



The effect of mindfulness training on the motivation and performance of student athletes

M. Nasirrad*¹, F. Fattahi²

¹ Master's degree in sports psychology, Azad University, South Tehran Branch

² Assistant Professor of Yadegar Imam University

ABSTRACT

Received: 4 September 2023
Reviewed: 24 October 2023
Revised: 11 December 2023
Accepted: 2 January 2024

KEYWORDS:

Mindfulness
Motivation
Performance
Athletes
Volleyball


Background and Objectives: Learning mindfulness is one of the logical ways to help athletes to enter the state of smooth performance and reach peak performance. This research was conducted with the aim of the effect of mindfulness training on the motivation and performance of athletes.

Methods: The design of the current research is semi-experimental and pre-test and post-test with a control group. This research is applied in terms of purpose and semi-experimental in terms of method and consists of two comparison groups with random replacement, pre-test, post-test (6 sessions). The statistical population of the research was volleyball sports conservatory athletes whose sample size is 30 athletes based on the Stevens table and the semi-experimental nature of the research. The sample people were divided into two groups of 15 people, experimental and control. In order to collect information, standard sports motivation questionnaire (SMS-6) and athletes' performance questionnaire - Charbonneau (2001) were used, which were distributed among the sample by targeted sampling method. SPSS22 software was used to analyze the findings and covariance analysis was used to check the hypotheses.

Findings: It showed that with the pre-test control, there is a significant difference between the level of motivation of the athletes in the experimental group and the control group ($P=0.000$; $F=5.229$). In other words, mindfulness training has increased the motivation of athletes in the experimental group according to the average score of the total motivation of the athletes in the experimental group compared to the average of the control group. The amount of influence or difference is equal to 24/810. Further findings showed that with the pre-test control, there is a significant difference between the performance level of the athletes in the experimental group and the control group ($P=0.000$; $F=6.145$). In other words, mindfulness training has increased the performance of athletes in the experimental group according to the average score of the total performance of the athletes in the experimental group compared to the average of the control group. The effect or difference is equal to 27.321. Also, with the pre-test control, there is a significant difference between the level of internal motivation of the athletes in the experimental group and the control group ($P=0.000$; $F=11.230$). In other words, mindfulness training has increased the internal motivation of the athletes in the experimental group according to the average score of the total internal motivation of the athletes in the experimental group compared to the average of the control group. The amount of influence or difference is equal to 37/800. Also, with the pre-test control, there is a significant difference between the level of external motivation of the athletes in the experimental group and the control group ($P=0.000$; $F=30.270$).

Conclusion: Mindfulness training has increased the external motivation of athletes in the experimental group according to the average score of the total motivation of the athletes in the experimental group compared to the average of the control group.

* Corresponding author

 maryam.nasirrad2023@gmail.com



NUMBER OF REFERENCES

25



NUMBER OF FIGURES

0



NUMBER OF TABLES

13

COPYRIGHTS



©2024 The author(s). This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution (CC BY 4.0), which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, as long as the original authors and source are cited. No permission is required from the authors or the publishers.

تاثیر آموزش ذهن آگاهی بر انگیزه و عملکرد دانش آموزان ورزشکار

مریم نصیری راد^{۱*}، فروغ فتاحی^۲^۱ کارشناسی ارشد روان شناسی ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران جنوب، ایران^۲ استادیار دانشگاه یادگار امام

چکیده

پیشینه و اهداف: آموختن ذهن آگاهی یکی از راههای منطقی کمک به ورزشکاران برای ورود به حالت اجرای روان و رسیدن به عملکرد اوج است. این پژوهش با هدف تاثیر آموزش ذهن آگاهی بر انگیزه و عملکرد ورزشکاران انجام شد.

روش‌ها: طرح پژوهش حاضر، نیمه آزمایشی و از نوع پیش آزمون و پس آزمون با گروه کنترل است. این پژوهش از لحاظ هدف کاربردی و از جهت روش، نیمه آزمایشی و متشکل از دو گروه مقایسه همراه با جایگزینی تصادفی، پیش آزمون، پس آزمون (۶ جلسه) است. جامعه آماری پژوهش ورزشکاران هنرستان ورزش رشته والیبال بودند که حجم نمونه براساس جدول استیونس و نیمه آزمایشی بودن پژوهش ۳۰ نفر از ورزشکاران می باشند. افراد نمونه به دو گروه ۱۵ نفره آزمایش و کنترل تقسیم شدند. جهت گردآوری اطلاعات از ابزار پرسشنامه استاندارد پرسشنامه انگیزه ورزشی (SMS-6) و پرسشنامه عملکرد ورزشکاران - چارپونو (۲۰۰۱) استفاده شد که با روش نمونه گیری هدفمند بین افراد نمونه توزیع شد. جهت تحلیل یافته ها از نرم افزار SPSS22 و جهت بررسی فرضیه ها نیز از آزمون تحلیل کوواریانس استفاده شد.

یافته‌ها: نشان داد که با کنترل پیش آزمون بین سطح انگیزه ورزشکاران گروه آزمایش و گروه کنترل تفاوت معنی داری وجود دارد ($F=5/229$; $P=0/000$). به عبارت دیگر، آموزش ذهن آگاهی با توجه به میانگین نمره کل انگیزه ورزشکاران در گروه آزمایش نسبت به میانگین گروه کنترل، موجب افزایش انگیزه ورزشکاران در گروه آزمایش شده است. میزان تأثیر یا تفاوت برابر $24/810$ است. ادامه یافته ها نشان داد که با کنترل پیش آزمون بین سطح عملکرد ورزشکاران گروه آزمایش و گروه کنترل تفاوت معنی داری وجود دارد ($F=6/145$; $P=0/000$). به عبارت دیگر، آموزش ذهن آگاهی با توجه به میانگین نمره کل عملکرد ورزشکاران در گروه آزمایش نسبت به میانگین گروه کنترل، موجب افزایش عملکرد ورزشکاران در گروه آزمایش شده است. میزان تأثیر یا تفاوت برابر $27/321$ است همچنین با کنترل پیش آزمون بین سطح انگیزه درونی ورزشکاران گروه آزمایش و گروه کنترل تفاوت معنی داری وجود دارد ($P=0/000$ ؛ $F=11/230$). به عبارت دیگر، آموزش ذهن آگاهی با توجه به میانگین نمره کل انگیزه درونی ورزشکاران در گروه آزمایش نسبت به میانگین گروه کنترل، موجب افزایش انگیزه درونی ورزشکاران در گروه آزمایش شده است. میزان تأثیر یا تفاوت برابر $37/800$ است. همچنین با کنترل پیش آزمون بین سطح انگیزه بیرونی ورزشکاران گروه آزمایش و گروه کنترل تفاوت معنی داری وجود دارد ($F=30/270$; $P=0/000$).

نتیجه گیری: به عبارت دیگر، آموزش ذهن آگاهی با توجه به میانگین نمره کل انگیزه ورزشکاران در گروه آزمایش نسبت به میانگین گروه کنترل، موجب افزایش انگیزه بیرونی ورزشکاران در گروه آزمایش شده است. میزان تأثیر یا تفاوت برابر $26/69$ است.

تاریخ دریافت: ۱۳ شهریور ۱۴۰۲

تاریخ داوری: ۲ آبان ۱۴۰۲

تاریخ اصلاح: ۲۰ آذر ۱۴۰۲

تاریخ پذیرش: ۱۲ دی ۱۴۰۲

واژگان کلیدی:

ذهن آگاهی

انگیزه

عملکرد

ورزشکاران

والیبال

* نویسنده مسئول

maryam.nasirirad2023@gmail.com

مقدمه

پیش بینی رفتارهای ورزشی همواره مورد توجه قرار می گیرد، انگیزش افراد است چرا که محور اساسی بحث در زمینه هایی مانند یادگیری، ادراک و تفکر، عواطف و احساسات هوش و مواردی از این قبیل است. جنبه های هیجانی و انگیزشی نقش مهمی را در کسب دانش جدید و یادآوری دانش قبلی در موقعیت جدید ایفا می نماید. یکی از مهمترین انگیزه ها که بر رفتار انسان تاثیر می گذارد، انگیزه پیشرفت در حوزه های متفاوت از جمله ورزش است. لاجم و ویور (۲۰۰۶) دریافت نمودند که انگیزه پیشرفت سائقی روان شناختی برای پیشی گرفتن بر دیگران در جهت کسب رفتارهای سازگاران با موقعیت شده است [۱]. اخیرا ذهن آگاهی در ادبیات روانشناسی صنعتی و سازمانی توجه زیادی

ورزش به عنوان یکی از مظاهر فردی و اجتماعی، ضمن حفظ و بقای سلامت روانی و جسمی جهت ایفای نقش های فردی خانوادگی و اجتماعی حائز اهمیت است و وسیله ای موثر برای پرورش قوای فکری جسمی و اخلاقی افراد بوده. عاملی برای جلوگیری از کج روی های اجتماعی به شمار می رود و موجب می شود افراد مکان مناسبی برای گذراندن اوقات فراغت خود داشته باشند. در نهایت مشارکت در ورزش در تامین سلامت جسمی و روانی تعمیم بهداشت آمادگی برای فعالیت های دفاعی کسب شادابی و نیل به موفقیت در وظایف حرفه ای و شغلی آنان تاثیر بسیار زیادی دارد. یکی از زمینه هایی که در علت یابی و یا

تحریکات زندگی خردمندانه تر و مؤثرتر و آرامش و اطمینان قلبی او بیشتر است. کابات زین نیز ذهن آگاهی را توجه کردن به شیوه‌های خاص، هدفمند، در زمان کنونی و بدون قضاوت و پیش داوری تعریف کرده است. (۵). ذهن آگاهی را به عنوان آگاهی غیرقضاوتی و لحظه به لحظه از تجربه حال حاضر تعریف کرده اند. ذهن آگاهی از راهبردهای ارتقاء عملکرد ورزشی است که از طریق بهبود تمرکز مفید واقع می‌گردد [۵]. بر کارکرد ورزشی ذهن آگاهی یا حضور ذهن است که در عملکرد ورزشکار تاثیر به سزایی دارد در ذهن آگاهی تاکید و تمرکز بر حال حاضر، تایید فرایند عمل بدون قضاوت و پذیرش تجارب درونی و بیرونی بدون آمیختن انتظارات و خاطرات با گذشته و آینده که باعث استرس و دو دلی شود می‌باشد. آموختن ذهن آگاهی یکی از راههای منطقی کمک به ورزشکاران برای ورود به حالت اجرای روان و رسیدن به عملکرد اوج است. مربی بنام بیل دو جنبه از ذهن آگاهی که به کار کرد او و تیمش مؤثرتر بوده را برجسته کرد: اول، او در مورد اینکه چگونه ورزشکاران نیاز به توان تمرکز در هنگام کار کردن با تغییر جنبه‌هایی از تکنیک، خود و آنچه که کاملاً در یک لحظه معین انجام می‌دهند بحث شد دوم بیل تاکید کرد که چگونه ذهن آگاهی می‌تواند در رویارویی با خستگی و رد محدودیت توانایی‌های جسمانی کمک کند تحقیقات نشان می‌دهد بجز شیوه‌ها سنتی رویکردهای مداخله و درمان مدرن که بر مهارتهای ورزشی و موفقیت ورزشکاران موثر میباشد ذهن آگاهی ورزشی است. روش ذهن آگاهی ارائه یک جایگزین هیجان انگیز برای رویکردهای سنتی محسوب می‌شود که اغلب توسط روان شناسان ورزشی استفاده می‌شود. در روش ذهن آگاه ورزشکاران یاد می‌گیرند موقعی که ذهن شان به سمت افکار منفی سرگردان است اولاً محدودیتشان در طی رقابت را به رسمیت بشناسند به عنوان مثال "من نمی‌توانم این سرعت را حفظ کنم؟"، ثانیاً پس از برچسب ذهن آگاه به این تجربه به عنوان اینکه فقط افکار هستند نه عین واقعیت، پس آنها را رها کنند، و در آخر توجه را به تنفس خود بازگرداند ذهن آگاهی ورزشی بر گرفته از رویکرد موج سوم روان شناسی می‌باشد که بحثی تو تحت عنوان ذهن آگاهی ورزشی است پرورش مهارت های ذهنی از طریق آموزش ذهن آگاهی به عنوان مثال ارتقای ظرفیت توجهی، تنظیم هیجانات به خصوص به خوبی همسان با بهبود عملکرد ورزشی به نظر می‌رسد و همچنین به طور بالقوه در ترویج سلامتی برای مقابله بهتر با استرس به ورزشکاران میتواند کمک کند در ذهن آگاهی تمرکز بر تجربه حال حاضر و اغلب با احساس آرامش همراه است، و وحدت ذهن و بدن را نشان میدهد که این عمل از تکنیکهای ذهن آگاهی ممکن است در کارکرد ورزشکار و اجرای "روان" در قالب اوج عملکرد باشد (روس، ۲۰۱۴). تمرکز روان شناسان در استفاده از ذهن آگاهی در بین ورزشکاران به گوش میرسد و به شدت رو به افزایش است، به نحوی که استفاده از رویکرد موج سوم در بهبود عملکرد ورزشی ذهن آگاه رو به گسترش است به تریبی که تاثیر بالقوه ذهن آگاهی در عملکرد را نشان می‌دهد اکنون دیگر ذهن آگاهی به عنوان یک، روش یک طرز تفکر و

را به خود جلب کرده است. تحقیقات انجام شده در مورد نقش بالقوه ذهن آگاهی در محل کار گویای این هستند که ذهن آگاهی در پیامدهای مرتبط با کار مانند اجرای تکلیف و بهبود باورهای روان شناختی تاثیر مثبتی دارد. در ذهن آگاهی به افراد آموخته می‌شود که به جای انکار و رد تجارب ناخوشایند که جزو مهارتهای غیر سازنده تنظیم هیجانی محسوب می‌گردد آنها را همان طور که هستند بپذیرند و نسبت به خودشان و واکنش هایشان آگاه باشند همچنین به افراد یاد داده می‌شود که با انجام تمریناتی مثل تمرکز بر تنفس و آرسی بدن و مراقبه نشسته نسبت به هر نوع فکر، احساس و هیجان که در آنها وجود دارد آگاه باشند [۲]. ذهن آگاهی فرآیندی است که اغلب با تمرین مراقبه ذهنی مرتبط است. به طور دقیق، ذهن آگاهی یک ساختار کلی است که به عنوان توجه به شیوه ای خاص توصیف می‌شود، "عمدی، در لحظه حال، و بدون قضاوت". در حالی که مراقبه ذهنی به کارگیری مؤلفه‌های فوق در تمرین مراقبه است. ذهن آگاهی هم به عنوان یک حالت (زمانی) در طول تمرین مراقبه ذهنی و هم به عنوان یک ویژگی اشاره به تمایل فرد به ذهن آگاه بودن در زندگی روزمره مفهوم سازی شده است [۳].

ذهن آگاهی به عنوان حالت توجه برانگیخته و آگاهی از آنچه که در لحظه کنونی اتفاق می‌افتد تعریف شده است. در پژوهش‌های روان درمانی، ذهن آگاهی به عنوان یک حالت ارتقا دهنده ی تفکر خودآگاهی برای بهبود بهزیستی و مؤلفه‌های سلامت روان در نظر گرفته می‌شود. وضعیت های ذهنی مثبت از جمله نگرش‌هایی که فرد نسبت به موارد مختلف دارد، از سازه های قوی مرتبط با مداخله های بر اساس ذهن آگاهی می‌باشند [۴]. ذهن آگاهی شکلی از مراقبه است که ریشه در تعالیم و آئین مذهبی شرقی خصوصاً بودا دارد. و به زبان ساده به معنای آگاه بودن از افکار، رفتار، هیجانات و احساسات است و شکل خاصی از توجه محسوب میشود که در آن دو عنصر اساسی حضور در زمان اکنون و قضاوت نکردن ارزش بالایی دارد. این دو عنصر اساسی در مورد رخدادها، کنش‌ها و واکنش‌ها نقش اصلی را بر عهده دارد. به عبارتی توانایی شناسایی دقیق هیجانه خود و آگاهی از آنها به هنگام تولید و همچنین کنترل تمایلات خود در نحوه واکنش به اوضاع و افراد مختلف را ذهن آگاهی گویند. ذهن آگاهی حواس جمع بودن و بیداری صد در صد و آگاه بودن نسبت به همه رخ دادهایی است که همین الان در اطراف ما و همینطور در درون بدن در حال اتفاق افتادن هستند. به این شکل که هیچگونه قضاوت و پیش داوری نسبت در درست یا نادرست بودن از اتفاقات نداریم. ذهن آگاهی کیفیتی از بیداری است که در آن ما از آگاه بودن خود آگاه می‌شویم. یعنی می‌فهمیم که داریم می‌فهمیم. وقتی داریم فکر میکنیم متوجه میشویم که در حال فکر کردن هستیم. به زبان ساده هم موضوعی را که راجع به آن فکر می‌کنیم، می‌بینیم و هم متوجه پدیده تفکر هستیم و هم متوجه فکر کننده هستیم. هر چه انسان بیدار و هشیارتر باشد و حواسش نسبت به اتفاقات جاری و اکنون زندگی اش جمع تر باشد، ذهن آگاهتر است و پاسخ هایش به

[۲۲]. آموختن ذهن آگاهی یکی از راههای منطقی کمک به ورزشکاران برای ورود به حالت اجرای روان و رسیدن به عملکرد اوج است. مربی بنام بیل دو جنیه از ذهن آگاهی که به کارکرد او و تیمش موثرتر بوده را برجسته کرد: اول، او در مورد اینکه چگونه ورزشکاران نیاز به توان تمرکز در هنگام کار کردن یا تغییر جنبه‌هایی از تکنی، خود و آنچه که کاملاً در یک لحظه معین انجام می‌دهند بحث شد دوم بیل تأکید کرد که چگونه ذهن آگاهی می‌تواند در رویارویی یا خستگی و رد محدودیت توانایی‌های جسمانی کمک کند تحقیقات نشان می‌دهد؛ یجز شیوه‌ها سنتی رویکردهای مداخله و درمان مدرن که بر مهارت‌های ورزشی و موفقیت ورزشکاران موثر می‌باشد ذهن آگاهی ورزشی است. روش ذهن آگاهی ارائه یک جایگزین هیجان‌انگیز برای رویکردهای سنتی محسوب می‌شود که اغلب توسط روان‌شناسان ورزشی استفاده می‌شود [۲۰] در روش ذهن آگاه ورزشکاران یاد می‌گیرند موقعی که ذهن شان به سمت افکار منفی سرگردان است اولاً محدودیت شان در طی رقابت را به رسمیت بشناسند به عنوان مثال "من نمی‌توانم این سرعت را حفظ کنم"، ثانیاً پس از پرچسب ذهن آگاه به این تجربه به عنوان اینکه فقط افکار هستند نه مین واقعیت، پس آنها را رها کنند، و در آخر توجه را به تنفس خود بازگرداند. ذهن آگاهی ورزشی بر گرفته از رویکرد موج سوم روان‌شناسی می‌باشد که بحثی نو تحت عنوان ذهن آگاهی ورزشی است پرورش مهارت‌های ذهنی از طریق آموزش ذهن آگاهی به عنوان مثال ارتقای ظرفیت توجهی، تنظیم هیجان‌ها) به خصوص به خوبی همسان یا بهبود عملکرد ورزشی به نظر می‌رسد و همچنین به طور بالقوه در ترویج سلامتی برای مقابله بهتر با استرس به ورزشکاران می‌تواند کمک کند [۲۱]، در ذهن آگاهی تمرکز بر تجربه حال حاضر و اغلب یا احساس آرامش همراه است و وحدت ذهن و بدن را نشان می‌دهد که این عمل از تکنیک‌های ذهن آگاهی ممکن است در کارکرد ورزشکار و اجرای روان "در قالب اوج عملکرد باشد [۷]، مداخلات ذهن آگاهی در سال‌های اخیر اثرهای معناداری را بر عملکرد ورزشکاران نشان داده است، با این حال در مورد اثرگذاری این مداخلات بر ویژگی‌های روان‌شناختی مهمی چون انگیزه و عملکرد ورزشکاران تحقیقات محدود است. لذا پژوهش حاضر به این سوال می‌پردازد که آموزش ذهن آگاهی چه تأثیری بر انگیزه و عملکرد ورزشکاران دارد؟ باقری و دانا (۱۴۰۰)، پژوهشی با عنوان "تأثیر برنامه ذهن آگاهی بر اضطراب، خودکارآمدی و عملکرد ورزشکاران" انجام دادند. پژوهش حاضر با هدف تأثیر ذهن آگاهی بر اضطراب، خودکارآمدی و عملکرد ورزشی تیراندازان مرد انجام شد. روش مطالعه حاضر نیمه تجربی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون با گروه کنترل بود. از بین کلیه تیراندازان مرد شهر گرگان در سال ۱۳۹۶ که در مسابقات تیراندازی شرکت کرده بودند، تعداد ۳۰ تیرانداز در دامنه سنی ۱۹ تا ۳۰ سال به صورت تصادفی ساده در دو گروه ۱۵ نفره گمارش شدند. برنامه آموزشی شامل ۶ جلسه ۷۵-۹۰ دقیقه‌ای تمرین ذهن آگاهی/شرایط کنترل بود. از پرسش‌نامه اضطراب حالتی-رقابتی، خودکارآمدی عمومی و مقیاس عملکرد در

یک ساخت و ساز نظری با سابقه طولانی، یا استفاده‌های مختلف است که در سالهای اخیر از ذهن آگاهی به عنوان یک روش جهت کسب موفقیت در چندین حوزه مختلف از جمله ورزش پیشنهاد شده است. در عین حال که استفاده از ذهن آگاهی در ورزش یک جهت‌گیری جدید محسوب می‌شود [۷]، هنوز تصور می‌شود که ذهن آگاهی از طریق تمرین ساختاریافته و برنامه‌ریزی شده مراقبه ذهنی قابل آموزش است [۸]، این ایده که ذهن آگاهی ممکن است در بهینه‌سازی منابع شناختی و حالات روان‌شناختی بهتر عمل کند، پزشکان روان‌شناسی ورزشی و مربیان عملکرد را به ارزیابی مجدد رویکردهای قبلی خود برای کار با جنبه ذهنی عملکرد سوق داده است [۹]، در واقع، بسته‌های برنامه‌های آموزشی ذهن آگاهی از آن زمان به‌عنوان پیامد افزایش علاقه علمی به کاربرد ذهن آگاهی برای بهبود سلامت و عملکرد پدیدار شده‌اند. تا به امروز، برنامه‌های مبتنی بر ذهن آگاهی که در مطالعات برجسته شده‌اند عبارتند از کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی تقویت عملکرد ورزشی ذهن و تعهد پذیرش ذهن آگاهی در میان سایر رویکردهای بالینی گرا. به طور خلاصه، ذهن آگاهی برنامه‌پیشگامی است که برای پرورش ذهن آگاهی با هدف کاهش استرس طراحی شده است، رویکردی که در زمان شروع آن ظهور کرده است [۳]، در مقابل، برنامه تعهد پذیرش ذهن آگاهی که در سال ۲۰۰۱ به عنوان جایگزینی برای مداخلات روان‌شناسی ورزشی آغاز به کار کرد، هدف آن ارتقاء تأثیر مثبت و سازنده بر عملکرد ورزشی و در عین حال بهبود سلامت روانی و رفاه بود. با تمرکز بر ارزش‌ها، رفتار مبتنی بر ارزش و تعهد استفاده می‌کند. این برنامه توانایی بهبود یافته برای توجه ذهنی و باز بودن تجربی به ورزشکار اجازه می‌دهد تا منابع ذهنی و عاطفی را در تعهد به اعمال و رفتار هدف محور به حداکثر برساند [۹]، یافته‌های بین مطالعات در سال‌های اخیر، از این فرضیه حمایت تجربی کرده است. چند دهه است که ورزشکاران انفرادی و تیم‌های المپیک و حرفه‌ای به طور قابل توجهی از خدمات روان‌شناسی ورزش و مشاوران متخصص برای ارتقای عملکرد خود استفاده کرده‌اند زیرا یک ورزشکار ممکن است همه شرایط جسمانی لازم برای موفقیت در ورزش خاصی را داشته باشد، اما این به تنهایی موفقیت ورزشی را تضمین نکند، چون تربیت و کسب سطح بالایی از کارآمدی روان‌شناختی برای موفقیت الزامی است. در نتیجه آنچه سیب تمایز ورزشکاران برتر از نیمه برتر یا غیربرتر می‌شود غنای تمامی مهارت‌ها به ویژه توانایی‌های روان‌شناختی است. بنابراین از آنجا که هدف اساسی روان‌شناسی ورزش ارتقاء عملکرد و کسب موفقیت ورزشکاران است به تدریج که ورزشکار باید نیازهای خود را بداند تا بهترین تکنیک خود تنظیمی آموخته شده را برای پیروزی انتخاب کند یکی از عوامل روان‌شناختی تأثیرگذار بر کارکرد ورزشی ذهن آگاهی یا حضور ذهن است که در عملکرد ورزشکار تأثیر به‌سزایی دارد در ذهن آگاهی تأکید و تمرکز بر حال حاضر، تأیید فرایند عمل بدون قضاوت و پذیرش تجارب درونی و بیرونی بدون آمیختن انتظارات و خاطرات یا گذشته و آینده که باعث استرس و دو دلی شود می‌باشد

آمییا (۲۰۱۹)، پژوهشی با عنوان " نقش ذهن آگاهی در عملکرد و سلامت روان در بین ورزشکاران ژاپنی: بررسی رابطه بین تمایلات ناگواری، فرسودگی شغلی و عملکرد" انجام دادند. مشخص شد که ذهن آگاهی با فرسودگی شغلی، هم به طور مستقیم و هم در یک رابطه غیرمستقیم با واسطه گرایش های ناگواری همبستگی منفی دارد. ذهن آگاهی همچنین به طور مثبت و مستقیم با ارزیابی خود از عملکرد، و بطور غیرمستقیم به طور مثبت با عملکرد که توسط هم تیمی ارزیابی شد، از طریق فرسودگی شغلی مرتبط بود. مدل سازی معادلات ساختاری نشان داد که مدل فرضی برازش قابل قبولی با داده ها بر اساس چندین شاخص نشان می دهد. یافته های ما نشان می دهد که ذهن آگاهی ممکن است به افزایش عملکرد و کاهش فرسودگی شغلی در آینده در بین ورزشکاران کمک کند [۱۳].

کارچا، سرپا، روسودا و پالمی گوبررو (۲۰۱۹) در پژوهشی نشان دادند که ذهن آگاهی مبتنی بر تکنیک های شناختی رفتاری بر انعطاف روان شناختی و عملکرد ورزشکاران موثر است [۱۴].

کانینگام و تورنر (۲۰۱۸) دریافته اند که روشهای روان شناختی رفتاری در ورزشکاران بر کاهش باروهای منفی افزایش انگیزش و عملکرد ورزشی موثر می باشد [۷].

جوسفسون و همکاران (۲۰۱۸) نشان دادند که ذهن آگاهی مبتنی بر روش های شناختی رفتاری بر توجه به تمرکز ویژه ورزشی تنظیم احساسات و عملکرد ورزشی تاثیر گذار است [۱۵].

ذهن آگاهی: ذهن آگاهی به عنوان حالت توجه برانگیخته و آگاهی از آنچه که در لحظه ی کنونی اتفاق می افتد تعریف شده است. در پژوهش های روان درمانی، ذهن آگاهی به عنوان یک حالت ارتقا دهنده ی تفکر خود آگاهی برای بهبود بهزیستی و مؤلفه های سلامت روان در نظر گرفته می شود. وضعیت های ذهنی مثبت از جمله نگرش هایی که فرد نسبت به موارد مختلف دارد، از سازه های قوی مرتبط با مداخله های بر اساس ذهن آگاهی می باشند [۴].

عملکرد: فعل perform به معنای کار کردن یا عملکرد خوب یا بد است. عملکرد به معنای فرآیندی است که در آن کارکنان با درگیری دانش و مهارت های خود کار را از طریق تحقق اهداف خود به طور مؤثر انجام می دهند. ارزیابی عملکرد بخشی از فرآیند مدیریت عملکرد است که مجموعه ای (نهایی) از ارتباطات برای یک دوره معین بین مدیر و کارمند است [۱۹-۸].

انگیزش: انگیزش حالتی درونی است که ممکن است از عوامل درونی و خارجی نشأت گرفته باشد. انگیزش درونی، گرایش فطری پرداختن به تمایلات و به کار بردن توانایی ها در انجام دادن کار و یافتن چالش های بهینه و تسلط یافتن بر آنهاست [۲۰].

تیراندازی برای ارزیابی استفاده شد. داده ها با آزمون تحلیل کواریانس تک متغیره و چند متغیره تحلیل شدند. نتایج نشان داد مداخله ذهن آگاهی باعث کاهش اضطراب و افزایش خودکارآمدی و مؤلفه های آن (میل به آغازگری رفتار، میل به گسترش تلاش، رؤیاریابی با موانع) و بهبود عملکرد ورزشی می شود. بر اساس یافته های پژوهش می توان گفت که مداخلات ذهن آگاهی یکی از روش های مؤثر در بهبود عملکرد ورزشکاران است [۱۰].

شایانی و همکاران (۱۴۰۰)، پژوهشی با عنوان " رابطه ذهن آگاهی ورزشی با ادراک از موفقیت ورزشکاران؛ نقش واسطه ای تعهد به تمرین" انجام دادند. توجه ویژه به مقوله ذهن آگاهی ورزشی حائز اهمیت می باشد، چرا که افزایش ذهن آگاهی ورزشی نه تنها به طور مستقیم، بلکه به طور غیرمستقیم از طریق افزایش تعهد به تمرین موجب افزایش ادراک از موفقیت ورزشکاران می شود [۱۱].

اسکندری نژاد و رضایی (۱۴۰۰) پژوهشی با عنوان " اثربخشی برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر مهارت های ذهن آگاهی و توانایی های شناختی در ورزشکاران نابینا و کم بینا" انجام دادند. مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی به عنوان یکی از درمان های شناختی- رفتاری موج سوم شناخته می شود. نتایج نشان داد که میانگین نمرات مربوط به مهارت های ذهن آگاهی و توانایی های شناختی در شرکت کنندگان گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل در مرحله پس آزمون به طور معناداری بالاتر است. با توجه به نتایج به دست آمده، به نظر می رسد برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی در ارتقای مهارت های ذهن آگاهی و توانایی های شناختی ورزشکاران نابینا و کم بینا مؤثر است. لذا، به عنوان یک مداخله شناختی- رفتاری برای بهبود شناخت و ذهن آگاهی این ورزشکاران توصیه می شود [۱۲].

زادخوش و همکاران (۱۳۹۸)، پژوهشی با عنوان " تاثیر ذهن آگاهی بر کاهش اضطراب و افزایش عملکرد ورزشی فوتبالیست های جوان" انجام دادند. نتایج تحلیل واریانس چندعاملی نشان دهنده بهبود معنا داری در کاهش اضطراب و افزایش عملکرد ورزشی گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل بود. با توجه به نتایج این پژوهش می توان نتیجه گرفت که تمرین های ذهن آگاهی روش مناسب و موثری برای کاهش اضطراب ورزشی و افزایش عملکرد ورزشی بازیکنان فوتبال هستند [۱۷].

گلستانه (۱۳۹۶) در پژوهشی با عنوان « تاثیر مداخله ذهن آگاهی بر انگیزه و تحلیل رفتگی ورزشکاران (مقاله علمی وزارت علوم)» نشان داد که مداخله ذهن آگاهی ورزشی موجب کاهش معنادار تحلیل رفتگی شد. همچنین این مداخلات موجب افزایش معنادار انگیزه درونی و کاهش معنادار بی انگیزگی و انگیزه بیرونی ورزشکاران شد [۱۸].

روش

گرفت و مقدار ۰/۹۱ به دست آمد. نتایج تجزیه و تحلیل نشان داد که این نسخه از پایایی زمانی مناسب برخوردار است. در نسخه اصلی آزمون پایایی زمانی انجام نگرفته است. ابریشم کار و همکاران (۱۳۹۳) پایایی زمانی مقیاس انگیزه، مربیان رضا سلطانی و همکاران (۱۳۹۲) در پرسشنامه نیازهای پایه روان شناختی پایایی زمانی را مناسب گزارش کردند.

پرسشنامه عملکرد ورزشکاران - چارونویو (۲۰۰۱)

پرسشنامه عملکرد ورزشکاران چارونویو (۲۰۰۱) این پرسشنامه در سال ۲۰۰۱ توسط چارونویو ساخته شد. پرسشنامه ۵ سؤال در مقیاس لیکرت دارد و برای ارزیابی عملکرد ورزشکاران طراحی شده است و توسط مربی مربوطه هر ورزشکار تکمیل می شود. نمرات به دست آمده از ۵ سؤال نمرات نهایی عملکرد ورزشکار را نشان میدهد این سؤالات در مقیاس ۱ (بسیار ضعیف) تا ۵ (بسیار عالی طراحی شده است. نمرات به دست آمده با هم جمع شده و نمره نهایی عملکرد ورزشکار به دست می آید که این نمره نهایی عملکرد ورزشکار در دامنه ۵ تا ۲۵ (حداقل تا حداکثر) قرار می گیرد. میانگین ضرایب پایایی این پرسشنامه توسط چارونویو ۰/۷۱ محاسبه و گزارش شده است. جامعه آماری پژوهش ورزشکاران هنرستان ورزش رشته والیبال بودند. حجم نمونه براساس جدول استیونسن و نیمه آزمایشی بودن پژوهش ۳۰ نفر از ورزشکاران می باشند.

یافته‌ها

جهت بررسی بهبود ذهن آگاهی بر انگیزه ورزشکاران از آزمون تحلیل کوواریانس استفاده شد.

همان طور که در جدول (۲) ارائه شده است با کنترل پیش آزمون بین سطح انگیزه ورزشکاران گروه آزمایش و گروه کنترل تفاوت معنی داری وجود دارد ($F=5/229$ ؛ $P=0/000$). بنابراین فرضیه تأیید می گردد. به عبارت دیگر، آموزش ذهن آگاهی با توجه به میانگین نمره کل انگیزه ورزشکاران در گروه آزمایش نسبت به میانگین گروه کنترل، موجب افزایش انگیزه ورزشکاران در گروه آزمایش شده است. میزان تأثیر یا تفاوت برابر ۲۴/۸۱۰ است. برای بررسی تأثیر پذیری متغیر انگیزه ورزشکاران از آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیره (مانکوا) استفاده گردید که معنی داری آن در بین ورزشکاران مورد سنجش قرار گرفت. لذا می توان نتیجه گرفت که آموزش ذهن آگاهی با سطح اطمینان ۰/۹۵ و $p < 0.05$ تاثیر مثبت و معناداری بر انگیزه ورزشکاران دارد.

پژوهش حاضر از لحاظ هدف کاربردی و از لحاظ روش طرح نیمه آزمایشی در دو مرحله پیش آزمون و پس آزمون با دو گروه آزمایش و کنترل است. این پژوهش از لحاظ هدف کاربردی و از جهت روش، نیمه آزمایشی و متشکل از دو گروه مقایسه همراه با جایگزینی تصادفی، پیش آزمون، پس آزمون (۸ جلسه) است. روش نمونه گیری هدفمند که به عنوان نمونه گیری قضاوتی، انتخابی یا ذهنی نیز شناخته می شود، شکلی از نمونه گیری غیراحتمالی است که در آن محققین هنگام انتخاب اعضای جامعه برای شرکت در نظرسنجی های خود بر قضاوت خود تکیه می کنند. این نمونه به گونه ای انتخاب می شود که تا حد امکان ویژگی های جامعه واقعی را داشته باشد. در این پژوهش برای تجزیه و تحلیل اطلاعات از نرم افزار SPSS و آزمون تحلیل کوواریانس استفاده شد.

پرسشنامه انگیزه ورزشی (SMS-6)

پرسشنامه انگیزه ورزشی (SMS-6) مقیاس (SMS-6)، نسخه اصلاح شده مقیاس (SMS)، (پل لیتیر و همکاران، ۱۹۹۵)، می باشد که توسط همین محققین در سال ۲۰۰۷ اصلاح شده است. پرسشنامه دارای ۲۴ سؤال در ۶ بعد (بی انگیزگی، انگیزه درونی، تنظیم کننده بیرونی، تنظیم آمیخته، تنظیم خود پذیر، تنظیم درون فکنی شده)، و هر خرده مقیاس دربرگیرنده ۴ سؤال است. روایی این پرسشنامه در ایران توسط اسماعیلی (۱۳۹۳)، روی نمونه های ایرانی (ورزشکاران نخبه و غیرنخبه با دامنه سنی ۱۸ تا ۳۰ سال)، سنجیده شده است.

بررسی همسانی درونی مقیاس انگیزه ورزشی

همسانی درونی در دو مرحله ارزیابی شد؛ در مرتبه اول با تعداد ۵۰ نفر و در مرتبه دوم با تعداد ۲۴۱ نفر مرحله اول نشان داد که ضریب آلفای کرونباخ حدود ۰/۸۴ و در مرتبه دوم حدود ۰/۸۸ است و حداقل میزان به دست آمده در دور دوم ۷۹/۰ بود. پس این نتایج نشان دهنده میزان مناسب همسانی درونی در هر دو مرحله با تأکید بر بهتر بودن نتیجه در مرحله دوم بود. همکاران حداقل ۰/۷ و با میانگین ۰/۷۸ را به دست آوردند. همچنان که ملاحظه می شود همسانی درونی به دست آمده از میزان موردنظر در نسخه اصلی بالاتر است. در بررسی همسانی درونی نسخه مقیاس انگیزه ورزشی (SMS) در برزیل حداقل ۶۴/۰ و حداکثر ۰/۷۲ در آمریکا ۷۵/۰ در اسپانیا نونز) و همکاران (۲۰۰۶) حداقل ۰/۷ و حداکثر ۸/۰ گزارش شد.

بررسی پایایی زمانی مقیاس انگیزه ورزشی

برای آزمون پایایی زمانی از روش آزمون باز آزمون ICC استفاده شد به صورتی که مقیاس پس از دو تا سه هفته در اختیار آزمودنی ها قرار

جدول ۱: خلاصه محتوای جلسات آموزش ذهن آگاهی

شماره جلسه	اهداف	محتوا	تغییر رفتار مورد انتظار	تمرین خانگی
۱	معرفی اعضا و تعیین اهداف	انجام تمرین ذهن آگاهی (تمرین خوردن کشمش)، تمرین وارسی بدنی	آگاهی از هر لحظه	انجام سه بار تنفس در روز
۲	تمرکز بیشتر بر بدن و کنترل بیشتر وقایع روزانه	تمرین وارسی بدنی - تمرین افکار و احساسات - ثبت وقایع خوشایند	مقابله با موانع	ثبت گزارش روزانه از تجربه‌های خوشایند
۳	تمرین تنفس و کشش	قدم زدن با حضور ذهن - تهیه فهرست وقایع ناخوشایند	حضور ذهن روی تنفس	شناسایی و ثبت تجارب ناخوشایند - تکرار مرحله ۱
۴	یادگیری تنفس	مراقبه نشسته - فضای تنفس سه دقیقه‌ای	ماندند در زمان حال	انجام مراقبه نشسته
۵	پس‌بازرسی، اجزای مجوز حضور	مراقبه نشسته - تأکید بر تمرکز افکار، احساسات و حسهای بدنی	واکنش دهی به احساس و افکار	مراقبه نشسته و تکرار مرحله ۱
۶	ایجاد آگاهی از تنفس و بدن	تمرین خلق‌ها، افکار، تمرین نقطه نظرات یا افکار جانشین	تأثیر تنفس بر بدن	تکرار مرحله ۵
۷	ارائه بهترین روش مراقبت لذت‌بخش	پی بردن به روابط فعالیت و خلق - تهیه فهرستی از فعالیت‌های لذت‌بخش	کنار آمدن به خلق	تکرار مرحله ۵ -
۸	تمرین منظم حضور ذهن و حفظ تعادل	تمرین وارسی بدنی - بازنگری کل برنامه - مراقبه نشسته	ذهن آگاهی و افزایش تمرکز جهت عملکرد	تکرار مرحله ۷

جدول ۲: نتایج تحلیل کواریانس یک راه (انکوا) مقایسه پس از آزمون بهبود ذهن آگاهی بر انگیزه ورزشکاران در گروه آزمایش و کنترل

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی داری	ضریب اتا	توان آماری
اثر پیش آزمون	۱۱/۵۵۷	۱۴	۱/۱۸۵	۵/۲۲۹	۰/۰۰۰	۰/۹۶۱	۱/۰۰
اثر گروه	۲۴/۸۱۰	۱۵	۲۴۸/۸۱۰	۰/۳۴۱	۰/۰۰۰	۰/۹۶۱	۱/۰۰
خطا	۰/۱۳۹	۱۴	۰/۱۳۹				

جدول ۳ نتایج تحلیل کواریانس چند متغیره (مانکوا) بر روی میانگین پس از آزمون نمرات

نام آزمون	مقدار	df فرضیه	Df خطا	F	سطح معنی داری	مجذور اتا	توان آماری
آزمون اثر پیلایی	۰/۹۶۱	۲	۱۴	۱۱/۲۷	۰/۰۰۰	۰/۹۶۱	۱/۰۰
آزمون لامبدای ویلکز	۰/۰۳۰	۲	۱۴	۱۱/۲۷	۰/۰۰۰	۰/۹۶۱	۱/۰۰
آزمون اثر هتلینگ	۰/۳۲	۲	۱۴	۱۱/۲۷	۰/۰۰۰	۰/۹۶۱	۱/۰۰
آزمون بزرگترین ریشه روی	۰/۳۲	۲	۱۴	۱۱/۲۷	۰/۰۰۰	۰/۹۶۱	۱/۰۰

توجه به میانگین مؤلفه به انگیزه ورزشکاران در گروه آزمایش نسبت به میانگین گروه کنترل، موجب افزایش انگیزه ورزشکاران شده است. لذا می توان نتیجه گرفت که آموزش ذهن آگاهی با سطح اطمینان ۹۵٪ و $p < 0.05$ تأثیر معناداری برافزایش انگیزه ورزشکاران دارد.

جهت بررسی بهبود ذهن آگاهی بر عملکرد ورزشکاران از آزمون تحلیل کواریانس استفاده شد.

همان طور که در جدول (۵) ارائه شده است با کنترل پیش آزمون بین سطح عملکرد ورزشکاران گروه آزمایش و گروه کنترل تفاوت معنی داری وجود دارد ($F=6/145$; $P=0/000$). بنابراین فرضیه تأیید می گردد. به عبارت دیگر، آموزش ذهن آگاهی با توجه به میانگین نمره کل عملکرد ورزشکاران در گروه آزمایش نسبت به میانگین گروه کنترل، موجب افزایش عملکرد ورزشکاران در گروه آزمایش شده است. میزان تأثیر یا

مؤلفه انگیزه ورزشکاران در گروه آزمایش و کنترل با کنترل پیش آزمون همان طوری که در جدول (۲) مشاهده می شود با کنترل پیش آزمون سطوح معنی داری آزمون، بیانگر آن است که بین ورزشکاران گروه آزمایش و کنترل متغیر وابسته (انگیزه ورزشکاران) تفاوت معنی داری وجود دارد ($F=11/27$ و $P < 0/000$). میزان تأثیر یا تفاوت برابر با ۰/۳۲ است. توان آماری برابر با ۱ است یعنی امکان خطای نوع دوم وجود نداشته است. برای اندازه گیری میانگین نمرات بین ورزشکاران گروه آزمایش و گروه کنترل از لحاظ انگیزه ورزشکاران از آزمون کواریانس یک راه استفاده گردید که نتایج در جدول ۴ ارائه شده است.

همانطور که در جدول (۴) ارائه شده است با کنترل پیش آزمون بین ورزشکاران گروه آزمایش و گروه کنترل از لحاظ سطح انگیزه ورزشکاران تفاوت معنی داری وجود دارد. به عبارت دیگر، آموزش ذهن آگاهی با

انگیزه درونی ورزشکاران در گروه آزمایش نسبت به میانگین گروه کنترل، موجب افزایش انگیزه درونی ورزشکاران در گروه آزمایش شده است. میزان تأثیر یا تفاوت برابر $37/800$ است. برای بررسی تأثیر پذیری مؤلفه انگیزه درونی ورزشکاران از آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیره (مانکوا) استفاده گردید که معنی داری آن در بین ورزشکاران مورد سنجش قرار گرفت. لذا می توان نتیجه گرفت که آموزش ذهن آگاهی با سطح اطمینان 95% و $p < 0.05$ تأثیر مثبت و معناداری بر انگیزه درونی ورزشکاران دارد.

مؤلفه انگیزه درونی ورزشکاران در گروه آزمایش و کنترل با کنترل پیش آزمون

همان طوری که در جدول (۹) مشاهده می شود با کنترل پیش آزمون سطوح معنی داری آزمون، بیانگر آن است که بین ورزشکاران گروه آزمایش و کنترل متغیر وابسته (انگیزه درونی ورزشکاران) تفاوت معنی داری وجود دارد ($P < 0/000$ و $F=35/123$). میزان تأثیر یا تفاوت برابر با $35/123$ است. توان آماری برابر با ۱ است یعنی امکان خطای نوع دوم وجود نداشته است. برای اندازه گیری میانگین نمرات بین ورزشکاران گروه آزمایش و گروه کنترل از لحاظ انگیزه درونی ورزشکاران از آزمون کوواریانس یک راهه استفاده گردید که نتایج در جدول ۱۰ ارائه شده است.

همانطور که در جدول (۹) ارائه شده است با کنترل پیش آزمون بین ورزشکاران گروه آزمایش و گروه کنترل از لحاظ سطح انگیزه درونی ورزشکاران تفاوت معنی داری وجود دارد. به عبارت دیگر، آموزش ذهن آگاهی با توجه به میانگین مؤلفه به انگیزه درونی ورزشکاران در گروه آزمایش نسبت به میانگین گروه کنترل، موجب افزایش انگیزه درونی ورزشکاران شده است. لذا می توان نتیجه گرفت که آموزش ذهن آگاهی با سطح اطمینان 95% و $p < 0.05$ تأثیر معناداری بر انگیزه ورزشکاران دارد.

تفاوت برابر $27/321$ است. برای بررسی تأثیر پذیری مؤلفه عملکرد ورزشکاران از آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیره (مانکوا) استفاده گردید که معنی داری آن در بین ورزشکاران مورد سنجش قرار گرفت. لذا می توان نتیجه گرفت که آموزش ذهن آگاهی با سطح اطمینان 95% و $p < 0.05$ تأثیر مثبت و معناداری بر عملکرد ورزشکاران دارد.

مؤلفه عملکرد ورزشکاران در گروه آزمایش و کنترل با کنترل پیش آزمون

همان طوری که در جدول (۶) مشاهده می شود با کنترل پیش آزمون سطوح معنی داری آزمون، بیانگر آن است که بین ورزشکاران گروه آزمایش و کنترل متغیر وابسته (عملکرد ورزشکاران) تفاوت معنی داری وجود دارد ($P < 0/000$ و $F=41/77$). میزان تأثیر یا تفاوت برابر با $41/77$ است. توان آماری برابر با ۱ است یعنی امکان خطای نوع دوم وجود نداشته است. برای اندازه گیری میانگین نمرات بین ورزشکاران گروه آزمایش و گروه کنترل از لحاظ عملکرد ورزشکاران از آزمون کوواریانس یک راهه استفاده گردید که نتایج در جدول ۷ ارائه شده است. همانطور که در جدول (۷) ارائه شده است با کنترل پیش آزمون بین ورزشکاران گروه آزمایش و گروه کنترل از لحاظ سطح عملکرد ورزشکاران تفاوت معنی داری وجود دارد. به عبارت دیگر، آموزش ذهن آگاهی با توجه به میانگین مؤلفه به عملکرد ورزشکاران در گروه آزمایش نسبت به میانگین گروه کنترل، موجب افزایش انگیزه ورزشکاران شده است. لذا می توان نتیجه گرفت که آموزش ذهن آگاهی با سطح اطمینان 95% و $p < 0.05$ تأثیر معناداری بر عملکرد ورزشکاران دارد. جهت بررسی بهبود ذهن آگاهی بر انگیزه درونی ورزشکاران از آزمون تحلیل کوواریانس استفاده شد.

همان طور که در جدول (۸) ارائه شده است با کنترل پیش آزمون بین سطح انگیزه درونی ورزشکاران گروه آزمایش و گروه کنترل تفاوت معنی داری وجود دارد ($P=0/000$ ؛ $F=11/230$). بنابراین فرضیه تأیید می گردد. به عبارت دیگر، آموزش ذهن آگاهی با توجه به میانگین نمره کل

جدول ۴: نتایج تحلیل کوواریانس یک راهه در متن مانکوا بر روی پس آزمون میانگین نمرات مؤلفه آموزش ذهن آگاهی بر انگیزه ورزشکاران در گروه آزمایش و کنترل با کنترل پیش آزمون

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی داری P	مجذور اتا
پیش آزمون	۴۳۴/۲۸	۲	۴۳۴/۲۹۸	۴۵/۲۰	۰/۰۰۰	۰/۹۶۱
گروه	۰/۲۵	۲	۸۱۵/۹۴	۱۱/۲۰۶	۰/۰۰۰۰	۰/۹۶۱
خطا	۰/۴۵۵	۲	۰/۱۳۲	-	-	-

جدول ۵: نتایج تحلیل کوواریانس یک راهه (انکوا) مقایسه پس آزمون بهبود ذهن آگاهی بر عملکرد ورزشکاران در گروه آزمایش و کنترل

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی داری	ضریب اتا	توان آماری
اثر پیش آزمون	۱۰/۶۲۵۵	۲	۱۰/۶۲۵۵	۶/۱۴۵	۰/۰۰	۰/۹۵۹	۱/۰۰
اثر گروه	۲۷/۳۲۱	۲	۵۲۴/۶۵۲	۱۷۸/۳۵	۰/۰۰	۰/۹۵۹	۱/۰۰
خطا	۰/۳۲۱	۲	۰/۲۰۰	-	-	-	-

جدول ۶: نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیره (مانکوا) بر روی میانگین پس آزمون نمرات

نام آزمون	مقدار	df فرضیه	Df خطا	F	سطح معنی داری	مجذور اتا	توان آماری
آزمون اثر پیلایی	۰/۹۵۹	۲	۱۸	۹/۴۸۵	۰/۰۰۰	۰/۹۵۹	۱/۰۰
آزمون لامبدای ویلکز	۰/۰۲۱	۲	۱۸	۹/۴۸۵	۰/۰۰۰	۰/۹۵۹	۱/۰۰
آزمون اثر هتلینگ	۴۱/۷۷	۲	۱۸	۹/۴۸۵	۰/۰۰۰	۰/۹۵۹	۱/۰۰
آزمون بزرگترین ریشه	۴۱/۷۷	۲	۱۸	۹/۴۸۵	۰/۰۰۰	۰/۹۵۹	۱/۰۰

جدول ۷: نتایج تحلیل کوواریانس یک راهه در متن مانکوا بر روی پس آزمون میانگین نمرات مؤلفه آموزش ذهن آگاهی بر عملکرد ورزشکاران در گروه آزمایش و کنترل با کنترل پیش آزمون

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی داری P	مجذور اتا
پیش آزمون	۳۵۲/۱۴۷	۱	۳۵۲/۱۴۷	۲۱/۴۷	۰/۰۰۰	۰/۹۵۹
گروه	۶۵/۳۴	۱	۱۲۳/۲۴	۰/۴۶۲	۰/۰۰۰	۰/۹۵۹
خطا	۰/۳۶۲	۱	۰/۳۵۲	-	-	-

جدول ۸: نتایج تحلیل کوواریانس یک راهه (انکوا) مقایسه پس آزمون بهبود ذهن آگاهی بر انگیزه درونی ورزشکاران در گروه آزمایش و کنترل

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی داری	ضریب اتا	توان آماری
اثر پیش آزمون	۲۴۱/۶۵۴	۴	۲۴۱/۶۵۴	۱۱/۲۳۰	۰/۰۰۰	۰/۹۵۰	۱/۰۰
اثر گروه	۳۷/۸۰۰	۱	۱۲۳/۲۵۲	۰/۵۲۱	۰/۰۰۰	۰/۹۵۰	۱/۰۰
خطا	۰/۶۵۴	۴	۰/۳۲۲	-	-	-	-

جدول ۹: نتایج تحلیل کوواریانس چند متغیره (مانکوا) بر روی میانگین پس آزمون نمرات

نام آزمون	مقدار	df فرضیه	Df خطا	F	سطح معنی داری	مجذور اتا	توان آماری
آزمون اثر پیلایی	۰/۹۷۰	۲	۱۴	۶/۴۵۶	۰/۰۰۰	۰/۹۵۰	۱/۰۰
آزمون لامبدای ویلکز	۰/۰۳۰	۲	۱۴	۶/۴۵۶	۰/۰۰۰	۰/۹۵۰	۱/۰۰
آزمون اثر هتلینگ	۳۵/۱۲۳	۲	۱۴	۶/۴۵۶	۰/۰۰۰	۰/۹۵۰	۱/۰۰
آزمون بزرگترین ریشه	۳۵/۱۲۳	۲	۱۴	۶/۴۵۶	۰/۰۰۰	۰/۹۵۰	۱/۰۰

جدول ۱۰: نتایج تحلیل کوواریانس یک راهه در متن مانکوا بر روی پس آزمون میانگین نمرات مؤلفه آموزش ذهن آگاهی بر انگیزه درونی ورزشکاران در گروه آزمایش و کنترل با کنترل پیش آزمون

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی داری P	مجذور اتا
پیش آزمون	۱۷۸/۵۸۵	۲	۱۷۸/۵۸۵	۴/۶۵۴	۰/۰۰۰	۰/۹۵۰
گروه	۰/۲۹	۲	۱۲۳/۵۴	۰/۷۴۵	۰/۰۰۰	۰/۹۵۰
خطا	۰/۸۵۷	۲	۰/۷۴۱	-	-	-

جهت بررسی بهبود ذهن آگاهی بر انگیزه بیرونی ورزشکاران از آزمون تحلیل کوواریانس استفاده شد.

همان طور که در جدول (۱۱) ارائه شده است با کنترل پیش آزمون بین سطح انگیزه بیرونی ورزشکاران گروه آزمایش و گروه کنترل تفاوت معنی داری وجود دارد ($F=30/270$; $P=0/000$). بنابراین فرضیه تأیید می گردد. به عبارت دیگر، آموزش ذهن آگاهی با توجه به میانگین نمره کل انگیزه ورزشکاران در گروه آزمایش نسبت به میانگین گروه کنترل، موجب افزایش انگیزه بیرونی ورزشکاران در گروه آزمایش شده است. میزان تأثیر یا تفاوت برابر $26/69$ است. برای بررسی تأثیر پذیری مؤلفه انگیزه بیرونی ورزشکاران از آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیره (مانکوا) استفاده گردید که معنی داری آن در بین ورزشکاران مورد سنجش قرار گرفت. لذا می توان نتیجه گرفت که آموزش ذهن آگاهی

با سطح اطمینان 0.95 و $p < 0.05$ تأثیر مثبت و معناداری بر انگیزه بیرونی ورزشکاران دارد.

مؤلفه انگیزه بیرونی ورزشکاران در گروه آزمایش و کنترل با کنترل پیش آزمون همان طوری که در جدول (۱۲) مشاهده می شود با کنترل پیش آزمون سطوح معنی داری آزمون، بیانگر آن است که بین ورزشکاران گروه آزمایش و کنترل متغیر وابسته (انگیزه بیرونی ورزشکاران) تفاوت معنی داری وجود دارد ($F=37/09$ و $P < 0/000$). میزان تأثیر یا تفاوت برابر با $37/09$ است. توان آماری برابر با 1 است یعنی امکان خطای نوع دوم وجود نداشته است. برای اندازه گیری میانگین نمرات بین ورزشکاران گروه آزمایش و گروه کنترل از لحاظ انگیزه بیرونی ورزشکاران از آزمون

جهت بررسی بهبود ذهن آگاهی بر انگیزه بیرونی ورزشکاران از آزمون تحلیل کوواریانس استفاده شد. همان طور که در جدول (۱۱) ارائه شده است با کنترل پیش آزمون بین سطح انگیزه بیرونی ورزشکاران گروه آزمایش و گروه کنترل تفاوت معنی داری وجود دارد ($F=30/270$; $P=0/000$). بنابراین فرضیه تأیید می گردد. به عبارت دیگر، آموزش ذهن آگاهی با توجه به میانگین نمره کل انگیزه ورزشکاران در گروه آزمایش نسبت به میانگین گروه کنترل، موجب افزایش انگیزه بیرونی ورزشکاران در گروه آزمایش شده است. میزان تأثیر یا تفاوت برابر $26/69$ است. برای بررسی تأثیر پذیری مؤلفه انگیزه بیرونی ورزشکاران از آزمون تحلیل کوواریانس چند متغیره (مانکوا) استفاده گردید که معنی داری آن در بین ورزشکاران مورد سنجش قرار گرفت. لذا می توان نتیجه گرفت که آموزش ذهن آگاهی

ورزشکاران در گروه آزمایش شده است. میزان تأثیر یا تفاوت برابر ۲۴/۸۱۰ است. با کنترل پیش آزمون سطوح معنی داری آزمون، بیانگر آن است که بین ورزشکاران گروه آزمایش و کنترل متغیر وابسته (انگیزه ورزشکاران) تفاوت معنی داری وجود دارد ($F=۱۱/۲۷$ و $P < ۰/۰۰۰$). میزان تأثیر یا تفاوت برابر با ۰/۳۲ است. لذا می توان نتیجه گرفت که آموزش ذهن آگاهی با سطح اطمینان ۹۵٪ و $p < 0.05$ تأثیر معناداری بر افزایش انگیزه ورزشکاران دارد.

براساس فرضیه دوم پژوهش: آموزش ذهن آگاهی بر عملکرد ورزشکاران تأثیر معناداری دارد. نتایج نشان داد که است با کنترل پیش آزمون بین سطح عملکرد ورزشکاران گروه آزمایش و گروه کنترل تفاوت معنی داری وجود دارد ($F=۶/۱۴۵$ ؛ $P=۰/۰۰۰$). بنابراین فرضیه تأیید می گردد. به عبارت دیگر، آموزش ذهن آگاهی با توجه به میانگین نمره کل عملکرد ورزشکاران در گروه آزمایش نسبت به میانگین گروه کنترل، موجب افزایش عملکرد ورزشکاران در گروه آزمایش شده است. میزان تأثیر یا تفاوت برابر ۲۷/۳۲۱ است. لذا می توان نتیجه گرفت که آموزش ذهن آگاهی با سطح اطمینان ۹۵٪ و $p < 0.05$ تأثیر معناداری بر عملکرد ورزشکاران دارد.

کوواریانس یک راهه استفاده گردید که نتایج در جدول ۱۳ ارائه شده است. همانطور که در جدول (۱۳) ارائه شده است با کنترل پیش آزمون بین ورزشکاران گروه آزمایش و گروه کنترل از لحاظ سطح انگیزه بیرونی ورزشکاران تفاوت معنی داری وجود دارد. به عبارت دیگر، آموزش ذهن آگاهی با توجه به میانگین مؤلفه به انگیزه بیرونی ورزشکاران در گروه آزمایش نسبت به میانگین گروه کنترل، موجب افزایش انگیزه بیرونی ورزشکاران شده است. لذا می توان نتیجه گرفت که آموزش ذهن آگاهی با سطح اطمینان ۹۵٪ و $p < 0.05$ تأثیر معناداری بر انگیزه بیرونی ورزشکاران دارد.

بحث

براساس فرضیه اول پژوهش: آموزش ذهن آگاهی بر انگیزه ورزشکاران تأثیر معناداری دارد.

نتایج نشان داد که با کنترل پیش آزمون بین سطح انگیزه ورزشکاران گروه آزمایش و گروه کنترل تفاوت معنی داری وجود دارد ($P=۰/۰۰۰$ ؛ $F=۵/۲۲۹$). بنابراین فرضیه تأیید می گردد. به عبارت دیگر، آموزش ذهن آگاهی با توجه به میانگین نمره کل انگیزه ورزشکاران در گروه آزمایش نسبت به میانگین گروه کنترل، موجب افزایش انگیزه

جدول ۱۱: نتایج تحلیل کواریانس یک راهه (انکوا) مقایسه پس آزمون بهبود ذهن آگاهی بر انگیزه بیرونی ورزشکاران در گروه آزمایش و کنترل

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی داری	ضریب اتا	توان آماری
اثر پیش آزمون	۱۰/۴۲۰	۱۴	۱۰/۴۲۰	۳۰/۲۷	۰/۰۰۰	۰/۹۴۶	۱/۰۰
اثر گروه	۲۶/۶۹۸	۱۴	۴۶۲/۶۲	۰/۶۳۱	۰/۰۰۰	۰/۷۴۶	۱/۰۰
خطا	۰/۱۳۹	۱۴	۰/۱۳۹				

جدول ۱۲: نتایج تحلیل کواریانس چند متغیره (مانکوا) بر روی میانگین پس آزمون نمرات

نام آزمون	مقدار	df فرضیه	Df خطا	F	سطح معنی داری	مجذور اتا	توان آماری
آزمون اثر پیلای	۰/۹۴۶	۲	۱۴	۲۵۲/۲۱۴	۰/۰۰۰	۰/۹۴۶	۱/۰۰
آزمون لامبدای ویلکز	۰/۰۵۰	۲	۱۴	۲۵۲/۲۱۴	۰/۰۰۰	۰/۹۴۶	۱/۰۰
آزمون اثر هتلینگ	۳۷/۰۹	۲	۱۴	۲۵۲/۲۱۴	۰/۰۰۰	۰/۹۴۶	۱/۰۰
آزمون بزرگترین ریشه روی	۳۷/۰۹	۲	۱۴	۲۵۲/۲۱۴	۰/۰۰۰	۰/۹۴۶	۱/۰۰

جدول ۱۳: نتایج تحلیل کواریانس یک راهه در متن مانکوا بر روی پس آزمون میانگین نمرات مؤلفه آموزش ذهن آگاهی بر انگیزه بیرونی ورزشکاران در گروه آزمایش و کنترل با کنترل پیش آزمون

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معنی داری P	مجذور اتا
پیش آزمون	۴۳۴/۲۹۸	۲	۴۳۴/۲۹۸	۲۲/۱۴۷	۰/۰۰۰	۰/۹۴۶
گروه	۰/۲۵	۲	۸۱۵/۹۴	۰/۵۲۱	۰/۰۰۰	۰/۹۴۶
خطا	۰/۱۴۱	۲	۰/۱۵۰			

زادخوش و همکاران (۱۳۹۸)، در پژوهشی با عنوان نشان داد که بهبود معنا داری در کاهش اضطراب و افزایش عملکرد ورزشی گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل بود. با توجه به نتایج این پژوهش می توان نتیجه گرفت که تمرین های ذهن آگاهی روش مناسب و موثری برای کاهش اضطراب ورزشی و افزایش عملکرد ورزشی بازیکنان فوتبال هستند. گلستانه (۱۳۹۶) در پژوهشی با نشان داد که مداخلات ذهن آگاهی ورزشی ابزاری مناسب برای افزایش خودمختاری در انگیزه ورزشی و کاهش تأثیرات زیانبار تحلیل رفتگی ورزشی است.

کارچا، سرپا، روسودا و پالمی گویررو (۲۰۱۹) در پژوهشی نشان دادند که ذهن آگاهی مبتنی بر تکنیکهای شناختی رفتاری بر انعطاف روان شناختی و عملکرد ورزشکاران موثر است. کانینگام و تورنر (۲۰۱۸) دریافته اند که روشهای روان شناختی رفتاری در ورزشکاران بر کاهش باروهای منفی افزایش انگیزش و عملکرد ورزشی موثر میباشد. همچنین جوسفسون و همکاران (۲۰۱۸) نشان دادند که ذهن آگاهی مبتنی بر روشهای شناختی رفتاری بر توجه به تمرکز ویژه ورزشی تنظیم احساسات و عملکرد ورزشی تأثیر گذار است.

در تبیین و تفسیر نتایج می توان گفت که توجه ویژه به مقوله ذهن آگاهی ورزشی حائز اهمیت می باشد، چرا که افزایش ذهن آگاهی ورزشی نه تنها به طور مستقیم، بلکه به طور غیرمستقیم از طریق افزایش تعهد به تمرین موجب افزایش ادراک از موفقیت ورزشکاران می شود.

در تبیین و تفسیر نتایج می توان گفت که تمرینات ذهن آگاهی ممکن است بسیاری از نشانه های مرتبط با اضطراب را کاهش دهد و یا عدم برچسب زنی و اجازه دادن به عیورا افکار، وقوع افکار منفی را کاهش دهد. شاپیرو و همکاران (۱۹۸۸) بیان میکنند ذهن آگاهی بر ارتقای پاسخهای آرام سازی و بهبود خود تنظیمی توجه کمک می کند و باعث میشود افراد به استرس به عنوان یک چالش بنگرند نه تهدید. کابات زین و همکاران (۱۹۸۵) نیز ذکر می کنند که ذهن آگاهی یدین دلیل مؤثر واقع می شود که آرامش فیزیولوژیک و تغییرات شناختی رفتاری را که از روشهای رایج هستند ارتقا می دهد [۲۳]. ویلیامز و همکاران (۲۰۰۱) عنوان می کنند که ذهن آگاهی می تواند به این دلیل درمان مؤثری باشد که هم جنبه فیزیولوژیک و هم به جنبه شناختی استرس می پردازد و شیوه های جدید تفکر درباره موقعیتهای استرس زا و مدیریت آن را آموزش میدهد. یا توجه به ادبیات پژوهشی ذهن آگاهی در پژوهشی که به بررسی اثربخشی برنامه مبتنی بر ذهن آگاهی بر پیشگیری از آسیب ورزشی بازیکنان فوتبال پرداخته بود، نشان داد که شمار آسیبهای ورزشی بازیکنان فوتبال گروه آزمایش به صورت معناداری کمتر از شمار آسیب های ورزشی بازیکنان فوتبال گروه کنترل بود، به عبارتی دیگر در طول دوره جمع آوری اطلاعات ۶۷ درصد از بازیکنان گروه آزمایش نسبت به ۴۰ درصد بازیکنان گروه کنترل از آسیب مصون بودند عوامل روانی و شخصیتی میتوانند حتی بیش از عوامل جسمانی و محیطی خطر آسیب دیدگی در ورزش را افزایش دهند؛ زیرا عملکرد موفقیت آمیز در ورزش تنها یا سلامتی و آمادگی

براساس فرضیه سوم پژوهش: آموزش ذهن آگاهی بر انگیزه درونی ورزشکاران تأثیر معناداری دارد.

نتایج نشان داد که با کنترل پیش آزمون بین سطح انگیزه درونی ورزشکاران گروه آزمایش و گروه کنترل تفاوت معنی داری وجود دارد ($F=11/230$; $P=0/000$). بنابراین فرضیه تأیید می گردد. به عبارت دیگر، آموزش ذهن آگاهی با توجه به میانگین نمره کل انگیزه درونی ورزشکاران در گروه آزمایش نسبت به میانگین گروه کنترل، موجب افزایش انگیزه درونی ورزشکاران در گروه آزمایش شده است. میزان تأثیر یا تفاوت برابر $37/80$ است. لذا می توان نتیجه گرفت که آموزش ذهن آگاهی با سطح اطمینان 95% و $p < 0.05$ تأثیر معناداری بر انگیزه ورزشکاران دارد.

براساس فرضیه چهارم پژوهش: آموزش ذهن آگاهی بر انگیزه بیرونی ورزشکاران تأثیر معناداری دارد.

نتایج نشان داد که است با کنترل پیش آزمون بین سطح انگیزه بیرونی ورزشکاران گروه آزمایش و گروه کنترل تفاوت معنی داری وجود دارد ($F=30/270$; $P=0/000$). بنابراین فرضیه تأیید می گردد. به عبارت دیگر، آموزش ذهن آگاهی با توجه به میانگین نمره کل انگیزه ورزشکاران در گروه آزمایش نسبت به میانگین گروه کنترل، موجب افزایش انگیزه بیرونی ورزشکاران در گروه آزمایش شده است. میزان تأثیر یا تفاوت برابر $26/69$ است. لذا می توان نتیجه گرفت که آموزش ذهن آگاهی با سطح اطمینان 95% و $p < 0.05$ تأثیر معناداری بر انگیزه بیرونی ورزشکاران دارد.

مقایسه نتایج پژوهش با نتایج پژوهش های پیشین

نتایج پژوهش حاضر با نتایج پژوهش های زیر همسویی داشت: باقری و دانا (۱۴۰۰)، در پژوهشی نشان داد مداخله ذهن آگاهی باعث کاهش اضطراب و افزایش خودکارآمدی و مؤلفه های آن (میل به آغازگری رفتار، میل به گسترش تلاش، رؤیاریی با موانع) و بهبود عملکرد ورزشی می شود. بر اساس یافته های پژوهش می توان گفت که مداخلات ذهن آگاهی یکی از روش های مؤثر در بهبود عملکرد ورزشکاران است. همچنین شایانی و همکاران (۱۴۰۰)، در پژوهشی نشان داد که ارتباط مثبت و معنی دار بین ذهن آگاهی ورزشی و تعهد به تمرین با ادراک از موفقیت ورزشکاران بود. همچنین ذهن آگاهی ورزشی از طریق متغیر واسطه ای تعهد به تمرین نیز موجب تغییر در ادراک از موفقیت ورزشکاران شد به طوریکه وجود متغیر میانجی تعهد به تمرین اثر کل را به طور معنی داری افزایش داد. اسکندری نژاد و رضایی (۱۴۰۰) در پژوهشی نتایج نشان داد که میانگین نمرات مربوط به مهارت های ذهن آگاهی و توانایی های شناختی در شرکت کنندگان گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل در مرحله پس آزمون به طور معناداری بالاتر است. با توجه به نتایج به دست آمده، به نظر می رسد برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی در ارتقای مهارت های ذهن آگاهی و توانایی های شناختی ورزشکاران نابینا و کم بینا مؤثر است.

همچون، گلف، دومیدانی قایقرانی، تیراندازی باکمان و غیره میشود. در تبیین این امر میتوان به نظریه افکار سرکوب شده افزایش آگاهی از نشانه های بیرونی درونی و حرکتی ارتقای آگاهی غیر قضاوتی، عدم واکنش و تکانش گری، بهبود کسب مهارت مدیریت سطح انگیزندگی بهبود توانایی آرام بودن و همچنین افزایش احساسات مثبت نسبت به خود و جهان اشاره نمود [۲۵]. دو مطالعه نیز به بررسی پایبندی به ورزش بر اثر تمرین ذهن آگاهی پرداختند. مطالعه اول به بررسی یک سال پیگیری آموزش ذهن آگاهی بهبود عملکرد ورزشی یا کمانداران گلف بازان و دوندگان پرداخته بود و نشان داده شد که در عملکرد دوندگان در طول پیگیری بهبود قابل توجهی به آمده است. بررسیهای کیفی نیز نشان دادند که برخی از ورزشکاران در نتیجه شرکت در این کارگاه از تجربه ی برنامه های ورزشی لذت بیشتری می بردند و تمایل بیشتری به ورزش داشتند. مطالعه دوم که به بررسی پایبندی به تمرین بدنی شدید بر اثر مداخله ی ترکیبی همراه با ذهن آگاهی پرداخته بود، یافته های معناداری را نشان داد ولی به دلیل محدودیتهای روش شناختی نتیجه گیری کلی از آن دشوار است یک مطالعه نیز شواهدی برای تأثیر ذهن آگاهی بر بهبود کنترل حرکتی فراهم نمود؛ به عبارت دیگر، ذهن آگاهی ممکن است نوعی توجه «آرام» را القا نماید که باعث بهبود کنترل حرکتی شود. به علاوه القای ذهن آگاهی به شرکت کنندگان اجازه میدهد که به جای نگه داشتن بدون انعطاف توجه به نقطه ای نایت یا نیازهای موجود برای تغییر تمرکز در طول کنترل قامت هماهنگ تر شوند و در نتیجه تعادل بهتری به دست آورند. مطالعه دیگری نشان داد که ذهن آگاهی از طریق تأثیر بر راهبردهای تمرکز توجه مرتبط یا تکلیف به خصوص حسهای بدنی باعث بهبود آمادگی جسمانی ورزشکاران دوومیدانی میشود. سه مطالعه نیز نشان دادند که ذهن آگاهی یا تغییر راهبردهای ایجاد تمرکز باعث ارتقای عملکرد تصمیم گیری می شود به طور کلی در اکثر پژوهشهای گذشته از حجم نمونه کم و نیز از جمعیتهای خاصی استفاده شده بود که تعمیم دادن آنها به عموم مشکل است. به علاوه، هیچ پژوهشی به صورت دو سو کور به بررسی پروتکلهای ذهن آگاهی نپرداخته است. این در حالی است که در این شرایط انتظار آزمایش کننده ممکن است اثرگذار باشد. مشکل دیگر مطالعات ذهن آگاهی استفاده از پروتکل های متفاوت است که این مسئله در مقایسه نتایج مشکلاتی ایجاد می کند. این سؤالات نیاز به مطالعات بیشتر و طراحی آزمایشی مبتکرانه برای کنترل شرایط غیرطبیعی در طول تمرین ذهن آگاهی را نشان میدهند و بر اهمیت پژوهشهای آینده در تربیت بدنی در مورد به کارگیری روشهای روان شناختی در بهبود عملکرد ورزشی و ارتقای مشارکت در مجموعه های تربیت بدنی و علوم ورزشی صحنه می گذارد. کابات زین و همکاران (۱۹۸۵) در مطالعه خود گزارش دادند که تمرینات ذهن آگاهی باعث افزایش عملکرد قایقرانان دانشگاهی شده بود. آنان همچنین بیان نمودند که تمرینات ذهن آگاهی بر عملکرد قایقرانان المپیک تأثیر گذاشته و به آنها کمک کرده است. پژوهش ها نشان داده اند که ورزشکاران حرفه

جسمانی مرتبط نیست؛ بلکه به آمادگی ذهنی فرد نیز بستگی دارد؛ به عنوان مثال استفان و همکاران (۲۰۰۸) در یک پژوهش آینده نگر نشان دادند که استرس و جو مهارتی ادراک شده، ارتباط معناداری با بروز آسیب های جدید در بازیکنان زن فوتبال دارد. اینوارسون و همکاران (۲۰۱۱) نیز در مطالعه ای مشابه که با حضور ۱۵۲ زن و مرد فوتبالیست صورت گرفت بیان کردند که چهار عامل استرس ورزشی، اضطراب صفتی، عدم اطمینان و مهارتهای مقابله ای ضعیف میتوانند ۲۳ درصد از آسیبهای ورزشی را پیش بینی نمایند. علاوه بر این کلینتر (۲۰۰۷) گزارش نموده است که عوامل روانی و شخصیتی فرد میتواند یا وقوع آسیب مرتبط باشد. این پژوهشگر دو عامل ناکارآمدی فرآیند روانی فیزیولوژیکی (شامل: اختلال توجه انگیزندگی بسیار بالا یا پایین و هماهنگ ضعیف عقلانی و ناکارآمدی در تصمیم گیری یا مدیریت خطر اصلی را از عامل های اساسی در آسیب دیدگی ورزشکار می داند. ورزشکاران یا سطح پایین رفتار منطقی از مهارتهای مدیریت استرس پایین تری برخوردار بوده و نسبت به افراد دارای سطح بالای رفتار منطقی بیشتر در معرض آسیب قرار دارند. در پژوهش آینده نگری که توسط زارعی و محمدی (۲۰۱۶) در رابطه با بررسی رابطه بین سطح مهارتهای روانی بازیکنان فوتبال نوجوان نخبه و میزان بروز آسیبهای ورزشی پرداخت، نتایج حاکی از ارتباط معنادار امتیاز مهارتهای روانی و هدف گزینی یا وقوع آسیبهای بازیکنان دارد؛ اما در سایر زیرمحورها ارتباط معناداری مشاهده نمیشود. علاوه بر این نتایج نشان داد که مهارتهای روانی میتوانند وقوع آسیبهای ورزشی را پیش بینی کنند به طوری که در تأیید این نتیجه اثر معنادار ذهن آگاهی به عنوان عامل کاهش دهنده، استرس اضطراب و افزایش دهنده تمرکز و توجه بر کاهش اضطراب آسیب ورزشی مشاهده شد. گوتنبرگ و همکاران (۲۰۱۶) نیز ارتباط منبیتی را بین تعداد آسیب های اسکلتی و عضلانی و پارامترهای روانی مانند پریشانی، اضطراب و اختلال در خواب در بازیکنان مرد حرفه ای اروپایی گزارش نمودند. بازیکنانی که یک یا بیش از یک آسیب را در دوران زندگی حرفه ای خود تحمل نموده اند دو تا چهار برابر بیشتر دارای نشانه ها و علائم اختلالات روانی می باشند [۲۴]. در این راستا یان و همکاران (۲۰۱۴) اظهار داشتند که افسردگی رابطه مستقیمی با احتمال بروز آسیب در بازیکنان فوتبالی آمریکایی دارد و بازیکنانی که دارای نشانه های افسردگی بودند، به میزان ۱۰ درصد بیشتر در معرض وقوع آسیب قرار داشتند. شایان ذکر است که این پژوهشگران اثر مثبت و حمایتی را برای اضطراب گزارش نمودند. تابه حال پژوهش های محدودی به بررسی تأثیر ذهن آگاهی بر عملکرد ورزشی پرداخته اند و آن پژوهشهایی که در این زمینه انجام شده اند، طرح های پژوهش های متفاوتی داشته اند؛ همچنین بعضی از آنها دارای محدودیتهایی از لحاظ روش شناختی بوده اند که باعث محدودیت در تصمیم گیری کلی پیرامون اثربخشی ذهن آگاهی بر تمرین بدنی شده است. رویکردهای مبتنی بر ذهن آگاهی باعث بهبود عملکرد ورزشی و عملکرد ماهرانه در ورزشکاران دانشگاهی و غیردانشگاهی در رشته هایی

soccer players. *Journal of Rehabilitation Medicine*, 8(1): 95-108. [In Persian]

[6] Ross, S.R., and Keiser, H.N. (2014). Autotelic personality through a five-factor lens: Individual differences in flow-propensity. *Personality and Individual Differences*, 59: 3-8. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2013.09.029>

[7] Jalilvand, M.A. (2019) Elite or non-elite: Comparing mindfulness items in Iranian athlete, *Rooyesh-e-Ravanshenasi*, 8(6); 27-32. [In Persian]

[8] Osmani, F., and Maliqi, G. (2012). Performance management, its assessment and importance, *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 41: 434-441.

[9] Gardner, F.L., and Moore, Z.E. (2020). Mindfulness in sport contexts," in *Handbook of Sport Psychology*, 4th Ed. eds G. Tenenbaum and R. C. Eklund (Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, Inc), 738-750. doi: 10.1002/9781119568124.ch35.

[10] Bagheri, E., and Dana, A. (2021). The effect of mindfulness protocol on anxiety, self-efficacy and performance of athletes. *Sport Psychology Studies*, 10(36), 23-44. [In Persian] DOI: 10.22089/spsyj.2019.6590.1696

[11] Shayani, H., Zeidabadi, R., and Hamboushi, L. (2022). The relationship between sport mindfulness and perceptions of success in athlete: the mediating role of commitment to exercise. *Sport Psychology*, 6(2): 29-44. [In Persian]

[12] Eskandarnejad, M., and Rezaei, F. (2021). The Effectiveness of Mindfulness-Based Stress Reduction Program on the Mindfulness Skills and Cognitive Abilities of Blind and Visually Impaired Athletes, *Journal of Clinical Psychology Studies*, 11(43): 137-167. [In Persian] DOI: 10.22054/JCPS.2021.56717.2464

[13] Amemiya, R., and Sakairi, Y. (2019) The role of mindfulness in performance and mental health among Japanese athletes: An examination of the relationship between alexithymic tendencies, burnout, and performance. *Journal of Human Sport and Exercise*, 14(2): 456-468. <https://doi.org/10.14198/jhse.2019.142.17>

[14] Carraça, B., Serpa, S., Rosado, A., & Palmi Guerrero, J. (2019). A pilot study of a mindfulness-based program (mbsoccep): the potential role of mindfulness, self-compassion and psychological flexibility on flow and elite performance in soccer athletes. *Revista Iberoamericana De Psicología Del Ejercicio Y El Deporte*, 14(1): 34-40

[15] Cunningham, R., and Turner, M.J. (2016). Using Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) with Mixed Martial Arts (MMA) athletes to reduce irrational beliefs and increase unconditional self-acceptance. *Journal of Rational-Emotive Cognitive- Behavior Therapy*, 34(4): 289-309

[16] Mahmoudi, O. (2017). Relationship of quantum management with employee empowerment with emphasis on the role of internal motivation (The Case: Municipality of Marivan). *Biannually Journal of Psychological Researches in Management*, 3(2): 123-148. [In Persian]

ای برای ارتقای سطح عملکرد ورزشی خود تلاش میکنند تا تمرینهای یکنواخت خود را از طریق یادگیری روشهایی که متمرکز بر متغیرهای روانی اجتماعی هستند ارتقا دهند. به علاوه برای ارتقای عملکرد ورزشی به حذف تغییر یا کنترل سطوح شناختی و عاطفی درونی نیازی نیست؛ بلکه توسعه تفکر ذهن، آگاهانه پذیرش و تجارب درونی لحظه حال (مانند) افکار هیجان و حسهای یکنواخت، روشن کردن اهداف یا ارزش و افزایش توجه به نشانه ها پاسخها و احتمالات خارجی مورد نیاز برای عملکرد ورزشی باید مدنظر قرار گیرند.

مشارکت نویسندگان

نویسندگان مقاله در تمامی مراحل تحقیق و تدوین مقاله مشارکت داشته اند.

تشکر و قدردانی

نویسندگان مراتب سپاس و قدردانی خویش را از تمامی شرکت کنندگان در این تحقیق را اعلام می دارند.

تعارض منافع

هیچگونه تعارض منافع توسط نویسندگان بیان نشده است.

منابع و مأخذ

- [1] Nikoogoftar, M., Sangani, A., and Jangi, P. (2019). The effectiveness of cognitive-behavioral therapy based on mindfulness on anxiety, motivations and performance of track and field athletes. *Organizational Behavior Management in Sport Studies*, 5(20): 55-65. [In Persian]
- [2] Kazemi, N., Hossein Khanzadeh, A., Rasoulzadeh, V., and Mohammadi, S.T. (2020). The effectiveness of mindfulness education on job burnout and educational optimism in primary school teachers. *Quarterly Journal of Career & Organizational*, 12(43): 51-72. [In Persian]
- [3] Wong, R.S.K, How P.N., and Cheong J.P.G. (2022). The effectiveness of a mindfulness training program on selected psychological indices and sports performance of sub-elite squash athletes. *Frontiers Psychology*, 13:906729. doi: 10.3389/fpsyg.2022.906729
- [4] Ghasemi, N., Goudarzi, M., and Ghazanfari, F. (2019). The effectiveness of compassion-based therapy on cognitive emotion regulation, Shame and Guilt-Proneness and mindfulness components in patients with mixed anxiety-depression disorder. *Quarterly of Clinical Psychology Studies*, 9(34): 145-466. [In Persian]
- [5] Mozafari Zadeh, M., Heidari, F., and Khabiri, M. (2019). Effectiveness of mindfulness and acceptance training on reducing sport injury anxiety and improving performance of

performance attainment in sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 9: 373-392.

[22] Menges, J., and Caltabiano, M. (2019). The effect of mindfulness on academic self-efficacy: a randomized controlled trial. *International Journal of Education, Psychology and Counseling*, 4(31): 170-186. DOI:10.35631/IJEPC.431001

[23] Yau, E.K.B., Ping, N.T.P., and Kuan, G. (2021). The use of Mindfulness Acceptance Commitment (MAC) approach for Malaysian elite triathletes. *Journal of Sport Psychology in Action* 12(4), 271–279. doi: 10.1080/21520704.2021.1920522.

[24] Kaufman, K.A., Glass, C.R., and Pineau, T.R. (2016). Mindful sport performance enhancement (MSPE): Development and applications. In A. Baltzell (Ed.), *Mindfulness and performance* (pp. 153-185). New York: Cambridge University Press.

[25] Creswell, J. D. (2017). Mindfulness interventions. *Annual Review of Psychology*, 68:491–516. doi:10.1146/annurev-psych-042716-051139.

[17] Zadkhosh, M., Gharayagh Zandi, H., and Hemayat Talab, R. (2019). The effects of mindfulness on anxiety decrease and athletic performance enhancement of young football players. *Journal of Sport Psychology Studies*, 27: 41-54. (In Persian) Doi: 10.22089/SPSYJ.2019.3167.1325

[18] Golestaneh, F. (2017). The Effect of Mindfulness Intervention (MPSE) on Motivation and Burnout in Athletes. *Journal of Sports and Motor Development and Learning*, 9(2): 273-285. [In Persian]

[19] Ghalem, Â., Okar, C., Chroqui, R., and El Alami S. (2016). Performance: A concept to define.

[20] Manjaly, Z.M., and Iglesias, S. (2020), A Computational Theory of Mindfulness Based Cognitive Therapy from the “Bayesian Brain” Perspective, *Frontiers Psychiatry*. doi:10.3389/fpsy.2020.00404

[21] Vallerand, R.J., Geneviève, A.M., Andrew, J.E., Alexandre, D., Marc- André, D., and François, R. (2008). Passion and

Citation (Vancouver): Nasirirad M, Fattahi F. [The effect of mindfulness training on the motivation and performance of student athletes]. *Res. Sport Sci. Edu.* 1(3): 9-22