



## Research Paper

# The Relationship of Positive Emotions and Character Strengths with Life Expectancy: The Mediating Role of Cognitive Flexibility among Elite Athletes

\* Yasaman Amiri<sup>1</sup>

1. MSc. Student in General Psychology, Faculty of Psychology and Educational Sciences, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran.

Received:  
5 Apr 2025

Accepted:  
14 Jun 2025

Available Online:  
9 Jul 2025

### Keywords:

*Character Strengths, Cognitive Flexibility, Emerging Adulthood, Hope for Life, Positive Emotions*

### ABSTRACT:

**Introduction:** The aim of this study was to investigate the relationship between positive emotions and character strengths with life expectancy, considering the mediating role of cognitive flexibility among elite athletes.

**Methods:** This applied and correlational study was conducted on a statistical population of elite athletes in 2024. A total sample of 360 participants (both male and female) was selected through **convenience sampling**. Data were collected using the Positive and Negative Affect Schedule (PANAS), the Values in Action Inventory of Strengths (VIA-IS), Snyder's Life Expectancy Scale, and the Cognitive Flexibility Inventory (CFI). Data analysis was carried out using structural equation modeling (SEM) in AMOS version 24.

**Results:** The results findings revealed that positive emotions and character strengths were positively and significantly associated with life expectancy, both directly and indirectly through cognitive flexibility. Furthermore, cognitive flexibility played a significant mediating role in strengthening these relationships. The model fit indices also indicated an acceptable fit of the proposed model with the data.

**Conclusion:** It can be concluded that enhancing positive emotions and character strengths may contribute to improving life expectancy among elite athletes by increasing cognitive flexibility. Therefore, it is recommended that educational programs and psychological interventions focusing on cognitive flexibility be developed and implemented to promote mental health and life expectancy in this population.

\* Corresponding Author: Yasaman Amiri

E-mail: [Yasamanamiri371@gmail.com](mailto:Yasamanamiri371@gmail.com)



## مقاله پژوهشی:

# رابطه‌ی هیجان‌های مثبت و توانمندی‌های منش با امید به زندگی با توجه به نقش واسطه‌ای انعطاف‌پذیری شناختی در ورزشکاران نخبه

\* یاسمن امیری<sup>۱</sup>

۱. دانشجوی کارشناسی‌ارشد روان‌شناسی عمومی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران.

## چکیده:

**مقدمه:** هدف این پژوهش بررسی رابطه هیجان‌های مثبت و توانمندی‌های منش با امید به زندگی با نقش میانجی انعطاف‌پذیری شناختی در ورزشکاران نخبه بود.

**روش:** این مطالعه از نوع کاربردی و همبستگی محسوب می‌شود. جامعه آماری شامل تمامی ورزشکاران نخبه در سال ۱۴۰۳ بود که نمونه‌ای ۳۶۰ نفری (تفکیک جنسیت شامل دختران و پسران) به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. داده‌ها با استفاده از مقیاس ارزیابی هیجان‌های مثبت و منفی (PANAS)، پرسشنامه توانمندی‌های منش (VIA-IS)، پرسشنامه امید به زندگی اشنایدر و پرسشنامه انعطاف‌پذیری شناختی (CFI) جمع‌آوری گردید. تحلیل داده‌ها با استفاده از مدل‌یابی معادلات ساختاری در نرم‌افزار AMOS نسخه ۲۴ انجام شد.

**یافته‌ها:** یافته‌ها نشان دادند که هیجان‌های مثبت و توانمندی‌های منش به طور مستقیم و غیرمستقیم (از طریق انعطاف‌پذیری شناختی) با امید به زندگی ارتباط مثبت و معناداری دارند. همچنین، انعطاف‌پذیری شناختی نقش میانجی قابل توجهی در تقویت این روابط ایفا کرد. شاخص‌های برازش مدل نیز نشان‌دهنده تطابق مناسب مدل با داده‌ها بود.

**نتیجه‌گیری:** نتیجه‌گیری این است که تقویت هیجان‌های مثبت و توانمندی‌های منش می‌تواند با افزایش انعطاف‌پذیری شناختی به بهبود امید به زندگی در ورزشکاران نخبه کمک کند. بنابراین، پیشنهاد می‌شود برنامه‌های آموزشی و مداخلات روانشناختی با تمرکز بر انعطاف‌پذیری شناختی طراحی و اجرا گردد تا سلامت روانی و امید به زندگی در این گروه افزایش یابد.

تاریخ دریافت:

۱۶ فروردین ۱۴۰۴

تاریخ پذیرش:

۲۴ خرداد ۱۴۰۴

تاریخ انتشار:

۱۷ تیر ۱۴۰۴

## کلید واژه‌ها:

انعطاف‌پذیری شناختی،

بزرگسالی در حال ظهور،

توانمندی‌های منش، امید

به زندگی هیجان‌های

مثبت

\* نویسنده مسئول: یاسمن امیری

پست الکترونیکی: [Yasamanamiri371@gmail.com](mailto:Yasamanamiri371@gmail.com)



## مقدمه:

ورزش به عنوان یکی از مؤلفه‌های اصلی سبک زندگی سالم، نقش مؤثری در بهبود کیفیت زندگی، سلامت جسمی و روانی، پیشگیری از بیماری‌ها و ارتقاء سلامت اجتماعی ایفا می‌کند (واربرتون و بردین<sup>۱</sup>، ۲۰۱۷).

با رشد فناوری، شهرنشینی و تغییر سبک زندگی در جوامع امروزی، نقش ورزش نه تنها در بعد سلامت عمومی بلکه به عنوان یک پدیده فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی تقویت شده است. در همین راستا، ورزش حرفه‌ای به عنوان یک شاخه تخصصی و رقابتی از فعالیت بدنی، جایگاه ویژه‌ای یافته است. ورزش حرفه‌ای فراتر از صرف فعالیت جسمانی است؛ این حوزه نیازمند برنامه‌ریزی دقیق، تمرینات مستمر، آمادگی روانی بالا و تعهد زمانی و ذهنی شدید از سوی ورزشکاران است (کوت و گیلبرت<sup>۲</sup>، ۲۰۰۹).

در چارچوب علمی، واژه ورزشکار حرفه‌ای یا نخبه<sup>۳</sup> به افرادی اطلاق می‌شود که در سطوح بالای رقابت مانند مسابقات ملی، بین‌المللی، لیگ‌های حرفه‌ای یا تیم‌های ملی فعالیت دارند. این ورزشکاران دارای ویژگی‌هایی همچون توانایی‌های جسمی و روانی ممتاز، سابقه موفق رقابتی، ساختار تمرینی نظام‌مند و حضور مستمر در سطوح رقابتی بالا هستند (سوان<sup>۴</sup> و همکاران، ۲۰۱۵)؛ ورزشکار نخبه کسی است که به صورت پایدار در سطوح بالای رقابت ورزشی مشارکت دارد و توسط نهادهای رسمی مانند فدراسیون‌ها، تیم‌های ملی یا باشگاه‌های حرفه‌ای شناخته شده است (دی بوش<sup>۵</sup> و همکاران، ۲۰۰۶).

با افزایش فشار رقابت، تمرینات فشرده، و انتظارات محیطی، ورزشکاران نخبه در چالش‌های متفاوتی قرار می‌گیرند که زندگی ورزشی و شخصی آنان رو تحت اثر قرار می‌دهد (بیکالو و دا کاستا<sup>۶</sup>، ۲۰۱۸). طبق تحقیقات، امید به زندگی نقش بسیار مهمی در مقابله با این فشارها ایفا می‌کند، چراکه ورزشکاران نه تنها با چالش‌های معمول زندگی مواجه هستند، بلکه باید با فشارهای رقابتی بیشتری نیز دست و پنجه نرم کنند.

و افراد امیدوار نه تنها توانایی بیشتری در مواجهه با موانع دارند، بلکه با استفاده از راهبردهای جایگزین، می‌توانند انگیزه خود را حفظ کنند و به سمت اهدافشان حرکت کنند (کوپر<sup>۷</sup> و همکاران، ۲۰۰۷).

امید به عنوان انتظارات مثبت برای دستیابی به اهداف تعریف می‌شود (کوپر و همکاران، ۲۰۰۷). بنیان‌گذار نظریه امید اشنايدر<sup>۸</sup> (۲۰۰۰)، امید را به عنوان سازه‌ای معرفی می‌کند که دارای دو مفهوم است: ۱. توانایی طراحی گذرگاه‌هایی به سوی اهداف مطلوب به رغم موانع موجود و ۲. کارگزار یا عامل انگیزشی لازم برای استفاده از این گذرگاه‌هاست؛ درواقع امید، به عنوان یک نیروی محرک، به افراد کمک می‌کند تا در مواجهه با چالش‌ها و مشکلات روانی، انگیزه لازم برای حرکت به سوی آینده را حفظ کنند. همچنین پژوهش‌ها نشان داده است که امید به زندگی رابطه معکوسی با ناراحتی‌های روان‌شناختی مانند اضطراب، استرس و افسردگی دارد (گلستانی فر و دشت بزرگی، ۲۰۲۰) و در این راستا، هیجان‌های مثبت و توانمندی‌های منش به عنوان دو عنصر کلیدی در افزایش امید به زندگی و بهبود کیفیت روانی مورد توجه قرار می‌گیرند.

هیجان‌های مثبت<sup>۹</sup> شامل احساس‌ها و تجربی مثل شادی، سپاسگزاری، آرامش، علاقه، غرور، سرگرمی، الهام، هیبت و عشق هستند (فردریکسون<sup>۱۰</sup>، ۲۰۱۳). هیجان‌های مثبت به عنوان یکی از ارکان اساسی در نظریه "گسترش و ساخت"<sup>۱۱</sup> فردریکسون (۲۰۰۱) معرفی شده‌اند. این نظریه بیان می‌کند که هیجان‌های مثبت نه تنها تجربه‌های خوشایند و مطلوبی ایجاد می‌کنند، بلکه ظرفیت‌های روانی، شناختی و اجتماعی فرد را گسترش می‌دهند. به نظر می‌رسد که هیجان‌های مثبت، با تقویت اعتماد به نفس و انگیزه فرد، می‌توانند نقش مهمی در افزایش امید به زندگی ایفا کنند. به عنوان مثال، احساساتی نظیر عشق، علاقه و آرامش به فرد این امکان را می‌دهند که با دیدی گسترده‌تر به آینده بنگرد.

7. Cooper, M

8. Snyder, C. R

9. Positive emotions

10. Fredrickson, B

11. Broaden-and-Build Theory

1. Warburton, D. E., & Bredin, S. S

2. Côté, J., & Gilbert, W

3. Elite Athlete

4. Swann, C

5. De Bosscher, V

6. Bicalho, C. C. F., & Da Costa, V. T



طبق پژوهش‌های ملچر<sup>۱۰</sup> و همکاران (۲۰۱۲) هیجان‌های مثبت منجر به انعطاف‌پذیری شناختی و پردازش اطلاعات واکنشی می‌شوند و می‌توانند باعث افزایش آن شوند. بنابر پژوهش‌های اشنایدر و همکاران (۱۹۹۱) انعطاف‌پذیری شناختی یکی از عوامل شناختی است که به ما کمک می‌کند تلاشی را برای رسیدن به اهداف آغاز کنیم و در صورت بروز موانع، جایگزین‌هایی را در نظر بگیریم و دنبال کنیم، که موجب توسعه راهبردهای سازگاری و حل مسئله خواهد بود و باعث افزایش سازگاری و مدیریت واکنش در شرایط متنوع محیطی می‌شود (ایروین<sup>۱۱</sup> و همکاران، ۲۰۱۹). توانمندی‌های منش نیز از طریق انعطاف‌پذیری شناختی می‌توانند تقویت شوند؛ به این معنا که فرد با اعتماد به توانایی‌های منش خود (مانند تاب‌آوری و خودکارآمدی)، می‌تواند به‌طور مؤثرتری الگوهای رفتاری و فکری خود را تغییر دهد و به شیوه‌های جدید و سازگارانه‌تری با مشکلات روبرو شود (سلیگمن و همکاران، ۲۰۰۴). بنابراین، انعطاف‌پذیری شناختی نه تنها به عنوان یک مهارت انطباقی، بلکه به عنوان یک پل میان هیجان‌های مثبت و توانمندی‌های منش برای بهبود امید به زندگی در ورزشکاران حرفه‌ای و نخبه عمل می‌کند. لذا با توجه به اهمیت هیجان‌های مثبت و توانمندی‌های منش در افزایش امید به زندگی و عبور از چالش‌های ورزشکاران نخبه، پژوهش حاضر به بررسی رابطه‌ی این دو عامل و تأثیر آن‌ها در تعامل باهم بر امید به زندگی می‌پردازد. همچنین، با استناد به پژوهش‌های گذشته که به نوعی به نقش کلیدی انعطاف‌پذیری شناختی در هیجان‌های مثبت، توانمندی‌های منش و امید به زندگی اشاره داشته‌اند، این پژوهش به بررسی انعطاف‌پذیری شناختی به عنوان عاملی واسطه‌ای می‌پردازد. اگرچه در تحقیقات پیشین به مطالعه این متغیرها به تنهایی پرداخته شده است و پژوهش‌ها به رابطه این عوامل بایکدیگر اشاره داشته‌اند با وجود این هنوز در ادبیات علمی به بررسی هم‌زمان و تعاملی این متغیرها و تأثیر آن‌ها بر امید به زندگی و مکانیسم عمل آن‌ها در ورزشکاران پرداخته نشده است. این خلاء پژوهشی ما را بر آن داشته تا به بررسی رابطه بین هیجان‌های

و به جای تمرکز بر مشکلات کنونی، به فرصت‌ها و پتانسیل‌های خود برای حل این مشکلات و چالش‌ها توجه کند (فردریکسون، ۲۰۱۳). در کنار هیجان‌های مثبت، توانمندی‌های منش نیز می‌توانند نقشی مهم در بهبود امید به زندگی و سلامت روانی داشته باشند. توانمندی‌های منش<sup>۱</sup> به عنوان مجموعه‌ای از ویژگی‌های مثبت در افکار، احساسات و رفتار و شخصیت افراد است مانند تاب‌آوری، خودکارآمدی، صداقت، نوع‌دوستی، شفت و شجاعت تعریف می‌شوند که به افراد کمک می‌کنند تا با چالش‌ها و مشکلات زندگی به شکلی سازگارانه و موثر روبرو شود (سلیگمن<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۰۵) و کیفیت زندگی و کارایی خود را بهبود بخشند (بلانچارد<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۲۱) روابط اجتماعی قوی‌تری برای آن‌ها فراهم می‌کند که این خود باعث افزایش حمایت اجتماعی و احساس تعلق به جامعه می‌شود و این توانمندی‌ها نه تنها به عنوان عوامل محافظتی عمل می‌کنند، بلکه باعث می‌شوند فرد با اعتماد به نفس و انگیزه بیشتری به سمت اهداف خود حرکت کند (سلیگمن، ۲۰۰۴). از عوامل تقویت تأثیر هیجان‌های مثبت و توانمندی‌های منش در افزایش امید به زندگی مولفه‌های شناختی است (هیز<sup>۴</sup> و همکاران، ۲۰۱۱)؛ مثل خوش‌بینی شناختی (کارور و شایر<sup>۵</sup>، ۲۰۱۴)، بازنگری شناختی (گراس<sup>۶</sup>، ۲۰۰۲)، ذهن آگاهی (کابات زین<sup>۷</sup>، ۲۰۰۳)، کنترل ادراکی (لاچمن<sup>۸</sup>، ۱۹۹۸) که در این میان یکی از مهم‌ترین مولفه‌ها که در این زمینه نقش واسطه‌ای دارد، انعطاف‌پذیری شناختی است. انعطاف‌پذیری شناختی<sup>۹</sup> به توانایی فرد در تغییر و سازگار شدن با شرایط جدید و اصلاح الگوهای فکری در مواجهه با چالش‌ها اشاره دارد (هیز و همکاران، ۲۰۱۲). این ویژگی می‌تواند به فرد کمک کند تا در شرایط پیچیده و ناگهانی، به‌جای گرفتار شدن در دیدگاه‌های محدود، گزینه‌ها و راه‌حل‌های جدیدی را بیابد. به عبارت دیگر، انعطاف‌پذیری شناختی به فرد این امکان را می‌دهد که تأثیرات مطلوب هیجان‌های مثبت و توانمندی‌های منش را به‌طور مؤثرتری جذب کند.

7. Kabat-Zinn, J

8. Lachman, M

9. Cognitive flexibility

10. Melcher, T

11. Irwin, L. N

1. Character Strengths and Virtues

2. Seligman, M

3. Blanchard, T

4. Hayes, S. C

5. Carver, C. S., & Scheier, M. F

6. Gross, J



برای هر خرده مقیاس ۱۰ تا ۵۰ است (واتسون و همکاران، ۱۹۸۸). ضریب سازگاری درونی (آلفا) برای خرده مقیاس عاطفه مثبت، ۰/۸۸ و برای خرده مقیاس عاطفه منفی، ۰/۸۷ است در اعتبار آزمون از راه بازآزمایی با فاصله ۸ هفته‌ای برای خرده مقیاس عاطفه مثبت، ۰/۶۸ و برای خرده مقیاس عاطفه منفی، ۰/۷۱ گزارش شده است (بخشی پور و دژکام، ۱۳۸۴). در این پژوهش از تحلیل عاملی تأییدی برای بررسی روایی سازه استفاده شد. برازش مدل با دو عامل و ۲۰ ماده بررسی شد. با توجه به مقادیر به دست آمده برای شاخص  $CFI = ۰/۹۲$  و  $RMSEA = ۰/۰۵$  برای ۱۰۰ دانش آموز، می‌توان نتیجه گرفت، با حذف ۶ ماده از عواطف مثبت و منفی، مدل دو عاملی از برازش خوبی برخوردار است. نتایج تحلیل‌های بدست آمده نشان داد که ضریب آلفای کرونباخ برای عاطفه مثبت (۰/۸۲) و برای عاطفه منفی (۰/۷۷) می‌باشد.

#### پرسشنامه توانمندی‌های منش (VIA-IS)<sup>۲</sup>:

این پرسشنامه در سال ۲۰۰۴ توسط پترسون و سلیگمن منتشر شد و ۲۴ توانمندی که از شش فضیلت خرد و دانش، شجاعت، انسانیت، عدالت، خویش‌داری و تعالی منتج شده‌اند را می‌سنجد. این آزمون یک ابزار خودگزارشی و دارای ۲۴۰ عبارت است. به دلیل طولانی بودن نسخه اصلی، طراحان تصمیم گرفتند فرم کوتاه‌تری از آزمون که ۲۴ گویه را پشتیبانی می‌کند را تهیه کنند. پرسشنامه بر روی یک مقیاس پنج درجه‌ای لیکرت از کاملاً برعکس من (۱)، برعکس من (۲)، نظری ندارم (۳)، شبیه من (۴) و کاملاً شبیه من (۵) نمره‌گذاری می‌شوند. این پرسشنامه اولین بار در ایران توسط نامداری (۱۳۸۹) هنجاریابی و اعتباریابی شده است. در پژوهش وی پایایی مقیاس‌ها آزمون به روش باز آزمایی بین ۰/۶۲ تا ۰/۸۶ و آلفای کرونباخ در دامنه ۰/۸۶ تا ۰/۹۶ به دست آمده است. اعتبار این آزمون توسط کردمیرزا (۱۳۸۸)، بر روی نمونه ایرانی به شرح عقلانیت و دانش ۰/۸۴، شجاعت ۰/۸۷، عشق و انسانیت ۰/۶۷، عدالت ۰/۷۰، میانه‌روی ۰/۶۰، معنویت و تعالی ۰/۷۰ و ضریب آلفای کل را ۰/۸۰ به دست آورد. مرادی و صادقی (۱۳۹۹) نیز در مطالعه خود، مقدار روایی سازه

مثبت و توانمندی‌های منش با امید به زندگی بپردازیم و نقش واسطه‌ای انعطاف‌پذیری شناختی را در این فرآیند مورد تحلیل قرار دهیم. بررسی این عوامل در ارتباط باهم و شناخت بهتر مکانیسم عمل هیجان‌های مثبت و توانمندی منش بر روی امید در ورزشکاران حرفه‌ای می‌تواند موجب آن شود که این سازه به شکل انتزاعی باقی نماند بلکه قابل کاربست در عمل باشد و نیز به زنجیره‌ی دانش کمک شود. و در نهایت، این پژوهش در پی آن است که آیا بین هیجان‌های مثبت و توانمندی‌های منش با امید به زندگی رابطه وجود دارد یا خیر؟ و آیا انعطاف‌پذیری شناختی می‌تواند این رابطه را واسطه‌گری کند؟

#### روش:

پژوهش حاضر توصیفی از نوع همبستگی (معادلات ساختاری) است. جامعه آماری این پژوهش شامل تمامی ورزشکاران حرفه‌ای زن و مرد ایرانی در شهر تهران است که در رشته‌های انفرادی و تیمی (مانند کشتی، تکواندو، والیبال، دو و میدانی و ...) فعالیت دارند. معیار ورود شامل داشتن حداقل سه سال سابقه فعالیت حرفه‌ای، حداقل ۱۰ ساعت تمرین هفتگی، و تجربه شرکت در مسابقات رسمی ملی یا بین‌المللی است. بازه سنی افراد جامعه بین ۱۸ تا ۳۵ سال بوده و همگی تحت پوشش باشگاه‌ها، فدراسیون‌ها یا تیم‌های رسمی قرار دارند و به عنوان ورزشکار نخبه شناخته می‌شوند.

در سال ۱۴۰۳، حجم نمونه بر اساس فرمول کوکران تعیین و در مجموع ۳۶۰ نفر (۱۰۸ پسر و ۲۵۲ دختر) به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند.

#### ابزار گردآوری داده‌ها:

##### پرسشنامه ارزیابی هیجانات مثبت و منفی (PANAS)<sup>۱</sup>:

این مقیاس در سال ۱۹۸۸ توسط واتسون و تلگن، برای اندازه‌گیری دو بعد «عاطفه منفی» و «عاطفه مثبت» ساخته شده و دارای ۲۰ گویه است که در مقابل هر گویه، طیف ۵ گزینه‌ای از بسیار کم (نمره ۱) و بسیار زیاد (نمره ۵) قرار دارد که توسط آزمودنی رتبه‌بندی می‌شود و دامنه نمرات

<sup>۲</sup>. Values In Action Inventory of Strength

<sup>۱</sup>. Positive and Negative Affect Scale



دنيس و وندروال (۲۰۱۰) در پژوهش خود نشان دادند که اين پرسشنامه از ساختار عاملی، روايي همگرا و روايي همزمان مناسبی برخوردار است. روايي همزمان اين ابزار با پرسشنامه افسردگي بک (BDI-II) برابر با ۰/۳۹- و روايي همگرایی آن با مقياس انعطاف‌پذيري شناختي مارتين و رابين ۰/۷۵ بود. اين پژوهشگران اعتبار به روش آلفای کرونباخ را برای کل مقياس، ادراك کنترل‌پذيري، ادراك گزینه‌های مختلف و ادراك توجيه رفتار به ترتيب ۰/۹۱، ۰/۹۰، ۰/۸۷ و ۰/۸۴ و با روش بازآزمایی به ترتيب ۰/۸۱، ۰/۷۷، ۰/۷۵ و ۰/۷۷ به دست آوردند. در ايران فاضلی و همکاران (۱۳۹۳) ضريب اعتبار باز آزمایی کل مقياس را ۰/۷۱ و خرده مقياس‌های ادراك کنترل‌پذيري، ادراك گزینه‌های مختلف و ادراك توجيه رفتار را به ترتيب ۰/۵۵، ۰/۷۲ و ۰/۵۷ گزارش کرده‌اند. اين پژوهشگران ضريب آلفای کرونباخ کل مقياس را ۰/۹۰ و برای خرده مقياس‌ها به ترتيب ۰/۸۷، ۰/۸۹، ۰/۵۵ گزارش نموده‌اند.

### روش تجزيه و تحليل

برای بررسی رابطه‌ی هیجان‌های مثبت و توانمندی‌های منش با امید به زندگی، با در نظر گرفتن نقش واسطه‌ای انعطاف‌پذیری شناختی، از مدل معادلات ساختاری (نرم‌افزار AMOS) استفاده شد.

### یافته‌ها:

### شاخص‌های توصیفی:

جدول ۱: یافته‌های توصیفی

| میانگین    | انحراف استاندارد | کجی    | کشیدگی |
|------------|------------------|--------|--------|
| ۳۳/۵۹      | ۵/۸۶             | -۰/۰۳۸ | -۰/۰۴۸ |
| ۱۸/۴۴      | ۲/۲۸             | ۰/۰۲۲  | -۰/۱۸  |
| عاطفه مثبت |                  |        |        |
| دانش       |                  |        |        |

۰/۷۸ را با روش تحليل عاملی تاییدی و مقدار پایایی ۰/۸۸ را با روش آلفای کرونباخ به دست آوردند.

### پرسشنامه امید به زندگی اشنایدر (SHS):

در سال ۱۹۹۱ توسط اشنایدر و همکاران، با هدف سنجش میزان امید به زندگی در افراد بزرگسال (بالای سن ۱۵ سال) ساخته شد و دارای ۱۲ عبارت است. از ۴ عبارت برای سنجش تفکر عاملی، ۴ عبارت برای سنجش تفکر راهبردی استفاده می‌شود و ۴ عبارت انحرافی است. بنابراین اين پرسشنامه دو زیر مقياس عامل و راهبرد را اندازه‌گیری می‌کند. همسانی درونی کل آزمون ۰/۷۴ تا ۰/۸۴ است و پایایی آزمون - بازآزمون ۰/۸۰ و در دوره‌های بیشتر از ۸ تا ۱۰ هفته، از اين میزان نیز بالاتر است. به علاوه داده‌های زیادی در مورد اعتبار همزمان پرسشنامه امید و خوش‌بینی، انتظار دستیابی به هدف، و عزت نفس همبستگی ۰/۵۰ تا ۰/۶۰ دارد. در پژوهشی که بر روی ۶۶۰ دانش‌آموز دختر در تهران صورت گرفت، ضريب آلفای کرونباخ اين مقياس ۰/۸۹ به دست آمد (زاهد بابلان و همکاران، ۱۳۹۰).

### پرسشنامه انعطاف‌پذیری شناختی (CFI):

دنيس و وندروال<sup>۳</sup> (۲۰۱۰) پرسشنامه ۲۰ سوالی را برای سنجش نوعی از انعطاف‌پذیری شناختی که در موقعیت فرد برای چالش و جایگزینی افکار ناکارآمد با افکار کارآمدتر لازم است، طراحی کرده‌اند. شیوه نمره‌گذاری آن براساس یک مقياس ۷ درجه ای ليکرت می‌باشد و تلاش دارد تا سه جنبه از انعطاف‌پذیری شناختی را بسنجد: الف. ميل به درک موقعیت سخت به عنوان موقعیت قابل کنترل، ب. توانایی درک چندین توجيه و جایگزین و ج. توانایی ایجاد چندین راه‌حل جایگزین برای موقعیت سخت.

<sup>3</sup>. Dennis, J. P., & Vander Wal, J. S.

<sup>1</sup>. Snyder Hope scale

<sup>2</sup>. Cognitive flexibility Inventory



|                     |       |       |        |       |
|---------------------|-------|-------|--------|-------|
| شجاعت               | ۱۵/۱۹ | ۲/۸۴  | -۰/۲۰  | -۰/۶۶ |
| انسان دوستی         | ۱۲/۴۹ | ۱/۹۴  | -۰/۴۸  | -۰/۳۹ |
| عدالت               | ۱۲/۱۵ | ۱/۶۷  | -۰/۱۴  | -۰/۴۳ |
| اعتدال              | ۱۵/۳۵ | ۲/۱۱  | ۰/۰۶۵  | -۰/۱۴ |
| تعالی               | ۲۳/۶۲ | ۳/۴۳  | -۰/۲۴  | -۰/۲۸ |
| نمره کل منش         | ۹۷/۲۹ | ۱۰/۷۳ | -۰/۰۹۱ | -۰/۴۵ |
| جایگزین ها          | ۴۷/۶۴ | ۶/۲۳  | ۰/۱۲   | -۰/۱۳ |
| کنترل               | ۲۷/۵۴ | ۳/۴۷  | ۰/۱۴   | -۰/۲۰ |
| رفتار انسانی        | ۱۰/۱۱ | ۲/۱۳  | -۰/۳۹  | -۰/۲۴ |
| انعطاف پذیری شناختی | ۸۵/۳۰ | ۷/۰۶  | ۰/۰۰۹  | ۰/۲۶  |
| تفکر راهبردی        | ۱۴/۵۷ | ۲/۷۷  | -۰/۲۵  | -۰/۴۰ |
| تفکر عامل           | ۱۵/۱۵ | ۲/۸۳  | -۰/۵۴  | ۰/۳۲  |
| نمره کل امید        | ۴۰/۸۷ | ۶/۳۴  | -۰/۱۳  | -۰/۱۳ |

با توجه به نتایج به دست آمده از جدول ۱ میزان کجی و کشیدگی متغیرهای پژوهش در گروه نمونه در بازه ۱- تا ۱ قرار دارد و این امر نشان می دهد متغیرها از توزیع نرمال برخوردارند.

جدول ۲: ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش

|              | ۱    | ۲    | ۳    | ۴    | ۵    | ۶    | ۷  | ۸ | ۹ | ۱۰ | ۱۱ | ۱۲ | ۱۳ | ۱۴ | ۱۵ |
|--------------|------|------|------|------|------|------|----|---|---|----|----|----|----|----|----|
| عاطفه مثبت   | ۱    |      |      |      |      |      |    |   |   |    |    |    |    |    |    |
| دانش         | ۰/۴۹ | ۱    |      |      |      |      |    |   |   |    |    |    |    |    |    |
|              | **   |      |      |      |      |      |    |   |   |    |    |    |    |    |    |
| شجاعت        | ۰/۵۳ | ۰/۴۵ | ۱    |      |      |      |    |   |   |    |    |    |    |    |    |
|              | **   | **   |      |      |      |      |    |   |   |    |    |    |    |    |    |
| انسان دوست ی | ۰/۳۱ | ۰/۲۶ | ۰/۵۴ | ۱    |      |      |    |   |   |    |    |    |    |    |    |
|              | **   | **   | **   |      |      |      |    |   |   |    |    |    |    |    |    |
| عدالت        | ۰/۲۸ | ۰/۳۳ | ۰/۳۸ | ۰/۵۴ | ۱    |      |    |   |   |    |    |    |    |    |    |
|              | **   | **   | **   | **   |      |      |    |   |   |    |    |    |    |    |    |
| اعتدال       | ۰/۲۸ | ۰/۲۸ | ۰/۴۸ | ۰/۳۹ | ۰/۵۰ | ۱    |    |   |   |    |    |    |    |    |    |
|              | **   | **   | **   | **   | **   |      |    |   |   |    |    |    |    |    |    |
| تعالی        | ۰/۵۶ | ۰/۴۷ | ۰/۵۹ | ۰/۵۳ | ۰/۲۵ | ۰/۵۳ | ۱  |   |   |    |    |    |    |    |    |
|              | **   | **   | **   | **   | **   | **   | ** |   |   |    |    |    |    |    |    |



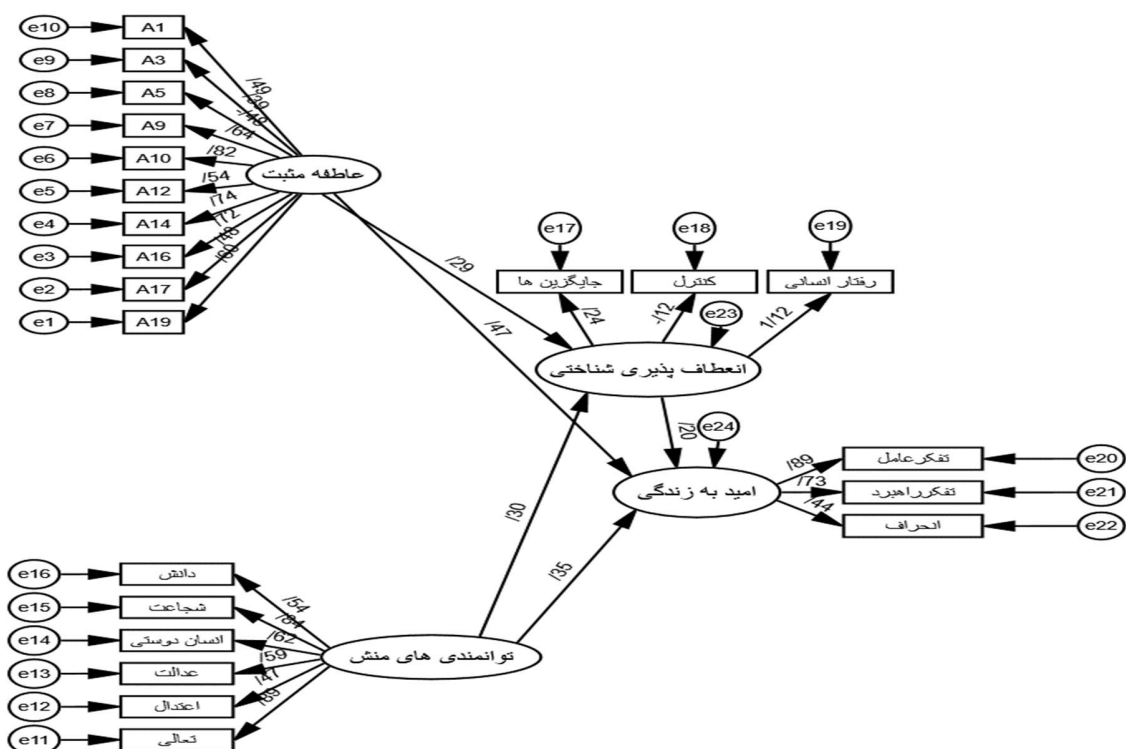
| نمره کل             | ۰/۵۸ | ۰/۶۴ | ۰/۸۰ | ۰/۷۱ | ۰/۷۱ | ۰/۷۱ | ۰/۸۶ | ۱    |
|---------------------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| منش                 | **   | **   | **   | **   | **   | **   | **   | **   |
| جایگزین‌ها          | ۰/۵۵ | ۰/۰۶ | ۰/۳۷ | ۰/۲۲ | ۰/۱۷ | ۰/۲۰ | ۰/۱۴ | ۰/۱۵ |
|                     | *    | -    | */   | **   | **   | **   | **   | **   |
| کنترل               | ۰/۱۶ | ۰/۱۰ | ۰/۱۹ | ۰/۱۱ | ۰/۶۳ | ۰/۲۵ | ۰/۲  | ۰/۲۳ |
|                     | -*   | -    | -*   | -*   | -*   | -*   | -*   | -*   |
| رفتار انسانی        | ۰/۵۰ | ۰/۳۲ | ۰/۴۳ | ۰/۳۳ | ۰/۴۰ | ۰/۳۵ | ۰/۵۳ | ۰/۵۴ |
|                     | **   | **   | **   | **   | **   | **   | **   | **   |
| انعطاف‌پذیری شناختی | ۰/۱۲ | ۰/۰۷ | ۰/۷۰ | ۰/۲۲ | ۰/۲۴ | ۰/۱۶ | ۰/۱۷ | ۰/۱۸ |
|                     | **   | -*   | **   | **   | **   | *    | **   | **   |
| تفکر عاملی          | ۰/۶۱ | ۰/۳۷ | ۰/۵۹ | ۰/۲۹ | ۰/۳۵ | ۰/۳۴ | ۰/۶۶ | ۰/۶۴ |
|                     | **   | **   | **   | **   | **   | **   | **   | **   |
| تفکر راهبردی        | ۰/۵۱ | ۰/۳۸ | ۰/۵۳ | ۰/۴۱ | ۰/۳۲ | ۰/۲۵ | ۰/۵۴ | ۰/۵۷ |
|                     | **   | **   | **   | **   | **   | **   | **   | **   |
| نمره کل امید        | ۰/۶۲ | ۰/۳۷ | ۰/۵۸ | ۰/۴۲ | ۰/۳۴ | ۰/۳۴ | ۰/۶۴ | ۰/۶۳ |
|                     | **   | **   | **   | **   | **   | **   | **   | **   |

\*\* معناداری در سطح ۰/۰۱ \* معناداری در سطح ۰/۰۵

بر اساس نتایج بدست آمده ضریب همبستگی بین عاطفه مثبت و امید مثبت و معنی‌دار بوده و در سطح آلفای ۰/۰۱ معنی‌دار است ( $P < 0.01$  و  $R = 0.62$ ). بین عاطفه مثبت و انعطاف‌پذیری شناختی نیز معنی‌دار بوده و در سطح آلفای ۰/۰۵ معنی‌دار است ( $P < 0.05$  و  $R = 0.12$ ). رابطه بین نمره کل توانمندی‌های منش با امید معنی‌دار بوده و در سطح آلفای ۰/۰۱ معنی‌دار است ( $P < 0.01$  و  $R = 0.63$ ). همچنین رابطه بین کلیه مؤلفه‌های توانمندی‌های منش و امید نیز معنی‌دار بوده. رابطه بین انعطاف‌پذیری شناختی و امید نیز معنی‌دار بوده و در سطح آلفای ۰/۰۱ معنی‌دار است ( $P < 0.05$  و  $R = 0.16$ ).

### بررسی مدل پژوهش

به منظور آزمون مدل پژوهش از تحلیل مسیر به روش بیشینه احتمال با بهره‌گیری از نرم افزار Amos24 استفاده شد. پیش از استفاده از تحلیل مسیر، داده‌های پرت تک متغیری با استفاده از نمودار جعبه‌ای و داده‌های پرت چندمتغیری با استفاده از آماره ماکه‌لانویس بررسی و از مجموعه داده‌ها کنار گذاشته شدند. کجی و کشیدگی توزیع نمرات متغیرها با استفاده از نرم افزار SPSS24 محاسبه و نتایج نشان داد هیچ کدام از مقادیر کجی و کشیدگی خارج از دامنه  $\pm 1$  نمی‌باشد بر همین اساس داده‌ها از توزیع نرمال پیروی می‌کند. پس از بررسی مفروضه‌ها و حصول اطمینان از برقراری آنها، به منظور ارزیابی مدل مورد بررسی از تحلیل مسیر استفاده شد. نتایج در شکل ۱ ارائه شده است:



شکل ۱: ضرایب استاندارد HX مدل نهایی نقش واسطه‌ای انعطاف‌پذیری شناختی در رابطه بین عاطفه مثبت و توانمندی‌های منش با امید به زندگی

شاخص‌های مربوط به برازش مدل در جدول زیر ارائه شده است:

جدول ۳: شاخص‌های نیکویی برازش الگوی آزمون شده پژوهش

| شاخص برازش       | $\chi^2/df$ | CFI   | IFI   | RMSEA |
|------------------|-------------|-------|-------|-------|
| دامنه مورد قبول  | ۱-۵         | > ۰/۹ | ۰-۱   | < ۰/۱ |
| مقدار مشاهده شده | ۲/۷۲        | ۰/۹۰۳ | ۰/۹۰۲ | ۰/۰۷۲ |

است و در بازه مطلوب قرار دارد. لذا ضرایب بدست آمده حاکی از برازش مطلوب مدل است.

در جدول ۳ شاخص‌های برازش مدل ارائه شده است. شاخص نسبت مجذور کای بر درجه آزادی ( $\chi^2/df$ ) عددی در دامنه بین ۱ تا ۵ قرار دارد و برازش مدل را تأیید می‌کند. شاخص‌های CFI، IFI نیز از ملاک مورد نظر (۰/۹) بزرگتر بوده و در بازه ۱-۰ قرار دارند. خطای ریشه مجذور میانگین تقریبی (RMSEA) برابر ۰/۰۷۲ بدست آمد که از ۰/۱ کوچکتر



جدول ۴: اثرهای مستقیم، غیرمستقیم و کل متغیرها

| از متغیر            | به متغیر            | اثر مستقی | اثر غیرمستقی | اثر کل | sig |
|---------------------|---------------------|-----------|--------------|--------|-----|
| عاطفه مثبت          | انعطاف‌پذیری شناختی | ۰/۲۸      | -            | ۰/۲۸   |     |
| توانمندی‌های منش    |                     | ۰/۳۰      | -            | ۰/۳۰   |     |
| عاطفه مثبت          |                     | ۰/۴۷      | ۰/۰۵۷        | ۰/۵۳   |     |
| توانمندی‌های منش    | امید به زندگی       | ۰/۳۵      | ۰/۰۵۹        | ۰/۴۱   |     |
| انعطاف‌پذیری شناختی |                     | ۰/۱۹      | -            | ۰/۱۹   |     |

در جدول ۴ اثرهای مستقیم، غیرمستقیم و کل بین متغیرهای مدل ارایه شده است. بر اساس نتایج بدست آمده، عاطفه مثبت تأثیر مستقیم و معناداری بر انعطاف‌پذیری شناختی داشت ( $\beta=0/28, P<0/05$ )، عاطفه مثبت به صورت مستقیم اثر مثبت و معناداری بر امید به زندگی داشت ( $\beta=0/47, P<0/05$ )، همچنین عاطفه مثبت به طور غیرمستقیم و از طریق انعطاف‌پذیری شناختی اثر مثبت و معناداری بر امید به زندگی

داشت ( $\beta=0/057, P<0/05$ ). توانمندی‌های منش رابطه مثبت و معناداری با انعطاف‌پذیری شناختی داشت ( $\beta=0/30, P<0/05$ )، توانمندی‌های منش به صورت مستقیم اثر مثبت و معناداری بر امید به زندگی داشت ( $\beta=0/35, P<0/05$ )، همچنین توانمندی‌های منش از طریق انعطاف‌پذیری شناختی به صورت غیرمستقیم اثر مثبت و معناداری بر امید به زندگی داشت ( $\beta=0/059, P<0/05$ ).

جدول ۵: نتایج روش بوت استرپ روابط غیرمستقیم در کل نمونه

| مسیر<br>شاخص                                                                      | ضرایب<br>استاندارد | ضرایب<br>غیراستاندارد | حد پایین ضریب<br>استاندارد | حد بالا ضریب<br>استاندارد | سطح معناداری |
|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-----------------------|----------------------------|---------------------------|--------------|
| اثر غیرمستقیم عاطفه مثبت بر<br>امید به زندگی از طریق<br>انعطاف‌پذیری شناختی       | ۰/۰۵۷              | ۰/۲۰۹                 | ۰/۰۴۷                      | ۰/۵۷                      | ۰/۰۰۱        |
| اثر غیرمستقیم توانمندی‌های<br>منش بر امید به زندگی از<br>طریق انعطاف‌پذیری شناختی | ۰/۰۵۹              | ۰/۰۴۸                 | ۰/۰۰۸                      | ۰/۱۴                      | ۰/۰۰۳        |

با توجه به نتایج جدول شماره ۵، بازه حد بالا و پایین نتایج اثر غیر مستقیم عاطفه مثبت و توانمندی‌های منش بر امید به زندگی از طریق نقش میانجی متغیر انعطاف‌پذیری شناختی صفر را شامل نمی‌شود، لذا این امر نشان می‌دهد که اثر غیرمستقیم عاطفه مثبت در سطح  $P<0/001$  و توانمندی‌های منش در سطح  $P<0/003$  بر امید به زندگی معنادار است.

### بحث و نتیجه‌گیری:

هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه‌ی هیجان‌های مثبت و توانمندی‌های منش با امید به زندگی در میان ورزشکاران نخبه بود. در این مطالعه نقش واسطه‌ای انعطاف‌پذیری شناختی مورد توجه قرار گرفت و تحلیل داده‌ها با روش مدل‌یابی معادلات ساختاری انجام شد.



از منظر روان‌شناسی مثبت‌گرا، هیجان‌های مثبت نه تنها بهزیستی روانی را ارتقا می‌دهند، بلکه به عنوان ابزاری برای سازگاری مؤثرتر با موقعیت‌های پیچیده و چالش‌برانگیز عمل می‌کنند. بنابراین، برای ورزشکاران نخبه تجربه‌ی عواطف مثبت می‌تواند از یک سو تفکر خشک و انعطاف‌ناپذیر را کاهش دهد و از سوی دیگر، آنان را به سمت انتخاب‌های اخلاقانه‌تر و راهبردهای سازگارانه‌تر هدایت کند (فردریکسون، ۲۰۰۵).

انعطاف‌پذیری شناختی این امکان را فراهم می‌کند که ورزشکاران در رویارویی با چالش‌ها و ناکامی‌های ورزشی دیدگاه‌های متنوعی اتخاذ کرده و به راه‌حل‌های خلاقانه‌تری دست یابند. در همین راستا، پژوهش ملچر و همکاران (۲۰۱۲) نشان داد که هیجان‌های مثبت با پردازش انعطاف‌پذیر اطلاعات و بهبود تصمیم‌گیری در موقعیت‌های چالش‌برانگیز مرتبط هستند. همچنین، این هیجان‌ها راهبردهای جبرانی را تقویت کرده و به ورزشکاران کمک می‌کنند تا فرصت‌های بیشتری را در محیط خود شناسایی کرده و آمادگی بالاتری برای مواجهه با چالش‌های ورزشی داشته باشند (اسپیجهن و ون‌هلورسن، ۲۰۱۵).

از سوی دیگر، یافته‌های این پژوهش نشان داد که هیجان‌های مثبت نقش پیش‌بینی‌کننده‌ی امید به زندگی در ورزشکاران نخبه دارند؛ به این معنا که هرچه سطح هیجان‌های مثبت بالاتر باشد، امید به زندگی نیز افزایش می‌یابد. این نتیجه با پژوهش‌های کارداس و همکاران (۲۰۱۹)، سیاروچی و همکاران (۲۰۱۵) و مورفی (۲۰۲۳) هم‌راستا است. در واقع، تجربه‌ی عواطف مثبت باعث می‌شود ورزشکاران نخبه چشم‌انداز روشن‌تری نسبت به آینده داشته و با انگیزه و انرژی بیشتری مسیر حرفه‌ای خود را دنبال کنند.

این یافته همچنین با دیدگاه فردریکسون (۲۰۱۳) همخوان است که تأکید می‌کند هیجان‌های مثبت می‌توانند اعتماد به نفس و انگیزه فرد را تقویت نمایند. به‌طور خاص، احساساتی همچون شادی، امید، علاقه و آرامش به ورزشکاران این امکان را می‌دهد که با دیدی بازتر و مثبت‌تر به آینده‌ی ورزشی و شخصی خود بنگرند و به جای تمرکز صرف بر موانع و ناکامی‌ها، بر توانمندی‌ها و پتانسیل‌هایشان برای غلبه بر چالش‌ها تأکید کنند.

چنین نگرش مثبت و آینده‌نگرانه‌ای در میان ورزشکاران نخبه می‌تواند به‌طور مستقیم به افزایش امید به زندگی منجر شود؛ چرا که این گروه در مسیر حرفه‌ای خود با فشارهای روانی، شکست‌های ورزشی و عدم

یافته‌ها نشان داد که هیجان‌های مثبت و توانمندی‌های منش تأثیر معناداری بر امید به زندگی ورزشکاران نخبه دارند و این ارتباط از طریق انعطاف‌پذیری شناختی تقویت می‌شود. به بیان دیگر، انعطاف‌پذیری شناختی به عنوان یک عامل میانجی، اثرگذاری هیجان‌های مثبت و توانمندی‌های منش را بر امید به زندگی افزایش می‌دهد. علاوه بر این، شاخص‌های برازندگی مدل نشان دادند که مدل پیشنهادی از برازش مناسبی برخوردار است.

نتایج حاکی از آن بود که هیجان‌های مثبت به‌طور مستقیم انعطاف‌پذیری شناختی ورزشکاران نخبه را ارتقا می‌دهند. این یافته با نظریه‌ی «گسترش و ساخت» فردریکسون (۲۰۰۱) همخوان است؛ نظریه‌ای که بیان می‌کند هیجان‌های مثبت نه تنها تجربه‌های خوشایندی فراهم می‌کنند، بلکه ظرفیت‌های شناختی، روانی و اجتماعی فرد را گسترش می‌دهند. در زمینه‌ی ورزش حرفه‌ای، عواطفی همچون شادی، امید و علاقه می‌توانند منابع شناختی ورزشکاران را تقویت کرده، انعطاف‌پذیری ذهنی آن‌ها را افزایش دهند و توانایی‌شان برای سازگاری با فشارهای تمرینی و رقابتی را بهبود بخشند.

در تأیید این یافته، پژوهش‌های متعددی از جمله وانگ و همکاران (۲۰۱۷)، نوساوم و همکاران (۲۰۱۸)، لیو و وانگ (۲۰۱۴) و لین و همکاران (۲۰۱۴) نشان داده‌اند که هیجان‌های مثبت با عملکرد بهتر در وظایف شناختی همچون انعطاف‌پذیری ذهنی، حل مسئله و تغییر دیدگاه مرتبط هستند. خلق مثبت با کاهش پافشاری شناختی و افزایش گشودگی نسبت به تجربه، موجب ارتقای انعطاف‌پذیری شناختی می‌شود. این موضوع در میان ورزشکاران نخبه اهمیت بیشتری دارد، زیرا آنان به دلیل فشارهای تمرینی و رقابتی نیازمند توانایی شناختی بالایی برای انطباق با شرایط متغیر ورزشی هستند.

نتایج مطالعه‌ی آندرسون و همکاران (۲۰۰۷) نیز نشان داد که خلق مثبت می‌تواند توجه انتخابی و بازسازی شناختی را بهبود بخشد که هر دو از مؤلفه‌های کلیدی انعطاف‌پذیری شناختی هستند. در واقع، عواطف مثبت موجب گسترش دامنه توجه شده و به بهبود عملکرد در وظایف حل مسئله کمک می‌کنند. یافته‌های پژوهش حاضر نیز با نتایج مطالعه‌ی معارفوند و شفیعی‌آبادی (۱۳۹۹) همسو است که نشان دادند تنظیم هیجان از طریق افزایش عاطفه مثبت، پیش‌بینی‌کننده‌ی معناداری برای مهارت‌های شناختی در میان جوانان است.



یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که توانمندی‌های منش تأثیر مستقیم و معناداری بر انعطاف‌پذیری شناختی ورزشکاران نخبه دارد. این نتیجه با مطالعات اوداچی و چیکریکچی (۲۰۱۹)، هادسون (۲۰۲۱) و جورجولاس-شری (۲۰۲۱) همسو است و بیان می‌کند که ورزشکارانی که از سطح بالاتری از توانمندی‌های منش برخوردارند، در مواجهه با فشارها و چالش‌های ورزشی توانایی بیشتری برای تغییر الگوهای رفتاری و شناختی خود دارند و می‌توانند راهکارهای سازگارانه‌تری را به کار گیرند.

به بیان دیگر، توانمندی‌های منش نه تنها ویژگی‌های فردی مثبت به‌شمار می‌آیند، بلکه به‌طور فعالانه انعطاف‌پذیری شناختی ورزشکاران را تقویت می‌کنند. این یافته با دیدگاه پترسون و سلیگمن (۲۰۰۴) نیز مطابقت دارد؛ بر اساس آن، افرادی که از توانمندی‌های منش قوی‌تری بهره‌مندند، کمتر دچار تفکر خشک و محدود می‌شوند و در موقعیت‌های پیچیده و رقابتی، قادرند رویکردهای انعطاف‌پذیرتری اتخاذ کنند.

به‌ویژه برخی از توانمندی‌های منش مانند **میان‌ه‌روی و خودنظم‌دهی** می‌توانند کنترل هیجانی ورزشکاران را افزایش داده و به آن‌ها کمک کنند تا در شرایط استرس‌زا به‌جای واکنش‌های تکانشی، از راهبردهای متنوع و مؤثرتری برای حل مسئله استفاده کنند. این ویژگی‌ها، که توسط لانسباری و همکاران (۲۰۰۹) تأیید شده‌اند، نقش مهمی در افزایش انعطاف‌پذیری شناختی ایفا می‌کنند.

علاوه بر این، نتایج پژوهش کرمانشاهی و همکاران (۱۴۰۱) نیز نشان داده است که توانمندی‌های منش می‌توانند به بهبود کارکردهای روان‌شناختی و اجتماعی ورزشکاران منجر شوند. در مجموع، می‌توان گفت که برخورداری از توانمندی‌های منش قوی، ورزشکاران نخبه را قادر می‌سازد تا با چالش‌های ورزشی و فشارهای روانی ناشی از رقابت‌ها سازگارتر برخورد کنند و تصمیم‌های خلاقانه‌تر و کارآمدتری اتخاذ نمایند.

بخش دیگری از یافته‌های پژوهش نشان داد که توانمندی‌های منش رابطه‌ی مثبت و معناداری با امید به زندگی در ورزشکاران نخبه دارند. این نتیجه با چارچوب نظری روان‌شناسی مثبت‌گرا همسو است؛ جایی که توانمندی‌های منش به‌عنوان دارایی‌های روان‌شناختی فرد در نظر گرفته می‌شوند و به زیست روانی سالم و معنادار منجر می‌گردند (پترسون و سلیگمن، ۲۰۰۴). برخورداری از توانمندی‌هایی همچون شجاعت، خودنظم‌دهی، عدالت، استقامت و تعالی به ورزشکاران نخبه

قطعیت‌های فراوان مواجه هستند و برخورداری از هیجان‌های مثبت آن‌ها را نسبت به آینده خوش‌بین‌تر ساخته و احساس توانمندی بیشتری برای غلبه بر مشکلات در آنان ایجاد می‌کند.

یافته‌های پژوهش حاضر مبنی بر تأثیر هیجان‌های مثبت بر امید به زندگی، با نتایج مطالعه‌ی خانجانی (۱۳۹۶) همسو است؛ در آن پژوهش نشان داده شد که افزایش عواطف مثبت از طریق مداخلات مثبت‌نگر می‌تواند به بهبود مؤلفه‌های روان‌شناختی نظیر خوش‌بینی و رضایت از زندگی منجر شود. این نتیجه تأکید می‌کند که هیجان‌های مثبت نقش کلیدی در ارتقای نگرش فرد نسبت به آینده و افزایش امید به زندگی دارند و می‌توانند به‌عنوان یکی از عوامل مهم در تقویت سلامت روان ورزشکاران نخبه نیز عمل کنند.

در همین راستا، پژوهش‌های داخلی متعددی از جمله رحیمی و همکاران (۱۳۹۶) و قاسمی و همکاران (۱۴۰۰) نیز به رابطه‌ی مثبت میان هیجان‌های مثبت و امید به زندگی اشاره کرده‌اند. برای نمونه، مطالعه‌ی بیجاری، قنبری هاشم‌آبادی و آقامحمدیان شعراف (۱۳۸۷) نشان داد که آموزش شادکامی می‌تواند به‌طور معناداری امید به زندگی را افزایش دهد. این یافته‌ها بیانگر آن هستند که آموزش و تقویت عواطف مثبت می‌تواند در ارتقای سطح امید به زندگی ورزشکاران نخبه نیز مؤثر باشد، به‌ویژه زمانی که با فشارهای روان‌شناختی ناشی از رقابت‌های ورزشی یا ناکامی‌های حرفه‌ای مواجه می‌شوند.

از سوی دیگر، پژوهش اشنادیر (۲۰۱۴) نیز نشان داد که بین هیجان‌های مثبت و امیدواری بالا همبستگی مثبت و معناداری وجود دارد، در حالی که هیجان‌های منفی با امید پایین مرتبط هستند. این یافته اهمیت مدیریت و تقویت هیجان‌های مثبت در ورزشکاران نخبه را برای ارتقای امید به زندگی و تاب‌آوری روان‌شناختی برجسته می‌سازد.

نتایج تحقیق حاضر همچنین با مطالعات پیپ و تسه (۲۰۱۹) و فلدمن و همکاران (۲۰۱۸) همخوانی دارد. بر اساس این پژوهش‌ها، هیجان‌های مثبت به‌عنوان منابع شخصی ارزشمند می‌توانند امید را در افراد تقویت کنند و در نتیجه به رفاه و تعاملات اجتماعی مثبت‌تری منجر شوند. در بافت ورزشی، این بدان معناست که عواطف مثبت می‌توانند ورزشکاران نخبه را در مسیر جستجوی فعالانه‌ی فرصت‌های رشد، شناسایی منابع شخصی و استفاده‌ی سازنده از آن‌ها برای مقابله با فشارها و چالش‌های ورزشی یاری کنند.



همچنین پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آینده این مدل در رشته‌های ورزشی و بافت‌های فرهنگی مختلف بررسی شده و از روش‌های ترکیبی (کمی-کیفی) برای درک عمیق‌تر این روابط استفاده شود.

### ملاحظات اخلاقی:

#### پیروی از اصول اخلاقی پژوهش:

تمامی اصول اخلاقی در این پژوهش رعایت شده است.

#### حامی مالی:

این تحقیق هیچ گونه کمک مالی از سازمان، ارگان یا دانشگاهی دریافت نکرده است.

#### مشارکت نویسندگان:

تمامی نویسندگان در تمامی مراحل مشارکت داشتند.

#### تعارض منافع:

بنابر اظهار نویسندگان تعارض منافع ندارد.

کمک می‌کند تا حتی در شرایط دشوار تمرینات و رقابت‌ها نیز چشم‌اندازی مثبت و هدفمند نسبت به آینده داشته باشند.

یافته‌های پژوهش‌های خارجی مانند شوشانی و اسلون (۲۰۱۳)، مارتینز و روچ (۲۰۱۴) و هاوسلر و همکاران (۲۰۱۷) نیز این ارتباط را تأیید کرده‌اند. به‌طور مشابه، در جامعه ایرانی نیز پژوهش نصیری و همکاران (۱۳۹۴) نشان داد که توانمندی‌های منش با افزایش نگرش مثبت نسبت به آینده و کاهش احساس درماندگی ارتباط دارد. این یافته‌ها نشان می‌دهد ورزشکارانی که توانمندی‌های منش بالاتری دارند، منابع درونی پایداری برای مقابله با فشارها و ناکامی‌های ورزشی در اختیار دارند و همین امر آنان را به سوی حفظ و تقویت امید در شرایط گوناگون سوق می‌دهد.

یافته‌های پژوهش حاضر همچنین با نتایج مطالعه مرادی، خانجانی و عسگری (۱۴۰۰) همسو است. در آن پژوهش توانمندی‌های منش به‌عنوان یکی از عوامل اثرگذار بر بهزیستی روان‌شناختی معرفی شدند؛ به گونه‌ای که این توانمندی‌ها با افزایش احساس معنا، هدفمندی و کارآمدی فردی می‌توانند به ارتقای کیفیت تجربه‌های ذهنی و عاطفی منجر شوند. در عرصه ورزش حرفه‌ای نیز، چنین ویژگی‌هایی به ورزشکاران کمک می‌کند تا در مواجهه با فشارهای رقابتی، آسیب‌ها یا شکست‌ها، انگیزه و امید خود را حفظ کرده و مسیر پیشرفت را ادامه دهند.

در مجموع، نتایج پژوهش حاضر بر اهمیت نقش هیجان‌های مثبت و توانمندی‌های منش به‌عنوان منابع روان‌شناختی مؤثر در افزایش امید به زندگی ورزشکاران نخبه تأکید دارد. همچنین نقش واسطه‌ای انعطاف‌پذیری شناختی در این روابط نشان می‌دهد که برخورداری از ظرفیت‌های شناختی انعطاف‌پذیر می‌تواند فرآیند تأثیرگذاری این عوامل مثبت را تسهیل و تقویت کند. این یافته‌ها، با تکیه بر رویکرد روان‌شناسی مثبت‌گرا، نشان می‌دهند که پرورش و تقویت هیجان‌های مثبت و توانمندی‌های منش نه تنها به بهزیستی روانی ورزشکاران کمک می‌کند، بلکه از طریق ارتقای انعطاف‌پذیری شناختی می‌تواند امید به زندگی آن‌ها را نیز افزایش دهد.

با توجه به ویژگی‌های خاص ورزش حرفه‌ای که همراه با فشارهای روانی، رقابت‌های سخت و عدم قطعیت‌های مداوم است، مداخلاتی که بر ارتقای این منابع روان‌شناختی تمرکز داشته باشند، می‌توانند به ارتقای سلامت روانی، انگیزش و پایداری ورزشکاران نخبه در مسیر قهرمانی کمک کنند.



## References:

- Akbari, A., & MacDonald, M. (2021). Iranian brain drain: A review of the main drivers and current situation. *Middle East Policy*, 28(1), 121-137.
- Allinson, K., et al. (2019). Anxiety in emerging adulthood: The role of social and occupational pressures. *Journal of Emerging Adulthood*, 7(3), 189-204.
- Anderson, A. K., Hirsh, J. B., & Rowe, G. (2007). Positive affect increases the breadth of attentional selection. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 104(1), 383-388.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480.
- Arnett, J. J. (2007). Emerging adulthood: What is it, and what is it good for?. *Child development perspectives*, 1(2), 68-73.
- Bakhshipour, A., & Dezhkam, M. (2005). Confirmatory factor analysis of the Positive and Negative Affect Schedule (PANAS). *Psychology*, 9(36), 351-365.
- Blanchard, T., McGrath, R. E., & Jayawickreme, E. (2021). Resilience in the face of interpersonal loss: The Role of character strengths. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 13(4), 817-834. <https://doi.org/10.1111/aphw.12273>.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2014). Optimism. In *The Oxford handbook of health psychology* (pp. 29-44). Oxford University Press.
- Ciarrochi, J., Parker, P., Kashdan, T. B., Heaven, P. C., & Barkus, E. (2015). Hope and emotional well-being: A six-year study to distinguish antecedents, correlates, and consequences. *The Journal of Positive Psychology*, 10(6), 520-532.
- Cooper, M., Frone, MR, Russel, M & Muder, P. (2007). Drinking to regulate positive and negative emotions. A motivational model use. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69: 990-1005.
- Dennis, J. P., & Vander Wal, J. S. (2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive therapy and research*, 34, 241-253.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American psychologist*, 56(3), 218.
- Fredrickson, B. L. (2013). Positive emotions broaden and build. In *Advances in experimental social psychology* (Vol. 47, pp. 1-53). Academic Press.
- Fredrickson, B. L., & Branigan, C. (2005). Positive emotions broaden the scope of attention and thought-action repertoires. *Cognition & emotion*, 19(3), 313-332.
- Georgoulas-Sherry, V. (2021). The influence of resilience and expressive flexibility on character strengths and virtues on military leadership in US military cadets. *Journal of Wellness*, 3(2), 4.
- Ghasemi, N., Goodarzi, M., Sepahvandi, M. A., & Gholamrezaei, S. (2021). Structural relationships of core self-evaluations, positive emotions, and optimism with meaning in life among students: The mediating role of future hope. *Educational Strategies in Medical Sciences*, 14(1), 1-11.
- Golestani-Far, S., & Dasht-Bozorgi, Z. (2020). The effectiveness of acceptance and commitment



- therapy on depression, psychological well-being, and life expectancy in elderly individuals with non-clinical depression. *Aging Psychology*, 6(3), 191-203.
- Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291.
- Hausler, M., Strecker, C., Huber, A., Brenner, M., Höge, T., & Höfer, S. (2017). Associations between the application of signature character strengths, health and well-being of health professionals. *Frontiers in Psychology*, 8, 1307.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2011). Acceptance and commitment therapy: The process and practice of mindful change. Guilford press.
- Hodson, L. (2021). The goal doesn't matter, but having one does: exploring the links between character strengths, the broaden and build hypothesis, and cognitive flexibility (Doctoral dissertation, University of Warwick).
- Irwin, L. N., Kofler, M. J., Soto, E. F., & Groves, N. B. (2019). Do children with attention-deficit/hyperactivity disorder (ADHD) have set shifting deficits?. *Neuropsychology*, 33(4), 470.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future.
- Kardas, F., Cam, Z., Eskişu, M., & Gelibolu, S. (2019). Gratitude, hope, optimism and life satisfaction as predictors of psychological well-being. *Eurasian Journal of Educational Research*, 19(82), 81-100.
- Khanjani, M. (2017). The effectiveness of positive psychotherapy on life satisfaction, optimism, and positive emotions in students. *Clinical Psychology Studies*, 8(27), 137-159.
- Kordmirza, E. (2009). Validation of the Character Strengths Questionnaire in an Iranian sample (Master's thesis). University of Tehran.
- Lachman, M. E. (1998). Perceived control over aging-related declines: Adaptive strategies and interventions. In *Handbook of aging and the social sciences* (pp. 273-290). Academic Press.
- Lin, W. L., Tsai, P. H., Lin, H. Y., & Chen, H. C. (2014). How does emotion influence different creative performances? The mediating role of cognitive flexibility. *Cognition & emotion*, 28(5), 834-844.
- Liu, Y., & Wang, Z. (2014). Positive affect and cognitive control: Approach-motivation intensity influences the balance between cognitive flexibility and stability. *Psychological Science*, 25(5), 1116-1123.
- Maaref-Vand, A., & Shafiabadi, A. (2020). The role of emotion regulation, self-efficacy, and psychological flexibility in predicting social anxiety and depression among middle school girls: The mediating role of social performance. *Rooyesh-e-Ravanshenasi (Psychology Growth)*, 9(11), 97-110.
- Martínez-Martí, M. L., & Ruch, W. (2014). Character strengths and well-being across the life span: data from a representative sample of German-speaking adults living in Switzerland. *Frontiers in psychology*, 5, 1253.
- Melcher, T., Obst, K., Mann, A., Paulus, C., & Gruber, O. (2012). Antagonistic modulatory influences of negative affect on cognitive control: Reduced and enhanced interference resolution capability after the induction of fear and sadness. *Acta Psychologica*, 139(3), 507-514.



- Moradi, M., Khanjani, M., & Asgari, M. (2021). The relationship between character strengths, job-person fit, and job engagement with organizational well-being in the Social Security Organization. *Applied Psychology*, 15(3), 449–476.
- Moradi, Z., & Sadeghi, M. (2020). Comparison of the effectiveness of positive psychotherapy and acceptance and commitment therapy on character strengths of women with rheumatoid arthritis. *Journal of Cognitive Psychology & Psychiatry*, 7(3), 33–49.
- Murphy, E. R. (2023). Hope and well-being. *Current opinion in psychology*, 50, 101558.
- Namdari, F. (2010). Norming and validating the Values in Action Inventory of Strengths (VIA-IS) in Iran (Doctoral dissertation). University of Isfahan.
- Nasiri, M., Karsazi, H., Esmaeilpour, F., & Birami, M. (2015). The role of meaning in life, mindfulness, and resilience in students' flourishing. *Positive Psychology Quarterly*, 1(3), 21–32.
- Nusbaum, A. T., Wilson, C. G., Stenson, A., Hinson, J. M., & Whitney, P. (2018). Induced positive mood and cognitive flexibility: Evidence from task switching and reversal learning. *Collabra: Psychology*, 4(1), 25.
- Odacı, H., & Cikrikci, Ö. (2019). Cognitive flexibility mediates the relationship between big five personality traits and life satisfaction. *Applied Research in Quality of Life*, 14(5), 1229-1246.
- OECD. (2022). Migration Outlook 2022: Migration patterns and trends in the OECD countries. Organization for Economic Co-operation and Development.
- Rahimi, Z., Amini, M., & Ashouri, M. (2018). The role of mental health, positive emotions, and life hope in social security of women. *Social Security Studies*, 9(55), 187–214.
- Seligman, M. E. (2004). Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment. Simon and Schuster.
- Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *American psychologist*, 60(5), 410.
- Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N., & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *American psychologist*, 60(5), 410.
- Shoshani, A., & Slone, M. (2013). Middle school transition from the strengths perspective: Young adolescents' character strengths, subjective well-being, and school adjustment. *Journal of happiness studies*, 14, 1163-1181.
- Snyder, C. R. (Ed.). (2000). Handbook of hope: Theory, measures, and applications. Academic press.
- Snyder, C. R., Harris, C., Anderson, J. R., Holleran, S. A., Irving, L. M., Sigmon, S. T., ... & Harney, P. (1991). The will and the ways: development and validation of an individual-differences measure of hope. *Journal of personality and social psychology*, 60(4), 570.
- Tabachnick, B. G., & Fidell, L. S. (2001). Using Multivariate Statistics (4th ed.). Boston: Allyn & Bacon.
- Wang, Y., Chen, J., & Yue, Z. (2017). Positive emotion facilitates cognitive flexibility: An fMRI study. *Frontiers in psychology*, 8, 1832.



Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: the PANAS scales. *Journal of personality and social psychology*, 54(6), 1063.

World Health Organization. Novel Coronavirus (2019- nCoV): situation report, 12 Geneva: World Health Organization; 2020 [updated 2020-02-01. Available from: <https://apps.who.int/iris/handle/10665/330777>.

Zahed-Babalan, A., Ghasempour, A., & Hassanzadeh, Sh. (2011). The role of forgiveness and psychological hardiness in predicting hope. *Knowledge & Research in Applied Psychology*, 11(3), 1-14.

پژوهشنامه  
جامعه‌شناختی ورزش