رویش روان شناسی، سال ۸، شماره٦، شماره پیاپی ۳۹، شهریور ۱۳۹۸
Rooyesh-e-Ravanshenasi, 8(6), 2019

نخبه یا غیرنخبه: مقایسه مولفه های ذهن آگاهی در ورزشکاران ایرانی
Elite or non-elite: Comparing mindfulness items in Iranian athletes

محمدامین جلیلوند
موسسه روانشناسی، دانشگاه تهران

Mohamad Amin Jalilvand
Psychology institution, Tehran university

چکیده
هدف این پژوهش، مقایسه ذهن آگاهی در ورزشکاران برتر و غیربرتر می باشد. روش تحقیق علی مقایسه ای بوده و در این تحقیق ۱۱۲ورزشکار پسر و دختر با میانگین سنی ۲۳،۰۶ مورد مصاحبه و پرسش قرار گرفتند و سوالات جمعیت شناسی و پرسشنامۀ پنج وجهی ذهن آگاهی[1] شامل ۳۹ سوال پنج وجهی لیکرت را تکمیل نمودند، این پرسشنامه خود گزارشی برای ارزیابی مهارت های ذهن آگاهی است که دارای اعتبار و پایایی خوبی می باشد. داده های حاصل از تحقیق با تحلیل آمار استنباطی، با استفاده از مدل نرمال t مستقل مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. نتایج بدست آمده در پژوهش نشان می دهد که بین ورزشکاران برتر و غیربرتر در مولفه های توصیف، مشاهده، عملکرد آگاهانه و عدم قضاوت تفاوت معنادار وجود دارد، بنحویکه ورزشکاران برتر از نمره ذهن آگاهی بالاتری برخوردارند. با توجه به نتایج بدست آمده ذهن آگاهی و زیر مولفه های آن که در زمینه های بسیاری درحیطه استرس، سلامت روان و توانمندی فردی توام با کارکرد مثبت بوده است در حوزه روان شناسی ورزش و در موفقیت ورزشکاران موثر بوده فلذا بدین ترتیب برای موفقیت بیشتر می توان از شیوه های آموزش ذهن آگاهی ورزشی استفاده نمود.

واژگان کلیدی: ذهن آگاهی، ورزشکار، برتر، غیر برتر، روانشناسی ورزش، موفقیت

نوع مقاله : پژوهشی، کاربردی **دریافت :** بهمن ۹۵ **پذیرش:** بهمن ۹۵ **ویرایش نهایی** : مهر۹۸

Abstract
The purpose of this study was to compare selected Mindful skills in Iranian athletes. The athlete's sample included 112 athletes with 23.6 average. The FFMQ has been shown to have strong psychometric characteristics, including adequate to excellent internal consistencies for all five facets (Cronbach's alpha ranging from 0.72 to 0.92) as well as good construct validity (2). Cronbach's alpha for the current sample was also good ranging from 0.71 for Non-reactivity to 0.85 for the Observe facet; alpha for the 39 items of FFMQ was 0.76, whereas it slightly increased to 0.77 after adding the 40 the item of breath-awareness. The T-test revealed a significant difference between elite and Nonelite athletes in 4 factors (.80 Percent), (Observe, Describe, Act with Awareness, Non-judging of inner experience), and it is not a significant difference in Non-reactivity to emotional knowledge and mindful state. However, Elite was better than Non-Elite in all categories of aware. According to the results of this study, it is recommended that Successfully athletes.

Key words: Mindfulness, Athletes, Elite, Non-Elite,Sport psychology, Successful.

مقدمه
به طور کلی انجام بهینه مهارتهای ورزشی به وجود آمادگی جسمانی، مهارتی و ذهنی وابسته است و ازآنجا که روش های مختلف تمرینی و شیوه های اجرای مهارت تکامل یافته اند و فاصله بین قهرمانان با دیگر ورزشکاران(بازنده ها یا غیر قهرمان) به چند هزارم ثانیه، چند میلیمتر، چند گرم یک ضربه و یا پرتاب و ... کاهش پیدا کرده است، به ترتیبی که به نظر می رسد تفاوت عملکرد قهرمانان به مهارت های روان شناختی آنها هم مربوط باشد چرا که درتمامی مسابقات ورزشی حاضرین در میدان رقابت از آمادگی ها تکنیکی وتاکتیکی مشابه مهارتها و توانمندیهای جسمانی برخوداردانداما اشخاصی که در مهارتهای ذهن کارآزموده تری باشند قابلیت افزون تری در مقایسه با دیگرافراد از جهت ذهنی برخوردارند . همچنین توصیه شده است ورزشکاران افکار، هیجانات، تصاویر ذهنی، و عوامل بیرونی را طوری ترتیب دهند تا بتوانند احساس تسلط و چیره شدن بر رویدادهای پیش بینی پذیر و غیر قابل پیش بینی را به بالاترین حد ممکن برسانند(۲). با پیشرفت علم روان شناسی ورزش، بحث تأثیرمهارت های روان شناختی در کارکرد ورزشی از اهمیت بسزایی برخوردار شده است و عوامل روان شناسی که در عملکرد ورزشی سهیم اند، مورد علاقه گسترده ورزشکاران، مربیان و روان شناسان ورزش قرار گرفته است و شاخه APA ۴۷ به تخصص روان شناسی ورزش اختصاص یافته است(۵). به طوری که در سالیان اخیر، بررسیها و آزمایشهای تجربی به شکل

[1] Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ)

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-28]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1398.8.6.8.4]

گسترده ای بر تاثیر عوامل روان شناختی فردی[1] پایه مثل اعتماد به نفس،هدف گزینی و... شناختی مانند، تمرکز، توجه و تجسم و روان تنی[2] از قبیل کنترل استرس، آرام سازی و تأثیر هریک از این عوامل بر عملکرد متمرکز شده است(۱۳). همچنین چند دهۀ 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 همۀ 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 سبب تمایز ورزشکاران برتر از نیمه برتر یا غیربرترمی‌شود، غنای تمامی مهارت‌ها به ویژه توانایی های روان‌شناختی است(۱). بنابراین از آنجاکه هدف اساسی روان شناسی ورزش ارتقاء عملکرد وکسب موفقیت ورزشکاران است، به ترتیبی که ورزشکار باید نیاز های خود را بداند تا بهترین تکنیک خود تنظیمی آموخته شده[3] (SRL)را برای پیروزی انتخاب کند. یکی از عوامل روان شناختی تاثیر گذار برکارکرد ورزشی ذهن آگاهی یا حضور ذهن است که در عملکرد ورزشکار تاثیر به سزایی دارد، دردهن آگاهی تاکید و تمرکز بر حال حاضر، تایید فرایند عمل بدون قضاوت، وپذیرش تجارب درونی و بیرونی بدون آمیختن انتظارات و خاطرات با گذشته و آینده که باعث استرس و دو دلی شود می باشد(۵). آموختن ذهن آگاهی یکی از راه های 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 کارکرد او و تیمش موثرتر بوده را برجسته کرد: اول، او در مورد اینکه چگونه ورزشکاران نیاز به توان تمرکز در هنگام کارکردن با تغییرجنبه هایی از تکنیک خود، و آنچه که کاملا در یک لحظه معین انجام می دهند بحث شد. دوم، بیل تاکید کرد که چگونه ذهن آگاهی می تواند در رویارویی با خستگی و رد محدودیت توانایی های جسمانی کمک کند. تحقیقات نشان می دهد؛ بجز شیوه ها سنتی رویکردهای مداخله و درمان مدرن که بر مهارت های ورزشی، و موفقیت ورزشکاران موثر می باشد ذهن آگاهی ورزشی است. روش ذهن آگاهی ارائه یک جایگزین هیجان انگیز برای رویکردهای سنتی محسوب می شود، که اغلب توسط روان شناسان ورزشی استفاده می شود(۶). در روش ذهن آگاه ورزشکاران یاد می گیرند موقعی که ذهن شان به سمت افکار منفی سرگردان است، اولا محدودیت شان در طی رقابت را به رسمیت بشناسند (به عنوان مثال، "من نمی توانم این سرعت را حفظ کنم[4]")، ثانیا 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 می باشد که بحثی نو تحت عنوان ذهن آگاهی ورزشی است، پرورش مهارت های ذهنی از طریق آموزش ذهن آگاهی (به عنوان مثال، ارتقائ ظرفیت توجهی، تنظیم هیجانات[5]) به خصوص به خوبی همسان با بهبود عملکرد ورزشی به نظر می رسد، و همچنین به طور بالقوه در ترویج سلامتی برای مقابله بهتر با استرس به ورزشکاران می تواند کمک کند. در ذهن آگاهی تمرکز برتجربه حال حاضر و اغلب با احساس آرامش همراه است، و وحدت ذهن و بدن را نشان می دهد که این عمل از تکنیک های ذهن آگاهی ممکن است در کارکرد ورزشکار و "اجرای روان" در قالب اوج عملکرد باشد (۹). تمرکز روان شناسان در استفاده از ذهن آگاهی در بین ورزشکاران به گوش می رسد 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 ترتیبی که تاثیر بالقوه ذهن آگاهی در عملکرد را نشان می دهد. اکنون دیگر ذهن آگاهی به عنوان یک روش، یک طرز تفکر و یک ساخت و ساز نظری با سابقه طولانی، با استفاده های مختلف است که در سال های اخیر از ذهن آگاهی به عنوان یک روش جهت کسب موفقیت در چندین حوزه مختلف از جمله ورزش پیشنهاد شده است(۸). در عین حال که استفاده از ذهن آگاهی در ورزش یک جهت گیری جدید محسوب می شود، اولین مطالعه آموزش ذهن آگاهی در سال ۱۹۸۶ برای تیم المپیک قایقرانی مردان ایالات متحده انجام شد، اما تا به حال در این زمینه مطالعات کم و محدود بوده است. راهبردهای ذهن آگاه باعث روشن شدن اهداف ورزشی و افزایش تو انایی ورزشکاران برای عمل طبق اهداف خود می شود، علاوه بر این، ذهن آگاهی بالا به ورزشکاران امکان شفا فتر تمرکز بر رقابت، و حس کنترل را می دهد و این امکان نیز به بهبود عملکرد ماهرانه منجر می شو د (۱۱). در مقاله اتلانتیک، ذهن آگاهی به عنوان یکی از هفت راه رسیدن به المپیک از طریق آموزش با انگیزه گنجانده شده است، همچنین یافته ها تحقیقی نشان می دهد که مداخله، بهبود عملکرد ورزشی ذهن آگاه به منظور افزایش جنبه هایی از اجرای روان، توجه آگاهانه به حال و اعتماد به نفس ورزشی امیدوار کننده است(۱۰). کابات ذین وهمکاران، ذهن آگاهی

[1] . Individual Psychological Factors
[2] Psychosomatic Skill
[3] Pintrich, P. R.(self-regulated learning)
[4] e.g., “I can’t sustain this pace”
[5] e.g., enhanced attentional capacity, emotion regulation.

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-28]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1398.8.6.8.4]

–را به دو مرحله تقسیم کردند: اول، تو جه متمرکز و دوم، نظارت باز. تو جه متمرکز عبارت است از تو جه مداوم به شیء هدف، یعنی رها کردن تمرکز از شیء مخل(جابه جایی تو جه)، و هدایت بی درنگ تو جه به شیء انتخاب شده(تو جه گز ینشی) در نظارت باز، فرد ذهن خو د را به سمت وقایعی مثل صداهای اطراف بازکرده، نسبت به همهٔ صداهای ظریف، فضای بین صداها و سکو ت آگاهی می یابد، و با آغو شی باز از مهربانی، گشاده رویی ، و جذب حقیقت آنها را می پذیرد؛ این امر از طریق فنو نی همچو ن استفادهٔ مناسب از تنفس امکان پذ یر است (۱۲). مرور پژوهشی انجام شده پس از کابات ذین تا ۲۰۱۱، بیانگر هجده پژوهش تجربی در زمینه ذهن آگاهی است که چهارده پژوهش از آنها نشان دادند؛ رویکردهای مبتنی بر ذهن آگاهی باعث موفقیت ورزشی و عملکرد ماهرانه در ورزشکاران دانشگاهی و غیردانشگاهی در رشته هایی همچو ن گلف، دو و میدانی، تیراندازی باکمان و غیره می شو د و چهارمطالعه دیگر چنین چیزی را تایید نکرد(۷). در پژوهشی دیگر، مهارت های ذهن آگاهی، انعطاف پذیری روان شناختی و علائم اختلال روانی در میان ۵۸ نفرکه از لحاظ جسمی کمتر فعال و ۵۰ بزرگسال فعال از نظر فعالیت فیزیکی انتخاب شدند و بر اساس خود گزارش دهی فعالیت فیزیکی شان مقایسه شده بعلاوه، دراین مطالعه ارتباط عینی فعالیت بدنی با متغیرهای روان شناختی مورد بررسی قرارگرفت و از این دیدگاه که بزرگسالان با فعالیت جسمی بیشتر سلامت روانی بهتر در مقایسه با بزرگسالان با فعالیت کمتر حمایت شد. همچنین این نتایج نشان می دهد که سبک زندگی فعال مربوط به مهارت های ذهن آگاهی بهتر و داشتن علائم اختلال ذهنی و افسردگی کمتر است(۷)، با بررسی، طرح مطالعه موردی که در آن یک مرد گلف باز، ۲۱ساله، شش هفته تحت مداخله ذهن آگاهی و آرام سازی با استفاده از مراقبه و آموزش خودزا[1] قرارگرفت. پیشرفت از طریق افزایش نمرات گلف و همچنین مطالب نوشتاری اندازه گیری شد. آمار گلف و مطالب مکتوب بهبود قابل توجهی در عملکرد و گزارش در طول دور ذهن آگاهی گلف نشان داد. با این حال، گزارش در مطالب مکتوب ذهن آگاهی بالا با نمرات پایین گلف رابطه مثبت نشان داد، نتایج ناهمخوان حاصل از این مطالعه با تجربه شرکت کنندگان موجب چالش های ذهنی گلف باز در رقابت گردید(۶). و به همه این دلایل، طی دهه گذشته مفهوم ذهن آگاهی در سراسر جهان باعث جلب توجه محققین و متخصصین به عنوان یک موضوع مهم در بهبود سلامت روان و پیشگیری از بیماری ها، تبدیل شده است. همچنین، مهارت ذهن آگاهی به عنوان یک عنصر مهم درگیر در رهایی افراد از افکار خودکار ، عادات، و الگوهای رفتاری ناسالم شناخته شده است، علاوه بر این، نتایج مطالعات متعدد نشان داده اند که سطح بیشتری از ذهن آگاهی با سطوح بالاتری از موفقیت ورزشی همراه است(۸). به طور کلی، نتایج پژوهشی نشان می دهد که، بهبود عملکرد ورزشی با ذهن آگاهی به عنوان یک مداخله برای استفاده ورزشکاران به منظور افزایش اجرای روان، ذهن آگاهی و برتری در کسب موفقیت ورزشی در ورزشکاران نخبه یا برتر بکار می رود . و اینچنین است که ذهن آگاهی طرز فکر رو به رشد در ورزش است، و فرض بر این است که به منظور بهبود عملکرد، ذهن آگاهی باید در برنامه های آموزشی ورزشکاران برای موفقیت قرار گیرد، خطوط اخیر شواهد پژوهشی نشان می دهد که مداخلات ذهن آگاهی، با تاکید بر آگاهی و پذیرش حالات درونی و بیرونی، برای ورزشکاران، مفید باشد. حال سوال این پژوهش عبارت است از این که، آیا در بین ورزشکاران برتر در مقایسه با غیربرتر در مولفه های ذهن آگاهی در کسب موفقیت تفاوت وجود دارد؟ واین تفاوت به چه ترتیبی می باشد؟

روش

روش تحقیق حاضر علی مقایسه ای با استفاده از مصاحبه و پرسشنامه با توصیف و استنباط داده ها است. جامعه آماری شامل دانشجویان ورزشکار حاضر در مسابقات استان تهران ۱۳۹۴ از شهرهای مختلف بود، نمونه پژوهش ۱۱۲ ورزشکار۵۰ برتر و ۵۵ غیربرتر ۷ نفر حذف شدند با میانگین سنی ۲۳/۰۶سال است. پس از حضور در میان ورزشکاران و بر قراری ارتباط خوب و جلب نظر موافق و توجه آنها در انجام تحقیق پرسشنامه در اختیار افراد قرار گرفت، همه افراد دارای مقام ورزشی بودند که سطح تبحر شان از پرسشنامه مشخصات فردی استخراج و افراد دارای مقام ورزشی ملی و بین المللی بعنوان برتر(نخبه) و دارندگان مقام پائین تر جزئ گروه غیر برتر(غیرنخبه) قرارگرفتند. داده ها با نرم افزار آماری (SPSS-22) مورد تفسیر قرارگرفت. در قسمت آمار توصیفی شاخص های آماری؛ میانگین، انحراف استاندارد، و جدول و نمودار مشخص شد. از آزمون لون[2] برای تعیین همگنی واریانس ها استفاده شد. در قسمت آمار استنباطی از آزمون t مستقل(test-t) برای مقایسه تفاضل میانگین نمره در دو گروه ا ستفاده شد.

ابزار پژوهش

[1] autogenic
[2] Levene

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-28]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1398.8.6.8.4]

۱) پرسشنامه خصوصیات جمعیت شناختی :این پرسشنامه محقق ساخته بود و ازطریق آن، ویژگی هایی ازقبیل جنس، سن، رشته ورزشی، آخرین رتبه ورزشی، مقام های ورزشی، رشته و مقطع تحصیلی جمع آوری شد. ۲) تکمیل پرسشنامه ی پنج وجهی ذهن آگاهی[1]: این پرسشنامه از ۳۹ سوال خود گزارشی برای ارزیابی مهارت های ذهن آگاهی استفاده می شود. در حال حاضر این پرسشنامه، یکی از کاملترین ابزارهای موجود برای سنجش ذهن آگاهی است که براساس ترکیب آیتم های پنج وجهی ذهن آگاهی، به وجود آمد، **(۲). پرسشنامه شامل پنج خرده مقیاس خاص مختلف به عنوان مهارت ذهن آگاهی**: ۱) مشاهده[2]، ۲) توصیف[3]، ۳) عملکرد با آگاهی، ۴) پذیرش بدون قضاوت و۵) عدم واکنش به تجارب درونی می باشد(بائر، اسمیت، و آلن، ۲۰۰۴). شرکت کنندگان هر یک از آیتم در ۵ نقطه مقیاس لیکرت از ۱ (هرگز یا به ندرت درست) تا ۵ (تقریبا همیشه یا همیشه درست) امتیاز می گیرند. در مطالعه حاضر، ثبات درونی پرسشنامه خوب بود (α =۰/۸۳). توصیف مختصر مولفه ها: ۱) مشاهده به معنای توجه به تجارب درونی و بیرونی مانند مشاهده ی احساسات، هیجانات، شناختها، صداها و بوها است ۲)توصیف: توصیف مستقیم از مهارت های ذهن آگاهی و یا عدم وجود منعکس (معکوس هدف) آن مهارت (بائر و همکاران، ۲۰۰۴). توصیف یعنی توانایی نامگذاری تجربه های مشاهده شده با استفاده از کلمات مناسب؛ ۳) عملکرد آگاهانه[4]، انجام فعالیتهای زمان حال با آگاهی کامل است؛ به عبارت دیگر، این بعد دقیقا در تضاد با رفتار عادتی و اتوماتیک واری است که بر مبنای آن، افراد در حین انجام فعالیت، به چیزهای دیگری توجه دارند و بر کار متمرکز نیستند؛ ۴) عدم قضاوت[5] در مورد تجارب درونی به معنای اتخاذ یک نگرش غیر ارزیابانه به افکار و هیجانات درونی و ۵) سرانجام عدم واکنش[6] به تجارب درونی، گرایشی است که به افراد اجازه میدهد احساسات و افکارشان را بدون قضاوت مشاهده کنند، بیرر، روتلین و مورگان(۲۰۱۲).[7] همچنین گلس براستفاده از این پرسشنامه در مکاتبه با ایشان در سال ۲۰۱۶ تاکیدکردند(۱۳).

یافته ها

جدول۱- شاخص های توصیفی (مهارت های ذهن آگاهی) ورزشکاران برتر و غیر برتر (یا تعداد ۵۴ ناموفق و ۵۰ موفق)

گروهها	غیربرتر		برتر	
متغیرها(ذهن آگاهی)/شاخصها	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
مشاهده	۱۹,۶۸	۴,۱۲	۲۲,۴۴	۳,۶۳
توصیف	۲۰,۱۶	۳,۹۴	۲۴,۱۹	۸,۱۱
عملکرد آگاهانه	۱۷,۹۲	۴,۱۵	۱۹,۹۱	۳,۴۳
عدم قضاوت	۱۸,۹۷	۴,۰۲	۲۰,۶۵	۴,۲۹
عدم واکنش	۱۵,۵۳	۵,۲۳	۱۵,۷۳	۲,۶۲
مشاهده	۱۴,۴۷	۳,۲۹	۱۵,۰۴	۴,۰۷

جدول۲.نتایج آزمون t برای مقایسه میانگین (پنج وجهی ذهن آگاه) در ورزشکاران

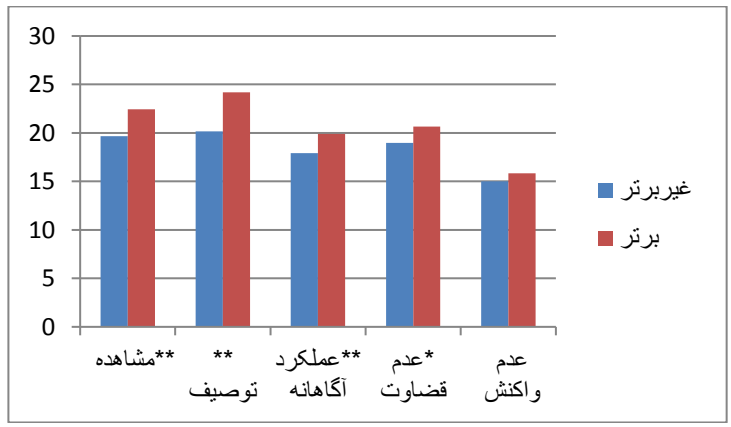
[1] Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ)
[2] Observe
[3] Describe
[4] Act with awernec
[5] Non judgment
[6] Non reaction
[7] Birrer, D., Röthlin, P., & Morgan, G.

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-28]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1398.8.6.8.4]

شاخص آماری/ مهارت-ذهنی)	t	تفاوت میانگین ها	خطای استاندارد	سطح معناداری
مشاهده	-۳/۶۳	-۲/۷۶	/۷۶	۰/۰۰۰
توصیف	-۳/۱۸	-۴/۰۳	۱/۲۷	۰/۰۰۰
عملکرد آگاهانه	-۲/۶۸	-۱/۹۹	/۷۴	۰/۰۰۹
عدم قضاوت	-۲/۰۸	-۱/۶۹	/۸۱	۰/۰۰۵
عدم واکنش	-/۸۳	-/۸۲	/۹۸	۰/۰۴۱

۰/۰۵)*(P<۰/۰۱) ** ،(P<.

داده های جدول ۳ t مستقل حاکی از وجود تفاوت معنادار در ویژگی های، مشاهده، توصیف، عملکرد با آگاهی و پذیرش بدون قضاوت بین دو گروه ورزشکاران برتر از غیر برتر تفاوت معنادار با ۹۹ و یا ۹۵ درصد اطمینان وجود دارد و در خصیصه عدم واکنش به تجارب درونی تفاوت معنادار نبود .



شکل ۱- نمودار ستونی از میزان تفاوت در ویژگی های ذهن آگاهی ورزشکار برتر و غیر برتر بر اساس میانگین

*(P<۰/۰۵)، ** (P<۰/۰۱).

همانطور که در شکل ۱ مشاهده می شود، در تمام موارد تفاوت با برتری گروه اول است اما از تحلیل تی مستقل گزارش شده در ۴ مورد ۸۰درصد ویژگیها مشاهده، توصیف، عملکرد با آگاهی و پذیرش بدون قضاوت حداقل با ۹۵درصد اطمینان تفاوت معنادار یعنی ناشی از ویژگی برتر و غیربرتر است و نه تصادف.

بحث و نتیجه گیری

هدف اصلی پژوهش حاضر بررسی تفاوت احتمالی بین ویژگی های ذهن آگاهی ورزشکاران برتر و غیربرتر است، نتایج این تحقیق نشان می دهد که در ویژگیهای مشاهده ، توصیف، عملکرد آگاهانه و عدم قضاوت با اطمینان ۹۵درصد تفاوت معنادار است. این یافته با یافته تحقیقات گزارش شده همخوانی دارد. اما در ویژگی عدم واکنش مقایر است. تاکید بر ذهن آگاهی برای ورزشکاران، حداقل در بخشی از تحول در سراسر حوزه روان شناسی و جامعه بزرگ در حال رشد است. در شکل ۱ مشاهده می شود، نمرات گروه نخبه در تمام موارد تفاوت برتر است گرچه از تحلیل تی مستقل گزارش شده در ۴ مورد ۸۰درصد ویژگیها مشاهده، توصیف، عملکرد با آگاهی و پذیرش بدون قضاوت حداقل با ۹۵درصد اطمینان تفاوت معنادار یعنی ناشی از ویژگی برتر و غیربرتر است و نه تصادف. حال با توجه به سرعت در حال گسترش محبوبیت ذهن آگاهی، استفاده از ذهن آگاهی در ورزش تبدیل به یک رویه شده است، پیخرت[1] در مقاله پیگیر با قاطعیت

[1] Pickert, 2014

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-28]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1398.8.6.8.4]

ادعا کرد که ذهن آگاهی برای همه، بدون در نظر گرفتن جنسیت، نژاد، سن، درآمد، و فرهنگ مفید است(۴)- همخوان با یافته تحقیق حاضر-. تا به امروز، صدها مطالعه انجام شده است که اثربخشی رویکردهای ذهن آگاهی را پشتیبانی می کند.

جمع بندی، به اختصار یافته ها این تحقیق با نتیجه تحقیقات قبلی از جمله ۱) کافمن و همکاران، ۲) بیل[1]، (۲۰۰۶)، ۳) جان کابات-زین، ۴) د. پتریلو و همکاران [2](۲۰۰۹)، ۵) تامپسون، کافمن، د. پتریلو، گلس، و آر نوکف[3] (۲۰۱۱)، ۶) گامبرج و جرمی (۲۰۱۴) ۷) زا نگ، چانگ و لیو (۲۰۱۴). علاوه بر تاثیر داده ها بر روی عملکرد و سطح ذهن آگاه و اجرای روان حاکی از تاثیر بر اضطراب صفتی، کمال گرایی، اختلال فکر، اعتماد به نفس، ذهن آگاهی، و اجرای روان شرکت کنندگان نیز بود. حاصل تجزیه و تحلیل یافته های این پژوهش نشان داد که تغییرات قابل توجهی در متغیرهای مورد بررسی آموزش ذهن آگاهی رخ داده است، در میان ورزشکاران برتر در قیاس با ورزشکاران غیربرتر کارکرد موثرتری دارد. بدین ترتیب باب جدید کارآیی ذهن آگاهی از رویکردهای موج سوم در ورزشکاران ایرانی قابل توجه و دارای تفاوت معنی دار می باشد. پیشنهاد کاربردی، استفاده از رویکرد های موج سومی روان شناسی معاصر-شناختی رفتاری- (به خصوص ذهن آگاهی ورزشی) به جهت کارآیی فوق العاده و موثر قبل، حین و بعد از (در تمام طول زندگی حرفه ای)رقابت به مربیان، ورزشکاران و روانشناسان ورزشی برای اغلب گروه های سنی، رشته های مختلف ورزشی دستاورد این پژوهش است.

منابع

فرخی وهمکاران،(۱۳۹۲). "تاثیرآموزش هوش هیجانی برمهارتهای روانی نوجوانان ورزشکار". نشریه رشد ویادگیری حرکتی - ورزشی،شماره ۵، ص۴۰-۲۵.

Birrer, D., Röthlin, P., & Morgan, G. (2012). Mindfulness to enhance athletic performance: Theoretical considerations and possible impact mechanisms. Mindfulness, 3(3), 235-246. doi:10.1007/s12671-012-0109-2

De Manzano, Ö., Cervenka, S., Jucaite, A., Hellenäs, O., Farde, L., & Ullén, F. (2013). Individual differences in the proneness to have flow-experiences are linked to dopamine D2-receptor availability in the dorsal striatum. Neuroimage, 67, 1–6. http://dx.doi.org/10.1016/j.neuroimage.2012.10.072.

Goyal et al., 2014; Hofmann, Sawyer, Witt, & Oh, 2010; Khoury et al., 2013; Piet & Hougaard, 2011; Sedlmeier et al., 2012.Jackson, S.A., & Csikszentmihalyi, M. (1999). Flow in sports: The keys to optimal experiences and performances. Champaign, IL: Human Kinetics.///

Ryba , stambulova,wrisberg,2005: Samuel, R. D. (2015). A Psychological Preparation Framework for Elite Soccer Referees: A Practitioner's Perspective. Journal of Sport Psychology in Action, 6(3), 170-187.

Hegazy, K., Sherif, A. M., & Houta, S. S. (2015). The Effect of Mental Training on Motor Performance of Tennis and Field Hockey Strokes in Novice Players. Advances in Physical Education, 5(02), 77.

Kaufman, K. A., Glass, C. R., & 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.

Martiny, S. E., Gleibs, I. H., Parks-Stamm, E. J., Martiny-Huenger, T., Froehlich, L., Harter, A. L., & Roth, J. (2015). Counteracting negative stereo types in sports: examining the impact of multiple identities on sensorimotor tasks. Journal of Sport & Exercise Psychology, 1-39

Ross, S. R., & 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.

Weinberg, R. S., & Gould, D. (2014). Foundations of Sport and Exercise Psychology, 6E. Human Kinetics.

Williams& straubT2006(Stanley, C. T., & Robbins, J. E. (2015). The relevance of sport and exercise psychology in undergraduate course curriculum. Teaching of Psychology, 0098628315573142

Swann, C., Crust, L., Keegan, R., Piggott, D., & Hemmings, B. (2015). An inductive exploration into the flow experiences of European Tour golfers. Qualitative Research in Sport, Exercise and Health, 7(2), 210-234.

Jalivand, M. A., & Roshan, R.., Esmailnasabi, M., Hemayattalab, R. (2016). Doctorate Thesis "Effects of Mindful Sport Performance Enhancement (MSPE) on Flow and **M**ental Skills in athletes considering The emotion regulation".

[1] B. Beall, personal communication, March 7, 2006
[2] De Petrillo et al. (2009)
[3] Thompson, Kaufman, De Petrillo, Glass, & Arnkoff, 2011)

[Downloaded from frooyesh.ir on 2026-11-28]
[DOR: 20.1001.1.2383353.1398.8.6.8.4]