

روانشناسی ورزش

دانشگاه شهید بهشتی

دو فصلنامه روان‌شناسی ورزش

دوره سوم، شماره ۱، بهار و تابستان ۱۳۹۷، صفحه‌های: ۵۷-۶۸

تبیین احساس شکست و ناکامی بر اساس انعطاف‌پذیری شناختی در دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار

سیده افروز موسوی^{۱*}، محمدجواد برزگر^۲، فاطمه اصغری^۲

۱. آکادمی ملی المپیک، تهران، ایران

۲. آموزشکده فنی و حرفه‌ای سما واحد تهران، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران

دریافت مقاله: ۱۳۹۶/۷/۱۷ اصلاح مقاله: ۱۳۹۶/۱۱/۱ پذیرش مقاله: ۱۳۹۶/۱۰/۱۸

هدف: هدف از این پژوهش تبیین احساس شکست و ناکامی بر اساس انعطاف‌پذیری شناختی دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار است.

روش‌ها: روش پژوهش توصیفی از نوع همبستگی و جامعه آماری شامل کلیه دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار دانشگاه علوم پزشکی ایران است. نمونه پژوهش، ۱۰۰ نفر دانشجویان مرد ورزشکار (۵۰) و غیرورزشکار (۵۰) بود که پرسش‌نامه انعطاف‌پذیری شناختی، احساس شکست و ناکامی را پر کردند.

نتایج: نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد خرده‌مقیاس‌های ادراک کنترل‌پذیری و ادراک توجیه رفتار توانستند نمره کل احساس شکست را به‌طور منفی پیش‌بینی کنند ($R^2=0/20$; $P=0/001$). همچنین ادراک کنترل، ادراک گزینه‌های مختلف و ادراک توجیه رفتار، نیز توانستند به‌طور منفی احساس ناکامی را پیش‌بینی کنند ($R^2=0/13$; $P=0/04$). نتایج تحلیل واریانس چندمتغیره نیز نشان داد که بین دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار از لحاظ انعطاف‌پذیری شناختی، احساس شکست و ناکامی تفاوت معنی‌داری وجود دارد ($P=0/02$).

نتیجه‌گیری: افزایش انعطاف‌پذیری شناختی و انجام برنامه‌های ورزشی می‌تواند باعث کاهش احساس شکست و ناکامی دانشجویان شود. این پژوهش نشان می‌دهد که احساس شکست و ناکامی در تشخیص فرایندهای روان‌شناختی اهمیت زیادی دارد و نیازمند توجه پژوهشی و بالینی بیشتری است.

واژه‌های کلیدی: انعطاف‌پذیری، احساس شکست و ناکامی

مقدمه

مفاهیمی هستند که نظریه جایگاه اجتماعی معرفی کرده است. در حقیقت مرز باریکی بین احساس شکست و ناکامی وجود دارد و دانشمندان درباره اینکه آیا این دو مفهوم جدا یا یکی هستند، اختلاف نظر دارند (۵)، ولی همه آنها بر این امر توافق دارند که هسته مرکزی هر دو سازه، ناتوان پنداشتن فرد به منظور تغییر شرایط و حل مشکلات در موقعیت‌های مختلف است (۶).

اهمیت و نقش احساس شکست و ناکامی بر اختلالات مهمی از جمله افسردگی، خودکشی، اختلالات اضطرابی، اختلال استرس پس از سانحه (۷)، تفکرات مربوط به خودکشی (۸)، و اقدام به خودکشی (۸) مشخص شده است. لذا بررسی و شناخت چنین مؤلفه‌هایی می‌تواند به‌عنوان راهکاری برای پیشگیری از بروز بیماری‌ها و اختلالات دانشجویان مؤثر باشد.

نتایج فراتحلیل سیداوی و همکاران (۹) حاکی از آن است که احساس شکست و ناکامی از عوامل خطرزای مشکلات روان‌شناختی، افسردگی، اضطراب، اختلال استرس پس از سانحه، و خودکشی است. بنابراین باید به دنبال عاملی تعیین‌کننده‌ای بود که به فرد کمک کند تا با احساس شکست و ناکامی مقابله کند و بتواند با تغییرات محیطی جدید سازگاری نشان دهد و به راه‌حلی برسد. این عامل می‌تواند انعطاف‌پذیری شناختی باشد که به‌عنوان آمایه‌های شناختی به‌منظور سازگاری با محرک‌های در حال تغییر محیطی شناخته شده است (۱۰). طبق تعریف، انعطاف‌پذیری شناختی میزان ارزیابی فرد در مورد قابل کنترل بودن شرایط است که این ارزیابی در موقعیت‌های مختلف تغییر

جایگاه اجتماعی فرد در جوامع انسانی از اهمیت بالایی برخوردار است و تلاش همه افراد جامعه از جمله دانشجویان حفظ جایگاه اجتماعی است، به‌طوری که از دست دادن جایگاه و تنزل مقام باعث احساس شکست می‌شود. احساس شکست نیز منجر به تجربه کردن احساسات دیگری چون ناامیدی، افسردگی، خودکشی و موارد دیگر می‌شود. احساس شکست در مورد انسان با پیچیدگی‌های زیادی روبه‌رو است و علاوه بر جایگاه اجتماعی خارجی که در بیرون از فرد وجود دارد، جایگاه روانی درونی نیز وجود دارد که بر مبنای آن اهداف و آرزوها انتخاب می‌شود و فرد تلاش می‌کند به سمت آنها حرکت کند (۱). از این رو احساس شکست در انسان نه تنها از دست دادن جایگاه اجتماعی است، بلکه نرسیدن به اهداف و تمایلات شخصی را نیز شامل می‌شود (۲). امکان تجربه کردن احساس شکست می‌تواند بر اثر حالت‌هایی مانند شکست در رسیدن به هدف و یا از دست دادن منابع حمایتی، مورد انتقاد قرار گرفتن از سوی اجتماع و توسط خود فرد ایجاد شود. اهداف و جاه‌طلبی‌های غیرقابل دسترس، خودانتقادی بی‌مورد، مقایسه خود با دیگران، از عوامل مخرب درونی احساس شکست است (۳). احساس ناکامی نیز به دنبال وضعیتی تحت عنوان فرار ناممکن به وجود می‌آید؛ به عبارت دیگر فرد در ابتدا احساس شکست کرده و در پی فرار است ولی به دلیل آن که نمی‌تواند فرار کند به دنبال آن احساس ناکامی می‌کند (۴) احساس شکست و احساس ناکامی هر دو از

ناکامی شود. با توجه به فقدان پژوهش در مورد نقش انعطاف‌پذیری شناختی در احساس شکست، و ناکامی دانشجویان، اجرای پژوهش در این زمینه ضروری است. در راستای توجه به رشد و گسترش فعالیت‌های ورزشی در دانشگاه‌ها و استفاده از پتانسیل‌های ورزشی، بررسی نقش فعالیت‌های ورزشی در گسترش سازه‌های سلامت روان شناختی دانشجویان اهمیت بسزایی دارد. دانشجویان به دلیل شرایط خاص دانشجویی از جمله دوری از خانواده، وارد شدن به مجموعه‌ای بزرگ و پرتنش، مشکلات اقتصادی و نداشتن درآمد کافی، حجم زیاد درس‌ها و رقابت‌های فشرده، مستعد از دست دادن سلامت روانی هستند. از این رو این پژوهش به دنبال این است که دریابد آیا انعطاف‌پذیری شناختی می‌تواند نقشی در احساس شکست و ناکامی دانشجویان داشته باشد. همچنین پرسش دیگر پژوهش این است که آیا تفاوتی بین دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار از نظر احساس شکست، ناکامی و انعطاف‌پذیری وجود دارد؟ تاکنون پژوهشی در این باره انجام نشده است. نتیجه این پژوهش می‌تواند علاوه بر اهمیت نقش انعطاف‌پذیری شناختی، نقش فعالیت‌های ورزشی را نیز در گسترش بهزیستی روان‌شناختی دانشجویان نشان دهد.

روش پژوهش

روش پژوهش توصیفی از نوع همبستگی است. متغیر پیش‌بین در این پژوهش شامل انعطاف‌پذیری شناختی است که خرده‌مقیاس‌های آن شامل؛ ادراک کنترل‌پذیری، ادراک گزینه‌های مختلف و ادراک توجیه رفتار است. همچنین متغیرهای ملاک شامل احساس

می‌کند (۱۱). انعطاف‌پذیری شناختی، توانایی فرد برای استفاده از راهبرد پردازش شناختی برای سازگاری با شرایط جدید و غیرقابل انتظار است (۱۲). به عبارت دیگر انعطاف‌پذیری شناختی، راهبردهای سازگاری با پردازش شناختی است که فرد یاد می‌گیرد پاسخ و راه‌حلی را نسبت به شرایط سخت پیدا کند (۱۳).

پژوهش‌ها، ارتباط میان افزایش انعطاف‌پذیری شناختی و کاهش نشانه‌های افسردگی را نشان داده‌اند (۱۰). در واقع انعطاف‌پذیری شناختی به‌عنوان فرایند روان‌شناختی است که منجر به تولید پاسخ‌های رفتاری مناسب می‌شود (۱۴)، به‌طوری که در موفقیت فرد برای چالش و جایگزینی افکار ناکارآمد با افکار کارآمدتر لازم است. در تحقیق تقوی‌زاده و فرمانی (۱۵) مشخص شد که انعطاف‌پذیری شناختی نقش تعیین‌کننده‌ای در پیش‌بینی ناامیدی و تاب‌آوری دانشجویان دارد.

بررسی‌ها حاکی از اهمیت فعالیت‌های بدنی و ورزش منظم در کاهش مشکلات و اختلالات روانی و افزایش سلامت است (۱۶ و ۱۷). در یکی از مطالعات مرتبط با سلامت روان دانشجویان مشخص شد که شیوع اختلالات روانی در کل دانشجویان حدود ۶۱ درصد، در دانشجویان ورزشکار ۹ درصد و در دانشجویان غیرورزشکار ۳۰ درصد بود (۱۸). این پژوهش نشان‌دهنده اهمیت دادن به وضعیت ابعاد سلامت روان دانشجویان است. شناخت و آگاهی بیشتر در مورد ارتباط میان انعطاف‌پذیری شناختی، احساس شکست، و ناکامی در دانشجویان می‌تواند باعث تقویت و بهبود درمان‌های مرتبط با احساس شکست و

شکست و ناکامی است.

سه خرده‌مقیاس به نام‌های احساس رکود، احساس بازندگی و احساس رضایتمندی را می‌سنجد. آلفای کل به‌دست‌آمده ۰/۹۱ بود. پرسش‌نامه مذکور توسط ترصفی و همکاران (۱۹) بر جمعیت ۳۰۶ نفری ایرانی هنجار شده است که نتایج پایایی و روایی آن در هنجار ایرانی مطلوب گزارش شده است (۰/۷۲ - ۰/۹۰).

پرسش‌نامه احساس ناکامی: پرسش‌نامه احساس ناکامی نیز توسط گیلبرت و آلن (۴) در سال ۱۹۹۸ بر اساس نظریه جایگاه اجتماعی ساخته شده است. تحقیقات گسترده‌ای بر مبنای این پرسش‌نامه انجام شده و رابطه آن با ناامیدی، افسردگی، خودکشی و اختلال استرس پس از سانحه به تأیید رسیده است. در بیشتر تحقیقات انجام‌شده پرسش‌نامه احساس شکست به همراه پرسش‌نامه احساس ناکامی استفاده می‌شود. این پرسش‌نامه حاوی ۱۶ سوال بوده و دارای دو خرده‌مقیاس به نام‌های احساس ناکامی درونی (۰/۸۹) و احساس ناکامی بیرونی (۰/۹۰) است. در ایران ضریب پایایی به روش آلفای کرونباخ برای کل آزمودنی‌ها ۰/۹۳ محاسبه شد (۱۹). در این پژوهش ضریب پایایی ۰/۹۱ بوده است.

پرسش‌نامه انعطاف‌پذیری شناختی (CFI): این پرسش‌نامه توسط دنیس و وندروال (۱۰) ساخته شده است، شامل بیست سؤال است و برای سنجش نوعی از انعطاف‌پذیری شناختی که در موفقیت فرد برای چالش و جایگزینی افکار ناکارآمد با افکار کارآمدتر لازم است، به کار می‌رود. این پرسش‌نامه سه جنبه از انعطاف‌پذیری شناختی را می‌سنجد به‌صورت: الف) میل به درک موقعیت‌های سخت به‌عنوان

نمونه های پژوهش

جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانشجویان (۵۷/۷) درصد کارشناسی؛ ۲۱/۶ درصد کارشناسی ارشد؛ ۱۸/۶ درصد دکتری؛ و ۲/۱ درصد کاردانی) مشغول به تحصیل در سال تحصیلی ۹۶-۱۳۹۵ دانشگاه علوم پزشکی ایران بود. تعداد ۱۰۰ نفر از دانشجویان مرد ورزشکار (۵۰) و غیرورزشکار (۵۰) به‌صورت روش نمونه‌گیری تصادفی هدفمند انتخاب شدند. دانشجویان ورزشکار پژوهش مربوط به دانشجویان المپاد ورزشی (رشته‌های فوتبال، بسکتبال، والیبال، کشتی، تیراندازی، تکواندو، کاراته، بدمینتون، تنیس روی میز و دو و میدانی) سال ۱۳۹۵ وزارت بهداشت و درمان بودند. شرایط ورود به پژوهش برای دانشجویان ورزشکار، تجربه بیش از سه سال سابقه فعالیت ورزشی بود. دانشجویان ورزشکار این پژوهش دارای مقام کشوری، منطقه‌ای، و استانی هم بودند در حالی که دانشجویان غیرورزشکار سابقه شرکت در فعالیت‌های ورزشی را نداشتند. روش نمونه‌گیری به‌صورت تصادفی هدفمند بود.

ابزار اندازه گیری

پرسش‌نامه احساس شکست: پرسش‌نامه احساس شکست توسط گیلبرت و آلن (۴) و بر اساس نظریه جایگاه اجتماعی ساخته شده است. تحقیقات گسترده‌ای بر مبنای این پرسش‌نامه انجام شده و رابطه آن با افسردگی، خودکشی و اختلال استرس پس از سانحه به تأیید رسیده است. این پرسش‌نامه حاوی ۱۶ سؤال بوده که

نتایج

دامنه سنی آزمودنی‌ها ۱۸ تا ۳۰ سال با میانگین سنی ۲۱ سال و انحراف استاندارد ۳/۲ بود که دارای تحصیلات کاردانی (۲/۱ درصد)، کارشناسی (۵۷/۷ درصد) کارشناسی ارشد (۲۱/۶ درصد) و دکترا (۱۸/۶ درصد) بودند. همچنین ۸۱ درصد از آزمودنی‌های پژوهش مجرد و ۱۹ درصد نیز متأهل بودند. در جدول ۱ میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای مورد بررسی نشان داده شده است.

در این پژوهش با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون، همبستگی میان متغیرهای مورد بررسی محاسبه شد که نتایج آن در جدول ۲ نشان داده شده است. همان‌طور که نتایج نشان داد بین رضایتمندی با انعطاف‌پذیری شناختی، ادراک کنترل‌پذیری، ادراک گزینه‌های مختلف و ادراک توجیه رفتار ارتباط مثبت و معنادار بود.

موقعیت‌های قابل کنترل (ادراک کنترل‌پذیری)؛ ب) توانایی درک چندین توجیه جایگزین برای رویدادهای زندگی و رفتار انسان‌ها (ادراک توجیه رفتار)؛ ج) توانایی ایجاد چندین راه‌حل جایگزین برای موقعیت‌های سخت (ادراک گزینه‌های مختلف). دنیس و وندروال (۱۰) نشان دادند که پرسش‌نامه حاضر از ساختار عاملی، روایی همگرا و روایی همزمان مناسبی برخوردار است. پایایی این پرسش‌نامه در ایران به روش آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۹۰ است (۲۰).

تحلیل آماری

روش آماری در این پژوهش به دو صورت آمار توصیفی و استنباطی بود که با استفاده از همبستگی پیرسون، تحلیل رگرسیون، و تحلیل واریانس چندمتغیره انجام شد.

جدول ۱. میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای مورد بررسی

متغیرهای مورد بررسی	میانگین ورزشکاران	میانگین غیر ورزشکاران
نمره کل انعطاف‌پذیری	۹۷/۰۳	۷۲/۲۵
نمره کل احساس شکست	۲۰/۲۷	۳۷/۰۹
نمره کل احساس ناکامی	۱۷/۴۱	۲۹/۰۲

جدول ۲. ماتریس همبستگی متغیرهای مورد بررسی

متغیرها	نمره کل انعطاف‌پذیری شناختی	ادراک کنترل‌پذیری	ادراک گزینه‌های مختلف	ادراک توجیه رفتار
احساس رکود	-۰/۴۲	-۰/۴۹	-۰/۴۳	-۰/۸۲
احساس بازندگی	-۰/۳۲	-۰/۳۶	-۰/۳۲	-۰/۶۳
احساس رضایتمندی	۰/۲۶	۰/۱۴	۰/۱۸	۰/۱۱
احساس ناکامی درونی	-۰/۳۶	-۰/۴۲	-۰/۲۶	-۰/۵۹
احساس ناکامی بیرونی	-۰/۲۹	-۰/۴۱	-۰/۴۲	-۰/۶۴

P<0.05

معنادار بوده است که نشان‌دهنده تأیید پیش‌شرط آزمون تحلیل واریانس چندمتغیره است. بررسی میانگین‌های احساس شکست (۳۰/۱۵) ورزشکاران در مقابل (۳۲/۳۱ غیرورزشکاران)، ناکامی (۲۱/۱۵) ورزشکاران در مقابل (۲۴/۳۵ غیرورزشکاران) و انعطاف‌پذیری (۹۸/۱۵) ورزشکاران در مقابل (۹۵/۳۵ غیرورزشکاران) دو گروه نشان می‌دهد که دانشجویان ورزشکار دارای نمره انعطاف‌پذیری شناختی بیشتر و نمره احساس شکست و ناکامی کمتری نسبت به دانشجویان غیرورزشکار هستند. یافته‌های جدول ۴ نیز نشان می‌دهد که بین دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار از لحاظ میزان احساس شکست ($F=۳/۷۳۹$ و $P=۰/۰۱۸$)؛ میزان احساس ناکامی ($F=۰/۰۲۸$ و $P=۳/۳۴۳$) و میزان انعطاف‌پذیری شناختی تفاوت معنی‌داری وجود دارد ($F=۳/۶۸۷$ و $P=۰/۰۱۹$).

به‌منظور پیش‌بینی احساس شکست و احساس ناکامی بر اساس خرده‌مقیاس‌های انعطاف‌پذیری شناختی از روش تحلیل رگرسیون چندگانه همزمان استفاده شده است. همان‌طور که نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد دو خرده‌مقیاس ادراک کنترل‌پذیری و ادراک توجیه رفتار توانستند نمره کل احساس شکست را پیش‌بینی کنند. میزان R^2 نشان می‌دهد که این عوامل ۲۰ درصد واریانس نمونه را تبیین می‌کند. همچنین نتایج نشان می‌دهد خرده‌مقیاس ادراک کنترل، ادراک گزینه‌های مختلف و ادراک توجیه رفتارپذیری، توانستند نمره کل احساس ناکامی را پیش‌بینی کنند. میزان R^2 نشان می‌دهد که این عوامل ۰/۱۳ درصد واریانس نمونه را تبیین می‌کند. برای بررسی معناداری تحلیل واریانس چندمتغیره از آزمون‌های اثر پیلاسی، لامبدای ویلکز، اثر هتلینگ، و بزرگترین ریشه روی استفاده شد. نتایج هر ۴ آزمون

جدول ۳. نتایج تحلیل رگرسیون چندگانه همزمان برای پیش‌بین نمره کل احساس شکست و ناکامی بر اساس

خرده‌مقیاس‌های انعطاف‌پذیری شناختی

متغیر ملاک	متغیر پیش‌بین	B	S.E	Beta	t	sig	R ²
احساس شکست	ادراک کنترل‌پذیری	-۰/۰۱۹	۰/۰۴	-۰/۴۱	-۶/۶۰	۰/۰۰۱	۰/۲۰
	ادراک گزینه‌های مختلف	-۰/۰۱۶	۰/۰۴	-۰/۱۳	-۱/۵۱	۰/۱۳	
	ادراک توجیه رفتار	-۰/۱۰	۰/۰۸	-۰/۰۶	-۱/۲۳	۰/۰۰۱	
احساس ناکامی	ادراک کنترل‌پذیری	-۰/۰۷	۰/۰۲	-۰/۳۰	-۴/۱۸	۰/۰۲	۰/۱۳
	ادراک گزینه‌های مختلف	-۰/۰۳	۰/۰۲	-۰/۱۵	-۱/۹۵	۰/۰۴	
	ادراک توجیه رفتار	-۰/۱۰	۰/۰۹	-۰/۰۷	-۱/۱۴		

جدول ۴. نتایج آزمون تحلیل واریانس چندمتغیره برای مقایسه میانگین احساس شکست، احساس ناکامی و انعطاف‌پذیری شناختی

ورزشکاران و غیرورزشکاران

شاخص آماری	مجموعه مجذورات	F	میانگین مجذورات	درجه آزادی	سطح معناداری
احساس شکست	۲۶۰۰/۲۲۹	۳/۷۳۹	۸۶۶۶/۷۴۳	۱	۰/۰۱۸
احساس ناکامی	۱۷۱۳۶/۳۹۶	۳/۳۴۳	۵۷۱۲/۱۳۲	۱	۰/۰۲۸
انعطاف‌پذیری شناختی	۸۳۰۵/۵۸۳	۳/۶۸۷	۲۷۶۸/۵۲۸	۱	۰/۰۱۹

بحث و نتیجه گیری

هدف از این پژوهش بررسی نقش انعطاف پذیری شناختی در پیش بینی احساس شکست و ناکامی در دانشجویان بود. نتایج پژوهش حاضر نشان داد که انعطاف پذیری شناختی و خرده مقیاس های آن با احساس شکست و ناکامی همبستگی منفی معناداری دارند. بر این اساس با کاهش انعطاف پذیری شناختی، احساس شکست و ناکامی افزایش می یابد. نتایج این پژوهش به نوعی در راستای پژوهش های فارین و همکاران (۲۱)، وتاری و همکاران (۲۲)، گان و همکاران (۲۳)، هینکلمان و همکاران (۲۴)، پریس و همکاران (۲۵)، بروکس و همکاران (۲۶)، میران و همکاران (۲۷) و دنیس و وندروال (۱۰) است. این پژوهش ها همبستگی انعطاف پذیری شناختی و افسردگی را تأیید کرده اند. بر اساس نتایج این پژوهش، دو خرده مقیاس ادراک کنترل پذیری و ادراک توجیه رفتار توانستند نمره کل احساس شکست را پیش بینی کنند. همچنین خرده مقیاس ادراک کنترل، ادراک گزینه های مختلف و ادراک توجیه رفتار، توانستند نمره کل احساس ناکامی را پیش بینی کنند. در تبیین این نتایج می توان این طور مطرح کرد که دانشجویانی که احساس رکود، بازندگی و شکست می کنند، موقعیت خود را غیر قابل کنترل در نظر می گیرند و قادر به تطبیق خود با شرایط نیستند. همچنین دانشجویانی که موقعیت را از زوایای مختلفی می بینند و برای حل آن راه حل های مختلفی در نظر می گیرند، احساس ناکامی کمتری می کنند. از طرفی ادراک موقعیت های دشوار به صورت موقعیت قابل کنترل باعث احساس شکست و ناکامی کمتری می شود. وقتی افراد بتوانند از دیدگاه

افراد دیگر به موقعیت نگاه کنند و خود را به جای دیگران بگذارند، احساس آرامش و اطمینان بیشتری کرده و به آینده امیدوار می شوند. بررسی های دیگر نیز نشان دادند که انعطاف پذیری شناختی قادر به پیش بینی افسردگی (۲۸)، ناامیدی و تاب آوری دانشجویان (۱۴) نیز است. از آنجا که انعطاف پذیری شناختی، تغییر در رفتارهای پیچیده ای است که به سازگاری با تغییرات محیطی جدید مربوط است، می تواند تأثیر زیادی بر عملکرد اجتماعی و عاطفی دانشجویان بگذارد. بخش دیگر نتایج این پژوهش نشان داد که بین دانشجویان علوم پزشکی ورزشکار و غیرورزشکار از لحاظ میزان احساس شکست، احساس ناکامی، و انعطاف پذیری شناختی تفاوت معنی داری وجود دارد و دانشجویان ورزشکار از احساس شکست و ناکامی کمتر و از انعطاف پذیری شناختی بیشتری برخوردارند. ورزش و فعالیت های بدنی با افزایش سلامت ادراک شده (۲۹)، تقویت خودکارآمدی (۳۰)، افزایش امید و شوخ طبعی (۳۱)، و رشد اجتماعی (۳۲) افراد مرتبط است و می تواند با کاهش احساس شکست و ناکامی باعث افزایش انعطاف پذیری و سازگاری دانشجویان شود. دانشجویان منعطف در عین پذیرش هیجانات و افکار مختلف می توانند به نحو بهتری با رویدادهای زندگی مقابله کنند و کمتر دچار احساس شکست و ناکامی شوند. در مقابل دانشجویانی که انعطاف پذیری شناختی کمی دارند در مقابل رویدادهای زندگی خشک و غیرمنعطف برخورد کرده و احساس شکست و ناکامی بیشتری تجربه می کنند و توان پذیرش هیجانات و افکار منفی را ندارند. از طرفی فعالیت ورزشی عامل مهمی در افزایش انعطاف پذیری

روان‌شناختی مشاوره مبتنی بر انعطاف‌پذیری شناختی در کاهش احساس شکست و ناکامی دانشجویان مفید خواهد بود. همچنین نتیجه این پژوهش (مقایسه احساس شکست و ناکامی دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار)، ترویجی برای نقش مکمل درمانی فعالیت‌های ورزشی به‌عنوان فعالیت‌های هدفمند برای معنا دادن به زندگی دانشجویی است.

تشکر و قدردانی

از همکاری دانشگاه علوم پزشکی ایران برای اجرای پژوهش و از تمامی دانشجویان شرکت‌کننده در پژوهش تشکر و قدردانی می‌شود.

پی‌نوشت‌ها

1. Defeat
2. Entrapment
3. Cognitive flexibility inventory
4. Defeat scale
5. Inactivity
6. Loser
7. Satisfaction
8. Entrapment
9. Gilbert, Allan
10. Internal entrapment
11. External Entrapment
12. cognitive flexibility inventory (CFI)

دانشجو برای مقابله با احساس شکست و ناکامی است. بنابراین دانشجویان ورزشکار با استفاده از ورزش و فعالیت‌های بدنی به‌عنوان یک شیوه مقابله‌ای مؤثر برای برخورد با نگرانی‌ها و اضطراب‌هایی ناشی از روزمرگی‌های زندگی، می‌توانند انعطاف‌پذیری شناختی خود را بیشتر کنند و با کسب سازگاری و آرامش، کمتر درگیر احساس شکست و ناکامی شوند.

اهمیت انعطاف‌پذیری شناختی تا حدی است که در مواجهه با آسیب‌های جدی و بهزیستی روان‌شناختی نیز می‌تواند یاری‌رسان بوده و نقش واسطه‌ای داشته باشد (۳۳). با توجه به سبک زندگی دانشجویی و مواجه شدن دانشجویان با مشکلات تحصیلی، ارتباطی، خانوداگی، فرهنگی، اجتماعی، و اقتصادی، طبیعی است که گاهی دچار احساس شکست و ناکامی شوند. بنابراین در صورت داشتن انعطاف‌پذیری شناختی بهتر می‌توانند خود را با شرایط وفق دهند و داشتن برنامه ورزش هدفمند و منظم نیز می‌تواند به سازگاری و انعطاف‌پذیری دانشجویان بسیار کمک کند.

این پژوهش تنها روی یک نمونه دانشجویی انجام شده و لازم است در آینده در نمونه‌های بالینی نیز بررسی شود. نتایج این پژوهش در تدوین برنامه مداخله‌های

منابع

1. Rohde P. The relevance of hierarchies, territories, defeat for depression in humans: hypotheses and clinical predictions. *Journal of affective disorders*. 2001;65(3):221-30.
2. Nesse R. Emotional disorders in evolutionary perspective. *British Journal of Medical Psychology*. 1998;71(4):397-415.
3. Gilbert P. Varieties of submissive behavior as forms of social defense: Their evolution and role in depression. In L. Sloman & P. Gilbert (Eds.), *Subordination and defeat: An evolutionary approach to mood disorders and their therapy*, 2000; pp. 3-45.
4. Gilbert P, Allan S. The role of defeat and entrapment (arrested flight) in depression: an exploration of an evolutionary view. *Psychol Med*. 1998;28(03):585-98.
5. Taylor PJ, Wood AM, Gooding P, Johnson J, Tarrrier

- N. Are defeat and entrapment best defined as a single construct?. *Personality and Individual Differences*. 2009;47(7):795-7.
6. Johnson J, Tarrier N, Gooding P. An investigation of aspects of the cry of pain model of suicide risk: The role of defeat in impairing memory. *Behaviour Research and Therapy*. 2008;46(8):968-75.
 7. Taylor PJ, Gooding P, Wood AM, Tarrier N. The role of defeat and entrapment in depression, anxiety, and suicide. *Psychological bulletin*. 2011;137(3):391.
 8. Taylor PJ, Wood AM, Gooding P, Tarrier N. Appraisals and suicidality: The mediating role of defeat and entrapment. *Archives of Suicide Research*. 2010;14(3):236-47.
 9. Siddaway AP, Taylor PJ, Wood AM, Schulz J. A meta-analysis of perceptions of defeat and entrapment in depression, anxiety problems, posttraumatic stress disorder, and suicidality. *Journal of affective disorders*. 2015;184:149-59.
 10. Dennis JP, Vander Wal JS. The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive therapy and research*. 2010;34(3):241-53.
 11. Zong JG, Cao XY, Cao Y, Shi YF, Wang YN, Yan C, Abela JR, Gan YQ, Gong QY, Chan RC. Coping flexibility in college students with depressive symptoms. *Health and quality of life outcomes*. 2010;8(1):66.
 12. Cañas JJ, Quesada JF, Antolí A, Fajardo I. Cognitive flexibility and adaptability to environmental changes in dynamic complex problem-solving tasks. *Ergonomics* 2003; 46, 482.
 13. Payne J W, Bettman J R, Johnson E J. *The adaptive decision maker* Cambridge, England. Cambridge University Press 1993, P, 56-59.
 14. Dajani DR, Uddin LQ. Demystifying cognitive flexibility: Implications for clinical and developmental neuroscience. *Trends in neurosciences*. 2015;38(9):571-8.
 15. Taghizadeh ME, Farmani A. A Study of the Role of Cognitive Flexibility in Predicting Hopelessness and Resilience among University Students. *Cognitive psychology*. 2014; 15;1(2):67-75. (In Persian)
 16. Opdenacker J, Boen F, Bourdeaudhuij D, Auweele Y. Explaining the psychological effects of a sustainable lifestyle physical activity intervention among rural women. *Men Heal Phy Acti*. 2008; 1(2): 74-81.
 17. Edwards D, Steyn B. Sport psychological skills training and psychological well-being. *J Res Sport*. 2008; 30(1): 15-28.
 18. Keyvanlou F; Koushan M; Mohammad Seyedahmadi M; Raof MM. COMPARING THE MENTAL HEALTH OF ATHLETE AND NON-ATHLETE UNIVERSITY STUDENTS. 2010; 17 (2): 116-122. (In Persian)
 19. Tarsafi M, Kalantar Kousheh M, Lester M. Exploratory Factor analysis of the Defeat Scale and its Relationship with Depression and Hopelessness among Iranian University Students. *Clinical Psychology Studies*. 2015; 5 (19), 98-81. (In Persian)
 20. Shareh, H., Farmani A., & Soltani, E. Reliability and validity of the Cognitive Flexibility Inventory among Iranian university students. *Practice in Clinical Psychology*. 2014; 2 (1), 43-50.
 21. Farrin L, Hull L, Unwin C, Wykes T, David A. Effects of depressed mood on objective and subjective measures of attention. *The Journal of neuropsychiatry and clinical neurosciences*. 2003;15(1):98-104.
 22. Watari K, Letamendi A, Elderkin-Thompson V, Haroon E, Miller J, Darwin C, Kumar A. Cognitive function in adults with type 2 diabetes and major depression. *Archives of Clinical Neuropsychology*. 2006; 21(8):787-96.
 23. Gan Y, Zhang Y, Wang X, Wang S, Shen X. The coping flexibility of neurasthenia and depressive patients. *Personality and Individual Differences*. 2006; 40(5):859-71.
 24. Hinkelmann K, Moritz S, Botzenhardt J, Riedesel K, Wiedemann K, Kellner M, Otte C. Cognitive impairment in major depression: association with salivary cortisol. *Biological psychiatry*. 2009; 66(9):879-85.
 25. Preiss M, Kucerova H, Lukavsky J, Stepankova H, Sos P, Kawaciukova R. Cognitive deficits in the euthymic phase of unipolar depression. *Psychiatry research*. 2009;169(3):235-9.

26. Brooks BL, Iverson GL, Sherman EM, Roberge MC. Identifying cognitive problems in children and adolescents with depression using computerized neuropsychological testing. *Applied Neuropsychology*. 2010;17(1):37-43.
27. Meiran N, Diamond GM, Toder D, Nemets B. Cognitive rigidity in unipolar depression and obsessive compulsive disorder: Examination of task switching, Stroop, working memory updating and post-conflict adaptation. *Psychiatry research*. 2011;185(1):149-56.
28. Soltani E, Shareh H, Bahrainian SA, Farmani A. The mediating role of cognitive flexibility in correlation of coping styles and resilience with depression. *Pajoohandeh Journal*. 2013;18(2):88-96. (In Persian)
29. Klavestrand J, Vingard E. The relationship between physical activity and health-related quality of life: A systematic review of current evidence. *J Med Sci Sports* 2009; 19(3): 300-12.
30. Blanchard CM, Fortier M, Sweet S, Sullivan T, Hogg W, Reid RW. Explaining physical activity levels from a self-efficacy perspective: The physical activity counseling trial. *Ann behav med* 2007; 34(3): 323-8.
31. Zahed A, Ghasempour A, Hasanzadeh SH. A comparison of hope and humor in athlete and no athlete students. *J Human Sci* 2009; 26(11): 117-28. (In Persian)
32. Amirtash A, Sobhaninejad M, Abedi A. Comparison social growth in athletic and nonathletic boy students. *J Olympic* 2006;14(2): 53-61. (In Persian)
33. Fu F, Chow A. Traumatic Exposure and Psychological Well-Being: The Moderating Role of Cognitive Flexibility. *Journal of Loss and Truma*. (2017); 22(1): 24-35.



Shahid Beheshti University
Sport Physiology

Spring & Summer 2018/ No.1/ Vol. 3/ Pages: 57-68

Explaining Defeat and Entrapment based on Cognitive Flexibility in Athlete and Non-Athlete Students

Afroz Mousavi^{1*}, Mohammad javad Barzegar², Fatemeh Asghari²

1. Consultant of Olympic academy, Tehran, Iran

2. Sama Technical and Vocational Training College, Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran

Received: 9/10/2017

Revised: 21/1/2018

Accepted: 8/1/2018

Purpose: The purpose of this study was to explain defeat and entrapment based on cognitive flexibility in athlete and non-athlete students.

Methods: The statistical society of this descriptive study included all athletes and non-athletes students of Iran medical sciences university. Sample of this study was 100 men students (50 athlete and 50 non-athlete students). Participants completed defeat, entrapment, and cognitive flexibility questionnaires.

Results: The result of regression analysis indicated that controllable and explanations for human behavior subscales negatively predicted the total score of defeat ($P=0.001$; $R^2=0.20$). And also, controllable, alternative solutions, and explanations for human behavior subscales negatively predicted the total score of entrapment ($P=0.04$; $R^2=0.20$). The results also indicated that there is a significant difference between athlete and non-athlete students in understanding defeat, entrapment, and cognitive flexibility ($P=0.02$).

Conclusions: increase in cognitive flexibility and performing sport programs can reduce the defeat and entrapment in students. Overall, these findings suggest that perceptions of defeat and entrapment may be important in diagnosing psychological processes which require greater clinical and research attention.

Keywords: Flexibility, Defeat, Entrapment

* Corresponding Author: Afroz Mousavi. Tel: 09128193794. E-Mail: afroz2d1386@yahoo.com

