

Research Paper**Comparison of the Effectiveness of Group Meaning Therapy and Group Metacognitive Therapy on Resilience of Female Students****N. Ghasemi¹, Gh. Fathi Aghdam², M. Ghamari³, and J. Pouyamanesh⁴**

1. Department of Psychology, Abhar Branch, Islamic Azad University, Abhar, Iran
2. Department of Psychology, Abhar Branch, Islamic Azad University, Abhar, Iran (Corresponding Author)
3. Department of Psychology, Abhar Branch, Islamic Azad University, Abhar, Iran
4. Department of Psychology, Abhar Branch, Islamic Azad University, Abhar, Iran

Abstract**Received:** 13 Jul 2020**Accepted:** 30 Sep 2020**Keywords:**
Meaning
Therapy,
Metacognition,
Resilience

The aim of this study was to compare the effectiveness of group semantic therapy and group metacognitive therapy on the resilience of female students. The method of this present study was semi-experimental. The statistical population was students of Azad University which, according to the statistics, was 120 people. Sixty people were selected as samples and were divided into three groups: mean therapy, cognitive therapy and control. The data collection tool was the Sobhan and Lajaz (2012) Sports Resilience Questionnaire. ANCOVA and ANOVA tests were used to analyze the data and the results showed that group meaning therapy has a significant effect on the resilience of the research samples. Group metacognitive therapy also had a significant effect on the exercise resilience of the research samples. The group meaning therapy played a more prominent role in improving resilience in the research samples than in group metacognitive therapy. Based on the results, it is suggested that sports administrators use sports psychologists in their environments to form stronger goals among their athletes.

1. Email: ghasemi30002000@yahoo.com
2. Email: fathi4468@yahoo.com
3. Email: counselor_ghamari@yahoo.com
4. Email: jafar_poyamanesh@yahoo.com

Extended Abstract

Objective

Meaning therapy as a therapeutic method as stimulating people's lives causes convincing reasons for people to live. Meaning therapy improves people's mental state by causing them to react more positively and strongly in sensitive and difficult life situations (Taghipour and Rasouli, 2008). Although semantic therapy as a scientific method has always been supported by psychologists, but some other therapies, including metacognitive therapy, have also been emphasized by researchers as a therapeutic method. Metacognition is one of the newest slogans of the day in psychology and education. In a sense, it can be considered as a general aspect of cognition that plays a role in all cognitive activities. In some respects, metacognition is associated with psychological disorders (Wells, 2001). One of the most important psychological variables in improving the status of psychological variables is resilience. Resilience means the ability to return from negative emotional experiences and adapt flexibly to stressful experiences, and is called the dynamic process of positive adaptation to bitter and unfortunate experiences in life (Dana, Soltani, and Fathi-Zadan, 2019). Resilience in sports environments is relatively different from resilience in non-sporting environments (Yukelson & Weinberg, 2016). The conditions governing sports and the resulting pressures on individuals have caused sports resilience as a variable to have a

relatively different status from resilience. Although resilience has a special focus on mental status, sports resilience focuses on psychological, emotional, and physical issues simultaneously (Walker, 2019). Sports resilience as a key variable in sports causes athletes to use all their psychological capacities when faced with difficult sports situations, and these situations cannot create problems for athletes' athletic performance (Yukleson and Weinberg, 2016).

This study in the field of sports resilience and improving its levels among athletes, especially athletes who play non-professional sports, will help people to stay in sports environments. In other words, improving the levels of psychological resilience can lead to the development and spread of sports and keep some groups, including female students, more stable in sports environments. The research gap regarding the effectiveness of group semantic therapy and group metacognitive therapy on sports resilience has led to the lack of strong evidence today regarding the optimal functions of each of these therapies. In other words, the results of the present study can improve the scientific evidence in this area, lead to the importance of each of the above treatment methods in improving the resilience of athletes.

Research Methodology

The present study is an application that was conducted semi-experimentally.

Participants

In this study, the statistical population including all students of the Department of Educational Sciences of Islamic Azad University, Naghadeh Branch, 120 people who regularly participated in physical activity was determined using the available sample method. The statistical sample consisted of 60 people who were divided into three groups. Therefore, to conduct the research, a group called a control group of 20 people and two groups called an experimental group of 20 people (40 people in total) were trained in semantics and metacognition and were trained and tested.

Collection Tools and Methods

In this study, the research sample was divided into two experimental and control groups and first they were asked to complete the sports resilience questionnaires. Then, the experimental group underwent semantic therapy group and metacognitive therapy training group in eight sessions. After that, both groups completed the sports resilience questionnaires as a post-test. Group semantics training in the present

study was in accordance with the principles of Frankel (1966) theory of semantics. Also, group metacognition therapy was based on the principles of Wales (1995) metacognitive theory. In order to assess sports resilience, Sobhan and Lajaz (2012) sports resilience questionnaire was used. This questionnaire examined sports resilience in 27 questions. The questions of this questionnaire were designed in a 5-point Likert scale. The reliability of this questionnaire in Sobhan and Lajaz (2012) research was 0.84. In the present study, the face validity of this questionnaire was confirmed by examining the opinions of experts and its reliability by calculating Cronbach's alpha (Cronbach's alpha = 0.81).

Data Processing Method

SPSS statistical software was used for statistical analysis. Then, two-way analysis of variance was used to determine the difference in the effectiveness of independent variables on dependent variables.

Findings

Table 1- ANOVA test results for comparison of means

Source	Total squares	df	Mean squares	F	Sig.
Between group	33.045	2	16.522	27.074	0.001
Within group	34.785	57	0.610		
Total	67.830	59			

The results of analysis of variance showed that there was a significant difference between the mean of sports resilience in the three groups of control,

experimental group therapy and group metacognitive therapy. According to the mean of sports resilience in the three control groups (mean = 1.74),

experimental group therapy (mean = 3.60) and group metacognitive therapy (mean = 3.52), it was found that sports resilience in the experimental group. They had the highest mean under group sign therapy. In other words, group meaning therapy had a greater role than metacognitive therapy in increasing sports resilience of research samples.

Discussion and Conclusion

The results of the present study showed that the process of group meaning therapy has a significant effect on the rate of sports resilience of the research samples. Chamani et al. (2019) in their research showed that group meaning therapy improves the resilience of individuals. Group semantic therapy improves people's beliefs by making people more resilient to certain conditions (Lee and Park, 2020). It seems that group meaning therapy, by promoting the motivation of athletes, causes their level of sports resilience to increase in a desirable way. In other words, the process of group semantic therapy provides the ground for mental empowerment of athletes, and this issue in competitive environments raises the level of their sports resilience.

The results of the present study showed that group metacognition therapy has a significant effect on the sports resilience of the research samples. This issue has been addressed in various studies. Taghavi et al. (2020) pointed out that metacognitive therapy affects the resilience of individuals. Wells and King (2006) also noted that metacognitive therapy affects the level

of resilience of individuals. It seems that group metacognitive therapy, by involving the psychological states of athletes and having a positive effect on the management of stress in sports, causes them to be more resilient. Also, group metacognitive therapy causes a significant reduction in the rate of athletes' psychological disorders, which in turn increases the rate of athletes' sports resilience. The metacognitive approach emphasizes that any challenge to cognitive (content) issues occurs exclusively at the metacognitive level. Everyone experiences some negative automatic thoughts in their daily life. These thoughts have characteristics such as being uncomfortable, repetitive, and inefficient. Although all people experience some negative automatic thoughts, only in some people the level of anxiety, worry and depression reaches a level that causes a lot of pain and discomfort (Levy et al., 2019). Metacognitive therapy, while influencing these conditions, helps control the mind and may be able to properly manage the mind or fail in this task. Metacognitive therapy is based on the principle that metacognition is very important for understanding how cognition works and how we produce our conscious experiences about ourselves and the world around us (Taqwa et al., 2020). The present study also showed that group meaning therapy has a more significant role in improving the sports resilience of research samples compared to group metacognition therapy. It seems that the functions of semantic therapy in

stabilizing the psychological status of athletes and also the more positive effects of this period on the beliefs and attitudes of individuals and also helping athletes to form more objective goals, has caused the level of sports resilience of athletes as a result of intervention with this treatment. Compare with group metacognitive therapy.

References

- Chamani, R., Dokaneifard, F., & Rezaei, R. (2019). The effectiveness of semantic therapy training on psychological resilience and psychological well-being of mourning women. *Shenakht journal of psychology & psychiatry*, 6(4), 26-36. In Persian
- Dana, D., Soltan, N., & Fathizadan, A. (2019). The Effectiveness of Communication Skills Training on the Resilience and Exercise SelfEfficacy of Adolescent Athletes. *Journal of Sport Psychology Studies*, 26; Pp: 91-106. In Persian.
- Frankl, V. E. (1966). Logotherapy and existential analysis—a review. *American Journal of Psychotherapy*, 20(2), 252-260.
- Galli, N. A. (2005). Bouncing back from adversity: An investigation of resilience in sport (Doctoral dissertation, Miami University).
- Taghipour, E & Rasouli, R. (2008). The effect of group therapy on reducing depression and improving the meaning of life for elderly women living in nursing homes. *Journal of Applied Psychology*. second year. 4 (8), 685-673. In Persian
- Walker, C. (2019). Increasing Resilience in Athletes. Masters of Education, Goucher College.
- Wells, A.(2001).Panic disorder in association with relaxation-induced-anxiety:An attentional training approach to treatment.*Behavior Therapy*, 21, 273-280.
- Yukelson, D., & Weinberg, R. (2016). Team resiliency in sport: Research to practice. In R. J. Schinke, K. R. McGannon, & B. Smith (Eds.), *Routledge international handbook of sport psychology* (p. 547–558). Routledge/Taylor & Francis Group.

مقاله پژوهشی

مقایسه اثربخشی معنادرمانی گروهی و فراشناخت درمانی گروهی بر تاب‌آوری دانشجویان دختر

نعمت‌اله قاسمی^۱، قربان فتحی اقدم^۲، محمد قمری^۳، و جعفر پویامنش^۴

۱. دانشجوی دکتری مشاوره، گروه روانشناسی، واحد ابهر، دانشگاه آزاد اسلامی، ابهر، ایران
۲. استادیار، گروه روانشناسی، واحد ابهر، دانشگاه آزاد اسلامی، ابهر، ایران (نویسنده مسئول)
۳. دانشیار، گروه روانشناسی، واحد ابهر، دانشگاه آزاد اسلامی، ابهر، ایران
۴. استادیار، گروه روانشناسی، واحد ابهر، دانشگاه آزاد اسلامی، ابهر، ایران

چکیده

پژوهش حاضر باهدف مقایسه اثربخشی معنادرمانی گروهی و فراشناخت درمانی گروهی بر تاب‌آوری دانشجویان دختر انجام گردید. روش پژوهش حاضر نیمه آزمایشی بود. جامعه آماری دانشجویان علوم تربیتی دانشگاه آزاد بودند. تعداد ۶۰ نفر به عنوان نمونه انتخاب شدند و در سه گروه معنادرمانی، فراشناخت درمانی و کنترل قرار گرفتند. ابزار گردآوری اطلاعات، پرسشنامه تاب‌آوری ورزشی سبحان و لجاز (۲۰۱۲) بود. جهت تجزیه و تحلیل داده‌های از آزمون انکوا و آنوا استفاده گردید. نتایج پژوهش حاضر نشان داد که معنادرمانی گروهی بر میزان تاب‌آوری نمونه‌های پژوهش، تأثیر معناداری دارد. همچنین مشخص شد که فراشناخت درمانی گروهی بر میزان تاب‌آوری نمونه‌های پژوهش، تأثیر معناداری دارد. همچنین مشخص شد که معنادرمانی گروهی نقش بارزتری در بهبود تاب‌آوری نمونه‌های پژوهش در مقایسه با فراشناخت درمانی گروهی دارد. بنابراین پیشنهاد می‌گردد تا متولیان ورزش ضمن استفاده از روانشناسان ورزشی در محیط‌های ورزشی خود، به شکل‌گیری اهداف در میان ورزشکاران اقدام نمایند.

تاریخ دریافت:

۱۳۹۹/۰۴/۲۳

تاریخ پذیرش:

۱۳۹۹/۰۷/۰۹

واژگان کلیدی:

تاب‌آوری، فراشناخت، معنادرمانی

مقدمه

جهت دستیابی به اهداف، سبب گردیده است تا بنای اصلی تمامی فعالیت‌های بشری را تحت شعاع قرار دهد (لی و پارک؛ ۲۰۲۰). دستیابی به اهداف به‌عنوان یکی از مسائل انگیزشی مورد استفاده روان‌شناسان بسیاری قرار گرفته است. این در حالی است که برخی افراد در برخی مراحل زندگی خود از ایجاد هدف ناتوان می‌گردند که این مسئله سبب بروز بحران‌های اساسی

انسان‌ها همواره در پی شناخت، ایجاد و دستیابی به اهداف خود بوده‌اند. به‌صورتی که انگیزش‌های اولیه در

1. Email: ghasemi30002000@yahoo.com
2. Email: fathi4468@yahoo.com
3. Email: counselor_ghamari@yahoo.com
4. Email: jafar_poyamanesh@yahoo.com

توالی خود تنظیمی از فرایندهایی است که مشتمل بر خاموش سازی تداوم چالش‌ها، تفسیر احساسات خود به عنوان نشانه، بازداشتن از واکنش سریع و تنظیم ذهن برای حل مسئله و تمرکز بر تکلیف می‌باشد (شمسی‌پور و بهرامی، ۲۰۱۶). فراشناخت درمانی به‌واسطه نفوذ بر باورها، تفکرات و بینش‌های افراد سبب می‌گردد تا آنان را در مقابله با فشارهای روان‌شناختی و همچنین اختلالات روانی مقاوم و توانمند سازد (کالسن، ریویز، هیل، ویلز؛ ۲۰۲۰). بهره‌گیری از فراشناخت درمانی در مسائل درمانی به‌عنوان یک مسئله کلیدی همواره مورد استفاده محققان بسیاری قرار گرفته است (پوپولو و همکاران، ۲۰۱۹).

از روش‌های درمانی در بهبود وضعیت متغیرهای روان‌شناختی بسیاری استفاده می‌گردد. یکی از متغیرهای مهم روان‌شناختی تاب‌آوری می‌باشد.

تاب‌آوریه معنای توانایی بازگشت از تجربه‌های هیجانی منفی و انطباق منعطفانه از تجربه‌های پر استرس و به فرآیند پویای انطباق و سازگاری مثبت با تجارب تلخ و ناگوار در زندگی گفته می‌شود (دانا، سلطانی و فتحی‌زادان، ۲۰۱۹). اگرچه تاب‌آوری به عنوان یک متغیر مهم مورد استفاده در حوزه‌های مختلفی بوده است اما در ورزش تاب‌آوری جایگاه متفاوت‌تری به نسبت حوزه‌های غیرورزشی دارد. این مساله ناشی از تفاوت‌های کلیدی حوزه ورزش در مقایسه با سایر حوزه‌ها می‌باشد. به عبارتی تاب‌آوری در محیط‌های ورزشی به نسبت تفاوت‌هایی با تاب‌آوری در محیط‌های غیرورزشی را دارد (یوکلسون و وینبرگ، ۲۰۱۶). شرایط حاکم بر ورزش و فشارهای ناشی از آن بر افراد سبب گردیده است تا تاب‌آوری ورزشی به

در زندگی آنان می‌گردد (جوکل؛ ۲۰۱۹). بسیاری از روان‌شناسان همواره از ایجاد اهداف در میان افراد به‌عنوان یک راهکار عملی و کوتاه‌مدت در رفع چالش‌های روان‌شناختی استفاده کرده‌اند (چمنی، دکانی فرد و رضایی، ۲۰۱۹). معنادرمانی به‌عنوان یک روش درمانی به‌عنوان محرک نمودن زندگی افراد سبب می‌گردد تا دلایل قانع‌کننده‌ای برای زندگی کردن افراد ایجاد نماید. معنا درمانی به‌واسطه بهبود وضعیت ذهنی افراد سبب می‌گردد تا آنان در موقعیت‌های حساس و ناگوار زندگی واکنش مثبت‌تر و قوی‌تری را انجام دهند (تقی‌پور و رسولی، ۲۰۰۸).

اگرچه معنادرمانی به‌عنوان یک روش علمی همواره مورد حمایت روان‌شناسان قرار گرفته است اما برخی روش‌های درمانی دیگر از جمله فراشناخت درمانی نیز به‌عنوان یک روش درمانی مورد تأکید محققان قرار گرفته است. فراشناخت یکی از تازه‌ترین شعارهای روز در روانشناسی و تعلیم و تربیت است. اگرچه بیش از دو دهه از حضور فراشناخت در فرهنگ واژگان روانشناسی نمی‌گذرد اما شواهد گسترده، حاکی از جایگاه ویژه‌ای آن نزد محققان و صاحب‌نظران بین‌المللی است. فراشناخت عبارت است از هر نوع دانش یا فرآیند شناختی که در آن ارزیابی، نظارت یا کنترل شناختی وجود داشته باشد (موسس و بیرد؛ ۲۰۰۲). از یک نظر، آن را می‌توان به‌عنوان یک جنبه عمومی از شناخت در نظر گرفت که در تمام فعالیت‌های شناختی نقش دارد. برخی از جنبه‌های خاص، فراشناخت با اختلالات روان‌شناختی رابطه دارد (ولز؛ ۲۰۰۱). فراشناخت به دانش یا کنترل بر تفکر و فعالیت‌های یادگیری گفته می‌شود که از طریق تعدیل حل مساله اجتماعی، بر فعالیت جسمانی و ذهنی اثر می‌گذارد. فراشناخت مثبت یک

4. Callesen, Reeves, Heal & Wells
5. Popolo
6. Yukelson & Weinberg

1. Jokel
2. Moses & Baird
3. Wells

(۲۰۱۹) در پژوهش خود اشاره داشتند که معنادرمانی گروهی سبب بهبود تاب‌آوری افراد می‌گردد. لی و پارک (۲۰۲۰) نیز مشخص نمودند که معنادرمانی گروهی به‌واسطه بهبود باورهای افراد سبب می‌گردد تا افراد در مقابله با برخی شرایط مقاومت‌تر باشند. گلشن، ضرغام-حاجبی و صبحی (۲۰۲۰) نیز مشخص نمودند که معنادرمانی گروهی سبب بهبود برخی ویژگی‌های روانی و عاطفی به خصوص عزت نفس می‌گردد. عباسی، آقایبی و مقدم (۲۰۱۹) ضمن تاکید بر اهمیت فراشناخت درمانی مشخص نمودند که کارکردهای فراشناخت درمانی می‌تواند در بهبود وضعیت عاطفی افراد منجر گردد و آنان را از منظر عاطفی قوی‌تر نماید. تقیوی، خلعتبری، قربانشیرودی و رحمانی (۲۰۲۰) اشاره داشتند که فراشناخت درمانی بر میزان تاب‌آوری افراد تأثیرگذار می‌باشد. لووی، کانیس‌دایماند و لولول^۴ (۲۰۱۹) ضمن تاکید بر اهمیت فراشناخت درمانی اشاره داشتند که فراشناخت درمانی سبب ارتقا سطح تاب‌آوری افراد می‌گردد. ولز و کینگ^۵ (۲۰۰۶) نیز اشاره داشتند که فراشناخت درمانی سبب تأثیرگذاری بر سطح تاب‌آوری افراد می‌گردد

اگرچه استفاده از روش‌های درمانی از جمله معنادرمانی گروهی (چمنی و همکاران، ۱۳۹۸) و فراشناخت درمانی گروهی (شاره و اصغر خواه، ۲۰۱۶؛ خرمی، آتشپور و عارفی، ۲۰۲۰) بر تاب‌آوری افراد به‌صورت پراکنده انجام شده است اما کارکردهای این روش‌های درمانی در موقعیت‌های ورزشی و به‌خصوص در میان تاب‌آوری ورزشی افراد مورد پژوهش‌های جامع قرار نگرفته است. اگرچه پژوهش‌هایی تاب‌آوری افراد را مورد مطالعه قرار داده است اما تاب‌آوری ورزشی به عنوان یک متغیر کلیدی در حوزه ورزش مورد بررسی‌های جامع قرار

عنوان یک متغیر از وضعیت به نسبت متفاوتی با تاب‌آوری برخوردار باشد. اگرچه تاب‌آوری تمرکز ویژه‌ای بر وضعیت روانی دارد اما تاب‌آوری ورزشی همزمان بر مسائل روانی، عاطفی و جسمانی تمرکز دارد (والکر، ۲۰۱۹). افراد حاضر در ورزش همواره در مقابله با شرایط رقابتی ورزش می‌بایستی از توانایی‌های ذهنی و جسمی مناسبی برخوردار باشند (برون، لافرتی و تیگ^۱، ۲۰۱۵). در شرایط ورزش، موقعیت‌های پیش می‌آید که نیاز به برخورداری از وضعیت ذهنی قوی از سوی ورزشکاران می‌باشد (گالی^۲، ۲۰۰۵). تاب‌آوری ورزشی به‌عنوان متغیر کلیدی در ورزش سبب می‌گردد تا ورزشکاران از تمامی ظرفیت‌های روان‌شناختی خود در حین مواجهه با موقعیت‌های سخت ورزشی استفاده نمایند و این موقعیت‌ها نتواند مشکلاتی برای عملکرد ورزشی ورزشکاران ایجاد نماید (یوکلسون و وینبرگ، ۲۰۱۶).

تاب‌آوری ورزشی به‌عنوان یکی از متغیرهای مهم همواره موردتوجه روان‌شناسان ورزشی قرار گرفته است. به‌صورتی که بهبود تاب‌آوری ورزشی به‌عنوان یک متغیر کلیدی و مهم توانسته است تا میزان عملکرد ورزشکاران را نیز تحت تأثیر قرار دهد (الیز^۳، ۲۰۱۸). شرایط رقابتی ورزش سبب گردیده است تا تاب‌آوری ورزشی به‌عنوان یک گزینه مهم موردتوجه ارکان ورزش قرار گیرد. به‌صورتی که در رقابت‌های سنگین ورزشی، تاب‌آوری ورزشی است که می‌تواند به بهبود وضعیت روان‌شناختی ورزشکاران منجر گردد (والکر، ۲۰۱۹).

سرکار و هیلتون^۴ (۲۰۲۰) اشاره داشتند که بهبود تاب‌آوری ورزشی به عنوان یکی از مسائل مهم سبب بهبود عملکرد افراد در ورزش می‌گردد. چمنی و همکاران

5. Sarkar & Hilton
6. Love, Kannis-Dymand & Lovell
7. Wells & King

1. Walker
2. Brown, Lafferty & Triggs
3. Galli
4. Ellis

روش‌شناسی پژوهش

پژوهش حاضر از جمله پژوهش‌های کاربردی بود که به صورت نیمه آزمایشی انجام گردید. در این پژوهش محقق در صدد بررسی تأثیر معنادرمانی گروهی و فراشناخت بر تاب‌آوری ورزشی دانشجویان دختر بود، برای این منظور نمونه آماری در دو گروه تقسیم‌بندی شد و محقق با کنترل عوامل مختلف سعی در بررسی تأثیر استفاده از معنادرمانی و فراشناخت بر روی تاب‌آوری ورزشی داشت.

شرکت‌کنندگان

در این پژوهش جامعه آماری شامل تمام دانشجویان گروه علوم تربیتی دانشگاه آزاد اسلامی واحد نقده بودند. نمونه‌ها شامل افرادی بودند که بطور منظم در فعالیت بدنی شرکت داشتند و مطابق آمار دانشگاه آزاد اسلامی واحد نقده ۱۲۰ نفر می‌باشند. نمونه آماری مورد استفاده در پژوهش حاضر با استفاده از روش نمونه در دسترس تعیین شد. نمونه آماری این پژوهش به تعداد ۶۰ نفر بوده که در سه گروه جای گرفتند. لذا برای انجام پژوهش یک گروه تحت عنوان گروه گواه به تعداد ۲۰ نفر و دو گروه تحت عنوان گروه آزمایش هر کدام به تعداد ۲۰ نفر (جمعاً ۴۰ نفر) تحت آموزش معنادرمانی و فراشناخت بوده و مطابق روش تشریح شده فوق مورد تعلیم و آزمایش قرار گرفتند. افت آزمودنی از جمله عواملی است که می‌تواند نتایج پژوهش را تحت تأثیر قرار دهد و با توجه به اینکه در پژوهش حاضر چه در گروه آزمایش و چه در گروه کنترل، آزمودنی‌ها از اول اجرای پژوهش تا آخر حضور مؤثر داشته‌اند، افت آزمودنی عملاً مشاهده نگردید.

ابزار و شیوه‌های گردآوری

در این پژوهش از منابع کتابخانه‌ای مختلف برای گردآوری ادبیات پژوهش استفاده شد. بررسی‌های کتابخانه‌ای به منظور جمع‌آوری جامع اسناد علمی و پژوهشی، کتبی یا غیر کتبی که محقق باید با تخفیف

نگرفته است. مطالعه در حوزه تاب‌آوری ورزشی و بهبود سطوح آن در میان ورزشکاران به خصوص ورزشکارانی که به صورت غیرحرفه‌ای به ورزش می‌پردازند، سبب می‌گردد تا ماندگاری افراد در محیط‌های ورزشی را تداوم دهد. به عبارتی بهبود سطوح تاب‌آوری روان-شناختی می‌تواند در توسعه و اشاعه ورزش منجر گردد و برخی گروه‌ها از جمله دانشجویان دختر را به صورت پایدارتر در محیط‌های ورزشی ماندگار نماید. این مساله سبب گردیده است تا ضرورت بهبود تاب‌آوری ورزشی به عنوان یک متغیر کلیدی در میان برخی گروه‌های ورزشکار از جمله دانشجویان دختر بیش از پیش مهم تلقی گردد. بدون شک بهره‌گیری از ظرفیت‌های تاب‌آوری ورزشی می‌تواند مسیر توسعه ورزش در گروه‌های مختلفی را تسهیل دهد. خلأ پژوهشی در خصوص اثربخشی معنا درمانی گروهی و فراشناخت درمانی گروهی بر تاب‌آوری ورزشی سبب گردیده است تا امروزه شواهدی قوی در خصوص کارکردهای مطلوب هر یک از این روش‌های درمانی در دسترس نباشد. به‌صورتی که شناخت کافی از اثربخشی معنا درمانی گروهی و فراشناخت درمانی گروهی بر تاب‌آوری ورزشی در دست نباشد. پی بردن به ظرفیت‌های اثربخشی معنا درمانی گروهی و فراشناخت درمانی بر تاب‌آوری ورزشی می‌تواند به بهبود عملکرد روان‌شناسان ورزشی در تقویت تاب‌آوری ورزشی ورزشکاران منجر گردد و مسیر جهت فعالیت‌های اجرایی در این حوزه را هموار سازد. به عبارتی نتایج پژوهش حاضر می‌تواند ضمن بهبود شواهد علمی در این حوزه، به اهمیت هر یک از روش‌های درمانی فوق در بهبود تاب‌آوری ورزشکاران منجر گردد. با این توجه پژوهش حاضر با هدف مقایسه اثربخشی معنا درمانی گروهی و فراشناخت درمانی گروهی بر تاب‌آوری دانشجویان دختر طراحی گردید.

جلسه اول. معرفی اعضای گروه و درمانگر به یکدیگر، بیان هدف کلی و هدف‌ها و انتظاراتی که درمانگر و اعضا از یکدیگر دارند، آگاهی اعضا از قوانین گروه‌درمانی و بیان مطالبی در قالب مقدمه در مورد زندگی و کار هدفمند و معنادار توسط درمانگر.

جلسه دوم. اهداف: ارائه‌ی شرحی در مورد نظریه‌ی معنادرمانی و مفاهیم اساسی آن، بیان فشرده‌ای از شرح‌حال فرانکل (بنیان‌گذار معنادرمانی)؛ رنج‌ها، رویدادهای دلخراشی که سبب دگرگونی او و بنیان نظریه‌اش شده و همچنین تغییر و تحولی که در زندگی کاری او رخ داده است و بررسی نظرات اعضای گروه. جلسه سوم. گفتگوی گروهی در مورد انعطاف‌پذیری در تصمیم‌گیری و حق انتخاب در شرایط سخت توسط خود فرد و آزادی او در نحوه‌ی تفکر و رفتار خود در برابر این شرایط، شرح مطالبی در مورد تفاوت مفهوم آزادی واقعی و محبوس شدن جسم توسط درمانگر و نظرخواهی از اعضا.

جلسه چهارم. گفتگوی گروهی در مورد وجود یک خلأ درونی در هر فرد و چگونگی پر شدن این خلأ به‌وسیله یافتن معنا در زندگی و بحث در مورد ارزش‌های اصیل زندگی و تعهد به آن‌ها به‌عنوان اصل مهم در معناجویی. جلسه پنجم. بحث در مورد چگونگی توجه به فرایند کاری که هر فرد انجام می‌دهد و نمود پیدا کردن معنا در لحظه به لحظه انجام آن، گفتگوی گروهی در زمینه عشق و وجدان دو عامل در معنایابی همه‌ی لحظات زندگی و ترس مانعی برای نرسیدن به معنا.

جلسه ششم. اهداف: گفتگوی گروهی در مورد چگونگی تغییر نقطه‌ی توجه فرد به‌سوی تجربیات مثبت در زندگی شخصی و زندگی کاری خود و بحث در مورد استفاده از تجسم خالق در فرایند کار برای تغییر دادن کانون توجه به خود، راهی برای دستیابی معنا.

خاص از آن‌ها الهام بگیرد، انجام می‌شود. نمونه پژوهش به دو گروه آزمایش و کنترل تقسیم شد و ابتدا از آن‌ها خواسته شد که پرسشنامه‌های تاب‌آوری ورزشی را تکمیل نمایند. سپس گروه آزمایش طی هشت جلسه تحت آموزش معنادرمانی گروهی و فراشناخت درمانی گروهی قرار گرفتند. پس‌از آن هر دو گروه به‌صورت پس‌آزمون پرسشنامه‌های تاب‌آوری ورزشی را تکمیل کردند. آموزش معنادرمانی گروهی در پژوهش حاضر مطابق با اصول نظریه معنادرمانی فرانکل^۱ (۱۹۶۶) بود. همچنین فراشناخت درمانی گروهی نیز با توجه به اصول نظریه فراشناخت ویلز (۱۹۹۵) بود. به‌منظور بررسی تاب‌آوری ورزشی از پرسشنامه تاب‌آوری ورزشی سبجان و لجاز (۲۰۱۲) استفاده گردید. این پرسشنامه در ۲۷ سؤال به بررسی تاب‌آوری ورزشی پرداخته است. به صورتی که ۱۶ سؤال آن به بررسی خود تعیین‌کنندگی، ۵ سؤال آن به بررسی سختی جسمی و ۶ سؤال آن به بررسی کنترل عاطفی پرداخت است. سؤالات این پرسشنامه در طیف ۵ ارزشی لیکرت طراحی گردیده بود. میزان پایایی این پرسشنامه در پژوهش سبجان و لجاز (۲۰۱۲) میزان ۰/۸۴ مشخص گردیده بود. در پژوهش حاضر روایی صوری این پرسشنامه با بررسی نظرات خبرگان و پایایی آن به‌واسطه محاسبه آلفای کرونباخ مورد تأیید قرار گرفت (۰/۸۱=آلفای کرونباخ).

فرایند معنادرمانی گروهی و فراشناخت درمانی گروهی

مداخله درمانی طی ۱۰ جلسه ۶۰-۴۵ دقیقه‌ای (هر هفته یک جلسه) بر روی گروه آزمایش اجرایی شد و گروه گواه هیچ‌گونه مداخله‌ای دریافت ننمود. پس از پایان جلسات از هر دو گروه پس‌آزمون به عمل آمد. شیوه اداره جلسات آموزشی معنا درمانی گروهی

جلسه هفتم: گفتگوی گروهی در مورد ایثار، گذشتگی از خود به خاطر دیگران و درباره دیگران اندیشیدن به‌عنوان مهم‌ترین تجربه فراتر از کار و خود فرد برای رسیدن به معنا.

جلسه هشتم: بحث کلی در زمینه انعطاف‌پذیری معنا در هر زمان از زندگی، مرور کلی مطالب گفته شده در جلسات گذشته، جمع‌بندی مطالب گفته شده در گروه با همکاری اعضا، دریافت نظرات و بازخورد آن‌ها در مورد جلسات.

پس‌آزمون یک هفته پس از جلسه هشتم روی هر دو گروه آزمایش اجرایی شد.

شیوه اداره جلسات آموزشی فراشناخت درمانی گروهی اول تدوین فرمول بندی موردی، معرفی مدل و آماده‌سازی، اجرای آزمایشی فرونشانی فکر، چالش با باورهای مربوط به کنترل ناپذیری، تمرین ذهن آگاهی گسلیده، معرفی تکنیک به تأخیر انداختن نگرانی، تکلیف خانگی: تمرین ذهن آگاهی گسلیده و به تأخیر انداختن نگرانی.

دوم مرور تکلیف خانگی، ادامه آماده‌سازی، اجرای تکنیک اسناد مجدد کلامی و رفتاری در مورد باورهای کنترل ناپذیری، تکلیف خانگی: ادامه به تأخیر انداختن نگرانی و آشنایی با آزمایش از دست دادن کنترل.

سوم مرور تکلیف خانگی، ادامه چالش با باورهای کنترل ناپذیری با ارائه شواهد مخالف، اجرای آزمایش از دست دادن کنترل در جلسه، بررسی و متوقف کردن کنترل غیرانطباقی و رفتارهای اجتنابی، تکلیف خانگی: ادامه به تأخیر انداختن نگرانی و وارونه‌سازی رفتارهای اجتناب از نگرانی و آزمایش از دست دادن کنترل.

چهارم مرور تکلیف خانگی، ادامه چالش با باورهای مربوط به کنترل ناپذیری در صورت لزوم، چالش با باورهای مربوط به خطر، تلاش برای از دست دادن کنترل و صدمه زدن به خود از طریق آزمایش نگرانی، تکلیف خانگی: القای نگرانی برای آزمودن خطرات.

پنجم مرور تکلیف خانگی، ادامه چالش با باورهای مربوط به خطرناک بودن نگرانی، اجرای آزمایش چالش با باورهای مربوط به خطر در جلسه درمان، تکلیف خانگی: آزمایش‌های رفتاری برای چالش با باورهای مربوط به خطر.

ششم مرور تکلیف خانگی، ادامه چالش با باورهای مربوط به خطر، تأکید بر معکوس کردن هرگونه راهبردهای غیرانطباقی باقیمانده، تکلیف خانگی: آزمایش‌های رفتاری برای چالش با باورهای مربوط به خطر.

هفتم مرور تکلیف خانگی، چالش با باورهای مثبت درباره نگرانی در صورت رسیدن میزان اعتقاد بیمار به باورهای منفی به صفر، تکلیف خانگی: اجرای راهبردهای عدم تناسب و سایر آزمایش‌های رفتاری برای چالش با باورهای مثبت درباره نگرانی.

هشتم مرور تکلیف خانگی، ادامه چالش با باورهای مثبت، اجرای راهبرد عدم تناسب در جلسه درمان، تکلیف خانگی: آزمایش‌های رفتاری (مانند آزمایش افزایش و کاهش سطح نگرانی).

نهم مرور تکلیف خانگی، کار بر روی معکوس کردن علائم باقی‌مانده، اجرای راهبرد عدم تناسب در جلسه درمان، ادامه چالش با باورهای مثبت، شروع کار بر روی برنامه جدید، تکلیف خانگی: درخواست از بیمار برای نوشتن برگه خلاصه‌ی درمان.

دهم مرور تکلیف خانگی، کار بر روی برنامه‌ی درمان (پیشگیری از عود)، تقویت برنامه‌های جایگزین و توضیح روش آن با مثال، برنامه‌ریزی برای جلسات تقویتی، شروع کار بر روی برنامه‌ی جدید، تکلیف خانگی: مشخص کردن کاربردهای مداوم درمان.

روشن‌پردازی‌ها داده‌ها

برای انجام تحلیل آماری از نرم‌افزار آماری اس پی اس اس استفاده شد. به‌منظور بررسی تأثیر معنادرمانی گروهی و فراشناخت بر تاب‌آوری ورزشی دانشجویان دختر از گروه کنترل (بدون آموزش) و گروه آزمایش

آنوا برای تحلیل هم تغییر مورد آزمون قرار گرفت و نیز برای تعیین تفاوت اثربخشی متغیرهای مستقل بر روی متغیرهای وابسته از آزمون واریانس دواراه استفاده شد.

یافته‌ها

به منظور بررسی توزیع یافته‌های پژوهش از آزمون کولموگروف-اسمیرنوف استفاده گردید. جدول شماره ۱ نتایج این آزمون را نشان می‌دهد.

(معنادرمانی گروهی و فراشناخت) پیش‌آزمون و پس‌آزمون به عمل آمد و به بررسی توصیفی میانگین و انحراف استاندارد آمد و با استفاده از شاخص‌های میانگین نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون در گروه کنترل و گروه آزمایش پرداخته شد، در قسمت تحلیل استنباطی داده‌ها ابتدا آزمون کولموگروف-اسمیرنوف جهت برازندگی توزیع نرمال نمرات پس‌آزمون و پیش‌آزمون در گروه‌های کنترل و آزمایش انجام شد و سپس فرضیه‌های پژوهش با استفاده آنالیز کواریانس و

جدول ۱- نتایج آزمون کولموگروف-اسمیرنوف برای نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون

متغیر	گروه‌ها	آماره کلموگروف اسمیرنوف		سطح معناداری (sig)
		پیش‌آزمون	پس‌آزمون	
تاب‌آوری ورزشی	کنترل	۱/۲۸۳	۱/۱۳۷	۰/۰۸۱
	معنادرمانی	۰/۹۲۵	۱/۱۱۰	۰/۰۸۵
	فراشناخت درمانی	۰/۸۴۲	۰/۸۶۹	۰/۱۰۱

نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون گروه کنترل و آزمایش با اطمینان ۹۵ درصد نرمال می‌باشد. جدول شماره ۲ یافته‌های توصیفی مربوط به متغیرهای پژوهش را نشان می‌دهد.

همان‌طور که نتایج نشان می‌دهد در گروه کنترل و آموزش برای نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون سطح معناداری آزمون کولموگروف - اسمیرنوف از سطح خطای ۵ درصد بزرگ‌تر می‌باشد. یعنی اینکه توزیع

جدول ۲- میانگین و انحراف استاندارد نمرات پیش‌آزمون و آزمون

گروه	میانگین		انحراف معیار	
	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	پیش‌آزمون	پس‌آزمون
کنترل	۱/۶۲	۱/۷۴	۰/۸۸۰	۱/۰۵۱
معنادرمانی	۱/۷۲	۳/۶۰	۰/۵۰۴	۰/۴۷۰
فراشناخت درمانی	۱/۷۷	۳/۵۲	۰/۶۶۵	۰/۶۸۵

(آموزش معنادرمانی و فراشناخت) نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون در گروه کنترل و گروه آزمایش نشان می‌دهد که میانگین نمرات بر تاب‌آوری ورزشی نمونه‌های پژوهش در گروه آزمایش بیشتر از گروه کنترل می‌باشد.

میانگین و انحراف استاندارد برای نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون دانشجویان دختر در گروه کنترل (بدون آموزش) و گروه‌های آزمایش در جدول ۱ آمده است، همان‌طور که مشاهده می‌شود و مقایسه میانگین-

به منظور بررسی تأثیر معنادرمانی گروهی و فراشناخت درمانی گروهی بر تاب‌آوری ورزشی نمونه‌های پژوهش از آزمون کواریانس استفاده گردید. نتایج نشان داد که پیش‌فرض‌های این آزمون شامل نرمال بودن توزیع آماری متغیرهای پیش و پس‌آزمون تاب‌آوری ورزشی، خطی بودن رابطه متغیر هم‌تغییر (پیش‌آزمون) و متغیر وابسته (پس‌آزمون) و همچنین همگنی شیب‌های رگرسیون همگی مورد تأیید قرار گرفت. جدول شماره ۳ نتایج مربوط به آزمون کواریانس در خصوص تأثیر معنادرمانی گروهی بر تاب‌آوری ورزشی را نشان می‌دهد.

جدول ۳- نتایج آزمون آنالیز کواریانس برای مقایسه تأثیر معنادرمانی گروهی بر تاب‌آوری ورزشی

منبع تغییر	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	F	سطح معناداری
پیش‌آزمون	۴/۰۴۰	۱	۴/۰۴۰	۱۹/۴۵۰	۰/۰۰۱
معنادرمانی گروهی	۱/۰۹۶	۱	۱/۰۹۶	۵/۲۷۶	۰/۰۳۴
خطا	۳/۷۳۹	۱۸	۰/۲۰۸		
کل	۶۴/۰۳۸	۲۰			

جهت بررسی آموزش معنادرمانی گروهی در تاب‌آوری ورزشی نمونه‌های پژوهش از آنالیز کواریانس استفاده شده است، نتایج آزمون آنالیز کواریانس برای معنادرمانی تأثیر آموزش معنادرمانی گروهی در تاب‌آوری ورزشی نمونه‌های در جدول ۳ آمده است، همان‌طور که نتایج آنالیز کواریانس نشان می‌دهد برای نوع آموزش سطح معناداری آزمون از سطح خطای ۵ درصد کوچک‌تر می‌باشد. به عبارتی میانگین نمرات در سطح خطای ۵ درصد تفاوت معناداری دارند یعنی اینکه اثر اصلی نوع آموزش در تاب‌آوری ورزشی در سطح خطای ۵ درصد معنادار است. جدول شماره ۴ نتایج مربوط به آزمون کواریانس در خصوص تأثیر فراشناخت درمانی گروهی بر تاب‌آوری ورزشی را نشان می‌دهد.

جدول ۴- نتایج آزمون آنالیز کواریانس برای مقایسه تأثیر فراشناخت درمانی گروهی بر تاب‌آوری ورزشی

منبع تغییر	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	F	سطح معناداری
پیش‌آزمون	۹/۴۷۲	۱	۹/۴۷۲	۲۶/۲۳۸	۰/۰۰۱
فراشناخت	۱/۹۱۳	۱	۱/۹۱۳	۵/۲۹۹	۰/۰۳۳
خطا	۶/۴۹۸	۱۸	۰/۳۶۱		
کل	۹۳/۶۱۳	۲۰			

جهت بررسی آموزش فراشناخت درمانی گروهی در تاب‌آوری ورزشی نمونه‌های پژوهش از آنالیز کواریانس استفاده شده است، نتایج آزمون آنالیز کواریانس برای معنادرمانی تأثیر آموزش فراشناخت درمانی گروهی در تاب‌آوری ورزشی نمونه‌های در جدول ۴ آمده است، همان‌طور که نتایج آنالیز کواریانس نشان می‌دهد برای

نوع آموزش سطح معناداری آزمون از سطح خطای ۵ درصد کوچک‌تر می‌باشد. به عبارتی میانگین نمرات در سطح خطای ۵ درصد تفاوت معناداری دارند یعنی اینکه اثر اصلی نوع آموزش در تاب‌آوری ورزشی در سطح خطای ۵ درصد معنادار است. جهت مقایسه

میانگین‌های تاب‌آوری ورزشی در سه گروه کنترل، آزمایش تحت معنادرمانی گروهی و آزمایش تحت فراشناخت درمانی گروهی از آزمون تحلیل آنوا استفاده گردید. جدول شماره ۵ نتایج این آزمون را نشان می‌دهد

جدول ۵- نتایج آزمون آنوا برای مقایسه میانگین‌ها

منبع	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	F	سطح معناداری
بین گروهی	۳۳/۰۴۵	۲	۱۶/۵۲۲	۲۷/۰۷۴	۰/۰۰۱
درون گروهی	۳۴/۷۸۵	۵۷	۰/۶۱۰		
مجموع	۶۷/۸۳۰	۵۹			

خود برخوردار باشند. با این توجه، بهبود تاب‌آوری ورزشی به‌عنوان یک مسئله مهم در حوزه ورزش سبب گردید تا پژوهش حاضر با هدف مقایسه اثربخشی معنا درمانی گروهی و فراشناخت درمانی گروهی بر تاب‌آوری ورزشی دانشجویان دختر انجام گردد.

نتایج پژوهش حاضر نشان داد که فرایند معنادرمانی گروهی بر میزان تاب‌آوری ورزشی نمونه‌های پژوهش، تأثیر معناداری دارد. چمنی و همکاران (۲۰۱۹) در پژوهش خود مشخص نمودند که معنادرمانی گروهی سبب بهبود تاب‌آوری افراد می‌گردد. معنادرمانی گروهی به‌واسطه بهبود باورهای افراد سبب می‌گردد تا افراد در مقابله با برخی شرایط مقاومت‌تر باشند (لی و پارک، ۲۰۲۰). به نظر می‌رسد معنادرمانی گروهی به‌واسطه ارتقا انگیزش ورزشکاران سبب می‌گردد تا سطح تاب‌آوری ورزشی آنان به‌صورت مطلوبی افزایش یابد. به عبارتی فرایند معنادرمانی گروهی زمینه توانمندسازی ذهنی ورزشکاران را فراهم می‌نماید و این مسئله در محیط‌های رقابتی سبب ارتقا سطح تاب‌آوری ورزشی آنان می‌گردد. این مسئله سبب گردیده است تا در پژوهش حاضر فرایند معنادرمانی گروهی سبب تأثیرگذاری معناداری بر میزان تاب‌آوری ورزشی نمونه‌های پژوهش گردد. معنادرمانی با در نظر گرفتن

نتایج تحلیل واریانس نشان داد که میان میانگین تاب‌آوری ورزشی در سه گروه کنترل، آزمایش تحت معنادرمانی گروهی و آزمایش تحت فراشناخت درمانی گروهی تفاوت معناداری وجود دارد. با توجه به میانگین تاب‌آوری ورزشی در سه گروه کنترل (۱/۷۴= میانگین)، آزمایش تحت معنادرمانی گروهی (۳/۶۰= میانگین) و آزمایش تحت فراشناخت درمانی گروهی (۳/۵۲= میانگین) مشخص گردید که تاب‌آوری ورزشی در گروه آزمایشی تحت معنادرمانی گروهی بیشترین میانگین را دارا بودند. به عبارتی معنادرمانی گروهی نقش بیشتری به نسبت فراشناخت درمانی در افزایش تاب‌آوری ورزشی نمونه‌های پژوهش را داشتند.

بحث و نتیجه‌گیری

توجه به تاب‌آوری ورزشی به‌عنوان یک مسئله مهم همواره مورد تأکید محققان بوده است. به صورتی که توسعه تاب‌آوری ورزشی به‌عنوان یک هدف کلیدی در حوزه ورزش مورد بحث بوده است. توجه به تاب‌آوری ورزشی در میان ورزشکاران می‌تواند ضمن ارتقا عملکرد آنان به ثبات روانی آنان نیز منجر گردد. این مسئله سبب می‌شود تا در موقعیت‌های رقابتی در ورزش، ورزشکاران از تسلط کافی بر رفتارها و اعمال

گذرایی هستی و وجود انسانی به جای بدبینی و انزوا، انسان را به تلاش و فعالیت فرامی‌خواند و بیان می‌کند که آنچه انسان‌ها را از پای درمی‌آورد، رنج‌ها و سرنوشت نامطلوبشان نیست، بلکه بی‌معناشدن زندگی است که مصیبت‌بار است. از این رو معنادرمانی گروهی همواره افراد را جهت تلاش بیشتر و مقابله با سختی‌ها و دشواری‌های فعالیت‌های مختلف برانگیخته می‌نماید (گلشن و همکاران، ۲۰۲۰). این مساله سبب گردیده است تا معنادرمانی گروهی از ظرفیت مهمی در جهت بهبود علاقه‌مندی افراد به برخی فعالیت‌ها برخوردار می‌باشد. معنادرمانی روشی از رویکرد وجودی است که می‌تواند ساختار مفهومی را برای کمک به مراجعه‌کنندگان به منظور چالش با یافتن معنا در زندگی‌شان آماده کند.

نتایج پژوهش حاضر نشان داد که فراشناخت درمانی گروهی بر میزان تاب‌آوری ورزشی نمونه‌های پژوهش، تأثیر معناداری دارد. در پژوهش‌های مختلفی به این مسئله پرداخته شده است. عباسی و همکاران (۲۰۱۹) و تقوی و همکاران (۲۰۲۰) اشاره داشتند که فراشناخت درمانی بر میزان تاب‌آوری افراد تأثیرگذار می‌باشد. ولز و کینگ (۲۰۰۶) نیز اشاره داشتند که فراشناخت درمانی سبب تأثیرگذاری بر سطح تاب‌آوری افراد می‌گردد. به نظر می‌رسد فراشناخت درمانی گروهی به‌واسطه درگیر نمودن وضعیت‌های روان‌شناختی ورزشکاران و تأثیرگذاری مطلوب بر مدیریت فشارهای موجود در ورزش سبب می‌گردد تا آنان از تاب‌آوری بیشتری برخوردار شوند. همچنین فراشناخت درمانی گروهی سبب می‌گردد تا میزان اختلالات روان‌شناختی ورزشکاران به‌صورت محسوسی کاهش یابد که این مسئله سبب ارتقا میزان تاب‌آوری ورزشی ورزشکاران می‌گردد. این مسئله سبب گردیده است تا در پژوهش حاضر فراشناخت درمانی گروهی بر میزان تاب‌آوری ورزشی نمونه‌های پژوهش تأثیر معناداری داشته باشد.

رویکرد فراشناختی تأکید می‌نماید که هرگونه چالش با موضوعات شناختی (محتوا)، به طور انحصاری در سطح فراشناختی رخ می‌دهد. هر شخصی برخی از افکار خودکار منفی را در زندگی روزمره‌ی خود تجربه می‌نماید. این افکار ویژگی‌هایی مانند ناراحت‌کننده بودن، تکراری بودن و عدم کارآمدی را دارند. با وجود آنکه تمام مردم برخی از افکار خودکار منفی را تجربه می‌نمایند اما تنها در برخی از اشخاص سطح اضطراب، نگرانی و افسردگی به حدی می‌رسد که سبب تجربه‌ی درد و ناراحتی زیاد می‌گردد (لووی و همکاران، ۲۰۱۹). فراشناخت درمانی ضمن تأثیرگذاری در این شرایط سبب کنترل ذهن می‌گردد و امکان دارد بتوانند به صورت مناسبی ذهن را اداره نمایند و یا در این وظیفه شکست بخورند. درمان فراشناختی بر این اصل استوار است که فراشناخت برای درک نحوه‌ی عملکرد شناخت و نحوه‌ی تولید تجربه‌های هشیارانه‌ی ما دربارہ‌ی خودمان و جهان اطرافمان بسیار مهم است (تقوی و همکاران، ۲۰۲۰). کاربرد درمان فراشناختی در مورد مشکلات موجود، مستلزم تلاش فزاینده برای حفظ فعالانه تمرکز در سطح فراشناختی است. درمان فراشناختی به جای تأکید بر باورهای افراد، باید بر حیطه‌های خارجی فرد دربارہ‌ی تجربه‌ی درونی که عمدتاً شامل افکار و احساسات است، متمرکز شود. کارکردهای فراشناخت درمانی در بهبود وضعیت ذهنی افراد و کمک به آنان در جهت مدیریت و کنترل رفتارها و افکار منفی سبب گردیده است تا فشارهای موجود در ورزش برای افراد قابل درک‌تر باشد. این مساله خود منجر به بهبود تعهد ورزشی در میان گروه‌های مختلف از جمله دانشجویان دختر می‌گردد.

پژوهش حاضر همچنین مشخص نمود که معنادرمانی گروهی نقش بارزتری در بهبود تاب‌آوری ورزشی نمونه‌های پژوهش در مقایسه با فراشناخت درمانی گروهی دارد. به نظر می‌رسد کارکردهای معنادرمانی در پایدارسازی وضعیت روان‌شناختی ورزشکاران و

ورزشکاران اقدام نمایند. همچنین پیشنهاد می‌گردد تا با مشخص نمودن جایگاه فعلی ورزشکاران و همچنین تعیین مسیر آینده و دورنمای کلی آنان، ضمن ترسیم مسیر ترقی آنان به ارتقا باورهای آنان در مسائل زندگی خود کمک نمایند. با توجه به نتایج پژوهش حاضر پیشنهاد می‌گردد تا با برگزاری کارگاه‌ها و دوره‌های آموزشی در محیط‌های ورزشی به ارتقا باورها، اهداف، نگرش و بینش ورزشکاران نسبت به مسائل ورزشی و زندگی آنان اقدام نمود.

همچنین تأثیرات مثبت‌تر این دوره بر باورها و نگرش‌های افراد و همچنین کمک به ورزشکاران در شکل‌گیری اهداف عینی‌تر، سبب گردیده است تا میزان تاب‌آوری ورزشی ورزشکاران در اثر مداخله با این روش درمانی از وضعیت مطلوب‌تری در مقایسه با روش درمانی فراساخت درمانی گروهی داشته باشد. با توجه به نتایج پژوهش حاضر پیشنهاد می‌گردد تا متولیان ورزش ضمن استفاده از روانشناسان ورزشی در محیط‌های ورزشی خود به شکل‌گیری اهداف در میان

منابع

1. Abbasi, A., Aghaei, A., & Moghadam, H. E. (2019). Effectiveness of metacognitive therapy on resiliency in the people with generalized anxiety. *Journal of psychological science*, 18(78), 691-698.
2. Brown, H. E., Lafferty, M. E., & Triggs, C. (2015). In the face of adversity: Resiliency in winter sport athletes. *Science & Sports*, 30(5), e105-e117.
3. Callesen, P., Reeves, D., Heal, C., & Wells, A. (2020). Metacognitive therapy versus cognitive Behaviour therapy in Adults with Major Depression: A parallel Single-Blind Randomised trial. *Scientific Reports*, 10(1), 1-10.
4. Chamani, R., Dokaneifard, F., & Rezaei, R. (2019). The effectiveness of semantic therapy training on psychological resilience and psychological well-being of mourning women. *Shenakht journal of psychology & psychiatry*, 6(4), 26-36. In Persian
5. Chamani, R., Dekanei, F., Rezaei, R. (2019). The effectiveness of semantic therapy training on resilience and psychological well-being of women with experience of mourning, *psychology and psychiatry*, 4 (25), 26-26. In Persian
6. Dana, D., Soltan, N., & Fathizadan, A. (2019). The Effectiveness of Communication Skills Training on the Resilience and Exercise SelfEfficacy of Adolescent Athletes. *Journal of Sport Psychology Studies*, 26; Pp: 91-106. In Persian.
7. Ellis, L. M. (2018). Athlete resilience training (ART) program: an evidence based intervention to improve resilience in collegiate golfers after performance failure a manual for coaches and athletes (Doctoral dissertation), California State University.
8. Frankl, V. E. (1966). Logotherapy and existential analysis—a review. *American Journal of Psychotherapy*, 20(2), 252-260.
9. Galli, N. A. (2005). Bouncing back from adversity: An investigation of resilience in sport (Doctoral dissertation, Miami University).
10. God-fearing, enlightened; Abbasi, Lily and Shahangian, Seyedeh Shohreh (2013). The effect of Wells metacognitive therapy on controlling obsessive thoughts and increasing the adaptability of an obsessive-compulsive disorder. *Cognitive Science News*. (15) 3, 29-37. In Persian

11. Golshan, A., Zargham Hajebi, M., & Sobhi Gharamaleki, N. (2020). The effect of Logotherapy group training on changes of depression, self-esteem and intimacy attitudes in physically disabled women. *Biquarterly Iranian Journal of Health Psychology*, 2(2), 101-112.
12. Jokel, R. (2019). Generalization (but not maintenance) of treatment gains from semantic therapy may differ by primary progressive aphasia variant. *Evidence-Based Communication Assessment and Intervention*, 13(4), 187-190.
13. Khorrami, M., Atashpour, S. H., & Arefi, M. (2020). Comparison of the Effectiveness of Mindfulness-Based Cognitive Therapy and Metacognitive Therapy on Psychological Well-Being, Mental Vitality and Resilience among Mothers of Children with Cerebral Palsy. *Journal of North Khorasan University of Medical Sciences*, 12(1), 63-72.
14. Lee, G. C., & Park, K. J. (2020). The Effect of Integrative Art Therapy Using Semantic Therapy on the Meaning of Life of New Fire Officials. *Journal of the Korean Society of Industry Convergence*, 23(1), 1-8.
15. Love, S., Kannis-Dymand, L., & Lovell, G. P. (2019). Metacognitions and mindfulness in athletes: An investigation on the determinants of flow. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 13(4), 686-703.
16. Moses, L.J., & Baird, J.A. (2002). Metacognition. In R.A. Wilson & F.C. Keil (Eds.), *The MIT encyclopedia of the cognitive sciences*. Cambridge, MA: MIT Press.
17. Popolo, R., MacBeth, A., Canfora, F., Rebecchi, D., Toselli, C., Salvatore, G., & Dimaggio, G. (2019). Metacognitive Interpersonal Therapy in group (MIT-G) for young adults with personality disorders: A pilot randomized controlled trial. *Psychology and Psychotherapy: Theory, Research and Practice*, 92(3), 342-358.
18. Shamsi Poor, P., & Bahrami, H. (). Comparison of sports self-regulation and metacognitive beliefs in athletes with three different skill levels. *Sport Psychology Studies*, 16, 81-98. In Persian
19. Sarkar, M., & Hilton, N. K. (2020). Psychological Resilience in Olympic Medal-Winning Coaches: A Longitudinal Qualitative Study. *International Sport Coaching Journal*, 7(2), 209-219.
20. Shareh, H., & Asgharkhah, E. (2016). The Effectiveness of Group Metacognitive Therapy on Metacognitive Components and Resiliency of Women with Multiple Sclerosis. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*, 22(1), 3-16.
21. Taghipour, E & Rasouli, R. (2008). The effect of group therapy on reducing depression and improving the meaning of life for elderly women living in nursing homes. *Journal of Applied Psychology*. second year. 4 (8), 685-673. In Persian
22. Tavighi, M., Khalatbari, J., Ghorbanshiroodi, S., & Rahmani, M. A. (2020). Comparison of the effectiveness of Metacognitive Therapy and its Techniques, and acceptance and commitment therapy on the mind wandering adolescent. *Journal of Research in Behavioural Sciences*, 17(4), 652-666. In Persian
23. Walker, C. (2019). *Increasing Resilience in Athletes*. Masters of Education, Goucher College.
24. Wells, A. (2001). Panic disorder in association with relaxation-induced-anxiety: An attentional training approach to treatment. *Behavior Therapy*, 21, 273-280.
25. Wells, A., & King, P. (2006). Metacognitive therapy for generalized anxiety disorder: An open trial. *Journal of behavior therapy and experimental psychiatry*, 37(3), 206-212.

26. Yukelson, D., & Weinberg, R. (Eds.), Routledge international handbook of sport psychology (p. 547–558). Routledge/Taylor & Francis Group.
- (2016). Team resiliency in sport: Research to practice. In R. J. Schinke, K. R. McGannon, & B. Smith

ارجاع دهی

قاسمی، نعمت‌اله؛ فتحی‌ا قدم، قربان؛ قمری، محمد؛ و پویامنش، جعفر. (۱۳۹۹). مقایسه اثربخشی معنادرمانی گروهی و فراشناخت درمانی گروهی بر تاب‌آوری دانشجویان دختر. *مطالعات روان‌شناسی ورزشی*، ۹(۳۴)، ۱۹۷-۲۱۴. شناسه دیجیتال: 10.22089/spsyj.2020.9166.1994

Ghasemi, N; Fathi Aghdam, Gh; Ghamari, M; & Pouyamanesh, J. (2021). Comparison of the Effectiveness of Group Meaning Therapy and Group Metacognitive Therapy on Resilience of Female Students. *Sport Psychology Studies*, 9(34) 197-214. In Persian. DOI: 10.22089/spsyj.2020.9166.1994