

عنوان مقاله:

رابطه خود شفقتی با ترس از شکست در دختران نوجوان تکواندوکار

محل انتشار:

دوفصلنامه روان شناسی ورزش، دوره 5، شماره 1 (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 14

نویسندگان:

محمود محبی - گروه رفتار حرکتی و روانشناسی ورزشی، دانشگاه تهران، تهران، ایران

سحر زارعی - گروه رفتار حرکتی و روانشناسی ورزشی، دانشگاه تهران، تهران، ایران

حسن غرایق زندی - گروه رفتار حرکتی و روانشناسی ورزشی، دانشگاه تهران، تهران، ایران

خلاصه مقاله:

هدف: هدف پژوهش حاضر بررسی نقش خود شفقتی بر ترس از شکست در دختران نوجوان موفق و کم تر موفق رشته ورزشی تکواندو بود. روش ها: 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 کم تر موفق) با دامنه سنی (۱۷-۱۵) به صورت نمونه گیری هدفمند بررسی شدند و پرسشنامه های خود شفقتی و ترس از شکست را تکمیل نمودند. داده ها از طریق آزمون های آماری همبستگی پیرسون، تحلیل رگرسیون و تحلیل واریانس تحلیل شد. نتایج: نتایج نشان داد که به طور معناداری بین خود شفقتی و ترس از شکست همبستگی منفی وجود دارد و راهبرد خود شفقتی به صورت منفی تغییرات ترس از شکست را تبیین می کند، به علاوه، نتایج نشان داد که در مقایسه با گروه کم تر موفق، تکواندوکاران موفق ترس از شکست کم تری داشتند و به میزان بیش تری از راهبرد خود شفقتی استفاده می کنند. نتیجه گیری: بر اساس یافته های پژوهش حاضر به نظر می رسد، راهبرد خود شفقتی نقش موثری در تعدیل ترس از شکست تکواندوکاران ایفاء می کند و تقویت این ویژگی می تواند برای پی ریزی مداخلات کاهش ترس از شکست و اثرات آن مورد توجه قرار گیرد.

کلمات کلیدی:

شرم، حس مشترک انسانی، خود مهربانی، تکواندوکاران نخبه، ذهن آگاهی، موفقیت

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1240506>

