



The effect of spiritual vitality training program on athletes' fear of failure and psychological security

Hamideh Abrishamkar¹, GholamAli Afrooz², Sayed Mohammad Kazem Vaez Mousavi³, Ali Moghadamzadeh⁴

1. Ph.D Candidate in Psychology, Kish International Campus, University of Tehran, Kish, Iran. E-mail: Ha.abrishamkar@ut.ac.ir

2. Distinguished Professor, Department of Psychology and Exceptional Child Education, Faculty of Psychology and Educational Sciences, University of Tehran, Tehran, Iran. E-mail: afrooz@ut.ac.ir

3. Professor, Department of Physical Education and Sports Science, Imam Hossein University, Tehran, Iran. E-mail: vaez_mohammad@yahoo.com

4. Associate Professor, Department of Methods and Curriculum, Faculty of Psychology and Educational Sciences, University of Tehran, Tehran, Iran. E-mail: amoghadamzadeh@ut.ac.ir

ARTICLE INFO

Article type:

Research Article

Article history:

Received 28 June 2022

Received in revised form

22 July 2022

Accepted 12 August 2022

Published online 22

November 2022

Keywords:

Psychological Security,

Fear of Failure,

Spiritual Vitality,

Athletes

ABSTRACT

Background: The literature in sports psychology showed that a decrease in the feeling of psychological security probably caused a decrease in success and thus caused fear and anxiety. As a result, sports psychologists have focused on training programs to overcome the reduction in feelings of psychological security and fear.

Aims: The purpose of this study was to evaluate the effect of spiritual vitality training program and evaluation on fear of failure and psychological security of athletes.

Methods: In this quasi-experimental study with a pre-test-post-test research design, 46 female athletes were selected by voluntary participation, and randomly divided into two groups of spiritual vitality and control training programs. Participants completed pre-test and post-test questionnaires of psychological security (Edmondson, 1999) and fear of failure (Conory et al, 2002). The intervention phase was performed in 28 one-hour sessions. This protocol was a combination of the protocol of spiritual vitality (eight sessions), consciousness in the moment (ten sessions) and acceptance and awareness (ten sessions) (Mehry Varnayeb, 2017). During this time, the participants in the control group engaged in their daily activities. Data were analyzed by multivariate and univariate analysis of covariance.

Results: The results of multivariate analysis of covariance showed that spiritual vitality training program has a significant effect on reducing the fear of failure (ie, decreased self-esteem, fear of having an unknown future, fear of upsetting important people, fear of experiencing shame and fear of losing Giving interest to important people (athletes) ($P < 0.05$). It also showed that spiritual vitality training program has a significant effect on increasing the sense of psychological security of athletes ($P < 0.05$).

Conclusion: The results showed that spiritual vitality program has been effective in reducing the fear of failure and increasing the feeling of psychological security of the athletes through self-control and it is important for experts to be aware of this program in order to reduce the fear of failure and improve the safety of athletes.

Citation: Abrishamkar, H., Afrooz, Gh.A., Vaez Mousavi, S.M.K & Moghadamzadeh, A. (2022). The effect of spiritual vitality training program on athletes' fear of failure and psychological security. *Journal of Psychological Science*, 21(117), 1729-1742. <https://psychologicalscience.ir/article-1-1743-fa.html>

Journal of Psychological Science, Vol. 21, No. 117, December, 2022

© 2021 The Author(s). DOI: [10.52547/JPS.21.117.1729](https://doi.org/10.52547/JPS.21.117.1729)



✉ **Corresponding Author:** Hamideh Abrishamkar, Ph.D Candidate in Psychology, Kish International Campus, University of Tehran, Kish, Iran. E-mail: Ha.abrishamkar@ut.ac.ir, Tel: (+98) 9126038871

Extended Abstract

Introduction

Sports psychologists and researchers who are engaged in research in the field of mental preparation and reduction of negative factors (for example, fear of failure and reduction of psychological security), are trying to find appropriate solutions to improve sports performance and factors related to it (Cheng and Hardy, 2016). One of these solutions is the Spiritually Integrated Psychotherapy model, which, according to Pargament (2007), includes complimentary and general and alternative therapeutic intervention that takes place using internal and spiritual mediators, and the use of constructive expressions and attention to introversion. The main goal of the spiritually integrated psychotherapy method is to improve mental, intellectual, and inner performance. In this definition, integral means complementing other dimensions of therapy and it means using some techniques that have appropriate theoretical and empirical support. According to the definition of spiritual vitality, it means a feeling of peace, affection, and hope with respect and forgiveness and enjoying the freshness and clarity of the heart, and believing in the Creator of existence (Afroz, 2015). Spiritual vitality is indeed a deep satisfaction and joy that is transient under all the artificial and superficial waves of life. Spiritual vitality is a type of belief and vision that will never be separated from you. It will reach perfection in the ups and downs of life. Despite spiritual vitality, the world can be seen with more realistic eyes (Mehri Varniab, 2017).

In a review study, it has been determined that spiritual vitality in athletes has caused the hard work and resilience of these people (Hutch, 2012). In addition, another study has shown that athletes with higher spirituality (regardless of any type of religion) experience less fear of failure and anxiety during the competition (Gabana et al., 2019). In a narrative study, Miller (2008) has also determined that the dimensions of spiritual vitality in sports are very wide, and sports champions experience more success by using spirituality strategies and have a higher sense of psychological security in their teams.

Especially in championship sports, many athletes compete with their spiritual structures and seek help from their spiritual factors to help them in difficulties. Sports psychology counseling would benefit greatly from incorporating elements of spirituality into service delivery (Roychowdhury, 2019). Understanding athletes' mental health and worldview will equip sports psychologists to provide appropriate interventions. Although there is no comprehensive model of spirituality-based interventions in sports and experts have continuously suggested that related protocols should be considered according to personality, culture, and nationalities; considering that the effectiveness of spiritual vitality training programs in athletes has not been done, therefore the purpose of this research was the effect of the spiritual vitality training program on the fear of failure and psychological security of athletes.

Method

The current research was quasi-experimental with a pre and post-test. The statistical population included female athletes in team and individual sports in Tehran, with an age range of 18 to 25 years, who had at least third place in the national league in their records. The participants of the present study were 46 female athletes who were chosen as voluntary participants and were randomly divided into two experimental (n=25) and control (n=21) groups. In this research, the fear of failure questionnaire of Conroy et al. (2002) was used to measure the fear of failure. This questionnaire has five factors with 25 questions. This questionnaire is scored based on a Likert scale, which ranges from minus two to plus two in a continuous spectrum. The validity and reliability of this questionnaire in Iran have been confirmed by Abdoli et al (2013). To measure the feeling of psychological security, a seven-item questionnaire created by Edmondson (1999) was used. Scoring in this questionnaire using a Likert scale (for positive questions: always: five, often: four, sometimes: three, rarely: two and never: one, and for negative questions: the scoring is reversed). The validity and reliability of this questionnaire in Iran have been confirmed by Hasani and Shohodi (2014). In the present study, in the pre-test stage, the participants completed the fear of failure and

psychological security questionnaires. Then the training phase began. At this stage, the participants of the experimental group participated in the desired intervention during 28 one-hour sessions. This protocol was a combination of spiritual vitality protocol (eight sessions), awareness at the moment (ten sessions), and acceptance and awareness (ten sessions). During this period, the participants of the control group were engaged in their daily activities. 24 hours after the last training session, the post-test

stage was conducted, in which the participants completed the desired questionnaires (feeling of psychological security of the team, fear of failure questionnaire). The data were analyzed by the univariate and multivariate covariance methods.

Results

In table 1 shows the mean and standard deviation of the variables.

Table 1. Statistical indicators of fear of failure and mental security in groups

Group	Stage	Psychological Security	Self-esteem	Fear of uncertain future	Fear of upsetting significant others	Fear of experience	Fear of losing interest of significant others
Experimental	Pretest	30.08±2.64	6.32±1.10	6.84±1.10	7.84±1.90	11.32±1.74	7.20±1.89
	Posttest	38.60±3.31	3.52±1.80	3.92±1.46	4.60±2.51	6.84±3.91	3.76±1.80
Control	Pretest	31.47±4.58	6.09±1.17	5.92±1.07	7.61±1.53	11.71±1.73	7.23±1.94
	Posttest	30.57±3.07	6.66±1.19	6.28±1.10	7.47±1.43	10.80±1.63	6.80±1.56

The results of the present study showed that there is a significant difference between the fear of failure of the two groups ($\eta^2=0.812$, $P<0.01$, $F=30.197$). The results indicate that the average fear of failure of the experimental group (22.72) was significantly lower than the control group (37.61). ANOVA results showed that in the variables of self-esteem reduction ($\eta=0.473$, $P<0.01$, $F=34.934$), fear of having an unknown future ($\eta=0.381$, $P<0.01$, $F=24.014$), fear of upsetting significant others ($\eta=0.376$, $P<0.01$, $F=23.486$), fear of experiencing shame and embarrassment ($\eta=0.366$, $P<0.01$, $F=22.516$) and fear of losing the interest of significant others ($\eta^2=0.445$, $P<0.01$, $F=31.234$) there is a significant difference between the groups. The results showed that the decrease in self-esteem, fear of having an unknown future, fear of upsetting significant others, fear of experiencing shame and embarrassment, and fear of losing the interest of significant others in the experimental group, respectively, with a mean difference of 2.91, 16.2, 3.15, 4.56 and 2.63 units were significantly less than the control group. Other results of the present study showed that by controlling the effect of the pre-test, a significant difference was observed between the feeling of psychological security of the two groups with an effect size of 0.64 ($p<0.01$, $F_{(1,43)}=76.593$ and The average feeling of psychological security of the experimental group

(38.73) was significantly higher than the control group (30.41).

Conclusion

The results of the present study showed that the educational program of strengthening spiritual vitality reduces the fear of failure (i.e. reducing self-esteem, fear of having an unknown future, fear of upsetting significant others, fear of experiencing shame and embarrassment, and fear of losing people's interest) affects athletes. The findings of this study are indirectly consistent with the results of Sajadian et al (2021), Hall et al (2018), and Fardell (2016). Other results of the current research showed that the training program to strengthen spiritual vitality affects the psychological security of the athletes and the average feeling of psychological security of the experimental group is higher than that of the control group. The results obtained in the present research emphasize the importance of the training program to strengthen spiritual vitality, the fear of failure, and the feeling of psychological security of the athletes, and as a result, it is suggested to the coaches and specialists to pay attention to this training program in advance. Considering the effectiveness of the training program to strengthen spiritual vitality on the fear of failure and the feeling of psychological security of the athletes, it is suggested to the coaches to take

advantage of this training program during the training rest intervals of the athletes.

Ethical Considerations

Compliance with ethical guidelines: In order to maintain ethical principles in this research, it has been tried to collect data after obtaining the consent of the participants. Also, the participants were assured about confidentiality in maintaining personal information and providing results without specifying the names and details of people's birth certificates.

Funding: This research is in the form of a doctoral dissertation without financial support.

Authors' contribution: The first author was the corresponding author, the second were the supervisors and the third and fourth were the advisors.

Conflict of interest: the authors do not state any conflict of interest in connection with this study.

Acknowledgments: We hereby express our thanks and appreciation to the mentors and advisors of this research and the female athletes who participated in this research.





تأثیر برنامه آموزشی نشاط معنوی بر ترس از شکست و امنیت روانی ورزشکاران

حمیده ابریشم کار^۱، غلامعلی افروز^۲، سید محمد کاظم واعظ موسوی^۳، علی مقدمزاده^۴

۱. دانشجوی دکتری روانشناسی، پردیس بین الملل کیش، دانشگاه تهران، کیش، ایران.

۲. استاد ممتاز، گروه روانشناسی و آموزش کودکان استثنایی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تهران، تهران، ایران.

۳. استاد، گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه جامع امام حسین، تهران، ایران.

۴. دانشیار، گروه روش‌ها و برنامه‌های درسی و آموزشی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تهران، تهران، ایران.

چکیده

مشخصات مقاله

زمینه: پیشینه تحقیقات در روانشناسی ورزشی نشان می‌دهد، کاهش احساس امنیت روانی احتمالاً باعث کاهش موفقیت و بنابراین موجب ترس و اضطراب می‌گردد. در نتیجه روانشناسان ورزشی بر برنامه‌های آموزشی برای غلبه بر کاهش احساس امنیت روانی و ترس تأکید کرده‌اند.

نوع مقاله:

پژوهشی

هدف: هدف از انجام این پژوهش تأثیر برنامه آموزشی نشاط معنوی بر ترس از شکست و امنیت روانی ورزشکاران بود.

تاریخچه مقاله:

دریافت: ۱۴۰۱/۰۴/۰۷

بازنگری: ۱۴۰۱/۰۴/۳۱

پذیرش: ۱۴۰۱/۰۵/۲۱

انتشار برخط: ۱۴۰۱/۰۹/۰۱

روش: در این مطالعه شبه تجربی با طرح تحقیق پیش‌آزمون - پس‌آزمون، ۴۶ ورزشکار زن به صورت مشارکت داوطلبانه انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه برنامه آموزشی نشاط معنوی و کنترل قرار گرفتند. شرکت‌کنندگان در پیش‌آزمون و پس‌آزمون اقدام به تکمیل پرسشنامه‌های احساس امنیت روانی (ادموندسون، ۱۹۹۹) و ترس از شکست (کانوری و همکاران، ۲۰۰۲) نمودند. مرحله مداخله در ۲۸ جلسه یک ساعته انجام گرفت. این پروتکل تلفیقی از پروتکل نشاط معنوی (هشت جلسه)، هوشیاری در لحظه (ده جلسه) و پذیرش و آگاهی (ده جلسه) (مهری ورنیاب، ۱۳۹۶) بود. در این مدت شرکت‌کنندگان گروه کنترل به فعالیت‌های روزمره خود می‌پرداختند. داده‌ها به روش تحلیل کوواریانس چندمتغیری و تک متغیری تحلیل شد.

کلیدواژه‌ها:

امنیت روانی،

ترس از شکست،

نشاط معنوی،

ورزشکاران

یافته‌ها: نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیری نشان داد که برنامه آموزشی تقویت نشاط معنوی بر کاهش ترس از شکست (یعنی کاهش عزت‌نفس، ترس از داشتن آینده‌ای نامعلوم، ترس از ناراحت شدن افراد مهم، ترس از تجربه شرم و خجالت و ترس از دست دادن علاقه افراد مهم) ورزشکاران تأثیر معنی‌داری دارد ($P < ۰/۰۵$). همچنین نتایج نشان داد که برنامه آموزشی تقویت نشاط معنوی بر افزایش احساس امنیت روانی ورزشکاران تأثیر معنی‌داری دارد ($P < ۰/۰۵$).

نتیجه‌گیری: بر این اساس می‌توان گفت، برنامه نشاط معنوی بر کاهش ترس از شکست و افزایش احساس امنیت روانی ورزشکاران مؤثر بوده و آگاهی متخصصان از این برنامه در جهت کاهش ترس از شکست و ارتقای امنیت ورزشکاران حائز اهمیت است.

استناد: ابریشم کار، حمیده؛ افروز، غلامعلی؛ واعظ موسوی، سید محمد کاظم؛ و مقدمزاده، علی (۱۴۰۱). تأثیر برنامه آموزشی نشاط معنوی بر ترس از شکست و امنیت روانی ورزشکاران.

مجله علوم روانشناختی، دوره بیست‌ویکم، شماره ۱۱۷، ۱۷۲۹-۱۷۴۲.

مجله علوم روانشناختی، دوره بیست‌ویکم، شماره ۱۱۷، پاییز (آذر) ۱۴۰۱.



© نویسنده‌گان.

✉ نویسنده مسئول: حمیده ابریشم کار، دانشجوی دکتری روانشناسی، پردیس بین‌الملل کیش، دانشگاه تهران، کیش، ایران. رایانامه: Ha.abrishamkar@ut.ac.ir

تلفن: ۰۹۱۲۶۰۳۸۸۷۱

مقدمه

مطالعات روانشناسی ورزشی دارای دو هدف اصلی می‌باشند: درک چگونگی تأثیر عوامل روانشناختی بر عملکرد ورزشی شرکت‌کننده در حین تمرین یا شرکت در مسابقات ورزشی؛ همچنین، درک چگونگی تأثیر مشارکت در رویدادهای ورزشی و تمرینی بر توسعه روانی و تندرستی شرکت‌کنندگان (هنرمند و همکاران، ۱۴۰۱). آمادگی روانی به‌عنوان یک حالت خوب و داشتن احساس مثبت از احساس، فکر و عمل تعریف می‌شود (برسلین و همکاران، ۲۰۱۷). نتایج پژوهش‌ها حاکی از آن است که آمادگی روانی در ورزشکاران موفق، بالاتر است و این ورزشکاران ترس از شکست و اضطراب کمتری نسبت به ورزشکاران ناموفق و کمتر موفق دارند (شولینفت، ۲۰۱۹). ترس از شکست یک منبع ثابت از استرس یا اضطراب است که عملکرد ورزشی را با تخریب مواجه می‌کند. در ورزش، بیشتر ترس ورزشکاران از شکست بر اساس درک آن‌ها از عملکرد یا بازی و آنچه تصور می‌کنند دیگران در مورد عملکرد آن‌ها فکر می‌کنند، است (کوری و روسادو، ۲۰۱۸). کوهن (۲۰۱۰) بر این اعتقاد است که ورزشکاران در مورد ناامید کردن افراد مهم در زندگی خود نگران هستند. به نظر می‌رسد ترس از شکست، شامل اجزای شناختی، عاطفی و انگیزشی است. جز شناختی شامل باورها در مورد موفق نشدن، ارزیابی در مورد عواقب آزاردهنده ناشی از نرسیدن به هدف و ارزیابی بالقوه بر اساس شکست احتمالی است. بعد عاطفی شامل احساسات منفی است و جز انگیزشی به ماهیت انرژی‌زایی از شکست برای جلوگیری یا کاهش عواقب منفی اشاره دارد (امیریان و همکاران، ۱۳۹۷). چندین مطالعه ارتباط منفی بین ترس از شکست و کاهش عملکرد و موفقیت را گزارش کرده‌اند. برای مثال سگار و همکاران (۲۰۰۹) نشان دادند که ترس از شکست یکی از عامل‌های احتمال عدم موفقیت است. به‌علاوه در خارج از ادبیات مربوط به ورزش مشخص شده است که ارتباط بین احساس امنیت روانی و ترس از شکست مثبت و معنی‌دار است (نمانی و همکاران، ۲۰۱۹). در این راستا طرح‌های تجربی مرتبط با آموزش و مداخلات روانشناختی در راستای ارتقای راهبردهای کارآمدتر آمادگی روانی می‌تواند مثمرتر باشد (زارعی و همکاران، ۱۳۹۷).

روانشناسان ورزش و پژوهشگرانی که در حوزه آمادگی روانی و کاهش عوامل منفی (برای مثال ترس از شکست و کاهش احساس امنیت روانی)

مشغول تحقیق‌اند، درصدد هستند راه کارهای مناسبی را برای ارتقاء عملکرد ورزشی و عوامل مرتبط با آن پیدا کنند (چنگ و هاردی، ۲۰۱۶). مطالعاتی از قبیل مداخلات شناختی - رفتاری (گوستافسون و همکاران، ۲۰۱۵)، تحریکات مغزی (آنگیوس و همکاران، ۲۰۱۶) و آموزش مهارت‌های ذهنی مرتبط با ورزش (همیلتون و همکاران، ۲۰۲۰) در این زمینه وجود دارد که اثربخشی خود را در ورزشکاران مشخص کرده‌اند؛ اما مداخلاتی که بتواند ابعاد وسیع‌تری را به نمایش بگذارند تا حدودی نامعلوم است. از نظر ویلیام موج جدید مداخلات را می‌توان رویکردهای التقاطی و ترکیبی قلمداد کرد. وی می‌افزاید شواهد روشنی وجود دارد که از اوایل دهه ۱۹۸۰، روان‌درمانی حرکت به سوی یکپارچه‌سازی و ادغام نظریه‌ها و فنون درمانی را آغاز کرده است (ویلیام و همکاران، ۲۰۰۴). به نقل از مهری ورنیاب، (۱۳۹۶). هدف این نهضت، ایجاد همگرایی در رویکردهای مختلف و تدوین الگوهای نظری کامل‌تری است که بر اساس آن‌ها درمان‌های مؤثرتری پدید آیند. الیاد (۱۹۹۹) معتقد است که دیدگاه یکپارچه، موافق با وسعت بخشیدن اساس نظریه‌های معاصر برای دربرگیری ابعاد زیستی، روانی، اجتماعی و معنوی انسان است. این نظریه‌ها همچنین قابل گسترش به موضوعات مربوط به جنس، تفاوت‌های فرهنگی، علایق معنوی و دلبستگی‌های سیاسی - اجتماعی مراجعان است و اعتقادات مذهبی، جنبه‌ای از زمینه فرهنگی مراجع است که باید به منزله بخش اصلی آگاهی بین فرهنگی درمانگر در نظر گرفته شود. یکی از گونه‌های درمانگری یکپارچه، الگوی درمان یکپارچه روانی - معنوی است که به گفته پارگامنت (۲۰۰۷) شامل مداخله درمانی تکمیلی و کلی و جایگزین می‌باشد که با استفاده از میانجی‌های درونی و معنوی و کاربرد عبارات سازنده و توجه به درونگری صورت می‌گیرد. هدف اصلی از روش یکپارچه روانی - معنوی، بهبود عملکرد ذهنی، فکری و درونی می‌باشد. در این تعریف، یکپارچه به معنای تکمیل ابعاد دیگر درمانی می‌باشد و به معنای استفاده از بعضی فونونی که از پشتوانه نظری و تجربی مناسبی برخوردارند، است. بنا به تعریف نشاط معنوی یعنی احساس آرامش، مهرورزی و امیدبخشی با وارستگی و بخشایش‌گری و برخوردارگی از طراوت و زلالی درون و باور قلبی به خالق هستی (افروز، ۱۳۹۵). نشاط معنوی در واقع یک رضایت و شادی عمیق است که در زیر تمامی امواج مصنوعی و سطحی زندگی گذرا است. نشاط معنوی یک نوع اعتقاد و

بینش است که هیچ‌گاه از شما جدا نخواهد شد. در پستی و بلندی‌های زندگی به حد کمال خواهد رسید. با وجود نشاط معنوی می‌توان جهان را با چشمانی واقع‌بینانه‌تر دید (مهری‌ورنیاب، ۱۳۹۶).

باید گفت که حضور عنصر معنویت، مستلزم باور به یک نیروی برتر از خودمان است. این باور موجب کوشش برای جهت‌مند کردن زندگی‌مان به سمت این نیروی برتر می‌شود. افزون بر این، مسائل معنوی و الهی‌نیروی است که می‌تواند فرد را در یافتن مفهومی منسجم و هدفمند از دنیا و معنادار کردن زندگی یاری رساند (مک کومپ، ۲۰۱۷). در یک مطالعه مروری مشخص شده است که نشاط معنوی در ورزشکاران باعث سخت‌کوشی و تاب‌آوری این افراد شده است (هوتچ، ۲۰۱۲). به علاوه، یکی دیگر از مطالعات نشان داده است که ورزشکاران با نشاط معنوی بالاتر (فارغ از هر نوع مذهب) ترس از شکست و اضطراب کمتری را در طول رقابت تجربه می‌کنند (گابانا و همکاران، ۲۰۱۹). میلر (۲۰۰۸) در یک مطالعه روایتی نیز مشخص کرده است که ابعاد نشاط معنوی در ورزش بسیار وسیع هستند و قهرمانان ورزشی با استفاده از راهبردهای معنویت موفقیت بیشتری را تجربه کرده و در تیم‌های خود احساس امنیت روانی بالاتری دارند. افراد با آموزش نشاط معنوی به نوعی خودکنترلی دست پیدا می‌کنند که مانع اثربخشی شرایط بیرونی می‌شود و در نتیجه کمتر تحت تأثیر شرایط نامناسب قرار می‌گیرند و ترس از شکست و احساس امنیت روانی خود را بهبود می‌بخشند. همچنین، آموزش نشاط معنوی از طریق ایجاد امید، صمیمیت، برقراری ارتباط و ابراز احساسات، تصدیق و تجربه و فراوانی کاهش داده، موجب افزایش آگاهی از خرد و هدایت درونی و ارتباط با ناخودآگاه فرد می‌شود. آموزش نشاط معنوی با استفاده از منابع درمانی درونی، قدرت اثربخش داشته و کاهش استرس به دنبال شکست را ناشی می‌شود. به دنبال این آموزش، انتظارات مثبت بیشتر شده و توانایی غلبه بر ترس و افزایش احساس امنیت روانی بالاتر می‌رود (کینی و همکاران، ۲۰۰۳).

به‌طور خاص در ورزش قهرمانی، بسیاری از ورزشکاران با ساختارهای معنوی خود به رقابت می‌پردازند و از عوامل معنوی خود کمک می‌گیرند تا در سختی‌ها به آن‌ها کمک کند. بدیهی است که مشاوره روانشناسی ورزشی از ترکیب عناصر معنویت در تحویل خدمات به‌طور گسترده بهره‌مند خواهد شد (روچوادوری، ۲۰۱۹). درک سلامت روانی

ورزشکاران و جهان‌بینی، مشاوران روان‌شناسی ورزشی را مجبور خواهد کرد تا مداخلات مناسب و درست را انجام دهند. هرچند مدل جامعی از مداخلات مبتنی بر معنویت در ورزش وجود ندارد و متخصصان به‌طور مستمر پیشنهاد کرده‌اند که باید پروتکل‌های مربوط به توجه به ویژگی‌های شخصیتی، فرهنگی و ملیت‌ها در نظر گرفته شود و با توجه به اینکه اثربخشی برنامه آموزش نشاط معنوی در ورزشکاران انجام نشده است، بنابراین پژوهش حاضر به دنبال این سؤال بود که آیا برنامه آموزشی نشاط معنوی بر ترس از شکست و امنیت روانی ورزشکاران تأثیر دارد؟

روش

الف) طرح پژوهش و شرکت‌کنندگان: پژوهش حاضر از نوع کاربردی به شیوه شبه‌تجربی با طرح پژوهش حاضر پیش‌آزمون - پس‌آزمون بود. همچنین پژوهش حاضر به لحاظ اجرا به صورت میدانی اجرا گردید. جامعه آماری شامل ورزشکاران زن رشته‌های تیمی و انفرادی شهر تهران با دامنه سنی ۱۸ تا ۲۵ سال بودند که حداقل مقام سوم در لیگ کشوری را در کارنامه خود داشتند. شرکت‌کنندگان مطالعه حاضر، ۵۰ ورزشکار زن بودند که به صورت مشارکت داوطلبانه انتخاب گردیدند. انتخاب این تعداد نمونه براساس نرم‌افزار G Power نسخه ۳ با استفاده از آلفای پنج درصد، بتای ۹۵ درصد و اندازه اثر دی کوهن ۰/۵ اقتباس گردید. شرکت‌کنندگان به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش (۲۵ نفر) و کنترل (۲۵) قرار گرفتند. به دلیل عدم شرکت ۴ نفر از شرکت‌کنندگان گروه کنترل در تکمیل پرسشنامه‌ها در مرحله پس‌آزمون، به طور کلی ۴۶ نفر برای شرکت در مطالعه حاضر انتخاب شدند که در دو گروه آزمایش (۲۵ نفر) و کنترل (۲۱) قرار گرفتند. معیارهای ورود داشتن حداقل مقام سوم کشوری، دامنه سنی ۱۸ تا ۲۵ سال و ورزشکاران زن رشته‌های تیمی و انفرادی شهر تهران بودند. در صورتی که شرکت‌کنندگان بیش از پنج جلسه تمرینات مربوطه را از دست بدهند و افرادی که دچار آسیب شدند از مشارکت در فعالیت آن‌ها جلوگیری می‌شد. همچنین اگر شرکت‌کنندگان مایل به کنار کشیدن از مطالعه بودند، از مطالعه حذف شدند. روش گردآوری این مرحله به روش میدانی بود. در ابتدا از شرکت‌کنندگان رضایت‌نامه آگاهانه کتبی کسب شد. سپس شرکت‌کنندگان با اهداف مطالعه آشنا شدند. مطالعه حاضر شامل مراحل پیش‌آزمون، مداخله (تمرین) و پس‌آزمون بود. در

ناراحت شدن افراد مهم به ترتیب ۰/۷۶، ۰/۸۱، ۰/۷۷، ۰/۷۳ و ۰/۷۴ به دست آمد.

پرسشنامه احساس امنیت روانی تیم: به منظور سنجش احساس امنیت روانی، از پرسشنامه هفت گویه‌ای ادموندسون (۱۹۹۹) استفاده شد. پرسشنامه به صورت تک‌عاملی بوده که نمره‌گذاری آن بر روی یک طیف لیکرت (همیشه = ۵ تا هرگز = ۱) قرار دارد. پرسشنامه دارای سؤالات معکوس می‌باشد. مجموع نمرات سؤالات، نمره کلی احساس امنیت روانی را نشان می‌دهد. ادموندسون (۱۹۹۹) میزان روایی سازه ابزار را مناسب و پایایی ابزار را به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۶ گزارش کرد. در پژوهش حسنی و شهودی (۱۳۹۲) برای تعیین روایی ابزار از نظرات متخصصین استفاده شد که مطلوب گزارش شد و برای برآورد پایایی پرسشنامه از آلفای کرونباخ استفاده گردید که برای این پرسشنامه مقدار ۰/۸۴ بدست آمد. همچنین در تحقیق حاضر پایایی این پرسشنامه به روش آلفای کرونباخ ۰/۷۴ بدست آمد.

ج) برنامه مداخله

این پروتکل تلفیقی از پروتکل نشاط معنوی (هشت جلسه)، هوشیاری در لحظه (ده جلسه) و پذیرش و آگاهی (ده جلسه) بود (مهری ورنیاب، ۱۳۹۶). مهری ورنیاب (۱۳۹۶) روایی افتراقی و پایایی زمانی این مداخله را تأیید نمود.

جدول ۱. مداخله آموزش نشاط معنوی

مؤلفه	خلاصه
نشاط معنوی	معرفی، غیرقضاوتی بودن و یا رها کردن، آرامش روانی، فضای تنفس، مراقبه نشستن، خدا باوری، توکل به خدا، خلق افکار و دیدگاه‌های مختلف.
هوشیاری در لحظه	تلاش و کوشش خستگی‌ناپذیر، بهترین راه مراقبت، مرور تجربیات، امیدوار بودن، سنجش ارزش‌ها، هوشیاری و تمثیل، همدلی و تعامل اجتماعی، هوشیاری و روشن‌سازی ارزش‌ها، هوشیاری و آرزوها، صبوری و تاب‌آوری.
پذیرش و آگاهی	ذهن آگاهی و تعیین هدف، ذهن آگاهی و تمرین مشاهده‌گر، تبسم و گشاده‌رویی، پذیرش و تمایل، گسلش شناختی، آگاهی از زمان حال، محتوا انگاشتن خود، ارزش‌ها، تمرین حجاب، عمل متعهد.

یافته‌ها

در پژوهش حاضر تعداد ۴۶ نفر حضور داشتند. ابتدا در جدول زیر شاخص‌های توصیفی مربوط به متغیرهای پژوهش ارائه شده است.

مرحله پیش‌آزمون شرکت‌کنندگان اقدام به تکمیل پرسشنامه‌های ترس از شکست و احساس امنیت روانی نمودند. سپس مرحله تمرینی آغاز شد. در این مرحله شرکت‌کنندگان گروه آزمایش طی ۲۸ جلسه یک‌ساعته به مداخله مورد نظر پرداختند. در این مدت شرکت‌کنندگان گروه کنترل به فعالیت‌های روزمره خود می‌پرداختند. ۲۴ ساعت بعد از آخرین جلسه تمرینی، مرحله پس‌آزمون اجرا شد که در این مرحله شرکت‌کنندگان اقدام به تکمیل پرسشنامه‌های مورد نظر (احساس امنیت روانی تیم، پرسشنامه ترس از شکست) نمودند. در نهایت به منظور تجزیه و تحلیل اطلاعات از روش‌های تحلیل کوارینانس چندمتغیری و تک‌متغیری به کمک نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۴ استفاده شد.

ب) ابزار

پرسشنامه ترس از شکست: این پرسش‌نامه توسط کانروی و همکاران ۲۰۰۲ بر اساس نظریه شناختی‌انگیزی ارتباطی لازاروس طراحی شده است که در مجموع دیگر روش‌های چندبعدی سنجش ترس از شکست هماهنگی دارد. تحلیل عاملی این پرسشنامه نشان داده است که این پرسشنامه با ۲۵ سؤال، پنج عامل دارد که عبارتند از تجربه شرم و خجالت، کاهش عزت نفس، داشتن آینده نامعلوم، از دست دادن علاقه افراد مهم، ناراحت شدن افراد مهم هستند. این پرسشنامه بر اساس مقیاس لیکرت ۵ درجه‌ای نمره‌گذاری می‌شود که از منفی دو تا مثبت دو در یک طیف پیوستار قرار دارد. تدوین‌کنندگان روایی ابزار را مطلوب و پایایی آن را به روش آلفای کرونباخ برای نمره کل و مؤلفه‌ها در دامنه ۰/۷۵ تا ۰/۸۸ بدست آوردند. عبدلی و همکاران (۱۳۹۴) از تحلیل عاملی تأییدی برای آزمون روایی سازه پرسشنامه، ضریب آلفای کرونباخ برای آزمون همسانی درونی سؤالات هر عامل و ضریب همبستگی پیرسون برای بررسی همبستگی بین عوامل استفاده کرده‌اند. نتایج تحلیل عاملی، پنج عامل را در پرسشنامه ارزیابی شکست در عملکرد تأیید کرده است. تحلیل همبستگی‌ها نشان داد که تمام این عوامل همبستگی قابل قبولی با ترس از شکست دارند. نتایج آزمون آلفای کرونباخ نشان دهنده همسانی درونی قابل قبول سؤالات هر خرده مقیاس بود. پایایی این پرسشنامه در مطالعه حاضر به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۹ برای کل پرسشنامه و برای خرده مقیاس‌های تجربه شرم و خجالت، کاهش عزت‌نفس، داشتن آینده نامعلوم، از دست دادن علاقه افراد مهم و

جدول ۲. شاخص‌های توصیفی ترس از شکست و احساس امنیت روانی در گروه‌های مختلف (انحراف معیار \pm میانگین)

گروه	مرحله	امنیت روانی	کاهش عزت نفس	ترس از داشتن آینده‌ای نامعلوم	ترس از ناراحت شدن افراد مهم	ترس از تجربه شرم و خجالت	ترس از دست دادن علاقه افراد مهم
آزمایش	پیش‌آزمون	۳۰/۰۸ \pm ۲/۶۴	۶/۳۲ \pm ۱/۱۰	۶/۸۴ \pm ۱/۱۰	۷/۸۴ \pm ۱/۹۰	۱۱/۳۲ \pm ۱/۷۴	۷/۲۰ \pm ۱/۸۹
	پس‌آزمون	۳۸/۶۰ \pm ۳/۳۱	۳/۵۲ \pm ۱/۸۰	۳/۹۲ \pm ۱/۴۶	۴/۶۰ \pm ۲/۵۱	۶/۸۴ \pm ۳/۹۱	۳/۷۶ \pm ۱/۸۰
کنترل	پیش‌آزمون	۳۱/۴۷ \pm ۴/۵۸	۶/۰۹ \pm ۱/۱۷	۵/۹۲ \pm ۱/۰۷	۷/۶۱ \pm ۱/۵۳	۱۱/۷۱ \pm ۱/۷۳	۷/۲۳ \pm ۱/۹۴
	پس‌آزمون	۳۰/۵۷ \pm ۳/۰۷	۶/۶۶ \pm ۱/۱۹	۶/۲۸ \pm ۱/۱۰	۷/۴۷ \pm ۱/۴۳	۱۰/۸۰ \pm ۱/۶۳	۶/۸۰ \pm ۱/۵۶

همانطور که در جدول فوق مشاهده می‌شود در گروه آزمایش از مرحله پیش‌آزمون تا پس‌آزمون در متغیرهای پژوهش نسبت به گروه کنترل تفاوتی مشاهده می‌شود که به نفع گروه آزمایش است. پس از بررسی آماره‌های توصیفی در ادامه از تحلیل‌های استنباطی استفاده شد. پیش از انجام تحلیل از آزمون شاپیرو ویلک برای نرمال بودن داده‌ها استفاده شد که نتایج نشان داد توزیع نرمات امنیت روانی ($P=0/72$)، کاهش عزت نفس ($P=0/17$)، ترس از داشتن آینده‌ای نامعلوم ($P=0/11$)، ترس از ناراحت شدن افراد مهم ($P=0/91$)، ترس از تجربه شرم و خجالت ($P=0/49$) و ترس از دست دادن علاقه افراد مهم ($P=0/08$) نرمال است. همچنین برای بررسی همگونی واریانس دو گروه (آزمایشی و کنترل) در مرحله پس‌آزمون، از آزمون لون استفاده شد. بر پایه این آزمون، واریانس نرمات پس‌آزمون امنیت روانی ($F_{(1,44)}=0/04$ ، $P>0/05$)، کاهش عزت نفس ($F_{(1,44)}=0/39$ ، $P>0/05$)، ترس از داشتن آینده‌ای نامعلوم ($F_{(1,44)}=0/34$ ، $P>0/05$)، ترس از ناراحت شدن افراد مهم

($F_{(1,44)}=0/02$ ، $P>0/05$)، ترس از تجربه شرم و خجالت ($F_{(1,44)}=0/10$)، ترس از دست دادن علاقه افراد مهم ($F_{(1,44)}=0/10$)، $P>0/05$ در گروه آزمایش و کنترل همگون است. مفروضه همگنی شیب رگرسیون نرمات جابجایی امنیت روانی ($F=0/02$ و $P>0/05$)، کاهش عزت نفس ($F=2/16$ و $P>0/05$)، ترس از داشتن آینده‌ای نامعلوم ($F=1/08$ و $P>0/05$)، ترس از ناراحت شدن افراد مهم ($F=1/10$) و ترس از دست دادن علاقه افراد مهم ($F=1/73$ و $P>0/05$) و ترس از تجربه شرم و خجالت ($F=1/73$ و $P>0/05$)، ترس از تجربه شرم و خجالت ($F=1/67$ و $P>0/05$) در گروه‌ها نیز مورد بررسی قرار گرفت. خطوط میزان و جهت شیب رگرسیون نرمات پیش‌آزمون و پس‌آزمون امنیت روانی، کاهش عزت نفس، ترس از داشتن آینده‌ای نامعلوم، ترس از ناراحت شدن افراد مهم، ترس از تجربه شرم و خجالت و ترس از دست دادن علاقه افراد مهم در دو گروه مشابه است و بین متغیر وابسته و همپراش آن رابطه خطی برقرار است.

جدول ۳. یافته‌های مربوط به آزمون تحلیل کواریانس چندمتغیری برای ترس از شکست

نام آزمون	ارزش	مقدار F	درجه آزادی فرضیات	درجه آزادی خطا	سطح معنی داری	مجذور اتا
لامبدای ویلکز	۰/۱۸۸	۳۰/۱۹۷	۵	۳۵	۰/۰۰۱	۰/۸۱۲

برای تحلیل داده‌های ترس از شکست از کواریانس چندمتغیری استفاده گردید که نتایج آن در جدول ۳ ارائه گردیده است. همانطور که مشاهده می‌شود بین ترس از شکست دو گروه تفاوت معنی داری وجود دارد. نتایج حاکی از این می‌باشد که میانگین ترس از شکست گروه آزمایش ($22/72$) بطور معناداری نسبت به گروه کنترل ($37/61$) کمتر بوده است. چون آزمون تحلیل مانکوا از نظر آماری معنادار است، در ادامه به ارزیابی هر یک از خرده مقیاس‌های ترس از شکست پرداخته شد.

همانطور که در جدول ۴ مشاهده می‌گردد با توجه به آماره آزمون در متغیرهای کاهش عزت نفس، ترس از داشتن آینده‌ای نامعلوم، ترس از ناراحت شدن افراد مهم، ترس از تجربه شرم و خجالت و ترس از دست دادن علاقه افراد مهم بین گروه‌ها تفاوت معنی داری وجود دارد. نتایج نشان داد که کاهش عزت نفس گروه آزمایش با اختلاف میانگین $2/91$ بطور معناداری نسبت به گروه کنترل کمتر بوده است. همچنین میانگین ترس از داشتن آینده‌ای نامعلوم گروه آزمایش با اختلاف میانگین $2/16$ بطور معناداری نسبت به گروه کنترل کمتر بوده است. علاوه بر این، میانگین ترس

حاکمی از این است که برنامه آموزشی تقویت نشاط معنوی بر خرده مقیاس های ترس از شکست (یعنی کاهش عزت نفس، ترس از داشتن آینده ای نامعلوم، ترس از ناراحت شدن افراد مهم، ترس از تجربه شرم و خجالت و ترس از دست دادن علاقه افراد مهم) ورزشکاران تأثیر معنی داری دارد. افزون بر آن در جدول ۵ نتایج مربوط به تحلیل کواریانس تک متغیری متغیر احساس امنیت روانی ارائه شده است.

از ناراحت شدن افراد مهم گروه آزمایش با اختلاف میانگین ۳/۱۵ بطور معناداری نسبت به گروه کنترل کمتر بوده است. همچنین، میانگین ترس از تجربه شرم و خجالت گروه آزمایش با اختلاف میانگین ۴/۵۶ بطور معناداری نسبت به گروه کنترل کمتر بوده است. علاوه بر این، همچنین، میانگین ترس از دست دادن علاقه افراد مهم گروه آزمایش با اختلاف میانگین ۲/۶۳ بطور معناداری نسبت به گروه کنترل کمتر بوده است. نتایج

جدول ۴. یافته‌های مربوط به آزمون مانکوا در متن مانکوا برای متغیرهای ترس از شکست

متغیر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	مقدار F	سطح معنی داری	مجذورات
کاهش عزت نفس	۸۰/۶۸۱	۱	۸۰/۶۸۱	۳۴/۹۳۴	۰/۰۰۰۱°	۰/۴۷۳
ترس از داشتن آینده ای نامعلوم	۴۴/۴۹۴	۱	۴۴/۴۹۴	۲۴/۰۱۴	۰/۰۰۰۱°	۰/۳۸۱
ترس از ناراحت شدن افراد مهم	۹۴/۴۰۹	۱	۹۴/۴۰۹	۲۳/۴۸۶	۰/۰۰۰۱°	۰/۳۷۶
ترس از تجربه شرم و خجالت	۱۹۷/۸۷۴	۱	۱۹۷/۸۷۴	۲۲/۵۱۶	۰/۰۰۰۱°	۰/۳۶۶
ترس از دست دادن علاقه افراد مهم	۶۶/۲۱۰	۱	۶۶/۲۱۰	۳۱/۲۳۴	۰/۰۰۰۱°	۰/۴۴۵

جدول ۵. یافته‌های مربوط به آزمون کواریانس برای متغیر احساس امنیت روانی

منبع تغییر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	مقدار F	سطح معناداری	مجذورات	توان آزمون
پیش آزمون	۲۵/۷۱۸	۱	۲۵/۷۱۸	۲/۵۸۷	۰/۱۱۵	۰/۰۵۷	۰/۳۴۹
بین گروهی	۷۶۱/۳۴۱	۱	۷۶۱/۳۴۱	۷۶/۵۹۳	۰/۰۰۱	۰/۶۴۰	۱/۰۰۰
خطا	۴۲۷/۴۲۵	۴۳	۹/۹۴۰	-	-	-	-

گروه کنترل کمتر می‌باشد. دیگر نتایج حاکی از این است که برنامه آموزشی تقویت نشاط معنوی بر کاهش ترس از شکست (یعنی کاهش عزت نفس، ترس از داشتن آینده ای نامعلوم، ترس از ناراحت شدن افراد مهم، ترس از تجربه شرم و خجالت و ترس از دست دادن علاقه افراد مهم) ورزشکاران تأثیر دارد. به طور کلی، مفهوم ترس از شکست، به عنوان قابلیت میل به شرم و خجالت در تجربه کردن شکست، با گرایش به ارزیابی تهدیدها و نگران کننده در شرایطی که امکان شکست وجود دارد تعریف می‌شود و شکل چندوجهی انگیزه اجتناب در نظر گرفته می‌شود (کونروی و همکاران، ۲۰۰۲). مطالعات بیانگر آن است که ترس از شکست با پیامدهای منفی گسترده‌ای از جمله شناختی (ارزیابی تهدید کننده و ضعف خودپنداره، باورهای غیرمنطقی، بزرگ‌نمایی و فاجعه‌سازی اشتباهات)، هیجانی (شرم و بی‌ارزشی، نگرانی بیشتر در خصوص اشتباهات، اضطراب و استرس، افت انگیزه و تحلیل رفتگی) و رفتاری (خودانتقادی 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 بین فردی، عملکرد درسی

در جدول ۵ نتایج تحلیل کواریانس تک متغیری برای متغیر احساس امنیت روانی ارائه گردیده است. نتایج حاکی از آن است که اثر پیش آزمون بر پس آزمون در سطح خطای پنج درصد معنادار نیست ($p > ۰/۰۵$). همچنین با کنترل عامل پیش آزمون، مقدار F جهت تفاوت بین دو گروه معنادار مشاهده شد، بدین معنا که با کنترل اثر پیش آزمون تفاوت معنی داری بین احساس امنیت روانی دو گروه مشاهده شد و میانگین احساس امنیت روانی گروه آزمایش (۳۸/۷۳) بطور معناداری نسبت به گروه کنترل (۳۰/۴۱) بیشتر بوده است. مقدار مجذور اتا برابر است با ۰/۶۴، بدین معنا که حدود ۶۴ درصد از تغییرات احساس امنیت روانی از تفاوت در گروه آزمایشی می‌باشد و توان آزمون برای تشخیص این تفاوت ۱۰۰ درصد مشاهده شد.

بحث و نتیجه‌گیری

مطالعه حاضر با هدف تأثیر برنامه آموزشی نشاط معنوی بر ترس از شکست و امنیت روانی ورزشکاران انجام گرفت. نتایج مطالعه حاضر نشان داد که برنامه آموزشی تقویت نشاط معنوی بر ترس از شکست ورزشکاران تأثیر دارد و میانگین ترس از شکست گروه آزمایش بطور معناداری نسبت به

و ورزشی و همچنین بهزیستی و سلامت روانی آن‌ها اثرگذار است (جکسون، ۲۰۱۷؛ موسویچ و همکاران، ۲۰۱۹). در مورد تأثیر برنامه آموزشی تقویت نشاط معنوی بر ترس از شکست ورزشکاران، یافته‌های این مطالعه به طور غیرمستقیم با نتیجه مطالعه سجادیان و همکاران (۱۴۰۰)، هال و همکاران (۲۰۱۸) و فاردل (۲۰۱۶) در مورد ترس از عود در بقایافتگان سرطان پستان و با نتایج مطالعات در مورد ترس از مرگ همخوان است. در ورزش، در یک مطالعه مروری مشخص شده است که نشاط معنوی در ورزشکاران باعث سخت‌کوشی و تاب‌آوری این افراد شده است (هوئچ، ۲۰۱۲). به‌علاوه، یکی دیگر از مطالعات نشان داده است که ورزشکاران با نشاط معنوی بالاتر (فارغ از هر نوع مذهب) ترس از شکست و اضطراب کمتری را در طول رقابت تجربه می‌کنند (گابانا و همکاران، ۲۰۱۹). در این مورد، افراد با آموزش نشاط معنوی به نوعی خودکنترلی دست پیدا می‌کنند که مانع اثربخشی شرایط بیرونی می‌شود و در نتیجه کمتر تحت تأثیر شرایط نامناسب قرار می‌گیرند (غلامی و بشلیده، ۱۳۹۰) و ترس از شکست خود را کاهش می‌دهند. همچنین، آموزش نشاط معنوی از طریق ایجاد امید، صمیمیت، برقراری ارتباط و ابراز احساسات، تصدیق و تجربه و فراوانی کاهش داده، موجب افزایش آگاهی از خرد و هدایت درونی و ارتباط با ناخودآگاه فرد می‌شود. آموزش نشاط معنوی با استفاده از منابع درمانی درونی، قدرت اثربخش داشته و کاهش استرس به دنبال شکست را ناشی می‌شود. به دنبال این آموزش، انتظارات مثبت بیشتر شده و توانایی غلبه بر ترس و افزایش کیفیت زندگی بالاتر می‌رود (کینی و همکاران، ۲۰۰۳). بنابراین در استفاده از برنامه آموزش نشاط معنوی با کاهش احساس آسیب‌پذیری، ترس‌های ناشی از ضعف درونی کمتر شده و بدین ترتیب جرأت‌پذیرش ترس را افزایش می‌دهد. علاوه بر این، آموزش نشاط معنوی با پذیرش قابل کنترل بودن شدت و پریشانی ترس، محرک‌های را کنترل کرده و در نهایت به کنترل ترس کمک می‌کند. آموزش نشاط معنوی به افراد در انتخاب راه‌کارهای کارآمد حل مسئله کمک کند و از شدت ترس و پریشانی افراد کم کند و باعث واکنش‌های سازگارانه شود. با آموزش نشاط معنوی اصلاح شناخت‌ها و افکار مربوط به تهدید اتفاق افتاده و در این مسیر همراهی مربی با ورزشکار، کمک‌کننده در کنترل افکار مزاحم و به تبع آن افزایش خودمراقبتی بجای توجه افراطی و ترس از آینده خواهد بود. علاوه بر این، آموزش نشاط معنوی باعث افزایش ارزیابی مثبت نسبت به عملکردها و اطمینان به خود می‌شود. این

برآورد مثبت در امور، موجب بهبود عملکرد شده و این مهم در اثر تغییر بینش و بر اثر توجه به نشاط معنوی امکان‌پذیر می‌باشد. در مطالعه حاضر آموزش نشاط معنوی موجب افزایش شناخت و بینش عمیق‌تر نسبت به خود و موجب ایجاد تجربه‌های رشددهنده مربوط به ورزش در زندگی شخصیشان شده است. افزایش بینش به ترس از شکست، با کاهش ترس و توانمندی همراه است. بنابراین با برنامه آموزش نشاط معنوی ایجاد بصیرت و آگاهی نسبت به شرایط موجود، افزایش مسئولیت‌پذیری و رشد فردی اتفاق می‌افتد که هر یک از این عوامل می‌توانند در کاهش ترس از شکست مؤثر باشند.

دیگر نتایج مطالعه حاضر نشان داد که برنامه آموزشی تقویت نشاط معنوی بر احساس امنیت روانی ورزشکاران تأثیر دارد و میانگین احساس امنیت روانی گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل بیشتر می‌باشد. در این مورد، میلر (۲۰۰۸) در یک مطالعه روایتی نیز مشخص کرده است که ابعاد نشاط معنوی در ورزش بسیار وسیع هستند و قهرمانان ورزشی با استفاده از راهبردهای معنویت موفقیت بیشتری را تجربه کرده و در تیم‌های خود احساس امنیت روانی بالاتری دارند. همچنین، ورزشکار مذهبی/معنوی از طریق باورهای مذهبی خود سعی در کسب امید، امنیت، قدرت درونی، آسایش در مواقع سختی و ناملایمات و رهایی از اضطراب مربوط به رقابت در سطح بالا دارند (کلمنتز و کونینگ، ۲۰۱۴). علاوه بر این، مذهب/معنویت ممکن است وسیله‌ای باشد که برای ورزشکاران احساس امنیت و قدرت درونی فراهم می‌کند تا با عدم اطمینان در ورزش کنار بیایند. برنامه آموزش نشاط معنوی باعث ایجاد ارائه دیدگاه مثبتی در ورزشکاران می‌شود که با آن می‌توان رویدادهای منفی زندگی و عدم امنیت را به روش ارزیابی کنند که باعث می‌شود افراد از طریق وجود یک نیروی ماورایی شخصی احساس بهتری داشته باشند و بتوانند احساس امنیت داشته باشند. از یک سو دستیابی به منابع معنویت، خود به طور مستقیم می‌تواند به عنوان تأمین‌کننده اصلی و عمده انرژی معطوف به هدف عمل نماید و از سوی دیگر به نحوی غیر مستقیم‌تر می‌تواند از طریق تأثیر مثبت بر شیوه تفسیر رویدادها، فرد را به برخی از نیرومندی‌های روان (مانند شادکامی، خوشبینی و...) مجهز نماید که در تأمین انرژی و انگیزه برای دستیابی به امنیت مؤثر باشد. از طرف دیگر معنویت می‌تواند اهداف جدیدی را در زندگی فرد تعریف نماید (اهداف معنوی مانند رسیدن به رشد، شکوفایی و تعالی معنوی از طریق نوع دوستی) و راه‌کارهای مختلفی (مانند نیایش،

مراقبه) را نیز برای دستیابی به این اهداف در اختیار فرد قرار می‌دهد. تأثیرات نشاط معنوی بر امنیت روانی به دلایل مختلف می‌باشد؛ اول این که معنویت از طریق تقویت توانمندی‌های چون نیایش، یاری‌رساندن به دیگران، قدردانی کردن، صبر در مسائل و مشکلات، طلب بخشش از خداوند و دیگران، پذیرش انتقادات و نظرات دیگران که همگی مستلزم برقراری ارتباط با کیفیت بهتر با خود و دیگران و خداوند است، اختلال ایجاد شده در توانایی‌ها و کارکردهای فرد را جبران نموده و باعث می‌شود فرد در ارزیابی ذهنی خود، خویشتن را توانمند و دارای قابلیت‌های جدید و غنی‌تر احساس نماید و همچنین همیشه خداوند را ناظر بر اعمال و رفتار خود بداند و سعی کند که از مسیر درست حق و عدالت تعدی نکند و در نتیجه امنیت روانی بهتری داشته باشد. در مورد علت تأثیر آموزش نشاط معنوی بر امنیت روانی شاید بتوان به مطالعاتی اشاره کرد که چگونگی تأثیر تجربه‌های عرفانی و معنوی را بر روی افراد بررسی کرده‌اند. بر همین اساس نیوبرگ و در اکویلی (به نقل از هال، ۲۰۱۷) معتقدند در همه تجربه‌های عمیق مذهبی حالت‌های وحدت یافتگی یا احساس یگانگی با کل هستی یا مبدأ آن و تجربه‌هایی نظیر وجد، نشاط، امنیت و خوف و رجاء دیده می‌شود. با توجه به این دیدگاه تجربه مذهبی یک تجربه شناختی عاطفی است که قسمت‌هایی از مغز مثل دستگاه لیمبیک، قطعه هیپانه بالایی، قطعه گیجگاهی پایینی و قشر جلوی پیشانی را درگیر می‌کند. به عقیده این افراد هنگامی که افراد از طریق عبادت یا تأمل درونی به تجربه مذهبی دست می‌یابند، در تمام این نواحی فعل و انفعالاتی صورت می‌گیرد. برای مثال، در پاره‌ای از شیوه‌های مراقبه فعالیت یا تمرکز روی یک شی بیرونی یا یک موضوع درونی آغاز می‌شود. این تمرکز موجب فعال شدن مداری شامل قشر جلوی پیشانی سمت راست، قطعه گیجگاهی پایینی و قطعه آهیانه بالایی می‌شود (بهرامی، ۱۳۸۷). در آموزش نشاط معنوی، سعی می‌شود افراد خطرناک، بحران‌ها، اتفاقات و سختی‌ها را بیش از حد خطرناک یا وخیم ارزیابی نکنند. این کار با تفهیم این مطلب صورت می‌گیرد که گاهی مشکلات، سختی‌ها و بحران‌ها از سوی پروردگار برای امتحان انسان است و باعث رشد و تعالی انسان می‌شوند و سعی می‌شود به جای تمرکز بر مشکل، به نحوه مقابله با مشکل تأکید شود و فرد از حداکثر منابع مقابله خود استفاده کند. مهارت‌های مثبت اندیشی از طریق آموزش‌های مناسب در زمینه شناخت منبع هستی آفرین، شناخت خویشتن خویش، دعا و نیایش

به درگاه باری تعالی و توکل بر آن منبع هستی بخش می‌تواند بر بعد استفاده از منابع معنوی و پویایی در ورزشکاران اثرگذار باشد. به طور کلی نتایج مطالعه حاضر نشان داد که برنامه تقویت نشاط معنوی بر ترس از شکست و امنیت روانی زنان ورزشکار رشته‌های تیمی و انفرادی تأثیر دارد و این برنامه تمرینی باعث کاهش ترس از شکست ورزشکاران، و افزایش موفقیت ورزشی و احساس امنیت روانی ورزشکاران زن رشته‌های تیمی و انفرادی گردید. نتایج به دست آمده در تحقیق حاضر بر اهمیت برنامه آموزشی تقویت نشاط معنوی بر ترس از شکست و احساس امنیت روانی ورزشکاران تأکید دارد که در نتیجه به مربیان و متخصصان پیشنهاد می‌گردد پیش از پیش به این برنامه تمرینی توجه نمایند. با توجه به اثرگذاری برنامه آموزشی تقویت نشاط معنوی بر ترس از شکست و احساس امنیت روانی ورزشکاران، به مربیان پیشنهاد می‌شود در فواصل استراحت تمرینی ورزشکاران از این برنامه آموزشی نیز بهره ببرند.

مطالعه حاضر دارای محدودیت‌های می‌باشد که به صورت ذیل می‌باشد. اول اینکه به دلیل انجام تحقیق حاضر در دوران اپیدمی کرونا، شرکت کنندگان مجبور به استفاده از ماسک در حین اجرای تمرینات و آزمون‌ها بودند. دوم، طرح مقطعی این مطالعه از هرگونه استنتاج علی‌جولوگیری می‌کند. بنابراین، یک مطالعه طولی آینده‌نگر می‌تواند بهتر اثر برنامه آموزش نشاط معنوی را بر موفقیت ورزشی، ترس از شکست و احساس امنیت روانی ورزشکاران آشکار سازد. در نهایت اینکه انجام پژوهش حاضر تنها در گستره ورزشکاران شهر تهران انجام گرفته است که تعمیم پذیری آن را با دشواری مواجه می‌سازد و در تفسیر نتایج باید احتیاط نمود.

ملاحظات اخلاقی

پیروی از اصول اخلاق پژوهش: به جهت حفظ رعایت اصول اخلاقی در این پژوهش سعی شده تا جمع آوری اطلاعات پس از جلب رضایت شرکت کنندگان انجام شود. همچنین به شرکت کنندگان درباره راز داری در حفظ اطلاعات شخصی و ارائه نتایج بدون قید نام و مشخصات شناسنامه افراد، اطمینان داده شد.

حامی مالی: این پژوهش در قالب رساله دکتری و بدون حمایت مالی می‌باشد.

نقش هر یک از نویسندگان: این مقاله از رساله دکتری نویسنده اول و به راهنمایی نویسنده دوم و مشاوره نویسنده سوم و چهارم استخراج شده است.

تضاد منافع: نویسندگان همچنین اعلام می‌دارند که در نتایج این پژوهش هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

تشکر و قدردانی: بدین وسیله از اساتید راهنما و مشاوران این تحقیق و ورزشکاران زنی که در این پژوهش شرکت کردند، تشکر و قدردانی می‌گردد.

References

- Abdoli, B., Ahmadi, N., Azimzadeh, E., & Afshari, J. (2013). To Determine the Validity and Reliability of Performance Failure Appraisal Inventory. *Journal of sports and Motor development and learning*, 5(12), 37-48. (In Persian). <https://doi.org/10.22059/jmlm.2013.32146>
- Afroz, G. A. (2016). *Abstracts of Applied Educational Psychology*. Tehran: Parent-Teacher Association Publications. (In Persian). <https://www.adinehbook.com/gp/product/9644510100>
- Angius, L., Pageaux, B., Hopker, J., Marcora, S. M., & Mauger, A. R. (2016). Transcranial direct current stimulation improves isometric time to exhaustion of the knee extensors. *Neuroscience*, 339, 363-375. <https://doi.org/10.1016/j.neuroscience.2016.10.028>
- Bahrami, H. (2004). The relationship between religious orientation, urgency and self-movement. *Journal of Psychology*, 6(24), 336-347. (In Persian). <https://www.sid.ir/paper/54468/fa>
- Breslin, G., Shannon, S., Haughey, T., Donnelly, P., & Leavey, G. (2017). A systematic review of interventions to increase awareness of mental health and well-being in athletes, coaches and officials. *Systematic reviews*, 6(1), 1-15. <https://doi.org/10.1186/s13643-017-0568-6>
- Cheng, W. N. K., & Hardy, L. (2016). Three-dimensional model of performance anxiety: Tests of the adaptive potential of the regulatory dimension of anxiety. *Psychology of Sport and Exercise*, 22(4), 255-263. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.07.006>
- Conroy, D. E., Willow, J. P., & Metzler, J. N. (2002). Multidimensional fear of failure measurement: The performance failure appraisal inventory. *Journal of applied sport psychology*, 14(2), 76-90. <https://doi.org/10.1080/10413200252907752>
- Correia, M. E., & Rosado, A. (2018). Fear of failure and anxiety in sport. *Análise Psicológica*, 36(1), 75-86. <https://doi.org/10.14417/ap.1193>
- Edmondson, A. (1999). Psychological safety and learning behavior in work teams. *Administrative science quarterly*, 44(2), 350-383. <https://doi.org/10.2307/2666999>
- Eliade, M. (1999). *The sacred and profane: The nature of religion*. New York: HBJ. <https://www.amazon.com/Sacred-Profane-Nature-Religion/dp/015679201X>
- Fardell, J. E., Thewes, B., Turner, J., Gilchrist, J., Sharpe, L., Smith, A. B., Girgis, A., & Butow, P. (2016). Fear of cancer recurrence: a theoretical review and novel cognitive processing formulation. *Journal of Cancer Survivorship*, 10(4), 663-673. <https://doi.org/10.1007/s11764-015-0512-5>
- Gabana, N. T., D'Addario, A., Luzzi, M., Soendergaard, S., & Wong, Y. J. (2019). Examining the relationships between gratitude and spiritual and religious identification among collegiate athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 14(2), 203-219. <https://doi.org/10.1123/jcsp.2018-0068>
- Gholami, A., & Beshlideh, K. (2012). The Effect of Spiritual Therapy on Mental Health of Divorced Women. *Family Counseling and Psychotherapy*, 1(3), 331-348. (In Persian). https://fcp.uok.ac.ir/article_9470.html?lang=en
- Gustafsson, H., Skoog, T., Davis, P., Kenttä, G., & Haberl, P. (2015). Mindfulness and its relationship with perceived stress, affect, and burnout in elite junior athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 9(3), 263-281. <https://doi.org/10.1123/jcsp.2014-0051>
- Hall, D. L., Luberto, C. M., Philpotts, L. L., Song, R., Park, E. R., & Yeh, G. Y. (2018). Mind-body interventions for fear of cancer recurrence: a systematic review and meta-analysis. *Psycho-oncology*, 27(11), 2546-2558. <https://doi.org/10.1002/pon.4757>
- Hamilton, L., Smith, C. A., & Brandon, Z. E. (2020). Representing the psychological demands of sport: A constraints-led approach to mental skills training. *Journal of Sport Psychology in Action*, 11(2), 129-137. <https://doi.org/10.1186/s13643-017-0568-6>
- Hasani, M., & Shohodi, M. (2014). Relationship between the components of security-oriented leadership and psychological security with the dimensions of work addiction: A view of Urmia University staff. *Journal of Executive Management*, 5(10), 4-4. (In Persian). http://jem.journals.umz.ac.ir/article_567.html?lang=fa
- Honarmand, P., Zandi, H., Moghadam, A., & Rostami, R. (2022). The effect of direct transcranial electrical stimulation (tDCS) in the DLPFC area on performance and visual attention of sitting volleyball players under stressor. *Journal of psychologicalscience*, 21(112), 647-662. (In Persian). [Doi: 10.52547/JPS.21.112.647](https://doi.org/10.52547/JPS.21.112.647)
- Hutch, R. (2012). Sport and spirituality: Mastery and failure in sporting lives. *Practical Theology*, 5(2), 131-152. <https://doi.org/10.1558/prth.v5i2.131>
- Jackson, C. (2017). Fear of failure. In N. Katznelson, N. U. Sørensen, K. Illeris (Ed.). *Understanding*

- Learning and Motivation in Youth: Challenging Policy and practice.* (pp. 30-39). UK: Routledge. Doi: DOI:10.4324/9781315170039
- Kinney, C. K., Rodgers, D. M., Nash, K. A., & Bray, C. O. (2003). Holistic healing for women with breast cancer through a mind, body, and spirit self-empowerment program. *Journal of Holistic Nursing*, 21(3), 260-279. <https://doi.org/10.1177/0898010103254919>
- McComb, J. A. (2017). Implementing Spiritual Vitality in the Men of San Marcos Community Church: Holy Spirit and Spiritual Practices. <https://www.semanticscholar.org/paper/Implementing-Spiritual-Vitality-in-the-Men-of-San-McComb/a1edcfdedfb>
- Mehri Verniab, A. D. (2017). *Develop a comprehensive program of interventions to enhance spiritual vitality and evaluate its effectiveness on reducing depression and PTSD symptoms* [Doctoral Dissertation, Tarbiat Modares University]. Tehran: Tarbiat Modares University (In Persian). <https://ganj.irandoc.ac.ir/#/articles/a9439e4a0f9129772c360aba40189e75>
- Miller, T. (2008). Sport and spirituality: A comparative perspective. *The Sport Journal*, 11(3):9-13. <https://thesportjournal.org/article/sport-and-spirituality-a-comparative-perspective/>
- Mosewich, A. D., Sabiston, C. M., Kowalski, K. C., Gaudreau, P., & Crocker, P. R. (2019). Self-compassion in the stress process in women athletes. *The Sport Psychologist*, 33(1), 23-34. <https://doi.org/10.1123/tsp.2017-0094>
- Namani, E., & Bagherian Kakhki, M. (2019). Mediating role of psychological security in the relationship between optimism and self-compassion with psychological well-being in veterans' spouses. *Iranian Journal of War and Public Health*, 11(2), 101-108. (In Persian). <http://ijwph.ir/article-1-783-en.html>
- Pargament, K. I. (2007). *Spiritually Integrated Psychotherapy. Understanding and Addressing the Sacred*, New York, US: Guilford Press. <https://www.amazon.com/Spiritually-Integrated-Psychotherapy-Understanding-Addressing/dp/1609189930>
- Roychowdhury, D. (2019). Spiritual well-being in sport and exercise psychology. *SAGE Open*, 9(1), 1-6. <https://doi.org/10.1177/2158244019837460>
- Sagar, S. S., & Stoeber, J. (2009). 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*, 31(5), 602-627. <https://doi.org/10.1123/jsep.31.5.602>
- Sajadian, A., Zaharakar, K., & Asadpour, E. (2021). Effectiveness of Transpersonal Therapy (Spiritual Therapy, Yoga-Meditation) in Reducing Fear of Cancer Recurrence in Breast Cancer Survivors: A Randomized Controlled Trial. *Iranian Journal of Breast Diseases*, 14(2), 50-63. (Persian). <https://doi.org/10.30699/ijbd.14.2.50>
- Salmela, J. H., Monfared, S. S., Mosayebi, F., & Durand-Bush, N. (2009). Mental skill profiles and expertise levels of elite Iranian athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 40(30), 361-373. <https://psycnet.apa.org/record/2009-17256-001>
- Shoenfelt, E. L. (2019). *Mental skills for athletes: A workbook for competitive success*. UK: Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780429268694>
- Zarei, S., Zandi, H., Nazaritaba, N., & Mohebi, M. (2018). The relationship between dimension of perfectionism and emotion eegulation strategies in elite Taekwondo athletes. *Journal of psychological Science*, 17(66), 271-284. (In Persian). <http://psychologicalscience.ir/article-1-121-fa.html>