

Original Article

The Role of Gender in Perfectionism, Mental Toughness and People's Reaction to Failure in Male and Female Athletes of Zanzan City

Mohammad Taghi Aghdasi¹ , Behzad Behzadnia² , Turan Foroutan Mahini^{*3} 



Citation: Aghdasi, M. T., Behzadnia, B., Foroutan Mahini, T. The role of gender in perfectionism, mental toughness and people's reaction to failure in athletes of Zanzan city. Iranian Journal of Motor Behavior and Sport Psychology, 2023; 3(3): 45-56.

 10.22034/ijmbp.2024.471170.1101

- **Received:** 14 August 2023
- **Revised:** 3 November 2023
- **Accepted:** 3 November 2023
- **Published:** 16 December 2023

1. Professor, Department of Movement Behavior, Faculty of Physical Education and Sports Sciences, Tabriz University, Tabriz, Iran.
E-mail: mt_ghdasi@tabrizu.ac.ir

2. Assistant Professor, Motor Behavior Department, Faculty of Physical Education and Sports Sciences, Tabriz University, Tabriz, Iran.
E-mail: behzadniaa@gmail.com

3*. Masters degree in Sports psychology. Faculty of Physical Education and Sports Sciences, Tabriz University, Tabriz, Iran. (Corresponding Author).
E-mail: foroutanmahinituran@gmail.com

Abstract

The role of gender in perfectionism, mental toughness and people's reaction to failure in athletes of Zanzan city. The statistical population includes 315 athletes selected from a population of 8,000 people by cluster random sampling. The variable measurement tools include sports multidimensional perfectionism (Gatvaes et al. 2010), reactivity to emotional experiences questionnaire (Matau and Nock 2008) and sports mental toughness questionnaire. (2010) was. After collecting the questionnaires, the data were analyzed by analysis of variance with a confidence level of 0.95 and using SPSS software. The results showed that there is a significant difference between women and men in the three components of perfectionism, which include personal standards, giving too much importance to mistakes, and perception of parental pressure ($P < 0.05$) and the level of perfectionism in men is higher than in women. Also, there is no significant difference between men and women in the components of mental toughness and emotional reaction to failure ($P < 0.05$). Gender in the athletes of Zanzan city has only caused a difference in their perfectionism, and there is no difference between male and female athletes in the components of mental toughness and emotional reaction to failure. In a general conclusion, it can be said that by participating in sports, the environment of sports and competition can reduce and moderate the role of gender in some psychological components and variables.

Keywords: Athletes, Mental Toughness, Perfectionism, Response to Failure.

مقاله پژوهشی

نقش جنسیت در کمال‌گرایی، سرسختی ذهنی و واکنش افراد به شکست در ورزشکاران شهرستان زنجان

 محمد تقی اقدسی^۱، بهزاد بهزادنیآ^۲، توران فروتن ماهینی^۳

چکیده

نقش جنسیت در کمال‌گرایی، سرسختی ذهنی و واکنش افراد به شکست در ورزشکاران شهرستان زنجان بود. نمونه آماری شامل ۳۱۵ ورزشکار به روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای از بین جامعه ۸۰۰۰ نفری انتخاب شدند ابزار اندازه‌گیری متغیرها شامل کمال‌گرایی چند بعدی ورزشی (کاتوالس و همکاران ۲۰۱۰)، پرسشنامه واکنش پذیری به تجارب هیجانی (ماتائو و ناک ۲۰۰۸) و پرسشنامه سرسختی ذهنی ورزشی (۲۰۱۰) بود. پس از جمع‌آوری پرسشنامه‌ها، داده‌ها، به روش آنالیز واریانس با سطح اطمینان ۰/۹۵ و با بهره‌گیری از نرم افزار SPSS تحلیل شدند. نتایج نشان داد که در سه مؤلفه از کمال‌گرایی که شامل معیارهای شخصی، اهمیت دادن بیش از اندازه به اشتباه و ادراک فشار والدین می‌باشد بین زنان و مردان تفاوت معناداری وجود دارد ($P < 0/05$) و میزان کمال‌گرایی در مردان بیشتر از زنان می‌باشد. همچنین در مولفه‌های سرسختی ذهنی و واکنش هیجانی به شکست بین زنان و مردان تفاوت معناداری وجود ندارد ($P > 0/05$). جنسیت در ورزشکاران شهرستان زنجان فقط در کمال‌گرایی آنها باعث تفاوت شده است و در مولفه‌های سرسختی ذهنی و واکنش هیجانی به شکست تفاوتی بین ورزشکاران زن و مرد وجود ندارد. در یک نتیجه‌گیری کلی می‌توان گفت با مشارکت در ورزش، محیط ورزش و رقابت نقش جنسیت در برخی مولفه‌ها و متغیرهای روانشناختی را می‌تواند کاهش داده و تعدیل کند.

واژه‌های کلیدی: کمال‌گرایی، سرسختی ذهنی، واکنش به شکست، ورزشکاران

- تاریخ دریافت: ۲۳ مرداد ۱۴۰۲
- تاریخ بازنگری: ۱۲ آبان ۱۴۰۲
- تاریخ پذیرش: ۱۲ آبان ۱۴۰۲
- تاریخ انتشار: ۲۵ آذر ۱۴۰۲

۱. استاد گروه رفتار حرکتی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران
E-mail: mt_aghdasi@tabrizu.ac.ir

۲. استادیار گروه رفتار حرکتی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران.
E-mail: behzadniaa@gmail.com

۳. کارشناسی ارشد روانشناسی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران. (نویسنده مسئول).
E-mail: foroutanmahinituran@gmail.com

مقدمه

این نکته مورد قبول بیشتر اندیشمندان است که بین زنان و مردان تفاوت‌هایی وجود دارد، با این حال اختلاف نظر‌هایی در علل وجود تفاوت‌ها وجود دارد. برخی محققان آن را ناشی از وجود ساختار آناتومیک و فیزیولوژیکی متفاوت در دو جنس می‌دانند. برخی نیز وجود تفاوت‌ها را ناشی از چگونگی پردازش اطلاعات فضای حافظه کوتاه مدت، چگونگی درک مفاهیم، دستکاری اشیاء و همچنین چگونگی ارائه اطلاعات به هر یک از دو جنس دانسته‌اند (۱). تفاوت‌های جنسیتی در رفتارها یک مسئله گسترده و پژوهشی در زمینه‌های مختلف علوم انسانی و اجتماعی می‌باشد. عوامل گوناگون فیزیولوژیکی، اجتماعی، اقتصادی، فرهنگی و روانشناختی در شکل‌گیری تصورات قالبی جنسیتی که به نوبه خود در تبعیض و تفاوت‌های جنسیتی موثرند، دخیل می‌باشند (۲). جامعه به واسطه عوامل مختلف فرهنگی و اجتماعی انتظار دارد که زنان و مردان نقش‌ها و رفتارهای مختلف جنسی را که ایجاد می‌شود، پذیرفته، باور داشته و آن را انجام دهند که به صورت کلیشه‌ای، از مردان انتظار می‌رود که قوی، مستقل و ورزشکار باشند، اما از زنان انتظار می‌رود مطیع و آرام

باشند. هاردین و گریبر (۲۰۰۹)، در مرور تحقیقات نقش و تفاوت‌های جنسیت در ورزش، چنین گزارش کردند که یافته‌ها در نقش خصیصه‌های جنسیت (مردانگی-زنانگی) و اسناد‌های شخصیتی نشان داده است که رقابت طلبی و مبارزه جویی مردان ورزشکار از زنان ورزشکار بالاتر بوده است و علت این تفاوت در تصورات و باورهای کلیشه‌ای جوامع در زمینه جنسیت و همچنین سطح متفاوت توقعات و انتظارات والدین و مربیان از ورزشکاران زن و مرد می‌باشد. این موضوع خود موجب می‌شود زنان در کسب رکورد‌های بهتر نسبت به مردان تلاش کمتری را از خود نشان دهند و با توجه به انتظارات جامعه در شرایط ورزشی گوناگون نیز با استقامت و پشتکار کمتری نسبت به مردان اهداف خود را دنبال کنند (۳). علاوه بر عوامل فرهنگی-اجتماعی تفاوت‌های زیست-شناختی و فیزیولوژیکی زنان نسبت به مردان می‌تواند از عوامل مهم و اثرگذار در تفاوت‌های جنسیتی و موفقیت ورزشکاران باشد. وجود هورمون تستسترون و داشتن استقامت و قدرت فیزیولوژیک بالاتر مردان موجب می‌شود مردان از لحاظ روانشناختی نیز دارای استقامت بالاتری باشند (۴). همین انتظارات متفاوت جامعه از دو جنس، محققان را بر آن داشته تا رفتارهای جنسیتی را در موقعیت‌های مختلف از جمله میادین ورزشی مورد بررسی قرار

دو صورت نوروتیک (منفی) و هنجار (مثبت) تقسیم می‌شود؛ که اولی با عملکرد منفی و دومی با موفقیت و عملکرد خوب ارتباط دارد (۱۰). کمال‌گرایی به عنوان ترکیبی از استانداردهای شخصی بیش از حد بالا و خود ارزیابی‌های انتقادی شناخته شده است. این عامل روانشناختی در ورزشکاران به سه نوع خود مدار، دیگر مدار و جامعه مدار تقسیم می‌شود که هر کدام شامل استانداردهای بالا و تمایل به سرزنش انتقادی هستند (۱۱). رفتار ورزشکاران کمال‌گرا در رقابت‌های ورزشی به دو دسته تمایلات کمال‌گرایی مثبت (هدفمند و مؤثر) و منفی (ناسازگار و استرس‌زا) تقسیم می‌شود (۱۲). کمال‌گرایی مثبت عملکرد خوب و موفقیت ورزشی را پیش‌بینی می‌کند، در حالی که کمال‌گرایی منفی، عملکرد را تضعیف و احساسات ناسازگاری را ایجاد می‌کند. این مفهوم در ورزش به عنوان یک صفت مهم و مشترک در ورزشکاران رقابتی مطرح شده و از لحاظ روان‌شناسی دارای تأثیرات گوناگونی بر عملکرد آنها است، هم به صورت مثبت و کمک‌کننده به پیشرفت و هم به صورت منفی و مخرب (۱۳). در پژوهشی که بشارت و کاشانکی (۱۳۹۶) با عنوان ابعاد کمال‌گرایی و مشکلات بین شخصی: تفاوت‌های جنسیتی، انجام دادند مشخص شد که در مردان از بین ابعاد کمال‌گرایی، کمال‌گرایی خود محور و جامعه محور در صورت همراه شدن با کمال‌گرایی دیگر محور یا انتظار بالا از دیگران، مشکلات بین فردی را پیش‌بینی می‌کنند. در زنان، کمال‌گرایی جامعه محور یا انتظار بالای دیگران از فرد بیشترین نقش را در همراه شدن ابعاد دیگر کمال‌گرایی با مشکلات بین فردی داشت (۱۴). در پژوهش دیگری که توسط موسوی و همکاران (۱۳۹۶) با عنوان نقش کمال‌گرایی ورزشی در ابعاد سلامت روانشناختی و موفقیت ورزشی ورزشکاران نخبه انجام شد مشخص شد که کمال‌گرایی با درماندگی روانشناختی همبستگی مثبت داشته و ورزشکاران مرد نسبت به ورزشکاران زن نمره درماندگی روانشناختی کمتری دارند این یافته‌ها به اهمیت توجه به تفاوت‌های جنسیتی در رابطه با ابعاد کمال‌گرایی اشاره می‌کند (۱۵). از آنجایی که پژوهش‌هایی که ویژگی کمال‌گرایی افراد را بین ورزشکاران و در حوزه ورزش بررسی کنند محدود و متناقض بوده اند، در این تحقیق سعی شده در گام اول به این سوال پاسخ داده شود که آیا در محیط ورزشی هم مانند محیط غیر ورزشی جنسیت به عنوان عامل اثر گذار در ویژگی کمال‌گرایی افراد باعث ایجاد تفاوت می‌شود یا محیط ورزش و رقابت می‌تواند نقش جنسیت را تعدیل کرده و میزان تفاوت را کاهش دهد؟ توانایی‌های فردی و روانشناختی به عنوان عامل مهم‌تر در کسب موفقیت ورزشی شناخته شده‌اند (۱۶). شناخت عوامل موفقیت و شکست در حوزه‌های متفاوت اهمیت زیادی دارد و بررسی آنها به بهبود رفتارهای واکنشی کمک می‌کند. سلامت روانشناختی و وجود هر سه مؤلفه بهیستی هیجانی، روانشناختی و اجتماعی در ورزشکاران مهم است (۱۷). یکی دیگر از این ویژگی‌های روانشناختی، سرسختی و استحکام روانی و ذهنی افراد می‌باشد. تصور بر این است که افراد ورزشکار استاندارد

دهند تا بتوانند به سوالات مطرح شده در این زمینه پاسخگو باشند (۴). تحقیقات بسیاری در زمینه ورزش و رفتار، ورزش افراد حرفه ای در مقابل افراد مبتدی انجام گرفته است (۵). با وجود این کمبود تحقیقات در زمینه تفاوت‌های جنسیتی در رشد اجتماعی و روانشناختی افراد ورزشکار و غیر ورزشکار احساس می‌شود. مریبان و روانشناسان ورزشی جهت رساندن ورزشکاران خود به بالاترین سطح اجرا و عملکرد در تمرین و مسابقه نیازمند داشتن اطلاعات کافی در مورد ویژگی‌های جنسیتی می‌باشند. چرا که طبق نظریه خودمختاری دسی و وینبرگ (۲۰۱۱) بیان می‌شود که رفتار براساس شرایط محیطی- اجتماعی و ویژگی‌های فردی تبیین می‌شود. اگر مولفه‌های روانشناختی مؤثر در محیط ورزش و رقابت از جمله کمال‌گرایی و سرسختی و استحکام ذهنی و حالات و واکنش‌های هیجانی ورزشکاران به شکست را مولفه‌های روانشناختی فردی و مرتبط با جنسیت در نظر بگیریم، براساس رویکرد صفتی که بیان می‌کند واحد‌های بنیادین شخصیت صفت‌ها نسبتاً پایدارند و در موقعیت‌های متفاوت مقاوم اند (۶)، انتظار می‌رود که محیط ورزشی و رقابتی نتواند تفاوت در ویژگی‌ها و صفات روانشناختی زنان و مردان را بی‌اثر کند و جنسیت همچنان نقش تعیین‌کنندگی در تفاوت‌های رفتاری و هیجانی در این موقعیت‌ها را خواهد داشت. از طرفی در تحقیق صادقیان و همکاران (۱۴۰۱)، مشخص شد که ورزش و فعالیت بدنی براساس حرکات هماهنگ علاوه بر ایجاد تغییرات فیزیولوژیک، می‌تواند ذهن فرد را آرام کرده و از این طریق به ایجاد آرامش و تنظیم هیجان فرد کمک کند (۷). تحقیقات روباوا (۲۰۱۸)، نشان داد که محیط ورزش می‌تواند عاطفه مثبت را تقویت کند. عاطفه مثبت می‌تواند خودتنظیمی هیجان را در فرد افزایش دهد (۸). بنابراین با توجه به نتایج متفاوت تحقیقات نمی‌توان اثر محیط ورزشی و رقابتی را بر رفتارهای هیجانی و عوامل روانشناختی افراد که می‌توانند تحت تأثیر جنسیت قرار بگیرند، نادیده گرفت. بنابراین توجه به عوامل جنسیتی مؤثر بر موفقیت و واکنش به شکست در ورزش، اکتساب و حفظ موفقیت ورزشی از موارد مهم علوم ورزشی است (۹). عوامل روانشناختی مورد بحث در این پژوهش که به تفکیک جنسیت در حیطه ورزش و رقابت بررسی شدند کمال‌گرایی، سرسختی ذهنی و واکنش هیجانی افراد می‌باشند. شواهد اندکی در خصوص تفاوت‌های جنسیتی عوامل روانشناختی در ورزش از جمله متغیرهای مورد بحث در پژوهش حاضر وجود دارد. از طرفی بررسی و تعیین اینکه جنسیت چه تفاوتی بین مردان و زنان می‌تواند ایجاد کند از این جهت حائز اهمیت است که به مریبان و روانشناسان ورزشی کمک میکند تا بتوانند در اتخاذ سبک مربیگری و کمک به ورزشکاران در کسب مهارت‌های روانشناختی و نحوه برخورد با گروه‌های زنان و مردان بهتر و آگاهانه‌تر عمل کنند. ابتدا لازم است به مفهوم هر یک از این عوامل و تأثیر آنها در رفتار ورزشکاران پرداخته و سپس نقش جنسیت را در این موارد مورد بررسی قرار دهیم. همانطور که میدانیم کمال‌گرایی با موفقیت و سلامت روان ورزشکاران ارتباط دارد و به

تحقیق در ارتباط با پاسخ هیجانی زنان و مردان ورزشکار به شکست در رقابتها می باشد. محیط ورزش و رقابت همواره با هیجانات مختلفی همراه بوده است. تنظیم موثر پاسخ های هیجانی مستلزم این است که ورزشکاران دارای منابع شخصی و اجتماعی باشند و به طور موثرتری از مجموعه ای از مهارت های شناختی و رفتاری برای مدیریت افکار و هیجان های خود استفاده کنند. هیجانات در محیط رقابت و ورزش تحت تاثیر علل و عوامل ژنتیکی و جنسیتی می توانند به شکل های مختلفی ابراز و یا کنترل شوند. در این زمینه پژوهشی توسط بگلگه و همکاران (۲۰۱۱) روی ترس از شکست دختران و پسران ورزشکار انجام شد که نتایج نشان داد مردان نسبت به زنان ترس کمتری از کاهش خود باوری داشته و ورزشکاران زن ترس بیشتری از شرم و خجالت داشتند. دختران ورزشکار علاوه بر فشارهای روانی از جمله جستجوی هویت، دوری از خانواده، احساس مسئولیت بیشتر، آینده شغلی و ازدواج در معرض آسیب های روانی و اضطراب و هیجانات قرار می گیرند و عدم موفقیت زنان کشور در رقابت های بین المللی در پاره ای از اوقات ناشی از هیجان منفی می باشد (۲۶). ضرورت آگاهی از تمامی عوامل روانی و هیجانی با مطالعه نیازسنجی جنسیت افراد برکسی پوشیده نیست چرا که با توجه به نیازها و رفتارهای دو گروه مردان و زنان در تمامی فاکتور های جسمانی و بخصوص روانشناختی، اگر فرض بر این باشد که نقش جنسیت در عوامل روانشناختی و هیجانی ذکر شده در این پژوهش تحت تاثیر محیط قرار بگیرد و این امکان وجود داشته باشد که با مشارکت در ورزش، افراد از منظر ذهنی و روانی به شکل یکسانی به حد مطلوب تری برسند (۸) می توان بسیاری از نگرش های مرتبط با جنسیت را از طریق جامعه ورزشی تغییر داد نگرش هایی که باعث شده تا به امروز زنان ترس بیشتری از شرم و خجالت بعد از شکست داشته یا بیشتر از مردان در معرض هیجانات منفی قرار بگیرند و شکست برای آنها زیان بار تر باشد (۲۶). همچنین پرداختن به ورزش و گسترش بیشتر امکانات و محیط های ورزشی و امکان شرکت یکسان افراد در هر دو گروه جنسی اهمیت بیشتری پیدا می کند چرا که باعث می شود توقعات و انتظارات متفاوت از مردان و زنان و به سبب آن فشار های روانی و اجتماعی که درباره ی هر یک از عوامل روانشناختی می تواند فقط متوجه یک جنس شود، کاهش یابد. از طرفی با بررسی این موضوع و مشخص شدن تفاوت یا عدم تفاوت های جنسیتی از بعد فرهنگی و اجتماعی می توان این امر را توجیه کرد که نه فقط پیشرفت و رشد توانایی های جسمانی بلکه سرمایه های روانشناختی افراد در حیطه ورزش بهتر و بیشتر ارتقا می یابند و به زندگی روزمره منتقل می شوند. ما بعنوان پژوهشگران و مربیان حیطه های ورزش و روانشناسی ورزش باید بتوانیم با شناسایی عوامل گوناگون و اثرگذار روانشناختی در موفقیت و مشارکت ورزشی به نیاز های روانشناختی هر دو گروه زنان و مردان پاسخ داده و باعث مشارکت یکسان همه ی افراد در ورزش و رقابت فارغ از جنسیت آنها شویم چرا که در این صورت می توانیم به سمت

های تعیین شده بالا دارند و در نتیجه رقابت طلب تر هستند و همین امر موجب می شود سرسختی ذهنی بالاتر و قوی تری داشته باشند. همانطور که میدانیم سرسختی ذهنی به عنوان یک عامل مهم و تأثیرگذار دیگر در موفقیت ورزشی شناخته شده است که ورزشکاران را در شرایط دشوار قادر به مقابله و عملکرد موفق می سازد (۱۸). سرسختی ذهنی شامل تحمل، تعهد، کنترل، مبارزه طلبی و توانایی بازگشت از شکست است (۱۹). همچنین، سرسختی تأثیرات مثبتی بر خودکارآمدی، عزت نفس، مقاومت در برابر فشارهای روانی و در نهایت، موفقیت ورزشی دارد (۲۰). مدل چهارگانه سرسختی ذهنی کلاگ، ارلی و سنول (۲۰۰۲) شامل کنترل، تعهد، چالش و اعتماد به نفس است. پژوهش ها نشان داده اند که محیط و برنامه های تمرین مهارت های روان شناختی ممکن است سرسختی ذهنی را تقویت کنند (۲۱). ورزشکاران با سطح بالای سرسختی ذهنی در شرایط پرفشار نیز توان مدیریت فشار و موفقیت در مسابقات را دارند. با این حال، تعاریف مختلفی از سرسختی ذهنی وجود دارد که برخی آن را به صورت صفت شخصیتی ثابت و وابسته به جنبه های ژنتیکی می دانند، در حالی که دیگر تحقیقات بر امکان تقویت و توسعه این مهارت از طریق محیط و تمرین های ویژه تأکید دارند (۲۲). تحقیقات اندکی به بررسی نقش جنسیت یا تفاوت های جنسیتی در استحکام روانی زنان و مردان پرداخته اند. طبق تحقیقی که دیویک و همکاران (۱۹۸۰) روی دانش آموزان پسر و دختر انجام دادند، نتیجه گرفتند که دختران پس از شکست بیشتر دچار درماندگی آموخته شده می شوند که این حالت در پسران دیده نمی شود و معتقدند که پسران از هراس اینکه ناتوان بنظر برسند پس از شکست در فعالیت بعدی بیشتر تلاش می کنند، اما دختران چون شکست خود را به ناتوانی نسبت می دهند در فعالیت بعدی دچار آسیب دیدگی فعالیت می شوند. به عبارت دیگر شکست برای دختران زیان بار تر از پسران است و پسران سرسختی بیشتری نشان دادند (۲۳). در تحقیق دیگری که توسط رضایی و همکاران (۱۳۹۳) بر روی سرسختی ذهنی کوهنوردان ماهر و مبتدی انجام گرفت مشخص شد که کوهنوردان مرد ماهر در هر سه خرده مقیاس اطمینان، کنترل و ثبات نسبت به کوهنوردان زن ماهر بالاتر بودند. در واقع میزان سرسختی ذهنی مردان ماهر بیشتر از زنان ماهر می باشد (۲۴). با توجه به پیشینه تحقیقات محدود در زمینه سرسختی ذهنی ورزشکاران سوالی که در اینجا بعنوان گام دوم تحقیق بیان می شود این است که آیا جنسیت بعنوان یک عامل ژنتیکی نقش خود را همواره در مولفه روانشناختی سرسختی ذهنی، حفظ میکند یا با گذشت زمان و شرکت بیشتر زنان در میداین ورزش و رقابت این تفاوت های جنسیتی تحت تاثیر محیط و نگرش های نسل جدید دستخوش تغییر شده و زنان و مردان می توانند در یک سطح از این مهارت روانشناختی قرار بگیرند و مدیریت فشار مشابهی داشته باشند؟ علاوه بر ویژگی کمال گرایی و سرسختی ذهنی بعنوان مولفه های روانشناختی موثر در حوزه رقابت و تمرین که در این پژوهش بررسی می شوند سوال دیگر این

جامعه‌ی ورزشی سالم به دور از کلیشه‌های جنسیتی گام برداریم.

روش‌شناسی

روش پژوهش حاضر از لحاظ هدف، جز تحقیقات کاربردی است؛ از نقطه نظر چگونگی جمع‌آوری اطلاعات، از نوع تحقیقات زمینه‌یابی و طرح همبستگی است.

جامعه و نمونه آماری

جامعه آماری در این پژوهش شامل ۸۰۰۰ نفر ورزشکار سازمان یافته شهرستان زنجان در سال ۱۴۰۲ در رشته‌های مختلف ورزشی می‌باشد که حداقل دو سال فعالیت داشته‌اند. از این میان تعداد ۳۱۵ نفر به روش تصادفی خوشه‌ای انتخاب شدند. لازم به توضیح است که برای تخمین تعداد نمونه مورد نیاز با متغیرهای ورودی کمال‌گرایی، سرسختی ذهنی و واکنش به شکست از نرم افزار G-POWER استفاده شد و ۳۱۹ آزمودنی به عنوان نمونه خروجی نرم افزار بود که احتمال می‌رود ریزش آزمودنی داشته‌ایم. طبق آمار توصیفی داده‌ها، فراوانی جنسیت آزمودنی‌ها نشان داد که ۴۸/۶ درصد مردان و ۵۱/۴ درصد زنان تشکیل میدادند دامنه سنی شرکت‌کنندگان از ۱۵ سال تا بالاتر از ۵۰ سال بود. ۷/۳ درصد از شرکت‌کنندگان در مقطع پایین‌تر از دیپلم، ۲۴/۸ درصد در مقطع دیپلم، ۱۰/۸ درصد در مقطع کاردانی، ۴۳/۸ درصد در مقطع کارشناسی، ۱۲/۱ درصد در مقطع کارشناسی ارشد و ۱/۳ درصد در مقطع دکتری و بالاتر بودند. ۳۷/۳ درصد از شرکت‌کنندگان حداکثر ۵ سال، ۳۴/۹ درصد حداکثر ۱۰ سال، ۲۱/۶ درصد حداکثر ۱۵ سال و ۱۶/۲ درصد بیش از ۱۵ سال سابقه ورزشی داشته‌اند. ۱۴ درصد از شرکت‌کنندگان بدون سابقه قهرمانی، ۳۰/۵ درصد سابقه مقام استانی، ۴۵/۱ درصد سابقه مقام کشوری، ۱۰/۲ درصد سابقه مقام بین‌المللی و ۰/۳ درصد سابقه مقام المپیک داشته‌اند.

نحوه اجرای پژوهش

با مراجعه به اداره تربیت بدنی شهرستان زنجان و انجام هماهنگی‌های لازم با هیئت‌های ورزشی و تعیین نمونه‌های مورد نیاز در جلسه تمرین هر یک از تیم‌های ورزشی حضور پیدا کرده و ضمن توضیح اهداف تحقیق پرسشنامه‌ها در بین آزمودنی‌ها توزیع شد. همچنین قبل از شرکت آزمودنی‌ها در پژوهش رضایت‌نامه کتبی گرفته شد و به آنها اطمینان داده شد که نتایج پژوهش محرمانه بوده و در صورت عدم رضایت می‌توانند از ادامه فرآیند کنار بروند. پس از تکمیل پرسشنامه‌ها توسط آزمودنی‌ها کار جمع‌آوری آنها انجام گرفت. در طی اجرای پژوهش تمامی اصول اخلاقی در نظر گرفته شدند.

ابزارهای اندازه‌گیری متغیرهای تحقیق

پرسشنامه سرسختی ذهنی ورزشی SMTQ: تنها ابزار اختصاصی سنجش سرسختی ذهنی می‌باشد. این پرسشنامه ۱۴ گویه (سؤال) دارد و هر سؤال دارای ۴ گزینه پاسخ بر اساس مقیاس لیکرت (از کاملاً نادرست تا کاملاً

درست) می‌باشد. روایی و پایایی این پرسشنامه توسط گلبی و شیرد (۲۰۱۰) به صورت کامل مورد تأیید قرار گرفته است. به طوری که ضریب آلفای کرونباخ خرده مقیاس‌های اطمینان، پایداری و کنترل به ترتیب ۰/۸۰ و ۰/۷۴ و ۰/۷۱ گزارش شد. روایی پرسشنامه از طریق تحلیل عاملی تأیید و اکتشافی مورد تأیید قرار گرفت (گلبی و شیرد ۲۰۰۹). فرخی، کاشانی و مثنوعی (۱۳۹۰) نیز پایایی نسخه فارسی پرسشنامه SMTQ را از طریق بررسی ثبات زمانی (ثبات پاسخ) به روش آزمون آزمون مجدد با دو هفته فاصله و به وسیله تعیین ضریب همبستگی درون طبقه‌ای (ICC) و همچنین همسانی (ثبات درونی) سؤالات را از طریق ضریب آلفای کرونباخ مورد بررسی قرار دادند. نتایج این تحقیق نشان داد که ضریب همبستگی درون طبقه‌ای خرده مقیاس‌ها از ۰/۷۸ تا ۰/۸۵ و ضریب آلفای کرونباخ از ۰/۷۳ تا ۰/۸۳ متغیر بود که نشان دهنده پایایی قابل قبول پرسشنامه می‌باشد (۲۷).

مقیاس کمال‌گرایی چند بعدی ورزشی: این مقیاس توسط گاتوالس و همکاران (۲۰۱۰) برای اندازه‌گیری کمال‌گرایی چند بعدی طراحی شد. این پرسشنامه دارای ۴۲ سؤال می‌باشد که بر اساس مقیاس پنج درجه لیکرت از ۱ (کاملاً مخالفم) تا ۵ (کاملاً موافقم) نمره گذاری شده است نتایج حاصل از بررسی روایی و پایایی نسخه فارسی کمال‌گرایی چند بعدی ورزشی در ایران نشان دهنده مطلوب بودن همسانی درونی این مقیاس پس از حذف سه سؤال می‌باشد همچنین مشخص شد که شاخص‌های برازندگی همسانی درونی (۷۰٪) و پایایی زمانی (۰/۷۵) قابل قبولی برخوردار است و ضریب آلفای کرونباخ در تمام عامل‌ها (۶ عامل) بالاتر از مقدار قابل قبول (۰/۷۰) می‌باشد (۲۸).

پرسشنامه ماتائو و ناک (۲۰۰۸): به منظور ارزیابی واکنش پذیری افراد به تجارب هیجانی‌شان استفاده شد که با توجه به شرایط بومی سازی شده است. برای سنجش واکنش هیجانی از شاخص‌های: الف) شدت هیجان، ب) پایداری هیجان و د) حساسیت هیجانی استفاده شد که براساس طیف لیکرت حداقل ۵ و حداکثر ۲۰ مورد سنجش قرار گرفتند. ضریب آلفای کرونباخ پرسشنامه واکنش هیجانی ماتائو و ناک (۲۰۰۸) با سه خرده مقیاس شدت، حساسیت و پایداری برابر با ۰/۸۲۸ می‌باشد که نشان دهنده قابل قبول بودن پایایی این پرسشنامه می‌باشد و این پرسشنامه ابزاری مناسب با خصوصیات روانسنجی قابل قبول برای سنجش واکنش پذیری هیجانی می‌باشد و می‌توان در جامعه‌های پژوهشی از آن استفاده کرد (۲۹).

روش تجزیه و تحلیل داده‌ها

در تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش آمار توصیفی و آمار استنباطی استفاده شد. در این پژوهش برای آمار توصیفی از میانگین، انحراف استاندارد و رسم نمودار و برای آمار استنباطی از آنووا استفاده شد. همه عملیات آماری این پژوهش با استفاده از نرم افزار SPSS و با سطح اطمینان ۰/۰۵ انجام شد.

نتایج

متغیر کمال‌گرایی به تفکیک جنسیت در سه مؤلفه معیارهای شخصی، اهمیت دادن بیش از اندازه به اشتباه و ادراک فشار والدین بین زنان و مردان تفاوت معناداری وجود دارد ($P < 0.05$) و میزان کمال‌گرایی در مردان بیشتر از زنان می‌باشد. همچنین در سه مؤلفه ادراک فشار مربی، شک و تردید و سازماندهی تفاوت معناداری بین زنان و مردان مشاهده نمی‌شود. در متغیر سرسختی ذهنی، بین زنان و مردان تفاوت معناداری مشاهده نمی‌شود ($P > 0.05$). در متغیر واکنش به شکست بین زنان و مردان تفاوت معناداری مشاهده نمی‌شود ($P > 0.05$).

با توجه به نتایج جدول ۱، میانگین کمال‌گرایی مردان نسبت به زنان در تمامی مؤلفه‌ها بیشتر می‌باشد. با توجه به نتایج جدول ۲، نمره میانگین سرسختی ذهنی زنان در تمامی مؤلفه‌ها بالاتر می‌باشد. همچنین با توجه به نتایج میانگین‌های جدول ۳، در تمامی مؤلفه‌های واکنش هیجانی بجز مؤلفه حساسیت نمره میانگین مردان بیشتر از زنان می‌باشد. آزمون آنالیز واریانس در جدول ۴ نشان می‌دهد که در

جدول ۱. میزان کمال‌گرایی در ورزشکاران به تفکیک جنسیت

متغیر	میانگین	انحراف استاندارد
کمال‌گرایی	مرد	۲/۲۳
	زن	۲/۴۱
	کل	۲/۴۳
شک و تردید	مرد	۲/۸۶
	زن	۲/۷۰
	کل	۲/۷۱
سازماندهی	مرد	۲/۹۴
	زن	۲/۷۲
	کل	۲/۷۰
معیارهای شخصی	مرد	۲/۶۹
	زن	۲/۵۷
	کل	۲/۵۹
اهمیت بیش از اندازه به اشتباه	مرد	۲/۸۱
	زن	۲/۷۸
	کل	۲/۷۹
ادراک فشار والدین	مرد	۲/۸۷
	زن	۲/۶۸
	کل	۲/۶۸
ادراک فشار مربی	مرد	۲/۲۲
	زن	۲/۶۱
	کل	۲/۶۱

جدول ۳. میزان واکنش هیجانی ورزشکاران به تفکیک جنسیت

متغیر	میانگین	انحراف استاندارد
واکنش هیجانی	مرد	۳/۱۵
	زن	۳/۱۱
شدت	مرد	۳/۳۶
	زن	۳/۳۲
حساسیت	مرد	۲/۹۳
	زن	۲/۹۸
پایداری	مرد	۳/۱۶
	زن	۳/۰۵
کل	۳/۱۳	۳/۲۴
کل	۲/۷۹	۲/۸۴

جدول ۲. میزان سرسختی ذهنی ورزشکاران به تفکیک جنسیت

متغیر	میانگین	انحراف استاندارد
سرسختی ذهنی	مرد	۲/۹۴
	زن	۳/۰۱
اطمینان	مرد	۲/۹۵
	زن	۳/۰۳
ثبات	مرد	۳/۲۰
	زن	۳/۲۷
کنترل	مرد	۲/۶۶
	زن	۲/۷۰
کل	۲/۹۸	۲/۶۸
کل	۰/۲۸	۰/۴۵

جدول ۴. آنالیز واریانس متغیرهای تحقیق به تفکیک جنسیت

متغیر	درجه آزادی	F	سطح معناداری
کمال‌گرایی	۱/۲۹۳	۱۲/۶۴۹	۰/۰۰۱
شک و تردید	۱/۳۰۴	۱/۵۱۲	۰/۲۲
ساختارماندهی	۱/۳۰۵	۳/۴۶۷	۰/۰۶
معیارهای شخصی	۱/۳۰۷	۴/۱۹۱	۰/۰۴
اهمیت بیش از اندازه به اشتباه	۱/۳۰۰	۵/۳۱۱	۰/۰۲
ادراک فشار والدین	۱/۳۰۶	۱۳/۹۸۸	۰/۰۰۱
ادراک فشار مربی	۱/۳۰۷	۲/۸۶۳	۰/۰۹
سرسختی ذهنی	۱/۲۹۸	۱/۷۶۶	۰/۱۸
اطمینان	۱/۳۰۴	۱/۷۲	۰/۱۹
ثبات	۱/۳۰۴	۱/۲۳۵	۰/۲۶
کنترل	۱/۳۰۴	۰/۲۷۶	۰/۶
واکنش هیجانی	۱/۳۰۰	۰/۲۷۵	۰/۶
شدت	۱/۳۰۳	۰/۲۴۲	۰/۶۲
حساسیت	۱/۳۰۴	۰/۲۱۲	۰/۶۴
پایداری	۱/۳۰۴	۱/۴۱	۰/۲۳

بحث

مردان تفاوت معناداری وجود ندارد اما نمره سرسختی ذهنی زنان در تمامی خرده مقیاس های کنترل، اطمینان و ثبات، برخلاف تمام تحقیقات پیشین بالاتر از مردان می باشد. این یافته با یافته‌های ویلش و همکاران (۲۰۲۳) و زسیل و همکاران (۲۰۲۳) هم راستا بوده و آنها نیز بین سرسختی ذهنی زنان و مردان تفاوت معناداری پیدا نکردند (۳۴-۳۳). همچنین این یافته با یافته‌های پژوهش عباسی و همکاران (۱۴۰۲) و اندام (۱۳۹۳) و اکبری و همکاران (۱۴۰۲) در تعارض می باشد (۳۵-۳۶-۳۷). بورووس و همکاران (۲۰۲۳) علت تفاوت بین سرسختی ذهنی زنان و مردان را به فرایندهای اجتماعی شدن و فراگیری نقش جنسیتی افراد نسبت دادند. ویژگی های اساسی جنسیت که از زن و مرد مورد انتظار است در اوایل زندگی و در محیط خانواده فرا گرفته می شود و سپس در محیط های مدرسه، گروه های همسالان و از طریق رسانه ها و سایر عوامل جامعه پذیری، خصوصاً تیم های ورزشی تقویت می گردد. همچنین فرخی و همکاران (۱۳۹۰)، در پژوهش خود با عنوان مقایسه سرسختی ذهنی زنان و مردان ورزشکار رشته های تماشایی و غیر تماشایی در سطوح مختلف مهارتی به این نتیجه دست یافتند که بین سرسختی ذهنی مردان و زنان تفاوت معناداری وجود داشته و نمره مردان در همه خرده مقیاس های سرسختی ذهنی از زنان بیشتر بود. علت تفاوت سطح سرسختی ذهنی بین زنان و مردان در پژوهش آنها را می توان ناشی از نوع تعریف سرسختی ذهنی یا حتی فرایندهای اجتماعی آنها دانست، زیرا عوامل فرهنگی و باورهای کلیشه‌ای جوامع در زمینه سطوح متفاوت توقعات و انتظارات از ورزشکاران زن و مرد نشان می دهد که همواره از مردان ورزشکار بیشتر حمایت می شود و از آنها توقع بیشتری دارند. در نتیجه رقابت طلبی و مبارزه جوی مردان از زنان ورزشکار بالاتر است (۲۷). دلیل احتمالی دیگر، تفاوت های فیزیولوژیکی زنان نسبت به مردان است که سبب شده مردان در داشتن استقامت و قدرت فیزیولوژیکی از زنان برتر باشند و همچنین از لحاظ روانشناختی از سرسختی بالاتری برخوردار باشند (۲۴). در پژوهش حاضر با اینکه تفاوت معناداری در سرسختی ذهنی مشاهده نشد اما میانگین نمره زنان در خرده مقیاس ها بالاتر بود که می توان این امر را به تغییراتی در این زمینه در گذشت زمان نسبت داد اما می توان با اطمینان گفت که این تغییر و تعارض در نتایج، حاصل تغییر باورها و کلیشه های فرهنگی در نسل جدید است یا محیط و مشارکت بیشتر در ورزش باعث این تغییرات می شود. بنابراین لازم است تحقیقات بیشتری از تفاوت های جنسیتی سرسختی ذهنی در هر دو زمینه ورزشی و اجتماعی صورت گیرد. اما از منظر دیگر این یافته در پژوهش حاضر می تواند دلگرم کننده نیز باشد چرا که با گذشت زمان و مشارکت بیشتر زنان در رقابت و ورزش شاید بتوان تأثیر ورزش در افزایش سرسختی ذهنی زنان را نسبت به قبل پیش بینی کرد. از آنجایی که مربیان و راهنمایان تمرین نقش مهمی در سرسختی ذهنی ورزشکاران دارند، می توانند از طریق مداخلات سرسختی ذهنی را در بازیکنان ایجاد کرده و افزایش دهند. همچنین در گام سوم این تحقیق مشخص شد که بین

تحقیق حاضر با هدف تعیین نقش جنسیت در کمال گرایی و سرسختی ذهنی و واکنش به شکست در ورزشکاران شهرستان زنجان انجام شد. نتایج نشان داد که در متغیر کمال گرایی درسه مؤلفه معیارهای شخصی، اهمیت دادن بیش از اندازه به اشتباه و ادراک فشار والدین بین زنان و مردان تفاوت معناداری وجود دارد ($P < 0.05$) و میزان کمال گرایی در مردان بیشتر از زنان می باشد. این یافته با یافته های بشارت و کاشانکی (۱۳۹۶) همسو می باشد. در پژوهشی که بشارت و کاشانکی (۱۳۹۶) با عنوان ابعاد کمال گرایی و مشکلات بین شخصی: تفاوت های جنسیتی انجام دادند مشخص شد که در مردان از بین ابعاد کمال گرایی، کمال گرایی خود محور و جامعه محور در صورت همراه شدن با کمال گرایی دیگر محور یا انتظار بالا از دیگران، مشکلات بین فردی را پیش بینی می کنند. در زنان، کمال گرایی جامعه محور یا انتظار بالای دیگران از فرد بیشترین نقش را در همراه شدن ابعاد دیگر کمال گرایی با مشکلات بین فردی داشت. این یافته ها به اهمیت توجه به تفاوت های جنسیتی در رابطه با ابعاد کمال گرایی و رابطه آن با مشکلات بین فردی اشاره می کند (۱۴). همچنین در یافته دیگری همسو با نتیجه پژوهش حاضر که توسط حافظی، بختیار پور و احمد فخر الدین (۱۳۸۸) با عنوان مقایسه کمال گرایی، تعلل و افسردگی دبیران زن و مرد شهر اهواز انجام شد نتایج نشان داد که میان دبیران زن و مرد از لحاظ میزان کمال گرایی و افسردگی تفاوت معنی داری وجود دارد اما از نظر میزان تعلل میان دبیران زن و مرد تفاوت معنی داری وجود ندارد (۳۰). همچنین این نتایج با پژوهش های ابالقاسمی و همکاران (۱۳۸۷) و کوی و همکاران (۲۰۱۸) همسو می باشد. در تبیین این یافته می توان گفت جنسیت در کمال گرایی بین زنان و مردان نه فقط در جوامع غیر ورزشی بلکه در محیط های ورزشی نقش داشته و تفاوت ایجاد می کند. همه این پژوهش ها حاکی از بالاتر بودن میزان کمال گرایی در مردان نسبت به زنان بوده است. که بنظر میرسد این امر به این دلیل است که مردان رقابت طلب تر از زنان هستند و بیشتر در مورد موفقیت و شکست خود نگرانند. آنها دوست ندارند شکست را بپذیرند و یا درخواست کمک کنند و تصور می کنند باید همیشه به خودشان متکی باشند. افراد کمال گرا غالباً اجازه نمی دهند که دیگران شاهد اشتباهاتشان باشند (۳۰). بنظر میرسد مربیان و راهنمایان تمرین با استناد به پژوهش های انجام شده در حیطه ی تفاوت های جنسیتی کمال گرایی از جمله پژوهش حاضر بتوانند با استفاده از مداخله های روانشناختی متناسب با نیازهای متفاوت افراد ورزشکار در مؤلفه هایی که بین زنان و مردان این تفاوت معنادار بود به این نیازها پاسخ داده و تأکید بیشتری بر مؤلفه های مثبت کمال گرایی در هر دو گروه زنان و مردان داشته باشند همچنین از این طریق بتوانند بر اتخاذ اهداف عملکردی و واقع بینانه تر به ورزشکاران، خصوصاً ورزشکاران مرد کمک کنند. در گام دوم تحقیق مشخص شد که بین سرسختی ذهنی زنان و

که با در نظر داشتن احتمال اینکه مشارکت منظم و مداوم زنان و مردان می‌تواند به کنار گذاشتن کلیشه‌های جنسیتی در آینده کمک کند در بکارگیری مداخلات روانشناختی و سبک‌های تعامل با ورزشکاران، نگرش‌های محدود کننده جنسیتی را تا حد زیادی کنار گذاشته و بهتر و با تفکری گشوده‌تر بتوانند به نیازهای جسمانی و روانشناختی و رشد آنها در ورزش کمک کنند و برنامه‌های بهتری برای ارتقای عملکرد ورزشکاران به دور از جنسیت به کار بگیرند.

ملاحظات اخلاقی

حامی مالی

این تحقیق هیچ‌گونه کمک مالی از سازمان‌های تامین مالی در بخش‌های عمومی، تجاری یا غیرانتفاعی دریافت نکرد.

مشارکت نویسندگان

هر سه نویسنده مشارکت یکسانی داشتند

تعارض منافع

بنابر اظهار نویسندگان این مقاله تعارض منافع ندارد.

تقدیر و قدردانی

از هیئت‌های ورزشی و ورزشکاران شهرستان زنجان به سبب همکاری‌های بی‌شائبه خود در طول اجرای این پژوهش، تشکر و قدردانی می‌شود.

زنان و مردان در متغیر واکنش به شکست تفاوت معناداری وجود ندارد. یافته‌های اسزابو و همکاران (۲۰۲۲) ناهمسو با این موضوع هستند آنها نشان دادند که مردان نسبت به زنان ترس کمتری از کاهش خودباوری دارند و ورزشکاران زن ترس بیشتری از شرم و خجالت، پایین آمدن شخصیت و ترس کمتری از داشتن آینده نامعلوم نسبت به ورزشکاران مرد دارند (۳۹). همچنین پژوهش جمانی و همکاران (۱۳۸۹) نیز با نتیجه پژوهش حاضر در تعارض است. جمانی و همکاران (۱۳۸۹) در پژوهش خود با عنوان مقایسه تمایلات پرخاشگری ورزشی دختران و پسران نوجوان بسکتبالیست به این نتیجه دست یافتند که بازیکنان مرد تمایل بیشتری به پرخاشگری نسبت به بازیکنان زن دارند. همچنین نتیجه پژوهش آنها با تکیه بر نظریه یادگیری اجتماعی بندورا و نظریه ساختاری تکامل اخلاقی کوهلبرگ بدست آمد. در واقع این یافته‌ها به این واقعیت اشاره دارند که تمایل به پرخاشگری بیشتر در مردان نسبت به زنان، احتمالاً ناشی از انتظارات متفاوت جامعه از دو جنس است (۴۰). در تفسیر عدم تفاوت بین زنان و مردان در دو یافته آخر این پژوهش می‌توان با توجه به پیشینه تحقیقات در این زمینه این گونه بیان کرد که با گذشت زمان و مشارکت بیش از پیش زنان در ورزش و رقابت‌ها بخصوص در کشور ما احتمالاً غلبه بر کلیشه‌های فرهنگی و جنسیتی بخصوص در حوزه ورزش و محیط‌های ورزشی در حال گسترش بوده و جوامع ورزشی کمتر تحت تاثیر تفاوت‌های جنسیتی قرار می‌گیرند. در واقع احتمال می‌رود فعالیت‌های ورزشی می‌توانند نقش جنسیت بخصوص در عوامل روانشناختی را تعدیل کنند که لازم است این ارتباط دقیق‌تر بررسی شود. از آنجایی که پژوهش حاضر محدود به متغیرهای کمال‌گرایی و سرسختی ذهنی و واکنش هیجانی بوده پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های بعدی عوامل روانشناختی دیگری نیز مورد بررسی قرار بگیرند چرا که اگر ورزش بتواند نقش جنسیت و بسیاری از تفاوت‌ها در نیازهای روانشناختی را کاهش دهد، باید ارزیابی تازه‌ای از نیازهای افراد و به تبع آن سبک‌های مربیگری و رفتار با ورزشکاران را فارغ از جنسیت آنها لحاظ کرد. البته نباید فراموش کرد که مغایرت در نتایج بدست آمده همچنین می‌تواند به دلیل عواملی از جمله خصوصیات مختلف شرکت‌کنندگان مانند ویژگی‌های فردی، سطح مهارت، سن، نوع فعالیت ورزشی (برخوردی یا غیر برخوردی) آنها نیز باشد که در کسب نتیجه تاثیر گذاشته و نباید نادیده گرفته شوند. همانند تمام پژوهش‌ها، تحقیق حاضر نیز دارای محدودیت‌هایی بود. از جمله محدودیت‌های این مطالعه عدم دسترسی به تعداد بیشتری از قهرمانان و ورزشکاران نخبه و انگیزه کافی در پر کردن پرسشنامه‌ها بود. بنابراین پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آتی با حجم نمونه بیشتر و در حوزه قهرمانان ملی و بین‌المللی و در رشته‌های ورزشی خاص به نقش جنسیت در متغیرهای روانشناختی پرداخته شود. در عین حال نتایج پژوهش حاضر می‌تواند مورد استفاده ی روانشناسان ورزشی و مربیان قرار گیرد. بنابراین به متخصصان، مربیان و روانشناسان ورزشی در استفاده از نتایج این پژوهش پیشنهاد می‌شود

References

1. Potter, M. C. (2012). Conceptual short term memory in perception and thought. *Frontiers in Psychology*, 3, 113.
2. Moinian, Narmine (2016). A sociological look at the role of gender stereotypes in occupational discrimination against women and the background factors affecting the formation of these stereotypes in Iranian culture. *Quarterly Journal of Women and Family Studies*, Year 10, No. 37, pp. 163-179.(in Persian).
3. Hardin, M., & Greer, J. D. (2009). The influence of gender-role socialization, media use and sports participation on perceptions of gender-appropriate sports. *Journal of sport behavior*, 32(2), 207. (in Persian).
4. Yongtawee, A., Woo, M. J., Yongtawee, A., & Woo, M. J. (2017). The influence of gender, sports type and training experience on cognitive functions in adolescent athletes. *Exercise Science*, 26(2), 159-167.
5. Thornton, P., Champion Jr, W. T., Ruddell, L., & Ruddell, L. (2011). *Sports ethics for sports management professionals*. Jones & Bartlett Publishers.
6. Weinberg, RS and Gould, D. (2011). *Foundation of Sports and Exercise Psychology*. Translation: Seyyed Mohammad Kazem Vaez Mousavi et al. (1400). Tehran: Hatmi Publications
7. Sadeghian shahi M, rezaee S, samadi H. The Effectiveness of Paaryaad Perceptual-Motor Exercises on Response Inhibition, Cognitive Flexibility and Time Reproduction in Children with Developmental Coordination. *TB 2023*; 22 (3) :96-111
8. Robazza, C., & MC, R. (2018). Emotional self-regulation in sport and performance. In *Oxford research encyclopedia of psychology* (pp. 1-35). Oxford University Press.
9. Castro-Sánchez, M., Zurita-Ortega, F., Chacón-Cuberos, R., López-Gutiérrez, C. J., & Zafra-Santos, E. (2018). Emotional intelligence, motivational climate and levels of anxiety in athletes from different categories of sports: Analysis through structural equations. *International journal of environmental research and public health*, 15(5), 894.
10. Mousavi, Sayeda Afrooz; Barzegar, Mohammad Javad and Asghari, Fatemeh (2017). Explaining the feeling of failure and failure based on cognitive flexibility in athletes and non-athletes students of Iran University of Medical Sciences. *Journal of Sports Psychology*, Volume 3, Number 1. pp. 57-68.(in Persian).
11. Christians, C. G., & Merrill, J. C. (Eds.). (2009). *Ethical communication: Moral stances in human dialogue*. University of Missouri Press.
12. Gotwals, J. K., & Spencer-Cavaliere, N. (2014). Inter-collegiate perfectionistic athletes' perspectives on achievement: Contributions to the understanding and assessment of perfectionism in sport. *International Journal of Sport Psychology*, 45(4), 271-297.
13. Stevenson, J. C., & Akram, U. (2022). Self-critical thinking mediates the relationship between perfectionism and perceived stress in undergraduate students: A longitudinal study. *Journal of Affective Disorders Reports*, 10, 100438. <https://doi.org/10.1016/j.jadr.2022.100438>
14. Besharat, Mohammad Ali and Kashanki, Hamed (2016). Dimensions of perfectionism and interpersonal problems: Gender differences. *Roish Psychology Journal*, No. 4.(in Persian).
15. Mousavi, Sayeda Afrooz; Vaez Mousavi, Seyyed Mohammad Kazem and Yaqoubi, Hamid (2014). The role of sports perfectionism in the dimensions of psychological health and sports success of elite athletes. *Journal of Sports Psychology Studies*, No. 12. pp. 31-42Blackburn, M., Methot-Jones, T., Molnar, D. S., Zinga, D., Spadafora, N., & Tacuri, N. (2022). Assessing changes to adolescent health-promoting behaviors following the onset of the COVID-19 pandemic: A multi-methods exploration of the role of within-person combinations of trait perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 189, 111492. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111492>.(in Persian).
16. Bigleri, Nasreen; Hosseininia, Seyedreza and Bigleri,

- Fatemeh (2018). The effect of mental toughness on happiness and sports performance of female soccer players. *Journal of Sports Psychology Studies*, No. 28. pp. 238-221.(in Persian).
17. Lundqvist, C. (2011). Well-being in competitive sports—The feel-good factor? A review of conceptual considerations of well-being. *International review of sport and exercise psychology*, 4(2), 109-127.
 18. Crust, L., & Azadi, K. (2010). Mental toughness and athletes' use of psychological strategies. *European Journal of Sport Science*, 10(1), 43-51.
 19. Dehaghi Police Station, Haniyeh, Imanzadeh, Ali, Afrasiabi, Nian, & Mosivand, Fatemeh. (2019). The role of panic belief and psychological toughness in the critical thinking tendency of Malayer University students. *New Psychological Research Quarterly*, 15(58), 186-204. (in Persian).
 20. Cabaços, C., Macedo, A., Carneiro, M., Brito, M. J., Amaral, A. P., Araújo, A., Correia, D. T., Novais, F., Vitória, P, & Pereira, A. T. (2023). The mediating role of self-compassion and repetitive negative thinking in the relationship between perfectionism and burnout in health-field students: A prospective study. *Personality and Individual Differences*, 213, 112314. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2023.112314>
 21. Jun Ming Benjamin, L., & Chee Keng John, W. (2021). Examining the moderation and mediation effects of mental toughness on perceived stress and anxiety amongst athletes and non-athletes. *Asian Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1 (2–3), 89–97. <https://doi.org/10.1016/j.ajsep.2021.09.001>
 22. Shamsipour Dehkordi, Parvaneh; Eghdai, Mahin; Sajdi, Razieh and Heydari, Mehtab (2020). The effect of the type of brain-behavioral systems on the psychological health of athletes and non-athletes: examining the role of gender. *Journal of Sports Psychology Studies*, No. 10. pp. 81-100.(in Persian).
 23. Dweck, C. S., Goetz, T. E., & Strauss, N. L. (1980). Sex differences in learned helplessness: IV. An experimental and naturalistic study of failure generalization and its mediators. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38(3), 441.
 24. Rezaei, Fatemeh, Bagherzadeh, Fazallah, & Sadeghzadeh, Mohammad Hossein. (2016). Comparison of mental toughness of skilled and beginner climbers. *Sports motor development and learning*, 9(3), 353-366. doi: 10.22059/jmlm.2017.114605.882.(in Persian).
 25. Begle, A. M., Strachan, M., Cisler, J. M., Amstadter, A. B., Hernandez, M., & Acierno, R. (2011). Elder mistreatment and emotional symptoms among older adults in a largely rural population: the South Carolina elder mistreatment study. *Journal of interpersonal violence*, 26(11), 2321-2332.
 26. Mohammadi, Mahsa; Rafei Borojni, Mahdi and Nazakat al-Hosseini, Maryam (2021). The effect of cognitive behavioral stress management training on the competitive anxiety of professional karate kai girls. *Two Quarterly Journals of Sports Psychology*, Volume 7, Number 2. pp. 63-76.(in Persian).
 27. Farrokhi, Ahmed; Kashani, Wali Elah and Motsharai, Ibrahim (2010). Comparison of mental toughness of male and female contact and non-contact athletes at different skill levels. *Journal of Movement Behavior and Sports Psychology*, No. 8, pp. 71-86.(in Persian).
 28. Zamani, A., Zeidabodi, R., & Moteshareei, E. (2013). Validity and Reliability of Persian version of the sport multidimensional perfectionism scale-2. *Sport Psychology Review*, 2(3), 103-118. (in Persian).
 29. Zeitz, C., Scheidat, T., Dittmann, J., Vielhauer, C., Agulla, E. G., Muras, E. O & Castro, J. L. A. (2008, March). Security issues of internet-based biometric authentication systems: risks of man-in-the-middle and BioPhishing on the example of BioWebAuth. In *Security, Forensics, Steganography, and Watermarking of Multimedia Contents X* (Vol. 6819, pp. 286-297). SPIE.
 30. Hafizi, Fariba, Bakhtiarpour, Saeed, and Ahmad Fakhreddin, Azam. (2007). Comparison of perfectionism, procrastination and depression of male and female teachers in Ahvaz city. *New findings in psy-*

- chology (social psychology), 3(9), 51-61. SID. <https://sid.ir/paper/175096/fa>.(in Persian).
31. Abolghasemi, Abbas, Kiamarshi, Azar, & Eskandari, Parnaz. (2009). Examining the relationship between perfectionism, task orientation and competitive anxiety with sports performance in taekwondo athletes. *Journal of Sports Psychology*, 2(1). .(in Persian).
 32. Cowie, M. E., Nealis, L. J., Sherry, S. B., Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (2018). Perfectionism and academic difficulties in graduate students: Testing incremental prediction and gender moderation. *Personality and Individual Differences*, 123, 223-228.
 33. Welsh, J. C., Dewhurst, S. A., & Perry, J. L. (2023). The influence of mental toughness on responses to feedback in snooker: A real-time examination. *Psychology of Sport and Exercise*, 68, 102466. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2023.102466>
 34. Zsila, Á., Shabahang, R., Aruguete, M. S., Bóthe, B., Demetrovics, Z., & Orosz, G. (2023). Pursuing virtual perfection: Preoccupation with failure mediates the association between internalized parental criticism and gaming disorder. *Computers in Human Behavior*, 145, 107775. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.107775>
 35. Abbasi Bafghi, Hamid; Aitizadeh Tafti, Farhanaz; Sadeghian Shahi, Mohammadreza and Vakilizadeh, Mohsen (2022). Comparing the effects of different mental and physical training methods on the movement performance of girls and boys. *Journal of sports movement growth and learning*, 15th volume, number 4. pp. 55-70.(in Persian).
 36. Andam, Reza; Kharkan, Maryam and Mahdizadeh, Rahima (2012). The relationship between perfectionism and aggression among student athletes. *Journal of Sports Psychology Studies*, No. 5. pp. 67-84. (in Persian).
 37. Akbari Yazdi, Hossein and Azad Feda, Shiva (2022). The effect of participation in sports on the psychological adjustment of Abadan Oil Refining Company employees. *Journal of Sports Psychology Studies*, Volume 11, Number 4. pp. 41-58. .(in Persian).
 38. Burrowes, S. A. B., Casey, S. M., Pierre-Joseph, N., Talbot, S. G., Hall, T., Christian-Brathwaite, N., Del-Carmen, M., Garofalo, C., Lundberg, B., Mehta, P. K., Mottl-Santiago, J., Schechter-Perkins, E. M., Weber, A., Yarrington, C. D., & Perkins, R. B. (2023). COVID-19 pandemic impacts on mental health, burnout, and longevity in the workplace among healthcare workers: A mixed methods study. *Journal of Interprofessional Education & Practice*, 32, 100661. <https://doi.org/10.1016/j.xjep.2023.100661>
 39. Szabó, Z. P., Kun, Á., Balogh, B. E., Simon, E., & Csike, T. (2022). Dark and Strong?! The associations between dark personality traits, mental toughness and resilience in Hungarian student, employee, leader, and military samples. *Personality and Individual Differences*, 186, 111339. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.111339>
 40. Jamani, Leila; Farrokhi, Ahmad and Hashemi Chashmi, Seyyedeh Zulikha (2010). *Journal of motor behavior and sports psychology* (in Persian).