

رابطه بین رفتارهای شفقت ورزشی با نیازهای اساسی و ساختارهای انگیزشی در مربیان ورزشی

چکیده

زمینه: پژوهش حاضر باهدف بررسی ارتباط رفتارهای شفقت ورزشی با ساختارهای انگیزشی مربیان ورزشی بر اساس نقش میانجی‌گری نیازهای اساسی انجام شد.

روش کار: ۱۱۹ نفر (به صورت کامل) از مربیان استانهای آذربایجان غربی و شرقی و اردبیل به صورت هدفمند و در دسترس در این پژوهش شرکت کردند. پرسشنامه‌های پژوهش (شفقت ورزشی به خود، رفتارهای بین فردی، انگیزش مربیان و مشخصات فردی) با استفاده از فرم‌های الکترونیکی از طریق شبکه‌های اجتماعی تلگرام و واتساپ در اختیار جامعه پژوهش قرار گرفت.

یافته‌ها: نتایج نشان داد که رفتارهای شفقت ورزشی مربیان با رویکرد رفتاری مربیگری حامی-نیاز ($p < 0.001$).

و انگیزش خود-مختار نسبت به مربیگری ($p < 0.001$) ارتباط داشت. در مقابل، رفتارهای شفقت ورزشی مربیان ارتباطی منفی با رویکرد رفتاری مربیگری عدم حامی-نیاز داشت ($p < 0.001$). مدل تحلیل مسیر نشان داد مهربانی و ذهن آگاهی مربیان در ارتباط با رفتارهای حامی-نیاز آنان بود.

نتیجه گیری: به‌طور کلی، نتایج پژوهش حاکی از آن است که رفتارهای شفقت ورزشی به خود مربی می‌تواند باعث افزایش توجه به نیازهای اساسی روان‌شناختی ورزشکاران و خلق شرایطی که باعث بالا بردن رضایتمندی از این نیازها باشد، شود.

واژگان کلیدی: شفقت ورزشی به خود، نیازهای اساسی روان‌شناختی، ساختارهای انگیزشی

شمامه زمانی^۱، سیروس احمدی^{۲*}، بهزاد بهزادنیا^۳

^۱ دانشجوی دکتری مدیریت ورزشی، دانشکده علوم انسانی، واحد همدان، دانشگاه آزاد اسلامی، همدان، ایران

^۲ استادیار گروه مدیریت ورزشی، دانشکده علوم انسانی، واحد همدان، دانشگاه آزاد اسلامی، همدان، ایران

^۳ استادیار گروه رفتار حرکتی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران

* نشانی نویسنده مسنول:

دانشگاه آزاد اسلامی، همدان، ایران

نشانی الکترونیک:

sirous.ahmadi54@gmail.com

مقدمه

امروزه مربیگری به عنوان یکی از مشکل‌ترین شغل‌ها به حساب می‌آید طوری که کار در این حرفه بسیار دشوار می‌باشد. اغلب مربیان برای موفقیت تحت فشارند و با مشکلاتی مانند عدم حمایت از طرف مدیریت، در دست نداشتن اطلاعات مناسب، انتقاد و سرزنش‌های عمومی و حمایت نکردن جامعه، حقوق و درآمد ناکافی، مسائل قانونی، فشار کاری زیاد و وقت کم، کلاس‌های پرجمعیت، ارزیابی و نظارت نامناسب، سنگینی بار آموزش، نداشتن فرصت برای رشد و توسعه شخصی و تخصصی مواجه‌اند. با تمام این مشکلات، افراد زیادی مشغول مربیگری هستند و برای انجام آن انگیزه دارند. با این حال افراد با انگیزه‌های متعددی، به مربیگری و فعالیت در ورزش می‌پردازند. به عنوان مثال، مربیان می‌توانند بر اساس پاداش، درآمد‌ها و حمایت‌های مالی یا نگرش‌هایی که دیگران نسبت به آن‌ها دارند به فعالیت بپردازند، آن‌ها همچنین می‌توانند با علاقه، کنجکاوی یا میل به تسلط در ورزش و پیشرفت در آن فعالیت کنند. به عبارتی، نقشی که مربیان در پیامدهای رفتاری ورزشکاران می‌توانند ایفا کنند، بسیار مهم و تعیین‌کننده بوده، اما بایستی انگیزه‌های اصلی مربیگری در ابتدا مشخص شود - یعنی بررسی بهتر شاخص‌های انگیزشی مربیان نسبت به فعالیت مربیگری می‌تواند به عنوان فاکتوری کلیدی در پیامدهای رفتاری ورزشکاران بررسی شود. در این پژوهش، بر اساس نظریه خود-مختاری (دسی و ریان، ۱۹۸۵؛ ریان و دسی، ۲۰۱۷)، پژوهشگران به طور کلی در نظر دارند تا شاخص‌های انگیزشی مربیان را بر مبنای رفتارهای بین فردی و رفتارهای شفقت‌ورزی آنان بررسی کنند.

بر اساس نظریه خودمختاری (دسی و ریان، ۱۹۸۵؛ ریان و دسی، ۲۰۱۷) دو دسته کلی انگیزه شامل انگیزه‌های خود-مختار و انگیزه‌های کنترل‌شده می‌باشند. هر یک از این انگیزه‌ها، با در نظر گرفتن میزان خود-مختاری، در محدوده پیوسته‌ای قرار می‌گیرند که از خود-مختاری پایین (انگیزه بیرونی) تا خود-مختاری بالا (انگیزه درونی) متغیر است. انگیزه خود-مختار شامل درگیری فرد در فعالیتی بر اساس تمایل و تصمیم خود فرد بوده که برای وی مهم است مانند ارتقای آمادگی جسمانی و سلامت و افزایش عملکرد ورزشی و همچنین عواملی با بیشترین رفتار خود-مختار که مشارکت فرد در آن‌ها به خاطر احساس لذت نیز می‌تواند باشد. در این نوع انگیزش، مشارکت در یک فعالیت خاص به دلیل ارزش‌های بین فردی و تعهد فرد است. در مقابل، انگیزه کنترل-شده مشارکت فرد را در یک فعالیت برای دستیابی به نتایج مطلوب مانند پاداش یا اجتناب از تنبیه و همچنین استرس، و احساس شرم نشان می‌دهد. در این نوع انگیزه، انجام کار با احساس فشار و نیروهای محیطی انجام

می‌شود. علاوه بر انگیزش خود-مختار و انگیزش کنترل‌شده، بر اساس نظریه خود-مختاری در انتهای این پیوستار بی‌انگیزه‌ی قرار دارد که به معنای عدم تمایل به انجام هیچ‌گونه فعالیتی است نه بر اساس خواست و علاقه درونی و نه بر اساس فشار و نیروهای بیرونی (بهزادینیا و همکاران، ۲۰۱۸).

بر اساس نظریه خود-مختاری (دسی و ریان، ۱۹۸۵؛ ریان و دسی، ۲۰۱۷) انگیزه‌های مربیگری بر اساس ساختار نیازهای اساسی روان‌شناختی آنان می‌تواند تعیین شود. به عبارتی رفتارهای مربی بر مبنای نیازهای اساسی روان‌شناختی آنان در تعامل به ورزشکارانشان می‌تواند بر روی شاخص‌های انگیزشی آنان در مربیگری مؤثر باشد (استنداج و ریان، ۲۰۱۲).^۲ بر مبنای این نظریه، هر انسان سه نیاز اساسی روان‌شناختی استقلال، شایستگی و وابستگی، دارد که به عنوان ساختارهای مهم در تعامل با محیط در نظر می‌شوند (ریان و دسی، ۲۰۱۷). در رویکرد مربیگری این نیازها در دو بعد سبک رفتاری حامی و سبک رفتاری عدم‌حمایتی یا خنثی مفهوم‌سازی می‌شوند. حمایت از این نیازها منبع اساسی و تعیین‌کننده برای رشد، عملکرد و بهزیستی فارغ از سن، جنسیت و موقعیت‌های اجتماعی و اقتصادی افراد می‌باشد (بهزادینیا، ۲۰۲۱). در سبک رفتاری حمایتی به نیازهای اساسی روان‌شناختی ورزشکاران توجه می‌شود به طوری که مربی به عنوان یکی از عوامل محیطی شرایطی را برای رضایتمندی از این سه نیاز اساسی روان‌شناختی بازیکنان فراهم می‌کند. بدین شکل که، زمانی که زمینه‌های اجتماعی از جمله، مربیان از این نیازها حمایت می‌کنند باعث رضامندی فرد از نیازهای اساسی روان‌شناختی می‌شود و به دنبال آن باعث ایجاد انگیزه درونی و نتایج رفتاری مثبت در ورزشکاران می‌شوند. در واقع، مربیان می‌توانند با فراهم آوردن موقعیتهایی از نیاز به استقلال بازیکنان و شاگردان حمایت کنند مثلاً از تصمیمات آن‌ها حمایت کنند و به آن‌ها به‌عنوان یک فرد خود-مختار احترام بگذارند و با فراهم کردن فرصتهایی برای انجام فعالیتها و بازپهای موردعلاقه خود و نشان دادن توانایی انجام کارها و تأثیرگذاری بر محیط و ارائه بازخوردهای مثبت از نیاز به شایستگی آن‌ها و همچنین با احترام به آن‌ها از نیاز به وابستگی آن‌ها حمایت کنند (ریان و دسی، ۲۰۱۷؛ وان دبرگ و همکاران، ۲۰۱۵).^۳ مهم‌ترین اثری که چنین رفتاری می‌تواند بر رفتار ورزشکاران داشته باشد، ارتقای انگیزه‌های خود-مختار در آن‌ها و کاهش انگیزش کنترل‌شده و بی‌انگیزشی می‌باشد (استندج و ریان، ۲۰۱۲).

در مقابل رفتارهای حمایتی، رفتارهای عدم‌حمایتی-نیاز یا خنثی وجود دارد که در این رویکرد، مربیان با تحمیل کردن دیدگاه و نظرات ارائه شده خود به بازیکنان، نیاز به استقلال آن‌ها را خنثی می‌کنند و با زیر سؤال بردن توانایی‌ها و ارائه بازخوردهای منفی نیاز به

۲. Standage
۳. Van den Berghe

۱. Ryan & Deci

و همکاران، ۲۰۰۵^۹ و جهت‌گیری تسلط بیشتری نشان می‌دهند. به‌طور خاص، افرادی که خودشفقت بیشتری دارند، به احتمال زیاد از انگیزه درونی بیشتری برخوردارند (کوئرا و تینگ، ۲۰۲۱).^{۱۰} این ممکن است به این دلیل باشد که افراد خودشفقت کمتر تحت تأثیر نشانگرهای خارجی موفقیت قرار می‌گیرند (کمتر در ارزیابی عملکرد خارجی شرکت می‌کنند) و در عوض روی به حداکثر رساندن پتانسیل، رفاه و مهربانی با خود در موارد شکست تمرکز می‌کنند (کوئرا، ۲۰۲۱؛ نف و همکاران، ۲۰۰۵).

اما تحقیقات محدودی در زمینه مریبان صورت گرفته به‌طوری‌که، پژوهش‌های گذشته نشان داده‌اند که رفتارهای شفقت‌ورزی مریبان ایرانی می‌تواند در ارتباط باتجربه رضامندی از نیازهای اساسی روان‌شناختی و استرس ادراک‌شده مثبت باشد، در مقابل این، رفتارهای شفقت‌ورزی در ارتباط منفی تجربه تخریب نیازهای اساسی روان‌شناختی بود (زمانی و همکاران، ۱۴۰۰).

به‌طور کلی، بر مبنای پژوهش‌های بررسی‌شده و نظریه خود-مختاری (ریان و دسی، ۲۰۱۷)، انتظار می‌رود که رفتارهای شفقت‌ورزی مریبان ارتباط مثبتی با رفتارهای حامی-نیاز آن‌ها از ورزشکاران و همچنین شاخص‌های انگیزش خود-مختار داشته باشد. در مقابل، رفتارهای شفقت‌ورزی مریبان احتمالاً و بر مبنای نظری بررسی شده، با رفتارهای عدم حامی-نیاز مریبان از ورزشکاران و شاخص‌های انگیزش کنترل شده و بی انگیزشی ارتباط منفی داشته باشد. نقش میانجی‌گر رفتارهای حامی-نیاز و عدم حامی-نیاز در رابطه بین رفتارهای شفقت‌ورزی و شاخص‌های انگیزشی مریبان نیز به عنوان یک رویکرد اکتشافی مورد بررسی قرار می‌گیرد.

روش کار

پژوهش حاضر به روش همبستگی، با کاربرد مدل معادلات ساختاری می‌باشد. تعداد ۱۱۹ نفر از مریبان باشگاه‌های ورزش‌های گروهی و انفرادی در سطح استان‌های آذربایجان غربی و شرقی و اردبیل به صورت دسترس در فاصله سنی بین ۲۰ تا ۶۹ سال در این پژوهش شرکت کردند.

ابزار گردآوری اطلاعات

مقیاس خودشفقت‌ورزی: برای سنجش میزان شفقت به خود از مقیاس خودشفقت‌ورزی استفاده شد. این مقیاس خود گزارشی در سال (۲۰۰۳) توسط نف^{۱۱} ساخته شده است که دارای ۲۶ سؤال است و دارای ۶ بعد می‌باشد، به‌طوری‌که در مقابل هر بعد مثبت یک بعد منفی قرار دارد. نتایج تحلیل عاملی و آلفای کرونباخ برای بعدهای منفی رضایت‌بخش نبود که در نتیجه در این پژوهش

۹. Adams, & Leary

۱۰. Kotera, & Ting

۱۱. Neff

شایستگی و با عدم علاقه و ایجاد ارتباط نادرست نیاز به وابستگی آن‌ها را خنثی می‌کنند (ریان و دسی، ۲۰۱۷؛ وان دن برت و دیگران، ۲۰۱۵). یکی از مهم‌ترین نتایج رفتاری که رفتارهای عدم حامی-نیاز می‌تواند داشته باشد، کاهش انگیزه درونی و درنهایت بی انگیزشی و انگیزش کنترل‌شده می‌باشد. به عبارتی، بر اساس نظریه خود-مختاری (ریان و دسی، ۲۰۱۷؛ استاندج و ریان، ۲۰۱۲، ۲۰۲۰)، مریبانی که رفتارهای عدم حامی-نیاز را بیشتر دنبال می‌کنند، احتمالاً انگیزش درونی کمتری نسبت به امر مریبگری داشته و درواقع، به صورت مستقیمی با بی انگیزشی و انگیزش کنترل‌شده در آن‌ها در ارتباط است. از سوی دیگر بر اساس نتایج تحقیقات قبلی، یکی دیگر از عواملی که می‌تواند بر انگیزه و رفتارهای بین فردی افراد مؤثر باشد، رفتارهای مرتبط با شفقت ورزی می‌باشد. شفقت به خود مستقیماً با احساس شفقت و نگرانی نسبت به دیگران مرتبط است، دلسوز بودن به خود مستلزم خودخواه یا خودمحوری نیست و به این معنا نیست که نیازهای شخصی را بر نیازهای دیگران ترجیح می‌دهد. به‌طوری‌که، شفقت به خود مستلزم اذعان به این است که رنج، شکست و نارسایی‌ها بخشی از شرایط انسانی است و همه مردم - از جمله خود - شایسته شفقت هستند. شفقت به خود نیز از ترجمه به خود متمایز است (گلدستاین و کورنفیلد، ۱۹۸۷).^۴ شفقت به خود به‌عنوان پذیرش خود تعریف می‌شود، که از طریق رفتار مهربانانه با خود در زمان‌های احساس بی‌کفایتی (خود مهربانی)، به رسمیت شناختن انسانیت مشترک و ارتباط با دیگران علیرغم انزوای ادراک‌شده (اشتراکات انسانی)، و مدیریت افکار منفی درونی (ذهن آگاهی) به دست می‌آید (نف، ۲۰۰۳).^۵

بر اساس تحقیقات صورت گرفته رضایتمندی از نیازهای اساسی روان‌شناختی به‌ویژه استقلال با پیش فرض خودشفقت‌ورزی هم‌گرایی دارد و احتمالاً توسط آن تسهیل و حفظ می‌شود (لگوال و اینزلیشت، ۲۰۱۳).^۶ در نتیجه، سطح بالای شفقت ورزی به خود، رضایتمندی را افزایش یافته و همچنین عملکرد را با پذیرش عاطفه منفی و گشودگی به اطلاعات تهدیدکننده مرتبط با خود در هنگام مواجهه با مشکل و محدودیت بهبود می‌بخشد (هودجینس و همکاران، ۲۰۰۲؛ هودجینس، ۲۰۱۰).^۷ از طرفی در تحقیقات قبلی نشان داده است که شفقت به خود با انگیزه بیشتر برای یادگیری همراه است (نف و همکاران، ۲۰۰۵). برای مثال، دانش‌آموزانی که شفقت به خود و خود مهربانی بالاتری دارند، با انعطاف‌پذیری بیشتری جهت رسیدن به اهداف شرکت می‌کنند (نیلی و همکاران، ۲۰۰۹).^۸ واکنش‌های منفی کمتری به بازخورد نشان می‌دهند (آدامز و لیری، ۲۰۰۷؛ نف

۴. Goldstein, & Kornfield

۵. Neff

۶. Legault, & Inzlicht

۷. Hodgins

۸. Neely

نیست) تا ۷ (بسیار درست) به سؤالات پاسخ دادند. این پرسشنامه توسط احمدی و همکاران (۱۳۹۲) در جامعه ایرانی مورد استفاده و اعتبار یابی شده بود. پرسشنامه با ۲۴ سؤال تحلیل عاملی تأییدی قابل قبولی داشت، $\chi^2=168/51$ (100) $p<0/001$; RMSEA= 0/086; RMSEA 90% CI=0/076 to 0/097; CFI=0/91.

روش پردازش داده‌ها

پس از جمع‌آوری اطلاعات از طریق پرسشنامه‌های الکترونیکی، داده‌ها از لحاظ شاخص‌های آمار توصیفی و توزیع نرمال بررسی شدند که در نهایت پس از بررسی روابط بین متغیرها از طریق همبستگی پیرسون، با استفاده از مدل تحلیل مسیر مورد بررسی قرار گرفت. داده‌ها با استفاده از نرم‌افزارهای اس پی اس اس^{۱۴} (نسخه ۲۵) جهت بررسی ساختارهای توصیفی، طبیعی بودن توزیع داده‌ها و همبستگی بین آن‌ها و همچنین نرم افزار آر^{۱۵} جهت بررسی روابط علی بین متغیرها و بررسی ساختار عاملی متغیرها مورد تحلیل قرار گرفت. با توجه به جامعه مریبان این پژوهش، پایایی درونی پرسشنامه‌ها با استفاده از ضرایب آلفای کرونباخ بررسی شد و قبل از انجام آزمون‌ها، ساختار عاملی پرسشنامه‌ها با استفاده از تحلیل عاملی تأیید و بررسی گردید.

نتیجه‌گیری

مریبان شرکت کننده اکثراً زن (۷۹ نفر، ۶۶٫۳۹ درصد)، دارای مقطع تحصیلی لیسانس (۹۲ نفر، ۷۷٫۳۱ درصد) و مربی رشته‌های انفرادی (۶۹ نفر، ۵۷٫۹۸ درصد) بودند. پرسشنامه‌های پژوهش با استفاده از فرم‌های الکترونیکی از طریق تلگرام و واتساپ در اختیار شرکت‌کنندگان پژوهش قرار گرفت (جدول ۱).

میانگین و انحراف استاندارد و پایایی درونی پرسشنامه‌های (ضرایب آلفای کرونباخ) پژوهش حاضر و ماتریکس همبستگی متغیرها در جدول ۲ گزارش شده است. داده‌های پژوهش بر اساس شاخصهای چولگی (کمتر از ۱،۰۲۰) و کشیدگی (کمتر از ۱،۵۳) نشان دادند که داده‌ها دارای توزیع نرمالی می‌باشند.

همان‌طور که نتایج در جدول ۲ نشان می‌دهد، شاخص کلی شفقت ورزشی با ابعاد اصلی خود پرسشنامه، ذهن آگاهی، مهربانی و اشتراکات انسانی ارتباط مثبتی داشت. شفقت‌ورزی همچنین با رفتارهای حمایتی و انگیزش خود-مختار ارتباط مثبت و معنی‌داری داشت و با رفتارهای خنثی ارتباط منفی داشت. هر سه بعد شفقت ورزشی با رفتارهای حمایتی ارتباط مثبت، درحالی‌که تنها دو بعد مهربانی به خود و ذهن آگاهی با رفتارهای خنثی ارتباط منفی و معناداری

تنها از بعدهای مثبت استفاده شد: به‌طوری‌که، مهربانی به خود (۵ گویه، «وقتی که دچار درد عاطفی می‌شوم، تلاش می‌کنم تا خودم را دوست داشته باشم.»)، اشتراکات انسانی (۴ گویه، «وقتی که در مورد بی‌کفایتی‌هایم فکر می‌کنم، بیشتر احساس تنهایی می‌کنم و فکر می‌کنم متفاوت از بقیه افراد جهان هستم.») و ذهن آگاهی (۴ گویه، «وقتی چیزی باعث برآشفته شدنم می‌شود، سعی می‌کنم در هیجان‌های خودم تعادل ایجاد کنم.»). سؤالات به‌صورت مقیاس لیکرت ۵ درجه‌ای از تقریباً هرگز تا تقریباً همیشه است. میانگین نمرات این ۳ مؤلفه نمره‌ی خودشفقت‌ورزی را به دست می‌دهد. در پژوهش گذشته روایی و پایایی این پرسشنامه مطلوب گزارش شده است. پرسشنامه با ۱۳ سؤال تحلیل عاملی تأییدی قابل قبولی داشت $\chi^2=168/51$ (100) $p<0/001$; RMSEA= 0/086; RMSEA 90% CI=0/076 to 0/097; CFI=0/91.

مقیاس رفتارهای بین فردی: مریبان پرسشنامه^{۱۲} سؤالی رفتارهای بین فردی را برای ارزیابی میزان رفتارهای بین فردی حامی-نیاز و عدم حامی-نیاز یا خنثی با ورزشکاران خود، تکمیل کردند (روچی و همکاران، ۲۰۱۷)^{۱۲}. مریبان هر آیتم را با استفاده از سر تیتیر "رفتار شما با ورزشکاران چگونه است؟" پاسخ دادند: و موافقت خود را با هر عبارت با استفاده از یک مقیاس ۷ امتیازی از ۱ (اصلاً موافق نیستم) تا ۷ (کاملاً موافق) نشان دادند. ۶ گویه مربوط به حمایت از نیازهای اساسی روان‌شناختی (مثلاً از تصمیماتم بازیکانم حمایت می‌کنم) و ۶ گویه مربوط به عدم حمایت از نیازهای اساسی روان‌شناختی (مثلاً انتخاب‌هایم را به آنها تحمیل کنم) می‌باشد. این پرسشنامه سه نیاز اساس روان‌شناختی استقلال، شایستگی و وابستگی را در دو بعد کلی حامی-نیاز و عدم حامی-نیاز مورد بررسی قرار می‌دهد. این پرسشنامه در جامعه ایرانی توسط بهزادنی (۲۰۲۱) مورد بررسی و ساختار مطلوبی نیز از آن گزارش شده است. پرسشنامه حاضر تحلیل عاملی تأییدی قابل قبولی داشت، $\chi^2=773/55$ (223) $p<0/001$; RMSEA= 0/09; RMSEA 90% CI=0/08 to 0/10; CFI=0/85.

مقیاس انگیزش مریبگری: برای ارزیابی انگیزه مریبگری مریبان، از نسخه ۲۴ سؤالی پرسشنامه تنظیمات رفتاری در ورزش (BRSQ-۶) که توسط لونسدالی^{۱۳} و همکاران (۲۰۰۸) طراحی شده بود، استفاده شد. عنوان این مقیاس شامل «چرا در رشته ورزشی خود مریبگری می‌کنید؟» بود و دارای سه خرده مقیاس: انگیزه خودمختار (۱۲ گویه، «چون از تلاشی که می‌کنم لذت می‌برم.»)، انگیزه کنترل‌شده (۸ گویه، «برای اینکه مورد احترام دیگران قرار بگیرم») و بی انگیزشی (۴ گویه، «من اغلب فکر می‌کنم تلاش‌های مریبگری من اتلاف وقت است») می‌باشد. شرکت‌کنندگان در محدوده مقیاس از ۱ (درست

۱۴. SPSS
۱۵. R studio

۱۲. Rocchi
۱۳. Lonsdale

جدول ۱: ویژگی‌های جمعیت شناختی شرکت‌کنندگان

جنسیت	مرد	زن	
تعداد (نفر)	۴۰	۷۹	
درصد فراوانی	۳۳/۶۱	۶۶/۳۹	
رشته مربیگری	انفرادی	گروهی	
تعداد (نفر)	۶۹	۵۰	
درصد فراوانی	۵۷/۹۸	۴۲/۰۲	
مدرک تحصیلی	کارشناسی	کارشناسی ارشد	دکتری
تعداد (نفر)	۹۲	۲۲	۵
درصد فراوانی	۷۷/۳۱	۱۸/۴۹	۴/۲۰
سابقه مربیگری	۲ سال و کمتر	۶ تا ۱۰ سال	۱۱ سال و بیشتر
تعداد (نفر)	۵۰	۱۷	۳۳
درصد فراوانی	۴۲/۰۲	۱۴/۲۹	۲۷/۷۳

جدول ۲. جدول همبستگی متغیرهای مطالعه

۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	SD	M	
								۰/۷۴	۰/۸۰	۳/۶۲	۱. شفقت ورزشی
							۰/۷۷	۰/۶۳**	۰/۷۴	۳/۹۶	۲. مهربانی به خود
						۰/۷۶	۰/۲۶**	۰/۸۶**	۱/۰۲	۳/۳۳	۳. اشتراکات انسانی
					۰/۷۷	۰/۷۴**	۰/۴۳**	۰/۹۲**	۱/۰۳	۳/۵۶	۴. ذهن آگاهی
				-۰/۸۶	-۰/۳۳**	۰/۲۰**	۰/۴۳**	۰/۳۸**	۰/۷۳	۵/۹۲	۵. رفتارهای حامی - نیاز
			۰/۷۲	-۰/۲۹**	-۰/۳۱**	-۰/۱۵	-۰/۲۲*	-۰/۲۸**	۰/۷۲	۲/۴۸	۶. رفتارهای خنثی
		۰/۷۳	۰/۵۶	۰/۲۹**	۰/۲۶**	۰/۱۹*	۰/۲۶*	۰/۲۸**	۰/۶۰	۶/۱۹	۷. انگیزش خودمختار
	۰/۸۳	۰/۱۲	-۰/۵۷	۰/۵۹	۰/۵۱	-۰/۱۱	۰/۱۶	۰/۵۱	۱/۰۱	۴/۱۲	۸. انگیزش کنترل شده
۰/۷۷	۰/۱۶	-۰/۴۸**	۰/۵۱	-۰/۵۵	-۰/۵۹	-۰/۵۸	-۰/۱۶	-۰/۱۳	۱/۰۸	۲/۰۵	۹. بی انگیزشی

** توضیح: اعداد ایتالیک شده آلفای کرونباخ هر بعد می‌باشد.

تعدیل یافته^{۱۸} و مجذور میانگین مربعات خطای میانگین^{۱۹} مورد بررسی قرار گرفت. نتایج آزمون الگوی پیشنهادی، حکایت از برازش قابل قبول این الگو داشت که این الگوی برازش یافته در شکل شماره ۱ قابل مشاهده است. برای آنکه الگو از برازش خوبی برخوردار باشد، باید نسبت مجذور خی دو به درجه آزادی در دامنه‌ای بین ۱ تا ۵ باشد. همچنین شاخص‌های برازندگی تطبیقی نیکویی برازش و نیکویی برازش تعدیل شده نزدیک به یک باشند و ریشه میانگین مجذورات تقریباً کوچک‌تر از ۰/۰۵ باشد. با توجه به این جدول تمامی شاخص‌های برازش در حد مطلوبی قرار دارند، طبق شاخص برآورد می‌توان نتیجه گرفت که مدل آزمون شده برازندگی مناسبی

داشتند. بعدها شفقت ورزشی با انگیزش خود-مختار نیز ارتباط مثبت و معناداری داشتند. اما انگیزش کنترل شده و بی انگیزشی با هیچ‌کدام از متغیرها ارتباطی نداشت. ضرایب همبستگی به دست آمده بین متغیرهای پژوهش در سطح ۰/۰۱ و ۰/۰۵ معنادار بودند. پس از بررسی ارتباط بین متغیرها، با استفاده از تحلیل مدل مسیر در نرم‌افزار آر به بررسی فرضیه‌های اصلی پژوهش و برازش مدل پژوهشی پرداخته شد.

همان‌طور که در جدول ۳ مشاهده می‌شود، ابتدا برازندگی الگوی پیشنهادی بر اساس شاخص نسبت مجذور خی دو به درجه آزادی، شاخص برازش تطبیقی^{۱۶}، شاخص نیکویی برازش^{۱۷}، شاخص نیکویی

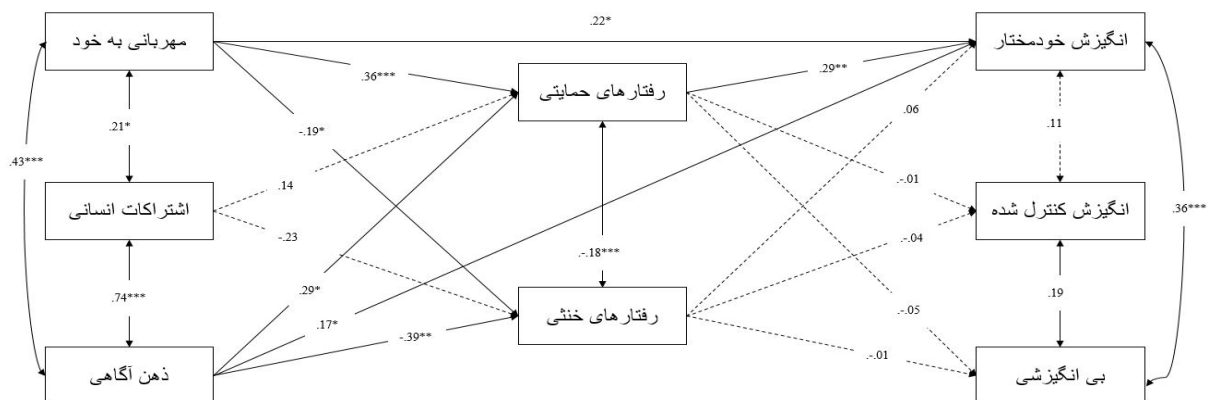
۱۸. Adjusted Goodness of Fit Index (AGFI)
۱۹. Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA)

۱۶. Comparative Fit Index (CFI)
۱۷. Goodness of Fit Index (GFI)

جدول ۳. شاخص‌های نیکویی برازش الگوی پیشنهادی

CFI	AGFI	GFI	RMSEA	χ^2/df	DF	χ^2
۰/۹۸	۰/۹۴	۰/۹۱	۰/۰۴	۰/۱۸	۶	۱/۰۸

شکل ۱. مدل معادلات ساختاری



بحث

شاخص‌های انگیزشی مریبان امروزه به‌عنوان یکی از رویکردهای مهم در ارتباط مستقیم با پیامدهای رفتاری ورزشکاران در نظر گرفته می‌شود. اما خود این شاخص‌های انگیزشی می‌تواند توسط رفتارهای بین فردی و رفتارهای شفقت‌ورزی مریبان تعیین شود. در این پژوهش، نتایج به‌طور کلی نشان داد که رفتارهای شفقت‌ورزی مریبان با رویکرد رفتاری-مربیگری حامی-نیاز و انگیزش خود-مختار نسبت به مربیگری ارتباط دارد. در مقابل، رفتارهای شفقت‌ورزی مریبان ارتباطی منفی با رویکرد رفتاری-مربیگری عدم حامی-نیاز دارد.

مدل تحلیل مسیر نشان داد که ذهن آگاه بودن مریبان و همچنین رویکرد مربیگری به خود می‌تواند در ارتباط با رفتارهای حامی-نیاز در آن‌ها باشد. از دیدگاه نظریه خود-مختاری (ریان و دسی، ۲۰۱۷)، رفتارهای حامی-نیاز و یا حتی تجربه رضایتمندی از نیازهای اساسی روان‌شناختی می‌تواند با ذهن آگاه بودن و ارتباط مثبت با دیگران رابطه مثبتی داشته باشد. به‌طور خاص، در این پژوهش، نشان داده شده که وقتی مربی رفتارهای شفقت‌ورزی بیشتری می‌تواند داشته باشد، می‌تواند شرایطی که باعث شود ورزشکاران احساس رضایتمندی بالاتری از نیازهای روان‌شناختی خود را تجربه کنند، خلق کنند. به‌عبارت‌دیگر، رفتارهای شفقت‌ورزی، و به‌طور خاص ذهن آگاهی، می‌تواند به‌عنوان یک پیامد رفتاری در جهت ارتقای رفتارهای حامی-نیاز نقش‌آفرینی کند (براون و ریان، ۲۰۰۳).^{۲۰} نتایج

با داده‌های گردآوری‌شده در مریبان دارد.

در شکل ۱ مدل آزمون شده پژوهش بعد از کنترل رشته‌های ورزشی، سابقه ورزشی، جنسیت و تحصیلات مریبان نشان داده شده است. بدین شکل، مربیگری به خود و ذهن آگاهی با رفتارهای حمایتی (۰.۳۶، ۰.۲۹) ارتباط مثبت و معنادار و با رفتارهای خنثی (-۰.۱۹، -۰.۳۹) ارتباط منفی و معنادار داشتند. جالب توجه این‌که اشتراکات انسانی با رفتارهای حمایتی و رفتارهای خنثی ارتباط معناداری نداشت. رفتارهای حمایتی تنها با انگیزش خود-مختار (۰.۲۸) ارتباط مثبت داشت، این درحالی‌که بود که رفتارهای خنثی با هیچ‌کدام از ابعاد انگیزش ارتباطی نداشت. همچنین خود-مهربانی و ذهن آگاهی با انگیزش خود-مختار (۰.۲۲، ۰.۱۷) ارتباط مثبت و معناداری داشتند. در مرحله بعد، نقش میانجی‌گر رفتارهای حمایتی و رفتارهای خنثی در بررسی رابطه بین ابعاد شفقت‌ورزی (خود-مهربانی، اشتراکات انسانی و ذهن آگاهی) و ابعاد انگیزش (خود-مختار، کنترل‌شده و بی‌انگیزشی) در مریبان ورزشی مورد بررسی قرار گرفت. بر این اساس برای بررسی اثرات غیرمستقیم این رابطه‌ها، از رویکرد بوتاستراب (تعداد=۵۰۰۰) استفاده و همچنین داده‌ها بر اساس سطح پایین و سطح بالای ضرایب دامنه اطمینان بررسی شد. به‌طوری‌که، نتایج نشان داد که تنها خود-مهربانی با انگیزش خود-مختار از طریق نقش میانجی‌گر رفتارهای حمایتی ارتباط مثبتی داشت (ضریب بتای اثر غیرمستقیم=۰/۱۱؛ دامنه اطمینان=۰/۱۲-۰/۰۵). سایر روابط بر مبنای بررسی نقش میانجی‌گر رفتارهای حمایتی و خنثی معنادار نبودند.

در تعامل با شاگردان مفهوم پیدا می‌کند. در مقابل اما، برخلاف انتظار و یا پژوهش‌ها در حوزه فعالیت‌های بدنی رفتارهای حامی-نیاز ارتباط معناداری با شاخص‌های انگیزش کنترل‌شده و بی انگیزشی نداشتند. انتظار میرفت که این چنین نگاه به نیازهای اساسی روان‌شناختی در مربیان منجر به کاهش انگیزش کنترل‌شده و بی انگیزشی در آن‌ها نسبت به مربیگری شود. در نهایت رفتارهای خنثی نیز برخلاف انتظار ارتباطی با شاخص‌های انگیزشی نداشتند. به نظر این یافته‌ها به‌طور کلی نیازمند پژوهش‌های بیشتر و حتی به‌صورت تجربی هستند تا روابط بین متغیرها و به‌طور خاص روابط علی آن‌ها مشخص شود. نتایج بررسی نقش میانجی گر‌ها نشان داد که تنها خود مهربانی با انگیزش خود-مختار از طریق رفتارهای حامی-نیاز ارتباط داشتند. بدین مفهوم که، مهربانی به خود و یا تحمل کاستی‌ها و درکی واقع‌بینانه با شکیبایی می‌تواند منجر به رویکرد حامی-نیاز در مربی شود و این رویکرد حامی-نیاز می‌تواند باعث ارتقای انگیزش خود-مختار وی نسبت به مربیگری شود. سایر میانجی‌گرها معنی‌دار نبودند، که به‌رحال پژوهش‌های بیشتر احتمالاً نتایج جالبی را نشان دهد.

یکی از محدودیتهای پژوهش حاضر تعداد کم مشارکت‌کننده میباشد، که شاید تا حدودی در ارتباط با نتایج حاصل باشد. یکی دیگر از محدودیتهای پژوهش حاضر عدم تعادل در جنسیت آزمودنیها بود، که باوجود تلاش پژوهشگران هم در تعداد بیشتر مشارکت‌کننده‌ها و مشارکت مربیان آقا، این مهم به انجام نرسید و تعداد کمی از مربیان دعوت به پژوهش را قبول کردند. محدودیت دیگر پژوهش رویکرد مقطعی پژوهش بود که پیشنهاد می‌شود در قالب طرح‌های پژوهشی طولی و یا تجربی روابط بین متغیرها به‌صورت کاربردی تری بررسی شود.

پژوهش حاضر ملزوماتی کاربردی برای روانشناسان و مربیان ورزشی دارد. بدین شکل که، برای ارتقای رفتارهای حامی-نیاز در انگیزش خود-مختار در مربیان ورزشی، پیشنهاد می‌شود مربیان بر رویکردهای شفقت‌ورزی بر مبنای مربیگری تمرکز نمایند. بدین شکل که، با مربیان مهارت‌های ذهن آگاهی کار شود، یعنی بتوانند در مواقع مشکلات به‌جای ترس از شکست، روی عملکرد در لحظه حاضر تمرکز نمایند بدون قضاوت و یا سنجش و تمرکز بر فعالیت‌های گذشته و یا ناموفق. همچنین برای اینکه بتوانند رفتارهای دوستانه‌تری با خود و یا با دیگران داشته باشند، می‌توانند با نگاه مهربانانه به خود و یا قبول مشکلات خود و درکی واقع‌بینانه از خود، شرایط و محیط را بیشتر تحت کنترل خود قرار دهند (نف، ۲۰۰۳). این چنین رفتارها می‌تواند باعث ارتقای رفتارهای حامی-نیاز و کاهش رفتار خنثی و همچنین ارتقای انگیزش خود-مختار شود. به‌طور کلی، نتایج نشان داد که رفتارهای ذهن آگاه و مهربانی به خود مربی می‌تواند باعث افزایش توجه به نیازهای اساسی روان‌شناختی

اما نشان داد که اشتراکات انسانی ارتباطی با رفتارهای بین فردی مربیان و حتی شاخص‌های انگیزشی آنان ندارد. به نظر برای بررسی بهتر، این یافته نیازمند تکرار و به‌طور خاص با استفاده از طرح‌های پژوهشی تجربی می‌باشد.

یکی از نتایج جالب و البته قابل‌انتظار، نقش معنی‌دار و منفی رفتارهای شفقت‌ورزی (به غیر از بعد اشتراکات انسانی) در رابطه با رفتارهای خنثی و یا عدم حامی-نیاز بود. بدین شکل که مهربانی به خود و داشتن درک غیر قضاوت‌گرانه نسبت به مشکلات و نقایص خود مربی می‌تواند باعث جلوگیری و یا کاهش رفتارهای کنترل‌کننده شود. این رفتارهای کنترل‌کننده و یا خنثی باعث برهم خوردن تعادل در تجربه نیازهای اساسی روان‌شناختی ورزشکاران می‌تواند شود، یعنی باعث می‌شود ورزشکاران در توانایی خود احساس ضعف و یا شکست داشته باشند، در خود-تعیین بودن و یا توانایی تصمیم‌گیری به مشکل برخورد کنند، و یا جو سردی در محیط ورزشی را تجربه کنند. مربیان تعیین‌کننده رفتارهای مهم در ورزشکاران هستند، و این مهم در اینجا نشان داده شده است که به‌وسیله شفقت‌ورزی می‌تواند به‌عنوان یک رویکرد مقابله‌ای نیز در کاهش رفتارهای کنترل‌کننده نسبت به ورزشکاران در نظر گرفته شود.

نتایج در رابطه با شاخص‌های انگیزشی نشان داد که، این چنین انعطاف‌پذیری عاطفی، می‌تواند منجر به پیامدهای مطلوب انگیزشی خود-مختار نیز شود. این رابطه مستقیم شاخص‌های ذهن آگاهی و مهربانی به خود با انگیزش خود-مختار در آن‌ها نشانگر نقش مهم این رفتارها در انگیزش درونی نسبت به مربیگری می‌باشد. بدین مفهوم که رفتارهای شفقت‌ورزی می‌تواند باعث شود مربیان علاقه و لذت بیشتری از فعالیت مربیگری ببرند، و به عنوان یک ارزش و اهمیت در زندگی این فعالیت‌ها را برای خود درونی کرده و هم‌راستا با احساس رضایتمندی درونی در آن‌ها شود. بنابراین، این یافته در حیطه روانشناسی ورزشی و به‌طور خاص روانشناسی مربیان ورزشی، ضمن اضافه کردن نتایج پژوهشی در این حیطه، می‌تواند برای روانشناسان ورزشی و مربیان ورزشی کاربردی باشد.

رفتارهای حامی-نیاز نیز نشان داده شد که در ارتباط با انگیزش خود-مختار می‌باشند (هاگر و چاتسزارانتیز، ۲۰۰۷؛ نیکلاز، ۲۰۲۱).^{۱۱} بدین شکل، همان‌طور که در پژوهش‌های حیطه فعالیت بدنی به‌طور عمومی نشان داده شده است (برای مثال، پهزادینا و همکاران، ۲۰۱۸؛ هاگر و همکاران، ۲۰۱۵)، رفتارهای حامی-نیاز می‌تواند منجر به انگیزش خود-مختار شوند. یافته مهم اینکه، این ارتباط در مربیان ورزشی به معنای تبدیل شدن نوعی رفتار درونی در نتیجه به‌کارگیری رفتارهای حامی-نیاز می‌باشد. به عبارت دیگر، مربیان زمانی که با علاقه و لذت در محیط ورزشی حاضر می‌شوند و این فعالیت در آن‌ها به‌عنوان یک ارزش دیده میشود، در نتیجه رویکرد حامی-نیاز

درنهایت، رفتارهای ذهن آگاه و مهربانی به خود ارتباط مستقیمی با انگیزش خود-مختار داشتند، که این انگیزش همچنین به وسیله رفتارهای حامی-نیاز نیز می‌تواند تبیین شود.

و خلق شرایطی که باعث بالا بردن رضایتمندی از این نیازها باشد، رفتارهای شفقت‌ورزی در مربیان باعث کاهش رفتارهای عدم حامی-نیاز و یا خنثی می‌شود که می‌تواند به عنوان یک پروتکل مداخله‌گر مدنظر در طراحی مداخلات برای مربیان مدنظر قرار گیرد.

منابع

- Adams, C. E., & Leary, M. R. (2007). Promoting self-compassionate attitudes toward eating among restrictive and guilty eaters. *Journal of social and clinical psychology, 26*(10), 1120-1144.
- Ahmadi, M., Amani, J., & Behzadnia, B. (2015). Autonomy-Supportive and Controlling Environment, Motivation, and Intention to Continue Sport Participation in Adolescents: Study of Self-determination Theory. *Sport Psychology Studies, 3*(10), 99-112. http://spsj.ssrc.ac.ir/article_351_c2a84a2dfb778bc48b-935784facdabb0.pdf
- Behzadnia, B. (2021). The relations between students' causality orientations and teachers' interpersonal behaviors with students' basic need satisfaction and frustration, intention to physical activity, and well-being. *Physical Education and Sport Pedagogy, 26*(6), 613-632.
- Behzadnia, B., Adachi, P. J., Deci, E. L., & Mohammadzadeh, H. (2018). Associations between students' perceptions of physical education teachers' interpersonal styles and students' wellness, knowledge, performance, and intentions to persist at physical activity: A self-determination theory approach. *Psychology of Sport and Exercise, 39*, 10-19.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of personality and social psychology, 84*(4), 822-848.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. Plenum. <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-2271-7>
- Goldstein, J., & Kornfield, J. (1987). Seeking the heart of wisdom: The path of insight meditation. Boston: Shambhala Publication. In: Inc.
- Hagger, M. S., & Chatzisarantis, N. L. (2007). Intrinsic motivation and self-determination in exercise and sport. *Human Kinetics*.
- Hagger, M. S., Koch, S., & Chatzisarantis, N. L. D. (2015). The effect of causality orientations and positive competence-enhancing feedback on intrinsic motivation: A test of additive and interactive effects. *Personality and Individual Differences, 72*, 107-111.
- Hodgins, H. S., & Knee, C. R. (2002). The integrating self and conscious experience. *Handbook of self-determination research, 87*(100), 86-98.
- Hodgins, H. S., Weibust, K. S., Weinstein, N., Shiffman, S., Miller, A., Coombs, G., & Adair, K. C. (2010). The cost of self-protection: Threat response and performance as a function of autonomous and controlled motivations. *Personality and Social Psychology Bulletin, 36*(8), 1101-1114.
- Kotera, Y. (2021). De-stigmatising self-care: Impact of self-care webinar during COVID-19. *International Journal of Spa and Wellness, 4*(2-3), 213-217.
- Kotera, Y., & Ting, S.-H. (2021). Positive psychology of Malaysian university students: Impacts of engagement, motivation, self-compassion, and well-being on mental health. *International journal of mental health and addiction, 19*(1), 239-227.
- Legault, L., & Inzlicht, M. (2013). Self-determination, self-regulation, and the brain: autonomy improves performance by enhancing neuroaffective responsiveness to self-regulation failure. *Journal of personality and social psychology, 5*(10), 110-123.
- Lonsdale, C., Hodge, K., & Rose, E. A. (2008). The Behavioral Regulation in Sport Questionnaire (BRSQ): Instrument development and initial validity evidence. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 30*(3), 323-355.
- Neely, M. E., Schallert, D. L., Mohammed, S. S., Roberts, R. M., & Chen, Y.-J. (2009). Self-kindness when facing stress: The role of self-compassion, goal regulation, and support in college students' well-being. *Motivation and Emotion, 33*(1), 88-97.
- Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and Identity, 2*(3), 223-250.
- Neff, K. D., Hsieh, Y.-P., & Dejitterat, K. (2005). Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and Identity, 4*(3), 263-287.
- Nicholls, A. R. (2021). *Psychology in sports coaching: Theory and practice*. Routledge.
- Rocchi, M., Pelletier, L., Cheung, S., Baxter, D., & Beaudry, S. (2017). Assessing need-supportive and need-thwarting interpersonal behaviours: The Interpersonal Behaviours Questionnaire (IBQ). *Personality and Individual Differences, 104*, 423-433. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.08.034>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017a). Self-determination theory: Basic psychological needs in motivation, development and wellness. Guilford. <https://doi.org/10.7202/1041847ar>
- Standage, M., & Ryan, R. M. (2012). Self-determination theory and exercise motivation: Facilitating self-regulatory processes to support and maintain health and well-being. In G. C. Roberts & D. Treasure (Eds.), *Advances in motivation in sport and exercise, 3rd edition* (pp. 233-270). Human Kinetics. <https://doi.org/10.1080/17509840701827437>
- Standage, M., & Ryan, R. M. (2020). Self-determination theory in sport and exercise. *Handbook of sport psychology, 37*-56.
- Van den Berghe, L., Tallir, I. B., Cardon, G., Aelterman, N., & Haerens, L. (2015). Student (dis) engagement and need-supportive teaching behavior: A multi-informant and multilevel approach. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 37*(4), 353-366.
- Zamani, S., Ahmadi, S., & Behzadnia, B. (2021). The relation between self-compassion and stress management in coaches: Based on the mediating role of Basic psychological Needs. *Journal of Medical Council of Iran, 39*, 102-110.