر هیجانات منفی همچون

1 - Ortiz
2 - Page
3 - Morgan
4 - Georgiou
5 - Lamare and Marcotte
6 - Cowden & Worthington

اضطراب قرار می‌گیرند و ادراک واقع بینانه‌تری نسبت به خود، دیگران و شرایط زندگی دارند (شریفی ساکی و همکاران، ۱۳۹۸). از دیدگاه دیگر، وقتی افرادی با شفقت به خود بالا در برابر رویدادهای منفی قرار می‌گیرند می‌دانند که تنها نیستند و دیگران نیز در حال تجربه آن رویدادند، پس سعی می‌کنند با احساسات و موقعیت‌های منفی کنار بیایند و با مهربان بودن در حق خویش با آنها سازگار شوند (کاواکلی[1] و همکاران، ۲۰۲۰). مطالعات در حوزۀ ورزش نشان داده است که خودشفقتی به‌طور ویژه می‌تواند برای ورزشکاران دارای احساسات خودآزاردهندۀ ناکارآمد و افکار خودارزیابی و رفتارهای مربوط به عملکرد و ظاهر، مفید و یک منبع مقابله‌ای بالقوه در برخورد با رویدادها و تجارب منفی شرم، احساس گناه، اضطراب اجتماعی جسمانی، ترس از شکست و ارزیابی منفی در ورزش باشد (میسویچ[2] و همکاران، ۲۰۱۹). همچنین با توجه به اینکه خودشفقتی شامل تغییر در نحوۀ ارتباط فرد با استرس دردناک و هیجان‌های منفی است (نف و همکاران، ۲۰۱۵). به‌نظر می‌رسد که افراد با خودشفقتی بالاتر در شرایط دشوار می‌توانند استرس‌ها را به نحو مؤثرتری تنظیم کنند که به کاهش آنها منجر شود. نتایج مطالعه‌ای نشان داد که خودشفقتی با کاهش استرس، هیجان خشم را کاهش می‌دهد (فریسنیس و بردرز[3]، ۲۰۱۷). در مطالعه دیگری مشخص شد که ذهن‌آگاهی (مؤلفه مهم خودشفقتی) که همواره با پذیرش بالا همراه است، از طریق کاهش دشواری در تنظیم هیجان و نشخوارگری به بهبود مقابله با استرس در ورزشکاران کمک می‌کند (جوزفسون[4] و همکاران، ۲۰۱۷).

در راستای نتایج حاصله پیشنهاد می شود تحقیقات مشابه در سایر استان‌ها و شهرستان‌ها و مقایسه آن‌ها به‌منظور به دست آوردن اطلاعات بیشتر در مورد تفاوت آن‌ها با یکدیگر و سبب‌شناسی آن انجام شود. همچنین با توجه به اهمیت تأثیر ابعاد کمال‌گرایی بر فرآیندهای شناختی، عاطفی و عملکردی ورزشکاران، روان‌شناسان ورزشی پیشنهاد می‌کنند که تأثیر نگرانی‌های کمال‌گرایی را کاهش داده و ابعاد مثبت کمال‌گرایی را در رابطه با توانایی برنده شدن خود بهبود بخشند و نیز از آنجایی که شفقت به خود مقیاسی فراشناخت و فرااحساس است و ممکن است افراد درک درستی از شفقت به خود نداشته باشند، کارگاه های آموزشی خود شفقت ورزی برای کاهش استرس ارائه می شود. در ضمن با توجه به محدودیت تعداد گروه نمونه و زمان نمونه گیری در سال ۱۴۰۳ در شهرستان جوین در تعمیم‌پذیری نتایج این پژوهش باید احتیاط کرد.

تعارض منافع: نویسندگان اعلام میدارد که در نتایج این پژوهش هیچ‌گونه تضاد منافعی وجود ندارد.

1 - Kavakli
2 - Mosewich
3 - Fresnics & Borders
4 - Josefsson

منابع

اسدزاده سوره، ه.، کشاورز، ح.، و متین، م. (۱۴۰۲). تحلیل عملکرد ورزشکاران زن در بازی‌های آسیایی ۲۰۲۲ هانگژو و مقایسه آن با سه دوره قبل. *مدیریت و کارآفرینی در ورزش*، ۲(۲)، ۱۴–۲۸. https://doi.org/10.48301/JMES.2024.437096.1046

خان‌زاده، م.، امینی‌منش، س.، هادیان، س. ع.، و علی‌عسگری، ر. (۱۳۹۸). تأثیر منبع کنترل بر احساس شادکامی دانشجویان با واسطه‌گری خوش‌بینی و امیدواری. *پژوهش‌نامه روان‌شناسی مثبت*، ۵(۳)، ۲۹–۳۸. https://doi.org/10.22108/PPLS.2020.113941.1569

زارعی، س.، و فولادوند، خ. (۱۳۹۸). نقش تعدیل‌کنندگی خودتمایزیافتگی در رابطه بین استرس ادراک‌شده با سازگاری زناشویی در پرستاران متأهل. *روان‌پرستاری*، ۷(۲)، ۴۸–۵۵.

سلیمانی، م.، و محمدزاده، ح. (۱۴۰۱). رابطه کمال‌گرایی با پریشانی روان‌شناختی و راهبردهای مقابله‌ای در ورزشکاران استقامتی. *نشریه ذهن، حرکت و رفتار*، ۱(۱)، ۱۷۲–۱۸۴. https://doi.org/10.22034/MMBJ.2022.53540.1022

شریفی ساکی، ش.، علیپور، ا.، آقایوسفی، ع.، محمدی، م. ر.، و غباری‌بناب، ب. (۱۳۹۸). رابطه بین شفقت به خود با افسردگی زنان مبتلا به سرطان پستان با میانجی‌گری اضطراب مرگ. *فصلنامه علمی-پژوهشی روان‌شناسی سلامت*، ۸(۲۹)، ۵۲–۶۷. https://doi.org/10.30473/hpj.2019.39663.3959

عباسی، س.، و خیرالله‌پور، س. (۱۳۹۸). پیش‌بینی استرس شغلی براساس ابعاد شخصیتی و کمال‌گرایی در مربیان ورزش شهر تهران. *جامعه‌شناسی آموزش و پرورش*، ۵(۱)، ۱–۱۱. https://doi.org/10.22034/ijes.2019.43744

فروغی، ا. ا.، رئیسی، س.، منتظری، ن.، و ناصری، م. (۱۴۰۱). اثربخشی درمان خودشفقتی ذهن‌آگاهانه بر کیفیت خواب، نشخوار فکری و خودشفقتی افراد مبتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی. *مجله روان‌شناسی و روان‌پزشکی شناخت*، ۹(۴)، ۱۳۷–۱۵۲. https://doi.org/10.32598/shenakht.9.4.137

کبیری آق‌زیارت، ش.، طاهری، ا.، و ابولمعالی، خ. (۱۴۰۲). نقش میانجی شفقت به خود در رابطه بین استرس ادراک‌شده و تصویر بدن با بهزیستی ذهنی زنان ورزشکار شهر تهران. *فصلنامه تعالی مشاوره و روان‌درمانی*، ۱۲، ۵–۵۹.

Amaral Nunes, R. (2019). Women athletes in the Olympic Games. *Journal of Human Sport and Exercise, 14*(3). https://doi.org/10.14198/jhse.2019.143.17

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*. https://doi.org/10.1111/bjso.12531

Cowden, R. G., & Worthington, E. L. (2019). Overcoming failure in sport: A self-forgiveness framework. *Journal of Human Sport and Exercise, 14*(2), 254–264. https://doi.org/10.14198/jhse.2019.142.01

Davis, M. C., & Wosinski, N. L. (2012). Cognitive errors as predictors of adaptive and maladaptive perfectionism in children. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy, 30*(2), 105–117. https://doi.org/10.1007/s10942-011-0137-z

Fresnics, A., & Borders, A. (2017). Angry rumination mediates the unique associations between self-compassion and anger and aggression. *Mindfulness, 8*(3), 554–564. https://doi.org/10.1007/s12671-016-0626-z

Georgiou, N., Delfabbro, P., & Balzan, R. (2020). COVID-19-related conspiracy beliefs and their relationship with perceived stress and pre-existing conspiracy beliefs. *Personality and Individual Differences, 166*, 110201. https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110201

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. https://doi.org/10.1007/s10597-018-0304-2

Hill, A. P., Mallinson-Howard, S. H., & Jowett, G. E. (2018). Multidimensional perfectionism in sport: A meta-analytical review. *Sport, Exercise, and Performance Psychology, 7*(3), 235–270. https://doi.org/10.1037/spy0000125

Josefsson, T., Ivarsson, A., Lindwall, M., Gustafsson, H., Stenling, A., Böröy, J., Mattsson, E., Carnebratt, J., Sevholt, S., & Falkevik, E. (2017). Mindfulness mechanisms in sports: Mediating effects of rumination and emotion regulation on sport-specific coping. *Mindfulness, 8*(5), 1354–1363. https://doi.org/10.1007/s12671-017-0711-4

Kavakli, M., Ak, M., Uguz, F., & Tukmen, O. O. (2020). The mediating role of self-compassion in the relationship between perceived COVID-19 threat and death anxiety. *Turkish Journal of Clinical Psychiatry, 23*, 15–23. https://doi.org/10.5505/kpd.2020.59862

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. https://doi.org/10.1016/j.erap.2021.100633

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. https://doi.org/10.21035/ijcnmh.2014.1.6

Morgan, T. L., Semenchuk, B. N., Ceccarelli, L., et al. (2020). Self-compassion, adaptive reactions and health behaviours among adults with prediabetes and type 1, type 2 and gestational diabetes: A scoping review. *Canadian Journal of Diabetes, 44*(6), 555–565. https://doi.org/10.1016/j.jcjd.2020.05.009

Mosewich, A. D., Sabiston, C. M., Kowalski, K. C., Gaudreau, P., & Crocker, P. R. (2019). Self-compassion in the stress process in women athletes. *The Sport Psychologist, 33*(1), 23–34. https://doi.org/10.1123/tsp.2017-0094

Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality, 41*(1), 139–154. https://doi.org/10.1016/j.jrp.2006.03.004

Neff, K. D., & Dahm, K. A. (2015). Self-compassion: What it is, what it does, and how it relates to mindfulness. In *Handbook of mindfulness and self-regulation* (pp. 121–137). Springer, New York, NY.

Neff, K., & Germer, C. (2022). The role of self-compassion in psychotherapy. *World Psychiatry, 21*(1), 58–59. https://doi.org/10.1002/wps.20925

Nicholls, A. R. (2021). *Psychology in sports coaching: Theory and practice*. Routledge.

Olsson, L. F., Grugan, M. C., Martin, J. N., & Madigan, D. J. (2021). Perfectionism and burnout in athletes: The mediating role of perceived stress. *Journal of Clinical Sport Psychology, 16*(1), 55–74. https://doi.org/10.1123/jcsp.2021-0030

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*, 908926. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2022.908926

Page, M., Glandorf, H. L., Mallinson-Howard, S. H., Madigan, D. J., Dawson, S. A., Jones, S., & Kavanagh, O. (2024). Blunted anticipatory stress responses on competition day in team sports athletes compared to individual sports athletes. *Comprehensive Psychoneuroendocrinology, 20*, 100254. https://doi.org/10.1016/j.cpnec.2024.100254

Smith, M. M., Sherry, S. B., Ge, S. Y., Hewitt, P. L., Flett, G. L., & Baggley, D. L. (2021). Multidimensional perfectionism turns 30: A review of known knowns and known unknowns. *Canadian Psychology / Psychologie canadienne, 63*(1), 16–40. https://doi.org/10.1037/cap0000288

Sundar, S. (2021). Perfectionism as a mediator of psychological distress: A student's perspective. *Medical Teacher, 43*(5), 604–604. https://doi.org/10.1080/0142159X.2021.1873260

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. https://doi.org/10.1080/1612197X.2018.1511622