

# Sport Psychology Studies

Sport Sciences Research Institute of Iran

Monthly Journal of Sport Psychology Studies

Winter 2024/ Vol. 12/ No. 46/ Pages 93-106

## The Role of Sport Type in Athletes' Self-Compassion and Defense Mechanisms

Vadoud Hamidi<sup>1</sup>, Behrouz Abdoli<sup>2</sup>, Ebrahim Moteshareie<sup>3\*</sup> 

1. MA in Sport Psychology, Shahid Beheshti University of Tehran, Iran
2. Professor, Department of Cognitive and Behavioral Science and Technology in Sport, Faculty of Sport Sciences and Health, Shahid Beheshti University, Tehran, Iran
3. Assistant Professor, Department of Cognitive and Behavioral Science and Technology in Sport, Faculty of Sport Sciences and Health, Shahid Beheshti University, Tehran, Iran

**Received:** 14/09/2023

**Accepted:** 06/01/2024

Hamidi, V; Abdoli, B; & Moteshareie, E. (2024). The Role of Sport Type in Athletes' Self-Compassion and Defense Mechanisms. *Sport Psychology Studies*, 12(46), 93-106. In Persian. DOI: 10.22089/SPSYJ.2024.15630.2436

### Abstract

The purpose of the present study was to investigate the role of the type of sport in self-compassion and defense mechanisms of athletes. The current study was a comparative study. In this research, 210 student athletes (100 group members and 110 individual members) with an age range of 20 to 30 years were selected and they completed the self-compassion and defense mechanisms questionnaire. The data was analyzed through the statistical test of one-way analysis of variance. The results showed that there was a significant difference only in the subscale of human commonality among the factors of group and individual athletes' self-compassion so that group athletes felt less human commonality. There was no significant difference between group and individual athletes in adopting defense mechanisms and the athletes used defensive styles in a consolidated manner. Based on the findings of this research, it can be mentioned that the absence of an atmosphere of support for members in group sports can neutralize the advantage and superiority of the social context of this type of sports compared to individual sports in the process of coping and adaptation. It seems that participating in sports competitions can improve the mood of athletes and then their level of self-compassion will increase, and according to the integrated use of defensive styles by athletes in an adaptive way, sports psychologists with self-compassion interventions can provide a platform for creating new coping styles, improving mindfulness and quick psychological recovery after failure for vulnerable athletes.

**Keywords:** Self-Compassion, Defense Mechanisms, Student Athletes, Group, Individual.

\* Corresponding Author: Ebrahim Moteshareie, Tel: 09353053568  
E-mail: [e\\_moteshareie@sbu.ac.ir](mailto:e_moteshareie@sbu.ac.ir), <https://orcid.org/0000-0003-1956-4108>



**Copyright:** © 2023 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

**Extended Abstract****Background and Purpose**

The increasing popularity of sports in the world has caused this phenomenon to attract an increasing number of young people. However, competitive sports can also be harmful to the physical and mental health of athletes and lead to adverse consequences because competitive athletes are more subject to evaluation and judgment by themselves and others in progressive efforts compared to recreational athletes and non-athletes. They are willingly placed. Therefore, it can be said that they are under a lot of pressure to perform optimally and achieve success. Individual athletes in the face of defeat and failure, the result of the competition and the responsibility for the failure lies with the athlete himself, on the other hand, group athletes face these difficult conditions in the face of failure in the form of a team, and it is possible that the responsibility for the failure lies with the head coach. It can be the basis for the emergence of risk factors, including types of mental injuries, forced retirement, lack of favorable results (failure), overtraining, injury, performance plateau, increased stress and anxiety, rumination and self-criticism in various fields of sport because these cases threaten the psychological well-being of the athletes (Rogaleva et al, 2019). Against these psychological pressures and the psychological and physical consequences resulting from the experience of these pressures, defense mechanisms and self-compassion other than the cognitive regulation strategies of emotion, the personality and psychological traits of athletes explain how to protect themselves against all kinds of calamities, difficult conditions and stressful situations, especially when faced with unpleasant feelings. Self-compassion includes the desire to reduce personal pain and suffering, providing a non-judgmental understanding of oneself and having a balanced perspective in facing difficult and stressful situations. It is considered as a shield to deal with self-criticism.

Maintaining self-esteem and self-defense in the face of threatening events or experiencing negative emotions should be considered (Crozier et al., 2019). Therefore, this study aimed to study the approach of athletes towards self-compassion and examine group and individual sportsmen separately and determine whether these approaches are beneficial for them or not, and whether defense mechanisms are affected by the level of self-compassion in group sportsmen. Hence, this study is trying to answer the question of whether there is a difference between self-compassion and defense mechanisms of team and individual athletes.

**Materials and Methods**

This study was of a causal comparative or post-event type. The research method was applied in terms of the purpose and descriptive in terms of the method of data collection. The statistical population of this research comprised male student athletes with an age range of (20-30) who participated in at least three official competitions, including Sports Olympiads. Among students all over the country since 2017, in this research, 245 student athletes were selected purposively.

Defense styles questionnaire was compiled by Andrews et al. (1993) which includes 40 items and evaluates 20 defense mechanisms in three levels: developed, neurotic and underdeveloped. This study used Likert scale, where the person declares his level of agreement with each question on a 9-point scale (from 1 completely disagree to 9 completely agree). Bashart et al. (2001) found Cronbach's alpha coefficient for each of the developed, underdeveloped, and neurotic styles to be 0.75, 0.73, and 0.74, respectively. The test-retest reliability coefficient with an interval of 4 weeks was 0.82. The self-compassion questionnaire for athletes was prepared from the original 26-question self-compassion scale of Neff et al (2003). This scale has 26 items and measures people's self-

compassion with a 5-point Likert scale (from 1 almost never to 5 almost always).

### Data Analysis

SPSS version 20 statistical software and descriptive and inferential statistics were used to analyze the data. To test the hypotheses, one-way analysis of variance (ANOVA) was used in independent groups.

### Findings

There was no significant difference in the level of self-compassion between group and individual athletes ( $F(1, 208) = 1.322; p = .252$ ), ( $F(1, 208) = 6.154; p = .014$ ) so that athletes in group disciplines ( $M = 13.02, SD = 2.81$ ) had less human commonalities than individual athletes ( $M = 14.01, SD = 2.99$ ). There was no significant difference between group and individual athletes.

### Discussion and Conclusion

The results of this research show that there is a significant difference in the level of self-compassion of team and individual athletes only in the subscale of human commonality, so that team athletes had less sense of human commonality than individual athletes. These results were contrary to the assumption of our research and the findings of previous research in this area. In explaining why other factors of self-compassion (self-compassion and mindfulness) are not significant among group and individual athletes, it can be said that collective activity and social relations in sports can play both a facilitating and disturbing role for athletes. Moreover, there was no significant difference between group and individual athletes in adopting defensive styles. In other words, it seems that the athletes have used all three defense styles equally and in a combined manner

when facing the tough conditions of sports fields. These results were in line with the results of researches that showed that athletes use several coping and defensive strategies in response to the stressful factors of sports fields and mental distress. Generally, it can be stated that in the present study, two types of team and individual athletes did not use exclusive defensive styles, because the function of all defensive dimensions are not separate from each other, but all three defensive styles are at a certain level for stress management. Additionally, tough sports conditions are useful and necessary, and only in the case of excessive use of one type of style, especially underdeveloped and neurotic defensive styles, a situation can arise in which a large distortion of reality leads to incompatibility and even disorder and psychological damage (Rooney et al. 2021).

### References

1. Rogaleva, L., Malkin, V., Khon, N., Sekrecova, Z., & Kim, A. (Editors). Coping strategies and mental reliability as psychological determinants of success in sport 2019. In International Conference on Pedagogy, Communication and Sociology (ICPCS 2019). Atlantis: Atlantis Press.
2. Crozier, A. J., Mosewich, A. D., Ferguson, L. J. (2019). The company we keep: Exploring the relationship between perceived teammate self-compassion and athlete self-compassion. *Psychology of Sport & Exercise*, 40, 152-155..
3. Neff, K. J. S. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self & Identity*, 2(2), 85-101..
4. Rooney, D., Jackson, R. C., & Heron, N. (2021). Differences in the attitudes to sport psychology consulting between individual and team sport athletes. *BMC Sports Science, Medicine & Rehabilitation*, 13(1), 1-8.

# مطالعات روانشناسی ورزشی

پژوهشگاه تربیت بدنی

فصلنامه مطالعات روانشناسی ورزش

زمستان ۱۴۰۲، دوره ۱۲، شماره ۴۶، صفحه‌های ۹۳-۱۰۶

## نقش نوع رشته ورزشی در خودشفقت‌ورزی و مکانیسم‌های دفاعی ورزشکاران

ودود حمیدی<sup>۱</sup>، بهروز عبدلی<sup>۲</sup>، ابراهیم متشرعی<sup>۳\*</sup>

۱. کارشناسی ارشد، روانشناسی ورزش، دانشگاه شهید بهشتی تهران، تهران.

۲. دکتری رفتار حرکتی، استاد دانشگاه شهید بهشتی، دانشگاه شهید بهشتی، دانشکده علوم ورزشی و تندرستی، گروه علوم رفتاری، شناختی و فناوری ورزشی

۳. دکتری رفتار حرکتی، استادیار دانشگاه شهید بهشتی، دانشگاه شهید بهشتی، دانشکده علوم ورزشی و تندرستی، گروه علوم رفتاری، شناختی و فناوری ورزشی، نویسنده مسئول

Hamidi, V; Abdoli, B; & Moteshareie, E. (2024). The Role of Sport Type in Athletes' Self-Compassion and Defense Mechanisms. *Sport Psychology Studies*, 12(46), 93-106. In Persian. DOI: 10.22089/SPSYJ.2024.15630.2436

دریافت مقاله: ۱۴۰۲/۰۶/۲۳

پذیرش مقاله: ۱۴۰۲/۱۰/۱۶

### چکیده

هدف پژوهش حاضر، بررسی نقش نوع رشته ورزشی در خودشفقت‌ورزی و مکانیسم‌های دفاعی ورزشکاران بود. پژوهش حاضر علی-مقایسه‌ای بود. در این پژوهش ۲۱۰ دانشجوی ورزشکار (۱۰۰ نفر گروهی و ۱۱۰ نفر انفرادی) با دامنه سنی ۲۰ تا ۳۰ سال انتخاب شدند و پرسش‌نامه خودشفقت‌ورزی و پرسش‌نامه مکانیسم‌های دفاعی را تکمیل کردند. داده‌ها از طریق آزمون آماری تحلیل واریانس یک‌طرفه تحلیل شد. نتایج نشان داد، در میان عوامل تشکیل‌دهنده خودشفقت‌ورزی، ورزشکاران گروهی و انفرادی تنها در خرده‌مقیاس اشتراکات انسانی تفاوت معناداری باهم داشتند؛ به طوری که ورزشکاران گروهی احساس اشتراکات انسانی کمتری داشتند. در اتخاذ مکانیسم‌های دفاعی نیز بین ورزشکاران گروهی و انفرادی تفاوت معناداری وجود نداشت و ورزشکاران از سبک‌های دفاعی به صورت تلفیقی استفاده کردند. براساس یافته‌های پژوهش می‌توان گفت، نبود جو حمایتگر اعضا از یکدیگر در ورزش‌های گروهی می‌تواند مزیت و برتری زمینه اجتماعی این نوع از رشته‌های ورزشی را در مقایسه با ورزش‌های انفرادی در فرایند مقابله و سازگاری خنثی کند. به نظر می‌رسد، شرکت در رقابت‌های ورزشی می‌تواند موجب بهبود خلق‌وخوی ورزشکاران شود و به دنبال آن سطح خودشفقت‌ورزی آن‌ها بالا رود. با توجه به استفاده تلفیقی ورزشکاران از سبک‌های دفاعی به روشی سازگارانه، روان‌شناسان ورزشی با مداخلات خودشفقت‌ورزانه می‌توانند برای ورزشکاران آسیب‌پذیر بستری را برای ایجاد سبک‌های مقابله‌ای نوین، بهبود ذهن‌آگاهی و ریکاوری سریع روانی بعد از شکست، فراهم کنند.

**واژگان کلیدی:** خودشفقت‌ورزی، مکانیسم‌های دفاعی، دانشجویان ورزشکار، گروهی، انفرادی.

\* Corresponding Author: Ebrahim Moteshareie, Tel: 09353053568  
E-mail: [e\\_moteshareie@sbu.ac.ir](mailto:e_moteshareie@sbu.ac.ir), <https://orcid.org/0000-0003-1956-4108>



Copyright: © 2023 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

## مقدمه

محبوبیت روزافزون ورزش در جهان موجب شده است که این پدیده تعداد فزاینده‌ای از جوانان و نوجوانان را به حیطه خود جذب کند. شرکت در ورزش‌های رقابتی معمولاً با طیف گسترده‌ای از مزایای مثبت اجتماعی، اقتصادی و تندرستی همراه است؛ با این حال، ورزش رقابتی همچنین می‌تواند برای سلامت جسمانی و روانی ورزشکاران آسیب‌رسان باشد و به پیامدهای نامطلوبی منجر شود (وانکل<sup>۱</sup> و همکاران، ۱۹۹۰؛ روگالوا<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۱۹)؛ به عبارتی در رقابت‌های ورزشی، ورزشکاران در رشته‌های مختلف اغلب با ناکامی‌ها، شکست‌ها و مشکلات عاطفی متعددی روبه‌رو می‌شوند و ممکن است باعث ایجاد دیدگاه یا احساسات ناخوشایند در بین آنان شود و فشار روانی بسیاری را به آن‌ها تحمیل کند (کروزیر<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۱۹)؛ چراکه ورزشکاران رقابتی در مقایسه با ورزشکاران تفریحی و غیر ورزشکاران، بیشتر در معرض ارزیابی و قضاوت توسط خود و دیگران در تلاش‌های ترقی‌خواهانه قرار می‌گیرند؛ بنابراین می‌توان گفت، برای عملکرد بهینه و دستیابی به موفقیت تحت فشار زیادی قرار می‌گیرند. در این بین، ورزشکاران رشته‌های مختلف در بعد رقابتی خود با ویژگی‌های شخصیتی و زمینه‌های رقابتی متفاوتی به فعالیت می‌پردازند (موسوی و همکاران، ۲۰۱۸) که در تقسیم‌بندی کلی به ورزشکاران رشته‌های گروهی و انفرادی تقسیم می‌شوند. این سؤالات که «آیا ورزشکاران رشته‌های گروهی و انفرادی به یک اندازه تحت فشارهای ناشی از مطالبات فضای رقابتی قرار می‌گیرند؟ و آیا نحوه رفتار و دفاع از خود در مواجهه با شکست‌ها، نامالایمات و پریشانی‌های روانی فضای رقابتی برای آنان یکسان است؟» می‌تواند سؤالات جالبی در این زمینه باشد. اهمیت پاسخ به این سؤال زمانی بیشتر می‌شود که ورزشکاران انفرادی در مواجهه با شکست و ناکامی، نتیجه مسابقه و مسئولیت شکست متوجه خود ورزشکار است. در مقابل، ورزشکاران گروهی در مواجهه با شکست در قالب تیم با این شرایط سخت روبه‌رو می‌شوند و احتمال دارد مسئولیت شکست متوجه سرمربی باشد؛ به عبارتی ورزشکاران به تفکیک گروهی و انفرادی به دلیل مطالبات و فشارهای خاص روان‌شناختی رقابت‌ها از جمله ترس از شکست احساس بی‌کفایتی، احساس گناه، از دست دادن کنترل دستیابی به عملکرد بهینه، تعارضات

شخصی، پاداش رقابت درون‌گروهی، ارزیابی‌های شخصی و اجتماعی و در نهایت بازتاب عملکردها و قضاوت در رسانه‌ها، فشار و استرس‌های زیادی را تجربه می‌کنند. این موقعیت‌ها می‌تواند زمینه‌ساز بروز مؤلفه‌های خطرزایی از جمله انواع آسیب‌های روانی بازنشستگی اجباری، فقدان نتیجه‌گیری مطلوب (شکست و ناکامی)، بیش‌تمرینی، مصدومیت، فلات عملکرد، افزایش استرس و اضطراب، نشخوار فکری<sup>۴</sup> و خود انتقادی<sup>۵</sup> در عرصه‌های ورزشی باشد که این موارد بهزیستی روان‌شناختی ورزشکاران را تهدید می‌کند. نبود مقابله مؤثر در برابر این عوامل آسیب‌زا می‌تواند به بروز افسردگی، پرخاشگری، کناره‌گیری از ورزش، خودکشی و گرایش ورزشکاران به استفاده از مکانیسم‌های مقابله‌ای ناسازگار مثل گرایش به سوء‌مصرف مواد روان‌گردان منجر شود (روگالوا و همکاران، ۲۰۱۹). در برابر این فشارهای روانی و پیامدهای روان‌شناختی و جسمانی حاصل از تجربه این فشارها، مکانیسم‌های دفاعی<sup>۶</sup> و خودشفقت‌ورزی<sup>۷</sup> جزو راهبردهای تنظیم‌شناختی هیجان و از جمله ویژگی‌های شخصیتی و روان‌شناختی ورزشکاران هستند که چگونگی محافظت از خود در برابر انواع مصیبت‌ها، شرایط سخت و موقعیت‌های استرس‌زا به‌ویژه در مواجهه با احساسات ناخوشایند را توضیح می‌دهند (موسویچ<sup>۸</sup>، ۲۰۱۳). خودشفقت‌ورزی شامل تمایل به کاهش درد و رنج شخصی، ارائه درک غیرقضاوتی نسبت به خود و داشتن دیدگاه متعادل در مواجهه با موقعیت‌های سخت و استرس‌زا، به‌عنوان سپری برای مقابله با خود انتقادی تلقی می‌شود (مجیبی و همکاران، ۲۰۲۰؛ نف<sup>۹</sup>، ۲۰۰۳)؛ به‌عنوان مثال، مطالعه جانسون و همکاران (۲۰۲۳) رابطه مثبت بین خودشفقت‌ورزی و سرسختی ذهنی ورزشکاران در حین آسیب‌دیدگی را نشان داد. مکانیسم‌های دفاعی مترادف با مقابله شناختی در نظر گرفته می‌شوند و فرایندی را توضیح می‌دهند که از طریق آن افراد اطلاعات ورودی از تحریک احساسات را مدیریت می‌کنند و به‌عنوان راهکارهای مقابله‌ای با استرس و اضطراب، سپری در مقابله با احساس بی‌کفایتی، حفظ عزت‌نفس، دفاع از خود در مواجهه با رویدادهای تهدیدآمیز و تجربه احساسات منفی، در نظر گرفته می‌شود (موسویچ، ۲۰۱۳).

اندروز<sup>۱۰</sup> و همکاران (۱۹۹۳) بیست نوع مکانیسم دفاعی را به سه طیف سبک‌های دفاعی رشدیافته، نوروپیک و رشدنا یافته تقسیم کردند.

6. Defense mechanisms
7. Self\_compassion
8. Mosewich
9. Neff
10. Andrews

1. Wankle
2. Rogaleva
3. Crozier
4. Rumination
5. Self-Criticism

ارزیابی خود و دیگران قرار می‌گیرند؛ بنابراین تعیین معیارهای بسیار بالا برای موفقیت و تلاش مستمر برای رسیدن به هدف، طبیعی به نظر برسد و در این فرایند احتمال دارد خودشفقت‌ورزی به‌عنوان فضیلت دیده نشود (بیرر و مورگان<sup>۳</sup>، ۲۰۱۰)؛ بنابراین شفقت به خود از دیدگاه ورزشکاران مختلف ممکن است متفاوت تفسیر شود (روتلین و همکاران، ۲۰۱۹)؛ به‌ویژه مواقعی که ورزشکاران با بیان گزاره‌هایی چون «رنج بیشتر، موفقیت بیشتر»<sup>۴</sup> یا در صورت بروز اشتباه گفتن جمله «خودم کردم که لعنت بر خودم باد» این فرضیه را به ذهن ما متبادر می‌کند که ممکن است ورزشکاران رشته‌های مختلف مفاهیمی مانند انتقاد از خود و خود قضاوتی را لازمه پیشرفت بهتر تلقی کنند. این احتمال نیز وجود دارد که خودشفقت‌ورزی در بین ورزشکاران رشته‌های مختلف، ضعف تلقی شود و درباره به‌کارگیری آن در زمینه‌های ورزشی ترس داشته باشند و آن را مخالف با هنجارهای مردانگی<sup>۵</sup> و فضای سخت ورزشی تلقی کنند یا شاید برخی از ورزشکاران نگران تأثیرات منفی شفقت به خود باشند، اما از طرفی خودشفقت‌ورزی تضمین‌کننده بهزیستی روان‌شناختی ورزشکاران است که برای عملکرد ورزشی مهم و مفید است (والتون و همکاران، ۲۰۲۰).

نتایج برخی مطالعات نشان داده است که مقابله با استرس و دفاع از خود در برابر انواع منابع مضطرب‌کننده تابعی از تفاوت فردی، سن، تجربه، عزت‌نفس، نوع و ماهیت رشته‌های ورزشی است (موسوی و همکاران، ۲۰۱۷). استراتژی‌های متعددی وجود دارد که به شکل شناختی و رفتاری برای مدیریت موقعیت‌های استرس‌زا و ناخوشایند استفاده می‌شود. نمونه‌های معمولی استراتژی‌های مقابله و دفاع در ورزش شامل مقابله جمعی<sup>۶</sup> (در رشته‌های تیمی)، تعیین اهداف، افزایش تلاش ارزیابی مجدد مثبت، برقراری ارتباط با دیگران، تغییر تاکتیک‌ها، اجتناب، رویارویی یا حل مسئله و جست‌وجوی حمایت اجتماعی است. نتایج برخی مطالعات نشان می‌دهد که ورزشکاران رشته‌های گروهی با به اشتراک گذاشتن شرایط سخت، در برخورد با ناملازمات، مقابله جمعی مشترک می‌کنند (لپریس<sup>۷</sup> و همکاران، ۲۰۱۸)؛ بنابراین هم‌تیمی‌ها منبع بسیار مهمی برای مقابله و دفاع از خود در برابر استرس و شرایط سخت ورزشی هستند و بر نحوه ارزیابی موقعیت تأثیرگذارند (موسویج، ۲۰۱۳).

مکانیسم دفاعی رشدیافته و خودشفقت‌ورزی با سازگاری، پذیرش، تمرکز مجدد مثبت حل مسئله، برنامه‌ریزی و آینده‌نگری و مکانیسم دفاعی رشدنیافته و خودشفقت‌ورزی کم با خودسرزنی سرزنش دیگران، فاجعه‌آمیز قلمدادکردن رویدادها و نشخوار فکری همراه است (روگالوا و همکاران، ۲۰۱۹)؛ روتلین<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۱۹). همچنین مکانیسم دفاعی نوروتیک که در همه افراد شایع است، در کوتاه‌مدت مفید است، اما در بلندمدت به بروز مشکلاتی در روابط، شغل و کامیابی از زندگی منجر می‌شود؛ از جمله مکانیسم‌هایی مانند سرکوب، تفکیک، تشکیل واکنش و جابه‌جایی (دی گویسپه و همکاران ۲۰۱۹).

یکی از چالش‌هایی که درمورد رویکرد ورزشکاران به پذیرش خودشفقت‌ورزی ممکن است وجود داشته باشد، این است که چگونه توسط ورزشکاران رشته‌های مختلف درک و تفسیر می‌شود؟ (والتون<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۲۰) و آیا همه ورزشکاران به یک اندازه از خودشفقت‌ورزی برخوردار هستند؟ آیا بستر گروهی و اجتماعی ورزش‌های گروهی می‌تواند تسهیلگر یا مانع خودشفقت‌ورزی باشد؟ در موقعیت‌های بسیار مبهم، ارزیابی عوامل استرس‌زا و واکنش‌های عاطفی به این عوامل می‌تواند توسط افراد متفاوت باشد که به دلیل دشواری در ارزیابی پیامدهای احتمالی مربوط به عوامل استرس‌زا است؛ اول، برخی از افراد ممکن است عوامل استرس‌زا را فرصت ارزیابی کنند؛ درحالی‌که دیگران ممکن است آن‌ها را تهدید ارزیابی کنند؛ دوم، برخی از افراد ممکن است تحت عوامل استرس‌زا احساس ترس کنند؛ درحالی‌که دیگران ممکن است احساس امیدواری کنند. لازاروس معتقد است که چنین ارزیابی‌ها و احساساتی می‌توانند بر رفتارها تأثیر متفاوتی بگذارند؛ به‌عنوان مثال، ارزیابی تهدید و احساسات منفی می‌تواند با رفتار اجتنابی مرتبط باشد (فنگ و کانگ، ۲۰۲۳). همچنین شفقت به خود به توانایی مهربانانه و کمک‌کننده بودن به خود در زمان‌های خطا یا ناامیدی اشاره دارد؛ به‌طوری‌که انگار با دوستی صمیمی در لحظات سخت برخورد می‌کنیم. (نف ۲۰۲۳). خودشفقتی ممکن است به‌عنوان مفهومی مغایر و متناقض با اهداف ورزشکارانی باشد که مشغول ورزش رقابتی هستند و این احتمال وجود دارد که به پذیرش آن مقاومت نشان دهند. از طرفی ورزش‌های رقابتی غالباً در محیط‌هایی صورت می‌گیرد که میزان موفقیت فردی و گروهی به‌طور درخور توجهی اهمیت دارد و ورزشکاران پیوسته مورد

5. Masculinity  
6. Communal coping  
7. Leprince

1. Rötlin  
2. Walton  
3. Birrer & Morgan  
4. No pain no gain

مدیریت شرایط سخت ورزشکاران کارکرد مشابهی دارند، لزوم مقایسه این دو سازه با یکدیگر به صورت موازی در دو طیف ورزشکاران گروهی و انفرادی حیاتی به نظر می‌رسد. ورزشکاران رشته‌های مختلف اغلب با ناکامی‌ها، شکست‌ها و مشکلات عاطفی متعددی روبه‌رو می‌شوند و ممکن است باعث ایجاد دیدگاه و احساسات منفی یا ناخوشایند در بین آنان شود و فشار روانی بسیاری را به آن‌ها تحمیل کند؛ بنابراین شناسایی قشر آسیب‌پذیر در بین ورزشکاران با هدف اتخاذ استراتژی‌های مقابله‌ای و دفاعی مؤثر برای کمک به آنان که در زمینه‌های متفاوت ورزشی فعالیت می‌کنند، در جهت هدایت و کنار آمدن سازگارانه با چنین تجارب منفی، ضروری به نظر می‌رسد (کروزیر<sup>۴</sup> و همکاران، ۲۰۱۸).

خودشفقت‌ورزی می‌تواند باعث کاهش خودانتقادی، نشخوار فکری و نگرانی از اشتباهات در ورزشکاران شود؛ بنابراین خودشفقت‌ورزی سطح بالا در ورزشکاران، می‌تواند منبع مقابله‌ای قوی هنگام مواجهه با رخداد‌های منفی چون احتمال شکست در ورزش باشد (فتحی‌زادان، ۲۰۲۱).

بنابراین در این پژوهش درصدد هستیم رویکرد ورزشکاران را به خودشفقت‌ورزی، به تفکیک ورزشکاران رشته‌های گروهی و انفرادی بررسی کرده و مشخص کنیم که آیا این رویکردها برای آن‌ها سودمند است یا خیر؟ همچنین آیا مکانیسم‌های دفاعی متأثر از میزان خودشفقت‌ورزی در ورزشکاران رشته‌های گروهی و انفرادی تفاوت دارد؟ بنابراین در دید کلی، در این تحقیق در پی پاسخ‌دادن به این پرسش هستیم که آیا خودشفقت‌ورزی و مکانیسم‌های دفاعی ورزشکاران رشته‌های گروهی و انفرادی تفاوت دارد؟

## روش‌شناسی پژوهش

### روش پژوهش

روش پژوهش به لحاظ هدف، کاربردی و از حیث نحوه گردآوری داده‌ها، توصیفی و از نوع علی-مقایسه‌ای یا پس‌رویدادی بود.

### طرح پژوهش

قبل از شروع فرایند پژوهش و جواب‌دادن به سؤالات اصلی پرسش‌نامه‌ها، تمامی شرکت‌کنندگان اطلاعات دموگرافیک و معیارهای ورود به پژوهش را تکمیل کردند. برای دسترسی گسترده به شرکت‌کنندگان مدنظر، لینک پرسش‌نامه آنلاین از طریق پلتفرم‌های

ورزشکاران رشته‌های تیمی براساس پنج عامل بزرگ شخصیت در توافق‌پذیری، برون‌گرایی و وظیفه‌محوری بهتر از ورزشکاران انفرادی هستند و ورزشکاران انفرادی نیز بیشتر در معرض خطر روان‌رنجوری قرار دارند (ملازاده و همکاران، ۲۰۲۰). در همین راستا نتایج پژوهش استافر<sup>۱</sup> (۲۰۱۵) نشان داد، خودشفقت‌ورزی کم براساس پنج عامل بزرگ شخصیت<sup>۲</sup> با شخصیت روان‌رنجوری رابطه مثبت دارد و در مقابل، خودشفقت‌ورزی سطح بالا با برون‌گرایی، وجدان و توافق‌پذیری رابطه مثبت دارد. والتون و همکاران (۲۰۲۰) نشان دادند، بین ورزشکاران رقابتی و تفریحی در میزان شفقت به خود تفاوت معناداری وجود ندارد که یکی از نقایص این پژوهش استفاده از ابزار اندازه‌گیری است که برای عموم مردم استفاده می‌شود و نیازمند بازآزمایی این پژوهش با پرسش‌نامه خودشفقت‌ورزی نسخه ورزشکاران و همچنین مقایسه ورزشکاران به تفکیک انواع رشته‌های ورزشی است. نتایج پژوهش کروزیور و همکاران (۲۰۱۹) نشان داد، درگیری هم‌تیمی‌ها در شفقت به خود و دیگران قابل‌یادگیری و سرایت‌پذیری به دیگر اعضا است و جو حمایتی، میزان شفقت به خود اعضای گروه و دیگران را افزایش می‌دهد. نتایج پژوهش دیگری نشان داد، فضای حمایتگر در تیم‌ها، شفقت به خود و همدلی هم‌تیمی‌ها، تسهیلگر کار گروهی و موجب بهبود ارتباطات بین‌فردی اعضا می‌شود و شرم و خودسرزنشی افراد را کاهش می‌دهد (تامین و گاودرو<sup>۳</sup>، ۲۰۱۴؛ تامین و همکاران، ۲۰۱۴). در این پژوهش‌ها، ورزشکاران به صورت کل مطالعه شدند و هنوز مشخص نیست ورزشکاران مختلفی که از فرهنگ‌ها و زمینه‌های ورزشی متفاوت هستند، (به‌عنوان مثال، ورزش‌های گروهی با تماس زیاد، در مقابل ورزش‌های استقامتی انفرادی و ورزش‌هایی با جنبه‌های زیبایی شناختی) مفاهیم خودشفقتی را متفاوت تفسیر می‌کنند یا خیر. از طرفی به دلیل نوبادون سازه خودشفقت‌ورزی در پژوهش‌های روان‌شناسی ورزشی، بیشتر پژوهش‌ها در این زمینه به بررسی نقش خودشفقت‌ورزی از نظر روابط اساسی و پیش‌بینی‌پذیری آن با متغیرهای مختلف روان‌شناختی که به‌زیستی روانی را تضمین می‌کند، متمرکز شده است. در واقع، پژوهشی که با هدف آسیب‌شناسی این مقوله که کدام طیف از ورزشکاران، خودشفقت‌ورزی سطح بالا و مقاومت کمتری در قبال پذیرش خودشفقت‌ورزی دارند و کدام گروه خودشفقت‌ورزی سطح پایین و مقاومت بیشتری در قبال پذیرش آن دارند، انجام نشده است. با توجه به اینکه مکانیسم‌های دفاعی و خودشفقت‌ورزی در تنظیم هیجان و

3. Tamminen & Gaudreau

1. Stauffer

2. Five factor model

برای تعیین میزان شفقت به خود در زمینه‌های ورزشی استفاده می‌شود که مخصوص ورزشکاران شخصی‌سازی شده است. این مقیاس دارای ۲۶ گویه است و با مقیاس لیکرت پنج‌درجه‌ای (۱=تقریباً هرگز تا ۵= تقریباً همیشه) خودشفقت‌ورزی افراد را می‌سنجد و عوامل منفی آن به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شود. شفقت به خود از سه خرده‌مقیاس اصلی خودمهربانی<sup>۱</sup> در مقابل خودقضای، اشتراکات انسانی<sup>۲</sup> در مقابل انزوا و ذهن‌آگاهی<sup>۳</sup> در مقابل همانندسازی افراطی تشکیل شده است. در پژوهش خسروی و همکاران (۲۰۱۳) روایی کل پرسش‌نامه خودشفقت‌ورزی نف (۲۰۰۳) با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۶ به دست آمد.

### روش پردازش داده‌ها

برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از نرم‌افزار آماری اسپ‌اس‌اس<sup>۴</sup> نسخه ۲۰ و آمارهای توصیفی و استنباطی استفاده شد. در بخش آمار توصیفی با استفاده از شاخص‌های میانگین، انحراف معیار و جداول، نتایج اطلاعات توصیفی در هر گروه گزارش شد. پس از محاسبه شاخص‌های توصیفی مربوط به متغیرهای پژوهش و تعیین طبیعی بودن داده‌ها، برای آزمون فرضیه‌ها از روش آماری تحلیل واریانس یک‌طرفه (آنوا) در گروه‌های مستقل استفاده شد. سطح معناداری آزمون‌های آماری  $P \leq 0/05$  در نظر گرفته شد.

### یافته‌ها

آمار توصیفی شامل میانگین نمرات گروه‌ها و انحراف استاندارد برای گروه‌های شرکت‌کننده، در جدول شماره یک ارائه شده است. در ادامه، سؤالات پژوهش با روش آزمون آماری آنوای یک‌طرفه به آزمون گذاشته شده و در قالب جدول شماره یک ارائه شده است. برای انجام تحلیل واریانس یک‌طرفه، ابتدا یکسانی واریانس متغیر وابسته از طریق آزمون لون<sup>۵</sup> بررسی شد. سطح معناداری مقدار محاسبه‌شده آزمون لون در تمام گروه‌های مقایسه‌ای از ۰/۰۵ بزرگ‌تر بود. همچنین مقادیر کجی و کشیدگی تمامی داده‌ها بین +۱ و -۱ بود که بیانگر توزیع نرمال متغیرها بود.

رسانه‌های اجتماعی از جمله (واتس‌آپ، تلگرام و به‌خصوص اینستاگرام) به دانشجویان ورزشکار فرستاده شد و به آنان اطلاع داده شد که این پژوهش کاملاً داوطلبانه بوده و اطلاعات دریافتی کاملاً محرمانه است و همچنین در جواب‌دادن به سؤالات هیچ پاسخ درست یا غلطی وجود ندارد؛ بلکه همه سؤالات نگرش شخصی شما را می‌سنجد. از آن‌ها خواسته شد در پاسخ‌دادن به سؤالات نهایت دقت خود را به کار گیرند و خود را در رقابت‌های ورزشی که تاکنون تجربه کرده‌اند، یادآوری و تصویرسازی کنند.

### شرکت‌کنندگان

جامعه آماری این پژوهش دانشجویان ورزشکار مرد با دامنه سنی ۲۰ تا ۳۰ ساله بودند که حداقل سه مسابقه رسمی از جمله مسابقات المپیاد ورزشی دانشجویان سراسر کشور از سال ۱۳۹۷ به بعد را تجربه کرده بودند. در این پژوهش، ۲۴۵ ورزشکار دانشجوی متشکل از (۱۲۰ ورزشکار تیمی از رشته‌های فوتبال، والیبال و هندبال و ۱۲۵ ورزشکار انفرادی از رشته‌های دوومیدانی، کاراته، ژیمناستیک و شنا) به صورت هدفمند انتخاب شدند که ۳۵ نفر به علت پاسخ‌های سیستماتیک و ناقص از پژوهش کنار گذاشته شدند.

### ابزار و شیوه گردآوری داده‌ها

آندروز و همکاران (۱۹۹۳) پرسش‌نامه سبک‌های دفاعی را تدوین کردند که شامل ۴۰ سؤال است و ۲۰ مکانیسم دفاعی را در سه سطح رشدیافته، نوروتیک و رشدنیافته ارزیابی می‌کند. در ایران، حیدری‌نسب (۲۰۰۶) پرسش‌نامه سبک‌های دفاعی را بررسی و هنجاریابی کرد. بشارت و همکاران (۲۰۰۱) ضریب آلفای کرونباخ را برای هر یک از سبک‌های رشدیافته، رشدنیافته و نوروتیک به ترتیب برابر با ۰/۷۵، ۰/۷۳ و ۰/۷۴ و ضریب اعتبار بازآزمایی را با فاصله چهار هفته ۰/۸۲ گزارش کردند. مقیاس نمره‌گذاری پرسش‌نامه به صورت لیکرت است که فرد به هر سؤال میزان موافقت خود را در مقیاس ۹ درجه‌ای از ۱=کاملاً مخالفم تا ۹=کاملاً موافقم، اعلام می‌کند (بشارت، ۲۰۰۷).

پرسش‌نامه خودشفقت‌ورزی نسخه ورزشکاران: این مقیاس از مقیاس خودشفقت‌ورزی نسخه اصلی ۲۶ ماده‌ای نف (۲۰۰۳) تهیه شده است و

4. SPSS  
5. Leven

1. Self-Kindnes  
2. Common Humanity  
3. Mindfulness



جدول ۱- اطلاعات توصیفی و خلاصه نتایج تحلیل واریانس یک‌طرفه در متغیرهای خودشفقت‌ورزی و مکانیسم‌های دفاعی  
**Table 1- Descriptive information and summary of one-way variance analysis results in self-compassion variables and defense mechanisms**

| متغیرها               | تیمی     |                  | انفرادی  |                  | تحلیل واریانس یک‌طرفه |       |
|-----------------------|----------|------------------|----------|------------------|-----------------------|-------|
|                       | میانگین  | انحراف استاندارد | میانگین  | انحراف استاندارد | F                     | P     |
| خودمهربانی            | 16.8300  | 2.72310          | 17.0909  | 3.03661          | 0.426                 | 0.514 |
| اشتراکات انسانی       | 13.0200  | 2.81762          | 14.0182  | 2.99535          | 6.154                 | 0.014 |
| ذهن‌آگاهی             | 14.2600  | 2.28133          | 14.7091  | 2.62782          | 1.733                 | 0.189 |
| سبک دفاعی رشدیافته    | 46.3400  | 8.35599          | 46.6727  | 9.04232          | 0.076                 | 0.783 |
| سبک دفاعی نوروپیک     | 43.6600  | 7.27556          | 44.8818  | 8.80756          | 1.188                 | 0.277 |
| سبک دفاعی رشدنا یافته | 109.2400 | 21.4424          | 113.0818 | 21.0404          | 1.715                 | 0.192 |

### بحث و نتیجه‌گیری

مطالعه حاضر با این هدف صورت گرفت که الگوی تفکر و میزان بهره‌مندی ورزشکاران رشته‌های گروهی و انفرادی را نسبت به سازه خودشفقت‌ورزی نمایان کرده و مشخص کند که آیا بستر اجتماعی رشته‌های گروهی در مقابل رشته‌های انفرادی می‌تواند تسهیلگر یا مانع خودشفقت‌ورزی باشد و با استفاده از سبک‌های دفاعی بیان کند که آیا این رویکردها برای این ورزشکاران سودمند است یا برعکس؟ براساس نتایج پژوهش حاضر، در میزان خودشفقت‌ورزی، ورزشکاران رشته‌های گروهی و انفرادی فقط در خرده‌مقیاس اشتراکات انسانی تفاوت معناداری با هم داشتند؛ به طوری که ورزشکاران تیمی حس اشتراکات انسانی کمتری در مقایسه با ورزشکاران انفرادی داشتند. این نتایج برخلاف فرض تحقیق ما و یافته‌های پژوهش‌های قبلی (کروزیر و همکاران، ۲۰۱۹؛ انگستراپ<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۱۷؛ بری<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۱۰) بود که نشان دادند، خودشفقت‌ورزی می‌تواند از طریق روابط اجتماعی فرد در محیط اجتماعی رشد و پرورش یابد و حضور دیگران از جمله والدین، همسالان، مربیان و هم‌تیمی‌ها در یک محیط اجتماعی حمایتگر ممکن است به‌عنوان تسهیلگر یا کاتالیزور تجارب خودشفقت‌ورزی باشد. روی‌هم‌رفته شواهد زیادی وجود دارد که نشان می‌دهد هم‌تیمی‌ها و

در جدول شماره یک، اطلاعات مربوط به میانگین و انحراف استاندارد ورزشکاران رشته‌های گروهی و انفرادی در متغیرهای خودشفقت‌ورزی و مکانیسم‌های دفاعی گزارش شده است که نشان می‌دهد بین ورزشکاران رشته‌های گروهی و انفرادی در میزان خودشفقت‌ورزی تفاوت معناداری وجود نداشت ( $F(1,208)=1.322$ ;  $P=0.252$ ). مطابق نتایج جدول شماره یک، در بین عوامل تشکیل‌دهنده خودشفقت‌ورزی تنها در خرده‌مقیاس اشتراکات انسانی بین ورزشکاران رشته‌های گروهی و رشته‌های انفرادی تفاوت معناداری وجود داشت ( $F(1,208)=6.154$ ;  $p=.014$ ) به طوری که ورزشکاران رشته‌های گروهی ( $M=13.02$ ,  $SD=2.81$ ) در مقایسه با ورزشکاران انفرادی ( $M=14.01$ ,  $SD=2.99$ ) اشتراکات انسانی کمتری داشتند. در اتخاذ انواع سبک‌های دفاعی نیز بین ورزشکاران رشته‌های گروهی و انفرادی تفاوت معناداری وجود نداشت؛ بنابراین می‌توان گفت، ورزشکاران در اتخاذ انواع سبک‌های دفاعی شامل رشدیافته، نوروپیک و رشدنا یافته تفاوت معناداری با هم ندارند و هر دو طیف از ورزشکاران به‌صورت تلفیقی از سه سبک دفاعی در مواجهه با ناملازمات زمینه‌های ورزشی استفاده می‌کنند.

2. Berry

1. Ingstrup

رقابت برای قرارگیری در ترکیب ثابت و در نهایت نگرانی در مورد زندگی شخصی و درگیری با مسئولان می‌تواند به شکل‌گیری رقابت اختلاف و خصومت بین هم‌تیمی‌ها منجر شود. این موارد به اضافه سبک مربیگری دیکتاتورمانانه مربیان می‌تواند فرصت همدلی و جو حمایتگر اعضا در ورزش‌های گروهی را به خطر بیندازد، به دنبال آن انسجام تیمی از بین برود، ورزشکاران ملاک موفق شدن یا موفق نشدن خود را به عملکرد انفرادی تقلیل دهند و شکست‌ها و ناکامی‌های خود را به‌عنوان تجربه مشترک بین تمامی انسان‌ها و ورزشکاران که آن‌ها نیز این شرایط را تجربه می‌کنند، قلمداد نکنند. با این استدلال می‌توان گفت، ورزشکاران رشته‌های گروهی احساس اشتراکات انسانی کمتری در مقایسه با ورزشکاران انفرادی پیدا می‌کنند و به تبع آن همدلی، جو حمایتی و دلداری دادن هم‌تیمی‌ها نسبت به یکدیگر در شرایط سخت ورزشی، به‌خصوص در مواقع شکست و مرتکب اشتباه شدن از بین می‌رود؛ این شرایط نه‌تنها موجب رشد و توسعه خودشفقت‌ورزی و ورزشکاران گروهی نمی‌شود، بلکه می‌تواند پیامدهای مخربی نیز به دنبال داشته باشد؛ بنابراین روان‌شناسان ورزشی در تبیین اهمیت حمایت از یکدیگر و همدلی در تیم‌ها، ورزشکاران را ترجیحاً به‌صورت انفرادی مشاوره دهند و با توسعه مداخلات روان‌شناختی مختلف گامی در راستای اصلاح باورهای غیرمنطقی بردارند.

در تبیین چرایی معنادار نبودن سایر عوامل خودشفقت‌ورزی (خودمهربانی و ذهن‌آگاهی) در بین ورزشکاران گروهی و انفرادی می‌توان اظهار نظر کرد که فعالیت جمعی و روابط اجتماعی در ورزش می‌تواند هم نقش تسهیل‌کننده و هم نقش مختل‌کننده برای ورزشکاران داشته باشد. از یک طرف، زمینه اجتماعی ورزش به‌عنوان منبعی ارزشمند برای ورزشکارانی که با عوامل استرس‌زا و شرایط سخت در ورزش روبه‌رو هستند، دیده می‌شود و نتایج مثبتی از جمله پیشرفت عملکرد، روابط پیشرفته با هم‌تیمی‌ها، بهبود سریع از آسیب‌دیدگی، محافظت در برابر فرسودگی و مقابله جمعی در طول مسابقات را برای ورزشکاران به همراه دارد. از طرف دیگر، ورزشکاران به‌طور مکرر طیف وسیعی از عوامل استرس‌زا را که ناشی از تعاملات و روابط اجتماعی تیمی است، گزارش می‌دهند که می‌تواند به ایجاد محیط‌های مخرب منجر شود. احتمالاً چنین تعاملات منفی بین‌فردی در تیم‌ها توسعه خودشفقت‌ورزی را خنثی کند. از طرفی با توجه به اینکه منبع کنترل ورزشکاران تیمی بیرونی و از نظر شخصیتی برون‌گرا و مکان کنترل ورزشکاران انفرادی درونی و از

درک از شناخت و رفتارهای آن‌ها ممکن است بر شکل‌گیری شناخت، تنظیم احساسات و رفتارهای فردی ورزشکاران دیگر تأثیرگذار باشد. این ایده در محیط‌های ورزشی پشتیبانی می‌شود؛ زیرا درک ورزشکاران از تلاش دیگر هم‌تیمی‌ها به‌طور مثبت مربوط به تلاش خود گزارش شده است (اسپینک<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۱۳). نتایج این پژوهش در بخش مقایسه خودشفقت‌ورزی و ورزشکاران تیمی و انفرادی برخلاف نتایج پژوهش‌های پیشین بود که ادعان کرده بودند زمینه‌های اجتماعی ورزش‌های تیمی می‌تواند سطح خودشفقت‌ورزی و ورزشکاران تیمی را توسعه دهد. در مقابل، نتایج مقایسه سبک‌های دفاعی همسو با پژوهش‌های پیشین بود که نشان داده شد، ورزشکاران انفرادی و تیمی در مواجهه با عوامل استرس‌زا و شرایط سخت ورزشی از سبک‌های مقابله‌ای و دفاعی مختلفی استفاده می‌کنند. به‌رحال در میزان شفقت به خود ورزشکاران تیمی و انفرادی در این پژوهش، تفاوت معناداری مشاهده نشد و هر دو طیف ورزشکاران تیمی و انفرادی به‌ترتیب براساس معیار سطح شفقت به خود، از سطح خودشفقت‌ورزی متوسط و بالا برخوردار بودند، ولی در خرده‌مقیاس بشریت مشترک، ورزشکاران تیمی، احساس بشریت مشترک کمتری داشتند و همان‌طور که اشاره شد، در میانگین نمره خودشفقت‌ورزی براساس معیار پرسش‌نامه در طیف ورزشکارانی با سطح خودشفقت‌ورزی متوسط بودند؛ بنابراین ورزشکاران تیمی تا حدودی قشر آسیب‌پذیر به نظر می‌رسند و در مداخلات خودشفقت‌ورزانه باید در اولویت قرار گیرند و نسبت به تأثیر رفتار و احساسات هم‌تیمی‌ها بر یکدیگر (سرایت عاطفی) و نقش انسجام، همدلی و حمایت اجتماعی هم‌تیمی‌ها در رشد خودشفقت‌ورزی تیمی و فردی باید به ورزشکاران و مربیان آگاهی داده شود.

در تبیین احتمالی تفاوت معنادار مشاهده‌شده در عامل اشتراکات انسانی که در ورزشکاران گروهی در مقایسه با انفرادی کمتر بود، می‌توان استدلال کرد که احتمالاً ورزشکاران رشته‌های تیمی جست‌وجوی حمایت اجتماعی و کمک‌خواستن از دیگران را نشانه ضعف و ننگ برای خود تفسیر کنند که نظرهای سایر هم‌تیمی‌ها درباره آن‌ها می‌تواند در علل به‌وجود آمدن این پدیده سهیم باشد. در همین راستا، مطالعه تامینن و گادریو (۲۰۱۸) نشان داد که عواملی چون درگیری ورزشکاران با مربی و هم‌تیمی‌ها، انتقاد هم‌تیمی‌ها از یکدیگر، تفکر برآورده نکردن انتظارات مربی و هم‌تیمی‌ها، برچسب‌زدن کم‌کاری و مقصدانستن هم‌تیمی‌ها در مواقع شکست، ابهام نقش در تیم‌ها، مقایسه عملکرد خود با هم‌تیمی‌ها،

## 1. Spink

تیم‌ها می‌تواند مانع استفاده از این مکانیسم شود. در تبیین کلی این نتایج می‌توان عنوان کرد که در پژوهش حاضر دو طیف ورزشکاران گروهی و انفرادی از سبک‌های دفاعی انحصاری استفاده نکردند؛ چراکه کارکرد تمامی ابعاد دفاعی از یکدیگر جدا نیست؛ بلکه هر سه سبک دفاعی در سطح معینی برای مدیریت استرس و شرایط سخت ورزشی مفید و ضروری است و فقط در صورت استفاده بیش‌ازحد از یک نوع سبک به خصوص سبک‌های دفاعی رشدنیافته و نوروپیک، شرایطی می‌تواند به وجود آید که تحریف زیاد واقعیت به ناسازگاری و حتی اختلال و آسیب روانی منجر شود (کرامر، ۲۰۰۲). این رویکرد، دیدگاه جایگزین ارائه می‌دهد که در آن ترکیبی از ابعاد دفاعی می‌تواند به‌عنوان عملکرد مکملی سازگارانه‌تر عمل کنند و سودمندتر از داشتن فقط دفاع رشدنیافته زیاد باشد (نیکلاس و همکاران، ۲۰۱۹).

این یافته‌ها با نتایج پژوهشی همسوست که نشان داد ورزشکاران در پاسخ به موقعیت خاص استرس‌زا از سازوکارهای مقابله‌ای مختلفی استفاده می‌کنند. درحقیقت، استفاده ترکیبی از راهبردهای مقابله‌ای و دفاعی با کاهش استرس و سازگاری بهینه همراه است (نیکولاس و پولمن، ۲۰۰۷؛ گاودرو و بلوندین، ۲۰۰۲). در تبیین چرایی نبود تفاوت معنادار سبک‌های دفاعی ورزشکاران گروهی و انفرادی می‌توان چنین ادعان کرد که ماهیت مختلف رشته‌های ورزشی (باز یا بسته) و وجود منابع استرس نامشخص ایجاب می‌کند (بشارت و قهرمانی، ۲۰۱۶)، ورزشکاران از سبک‌های دفاعی و مقابله‌ای تلفیقی استفاده کنند تا به شکل سازگارانه‌ای به موقعیت‌های مختلف پاسخ دهند.

با توجه به یافته‌های پژوهش حاضر می‌توان نتیجه گرفت، به‌رغم اینکه بستر اجتماعی رشته‌های تیمی، مزیتی در راستای بسط خودشفقت‌ورزی است، به همان اندازه هم می‌تواند پیامد منفی به همراه داشته باشد؛ چراکه تفاوت معنادار ورزشکاران تیمی در خرده‌مقیاس اشتراکات انسانی نشان می‌دهد که ورزشکاران گروهی تاحدودی قشر آسیب‌پذیر به نظر می‌رسند و در مداخلات خودشفقت‌ورزانه باید در اولویت قرار گیرند. همچنین درباره تأثیر رفتار و احساسات هم‌تیمی‌ها بر یکدیگر (سرایت عاطفی) و نقش انسجام، همدلی و حمایت اجتماعی هم‌تیمی‌ها در رشد خودشفقت‌ورزی تیمی و فردی، باید به این طیف از ورزشکاران و مربیان آنان آگاهی داده شود. روی هم‌رفته با توجه به معیار مربوط به سطح

نظر شخصیتی درون‌گرا است (ملازاده و همکاران، ۲۰۲۰)، احتمالاً ورزشکاران تیمی در کنترل عواطف خود بیشتر تحت‌تأثیر مؤلفه‌های بیرونی هستند؛ به‌طوری‌که تفکراتی مثل برآورده‌نکردن انتظارات تماشاگران، هم‌تیمی‌ها و انتقاد دیگران از عملکرد آن‌ها می‌تواند موجبات خودسرزشی و نشخواری فکری اشتباهات را فراهم کند که در تعیین سطح خودشفقت‌ورزی ورزشکاران تیمی می‌تواند تأثیرگذار باشد؛ درحالی‌که ورزشکاران انفرادی با منبع کنترل درونی و شخصیت درون‌گرا، خودکنترلی بیشتری می‌توانند داشته باشند و با دید منطقی درباره پذیرش مسئولیت تمامی شکست‌ها و ناکامی‌های خود، مطلوب‌تر عمل کنند که این عوامل می‌تواند شفقت به خود، ذهن‌آگاهی و ثبات عاطفی را برای این ورزشکاران به ارمغان آورد (رونی<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۲۱؛ محبی و همکاران، ۲۰۱۹).

در اتخاذ سبک‌های دفاعی، ورزشکاران رشته‌های گروهی و انفرادی تفاوت معناداری با هم نداشتند؛ به‌عبارتی به نظر می‌رسد که ورزشکاران در مواجهه با شرایط سخت زمینه‌های ورزشی به یک اندازه و به‌صورت تلفیقی از هر سه سبک دفاعی استفاده کرده‌اند. این نتایج با نتایج پژوهش‌هایی همسوست که نشان دادند ورزشکاران در پاسخ به عوامل استرس‌زای زمینه‌های ورزشی و پریشانی‌های روانی از چندین راهکار مقابله‌ای و دفاعی استفاده می‌کنند (نیکلاس<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۱۹؛ متسون و آنیسمن<sup>۳</sup>، ۲۰۰۳). با توجه به اینکه ورزشکاران در زمینه‌های رقابتی با عواملی چون شکست، ناکامی و ناملایمات زمینه‌های ورزشی مواجهه می‌شوند، بیشتر مستعد به‌کارگیری مکانیسم‌های دفاعی هستند. در این میان، ورزشکاران رشته‌های گروهی به دلیل برخورداری از جو حمایتی اعضای گروه و امکان بهره‌مندی از خرد جمعی در راستای حل مسئله و سازگاری بهینه، برتری نسبی در مقابله با چالش‌ها و مشکلات فضای ورزش رقابتی دارند (لپریس و همکاران، ۲۰۱۸) و احتمال استفاده بیشتر از مکانیسم‌های دفاعی رشدنیافته دور از ذهن نیست؛ اما می‌توان گفت به همان اندازه که فعالیت ورزشکاران به‌صورت گروهی مزیت محسوب می‌شود (به‌عنوان مثال، استفاده از مکانیسم دفاعی شوخ‌طبعی<sup>۴</sup> که جزو مکانیسم‌های دفاعی رشدنیافته است، در زمینه‌های تیمی می‌تواند به علت جو گروهی و دوستانه تسهیل شود)، درمقابل اختلاف بین هم‌تیمی‌ها و سبک مربیگری دیکتاتورآبانه مربیان و تأکید بر جدیت بیش‌ازحد در

5. Nicholls & Polman  
6. Gaudreau & Blondin

1. Rooney  
2. Nicolas  
3. Matheson & Anisman  
4. Humor

۳- مداخلات خودشفقت‌ورزانه توسط روان‌شناسان می‌تواند مکانیسم‌های دفاعی و مقابله‌ای تلفیقی سازگاران‌های را برای مواجهه با مصائب زمینه‌های ورزشی و بازیابی سریع روانی بعد از شکست و مصدومیت برای ورزشکاران فراهم کند؛

۴- از آنجاکه یافته‌های پژوهش‌های پیشین نشان داد که افراد با سطح خودشفقت‌ورزی بالا رویکرد گشوده‌ای به مشاوره و کمک‌خواستن از دیگران دارند، این چالش پیش روی روان‌شناسان ورزشی پیش می‌آید مبنی بر اینکه ورزشکارانی که به اراده خود به مشاوران و روان‌شناسان مراجعه می‌کنند، در حل مسائل و مشکلات خود بسیار امیدوارکننده‌تر از افرادی باشند که در برابر کمک‌خواستن از دیگران مقاومت نشان می‌دهند؛ بنابراین رسالت اصلی روان‌شناسان ورزشی و مربیان آن است که با شناسایی ورزشکاران با سطح خودشفقت‌ورزی پایین خود به دنبال آن‌ها بروند و با ایجاد ارتباط مؤثر مشکلاتشان را برطرف کنند. این موارد در ترکیب با نتایج این پژوهش اطلاعات ارزنده‌ای را به روان‌شناسان ورزشی و مربیان می‌دهد که شاید ورزشکاران رشته‌های تیمی جست‌وجوی حمایت اجتماعی و کمک‌خواستن از دیگران را نقطه ضعف و ننگ برای خود تفسیر کنند که نظرهای سایر هم‌تیمی‌ها درباره آن‌ها می‌تواند در علل به‌وجود آمدن این پدیده سهیم باشد.

### تشکر و قدردانی

از تمامی مربیان و دانشجویان ورزشکار که در روند پژوهش توزیع و تکمیل پرسش‌نامه‌ها کمال همکاری و مساعدت را داشتند، مراتب قدردانی خود را ابراز می‌کنیم.

خودشفقت‌ورزی که در پرسش‌نامه به آن اشاره شده است، ورزشکاران در مفهوم کلی از سطح خودشفقت‌ورزی بالایی برخوردار بودند و با اتخاذ سبک‌های دفاعی تلفیقی در مواجهه با ناملایمات زمینه‌های ورزشی، از رویکرد سازگاران‌های برخوردار بودند. یافته‌های مطالعه حاضر با نشان دادن ارزش خودشفقت‌ورزی در ورزش، بر حجم وسیعی از ادبیات در حال رشد شفقت به خود در زمینه‌های ورزشی افزود؛ بنابراین می‌توان گفت، این نتایج بر تأثیر مثبت ورزش بر رشد روانی و اجتماعی ورزشکاران رشته‌های مختلف صحنه گذاشته است، اما نیازمند مقایسه ورزشکاران با غیرورزشکاران در مطالعات گسترده بعدی است. بسنده کردن به سنجش الگوی تفکر ورزشکاران در شرایط عادی و نبود امکان سنجش آنان در شرایط رقابت ورزشی به علت همه‌گیری ویروس کرونا، خوداظهاری ورزشکاران و احتمال دخیل بودن مطلوبیت اجتماعی و همچنین نبود پرسش‌نامه تخصصی خودشفقت‌ورزی ورزشکاران (موزویچ ۲۰۱۹)، از جمله محدودیت‌های پژوهش حاضر بود که ضرورت بازآزمایی آن در شرایط رقابت ورزشی و دخیل کردن زنان در مطالعات بعدی برای تعمیم‌دهی گسترده، حیاتی به نظر می‌رسد.

همچنین از نتایج کاربردی که این تحقیق در اختیار محققان و روان‌شناسان ورزشی قرار می‌دهد می‌توان موارد زیر را ذکر کرد:

۱- با توجه به اینکه ورزشکاران تیمی در خرده‌مقیاس احساس انسانیت مشترک نمرات معنادار کمتری در مقایسه با ورزشکاران رشته‌های انفرادی داشتند، پیشنهاد می‌شود روان‌شناسان ورزشی در مداخلات خودشفقت‌ورزانه، ورزشکاران تیمی را در اولویت قرار دهند؛ ۲- روان‌شناسان ورزشی باید مربیان و ورزشکاران را آگاه کنند تا در مورد نحوه ارتباط شناختها و رفتارهایشان با شناختها و رفتارهای دیگران آگاهی پیدا کنند تا تنظیم احساسات بین‌فردی در تیم‌ها به شکل سازگاران‌های هدایت شود؛

### منابع

- Berry, K. A., Kowalski, K. C., Ferguson, L. J., & McHugh, T.-L. F. (2010). An empirical phenomenology of young adult women exercisers' body self-compassion. *Quality Research in Sport & Exercise*, 2(3), 293-312.
- Besharat, M. A. (2007). Psychometric properties of the Sport Stress Coping Styles Scale. *Olympic*, 15(3), 95-105. (In Persian).
- Besharat, M. A., & Ghahramani, M. H. (2016). Predicting sport achievement in contact and noncontact sports in terms of sport stress coping styles. *Sports Psychology*, 1(2), 97-106. (In Persian).
- Birrer, D., & Morgan, G. (2010). Psychological skills training as a way to enhance an athlete's performance in high-intensity sports. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 20, 78-87.

5. Cramer, P. (2002). Defense mechanisms, behavior, and affect in young adulthood. *Personality, 70*(1), 103-126.
6. Crozier, A. J., Mosewich, A. D., Ferguson, L. J. (2019). The company we keep: Exploring the relationship between perceived teammate self-compassion and athlete self-compassion. *Psychology of Sport & Exercise, 40*, 152-155.
7. Di Giuseppe, M., Gennaro, A., Lingiardi, V., & Perry, J. Ch. (2019). The Role of defense mechanisms in emerging personality disorders in clinical adolescents, *Psychiatry, 82*(2), 128-142.
8. Fathizadan, A., & Tajari, T. (2021) Effectiveness of teaching self-regulatory learning strategies on academic procrastination and self-compassion of student athletes participating in sport Olympiad. *Sport Psychology Studies, 10*(37), 29-52.
9. Gaudreau, P., & Blondin, J. P. (2002). Development of a questionnaire for the assessment of coping strategies employed by athletes in competitive sport settings. *Psychology of Sport & Exercise, 3*(1), 1-34.
10. Ingstrup, M. S., Mosewich, A. D., & Holt, N. L. (2017). The development of self-compassion among women varsity athletes. *The Sport Psychologist, 31*(4), 317-331.
11. Johnson, K. L., Cormier, D. L., Kowalski, K. C., & Mosewich, A. D. (2023). Exploring the relationship between mental toughness and self-compassion in the context of sport injury. *Journal of Sport Rehabilitation, 32*(3), 256-264.
12. Leprince, C., D'Arripe-Longueville, F., & Doron, J. J. (2018). Coping in teams: Exploring athletes' communal coping strategies to deal with shared stressors. *Frontiers in Psychology, 9*, 1908.
13. Matheson, K., & Anisman, H. (2003). Systems of coping associated with dysphoria, anxiety and depressive illness: A multivariate profile perspective. *The International Journal on the Biology of Stress, 6*(3), 223-234.
14. Mohebi, M., Zarei, S., & Gharayagh Zandi, H. (2020). The relationship between self-compassion and fear of failure in adolescent female taekwondo athletes. *Sports Psychology, 5*(1), 13-26.
15. Mollazadeh, M., Gharayagh Zandi, H., Rostamizadeh, M., & Yavari Kateb, M. J. (2020). Comparison of personality characteristics of athletes in team and individual sport. *International Journal of Motor Control and Learning, 2*(1), 11-17.
16. Mosewich, A. D. (2013). *Self-compassion as a resource to manage stress in women athletes*. Vancouver: University of British Columbia.
17. Mosewich, A. D., Ferguson, L. J., McHugh, T-L, & Kowalski, K. C. (2019). Enhancing capacity: Integrating self-compassion in sport, *Journal of Sport Psychology in Action, 10*(4), 235-243.
18. Mousavi, A., Vaez Mousavi, M., & Yaghubi H. J. (2017). Defense mechanisms in psychological health and sport success of athletes. *Journal of Kerman University of Medical Sciences, 24*(5), 379-388. (In Persian)
19. Mousavi, A., Vaez Mousavi, M., & Yaghubi, H. J. (2018). The cognitive emotion regulation strategies and defense mechanisms in the elite athletes. *Journal of Reserch & Health, 8*(5), 466-472. (In Persian).
20. Neff, K. (2023). Selfcompassion: Theory, method, research, and intervention. *Annual Review of Psychology, 74*, 193-218.
21. Neff, K. J. S. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self & Identity, 2*(2), 85-101.
22. Nicolas, M., Martinent, G., Drapeau, M., Chahraoui, K., Vacher, P., & De Roten, Y. (2017). Defense profiles in adaptation process to sport competition and their relationships with coping, stress and control. *Frontiers in Psychology, 8*, 2222.
23. Nicholls, A. R., & Polman, R. C. J. (2007). Coping in sport: A systematic review. *Journal of Sport Sciences, 25*(1), 11-31.
24. Pahng, P. H., & Kang, S. M. (2023). Voice vs. silence: The role of cognitive appraisal of and emotional response to stressors. *Frontiers in Psychology, 14*, 1079244.

25. Rogaleva, L., Malkin, V., Khon, N., Sekrecova, Z., & Kim, A. (Editors). *Coping strategies and mental reliability as psychological determinants of success in sport 2019*. Paper presented at the International Conference on Pedagogy, Communication and Sociology (ICPCS 2019), Atlantis.
26. Rooney, D., Jackson, R. C., & Heron, N. (2021). Differences in the attitudes to sport psychology consulting between individual and team sport athletes. *BMC Sports Science, Medicine & Rehabilitation, 13*(1), 1-8.
27. Røthlin, P., Horvath, S., Birrer, D. (2019). Go soft or go home? A review of empirical studies on the role of self-compassion in the competitive sport setting. *Current Issues in Sport Science, 4*, 13.
28. Spink, K. S., Crozier, A. J., & Robinson, B. J. (2013). Examining the relationship between descriptive norms and perceived effort in adolescent athletes: Effects of different reference groups. *Psychology of Sport & Exercise, 14*(6), 813-818.
29. Stauffer, M. (2015). *Inducing self-compassion and the impact on neuroticism and other personality characteristics* (Master's thesis). University of South Carolina.
30. Tamminen, K. A., Crocker, P. R. E., & McEwen, C. E. (2016). Emotional experiences and coping in sport: How to promote positive adaptational outcomes in sport. In R. Gomez, R. Resende, & A. Albuquerque (Eds.), *Positive human functioning from a multidimensional perspective* (pp. 143-162). New York: Nova Science.
31. Tamminen, K. A., & Gaudreau, P. (2014). Coping, social support, and emotion regulation in teams. In *Group dynamics in exercise and sport psychology* (pp. 222-239). London: Routledge.
32. Walton, C. C., Baranoff, J., Gilbert, P., & Kirby, J. J. (2020). Self-compassion, social rank, and psychological distress in athletes of varying competitive levels. *Exercise, 50*, 101733.
33. Wankel, L. M., & Berger, B. G. (1990). The psychological and social benefits of sport and physical activity. *Journal of Leisure Research, 22*(2), 167-182.