

Original Research

The Relationship between Mental Toughness and Self-Compassion in Elite and non-Elite Adolescent Taekwondo Athletes

Mahmoud Mohebi¹, Sahar Zarei^{2*}

1. PHD student, Clinical Sport psychology, Faculty of physical education and sport, Tehran University, Tehran, Iran

2. PHD student, Sport psychology, Faculty of physical education and sport, Tehran University, Tehran, Iran

Received: 2019/01/30

Revised: 2019/11/02

Accepted: 2019/02/21

Abstract

Introduction & Purpose: The propose of this study was to investigate the relationship between mental toughness and self-compassion in elite and non-elite adolescent Taekwondo athletes.

Methodology: The research method was descriptive-correlational. The statistical population consisted of the all adolescent taekwondo athletes' participating in League competition (Premier and super League) in 2018. One hundred and fiftyand taekwondo athletes were selected via random sampling method and completed scales of sport mental toughness (Sheard & *et al*, 2009) and self-compassion (Reis & *et al*, 2010). The data were analyzed by Pearson correlation, multiple regression by inward method, and One-way variance analysis (anova) tests.

Results: The results showed a significant relationship between mental toughness and self-compassion and dimension of mental toughness (confidence, consistency & control) positively predicts self-compassion variance ($P < 0.001$). Addition, the data showed that the elite group significantly have heighte mental toughness and use more self-compassion than non- elite group ($P < 0.001$).

Conclusion: According to results of this study, it seems that mental toughness have an effective role in self-compassion strategies of adolescent taekwondo Athletes and Improving these strategies can be useful conducting interventions and training programs for mental toughness in taekwondo athletes, especially for level non- elite.

Keywords: Self-Compassion, Mindfulness, Emotional regulation, Adolescent taekwondo athletes, Mental toughness

Citation: Mohebi Mahmoud, Zarei Sahar, The Relationship between Mental Toughness and Self-Compassion in Elite and non-Elite Adolescent Taekwondo Athletes, Journal of Motor and Behavioral Sciences, Volume 2, Number 1, Spring 2019, Pages 21-31.

* **Corresponding Author:** Sahar Zarei, PHD student, Sport psychology, Faculty of physical education and sport, Tehran University, Tehran, Iran

Email: sa.zarei.atu@gmail.com

رابطه بین سرسختی ذهنی و خودشفقتی در تکواندوکاران نوجوان نخبه و غیرنخبه

محمود محبی^۱، سحر زارعی^{۲*}

۱. دانشجوی دکترای تخصصی، روان‌شناسی بالینی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تهران، تهران، ایران

۲. دانشجوی دکترای تخصصی، روان‌شناسی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تهران، تهران، ایران

دریافت مقاله: ۹۷/۱۱/۱۰ بازنگری مقاله: ۹۷/۱۱/۲۲ پذیرش مقاله: ۹۷/۱۲/۲

چکیده

مقدمه و هدف: هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه بین سرسختی ذهنی و خودشفقتی در تکواندوکاران نوجوان نخبه و غیرنخبه بود. **روش‌شناسی:** پژوهش حاضر توصیفی-همبستگی و جامعه آماری آن تمامی تکواندوکار نوجوان لیگ (دسته یک و برتر) در سال ۱۳۹۷ بودند. در این پژوهش ۱۵۰ مرد (۷۵ نخبه و ۷۵ غیرنخبه) به صورت نمونه‌گیری تصادفی بررسی شدند و مقیاس‌های سرسختی ذهنی در ورزش (شیرد و همکاران، ۲۰۰۹) و خودشفقتی (رایس و همکاران، ۲۰۱۰) را تکمیل نمودند. داده‌ها از طریق آزمون‌های آماری همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه به روش همزمان و تحلیل واریانس یک طرفه (آنوا) تحلیل شد. **نتایج:** نتایج نشان داد که به طور معناداری بین سرسختی ذهنی و خودشفقتی همبستگی وجود دارد و ابعاد سرسختی ذهنی (اطمینان، پایداری و کنترل) تغییرات خودشفقتی را تبیین می‌کند ($p < 0/001$). به علاوه، تحلیل داده‌ها نشان داد که در مقایسه با گروه غیرنخبه، تکواندوکاران نخبه سرسختی ذهنی بالاتری دارند و به میزان بیشتری از راهبردهای خودشفقتی استفاده می‌کنند ($p < 0/001$). **نتیجه‌گیری:** براساس یافته‌های پژوهش حاضر به نظر می‌رسد، ویژگی سرسختی ذهنی نقش مؤثری در خودشفقتی تکواندوکاران نوجوان ایفاء می‌کنند و تقویت راهبردهای خودشفقت‌ورزی می‌تواند برای پی‌ریزی مداخلات و برنامه‌های آموزشی سرسختی ذهنی تکواندوکاران به ویژه سطح غیرنخبه مورد توجه قرار گیرد.

واژگان کلیدی: خود شفقتی، ذهن آگاهی تنظیم هیجان، تکواندوکاران نوجوان، سرسختی ذهنی

ارجاع: محبی محمود، زارعی سحر، رابطه بین سرسختی ذهنی و خودشفقتی در تکواندوکاران نوجوان نخبه و غیرنخبه، مجله علوم حرکتی و رفتاری،

دوره دوم، شماره اول، بهار ۱۳۹۸، صفحات ۲۱-۳۱.

نویسنده مسئول: سحر زارعی، دانشجوی دکترای تخصصی، روان‌شناسی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تهران، تهران، ایران

آدرس الکترونیکی: sa.zarei.atu@gmail.com

مقدمه

ورزشکاران اغلب با ناکامی، مشکلات هیجانی و شکست در ورزش مواجه می‌شوند و ایجاد راهبردهای مقابله‌ای کارآمد برای کمک به ورزشکاران در سازگاری با این تجربیات، ضروریست (ویلسون، بننت، مسیویچ، فلکنر و کروکر، ۲۰۱۹). سرسختی ذهنی به عنوان یک سازوکار مقابله‌ای مناسب، توجه پژوهشگران را به خود جلب کرده است، زیرا به ورزشکاران کمک می‌کند تا با استرس‌ها و مشکلات هیجانی کنار بیایند و به سطوح عالی عملکرد دست یابند (نوتل، سیاروچی، زاندن و لاندن، ۲۰۱۷). در تعریفی جامع و کاربردی بر اساس سازه‌های فردی^۱ کلی^۲ (۱۹۹۱) گوجیاردی، گوردن و دیموک (۲۰۰۹) سرسختی ذهنی را این گونه تعریف می‌کنند: «سرسختی ذهنی سازه‌ای چندوجهی مشتعل بر ارزش‌ها، نگرش‌ها، شناخت‌ها و هیجان‌های عمومی-اختصاصی مرتبط با ورزش است که ذاتی یا اکتسابی است و بر نحوه روی‌آوری، پاسخ و ارزیابی فرد از چالش‌ها، و پایداری در رسیدن به اهداف به صورت مثبت و منفی اثرگذار است»، برحسب این دیدگاه، اگرچه سرسختی ذهنی به عنوان ویژگی با مشخصه‌های کلیدی مثبت چون اطمینان^۳ (خودباوری و خودارزشمندی)، پایداری^۴ (در انگیزش، نگرش و تلاش) و کنترل^۵ (بر هیجان و توجه) به ورزشکار اجازه می‌دهد تا در شرایط دشوار برای رسیدن به هدف ثابت قدم بماند، با این حال، سرسختی ذهنی با مشخصه‌های کمترسازش‌یافته، مانند خودانتقادی، خودقضاوتی و سماجت شدید می‌تواند همراه باشد. مشخص نیست که آیا ارتباط بین سرسختی ذهنی و مقابله، به دلیل استفاده از راهبردهای مقابله‌ای متفاوت، اثربخشی راهبردهای مقابله‌ای خاص یا ارزیابی عوامل استرس‌زا باشد. با این حال، یافته‌های اخیر نشان می‌دهد به‌طور کلی، افراد سرسخت ذهنی به‌طور موثر با استرس مقابله می‌کنند و از مهارت‌های تنظیم هیجان بالاتری برخوردارند (میوتز، کلاف و پایوگرافی، ۲۰۱۷). با در نظر گرفتن این یافته‌های ترغیب‌کننده در مورد مزایای سرسختی ذهنی در ورزش و قابلیت اکتساب و پرورش آن، پژوهشگران به این نکته تاکید دارند که درک عوامل ایجاد

کننده مرتبط با سرسختی ذهنی به دلیل تأثیر مستقیم آن در غلبه بر دشواری‌ها و موفقیت ورزشی، حائز اهمیت است (نوتل و همکاران، ۲۰۱۷؛ ویلسون و همکاران، ۲۰۱۹).

مفهومی نسبتاً جدید در روانشناسی مثبت‌نگر که در روانشناسی ورزشی علاقه زیادی به خود جلب کرده است، خودشفقتی^۶ است، نف (۲۰۰۳) خودشفقتی را این گونه تعریف می‌کند: «گشوده بودن و همراه شدن با رنج‌های خود، تجربه حس مراقبت و مهربانی نسبت به خود، اتخاذ نگرش غیرقضاوتی و همراه با درک و فهم نسبت به بی‌کفایتی‌های و شکست‌های خود و تشخیص اینکه تجربه فرد بخشی از تجربه بشری است». خود شفقتی با میل به کاهش رنج فردی در زمان درد و شکست بهتر مشخص می‌شود و در بردارنده سه جزء اساسی است (۱) مهربانی با خود^۷ (داشتن مهربانی و درک صحیح نسبت به خود بدون داشتن دیدگاه قضاوتی و خود انتقادگر در مواجهه با رنج)؛ حس مشترک انسانی^۸ (داشتن این دیدگاه که تجارب فردی جزئی از تجارب همه انسان‌ها است) و (۳) ذهن‌آگاهی^۹ (احساسات خود را به گونه‌های متعادل و بدون بزرگ‌نمایی نگرستن). مطالعات در روانشناسی، از رابطه بین خودشفقتی و انواع نتایج سازگار از جمله رضایت‌مندی، اهداف برتری، خوش‌بینی، هیجان مثبت و ابتکار فردی، و رابطه معکوس با هیجان‌های منفی، خودانتقادی، افسردگی، اضطراب، ناراحتی، نشخوار فکری، روان‌رنجوری، و کمال‌گرایی حمایت می‌کند (مسیویچ، کروکر، کاوالسکی، دلانجیس ۲۰۱۳). شواهد تجربی از رابطه بین خودشفقتی و شناخت و هیجان‌ها در حوزه ورزش حمایت می‌کند. مطالعات نشان داده است که خودشفقتی با شرم، احساس گناه، اضطراب اجتماعی جسمانی، ترس از شکست و ترس از ارزیابی منفی در دختران نوجوان ورزشکار ارتباط معکوسی دارد (مسیویچ، کاوالسکی، سایستون، سدویکیو تریسی ۲۰۱۱). افزون‌براین، آموزش خودشفقتی به ورزشکاران زن در مدیریت انتقاد از خود، نشخوار، و نگرانی زیاد در مورد اشتباهات موثر است (مسیویچ و همکاران، ۲۰۱۳). این یافته‌ها به این معنا است که خودشفقتی به طور ویژه می‌تواند برای ورزشکاران دارای احساسات خودآزاردهنده ناکارآمد و افکار خودارزیابی و رفتارهای مربوط به

1. Personal Construct Psychology (PCP)
2. Kelly's
3. Confidence
4. Consistency
5. Control

6. Self-compassion
7. Self-kindness
8. Common humanity
9. Mindfulness

ظاهر و عملکرد مفید و یک منبع مقابله‌ای بالقوه برای ورزشکاران در برخورد با رویدادهای منفی در ورزش باشد.

درحالی‌که توانایی ورزشکاران برای غلبه بر استرس‌ها و مشکلات هیجانی ورزش، وابسته به منابع شخصی از قبیل سرسختی ذهنی و خودشفقتی می‌باشد، این دو ویژگی به عنوان سازه‌های مختلفی در روانشناسی ورزش مفهوم‌سازی می‌شوند. داشتن خودشفقتی با این امر که ورزشکار به‌طور خشن و قضاوتی با خود رفتار کند و نواقص خود را نبیند در تناقض است، ممکن است بیانگر این باشد که با سرسختی‌ذهنی در مدیریت مواجهه شدن با استرس‌های ورزشی ناسازگار است. با این وجود ویلسون و همکاران (۲۰۱۹) در تنها مطالعه کیفی انجام شده بر روی ۱۴ ورزشکار زن دانشگاهی، به بررسی اینکه آیا سرسختی ذهنی و خودشفقتی در تضاد (اثر زیپ‌پر^۱) هستند پرداختند نشان دادند که این دو سازه متضاد نیستند. به‌علاوه، مولفه ذهن‌آگاهانه مفهوم خودشفقتی بیانگر آن است که فرد به جای نادیده انگاشتن نواقص خود، آن‌ها را به وضوح مشاهده می‌کند (پاولی و مکفرسون، ۲۰۱۰). مطالعات نیز نشان داده‌اند مداخلات ذهن‌آگاهی بر افزایش سرسختی ذهنی و خودشفقتی موثر است (نوتل و همکاران، ۲۰۱۷؛ اسنيس، اسکالتز، پرون و راسموسن، ۲۰۱۸). همچنین، جونز و پاکر (۲۰۱۸) نشان دادند که ذهن‌آگاهی (یک مولفه مهم از خودشفقتی) میانجی بین سرسختی ذهنی و درد فاجعه‌ساز در دوچرخه سواران است. در خصوص درک اثر تاریخیچه تحولی و حمایت اجتماعی مطالعات نشان می‌دهد که عملکرد مثبت خانواده با سرسختی ذهنی و خود شفقتی بالاتر همراه است (سبزه‌علی، بادامی و نزاكت‌الحسینی، ۲۰۱۴؛ بری‌هیل، هارلس و کیان، ۲۰۱۸) و افراد با خودشفقتی و سرسختی ذهنی بالا از سرمایه‌های حمایتی (مربی و خانواده و سایر افراد مهم) بیشتری برخوردارند. (گوچپاردی و جونز، ۲۰۱۲؛ نف و بریتواز، ۲۰۱۳). مطالعات بر روی ورزشکاران نخبه نشان داده است که افراد سرسخت ذهنی از مهارت‌های ذهنی (از اجزای ضروری موفقیت ورزشکاران در شرایط پرفشار ورزشی) مختلفی بهره می‌برند (کراست و آزادی، ۲۰۱۰؛ گلبی و ود، ۲۰۱۶). از سوی دیگر، نتایج مطالعه آل اومنه، منسی و ارملی (۲۰۱۴) بیانگر آن بود آموزش این مهارت‌ها بر بهبود خودشفقتی غیرورزشکاران موثر است.

به‌طور کلی، ادبیات پیشینه نشان می‌دهد سرسختی ذهنی و خودشفقتی در ورزشکاران برای مدیریت استرس، تمرکز و بازیافت تمرکز، تنظیم افکار و هیجانات، و پایداری با وجود موانع و مشکلات ورزشی استفاده می‌شوند و با تلاش‌های دستیابی به موفقیت، نتایج عملکردی سازگار مانند هیجانات مثبت، کنترل فکر و انگیزه درونی و تمایل قوی برای اصلاح فعال شرایط ناسازگار همراه هستند (ویلسون و همکاران، ۲۰۱۹). علاوه بر این ذهن آگاهی با فرایندهای توجه و تمرکز ارتباط نزدیکی دارد که از عناصر اصلی سرسختی ذهنی محسوب می‌شوند، همچنین به طور مشابه، جنبه مهربانی، شفقت به خود شامل یک ذهنیت خوش‌بینانه^۲ و اعتماد به نفس قوی است که ویژگی‌هایی ضروری برای سرسختی ذهنی است. اگرچه جنبه حس مشترک انسانی خود شفقتی به عنوان یک ویژگی مستقیم از سرسختی ذهنی مطرح نیست، اما هر دو به ارتباط اجتماعی وابسته هستند (نف، ۲۰۰۳؛ نف، کیکپارتیس و رود، ۲۰۰۷). همچنین پژوهشگران بر نقش خود شفقتی در تسهیل‌کنندگی تاب‌آوری^۳ تاکید کرده‌اند که از مولفه‌های مهم سرسختی ذهنی عنوان شده است (گیولین و لپورد، ۲۰۱۴). به‌علاوه، خودشفقتی و سرسختی ذهنی به عنوان مجموعه‌ای از مهارت‌های روان‌شناختی که تا حدی آموخته شده و تا حدودی ذاتی است، تئوریزه شده‌اند (ویلسون و همکاران، ۲۰۱۹).

ورزش به عنوان یک زمینه برای توسعه کودکان و نوجوانان خدمت می‌کند؛ با این حال، ماهیت رقابتی و استرس‌آور ورزش همراه با ارزیابی اجتماعی و انتقاد، تاثیر خانواده و همسالان، و همچنین تعهدات تحصیلی و کسب هویت اجتماعی، مطالبات بسیاری بر ورزشکاران نوجوان تحمیل کرده و آنها را مستعد فشار روانی و تعارضات درون فردی (تجربه هیجانات منفی، ترس از شکست، تحلیل رفتگی و ...) و بین فردی (مشکلات با هم‌تیمی‌ها و سایر افراد مهم) می‌کند که با توجه مراحل حساس رشدی بر سلامت روانی، قابلیت عملکردی و در نهایت پایداری آنها در ورزش اثرگذار خواهد بود (بریتون، کاونا و پولمان، ۲۰۱۷؛ مارکاتی و همکاران، ۲۰۱۸). ورزش تکواندو نیز به عنوان محبوب‌ترین ورزش رزمی در جهان با ۲۰۶ عضو رسمی در فدراسیون جهانی تکواندو^۴ که در

2. Optimism
3. Resilience
4. World Taekwondo Federation (WTF)

1. zipper effect

رابطه بین سرسختی ذهنی و خودشفقتی در تکواندوکاران نوجوان...

سال ۲۰۰۰ به بازی‌های المپیک پای گذاشته است از این قاعده مستثنی نیست، به‌طوری که همراه با افزایش سطح رقابت‌ها، انتظارات و ارزیابی مریمان از ورزشکاران برای موفقیت و کسب مدال بالاتر می‌رود؛ به علاوه تکواندوکاران باید به‌طور همزمان حمله و دفاع کنند. بنابراین، وجود حریف، خطر آسیب‌دیدگی و سرعت عمل و عکس‌العمل بالای تکنیکی، ورزشکاران را تحت فشار زیادی قرار می‌دهد (سانیگلا و همکاران، ۲۰۱۷؛ ملانی، رنشاو، هدریک، مارتین و فارو، ۲۰۱۸)؛ در این شرایط به نظر می‌رسد توانایی کنار آمدن با مشکلات، بخش جدایی‌ناپذیر موفقیت در رقابت‌های تکواندو باشد. به‌طور کلی، ادبیات نشان می‌دهد که سرسختی ذهنی و خودشفقتی فرد را در برابر شناخت، هیجانات و رفتارهای منفی محافظت کند و در نوجوانان، پتانسیل کاربردی آنها را در شرایط چالش‌زای ورزش به شدت مورد توجه قرار می‌دهد. با این حال، درحالی که پژوهش‌ها از پتانسیل سرسختی ذهنی و خودشفقتی حمایت می‌کنند، رابطه بین سرسختی ذهنی و خودشفقتی در زمینه ورزشی مورد بررسی قرار نداده است. بنابر این در این پژوهش ما به دنبال پاسخ به این سوال هستیم که آیا بین سرسختی ذهنی و خودشفقتی در تکواندوکاران نوجوان نخبه و غیرنخبه رابطه وجود دارد؟

روش پژوهش

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

شرکت‌کنندگان

جامعه آماری این پژوهش تمامی تکواندوکاران نوجوان شرکت‌کننده در مسابقات لیگ در سال ۱۳۹۷ بود و مجموع ۱۵۰ تکواندوکار مرد (۷۵ نخبه و ۷۵ غیرنخبه) با میانگین سنی $(2/94 \pm)$ و دامنه سنی ۱۸-۱۴ سال، دارای کمربند مشکی و بدون هرگونه آسیب‌دیدگی به روش تصادفی انتخاب شدند.

ابزارهای گردآوری داده‌ها

مقیاس سرسختی ذهنی در ورزش

مقیاس سرسختی ذهنی در ورزش توسط شیرد و گلبی و ون ورسچ (۲۰۰۹) ساخته شده است که دارای ۱۴ سؤال بوده و مشتمل بر سه خرده مقیاس اطمینان (شش سؤال)، پایداری (چهار

سؤال) و کنترل (چهار سؤال) است و بر اساس مقیاس پنج ارزیابی لیکرت از کاملاً مخالف (یک) تا کاملاً موافق (پنج) نمره‌گذاری می‌شود. در ایران این پرسش‌نامه توسط کاشانی و همکاران (۲۰۱۵) اعتباریابی شده است و پایایی آن بر اساس ضریب آلفای کرونباخ برای کل آزمون $0/83$ بدست آمده است.

مقیاس خودشفقتی

پرسش‌نامه خودشفقتی توسط رایس، پومیر، نف و وان (۲۰۱۰) ساخته شده است که دارای ۱۲ سؤال و مشتمل بر سه خرده مقیاس خود مهربانی - قضاوتی (چهار سؤال)، تجربه مشترک بشری - انزوا (چهار سؤال) و ذهن آگاهی - همانندسازی افراطی (چهار سؤال) است و بر اساس مقیاس پنج ارزیابی لیکرت از کاملاً مخالف (یک) تا کاملاً موافق (پنج) نمره‌گذاری می‌شود. در ایران این پرسش‌نامه توسط خانجانی، فروغی، صادقی و بحرینیان (۲۰۱۶) اعتباریابی شده است و پایایی آن بر اساس ضریب آلفای کرونباخ برای کل آزمون $0/79$ بدست آمده است.

شیوه گردآوری داده‌ها

پس از هماهنگی‌های به‌عمل‌آمده با فدراسیون تکواندو جمهوری اسلامی ایران در سال ۱۳۹۷، کسب رضایت تکواندوکاران و تشریح نحوه پاسخ‌دهی به مقیاس‌ها، مقاس‌های سرسختی ذهنی و خودشفقتی، در خانه تکواندو واقع در استان تهران، در بین تکواندوکاران توزیع، تکمیل و جمع‌آوری شد.

روش آماری

برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آمار توصیفی، آزمون آنوا، همبستگی پیرسون و رگرسیون هم‌زمان بعد از برقراری پیش‌فرض‌های آماری استفاده شد. تمام عملیات آماری با استفاده از نسخه ۲۱ نرم‌افزار کامپیوتری اس.پی.اس.اس^۲ در سطح معناداری $0/05$ صورت گرفت.

یافته‌ها

در جدول ۱ نتایج آزمون آنوا نشان می‌دهد که در مقایسه با گروه غیرنخبه، تکواندوکاران نخبه سرسختی ذهنی بالاتری دارند

1. Anova
2. Statistical Package for the Social Sciences (SPSS)

$(F = 32/33, p \leq 0/001)$ و به میزان بیشتری از راهبردهای خودشفقتی استفاده می‌کنند ($F = 81/04, p \leq 0/001$).

جدول ۱. تفاوت تکواندوکاران نخبه و غیرنخبه در سرسختی ذهنی و خودشفقتی

متغیر	گروه		آنوا
	نخبه	غیرنخبه	
اطمینان	میانگین ۲۳/۸۰ انحراف استاندارد ۳/۹۰	میانگین ۲۱/۷۴ انحراف استاندارد ۴/۶۸	اف ۸/۵۰ سطح معناداری ۰/۰۰۴**
پایداری	میانگین ۱۵/۱۴ انحراف استاندارد ۳/۶۱	میانگین ۱۱/۶۴ انحراف استاندارد ۲/۶۱	اف ۴۶/۲۱ سطح معناداری ۰/۰۰۱***
کنترل	میانگین ۱۵/۳۸ انحراف استاندارد ۳/۰۵	میانگین ۱۲/۹۴ انحراف استاندارد ۳/۴۳	اف ۲۱/۱۶ سطح معناداری ۰/۰۰۱***
سرسختی ذهنی کل	میانگین ۵۴/۳۳ انحراف استاندارد ۸/۴۰	میانگین ۴۶/۳۳ انحراف استاندارد ۸/۶۰	اف ۳۲/۳۳ سطح معناداری ۰/۰۰۱***
خودشفقتی	میانگین ۴۸/۲۰ انحراف استاندارد ۶/۶۰	میانگین ۳۹/۲۳ انحراف استاندارد ۶/۸۷	اف ۸۱/۰۴ سطح معناداری ۰/۰۰۱***

***: معناداری در سطح ۰/۰۱
***: معناداری در سطح ۰/۰۰۱

در جدول ۲ ضرایب همبستگی پیرسون بین ابعاد سرسختی ذهنی (اطمینان، پایداری و کنترل) و خودشفقتی در تکواندوکاران نخبه و غیرنخبه گزارش شده است، نتایج نشان داد که بین راهبرد سرسختی ذهنی و خودشفقتی رابطه مثبت معناداری وجود دارد ($p \leq 0/001$).

جدول ۲. ماتریس همبستگی بین سرسختی ذهنی و خودشفقتی در تکواندوکاران نخبه و غیرنخبه

گروه	متغیر	خودشفقتی
مرد	اطمینان	۰/۵۱***
	پایداری	۰/۴۸***
	کنترل	۰/۵۲***
زن	اطمینان	۰/۵۴***
	پایداری	۰/۵۰***
	کنترل	۰/۶۱***

***: معناداری در سطح ۰/۰۰۱

در تکواندوکاران نخبه و غیرنخبه به ترتیب می‌توانند ۳۸ و ۴۷ درصد از تغییرات خودشفقتی را پیش‌بینی کنند. در هر دو گروه ابعاد سرسختی ذهنی به صورت مثبت خودشفقتی را تبیین کردند (جدول ۳).

بحث

در پژوهش حاضر به بررسی رابطه بین راهبردهای سرسختی ذهنی و خودشفقتی در تکواندوکاران نوجوان پرداخته شد. نتایج برآمده از این پژوهش حاکی از آن بود که بین سرسختی ذهنی و خودشفقتی رابطه معناداری وجود دارد و ابعاد سرسختی ذهنی (اطمینان، پایداری و کنترل) به‌صورت مثبت قادر به تبیین تغییرات

تحلیل رگرسیون به صورت هم‌زمان برای تعیین میزان سهم تغییرات مربوط به متغیر خودشفقتی برحسب ابعاد سرسختی ذهنی (اطمینان، پایداری و کنترل) استفاده شد. ابتدا تحلیل‌های اولیه 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 که میزان ($F = 51/80$) مشاهده شده معنادار است ($p \leq 0/001$) و ۵۵ درصد از واریانس خودشفقتی به وسیله ابعاد سرسختی ذهنی تبیین می‌شود ($A.R^2 = 0/55$). همچنین، به منظور بررسی نقش سطوح مهارت، علاوه بر تحلیل کل نمونه، روی نمونه‌های نخبه و غیرنخبه هم تحلیل‌های جداگانه‌ای انجام شد. نتایج حاکی از آن است که سرسختی ذهنی

رابطه بین سرسختی ذهنی و خودشفقتی در تکواندوکاران نوجوان...

موجود و مطالعات صورت گرفته شده که با پژوهش حاضر اشتراک موضوعی دارند قابل تفسیر است.

خودشفقتی بودند، بهایمنی که هرچه سرسختی ذهنی بالاتر باشد، خودشفقتی تکواندوکاران نوجوان بیشتر خواهد بود. پژوهش‌های مشابهی که نتایج این پژوهش به طور مستقیم با آنها مقایسه شود یافت نشد، از این رو این نتایج براساس نظریه‌های و مدل‌های

جدول ۳: خلاصه مدل پیش‌بینی خودشفقتی بر اساس ابعاد سرسختی ذهنی در تکواندوکاران

گروه	متغیرهای پیش‌بین	β	T	R	A.R ²	F
کل نمونه	اطمینان	۰/۲۰	۳/۱۰**	۰/۷۵	۰/۵۵	۶۱/۹۵**
	پایداری	۰/۳۵	۵/۲۶**			
	کنترل	۰/۳۵	۵/۱۴**			
نخبه	اطمینان	۰/۲۷	۲/۴۶*	۰/۶۴	۰/۳۸	۱۶/۱۰**
	پایداری	۰/۲۴	۲/۳۰*			
	کنترل	۰/۲۹	۲/۷۰**			
غیرنخبه	اطمینان	۰/۲۶	۲/۶۳**	۰/۷۰	۰/۴۷	۲۴/۲۱**
	پایداری	۰/۲۲	۲/۲۴*			
	کنترل	۰/۳۰	۳/۹۶***			

* معناداری در سطح ۰/۰۵ ** معناداری در سطح ۰/۰۱ *** معناداری در سطح ۰/۰۰۱

همچنین پژوهشگران بر نقش خودشفقتی در تسهیل‌کنندگی تاب‌آوری تاکید کرده‌اند که از مولفه‌های مهم سرسختی ذهنی عنوان شده است (گیولین و لیورد، ۲۰۱۴). فردریکسون و همکاران (۲۰۰۳) بیان کردند که افراد به این دلیل تاب‌آور هستند که به طور هوشمندانه از احساسات مثبت برای دستیابی به نتایج مقابله‌ای برتر استفاده می‌کنند، در واقع به نظر می‌رسد افراد با به کارگیری راهبرد خودشفقت‌ورزی تلاش می‌شود تا احساسات به صورتی مهربانانه مورد پذیرش قرار گرفته و احساسات منفی به احساسات مثبت تغییر می‌کنند و فرد راه‌های جدیدی برای مقابله پیدا می‌کند، این نتایج هم‌راستا با پژوهش‌هایی است که نشان می‌دهند ورزشکاران سرسخت ذهنی، هوش هیجانی بالاتری دارند و از راهبردهای تنظیم هیجان کارآمدتری بهره می‌گیرند (مجبی، زارعی و صحبتی‌ها، ۲۰۱۷؛ نظری طب، زارعی، غرایق زندی و مجبی، ۲۰۱۸).

افزون‌براین برخی ورزشکاران گزارش کردند که خودانتقادی یکی از مولفه‌های کلیدی سرسختی ذهنی در دستیابی به موفقیت است و ممکن است سازنده باشد، با این وجود خود انتقادی به

یافته پژوهش حاضر بیانگر آن است که سرسختی ذهنی و خودشفقتی دو ویژگی مرتبط و سازگار هستند و یافته ویلسون و همکاران (۲۰۱۹) که در مصاحبه کیفی با زنان ورزشکار نشان دادند این دو ویژگی در برخورد با استرس‌های ورزشی و دستیابی به موفقیت مکمل و یکپارچه هم هستند مطابقت دارد. این یافته همچنین حاکی از است که احتمالاً خودشفقتی اثرگذاری سرسختی ذهنی را تسهیل می‌کند. استفاده از خودشفقتی برای مقابله با مشکلات ورزشی، به ورزشکار کمک می‌کند تا با یک نگرش سرسختانه، هدفشان را دنبال کند. این تبیین هم‌راستا با تحقیقاتی است که نشان می‌دهند استفاده از خودشفقتی می‌تواند پایداری رسیدن به اهداف را بهبود ببخشد و فرد را قادر می‌سازد به جای رها کردن و یا توجه زیاد به شناسایی مشکلات، آنها را بپذیرد، یاد بگیرد و رشد کند (نف، ۲۰۰۷؛ نف و مک‌گی، ۲۰۱۰). اگرچه ادبیات پیشین پیشنهاد نمی‌کند که خودشفقتی برای استفاده از سرسختی ذهنی لازم است، با این وجود سرسختی ذهنی با راهبردهای اصلی خودشفقتی، مانند تنظیم تفکر، هیجان و توجه همراه است (کراست، ۲۰۰۷؛ گوچپاردی و همکاران، ۲۰۱۴).

هوش هیجانی (عاملی موثر در بهبود ارتباط اجتماعی) بر سرسختی ذهنی موثر است (زارعی، زندگی و محبی، ۲۰۱۸) و افراد سرسخت ذهنی سرمایه‌های اجتماعی بالاتر دارند (گوچیاردی و جونز، ۲۰۱۲).

بخش دیگری از یافته‌های این مطالعه نشان داد که در مقایسه با گروه غیرنخبه، تکواندوکاران نخبه به میزان بیشتری از راهبردهای خودشفقتی استفاده می‌کنند و سرسختی ذهنی بالاتری دارند. از آنجایی که بر اساس یافته‌های ما گروه نخبه در مقایسه با گروه غیرنخبه به‌طور معناداری از خودشفقتی بیشتری استفاده می‌کنند و اینکه سرسختی ذهنی پیش‌بینی‌کننده خودشفقتی در هر دو گروه است. لذا به نظر می‌رسد که تکواندوکاران نخبه به علت حضور مداوم در ورزش در هنگام مواجهه با شکست و سایر شرایط دشوار در تمرین و رقابت، به میزان بیشتری راهبردهای شفقت به خود را مورد استفاده قرار می‌دهند، چراکه خود شفقتی با میل به کاهش و رنج فردی در زمان درد و شکست بهتر مشخص می‌شود (مور و همکاران، ۲۰۱۶)، بنابراین بالاتر رفتن خودشفقتی تکواندوکاران با توجه به رابطه معنادار آن با سرسختی ذهنی، می‌تواند به آن‌ها کمک کند تا در شرایط دشوار ورزشی ارزیابی بهتری از شرایط داشته باشند و ذهنیت خوشبینانه‌تری اتخاذ کنند و ذهن آگاهانه‌تر تمرکز و توجه خود را حفظ کنند که باعث شود با سرعت بیشتری به خودتنظیمی برسند و سرسخت‌تر عمل کنند این تبیین همراستا با نتایج پژوهش‌هایی که نشان دادند ورزشکاران ماهرتر که از راهبردهای تنظمی هیجان بالاتری استفاده می‌کنند از سرسختی ذهنی بالاتری برخوردارند (محبی و همکاران، ۲۰۱۷؛ نظری‌طبا و همکاران، ۲۰۱۸). هرچند این تبیین را نمی‌توان با قطعیت پذیرفت چرا که در این پژوهش از رابطه همبستگی استفاده شده است و به واسطه آن نمی‌توان ارتباط علت-معلولی را استنباط کرد.

با توجه به یافته‌های پژوهش حاضر، می‌توان نتیجه گرفت که سرسختی عاملی مهم و مؤثر در تبیین خودشفقتی است و در مقایسه با تکواندوکاران غیرنخبه، تکواندوکاران نخبه‌ای که سرسختی ذهنی بیشتری داشتند از خودشفقتی بالاتری برخوردار بودند. نتایج این پژوهش از این حیث حائز اهمیت است که نشان می‌دهد خودشفقتی به میزان زیادی متاثر از ویژگی روانشناختی سرسختی ذهنی تکواندوکاران است. از لحاظ نظری این پژوهش تلاش داشته است تا با بررسی رابطه ویژگی سرسختی ذهنی با

عنوان یک مولفه منفی در نشخوار و وسواس ذهنی همواره مطرح بوده است. همراستا با این، ممکن است برخی ورزشکاران خود انتقادی تند و خشن نسبت به خود داشته باشند که می‌تواند به صورت منفی بر عملکرد و به طور کلی بهزیستی آنها اثرگذار باشد (ویلسون و همکاران، ۲۰۱۹). یافته‌های ما نشان می‌دهد که خودشفقتی ممکن است به عنوان یک تعدیل‌کننده در برابر اثرات منفی نشخوار و خود انتقادی عمل کند به این معنی که استفاده از خودشفقتی در مدیریت انتقادات ممکن است در دستیابی به سرسختی ذهنی نقش داشته باشد (مسیویچ و همکاران، ۲۰۱۴؛ ویلسون و همکاران، ۲۰۱۹). رابطه بین خودشفقتی و سرسختی ذهنی احتمالاً توسط ذهن آگاهی حمایت شود. ذهن آگاهی به عنوان یکی مولفه مهم خودشفقتی به نظر می‌رسد از طریق گشودگی به تجربه، تصدیق و محترم شمردن تمامی ابعاد هیجانات بر افزایش سرسختی ذهنی موثر است این تبیین همراستا با مطالعاتی است که نشان می‌دهند مداخلات ذهن آگاهی بر افزایش سرسختی ذهنی موثر است (نوتل و همکاران، ۲۰۱۷؛ اسنیس و همکاران، ۲۰۱۸). به علاوه ذهن آگاهی میانجی بین سرسختی ذهنی و درد فاجعه‌ساز در دوچرخه‌سواران است (جونز و پاکر، ۲۰۱۸). افزون بر این اگرچه جنبه حس مشترک انسانی در خودشفقتی به عنوان یک ویژگی مستقیم از سرسختی ذهنی مطرح نیست اما باعث می‌شود تا فرد بدون داشتن احساس دور بودن و متمایز بودن از دیگران با احساس تعلق، این دیدگاه را که تجارب فردی جزئی از تجارب همه انسان‌ها است ارتباط اجتماعی قوی‌تری شکل دهد، تجربه رابطه با دیگران (تائید ارتباط بین همه انسان‌ها) از نیاز خودمختاری فرد حمایت می‌کند که در این شرایط فرد قادر به انتخاب و تصمیم‌گیری در راستای ارزش‌ها، نیازها و انگیزه‌های خود است و انتخاب‌های رفتاری بهتر، شانس موفقیت و تجربه برتری را افزایش می‌دهد و به اطمینان و شایستگی برای کار بعدی می‌انجامد (مور، جکسون و موران، ۲۰۱۶). همچنین افزایش حمایت و سرمایه‌های اجتماعی یک منبعی حفاظتی در برابر عوامل استرس‌زا محسوب می‌شوند و باعث می‌شود تا فرد به جای اینکه رویداد را بزرگ‌نمایی و مختص خود کند با نگرش خوش‌بینانه ارزیابی بهتری از چالش‌ها داشته باشد، سرسختی ذهنی را تحت تاثیر قرار دهد (نف، ۲۰۰۳؛ نف و همکاران، ۲۰۰۷). این تبیین همراستا با پژوهش‌هایی است که نشان می‌دهند آموزش

- Individual Differences, 116, 301-308.
5. Crane, J., & Temple, V. (2015). A systematic review of dropout from organized sport among children and youth. *European physical education review*, 21(1), 114-131.
 6. Crust, L. (2007). Mental toughness in sport: A review. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 5(3), 270-290.
 7. Crust, L., & Azadi, K. (2010). Mental toughness and athletes' use of psychological strategies. *European Journal of Sport Science*, 10(1), 43-51.
 8. Fredrickson, B. L., Tugade, M. M., Waugh, C. E., & Larkin, G. R. (2003). What good are positive emotions in crisis? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11th, 2001. *Journal of personality and social psychology*, 84(2), 365.
 9. Golby, J., & Wood, P. (2016). The effects of psychological skills training on mental toughness and psychological well-being of student-athletes. *Psychology*, 7(06), 901.
 10. Gucciardi, D. F., & Jones, M. I. (2012). Beyond optimal performance: Mental toughness profiles and developmental success in adolescent cricketers. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 34(1), 16.
 11. Gucciardi, D. F., Hanton, S., Gordon, S., Mallett, C. J., & Temby, P. (2014). The concept of mental toughness: Tests of dimensionality, nomological network, and traitness. *Journal of Personality*, 83, 26-44.
 12. Guillén, F., & Laborde, S. (2014). Higher-order structure of mental toughness and the analysis of latent mean differences between athletes from 34 disciplines and non-athletes. *Personality and Individual Differences*, 60, 30-35.
 13. Jones, M. I., & Parker, J. K. (2018). Mindfulness mediates the relationship between mental toughness and pain catastrophizing in cyclists. *European journal of sport science*, 18(6), 872-881.
 14. Kashani, V., Farokhi, A., Kazemnejad, A., & Shaikh, M. (2015). Validity and reliability of the Persian version of sport mental toughness questionnaire (SMTQ). *Motor Behavior*, 2(20), 49-72. (In Persian).

خودشفقتی تکواندوکاران، برغناى ادبیات مربوط به سرسختی ذهنی ورزشکاران بیافزاید و از مواردی که در این پژوهش بر آن تاکید دارد وجود ارتباط خودشفقتی و سرسختی ذهنی است. از لحاظ کاربردی با توجه به اهمیت سرسختی ذهنی در اثربخشی پیامدهای مثبت (عملکرد ورزشی، سلامت روان و مقابله با استرس و...) ضروری است روانشناسان ورزشی در راستای بهبود سرسختی ذهنی، مداخلات آموزشی جهت به کارگیری راهبردهای خودشفقتی در تکواندوکاران و به ویژه در تکواندوکاران غیرنخبه طراحی کنند، پیشنهاد می شود علاوه بر موارد فوق، در پژوهش حاضر، نمونه پژوهش (تکواندوکاران)، جنسیت (مرد) و نوع پژوهش (همبستگی) محدودیت هایی را در زمینه تعمیم یافته ها، تفسیر و اسنادهای علت شناسی متغیرهای مورد بررسی مطرح می کنند که باید در نظر گرفته شوند، همچنین در این پژوهش ابزارهای خودگزارشی استفاده شده است، تکرار پژوهش های مشابه به منظور تکرارپذیری نتایج و انجام مطالعات مشابه با روش های تجربی و آزمایشگاهی با هدف دستیابی به یافته های دقیق تر پیشنهاد می شود.

تشکر و قدردانی

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

منابع

1. 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.
2. Berryhill, M. B., Harless, C., & Kean, P. (2018). College Student Cohesive-Flexible Family Functioning and Mental Health: Examining Gender Differences and the Mediation Effects of Positive Family Communication and Self-Compassion. *The Family Journal*, 26(4), 422-432.
3. Bluth, K., Roberson, P. N., & Gaylord, S. A. (2015). A pilot study of a mindfulness intervention for adolescents and the potential role of self-compassion in reducing stress. *Explore*, 11(4), 292-295.
4. Britton, D., Kavanagh, E., & Polman, R. (2017). The perceived stress reactivity scale for adolescent athletes. *Personality and*

- (2011). Self-compassion: A potential resource for young women athletes. *Journal of sport and exercise psychology*, 33(1), 103-123.
25. Mutz, J., Clough, P. J., & Papageorgiou, K. A. (2017). Do Individual Differences in Emotion Regulation Mediate the Relationship Between Mental Toughness and Symptoms of Depression? *Journal of Individual Differences*, 38, 71-82. <https://doi.org/10.1027/1614-0001/a000224>
 26. Nazaritaba, N., & Zare, S., Zandi, H. G., Mohebi, M (2018). The relationship between emotional intelligence and mental toughness in elite and amateurs Taekwondo athletes. *Journal of Psychological Science*. 16(64): 568-580. (Persian).
 27. Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and identity*, 2(3), 223-250.
 28. Neff, K. D. (2011). Self-compassion, self-esteem, and well-being. *Social and personality psychology compass*, 5(1), 1-12.
 29. Neff, K. D., & Beretvas, S. N. (2013). The role of self-compassion in romantic relationships. *Self and Identity*, 12(1), 78-98.
 - Yarnell, L. M., & Neff, K. D. (2013). Self-compassion, interpersonal conflict resolutions, and well-being. *Self and Identity*, 12(2), 146-159.
 30. Neff, K. D., & McGehee, P. (2010). Self-compassion and psychological resilience among adolescents and young adults. *Self and identity*, 9(3), 225-240.
 31. Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of research in personality*, 41(1), 139-154.
 32. 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.
 33. Pauley, G., & McPherson, S. (2010). The experience and meaning of compassion and self-compassion for individuals with depression or anxiety. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 83(2), 129-143.
 15. Khanjani, S., Foroughi, A. A., Sadghi, K., & Bahrainian, S. A. (2016). Psychometric properties of Iranian version of self-compassion scale (short form). *Pajoohandeh Journal*, 21(5), 282-289.
 16. Levy, A. R., Polman, R. C., Clough, P. J., Marchant, D. C., & Earle, K. (2006). Mental toughness as a determinant of beliefs, pain, and adherence in sport injury rehabilitation. *Journal of Sport Rehabilitation*, 15(3), 245-254.
 17. MacBeth, A., & Gumley, A. (2012). Exploring compassion: A meta-analysis of the association between self-compassion and psychopathology. *Clinical psychology review*, 32(6), 545-552.
 18. Maloney, M. A., Renshaw, I., Headrick, J., Martin, D. T., & Farrow, D. (2018). Taekwondo fighting in training does not simulate the affective and cognitive demands of competition: Implications for behavior and transfer. *Frontiers in psychology*, 9, 25.
 19. Markati, A., Psychountaki, M., Kingston, K., Karteroliotis, K., & Apostolidis, N. (2018). Psychological and situational determinants of burnout in adolescent athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1-16.
 20. Mohebi, M., Zarei, S., & Sohbatiha, M. (2017). The Relationship between Emotion Regulation Strategies and Mental Toughness in Super League Taekwondo Athletes. *Journal of Sport Psychology Studies*, 21; 29-42. (Persian).
 21. Momeni, F., Shahidi, S., Mootabi, F., & Heydari, M. (2013). Psychometric properties of a Farsi version of the Self-Compassion Scale (SCS) 27-40.
 22. Moore, M., Jackson, E. J., & Moran, B. T. (2016). *Coaching Psychology Manual*. Champaign, IL: Williams & Wilkins, PP: 100-150
 23. 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.
 24. Mosewich, A. D., Kowalski, K. C., Sabiston, C. M., Sedgwick, W. A., & Tracy, J. L.

- women athletes' experiences of emotional pain and self-compassion. *Qualitative research in sport, exercise and health*, 6(4), 499-516.
38. 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.
39. Zare, S., Zandi, H. G., Mohebi, M (2018). The Effectiveness of Emotional Intelligence Training on Mental Toughness in Elite Taekwondo Athletes. *Journal of Development and Motor Learning*. 9(4): 547-568. (Persian).
40. Zessin, U., Dickhäuser, O., & Garbade, S. (2015). The relationship between self-compassion and well-being: A meta-analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 7(3), 340-364.
34. Pons, J., Viladrich, C., Ramis, Y., & Polman, R. (2018). The Mediating Role of Coping between Competitive Anxiety and Sport Commitment in Adolescent Athletes. *The Spanish journal of psychology*, 21.
35. Sabzalizadeh, H., Faceshareh, B., & Maryam, N, A (2014), Relationship of family function with mental strength in paralympic athletes, *Quarterly Journal of Sports Psychology*, 3 (9) : 1-10. (Persian).
36. Snaith, N., Schultz, T., Proeve, M., & Rasmussen, P. (2018). Mindfulness, self-compassion, anxiety and depression measures in South Australian yoga participants: implications for designing a yoga intervention. *Complementary therapies in clinical practice*, 32, 92-99.
37. Sutherland, L. M., Kowalski, K. C., Ferguson, L. J., Sabiston, C. M., Sedgwick, W. A., & Crocker, P. R. (2014). Narratives of young