



Original Article

## Effectiveness of Group Logotherapy on Perceived Stress and Psychological Well-Being among Adolescent Athletes

Sadie Mohammadi<sup>1\*</sup> , Hayman Mahmoud Fakhe<sup>2</sup>

1. Master of General Psychology, Payam Noor University, Mahabad Branch, West Azarbaijan, Iran.

2. Assistant Professor, Department of Psychology, Payam Noor University of Ilam, Ilam, Iran.

Received: 10/04/2021, Revised: 15/09/2021, Accepted: 21/02/2022

### Abstract

**Purpose:** Achieving meaning ensures a person's mental health and well-being. Therefore, the current research was conducted to assess the effectiveness of group Logotherapy on the perceived stress and psychological well-being among adolescent athletes.

**Methods:** The method of the current research was semi-experimental with a pre-test-post-test design including a control group. The statistical population consisted of all male sports students at the second secondary level in Gorgan city during the academic year of 1402-03. Using the available sampling method, 40 students were selected and randomly assigned to two groups of 20 individuals, experimental and control. Data was collected using Cohen, Kamark, and Mermelstein's perceived stress questionnaire (1983) and the short version (18 questions) of Rief's psychological well-being scale (1989). The intervention program of group Logotherapy consisted of 10 sessions lasting 90 minutes each, conducted twice a week for the experimental group, while the control group was placed on a waiting list. Data analysis was performed using multivariate covariance analysis through SPSS software version 22.

**Results:** Covariance analysis revealed that the F-value obtained for negative perception of stress was significant ( $P < 0.01$ ), but not significant for positive perception of stress ( $P < 0.05$ ). Additionally, F values for all components of psychological well-being (independence, mastery of the environment, personal growth, positive relationship with others, purpose in life, self-acceptance) were significant ( $P < 0.01$ ). The effect size of Logotherapy group on the negative perception of stress was 61%, with the greatest impact on the components of positive communication with others (59%) and self-acceptance (58%).

**Conclusions:** Based on the results, it can be concluded that group Logotherapy training is an effective intervention method for reducing perceived stress and enhancing the mental well-being of adolescent athletes.

**Keywords:** Logotherapy, Perceived stress, Psychological well-being, Sports, Adolescent.

\* Corresponding author: Sadie Mohammadi, Tel: +98-9188458368, E-mail: [ss.mohammadi616@gmail.com](mailto:ss.mohammadi616@gmail.com)

**How to Cite:** Mohammadi, S., Mahmoud Fakhe, H. Effectiveness of Group Logotherapy on Perceived Stress and Psychological Well-Being among Adolescent Athletes. *Sports Psychology*, 2023; 15(1): 176-185. In Persian





## اثربخشی معنادرمانی گروهی بر استرس ادراک شده و بهزیستی روان‌شناختی ورزشکاران نوجوان

سعیدیه محمدی<sup>۱\*</sup>، هیمن محمود فخره<sup>۲</sup>

۱. کارشناسی ارشد روانشناسی، دانشگاه پیام نور، واحد مهاباد، آذربایجان غربی، ایران.

۲. استادیار گروه روانشناسی، دانشگاه پیام نور ایلام، ایلام، ایران.

دریافت مقاله: ۱۴۰۰/۰۱/۲۲، اصلاح مقاله: ۱۴۰۰/۰۶/۲۴، پذیرش مقاله: ۱۴۰۰/۱۲/۰۲

### چکیده

**هدف:** دستیابی به معنا تضمین‌کننده بهداشت روانی فرد و بهزیستی او است. بنابراین، پژوهش حاضر با هدف اثربخشی معنادرمانی گروهی بر استرس ادراک شده و بهزیستی روان‌شناختی ورزشکاران نوجوان انجام شد.

**روش‌ها:** روش پژوهش حاضر نیمه‌تجربی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون بود. جامعه آماری شامل دانش‌آموزان ورزشکار پسر مقطع متوسطه دوم شهر ایلام در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۰۳ بودند که با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس تعداد ۴۰ نفر از آنها انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه ۲۰ نفری آزمایش و کنترل گمارش شدند. برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه استرس ادراک شده کوهن، کامارک و مرملاستین (۱۹۸۳) و مقیاس بهزیستی روان‌شناختی ریف (۱۹۸۹) استفاده شد. برنامه مداخله معنادرمانی گروهی به مدت ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای و دو بار در هفته اجرا شد. برای تحلیل داده‌ها از آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیره و نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۲ استفاده شد.

**نتایج:** تحلیل کوواریانس نشان داد مقدار اف بدست آمده برای ادراک منفی از استرس در سطح ( $p < 0/01$ ) معنادار بود اما برای ادراک مثبت از استرس معنادار نیست ( $P > 0/05$ ). همچنین مقادیر اف در همه مولفه‌های بهزیستی روان‌شناختی معنادار بود ( $P < 0/01$ ). مقدار اندازه اثر معنادرمانی گروهی بر ادراک منفی از استرس ۶۱ درصد و در مؤلفه‌های بهزیستی روان‌شناختی بیشترین تاثیر بر مؤلفه ارتباط مثبت با دیگران (۵۹ درصد) و پذیرش خود (۵۸ درصد) بود. **نتیجه‌گیری:** بر اساس نتایج می‌توان گفت که آموزش معنادرمانی گروهی به عنوان یک روش مداخله‌ای کارآمد می‌تواند برای کاهش استرس ادراک شده و ارتقای بهزیستی روانی نوجوانان ورزشکار به کار رود. **واژه‌های کلیدی:** معنادرمانی، استرس ادراک شده، بهزیستی روان‌شناختی، ورزش، نوجوان.

\* Corresponding author: Sadie Mohammadi, Tel: +98-9188458368, E-mail: [ss.mohammadi616@gmail.com](mailto:ss.mohammadi616@gmail.com)

**How to Cite:** Mohammadi, S., Mahmoud Fakhe, H. Effectiveness of Group Logotherapy on Perceived Stress and Psychological Well-Being among Adolescent Athletes. *Sports Psychology*, 2023; 15(1): 176-185. In Persian



ورزش دارای پتانسیلی برای سطوح بالای استرس و اضطراب است و تمرین و استفاده از طیف وسیعی از استراتژی‌های روان-شناختی می‌تواند در مدیریت استرس مفید باشد (۱). راهبردهای روانشناختی مانند استفاده از موسیقی (۲)، براساس نظر کاپرانیکا و همکاران<sup>۱</sup> (۳) و ویجیانو و همکاران<sup>۲</sup> (۴) رفتارهای مری و مداخلات روان‌شناختی راهکارهایی بودند که در کاهش استرس به‌ویژه در مسابقات ورزشی مفید بوده‌اند (۴،۳). به‌طور مشابهی، شواهد نشان می‌دهند که استرس می‌تواند در جلوگیری از آسیب‌های ورزشی، وقوع، توانبخشی و بازگشت به روند ورزش نقش مهمی داشته باشد (۵).

استرس فرآیندی است که در آن نیازها و مطالبات محیط از ظرفیت انطباقی ارگانسیم بیش‌تر بوده، موجب ایجاد تغییرات روان‌شناختی می‌شود و افراد را در معرض بیماری قرار می‌دهد (۶). استرس ادراک شده<sup>۳</sup> عبارت است از واکنش بدن به تغییری که مستلزم سازگاری یا پاسخ جسمی، ذهنی یا هیجانی است. استرس می‌تواند به وسیله هر عامل و یا محرک استرس‌زا ایجاد شود (۷). روش ادراک کردن استرس در افراد بر نحوه فکر، احساس و رفتار کردن آن‌ها اثر دارد. اگر استرس به‌صورت مثبت ادراک شود، ما را به عمل وامی‌دارد که آن را به عنوان استرس مفید تعبیر می‌کنند و با هیجان‌ها و رفتار سالم مرتبط است. اما اگر به صورت تهدید ادراک شوند با احساسات منفی همراه می‌شود و این استرس در ایجاد مشکلات مختلف نقش دارد (۸). استرس مزمن ناشی از محیط غیرحمایت‌گر، پاسخ استرس را به شکل مستمر و مزمن برمی‌انگیزاند. با گذشت زمان این اختلال ممکن است منجر به تغییرات آسیب‌زایی در کارکرد سیستم اعصاب درون‌ریز شود (۷).

استرس ادراک شده، با قرار گرفتن در معرض استرس که عمدتاً شاخص تعداد یا مقدار محرک‌های تنش‌زایی که افراد تجربه می‌کنند و ارزیابی استرس، یعنی اینکه افراد تا چه حد احساس استرس می‌کنند سنجیده می‌شود. قرار گرفتن در معرض استرس و ارزیابی استرس، معمولاً با هم رابطه دارند. به هر حال، استرس ادراک شده، به تنهایی سلامت جسمی و روانی را پیش-بینی می‌کند. شواهد تجربی در حمایت از این عقیده وجود دارد (۸). همچنین در پژوهشی که سپهوند، گیلانی و زمانی (۹) برای بررسی رابطه سبک‌های تبیین (اسناد)، با استرس ادراک

شده و سلامت عمومی انجام دادند، مقایسه میانگین‌های افراد خوش‌بین و بدبین نشان داد که بین آنها هم، از نظر استرس ادراک شده تفاوت آماری معناداری وجود داشت، اما بررسی همبستگی بین استرس ادراک شده و سلامت عمومی در افراد خوش‌بین و بدبین و تجزیه و تحلیل افتراقی آنها نشان داد که شدت رابطه بین استرس ادراک شده و سلامت عمومی در دو گروه تفاوتی نداشت. علاوه بر این، نشان داد که استرس ادراک شده و سبک تبیین شرکت‌کنندگان، توانایی پیش‌بینی سلامت عمومی آن‌ها را داشت، هر چند که استرس ادراک شده متغیر اصلی بود که با اطمینان ۹۹ درصد، تغییرات مربوط به سلامت عمومی آن‌ها را پیش‌بینی کرد (۹).

متغیر دیگری که می‌تواند متأثر از استرس ادراک شده افراد در هنگام انجام فعالیت‌های رقابتی ورزش تحت‌تأثیر قرار گیرد، بهزیستی روان‌شناختی است. براساس نظر استواراکی و همکاران<sup>۴</sup> (۱۰) در روانشناسی مثبت‌نگر، بهزیستی به عنوان عملکرد مطلوب انسان تعریف می‌شود. استقلال، رشد شخصی، تسلط بر محیط، هدفمندی در زندگی، داشتن روابط مثبت با دیگران و پذیرش خود عوامل تشکیل‌دهنده بهزیستی روان‌شناختی در مدل ریف هستند (۱۱). استقلال زمانی ایجاد می‌شود که فرد خود را علت پیامدهای فعالیت خود بداند، رشد شخصی بیانگر آن است که فرد به طور مداوم در کارها درگیر شود و مشکلات را حل کند تا به موجب آن توانایی‌هایش را گسترش دهد، تسلط بر محیط به معنی توانایی فرد برای مدیریت زندگی است، هدف-مندی در زندگی هم به معنی داشتن درک روشنی از هدف در زندگی و احساس جهت‌یابی می‌باشد، روابط مثبت با دیگران هم امری اساسی برای بهزیستی فرد است که باعث افزایش عملکرد در فرد می‌شود و پذیرش خود هم به رضایت از زندگی فرد اشاره دارد که برای سلامت روان بسیار مهم است و باعث می‌شود فرد در مورد نقاط ضعف و قوت خود به آگاهی واقعی برسد (۱۲).

پژوهش‌ها نشان داده‌اند که عوامل روانی و شخصیتی می‌توانند حتی بیش از عوامل جسمانی و محیطی خطر آسیب‌دیدگی در ورزش را افزایش دهند؛ زیرا عملکرد موفقیت‌آمیز در ورزش تنها با سلامتی و آمادگی جسمانی مرتبط نیست؛ بلکه به آمادگی ذهنی فرد نیز بستگی دارد. به‌عنوان مثال، استفن و همکاران<sup>۵</sup> (۱۳) در یک پژوهش آینده‌نگر نشان دادند که استرس و جو

**روش‌شناسی پژوهش**

پژوهش حاضر از نوع پژوهش‌های نیمه‌تجربی با طرح پیش-آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل است.

**نمونه‌های پژوهش**

جامعه آماری شامل کلیه دانش‌آموزان ورزشکار پسر مقطع متوسطه دوم شهر ایلام در سال تحصیلی ۱۴۰۲-۰۳ تشکیل دادند. جهت نمونه‌گیری در ابتدا با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس دو تا از دبیرستان‌های پسرانه مرکز شهر انتخاب و با مراجعه به مدارس تعداد ۴۰ نفر از دانش‌آموزانی را که در رشته‌های ورزشی مختلف دارای مقام استانی و کشوری بودند، انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه ۲۰ نفری آزمایش و کنترل گمارش شدند.

**ابزار اندازه‌گیری**

**پرسشنامه استرس ادراک شده:** این پرسشنامه توسط کوهن، و همکاران (۱۹۸۳) با هدف سنجش استرس ادراک شده توسط شخص بزرگسال در یک ماه گذشته طراحی شده است. پرسشنامه ۱۴ گویه و ۲ خرده‌مقیاس ادراک منفی از استرس و ادراک مثبت از استرس را در بر می‌گیرد. نمره‌گذاری پرسشنامه لیکرت ۵ درجه‌ای، از ۰ (هیچ) تا ۴ (خیلی زیاد) صورت می‌گیرد. صفایی و شکری این ابزار را هنجاریابی و نتایج نشان داد شاخص‌های برازش تحلیل عاملی تاییدی وجود عوامل دوگانه را تایید نمود (۱۸).

**نسخه کوتاه مقیاس بهزیستی روان‌شناختی ریف:** این

مقیاس توسط ریف در سال ۱۹۸۹ طراحی و در سال ۲۰۰۲ مورد تجدید نظر قرار گرفته است. نسخه کوتاه مقیاس بهزیستی روان‌شناختی ریف ۱۸ سؤال و مشتمل بر ۶ عامل است. مجموع نمرات این ۶ عامل به‌عنوان نمره کلی بهزیستی روان‌شناختی محاسبه می‌شود. این آزمون نوعی ابزار خودسنجی است که در یک پیوستار ۶ درجه‌ای از "کاملاً موافقم" تا "کاملاً مخالفم" یک تا شش) پاسخ داده می‌شود. نمره بالاتر نشان‌دهنده بهزیستی روان‌شناختی بهتر است (۱۹).

**روش اجرا**

قبل از انجام مداخله، به شرکت‌کنندگان در مورد شرایط شرکت در پژوهش و اصول اخلاقی نظیر رضایت آگاهانه، رازداری و

مهارتی ادراک شده، ارتباط معناداری با بروز آسیب‌های جدید در بازیکنان فوتبال دارد (۱۳). جانسون و ایوارسون<sup>۶</sup> (۱۴) هم در مطالعه‌ای مشابه نشان دادند که چهار عامل استرس ورزشی، اضطراب صفتی، عدم اطمینان و مهارت‌های مقابله‌ای ضعیف می‌توانند ۲۳ درصد از آسیب‌های ورزشی را پیش‌بینی نمایند.

برای رفع مشکلات روان‌شناختی از جمله استرس ادراک شده و ارتقای بهزیستی روانی، علاوه بر درمان‌های دارویی، مداخلات روان‌شناختی متعددی طی سال‌های متوالی ابداع شده است. یکی از رویکردهای مداخله‌ای معرفی شده استفاده از معنادرمانی است. معنادرمانی روشی است که کاربرد آن فرد را در یافتن معنای زندگی یاری می‌دهد. این درمان برای کسانی که با ناکامی و شکست مواجه شده‌اند، سودمند است. معنادرمانی بر سه اصل دارا بودن اختیار و اراده نسبت به زندگی، یافتن معنایی در گرفتاری‌ها و آزادی اراده استوار است (۱۵). این روش در زمره رویکرد وجودی است و ساختار مفهومی را در کمک به مراجعان برای چالش یافتن معنا در زندگی‌شان آماده می‌کند. فرانکل معتقد است درست در جایی که ما با موقعیت روبرو می‌شویم که نمی‌توانیم آن را تغییر دهیم، از ما انتظار می‌رود خود را تغییر دهیم، رشد کنیم، بالغ شویم و از خود فراتر رویم (۱۶). در مجموع، هدف معنادرمانی توانمندسازی افراد برای کشف معنای خاص و منحصر به فرد خودشان است. مطالعات نشان می‌دهند دستیابی به معنا پشتیبانی قوی در برابر بی‌ثباتی عاطفی فرد و تضمین‌کننده بهداشت روانی فرد و بهزیستی او است (۱۷).

بر اساس مطالعات انجام شده می‌توان گفت ورزشکاران نوجوان به دلیل تجربه پایین و فشار ناشی از رقابت و محیط و گرفتن نتیجه مطلوب، همواره در زندگی شخصی و حرفه‌ای استرس بالایی را تجربه می‌کنند که این استرس مزمن می‌تواند سلامت جسمی و روانی آنها را تحت‌تاثیر قرار داده و در بلندمدت باعث سرخوردگی، بی‌انگیزگی و کاهش کیفیت زندگی و بهزیستی روانی آنها گردد. در نتیجه ضروری به نظر می‌رسد تا با انجام برخی مداخلات بینش این افراد را نسبت به زندگی و رخدادهای آن تغییر داده تا بهتر بتوانند با اتفاقات و استرس‌های آن کنار بیایند و یکی از این مداخلات معنادرمانی می‌باشد. بنابراین، پژوهش حاضر با هدف بررسی اثربخشی معنادرمانی گروهی بر استرس ادراک شده و بهزیستی روان‌شناختی ورزشکاران نوجوان انجام شد.

پایان مداخله هم از هر دو گروه پس‌آزمون به عمل آمد. ملاک‌های ورود به پژوهش شامل دانش‌آموز پایه دهم، یازدهم و دوازدهم، کسب مقام در رشته‌های ورزشی مختلف در سطح استان یا کشور، رضایت برای شرکت در پژوهش بود. ملاک‌های خروج نیز شامل شرکت همزمان در جلسات مشاوره و روان‌درمانی دیگر، و انجام ورزش در سطح مبتدی بود.

محرمانه ماندن اطلاعات شخصی توضیح داده شد. سپس پرسشنامه‌های پژوهش توسط شرکت‌کنندگان تکمیل شد. برنامه مداخله معنادرمانی گروهی به مدت ۱۰ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای و دو بار در هفته اجرا شد در حالی که گروه کنترل به برنامه عادی خود ادامه دادند. مداخله مبتنی بر رویکرد معنادرمانی برگرفته از اصول و فنون معنادرمانی فرانکل و طرح شولنبرگ، شنترز، وینترز و هوتزل (۲۰)، برای گروه آزمایش اجرا شد (جدول ۱) در

جدول ۱. جلسات معنادرمانی برگرفته از فرانکل و طرح شولنبرگ و همکاران (۲۰۱۰)

جلسه	شرح مختصر
اول	آشنایی و برقراری ارتباط با اعضا، بیان قواعد و اهداف گروه، معرفی دوره آموزشی، گرفتن رضایت‌نامه از اعضا.
دوم	زمینه‌سازی برای آموزش معنادرمانی، آشنایی با مفاهیم آن مثل تنهایی، آزادی اراده، اراده معطوف به معنا و معنای زندگی
سوم	آشنایی با مفهوم معنا و ناکامی وجودی و اینکه چگونه نبود یک رابطه معنادار ممکن است به رشد و تعالی منجر شود.
چهارم	باور داشتن و پذیرفتن خویش و شناخت ویژگی‌های خویش، توجه به آزادی اراده به‌منزله یکی از ابعاد هستی انسان.
پنجم	تشریح عوامل ایجادکننده استرس و راه‌های مقابله با آن، شناخت منابع و انواع استرس.
ششم	معرفی بهزیستی روانی و بحث درباره ابعاد آن. توضیح اضطراب پیش‌بین و تکنیک قصد متضاد
هفتم	آشنایی با راه‌های کسب معنا.
هشتم	یادگیری فنون تصحیح نگرش و فراخوانی و آشنایی با مفاهیم مسئولیت و مسئولیت‌پذیری
نهم	آموزش مفهوم خود جدامانی و فن بازتاب‌زدایی.
دهم	جمع‌بندی مطالب بیان‌شده در کل جلسات و نتیجه‌گیری، اجرای پس‌آزمون و ختم جلسات.

## روش تحلیل

سپس داده‌ها با استفاده از آزمون تحلیل کوواریانس چندمتغیره و نرم‌افزار آماری SPSS نسخه ۲۲ تحلیل شدند.

در ابتدا برای بررسی وضعیت توصیفی آزمودنی‌ها، شاخص‌های توصیفی گرایش مرکزی و انحراف معیار در نظر گرفته شده است.

## یافته‌ها

نفر بین ۸ تا ۱۰ سال و ۵ نفر بین ۵ تا ۸ سال سابقه داشتند. نتایج آمار توصیفی شامل میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای وابسته پژوهش در دو گروه آزمایش و کنترل در جدول ۲ نشان داده شده است.

میانگین سنی نمونه پژوهش در گروه آزمایش ۱۷/۰۱ با انحراف استاندارد ۲/۳۲ و در گروه کنترل ۱۶/۹۶ با انحراف استاندارد ۲/۴۸ بود. از نظر سابقه فعالیت ورزش حرفه‌ای در گروه آزمایش ۹ نفر بالای ۱۰ سال، ۸ نفر بین ۸ تا ۱۰ سال و ۳ نفر بین ۵ تا ۸ سال سابقه داشتند و در گروه کنترل ۸ نفر بالای ۱۰ سال، ۷

جدول ۲. میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش

گروه کنترل		گروه آزمایش				متغیر			
پس آزمون		پیش آزمون		پس آزمون		پیش آزمون			
SD	M	SD	M	SD	M	SD	M		
۲/۶۵	۱۸/۹۵	۳/۲۱	۱۸/۶۹	۱/۶۱	۱۰/۴۵	۳/۱۴	۱۹/۰۲	ادراک منفی از استرس	استرس ادراک شده
۲/۱۱	۱۲/۶۹	۲/۶۵	۱۳/۷۰	۱/۱۲	۱۰/۰۹	۲/۱۱	۱۲/۳۱	ادراک مثبت از استرس	
۲/۳۲	۸/۵۰	۱/۹۳	۸/۲۰	۳/۳۱	۱۵/۱۶	۱/۸۳	۹/۵۲	استقلال	بهزیستی روان شناختی
۲/۱۰	۷/۵۴	۲/۲۵	۷/۶۰	۳/۵۲	۱۳/۹۶	۲/۹۱	۶/۶۴	تسلط بر محیط	
۲/۲۰	۸/۶۲	۱/۵۰	۸/۴۷	۳/۳۷	۱۶/۶۹	۲/۸۹	۱۱/۲۸	رشد شخصی	
۲/۴۴	۸/۵۴	۲/۱۵	۸/۰۴	۲/۹۹	۱۴/۳۲	۳/۳۹	۹/۴۷	ارتباط مثبت با دیگران	
۳/۵۰	۹/۹۵	۲/۱۸	۷/۴۲	۴/۲۲	۱۸/۰۷	۲/۵۳	۹/۶۴	هدمندی در زندگی	
۲/۴۰	۸/۳۹	۱/۹۹	۷/۷۶	۳/۳۵	۱۶/۱۵	۳/۱۷	۹/۰۸	پذیرش خود	

۱۸/۰۷ افزایش یافته است. برای بررسی تاثیر مداخله بر متغیرهای وابسته پژوهش، از تحلیل کواریانس استفاده شد. از آنجا که استفاده از روش تحلیل کواریانس چندمتغیره نیازمند رعایت مفروضه‌ها است لذا مفروضه‌های آن مورد بررسی قرار گرفت. عدم معناداری آزمون لوین در متغیر استرس ادراک شده ( $F=۰/۱۴$ ) و در بهزیستی روان شناختی ( $F=۱/۷۴$ )، نشان می‌دهد که مفروضه یکسانی واریانس‌ها برقرار است ( $P>۰/۰۵$ ) و از سوی دیگر عدم معناداری مقدار ام.باکس برای متغیر استرس ادراک شده ( $M\ box=۰/۶۱۹$ ) و بهزیستی روان شناختی ( $M\ box=۱/۰۷$ )، هم نشان‌دهنده همسانی ماتریس کواریانس‌ها است ( $P>۰/۰۵$ )، بنابراین با توجه به رعایت مفروضه‌ها، از آزمون تحلیل کواریانس استفاده شد.

نتایج جدول ۲ نشان می‌دهد میانگین استرس ادراک شده در گروه آزمایش در مرحله پیش‌آزمون در مؤلفه‌های ادراک منفی از استرس (۱۹/۰۲) و ادراک مثبت از استرس (۱۲/۳۱) بوده که این میزان در مرحله پس‌آزمون نسبت به گروه کنترل فقط در مؤلفه ادراک منفی از استرس کاهش نشان می‌دهد. میانگین گروه آزمایش در مرحله پیش‌آزمون در مؤلفه‌های بهزیستی روان شناختی شامل استقلال (۹/۵۲)، تسلط بر محیط (۶/۶۴)، رشد شخصی (۱۱/۲۸)، ارتباط مثبت با دیگران (۹/۴۷)، هدمندی در زندگی (۹/۶۴) و پذیرش خود (۹/۰۸) بوده که این میزان در مرحله پس‌آزمون نسبت به گروه کنترل افزایش نشان می‌دهد و بیشترین میانگین افزایش یافته در متغیر بهزیستی روان شناختی مربوط به زیرمقیاس هدمندی در زندگی بوده که این میزان در مرحله پیش‌آزمون ۹/۶۴ بوده و در پس‌آزمون به

جدول ۳. نتایج تحلیل کواریانس چندمتغیری برای مقایسه مؤلفه‌های استرس ادراک شده

اثر	آزمون‌ها	مقادیر	اف	درجه آزادی اثر	درجه آزادی خطا	سطح معناداری	اندازه اثر
اثر پیلایی	۰/۳۹	۱۵/۰۳	۴	۳۶	۰/۰۰۱	۰/۷۱۴	
لامبدای ویلکز	۰/۴۱	۱۵/۰۳	۴	۳۶	۰/۰۰۱	۰/۷۱۴	
اثر هتلینگ	۳/۱۲	۱۵/۰۳	۴	۳۶	۰/۰۰۱	۰/۷۱۴	
بزرگترین ریشه روی	۳/۲۳	۱۵/۰۳	۴	۳۶	۰/۰۰۱	۰/۷۱۴	

نمرات مربوط به استرس ادراک شده، در پس‌آزمون تفاوت معناداری وجود دارد. بر این اساس می‌توان گفت معنادرمانی گروهی بر کاهش استرس ادراک شده مؤثر بوده است.

همان‌طور که در جدول ۳ مشاهده می‌گردد سطح معنی‌داری هر چهار آماره چندمتغیری یعنی اثر پیلایی، لامبدای ویلکز، اثر هتلینگ و بزرگترین ریشه روی، کوچکتر از ۰/۰۱ است ( $P<۰/۰۱$ ). بدین ترتیب بین دو گروه آزمایش و کنترل، در

جدول ۴. آزمون تحلیل واریانس بین گروهی برای مؤلفه‌های استرس ادراک شده

منبع	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	اف	سطح معناداری	اندازه اثر
متغیر	۷۹/۱۳	۱	۷۹/۱۳	۳۱/۱۲	۰/۰۰۱	۰/۶۱۹
ادراک منفی از استرس						
مستقل	۹۵/۰۲	۱	۹۵/۰۲	۲۰/۹۲	۰/۴۱	۰/۰۴۱
ادراک مثبت از استرس						

از استرس مؤثر است. برای تعیین اثربخشی مداخله معنادارمانی گروهی بر بهزیستی روان‌شناختی، از آزمون تحلیل کواریانس چندمتغیره استفاده شد که نتایج در جدول ۵ نشان داده شده است.

براساس اطلاعات ارائه شده در جدول ۴، مقدار اف بدست آمده برای ادراک منفی از استرس در سطح  $(P < 0/01)$  معنادار است اما برای ادراک مثبت از استرس معنادار نیست  $(P > 0/05)$ . بنابراین می‌توان گفت معنادارمانی گروهی بر کاهش ادراک منفی

جدول ۵. نتایج آزمون تحلیل کواریانس چندمتغیره برای مقایسه نمرات پس‌آزمون بهزیستی روان‌شناختی

منبع	ارزش اف	درجه آزادی اثر	درجه آزادی خطا	سطح معناداری	مقدار اتا
اثر پیلایی	۰/۸۱۶	۶	۳۲	۰/۰۰۱	۰/۸۱۶
لامبدای ویلکز	۰/۱۸۴	۶	۳۲	۰/۰۰۱	۰/۸۱۶
اثر هتلینگ	۴/۴۴۳	۶	۳۲	۰/۰۰۱	۰/۸۱۶
بزرگترین ریشه خطا	۴/۴۴۳	۶	۳۲	۰/۰۰۱	۰/۸۱۶

توجه به معنادار شدن مقدار اف در آزمون تحلیل کواریانس چندمتغیره، برای مشخص شدن اینکه از لحاظ کدام مولفه‌های بهزیستی روان‌شناختی در دو گروه تفاوت وجود داشته است، از تحلیل کواریانس چندمتغیره استفاده شد که نتایج در جدول ۶ ارائه شده است.

همان‌طور که مشاهده می‌شود مقادیر اف همه معنادار هستند. بنابراین، با کنترل اثر پیش‌آزمون نمرات حداقل یکی از مولفه‌های بهزیستی روان‌شناختی (استقلال، تسلط بر محیط، رشد شخصی، ارتباط مثبت با دیگران، هدفمندی در زندگی، پذیرش خود) در مرحله پس‌آزمون در آزمودنی‌های گروه آزمایش به طور معناداری بیشتر از نمرات آزمودنی‌های گروه کنترل شده است. با

جدول ۶. آزمون اثرات بین گروهی و نتایج تحلیل کواریانس چندمتغیره روی نمرات پس‌آزمون بهزیستی روان‌شناختی

متغیر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	اف	سطح معناداری	اندازه اثر
استقلال	۲۷۲/۶۹	۱	۲۷۲/۶۹	۲۵/۷۱	۰/۰۰۱	۰/۴۹۷
تسلط بر محیط	۱۲۶/۷۵	۱	۱۲۶/۷۵	۱۸/۸۰	۰/۰۰۱	۰/۴۲۰
رشد شخصی	۲۶۶/۴۹	۱	۲۶۶/۴۹	۲۵/۵۱	۰/۰۰۱	۰/۴۹۵
ارتباط مثبت با دیگران	۱۹۷/۰۶	۱	۱۹۷/۰۶	۳۸/۷۳	۰/۰۰۱	۰/۵۹۸
هدفمندی در زندگی	۳۰۷/۹۶	۱	۳۰۷/۹۶	۲۰/۱۴	۰/۰۰۱	۰/۴۳۶
پذیرش خود	۲۹۰/۶۸	۱	۲۹۰/۶۸	۳۶/۳۹	۰/۰۰۱	۰/۵۸۳

پس‌آزمون به طور معناداری بیشتر از آزمودنی‌های گروه کنترل شده است. مقادیر اندازه اثر هم نشان‌دهنده میزان تغییرات مربوط به هر یک از مولفه‌های بهزیستی روان‌شناختی در آزمودنی‌های گروه آزمایش در نتیجه آموزش معنادارمانی گروهی بوده است.

همان‌طور که در جدول ۶ مشاهده می‌شود، مقادیر اف در این جدول نیز معنادار هستند و نشان می‌دهند نمرات آزمودنی‌های گروه آزمایش در همه مولفه‌های بهزیستی روان‌شناختی (استقلال، تسلط بر محیط، رشد شخصی، ارتباط مثبت با دیگران، هدفمندی در زندگی، پذیرش خود) در مرحله

## بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر با هدف اثربخشی معنادرمانی گروهی بر استرس ادراک شده و بهزیستی روان‌شناختی ورزشکاران نوجوان انجام شد. نتایج نشان داد معنادرمانی گروهی بر کاهش استرس ادراک شده در ورزشکاران نوجوان اثربخش است. این یافته همسو با یافته‌های پیشین است (۱۱،۹،۸). در تبیین این فرضیه می‌توان گفت که هرگاه فشاری بر چیزی وارد می‌شود کنشی را بر آن وارد می‌کند، ثبات اجزای درونی آن را بر هم می‌زند و تنش در آن پدید می‌آورد و بر می‌آشوبد، و سرانجام آن شیء را به واکنش وادار می‌کند. به‌طور کلی، هر محرکی که در انسان ایجاد تنش کند و در او واکنشی بر می‌انگیزد، عامل استرس‌زا شناخته می‌شود. این عامل ممکن است یک رویداد، وضعیت، شرایط یا مشکل باشد. تنش ایجاد شده و پاسخ به این تنش روی هم رفته فرایندی را به وجود می‌آورد اما معنایی با استفاده از تمرین‌هایی به درمان یا کاهش استرس در دانش‌آموزان می‌پردازد. ورزش حرفه‌ای به دلیل فضای رقابتی حاکم بر آن، تنش زیادی را متوجه ورزشکاران می‌کند و همین مساله باعث بر هم خوردن تمرکز، شکست متعاقب آن، کاهش انگیزه، سرخوردگی و ناامیدی را ایجاد کند. بر همین اساس، نوع نگرش و باور افراد به زندگی و همچنین رویدادهای آن از جمله مسابقات ورزشی می‌تواند تا حد زیادی استرس ادراک شده ورزشکاران را تعدیل نماید. آشنایی با تکنیک‌های معنادرمانی همچون آزادی اراده و اراده معطوف به معنا می‌تواند نگرش فرد را به زندگی تغییر دهد. به علاوه، ناکامی وجودی و نوع نگاه فرد به این مساله زمینه‌ساز رشد و تعالی است و فرد می‌تواند با پذیرش خویش و نقاط قوت و ضعف خود، دیدگاه بهتری نسبت به رویدادهای زندگی و شکست و پیروزی کسب نماید (۲۱). دانش‌آموزان ورزشکار در نتیجه یادگیری این راهبرد می‌توانند باور داشته باشند که نتیجه یک مسابقه می‌تواند برد یا باخت باشد و در صورت حادث شدن هر کدام، غرور یا سرخوردگی را تجربه نخواهند کرد. مورد دیگری که در معنادرمانی آموزش داده می‌شود مفهوم مسئولیت و مسئولیت‌پذیری است و این مهم باعث می‌گردد تا ورزشکار بابت موفقیت و شکست‌های خود نه به دنبال

عوامل بیرونی بلکه مسائل فنی باشد و با نگاهی واقع‌بینانه‌تر با پذیرش شکست، به دنبال جبران نقاط ضعف باشد. بر این اساس، می‌توان گفت که آموزش معنادرمانی می‌تواند باعث کاهش استرس ادراک شده در ورزشکاران نوجوان شود.

نتایج پژوهش نشان داد معنادرمانی گروهی بر ارتقای بهزیستی روان‌شناختی در ورزشکاران نوجوان اثربخش است. این یافته همسو با یافته‌های پیشین است (۲۲،۲۰،۱۹). در تبیین نتایج به دست آمده باید اصول و ماهیت رویکرد معنادرمانی را در نظر گرفت. از اصول اساسی معنادرمانی این است که توجه انسان‌ها را به این مسئله سوق می‌دهد که انگیزه و هدف زندگی خود را به جای اجتناب از درد و کسب لذت، کشف معنا قرار دهند. معنای زندگی، متغیری اساسی در تعیین سلامت روانی افراد در نظر گرفته شده است و وجود معنا، نقشی اساسی در گسترش و بهزیستی جسمی و روانی افراد دارد (۲۲). پس احساس معنا با بهزیستی روان‌شناختی و توان کنار آمدن مثبت، با فشارهای روانی و چالش‌ها مرتبط است. معنادار بودن، به اشخاص اجازه می‌دهد رویدادها را تفسیر کنند و درباره‌ی چگونگی گذران زندگی و خواسته‌های انسان در زندگی برای خویش ارزش‌هایی در نظر بگیرند. در حقیقت یکی از کارکردهای معنایی آن است که انسان را از احساس پوچی و سردرگمی نجات بدهند و به آرامش یافتن انسان کمک کنند و در نتیجه، سبب سلامت روان و بهزیستی فرد شوند. معنا در زندگی به برداشت مثبت از رویدادهای زندگی منجر می‌شوند و زمینه بهزیستی روانی افراد را فراهم می‌کنند. همچنین، معنادرمانی به مفاهیمی همچون زندگی در موقعیت جاری و زمان حال و پذیرش خود آن‌گونه که هست تاکید می‌کند که این‌گونه خودپذیری احساس رضایت و دیدگاه مثبتی را ایجاد می‌کند و به افراد کمک می‌کند در مواجهه با موقعیتی تغییرناپذیر، مانند شکست در مسابقه و رقابت ورزشی، واکنش‌های مناسب و منطبق با آن موقعیت را از خود بروز دهند؛ در نتیجه، با توجه به خودارزیابی و نگرش مثبت به موقعیت، از اعتماد نفس خود دفاع کنند و این امر ارتقای بهزیستی روان‌شناختی را به دنبال دارد.

در ارتباط با تاثیر معنادرمانی بر زیرمقیاس هدفمندی در زندگی می‌توان گفت دیدگاه‌های وجودی و معنادرمانی با



حل کرد. لازمه جستجوی معنا مسئولیت شخصی است. قدرت تصمیم‌گیری به انسان واگذار شده است و هیچ عاملی این قدرت را ندارد که تعیین کند انسان در برابر سرنوشت تغییرناپذیر، چگونه فکر و رفتار کند؛ پس انسان همیشه مسئول اعمال و گفتار خود خواهد بود (۲۴).

از محدودیت‌های پژوهش حاضر می‌توان به عدم کنترل متغیرهای مداخله‌گری مانند تاب‌آوری، وضعیت اجتماعی اقتصادی خانواده، عدم استفاده از نمونه بزرگتر و نداشتن دوره پیگیری اشاره کرد. از این رو، پیشنهاد می‌گردد متغیرهای ذکر شده در پژوهش‌های آتی مورد ارزیابی و پژوهش قرار گیرد. همچنین، پیشنهاد می‌شود تا مربیان و مدیران مدارس با برگزاری دوره‌های معنادرمانی برای دانش‌آموزان ورزشکار، نگرش مثبتی را در آنها در طی مسابقات ایجاد نمایند تا بتوانند با مدیریت بهتر استرس و ارتقای بهزیستی روانی آمادگی لازم را کسب نمایند.

### تشکر و قدردانی

بدین‌وسیله نویسندگان پژوهش از کلیه کسانی که زمینه اجرای پژوهش را فراهم نمودند از جمله شرکت‌کنندگان پژوهش، مدیران مدارس و عوامل اجرایی تشکر و قدردانی می‌نمایند. بنا بر گزارش نویسندگان مقاله هیچ‌گونه تعارض منافی در انتشار مقاله وجود ندارد.

### پی‌نوشت‌ها

1. Capranica
2. Viggiano
3. Perceived stress
4. Stavvaki
5. Steffen
6. Johnson & Ivarsson

پیش کشیدن محدود بودن زندگی و قطعیت مرگ، انسان‌ها را به سمت انتخاب اهداف مناسب و به کارگیری داشته‌های هرچند اندک خود سوق می‌دهند تا بتوانند برای زندگی خود معنایی خلق کنند (۲۱). در ارتباط با مکانیسم تاثیر معنادرمانی بر خرده‌مقیاس تسلط بر محیط می‌توان گفت که معنادرمانی با تاکید بر مسئولیت‌پذیری و آموزش فنون تصحیح نگرش و فراخوانی و نیز رشد خلاقیت، به افراد کمک می‌کند با انتخاب و ایجاد زمینه‌های شخصی مناسب و انجام دادن و بازآفرینی معناها، تازه، احساس پوچی درماندگی را کاهش و اثربخش و کارآمد باشند. در واقع، با تاکید بر توانایی‌های بالقوه و منحصر به فرد افراد و رشد آنها به بهترین نحو، این دیدگاه در آنان به وجود آمد که می‌توانند یک تراژدی را به پیروزی شخصی تبدیل سازند و بدین ترتیب، فعالیت‌های بیرونی را کنترل و از فرصت‌های پیرامون خود به‌طور موثری بهره بگیرند (۲۰).

در ارتباط با تاثیر معنادرمانی بر ارتباط مثبت با دیگران، باید به این نکته اشاره کرد که این رویکرد با پیش کشیدن مفاهیمی مانند آزادی اراده و اراده معطوف به معنا، انسان‌ها را به این مسیر هدایت کند که به جای تمرکز بر شکست‌های گذشته، زندگی در زمان حال را تجربه و با توجه به داشتن قدرت انتخاب می‌توان با برقراری ارتباطات رضایت‌بخش و صمیمانه، حمایت اجتماعی لازم را برای طی کردن مسیر و نیلی به اهداف دریافت کنند. (۲۳). در مورد مکانیسم تاثیر معنادرمانی بر خودمختاری می‌توان عنوان کرد که از نظر معنادرمانی، انسان معنا را در زندگی کشف نمی‌کند، بلکه آن را در زندگی خود می‌آفریند. مسئله این نیست که به زندگی چه پاسخی باید داد، زندگی فرایند جاری است که باید آن را تجربه کرد، نه مسئله‌ای که آن را

## References

1. Röthlin P, Birrer D, Horvath S, Grosse Holtforth M. Psychological skills training and a mindfulness-based intervention to enhance functional athletic performance: design of a randomized controlled trial using ambulatory assessment. *BMC psychology*, 2016, 4, 1-11. <https://doi.org/10.1186/s40359-016-0147-y>
2. Elliott D, Polman R, Taylor J. The effects of relaxing music for anxiety control on competitive sport anxiety. *European journal of sport science*, 2014, 14, S296-S301. [10.1080/17461391.2012.693952](https://doi.org/10.1080/17461391.2012.693952)
3. Capranica L, Condello G, Tornello F, Iona T, Chiodo S, Valenzano A, Cibelli G. Salivary alpha-amylase, salivary cortisol, and anxiety during a youth taekwondo championship: An observational study. *Medicine*, 2017, 96(28), e7272. [10.1097/MD.00000000000007272](https://doi.org/10.1097/MD.00000000000007272)
4. Viggiano MP, Giganti F, Rossi A, Di Feo D, Vagnoli L, Calcagno G, Defilippi C. Impact of psychological interventions on reducing anxiety, fear and the need for sedation in children undergoing magnetic resonance imaging. *Pediatric Reports*, 2015, 7(1), 5682. [http://dx.doi.org/10.4081/pr.2015.5682](https://doi.org/10.4081/pr.2015.5682)
5. Ford JL, Ildefonso K, Jones ML, Arvinen-Barrow M. Sport-related anxiety: current insights. *Open Access Journal of Sports Medicine*, 2017, 205-212. [http://dx.doi.org/10.2147/oajsm.s125845](https://doi.org/10.2147/oajsm.s125845)
6. Lara-Cabrera ML, Betancort M, Muñoz-Rubilar CA, Rodríguez Novo N, De las Cuevas C. The mediating role of resilience in the relationship between perceived stress and mental health. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 2021, 18(18), 9762. [http://dx.doi.org/10.3390/ijerph18189762](https://doi.org/10.3390/ijerph18189762)
7. Gerber M, Lang C, Brand S, Gygas B, Ludyga S, Müller C, Jakowski S. Perceived recovery and stress states as predictors of depressive, burnout, and insomnia symptoms among adolescent elite athletes. *Sports Psychiatry: Journal of Sports and Exercise Psychiatry*. 2023, 2(1): 11-18. [http://dx.doi.org/10.1024/2674-0052/a000017](https://doi.org/10.1024/2674-0052/a000017)
8. Olsson LF, Grugan MC, Martin JN, Madigan DJ. Perfectionism and burnout in athletes: The mediating role of perceived stress. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 2021, 16(1), 55-74. <https://doi.org/10.1123/jcsp.2021-0030>
9. Sepahvand T, Gilani B, Zamani R. The relationship between perceived stress and general health, according to explanatory styles. *Journal of Psychology and Educational Sciences*, 2008, 38(4): 27-43. In Persian
10. Stavraki M, García Márquez R, Bajo Romero M, Callejas Albiñana AI, Paredes Sansinenea B, Díaz Méndez DN. Brief version of the Ryff Psychological Well-Being Scales for children and adolescents: evidence of validity. *Psicothema*, 2022, 112-121.
11. Blasco-Belled A, Alsinet C. The architecture of psychological well-being: A network analysis study of the Ryff Psychological Well-Being Scale. *Scandinavian Journal of Psychology*, 2022, 63(3), 199-207. [http://dx.doi.org/10.1111/sjop.12795](https://doi.org/10.1111/sjop.12795)
12. Reverberi E, D'Angelo C, Littlewood MA, Gozzoli CF. Youth football players' psychological well-being: the key role of relationships. *Frontiers in Psychology*, 2020, 11, 567776. [http://dx.doi.org/10.3389/fpsyg.2020.567776](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.567776)
13. Steffen K, Bakka HM, Myklebust G, Bahr R. Performance aspects of an injury prevention program: a ten-week intervention in adolescent female football players. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 2008, 18(5), 596-604. [http://dx.doi.org/10.1111/j.1600-0838.2007.00708.x](https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2007.00708.x)
14. Johnson U, Ivarsson A. Psychological predictors of sport injuries among junior soccer players. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 2011, 21(1), 129-136. [http://dx.doi.org/10.1111/j.1600-0838.2009.01057.x](https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2009.01057.x)
15. Wong PT. The Frankl cure for the 21st century: Why self-transcendence is the key to mental health and flourishing. In *The International Forum for Logotherapy*, 2021, 1-26. [http://dx.doi.org/10.31234/osf.io/tbx3f](https://doi.org/10.31234/osf.io/tbx3f)
16. García-Alandete J. Does meaning in life predict psychological well-being?. *The European Journal of Counselling Psychology*, 2015, 3(2), 89-98. <https://doi.org/10.23668/psycharchives.2014>
17. TaqavaeNia A, Keshavarz T. The effectiveness of group logotherapy on the increase of social vitality and life satisfaction. *Academic Journal of Psychological Studies*, 2016, 5(1), 53-60.
18. Safaei M, Shokri O. Assessing Stress in Cancer Patients: Factorial Validity of the Perceived Stress Scale in Iran. *Iranian Journal of Psychiatric*, 2013, 2(1): 13-22. In Persian
19. Aazami Y, Khanjani M, Sader MM. Confirmatory factor structure of depression, anxiety and stress scale in students. *Journal of Mazandaran University of Medical Sciences*, 2017, 27(154), 94-106.
20. Schulenberg SE, Schnetzer LW, Winters MR., Hutzell RR. Meaning-centered couples therapy: Logotherapy and intimate relationships. *Journal of Contemporary Psychotherapy*, 2010, 40, 95-102. [http://dx.doi.org/10.1007/s10879-009-9134-4](https://doi.org/10.1007/s10879-009-9134-4)
21. Devoe D. Viktor Frankl's Logotherapy: The Search For Purpose and Meaning. *Inquiries Journal*, 2012, 4(07),1-8.
22. Damásio BF, Melo RL, Silva JD. Meaning in life, psychological well-being and quality of life in teachers. *Paidéia (Ribeirão Preto)*, 2013, 23, 73-82. [http://dx.doi.org/10.1590/1982-43272354201309](https://doi.org/10.1590/1982-43272354201309)
23. Kleftaras G, Psarra E. Meaning in life, psychological well-being and depressive symptomatology: A comparative study. *Psychology*, 2012, 3(04), 337-345. [http://dx.doi.org/10.4236/psych.2012.34048](https://doi.org/10.4236/psych.2012.34048)
24. Kang K, Im J, Kim H, Kim S, Song M, Sim S. The effect of logotherapy on the suffering, finding meaning, and spiritual well-being of adolescents with terminal cancer. *Journal of Current Directions in Psychological Science*, 2009, 312-320. [http://dx.doi.org/10.4094/jkachn.2009.15.2.136](https://doi.org/10.4094/jkachn.2009.15.2.136)