

Original Article

Relationship Between Fear of Failure and Self-Handicapping in Athletes

Nassour Ahmadi^{*1}, Javad Afshari², Behrouz Abdoli³



Citation: Ahmadi, N., Afshari, J., Abdoli, B. Relationship between Fear of Failure and Self-Handicapping in Athletes. Iranian Journal of Motor Behavior and Sport Psychology, 2023; 2(4): 20-30.



10.22034/ijmbp.2023.376875.1063

Received: 23 December 2022

Accepted: 15 March 2023

Published: 17 March 2023

*1. Assistant Professor, Behavioral and Cognitive Sciences in Sport, Faculty of Sport Sciences and Health, Shahid Beheshti University, Tehran, Iran. (Corresponding Author).
E-mail: n_ahmadi@sbu.ac.ir

2. PhD, Department of growth and development and motor learning. Faculty of Physical Education and Sports Sciences, University of Tehran, Tehran, Iran.
E-mail: javadafshari1985@gmail.com

3. Professor, Behavioral and Cognitive Sciences in Sport, Faculty of Sport Sciences and Health, Shahid Beheshti University, Tehran, Iran.
E-mail: behrouz.abdoli@gmail.com

Abstract

Fear of failure is one of the factors of activation in non-adaptive patterns and self-handicapping is the subset of these patterns. self-handicapping is the construction of structures that people use to protect their self-esteem in risky situations. The purpose of this study was to investigate the relationship between fear of failure and self-handicapping between athlete students. The current research method is descriptive-surveillance and correlational research design. For this purpose, 245 student athletes (113 women and 132 men) who are members of the national and university teams from universities in Tehran were selected by convenience sampling method and were asked to answer fear of failure and self-handicapping questionnaires. The results of multiple linear regression showed that the fear of losing important people and the fear of having an uncertain future can significantly predict self-handicapping. Moreover, based on independent t-test, men compared to women and similarly individual athletes compared to team athletes experienced more shame and embarrassment, fear of losing important people and overall fear of failure. In addition, individual sports compared to team sports experienced more fear of self-esteem reduction. In sum, the current research findings confirm the role of the fear of failure construct in predicting the ways of self-handicapping in specific performance conditions such as sports.

Keywords: Fear of Failure, Self-Handicapping, Team Sport, Individual Sport

مقاله پژوهشی

رابطه ترس از شکست و خودناتوان‌سازی در ورزشکاران

نصور احمدی^{۱*}، جواد افشاری^۲، بهروز عبدلی^۲

چکیده

ترس از شکست یکی از عوامل فعال‌سازی الگوهای غیرانطباقی بوده و خودناتوان‌سازی از زیرمجموعه‌های این الگوها است. خودناتوان‌سازی سازه‌ای است که افراد به کمک آن از عزت‌نفس خود در موقعیت‌های مخاطره‌آمیز محافظت می‌کنند. هدف از این پژوهش، بررسی رابطه ترس از شکست با خودناتوان‌سازی در دانشجویان ورزشکار بود. روش پژوهش حاضر، توصیفی-پیمایشی و طرح پژوهش همبستگی است. بدین منظور ۲۴۵ دانشجوی ورزشکار (۱۱۳ زن و ۱۳۲ مرد) عضو تیم‌های ملی و دانشگاهی از بین دانشگاه‌های شهر تهران به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شده و به پرسش‌نامه‌های ترس از شکست و خودناتوان‌سازی پاسخ دادند. نتایج رگرسیون خطی چندگانه نشان داد که ترس از دست دادن علاقه افراد مهم و ترس از داشتن آینده نامعلوم می‌تواند به‌طور معنی‌داری خودناتوان‌سازی را پیش‌بینی کند. همچنین بر اساس آزمون t مستقل، مردان در مقایسه با زنان و به‌طور مشابه ورزشکاران انفرادی در مقایسه با ورزشکاران تیمی ترس از تجربه شرم و خجالت، ترس از دست دادن علاقه افراد مهم و به‌طور کلی ترس از شکست بیشتری را تجربه کردند. به‌علاوه، ورزشکاران انفرادی در مقایسه با ورزشکاران تیمی به‌طور معنی‌داری ترس از کاهش عزت‌نفس بیشتری را تجربه کردند. در مجموع، یافته‌های پژوهش حاضر تأییدی بر نقش سازه ترس از شکست در پیش‌بینی راهبردهای خودناتوان‌سازی در شرایط عملکردی خاص نظیر ورزش است.

واژه‌های کلیدی: ترس از شکست، خود ناتوان‌سازی، ورزش تیمی، ورزش انفرادی

○ تاریخ دریافت: ۰۲ دی ۱۴۰۱
● تاریخ پذیرش: ۲۴ اسفند ۱۴۰۱
● تاریخ انتشار: ۲۶ اسفند ۱۴۰۱

۱*. استادیار، گروه علوم رفتاری و شناختی در ورزش، دانشکده علوم ورزشی و تندرستی، دانشگاه شهید بهشتی، تهران، ایران، (نویسنده مسئول).
E-mail: n_ahmadi@sbu.ac.ir

۲. دکتری، گروه رشد و تکامل و یادگیری حرکتی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تهران، تهران، ایران.
E-mail: javadafshari1985@gmail.com

۳. استادیار، گروه علوم رفتاری و شناختی در ورزش، دانشکده علوم ورزشی و تندرستی، دانشگاه شهید بهشتی، تهران، ایران.
E-mail: behrouz.abdoli@gmail.com

مقدمه

خودناتوان‌سازی^۱ گفته می‌شود. راهبردهای خودناتوان‌سازی دسته‌ای از شرایط پیش‌آیندی هستند که افراد از طریق روی آوردن به آن‌ها می‌کوشند احساس خودشایستگی را حفظ کنند. خودناتوان‌سازی اولین بار توسط جونز و برگلاس^۲ (۱) در سال ۱۹۷۸ مطرح شد و آن‌ها از این مفهوم برای توصیف روندی استفاده کردند که طی آن افراد عزت‌نفس خود را در مواجهه با خطرات قابل‌توجه حفظ می‌کنند. این محققین

انسان‌ها تلاش می‌کنند تا شرایط انجام رفتار خود را به‌گونه‌ای تنظیم کنند تا در صورت ضعف در عملکرد، بتوانند از این شرایط به‌عنوان عاملی برای توجیه پیامد رفتار خود استفاده کرده و از این طریق، احساس توانایی و ارزشمندی خود را حفظ کنند. از آنجاکه به‌کارگیری راهبردهایی از این دست می‌تواند به تضعیف عملکرد منجر شود، به آن

1. Self - Handicapping
2. Jones, Berglas

انجام شد نشان دادند که رشد طرز تفکر به منظور کاهش خودناتوان سازی در موقعیت‌هایی که فرد نیاز به مواجهه با یک واقعیت گریزناپذیر دارد، تنها با تغییر متغیرهای اجتماعی و روان‌شناختی میسر نمی‌شود بلکه نیازمند رشد و شناخت راهکارهای مقابله با این موقعیت‌ها است. در نتیجه، خودناتوان سازی به نوعی در افرادی رخ می‌دهد که درگیر خودفریبی استراتژیک و هدفمند هستند و دانشی دارند که برای موفقیت در پروژه‌هایشان به طور ناخودآگاه در آن‌ها باقی می‌ماند. این امر با خودناتوان سازی به خاطر تنظیم عزت نفس رخ می‌دهد. چنین خودناتوانی نه تنها مستلزم خودفریبی است، بلکه آن را بیشتر هم می‌کند (۷).

به نظر می‌رسد که یکی از ساختارهای خودناتوان سازی نظریه اسناد علی است. نظریه اسناد علی فریتز و هایدر (۹) با شرایطی در ارتباط است که در آن فرد به عنوان مسئول پیامدهای رفتاری خود شناخته می‌شود. بر این اساس اسنادها تحت تأثیر خواسته‌ها و نیازهای درونی فرد قرار دارد و به منظور حفظ و ارتقاء عزت نفس^{۱۲}، سوگیری‌های اسنادی صورت می‌گیرد. اساس نگرش اسنادهای علی در ورزش به این صورت است که مردم، مربیان، بازیکنان، والدین، تماشاچیان و رسانه‌ها درباره علت‌های احتمالی بردو باخت در موفقیت و شکست می‌اندیشند. آنچه در این مفهوم مهم است، این است که محتوای این تبیین‌ها اغلب بر احساسات پس‌آیند ورزشکاران و مؤثر بودن عملکردشان اثر می‌گذارد. از جهتی دیگر، خودسودمندی^{۱۳} نیز در پژوهش‌های اسناد ورزشی مورد حمایت قرار گرفته است. بر طبق خودسودمندی، افراد در کل موفقیت را به صورت علت درونی و شکست را به صورت علت بیرونی می‌بینند. این سوگیری به اعمال راهبردهایی برای مراقبت از عزت نفس یا افزایش آن اشاره دارد. سارانک^{۱۴} بر این باور است که خودناتوان سازی با مفاهیم روان‌شناختی از جمله ترس از شکست افسردگی، عزت نفس و تنیدگی همبستگی دارد. در این راستا ترس از

خودناتوان سازی را به عنوان هرگونه عمل یا انتخابی، توصیف کردند که حاصل مجموعه عملکردهایی است که فرصت‌رونی کردن (یا عذر تراشی) شکست و درونی کردن (پذیرش منطقی موفقیت به عنوان توانایی شخصی) موفقیت را ارتقاء می‌دهند. خودناتوان سازی پدیده‌ای بسیار مهم بوده و ارتباطی تنگاتنگ با دیگر مفاهیم دارد (۲). افراد وقتی نمی‌توانند عملکرد مطلوبی داشته باشند ممکن است سعی کنند شرایط را به گونه‌ای تغییر دهند که عملکرد آن‌ها موجب احساس شرمندگی نشود. این افراد اغلب با چنین راهکارهایی برای شکست خود عذری می‌تراشند (۳). پژوهش‌های صورت گرفته بر روی سازه خودناتوان سازی نشان می‌دهد که خودناتوان سازی با سازه‌های روان‌شناختی مختلفی رابطه دارد. مک سرا و همکاران^۴ (۴) در پژوهش خود که در سال ۲۰۰۶ منتشر شد به تحقیقات رودوال^۵ و همکاران (۱۹۹۱) که به رابطه این سازه با ترس از نادان جلوه کردن پایگاه اجتماعی، اقتصادی و جنسیت، خودآگاهی اجتماعی، اضطراب اجتماعی و ارزش خود؛ روس، کانادا، و راج^۵ (۲۰۰۲) که به افسردگی، کم‌رویی، وظیفه‌شناسی و کمال‌گرایی؛ انت و کلایتمن^۶ (۲۰۰۶) که به عذر تراشی^۷؛ هیگنز^۸ و همکاران (۱۹۹۰) که به فرزندپروری پرداخته بودند، اشاره می‌کنند. به علاوه، مطالعه انجام شده توسط شوینگر^۹ و همکاران (۵) در سال ۲۰۲۲ و به منظور بررسی رابطه این سازه با تصویر از خود که به منظور ارائه راهکارهای آموزشی بود، نشان داد که ارتباط این دو مفهوم با عوامل شخصیتی و جنسیتی متفاوتی همبستگی دارد. همچنین، به نظر می‌رسد با توجه به این که زنان در مقایسه با مردان تأیید اجتماعی بیشتری را طلب می‌کنند به طور نسبی از خودناتوان سازی کم‌تری در موقعیت‌های اجتماعی استفاده می‌کنند. سرانجام، در پژوهشی که توسط توروک و همکاران^{۱۰} (۶) در سال ۲۰۲۲ به منظور ارائه راهکاری برای کمک به رشد طرز تفکر در راستای کنترل نشانه‌های خودناتوان سازی

3. McCrea
4. Rod Walt
5. Ross, Canada, Rasch
6. Want, Kleitman
7. Excuse-Making
8. Higgins, Snyder, Berglas
9. Schwinger
10. Török
11. Fritz and Haider
12. Self- Stee
13. Self- Serving
14. Saranac

در ورزشکاران شود (۱۵). کانروی و همکاران از طریق مصاحبه با قهرمانان ورزشی و هنرمندان به ارائه یک مدل مقدماتی چندبعدی از سازه ترس از شکست پرداختند و از طریق بررسی‌های تحلیل عاملی به پنج پیامد یا بعد ناخوشایند برای ترس از شکست اشاره کردند: ۱- ترس از تجربه شرم و خجالت، ۲- ترس از کاهش ارزش خود، ۳- ترس از داشتن آینده‌ای نامشخص، ۴- ترس از دست دادن علاقه افراد مهم و ۵- ترس از ناراحت کردن افراد مهم. کانروی و همکاران این دیدگاه را مطرح می‌کنند که ترس از شکست به‌عنوان یک سازه چندبعدی با ساختار سلسله مراتبی مفهوم‌سازی می‌شود. در ادبیات روان‌شناسی این ترس‌های خاص از شکست، نسبتاً جدید است و در رابطه با پیامدهای خاص هریک اطلاعات اندکی در دست است (۱۱، ۱۵، ۱۶، ۱۸).

گرایش به خودناتوان‌سازی باید در بافت اجتماعی خاصی نگریسته شود، زیرا راهبردهای خودناتوان‌سازی هنگامی فعال می‌شود که نشانه‌هایی از تهدید بالقوه ارزش خود در موقعیت وجود داشته باشد. از این‌رو، تنها بافت‌ها و موقعیت‌هایی موجب بروز راهبردهای خودناتوان‌سازی و ترس از شکست می‌شوند که شرایط ارزیابی در آن‌ها بالاست، موفقیت قطعی نیست، احتمال شکست وجود دارد، تکلیف خاص برای فرد از اهمیت بالایی برخوردار است، فرد با دیگران مقایسه می‌شود و در نهایت عملکرد خود به‌گونه‌ای آشکار در معرض دید دیگران قرار می‌گیرد. بدیهی است که در چنین شرایطی خودپنداره فرد به محک آزمایش در می‌آید. بررسی شرایط ذکر شده این نکته را به ذهن متبادر می‌سازد که موقعیت‌ها و بافت‌های رقابتی و عملکردی ویژه‌ای نظیر ورزش از جمله عرصه‌هایی است که راهبردهای خودناتوان‌سازی به دلیل ترس از شکست در ورزشکاران را فعال می‌کند (۱۹). احساس شایستگی و توانایی در زمینه ورزش و جایگاه ویژه آن در تحول و رشد نوجوانان و جوانان باعث می‌شود که روان‌شناسان ورزشی به بررسی نقش و جایگاه سازه خودناتوان‌سازی و همبسته‌های آن نظیر ترس از شکست بپردازند (۲۰). خودناتوان‌سازی برای افراد هزینه‌های بلندمدتی خواهد داشت و می‌تواند منجر به افت سلامت جسمی و روانی، نارضایتی بیشتر، کاهش انگیزه درونی، افزایش خلق منفی و استفاده بیشتر از مواد مخدر و الکل شود (۲۱). همچنین، ترس از شکست می‌تواند موجب

شکست^{۱۵} از جمله سازه‌هایی است که در بررسی ادبیات پژوهشی خودناتوان‌سازی به آن اشاره شده است. ترس از شکست باعث فعال شدن الگوهای غیرانطباقی تفکر مانند کمال‌گرایی^{۱۶} و خودناتوان‌سازی می‌شود. چنین به نظر می‌رسد که می‌توان پیش‌آیند اصلی خودناتوان‌سازی را ترس از شکست دانست، زیرا این سازه نوعاً باعث فعال شدن یک راهبرد اجتنابی مانند خودناتوان‌سازی یا اهداف اجتناب عملکردی می‌شود تا از کاهش ارزش خود فرد جلوگیری کند (۶). ترس از شکست هم در مردان و هم در زنان و نیز در افراد با توانایی ادراک شده کم متوسط یا زیاد وجود دارد (۱۰). ترس از شکست به‌عنوان تمایل به ارزیابی تهدید برای دستیابی به اهداف مهم شخصی در هنگامی است که فرد در عملکرد شکست‌خورده است. افراد با ترس از شکست بالا یاد گرفته‌اند که شکست را با عواقب ناگوار مرتبط کنند و بر این باورند که عواقب ناگواری بعد از شکست رخ خواهد داد (۱۴). نظریه‌های اولیه مطرح شده در زمینه انگیزه پیشرفت مانند نظریه‌های مورای (۱۹۳۸)، اتکینسون (۱۹۵۸)، مک کلد، اتکینسون، کلارک و لاول (۱۹۵۸)، اتکینسون (۱۹۶۴) و اسپری (۲۰۰۹)، ترس از شکست را به‌عنوان یک ویژگی شخصیتی و انگیزه‌ای برای اجتناب از احساس شرم و تحقیر به وجود آمده پس از شکست قلمداد کرده و آن را به‌عنوان یک سازه تک‌بعدی در نظر می‌گرفتند (۱۱). مطالعه انجام شده توسط بیرنی و همکاران^{۱۷} (۱۳) در سال ۱۹۶۹ نشان داد که شکست به تنهایی و به‌خودی‌خود موجب احساس شرم و به دنبال آن انگیزه‌ای برای اجتناب از شرم ناشی از شکست نمی‌شود. از این دیدگاه، محققان لازم است برای کشف دلایل ترس از شکست در افراد به پیامدهای ادراک شده شکست از سوی افراد توجه کنند. بر اساس دیدگاه شناختی-انگیزشی-ارتباطی لازاروس^{۱۸} (۱۴) که در سال ۲۰۰۰ ارائه شد ترس از شکست مربوط به آسیب‌هایی است که هنگام شکست احساس توانایی فرد وارد می‌شود. بنابراین، انتظار پیامدهای آسیب‌زای شکست موجب فراخوانی پاسخ ترس از شکست در فرد خواهد شد. برای ورزشکاران بی‌شماری نیز شرکت در فعالیت‌های ورزشی رقابتی همراه با اضطراب، ترس از شکست، ترس از پیامدهای اجتماعی و نگرانی درباره توقعات دیگران است. درواقع افزایش فشار برای رسیدن به عملکرد عالی ممکن است منجر به ایجاد اضطراب و ترس از شکست

15. Fear of Failure

16. Perfectionism

17. Birney

18. Lazarus

بررسی قرار گرفت، این پرسش‌نامه بر اساس مقیاس خودناتوان‌سازی جونز و رودوال (۱۹۸۲) برای سنجش میزان گرایش افراد به خودناتوان‌سازی مورد ارزیابی قرار گرفت. نتایج پژوهش آن‌ها نشان داد که ۲۳ گویه بر روی سه عامل خلق منفی، تلاش و عذر تراشی بارگذاری می‌شود. ضریب آلفای کرونباخ عوامل از ۰/۶ تا ۰/۷۶ و برای کل مقیاس ۰/۷۷ به دست آمد.

ب) پرسش‌نامه ترس از شکست: مقیاس ترس از شکست توسط کانروی ویلیو و متزلر^{۱۹} (۱۸) در سال ۲۰۰۲ برای سنجش چندبعدی ترس از شکست تدوین شد. با تحلیل عاملی اکتشافی و تأییدی وجود ۵ مؤلفه ترس از تجربه شرم و خجالت، ترس از کاهش ارزش خود، ترس از داشتن آینده نامشخص، ترس از دست دادن علاقه افراد مهم و ترس از ناراحت شدن افراد مهم مشخص شد. در پژوهش عبدلی و همکاران (۲۵) در سال ۱۳۹۲ با استفاده از تحلیل عامل تأییدی بر روی گویه‌های فرم فارسی این مقیاس برارزش خرده مقیاس‌های پرسش‌نامه فارسی با پرسش‌نامه اصلی به تأیید رسید.

روش اجرا

مراحل جمع‌آوری داده‌ها بدین صورت بود که از میان دانشگاه‌های شهر تهران به‌طور تصادفی پنج دانشگاه تهران شهید بهشتی تربیت مدرس، علامه طباطبائی و صنعتی امیرکبیر انتخاب شد. سپس، یکی از محققین با هماهنگی واحد تربیت‌بدنی دانشگاه‌ها در جلسات تمرین تیم‌های دانشگاهی حاضر می‌شد و پرسش‌نامه مذکور را پس از توجیه و جلب رضایت به تعدادی از ورزشکاران حاضر در تمرین می‌داد. پس از جمع‌آوری پرسش‌نامه، داده‌ها وارد کامپیوتر شده و با استفاده از نرم افزار SPSS/25 مورد تحلیل قرار گرفت.

روش آماری

برای بررسی ارتباط بین ابعاد ترس از شکست و خودناتوان‌سازی از همبستگی گشتاوری پیرسون استفاده شد. همچنین، نقش پیش‌بینی‌کننده ابعاد ترس از شکست در خودناتوان‌سازی از طریق رگرسیون خطی چندگانه با روش گام‌به‌گام بررسی شد. سرانجام، آزمون t مستقل برای مقایسه خودناتوان‌سازی و ترس از شکست در بین زنان و مردان و همچنین در بین ورزشکاران رشته‌های ورزشی تیمی و انفرادی مورد استفاده قرار گرفت.

تضعیف عملکرد ورزشی، رفتارهای ناسازگارانه بین شخصی و افت سلامت روانی ورزشکار جوان شود (۲۲). ورزش برای نوجوانان و جوانان قلمرو با اهمیتی برای پیشرفت تلقی می‌شود و بخش بسیار مهمی از خودپنداشت آنان را تشکیل می‌دهد (۲۰). بر این اساس، پژوهش در زمینه ترس از شکست و خودناتوان‌سازی ضروری است تا موجب افزایش دانش ما از این پدیده‌ها و کمک به روان‌شناسان ورزشی برای درک بهتر آن‌ها شود (۱۲). همچنین از آنجایی که ورزش به‌عنوان یک راهکار مثبت در کمک به سلامت روانی و جسمانی و کاهش احتمال آسیب‌های روانی-اجتماعی در نوجوانان و جوانان محسوب می‌شود، لذا بررسی چگونگی نقش سازه‌هایی نظیر خودناتوان‌سازی و ترس از شکست در موقعیت‌های ورزشی و مقایسه این متغیرها در شرایط گوناگون ورزش‌های انفرادی و تیمی و بررسی نقش جنسیت می‌تواند به مفهوم‌سازی دلیل افت یا افزایش انگیزه در میان ورزشکاران کمک کند. از این‌رو، اهداف پژوهش حاضر عبارتند از: الف) بررسی رابطه میان ابعاد ترس از شکست و خودناتوان‌سازی در ورزشکاران، ب) مقایسه ابعاد ترس از شکست و خودناتوان‌سازی در میان ورزشکاران دختر و پسر و ج) مقایسه ابعاد ترس از شکست و خودناتوان‌سازی بین ورزشکاران تیمی و انفرادی.

روش‌شناسی

روش پژوهش حاضر از نوع توصیفی بوده که به شکل پیمایشی اجرا شده است و طرح پژوهش از نوع طرح‌های همبستگی است.

شرکت‌کنندگان

جامعه آماری پژوهش حاضر را همه دانشجویان ورزشکار عضو تیم‌های دانشگاهی و ملی از دانشگاه‌های شهر تهران تشکیل داد که با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس نمونه‌ای شامل ۲۴۵ دانشجوی ورزشکار (۱۱۳ زن و ۱۳۲ مرد) با میانگین سنی 20.73 ± 2.36 سال و میانگین سابقه ورزشی 4.43 ± 7.74 سال انتخاب شد.

ابزارها

الف) پرسش‌نامه خودناتوان‌سازی: ویژگی‌های روان‌سنجی نسخه فارسی این پرسش‌نامه توسط حیدری، خداپناهی و دهقانی (۲۴) در سال ۱۳۸۸ در یک نمونه ۶۵۰ نفری مورد

نتایج

در ابتدا ضرایب همبستگی گشتاوری پیرسون بین ابعاد ترس از شکست و خودناتوان‌سازی در جدول ۱ ارائه می‌شود.

جدول ۱. شاخص‌های تومیفی و همبستگی ابعاد ترس از شکست و خودناتوان‌سازی

متغیر	²⁰ FDOSE	²¹ FHUF	²² FUIO	²³ FESE	²⁴ FIOLI	²⁵ FF
خودناتوان‌سازی	-۰/۳۰*	-۰/۳۰*	-۰/۲۴*	-۰/۳۸*	-۰/۴۸*	-۰/۴۶*
خودناتوان‌سازی ادعایی	-۰/۳۵*	-۰/۴۵*	-۰/۳۸*	-۰/۵۵*	-۰/۴۸*	-۰/۵۹*
خودناتوان‌سازی رفتاری	-۰/۲۳*	-۰/۲۲*	-۰/۱۹*	-۰/۲۶*	-۰/۴۳*	-۰/۳۶*

* $p < 0.001$

نتایج آزمون t مستقل برای مقایسه خودناتوان‌سازی و ترس از شکست در زنان و مردان نشان داد که در خودناتوان‌سازی کلی و ابعاد خودناتوان‌سازی رفتاری و ادعایی تفاوت معنی‌داری بین زنان و مردان مشاهده نشد. در ارتباط با ترس از شکست، به‌طور کلی مردان ترس از شکست بیشتری نسبت به زنان داشتند که این تفاوت به لحاظ آماری معنی‌دار بود. به‌علاوه، در ابعاد ترس از تجربه شرم و خجالت و ترس از دست دادن علاقه افراد مهم، ترس مردان به‌طور معنی‌داری بیشتر از زنان بود اما در دیگر ابعاد تفاوت آماری معنی‌داری بین زنان و مردان مشاهده نشد (جدول ۲).

براساس جدول شماره ۱، به‌طور کلی ترس از شکست با خودناتوان‌سازی رابطه معنی‌داری داشت. به‌علاوه، ابعاد ترس از شکست با خودناتوان‌سازی و خرده مقیاس‌های آن همبستگی معنی‌داری داشتند. لذا برای بررسی نقش پیش‌بینی‌کننده ابعاد ترس از شکست در خودناتوان‌سازی از رگرسیون خطی چندگانه با روش گام به گام استفاده شد. در ارتباط با خودناتوان‌سازی کلی، یافته‌ها معنی‌داری مدل را نشان داد ($R^2 = 0.24$, $p < 0.001$, $F_{3,243} = 39.85$). آنالیز ضرایب رگرسیونی نشان داد که ترس از دست دادن علاقه افراد مهم ($\beta = -0.42$, $t = -7.17$, $p = 0.001$) و ترس از داشتن آینده نامعلوم ($\beta = -0.16$, $t = -2.67$, $p = 0.008$) پیش‌بینی‌کننده‌های معنی‌دار خودناتوان‌سازی بودند. در مورد خودناتوان‌سازی رفتاری نیز مدل معنی‌دار بود ($R^2 = 0.48$, $F_{3,243} = 55.48$). اما تنها متغیر پیش‌بینی‌کننده معنی‌دار، ترس از دست دادن علاقه افراد مهم بود ($\beta = -0.43$, $t = -7.45$, $p = 0.001$). به‌علاوه، در خصوص خودناتوان‌سازی ادعایی مدل معنی‌دار بود ($R^2 = 0.56$, $F_{3,243} = 48.56$). بر اساس آنالیز ضرایب رگرسیونی، متغیرهای ترس از تجربه شرم و خجالت ($\beta = -0.30$, $t = -4.37$, $p = 0.001$) ترس از داشتن آینده نامعلوم ($\beta = -0.30$, $t = -4.30$, $p = 0.001$) و ترس از دست دادن علاقه افراد مهم ($\beta = -0.21$, $t = -3.20$, $p = 0.002$) پیش‌بینی‌کننده‌های معنی‌دار خودناتوان‌سازی ادعایی بودند.

20. Fear of Devaluing One's Self-Estimate
21. Fear of Having an Uncertain Future
22. Fear of Upsetting Important Others
23. Fear of Experiencing Shame and Embarrassment
24. Fear of Important Others Losing Interest
25. Fear of Failure

جدول ۲. ابعاد ترس از شکست و خودناتوان‌سازی در زنان و مردان

متغیر	مردان M(SD)	زنان M(SD)	مقدار t	درجه آزادی	مقدار p
خودناتوان‌سازی	۶۱/۶۲(۹/۲۹)	۶۲/۴۹(۱۰/۱۰)	۰/۷۰	۲۴۳	۰/۴۹
خودناتوان‌سازی رفتاری	۴۵/۶۱(۷/۲۰)	۴۶/۳۶(۷/۶۵)	۰/۸۰	۲۴۳	۰/۴۳
خودناتوان‌سازی ادعایی	۳۹/۹۶(۸/۲۳)	۴۱/۵۵(۹/۸۹)	۱/۳۷	۲۴۳	۰/۱۷
ترس از شکست	-۰/۰۹(۰/۶۶)	-۰/۲۹(۰/۶۱)	۲/۳۹	۲۴۳	۰/۰۲
ترس از تجربه شرم و خجالت	۰/۰۴(۰/۸۰)	-۰/۲۴(۰/۷۱)	۲/۹۱	۲۴۳	۰/۰۰۴
ترس از کاهش عزت نفس خود	-۰/۲۷(۰/۹۷)	-۰/۴۴(۰/۹۴)	۱/۴۰	۲۴۳	۰/۱۶
ترس از داشتن آینده‌ای نامعلوم	-۰/۱۰(۰/۷۷)	-۰/۱۲(۱/۰۶)	۰/۲۰	۲۴۳	۰/۸۴
ترس از دست‌دادن علاقه افراد مهم	-۰/۲۰(۰/۹۴)	-۰/۷۵(۰/۸۱)	۴/۸۵	۲۴۳	۰/۰۰۱
ترس از ناراحت شدن افراد مهم	۰/۰۸(۰/۸۴)	۰/۱۱(۰/۹۰)	۰/۳۹	۲۴۳	۰/۸۰

کلّی ورزشکاران انفرادی به‌طور معنی‌داری ترس از شکست بیشتری نسبت به ورزشکاران تیمی داشتند. به‌علاوه، در ابعاد ترس از تجربه شرم و خجالت، ترس از دست‌دادن علاقه افراد مهم و ترس از کاهش عزت نفس خود، ترس ورزشکاران انفرادی به‌طور معنی‌داری بیشتر از ورزشکاران تیمی بود اما در دیگر ابعاد تفاوت آماری معنی‌داری بین ورزشکاران تیمی و انفرادی مشاهده نشد (جدول ۳).

آزمون t مستقل برای مقایسه خودناتوان‌سازی و ترس از شکست در ورزشکاران رشته‌های ورزشی تیمی و انفرادی نشان داد که در خودناتوان‌سازی کلّی و خودناتوان‌سازی رفتاری تفاوت معنی‌داری بین ورزشکاران رشته‌های ورزشی تیمی و انفرادی مشاهده نشد اما در خودناتوان‌سازی ادعایی، خودناتوان‌سازی ورزشکاران انفرادی به‌طور معنی‌داری بالاتر از ورزشکاران تیمی بود. در ارتباط با ترس از شکست، به‌طور

جدول ۳. ابعاد ترس از شکست و خودناتوان‌سازی در رشته‌های تیمی و انفرادی

متغیر	مردان M(SD)	زنان M(SD)	مقدار t	درجه آزادی	مقدار p
خودناتوان‌سازی	۶۲/۵۷(۹/۶۷)	۶۰/۵۹(۹/۵۶)	۱/۴۴	۲۴۳	۰/۱۵
خودناتوان‌سازی رفتاری	۴۶/۳۱(۷/۷۰)	۴۵/۰۴(۶/۵۱)	۱/۲۰	۲۴۳	۰/۲۳
خودناتوان‌سازی ادعایی	۴۱/۵۰(۸/۷۶)	۳۸/۵۹(۹/۵۲)	۲/۲۸	۲۴۳	۰/۰۲
ترس از شکست	-۰/۲۷(۰/۶۱)	-۰/۰۵(۰/۶۸)	۳/۵۴	۲۴۳	۰/۰۰۱
ترس از تجربه شرم و خجالت	-۰/۱۹(۰/۷۳)	-۰/۱۷(۰/۸۱)	۳/۳۹	۲۴۳	۰/۰۰۱
ترس از کاهش عزت نفس خود	-۰/۴۴(۰/۹۵)	-۰/۱۱(۰/۹۵)	۲/۴۷	۲۴۳	۰/۰۱
ترس از داشتن آینده‌ای نامعلوم	-۰/۱۸(۰/۹۳)	-۰/۰۷(۰/۸۶)	۱/۹۱	۲۴۳	۰/۰۶
ترس از دست‌دادن علاقه افراد مهم	-۰/۶۰(۰/۸۴)	-۰/۰۹(۱/۰۴)	۳/۹۴	۲۴۳	۰/۰۰۱
ترس از ناراحت شدن افراد مهم	۰/۰۴(۰/۸۷)	۰/۲۲(۰/۸۵)	۱/۴۶	۲۴۳	۰/۱۴

بحث

در بررسی رابطه میان ابعاد پنج‌گانه ترس از شکست با خودناتوان‌سازی، نتایج نشان می‌دهد که بین ترس از شکست و خودناتوان‌سازی رابطه مثبت و معنی‌داری وجود دارد. یعنی هراندازه ورزشکاران ترس بیشتری از شکست داشته باشند، به احتمال بیشتری به راهبردهای مختلف خودناتوان‌سازی گرایش پیدا می‌کنند. به‌منظور تعیین سهم خرده‌مقیاس‌های ابعاد ترس از شکست در تعیین میزان واریانس خودناتوان‌سازی از روش رگرسیون گام‌به‌گام استفاده شد. بررسی‌های آماری نشان داد که خرده‌مقیاس ترس از دست دادن علاقه افراد مهم و ترس از داشتن آینده نامعلوم به ترتیب از نقش بیشتری در پیش‌بینی خودناتوان‌سازی ورزشکاران شرکت‌کننده در این پژوهش داشتند؛ همچنین ترس از تجربه شرم و خجالت، ترس از داشتن آینده نامعلوم و ترس از دست دادن علاقه افراد مهم پیش‌بینی‌کننده‌های مهم خودناتوان‌سازی ادعایی بودند. این یافته‌ها با سایر یافته‌های پژوهشی صورت گرفته در این زمینه هم‌سو است. مارتین و مارش (۲۶) در پژوهش خود در سال ۲۰۰۳ ترس از شکست را به‌عنوان یک پیش‌آیند مهم برای خودناتوان‌سازی ذکر کردند. جونز و برگلاس (۱) در پژوهشی که در سال ۱۹۷۸ انجام دادند، اصطلاح خودناتوان‌سازی را برای فرآیند پیش‌آیند حفظ ارزش خود در هنگام مواجهه با خطر احتمالی به کار بردند. رفتارهای خودناتوان‌سازی شامل اعمالی مانند تغییر دادن میزان و کیفیت عملکرد، مبالغه درباره مشکلات جسمی مانند بیماری یا آسیب و تأکید بر خصوصیات منفی فرضی یا واقعی شخصیتی می‌شود (۱). بیشتر پژوهشگران معتقدند راهبردهای خودناتوان‌سازی در موقعیت‌های تهدیدکننده راه‌اندازی می‌شوند تا ارزش خود فرد محافظت شود (۲). از سوی دیگر، در بعضی از اوقات این راهبردها به‌منظور خود ارتقائی، راه‌اندازی می‌شوند (۲۷). در بررسی نقش جنسیت در ترس از شکست و خودناتوان‌سازی، بین زنان و مردان از نظر خودناتوان‌سازی تفاوت معنی‌داری وجود نداشت ولی مردان در مقایسه با زنان ترس از شکست بیشتری داشتند. از سوی دیگر، مردان ورزشکار در متغیرهای ترس از تجربه شرم و خجالت و نیز ترس از دست دادن علاقه افراد مهم نمره بیشتری از زنان کسب نموده‌اند. در تبیین نمره بالاتر ترس از شکست در مردان در مقایسه با زنان می‌توان به تفاوت انتظارات فرهنگی، هنجارهای اجتماعی و عوامل روان‌شناختی در مردان و زنان اشاره کرد. محققین دریافتند که زنان در دلایلی که برای شرکت در فعالیت‌های

ورزشی ذکر می‌کنند اغلب شاد بودن را قبل از منابع دیگر می‌آورند. این موضوع موجب کاهش حس مسئولیت و کاهش اهمیت شکست در زنان نسبت به مردان می‌شود که خود دلایلی بر کاهش ترس از شکست زنان در مقایسه با مردان در عرصه‌های ورزشی و رقابتی است. همچنین زنان در ارزش‌گذاری‌های اجتماعی نسبت به خود در موقعیت‌هایی که مورد ارزیابی قرار می‌گیرند، سطوح بالاتری را متصور می‌شوند و این موجب کاهش بروز رفتارهای روان‌شناختی منفی در این موقعیت‌ها است. در این راستا، ورزشکاران زن با کاهش عوامل زمینه‌ای بروز این ساختارهای اثرگذار و استفاده از راهکارهایی مانند خودگفتاری، میزان اثرگذاری این عوامل را در خود کاهش می‌دهند (۵۶،۲۳،۲۷،۲۹).

از آنجایی که اهمیت تکلیف، احتمال موفقیت، میزان مقایسه فرد با دیگران و میزان دیده شدن عملکرد خود در موقعیت‌های ورزشی انفرادی و تیمی متفاوت است، لذا به بررسی متغیرهای ترس از شکست و خودناتوان‌سازی در ورزش‌های تیمی و انفرادی پرداخته شد. نتایج نشان داد ورزشکاران ورزش‌های انفرادی، خودناتوان‌سازی ادعایی معنی‌دار بیشتری از ورزشکاران تیمی دارند. به‌علاوه، ورزشکاران در موقعیت‌های انفرادی ترس بیشتری از شکست دارند که این در ترس از تجربه شرم و خجالت، ترس از دست دادن علاقه افراد مهم و ترس از کاهش عزت‌نفس معنی‌دار است. از آنجایی که در ورزش‌های تیمی فرد از برجستگی و میزان دیده شدن کم‌تری برخوردار است لذا ترس از شکست کم‌تری دارد (۲۷). همچنین، به دلیل این که در ورزش‌های تیمی مسئولیت شکست به‌طور مستقیم متوجه ورزشکار نیست و شکست به تیم نسبت داده می‌شود، فرد بیان کم‌تری از ترس از شکست ارائه می‌دهد. در مقابل، ورزش‌های انفرادی با ارزیابی و رقابت شدیدتری نسبت به خود همراه بوده و احتمال شکست یا موفقیت به‌طور کامل به فرد اسناد داده می‌شود. به‌عبارت دیگر، در این حالت بیشترین مسئولیت شکست متوجه خود فرد است (۹). از این‌رو، در ورزش‌های انفرادی ارزش خود فرد در معرض تهدید بالاتری قرار می‌گیرد که این خود مبین این یافته است. درضمن، ورزشکاران رشته‌های انفرادی بروز این عوامل در خود را با متغیرهایی دیگر و به‌طور پیوسته در نظر می‌گیرند و موجب کاهش میزان توانایی ارزیابی موقعیت‌های واقعی و عوامل محیطی نامرتبط با عملکرد ورزشی می‌شوند. این در حالی است که در ورزشکاران رشته‌های گروهی بخشی از این ارزیابی به کمک هم‌تیمی‌ها مهیا می‌شود (۷،۳۱).

نتیجه‌گیری

درمجموع، یافته‌های پژوهش حاضر تائیدی نو بر نقش سازه ترس از شکست در پیش‌بینی راهبردهای خودناتوان‌سازی در شرایط عملکردی خاص نظیر ورزش است. باوجوداین، همبستگی میان ترس از شکست و خودناتوان‌سازی در ورزشکاران به مفهوم علیت نیست چه‌بسا ترس از شکست نیز خود معلول سایر عواملی باشد که در این پژوهش به آن‌ها اشاره نشده است. ازاین‌رو، محققان پژوهش حاضر پیشنهاد می‌کنند تا از طریق بررسی سایر سازه‌های پیش‌بینی‌کننده خودناتوان‌سازی نظیر متغیرهای شخصیتی، میزان مهارت، استرس ادراک‌شده و کیفیت‌انگیزی ورزشکاران، در پژوهش‌های خود به درک بیشتری از نقش سایر عوامل و جایگاه ترس از شکست در کنار سایر عوامل در پیش‌بینی راهبردهای خودناتوان‌سازی در ورزشکاران کمک نمایند. به‌منظور به‌کارگیری یافته‌های این پژوهش، می‌توان به مربیان و ورزشکاران توصیه کرد که: الف) با بررسی عواملی مانند زمینه‌های شخصیتی هر فرد و شناسایی نوع ارزش‌گذاری ورزشکار نسبت به خود در محیط‌های متفاوت به حذف عوامل منفی تأثیرگذار بر عملکرد ورزشی کمک کنند؛ ب) با انتخاب یک راهکار بلندمدت در راستای کمک به طرز تفکر ورزشکار نسبت به محیط‌های مختلف اقدام کنند؛ ج) با تعیین الویت‌های هر پس‌آیند حاصل از عملکرد ورزشی ورزشکاران و نسبت دادن آن به عامل محیطی متناظر، از انباشت مجموعه‌ای از ویژگی‌ها و ارزیابی‌های غیرضروری در ورزشکاران جلوگیری کنند؛ د) ورزشکاران با شناخت ۵ متغیر ترس از شکست و زیر سازه خودناتوان‌سازی میزان هر کدام را در خودارزیابی کرده و پس از شناسایی و تعیین اولویت هر کدام از این متغیرها میزان اهمیت هر کدام را با عوامل محیطی و شخصیتی خود تعدیل کنند و ح) توصیه آخر، مربیان و ورزشکاران به‌منظور ارتقاء عملکرد، از راهکارهای انگیزشی در افراد با ترس از شکست و خودناتوان‌سازی بالا استفاده کنند.

ملاحظات اخلاقی

حامی مالی

این تحقیق هیچ‌گونه کمک مالی از سازمان‌های تامین مالی در بخش‌های عمومی، تجاری یا غیرانتفاعی دریافت نکرد.

مشارکت نویسندگان

نصور احمدی: ایده و طراحی پژوهش، تحلیل داده، تهیه، ویرایش و تایید نهایی دست‌نوشته
جواد افشاری: جمع‌آوری داده، تفسیر نتایج و تهیه پیش‌نویس دست‌نوشته
بهروز عبدلی: ایده و طراحی پژوهش، تفسیر نتایج و تایید نهایی دست‌نوشته

تعارض منافع

بنا بر اظهار نویسندگان، این مقاله تعارض منافع ندارد.

References

1. Jones EE, Berglas S. Control of attributions about the self through self-handicapping strategies: The appeal of alcohol and the role of underachievement. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 1978;4(2):200-6.
2. Clarke IE, MacCann C. Internal and external aspects of self-handicapping reflect the distinction between motivations and behaviours: Evidence from the Self-handicapping Scale. *Personality and Individual Differences*. 2016;100:6-11.
3. Abelson RP, Frey KP, Gregg AP. Experiments with people: Revelations from social psychology: Psychology Press; 2014.
4. McCrea S, Hirt E, Hendrix K, editors. Gender differences in claimed vs. behavioral self-handicapping: Evidence for revised individual difference measures. annual meeting of the Society for Personality and Social Psychology, Palm Springs, CA; 2006.
5. Schwinger M, Trautner M, Pütz N, Fabianek S, Lemmer G, Lauermann F, et al. Why Do Students Use Strategies That Hurt Their Chances of Academic Success? A Meta-Analysis of Antecedents of Academic Self-Handicapping. *J Educ Psychol*. 2021;114(3):576–96.
6. Török L, Szabó ZP, Orosz G. Promoting a growth mindset decreases behavioral self-handicapping among students who are on the fixed side of the mindset continuum. *Sci Rep*. 2022;12(1):7454.
7. Funkhouser E, Hallam K. Self-handicapping and self-deception: A two-way street. *Philos Psychol*. 2022;1–26.
8. Voight M. Fear of Failure in the Context of Competitive Sport: A Commentary. *International Journal of Sports Science & Coaching*. 2008;3(2):201-4.
9. Conroy DE, Coatsworth JD. The effects of coach training on fear of failure in youth swimmers: A latent growth curve analysis from a randomized, controlled trial. *Journal of Applied Developmental Psychology*. 2004;25(2):193-214.
10. tSagar SS, Lavalley D. The developmental origins of fear of failure in adolescent athletes: Examining parental practices. *Psychology of Sport and Exercise*. 2010;11(3):177-87.
11. 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.
12. Conroy DE, Elliot AJ. Fear of failure and achievement goals in sport: Addressing the issue of the chicken and the egg. *Anxiety, Stress & Coping*. 2004;17(3):271-85.
13. Birney RC, Burdick H, Teevan RC. Fear of failure: Van Nostrand-Reinhold Company; 1969.
14. Lazarus RS. How emotions influence performance in competitive sports. *The sport psychologist*. 2000;14(3):229-52.
15. Correia ME, Rosado A. Fear of failure and anxiety in sport. *Análise Psicológica*. 2018;36(1):75-86.
16. Conroy DE. Progress in the development of a multidimensional measure of fear of failure: The Performance Failure Appraisal Inventory (PFAI). *Anxiety, Stress and Coping*. 2001;14(4):431-52.
17. Conroy DE, Poczwadowski A, Henschen KP. Evaluative criteria and consequences associated with failure and success for elite athletes and performing artists. *Journal of applied sport psychology*. 2001;13(3):300-22.
18. Conroy DE, Willow JP, Metzler JN. Multidimensional fear of failure measurement: The performance failure appraisal inventory. *Journal of applied sport psychology*. 2002;14(2):76-90.

19. Self EA. Situational influences on self-handicapping. *Self-Handicapping*: Springer; 1990. p. 37-68.
20. Sagar SS, Lavalley D, Spray CM. Why young elite athletes fear failure: Consequences of failure. *Journal of sports sciences*. 2007;25(11):1171-84.
21. Zuckerman M, Tsai FF. Costs of self-handicapping. *Journal of Personality*. 2005;73(2):411-42.
22. Overbye M. Doping control in sport: An investigation of how elite athletes perceive and trust the functioning of the doping testing system in their sport. *Sport Management Review*. 2016;19(1):6-22.
23. Tamminen KA, Palmateer TM, Denton M, Sabiston C, Crocker PR, Eys M, et al. Exploring emotions as social phenomena among Canadian varsity athletes. *Psychology of sport and exercise*. 2016;27:28-38.
24. Heidari M, KHodapanahi M, and Dehghani M. Examining of psychometric properties of self-handicapping scale. *Behavioral Sciences Research*, Isfahan University Of Medical Sciences 2010; 2(7); 9-34(in Persian)
25. Abdoli B, Ahmadi N, Azimzadeh E, Afshari J. To Determine the Validity and Reliability of Performance Failure Appraisal Inventory. *Motor development and learning*. 2013;12:37-48.(in Persian)
26. Martin AJ, Marsh HW. Fear of failure: Friend or foe? *Australian Psychologist*. 2003;38(1):31-8.
27. Kuczka KK, Treasure DC. Self-handicapping in competitive sport: Influence of the motivational climate, self-efficacy, and perceived importance. *Psychology of Sport and Exercise*. 2005;6(5):539-50.
28. Morgan J, Sisak D. Aspiring to succeed: A model of entrepreneurship and fear of failure. *Journal of Business Venturing*. 2016;31(1):1-21.
29. Zheng H, Kendrick KM, Yu R. Fear or greed? Oxytocin regulates inter-individual conflict by enhancing fear in men. *Hormones and behavior*. 2016;85:12-8.
30. Bartels JM, Magun-Jackson S. Approach–avoidance motivation and metacognitive self-regulation: The role of need for achievement and fear of failure. *Learning and Individual Differences*. 2009;19(4):459-63.
31. Chen LH, Wu C-H, Kee YH, Lin M-S, Shui S-H. Fear of failure, 2× 2 achievement goal and self-handicapping: An examination of the hierarchical model of achievement motivation in physical education. *Contemporary Educational Psychology*. 2009;34(4):298-305.