



The effect of Emotion-focused intervention Based on Emotion Regulation Training on the Search for Meaning in Life among Injured Adolescent Athletes

Kolsoum Sepahvand¹ , Zeinab Sharafi² , Fereshteh Izadkhah³ , Kiomars Ahmadi⁴

1. Ph.D. Candidate, Department of Sport Management, Faculty of Humanities, Islamic Azad University, Science and Research Branch, Tehran, Iran.
2. M.A. in Sport Management, Department of Sport Management, Faculty of Humanities, Islamic Azad University, Boroujerd Branch, Boroujerd, Iran.
3. Assistant professor, Department of Motor Behavior and Sport Psychology, Faculty of Sport Sciences, Shahid Chamran University of Ahvaz, Ahvaz, Iran.
4. M.A. Student in Sociology, Department of Sociology, Faculty of Social Sciences, Boroujerd University, Boroujerd,

Article Info

Article type:
Research Article

Article history:

Received 30 March 2025

Received in revised form
15 May 2025

Accepted 19 Jun 2025
Available online 22 Jun
2025

Keywords:

Emotion-focused therapy, search for meaning, adolescents, sports injury

ABSTRACT

Objective: Exercise during adolescence plays a fundamental role in the formation of identity and meaning in life, and the occurrence of sports injuries can disrupt this meaning. The present study aimed to examine the effect of emotion-focused intervention Based on Emotion Regulation Training on the Search for Meaning in Life among Injured Adolescent Athletes.

Methods: The research method was quasi-experimental with three stages of measurement: pre-test, post-test, and follow-up, along with a control group. The statistical population consisted of 50 injured adolescent athletes who visited a sports treatment center in Lorestan province in 2024. Among them, 45 were selected by convenience sampling and randomly assigned into two experimental groups (15 boys and 15 girls) and one control group (15 participants). The research instrument was the Meaning in Life Questionnaire (MLQ). The experimental groups received 10 sessions of 30-minute emotion-focused therapy. The collected data were analyzed using descriptive statistics, repeated-measures ANOVA, and the Bonferroni post hoc test. The significance level was set at less than 0.05. Data were analyzed using SPSS version 21.

Results: The ANOVA results showed that emotion-focused therapy significantly increased the search for meaning ($p < 0.01$). Also, no significant difference was observed between boys and girls, and the results were maintained at follow-up.

Conclusion: Emotion-focused therapy can help reconstruct meaning in the lives of injured adolescent athletes.

Cite this article: Sepahvand, K.; Sharafi, Z.; Izadkhah, F.; Ahmadi, K. The effect of Emotion-focused intervention Based on Emotion Regulation Training on the Search for Meaning in Life among Injured Adolescent Athletes. *Applied Research in Sports Nutrition and Exercise Science*, 2025;2(2):16-27. [10.22091/arsnes.2024.11878.1031](https://doi.org/10.22091/arsnes.2024.11878.1031)



© The Author(s).

Publisher: University of Qom.

DOI: [10.22091/arsnes.2024.11878.1031](https://doi.org/10.22091/arsnes.2024.11878.1031)



Extended Abstract

Introduction

Adolescence is a critical developmental period during which individuals strive to form their identity, goals, and meaning in life[1]. Characterized by significant physical, psychological, and social changes, this phase is considered one of the most sensitive stages of life. Sports play a vital role in promoting both physical and mental health during adolescence, and many young athletes deeply commit to their sport and teams as a key part of their identity[2]. However, sports injuries not only pose physical challenges but also represent psychological crises[3]. Injured adolescent athletes often experience feelings of inadequacy, depression, anxiety, and even existential void. They face sudden new limitations that can challenge their life's meaning[4].

Numerous studies have highlighted the psychological consequences of sports injuries and emphasized the importance of psychological support and therapeutic interventions [1, 3, 5-9]. A key component of mental health is "meaning in life." Research shows that having purpose and meaning enhances resilience during crises[1]. According to theory, humans are meaning-seeking beings who can transform suffering into growth by finding meaning even in difficult circumstances[7]. Thus, focusing on the dynamic process of meaning-making is crucial when working with injured adolescents. Emotion-Focused Therapy (EFT), a novel approach to treating emotional problems and internal conflicts, helps individuals identify, process, and healthily express suppressed or unresolved emotions[10]. EFT is based on the premise that emotions guide decision-making and meaning-making. Adolescents suffering from grief, anger, or fear post-injury may struggle to express and process these

emotions[11]. EFT creates a safe and supportive environment where they can explore emotional experiences and find new meaning for the future. This study investigates whether Emotion-focused intervention Based on Emotion Regulation can help injured adolescent athletes increase their efforts to find meaning in life and whether gender differences exist in their response to such interventions.

Methods

This applied research employed a quantitative semi-experimental design with a pretest-posttest control group. The study population included 50 injured adolescent athletes aged 13 to 16 who attended a sports treatment center in 2024. Using convenience sampling, 30 participants were randomly assigned to two experimental groups (one male and one female, 15 each) and one control group (15 participants). After obtaining informed consent, a pretest was administered using the Meaning in Life Questionnaire (MLQ), focusing on the "search for meaning" subscale, with a reliability coefficient above 0.80. The experimental groups received 10 sessions of 30-minute EFT intervention comprising:

- Establishing a therapeutic alliance and increasing emotional awareness
- Identifying and processing negative emotions related to injury
- Emotion regulation exercises and reconstructing life meaning
- Guiding adolescents to discover new goals and values beyond sports

the control group received no intervention. Posttests were conducted one day after the intervention, and follow-up assessments were performed 15 days later. Data were analyzed using descriptive statistics and inferential tests, including repeated measures ANOVA



and Bonferroni post hoc tests, via SPSS 22 software.

Results

Descriptive statistics showed differences in the mean scores of "search for meaning" across the three assessment points for all groups. Repeated measures ANOVA indicated significant main effects for time ($F(2, 84) = 42.56, p < .001, \eta^2 = .50$), group ($F(2, 42) = 37.10, p < .001, \eta^2 = .47$), and the interaction effect of group \times time ($F(2, 84) = 35.21, p < .001, \eta^2 = .46$). Bonferroni tests revealed that both experimental groups showed significant increases in search for meaning from pretest to posttest ($p < .001$) and pretest to follow-up ($p < .001$), with no significant change between posttest and follow-up, indicating intervention stability. Comparisons between groups showed that both experimental groups scored significantly higher than controls at posttest and follow-up ($p < .001$). No significant gender differences were observed between the experimental groups at any time point. These results indicate that EFT effectively enhances injured adolescent athletes' efforts to find meaning, with effects lasting at least 15 days post-intervention.

Discussion

This study offers strong empirical evidence supporting the effectiveness of Emotion Focused Therapy (EFT) in improving meaning-seeking processes among injured adolescent athletes. In line with previous research, injuries during adolescence—a key time for identity development—bring significant emotional and cognitive challenges. Adolescents who get injured often face not only a disruption of their athletic identity but also increased uncertainty about their future and overall life purpose. Therefore, meaning-making becomes a crucial factor in fostering

resilience and psychological well-being in this group. EFT helps clients identify and express suppressed, raw emotions, which reduces internal psychological stress and encourages cognitive and emotional change. For injured adolescent athletes, this therapy allows for redefining both athletic and personal identities, while also helping them discover internal resources needed for psychological adjustment and progress. These findings support international research showing that lasting cognitive changes and greater meaning come from deep emotional processing. Notably, the lack of gender differences in treatment outcomes indicates that the needs for meaning and responsiveness to EFT interventions are generally similar for male and female adolescent athletes. This universality highlights the applicability of EFT across sexes in this clinical setting. The intervention's brief, structured design—comprising ten 30-minute sessions—demonstrates its feasibility and suitability for implementation in both clinical and sports rehabilitation settings. Such a format allows sufficient time for eliciting and processing injurious emotions and for facilitating new patterns of meaning-making. However, while the current findings indicate short-term efficacy, longitudinal follow-up studies are warranted to evaluate the persistence of therapeutic gains over time. Several limitations should be acknowledged. The relatively small sample size and the use of convenience sampling restrict the generalizability of the results. Furthermore, potentially influential factors such as social support and injury severity were not controlled or measured. The study also focused exclusively on the "search for meaning" dimension, omitting other relevant aspects of meaning, such as the presence of meaning or existential well-being. Future research should address these limitations



through longitudinal designs and the incorporation of comprehensive meaning assessments. In conclusion, the findings of this study support the integration of Emotion-Focused Therapy into rehabilitation protocols for injured adolescent athletes, emphasizing its role in fostering resilience, reducing anxiety, and reconstructing life meaning. EFT creates a safe and accepting therapeutic environment in which adolescents can explore and resolve complex emotional responses related to injury, facilitating both emotional and cognitive recovery.

Conclusion

The practical implications advocate for training clinicians in EFT methods and establishing emotionally supportive frameworks within sports and clinical rehabilitation centers. Additionally, educating coaches and sports staff about the importance of emotional processing and meaning-making after injury may enhance the overall effectiveness of interventions. Ultimately, EFT offers a promising, evidence-based approach for helping injured adolescent athletes rebuild their personal and social identities, thereby supporting successful reintegration into sport and everyday life. This study represents an important advancement toward developing tailored meaning- and emotion-focused therapeutic interventions for this vulnerable population.

Keywords: Emotion-focused therapy, search for meaning, adolescents, sports injury.

Ethical Considerations

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 Shahid Chamran University of Ahvaz, research center. (IR.SCU.REC.1403.122)

Funding/Financial Support

This research did not receive any grant from funding agencies in the public, commercial, or non-profit sectors.

Authors' Contributions

Authors contributed equally in preparing this article.

Conflict of Interest

The authors declared no conflict of interest.

Acknowledgments

We express our deepest gratitude to all participants in this study and those who assisted us during the research process.



تأثیر مداخله هیجان‌مدار مبتنی بر تمرین تنظیم هیجان بر تلاش برای یافتن معنای زندگی در نوجوانان ورزشکار آسیب‌دیده

کلثوم سپهوند^۱ ، زینب شرفی^۲ ، فرشته ایزدخواه^۳ ، کیومرث احمدی^۴

۱. دانشجوی دکتری، گروه مدیریت ورزشی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم و تحقیقات، تهران، ایران
۲. کارشناسی ارشد مدیریت ورزشی، گروه مدیریت ورزشی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد بروجرد، بروجرد، ایران
۳. نویسنده مسئول، استادیار، گروه فن تاریخ و روانشناسی ورزشی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، ایران.
۴. دانشجوی کارشناسی ارشد جامعه شناسی، گروه جامعه شناسی، دانشکده علوم اجتماعی، دانشگاه بروجرد، بروجرد، ایران

چکیده

هدف: ورزش در دوران نوجوانی نقشی اساسی در شکل‌گیری هویت و معنا در زندگی دارد و بروز آسیب‌های ورزشی می‌تواند این معنا را مختل کند. هدف پژوهش حاضر بررسی تأثیر مداخله هیجان‌مدار مبتنی بر تمرین تنظیم هیجان بر تلاش برای یافتن معنای زندگی در نوجوانان ورزشکار آسیب‌دیده بود.

روش پژوهش: روش پژوهش نیمه‌آزمایشی با سه مرحله اندازه‌گیری پیش‌آزمون – پس‌آزمون و پیگیری همراه با گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل ۵۰ نوجوان ورزشکار آسیب‌دیده مراجعه‌کننده به یک مرکز درمانی ورزشی در سال ۱۴۰۳ در استان لرستان بود. از این تعداد، ۴۵ نفر به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش پسر و دختر (۱۵ نفر) و یک گروه کنترل (۱۵ نفر) جایگزین شدند. ابزار پژوهش پرسشنامه معنا در زندگی (MLQ) بود. گروه‌های آزمایش طی ۱۰ جلسه ۳۰ دقیقه‌ای درمان هیجان‌مدار دریافت کردند.

داده‌های گردآوری شده با استفاده از شاخص‌های آمار توصیفی و آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر و آزمون تعییبی بنفوذی تحلیل گردید. سطح معنی داری کمتر 0.05 بود. داده‌ها با SPSS نسخه ۲۱ مورد سنجش قرار گرفت. **یافته‌ها:** نتایج تحلیل واریانس نشان داد درمان هیجان‌مدار موجب افزایش معنادار تلاش برای یافتن معنا شد ($p < 0.01$). همچنین تفاوت معناداری میان دختران و پسران مشاهده نشد و نتایج بدست آمده در پیگیری نیز مشاهده شد.

نتیجه‌گیری: یافته‌ها حاکی از آن است که درمان هیجان‌مدار می‌تواند به بازسازی معنا در زندگی نوجوانان ورزشکار آسیب‌دیده کمک کند. این رویکرد غیردارویی می‌تواند در برنامه‌های تمرینی و بازتوانی ورزشکاران گنجانده شود.

استناد: سپهوند، کلثوم؛ شرفی، زینب؛ ایزدخواه، فرشته؛ احمدی، کیومرث. تأثیر مداخله هیجان‌مدار مبتنی بر تمرین تنظیم هیجان بر تلاش برای یافتن معنای زندگی در نوجوانان ورزشکار آسیب‌دیده. پژوهش‌های کاربردی در تغذیه ورزشی و علم تمرین، ۱۴۰۴، ۲(۲)، ۲۷-۱۶.



DOI: [10.22091/arsnes.2024.11878.1031](https://doi.org/10.22091/arsnes.2024.11878.1031)

© نویسنده‌گان.

ناشر: دانشگاه قم.



نوجوانی دوره‌ای است که فرد در آن به دنیال شکل‌گیری هویت، اهداف و معنا در زندگی خویش است^[۱]. این دوره که با تحولات جسمانی، روانی و اجتماعی همراه است، یکی از حساس‌ترین مقاطع زندگی محسوب می‌شود^[۲]. بسیاری از نوجوانان برای تعریف هویت شخصی خود به عوامل بیرونی همچون موفقیت‌های تحصیلی، روابط اجتماعی و بهویژه فعالیت‌های ورزشی متکی هستند^[۳]. ورزش در این سنین نقش مهمی در ارتقای سلامت جسم و روان ایفا می‌کند و بسیاری از نوجوانان با تعهد عمیق به ورزش و تیم‌های ورزشی خود، بخشی از هویت خویش را در قالب ورزش تعریف می‌کنند^[۴]. با این حال، این نقش مثبت ورزش می‌تواند در صورت بروز آسیب‌دیدگی شدیداً تضعیف شود. برای یک نوجوان ورزشکار، آسیب‌دیدگی بدنی فقط محدود به درد جسمی یا دوره بازتوانی نیست، بلکه یک بحران روانی نیز محسوب می‌شود. نوجوان ورزشکار آسیب‌دیده ممکن است احساس بی‌کفایتی، افسردگی، اضطراب و حتی پوچی را تجربه کند^[۵-۷]. او ناگهان با محدودیت‌های جدید مواجه می‌شود و این وضعیت می‌تواند معنای زندگی او را زیر سوال ببرد^[۸-۱۰].

مطالعات متعددی به بررسی پیامدهای روانی آسیب‌های ورزشی پرداخته‌اند و بر اهمیت حمایت روانی و مداخلات درمانی تأکید کرده‌اند. یکی از مؤلفه‌های کلیدی در سلامت روان، «معنا در زندگی» است و نوجوانانی که ورزش را بخشی از معنای زندگی خود می‌دانند، در صورت آسیب‌دیدگی ناگهانی، با تزلزل در این معنا مواجه می‌شوند. آن‌ها ممکن است احساس کنند که بخشی از هویت خود را از دست داده‌اند، خصوصاً اگر آینده‌شان را بر اساس موفقیت‌های ورزشی ترسیم کرده باشند. [۳، ۶، ۱۱-۱۵]. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که داشتن هدف و معنا می‌تواند تاب‌آوری فرد را در برابر بحران‌ها افزایش دهد^[۱۵-۱۷]. بر اساس نظریه فرانکل (لوگوتراپی)، انسان موجودی معناجو است و حتی در دشوارترین شرایط نیز می‌تواند با یافتن معنا، رنج خود را به فرستی برای رشد تبدیل کند^[۸، ۱۸]. به همین دلیل، تمرکز بر تلاش برای یافتن معنا به عنوان یک فرایند پویا، در کار با نوجوانان آسیب‌دیده اهمیت دارد.

هیجانات، به عنوان نیرویی قدرتمند در هدایت رفتار انسان، در فرایند معناسازی نقشی کلیدی ایفا می‌کنند. احساساتی چون خشم، اندوه، نامیدی یا حتی ترس، در صورتی که به درستی پردازش نشوند، می‌توانند مانع در مسیر یافتن معنا باشند^[۱۹، ۲۰]. برعکس، مواجهه آگاهانه با هیجانات و ابراز سالم آن‌ها می‌تواند به ایجاد بینش، خودآگاهی و بازسازی معنا بینجامد. در آسیب‌دیدگی ورزشی، نوجوان ممکن است هیجانات متضادی را تجربه کند؛ از سویی، غم از دست دادن فرصت‌ها و ارتباطات اجتماعی، و از سوی دیگر، خشم نسبت به خود یا دیگران به خاطر بروز آسیب. بدون حمایت روان‌شناسی مانند درمان هیجان مدار، این هیجانات ممکن است درونی شوند و به بروز اختلالات هیجانی بیانجامند^[۲۰-۲۲].

درمان هیجان‌مدار^۱ به عنوان رویکردی نوین در درمان مشکلات هیجانی و تعارضات درونی، به فرد کمک می‌کند تا هیجانات سرکوب شده یا حل نشده را شناسایی کرده، آن‌ها را پردازش کند و به شیوه‌ای سالم ابراز نماید^[۱۲، ۱۹، ۲۳]. این درمان بر اساس این فرض بنا شده که هیجانات راهنمای اصلی برای تصمیم‌گیری و یافتن معنا در زندگی هستند^[۱۳، ۱۴، ۲۲]. نوجوانی که پس از آسیب‌دیدگی دچار غم، خشم یا ترس شده است، ممکن است در ابراز و پردازش این هیجانات دچار مشکل شود **EFT** از طریق ایجاد رابطه‌ای امن و حمایت‌گر، بستری فراهم می‌آورد تا فرد بتواند تجربه‌های هیجانی خود را بررسی کرده و معنایی جدید برای آینده پیدا کند^[۱۱، ۲۰، ۲۳، ۲۴].

پژوهش‌های مختلف بر تاثیر مثبت درمان‌های هیجان‌مدار بر عوامل مختلف تأکید کرده‌اند^[۱۴، ۲۰، ۲۲، ۲۵] اما در زمینه ورزشی و روانشناسی ورزشی به ویژه معنای زندگی در ورزشکاران مطالعات کمی صورت گرفته است. بنابراین پژوهش حاضر با در نظر گرفتن اهمیت معنا در زندگی و نقش کلیدی هیجانات در فرایند بازسازی معنا، طراحی شده است. این مطالعه به دنبال پاسخ به این سوال است که آیا مداخله هیجان‌مدار مبتنی بر تمرین تنظیم هیجان می‌تواند به نوجوانان ورزشکار آسیب‌دیده کمک کند تا تلاش بیشتری برای یافتن معنا در زندگی داشته باشند؟ همچنین، آیا تفاوتی میان دختران و پسران در پاسخ به این مداخله وجود دارد؟

^۱ Emotion-Focused Therapy



روش تحقیق طرح پژوهش

این پژوهش از نظر نوع تحقیقات کاربردی است. از نظر نوع روش تحقیق کمی از نوع نیمه‌آزمایشی با طرح پیش‌آزمون – پس‌آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری شامل ۵۰ نوجوان ورزشکار آسیب‌دیده (۱۳ تا ۱۶ ساله) مراجعه کننده به مرکز درمانی ورزشی در سال ۱۴۰۳ بود. از این میان، ۳۰ نفر به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش (یک گروه دختر و یک گروه پسر) و یک گروه کنترل تقسیم شدند. پیش‌آزمون پس از ورود افراد و تکمیل رضایت نامه آگاهانه انجام شد. سپس هر دو گروه آزمایش طی ۱۰ جلسه ۳۰ دقیقه‌ای درمان هیجان‌مدار دریافت کردند. محتوای جلسات عبارت بود از:

- ایجاد رابطه درمانی و افزایش آگاهی هیجانی
- شناسایی و پردازش هیجانات منفی ناشی از آسیب
- تمرین‌های تنظیم هیجان و بازسازی معنای زندگی
- هدایت نوجوان به کشف اهداف تازه و ارزش‌های جدید فراتر از ورزش

گروه کنترل هیچ مداخله‌ای دریافت نکرد. یک روز بعد اتمام جلسات مداخله پس آزمون پیگیری انجام شد. این ارزیابی در هر سه مرحله با استفاده از پرسشنامه معنا در زندگی (MLQ) انجام شد. این پرسشنامه شامل دو خرده‌مقیاس «حضور معنا» و «جستجوی معنا» است. در این پژوهش از خرده‌مقیاس جستجوی معنا استفاده شد که پایایی آن بالاتر از ۰/۸۰ گزارش شده است. به‌منظور گزارش ویژگی‌های جمعیت شناختی، سازمان دادن، خلاصه کردن، طبقه‌بندی نمرات خام و توصیف داده‌ها از آمار توصیفی (میانگین و انحراف معیار) و در تجزیه و تحلیل استنباطی یافته‌ها و آزمون فرضیات از آزمون تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر و آزمون تعقیبی بنفوذی، با کمک نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۲ استفاده شد.

یافته‌ها

برای تحلیل داده‌ها از شاخص‌های آمار توصیفی (میانگین و انحراف معیار) و روش‌های آمار استنباطی شامل تحلیل واریانس اندازه گیری‌های مکرر و آزمون تعقیبی بنفوذی استفاده شد. شرکت‌کنندگان در سه گروه شامل یک گروه آزمایش پسر و یک گروه آزمایش دختر (هر کدام ۱۵ نفر) و یک گروه کنترل (۱۵ نفر) قرار داشتند و متغیر «تلاش برای یافتن معنا» در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری (۱۵ روز بعد از پس آزمون) اندازه گیری شد. دخش آمار توصیفی همانطور که در جدول شماره ۱ نمایش داده شده است تفاوت میانگین در هر سه مرحله اندازه گیری و در بین گروه‌ها مشاهده می‌شود.

جدول شماره ۱- میانگین و انحراف معیار گروه‌ها در سه مرحله اندازه گیری

گروه	مرحله	میانگین \pm انحراف معیار
آزمایش ۱	پیش‌آزمون	۱۸/۴۰ \pm ۲/۱۲
	پس‌آزمون	۲۵/۲۳ \pm ۲/۸۵
	پیگیری	۲۵/۱۰ \pm ۲/۹۱
آزمایش ۲	پیش‌آزمون	۱۸/۶۷ \pm ۲/۰۵
	پس‌آزمون	۲۵/۱۳ \pm ۲/۰۰
	پیگیری	۲۵/۰۰ \pm ۲/۹۵
کنترل	پیش‌آزمون	۱۸/۱۰ \pm ۲/۲۶
	پس‌آزمون	۱۸/۳۵ \pm ۲/۳۰
	پیگیری	۱۸/۳۰ \pm ۲/۲۲

در بخش آمار استنباطی و براساس نتایج تحلیل واریانس اندازه گیری‌های مکرر، اثر اصلی زمان معنادار بود ($P = 0/001$ ، $\eta^2 = ۰/۵۰$ ، $F = ۴۲/۵۶$)



$F=284$ (نیز معنادار بود $F=47$ ، $P=0.001$). که نشان می‌دهد نمرات تلاش برای یافتن معنا در طول زمان تغییر کرده است. اثر اصلی گروه نیز معنادار بود $F=35/21$ ، $P=0.001$ ، $\eta^2=0.46$ (نیز معنادار گزارش شد $F=284$ ، $P=0.001$ ، $\eta^2=0.42$). این یافته‌ها نشان می‌دهد که الگوی تغییر در متغیر وابسته در میان گروه‌ها متفاوت بوده است. برای بررسی دقیق‌تر تفاوت‌ها، از آزمون تعقیبی بن‌فرونی استفاده شد. نتایج این آزمون نشان داد که:

- در هر دو گروه آزمایش، تفاوت بین مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون معنادار بود $P=0.001$ و همچنین تفاوت بین مرحله پیش‌آزمون و پیگیری نیز معنادار بود $P=0.001$.
- تفاوت بین مرحله پس‌آزمون و پیگیری در هر دو گروه آزمایش معنادار نبود $P_1=0.246$ و $P_2=0.201$ که نشان دهنده پایداری اثر مداخله است.
- مقایسه میان گروهی نشان داد که در مراحل پس‌آزمون و پیگیری، هر دو گروه آزمایش به‌طور معناداری نمرات بالاتری نسبت به گروه کنترل داشتند $P=0.001$.
- تفاوت معناداری بین دو گروه آزمایش (دختر و پسر) در هیچ یک از مراحل مشاهده نشد $P_1=0.123$ ، $P_2=0.134$ ، $P_3=0.203$. این نتایج به‌روشنی نشان می‌دهد که مداخله درمان هیجان‌دار در هر دو گروه آزمایش به‌طور معناداری موجب افزایش تلاش برای یافتن معنا شده است و این تغییر مثبت تا مرحله پیگیری که روز بعد از پس‌آزمون گرفته شد، حفظ شده است. در مقابل، گروه کنترل تغییر معناداری در هیچ یک از مراحل نشان نداد. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که درمان هیجان‌دار نقش مؤثری در ارتقای تلاش برای یافتن معنا در نوجوانان ورزشکار آسیب‌دیده دارد و این اثر در کوتاه‌مدت پایدار است.

بحث

یافته‌های به‌دست‌آمده از پژوهش حاضر در پرتو مبانی نظری و پیشینه تجربی موجود، شواهد معتبری در حمایت از نقش درمان هیجان‌دار در ارتقای معنابویی نوجوانان ورزشکار آسیب‌دیده فراهم می‌آورد. هم راستا با نتایج رنجبری و همکاران [۲]، سجادی و اکبری [۱]، تجربه آسیب در دوره نوجوانی، که هم‌زمان با شکل‌گیری هویت شخصی و ورزشی است، غالباً موجب آشتفتگی‌های عاطفی و چالش‌های شناختی می‌شود. نوجوان در این مرحله نه تنها با فقدان موقتی یا دائم نقش ورزشی خود مواجه می‌شود، بلکه احساس سردرگمی نسبت به آینده و معنای زیستن نیز برای او شدت می‌گیرد. از منظر رویکردهای معنامحور، یافتن معنا در چنین شرایطی یکی از شاخص‌های اساسی سازگاری و سلامت روان است. نتایج پژوهش حاضر نشان داد که مداخلات مبتنی بر درمان هیجان‌دار می‌توانند با فراهم آوردن بستری امن و ساختاریافته برای پردازش هیجانات، نوجوان را به سمت کشف معانی جدید و سازگارتر هدایت کنند.

درمان هیجان‌دار با تمرکز بر هیجانات بنیادی و تجربه‌های درونی، به مراجعان کمک می‌کند تا هیجان‌های خام و گاه سرکوب‌شده را شناسایی و به شیوه‌ای سالم ابراز کنند. این فرایند، علاوه بر کاهش تنش‌های درونی، مسیر تازه‌های برای بازخوانی تجربه دشوار فراهم می‌سازد. برای نوجوان ورزشکار آسیب‌دیده، این فرایند به معنای بازتعریف نقش خود در ورزش و زندگی و کشف منابع درونی برای ادامه مسیر است. یافته‌های به‌دست‌آمده از این پژوهش با نتایج مطالعات بین‌المللی همچون پژوهش‌های واگنر [۱۱]، ماسس و فالولا [۱۳]، تامین و واتسون [۱۲] همسوست که تأکید می‌کنند تغییرات پایدار شناختی و معنایی در گروه پردازش عمیق هیجان‌های اصلی است.

تأکید بر نبود تفاوت معنادار میان دختران و پسران در این پژوهش، جنبه دیگری از اهمیت نتایج را نشان می‌دهد. این یافته حاکی از آن است که نیاز به معنا و پاسخ به مداخلات هیجان‌دار محدود به جنسیت خاصی نیست و می‌تواند به عنوان رویکردی عمومی برای نوجوانان آسیب‌دیده در نظر گرفته شود. در واقع، ساختار عاطفی و نیازهای روان‌شناختی نوجوانان در مواجهه با بحران‌هایی مانند آسیب‌های ورزشی، اشتراکات فراوانی دارد و درمان هیجان‌دار با تکیه بر این اشتراکات، زمینه‌ساز تغییرات مثبت می‌شود.

یکی از جنبه‌های قابل تأمل در این پژوهش، ماهیت مداخلات انجام‌شده است. مداخلات در قالب ۱۰ جلسه ۳۰ دقیقه‌ای اجرا شد که از لحاظ اجرایی برای مراکز درمانی و تیمهای ورزشی قابل برنامه‌ریزی و عملیاتی است. در این مدت، درمانگر فرصت می‌یابد به‌طور تدریجی، هیجانات آسیب‌زا را شناسایی، فعل و پردازش کند و به مراجع کمک کند تا الگوهای جدیدی از معناسازی را تجربه نماید. این فرآیند، اگرچه در کوتاه‌مدت نتایج مثبتی به همراه داشته است، اما لزوم بررسی‌های پیگیری برای ارزیابی پایداری این تغییرات ضروری است.



با این حال، نتایج پژوهش باید با در نظر گرفتن محدودیت‌های آن تفسیر شود. نخست، حجم نمونه نسبتاً کم و انتخاب نمونه به صورت در دسترس ممکن است بر قابلیت تعمیم یافته‌ها تأثیر بگذارد. دوم، متغیرهای مداخله‌گر همچون میزان حمایت اجتماعی، شدت آسیب و ویژگی‌های شخصیتی مراجعان کنترل نشده است. سوم، تمرکز پژوهش بر شاخص «تلاش برای معنا» بوده و سایر ابعاد معنا در زندگی همچون «حضور معنا» یا «انسجام معنوی» مورد ارزیابی قرار نگرفته‌اند. این محدودیت‌ها فرصتی برای پژوهش‌های آتی فراهم می‌کند تا با استفاده از طرح‌های طولی، نمونه‌های گستره‌تر و ابزارهای جامع‌تر، به بررسی عمیق‌تر اثرات درمان هیجان‌مدار پردازند.

از منظر کاربردی، یافته‌های این پژوهش می‌تواند راهنمای ارزشمندی برای مخصوصان سلامت روان، روان‌شناسان ورزشی و برنامه‌ریزان آموزشی باشد. ادغام اصول و تکنیک‌های درمان هیجان‌مدار در برنامه‌های بازتوانی روانی ورزشکاران، به‌ویژه نوجوانان، می‌تواند به افزایش تاب‌آوری، کاهش اضطراب و بازسازی معنای زیستن آنان کمک کند. آموزش و تربیت درمانگران آشنا با رویکرد EFT و فراهم آوردن بسترها اجرایی در مراکز ورزشی و درمانی می‌تواند گام مهمی در جهت ارتقای سلامت روان ورزشکاران جوان باشد. همچنین، ایجاد دوره‌های آموزشی برای مردمیان و کادر فنی جهت آگاهی‌بخشی از اهمیت پردازش هیجانات و معناسازی پس از آسیب، می‌تواند اثربخشی این مداخلات را دوچندان کند.

نتیجه‌گیری

جمع‌بندی کلی نتایج، مؤید این نکته است که مداخله هیجان‌مدار مبتنی بر تمرین تنظیم هیجان با ایجاد فضایی امن و مبتنی بر پذیرش هیجانات، می‌تواند نوجوان ورزشکار آسیب‌دیده را به سمت بازآفرینی معنای فردی و اجتماعی خویش سوق دهد. این فرآیند نه تنها در بهبود پیامدهای هیجانی و شناختی نقش دارد، بلکه بستر مناسبی برای بازگشت موفق به فعالیت‌های ورزشی و زندگی روزمره فراهم می‌کند. با توجه به چالش‌های روانی خاص دوره نوجوانی و اهمیت بازتوانی روانی پس از آسیب‌های ورزشی، پژوهش حاضر گامی ارزشمند در راستای توسعه مداخلات مبتنی بر معنا و هیجان محسوب می‌شود و این یافته‌ها، علاوه بر تأیید مبانی نظری EFT، از منظر عملی نیز توصیه‌هایی ارائه می‌کند؛ از جمله طراحی برنامه‌های بازتوانی مبتنی بر هیجان برای نوجوانان در مراکز درمانی و ورزشی. عدم مشاهده تفاوت معنادار میان دختران و پسران بیانگر آن است که این مداخلات می‌تواند بدون تمایز جنسیتی، اجتماعی و فرهنگی، ابعاد تازه‌ای از تأثیر درمان هیجان‌مدار را مورد بررسی قرار دهند و با پیگیری‌های طولانی‌مدت، پایداری اثرات آن را ارزیابی کنند.

ملاحظات اخلاقی

در اجرای پژوهش ملاحظات اخلاقی مطابق با دستورالعمل کمیته اخلاق دانشگاه شهید چمران اهواز در نظر گرفته شده است و کد اخلاق به شماره 222.IR.SCU.REC.1403.122 دریافت شده است.

حامي/حامیان مالی

این مقاله هیچ گونه کمک مالی از سازمان تامین کننده مالی در بخش‌های عمومی و دولتی، تجاری، غیرانتفاعی دانشگاه یا مرکز تحقیقات دریافت نشده است.

مشارکت نویسنده‌گان

تمام نویسنده‌گان در آماده سازی مقاله مشارکت یکسان داشته‌اند.

تعارض منافع

نویسنده‌گان هیچ گونه نفع متقابلی از انتشار مقاله ندارند.

تشکر و قدردانی

از تمام آزمودنی‌های شرکت کننده در پژوهش و کسانی که ما را در فرایند این مطالعه (پایان نامه کارشناسی ارشد) یاری رساندند، کمال تشکر و قدردانی را داریم.



References

Sajadi Nejad Marzieh Sadat ACS. A developmental study of spiritual intelligence from adolescence to old age. *Positive Psychology Research Journal*. 2016;2(2): 1–18

2. Ranjbari S NA, Kameliya, Salehian, et al. Relationship between coping styles and occupational stress with emotional maturity in athlete students. *Majale-ye Ravanshenasi va Ravanshenasi-ye Shenakht (Journal of Cognitive Psychology and Psychiatry)*. 2022;9(3):74-84. <https://doi.org/10.32598/shenakht.9.3.74>

3. Oishi S, Westgate EC. A psychologically rich life: Beyond happiness and meaning. *Psychological review*. 2022;129(4):790. <https://doi.org/10.1037/rev0000317>

4. Salehian Mirhamid MSS, Dastani Samin, Kiomarthi Esmaeil. The impact of adverse childhood experiences, psychological distress, and resilience on depression in amateur athletes. *Ravanshenasi va Ravanshenasi-ye Shenakhti (Cognitive Psychology and Psychiatry)*. 2022;9(2):106–16. <https://doi.org/10.32598/shenakht.9.2.106>

5. Daneshjoo Abdolrasool HB, Ghasemi Fatemeh. Investigating the relationship between functional motor test scores and injury occurrence in elite female shooters. *Sports Biomechanics Quarterly*. 2022;8(1): 2–14. <https://doi.org/10.52547/JSportBiomech.8.1.6>

6. Breivik G. Sport as part of a meaningful life. *Journal of the Philosophy of Sport*. 2022;49(1):19-36. <https://doi.org/10.1080/00948705.2021.1972814>.

7. Bulhakova T. THE PROBLEM OF THE MEANING OF LIFE IN SPORT PSYCHOLOGY. АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ СПОРТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ И ПЕДАГОГИКИ. 2021:50

8. Hamidi Mostafa SS. The effect of Acceptance and Commitment Therapy (ACT) on parent-child conflict in adolescent professional female athletes with sports injuries. *Exceptional Children Empowerment*. 2020;11: 37–49. [DOI: 10.22034/ceciranj.2020.235409.1401](https://doi.org/10.22034/ceciranj.2020.235409.1401)

9. Arslan G, Allen K-A. Exploring the association between coronavirus stress, meaning in life, psychological flexibility, and subjective well-being. *Psychology, health & medicine*. 2022;27(4):803-14. <https://doi.org/10.1080/13548506.2021.1876892>

10. Lindseth A, Norberg A. Elucidating the meaning of life world phenomena. A phenomenological hermeneutical method for researching lived experience. *Scandinavian journal of caring sciences*. 2022;36(3):883-90. <https://doi.org/10.1111/scs.13039>

11. Wagener E. Applying emotionally focused group therapy with collegiate student-athletes experiencing disordered eating and poor body image. 2024

12. Tamminen KA, Watson JC. Emotion focused therapy with injured athletes: Conceptualizing injury challenges and working with emotions. *Journal of Applied Sport Psychology*. 2022;34(5):958-82. <https://doi.org/10.1080/10413200.2021.2024625>

13. Moses M, Falola K. EMOTION-FOCUSED STRESS COPING STRATEGIES OF PARASOCCEr ATHLETES. *International Journal of Sports Sciences & Fitness*. 2011;1(2)

14. Stiegler JR, Schanche E, Danielsen YS, Hjeltnes A. Growth in challenging situations: A qualitative investigation of therapists' experience of delivering emotion-focused therapy. *Psychotherapy Research*. 2024;1-13. <https://doi.org/10.1080/10503307.2024.2432680>

15. Mazaheri H. Finding the Relation between the Two Concepts of 'Meaning of Life' and 'Lifestyle'. *Nasim-e-Kherad*. 2024;10(1):225-44. <https://dor.isc.ac/dor/20.1001.1.24764302.1403.10.1.12.9>

16. Molazadeh Esfenjani Rahim AH, Javanmard Gholamhossein, Mohammadi Seyed Mehdi. Comparison of coping strategies with psychological stress in athletes and non-athletes and its relationship with mental health. Unpublished. 2012;2(3):45–53. <https://doi.org/10.1007/s10880-021-09786-0>

17. Mostarac I, Brajković L. Life after facing cancer: Posttraumatic growth, meaning in life and life satisfaction. *Journal of clinical psychology in medical settings*. 2022;29(1):92-102

18. Almeida M, Ramos C, Maciel L, Basto-Pereira M, Leal I. Meaning in life, meaning-making and posttraumatic growth in cancer patients: Systematic review and meta-analysis. *Frontiers in psychology*. 2022;13:995981. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.995981>



19. Glisenti K, Strodl E, King R. The role of beliefs about emotions in emotion-focused therapy for binge-eating disorder. *Journal of Contemporary Psychotherapy*. 2023;53(2):117-24. <https://doi.org/10.1007/s10879-022-09555-6>
20. Zarieh S, Naderi F, Bakhtiarpoor S, Askari P. The effectiveness of Emotion-Focused Therapy in cognitive emotion regulation and ego strength among cardiovascular patients with obesity. *Health Psychology*. 2023;12(47):119-32. <https://doi.org/10.30473/arsm.2023.61891.3604>
21. Kramer U, Sutter M, Rubel J, Machinea JB, Woldarsky C, Auszra L, et al. Effectiveness of emotion-focused therapy: Main results of a practice-research network study. *Psychotherapy Research*. 2025;1-9
22. Sharbanee JM, Greenberg LS. Emotion-focused therapy for grief and bereavement. *Person-Centered & Experiential Psychotherapies*. 2023;22(1):1-22. <https://doi.org/10.1080/14779757.2022.2100813>
23. Dehnavi SI, Mortazavi SS, Ramezani MA, Gharraee B, Ashouri A. Emotion-focused therapy for women with premenstrual dysphoric disorder: a randomized clinical controlled trial. *BMC psychiatry*. 2024;24(1):501. <https://doi.org/10.1186/s12888-024-05681-8>
24. Kaviyani F, Bakhshani N-M, Nasri M, Hojjat SK. Emotion-Focused Therapy on Mental Health Outcomes in Children and Adolescents: A Scoping Review. *Iran J Psychiatry Behav Sci*. 2025;19(2):e159514. <https://doi.org/10.5812/ijpbs-159514>
25. Hoskin JM. Finding Meaning in Psychotherapy: A Literature Review of Logotherapy Methodology in Psychotherapeutic Treatment. *Intuition: The BYU Undergraduate Journal of Psychology*. 2024;16(1):4