

روانشناسی ورزش

دانشگاه شهید بهشتی

دو فصلنامه روان‌شناسی ورزش

پاییز و زمستان ۱۴۰۰، دوره ۶، شماره ۲، صفحه‌های ۱۶۸-۱۵۷

اثربخشی آموزش تاب‌آوری بر انعطاف‌پذیری شناختی زنان تکواندوکار

مرضیه حاجی‌پور^۱، جواد عینی‌پور^{۲*}

دانشکده ادبیات، علوم انسانی و اجتماعی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم تحقیقات، تهران، ایران.

دانشکده علوم و فنون منابع سازمانی، دانشگاه علوم انتظامی امین، تهران، ایران.

دریافت مقاله: ۱۳۹۹/۱۰/۰۱ اصلاح مقاله: ۱۴۰۰/۰۳/۲۰ پذیرش مقاله: ۱۴۰۰/۰۴/۲۵

هدف: تاب‌آوری یکی از بزرگ‌ترین قابلیت‌های عصر حاضر قلمداد می‌شود. این پژوهش با هدف بررسی تعیین میزان اثربخشی آموزش تاب‌آوری بر انعطاف‌پذیری شناختی زنان ورزشکار تکواندوکار شهر کرج انجام شد.

روش‌ها: این پژوهش از نوع تحقیق نیمه‌آزمایشی و از لحاظ هدف کاربردی بود. جامعه آماری این پژوهش، شامل کلیه زنان ورزشکار تکواندوکار شهر کرج بود که در ابتدا به صورت تصادفی خوشه‌ای چند باشگاه انتخاب و سپس در مرحله بعد، با اجرای پرسشنامه انعطاف‌پذیری شناختی دنیس و وناروال (۲۰۱۰)، افراد دارای انعطاف‌پذیری شناختی پایین مشخص شدند. سپس از بین آن‌ها، تعداد ۳۲ نفر به عنوان نمونه در دو گروه آزمایشی و گواه (هر گروه ۱۶ نفر) به صورت تصادفی ساده انتخاب و جایگزین شدند. پس از اجرای پروتکل آموزش تاب‌آوری به مدت ۱۲ جلسه ۴۵ دقیقه‌ای مجدداً پرسشنامه مذکور به عنوان پس‌آزمون برای هر دو گروه اجرا شد. برای تجزیه و تحلیل یافته‌ها از تحلیل کوواریانس استفاده شد.

نتایج: نتایج آزمون نشان داد که اثر مداخله بر متغیر وابسته انعطاف‌پذیری شناختی معنی‌دار است.

نتیجه‌گیری: آموزش تاب‌آوری به دلیل توسعه تجارب واقعی، بررسی تجربی افکار و کمک به اصلاح افکار باعث افزایش انعطاف‌پذیری اشخاص می‌شود.

واژه‌های کلیدی: تاب‌آوری، انعطاف‌پذیری شناختی، تکواندو، سلامت روان، افسردگی

مقدمه

انعطاف‌پذیری که امروزه جایگاه ویژه‌ای در بین آسیب‌شناسان تحولی یافته است، به عنوان فرآیندی پویا تعریف می‌شود که باعث ایجاد سازگاری یا انطباق مثبت در شرایط ناگوار یا تروماتیک می‌شود (۱). انعطاف‌پذیری ساختاری است چندبعدی که در تحول آن عوامل ژنتیکی (مانند هوش) و محیطی (مانند پایگاه اجتماعی-اقتصادی خانواده) متعددی نقش دارند (۲). در واقع، افراد انعطاف‌پذیر با داشتن ویژگی‌های شخصی (مانند خودکارآمدی و شادمانی) و اجتماعی (مانند والدین صمیمی و وجود بزرگسالانی خارج از خانواده که علاقه‌مند به ارتقاء رفاه کودک هستند) نه تنها از مهارت‌های بین فردی خوبی برخوردار هستند (۳) بلکه کنترل بیشتری در زندگی داشته و فعالانه به برنامه‌ریزی برای غلبه بر حوادث می‌پردازند (۴).

انعطاف‌پذیری شناختی که حدود چهار دهه است (۵)، مورد توجه و علاقه محققان قرار گرفته در اواسط دهه ۸۰ میلادی هم‌زمان با شکل‌گیری نظریه طرحواره‌ها که ریشه در دانش حافظه داشت، رشد کرد (۶). منظور از انعطاف‌پذیری شناختی، توانایی انتزاع و تغییر راهبردهای شناختی بر اساس تغییر در بازخوردهای محیطی است که مستلزم برنامه‌ریزی، جستجوی سازمان‌یافته و توانایی استفاده از بازخوردهای محیطی برای تغییر آمايه شناختی است (۷).

با افزایش چالش‌های انسانی و پیامدهای گسترده آن‌ها، نیاز به تاب‌آورتر شدن جوامع و دولت‌ها بیش از پیش احساس می‌شود. این امر موجب شده است که تاب‌آوری، به عنوان بزرگ‌ترین چالش ملی هر کشوری در عصر حاضر قلمداد شود (۸). واژه تاب‌آوری به توانایی بازیابی شکل و ساختار اصلی، پس از آن‌که تحت تأثیر نیروهای خارجی تغییر شکل یافته باشد، اشاره می‌کند (۹). بنابراین،

اصطلاح تاب‌آوری به پدیده‌های رفتاری در مهندسی، فیزیولوژی، محیط‌زیست و رفتار آدمی در دامنه وسیعی از موقعیت‌ها اطلاق شود (۱۰). تاب‌آوری معادل واژه انگلیسی Resiliency است. در فرهنگ لغت، این کلمه، ویژگی بازگشت‌پذیری و قابلیت ارتجاعی معنا شده است، ولی در متون بهداشت روانی تاب‌آوری معادل گویاتری است. تاب‌آوری در واقع از علم فیزیک گرفته شده است و به معنی جهیدن به عقب است (۱۱). افراد تاب‌آور قادر هستند به عقب بجهند (۱۲)، توانایی زنده ماندن و حتی غلبه بر ناملایمات را دارند، پیروزمندانه از رویدادهای ناگوار بگذرند و علیرغم قرار گرفتن در معرض تنش‌های شدید، شایستگی اجتماعی، تحصیلی و شغلی آن‌ها ارتقا یابد (۱۳). تاب‌آوری نوعی ویژگی است که از فردی به فردی متفاوت است و می‌تواند به منظور پشت سر گذاشتن مشکلات زندگی - حتی وضعیت‌های نامطلوب و سخت- یاد گرفته شود (۱۴، ۱۵). چرا که فرد تاب‌آور به طور موفقیت‌آمیز، وضعیت نامطلوب را پشت سر می‌گذارد و با آن تطابق می‌یابد (۱۶).

توجه به مفهوم تاب‌آوری، محصول نگاهی سلامت‌نگر است. البته نه صرفاً برای جبران بخش منفی سلامت بلکه به ارتقای قسمت مثبت سلامت هم توجه می‌کند (۱۷). به زبان ساده، تاب‌آوری به معنای سازگاری مثبت در واکنش به وضعیت ناگوار است (۱۸). تاب‌آوری به معنای توانایی یا قدرت بازگشت به حالت یا موقعیت اولیه، در اصطلاح روان‌شناختی، معطوف به توانایی بهبود سریع بعد از بیماری، افسردگی و ناخوشی است (۱۹). از سویی برخی از نظریه‌پردازان، پدیده تاب‌آوری ظرفیتی ذاتی در نظر می‌گیرند و از سویی دیگر، برخی نیز علیرغم فطری و بالقوه دانستن آن بر آموزش پذیر بودن تاب‌آوری تأکید نموده‌اند (۲۰). لذا هرچند برخی از ویژگی‌های تاب‌آوری به صورت ژنتیکی در فرد وجود دارد اما مهارت‌های

حوزه‌ها آسیب‌پذیرتر هستند (۳۲، ۳۳). بنابراین تقویت انعطاف‌پذیری شناختی در زنان تکواندوکار اهمیت بیشتری نسبت به مردان تکواندوکار دارد.

یکی از متغیرهایی که بر انعطاف‌پذیری تأثیر دارد، تاب‌آوری است. بعضی از محققان دریافته‌اند که آموزش تاب‌آوری به‌طور معناداری موجب افزایش متغیرهای نزدیک به انعطاف‌پذیری می‌شود: به عنوان مثال حیدری و همکاران (۳۴) نتیجه گرفتند که آموزش تاب‌آوری در افزایش انعطاف‌پذیری دانشجویان مؤثر است. بخشی و همکاران (۳۵)، بر این باور بودند که آموزش تاب‌آوری به واسطه تغییر سازه‌های روان‌شناختی به افزایش امید منجر می‌شود و به باور تقی زاده (۳۶)، انعطاف‌پذیری شناختی، توانایی پیش‌بینی نومیادی را به صورت منفی و تاب‌آوری را به صورت مثبت دارد. همچنین شریفی ریگی و بساک‌نژاد (۳۷)، در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که بین انعطاف‌پذیری شناختی و بلوغ عاطفی، خود تاب‌آوری و هوش معنوی همبستگی مثبت و معنی‌داری وجود دارد. همچنین دریافتند که انعطاف‌پذیری شناختی، قادر به تبیین و پیش‌بینی ۲۶٪ از واریانس سازگاری دانشجویان است.

متأسفانه در پژوهش‌های پیشین به بررسی تأثیر آموزش تاب‌آوری بر انعطاف‌پذیری شناختی پرداخته نشده است؛ در همین راستا و با توجه به توضیحات بالا که نشان از اهمیت زیاد انعطاف‌پذیری شناختی در برای ورزشکاران است، در این پژوهش سعی بر آن است که به این پرسش پاسخ دهیم که آیا آموزش تاب‌آوری در بانوان ورزشکار، بر انعطاف‌پذیری شناختی ورزشکاران مؤثر است؟

روش پژوهش

روش پژوهش از نظر هدف کاربردی و از حیث گردآوری داده‌ها، نیمه آزمایشی و با استفاده از طرح پیش‌آزمون -

تاب‌آوری قابل‌آموزش است (۲۱). برنامه ارتقاء تاب‌آوری که برگرفته از روان‌شناسی مثبت نگراست (۲۲)، به عنوان یکی از برنامه‌های مداخله پر استفاده برای تجهیز روان‌شناختی افراد در رویارویی با تجارب منفی زندگی از اهمیت غیرقابل‌انکاری برخوردار است (۲۳، ۲۴).

زندگی ورزشکاران همیشه مطابق اوضاع و انتظارات از پیش تعیین شده پیش نمی‌رود و آن‌ها نیاز دارند با انعطاف‌پذیری شناختی به تعامل با چالش‌ها، مسائل بپردازند؛ این‌جا است که تاب‌آوری اهمیت خود را نشان می‌دهد (۲۵، ۲۶). رقابت بین یکدیگر، مسائل و مشکلات تیمی، مشکلات مسابقات، حتی مشکلات خانوادگی ورزشکاران از جمله مسائلی است که ورزشکاران با آن‌ها مواجه هستند و ورزشکاران نیاز دارند خودشان را با این تغییرات سازگار کنند (۲۷). کسب قابلیت این سازگاری، نشانه وجود انعطاف‌پذیری شناختی در آن‌هاست (۲۸). یکی از این رشته‌های ورزشی که بر اساس پژوهش‌های پیشین به دلیل حاکم بودن شرایط استرس و اضطراب در آن، نیاز به انعطاف‌پذیری شناختی در آن محرز شناخته می‌شود، تکواندو است؛ این رشته ورزشی، رشته‌ای برخوردار با حرکات پای سریع است که ایران در این رشته دارای جایگاه جهانی است و در بین زنان ایرانی علاقه‌مندان زیادی دارد. به عنوان مثال، نتایج تحقیق عرفانی حاکی از آن بود که هیجان‌هایی مانند اضطراب، افسردگی و خشم، تأثیر منفی بر عملکرد تکواندوکاران دارد (۲۹). به باور پیتر، ونگ و آپومن، توانایی کنترل این تنش‌ها و هیجان‌های منفی، از مهم‌ترین عوامل تأثیرگذار بر موفقیت آن‌ها در موقعیت‌های حساس است (۳۰). همچنین پژوهش‌ها گویای آن هستند که بین زنان و مردان تکواندوکار از حیث مواجهه شدن با تنش‌ها، استرس‌ها، اضطراب‌ها و هیجان‌های منفی تفاوت‌های معناداری وجود دارد (۳۱)، به نحوی که زنان در این

پس‌آزمون با گروه گواه بود. جامعه آماری این پژوهش، شامل کلیه زنان ورزشکار تکواندوکار شهر کرج بود.

نمونه‌های پژوهش

در ابتدا به صورت تصادفی خوشه‌ای از بین کلیه باشگاه‌های ورزشی رزمی شهر کرج، چند باشگاه به صورت تصادفی انتخاب و سپس در مرحله بعد، پس از اجرای پرسشنامه انعطاف‌پذیری شناختی، بر اساس کفایت نمونه بیش‌تر از ۱۵ نفر در مطالعات آزمایشی و شبه آزمایشی (۳۸)، تعداد ۳۲ نفر از کسانی که دارای نمره انعطاف‌پذیری شناختی پایینی بودند، به صورت تصادفی ساده انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایشی و گواه منتسب شدند.

روش اجرای پژوهش

در ابتدا با اجرای پرسشنامه انعطاف‌پذیری شناختی دنیس و وناروال (۳۹)، زنان تکواندوکار دارای انعطاف‌پذیری شناختی پایین مشخص شدند؛ به این صورت که پس از اجرای پرسشنامه، میانگین ۸۰ و انحراف استاندارد ۱۶ برای آن به دست آمد. سپس با توجه به فقدان نقطه برش مشخص در این پرسشنامه، به‌منظور اطمینان در شناسایی زنان تکواندوکار با سطح انعطاف‌پذیری شناختی ناکافی، کلیه افراد دارای نمره پایین‌تر از ۱۱۲ (دو انحراف استاندارد بالاتر از میانگین پرسشنامه) به عنوان افراد دارای انعطاف‌پذیری شناختی پایینی در نظر گرفته شدند. پس از انتساب نمونه تحقیق در دو گروه آزمایشی و گواه، پروتکل آموزش تاب‌آوری هندرسون و میلستین (۴۰) به مدت ۱۲ جلسه ۴۵ دقیقه‌ای بر گروه آزمایشی اجرا گردید و سپس مجدداً پرسشنامه مذکور به عنوان پس‌آزمون برای هر دو گروه اجرا شد. به دلیل شیوع ویروس کرونا آموزش به صورت کلاس مجازی و آنلاین اجرا شد. کارگاه

مجازی آموزش تاب‌آوری با تشکیل گروه در پیام رسان واتساپ در طی یک ماه، هفته‌ای سه جلسه، در ۱۲ جلسه به صورت ارسال کلیپ‌های ضبط شده، صدا، ارسال فایل مکتوب و پیام نوشتاری انجام شد و تعامل افراد با محقق به صورت تماس تصویری، ارسال صدا و پیام نوشتاری محقق گردید. برای تجزیه و تحلیل یافته‌ها از تحلیل کوواریانس استفاده شد.

ابزار اندازه‌گیری

پرسشنامه انعطاف‌پذیری شناختی (CFI): این پرسشنامه توسط دنیس و وناروال ارائه شده و شامل ۲۰ سؤال است. این پرسشنامه برای ارزیابی میزان پیشرفت فرد در کار بالینی و غیربالینی و برای ارزیابی میزان پیشرفت فرد در ایجاد تفکر انعطاف‌پذیر در درمان شناختی رفتاری افسردگی و سایر بیماری‌های روانی به کار می‌رود. نمره‌دهی این پرسشنامه به صورت طیف لیکرت ۷ درجه‌ای (کاملاً مخالفم = ۱ نمره، مخالفم = ۲ نمره، تاحدی مخالفم = ۳ نمره، نه موافق و نه مخالفم = ۴ نمره، تا حدی موافقم = ۵ نمره، موافقم = ۶ نمره، کاملاً موافقم = ۷ نمره) بود. جمع نمره تمام سوال‌ها، نمره کل آزمون انعطاف‌پذیری شناختی را به دست می‌دهد، بالاترین نمره‌ای که فرد در این پرسشنامه می‌تواند اخذ نماید ۱۴۰ و پایین‌ترین نمره ۲۰ است. نمره بالاتر نشان دهنده انعطاف‌پذیری شناختی بیش‌تر و نمره پایین و نزدیک به ۲۰ نشان دهنده انعطاف‌پذیری شناختی پایینی است. در پژوهش دنیس و وناروال اعتبار همزمان این پرسشنامه را با پرسشنامه افسردگی بک (BDI-II) برابر ۰/۳۹- و روایی همگرایی آن را با مقیاس انعطاف‌پذیری شناختی مارتین و رابین ۰/۷۵ به دست آوردند. در ایران سلطانی و همکاران (۴۱) ضریب بازآزمایی کل مقیاس را ۰/۷۱ و ضرایب آلفای کرنباخ کل مقیاس را ۰/۹۰ گزارش نمودند. آلفای کرنباخ داده‌های این پرسشنامه در پژوهش فاضلی و همکاران ۰/۷۵ به دست آمد

مؤلفه‌های تاب‌آوری هندرسون و میلستین (۴۰) استفاده شد که رئوس مطالب آن شامل: خودآگاهی، ارزشمندی، ارتباط مؤثر، پیوندجویی، آینده‌نگری، خودکارآمدی در تصمیم‌گیری، خودکارآمدی در حل مسئله، خودکارآمدی در مسئولیت‌پذیری، کنترل هیجانات و معنامندی است. روایی سازه این پروتکل توسط سازندگان آن مناسب گزارش شده است.

(۴۲). در این پژوهش آلفای کرنباخ برای خرده مقیاس‌های جایگزین‌ها، کنترل و جایگزین‌هایی برای رفتارهای انسانی به ترتیب برابر ۰/۷۲، ۰/۵۵، ۰/۵۷ به دست آمد. نمونه‌ای از گویه‌های این پرسشنامه عبارتند از: ۱- در ارزیابی موقعیت‌ها توانایی خوبی دارم ۲- هنگام رویارویی با موقعیت‌های دشوار برای تصمیم‌گیری مشکل دارم. پروتکل آموزش مؤلفه‌های تاب‌آوری هندرسون و میلستین برای آموزش تاب‌آوری به مدت ۱۲ جلسه از برنامه آموزش

جدول ۱. عناوین کلی پروتکل جلسات آموزش

مدت زمان	روش آموزش	عنوان	جلسه
۴۵ دقیقه	سخنرانی، پرسش و پاسخ، بحث گروهی	آشنایی با مخاطبان، برقراری ارتباط، آشنا کردن آن‌ها با تاب‌آوری و قوانین شرکت در کارگاه	۱
۴۵ دقیقه		خودآگاهی، باهدف آگاهی نسبت به توانمندی‌های خود	۲
۴۵ دقیقه		ارزشمندی، باهدف تقویت عزت‌نفس	۳
۴۵ دقیقه		ارتباط مؤثر، باهدف ارتقاء توانایی افراد در برقراری ارتباط	۴
۴۵ دقیقه		پیوندجویی، با هدف برقراری روابط اجتماعی و دوست‌یابی	۵
۴۵ دقیقه		آینده‌نگری و تعیین هدف و چگونگی دست‌یابی به آن	۶
۴۵ دقیقه		خودکارآمدی باهدف اتخاذ تصمیم‌های درست در زندگی	۷
۴۵ دقیقه		خودکارآمدی در حل مسئله	۸
۴۵ دقیقه		خودکارآمدی در مسئولیت‌پذیری	۹
۴۵ دقیقه		کنترل هیجانات، باهدف مدیریت خشم، مدیریت اضطراب و استرس	۱۰
۴۵ دقیقه		معنامندی باهدف تقویت حس معنویت و ایمان	۱۱
۴۵ دقیقه		افزایش آگاهی در زمینه بیماری‌های دوران نوجوانی	۱۲

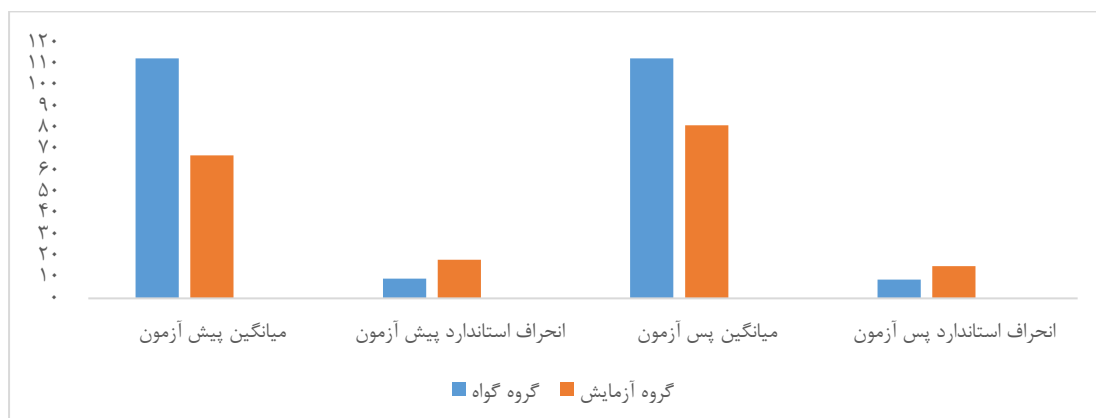
آزمایشی و گواه به شرح زیر است:

یافته‌ها

اطلاعات جمعیت شناختی شرکت‌کنندگان در دو گروه

جدول ۲. اطلاعات جمعیت شناختی

گروه	سن		سطح تحصیلات		سابقه فعالیت		فراوانی کل
	طبقة	فراوانی	طبقة	فراوانی	طبقة	فراوانی	
آزمایشی	۱۹-۲۳	۵	دیپلم	۷	۴-۵ سال	۴	۱۶
	۲۴-۲۸	۹	کارشناسی	۶	۶-۷ سال	۱۰	
	۲۹-۳۳	۲	کارشناسی ارشد	۳	۸-۹ سال	۲	
گواه	۱۹-۲۳	۴	دیپلم	۶	۴-۵ سال	۴	۱۶
	۲۴-۲۸	۱۰	کارشناسی	۶	۶-۷ سال	۸	
	۲۹-۳۳	۲	کارشناسی ارشد	۴	۸-۹ سال	۴	



نمودار ۱. میانگین انعطاف‌پذیری شناختی در گروه گواه و آزمایش

کوواریانس محسوب نمی‌شود. همچنین به برآورد آماره لوین اقدام شد که با توجه به مقدار $1/43$ در سطح معناداری $0/24$ خطای واریانس در متغیرها برابر بود ($P > 0/05$). $Levene's test = 1/43$ در بخش آزمون همگونی شیب خط رگرسیون نشانگر آن بود که این مفروضه برقرار است. پس از آن به بررسی اثر پیلاپی، لامبدای ویلکز، اثر هتلینگ و بزرگ‌ترین ریشه روی جملگی اقدام شد که بر اساس نتایج جملگی معنادار بودند ($F = 0/75, P < 0/05$). همچنین مقادیر برآورد شده در بخش آزمون اثرات بین‌گروهی جدول شماره (۳) نشان داد که اثر مداخله بر متغیر وابسته یعنی انعطاف‌پذیری شناختی معنی‌دار بود ($P < 0/05$).

همان‌گونه در نمودار شماره (۱) مشاهده می‌شود، بعد از اجرای مداخله، میزان تغییرات در نمرات پس‌آزمون متغیر انعطاف‌پذیری شناختی در گروه آزمایش بیشتر از گروه گواه بوده است. کلیه پیش‌فرض‌های اجرای آزمون تحلیل کوواریانس (آزمون نرمال بودن، همگونی شیب خط رگرسیون و...) بررسی شد و کلیه آن‌ها مورد تصدیق قرار گرفت. هم‌چنین نرمال بودن متغیرها از طریق آزمون شاپیرو - ویلک مورد بررسی قرار گرفت که به جز پیش‌آزمون انعطاف‌پذیری شناختی بقیه متغیرها (سن و پس‌آزمون انعطاف‌پذیری شناختی) از حالت نرمال برخوردار بودند ($P > 0/05$)؛ بنابراین با توجه به این‌که آزمون F نسبت به عدم نرمال بودن متغیرهای تحقیق مقاوم است، مانعی برای اجرای تحلیل

جدول ۳. آزمون همگونی شیب خط رگرسیون و اثرات بین گروه

نوع آزمون	منبع	متغیرهای وابسته	مجموع مجذورات	df	میانگین مربعات	F	معناداری	اتا
همگونی شیب خط رگرسیون	گروه * سن * پیش آزمون انعطاف پذیری شناختی	پس آزمون انعطاف پذیری شناختی	۹۱/۴۱	۲	۴۵/۷	۰/۲۸	۰/۷۵	
آزمون اثرات بین گروهی	گروه	پس آزمون انعطاف پذیری شناختی	۴۵۴۶/۷۸	۱	۴۵۴۶/۷۸	۳۸/۸۶	۰/۰۰۱	۵۹ ۰/
	خطا	پس آزمون انعطاف پذیری شناختی	۳۱۵۸/۴۸	۲۷	۱۱۶/۹۸			
	کل	پس آزمون انعطاف پذیری شناختی	۳۱/۲۷	۳۲				

و در نهایت، مقادیر برآورد شده در جدول شماره (۴) زیر نشان دهنده تفاوت میانگین‌های پس آزمون متغیر وابسته در گروه گواه و آزمایش معنادار است ($F=38/86$, $P<0/05$).

جدول ۴. مقایسه‌های زوجی

متغیر وابسته	(I) گروه	(J) گروه	اختلاف میانگین (I-J)	خطای استاندارد	سطح معناداری	۹۵٪ فاصله اطمینان برای اختلاف	
						حد پایین	حد بالا
پس آزمون انعطاف پذیری شناختی	گواه	آزمایش	*۴۹/۷۹	۷/۹۸	۰/۰۰۱	۳۳/۴	۶۶/۱۸
	آزمایش	گواه	*-۴۹/۷۹	۷/۹۸	۰/۰۰۱	-۶۶/۱۸	۳۳/۴

بحث و نتیجه‌گیری

آتروس و پاولسن (۴۳)، سه حوزه عملکردی برای تاب‌آوری تعریف و بر آن‌ها تمرکز شده است که این سه حوزه از نظر سازه‌ای با انعطاف‌پذیری شناختی ارتباط دارند: الف- به عنوان یک ویژگی شخصیتی با توانایی پیش‌بینی افراد در مقابل تاثیرهای منفی چالش‌ها و احتمال خطر ب- به عنوان یک وضعیت روحی مثبت یا سلامت روانی (مثل درک مثبت، خود پنداری، پیشرفت تحصیلی موفقیت در وظایف و...) یا فقدان بیماری روحی روانی علیرغم وجود یا احتمال خطر. ج) به عنوان یک فرایند پویای مؤثر بر کنش‌های بین متغیرهای فردی و پیرامونی. بنابراین آموزش تاب‌آوری به این دلیل بر

گفته شد که اثر مداخله یعنی آموزش تاب‌آوری بر متغیر وابسته یعنی انعطاف‌پذیری شناختی معنی‌دار است و این به معنای آن است که آموزش تاب‌آوری برافزایش انعطاف‌پذیری شناختی مؤثر است. این یافته با تحقیقات حیدری و همکاران (۲۹) (۲۹)، بخشی و همکاران (۳۰) و تقی زاده (۳۱)، شریفی ریگی و بساک‌نژاد (۳۲)، به طور کلی همخوانی دارد. در راستای پاسخ به این‌که چرا آموزش تاب‌آوری بر انعطاف‌پذیری شناختی زنان ورزشکار تکواندوکار مؤثر است، می‌توان گفت بر طبق مدل‌های ارائه شده از سوی اورال،

هویت و کارآمدی می‌بخشد و اثربخش بودن وی در رفع مسائل و چالش‌ها را تقویت می‌کند و توانایی تصمیم‌گیری، هدف‌گذاری و باور به آینده را در آن‌ها افزایش می‌دهد. آموزش تاب‌آوری، انعطاف‌پذیری شناختی را به‌طور معناداری بهبود می‌بخشد چرا که افراد تاب‌آور از توجیهات جایگزین استفاده می‌کنند، به صورت مثبت چارچوب فکری خود را بازسازی می‌کنند و موقعیت‌های چالش‌انگیز یا رویدادهای استرس‌زا را می‌پذیرند. افراد دارای تاب‌آوری نسبت به افراد فاقد تاب‌آوری، رویدادهای منفی را به صورت انعطاف‌پذیرتر و واقع‌بینانه‌تر در نظر می‌گیرند و مشکلات را اغلب موقتی و محدود می‌دانند. در هر صورت، تاب‌آوری در هر سن و در هر سطحی که رخ دهد، سازه‌ای شناختی و قابل آموزش است؛ به عبارت دیگر، تاب‌آوری پدیده‌ای صرفاً ذاتی نیست، بلکه از طریق تمرین، آموزش، یادگیری و تجربه تعمیق می‌شود و توسعه می‌یابد و بر متغیرهای شناختی مربوط به انعطاف‌پذیری تأثیرگذار است. یکی از محدودیت‌های تحقیق حاضر این بود که به دلیل شیوع ویروس کرونا، برگزاری کلاس‌های آموزشی حضوری برای مشارکت‌کنندگان در مطالعه مقدور نگردید و محقق ناگزیر به برگزاری کلاس به صورت مجازی مبادرت نمود. به علت آن که انعطاف‌پذیری شناختی در پرتو تفکر منطقی و انتقادی حاصل می‌شود، برای پیشبرد و توسعه تحقیقات در این زمینه پیشنهاد می‌شود تأثیر تاب‌آوری بر تفکر منطقی و انتقادی زنان تکواندوکار نیز مورد بررسی قرار گیرد و همچنین در تحقیق بعدی، نقش واسطه‌ای تفکر منطقی در پیش‌بینی انعطاف‌پذیری شناختی بر اساس تاب‌آوری بررسی شود و میزان این میانجی‌گری مشخص و معین شود. از جمله نتایج کاربردی این مطالعه آن است که مربیان زنان تکواندوکار، باید بر اصول آموزش تاب‌آوری مسلط باشند، تا بتوانند در خلال جلسه‌های آموزشی تخصصی تکواندو، بتوانند به افزایش تاب‌آوری آن‌ها به سهم خویش اقدام نمایند. نکته دیگر این که، قبل از شروع آموزش تکواندو، نسبت به اجرای پرسشنامه

انعطاف‌پذیری شناختی مؤثر واقع می‌شود که ورزشکاران را در برابر ناملایمات صبور می‌کند؛ در واقع، باعث می‌شود ورزشکاران به راه‌های تغییر و اصلاح افکار و باورهای خویش بیش‌تر متمایل شوند و چون این تمایل در مقابله با چالش‌ها و شرایط هیجانی منفی با منتهی شدن به نتیجه مثبت، تقویت می‌شوند، به تدریج گرایش فرد تبدیل به یک نگرش می‌شود؛ نگرشی که متمرکز بر توسعه فکر و عدم تأکید بر یک راه‌حل است. همچنین آموزش تاب‌آوری باعث می‌شود ورزشکاران با روحیه مثبت در کلیه شرایط ظاهر شوند؛ روحیه مثبت باعث می‌شود که بازنگری در محتوای افکار منفی و یا نا امیدکننده با سرعت بیش‌تری محقق شود؛ این سرعت بازنگری در افکار منفی با احساسات خوشایند تقویت می‌شود و تبدیل به نوعی جهت‌گیری در فرد می‌شود که ناظر بر تغییرپذیری افکار و باورهاست. آموزش تاب‌آوری، پویایی کنش افراد با محیط را تقویت می‌کند و از این راه به تداوم سرزندگی و روحیه مطلوب وی کمک می‌کند؛ واضح است که این پویایی باعث می‌شود، فرد بیش‌تر به حل مسئله و چالش بپردازد و با موقعیت‌های بیش‌تری مواجه شود که این امر به نوبه خود منجر به افزایش انعطاف‌پذیری شناختی می‌شود.

همچنین لاتر، سیسپتی و بکر (۴۴) برخورداری از تیزهوشی و مهارت عقلانی، توانایی در صمیمیت و گسستگی، توانایی در مفهوم‌پردازی موضوعات متعدد و برخورداری از توان در نظر گرفتن احتمال‌های گوناگون در زندگی را از مؤلفه‌های تاب‌آوری ذکر نموده‌اند. به عبارت دیگر، آموزش تاب‌آوری باعث می‌شود مهارت‌های عقلانی به مدد مفهوم‌پردازی‌های متعدد تقویت شود و این قابلیت یکی از سازه‌های اصلی انعطاف‌پذیری شناختی است؛ چرا که قابلیت بازطراحی افکار و باورها در افراد، باعث می‌شود فرد به احساس مطلوب و مثبت دست یابد و از جزم‌اندیشی در موقعیت‌های مختلف رها شود؛ امری که به روشنی انعطاف‌پذیری شناختی را نشان می‌دهد؛ در یک جمع‌بندی، آموزش تاب‌آوری به ورزشکاران، احساس

مورد مداخله آموزش تاب‌آوری قرار گیرند.

انعطاف‌پذیری شناختی اقدام شود تا با استفاده از نتایج آن، افراد فاقد انعطاف‌پذیری شناختی لازم، با تمرکز بیش‌تری

منابع

- Shareh H. Metacognitive therapy, fluvoxamine and combined treatment in treating Iranian patients with obsessive-compulsive disorder. PHD Thesis. IUMS. 2019; 50-59. (In Persian).
- Siergert RJ, Abernethy DA. Depression in multiple sclerosis: a review. *J Neurol Neurosurg Ps.* 2019; (76):469-75.
- Yaghoobi AsgharAbad E, Bassaknejad S, Mehrabizade honarmand M, Zamirinejad S. Effectiveness of metacognitive therapy (MCT) on depressed addicts under methadone maintenance treatment (MMT) in city Mashhad of Iran. *J North Khorasan Univ Med Sci.* 2019; 5(1):167-174. (In Persian).
- Khoshouei MS, Farhadi N. Comparison of job stress, stressful life events, and coping styles between shift and non-shift Personnel. *Journal of research and health.* 2019; 4(4): 920-6. (In Persian).
- Mohammadi M. Investigating of impressive factors in resilience of individuals at risk of substance abuse. Ph.D. Dissertation. Tehran: University of Welfare and Rehabilitation Sciences. College of psychology and education sciences. 2020; 79-83. (In Persian).
- Kovalchick A, Dawson K. *Egucation Technology.* United States of America: ABC-CLIO. Lee G, Lu P, Hua X, Wu S, Nguyen K, Teng E, Leow A, Jackjer C, Toga A, Weiner M, Bartzokis G, Thompson P. Depressive symptoms in mild cognitive impairment predict greater atrophy in alzheimer's disease related regions. *Biol psychiatry.* 2018; 814-821.
- Ortega LA, Tracy BA, Gould TJ, Parikh V. Effects of chronic low-and high-dose nicotine on cognitive flexibility in C57BL/6J mice. *Behavioural brain research.* 2013; 134-145.
- Wilken JA, Turner AP, Williams RM, Kane R. Depression and multiple sclerosis. Review of a lethal combination. *J Rehabil Res Dev.* 2016; 43(1): 45-62.
- Firouzabadi A, Shareh H. Effectiveness of Detached Mindfulness Techniques in Treating a Case of Obsessive-Compulsive Disorder. *Advances in Cognitive Science.* 2019; 11(2): 1-7. (In Persian).
- Milo R, Kahana E. Multiple sclerosis: geoepidemiology, genetics and the environment. *Autoimmun Rev.* 2019; 9(5): 387-94.
- Pakdaman H. Neurology in Iran: where we are, where we should go? Paper presented in the 22th Congress of Neurology & Clinical Electrophysiology of Iran. 2019; 4(6):56-89. (In Persian).
- Janssens ACJW, Van Dorn PA, De Boer JB, Van der Meche FGA, Passchier J, Hitzen RQ. Impact of recently diagnosed multiple sclerosis on quality of life, anxiety, depression and distress of atients and partners. *Acta Neurol Scand.* 2019; 10(8): 389-95.
- Sexton MB, Byrd MR, Kluges V. Measuring resilience in Women experiencing infertility using the CD-Risc: Examining infertility related Stress, general distress, and coping Styles. *J Psychiatr Res.* 2020 (44): 236-241.
- Shirinzade dastgiri M, Goudarzi MA, Ghanizade A, Taghavi, MR Factor structure, validity and reliability of meta-cognition 30. *The J Psychol.* 2019; (48): 461-445. (In Persian).

15. Spiro DB. Early Onset Multiple Sclerosis: A Review for Nurse Practitioners. JPEDHC. 2019; 2(4): 1-10.
16. Rafeeyan Z, Azarbarzin M, Mustafa Moosa F, Hasanzadeh A. Effect of aquatic exercise on the multiple sclerosis patients' quality of life. IJNMR. 2020; 15(1): 43-47. (In Persian).
17. Valko PO, Bassetti CL, Bloch KE, Held U, Baumann CR. Validation of the fatigue severity scale in a Swiss cohort. Sleep. 2018; 31(11): 1601-1607.
18. Ebrahimi Atri M, Saeedi F. Sarvari M, Khorshid Sokhangooy M. Effect of Aquatic Exercise Program on Fatigue in Women with Multiple Sclerosis. J Mazand Univ Med Sci. 2020; 22(94): 54-61. (In Persian).
19. Seyed Sarwai M, Amini M, Hosseini SM. The relationship between family communication patterns and personality traits with psychological well-being mediated by resilience in my patients. S, psychological methods and models. 2013; (11):17-38. (In Persian).
20. Hawkinse JD, Catalano RF, Miller JY. Risk and protective factors for alcohol and other drug problems in adolescence and early adulthood: Implication for substance abuse prevention. Psychological Bullentin. ۲۰۱۶; 11(2): 6- 105.
21. Kerr jH. Come out come and elite J apaness womens field hockeg player's experience of emotions and stress. Journal of psychology of sport and exercise. 20۱5; 6(4): 251-263.
22. Pena, JA, Ravelo ME, Rubio E, Pirela D, Soto A, Nava CM. Pediatric multiple sclerosis in Venezuela. Arq Neuropsiquiatr. 2019; 70(4): 267-70.
23. Fayand J, Akbari M, Moradi O, Karimi Q. Investigating the Effectiveness of Resiliency Pattern on Improving the Quality of Life of Multiple Sclerosis Patients: A Follow up Study. Iranian Journal of Rehabilitation Research in Nursing (IJRN). 2020; 6(3):51-104. (In Persian).
24. Hagh Ranjbar F, Kakavand AR, Borjali A, Barmas H. Resilience and quality of life of mothers of children with mental- retardation. J Health Psychol. 2020; 1(1):187-177. (In Persian).
25. Samani S, Jokar B, Sahragard N. Effects of Resilience on Mental Health and Life Satisfaction. Iran J Psychiatry Clin Psychol. 2020; 13(3): 290-293. (In Persian).
26. Junnarkar M, Sahni SP, Gill SH. Resilience and Well-Being in Sports. In: Emotion, Well-Being, and Resilience. 1st Ed. Apple Academic Press. 2021.
27. White B, Driver S, Warren AM. Resilienceand indicators of adjustment during rehabilitation from aspinal cord injury. Department of kinesiology health promotion and recreation. University of north Texas.Rehabil Psychol. 2020; (55): 23-32.
28. Izadian N, Amiri M, Jahromi R, Hamidi SH. A study of relationship between suicidal ideas, depression, resiliency, daily stresses and mental health among Tehran university students. Proscenia Soc Behav Sci. 2020; 5(7):56-87. (In Persian).
29. Mohebi M. (2014). Surveying the psychological profile of successful Iranian taekwondo athletes. (Unpublished master dissertation). Tehran University. (In Persian).
30. Zandi H. G, & Mohebi M. Investigating distinctive psychological characteristics of successful and unsuccessful elite Iranian taekwondo athletes. Journal of the International Association for Taekwondo Research, 2016; 3(1), 11-18. (In Persian)
31. Mohebi M, Zarei S, Sohbatih M. The Relationship between Emotion Regulation Strategies and Mental Toughness in Elite Taekwondo Athletes. Journal of Sport Psychology Studies, 2017; 21,29-42. (In Persian). <https://doi.org/10.22089/spsyj.2017.2830.1294>
32. Hagan J. E, Pollmann D, & Schack T. Elite

- Athletes' Inevent Competitive Anxiety Responses and Psychological Skills Usage under Differing Conditions. *Frontiers in psychology*, 2017; 8, 2280-2280.
33. Ghorbanzadeh B, Bayar P. A Comparison of the Pre-Competition and Post-Competition Anxiety Levels of Taekwondo Athletes. *Life Science Journal*, 2013; 10(2): 5-10. (In Persian).
34. Heidari Sharaf P, Karami J, Ashteh K, Mousavi Z, Tarighati Maram F, Yavari M. The effectiveness of resilience training in increasing the adjustment of female students. *Journal of Psychological Development*. 2019; 36-778. (In Persian).
35. Bakhshi F. The effectiveness of resilience training protocol on mental health and hope of female students in Karaj in Islamic Azad University of Karaj. 2017; 32-84. (In Persian).
36. Taghizadeh ME. Investigating the role of cognitive flexibility in predicting despair and resilience in students. *Cognitive Psychology Quarterly*. 2013; 32-89. (In Persian).
37. Sharifi Rigi A, Basak Nejad S. The role of emotional maturity, self-efficacy and spiritual intelligence in predicting adaptation to the university, by controlling cognitive flexibility in nursing and midwifery students of Jundishapur University. *Journal of Qom University of Medical Sciences*. 2019; 69-78. (In Persian).
38. Delavar A. (2020). Theoretical and practical foundations of research in humanities and social sciences, Tehran: Roshd publication (in persian)
39. Dennis JP, Vander Wall JS. The Cognitive Flexibility Inventory. *Instrument Development and Estimates of Reliability and Validity*. *Cogn Ther Res*. 2010; 34(3), 241- 253. DOI: 10.1007/s10608-009-9276-4
40. Henderson N, & Milshtein M. (1996). *Resiliency in schools: Making it happen for students and educators*. Thousand Oaks, CA: Corwin Press.
41. Soltani E, Shareh H, Bahrainian SA, Farmani A. The mediating role of cognitive flexibility in correlation of coping styles and resilience with depression. *Researcher Bulletin of Medical Sciences*. 2013;18(2), 86-96.
42. Fazeli M, Ehteshamzadeh P, Hashemi S. The effectiveness of cognitive behavior therapy on cognitive flexibility of depressed people. *Thoughts and Behavior in Clinical Psychology*, 2015; 9(34): 27-36.
43. Everall RD, Altrows J, & Paulson BL. Creating a future: A study of resiliency in suicidal female adolescents. *Journal of counseling*. 2006; 84, 461-470.
44. Luthar SS, & Chicchetti D. The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*. 2000; 71(3), 543-562.

SPORT PSYCHOLOGY

Shahid Beheshti University

Biquarterly Journal of Sport Psychology

Autumn & Winter 2022/ Vol. 6/ No. 2/ Pages 157-168

The effectiveness of resilience training on the cognitive flexibility of taekwondo women

Marzeyeh hajipour¹, Javad Eynypour^{2*}

1. Faculty literature, humanities and social sciences, Islamic Azad University Science and Research Branch, Tehran, Iran.

2. Faculty of Humanities, Tarbiat Modares University, Tehran, Iran.

Received: 21/12/2020 Revised: 10/06/2021 Accepted: 16/07/2021

Purpose: Resilience is considered one of the greatest capabilities of the present age. The aim of this study was to determine the effectiveness of resilience training on cognitive flexibility of female taekwondo athletes in Karaj.

Methods: This research was quasi-experimental research and applied in terms of purpose. The statistical population of this study included all female taekwondo athletes in Karaj. At first, clusters of several clubs were randomly selected and then, with the implementation of Dennis and Venarval's cognitive flexibility questionnaire (2010), individuals with low cognitive flexibility were identified. Then, among them, 32 people were selected and replaced as a sample in two experimental and control groups (16 people in each group) by simple random sampling. After implementing the resilience training protocol for 12 sessions of 45 minutes, the questionnaire was administered again as a post-test for both groups. Analysis of covariance was used to analyze the findings.

Results: The test results showed that the effect of intervention on the dependent variable of cognitive flexibility was significant.

Conclusion: Resilience training increases people's flexibility due to the development of real experiences, empirical study of thoughts and helping to correct thoughts.

Keywords: Resiliency; cognitive flexibility; Taekwondo; Mental health; Depression.

*Corresponding Author: Javad Eynypour, Tell: 09111301787, Email: j.eynypour@mihanmail.ir