

Examining the Impact of Positive Psychology and Mental Imagery Techniques on the Mental Health of Injured Athletes

Turan Foruotan Mahini ¹ , Mohammad T aghi Aghdasi ²  

1. Master's degree in Sports Psychology, Faculty of Physical Education and Sports Sciences, Tabriz University, Tabriz, Iran.
2. Professor, Department of Movement Behavior, Faculty of Physical Education and Sports Sciences, Tabriz University, Tabriz, Iran.

Article Info

Article type:
Research Article

Article history:
Received 21 Apr 2025
Received in revised form
12 May 2025
Accepted 24 May 2025
Available online 20 Jun
2025

Keywords:

*Injured Athletes,
Mental Health,
Mental Imagery,
Positive Psychology,
Sports Psychology.*

ABSTRACT

Objective: The aim of the present research was to investigate the impact of positive psychology and visualization techniques on the mental health of injured athletes.

Method: This study was applied in nature, and in terms of data collection, it was a survey and correlational research. The statistical population included 500 organized athletes from Zanjan County in 2024 across various sports disciplines, all of whom had at least two years of experience. A total of about 200 injured athletes were identified, and based on Cochran's formula, 131 individuals were selected as the sample using cluster random sampling and purposeful selection according to the inclusion criteria for the study. In this research, a researcher-made package based on the Oshea & Moran (2019) training program was used for mental imagery training. The positive psychology training by Susan Quilliam (2003) was also conducted over 12 sessions. The Psychological Needs in Sport Questionnaire by Vallerand et al. (2006) was administered as a pre-test and post-test.

Results: The mental health scores of injured athletes across different groups showed significant differences ($P=0.01$). In the group receiving positive psychology training, the mean difference was 4.20, and the t-value was (3.402) at a significance level of 0.02, indicating a significant positive difference. In the visualization group, the mean difference was 3.99, with a t-value of (2.314) at a significance level of 0.03, demonstrating a positive and significant effect of visualization. In the combined group of positive psychology and visualization, the mean difference was 10.17, with a t-value of (5.724) at a significance level of 0.01, showing the highest increase in mental health scores among injured athletes. However, in the control group, no significant difference was observed with a significance level of 0.51 ($P>0.05$).

Conclusions: Athletes face psychological issues due to the absence from competitions and decreased self-confidence after injuries. In this study, positive psychology techniques and visualization had positive effects on the mental health of these athletes and can be used as a practical approach in sports teams for injured players. The educational-psychological intervention, including training coping skills and stress management, helps athletes better cope with the psychological challenges arising from injuries and achieve better conditions.

Cite this article: Aghdasi, M.T.; Foruotan Mahini, T. Examining the Impact of Positive Psychology and Mental Imagery Techniques on the Mental Health of Injured Athletes. *Functional Research in Sport Psychology*, 2025;2(2):19-33. [10.22091/FRS.2025.12786.1051](https://doi.org/10.22091/FRS.2025.12786.1051)



© The Author(s).

Publisher: University of Qom.

DOI: [10.22091/FRS.2025.12786.1051](https://doi.org/10.22091/FRS.2025.12786.1051)

Extended Abstract

Introduction

The primary aim of this research was to investigate the effects of positive psychology and visualization techniques on the mental health of injured athletes. Given the significant psychological challenges that athletes face during their recovery periods, this study sought to identify effective interventions that can enhance their mental well-being and facilitate a smoother transition back to competitive sports.

Method: This study was classified as applied research and utilized a survey and correlational design for data collection. The statistical population comprised 500 organized athletes from Zanjan County in 2024, representing various sports disciplines, all of whom had a minimum of two years of competitive experience. From this population, approximately 200 injured athletes were identified. Using Cochran's formula, a sample of 131 individuals was selected through cluster random sampling and purposeful selection based on specific inclusion criteria. The study employed a researcher-developed package for mental imagery training, grounded in the educational program by Oshea & Moran (2019). Additionally, positive psychology training, based on the work of Susan Quilliam (2003), was conducted over 12 sessions. The Psychological Needs in Sport Questionnaire developed by Vallerand et al. (2006) was administered as both a pre-test and post-test to assess the mental health of the participants.

Results: The analysis revealed significant differences in the mental health scores of injured athletes across different groups ($P=0.01$). In the group that received positive psychology training, the mean difference was 4.20, with a t-value of 3.402 at a significance level of 0.02, indicating a significant positive impact. Similarly, in the visualization group, the mean difference was 3.99, with a t-value of 2.314 at a significance level of 0.03, demonstrating a positive and significant effect of visualization techniques. The combined group of positive psychology and visualization exhibited the highest improvement, with a mean difference of 10.17 and a t-value of 5.724 at a significance level of 0.01. In contrast, the control group did not show significant differences, with a significance level of 0.51 ($P>0.05$).

Discussion: The findings of this research underscore the importance of addressing the psychological aspects of recovery in athletes. Injuries can lead to feelings of isolation, anxiety, and decreased self-esteem, which can hinder the recovery process. The application of positive psychology techniques, such as fostering a positive mindset and resilience, alongside visualization practices, which help athletes mentally rehearse their performance and recovery, proved to be effective strategies. The significant improvements observed in the mental health scores of the intervention groups highlight the potential of these approaches in enhancing athletes' coping mechanisms and overall psychological resilience.

Conclusion: Athletes often encounter psychological difficulties following injuries, including feelings of isolation from competitions and diminished self-confidence. The findings of this study indicate that both positive psychology techniques and visualization have beneficial effects on the mental health of injured athletes. These approaches can be effectively integrated into sports teams as practical strategies for supporting injured players. The educational-psychological intervention, which includes training in coping skills and stress management, equips athletes with the tools necessary to navigate the psychological challenges associated with injuries, ultimately facilitating a more effective recovery process and improved overall mental health.

Implications for Practice: Coaches, sports psychologists, and rehabilitation professionals should consider incorporating positive psychology and visualization techniques into their training and rehabilitation programs. By doing so, they can help athletes not only recover physically but also enhance their mental resilience, leading to a more holistic approach to athlete care. Future research should explore the long-term effects of these interventions and their applicability across different sports and levels of competition.

Keywords: Positive psychology, mental imagery, injured athletes, mental health, sports psychology

Ethical Considerations

Compliance with ethical guidelines

The ethical principles observed in the article, such as the informed consent of the participants, the confidentiality of information, the permission of the participants to cancel their participation in the

research. Ethical approval was obtained from the Research Ethics Committee of the Tabriz University.

Funding

This study was extracted from the M.A thesis of first author at Department of Sport Psychology of Tabriz University.

Authors' contribution

All authors contributed equally to the conceptualization of the article and writing of the original and subsequent drafts.

Conflict of interest

The authors declared no conflict of interest.

Acknowledgements

The authors would like to thank all participants of the present study.

بررسی تاثیر روانشناسی مثبت و تکنیک های تجسم ذهنی بر سلامت روان ورزشکاران آسیب

دیده

توران فروتن ماهینی^۱، محمدتقی اقدسی^۲ 

۱. کارشناسی ارشد روانشناسی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران

۲. استاد گروه رفتار حرکتی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران

اطلاعات مقاله

چکیده

نوع مقاله:

مقاله پژوهشی

هدف

هدف از پژوهش حاضر بررسی تاثیر روانشناسی مثبت و تکنیک های تجسم بر سلامت روان ورزشکاران آسیب دیده بود.

روش پژوهش

پژوهش حاضر از لحاظ هدف، جز تحقیقات کاربردی، از نقطه نظر چگونگی جمع آوری اطلاعات، از نوع تحقیقات زمینه یابی و طرح همبستگی بود. جامعه آماری در این پژوهش شامل ۵۰۰ نفر ورزشکار سازمان یافته شهرستان زنجان در سال ۱۴۰۳ در رشته های مختلف ورزشی بود که حداقل دو سال فعالیت داشته اند. در مجموع حدود ۲۰۰ نفر ورزشکار آسیب دیده شناسایی شد که از این تعداد با توجه به فرمول کوکران ۱۳۱ نفر نمونه آماری به روش تصادفی خوشه ای و به صورت هدفمند با توجه به ملاک های ورود به تحقیق انتخاب شدند. در این پژوهش جهت آموزش تصویرسازی ذهنی از پکیج پژوهشگر ساخته بر اساس برنامه آموزشی اُشیا و موران (۲۰۱۹) استفاده شد. آموزش روانشناسی مثبت نگر سوزان کوئیلیام (۲۰۰۳) نیز در دوره ۱۲ جلسه ای صورت گرفت. پرسشنامه نیازهای روان شناختی در ورزش واچوپالیس و همکاران (۲۰۰۶) نیز به صورت پیش آزمون و پس آزمون صورت گرفت.

یافته ها

مقادیر متغیر سلامت روان ورزشکاران آسیب دیده گروه های مختلف پژوهش با یکدیگر دارای تفاوت معناداری داشتند ($P=0.01$). در گروهی که آموزش روانشناسی مثبت داشتند اختلاف میانگین $4/20$ و مقدار $t(3/402)$ در سطح معنی داری $0/02$ بود که اختلاف معنی دار مثبت را نشان می داد، در گروه تجسم ذهنی نیز اختلاف میانگین $3/99$ در مقدار $t(2/314)$ در سطح معنی داری $0/03$ بود که تاثیر مثبت و معنی دار تجسم ذهنی را نشان داد. در گروه ادغامی روانشناسی مثبت و تجسم ذهنی دارای اختلاف میانگین $10/17$ مقدار $t(5/724)$ و در سطح معنی داری $0/01$ دارای بیشترین افزایش امتیاز سلامت روان در ورزشکاران دارای آسیب داشت. اما در گروه کنترل با توجه به سطح معنی داری $0/51$ اختلاف معنی داری مشاهده نشد. $P>0/05$.

نتیجه گیری

ورزشکاران پس از آسیب دیدگی با مشکلات روحی و روانی ناشی از دوری از مسابقات و کاهش اعتماد به نفس مواجه می شوند. در این پژوهش، تکنیک های روانشناسی مثبت و تجسم ذهنی تاثیرات مثبتی بر سلامت روانی این ورزشکاران داشتند و می توانند به عنوان رویکردی کاربردی در تیم های ورزشی برای بازیکنان آسیب دیده مورد استفاده قرار گیرند. مداخله آموزشی-روانشناختی شامل آموزش مهارت های مقابله ای و مدیریت استرس است که به ورزشکاران کمک می کند تا با چالش های روانی ناشی از آسیب بهتر کنار بیایند و به شرایط بهتری دست یابند.

استناد: اقدسی، محمدتقی؛ فروتن ماهینی، توران. بررسی تاثیر روانشناسی مثبت و تکنیک های تجسم ذهنی بر سلامت روان ورزشکاران آسیب دیده. مطالعات

عملکردی در روانشناسی ورزشی، ۱۴۰۴؛ ۲ (۲)، ۳۳-۱۹.

DOI: [10.22091/FRS.2025.12786.1051](https://doi.org/10.22091/FRS.2025.12786.1051)



© نویسندگان.

ناشر: دانشگاه قم.

مقدمه

با وجود بهترین تلاش ها برای پیشگیری از آسیب دیدگی و نیز افزایش کیفیت بسیاری از ورزش ها، آسیب دیدگی ها هرگز حذف نخواهند شد. ورزشکاران حرفه ای ساعات زیادی از روز را ورزش میکنند که این امر علاوه بر صرف انرژی جسمانی و روانی بالا احتمال آسیب دیدگی را افزایش میدهد (۱). ورزشکاران در طول مسابقات ورزشی نیز در معرض ارزیابی داوران، تماشاگران و خطر آسیب دیدگی هستند. این مسائل فشار زیادی را بر آنان تحمیل میکند. این استرس زمانی که ورزشکاران مطابق انتظارات خود عمل نمی کنند، بیشتر خواهد شد. مهمترین از این موارد، ترس از کنار گذاشته شدن از تیم و یا حذف از مسابقات ورزشی در زمان آسیب دیدگی مخصوصاً زمانی که ورزش برای ورزشکار یک منبع درآمد به حساب می آید، بر میزان فشار روانی و کاهش سلامتی آنها می افزاید (۲).

روانشناسی مثبت در ورزش به عنوان علم شادی و قدرت تعریف شده است (۳). از این رو، ورزش می تواند یک بستر یکپارچه برای توسعه ساختارهای روانشناسی مثبت مانند سختی ذهنی، استقامت و تاب آوری در میان ورزشکاران آسیب دیده باشد که می تواند سطح انگیزه آنها را افزایش دهد و این امر برای دستیابی به اهداف ضروری است. اولین و مهم ترین شواهد در مورد ادراکات شناختی در زمینه «افکار مثبت» از آموزش های شناختی ناشی می شود، یعنی تأییدات خود (مانند: من احساس قدرت می کنم، تحت فشار متمرکز می مانم)، تجسم ورزشی (مانند: پیروزی در یک مسابقه مهم) و همچنین افکاری که نشان دهنده خوش بینی و باور به خود غیرقابل تزلزل هستند (۴). علاوه بر این، تصویرسازی (تجسم ذهنی) یک تکنیک آرامش بخش است که بر اساس تجسم تصاویر خوشایند و آگاهی از بدن است تا به ورزشکاران کمک کند تصاویر حسی غنی را در ذهن خود ایجاد کنند و آرامش، تمرکز و آگاهی از بدن را ترویج دهند. این حالت آرام می تواند به بهبودی، یادگیری، خلاقیت و عملکرد کمک کند و ممکن است به فرد احساس کنترل بیشتری بر احساسات و فرآیندهای فکری خود بدهد. دومین جنبه، انتشار ورودی های عاطفی به شکل «احساسات مثبت» است، زیرا احساسات همیشه زمانی که اهداف درگیر هستند، وجود دارند. یک ورزشکار هنگام دستیابی به یک هدف ارزشمند احساس شادی می کند، قبل از یک مسابقه اضطراب را حس می کند، پس از یک باخت غیرمنتظره غمگین می شود و هنگام دستیابی به یک هدف دشوار یا چالش برانگیز احساس افتخار می کند. به تازگی، همان طور که توسط تامینن، کراکر و مک اوآن در یک مقاله تحقیقاتی با عنوان «تجربیات عاطفی و مقابله در ورزش: چگونه نتایج مثبت انطباقی را در ورزش ترویج کنیم» پیشنهاد شده است (۵)، نظریه گسترش و ساخت احساسات مثبت پیشنهاد می کند که افزایش احساسات مثبت در ورزش می تواند عملکرد بهتر، عملکرد اجتماعی و رفاه جسمی و عاطفی را در ورزشکاران تسهیل کند. احساسات منفی لزوماً برای عملکرد ورزشی ناسازگار نیستند، اما احساسات منفی با رفتارهای حرکتی، تمایلات عملی، تصمیم گیری و عواقب توجه مرتبط هستند که می تواند برای عملکرد مضر باشد. ورزشکاران باید قادر باشند احساسات منفی خود را شناسایی کرده و در تنظیم احساسات یا رفتارهای مقابله ای یا شناختی شرکت کنند تا بر رفتارهایی که مانع از عملکرد موفق ورزشی می شود، غلبه کنند. در حالی که احساسات مثبت می توانند نتایج مثبت انطباقی را در میان ورزشکاران ترویج دهند و رفتارهایی را تسهیل کنند که منابع جسمی، اجتماعی و روان شناختی را می سازند. ورزشکاران باید راه هایی را شناسایی کنند که احساسات مثبت می توانند به بهبود عملکرد ورزشی کمک کنند. سومین جنبه، مکانیزم های توسعه ای از طریق تأثیر افزایشی ساختارهای روانشناسی مثبت یعنی «سختی ذهنی، استقامت و تاب آوری» است، که تمرکزی است که به تازگی به حوزه ورزش اضافه شده است (۶). یافته ها به طور قطع نشان می دهند که چه در محل کار، چه در مدرسه یا ورزش، سختی ذهنی، استقامت و تاب آوری برای دستیابی به اهداف ضروری هستند و ورزش یک بستر بنیادی برای توسعه آنها به عنوان یک بسته کامل است. به تازگی، پیچئون مدل هرم عملکرد را پیشنهاد کرده است که مهارت های سطح پایین تر را در پایین هرم و مهارت های سطح بالاتر را در بالای آن نشان می دهد. مهارت های عمومی که در پایین ترین قسمت هرم قرار دارند شامل نگرش و انگیزه هستند که مهارت های سنتی ورزشی محسوب می شوند و می توانند به ذهنیت ها و خوش بینی های روانشناسی مثبت مرتبط شوند. این مهارت ها به عنوان پایه ای در نظر گرفته می شوند که از آن ذهنیت رشد پیروی می کند و آگاهی از فرصت های یادگیری را فراهم می آورد و چالش را تشویق می کند. مهارت های سطح میانه در کنار مهارت های عمومی در هرم عملکرد قرار دارند. تصویرسازی و گفتگوی درونی از مهارت های سنتی ورزشی با مفاهیم روانشناسی مثبت مانند خود آگاهی، نقاط قوت و احساسات مثبت مرتبط هستند. استفاده مؤثر از نقاط قوت می تواند به ایجاد حس جهت گیری، ساخت تاب آوری، افزایش احساسات مثبت و کمک به دستیابی به اهداف کمک کند. در نهایت، به قسمت بالای هرم مهارت های سنتی ورزشی یعنی مهارت های اوج عملکرد می رسیم که با مدیریت احساسات مرتبط هستند (۷). در پژوهش برونر^۳ و همکاران تأثیر مداخلات مبتنی بر روانشناسی مثبت ورزش بر رشد ورزشی

1 Tamminen, Crocker and McEwen

2 Bidgeon

3 Bruner

جوانان پرداختند و بیان داشتند که تأثیرات کوچک تا متوسط مداخلات روانشناسی مثبت بر نتایج مربوط به شایستگی، اعتماد به نفس و مهارت‌های زندگی را نشان دادند. تأثیر کلی مثبت و معناداری برای نتایج مرتبط با شخصیت، ارتباط و سلامت و شایستگی بدست آمد. (۸). با پیشرفت علم روان‌شناسی، بحث مهارت‌های روان‌شناختی در اجرای مهارت‌های ورزشی، از اهمیت بسزایی برخوردار شده است، در حالی که مربیان به شدت از اهمیت توسعه مهارت‌های فنی و تاکتیکی در ورزشکاران آگاه هستند، آگاهی کمتری از اهمیت توسعه مهارت‌های ذهنی برای عملکرد ورزشی دارند. مهارت‌های ذهنی را می‌توان مجموعه‌ای از ابزارها در نظر گرفت که برای تنظیم ذهن (مانند افکار) و پاسخ‌های فیزیولوژیک (مانند تنفس) استفاده می‌شود و شواهد حاکی از این است که مهارت‌های ذهنی همچون مهارت‌های جسمانی آموختنی است (۹). بحث مهارت‌های روانی در جوامع ورزشی بسیار گسترش یافته است که این گسترش روزافزون در سراسر دنیا مشاهده می‌شود. مهارت‌های روانی برای هر ورزشکار لازم و ضروری است. روانشناسان ورزشی عموماً تأیید می‌کنند که تصویرسازی و آرام‌سازی، مهارت‌های اولیه‌ای هستند که زمینه و زیرلایه عملکرد بهینه‌اند (۱۰). پژوهش اینارسون (۲۰۱۶) حاکی از آن بود که هیپنوتیزم آمیخته با تصویرسازی ذهنی در کیفیت عملکرد موثرتر از تصویرسازی ذهنی به تنهایی است (۱۱).

برخی شواهد نشان داده‌اند که الگوی فعالیت بخش‌های معینی در مغز (ناحیه پیش‌قدامی، ناحیه حرکتی، ضمیمه، مخچه و عقده‌های قاعده‌ای) در طول تصویرسازی ذهنی مشابه الگوی فعالیت واقعی است. همچنین، طبق نظریه عصبی-عضلانی، تصویرسازی باعث ایجاد الگوهای عصبی-عضلانی زیر آستانه می‌شود که همانند الگوهای حرکت واقعی هستند. افزایش اولیه قدرت ممکن است در نتیجه تغییرات در برنامه حرکتی حداکثر انقباض ارادی عضله در سیستم عصبی مرکزی باشد؛ بنابراین، ممکن است تغییراتی در برنامه حرکتی برای حداکثر انقباض ارادی با تمرین ذهنی ایجاد شود (۱۲). آسیب ورزشی یکی از چالش‌های مهم در روانشناسی ورزشی است که می‌تواند تأثیرات عمیقی بر عملکرد و سلامت روان ورزشکاران داشته باشد. شدت آسیب، که به میزان آسیب‌دیدگی و مدت زمان لازم برای بهبودی اشاره دارد، می‌تواند به دو دسته خفیف و شدید تقسیم شود. آسیب‌های خفیف معمولاً شامل کشیدگی‌ها و کبودی‌ها هستند که به سرعت بهبود می‌یابند، در حالی که آسیب‌های شدید مانند پارگی رباط‌ها یا شکستگی‌ها ممکن است نیاز به جراحی و دوره‌های طولانی‌تری برای بهبودی داشته باشند. علت آسیب‌ها نیز می‌تواند ناشی از عوامل مختلفی باشد، از جمله تکنیک‌های نادرست، عدم آمادگی جسمانی، فشارهای روانی و استرس، یا حتی شرایط محیطی. این عوامل نه تنها بر سلامت جسمانی ورزشکار تأثیر می‌گذارند، بلکه می‌توانند منجر به اضطراب، افسردگی و کاهش اعتماد به نفس در آن‌ها شوند. بنابراین، درک و مدیریت آسیب‌های ورزشی از جنبه روانشناختی، به ویژه در فرآیند بازتوانی و بازگشت به فعالیت‌های ورزشی، از اهمیت بالایی برخوردار است (۲۸). در پژوهش آنا و همکاران در پژوهش هویت ورزشی در نوجوانان ورزشکار، عاملی خطرزا برای بروز علائم شدیدتر افسردگی پس از آسیب‌های اسکلتی-عضلانی به این نتیجه دست یافتند که در مطالعات انجام شده، ۱۹ ابزار غربالگری روانشناختی و ۸ معیار سلامت جسمانی با توجه به سطح رشد ورزشکاران وجود داشت، اما هیچ مداخله‌ای برای کاهش تأثیرات روانی-اجتماعی آسیب‌ها در کودکان بررسی نشده است. آسیب‌های اسکلتی-عضلانی با سلامت روانی بدتر مرتبط هستند و مداخلات روانشناختی که به کاهش عدم قطعیت و ترس می‌پردازند، ممکن است به کاهش این خطرات کمک کنند (۱۷). در پژوهش توکلی و همکاران که به بررسی استحکام ذهنی و حمایت اجتماعی با سلامت روانی در ورزشکاران آسیب دیده پرداختند بیان شد که بین استحکام ذهنی و حمایت اجتماعی با سلامت روانی رابطه وجود دارد و استحکام ذهنی و حمایت اجتماعی توان پیش‌بینی سلامت روانی ورزشکاران آسیب دیده را دارند (۱۳). همچنین در پژوهش لیندسای و همکاران در پژوهش تصویرسازی ذهنی برای توسعه مهارت‌های حرکتی خاص ورزشی پرداختند بیان داشتند که تصویرسازی ذهنی تأثیر معناداری بر عملکرد ورزشی دارد. تحلیل‌های بیشتر تأثیرات معناداری بر نتایج عملکرد برای تصویرسازی ذهنی ترکیب شده با تمرین فیزیکی و تصویرسازی ذهنی به‌تنهایی (به ترتیب ۰.۵۷۹ و ۰.۲۹۸) را نشان داد. تحلیل‌های زیرگروه نشان داد که این اثرات مفید تحت تأثیر پیچیدگی مهارت، عناصر عملکرد مهارت و نوع ارائه تصویرسازی ذهنی قرار دارند (۱۴). گابانا و همکاران در پژوهش اثرات مشارکت مربی در مداخله روانشناسی مثبت با ورزشکاران جوان پرداختند. در نتایج بیان داشتند که تحلیل واریانس با اندازه‌گیری‌های تکراری و مقایسه‌های زوجی بعدی بهبودهای معناداری در قدردانی، سلامت روان، تاب‌آوری، همبستگی تیمی و رابطه مربی-ورزشکار از پیش تا پس از مداخله یافتند. برای کل نمونه، اثرات ماندگار بر سلامت روان، تاب‌آوری و رابطه مربی-ورزشکار در پیگیری‌های ۱ ماهه و ۳ ماهه مشاهده شد. علاوه بر این، اثرات مثبت بر سلامت روان به‌طور معناداری برای ورزشکاران در گروه مربی به حداکثر رسید. هیچ اثر معنادار تعامل گروه X زمان بر قدردانی، تاب‌آوری، همبستگی تیمی یا کیفیت رابطه مربی-ورزشکار مشاهده نشد (۶).

روانشناسی مثبت بر سلامت روان ورزشکاران آسیب دیده از آنجا مورد اهمیت قرار می گیرد که با افزایش آگاهی درخصوص شرایط پیش آمده و نحوه کنترل ذهنی که با پیشگیری از اختلالات روانی نیز می تواند همراه باشد و همچنین این متغیر با ارتباط بالا با میزان تاب آوری ورزشکاران آسیب دیده می تواند در حل چالش ها و مشکلات دوران آسیب کمک بسزایی داشته باشد (۱۵). تحقیقات اخیر نشان می دهند که روانشناسی مثبت و تکنیک های تجسم ذهنی تأثیرات مثبتی بر سلامت روان ورزشکاران آسیب دیده دارند. روانشناسی مثبت با تقویت نقاط قوت و ایجاد احساسات مثبت به ورزشکاران کمک می کند تا با چالش های ناشی از آسیب ها بهتر کنار بیایند. همچنین، تکنیک های تجسم ذهنی با کاهش اضطراب و افزایش اعتماد به نفس، فرآیند بازتوانی را تسریع می کنند. ترکیب این دو رویکرد می تواند به بهبود کیفیت زندگی و کاهش علائم افسردگی و اضطراب در ورزشکاران آسیب دیده منجر شود، بنابراین گنجاندن آن ها در برنامه های توانبخشی ورزشی به عنوان یک استراتژی مؤثر توصیه می شود (۱۶). لذا سؤال اصلی پژوهش اینست که آیا روانشناسی مثبت و تکنیک های تجسم می توانند بر بهبود سلامت روان ورزشکاران آسیب دیده تأثیر معنی داری داشته باشند؟

مواد و روش ها

طرح پژوهش: روش پژوهش حاضر از لحاظ هدف، جز تحقیقات کاربردی، از نقطه نظر چگونگی جمع آوری اطلاعات، از نوع تحقیقات زمینه یابی و طرح همبستگی بود. این پژوهش نیمه آزمایشی با دو گروه آزمایش و گواه و پس آزمون و پیش آزمون هشت هفته ای بود.

شرکت کننده ها: جامعه آماری در این پژوهش شامل ۵۰۰ نفر ورزشکار سازمان یافته شهرستان زنجان در سال ۱۴۰۳ در رشته های مختلف ورزشی بود که حداقل دو سال فعالیت داشته اند. از این میان ورزشکارانی که دارای آسیب ورزشی بودند با همکاری هیات پزشکی ورزشی استان زنجان شناسایی شدند و در مجموع حدود ۲۰۰ نفر ورزشکار آسیب دیده شناسایی شد که از این تعداد با توجه به فرمول کوکران ۱۳۱ نفر نمونه آماری به روش تصادفی خوشه ای و به صورت هدفمند با توجه به ملاک های ورود به تحقیق انتخاب شدند. ملاک ورود به تحقیق شامل: طیف سنی ۱۸ تا ۳۰ سال - آسیب دیدگی در رشته های ورزشی - مراجعه ورزشکار آسیب دیده به مراکز فیزیوتراپی و پزشکی. ملاک های خروج از پژوهش شامل: وجود مشکل روانشناختی خاص - وجود دریافت سابقه مداخله در امور که ممکن بود بر پژوهش تأثیر گذار باشد - عدم پر کردن فرم رضایت نامه همکاری.

ابزار اندازه گیری:

پرسشنامه نیازهای روان شناختی در ورزش واپوپالیس و همکاران (۲۰۰۶)

این پرسش نامه توسط واپوپالیس و میشل دو (۲۰۰۶) به زبان آلمانی توسعه و در ادامه اعتبار مناسبی برای نسخه انگلیسی آن توسط واپوپالیس و همکاران (۲۰۱۰، ص ۳۹۴) گزارش شده است. دارای ۱۱ سؤال است که شامل سه خرده مقیاس نیازهای روانی استقلال (چهار سؤال)، شایستگی (چهار سؤال) و پیوستگی (سه سؤال) می باشد. نمره گذاری پرسشنامه بر اساس طیف پنج گزینه ای لیکرت است. برای بدست آوردن امتیاز هر بعد، مجموع امتیازات مربوط به تک تک سوالات آن بعد را با هم محاسبه نمائید. همچنین روایی و پایایی این پرسشنامه در ایران توسط یوسفی و احمدی (۱۳۹۲) با استفاده از تحلیل عاملی تاییدی و آلفای کرونباخ مورد سنجش قرار گرفته و با مقدار ۰/۸۱ تایید شده است.

روش جمع‌آوری داده‌ها

پس از انتخاب نمونه‌های پژوهش، روش اجرای پژوهش بدین صورت بود که پس از هماهنگی با هیأت پزشکی ورزشی استان زنجان ورزشکارانی که دارای معیارهای ورود به تحقیق بودند انتخاب و با هماهنگی‌های لازم از آنها خواسته شد تا جهت اجرای پروتکل‌های پژوهشی در سالن کنفرانس‌های بین‌المللی زنجان (سهروردی) در ساعت و تاریخ مشخص حضور پیدا کنند. سپس نمونه آماری به چهار گروه (روانشناسی مثبت، تجسم ذهنی، روانشناسی مثبت+تجسم ذهنی، کنترل) تقسیم شدند و ۴۲ نفر در دوره ۱۲ جلسه‌ای (چهار هفته) روانشناسی مثبت و ۴۲ نفر در گروه تجسم ذهنی و ۴۲ نفر در گروه ادغامی روانشناسی مثبت+تجسم ذهنی و ۴۲ نفر نیز در گروه کنترل و بدون حضور در این دوره به امور روزانه خود می‌پرداختند. برای ورزشکاران آسیب دیده‌ای که شرایط حضور در طرح پژوهش داشتند، اهداف پژوهش، تعداد جلسه‌ها، طول مدت هر جلسه و مسائل مطروحه در جلسه‌ها، رعایت اصول اخلاقی نظیر رازداری و محرمانه ماندن اطلاعات توضیح داده شد و پس از کسب رضایت از آزمودنی‌ها و ابراز تمایل آنها برای شرکت در پژوهش رضایت کتبی اخذ شد. جلسه‌های آموزشی-روانشناسی هفته‌ای سه بار تشکیل شد. در شروع پژوهش از کل نمونه آماری خواسته شد تا پرسشنامه سلامت روان و اچ‌وپالیس و همکاران (۲۰۰۶) را پر کنند و پس از جمع‌آوری پرسشنامه‌ها دوره آموزشی برای گروه آزمایش شروع شد و پس از چهار هفته در مرحله پس‌آزمون دوباره پرسشنامه بین این افراد توزیع گردید.

در این پژوهش جهت آموزش تصویرسازی ذهنی از پکیج پژوهشگر ساخته بر اساس برنامه آموزشی اُشیا و موران (۲۰۱۹) استفاده شد که بر اساس آنها پکیج مداخله ۱۲ جلسه‌ای (هر جلسه ۹۰ دقیقه) طراحی و به طور خلاصه هدف و محتوی آن در جدول ذیل ارائه شد.

جدول ۱. هدف و محتوی آموزش تصویرسازی ذهنی

جلسه	هدف	محتوی
اول	شناخت مفهوم تصویرسازی ذهنی-دستوری و رابطه آن با افکار	گفتگو درباره مشکل مراجع و تاثیرهای روانشناختی آن در روابط بین‌فردی، ایجاد انگیزه برای همکاری در درمان، تعیین اهداف درمان و صحبت درباره آموزش تصویرسازی ذهنی-دستوری، تجسم تصاویر آزاددهنده به‌طور آزمایش و دادن تکالیف خانگی
دوم و سوم	شناسایی افکار و تصاویر آزاددهنده و ارتباط آن با خلق و رفتار	بررسی تکالیف خانگی، شناسایی افکار منفی و تجسم تصاویر آزاددهنده و اینکه چگونه خلق، تفکر و رفتار را تحت‌الشعاع قرار می‌دهد، تجسم تصاویر آزاددهنده با چشمان بسته و بررسی ارتباط آن با محتوای افکار و وسوسه و دادن تکالیف خانگی
چهارم	تمرین آرامش عضلانی و تجسم افکار و تصاویر مزاحم	بررسی تکالیف خانگی، تجسم افکار و تصاویر آزاددهنده با جزئیات کامل و با چشمان بسته در شرایط آرمیدگی عضلانی و ارتباط آن با خلق و بی‌خوابی و دادن تکالیف خانگی
پنجم	آموزش تصویرسازی ذهنی هدایت‌شده و دستوری	بررسی تکالیف خانگی، آموزش تصویرسازی ذهنی هدایت‌شده و دستوری از سوی درمانگر برای کنترل افکار منفی و تصاویر آزاددهنده و ایجاد تصاویر مثبت و دادن تکالیف خانگی
ششم	آموزش فن چرخش ذهنی و مرور ذهنی	بررسی تکالیف خانگی، آموزش فن مرور شناختی و فن چرخش ذهنی همراه با بازپزدازش شناختی مجدد برای حذف افکار خودآیند منفی و ایجاد افکار و خلق مثبت و دادن تکالیف خانگی
هفتم	تمرین بازسازی شناختی افکار منفی و تصاویر آزاددهنده	بررسی تکالیف خانگی، به‌کارگیری مرور شناختی، فن چرخش ذهنی یا بازپزدازش مجدد برای کنترل جرقه‌های ذهنی بازگشتی و تغییر در معانی رویدادهای آسیب‌زا و دادن تکالیف خانگی
هشتم	به‌کارگیری فنون آموزش‌دیده	بررسی تکالیف خانگی، کنترل جرقه‌های ذهنی بازگشتی، به‌کارگیری مدولوم فن چرخش ذهنی همراه با تغییر در معانی افکار و تصاویر آزاددهنده برای یافتن افکار، احساسات و خلق مثبت و دادن تکالیف خانگی
نهم	تمرین آرامش عضلانی و تجسم افکار و تصاویر مزاحم	بررسی تکالیف خانگی، تجسم افکار و تصاویر آزاددهنده با جزئیات کامل و با چشمان بسته در شرایط آرمیدگی عضلانی و ارتباط آن با خلق و بی‌خوابی و دادن تکالیف خانگی
دهم و یازدهم	به‌کارگیری فنون آموزش‌دیده	بررسی تکالیف خانگی، کنترل جرقه‌های ذهنی بازگشتی، به‌کارگیری مدولوم فن چرخش ذهنی همراه با تغییر در معانی افکار و تصاویر آزاددهنده برای یافتن افکار، احساسات و خلق مثبت و دادن تکالیف خانگی
دوازدهم	تمرین و تکرار فنون آموزش‌دیده	بررسی تکالیف خانگی و به‌کارگیری کلیه فنون در دنیای واقعی زندگی برای کنترل افکار خودآیند منفی و نگرش ناکارآمد

در این پژوهش، آموزش بر طبق بسته آموزشی، درمانی روانشناسی مثبت نگر سوزان کوئیلیام (۲۰۰۳) صورت گرفت. روش آموزش در هشت جلسه حدود ۹۰ دقیقه‌ای و دوبار در هفته اجرا، هر جلسه در برگرفته گزارش مختصری از مطالب هفته گذشته، مروری بر تکالیف خانگی و تکنیک‌های همان جلسه بود.

جلسه	اهداف و محتوا
اول	ارزیابی، تشریح چگونگی انجام کار، علت انتخاب افراد، آشنایی با مفهوم مثبت اندیشی، آشنایی با گروه، معرفی داوطلبان، پایبندی به اهداف جلسه و محرمانه بودن جلسات گروه، تکلیف: نمودهایی از افکار مثبت و منفی غیر از آنچه در گروه گفته شد برای نوبت بعد آماده کنید

دوم	چگونگی شکل گیری باورها و افکار، باورهای یک فرد براساس تجربیات وی شکل میگیرد تکلیف: یک موضوع مثبت و یک موضوع منفی را انتخاب و آن را در ذهن خود مجسم نمایید و سپس تصویر آن را به خاطر بیاورید
سوم	آشنایی با افکارمنفی و راههای تعدیل آن، تفکر مثبت و تاثیر آن برسلامتی و طول عمر، برای ایجاد تفکر مثبت، تجربه شما از هر چیز به تفکر شما بستگی دارد. تکلیف: صبح خود را بایک موضوع مثبت مانند طلوع خورشید، مرور خاطرات شیرین، گفتگو با کسانی که برایشان لذت بخش است شروع کنید
چهارم	کاربرد نظریه ABC الیس، آموزش مثبت بودن ازطریق به چالش کشاندن افکار منفی، تغییر تصاویر ذهنی، استفاده از زبان سازنده و تجدید نظر در باورها، تکلیف: پنج عامل مثبت را در زندگی خود فهرست کنید (شامل افراد، فعالیت و یا هر رویدادی) که از نظر خودشان مثبت تلقی می گردد
پنجم	آموزش مثبت بودن از طریق نهادهای کردن استراتژی های تفکر مثبت در زندگی، استمرار در تمرین افکار مثبت، فرصت های تفکر مثبت از طریق کنار آمدن و سازگاری با مشکلاتی که نمی توانیم حل کنیم. ادامه مثبت آزمایی، قرار گرفتن در مسیر حفظ رفتار مثبت، استمرار تمرین، تکلیف: برای جلسه بعد فهرستی از کلمات مثبت را در زندگی خود تنظیم کنید.
ششم	ارتباط موثر با دیگران، سلامتی پیش نیاز مثبت گرایی، مثبت زندگی کردن را بیاموزید، ایجاد یک رابطه مثبت، تحسین کردن، کنار آمدن با انتقادات، نگرش عاری از سرزنش، معاشرت با افراد مناسب، تکلیف: فهرستی از داشته های مثبت خود را یادداشت کنید و روی آن تمرکز کنید.
هفتم	ذهن آگاهی، توجه به زمان حال، عدم قضاوت، مثبت بودن از طریق آموزش شیوه توقف فکر، آرام سازی تغییر نگرش ها شامل الزام، مهار کردن و مبارزه طلبی
هشتم	تجربه بدنی لذت بردن، وارد کردن خنده به زندگی، ایجاد اعتماد به نفس وعادت، روحیه خود را تقویت کنید، تحرک داشته باشید. تمرین و ورزش کمک می کنند تا بتوانید با استرس و فشار روانی مقابله کنید

تحلیل داده ها

به منظور بررسی و تحلیل آماری استنباطی به روش آزمون تی مستقل و وابسته در نرم افزار **Spss** ورژن ۲۵ به تحلیل پاسخ ها پرداخته شد.

یافته ها

در این بخش شاخص های نرمال بودن داده های مرتبط با متغیرهای تحقیق ارائه شده است. متغیرهای تحقیق عبارتند از ۱- میزان

جدول ۱. تست نرمال بودن داده ها با استفاده از آزمون کلمواسمیرنوف

متغیر	گروه	آماره	درجه آزادی	سطح معنی داری
سن	روانشناسی مثبت	۰/۵۷۱	۱۳۰	۰/۵۱
	تجسم ذهنی	۰/۳۲۶	۱۳۰	۰/۰۸
	روانشناسی مثبت+تجسم ذهنی	۰/۸۲۱	۱۳۰	۰/۱۱
	کنترل	۰/۳۴۱	۱۳۰	۰/۲۴
وزن	روانشناسی مثبت	۰/۶۷۱	۱۳۰	۰/۵۴
	تجسم ذهنی	۰/۵۸۱	۱۳۰	۰/۳۴
	روانشناسی مثبت+تجسم ذهنی	۰/۶۳۷	۱۳۰	۰/۹۱
	کنترل	۰/۴۳۱	۱۳۰	۰/۰۷
سلامت روان	روانشناسی مثبت	۰/۵۵۸	۱۳۰	۰/۰۵
	تجسم ذهنی	۰/۱۷۳	۱۳۰	۰/۲۳
	روانشناسی مثبت+تجسم ذهنی	۰/۲۹۴	۱۳۰	۰/۱۱
	کنترل	۰/۶۳۳	۱۳۰	۰/۶۸

با توجه به مقادیر حاصل از آماره کلمو اسمیرنوف در جدول ۱. می‌توان استنباط نمود که توزیع مورد انتظار با توزیع مشاهده شده برای تمام متغیرها یکسان بوده و بنابراین توزیع این متغیرها نرمال است.

جدول ۲. آزمون همگنی واریانس لون

متغیر	آماره F	درجه آزادی	درجه آزادی ۲	سطح معناداری
سلامت روان	۳,۴۵۷	۳	۱۶۵	۰,۶۶۳

با توجه به جدول ۲. سطح معناداری بالاتر از ۰/۰۵ قرار دارد؛ لذا می‌توان گفت که واریانس گروه از تجانس برخوردار بوده و دلیلی بر ناهمگنی واریانس‌ها وجود ندارد. لذا می‌توان از آزمون‌های پارامتریک جهت ارزیابی متغیرهای پژوهش استفاده کرد.

جدول ۳. آزمون آنالیز واریانس یک طرفه متغیر سلامت روان ورزشکاران آسیب دیده در چهار گروه پژوهشی

شاخص	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	F	سطح معناداری
بین گروهی	۲۲۵۳,۶۰۴	۳	۷۸۹,۰۲۵	۱۲,۳۵۲	۰,۰۱
درون گروهی	۱۹۸۵,۱۰۲	۱۲۸	۵۴۷,۳۰۲		
کل	۴۲۳۸,۵۱	۱۳۱			

$$P < 0.05$$

طبق نتایج جدول ۳. حاصل از آزمون آنوا به علت داشتن سطح معناداری کمتر از ۰/۰۵، بین گروه‌های تحقیق تفاوت معنی‌داری وجود داشت. به عبارت دیگر مقادیر متغیر سلامت روان ورزشکاران آسیب دیده گروه‌های مختلف پژوهش با یکدیگر دارای تفاوت معناداری داشتند ($P=0.01$).

جدول ۴. آزمون تی همبسته جهت مقایسه پیش‌آزمون و پس‌آزمون گروه‌ها بر امتیاز سلامت روان

شاخص	گروه	میانگین		اختلاف میانگین	t	درجه آزادی	سطح معناداری
		پیش‌آزمون	پس‌آزمون				
سلامت روان	روانشناسی مثبت	۳۸/۵۰	۴۲/۷۰	۴/۲۰	۳/۴۰۲	۱۳۰	۰/۰۲
	تجسم ذهنی	۳۵/۴۳	۳۹/۴۲	۳/۹۹	۲/۳۱۴	۱۳۰	۰/۰۳
	روانشناسی مثبت+تجسم ذهنی	۳۴/۳۳	۴۴/۵۰	۱۰/۱۷	۵/۷۳۴	۱۳۰	۰/۰۱
	کنترل	۳۶/۲۷	۳۵/۰۷	۱/۲۰	۰/۸۱۵	۱۳۰	۰/۵۱

در نتایج جدول ۴. آزمون تی همبسته مشخص گردید که میزان سلامت روان در ورزشکاران آسیب دیده در چهار گروه مورد ارزیابی قرار گرفت. در گروهی که آموزش روانشناسی مثبت داشتند اختلاف میانگین $4/20$ و مقدار $t(3/402)$ در سطح معنی داری $0/02$ بود که اختلاف معنی دار مثبت را نشان می داد، در گروه تجسم ذهنی نیز اختلاف میانگین $3/99$ در مقدار $t(2/314)$ در سطح معنی داری $0/03$ بود که تاثیر مثبت و معنی دار تجسم ذهنی را نشان داد. در گروه ادغامی روانشناسی مثبت و تجسم ذهنی دارای اختلاف میانگین $10/17$ مقدار $t(5/224)$ و در سطح معنی داری $0/01$ دارای بیشترین افزایش امتیاز سلامت روان در ورزشکاران دارای آسیب داشت. اما در گروه کنترل با توجه به سطح معنی داری $0/51$ اختلاف معنی داری مشاهده نشد. $P > 0/05$.

بحث

هدف از پژوهش حاضر تدوین مدل تاثیر روانشناسی مثبت و تکنیک های تجسم بر سلامت روان ورزشکاران آسیب دیده بود. نتایج نشان داد که سلامت روان ورزشکاران آسیب دیده ورزشی در چهار گروه دارای تفاوت های معنی دار بود و با توجه به اینکه گروه های روانشناسی مثبت و تجسم ذهنی دارای تاثیر مثبت بر سلامت روان بود اما در گروهی که هر دو آموزش روانشناسی مثبت و تجسم ذهنی را در دوره شش هفته ای انجام داده بودند میزان سلامت روان با $10/17$ امتیاز بیشتر نشان داد که ورزشکارانی که با توجه به آسیب ورزشی دچار اختلالات روحی و روانی شدند توانستند پس از گذراندن این دوره روانشناسی ورزشی به سلامت روان استاندارد بازگردند و بتوانند از لحاظ روانی کاملاً احیا شوند.

علاوه بر این، مداخله آموزشی-روانشناختی به عنوان یک عامل کلیدی در بهبود وضعیت روانی این ورزشکاران شناخته شد. این مداخله شامل آموزش تکنیک های مدیریت استرس، تقویت اعتماد به نفس و استفاده از روش های تجسم مثبت بود که به ورزشکاران کمک کرد تا با چالش های روانی ناشی از آسیب های ورزشی بهتر مقابله کنند. به طور کلی، نتایج این پژوهش نشان می دهد که ترکیب مداخلات روانشناختی می تواند به عنوان یک راهکار موثر برای بهبود سلامت روان ورزشکاران آسیب دیده مورد استفاده قرار گیرد.

با توجه به نتایج پژوهش حاضر با پژوهش های ذیل همسو است: پیرسون^۱ و همکاران در پژوهش برنامه های آموزشی تصویرسازی ذهنی برای توسعه مهارت های حرکتی خاص ورزشی بیان داشتند که تصویرسازی ذهنی (MI) تاثیر معناداری بر عملکرد ورزشی داشت ($g = 0.476$). تحلیل های بیشتر نشان داد که اثرات معناداری بر نتایج عملکرد برای MI ترکیب شده با تمرین فیزیکی و MI به تنهایی وجود دارد. (۱۲). همچنین در پژوهش کوالی^۲ و همکاران با عنوان بررسی اثربخشی تصویرسازی ذهنی بر حرکات چندگانه در ورزشکاران پرداختند و بیان داشتند که تصویرسازی فردی چند مرحله به مدت هشت هفته بر میزان عملکرد حرکتی چندگانه در ورزشکاران حرفه ای تاثیر مثبت و معنی داری داشت (۱۷). در پژوهش یداله زاده در پژوهش نقش آموزش تصویرسازی ذهنی و مدیریت استرس در عملکرد شناگران زن بیان داشتند که پس از برنامه مداخله، شرکت کنندگان گروه تجربی به طور معناداری نمرات DASS-21 خود را بهبود بخشیدند (تفاوت میانگین بین پیش آزمون و پس آزمون = 4.37)، نمرات MIQ-R خود را (تفاوت میانگین بین پیش آزمون و پس آزمون = 4.54) و عملکرد شنا خود را (تفاوت میانگین بین پیش آزمون و پس آزمون = 0.83 ثانیه) بهبود دادند. آموزش تصویرسازی ذهنی و مدیریت استرس می تواند به طور معناداری عملکرد شناگران زن را بهبود بخشد. همچنین سیمونس میمر^۳ و همکاران در پژوهش اثرات مداخلات تصویرسازی در ورزش: یک متاآنالیز پرداختند بیان داشتند که مداخلات تصویرسازی به طور معناداری عملکرد حرکتی، نتایج انگیزشی و نتایج عاطفی را بهبود بخشیدند. به طور خلاصه، تصویرسازی ترکیب شده با تمرین فیزیکی مؤثرتر از تمرین فیزیکی به تنهایی بود که نشان دهنده اثرات متفاوت تصویرسازی و تمرین فیزیکی است (۱۸). اثربخشی تصویرسازی به طور مثبت با شدت تمرین تصویرسازی مرتبط بود. در پژوهش سوود^۴ و همکاران سرمایه روانشناختی و سلامت روان مثبت ورزشکاران دانشجوی پرداختند. مدل سازی معادلات ساختاری برای آزمون مدل به کار گرفته شد. مدل های رقیب برای PsyCap مرتبه اول و مرتبه دوم آزمایش شدند. PsyCap به عنوان یک منبع هم افزایی رابطه قوی تری با سلامت روان مثبت نسبت به هر یک از ابعاد خود دارد. علاوه بر این، به عنوان یک منبع روانشناختی مستقل، تنها خودکارآمدی و خوش بینی با سلامت روان مثبت همبستگی مثبت داشتند. همچنین، این

1 Pearson
2 Kuali
3 Simonsmeier
4 Sood

مطالعه نشان می‌دهد که تطبیق PCQ-24 در زمینه ورزشی موفقیت‌آمیز نبوده و PCQ-21 یک اندازه‌گیری معتبر و قابل اعتماد از PsyCap ورزشی است (۱۹). اله دینی و همکاران نیز در پژوهش اثربخشی مداخلات روانشناسی مثبت نگر بر ارتقاء تنظیم هیجان میان فردی و ذهن آگاهی در ورزش، بیماران روانی مزمن به این نتیجه رسیدند که آموزش روانشناسی مثبت نگر بر تنظیم هیجان میان فردی ($P = 52/29$ F $\leq 0/001$) و ذهن آگاهی در ورزش ($P = 78/54$ F $\leq 0/001$) بیماران روانی مزمن در مرحله پس از موزن اثربخش بوده است. نتیجه‌گیری: بنابراین آموزش روانشناسی مثبت نگر کمک کرد که بیماران توانمندی‌های بالقوه خود را از طریق داشتن عواطف مثبت، اشراف و کنترل، و هدف جویی بهبود بخشند و از این طریق عملکردشان در فعالیتهای روزانه بهبود یابد. همچنین در پژوهش رضائی و همکاران با عنوان ارتباط احساس خودسودمندی و توانایی تصویرسازی با عملکرد بازیکنان زن نخبه تنیس روی میز کشور پرداختند (۲۰). در پژوهش ارنست^۱ و همکاران جهت‌گیری‌های آینده برای ادغام روانشناسی مثبت در مراقبت‌های سلامت روان ورزشکاران پرداختند. سه روش بالقوه برای پیاده‌سازی مداخلات روانشناسی مثبت (PPI) به عنوان روان‌درمانی مثبت در درمان به شرح زیر است: روان‌درمانی مثبت به عنوان درمان اولیه، به عنوان درمان ترکیبی و به عنوان مداخله‌ای برای بهبودی شخصی افراد با اختلالات روانی شدید یا پایدار. در نهایت، ما استدلال می‌کنیم که مطالعات طولی برای تأیید مدل و فرآیندهای مربوطه ضروری است. در نهایت اجرای پروتکل‌های روانشناسی مثبت بر بهبود سلامت روان ورزشکاران می‌تواند دارای تأثیرات مثبت بر بازیابی افکار و احساسات ورزشکاران برای بازگشت به تمرینات باشد (۲۱).

روانشناسی مثبت به عنوان یک شاخه از روانشناسی، بر شناسایی و تقویت جنبه‌های مثبت زندگی انسان‌ها تمرکز دارد و به بررسی عواملی می‌پردازد که به بهبود سلامت روان کمک می‌کنند. این رویکرد به ویژه در زمینه‌های مختلفی از جمله ورزش، آموزش و محیط کار کاربرد دارد. تحقیقات نشان داده‌اند که تمرکز بر احساسات مثبت، مانند شکرگزاری و امید، می‌تواند به کاهش نشانه‌های اضطراب و افسردگی منجر شود و در نتیجه سلامت روان را بهبود بخشد (۲۲). به عنوان مثال، ورزشکارانی که از تکنیک‌های روانشناسی مثبت استفاده می‌کنند، معمولاً در مواجهه با فشارهای رقابتی و چالش‌های روانی عملکرد بهتری دارند و از سلامت روانی بالاتری برخوردارند (۲۳). همچنین، تقویت روابط اجتماعی و حمایت‌های اجتماعی از دیگر جنبه‌های روانشناسی مثبت است که می‌تواند به بهبود سلامت روان کمک کند. به طور کلی، روانشناسی مثبت به عنوان یک ابزار مؤثر در ارتقاء سلامت روان و بهبود کیفیت زندگی شناخته می‌شود و می‌تواند به افراد کمک کند تا با چالش‌های زندگی بهتر کنار بیایند و به سمت رشد و شکوفایی حرکت کنند. تجسم ذهنی به عنوان یک روش مؤثر در بهبود سلامت روان، به افراد این امکان را می‌دهد که تجربیات مثبت را در ذهن خود شبیه‌سازی کنند و از این طریق به کاهش استرس و اضطراب کمک کنند. این تکنیک به ویژه در زمینه‌های ورزشی و درمانی کاربرد گسترده‌ای دارد. تحقیقات نشان داده‌اند که تجسم ذهنی می‌تواند به ورزشکاران کمک کند تا با تمرکز بر موفقیت‌ها و تجارب مثبت، عملکرد خود را بهبود بخشند و در نتیجه احساس اعتماد به نفس بیشتری داشته باشند (۲۴). همچنین، هولمز^۲ و همکاران تجسم ذهنی را به عنوان یک ابزار درمانی در روان‌درمانی مورد استفاده قرار می‌گیرد و می‌تواند به کاهش نشانه‌های اضطراب و افسردگی کمک کند معرفی نمودند. به علاوه، تجسم مثبت می‌تواند به افراد کمک کند تا با چالش‌های روزمره بهتر کنار بیایند و به تقویت مهارت‌های مقابله‌ای آن‌ها منجر شود (۲۵). روانشناسی ورزشکار آسیب‌دیده به بررسی تأثیرات روانی ناشی از آسیب‌های جسمانی بر ورزشکاران می‌پردازد. آسیب‌های ورزشی نه تنها بر عملکرد فیزیکی تأثیر می‌گذارند، بلکه می‌توانند منجر به مشکلات روانی مانند اضطراب، افسردگی و کاهش اعتماد به نفس شوند. ورزشکاران ممکن است احساس ناامیدی و ترس از بازگشت به میدان داشته باشند، که این احساسات می‌تواند فرآیند بهبودی را تحت تأثیر قرار دهد. تحقیقات نشان می‌دهند که واکنش‌های روانی به آسیب‌ها می‌تواند به عوامل مختلفی از جمله نوع آسیب، مدت زمان دوری از ورزش و حمایت اجتماعی بستگی داشته باشد. برای مثال، ورزشکارانی که از حمایت خانواده و مربیان برخوردارند، معمولاً با چالش‌های روانی ناشی از آسیب بهتر کنار می‌آیند. همچنین، تکنیک‌های روانشناسی مثبت و تجسم ذهنی می‌تواند به کاهش اضطراب و افزایش انگیزه در ورزشکاران آسیب‌دیده کمک کنند. مداخلات روانشناختی مانند مشاوره و درمان‌های شناختی-رفتاری نیز می‌توانند به ورزشکاران در مدیریت احساسات منفی و بهبود سلامت روانی کمک کنند. در نهایت، توجه به ابعاد روانی آسیب‌های ورزشی و ارائه حمایت‌های مناسب می‌تواند به تسریع فرآیند بازتوانی و بهبود کیفیت زندگی ورزشکاران آسیب‌دیده منجر شود (۲۷).

به طور کلی، روانشناسی مثبت می‌تواند به ورزشکاران آسیب‌دیده کمک کند تا با چالش‌های روانی ناشی از آسیب بهتر کنار بیایند و بهبودی خود

1 Ernest

2 Holmes

را تسریع کنند. در نهایت با توجه به نتایج پژوهش حاضر پژوهشگر پیشنهاد می کند که روانشناسان تیم های ورزشی از تکنیک های تجسم ذهنی در کنار روانشناسی مثبت در بهبود روحیه ورزشکاران آسیب دیده در جهت تسریع در روند درمان جسمی و روانی بپردازند و بتوانند طول درمان و بازگشت پذیری ورزشکاران آسیب دیده به مسابقات ورزشی را کاهش دهند.

در نهایت پیشنهادات اجرایی پژوهش شامل: طراحی و اجرای برنامه های توانبخشی که شامل جلسات مشاوره روانشناختی و تمرینات تجسم ذهنی باشد. این برنامه ها باید به طور خاص برای نیازهای ورزشکاران آسیب دیده طراحی شوند تا به بهبود سلامت روان و تسریع فرآیند بازتوانی کمک کنند- ایجاد کارگاه های آموزشی برای آموزش اصول روانشناسی مثبت و تکنیک های تجسم ذهنی به ورزشکاران آسیب دیده. این کارگاه ها می توانند شامل تمرینات عملی و جلسات گروهی باشند که به تقویت اعتماد به نفس و کاهش اضطراب کمک می کنند. همچنین پیشنهادات پژوهشی نیز شامل: بررسی تأثیر مداخلات روانشناسی مثبت و تکنیک های تجسم ذهنی بر سلامت روانی ورزشکاران آسیب دیده با مقایسه دو گروه (یک گروه مداخله و گروه دیگر بدون مداخله). انجام مصاحبه های عمیق با ورزشکاران آسیب دیده برای شناسایی تجربیات شخصی و تأثیرات روانی استفاده از تکنیک های تجسم ذهنی و روانشناسی مثبت.

نتیجه گیری

نتیجه گیری کلی پژوهش نیز نشان می دهد که این روش ها می توانند به طور قابل توجهی به بهبود سلامت روان ورزشکاران آسیب دیده کمک کنند. با تقویت نگرش مثبت و استفاده از تجسم ذهنی، ورزشکاران می توانند احساسات منفی مانند اضطراب و افسردگی را کاهش دهند و به فرآیند بازتوانی خود سرعت ببخشند. این یافته ها اهمیت توجه به ابعاد روانی در کنار درمان های جسمانی را در فرآیند بهبودی ورزشکاران آسیب دیده نمایان می سازد.

ملاحظات اخلاقی

پیروی از اصول اخلاق پژوهش

این مطالعه با اهداف کاربردی و با رعایت کلیه دستورالعمل های پژوهشی و اصول اخلاقی در رابطه با شرکت کنندگان از جمله رضایت آگاهانه داوطلبانه، حق کناره گیری از پژوهش در صورت تمایل و حفاظت از اطلاعات محرمانه آزمودنی ها، انجام پذیرفته است.

مشارکت نویسندگان

نویسندگان این پژوهش در کلیه مراحل اجرای پژوهش مشارکت یکسانی داشته اند.

حامی مالی

در طی این پژوهش هیچ گونه کمک مالی از منابع تأمین مالی در بخش عمومی، تجاری و غیردولتی دریافت نشد.

تعارض منافع

بنابر اظهار نویسندگان، این مقاله تعارض منافع ندارد.

سپاسگزاری

از کلیه شرکت کنندگان و مدیران مدارس که در اجرای این پژوهش همکاری داشته اند تشکر و قدردانی می گردد.

References

1. Moesch K, Ivarsson A, Johnson U. "Be Mindful Even Though It Hurts": A Single-Case Study Testing the Effects of a Mindfulness- and Acceptance-Based Intervention on Injured Athletes' Mental Health. *Journal of Clinical Sport Psychology*. 2020;14(4):399-421.
2. Daley MM, Griffith K, Milewski MD, Christino MA. The Mental Side of the Injured Athlete. *JAAOS - Journal of the American Academy of Orthopaedic Surgeons*. 2021;29(12):499-506.

3. Houge Mackenzie S, Brymer E. Conceptualizing adventurous nature sport: A positive psychology perspective. *Annals of Leisure Research*. 2020;23(1):79-91.
4. Liu T, Lipowski M, Xue Y, Xiao T, Liu H, Xu R, et al. The impact of entrepreneurship education of entrepreneurs on the entrepreneurial psychology of sports majors from the perspective of pedagogy. *Frontiers in Psychology*. 2021; 12:727831.
5. Tamminen KA, McEwen CE, Kerr G, Donnelly P. Examining the impact of the Respect in Sport Parent Program on the psychosocial experiences of minor hockey athletes. *Journal of sports sciences*. 2020;38(17):2035-45.
6. Gabana NT, Wong YJ, D'Addario A, Chow GM. The Athlete Gratitude Group (TAGG): Effects of coach participation in a positive psychology intervention with youth athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*. 2022;34(2):229-50.
7. Wellman N, Applegate J, Harlow J, Johnston EW. Beyond the pyramid: Alternative formal hierarchical structures and team performance. *Academy of Management Journal*. 2020;63(4):997-1027.
8. Bruner MW, McLaren CD, Sutcliffe JT, Gardner LA, Lubans DR, Smith JJ, et al. The effect of sport-based interventions on positive youth development: A systematic review and meta-analysis. *International Review of Sport and Exercise Psychology*. 2023;16(1):368-95.
9. Corrado S, Tosti B, Mancone S, Di Libero T, Rodio A, Andrade A, et al. Improving mental skills in precision sports by using neurofeedback training: a narrative review. *Sports*. 2024;12(3):70.
10. 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.
11. Einarsson EI, Kristjánsdóttir H, Saavedra JM. Relationship between elite athletes' psychological skills and their training in those skills. *Nordic Psychology*. 2020;72(1):23-32.
12. Vaez Mousavi, M., Mosaebi, F. (2015). *Sports psychology*. Tehran. Samt
13. TavakoliShiraji, T. investigate the relationship between mental strength and social support with mental health in injured athletes of different sports. *Applied Research in Consulting*, 2024; 7(1): 7-21.
14. Lindsay RS, Larkin P, Kittel A, Spittle M. Mental imagery training programs for developing sport-specific motor skills: a systematic review and meta-analysis. *Physical Education and Sport Pedagogy*. 2023;28(4):444-65.
15. Moesch K, Ivarsson A, Johnson U. "Be Mindful Even Though It Hurts": a single-case study testing the effects of a mindfulness-and acceptance-based intervention on injured athletes' mental health. *Journal of Clinical Sport Psychology*. 2020;14(4):399-421.
16. Gennarelli SM, Brown SM, Mulcahey MK. Psychosocial interventions help facilitate recovery following musculoskeletal sports injuries: a systematic review. *The Physician and Sportsmedicine*. 2020;48(4):370-7.
17. Kouali D, Hall C, Deck S. Examining the effectiveness of an imagery intervention in enhancing athletes' eudaimonic well-being. *Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity*. 2020;15(1):20200003.
18. Simonsmeier BA, Andronie M, Buecker S, Frank C. The effects of imagery interventions in sports: A meta-analysis. *International Review of Sport and Exercise Psychology*. 2021;14(1):186-207.
19. Sood S, Puri D. Psychological capital and positive mental health of student-athletes: Psychometric properties of the sport psychological capital questionnaire. *Current Psychology*. 2023;42(25):21759-74.
20. Rezaei M, Hassan Zadeh A, Molla Norouzi K, Ghalibaf Tousi Nejad M, Montaghemi B. Relationship between Self-efficacy and Imagery Ability with the Performance of Elite Women Table Tennis Players in Iran. *Strategic Studies on Youth and Sports*. 2020;19(49):295-310.
21. Bohlmeijer E, Westerhof G. The model for sustainable mental health: future directions for integrating positive psychology into mental health care. *Frontiers in psychology*. 2021; 12:747999.
22. Seligman ME. *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*: Simon and Schuster; 2011.

23. Meggs J, Chen MA. Competitive performance effects of psychological skill training for youth swimmers. *Perceptual and motor skills*. 2019;126(5):886-903.
24. Ely FO, Munroe-Chandler KJ, O J, McCullagh P. The practice of imagery: a review of 25 Years of applied sport imagery recommendations: *Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity*. *Journal of Imagery Research in Sport and Physical Activity*. 2020;15(1):20200018.
25. Holmes PS, Collins DJ. The PETTLEP approach to motor imagery: A functional equivalence model for sport psychologists. *Journal of applied sport psychology*. 2001;13(1):60-83.
26. Lindsay R, Spittle M, Larkin P. The effect of mental imagery on skill performance in sport: A systematic review. *Journal of Science and Medicine in Sport*. 2019;22: S92.
27. Cohen S, Wills TA. Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological bulletin*. 1985;98(2):310.
28. Yang, S. X., Cheng, S., & Su, D. L. (2022). Sports injury and stressor-related disorder in competitive athletes: a systematic review and a new framework. *Burns & Trauma*, 10, tkac017.
29. Park, A.L., Furie, K. & Wong, S.E. Stronger Athlete Identity Is a Risk Factor for More Severe Depressive Symptoms After Musculoskeletal Injury in Pediatric Athletes: A Systematic Review. *Curr Rev Musculoskelet Med* 16, 220–228 (2023). <https://doi.org/10.1007/s12178-023-09828-0>