

The Effects of Stress Management Training Based on Spiritual Therapy Content on Sports Anxiety: A Quasi-Experimental Study

Samira Esteki^{*} 

Department of Physical Education and Sports Science, Babol Branch, Islamic Azad University, Babol, Iran

ARTICLE INFO

Article Type:
Original Article

Article History:
Received: 19 Apr 2021
Accepted: 14 Sep 2021
ePublished: 16 May 2022

Keywords:
Stress Management,
Spiritual Therapies,
Sports Anxiety

Abstract

Background. Due to the periodic nature of badminton and the rapid maneuvers involved in it, a particular attention should be given to psychological skills in addition to technical and tactical skills, since psychological skills play a significant role in improving the performance of badminton players. In this regard, the present study aimed to determine the effects of stress management training based on the content of spiritual therapy on sports anxiety of the females from Mazandaran invited to the selection camp of the country's adult badminton championship.

Methods. This quasi-experimental study was conducted in three phases of *pretest*, *posttest* and *follow-up*. To achieve the study purpose, 10 individuals were selected to form the statistical population and, then, were randomly and equally assigned to control and experimental groups.

The experimental group participated in a stress management training program which was implemented through eight group sessions held once a week. Both groups completed the anxiety questionnaire in three stages: baseline, after training, and follow-up. Both descriptive and inferential statistics were used to analyze the data.

Results. The results of covariance analysis showed that the stress management training program based on the content of spiritual therapy was significantly effective in reducing sports anxiety of the female badminton players in both stages of post-test and the related follow-up performed 45 days later.

Conclusion. In sum, stress management based on spiritual therapy may have been one of the most effective approaches to reducing the symptoms of sports anxiety along with other medication interventions. The study findings confirmed the acceptability of the theoretical issues presented in this basin.

Esteki S. The Effects of Stress Management Training Based on Spiritual Therapy Content on Sports Anxiety: A Quasi-Experimental Study. *Depiction of Health*. 2022; 13(2): 175-186. doi: 10.34172/doh.2022.25. (Persian)

Extended Abstract

Background

Given the periodic nature of badminton and the rapid maneuvers involved in it, a special attention should be given to psychological skills in addition to technical and tactical skills, since psychological skills

play a significant role in improving the performance of badminton players. Athletes often experience certain conditions which negatively influence their performance. Moreover, the sport anxiety may lead to the occurrence of various mental and behavioral disorders and, consequently, to poor athletic performance, especially

*Corresponding author; Samira Esteki, E-mail: estekisamira@yahoo.com



during competitions. Since badminton is a sport requiring instant movements and total concentration, staying calm and minimizing the anxiety and stress levels can greatly and positively contribute to increasing the players' concentration. Spirituality, often defined as personal beliefs and actions influenced by a relationship with God or a superior power in the world, has been considered as an important and effective factor in promoting the mental health. Reducing stress through spiritual therapy is a type of psycho-educational intervention that helps people practice mental meditation. In this regard, the present study aimed to determine the effects of stress management training based on the content of spiritual therapy on sport anxiety of the females from Mazandaran invited to the selective camp of the country's adult badminton championship.

Methods

This quasi-experimental study was conducted in three phases of pretest, posttest and follow-up. To achieve the study purpose, 10 people were selected from the statistical population, and then they were randomly and equally assigned to control and experimental groups.

Stress management sessions based on spiritual therapy were held for the experimental group in eight sessions, each lasting for an hour and a half, but the control group received no treatment program. Both groups completed the anxiety questionnaire in three stages: baseline, after training, and follow-up. To collect the data, the researcher provided the badminton practitioners with the essential information and instruction about the practices a week before the official start of the tournament and during the friendly competitions. Furthermore, the researcher explained the various benefits of stress reduction through spiritual activities such as mental and physical tranquility, improvement of the functions, greater concentration, and anxiety reduction. Afterwards, the researcher received the feedbacks from the badminton practitioners about the effects and benefits of stress reduction produced by highlighting spirituality. In this session during which the researcher answered the participants' questions for 20 minutes to remove any existing ambiguities, the emphasis was placed on the reduction of anxiety before and during competitions. Then they were

asked to fill out the sport anxiety questionnaire once before the beginning of eight training sessions and once after those treatment sessions. In addition, 45 days after the initiation of the baseline, the questionnaire was administered again to the participants during the follow-up phase. Finally, the pre-test, post-test, and follow-up data were compared both descriptively and inferentially.

Sport anxiety scale (Smith, Small and Schutz, 1990) is a multidimensional self-report test designed to measure physical and cognitive anxiety. This test has 21 items in a four-point Likert range (1 to 4) to measure three subscales including physical anxiety (9 items), anxiety (7 items), and lack of concentration (5 items). Subjects were asked to rate how much they experienced the feelings and thoughts expressed in the test phrases before or during the competition. The validity and reliability of this questionnaire in Iran had been investigated by Hadinejad (2012) whose Cronbach's alpha had been reported to be 0.849.

Results

The results showed that the average age of the participants in the experimental and control groups were 25.3 and 26.7 years, respectively. All five participants in the experimental group were single, while 3% of five participants in the control group were married and 97% were single. The mean scores of sport anxiety of female badminton players in the pre-test, post-test, and follow-up stages were 32.80, 27.60, 26.40 in the experimental group; and 32, 32.20, and 31.60 in the control group, respectively. Before presenting the analysis results of covariance, the presumption of parametric tests was tested. Accordingly, the results of Shapiro-wilk test showed that the presumption of normality of the data sample distribution was established. The general presumption of variance was also examined by performing the Levene's test; according to the result, the general presumption of variance was observed although it was not significant.

The mean scores of sport anxiety in the two groups were compared through covariance analysis. There was a statistically significant difference between the F values for sport anxiety between pre-tests, post-test, and follow-up phases.

Analyzing the covariance revealed that the stress management training program based on spiritual

therapy content significantly reduced the sport anxiety of the females from Mazandaran invited to the selective camp of the national championship badminton tournament in both immediate and 45-day-later post-intervention stages.

Conclusion

Spiritual therapy may have been one of the most effective approaches to reducing the symptoms of sport anxiety along with other medical interventions. Our findings confirmed the acceptability of the theoretical issues presented in this study. Developing spiritual skills requires a tendency to seek the meaning of life through the self-exaltation or the need to connect with something beyond self that can reinforce the optimistic nature of the individual.

When people learn to disregard the risks and crises, they can overcome the feeling of inefficiency which is one of the causes of anxiety. Factors such as reliance on God, patience, contentment, and a positive outlook on the future can bring peace of mind and, in a more tangible form, reduce anxiety in individual. In fact, spiritually arouses the feeling of peace and adaptation as

well as instils values and purposes in individuals. Therefore, athletes having this skill can reduce the probability of failure, control their emotions with adaptive behaviors during competition, and achieve more peace by relying on God to reduce stress, anxiety, and despair. In sum, the results of our study can be considered as an important step in representing the local needs of Iranian athletes and improving their mental health, especially female badminton players who may need more concentration and tranquility in the tournaments.

Taking into account our study results, it was recommended that the therapists and specialists should pay attention to the education based on stress management using spiritual therapy content for facilitating the treatment of anxiety and stress as well as other psychological problems. Failure to address simultaneous problems was one of the limitations of the present study, which reduced the generalizability of research results. Also, the failure to evaluate the underlying factors' roles in the effectiveness of this intervention was another limitation of this study.

اثربخشی آموزش مبتنی بر مدیریت استرس با محتوای معنویت‌درمانی بر اضطراب ورزشی: یک مطالعه نیمه تجربی

سمیرا استکی^{ID}

گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، واحد بابل، دانشگاه آزاد اسلامی، بابل، ایران

چکیده

زمینه. با توجه به ماهیت تناوبی و فعالیت‌های سریع ورزش بدمینتون، علاوه بر توجه به مهارت‌های تکنیکی و تاکتیکی، باید نسبت به مهارت‌های روانی که نقش قابل ملاحظه‌ای در عملکرد بدمینتون‌کاران دارد توجه شود. در این راستا، پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی آموزش مبتنی بر مدیریت استرس با محتوای معنویت‌درمانی بر اضطراب ورزشی در بانوان مازندران دعوت‌شده به اردوی انتخابی مسابقات بدمینتون قهرمانی بزرگسالان کشور انجام شد.

روش کار. مطالعه حاضر در قالب یک پژوهش نیمه آزمایشی دوگروهی (یک گروه آزمایش و یک گروه کنترل) سه مرحله‌ای شامل پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری اجرا شد. از جامعه آماری، ۱۰ نفر به‌صورت مبتنی بر هدف انتخاب شدند و به‌طور تصادفی به دو گروه پنج نفری آزمایش و کنترل تقسیم شدند. گروه آزمایش تحت برنامه آموزش مبتنی بر مدیریت استرس با محتوای معنویت‌درمانی قرار گرفتند که طی ۸ جلسه گروهی به صورت یک‌بار در هفته ارائه شد. هر دو گروه پرسش‌نامه اضطراب ورزشی (SAS) را در سه مرحله خط پایه، پس از اجرای آموزش و در مرحله پیگیری تکمیل کردند. جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از آمار توصیفی (فراوانی، درصد فراوانی و میانگین) و استنباطی (آزمون تحلیل کواریانس) استفاده گردید.

یافته‌ها. نتایج تحلیل کواریانس نشان داد که برنامه آموزش مبتنی بر مدیریت استرس با محتوای معنویت‌درمانی پس از مداخله و پیگیری ۴۵ روز پس از سنجش خط پایه بر کاهش اضطراب ورزشی بانوان بدمینتون‌کار در مراحل پس‌آزمون و پیگیری تأثیر معناداری داشته است ($P \leq 0.05$).

نتیجه‌گیری. مدیریت استرس مبتنی بر معنویت‌درمانی می‌تواند یکی از گزینه‌های مؤثر در کاهش علائم اضطراب ورزشی در کنار سایر مداخلات دارویی باشد. یافته‌های این مطالعه، مؤید قابل قبول بودن مباحث نظری ارائه شده در این حوزه می‌باشند.

اطلاعات مقاله

نوع مقاله:

مقاله پژوهشی

سابقه مقاله:

دریافت: ۱۴۰۰/۰۱/۳۰

پذیرش: ۱۴۰۰/۰۶/۲۳

انتشار برخط: ۱۴۰۱/۰۲/۲۶

کلیدواژه‌ها:

مدیریت استرس، معنویت‌درمانی، اضطراب ورزشی

مقدمه

کسب موفقیت ورزشی و یا تفاوت میان توانایی‌های خود و قابلیت مورد نیاز اجرای ورزشی، دچار درجاتی از اضطراب می‌شوند که عاملی منفی در عملکرد آنان محسوب می‌شود.^۲ اضطراب یکی از مهم‌ترین علل افت عملکرد ورزشکاران و از عواطف منفی تأثیرگذار بر ادراکات و رقابت‌های ورزشی است که باعث افت عملکرد ورزشکاران می‌شود.^۳ و با عملکرد ورزشی و رقابت ارتباط معنی‌داری دارد.^۴ از نظر فیزیولوژیکی، پیامد اضطراب ورزشی را می‌توان به‌شکل شیوع انواع اختلالات روانی (تنش دوگانگی، احساس تزلزل، ضعف و تردید در تصمیم‌گیری) و اختلال

بدمینتون‌کاران طی زمان محدود و مشخص، با توجه به قوانین بازی، به ردوبدل مهارت‌ها و فنون خود با موقعیت‌سنجی‌های مختلف می‌پردازند. این فنون شامل انواع حرکات دویدن، پریدن، ضربه‌زدن، خم شدن و کشش بدن به‌صورت سریع بوده و اجرای آن‌ها به‌عواملی همچون قدرت، استقامت، سرعت، چابکی و ورزشی‌گی بدن، قدرت تشخیص، تمرکز حواس و درگیری روانی و اخلاقی بستگی دارد.^۱ به همین دلیل، بررسی عوامل روان‌شناختی تأثیرگذار بر آرامش و تمرکز این گروه از ورزشکاران اهمیت بسزایی دارد. عموماً ورزشکاران به‌دلایل مختلف از جمله اهمیت

* پدیدآور رابط: سمیرا استکی، آدرس ایمیل: estekisamira@yahoo.com

مذهبی نباشد، اما بخشی مهم از بسیاری از مذاهب را در برمی‌گیرد.^{۱۰} معنویت و گرایش به معنویت همراه با شدت و ضعف‌های متفاوتی با زندگی بشر عجین بوده و در آینده نیز خواهد بود.^{۱۱} کاهش استرس مبتنی بر معنویت‌درمانی، نوعی مداخله روانی- آموزشی است که به افراد در جهت تمرین مراقبه ذهنی در سایه رویکردها و اعمال معنوی کمک می‌کند و با هدف کاهش استرس و بهبود سلامتی به‌کار برده می‌شود.^{۱۲} این رویکرد با معنادار نشان دادن زندگی، وجود خداوند و توکل به او در همه مراحل زندگی، نقش قضاو قدر الهی در زندگی و بخشش و در کنار آن کنترل خشم و قدردانی و شکرگزاری از خداوند به خاطر همه نعمت‌ها و حکمت‌هایش، انسان را به آرامش دعوت می‌کند.^{۱۳} به نظر می‌رسد مکانیسم اصلی کاهش استرس مبتنی بر معنویت‌درمانی، توجه و ایمان به خداوند باشد، چرا که متمرکز کردن مکرر فرد به وجود خدا و ایمان و یاد خدا، آرامش درونی خاصی به وجود می‌آورد.^{۱۴} از آن‌جا که پژوهش‌های محدودی در مورد تأثیر آموزش مبتنی بر مدیریت استرس با محتوای معنویت‌درمانی به صورت تجربی و آموزشی صورت گرفته است و همچنین با توجه به اینکه آموزش مبتنی بر مدیریت استرس با محتوای معنویت‌درمانی می‌تواند در ایجاد و حفظ آرامش، تمرکز و کاهش اضطراب و استرس و بالا بردن سلامت روانی ورزشکاران موثر باشد، در این پژوهش به این رویکرد توجه شده است. بنابراین هدف اصلی در این پژوهش تعیین اثربخشی آموزش مبتنی بر مدیریت استرس با محتوای معنویت‌درمانی بر اضطراب ورزشی بانوان مازندرانی دعوت‌شده به اردوی انتخابی مسابقات بدمینتون قهرمانی بزرگسالان کشور می‌باشد.

روش کار

پژوهش حاضر از نظر ماهیت یک پژوهش نیمه‌آزمایشی (بر مبنای روش انتخاب هدفمند) و طرح پژوهش، طرح دو گروهی (یک گروه، گروه مدیریت استرس با تأکید بر معنویت‌درمانی و یک گروه به‌عنوان کنترل) بود که در سه مرحله (پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری) انجام شد.

جامعه، نمونه و روش نمونه‌گیری

جامعه آماری تحقیق شامل کلیه بانوان مازندرانی دعوت‌شده به اردوی انتخابی مسابقات بدمینتون قهرمانی

رفتاری (بی‌خواهی، بی‌قراری و گوشه‌گیری) مشاهده کرد که سبب کاهش سطح اجرا بالاخص در زمان مسابقه می‌شود.^۵ این نوع اضطراب، واکنش هیجانی و زودگذری است که موجب می‌شود افراد موقعیت‌های خاصی را تهدیدآمیز ارزیابی کنند که عملکرد ورزشکاران را تحت تأثیر قرار می‌دهد، به‌گونه‌ای که هرچه میزان اضطراب ورزشی بالاتر باشد، عملکرد ورزشکاران در حین رقابت پایین‌تر خواهد بود.^۶ یافته‌های پژوهش‌های زیادی، نشان از تأثیر هیجان و اهمیت هیجان و به‌ویژه اضطراب است.^۷ توان کنترل اضطراب و ایجاد آرامش روانی قبل از مسابقات، قدرت و توانی فوق‌العاده به ورزشکار می‌بخشد و او را از نظر جسمانی آماده رویارویی با حریف می‌سازد.^۸ از آن‌جا که بدمینتون یکی از ورزش‌ها با حرکات آنی بوده و به تمرکز بالایی نیاز دارد،^۹ داشتن آرامش و کاهش اضطراب و استرس در بدمینتون‌کاران می‌تواند در بالابردن تمرکز آنان کمک بسزایی داشته باشد.^{۱۰} رویکردهای آموزشی مختلفی به‌طور گسترده در زمینه مقابله با اضطراب و بهبود سلامت روانی و اجتماعی افراد به‌کار گرفته شده‌اند که از مهم‌ترین آن‌ها می‌توان به برنامه کاهش استرس اشاره کرد.^{۱۱} اثربخشی راهبردهای مقابله با کاهش استرس و اضطراب در درمان بسیاری از مشکلات روان‌شناختی، از جمله مشکلات مرتبط با استرس و اضطراب تأیید شده است. مورونو (Morone) و همکاران اثربخشی تکنیک‌های شناختی رفتاری مبتنی بر ذهن‌آگاهی را در بهبود اضطراب افراد موثر دانسته‌اند.^{۱۲} با این حال علی‌رغم تأثیر روش مدیریت استرس، به‌نظر می‌رسد در پاره‌ای از مواقع در بلند مدت، روش مدیریت استرس به شیوه شناختی - رفتاری نمیتواند مفید و موثر واقع گردد. دلیل این امر آن است که با وجود تأکید بر افکار ناکارآمد و غیرمنطقی و جایگزین نمودن آن با افکار کارآمد در درمان شناختی - رفتاری، فرد به دلیل نداشتن معنا و مفهوم در زندگی خود نمی‌تواند فلسفه حیات را درک نموده و در نتیجه احساس ناامنی باعث می‌شود که افکار منفی و اضطراب مجدداً در ذهن فرد جریان یابد.^{۱۳} به‌همین دلیل، در سال‌های اخیر معنویت به‌عنوان عاملی مهم و تأثیرگذار برای ارتقای سلامت روان، مورد توجه قرار گرفته است.^{۱۴} معنویت که اغلب به‌عنوان باورها و اعمال شخصی که متأثر از ارتباط با خدا یا یک قدرت برتر در جهان است تعریف می‌شود، اگرچه شاید منعکس‌کننده تعالیم

مورد بررسی قرار گرفته که آلفای کرونباخ آن ۰/۸۴۹ گزارش شده است.^{۲۰}

نحوه اجرای پژوهش

برای جمع‌آوری داده‌های مربوط به اضطراب ورزشی، در طول هفته پیش از اردو و رقابت‌های دوستانه، محقق از برنامه‌هایی که قرار بود انجام شود با بدمینتون‌کاران صحبت کرده و شیوه‌های انجام تمرینات توضیح داده شد و فواید کاهش استرس با تأکید بر معنویت، مانند آرامش ذهن و بدن، افزایش عملکرد، کمک به تمرکز حواس و کاهش اضطراب را تشریح نمود. سپس بازخورد گرفتن از بدمینتون‌کاران را در مورد کاهش استرس با تأکید بر معنویت و اثرات و فواید آن، مطرح کرد. در این جلسه تأکید بر کاهش اضطراب قبل و در حین مسابقات بود و طی آن، محقق به مدت ۲۰ دقیقه به سوالات آزمودنی‌ها پاسخ داد و رفع ابهامات ذهنی آن‌ها را به جا آورد. سپس از آن‌ها خواسته شد پرسش‌نامه اضطراب ورزشی را پر کنند و در پایان ۸ جلسه آموزش نیز دوباره پاسخ به پرسش‌نامه اضطراب ورزشی توسط افراد شرکت‌کننده اجرا شد. همچنین ۴۵ روز بعد از شروع خط پایه، پرسش‌نامه جهت پیگیری آموزش دوباره بین شرکت‌کنندگان اجرا و جمع‌آوری شد و در نهایت پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری پرسش‌نامه هر بازیکن مقایسه و نتایج ارائه گردید.

شرح مداخله

از آن‌جا که پروتکل درمانی مبتنی بر معنویت اسلامی به صورت یک مدل تعریف شده و متناسب با فرهنگ و آموزه‌های مذهبی و ایرانی آماده و در دست نبود، برای دستیابی به پروتکل درمانی، از نظر متخصصان و منابع دینی استفاده شد. شرح تفصیلی پروتکل آموزش مبتنی بر مدیریت استرس با محتوای معنویت درمانی در جدول شماره ۱ ارائه گردید.

بزرگسالان کشور در سال ۱۳۹۸ به تعداد ۱۵ نفر بود. پس از انجام مصاحبه بالینی جهت تشخیص وجود اضطراب (کسب نمره بالای ۳۰ در پرسش‌نامه اضطراب ورزشی) توسط روانشناس بالینی، تعداد ۱۰ نفر به صورت نمونه‌گیری تصادفی در دسترس از بین بدمینتون‌کاران به عنوان نمونه انتخاب شدند. ملاک‌های ورود شامل: نداشتن سوء مصرف مواد؛ عدم دریافت درمان‌های روان‌شناختی در ۶ ماه اخیر؛ داشتن اضطراب ورزشی رو به بالا بر اساس نمره آن‌ها در مقیاس اضطراب ورزشی (SAS) و همچنین بر اساس مصاحبه بالینی انجام شده توسط روانشناس بالینی. ملاک‌های خروج نیز شامل: رعایت نشدن ملاک‌های ورود در هر مرحله از آموزش؛ غیبت بیشتر از یک جلسه در جلسات مشاوره، وقوع پیشامدهای ناگوار حین مطالعه؛ مبتلا بودن به سایر اختلال‌های شخصیتی و روانی بود.

۵ نفر در گروه کنترل و ۵ نفر در گروه آزمایشی به صورت تصادفی و با توجه به معیارهای ورود و خروج قرار گرفتند. گروه آزمایشی و کنترل، هر دو در یک مکان قرار داشتند به طوری که جلسات مدیریت استرس با تأکید بر معنویت‌درمانی برای گروه آزمایشی در ۸ جلسه، هر جلسه به مدت یک‌ونیم ساعت برگزار می‌گردید ولی گروه کنترل از هیچ‌گونه برنامه درمانی استفاده نکرد. به منظور گردآوری داده‌ها از مقیاس اضطراب ورزشی استفاده شد.

ابزار پژوهش

مقیاس اضطراب ورزشی اسمیت، اسمول و شوتز (Esmitt, Esmol & Shotze)، ۱۹۹۰؛ یک آزمون خودگزارشی چند بعدی است که به منظور سنجش اضطراب جسمانی و شناختی ساخته شده است. این آزمون دارای ۲۱ گویه در طیف چهار گزینه‌ای (۱ تا ۴) برای سنجش ۳ زیرمقیاس است. این زیرمقیاس‌ها عبارتند از: اضطراب جسمانی (۹ ماده)، نگرانی (۷ ماده) و عدم تمرکز (۵ ماده). از آزمودنی‌ها خواسته شد تا مشخص کنند که قبل از شروع رقابت یا در حین انجام آن تا چه حد احساسات و افکار مطرح شده در عبارات آزمون را تجربه می‌کنند. روایی و پایایی این پرسش‌نامه در ایران توسط هادی‌نژاد (۲۰۱۲)

جدول ۱. خلاصه محتوای پروتکل آموزش مبتنی برمدیریت استرس با محتوای معنویت درمانی

جلسات	مداخلات / محتوا
پیش جلسه	آشنایی اولیه با مشارکت‌کننده و برقراری رابطه مناسب با هدف پر کردن صحیح پرسش‌نامه‌ها و ایجاد اعتماد و اجرای پیش‌آزمون
جلسه اول: ایمان به خدا	تنظیم خط‌مشی کلی با در نظر گرفتن جنبه محرمانه بودن و زندگی شخصی افراد، فواید و اثرات ایمان و توکل به خدا. گسترش تجربه‌های معنوی و ابراز عقاید و تجربه‌های معنوی
جلسه دوم: توکل و اعتماد به خداوند	تمرین چگونگی اعتماد کردن به نیروی لایزال الهی و آرام گرفتن، تمرین افکار و احساسات، ثبت وقایع خوشایند در هنگام اعتماد به خداوند
جلسه سوم: صبر در همه شرایط زندگی	تمرین دیدن یا شنیدن تجارب دیگران در رابطه با اعتماد به خداوند، آشنایی با مفهوم صبر و مثبت‌اندیشی و تشریح آن‌ها در همه مراحل زندگی با توجه به آیاتی از قرآن کریم
جلسه چهارم: بخشش	افزایش بخشش و حل و فصل خشم معطوف به خود، پذیرش، شکیبایی، پایداری
جلسه پنجم: قضا و قدر الهی	آموزش راه دستیابی به مقام رضا و تفویض امور به خداوند و تقویت اراده فردی برای رشد معنوی
جلسه ششم: قدردانی و شکرگزاری	قدردانی و شکرگزاری و ارزیابی مستمر از خود زیر نظر فردی معنوی و رشد یافته تر از خود. شکرگزاری روزانه با استفاده از یادکست‌های شکرگزاری
جلسه هفتم: تأثیر عبادت و ایمان به خدا در ایجاد آرامش روح و روان	ارائه مفهومی صحیح از ایمان به خدا و آثار و پیامدهای داشتن نگرش ایمان در زندگی و آشنایی با علائم اضطراب در هنگام مسابقه و چگونگی کاهش اضطراب با توجه به آیات کتاب خدا
جلسه هشتم	بازنگری مطالب گذشته و جمع بندی. اجرای پس‌آزمون

روش تجزیه و تحلیل داده‌ها

۵ نفر گروه کنترل ۳ درصد افراد متأهل و ۹۷ درصد مجرد بودند. در جدول ۲ میانگین و انحراف معیار مربوط به اضطراب ورزشی در گروه‌های آزمایش و کنترل در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری ارائه شده است.

برای تحلیل داده‌ها در سطح آمار توصیفی از شاخص‌های میانگین و انحراف استاندارد و در سطح آمار استنباطی از تحلیل کواریانس تک متغیره با بهره‌گیری از نرم افزار Spss22 استفاده گردید.

یافته‌ها

نتایج حاکی از آن است که میانگین سنی افراد در گروه آزمایش برابر ۲۵/۳ سال و گروه کنترل برابر ۲۶/۷ سال بود. از مجموع ۵ نفر گروه آزمایش همه افراد مجرد و از مجموع

جدول ۲. میانگین و انحراف معیار نمرات اضطراب ورزشی در گروه‌های مورد پژوهش

متغیر	گروه مراحل اجرا	کنترل	آزمایش
		میانگین \pm انحراف معیار	میانگین \pm انحراف معیار
اضطراب ورزشی	پیش‌آزمون	۳۲ \pm ۱/۲۲	۳۲/۸۰ \pm ۰/۸۲
	پس‌آزمون	۳۲/۲۰ \pm ۰/۸۴	۲۷/۶۰ \pm ۱/۱۴
	پیگیری	۳۱/۶۰ \pm ۱/۵۱	۲۶/۴۰ \pm ۰/۵۴

قبل از ارائه نتایج تحلیل کواریانس، پیش‌فرض‌های آزمون‌های پارامتریک (جدول ۳ و ۴) مورد سنجش قرار گرفت. بر همین اساس، نتایج آزمون شاپیرو-ویلک بیانگر آن بود که پیش‌فرض نرمال بودن توزیع نمونه‌ای داده‌ها برقرار است ($P>0/05$).

همان‌طور که در جدول ۲ مشاهده می‌شود، میانگین نمرات اضطراب ورزشی در زنان بدمینتون‌کار، در گروه آزمایش آموزش مبتنی بر مدیریت استرس با محتوای معنویت‌درمانی در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری به ترتیب (۳۲/۸۰، ۲۷/۶۰، ۲۶/۴۰) و در گروه کنترل به ترتیب (۳۲، ۳۲/۲۰، ۳۱/۶۰) می‌باشد.

جدول ۳. نتایج آزمون شاپیرو-ویلک در مورد توزیع طبیعی اضطراب ورزشی در گروه‌های مورد مطالعه

متغیرهای وابسته	گروه آزمایش		گروه کنترل	
	مقدار آزمون	سطح معناداری	مقدار آزمون	سطح معناداری
پیش‌آزمون	۰/۷۴	۰/۶۴	۰/۹۲	۰/۳۶
پس‌آزمون	۰/۸۵۵	۰/۴۵۷	۱/۱۵	۰/۱۳
پیگیری	۰/۵۴۲	۰/۹۳۱	۱/۱۱	۰/۱۶

پیش‌فرض همگنی واریانس نیز توسط آزمون لون ارزیابی شد که بیانگر عدم معنی‌داری آن بود و نشان داد که پیش‌فرض همگنی واریانس‌ها رعایت شده است ($P>0/05$).

جدول ۴. نتایج آزمون لوین در مورد پیش‌فرض تساوی واریانس‌های دو گروه در نمرات اضطراب ورزشی

شاخص آماری	آماره f	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	سطح معناداری
اضطراب ورزشی	۴/۳۸	۱	۸	۰/۰۷

جهت مقایسه میانگین اضطراب ورزشی در گروه‌های مورد مطالعه از تحلیل کواریانس استفاده شد که نتایج آن در جدول شماره ۵ آورده شده است.

جدول ۵. خلاصه تحلیل کواریانس جهت مقایسه میانگین اضطراب ورزشی در گروه‌های مورد پژوهش

اندازه‌گیری	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	اندازه اثر	توان آزمون
گروه	۵۳/۲۷	۱	۵۳/۲۷	۶۶/۶۴	۰/۰۰۰	۰/۶۴	۱
خطا	۵/۵۹	۷	۰/۷۹				
کل	۹۰۰۱	۱۰					
گروه	۷۰/۷۱	۱	۷۰/۷۱	۸۶/۱۵	۰/۰۰۰	۰/۶۱	۱
خطا	۵/۷۴	۷	۰/۸۲				
کل	۸۴۸۸	۱۰					

بحث

این پژوهش با هدف تعیین اثربخشی آموزش مبتنی بر مدیریت استرس با محتوای معنویت‌درمانی بر اضطراب ورزشی بانوان مازندران دعوت‌شده به اردوی انتخابی مسابقات بدمینتون قهرمانی کشور انجام شد. فرضیه کلی پژوهش نیز مبنی بر این که بسته آموزش مبتنی بر مدیریت استرس با محتوای معنویت‌درمانی بر اضطراب ورزشی در بانوان مازندران دعوت‌شده به اردوی انتخابی مسابقات بدمینتون قهرمانی کشور تأثیر دارد، مورد بررسی و تأیید

همان‌طور که در جدول ۵ مشاهده می‌شود، مقادیر F محاسبه شده در میزان اضطراب ورزشی با کنترل پیش‌آزمون، در مرحله پس‌آزمون و در مرحله پیگیری معنادار است ($p>0/05$) و این بدان معناست که آموزش مبتنی بر مدیریت استرس با محتوای معنویت‌درمانی بر اضطراب ورزشی بانوان مازندران دعوت‌شده به اردوی انتخابی مسابقات بدمینتون قهرمانی کشور موثر بوده است و اثربخشی آن به‌طور معناداری پایدار مانده است.

خستگی و ناامیدی به او دست نمی‌دهد، بلکه احساس می‌کند انرژی و نیروی او افزایش یافته است.^{۲۸} به‌طور کلی این مهارت‌ها موجب می‌شود فرد حس درونی سرزندگی و خوش‌بینی را تجربه کند که شاخصی معنی‌دار برای سلامت ذهنی بوده و زمینه‌های فکر خلاق از این طریق فراهم می‌شود.^{۲۹} از طرف دیگر، آموزش مهارت‌های معنوی در برگزیده تمایل انسان برای جست‌وجوی معنای زندگی از طریق تعالی‌نفس یا از طریق نیاز به ارتباط با چیزی فراتر از خودش است که می‌تواند خصلت خوش‌بینی را در فرد تقویت کند.^{۳۰} بنابر این وقتی که افراد می‌آموزند که خطرها و بحران‌ها را بیش از حد، وخیم ارزیابی نکنند دچار احساس ناکارآمدی که یکی از عوامل اضطراب است نخواهند شد. عواملی از قبیل توکل به خدا، صبر، قناعت و نگرش مثبت به آینده، می‌توانند باعث ایجاد آرامش در فرد و در شکل عملیاتی‌تر باعث کاهش اضطراب در او گردند. در واقع معنویت زمینه‌ساز احساس آرامش، سازگاری با قدرت بالاتر و ایجاد یک احساس ارزش و هدف در زندگی است.^{۳۱} لذا ورزشکارانی که از این مهارت بهره می‌برند می‌توانند احتمال شکست را در خود پایین آورند و با رفتارهای سازگاران در هنگام مسابقات، احساسات خود را کنترل نموده و با توکل به خداوند به آرامش بیشتری دست یابند که از استرس، اضطراب و ناامیدی در آنان می‌کاهد.

نتیجه‌گیری

در یک نگاه گسترده‌تر، نتایج این پژوهش را می‌توان گامی مهم در مسیر بازنمایی نیازهای بومی ورزشکاران ایرانی و بهبود سلامت روانی آنان خصوصاً بدمینتون‌کاران زن که امکان دارد نیاز به تمرکز و آرامش بیشتری در هنگام مسابقات داشته باشند، دانست. پژوهش حاضر می‌تواند زمینه‌ساز توجه بیشتر به مداخلات آموزشی با رویکرد معنوی برای ورزشکاران خصوصاً بدمینتون‌کاران باشد.

محدودیت‌های پژوهش

نیرداختن به اختلال‌های کمبود از دیگر محدودیت‌های پژوهش حاضر است که تعمیم‌پذیری نتایج پژوهش را با مشکلاتی مواجه می‌کنند. همچنین عدم بررسی نقش عوامل زمینه‌ای در اثربخشی این مداخله نیز از محدودیت‌های پژوهش حاضر می‌باشد.

قرار گرفت. در معنایی ساده‌تر می‌توان گفت که نتایج حاصل از این پژوهش در مراحل پس‌آزمون و پیگیری نشان داد که، آموزش مبتنی بر مدیریت استرس با محتوای معنویت‌درمانی تأثیر معناداری بر کاهش اضطراب ورزشی در بانوان مازندرانی دعوت‌شده به اردوی انتخابی مسابقات بدمینتون قهرمانی کشور داشته است. بر اساس پژوهش‌های مختلف، اکنون شواهد قابل توجهی وجود دارد که نشان می‌دهد آموزش مبتنی بر مدیریت استرس با محتوای معنویت‌درمانی می‌تواند سبب بهبود وضعیت سلامت جسمانی افراد تحت مطالعه شود.^{۳۱} کوسکی (Koszycki) و همکاران نشان دادند که مداخله مبتنی بر معنویت باعث کاهش نگرانی و علائم اضطراب می‌شود.^{۳۲} دیپرو (Dipiero) در مطالعه‌ای نشان داد جوانانی که معنویت در آنان بیشتر است، اضطراب کمتری از خود نشان می‌دهند.^{۳۳} پاکرت (Paukert) و همکاران با استفاده از رویکرد درمان ترکیبی شناختی رفتاری با مذهب و معنویت نشان دادند که این رویکرد درمانی باعث بهبود مهارت‌های مقابله‌ای در بیماران مبتلا به اختلال اضطراب منتشر می‌شود.^{۳۴} خیاطان، مصطفوی و همکاران نشان دادند که آموزش مبتنی بر مدیریت استرس با محتوای معنویت‌درمانی ایرانی-اسلامی باعث کاهش استرس، اضطراب و افسردگی زنان می‌گردد.^{۳۵} در تبیین این یافته پژوهش باید گفت برای کاهش اضطراب قبل از مسابقات ورزشی، روش‌های زیادی وجود دارد که از روش‌های جدید و مهم برای این منظور به خصوص در کشورهای اسلامی، آموزش مبتنی بر مدیریت استرس با محتوای معنویت‌درمانی است. چرا که شناخت این نوع از مهارت‌ها و آشنایی با ابعاد معنوی، که جزء حیاتی سلامت انسان است، به افزایش علاقه به معنویت منجر می‌شود و تأثیر مثبتی روی فرد دارد.^{۳۶} مهارت‌های معنوی را می‌توان توانایی بیان کامل و تجربی و هدف در هستی، به واسطه اتصال با خود، دیگران یا یک قدرت بزرگ‌تر غیر از خود شخص توصیف کرد.^{۳۷} این قدرت برتر می‌تواند در زمینه‌های مختلف راهگشای فرد باشد به گونه‌ای که برخورداری این مهارت‌ها در ورزشکاران می‌تواند موجبات سرزندگی و خوش‌بینی آن‌ها را نیز فراهم کند و ورزشکاران برخوردار از این مهارت می‌توانند پاسخ مثبت، سازنده و انطباقی به انواع چالش‌ها و موانعی بدهند که در عرصه مداوم و جاری مسابقات تجربه می‌شوند. چرا که وقتی فرد کاری را به‌طور خودجوش انجام می‌دهد، نه تنها احساس

پیامدهای عملی پژوهش

با توجه به نتایج پژوهش به درمانگران و متخصصین پیشنهاد می‌شود، آموزش مبتنی بر مدیریت استرس با محتوای معنویت‌درمانی را جهت کمک به درمان اضطراب و استرس و سایر مشکلات روان‌شناختی مورد دقت و توجه قرار دهند.

ملاحظات اخلاقی

تمامی فرآیندهای تحقیق حاضر با رعایت ملاحظات و استانداردهای اخلاقی از جمله آزادی در قبول همکاری توسط پاسخگویان، تمایل و رضایت‌مندی نسبت به تکمیل پرسش‌نامه، امانت‌داری در استفاده از داده‌ها و محرمانه بودن آن‌ها لحاظ گردید.

قدردانی‌ها

از بانوان مازندرانی دعوت‌شده به اردوی انتخابی مسابقات بدمینتون قهرمانی بزرگسالان کشور که صبورانه در انجام این پژوهش همراهی کردند، صمیمانه تشکر می‌گردد.

تعارض منافع

مؤلف اظهار می‌دارد که تعارض منافی از تألیف و یا انتشار این مقاله ندارد.

منابع مالی

این پژوهش منابع مالی ندارد.

References

- Eskandari E, Ghaderiyan M, Zolaktaf V. The Relationship between the Sports Anxiety Level and Sports Injuries in Greco-Roman Wrestling Athletes in 12th Students Sport Olympiad. *Sports Psychology*. 2016; 1(1): 39-47. (Persian)
- Antony MM, Bielling PJ, Cox BJ, Enns MW, Swinson RP. Psychometric Properties of the 42-Item and 21-Item Version of the Depression and Anxiety Stress Scales in Clinical Groups and Community Sample. *Psychol Assess*. 1998; 10(2): 176-181. doi: 10.1037/1040-3590.10.2.176
- Norton PJ, Burns JA, Hope DA, Bauer BK. Generalization of Social Anxiety to Sporting and Athletic Situations: Gender, Sports Involvement, and Parental Pressure. *Depress Anxiety*. 2000; 12(4): 193-202. doi: 10.1002/1520-6394(2000)12:4<193::AID-DA2>3.0.CO;2-X
- Rosenbaum S, Newby JM, Steel Z, Andrews G, Ward PB. Online Physical Activity Interventions for Mental Disorders: A Systematic Review. *Internet Interv*. 2015; 2(2): 214-220. doi: 10.1016/j.invent.2015.04.001
- Williams JM, Andersen MB. Psychosocial Antecedents of Sport Injury: Review and Critique of the Stress and Injury Model. *J Appl Sport Psychol*. 1998; 10(1): 5-25. doi: 10.1080/10413209808406375
- Gerber M, Jonsdottir IH, Lindwall M, Ahlberg G. Physical Activity in Employees with Differing Occupational Stress and Mental Health Profiles: A Latent Profile Analysis. *Psychol Sport Exerc*. 2014; 15(6): 649-658. doi: 10.1016/j.psychsport.2014.07.012
- Sardaripour M, Ahadi H. The Role of Cognitive and Somatic Anxiety in Athletic Performance. *Educational Psychology*. 2010; 5(15): 109-125. (Persian)
- Esfahani N, ghezel-Sefloo H. The Relationship between Self-Confidence and Performance of Amateur and Professional Woman Footballers on their Anxiety of Competition. *Women in Development & Politics*. 2012; 9(4): 135-149. (Persian)
- Hong-Zhi Y, Wei L. Analysis of the Badminton Match – Throwing in London Olympics. *Procedia Comput Sci*. 2013; 17: 1222-1230. doi: 10.1016/j.procs.2013.05.156
- Brown N. Exploring the Lived Experience of Fibromyalgia Using Creative Data Collection Methods. *Cogent Soc Sci*. 2018; 4(1): 1447759. doi: 10.1080/23311886.2018.14477590
- Yoshimasu K, Oga H, Kagaya R, Kitabayashi M, Kanaya Y. [Parent-Child Relationships and

- Mindfulness]. *Nihon Eiseigaku Zasshi*. 2012; 67(1): 27-36. doi: 10.1265/jjh.67.27
12. Morone NE, Lynch CS, Greco CM, Tindle HA, Weiner DK. "I Felt Like a New Person." The Effects of Mindfulness Meditation on Older Adults with Chronic Pain: Qualitative Narrative Analysis of Diary Entries. *J Pain*. 2008; 9(9): 841-848. doi: 10.1016/j.jpain.2008.04.003
 13. Linden W. Stress Management: From Basic Science to better Practice. Philadelphia: Sage publication; 2004.
 14. Barrera TL, Zeno D, Bush AL, Barber CR, Stanley MA. Integrating Religion and Spirituality into Treatment for Late-Life Anxiety: Three Case Studies. *Cogn Behav Pract*. 2012; 19(2): 346-358. doi: 10.1016/j.cbpra.2011.05.007
 15. Mason M, Singleton A, Webber R. The Spirituality of Young Australians. *International Journal of Children's Spirituality*. 2007; 12(2): 149-163. doi: 10.1080/13644360701467451
 16. Hamid N, Wasy S. Effectiveness Of Logotherapy Together With Quran Recitation And Prayers On Treatment Of Depression And T Helper Cell (Cd4+). *Interdisciplinary Quranic Studies*. 2013; 3(2): 27-38. (Persian)
 17. Walsh JJ, Balint MG, Smolira DR, Fredericksen LK, Madsen S. Predicting Individual Differences in Mindfulness: The Role of Trait Anxiety, Attachment Anxiety and Attentional Control. *Pers Individ Dif*. 2009; 46(2): 94-99. doi: 10.1016/j.paid.2008.09.008
 18. Yaqoubi H, Sohrabi F, Muhammadzadeh A. The Comparison of Cognitive Behavior Therapy and Islamic Based Spiritual Religion Psychotherapy on Reducing of Student's Overt Anxiety. *Journal of Research in Behavioural Sciences*. 2012; 10(2): 99-107. (Persian)
 19. Livneh H, Martz E, Bodner T. Psychosocial Adaptation to Chronic Illness and Disability: A Preliminary Study of its Factorial Structure. *J Clin Psychol Med Settings*. 2006; 13(3): 250-260. doi: 10.1007/s10880-006-9028-5
 20. Hadinejad A. A Study of Psychometric Properties of Sports Anxiety Scale among Professional Athletes in Tehran. Master Thesis. Tehran: Islamic Azad University, Central Tehran Branch; 2012.
 21. Lotfi-Kashani F, Mofid B, Sarafraz MS. The Effectiveness of Spiritual Therapy on Reducing Anxiety, Depression and Distress in Women with Breast Cancer. *Thought and behavior*. 2013; 8(27): 27-36. (Persian)
 22. Koszycki D, Raab K, Aldosary F, Bradwejn J. A Multifaith Spiritually Based Intervention for Generalized Anxiety Disorder: A Pilot Randomized Trial. *J Clin Psychol*. 2010; 66(4): 430-441. doi: 10.1002/jclp.20663
 23. DiPierro M, Fite PJ, Johnson-Motoyama M. The Role of Religion and Spirituality in the Association between Hope and Anxiety in a Sample of Latino Youth. *Child & Youth Care Forum*. 2018; 47(1): 101-114. doi: 10.1007/s10566-017-9421-2
 24. Paukert AL, Phillips L, Cully JA, Loboprabhu SM, Lomax JW, Stanley MA. Integration of Religion into Cognitive-Behavioral Therapy for Geriatric Anxiety and Depression. *J Psychiatr Pract*. 2009; 15(2):103-112. doi: 10.1097/01.pra.0000348363.88676.4d
 25. Khayatan-Mostafavi S, AGHAEI A, Golparvar M. The Effectiveness of Stress-Based Education with Iranian-Islamic Spiritual Therapy Content on Stress, Anxiety and Depression in Women with Fibromyalgia. *Quarterly Journal of Health Psychology*. 2018; 7(3): 62- 80 (Persian)
 26. Asgari M, Norouzi M, Radmehr H, Mohammadi H. Examining the Effect of Spiritual Health on Hope and Coping Strategies among Patients with Multiple Sclerosis (Ms). *Journal of Research on Religion and Health*. 2017; 3(3): 5-17. (Persian)
 27. Chinomona E. Modeling the Influence of Workplace Spirituality, Quality of Work Life, Expectations Towards Work on Commitment to Long-Term Career Of Employees in Gauteng Province, South Africa. *Journal of Applied Business Research*. 2017; 33(4): 693-704. doi: 10.19030/jabr.v33i4.9989
 28. Veiskarami HA, Yousefvand L. Investigating the Role of Academic Vitality and Happiness in Predicting the Students Creativity in Lorestan University of Medical Sciences. *Research in Medical Education*. 2018; 10(2): 28-37.
 29. Solberg PA, Hopkins WG, Ommundsen Y, Halvari H. Effects of Three Training types on Vitality among Older Adults: A Self-Determination Theory

-
- Perspective. *Psychol Sport Exerc.* 2012; 13(4): 407-417. doi: 10.1016/j.psychsport.2012.01.006
30. Abbasian H, Heidarzadeh S. Explain the Role of Academic Optimism and Enabling Structure on Student's Achievement. *Research on Educational Leadership and Management.* 2016; 1(2): 147-165. (Persian) doi: 10.22054/jrlat.2016.1057
31. Radmehr P, Yousefvand L. The Relationship between Spiritual Welfare and Happiness with Alexithim or in Students of Lorestan University of Medical Sciences, Third National Conference on New Studies and Research in the Field of Educational Sciences and Psychology. Qom: Soroush Hekmat Mortazavi Islamic Studies and Research Center; 2017. (Persian)