رویش روان شناسی، سال۱۲، شماره۵، شماره پیاپی ۸۶، مرداد ۱۴۰۲
*Rooyesh-e-Ravanshenasi Journal(RRJ),12(5), 2023*

# اثربخشی تمرینات ذهن آگاهی مبتنی بر پذیرش و تعهد بر اضطراب شناختی ، جسمانی و انعطاف پذیری روانشناختی زنان ورزشکار

# The effectiveness of mindfulness exercises based on acceptance and commitment (MAC) on cognitive and physical anxiety and psychological flexibility of female athletes

**دکتر محسن اکبرپور بنی**
دانشیار گروه علوم ورزشی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه قم، قم، ایران.
**دکتر مهدی فهیمی** (نویسنده مسئول)
استادیار گروه روانشناسی ورزشی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه شهاب دانش، قم، ایران.
**سعید کاملی**
کارشناس ارشد روانشناسی ورزشی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه طلوع مهر قم، قم، ایران.
**سید مهدی سرکشیکیان**
گروه روانشناسی تربیتی، دانشکدۀ روانشناسی و علوم اجتماعی، دانشگاه آزاد رودهن، رودهن، ایران.

**Dr. Mohsen Akbarpur Beni**
Associate Professor, Department of Physical Education and Sport Sciences, Faculty of Literature and Humanities, University of Qom, Qom, Iran.
**Dr. Mahdi Fahimi***
Assistant Professor, Department of Sport Psychology, Faculty of Sport Sciences, Shahab Danesh University. Qom, Iran. *Fahimi.Mahdi@yahoo.com*
**Saeed Kameli**
M.A. Sport Psychology, Department Sport Sciences, Faculty of Humanities, University of Toloue Mehr, Qom, Iran.
**Seyyed Mehdi Sarkeshikiyan**
Department of Educational Psychology, Faculty of Psychology and Social Sciences, Roudehen Azad University, Roudehen, Iran.

## چکیده

هدف پژوهش حاضر تعیین اثربخشی تمرینات ذهن آگاهی مبتنی بر پذیرش و تعهد بر اضطراب شناختی، جسمانی و انعطاف‌پذیری روانشناختی زنان ورزشکار بود. پژوهش از نوع نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون_ پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری زنان ورزشکار رشته آمادگی جسمانی شهر قم بودند که در سال ۱۴۰۱ مشغول فعالیت بودند. که از میان آنها ۵۰ نفر با استفاده از روش نمونه گیری در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی دو گروه آزمایش و گواه گمارده شدند. برای جمع آوری اطلاعات از پرسشنامه های سنجش اضطراب (SAS) اسمیت (۱۹۹۰) و انعطاف‌پذیری روانشناختی (CFI) دنای و ونادروال (۲۰۱۰) استفاده شد. داده‌های حاصل از این پژوهش با استفاده از تحلیل کوواریانس چند متغیره تحلیل شدند. یافته ها نشان داد با کنترل اثر پیش آزمون تفاوت معناداری بین پس آزمون گروه آزمایش و گواه در اضطراب شناختی و جسمانی و انعطاف پذیری روانشناختی بود (P< ۰/۰۰۱). بنابراین می توان نتیجه گرفت تمرینات ذهن آگاهی مبتنی بر پذیرش و تعهد بر اضطراب شناختی، جسمانی و انعطاف پذیری روانشناختی زنان ورزشکار موثر بود.

***واژه‌های کلیدی:*** *اضطراب، انعطاف پذیری روانشناختی، ذهن آگاهی، ورزشکاران زن.*

## Abstract

The aim of the present study was to determine the effectiveness of mindfulness exercises based on acceptance and commitment to cognitive anxiety, and physical and psychological flexibility of female athletes. The research was semi-experimental with a pre-test-post-test design with a control group. The statistical population was female athletes in the field of physical fitness in Qom who were active in 1401. Among them, 50 people were selected using the available sampling method and were randomly assigned to two experimental and control groups. To collect data, Smith's (1990) Anxiety Assessment Questionnaire (SAS) and Denai and Vanaderval's (2010) Psychological Flexibility (CFI) were used. The data obtained from this research were analyzed using multivariate covariance analysis. Findings showed that by controlling the effect of the pre-test, there was a significant difference between the post-test of the experimental and control groups in cognitive and physical anxiety and psychological flexibility (P<0.001). Therefore, it can be concluded that mindfulness exercises based on acceptance and commitment were effective on cognitive anxiety, and physical and psychological flexibility of female athletes.

***Keywords:*** *Anxiety, psychological flexibility, mindfulness, female athletes.*

**نوع مقاله : پژوهشی** | **دریافت : اردیبهشت ۱۴۰۲** | **پذیرش: خرداد ۱۴۰۲** | **ویرایش نهایی: مرداد ۱۴۰۲**

[ Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-10 ]

[ DOR: 20.1001.1.2383353.1402.12.5.6.8 ]

## مقدمه

محیط های ورزشی همواره بر آمادگی جسمانی و روانشناختی به خصوص در زنان ورزشکار تاکید دارد. شواهدی بر این ادعا وجود دارد که ادراک زنان ورزشکار از هیجانات، انعطاف و آمادگی آنها ممکن است ارتباط نزدیکی با معیارهای روان‌شناختی در ورزشکاران زن داشته باشند (کانگور[1] و همکاران، ۲۰۱۷). علاوه بر این، به نظر می‌رسد مولفه های هیجانی پیش‌بینی‌کننده مهمی برای تمرین ذهنی و جسمی و نمرات کل مهارت‌های روان‌شناختی در زنان ورزشکار باشد (تینکلر[2] و همکاران، ۲۰۲۰). در زمینه روانشناسی ورزش، تحقیقات در زمینه متغیرهای هیجانی و ارتباط آن با سایر متغیرهای روانشناختی جهت تعیین اینکه چگونه بر عملکرد ورزشکار تأثیر می‌گذارد، هر روزه بیشتر می شود. بنابراین روانشناسی ورزش باید بر آمادگی عاطفی ورزشکاران تمرکز کند تا آنها بتوانند هیجانات خود را در سطوح متوسط مدیریت و کنترل کنند که علاوه بر آثار آن در شرایط رقابتی، بر عملکرد و انعطاف خوب ورزشی نیز می باشد (مارکادر رادیو و آنجل[3]، ۲۰۲۳). ورزشکاران همواره سطوح بالایی از مشکلات سلامت روان را گزارش می کنند. همچنین ورزشکاران ورزش های تیمی علائم خلقی و اضطرابی بیشتری را نسبت به ورزشکاران انفرادی گزارش کردند که احتمالاً به دلیل تأثیر متغیرهای متفاوت است (آگوستس[4] و همکاران، ۲۰۲۲). بنابراین، در نظر گرفتن حمایت و مداخلات روانشناختی از ورزشکاران ضروری است (سالز[5] و همکاران، ۲۰۲۳).

تحقیقات این فرضیه را تأیید می کند که اضطراب جزء ضروری هر موقعیت رقابتی است و نه فقدان کامل اضطراب و نه سطوح بالای آن منجر به عملکرد ورزشی بهتر نمی شود. تحقیقات در اضطراب شناختی و اضطراب جسمانی اطلاعات اساسی را برای شناسایی زودهنگام نقاط ضعف در تمرین ورزشکاران و اجرای اقداماتی که به بهبود و حفظ فعالیت های ورزشی کمک می کند، ارائه می دهد. (مارکادر رادیو و همکاران، ۲۰۲۳). این یافته ها تفاوت های مبتنی بر جنسیت را در برانگیختگی احساسی و اضطراب شناختی قبل از مسابقات نشان می دهد. علاوه بر این، افزایش اضطراب شناختی احتمالاً با تفاوت های اساسی در سطوح فشار رقابت در مراحل مختلف مسابقه مرتبط است (چن[6] و همکاران، ۲۰۲۰). به نظر می رسد ورزشکاران می بایست بر کاهش کلیشه های جنسیتی از طریق مداخلات پیشگیرانه و توسعه راهبردهای مقابله ای موثر نسبت به اضطراب های شناختی و جسمانی و مرتبط با رقابت تمرکز کنند (عبدالشاهی و همکاران، ۲۰۲۳). از منظر نظری، انباشت اضطراب و ناملایمات تجربه شده در طول زندگی ممکن است عامل مهمی در سلامت روان ورزشکاران باشد. قرار گرفتن در معرض استرس و اضطراب با ترویج راهبردهای مقابله‌ای بلندمدت ناسازگار، افزایش حساسیت به استرس آینده و محدود کردن روابط بین فردی، سلامت روان و رفاه ضعیف را تقویت می‌کند (جیو[7] و همکاران، ۲۰۲۲). این یافته‌ها می‌تواند به روانپزشکان و روانشناسان کمک کند تا ورزشکاران نخبه‌ای را که در خطر تجربه مشکلات سلامت روانی مرتبط با استرس و اضطراب قرار دارند، شناسایی کرده و بر اساس آن مداخله کنند (مگاس[8] و همکاران، ۲۰۲۱).

از جمله متغیرهای مهم دیگر برای ورزشکاران انعطاف‌پذیری روانشناختی است. انعطاف‌پذیری روانی مولفه‌ای از بهزستی و عملکرد روزانه است (لاکین[9] و همکاران، ۲۰۲۳). انعطاف‌پذیری روانی یا توانایی پاسخ انعطاف‌پذیر به رویدادهای روانی، ممکن است با ترجیحات افراد در مقابل تجربه، دلبستگی آنها به تجربیات و انگیزه آنها برای اقدامات موثر همراه باشد (واتسون[10]، ۲۰۲۳) فقدان انعطاف پذیری روانشناختی منعکس کننده حالاتی متفاوت از جمله اجتناب تجربه ای (به عنوان معنی تلاش برای اجتناب یا فرار از تجربه های ناخوشایند داخلی)، کاهش آگاهی لحظه ای کنونی (به عنوان کاهش ذهن آگاهی)، و مشکل بیان و درگیر شدن در فعالیت های با ارزش است (گلیک[11] و همکاران، ۲۰۱۴). نتایج پژوهش ها نشان داده است افزایش انعطاف پذیری شناختی و انجام برنامه های ورزشی می تواند باعث کاهش احساس شکست و ناکامی دانشجویان ورزشکار گردد (موسوی و همکاران، ۱۳۹۷). همچنین مشخص شده است که میزان سواد سلامت و

1 Cangur
2 Tinkler
3 Mercader-Rubio
4 Augustus
5 Salles
6 Chen
7 Gu
8 Meggs
9 Lakin
10 Watson
11 Glick

[ Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-10 ]
[ DOR: 20.1001.1.2383353.1402.12.5.6.8 ]

انعطاف‌پذیری روان‌شناختی دختران ورزشکار بیشتر از دختران غیرورزشکار است (حاجلو و همکاران، ۱۳۹۸). پور عبدل و همکاران (۱۳۹۹) در پژوهش خود نشان دادند بین انعطاف ناپذیری روان شناختی و بدتنظیمی هیجان با شدت خشم ارتباط مثبت معناداری به دست آمد.

راکی و همکاران (۱۳۹۹) در پژوهشی تحت عنوان اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر تنظیم شناختی هیجان، انعطاف پذیری کنشی و اضطراب رقابتی ورزشکاران زن نشان دادند می‌توان برای بهبود تنظیم شناختی هیجان، انعطاف‌پذیری کنشی و اضطراب رقابتی ورزشکاران زن از شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی سود جست.

یکی از مداخلاتی که می تواند به انعطاف پذیری روانشناختی و اضطراب جسمانی و شناختی افراد کمک کند ذهن آگاهی است. توضیحات جزئی تر و دقیق تری از ذهن آگاهی توسط سگال[1] و همکاران (۲۰۰۴) ارائه شده است، آنها اظهار داشتند که ذهن آگاهی هنگامی اتفاق می‌افتد که توجه افراد به هر چیزی که به تجربه ما وارد می‌شود معطوف شود و شامل باز بودن در مورد آن تجربیات بدون قضاوت خودکار یا واکنش پذیری است. در رابطه با ذهن آگاهی تحقیقات نشان دادند که افراد در مراقبه‌های منظم، فعال کردن یک شبکه عصبی متفاوت را در مقایسه با افراد بدون مراقبه تجربه می‌کنند، که به آنها امکان می‌دهد واکنش های عاطفی منفی را از گزینه‌های رفتاری خود جدا و تشخیص دهند (تنینبوم و کلود[2]، ۲۰۲۰). استنباطی که می‌توان از این یافته بدست آورد این است که در محیط های پر فشار رقابتی برای ورزش، آموزش ذهنی، نه از طریق مهار تجربه داخلی، از طریق مهار واکنش به تجربه داخلی به صورت مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی می‌تواند باعث بهبود توانایی واکنش مناسب و تصمیم گیری دقیق شود (هایس[3] و همکاران، ۲۰۲۰). توجه بهینه نیازمند آگاهی از زمانی است که توجه از کانون مورد نظر خود دور می‌شود و به نوبه خود، ظرفیت رها کردن عوامل مزاحم داخلی و یا خارجی را دارد. تعارض توجه باعث ایجاد اختلال لحظه ای شود که می‌تواند برای تمرکز مجدد بر تکلیف/ محرک ضروری یا دنباله ای از حواس پرتی و ناامیدی، ناکامی، نگرانی و نشخوار فکری ایجاد کند (جوزفسون[4] و همکاران، ۲۰۲۰). از دو منظر نظری و تجربی، می‌توان نتیجه گرفت که مکانیسم عصبی ذهن آگاهی و مداخلات مبتنی بر پذیرش حافظه فعال افزایش و همچنین به عنوان ارتقا کارایی ذهنی مفهوم یافته است، که به نوبه خود نتیجه مستقیم توسعه آگاهی بیشتر و پذیرش لحظه ای تا تجربه‌های لحظه ای است. به نظر می‌رسد که ورزشکاران از یک روند خودکار فزاینده که در آن توجه به محرک‌های رقابتی (یعنی خواسته ها) بدون نیاز به استفاده بیش از حد منابع شناختی بهره مند می‌شوند. با تأکید بر اهمیت این یافته‌ها در زمینه ورزش، یافته های مطالعات نشان داد که سازگاری عصبی و استفاده موثر از منابع قشری ارتباط مستقیمی با عملکرد بهتری در ورزشکاران نخبه دارد (وایت[5] و همکاران، ۲۰۲۱).

اضطراب بالا در محیط های پر چالش و رقابتی در ورزش در بین ورزشکاران شایع است. که عدم توجه به موقع به این مشکلات روانشناختی منجر به عدم فعالیت ورزشی ورزشکاران در فضای ورزشی و عدم سازش و انعطاف پذیری می گردد. لذا فعالیت های تحقیقی در این زمینه برای کاهش اضطراب و افزایش انعطاف پذیری روانی در ورزشکاران درحال انجام است. اما در زمینه ورزش، تحقیقات کمتری بر روی مسائل روانشناختی ورزشکاران مبتنی بر مدل ذهن آگاهی انجام شده است. یکی از موضوعاتی که ضرورت آن بسیار احساس می شود، یافتن روش های کمتر تهاجمی برای کاهش اضطراب و بالا بردن انعطاف پذیری روانشناختی در ورزشکاران در این دوران می باشد. با توجه به پیشینه مطلوب و مبانی نظری مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی پرداختن به آن در بانوان ورزشکار از اهمیت برخودار است. لذا این پژوهش با هدف تعیین اثربخشی تمرینات ذهن آگاهی بر اضطراب شناختی و جسمانی و انعطاف پذیری روانشناختی زنان ورزشکار انجام شد.

## روش

روش پژوهش حاضر نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون_ پس آزمون با گروه کنترل بود. جامعه آماری این پژوهش کلیه ورزشکاران زن شهر قم که بر اساس بیمه ورزشی ثبت شده در سال ۱۴۰۱ تعداد ۱۵۹۶۹ نفر بودند. حجم نمونه به پیشنهاد گال و همکاران (۱۹۹۶) که معتقدند در تحقیقات آزمایشی و نیمه آزمایشی حجم نمونه در هر گروه آزمایش و گواه باید بین ۱۵ تا ۲۰ نفر باشد در نظر گرفته شد.

1 Segal
2 Tenenbaum
3 Hussey
4 Josefsson
5 White

[ Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-10 ]
[ DOR: 20.1001.1.2383353.1402.12.5.6.8 ]

به این صورت که با استفاده از روش نمونه گیری در دسترس، ۵۰ نفر انتخاب شدند. این ۵۰ نفر به صورت تصادفی به دو گروه گواه (۲۵نفر) و آزمایش (۲۵ نفر) جایگزین شدند. جهت پیش بینی های لازم در مورد گروه‌های آزمایش و به لحاظ متغیرهای اجتماعی، اقتصادی، فرهنگی و تحصیلی همگن شده بودند. ملاک ورود به پژوهش شامل دامنه سنی ۲۰ تا ۳۷ سال، کسب نمرات پایین‌تر در انعطاف پذیری روانشناختی (حداقل نمره ۲۰ می باشد) کسب نمرات بالا در اضطراب جسمانی و شناختی (کمترین نمره برای هر عامل ۵ می باشد)، عدم شرکت در پژوهش‌های همزمان، نداشتن بیماری‌های جسمی، نداشتن مشکلات روانشناختی حاد (اختلال های شخصیت و ...) و عدم دریافت داروهای روانپزشکی و درمان‌های روانشناختی، رضایت آگاهانه از مشارکت در پژوهش، توانایی پاسخ به سوالات پرسشنامه و ملاک خروج شامل غیبت بیش از ۲ جلسه در تمرینات، انجام ندادن تکالیف، وقوع اتفاقات خارج از کنترل شرکت کنندگان، شرکت همزمان در دوره های درمانی روانشناختی و ایجاد آشوب در فرآیند تمرینات مرتبط بود. محرمانه بودن اطلاعات افراد شرکت کننده در پژوهش، جلب رضایت از نمونه شرکت کننده، عدم انتشار اطلاعات‌ها به دیگری و ایجاد جو اطمینان بخش از جمله رعایت موازین و ملاحضات اخلاقی در این پژوهش بود. مداخله بر روی گروه تجربی انجام شد. گروه ذهن‌آگاهی به مدت ۸ هفته، سه جلسه در هفته و هر جلسه ۳۰ دقیقه ای پس از جلسات تمرین روزانه و در مجموع ۲۴ جلسه به تمرین پرداختند. اما گروه گواه به فعالیت های روزمره خود می پرداختند و تمرینات ذهن‌آگاهی نداشتند. در نهایت داده‌ها با استفاده از روش تحلیل کواریانس چند متغیری و با کمک نرم افزا spss نسخه ۲۶ تحلیل شدند.

**ابزار سنجش**

**پرسشنامه اضطراب اسمیت [1] (SAS):** برای بررسی اضطراب از پرسشنامه اضطراب ورزشی اسمیت استفاده شد. این پرسشنامه توسط اسمیت و همکارانش (۱۹۹۰) ساخته شده است که از ۲۱ سوال شامل اضطراب جسمانی (نه سوال)، اضطراب شناختی (هفت سوال) و عدم تمرکز (پنج سوال) تشکیل شده است. در این مقیاس به گزینه اصلاً، ۱ امتیاز، کمی، ۲ امتیاز، در حد متوسط، ۳ امتیاز، و بسیار زیاد، ۴ امتیاز تعلق می گیرد. اسمیت و همکاران (۱۹۹۰) پایایی حاصل از بازآزمایی این مقیاس را که بر روی ۷۷ بازیکن فوتبال (پس از ۱۸ روز) اجرا شده بود، ۰/۷۷ گزارش کرده اند. در پژوهشی دیگر نیز پایایی بازآزمایی این مقیاس بالاتر از ۰/۸۵ (پس از ۷ روز) بدست آمده است. همچنین ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۳ گزارش شده است. روایی همگرا از طریق ضریب همبستگی این مقیاس با آزمون اضطراب رقابت ورزشی برابر با ۸۱/ ۰ گزارش شده است. هادی نژاد (۲۰۱۲) روایی و پایایی این پرسشنامه را در ایران بررسی کرد که آلفای کرونباخ آن برابر ۰/۸۴ ، ضریب پایایی به روش تنصیف برابر ۰/۸۳ و ضریب آزمون گاتمن نیز بالای ۰.۸ بود. روایی این پرسشنامه با آزمون بارتلت ۰/۸۰ گزارش شده است. همچنین روایی آن با تحلیل عاملی تاییدی با شاخص خی دو کمتر از ۳ و همچنین CFI و NFI بالاتر از ۰/۹ گزارش شده است. همچنین همبستگی با آلفای کرونباخ در پژوهش حاضر ۰/۷۸ گزارش می شود.

**پرسشنامه انعطاف پذیری شناختی [2] (CFI):** این پرسشنامه توسط دنای و وناروال در سال ۲۰۱۰ ساخته شده است. این پرسشنامه مشتمل بر ۲۰ سوال می‌باشد و برای ارزیابی میزان پیشرفت فرد در کار بالینی و غیربالینی و برای ارزیابی میزان پیشرفت فرد در ایجاد تفکر انعطاف‌پذیر در درمان شناختی ـ رفتاری افسردگی و سایر بیماری‌های روانی به کار می‌رود. در ایران و در پژوهش شاره و همکاران (۲۰۱۴) سه زیر مقیاس برای این پرسشنامه بدست آمده است که عبارتند از جایگزین‌ها، کنترل، و جایگزین‌هایی برای رفتارهای انسانی. این پرسشنامه دارای مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت است (۱ برای کاملا مخالف و ۷ برای کاملا موافق). سوالات ۲، ۴، ۷، ۹، ۱۱، ۱۷، به طور معکوس نمره‌گذاری می‌شود. دنیس و واندروال (۲۰۱۰) روایی همزمان این پرسشنامه را با پرسشنامه افسردگی بک (BDI-II) برابر ۰/۳۹- و روایی همگرایی آن را با مقیاس انعطاف‌پذیری شناختی مارتین و رابین ۰/۷۵ بدست آوردند. ضرایب آلفای کرنباخ کل مقیاس را ۰/۹۰ گزارش نمودند. در ایران آلفای کرونباخ داده‌های این پرسشنامه در پژوهش فاضلی و همکاران (۱۳۹۳) ۰/۷۵ به دست آمد. آلفای کرنباخ برای خرده‌مقیاس‌های جایگزین‌ها، کنترل، و جایگزین‌هایی برای رفتارهای انسانی به ترتیب برابر ۰/۷۲، ۰/۵۵، و ۰/۵۷ گزارش شده است. همچنین روایی با تحلیل عاملی تایید به ترتیب ۰/۸۶، ۰/۸۸، ۰/۰۶، ۲/۵ گزارش شده است. آلفای کرونباخ در پژوهش حاضر ۰/۸۱۱ گزارش می شود.

**تمرینات ذهن‌آگاهی مبتنی بر پذیرش/ تعهد [3] (MAC):** مدل ذهن‌آگاهی مبتنی بر پذیرش/ تعهد (مک) یکی از رویکردهای سیستماتیک آموزش ذهن‌آگاهی در روانشناسی ورزشی است. پروتکل مک برای اولین بار در سال ۲۰۰۱ به عنوان یک مدل جایگزین برای

1 Sport Anxiety Scale
2 Cognitive flexibility inventory
3 The Mindfulness-Acceptance-Commitment

[ Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-10 ]
[ DOR: 20.1001.1.2383353.1402.12.5.6.8 ]

تمرین روانشناسی ورزشی، با هدف ایجاد تأثیر مثبت بر عملکرد و همچنین رشد کلی سلامت روان و بهزیستی ارائه شد. مک یک مداخله هفت مرحله ای ذهنی و مداخله آموزش ذهنی مبتنی بر پذیرش است که هدف آن ارائه ساختار و انعطاف پذیری همزمان به ورزشکار است. ماژول‌ها به سمت زیر هدایت می‌شوند.

**جدول ۱. مدل تمرینات ذهن‌آگاهی مبتنی بر پذیرش/ تعهد (۲۰۰۱)**

| جلسه | محتوا |
|---|---|
| اول | ۱)آموزش روان، تمرکز بر اتحاد کاری، تصور مجدد از مسائل ورزشکاران، توضیح نظری برنامه مک و انتظارات افراد، بحث اولیه در مورد خودتنظیمی و ایجاد اهداف مداخله. |
| دوم | ۲) آموزش ذهن‌آگاهی و انحراف شناختی، با تمرکز بر آگاهی و توجه ذهن، و انحراف شناختی. |
| سوم | ۳) شناسایی ارزشها و رفتار مبتنی بر ارزشها، تمرکز بر ارزشها، نقش احساسات، تفاوت بین اهداف و ارزشها |
| چهارم | ۴) پذیرش شناختی و احساسی، با تمرکز بر پذیرش تجربی در مقابل اجتناب از تجربه. |
| پنجم | ۵) تعهد رفتاری، تمرکز بر تعهد نسبت به عملکردهایی که مطابق با عملکرد و ارزشهای فردی هستند. |
| ششم | ۶) تلفیق مهارت و تحقق، تمرکز بر ترکیب مهارتهای ذهن آگاهی، مهارتهای پذیرش و متعهدانه؛ انعطاف پذیری رفتاری، متانت و پیگیری زندگی از راه‌های معنی دار. |
| هفتم | ۷) حفظ مهارت، تمرکز بر حفظ مهارتهای توسعه یافته در طول برنامه |
| هشتم | ۸) مرور مطالب و جمع بندی کلی |

## یافته ها

داده های جمعیت شناختی پژوهش نشان می دهد میانگین و انحراف معیار سن در شرکت کنندگان در گروه آزمایش به ترتیب ۲۷/۵۶و ۱/۶۵ و در گروه گواه ۲۷/۱۲ و ۱/۳۱ بوده است. در جدول شماره ۲ شاخص‌های توصیفی میانگین و انحراف معیار مرتبط با هر گروه به تفکیک گزارش شده است. همچنین آماره کالموگروف ـ اسمیرنوف که جهت بررسی نرمالیتی داده‌ها استفاده می‌شود. برای هر گروه گزارش شده است.

**جدول ۲. شاخص توصیفی متغیرهای پژوهش**

| | | پیش آزمون | | پس آزمون | | کالموگروف ـ اسمیرنوف | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| متغیر | گروه | میانگین | انحراف معیار | میانگین | انحراف معیار | آماره | sig |
| اضطراب شناختی | آزمایش | ۵/۶۴ | ۲/۳۳ | ۳/۹۹ | ۱/۸۹ | ۰/۲۴۷ | ۰/۰۶۸ |
| | گواه | ۴/۲۳ | ۱/۹۶ | ۴/۰۱ | ۱/۶۴ | ۰/۳۳۲ | ۰/۰۹۲ |
| اضطراب جسمانی | آزمایش | ۴/۸۷ | ۲/۱۵ | ۳/۶۵ | ۱/۵۹ | ۰/۳۱۱ | ۰/۰۷۹ |
| | گواه | ۴/۶۶ | ۱/۶۶ | ۴/۶۰ | ۱/۴۳ | ۰/۲۵۹ | ۰/۰۹۹ |
| انعطاف پذیری روانشناختی | آزمایش | ۲۰/۳۹ | ۱/۱۹ | ۳۰/۵۷ | ۱/۳۲ | ۰/۱۶۱ | ۰/۰۵۹ |
| | گواه | ۲۰/۷۴ | ۱/۰۲ | ۲۰/۶۰ | ۱/۰۹ | ۰/۱۸۹ | ۰/۰۶۴ |

همان طور که در جدول شماره ۲ قابل مشاهده است آماره کالموگروف ـ اسمیرنوف برای خرده مقیاس‌های اضطراب شناختی و جسمانی و انعطاف پذیری روانشناختی دارای سطوح معناداری بالاتر از مقدار مفروض (۰/۰۵) هستند که نشان می‌دهد از مفروضه طبیعی و نرمال بودن داده‌ها در گروه‌ها تخطی نشده است. همچنین یافته‌های جدول فوق نشان می‌دهد میانگین نمره‌های گروه آزمایش از پیش آزمون تا پس آزمون برای اضطراب شناختی و جسمانی کاهش و برای انعطاف پذیری روانشناختی افزایش یافته است. نتیجه بررسی پیش فرض‌های تحلیل کواریانس به این شرح بود در ابتدا جهت بررسی وجود داده پرت از باکس پلات استفاده شد که داده پرتی مشاهده نگردید. همگنی شیب رگرسیون بدین معنی است که شیب رگرسیونی خطوط مختلف در بین گروه‌ها باید برابر باشد که می‌تواند با یک آزمون F

[ Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-10 ]
[ DOR: 20.1001.1.2383353.1402.12.5.6.8 ]

بر روی تعامل متغیرهای مستقل با کوواریت‌ها ارزیابی شود. ملاحظه شد سطح معنی داری تعامل گروه تحقیق*پیش آزمون اضطراب شناختی برابر ۰/۴۰۹ و بیشتر از ۰/۰۵ می‌باشد. این امر نشان دهنده این است که پیش فرض همگنی شیب رگرسیون رعایت می‌شود.

همچنین این مقدار برای اضطراب جسمانی ۰/۲۰۱ بود. همچنین ملاحظه شد سطح معنی داری تعامل گروه تحقیق*پیش آزمون انعطاف پذیری روانشناختی برابر ۰/۳۰۹ و بیشتر از ۰/۰۵ می‌باشد. این امر نشان دهنده این است که پیش فرض همگنی شیب رگرسیون رعایت می‌شود. جهت بررسی تجانس ماتریس‌های واریانس-کوواریانس از آزمون Box M استفاده شد. این آزمون این فرض صفر را مورد آزمون قرار می دهد که ماتریس های کوواریانس مشاهده شده متغیرهای وابسته در بین گروه های مختلف برابرند. مشاهده شد چون مقدار F(۱/۰۶۹) در سطح خطای داده شده (۰/۲۰۴) معنی دار نیست بنابراین فرض صفر رد نمی شود. به این معنی که ماتریس های کوواریانس مشاهده شده بین گروه های مختلف با هم برابرند. از آزمون لون جهت بررسی همگنی واریانس ها استفاده شد. فرضیه صفر این آزمون بیان می کند داده ها به لحاظ واریانس همگن هستند. مشاهده شد برای متغیر اضطراب شناختی چون مقدار F (۱/۴۹۹) از سطح خطای داده شده (۰/۶۱) بزرگ تر است لذا این پیش فرض برای متغیر اضطراب شناختی رعایت شده است. همچنین این مقادیر برای اضطراب جسمانی برابر با F (۱/۲۳۱) از سطح خطای داده شده (۰/۵۹) بزرگ تر بود. همچنین برای متغیر انعطاف پذیری روانشناختی چون مقدار F (۱/۱۱۷) از سطح خطای داده شده (۰/۶۶) بزرگ تر است لذا این پیش فرض برای متغیر انعطاف پذیری روانشناختی رعایت شده است. بنابراین از آزمون های اثر پیلایی، لامبدای ویلکز ، اثرهلتینگ و بزرگترین ریشه روی جهت اعتبار تحلیل کواریانس استفاده شد که نتایج آن در جدول شماره ۳ قابل مشاهده است.

**جدول ۳. شاخص های اعتباری تحلیل کواریانس چند متغیره متغیرهای پژوهش**

| آزمون | مقدار | F | df | Error df | Sig. | مربع اتای جزئی | توان آزمون |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| اثر پیلایی | ۰/۳۹ | ۶/۳۳۳ | ۲ | ۹۹ | ۰/۰۰۱ | ۰/۸۴ | ۱ |
| لامبدای ویلکز | ۰/۷۴ | ۶/۳۳۳ | ۲ | ۹۹ | ۰/۰۰۱ | ۰/۸۴ | ۱ |
| اثر هتلینگ | ۰/۴۴ | ۶/۳۳۳ | ۲ | ۹۹ | ۰/۰۰۱ | ۰/۸۴ | ۱ |
| بزرگترین ریشه روی | ۰/۴۴ | ۶/۳۳۳ | ۲ | ۹۹ | ۰/۰۰۱ | ۰/۸۴ | ۱ |

با توجه به نتایج شاخص های فوق می توان استنباط کرد که با کنترل اثر پیش آزمون، تمرینات ذهن آگاهی بر ترکیب خطی متغیر وابسته (مولفه های اضطراب شناختی، اضطراب جسمانی و انعطاف پذیری روانشناختی) اثربخش است. همچنین جدول فوق نشان می دهد حداقل در یک از متغیرهای مورد مطالعه بین دو گروه تفاوت معنادار است و تفاوت مشاهده شده در متغیرهای مورد مطالعه ناشی از تاثیر تمرینات ذهن آگاهی بوده است.

**جدول۴. خلاصه تحلیل کواریانس (MANCOVA) بر روی متغیرهای پژوهش**

| منبع | متغیر | مجموع مربعات | df | میانگین مربعات | F | Sig. | ضریب اتا |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| گروه | اضطراب شناختی | ۶۳۶/۹۷۶ | ۲ | ۶۳۶۰/۹۷۶ | ۷/۹۱۶ | ۰/۰۰۱ | ۰/۸۳ |
| | اضطراب جسمانی | ۵۶۷/۶۴۵ | ۲ | ۵۶۷/۶۴۵ | ۶/۱۱۱ | ۰/۰۰۱ | ۰/۸۱ |
| | انعطاف پذیری روانشناختی | ۷۲۳/۱۱۱ | ۲ | ۷۲۳/۱۱۱ | ۸/۲۳۱ | ۰/۰۰۱ | ۰/۸۵ |

[ Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-10 ]
[ DOR: 20.1001.1.2383353.1402.12.5.6.8 ]

با توجه به مقادیر جدول فوق می توان استنباط کرد بین دو گروه مورد مطالعه از نظر هریک از مولفه های مورد بررسی تفاوت معنادار وجود دارد چرا که مقادیر F محاسبه شده در سطح p< ۰/۰۵ معنی دارند و با توجه به میانگین های برآورد شده این معنی داری به منفع گروه آزمایش بوده است و لذا تمرینات ذهن آگاهی بر انعطاف پذیری روانشناختی و اضطراب شناختی و جسمانی زنان ورزشکار اثربخش بوده است.

## بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی تمرینات ذهن آگاهی بر اضطراب شناختی، جسمانی و انعطاف پذیری روانشناختی زنان ورزشکار انجام شد. یافته‌های پژوهش نشان داد تمرینات ذهن آگاهی بر اضطراب شناختی و جسمانی زنان ورزشکار موثر بوده است و آن را کاهش می دهد. این یافته با نتایج تحقیقات سانچز (۲۰۲۳)، آگوست و زیزی (۲۰۲۲)، دانا و همکاران (۲۰۲۲)، تانگ (۲۰۲۲)، ترس بارکالا (۲۰۲۲)، ویدهی ورایت (۲۰۲۲)، زاد خوش (۲۰۱۹)، زاده (۲۰۱۹)، همسو بود. این یافته را می توان با نظریه سیگل (۲۰۰۴) تبیین کرد. او معتقد است ذهن آگاهی به‌عنوان حالت توجه برانگیخته و آگاهی از آنچه در لحظه کنونی اتفاق می‌افتد تعریف می شود. و به رشد سه کیفیت خودداری از قضاوت، آگاهی قصدمندانه و تمرکز بر لحظه کنونی در توجه فرد تأکید می‌کند. توجه متمرکز بر لحظه حال، پردازش تمام جنبه‌های تجربه بلا واسطه شامل فعالیت‌های شناختی، فیزیولوژیکی یا رفتاری را موجب می‌شود. به‌واسطه تمرین و فن‌های مبتنی بر ذهن آگاهی فرد نسبت به فعالیت‌های روزانه خودآگاهی پیدا می‌کند، به کارکرد خودکار ذهن در دنیای گذشته و آینده آگاهی می‌یابد و از طریق آگاهی لحظه‌به‌لحظه از افکار و احساسات و حالت‌های جسمانی بر آن‌ها کنترل پیدا می‌کند و از ذهن روزمره و خودکار متمرکز برگذشته و آینده رها می‌شود و سطوح هیجانات منفی کاهش می یابد (سیگل، ۲۰۰۲). به کمک فن‌های ذهن آگاهی افراد مشاهده‌ی عاری از قضاوت و انتقاد، همراه با شفقت نسبت به خود و دیگران را در عمل یاد می‌گیرند؛ آن‌ها می‌آموزند که با مشاهده افکار و هیجانات استرس‌زا و غم‌انگیز الگوی افکار منفی را قبل از آن‌که به چرخه معیوب کشیده شوند، شناسایی کنند به‌این‌ترتیب در درازمدت، ذهن آگاهی تغییرات بسیاری در خلق‌وخو و سطح شادی و سلامت افراد می‌گذارد. تحقیقات علمی نشان داده‌اند که ذهن آگاهی نه‌تنها از افسردگی جلوگیری می‌کند بلکه اثرات مثبتی بر روی الگوهای ذهن درزمینهٔ نگرانی، اضطراب، افسردگی، تحریک‌پذیری و عصبانیت دارند (ویلیامز و پنمن،۲۰۱۲).

یافته‌های دیگر پژوهش نشان داد تمرینات ذهن آگاهی بر انعطاف پذیری روانشناختی زنان ورزشکار موثر بوده است و آن را افزایش می دهد. این یافته با نتایج تحقیقات زانگ (۲۰۲۳)، وانگ و همکاران (۲۰۲۳)، گویزبولت و همکاران (۲۰۲۲)، کونر و همکاران (۲۰۲۲)، توبورسکی و همکاران (۲۰۲۲)، کیتر و همکاران (۲۰۲۲)، زو و همکاران (۲۰۲۲)، لویز (۲۰۲۲)، زو (۲۰۲۲)، لاسنیر (۲۰۲۲)، همسو بود. این یافته را می توان با نظریه کبات‌زین (۱۹۹۰) تبیین کرد. کبات زین توصیف خود از ذهن آگاهی را به شکل ساختارمند کیفی ارتقا داد و نشان داد که چگونه یک فرد از سلامت روانشناختی خود در فرایند ذهن آگاهی محافظت کند. این کیفیت‌ها عبارت‌اند از: عدم قضاوت، پذیرش، صبر، اعتماد، باز بودن، رهاسازی، آرامش، سخاوت، همدلی، سپاسگزاری، مهربانی عاشقانه و ملایمت (کبات‌زین،۱۹۹۰). با توجه به اینکه ذهن آگاهی به‌عنوان یک سبک زندگی، همخوان با فطرت طبیعی انسان، قابلیت این را دارد که بر سیستم هیجانی افراد یعنی افکار، حس‌های بدنی، احساسات خام و تکانه‌های عمل آن‌ها تأثیرگذار باشد، نگاه آن‌ها را به زندگی دگرگون کرده و کیفیت ارتباط آن‌ها را با خود، دیگران و دنیا با پذیرشی شفقت‌آمیز و واقع‌بینانه ارتقا بخشد (ویلیامز، پنمن،۲۰۱۲). ذهن آگاهی به افراد کمک می‌کند تا این نکته را درک کنند که هیجان‌های منفی ممکن است رخ دهد، اما آن‌ها جزء ثابت و دائمی شخصیت نیستند. همچنین به فرد این امکان را می‌دهد تا به‌جای آنکه به رویدادها به طور غیرارادی و بدون تأمل پاسخ دهد، با تفکر و تأمل پاسخ دهد (امانوئل و همکاران،۲۰۱۰).

به طور کلی در رابطه با نتایج تحقیق می توان اظهار داشت تمرینات ذهن آگاهی با ایجاد نگرش بدون قضاوت نسبت به هیجانات باعث کاهش هیجان های منفی مانند اضطراب و افزایش سطوح انعطاف پذیری روانشناختی در ورزشکاران می شود. مدل مک[1] در توسعه ابعاد نظری خود، بر پایه ذهن آگاهی در طول چند سال گذشته در مراکز ورزش نقش مهمی داشته است. یافته‌های تجربی طی تقریباً دو دهه به طور کلی با پیش بینی های نظری که در ابتدا مک پیشنهاد کرده بود مطابقت داشت (جوزفون و همکاران، ۲۰۲۰). ذهن آگاهی یکی از مولفه‌های اصلی پروتکل مک است و آموزش منظم در انواع تمرینات مراقبه در کل هفت ماژول وجود دارد. هدف نهایی این است که انعطاف

1 The Mindfulness-Acceptance-Commitment

[ Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-10 ]
[ DOR: 20.1001.1.2383353.1402.12.5.6.8 ]

پذیری عاطفی و شناختی که توسط مداخله مک ارتقا یافته است، هم در عملکرد افزایش یافته و هم در سلامت عمومی روان به اوج خود برسد.

این پژوهش دارای محدودیت‌های بود از جمله: پژوهش تنها بر روی زنان ورزشکار انجام شد و در تعمیم نتایج به سایر سطوح سنی و جنسیتی باید احتیاط لازم به عمل آید. مهم ترین محدودیت این پژوهش نمونه گیری در دسترس و نداشتن دوره پیگیری بود. کنترل متغیرهای مداخله و مزاحم با توجه به شرایط زندگی فردی ورزشکاران زن امکان‌پذیر نبود. به طراحان آموزشی پیشنهاد می‌شود مربیان و ورزشکاران ورزشی از مدل مداخله ذهن آگاهی برای طراحی سایر حوزه‌های ورزشی استفاده کنند. به مدیران و روانشناسان ورزشی پیشنهاد می‌شود زمینه‌ای را فراهم کنند تا تمرینات مبتنی بر ذهن آگاهی در برنامه های آموزشی و تمرینات ورزشکاران قرار داده شود تا بتوانند از قابلیت‌های مختلف این دسته از مداخلات جهت کاهش هیجانات منفی و افزایش سطوح انعطاف پذیری روانشناختی ورزشکاران بهره ببرند.

## منابع


موسوی, ا؛ برزگر, م؛ اصغری, ف . (۱۳۹۷). تبیین احساس شکست و ناکامی بر اساس انعطاف پذیری شناختی در دانشجویان ورزشکار و غیر ورزشکار دانشگاه علوم پزشکی ایران .*روانشناسی ورزش*، ۳(۱)، ۵۷-۶۸. doi: 10.29252/mbsp.3.1.57

حاجلو, ن؛ رحیمی, س؛ صداقت, م. (۱۳۹۸). مقایسهٔ سواد سلامت، انعطاف‌پذیری روان‌شناختی و شخصیت جامعه‌پسند در دانشجویان دختر ورزشکار و غیرورزشکار. فصلنامه *پژوهش های نوین روانشناختی*, ۱۴(۵۳), ۴۵-۶۶.https://psychologyj.tabrizu.ac.ir/article_9108.html

پورعبدل، س؛ روشن چسلی، ر؛ یعقوبی، ح؛ صبحی قراملکی، ن، غلامی فشارکی، م.(۱۳۹۹). نقش انعطاف‌ناپذیری روان‌شناختی و بدتنظیمی هیجان در پیش‌بینی شدت خشم ورزشکاران رقابتی. *پژوهش های مشاوره*. ۱۹ (۷۵) :۱۹۲-۲۱۳. http://dx.doi.org/10.29252/jcr.19.75.192

راکی، ش، نادری، ف.(۱۳۹۷). اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر تنظیم شناختی هیجان، انعطاف پذیری کنشی و اضطراب رقابتی ورزشکاران زن. *روان پرستاری*. ۶ (۶) :۱۸-۲۶. http://dx.doi.org/10.21859/ijpn-06063

Abdoshahi, M., Kondric, M., & Huang, C. J. (2023). Sex-based differences in cognitive anxiety and felt arousal of elite archers: a field study. *The Journal of general psychology*, *150*(2), 252-266. https://doi.org/10.1080/00221309.2021.2008857

Augustus, A. N., & Zizzi, S. J. (2022). Mindfulness in the Sport Academy Classroom: Exploring Benefits and Barriers of a Low-Dose Intervention. *Contemporary School Psychology*, *27*, 214 - 223. doi:10.1007/s40688-022-00444-2. https://doi.org/10.1007/s40688-022-00444-2

Cangur, S., Yaman, C., Ercan, I., Yaman, M., & Tok, S. (2017). The relationship of anthropometric measurements with psychological criteria in female athletes. Psychology, health & medicine, 22(3), 325-331. https://doi.org/10.1080/13548506.2016.1234714

Chen, M. A., & Meggs, J. (2020). The effects of Mindful Sport Performance Enhancement (MSPE) training on mindfulness, and flow in national competitive swimmers. *Journal of Human Sport and Exercise*. doi: 10.14198/jhse.2021.163.04

Dana,A.,Shahir,V. & Ghorbani,S.(2022).The impact of Mindfulness and Mental Skills Protocols on Athletes' Competitive Anxiety. *Biomedical Human Kinetics,14*(1) 135-142. https://doi.org/10.2478/bhk-2022-0017

Emanuel, A. S., Updegraff, J. A., Kalmbach, D. A., & Ciesla, J. A. (2010). The role of mindfulness facets in affective forecasting. *Personality and Individual differences*, *49*(7), 815-818. https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.06.012

Glick, D. M., Millstein, D. J., & Orsillo, S. M. (2014). A preliminary investigation of the role of psychological inflexibility in academic procrastination. *Journal of Contextual Behavioral Science, 3*(2), 81–88. https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2014.04.002

Goisbault, M., Lienhart, N., Martinent, G., & Doron, J. (2022). An integrated mindfulness and acceptance-based program for young elite female basketball players: Exploratory study of how it works and for whom it works best. *Psychology of Sport and Exercise*, *60*, 102157. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2022.102157

Gu, S., Li, Y., Jiang, Y., H Huang, J., & Wang, F. (2022). Mindfulness Training Improves Sport Performance via Inhibiting Uncertainty Induced Emotional Arousal and Anger. *Journal of Orthopaedics and Sports Medicine*. doi:10.26502/josm.511500066

Hussey, J. K., Weinberg, R. S., & Assar, A. (2020). *Mindfulness in Sport: An Intervention for a Choking-Susceptible Athlete*.

Josefsson, T., Tornberg, R., Gustafsson, H., & Ivarsson, A. (2020). Practitioners' reflections of working with the Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC) approach in team sport settings. *Journal of Sport Psychology in Action*, *11*, 102 - 192. https://doi.org/10.1080/21520704.2018.1549641

Kabat-Zinn, J. (1990). Full catastrophe living. New York: Delta Publishing.


[ Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-10 ]
[ DOR: 20.1001.1.2383353.1402.12.5.6.8 ]

Lakin, D. P., Cooper, S. E., Andersen, L., Brown, F. L., Augustinavicius, J. L. S., Carswell, K., Leku, M., Adaku, A., Au, T., Bryant, R., Garcia-Moreno, C., White, R. G., & Tol, W. A. (2023). Psychological flexibility in South Sudanese female refugees in Uganda as a mechanism for change within a guided self-help intervention. *Journal of consulting and clinical psychology*, *91*(1), 6–13. https://doi.org/10.1037/ccp0000774

Lasnier, J., & Durand-Bush, N. (2022). The Impact of an Online Sport Psychology Intervention for Middle-Distance Runners: Should Self-Regulation or Mindfulness Be Prioritized?. *The Sport Psychologist*, *36*(4), 293-303. https://doi.org/10.1123/tsp.2021-0180

Lewis, K. J., Walton, C. C., Slemp, G. R., & Osborne, M. S. (2022). Mindfulness and Nonattachment-To-Self in Athletes: Can Letting Go Build Well-being and Self-actualization?. *Mindfulness*, *13*(11), 2738-2750. https://doi.org/10.1007/s12671-022-01990-9

Meggs, J., & Chen, M. A. (2021). The Effects of Applied and Sport-Specific Mindful Sport Performance Enhancement Training on Mindfulness Skills, Flow, and Emotional Regulation in NationalCompetitive Swimmers. *Case Studies in Sport and Exercise Psychology*. doi: 10.14198/jhse.2021.163.04

Mercader-Rubio, I., & Ángel, N. G. (2023). The Importance of Emotional Intelligence in University Athletes: Analysis of Its Relationship with Anxiety. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *20*(5), 4224. https://doi.org/10.3390/ijerph20054224

Mercader-Rubio, I., Ángel, N. G., Silva, S., & Brito-Costa, S. (2023). Levels of Somatic Anxiety, Cognitive Anxiety, and Self-Efficacy in University Athletes from a Spanish Public University and Their Relationship with Basic Psychological Needs. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *20*(3), 2415. MDPI AG. Retrieved from http://dx.doi.org/10.3390/ijerph20032415

O'Connor, E. J., Crozier, A. J., Murphy, A., & Immink, M. A. (2022). Dispositional mindfulness may have protected athletes from psychological distress during COVID-19 in Australia. *Perceptual and Motor Skills*, *129*(3), 670-695. https://doi.org/10.3390/ijerph19074001

Salles, J. I., Silva, C., Wolff, A., Orwert, L., Ribeiro, P., Velasques, B., & Morrissey, D. (2023). Anxiety, insomnia, and depression during COVID-19 lockdown in elite individual and team sport athletes. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, *35*. https://doi.org/10.1186/s41155-022-00233-z

Sánchez-Sánchez, L. C., Franco, C., Amutio, A., García-Silva, J., & González-Hernández, J. (2023). Influence of Mindfulness on Levels of Impulsiveness, Moods and Pre-Competition Anxiety in Athletes of Different Sports. *Healthcare*, *11*(6), 898. http://dx.doi.org/10.3390/healthcare11060898

Segal, Z. V., Teasdale, J. D., & Williams, J. M. G. (2004). Mindfulness-Based Cognitive Therapy: Theoretical Rationale and Empirical Status. In S. C. Hayes, V. M. Follette, & M. M. Linehan (Eds.), *Mindfulness and acceptance: Expanding the cognitive-behavioral tradition* (pp. 45–65). The Guilford Press. https://psycnet.apa.org/record/2005-02461-003

Tang, Y., Liu, Y., Jing, L., Wang, H., & Yang, J. (2022). Mindfulness and Regulatory Emotional Self-Efficacy of Injured Athletes Returning to Sports: The Mediating Role of Competitive State Anxiety and Athlete Burnout. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *19*(18), 11702. MDPI AG. Retrieved from http://dx.doi.org/10.3390/ijerph191811702

Tebourski, K., Bernier, M., Ben Salha, M., Souissi, N., & Fournier, J. F. (2022). Effects of Mindfulness for Performance Programme on Actual Performance in Ecological Sport Context: Two Studies in Basketball and Table Tennis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *19*(19), 12950. https://doi.org/10.3390/ijerph191912950

Tenenbaum, G., & Eklund, R. C. (2020). *Handbook of sport psychology, 5rd ed*. http://dx.doi.org/10.1002/9781119568124

Terres-Barcala, L., Albaladejo-Blázquez, N., Aparicio-Ugarriza, R., Ruiz-Robledillo, N., Zaragoza-Martí, A., & Ferrer-Cascales, R. (2022). Effects of Impulsivity on Competitive Anxiety in Female Athletes: The Mediating Role of Mindfulness Trait. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *19*(6), 3223. MDPI AG. Retrieved from http://dx.doi.org/10.3390/ijerph19063223

Tinkler, N., Jooste, J., & Kruger, A. (2020). Emotional intelligence and psychological skills application among female field-hockey players. Journal of Psychology in Africa, 30(6), 559-564. https://doi.org/10.1080/14330237.2020.1842565

Wang, Y., Lei, S. M., & Wu, C. C. (2023). The Effect of Mindfulness Intervention on the Psychological Skills and Shooting Performances in Male Collegiate Basketball Athletes in Macau: A Quasi-Experimental Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *20*(3), 2339. https://doi.org/10.3390/ijerph20032339

Watson, D. C., & Howell, A. J. (2023). Psychological flexibility, non-attachment, and materialism. *Personality and Individual Differences*, *202*, 111965. https://doi.org/10.1016/j.paid.2022.111965

White, R. G., Bethell, A., Charnock, L., Leckey, S., & Penpraze, V. (2021). Mindfulness-and Acceptance-Based Interventions for Performance and Mental Health Outcomes in Sport. In *Acceptance and Commitment Approaches*

[ Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-10 ]
[ DOR: 20.1001.1.2383353.1402.12.5.6.8 ]

*for Athletes' Wellbeing and Performance: The Flexible Mind* (pp. 37-65). Cham: Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-030-64942-5_2

Widhi Harita, A. N., Suryanto, S., & Ardi, R. (2022). Effect of Mindfulness Sport Performance Enhancement (MSPE) to Reduce competitive state anxiety on Karate Athletes. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, *8*(2), 169 - 188. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v8i2.17807

Williams, M., & Penman, D. (2011). *Mindfulness: A practical guide to finding peace in a frantic world*. Hachette UK.

Xu, D., Wu, H., Ruan, H., Yuan, C., Gao, J., & Guo, M. (2022). Effects of Yoga Intervention on Functional Movement Patterns and Mindfulness in Collegiate Athletes: A Quasi-Experimental Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *19*(22), 14930. https://doi.org/10.3390/ijerph192214930

Zhang, C. Q., Li, X., Si, G., Chung, P. K., Huang, Z., & Gucciardi, D. F. (2023). Examining the roles of experiential avoidance and cognitive fusion on the effects from mindfulness to athlete burnout: A longitudinal study. *Psychology of Sport and Exercise*, *64*, 102341. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2022.102341

Zhu, Y., Sun, F., Li, C., Huang, J., Hu, M., Wang, K., ... & Wu, J. (2022). Acute effects of mindfulness-based intervention on athlete cognitive function: An fNIRS investigation. *Journal of Exercise Science & Fitness*, *20*(2), 90-99. https://doi.org/10.1016/j.jesf.2022.01.003

[ Downloaded from frooyesh.ir on 2026-10-10 ]

[ DOR: 20.1001.1.2383353.1402.12.5.6.8 ]