

# Sport Psychology

Shahid Beheshti University

## Biquarterly Journal of Sport Psychology

Autumn & Winter 2023/ Vol. 8/ No. 2/ Pages 91-108

### A Novel Model of Subjective Well-Being and Performance of Wushu Athletes based on the Behavior of Coaches

Navid Mahtab<sup>1\*</sup>, Amir Karimi<sup>2</sup>, Farzad Ghafouri<sup>3</sup>

1. Assistant Professor of Sport Management, Islamic Azad University, Qorveh Branch, Iran.

2. Department of Sports Management, Islamic Azad University, Qorveh Branch, Iran.

3. Associate Professor Allameh Tabatabaee University, Tehran, Iran.

Received: 11/11/2021 Revised: 10/01/2022 Accepted: 24/01/2022

#### Abstract

**Purpose:** Subjective well-being is a multi-dimensional construct that is accompanied by having positive affect experiences, life satisfaction, and awareness of happiness, It should also show the absence of negative affect expressions. Thus, the aim of this study was to investigate a novel model of subjective well-being and performance of Wushu athletes based on the behavior of coaches.

**Methods:** This grounded theory research was done on 15 Wushu players as participants, five Wushu instructors, and three sports psychologists at the level of sports clubs of Kurdistan Province. The sampling was purposeful and it continued until data saturation. Data were collected through semi-structured interviews and recordings. The accuracy of data was analyzed by Lincoln and Guba criteria and data were analyzed by Strauss and Corbin method.

**Results:** This study shows that instructors' behavior is composed of seven sub-categories including (behavioral compatibility with athletes, close relationship with sportsmen or sportswomen, complement to being athletes, transparency and openness to criticism, emotional support, peacefulness, and leadership behavior). Subjective well-being is composed of four sub-categories of (self-confidence, professional satisfaction, peacefulness, and self-esteem). Also, athletic performance was composed of three sub-categories as follows: (improving the quality of professional life, professional commitment, and professional development).

**Conclusion:** The result of this study shows that instructors' behavior can influence the Subjective well-being and athletic performance of Wushu players directly. Also, the components of Subjective well-being and athletic performance have a mutual cause-effect relationship.

**Keywords:** Subjective Well-Being, Positive Effect, Negative Effect, Wushu, Sports Performance

\* Corresponding author: Navid Mahtab, Tell: 09184561627, Email: navid.mahtab@iauthorveh.ac.ir



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/>).

# روانشناسی ورزش

دانشگاه شهید بهشتی

دو فصلنامه روان‌شناسی ورزش

پاییز و زمستان ۱۴۰۱، دوره ۷، شماره ۲، صفحه‌های ۹۱-۱۰۸

## ارائه الگوی رفاه ذهنی و عملکرد ورزشکاران ووشو بر اساس رفتار مربیان

نوید مهتاب<sup>۱\*</sup>، امیر کریمی<sup>۲</sup>، فرزاد غفوری<sup>۳</sup>

۱. استادیار، گروه مدیریت ورزشی، واحد قروه، دانشگاه آزاد اسلامی، قروه، ایران.

۲. گروه مدیریت ورزشی، واحد قروه، دانشگاه آزاد اسلامی، قروه، ایران.

۳. دانشیار، گروه مدیریت ورزشی، دانشگاه علامه طباطبایی، تهران، ایران.

دریافت مقاله: ۱۴۰۰/۰۸/۲۰ اصلاح مقاله: ۱۴۰۰/۱۰/۲۰ پذیرش مقاله: ۱۴۰۰/۱۱/۰۴

### چکیده

**هدف:** رفاه ذهنی یک سازه چندبعدی است که هم‌زمان با حضور تجارب عاطفی مثبت، رضایت از زندگی و شادکامی و فقدان حالت‌های عاطفی منفی را نشان می‌دهد. هدف پژوهش حاضر، ارائه الگوی رفاه ذهنی و عملکرد ورزشکاران ووشو بر اساس رفتار مربیان بود.

**روش‌ها:** این مطالعه گرند تئوری در سال ۱۴۰۰ با مشارکت ۱۵ نفر ووشوکار، ۵ نفر مربی ووشو و ۳ نفر روانشناس ورزشی شاغل و در سطح باشگاه‌های ورزشی سطح استان کردستان انجام گرفت. نمونه‌گیری به‌صورت هدفمند بود و تا زمان اشباع داده‌ها ادامه پیدا کرد. داده‌ها از طریق مصاحبه‌های نیمه ساختاریافته و ضبط مصاحبه‌ها جمع‌آوری شد. صحت و دقت داده‌ها با استفاده از معیارهای لینکن و گوبا بررسی شد و داده‌ها بر اساس روش اشتراوس کوربین مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

**نتایج:** رفتار مربیان از هفت زیر طبقه (سازگاری رفتاری با ورزشکار، ارتباط نزدیک با ورزشکار، مکمل ورزشکار بودن، شفافیت و انتقادپذیری، حمایت عاطفی، آرامش رفتاری، رفتار رهبریت)، رفاه ذهنی از چهار زیر طبقه (خودباوری، رضایت حرفه‌ای، آرامش و عزت‌نفس) عملکرد ورزشی نیز از سه زیر طبقه (بهبود کیفیت زندگی حرفه‌ای، تعهد حرفه‌ای و تکامل حرفه‌ای) تشکیل شده است.

**نتیجه‌گیری:** نتایج نشان داده شد که رفتار مربیان می‌تواند به‌طور مستقیم رفاه ذهنی و عملکرد ورزشی ووشوکاران را تحت تأثیر قرار دهد و نیز دو مؤلفه رفاه ذهنی و عملکرد ورزشی رابطه علت و معلولی متقابل دارند.

**واژه‌های کلیدی:** رفاه ذهنی، عواطف مثبت، عواطف منفی، ووشو، عملکرد ورزشی.

## مقدمه

امروزه ورزش به‌طور ویژه‌ای توجه را در سطوح مختلف اجتماع به خود جلب کرده است، به‌طوری‌که در این زمینه سرمایه‌گذاری‌های مالی و انسانی وسیعی انجام‌گرفته است (۱). در انجام یک فعالیت ورزشی فرد یا افراد ورزشکار مهم‌ترین نقش را بر عهده دارند و سرمایه‌گذاری‌های انجام‌گرفته در این زمینه باعث شده که عملکرد ورزشکاران موضوع موردتوجه و هیجان‌انگیزی در میان همه طبقات اجتماعی باشد (۲). بنابراین به‌عنوان یک انتظار و هدف حرفه‌ای نیاز است که ورزشکاران چه در ورزش‌های انفرادی چه در ورزش‌های تیمی بهترین عملکرد را نشان دهند، (۳). از اصلی‌ترین محورهای مطرح‌شده در روانشناسی ورزش عملکرد ورزشی ورزشکاران است، به‌ویژه در سطوح قهرمانی اثر آن بر حالات روانی و مهارت‌های حرکتی ورزشکاران مهم است (۴). البته عوامل دیگری هم می‌تواند بر عملکرد ورزشکار اثر می‌گذارد، از جمله تماشاگران که یکی از عناصر مشترک اکثر مسابقات ورزشی هستند که خارج از بحث این پژوهش هستند (۵). عموماً ورزشکاران به دلایل مختلف از جمله اهمیت کسب موفقیت ورزشی و یا تفاوت میان توانایی‌های خود و قابلیت موردنیاز اجرای ورزشی مضطرب می‌شوند که عموماً نیز به‌عنوان یک عامل منفی در عملکرد آنان دخالت می‌کند (۶). ارتباط بین اضطراب و عملکرد در تاریخ روانشناسی ورزشی به‌صورت گسترده‌ای موردپژوهش قرارگرفته است و در طول سالیان اخیر نیز تمرکز بر روی فرایندهای ذهنی ورزشکاران و قابلیت‌های بالقوه آن، موردتوجه بسیاری از روانشناسان و متخصصان علوم شناختی قرارگرفته است (۷). در نتیجه مطالعات مختلف نشان داده‌شده است که ارتباط منفی بین اضطراب و عملکرد ورزشکار وجود دارد به‌طوری‌که اضطراب چنانچه بیش‌ازحد

نرمال خود باشد می‌تواند عملکرد ورزشکاران را تحت تأثیر قرار دهد و ورزشکار نتواند نتیجه مورد انتظار را در طول یک رقابت ورزشی کسب کند (۸، ۹). عواطف به دو بُعد عاطفی پایه یعنی عاطفه مثبت و منفی، تقسیم‌بندی می‌شوند، عاطفه منفی یعنی شخص تا چه میزان احساس ناخوشایندی و ناخوشایندی می‌کند. عاطفه منفی یک بُعد عمومی از یاس درونی و عدم اشتغال به کار لذت‌بخش است که به دنبال آن حالت‌های خلقی اجتنابی از قبیل خشم، غم، تنفر، حقارت، احساس گناه و ترس پدید می‌آید. بُعد عاطفی دوم، عاطفه مثبت است که حالتی از انرژی فعال، تمرکز زیاد و کار لذت‌بخش است. عاطفه مثبت دربرگیرنده طیف گسترده‌ای از حالت‌های خلقی مثبت از جمله شادی، احساس توانمندی، شور و شوق، تمایل، علاقه و اعتمادبه‌نفس است (۱۶). چنین استنباط می‌شود که ورزش با از بین بردن تفکرات منفی و پدید آوردن اندیشه‌های مثبت و با ایجاد محیط فرح‌انگیز در کوتاه‌مدت می‌تواند باعث شادی و نشاط در فرد شود و افسردگی را کاهش دهد و همچنین به دلیل مشغول کردن ذهن، باعث می‌شود که افراد کمتر به اتفاقات ناخوشایند فکر کنند (۱۱). در رفاه ذهنی<sup>۱</sup> به روش‌هایی می‌پردازیم که در آن مراتب احساس شادی در کوتاه‌مدت بررسی می‌گردد اما به‌مرورزمان به شادی‌های درونی پایداری تبدیل می‌گردد (۱۰).

پاسانن<sup>۲</sup> (۱۲) بیان کرد که تفسیر در سطح شادی افراد بسته به برخورد افراد با شرایط و رویدادها است تا خود محیط و شرایط آن. رفاه ذهنی جزء روانشناسی کیفیت زندگی است که به‌عنوان درک افراد از زندگی در حیطه‌های رفتاری، هیجانی، عملکردهای روانی و ابعاد سلامت روانی تعریف‌شده است (۱۳). رفاه ذهنی عموماً با غلبه عاطفه

مثبت بر عاطفه منفی (جزء عاطفی) و نیز رضایت از زندگی (جزء شناختی) تعریف می‌شود (۱۴). عواطف به‌عنوان یکی از جنبه‌های رفتار انسان نقش مهمی در زندگی انسان‌ها دارد. بدون عواطف، زندگی بشر تقریباً خسته‌کننده و بی‌معنی می‌شود. انسان از طریق همین عواطف است که دنیا را پر از معنی و سرشار از احساسات می‌یابد (۱۵). اما چگونه می‌توان این شادی و رفاه را اندازه‌گیری کرد؟ بزرگ‌ترین چالش شاید تشخیص تجربیات افراد و تفسیرهای متفاوت آنان از تجربیاتشان و شکل و رابطه آن در طول زمان باشد (۱۷). به‌زعم داینر<sup>۲</sup> باید در مطالعات بیشتر واژه رفاه ذهنی به کار گرفته شود، به‌طور دقیق‌تر این مفهوم به شناخت افراد و ارزیابی آن‌ها از کل زندگی (رضایت‌مندی از زندگی) و نقش‌های شناختی (مانند کار و خانواده) و همچنین تجربیات خوشایند و ناخوشایند که در طی زمان اتفاق می‌افتد اطلاق می‌شود (۱۸). قرن‌هاست که چیستی زندگی خوب، اندیشمندان را به خود مشغول داشته است؛ آن‌ها به ملاک‌هایی چون دوست داشتن دیگران و لذت به‌عنوان ویژگی‌هایی که زندگی خوب باید داشته باشد متمرکز شده‌اند (۱۹). اندیشه دیگری که درباره زندگی خوب وجود دارد، اینکه افراد خودشان احساس کنند که زندگی خوبی دارند. این تعریف رفاه ذهنی، این حق را به هر فرد می‌دهد که تصمیم بگیرد زندگی‌اش ارزنده است یا نه، این رویکرد به تعریف زندگی خوب، چیزی است که رفاه ذهنی نامیده می‌شود، (۲۰). رفاه ذهنی اشاره دارد به ارزیابی افراد از زندگی‌شان؛ ارزیابی‌هایی که هم عاطفی، هم شناختی‌اند. افراد هنگامی سطح بالایی از رفاه ذهنی را تجربه می‌کنند که هیجان‌های مثبت<sup>۴</sup> زیاد و هیجان‌های منفی<sup>۵</sup> کمی را تجربه کنند، هنگامی که درگیر فعالیت‌های جالب شوند، و یا لذت‌های زیاد و رنج اندکی را تجربه کنند و زمانی که از

زندگی‌شان راضی باشند (۲۱). به اعتقاد آرگایل<sup>۶</sup> رفاه ذهنی سه جزء اساسی دارد. هیجان مثبت، رضایت از زندگی، و نبود هیجانات منفی، مثل افسردگی و اضطراب (۲۲). همچنین روابط مثبت با دیگران، هدفمند بودن در زندگی، رشد شخصیتی، دوست داشتن دیگران و رضایت از زندگی از اجزاء رفاه ذهنی هستند (۲۳، ۲۴). مطالعات بسیاری بیان کردند که شخصیت می‌تواند از نیرومندترین و پایدارترین متغیرها در تعیین رفاه ذهنی باشد (۲۵). به‌زعم پژوهشگران تفاوت بسیار زیاد در نگرش افراد به شادی و غم به این نتیجه می‌گراید که شادی برآیند شخصیت آدم‌ها است. برخی حتی آن را به مزاج افراد وابسته می‌دانند (۲۶). به‌عبارت‌دیگر افراد برون‌گرا عمدتاً پاسخ مثبت مانند سپاسگزاری، تشویق و دلسوزی دارند درحالی‌که در افراد درون‌گرا بیشتر واکنش‌ها متمایل به نگرانی و تشویش است (۲۷). این پژوهش، نتایج را تأیید می‌کند که در آن خودآگاهی و برون‌گرایی نقش عمده‌ای را در هیجانات مثبت ایفا می‌کند (۲۸). این مورد در بسیاری از مطالعات دیگر برجسته شده است. به اعتقاد باجیک<sup>۷</sup> (۲۹) درون‌گرایی و برون‌گرایی عوامل اصلی در شادی موضوعی هستند، گرچه برخی مطالعات ناخودآگاه انسان‌ها را در شادی نیز مؤثر می‌دانند. علاوه بر صفات اصلی برخی تحقیقات بر دیگر جنبه‌های شخصیت تمرکز کردند که بر شادی تأثیرگذارند. در این مورد آن‌ها به‌جای فرض کردن اینکه واکنش درونی است، فرض کردند که شخصیت به شادی و درک آن‌ها شکل می‌دهد (۳۰). در واقع تحقیقات نشان می‌دهد که افراد شاد بیشتر دوست دارند بر جنبه مثبت تأکید داشته باشند. به‌عنوان مثال مردم شاد بیشتر از مردم غیر شاد حوادث مثبت را به خاطر دارند و حوادث منفی را دوباره گویی نمی‌کنند و نیز خصلت‌های افراد ممکن است که به اهدافی که افراد دنبال می‌کنند نیز بستگی

محصولات فرهنگی و ورزشی فراهم آورند. فراوانی مشارکت برای یک سری از فعالیت‌های خاص بسیار حائز اهمیت است. مشارکت منظم در فعالیت‌های هنری و ورزش، باعث تأثیرات مثبت می‌شود. همچنین رویدادهای ورزشی، فارغ از فراوانی آن‌ها، سبب افزایش رفاه ذهنی می‌شود. این یافته‌ها همچنین نشان داد که حتی مشارکت کم در فعالیت‌هایی که ویژگی‌های فرهنگی دارند، مانند موزه‌ها، مکان‌های تاریخی، همبستگی مثبتی با حس رضایت دارند. کاواتسوس و سیمانسکی<sup>۱۱</sup> (۳۶)، به بررسی اثر میزبانی و موفقیت ورزش ملی بر شادکامی پرداختند. داده‌های آن‌ها سه رُخداد بزرگ متفاوت را پوشش داد، بازی‌های المپیک، جام جهانی فوتبال و مسابقات جام ملت‌های اروپا. پژوهش آن‌ها نشان داد که ارتباط معنادار و قوی بین عامل حس خوب، شادکامی و میزبانی مسابقات وجود دارد. با این حال در مبحث روانشناسی ورزشی رفاه ذهنی به‌عنوان نقطه مقابل اضطراب و ترس شناخته‌شده است که می‌تواند عطف و قابلیت باشد که ورزشکار با تکیه بر آن بتواند به نحو احسن از توان و شایستگی خود در طول یک رقابت بهره گیرد و به نتیجه دلخواه برسد (۳۷). در موقعیت‌های ورزشی مربی نقش رهبری گروه را بر عهده دارد و باید توجه داشت که هر ورزشکار تحت رهبری مربی قرار دارد. درواقع یک مربی ورزشی در طول انجام یک رقابت ورزشی وظیفه آماده‌سازی جسمی و ذهنی ورزشکار را بر عهده دارد (۳۸). مربیان در موفقیت‌های ورزشی و کسب نتایج مطلوب نقش پررنگی را ایفا می‌کنند (۳۹). مربیان محور اصلی و رکن مهم تیم‌های ورزشی هستند. در بین سه عامل ورزشکار، مربی و تماشاگر، مربی در رهبری تیم به‌عنوان یک سازمان قوی و زیربنای هر پیشرفت مطرح است (۴۰). ورزشکاران حرفه‌ای برای نشان دادن سطح بالای توانایی خود در طول مسابقه، احتیاج به هدایت و سبک رهبری خودکامه یا دموکراتیک از جانب مربی دارند (۳۸). در کنار نقش مربی در هدایت و رهبری

دو فصلنامه روان‌شناسی ورزش، پاییز و زمستان ۱۴۰۱، دوره ۷، شماره ۲

داشته باشد که به نحوی به شادی بستگی دارد (۳۱، ۳۲). با این پیش‌زمینه، به جستار موردبحث بازمی‌گردیم، نامب<sup>۱۲</sup> (۳۳)، اذعان می‌دارد، بسیاری از سیاستمداران امر ورزش و سلامت در اروپا، مشارکت روزافزون در ورزش و مشارکت فیزیکی در تمامی سطوح جمعیتی را به‌عنوان یک هدف عمده تلقی می‌کنند. این هدف سیاسی ریشه در آماری دارد که نشان می‌دهد بیشتر شهروندان از لحاظ فیزیکی آن‌قدر فعال نیستند که صاحب مزایای سلامتی شوند. مزایای فعالیت فیزیکی منظم در مقالات سلامت عمومی و بالینی مستندسازی شده‌اند و شامل کاهش ریسک ابتلا به بیماری‌های مزمن، افسردگی، اضطراب، کاهش چاقی، افزایش اعتماد به نفس می‌باشند. علاقه دولت‌ها به ارتقا مشارکت ورزشی پا را فراتر از ارتقا سلامت گذاشته و به دنبال حصول دیگر اهداف اجتماعی مهم مانند پیشگیری از جرم، تعلیم مهارت‌های زندگی، رضایت از فعالیت اجتماعی و ارتقاء رفاه ذهنی به جوانان هست. اولویت سیاسی و جهانی مربوط به ارتقاء فعالیت فیزیکی باعث ایجاد تعدادی زیادی پژوهش در این‌باره شده است. این مطالعات از تمایل به توسعه درک اینکه چگونه مشارکت در فعالیت فیزیکی و ورزش به جامعه سود می‌رساند و برجسته کننده اهمیت مشارکت ورزشی در زندگی روزانه است. اخیراً تعدادی مقاله در زمینه مزایای فعالیت فیزیکی و مشارکت ورزشی در ارتباط با شادی و رفاه ذهنی در حال گسترش هستند. مطالعات متز<sup>۱۳</sup> (۳۴)، نیز نشان می‌دهد که یک همبستگی مثبت بین مشارکت ورزشی و رفاه ذهنی وجود دارد.

ویتلی و بیکرتون<sup>۱۴</sup> (۳۵) رابطه بین مشارکت در فعالیت‌های هنری، ورزشی و فرهنگی و رفاه ذهنی موردبررسی قرار دادند و به درک ما از تجربیات تفریحی و ارزش این فعالیت‌ها کمک کردند، و شواهدی را در تأیید طیف گسترده‌ای از

روانشناخت ورزشی و داشتن تمایل جهت شرکت در پژوهش بود و افرادی نیز که تمایلی جهت همکاری با پژوهش نداشتند از پژوهش خارج شدند. در این پژوهش نمونه‌گیری به صورت مبتنی بر هدف شروع شد و با نمونه‌گیری نظری ادامه یافت. در این پژوهش با ۲۳ نفر شامل ۱۵ نفر ووشوکار، ۵ نفر مربی ووشو و ۳ نفر روانشناس ورزشی مصاحبه انجام گرفت.

### ابزار اندازه‌گیری

در این پژوهش ابزار جمع‌آوری داده انجام مصاحبات نیمه ساختاریافته بود که بدین منظور در مرحله اول با مراجعه به فدراسیون ووشو فهرستی از ورزشکاران و مربیان که سابقه عضویت در تیم‌های ملی و نیز روانشناس‌های ورزشی که در امر مشاوره ورزشکاران فعال بودند تهیه گردید.

### روش اجرا

پس از آن با مشارکت‌کنندگان منتخب تماس گرفته شد و زمانی مناسب برای انجام مصاحبه که مورد تأیید مشارکت‌کننده بود هماهنگ شد. در ابتدای هر مصاحبه هدف و روند انجام پژوهش به مشارکت‌کننده شرح داده شد و با گرفتن رضایت‌نامه کتبی موافقت وی مبنی شرکت در پژوهش و ضبط صدا کسب گردید. تمام مصاحبات انجام‌گرفته با استفاده از ضبط‌صوت ثبت گردید. مدت‌زمان هر مصاحبه بر اساس تمایل، صبر و تجربه هر مشارکت‌کننده متفاوت بود و به‌طور میانگین ۳۰ تا ۴۵ دقیقه به طول می‌انجامید.

سؤال اصلی پژوهش شامل این موارد بود. الگوی رفاه ذهنی و عملکرد ورزشی ووشوکاران چگونه است؟ و رفتار مربیان در این الگو چه نقشی دارد؟ در ادامه مصاحبه بر اساس جواب

تیم‌های ورزشی، اعضا تیم با ورزشکاران دارای خصوصیات متفاوتی در ایفای نقش خود در گروه می‌باشند؛ به‌طوری‌که پیشینه ورزشی، فاکتورهای روان‌شناختی، توانایی‌ها و نقاط قوت و ضعف این افراد در عملکرد تیمی نقش بسزایی بنابراین حائز اهمیت است که مربیان ورزشی این توان را داشته باشند تا با رفتار صحیح آمادگی ذهنی ورزشکار را به حد کمال برسانند (۴۱). بر این اساس می‌توان نتیجه گرفت که در طول یک رقابت ورزشی نتیجه رقابت و بازدهی ورزشکار می‌تواند تحت تأثیر ابعاد مختلفی همچون عملکرد ورزشی، رفاه ذهنی و رفتار مربیان قرار گیرد (۴۲)، لذا نیاز است که روابط این ابعاد و در رشته‌های مختلف ورزشی به‌صورت دقیق‌تری مورد پژوهش قرار گیرد تا بتوان با شناخت بهتر برای کسب نتیجه مورد انتظار ورزشکار تلاش کرد. لذا پژوهش حاضر باهدف ارائه الگوی رفاه ذهنی و عملکرد ورزشی ووشوکاران بر اساس رفتار مربیان انجام شد.

### روش‌شناسی پژوهش

#### طرح پژوهش

این پژوهش با رویکرد کیفی و روش تئوری زمینه‌ای انجام شده است. تئوری زمینه‌ای روشی است برای دستیابی به شناخت پیرامون موضوع مورد پژوهش و موضوعاتی که پیش‌ازاین در مورد آن‌ها تحقیق جامعی نشده است و دانش ما در آن زمینه محدود است.

#### جامعه و نمونه آماری

در این پژوهش برای دستیابی به حداکثر تنوع، مشارکت‌کنندگان از ورزشکاران و کادر تیم‌های ملی انتخاب شدند. معیارهای ورود به این پژوهش شامل داشتن سابقه حداقل یک دوره شرکت در اردوهای تیم ملی ووشو،

گرفت و در یک جلسه مشترک نظرات مختلف جمع‌بندی گردید. سپس از یک محقق خارجی و خبره و آشنا به تحقیق کیفی به‌عنوان ناظر استفاده گردید با توجه به درک مشابه یافته‌ها، همخوانی مورد تأیید قرار گرفت. به‌منظور کنترل عینیت از شیوه بازبینی مشارکت‌کنندگان و دو نفر از همکاران تحقیق و بازنگری‌های مکرر استفاده شد.

### تحلیل آماری

این پژوهش با ۲۳ نفر شامل ۱۵ نفر ووشوکار، ۵ نفر مربی ووشو و ۳ نفر روانشناس ورزشی مصاحبه انجام گرفت. میانگین سنی مشارکت‌کنندگان ۲۹/۵۲ سال و میانگین سابقه شرکت در مسابقات لیگ کشوری ووشو ۵/۹ دوره بود.

### ملاحظات اخلاقی

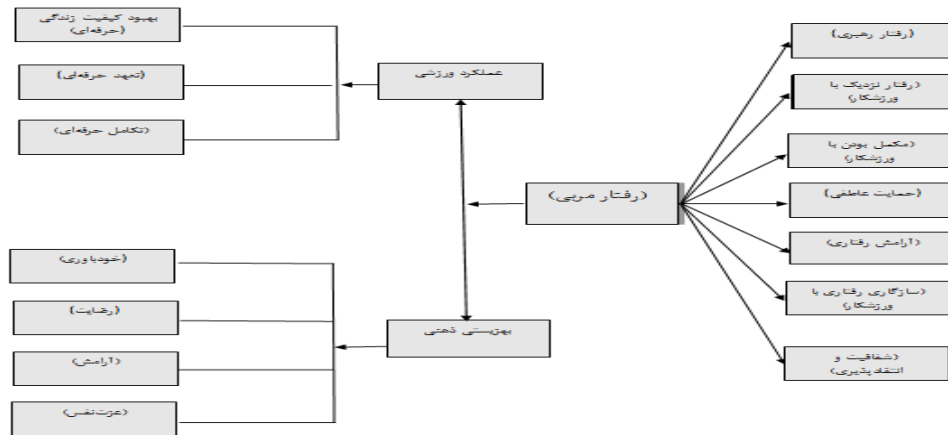
در این پژوهش سعی شد با دادن آگاهی لازم به شرکت‌کنندگان، از سوگیری نتایج جلوگیری شود. لذا پژوهشگران با اطمینان از رعایت ملاحظات اخلاقی، اقدام به انجام پژوهش، بررسی و تحلیل نتایج آن نمودند. از جمله این ملاحظات، آگاهی مصاحبه‌شوندگان از ضبط صدای آنان و اطمینان یافتن آنان از محرمانه بودن پاسخ‌ها بود. در این پژوهش پس از انجام مراحل کدگذاری بر اساس روش اشتراس و کوربین درنهایت ۳ طبقه اصلی و ۱۴ زیر طبقه به دست آمد که در ایجاد الگو مفهومی تحت عنوان الگوی رفاه ذهنی و عملکرد ورزشی ووشوکاران بر اساس رفتار مربیان مورد استفاده قرار گرفت (شکل ۱).

و تجربیات افراد با سؤالات جزئی‌تری مانند منظور شما چیست؟ و لطفاً بیشتر در این مورد توضیح دهید» ادامه داده می‌شد و با استفاده سؤالات کاوشی محقق مصاحبه را هدایت می‌کرد تا اهداف پژوهش به دست آید. نوع سؤالات بر اساس نقش هر فرد در انجام یک جراحی سزارین متفاوت بود (ورزشکار، مربی ورزشی و روانشناس ورزشی). بر اساس داده‌های جمع‌آوری‌شده، روند نمونه‌گیری تا به اشباع رسیدن داده‌ها ادامه پیدا کرد بدین‌صورت که انجام مصاحبه جدید کدهای جدیدی به کدهای استخراج‌شده از مصاحبات قبلی اضافه نمی‌کرد.

### روش اجرا

با توجه به روش اشترواس و کوربین از سه‌گام اصلی کدگذاری (کدگذاری باز، کدگذاری محوری، کدگذاری انتخابی) برای تحلیل داده‌ها استفاده شد. در این روش جمع‌آوری و تحلیل داده‌ها به‌صورت مستمر، چرخشی و مقایسه‌ای انجام و تجزیه و تحلیل داده‌ها هم‌زمان با جمع‌آوری داده‌ها انجام گرفت.

در این پژوهش از چهار معیار اعتبار، تأیید پذیری، اعتماد و انتقال‌پذیری لینکن و گوبا استفاده شد. برای اعتبار پژوهش، با مرور دست‌نوشته‌ها توسط مشارکت‌کنندگان و درگیری طولانی‌مدت محقق با مشارکت‌کنندگان صورت گرفت همچنین نمونه‌گیری با حداکثر تنوع باعث افزایش اعتبار داده‌ها شد. برای تأیید اعتبار دست‌نوشته‌های پیاده شده از نوار و عبارات استخراج‌شده، کدها توسط مشارکت‌کنندگان و همچنین دو نفر از همکاران پژوهشگر مورد بازخوانی قرار



شکل ۱. الگوی بهزیستی ذهنی و عملکرد ورزشی ووشوکاران بر اساس رفتار مربیان

جدول ۱. مشخصات مشارکت‌کنندگان

نقش	تعداد مسابقات لیگ کشوری	سن(سال)	مشارکت‌کننده
ورزشکار	۵	۲۴	P1
ورزشکار	۴	۲۶	P2
ورزشکار	۳	۱۷	P3
ورزشکار	۴	۲۱	P4
مربی	۱۳	۴۲	P5
مربی	۱۱	۳۶	P6
ورزشکار	۵	۲۳	P7
ورزشکار	۶	۲۷	P8
روانشناس	-	۳۵	P9
مربی	۱۵	۳۸	P10
ورزشکار	۷	۲۹	P11
مربی	۱۰	۳۹	P12
مربی	۱۲	۴۳	P13
ورزشکار	۳	۲۳	P14
ورزشکار	۲	۱۹	P15
ورزشکار	۷	۲۸	P16
ورزشکار	۶	۳۰	P17
ورزشکار	۴	۲۶	P18
روانشناس	-	۳۶	P19
ورزشکار	۳	۲۲	P20
ورزشکار	۳	۲۱	P21
ورزشکار	۸	۳۱	P22
روانشناس	-	۳۹	P23



## یافته ها

## رفتار مربیان

آنالیز داده‌ها نشان می‌دهد که بر اساس نظرات و تجربیات مشارکت‌کنندگان رفتار مربیان به‌عنوان یک طبقه اصلی در نظر گرفته شده است که به‌طور بالقوه‌ای می‌تواند حالات ذهنی و عملکردی ورزشکاران را تحت تأثیر قرار دهد به‌طوری‌که نقش مستقیمی و مثبتی در ایجاد رفاه ذهنی ورزشکار و همچنین ارتقاء عملکرد ورزشکار ایفا می‌کند. بر اساس تحلیل‌های انجام‌گرفته این طبقه اصلی دارای ۸ زیر طبقه سازگاری رفتاری با ورزشکار، ارتباط نزدیک با ورزشکار، مکمل ورزشکار بودن، شفافیت و انتقادپذیری، حمایت عاطفی، آرامش رفتاری، رفتار رهبریت هست.

## سازگاری رفتاری با ورزشکار

آنالیز تجربیات مشارکت‌کنندگان نشان می‌دهد که یک ویژگی رفتاری مربی که می‌تواند ابعاد مختلف عملکرد ورزشی و رفاه ذهنی ورزشکار را تحت تأثیر قرار دهد سازگاری رفتار مربی با ورزشکار است. درواقع به دلیل رابطه متقابل و نزدیکی که بین ورزشکار و مربی وجود دارد نیاز است که رفتار مربی با ورزشکار سازگاری داشته باشد تا استراتژی‌های مربی مؤثر واقع گردد. در این زمینه یکی از مشارکت‌کنندگان گزارش داد که:

«... مربی‌مان خیلی خوب بلد بود با هرکدام از ماها چه جوری برخورد بکنه انگار چند شخصیت متفاوت داشت چون رفتار باشخصیت هرکدام از ماها سازگاری داشت که همین باعث شده بود ما در مواقع مسابقات که اون همه فشار روانی بالاس ذهن آرومی داشته باشیم...» (P20)

## ارتباط نزدیک با ورزشکار

آنالیز داده‌ها نشان داد که یک مربی باید با شاگردان خود ارتباط نزدیک و گرمی برقرار کند و به‌نوعی با شاگرد خود دوست باشد تا یک ارتباط متقابل و مثبتی شکل بگیرد و شاگرد بتواند به‌راحتی مسائل ذهنی و شخصی خود را با

مربی مطرح کند و مربی نیز بر اساس تجربیات خود ورزشکار را کمک و راهنمایی کند. در این رابطه گزارش شده است که: «...یکی از شاگردهای ما چند وقتی افت پیدا کرده بود و تو خودش بود من که متوجه این اتفاق شدم جویای قضیه شدم و خدا رو شکر چون با او رابطه نزدیک و صمیمی داشتم کامل قضیه رو با من در میان گذاشت و تا جایی که می‌شد کمکش کردم...» (P13)

## مکمل ورزشکار بودن

ورزشکاران در زندگی حرفه‌ای خود به دلیل تجربه فراز و نشیب‌های فراوان ممکن است در موقعیت‌های سختی قرار بگیرند که فرد رو با این نیاز مواجه کنند که یک مکمل و یاری‌دهنده با تجربه را در کنار خود داشته باشد. درواقع بر اساس تحلیل‌های انجام‌گرفته نشان داده شده است که در چنین مواقعی یک مربی علاوه بر نقش سرپرستی و آموزش باید به‌عنوان یک مکمل برای ورزشکار ظاهر گردد تا نا ملائمتی‌های زندگی حرفه‌ای برای ورزشکار قابل تحمل باشد. در این باره یکی از مشارکت‌کنندگان اظهار می‌کند:

«...در طول مشاوره‌های روان‌شناختی خودم برای ووشوکاران بعضی از آن‌ها وقتی یک فشار و نا ملائمتی حرفه‌ای را برایم شرح می‌دادند به نقش رفتار تکاملی مربی خود اشاره می‌کردند به‌طوری که طبق تجربیاتشان یک مربی که از لحاظ مختلف مکمل شاگرد خود باشد قطعاً ورزشکارانی را پرورش خواهد داد که با ذهنی آرام بهترین عملکرد رو خواهند داشت...» (P19)

## شفافیت و انتقادپذیری

آنالیز داده نشان داد که به دلیل فضای رقابتی که بر زندگی حرفه‌ای ورزشکاران حاکم است نیاز است که حتی در سطح باشگاه‌های ورزشی باید شفافیت رفتاری وجود داشته باشد و مربی در جایگاه بالاترین مقام یک باشگاه ورزشی باید از این ویژگی رفتاری و همچنین قدرت انتقادپذیری برخوردار باشد

ارائه آموزش‌ها و همچنین در طول مسابقات ورزشی از آرامش درونی خاصی برخوردار باشد و این آرامش در رفتارهای او قابل مشاهده باشد. در واقع این رفتار و برخورد آرام مربی می‌تواند به‌عنوان یک آرامش به ذهن ورزشکار نیز انتقال داده بشود و وی نیز با یک رفاه ذهنی زندگی ورزشی خود را ادامه دهد. یکی از مشارکت‌کنندگان گزارش می‌دهد: «...مربی‌مان خیلی آرام و ریلکس بود همیشه در برخورد با یه مشکل و قضیه خونسردی خودش رو حفظ می‌کرد و خیلی با نرمی یا مشکلات رشتمون و حرفه‌مون دست و پنجه نرم می‌کرد، این رفتارش به خیلی از بچه‌ها انتقال یافته بود، هرکسی به راحتی از کوره در نمی‌رفتن و همه این آرامش رو از مربی یاد گرفته بودن...» (P5)

#### رفتار رهبریت

مربی به‌عنوان فردی بیشترین نقش را در زندگی حرفه‌ای ورزشکاران دارند باید برای نفوذ بر ورزشکاران از شیوه‌های مختلف رهبری استفاده کنند. در واقع آنالیز داده نشان می‌دهد که رفتارهای رهبری مربی یکی از تأثیرگذارترین متغیرهای هست که می‌تواند انسجام ذهنی ورزشکاران را تحت تأثیر قرار دهد. یکی از مشارکت‌کنندگان بیان می‌کند: «...یک مربی خوب باید قبل از هر چیزی یک رهبر خوب باشه و بتونه مئه یک رهبر کار کشته رفتار کند و بتواند با رفتارهای آموزش و تمرین، دموکراتیک، آمرانه و حمایت اجتماعی صحیح بهترین باز خورد رو تو عملکرد ورزشی و رفاه ذهنی ورزشکار ایجاد بکند...» (P23)

#### رفاه ذهنی

بر اساس آنالیز تجربه و نظر مشارکت‌کنندگان نشان داده شد در الگوی رفاه ذهنی و عملکرد ورزشی ووشوکاران بر اساس رفتار مربیان، رفاه ذهنی پدیده‌ای است که می‌تواند معلول رفتار مربیان و عملکرد ورزشی خود ورزشکار باشد و متقابلاً می‌تواند علتی باشد بر وضعیت عملکرد ورزشی ووشوکاران.

تا هرگونه تصمیم وی در طول انجام رقابت‌های ورزشی برای ورزشکاران منطقی و ورد قبول واقع گردد. یکی از مشارکت‌کنندگان در این باره اظهار می‌کند که:

«...برای یه اردوی انتخابی آماده می‌شدیم که مربی‌مون بطور قابل درکی نظر مثبتی به انتخاب یکی از بچه‌ها داشت، واقعاً دلیل این رفتار و تصمیمش برام قابل درک نبود و خیلی من رو به‌هم‌ریخته بود انتظار داشتم که ایشان خودش با رفتارشان دلیل این تصمیم رو به ما بفهونه، ولی متأسفانه این جور نشد...» (P8)

#### حمایت عاطفی

آنالیز تجربه مشارکت‌کنندگان نشان داد که در طول زندگی حرفه‌ای یک فرد ورزشکار یکی از مهم‌ترین نیازهای فرد داشتن حامی عاطفی هست؛ زیرا ورزشکار در طی زندگی ورزشی خود نا ملائمتی‌های بسیاری را تجربه خواهد کرد که چنانچه فرد یک پشتیبان عاطفی نداشته باشد به‌راحتی می‌تواند اختلالات ذهنی و روان‌شناختی مخربی را تجربه کند. بر همین اساس نیاز است مربی به‌عنوان فردی که بیشترین نزدیکی و دخالت را در زندگی حرفه‌ای ورزشکار دارد، رفتارش به نحوی باشد که ورزشکار بتواند به‌عنوان یک حامی عاطفی به وی تکیه کن. در این رابطه یکی از مشارکت‌کنندگان بیان می‌کند که:

«...در طول اون دوره چون یکی از امیدهای تیم بودم و چشم امید همه هم تیمی‌ها و مربی‌ها به من بود تجربه اون شکست برام خیلی وحشتناک بود و یکی از بدترین اتفاقاً بود برام و واقعاً داشت از لحاظ روحی هم شکستم می‌داد که خدا رو شکر مربی‌مون متوجه این حالت شد و از لحاظ روحی خیلی به هم می‌رسید و واقعاً در طول اون دوره یه پشتیبان بزرگی بود...» (P22)

#### آرامش رفتاری

آنالیز داده نشان می‌دهد که مربی به‌عنوان الگو و بانی ورزشی ورزشکار نیاز است خود در انجام وظایف، در طول

تأثیر آن می‌تواند با مشکلات روان‌شناختی مبتلا گردد، پس‌نیاز است این افراد به‌عنوان بخشی از رفاه ذهنی آرامش را تجربه کنند و بتوانند با آرامش به زندگی حرفه‌ای خود ادامه دهند. درواقع آنالیز داده‌ها نشان می‌دهد که آرامش ورزشکاران قویاً تحت تأثیر رفتار مربی و عملکرد ورزشی خود فرد قرار خواهد گرفت و متقابلاً می‌تواند وضعیت عملکرد ورزشی را نیز تحت تأثیر قرار دهد. یکی از مشارکت‌کنندگان بیان می‌کند:

«...بعد شکستم تو اون رقابت یه مدتی خیلی به هم ریخته بودم اصلاً احساس آرامش نداشتم چون وقعا عملکرد مناسبی نداشتم و متأسفانه رفتار مربی هم بیشتر منو به هم ریخت همین آشفتگییم یه مدتی خیلی به تمریناتم و عملکردم صدمه زد...» (P14)

#### عزت‌نفس

عزت‌نفس عامل رشد روانی افراد بوده و اثرات برجسته‌ای را در جریان فکری، احساسات، ارزش‌ها و هدف‌های فرد ایفا می‌کند و باعث انگیزش پیشرفت در فرد می‌شود. بر اساس تجربیات مشارکت‌کنندگان، عزت‌نفس بعدی از رفاه ذهنی شناسایی شده است که می‌تواند خود حاصلی از عملکرد ورزشی بوده و متقابلاً عملکرد ورزشکار را نیز به‌وضوح ارتقاء بخشد. یکی از مشارکت‌کنندگان گزارش می‌دهد:

«...وقتی ورزشکار بازخورد رفتاری مناسب را از جانب مربی دریافت کرده باشد عزت‌نفسش ارتقاء پیدا خواهد کرد که این عزت‌نفس هم برای ورزشکار رفاه ذهنی را به دنبال خواهد داشت و هم می‌تواند عملکرد ورزشی را بهبود دهد...» (P19)

#### عملکرد ورزشی

بر اساس آنالیز تجربه و نظر مشارکت‌کنندگان نشان داده شد که در الگوی رفاه ذهنی و عملکرد ورزشی ووشوکاران بر اساس رفتار مربیان، عملکرد ورزشی به‌عنوان یک پدیده معلول می‌تواند تحت تأثیر دو عامل اصلی رفاه ذهنی و رفتار

این طبقه اصلی از چهار زیر طبقه خودباوری، رضایت حرفه‌ای، آرامش و عزت‌نفس تشکیل شده است.

#### خودباوری

آنالیز داده نشان می‌دهد که خودباوری ورزشکار به‌عنوان حالتی از رفاه ذهنی یکی از مهم‌ترین پدیده‌های است که می‌تواند عملکرد ورزشی را تحت تأثیر قرار دهد. درواقع یکی از مهم‌ترین رموز زندگی حرفه‌ای ورزشکار که می‌تواند موفقیت را به دنبال داشته باشد داشتن روحیه خودباوری و اعتمادبه‌نفس است. یکی از مشارکت‌کنندگان گزارش می‌دهد:

«...ما خوب میدونیم که آگه ورزشکارمون خودباوری نداشته باشد زبون، بیچاره و ناتوان است و نمی‌تونه از امکانات و استعدادهای درونی خودش بهره‌بره در واقع از دست دادن اعتماد به نفس موجب فلج شدن فکر ذهنیت و حتی عملکرد ورزشکارمون میشه...» (P5)

#### رضایت حرفه‌ای

آنالیز تجربه مشارکت‌کنندگان نشان می‌دهد که یکی از مهم‌ترین نشانه‌ها و شاخص‌های ذهنی که می‌تواند دلیلی دال بر رفاه ذهنی ورزشکاران باشد، رضایت حرفه‌ای خود ورزشکار می‌باشد، رضایتی که ناشی از عملکرد ورزشی مطلوب خود فرد و بازخورد مثبت متقابل در رفتار مربی باشد. یکی از مشارکت‌کنندگان بیان می‌کند:

«...تو اون مسابقات واقعاً درخشیده بودم و بهترین عملکرد رو از خودم نشون داده بودم به طوری که می‌شد واقعاً رضایت رو تو رفتار مربی ببینم، همین باعث شده بود واقعاً از خودم و عملکردم احساس رضایت کنم و نتیجه زحماتم رو ببینم اصلاً بعد اون مسابقات یه ذهن خیلی آرومی داشتم و قلباً احساس آرامش می‌کردم...» (P1)

#### آرامش

ورزشکار در طول زندگی حرفه‌ای خود همواره درگیر رقابت‌های ورزشی و حرفه‌ای می‌باشد که می‌تواند یک تحت

تکامل هر ورزشکار در طول دوران ورزشی خود را می‌توان پدیده‌ای چندبعدی در نظر گرفت که تحت تأثیر مؤلفه‌های مختلفی می‌تواند اتفاق بیافتد. در واقع در الگوی حاضر و بر اساس آنالیز داده‌ها نشان داده شد که تکامل حرفه‌ای ورزشکار یکی از ابعاد عملکرد ورزشی می‌باشد که در بروز آن سه طبقه اصلی عملکرد ورزشی، رفاه ذهنی و رفتار مربی نقش مستقیم دارند. در این باره یکی از مشارکت‌کنندگان اظهار می‌کند که:

«... ورزشکار ما زمانی احساس تکامل پیدا می‌کند که از همه لحاظ ایده‌آل‌ها برایش اتفاق افتاده باشد یعنی از نظر عملکردی ورزشکار بتونه بهترین خودش باشه و به هدفش برسه و از نظر ذهنی هم آرامش داشته باشه و از خودش قلباً رضایت داشته باشه و از دیگر جانب مربی باید با رفتارش بهش بقمونه که یک ورزشکار کامله...» (P23)

### بحث و نتیجه گیری

در این پژوهش به منظور ارائه الگوی رفاه ذهنی و عملکرد ورزشی ووشوکاران بر اساس رفتار مربی از روش کیفی با رویکرد گراند تئوری استفاده گردید. نتایج این پژوهش منجر به کشف ابعاد مختلف سه مؤلفه اصلی رفاه ذهنی، عملکرد ورزشی و رفتار مربیان گردید و در نهایت بر اساس روابط شناسایی شده بین این سه مؤلفه الگوی رفاه ذهنی و عملکرد ورزشی ووشوکاران بر اساس رفتار مربیان ارائه داده شد.

رفتار مربی به عنوان یک مؤلفه اصلی می‌تواند به طور مستقیم دو پدیده رفاه ذهنی و عملکرد ورزشی ووشوکاران را تحت تأثیر قرار دهد، به طوری که برخورداری مربی از ابعاد مثبت رفتاری می‌تواند به صورت مستقیم و مثبتی باعث بهبود وضعیت رفاه ذهنی و ارتقاء عملکرد ورزشی ورزشکاران گردد. در این رابطه مطالعات قبلی روابط مستقیم و مثبتی را بین رفتارهای مربی و رابطه مربی - ورزشکار نشان داده‌اند، (۴۲) در پژوهش خود نشان دادند که مربی می‌تواند روابط مثبتی را با ورزشکاران خود ایجاد کند که این روابط می‌تواند به طور سازنده‌ای ابعاد مختلف زندگی یک ورزشکار را تحت تأثیر

مربیان قرار گیرد و متقابلاً خود عملکرد ورزشی فرد می‌تواند علتی باشد بر وضعیت رفاه ذهنی ورزشکاران. این طبقه اصلی خود از سه زیر طبقه بهبود کیفیت زندگی حرفه‌ای، تعهد حرفه‌ای و تکامل حرفه‌ای تشکیل شده است.

### بهبود کیفیت زندگی حرفه‌ای

زندگی حرفه‌ای ورزشکاران خود دارای ابعاد مختلفی دارد که هر بعد به طور مستقل می‌تواند تحت تأثیر عملکرد و بازده ورزشی ورزشکاران قرار گیرند، به طوری که تجربه مشارکت‌کنندگان نشان می‌دهد که چنانچه فرد عملکرد مطلوبی داشته باشد و به اهداف خود دست یابد به طور قابل توجه‌ای کیفیت زندگی حرفه‌ای او بهبود پیدا خواهد کرد. شرکت‌کننده‌ای گفت: در این باره بیان می‌کند:

«... من خودم در دوران اوجی که داشتم خیلی دوران حرفه‌ای و زندگی لذت بخش بود واقعاً نسبت به الان زندگی با کیفیت دیگری داشتم چون هم به چیزی که هدف بود رسیدم و هم اینکه ذهن خیلی آرومی داشتم و از خودم احساس رضایت داشتم...» (P2)

### تعهد حرفه‌ای

یکی از مهم‌ترین ابعاد دوران حرفه‌ای یک فرد ورزشکار تعهدی است که فرد نسبت به خود و حرفه خود دارد، در واقع ورزشکار متعهد بر این باور است که وظیفه او در هر شرایطی ارائه بهترین عملکرد ورزشی می‌باشد. تجربه مشارکت‌کنندگان نشان می‌دهد که بین تعهد و عملکرد یک ورزشکار ارتباط مستقیمی وجود دارد به طوری که فردی قادر به ارائه عملکرد ورزشی مطلوبی است که از تعهد حرفه‌ای برخوردار باشد. یکی از مشارکت‌کنندگان گزارش می‌دهد:

«... بین بچه‌های که تو باشگاه ما بودن بیشتر افرادی که عملکرد خوبی داشتن و همیشه نتیجه مطلوب رو بدست می‌آوردن در همون ابتدای مسیر ورزششون متعهد بودن و آدم‌ا مسئولیت پذیری بودن...» (P13)

### تکامل حرفه‌ای

دستاوردهایی مانند شادکامی، کامیابی و خوشنودی باشد، از این رو استفاده از روش‌های ارتباطی سازنده همراه با احترام متقابل علاوه بر تقویت روابط مربی- ورزشکار، ضامن پیامدها مثبت و دستاوردهای مهمی در ورزش چه به شکل قهرمانی و چه به شکل تفریحی است (۵۱)

در این پژوهش کیفی با استفاده از رویکرد گراند تئوری به ارائه الگوی رفاه ذهنی و عملکرد ورزشی ووشوکاران بر اساس رفتار مربیان پرداخته شد. بر اساس الگوی ارائه داده شده رفتار مربیان به‌عنوان یک مؤلفه اصلی خود از ۷ زیر طبقه تشکیل شده است که شامل سازگاری رفتاری با ورزشکار، ارتباط نزدیک با ورزشکار، مکمل ورزشکار بودن، شفافیت و انتقادپذیری، حمایت عاطفی، آرامش رفتاری، رفتار رهبریت است. رفاه ذهنی نیز به‌عنوان دیگر مؤلفه اصلی از چهار زیر طبقه اصلی خودباوری، رضایت حرفه‌ای، آرامش و عزت نفس تشکیل شده است. همچنین عملکرد ورزشی نیز دارای سه زیر طبقه بهبود کیفیت زندگی حرفه‌ای، تعهد حرفه‌ای و تکامل حرفه‌ای است. همچنین در این پژوهش نشان داده شد که رفتار مربی می‌تواند به‌طور مستقیم رفاه ذهنی و عملکرد ورزشی ووشوکاران را تحت تأثیر قرار دهد و نیز نشان داده شد که عملکرد ورزشی و رفاه ذهنی ووشوکاران رابطه‌ای متقابل و علت و معلولی دارند به‌طوری‌که تغییرات هرکدام می‌تواند در همان سو وضعیت دیگری را نیز تحت تأثیر قرار دهد. رفتار مربی و رابطه بین مربی و ورزشکار، پدیده پیچیده است که از متغیرهای زیادی نشأت گرفته شده است، این ارتباط می‌تواند روی عملکرد ورزشکاران و موقعیت حرفه‌ای آنان تأثیرگذار باشد. نگرش ورزشکاران و مربیان شبیه یک خیابان دوطرفه است و آنچه را که ورزشکاران از رفتار مربیان ادراک می‌کنند، روی عملکرد ورزشکار تأثیرگذار است. در نتیجه چگونگی تجربیات ورزشکاران یا ارزیابی‌های آن‌ها از مربیان و رفتار آن‌ها اهمیت دارد. این حقایق از این ادعا پشتیبانی می‌کند که رفتار مربی در نقش یک عامل محافظتی که به سلامت ذهنی آنان کمک می‌نماید، عمل می‌کند. البته ما فقط می‌توانیم به جهت رابطه علی بیان‌دیشیم. در صورت نیاز، همان‌گونه که در مرور ادبیات پژوهش ادعا شد، ورزش سلامت ذهنی را هم

قرار دهد و راه رسیدن به اهداف را برای ورزشکار تسهیل بخشد. نتایج پژوهش متقی و همکارانش (۴۴)، بیانگر این مطلب مهم بود که ورزش تربیتی ظرفیت بهبود و گسترش مؤلفه‌های سلامت ذهنی را به‌خصوص در حوزه مؤلفه‌های رفاه رشد، رفاه سیاسی و رفاه جسمانی دارد. مهتاب و همکاران (۴۵)، بیان داشتند که فعالیت‌های ورزشی، سبب توسعه عواطف مطلوب، رفاه روان‌شناختی، رفاه اجتماعی و به‌عبارت‌دیگر رفاه ذهنی شده است. همچنین رفتارهای حمایتی تشویقی مربی اثرات مثبت بر ابعاد ساختاری ارتباط مربی- ورزشکار و همچون صمیمیت، تعهد و مکمل بودن دارد (۴۶). همچنین در دیگر پژوهش همسو نشان داده شده است که رفتار مربی می‌تواند عملکرد ورزشکار را تحت تأثیر قرار دهد. (۴۷) اشتیاق، کمال‌گرایی و رفتارهای رهبریت در مربی می‌توانند پیشگویی‌کننده رابطه مربی و ورزشکار در جهت مثبت باشند اما رفتارهای نشان‌دهنده تردید در عملکرد ورزشکار و همچنین رفتارهای رهبری خودکامه می‌توانند پیش‌گویی‌کننده‌های منفی رابطه مربی- ورزشکار باشند (۴۸). نتایج مطالعه همسو در ایران، (۴۹) نشان داد کمال‌گرایی بر کیفیت رابطه مربی و ورزشکار تأثیر منفی دارد. همچنین نشان داد بخشش بر کیفیت رابطه مربی تأثیر مثبتی دارد، اما تأثیر رفتار کنترلی بر کیفیت رابطه مربی و ورزشکار منفی بود. در پژوهش حاضر نشان داده شد که رفتار مربی می‌تواند باعث بهبود وضعیت رفاه ذهنی ورزشکار گردد. پژوهشگران بیان داشته‌اند که رفتارهای حمایتی مربی می‌تواند به‌طور مثبتی وضعیت ذهنی ورزشکاران را تحت تأثیر قرار دهد و شادی عمومی را در ورزشکاران به وجود آورد (۵۰). در این پژوهش همچنین نشان داده شد که رفتار مربی می‌تواند ارتقاء دهنده عملکرد ورزشکار باشد که بر مبنای تئوری وابستگی متقابل<sup>۱۲</sup> پیامدهای تأثیر افراد درکنش متقابل شامل هزینه‌ها و منافع است که این هزینه‌ها می‌تواند شامل اضطراب، تعارض، ستیز و یا

زندگی، عواطف مثبت و شکوفایی بیشتر استعدادها همبستگی مثبت دارد. با این‌چنین رفتاری عملکرد اوج محقق می‌شود؛ و این‌چنین است که با مدیریت خود و یا خودتنظیم گری هیجان در تمام ابعاد (فردی و جمعی) مشاهده و توصیف اینجا و اکنونی خود بهبودیافته ناشی از مداخله رفاه ذهنی می‌تواند استفاده از مهارت‌های مقابله‌ای را ارتقاء بخشد. در تبیین این مسئله باید گفت که درواقع مداخله مبتنی بر رفاه ذهنی یک رویکرد چند مؤلفه‌ای است که هیجانات منفی را در هنگام عملکرد ورزشکاران ووشو به همراه خواهد داشت. در مطالعات دیگر (۵۱، ۵۲، ۵۳) نشان داده شد که ارتباط مربی و ورزشکار را می‌توان اساس و شالوده فرایند مربیگری معرفی کرد. همچنین ماهیت این ارتباط تعیین‌کننده اعتمادبه‌نفس و افزایش عملکرد ورزشکار را به همراه دارد؛ بنابراین با توجه به دیدگاه جووت<sup>۱۲</sup>، اینکه ارائه رفتارهای واکنشی منفی از سوی مربی باعث کاهش موفقیت و قدرت و عملکرد بازیکن می‌شود، امری طبیعی است. پژوهشگران (۵۴، ۵۵)، پی بردند که رقابت‌های ورزشی حتی در سطح نخبگان، چگونگی ارتباط بین مربی و ورزشکار، یک عامل تعیین‌کننده برای پیشرفت عملکرد ورزشکار محسوب می‌شود. (۵۶) در پژوهشی تحت عنوان اولویت‌های رفتارهای مربیگری از دیدگاه بازیکنان فوتبال دانشگاهی، دیدگاه جمعی از ورزشکاران دانشگاهی را توسط پرسشنامه رفتار مربیگری مورد ارزیابی قرار دادند. نتایج به‌دست‌آمده نشان داد که مربی، رابطه منفی، تنبیه و وظیفه‌مداری را در ارتباط با ورزشکار تأیید می‌کنند که با نتیجه تحقیق حاضر همخوان نیست.

#### پی‌نوشت‌ها

1. Subjective well being (SWB)
2. Pasanen
3. Diener
4. Positive affect
5. Negative affect
6. Argyle
7. Bachik
8. Gnambs
9. Mutz
10. Wheatley & Bickerton
11. Kavetsos & Szymanski
12. Interdependence Theory Jowett
13. Jowett

به‌صورت مستقیم و هم از طریق سازوکارهای فیزیولوژیک یا باواسطه‌های توسط متغیرهایی نظیر سلامتی و عزت‌نفس افزایش می‌دهد. این نتیجه باید توسط مربیان که با ورزشکاران در اردوهای ورزشی زندگی و در ارتباط تنگ‌تری هستند در نظر گرفته تا سلامت جسمانی و روان‌شناختی را به حد مطب افزایش دهند، عادت‌هایی که اثبات خواهد کرد نه‌تنها در فعالیت‌های کنونی آنان، بلکه در زندگی آینده آنان نیز بسیار سودمند خواهد بود. نتایج یافته‌های این پژوهش هم‌راستا با دیگر پژوهش‌ها، (۲۳، ۳۰، ۴۳) نشان می‌دهد که ارائه الگوی رفاه ذهنی بر اساس رفتار مربیان یک روش جهت افزایش اجرای بهتر مهارت‌های حرکتی و جنبه‌هایی از مهارت‌های روان‌شناختی کاربرد دارد. در رشته ووشو نیز هماهنگی، هارمونی و حرکات ورزشکار جلوه‌زیباشناسانه دارد. مخصوصاً تکنیکی که ورزشکار از آن بهره می‌گیرد و فارغ از منیت و بر خواسته از روح مربی- ورزشکار است. این حرکات در همه فرم‌های ورزش ووشو آمیخته‌ای از مهارت و زیبایی است. مهارت‌های بدیع ورزش ووشو باعث ایجاد فضایی دل‌نشین در صحنه رقابت می‌شود. شایان‌ذکر است که در سال‌های اخیر در رشته‌های ورزشی، به‌خصوص رشته‌های ورزشی انفرادی پیشرفت‌های محسوسی را شاهد بوده‌ایم. معمولاً در مسابقات حرفه‌ای ورزشکاران از نظر آمادگی جسمانی، سطوح تکنیکی و تاکتیکی رقابت نزدیک و تنگاتنگی باهم دارند. اما آنچه موجب درخشش عملکرد یک گروه از ورزشکاران در زمان مسابقه می‌شود، صرف‌نظر از موارد یادشده، آمادگی روانی و سطح بالای رفاه ذهنی آن‌ها است. مربیان با رفتارهای مثبت و حمایتی خود می‌توانند به عملکرد بهتر در ورزشکاران کمک کنند. بنابراین این امر جلوه‌گر این است که مربیان ورزشی با رفتارهایی که از دیدگاه ورزشکاران، رفتارهای مثبت و یا منفی تلقی می‌شوند، آشنا شده و از تأثیر رفتار خود بر عملکرد ورزشکاران آگاه شوند چه‌بسا از سرریز شدن احساسات منفی و هیجانات مکنون ورزشکار در صحنه رقابت جلوگیری می‌کنند و همان‌گونه که ورزشکاران را برای مسابقات آماده می‌کنند خود نیز با آمادگی روانی بالا در رقابت‌ها حاضر شوند. افزایش رفاه ذهنی طرز فکر رو به رشد در حوزه‌های مختلف از جمله ورزش است. به همان نحو احساس رضایت از

## منابع

1. Yukhymenko-Lescroart MA. The role of team and sport social contexts: Are three-level models needed in studies of sport conduct? Psychology of Sport and Exercise. 2021;53:101848.
2. McCarthy L, Brady A. Coaching the coaches: Appreciative reflection and appreciative inquiry in the development of sport coaches. Positive Psychology in Sport and Physical Activity: Routledge; 2017. p. 232-42.
3. Douglas K. Autobiographical insights into athlete transitions from sport. Athlete Transitions into Retirement: Routledge; 2020. p. 188-205.
4. Sandars J, Jenkins L, Church H, Patel R, Rumbold J, Maden M, et al. Applying sport psychology in health professions education: A systematic review of performance mental skills training. Medical Teacher. 2021;1-8
5. Sadeghi E, Barghi Mogaddam J, Askariyan F. Investigating the role of spectator presence and competitive anxiety on athlete's athletic performance with meta-analysis. Sports Psychology. 2020 May 21;5(1):47-65. (In Persian).
6. Simpson RA, Didymus FF, Williams TL. Organizational stress and well-being in competitive sport: a systematic review. International Review of Sport and Exercise Psychology. 2021 Sep 14:1-29.
7. Checa I, Bohórquez MR, Arnau VM, Tomás JM. Factor structure and measurement invariance across gender, age and sport psychology experience of the SPA-R in Spanish athletes. Current Psychology. 2021;1-9.
8. Rooney D, Jackson RC, Heron N. Differences in the attitudes to sport psychology consulting between individual and team sport athletes. BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation. 2021;13(1):1-8.
9. Lundberg E, Andersson TD. Subjective Well-Being (SWB) of Sport Event Participants-Causes and Effects. Event Management. 2021.
10. Voukelatou V, Gabrielli L, Miliou I, Cresci S, Sharma R, Tesconi M, et al. Measuring objective and subjective well-being: dimensions and data sources. International Journal of Data Science and Analytics. 2021;11(4):279-309.
11. Zargham M, Shakib Z, Rezaei F. The effectiveness of aerobic exercise on depression, anxiety, life orientation and happiness of mothers with children with ADHD. Sports Psychology. 2018 Oct 23;3(2):79-90. (In Persian).
12. Pasanen T. Everyday physical activity in natural settings and subjective well-being: Direct connections and psychological mediators. 2020.
13. Zheng H, Ma W. Click it and buy happiness: does online shopping improve subjective well-being of rural residents in China? Applied Economics. 2021:1-15.
14. Van Hoorn A, editor A short introduction to subjective well-being: Its measurement, correlates and policy uses. Trabajo presentado en la International conference: Is

- happy measurable and what do those measures mean for policy; 2007.
15. Banisi P. The effectiveness of positivism training on subjective well-being, positive meta-emotion and self-management ability in the elderly women. Aging Psychology. 2019;5(3)
  16. Walters T, Venkatachalam TS. The difference Diwali makes: Understanding the contribution of a cultural event to subjective well-being for ethnic minority communities. Event Management. 2021.
  17. Diener E. Subjective well-being in cross-cultural perspective. Key issues in cross-cultural psychology: Garland Science; 2021. p. 319-30.
  18. Diener E. The science of well-being: The collected works of Ed Diener: Springer; 2009.
  19. Diener E, Lucas RE, Oishi S, Hall N, Donnellan MB. Advances and open questions in the science of subjective well-being. Collabra: Psychology. 2018;4
  20. Kaveh S, Assari Arani A, Faraji Dizaji S, Hoseini SH. Determinants of Subjective Well-being: Do we Really Know What Makes People Happy? A Study on Rasht Metropolis, North of Iran. Journal of Research and Health. 2021;11(1):11-20.
  21. Diener E, Lucas RE, Oishi S. Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. Handbook of positive psychology. 2002;2:63-73.
  22. Shimizu T, Shimizu Y. Association between subjective well-being and perception of medical care system among patients with Marfan syndrome: A cross-sectional study. Molecular Genetics & Genomic Medicine. 2021:e1661.
  23. Onyishi CN, Ede MO, Ossai OV, Ugwuanyi CS. Rational emotive occupational health coaching in the management of police subjective well-being and work ability: A case of repeated measures. Journal of Police and Criminal Psychology. 2021;36(1):96-111.
  24. Takahashi T, Uchida Y, Ishibashi H, Okuda N. Subjective Well-Being as a Potential Policy Indicator in the Context of Urbanization and Forest Restoration. Sustainability. 2021;13(6):3211.
  25. Vermeulen MC, van der Heijden KB, Kocevskaja D, Treur JL, Huppertz C, van Beijsterveldt CE, et al. Associations of sleep with psychological problems and well-being in adolescence: causality or common genetic predispositions? Journal of Child Psychology and Psychiatry. 2021;(1):28-39.
  26. Jans-Beken L. The dialectic dynamics between trait gratitude, subjective well-being, and psychopathology across 30 weeks. Counselling Psychology Quarterly. 2019;32(3-4):502-15.
  27. Jans-Beken L, Lataster J, Peels D, Lechner L, Jacobs N. Gratitude, psychopathology and subjective well-being: Results from a 7.5-month prospective general population study. Journal of Happiness Studies. 2018;19(6):1673-89.
  28. Arslan G, Coşkun M. Student subjective wellbeing, school functioning, and psychological adjustment in high school adolescents: A latent variable analysis.



- Journal of Positive School Psychology. 2020;4(2):153-64.
29. Bachik K. VIA character strengths among US college students and their associations with happiness, well-being, resiliency, academic success and psychopathology. The Journal of Positive Psychology. 2021;16(4):512-25.
  30. Pietrini F, Tatini L, Santarelli G, Brugnolo D, Squillace M, Bozza B, et al. Self-and caregiver-perceived disability, subjective well-being, quality of life and psychopathology improvement in long-acting antipsychotic treatments: a 2-year follow-up study. International Journal of Psychiatry in Clinical Practice. 2021:1-9.
  31. Diener E, Oishi S. Money and happiness: Income and subjective well-being across nations. Culture and subjective well-being. 2000:185-218.
  32. Marasca AR, Hoffmann MS, Gaya AR, Bandeira DR. Subjective Well-Being and Psychopathology Symptoms: Mental Health Profiles and their Relations with Academic Achievement in Brazilian Children. Child Indicators Research. 2021;14(3):1121-37.
  33. Gnambs T. The Day of the Week Effect on Subjective Well-Being in the European Social Survey. Zeitschrift für Psychologie. 2021.
  34. Mutz M. Forced adaptations of sporting behaviours during the Covid-19 pandemic and their effects on subjective well-being. European Societies. 2021;23(sup1):S184-S98.
  35. Wheatley D, Bickerton C. Measuring changes in subjective well-being from engagement in the arts, culture and sport. Journal of Cultural Economics. 2019;43(3):421-42.
  36. Kavetsos G, Szymanski S. National well-being and international sports events. Journal of economic psychology. 2010;31(2):158-71.
  37. Chung K-s. The Antecedents and Consequences of Subjective Well-Being among Sport Participants: The Case of Korean American Sports Festival. Event Management. 2021.
  38. Neslihan L. Evaluation of mental well-being and general health points of athletes. Balikesir Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Dergisi. 2017;20(38):1-10.
  39. Davis L, Appleby R, Davis P, Wetherell M, Gustafsson H. The role of coach-athlete relationship quality in team sport athletes' psychophysiological exhaustion: implications for physical and cognitive performance. J Sports Sci. 2018;36(17):1985-92.
  40. Smith RE, Smoll FL. Coach-mediated team building in youth sports. Journal of Applied Sport Psychology. 1997;9(1):114-32.
  41. Wachsmuth S, Jowett S, Harwood CG. Third party interventions in coach-athlete conflict: Can sport psychology practitioners offer the necessary support? Journal of Applied Sport Psychology. 2020:1-26.
  42. Blanchard CM, Amiot CE, Perreault S, Vallerand RJ, Provencher P. Cohesiveness, coach's interpersonal style and psychological needs: Their effects on self-determination and athletes' subjective well-being.

- Psychology of Sport and Exercise. 2009;10(5):545-51.
43. FOURAKI V, STAVROU NA, APOSTOLIDIS N, PSYCHOUNTAKI M. Coach and athlete leadership behaviors: examining their role in athlete's satisfaction. Journal of Physical Education & Sport. 2020;20.
  44. Mottaghi Shahri MH, Ghafouri F, HONARI H, SHAHLAEE J. Designing the mental health pattern of athletes participating in educational sport. Research on Educational Sport. 2019;7(16):17-38 (In Persian).
  45. Mahtab N, Ghafouri F, Sahabi J, Yektayar M. The Role of Sport and Art Activities in Subjective Well-Being with offording Conceptual Model. Sport Psychology Studies. 2020;8(30):1-22 (In Persian).
  46. Villalon CA, Martin SB. High school coaches' coaching efficacy: Relationship with sport psychology exposure and gender factors. Journal of Applied Sport Psychology. 2020;3-22
  47. Woods R, Butler BN. Social issues in sport: Human Kinetics Publishers; 2020.
  48. Anderson SN. Exploring Predictors of the Coach-Athlete Relationship: Passion, Perfectionism, and Leadership Behaviors. 2018.
  49. Zarei S, Zandi HG, Besharat MA, Abadi DHS, Zadeh FB. Modeling the Quality of the Coach-Athlete Relationship Based on Coaches Perfectionism: the Mediating Role of Forgiveness and Controlling Behavior1. 2020 (In Persian).
  50. Eastabrook C, Collins L. What do participants perceive as the attributes of a good adventure sports coach? Journal of Adventure Education and Outdoor Learning. 2021;21(2):115-28.
  51. Jowett S, Nezlek J. Relationship interdependence and satisfaction with important outcomes in coach-athlete dyads. Journal of Social and Personal Relationships. 2012;29(3):287-301.
  52. Garavand F, Sayady M, Azady Y, Eidipour K. Comparison of coach-athlete relationships in team and individual sports in Kermanshah and the relationship with self-confidence. Sports Psychology. 2017 Aug 23;2(2):35-44. (In Persian).
  53. Rokhsati M, Nasiri E, Nasri S, Esmaeili MR. Comparing the Effectiveness of Two Athletic-centered and Coach-centered practices Methods on Gymnastics Girls' creativity and Sport Motivation. Sports Psychology. 2021 Jan 20;5(2):57-69. (In Persian).
  54. Jowett S. The coach-athlete partnership. The psychologist. 2005;18(7):412-5.
  55. Rezaei S, Yuosefi S, Sheikh M. Investigating the relationship between aggression and psychological stubbornness among coaches and pool lifeguards. Sports Psychology. 2018 Aug 23;2(1):11-8. (In Persian).
  56. Chen M-H. Exploring the relationship between effective coaching leadership, group cohesion, and achievement motivation in college basketball teams in Taiwan: United States Sports Academy; 2007.