



Article Type: Original

Structural Relationships between Mindfulness, Positive Emotions, and Physical Self-Efficacy with Sports Participation and Mental Health in Adolescent Girls

Elaheh Medadi Nansa^{1*}, Hassan Helaliagdam¹, Zoleikha Alizadeh Nasrabade olya¹

1. Department of Physical Education, Farhangian University, P.O. Box 889-14665 Tehran, Iran.

Received: 26/10/2025, **Revised:** 24/11/2025, **Accepted:** 07/12/2025

* Corresponding Author: Elaheh Medadi Nansa, E-mail: e.medadi@cfu.ac.ir

How to Cite: Medadi Nansa, E, Helaliagdam, H, Alizadeh Nasrabade olya, Z. (2026). Structural Relationships between Mindfulness, Positive Emotions, and Physical Self-Efficacy with Sports Participation and Mental Health in Adolescent Girls. Sport Psychology Studies, 15(56), 60-77. In Persian

Extended Abstract

Background and Purpose

Research has consistently shown that mindfulness can significantly enhance athletic performance and mental well-being. However, its specific impact on sports participation among adolescents, particularly girls, and the underlying mechanisms remain largely underexplored. Participation in sports during adolescence offers numerous physical, psychological, and social benefits, yet a significant percentage of teenagers, especially girls, do not meet the recommended levels of physical activity. This decline in physical activity is a major public health concern. This study was designed to address this gap by examining the relationship between mindfulness, sports participation, and mental health in adolescent girls. Specifically, it aimed to investigate the mediating roles of

positive emotions and physical self-efficacy in the connection between mindfulness and the outcomes of sports participation and mental health, providing a more comprehensive model for understanding these dynamics.

Methods

This study employed a correlational research design using a structural equation modeling (SEM) approach to examine the proposed relationships. The statistical population consisted of all female high school students in their second grade in Tabriz, Iran. A sample of 384 students was selected using an accessible sampling method. After obtaining necessary permissions from the education department and consent from parents and students, the questionnaires were administered in person.



Copyright: © 2023 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

Data were collected using five standardized questionnaires. Mindfulness was assessed with the 19-item Adolescent and Adult Mindfulness Scale (AAMS). Sports participation was measured using the 9-item Physical Activity Questionnaire for Adolescents (PAQ-A), which evaluates moderate to vigorous physical activity over the past seven days. Mental health was evaluated using the 21-item Depression, Anxiety and Stress Scale (DASS-21). Positive emotions were measured using the 15-item positive affect subscale of the Positive and Negative Affect Schedule for Children (PANAS-C). Physical self-efficacy was assessed with the 22-item Physical Self-Efficacy Scale (PSES), which has two subscales: perceived physical ability and physical self-presentation confidence. The validity of all instruments was confirmed by ten experts, yielding high Content Validity Index (CVI) and Content Validity Ratio (CVR) values. Reliability was established with Cronbach's alpha coefficients ranging from .90 to .94 for all scales. Data analysis was conducted using PLS software (version 4) at a significance level of $p < 0.05$.

Results

Descriptive statistics indicated a normal distribution for all research variables, as the skewness and kurtosis values fell within the acceptable range of -2 to +2. The measurement model demonstrated good validity and reliability. Cronbach's alpha values were high for all constructs: mindfulness (0.92), sports participation (0.94), mental health (0.93), positive emotions (0.90), and physical self-efficacy (0.91). Composite reliability scores were also strong, ranging from 0.88 to 0.91. The Average Variance Extracted (AVE) for all variables exceeded the 0.50 threshold, confirming convergent validity with values ranging from 0.65 to 0.72. Pearson correlation analysis revealed significant relationships between the variables. Mindfulness was

positively correlated with sports participation ($r=0.337, p<0.001$), (positive emotions ($r=0.497, p<0.001$), and physical self-efficacy ($r=0.476, p<0.001$), and negatively correlated with poor mental health (i.e., depression, anxiety, stress) ($r=-0.263, p<0.001$).

The structural equation modeling results supported the conceptual model. Path analysis indicated significant direct structural relationships. Mindfulness had a significant direct effect on sports participation ($\beta=0.34$), mental health ($\beta=-0.28$), positive emotions ($\beta=0.51$), and physical self-efficacy ($\beta=0.47$). Furthermore, positive emotions had a significant effect on both sports participation ($\beta=0.39$) and mental health ($\beta=-0.47$). Similarly, physical self-efficacy significantly predicted sports participation ($\beta=0.49$) and mental health ($\beta=-0.45$).

The mediation analysis confirmed the significant indirect effects. Positive emotions significantly mediated the relationship between mindfulness and sports participation ($\beta=0.20$) and between mindfulness and mental health ($\beta=-0.23$). Likewise, physical self-efficacy was a significant mediator in the relationship between mindfulness and sports participation ($\beta=0.23$) and between mindfulness and mental health ($\beta=-0.22$). The model fit indices indicated an excellent fit of the data to the model: CFI=0.92, GFI=0.94, NFI=0.93, TLI=0.95, and RMSEA=0.089, confirming that the proposed model was robust.

Conclusion

This study demonstrates that adolescents with higher levels of mindfulness are significantly more likely to engage in sports activities and report better mental health outcomes. The findings highlight that this relationship is not merely direct but is substantially influenced by psychological mechanisms. Specifically, positive emotions and a strong sense of physical self-efficacy act as crucial mediating factors. Mindfulness appears to foster a

positive emotional state and enhances an individual's belief in their physical capabilities. These enhanced feelings of competence and positivity, in turn, motivate greater participation in sports and contribute to improved psychological well-being. The results underscore the importance of integrating mindfulness-based approaches into interventions aimed at promoting physical activity and mental health in adolescents. By nurturing mindfulness, it is possible to cultivate the positive emotions and self-efficacy needed for a healthier, more active lifestyle.

The core message of this research is that mindfulness is a key psychological asset for promoting both sports participation and mental health in adolescent girls. The positive impact of mindfulness is largely channeled through its ability to cultivate positive emotions and bolster physical self-efficacy. Therefore, physical education teachers and mental health professionals should consider implementing programs that enhance mindfulness and build emotional regulation skills and physical confidence. Such interventions could be highly effective in encouraging a more active lifestyle and improving overall well-being during the critical adolescent years.

Key Words: Mindfulness, Emotion Regulation, Sports Participation, Psychological Well-Being, Adolescents.

Conflict of Interest

According to the authors, this article has no conflict of interest.

Acknowledgments

All participants who participated in the implementation of this study are appreciated.



نوع مقاله: پژوهشی اصیل

روابط ساختاری ذهن‌آگاهی، هیجان‌های مثبت و خودکارآمدی بدنی با مشارکت ورزشی و سلامت روان در دختران نوجوان

الهه مدادی نانسا^{۱*}، حسن هلالی اقدام^۲، زلیخا علیرزاده نصرآبادعلیا^۳

۱. گروه آموزش تربیت بدنی، دانشگاه فرهنگیان، صندوق پستی ۸۸۹-۱۴۶۶۵ تهران، ایران.

تاریخ دریافت: ۱۴۰۴/۰۸/۰۴، تاریخ اصلاح: ۱۴۰۴/۰۹/۰۶، تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۰۹/۱۸

* Corresponding Author: Elaheh Medadi Nansa, E-mail: e.medadi@cfu.ac.ir

How to Cite: Medadi Nansa, E, Helaliagdam, H, Alizadeh Nasrabade olya, Z. (2026). Structural Relationships between Mindfulness, Positive Emotions, and Physical Self-Efficacy with Sports Participation and Mental Health in Adolescent Girls. Sport Psychology Studies, 15(56), 60-77. In Persian

چکیده

هدف: این مطالعه با هدف بررسی روابط ساختاری ذهن‌آگاهی، هیجان‌های مثبت و خودکارآمدی بدنی با مشارکت ورزشی و سلامت روان در دختران نوجوان انجام شد.

مواد و روش‌ها: پژوهش حاضر از نوع همبستگی به روش معادلات ساختاری می‌باشد. جامعه آماری شامل کلیه دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه دوم شهر تبریز بودند. از میان دانش‌آموزان دختر، ۳۸۴ نفر به صورت در دسترس انتخاب شدند. از پرسشنامه ذهن‌آگاهی نوجوانان و بزرگسالان، پرسشنامه فعالیت بدنی برای نوجوانان، مقیاس آفسردگی، اضطراب و استرس-۲۱ مقیاس عاطفه مثبت و منفی برای کودکان برای اندازه‌گیری متغیرها استفاده شد. از روش معادلات ساختاری با استفاده از نرم افزار آماری PLS برای تحلیل آماری استفاده شد.

یافته‌ها: نتایج تحلیل مسیر نشان داد که ارتباط معنادار ساختاری بین ذهن‌آگاهی با مشارکت ورزشی، سلامت روان، هیجان‌های مثبت، و خودکارآمدی بدنی وجود دارد. علاوه، هیجان‌های مثبت به‌طور معناداری رابطه بین ذهن‌آگاهی با مشارکت ورزشی و سلامت روان را میانجی‌گری کرد. درنهایت، خودکارآمدی بدنی به‌طور معناداری رابطه بین ذهن‌آگاهی با مشارکت ورزشی و سلامت روان را میانجی‌گری کرد. نتایج مربوط به برازش مدل تحقیق نشان داد که شاخص برازش تطبیقی برابر با ۰/۹۲، شاخص نیکویی برازش برابر با ۰/۹۴، شاخص برازش هنجار شده برابر با ۰/۹۳ و شاخص توکر ولیوایس برابر با ۰/۹۵ است که همگی نشان‌دهنده برازش مناسب مدل می‌باشند. نتیجه‌گیری: این پژوهش نشان می‌دهد نوجوانانی که از سطح بالایی از ذهن‌آگاهی برخوردارند، به طور قابل توجهی در فعالیت‌های ورزشی مشارکت بیشتر و از سلامت روان بهتری بهره‌مند هستند. علاوه بر این، هیجان‌های مثبت و احساس خودکارآمدی بدنی بالا به عنوان عوامل کلیدی و تعیین‌کننده در ارتباط بین ذهن‌آگاهی با مشارکت ورزشی و سلامت روان در نوجوانان شناخته می‌شوند.

کلیدواژه‌ها: ذهن‌آگاهی، تنظیم هیجان، مشارکت ورزشی، بهزیستی روان، نوجوان



مقدمه

مشارکت ورزشی شامل شرکت در فعالیت‌های بدنی ساختارمند و غیرساختارمند است که اغلب شامل عناصر رقابتی یا توسعه مهارت می‌شود. این تعریف وسیع شامل انواع مختلفی از ورزش‌ها مانند فوتبال، بسکتبال، شنا، تنیس و دویدن، و همچنین فعالیت‌های بدنی دیگری مانند هنرهای رزمی می‌باشد. به طور کلی، هر فعالیتی که نیاز به مشارکت فعال در یک ورزش داشته باشد، در این دسته قرار می‌گیرد (گارسیا هرموسو و همکاران، ۲۰۲۵). مشارکت می‌تواند به اشکال مختلفی صورت گیرد؛ به عنوان مثال، می‌تواند سازمان‌یافته باشد، مانند پیوستن به یک تیم مدرسه، یک باشگاه ورزشی یا یک لیگ رقابتی، جایی که افراد به طور سیستماتیک تمرین کرده و رقابت می‌کنند. از سوی دیگر، می‌تواند غیررسمی یا غیرسازمان‌یافته باشد، شامل فعالیت‌هایی مانند بازی کردن با دوستان یا تمرین به صورت مستقل، که رویکردی راحت‌تر به درگیری فیزیکی را فراهم می‌آورد (بنگتسون و همکاران، ۲۰۲۵). این دوگانگی در مشارکت، راه‌های متنوعی را که افراد می‌توانند با ورزش ارتباط برقرار کنند، نشان می‌دهد، چه از طریق محیط‌های ساختارمند که همکاری و رقابت را تقویت می‌کند و چه از طریق لذت شخصی و تعامل اجتماعی (دنگ و همکاران، ۲۰۲۵).

نوجوانی دوره‌ای انتقالی بین کودکی و بزرگسالی است که تغییرات جسمانی، شناختی و عاطفی سریع در آن رخ می‌دهد. در این دوره هویت فرد شکل می‌گیرد و مهارت‌های خودتنظیمی هیجان‌ات و رفتارها به سرعت رشد می‌کنند. سطح خودکارآمدی بدنی و گرایش به فعالیت‌های ورزشی در نوجوانان می‌تواند بر سلامت روان و کیفیت زندگی آنها تأثیرگذار باشد. بنابراین مطالعه متغیرهای روان‌شناختی و رفتاری در این گروه سنی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است (رفیعی، ۲۰۲۴). شرکت در

ورزش در دوران نوجوانی مزایای متعددی را در زمینه‌های جسمی، روانی، اجتماعی و تحصیلی به همراه دارد (فرناندز سولا و همکاران، ۲۰۲۴؛ نل و همکاران، ۲۰۲۴). فعالیت بدنی منظم به طور قابل توجهی به بهبود استقامت قلبی-عروقی، قدرت و انعطاف‌پذیری کمک می‌کند که برای سلامت عمومی ضروری هستند. این فعالیت‌ها به حفظ وزن و تناسب اندام کمک کرده و خطر چاقی را کاهش می‌دهند و همچنین به تقویت استخوان‌ها و عضلات قوی یاری می‌رسانند. علاوه بر این، مشارکت ورزشی به بهبودهای شناختی منجر می‌شود که شامل تمرکز بهتر و عملکرد شناختی بالاتر است (فرناندز سولا و همکاران، ۲۰۲۴؛ رفیعی، ۲۰۲۴). از نظر اجتماعی، ورزش بستری را برای نوجوانان فراهم می‌کند تا مهارت‌های اساسی مانند کار تیمی، همکاری و رهبری را توسعه دهند و همچنین دوستی‌ها و شبکه‌های اجتماعی را شکل دهند. این حس تعلق و جامعه در سال‌های شکل‌گیری شخصیت بسیار ارزشمند است (لیانگ و همکاران، ۲۰۲۵). از نظر تحصیلی، مشارکت ورزشی با بهبود تمرکز و عملکرد تحصیلی مرتبط است، زیرا انضباط و مهارت‌های مدیریت زمان مؤثری را تشویق می‌کند. در نهایت، مشارکت ورزشی پایه‌ای برای فعالیت بدنی مادام‌العمر ایجاد می‌کند و انتخاب‌های سالم را ترویج می‌دهد، به طوری که مزایای مشارکت ورزشی در دوران نوجوانی می‌تواند تا دوران بزرگسالی نیز وجود داشته باشد (سانودو و همکاران، ۲۰۲۴).

علاوه بر مزایای جسمانی، تحقیقات نشان داده اند که مشارکت ورزشی تأثیر زیادی بر روی سلامت روان در نوجوانان دارد و به ویژه در کاهش استرس و اضطراب مؤثر است (باتیستا و همکاران، ۲۰۲۴؛ اسپروتنجنبورگ و همکاران، ۲۰۲۴). آزاد شدن اندورفین‌ها در حین ورزش به عنوان یک تقویت‌کننده طبیعی خلق و خو عمل می‌کند و به نوجوانان کمک می‌کند تا با فشارهای زندگی

تحصیلی، انتظارات اجتماعی و چالش‌های خانوادگی مقابله کنند (هاشمی، ۲۰۲۴). علاوه بر این، مشارکت مداوم در فعالیتهای ورزشی با کاهش علائم افسردگی منجر به بهبود قابل توجهی در خلق و خو و بهزیستی عاطفی در نوجوانان منجر می‌شود. این امر عمدتاً به افزایش سطح سروتونین و دوپامین نسبت داده می‌شود که برای حفظ ثبات عاطفی و نگرش مثبت ضروری هستند (فو و همکاران، ۲۰۲۴). همچنین، شرکت در فعالیتهای ورزشی باعث افزایش عزت نفس، اعتماد به نفس، حس توانمندی و ارزشمندی در نوجوانان می‌شود (کولونسارکا و همکاران، ۲۰۲۴). در نهایت، مشارکت در فعالیتهای ورزشی باعث تقویت سبکهای مقابله‌ای در نوجوانان می‌شود و به آنها می‌آموزند که چگونه با پیچیدگی‌های پیروزی و شکست، فشار را مدیریت کنند و از ناکامی‌ها بهبود یابند و در نتیجه آن‌ها را با مهارت‌های زندگی آشنا می‌سازد (اسپروتجنبورگ و همکاران، ۲۰۲۴).

علیرغم مزایای زیادی که مشارکت منظم در فعالیتهای ورزشی و بدنی برای سلامت جسمانی و روانی نوجوانان دارد، یک تحقیق اخیر که توسط سازمان بهداشت جهانی انجام شده، روند فعالیتهای بدنی و ورزشی در میان نوجوانان در سطح جهانی را بسیار نگران کننده توصیف کرده است (گاتهلد و همکاران، ۲۰۲۰؛ استرین و همکاران، ۲۰۲۴). تحقیقات نشان می‌دهند که بیش از ۸۰٪ از نوجوانان بین سنین ۱۱ تا ۱۷ سال، استانداردها و توصیه‌های بین‌المللی مبنی بر شرکت روزانه در حداقل ۶۰ دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط تا شدید را رعایت نمی‌کنند (گاتهلد و همکاران، ۲۰۲۰؛ لی و همکاران، ۲۰۲۴). این آمار همچنین حاکی از وجود تفاوت‌های قابل توجه جنسیتی است؛ به طوری که ۸۵٪ از دختران و ۷۸٪ از پسران به این دستورالعمل پایبند نیستند (فان اسلوئیس و همکاران، ۲۰۲۱). این وضعیت به عنوان یک چالش جدی در حوزه بهداشت عمومی مطرح می‌شود و

نیازمند توجه فوری است. علاوه بر این، تجزیه و تحلیل‌ها نشان می‌دهند که با افزایش سن، سطح فعالیت بدنی نوجوانان به طور چشمگیری کاهش می‌یابد. به طور خاص، درصد پسرانی که به طور روزانه در فعالیتهای بدنی و ورزشی شرکت می‌کنند، از ۲۸٪ در گروه سنی ۱۱ تا ۱۲ سال به ۲۱٪ در سنین ۱۶ تا ۱۷ سال کاهش می‌یابد. این روند در میان دختران حتی بیشتر مشهود است، به طوری که میزان مشارکت آنها از ۱۹٪ به ۱۱٪ در همان بازه سنی کاهش می‌یابد (لی و همکاران، ۲۰۲۵). این داده‌ها ضرورت مداخلات هدفمند و یافتن عوامل موثر بر ارتقاء سطح فعالیتهای بدنی و ورزشی در نوجوانان، به خصوص دختران نوجوان، را به وضوح نشان می‌دهد.

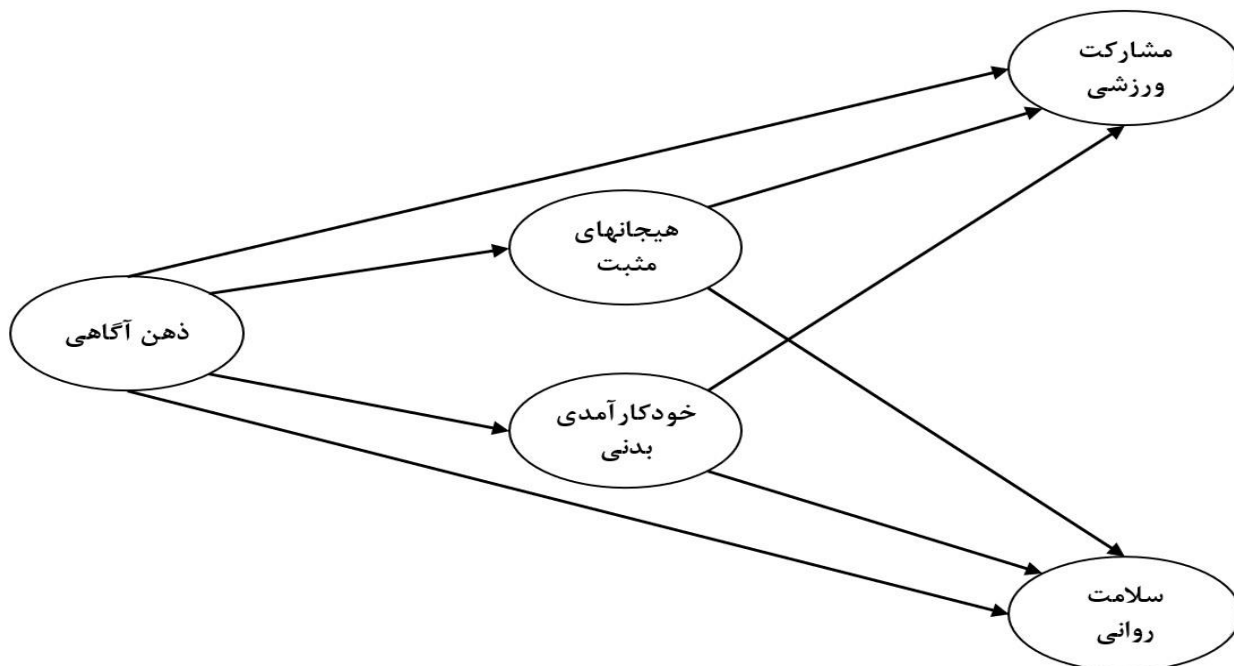
ذهن آگاهی به طور فزاینده‌ای به عنوان یک عامل مهم در حوزه ورزش، به ویژه برای ورزشکاران جوان، شناخته می‌شود. ذهن آگاهی که به عنوان تمرینی برای درگیر شدن کامل و آگاهی از لحظه حال بدون قضاوت تعریف می‌شود، به عنوان یک مکانیسم مهم برای ورزشکاران عمل می‌کند تا تمرکز خود را بر عملکرد، حالات عاطفی و احساسات افزایش دهند (باقری، ۲۰۲۵؛ صادقی پور، ۲۰۲۴). نتایج تحقیقات اخیر نشان می‌دهد که همبستگی منفی و معناداری بین ذهن آگاهی و فرسودگی ورزشی وجود دارد. همچنین، خودکارآمدی به عنوان واسطه در این رابطه عمل می‌کند که اهمیت این سازه روانشناختی را در تقویت تاب‌آوری برجسته می‌کند (خانبیگی، ۲۰۲۴؛ فان و کوی، ۲۰۲۴). علاوه بر این، یک بررسی سیستماتیک و متاآنالیز از کارآزمایی‌های تصادفی کنترل‌شده تأثیر مثبت مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی را بر عملکرد ورزشی و عوامل روانشناختی مرتبط نشان داد. این تجزیه و تحلیل نشان داد که تمرینات ذهن آگاهی به طور مؤثری عملکرد ورزشی و سلامت روان ورزشکاران را

بهبود داده است (سی و همکاران، ۲۰۲۴؛ ژی و همکاران، ۲۰۲۵). همچنین، برخی تحقیقات ارتباط بین ذهن آگاهی و مهارت‌های ذهنی در ورزشکاران را بررسی کرد و نشان داد که خودتنظیمی و تنظیم توجه نقش میانجی را در رابطه بین ذهن آگاهی و موفقیت ورزشی ایفا می‌کنند (روگوسکا و تاتوروچ، ۲۰۲۴). این امر بر ظرفیت ذهن آگاهی برای تقویت خودتنظیمی و قابلیت‌های توجه ورزشکاران تأکید می‌کند و در نهایت منجر به بهبود عملکرد ورزشی می‌شود. در مجموع، این مطالعات نقش مهم ذهن آگاهی را در بهبود عملکرد ورزشی و بهزیستی روانی در بین نوجوانان برجسته می‌کنند. بااینحال، در تحقیقات قبلی تأثیر مولفه ذهن آگاهی بر روی مشارکت ورزشی و همچنین مکانیسم‌های مربوطه در نوجوانان مورد بررسی قرار نگرفته است. با وجود مطالعات متعدد در زمینه ذهن آگاهی، هیجان‌های مثبت، خودکارآمدی بدنی و مشارکت ورزشی، هنوز پژوهشی که به صورت همزمان روابط این پنج متغیر و تأثیر آنها بر سلامت روان را در نوجوانان دختر بررسی کند، محدود است. به ویژه، نقش میانجی هیجان‌های مثبت و خودکارآمدی بدنی در مسیر ذهن آگاهی تا مشارکت ورزشی و سلامت روان به‌طور جامع مورد توجه قرار نگرفته است. بنابراین، این مطالعه با هدف پر کردن این خلا، به بررسی روابط ساختاری این متغیرها در نوجوانان دختر می‌پردازد. از اینرو، این تحقیق طراحی شد تا رابطه بین ذهن آگاهی با مشارکت ورزشی و سلامت روان در نوجوانان دختر با در نظر گرفتن هیجان‌های مثبت و خودکارآمدی بدنی به عنوان متغیرهای میانجی را مورد بررسی قرار دهد. ذهن آگاهی با افزایش آگاهی فرد از افکار و احساسات و بهبود خودتنظیمی، زمینه تجربه هیجان‌های مثبت را فراهم می‌کند. بر اساس تئوری گسترش و ساخت (روگوسکا و تاتوروچ، ۲۰۲۴)،

هیجان‌های مثبت منابع روان‌شناختی و اجتماعی فرد را تقویت می‌کنند. این هیجان‌ها مثبت می‌توانند خودکارآمدی بدنی را افزایش داده و انگیزه فرد را برای مشارکت فعال در فعالیت‌های ورزشی بالا ببرند، زیرا احساس شایستگی موجب پایداری و استمرار ورزش می‌شود. مشارکت منظم ورزشی نیز با کاهش استرس و افزایش هیجان‌های مثبت، سلامت روان را ارتقا می‌دهد. بنابراین، ذهن آگاهی، هیجان‌های مثبت، خودکارآمدی بدنی و مشارکت ورزشی به طور متقابل بر یکدیگر تأثیر گذاشته و نهایتاً سلامت روان نوجوانان را بهبود می‌بخشند. هیجان‌های مثبت می‌توانند به عنوان یک میانجی احتمالی بین ذهن آگاهی و مشارکت ورزشی در نوجوانان عمل کنند. ذهن آگاهی، آگاهی از لحظه حال را تقویت می‌کند و احتمالاً باعث ایجاد احساس شادی، اشتیاق، رضایت و آرامش در طول فعالیت‌های ورزشی می‌شود (وان و همکاران، ۲۰۲۴). این احساسات مثبت تقویت‌شده، انگیزه ذاتی را افزایش می‌دهند و نوجوانان را تشویق می‌کنند که نه تنها برای پاداش‌های بیرونی، بلکه برای لذتی که از این تجربه به دست می‌آورند، در ورزش شرکت کنند. همچنین، خودکارآمدی بدنی احتمالاً نقش مهمی در رابطه بین ذهن آگاهی و مشارکت ورزشی در بین نوجوانان ایفا می‌کند (نیو و همکاران، ۲۰۲۵). خودکارآمدی بدنی که به عنوان باور فرد به توانایی خود در انجام مؤثر وظایف جسمانی تعریف می‌شود، تحت تأثیر تمرین‌های ذهن آگاهی قرار می‌گیرد. ذهن آگاهی، آگاهی بیشتری از بدن و حرکات فرد ایجاد می‌کند و به نوجوانان اجازه می‌دهد نقاط قوت و زمینه‌های بهبود خود را بدون انتقاد از خود مشاهده کنند، که به نوبه خود اعتماد به نفس آنها را افزایش می‌دهد (وایت و همکاران، ۲۰۲۴). همانطور که نوجوانان باور قوی‌تری به توانایی‌های جسمانی خود پرورش می‌دهند، احتمالاً تمایل بیشتری به شرکت در ورزش پیدا می‌کنند و بر موانع رایجی مانند ترس از

ارتباط بین ذهن آگاهی با مشارکت ورزشی و سلامت روان در دختران نوجوان با در نظر گرفتن هیجان‌های مثبت و خودکارآمدی بدنی به عنوان میانجی بود. مدل مفهومی تحقیق در شکل ۱ آورده شده است.

شکست غلبه می‌کنند (فوسلی و لورنزن، ۲۰۲۵). ازاینرو، در این تحقیق متغیرهای هیجان‌های مثبت و خودکارآمدی بدنی به عنوان متغیرهای میانجی در رابطه بین ذهن آگاهی با مشارکت ورزشی و سلامت روان در نوجوانان در نظر گرفته شده اند. در کل، هدف از این تحقیق بررسی



شکل ۱- مدل مفهومی تحقیق

Figure 1- The Conceptual Research Model

شده است. در این تحقیق از روش نمونه گیری در دسترس برای انتخاب آزمودنی‌ها استفاده شد. دامنه سنی آزمودنی‌ها ۱۲ الی ۱۵ سال و میانگین سنی آنها ۱۳/۷۴ سال بود.

ابزار پژوهش

پرسشنامه ذهن آگاهی نوجوانان و بزرگسالان (AAMS) برای ارزیابی ذهن آگاهی استفاده شد (دروتمان و همکاران، ۲۰۱۸). این پرسشنامه شامل ۱۹ سوال است و پاسخ‌ها با استفاده از مقیاس لیکرت ۵ ارزشی (۱=هرگز تا ۵=همیشه) جمع‌آوری می‌شود. نمره کل پرسشنامه با استفاده از جمع نمرات تمامی سوالات به دست می‌آید و نمره ای بین ۱۹

روش پژوهش

پژوهش حاضر با استفاده از روش معادلات ساختاری و به صورت همبستگی انجام شده است. جامعه آماری این تحقیق شامل تمامی دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه دوم در شهر تبریز می‌باشد که تعداد آنها حدود ۳۳۰۰۰ نفر می‌باشد. با توجه به توصیه‌های هیر و همکاران، حجم نمونه به گونه‌ای تعیین شده است که نسبت ۵ به ۱ برای هر سازه رعایت گردد و همچنین اصل حداقل تعداد نمونه در تحلیل‌های عاملی مدنظر قرار گیرد. بر این اساس، تعداد ۳۸۴ نفر به عنوان حجم نمونه برای این تحقیق برآورد

اعتبار این مقیاس را با استفاده از شاخص اعتبار محتوا و نسبت اعتبار محتوا ارزیابی کنند. نتایج به دست آمده نشان دهنده اعتبار خوب این ابزار با $CVI=0/92$ و $CVR=0/90$ بود. همچنین در این تحقیق ضریب آلفای کرونباخ این پرسشنامه $0/93$ به دست آمد.

مقیاس عاطفه مثبت و منفی برای کودکان (PANAS-C) برای اندازه گیری هیجانهای مثبت در نوجوانان استفاده شد (هایوود و همکاران، ۲۰۲۴). این پرسشنامه که شامل ۳۰ سوال است - ۱۵ سوال برای عاطفه مثبت و ۱۵ سوال برای عاطفه منفی. شرکت کنندگان تجربیات عاطفی خود را در یک مقیاس لیکرت ۵ ارزشی ارزیابی می کنند، که در آن ۱ نشان دهنده حداقل تجربه و ۵ نشان دهنده تجربه شدید است. نمرات هر دو زیرمقیاس با جمع کردن پاسخ ها به دست می آید که هر کدام از ۱۵ تا ۷۵ متغیر است. نمرات بالاتر نشان دهنده حضور بیشتر احساسات مربوطه است. در این تحقیق از بخش هیجانهای مثبت این پرسشنامه که شامل ۱۵ سوال است استفاده شد. در این تحقیق، از ده کارشناس خواسته شد تا اعتبار این مقیاس را با استفاده از شاخص اعتبار محتوا و نسبت اعتبار محتوا ارزیابی کنند. نتایج به دست آمده نشان دهنده اعتبار خوب این ابزار با $CVI=0/89$ و $CVR=0/92$ بود. همچنین در این تحقیق ضریب آلفای کرونباخ این پرسشنامه $0/90$ به دست آمد.

مقیاس خودکارآمدی بدنی (PSES) برای ارزیابی خودکارآمدی بدنی نوجوانان استفاده شد (مک اولی و گیل، ۱۹۸۳). این پرسشنامه شامل ۲۲ سوال است و بر دو بعد تمرکز دارند: توانایی بدنی ادراک شده، که شامل ۱۰ سوال است، و نمایش اعتماد به نفس بدنی، که شامل ۱۲ سوال است. شرکت کنندگان میزان موافقت خود را با هر سوال با استفاده از یک مقیاس لیکرت شش ارزشی، از کاملاً مخالف (۱) تا کاملاً موافق (۶) ارزیابی می کنند. زیرمقیاس ۱۰ ماده ای توانایی بدنی ادراک شده، دامنه ای از

تا ۹۵ می باشد و نمرات بالاتر نشان دهنده ذهن آگاهی قویتر است. در این تحقیق، از ده کارشناس خواسته شد تا اعتبار این مقیاس را با استفاده از شاخص اعتبار محتوا و نسبت اعتبار محتوا ارزیابی کنند. نتایج به دست آمده نشان دهنده اعتبار خوب این ابزار با $CVI=0/90$ و $CVR=0/88$ بود. همچنین در این تحقیق ضریب آلفای کرونباخ این پرسشنامه $0/92$ به دست آمد.

پرسشنامه فعالیت بدنی برای نوجوانان (PAQ-A) برای اندازه گیری مشارکت ورزشی استفاده شد (اندارزه و همکاران، ۲۰۲۱). این پرسشنامه که شامل ۹ سوال است، فعالیت بدنی متوسط تا شدید را در طول هفته گذشته ارزیابی می کند. سوالات این پرسشنامه با استفاده از مقیاس لیکرت ۵ ارزشی رتبه بندی می شوند و نمرات آن از ۱ (نشان دهنده فعالیت کم) تا ۵ (نشان دهنده فعالیت زیاد) متغیر است. نمره کل این پرسشنامه با استفاده از محاسبه میانگین تمامی سوالات به دست می آید و از ۱ تا ۵ متغیر است. در این تحقیق، از ده کارشناس خواسته شد تا اعتبار این مقیاس را با استفاده از شاخص اعتبار محتوا و نسبت اعتبار محتوا ارزیابی کنند. نتایج به دست آمده نشان دهنده اعتبار خوب این ابزار با $CVI=0/94$ و $CVR=0/96$ بود. همچنین در این تحقیق ضریب آلفای کرونباخ این پرسشنامه $0/94$ به دست آمد. مقیاس افسردگی، اضطراب و استرس-۲۱ (DASS-21) برای ارزیابی افسردگی، اضطراب و استرس به عنوان متغیرهای مرتبط با سلامت روان استفاده شد (علی و همکاران، ۲۰۲۱). این پرسشنامه شامل ۲۱ سوالی است که به سه زیرمقیاس (افسردگی، اضطراب و استرس) تقسیم می شود، هر کدام شامل هفت آیتیم که بر اساس یک مقیاس لیکرت ۴ ارزشی از ۰ (اصلاً) تا ۳ (بیشتر اوقات) نمره گذاری می شوند. نمره کل این پرسشنامه بین ۰ تا ۷۳ است و نمرات بالاتر نشان دهنده سطوح بالاتر علائم است. در این تحقیق، از ده کارشناس خواسته شد تا

شدند و پرسشنامه‌ها به صورت حضوری و در کلاسهای درسی به آن‌ها ارائه گردید تا به تکمیل آن‌ها بپردازند. در نهایت، پس از تکمیل پرسشنامه‌ها، این داده‌ها جمع‌آوری و مورد بررسی قرار گرفتند.

تحلیل داده‌ها

برای تحلیل داده‌های جمع‌آوری‌شده در بخش آمار توصیفی، از شاخص‌های مختلفی نظیر میانگین، انحراف استاندارد، کجی و کشیدگی استفاده شد. در بخش آمار استنباطی، روش معادلات ساختاری به کار گرفته شده و پس از بررسی پیش‌فرض‌های لازم، تحلیل‌ها با استفاده از نرم‌افزار آماری پی‌ال‌اس نسخه ۴ در سطح معناداری ۰/۰۵ انجام گردید.

نتایج

جدول ۱ به بررسی و توصیف متغیرهای مرتبط با ذهن آگاهی، مشارکت ورزشی، سلامت روان، هیجان‌های مثبت و خودکارآمدی بدنی می‌پردازد. همچنین، نتایج نشان داد که مقادیر کجی و کشیدگی برای تمامی متغیرها در دامنه‌ای بین ۲- تا ۲+ قرار دارند که نشان می‌دهد که توزیع متغیرهای تحقیق از الگوی نرمال پیروی می‌کند.

۱۰ تا ۶۰ دارد و زیرمقیاس ۱۲ ماده‌ای نمایش اعتماد به نفس بدنی، دامنه‌ای از ۱۲ تا ۷۲ دارد. همچنین می‌توان این دو زیرمقیاس را با هم جمع کرد تا نمره کلی پرسشنامه با دامنه‌ای از ۲۲ تا ۱۳۲ حاصل شود که نمرات بالاتر نشان‌دهنده حس خودکارآمدی بدنی قوی‌تر است. در این تحقیق، از ده کارشناس خواسته شد تا اعتبار این مقیاس را با استفاده از شاخص اعتبار محتوا و نسبت اعتبار محتوا ارزیابی کنند. نتایج به‌دست‌آمده نشان‌دهنده اعتبار خوب این ابزار با $CVI=0/90$ و $CVR=0/93$ بود. همچنین در این تحقیق ضریب آلفای کرونباخ این پرسشنامه ۰/۹۱ به دست آمد.

روش اجرا

در مرحله اجرایی این تحقیق، ابتدا هماهنگی‌های لازم با اداره آموزش و پرورش تبریز انجام شد و مجوزهای ضروری برای انجام پژوهش اخذ گردید. پس از آن، با حضور در مدرسه و ارائه توضیحات مربوط به اهداف و کاربردهای نتایج تحقیق، رضایت والدین و دانش‌آموزان جلب گردید. در این راستا، تعداد ۳۸۴ دانش‌آموز دختر از مقطع متوسطه دوم به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب

جدول ۱- ویژگی‌های توصیفی متغیرهای تحقیق

Table 1- Descriptive Statistics of the Research Variables

متغیر Variable	میانگین Mean	انحراف استاندارد Standard Deviation	بیشترین Maximum	کمترین Minimum
ذهن آگاهی Mindfulness	۵۶/۲۸	۷/۸۵	۸۶	۲۵
مشارکت ورزشی Sports Participation	۲/۶۸	۱/۳۳	۵	۱
سلامت روان Mental Health	۳۲/۱۴	۵/۲۴	۵۲	۱۳
هیجان‌های مثبت Positive Emotions	۳۹/۴۷	۶/۵۳	۷۰	۲۱
خودکارآمدی بدنی Physical Self-Efficacy	۷۴/۸۶	۸/۵۲	۱۲۱	۲۹

مشارکت ورزشی ۰/۹۴، سلامت روان ۰/۹۳، هیجان‌های مثبت ۰/۹۰ و خودکارآمدی بدنی ۰/۹۱ به دست آمده

جدول ۲ نشان‌دهنده مقادیر آلفاکرونباخ برای متغیرهای مختلف است که به ترتیب برای ذهن آگاهی ۰/۹۲،

آگاهی، ۰/۷۲ برای مشارکت ورزشی، ۰/۶۹ برای سلامت روان، ۰/۶۵ برای هیجان‌های مثبت و ۰/۶۹ برای خودکارآمدی بدنی محاسبه شده است. این مقادیر نشان‌دهنده پایایی و روایی مناسب پرسشنامه‌های مورد استفاده بوده و بالاتر از حد قابل قبول قرار دارند، که به اعتبار و دقت ابزارهای اندازه‌گیری کمک می‌کند.

است. علاوه بر این، پایایی مرکب نیز برای این متغیرها محاسبه شده که به ترتیب شامل ۰/۹۰ برای ذهن آگاهی، ۰/۹۱ برای مشارکت ورزشی، ۰/۹۰ برای سلامت روان، ۰/۸۸ برای هیجان‌های مثبت و ۰/۹۰ برای خودکارآمدی بدنی می‌باشد. همچنین، معیار متوسط واریانس استخراج شده (AVE) برای این متغیرها به ترتیب ۰/۶۷ برای ذهن

جدول ۲- روایی و پایایی

Table 2- Validity and Reliability

متغیر Variable	پایایی کرونباخ Cronbach's Alpha Reliability	پایایی مرکب Composite Reliability (CR)	AVE
ذهن آگاهی Mindfulness	۰/۹۲	۰/۹۰	۰/۶۷
مشارکت ورزشی Sport Participation	۰/۹۴	۰/۹۱	۰/۷۲
سلامت روان Mental Health	۰/۹۳	۰/۹۰	۰/۶۹
هیجان‌های مثبت Positive Emotions	۰/۹۰	۰/۸۸	۰/۶۵
خودکارآمدی بدنی Physical Self-Efficacy	۰/۹۱	۰/۹۰	۰/۶۹

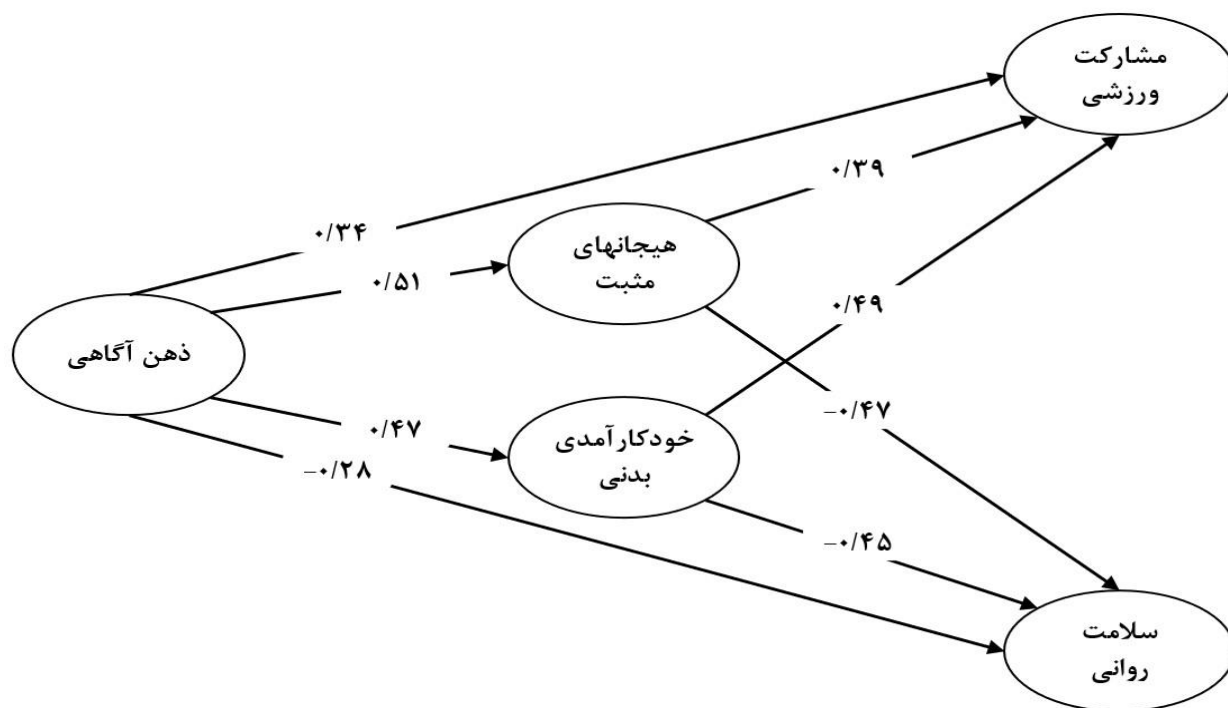
نتایج تحلیل مسیر با استفاده از نرم‌افزار PLS که در جدول ۳ و شکل ۲ ارائه شده است. نتایج نشان داد که ارتباط معنادار ساختاری بین ذهن آگاهی با مشارکت ورزشی ($b=0/34$)، سلامت روان ($b=-0/28$)، هیجان‌های مثبت ($b=0/51$)، و خودکارآمدی بدنی ($b=0/47$) وجود دارد. علاوه بر این، ارتباط ساختاری معناداری بین هیجان‌های مثبت با مشارکت ورزشی ($b=0/39$) و سلامت روان ($b=-0/47$) مشاهده شد. همچنین، ارتباط ساختاری معناداری بین خودکارآمدی بدنی با مشارکت ورزشی ($b=0/49$) و سلامت روان ($b=-0/45$) مشاهده شد. به علاوه، هیجان‌های مثبت به‌طور معناداری رابطه بین ذهن آگاهی با مشارکت ورزشی ($b=0/20$) و سلامت روان ($b=-0/23$) را میانجی‌گری کرد. در نهایت، خودکارآمدی بدنی به‌طور معناداری رابطه بین ذهن آگاهی با مشارکت ورزشی ($b=0/23$) و سلامت روان ($b=-0/22$) را میانجی‌گری کرد.

نتایج تحلیل ضریب همبستگی پیرسون نشان داد که بین ذهن آگاهی با مشارکت ورزشی ($r=0/337$, $P<0/01$)، سلامت روان ($r=-0/263$, $P<0/01$)، هیجان‌های مثبت ($r=0/497$, $P<0/01$) و خودکارآمدی بدنی ($r=0/476$) ارتباط معناداری وجود دارد. همچنین، ارتباط معناداری بین هیجان‌های مثبت با مشارکت ورزشی ($r=0/402$, $P<0/01$) و سلامت روان ($r=-0/460$) مشاهده شد. در نهایت، ارتباط معناداری بین خودکارآمدی بدنی با مشارکت ورزشی ($r=0/483$) و سلامت روان ($r=-0/465$, $P<0/01$) مشاهده شد. این یافته‌ها فرضیه وجود ارتباط خطی میان متغیرها را تأیید می‌کند. در نهایت، مقادیر آماره عامل تورم واریانس (VIF) برای متغیرهای تحقیق کمتر از ۱۰ بوده که نشان‌دهنده عدم وجود هم‌خطی چندگانه بین آن‌ها است.

جدول ۳- ضرایب و مقادیر مدل ساختاری برای مسیر مستقیم و غیرمستقیم

Table 3- Structural Model Coefficients and Values for Direct and Indirect Paths

مسیر Path	b	t	P
ذهن آگاهی => مشارکت ورزشی Mindfulness => Sport Participation	۰/۳۴	۳/۴۱	۰/۰۰۰
ذهن آگاهی => سلامت روان Mindfulness => Mental Health	-۰/۲۸	-۲/۸۶	۰/۰۰۸
ذهن آگاهی => هیجانهای مثبت Mindfulness => Positive Emotions	۰/۵۱	۵/۱۴	۰/۰۰۰
ذهن آگاهی => خودکارآمدی بدنی Mindfulness => Physical Self-Efficacy	۰/۴۷	۴/۷۶	۰/۰۰۰
هیجانهای مثبت => مشارکت ورزشی Positive Emotions => Sport Participation	۰/۳۹	۴/۰۵	۰/۰۰۰
هیجانهای مثبت => سلامت روان Positive Emotions => Mental Health	-۰/۴۷	-۴/۷۳	۰/۰۰۰
خودکارآمدی بدنی => مشارکت ورزشی Physical Self-Efficacy => Sport Participation	۰/۴۹	۵/۱۲	۰/۰۰۰
خودکارآمدی بدنی => سلامت روان Physical Self-Efficacy => Mental Health	-۰/۴۵	-۴/۴۹	۰/۰۰۰
ذهن آگاهی => هیجانهای مثبت => مشارکت ورزشی Mindfulness => Positive Emotions => Sport Participation	۰/۲۰	۲/۱۱	۰/۰۲۵
ذهن آگاهی => خودکارآمدی بدنی => مشارکت ورزشی Mindfulness => Physical Self-Efficacy => Sport Participation	-۰/۲۳	-۲/۳۶	۰/۰۱۷
ذهن آگاهی => هیجانهای مثبت => سلامت روان Mindfulness => Positive Emotions => Mental Health	۰/۲۳	۲/۴۱	۰/۰۱۲
ذهن آگاهی => خودکارآمدی بدنی => سلامت روان Mindfulness => Physical Self-Efficacy => Mental Health	-۰/۲۲	-۲/۲۵	۰/۰۲۰



شکل ۲- مدل تحقیق با مقادیر b مسیرها

Figure 2- Research Model with Path b Values

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از تحقیق حاضر بررسی روابط ساختاری بین ذهن آگاهی، هیجان‌های مثبت و خودکارآمدی بدنی با مشارکت ورزشی و سلامت روان در نوجوانان دختر بود. نتایج این تحقیق نشان‌دهنده وجود یک ارتباط معنادار ساختاری بین ذهن آگاهی با مشارکت ورزشی و سلامت روان است. همچنین، هیجان‌های مثبت و خودکارآمدی بدنی به‌طور معناداری نقش میانجی را در رابطه بین ذهن آگاهی با مشارکت ورزشی و سلامت روان ایفا کردند. این یافته‌ها با نتایج تحقیقات قبلی همخوانی دارد (باقری، ۲۰۲۵؛ صادقی پور، ۲۰۲۴؛ خان‌بیگی، ۲۰۲۴؛ فان و کوی، ۲۰۲۴؛ سی و همکاران، ۲۰۲۴؛ ژی و همکاران، ۲۰۲۵) و نشان می‌دهد که ذهن آگاهی می‌تواند تأثیرات مثبتی بر

نتایج مربوط به برازش مدل تحقیق نشان می‌دهد که شاخص برازش تطبیقی (CFI) برابر با ۰/۹۲، شاخص نیکویی برازش (GFI) برابر با ۰/۹۴، شاخص برازش هنجار شده (NFI) برابر با ۰/۹۳ و شاخص توکر ولیوایس (TLI) برابر با ۰/۹۵ است که همگی نشان‌دهنده برازش مناسب مدل تحقیق می‌باشند (حد مطلوب بیشتر از ۰/۹ است). همچنین، نسبت مجذور کای به درجه آزادی ۳/۶۳۸ که کمتر از ۵ است، نشان‌دهنده وضعیت قابل قبول مدل می‌باشد. علاوه بر این، ریشه دوم میانگین خطای برآورد (RMSEA) برابر با ۰/۰۸۹ و شاخص نیکویی برازش تعدیل شده برابر با ۰/۹۱۲ به دست آمده است که این موارد نیز نشان‌دهنده مطلوب بودن مدل تحقیق هستند (حد مطلوب کمتر از ۰/۱ است). بنابراین، با توجه به مقادیر به دست آمده، می‌توان نتیجه گرفت که مدل تحقیق از برازش مطلوبی برخوردار است.

مشارکت ورزشی و سلامت روان دختران نوجوان داشته باشد و در این راستا، هیجان‌های مثبت و خودکارآمدی بدنی می‌توانند به عنوان عوامل میانجی و مکانیسم‌های مؤثر در این رابطه عمل کنند.

در خصوص تاثیر مثبت ذهن آگاهی بر روی مشارکت ورزشی و سلامت روان نوجوانان می‌توان بیان داشت که یافته‌های این تحقیق با یافته‌های تحقیقات قبلی در خصوص تاثیر ذهن آگاهی بر بهبود عملکرد ورزشی و سلامت روان ورزشکاران همخوانی و مطابقت دارد (خانبگی، ۲۰۲۴؛ فان و کوی، ۲۰۲۴). درخصوص دلیل تاثیر مثبت ذهن آگاهی بر مشارکت ورزشی و سلامت روان نوجوانان می‌توان بیان داشت که ذهن آگاهی از طریق مکانیسم‌های مختلف، مشارکت ورزشی و سلامت روان را افزایش می‌دهد. در حوزه مشارکت ورزشی، ذهن آگاهی باعث بهبود تمرکز و توجه می‌شود و به نوجوانان اجازه می‌دهد تا در طول تمرین ورزشی مشارکت فعالانه داشته باشند و در عین حال عوامل حواس‌پرتی که می‌توانند مانع مشارکت فعالانه شوند را به حداقل برسانند. علاوه بر این، ذهن آگاهی نوجوانان را به تکنیک‌های موثر مدیریت استرس مجهز می‌کند و آنها را قادر می‌سازد تا اضطراب عملکرد را کاهش داده و در موقعیت‌های پرفشار، آرامش خود را حفظ کنند (سی و همکاران، ۲۰۲۴؛ ژی و همکاران، ۲۰۲۵). ذهن آگاهی همچنین با ترویج آرامش و بهبود کیفیت خواب، که برای بهبودی جسمی بسیار مهم هستند، مشارکت ورزشی را بهبود می‌بخشد. علاوه بر این، نوجوانان تاب‌آوری بیشتری پیدا می‌کنند و آنها را قادر می‌سازد تا با شکست‌ها بهتر کنار بیایند و انگیزه خود را در طول زمان حفظ کنند.

در حوزه سلامت روان، می‌توان بیان داشت که ذهن آگاهی بالاتر باعث بهبود توجه و تمرکز تحصیلی در نوجوانان می‌شود. توانایی نوجوانان برای ماندن در لحظه حال (که همان ذهن آگاهی است) باعث تمرکز بهتر آنها

در محیط‌های آموزشی می‌شود و حواس‌پرتی ناشی از افکار سرگردان را به حداقل می‌رساند. علاوه بر این، نوجوانان اغلب با احساسات شدید دست و پنجه نرم می‌کنند و ذهن آگاهی آنها را به ابزارهایی برای تشخیص و تنظیم احساساتی مانند اضطراب، خشم و غم مجهز می‌کند و به آنها امکان می‌دهد به جای واکنش‌های تکانشی، پاسخ‌های متفکرانه‌تری داشته باشند (باقری، ۲۰۲۵؛ صادقی پور، ۲۰۲۴). فشارهای مدرسه، پویایی‌های اجتماعی، انتظارات خانواده و کاوش هویت می‌تواند منجر به افزایش استرس و اضطراب شود. توانایی ذهن آگاهی بالاتر به کاهش پاسخ استرس فیزیولوژیکی کمک می‌کند و نوجوانان را قادر می‌سازد تا این چالش‌ها را به طور مؤثرتری پشت سر بگذارند. علاوه بر این، ذهن آگاهی خودآگاهی و دلسوزی نسبت به خود را افزایش می‌دهد، تصویر مثبتی از خود ایجاد می‌کند و با عزت نفس منفی و انتقاد از خود که اغلب در این مرحله از رشد ایجاد می‌شود، مقابله می‌کند (فان و کوی، ۲۰۲۴). بهبود روابط اجتماعی یکی دیگر از مکانیسم‌های قابل توجه است، زیرا ذهن آگاهی مهارت‌های گوش دادن بهتر، همدلی و ارتباط مؤثر با همسالان و اعضای خانواده را تشویق می‌کند.

همچنین، نتایج این پژوهش نشان داد که هیجان‌های مثبت به طور معنی داری رابطه بین ذهن آگاهی بدنی با مشارکت ورزشی و سلامت روان نوجوانان را میانجیگری می‌کند. در تبیین این یافته‌ها می‌توان بیان داشت که ذهن آگاهی نقش مهمی در تقویت احساسات مثبت در بین نوجوانان ایفا می‌کند که متعاقباً بر مشارکت آنها در ورزش و سلامت روان کلی تأثیر می‌گذارد. با توانایی بالاتر در ذهن آگاهی، افراد جوان در تشخیص و قدردانی از تجربیات مثبت مهارت بیشتری پیدا می‌کنند و در نتیجه تمایل به تفکر منفی را کاهش می‌دهند. این آگاهی بیشتر، احساساتی مانند شادی، قدردانی، امید و رضایت را پرورش می‌دهد که برای افزایش انگیزه و سطح انرژی ضروری

سازد تا در تلاش‌های جسمانی خود احساس شایستگی بیشتری کنند. علاوه بر این، ذهن‌آگاهی تمرکز و آگاهی از بدن را افزایش می‌دهد که نه تنها به توسعه‌ی مهارت‌های واقعی کمک می‌کند، بلکه درک کنترل بر عملکرد جسمانی فرد را نیز تقویت می‌کند. همانطور که نوجوانان حس قوی از خودکارآمدی جسمانی را پرورش می‌دهند، تمایل بیشتری به شرکت در ورزش دارند، زیرا این باور به توانایی‌شان برای موفقیت، آنها را تشویق می‌کند تا با وجود موانع بالقوه‌ای مانند ترس از شکست یا خجالت، درگیر شوند و ادامه دهند (فوسلی و لورنزن، ۲۰۲۵). این اعتماد به نفس به تعیین اهداف واقع‌بینانه و تعهد به تلاش در طول تمرین و مسابقه تبدیل می‌شود. علاوه بر این، حس قوی از خودکارآمدی جسمانی تأثیر مثبتی بر سلامت روان دارد. این امر عزت نفس را افزایش داده و اضطراب را کاهش می‌دهد و حس تسلط و کنترل را تقویت می‌کند که به عنوان یک عامل محافظتی در برابر افسردگی عمل می‌کند. در نهایت، خودکارآمدی جسمانی به هویت مثبت خود کمک می‌کند، که به ویژه در مرحله رشد نوجوانی حیاتی است. بنابراین، ذهن‌آگاهی با ترویج پذیرش، کاهش خودگویی‌های منفی و افزایش تمرکز، نقش مهمی در کمک به نوجوانان در ایجاد خودکارآمدی جسمانی ایفا می‌کند و منجر به افزایش مشارکت در ورزش و بهبود نتایج سلامت روان می‌شود (وایت و همکاران، ۲۰۲۴).

این پژوهش دارای جنبه‌های مثبت و منفی است. از جمله نقاط قوت این تحقیق، ارزیابی جامع چندین پارامتر است که به درک بهتر روابط میان ذهن‌آگاهی، مشارکت ورزشی و سلامت روان کمک می‌کند. این مطالعه به عنوان نخستین تحقیق در این زمینه، ارتباط بین ذهن‌آگاهی و عوامل مذکور را با تأکید بر نقش میانجی هیجان‌های مثبت و خودکارآمدی بدنی در نوجوانان به تصویر می‌کشد. با این حال، یکی از محدودیت‌های این پژوهش، عدم انتخاب پسران به عنوان نمونه آماری است که می‌تواند بر

هستند (وان و همکاران، ۲۰۲۴). همانطور که نوجوانان این احساسات مثبت را تجربه می‌کنند، تمایل بیشتری به شرکت در ورزش دارند و چنین فعالیت‌هایی را با لذت و رضایت مرتبط می‌دانند. علاوه بر این، وجود احساسات مثبت اعتماد به نفس را تقویت می‌کند و ترس از شکست را کاهش می‌دهد و باعث افزایش پشتکار در تلاش‌های ورزشی می‌شود. فراتر از حوزه ورزش، احساسات مثبت همچنین با گسترش دیدگاه‌های شناختی و افزایش انعطاف‌پذیری روانشناختی، که مکانیسم‌های مقابله بهتر را در مواجهه با استرس و سختی تسهیل می‌کند، به طور قابل توجهی در سلامت روان نقش دارند (نیو و همکاران، ۲۰۲۵). آنها با ایجاد منابع عاطفی که به عنوان سپر در برابر اضطراب و افسردگی عمل می‌کنند، تاب‌آوری را تقویت می‌کنند، در عین حال ارتباطات اجتماعی را که برای سلامت روان مهم هستند، تشویق می‌کنند. بنابراین، ذهن‌آگاهی به طور غیرمستقیم از طریق افزایش احساسات مثبت، بر مشارکت ورزشی و سلامت روان نوجوانان تأثیر می‌گذارد و مسیری مهم را برای نوجوانان جهت بهزیستی جسمی و روان ایجاد می‌کند.

همچنین، نتایج این پژوهش نشان داد که خودکارآمدی به طور معنی داری رابطه بین ذهن‌آگاهی بدنی با مشارکت ورزشی و سلامت روان نوجوانان را میانجیگری می‌کند. در تبیین این یافته‌ها می‌توان بیان داشت که خودکارآمدی بدنی به باور فرد به توانایی‌هایش در انجام مؤثر وظایف و فعالیت‌های جسمانی اشاره دارد. برای نوجوانان، این مفهوم دربردارنده‌ی حس اعتماد به توانایی‌ها و مهارت‌های جسمانی‌شان است. فرآیند میانجیگری با ذهن‌آگاهی آغاز می‌شود که آگاهی بدون قضاوت و پذیرش قابلیت‌های جسمانی فعلی فرد را تقویت می‌کند و در نتیجه، خودانتقادی شدید را کاهش می‌دهد (وایت و همکاران، ۲۰۲۴). این پذیرش می‌تواند اضطراب عملکرد و شک به خود را به طور قابل توجهی کاهش دهد و نوجوانان را قادر

ذهن آگاهی یک سرمایه روان‌شناختی کلیدی برای ترویج همزمان «مشارکت ورزشی» و «سلامت روان» در دختران نوجوان است. تأثیر مثبت ذهن آگاهی، عمدتاً از طریق توانایی آن در پرورش هیجان‌های مثبت و تقویت خودکارآمدی بدنی هدایت می‌شود (یعنی از این طریق کالایزه می‌شود). بنابراین، مربیان تربیت بدنی و متخصصان سلامت روان باید به فکر اجرای برنامه‌هایی باشند که ذهن آگاهی را افزایش داده و مهارت‌های تنظیم هیجانی و اعتماد به نفس بدنی را تقویت کنند. چنین مداخلاتی می‌توانند در تشویق به داشتن یک سبک زندگی فعال‌تر و بهبود رفاه کلی در طول سال‌های حساس نوجوانی، بسیار مؤثر باشند.

تعارض منافع

بنابر اظهار نویسندگان، این مقاله تعارض منافع ندارد.

تشکر و قدردانی

از کلیه افراد یا گروه‌هایی که در انجام این پژوهش همکاری داشته‌اند تشکر و قدردانی می‌گردد.

تعمیم نتایج تأثیر بگذارد. علاوه بر این، این مطالعه تنها بر روی نوجوانان متمرکز شده و بررسی روابط بین پارامترهای مورد نظر در جمعیت‌های مختلف به عنوان یک محدودیت در این تحقیق به شمار می‌آید.

به عنوان نتیجه‌گیری، این پژوهش نشان می‌دهد که نوجوانانی که از سطح بالایی از ذهن آگاهی برخوردارند، به طور قابل توجهی در فعالیت‌های ورزشی مشارکت بیشتری دارند و از سلامت روان بهتری نیز بهره‌مند هستند. علاوه بر این، هیجان‌های مثبت و احساس خودکارآمدی بدنی بالا به عنوان عوامل کلیدی و تعیین‌کننده در ارتباط بین ذهن آگاهی با مشارکت ورزشی و سلامت روان در نوجوانان شناخته می‌شوند. بنابراین، ضروری است که معلمان تربیت بدنی برنامه‌ها و تمریناتی را طراحی کنند که به افزایش ذهن آگاهی، تنظیم هیجانات و تقویت خودکارآمدی بدنی نوجوانان کمک کند. این اقدامات می‌تواند به بهبود سطح مشارکت ورزشی و ارتقاء سلامت روان در این گروه سنی منجر شود.

References

1. Ali, A. M., Alkhamees, A. A., Hori, H., Kim, Y., & Kunugi, H. (2021). The Depression Anxiety Stress Scale 21: Development and Validation of the Depression Anxiety Stress Scale 8-Item in Psychiatric Patients and the General Public for Easier Mental Health Measurement in a Post COVID-19 World. *International Journal of Environmental Research & Public Health*, 18(19), 10142. <https://doi.org/10.3390/ijerph181910142>
2. Andarge, E., Trevethan, R., & Fikadu, T. (2021). Assessing the Physical Activity Questionnaire for Adolescents (PAQ-A): Specific and General Insights from an Ethiopian Context. *BioMed Research International*, 2021, 5511728. <https://doi.org/10.1155/2021/5511728>
3. Bagheri, S. (2025). Relationship between Mindfulness and Competitive Anxiety among Athletic High-School Students: Mediating Role of Emotion Regulation. *Physical Activity in Children*, 2(1), 49-54. <https://doi.org/10.22034/pach.2025.528401.1052>
4. Batista, M. B., de Freitas, M. C. M., Romanzini, C. L. P., Barbosa, C. C. L., Shigaki, G. B., Fernandes, R. A., Romanzini, M., & Ronque, E. R. V. (2024). Sports participation in childhood and adolescence and physical activity intensity in adulthood. *PLoS One*, 19(5), e0299604. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0299604>
5. Bengtsson, D., Svensson, J., Wiman, V., Stenling, A., Lundkvist, E., & Ivarsson, A. (2025). Health-related outcomes of youth sport participation: a systematic review and meta-analysis. *The International Journal of Behavioral Nutrition & Physical Activity*, 22(1), 89. <https://doi.org/10.1186/s12966-025-01792-x>
6. Deng, Y., Li, X., Huang, J., Liang, X., Sit, C. H. P., & Li, C. (2025). School Factors Associated with Physical Activity Participation in Children and Adolescents with Disabilities: A Systematic

- Review. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 42(3), 401–422. <https://doi.org/10.1123/apaq.2024-0172>
7. Drouman, V., Golub, I., Oganessian, A., & Read, S. (2018). Development and initial validation of the Adolescent and Adult Mindfulness Scale (AAMS). *Personality & Individual Differences*, 123, 34–43. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.10.037>
 8. Fan, L., & Cui, F. (2024). Mindfulness, self-efficacy, and self-regulation as predictors of psychological well-being in EFL learners. *Frontiers in Psychology*, 15, 1332002. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1332002>
 9. Fernández Solá, P. A., Watkins, J. M., Grube, A., Greeven, S. J., Dutta, S., Coble, C. J., Evanovich, J. M., Martinez Kercher, V. M., Whitley, M. A., & Kercher, K. A. (2024). Contribution of youth sport participation to physical activity levels and cardiovascular disease risk factors in 5-year-old to 14-year-old children: a study protocol for systematic review and meta-analysis. *BMJ Open*, 14(5), e081524. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2023-081524>
 10. Fossli, K., & Lorentzen, C. A. N. (2025). General Self-Efficacy as a Mediator of Physical Activity's Impact on Well-Being Among Norwegian Adolescents: A Gender and Age Perspective. *Behavioral Sciences*, 15(9), 1239. <https://doi.org/10.3390/bs15091239>
 11. Fu, L., Burns, R. D., Zhe, S., & Bai, Y. (2024). What explains adolescents' physical activity and sports participation during the COVID-19 pandemic? - an interpretable machine learning approach. *Journal of Sports Sciences*, 42(17), 1651–1663. <https://doi.org/10.1080/02640414.2024.2404783>
 12. García-Hermoso, A., López-Gil, J. F., & Ezzatvar, Y. (2025). Tracking of physical activity and sport from childhood and adolescence to adulthood: a systematic review and meta-analysis. *Translational Pediatrics*, 14(6), 1117–1128. <https://doi.org/10.21037/tp-2025-89>
 13. Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1·6 million participants. *The Lancet. Child & Adolescent Health*, 4(1), 23–35. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(19\)30323-2](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30323-2)
 14. Hashemi, S. (2024). The Effects of Twelve-Weeks of Aerobic Exercise on Body Composition, Physical Fitness and Happiness among Obese Adolescents. *Physical Activity in Children*, 1(1), 81–88. <https://doi.org/10.61186/pach.2024.472521.1024>
 15. Haywood, S., Garbett, K. M., Craddock, N., Hayes, C., Saraswati, L. A., Nasution, K., Medise, B. E., Vitoratou, S., & Diedrichs, P. C. (2024). Cultural adaptation and validation of the Positive and Negative Affect Schedule for Children (PANAS-C) among Indonesian adolescents. *BMC Psychology*, 12(1), 703. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-02209-3>
 16. Khanbeiki, A. (2024). The Effects of Mindfulness Training in the Physical Education on Intention to Physical Activity, Mental Health and Academic Performance among High-School Students. *Physical Activity in Children*, 1(1), 68–73. <https://doi.org/10.61186/pach.2024.470015.1022>
 17. Knell, G., Yockey, A., Brayton, R. P., Johnson, A. M., Ellis, H. B., & Wilson, P. L. (2024). Temporal Trends in Single- and Multiple-Sports Team Participation Among Adolescents in the United States: Analysis Using the Youth Risk Behavior Surveillance System, 1999–2019. *Orthopaedic Journal of Sports Medicine*, 12(11), 23259671241279851. <https://doi.org/10.1177/23259671241279851>
 18. Kolunsarka, I., Stodden, D., Gråstèn, A., Huhtiniemi, M., & Jaakkola, T. (2024). The associations between organized sport participation and physical fitness and weight status development during adolescence. *Journal of Science & Medicine in Sport*, 27(12), 863–868. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2024.07.013>
 19. Lee, E. Y., Jayawardena, R., Park, S., Jeon, J. Y., Kim, Y. S., & Tremblay, M. S. (2025). Global trends in importance of 24-hour movement behaviors to pediatric health: implications for South Korea. *Clinical & Experimental Pediatrics*, 68(1), 16–29. <https://doi.org/10.3345/cep.2024.00178>
 20. Li, H., Zhang, W., & Yan, J. (2024). Physical activity and sedentary behavior among school-going adolescents in low- and middle-income countries: insights from the global school-based health survey. *PeerJ*, 12, e17097. <https://doi.org/10.7717/peerj.17097>

21. Liang, Y., Zhu, X., Yang, J. H., Wang, F., Zhang, D., Yang, X., Chen, S., & Liu, Y. (2025). Associations of different types of physical activity and sedentary behavior with self-rated health in children and adolescents: a systematic review of research from 2010 to 2024. *The International Journal of Behavioral Nutrition & Physical Activity*, 22(1), 48. <https://doi.org/10.1186/s12966-025-01747-2>
22. McAuley, E., & Gill, D. (1983). Reliability and Validity of the Physical Self-Efficacy Scale in a Competitive Sport Setting. *Journal of Sport Psychology*, 5, 410. <https://doi.org/10.1123/jsp.5.4.410>
23. Niu, L., Zhang, X., & Ma, Y. (2025). Effects of physical activity, social capital on positive emotions in older adults-A study based on data from the 2022 CFPS survey. *Frontiers in Psychology*, 16, 1554741. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1554741>
24. Rafiee, S. (2024). The Effects of Selected Training Exercises on Balance Performance, Physical Self-Concept and Self-Esteem of Primary School Male Students with Developmental Coordination Disorders. *Physical Activity in Children*, 1(2), 43-48. <https://doi.org/10.61186/pach.2024.484106.1032>
25. Rogowska, A. M., & Tataruch, R. (2024). The relationship between mindfulness and athletes' mental skills may be explained by emotion regulation and self-regulation. *BMC Sports Science, Medicine & Rehabilitation*, 16(1), 68. <https://doi.org/10.1186/s13102-024-00863-z>
26. Sadeghi Pour, N. (2024). Relationships between Mental Toughness with Academic and Sport Performance in Athletic Students: Mediating Role of Mindfulness and Self-efficacy. *Physical Activity in Children*, 1(2), 21-28. <https://doi.org/10.61186/PACH.2024.480579.1027>
27. Sañudo, B., Sánchez-Oliver, A. J., Fernández-Gavira, J., Gaser, D., Stöcker, N., Peralta, M., Marques, A., Papakonstantinou, S., Nicolini, C., & Sitzberger, C. (2024). Physical and Psychosocial Benefits of Sports Participation Among Children and Adolescents with Chronic Diseases: A Systematic Review. *Sports Medicine-Open*, 10(1), 54. <https://doi.org/10.1186/s40798-024-00722-8>
28. Si, X. W., Yang, Z. K., & Feng, X. (2024). A meta-analysis of the intervention effect of mindfulness training on athletes' performance. *Frontiers in Psychology*, 15, 1375608. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1375608>
29. Spruijtenburg, G. E., van Abswoude, F., Bekhuis, H., & Steenbergen, B. (2024). Factors predicting participation in organised sports during adolescence: A two-year longitudinal perspective. *PloS One*, 19(9), e0310853. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0310853>
30. Strain, T., Flaxman, S., Guthold, R., Semenova, E., Cowan, M., Riley, L. M., Bull, F. C., Stevens, G. A., & Country Data Author Group (2024). National, regional, and global trends in insufficient physical activity among adults from 2000 to 2022: a pooled analysis of 507 population-based surveys with 5·7 million participants. *The Lancet Global Health*, 12(8), e1232–e1243. [https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(24\)00150-5](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(24)00150-5)
31. van Sluijs, E. M. F., Ekelund, U., Crochemore-Silva, I., Guthold, R., Ha, A., Lubans, D., Oyeyemi, A. L., Ding, D., & Katzmarzyk, P. T. (2021). Physical activity behaviours in adolescence: current evidence and opportunities for intervention. *Lancet*, 398(10298), 429–442. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)01259-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)01259-9)
32. Wang, Y., Wu, Y., Xu, Q., Fan, S., Hu, J., Zou, D., & Zhang, X. (2024). The impact of positive activities on mental health: the mediating role of positive emotion. *Frontiers in Public Health*, 12, 1474544. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1474544>
33. White, R. L., Vella, S., Biddle, S., Sutcliffe, J., Guagliano, J. M., Uddin, R., Burgin, A., Apostolopoulos, M., Nguyen, T., Young, C., Taylor, N., Lilley, S., & Teychenne, M. (2024). Physical activity and mental health: a systematic review and best-evidence synthesis of mediation and moderation studies. *The International Journal of Behavioral Nutrition & Physical Activity*, 21(1), 134. <https://doi.org/10.1186/s12966-024-01676-6>
34. Xie, B., Lei, S., Choi, N., Choi, S. M., Wang, X., & Chen, Y. (2025). Impact of mindfulness-based interventions on sports performance and mental health: An umbrella review. *Journal of Exercise Science & Fitness*, 23(4), 261–272. <https://doi.org/10.1016/j.jesf.2025.06.008>