

# روانشناسی ورزش

دانشگاه شهید بهشتی

دو فصلنامه روان‌شناسی ورزشی

بهار و تابستان ۱۳۹۹، دوره ۵ شماره ۱، صفحه‌های ۲۶-۱۳

## رابطه خودشفقتی با ترس از شکست در دختران نوجوان موفق و کم‌تر موفق رشته

### ورزشی تکواندو

محمود محبی، سحر زارعی، حسن غریاق زندی\*

دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تهران، تهران، ایران.

دریافت مقاله: ۱۳۹۸/۰۴/۲۶ اصلاح مقاله: ۱۳۹۸/۱۱/۰۱ پذیرش مقاله: ۱۳۹۸/۱۱/۲۰

**هدف:** هدف پژوهش حاضر بررسی نقش خودشفقتی بر ترس از شکست در دختران نوجوان موفق و کم‌تر موفق رشته ورزشی تکواندو بود.

**روش‌ها:** پژوهش حاضر توصیفی-همبستگی و جامعه آماری آن تمامی تکواندوکاران دختر نوجوان حاضر در مسابقات لیگ (برتر و دسته یک) نوجوان بودند. در این پژوهش ۱۶۰ تکواندوکار (۸۰ موفق و ۸۰ کم‌تر موفق) با دامنه سنی (۱۵-۱۷) به صورت نمونه‌گیری هدفمند بررسی شدند و پرسشنامه‌های خودشفقتی و ترس از شکست را تکمیل نمودند. داده‌ها از طریق آزمون‌های آماری همبستگی پیرسون، تحلیل رگرسیون و تحلیل واریانس تحلیل شد.

**نتایج:** نتایج نشان داد که به طور معناداری بین خودشفقتی و ترس از شکست همبستگی منفی وجود دارد و راهبرد خودشفقتی به صورت منفی تغییرات ترس از شکست را تبیین می‌کند، به علاوه، نتایج نشان داد که در مقایسه با گروه کم‌تر موفق، تکواندوکاران موفق ترس از شکست کم‌تری داشتند و به میزان بیش‌تری از راهبرد خودشفقتی استفاده می‌کنند.

**نتیجه‌گیری:** بر اساس یافته‌های پژوهش حاضر به نظر می‌رسد، راهبرد خودشفقتی نقش مؤثری در تعدیل ترس از شکست تکواندوکاران ایفاء می‌کند و تقویت این ویژگی می‌تواند برای پی‌ریزی مداخلات کاهش ترس از شکست و اثرات آن مورد توجه قرار گیرد.

**واژه‌های کلیدی:** شرم، حس مشترک انسانی، خود مهربانی، تکواندوکاران نخبه، ذهن‌آگاهی، موفقیت

## مقدمه

مطالعات نشان می‌دهد که مشارکت ورزشی، به‌طور بالقوه، تجارب مثبتی را برای دختران نوجوان از طریق تحقق نیازهای روان‌شناختی، ارتقاء سازگاری‌های فیزیولوژیکی، و هم‌چنین کسب هویت و توسعه مهارت‌های بین‌فردی و رهبری فراهم می‌آورد (۱). با این‌وجود چالش‌های متعددی از این تجربیات سودمند می‌کاهد. یک چالش رایج این است که ورزشکاران و مربیان روی انتظارات عملکردی و ارزیابی‌های بی‌شماری تمرکز می‌کنند که به تعیین معیارهای فشارزا و بروز ترس از شکست<sup>۱</sup> منجر می‌شود و ناتوانی در مقابله با آن از دلایل عمده ناکامی ورزشکاران جوان در موفقیت ورزشی، گرایش به سوءمصرف دارو، تحلیل‌رفتگی و کناره‌گیری آن‌ها از ورزش است (۲،۳،۴).

مفهوم ترس از شکست، به‌عنوان قابلیت میل به شرم<sup>۲</sup> و خجالت در تجربه کردن شکست، با گرایش به ارزیابی تهدید زا و نگران‌کننده در شرایطی که امکان شکست وجود دارد تعریف می‌شود و شکل چندوجهی انگیزه اجتناب در نظر گرفته می‌شود (۵،۶)، این مفهوم ابتدا توسط نظریه‌پردازان انگیزش پیشرفت مطرح شد و آن‌را مفهومی تک‌بعدی و مرتبط با تجربه شرم در شرایط شکست در نظر گرفتند (۷،۸). با این‌حال در ورزش کانروی و همکاران (۶) یک مدل چندبعدی ترس از شکست را گسترش دادند که برحسب دیدگاه شناختی-انگیزشی-رابطه‌ای<sup>۳</sup> هیجان‌لازاروس<sup>۴</sup> (مبنی بر این‌که موقعیت‌های تهدیدکننده ممکن است باورها و طرح‌واره‌های شناختی در مورد پیامدهای آزاردهنده عدم موفقیت را فعال کنند که در نتیجه، منجر به ترس از شکست می‌شود) در سال ۱۹۹۱ مفهوم‌سازی شده است. در این مدل در آن به‌جای این‌که ترس از شکست یک صفت یا حالت تلقی شود، تابع تعامل فرد با محیط است، بنابراین شکست، برای افرادی تهدیدکننده است که آن را یاد گرفته‌اند و آن را با

نتایج آزاردهنده مرتبط می‌سازند؛ طبق این مدل پنج باور مرتبط با پیامدهای ترس از شکست عبارت‌اند از: ترس از کاهش عزت‌نفس<sup>۵</sup>، ترس از داشتن آینده‌ای نامعلوم<sup>۶</sup>، ترس از ناراحت شدن افراد مهم<sup>۷</sup>، ترس از تجربه شرم و خجالت<sup>۸</sup>، و ترس از دست دادن علاقه افراد مهم<sup>۹</sup> (۶). مطالعات بیان‌گر آن است که ترس از شکست با پیامدهای منفی گسترده‌ای از جمله شناختی (ارزیابی تهدیدکننده و ضعف خودپنداره، باورهای غیرمنطقی، بزرگ‌نمایی و فاجعه‌سازی اشتباهات)، هیجانی (شرم و بی‌ارزشی، نگرانی بیش‌تر در خصوص اشتباهات، اضطراب و استرس، افت انگیزه و تحلیل‌رفتگی) و رفتاری (خود انتقادی و خود ناتوان‌سازی، تعیین اهداف غیر مؤثر و اجتنابی، ریسک‌پذیری کم‌تر و اتخاذ دستاوردهای پایین، کم‌رویی و روابط بین فردی ضعیف، کناره‌گیری از ورزش) در ورزشکاران همراه است که بر رفتار بین‌فردی، عملکرد درسی و ورزشی و هم‌چنین بهزیستی و سلامت روانی آن‌ها اثرگذار است (۱۱،۱۰،۲۰،۱۲،۱۳). از این‌رو ایجاد راهبردهای مقابله‌ای کارآمد برای کمک به ورزشکاران نوجوان به‌ویژه بانوان، در سازگاری با این تجربیات، نه تنها در افزایش عملکرد و دست‌یابی به موفقیت، بلکه در حفظ سطح مشارکت و پایداری در ورزش و به‌طور کلی بهزیستی و سلامت روانی آن‌ها نقش تعیین‌کننده‌ای ایفا می‌کند (۱۴،۴).

یک مفهوم مهم روان‌شناختی که به‌عنوان منبع مقابله‌ای بالقوه در برابر عوامل استرس‌زا و مشکلات هیجانی، به‌تازگی مورد توجه روان‌شناسی ورزشی قرار گرفته و ممکن است بر ترس از شکست اثرگذار باشد خودشفقتی<sup>۱۰</sup> است (۱۵). این ویژگی که در دست‌یابی به پتانسیل‌های شخصی و بهزیستی در ورزش مفید است بر اساس چهارچوب روانشناسی مثبت‌نگر مفهوم‌سازی شده است (۱۶). نف<sup>۱۱</sup> (۱۷) سازه خودشفقتی را شکلی از پذیرش خود تعریف کرد که با میل به کاهش رنج فردی در زمان سختی و دشواری مشخص می‌شود.

خودشفقتی مشتکل از سه مؤلفه اصلی: ۱) خود مهربانی<sup>۱۱</sup> و درک خود (به جای آن که خود را به باد انتقاد بگیرد)؛ ۲) حس مشترک انسانی<sup>۱۲</sup> و درک تجارب فردی به عنوان جزئی از تجارب همه انسان‌ها (به جای احساس منفک بودن و شخصی سازی تجربه‌ها)؛ ۳) ذهن آگاهی<sup>۱۳</sup> و توجه به همه احساسات به گونه‌ای متعادل (به جای بزرگ‌نمایی و غرق شدن در آن) است (۱۷).

در حالی که کاهش اثرات رنج و سختی ویژگی مهم خودشفقتی مفهوم سازی شده است (۱۷). سیکاریلا، گیولیانا، گلازبروک و استراکشن (۱۸) نشان داد که ترس از خود شفقتی با افکار ناکارآمد شکست در ورزشکاران همراه است. کانروی همکاران (۲) بیان کردند که افراد دارای ترس از شکست، ارزیابی تهدیدی‌آمیزی از رویدادهای مرتبط با شکست دارند و ناتوانی در پذیرش این تهدیدات مسئول پیامدهای ناگوار ترس از شکست و اتخاذ اهداف اجتناب از عملکرد در ورزشکاران است. افزون‌براین پژوهشگران ترس از شکست را انگیزشی اجتنابی می‌دانند که با خودمختاری پایین‌تر در نوجوانان همراه است (۱۹). این در حالی است که نتایج پژوهش‌ها روی ورزشکاران نشان دادند که خودشفقتی پیش‌بینی‌کننده ارزیابی مثبت تهدیدات، مقابله مؤثر، پیشرفت در اهداف است (۲۰). به علاوه نتایج مطالعه دیگری نشان داد آموزش پیشرفت اهداف با کاهش ترس از شکست در ورزشکاران نوجوان همراه بود (۲۱). کانروی و همکاران (۶) اظهار داشتند که این شکست نیست که فرد به خودی خود به دنبال جلوگیری از آن است، بلکه عواقب ناکامی و شکست (مانند کاهش خود ارزشمندی، تجربه شرم و ارزیابی منفی و غیره) است که می‌تواند ترس را برانگیزد. هم‌جنین الیسون و پارتریگ<sup>۱۵</sup> (۲۲) نشان دادند که ضعف در مقابله با احساس شرم و گناه، با ترس از شکست در ورزشکاران مرتبط است. از سوی دیگر نتایج مطالعه موسیویچ، کاوالسکی، سابیستون،

سدویکیو تریسی (۲۳) که به بررسی نقش عزت نفس و خودشفقتی در ارتباط با هیجانات منفی (شرم، گناه و غرور)، افکار و رفتار منفی در نمونه‌ای از دختران نوجوان ورزشکار (که عمدتاً غیر ماهر و در بیش از یک رشته ورزشی فعالیت داشتند) نشان داد که خودشفقتی در کاهش افکار، رفتار و هیجانات منفی اثری فراتر از عزت نفس دارد. هم‌جنین گوچپاردی، جکسون، هنتون و رید (۲۴) نشان دادند که ترس از شکست با سرسختی ذهنی (ویژگی مهمی در غلبه و برگشت از شکست) ارتباط معکوسی دارد. این در حالی است مطالعات نشان دادند که خودشفقتی با سرسختی ذهنی در تکواندوکاران مرد نوجوان ارتباط مثبتی دارد (۲۵). به علاوه ویلسون و همکاران (۱۵) در مطالعه کیفی خود روی بانوان شناگر نشان دادند که خودشفقتی عاملی مهم و زیربنایی در ایجاد سرسختی ذهنی ورزشکاران است. در مطالعه دیگری که با روش کیفی انجام شد این نتیجه به دست آمد که خودشفقتی با تحمل پریشانی هیجانی در شرایط ناکامی و شکست ورزشی در ورزشکاران زن همراه است (۲۶). افزون بر این آموزش خودشفقتی به ورزشکاران زن در مدیریت انتقاد از خود، نشخوار، و نگرانی زیاد در مورد اشتباهات (مؤلفه‌های همبسته با ترس از شکست) مؤثر است (۲۷، ۲۸). مطالعات در حوزه‌های غیرورزشی نیز حاکی از نقش خودشفقتی بر کاهش ترس از شکست افراد در زمینه عملکرد تحصیلی است (۲۹، ۳۰).

با توجه به نتایج پژوهش‌های بیان شده، میزان پذیرش پیامدهای عملکرد نقش تعیین‌کننده‌ای بر ترس از شکست، نگرش و برخورد ورزشکار دارد (۳۱). از سوی دیگر می‌توان ادعان داشت خودشفقتی به عنوان شکلی مثبتی از پذیرش رنج<sup>۱۶</sup> (۲۳) احتمالاً این امکان را به فرد می‌دهد، تا دیدگاه واقع بینانه‌تری در خصوص شرایط دشواری مانند شکست داشته باشد. در حالی که نشان داده شده است ضعف در مقابله

برای این پرسش است که بین خودشفقتی و ترس از شکست رابطه‌ای وجود دارد و به عبارتی دیگر، راهبرد خودشفقتی می‌تواند ترس از شکست دختران ورزشکار موفق و کم‌تر موفق را پیش‌بینی کند؟

### روش پژوهش

#### نمونه‌های پژوهش

جامعه آماری این پژوهش تمامی تکواندوکاران حاضر در لیگ برتر دسته یک سال ۲۰۱۷ بود. در این پژوهش ۱۶۰ تکواندوکار (۸۰ زن موفق: با سابقه کسب مدال در لیگ برتر و ۸۰ زن کم‌تر موفق: بدون سابقه کسب مدال در لیگ دسته یک)، با دامنه سنی (۱۵-۱۷)، به روش هدفمند انتخاب شدند.

#### ابزار اندازه‌گیری

پرسشنامه خودشفقتی توسط رایس، پومیر، نف و وان (۲۰۱۰) طراحی و تدوین شده است که دارای ۱۲ سؤال و مشتمل بر سه خرده‌مقیاس دو بعدی خود‌مهربانی- خود‌قضاوتی (چهار سؤال)، حس مشترک انسانی- انزوا (چهار سؤال) و ذهن آگاهی- همانندسازی افراطی (چهار سؤال) است و بر اساس مقیاس پنج‌ارزشی لیکرت از کاملاً مخالف (یک) تا کاملاً موافق (پنج) نمره‌گذاری می‌شود و عوامل منفی آن به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند (۳۵). در ایران این پرسشنامه توسط خانجانی، فروغی، صادقی و بحرینیان (۲۰۱۶) اعتباریابی شده است. نتایج تحلیل عامل تأییدی از ساختار سه‌عاملی مقیاس شفقت به خود در نمونه ایرانی حمایت کرد (شاخص برازش مقایسه‌ای = ۰/۸۹، شاخص برازش هنجار شده = ۰/۸۴، ریشه میانگین مربعات باقی‌مانده ۰/۰۸) مقیاس شفقت به خود همبستگی منفی و معناداری با کمال‌گرایی (۰/۳۳-) و عاطفه منفی (۰/۳۸-) و شرم بیرونی (۰/۲۱-) داشت. هم‌چنین ضریب آلفای کرونباخ برای کل

با احساس شرم با تجربه ترس از شکست در ورزشکاران همراه است (۲۲) برخی مطالعات از نقش خودشفقتی در مقابله و کاهش تجربه شرم ورزشکاران تأکید دارند (۲۳). از سوی دیگر ترس از خودشفقتی در ورزشکاران بزرگسال با افکار ناسازگار شکست (مانند شخصی سازی و بزرگ‌نمایی) همراه است (۱۸) از این رو به نظر می‌رسد ضعف در مهارت خودشفقتی با ترس از شکست ورزشکاران همراه باشد. این محتمل است که خودشفقت ورزشی به عنوان شیوه سازش یافته برخورد با خود در هنگام سختی‌ها و بی‌کفایتی‌ها (۱۷،۲۳) باعث شود تا ورزشکار بدون عبور از خطاها و کاستی‌هایش و گرایش به خود‌انتقادی و تجربه شرم و هم‌جنین‌نگرانی از ارزیابی‌های منفی و تصور آینده مبهم، با خود‌مهربان باشد و اهداف خود را دنبال کند. با این حال بررسی ارتباط این دو سازه در مطالعات پیشین علی‌رغم ملاحظات نظری و شواهد پژوهشی مورد توجه جدی قرار نگرفته است. لذا در این پژوهش نقش خودشفقتی بر ترس از شکست دختران نوجوان تکواندوکار مدنظر قرار گرفته است. بدون شک درک ارتباط خودشفقتی و ترس از شکست با توجه به قابلیت آموزش و یادگیری خودشفقتی (۲۷) می‌تواند به‌عنوان بخشی از برنامه آمادگی ذهنی در آماده‌سازی و برخورد با مسئله ترس از شکست ورزشکاران این رشته المپیک‌کی حائز اهمیت باشد، از این حیث که دختران ورزشکار در مقابل ترس از شکست آسیب پذیرترند (۳۳) و این ترس از عوامل مهم شکست بانوان تکواندوکاران نخبه و غیرنخبه می‌باشد (۳۴). از سوی دیگر به نظر می‌رسد فرایند برخورد با شکست و پذیرش آن در ورزشکاران انفرادی به دلیل عدم تقسیم پیامدهای آن چالش برانگیز باشد (۲۲،۳۲). هم‌چنین تأکید بر دوره حساس نوجوانی که در آن ورزشکاران نوجوان نگرانی بیش‌تری در مورد ارزیابی دیگران و ترس از شکست بالاتری دارند شاهد دیگری بر اهمیت پژوهش حاضر است (۳۰) بنابراین، هدف از پژوهش حاضر پیدا کردن پاسخی

استان تهران، در بین تکواندوکاران قبل از (۱ ساعت) شروع مسابقات و بدون نظارت و حضور مربیان توزیع، تکمیل و جمع آوری شد.

### تحلیل آماری

برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آمار توصیفی، آزمون همبستگی پیرسون، تحلیل رگرسیون و تحلیل واریانس استفاده شد. تمام عملیات آماری با استفاده از نسخه ۲۱ نرم‌افزار کامپیوتری SPSS در سطح معناداری ۰/۰۵ صورت گرفت.

### یافته‌ها

در جدول ۱ میانگین و انحراف معیار تکواندوکاران موفق و کم‌تر موفق گزارش شده است. همان‌طور که مشاهده می‌شود، بین میانگین تکواندوکاران تفاوت‌های وجود دارد، اما این که این تفاوت‌ها از حد شانس و تفاوت بالاتر است یا نیست، مشخص نمی‌باشد، به منظور آزمون این تفاوت، از تحلیل واریانس چند متغیری استفاده شده است (جدول ۱)، تحلیل واریانس چند متغیری بین آزمودنی‌های دو گروهی (مانوا) روی متغیرهای وابسته اجرا شد. ارزیابی مقدماتی داده‌ها (نرمال بودن، همسانی ماتریکس واریانس - کوواریانس) نشان می‌دهد که مفروضه‌های اصلی آماری برقرار است و لذا می‌توان تحلیل را انجام داد. شاخص لامبدای ویلکز نشان می‌دهد که اثر گروه‌بندی (موفقیت) بر ترکیب خطی متغیرهای وابسته معنادار است (مجذور سهمی  $\lambda = 0/31$ ،  $P < 0/001$ ،  $F(157, 2) = 35/17$ ). آماره‌های آنوای تک متغیری در مورد هر متغیر وابسته به صورت جداگانه اجرا شد تا منبع معناداری آماری اثر چند متغیری تعیین شود. که نتایج آن در جدول زیر گزارش شده است. افزون بر این نتایج تحلیل آنوای تک متغیری روی متغیر خودشفقتی کل و ترس از شکست

مقیاس ۰/۷۹ به دست آمد (۳۵). در این پژوهش ضریب آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۸۴ به دست آمده است. پرسشنامه ترس از شکست ۱۷ توسط کانروی، ویلو و مالتزلر ۱۸ (۲۰۰۲) طراحی و تدوین شده است که دارای ۲۴ سؤال و مشتمل بر پنج خرده مقیاس ترس از کاهش عزت نفس (۴ سؤال)، ترس از داشتن آینده‌های نامعلوم (۴ سؤال)، ترس از ناراحت شدن افراد مهم (۵ سؤال)، ترس از تجربه شرم و خجالت (۷ سؤال) و ترس از دست دادن علاقه افراد مهم (۵ سؤال) است و بر اساس مقیاس پنج ارزشی لیکرت از کاملاً مخالف (یک) تا کاملاً موافق (پنج) نمره‌گذاری می‌شود (۳۶). در ایران این پرسشنامه توسط عبدلی، احمدی، عظیم‌زاده و افشاری (۲۰۱۳) اعتباریابی شده است. نتایج تحلیل عامل تأییدی از ساختار پنج عاملی مقیاس ترس از شکست در نمونه ایرانی حمایت کرد (شاخص برازش مقایسه‌ای =  $0/97 - 1/00$ ، شاخص برازش هنجار شده =  $0/94 - 1/00$ ، ریشه میانگین مربعات باقی‌مانده =  $0/05 - 1/00$ ) و پایایی آن بر اساس ضریب آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس‌های آن بین  $0/52 - 0/82$  به دست آمده است (۳۶). در این پژوهش ضریب آلفای کرونباخ برای کل آزمون ۰/۷۹ به دست آمده است.

### روش اجرای پژوهش

پس از کسب اطلاع از زمان و مکان مسابقات تکواندو از طریق ارتباط با فدراسیون تکواندو جمهوری اسلامی ایران، طی هماهنگی‌های به عمل آمده با مربیان تیم‌های شرکت‌کننده، با ورزشکاران تیم‌ها دیدار حاصل شد و با تشریح اهداف و ضرورت پژوهش، رضایت مربیان تکواندو به عنوان سرپرستان ورزشکاران در مسابقات و هم‌جنین رضایت خود ورزشکاران کسب شد و به شرکت‌کنندگان گفته شد اطلاعات آن‌ها کاملاً محرمانه و فقط در این پژوهش استفاده خواهد بود و در خصوص ادامه و قطع همکاری با این پژوهش در هر زمانی کاملاً آزاد هستند. ابزارهای پژوهش در خانه تکواندو واقع در

کل صورت گرفت (جدول ۱).

جدول ۱. اطلاعات توصیفی و خلاصه نتایج تحلیل واریانس در متغیرهای خودشفقتی و ترس از شکست

تحلیل واریانس چند متغیری		گروه		متغیر
		کم تر موفق	موفق	
P	F	میانگین $\pm$ انحراف استاندارد	میانگین $\pm$ انحراف استاندارد	
۰/۰۰۱***	۲۰/۷۰	۳۷/۰۱ $\pm$ ۹/۱۳	۴۳/۳۳ $\pm$ ۸/۳۰	خودشفقتی کل
۰/۰۰۲**	۹/۷۵	۱۱/۹۱ $\pm$ ۴/۴۳	۱۳/۹۶ $\pm$ ۳/۹۰	خود مهربانی - خود قضاوتی
۰/۰۰۱***	۲۰/۰۱	۱۲/۴۵ $\pm$ ۳/۷۵	۱۴/۹۸ $\pm$ ۳/۳۷	حس مشترک انسانی - انزوا
۰/۰۰۱***	۱۲/۲۲	۱۲/۷۰ $\pm$ ۳/۰۶	۱۴/۴۰ $\pm$ ۳/۰۴	ذهن آگاهی - همانندسازی افراطی
۰/۰۰۱***	۶۷/۰۱	۷۰/۸۱ $\pm$ ۷/۰۷	۶۱/۸۲ $\pm$ ۶/۸۱	ترس از شکست کل

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

موفق تفاوت وجود دارد و با مقایسه میانگین‌ها می‌توان پی برد که گروه موفق در مقایسه با تکواندوکاران کم تر موفق به میزان بیش تری از راهبرد خودشفقتی (نمرات بالا در خود مهربانی، حس مشترک انسانی و ذهن آگاهی و نمرات پایین در خود قضاوتی، انزوا و همانندسازی افراطی) استفاده می کنند و ترس از شکست کم تری دارند.

مطابق آن چه در جدول ۱ مشاهده می‌شود، دو گروه آزمایش و کنترل در متغیر خودشفقتی ( $P=0/001$ ،  $F=20/70$ ) (۱ و ۱۵۸)، و مؤلفه‌های آن شامل خود مهربانی - خود قضاوتی ( $P=0/002$ ،  $F=9/75$ )، حس مشترک انسانی - انزوا ( $P=0/001$ ،  $F=20/01$ )، ذهن آگاهی - همانندسازی افراطی ( $P=0/001$ ،  $F=12/22$ ) و ترس از شکست ( $P=0/001$ ،  $F=67/01$ ) بین گروه موفق و کم تر

جدول ۲. ماتریس همبستگی بین خودشفقتی و ترس از شکست در تکواندوکاران موفق و کم تر موفق

ترس از شکست	متغیر	گروه
-۰/۵۱**	خودشفقتی کل	موفق
	خود مهربانی - خود قضاوتی	
	حس مشترک انسانی - انزوا	
	ذهن آگاهی - همانندسازی افراطی	
-۰/۴۷**	خودشفقتی کل	کم تر موفق
	خود مهربانی - خود قضاوتی	
	حس مشترک انسانی - انزوا	
	ذهن آگاهی - همانندسازی افراطی	

\*\*\*: معناداری در سطح ۰/۰۱

شکست برحسب ویژگی خودشفقتی از تحلیل رگرسیون به روش گام به گام استفاده شد. ابتدا تحلیل‌های مقدماتی به منظور اطمینان از عدم تخطی از مفروضه‌های نرمال بودن، خطی بودن، چند هم‌خطی و همسانی و استقلال پراکندگی پس‌مانده‌ها انجام شد و با برقرار بودن مفروضه‌های آزمون ادامه، تحلیل صورت گرفت.

در جدول ۲ ضرایب همبستگی پیرسون بین ابعاد خودشفقتی و ترس از شکست در تکواندوکاران موفق و کم‌تر موفق گزارش شده است، نتایج نشان داد که به‌طور معناداری خودشفقتی و مؤلفه‌های آن با ترس از شکست رابطه منفی وجود دارد ( $P \leq 0/01$ ). برای تعیین میزان سهم تغییرات مربوط به متغیر ترس از

جدول ۳. خلاصه مدل پیش‌بینی ترس از شکست بر اساس راهبرد خودشفقتی

گام	متغیر پیش‌بین	$\beta$	t	R	$R^2$	F
۱	ذهن آگاهی - همانندسازی افراطی	-۰/۴۷	-۶/۷۵***	۰/۴۷	۰/۲۲	۴۵/۵۷***
۲	ذهن آگاهی - همانندسازی افراطی	-۰/۳۱	-۳/۹۲***	۰/۵۴	۰/۲۹	۳۲/۲۴***
	خود مهربانی - خود قضاوتی	-۰/۳۰	-۳/۸۶***			
۳	ذهن آگاهی - همانندسازی افراطی	-۰/۲۳	-۲/۷۸**	۰/۵۷	۰/۳۳	۲۵/۱۸***
	خود مهربانی - خود قضاوتی	-۰/۲۴	-۲/۸۸**			
	حس مشترک انسانی - انزوا	-۰/۲۳	-۲/۸۵**			

\*\*\* معناداری در سطح ۰/۰۱ ، \*\* معناداری در سطح ۰/۰۱

در خود قضاوتی، انزوا و همانندسازی افراطی) با کاهش ترس از شکست تکواندوکاران نوجوان همراه خواهد بود (جدول ۳).

### بحث و نتیجه‌گیری

در پژوهش حاضر به بررسی رابطه بین خودشفقتی و ترس از شکست در دختران نوجوان تکواندو پرداخته شد. نتایج برآمده از این پژوهش حاکی از آن بود که خودشفقتی با ترس از شکست رابطه منفی معناداری دارد و این ویژگی و مؤلفه‌های خودشفقتی (نمرات بالا در خود مهربانی، حس مشترک انسانی و ذهن آگاهی و نمرات پایین در خود قضاوتی، انزوا و همانندسازی افراطی) به‌صورت معکوس تغییرات ترس از شکست را تبیین می‌کنند. این نتایج حمایت تجربی را از دیدگاه خودشفقتی به‌عنوان عاملی سازگار در کاهش اثرات رنج و شکست در ورزش فراهم می‌آورد (۱۷) و نتایج مطالعاتی است که در سایر حوزه‌های مانند عملکرد تحصیلی صورت

تحلیل رگرسیون براساس نمره کل ویژگی خودشفقتی نشان داد که این متغیر ۳۳ درصد از واریانس ترس از شکست را تبیین می‌کند ( $t = -۸/۷۲$ ،  $\beta = ۰/۵۷$ ،  $p \leq ۰/۰۰۱$ )، نتایج تحلیل رگرسیون چندگانه بر حسب مؤلفه‌های به روش گام به گام سه گام را نشان داد که در گام اول ذهن آگاهی - همانندسازی افراطی توانست ۲۲ درصد از واریانس ترس از شکست تبیین کند ( $F = ۴۵/۵۷$ ). در گام دوم علاوه بر ذهن آگاهی - همانندسازی افراطی مؤلفه خود مهربانی - خود قضاوتی به تحلیل اضافه شد و مدل توانست ۲۹ درصد از واریانس ترس از شکست تبیین کند ( $F = ۳۲/۲۴$ ). در گام سوم مؤلفه حس مشترک انسانی - انزوا نیز به مدل افزوده گشت و ترکیب سه متغیر روی هم رفته توانست ۳۳ درصد ( $R^2 = ۰/۳۳$ ) از واریانس ترس از شکست تبیین کند ( $F = ۲۵/۱۸$ ). بررسی ضرایب تبیین نشان می‌دهد که افزایش مؤلفه‌های خودشفقتی (نمرات بالا در خود مهربانی، حس مشترک انسانی و ذهن آگاهی و نمرات پایین

از طریق ایجاد یک چشم‌انداز خوش‌بینانه به آینده، ترس از شکست را کاهش دهد در واقع ورزشکار دارای ترس، شکست را به‌گونه‌ای تصور می‌کند که باعث افزایش سردرگمی، ناامیدی و دور شدن از چشم‌اندازهای آتی می‌شود (مؤلفه ترس از داشتن آینده مبهم) در نتیجه اهداف اجتنابی را اتخاذ می‌کند و ممکن است باعث شود که ورزشکار علاقه خود را نسبت به فعالیت ورزشی‌اش از دست بدهد و در نهایت آن را کنار بگذارد (۶،۱۰). این‌درحالی است که نتایج مطالعات در بانوان حاکی از آن بود که خودشفقتی با افزایش هدف‌گرایی، مثبت‌نگری، پشتکار، مسئولیت‌پذیری در شرایط دشوار ورزشی همراه است و ممکن است در تلاش برای دست‌یابی به پتانسیل‌های شخصی در ورزش و بهزیستی ورزشکار مفید باشد (۱۳،۱۶،۳۸). هم‌چنین ترس از شکست به‌عنوان یک چارچوب خود‌ارزیابی باعث می‌شود تا ورزشکار به‌جای انگیزه‌های درونی، توسط تنظیم‌کننده‌های بیرونی (از جمله ترس از ناراحت شدن یا از دست دادن علاقه افراد مهم) برانگیخته شود این حالت باعث می‌شود تا ورزشکار نیاز خود مختاری پایینی را احساس کند و از سوی افراد مهم فشار بیشتری را ادراک و اضطراب اجتماعی بالایی را تجربه کند (۳۹). به نظر می‌رسد خودشفقتی از طریق توسعه خودمختاری ورزشکار به تعدیل ترس از شکست او کمک کند. چراکه احساس خودشفقتی ورزشکار را قادر می‌سازد به‌جای دنبال کردن معیارهای تحمیلی بیرونی و همانندسازی افراطی با آن‌ها، در راستای ارزش‌ها، نیازها و انگیزه‌های خود گام بردارد و دیگران را حامی خود تصور کنند (۲۸،۴۰،۴۱). هم‌چنین همان‌طور که مطالعات نشان می‌دهند که ورزشکاران پایه عزت نفس خود را بر اساس موفقیت گذشته بنا می‌نهند و در مدل ترس از شکست نیز پیش‌بینی شده است کاهش عزت نفس یکی از منابع مهم ترس از شکست محسوب می‌شود و با ادراک ضعیف عملکرد، فقدان کنترل و تقلیل خود ارزشمندی همراه است

گرفته است را گسترش می‌دهد (۲۹،۳۰). هم‌چنین می‌توان نتایج این پژوهش را هم‌راستا با نتایج پژوهش‌هایی دانست که نشان دادند خودشفقتی با ادراک بهتر عملکرد و ترس از خود شفتی با افکار ناکارآمد شکست در ورزشکار همراه است (۱،۱۸).

کانروی و همکاران (۶) اظهار داشتند که این به‌خودی‌خود شکست نیست که فرد به دنبال جلوگیری از آن است، بلکه عواقب آن (مانند کاهش خود ارزشمندی، تجربه شرم و ارزیابی منفی و غیره) است که می‌تواند ترس را برانگیزد. در چنین حالتی به نظر می‌رسد متمرکز شدن ورزشکار بر پیامدهای شکست به‌جای تکلیف جاری، باعث تردید و کاهش اطمینان او می‌شود. هم‌راستا با این نظر مطالعات نشان دادند که ترس از شکست با افزایش نگرانی و اضطراب و کاهش تمرکز در ورزشکاران همراه است (۱۹). این‌درحالی است که جنبه مهربانی (مؤلفه مهم خودشفقتی) شامل یک ذهنیت خوش‌بینانه و اعتماد به نفس قوی است که می‌تواند بر ارزیابی مثبت و اطمینان ورزشکار از موقعیت اثرگذار باشد (۱۵). در همین راستا پژوهشی نیز نشان داد که خودشفقتی با افزایش اطمینان در تکواندوکاران نوجوان همراه است (۲۵). افزون‌براین رابطه بین خودشفقتی و ترس از شکست احتمالاً توسط ذهن‌آگاهی (مؤلفه دیگر خودشفقتی) حمایت شود، مطالعاتی که در حوزه کمال‌گرایی، هیجان و ترس از شکست روی ورزشکاران انجام شده است نشان می‌دهد که ترس از شکست با افزایش نگرانی زیاد بر سر اشتباهات و هیجانات منفی پس از شکست همراه است (۳۷). در مقابل مطالعات نشان دادند ذهن‌آگاهی در غلبه بر نگرانی و تعدیل ترس از شکست ورزشکاران و غیر ورزشکاران مؤثر است چراکه ذهن‌آگاهی باعث می‌شود تا فرد در خصوص افکار و احساساتش رویکردی روشن و غیر قضاوتی مبتنی بر حضور ذهن داشته باشد (۱۵، ۲۹). هم‌چنین خودشفقتی ممکن است



به‌عنوان فرصتی برای یادگیری و رشد ببینند. این انعطاف‌پذیری در تجارب شکست امکان دستیابی به اهداف موفقیت‌آمیز را در ورزشکاران موفق فراهم می‌کند. همگام با این تبیین، مطالعات بیانگر آن بود که خودشفقتی با ادراک بهتر عملکرد در بانوان ورزشکار و افزایش انگیزه خود بهبودی در غیر ورزشکاران همراه است (۱،۴۴).

با توجه به یافته‌های پژوهش حاضر، می‌توان نتیجه گرفت که خودشفقتی عاملی مؤثر در کاهش ترس از شکست دختران نوجوان رشته ورزشی تکواندو است. هم‌چنین نتایج در خصوص تفاوت سطوح موفقیت نشان می‌دهد. در مقایسه با گروه موفق، تکواندوکاران کم‌تر موفق ترس از شکست کم‌تری دارند و به میزان بیش‌تری از راهبرد خودشفقتی استفاده می‌کنند. از لحاظ نظری این پژوهش تلاش داشته است تا با بررسی رابطه ویژگی خودشفقتی و ترس از شکست در تکواندوکاران، بر غنای ادبیات مربوط به خودشفقتی در ورزشکاران بیفزاید و از مواردی که بر آن تأکید دارد، نقش تسهیل‌کننده خودشفقتی در سازگاری ورزشکاران در برابر ترس از شکست است. از لحاظ کاربردی با توجه به تأثیر منفی گسترده ترس از شکست بر فرایندهای شناختی، هیجانی و عملکردی بانوان ورزشکار، ضروری است متصدیان ورزش در راستای تعدیل ترس از شکست و اثرات آن، با توجه به قابلیت اکتساب خودشفقتی (۲۷)، مداخلاتی را جهت آموزش پذیرش خود و به‌کارگیری راهبرد خودشفقتی در تکواندوکاران موفق به‌ویژه در دختران کم‌تر موفق تکواندوکار در کنار تمرینات فنی و جسمانی طراحی و لحاظ کنند تا شاهد حضور پررنگ‌تر تکواندوکاران نوجوان به‌عنوان استعدادهای آینده این ورزش و موفقیت روزافزون آن‌ها باشیم. پژوهش حاضر از محدودیت‌هایی خاص خود برخوردار است. این پژوهش به‌صورت مقطعی انجام شده است و امکان استنباط علی را فراهم نمی‌کند، به علاوه نمونه آن مختص زن، رشته تکواندو و در سطح لیگ و

(۶). در مقابل از آن‌جایی که افراد دلسوز خود دارای یک نگرش مثبت عاطفی هستند که شامل ارزیابی عملکرد نیست (۱۵)، ممکن است بر کاهش ترس از شکست مؤثر باشد؛ مطالعات روی بانوان ورزشکار نشان داد که خودشفقتی در مقایسه با عزت نفس پیش‌بینی‌کننده بهتری برای افکار و هیجانات منفی بود (۲۶)، بنابراین به طور ضمنی می‌توان ارتباط معکوس خودشفقتی را با این مؤلفه ترس از شکست فرض کرد. براون (۴۲) معتقد است شرم ثمره قضاوت سخت‌گیرانه و انتقاد از خود است و اغلب برای پنهان کردن کاستی‌ها و آسیب‌پذیری، درون انسان نهفته می‌شود. از سوی دیگر افرادی که ترس از شکست بالایی دارند موقعیت‌های پیشرفت را به جای فرصتی برای یادگیری، بهبود شایستگی و یا رقابت با دیگران، به‌عنوان رویدادهای بالقوه شرم‌آور تلقی می‌کنند (۴۷). باین‌حال اتخاذ روحیه مهربانی نیازمند پذیرش آسیب‌پذیری و واقع‌بینی در خصوص نواقص و همه مسائل است و زمانی که فرد متوجه شود احساسات منفی تنها مختص او نیست و سایرین نیز چنین تجربیاتی داشته‌اند، راحت‌تر آن احساسات را می‌پذیرد؛ در واقع استفاده از خودشفقتی فرد را قادر می‌سازد به‌جای رها کردن و یا توجه زیاد به شناسایی مشکلات و پیوند دادن آن به خود با حالت ارزیابی منفی، آن‌ها را بپذیرد، یاد بگیرد و رشد کند (۱۵،۴۳).

بخش دیگری از یافته‌های این مطالعه نشان داد که در مقایسه با گروه کم‌تر موفق، بانوان تکواندوکار موفق به میزان بیش‌تری از راهبرد خودشفقتی استفاده می‌کنند و ترس از شکست کم‌تری دارند. این یافته‌ها به تأیید این نظر کمک می‌کند که احتمالاً، چون افراد خود دلسوز هنگام شکست، نسبت به خود مهربان‌تر هستند، بیش‌تر می‌دانند که شکست بخشی از تجربه مشترک بشر است و بیش‌تر به احساسات منفی خود توجه دارند و می‌توانند به‌جای این که تجربه‌های شکست را عملکرد منفی در مورد ارزش خود تصور کنند و دچار ترس شوند

ورزشی و هم‌جنین گروه‌های سنی دیگر برای درک بهتر و تعمیم نتایج ضرورت دارد.

### تشکر و قدردانی

از فدراسیون و مربیان تکواندو که در روند پژوهش، توزیع و تکمیل سیاهه کمال همکاری و مساعدت را داشتند، هم‌جنین از دختران نوجوان تکواندو برای صبر و حوصله در پاسخگویی به سؤالات صمیمانه سپاسگزاریم.

رده سنی نوجوانان بوده است که تعمیم نتایج آن را به جامعه بزرگ‌تر از نظر جنسیت، رشته ورزشی و رده‌های سنی دیگر محدود می‌کند. محدودیت دیگر در این مطالعه، استفاده از مقیاس‌های خود گزارش‌دهی است. این مقیاس‌ها به درجه خودآگاهی و تمایل به باز و صادق بودن متکی هستند، ممکن است شرکت‌کنندگان تمایل داشته باشند تصویری مطلوب از خود نشان دهند. بنابراین انجام پژوهش‌های تجربی که بتواند نتایج علی‌ارائه دهد و تکرار نتایج در سایر نمونه‌های

### پی‌نوشت‌ها

<sup>1</sup> Fear of failure

<sup>2</sup> Shame

<sup>3</sup> Cognitive-motivational-relational view

<sup>4</sup> Lazarus

<sup>5</sup> Fear of Devaluing One's Self-Estimate

<sup>6</sup> Fear of Having an Uncertain Future

<sup>7</sup> Fear of Upsetting Important Others

<sup>8</sup> Fear of Experiencing Shame and Embarrassment

<sup>9</sup> Fear of Important Others Losing Interest

<sup>10</sup> Self-Compassion

<sup>11</sup> Neff

<sup>12</sup> Self-kindness

<sup>13</sup> Common humanity

<sup>14</sup> Mindfulness

<sup>15</sup> Ellison, & Partridge

<sup>16</sup> Suffering

<sup>17</sup> The Performance Failure Appraisal Inventory (PFAI)

<sup>18</sup> Conroy, Willow, & Metzler

### منابع

1. Killham ME, Mosewich AD, Mack DE, Gunnell KE, Ferguson LJ. Women athletes' self-compassion, self-criticism, and perceived sport performance. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*. 2018;7(3):297.
2. Correia M, Rosado A, Serpa S, Ferreira V. Fear of failure in athletes: gender, age and type of sport differences. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*. 2017;12(2):185-93.
3. Correia M, Rosado A, Serpa S, Ferreira V. Fear of failure in athletes: gender, age and type of sport differences. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*. 2017;12(2):185-93.
4. Britton DM, Kavanagh EJ, Polman RC. A path analysis of adolescent athletes' perceived stress reactivity, competition appraisals, emotions, coping, and performance satisfaction. *Frontiers in psychology*. 2019;10.
5. Birney RC, Burdick H, Teevan RC. *Fear of failure*. Van Nostrand-Reinhold Company; 1969.
6. Conroy DE, Willow JP, Metzler JN. Multidimensional fear of failure measurement: The performance failure appraisal inventory. *Journal of applied sport psychology*. 2002 Jan 1;14(2):76-90.
7. Atkinson JW. Motives in fantasy, action, and society: A method of assessment and study. 1958: 179-204.
8. McGregor HA, Elliot AJ. The shame of failure: Examining the link between fear of failure and

- shame. *Personality and social psychology bulletin*. 2005 Feb;31(2):218-31.
9. Lazarus RS, Lazarus RS. *Emotion and adaptation*. Oxford University Press on Demand; 1991.
10. Sagar SS, Lavalley D, Spray CM. Why young elite athletes fear failure: Consequences of failure. *Journal of sports sciences*. 2007 Sep 1;25(11):1171-84.
11. Jackson C. Fear of failure. In *Understanding Learning and Motivation in Youth*. Routledge; 2017: 30-39.
12. Gustafsson H, Sagar SS, Stenling A. Fear of failure, psychological stress, and burnout among adolescent athletes competing in high level sport. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*. 2017; 27(12):2091-102 .
13. Mosewich AD, Sabiston CM, Kowalski KC, Gaudreau P, Crocker PR. Self-Compassion in the Stress Process in Women Athletes. *The Sport Psychologist*. 2019 Mar 1;33(1):23-34.
14. Crozier AJ, Mosewich AD, Ferguson LJ. The company we keep: Exploring the relationship between perceived teammate self-compassion and athlete self-compassion. *Psychology of Sport and Exercise*. 2019 Jan 1;40:152-5.
15. Wilson D, Bennett EV, Mosewich AD, Faulkner GE, Crocker PR. "The zipper effect": Exploring the interrelationship of mental toughness and self-compassion among Canadian elite women athletes. *Psychology of Sport and Exercise*. 2019 Jan 1;40:61-70.
16. Ferguson LJ, Kowalski KC, Mack DE, Sabiston CM. Exploring self-compassion and eudaimonic well-being in young women athletes. *Journal of sport and exercise psychology*. 2014 Apr 1;36(2):203-16.
17. Neff KD. The development and validation of a scale to measure self-compassion. *Self and identity*. 2003 Jul 1;2(3):223-50.
18. Ceccarelli L, Giuliano RJ, Glazebrook C, Strachan S. Self-compassion and psychophysiological recovery from recalled sport failure. *Frontiers in psychology*. 2019;10:1564.
19. Correia M, Rosado A. Fear of failure and anxiety in sport. *Aná. Psicológica*. 2018; 36(1): 75-86.
20. Mosewich AD, Crocker PR, Sabiston CM, Kowalski KC, Gaudreau P. Self-Compassion in the Stress Process in Women Athletes. *Sport Psychologist*. 2019 Mar 1;33(1).
21. Wikman JM, Stelter R, Melzer M, Hauge ML, Elbe AM. Effects of goal setting on fear of failure in young elite athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2014 Jul 3; 12(3):185-205.
22. Ellison J, Partridge JA. Relationships between shame-coping, fear of failure, and perfectionism in college athletes. *Journal of Sport Behavior*. 2012 Mar 1; 35(1).
23. Mosewich AD, Kowalski KC, Sabiston CM, Sedgwick WA, Tracy JL. Self-compassion: A potential resource for young women athletes. *Journal of sport and exercise psychology*. 2011 Feb 1; 33(1):103-23.
24. Gucciardi DF, Jackson B, Hanton S, Reid M. Motivational correlates of mentally tough behaviors in tennis. *Journal of Science and Medicine in Sport*. 2015 Jan 1; 18(1):67-71.
25. Mohebi M, Zarei S, The Relationship between Mental Toughness and Self-Compassion in Elite and non- Elite Adolescent Taekwondo Athletes, *Journal of Motor and Behavioral Sciences*, 2(1), 2019, 21-31.
26. Reis NA, Kowalski KC, Ferguson LJ, Sabiston CM, Sedgwick WA, Crocker PR. Self-compassion and women athletes' responses to emotionally difficult sport situations: An evaluation of a brief induction. *Psychology of Sport and Exercise*. 2015 Mar 1; 16:18-25.

27. Mosewich AD, Crocker PR, Kowalski KC, DeLongis A. Applying self-compassion in sport: An intervention with women athletes. *Journal of sport and exercise psychology*. 2013 Oct 1; 35(5):514-24.
28. Zarei S, Salman Z, Mohebi M. The Relationship between Perfectionism and Self-Compassion in Elite Taekwondo Athletes. *Sport psychology Studies*. Fall 2019; 8(29): 219-34. (In Persian). DOI: 10.22089/spsyj.2019.7427.1794
29. Hjeltnes A, Binder PE, Moltu C, Dundas I. Facing the fear of failure: An explorative qualitative study of client experiences in a mindfulness-based stress reduction program for university students with academic evaluation anxiety. *International journal of qualitative studies on health and well-being*. 2015 Jan 1; 10(1):27990.
30. Neff KD, Hsieh YP, Dejitterat K. Self-compassion, achievement goals, and coping with academic failure. *Self and identity*. 2005 Jul 1; 4(3):263-87.
31. Sagar SS, Lavalley D, Spray CM. Coping with the effects of fear of failure: A preliminary investigation of young elite athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*. 2009 Mar 1; 3(1):73-98.
32. Bagherzadeh F, Hadiyan M, Ghafouri M, Azadi A. Comparison of Motivational Traits in Skilled and Novice Athletes in Individual and Team Sports in Some Selected Sport Fields. *Motor Learning and Movement*. 2017 Jan 20; 8(4):563-74. (In Persian)
33. Coreia ME, Rosado A, Serpa S, Ferreira V. Fear of failure in athletes: Gender, age and type of sport differences. *Revista iberoamericana de psicología del ejercicio y el deporte*. 2017; 12(2):185-93.
34. Abbasgholipoor A, Khajavi D. Levels Motivation and Reasons Success and Failure of Elite and Sub-Elite Female Athletes in Individual Sports. *JRSM*. 2017; 7 (13) :13-23 URL: <http://jrsm.khu.ac.ir/article-1-2585-en.html>
35. Khanjani S, Foroughi A A, Sadghi K, Bahrainian S A. Psychometric properties of Iranian version of self-compassion scale (short form). *pajoohande*. 2016; 21(5):282-289. (In Persian)
36. Abdoli B, Ahmadi N, Azimzadeh E, Afshari J. To Determine the Validity and Reliability of Performance Failure Appraisal Inventory. *Journal of development and motor learning*, 2013; 2(12), 37-48. (In Persian)
37. Sagar SS, Stoeber J. Perfectionism, fear of failure, and affective responses to success and failure: The central role of fear of experiencing shame and embarrassment. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2009 Oct 1; 31(5):602-27.
38. Ferguson LJ, Kowalski KC, Mack DE, Sabiston CM. Self-compassion and eudaimonic well-being during emotionally difficult times in sport. *Journal of Happiness Studies*. 2015 Oct 1; 16(5):1263-80.
39. Haase AM, Prapavessis H, Owens RG. Perfectionism, social physique anxiety and disordered eating: A comparison of male and female elite athletes. *Psychology of sport and Exercise*. 2002 Jul 1; 3(3):209-22.
40. Kelly AC, Dupasquier J. Social safeness mediates the relationship between recalled parental warmth and the capacity for self-compassion and receiving compassion. *Personality and Individual Differences*. 2016 Jan 1; 89:157-61.
41. Breines JG, Chen S. Self-compassion increases self-improvement motivation. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 2012 Sep; 38(9):1133-43.
42. Moore, M., Jackson, E. J., & Moran, B. T. *Coaching Psychology Manual*. Champaign, IL: US:

Williams & Wilkins. 2016 January; 100–150.

43. Sirois FM, Kitner R, Hirsch JK. Self-compassion, affect, and health-promoting behaviors. *Health Psychology*. 2015 Jun;34(6):661.

44. Sagar SS, Lavalley D. The developmental origins of fear of failure in adolescent athletes: Examining parental practices. *Psychology of Sport and Exercise*. 2010 May 1;11(3):177-87.



Shahid Beheshti University

**Sport Psychology**

Spring & Summer 2020/No. 1/ Vol. 1/ Pages 13-26

---

## **The Relationship between Self-Compassion and Fear of Failure among Successful and less Successful Adolescent Girls Taekwondo Athletes**

**Mahmoud Mohebi, Sahar Zarei, Hassan Gharayagh Zandi\***

Faculty of Physical Education and Sport Sciences, University of Tehran, Tehran, Iran.

Received: 17/07/2019 Revised: 21/01/2020 Accepted: 09/02/2020

**Purpose** :The purpose of this study was to investigate the relationship between self-compassion and fear of failure among successful and less successful adolescent girls Taekwondo athletes.

**Methods**: The research method was descriptive-correlational. The statistical population consisted of all taekwondo athletes' participating in League competition (Premier League and super League). One hundred and sixty taekwondo athletes (80 successful and 80 less successful) were selected via Purposive sampling method and completed questionnaires of self-compassion and fear of failure. The data were analyzed by Pearson correlation coefficient, Analysis of regression, and Analysis of Variance tests.

**Results**: The results showed a significant negative relationship between self-compassion and fear of failure and dementiom of self-compassion negatively predicts fear of failure variance. In addition, The data showed that the successful elite athletes significantly have lesser fear of failure and use more self-compassion strategies than less successful group.

**Conclusion**: According to results of this study, it seems that self-compassion Strategy have an effective role in reducing fear of failure of taekwondo athletes and improving these characteristic can be very useful to conducting interventions and training programs for reducing fear of failure in taekwondo Athletes.

**Keywords**: Shame, Common Humanity, Self- Kindness, Elite Taekwondo Athlete, Mindfulness, Success

---

\* Corresponding author: Hassan Gharayagh zandi. Tel: 09123016418. E-mail: ghzandi110@ut.ac.ir e\_azimzadeh@sbu.ac.ir