

رشد و یادگیری حرکتی \_ ورزشی - زمستان ۱۳۹۸  
دوره ۱۱، شماره ۴، ص: ۴۱۲-۳۹۷  
تاریخ دریافت: ۹۷/۰۴/۱۲  
تاریخ پذیرش: ۹۷/۰۷/۲۸

## ارتباط کمال‌گرایی و مهارت‌های ذهنی در تکواندوکاران

حسن غرایاق زندی<sup>۱\*</sup> - محمود محبی<sup>۲</sup> - سحر زارعی<sup>۳</sup>

۱. استادیار روان‌شناسی ورزشی، گروه رفتار حرکتی و روانشناسی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تهران، تهران، ایران ۲. دانشجوی دکتری تخصصی، روان‌شناسی بالینی ورزشی، گروه رفتار حرکتی و روانشناسی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تهران، تهران، ایران ۳. دانشجوی دکتری تخصصی، روان‌شناسی ورزشی، گروه رفتار حرکتی و روانشناسی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تهران، تهران، ایران

### چکیده

تکواندوکاران در طول مبارزات، فشار زیادی را تجربه می‌کنند، زیرا آنها باید همزمان حمله و دفاع کنند، علاوه بر این، قبل از مسابقات، استرس تکواندوکار افزایش می‌یابد و وزن خود را سریع از دست می‌دهد، در این شرایط حفظ حالات مطلوب روان‌شناختی و موفقیت در تکواندو مستلزم مجموعه عوامل روان‌شناختی خاصی مانند کمال‌گرایی مثبت و مهارت‌های ذهنی است. از این‌رو هدف از پژوهش حاضر، بررسی رابطه کمال‌گرایی ورزشی و مهارت‌های ذهنی در تکواندوکاران بود. طرح این پژوهش توصیفی-همبستگی و جامعه آماری آن کلیه تکواندوکاران ایرانی شرکت‌کننده در مسابقات قهرمانی کشور بودند. نمونه پژوهش ۱۱۰ مرد با میانگین سنی  $23/60 \pm 5/84$  سال بودند که با روش نمونه‌گیری تصادفی انتخاب شدند و مقیاس‌های کمال‌گرایی و مهارت‌های ذهنی را تکمیل کردند. داده‌ها از طریق آزمون‌های آماری همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه به روش همزمان تحلیل شد. تحلیل همبستگی داده‌ها نشان داد که کمال‌گرایی مثبت با مهارت‌های ذهنی پایه، روان‌تنی و شناختی همبستگی مثبتی دارد. این روابط در مورد کمال‌گرایی منفی معکوس بود ( $P < 0/01$ )، نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد که این دو بعد کمال‌گرایی ۴۰ درصد از واریانس مهارت‌های ذهنی کل را پیش‌بینی می‌کنند ( $P < 0/05$ )، براساس یافته‌های حاضر به نظر می‌رسد، ابعاد کمال‌گرایی نقش مهمی در انتخاب مهارت‌های ذهنی دارد و سطوح مهارت‌های ذهنی مورد استفاده تکواندوکاران، متناسب با این ابعاد است.

### واژه‌های کلیدی

تکواندوکاران نخبه، کمال‌گرایی منفی، مهارت‌های پایه، مهارت‌های ذهنی، مهارت‌های شناختی.

**مقدمه**

ماهیت رقابتی و استرس‌آور ورزش، مطالبات بسیاری را بر ورزشکاران تحمیل کرده است (۱)، از سوی دیگر عوامل شخصیتی زیادی بر واکنش متفاوت افراد در شرایط مختلف استرس‌زا اثرگذار است (۲). یکی از مطرح‌ترین این عوامل، کمال‌گرایی است که اخیراً توجه بسیاری از روان‌شناسان ورزشی را به خود جلب کرده است (۳).

کمال‌گرایی، به‌منزله تعیین معیارهای بسیار بالا برای عملکرد و تلاش زیاد برای رسیدن به آنهاست که با خودارزشیابی انتقادی افراطی و حساسیت زیاد به اشتباهات همراه است (۴). از آنجا که پژوهش‌های اولیه در زمینه کمال‌گرایی از روان‌درمانی و روان‌کاوی سرچشمه می‌گیرد، دیدگاه‌های سنتی به کمال‌گرایی، آن را به‌عنوان یک پدیده شخصیتی ناسالم و ناکارآمد در نظر می‌گیرند (۵). با وجود این، با گسترش مطالعات در این زمینه، ابعاد متعددی برای آن پیشنهاد شده است که چارچوب مفهومی رایج آن شامل دو بعد تلاش‌ها (با انگیزش برای کمال و تنظیم استانداردهای عملکرد فردی بالا مربوط است) و نگرانی‌ها (با نگرانی از اشتباهات، ترس از ارزیابی اجتماعی منفی، تفاوت بین انتظارات و عملکرد و واکنش منفی به نقص و ناکامی مربوط است) است (۶، ۳). بر این اساس پژوهشگران بین کمال‌گرایی مثبت (سازگار)، منفی (ناسازگار) و در برخی موارد عدم کمال (افرادی که دارای سطوح پایینی از هر دو بعد کمال‌گرایانه هستند) تمایز قائل شده‌اند. هر دو بعد کمال‌گرایی مثبت و منفی دارای سطوح بالایی از تلاش‌های کمال‌گرایانه هستند، اما افراد با کمال‌گرایی منفی برعکس کمال‌گرایان مثبت سطوح بالاتری از نگرانی‌ها را دارند (۳). به‌طور کلی کمال‌گرایان مثبت انعطاف‌پذیرترند و هرچند به هدف خود دست پیدا نکنند، محدودیت‌های خود را می‌پذیرند و از تلاش خود لذت می‌برند. در مقابل، افراد با کمال‌گرایی منفی انعطاف‌ناپذیرند؛ همواره تحت تأثیر ترس و نگرانی ناشی از شکست قرار می‌گیرند و احساس بی‌ارزشی می‌کنند و در مسیر پیشرفت دچار هیجانات منفی می‌شوند و پس از هر دو شرایط موفقیت و شکست عدم رضایت از خود نشان می‌دهند (۵).

در حوزه ورزش، اخیراً پژوهشگران بر تمایز ابعاد کمال‌گرایی تمرکز کرده‌اند، چراکه شکل‌های ویژه کمال‌گرایی، ورزشکاران را مستعد می‌کند تا اساساً فرایندهای شناختی، هیجانی و رفتاری متفاوتی را به کار

- 
1. Perfectionism
  2. Strivings
  3. Concerns

برند (۴). با وجود این مطالعات انجام‌گرفته در این خصوص به نتایج یکسانی دست نیافته‌اند (۵، ۷، ۸، ۹). (۳)؛ که حاکی از پیچیدگی حاکم بر روابط کمال‌گرایی در ورزش است، بنابراین بحث در مورد تأثیرات مثبت و منفی و اینکه کمال‌گرایی چگونه عملکرد ورزشی را تحت تأثیر قرار می‌دهد، هنوز باز است (۶). با وجود این نقش آن در موفقیت ورزشی انکارناپذیر است و یافته‌های پژوهشی به‌طور کلی نشان داده‌اند که کمال‌گرایی بر موفقیت و عملکرد ورزشکاران اثرگذار است (۱۲-۱۰) و ورزشکاران برجسته، کمال‌گرایی سازگارانه‌تری نسبت به ورزشکاران غیربرجسته دارند (۱۳، ۱۴)؛ از این‌رو مطالعه و شناسایی عوامل ایجادکننده مرتبط با کمال‌گرایی برای کاهش تأثیرات منفی کمال‌گرایی و تسهیل ابعاد مثبت آن به‌دلیل تأثیر مستقیم آن در غلبه بر دشواری‌ها و گرایش به موفقیت، از اهمیت مضاعفی برخوردار است (۱۵، ۱۴). از این‌رو به‌نظر می‌رسد یکی از عوامل مرتبط با آن، مهارت‌های ذهنی (روانی) باشد؛ در این خصوص، محققان اظهار داشته‌اند که بهره‌گیری از مهارت‌های ذهنی تأثیرات منفی کمال‌گرایی را تعدیل می‌کند (۱۵).

مهارت‌های ذهنی به ویژگی‌های ذاتی یا آموخته اطلاق می‌شود که ورزشکاران با فراگیری آنها می‌توانند عملکرد ورزشی خود را بهبود بخشند (۱۶). روان‌شناسان ورزشی، مهارت‌های ذهنی را به سه دسته تقسیم کرده‌اند: دسته نخست، مهارت‌های پایه<sup>۲</sup> عبارت‌اند از: هدف‌گذاری، اعتمادبه‌نفس<sup>۴</sup> و تعهد<sup>۵</sup>؛ زمانی که این ویژگی‌ها در ورزشکاری تثبیت نشود، سایر مهارت‌های ذهنی به حد بالای تکامل، نخواهد رسید؛ به همین دلیل مهارت‌های پایه نام‌گرفته‌اند. دسته دوم، مهارت‌های روان‌تنی<sup>۶</sup> هستند که عبارت‌اند از: واکنش به استرس<sup>۷</sup>، کنترل ترس<sup>۸</sup>، آرام‌سازی<sup>۹</sup> و نیروبخشی<sup>۱۰</sup> که با ویژگی‌های فیزیولوژیکی و مقابله‌ای ورزشکار در ارتباط‌اند. دسته سوم مهارت‌های شناختی<sup>۱۱</sup> نام دارند که عبارت‌اند از: تصویرسازی<sup>۱۲</sup>.

1. Mental Skills
2. Foundation Skills
3. Goal-Sitting
4. Self-Confidence
5. Commitment
6. Psychosomatic Skills
7. Stress Reactions
8. Fear Control
9. Relaxation
10. Activation
11. Cognitive Skills
12. Imagery

تمرین ذهنی<sup>۱</sup>، تمرکز<sup>۲</sup>، تمرکز مجدد<sup>۳</sup> و طرح مسابقه<sup>۴</sup> زیرا با مراحل و فرایندهای شناختی مانند یادگیری، ادراک، حافظه و تفکر سروکار دارند (۱۷). پژوهشگران اذعان داشتند ورزشکارانی که به این مهارت‌ها تجهیز شده‌اند، بهتر می‌توانند تمرکز کنند و از اعتمادبه‌نفس بیشتری برخوردارند؛ علاوه بر این کارایی ذهنی آنها افزایش می‌یابد و کمتر دچار هیجانات منفی می‌شوند و نسبت به سایر ورزشکاران قوه تصمیم‌گیری و تفکر مثبت بهتری دارند (۱۸، ۶). یافته‌های پژوهشی نیز پیوسته نقش و اهمیت آنها بر موفقیت ورزشی را نشان داده‌اند (۱۸، ۱۶).

در خصوص رابطه بین ابعاد کمال‌گرایی و مهارت‌های ذهنی، اغلب فرض بر این است که تأثیرات مخرب کمال‌گرایی به دلیل ناتوانی در هدف‌گذاری است (۱۹). از این‌رو برخی پژوهشگران معتقدند مداخلات هدف‌گذاری که بر انعطاف‌پذیری و ارزیابی اهداف تمرکز دارند، ممکن است بر کمال‌گرایی ورزشکاران اثر بگذارند (۲۱، ۲۰). همچنین پژوهشگران اذعان کرده‌اند که مهارت‌های آرام‌سازی و مرور ذهنی<sup>۵</sup> می‌تواند به تضعیف ارتباط کمال‌گرایی منفی و ناکامی از شکست آن کمک کند (۱۵). علاوه بر آن واینبرگ و گولد (۲۱) اظهار داشتند کمال‌گرایی که مهارت‌های مقابله‌ای<sup>۶</sup> ضعیفی دارند، بیشتر در معرض خطرند. مطالعات نیز نشان داده‌اند که کمال‌گرایان مثبت در مقایسه با کمال‌گرایی منفی از راهبرد طرح‌ریزی برای مقابله با استرس بهره می‌برند (۳). باتیس، کومینگ، آوی و شارپ<sup>۷</sup> (۲۲) در پژوهشی نشان دادند که بالرین‌ها با گرایش‌های کمال‌گرایانه از مهارت تصویرسازی ناکارآمد و تضعیف‌کننده‌ای برخوردارند. مطالعات نشان داده‌اند که کمال‌گرایی مثبت، با جهت‌گیری هدف و انگیزش بالاتری همراه است. افزون بر این، مطالعاتی که به بررسی رابطه کمال‌گرایی با حالات خلقی و اضطراب رقابتی ورزشکاران پرداخته‌اند، نشان داده‌اند ورزشکاران با کمال‌گرایی مثبت از تنظیم هیجان و خلق بهتری برخوردارند؛ استرس رقابتی را بهتر تفسیر می‌کنند و از اعتمادبه‌نفس بالاتر و اضطراب رقابتی پایین‌تر برخوردارند (۲۴، ۲۳، ۱۱، ۴، ۳، ۲). علاوه بر آن مطالعات نشان داده‌اند کمال‌گرایی مثبت قادر به پیش‌بینی تغییرات مثبت سرسختی ذهنی و هوش هیجانی است (۲۵، ۱۳)، که بر افزایش مهارت‌های ذهنی و موفقیت اثرگذارند

- 1 . Mental Practice
2. Focusing
3. Refocusing
- 4 . Competition Planning
5. Mental Rehearsal
- 6 . Coping
7. Bates, Cumming, Aways, & Sharp

(۲۶، ۲۷). در مقابل این مطالعات نشان دادند که کمال‌گرایی منفی رابطه معکوسی با شاخص‌های سازگاری مذکور دارد.

در مجموع می‌توان گفت تکواندو، ورزش رزمی محبوب و برخورداردی المپیکی با ضربات پای سریع است و ایران نیز یکی از کشورهای دارای جایگاه بین‌المللی است (۱). تکواندوکاران در طول مبارزات، فشار زیادی را تجربه می‌کنند، زیرا آنها همزمان باید حمله و دفاع کنند، علاوه بر این، پیش از مسابقات، استرس تکواندوکار افزایش می‌یابد و وزن خود را سریع از دست می‌دهد (۲۸، ۲۹). در این شرایط حفظ حالات مطلوب روان‌شناختی و موفقیت در تکواندو مستلزم مجموعه عوامل روان‌شناختی خاصی مانند کمال‌گرایی مثبت و مهارت‌های ذهنی است. مطالعات در خصوص تکواندو حاکی از اهمیت کمال‌گرایی و نقش آن در دستیابی به موفقیت یا عدم موفقیت ورزشی است (۳۰، ۱۳، ۷). از سوی دیگر، مطالعات حاکی از آن است که مهارت‌های ذهنی تأثیر مثبتی بر موفقیت تکواندوکاران دارد (۳۲، ۳۱، ۱۶). افزون بر این، مطالعات نیز نشان داده‌اند که تکواندوکاران موفق از کمال‌گرایی مثبت‌تر و مهارت‌های ذهنی بالاتری برخوردارند (۳۵، ۳۳، ۲۴، ۱۷)؛ بنابراین درک رابطه این دو ویژگی مهم در ورزش تکواندو با اهمیت به‌نظر می‌رسد، زیرا پژوهشگران معتقدند که ورزشکاران با فراگیری مهارت‌های ذهنی می‌توانند به سطح عملکردی عالی برسند و اجرای ورزشی خود را حفظ کنند (۱۶). بهره‌گیری از مهارت‌های ذهنی، منابع مهمی‌اند که سطوح عوامل فشارزا، ناتوانی در شرایط ناگوار و تأثیرات منفی عوامل استرس‌زا را تعدیل می‌کنند و این امر می‌تواند عاملی مؤثر بر مدیریت استرس و کنترل هیجانات، افزایش اعتمادبه‌نفس، ثبات و عملکرد باشد، عواملی که کمال‌گرایی بر آنها اثرگذار است؛ بنابراین، با توجه به مطالعات پراکنده و برجسته نشدن نقش ابعاد کمال‌گرایی در پیش‌بینی مهارت‌های ذهنی ورزشکاران، با وجود همسویی فراوان در مبانی نظری، بررسی آن مهم به‌نظر می‌رسد. از سوی دیگر، از آنجا که مهارت‌های ذهنی مداخله‌پذیر است (۱۶)، می‌تواند به‌عنوان یکی از اصول روان‌شناختی مهم در راستای درک سازوکارهای اثرگذاری کمال‌گرایی به‌منظور کاهش تأثیرات منفی کمال‌گرایی و ارتقای کمال‌گرایی مثبت ورزشکاران تکواندوکار و نیز ارتقای سطح عملکرد آنها مفید واقع شود. بر مبنای آنچه بیان شد، پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه کمال‌گرایی و مهارت‌های ذهنی در تکواندوکاران صورت گرفت.

## 1. Taekwondo

## روش‌شناسی

طرح پژوهش حاضر توصیفی و از نوع همبستگی بود. جامعه آماری پژوهش ۲۳۶ تکواندوکار مرد شرکت‌کننده در سی‌ونهمین دوره مسابقات قهرمانی کشور جوانان و بزرگسالان بودند که از این جامعه آماری ۱۱۰ تکواندوکار با میانگین سنی  $5/84 \pm 23/60$  سال به نوع تصادفی انتخاب شدند.

### ابزار پژوهش

#### مقیاس کمال‌گرایی در ورزش

از مقیاس ۱۰ سؤالی کمال‌گرایی ورزشی استوبر و همکاران (۲۰۰۷) استفاده شد که ابعاد تلاش برای کامل بودن (کمال‌گرایی مثبت) و واکنش منفی به ناکامل بودن (کمال‌گرایی منفی) را در مقیاس پنج‌ارزشی لیکرت از کاملاً مخالف (یک) تا کاملاً موافق (پنج) می‌سنجد. ضریب پایایی آن در مطالعات قبلی روی تکواندوکاران ۰/۷۶ و درستی‌آزمایی محتوایی زیرمقیاس‌های آن به ترتیب ۰/۷۸ و ۰/۸۰ محاسبه شد (۳۶).

#### مقیاس مهارت‌های ذهنی

از مقیاس سنجش مهارت‌های ذهنی اتاوا نسخه ۳ که توسط بوش و سالملا (۲۰۰۲) ساخته شده است، استفاده شد که دارای ۴۸ سؤال و مشتمل بر ۱۲ خرده‌عامل است که در سه دسته مهارت‌های پایه (۱۲ سؤال)، روان‌تنی (۱۶ سؤال) و شناختی (۲۰ سؤال)، جای می‌گیرند و نمره مهارت‌های ذهنی کل از مجموع این سه دسته مهارت‌ها به دست می‌آید. این مقیاس در طیف پنج‌ارزشی لیکرت از کاملاً مخالف (یک) تا کاملاً موافق (هفت) نمره‌گذاری می‌شود. نسخه فارسی این ابزار در فرهنگ ایرانی توسط زیدآبادی، رضایی و متشرعی (۳۷) مورد راستی‌آزمایی قرار گرفته و ضریب پایایی آن ۰/۹۱ گزارش کرده است.

### روش اجرا

پس از کسب اطلاع از زمان و مکان برگزاری سی‌ونهمین دوره مسابقات قهرمانی کشور جوانان و بزرگسالان، طی هماهنگی‌های به عمل آمده با فدراسیون تکواندو، با هماهنگی مربیان و سرپرستان تیم‌ها هدف از انجام پژوهش، محرمانه بودن اطلاعات آنها و لزوم همکاری صادقانه آزمودنی‌ها در تکمیل پرسشنامه‌ها مطرح شد و با کسب رضایت و تشریح نحوه پاسخ‌دهی، مقیاس‌های کمال‌گرایی و مهارت‌های ذهنی در بین تکواندوکاران پیش از شروع مسابقات توزیع، تکمیل و جمع‌آوری شد.

## روش آماری

برای توصیف داده‌ها از آمار توصیفی (میانگین و انحراف معیار) و برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه به روش همزمان بعد از برقراری پیش‌فرض‌های آماری (نرمال بودن، استقلال خطاها، خطی و چند هم خطی بودن) استفاده شد. تمام عملیات آماری با استفاده از نسخه ۲۱ نرم‌افزار کامپیوتری SPSS در سطح معناداری ۰/۰۵ صورت گرفت.

## نتایج

در جدول ۱ میانگین و انحراف استاندارد نمرات تکواندوکاران در مهارت‌های ذهنی و کمال‌گرایی ارائه شده است.

متغیر	SD ± M
۱. مهارت‌های پایه	۷۲/۲۶ ± ۶/۱۰
۲. مهارت‌های روان‌تنی	۸۰/۳۵ ± ۱۰/۲۷
۳. مهارت‌های شناختی	۱۰۱/۴۶ ± ۱۱/۵۸
۴. مهارت‌های کل	۲۵۴/۱۷ ± ۲۴/۱۰
۵. کمال‌گرایی مثبت	۱۸/۸۲ ± ۲/۶۳
۶. کمال‌گرایی منفی	۱۱/۱۳ ± ۳/۹۰

در جدول ۲. نتایج ضریب همبستگی پیرسون نشان می‌دهد که بین ابعاد مثبت و منفی کمال‌گرایی به ترتیب به صورت مستقیم و معکوس با مهارت‌های ذهنی کل و ابعاد آن مهارت‌های پایه، روان‌تنی، شناختی رابطه معناداری وجود دارد ( $P < 0/01$ ).

متغیر	مهارت‌های پایه	مهارت‌های روان‌تنی	مهارت‌های شناختی	مهارت‌های ذهنی کل
کمال‌گرایی مثبت	۰/۴۲**	۰/۵۰**	۰/۵۰**	۰/۵۶**
کمال‌گرایی منفی	-۰/۳۹**	-۰/۵۶**	-۰/۴۶**	-۰/۵۵**

\*\* معناداری در سطح ۰/۰۱

در جدول ۲ خلاصه مدل تحلیل رگرسیون چندگانه به روش همزمان برای تعیین میزان سهم تغییرات مهارت‌های ذهنی برحسب ابعاد کمال‌گرایی گزارش شده است. نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد که

به ترتیب ۲۰، ۳۸، ۳۰ و ۴۰ درصد از واریانس مهارت‌های ذهنی پایه، روان‌تنی و شناختی و مهارت‌های ذهنی کل، به وسیله ابعاد کمال‌گرایی پیش‌بینی می‌شود. تحلیل ضرایب رگرسیون نشان داد که ابعاد مثبت و منفی کمال‌گرایی به ترتیب به صورت مستقیم و معکوس پیش‌بینی‌کنندگان مناسبی برای مهارت‌های ذهنی‌اند، و بعد مثبت در مهارت‌های پایه ( $\beta = 0/30$ ) و شناختی ( $\beta = 0/36$ ) و بعد منفی در مهارت‌های روان‌تنی ( $\beta = -0/41$ ) پیش‌بینی‌کنندگان قوی‌تری بودند.

جدول ۲. خلاصه مدل پیش‌بینی مهارت‌های ذهنی براساس ابعاد کمال‌گرایی

F	AR2	R	T	$\beta$	متغیرهای وابسته	متغیرهای پیش‌بین
۱۴/۸۲***	۰/۲۰	۰/۴۷	۳***	۰/۳۰	مهارت‌های پایه	بعد مثبت بعد منفی
۳۲/۴۶***	۰/۳۷	۰/۶۲	۳/۳۶***	۰/۳۰	مهارت‌های روان‌تنی	بعد مثبت بعد منفی
۲۳/۹۴***	۰/۳۰	۰/۵۶	۳/۹۲***	۰/۳۶	مهارت‌های شناختی	بعد مثبت بعد منفی
۳۹/۹۳***	۰/۴۰	۰/۶۴	۴/۴۳***	۰/۳۸	مهارت‌های ذهنی کل	بعد مثبت بعد منفی

\*: معناداری در سطح ۰/۰۵ \*\*\* معناداری در سطح ۰/۰۰۱

## بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر بررسی ارتباط کمال‌گرایی و مهارت‌های ذهنی در تکواندوکاران بود. نتایج ضریب همبستگی پیرسون حاکی از آن بود که ابعاد تلاش‌ها و نگرانی‌های کمال‌گرایانه به‌عنوان کمال‌گرایی مثبت و منفی به ترتیب با مهارت‌های ذهنی پایه رابطه مستقیم و معکوس معناداری دارند و نتایج تحلیل رگرسیون نیز نشان داد که این ابعاد قادر به پیش‌بینی تغییرات مهارت‌های ذهنی‌اند. این نتایج بدین معناست که هرچه تلاش‌های کمال‌گرایانه بالاتر و نگرانی‌های آن کمتر باشد، مهارت‌های ذهنی پایه بالاتر خواهد بود، و با نظریات پژوهشگرانی که عنوان می‌کنند هدف‌گذاری متمایزکننده کمال‌گرایی مثبت و منفی است (۱۹) و نتایج پژوهش‌های قبلی (۳۸، ۱۱، ۳) که نشان دادند ابعاد کمال‌گرایی با هدف‌گذاری، اعتمادبه‌نفس و انگیزش رابطه معناداری دارد که تحت عنوان مهارت‌های ذهنی پایه دسته‌بندی می‌شوند، همخوان است. در خصوص نتایج به دست آمده اغلب فرض بر این است که تأثیرات مخرب کمال‌گرایی به دلیل ناتوانی در تعیین اهداف است. در واقع فرد کمال‌گرا خودش را در پرتو معیارهای سخت‌گیرانه



ارزیابی می‌کند و به انتخاب یکنواخت اهدافی غیرواقع‌بینانه و نامنعطف تمایل دارد (۱۹). در صورتی که به‌نظر می‌رسد در کمال‌گرایی مثبت افراد در شرایط تسهیل‌کننده‌تری، با تعیین اهداف واقع‌بینانه و موفقیت‌آمیز، مهارت هدف‌گذاری خود را افزایش می‌دهند. در این خصوص واینبرگ و گولد (۲۱) معتقدند که با تمرکز بر اهداف صحیح می‌توان از تخریب عملکرد از طریق کمال‌گرایی جلوگیری کرد. مطالعات نیز نشان داده‌اند افراد با کمال‌گرایی مثبت تمایل بیشتری به تعیین اهداف فرایندمحوری دارند تا نتیجه‌گرایی (۳۹)، افزون‌بر اینکه مطالعات نشان داده‌اند هدف‌گذاری موفقیت‌آمیز که از ویژگی‌های اساسی کمال‌گرایی مثبت است، عامل مهمی در حفظ انگیزش است (۴۱، ۲۱، ۴۰). در کمال‌گرایی مثبت برخلاف کمال‌گرایی منفی که معیارهای بیرونی بر آن تحمیل می‌شوند، فرد نقش فعال‌تری در تعیین اهداف دارد (۴۲، ۱۹). مطالعات نیز نشان داده‌اند در این حالت فرد به‌واسطه کنترل ادراک‌شده بالاتر، انگیزش خودمختاری و استقلال بیشتری احساس می‌کند و به‌جای اجتناب، به‌سوی اهداف گرایش بیشتری نشان می‌دهد. در چنین شرایطی می‌توان فرض کرد یکی از دلایل عدم رضایت کمال‌گرایی منفی پس از هر دو شرایط موفقیت و شکست، این است که انگیزش خودمختاری کمتری احساس خواهند کرد؛ بنابراین این تبیین با مطالعاتی که نشان دادند کمال‌گرایی با انگیزش خودمختاری رابطه دارد و نظر پژوهشگرانی که معتقدند کمال‌گرایی مثبت یک مؤلفه انگیزشی است (۴۲، ۵، ۴)، مطابقت دارد. علاوه‌بر آن در کمال‌گرایی منفی برخلاف کمال‌گرایی مثبت، افزایش نگرانی‌ها و حساسیت‌های فرد از عدم تحقق معیارهای کمال‌گرایانه، به‌تردید، واکنش منفی به اشتباهات و خودانتقادی منجر می‌شود (۴). در این شرایط احتمالاً فرد نمی‌تواند از توانایی خود بهره‌برد؛ این وضعیت نامطلوب و تهدیدکننده علاوه‌بر افزایش هیجانات منفی و کاهش اعتمادبه‌نفس، به شکست و عدم موفقیت منجر می‌شود که خود عاملی مهم بر کاهش اعتمادبه‌نفس و خودکارآمدی است (۲۱، ۱۱، ۳). بنابراین به‌نظر می‌رسد مهارت‌های هدف‌گذاری، تعهد و اعتمادبه‌نفس، همان‌طور که مهارت‌های پایه به آنها اطلاق می‌شوند، ارتباط نزدیکی با هم دارند و ارتباط کمال‌گرایی با این مهارت‌ها حاکی از نقش اساسی این ویژگی در نخبگان ورزشی است. افزون‌بر آن، این یافته از دیدگاه ابعادی کمال‌گرایی حمایت می‌کند و همسو با مبانی نظری و پیشینه تحقیقاتی است که این ابعاد را مهم‌ترین مشخصه کمال‌گرایی در نظر گرفته‌اند که بر شناخت‌ها، هیجانات و رفتارها اثرگذارند (۴).

نتایج ضریب همبستگی پیرسون نشان داد که ابعاد تلاش‌ها و نگرانی‌های کمال‌گرایانه به‌ترتیب با مهارت‌های روان‌تنی رابطه مستقیم و معکوس معناداری دارند و نتایج تحلیل رگرسیون نیز نشان داد که این ابعاد قادر به پیش‌بینی تغییرات مهارت‌های ذهنی‌اند. این نتایج بیانگر آن است که هرچه کمال‌گرایی

مثبت تر باشد، مهارت‌های روان‌تنی نیز بیشتر خواهد بود. در پژوهش‌های زیادی به روابط بین کمال‌گرایی و هیجانات، خلق و تنظیم هیجان اشاره شده است. برای مثال پژوهش‌های فرخی و همکاران (۲۳)، محمدزاده و همکاران (۳۸)، ایوانیک و همکاران (۱۱)، هیل و مادینگان (۳) و زارعی، زندی، نظری‌طبا و محبی (۳۶) نشان داد که ابعاد سازگار و ناسازگار کمال‌گرایی با واکنش به استرس، هیجانات منفی، خلق، راهبردهای مقابله و تنظیم هیجان ارتباط مثبت و منفی دارد که یافته این پژوهش با آنها همخوان است. در تبیین این یافته می‌توان گفت که در کمال‌گرایی منفی برخلاف کمال‌گرایی مثبت به سبب ویژگی سازش‌نیافته‌اش، به‌رغم تلاش‌های جدی و طاقت‌فرسا، پیوسته نگرانی‌های تحقق نیافتن معیارهای بالا را افزایش می‌دهند (۳۶، ۴، ۲). در واقع افزایش فاصله آرمان با واقعیت و عدم تغییرپذیری آن، فرد را مستعد آشفتگی و آسیب‌پذیری می‌کند و به بروز استرس، واکنش ضعیف به استرس و ترس از شکست و منفی‌گرایی و اجتناب منجر می‌شود که از بارزترین ویژگی‌های کمال‌گرایی منفی محسوب می‌شوند (۳۶، ۵). محصول این شرایط علاوه بر نگرانی مداوم و استرس، درماندگی، ناتوانی در مقابله با استرس و ضعف مهارت‌های روان‌تنی برای تنظیم هیجان (۴۳، ۳)، در طولانی‌مدت به تحلیل‌رفتگی و کاهش توانایی انرژی‌زایی و تجربه هیجانات مثبت منجر می‌شود (۴۳-۴۶). علاوه بر آن نگرانی ناشی از عدم تحقق معیارهای سطح بالا با اثرگذاری بر ارزیابی شناختی وضعیت‌های پیش رو به ترس از شکست و اجتناب بیشتری می‌انجامد و این مسئله ممکن است به کاهش مهارت‌های روان‌تنی و افزایش راهبرد نامؤثر تنظیم هیجان بیفزاید (۴۷). بنابراین به‌نظر می‌رسد همبستگی معکوس مهارت‌های روان‌تنی با کمال‌گرایی منفی، همسان با خصوصیتی است که در بالا به آنها اشاره شد و با پژوهش‌هایی که نشان داده‌اند کمال‌گرایی منفی با راهبردهای مقابله و تنظیم هیجان موفق، همبستگی منفی دارد (۴۹، ۴۸، ۳۶)، مطابق دارد.

نتایج ضریب همبستگی پیرسون نشان داد که ابعاد تلاش‌ها و نگرانی‌های کمال‌گرایانه به‌ترتیب با مهارت‌های شناختی رابطه مستقیم و معکوس معناداری دارند و نتایج تحلیل رگرسیون نیز نشان داد که این ابعاد قادر به پیش‌بینی تغییرات مهارت‌های ذهنی‌اند. این نتایج بیانگر آن است که هرچه کمال‌گرایی مثبت‌تر باشد، مهارت‌های شناختی نیز بیشتر خواهد بود، در تبیین این نتایج می‌توان گفت که در کمال‌گرایی منفی برخلاف کمال‌گرایی مثبت به دلیل اینکه افراد تحت معیارهای انعطاف‌ناپذیر، نمی‌توانند خواسته‌ها و انتظارات خود را تعدیل کنند (۳۶)، به‌نظر می‌رسد برای مقابله با شرایط چالش‌زای رقابتی، از مهارت طرح‌ریزی کارآمد نمی‌توانند بهره ببرند، علاوه بر آن، نگرانی ناشی از عدم تحقق معیارهای سطح بالا در این شرایط با افزایش هیجانات منفی و کاهش اعتمادبه‌نفس نه‌تنها ممکن است بر شکست و تضعیف

اجرای طرح مسابقه اثرگذار باشد، بلکه با اثرگذاری بر ارزیابی شناختی وضعیت‌های پیش رو به ترس از شکست و اجتناب بیشتری می‌انجامد. این تبیین با نتایج مطالعاتی که نشان داده‌اند افراد کمال‌گرا از مهارت طرح‌ریزی ضعیف‌تری برخوردارند و گرایش به ترس از شکست دارند (۵۰، ۴۷، ۳، ۲)، مطابقت دارد. افزون بر این، در کمال‌گرایی منفی، فرد به‌جای تمرکز بر پیشرفت، تلاش زیادی برای اجتناب از شکست می‌کند که راه‌انداز مؤلفه‌های رفتار کمال‌گرایانه‌ای، معطوف به واری، جست‌وجوی مجدد اطمینان و ملاحظات افراطی قبل از تصمیم‌گیری است (۵۰، ۵۱). از این رو ممکن است به‌سوی پردازش‌های اطلاعات کنترل‌شده سوق پیدا کند، که در این حالت از فرایندهای توجهی به‌طور بهینه نمی‌تواند بهره‌برد و عملکرد ضعیف‌تری نیز خواهد داشت (۵۳، ۵۲). بنابراین یکی از دلایلی که کمال‌گرایان منفی عملکرد ضعیف‌تری دارند، ممکن است به نوع پردازش اطلاعات آنها مربوط باشد. همچنین به‌دلیل اینکه این افراد حساسیت زیادی به اشتباه دارند و در واکنش به اشتباهات دچار نشخوار فکری می‌شوند (۵۵، ۵۴، ۵۱)، و تمایل به استفاده از راهبردهای ناکارآمد برای تنظیم هیجانات دارند که بر بهره‌گیری از ظرفیت شناختی و منابع توجهی نیز اثر منفی دارد (۵۷، ۵۶، ۴۷). در واقع شاید بتوان فرض کرد که یکی از دلایل مهارت‌های توجهی کمتر در افراد کمال‌گرای منفی می‌تواند بهره‌گیری از راهبردهای تنظیم هیجان ناکارآمد باشد. این تبیین نتایج پژوهش‌هایی را که نشان دادند افزایش انگیزتگی و اضطراب عملکرد ورزشی را تضعیف می‌کند (۵۸)، به‌نوعی تأیید می‌کند. علاوه بر آن، برخلاف کمال‌گرایان مثبت که از مهارت‌های شناختی مطلوب بهره می‌گیرند، نگرانی‌های کمال‌گرایانه، موجب تجربه هیجانات ناخوشایند در فرد می‌شود. در این حالت مطالعات نشان داده‌اند که افراد به اجتناب شناختی تمایل دارند تا بتوانند خود را از نگرانی‌های محیطی برهانند (۵۵)، از این رو همان‌طور که مطالعات نشان داده‌اند، در کمال‌گرایان منفی، تصویرسازی با تجربه هیجانات ناخوشایند همراه است (۲۲) و بهره‌گیری صحیح از مرور ذهنی بر کاهش هیجانات منفی ناشی از عدم کمال می‌تواند مفید واقع شود (۱۵). به‌نظر می‌رسد افراد با کمال‌گرایی منفی از مرور ذهنی و تصویرسازی ضعیف‌تری برخوردارند و نیازمند آموزش هستند. از سوی دیگر، اجتناب شناختی برای رهایی از هیجانات منفی به اهمال‌کاری و تعلل منجر می‌شود (۵۹، ۵۵)، که به‌نظر می‌رسد با مهارت تمرین ذهنی برای کسب آمادگی بیشتر مغایر است.

به‌طور کلی با توجه به یافته‌های پژوهش حاضر، مشخص شد که مهارت‌های ذهنی تکواندوکاران نخبه، متأثر از صفت کمال‌گرایی است و سطوح مهارت‌های ذهنی پایه، روان‌تنی و شناختی مورد استفاده این افراد متناسب با ابعاد مثبت و منفی آن است، به‌طوری‌که هرچه سطوح کمال‌گرایی، مثبت‌تر (افزایش

تلاش‌ها و کاهش نگرانی‌ها) باشد، مهارت‌های ذهنی در تمامی ابعاد (پایه، روان‌تنی و شناختی) بالاتر خواهد بود. این نتایج از این حیث حائز اهمیت است که بر تفکیک ابعاد مثبت و منفی کمال‌گرایی و پیچیدگی رابطه آن با سطوح مختلف مهارت‌های ذهنی و عملکرد ورزشی تأکید می‌کند، بنابراین از این دیدگاه که کمال‌گرایی مثبت را نباید منبعی از فشار در نظر گرفت، بلکه ممکن است بخشی از پیگرد سالم از برتری باشد و با پیامدهای مثبت همبسته باشد (۶۰)، حمایت می‌کند. علاوه بر آن، تأیید سازه کمال‌گرایی به‌عنوان یکی از عوامل مؤثر بر تمامی ابعاد مهارت‌های ذهنی به‌ویژه در حوزه ورزش حرفه‌ای، گامی در جهت توسعه آسیب‌شناسی روانی در حوزه ورزش است و نتایج این پژوهش، برخی مفاهیم عملی را برای متخصصانی که با ورزشکاران تکواندوکار می‌کنند، ارائه می‌دهد، اولاً آموزش مهارت‌های ذهنی از طریق تمرین مهارت‌های ذهنی و سایر مداخلات شناختی در راستای توسعه کمال‌گرایی مثبت و تعدیل جنبه منفی آن بر عملکرد ورزشی، در تکواندوکاران کمال‌گرا منفی، ضروری به‌نظر می‌رسد که از منظر کاربردی به بهبود مهارت‌های ذهنی و عملکرد در ورزشکاران بینجامد. علاوه بر آن در طراحی تمرینات مهارت‌های ذهنی برای بهبود عملکرد ورزشی به نقش کمال‌گرایی توجه ویژه شود، در نهایت، مهم است که مربیان و روان‌شناسان از استانداردهای پیشرفت و سازمان‌دهی در ورزش حرفه‌ای تکواندو آگاهی داشته باشند، زیرا با وجود تأثیر عمیق مهارت‌های ذهنی، کمال‌گرایی مثبت نیز می‌تواند بر بهبود عملکرد ورزشی اثرگذار باشد. علاوه بر موارد مذکور، در پژوهش حاضر، نمونه پژوهش (تکواندوکاران)، جنسیت (مرد) و نوع پژوهش (همبستگی) محدودیت‌هایی را در زمینه تعمیم یافته‌ها، تفسیر و اسنادهای علت‌شناسی متغیرهای مورد بررسی مطرح می‌کنند که باید در نظر گرفته شوند. همچنین در این پژوهش از ابزار مهارت‌های ذهنی اتاوا-۳ استفاده شد که دوازده مهارت ذهنی را می‌سنجد. از این‌رو تکرار پژوهش‌های مشابه به‌منظور تکرارپذیری نتایج و انجام مطالعات مشابه با سایر ابزارهای سنجش مهارت ذهنی در شرایط تمرین و مسابقات، روش‌های تجربی و آزمایشگاهی با هدف دستیابی به یافته‌های دقیق‌تر پیشنهاد می‌شود.

## منابع و مأخذ

1. Mohebi M, Zarei S, Sohbatih M. The Relationship between Emotion Regulation Strategies and Mental Toughness in Elite Taekwondo Athletes. *Sport Psychology Studess*. 2016 autem; 21(6): 29-42. (In Persion)
2. Crocker PR, Gaudreau P, Mosewich AD, Kljajic K. Perfectionism and the stress process in intercollegiate athletes: Examining the 2× 2 model of perfectionism in sport competition. *International Journal of Sport Psychology*. 2014 Jul 1;45(4):61-84

3. Hill AP, Madigan DJ. A short review of perfectionism in sport, dance and exercise: out with the old, in with the 2×2. *Current opinion in psychology*. 2017 Aug 1;16:72-7
4. Hill AP, Curran T. Multidimensional perfectionism and burnout: A meta-analysis. *Personality and Social Psychology Review*. 2016 Aug;20(3):269-88
5. Stoeber J. The dual nature of perfectionism in sports: Relationships with emotion, motivation, and performance. *International Review of Sport and Exercise Psychology*. 2011 Sep 1;4(2):128-45.
6. Suárez-Cadenas I, ABCD E, Sretković T, ABCD T, Perales AD JC, Petrović AD J, Sterkowicz -Przybycień AD K, Batez AD M, Drid ABDE P. Mental toughness and perfectionism in judo: differences by achievement and age. The relation between constructs
7. Jensen SN, Ivarsson A, Fallby J, Dankers S, Elbe AM. Depression in Danish and Swedish elite football players and its relation to perfectionism and anxiety. *Psychology of Sport and Exercise*. 2018 May 1;36:147-55
8. Abolghasemi A, Kiyamrathi A, Eskandari P. The relationship of perfectionism, task-orientation and competitive anxiety with sport performance in taekwondo. *Journal of Motor Behavior and Psychology*. 2010 Mar :4: 287-267. (In Persian)
9. Madigan DJ, Stoeber J, Forsdyke D, Dayson M, Passfield L. Perfectionism predicts injury in junior athletes: Preliminary evidence from a prospective study. *Journal of sports sciences*. 2018 Mar 4;36(5):545-50
10. Larkin P, O'Connor D, Williams AM. Perfectionism and sport-specific engagement in elite youth soccer players. *Journal of sports sciences*. 2016 Jul 17;34(14):1305-10
11. Ivanović M, Milosavljević S, Ivanović U. Perfectionism, anxiety in sport, and sport achievement in adolescence. *Sport Science*. 2015;8(1):35-42
12. Lizmore MR, Dunn JG, Dunn JC. Perfectionistic strivings, perfectionistic concerns, and reactions to poor personal performances among intercollegiate athletes. *Psychology of Sport and Exercise*. 2017 Nov 1;33:75-84
13. Mohebi M, Zandi GH, Nazaritaba N, Zarei S. The Relationship between Perfectionism and Mental Toughness in martial arts. *Journal of Psychological Science*. 2018 Mar; 17(65): 139-153. (In Persian)
14. Flett GL, Hewitt PL. The perils of perfectionism in sports and exercise. *Current directions in psychological science*. 2005 Feb;14(1):14-8
15. Sellars PA, Evans L, Thomas O. The effects of perfectionism in elite sport: Experiences of unhealthy perfectionists. *The Sport Psychologist*. 2016 Sep;30(3):219-30
16. Lim T, O'Sullivan DM. Case Study of Mental Skills Training for a Taekwondo Olympian. *Journal of human kinetics*. 2016 Apr 1;50(1):235-45
17. Mohebi M. Surveying the psychological profile of successful Iranian taekwondo athletes [MSc]. Tehran: Tehran University. 2014: 50-70. (In Persian)
18. Magnúsdóttir ÍM. Athletes mental skills and stress factors: in the preparation of competing at the Olympic Games [Doctoral dissertation]. BSc Psychology degree, Reykjavík University. 2017: 4-16

19. Atarodi M, & Kareshki H. Role of Components of Perfectionism and Goal Orientations in prediction of Self-Regulation in Students. JSR. 2013 Mar; 14(52): 100-108. (In Persian)
20. Hall HK, Hill AP, Appleton PR. Perfectionism: A foundation for sporting excellence or an uneasy pathway toward purgatory? In G. C. Roberts & D. C. Treasure, *Advances in Motivation in Sport and Exercise*, Ill, IL: Human Kinetics. 2012. pp. 129-168
21. Weinberg RS, Gould D. *Foundations of Sport and Exercise Psychology*, 6E: Human Kinetics. 2014. P.33
22. Nordin-Bates SM, Cumming J, Always D, Sharp L. Imagining yourself dancing to perfection? Correlates of perfectionism among ballet and contemporary dancers. *Journal of Clinical Sport Psychology*. 2011 Mar;5(1):58-76
23. Farrokhi A, Aghasi Brojeni S, Motesharee E, Farahani A. The Relationship and Comparison between Perfectionism and Mood States of Team and Individual Sports Athletes. 2012; 2 (3) :111-123 URL: <http://jrsm.khu.ac.ir/article-1-156-en.html> (In Persian)
24. Alam S, Rafiei S, Kashizadeh M Relationship between Perfectionism, Competitive Anxiety and Sport Deterioration among Taekwondo Men of Premier League. *Sport Psychology Study*. 2016 Mar; 5 (15):65-78. (In Persian)
25. Gong X, Fletcher KL, Paulson SE. Perfectionism and emotional intelligence: A test of the 2× 2 model of perfectionism. *Personality and Individual Differences*. 2017 Feb 1;106:71-6
26. Riahi Farsani L, Farrokhi A, Farahani A, Shamsipour B. Effect of Emotional Intelligence Training on Mental Skills of Athlete Teenagers. *Development and motor learning*. 2013 ;4(5): 25-40. (In Persian)
27. Miçoogullari BO, Ekmekçi R. Evaluation of a Psychological Skill Training Program on Mental Toughness and Psychological Wellbeing for Professional Soccer Players. *Universal Journal of Educational Research*. 2017;5(12):2312-9
28. Dubnov-Raz G, Mashlach-Arazi Y, Arieli R, Raz R, Constantini NW. Eating attitudes and pre-competition rapid weight loss in young taekwondo fighters. *Harefuah*. 2016 Jun;155(6):343-7
29. Maloney M, Renshaw I, Headrick J, Martin DT, Farrow D. Taekwondo fighting in training does not simulate the affective and cognitive demands of competition: Implications for behaviour and transfer. *Frontiers in psychology*. 2018;9:25
30. Karimian H, TorkFar A, Refahi Z. The relationship between cognitive and somatic anxiety with the perfectionism in the combat athletes of the Shiraz City. *Advances in Environmental Biology*. 2014 Jan 1:301-6
31. Estevan I, Álvarez O, Castillo I. Autoeficacia percibida y rendimiento técnico-táctico en taekwondistas universitarios. *Cuadernos de Psicología del Deporte*. 2016 Jul 22;16(2):51-64
32. Parnabas V, Parnabas J, Parnabas AM. The Influence of Mental Imagery Techniques on Sport Performance among Taekwondo Athletes. *European Academic Research*. 2015:2286-4822
33. Salehian MH, Moghaddam J, & Ghiami RA. Nezhad, L.B., Vusughi, V., & Borhan, S. ().

- The comparison of mental skills of elite and non-elite boys individual athletics in region 13 of Islamic Azad University. *International Journal of Sport Studies*. 2015 Jan; 4(1): 32-36
34. Zandi HG, Mohebi M. Investigating distinctive psychological characteristics of successful and unsuccessful elite Iranian Taekwondo athletes. *Journal of the International Association for Taekwondo Research (JIATR)*. 2016 May ;3(1):11-8
35. Mohebi M, Zarei S. Comparison the dimensions of sport perfectionism between elite and amateur taekwondo athlits, 6th International Conference on Psychology and Social Sciences, Tehran, Seminars of Mehr Ishraq;2016, [http://www.civica.com/Paper-Rafcon06-Rafcon06\\_074.html](http://www.civica.com/Paper-Rafcon06-Rafcon06_074.html). (In Persian)
36. Zarei S, Zandi GH, Nazaritaba N, Mohebi M. The Relationship between Perfectionism and Emotion Regulation in Elite Taekwondo Athletes. *Journal of Psychological Science*. 2018 Summer; 17(66): 271-284. (In Persian)
37. Zeidabadi R, Rezaie F, Motashareie E. Psychometric properties and normalization of persian version of ottawa mental skills assessment tools (OMSAT-3). *Sport Psychology Review*. 2014 Jun 15;3(7):63-82
38. Ståhlberg RS. The Relationships Between Perfectionism, Achievement Goal Orientations, and Goal Setting [MSc]. University of Helsinki. 2015. P 1-10
39. Beal MA. How Does Goal Setting Impact Intrinsic Motivation And Does It Help Lead To Enhanced Learning At The Kindergarten Level? [MSc]. School of Education Student Capstone. 2017 [https://digitalcommons.hamline.edu/hse\\_all/4334](https://digitalcommons.hamline.edu/hse_all/4334)
40. Vink K, Raudsepp L. Perfectionistic strivings, motivation and engagement in among sport-specific activities adolescent team athletes. *Perceptual and motor skills*. 2018 Jan 1:0031512518765833
41. Oliveira LP, Vissoci JR, Nascimento Junior JR, Ferreira L, Vieira LF, Silva PN, Cheuczuk F, Vieira JL. The impact of perfectionism traits on motivation in high-performance soccer athletes. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*. 2015 Oct;17(5):601-11
42. Mohammadzadeh, H, Ebrahimi S, and Sami, S. The The relationship between Perfectionism, Stress and Burnout swming coaches, 2012 4(1), 129-139 (In Persian)
43. Dunkley DM, Solomon-Krakus S, Moroz M. Personal standards and self-critical perfectionism and distress: Stress, coping, and perceived social support as mediators and moderators. In *Perfectionism, health, and well-being 2016*. Springer, Cham. pp. 157-176
44. Gustafsson H, Sagar SS, Stenling A. Fear of failure, psychological stress, and burnout among adolescent athletes competing in high level sport. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*. 2017 Dec 1;27(12):2091-102
45. Madigan DJ, Stoeber J, Passfield L. Perfectionism and burnout in junior athletes: A three-month longitudinal study. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2015 Jun;37(3):305-15
46. Madigan DJ, Stoeber J, Passfield L. Motivation mediates the perfectionism–burnout relationship: A three-wave longitudinal study with junior athletes. *Journal of sport and exercise psychology*. 2016 Aug;38(4):341-54

47. Yosefi J. The Relationship between Emotional Regulation and Positive and Negative Emotions with Psychological Well-being of Students. *J Neyshabur Univ Med Sci*. 2015 May 1;3(1):66-74
48. Kamali IS, & Abolmaali AKh. Predicting cognitive emotion regulation strategies according to family communication processes and perfectionism in high school adolescent girls *Journal of Applied Psychology*. 2016 Dec; 3(39): 414-434. (In Persian)
49. Madigan DJ, Hill AP, Anstiss PA, Mallinson-Howard SH, Kumar S. Perfectionism and training distress in junior athletes: The mediating role of coping tendencies. *European journal of sport science*. 2018 Apr 4:1-9
50. Correia ME. Fear of Failure and Perfectionism in Sport. *Cuadernos de Psicología del Deporte*. 2018 Jan 1;18(1):161-72.
51. Mohammadzadeh A, Hiagh AK, Vahedi M. The Comparison of Perfectionism Components among Patients with Obsessive-Compulsive, Major Depression Disorders, and Normal People. *Journal of Fasa University of Medical Sciences*. 2017 Jan 1;6(4):512-21. (In Persian)
52. Burns LR, Fedewa BA. Cognitive styles: Links with perfectionistic thinking. *Personality and Individual Differences*. 2005 Jan 1;38(1):103-13
53. Salehi H, Hsami M, Movahedi A R. Reducing the sources of attention and improving the function under pressure in a sensory motor homework. *Motor behavior*. 2013 Jan; 5 (13): 109-124. (In Persian)
54. Macedo A, Marques M, Pereira AT. Perfectionism and psychological distress: A review of the cognitive factors. *International Journal of Clinical Neurosciences and Mental Health*. 2014;1(6):1-0
55. Mahmoudzadeh R, Mohammadkhani S. Perfectionism and Academic Procrastination: The mediating role of rumination. *CPAP*. 2016 Jan 14 (1) :125-134 (In Persian)
56. Weiner BA, Carton JS. Avoidant coping: A mediator of maladaptive perfectionism and test anxiety. *Personality and Individual Differences*. 2012 Apr 1;52(5):632-6
57. Ahmadian Vargahan F, Gharraee B, Atef Vahid MK, Habibi M. The role of perfectionism dimensions and emotion regulation strategies in predicting the severity of depressive and anxiety symptoms of university students. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*. 2014 Aug 15;20(2):153-61. (In Persian)
58. Núñez P, Garcia M. Relationship between performance and anxiety in sports: a systematic review. *RETOS-Neuvas Tendencias en Educacion Fisica, Deporte y Recreacion*. 2017(32):172-7
59. Sirois FM, Molnar DS, Hirsch JK. A Meta-analytic and Conceptual Update on the Associations Between Procrastination and Multidimensional Perfectionism. *European Journal of Personality*. 2017 Mar 1;31(2):137-59
60. DiBartolo PM, Frost RO, Chang P, LaSota M, Grills AE. Shedding light on the relationship between personal standards and psychopathology: The case for contingent self-worth. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*. 2004 Dec 1;22(4):237-50.



## The Relationship between Sport Perfectionism and Mental Skills in Taekwondo Athletes

Hassan Gharayagh Zandi\*<sup>1</sup> – Mahmoud Mohebi<sup>2</sup> – Sahar Zarei<sup>3</sup>

1. Assistant professor, Sport psychology, Department of Motor Behavior and Sport Psychology, Faculty of physical education and sport Sciences, Tehran University, Tehran, Iran 2. PHD student, Clinical Sport psychology, Department of Motor Behavior and Sport Psychology, Faculty of physical education and sport Sciences, University of Tehran, Tehran, Iran 3. PHD student, Sport psychology, Faculty of physical education and sport Sciences, University of Tehran, Tehran, Iran

( Received:2018/07/03;Accepted:2018/10/20)

### Abstract

Taekwondo athletes experience a lot of pressure during the competition, because they must attack and defend at the same time, In addition, before the competition, the stress of the taekwondo athletes increases and lose weight quickly, In this context, the maintenance of desirable psychological states and success in Taekwondo requires a set of specific psychological factors, such as positive perfectionism and psychological skills. Therefore the aim of this research was to survey the relationship between Sport perfectionism and mental skills in Taekwondo Athletes. Present study research method was descriptive – correlational, Statistic population was included all of from Iranian Taekwondo athletes participated in country championship competition. Samples were 110 males with average age of  $(23/60 \pm 5/84)$  selected based on random sampling, and completed the Scales of perfectionism and mental skills. The data was analyzed by Pearson correlation and multiple regression (inward method) tests. The results of Pearson correlation revealed that positive perfectionism was positively associated with mental skills of foundation, psychosomatic and cognition, and Negative perfectionism had the negative correlation with these mental skills ( $p < 0/01$ ). Regression analysis showed that positive and negative perfectionism dimensions predict 40 percent of total mental skills variance ( $P < 0/05$ ). According to the findings, it seems that dimensions of perfectionism have an important role in selecting mental skills and the level of skills which every Taekwondo Athletes uses is correlated with these dimensions.

### Keywords

Cognitive Skills, Taekwondo Athletes, Fundamental Skills, Negative Perfectionism, Psychosocial Skills.

\* Corresponding Author: Email : ghzandi110@ut.ac.ir ; Tel : 02161118915