



Model of Sport Progress Based on Strategic Performance Test: Moderating Role of Self-Compassion

Abstract

Introduction: Self-Compassion as a powerful source of regulating and controlling of athlete's emotions behavior has wide application. Therefore, the purpose of this research was examining the model of sport progress based on strategic performance test with moderating role of self-compassion.

Methods: The present study is of the correlation type. The statistical population included all professional athletes in Golestan province, which 301 athlete were selected as a statistical sample by simple random sampling method. The research instruments included Thomas Strategic Performance Test Questionnaire (TOPS) and a modified version of the Self-Compassion Scale (SCC). SPSS software and AMOS were used to analyze the data.


Results: The results showed that sports performance had a significant effect on self-compassion ($\beta=0.33$, $P\leq 0.01$) and self-compassion on sports success ($\beta=0.54$, $P\leq 0.01$).

Conclusion: Therefore, considering that self-compassion had a significant effect on sports performance, so it is suggested that the use of compassion to deal with the consequences of negative thoughts and motivate athletes to increase the range of championship sports.

Keywords: Test of Performance Strategic, Self-Compassion, Sports Progress

Article Info

Authors:

Ghezelsoflou HR¹ 

Alavi SH^{2*} 

Received: 2020.10.31

Accepted: 2020.11.20

E-Published: 2020.12.05

Affiliations

1- Assistant Professor, Department of sport management, Gonbad Kavous University, Gonbad Kavous, Iran.

2- Assistant Professor, Physical Education and Sport Sciences, Department of Technical and Vocational of Mahmoud Abad Branch of Technical and Vocational University (TVU), Mazandaran, Iran.

Corresponding Author: shalavi@tvu.ac.ir

Citation Subjects:

Ego, Personality, Caring, Exercise, Athletics, Exercise Movement Techniques, Exercise Therapy, Feelings, Regret, Acceptance Process



الگوی پیشرفت ورزشی بر مبنای آزمون عملکرد راهبردی: نقش میانجی شفقت با خود

اطلاعات مقاله

چکیده

نویسندگان:

حمیدرضا قزلسفلو^۱
سید حسین علوی^{۲*}

مقدمه: شفقت با خود به عنوان منبع توانمند تنظیم و کنترل رفتارهای هیجانی ورزشکاران کاربرد گسترده‌ای دارد. لذا هدف از پژوهش حاضر بررسی الگوی پیشرفت ورزشی بر مبنای آزمون عملکرد راهبردی با نقش میانجی شفقت با خود بود. **روش کار:** تحقیق حاضر از نوع همبستگی است. جامعه آماری شامل کلیه ورزشکاران حرفه‌ای استان گلستان بود که از بین آنها ۳۰۱ ورزشکار به روش نمونه‌گیری تصادفی ساده به عنوان نمونه آماری انتخاب شدند. ابزار پژوهش شامل پرسش‌نامه آزمون عملکرد راهبردی توماس (TOPS) و نسخه اصلاح شده پرسش‌نامه مقیاس شفقت با خود (SCC) مورد استفاده قرار گرفت. به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها از نرم‌افزار SPSS-22 و AMOS استفاده گردید.

یافته‌ها: نتایج الگوی تحلیل مسیر نشان داد که عملکرد ورزشی اثر معناداری بر شفقت با خود ($\beta=0/33$ ، $P<0/01$) و شفقت با خود بر موفقیت ورزشی ($\beta=0/54$ ، $P<0/01$) داشت.

نتیجه‌گیری: بنابراین با توجه به این که شفقت با خود تاثیر معناداری بر عملکرد ورزشی داشت، بنابراین پیشنهاد می‌شود که کاربرد شفقت با خود جهت مقابله با پیامدهای بروز افکار منفی و انگیزه‌بخشی به ورزشکاران با هدف افزایش بازه ورزش قهرمانی مد نظر قرار گیرد.

واژگان کلیدی: آزمون عملکرد راهبردی، پیشرفت ورزشی، شفقت با خود

تاریخ دریافت: ۱۳۹۹/۰۸/۱۰

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۹/۰۸/۳۰

تاریخ انتشار: ۱۳۹۹/۰۹/۱۵

عناوین ارجاعی:

آزمایش، سنجش، راندمان، کارکرد،
ترقی، پیشروی، ترجم، دلجویی،
دلسوزی، رافت، عطوفت، لطف،
محبت، مرحمت

وابستگی سازمانی نویسندگان

۱- استادیار، مدیریت ورزشی دانشگاه گنبدکاووس، گنبدکاووس، ایران.
۲- استادیار، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشکده فنی و حرفه‌ای محمودآباد، دانشگاه فنی و حرفه‌ای، مازندران، ایران. (نویسنده مسئول) shalavi@tvu.ac.ir

مقدمه

موفقیت ورزشی به بررسی چند بعدی و تعاملی همه‌جانبه از توانایی‌های جسمانی، مهارت‌های روان‌شناختی، ویژگی‌های شخصیتی و مهارت‌های فنی متکی است که در نهایت عملکرد مطلوب و کسب موفقیت را به‌همراه خواهد داشت (۱). مطالعه ابعاد روان‌شناختی و آمادگی ذهنی ورزشکاران نخبه و تیم‌های ملی موید آن است که توانایی ورزشکاران در نمایش اجرای بهینه به شدت از شاخص‌های آمادگی روانی از قبیل خودگویی، اعتماد به نفس، کنترل عواطف تاثیر می‌پذیرد (۲). از این رو، نمایش عملکرد عالی در رویدادهای ورزشی رقابتی، علاوه بر توانایی‌های فنی نظیر تکنیک و تاکتیک، مستلزم مجموعه‌ای منحصر به فرد از آمادگی روانی است (۱). بنابراین برخورداری از رویکردی مثبت در کنار مدیریت خودانتقادی و تلاش برای نمایش عملکردی یکنواخت، بستر ساز حمایت اجتماعی و باشگاهی از ورزشکاران نخبه و در نهایت موفقیت می‌باشد (۳). مرور پژوهش‌ها انجام شده در حوزه موفقیت ورزشی از قبیل تحقیقات رحمانی و همکاران (۲)، قدیری و همکاران (۴) و حاتمی و همکاران (۵)، مؤید آن است که مطالعه جنبه‌های انگیزشی ویژگی‌های روانی ورزشکاران دارای جهت‌گیری هدف‌گزینی بوده و به دنبال بهبود اجرا و موفقیت می‌باشد.

مهارت‌های روانی به مجموعه‌ای از توانایی‌های ذهنی و مستقل از آمادگی جسمانی ورزشکاران اطلاق می‌شود که در قالب سه گروه توانمندی‌های مرتبط با اجرا، شامل مهارت‌های بنیادین^۱ (تعیین هدف، تعهد، اعتماد به نفس)، مهارت‌های روان - جسمانی^۲ (استرس) واکنش فشار روانی، کنترل ترس، آرام‌سازی و انرژی) و مهارت‌های شناختی^۳ (تمرکز، تمرکز مجدد، تصویرسازی ذهنی، تمرین ذهنی و برنامه‌ریزی برای رقابت) بر اجرای موفق ورزشکار تاثیر می‌گذارند (۵). به نظر می‌رسد که متغیرهای روان‌شناسی مرتبط با اجرا که در قالب متغیرهای شخصی قرار می‌گیرند، از قبیل خودگویی مثبت، مدیریت افکار منفی و کنترل عواطف مخرب در مقایسه با متغیرهای محیطی از قبیل مشارکت در فعالیت‌های ورزشی، نقش حمایتی جامعه و دریافت رفتارهای حمایتی از سوی مربی، علاوه بر تاثیرگذاری موثرتر بر دایره اجرایی ورزشکاران، بستر ساز خودکارآمدی و انسجام تیمی است (۶). لذا در دهه اخیر شفقت با خود، به‌عنوان یکی از مهم‌ترین مهارت‌های رفتاری و شناختی ورزشکاران نخبه، از طریق مدیریت استرس و تنظیم عواطف، سهم عمده‌ای از تحقیقات حوزه روان‌شناسی را به خود اختصاص داده است. شفقت با خود^۴ به‌عنوان استراتژی کارایی است که علاوه بر تعدیل رویکردهای ذهنی منفی ناشی

از شکست و یا عدم نمایش عالی ورزشکار، فرصتی برای یادگیری بیشتر از تجارب و بهبود حالات فکری مثبت^۵ را مهیا می‌سازد (۳). آلن و لری^۶ (۷)، معتقدند که شفقت با خود به‌عنوان یک ویژگی شخصیتی ویژه از کارکردهای چشمگیری در مقابله با شرایط استرس‌زا، ارزیابی منطقی موقعیت‌ها، انتخاب تلاش کارا از بین گزینه‌های انتخابی متعدد برخوردار بوده و در نهایت به عنوان یک استراتژی مقابله‌ای^۷ پیامدهای رفتاری، عاطفی و ادراکی موثری را ایجاد می‌نماید.

در حیطه ورزش نیز شواهد تجربی متعددی از رابطه بین شفقت با خود و کنترل عواطف حمایت کرده‌اند. موسویچ، کووالسکی، سبستین، سگوپچ و ترسی^۸ (۹،۸)، طی پژوهشی در بررسی نقش شفقت با خود در بروز رفتارهای ناکارآمد ورزشکاران جوان، رابطه منفی بین احساس شرمندگی ناشی از شکست، پرخاشگری اجتماعی، ترس از شکست و ترس از ارزیابی منفی با سطح شفقت با خود ورزشکاران مشاهده کردند. اما کاربرد تحقیقات انجام شده در این حوزه بر تقویت شفقت با خود در ورزشکاران غیرحرفه‌ای و پرسترس تمرکز دارد.

در همین راستا اپلی کاک و ارمیس^۹ (۱۰)، گزارش کردند که رابطه منفی بین خودارزیابی و حفظ آرامش بدنی ورزشکاران وجود دارد. مطابق با پژوهش‌های جون، لی و وان^{۱۰} (۱۱)، شفقت با خود به عنوان مولفه‌ای تعاملی بین ویژگی‌های رفتاری و عوامل محیطی محسوب می‌شود. نتایج پژوهش آنها مؤید آن بود که توسعه این مهارت علاوه بر بهبود اجرا و رفتاری بهینه در رویدادهای رقابتی، آرامش ذهنی و حمایت اجتماعی ورزشکاران را در پی خواهد داشت. در حقیقت این یافته‌ها دلالت بر آن دارد که شفقت با خود کاربرد ویژه‌ای برای ورزشکاران با عواطف و هیجانات مخرب عملکرد، افکار خود ارزیابی و یا رفتارهای مرتبط با اجرا دارد (۹). به اعتقاد ناسان^{۱۱} (۱۲)، به‌دلیل کارکردهای غیرقابل انکار شفقت با خود در رویدادهای ورزشی و تاثیرات آن بر کنترل اضطراب رقابتی، تنظیم احساسات، خودکارآمدی و ترس از شکست ورزشکاران، بررسی این ویژگی رفتاری سهم بسزایی از پژوهش‌ها ورزشی با رویکرد آمادگی روانی را به خود اختصاص داده است. فونتانا، فرای و کرامر^{۱۲} (۶)، معتقدند که پرداختن به ورزش‌های غیررقابتی و تفریحی به دلیل عدم برخورداری از ویژگی استرس‌زا و یا مورد ارزیابی قرار گرفتن ورزشکاران که ریشه در شکست و یا پیروزی دارد، فرصت خوبی است تا افراد ضمن تمرین توسعه قابلیت‌های شفقت با خود و تاثیرات آن بر

5- Positive State of Mind

6- Allen and Leary

7- Coping Resource Strategy

8- Mosewich, Kowalski, Sabiston, Sedgwick & Tracy

9- Epli Koç & Ermiş

10- Jeon, Lee & Kwon

11- Nathan

12- Fontana, Fry & Cramer

1- Foundation Skills

2- Psychosomatic Skills

3- Cognitive Skills

4- Self-Compassion

هدف‌گزینی^{۲۱}، فعال‌سازی^{۲۲} و کنترل توجه^{۲۳} می‌باشد که به شکل مقیاس لیکرتی پنج ارزشی (۱: به ندرت تا ۵: همیشه) تنظیم گردید. شهبازی و همکاران (۱۵)، روایی و پایایی درونی این آزمون در یک مطالعه داخلی روی ۶۲۱ ورزشکار مطالعه و تایید کردند. به منظور اطمینان از پایایی درونی پرسش‌نامه آزمون راهبردی اجرای، در یک مطالعه آزمایشی به روش آلفای کرونباخ، ضریب آلفای بین ۰/۷۳ تا ۰/۸۶ به دست آمد.

۲- مقیاس شفقت با خود^{۲۴} (SCS): این مقیاس در سال ۲۰۰۳ توسط نف^{۲۵} طراحی گردید. این مقیاس با ۲۶ سوال، شامل شش خرده‌مقیاس مهربانی باخود^{۲۶}، قضاوت در مورد خود^{۲۷}، اشتراکات انسانی^{۲۸}، انزوا^{۲۹}، ذهن‌آگاهی^{۳۰} و همانندسازی افراطی^{۳۱} که کیفیت رابطه فرد با تجارب خود را می‌سنجد. پایایی درونی این پرسشنامه توسط مومنی و همکاران (۱۶) تایید گردیده است ($\alpha=0.71$) (۱۶). روایی محتوایی توسط ۲۵ نفر از روان‌شناسان ورزشی، اساتید تربیت بدنی، مربیان مورد بررسی و تایید قرار گرفت و پایایی درونی آن به روش آلفای کرونباخ به میزان ۰/۷۸ به دست آمد.

به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها، از شاخص‌های آمار توصیفی شامل میانگین، انحراف معیار و درصد و استنباطی با استفاده از نرم‌افزار SPSS و نرم‌افزار آموس AMOS استفاده گردید.

یافته‌ها

بر اساس ویژگی‌های جمعیت‌شناختی نمونه‌ها، تعداد ۳۰۱ ورزشکار با میانگین سنی ($M=25 \pm 1/26$) در رشته‌های کاراته، فوتسال ($M=26 \pm 2/06$)، والیبال ($M=27 \pm 1/64$)، بسکتبال ($M=24 \pm 1/74$)، کبدی ($M=23 \pm 0/41$) و دو میدانی ($M=21 \pm 0/82$) در این تحقیق حضور داشتند. میانگین نمرات خرده‌مقیاس‌های آزمون راهبرد اجرایی، شفقت با خود در جدول ۱ گزارش شده است. نتایج آزمون آنوا موید آن بود که تفاوت معناداری در خرده‌مقیاس‌های خودگویی ($F=9/68$ و $P \leq 0/05$)، تصویرسازی ($F=5/78$ و $P \leq 0/05$)، آرام‌سازی ($F=8/63$ و $P \leq 0/05$)، خودکاری ($F=6/49$ و $P \leq 0/05$) و هدف‌گزینی ($F=8/57$ و $P \leq 0/05$) بین ورزشکاران موفق، کمتر موفق و ناموفق وجود دارد. همچنین تفاوت معناداری بین گروه‌های سه‌گانه در کلیه متغیرهای شفقت با خود مشاهده گردید ($P \leq 0/05$).

- 21- Minnesota Living With Heart Failure Questionnaire
- 22- Green, Porter, Bresnahan & Spertus
- 23- Concentration
- 24- Self-Compassion Scale - SCS
- 25- Neff
- 26- Self-Kindness
- 27- Self-Judgment
- 28- Common Humanity
- 29- Isolation
- 30- Mindfulness
- 31- Over-Identification

احساس شرمندگی و غرور، فضای انگیزشی ایجاد شده از سوی باشگاه و سایر ورزشکاران را نیز تجربه نمایند. بر اساس نتایج تحقیقات اینسترپ، موسویچ و هالت^{۱۳} (۱۳)، نیز ویژگی شفقت با خود از قابلیت توسعه و آموزش برخوردار است. بنابراین لازمه دستیابی به اجرای ورزشی ثابت و پایدار تجهیز و آشنایی ورزشکاران با تکنیک‌های مقابله و تعدیل ارزیابی‌های ناکارآمد و به تبع آن انتقال خودارزشی مثبت به بازیکنان می‌باشد که این مورد یکی از مهم‌ترین خلاءهای موجود در زمینه روان‌شناسی ورزشی می‌باشد که در حوزه ورزش قهرمانی کشور به طور شایسته‌ای مورد توجه متخصصان قرار نگرفته است. لذا پژوهش حاضر تدوین الگوی پیشرفت ورزشی بر مبنای آزمون عملکرد راهبردی با میانجی‌گری شفقت با خود می‌باشد.

روش کار

پژوهش حاضر از نوع پژوهش‌های همبستگی بود که با روش میدانی، عملیاتی گردید. جامعه آماری شامل کلیه ورزشکاران حرفه‌ای استان گلستان بود که از بین آنها ۱۴۵ ورزشکار زن و ۱۵۶ ورزشکار مرد شرکت‌کننده در مسابقات لیگ یک و سوپر لیگ کشور از رشته‌های ورزشی کاراته، فوتسال، والیبال، بسکتبال، کبدی و دو میدانی، به صورت نمونه‌گیری تصادفی ساده به عنوان نمونه آماری پژوهش انتخاب شدند. بدین منظور ابتدا با مراجعه به مدیریت بخش قهرمانی اداره کل ورزش و جوانان استان گلستان، آمار کلیه ورزشکاران از رشته‌های ورزشی مورد نظر دریافت شد و با تماس با مدیران باشگاه‌ها جهت اطمینان از صحت قراردادهای و همچنین کسب مجوز جهت توزیع پرسشنامه، بر مبنای معیار دربرگیری، ورزشکارانی که دارای قرارداد رسمی با یکی از باشگاه‌های ورزشی بوده و در مسابقات لیگ یک و سوپر لیگ کشور شرکت داشتند، به عنوان معیار ورود انتخاب شدند و از آنها خواسته شد که پس از مطالعه پرسشنامه‌ها، با صداقت به سوالات پاسخ دهند. همچنین ورزشکاران با رفتارهای آسیب‌زا از قبیل افراط در پرخاشگری و استرس حاد رقابت بودند از پژوهش حذف شدند. در این پژوهش به منظور اندازه‌گیری متغیرهای مورد نظر از ابزار زیر استفاده شد:

۱- آزمون عملکرد راهبردی^{۱۴} (TOPS): این آزمون در سال ۱۹۹ توسط توماس طراحی شد (۱۴). این آزمون با ۶۴ سوال شامل خرده‌مقیاس‌های خودگویی^{۱۵}، کنترل احساسات^{۱۶}، تصویرسازی^{۱۷}، افکار منفی^{۱۸}، آرام‌سازی^{۱۹}، خودکاری^{۲۰} و

- 13- Ingstrup, Mosewich, & Holt
- 14- Test of Performance Strategic - TOPS
- 15- Self-Talk
- 16- Emotional Control
- 17- Imagery
- 18- Negative Thinks
- 19- Relaxation
- 20- Automaticity

جدول ۱: نتایج میانگین نمرات عملکرد راهبردی و شفقت با خود ورزشکاران و آزمون آنوا

	موفق	کمتر موفق	ناموفق	F
خرده‌مقیاس‌ها	M ±sd	M ±sd	M ±sd	
خودگویی	۸/۱±۷۱/۲۳	۴/۱±۷۱/۰۹	۴/۲±۱۱/۱۱	۵/۷۸*
کنترل عواطف	۷/۰±۵۹/۸۳	۵/۱±۸۶/۴۹	۵/۱±۰۴/۸۶	۷/۲۹
تصویرسازی	۱۲/۱±۵۱/۵۳	۸/۰±۶۱/۸۹	۶/۲±۰۴/۱۸	۹/۶۸*
افکار منفی	۵/۰±۴۱/۷۵	۶/۱±۸۱/۵۵	۶/۱±۸۲/۲۳	۴/۳۳
آرامش	۱۳/۱±۴۸/۶۱	۱۱/۱±۸۸/۶۷	۱۱/۱±۲۶/۸۱	۸/۶۳*
خودکاری	۱۲/۱±۹۳/۳۶	۸/۰±۰۲/۸۳	۷/۱±۳۸/۶۴	۸/۵۷*
هدف‌گزینی	۱۱/۱±۲۸/۴۷	۱۱/۰±۳۲/۹۳	۱۰/۱±۶۳/۴۷	۶/۴۹*
مهربانی با خود	۱۵/۳±۵۱/۴۷	۱۲/۱±۲۸/۴۲	۱۰/۲±۲۸/۴۷	۱۱/۴۸*
قضاوت خود	۹/۱±۲۸/۴۷	۱۱/۲±۳۸/۴۷	۱۲/۳±۱۸/۱۷	۱۳/۰۷*
اشتراکات انسانی	۱۵/۳±۰/۰۷	۱۳/۲±۲۸/۴۷	۱۰/۳±۲۸/۱۲	۸/۶۳*
انزوا	۸/۲±۲۱/۲۷	۱۰/۲±۶۸/۰۴	۱۲/۲±۱۸/۰۷	۱۶/۸۴*
ذهن‌آگاهی	۱۴/۲±۲۸/۴۴	۱۲/۳±۹۲/۱۱	۱۱/۲±۰۸/۷۷	۱۱/۳۲*
فزون همانندسازی	۷/۱±۰۸/۴۷	۹/۲±۲۸/۱۸	۱۱/۲±۸۸/۱۱	۹/۷۶*
$p \leq 0.05^*$				سطح معناداری

شفقت با خود و عملکرد ورزشی از لحاظ آماری معنادار است.
($p \leq 0.05$)

به منظور بررسی رابطه بین متغیرها از آزمون همبستگی پیرسون استفاده گردید. نتایج آزمون پیرسون نشان داد که همبستگی بین مقیاس‌های آزمون عملکرد راهبردی و

جدول ۲: ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش

متغیرها	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
مهربانی با خود	۱														
قضاوت خود	-۰/۴۱**	۱													
مشترکات انسانی	۰/۴۷**	-۰/۴۹**	۱												
انزوا	-۰/۳۷**	۰/۴۸**	-۰/۴۱**	۱											
به هوشمندی	۰/۶۱**	-۰/۶۵**	۰/۴۸**	-۰/۴۵**	۱										
فزون همانندسازی	-۰/۴۴**	۰/۶۰**	-۰/۳۱**	۰/۳۵**	-۰/۷۸**	۱									
شفقت خود	۰/۳۳**	-۰/۴۱**	۰/۳۱**	-۰/۲۹**	۰/۵۳**	-۰/۴۵**	۱								
خودگویی	۰/۵۶**	-۰/۶۶**	۰/۴۵**	-۰/۴۴**	۰/۷۱**	-۰/۶۳**	۰/۵۳**	۱							
کنترل عواطف	۰/۴۵**	-۰/۴۷**	۰/۳۳**	-۰/۳۳**	۰/۶۹**	-۰/۶۰**	۰/۷۳**	۰/۵۳**	۱						
تصویرسازی	۰/۳۰**	-۰/۲۳**	۰/۳۶**	-۰/۴۷**	۰/۲۸**	-۰/۲۵**	۰/۲۰**	۰/۲۶**	۰/۲۲**	۱					
افکار منفی	-۰/۲۷**	۰/۶۷**	-۰/۳۳**	۰/۴۶**	-۰/۶۵**	۰/۶۰**	-۰/۳۷**	-۰/۵۹**	-۰/۶۱**	-۰/۲۹**	۱				
آرامش	۰/۵۶**	-۰/۵۲**	۰/۴۱**	-۰/۳۳**	۰/۷۵**	۰/۶۵**	۰/۵۰**	۰/۵۵**	۰/۵۲**	-۰/۲۷**	-۰/۴۳**	۱			
خودکار بودن	۰/۲۸**	-۰/۵۲**	۰/۳۲**	-۰/۱۲	۰/۴۱**	-۰/۴۱**	۰/۴۵**	۰/۴۴**	۰/۴۶**	۰/۳۰**	-۰/۳۸**	۰/۳۷**	۰/۰۱		
عملکرد ورزشی	۰/۳۳**	-۰/۲۴*	۰/۴۰**	-۰/۱۷	-۰/۲۰*	-۰/۱۵	۰/۲۳**	۰/۲۵*	۰/۰۹	۰/۵۳**	-۰/۳۳**	۰/۲۳**	۰/۵۳**	۱	
موفقیت ورزشی	۰/۰۵	-۰/۳**	۰/۳۰**	-۰/۴**	۰/۰۹	-۰/۰۶	-۰/۱۶	-۰/۱۶	۰/۰۷	۰/۴۹**	-۰/۳۳**	۰/۱۷	۰/۶۳**	۰/۴۸**	۱

** همبستگی در سطح ۰/۰۱ معنادار است

* همبستگی در سطح ۰/۰۵ معنادار است

مقادیر شاخص‌های مطلق و مقتصد الگوی پژوهش، می‌توان اظهار داشت که الگوی پژوهش از برازش بسیار مطلوب برخوردار می‌باشد (۱۷).

در جدول ۳، شاخص‌های مربوط به نکویی برازش الگوی پژوهش گزارش شده است. با توجه به مقادیر بزرگتر از ۰/۹ برای شاخص‌های تطبیقی CFI، NFI و IFI و همچنین

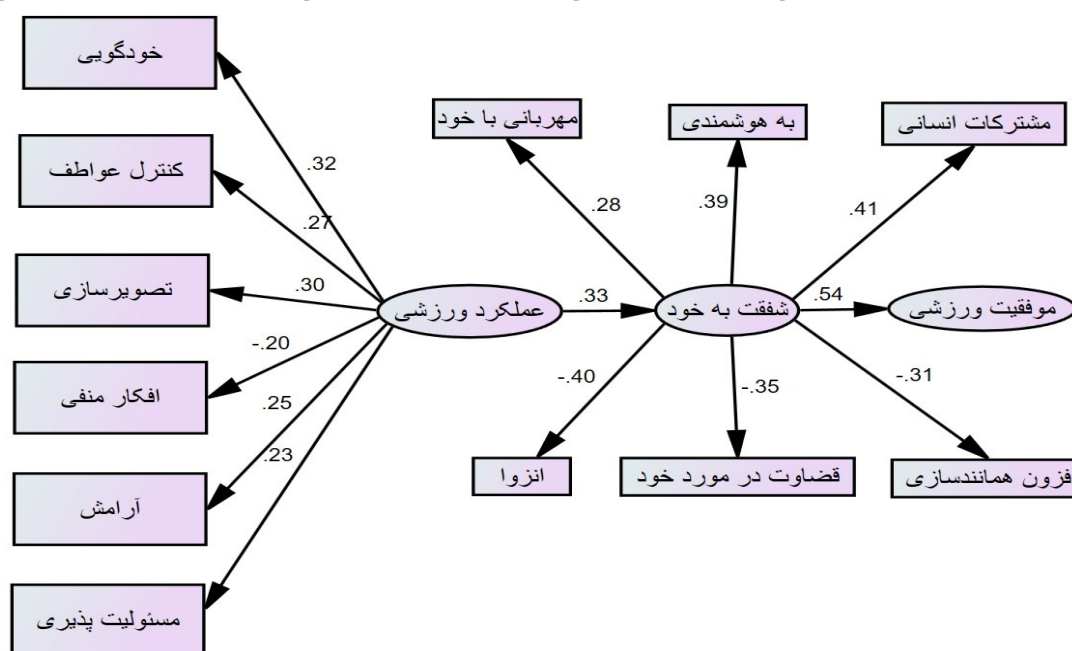
جدول ۳: شاخص‌های مربوط به نکویی برازش الگوی پژوهش

شاخص‌های مطلق	شاخص‌های تطبیقی			شاخص‌های مدل‌ها	
df/ χ^2	IFI	CFI	NFI	GFI	RMSEA
۱/۶۷	۰/۹۳	۰/۹۶	۰/۹۳	۰/۹۷	۰/۰۳۹
≤ 3	$> 0/9$	$> 0/8$	$> 0/9$	$> 0/9$	$< 0/10$
تایید	تایید	تایید	تایید	تایید	تایید

خودگویی، تصویرسازی و آرامش بیشترین تاثیر را بر عملکرد ورزشی ورزشکاران داشتند. همچنین شفقت با خود دارای بار عاملی معناداری بر موفقیت ورزشکاران بود.

نتایج تحلیل مسیر الگوی پژوهش در شکل شماره ۱ نشان داده شده است. نتایج تحلیل مسیر حاکی از اثرگذاری معنادار عملکرد ورزشی بر شفقت با خود بود. خرده‌مقیاس‌های

شکل ۱: تحلیل مسیر الگوی تفهیمی پژوهش برای بررسی ارتباط بین عملکرد ورزشی، شفقت خود و موفقیت ورزشی



ورزشی به شفقت خود ($\beta = 0/33$ ، $P > 0/01$)، شفقت با خود به موفقیت ورزشی ($\beta = 0/54$ ، $P > 0/01$)، حاکی از معناداری این ضرایب می‌باشد.

مقادیر مربوط به اثرات کلی و غیرمستقیم متغیرهای پژوهش در جدول ۴ آمده است. با توجه به ضرایب استاندارد و غیراستاندارد مسیر مستقیم مدل فرضی پژوهش از عملکرد

جدول ۴: ضرایب استاندارد و غیراستاندارد متغیرها بر مبنای میانجی‌گری شفقت با خود

مسیرها	B	β	S.E	C.R	P-value
عملکرد ورزشی به شفقت خود	۰/۱۵	۰/۳۳	۰/۰۳	۴/۵۵	$< 0/001$
شفقت خود به موفقیت ورزشی	۰/۴۶	۰/۵۴	۰/۰۴	۱۰/۶۰	$< 0/001$

موفقیت ورزشی ورزشکاران تاثیرگذار بودند. این نتایج در راستای یافته‌های رحمانی و همکاران (۲)، حاتمی و همکاران (۵)، قدیری و همکاران (۴)، مهري و همکاران (۱۸)، اپلی کاک و ارمیس (۱۰) و ناسان (۱۲) و فرگوسن و همکاران^{۳۲} (۱۹) بود. در تبیین این مقوله می‌توان اظهار داشت که بر اساس نتایج

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از پژوهش حاضر بررسی الگوی پیشرفت ورزشی بر مبنای آزمون عملکرد راهبردی با نقش میانجی شفقت با خود بود. یافته‌های پژوهش نشان داد که خرده‌مقیاس‌های آزمون عملکرد راهبردی شامل خودگویی، تصویرسازی ورزشی، آرام‌سازی، کنترل عواطف، خودکاری و کنترل عواطف بر شفقت با خود و

به آموزش، یادگیری و انتقال آن ایجاد نمایند. لذا می‌توان از طریق آشنایی و توسعه مولفه‌های شفقت با خود و همچنین آموزش مهارت‌های روانی بررسی شده در آزمون عملکرد راهبردی از قبیل تصویرسازی ورزشی، آرام‌سازی و کنترل عواطف و هیجانات مخرب عملکرد، نمایش عملکرد عالی و به تبع آن حرکت به سمت موفقیت ورزشی را میسر نمود. از مهم‌ترین محدودیت‌های پژوهش حاضر می‌توان به محدودیت‌های باشگاه‌ها در زمینه برقراری ارتباط حضوری با برخی از ورزشکاران و در نتیجه ارسال نسخه الکترونیکی برای این گروه از ورزشکاران و محدودیت دسترسی برای استفاده از قهرمانان سوپرلیگ کشور به دلیل ملاحظات موجود در قرارداد آنان اشاره نمود.

تشکر و قدردانی

نویسندگان مقاله بر خود لازم می‌دانند تا از همکاری و مساعدت صمیمانه مدیریت کل اداره ورزش و جوانان استان گلستان، روسای هیئت‌های ورزشی، مربیان و همچنین ورزشکاران شرکت‌کننده در این پژوهش کمال تشکر را داشته باشند.

تحقیق ناسان (۱۲) بین شفقت با خود با بر پرخاشگری ورزشکاران رابطه منفی وجود دارد، همخوانی داشت. در تحقیق حاضر "میزان بروز افکار منفی ناشی از مورد قضاوت قرار گرفتن از سوی هم تیمی‌ها، حامیان و مربیان در پی از دست دادن یک فرصت عالی در کسب امتیاز" با بارعاملی $(\beta = -0/69)$ مهم‌ترین گویه شفقت با خود بود. مطابق با تحقیقات موسویچ و همکاران (۹)، نیز بروز افکار منفی در ورزشکاران نوجوان و کم‌سابقه پله آغازین خود قضاوتی ورزشکاران است و چنانچه مربیان و روان‌شناسان ورزشی نتوانند ورزشکاران را جهت خروج از این پدیده مساعدت کنند، به یک بحران روانی جدی مبدل می‌شود که پیامد آن انزوا و پایان دوره ورزشی افراد می‌باشد.

در بسیاری پژوهش‌های انجام شده در حوزه ورزش، نقش میانجی شفقت با خود به عنوان ابزاری در تعدیل خلق و خوهای ناکارآمد عاطفی و مدیریت احساسات با هدف دستیابی به عملکرد بهینه مورد بررسی و تأکید قرار گرفته است (۳،۷،۱۹). در پژوهش حاضر نیز سه مولفه شفقت با خود یعنی مشترکات انسانی، هوشمندی و مهربانی با خود تأثیر مثبت و معناداری بر موفقیت ورزشی داشتند که این یافته‌ها هم سو با نتایج پژوهش اپلی‌کاک و آرمیس (۱۰)، ناسان (۱۲) و فرگوسون، کووالسکی، مک و سایبستین^{۳۳} (۱۹)، بیرر و همکاران^{۳۴} (۲۰) بود. در همین راستا حاتمی و همکاران (۵)، نقش مهارت‌های روانی و به ویژه خودگویی را در مقوله انگیزشی و آموزشی در ورزشکاران مورد تأیید و تأکید قرار دادند. به اعتقاد آنها خودگفتاری علاوه بر افزایش اعتماد به نفس ورزشکاران، عامل سوق دهنده برانگیختگی ورزشکاران می‌باشد. ریز و همکاران (۲۱) نیز در بررسی تأثیر شفقت با خود بر عملکرد ورزشکاران زن اظهارداشتند که کنترل عواطف و کمک به تعدیل پیامدهای مخرب نمایش عملکرد ضعیف از سوی ورزشکاران زن، به‌عنوان کارکردهای اصلی شفقت با خود به طور گسترده مورد توجه روان‌شناسان ورزشی قرار گرفته است.

بنابراین براساس یافته‌های پژوهش حاضر که در آن شفقت با خود در قالب عامل میانجی موفقیت ورزشی مورد بررسی قرار گرفت، می‌توان گفت که شفقت با خود به عنوان یک منبع توانمند آمادگی روانی، کاربرد گسترده‌ای در کاهش پیامدهای ناشی از افکار خودارزیابی و قضاوت ورزشکار از سوی دیگران دارد و روان‌شناسان ورزشی در تیم‌های پایه می‌توانند از طریق برگزاری کارگاه‌های آموزشی ضمن آموزش و انتقال این تکنیک آمادگی روانی جدید به مربیان، از یک سو پیامدهای بروز افکار منفی ارزیابی ورزشکاران را به حداقل رسانده و از سوی دیگر با انگیزه بخشی به ورزشکاران، بازه ورزش قهرمانی ورزشکاران را ارتقاء دهند و رویکردی بنیادین و توسعه‌ای نسبت

33- Kowalski, Mack & Sabiston

34- Birrer

References

- 1- Vaez Mousavi, M., Mousavi, A. Effective factors in sport achievement based on related theories and models. *Journal of Sport Psychology Studies*, 2015, 10: 25-50. [Persian]
- 2- Rahmani, M., Bahari, M., Ahmadi, P. Comparison of Mental Skills of Athletes of the Iranian National Team in Asian Games in 2006 and 2018. *Sport Psychology Studies*, 2020; 9(33): 1-18. doi: 10.22089/spsyj.2020.7027.1752.
- 3- Amber D. Mosewich., Peter R.E. Crocker, Kent C. Kowalski, & Anita DeLongis. Applying self-compassion in sport: An intervention with women athletes. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 2013, N 35: 514-524.
- 4- Ghadiri, F., Nemati, M., Frouzandeh Hafshejani, Z. The Comparison of Mental Skills of elite male Wushu and Kickbox Players. *Sport Psychology Studies*, 2018; 7(23): 17-34. doi: 10.22089/spsyj.2018.1206. [Persian]
- 5- Hatami, F., Tahmasbi, F., Shayan, S. The Effects of Instructional and Motivational Self-Talk on Anxiety, Self-Confidence and Performance of Badminton Long Serve. *Sport Psychology Studies*, 2018; 7(24): 17-34. doi: 10.22089/spsyj.2018.4709.1503. [Persian]
- 6- Fontana Mario. S., Fry, M. D., & Cramer, E. Exploring the Relationship between Athletes' Perceptions of the Motivational Climate to Their Compassion, Self-Compassion, Shame, and Pride in Adult Recreational Sport. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 2017; 21(2): 101-111.
- 7- Allen, A.B., Leary, M.R. Self-compassion, stress, and coping. *Social and Personality Psychology Compass*, 2010; 4:107-118. PubMed doi:10.1111/j.1751-9004.2009.00246.
- 8- Mosewich, A.D., Kowalski, K.C., Sabiston, C.M., Sedgwick, W.A., & Tracy, J.L. Self-compassion: A potential resource for young women athletes. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 2011, 33: 103-123.
- 9- Mosewich, A.D., Crocker, P.R.E., & Kowalski, K.C. Managing injury and other setbacks in sport: Experiences of (and resources for) high performance women athletes. *Qualitative Research in Sport, Exercise, and Health*. 2013, 4 (11): 11-29. doi:10.1080/2159676X.2013.766810.
- 10- Epli Koç, H., & Ermiş, E. Self-compassion as a predictor of social physique anxiety in athletes. *Journal of Human Sciences*, 2016; 13(3): 5214-22. doi:10.14687/jhs.v13i3.4120.
- 11- Jeon Hyenso., Lee, K., & Kwon, S. Investigation of the structural relationships between social support, self-compassion, and subjective well-being in Korean elite student athletes. *Psychological reports*, 2016; 119 (1): 39-54.
- 12- Nathan P. Lee. The relationship between mindful self-compassion pre-competition, facilitative state-anxiety of NCAA women's equestrian team athletes. A thesis master of arts in kinesiology in the college of Health and Human Services California state university, Fresno. 2015; 11-13.
- 13- Ingstrup Megan. S., Mosewich, A. D., & Holt, N. L. The development of self-compassion among women varsity athletes. *The Sport Psychologist*, 2017; 31(4): 317-331.
- 14- Thomas, P .R, Murphy, S.M. Test of performance strategies: development and preliminary validation of a comprehensive of athlete's psychological skills. *Journal of sports science*. 1999; N 17: 697-711. DOI: 10.1080/026404199365560.
- 15- Shahbazi, Mehdi, Tahmasebi, Shahrzad, Motashari P, Ebrahim, Determining factor validity and reliability of the Persian version of the performance strategy test, *Journal of Motor Behavior*, 2014; 17: 15-42. [Persian]
- 16- Momeni, Fereshteh, Shahidi, Shahriyar, Motaei, Fereshteh and Yadri, Mahmoud, Psychometric properties of the Persian version of the Self-Compassion Scale, *Contemporary Psychology*. 2013; 8 (2): 40-27. [Persian]
- 17- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. Using multivariate statistics. Allyn & Bacon/Pearson Education. 2007.
- 18- Mehri, s., Pooraghai Ardekani, Z. The prediction of counterfactual thinking according to mood and optimistic outlook: study of Iranian men athletic league. *Journal of Sport Psychology Studies*, 2017; 20: 85-96. [Persian]
- 19- Ferguson, L. J., Kowalski, K. C Mack, D. E. & Sabiston, C. M. Exploring self-compassion and eudemonic well-being in young women athletes. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 2014; 36: 203-216. doi: 10.1123/jsep.2013-0096.
- 20- Birrer. Daniel. Röhlin, P., & Morgan, G. Mindfulness to enhance athletic performance: Theoretical considerations and possible impact mechanisms. *Mindfulness*. 2012; 3(3): 235-246.
- 21- Reis, N. A., Kowalski, K. C., Ferguson, L. J., Sabastian, C. M., Sedgwick, W. A., & Crocker, P. R. E. Self-compassion and women athletes' responses to emotionally difficult sport situations: An evaluation of a brief introduction. *Psychology of Sport and Exercise*. 2015; 16: 18-25. doi: 10.1016/j.psychsport.2014.08.011.