

Research Paper



The Effect of Cognitive Bias Modification on the Resilience and Perfectionism of Perfectionist Athletes



Ali Pakizeh^{1*}, Sepideh Mahmoodzadeh², Yousef Mehravesh³

1. Associate Professor, Department of Psychology, Persian Gulf University, Bushehr, Iran.
2. PhD student in Psychology, Persian Gulf University, Bushehr, Iran.
3. MA in Psychology, Persian Gulf University, Bushehr, Iran.



DOI: [10.22034/JMPR.2024.59796.5993](https://doi.org/10.22034/JMPR.2024.59796.5993)

URL: https://psychologyj.tabrizu.ac.ir/article_18177.html



ARTICLE INFO

ABSTRACT

Keywords:
Cognitive Bias,
Perfectionism,
Resilience, Students,
Perfectionist Athletes

Received: 2024/01/09
Accepted: 2024/03/16
Available: 2024/07/04

In today's world, where progress and achievement are considered among individual values, it is necessary to have self-evaluation criteria and indicators, but sometimes these self-evaluations go beyond normal and become harmful. In other words, the desire to be perfect, having high standards and critical evaluations of one's own performance, and high sensitivity to mistakes become prominent features of the person. This maladaptive perfectionism is also common in athletes and acts as an obstacle for their effective performance. The present study was carried out in order to investigate the effectiveness of cognitive bias modification on the perfectionism and resilience of perfectionist student athletes. The research method in this study was semi-experimental with a pre-test and post-test design with a control group. The statistical population included perfectionist athlete students of the Persian Gulf University in the academic year of 1401-1402, who were identified based on the criteria of the multidimensional perfectionism questionnaire. The research sample included 40 perfectionist student athletes who were selected by random sampling and were placed in two experimental and control groups using the random assignment method. The cognitive bias modification intervention program was conducted using the dot probe task (exploring the dot), individually, and during 8 sessions of 30 to 40 minutes. In order to investigate the research hypotheses, univariate covariance analysis was used. The findings showed that the intervention program aimed at modification of cognitive bias, while reducing the amount of perfectionistic cognitive bias ($P < 0.05$) and the dimensions of students' perfectionism ($P < 0.05$), led to an increase in some components of resilience, including hardiness, purposefulness, control and spirituality ($P < 0.05$). Perfectionistic cognitive bias modification provides the opportunity for athletes to have a more realistic assessment of their abilities and performance, and to be more resilient in the face of problems and challenges.



* Corresponding Author: Ali Pakizeh
E-mail: pakizeh@pgu.ac.ir

مقاله پژوهشی



تأثیر اصلاح سوگیری شناختی بر تاب‌آوری و کمال‌گرایی دانشجویان ورزشکار کمال‌گرا

علی پاکیزه^{۱*}، سپیده محمودزاده^۲، یوسف مهرش^۳

۱. دانشیار، گروه روانشناسی، دانشگاه خلیج فارس، بوشهر، ایران.

۲. دانشجوی دکترا رشته روانشناسی، دانشگاه خلیج فارس، بوشهر، ایران.

۳. کارشناسی ارشد روانشناسی، دانشگاه خلیج فارس، بوشهر، ایران.

DOI: [10.22034/JMPR.2024.59796.5993](https://doi.org/10.22034/JMPR.2024.59796.5993)URL: https://psychologyj.tabrizu.ac.ir/article_18177.html

مشخصات مقاله

چکیده

کلیدواژه‌ها:

سوگیری شناختی، کمال‌گرایی،
تاب‌آوری، دانشجویان،
ورزشکاران کمال‌گرا

در دنیای امروز که پیشرفت و دستاورد جزو ارزش‌های فردی محسوب می‌شود، داشتن معیارها و شاخص‌های خود ارزیابی ضروری است، اما گاهی این خود ارزیابی‌ها از حالت عادی فراتر رفته و آسیب‌رسان می‌شوند. به عبارت دیگر، میل به بی‌نقص بودن، داشتن استانداردهای عالی و ارزشیابی‌های انتقادی از عملکرد خود و حساسیت بالا نسبت به اشتباهات، خصایص برجسته شخص می‌شوند. این کمال‌گرایی ناسازگارانه در ورزشکاران نیز رایج بوده و به‌عنوان مانعی برای عملکرد موثر آن‌ها عمل می‌نماید. پژوهش حاضر به منظور بررسی اثربخشی اصلاح این سوگیری‌ها بر کمال‌گرایی و تاب‌آوری دانشجویان ورزشکار کمال‌گرا اجرا گردید. روش تحقیق در این پژوهش نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل دانشجویان ورزشکار کمال‌گرای دانشگاه خلیج فارس در سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ بودند که براساس معیارهای پرسشنامه چند بعدی کمال‌گرایی شناسایی شدند. نمونه پژوهش شامل ۴۰ نفر از دانشجویان ورزشکار کمال‌گرا بودند که به روش نمونه‌گیری تصادفی انتخاب شده و با استفاده از شیوه گمارش تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند. برنامه مداخله‌ای اصلاح سوگیری شناختی با استفاده از تکلیف دات پروب (کاوش نقطه)، به صورت فردی، و در طی ۸ جلسه ۳۰ تا ۴۰ دقیقه‌ای اجرا گردید. به منظور بررسی فرضیه‌های پژوهش، از تحلیل کواریانس تک‌متغیره استفاده شد. یافته‌ها نشان داد که اجرای برنامه مداخله‌ای اصلاح سوگیری شناختی کمال‌گرایانه دانشجویان ورزشکار کمال‌گرا، ضمن کاهش میزان سوگیری شناختی کمال‌گرایانه ($P < 0.05$) و ابعاد کمال‌گرایی دانشجویان ($P < 0.05$)، منجر به افزایش برخی از مولفه‌های تاب‌آوری از جمله سخت‌رویی، هدفمندی، کنترل و معنویت گردید ($P < 0.05$). اصلاح سوگیری شناختی کمال‌گرایانه، این فرصت را برای ورزشکاران فراهم می‌کند تا ارزیابی واقع بینانه‌تری نسبت به توانایی‌ها و عملکرد خود داشته و در مواجهه با مشکلات و چالش‌ها تاب‌آوری بیشتری داشته باشند.

دریافت شده: ۱۴۰۲/۱۰/۱۹

پذیرفته شده: ۱۴۰۲/۱۲/۲۶

منتشر شده: ۱۴۰۳/۰۴/۱۴

* نویسنده مسئول: علی پاکیزه

رایانامه: pakizeh@pgu.ac.ir

مقدمه

ورزش یک زمینه‌ی بسیار رقابتی است که در آن ورزشکاران باید ضمن رسیدن به استانداردهای مشخصی، انتظارات بالایی را برآورده نمایند، و لازمه دستیابی به این استانداردها رسیدن به اوج عملکرد، سلامت و آمادگی جسمانی و روانی می‌باشد. متخصصان ورزش اهمیت مسائل روانشناختی را در بهینه‌سازی عملکرد و حفظ سلامت روان ورزشکاران را مهم تلقی می‌کنند (توث^۱ و همکاران، ۲۰۲۲). ماهیت رقابتی ورزش، مطالبات بسیاری را بر ورزشکار تحمیل می‌کند (جونز^۲، ۱۹۹۵) و او را در معرض عوامل مختلف روانی و فیزیولوژیک استرس‌زا، مانند فشارهای تمرینی بالا، رقابت‌های فشرده، و شکست در مسابقات قرار می‌دهد، بنابراین شناسایی عوامل موثر در بهبود تاب‌آوری ورزشکاران برای جلوگیری از مشکلات روانی و جسمانی و حفظ عملکرد بهینه آن‌ها بسیار مهم است (دن هارتیک^۳ و همکاران، ۲۰۲۲).

تاب‌آوری^۴ که به عنوان «ظرفیت بازگشت به عملکرد عادی پس از یک آشفتگی» تعریف می‌شود، یک مفهوم کلیدی در بسیاری از رویکردهای علمی از جمله روانشناسی، پزشکی، فیزیولوژی و علوم ورزشی است (گیزل^۵ و همکاران، ۲۰۱۹). در حوزه روانشناسی ورزش، آشفتگی‌ها معمولاً به عنوان عوامل استرس‌زایی که در محیط یک ورزشکار وجود دارند، در نظر گرفته می‌شوند. عواملی که ممکن است ماهیت روانی-اجتماعی (مثلاً شکست در مسابقه، تعاملات ناسازگار با مربی) یا فیزیولوژیکی (مثلاً بارهای تمرینی بالا) داشته باشند (شفر^۶ و همکاران، ۲۰۱۸) و یا در دسته‌ی استرسورهای نامعمول، مانند تجربیات مربوط به پاندمی کووید ۱۹ قرار بگیرند (گوپتا و مک کارتی^۷، ۲۰۲۱). تاب‌آوری معمولاً با غلبه بر آسیب‌ها و بهبودی ورزشکاران مرتبط است. در صورتی که تغییرات در محیط سریع باشد و ورزشکار توانایی کافی برای مقاومت در برابر تغییرات را نداشته باشد، ممکن است دچار آسیب شود. در شرایط دشوار، تاب‌آوری به فرد این امکان را می‌دهد که تعادل و یکپارچگی خود را حفظ کند، در حالی که وظایف رشد و توسعه فردی را به طور موثر و با موفقیت انجام می‌دهد. به عبارت دیگر، تاب‌آوری توانایی خم شدن اما نشکستن، بازگشت به هنجار و حتی رشد در مواجهه با رویدادها و چالش‌های نامطلوب است (دن هارتیک و همکاران، ۲۰۲۲).

یکی از مفاهیم روانشناختی مرتبط با تاب‌آوری، مفهوم کمال‌گرایی^۸ است. یافته‌های پژوهش‌های متعددی بیانگر بین ارتباط معنادار بین تاب‌آوری روانشناختی و کمال‌گرایی می‌باشد (کرگز^۹، ۲۰۱۷). کمال‌گرایی یکی از ویژگی‌های شخصیتی و انگیزشی است که رفتار فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد

و با ملاک‌هایی همچون تلاش برای کامل و بی نقص بودن و تعیین معیارهای بسیار افراطی در عملکرد همراه با گرایش به ارزیابی انتقادی رفتار مشخص می‌شود. به عبارت دیگر کمال‌گرایی، به عنوان ترکیبی از استانداردهای شخصی بیش از حد بالا و خودارزیابی‌های انتقادی تعریف شده است (کوران و هیل^{۱۰}، ۲۰۱۹). هورنای^{۱۱} (۱۹۳۷) کمال‌گرایی را به عنوان یک گرایش روان رنجورانه به بی عیب و نقص بودن، کوچکترین اشتباه خود را گناه نابخشودنی پنداشتن و مضطربانه انتظار پیامد شوم آن را کشیدن، معرفی می‌کند. یافته‌ها نشان می‌دهد که کمال‌گرایی با سطوح پایین تاب‌آوری رابطه دارد و تاب‌آوری بین کمال‌گرایی و شاخص‌های پریشانی عاطفی واسطه‌گری می‌کند (کلیبرت^{۱۲} و همکاران، ۲۰۱۴). کمال‌گرایی‌های ناسازگارانه خود مدار و دیگر مدار باعث کاهش تاب‌آوری می‌شوند (اوسانوک^{۱۳}، ۲۰۱۳). از طرفی، متخصصین اعتقاد دارند که کمال‌گرایی در ورزشکاران نیز یک ویژگی رایج است که انگیزه و عملکرد ورزشی آن‌ها را تحت تأثیر قرار می‌دهد (بشارت و همکاران، ۱۳۹۰).

کمال‌گرایی در ورزش که به منزله تمایل پایدار فرد به وضع معیارهای کامل و دست‌نیافتنی می‌باشد (استرلینگ و کر^{۱۴}، ۲۰۰۷)، مدت‌هاست که به عنوان عاملی در نظر گرفته می‌شود که می‌تواند برای عملکرد ورزشی مضر باشد، زیرا انتظارات کمال‌گرا به طور بالقوه با پیامدهای منفی شناختی، عاطفی و رفتاری مرتبط است (لیمبرگ^{۱۵}، ۲۰۱۷). اکثر تحقیقاتی که به بررسی رابطه کمال‌گرایی و فرسودگی ورزشکاران می‌پردازند، بر کمال‌گرایی به عنوان یک صفت متمرکز شده و عناصر شناختی آن را مورد توجه جدی قرار نداده اند، در حالیکه کمال‌گرایی نشان دهنده یک سوگیری شناختی هدایت کننده رفتار کمال‌گرایانه می‌باشد (کراول و مادپگان^{۱۶}، ۲۰۲۲). تحقیقات در مورد جنبه‌های شناختی کمال‌گرایی نشان می‌دهد که کمال‌گرایان توجه و پردازش بیشتر، یا در حقیقت سوگیری بیشتری، را نسبت به اطلاعات منفی در مقایسه با اطلاعات مثبت، اختصاص می‌دهند (هاول^{۱۷} و همکاران، ۲۰۱۹). تونتا^{۱۸} و همکاران، ۲۰۱۹). بنابراین، با توجه به رابطه بین سوگیری‌های شناختی و کمال‌گرایی، اصلاح سوگیری‌های شناختی می‌تواند با کاهش کمال‌گرایی، به بهبود سلامت روان کمک کند (مارش^{۱۹}، ۲۰۲۲).

روش‌های اصلاح سوگیری شناختی^{۲۰} (CBM) دسته‌ای نسبتاً جدید از فرایندهای مداخله‌ای هستند که تا حدودی مستقل از درمانگر عمل می‌نمایند (خدادی ارکونی و همکاران، ۱۴۰۰). این روش‌های مداخله‌ای، با استفاده از اصول یادگیری، به فرد کمک می‌نمایند تا با پردازش سالم تر اطلاعات، شناخت‌های سوگیرانه و ناسازگارانه خود کاهش دهند (کریستیا^{۲۱} و همکاران، ۲۰۱۵). اثربخشی روش‌های اصلاح سوگیری شناختی بر

12. Klibert
13. Avcanok
14. Stirling & Kerr
15. Limburg
16. Crowell & Madigan
17. Howelle
18. Tonta
19. Marsh
20. Cognitive Bias Modification
21. Cristea

1. Tóth
2. Jones
3. Den Hartigh
4. resilience
5. Gijzel
6. Scheffer
7. Gupta & McCarthy
8. perfectionism
9. Çerkez
10. Curran & Hill
11. hornay

دانشگاه خلیج فارس که در رشته‌های تخصصی ورزشی همچون بوکس، بدن سازی، ورزش‌های رزمی، فوتبال، والیبال، پینگ پنگ، و شطرنج فعالیت می‌کردند، پرسشنامه چند بعدی کمال‌گرایی فراست را تکمیل نمودند. با توجه به اینکه نتایج نشان داد که ۶۳ نفر از دانشجویان ورزشکار پسر دارای کمال‌گرایی هستند، تعداد ۴۰ نفر از افراد دارای ویژگی کمال‌گرایی به صورت تصادفی انتخاب شده و با استفاده از روش گمارش تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل تقسیم شدند. اعضای نمونه، شامل پسران مقطع تحصیلی کارشناسی با دامنه سنی ۱۸ تا ۲۶ و میانگین سنی ۲۰/۷۳ سال بودند.

برنامه مداخله‌ای

بر اساس برنامه مداخله‌ای اصلاح سوگیری شناختی، دانشجویان ورزشکار کمال‌گرایی که در گروه آزمایش قرار داشتند در طی ۸ جلسه در فرایند مداخله قرار گرفتند. جلسات مداخله با استفاده از تکلیف دات پروب (کاوش نقطه)، به صورت فردی اجرا گردید و زمان اجرای هر جلسه بین ۳۰ تا ۴۰ دقیقه بود. دات پروب یا کاوش نقطه، آزمون شناخته شده‌ای برای سنجش و اصلاح توجه انتخابی یا توجه سوگیرانه در بیماران و افراد عادی است. این آزمایش هم برای سنجش سوگیری توجه و هم برای اصلاح آن بکار می‌رود. در این آزمایش ابتدا یک علامت مثبت به مدت نیم ثانیه در وسط صفحه رایانه، جهت ثابت کردن محل توجه آزمودنی ظاهر می‌شود. سپس دو محرک (تصویر یا واژه) در سمت راست و چپ مانیتور ظاهر می‌شوند. در تحقیق حاضر واژه‌های هدف (اصطلاحات بیانگر کمال‌گرایی) و خنثی (اصطلاحات غیر مرتبط با کمال‌گرایی) ظاهر می‌شدند. پس از ۱ ثانیه دو محرک ناپدید شده و یک پروب (در اینجا نقطه) به جای یکی از دو محرک ظاهر می‌شود. در پژوهش حاضر برای تهیه تکلیف کاوش نقطه در جهت سنجش و اصلاح سوگیری توجه نسبت به کمال‌گرایی، از ۸۰ کلمه دارای مفهوم کمال‌گرایی و ۸۰ کلمه خنثی استفاده شد. برای تهیه اصطلاحات دارای مفهوم کمال‌گرایی و خنثی، محققین با مطالعه ادبیات مربوط به کمال‌گرایی و واژه نامه فارسی تعداد ۱۰۰ اصطلاح بیانگر کمال‌گرایی (به عنوان نمونه، عالی) و ۱۰۰ اصطلاح خنثی (به عنوان نمونه، قالی)، که هر زوج اصطلاح از نظر طول واژه تقریباً برابر بودند، را شناسایی نمودند. در مرحله بعد، اصطلاحات تهیه شده در اختیار پنج نفر از متخصصین روانشناسی قرار گرفت تا مشخص نمایند که از نظر آن‌ها هر اصطلاح تا چه حد بیانگر کمال‌گرایی است. در مرحله سوم نیز اصطلاحات تدوین شده بر اساس نظر متخصصین مذکور در اختیار ۲۰ دانش آموز قرار گرفت و از آن‌ها خواسته شد تا مشخص نمایند که هر اصطلاح تا چه حد بیانگر کمال‌گرایی می‌باشد. سرانجام بر اساس نظر متخصصین و دانش آموزان، لیست نهایی اصطلاحات شامل ۸۰ اصطلاح برای هر دسته تنظیم گردید. تکلیف آزمودنی این بود که جهت پروب (نقطه) را به درستی مشخص کند. فرد باید به محض اینکه نقطه را بر روی صفحه نمایش تشخیص داد، یکی از دکمه‌های جهتی صفحه کلید را که هم جهت با مکان نقطه است، فشار دهد. فاصله‌ی زمانی نمایش نقطه و فشار دکمه (زمان واکنش) ثبت می‌شود و میزان توجه‌گزینشی یا سوگیری به محرک‌های هدف

کمال‌گرایی در پژوهش‌های مختلفی بررسی شده است. داد و همکاران (۲۰۲۲) بیان کردند که CBM در بهبود سوگیری‌های تفسیری مرتبط با کمال‌گرایی (یعنی افزایش تفاسیر غیرکمال‌گرایانه و کاهش تفاسیر کمال‌گرا)، هر چند با اندازه‌های اثر کوچک تاثیر دارد (داد^۱ و همکاران، ۲۰۲۲). یافته‌های فالکستین و همکاران (۲۰۲۲)، نیز نشان داد که اصلاح سوگیری‌های شناختی در افراد با اختلال وسواسی جبری، منجر به کاهش کمال‌گرایی در آن‌ها گردید (فالکستین^۲ و همکاران، ۲۰۲۲). اجرای طرح مداخله‌ای اصلاح سوگیری تفسیر نیز ضمن اصلاح قابل توجه در باورهای کمال‌گرایانه افراد (وونگ^۳ و همکاران، ۲۰۲۱)، منجر به کاهش معنادار نمرات نشانگان آسیب‌شناسی روانی در آن‌ها گردید (داد، ۲۰۲۰). اجرای طرح مداخله‌ای اصلاح سوگیری توجه نیز نشان داد که اصلاح سوگیری نسبت به ظاهر فیزیکی، ضمن افزایش عزت نفس افراد متقاضی جراحی زیبایی، تمایل آن‌ها به این عمل را نیز کاهش می‌دهد (پاکیزه و همکاران، ۱۴۰۲). یافته‌ها همچنین، بیانگر این است که اصلاح سوگیری‌های شناختی کمال‌گرایانه منجر به افزایش تحمل پریشانی و کاهش اهمالکاری در دانشجویان می‌گردد (پاکیزه و همکاران، ۱۴۰۲)، و اصلاح سوگیری شناختی نسبت به نشانه‌های تهدید نیز باعث کاهش باورهای کمال‌گرایانه و سوگیری توجه دانش‌آموزان دختر دبیرستانی می‌گردد (پاکیزه و همکاران، ۱۴۰۲). بیدل^۴ و همکاران (۲۰۱۶) نیز شواهد اولیه‌ای ارائه دادند که اصلاح سوگیری شناختی، باعث افزایش تاب‌آوری افراد مبتلا به اختلال هراس می‌شود. همانگونه که ادبیات موضوع نشان می‌دهد، روش‌های اصلاح سوگیری شناختی به عنوان روش‌هایی نوین برای ایجاد تغییر در نظام شناختی افراد، با اصلاح یا کاهش سوگیری شناختی، نقش مهمی در سلامت روان افراد ایفا می‌نمایند. از آنجایی که کمال‌گرایی، از یک طرف به طور فزاینده‌ای با مسائل مربوط به سلامت روان مرتبط است، و از طرف دیگر به عنوان یک ویژگی رایج در بین ورزشکاران مطرح می‌باشد، پژوهش حاضر با هدف بررسی و پاسخگویی به این سوال اجرا گردید که آیا اصلاح سوگیری شناختی کمال‌گرایانه دانشجویان ورزشکار کمال‌گرا منجر به افزایش تاب‌آوری و کاهش کمال‌گرایی آن‌ها می‌شود؟

روش

پژوهش حاضر از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون پس آزمون با گروه کنترل بوده و جامعه تحقیق نیز شامل دانشجویان پسر ورزشکار دارای ویژگی کمال‌گرایی دانشگاه خلیج فارس در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۱۴۰۱ بودند. ملاک‌های ورود به پژوهش شامل عضویت در یکی از رشته‌های ورزشی درون یا بیرون از دانشگاه، عدم دریافت مداخلات روانشناختی و روانپزشکی، و عدم استفاده از مواد ارتقا دهنده عملکرد بود، و مواردی همچون دریافت مداخلات درمانی روانشناختی، و عدم شرکت در بیش از دو جلسه مداخله نیز منجر به خروج فرد از فرایند پژوهش می‌گردید. ابتدا کلیه دانشجویان ورزشکار پسر

از تفریق زمان واکنش به محرک‌های خنثی از زمان واکنش به محرک‌های هدف به دست می‌آید. در واقع اگر آزمودنی توجهی خاص به محرک هدف داشته باشد، واکنش سریع‌تری نسبت به نقاطی که در مکان محرک‌های هدف ظاهر می‌شوند، خواهد داشت. در این پژوهش از ابزار پروب دات برای سنجش سوگیری توجه و اصلاح سوگیری توجه استفاده شد. برای اصلاح سوگیری توجه، پروب در ۸۰ درصد موارد جانشین اصطلاح خنثی می‌شود در این حالت فرض بر این است که توجه فرد از سمت محرک هدف به سمت نقطه که جانشین محرک خنثی شده، جلب می‌شود و به تدریج، سوگیری فرد نسبت به محرک هدف تعدیل شده و به سمت محرک خنثی متمایل می‌شود. در پژوهش حاضر، محرک‌های هدفی که ابتدا میزان سوگیری‌های دانشجویان کمال‌گرا نسبت به آن‌ها سنجیده شد و سپس برنامه مداخله‌ای معطوف به کاهش این سوگیری‌ها در خصوص آن‌ها اجرا گردید، اصطلاحات بیانگر کمال‌گرایی بودند. همچنین، از اصطلاحات غیر مرتبط با کمال‌گرایی نیز به عنوان محرک‌های خنثی استفاده شد. فرض بر این بود که دانشجویان کمال‌گرا نسبت به اصطلاحات بیانگر کمال‌گرایی حساسیت بیشتری داشته و سرعت واکنش آن‌ها به نقاطی که بعد از این اصطلاحات می‌آید، بیشتر از سرعت واکنش آن‌ها به نقاط پدیدار شده بعد از اصطلاحات غیر مرتبط با کمال‌گرایی خواهد بود. در پژوهش حاضر برای تهیه و تنظیم تکلیف کاوش نقطه به منظور سنجش و اصلاح سوگیری‌های کمال‌گرایانه، از ۸۰ اصطلاح دارای مفهوم کمال‌گرایی و ۸۰ اصطلاح خنثی استفاده شد. برای تهیه اصطلاحات دارای مفهوم کمال‌گرایی و خنثی، محققین با مطالعه ادبیات

مربوط به کمال‌گرایی و واژه نامه فارسی تعداد ۱۰۰ اصطلاح بیانگر کمال‌گرایی (به عنوان نمونه، عالی) و ۱۰۰ اصطلاح خنثی (به عنوان نمونه، قالی)، که هر زوج اصطلاح از نظر طول واژه تقریباً برابر بودند، را شناسایی نمودند. در مرحله بعد، اصطلاحات تهیه شده در اختیار پنج نفر از متخصصین روانشناسی قرار گرفت تا مشخص نمایند که از نظر آن‌ها هر اصطلاح تا چه حد بیانگر کمال‌گرایی است. در مرحله سوم نیز اصطلاحات تدوین شده بر اساس نظر متخصصین مذکور در اختیار ۲۰ دانشجو قرار گرفت و از آن‌ها خواسته شد تا مشخص نمایند که هر اصطلاح تا چه حد بیانگر کمال‌گرایی می‌باشد. سرانجام بر اساس نظر متخصصین و دانشجویان، لیست نهایی اصطلاحات شامل ۸۰ اصطلاح برای هر دسته تنظیم گردید. در پژوهش حاضر، در اولین جلسه (پیش‌آزمون)، ابتدا همه شرکت‌کنندگان در هر دو گروه آزمایش و کنترل، پرسشنامه چند بعدی کمال‌گرایی فراست و مقیاس سنجش تاب‌آوری کونور و دیوید سون را تکمیل نمودند و سپس میزان سوگیری کمال‌گرایانه اعضای هر دو گروه سنجیده شد. سوگیری کمال‌گرایانه دانشجویان بر اساس تفریق میانگین زمان واکنش آن‌ها به محرک‌های خنثی (اصطلاحات غیر مرتبط با کمال‌گرایی) از میانگین زمان واکنش آن‌ها به محرک‌های هدف (اصطلاحات بیانگر کمال‌گرایی) محاسبه گردید. سپس به منظور اصلاح سوگیری‌های شناختی کمال‌گرایانه گروه آزمایش، اعضای این گروه در فرایند مداخله‌ای هشت هفته‌ای (هر هفته یک جلسه ۳۰ تا ۴۰ دقیقه‌ای) به شرح جدول زیر شرکت نمودند.

جدول ۱: برنامه مداخله‌ای اصلاح سوگیری شناختی

جلسه اول	پیش‌آزمون	سنجش سوگیری شناختی تکمی پرسشنامه‌های کمال‌گرایی و تاب‌آوری
جلسه دوم تا نهم	اصلاح سوگیری‌های شناختی	ارائه ۲۰ زوج محرک خنثی و هدف. هر زوج نیز با ترتیبی تصادفی چهار بار ارائه می‌گردیدند. (مجموعاً ۸۰ زوج محرک خنثی و هدف برای هر جلسه).
جلسه دهم	پس‌آزمون	سنجش سوگیری شناختی تکمی پرسشنامه‌های کمال‌گرایی و تاب‌آوری

همانگونه که در معرفی این آزمایش گفته شد، در جلسات مداخله‌ای معطوف به اصلاح سوگیری کمال‌گرایانه، نقطه در ۸۰ درصد موارد جانشین محرک‌های خنثی می‌شد تا توجه فرد از سمت محرک هدف به تدریج به سمت محرک خنثی جلب شده و سوگیری او نسبت به محرک هدف تعدیل شود.

ابزارها

پرسشنامه چند بعدی کمال‌گرایی فراست^۱ (FMPS): فراست و همکاران (۱۹۹۰) این مقیاس را براساس مفهوم چند بعدی کمال‌گرایی طراحی کردند که شامل ۳۵ گویه بوده و شش عامل کمال‌گرایی شامل: نگرانی در مورد اشتباهات^۲ (CM)، شک درباره اعمال^۳ (D)، انتظارهای والدینی^۴ (PE)،

انتقادگری والدینی^۵ (PC)، معیارهای شخصی^۶ (PS) و سازماندهی^۷ (O) را می‌سنجد. نمره گذاری این مقیاس بر اساس طیف لیکرت شامل گزینه‌های کاملاً مخالف (یک امتیاز) تا کاملاً موافق (پنج امتیاز) صورت می‌پذیرد، و نمره کلی کمال‌گرایی نیز حاصل جمع نمرات شش عامل می‌باشد (بیطرف و همکاران، ۱۳۹۸). یافته‌های گیلبرت و همکاران (۲۰۱۱) اعتبار ساختار شش عاملی این پرسشنامه را تایید نموده و ضریب همسانی درونی را برای کل پرسشنامه، ۰/۲۳ و برای زیرمقیاس‌ها، بین ۰/۸۳ تا ۰/۹۱ برای عامل تردید درباره کارها تا ۰/۱۱ برای عامل نظم و سازماندهی گزارش نمودند. کوریا و همکاران (۲۰۱۸) نیز در مطالعه روی ۲۰۱ قهرمان ورزشی، اعتبار همگرایی زیرمقیاس‌های این پرسشنامه را بین ۰/۱۱ (در رابطه بین زیرمقیاس نگرانی

5. parental criticism
6. personal standards
7. organization

1. Frost Multidimensional Perfectionism Scale
2. concern over mistakes
3. doubt about actions
4. parental expectations

خوبی قادر به تمایز افراد تاب آور از غیرتاب آور بوده و می‌تواند در شرایط پژوهشی و بالینی مورد استفاده قرار گیرد. اعتبار و روایی فرم فارسی مقیاس در مطالعات مقدماتی نمونه‌های بهنجار و نابهنجار مورد بررسی و تایید قرار گرفته است. ورمقایی و همکاران (۱۳۹۷) ضریب آلفای کرونباخ این ابزار را ۰/۹۴ گزارش نموده (به نقل از، قاسمی حسین آبادی و همکاران، ۱۴۰۰) و کیهانی و همکاران (۱۳۹۳) نیز اعتبار ساختار عاملی این پرسشنامه در نمونه ایرانی را تایید نموده و پایایی آن را قابل قبول گزارش نمودند.

یافته‌ها

یافته‌های توصیفی پژوهش حاضر شامل میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای سوگیری شناختی، کمال‌گرایی و تاب‌آوری در گروه آزمایش و کنترل در جدول شماره ۲ گزارش شده است.

جدول ۲: میانگین، انحراف معیار شرکت کنندگان در متغیرهای پژوهش

متغیر	شاخص‌های آماری	گروه آزمایشی		گروه کنترل	
		پیش آزمون	پس آزمون	پیش آزمون	پس آزمون
سوگیری شناختی (میلی ثانیه)	میانگین	۹/۵۵	۲/۳۵	۹/۸۵	۹/۵
	انحراف معیار	۱/۸۰	۱/۶۸	۱/۶۲	۱/۳۲
کمال‌گرایی	میانگین	۱۳۱/۲۵	۱۰۱/۹	۱۳۱/۰۵	۱۳۱/۵۵
	انحراف معیار	۶/۶۸	۱۲/۶۶	۹/۰۵۲	۱۱/۱۲
تاب‌آوری	میانگین	۹۰/۰۰	۹۹/۰۵	۹۰/۱۰	۹۲/۵۰
	انحراف معیار	۲۰/۵۰	۷/۶۴	۱۴/۰۷	۱۰/۰۶

نمرات گروه کنترل ناچیز می‌باشد. به منظور بررسی همگنی واریانس‌ها از آزمون لوین استفاده گردید که نتایج در جدول شماره ۳ گزارش گردیده است.

همانگونه که در جدول شماره ۲ می‌توان دید، تغییرات قابل ملاحظه‌ای در نمرات گروه آزمایش از پیش آزمون به پس آزمون در متغیرهای سوگیری شناختی، کمال‌گرایی، تاب‌آوری ایجاد شده است در حالیکه تغییرات در

جدول ۳: نتایج آزمون لوین جهت برابری واریانس خطای متغیرهای وابسته در گروه آزمایش و کنترل

متغیر وابسته	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	F	سطح معنی‌داری
سوگیری شناختی	۱	۳۸	۰/۴۶	۰/۴۴
کمال‌گرایی	۱	۳۸	۰/۳۱	۰/۵۸
تاب‌آوری	۱	۳۸	۰/۶۱	۰/۳۸

مداخله‌ای اصلاح سوگیری‌های شناختی کمال‌گرایانه بر کاهش سوگیری و کمال‌گرایی و همچنین بهبود تاب‌آوری دانشجویان کمال‌گرا، از تحلیل کواریانس تک متغیره استفاده شد. نتایج در جدول شماره ۴ گزارش شده است.

همانگونه که جدول شماره ۳ نشان می‌دهد، نتایج آزمون لوین در خصوص متغیر اصلاح سوگیری شناختی با مقدار $F = ۰/۴۶$ و $(p < ۰/۵)$ ، بیانگر این است که فرض همگنی واریانس‌ها رعایت شده است. همچنین نتایج آزمون لوین در مورد متغیر کمال‌گرایی $(F = ۰/۳۱, p < ۰/۶)$ و تاب‌آوری $(p < ۰/۴, F = ۰/۶۱)$ ، نیز بیانگر این است که فرض همگنی واریانس‌ها رعایت شده است. به منظور بررسی فرضیه‌های پژوهش مبنی بر تاثیرگذاری برنامه

جدول ۴: نتایج تحلیل کوواریانس یک متغیره روی میانگین نمره‌های پس‌آزمون متغیرها

متغیر وابسته	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی‌داری	اندازه اثر
سوگیری شناختی	۴۹۷/۵۴۲	۱	۴۹۷/۵۴۲	۹/۰۴۶	۰/۰۰۵	۰/۲۰۱
کمال‌گرایی	۸۸۱۳/۱۱۲	۱	۸۸۱۳/۱۱۲	۶۲/۶۵	۰/۰۰۱	۰/۶۳۵
تاب‌آوری	۴۳۳/۰۷۸	۱	۴۳۳/۰۷۸	۷/۵۹	۰/۰۰۹	۰/۱۷۴

همانطور که نتایج جدول ۴ نشان می‌دهند، تحلیل کوواریانس‌های یک متغیره در متغیرهای سوگیری شناختی، کمال‌گرایی و تاب‌آوری معنی‌دار می‌باشد. بنابراین می‌توان گفت مداخله اصلاح سوگیری شناختی کمال‌گرایانه با اندازه اثر ۰/۲۰۱ منجر به کاهش سوگیری شناختی کمال‌گرایانه دانشجویان ورزشکار کمال‌گرا می‌شود. با اندازه اثر ۰/۶۳۵ منجر به کاهش کمال‌گرایی و با اندازه اثر ۰/۱۷۴ منجر به افزایش تاب‌آوری در دانشجویان ورزشکار

کمال‌گرا می‌شود. به منظور بررسی تاثیر اصلاح سوگیری شناختی کمال‌گرایانه بر ابعاد کمال‌گرایی از تحلیل کوواریانس چند متغیره استفاده شد. نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیره روی میانگین نمره‌های پس‌آزمون ابعاد کمال‌گرایی در جدول شماره ۵ گزارش شده است.

جدول ۵: نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیره روی میانگین نمره‌های پس‌آزمون ابعاد کمال‌گرایی

متغیر وابسته	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی‌داری	اندازه اثر
نگرانی * گروه	۲	۱۴/۴۶	۰/۴۸۵	۰/۶۲۰	۰/۰۳۱
استانداردها * گروه	۲	۱۴/۱۳	۱/۴۱۹	۰/۲۵۸	۰/۰۸۶
انتظارات * گروه	۲	۴۰/۴۹	۲/۸۹۳	۰/۰۳۱	۰/۱۶۲
انتقادگری * گروه	۲	۲۲/۳۵	۲/۲۶۷	۰/۰۲۱	۰/۱۳۱
تردید * گروه	۲	۷/۳۷	۰/۸۱۳	۰/۴۵۳	۰/۰۵۱
نظم * گروه	۲	۲۲/۳۲۴	۳/۰۱۵	۰/۰۴۴	۰/۱۶۷

همانطور که در جدول شماره ۵ مشاهده می‌شود اصلاح سوگیری شناختی کمال‌گرایانه بر روی برخی از ابعاد کمال‌گرایی از جمله انتظارات، انتقادگری و نظم در میان دانشجویان ورزشکار موثر بوده و منجر به کاهش کمال‌گرایی در ابعاد مذکور شده است. به منظور بررسی تاثیر اصلاح سوگیری شناختی

کمال‌گرایانه بر ابعاد تاب‌آوری از تحلیل کوواریانس چند متغیره استفاده شد. نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیره روی میانگین نمره‌های پس‌آزمون ابعاد تاب‌آوری در جدول شماره ۶ گزارش شده است.

جدول ۶: نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیره روی میانگین نمره‌های پس‌آزمون ابعاد تاب‌آوری

متغیر وابسته	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی‌داری	اندازه اثر
سخت رویی * گروه	۲	۸۴/۶۳	۹/۸۸	۰/۰۰۰	۰/۳۸۴
هدفمندی * گروه	۲	۵۲/۲۵۵	۹/۳۷	۰/۰۰۱	۰/۳۳۶
خوش بینی * گروه	۲	۸/۷۹۳	۱/۵۴۸	۰/۲۲۶	۰/۰۷۷
کنترل * گروه	۲	۶۶/۵۵۸	۴/۴۰	۰/۰۱۹	۰/۱۹۲
منابع * گروه	۲	۲/۰۰۶	۰/۱۹۵	۰/۸۲۳	۰/۰۱۰
معنویت * گروه	۲	۶۷/۳۴۵	۷/۰۵۴	۰/۰۰۳	۰/۲۷۶
پویایی * گروه	۲	۴/۹۳۸	۰/۴۷۷	۰/۶۲۴	۰/۰۲۵

همانطور که در جدول شماره ۶ مشاهده می‌شود، مداخله بر روی برخی از ابعاد تاب‌آوری از جمله سخت رویی، هدفمندی، کنترل و معنویت در میان دانشجویان ورزشکار تاثیر معناداری داشته است.

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج تجزیه و تحلیل داده‌ها نشان داد که اصلاح سوگیری شناختی کمال‌گرایانه بر کاهش سوگیری شناختی کمال‌گرایانه و کاهش کمال‌گرایی و برخی ابعاد آن موثر است. افراد کمال‌گرا پس از برنامه مداخله‌ای اصلاح سوگیری شناختی کمال‌گرایانه، هنگامی که با یک موقعیت مبهم مواجه می‌شوند کمتر از قبل به طور خودکار سوگیری کمال‌گرایانه دارند. که همسو با یافته‌های داد و همکاران (۲۰۲۲)، فالكستین و همکاران (۲۰۲۲)، وونگ و همکاران (۲۰۲۱)، داد (۲۰۲۰)، پاکیزه و همکاران (۱۴۰۲) می‌باشد. در تبیین یافته‌ها می‌توان به فرآیند کنترل توجه اشاره کرد که مکانیسم زیربنایی اثربخشی روش‌های اصلاح سوگیری توجه می‌باشد. کنترل توجه به تنظیم تخصیص توجه اشاره دارد، به عبارتی توانمندی در تنظیم توجه نسبت به محرک‌های متعدد، جزئی از برنامه اصلاح سوگیری شناختی محسوب می‌شود. افراد با کنترل توجه ضعیف نسبت به محرک‌های غیرخنثی (محرک‌های مرتبط با کمال‌گرایی) ارائه شده گوش به زنگ هستند ولی افراد با کنترل توجه خوب در تغییر توجه از محرک‌های غیرخنثی (محرک‌های مرتبط با کمال‌گرایی) به محرک‌های خنثی (محرک‌های غیر مرتبط با کمال‌گرایی) خوب عمل می‌کنند. در تکلیف اصلاح سوگیری شناختی با ارائه هدفمند پروب به دنبال محرک خنثی، کنترل توجه ارتقا یافته و بنابراین به دنبال ارتقاء فرآیند کنترل توجه، گوش به زنگی نسبت به محرک‌های مرتبط با کمال‌گرایی کاهش می‌یابد و منجر به کاهش معنادار در نمره کمال‌گرایی آزمودنی‌ها می‌شود.

همچنین نتایج پژوهش نشان داد که اصلاح سوگیری شناختی کمال‌گرایانه منجر به افزایش تاب‌آوری و ابعاد آن در دانشجویان ورزشکار کمال‌گرا می‌شود که همسو با یافته‌های بیدل و همکاران (۲۰۱۶)، پاکیزه و همکاران (۱۴۰۲)، پاکیزه می‌باشد. افراد کمال‌گرا دارای نگرش‌های کاهش‌دهنده تاب‌آوری هستند (کرگز، ۲۰۱۷، کلیبرت و همکاران، ۲۰۱۴، آوسانووک ۲۰۱۳). در افراد با کمال‌گرایی ناسازگارانه، شکست‌های ادراک شده ناشی از استانداردهای سختگیرانه، مانع از دسترسی به منابع مهم روانشناختی (مانند ارزیابی مجدد مثبت) می‌شوند (کلیبرت و همکاران، ۲۰۱۴، آوسانووک ۲۰۱۳). منابعی که می‌توانند که میل و توانایی غلبه بر شرایط نامطلوب را افزایش دهند و در نتیجه منجر به افزایش تاب‌آوری فرد گردند. هر چند که ویژگی‌هایی همچون تمایل شدید به انجام تعهدات و حفظ حس بالای هدف و فداکاری در فعالیت‌های کاری، ممکن است به کمال‌گرایان کمک کند تا بر ناملایمات کوچک و دردهای روزانه برای رسیدن به اهداف خود غلبه کنند، اما با این حال، انعطاف‌ناپذیری شناختی که با آن اهداف خود را دنبال می‌کنند، ممکن است هنگام مواجهه با شکست‌های ادراک شده و درگیری‌های عمده یا عوامل استرس‌زا، ایجاد راه‌حل‌های خلاقانه و واقع بینانه را برای آن‌ها دشوار کرده و تاب‌آوری آن‌ها را کاهش دهد (بیدل و همکاران، ۲۰۱۶). در حالیکه تاب‌آوری به عنوان فرآیندی پویا، با فراهم کردن تعادل بین عوامل خطرزا و عوامل محافظتی درونی و بیرونی، موجب رهایی

فرد از آثار رویدادهای ناگوار زندگی می‌گردد (اشمیت و ورینگوک، ۲۰۲۱)، سوگیری‌های شناختی کمال‌گرایانه، باعث کاهش شدید این پویایی و خلاقیت می‌شود (پرلمن و مور، ۲۰۲۲). اصلاح سوگیری شناختی کمال‌گرایانه باعث می‌شود دانشجویان ورزشکار نحوه استدلال و نگرش متفاوتی در مواجهه با شرایط ناگوار اتخاذ کند، توجه مثبت تری نسبت به توانمندی‌های خود داشته باشند، و اهداف واقع بینانه‌ای را برای خود طراحی نمایند (آویرباچ و همکاران، ۲۰۱۹). این روش مداخله‌ای، با اصلاح شیوه پردازش دانشجویان کمال‌گرا، از طریق کاهش تمرکز روی مفاهیم کمال‌گرایانه، به آن‌ها کمک می‌نماید تا ضمن اصلاح شناخت‌های سوگیرانه و ناسازگارانه خود (کریستیا، کوک و کوپرز، ۲۰۱۵)، معیارها و استانداردهای افراطی برای عملکرد موفق (کوران و هیل، ۲۰۱۹) را نیز اصلاح نمایند. برایند طبیعی این فرایند اصلاحی، باز طراحی اهداف بر اساس واقعیات، اجتناب از فعالیت‌های افراطی و اضطراب‌زا برای کامل و بی نقص بودن (استرلینگ و کر، ۲۰۰۷) می‌شود. این فرایند اصلاحی خودکار (خدادادی ارکونی، خدادادی، داوودی، ۱۴۰۰) به دانشجویان ورزشکار کمک می‌کند تا تاب‌آوری خود در مقابل ناکامی‌ها در رقابت‌های ورزشی را افزایش دهند. به عبارت دیگر، این فرصت را در اختیار ورزشکاران قرار می‌دهد تا با مواجهه سازگارانه تر و سالم تری با سختی، مشکلات، ناکامی‌ها و چالش‌ها داشته باشند. با توجه به اینکه افراد تاب‌آور شرایط و ویژگی‌های موقعیت‌های ناگوار را به شیوه سازگارانه تری پردازش می‌کند (مارش، ۲۰۲۲)، خود را برای روبرویی با آن شرایط توانمندتر ارزیابی می‌کنند. این نوع نگاه یا شناخت اصلاح شده و غیر سوگیرانه نسبت مفاهیمی همچون رقابت یا چالش و موفقیت و شکست، منجر به افزایش تاب‌آوری دانشجویان ورزشکار شده و زمینه ساز حضور موثر تر در رقابت‌های ورزشی و افزایش احتمال موفقیت آن‌ها می‌باشد. از جمله محدودیت‌های پژوهش حاضر می‌توان به ضعف اعتبار ابزارهای خود گزارشی و همچنین عدم رعایت شرایط یکسان برای همه شرکت کنندگان، به دلیل اجرای انفرادی طرح مداخله‌ای در زمان‌های متفاوت برای شرکت کنندگان مختلف، اشاره نمود. یافته‌های پژوهش حاضر، علیرغم محدودیت‌های فوق الذکر، چشم انداز جدیدی را در خصوص چگونگی اصلاح سوگیری‌های کمال‌گرایانه و تاثیر آن بر تاب‌آوری ورزشکاران گشود. تمرکز پژوهشی بر سایر شیوه‌های کاهش سوگیری شناختی در ورزشکاران، همچون سوگیری تفسیر، و شناسایی پیامدهای مثبت کاهش این سوگیری‌ها و کاربرد آن‌ها در حوزه ورزش می‌تواند منتج به تدوین بسته‌های مداخله‌ای موثری برای ارتقاء عملکرد ورزشکاران گردد. نویسندگان مقاله، از همه دانشجویان ورزشکار دانشگاه خلیج فارس که با مشارکت مسئولانه خود انجام این پژوهش را میسر نمودند، صمیمانه قدردانی می‌نمایند.

- Cristea, I. A., Kok, R. N., & Cuijpers, P. (2015). Efficacy of cognitive bias modification interventions in anxiety and depression: meta-analysis. *The British Journal of Psychiatry*, 206(1), 7-16.
- Crowell, D., & Madigan, D. J. (2022). Perfectionistic concerns cognitions predict burnout in college athletes: a three-month longitudinal study. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20(2), 532-550.
- Curran, T., & Hill, A. P. (2019). Perfectionism is increasing over time: A meta-analysis of birth cohort differences from 1989 to 2016. *Psychological bulletin*, 145(4), 410.
- Dodd, D. R. (2020). Attaining Imperfection: An Interpretation Bias Intervention Targeting Clinical Perfectionism [Doctoral dissertation, Miami University]. OhioLINK Electronic Theses and Dissertations Center.
- Dodd, D. R., Clerkin, E. M., & Smith, A. R. (2022). A randomized test of interpretation bias modification for perfectionism versus guided visualization relaxation among high perfectionistic undergraduate students. *Behavior Therapy*, 53(5), 843-857.
- Den Hartigh, R. J., Meerhoff, L. R. A., Van Yperen, N. W., Neumann, N. D., Brauers, J. J., Frencken, W. G., ... & Brink, M. S. (2022). Resilience in sports: a multidisciplinary, dynamic, and personalized perspective. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1-23.
- Falkenstein, M. J., Kelley, K. N., Dattolico, D., Kuckertz, J. M., Bezahler, A., Krompinger, J., ... & Beard, C. (2022). Feasibility and acceptability of cognitive bias modification for interpretation as an adjunctive treatment for OCD and related disorders: a pilot randomized controlled trial. *Behavior Therapy*, 53(2), 294-309.
- Gelabert, E.; García-Esteve, L.; Martín-Santos, R.; Gutiérrez, F.; Torres, A. (2011). Psychometric Properties of the Spanish Version of the Frost Multidimensional Perfectionism Scale in Women. *Journal of psicothema*. 1(23):133-139.
- Gupta, S., & McCarthy, P. J. (2021). Sporting Resilience During COVID-19: What Is the Nature of This Adversity and How Are Competitive Elite Athletes Adapting?. *Frontiers in psychology*, 12, 611261. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.611261>
- Gijzel, S. M. W., Whitson, H. E., van de Leemput, I. A., Scheffer, M., van Asselt, D., Rector, J. L., Olde Rikkert, M. G. M., & Melis, R. J. F. (2019). Resilience in Clinical Care: Getting a Grip on the Recovery Potential of Older Adults. *Journal of the American Geriatrics Society*, 67(12), 2650-2657. <https://doi.org/10.1111/jgs.16149>.
- Jones, G. (1995). "More than just a game: research developments and issues in competitive anxiety in sport". *British Journal of Psychology*. 86, p 449-479.
- Howell, J. A., McEvoy, P. M., Grafton, B., Macleod, C., Kane, R. T., Anderson, R. A., & Egan, S. J. (2019). Biased interpretation in perfectionistic concerns: an experimental investigation. *Anxiety, stress, and coping*, 32(3), 259-269. <https://doi.org/10.1080/10615806.2019.1586888>
- Hornay, k. (1937). The neurotic personality of our time. New York: Norton. American Psychological Association.
- Klibert, J., Lamis, D. A., Collins, W., Smalley, K. B., Warren, J. C., Yancey, C. T., & Winterowd, C. (2014). Resilience اخوان عبیری فاطمه، شعیری محمدرضا، غلامی فشارکی محمد (۱۳۹۸). بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس کمال‌گرایی چندبعدی فراست. *مجله روانشناسی و روانپزشکی شناخت*. ۶ (۱): ۸۷-۱۰۶
- بشارت، محمدعلی، حومینیان، داود، قهرمانی، محمدحسین، نقی پورگیوی، بهنام. (۱۳۹۰). تأثیر واسطه‌ای خودکارآمدی ورزشی بر رابطه بین کمال‌گرایی و اضطراب رقابتی. *نشریه رشد و یادگیری حرکتی ورزشی*. ۳ (۲)، ۵-۲۷.
- بیطرف، شبنم، شعیری، محمدرضا، و حکیم جواد، منصور. (۱۳۸۹). هراس اجتماعی، سبک‌های والد‌گری و کمال‌گرایی. *روانشناسی تحولی (روانشناسان ایرانی)*. ۷ (۲۵)، ۷۵-۸۳. <https://sid.ir/paper/101451/fa> SID.
- پاکیزه، علی، حکمتیان، صادق، و اصدقاپور، اعظم (۱۴۰۲)، بررسی اثربخشی اصلاح سوگیری‌های شناختی کمال‌گرایانه بر تحمل‌پیشانی و اهمالکاری، *پژوهش‌های کاربردی روانشناختی*، (در دست چاپ)
- پاکیزه، علی، حکمتیان، صادق، و باقری، مرضیه (۱۴۰۲)، بررسی اثربخشی اصلاح سوگیری شناختی نسبت به ظاهر فیزیکی بر تمایل به جراحی زیبایی و عزت نفس دانشجویان، *روانشناسی سلامت*، (در دست چاپ).
- پاکیزه، علی، دهقانی، یوسف و چراغی، فریبا (۱۴۰۲)، بررسی اثربخشی اصلاح سوگیری شناختی نسبت به نشانه‌های تهدید بر کمال‌گرایی و سوگیری توجه دانش آموزان دختر دبیرستانی، *دوازدهمین کنفرانس تربیتی بین‌المللی روانشناسی، علوم تربیتی و سبک زندگی*. <https://civilica.com/doc/1788139>
- خدادادی اراکونی، شیرین، خدادادی، مجتبی، و داوودی، حسین. (۱۴۰۰). مروری بر درمان شناختی اختلالات روانی مبتنی بر اصلاح سوگیری. *علوم اعصاب شفاف‌سازی خاتم*، ۹ (۳)، ۱۴۰-۱۵۰. SID. <https://sid.ir/paper/986727/fa>
- قاسمی حسین آبادی، مریم، زندی پور، طیبیه، و حسینیان، سیمین. (۱۴۰۰). اثربخشی آموزش گروهی مثبت‌نگری بر کیفیت زندگی و تاب‌آوری معلمان زن دانش‌آموزان استثنایی. *توانمندسازی کودکان استثنایی*. ۱۲ (۴) (پیاپی ۳۷)، ۱۳-۱۰. <https://sid.ir/paper/952177/fa> SID.
- کیهانی، مهناز، تقوایی، داوود، رجبی، ابوالفضل، و امیرپور، برزو. (۱۳۹۳). همسانی درونی و تحلیل عاملی تاییدی مقیاس تاب‌آوری کانر-دیویدسون در دانشجویان دختر پرستاری. *مجله ایرانی آموزش در علوم پزشکی*. ۱۴ (۱۰)، ۸۵۱-۸۵۹
- Avirbach, N., Perlman, B., & Mor, N. (2019). Cognitive bias modification for inferential style. *Cognition and Emotion*, 33(4), 816-824.
- Avcanok, B. (2013). The relationship between perfectionism and resiliency and perceived parental attitude among university student. Graduate School of Social Sciences. Clinical psychology master program.
- Beadel, J. R., Mathews, A., & Teachman, B. A. (2016). Cognitive bias modification to enhance resilience to a panic challenge. *Cognitive Therapy and Research*, 40, 799-812.
- Çerkez, Y. (2017). Psychological resilience in adolescents: The effect of perfectionism. *International Journal of Educational Sciences*, 19(2-3), 96-103.
- Correia, M.; Rosado, A.; Serpa, S. (2017). Psychometric Properties of the Portuguese Version of the Frost Multidimensional Perfectionism Scale. *International Journal of Psychological Research*. 10(1):8-17.

- mediates the relations between perfectionism and college student distress. *Journal of Counseling & Development*, 92(1), 75-82.
- Limburg, K., Watson, H. J., Hagger, M. S., and Egan, S. J. (2017). The relationship between perfectionism and psychopathology: A meta-analysis. *J. Clin. Psychol.* 73, 1301–1326. doi: 10.1002/jclp.22435.
- Marsh, E. M. (2022). Cognitive Biases in Perfectionism: Attention Bias and Memory Bias for Perfectionism-Relevant and Negative Stimuli (Doctoral dissertation, Illinois State University).
- Perlman, B., & Mor, N. (2022). Cognitive bias modification of inferential flexibility. *Behaviour Research and Therapy*, 155, 104128.
- Scheffer, M., Bolhuis, J. E., Borsboom, D., Buchman, T. G., Gijzel, S. M. W., Goulson, D., Kammenga, J. E., Kemp, B., van de Leemput, I. A., Levin, S., Martin, C. M., Melis, R. J. F., van Nes, E. H., Romero, L. M., & Olde Rikkert, M. G. M. (2018). Quantifying resilience of humans and other animals. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 115(47), 11883–11890. <https://doi.org/10.1073/pnas.1810630115>
- Schmidt, N. B., & Vereenoghe, L. (2021). Targeting hostile attributions in inclusive schools through online cognitive bias modification: A randomised experiment. *Behaviour research and therapy*, 146, 103949.
- Stirling, A. E., & Kerr, G. A. (2008). Elite female swimmers' experiences of emotional abuse across time. *Journal of emotional abuse*, 7(4), 89-113.
- Tonta, K. E., Howell, J. A., Hasking, P. A., Boyes, M. E., & Clarke, P. J. F. (2019). Attention biases in perfectionism: Biased disengagement of attention from emotionally negative stimuli. *Journal of behavior therapy and experimental psychiatry*, 64, 72–79. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2019.02.009>
- Tóth, R., Turner, M. J., Kökény, T., & Tóth, L. (2022). "I must be perfect": The role of irrational beliefs and perfectionism on the competitive anxiety of Hungarian athletes. *Frontiers in Psychology*, 13, 994126.
- Wong, S. F., Lim, V., Black, M. J., & Grisham, J. R. (2021). The impact of modifying obsessive-compulsive beliefs about perfectionism. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 73, 101675