

اثربخشی آموزش قدردانی بر سرزندگی تحصیلی و انعطاف پذیری شناختی

در دانش آموزان ورزشکار رشته ورزشی والیبال

مریم فیض بخش واقف^۱، سلیمان کابینی مقدم^{۲*}

(۱) کارشناسی ارشد، گروه روانشناسی، واحد شهر قدس، دانشگاه آزاد اسلامی، شهر قدس، ایران

(۲) استادیار گروه روانشناسی، مؤسسه آموزش عالی غیردولتی مهر آستان، آستانه اشرفیه، ایران

*نویسنده مسئول: kabini@mehrastan.ac.ir

تاریخ پذیرش مقاله ۱۴۰۲/۰۲/۱۰

تاریخ دریافت مقاله ۱۴۰۱/۱۱/۲۷

چکیده

پژوهش با هدف بررسی اثربخشی آموزش قدردانی بر سرزندگی تحصیلی و انعطاف پذیری شناختی در دانش آموزان ورزشکار رشته ورزشی والیبال انجام شد. روش پژوهش نیمه آزمایشی با اجرای پیش آزمون-پس آزمون و با گروه آزمایش و کنترل بود. جامعه آماری شامل تمامی دانش آموزان دختر پایه نهم مدارس ناحیه یک رشت در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹ به تعداد ۴۱۸ نفر بود که از بین آنها تعداد ۳۶ نفر دختر ورزشکار به صورت تصادفی به ۲ گروه (۱۸ نفر گروه آزمایش و ۱۸ نفر گروه کنترل) تقسیم شدند. پرسشنامه های سرزندگی تحصیلی دهقانی زاده و حسین چاری (۱۳۹۱) و انعطاف پذیری شناختی دنیس و وندروال (۲۰۱۰) را همه آزمودنی های دو گروه در مرحله پیش آزمون و پس آزمون تکمیل کردند. سپس گروه آزمایش به مدت ۹ جلسه ۹۰ دقیقه ای تحت مداخله آموزش قدردانی ایمنوز و مک کالوگ (۲۰۰۳) قرار گرفت. در حالیکه در طول این مدت گروه کنترل هیچگونه مداخله ای را دریافت نکرد. داده ها با استفاده از آزمون استنباطی تحلیل کوواریانس تحلیل شد. نتایج نشان داد که آموزش قدردانی سبب افزایش سرزندگی تحصیلی و انعطاف پذیری شناختی دختران ورزشکار شد. ($P < 0.001$). بنابراین می توان نتیجه گیری کرد که برای افزایش سرزندگی تحصیلی و انعطاف پذیری شناختی در دختران ورزشکار رشته ورزشی والیبال استفاده از آموزش قدردانی مفید و مؤثر می باشد. قدردانی به ایجاد اعتماد در روابط اجتماعی کمک می کند. از طرف دیگر یکی از آثار قدردانی، دستیابی به بهزیستی ذهنی است. اگر ارتباط و رفتار اجتماعی انسان بر حق شناسی استوار باشد، دستیابی به سرزندگی و انعطاف پذیری شناختی میسر می شود.

کلید واژگان: آموزش قدردانی، سرزندگی تحصیلی، انعطاف پذیری شناختی، دانش آموزان ورزشکار

مقدمه

مانند ورزش والیبال^۱ تأثیر سودمندی بر رشد نوجوانان داشته باشد. در واقع ورزش های تیمی فرصت های بی- نظیری را برای آموزش برخی از مهارت های زندگی مانند حل مسأله و خودکارآمدی فراهم می آورند. در هنگام بازی، ورزشکاران با موقعیت هایی رو به رو می شوند که باید به مشکلات مربوط به راهبردهای بازی و مهارت ها

تربیت بدنی در هر نظام و جامعه ای به عنوان یک وسیله تربیتی در جهت متعادل کردن ابعاد وجودی انسان مطرح شده است (مندعلی زاده و خسروی زاده، ۱۳۹۹). ورزش های تیمی، عامل مهم و قابل توجهی در برنامه های تربیت بدنی و از لذت بخش ترین ساعات تربیت بدنی و ورزش در مدارس و باشگاه ها هستند، می توان پیش بینی کرد که آموزش مهارت های زندگی در کنار ورزش های تیمی

^۱. Volleyball

پاسخ دهند و مریبان می‌توانند از این موقعیت‌ها به عنوان ابزاری برای آموزش حل مسأله استفاده کنند (فورنریس و همکاران^۱، ۲۰۲۰). امروزه با افزایش سرمایه‌گذاری در حوزه ورزش، بهبود عملکرد ورزشی بیش از پیش مورد توجه قرار گرفته است. روانشناسان ورزشی معتقدند متغیرهای روانشناختی نقش کلیدی در عملکرد فردی و تیمی ورزشکاران ایفا می‌کنند؛ همچنین متغیرهای تیمی را نیز در عملکرد و موفقیت تیم نمی‌توان نادیده گرفت؛ زیرا در رشته‌هایی نظیر والیبال، سطح عملکرد تیمی از وضعیت تعاملات و روابط بازیکنان تأثیر می‌پذیرد (سسینیک و سوارس^۲، ۲۰۱۹).

از سازه‌های مهمی که مطالعه آن در بین دختران ورزشکار^۳ مورد توجه قرار دارد، انعطاف‌پذیری شناختی^۴ است (توتک و عابدان‌زاده، ۱۳۹۹). انعطاف‌پذیری شناختی به میزان تجربه‌پذیری فرد در مقابل تجارب درونی و بیرونی اطلاق می‌شود. این ویژگی شخصیتی در نوجوانان به درجات متفاوتی وجود دارد و نوع واکنش آنها را در مقابل تجارب جدید معین می‌کند (کاشدان و روتنبرگ^۵، ۲۰۱۶). انعطاف‌پذیری شناختی بیان می‌کند که این مفهوم مستلزم توانایی برقراری ارتباط با لحظه حال و قدرت متمایزسازی خود از افکار و تجارب درون‌روانی است (برناردو و پرسبیترو^۶، ۲۰۱۸). نوجوانان انعطاف‌پذیر درباره دنیای درونی و بیرونی کنجکاو هستند و زندگی آنها از لحاظ تجربه غنی است. چون تجارب جدید را می‌پسندند و خواهان تجربه بیشتر هستند. آنها نه تنها از مواجهه با تجارب درونی و بیرونی اجتناب نمی‌کنند، بلکه حتی گاهی به دنبال کسب تجربیات جدید می‌روند (مارتین^۷، ۲۰۱۵). انعطاف‌پذیری به مثابه یکی از زیرمجموعه‌های کارکرد اجرایی، بیشتر به مهارت شناختی اشاره دارد که برای تطابق با موقعیت‌های

جدید و تنظیم انتظارات بر اساس تغییرات و شرایط جدید محیطی ضروری است. انعطاف‌پذیری یک عملکرد منحصر به فرد، صفت بارز یا توانایی شناخت کلی است که به فرد اجازه می‌دهد ایده‌های چندگانه را بپذیرد، به‌طور انعطاف‌پذیر شناخت را تغییر دهد و هنگام تغییرات محیطی پاسخ عادی بدهد (کاندا و اوساکا^۸، ۲۰۱۹). انعطاف‌پذیری توانایی نوجوانان در تعدیل روند شناخت برای مواجهه با موقعیت‌های جدید و غیرقابل پیش‌بینی هست. شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهد انعطاف‌پذیری با بهزیستی روانی و آسیب‌پذیری در طیف گسترده‌ای از ناراحتی که شامل ناراحتی‌های روانی، افسردگی و اضطراب می‌شود، رابطه دارد (مرادزاده و پیرخوانفی، ۱۳۹۶).

از سوی دیگر انجام فعالیت‌های ورزشی از جمله والیبال، علاوه بر این‌که در سلامت جسمانی دانش‌آموزان نقش مؤثری دارد به پیامدهای مثبتی منجر می‌شود که از آن جمله می‌توان به سرزندگی تحصیلی^۹ در آنها اشاره کرد. این مفهوم نوین به پاسخ مثبت، مفید، سازنده و انطباقی به انواع چالش‌ها و موانعی که در عرصه مداوم و جاری تحصیلی تجربه می‌شوند، اشاره دارد (پیلای و همکاران^{۱۰}، ۲۰۲۰). در واقع سرزندگی تحصیلی راهی ساده و مفید برای درک و مفهوم‌سازی بهزیستی دانش‌آموزان در بافت تحصیلی است. در حیطه تحصیلی، اولین بار مارتین و مارش^{۱۱} (۲۰۰۶) مفهوم سرزندگی تحصیلی را مطرح و آن را توانایی برخورد موفقیت‌آمیز دانش‌آموزان در ارائه واکنش سازنده و مثبت برای انواع چالش‌ها و موانع زندگی تحصیلی یا مدرسه تعریف کردند. سرزندگی تحصیلی لازمه زندگی موفق و پیامدهای مثبت تحصیلی است و یکی از شاخص‌های مهمی است که بر تربیت و یادگیری ثمربخش و موفقیت‌آمیز فرد اثر گذاشته و تحت تأثیر زمینه‌های هیجانی و ابرازگری هیجانی قرار دارد (مارشال و

1. Forneris & et al

2. Szczesniak & Soares

3. Athlete

4. Cognitive Flexibility

5. Kashdan & Rottenberg

6. Bernardo & Presbitero

7. Martin

8. Kaneda & Osaka

9. Academic Buoyancy

10. Pillay & et al

11. Martin & Marsh

قدردانی، دستیابی به بهزیستی ذهنی است. اگر ارتباط و رفتار اجتماعی انسان بر حق شناسی استوار باشد، دستیابی به سرزندگی و بهزیستی ذهنی میسر می شود (چامبرس^۶، ۲۰۲۲).

بررسی پیشینه پژوهش های قبلی افق جدیدی را نسبت به موضوع مورد مطالعه حاضر به نمایش می گذارد. زال و همکاران (۱۴۰۰) در پژوهشی دریافتند آموزش راهبردهای خودتنظیمی بر سرزندگی تحصیلی و خلاقیت دانش آموزان تأثیر دارد. امیدپور و همکاران (۱۳۹۹) در پژوهشی نتیجه گرفتند آموزش قدردانی بر افزایش همدلی و مهارت های ارتباطی دختران نوجوان اثرگذار است. آذرگون و همکاران (۱۳۹۷) در پژوهشی نتیجه گرفتند پس از تعدیل پیش آزمون، تفاوت میانگین نمرات شادی و امید در گروه کنترل و آزمایش معنادار بود و گروه آزمایش پس از دریافت آموزش قدردانی، شادی و امید بیشتری را نشان دادند. لی^۷ (۲۰۲۱) ضمن انجام پژوهشی نتیجه گرفت دانشجویانی که آموزش قدردانی را دریافت کرده بودند، عزت نفس و شادی بالاتری را تجربه کردند (۱۳). راند و فلدمن^۸ (۲۰۲۰) در پژوهشی نشان دادند قدردانی و بخشش با بهزیستی روانشناختی و سازگاری بین شخصی ارتباط مثبت و معناداری دارد و موجب بهبود و افزایش این دو متغیر در افراد می شود. سسنیک و سوارس (۲۰۱۹) در پژوهشی نتیجه گرفتند بین متغیرهای قدردانی، بخشش و خوش بینی با رضایت از زندگی رابطه معناداری وجود دارد و این متغیرهای به ترتیب دارای ضریب همبستگی مثبت ۰/۴۹، ۰/۲۵ و ۰/۱۹ می باشد. مارکو و کلنک^۹ (۲۰۱۸) در پژوهشی دریافتند قدردانی به عنوان یک صفت، قوی ترین همبستگی را با بهزیستی و کارکرد اجتماعی دارد. کرامپلر و وود^{۱۰} (۲۰۱۷) در پژوهشی نشان دادند قدردانی با سطوح بالاتر حمایت اجتماعی دریافت شده و سطوح پایین تر استرس و افسردگی رابطه دارد و

بروکمن^۱ (۲۰۱۶). با وجود این که انجام فعالیت های ورزشی می تواند با سرزندگی و پیشرفت تحصیلی در ارتباط باشد، برخی از پژوهش ها نشان می دهند که اختصاص زمان برای امور ورزشی می تواند به صورت منفی عملکرد تحصیلی نوجوانان را تحت تأثیر قرار دهد (جوانمرد و صنعت خواه، ۱۴۰۱).

برای افزایش میزان انعطاف پذیری شناختی و سرزندگی در بین دانش آموزان راهکارهای گوناگونی وجود دارد. در این زمینه یکی از مداخلات آموزشی مهم و پرکاربرد که در حوزه روان شناسی ورزشی نیز مطرح می باشد، آموزش قدردانی^۲ است (شاکری فرد و همکاران، ۱۳۹۸). این واژه به معنای سپاس، بزرگواری یا سپاسگزاری تعریف می شود (جین و وانگ^۳، ۲۰۱۹). همه مشتقات ریشه لاتین این واژه بر مهربانی، سخاوت، هدیه دادن و هدیه گرفتن دلالت دارند. قدردانی در روان شناسی یک حالت شناختی و عاطفی است. این حالت اغلب با این ادراک همراه است که فرد منفعتی دریافت کرده که سزاوار آن نبوده یا آن را به دست نیاورده است، بلکه این منفعت به دلیل نیت خوب فرد دیگری به او رسیده است. در این زمینه، ایمونز و مک کلوپ^۴ (۲۰۱۵) در تبیین شناختی قدردانی، به این موضوع می پردازند که در وضعیت قدردانی، افراد تلاش هایی را که دیگران به دلیل رفاه و بهزیستی ما انجام می دهند، به یاد می آورند. به عبارت دیگر، افراد تصدیق می کنند که گیرنده خیر و خوبی بوده اند و فرد خیر آن نیکی را از روی قصد و به صورت عمدی برای آنان انجام داده است (قدم پور و همکاران، ۱۴۰۰). افراد قدردان برای ابراز قدردانی خود، رفتار سودمند اجتماعی را ابراز می کنند و با گذشت زمان این رفتارهای سودمند اجتماعی می توانند باعث افزایش و ارتقای روابط اجتماعی فرد شوند (مادریگال^۵، ۲۰۲۰). به علاوه، قدردانی به ایجاد اعتماد در روابط اجتماعی کمک می کند. از طرف دیگر یکی از آثار

6. Chambers

7. Lee

8. Rand & Feldman

9. Markow & Klenke

10. Crumpler & Wood

1. Marshall & Brockman

2. Gratitude Training

3. Jin & Wang

4. Emmons & McCullough

5. Madrigal

این مهم می‌تواند نقش مهمی در مداخلات بالینی داشته باشد. چان^۱ (۲۰۱۷) در پژوهشی نشان داد ق‌دردانی و بخشش می‌تواند نگرش افراد را به شادی تحت تأثیر قرار دهد. نتایج پژوهش همچنین نشان داد معلمانی که ق‌دردانی و بخشش بالاتری را تجربه می‌کنند جهت‌گیری مثبتی به شادی دارند. وود و جوزف^۲ (۲۰۱۶) در پژوهشی اعلام کردند مداخلات مبتنی بر ق‌دردانی نشان می‌دهد ق‌دردانی موجب سازگاری روان‌شناختی و کارکرد مثبت بیشتر شخص شده و همواره با پدیده‌های مختلف بالینی همچون سازگاری، سلامتی، روابط مثبت، بهزیستی ذهنی و روانی و کارکردهای انسان‌گرایانه رابطه دارد.

بر اساس آنچه گفته شد سرزندگی تحصیلی و انعطاف‌پذیری شناختی تأثیر مثبتی در رضایت از زندگی و تحصیلی دانش‌آموزان دارد. از سوی دیگر پیامد منفی سرزندگی تحصیلی و انعطاف‌پذیری پایین در محیط‌های آموزشی و تحصیلی نیز در گستره‌ای از عملکرد تحصیلی پایین، نمرات پایین‌تر و شرکت غیرفعال در کلاس‌ها و بحث‌ها، رضایت پایین از عملکرد و شکست تحصیلی و حتی اضطراب عمومی بالاتر گزارش شده است. به همین منظور در پژوهش پیش‌رو فرض بر این است که آموزش ق‌دردانی می‌تواند موجب افزایش سرزندگی تحصیلی و انعطاف‌پذیری شناختی در دانش‌آموزان ورزشکار شود. از سوی دیگر پژوهش‌های اندک صورت گرفته در این خصوص به لحاظ کمی از کفایت لازم برخوردار نبوده و به صورت آشکار گویای وجود خلاء پژوهشی در این رابطه است. بنابر آنچه گفته شد در این پژوهش هم تعیین اثربخشی آموزش ق‌دردانی بر سرزندگی تحصیلی و انعطاف‌پذیری شناختی در دانش‌آموزان ورزشکار رشته ورزشی والیبال مورد مطالعه قرار گرفت.

روش‌شناسی

روش این پژوهش از نوع نیمه‌آزمایشی با اجرای پیش-آزمون-پس‌آزمون و با گروه آزمایش و کنترل بود. جامعه

آماري شامل تمامی دانش‌آموزان دختر پایه نهم مدارس ناحیه یک رشت در سال تحصیلی ۱۴۰۰-۱۳۹۹ به تعداد ۴۱۸ نفر بود. برای انتخاب نمونه‌های پژوهشی ابتدا همه دانش‌آموزان مذکور پرسشنامه‌های سرزندگی تحصیلی دهقانی‌زاده و حسین‌چاری (۱۳۹۱) و انعطاف‌پذیری شناختی دنیس و وندروال (۲۰۱۰) را تکمیل کردند. پس از تحلیل نتایج مشخص شد که تعداد ۷۳ نفر از این دانش‌آموزان نمره کمتر از ۳۶ در پرسشنامه سرزندگی تحصیلی دهقانی‌زاده و حسین‌چاری (۱۳۹۱) و نمره کمتر از ۸۰ را در پرسشنامه انعطاف‌پذیری شناختی دنیس و وندروال (۲۰۱۰) کسب کردند. در ادامه از بین آن‌ها تعداد ۳۶ نفر به صورت تصادفی انتخاب و در ۲ گروه (۱۸ نفر گروه آزمایش و ۱۸ نفر گروه کنترل) جایدهی شدند. پرسشنامه‌های سرزندگی تحصیلی دهقانی‌زاده و حسین‌چاری (۱۳۹۱) و انعطاف‌پذیری شناختی دنیس و وندروال^۳ (۲۰۱۰) را همه آزمودنی‌های دو گروه در مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون تکمیل کردند. سپس گروه آزمایش به مدت ۹ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای تحت مداخله آموزش ق‌دردانی ایمونز و مک‌کالوگ (۲۰۰۳) قرار گرفت. در حالی‌که در طول این مدت گروه کنترل هیچ‌گونه مداخله‌ای را دریافت نکرد. داده‌ها با استفاده از آزمون استنباطی تحلیل کواریانس تحلیل شد. در این پژوهش معیارهای ورود آزمودنی‌ها به مطالعه شامل؛ علاقه‌مند به همکاری در پژوهش، فاقد هرگونه بیماری جسمی و روانی، کسب نمره کمتر از ۳۶ در پرسشنامه سرزندگی تحصیلی دهقانی‌زاده و حسین‌چاری (۱۳۹۱) و کسب نمره کمتر از ۸۰ در پرسشنامه انعطاف‌پذیری شناختی دنیس و وندروال (۲۰۱۰) بود. همچنین معیارهای خروج شامل؛ عدم علاقه‌مندی به همکاری در پژوهش، بی‌پاسخ گذاشتن حداقل ۵ درصد از سؤالات پرسشنامه‌ها و داشتن بیش از ۱ جلسه غیبت در جلسات آموزشی بود. از سوی دیگر ملاحظات اخلاقی به شرح ذیل رعایت شد: (۱) پیش از شروع مطالعه، شرکت‌کنندگان از موضوع و

^۱. Chan

^۲. Wood & Joseph

^۳. Dennis & Vander Wal

تشکیل شده است. پرسشنامه مذکور دارای سه خرده مؤلفه شامل؛ (۱) میل به درک موقعیت های سخت به عنوان موقعیت های قابل کنترل، (۲) توانایی درک چندین توجیه جایگزین برای رویدادهای زندگی و رفتار انسان ها و (۳) توانایی ایجاد چندین راه حل جایگزین برای موقعیت های سخت می باشد. این پرسشنامه دارای حداقل نمره ۲۰ و حداکثر نمره ۱۴۰ و خط برش آن نیز ۸۰ می باشد. دنیس و وندروال (۲۰۱۰) روایی سازه این پرسشنامه را با روش تحلیل عاملی بررسی و گزارش کردند که همه ماده های پرسشنامه از بار عاملی بالای ۰/۴۷ برخوردار بود. از سوی دیگر پایایی آن را از طریق آلفای کرونباخ برای کل مقیاس، ادراک کنترل پذیری و ادراک گزینه های مختلف به ترتیب ۰/۹۱، ۰/۹۱ و ۰/۸۴ گزارش کرده اند. همچنین شماره و اسحاقی (۱۳۹۷) در پژوهشی روایی صوری این پرسشنامه را با استفاده از نظرات متخصصان مناسب ارزیابی کرده و پایایی کل پرسشنامه مذکور را با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۷۴ و خرده مقیاس های ادراک کنترل-پذیری، ادراک گزینه های مختلف و ادراک توجیه رفتار به ترتیب ۰/۵۵، ۰/۷۲ و ۰/۵۷ محاسبه کرده اند.

بسته آموزش قدردانی: این بسته آموزشی توسط ایمونز و مک کالوگ (۲۰۰۳) طراحی شده است. آموزش مبتنی بر قدردانی در ۹ جلسه (هر جلسه ۹۰ دقیقه) به شیوه گروهی برای آزمودنی ها آزمایش اجرا می شود. خلاصه جلسات بسته آموزشی مذکور در جدول ۱ ارائه شده است:

جدول ۱- خلاصه جلسات بسته آموزشی قدردانی (ایمونز و مک کالوگ، ۲۰۰۳)

جلسات	اهداف	زمان اجرا
اول	آشنایی با اعضاء شرکت کننده و معارفه آنها به همدیگر، بیان هدف کلی جلسات، پرسش در خصوص اهداف اعضاء برای شرکت در جلسات، توصیف آموزش های کارگاهی و تکالیف و فعالیت های شرکت کنندگان در این نوع برنامه ها و مواد لازم مورد نیاز، اخذ تعهد برای شرکت مستمر و منظم در جلسات، گروه بندی شرکت کنندگان و انتخاب اسامی هر گروه، تعریف و مفهوم شناسی قدردانی، اهمیت و تأثیرات قدردانی	۹۰ دقیقه
دوم	بررسی تکالیف جلسه قبل، بحث پیرامون پاسخ های شرکت کنندگان در خصوص قدرشناس ترین افراد تاریخ، آموزش حوزه های مختلف قدردانی از قبیل قدردانی نسبت به خدا، خود، والدین، دیگران و طبیعت، آموزش ویژگی های افراد قدرشناس، ارائه تکالیف	۹۰ دقیقه
سوم	بررسی تکالیف جلسه قبل، بحث پیرامون پاسخ های شرکت کنندگان در خصوص نحوه ابراز	۹۰ دقیقه

روش اجرا مطالعه مطلع شدند. (۲) پژوهشگر متعهد شد تا از اطلاعات خصوصی و شخصی آزمودنی ها محافظت نماید. (۳) پژوهشگر متعهد شد نتایج پژوهش را در صورت تمایل آزمودنی ها، برای آن ها تفسیر نماید. (۴) در صورت مشاهده هرگونه ابهام، راهنمایی های لازم به آزمودنی ها ارائه شد. (۵) مشارکت در پژوهش هیچگونه بار مالی برای شرکت کنندگان بدنبال نداشت و (۶) این پژوهش با موازین فرهنگی آزمودنی ها و جامعه هیچگونه مغایرتی نداشت. برای جمع آوری داده های مورد نیاز از پرسشنامه ها و بسته آموزشی شرح زیر استفاده شد:

پرسشنامه سرزندگی تحصیلی: این پرسشنامه توسط دهقانی زاده و حسین چاری (۱۳۹۱) ساخته شده است. مقیاس مذکور بر اساس نسخه انگلیسی مقیاس سرزندگی تحصیلی مارتین و مارش (۲۰۰۶) در قالب ۹ گویه و بر اساس مقیاس ۷ درجه ای در طیف لیکرت از کاملاً مخالفم (۱) تا کاملاً موافقم (۷) تهیه شده است. حداقل نمره این پرسشنامه ۹، حداکثر نمره آن ۶۳ و خط برش آن نیز ۳۶ می باشد. مارتین و مارش (۲۰۰۶) روایی این پرسشنامه را از طریق تحلیل عاملی ۰/۷۴ و پایایی این پرسشنامه را با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۰ به دست آوردند. همچنین دهقانی زاده و حسین چاری (۱۳۹۱) در مطالعه ای ضمن تأیید روایی صوری پرسشنامه پایایی آن را با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۳ به دست آوردند. پرسشنامه انعطاف پذیری شناختی: این پرسشنامه توسط دنیس و وندروال (۲۰۱۰) ساخته شده و از ۲۰ سؤال در طیف ۷ درجه ای شامل؛ بسیار موافقم تا بسیار مخالفم

قدردانی، آموزش روش‌های مختلف ابراز قدردانی (قدردانی کلامی، قدردانی احساسی، قدردانی عملی و غیره)، ترغیب شرکت کنندگان به منظور به‌کارگیری روش‌های ابراز قدردانی در زندگی روزمره، ارائه تکلیف	
بررسی تکالیف جلسه قبل، بحث پیرامون پاسخ‌های شرکت کنندگان در خصوص نحوه ابراز سبک قدردانی آنها در آینده، اجرای برنامه خودشناسی و تشخیص شخصیت قدرشناس و یا غیرقدردان، ارائه تکلیف	چهارم
بررسی تکالیف جلسه قبل، آموزش روش نوشتن نامه‌های قدردانی، ارائه تکلیف	پنجم
بررسی تکالیف جلسه قبل، بررسی نامه‌های نگارش شده توسط شرکت کنندگان، بازخوانی نامه‌های قدردانی توسط شرکت کنندگان (به صورت دلخواهی)، بررسی نحوه عمل شرکت کنندگان در تحویل و یا پست نامه به مخاطب آن، بحث پیرامون احساس شرکت کنندگان در خصوص انجام این فعالیت، ارائه تکلیف	ششم
بررسی تکالیف جلسه قبل، معرفی حوادث پرخیر و برکت در مقابل ناملایمات و تلخی‌ها، تأکید بر مزایای یادآوری و حفظ حوادث پرخیر و برکت، آموزش روش ثبت حوادث و رویدادهای مثبتی بر خیر و برکت، ارائه تکلیف	هفتم
بررسی تکالیف جلسه قبل، بررسی نحوه عمل شرکت کنندگان در ثبت حوادث خوب، بازخوانی حوادث خوب و پرخیر و برکت توسط شرکت کنندگان، بررسی احساسات تجربه شده توسط شرکت کنندگان، ارائه تکلیف	هشتم
مرور کلی مطالب جلسات قبل، بررسی نظرات شرکت کنندگان در خصوص مفاهیم آموزشی، بررسی نظرات شرکت کنندگان در خصوص انواع تکالیف خانگی، بررسی نظرات شرکت کنندگان در خصوص تغییرات ایجاد شده در زندگی آنها، بررسی نظرات شرکت کنندگان و ترغیب آنها به کاربرد روش‌های قدردانی در آینده، ارائه دفترچه‌های حاوی رئوس و خلاصه مواد آموزشی	نهم

یافته‌ها

در این پژوهش تعداد ۳۶ نفر دانش‌آموزان دختر پایه نهم شرکت داشت که میانگین و انحراف معیار سن آزمودنی‌ها در گروه آزمایش $۰/۴۷ \pm ۱۵/۱۳$ سال و در گروه کنترل $۰/۵۱ \pm ۱۵/۱۰$ سال بود. همچنین کمترین فراوانی آزمودنی‌ها مربوط به گروه کنترل با تعداد ۶ نفر (۳۳/۳۳٪) در مدارس غیرانتفاعی و بیشترین فراوانی آزمودنی‌ها مربوط به گروه آزمایش با تعداد ۱۳ نفر (۷۲/۲۲٪) در مدارس دولتی تحصیل می‌کردند.

به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها در بخش توصیفی از میانگین و انحراف معیار و در بخش استنباطی از آزمون پارامتریک تحلیل کوواریانس به کمک نرم‌افزار SPSS24 استفاده شد. اما قبل از انجام دادن این آزمون لازم بود پیش‌فرض‌های آن بررسی شود. برای این منظور از آزمون شاپیرو-ویلک، لوین و بررسی معناداری بتای اثر متقابل پیش‌آزمون و گروه در مدل رگرسیون خطی استفاده شد. همچنین سطح معنی‌داری برای آزمون $۰/۰۵$ لحاظ گردید.

جدول ۲- محاسبه میانگین و انحراف استاندارد متغیر پژوهش

متغیرها	مراحل	گروه آزمایش		گروه کنترل	
		میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
سرزندگی تحصیلی	پیش‌آزمون	۳۹/۲۷۷	۳/۳۰۴	۳۸/۱۶۶	۵/۹۸۲
	پس‌آزمون	۴۲/۸۳۳	۳/۳۱۲	۳۸/۹۴۴	۶/۳۱۹
انعطاف‌پذیری شناختی	پیش‌آزمون	۷۸/۴۴۴	۴/۴۴۸	۷۸/۷۲۲	۴/۸۹۶
	پس‌آزمون	۸۳/۰۵۵	۴/۹۷۶	۷۹/۳۸۸	۴/۸۴۰

پشتیبانی کرد. نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیری بر روی نمره‌های پس آزمون متغیرهای سرزندگی تحصیلی و انعطاف‌پذیری شناختی با کنترل اثر پیش آزمون نشان داد که سطوح معناداری همه آزمون‌ها قابلیت استفاده از تحلیل کوواریانس را مجاز می‌دانست. این نتایج نشانگر آن بود که در گروه‌های مورد مطالعه در مرحله پس‌آزمون حداقل از نظر یکی از متغیرهای وابسته تفاوت معناداری وجود داشت ($F=47.058, P<0.001, \eta^2=0.074$) لامبدای ویلکز). مجذور اتا (که در واقع مجذور ضریب همبستگی بین متغیرهای وابسته و عضویت گروهی است) نشان داد که تفاوت بین دو گروه با توجه به متغیرهایی وابسته در مجموع معنادار بود و میزان این تفاوت ۰/۷۰۳ درصد محاسبه شد یعنی ۷۰/۳ درصد واریانس مربوط به اختلاف بین دو گروه ناشی از تأثیر متقابل متغیرهای وابسته بود. در این پژوهش تمامی عملیات آماری با استفاده از نرم-افزار SPSS24 انجام شد. در جدول ۳ میانگین و انحراف معیار متغیر سرزندگی تحصیلی به همراه نتایج آزمون تحلیل کوواریانس ارائه شده است.

نتایج جدول ۲، میانگین و انحراف استاندارد متغیر سرزندگی تحصیلی و انعطاف‌پذیری شناختی را در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون در گروه‌های آزمایش و کنترل نشان می‌دهد.

به منظور تجزیه و تحلیل آماری در بخش استنباطی داده‌ها، از آزمون تحلیل کوواریانس استفاده شد. قبل از انجام این آزمون، پیش فرض‌های آن بررسی شد. نتایج آماره شاپیرو-ویلک نشان داد برای متغیرهای پژوهش در دو گروه آزمایش و گروه کنترل در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون معنی‌دار نمی‌باشد ($P>0.05$). با توجه به این نتایج می‌توان گفت که نرمال بودن توزیع‌ها رد نشد. نتایج آزمون ام‌باکس نشان داد که شرط همگنی ماتریس‌های واریانس/کوواریانس به درستی رعایت شد ($P=0.999$). نتایج آزمون لوین جهت بررسی تساوی واریانس گروه‌ها در متغیرهای سرزندگی تحصیلی و انعطاف‌پذیری شناختی نشان داد که سطح معناداری به دست آمده بزرگتر از ۰/۰۵ بود. نتایج آزمون فرض همگنی شیب خط رگرسیون نشان داد که داده‌ها از فرضیه همگنی شیب رگرسیون در سطح ($P>0.001$)

جدول ۳- نتایج تحلیل کوواریانس برای بررسی معناداری تفاوت میانگین‌ها در متغیر سرزندگی تحصیلی دانش‌آموزان ورزشکار

منبع تغییرات	SS	df	MS	F	P	ضریب اتا	توان آماری
پیش‌آزمون	۲/۱۹۱	۱	۲/۱۹۱	۰/۰۶۶	۰/۳۲۰	۰/۰۲۳	۰/۰۸۷
گروه	۵۶۰/۱۱۱	۱	۵۶۰/۱۱۱	۲۲/۰۰۵	۰/۰۰۱	۰/۳۹۳	۰/۹۹۵
خطا	۸۶۵/۴۴۴	۳۴	۲۵/۴۵۴				
کل	۵۵۸۷/۰۰۰	۳۶					

بنابراین می‌توان گفت که آموزش قدردانی سبب افزایش سرزندگی تحصیلی دانش‌آموزان ورزشکار می‌شود.

همان‌گونه که در جدول ۳ ملاحظه می‌شود با توجه به کنترل اثر پیش‌آزمون بر پس‌آزمون، تفاوت میان گروه‌ها در پس‌آزمون از لحاظ آماری معنادار است ($\text{Sig.}=0.001$).

جدول ۴- نتایج تحلیل کوواریانس برای بررسی معناداری تفاوت میانگین‌ها در متغیر انعطاف‌پذیری شناختی دانش‌آموزان ورزشکار

منبع تغییرات	SS	df	MS	F	P	ضریب اتا	توان آماری
پیش‌آزمون	۰/۶۹۴	۱	۰/۶۹۴	۰/۰۳۲	۰/۸۶۰	۰/۰۰۱	۰/۰۵۳
گروه	۱۲۱/۰۰۰	۱	۱۲۱/۰۰۰	۵/۰۲۲	۰/۰۳۲	۰/۱۲۹	۰/۵۸۶
خطا	۸۱۹/۲۲۲	۳۴	۲۴/۰۹۵				
کل	۲۳۸۴۳۴/۰۰۰	۳۶					

همان گونه که در جدول ۴ ملاحظه می شود با توجه به کنترل اثر پیش آزمون بر پس آزمون، تفاوت میان گروه‌ها در پس آزمون از لحاظ آماری معنادار است ($Sig.=0/032$). بنابراین می توان گفت که آموزش قدردانی سبب افزایش انعطاف پذیری شناختی دختران دانش آموزان می شود.

بحث و نتیجه گیری

هدف این پژوهش بررسی اثربخشی آموزش قدردانی بر سرزندگی تحصیلی و انعطاف پذیری شناختی در دانش آموزان ورزشکار در رشته ورزشی والیبال بود. نتایج تحلیل کوواریانس نشان داد با توجه به کنترل اثر پیش آزمون بر پس آزمون، تفاوت میان گروه‌ها در پس آزمون از لحاظ آماری معنادار است. بنابراین می توان گفت که آموزش قدردانی سبب افزایش سرزندگی تحصیلی دانش آموزان ورزشکار می شود. این نتیجه با یافته پژوهش‌های زال و همکاران (۱۴۰۰)، آذرگون و همکاران (۱۳۹۷)، لی (۲۰۲۱)، سسینیک و سوارس (۲۰۱۹) و چان (۲۰۱۷) همسو است. در تبیین این یافته می توان گفت قدردانی به عنوان یک هیجان، یک خصیصه اخلاقی، یک عادت، یک نگرش، یک صفت شخصیتی و حتی یک سبک مقابله‌ای، مفهوم سازی شده است. قدردانی به عنوان یک فشارسنج اخلاقی، باعث می شود که فرد از یک موقعیت قدرشناسانه، ارزیابی اخلاقی داشته باشد. این ارزیابی کمک می کند که او خود را دریافت کننده عمل اخلاقی فرد دیگر در نظر بگیرد. بنابراین به موجب آن، بهزیستی ذهنی اش افزایش می یابد. قدردانی به عنوان یک انگیزه اخلاقی، فرد را تشویق می کند تا نسبت به عمل متقابل برای دیگری تلاش کند (مادریگال، ۲۰۲۰). قدردانی در مقام یک تقویت کننده اخلاقی، بدین معناست که فرد قدردان، معمولاً به دنبال راه‌هایی می رود تا به وسیله آن، عمل فرد نیکوکار را جبران نماید و این رفتار، با رفتار قدرشناسانه فرد مقابل توأم می شود و بدین ترتیب در آینده احتمال دریافت رفتار قدرشناسانه برای فرد قدردان،

افزایش می یابد. بر این اساس، قدردانی به عنوان یک هیجان مثبت می تواند منجر به ساختن و گسترش دادن شود. به عبارت دیگر، قدردانی، افکار، امیال و اعمال مثبت جدیدی را می سازد و گسترش می دهد (جین و وانگ، ۲۰۱۹). از طرفی سرزندگی تحصیلی باعث می شود تا دانش آموزان اعتقاداتی پیدا کنند که باعث توانایی شخصی شده و از مدرسه و محیط آن ارزیابی‌های مثبتی داشته باشند و در نتیجه انتظار نتایج مثبت را خواهند داشت. این امر موجب قوی شدن آنان در مقابل شرایط ناگوار می شود. سرزندگی تحصیلی سبب پیشرفت تحصیلی و افزایش خودکارآمدی خلاق شده، دانش آموز را به جلو سوق می دهد، زیرا دانش آموزان دارای عاطفه مثبت تحصیلی بعد از درک مشکل، از آن عبور کرده، به راه حل متمرکز می شوند (مارشال و بروکمن، ۲۰۱۷).

در بخش دیگری از پژوهش نتایج نشان داد با توجه به کنترل اثر پیش آزمون بر پس آزمون، تفاوت میان گروه‌ها در پس آزمون از لحاظ آماری معنادار است. بنابراین می توان گفت که آموزش قدردانی سبب افزایش انعطاف پذیری شناختی دانش آموزان ورزشکار می شود. این نتیجه با یافته پژوهش‌های امیدپور و همکاران (۱۳۹۹)، راند و فلدمن (۲۰۲۰)، مارکو و کلنک (۲۰۱۸) و کرامپلر و وود (۲۰۱۷) همسو است. در تبیین این یافته می توان گفت انعطاف پذیری به انسان اجازه می دهد تا با تغییر موقعیت سازگار شود و راه‌حلی برای روبرو شدن با مشکلات بیابند. انعطاف پذیری به توانایی افراد در تغییر موقعیت به شیوه انطباقی به منظور درگیر شدن موفق در رفتار هدفمند اطلاق می شود. نابهنجاری انعطاف پذیری در قشر پیشانی و ارتباط متراکم بین قشر پیشانی با دیگر بخش‌های قشری و زیر قشری رابطه دارد. انعطاف پذیری دستورالعمل‌های هدایت کننده‌ای هستند که مسئول قابلیت افراد برای شرکت در فعالیت‌های هدفمند، سازمان یافته، راهبردی، خودتنظیمی، پردازش معطوف به هدف، ادراک‌ها، هیجان‌ها و فعالیت‌ها هست. به علاوه انعطاف پذیری جدایی ناپذیر از سیستم «نظارت» هست که برای کنترل

سرزندگی دانش آموزان ورزشکار مورد توجه جدی مسؤلان ذیربط قرار گرفته و در این زمینه مداخله لازم از سوی روان شناسان و مشاوران ورزشی صورت گیرد. (۲) در پژوهش های بعدی به جهت آگاهی از میزان پایداری نتایج، از آزمون پیگیری استفاده شود. (۳) به جهت اهمیت موضوع قردانی و غنی سازی پیشینه مطالعاتی، سازمان های نظیر سازمان ورزش و جوانان و سازمان آموزش و پرورش انجام چنین پژوهش هایی را در اولویت قرار دهند. این پژوهش با محدودیت هایی روبرو بود. از آن جمله می توان به محدود بودن آن به گروهی از دانش آموزان دختر ورزشکار در رشته ورزشی والیبال پایه نهم ناحیه ۱ شهر رشت اشاره کرد. بنابراین در تعمیم نتایج به دست آمده باید جانب احتیاط صورت گیرد. همچنین به نظر می رسد سرزندگی تحصیلی و انعطاف پذیری شناختی رفتاری است که از ویژگی های فردی متعددی از قبیل؛ کمرویی، جرأت ورزی، فرهنگ محیط اجتماعی و امثال آنها تأثیر می پذیرد، از این رو پیشنهاد می شود در تحقیقات آینده چنین متغیرهایی مورد مطالعه و کنترل قرار گیرند.

منابع

آذرگون، حسن؛ کجباف، محمداقبر و قمرانی، امیر. (۱۳۹۷). بررسی اثربخشی بسته آموزشی قردانی بر شادی و امید به زندگی زوجین. *خانواده پژوهی*، ۱۴(۵۳)، ۳۷-۲۳.

امیدپور، آرزو؛ برادران، مجید و رنجبر، فرزانه. (۱۳۹۹). *بررسی اثربخشی آموزش قردانی بر همدلی، انعطاف پذیری شناختی و مهارت های ارتباطی نوجوانان*. پایان نامه کارشناسی ارشد در رشته روانشناسی دانشگاه پیام نور آستانه اشرفیه.

توتک، مریم و عابدانزاده، رسول. (۱۳۹۹). اثربخشی یک دوره تمرینات ورزش مغزی بر انعطاف پذیری شناختی مردان. *تازه های علوم شناختی*، ۲۲(۴)، ۷۴-۶۵.

رفتارها و اجازه دادن به افراد برای شرکت در رفتارهای هدفمند کار می کند (مارتین، ۲۰۱۵). انعطاف پذیری شامل بالاترین عملکرد شناختی است که برای رفتار هدفمند لازم و ضروری است. همچنین در تبیین این یافته می توان افزود عملکرد افراد در انعطاف پذیری در بافت تحصیلی شامل فرایندهای مرتبط با حل مسئله مبتنی بر برنامه ریزی هست که دانش آموزان را قادر می سازد اهداف مناسب برای خود اتخاذ کنند، به صورت منطقی استدلال کنند، قادر به مشخص کردن رابطه بین علت و معلول باشد و در نهایت رفتار تحصیلی منظم تری نشان دهند (مرادزاده و پیرخواستی، ۱۳۹۶). انعطاف پذیری نقش محوری در مدیریت زندگی روزانه دانش آموزان بر عهده دارد و این امکان را برای فرد فراهم می کند تا به طور مناسبی به محرک های محیطی پاسخ داده و با محیط اطرافشان سازگار گردند. این فرایندها با قشر جلوی پیشانی مرتبط شده که این بخش مهم ترین قسمت عصبی است که در رفتار سازگاران، انعطاف پذیری افکار و اعمال و دستیابی به هدف نقش دارد. وقتی این قسمت ها آسیب ببیند فرد قادر به مراقبت از خود و روابط اجتماعی کارآمد نیست. انعطاف پذیری، توجه، حافظه، پردازش بینایی و شنوایی از جمله مهارت های پیش نیاز برای یادگیری موضوع های درسی است که نوجوانان به آن نیاز دارند (پیلای و همکاران، ۲۰۲۰). دانش آموزانی که در زندگی خود از دیگران قردانی می کنند در واقع در برابر رفتارهای اطرافیان واکنش نشان می دهند. این واکنش زمانی صورت می گیرد که شناخت لازم را از اتفاقات محیطی و به ویژه پیامدهای پاسخ سایر افراد اطلاع لازم داشته باشند. دانش آموزان وقتی در چنین شرایطی قرار می گیرند و عکس العملی در قالب حالت شناختی و عاطفی (قردانی) از خود نشان می دهند می توان گفت که به انعطاف پذیری شناختی لازم دست پیدا کرده اند (امیدپور و همکاران، ۱۳۹۹).

با توجه به نتایج به دست آمده از این تحقیق، پیشنهاد می شود؛ (۱) موضوع افزایش انعطاف پذیری شناختی و

- Crumpler, Y., Wood, M. (2017). The role of gratitude in the development of social support, stress, and depression: Two longitudinal studies. *Journal of Research in Personality*, 42, 854-871.
- Chan, W.D. (2017). Subjective well-being of Hong Kong Chinese teachers: The contribution of gratitude, forgiveness, and the orientations to happiness. *Journal of Teaching and Teacher Education*, 32(1), 22-30.
- Forneris, T., Camire, M., Trudel, P. (2020). The development of life skills and values in high school sport: Is there a gap between stakeholders expectations and perceived experiences? *Journal of sport and exercise psychology*, 10(1), 9-23.
- Jin, G., Wang, Y. (2019). The influence of gratitude on learning engagement among adolescents: The multiple mediating effects of teachers' emotional support and students' basic psychological needs. *Journal of Adolescence*, 2019; 77: 21-31.
- Kaneda, Q., Osaka, P. (2019). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive Therapy and Research*, 34(3), 241-53.
- Kashdan, B., Rottenberg, C., (2016). Effects of an acceptance and commitment therapy intervention on leaders' and managers' psychological flexibility. *J Théor Comport Cogn*, 27(1), 34-42.
- Lee, S. (2021). Effect of Gratitude Training Program on Dental Hygiene Students' Gratitude Disposition, Self-Esteem, and Happiness. *Dent Hyg Science*, 17(5), 405-412.
- Madrigal, R. (2020). The role of identification and gratitude in motivating organization-serving intentions and behaviors. *Business Research*, 116, 75-84.
- Markow, K., Klenke, W. (2018). Gratitude predicts psychological well-being above the Big Five facets. *Journal of Personality*
- جوانمرد، کمال و صنعت خواه، علیرضا. (۱۴۰۱). تبیین کیفی زمینه ها و شرایط مشارکت دانشجویان دختر به ورزش همگانی. زن در توسعه و سیاست، ۲۰(۳)، ۳۸۸-۳۶۵.
- زال، سپیده؛ انتصارفومنی، غلامحسین؛ کیانی، قمر و حجازی، مسعود. (۱۴۰۰). تعیین اثربخشی آموزش راهبردهای خودتنظیمی بر سرزندگی تحصیلی و خلاقیت دانش آموزان. رساله دکتری در رشته روانشناسی تربیتی دانشگاه آزاد اسلامی واحد زنجان.
- شاکری فرد، ملیحه؛ ابراهیمی، محمدزاده، علی و رحیمی، طیبه. (۱۳۹۸). اثر قدردانی بر سلامت روان با نقش واسطه‌ای عاطفه مثبت و منفی. آموزش و سلامت جامعه، ۶(۲)، ۸۷-۹۳
- قدم‌پور، عزت‌اله؛ برزگر، مهدی؛ چراغزاده، مینا؛ آراسته، زهرا و آزادی، مهران. (۱۴۰۰). رابطه بین قدردانی و رضایت از زندگی نوجوانی با نقش میانجیگری حمایت اجتماعی و مشکلات هیجانی. فصلنامه مددکاری اجتماعی، ۱۰(۱)، ۳۶-۲۹.
- مرادزاده، فریبا و پیرخوانفی، علیرضا. (۱۳۹۶). اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر رضایت زناشویی و انعطاف‌پذیری شناختی. روان پرستاری، ۵(۶)، ۷-۱.
- مندعلی‌زاده، زینب و خسروی‌زاده، اسفندیار. (۱۳۹۹). رابطه وجدان‌گرایی و رضایت شغلی با طفره‌روی معلمان تربیت بدنی در انجام فعالیت‌های فوق برنامه ورزشی مدارس. مطالعات مدیریت رفتار سازمانی در ورزش، ۷(۱)، ۲۰-۱۱.
- Bernardo, A.B.I., Presbitero, A. (2018). Cognitive flexibility and cultural intelligence: Exploring the cognitive aspects of effective functioning in culturally diverse contexts. *Intercultural Relations*, 66, 12-21.
- Chambers, T.R.S. (2022). Increasing Nurse Leader Compassion Satisfaction Through Gratitude. *Nurse Leader*, Available online.

- implication for interpersonal theory of depression. *Journal of Personality and individual differences*, 46, 365-368.
- Szczesniak, M., Soares, E. (2019). Are proness to forgiveness, optimism and gratitude associated with life satisfaction? *Polish psychological bulletin*, 42(1), 20-23.
- Wood, A.M., Joseph, S. (2016). The absence of positive psychological (eudemonic) well-being as a risk factor for depression: A ten year cohort study. *Journal of affective disorders*, 122(3), 213-217.
- and *Individual Differences*, 46(4), 443–447.
- Marshall, E.J., Brockman, R. (2016). The Relationships between Psychological Flexibility, Self-Compassion, and Emotional Well-Being. *Journal of Cognitive Psychotherapy*, 30(1), 60-72.
- Martin, A. (2015). Academic buoyancy: Towards an understanding of students' everyday academic resilience. *Journal of School Psychology*, 46, 53-83.
- Pillay, N., Park, G., Kim, Y.K., Lee, S. (2020). Thanks for your ideas: Gratitude and team creativity. *Journal of Behavior and Human Decision Processes*, 156, 69-81.
- Rand, K.L., Feldman, DB. (2020). Relationship among dispositional forgiveness of others, interpersonal adjustment and psychological well-being:



The Effectiveness of Appreciation Education on Academic Buoyancy and Cognitive Flexibility in Volleyball Sports Students

Maryam Feyzbakhsh Vaghef¹, Soleyman Kabini Moghadam^{2*}

- 1) M.A. Department of Psychology, Qods branch, Islamic Azad University, Qods, Iran
2) Assistant Prof, Department of Psychology, Mehr Astan Non-Governmental Higher Education Institute, Astaneh Ashrafieh, Iran
-

Abstract

This research was conducted with the aim of investigating the effectiveness of appreciation training on academic buoyancy and cognitive flexibility in volleyball students. The research method was semi-experimental with the implementation of pre-test & post-test and with experimental and control groups. The statistical population included all 9th grade female students of one school in Rasht district in the academic year of 2020-2021 in the number of 418 people, out of which 36 female athletes were randomly divided into 2 groups (18 people). The experimental group and 18 people were divided into the control group. Academic buoyancy questionnaires by Dehghanizadeh & Hosseinchari (2011) and cognitive flexibility by Dennis & Vanderwaal (2010) were completed by all the subjects of the two groups in the pre-test and post-test stages. Then, the experimental group was subjected to Emmons and McCullough's (2003) appreciation training intervention for 9 sessions of 90 minutes. While during this period, the control group did not receive any intervention. The data was analyzed using the inferential test of analysis of covariance. The results showed that appreciation training increased the academic buoyancy and cognitive flexibility of female athletes. ($P < 0.001$). Therefore, it can be concluded that the use of appreciation training is useful and effective to increase academic buoyancy and cognitive flexibility in female volleyball athletes.

Key words: Appreciation Education, Academic Buoyancy, Cognitive Flexibility, Student Athletes
