

## A Comparison between the Impact of Positive Psychology and Young Adult-Oriented Mindfulness on Anxiety Management of the National Basketball Players with Disabilities

Helena Sohrabi 

Master's degree, Department of Psychology, Faculty of Humanities and Educational Sciences, Tabriz Branch, Islamic Azad University, Tabriz, Iran. [sohrabi.counseling.1390@gmail.com](mailto:sohrabi.counseling.1390@gmail.com)

### Abstract

The purpose of the present study is to compare the effect of positive psychology and young adult-oriented mindfulness on anxiety management among basketball players with disabilities who were sent to the national games in Tabriz (2021-2022). The research method was semi-experimental (pre-test & post-test) conducted by an experimental and control group. 40 teenaged boy basketball players were chosen by convenience sampling and then they were randomly divided into 2 experimental and 1 control groups. Positive psychology was taught to the first group (11 sessions for 1 hour; twice a week) and young-adult mindfulness was taught to the second group (8 sessions for 90 minutes; once a week) while the control group received no education. All the participants filled out Beck Anxiety Inventory (1990) before and after the education. For data analysis, univariate analysis of variance was used and the results showed that anxiety average score of the disabled boy basketball players in the positive psychology group significantly decreased compared to the young-adult mindfulness group and the post-test anxiety score of young adult-oriented mindfulness group significantly decreased compared to the control group. Moreover, the results revealed that teaching positive psychology is more effective than teaching young adult-oriented mindfulness to control anxiety of the teenaged boy basketball players with disabilities.

**Keywords:** Positive Psychology, Mindfulness, Anxiety, Young Adults with Disabilities, Tabriz, Basketball Player.

---

<sup>1</sup> **Cite this article:** Sohrabi, H. (2023). A Comparison between the Impact of Positive Psychology and Young Adult-Oriented Mindfulness on Anxiety Management of the National Basketball Players with Disabilities. *Applied Research in Sports Science and Health*, 2(2).

Received: 2023/03/22 ; Revised: 2023/04/03; Accepted: 2023/04/30 ; Published online: 2023/05/05


Article type: Research Article

Publisher: Qom Islamic Azad University

© the authors



## مقایسه تاثیر آموزش روانشناسی مثبت‌گرا و ذهن‌آگاهی نوجوان‌محور بر کنترل اضطراب نوجوانان بسکتبالیست معلول اعزامی به مسابقات کشوری

هلنا سهرابی  ID

کارشناسی ارشد، گروه روانشناسی، دانشکده علوم انسانی و تربیتی، واحد تبریز، دانشگاه آزاد اسلامی، تبریز، ایران.

sohrabi.counseling.1370@gmail.com

### چکیده

هدف مطالعه حاضر، مقایسه تاثیر آموزش‌های روانشناسی مثبت‌گرا و ذهن‌آگاهی نوجوان‌محور بر کنترل اضطراب نوجوانان بسکتبالیست معلول اعزامی به مسابقات سراسری شهر تبریز (سال ۱۴۰۱-۱۴۰۰) بود. روش پژوهش نیمه‌تجربی (پیش‌آزمون- پس‌آزمون) بوده و با استفاده از دو گروه آزمایش و یک گروه کنترل انجام شد. تعداد ۴۵ پسر بسکتبالیست به صورت در دسترس انتخاب شده و سپس به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و یک گروه کنترل قرار گرفتند. برای گروه اول آموزش روانشناسی مثبت‌گرا (۱۱ جلسه؛ هفته‌ای ۲ جلسه یک ساعته) و برای گروه دوم، آموزش ذهن‌آگاهی نوجوان‌محور (۸ جلسه؛ هفته‌ای ۱ جلسه، ۹۰ دقیقه‌ای) اعمال شد و گروه کنترل آموزشی دریافت نکرد. همه آزمودنی‌ها پیش از آغاز آموزش و پس از آن، پرسشنامه اضطراب بک (۱۹۹۰) را پر کردند. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از تحلیل کواریانس تک‌متغیره استفاده شد. نتایج نشان داد که میانگین نمرات اضطراب در نوجوانان پسر بسکتبالیست معلول در گروه آموزش روانشناسی مثبت‌گرا نسبت به گروه آموزش ذهن‌آگاهی نوجوان‌محور، و در گروه آموزش ذهن‌آگاهی نوجوان‌محور نسبت به گروه کنترل در پس‌آزمون، به طور معنی‌داری کاهش یافته است. همچنین، آموزش روانشناسی مثبت‌گرا در کنترل اضطراب نوجوانان پسر بسکتبالیست معلول، موثرتر از آموزش ذهن‌آگاهی نوجوان‌محور است.

**کلیدواژه‌ها:** روانشناسی مثبت‌گرا، ذهن‌آگاهی، اضطراب، نوجوانان معلول، تبریز، بسکتبالیست.

۱ استناد به این مقاله: سهرابی، هلنا (۱۴۰۲). مقایسه تاثیر آموزش روانشناسی مثبت‌گرا و ذهن‌آگاهی نوجوان‌محور بر کنترل اضطراب نوجوانان بسکتبالیست معلول اعزامی به مسابقات کشوری. پژوهش‌های کاربردی در علوم ورزش و سلامت، ۲(۲).

© نویسندگان.

ناشر: دانشگاه آزاد اسلامی واحد قم

نوع مقاله: مقاله پژوهشی

تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۰۱/۰۲ ؛ تاریخ اصلاح: ۱۴۰۲/۰۱/۲۴ ؛ تاریخ پذیرش: ۰۱۴۰۲/۰۲/۱۰ ؛ تاریخ انتشار آنلاین: ۱۴۰۲/۰۲/۱۵



## مقدمه

معلولیت از نظر محققان و روانشناسان به معنای عدم توانایی در انجام دادن تمام یا قسمتی از فعالیت‌های روزمره زندگی فردی یا اجتماعی که به سبب وجود نقصی مادرزادی یا ایجاد عارضه ناشی از یک واقعه، به صورت جسمانی یا روانی ایجاد شده و فرد را از برآورده کردن امور کلیدی و اساسی زندگی خود بازمی‌دارد، تعریف شده است. تقریباً ۱۲ درصد از جمعیت ایالات متحده دارای معلولیت تشخیص داده شده‌اند (مکسی و بکرت<sup>۱</sup>، ۲۰۱۷). حدود ۶۰۰ میلیون نفر (۱۰ درصد) از جمعیت جهان را افرادی تشکیل می‌دهند که انواع و سطوح مختلفی از ناتوانی جسمی دارند (کولایس<sup>۲</sup>، ۲۰۱۲). در حال حاضر، در تبریز (ایران) ۱۸۰۶۱ نفر (۶/۲ درصد از کل جمعیت استان که ۱۱۰۰۰ نفر در روستا و ۷۰۶۱ نفر در شهر هستند) معلول هستند که از این تعداد، ۱۰۱۸۹ نفر معلول جسمی (۴۵/۱ درصد از کل جمعیت استان که ۷۰۰۰ نفر (۱ درصد) در روستا و ۳۱۸۹ نفر (۴۵ درصد) در شهر هستند) و ۷۸۷۲ نفر (۱۲/۱ درصد) معلول ذهنی و اجتماعی می‌باشند (احمدی، دستیار و زاده‌باقری، ۱۳۹۶). معلولیت پدیده‌ای زیستی، روانی و اجتماعی است و چنانچه در هریک از این حیطه‌ها نقصی وجود داشته باشد، شالوده سلامت روان متأثر می‌شود و نتیجه، اختلال یا ناتوانی است که از انجام یک یا چند نقش طبیعی که مبتنی بر سن، جنس و دیگر عوامل اجتماعی و فرهنگی می‌باشد، می‌کاهد یا جلوگیری می‌کند (دستیار و محمدی، ۱۳۹۷). معلولان جسمی تصویر بدنی منفی تری نسبت به افراد سالم دارند. این تصویر بدنی منفی تر بر خودپنداره، اعتمادبه‌نفس، اضطراب، روابط بین فردی، رشد اجتماعی-هیجانی و خودارزشی ادراک شده تأثیر می‌گذارد (تیگمن و ویلیامسون<sup>۳</sup>، ۲۰۰۰). یکی از راهکارها برای بهبود وضعیت روانی و حرکتی معلولان، انجام فعالیت بدنی و ورزش می‌باشد (لوبانز و همکاران<sup>۴</sup>، ۲۰۱۶)، به طوری که تمام مزایای معنوی و مادی ورزش برای افراد دارای معلولیت نیز مهم است. جوایز، مدال‌ها، تمجیدها و قهرمانی‌ها هم به ورزشکاران معلول انگیزه می‌دهد و هم به جذب ورزشکاران جدید کمک می‌کند (برادوم<sup>۵</sup>، ۲۰۱۰).

امروزه توجه به روانشناسی ورزش و متغیرهای مرتبط با عملکرد ورزشکاران می‌تواند نتایج سودمندی داشته باشد که از جمله این متغیرها اضطراب در طول مسابقات است، چرا که ماهیت و طبیعت ورزش‌های رقابتی، اضطراب و استرس‌زا بودن این مسابقات می‌باشد (سیدی رزاق، ۱۳۹۹). پژوهشگران، اضطراب را یک حالت هیجانی منفی که با بی‌قراری، تشویش، نگرانی و فعال‌سازی یا برانگیختگی بدنی همراه است، توصیف کرده‌اند (مهرسفر و همکاران، ۱۳۹۵). اضطراب شدید ممکن است باعث شود ورزشکار برخی از کارهای شناخته شده را که بارها در تمرینات تکرار شده است، فراموش کند و علاوه بر آن، با ایجاد آشفتگی عاطفی منجر به برخی اعمال منفی و شکست در مسابقات شود (قربان‌زاده و بائر<sup>۶</sup>، ۲۰۱۳). بررسی‌ها بیانگر آن است که در شدت علائم اضطراب جسمانی تجربه‌شده و کاهش اعتمادبه‌نفس درست قبل از مسابقه، در ورزشکاران معلول نسبت به ورزشکاران سالم تفاوت‌هایی وجود دارد (کمپبل و جونز<sup>۷</sup>، ۱۹۹۷). پژوهشگران بر این باورند که برای ارتقای وضعیت سلامت روان و موفقیت ورزشکاران معلول حرفه‌ای به دلیل شرایط خاص آن‌ها، باید

<sup>۱</sup>. Maxey & Beckert

<sup>۲</sup>. Kolayis

<sup>۳</sup>. Tiggemann & Williamson

<sup>۴</sup>. Lubans

<sup>۵</sup>. Braddom

<sup>۶</sup>. Ghorbanzadeh & Bayar

<sup>۷</sup>. Campbell & Jones

بیشتر از افراد غیر معلول در طول مسابقات برنامه‌ریزی صورت گیرد. یکی از مشکلات گریبانگیر درمانگران و به طبع آن درمانجویان، عدم قاطعیت در خصوص میزان اثربخشی شیوه‌های درمانی جهت انتخاب است. در سال‌های اخیر، برخی پژوهشگران ایده مراقبت مدبرانه را پیش کشیده و لزوم بررسی درمان از جوانب مختلف را مطرح ساخته‌اند، به زعم آن‌ها در انتخاب درمان میزان اثربخشی، هزینه‌های اقتصادی، عوارض جانبی ناشی از به‌کارگیری و نرخ پاسخگویی به درمان باید ملاک ارزیابی قرار گیرند (پلسن، کاریوتاکا و کوپرز<sup>۱</sup>، ۲۰۲۲). بنابراین از جمله مداخلات برای کاهش میزان اضطراب نوجوانان حرفه‌ای بسکتبال، می‌توان به آموزش‌های روانشناسی مثبت‌گرا (هندریکس و همکاران<sup>۲</sup>، ۲۰۲۰) و ذهن‌آگاهی نوجوان‌محور (مایال و همکاران<sup>۳</sup>، ۲۰۲۲؛ پرهام<sup>۴</sup>، ۲۰۲۲) اشاره کرد.

روانشناسی مثبت‌گرا یک رشته نسبتاً جدید می‌باشد که توسط مارتین سلیگمن و همکاران پیشنهاد شده است که به‌جای بهبود علائم، بر افزایش بهزیستی و عملکرد مطلوب تمرکز دارد و به‌جای جایگزینی روانشناسی سنتی، مکمل آن است. در واقع، سلیگمن رویکرد جامع‌تری را برای درمان و آسیب‌شناسی روانی پیشنهاد کرد. او بر اهمیت تمرکز بر جنبه‌های مثبت زندگی مانند قدردانی، مهربانی، ترویج روابط مثبت، شوخ‌طبعی، توانمندی، انعطاف‌پذیری، امیدواری و یافتن معنا و هدفمندی در زندگی تأکید نمود (پان و همکاران<sup>۵</sup>، ۲۰۲۲).

مطالعات اخیر (کار و همکاران<sup>۶</sup>، ۲۰۲۱؛ کووک، گو و تام<sup>۷</sup>، ۲۰۲۲) بیانگر سودمندی روانشناسی مثبت‌گرا برای کیفیت زندگی و کاهش افسردگی، استرس و اضطراب در جمعیت‌های مختلف بالینی است. مسئله مثبت‌اندیشی در بین ورزشکاران و نوجوانان ورزشکار به‌ویژه معلولان جسمی، از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است (سیکورسکا و گرک<sup>۸</sup>، ۲۰۱۸)، زیرا در دوره‌ای که یک ورزشکار مشغول به ورزش حرفه‌ای است نیازمند روحیه و اعتمادبه‌نفس بالایی می‌باشد؛ از این رو، با تمرین مثبت‌اندیشی و ایجاد روحیات مثبت در وجود خود، باعث پیشرفت روحی و جسمی شده و موفقیت‌های بسیاری کسب می‌نماید (تبریزی و همکاران، ۱۴۰۰). ورزشکاران دقیقاً قبل از بازی‌ها و مسابقات حیاتی به‌دلیل خود، مربیان و مدیریت تیم، افکار مضطرب را تجربه می‌کنند که این بازتاب‌ها ممکن است بسته به نگرش ورزشکاران و پیشینه آن‌ها، تأثیر مثبت یا منفی بر عملکرد آن‌ها در زمین داشته باشد (سوپا<sup>۹</sup>، ۲۰۲۱). در آموزش روانشناسی مثبت‌گرا، نخستین گام اساسی برای تغییر دیدگاه منفی به نگرش مثبت، شناسایی و تمایز قائل شدن بین احساسات، افکار و باورهاست. باورها و اعتقادات هر فرد و نوع برداشت از زندگی و وقایع زندگی است که او را به سمت وسوی خوش‌بینی و بدبینی می‌برد. افراد مثبت‌اندیش، بیشتر از مکانیسم‌های مقابله‌ای مسئله‌مدار که نقش بسزایی در خوش‌بینی دارد، استفاده می‌کنند و در صورت نبود شیوه مقابله‌ای متمرکز بر حل مسئله، از راهبردهای سازگار مبتنی بر هیجان‌مداری مثل پذیرش، شوخی و بازنگری مثبت نسبت به موقعیت استفاده می‌کنند (میرکمالی و همکاران، ۱۴۰۰). هدف از آموزش مثبت‌اندیشی این است که فرد مضطرب دیدگاهی واقع‌بینانه از خود و زندگی ورزشی پیدا کند و درباره مشکلات واقعی خود به‌درستی قضاوت نماید؛ با چنین برداشتی، تجارب مثبت خود را بازمی‌شناسد و آن‌ها را در مواقع بحرانی به‌کار بسته و بر اضطراب خود چیره می‌شود (جعفر طباطبایی و همکاران، ۱۳۹۷).

<sup>۱</sup>. Plessen, Karyotaki & Cuijpers

<sup>۲</sup>. Hendriks

<sup>۳</sup>. Myall

<sup>۴</sup>. Parham

<sup>۵</sup>. Pan

<sup>۶</sup>. Carr

<sup>۷</sup>. Kwok, Gu & Tam

<sup>۸</sup>. Sikorska & Gerc

<sup>۹</sup>. Sopa

شین<sup>۱</sup> (۲۰۲۰) در تحقیقی به بررسی تأثیر مداخله روانشناسی مثبت بر اضطراب حالت رقابتی و عملکرد ادراک‌شده یک بازیکن بیسبال دانشگاهی پرداخت و به این نتیجه رسید که برنامه‌های مداخله روانشناختی مثبت، اضطراب حالت جسمی و شناختی یک بازیکن بیسبال دانشگاه را کاهش و اعتماد به نفس و عملکرد ادراک‌شده ورزشکار دانشگاهی را ارتقاء می‌دهد. سیکورسکا و گرک (۲۰۱۸) در مطالعه روی ورزشکاران معلول رشته‌های اسکی، دوچرخه‌سواری، شنا، شمشیربازی و بسکتبال، دریافتند که ورزشکاران معلول، سطح بالاتری از سبک ساختاریافته را در تاب‌آوری و استقامت در شجاعت نشان دادند. ماجراجویی، پیدا کردن دوستان جدید و عزت نفس بهتر، به‌عنوان بیشترین تأثیرات مشارکت آن‌ها در ورزش شناسایی شدند. نتایج تحقیق کوک و همکاران (۲۰۲۲) بیانگر این بود که برنامه‌های روانشناسی مثبت‌نگر چندجزئی، در کاهش اضطراب و افزایش شادکامی فاعلی نوجوانان نقش بسزایی دارند.

از سویی، ذهن‌آگاهی به‌عنوان یک مفهوم روانشناختی، بر توجه، هوشیاری و تمرکز تأکید دارد که در کاهش اضطراب رقابتی، استرس (مهرسفر و همکاران<sup>۲</sup>، ۲۰۱۹) و افسردگی (اندرسون، هارالدزوتور و واتسون<sup>۳</sup>، ۲۰۲۱) در ورزشکاران مؤثر می‌باشد. ذهن‌آگاهی به تجربه‌ای برمی‌گردد که در آن فرد به شیوه‌ای خاص، هدفمند، در زمان حاضر و خالی از قضاوت، به درون و بیرون خود آگاهی می‌یابد (راث و رابینز<sup>۴</sup>، ۲۰۰۴). یکی از جدیدترین روش‌های ذهن‌آگاهی، ذهن‌آگاهی نوجوان‌محور است که نوعی مداخله روانی-آموزشی است که به نوجوانان در جهت تمرین مراقبه ذهنی-بدنی کمک می‌کند و با هدف کاهش استرس، اضطراب و بهبود سلامتی به‌کار برده می‌شود. مکانیسم اصلی این درمان، خودکنترلی توجه می‌باشد، چرا که متمرکز کردن مکرر توجه روی محرک خنثی، یک محیط توجهی مناسب به‌وجود می‌آورد. در واقع در این الگوی درمانی، ذهن‌آگاهی تمرکز عامدانه نوجوان نسبت به تجربه‌ای است که در حال حاضر در جریان است؛ درحالی‌که بیشتر مشکلات روانی وقتی حادث می‌شوند که ذهن فرد روی حوادثی متمرکز است که در گذشته روی داده یا در آینده اتفاق خواهند افتاد (زیدان و همکاران<sup>۵</sup>، ۲۰۱۲). ذهن‌آگاهی به‌جای تلاش برای تغییر افکار و احساسات، به‌دنبال تغییر رابطه تمرین‌کننده با افکار و احساسات است (دان، تامپسون و اسکلر<sup>۶</sup>، ۲۰۱۹). در واقع، در یک رابطه ذهن‌آگاهانه افراد توانایی شناخت واقعی افکار و احساسات خود را پیدا می‌کنند و در گام بعدی می‌توانند بر پایه توانایی شناسایی درست افکار و احساسات، به قابگیری مجدد این افکار و احساسات پردازند. این توانایی به انسان کمک می‌کند تا فرآیند خودکار چسبندگی به افکار و احساسات را بشکند و آن را به صورت پدیده‌ای گذرا ببیند که تنها قسمت کوچکی از وجود را فرا گرفته و نه تمام وجود را (براون و کاسر<sup>۷</sup>، ۲۰۰۵). بر این اساس، ذهن‌آگاهی به ورزشکاران این آگاهی را می‌دهد که هیجان‌های منفی از جمله اضطراب، استرس و برانگیختگی در ورزش‌های رقابتی ممکن است رخ دهد، اما این هیجان‌های منفی جزء ثابت و دائمی شخصیت آن‌ها نیستند و به‌جای آنکه به رویدادها به‌طور غیرارادی و بی‌تأمل پاسخ دهند، با تفکر و تأمل پاسخ گویند (امانول و همکاران<sup>۸</sup>، ۲۰۱۰).

عباسی و همکاران (۱۳۹۷) در یک مطالعه آزمایشی، ۲۲ بازیکن معلول مرد رشته بسکتبال با دامنه سنی ۲۵-۴۵ سال را تحت برنامه ۸ جلسه‌ای آموزش ذهن‌آگاهی و پذیرش، قرار دادند. نتایج مطالعه نشان داد که آموزش ذهن‌آگاهی و پذیرش، مهارت‌های ذهنی

<sup>۱</sup>. Shin

<sup>۲</sup>. Mehrsafar

<sup>۳</sup>. Anderson, Haraldsdottir & Watson

<sup>۴</sup>. Roth & Robbins

<sup>۵</sup>. Zeidan

<sup>۶</sup>. Dunne, Thompson & Schooler

<sup>۷</sup>. Brown & Kasser

<sup>۸</sup>. Emanuel

(اعتماد به نفس، هدف‌گزینی، کنترل اضطراب، توجه و بازیافت توجه) و عملکرد پرتاب آزاد در بازیکنان معلول رشته بسکتبال را ارتقاء می‌دهد.

زادخوش و همکاران (۱۳۹۸) در یک مطالعه نیمه‌تجربی که بر روی ورزشکاران رشته فوتبال انجام دادند، به این نتیجه رسیدند که تمرین‌های ذهن‌آگاهی، روش مناسب و مؤثری برای کاهش اضطراب ورزشی و افزایش عملکرد ورزشی بازیکنان فوتبال می‌باشد. نتایج تحقیق رودسرابی و همکاران (۱۳۹۹) نشان داد که گروه ذهن‌آگاهی، کاهش بیشتری در اضطراب بدنی و شناختی در ورزشکاران نوجوان دختر داشتند و نمرات اعتماد به نفس آن‌ها بیشتر از گروه آرام‌سازی و کنترل بود. نتایج مطالعات شایق بروجنی و همکاران (۱۳۹۸) و شریف‌پور و همکاران (۱۳۹۷) بیانگر این بود که آموزش ذهن‌آگاهی نوجوان محور نقش بسزایی در کاهش میزان افسردگی، استرس، اضطراب و پرخاشگری نوجوانان دارد. نتایج مطالعه پرهام (۲۰۲۲) بیانگر این بود که ذهن‌آگاهی، به ورزشکاران برای مقابله با اضطراب در میان سایر مشکلات سلامت روانی - جسمی کمک شایانی می‌کند.

از آنجایی که ورزشکاران معلول نسبت به ورزشکاران سالم مشکلات روانی و حرکتی بیشتری دارند، نیاز به پژوهش در این قشر بیشتر احساس می‌شود. همچنین بی‌توجهی به کنترل استرس و اضطراب در ورزشکاران معلول و نادیده گرفتن تأثیر این عامل بر تمرینات و موفقیت ورزشی آنان، می‌تواند پیامدهای منفی از جمله مشکلات روانشناختی، کم‌کاری و افت عملکرد ورزشی در شرایط حساس مسابقات کشوری و جهانی را به همراه داشته باشد. با عنایت به مطالعات انجام شده، به نظر می‌رسد آموزش روانشناسی مثبت‌گرا و ذهن‌آگاهی نوجوان محور به‌عنوان مهارت‌های پایه و اساسی برای کنترل اضطراب در ورزشکاران معلول، از اهمیت بسزایی برخوردار باشد. با توجه به اهمیت این موضوع و خلاء پژوهشی و نبود پژوهش‌های تجربی در زمینه مقایسه تأثیر آموزش‌های مذکور بر کنترل اضطراب نوجوانان بسکتبالیست معلول اعزامی به مسابقات کشوری، این مطالعه با هدف مقایسه تأثیر آموزش روانشناسی مثبت‌گرا و ذهن‌آگاهی نوجوان محور بر کنترل اضطراب نوجوانان بسکتبالیست معلول اعزامی به مسابقات کشوری انجام گرفته است.

### روش‌شناسی تحقیق

پژوهش حاضر، یک طرح نیمه‌تجربی (پیش‌آزمون - پس‌آزمون) با استفاده از دو گروه آزمایش و یک گروه کنترل از نوجوانان بسکتبالیست معلول می‌باشد. جامعه آماری مورد مطالعه در این تحقیق، تمامی پسران نوجوان معلول از فدراسیون جانبازان و معلولین بسکتبال استان آذربایجان شرقی در سال ۱۴۰۱-۱۴۰۲ بودند که برای مسابقات کشوری بسکتبال معلولان که در رده نوجوانی برگزار می‌شود، دعوت شدند. تعداد ۳۶ نفر از افراد واجد شرایط پژوهش، با روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند و به‌طور تصادفی در دو گروه آزمایش (هر گروه ۱۲ نفر) و یک گروه کنترل (۱۲ نفری) قرار گرفتند. معیارهای ورود به پژوهش حاضر به صورت زیر تعیین شدند:

۱. معلول بودن بازیکنان بسکتبال؛
۲. ساکن استان آذربایجان شرقی باشد؛
۳. حداقل یک سال سابقه شرکت در سطوح بالای رقابتی را داشته باشد؛
۴. دامنه سنی ۱۴ تا ۱۸ سال؛
۵. جهت شرکت در پژوهش، رضایت کامل داشته باشد.

همچنین معیارهای خروج از پژوهش حاضر به صورت زیر تعیین شدند:

۱. عدم حضور در جلسات بیشتر از یک جلسه؛

۲. تمایل به خروج شرکت‌کننده از فرآیند پژوهش در نظر گرفته شد.

بعد از هماهنگی با مسئولین فدراسیون جانبازان و معلولین بسکتبال استان آذربایجان شرقی، ضمن ارائه مدارک شناسایی و تحصیلی پژوهشگر، شرایط و اهداف این پژوهش برای مسئولین مربوطه توضیح داده شد. بعد از جلب رضایت مسئولین جهت اجرای پژوهش، مقرر شد که پسران نوجوان معلول بسکتبالیست دارای معیار ورود، در زمان تعیین شده در سالن آمفی تئاتر اداره ورزش و جوانان استان آذربایجان شرقی در شهر تبریز (ایران) که دارای امکانات لازم شامل رایانه، ویدئو پروژکتور و... بود، حضور یابند و پس از توضیح کلی اهداف پژوهش (محرمانه بودن نتایج درمان، داشتن رضایت افراد شرکت‌کننده، اطمینان‌خاطر از اینکه نتایج به صورت گروهی تحلیل خواهند شد) برای آزمودنی‌ها، ۳۶ نفر به‌عنوان اعضای نمونه انتخاب شدند و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش (هر گروه ۱۲ نفر) و یک گروه کنترل (۱۲ نفری) قرار گرفتند. ابتدا از سه گروه، پیش‌آزمون (پرسشنامه اضطراب بک) گرفته شد. آزمودنی‌های گروه آزمایش ۱ به صورت گروهی در جلسات، برنامه آموزش روانشناسی مثبت‌گرا (۱۱ جلسه: هفته‌ای دو جلسه یک ساعته) و آزمودنی‌های گروه آزمایش ۲، آموزش ذهن‌آگاهی نوجوان‌محور (۸ جلسه: هر هفته دو جلسه ۱/۵ ساعته) را دریافت کردند و گروه کنترل، آموزشی دریافت نمود. در این جلسات، مطالب آموزشی در قالب پاورپوینت و همراه با تصاویر ارائه شدند و برای شرکت‌کنندگان تکالیف خانگی مرتبط با هر جلسه ارائه گردید. در جلسات بعدی تکالیف بررسی می‌شد و پس از اتمام جلسات آموزشی، پس‌آزمون (پرسشنامه اضطراب بک) در هر سه گروه (دو گروه آزمایش و یک گروه کنترل) مورد اندازه‌گیری قرار گرفت. لازم به یادآوری است که برای رعایت اصول اخلاقی پژوهش، پس از اینکه از هر سه گروه پس‌آزمون به عمل آمد، آموزش‌های مذکور برای گروه کنترل نیز اجرا شد.

برای سنجش اضطراب از پرسشنامه اضطراب بک استفاده گردید که توسط بک در سال ۱۹۹۰ میلادی تدوین شده است و شامل ۲۱ عبارت می‌باشد که در برابر هر عبارت، چهار گزینه جهت پاسخ وجود دارد (اصلاً= ۰، خفیف= ۱، متوسط= ۲، شدید= ۳). مطالعات انجام شده نشان می‌دهد که این پرسشنامه از پایایی بالایی برخوردار است. ضرایب آلفای کرونباخ و بازآزمایی این پرسشنامه به ترتیب ۰/۹۲ و ۰/۷۵ و همبستگی ماده‌ها از ۰/۳۰ تا ۰/۷۶ گزارش شده است. در پژوهش شایق بروجنی و همکاران (۱۳۹۸)، ضریب آلفای کرونباخ این پرسشنامه ۰/۹۶ بدست آمد. در کل، پرسشنامه دارای پایایی ( $r=0/72$ )، روایی ( $r=0/83$ ) و ثبات درونی خوبی است (کاوایانی و موسوی، ۱۳۸۷).

### روش‌های مداخله

**آموزش روانشناسی مثبت‌گرا:** برای گروه آزمایش ۱، آموزش روانشناسی مثبت‌گرا در ۱۱ جلسه و هر هفته دو جلسه به مدت یک ساعت آموزش داده شد. این روش درمانی توسط سلینگمن و همکاران<sup>۱</sup> (۲۰۰۵) ساخته شده و اثربخشی آن بر اضطراب و استرس مورد تأیید قرار گرفته است.

**جلسه اول:** معارفه و آشنایی پژوهشگر با اعضا و اعضا با پژوهشگر، بیان مقررات گروه و ایجاد ارتباط با اعضا، آشنایی با فرآیند روان‌آموزشی و اهداف پژوهشی، انجام پیش‌آزمون.

<sup>۱</sup>. Seligman

**جلسه دوم:** تعریف مفاهیم روانشناسی مثبت‌گرا، شناسایی علائم و نشانه‌های مثبت‌اندیشی (آگاهی از احساسات، افکار و باورها و توضیح نظریه A-B-C آلبرت الیس مطرح و مثال‌هایی آورده شد)، تجزیه و تحلیل دیدگاه خود (به اعضاء نحوه صید فکر و به زبان آوردن باورها آموزش داده شد و از اعضاء خواسته شد میزان مثبت‌گرایی خود را بسنجند).

**جلسه سوم:** مبارزه با افکار منفی و بازاندیشی دوباره نسبت به افکار، واریسی واقعیت‌ها، نحوه مرور مستندات مربوط به افکار و واقع‌گرا بودن و تغییر دادن تصویرهای ذهنی مثبت آموزش داده شد.

**جلسه چهارم:** استفاده از زبان و سخنان سازنده و حفظ رفتارهای مثبت، به اعضاء توضیح داده شد.

**جلسه پنجم:** شناخت عزت نفس و ارتقای سطح آن و دید مثبت نسبت به خود، به آزمودنی‌ها آموزش داده شد.

**جلسه ششم:** خوش‌بینی و ایجاد سرخوشی، ایجاد اعتماد به نفس و اهداف‌گزینی، به اعضاء آموزش داده شد.

**جلسه هفتم:** نحوه شناسایی هیجان‌ها و عواطف به اعضاء آموزش داده شد و از اعضاء خواسته شد در مورد یکی از عواطفشان بحث کنند. همچنین نحوه کنترل احساس و عواطف به هنگام استرس و اضطراب در مسابقات، آموزش داده شد.

**جلسه هشتم:** نحوه صحیح ابراز وجود آموزش داده شد.

**جلسه نهم:** مثبت زیستن و پیاده کردن برنامه‌های مثبت در محیط زندگی و دنیای مسابقات ورزش، آموزش داده شد.

**جلسه دهم:** با یادآوری امید و استفاده از روایت‌های امیدبخش برای داشتن روحیه قوی و امیدوار جهت دست یافتن به موفقیت در مسابقات ورزشی، به اعضاء توضیحاتی داده شد.

**جلسه یازدهم:** مقابله با مشکلات زندگی و دنیای ورزش و احساس دست یافتن به موفقیت و کنترل وقایع دشوار و استرس‌زای ورزش آموزش داده شد، اجرای پس‌آزمون.

**ذهن آگاهی نوجوان محور:** برای گروه دوم آزمایش، آموزش ذهن آگاهی نوجوان محور در ۹ جلسه و هر هفته یک جلسه به مدت یک ساعت و نیم آموزش داده شد. این پکیج آموزشی از بسته آموزش ذهن آگاهی نوجوان محور بوردیک<sup>۱</sup> (۲۰۱۷) اقتباس شده بود.

**جلسه اول:** معارفه، آشنایی و ایجاد ارتباط با اعضاء گروه، معرفی آموزش ذهن آگاهی و تعریف آن و توضیح پیرامون علت اجرای این دوره آموزشی برای شرکت‌کنندگان، توضیح پیرامون چگونگی برنامه‌ریزی برای تمرینات ذهن آگاهی و گنجاندن این تمرینات در زندگی روزانه، اجرای پس‌آزمون.

**جلسه دوم:** مشارکت والدین و یادداشت‌های روزانه درباره تمرین ذهن آگاهی، آموزش و انجام تمرین‌های مربوط به وضعیت‌های تمرین‌های مراقبه ذهن آگاهی (وضعیت نشستن روی صندلی، وضعیت خوابیده، نشستن به حالت چهارزانو، حالت لوتوس کامل، وضعیت دست‌ها) به همراه ارائه تکلیف خانگی.

**جلسه سوم:** صحبت درباره تجربه شرکت‌کنندگان در مورد ذهن آگاهی، تمرین تنفس آگاهانه و آموزش تنفس شکمی، تمرین ذهن آشفته در برابر ذهن آرام با کمک بطری اکلیلی به همراه ارائه تکلیف خانگی.

**جلسه چهارم:** صحبت در مورد تجربه شرکت‌کنندگان از ذهن آگاهی و تکرار تنفس ذهن آگاهانه و آموزش اسکن بدن، آموزش آگاهی نسبت به زمان حال با کمک تمرین لیوان آب به همراه ارائه تکلیف خانگی.

<sup>۱</sup>. Burdick



**جلسه پنجم:** تکرار تمرینات پایه تنفسی (تمرین تنفس آرمیدگی مقدماتی) و انجام حرکات ذهن آگاهانه به همراه ارائه تکلیف خانگی.  
**جلسه ششم:** انجام تمرینات پایه تنفسی، صحبت در مورد تجربه شرکت‌کنندگان از تمرینات ذهن آگاهی و آموزش ذهن آگاهی نسبت به پنج حس (خوردن آگاهانه، گوش دادن آگاهانه، لمس کردن ذهن آگاهانه، بوییدن آگاهانه، دیدن آگاهانه) به همراه ارائه تکلیف خانگی.  
**جلسه هفتم:** تکرار تمرینات پایه تنفسی، انجام تمرین ذهن آگاهی نسبت به هیجان‌ها و افکار به همراه ارائه تکلیف خانگی.  
**جلسه هشتم:** مرور تمرینات جلسات قبل (آگاهی نسبت به تنفس و تمرینات ذهن آگاهی نسبت به پنج حس)، انجام تمرینات مراقبه به همراه ارائه تکلیف خانگی.

**جلسه نهم:** تکرار تمرینات پایه تنفسی و اسکن بدن، انجام تمرین ذهن آگاهی «عوض کردن کانال و افکار خودآیند منفی»، یادداشت‌نویسی درباره تجربه ذهن آگاهی به همراه ارائه تکلیف خانگی، اجرای پس‌آزمون.  
 سرانجام داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار آماری SPSS-۲۰ تجزیه و تحلیل شدند. در بخش توصیف داده‌ها، از میانگین و انحراف استاندارد و در بخش استنباطی، از آزمون تحلیل کواریانس تک‌متغیره با پیش‌فرض‌های نرمال بودن توزیع نمرات از طریق آزمون شاپیرو-ویلک، مفروضه همگنی شیب رگرسیون‌ها با استفاده از اثر متقابل گروه \* پیش‌آزمون و آزمون لوین برای همگنی خطای واریانس متغیر وابسته در گروه‌ها، استفاده شده است.

### یافته‌های تحقیق

در جدول (۱) یافته‌های توصیفی (میانگین و انحراف معیار) مربوط به نمرات اضطراب در قبل و بعد از آموزش برای گروه‌های پژوهش، ارائه شده است.

جدول ۱- شاخص‌های توصیفی متغیر اضطراب در افراد نمونه در گروه آموزش روانشناسی مثبت‌گرا، آموزش ذهن آگاهی و کنترل در پیش‌آزمون و پس‌آزمون

متغیر	گروه	پیش‌آزمون		پس‌آزمون	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
اضطراب	آموزش روانشناسی مثبت‌گرا	۲۷/۱۳	۷/۲۱	۲۳/۶۷	۶/۷۹
	آموزش ذهن آگاهی	۲۸/۳۳	۷/۵۹	۲۲/۴۷	۶/۹۷
	کنترل	۲۷/۸۰	۶/۴۷	۲۷/۱۳	۶/۵۰

برای مقایسه تأثیر آموزش روانشناسی مثبت‌گرا و ذهن آگاهی نوجوان محور بر کنترل اضطراب نوجوانان بسکتبال‌باز معزومی به مسابقات کشوری، از تحلیل کواریانس تک‌متغیره استفاده شد. لازم به ذکر است که قبل از ارائه و بررسی نتایج آزمون‌های مربوط به تحلیل فرضیه پژوهش، ابتدا آزمون پیش‌فرض‌های تحلیل کواریانس انجام گرفت. پیش‌فرض‌های مهم تحلیل کواریانس شامل نرمال بودن توزیع متغیر وابسته، همگنی شیب رگرسیون‌ها و همگنی خطای واریانس متغیر وابسته در گروه‌ها است.

برای بررسی نرمال بودن توزیع نمرات اضطراب از آزمون شاپیرو- ویلک استفاده شد. نتایج نشان داد که نمرات اضطراب هم در پیش‌آزمون و هم در پس‌آزمون در سه گروه مورد مطالعه، از توزیع نرمال پیروی می‌کند ( $p > 0/05$ ) (جدول ۲).

جدول ۲- بررسی نرمال بودن توزیع داده‌های اضطراب با استفاده از آزمون شاپیرو- ویلک

متغیر	گروه	پیش‌آزمون		پس‌آزمون	
		مقدار شاپیرو ویلک	سطح معنی‌داری	مقدار شاپیرو ویلک	سطح معنی‌داری
اضطراب	آموزش روانشناسی مثبت‌گرا	۰/۹۵۴	۰/۵۹۵	۰/۹۶۱	۰/۷۰۲
	آموزش ذهن‌آگاهی	۰/۹۶۱	۰/۷۰۲	۰/۹۴۱	۰/۳۹۵
	کنترل	۰/۹۷۳	۰/۸۹۹	۰/۹۶	۰/۶۹۴

مفروضه همگنی شیب رگرسیون‌ها با استفاده از اثر متقابل گروه \* پیش‌آزمون بررسی شد. نتایج نشان داد که مفروضه همگنی شیب رگرسیون‌ها برای نمرات اضطراب برقرار است ( $p > 0/05$ ) (جدول ۳).

جدول ۳- نتایج فرض همگنی شیب رگرسیون‌ها برای اضطراب در گروه‌های مورد مطالعه

منبع تغییر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	مقدار F	سطح معنی‌داری
اثر گروه * پیش‌آزمون	۴/۲۹۷	۲	۲/۱۴۹	۰/۹۳۹	۰/۴
خطا	۸۹/۲۱۷	۳۹	۲/۲۸۸		

همچنین مفروضه همگنی خطای واریانس متغیر وابسته (اضطراب) در گروه‌ها با استفاده از آزمون لوین بررسی شد (جدول ۴). نتایج نشانگر آن است که خطای واریانس اضطراب در سه گروه مورد مطالعه تفاوت معنی‌داری ندارد ( $p > 0/05$ ). بنابراین تمام مفروضه‌های تحلیل کواریانس تک‌متغیره برقرار است.

جدول ۴- نتایج آزمون لوین برای برابری خطای واریانس اضطراب در گروه‌های مورد مطالعه

مقدار F	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	سطح معنی‌داری
۲/۰۵۶	۲	۴۲	۰/۱۴۱

نتایج تحلیل کواریانس تک‌متغیره نشان داد که با تعدیل نمرات پیش‌آزمون، میزان اضطراب پس‌آزمون نوجوانان بسکتبالیست معلول اعزامی به مسابقات کشوری در گروه آموزش روانشناسی مثبت‌گرا، آموزش ذهن‌آگاهی و کنترل، تفاوت معنی‌داری دارد ( $F=43/92$ ،  $p=0/001$ ) و شدت تأثیر برابر با ۰/۶۸ است (جدول ۵).

جدول ۵- نتایج آزمون تحلیل کواریانس برای مقایسه اضطراب در پس‌آزمون در گروه‌های مورد مطالعه

منبع تغییر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	مقدار F	سطح معنی داری	مجذورات
اثر پیش‌آزمون	۱۸۲۳/۲۸۶	۱	۱۸۲۳/۲۸۶	۷۹۹/۳۹۴	۰/۰۰۱	۰/۹۵۱
اثر گروه	۲۰۰/۳۴۱	۲	۱۰۰/۱۷۱	۴۳/۹۱۸	۰/۰۰۱	۰/۶۸۲
خطا	۹۳/۵۱۴	۴۱	۲/۲۸۱			
کل	۲۸۹۳۳	۴۵				

براساس نتایج آزمون تعقیبی LSD ملاحظه می‌شود که میانگین نمرات اضطراب در گروه آموزش ذهن‌آگاهی نوجوان محور نسبت به گروه کنترل و گروه آموزش روانشناسی مثبت‌گرا به‌طور معنی‌داری کاهش یافته است. همچنین میانگین نمرات اضطراب در گروه آموزش روانشناسی مثبت‌گرا نسبت به گروه کنترل به‌طور معنی‌داری کاهش یافته است (جدول ۶).

جدول ۶- نتایج آزمون تعقیبی LSD برای مقایسه‌های زوجی اضطراب در گروه‌های مورد مطالعه

مقایسه‌ها	میانگین تفاضل	خطای معیار اختلاف	سطح معنی داری
آموزش روانشناسی مثبت‌گرا- آموزش ذهن‌آگاهی	۲/۳۱۲	۰/۵۵۳	۰/۰۰۱
آموزش روانشناسی مثبت‌گرا- کنترل	-۲/۸۴۹	۰/۵۵۲	۰/۰۰۱
آموزش ذهن‌آگاهی- کنترل	-۵/۱۶۱	۰/۵۵۲	۰/۰۰۱

## نتیجه‌گیری

هدف از انجام این پژوهش، مقایسه تأثیر آموزش‌های روانشناسی مثبت‌گرا و ذهن‌آگاهی نوجوان محور بر کنترل اضطراب نوجوانان بسکتبالیست معلول اعزامی به مسابقات کشوری بود. نتایج تحلیل کواریانس تک‌متغیره نشان داد که نمرات اضطراب پسران نوجوان بسکتبالیست معلول اعزامی به مسابقات کشوری در گروه آموزش ذهن‌آگاهی نوجوان محور نسبت به گروه آموزش روانشناسی مثبت‌گرا و در گروه آموزش روانشناسی مثبت‌گرا نسبت به گروه کنترل، در پس‌آزمون به‌طور معنی‌داری کاهش یافته است. درباره مقایسه اثربخشی آموزش‌های مذکور بر کنترل اضطراب پسران نوجوان بسکتبالیست معلول اعزامی به مسابقات کشوری، تاکنون گزارشی در ادبیات پژوهشی مشاهده نشده است. نتیجه بدست آمده در این پژوهش با نتایج مطالعات کوک و همکاران (۲۰۲۲) و هندریکس و همکاران (۲۰۲۰) مبنی بر اینکه برنامه‌های روانشناسی مثبت‌نگر در ارتقای شادکامی، بهزیستی فاعلی و سلامت روان و کاهش استرس، اضطراب و افسردگی در جمعیت‌های بالینی به‌ویژه نوجوانان تأثیر بسزایی دارد، همسو می‌باشد. همچنین نتیجه حاصل از این پژوهش با نتایج تحقیقات سیکورسکا و گرک (۲۰۱۸) و شین (۲۰۲۰) که عنوان کردند مؤلفه‌های روانشناسی مثبت از جمله تاب‌آوری و استقامت در شجاعت در ورزشکاران معلول در سطح بالایی است که این امر نقش بسزایی در مشارکت ورزشی داشته و برنامه‌های مداخله روانشناختی مثبت نقش بسزایی در

کاهش اضطراب رقابتی (جسمانی و شناختی)، ارتقای عملکرد و اعتماد به نفس و بهبود سلامت روانی و جسمی ورزشکاران دارد، همسو است. همچنین این نتیجه با نتایج یافته‌های پرهام (۲۰۲۲)، مایال و همکاران (۲۰۲۲)، عباسی و همکاران (۱۳۹۷)، زادخوش و همکاران (۱۳۹۸) و رودسرابی و همکاران (۱۳۹۹) مبنی بر اینکه تمرین‌های ذهن‌آگاهی روش مناسب و مؤثری برای کاهش اضطراب ورزشی (اضطراب بدنی و شناختی) و افزایش عملکرد ورزشی، سلامت روان و مهارت‌های ذهنی (اعتماد به نفس، هدف‌گزینی، کنترل اضطراب، توجه و بازیافت توجه) است و نیز با نتایج تحقیقات شایق بروجنی و همکاران (۱۳۹۸) و شریف‌پور و همکاران (۲۰۱۹) که عنوان کردند آموزش ذهن‌آگاهی نوجوان محور در کاهش افسردگی، استرس، اضطراب و پرخاشگری در جمعیت‌های بالینی به‌ویژه نوجوانان دختر دارای اختلال دوقطبی و سرطان نقش بسزایی دارد، هماهنگ می‌باشد.

در تبیین این یافته پژوهش می‌توان اظهار داشت یکی از موضوعات اصلی مورد توجه در روانشناسی ورزش که می‌تواند عملکرد ورزشکاران به‌ویژه ورزشکاران معلول را در مسابقات قهرمانی تحت تأثیر قرار دهد، میزان اضطراب قبل از مسابقه و تأثیر آن بر روحیه و مهارت‌های حرکتی ورزشکاران است (حلاوانی<sup>۱</sup>، ۲۰۱۲). عموماً ورزشکاران به دلایل متعدد و مختلفی مانند اهمیت موفقیت ورزشی یا تفاوت بین توانایی‌ها و قابلیت‌های مورد نیاز ورزش خود، مضطرب هستند و این عوامل می‌توانند بر عملکرد ورزشکاران تأثیر منفی بگذارند. یکی از دلایل اصلی اضطراب در ورزشکاران، عوامل اجتماعی می‌باشد. فشار مداوم بر یک ورزشکار ناشی از انتظارات والدین، مربیان و هم‌تیمی‌ها می‌تواند باعث ایجاد اضطراب زیادی شود. مربیان می‌توانند اصلی‌ترین و تأثیرگذارترین نقش را در این زمینه در ورزش قهرمانی داشته باشند (متقی، عطارودی و روحانی<sup>۲</sup>، ۲۰۱۳). در واقع، چگونگی به‌کارگیری اقدامات روانشناختی از جمله مؤلفه‌های روانشناسی مثبت‌گرا (تاب‌آوری، مثبت‌اندیشی، خودکارآمدی، سخت‌رویی و احساس کنترل و هدفمندی) توسط ورزشکاران، برای کنترل اضطرابشان در طول مسابقات نقش بسزایی دارد (مان و نارولا<sup>۳</sup>، ۲۰۱۷). براساس رویکرد مثبت‌گرا ایجاد هیجان‌های مثبت، مشغولیت، داشتن معنا در زندگی و ارتقای توانمندی‌های افراد، باعث از بین رفتن و کاهش مشکلات هیجانی و روانی می‌گردد (رشید<sup>۴</sup>، ۲۰۲۰). در این پژوهش، آموزش روانشناسی مثبت‌گرا به نوجوانان بسکتبالیست معلول، با ایجاد هیجان‌های مثبت، موجب باز شدن دامنه محدود تفکر شده و به ورزشکاران معلول اجازه می‌دهد که احتمالات و امکانات بیشتری را ببینند و خوشبینانه‌تر به آینده فکر کنند. ورزشکارانی که هیجان‌های مثبت را تجربه می‌کنند احتمالاً حلقه‌های صعودی به‌باشی را بیشتر و منظم‌تر تجربه می‌کنند که این خود، لذت‌بخش است. این درمان در سطح ذهنی به حالت‌های ذهنی مثبت از قبیل خشنودی و شادی در موفقیت، هدفمندی و کنترل نسبت به شرایط اضطراب‌آور در مسابقات منجر می‌گردد و به دنبال آن است که آن‌ها را نیرومندتر و پرتوان‌تر کند، استعدادهایشان را شکوفا سازد و اضطرابشان را در طول مسابقات کاهش دهد.

از طرفی، درمان ذهن‌آگاهی یکی از رویکردهای درمانی جدید است که به اصلاح، کنترل و پردازش افکار می‌پردازد. با این روش درمانی، افکار فرد به‌عنوان حوادث ذهنی تجربه شده و از تمرکز و توجه روی تنفس به‌عنوان ابزاری برای زندگی در زمان حال استفاده می‌شود. با این روش، ورزشکاران آموزش می‌بینند تا چرخه نوشخوار فکری را متوقف کرده و از افکار منفی خود فاصله بگیرند (رودسرابی و همکاران، ۱۳۹۹). بر این اساس، درمان ذهن‌آگاهی نوجوان محور توانسته با مناسب‌سازی مهارت‌های ذهن‌آگاهی برای نوجوانان به‌عنوان

<sup>۱</sup>. Halawani

<sup>۲</sup>. Mottaghi, Atarodi & Rohani

<sup>۳</sup>. Mann & Narula

<sup>۴</sup>. Rashid

یک شیوه درمانی و با برخورداری از تکنیک‌هایی نظیر تن‌آرامی، پویای بدن، تجزیه و تحلیل مثبت و پذیرش افکار و استفاده از تکنیک‌های ذهن آرام در برابر آشفتگی، آموزش فنون تنفس و آگاهی نسبت به تنفس، به آن‌ها کمک کند تا خودشان را آرام سازند، نسبت به تجربیات درونی و بیرونی خود آگاه شوند و نسبت به رفتارها و روابطشان تعمق و تفکر کنند (شایق بروجنی و همکاران، ۱۳۹۸). بنابراین در هنگام فشار و اضطراب رقابت، یک نفس عمیق و کامل به شروع واکنش آرام‌سازی، کنترل اضطراب و تنش عضلانی منجر می‌گردد و بدین ترتیب، سیستم عصبی سمپاتیک را که در هنگام اضطراب بسیار برانگیخته می‌شود، آرام می‌کند (واینبرگ و گولد، ۲۰۱۹). بر این اساس، آموزش ذهن آگاهی نوجوان محور در نوجوانان بسکتبالیست معلول، با تنظیم هیجان، کاهش شدت و دفعات احساسات منفی، افزایش احساسات مثبت، کاهش مضرات حاصل از احساسات مخد در وظایف شناختی و کاهش تحریکاتی که باعث حواس‌پرتی و فقدان تمرکز می‌شوند، توانسته است اضطراب را در ورزشکاران معلول کاهش دهد. مزیت آموزش ذهن آگاهی نسبت به سایر درمان‌ها این است که هم به جنبه فیزیولوژیک و هم به جنبه شناختی استرس و اضطراب می‌پردازد و شیوه‌های جدید تفکر در موقعیت‌های استرس‌زا و مدیریت آن را آموزش می‌دهد (آقابابا و کاشی، ۱۳۹۷).

از جمله محدودیت‌های پژوهش حاضر، تک‌جنسیتی بودن و عدم امکان اجرای برنامه‌های پیگیری به‌منظور دنبال کردن اثربخشی در طول زمان است. با توجه به نتایج این پژوهش و تأیید آن از طریق پژوهش‌های پیشین انجام‌گرفته، پیشنهاد می‌شود استفاده از آموزش ذهن آگاهی نوجوان محور در کنار آموزش روانشناسی مثبت‌گرا به‌عنوان برنامه‌ای مؤثر برای کاهش اضطراب ورزشکاران قهرمانی به‌ویژه نوجوانان ورزشکار معلول، از سوی کلیه مربیان و روانشناسان ورزشی با هدف راهنمایی و کمک به پسران نوجوان معلول ورزشکار برای سازگاری بهتر و سریع‌تر و افزایش سلامت روان آنان، مورد توجه قرار گرفته و نیز مورد حمایت و توجه مسئولین فدراسیون جانبازان و معلولین بسکتبال کشور قرار گیرد.

### تقدیر و تشکر

بدین وسیله از تمامی کسانی که ما را در این زمینه یاری کردند، به‌ویژه از مسئولین و ورزشکاران نوجوان فدراسیون جانبازان و معلولین بسکتبال استان آذربایجان شرقی (تبریز) که بی‌دریغ در روند اجرای پژوهش ما را یاری نمودند، صمیمانه تشکر و قدردانی می‌شود.

## منابع

- آقابابا، علیرضا؛ کاشی، علی (۱۳۹۷). تأثیر مراقبه ذهن‌آگاهی بر وضعیت ذهن‌آگاهی، حالت اجرای روان (سبک‌بالی) و عملکرد ورزشی. *مطالعات روانشناسی ورزشی*، ۷(۲۵)، ص ۸۹-۱۱۰.
- احمدی، حبیب؛ دستیار، وحید؛ زاده باقری، لیلیا (۱۳۹۶). تاثیر ازدواج بر توانمندسازی معلولین جسمی (معلولین جسمی حرکتی، احشایی، حسی) با میانجی‌گری سرمایه اجتماعی (مطالعه موردی: معلولین جسمی تحت پوشش سازمان بهزیستی استان کهگیلویه و بویراحمد). *مشارکت و توسعه اجتماعی*، ۲(۴)، ص ۷۹-۱۱۳.
- تبریزی، سمیه؛ جلیلی، علی؛ ساسانی، مهرداد؛ اسمخانی اکبری‌نژاد، هادی؛ رازی، اکبر (۱۴۰۰). اثربخشی آموزش مثبت‌اندیشی بر افزایش تعلق بر باشگاه و فرسودگی ورزشی دانش‌آموزان ورزشکار پسر مقطع دوم متوسطه ناحیه ۳ شهر تبریز. *ایده‌های نوین روانشناسی*، ۱۰(۱۴)، ص ۱-۱۹.
- جعفر طباطبایی، تکتم سادات؛ احدی، حسن؛ بهرامی، هادی؛ خامسان، احمد (۱۳۹۷). تأثیر آموزش مثبت‌اندیشی بر اضطراب دانشجویان روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی بیرجند. *مطالعات روانشناسی تربیتی*، ۱۵(۲۹)، ص ۹۷-۱۲۴.
- دستیار، وحید؛ محمدی، اصغر (۱۳۹۷). سنجش توانمندسازی معلولان جسمی (معلولان جسمی حرکتی، احشایی و حسی) در سال ۱۳۹۴ و عوامل مرتبط با آن (مطالعه مقطعی-تحلیلی در استان کهگیلویه و بویراحمد). *توانبخشی*، ۱۹(۴)، ص ۳۵۴-۳۶۹.
- رودسرابی، مژگان؛ عبدلی، بهروز؛ فارسی، علیرضا (۱۳۹۹). تأثیر آرام‌سازی و ذهن‌آگاهی بر اضطراب ورزشی نوجوانان دختر. *علوم حرکتی و رفتاری*، ۳(۳)، ص ۲۳۷-۲۴۵.
- زادخوش، سید محمد؛ غرایق زندی، حسن؛ حمایت طلب، رسول (۱۳۹۸). تأثیر ذهن‌آگاهی بر کاهش اضطراب و افزایش عملکرد ورزشی فوتبالیست‌های جوان. *مطالعات روانشناسی ورزشی*، ۸(۲۷)، ص ۴۱-۵۴.
- سیدرزاز، سید اعظم (۱۳۹۹). بررسی و مقایسه اضطراب رقابتی ورزشکاران دختر در رشته‌های ورزشی تیمی و انفرادی. *سلامت و ورزش: رویکردهای نوین (سور)*، ۱(۱)، ص ۸-۱۳.
- شایق بروجنی، بهار؛ منشی، غلامرضا؛ سجادیان، ایلناز (۱۳۹۸). مقایسه اثربخشی آموزش ذهن‌آگاهی نوجوان‌محور و آموزش تنظیم هیجان بر پرخاشگری و اضطراب نوجوانان دختر مبتلا به اختلال دوقطبی نوع II. *دستاوردهای روانشناختی*، ۲۶(۲)، ص ۶۷-۸۸.
- شریف‌پور، شایسته؛ منشی، غلامرضا؛ سجادیان، ایلناز (۱۳۹۷). بررسی تاثیر آموزش ذهن‌آگاهی نوجوان‌محور بر افسردگی، اضطراب و استرس نوجوانان مبتلا به سرطان در مرحله شیمی‌درمانی. *مجله علمی پزشکی جنبدی شاپور*، ۱۷(۵)، ص ۵۴۵-۵۵۷.
- عباسی، فرشاد؛ بادامی، رخساره؛ جلالی، داریوش (۱۳۹۷). تأثیر آموزش ذهن‌آگاهی و پذیرش بر نگرانی از تصویر بدنی، مهارت‌های ذهنی و عملکرد پرتاب آزاد در بازیکنان معلول رشته بسکتبال. *پژوهش‌نامه روانشناسی مثبت*، ۴(۲)، ص ۲۵-۴۰.
- کاویانی، حسین؛ موسوی، اشرف‌سادات (۱۳۸۷). ویژگی‌های روان‌سنجی پرسشنامه اضطراب بک در طبقات سنی و جنسی جمعیت ایرانی. *مجله دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی تهران*، ۲۶(۲)، ص ۱۳۶-۱۴۰.
- مهرسفر، امیرحسین؛ مقدم‌زاده، علی؛ غرایق زندی، حسن؛ ثنائی‌فر، فرهاد (۱۳۹۵). ویژگی‌های روان‌سنجی نسخه فارسی تجدیدنظر شده پرسشنامه اضطراب حالتی رقابتی-۲ در ورزشکاران شهر تهران. *اندازه‌گیری تربیتی*، ۶(۲۳)، ص ۱۸۹-۲۱۱.

میرکمالی، فاطمه السادات؛ خسروی، سعید احمد؛ شایگان، مهدی؛ ایمانی، فاطمه؛ کریمی افشار، عشرت (۱۴۰۰). اثربخشی آموزش روانشناسی مثبت‌گرا بر انعطاف‌پذیری شناختی و سرسختی روانشناختی پرستاران. *آموزش پرستاری*، ۱۰(۳)، ص ۱-۱۰.

Anderson, S.A., Haraldsdottir, K. & Watson, D. (۲۰۲۱). Mindfulness in athletes. *Current Sports Medicine Reports*, ۲۰(۱۲), p. ۶۵۵-۶۶۰. DOI: ۱۰,۱۲۴۹/JSR.....۰۹۱۹

Braddom, R.L. (۲۰۱۰). *Physical medicine and rehabilitation e-book*: Elsevier Health Sciences.

Brown, K.W. & Kasser, T. (۲۰۰۵). Are psychological and ecological well-being compatible? The role of values, mindfulness, and lifestyle. *Social indicators research*, ۷۴(۲), p. ۳۴۹-۳۶۸.

Burdick, D. (۲۰۱۷). *A guide to teaching mindfulness skills to children and adolescents*. Translated by Gholamreza Maneshi, Moslem Azad, Laleh Hosseini & Parinaz Tayebi. Isfahan: Islamic Azad University, Khorasan.B

Campbell, E. & Jones, G. (۱۹۹۷). Precompetition anxiety and self-confidence in wheelchair sport participants. *Adapted Physical Activity Quarterly*, ۱۴(۲), p. ۹۵-۱۰۷. DOI: <https://doi.org/۱۰,۱۱۲۳/apaq.۱۴,۲,۹۵>

Carr, A., Cullen, K., Keeney, C., Canning, C., Mooney, O., Chinsellaigh, E. & O'Dowd, A. (۲۰۲۱). Effectiveness of positive psychology interventions: a systematic review and meta-analysis. *The Journal of Positive Psychology*, ۱۶(۶), p. ۷۴۹-۷۶۹. DOI: ۱۰,۱۰۸۰/۱۷۴۳۹۷۶۰,۲۰۲۰,۱۸۱۸۸۰۷

Dunne, J.D., Thompson, E. & Schooler, J. (۲۰۱۹). Mindful meta-awareness: sustained and non-propositional. *Current Opinion in Psychology*, ۲۸, p. ۳۰۷-۳۱۱. <https://doi.org/۱۰,۱۰۱۶/j.copsyc.۲۰۱۹,۰۷,۰۰۳>

Emanuel, A.S., Updegraff, J.A., Kalmbach, D.A. & Ciesla, J.A. (۲۰۱۰). The role of mindfulness facets in affective forecasting. *Personality and Individual Differences*, ۴۹(۷), p. ۸۱۵-۸۱۸. <https://doi.org/۱۰,۱۰۱۶/j.paid.۲۰۱۰,۰۶,۰۱۲>

Ghorbanzadeh, B. & Bayar, P. (۲۰۱۳). Comparison of the Pre-Competition and Post-Competition Anxiety Levels of Taekwondo Athletes. *Life Science Journal*, ۱۰(۲), p. ۵-۱۰.

Halawani, H.A. (۲۰۱۲). *Comparison of sport competitive anxiety levels of saudi arabian national team athletes with and without disabilities in competitions*. (Doctor of Philosophy in Kinesiology (PhD.)), University of Arkansas. URL= <https://scholarworks.uark.edu/etd/۲۶۴>

Hendriks, T., Schotanus-Dijkstra, M., Hassankhan, A., de Jong, J. & Bohlmeijer, E. (۲۰۲۰). The Efficacy of Multi-component Positive Psychology Interventions: A Systematic Review and Meta-analysis of Randomized Controlled Trials. *Journal of Happiness Studies*, ۲۱(۱), p. ۳۵۷-۳۹۰. DOI: ۱۰,۱۰۰۷/s۱۰۹۰۲-۰۱۹-۰۰۰۸۲-۱

Kolayis, H. (۲۰۱۲). Examining how wheelchair basketball players' self-esteem and motivation levels impact on their state and trait anxiety levels. *Biology of Sport*, ۲۹(۴), p. ۲۸۵-۲۹۰.

Kwok, S.Y., Gu, M. & Tam, N.W. (۲۰۲۲). A Multiple Component Positive Psychology Intervention to Reduce Anxiety and Increase Happiness in Adolescents: The Mediating Roles of Gratitude and Emotional Intelligence. *Journal of Happiness Studies*, ۲۳, p. ۱-۲۰.

Lubans, D., Richards, J., Hillman, C., Faulkner, G., Beauchamp, M., Nilsson, M. & et al. (۲۰۱۶). Physical activity for cognitive and mental health in youth: a systematic review of mechanisms. *Pediatrics*, ۱۳۸(۳), e۲۰۱۶۱۶۴۲. <https://doi.org/۱۰,۱۵۴۲/peds.۲۰۱۶-۱۶۴۲>

Mann, A. & Narula, B. (۲۰۱۷). Positive psychology in sports: An overview. *International Journal of Social Science*, ۶(۲), p. ۱۵۳-۱۵۸. DOI: ۱۰,۵۹۵۸/۲۳۲۱-۵۷۷۱,۲۰۱۷,۰۰۰۱۷,۵

Maxey, M. & Beckert, T.E. (۲۰۱۷). Adolescents with Disabilities. *Adolescent Research Review*, ۲(۲), p. ۵۹-۷۵. DOI: ۱۰,۱۰۰۷/s۴۰۸۹۴-۰۱۶-۰۰۴۳-y

- Mehrsafar, A.H., Strahler, J., Gazerani, P., Khabiri, M., Sánchez, J.C.J., Moosakhani, A. & Zadeh, A.M. (۲۰۱۹). The effects of mindfulness training on competition-induced anxiety and salivary stress markers in elite Wushu athletes: A pilot study. *Physiology & behavior*, ۲۱۰. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2019.112655>
- Mottaghi, M., Atarodi, A. & Rohani, Z. (۲۰۱۳). The relationship between coaches' and athletes' competitive anxiety, and their performance. *Iranian journal of psychiatry and behavioral sciences*, ۴(۲), p. ۶۸.
- Myall, K., Montero-Marin, J., Gorczynski, P., Kajee, N., Sherif, R.S., Bernard, R. & Kuyken, W. (۲۰۲۲). Effect of mindfulness-based programmes on elite athlete mental health: a systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*. ۵۷, p. ۹۹-۱۰۸. <http://dx.doi.org/10.1136/bjsports-2022-105096>
- Pan, S., Ali, K., Kahathuduwa, C., Baronia, R. & Ibrahim, Y. (۲۰۲۲). Meta-Analysis of Positive Psychology Interventions on the Treatment of Depression. *Cureus*, ۱۴(۲), p. e۲۱۹۳۳. **DOI:** 10.7759/cureus.21933
- Parham, B. (۲۰۲۲). *The Effects of Mindfulness for Athletes*. (Degree of Doctor of Psychology), Alliant International University, Faculty of the California School of Professional Psychology, Los Angeles.
- Plessen, C.Y., Karyotaki, E. & Cuijpers, P. (۲۰۲۲). Exploring the efficacy of psychological treatments for depression: a multiverse meta-analysis protocol. *BMJ open*, ۱۲(۱), p. e۰۵۰۱۹۷. <http://dx.doi.org/10.1136/bmjopen-2021-050197>
- Rashid, T. (۲۰۲۰). Positive psychotherapy. In: *Encyclopedia of Quality of Life and Well-Being Research* (pp. ۱-۸): Springer.
- Roth, B. & Robbins, D. (۲۰۰۴). Mindfulness-based stress reduction and health-related quality of life: Findings from a bilingual inner-city patient population. *Psychosomatic medicine*, ۶۶(۱), p. ۱۱۳-۱۲۳. **DOI:** 10.1097/01.PSY.0000097337.00704.09
- Seligman, M.E., Steen, T.A., Park, N. & Peterson, C. (۲۰۰۵). Positive psychology progress: empirical validation of interventions. *American psychologist*, ۶۰(۵), p. ۴۱۰. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.60.5.410>
- Sharifpour, S., Manshaee, Q. & Sajjadian, I. (۲۰۱۹). The Effect of adolescent-centered mindfulness training on Depression, Anxiety and Stress among adolescents with cancer at the chemotherapy stage. *Jundishapur Scientific Medical Journal*, ۱۷(۵), p. ۵۴۵-۵۵۷. **DOI:** 10.22118/jsmj.2019.109745.1034
- Shin, J.-T. (۲۰۲۰). The Effects of Positive Psychology Intervention on competitive State Anxiety and Perceived Performance of a University Baseball Player. *Research in Dance and Physical Education*, ۴(۳), p. ۹-۱۷. **DOI:** 10.26۵۸۴/RDPE.2020.12.4.3.9
- Sikorska, I. & Gerc, K. (۲۰۱۸). Athletes with disability in the light of positive psychology. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, ۱۰(۱), p. ۶۴-۷۶. **DOI:** 10.293۵۹/BJHPA.10.1.07
- Sopa, I. (۲۰۲۱). Assessing the anxiety level of a volleyball team. *Geosport for Society*, ۱۴(۱), p. ۴۷-۵۵.
- Tiggemann, M. & Williamson, S. (۲۰۰۰). The effect of exercise on body satisfaction and self-esteem as a function of gender and age. *Sex roles*, ۴۳(۱), p. ۱۱۹-۱۲۷.
- Weinberg, R.S. & Gould, D. (۲۰۱۹). *Foundations of sport and exercise psychology*. ۷<sup>th</sup> ed. Human kinetics.
- Zeidan, F. Grant, J., Brown, C., McHaffie, J. & Coghill, R. (۲۰۱۲). Mindfulness meditation-related pain relief: evidence for unique brain mechanisms in the regulation of pain. *Neuroscience letters*, ۵۲۰(۲), p. ۱۶۵-۱۷۳. <https://doi.org/10.1016/j.neulet.2012.03.082>