

## ارتباط کمال‌گرایی و خودشفقتی در تکواندوکاران نخبه

سحر زارعی<sup>۱</sup>، زهرا سلمان<sup>۲</sup>، محمود محبی<sup>۳</sup>

۱. دانشجوی دکترا، روانشناسی تربیتی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تهران، تهران، ایران
۲. دانشیار رفتار حرکتی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران (نویسنده مسئول)
۳. دانشجوی دکترا، روانشناسی بالینی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تهران، تهران، ایران

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۸/۰۸/۱۲

تاریخ دریافت: ۱۳۹۸/۰۲/۲۰

### چکیده

هدف پژوهش حاضر بررسی ارتباط کمال‌گرایی و خودشفقتی در تکواندوکاران نخبه بود. در این پژوهش یک طرح همبستگی مقطعی استفاده شد و جامعه آماری آن تمامی تکواندوکاران نخبه حاضر در تیم ملی و مسابقات لیگ برتر بودند. ۱۶۰ تکواندوکار (۸۰ مرد و ۸۰ زن) به صورت نمونه‌گیری هدفمند بررسی شدند و مقیاس‌های کمال‌گرایی و خودشفقتی را تکمیل نمودند. داده‌ها از طریق آزمون‌های آماری همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه به روش هم‌زمان و آنوا تحلیل شد. نتایج نشان داد به‌طور معناداری تلاش‌های کمال‌گرایانه (کمال‌گرایی مثبت) با خودشفقتی همبستگی مستقیم دارد. درحالی‌که نگرانی‌های کمال‌گرایانه (کمال‌گرایی منفی) با خودشفقتی همبستگی معکوس دارد و این ابعاد می‌توانند تغییرات خودشفقتی را تبیین کنند. به‌علاوه، تحلیل داده‌ها نشان داد در مقایسه با گروه زنان، تکواندوکاران مرد کمال‌گرایی مثبت‌تری دارند و به میزان بیشتری از راهبردهای خودشفقتی استفاده می‌کنند. بر اساس یافته‌های پژوهش حاضر به نظر می‌رسد، ویژگی کمال‌گرایی نقش مؤثری در خودشفقتی تکواندوکاران نخبه ایفا می‌کند و تقویت راهبردهای خودشفقت‌ورزی می‌تواند برای پی‌ریزی مداخلات جهت تعدیل اثرات منفی و تسهیل اثرات مثبت آن مورد توجه قرار گیرد.

**کلیدواژه‌ها:** تلاش‌های کمال‌گرایانه، حس مشترک انسانی، کمال‌گرایی منفی، تکواندوکاران نخبه، ذهن‌آگاهی

1. Email: Sa.zarei.atu@gmail.com

2. Email: z\_salman2005@yahoo.com

3. Email: mohebi.psy@gmail.com

## مقدمه

تکواندو یک ورزش برخورداردی (حمله و دفاع هم‌زمان) با ضربات پای سریع است. این ورزش که در سال ۲۰۰۰ به بازی‌های المپیک پای گذاشته است با ۲۰۶ عضو رسمی در فدراسیون جهانی تکواندو به عنوان محبوب‌ترین ورزش رزمی شناخته شده است و کشورهای زیادی خواهان کسب مدال در آن هستند. از این رو با افزایش سطح رقابت‌ها و انتظارات عملکردی، ورزشکاران برای عملکرد موفق تحت فشار زیادی قرار می‌گیرند (مجبی و زارعی، ۲۰۱۹). این موقعیت‌های بالقوه الزام‌آور و فشارزای رقابتی که با ناکامی و شکست همراه هستند، بروز استرس، اضطراب و مشکلات هیجانی را که بر عملکرد بهینه ورزشی و سلامت روانی ورزشکاران به صورت منفی اثرگذار است اجتناب‌ناپذیر می‌کند، بنابراین ایجاد و تسهیل راهبردهای مقابله‌ای کارآمد برای کمک به ورزشکاران به‌ویژه در سطح نخبگی، در سازگاری با این تجربیات منفی، نقشی تعیین‌کننده در دستیابی به موفقیت و به‌طور کلی بهزیستی آن‌ها ایفا می‌کند (گروزی، مسیویچ، فرگوسن، ۲۰۱۹).

یک مفهوم مهم روان‌شناختی که به عنوان منبع مقابله‌ای بالقوه در برابر عوامل استرس‌زا و مشکلات هیجانی، به تازگی مورد توجه روان‌شناسی بالینی و ورزشی قرار گرفته است خودشفقتی<sup>۱</sup> است (نوتل، سیاروچی، زاندرن و لاندن، ۲۰۱۷). این ویژگی که در دستیابی به پتانسیل‌های شخصی و بهزیستی در ورزش مفید است (فرگوسن، کوالسکی، مک و سایبستون<sup>۲</sup>،

۲۰۱۵)، با میل به کاهش رنج فردی در زمان سختی و دشواری مشخص می‌شود و بر اساس چهارچوب روانشناسی مثبت‌نگر مفهوم‌سازی شده است (ویلسون، بنت، مسیویچ، فالکنر و کروکر<sup>۳</sup>، ۲۰۱۹). نف<sup>۴</sup> (۲۰۰۳) سازه خودشفقتی را شکلی از پذیرش خود تعریف کرد. این سازه نمایانگر گرمی و پذیرش جنبه‌های ناخوشایند خود و زندگی خود است. مؤلفه‌های اصلی خودشفقتی، خود مهربانی<sup>۵</sup> یا مهربانی با خود، حس مشترک انسانی<sup>۶</sup> و ذهن‌آگاهی<sup>۷</sup> است (نف و مک‌گی<sup>۸</sup>، ۲۰۱۰). منظور از خود مهربانی این است که زمانی که فرد آسیب می‌بیند، شکست می‌خورد یا احساس بی‌کفایتی می‌کند به جای آنکه رنجی را که متحمل شده است، نادیده بگیرد یا خود را به باد انتقاد بگیرد، نسبت به خودش مهربان باشد و خود را درک کند (نف، ۲۰۰۳). حس مشترک انسانی به عنوان یک مؤلفه از خودشفقتی به این معناست که تجارب فردی جزئی از تجارب همه انسان‌ها است و افراد درک می‌کنند که کامل نبودن، شکست خوردن و تجربه سختی‌های زندگی غیرقابل اجتناب است (نف، ۲۰۰۷). ذهن‌آگاهی به عنوان مؤلفه سوم خودشفقتی به معنای توجه به همه احساسات خود و آن‌ها را به گونه‌ای متعادل و بدون بزرگ‌نمایی نگریستن است (نف، ۲۰۱۰).

طالعات در حوزه ورزش نشان داده است که خودشفقتی به‌طور ویژه می‌تواند برای ورزشکاران دارای احساسات خودآزاردهنده ناکارآمد و افکار خودآزاری 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

5. Wilson, Bennett, Mosewich, Faulkner, & Crocker
6. Neff
7. Self-Kindness
8. Common Humanity
9. Mindfulness
10. McGehee

1. Crozier, Mosewich, & Ferguson
2. Self-Compassion
3. Noetel, Ciarrochi, Van Zanden, & Lonsdale
4. Ferguson, Kowalski, Mack, & Sabiston

کمال‌گرایانه<sup>۶</sup> (استانداردهای شخصی<sup>۷</sup>) اشاره به ایجاد استانداردهای کارآمد فردی و تلاش‌های خودمحور برای دستیابی به آن‌ها دارد، (۲) نگرانی‌های کمال‌گرایانه<sup>۸</sup>، بیانگر جنبه‌های ارزیابی اجتماعی و خودانتقادی منفی کمال‌گرایی، از جمله نگرانی‌های بیش‌ازحد در مورد اشتباهات و تردید در مورد اقدامات است (پیسوس، گتوال و بلانتون<sup>۹</sup>، ۲۰۱۸). در یک بررسی مروری معلوم شد که نگرانی‌های کمال‌گرایی برای ورزشکاران ناسازگار است و با پیامدهای منفی گسترده‌ای همراه است، درحالی‌که اثر تلاش‌های کمال‌گرا پیچیده و مبهم است و نیاز به بررسی بیشتر را مطرح می‌سازند (هیل و همکاران، ۲۰۱۸).

کمال‌گرایی با ناتوانی در پذیرش خود همراه است، کمپیل و دی پائولا<sup>۱۰</sup> (۲۰۰۲) بیان کردند احساس پذیرش مشروط تقریباً می‌تواند مسئول پیامدهای ناگوار کمال‌گرایی باشد. در خصوص بعد نگرانی‌های کمال-گرایانه، مطالعات نیز نشان داده است که خود پذیرشی نامشروط اثر منفی کمال‌گرایی بر تحلیل‌رفتگی را در ورزشکاران و غیرورزشکاران کاهش می‌دهد (هیل، هال، آپلیتون و کوزاب<sup>۱۱</sup>، ۲۰۰۸؛ دانا، حامدی، رفیعی و رحیمی زاده، ۲۰۱۶). این درحالی است که کمال‌گرایی مثبت با افزایش پذیرش خود، تحلیل‌رفتگی را در پرستاران کاهش می‌دهد (شفیع‌آبادی و نیکنام، ۲۰۱۵). هر چند یافته شفیعی‌آبادی و نیکنام (۲۰۱۵) در نمونه‌های ورزشی، تکرار نشد (دانا و همکاران، ۲۰۱۶). دیپر<sup>۱۲</sup> و همکاران (۲۰۱۶) نشان دادند نگرانی‌های کمال‌گرایی

از شکست و ارزیابی منفی در ورزش باشد (میسویچ، سایبستون، کاوالسکی، گادریو و کروکر<sup>۱</sup>، ۲۰۱۹؛ میسویچ، کاوالسکی، سایبستون، سدویکیو تریسی<sup>۲</sup>، ۲۰۱۱). هم‌چنین به طور خاص مطالعات صورت گرفته حاکی از آن است که ذهن‌آگاهی (از مؤلفه‌های مهم خودشفقتی) با کاهش اضطراب و بهبود عملکرد ورزشی در شرایط پرفشار همراه است (روسیلین، هووارد، بیرر و گروس<sup>۳</sup>، ۲۰۱۶).

ویژگی برجسته‌ای که با ضعف در به کارگیری راهبردهای مقابله و سازگاری در زمان استرس همراه بوده و ممکن است بر خودشفقتی اثرگذار باشد کمال‌گرایی است (کروکر، تامینین و گادریو<sup>۴</sup>، ۲۰۱۵؛ دان، گتوال، دان ولیمور<sup>۵</sup>، ۲۰۱۹). کمال‌گرایی در ورزش، به‌طور معمول با استانداردهای بسیار بالا، همراه با نگرانی بیش‌ازحد در خصوص اشتباهات و با میل به خودارزیابی‌های منفی مشخص شده است (هیل و کوران<sup>۶</sup>، ۲۰۱۶). در دهه گذشته، ادبیات کمال‌گرایی در ورزش و سایر حوزه‌ها با بحث در مورد این‌که آیا انواع مختلف کمال‌گرایی با سازگاری مثبت و منفی روان‌شناختی مرتبط هستند همراه بوده است. اگرچه به نظر می‌رسد توافقاتی وجود دارد که کمال‌گرایی مفهومی چندبعدی است، اما در مورد این‌که آیا کمال‌گرایی سازگار یا ناسازگار است اختلاف‌نظر وجود دارد (هیل، هوارد و جوت<sup>۷</sup>، ۲۰۱۸). پژوهشگران ورزشی به‌طور کلی بر این باورند که کمال‌گرایی از دو بعد کلی تشکیل شده است، (۱) تلاش‌های

7. Hill, Howard, & Jowett
8. Perfectionistic Striving (PS)
9. Personal Standards
10. Perfectionistic Concerns (PC)
11. Paccwicz, Gotwals, & Blanton
12. Campbell and DiPaula
13. Hill, Hall, Appleton, & Kozub
14. Deeder

1. Mosewich, Sabiston, Kowalski, Gaudreau, & Crocker
2. Mosewich, Kowalski, Sabiston, Sedgwick, & Tracy
3. Röthlin, P., Horvath, S., Birrer, D., & Grosse
4. Crocker, Tamminen, & Gaudreau
5. Dunn, Gotwals, Dunn, & Lizmore
6. Hill, & Curran

مزمانیان<sup>۵</sup> (۲۰۱۳) نشان داد در صورتی که ذهن‌آگاهی پایین باشد نگرانی و نشخوار فکری میانجی کمال-گرایی منفی و پریشانی روانی هستند. در پژوهشی دیگر نیکولی<sup>۶</sup> (۲۰۱۸) نشان داد ذهن‌آگاهی با کاهش نشخوار فکری و نگرانی بر سراسر اشتباهات تحلیل‌رفتگی را کاهش می‌دهد با این حال نقش میانجی استانداردهای کمال‌گرایی مشاهده نشد.

افزون بر مطالعات پیشین، حجم قابل ملاحظه‌ای از شواهد به طور غیرمستقیم نشان می‌دهد که کمال-گرایی ممکن است با خودشفقتی مرتبط باشد به عنوان مثال، مطالعات روی ورزشکاران نخبه نشان داده‌اند تلاش‌های کمال‌گرایانه با بهبود مهارت‌های روانی، سرسختی ذهنی و تنظیم هیجان در ورزشکاران همراه است که از اجزای ضروری موفقیت ورزشکاران نخبه در شرایط پرفشار ورزشی محسوب می‌شوند، در حالی که بعد نگرانی‌های کمال‌گرایانه با تضعیف این ویژگی‌های همراه است (زارعی، زندی، نظری‌طبا و محبی، ۲۰۱۹؛ گودن، کراست، جکمن و داککت<sup>۷</sup>، ۲۰۱۹؛ محبی، زندی و زارعی، ۲۰۱۹). از سوی دیگر، نتایج مطالعات نشان می‌دهند تقویت مهارت‌های روانی، سرسختی ذهنی و تنظیم هیجان بر بهبود خودشفقتی ورزشکاران مؤثر هستند (آل اومنه، منسی و ارملی<sup>۸</sup>، ۲۰۱۴؛ ویلسون و همکاران، ۲۰۱۹؛ محبی و زارعی، ۲۰۱۹). هم‌چنین مطالعات روی ورزشکاران حاکی از آن است که کمال-گرایی منفی باعث آسیب‌پذیری افراد در برابر رویدادهای دشوار می‌شود و با افت عملکرد، افزایش اضطراب، ترس از شکست در رقابت (هیل و همکاران، ۲۰۱۸) و واکنش‌های شناختی بدبینی، نشخوار فکری و تجربه عواطف منفی که پس از شکست و یا عملکرد

با خود‌پذیرشی کمتر، اجتناب و نشخوار بیشتر در شرایط شکست همراه است. به‌علاوه رضایی و فائزه (۲۰۱۵) نشان دادند کمال‌گرایی با افزایش خودانتقادی به بروز افسردگی کمک می‌کند. این در حالی است که نف (۲۰۰۳) سازه خودشفقتی را شکلی از پذیرش خود تعریف می‌کند و اذعان داشت که افراد تا خود را نپذیرند نمی‌توانند با خود مهربان (مؤلفه مهم خودشفقتی) باشند. فرگوسن و همکاران (۲۰۱۵) نشان دادند خودشفقتی با منفعل بودن ورزشکار در شرایط دشوار هیجانی رابطه منفی دارد و نشخوار فکری را بازداری می‌کند. هم‌چنین مطالعات نشان داده‌اند خودشفقتی اثر خودانتقادی را در ورزشکاران کاهش می‌دهد (مسیویچ، کروکر، کاوالسکی، دلانجیس<sup>۱</sup>، ۲۰۱۳؛ زنگ<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۱۷). دیویس و وسینکی<sup>۳</sup> (۲۰۱۲) نشان دادند کمال‌گرایان ناسازگار اشتباهات و رویدادهای منفی را شخصی‌سازی می‌کنند. این در حالی است که تجربه مشترک انسانی بر این ذهنیت تأکید دارد که افراد در برخورد با تجارب منفی، منفک از دیگران نیستند (نف، ۲۰۰۷). رایس<sup>۴</sup> و همکاران (۲۰۱۵) نیز نشان دادند خودشفقتی با شخصی‌سازی افکار رابطه معکوسی دارد. هیل و همکاران (۲۰۱۸) معتقدند ورزشکار با کمال‌گرایی منفی، ضعف‌های خود را بیش‌از اندازه برآورد می‌کند و همواره با تمرکز بر اجتناب از اشتباه و فاجعه‌سازی اشتباهات عملکردی خود، نگرانی و ترس از شکست بیشتری بروز می‌دهد. این در حالی است که مسیویچ و همکاران (۲۰۱۱) نشان دادند آموزش خودشفقتی بر کاهش نگرانی از اشتباهات (یک جنبه از نگرانی‌های کمال‌گرایانه) در دانشجویان زن ورزشکار مؤثر است. هم‌چنین مطالعه شورت و

5. Short, & Mazmanian  
6. Nicholas  
7. Cowden, Crust, Jackman, & Duckett  
8. Al Awamleh, Mansi, & Ermeley

1. Mosewich, Crocker, Kowalski, & DeLongis  
2. Zhang  
3. Davis, & Wosinski  
4. Reis

### روش پژوهش

طرح پژوهش حاضر توصیفی و از نوع همبستگی بود و به صورت میدانی اجرا شد.

### شرکت‌کنندگان

جامعه آماری این پژوهش تمامی تکواندوکاران حاضر در اردوی تیم ملی و مسابقات لیگ برتر در سال ۲۰۱۵ بود و مجموع ۱۶۰ تکواندوکار ۸۰ مرد با میانگین سنی (۲۶/۶۲ ± ۹/۴۷) و ۸۰ زن با میانگین سنی (۲۴/۲۴ ± ۷/۴۳) دارای کمر بند مشکی، سابقه بازی حداقل در مسابقات لیگ برتر و بدون هرگونه آسیب‌دیدگی به روش هدفمند انتخاب شدند.

### ابزارهای گردآوری داده‌ها

#### مقیاس کمال‌گرایی

مقیاس کمال‌گرایی در ورزش توسط استویر و همکاران (۲۰۰۷) ساخته شده است که دارای ۱۰ سؤال بود و مشتمل بر دو خرده مقیاس تلاش‌های کمال‌گرایانه (کمال‌گرایی مثبت) و نگرانی‌های کمال‌گرایانه (کمال‌گرایی منفی) است و بر اساس مقیاس پنج ارزشی لیکرت از کاملاً مخالف (یک) تا کاملاً موافق (پنج) نمره‌گذاری می‌شود. در ایران ضریب پایایی این مقیاس روی تکواندوکاران نخبه ۰/۷۶ و درستی آزمایی محتوایی مقیاس‌های آن به ترتیب ۰/۷۸ و ۰/۸۰ محاسبه شد (زارعی و همکاران، ۲۰۱۸).

#### مقیاس خودشفقتی (فرم کوتاه)

مقیاس خودشفقتی توسط رایس، یومیر، نف و وان (۲۰۱۰) ساخته شده است و دارای ۱۲ سؤال است و مشتمل بر سه مولفه دو قطبی خودمهربانی در برابر خود قضاوتی (چهار سؤال)، تجربه مشترک انسانی در برابر انزوا (چهار سؤال) و ذهن‌آگاهی در برابر همانندسازی افراطی (چهار سؤال) است و بر اساس

رقابتی ضعیف ورزشکاران را درگیر می‌کند، همراه است (ساگر و استویر<sup>۱</sup>، ۲۰۰۹؛ لیزمور، دان و دان<sup>۲</sup>، ۲۰۱۷). در مقابل خود شفقتی با عبور از اشتباهات با بهبود عملکرد و ریکاروی سریع‌تر از شکست نقش محافظتی برای خود همراه است (کیلهام، مسیویچ، مک، گونیل و فرگوسن<sup>۳</sup>، ۲۰۱۸؛ سیکاریلی، گیولانیو و گلزبور<sup>۴</sup>، ۲۰۱۹).

همان‌طور که پیش‌تر نیز اشاره شد با توجه به پیامدهای منفی نگرانی‌های کمال‌گرایانه در عملکرد رقابتی و سازگاری با شرایط چالش‌زای ورزش و اشاره‌هایی که به نقش پذیرش خود در رابطه بین نگرانی‌های کمال‌گرایانه و پیامدهای منفی آن شده، به نظر می‌رسد درک ارتباط ابعاد کمال‌گرایی و خودشفقتی در ورزش، جایی که افراد به‌طور مداوم اهداف عملکردی سطح بالا را اتخاذ می‌کنند و تلاش می‌کنند تا اشتباهات خود را به حداقل برسانند و هیجانات و افکار ناکارآمد را مدیریت کنند حائز اهمیت باشد. با این حال در شرایطی که مطالعات پیشین شواهدی از امکان وجود ارتباط نگرانی‌های کمال‌گرایانه و خودشفقتی را در ورزش فراهم می‌آورند این ارتباط در خصوص بعد تلاش‌های کمال‌گرایانه نامعلوم است. بنابراین بررسی ارتباط کمال‌گرایی و خودشفقتی در حوزه ورزش به منظور تعیین تأثیر و شناخت بیشتر سازوکارهای اثرگذاری آن، نیاز به پژوهش بیشتر دارد و با توجه به جایگاه ارزنده تکواندو در ایران و جهان و از آنجایی که خودشفقتی قابل آموزش و یادگیری است نتایج این پژوهش می‌تواند به عنوان بخشی از برنامه آمادگی ذهنی در آماده‌سازی و برخورد با مسئله کمال‌گرایی در این ورزشکاران باشد، از این‌رو هدف پژوهش حاضر بررسی ارتباط کمال‌گرایی و خودشفقتی در تکواندوکاران نخبه بود.

3. Killham, Mosewich, MackGunnell, & Ferguson  
4. Ceccarelli, Giuliano, Glazebrook

1. Sagar, & Stoeber  
2. Lizmore, Dunn, & Dunn

برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آمار توصیفی، آزمون آنوا، همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه به روش هم‌زمان بعد از برقراری پیش‌فرض‌های آماری استفاده شد. تمام عملیات آماری با استفاده از نسخه ۲۱ نرم‌افزار کامپیوتری اس.پی.اس.۱.س<sup>۲</sup> در سطح معناداری ۰/۰۵ صورت گرفت.

مقیاس پنج ارزشی لیکرت از کاملاً مخالف (یک) تا کاملاً موافق (پنج) نمره‌گذاری می‌شود. در ایران این مقیاس توسط شهبازی، رجبی، مقامی و جلوداری (۲۰۱۵) اعتباریابی شده است در این پژوهش پایایی آن بر اساس ضریب آلفای کرونباخ برای کل آزمون ۰/۷۵ به‌دست آمده است.

### شیوه گردآوری داده‌ها

پس از کسب مجوز مربوطه از دانشگاه علامه طباطبایی، هماهنگی‌های به‌عمل‌آمده با فدراسیون تکواندو جمهوری اسلامی ایران، کسب رضایت تکواندوکاران و تشریح نحوه پاسخ‌دهی، مقیاس‌های کمال‌گرایی و خودشفقتی، در خانه تکواندو واقع در استان تهران، در بین تکواندوکاران توزیع، تکمیل و جمع‌آوری شد.

### روش آماری

### یافته‌ها

هیچ‌گونه داده گمشده و یا پرتی در غربال‌گری ابتدایی داده‌ها مشاهده نشد. در جدول ۱ نتایج آزمون آنوا نشان می‌دهد در مقایسه با گروه زنان، تکواندوکاران مرد کمال‌گرایی مثبت‌تری (تلاش‌های کمال‌گرایانه بالاتر و نگرانی‌های کمال‌گرایانه پایین‌تر) دارند ( $p \leq 0/01$ ) و به‌میزان بیشتری از خودشفقتی استفاده می‌کنند ( $p \leq 0/01$ ).

جدول ۱- تفاوت تکواندوکاران مرد و زن در کمال‌گرایی و خودشفقتی

متغیر	گروه		میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	آف	سطح معناداری
	مرد	زن						
تلاش‌های کمال-گرایانه	۱۸/۹۷	۱۶/۸۴	۴/۵۷	۳/۹۰	۱۰/۹۳	۰/۰۰۲**		
نگرانی‌های کمال-گرایانه	۱۷/۴۳	۲۰/۰۱	۳/۳۷	۳/۸۲	۲۰/۶۰	۰/۰۰۱***		
خودشفقتی	۴۵/۸۱	۳۶/۸۲	۶/۸۱	۷/۰۷	۶۷/۰۲	۰/۰۰۱***		

\*\*\*: معناداری در سطح ۰/۰۱    \*\*: معناداری در سطح ۰/۰۱

کمال‌گرایانه کمال‌گرایی و خودشفقتی رابطه مثبت معناداری وجود دارد، درحالی‌که این رابطه در خصوص نگرانی‌های کمال‌گرایانه معکوس بود ( $p \leq 0/01$ ).

در جدول ۲ ضرایب همبستگی پیرسون بین ابعاد کمال‌گرایی و خودشفقتی در تکواندوکاران مرد و زن گزارش شده است، نتایج نشان داد بین تلاش‌های

جدول ۲- ماتریس همبستگی بین کمال گرایی و خودشفقتی در تکواندوکاران مرد و زن

گروه	متغیر	خودشفقتی
مرد	تلاش‌های کمال‌گرایانه	۰/۵۰**
	نگرانی‌های کمال‌گرایانه	-۰/۵۲**
زن	تلاش‌های کمال‌گرایانه	۰/۴۵**
	نگرانی‌های کمال‌گرایانه	-۰/۴۷**

\*\* معناداری در سطح ۰/۰۰۱

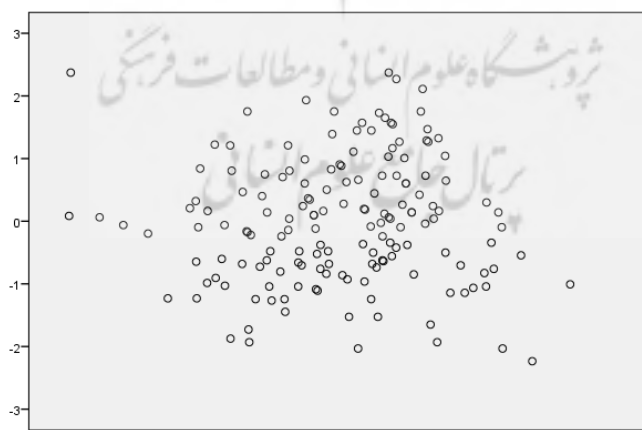
درصد از واریانس خودشفقتی توسط ابعاد کمال‌گرایی تبیین می‌شود ( $r^2 = ۰/۳۸$  آ<sup>۲</sup> تعدیل شده). بررسی ضرایب تبیین نشان داد بعد مثبت کمال‌گرایی (تلاش-های کمال‌گرایانه) به صورت مستقیم تغییرات خودشفقتی را تبیین می‌کند؛ درحالی‌که بعد منفی کمال‌گرایی (نگرانی‌های کمال‌گرایانه) به صورت معکوس تغییرات خودشفقتی را تبیین می‌کند (جدول ۳).

تحلیل رگرسیون چندگانه به روش همزمان برای تعیین میزان سهم تغییرات مربوط به متغیر خودشفقتی برحسب ابعاد کمال‌گرایی (مثبت و منفی) استفاده شد. ابتدا تحلیل‌های مقدماتی به منظور اطمینان از عدم تخطی از مفروضه‌های نرمال بودن، خطی بودن، چند هم خطی و همسانی پراکندگی پس مانده‌ها انجام شد. نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد میزان  $(۴۹/۹۹ =$  اف) مشاهده شده معنادار است ( $P \leq ۰/۰۰۱$ ) و ۳۸

جدول ۳. خلاصه مدل پیش‌بینی خودشفقتی بر اساس ابعاد کمال‌گرایی

متغیر پیش‌بین	بتای استاندارد	تی	آ <sup>۲</sup> تعدیل شده	میزان اف
تلاش‌های کمال‌گرایانه	۰/۲۹	۳/۸۰**	۰/۳۸	۴۹/۹۹***
نگرانی‌های کمال‌گرایانه	۰/۴۲	۵/۵۷**		

\*\* معناداری در سطح ۰/۰۰۱ \*\*\* معناداری در سطح ۰/۰۰۱



نمودار ۱- نمودار نقطه‌ای متغیر وابسته (خودشفقتی)

### بحث و نتیجه‌گیری

در پژوهش حاضر به بررسی رابطه بین کمال‌گرایی و خودشفقتی در تکواندوکاران نخبه پرداخته شد. نتایج برآمده از این پژوهش حاکی از آن بود که بین کمال‌گرایی و خودشفقتی رابطه معناداری وجود دارد و بعد مثبت کمال‌گرایی (تلاش‌های کمال‌گرایانه) به صورت مستقیم تغییرات خودشفقتی را تبیین می‌کند. در حالی که بعد منفی کمال‌گرایی (نگرانی‌های کمال‌گرایانه) به صورت معکوس این تغییرات را تبیین می‌کند. در مجموع، این نتایج حمایت تجربی را از این دیدگاه که افزایش نگرانی‌های کمال‌گرایی در ورزش عاملی ناسازگار است (استوبر<sup>۱</sup>، ۲۰۱۱)، درحالی‌که افزایش تلاش‌های کمال‌گرایانه تمایل به سازگاری در ورزش دارد (گوتوال، استوبر، دان و استول<sup>۲</sup>، ۲۰۱۲) فراهم می‌آورد. همان‌طور که از مطالعات پیشین استنباط می‌شود این یافته قابل‌انتظار بود که نگرانی‌های کمال‌گرایانه با خودشفقتی رابطه معکوس داشته باشد. چرا که ادبیات کمال‌گرایی سرشار از توصیف‌های موردی کمال‌گرایانی است که پذیرش بی‌قیدوشرط خود را امری دشوار می‌دانند (فلت، بیسر، دیویس و هویت<sup>۳</sup>، ۲۰۰۳). کمپیل و دی پائولا (۲۰۰۲) بیان کردند احساس پذیرش مشروط تقریباً می‌تواند مسئول پیامدهای ناگوار کمال‌گرایی باشد. این در حالی است که سازه خودشفقتی شکلی از پذیرش خود تعریف شده است و نف (۲۰۰۳) اذعان داشت که افراد تا خود را نپذیرند نمی‌توانند با خود مهربان (مؤلفه مهم خودشفقتی) باشند. هم‌خوان با این دیدگاه و نتایج به‌دست‌آمده از این پژوهش، مطالعات نیز نشان داده است که خود پذیرش نامشروط اثر منفی کمال‌گرایی بر تحلیل‌رفتگی را در ورزشکاران و غیرورزشکاران

کاهش می‌دهد (هیل و همکاران، ۲۰۰۸؛ دانا و همکاران ۲۰۱۶). نگرانی‌های کمال‌گرایانه مستلزم تمایل بیش‌ازحد به خود انتقادی در پی عدم موفقیت است (استوبر، ۲۰۱۲). افزون براین دیپر و همکاران (۲۰۱۶) نشان دادند نگرانی‌های کمال‌گرایی با خود پذیرشی کمتر، اجتناب و نشخوار بیشتر در شرایط شکست همراه است. به‌علاوه رضایی و فائزه (۲۰۱۵) نشان دادند کمال‌گرایی با افزایش خود انتقادی به بروز افسردگی کمک می‌کند. این در حالی است که خود شفقتی شامل تلاش افراد برای مهربان بودن با خود و ایجاد احساس بهتر به دنبال حوادث منفی می‌شود (لاری، تیت، آدامز، بتس آلن و هانکوک<sup>۴</sup>، ۲۰۰۷، ص ۸۹۱).

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 تجربه مشترک انسانی (مؤلفه مهم خودشفقتی) بر عادی‌سازی تجارب و ذهنیت همگانی بودن تأکید دارد و باعث می‌شود تا افراد کامل نبودن، شکست خوردن و تجربه سختی‌های زندگی را غیرقابل اجتناب تصور کنند (نف، ۲۰۰۷). هم‌خوان با این دیدگاه و نتایج به‌دست آمده از این پژوهش، رایس و همکاران (۲۰۱۵) نیز نشان دادند که خودشفقتی با شخصی‌سازی و بزرگ‌نمایی افکار رابطه معکوسی دارد. به‌نظر می‌رسد 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،

4. Leary, Tate, Adams, Batts Allen, & Hancock

1. Stoeber  
2. Gotwals, Dunn, & Stoll  
3. Flett, Besser, Davis, & Hewitt



و همکاران، ۲۰۱۷؛ اسنيس و همکاران، ۲۰۱۸). هم-چنین مطالعه شورت و مزمانیان (۲۰۱۳) نشان داد در صورتی که ذهن آگاهی پایین باشد نگرانی و نشخوار فکری میانجی کمال‌گرایی منفی و پریشانی روانی هستند. در پژوهشی دیگر نیکولز (۲۰۱۸) نشان داد ذهن آگاهی با کاهش نشخوار فکری و نگرانی بر سر اشتباهات تحلیل‌رفتگی را کاهش می‌دهد با این حال نقش میانجی استانداردهای کمال‌گرایی مشاهده نشد که می‌توان آن را مغایر با یافته این پژوهش دانست. با این حال هدف و روش پژوهش (تعیین نقش میانجی)، نمونه ورزشی (غیر ورزشکار) و ابزار سنجش (کمال-گرایی عمومی و سنجش ذهن آگاهی به‌عنوان یک ویژگی مجزا) آن‌ها متفاوت با این پژوهش است.

لاتده<sup>۳</sup> (۲۰۰۴) معتقد است که در کمال‌گرایی مثبت برخلاف کمال‌گرایی منفی، افراد خودپذیرشی بیشتری دارند. در این راستا شفیع آبادی و نیکنام (۲۰۱۵) نشان داد کمال‌گرایی مثبت با افزایش پذیرش خود، تحلیل-رفتگی را در پرستاران کاهش می‌دهد هر چند نتایج مطالعه ذکر شده در پژوهش دانا و همکاران (۲۰۱۶) که روی نمونه‌های ورزشی صورت گرفت تکرار نشد و می‌توان آن را مغایر با یافته این پژوهش تلقی کرد. با این حال هدف و روش پژوهش (تعیین نقش میانجی)، نمونه ورزشی (بسکتبالیست‌های دانشجوی) و ابزار سنجش (کمال‌گرایی عمومی و پذیرش نامشروط) آن‌ها متفاوت با این پژوهش است. در کمال‌گرایی مثبت، افراد در عین حال که اهداف سطح بالایی را برمی‌گزینند با رویکرد مثبت‌تری نیز این اهداف را پیگیری می‌کنند (پوپرز، کاسترنر، زوف، میلیاویا و گورین<sup>۴</sup>، ۲۰۱۱)، با این حال این استانداردهای سطح بالا در شرایط سخت و دشوار ممکن است باعث آسیب-پذیری آن‌ها در برابر نگرانی‌های کمال‌گرایانه شود

خود را می‌بخشند و از اشتباهات عملکردی عبور و بر شکست غلبه می‌کنند (کیلهام و همکاران، ۲۰۱۸؛ کودون و ورتینگتون<sup>۱</sup>، ۲۰۱۹). همچنین در کمال‌گرایی منفی، ناتوانی در پذیرش خود گهگاه گسترش یافته و به ناتوانی در پذیرش سایرین منجر می‌شود (فلت و همکاران، ۲۰۰۳) این در حالی است که جنبه حس مشترک انسانی (مؤلفه مهم خودشفقتی) به‌عنوان یک ویژگی مثبت در پذیرش دیگران و بهبود ارتباطات اجتماعی مطرح است (ویلسون و همکاران، ۲۰۱۹). از این‌رو نتایج مطالعاتی که نشان می‌دهند که کمال‌گرایی منفی با عدم توافق و روابط اجتماعی ضعیفی همراه است (لرنتی، براچ و هاس<sup>۲</sup>، ۲۰۰۸؛ بشارت و کاشانکی، ۲۰۱۸). به‌طور ضمنی و با واسطه، همسو با نتایج این پژوهش است.

هیل و همکاران (۲۰۱۸) معتقدند کمال‌گرایی منفی، باعث می‌شود تا ورزشکار سوگیری شناختی بیشتری به جنبه‌های منفی داشته باشد و بیش از اندازه ضعف‌های خود را برآورد کند و همواره با تمرکز بر اجتناب از اشتباه و فاجعه‌سازی اشتباهات عملکردی خود دچار نگرانی و ترس از شکست شود. به نظر می‌رسد نگرانی‌های کمال‌گرایانه مانع از این می‌شود تا فرد همه احساسات خود را به‌گونه‌ای متعادل و بدون بزرگ‌نمایی بنگرد. درحالی که ذهن آگاهی به‌عنوان یک مؤلفه مهم از خودشفقتی از طریق گشودگی به تجربه، تصدیق و محترم شمردن تمامی ابعاد هیجانات مانع از دیدگاه قضاوتی می‌شود و در نادیده گرفتن نگرانی‌های افراد از جمله نگرانی‌های کمال‌گرایانه مؤثر می‌باشد (نف، ۲۰۱۰). هم‌راستا با این تبیین و نتایج این پژوهش مطالعاتی نشان می‌دهند مداخلات ذهن آگاهی بر تعدیل کمال‌گرایی منفی و بهبود خودشفقتی مؤثر است (نوتل

4. Powers, Koestner, Zuroff, Milyavskaya, & Gorin

1. Cowden, & Worthington  
2. Laurenti, Bruch, & Haase  
3. Lundh

آمادگی برای سرزنش، نمرات بالاتری داشتند) هم-راستا است. همچنین این یافته را می‌توان با نتایج پژوهش‌هایی که نشان می‌دهند مردان در مقایسه با زنان بیشتر از راهبردهای سازگاری مثبت (مانند تنظیم هیجان و مهارت‌های روانی و مقابله‌ای) برخوردارند (کروکر و همکاران، ۲۰۱۵؛ محبی و همکاران، ۲۰۱۷؛ زارعی و همکاران، ۲۰۱۸) و این راهبردهای سازگاری با کمال‌گرایی مثبت‌تری در ورزشکاران همراه هستند (مادیگان، هیل و آنتیس، ۲۰۱۸؛ زارعی و همکاران، ۲۰۱۸؛ محبی و همکاران، ۲۰۱۹) هم‌راستا دانست. مطالعات نشان می‌دهد نقش جنسیتی زنانه با باورهای غیرمنطقی در خصوص پذیرش، ناکامی و وابستگی همراه است (ماریلان و لاورنس، ۱۹۸۷؛ وینینگ و همکاران، ۱۹۹۱) و این عدم پذیرش و وابستگی به دیگران با خودآگاهی پایین و افزایش حساسیت به نظر دیگران و ناکامی همراه است (بکر و بلیت، ۲۰۰۶؛ وان آسن و بکر، ۲۰۰۹). از سوی دیگر در محیط ورزشی انتظار می‌رود تا ورزشکاران استانداردهای سطح بالا را برگزینند و از اشتباهات خود صرف‌نظر کنند، بر خود متکی باشند و در زمان‌های سختی و شکست بتوانند تعادل خود را حفظ کنند (هیرانداز، دیاز، لپاز و هیراموندنی، ۲۰۱۹). از آنجایی که پیگیری اهداف سطح بالا در تعامل با باورهای غیرمنطقی در خصوص پذیرش و حساسیت به نظر دیگران مشخصه-های اساسی کمال‌گرایی منفی را شکل می‌دهند (گوتوال و همکاران، ۲۰۱۲، بنابراین کمال‌گرایی منفی در زنان دور از انتظار نیست. افزون بر این هم‌گام با مطالعات هم‌سو، تفاوت در خودشفقتی مردان و زنان بر اساس تفاوت جنسیتی در کمال‌گرایی قابل تبیین است. افراد در کمال‌گرایی مثبت برخلاف کمال‌گرایی منفی در کنار گزینش استانداردهای سطح بالا خودپذیرشی

(لاتده ۲۰۰۴؛ گوتوال و همکاران، ۲۰۱۲). پویرز و همکاران (۲۰۱۱) نشان دادند کمال‌گرایی خودمدار زمانی که خودانتقادی کنترل شود تأثیر مثبتی روی پیگیری هدف دارد. هم‌گام با مطالعات پیشین و نتایج این پژوهش می‌توان این‌گونه بیان کرد که احتمالاً خودشفقتی اثرگذاری تلاش‌های کمال‌گرایانه را تسهیل می‌کند، چراکه احساس خودشفقتی، ورزشکار را قادر می‌سازد تا با رویکردی مثبت، متعادل و دقیق بدون خود انتقادی، فاجعه‌سازی، شخصی‌سازی، افت انگیزه و نگرانی از سختی‌ها و ناکامی‌ها عبور کند (ویلسون و همکاران، ۲۰۱۹)؛ به‌علاوه، ورزشکاران خودشفقتی را با افزایش مثبت‌گرایی، پشتکار، مسئولیت‌پذیری و نیز کاهش نشخوار فکری در شرایط دشوار ورزشی توصیف کردند (فرگوسن و همکاران، ۲۰۱۵). بنابراین پذیرش بالا و اتخاذ رویکرد خودشفقت‌ورزی در کمال‌گرایی مثبت ممکن است باعث ارزیابی مثبت‌تری از ناکامی‌های و نواقص شود و پایداری رسیدن به اهداف را بهبود بخشد و فرد را قادر می‌سازد به‌جای رها کردن و یا توجه زیاد به شناسایی مشکلات، آن‌ها را بپذیرد، یاد بگیرد و رشد کند. در این راستا لیزمور و همکاران (۲۰۱۷) نشان دادند تلاش‌های کمال‌گرایانه با خوش-بینی و نشخوار فکری کمتر در هنگام عملکرد رقابتی ضعیف همراه است. بخش دیگری از یافته‌های این مطالعه نشان داد در مقایسه با گروه زنان، تکواندوکاران مرد کمال‌گرایی مثبت‌تری دارند و به میزان بیشتری از راهبردهای خودشفقتی استفاده می‌کنند. این یافته با نتایج پژوهش سینگل و اسکاتلر<sup>۱</sup> (۲۰۰۰) (زنان در جنبه نگرانی بر سر اشتباهات نمرات بالاتری دارند) و فیاضی و کیانی (۲۰۰۹) (دختران در کمال‌گرایی ناسازگار، نگرانی، انتظار بیش‌ازحد از خود، واکنش عاجزانه به ناکامی و

4. Van Assen, & Bekker  
5. Hernández, Díaz, C., López, & Raimund

1. Siegle, & Schule  
2. Anstiss  
3. Bekker, & Belt.

روان‌شناسان ورزشی در راستای تعدیل اثر نگرانی‌های کمال‌گرایانه و بهبود ابعاد مثبت کمال‌گرایی، با توجه به قابلیت اکتساب خودشفقتی (نف، ۲۰۰۳)، مداخلاتی را جهت آموزش پذیرش خود و به‌کارگیری راهبردهای خودشفقتی در تکواندوکاران نخبه و به‌ویژه در زنان تکواندوکار طراحی کنند. پژوهش حاضر با توجه به اینکه در ایران نخستین بار است انجام می‌شود از محدودیت‌هایی خاص خود برخوردار است. این پژوهش ب صورت مقطعی انجام شده است و امکان استنباط علی را فراهم نمی‌کند. به‌علاوه نمونه آن مختص رشته تکواندو و در سطح نخبگی و رده سنی بزرگسالان بوده است که تعمیم نتایج آن را به جامعه بزرگ‌تر و رده‌های سنی دیگر محدود می‌کند. محدودیت دیگر در این مطالعه، استفاده از مقیاس‌های خود گزارش‌دهی است. این مقیاس‌ها به درجه خودآگاهی و اشتیاق به باز و صادق بودن متکی هستند. افزون بر این در این پژوهش فرم کوتاه کمال‌گرایی (که دو بعد را می‌سنجد) و خودشفقتی استفاده شده که می‌تواند درک جامع و پیچیدگی رابطه کمال‌گرایی و خودشفقتی را تحت شعاع قرار دهد. بنابراین انجام پژوهش‌های تجربی که بتواند نتایج علی را ارائه دهد، به‌کارگیری ابزارهای جامع‌تر و تکرار نتایج در سایر نمونه‌های ورزشی (ورزشکاران نخبه و آماتور) و گروه‌های سنی دیگر برای درک بهتر و تعمیم نتایج ضرورت دارد.

### تشکر و قدردانی

از فدراسیون و مربیان تکواندو که در توزیع و تکمیل سپاه کمال مساعدت را داشتند، هم‌چنین از تمامی تکواندوکاران محترم برای صبر و حوصله در پاسخگویی به سؤالات صمیمانه سپاسگزاریم.

بالایی دارند که ممکن است به آن‌ها اجازه دهد تا در هنگام بروز خطا یا پریشانی به‌جای انتقاد شدید از خود، با شفقت پاسخ دهند. چرا که اتخاذ رویکرد خود انتقادی به‌جای دلسوزی منجر به ناسازگاری و بروز ناتوانی و ناامیدی می‌شود (فیرار، یاپ، اسکات، اینستین و کاریچی<sup>۱</sup>؛ ۲۰۱۹). درحالی‌که نتایج پژوهش لیزمور و همکاران (۲۰۱۷) حاکی از آن بود که برخلاف نگرانی‌های کمال‌گرایانه که با بدبینی، خودانتقادی و نشخوار فکری همراه است، تلاش‌های کمال‌گرایانه باعث خوش‌بینی و کاهش نشخوار فکری در زمانی که عملکرد رقابتی ضعیف باشد می‌شود.

با توجه به یافته‌های پژوهش حاضر، می‌توان نتیجه گرفت که خودشفقتی تکواندوکاران نخبه، متأثر از صفت شخصیتی کمال‌گرایی است و نگرانی‌های کمال‌گرایانه با اثر منفی بر خودشفقتی ورزشکاران به کاهش سازگاری آن‌ها با شرایط رقابتی می‌انجامد در حالی که تلاش‌های کمال‌گرایانه با تقویت خودشفقتی به تسهیل این سازگاری کمک می‌کند. هم‌چنین نتایج در خصوص تفاوت جنسیتی نشان می‌دهد در مقایسه با گروه زنان، تکواندوکاران مرد کمال‌گرایی مثبت‌تری (تلاش‌های کمال‌گرایانه بالاتر و نگرانی‌های کمال‌گرایانه پایین‌تر) دارند و به میزان بیشتری از راهبردهای خودشفقتی استفاده می‌کنند. از لحاظ نظری این پژوهش تلاش داشته است تا با بررسی رابطه ویژگی کمال‌گرایی و خودشفقتی در تکواندوکاران و درک تفاوت‌های جنسیتی، بر غنای ادبیات مربوط به کمال‌گرایی در ورزشکاران بیافزاید و از مواردی که بر آن تأکید دارد، تفکیک ابعاد کمال‌گرایی و پیچیدگی رابطه آن با خودشفقتی است. از لحاظ کاربردی با توجه به اهمیت تأثیر ابعاد کمال‌گرایی بر فرایندهای شناختی، هیجانی و عملکردی ورزشکاران، ضروری است

1. Ferrari, Yap, Scott, Einstein, & Ciarrochi

## منابع

1. Akın, A. (2008). Self-compassion and achievement goals: A structural equation modeling approach. *Eğitim Araştırmaları-Eurasian Journal of Educational Research*, 31, 1-15.
2. Al Awamleh, A., Mansi, T., & Ermeley, Z. (2014). The Effect of Mental Training Skills Program on Self-Compassion and Mindfulness. *Asian Social Science*, 10(18), 90.
3. Bekker, M. H.J., & Belt, u. (2006). Autonomy-connectedness and its relation to anxiety and depression among patients in primary health care. *Depression and anxiety*, 23, 274-280.
4. Besharat, M. A., & Kashanaki, H. (2018). Perfectionism Dimensions and Interpersonal Problems: Gender Differences. *Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal*, 21(4)73-92. In Persian
5. Campbell, J. D., & Paula, A. D. (2002). *Perfectionistic self-beliefs: Their relation to personality and goal pursuit in Flett, G. L., & Hewitt, P. L. (2002). Perfectionism and maladjustment: An overview of theoretical, definitional, and treatment issues.* American Psychological Association, Washington, DC (2002), pp. 181-198.
6. Ceccarelli, L. A., Giuliano, R. J., Glazebrook, C. M., & Strachan, S. M. (2019). Self-compassion and psycho-physiological recovery from recalled sport failure. *Frontiers in psychology*, 10, 1564.
7. Cowden, R. G., Crust, L., Jackman, P. C., & Duckett, T. R. (2019). Perfectionism and motivation in sport: The mediating role of mental toughness. *South African Journal of Science*, 115(1-2), 1-7.
8. 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. doi:https://doi.org/10.14198/jhse.2019.142.01
9. Crocker, P. R., Tamminen, K. A., & Gaudreau, P. (2015). Coping in sport. *Contemporary advances in sport psychology: A review*, 28-67.
10. Crozier, A. J., Mosewich, A. D., & Ferguson, L. J. (2019). The company we keep: Exploring the relationship between perceived teammate self-compassion and athlete self-compassion. *Psychology of Sport and Exercise*, 40, 152-155.
11. Dana. A., Hamed. S., Rafiee. S., Rahimizadeh. F. (2016 Spring & Summer). The Role of Unconditional Self-Acceptance in Perfectionism and Burnout Relationship among Collegiate Basketball Players. *Research on Educational Sport*, 5(12): 189-212. (In Persian)
12. 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.

13. DiBartolo, P. M., Frost, R. O., Dixon, A., & Almodovar, S. (2001). Can cognitive restructuring reduce the disruption associated with perfectionistic concerns?. *Behavior therapy*, 32(1), 167-184.
14. Fayyazi, I., & Kiani, J. (2009). Epistemological study of students' irrational beliefs. *Journal of Cultural Strategy Research*, 1(4), 117-99.
15. Ferguson, L. J., Kowalski, K. C., Mack, D. E., & Sabiston, C. M. (2014). Exploring self-compassion and eudaimonic well-being in young women athletes. *Journal of sport and exercise psychology*, 36(2), 203-216.
16. Ferguson, L. J., Kowalski, K. C., Mack, D. E., & Sabiston, C. M. (2015). Self-compassion and eudaimonic well-being during emotionally difficult times in sport. *Journal of Happiness Studies*, 16(5), 1263-1280.
17. Ferrari, M., Yap, K., Scott, N., Einstein, D. A., & Ciarrochi, J. (2018). Self-compassion moderates the perfectionism and depression link in both adolescence and adulthood. *PloS one*, 13(2), e0192022.
18. Flett, G. L., Besser, A., Davis, R. A., & Hewitt, P. L. (2003). Dimensions of perfectionism, unconditional self-acceptance, and depression. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 21(2), 119-138.
19. González-Hernández, J., Capilla Díaz, C., Gómez-López, M., & Raimundi, J. (2019). Impulsiveness and cognitive patterns. Understanding the perfectionistic responses in Spanish competitive junior athletes. *Frontiers in psychology*, 10, 1605.
20. Gotwals, J. K., Stoeber, J., Dunn, J. G. H., & Stoll, O. (2012). Are perfectionistic strivings in sport adaptive? A systematic review of confirmatory, contradictory, and mixed evidence. *Canadian Psychology*, 53, 263e279. <http://dx.doi.org/10.1037/a0030288>.
21. Hill, A. P., & Curran, T. (2016). Multidimensional perfectionism and burnout: A meta-analysis. *Personality and Social Psychology Review*, 20(3), 269-288.
22. Hill, A. P., Hall, H. K., Appleton, P. R., & Kozub, S. A. (2008). Perfectionism and burnout in junior elite soccer players: The mediating influence of unconditional self-acceptance. *Psychology of sport and exercise*, 9(5), 630-644.
23. 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. <http://dx.doi.org/10.1037/spy0000125>
24. Killham, M. E., Mosewich, A. D., Mack, D. E., Gunnell, K. E., & Ferguson, L. J. (2018). Women athletes' self-compassion, self-criticism, and perceived sport performance. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 7(3), 297.
25. Laurenti, J. H., Bruch, A. M., & Haase, R. F. (2008). Social anxiety and socially prescribed perfectionism: Unique and interactive relationships with maladaptive appraisal of

- interpersonal situations. *Personality and Individual Differences*, 45: 55-61.
26. Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Batts Allen, A., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: Implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 887-904.
  27. Lizmore, M. R., Dunn, J. G., & Dunn, J. C. (2017). Perfectionistic strivings, perfectionistic concerns, and reactions to poor personal performances among intercollegiate athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 33, 75-84.
  28. Lundh, L. G. (2004). Perfectionism and acceptance. *Journal of rational-emotive and cognitive-behavior therapy*, 22(4), 251-265.
  29. Mohebi, M., Zarei, S., & Sohbatih, M. (2017). The Relationship between Emotion Regulation Strategies and Mental Toughness in Super League Taekwondo Athletes. *Journal of Sport Psychology Studies*, 21; 29-42. In Persian
  30. Mohebi, M., Zarei, S. (2019). The Relationship between Mental Toughness and Self-Compassion in Elite and non-Elite Adolescent Taekwondo Athletes, *Journal of Motor and Behavioral Sciences*, 2(1): 21-31.
  31. Mosewich, A. D., Crocker, P. R., Kowalski, K. C., & DeLongis, A. (2013). Applying self-compassion in sport: An intervention with women athletes. *Journal of sport and exercise psychology*, 35(5), 514-524.
  32. Mosewich, A. D., Kowalski, K. C., Sabiston, C. M., Sedgwick, W. A., & Tracy, J. L. (2011). Self-compassion: A potential resource for young women athletes. *Journal of sport and exercise psychology*, 33(1), 103-123.
  33. 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.
  34. Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and identity*, 2(3), 223-250.
  35. Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and identity*, 9(3), 225-240.
  36. Nicholas S. M (2018). "The Mediation of Perfectionism and Rumination on Mindfulness and Burnout in Collegiate Athletes" Master of Science in Kinesiology (M.S.). Georgia Southern University.
  37. Noetel, M., Ciarrochi, J., Van Zanden, B., & Lonsdale, C. (2017). Mindfulness and acceptance approaches to sporting performance enhancement: A systematic review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1-37.
  38. Pacewicz, C. E., Gotwals, J. K., & Blanton, J. E. (2018). Perfectionism, coping, and burnout among intercollegiate varsity athletes: A person-oriented investigation of group differences and mediation. *Psychology of Sport and Exercise*, 35, 207-217.

39. Powers, T. A., Koestner, R., Zuroff, D. C., Milyavskaya, M., & Gorin, A. A. (2011). The effects of self-criticism and self-oriented perfectionism on goal pursuit. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37(7), 964-975.
40. Reis, N. A., Kowalski, K. C., Ferguson, L. J., Sabiston, C. M., Sedgwick, W. A., & Crocker, P. R. E. (2015). Self-compassion and women athletes' responses to emotionally difficult sport situations: An evaluation of a brief induction. *Psychology of Sport and Exercise*, 16, 18-25.
41. Rezaei; Faeze Jahan (2015). Predicting Depression based on the Components of Perfectionism: The Mediating Role of Self-criticism. *clinical sport psychology*, 5(18): 1-18 (In Persian)
42. Röthlin, P., Horvath, S., Birrer, D., & Grosse Holtforth, M. (2016). Mindfulness promotes the ability to deliver performance in highly demanding situations. *Mindfulness*, 7(3), 727-733.
43. Sagar, S. S., & Stoeber, J. (2009). Perfectionism, fear of failure, and affective responses to success and failure: The central role of fear of experiencing shame and embarrassment. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 31(5), 602-627.
44. Shahbazi, M., Rajabi, G. H., Maghami, E., & Jelodari, A. (2015). Confirmatory factor analysis of the Persian version of the self-compassion rating scale-revised. *Psychological methods and models*. 19(6), 31-47.
45. Shafiabadi, A., Niknam, M. (2015). The relationship between perfectionism and job burnout in nurses: the mediating role of unconditional self-acceptance. *Psychological study*, 1(11): 115-140. In Persian
46. Short, M. M., & Mazmanian, D. (2013). Perfectionism and negative repetitive thoughts: Examining a multiple mediator model in relation to mindfulness. *Personality and Individual Differences*, 55(6), 716-721.
47. Siegle, D., & Schuler, P. A. (2000). Perfectionism differences in gifted middle school students. *Roeper Review*, 23(1), 39-44.
48. Stoeber, J., Otto, K., Pescheck, E., Becker, C., & Stoll, O. (2007). Perfectionism and competitive anxiety in athletes: Differentiating striving for perfection and negative reactions to imperfection. *Personality and Individual Differences*, 42(6), 959-969.
49. Stoeber, J. (2011). The dual nature of perfectionism in sports: Relationships with emotion motivation, and performance. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 4, 128e14 .
50. Van Assen, M., Bekker, M.H.J (2009). Sex differences in autonomy- connectedness. The role of personality factors. *Personality and individual differences*, 47, 12-17.
51. van der Kaap-Deeder, J., Soenens, B., Boone, L., Vandenkerckhove, B., Stengée, E., & Vansteenkiste, M. (2016). Evaluative concerns perfectionism and coping with failure: Effects on rumination, avoidance, and acceptance. *Personality and Individual*

- Differences*, 101, 114-119.
52. Wilson, D., Bennett, E. V., Mosewich, A. D., Faulkner, G. E., & Crocker, P. R. (2019). "The zipper effect": Exploring the interrelationship of mental toughness and self-compassion among Canadian elite women athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 40, 61-70.
53. Zarei, S., Zandi, H. G., Mohebi, M (2018). The Relationship between Sport Perfectionism and Mental Skills in Elite Taekwondo Athletes. *Journal of Development and Motor Learning*. 11(1): 547-568. (In Persian ).
54. Zhang, H., Watson-Singleton, N. N., Pollard, S. E., Pittman, D. M., Lamis, D. A., Fischer, N. L., ... & Kaslow, N. J. (2019). Self-criticism and depressive symptoms: mediating role of self-compassion. *Omega-Journal of Death and Dying*, 80(2), 202-223.
55. Zarei, S., Zandi, H. G., Nazaritaba, N., & Mohebi, M (2018). The relationship between dimensions of perfectionism and emotion regulation in elite taekwondo athletes. *Journal of Psychological Science*. 16(64): 568-580. (In Persian )

### ارجاع دهی

زارعی سحر، سلمان زهرا، محبی محمود. ارتباط کمال‌گرایی و خودشفقتی در تکواندوکاران نخبه. مطالعات روان‌شناسی ورزشی. پاییز ۱۳۹۸؛ ۸(۲۹): ۲۱۹-۳۴. شناسه دیجیتال: 10.22089/spsyj.2019.7427.1794

Zarei S, Salman Z, Mohebi M. The Relationship between Perfectionism and Self-Compassion in Elite Taekwondo Athletes. *Sport psychology Studies*. Fall 2019; 8(29): 219-34. (In Persian). DOI: 10.22089/spsyj.2019.7427.1794



## The Relationship between Perfectionism and Self-Compassion in Elite Taekwondo Athletes

S. Zarei<sup>1</sup>, Z. Salman<sup>2</sup>, M. Mohebi<sup>3</sup>

1. PHD student, Educational Sport psychology, Faculty of physical education and sport, Tehran University, Tehran, Iran
2. Associate Professor of Motor Behavior, Faculty of physical education and sport, Tehran University, Tehran, Iran (Corresponding Author)
3. PHD student, Clinical Sport psychology, Faculty of physical education and sport, Tehran University, Tehran, Iran

Received: 2019/11/03

Accepted: 2019/05/10

---

---

### Abstract

The purpose of this study was to investigate the relationship between perfectionism and self-compassion in elite Taekwondo athletes. Cross-sectional correlational design was employed in this study. The statistical population consisted of elite taekwondo athletes participating in the super League competition and National team. One hundred and sixty taekwondo athletes (80 male and 80 female) were selected via purposive sampling method. They completed two scales of perfectionism and self-compassion. The data were analyzed by Pearson correlation, multiple regression by inward method, and ANOVA tests. The results indicated that perfectionistic strivings (positive perfectionism) was positively associated with self-compassion, whereas perfectionistic concerns (negative perfectionism) was negatively associated with self-compassion. In addition, the results showed that two dimensions of perfectionism predict self-compassion variance. Furthermore, the data showed that the male group significantly have high positive perfectionism and use more self-compassion strategies than female group. According to results of this study, it seems that perfectionism has an effective role in self-compassion strategies of elite taekwondo athletes and improving these strategies can be useful to conduct interventions in order to balance negative impacts and facilitate positive impacts.

**Keywords:** Perfectionistic Strivings, Self-Compassion, Common humanity, Negative Perfectionism, Elite Taekwondo, Mindfulness

---

---

---

1. Email: Sa.zarei.atu@gmail.com

2. Email: z\_salman2005@yahoo.com

3. Email: mohebi.psy@gmail.com