

مقاله پژوهشی

اثربخشی مداخله شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر اضطراب ورزشکاران رشته-
های تیمی و انفرادی

مهلا روخبخش اجتماعی^۱، مریم آیینی^۲، و ناصر صبحی قراملکی^۳

۱. دانشجوی کارشناسی ارشد دانشگاه علامه طباطبائی (نویسنده مسئول)

۲. دانشجوی کارشناس ارشد دانشگاه آزاد واحد تهران مرکز، تحلیل‌های آماری و قسمت تبیین و نتیجه‌گیری مقاله را برعهده داشته است.

۳. دکتری تخصصی روان‌شناسی بالینی، دانشیار گروه روان‌شناسی ورزش دانشگاه علامه طباطبائی، نظارت و راهنمایی علمی در روند پژوهش را برعهده داشته است.

تاریخ دریافت: ۱۳۹۸/۰۳/۱۴ تاریخ پذیرش: ۱۳۹۸/۱۰/۲۸

چکیده

هدف این پژوهش، بررسی اثربخشی مداخله شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر کاهش اضطراب شناختی، بدنی و رفتاری ورزشکاران بود. ۷۵ نفر آزمودنی به‌صورت در دسترس انتخاب و در سه گروه تیمی، انفرادی و کنترل جایگزین شدند. با استفاده از پرسش‌نامه، بعد از اجرای مداخله شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی، اضطراب شناختی، بدنی و رفتاری آزمودنی‌ها مورد آزمون قرار گرفتند. پس از کنترل تفاوت‌های اولیه در پیش‌آزمون در میزان اضطراب شناختی، بدنی و رفتاری، نتایج تحلیل کوواریانس نشان داد تفاوت معناداری بین میانگین نمرات پس‌آزمون گروه آزمایش با پس-آزمون گروه کنترل، وجود دارد. نتایج آزمون تی مستقل نشان داد بین اضطراب کلی آزمودنی‌های رشته‌های تیمی و انفرادی تفاوت معنادار وجود دارد. بدین ترتیب که میزان اضطراب رشته‌های انفرادی بیشتر از رشته‌های تیمی بود. با توجه به یافته‌های این پژوهش می‌توان چنین نتیجه‌گیری کرد مداخله شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی می‌تواند موجب کاهش اضطراب شناختی، بدنی و رفتاری در ورزشکاران می‌شود.

کلیدواژه‌ها: ذهن آگاهی، اضطراب شناختی، اضطراب بدنی، اضطراب رفتاری، ورزشکاران انفرادی و تیمی

1. Email: Mahla.roohbakhsh71@gmail.com

2. Email: ashna_aeini@yahoo.com

3. Email: sobhi@atu.ac.ir

مقدمه

امروز جوانانی که ورزش می‌کنند، سطح بالایی از عزت‌نفس، مقبولیت عاطفی، توانایی حل‌وفصل مشکلات، تحقق اهداف و توانایی‌های اجتماعی را در مقایسه با جوانانی که هیچ ورزش منظمی را انجام نمی‌دهند، نشان می‌دهند (پولودیو، بروس روتگر، سالوم، ۲۰۱۸)؛ و یکی از عوامل مهمی که آمادگی روانی، بدنی و حتی عملکرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد، اضطراب است (پالو و همکاران، ۲۰۱۳). امروزه به دلیل گسترش عوامل اضطراب آفرین و کاهش توان مقابله انسان در برابر آن‌ها، اضطراب به پدیده‌ای پیچیده و بزرگ تبدیل شده است، چراکه تحت تأثیر عوامل متعدد قرار دارد. با این حال، اضطراب یکی از رایج‌ترین حالت‌های عاطفی است که می‌تواند در رقابت‌های ورزشی مشاهده شود. مطالعات اولیه اضطراب مبنی بر این پیش‌فرض بود که اضطراب تک‌بعدی است. با تکامل مفهومی اضطراب و ادامه انجام مطالعات در این زمینه، نظریه چندبعدی بودن اضطراب ارائه شد. در این نظریه برخی از ارتباطات بین اضطراب شناختی و اضطراب جسمانی مشخص شد. اضطراب جسمانی از راه افزایش تنش عضلانی بر عملکرد اثر می‌گذارد، لذا زمانی که گفته می‌شود ورزشکاری بر اثر تنش عضلانی حاصل از اضطراب، هماهنگی خود را از دست داده، بدین معناست که او دچار انقباض‌های عضلانی ناخواسته و گاه حتی دست‌وپا گیر در حرکت مورد نظر شده است. در این اضطراب، مؤلفه بدنی عنصر فیزیولوژیک بوده و با انگیزتگی آناتومیک مرتبط است. این عنصر با نشانگان منفی مانند احساس عصبانیت، فشارخون بالا، خشکی کمر، تنش عضلانی، ضربان قلب سریع، تعریق

کف‌دست و ناراحتی معده همراه است (پونستی، گارسیا، کانتالپس و ویدال، ۲۰۱۷). این امر در حالی است که در اضطراب شناختی و رفتاری، مؤلفه شناختی عنصر روانی است که با ترس از شکست، صحبت منفی با خود که بر فعالیت‌هایی که مستلزم پردازش اطلاعات است، تأثیر منفی می‌گذارد. همچنین، تمرکز توجه و تصمیم‌گیری را که ضروریات عملکرد مطلوب است تضعیف می‌کند. توجه و تمرکز، تصمیم‌گیری‌های اشتباه و نگرانی در خصوص عملکرد دچار اضطراب می‌شود. در اضطراب رفتاری فرد محرک‌های خارجی را نامطبوع یا بالقوه تهدیدآمیز درک می‌کند. این اضطراب بر ارزیابی فرد از موقعیت اثر می‌گذارد. فرد پس از ارزیابی، اقدام به سازگاری بدنی و ذهنی می‌کند، تا از بروز اضطراب ممانعت کند. همراه با سطح اضطراب بر رفتار یا عملکرد شخص اثر می‌گذارد، به طوری که نحوه برداشت فرد از وقایع باعث ایجاد هیجانات و رفتارهای اضطرابی می‌گردد. اضطراب، احساس ناخوشی، نگرانی و یا تنش است که فرد در پاسخ به شرایط تهدیدکننده یا فشارزا^۱ ارائه می‌کند (مارتنز، بورتن و ویلی، ۱۹۹۰). در شرایط استرس‌زا، بدن توسط نیروهای خارجی یا داخلی تهدید می‌شود که ممکن است منجر به ایجاد تغییر در خویشتن شود. تغییرات تطبیقی که در طول موقعیت استرس‌زا در بدن اتفاق می‌افتد، می‌تواند رفتاری یا فیزیکی باشد. از نظر فیزیولوژیک، استرس باعث فعال شدن سیستم عصبی سمپاتی و محور هیپوتالاموس-هیپوفیز-آدرنال می‌شود و از نظر روان‌شناختی، افزایش استرس ممکن است به ایجاد علائم اضطراب و افسردگی منجر شود (مسینا و همکاران، ۲۰۱۶). در این خصوص، جان، ورما و خاننا^۲ (۲۰۱۱) نشان دادند که آموزش ذهن

5. Martens, Burton & Vealey
6. Messina
7. John, Verma & Khanna

1. Pulido, Borràs Rotger & Salom
2. Anxiety
3. Ponseti, García, Cantalops & Vidal
4. Stressor

اضطراب است. معمول‌ترین شکل درمان اضطراب به‌عنوان یک مسئله روانی، مداوا از طریق دارودرمانی بوده است. این‌گونه مداوا هرگز نتوانسته نیازهای افراد درگیر را به‌طور کامل تأمین نماید، زیرا این روش درمانی ممکن است تأثیرات جانبی ناخوشایندی را به همراه داشته باشد و روش‌های متداول دارویی نیز همواره مؤثر نبوده‌اند (دلفان، آرمان فر و آرمان فر، ۲۰۱۷). ورزشکاران در هر سطح و رشته‌ای ممکن است با فشارهای ناشی از رقابت و اجرا مواجه شوند. تأثیر منفی استرس و اضطراب بر عملکرد ورزشی در مطالعات زیادی نشان داده‌شده است. برای رفع مشکلات روان‌شناختی از جمله اضطراب، علاوه بر درمان دارویی، مداخلات روان‌شناختی متعددی طی سال‌های متوالی ابداع شده است. یکی از رویکردهای جدید معرفی شده، استفاده از مداخلات شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی^۶ است (صمدی، حسینی و بیداک، ۲۰۱۶). درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی رویکردی است که در جدیدترین تحولات درمان‌های شناختی، توسط تیزدیل، سیگال و ویلیامز^۸ (۱۹۹۵) مطرح شد؛ این درمان که یک مداخله کوتاه‌مدت و ساختاریافته است، از روی مدل کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی زین، لپ-ورث و برنری^۹ (۱۹۹۰) ساخته و اصول درمان شناختی به آن اضافه شده است. ذهن آگاهی را توجه کردن به شیوه‌ای خاص، هدفمند، در زمان کنونی و بدون قضاوت و پیش‌داوری تعریف کرده‌اند. به‌واسطه تمرین و فنون مبتنی بر ذهن آگاهی، فرد نسبت به فعالیت‌های روزانه خود، آگاهی پیدا می‌کند، به کارکرد خودکار ذهن در دنیای گذشته و آینده آگاهی می‌یابد و از طریق آگاهی

آگاهی باعث افزایش موج آلفا در قشر مغز می‌شود و اثرات آن در تغییرات رفتاری تمرین ذهن آگاهی مشهود است. ورزشکاران جوان در جهت مقابله با فشارهای روانی مختلف از قبیل حجم تمرین، خستگی جسمی و روانی، جدایی از خانواده و دوستان و یا مشکلات مدیریت زمان، سلامت جسمانی و روانی را از دست خواهند داد. درحالی‌که داده‌های هنجار شده در مورد علائم اضطراب و افسردگی برای جمعیت عمومی در دسترس است، تقریباً هیچ اطلاعاتی برای جوانان به‌طور کلی و مخصوصاً ورزشکاران جوان وجود ندارد (وبر^۱ و همکاران، ۲۰۱۸). آماری که وجود دارد از جمعیت ورزشکاران بزرگسال است که نرخ شیوع اضطراب آن‌ها از ۷/۱۰ درصد تا ۰/۲۶ (گاتیرج، فرینگز و اسلیتر^۲، ۲۰۱۵) و نرخ شیوع علائم افسردگی از ۱۰/۳۰ درصد تا ۳۷/۲۰ درصد (جانگی و فدرمان-دمنت^۳، ۲۰۱۶) هست. برند، وولف و هویر^۴ (۲۰۱۳) علائم روان‌شناختی در ورزشکاران را در مقایسه با غیر ورزشکاران ۱۲ تا ۱۵ ساله مورد بررسی قرار دادند. یافته‌ها نشان داد که اضطراب و فراوانی علائم افسردگی در دختران نسبت به پسران بدون توجه به وضعیت ورزشی آن‌ها، بیشتر است. علاوه بر این، نمرات اضطراب و افسردگی در ورزشکاران در مقایسه با هم‌تایان غیرورزشی آن‌ها بیشتر بود (برند، وولف و هویر^۵، ۲۰۱۳). نیکسدروف، فرانک و بکمن^۶ (۲۰۱۶) نیز سطوح بالاتری از علائم افسردگی در ورزشکاران در ورزش‌های فردی در مقایسه با ورزش‌های تیمی را گزارش نمودند؛ بنابراین، یکی از مشکلات موجود در جوامع امروزی، به‌ویژه در میان ورزشکاران کشور ما، مشکلات روانی است؛ که پایه و اساس این مشکلات،

6. Nixdorf, Frank & Beckmann
7. mindfulness-based cognitive therapy
8. Teasdale, Segal & Williams
9. Lip worth & Burney

1. Weber
2. Gouttebarga , Frings & Sluiter
3. Junge & Feddermann-Demont
4. Brand, Wolff & Hoyer
5. Brand, Wolff & Hoyer

لحظه‌به‌لحظه از افکار، احساسات و حالت‌های ذهنی، بر آن‌ها کنترل پیدا می‌کند. به‌طوری‌که از ذهن روزمره و خودکار متمرکز بر گذشته و آینده رها می‌شود (رحمانی‌فرد، کلانتر و فرامرزی، ۲۰۱۷). در ذهن آگاهی بر توجه به تجربیاتی که فرد در حال حاضر دارد، تأکید می‌شود و به افراد آموزش داده می‌شود تا رویدادها را به همان صورت که هست، ببینند و بپذیرند و از فکر کردن و قضاوت کردن در مورد آن‌ها و داشتن انتظارات خاص خودداری کنند (کهریزی، تقوی، قاسمی و گودرزی، ۲۰۱۷). نتایج برخی مطالعات نشان داده است که به‌کارگیری روش‌های مبتنی بر ذهن آگاهی در کاهش علائم و عوامل تهدیدکننده سلامتی افراد (مانند اضطراب، افکار خود آیند) اثربخش بوده است (کونا، گالاردو و پینتو-گوئویا، ۲۰۱۶). اولین مداخله ذهن آگاهی در ورزشکاران را کابات زین^۲ و همکاران (۱۹۸۵) بر روی قایقرانان دانشگاهی انجام دادند. در پژوهش مذکور، عملکرد ورزشکاران پس از مداخله ذهن آگاهی فراتر از حد انتظار مریبان بود. باین‌حال دو دهه طول کشید تا مطالعات دقیق و منسجم‌تری در زمینه مداخلات ذهن آگاهی در ورزش صورت گیرد (رتلین، هوروث، بیرر و گراس هولتفورث^۳، ۲۰۱۶). صمدی و همکاران (۲۰۱۶) در پژوهشی به بررسی اثربخشی شش هفته تمرین ذهن آگاهی بر غلظت کورتیزول بزاقی و عملکرد ورزشی تیراندازان پرداختند. نتایج نشان داد که تمرین‌های ذهن آگاهی می‌تواند به‌عنوان روشی جدید و نویدبخش در کاهش استرس قبل از مسابقه و افزایش عملکرد ورزشی تیراندازان استفاده کرد (صمدی و همکاران، ۲۰۱۶). گلستانه (۲۰۱۷) در پژوهشی به بررسی تأثیر مداخله

ذهن آگاهی بر انگیزه و تحلیل رفتگی ورزشکاران پرداختند. نتایج نشان داد که مداخلات ذهن آگاهی ورزشی ابزاری مناسب برای افزایش خودمختاری در انگیزه ورزشی و کاهش تأثیرات زیان‌بار تحلیل رفتگی ورزشی است. لی، کی و لام^۴ (۲۰۱۸) در پژوهش خود به بررسی تأثیر ذهن آگاهی بر کیفیت خواب ورزشکاران دانشگاهی پس از تمرین شبانه پرداختند. نتایج نشان داد که ذهن آگاهی موجب برانگیختن خواب، بهبود سطح استراحت و کیفیت کلی خواب می‌شود؛ بنابراین، ذهن آگاهی ممکن است یک رویکرد مؤثر برای کاهش انعطاف‌پذیری قبل از خواب و بهبود کیفیت خواب پس از تمرین شبانه در ورزشکاران باشد. گودمن، کسادان، مالارد و شومان^۵ (۲۰۱۴) نیز در بررسی اثربخشی مداخله کوتاه‌مدت ذهن آگاهی و تمرینات یوگا روی ورزشکاران، ذهن آگاهی و انرژی معطوف به هدف بیشتر و استرس ادراک‌شده کمتری را به نسبت گروه کنترل گزارش کردند. همچنین، کرسویل، پیسلیر، لیزی و براون^۶ (۲۰۱۴) در پژوهش خود نشان دادند که استرس فیزیولوژیکی ناشی از ورزش به‌وسیله یک برنامه ذهن آگاهی کاهش یافته است. باین‌حال، بالتزل و اختر^۷ (۲۰۱۴) در پژوهش خود تأثیر معناداری در کاهش عواطف منفی متعاقب برنامه مداخله به دست نیاوردند. در مقابل، ژانگ و همکاران^۸ (۲۰۱۶) به بررسی اثر تمرین ذهن آگاهی بر یادگیری مهارت پرتاب دارت پرداختند. نتایج این مطالعه نشان داد که گروه تمرین ذهن آگاهی مهارت پرتاب دارت را بهتر از دیگر گروه‌ها آموختند. یکی از مهم‌ترین عوامل ترقی در زمینه ورزشی در هر جامعه‌ای، وجود روان‌شناسان ورزش‌کار آموخته و مجرب است که با

5. Goodman, Kasha, Mallard & Schumann
6. Creswell, Pacilio, Lindsay & Brown
7. Baltzell & Akhtar
8. Zhang, Duan, Lyu, Keatley & Chan

1. Galhardo, Cunha & Pinto-Gouveia
2. Kabat-Zinn
3. Röthlin, Horvath, Birrer & Grosse Holtforth
4. Li, Kee & Lam

اضطراب‌های شناختی، بدنی و رفتاری ورزشکاران در رشته‌های تیمی و انفرادی به‌عنوان متغیرهای وابسته محسوب می‌شوند.

شرکت کنندگان

جامعه آماری این پژوهش، شامل کلیه ورزشکاران رشته تیمی و انفرادی در مسابقات منطقه‌ای ویژه انتخابی در سیزدهمین المپیااد ورزشی دانشجویان تهران در سال ۱۳۹۶ بود. به‌منظور انتخاب حجم نمونه آماری، از روش نمونه‌گیری در دسترس استفاده شد. بدین منظور از ورزشکاران مراجعه کننده جهت انجام پژوهش ۷۵ نفر از ورزشکاران که در آزمون ورودی بالاترین نمره اضطراب را داشتند در رشته‌های تیمی و انفرادی به‌صورت داوطلبانه با رضایت‌نامه کتبی در پژوهش حاضر شرکت نمودند. سپس به‌صورت انتساب تصادفی ۲۵ نفر در گروه آزمایش اول (رشته‌های تیمی)، ۲۵ نفر در گروه آزمایش دوم (رشته‌های انفرادی) و ۲۵ نفر در گروه کنترل اختصاص یافتند. لازم به ذکر است که آزمودنی‌هایی جهت شرکت در پژوهش انتخاب شدند که دارای سلامت جسمانی و روانی کامل بوده و تحت درمان دارویی نیز قرار نگرفته بودند؛ و هیچ‌یک از آزمودنی‌ها تجربه قبلی در تکلیف نداشتند و از اهداف پژوهش آگاه نبودند. همچنین، آزمودنی‌ها حداقل شش ماه سابقه فعالیت ورزشی به‌صورت مستمر داشتند.

ابزار و شیوه گردآوری داده‌ها

پرسش‌نامه اضطراب بدنی، شناختی و رفتاری: به‌منظور ارزیابی میزان اضطراب در این پژوهش از پرسش‌نامه اضطراب بدنی، شناختی و رفتاری استفاده شد که لِرر و وولفلک در سال ۱۹۸۲ آن را طراحی نمودند. این مقیاس با ۳۶ عبارت برای سنجش سه جزء اصلی اضطراب یعنی اضطراب بدنی، اضطراب رفتاری و اضطراب شناختی طراحی شده است. پرسش‌نامه اضطراب شناختی، بدنی و رفتاری ابزاری خود گزارشی بوده و آزمودنی باید در مقیاس لیکرت

مشکلات روان‌شناختی ورزشکاران آشنا می‌باشند. پرداختن به چنین موضوعاتی از حیث بنیادی بسیار حائز اهمیت است. این چنین پژوهش‌ها می‌توانند زمینه‌ساز انجام مطالعات کاربردی بوده و به نتایج مثبت در میدان‌های ورزشی منجر شوند. باتوجه به این که به نظر می‌رسد ورزشکاران به‌عنوان افرادی که هر یک به‌صورت حرفه‌ای و قهرمانی در مسیر ورزش قرار دارند، در صورتی که بتوانند میزان استحکام ذهنی را در میان خود توسعه دهند، می‌توانند بر بسیاری از مشکلات رفتاری و اجتماعی به‌ویژه اضطراب خود چیره شوند.

از آنجایی که مسائل روان‌شناختی مانند اضطراب و ذهن آگاهی دو مقوله‌ای بسیار مهم در بین ورزشکاران هستند و باتوجه به اهمیت مسائل روان‌شناختی در کنار ورزش و از آنجایی که در ایران پژوهشی مبتنی بر اثربخشی مداخله شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر اضطراب شناختی، بدنی و رفتاری ورزشکاران رشته‌های تیمی و انفرادی به‌موازات هم کمتر موردتوجه قرار گرفته است. باتوجه به اینکه، مهارت‌ها، مطالبات و الزامات رشته‌های مختلف ورزشی نیازهای متفاوتی را از نظر شرایط تکلیف و محیط به ورزشکار تحمیل می‌کند، لذا هدف از انجام این پژوهش، تعیین اثربخشی مداخله شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر اضطراب شناختی، بدنی و رفتاری ورزشکاران رشته‌های تیمی و انفرادی است.

روش پژوهش

پژوهش حاضر از نوع کاربردی و از نظر روش مورد استفاده از نوع مطالعات نیمه تجربی با طرح پیش‌آزمون - پس‌آزمون به همراه گروه کنترل است. گزینش افراد نمونه، در یک گروه کنترل و دو گروه آزمایشی طراحی گردید. این پژوهش مداخله شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی به‌عنوان متغیر مستقل و

هشت درجه‌ای مشخص سازد که هر کدام از علائم را تا چه حد تجربه می‌کند. پرسش‌نامه اضطراب شناختی، بدنی و رفتاری ثبات درونی بسیار خوبی دارد. ضریب پایایی حاصل از روش دونیمه‌سازی آن برای عامل شناختی ۰/۹۲، عامل بدنی ۰/۹۳ و عامل رفتاری ۰/۹۲ گزارش شده است. در پژوهش کهریزی، تقوی، قاسمی و گودرزی (۲۰۱۷) ضریب پایایی حاصل از روش دونیمه سازی برای مؤلفه‌های اضطراب شناختی، بدنی و رفتاری به ترتیب برابر با ۰/۷۳، ۰/۷۸ و ۰/۷۶ به دست آمد.

ابتدا پرسش‌نامه‌های پژوهش به‌عنوان پیش‌آزمون روی آزمودنی‌های گروه آزمایش اول، دوم و کنترل به اجرا درآمد. مدل درمانی ذهن آگاهی بر اساس کابات زین، لیبورف و برنی^۱ (۱۹۹۰) تدوین شده است. مداخلات تحت نظر محقق و به کمک یک روان‌شناسی بالینی مجرب انجام شد. سپس، افراد گروه‌های آزمایشی اول و دوم طی نه جلسه به مدت دو ساعت تحت جلسات مداخله شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی باهدف کاهش انواع اضطراب قرار گرفتند و گروه کنترل هیچ نوع خدمات روان‌درمانی دریافت نکردند. در پایان مداخله نیز تمامی آزمودنی‌های سه گروه، پرسش‌نامه‌ها را تکمیل کردند. پروتکل مداخله ذهن آگاهی و مراحل اجرای آن بدین‌صورت که جلسات آموزشی شامل تمرین‌های مبتنی بر ذهن آگاهی، بیان تجارب فردی پس از تمرین و فراگیری مهارت‌های شناختی- رفتاری بود که در ورزشکاران به مدت هشت جلسه اجرا شد. لازم به ذکر است که افراد گروه آزمایش اول و دوم، تکنیک‌هایی که در جلسات یاد می‌گرفتند به‌عنوان تکالیف خانگی سه بار در روز و به مدت ۱۵ دقیقه در محیط ورزشی خود انجام داده و آن‌ها را یادداشت می‌کردند. تمرینات اصلی و مهم این برنامه آموزشی شامل موارد ذیل است: جلسه اول: معرفی آزمودنی‌ها به

یکدیگر و مشخص کردن هدف از انجام این جلسات درمانی، تعریف ذهن آگاهی و تمرین ذهن آگاهی تمرین کشمش و بحث، مراقبه نشسته و با تمرکز روی تنفس و بحث، جمع‌بندی و ارائه تکلیف خانگی. در تمرین شکلات که یک‌شکل از تمرین کشمش است که توسط کابات زین و همکاران (۱۹۹۰) و گرم، سگال و فلتون^۲ (۲۰۱۶) استفاده شد و مفهوم تمرکز و آگاهی روی استفاده از تمام حس‌ها هنگام خوردن کشمش (شکلات) را آموزش می‌دهد. جلسه دوم: تمرین واریسی بدن، انجام تمرین مراقبه متحرک: جلسه سوم: آموزش هدایت آگاهی از دنیای درون (بدن) و دنیای بیرون (خارج از بدن) از خود با استفاده از تمرین رفت‌وبرگشت بین دنیای درون و بیرون. در این جلسه که در طی آن ورزشکاران آموزش می‌بینند تا توجه به قسمت‌های مختلف بدنشان را به ترتیب از پا به سر هدایت کنند. در همین حال آن‌ها راهنمایی می‌شوند تا از احساسات به وجود آمده آگاهی پیدا کرده و آن را بپذیرند. جلسه چهارم: تمرینات یوگا که شامل یک سری از حالات و حرکات یوگا است که به ورزشکار اجازه می‌دهد تا آگاهی ذهنی از بدن و ذهنشان را در حین حرکت تمرین نمایند. همچنین انجام تمرین خاطره در مقابل مشاهده که حرکت از زمان گذشته به زمان حال را تسهیل می‌کند و توضیح در مورد انواع افکار (مشاهده‌گرایانه، قضاوت‌گرایانه، آینده‌گرایانه، پیشگویانه، داستان‌گونه). جلسه پنجم: انجام تمرین مراقبه نشسته با آگاهی از تنفس و انجام تمرین مشاهده کردن و شنیدن در مقابل قضاوت کردن. در این جلسه ورزشکاران راهنمایی می‌شوند که ابتدا روی تنفس و سپس احساسات در بدنشان و در نهایت صداهای اطراف متمرکز شوند. جلسه ششم: انجام تمرین مراقبه نشسته با آگاهی از تنفس و انجام تمرین «فکر را به آگاهی‌تان راه بدهید». جلسه هفتم: انجام تمرین مراقبه نشسته با

روش پردازش داده ها

به منظور بررسی نرمال بودن داده‌های پیش‌آزمون و پس‌آزمون از آزمون کولموگوروف-اسمیرنوف استفاده شد. با توجه به تأیید این پیش‌فرض از روش آمار استنباطی پارامتریک استفاده شد ($P > 0.05$). به منظور بررسی فرضیه‌های پژوهش از تحلیل کوواریانس و آزمون تی مستقل استفاده شد پیش از انجام تحلیل داده‌ها با روش کوواریانس مهم‌ترین پیش‌فرض این آزمون شامل استقلال متغیرهای پیش‌آزمون از متغیر گروهی، برقرار بود ($P > 0.05$). این موضوع بیانگر این مطلب است که پیش از اجرای متغیر مستقل بین گروه‌ها از نظر متغیر وابسته در مرحله پیش‌آزمون تفاوت معنی‌داری وجود نداشته و مفروضه‌ها استقلال متغیرهای پیش‌آزمون از عضویت در بین داده‌های پژوهش حاضر برقرار است. لازم به ذکر است کلیه تحلیل‌های آماری با استفاده از نرم‌افزار اس.پی.اس.اس نسخه ۲۳ انجام گرفت.

یافته‌ها

در جدول ۱ مشخصه‌های آمار توصیفی نمرات آزمودنی‌های گروه آزمایش اول (رشته‌های تیمی)، گروه آزمایش دوم (رشته‌های انفرادی) و کنترل در پرسش‌نامه اضطراب ارائه شده است.

آگاهی از تنفس و انجام تمرین «مراقبه اتاق سفید» (تشریح این مطلب که به جای جنگیدن با افکار نامربوط و ناکارآمد، آن‌ها را وارد آگاهی خود کرده و فقط آن‌ها را مشاهده نماییم). جلسه هشتم: مراقبه‌ی راه رفتن که ورزشکاران راهنمایی می‌گردند تا به طور کامل از حس‌هایی که بدن تجربه می‌کند آگاه گردند، به طوری که به آرامی از حالت ایستاده به راه رفتن در سرعت‌های متفاوت تغییر می‌کنند. همچنین در این جلسه مراقبه‌ی ویژه ورزش انجام شد که به ورزشکاران فرصت به کارگیری مهارت‌های ذهن آگاهی و تجربه حرکات و احساسات واقعی آن‌ها هنگام شرکت در ورزش را می‌دهد. ترتیبی که این تمرینات آموزش داده می‌شود، به طور پیشرونده ورزشکار را از حالت تمرینات ذهن آگاهی ساکن (انجام واریسی بدن در یک اتاق آرام) به فعالیت حرکتی هدایت می‌کند.

جلسه نهم: مروری بر جلسات گذشته و اجرای پس‌آزمون بر روی آزمودنی‌های سه گروه. لازم به ذکر است در شروع جلسه بعدی مطالب آموزشی جلسه قبل مرور و به سؤالات افراد پاسخ داده شد. در پایان ذکر این نکته ضروری است که در جلسه آخر به شرکت‌کنندگان هر دو گروه آموزش راهبردهای مداخله مبتنی بر ذهن آگاهی اکیداً توصیه شد که تمرین آموزش داده شده را ادامه و آن‌ها را متوقف نکنند. همچنین جهت انجام تکلیف خانگی در فضای مجازی (واتساپ و تلگرام) اطلاع‌رسانی می‌شد.

جدول ۱- میانگین و انحراف استاندارد اضطراب شناختی، بدنی و رفتاری در میان آزمودنی‌های گروه‌های آزمایش و گروه کنترل

متغیر	گروه	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد
اضطراب شناختی	تیمی	۲۵	۲۶/۴۰	۱۵
	انفرادی	۲۵	۳۳	۱۹/۳۵
	کنترل	۲۵	۲۷/۳۸	۱۶/۴۴
اضطراب بدنی	تیمی	۲۵	۱۶/۹۲	۱۵/۲۵
	انفرادی	۲۵	۲۹/۰۴	۲۱/۸۲
	کنترل	۲۵	۲۱/۲۵	۱۶/۶۴
اضطراب رفتاری	تیمی	۲۵	۱۲/۶۰	۸/۲۳
	انفرادی	۲۵	۲۰/۶۴	۱۴/۳۹
	کنترل	۲۵	۱۵/۱۵	۱۱/۳۹
اضطراب کلی	تیمی	۲۵	۵۰/۳۲	۳۳/۴۵
	انفرادی	۲۵	۸۰/۸۰	۴۹/۴۹
	کنترل	۲۵	۶۳/۷۸	۴۴/۴۷

کوواریانس مورد بررسی و آزمون قرار گرفت تا مشخص شود که درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر اضطراب شناختی، بدنی و رفتاری تأثیرگذار است یا خیر. برای انجام آزمون تحلیل کوواریانس نیاز به پیش فرض‌هایی از جمله طبیعی بودن توزیع نمرات است؛ بنابراین، به منظور بررسی طبیعی بودن توزیع نمرات از آزمون کولموگروف-اسمیرنوف استفاده شد که نتایج این آزمون در جدول ۲ ارائه شده است.

باتوجه به جدول ۱، میانگین نمرات اضطراب کل آزمودنی‌های گروه آزمایش اول، دوم و کنترل تفاوت چشمگیری را نشان می‌دهد. همچنین، بین میانگین نمرات مؤلفه‌های اضطراب شناختی، بدنی و رفتاری نیز در میان گروه آزمایش اول، دوم و کنترل تفاوت فراوانی یافت شد.

بدین منظور، تفاوت میانگین نمرات اضطراب گروه‌های آزمایش (اول و دوم) و کنترل با استفاده از تحلیل

جدول ۲- نتیجه آزمون کولموگروف-اسمیرنوف

منبع	نمره استاندارد (زد)	سطح معناداری
پیش آزمون	۰/۳۵۵	۰/۶۳۱
پس آزمون	۰/۴۷۹	۰/۸۰۹

توزیع نرمال است؛ بنابراین استفاده از تحلیل کوواریانس برای فرضیه‌های پژوهش مجاز هست.

باتوجه به نتایج جدول ۲، چون مقدار سطح معنی‌داری برای متغیرهای پژوهش بزرگ‌تر از مقدار خطا ۰/۰۵ است؛ بنابراین توزیع فراوانی هر یک از متغیرها دارای

جدول ۳- نتیجه تحلیل کوواریانس متغیر اضطراب شناختی

شاخص آماری منابع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	اِف	سطح معناداری	مجذورات اِتا
پیش‌آزمون	۳۲/۸۸۵	۱	۳۲/۸۸۵	۹۵/۲۶۱	۸۸	۵۹
پس‌آزمون	۴۵/۲۸۱	۱	۴۵/۲۸۱	۳/۱۱۴	۱	۶۹
واریانس خطا	۲۶/۱۱۸	۷۳	۳۵۷			
مجموع	۶۵/۲۲۱	۷۵				

باتوجه به جدول ۳، تفاوت معناداری بین میانگین نمرات پس‌آزمون گروه آزمایش با پس‌آزمون گروه کنترل، پس از کنترل تفاوت‌های اولیه در پیش‌آزمون در میزان اضطراب شناختی وجود دارد ($P < 0.001$);

به عبارت دیگر، اجرای درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی در کاهش اضطراب شناختی آزمودنی‌های گروه آزمایش اول و دوم اثربخش بوده است.

جدول ۴- نتیجه تحلیل کوواریانس متغیر اضطراب بدنی

شاخص آماری منابع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	اِف	سطح معناداری	مجذورات اِتا
پیش‌آزمون	۲۹/۶۶۷	۱	۲۹/۶۶۷	۷/۵۵۳	۳۰۲	۴۹
پس‌آزمون	۳۴/۱۱۸	۱	۳۴/۱۱۸	۸/۵۵۴	۱	۵۴۵
واریانس خطا	۲/۱۷۲	۷۳	۲۷۶			
مجموع	۳۴۵/۹۵۷	۷۵				

باتوجه به اطلاعات جدول ۴، تفاوت معناداری بین میانگین نمرات پس‌آزمون گروه آزمایش با پس‌آزمون گروه کنترل، پس از کنترل تفاوت‌های اولیه در پیش-آزمون در میزان اضطراب بدنی وجود دارد ($P < 0.001$);

به عبارت دیگر، اجرای درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی در کاهش اضطراب بدنی آزمودنی‌های گروه آزمایش اول و دوم اثربخش بوده است.

جدول ۵- نتیجه تحلیل کوواریانس متغیر اضطراب رفتاری

شاخص آماري منابع تغییرات	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	ف معناداری	سطح معناداری	مجذورات
پیش‌آزمون	۴۸۱/۲۷۱	۱	۴۸۱/۲۷۱	۹۹/۳۴۲	۸۵	۳۶
پس‌آزمون	۵۶/۵۶۳	۱	۵۶/۵۶۳	۴۱/۷۸	۱	۶۵۱
واریانس خطا	۲۸/۱۱۹	۷۳	۳۸۵			
مجموع	۵۶۵/۹۵۳	۷۵				

آگاهی در کاهش اضطراب رفتاری آزمودنی‌های گروه آزمایش اول و دوم اثربخش بوده است. جهت تبیین تفاوت بین اضطراب کلی در میان ورزشکاران رشته‌های تیمی و انفرادی، از آزمون تی مستقل استفاده شد که در جدول ۶ ارائه شده است.

باتوجه به جدول ۵، تفاوت معناداری بین میانگین نمرات پس‌آزمون گروه آزمایش با پس‌آزمون گروه کنترل، پس از کنترل تفاوت‌های اولیه در پیش‌آزمون در میزان اضطراب رفتاری وجود دارد ($P < 0.01$)؛ به عبارت دیگر، اجرای درمان شناختی مبتنی بر ذهن

جدول ۶- نتیجه آزمون تی مستقل متغیر اضطراب کلی

مجذورات	تی	پی	درجه آزادی	گروه انفرادی		گروه تیمی	
				انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین
۰/۳۳۷	۰/۰۲	۲/۴۲	۴۸	۴۹/۴۹	۸۰/۸۰	۳۳/۴۵	۵۰/۳۲

بحث و نتیجه‌گیری

باتوجه به مطالعات گذشته، اضطراب یکی از عوامل مهم آفت عملکرد ورزشکاران به شمار می‌رود که منجر به بی‌قراری، تشویش، نگرانی و فعال‌سازی یا انگیختگی بدنی می‌شود (مارتینز و همکاران، ۱۹۹۰؛

باتوجه به جدول ۶ بین اضطراب کلی (شناختی، بدنی و رفتاری) آزمودنی‌های رشته‌های تیمی و انفرادی تفاوت معنادار وجود دارد. بدین ترتیب که میزان اضطراب رشته‌های انفرادی بیشتر از رشته‌های تیمی بود ($P < 0.02$).

لیونس^۱ ۲۰۰۷؛ چنگ و هاردی و وودمن^۲ ۲۰۱۱). در نتیجه بدیعی به نظر می‌رسد استفاده از روش‌های مناسب برای کاهش آن به ورزشکاران کمک می‌کند تا بتوانند از توانایی‌های جسمانی و تاکتیکی‌شان به صورت مطلوب و بهینه در محیط رقابتی ورزش سود ببرند. در همین راستا، در پژوهش حاضر از یک رویکرد رفتاری شناختی تحت عنوان ذهن آگاهی استفاده شده که بر آموزش‌های ذهن و تمرکز ذهنی تأکید دارد (یوسفی، اورکی، زارع و ایمانی، ۱۳۹۲). با توجه به ابعاد چندگانه اضطراب، پژوهش حاضر اثر مداخله شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی را روی سه سطح اضطراب شناختی، بدنی و رفتاری در ورزشکاران تیمی و انفرادی بررسی کرد. نتایج پژوهش حاضر نشان دادند مداخله شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی منجر به کاهش اضطراب در هر سه بعد اضطراب در هر دو گروه ورزشکاران تیمی و انفرادی می‌شود. علاوه بر این، اضطراب کلی در ورزشکاران انفرادی در مقایسه با ورزشکاران تیمی بالاتر بود. یافته حاصل از پژوهش حاضر مبنی بر اثربخشی مثبت رویکرد شناختی رفتاری ذهن آگاهی بر کاهش اضطراب در ورزشکاران هم‌راستا با یافته‌های گذشته است که نشان دادند ذهن آگاهی موجب کاهش علائم نگرانی، کاهش تفکرات منفی، کاهش بدبینی و اضطراب، کاهش اضطراب رقابتی، کاهش استرس‌های پیش از رقابت شود در نتیجه می‌تواند رفتار سازگاران ورزشکاران را در رقابت ورزشی تسهیل کند (بیریر، روتهلین و مورگان^۳ ۲۰۱۲). همچنین، این یافته هم‌راستا با مطالعاتی است که نشان داده‌اند بین ذهن آگاهی با ادراک استرس و تحلیل رفتگی و اضطراب شناختی-جسمانی ناتوان‌کننده رابطه منفی وجود دارد (لی و همکاران، ۲۰۱۸)

همچنین بخشی از این نتایج با دیگر پژوهش‌هایی همچون؛ لی و همکاران (۲۰۱۸)، شولمان^۴ و همکاران (۲۰۱۸)، اسپالینگ^۵ و همکاران (۲۰۱۸)، کونا و همکاران (۲۰۱۶)، گودمن و همکاران (۲۰۱۴)، کرسول و همکاران (۲۰۱۴)، گلستانه (۲۰۱۸)، کهریزی و همکاران (۲۰۱۸)، و صمدی، حسینی و بیدکی (۲۰۱۶) هم‌راستا است. نتایج این مطالعات نشان داد که مداخلات ذهن آگاهی اثر مثبت و معنی‌داری دارد. یکی از توضیحات احتمالی در تبیین یافته‌های پژوهش حاضر این است در واقع ذهن آگاهی باعث عدم محوریت فرد نسبت به الگوهای فکری تکراری می‌شود و می‌تواند اضطراب ورزشی خود را کنترل کنند. افراد با ذهن آگاهی این توانایی را کسب می‌کنند که با تمرکز کامل نسبت به تک‌تک اتفاقاتی که هم‌اکنون و همین‌جا رخ می‌دهد چرخه باطل افکار خود آیند منفی را درهم شکنند. در مقابل یافته‌های پژوهش حاضر با نتایج مطالعه انجام‌گرفته توسط بالتزل و اختر (۲۰۱۴) ناهمخوان است. از دلایل احتمالی عدم هم‌خوانی با پژوهش ذکر شده می‌توان به جنسیت تفاوت در زمان تمرین، نوع تکلیف و سطح عملکرد و مهارت، طول دوره مداخله و میزان آموزش اشاره کرد. رویکرد شناختی رفتاری ذهن آگاهی با تمرکز توجه بر آگاهی و به‌طور خاص آگاهی بر بدن خود فرد بین فرآیندهای بدنی، شناختی و هیجانی تعاملی ایجاد می‌کند که در نتیجه آن تعامل، فردی که ذهن آگاهی تمرین کرده است دارای ذهنی پویا می‌شود که احساسات حاصل از رویدادها را همان‌گونه که هستند می‌پذیرد یا تأیید می‌کند و در نتیجه بعد از تجربه هیجانات منفی قادر است به حالت تعادل بازگردد. به نظر می‌رسد ورزشکاران در پژوهش حاضر با هدایت توجه و آگاهی‌شان از تجربیات ناخوشایندی که اخیراً

4. Shulman
5. Schuling

1. LeUnes
2. Cheng, Hardy & Woodman
3. Birrer, Rötthlin & Morgan

باشند. بر این اساس، هدف از ذهن آگاهی تغییر رابطه با افکار و هیجانات است و نه محتوای افکار و هیجانات. در نتیجه، همان‌طور که یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد این‌گونه مداخلات شناختی رفتاری در هر دو ورزشکاران انفرادی و تیمی برای کاهش اضطراب نسبت به گروه کنترل مؤثر بود.

بیربر و همکاران (۲۰۱۲) و گاردنر و موری^۱ (۲۰۱۷) نشان دادند افزایش ذهن آگاهی ممکن است منجر به اصلاح نگرش فرد با تجربیات درونی‌اش از قبیل اضطراب شود. ورزشکاران با ذهن آگاهی بالا بازممکن است دچار اضطراب شوند ولی معنای ذهنی اضطراب ممکن است متفاوت شده باشد (اسکات-همیلتون، شووت و براون، ۲۰۱۶)؛ بنابراین این احتمال وجود دارد که در پژوهش حاضر ورزشکاران در مقایسه با گروه کنترل دیدگاهشان را نسبت به دروندادهای حسی منفی حاصل از افکار خود فرد یا رویدادهای بیرونی تغییر داده باشند و ورزشکار هرچند ممکن است در شرایط خاصی دچار استرس و اضطراب شود اما این نوع تغییر منجر به کنترل و تنظیم اضطراب به صورت کلی در آن شرایط شده و کارکرد منفی آن توسط شخص تمرین کرده ذهن آگاهی خنثی شده و نهایتاً نتیجه اضطراب نسبت به افراد بدون تمرین ذهن آگاهی کاهش یافته است.

افراد که در رشته‌های ورزشی انفرادی درگیرند از انگیزه رقابت بیشتری نسبت به ورزشکاران در رشته‌های تیمی برخوردارند و تمایل به پیروزی در آنها بیشتر است. همچنین مطالعات گذشته نشان داده‌اند که میزان رضایت از زندگی، سلامت روانی، خلق مثبت و به‌طور کلی شادکامی در ورزشکاران تیمی بیشتر از ورزشکاران انفرادی است. به نظر می‌رسد فرد در ورزش‌های انفرادی با مهارت‌ها و توانایی‌های خودش سروکار دارد، در حالیکه در ورزش‌های گروهی، افراد

داشته‌اند و پذیرش این تجربیات بدون هرگونه قضاوت و داوری (کابات-زین، ۲۰۰۳ و ۲۰۰۹) به‌سوی رویدادهای مثبت و خوشایند و موردعلاقه، یک وضعیت روانی پذیرا و قابل قبول در خود ایجاد کرده‌اند که به‌نوبه‌ی خود منجر به کاهش اضطراب در حالت‌های مختلف شناختی، رفتاری و حرکتی می‌شود. به‌علاوه، بر اساس دیدگاه کابات-زین (۱۹۹۴، ۲۰۰۳)، ورزشکاران به حالتی از غرق شدن آگاهانه درونی در زمان حال و لذت بردن از آنچه در حال رخ دادن است بدون قضاوت و فارغ از تجربیات تلخ گذشته و تردید و نگرانی از اتفاقات آینده، شرایطی فراهم کرده‌اند که به کاهش اضطرابشان نسبت به آن‌هایی که مداخله شناختی وجود نداشت، کمک کند.

تقریباً واضح است که بعضی تفاوت‌ها در مسائل فنی و روان‌شناختی برای ورزش‌های انفرادی و تیمی وجود دارد. در یک ورزش تیمی خاص، گروهی از افراد برای هدف مشخصی باید باهم تعامل داشته باشند و پیاده‌سازی راهبردها و تاکتیک‌های گروهی درگروه همکاری بین اعضای گروه است، در حالیکه در رشته‌های ورزشی انفرادی حفظ انگیزه درونی به‌تنهایی، تمرکز درونی برای اجرای حرکت و کنترل هیجانات منفی و تنظیم و نظارت بر اجرای خود مهم هستند. با این وجود، هرکدام از این شرایط در ارتباط با ورزش‌های تیمی و انفرادی می‌تواند موجب اضطراب ورزشکار شود. برای مثال ترس از شکست، نگرانی از ناراضی بودن دیگران و مریی، انتظارات افراد مهم برای فرد و انتظارات خود فرد از عملکردش همگی می‌توانند موجب اضطراب در ورزشکار تیمی و انفرادی شود. در این وضعیت، مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی بر تغییر کارکرد تأکید می‌کند و نه شکل رفتار، هیجان، شناخت، احساسات بدنی و محرک‌های بیرونی که ممکن است به‌صورت کلی بین دو ورزش تیمی و انفرادی متفاوت

2. Scott- Hamilton, Schutte & Brown

1. Gardner & Moore

قادر سازد تا با رها شدن از وسواس‌ها و نگرانی‌های ذهنی در مورد پیامدها و با شرایط روانی مطلوبی سطح بالایی از پتانسیل توانایی‌های خود را به کار گیرد و اجرای بهینه‌ای داشته باشد؛ بنابراین مربیان و آموزش‌دهندگان به‌منظور کمک به ورزشکاران برای کاهش اضطراب می‌توانند از این رویکرد استفاده کنند. از آنجایی که ممکن است تفاوت‌های فردی و نوع مهارت‌های به‌کاررفته در یک رشته ورزشی خاص از لحاظ مقدار درگیری حرکتی و شناختی، تفاوت‌های حرکتی و روان‌شناختی برای سنین مختلف و جنسیت متفاوت و همچنین مقدار تمرین بر مبنای جلسه و بر اساس مقدار تمرین در طول روز بر اثربخشی مداخله شناختی ذهن آگاهی مؤثر باشد، بنابراین لازم است مطالعات بیشتری در این زمینه انجام شود تا درک و فهم بهتری از ذهن آگاهی حاصل شود.

احتمالاً بیشتر تحت تأثیر اعضای گروهشان قرار می‌گیرند و عملکردشان در همکاری و تعامل با دیگر اعضای گروه تعریف می‌شود. این احتمال وجود دارد که عملکرد ورزشکاران انفرادی تحت تأثیر احساسات، شناخت‌ها، بایدها و نبایدهای خود فرد قرار می‌گیرد و در نتیجه، فرد شکست‌ها و پیروزی‌ها را به خودش نسبت می‌دهد و کمتر دیگران را در این کار مقصر می‌داند؛ اما در ورزش‌های گروهی این احتمال وجود دارد که تعادلی در سهیم بودن در شکست‌ها و پیروزی‌های گروه وجود داشته باشد. این استدلال می‌تواند احتمالاً توضیح دهد که چرا ورزشکاران انفرادی در پژوهش حاضر نسبت به ورزشکاران تیمی اضطراب کلی بالاتری نشان دادند. یافته‌های پژوهش حاضر نشان می‌دهند که مداخله شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی عامل کمک‌کننده‌ای برای کنترل اضطراب در ورزشکاران است که این موضوع نهایتاً می‌تواند فرد را

منابع

- Baltzell, A., & Akhtar, V. L. (2014). Mindfulness meditation training for sport (MMTS) intervention: Impact of MMTS with division I female athletes. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 2(2), 160-173.
- Birrer, D., Röthlin, P., & Morgan, G. (2012). Mindfulness to enhance athletic performance: Theoretical considerations and possible impact mechanisms. *Mindfulness*, 3(3), 235-246.
- Brand, R., Wolff, W., & Hoyer, J. (2013). Psychological symptoms and chronic mood in representative samples of elite student-athletes, deselected student-athletes and comparison students. *School mental health*, 5(3), 166-174.
- Cheng, W. N. K., Hardy, L., & Woodman, T. (2011). Predictive validity of a three-dimensional model of performance anxiety in the context of tae-kwon-do. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 33(1), 40-53.
- Creswell, J. D., Pacilio, L. E., Lindsay, E. K., & Brown, K. W. (2014). Brief mindfulness meditation training alters psychological and neuroendocrine responses to social evaluative stress. *Psychoneuroendocrinology*, 44, 1-12.
- Cunha, M., Galhardo, A., & Pinto-Gouveia, J. (2016). Experiential avoidance, self-compassion, self-judgment and coping styles in infertility. *Sexual & Reproductive Healthcare*, 10, 41-47.
- Delfan B, Armanfar S, & Armanfar M. Effect of aerobic and anaerobic exercises on anxiety and the rate of secretion of blood cortisol hormone in young wrestlers. *Journal of Medical Science*. 2017; 15 (56): 15-21. (In Persian)

8. Gardner, F. L., & Moore, Z. E. (2017). Mindfulness-based and acceptance-based interventions in sport and performance contexts. *Current opinion in psychology*, 16, 180-184.
9. Germer, C., Siegel, R. D., & Fulton, P. R. (Eds.). (2016). *Mindfulness and psychotherapy*. Guilford Publications.
10. Golestaneh F. Effect of mindfulness intervention (MPSE) on motivation and burnout in athletes. *Journal of Developmental and Motor Learning*. 2017; 9 (2): 285-273.
11. Goodman, F. R., Kashdan, T. B., Mallard, T. T., & Schumann, M. (2014). A brief mindfulness and yoga intervention with an entire NCAA Division I athletic team: An initial investigation. *Psychology of Consciousness: Theory, Research, and Practice*, 1(4), 339.
12. Gouttebauge, V., Frings-Dresen, M. H. W., & Sluiter, J. K. (2015). Mental and psychosocial health among current and former professional footballers. *Occupational medicine*, 65(3), 190-196.
13. John, S., Verma, S. K., & Khanna, G. L. (2011). The effect of mindfulness meditation on HPA-Axis in pre-competition stress in sports performance of elite shooters. *National Journal of Integrated Research in Medicine*, 2(3), 15-21.
14. Junge, A., & Feddermann-Demont, N. (2016). Prevalence of depression and anxiety in top-level male and female football players. *BMJ open sport & exercise medicine*, 2(1), e000087.
15. Kabat-Zinn, J., Wheeler, E., Light, T., Skillings, A., Scharf, M. J., Croypley, T. G., ... & Bernhard, J. D. (1998). Influence of a mindfulness meditation-based stress reduction intervention on rates of skin clearing in patients with moderate to severe psoriasis undergoing photo therapy (UVB) and photochemotherapy (PUVA). *Psychosomatic medicine*, 60(5), 625-632.
16. Kahrizi Sh, Taghavi MR, Ghasemi R, & Goodarzi MA. Effect of cognitive therapy based on mindfulness on depression, anxiety and physical symptoms in patients with asthma. *Razi Journal of Medical Sciences*. 2017; 24 (154): 27-36.
17. LeUnes, A. (2007). Modelling the complexity of the coaching process: A commentary. *International journal of sports science & coaching*, 2(4), 403-426.
18. Li, C., Kee, Y. H., & Lam, L. S. (2018). Effect of brief mindfulness induction on university athletes' sleep quality following night training. *Frontiers in psychology*, 9, 508.
19. Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Human kinetics.
20. Messina, A., De Fusco, C., Monda, V., Esposito, M., Moscatelli, F., Valenzano, A., ... & Cibelli, G. (2016). Role of the orexin system on the hypothalamus-pituitary-thyroid axis. *Frontiers in neural circuits*, 10, 66.
21. Nixdorf, I., Frank, R., & Beckmann, J. (2016). Comparison of athletes' proneness to depressive symptoms in individual and team sports: research on psychological mediators in junior elite athletes. *Frontiers in psychology*, 7, 893.
22. Palou, P., Ponseti, F. J., Cruz, J., Vidal, J., Cantalops, J., Borràs, P. A., & Garcia-Mas, A. (2013). Acceptance of gamesmanship and cheating in young competitive athletes in relation to the motivational climate generated by parents and coaches. *Perceptual and motor skills*, 117(1), 290-303.
23. Ponseti, V., García, M., Cantalops, R., & Vidal, C. (2017). Gender differences in relation to anxiety associated with sports competitions. *RETOS-Neuvas Tendencias en Educacion Fisica, Deporte y Recreacion*, (31), 193-196.

24. Pulido, D., Borràs Rotger, P. A., Salom, M., & Ponseti Verdaguer, F. J. (2018). Competitive anxiety in grassroots sport in the Balearic Islands. *Revista de psicología del deporte*, 27(3), 0005-9.
25. Rahmanifard T, Kalantar SM, & Faramarzi M. Effect of cognitive psychotherapy based on mindfulness on the quality of life of infertile women. *Hayat Magazine*. 2017; 23 (3): 277-289.
26. Röthlin, P., Horvath, S., Birrer, D., & Grosse Holtforth, M. (2016). Mindfulness promotes the ability to deliver performance in highly demanding situations. *Mindfulness*, 7(3), 727-733.
27. Samadi H, Hoseini FS, & Bidaki R. Effectiveness of 6-week mindfulness training on shooter's salivary cortisol concentration and sport performance. *Journal of Sabzevar University of Medical Sciences*. 2016; 23 (4): 724-731. (In Persian)
28. Schuling, R., Huijbers, M., Jansen, H., Metzemaekers, R., Van Den Brink, E., Koster, F., ... & Speckens, A. (2018). The co-creation and feasibility of a compassion training as a follow-up to mindfulness-based cognitive therapy in patients with recurrent depression. *Mindfulness*, 9(2), 412-422.
29. Scott- Hamilton, J., Schutte, N. S., & Brown, R. F. (2016). Effects of a mindfulness intervention on sports-anxiety, pessimism, and flow in competitive cyclists. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 8(1), 85-103.
30. Shulman, B., Dueck, R., Ryan, D., Breau, G., Sadowski, I., & Misri, S. (2018). Feasibility of a mindfulness-based cognitive therapy group intervention as an adjunctive treatment for postpartum depression and anxiety. *Journal of affective disorders*, 235, 61-67.
31. Teasdale, J. D., Segal, Z., & Williams, J. M. G. (1995). How does cognitive therapy prevent depressive relapse and why should attentional control (mindfulness) training help? *Behaviour Research and therapy*, 33(1), 25-39.
32. Usefi, Alireza, Oraki, Mohammad, Zare, Maryam, Imani, Saeed. (2013). Effectiveness of Mindfulness in Decreasing Stress, Anxiety and Depression among the Substance Abusers. *Journal of Thought & Behavior in Clinical Psychology Vol. 7* (No. 26), pp. 17-26. (In Persian)
33. Weber, S., Puta, C., Lesinski, M., Gabriel, B., Steidten, T., Bär, K. J., ... & Gabriel, H. H. (2018). Symptoms of anxiety and depression in young athletes using the hospital anxiety and depression scale. *Frontiers in Physiology*, 9, 182.
34. Zhang, C. Q., Si, G., Duan, Y., Lyu, Y., Keatley, D. A., & Chan, D. K. (2016). The effects of mindfulness training on beginners' skill acquisition in dart throwing: A randomized controlled trial. *Psychology of Sport and Exercise*, 22, 279-285.

ارجاع‌دهی

روحبخش اجتماعی، مهلا؛ آیینی، مریم؛ و صبحی قراملکی، ناصر. (۱۳۹۸). اثربخشی مداخله شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی بر اضطراب ورزشکاران رشته‌های تیمی و انفرادی. *مطالعات روان‌شناسی ورزشی*. ۸(۳۰)، ص. ۲۸-۱۱۳. شناسه دیجیتال: 10.22089/spsyj.2020.7518.1806

Roohbakhsh Ejtemaie, M; Aeini, M; & Sobhi Gharamaleki, N. (2020). The Efficacy of Mindfulness-Based Cognitive Intervention on Anxiety of Team and Individual Athletes. *Sport Psychology Studies*. 8(30); Pp: 113-28. In Persian. DOI: 10.22089/spsyj.2020.7518.1806

The Efficacy of Mindfulness-Based Cognitive Intervention on Anxiety of Team and Individual Athletes

M. Roohbakhsh Ejtemaie¹, M. Aeini², and N. Sobhi Gharamaleki³

1. M.Sc. of Sport Psychology, Allameh tabataba'i University, Tehran (Corresponding Author)
2. M.Sc. of Sport Psychology, Islamic Azad University Central Tehran Branch, Tehran
3. Associate professor of psychology, Allameh tabataba'i University, Tehran

Received: 2019/06/04

Accepted: 2020/01/18

Abstract

The present study aims to investigate the efficacy of mindfulness-based cognitive intervention on reducing athletes' cognitive, physical and behavioral anxiety. 75 available subjects were selected and divided into three groups namely team, individual and control group. Questionnaires were used to examine the cognitive, physical and behavioral anxiety of the subjects after performing mindfulness-based cognitive intervention. The results of the analysis conducted on covariance showed that there was a significant difference between the mean scores of the post-test in the experimental group and the post-test in the control group after controlling for the pre-test differences in the amount of cognitive, physical and behavioral anxiety. The results of independent t-test indicated that there is a significant difference between the overall anxiety of team and individual subjects. Thus, the amount of anxiety in individual fields was higher than that of team fields. Based on the findings of this study, it can be concluded that mindfulness-based cognitive intervention can decrease cognitive, physical and behavioral anxiety in athletes.

Keywords: Mindfulness, Cognitive Anxiety, Physical Anxiety, Behavioral Anxiety, Individual and Team Athletes.

1. Mahla.roohbakhsh71@gmail.com

2. ashna_aeini@yahoo.com

3. Sobhi@atu.ac.ir