



Original Article

Effect of Virtual Self-Compassion Training on Self-Confidence among Basketball Players

Omid Kalami Fard¹, Zahra Pooraghaei Ardakani^{2*} , Mohammad Reza Ghasemian Mogadam² 

1. Department of Sport Psychology, Faculty of Physical Education and Sport Sciences, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran.

2. Assistant Professor of Motor Behavior, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran.

Received: 20/09/2022, Revised: 27/12/2023, Accepted: 10/01/2024

Abstract

Purpose: Self-compassion is an effective way to regulate emotions and behaviours in athletes. The purpose of this semi-experimental study was to investigate the impact of virtual self-compassion training on the self-confidence of basketball players in Zanjan city.

Methods: Twenty-four basketball players were randomly assigned to either an experimental group (n=12, average age: 20.83 ± 1.27) or a control group (n=12, average age: 21.58 ± 1.24). Participants completed Wiley et al.'s (1988) sports self-confidence questionnaire. The experimental group received virtual self-compassion training for six weeks, while the control group received no intervention. Univariate analysis of covariance was used to analyze the data.

Results: Results demonstrated a significant difference in self-confidence scores between the experimental and control groups ($p=0.01$), even after controlling for pre-test scores.

Conclusion: These findings suggest that virtual self-compassion training can be an effective tool for improving the self-confidence of basketball players. Sports coaches may benefit from implementing this program to enhance the performance of their athletes.

Keywords: Virtual Education, Self-Compassion, Self-Confidence, Basketball Players

* Corresponding Author: Zahra Pooraghaei Ardakani, Tel: +98-9127341638, E-mail: zpooraghaei@gmail.com

How to Cite: Kalami Fard, O., Pooraghaei Ardekani, Z., Ghasemian Mogadam, MR. Effect of Virtual Self-Compassion Training on Self-Confidence among Basketball Players. *Sports Psychology*, 2024; 16(1): 30-45. In Persian.



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 most important psychological readiness indicator is the ability to regulate the quality of activity, behaviour, and mental state of athletes using psychological methods. The progress and management of athletes involve a complex interaction of biological, psychological, and social factors. Psychological characteristics such as self-confidence and the ability to cope with and interpret anxiety-related symptoms are now recognized as the primary factors for success in sports. Self-confidence is defined as an individual's belief and faith in their ability to perform relevant tasks, which has been examined in two forms: state and trait. State athletic self-confidence arises from successful performance in a sports situation or successful execution of a single skill, and refers to an individual's belief in performing sports skills before competition. Trait athletic self-confidence defines an individual's belief in their ability to perform sports skills in all areas. Self-confidence provides a general framework for stress control and management, and athletic self-efficacy, especially in a specific area related to the management and control of sports stresses, helps athletes perform better and progress in sports. Self-confidence can be improved in athletes through the teaching and practice of psychological skills. Various methods have been introduced to strengthen and enhance psychological skills, and recently, self-compassion training in sports psychology literature has gained attention. Self-compassion involves caring and self-kindness in the face of hardships or perceived

deficiencies, and is defined as accepting vulnerability, caring and kindness towards oneself, perceiving and viewing failures without judgment, and recognizing common experiences. Self-compassion allows athletes to have confidence in their sports-related abilities and be satisfied with their athletic performance. Various methods have been introduced to teach psychological skills, but self-compassion training in sports psychology is a new method of training among athletes that has received less attention within the country and remains mostly theoretical, requiring further experiments and research to clarify its dimensions and effects, which doubles the need for research. Also, considering the role of psychological skills in athletes' self-confidence, this research aims to answer the question of whether virtual self-compassion training programs have an impact on the self-confidence of basketball players.

Materials and Methods

This study is a semi-experimental study using a pre-test, post-test design with control and experimental groups. The study consisted of two test groups, both of which were measured twice. The statistical population of this research includes all male basketball players in Zanjan city in 2022, who were active at the city level and participated in internal competitions in this province and were members of provincial clubs. These individuals were between the ages of 18 and 24 years and were selected as a statistical sample of 24 individuals, divided into two groups of 12, using convenience sampling method and the G*Power software. The type of test selected was two groups in two stages of the test, considering the medium effect size

(0.3) and the accepted power (0.8). The data collection tool used was a standardized questionnaire on sports self-confidence resources designed and developed in 1988 by Willy and colleagues to evaluate sports self-confidence resources. The intervention program included two 10-minute educational dynamic videos that presented the concept of self-compassion in sports, as well as ten 9-minute audio files produced by the Mindfulness-Based Stress Reduction Institute. The content of videos and audio files was adapted to reflect situations that athletes may face during sports or competitions. Additionally, written exercises were conducted virtually using social messaging platforms.

Results

With a significance level of $P=0.000$, the main effect of the pre-test and group in the post-test phase is significant. This indicates a notable difference in sports self-confidence between the pre-test and post-test, as well as between the control and experimental groups. The effect size obtained reveals that 81.4% of the changes in the dependent variable (post-test) are attributed to the pre-test effect, while 82.9% are due to the group effect. The statistical power value is one, suggesting the sample size is sufficient for generalizing results and confirming or rejecting hypotheses. Upon comparing the adjusted means of the experimental and control groups in the post-test phase, it becomes clear that the sports self-confidence scores of the experimental group were significantly higher than those of the control group. This indicates the effectiveness of self-compassion training in improving and enhancing sports self-

confidence within the experimental group. Notably, the sports self-confidence of the experimental group exhibited a significant increase in the post-test following the intervention.

Conclusion

The aim of this research was to investigate the effect of self-compassion training on increasing the self-confidence of athletes. The results of this study indicate a significant increase in self-confidence among athletes. Specifically, the performance of the experimental group on the self-confidence index showed a notable improvement compared to the control group. These results support a positive response to the research question regarding the impact of self-compassion training on enhancing athletes' self-confidence. Having self-compassion means that individuals strive to alleviate pain from their experiences, leading to the development of active coping styles to improve and maintain mental health. Self-compassion emphasizes the importance of facing emotions rather than avoiding them, resulting in individuals with self-compassion using fewer avoidance strategies and more problem-focused approaches. Therefore, it appears that self-compassion training increases athletes' sense of self-compassion, ultimately boosting their self-confidence.

This finding can be explained by the fact that individuals with higher levels of self-compassion are driven by internal motivations. Various studies have demonstrated that increasing self-compassion can enhance social relationships, reduce self-criticism, alleviate mental pressure, and promote psychological balance. Considering

the results of this study and previous research on self-compassion training and sports self-confidence, these mental skills are valuable tools for athletes. When implemented with effective principles and guidelines (such as virtual self-compassion training) and a commitment to regular participation, they can significantly improve athletes' mental well-being, which is crucial for performance. The virtual nature of this program makes it easily accessible for athletes, allowing them to engage with it conveniently. Therefore, coaches and relevant officials should prioritize incorporating this training program into their sessions to help athletes build self-confidence. By embracing these educational programs, they can support athletes in developing and maintaining their self-confidence.

Funding

This study received no funding from public, commercial, or nonprofit organizations.

Authors' Contributions

All authors have participated in designing, implementing and writing all parts of the present study.

Conflicts of Interest

The authors declared no conflict of interest.

Acknowledgement

We sincerely thank all the athletes who collaborated in this research.



نوع مقاله: پژوهشی

تأثیر آموزش مجازی برنامه خود شفقت بر اعتماد به نفس ورزشکاران بسکتبالیست

امید کلام فرد^۱، زهرا پورآقایی اردکانی^{۲*}، محمد رضا قاسمیان مقدم^۲

۱. گروه روانشناسی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه علامه طباطبایی، تهران، ایران.

۲. استادیار گروه رفتار حرکتی، دانشگاه علامه طباطبایی، تهران، ایران.

تاریخ دریافت: ۱۴۰۱/۰۶/۲۹، تاریخ اصلاح: ۱۴۰۲/۱۰/۰۶، تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۱۰/۲۴

چکیده

هدف: شفقت به خود به عنوان منبع توانمند تنظیم و کنترل رفتارهای هیجانی ورزشکاران کاربرد گسترده‌ای دارد. لذا هدف از این پژوهش، بررسی تأثیر آموزش مجازی برنامه خود شفقت بر اعتماد به نفس ورزشکاران بسکتبالیست شهر زنجان بود.

روش‌ها: پژوهش حاضر نیمه تجربی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون بود. شرکت‌کنندگان شامل ۲۴ بسکتبالیست شهر زنجان بوده که به صورت در دسترس انتخاب و به طور تصادفی در دو گروه ۱۲ نفری آزمایشی (میانگین سنی: $1/27 \pm 20/83$) و گواه (میانگین سنی: $1/24 \pm 21/58$) قرار گرفتند. شرکت‌کنندگان پرسشنامه اعتماد به نفس ورزشی ویلی و همکاران (۱۹۸۸) را تکمیل کردند. گروه آزمایشی طی ۶ هفته، به اجرای تمرینات متنوع ویدیویی، صوتی و نوشتاری پرداختند و گروه گواه، مداخله‌ای نداشت. داده‌ها از طریق نرم افزار SPSS نسخه ۲۴ و تحلیل کواریانس تک متغیره در سطح معناداری ۰/۰۱ تحلیل شد.

یافته‌ها: نتایج نشان داد که با کنترل نمره پیش‌آزمون، بین نمرات اعتماد به نفس دو گروه آزمایشی و گواه تفاوت معنادار وجود دارد ($P=0/01$).

نتیجه‌گیری: یافته‌ها حاکی از آن است که آموزش مجازی شفت ورزش می‌تواند ابزاری مؤثر برای ارتقای اعتماد به نفس بسکتبالیست‌ها باشد. مربیان ورزشی می‌توانند از اجرای این برنامه برای افزایش عملکرد ورزشکاران خود بهره‌مند شوند.

واژه‌های کلیدی: آموزش مجازی، خودشفقت، اعتماد به نفس، بازیکنان بسکتبال.

* Corresponding Author: Zahra Pooraghaei Ardekani, Tel: +98-9127341638, E-mail: zpooraghaei@gmail.com

How to cite: Kalami Fard, O., Pooraghaei Ardekani, Z., Ghasemian Mogadam, MR. Effect of Virtual Self-Compassion Training on Self-Confidence among Basketball Players. *Sports Psychology*, 2024; 16(1): 30-45. In Persian.



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

مهم‌ترین شاخص آمادگی روان‌شناختی توانایی تنظیم کیفی فعالیت، رفتار و وضعیت روانی ورزشکار با استفاده از روش‌های روان‌شناختی است (۱). پیشرفت و مدیریت ورزشکاران، تعامل پیچیده‌ای از عوامل زیستی، روانشناختی و اجتماعی را در بر می‌گیرد. ویژگی‌های روان‌شناختی مانند اعتماد به نفس^۱ و توانایی مقابله و تفسیر نشانگان مرتبط با اضطراب به عنوان اتفاقی مثبت، امروزه به عنوان اصلی‌ترین عامل موفقیت در ورزش شناخته می‌شود (۲). از مهم‌ترین موضوعات روان‌شناختی که در دهه‌های اخیر بسیار مورد توجه بوده است مبحث اعتماد به نفس و منابع آن در ورزشکاران بوده است (۳). اعتماد به نفس اغلب به عنوان بخش مهمی از عملکرد ورزشی موفق ذکر می‌شود و نشان داده شده است که بر رفتارها، نگرش‌ها و دستاوردهای ورزشی تأثیر می‌گذارد (۴). اعتماد به نفس به صورت باور و اعتقاد فرد در توانایی انجام وظایف مربوطه تعریف شده است که به دو شکل حالتی و صفتی مورد بررسی قرار گرفته است. اعتماد به نفس حالتی ورزشی^۲، ناشی از عملکرد موفقیت آمیز در یک وضعیت ورزشی یا اجرای موفق تک مهارت بدست می‌آید و به باور فرد در انجام مهارت‌های ورزشی مربوطه در زمان پیش از رقابت گفته می‌شود و اعتماد به نفس صفتی ورزشی^۳ را اعتقاد و باور فرد در توانایی انجام مهارت‌های ورزشی در تمام زمینه‌ها تعریف نموده‌اند. اعتماد به نفس چارچوبی کلی برای کنترل و مدیریت استرس^۴ فراهم می‌کند و خودکارآمدی ورزشی^۵ به ویژه به ورزشکار در زمینه‌ای خاص مرتبط با

مدیریت و کنترل استرس‌های ورزشی^۶، عملکرد بهتر و پیشرفت ورزشی کمک می‌کند (۵).

همان‌گونه اشاره شد اعتماد به نفس، ورزشکاران را می‌توان با آموزش و تمرین مهارت‌های روان‌شناختی بهبود بخشید. مهارت‌های روان‌شناختی برای ورود به برنامه تمرینی جهت دستیابی به موفقیت در بین ورزشکاران مهم تلقی می‌شود (۶). روان‌شناسی ورزشی کاربردی برای کمک به بهبود یا حفظ رفتار ورزشی کارکردی ورزشکاران، روش‌های شناختی رفتاری و فنونی که روی توسعه خودکنترلی حالات درونی تمرکز دارد، بکار گرفته است که عمدتاً از آنها به عنوان تمرین مهارت‌های روان‌شناختی^۷ یاد می‌شود. روش‌های متفاوتی برای تقویت و ارتقاء مهارت‌های روانی ارائه شده است که اخیراً آموزش خود شفقتی^۸ در ادبیات روانشناسی ورزشی مورد توجه قرار گرفته است (۷). و به عنوان ابزار بالقوه‌ای برای ورزشکاران ارائه شده است تا از آنها در مدیریت احساسات خود در ورزش استفاده کنند.

شفقت به خود شامل مراقبت و خود-دلسوزی در مواجهه با سختی‌ها یا کمبودهای درک شده است و به عنوان پذیرش احساس آسیب‌پذیری، مراقبت و مهربانی نسبت به خود، ادراک و نگرش بدون قضاوت نسبت به شکست‌های خود، و شناخت تجربیات مشترک تعریف می‌شود. افراد دارای خود-شفقتی جسارت بیشتری در مقابله با رویدادهای منفی دارند و هنگامی که از آنها خواسته می‌شود شکست‌های خود را یادآوری کنند، کمتر از خود ارزیابی منفی و احساسی استفاده می‌کنند (۸). محققان شفقت به خود را به عنوان یک تمرین مفید برای ورزشکارانی که با نگرانی‌های مربوط به تصویر بدن

تأثیر آموزش مجازی برنامه خود شفقت بر اعتماد به نفس...

دست و پنجه نرم می‌کنند، شناسایی کرده‌اند. همچنین شفقت به خود پذیرشی روانی و هیجانی است که باعث ایجاد سازگاری فرد در برابر مشکلات می‌شود (۹). از این رو افراد داری خودشفقتی بالاتر ترس از شکست کمتری را تجربه می‌کنند (۱۰). شفقت به خود بدن (یعنی اعتماد به بدن خود، آگاه شدن از ارزیابی‌های منفی بدن و سپس ایجاد نگرش‌های دلسوزانه نسبت به بدن) به ورزشکاران اجازه می‌دهد تا نسبت به توانایی‌های مرتبط با ورزش خود اطمینان داشته باشند و از عملکرد ورزش قدردانی کنند. آنان کمتر در مقایسه اجتماعی با دیگران شرکت می‌کنند. اعتماد به نفس آنان افزایش می‌یابد، که عملکرد در حین یادگیری بهبود یافته و به پرورش شفقت به خود منجر می‌شود (۱۱). ورزشکاران هر چه نسبت به خود و بدنشان دلسوزتر باشند، احساسات مثبت بیشتری را تجربه کرده و در ورزش خود عملکرد بهتری خواهند داشت. تحقیقات انجام شده در مورد اثرات برنامه حرکت بدنی را که شامل ناهماهنگی شناختی و شفقت به خود در ارتقاء تصویر بدنی مثبت در ورزشکاران زن بود، نشان داد که شرکت‌کنندگان افزایش آگاهی از بدن خود، ورزش و جامعه، افزایش پذیرش و قدردانی از خود و بدنشان، و افزایش مهارت‌ها در حفظ تصورات و نگرش‌های مثبت از خود را تجربه کردند (۱۲). شفقت به خود همچنین با سطوح بالاتر اعتماد به توانایی‌های فرد و ترس کمتر از شکست، اضطراب مرتبط با عملکرد، و نوسان در ارزیابی عاطفه منفی و ارزش خود در صورت عدم دستیابی به اهداف مرتبط است (۱۳) و (۱۴). به این ترتیب، شفقت به خود پاسخی سازگار و مفید در حین کار در جهت اهداف شخصی تلقی می‌شود.

۳۶

ورزشکاران با سطوح بالای شفقت نسبت به خود، عملکرد ورزشی خود را مثبت‌تر درک می‌کنند و کمتر وظیفه‌محور^۹ هستند و مقابله مبتنی بر عدم مشارکت^{۱۰} ندارند، انگیزه بیرونی^{۱۱} آنان کمتر و انگیزه درونی^{۱۲} آنان بیشتر است. این یافته‌ها نشان می‌دهد که ورزشکاران خوددلسوز هنگام مواجهه با موقعیت‌های استرس‌زا در ورزش از راهبردهای مقابله سازگارانه استفاده می‌کنند و به احتمال زیاد انگیزه درونی در مشارکت ورزشی خود دارند (۱۵). سیکارلی^{۱۳} و همکاران (۱۶) پاسخ فیزیولوژیکی ورزشکاران را در ابتدا، در طول یک القای استرس که شامل یادآوری شکست ورزشی و دوباره در طول دوره بهبودی بود، مورد مطالعه قرار داد. نتایج نشان داد که شفقت به خود واکنش‌پذیری فیزیولوژیکی کمتری را در طول یادآوری شکست ورزشی پیش‌بینی می‌کند. نویسندگان به این نتیجه رسیدند که شفقت به خود فعالیت دستگاه عصبی پاراسمپاتیک را افزایش می‌دهد و به ورزشکاران اجازه می‌دهد هنگام مواجهه با موقعیت‌های استرس‌زا در ورزش، با حمایت بیشتر از پیوند بین جنبه‌های فیزیولوژیکی و روانشناختی شفقت به خود، هم از نظر جسمی و هم از نظر روانی آرام بمانند. تمرین شفقت به خود باعث کاهش فعال شدن شبکه های عصبی مرتبط با تهدید می‌شود (۱۷).

آموزش خودشفقت ورزشی و تأثیر آن بر اعتماد به نفس در حوزه‌های مختلف مورد بررسی قرار گرفته است. باتوجه به نتایج تحقیقات انجام شده؛ آموزش خود شفقت ورزشی منجر به کاهش معنادار احساس تنهایی در کودکان دبستانی (۱۸)، شادکامی و مطلوبیت اجتماعی (۱۹،۲۰)، افزایش خویشتن‌پذیری، احساس

است. این طرح از دو گروه آزمودنی تشکیل شده است که هر دو گروه دو بار مورد اندازه‌گیری قرار گرفته‌اند.

نمونه‌های پژوهش

جامعه آماری این تحقیق تمامی بسکتبالیست‌های مرد شهر زنجان در سال ۱۴۰۱ می‌باشد که در سطح شهر زنجان فعالیت و در مسابقات داخلی این استان شرکت داشتند و عضو باشگاه‌های استانی بودند. این افراد در دامنه سنی بین ۱۸ تا ۲۴ سال قرار داشتند و با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس و نرم افزار جی‌پاور و انتخاب نوع آزمون یعنی دو گروه در دو مرحله آزمون با در نظر گرفتن سطح اندازه اثر متوسط (۰,۳) و همچنین توان پذیرفته شده (۰,۸) محاسبه گردید و تعداد ۲۴ نفر به عنوان نمونه آماری انتخاب در دو گروه ۱۲ نفری قرار گرفتند. معیارهای ورود شامل: سابقه حضور در مسابقات استانی داشته باشند، همه شرکت-کنندگان مرد باشند، در دامنه سنی ۱۸ تا ۲۴ سال باشند، حداقل ۵ سال سابقه فعالیت منظم در ورزش بسکتبال داشته باشد، داشتن سطح سلامت عمومی جسمانی و روانی. معیارهای خروج شامل: عدم رضایت به ادامه همکاری در پژوهش، داشتن سابقه‌ی بیماری روانی خاص، آسیب‌های جسمانی، جراحی‌های مغزی در شش ماه گذشته، شرکت کردن ورزشکاران در مداخلات مشابه است.

ابزار گردآوری داده‌ها

ابزار مورد استفاده برای جمع‌آوری داده‌ها، پرسشنامه هنجار شده منابع اعتماد به نفس ورزشی که در سال ۱۹۸۸ توسط ویلی و همکاران برای ارزیابی منابع اعتماد به نفس در ورزش (تسلط بر مهارت، نمایش توانایی،

انسجام و احساس تعلق به مدرسه در دانش‌آموزان (۲۱) موجب کاهش نارضایتی از تصویر بدنی در دختران نوجوان (۲۲) و افزایش ادراک شایستگی مبتنی بر مولفه‌های شناختی، اجتماعی و فیزیکی است (۲۳). مداخلات مبتنی بر خودشفقت ورزشی، می‌تواند به نفع سلامت روانی افراد مسن و کیفیت زندگی آنان باشد (۲۴). همچنین می‌تواند عامل مهمی در بهبود اضطراب اجتماعی باشد و از این رو تکنیک‌های درمانی که خود شفقت‌ورزی را هدف قرار می‌دهند می‌تواند به طور بالقوه در پیشگیری یا درمان اضطراب اجتماعی نوجوانان مفید باشد (۲۵). از این رو آموزش خودشفقت ورزشی در ورزشکاران می‌تواند موجب افزایش اعتماد به نفس آنان شود. همان‌گونه که مشخص شد روش‌ها و مهارت متفاوتی برای آموزش مهارت‌های روانشناختی ارائه شده است، ولی آموزش مهارت روانشناختی خودشفقت‌ورزی یک شیوه جدید برای تمرین این مهارت‌ها در میان ورزشکاران است که در داخل کشور کمتر مورد توجه واقع شده است و هنوز در سطح نظریه باقی مانده است و نیازمند آزمایشات و تحقیقات بیشتری است که ابعاد و تاثیرات آن را روشن و مشخص کند که این ضرورت انجام تحقیق را دو چندان می‌کند. همچنین با توجه به نقش مهارت‌های روانشناختی در اعتماد به نفس ورزشکاران این پژوهش درصدد پاسخ به این سوال برآمده است که؛ آیا آموزش مجازی برنامه خود شفقت بر اعتماد به نفس ورزشکاران بسکتبالیست، تاثیر دارد؟

روش پژوهش

پژوهش حاضر از نوع نیمه آزمایشی است و از طرح پیش آزمون، پس‌آزمون با گروه گواه و آزمایشی استفاده شده

تأثیر آموزش مجازی برنامه خود شفقت بر اعتماد به نفس...

آمدگی بدنی و روانی، خود ابرازی بدنی، حمایت اجتماعی، رفتار رهبری، تجربه جایگزین، آسایش محیطی، موقعیت دلخواه) طراحی و تدوین شده است. این پرسشنامه دارای ۴۳ سوال و ۹ بُعد است و بر اساس طیف پنج گزینه‌ای لیکرت به سنجش منابع اعتماد به نفس ورزشی می‌پردازد. برای به دست آوردن امتیاز مربوط به هر بُعد، مجموع امتیازات مربوط به تک تک سوالات آن بُعد را باهم محاسبه کرده. امتیازات بالاتر در هر بُعد نشان‌دهنده تأثیرگذاری بالاتر آن بُعد بر کسب اعتماد به نفس در هنگام ورزش از دیدگاه فرد پاسخ‌دهنده خواهد بود و برعکس. همچنین در پژوهش فارسی و همکاران آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۹۶ بدست آمد و روایی پرسشنامه نیز در جمعیت‌های ایرانی مطلوب گزارش گردید.

روش اجرا

در ابتدا با انجام مکاتباتی با ورزشکاران، هماهنگی لازم برای حضور ورزشکاران در پژوهش انجام گردید. در مرحله بعد، هدف از پژوهش و نحوه اجرای آزمون و پروتکل تمرینی توضیح داده شد. قبل از شرکت در پژوهش، ورزشکاران رضایتنامه کتبی را تکمیل نمودند و به آن‌ها اطمینان داده شد که نتایج حاصل از پژوهش محرمانه خواهد بود و ورزشکاران می‌توانند در صورت عدم رضایت، از روند پژوهش کنار بروند. سپس شرکت‌کنندگان به صورت جاگذاری تصادفی به دو گروه ۱۲ نفری تقسیم‌بندی شدند. سپس از آزمودنی‌های گروه آزمایشی و گواه پیش‌آزمون به عمل آمد. گروه آزمایشی، تمرینات مهارت‌های شفقت به خود را به صورت مجازی آموزش دیدند و گروه گواه هیچ‌گونه تمرینی دریافت

نکردند و برنامه‌های روزانه خود را داشتند. بعد از اتمام آموزش برای گروه آزمایشی، از هر دو گروه آزمون گرفته شد و نتایج آن به عنوان پس‌آزمون مورد استفاده قرار گرفت. برنامه مداخله شامل ۲ فیلم پویا نمایی آموزشی ۱۰ دقیقه‌ای که محتویات ویدیو با مفهوم شفقت ورزشی توسط نف^{۱۴} ارائه شده همچنین ۱۰ فایل صوتی ۹ دقیقه‌ای که توسط مؤسسات ذهن‌آگاهی برت ورکس مایندفولنس و معلمان مراقبه تولید شده بودند، محتوای فیلم‌ها و فایل‌های صوتی بیشتر برای انعکاس موقعیت‌هایی که ورزشکاران ممکن است در طول ورزش یا مسابقات با آن مواجه شوند، تطبیق داده شد. ۴ تمرین نوشتاری به صورت مجازی و با استفاده از پیام‌رسان‌های اجتماعی توسط محقق اجرا شد.

تکالیف نوشتاری شفقت به خود شامل تمرین‌های خود انعکاسی متفاوتی است که به ورزشکاران اجازه می‌دهد از شفقت به خود در زمینه ورزش و رقابت خود استفاده کنند. این شامل انعکاس هرگونه تجربه منفی یا شکست درک شده در زمینه ورزشی، تصدیق واکنش درونی فرد به این تجربه، و شناسایی پاسخ‌های دیگری است که نگرش‌های خوددلسوزانه‌تری را در پاسخ به رویدادها یا تجربیات ورزشی منفی ایجاد می‌کند. این تمرین‌ها، از تمرین‌هایی که در کتاب کار خود - شفقت ذهنی (۲۶) بود، الهام گرفته شده‌اند و برای بازتاب زمینه‌های خاص ورزشکار اقتباس شده است.

تحلیل آماری

به منظور تحلیل داده‌های جمع‌آوری شده، در بخش آمار توصیفی شاخص‌های مرکزی و پراکندگی محاسبه شد و برای آزمون فرضیه‌ها از آزمون شاپیروویلیک (برای بررسی

میانگین سنی گروه آزمایش و کنترل به ترتیب برابر با $20/83 \pm 1/27$ و $21/58 \pm 1/24$ و میانگین پیش‌آزمون آن‌ها در اعتمادبه‌نفس برابر با $93/93 \pm 8/53$ و $9/2 \pm 9/2$ است. نتایج آزمون t گروه‌های مستقل نشان‌دهنده تفاوت معنادار دو گروه از نظر متغیرهای سن ($t = -1/465$ ، $P > 0/05$) و پیش‌آزمون اعتمادبه‌نفس ($t = -0/844$) و در نتیجه هم‌تا بودن گروه‌های مورد مطالعه است. باتوجه به آزمون لون پیش‌فرض همگنی واریانس گروه‌ها ($P > 0/05$)، هم‌چنین برقرار است. هم‌چنین پیش‌فرض همگونی شیب خط رگرسیون که با بررسی اثر متقابل پیش‌آزمون و گروه به دست آمده بود ($P > 0/05$)، هم‌چنین با $F(2/129) = 0/156$ برقرار است. باتوجه به رعایت پیش‌فرض‌ها به تحلیل داده‌ها با استفاده از تحلیل کواریانس پرداخته شده است. در ابتدا به منظور درک روند تغییرات شاخص اعتمادبه‌نفس در دو گروه، شاخص‌های آماری در دو مرحله‌ی پیش‌آزمون و پس‌آزمون ارائه شده است (جدول ۲).

به‌نحیج بودن بودن توزیع داده‌ها)، تحلیل کواریانس تک متغیره استفاده شد. جهت انجام تحلیل‌های آماری از نرم افزار SPSS 24 استفاده شده است. در کلیه مراحل سطح معناداری $0/05$ در نظر گرفته شد ($P \leq 0/05$).

ملاحظات اخلاقی

شرکت‌کنندگان، با رضایت و آگاهی کامل در طرح شرکت داشتند، پیش از شروع کار شرکت‌کنندگان از موضوع و روش اجرای مطالعه، مطلع بودند، از اطلاعات خصوصی و شخصی شرکت‌کنندگان محافظت گردید، مشارکت در تحقیق، هیچ‌گونه بار مالی برای شرکت‌کنندگان نداشت، این پژوهش با موازین دینی و فرهنگی شرکت‌کنندگان و جامعه هیچ‌گونه مغایرتی نداشت. هم‌چنین با شناسه اخلاق به شماره IR.SSRI.REC.1401.1893 در کارگروه اخلاق در پژوهش پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی ثبت شده است.

یافته‌ها

جدول ۱. شرح جلسات آموزشی

جلسات	توضیحات
هفته اول	فایل ویدئویی موضوعات زیر را در بر می‌گیرد: مروری بر مفهوم شفقت به خود، فواید شفقت به خود در رفاه، فواید شفقت به خود در ورزش، و استفاده از تمرینات خود شفقت به عنوان ابزاری برای تنظیم احساسات در هفته اول فایل صوتی شامل موضوعات تمرین مراقبه بر تنفس و آگاهی از لحظه حال و احساسات بدن متمرکز است.
هفته دوم	ویدئو در ادامه مباحث هفته قبل مروری بر فواید شفقت به خود در ورزش تسهیل حالات جریان در ورزشکاران، ایده‌های عملی در مورد چگونگی به کارگیری شفقت به خود در ورزش نیز مورد بحث قرار گرفت. پذیرش شفقت نسبت به خود با صراحت، مهربانی، درک ایجاد تمرکز بر لحظه حال، پرورش و گسترش عشق و مهربانی نسبت به خود
هفته سوم	ایجاد حس شفقت نسبت به خود، دعوت به فکر کردن در مورد سختی‌ها، ارائه سه جزء شفقت به خود، این سه جز یک تمرین آگاه است که فرد عباراتی را هنگام مواجه با مشکلات یا رویدادهای آسیب‌زا تکرار می‌کند، را شامل می‌شود. هم‌چنین ورزشکاران نقطه‌ای از بدن خود را در می‌یابند که با آن احساس آرامش ذهنی کنند

افزایش ذهنیت شفقت به خود برای بهبود در ورزش و حرکت، بررسی و کشف معنا و ارزش های اساسی زندگی و هدف از ورزش، افراد بهتر است بدانند که چه چیزی برایشان باارزش و مهم است و آن وقت می توانند با خود مهربان باشند. این جلسه کمک می کند تا در صورت عدم تطابق با ارزش ها و انتظاراتمان از ورزش باز هم با خود با شفقت رفتار کنیم.	هفته چهارم
پرورش شفقت در خود، برقراری ارتباط با احساسات پس از شکست ورزشی، متاثر شدن از تجربیات سخت ورزشی، در این جلسه افراد یاد می گیرند به جای تمرکز بر مشکلات و شکست ها بر ویژگی های مثبت رو آورند.	هفته پنجم
مهارت کنترل احساسات و عواطف دشوار، تمرین آرام سازی این تمرین شفقت فیزیکی و روانی را شامل می شود. یاد آوری زمان هایی با احساسات دردناک و دشوار در ورزش. ساخت فضای امن برای رهایی از این احساسات و داشتن نگرشی مهربانانه و مراقبت محور.	هفته ششم

جدول ۲. توصیف کمی اعتماد به نفس در بین ورزشکاران

متغیرها	آزمون ها	پیش آزمون	پس آزمون
گروه	میانگین	انحراف معیار	میانگین
تسلط بر مهارت	گواه	۲۴/۲۵	۵/۲۷۶
نمایش توانایی	آزمایشی	۲۱/۰۸	۲۴/۶۷
آمادگی بدنی و روانی	گواه	۳۰/۲۵	۵/۸۳۳
خودابرازی بدنی	آزمایشی	۲۵/۶۷	۳۰/۶۷
حمایت اجتماعی	گواه	۲۹/۷۵	۳/۳۶۷
رفتار رهبری	آزمایشی	۳۱	۱۴/۸۳
تجربه جایگزین	گواه	۲۱/۴۲	۳/۱۵۷
آسایش محیطی	آزمایشی	۲۲/۲۵	۴/۵۱۵
موقعیت دلخواه	گواه	۱۴/۱۷	۶/۶۷۴
کل (اعتماد به نفس ورزشی)	آزمایشی	۲۰/۱/۵۸	۳۳/۶۷
	گواه	۲۰/۴/۰۸	۲/۰۸۲
	آزمایشی	۲۰/۱/۵۸	۳۰
	گواه	۲۰/۳۳۱	۲۱/۳۳
	آزمایشی	۲۴/۸۸	۲۸
	گواه	۲۰/۴/۰۸	۴/۱۴۱
	آزمایشی	۲۴/۸۸	۴/۳۴۸
	گواه	۲۰/۳۳۱	۳/۴۹۹
	آزمایشی	۲۴/۸۸	۳/۶۲۱
	گواه	۲۰/۳۳۱	۲/۰۳۸
	آزمایشی	۲۴/۸۸	۲/۴۶۶
	گواه	۲۰/۳۳۱	۱۵/۱۳۹
	آزمایشی	۲۴/۸۸	۲۲/۱۳۲

کفایت نمونه در تعمیم نتایج و همچنین تأیید یا رد فرضیه‌ها می‌باشد. در ادامه و باتوجه به معناداری اثر اصلی گروه، میانگین نمرات اعتماد به نفس ورزشی در دو گروه باهم مقایسه شده است که نتایج به شرح زیر می‌باشد (جدول ۴). با مقایسه میانگین‌های تعدیل شده گروه آزمایش و کنترل در مرحله پس‌آزمون مشخص شد نمرات اعتماد به نفس ورزشی گروه آزمایش در مقایسه با گروه کنترل به شکل معناداری بالاتر است که بیانگر اثربخشی آموزش خودشفقت ورزشی در بهبود و ارتقاء اعتماد به نفس ورزشی در گروه آزمایش می‌باشد. نمودار زیر این تفاوت را به وضوح نشان می‌دهد (شکل ۱). باتوجه به شکل ۱، اعتماد به نفس ورزشی گروه آزمایش، بعد از مداخله، در پس‌آزمون افزایش چشم‌گیری داشته است.

میانگین اعتماد به نفس ورزشی در پیش‌آزمون گروه کنترل و آزمایش تفاوت بسیار ناچیزی باهم دارند، درحالی که در پس‌آزمون دو گروه باهم تفاوت آشکار دارند. در ادامه به منظور بررسی تأثیر آموزش خودشفقت ورزشی در افزایش اعتماد به نفس ورزشی ورزشکاران بسکتبالیست، از روش تحلیل کواریانس استفاده شد. باتوجه به سطح معناداری به دست آمده ($P=0/001$)، در مرحله پس-آزمون، اثر اصلی پیش‌آزمون و گروه معنادار است. در نتیجه بین اعتماد به نفس ورزشی در پیش‌آزمون و پس‌آزمون و دو گروه کنترل و آزمایش تفاوت معنادار وجود دارد. اندازه اثر به دست آمده نشان دهنده‌ی این است که ۸۱/۴ درصد از تغییرات در متغیر وابسته (پس‌آزمون) به اثر پیش‌آزمون و ۸۲/۹ درصد به اثر گروه مربوط می‌شود. مقدار توان آماری یک می‌باشد که بیانگر

جدول ۳. نتایج تحلیل کواریانس جهت بررسی تأثیر مداخله آموزشی بر اعتماد به نفس ورزشی

آماره	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	اندازه اثر	توان آماری
پیش‌آزمون	۶۴۳۸/۴۴۴	۱	۶۴۳۸/۴۴۴	۹۱/۹۳۳	۰/۰۰۰	۰/۸۱۴	۱
گروه	۷۱۳۸/۲۷۲	۱	۷۱۳۸/۲۷۲	۱۰۱/۹۲۵	۰/۰۰۰	۰/۸۲۹	۱
خطا	۱۴۷۰/۷۲۲	۲۱	۷۰/۰۳۴				

جدول ۴. مقایسه میانگین نمرات تعدیل شده اعتماد به نفس ورزشی در دو گروه آزمایش و کنترل

گروه (I)	گروه (J)	میانگین	انحراف استاندارد	تفاوت میانگین‌ها	خطای انحراف استاندارد	سطح معناداری
کنترل	آزمایش	۱۴۲/۲۰۳*	۲/۴۱۸	-۳۴/۵۴۹	۳/۴۲۲	۰/۰۰۱
آزمایش	کنترل	۲۳۷/۶۹**	۲/۴۱۸	۳۴/۵۴۹	۳/۴۲۲	۰/۰۰۱

برآورد میانگین حاشیه‌ای پس‌آزمون اعتماد به نفس ورزشی



شکل ۱. مقایسه میانگین اعتماد به نفس ورزشی در پس‌آزمون گروه کنترل و آزمایش

بحث و نتیجه گیری

هدف پژوهش حاضر بررسی تأثیر آموزش برنامه خودشفقت ورزشی بر افزایش اعتمادبه نفس ورزشکاران بود. نتایج این پژوهش نشان‌دهنده‌ی افزایش اعتمادبه نفس در ورزشکاران بود. به عبارت دیگر، عملکرد گروه آزمایشی در شاخص اعتمادبه نفس در مقایسه با گروه کنترل افزایش چشمگیری را نشان می‌داد. این نتایج مؤید پاسخ مثبت نسبی به سؤال پژوهش در خصوص تأثیر آموزش برنامه خودشفقت ورزشی در افزایش اعتمادبه نفس ورزشکاران است. نتایج به دست آمده در تحقیق حاضر مطابق و همسو با پژوهش‌های ملک نژاد یزدی و فریبرزی (۱۸)، محمدی (۱۹)، شایسته (۲۱)، دروه‌ئی، حاجی مرادی، میکائیلی (۲۲)، حلاج (۲۰)، خلج‌زاده و هاشمی (۲۳)، کشاورز و خلعتبری (۲۷)، دورلی، کاشدان، وینر و گلاس (۲۸)، کیم و کو (۲۴)، گیل، واتسون، ویلیامز، چان (۲۵)، نف (۲۹) اشاره کرد. که نشان داد آموزش خودشفقت ورزشی به عنوان روشی موثر در افزایش ادراک شایستگی و انعطاف‌پذیری روان شناختی موثر بوده و باعث می‌شود تغییرات جسمانی و روانی مثبت و قابل قبولی در ورزشکاران شکل پذیرد (۳۰). داشتن احساس شفقت به خود، دلالت بر این دارد که فرد تلاش می‌کند که از تجربه درد جلوگیری نماید. این امر منجر به بروز سبک‌های مقابله فعال در جهت ارتقا و حفظ سلامت روانی می‌شود. خود شفقت ورزشی، بیشتر مواجه شدن با هیجان را مد نظر قرار می‌دهد تا اجتناب کردن از آن. بنابراین افراد خود شفقت ورزشی اجتناب کمتری دارند و بیشتر از راهبردهای مسأله محور استفاده می‌کنند (۲۹). لذا به نظر می‌رسد با آموزش

خودشفقت ورزشی، احساس شفقت به خود در ورزشکاران افزایش یافته و در نتیجه ورزشکاران اعتماد به نفس بیشتری داشته باشند. در تبیین این یافته می‌توان اذعان نمود که افراد دارای خود شفقت بالاتر تحت تاثیر انگیزه های درونی خود قرار می‌گیرند و همانطور که پژوهش های مختلف نشان داده است افزایش شفقت به خود منجر به افزایش ارتباط اجتماعی و کاهش انتقاد از خود، کاهش فشار روانی و تعادل روانی افراد می‌شود.

با نگاهی به نتایج این پژوهش و اکثر پژوهش‌های انجام شده در حوزه‌ی آموزش خودشفقت ورزشی و اعتماد به نفس ورزشی، درمی‌یابیم که این مهارت‌های ذهنی، ابزاری بسیار مفید و کاربردی برای ورزشکاران هستند که اگر در به‌کارگیری آن از اصول و رهنمودهای مفید (مانند آموزش مجازی خودشفقت ورزشی) و برنامه منظم و تعهد نسبت به برنامه‌ها، استفاده شود، می‌تواند نقش بسزایی در بهبود عوامل ذهنی ورزشکاران داشته باشد؛ عواملی که نقش اساسی آن‌ها در سطح عملکرد بارها در تحقیقات متعددی نشان داده شده است. توجه به نتایج تحقیقات، آشکار می‌سازد که نقش و تأثیر اعتماد به نفس کمتر از تأثیر عوامل جسمانی و مهارت‌ها در ورزشکاران نیست و این مولفه‌ها خود می‌توانند در موفقیت یا شکست ورزشکاران تأثیرات مهمی داشته باشند. علم به تاثیر شگرف روانشناسی در موفقیت‌های ورزشی می‌تواند در درجه اول به انتخاب بهترین ورزشکاران و در گام دوم به بهبود عملکرد آن‌ها و رفع نواقص و کاستی‌های آن‌ها بیانجامد. لذا توجه بر این مولفه لازم و ضروری است که با برنامه‌های عملی و کاربردی، زمینه برای افزایش این مولفه‌ها در ورزشکاران

محققان پژوهش بر خود لازم می‌دانند، از ورزشکاران بسکتبالیست و هیئت بسکتبال شهر زنجان که نهایت همکاری با ما را داشتند، کمال تشکر و قدردانی را داشته باشند.

پانویس‌ها

1. Self-confidence
2. State Sport-confidence
3. Trait Sport-confidence
4. Management of stress
5. Sport self-efficacy
6. Sport stresses
7. PST (Psychological Skills Training)
8. Self-Compassion – SC
9. Less task-oriented
10. disengagement-oriented coping
11. External motivation
12. Internal motivation
13. Ceccarelli
14. Neff
15. Breathworks Mindfulness

References

1. Pang H, Li W, Pu K, Huang Z. Research on the Main Psychological Factors influencing basketball players' Athletic performance: the importance of psychological Quality. *Revista Argentina de Clínica Psicológica*. 2020;29(5):491. [10.24205/03276716.2020.1046](https://doi.org/10.24205/03276716.2020.1046)
2. Hanton S, Fletcher D. Organizational stress in competitive sport: More than we bargained for? *International Journal of Sport Psychology*. 2005, 36(4), 273–283.
3. Dabbagh H, Damirchi BG, Zandi HG, Khanjani G. The Relationship between Mental Toughness and Source of Sport

فراهم شود. یکی از این برنامه‌ها، آموزش مجازی خودشفقت ورزی است که در تحقیق حاضر به تأثیر مثبت آن بر اعتمادبه نفس ورزشی اشاره شد. این برنامه به صورت مجازی برگزار می‌شود، لذا در دسترس است و ورزشکاران می‌توانند به راحتی به آن دسترسی داشته باشند و از این برنامه استفاده کنند. لذا نیاز است مربیان و مسئولین مربوطه، نسبت به این برنامه‌ی آموزشی توجه بیشتری داشته و در جلسات تمرینی از آن استفاده کنند. و با تعهد به برنامه‌های این آموزش موجبات اعتماد به نفس ورزشکاران را فراهم آورند. و همینطور باتوجه به جنبه‌ی نوآوری تحقیق و باتوجه به اندک بودن تحقیقات انجام شده در رابطه با تحقیق حاضر، در مقایسه‌ی نتایج تحقیق و بررسی نقاط قوت و ضعف این تحقیق، محدودیت‌هایی وجود داشته است لذا پیشنهاد می‌شود تحقیق مشابهی را در بین ورزشکاران و با تعداد نمونه‌ی بیشتر انجام شود تا نتایج قابل مقایسه باشد.

تشکر و قدردانی

- Confidence of Elite Male and Female Athletes in Individual and Team Discipline. *Journal of Motor and Behavioral Sciences*. 2020;3(3):293-302. In Persian
4. Cox RH, Shannon JK, McGuire RT, McBride A. Predicting subjective athletic performance from psychological skills after controlling for sex and sport. *Journal of Sport Behavior*. 2010;33(2):129.
 5. Besharat MA, Pourbohlool S. Moderating effects of self-confidence and sport self-efficacy on the relationship between competitive anxiety and sport performance. *Psychology*. 2011;2(07):760. <http://dx.doi.org/10.4236/psych.2011.27116>

6. Menegassi VM, Rechenchosky L, Borges PH, Nazario PF, Carneiro AF, Fiorese L, et al. Impact of motivation on anxiety and tactical knowledge of young soccer players. *Journal of Physical Education and Sport*. 2018;18(1):170-4. [10.7752/jpes.2018.01022](https://doi.org/10.7752/jpes.2018.01022)
7. Al Awamleh A, Mansi T, Ermeley Z. The effect of mental training skills program on self-compassion and mindfulness. *Asian Social Science*. 2014;10(18):90. <https://doi.org/10.5539/ass.v10n18p90>
8. Takahashi T, Sugiyama F, Kikai T, Kawashima I, Guan S, Oguchi M, et al. Changes in depression and anxiety through mindfulness group therapy in Japan: The role of mindfulness and self-compassion as possible mediators. *BioPsychoSocial medicine*. 2019;13(1):1-10. <https://doi.org/10.1186/s13030-019-0145-4>
9. Mohebi M, Zarei S, Gharayagh Zandi H. The Relationship between Self-Compassion and Fear of Failure in Adolescent Female Taekwondo Athletes. *Sports Psychology*. 2020;5(1):13-26. In Persian
10. Mohebi M, Zarei S. Self-Compassion and the Risk of Exercise Addiction in College Students. *Sports Psychology*. 2021, (1):63-74. In Persian
<https://doi.org/10.29252/mbasp.5.1.13>
11. Eke A, Adam M, Kowalski K, Ferguson L. Narratives of adolescent women athletes' body self-compassion, performance and emotional well-being. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*. 2020;12(2):175-91. <https://doi.org/10.1080/2159676X.2019.1628805>
12. Voelker DK, Petrie TA, Huang Q, Chandran A. Bodies in Motion: An empirical evaluation of a program to support positive body image in female collegiate athletes.

- Body Image. 2019;28:149-58. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2019.01.008>
13. Hope N, Koestner R, Milyavskaya M. The role of self-compassion in goal pursuit and well-being among university freshmen. *Self and identity*. 2014;13(5):579-93. <http://dx.doi.org/10.1080/15298868.2014.889032>
14. Neff KD, Hsieh Y-P, Dejitterat K. Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and identity*. 2005;4(3):263-87. <https://doi.org/10.1080/13576500444000317>
15. Barczak N, Eklund RC. The moderating effect of self-compassion on relationships between performance and subsequent coping and motivation. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2020;18(2):256-68. <http://dx.doi.org/10.1080/1612197X.2018.1511620>
16. Ceccarelli LA, Giuliano RJ, Glazebrook CM, Strachan SM. Self-compassion and psycho-physiological recovery from recalled sport failure. *Frontiers in psychology*. 2019;10:1564. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01564>
17. Kim JJ, Parker SL, Doty JR, Cunnington R, Gilbert P, Kirby JN. Neurophysiological and behavioural markers of compassion. *Scientific reports*. 2020;10(1):1-9. <https://doi.org/10.1038/s41598-020-63846-3>
18. Maleknejhade Yazdi V, Fariborzy E. The effectiveness of self-compassion training on feelings of loneliness in primary school children. *Second International Conference on Law, Psychology, Educational and Behavioral Sciences*: 2021. In Persian
19. Mohammadi P. Investigating the relationship between self-compassion, happiness and social desirability with academic persistence of female students of

the first secondary level in Tabriz city. Tabriz: Azerbaijan Charkh Nilofari Institute of Higher Education; 2021. In Persian

20. Hallaj M. Investigating the effectiveness of self-compassion group training based on Gilbert's theory on coping styles and happiness of Mashhad university students. Mashhad: Khayyam University; 2020. In Persian

21. Shayeste S. The effectiveness of self-compassion training on self-acceptance, sense of cohesion and sense of belonging to school in first grade female students. Kavian Institute of Higher Education: Mashhad; 2020. In Persian

22. Dorei F, Hajimoradi R, Mikaili N. The effect of mindfulness-based self-compassion training on body image dissatisfaction in adolescent girls. The first national conference of child and adolescent clinical psychology: undefined; 2020. In Persian

23. Khalajzadeh M, Hashemi N. Efficacy of Self-Compassion training on perceived competence and psychological flexibility in bad-caretaker girls. Educational Psychology. 2020, 1-32. In Persian
<https://doi.org/10.22054/jep.2020.47123.2785>

24. Kim C, Ko H. The impact of self-compassion on mental health, sleep, quality of life and life satisfaction among older adults. Geriatric Nursing. 2018;39(6):623-8.
<https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2018.06.005>

25. Gill C, Watson L, Williams C, Chan SW. Social anxiety and self-compassion in adolescents. Journal of adolescence.

2018;69:163-74.

<https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2018.10.004>

26. Neff K, Germer C. The Mindful Self-Compassion Workbook: A Proven Way to Accept Yourself, Build Inner Strength, and Thrive. Guilford Publications; 2018.

27. Keshavarz Mohammadi R, Khalatbari J. Effectiveness of self-compassion on distress tolerance, emotion regulation and anxiety sensitivity in divorced women. Pathology, counseling and family enrichment. 2018;4(1):17-32. In Persian
<http://dorl.net/dor/20.1001.1.24234869.1397.4.1.2.2>

28. Doorley JD, Kashdan TB, Weppner CH, Glass CR. The effects of self-compassion on daily emotion regulation and performance rebound among college athletes: Comparisons with confidence, grit, and hope. Psychology of Sport and Exercise. 2022;58:102081.
<https://psycnet.apa.org/doi/10.1016/j.psychsport.2021.102081>

29. Neff KD. Self-compassion, self-esteem, and well-being. Social and personality psychology compass. 2011;5(1):1-12.
<https://psycnet.apa.org/doi/10.1111/j.1751-9004.2010.00330.x>

30. Zarch GB, Kheybary M, Soheylipoor S, Sheykh M. Comparing Aggression Between Individual Athletes (Collision And NonCollision) And Non Athletes. Sports Psychology. 2016;1(1):31-8. In Persian