

اثربخشی تمرینات ذهن آگاهی مبتنی بر پذیرش و تعهد بر ویژگی‌های شخصیتی و هوش هیجانی
ورزشکاران ۱۴-۱۸ سال

The effectiveness of mindfulness exercises MAC on the Personality characteristics and emotional intelligence of athletes 14-18 years old

Mahdi Fahimi*

Assistant Professor, Department of Sport Science, Faculty of Human Science, University of Qom, Qom, Iran. Fahimi.mahdi@Yahoo.Com

Khalil Alavi

Assistant Professor, Department of Sport Science, Faculty of Human Science, University of Qom, Qom, Iran.

مهدي فهيمي (نویسنده مسئول)

استادیار، گروه علوم ورزشی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه قم، قم، ایران.

خلیل علوی

استادیار، گروه علوم ورزشی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه قم، قم، ایران.

Abstract

The purpose of the present study was to determine the effectiveness of mindfulness exercises based on acceptance and commitment to the Personality characteristics and emotional intelligence of athletes aged 14-18. The research was semi-experimental with a pre-test-post-test design with a control group. The statistical population was the martial arts athletes of Qom who were active in 1402. Among them, 50 people were selected using the available sampling method and were randomly assigned to two experimental and control groups. Emotional intelligence questionnaires, the Emotional Intelligence Scale (SSREI) by Schott and colleagues (1998), and (NEO-FFI) by Costa and McCree (1985) were used to collect information. The data obtained from this research were analyzed using multivariate covariance analysis. The findings showed that by controlling the effect of the pre-test, there was a significant difference between the post-test of the experimental group and the control group in the psychological profile and emotional intelligence ($P < 0.001$). Therefore, it can be concluded that mindfulness exercises based on acceptance and commitment were effective on the emotional intelligence and psychological profile of athletes.

Keywords: Mindfulness, Personality characteristics, Emotional Intelligence, Athletes.

چکیده

هدف پژوهش حاضر تعیین اثربخشی تمرینات ذهن آگاهی مبتنی بر پذیرش و تعهد بر ویژگی‌های شخصیتی و هوش هیجانی ورزشکاران ۱۴-۱۸ سال بود. روش پژوهش نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون و گروه کنترل بود. جامعه آماری تمامی ورزشکاران نوجوان رشته‌های رزمی جودو شهر قم در سال ۱۴۰۱ بودند که از میان آن‌ها ۵۰ نفر با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به صورت تصادفی دو گروه آزمایش و گواه گمارده شدند. برای جمع‌آوری داده‌ها از مقیاس هوش هیجانی (SSREI) شات و همکاران (۱۹۹۸) و پرسشنامه شخصیت نئو (NEO-FFI) کاستا و مک کری (۱۹۸۵) استفاده شد. داده‌های حاصل از این پژوهش با استفاده از تحلیل کوواریانس چند متغیره تحلیل شدند. یافته‌ها نشان داد که با کنترل اثر پیش‌آزمون تفاوت معناداری بین پس‌آزمون گروه آزمایش و گواه در ویژگی‌های شخصیتی و هوش هیجانی بود ($P < 0.001$). بنابراین می‌توان نتیجه گرفت تمرینات ذهن آگاهی مبتنی بر پذیرش و تعهد بر هوش هیجانی و ویژگی‌های شخصیتی ورزشکاران مؤثر بوده است.

واژه‌های کلیدی: ذهن آگاهی، ویژگی‌های شخصیتی، هوش هیجانی، ورزشکاران.

ویرایش نهایی: دی ۱۴۰۲

پذیرش: مهر ۱۴۰۲

دریافت: شهریور ۱۴۰۲

نوع مقاله: پژوهشی

مقدمه

هنرهای رزمی از ورزش‌های بسیار چالشی، رقابتی و پرهیجان می‌باشند که ورزشکاران این رشته‌ها می‌بایست با حداکثر آمادگی روانی و جسمانی خود در مقابل حریفان حاضر گردند، بدین منظور یکی از خصوصیات بارز قهرمانان این رشته ویژگی‌های شخصیتی آرام، شجاع، خطرپذیر و با اعتماد به نفس بالا می‌باشد. از اینرو مربیان سعی در رشد و پرورش خصوصیات روانی ورزشکاران نوجوان در سنین نوجوانی نموده تا آن‌ها را برای رقابت‌های بزرگ آماده سازند. یکی از این هنرهای رزمی، رشته ورزشی جودو می‌باشد که در سال ۱۸۹۶ توسط آقای جیگورو کانو در ژاپن تأسیس گردید و اولین رشته رزمی می‌باشد که بدلیل تأکید ویژه‌ایشان بر مسائل اخلاقی، روانی در کنار مسائل

جسمانی و مهارتی، در مسابقات المپیک حاضر شد و تا به امروز پابرجاست. ورزشکاران رشته جودو باید در کمال آرامش و اعتماد اما در سریع‌ترین زمان ممکن و با حداکثر خطرپذیری اقدام به اجرای فنون پرتابی نموده تا بتوانند امتیاز کامل را گرفته و پیروز شوند. نتایج مطالعات گذشته بر روی ورزشکاران نشان داده‌اند که موفقیت در ورزش، نه تنها به آمادگی جسمانی و آمادگی فنی و مهارتی وابسته نیست بلکه داشتن مهارت‌های روانی در لحظات حساس موجب تفکیک ورزشکار قهرمان و نایب قهرمان خواهد شد. از جمله مهم‌ترین ویژگی‌های ورزشکاران قهرمان، داشتن ثبات هیجانی و پذیرش تجربه چالشی و خطرپذیری بالا در مورد توانایی‌ها و مهارت‌های خود است (مارتینز^۱ و همکاران، ۲۰۲۳). علاوه بر این، به نظر می‌رسد در ورزشکاران بین‌المللی و المپیکی، ثبات و پایداری در شرایط سخت تمرین و مسابقه در پیگیری اهداف مورد نظر خود، به میزان بالایی مشاهده می‌شود (تینکلر^۲ و همکاران، ۲۰۲۰). لذا به نظر می‌رسد ویژگی‌های شخصیتی عامل کلیدی موفقیت می‌باشد، بسیاری از روانشناسان شخصیت معاصر بر این باورند که پنج بعد اساسی از شخصیت وجود دارد که اغلب از آنها به عنوان ویژگی‌های شخصیتی "BIG 5" یاد می‌شود (اشکاناسی^۳ و همکاران، ۲۰۲۳). پنج ویژگی گسترده شخصیتی که توسط این تئوری توصیف شده است عبارتند از: برونگرایی، توافق‌گرایی، گشودگی به تجربه، وظیفه‌شناسی و روان رنجوری (مارکادر رادیو و آنجل^۴، ۲۰۲۳). ورزشکاران همواره سطوح بالایی از ویژگی‌های شخصیتی روانشناختی را گزارش می‌کنند (آگوستس^۵ و همکاران، ۲۰۲۲) بنابراین، در نظر گرفتن ویژگی‌های روانی و مداخلات روانشناختی در ورزشکاران به ویژه ورزشکاران نوجوان ضروری به نظر می‌رسد (سالز^۶ و همکاران، ۲۰۲۳).

محققان دوران نوجوانی را یکی از سنین بحرانی و حساس دوران زندگی هر فرد به ویژه ورزشکاران می‌دانند که تحت تأثیر هیجانات، احساسات، عواطف و روابط اجتماعی گسترده قرار می‌گیرد. یکی از مؤلفه‌های مهم و تأثیرگذار در این مقطع، هوش هیجانی می‌باشد. بار-ان (۲۰۰۰) مفهوم هوش هیجانی را به عنوان مجموعه‌ای از ظرفیت‌ها، باورها و مهارت‌های غیرشناختی میدانست که توانایی‌های فرد را در برخورد موفقیت‌آمیز با مقتضیات و فشارهای محیطی بالا میدانست. برخی دیگر از محققان هوش هیجانی را یک سازه انعطاف‌پذیر می‌دانند و معتقدند با آموزش‌های لازم و مقتضی به صورت مستقیم و غیر مستقیم می‌توان هوش هیجانی را در افراد افزایش داد و موجب رشد و شکوفایی آن‌ها شد (وونگ^۷ و همکاران، ۲۰۲۲).

نتایج تحقیقات گذشته این فرضیه را تأیید می‌کنند که هوش هیجانی^۸ جزء ضروری هر موقعیت رقابتی است. تحقیقات در مورد هوش شناختی و هیجانی اطلاعات اساسی را برای شناسایی زودهنگام نقاط ضعف در تمرین ورزشکاران و اجرای اقداماتی که به بهبود و حفظ فعالیت‌های ورزشی آنها کمک می‌کند، ارائه می‌دهد. (مارکادر رادیو و همکاران، ۲۰۲۳). هوش هیجانی، شامل شناخت و کنترل عواطف و هیجان‌های خود و دیگران است. به عبارت دیگر، شخصی که هوش هیجانی بالایی دارد، سه مؤلفه هیجان‌ها را به‌طور موفقیت‌آمیزی با یکدیگر تلفیق می‌کند: مؤلفه شناختی، مؤلفه فیزیولوژیکی و مؤلفه رفتاری (کن^۹ و همکاران، ۲۰۲۳). به نظر می‌رسد ورزشکاران می‌بایست برای کاهش اضطراب جسمانی و شناختی از طریق مداخلات پیشگیرانه و توسعه راهبردهای مقابله‌ای موثر نسبت به مولفه شناختی هوش هیجانی در حین تمرین و رقابت تمرکز کنند (وانگ و همکاران، ۲۰۲۳). از منظر نظری، این‌گونه بر می‌آید که، کسانی که از هوش هیجانی بالا برخوردارند می‌توانند عواطف خود و دیگران را کنترل کرده، بین پیامدهای مثبت و منفی عواطف تمایز گذارند و از اطلاعات عاطفی برای راهنمایی فرایند تفکر و اقدامات شخصی استفاده کنند (جیو^{۱۰} 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^{۱۱} و همکاران، ۲۰۲۱).

1 Martinez

2 Tinkler

3 Ashkanasy

4 Mercader-Rubio

5 Augustus

6 Salles

7 Wong

8 Emotional intelligence

9 Ken

10 Gu

11 Meggs

یکی دیگر از متغیرهای اثرگذار بر سلامت و عملکرد روانی ورزشکاران، ذهن‌آگاهی است. ذهن‌آگاهی به عنوان عدم قضاوت و آگاهی لحظه به لحظه از تجربه‌ی حال حاضر تعریف می‌شود (تننباوم و اکلند، ۲۰۲۰)؛ در واقع ذهن‌آگاهی یک روش بالینی محسوب می‌شود که برای درمان اختلالات روانشناختی مانند اضطراب و افسردگی توسعه پیدا کرده است (کابات-زین ۲۰۰۳). در پژوهش میال (۲۰۲۳) از آگاهی به عنوان تجربه‌ی خصوصی از وجود خود فرد در رابطه با هر آنچه که او را در یک لحظه‌ی اجتماعی احاطه کرده است، یاد می‌شود. (تننباوم و اکلند، ۲۰۲۰)؛ به گفته‌ی فریت^۱، آگاهی دارای سه نقش اجتماعی اصلی است: ۱) آگاهی از "اقدامات" فرد منجر به احساس مسئولیت در قبال خود و دیگران می‌شود. ۲) آگاهی از "انتخاب‌های" فرد که اجازه‌ی توجیه تصمیم‌گیری‌ها و انگیزه‌ها را به ما می‌دهد؛ و ۳) آگاهی از "احساسات" فرد که به یک واقعیت به اشتراک گذاشته شده منجر می‌شود. در محیط‌های پر فشار رقابتی برای ورزش، ذهن‌آگاهی، نه از طریق مهار تجربه داخلی، بلکه از طریق مهار واکنش به تجربه داخلی به صورت مداخلات مبتنی بر ذهن‌آگاهی می‌تواند باعث بهبود توانایی واکنش مناسب و تصمیم‌گیری دقیق شود (هایس^۲ 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 لحظه‌ای می‌شود که می‌تواند برای تمرکز مجدد بر تکلیف/ محرک ضروری یا دنباله‌ای از حواس پرتی و ناامیدی، ناکامی، نگرانی و نشخوار فکری ایجاد کند (جوزفسون^۳ و همکاران، ۲۰۲۰). می‌توان نتیجه گرفت که مکانیسم عصبی ذهن‌آگاهی و مداخلات مبتنی بر پذیرش حافظه فعال افزایش و همچنین به عنوان ارتقا کارایی ذهنی کمک می‌کند، که به نوبه خود نتیجه مستقیم توسعه آگاهی بیشتر و پذیرش لحظه‌ای تا تجربه‌های لحظه‌ای است. به نظر می‌رسد که ورزشکاران از یک روند خودکار فزاینده که در آن توجه به محرک‌های رقابتی (یعنی خواسته‌ها) بدون نیاز به استفاده بیش از حد منابع شناختی بهره‌مند می‌شوند (وایت^۴ و همکاران، ۲۰۲۱).

در مجموع، احتیاط و ترس از شکست بالا در محیط‌های پر چالش و رقابتی به خصوص در ورزش‌های رزمی که فرصت جبران وجود ندارد در بین ورزشکاران نوجوان شایع است. که عدم توجه به موقع به این مشکلات روانشناختی منجر به شکست و کناره‌گیری ورزشکاران از مسابقات ورزشی و حتی زدگی از آن ورزش می‌گردد. لذا فعالیت‌های تحقیقی در این زمینه برای بهبود ویژگی‌های شخصیتی و افزایش آمادگی روانی در ورزشکاران در حال انجام است. اما در زمینه ورزش، تحقیقات کمتری بر روی مسائل روانشناختی ورزشکاران مبتنی بر مدل ذهن‌آگاهی انجام شده است. یکی از موضوعاتی که ضرورت آن بسیار احساس می‌شود، یافتن روش‌های کمتر تهاجمی برای کاهش ترس و اضطراب و بالا بردن ویژگی‌های روانشناختی همچون ثبات هیجانی و خطرپذیری در ورزشکاران نوجوان می‌باشد. لذا این پژوهش به منظور تعیین اثربخشی تمرینات ذهن‌آگاهی مبتنی بر پذیرش و تعهد بر ویژگی‌های شخصیتی و هوش هیجانی ورزشکاران نوجوان ۱۸-۱۴ سال انجام گردید.

روش

روش پژوهش حاضر نیمه آزمایشی با طرح پیش‌آزمون- پس‌آزمون و گروه کنترل بود. جامعه آماری این پژوهش کلیه ورزشکاران نوجوان پسر جودو شهر قم (بر اساس بیمه ورزشی ثبت شده در سال ۱۴۰۱ تعداد ۱۷۲۸ 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 حداقل بین ۱۵ تا ۲۰ نفر باشد در نظر گرفته شد. به این صورت که با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس، ۵۰ نفر انتخاب شدند. این ۵۰ نفر به صورت تصادفی به دو گروه گواه (۲۵ نفر) و آزمایش (۲۵ نفر) جایگزین شدند. جهت پیش‌بینی‌های لازم در مورد گروه‌های آزمایش و به لحاظ متغیرهای اجتماعی، اقتصادی، فرهنگی و تحصیلی همگن شده بودند. ملاک ورود به پژوهش شامل دامنه سنی ۱۴ تا ۱۶ سال، عدم شرکت در پژوهش‌های همزمان، نداشتن بیماری‌های جسمی، نداشتن مشکلات روانشناختی حاد (اختلال‌های شخصیت ...) و عدم دریافت داروهای روانپزشکی و درمان‌های روانشناختی به وسیله پرسشنامه و مصاحبه متخصص روانشناسی هیأت پزشکی ورزشی استان، رضایت آگاهانه ورزشکار و والدین از مشارکت در پژوهش، توانایی پاسخ به سؤالات پرسشنامه و ملاک خروج شامل غیبت بیش از ۲ جلسه در تمرینات، انجام ندادن

1 Tenenbaum

2 Frith

3 Hussey

4 Josefsson

5 White

اثربخشی تمرینات ذهن‌آگاهی مبتنی بر پذیرش و تعهد بر ویژگی‌های شخصیتی و هوش هیجانی ورزشکاران ۱۸-۱۴ سال
The effectiveness of mindfulness exercises MAC on the Personality characteristics and emotional intelligence of ...

تکالیف، وقوع اتفاقات خارج از کنترل شرکت‌کنندگان، شرکت همزمان در دوره‌های درمانی روانشناختی و ایجاد آشوب در فرآیند تمرینات مرتبط بود. محرمانه بودن اطلاعات افراد شرکت‌کننده در پژوهش، جلب رضایت از نمونه شرکت‌کننده، عدم انتشار اطلاعات‌ها به دیگری و ایجاد جو اطمینان بخش از جمله رعایت موازین و ملاحظات 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 دقیقه‌ای پس از جلسات تمرین روزانه و در مجموع ۲۴ جلسه به تمرین پرداختند. اما گروه گواه به فعالیت‌های روزمره خود می‌پرداختند و تمرینات ذهن‌آگاهی نداشتند. در نهایت داده‌ها با استفاده از روش تحلیل کواریانس چند متغیری و با کمک نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۶ تحلیل شدند.

ابزار سنجش

پرسشنامه شخصیتی نئو^۱ (NEO-FFI): این پرسشنامه در سال ۱۹۸۵ توسط کاستا و مک کری تهیه شده است (کاستا و مک کری، ۱۹۹۲). این پرسشنامه پنج عاملی شخصیت پنج خصوصیت در هر عامل را اندازه می‌گیرد و به این ترتیب ارزیابی جامعی از شخصیت فرد ارائه می‌دهد. سؤالات در یک مقیاس لیکرت ۵ درجه‌ای توسط فرد پاسخ داده می‌شوند. برای هر عامل ۱۲ سؤال اختصاص یافته است. هریک از سؤالات دارای ۵ گزینه «کاملاً موافقم»، «موافقم»، «نظری ندارم»، «مخالقم» و «کاملاً مخالفم» می‌باشند. که نمره‌های صفر تا چهار به آن تعلق می‌گیرد. هر عامل دارای ۱۲ آیت و دامنه نمره‌ها از صفر تا ۴۸ است. با جمع نمرات هر یک از سؤالات مربوط به هر آیت، پنج نمره مجزا به دست می‌آید. نسخه اصلی آن در سال ۱۹۹۲ توسط کاستا و مک کری برای سنجش الگوی پنج عاملی شخصیت (روان رنجور خوبی، برون‌گرایی، گشودگی، موافق بودن و باوجدان بودن) تنظیم شد. در خصوص اعتبار NEO-FFI، نتایج چندین مطالعه حاکی از آن است که زیر مقیاس‌های این الگوی ۵ عاملی، همسانی درونی خوبی دارند. در تحقیق بنچارد و همکاران (۱۹۹۹) این ضریب در روان رنجور خوبی ۰/۸۵، در برون‌گرایی ۰/۷۲، در گشودگی ۰/۶۸، برای موافق بودن ۰/۶۹ و برای باوجدان بودن ۰/۷۹ بوده است. اعتبار دراز مدت تست NEO-PI نیز مورد ارزیابی قرار گرفته است. یک مطالعه طولی ۶ ساله روی مقیاس‌های O، E، N، ضریب‌های ۰/۶۸ تا ۰/۸۳ را نشان داده است. ضریب‌های اعتبار دو عامل A و C به فاصله ۳ سال ۰/۷۹ تا ۰/۶۳ بوده است (کاستا، مک کری، ۱۹۹۸). در ایران نیز حق‌شناس (۱۳۸۷) بر روی نمونه ۵۰۲ نفری جمعیت شیراز به نتایج مشابهی رسیده است. ضرایب آلفای کرونباخ روان رنجور خوبی، برون‌گرایی، گشودگی، موافق بودن و باوجدان بودن به ترتیب عبارت است از ۰/۸۱، ۰/۷۱، ۰/۵۷، ۰/۷۱ و ۰/۸۳ و اعتبار آزمون-آزمون مجدد در فاصله ۶ ماه به ترتیب عبارت ۰/۵۳، ۰/۶۰، ۰/۷۶، ۰/۷۴ و ۰/۸۳ به دست آمده است. بررسی‌های صورت گرفته این آزمون را بهترین نماینده ابعاد پنج عاملی بزرگ می‌دانند و مخصوصاً پژوهش‌ها اعتبار و پایایی آن را مطلوب گزارش کرده‌اند. در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ روان رنجور خوبی، برون‌گرایی، گشودگی، موافق بودن و باوجدان بودن به ترتیب ۰/۸۴، ۰/۷۵، ۰/۷۴، ۰/۷۵ و ۰/۸۳ بود.

مقیاس هوش هیجانی^۲ (SSREI): این مقیاس توسط شات و همکاران^۳ در سال ۱۹۹۸ و براساس الگوی اولیه هوش هیجانی مایر و سالووی^۴ (۱۹۹۰) ساخته شد. این مقیاس شامل ۳۳ جمله توصیفی است (پاشا شریفی و همکاران، ۱۳۸۷). در این مقیاس، آزمودنی درجه توافق یا مخالفت خود را با هر جمله در یک مقیاس پنج گزینه‌ای لیکرت که از کاملاً مخالف=۱ تا کاملاً موافق=۵ است، انتخاب می‌کند، البته سؤالات (۵، ۲۸، ۳۳) به صورت معکوس (کاملاً مخالف=۵ تا کاملاً موافق=۱) نمره‌گذاری می‌شوند. نحوه نمره‌گذاری این مقیاس بدین صورت است که حداقل نمره ۳۳ و حداکثر نمره قابل کسب ۱۶۵ می‌باشد. درجه‌بندی میزان هوش هیجانی بدین صورت است که نمرات کمتر از ۹۷ نشان دهنده میزان هوش هیجانی خیلی کم، نمرات بین ۹۷ تا ۱۱۴ بیانگر هوش هیجانی کم، نمرات بین ۱۱۴ تا ۱۳۱ بیانگر هوش هیجانی متوسط، نمرات بین ۱۳۱ تا ۱۴۸ بیانگر هوش هیجانی زیاد و نمرات بیشتر از ۱۴۸ بیانگر هوش هیجانی خیلی زیاد است (پاشا شریفی و همکاران، ۱۳۸۷). این مقیاس ۳ مؤلفه دارد که عبارتند از: مؤلفه تنظیم هیجان، مؤلفه ارزیابی و بیان هیجان، مؤلفه بهره‌برداری از هیجان (پاشا شریفی و همکاران، ۱۳۸۷). آلفای کرونباخ این مقیاس در میان نوجوانان برای هوش هیجانی ۰/۸۴ و برای خرده مقیاس‌ها به ترتیب: ارزیابی و ابراز هیجان ۰/۷۶، تنظیم و مدیریت هیجان ۰/۶۶ و بهره‌برداری از هیجان ۰/۵۵ بدست آمد (سیاروچی^۵ و همکاران، ۲۰۰۱) خسرو جاوید (۱۳۸۱) پایایی این پرسشنامه را با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ در هوش هیجانی کل ۰/۸۱، تنظیم هیجان ۰/۷۸، ارزیابی و ابراز هیجان ۰/۶۷ و بهره‌برداری از هیجان ۰/۵۰ گزارش نموده است. خسرو جاوید (۱۳۸۱) جهت

1 NEO-Five Factor Inventory
2 Schutte Self-Report Emotional Intelligence
3 Schutte et al. social intelligence
4 Mayer & Salvoes
5 Ciarrochi

ارزیابی روایی سازه مقیاس، از دو روش تحلیل عامل و همبستگی درونی عوامل با یکدیگر استفاده کرد. نتایج تحلیل عملی با استفاده از شیوه تحلیل مؤلفه‌های اصلی، سه عامل تنظیم هیجان، ارزیابی و بیان هیجان و بهره‌برداری از هیجان را پیشنهاد داد و همچنین به منظور مطالعه روایی همزمان آزمون هوش هیجانی، همبستگی نمرات هوش هیجانی شات را با افسردگی، $0/33-$ ، اضطراب $0/25-$ و آلکسی تایمیا (ناگویی هیجانی) $0/15-$ ($P < 0/05$) گزارش نموده است. در پژوهش حاضر میزان آلفای کرونباخ سه مؤلفه تنظیم هیجان، مؤلفه ارزیابی و بیان هیجان، مؤلفه بهره‌برداری از هیجان $0/76$ ، $0/75$ و $0/81$ بود.

تمرینات ذهن آگاهی مبتنی بر پذیرش / تعهد^۱ (MAC): مدل ذهن آگاهی مبتنی بر پذیرش / تعهد (مک) یکی از رویکردهای سیستماتیک آموزش ذهن آگاهی در روانشناسی ورزشی است. پروتکل مک برای اولین بار در سال ۲۰۰۱ به عنوان یک مدل جایگزین برای تمرین روانشناسی ورزشی، با هدف ایجاد تأثیر مثبت بر عملکرد و همچنین رشد کلی سلامت روان و بهزیستی ارائه شد. مک یک مداخله هفت مرحله‌ای ذهنی و مداخله آموزش ذهنی مبتنی بر پذیرش است که هدف آن ارائه ساختار و انعطاف‌پذیری همزمان به ورزشکار است. ماژول‌ها به سمت زیر هدایت می‌شوند. مداخله بر روی گروه آزمایش انجام شد. گروه ذهن آگاهی به مدت ۸ هفته، سه جلسه در هفته و هر جلسه ۳۰ دقیقه‌ای پس از جلسات تمرین روزانه و در مجموع ۲۴ جلسه به تمرین پرداختند. اما گروه گواه به فعالیت‌های روزمره خود می‌پرداختند و تمرینات ذهن آگاهی نداشتند. این پروتکل بر اساس ویرایش چهارم کتاب روانشناسی ورزشی گرشون تنبام و رابرت اکلند (۲۰۲۰) فصل ۳۵ با عنوان ذهن آگاهی در ورزش، نوشته فرانک گاردنر و زلا مور، صفحه ۷۴۲ انتشارات ویلی و پسران، ایالات متحده آمریکا^۲ استخراج شده است.

جدول ۱. مدل تمرینات ذهن آگاهی 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 ذهن آگاهی 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؛ انعطاف‌پذیری 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

داده‌های جمعیت شناختی پژوهش نشان می‌دهد میانگین و انحراف معیار سن در شرکت‌کنندگان در گروه آزمایش به ترتیب $14/63$ و $1/1$ و در گروه گواه $14/57$ و $1/2$ جنسیت فقط پسر و پایه هشتم و نهم متوسطه اول بوده است.

جدول ۲. شاخص توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیر	گروه	پیش آزمون		پس آزمون		کالمگروف-اسمیرنوف
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	
برونگرایی	آزمایش	۲۵/۶۴	۱/۳۳	۲۳/۹۹	۱/۸۹	۰/۰۶۸
	گواه	۲۴/۲۳	۱/۹۶	۲۴/۰۱	۱/۶۴	۰/۰۹۲

1 The Mindfulness-Acceptance-Commitment

2 Handbook of Sport Psychology, Fourth Edition, Volume I. Edited by Gershon Tenenbaum and Robert C. Eklund. 2020 chapter 35 Mindfulness in Sport Contexts, Frank L. Gardner and Zella E. Moore. Published by John Wiley & Sons, Inc.

توافق گرایی	گشودگی به تجربه	وظیفه شناسی	روان رنجوری	هوش هیجانی
آزمایش	آزمایش	آزمایش	آزمایش	آزمایش
گواه	گواه	گواه	گواه	گواه
۲۴/۸۷	۲۰/۳۹	۲۵/۶۴	۲۴/۸۷	۲۴/۸۷
۲/۱۵	۱/۱۹	۲/۳۳	۱/۱۵	۲/۱۵
۲۱/۶۵	۱۵/۵۷	۲۳/۹۹	۲۱/۶۵	۲۱/۶۵
۱/۴۳	۱/۳۲	۱/۶۴	۱/۴۳	۱/۴۳
۰/۳۱۱	۰/۱۶۱	۰/۲۴۷	۰/۳۱۱	۰/۳۱۱
۰/۰۹۹	۰/۰۷۴	۰/۰۹۲	۰/۰۹۹	۰/۰۹۹
۰/۰۶۹	۰/۰۶۴	۰/۰۶۸	۰/۰۶۹	۰/۰۶۹

همان طور که در جدول شماره ۲ شاخص‌های توصیفی میانگین و انحراف معیار مرتبط با هر گروه به تفکیک گزارش شده است. همچنین آماره کالموگروف-اسمیرنوف که جهت بررسی نرمالیتی داده‌ها استفاده می‌شود. برای هر گروه گزارش شده است. همان طور که در جدول شماره ۲ قابل مشاهده است آماره کالموگروف-اسمیرنوف برای خرده مقیاس‌های برون‌گرایی، توافق گرایی، گشودگی به تجربه، وظیفه‌شناسی و روان رنجوری 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. 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. 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. مشاهده شد چون مقدار $F(۱/۰۶۹)$ در سطح خطای داده شده (۰/۲۰۴) معنی دار نیست بنابراین فرض صفر رد نمی‌شود. به این معنی که ماتریس‌های کوواریانس مشاهده شده بین گروه‌های مختلف با هم برابرند. از آزمون لون جهت بررسی همگنی واریانس‌ها استفاده شد. فرضیه صفر این آزمون بیان می‌کند داده‌ها به لحاظ واریانس همگن هستند. مشاهده شد برای متغیر هوش هیجانی چون مقدار $F(۱/۴۹۹)$ از سطح خطای داده شده (۰/۶۱) بزرگ‌تر است لذا این پیش فرض برای متغیر هوش هیجانی رعایت شده است. همچنین این مقادیر برای روان رنجوری برابر با $F(۱/۲۳۱)$ از سطح خطای داده شده (۰/۵۹) بزرگ‌تر بود. همچنین برای متغیر گشودگی به تجربه چون مقدار $F(۱/۱۱۷)$ از سطح خطای داده شده (۰/۶۶) بزرگ‌تر است لذا این پیش فرض برای متغیر گشودگی به تجربه رعایت شده است. بنابراین از آزمون‌های اثر پیلائی، لامبدای ویلکز، اثر هلتینگ و بزرگترین ریشه روی جهت اعتبار تحلیل کواریانس استفاده شد که نتایج آن در جدول شماره ۳ قابل مشاهده است.

جدول ۳. شاخص‌های اعتباری تحلیل کواریانس چند متغیره متغیرهای پژوهش

آزمون	مقدار	F	Df	Df Error	.Sig	مربع اتای جرئی	توان آزمون
اثر پیلائی	۰/۳۸	۶/۳۳۳	۵	۹۹	۰/۰۰۱	۰/۸۴	۱
لامبدای ویلکز	۰/۷۳	۶/۳۳۳	۵	۹۹	۰/۰۰۱	۰/۸۴	۱
اثر هلتینگ	۰/۴۳	۶/۳۳۳	۵	۹۹	۰/۰۰۱	۰/۸۴	۱
بزرگترین ریشه روی	۰/۴۳	۶/۳۳۳	۵	۹۹	۰/۰۰۱	۰/۸۴	۱

با توجه به نتایج شاخص‌های فوق می‌توان استنباط کرد که با کنترل اثر پیش آزمون، تمرینات ذهن‌آگاهی بر ترکیب خطی متغیر وابسته (مؤلفه‌های ویژگی‌های روانی و هوش هیجانی) اثربخش است. همچنین جدول فوق نشان می‌دهد حداقل در یک از متغیرهای مورد مطالعه بین دو گروه تفاوت معنادار است و تفاوت مشاهده شده در متغیرهای مورد مطالعه ناشی از تأثیر تمرینات ذهن‌آگاهی بوده است.

جدول ۴. خلاصه تحلیل کواریانس (MANCOVA) بر روی متغیرهای پژوهش

منبع	متغیر	مجموع مربعات	df	میانگین مربعات	F	Sig.	ضریب اتا
گروه	برونگرایی	۶۴۷/۹۷۶	۵	۶۴۷/۹۷۶	۷/۹۱۶	۰/۰۰۵	۰/۷۵
	توافق گرایی	۵۷۶/۶۴۵	۵	۵۷۶/۶۴۵	۶/۱۱۱	۰/۰۰۵	۰/۷۳
	گشودگی به تجربه	۷۳۴/۱۱۱	۵	۷۳۴/۱۱۱	۸/۲۳۱	۰/۰۰۱	۰/۸۵
	وظیفه شناسی	۵۲۵/۵۶۸	۵	۵۲۵/۵۶۸	۷/۹۱۶	۰/۰۰۵	۰/۷۹
	روان رنجوری	۶۵۴/۴۳۵	۵	۶۵۴/۴۳۵	۶/۱۱۱	۰/۰۰۱	۰/۷۹
	هوش هیجانی	۶۲۳/۳۲۴	۵	۶۲۳/۳۲۴	۸/۲۳۱	۰/۰۰۱	۰/۸۳
خطا	برونگرایی	۵۳۵۴/۱۷۴	۴۸	۳۳/۹۰۳	-	-	-
	توافق گرایی	۶۷۲۳/۳۷۳	۴۸	۴۱/۵۷۴	-	-	-
	گشودگی به تجربه	۴۳۲۱/۵۳۵	۴۸	۲۷/۲۸۷	-	-	-
	وظیفه شناسی	۵۲۴۳/۱۹۳	۴۸	۳۳/۹۰۳	-	-	-
	روان رنجوری	۵۶۲۳/۳۵۴	۴۸	۳۹/۷۴۶	-	-	-
	هوش هیجانی	۵۴۳۲/۵۴۱	۴۸	۳۸/۲۹۶	-	-	-

با توجه به مقادیر جدول ۴ می توان استنباط کرد بین دو گروه مورد مطالعه از نظر هریک از مؤلفه های مورد بررسی تفاوت معنادار وجود دارد چرا که مقادیر F محاسبه شده در سطح $p < 0/05$ معنی دارند و با توجه به میانگین های برآورد شده این معنی داری به منفی گروه آزمایش بوده است و لذا تمرینات ذهن آگاهی بر برونگرایی، توافق گرایی، گشودگی به تجربه، وظیفه شناسی و روان رنجوری نوجوانان ورزشکار اثربخش بوده است.

بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی تمرینات ذهن آگاهی بر ویژگی های روانشناختی و هوش هیجانی نوجوانان ورزشکار انجام شد. یافته های پژوهش نشان داد تمرینات ذهن آگاهی بر افزایش ثبات هیجانی، سازگاری، گشودگی نسبت به تجربیات جدید و ویژگی های روانشناختی نوجوانان ورزشکار مؤثر بوده است و آن را بهبود می دهد. این یافته با نتایج تحقیقات سانچز (۲۰۲۳)، بانفی و رندال (۲۰۲۲)، فیشر و همکاران (۲۰۲۳)، کن (۲۰۲۳)، همسو بود. این یافته را می توان با پژوهش بانفی (۲۰۲۲) تبیین کرد. بانفی (۲۰۲۲) در تحقیقات خود نشان داد که ذهن آگاهی می تواند با اثرگذاری بر ویژگی های روانشناختی و هیجانی، اثرگذاری بیشتری بر ورزشکاران داشته باشد. ورزشکاران مشاهده ی عاری از قضاوت و انتقاد، همراه با شفقت نسبت به خود و دیگران را در عمل یاد می گیرند؛ آن ها می آموزند که با مشاهده افکار و هیجانات استرس زا و غم انگیز الگوی افکار منفی را قبل از آن که به چرخه معیوب کشیده شوند، شناسایی کنند به این ترتیب در درازمدت، ذهن آگاهی تغییرات بسیاری در خلق و خو و سطح شادی و سلامت افراد می گذارد. تحقیقات علمی نشان داده اند که ذهن آگاهی نه تنها از افسردگی جلوگیری می کند بلکه اثرات مثبتی بر روی ویژگی های شخصیتی دارد (مارتینز، ۲۰۲۳).

به نظر می رسد در مورد عامل گشودگی به تجربه، افرادی که تمایل بالایی به تجربه جدید دارند، دارای درجه بالایی از ظرفیت شناختی هستند همچنین از تأثیرات زیبایی شناختی لذت بیشتری می برند، افکار غیر متعارف را به نمایش می گذارند و طیف وسیعی از علایق دارند که به همین ترتیب، ذهن آگاهی سبب می شود که افراد نسبت به جریان مداوم تجربه جدید، مشتاق و علاقه مند باقی بمانند. عامل گشودگی به تجربه جدید از شش جنبه تشکیل شده است: فانتزی، زیبایی شناسی، احساسات، اعمال، ایده ها و ارزش ها که به ورزشکاران کمک می کنند (بانفی و رندال، ۲۰۲۲).

در مورد عامل وظیفه شناسی به نظر می رسد که تمایل عمومی به تأخیر انداختن رضایت، هدفمند بودن و پیروی از هنجارهای اجتماعی در مورد کنترل تکانه است (کن و همکاران، ۲۰۲۳). ذهن آگاهی ممکن است به تسهیل رفتار هدفمند افراد مسئولیت پذیر کمک کند و به آن ها این توانایی را می دهد تا از انحراف افکار و احساسات ناخواسته جلوگیری نمایند. وظیفه شناسی دارای شش جنبه است: شایستگی، نظم، وظیفه شناسی، تلاش برای موفقیت، نظم و انضباط شخصی و مشورت که به ورزشکاران کمک می کند (بانفی و رندال، ۲۰۲۲).

اثربخشی تمرینات ذهن‌آگاهی مبتنی بر پذیرش و تعهد بر ویژگی‌های شخصیتی و هوش هیجانی ورزشکاران ۱۸-۱۴ سال
The effectiveness of mindfulness exercises MAC on the Personality characteristics and emotional intelligence of ...

در مورد عامل برون‌گرایی/ درون‌گرایی به نظر می‌رسد که، برون‌گراها به دنبال همنشینی هستند و معمولاً به عنوان جسور، سرزنده و عموماً مشتاق توصیف می‌شوند که اثری مثبت را ساطع می‌کنند. احتمالاً ذهن‌آگاهی در اینجا وجود دارد زیرا کسانی که جسورتر و سرزنده‌تر هستند احتمالاً حضور بیشتری در ورزش خواهند داشت. برون‌گرایی، زمانی که به شش جنبه تقسیم شود، می‌تواند به عنوان گرمی، صمیمیت، قاطعیت، فعالیت، هیجان‌خواهی و احساسات مثبت فهرست شود. ذهن‌آگاهی ارتباط قابل اثباتی با برون‌گرایی دارد (بانفی و رندال، ۲۰۲۲).

در مورد عامل توافق‌پذیری به نظر می‌رسد که، افراد موافق عموماً از بودن در اطراف راضی هستند و اغلب در روابط هماهنگ با دیگران هستند. افرادی که دارای این ویژگی هستند اغلب به عنوان افرادی مهربان، دلسوز و دلسوز توصیف می‌شوند. به همین ترتیب، ذهن‌آگاهی کلید شفقت‌ورزی است و اغلب به روش‌های مشابه پرورش می‌یابد. شش جنبه توافق‌پذیری عبارتند از: اعتماد، صراحت، نوع دوستی، تبعیت، فروتنی و مهربانی.

در مورد عامل روان‌رنجوری به نظر می‌رسد که تمایل عمومی به تجربه حالات عاطفی منفی و واکنش ضعیف به عوامل استرس‌زای محیطی است. چیزی که در آن تمرکز حواس با آن مخالف است، زیرا عدم واکنش محوری برای این ویژگی است (بانفی و رندال، ۲۰۲۲). روان‌رنجوری از شش جنبه تشکیل شده است: اضطراب، خصومت، افسردگی، خودآگاهی، تکانشگری و آسیب‌پذیری در برابر استرس. افراد عصبی تمایل دارند به رویدادهایی مانند از دست دادن و نامیدی با پاسخ منفی واکنش نشان دهند. اضطراب صفتی، اغلب خارج از ارتباط آن با روان‌رنجوری با توجه به تأثیر قوی و منحصر به فرد آن بر پیامدهای مهم روانی و رفتاری مورد بررسی قرار می‌گیرد (مانند افسردگی، نوزل و اولاتونجی، ۲۰۲۰).

تحقیقات کمی به بررسی ارتباط هوش با ویژگی‌های ذهن‌آگاهی پرداخته‌اند، که می‌تواند به روشن شدن مفهوم بنیادی ذهن‌آگاهی کمک کند که به شدت با ویژگی‌های شخصیتی یا مبتنی بر توانایی مرتبط است. هوش یا توانایی ذهنی عمومی‌را می‌توان به عنوان مؤلفه‌ای از توانایی‌های ذهنی تعریف کرد که برای پردازش اطلاعات، استدلال انتزاعی و انطباق با خواسته‌های یک مورد خاص ضروری است (بانفی و رندال، ۲۰۲۲). از سوی دیگر، تحقیقات نشان داده‌اند که مؤلفه مشاهده‌گری ذهن‌آگاهی ممکن است یکی از اثرگذارترین بخش‌ها از ساختار ذهن‌آگاهی باشد. با این حال، مؤلفه مشاهده‌گری ذهن‌آگاهی است که با آموزش ذهن‌آگاهی قابل انعطاف‌ترین مؤلفه آن است در مراقبه‌گران با تجربه بیشتر است (ترن و همکاران، ۲۰۲۰). نتایج حاضر این تفسیر را تأیید می‌کند که مشاهده‌گری ممکن است مستقل‌ترین وجه از سایر جنبه‌های ذهن‌آگاهی باشد که می‌تواند در تنظیم هیجان ورزشکاران کمک کند (فیشر و همکاران، ۲۰۲۳). یافته‌های دیگر پژوهش نشان داد تمرینات ذهن‌آگاهی مبتنی بر پذیرش و تعهد بر هوش هیجانی نوجوانان ورزشکار مؤثر بوده است و آن را افزایش می‌دهد. 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. کبات زین (۱۹۹۰) توصیف خود از ذهن‌آگاهی را به شکل ساختارمند کیفی ارتقا داد و نشان داد که چگونه یک فرد از سلامت روان‌شناختی خود در فرایند ذهن‌آگاهی 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 ذهن‌آگاهی 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 تکنه‌های 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 (وانگ، ۲۰۲۲). هوش احساسی، هوش عاطفی یا هوش هیجانی، شامل شناخت و کنترل عواطف و هیجان‌های خود و دیگران است. به عبارت دیگر، شخصی که هوش هیجانی بالایی دارد، سه مؤلفه هیجان‌ها را به‌طور موفقیت‌آمیزی با یکدیگر تلفیق می‌کند: مؤلفه شناختی، مؤلفه فیزیولوژیکی و مؤلفه رفتاری (چن و همکاران، ۲۰۲۰). شاید بدین دلیل باشد که، کسانی که از هوش هیجانی بالا برخوردارند می‌توانند عواطف خود و دیگران را کنترل کرده، بین پیامدهای مثبت و منفی عواطف تمایز گذارند و از اطلاعات عاطفی برای راهنمایی فرایند تفکر و اقدامات شخصی استفاده کنند (امانوئل و همکاران، ۲۰۱۰).

به طور کلی در رابطه با نتایج تحقیق می‌توان اظهار داشت تمرینات ذهن‌آگاهی با ایجاد نگرش بدون قضاوت نسبت به هیجان‌ها باعث افزایش ثبات هیجانی، سازگاری، گشودگی نسبت به تجربیات جدید و هوش هیجانی در ورزشکاران می‌شود. مدل مک در توسعه ابعاد نظری خود، بر پایه ذهن‌آگاهی در طول چند سال گذشته در مراکز ورزش نقش مهمی داشته است. یافته‌های تجربی طی تقریباً دو دهه به طور کلی با پیش‌بینی‌های نظری که در ابتدا مک پیشنهاد کرده بود مطابقت داشت (جوزفون و همکاران، ۲۰۲۰). ذهن‌آگاهی یکی از

مؤلفه‌های اصلی پروتکل مک است و آموزش منظم در انواع تمرینات مراقبه در کل هفت مازول وجود دارد. هدف نهایی این است که بهبود ویژگی‌های شخصیتی که توسط مداخله مک ارتقا یافته است، هم در عملکرد افزایش یافته و هم در سلامت عمومی‌روان به اوج خود برسد. این پژوهش دارای محدودیت‌های بود از جمله: پژوهش تنها بر روی نوجوانان پسر ورزشکار انجام شد و در تعمیم نتایج به سایر سطوح سنی و جنسیتی باید احتیاط لازم به عمل آید. مهم‌ترین محدودیت این پژوهش نمونه‌گیری در دسترس و نداشتن دوره پیگیری بود که به محققین پیشنهاد می‌شوند جهت گسترش دانش در این حوزه از هر دو جنسیت و با دوره‌های زمانی مکرر استفاده نمایند. همچنین به مربیان و مدیران ورزشی پیشنهاد می‌شود از ذهن‌آگاهی ورزشی جهت افزایش ثبات هیجانی و بهبود ویژگی‌های روانشناختی ورزشکاران بهره ببرند.

منابع

- آبیار، ذ.، مکوندی، ب.، بختیارپور، س.، نادری، ف.، حافظی، ف. (۱۳۹۷). مقایسه اثربخشی درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد، ذهن‌آگاهی، و ترکیبی (ذهن‌آگاهی، تعهد و پذیرش) بر افسردگی. *فصلنامه سلامت روان کودک*. ۵ (۴): ۲۷-۳۸. <http://childmentalhealth.ir/article-1-399-fa.html>
- دوراندیش، ف.، روزبان، ث.، ابراهیمی‌مبمند، ف.، هاشمی‌پور، ف. (۱۴۰۱). تاثیر درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد بر تنظیم شناختی هیجان، ذهن‌آگاهی و شفقت به خود در بیماران مبتلا به افسردگی اساسی. *فصلنامه مدیریت پرستاری*. ۱۱ (۳): ۱-۱۱. <http://ijnv.ir/article-1-959-fa.html>
- محمد پور، م.، رفیعی نیا، پ.، صباحی، پ.، نجفی، م. (۱۴۰۱). مقایسه اثربخشی شناخت درمان مبتنی بر ذهن‌آگاهی (MBCT) و درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) بر بهبود مؤلفه‌های کیفیت زندگی در بیماران مبتلا به صرع کانونی. *فصلنامه پژوهش‌های نوین روانشناختی*. ۱۵ (۵۷): ۱-۱۸. https://psychologyj.tabrizu.ac.ir/article_10630.html
- نصری، م.، شهبای زاده، ف.، نیکرو، ب. (۱۴۰۱). اثربخشی درمان شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی (MBCT) و درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT) بر کیفیت خواب دانش‌آموزان دارای اضطراب امتحان. *مجله اصول بهداشت روانی*. ۲۴ (۶): ۳۸۳-۳۹۰. <https://doi.org/10.22038/jfmh.2022.21464>
- 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>
- Ashkanasy, N., & Kay, A. (2023). Mindfulness and emotion: A five-level analysis. *Journal of Management & Organization*, 29(3), 406-424. <https://doi.org/10.1017/jmo.2023.22>
- 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>
- Axelsen, J. L., Meline, J. S. J., Staiano, W., & Kirk, U. (2022). Mindfulness and music interventions in the workplace: assessment of sustained attention and working memory using a crowdsourcing approach. *BMC psychology*, 10(1), 108. <https://doi.org/10.1186/s40359-022-00810-y>
- Banfi, Justin, T., Randall, Jason G. (2022). A meta-analysis of trait mindfulness: Relationships with the big five personality traits, intelligence, and anxiety. *Journal of Research in Personality*, 101, 104307. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2022.104307>
- 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>
- Fang, S., Ding, D., Zhang, R., & Huang, M. (2023). Psychological mechanism of acceptance and commitment therapy and rational emotive behavior therapy for treating hoarding: Evidence from randomized controlled trials. *Frontiers in public health*, 11, 1084467. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1084467>
- Fischer, Aileen, Voracek, Martin, Tran, Ulrich S., (2023) Semantic and sentiment similarities contribute to construct overlaps between mindfulness, Big Five, emotion regulation, and mental health. *Personality and Individual Differences*, 210, 112241. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2023.112241>
- 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
- Ken W. Volk, Kristin E. Mehr & John A. Mills (2023) Fear of Compassion and Big Five Personality Traits in College Students, *Journal of College Student Psychotherapy*, <https://doi.org/10.1080/87568225.2023.2181256>
- 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>
- Louwen, C., Reidlinger, D., & Milne, N. (2023). Profiling health professionals' personality traits, behaviour styles and emotional intelligence: a systematic review. *BMC medical education*, 23(1), 120. <https://doi.org/10.1186/s12909-023-04003-y>

- Martínez-Pérez, I., García-Rodríguez, A., Morales-Rodríguez, F. M., & Pérez-Mármol, J. M. (2023). Mindfulness Abilities Are Associated with Anxiety Levels, Emotional Intelligence, and Perceived Self-Efficacy. *Sustainability*, 15(6), 4729. MDPI AG. Retrieved from <http://dx.doi.org/10.3390/su15064729>
- 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>
- Mohebi, M., Sadeghi-Bahmani, D., Zarei, S., Gharayagh Zandi, H., & Brand, S. (2021). Examining the Effects of Mindfulness-Acceptance-Commitment Training on Self-Compassion and Grit among Elite Female Athletes. *International journal of environmental research and public health*, 19(1), 134. <https://doi.org/10.3390/ijerph19010134>
- Mousavi, E., Sadeghi-Bahmani, D., Khazaie, H., Brühl, A. B., Stanga, Z., & Brand, S. (2023). The Effect of a Modified Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR) Program on Symptoms of Stress and Depression and on Saliva Cortisol and Serum Creatine Kinase among Male Wrestlers. *Healthcare (Basel, Switzerland)*, 11(11), 1643. <https://doi.org/10.3390/healthcare11111643>
- 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>
- Pahnke, J., Jansson-Fröjmark, M., Andersson, G., Bjureberg, J., Jokinen, J., Bohman, B., & Lundgren, T. (2023). Acceptance and commitment therapy for autistic adults: A randomized controlled pilot study in a psychiatric outpatient setting. *Autism : the international journal of research and practice*, 27(5), 1461-1476. <https://doi.org/10.1177/13623613221140749>
- 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>
- Sarfraz, A., Siddiqui, S., Galante, J., & Sikander, S. (2023). Feasibility and Acceptability of an Online Mindfulness-Based Intervention for Stress Reduction and Psychological Wellbeing of University Students in Pakistan: A Pilot Randomized Controlled Trial. *International journal of environmental research and public health*, 20(8), 5512. <https://doi.org/10.3390/ijerph20085512>
- 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>
- 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>
- Vihari, N. S., Sinha, N. K., Tyagi, A., & Mittal, S. (2022). Effect of mindfulness on online impulse buying: Moderated mediation model of problematic internet use and emotional intelligence. *Frontiers in psychology*, 13, 1012331. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1012331>
- 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>
- Wang, Y., Pan, B., Yu, Z., & Song, Z. (2023). The relationship between preschool teacher trait mindfulness and teacher-child relationship quality: the chain mediating role of emotional intelligence and empathy. *Current psychology (New Brunswick, N.J.)*, 1-12. Advance online publication. <https://doi.org/10.1007/s12144-023-04512-5>
- 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>
- 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
- Wong, R. S. K., How, P. N., & 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 in psychology*, 13, 906729. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.906729>
- 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>