

Sport Psychology

Shahid Beheshti University

Biquarterly Journal of Sport Psychology

Spring & Summer 2022/ Vol. 14/ No. 1/ Pages 159-170

The Effect of Forgiveness Training on Perception of Failure on Volleyball Players

Nahid Alahdadiyan¹, Alireza Bahrami^{2*}, Jalil Moradi²

1. M.A of Sport Psychology, Arak University, Arak, Iran

2. Department of Motor Behavior and Sport Psychology, Faculty of Sport Sciences, Arak University, Arak, Iran

Received: 12/01/2022 Revised: 28/03/2022 Accepted: 02/04/2022

Abstract

Purpose: When failure happens, forgiveness is a way to admit the failure to increase individual and social growth and also prevent motivation decrease. The purpose of this study was to investigate the effect of a forgiveness training program on the perception of failure.

Methods: This study was practical quasi-experimental and had pre-test, post-test, and control group with intervals. Participants were 24 volleyball players in the level two league in Isfahan who were chosen non-randomly but grouped randomly into controlled and experimental groups. The instruments for gathering the data were HFS (heartland forgiveness scale) and SASS (sport attritional style scale). In this study, descriptive statistics were used to determine central tendency (mean) and statistical dispersion (standard deviation), and Shapiro-Wilk Test to determine if the data was normal to analyze the research hypothesis, the T-test was used for the independent group. All the data were analyzed using SPSS ($P \leq 0.05$).

Results: The results of this study showed that forgiveness training had a significant effect on failure perception with internal-external attributional style, instability-stability, and general-specific. But it didn't have any significant effects on other subscales.

Conclusion: Forgiveness training, therefore, is likely to replace an athlete's perception of failure with external-internal, instability-stability, and general-specific subscales.

Keywords: Forgiveness Training- Perception Failure- Attribution Style

* Corresponding author: Alireza Bahrami, Tel: 09181638465 , E-mail: A_bahramy@araku.ac.ir

روانشناسی ورزش

دانشگاه شهید بهشتی

دو فصلنامه روان‌شناسی ورزش

بهار و تابستان ۱۴۰۱، دوره ۱۴، شماره ۱، صفحه‌های ۱۷۰-۱۵۹

تأثیر آموزش بخشش بر ادراک از شکست در دختران والیبالیست

ناهید اله‌دادیان^۱، علیرضا بهرامی^۲، جلیل مرادی^۲

۱. کارشناسی ارشد روانشناسی ورزش دانشگاه اراک، اراک، ایران

۲. دانشیار، گروه رفتار حرکتی و روانشناسی ورزشی، دانشگاه اراک، اراک، ایران

دریافت مقاله: ۱۴۰۰/۱۰/۲۲ اصلاح مقاله: ۱۴۰۱/۰۱/۰۸ پذیرش مقاله: ۱۴۰۱/۰۱/۱۳

چکیده:

هدف: بخشش، دیدگاه انطباقی برای پذیرش شکست در ورزش موجب رشد فردی و اجتماعی شده و از کاهش انگیزه جلوگیری می‌کند. هدف، بررسی اثر آموزش بخشش بر ادراک از شکست بازیکنان والیبال لیگ دسته دو سطح شهر اصفهان بود.

روش‌ها: در این پژوهش نیمه تجربی ۲۴ نفر از والیبالیست‌های اصفهان که شکست را تجربه کرده‌اند را انتخاب و پس از اجرای پیش‌آزمون آن‌ها را به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل قرار دادیم. پس از آموزش بخشش به بازیکنان پس از آزمون انجام گرفت. ابزار گردآوری اطلاعات مقیاس، گرایش به بخشش (HFS) و پرسشنامه‌ی سبک اسنادی ورزشی (SASS)، بود. از آمار توصیفی برای تعیین شاخص‌های مرکزی (میانگین) و پراکندگی (انحراف استاندارد) و آزمون شاپیرو ویلک به منظور تشخیص طبیعی بودن داده‌ها و برای تجزیه و تحلیل داده‌ها و آزمون فرضیه‌ها از آمار استنباطی نظیر t برای گروه‌های مستقل استفاده شد.

نتایج: آموزش بخشش بر ادراک از شکست با اسنادهای بیرونی- درونی، پایدار- ناپایدار و کلی- اختصاصی مؤثر بود ($P \leq 0/05$). این متغیر بر ادراک از شکست با اسنادهای کنترل‌پذیر- کنترل‌ناپذیر، بیرونی و درونی و عمدی و غیر عمدی اثر معناداری نداشت.

نتیجه‌گیری: احتمالاً آموزش بخشش، ادراک از شکست ورزشکاران را با اسناد درونی - بیرونی، پایدار- ناپایدار و کلی - اختصاصی را تغییر می‌دهد.

واژگان کلیدی: آموزش بخشش- ادراک از شکست - سبک اسنادی در ورزش

مقدمه

امروزه در بسیاری از کشورها روان شناسان تلاش زیادی برای بهبود عملکرد بازیکنان دارند. ابعاد وجودی انسان در زمینه‌ی جسمانی و روانی بروز می‌کند و توجه سوگیرانه فقط به یکی از این زمینه‌ها نه تنها مانع موفقیت شده، بلکه تعادل قوه‌ی جسمانی و روانی را برهم می‌زند (۱). در میان تمامی دغدغه‌های موجود در دنیای ورزش، توجه برخی محقق به تجربیات بازیکنان در زمینه‌ی شکست معطوف شده است چرا که حتی بهترین بازیکنان حداقل یکبار شکست را تجربه کرده‌اند، بدین شکل که از ۶۴ شرکت-کننده‌ی در رقابت‌های ورزشی انفرادی، ۶۳ نفر از آنان باخت را تجربه خواهند کرد. این امر منجر به ایجاد یک چالش برای بازیکنان خواهد شد. چالشی که برای رسیدن به موفقیت، باید توانایی خود را برای کنار آمدن با شکست افزایش دهند. نتیجه بستگی به این دارد که ورزشکاران چگونه تلاش می-کنند تا بر این موقعیت‌ها غلبه کنند (۲). در این شرایط بخشش، به عنوان دیدگاه انطباقی برای پذیرش شکست در ورزش‌های رقابتی تعریف می‌شود (۳). بخشش، بخشی طبیعی از تجارب انسان است. در واقع یکی از هزاران تعاملات بین فردی و واکنش‌های درونی به یک خطاست (۴).

یکی از اهداف مهم در روانشناسی ورزش، شناسایی موقعیت-های تمرین و فرایندهایی است که عملکرد و یادگیری فرد را بهبود می‌بخشند، لذا یکی از موقعیت‌هایی که باید شناسایی شده و پاسخ مناسبی به آن داده شود، شکست است. به منظور کشف علت رخدادهایی چون شکست‌ها و پیروزی‌ها به نظریه‌ی اسناد روی آورده شده است (۵). اشخاص به یک شکل، رویدادهای زندگی را تفسیر نمی‌کنند. برای مثال موقعیتی که می‌تواند برای یک بازیکن تهدیدکننده باشد، برای بازیکن دیگری فرصت قلمداد خواهد شد. سبک اسناد^۱، شامل ۶ خرده مقیاس است. اسناد درونی- بیرونی، زمانی که علل وقوع پیامدها به خود شخص نسبت داده شود، در برابر نسبت دادن آن‌ها به عواملی غیر از خود شخص، اسناد کلی-

اختصاصی، زمانی که علت پیامدها به تمام موقعیت‌ها نسبت داده می‌شود در برابر زمانی که یک موقعیت مشخص نسبت داده خواهد شد، اسناد پایدار- ناپایدار، نسبت دادن علت وقوع پیامدها به زمانی دائمی و همیشگی در برابر نسبت دادن علت پیامدها به زمانی موقتی و کوتاه مدت، اسناد کنترل پذیر و کنترل ناپذیر درونی و بیرونی، بعد دیگری از علیت به نام اراده که دلایلی مانند تلاش یا تعصب مربی را ارادی و علی مثل سخت بودن تکلیف، حالت خلقی و توانایی را غیر ارادی می‌داند، در نهایت، بعد عمدی- غیر عمدی به این اشاره دارد که آیا افراد زمانی که عملی را انجام می‌دهند مقصود و هدفی دارند (۶).

بخشش از دونقطه نظر علم روانشناسی و مذهب تعریف شده است. از نقطه نظر روانشناسی بخشش^۲ از مواردی است که به تازگی در روانشناسی مثبت نگر معرفی و به آن پرداخته شده است. این رویکرد توجه زیادی به نقاط قوت و کمالات افراد داشته و در صدد ارتقاء سطح استعداد فردی به هنگام رویارویی با چالش می‌باشد (۷). از یک دیدگاه، ادراک فرد بخشنده نسبت به خطای پیش آمده مورد بازبینی قرار گرفته و به طبقات پاسخ وی به خطا از منفی به خنثی و از خنثی به مثبت تغییر خواهد کرد. آنچه که مورد بخشش قرار می-گیرد، می‌تواند خود فرد، دیگران و یا موقعیتی مشخص باشد (۸). بخشش خود به معنای تمایل به رهایی از افکار تخریب کننده نسبت به اشتباهاتی که در حال و یا گذشته مرتکب شده‌ایم، بخشش دیگران به معنای رهایی از صدماتی است که به شما رسانده‌اند و بخشش موقعیت به معنای گذشت از موقعیت‌هایی است که تحت کنترل شما نبوده‌اند. در نتیجه، بخشش می‌تواند خود، دیگران و موقعیت (بلاای طبیعی و بیماری‌های صعب‌العلاج و...) را در بر بگیرد (۹).

از نقطه نظر مذهب و اسلام، بخشش به معنای چشم پوشی از دستورات به حق خود است که برای زیر دستان دشوار است و امکان غفلت از آن اوامر وجود دارد (سوره بقره، آیه، ۱۸۷). همچنین بخشش به معنای نگرفتن انتقامی است که

بعضی‌ها شاید این تجربه را به عنوان سبکی و راحتی با احساس آزادی توصیف کنند (۱۴).

از سوی دیگر، از جمله نظریاتی که بر پایه اسناد بنا نهاده شده‌اند می‌توان به نظریه استنتاج متناسب، نظریه کوواریانس یا هم تغییری، نظریه روانشناختی عامیانه و نظریه وینر^۴ اشاره کرد. هایدل از نظریه‌پردازان در این زمینه ادعا می‌کند انسان نیازی ذاتی به درک علل رفتار دارد (۱۵). وینر، بر این باور بود که اسناد نسبت داده شده به موفقیت‌ها و شکست‌ها تأثیر شگرفی بر انگیزه‌ی فرد برای پیشرفت خواهند داشت (۱۶). در اثری دیگر، دیدگاه جدیدی در چگونگی پذیرش شکست به عنوان بخشی از فرایند دستیابی به سطوح بالا منتشر شده است (۱۷).

چیزی که اهمیت دارد آن است که انواع سبک اسناد بر بهداشت روانی فرد بسیار تأثیرگذار بوده و بر نحوه‌ی زندگی فرد اثر چشمگیری مشاهده شده است. بسیاری از ورزشکاران مهارت‌های ذهنی را به اندازه‌ای توسعه داده‌اند که می‌تواند در موقعیت‌های روزمره و یا حتی در رویدادهای رقابتی سطح پایین تأثیرگذار باشد، اما به هنگام رویارویی با موقعیت‌های پرفشار و سخت ممکن است دچار خطا شوند. این موضوع می‌تواند برای ورزشکاران و مربیان‌شان ناامید کننده‌ترین امر باشد، زیرا آن‌ها می‌دانند توانایی داشتن یک اجرای خوب را دارند (۱۸). با بررسی و مطالعه نتایج تحقیقات انجام شده به این امر پی خواهیم برد که ادراک افراد از مفاهیمی چون پیروزی و شکست در موقعیت‌های مختلف متفاوت بوده و تأثیر انکارناپذیری در حالت خلقی افراد و تصمیمات آینده آنها خواهند داشت. در اکثر تحقیقات ادراک از موقعیت بر انگیزش، پیش‌بینی برد در آینده، خودکارآمدی، امید، خلاقیت و میزان اضطراب و در مجموع، سطح سلامت روان تأثیر زیادی داشته است. از طرفی با توجه به اینکه شکست و پیروزی در دو سوی سکه‌ی رقابت و مسابقات ورزشی بوده و تجربه‌ی آن برای هر بازیکنی پیش خواهد آمد، داشتن درک نادرست از آن بر رفتار و انگیزه‌ی بازیکن برای تجربه‌های ورزشی و غیر ورزشی تأثیرگذار

فرد انتقام گیرنده محق آن است، اما او نمی‌گیرد، یعنی می‌بخشد (سوره مائده آیه، ۹۵).

پژوهش‌های متعددی در رابطه‌ی اثر بخشی آموزش بخشش بر متغیرهای مختلف انجام شده که برخی حاکی از مؤثر بودن و برخی دیگر بی تأثیر بوده‌اند. بارلو در پژوهشی فرا تحلیلی با هدف بخشش درمانی بر بهزیستی روانشناختی نوجوانان و جوانان، اثر بخشی مداخلات بخشش در کاهش میزان افسردگی، خشم و خصومت، استرس و پریشانی را ثابت نموده و همچنین توانسته‌اند سطح عواطف مثبت را ارتقاء دهند (۱۰). همچنین ذولجناحی، در پژوهشی رابطه مثبت و معنی‌داری میان خودکارآمدی ورزشی و سبک اسناد ورزشی میان ورزشکاران مشغول به رشته‌های گروهی و فردی گزارش داده است (۱۱). عباسقلی‌پور و خواجوی (۵) نیز، در پژوهشی با اینکه تفاوت معناداری میان سبک اسناد و سطوح انگیزش (به جز بی انگیزشی) در ورزشکاران نخبه و زیرنخبه گزارش کردند، اما رابطه معناداری میان سبک اسناد و سطوح انگیزش در ورزش‌های انفرادی ارائه ندادند. عسگری و همکاران (۱۲) نیز در مطالعات خود در پژوهشی تحت عنوان تأثیر آموزش بخشش درمانی بر کنترل خشم دانش آموزان به این نتیجه رسید که آموزش بخشش بر کنترل خشم دانش آموزان دخترپایه اول دبیرستان مؤثر است. پژوهش حاضر از جمله اولین پژوهش‌های ایرانی است که در آن متغیر بخشش در روانشناسی ورزش مورد بررسی قرار گرفته است.

مدل‌های نظری زیادی در زمینه‌ی مداخلات بخشش ارائه شده است. اما مدل‌های بخشش پژوهشگرانی همچون ورثینگتون^۳ مورد استقبال بیشتری قرار گرفته‌اند (۱۳). مدلی که در این پژوهش مورد استفاده قرار می‌گیرد، مدل ورثینگتون، ویرایش دوم می‌باشد. به توصیف دیگر، هم چنان که فرد به پایان سفر بخشش نزدیک می‌شود، او ممکن است از کاهش احساسات منفی و شاید افزایش احساسات مثبت نسبت به فرد خاطی آگاه شود. معاوضه هیجان منفی به مثبت منجر به تجربه تخلیه درونی، عاطفی می‌شود.

ابزار اندازه گیری

در این پژوهش، برای جمع‌آوری داده‌های مورد نیاز، مقیاس ارزیابی گرایش به بخشش^۵ (۹) و پرسشنامه سبک اسناد ورزشی^۶ استفاده گردید (۱۹). پرسشنامه گرایش به بخشش هارتلند در پژوهش تامپسون و دیگران ضرایب آلفای کرونباخ زیر مقیاس‌های بخشش خود، دیگران، موقعیت و مجموعه‌ی بخشش‌ها در پژوهش به ترتیب ۰/۷۸، ۰/۷۹، ۰/۸۶، محاسبه شده که نشان از همسانی درونی خوب مقیاس است. این مقیاس با دارا بودن سه خرده مقیاس بخشش خود، دیگران و موقعیت دارای ضرایب همبستگی به ترتیب ۰/۳۳، ۰/۱۸، ۰/۲۵. و مجموعه‌ی بخشش‌ها ۰/۳۴ بود که همگی در سطح $p < 0/01$ معنی دار بودند. در پرسشنامه سبک اسناد ورزشی نیز ضرایب آلفای کرونباخ بدست آمده در ورزش‌های تیمی و انفرادی به ترتیب ۰/۹۵ و ۰/۹۸ بود که نشان دهنده سازگاری داخلی مناسب است. به طور کلی پرسشنامه هانراهان و همکاران، دارای اعتبار و روایی قابل قبولی در دنیای ورزشی می باشد.

روش اجرا

ابتدا ضمن هماهنگی با هیأت والیبال و رئیس کمیته داوران استان اصفهان، در محل برگزاری مسابقات لیگ دسته دو نوجوانان دختر استان، حضور و ۲ تیم که حداقل یکبار شکست را تجربه کرده بودند به صورت روش نمونه‌گیری غیرتصادفی هدفمند انتخاب شدند و به صورت تصادفی در دو گروه تجربی و کنترل ۱۲ نفره قرار گرفتند. به منظور آموزش بخشش از کتاب پیش به سوی بخشش ورثینگتون استفاده شد. قبل از ترجمه کتاب با ایشان از طریق ایمیل ارتباط برقرار گردید و نسبت به ترجمه کتاب و استفاده از آن اجازه گرفته شد. در جلسه اول پس از تکمیل پیش آزمون، هدف از آموزش بخشش به بازیکنان گفته شد و پس از تفهیم معنا و تعریف بخشش ابتدا به یادآوری اشتباه پرداخته شد. در این قسمت یک اشتباه به عنوان ملاک

خواهد بود، از طرفی با نبخشیدن خودمان، افراد و موقعیت‌های مختلفی که منجر به شکست شده‌اند، شرایط را برای همه دشوار کرده و سلامت روان به خطر خواهد افتاد، لذا براساس اهمیت موضوع بخشش در آرامش مهارت‌های روانی و تأثیر آن بر موفقیت ورزشکاران و توصیه و تأکید آیات و روایات بر موضوع بخشش در دین ما، تلاش کردیم به وجود و عدم وجود رابطه‌ی بین آموزش بخشش و ادراک از شکست پی ببریم. از سوی دیگر در مطالعات زیادی در حوزه روانشناسی و علوم تربیتی از مداخله‌ی بخشش به منظور بهبود عواملی همچون رفتار، افکار مخرب، پرخاشگری، افسردگی و نشخوار فکری استفاده شده و نتایج خوبی از اعمال آموزش بخشش گرفته بودند، اما مطالعه‌ای در زمینه-ی اثر گذاری مداخله‌ی بخشش بر ادراک از مفهوم شکست یا به عبارتی سبک اسنادی مثبت نه در داخل و نه در خارج از کشور صورت نگرفته بود. لذا با توجه به فقر پژوهش‌های انجام شده در زمینه پاسخ‌های انطباقی مؤثر بر ادراک از شکست، و چالش‌های موجود هدف این مطالعه، بررسی اثر آموزش بخشش بر ادراک از شکست بازیکنان والیبال لیگ دسته دو سطح شهر اصفهان بود.

روش شناسی پژوهش

طرح پژوهش

از آنجایی که پژوهش حاضر به بررسی تأثیر آموزش بخشش بر ادراک از شکست بانوان والیبالیست پرداخت، روش این مطالعه نیمه تجربی از نوع کاربردی با طرح پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل بود.

جامعه و نمونه آماری

جامعه‌ی آماری این پژوهش دختران نوجوان والیبالیست لیگ دسته دوم شهر اصفهان در سال ۱۳۹۹ بوده که از بین آن‌ها بطور هدفمند ۲۴ نفر انتخاب و بطور تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند.

تمام تحلیل‌های آماری در سطح معناداری کمتر از ۰/۰۵ با استفاده از نرم‌افزار SPSS انجام شد.

ملاحظات اخلاقی

در کلیه مراحل پژوهش ملاحظات اخلاقی در ارتباط با افراد رعایت شد و شرکت‌کنندگان با رضایت کامل و داوطلبانه در پژوهش حاضر شرکت کردند.

یافته‌ها

در ابتدا به توصیف ویژگی‌های آزمودنی‌های تحقیق شامل قد، وزن و سن آن‌ها پرداخته شد که بررسی ویژگی‌های آزمودنی‌ها نشان داد تفاوت معنی‌داری بین دو گروه تجربی و کنترل از نظر سن، قد و وزن وجود نداشته و دو گروه در تمامی موارد فوق همگن به حساب می‌آیند. سپس اطلاعات توصیفی متغیرهای اصلی پژوهش (مؤلفه‌های سبک‌های اسناد ورزشی پس از شکست، و بخشش) در مرحله پیش آزمون و پس آزمون شامل میانگین و انحراف معیار دو گروه از آزمودنی‌ها برای درک بیشتر متغیرهای مورد بررسی قرار گرفت که در جدول شماره یک قابل مشاهده می‌باشد.

انتخاب گردید. سپس در گام دوم سعی در اصلاح روابط شد. در این بخش، بازیکنان یاد گرفتند چگونه یک اعتراف نامه‌ای برای ارائه به قربانی تهیه کنند. در جلسه سوم درمورد مفهوم نشخوار ذهنی صحبت شد و تفاوت نشخوار ذهنی با استرس به افراد توضیح داده شد. موضوع جلسه چهارم دستیابی به بخشش بود که در آن افراد تعهد نامه‌ای تحت عنوان تعهدنامه بخشش تکمیل می‌کردند. در جلسه پنجم به بازسازی خودپذیری افراد پرداخته شد و جلسه آخر با عنوان تصمیم برای داشتن یک زندگی واقعی به دور از خیالات با بازیکنان کار شد به گونه‌ای که مهارت بخشش به تمام زندگی افراد تعمیم داده شود و در نهایت پس از نتیجه گیری کلی، بازیکنان پرسشنامه‌های مربوط به پس آزمون را تکمیل نمودند.

تحلیل آماری

در این پژوهش از آمار توصیفی برای تعیین شاخص‌های مرکزی (میانگین) و پراکندگی (انحراف استاندارد) و آزمون شاپیرو ویلک به منظور تشخیص طبیعی بودن داده‌های مربوط به متغیرهای پژوهش استفاده شد و برای تجزیه تحلیل داده‌ها و آزمون فرضیه‌های تحقیق از روش آمار استنباطی نظیر t برای گروه‌های مستقل استفاده گردید.

جدول ۱، اطلاعات توصیفی شامل میانگین و انحراف معیار دو گروه کنترل و تجربی در دو مرحله پیش آزمون و پس آزمون

پس آزمون Post test		پیش آزمون Pre test		گروه‌ها Groups	متغیرها variable
انحراف معیار SD	میانگین Mean	انحراف معیار SD	میانگین Mean		
۷/۰۳	۲۴/۷۵	۵/۷۴	۲۵/۵۸	کنترل	اسناد درونی- بیرونی Internal-external
۳/۶۶	۱۹/۱۶	۶/۸۲	۲۶/۱۶	تجربی	
۳/۳۹	۳۵/۳۳	۷/۲۵	۳۶/۵۸	کنترل	اسناد پایدار-ناپایدار instability-stability
۳/۸۲	۴۴/۰۸	۸/۰۵	۳۷/۰۸	تجربی	
۸/۱۳	۲۹/۲۵	۷/۹۱	۳۰/۶۶	کنترل	اسناد کلی-اختصاصی global-specific
۴/۶۵	۳۷/۲۵	۷/۲۲	۲۶/۰۸	تجربی	
۱۰/۱۰	۳۰/۷۵	۵/۶۸	۲۸/۰۸	کنترل	اسناد کنترل پذیر-کنترل ناپذیر درونی Internal Controllable-Uncontrollable
۶/۵۲	۳۵/۶۶	۸/۱۳	۲۵/۰۰	تجربی	

ادامهٔ جدول ۱، اطلاعات توصیفی شامل میانگین و انحراف معیار در دو مرحله‌ی پیش آزمون و پس آزمون

پس آزمون Post test		پیش آزمون Pre test		گروه‌ها Groups	متغیرها variable
انحراف معیار SD	میانگین Mean	انحراف معیار SD	میانگین Mean		
۸/۰۷	۳۵/۱۶	۸/۶۱	۳۴/۳۳	کنترل	اسناد کنترل پذیر-کنترل ناپذیر بیرونی External Controllable-Uncontrollable
۴/۶۲	۲۵/۹۱	۴/۴۷	۳۳/۳۳	تجربی	
۸/۰۷	۳۵/۱۶	۷/۵۴	۳۴/۱۶	کنترل	اسناد عمدی- غیر عمدی Intentional-Unintentional
۴/۶۲	۲۵/۹۱	۷/۷۹	۲۹/۹۱	تجربی	

همچنین برای بررسی همگنی واریانس‌ها از آزمون لوین استفاده شد. ما فرض صفر مبنی بر یکسان بودن واریانس‌ها را در سطح خطای پنج صدم آزمون کردیم. بنابراین اگر آماره آزمون بزرگتر مساوی ۰/۰۵ بدست آید، واریانس‌ها همگن خواهند بود که با توجه به یافته‌ها واریانس‌ها همگن بودند. برای بررسی متغیرها از آزمون آماری تی مستقل برای مقایسه نمرات سبک اسناد در دختران والیبالیست لیگ دسته دوم در دو گروه کنترل و تجربی استفاده شد که نتایج آن در جدول ۲ ارائه شده است.

همانطور که در جدول ۱ قابل مشاهده است تفاوت معنی داری در میان دو گروه در مرحله‌ی پیش آزمون از نظر متغیرهای اصلی وجود نداشت و دو گروه در تمامی موارد فوق همگن به حساب می‌آیند. برای بررسی نرمال بودن داده‌ها از آزمون شاپیرو ویلک استفاده شد. ما فرض صفر مبنی بر اینکه توزیع داده‌ها نرمال است را در سطح خطای پنج صدم آزمون کردیم. بنابراین اگر آماره آزمون بزرگتر مساوی ۰/۰۵ بدست آید، در این صورت توزیع داده‌ها نرمال خواهد بود که داده‌های بدست آمده نشان دهنده‌ی نرمال بودن توزیع داده‌ها است.

جدول ۲. نتایج آزمون تی مستقل برای مقایسه نمرات سبک اسناد در دختران والیبالیست

متغیر variable	گروه	df	T	P
اسناد بیرونی و درونی Internal-external	کنترل	۲۲	۲/۴۳	۰/۰۲۳
	تجربی			
اسناد پایدار- ناپایدار instability-stability	کنترل	۲۲	-۵/۹۲	۰/۰۰۱
	تجربی			
اسناد کلی-اختصاصی global-specific	کنترل	۲۲	-۲/۹۵	۰/۰۰۷
	تجربی			
اسناد کنترل پذیر-کنترل ناپذیر درونی Internal Controllable-Uncontrollable	کنترل	۲۲	-۰/۱۸	۰/۸۵
	تجربی			
اسناد کنترل پذیر-کنترل ناپذیر بیرونی External Controllable-Uncontrollable	کنترل	۲۲	۰/۲۴	۰/۰۸
	تجربی			
اسناد عمدی-غیر عمدی Intentional-Unintentional	کنترل	۲۲	-۰/۱۳	۰/۸۹
	تجربی			

بیرونی. برای ورزشکاران بهتر آن است که به طور کلی خودشان را تحت کنترل خود بدانند تا رویدادهای بیرونی. پیش بینی موفقیت از لحاظ روانی بر اسناد موفقیت به بعضی نیروهای خارجی نظیر شانس یا اعمال دیگران مقدم است. اگرچه، از طرفی ناراحت کننده است اما پذیرش مسئولیت زمان که ورزشکار شکست می‌خورد نیز می‌تواند خوشایند باشد. مهم این است که ورزشکار مسئولیت شکست را در زمان مناسب بپذیرد. راتر نیز عقیده داشت که طی اسناد درونی، چون احساس کنترل بر محیط تقویت می‌شود، در نتیجه اعتماد به نفس افراد و به دنبال آن دیدگاه مثبت گرایانه وی به موقعیت بیشتر خواهد شد (۲۱). از طرف دیگر، برخی دیگر از تحقیقات نشان داده‌اند که اسنادهای درونی می‌توانند به هنگام شکست به کار روند و حمایت کننده خودکارآمدی باشند (۲۲). همچنین ورثینگتون، ادعان داشت اینکه شما مسئولیت عمل خود را بپذیرید به شما کمک می‌کند که اقرار به اشتباه کنید، با اینکه سخت است که مسئولیت خود را نسبت به دیگران اقرار کنید، اما این به شما نشان می‌دهد که شما چقدر در مورد پذیرش مسئولیت کار خود جدی هستید (۳).

با توجه به نتایج به دست آمده فرضیه‌ی حاضر را می‌توان چنین تبیین کرد، همانطور که ورثینگتون بیان کرد یکی از سخت ترین جنگ‌ها پذیرفتن مسئولیت خودتان در اشتباهاتتان و نسبت دادن اشتباهاتتان به خودتان است. بخشش شامل تصمیم‌گیری برای اتصال دوباره به زندگی مبتنی بر ارزش‌هاست، وقتی که ارزش‌هایمان را زیر پا گذاشتیم، هیجانات می‌توانند حس شکست خوردگی به فرد القا کنند. بنابراین مهم است بخشش را که شامل تصمیم به پایدار ماندن بر ارزش‌ها و اصلاح و بازگشتن به آن‌ها می‌باشد را در نظر بگیریم. در واقع بخشش حس خوب نسبت به خودمان را بازگردانده و ما را به عنوان فردی ارزشمند و دارای شخصیت معرفی خواهد کرد. او در قرارداد بخشش خود از فرد می‌خواهد مسئولیت کارهای کرده و نکرده خود را بپذیرد بدون آنکه دیگران را بابت تصمیم‌های خود یا

داده‌های بدست آمده نشان دهنده‌ی تفاوت معناداری در میان گروه آزمایش و کنترل در پس آزمون آن‌ها در خرده مقیاس‌های اسناد درونی بیرونی، پایدار ناپایدار و کلی اختصاصی است. این بدین معناست که آموزش بخشش تغییر دیدگاه بازیکنان نسبت به وقایع بوده است به شکلی که دیدگاه آن‌ها نسبت به اشتباهات از بیرونی، پایدار و کلی به درونی، ناپایدار و اختصاصی تبدیل شده است. با این حال نتایج داده‌ها برای خرده مقیاس‌های کنترل پذیر کنترل ناپذیر درونی و بیرونی و بعد عمدی و غیر عمدی معنادار نبوده و در نتیجه مؤثر واقع نشد.

بحث و نتیجه گیری

مطالعاتی که تاکنون در زمینه‌ی بخشش انجام شده است حاکی از نقش مثبت بخشش بر سلامت روان فرد بوده اما با توجه به کمبودهای مشاهده شده، هدف از پژوهش حاضر بررسی اثر آموزش بخشش بر نحوه‌ی ادراک بازیکن از شکست بود. مقایسه‌ی میانگین‌ها نشان دهنده تغییر دیدگاه بازیکنان نسبت به اشتباهاتشان بود به گونه‌ای که آن‌ها خود را مسئول اشتباهات خود دانسته و اشتباهات خود را به عوامل خارجی فرافکنی نکردند. همچنین اشتباهات را متعلق به شرایط پیش آمده دانسته و آن‌ها به تمام موقعیت‌های زندگی خود تعمیم ندادند. همچنین نتایج حاصله از اشتباهات را پایدار ندانسته و بر این باورند که این شرایط را می‌توان تغییر داده و شرایط به این شکل نخواهد ماند. درونی بودن اسناد در موقعیت‌های شکست، باعث افزایش مسئولیت پذیری فرد شده به گونه‌ای که خود را ملزم به تلاش بیشتر برای جبران اشتباه خود بدانند. در موقعیت‌های پیروزی نیز درونی بودن اسناد به اعتماد به نفس بازیکن کمک کننده خواهد بود.

این نتیجه با یافته‌های پژوهشگرانی چون کاکس و کاکس (۲۰) و راتر (۲۱) و فورسترلینگ (۲۲) همسو است. به عقیده کوکس اگرچه برای انسان مناسب نیست که همواره اسنادهای درونی را به نتایج نسبت دهد، در محیط‌های ورزشی بهتر است مکان کنترل درونی داشته باشیم تا

بخاطر چیزهایی که قابل کنترل نیستند سرزنش کنند. همچنین خواسته شده است که فرد خود را تنبیه نکرده و جبران اشتباه کند و تعهد دهد که به خود به عنوان فردی ناقص اما ارزشمند و کسی که می‌تواند از اشتباهات در زندگی درس بگیرد نگاه کند (۳). در رابطه با خرده مقیاس سبک اسناد پایدار و ناپایدار نیز نتایج بدست آمده در این پژوهش نیز با پژوهش‌های آلم همسو بوده است. بر طبق گفته‌ی وی شکستی که به علل ثابت نسبت داده شود به احتمال بیشتری درآینده اتفاق می‌افتد. اما اگر شکست به علل ناپایدار نسبت داده شود به احتمال کمتری درآینده رخ خواهد داد (۲۳). همچنین در پژوهش‌های رادسیل و همکاران نشان داده‌اند افرادی که اسنادهای ناپایدار و کنترل پذیری داشته اند، عملکردشان افزایش یافته است (۲۴). نظر واینر را می‌توان با نتایج بدست آمده با این پژوهش در رابطه با خرده مقیاس سبک اسناد پایدار و ناپایدار همسو دانست، بدین گونه که بر طبق نظر او از سبک اسنادی موفقیت و شکست، اسناد مطلوب اسناد ناپایدار و اختصاصی رویدادهای منتهی به شکست است. اما اسناد نامطلوب، پایدار و کلی رویدادهای منتهی به شکست است (۱۶). همچنین با توجه به عقیده‌ی پترسون افرادی که شکست‌های خود را به علت‌های دورنی و پایدار و کلی نسبت می‌دهند و موفقیت‌های خود را به علت‌های بیرونی و ناپایدار و اختصاصی نسبت می‌دهند سبک اسناد بدبینانه می‌باشد (۲۵). حسن زاده در پژوهش خود در رابطه با بررسی ارتباط سبک اسنادی و احساس رضایت مندی از زندگی به نتایج همسو با نظریه مارتین رسید که پژوهشگر تنها در رابطه با بعد درونی و بیرونی آن به نتایج متناقضی رسید که ممکن است دلیل آن اجرای پروتکل‌های آموزشی متفاوت باشد (۲۶). از سوی دیگر برای پژوهش‌های ناهمسو با این پژوهش می‌توان از پژوهش‌های وینر یاد کرد. وی متذکر شد اگر افراد شکست را تجربه کنند در حالی که اعتقاد دارند آن‌ها می‌توانند موقعیت را کنترل کنند احساس شرم خواهند کرد (۱۶). پژوهش حاضر، همانند هر پژوهش دیگر محدودیت‌هایی داشته است که بیان آن‌ها می‌تواند یافته‌ها و پیشنهادها

پژوهش را تصریح کرده و پژوهشگران بعدی را در اتخاذ تدابیر مؤثر برای مقابله با تهدید روایی درونی و بیرونی طرح‌های پژوهشی یاری دهد. یک آنکه منابع پژوهشی در زمینه‌ی بخشش و ادراک از شکست در گروه ورزشکاران در ادبیات داخل و خارج از کشور محدود بود. مورد دیگر آنکه در پژوهش حاضر، پرسشنامه‌ی سبک اسنادی مورد استفاده پژوهشگر پرسشنامه‌ی ۱۶ موقعیتی (SASS) بود که تکمیل آن نیازمند زمان و دقت زیادی بود و ممکن است شرکت‌کنندگان در تکمیل آن دقت کافی نکرده باشند و محدودیت آخر آنکه به دلیل شیوع بیماری کرونا و تعطیلی باشگاه‌های ورزشی، پرسشنامه‌ها و همین‌طور آموزش متغیر مستقل به صورت آنلاین تکمیل و اجرا شدند. آموزش به صورت مجازی ممکن است هدف پژوهشگر را در پیاده سازی پروتکل تمرینی به خوبی محقق نکرده باشد.

به‌منظور کاربرد نتایج این مطالعه پیشنهاد می‌شود متخصصان و روانشناسان ورزش، از برنامه بخشش در مشاوری‌های خود به ورزشکاران استفاده کنند. همچنین پیشنهاد می‌شود مهارت بخشش به مربیان آموزش داده شود. به نظر می‌رسد برنامه آموزش مهارت بخشش در سایر برنامه‌های ارتقاء سلامت گنجانده شود. به پژوهشگران نیز توصیه می‌شود در پژوهش‌های آتی اجرای پروتکل بر روی ورزشکاران مبتدی و نخبه به صورت مجزا انجام شود. با در نظر گرفتن اینکه پژوهش حاضر بر روی دختران اجرا گردید، پیشنهاد می‌شود تحقیقات مشابه بر روی گروه پسران نیز اجرا شود.

امید است متخصصان و روانشناسان ورزش و مربیان از این برنامه در مشاوری‌ها و تمرین خود استفاده کرده و این روش در سایر برنامه‌های ارتقاء سلامت گنجانده شود.

تشکر و قدر دانی

این مقاله مستخرج از پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی ورزشی خانم ناهید اله دادیان می‌باشد. در پایان از کلیه بازیکنان شرکت کننده در این پژوهش و هیئت والیبال و کمیته داوران استان اصفهان که ما را در انجام این پژوهش یاری کردند قدردانی می‌کنیم.

پی‌نوشت

1. Attribution Style
2. Forgiveness
3. Worthington
4. Weiner
5. The Heartland Forgiveness Scale (HFS)
6. The Sport Attributional Style Scale (SASS)

منابع

1. Bahrami A. Characteristics of sports psychologists. University of Arak 2016.
2. Worthington EL, Wade NG. A new perspective on forgiveness research. Handbook of forgiveness: Routledge; 2019. p. 345-55.
3. Cowden RG, Worthington Jr EL. Overcoming failure in sport: A self-forgiveness framework. 2019.
4. Yao S, Chen J, Yu X, Sang J. Mediator roles of interpersonal forgiveness and self-forgiveness between self-esteem and subjective well-being. Current Psychology. 2017;36(3):585-92.
5. gholipoor A, Khajavi D. Levels Motivation and Reasons Success and Failure of Elite and Sub-Elite Female Athletes in Individual Sports. Researches in sport management and motor behavior. 2017;7(13):13-23.
6. Bigdeli H, Madadi A. An Investigation of the Relationships between Self-Efficacy and Attributional Styles in University Students. Journal of educational psychology. 2013;9(29):47-68.
7. Afkhami I, Bahrami F, zadeh MF. A Correlational Study On Couples' Forgiveness And Marital Conflicts In Yazd Province. Journal of family research. 2007.
8. Raj P, Elizabeth C, Padmakumari P. Mental health through forgiveness: Exploring the roots and benefits. Cogent Psychology. 2016;3(1):1153817.
9. Thompson LY, Snyder CR, Hoffman L, Michael ST, Rasmussen HN, Billings LS, et al. Dispositional forgiveness of self, others, and situations. Journal of personality. 2005;73(2):313-60.
10. Akhtar S, Barlow J. Forgiveness therapy for the promotion of mental well-being: A systematic review and meta-analysis. Trauma, Violence, & Abuse. 2018;19(1):107-22.
11. Zoljanahi E, Mohammadi-Nezhad M, Sadeghpour Gilde B, Taheri HR. Investigating Sport Attributional Style, Sport Self-Efficacy, and Creativity in Elite Team Athletes. Iranian Journal Of Psychiatry And Behavioral Sciences. 2018;12(3).
12. Asgari M, Alizadeh H, Kazemi M. The Effectiveness Of Training Forgiveness Therapy On Controlling Anger Of Students. Journal of psychology achievement.
13. Enright RD. Piaget on the moral development of forgiveness: Identity or reciprocity? Human Development. 1994;37(2):63-80.
14. Rainey CA. Are individual forgiveness interventions for adults more effective than group interventions? A meta-analysis: The Florida State University; 2008.
15. Sweeton J, Deerrose B. Causal attributions: A review of the past and directions for the future. The new school psychology bulletin. 2009;7(1):31-41.
16. Weiner B. An attributional theory of achievement motivation and emotion. Psychological Reviews, 92, 548-573. Weiner54892Psychological Review1985. 1985.
17. Huennekens AO, Kotze J-L. Mark Anshel's in praise of failure: the value of overcoming

- mistakes in sports and in Life. *Journal of Sport Behavior*. 2017;40(1):128-30.
18. Dimon B. Ravanshenasi varzesh baraye morabbian. Tehran: Elm o Harekat; 1398. 425 p.
 19. Hanrahan SJ, Grove JR, Hattie JA. Development of a questionnaire measure of sport-related attributional style. *International Journal of Sport Psychology*. 1989.
 20. Cox RH, Cox RH. Sport psychology: Concepts and applications. 2002.
 21. Rotter JB. Internal versus external control of reinforcement: A case history of a variable. *American psychologist*. 1990;45(4):489.
 22. Försterling F. Attributional retraining: A review. *Psychological bulletin*. 1985;98(3):495.
 23. Alm C. The role of causal attribution and self-focused attention for shyness: Linköping University Electronic Press; 2006.
 24. Coffee P, Rees T. Main and interactive effects of controllability and generalisability attributions upon self-efficacy. *Psychology of Sport and Exercise*. 2008;9(6):775-85.
 25. Martin-Krumm CP, Sarrazin PG, Peterson C, Famose J-P. Explanatory style and resilience after sports failure. *Personality and individual differences*. 2003;35(7):1685-95.
 26. Hasanzadeh Z, Mazaheri M, Khosravi M. Relationship Between Attribute Style And Sense Of Life Satisfaction. *Journal of Zabol university*. 2011;3(1):-.