

[DOR: 20.1001.1.24237558.1400.7.1.15.1](https://doi.org/10.1001.1.24237558.1400.7.1.15.1)

بررسی تمرینات تصویرسازی و ذهن آگاهی بر اضطراب ورزشی

دانش آموزان پسر ۱۰-۱۵ سال

مهدی ملازاده^۱
جلال محمدی^۲
سارا رمضان پور^۳
مجتبی انوری^۴

چکیده

هدف از تحقیق حاضر، بررسی تمرینات تصویرسازی و ذهن آگاهی بر اضطراب ورزشی دانش آموزان پسر ۱۰-۱۵ سال بود. داده‌ها با آزمون شاپیرو-ویلک جهت بررسی نرمال بودن توزیع داده‌ها ارزیابی شدند. نمونه‌های تحقیق در سه گروه کنترل، تصویرسازی و ذهن آگاهی تقسیم شدند و دو گروه آزمایش (گروه تصویرسازی و ذهن آگاهی) تحت مداخله قرار گرفتند. پرسشنامه اضطراب حالتی رقابتی مارتنز (۱۹۹۰) قبل و بعد از مداخله توسط آزمودنی‌ها پر شد. برای بررسی نرمال بودن از آزمون شاپیرو-ویلک و برای بررسی تغییرات درون گروهی و بین گروهی از آزمون تحلیل واریانس مرکب با کمک نرم افزار Spss نسخه ۲۵ استفاده شد. نتایج نشان داد همه مداخله‌ها باعث کاهش اضطراب بدنی و شناختی شد. گروه ذهن آگاهی کاهش بیش‌تری در اضطراب بدنی و شناختی داشتند اما گروه تصویرسازی تفاوت معنی‌داری در هیچ کدام از متغیرهای تحقیق با همدیگر نداشتند گروه ذهن آگاهی کاهش بیشتری در اضطراب بدنی و شناختی داشتند و نمرات اعتماد به نفس آن‌ها بیشتر از گروه تصویرسازی و کنترل بود؛ بنابر این استفاده از تمرینات ذهن آگاهی و تصویرسازی در برنامه‌های ورزشی دانش آموزان می‌تواند نقش اساسی در کاهش اضطراب ورزشی آن‌ها داشته باشد.

کلیدواژه‌گان: تصویرسازی، ذهن آگاهی، اضطراب ورزشی.

۱. دانشجوی دکترا، گروه روانشناسی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تهران، تهران: ایران.

۲. کارشناسی ارشد، گروه روانشناسی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تهران، تهران: ایران.

۳. دانشجوی دکترا، گروه روانشناسی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تهران، تهران: ایران.

۴. دانشجوی دکترا، گروه روانشناسی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تهران، تهران: ایران.

A study of illustration and mindfulness exercises on sports by male students aged 10-15 years

M. Mollazadeh¹

J. Mohammadi²

S. Ramezanpour³

M. Anvari⁴

Abstract

The aim of the present study was to investigate imaging and mindfulness exercises on sports anxiety in male students aged 10-15 years. Data were evaluated by Shapiro-Wilk test to check the normality of data distribution. The research samples were divided into three groups: control, illustration and mindfulness, and two experimental groups (illustration and mindfulness) were intervened. Martens Competitive Anxiety Questionnaire (1990) was filled out by the subjects before and after the intervention. Shapiro-Wilk test was used to check for normality and combined analysis of variance test with the help of Spss software version 25 was used to check for intra-group and inter-group changes. The results showed that all interventions reduced physical and cognitive anxiety. The mindfulness group had a greater decrease in physical and cognitive anxiety but the imaging group did not differ significantly in any of the research variables. The mindfulness group had a greater decrease in physical and cognitive anxiety and their self-confidence scores were higher than the imaging and control group; Therefore, the use of mindfulness and illustration exercises in students' sports programs can play a key role in reducing their sports anxiety.

Keywords: Imagery, Mindfulness, Sports anxiety.

¹ . PhD Student. Sports Psychology, Faculty of physical Education and Sport Sciences, University of Tehran, Tehran: Iran.

² . M.A. Sports Psychology, Faculty of physical Education and Sport Sciences, University of Tehran, Tehran: Iran.

³ . PhD Student. Sports Psychology, Faculty of physical Education and Sport Sciences, University of Tehran, Tehran: Iran.

⁴ . PhD Student. Sports Psychology, Faculty of physical Education and Sport Sciences, University of Tehran, Tehran: Iran. (Responsible author)
anvari.mojtaba68@gmail.com

مقدمه

شرایط مسابقه و رقابت گاهی سبب می‌شود ورزشکاران به صورت جسمی و ذهنی واکنش‌هایی بروز دهند که روی توانایی‌ها و عملکرد آنان اثر منفی داشته باشد. در این شرایط از واژگانی چون استرس^۱ و اضطراب^۲ برای توصیف شرایط ورزشکاران استفاده می‌شود. مشکل زمانی رخ می‌دهد که به ذهن خود اجازه دهید به جای آنکه به نفعتان عمل کند علیه شما کار کند. وقتی شما اضطراب را به عنوان بخشی از عوارض و شرایط مسابقه بپذیرید، آن وقت است که اضطراب می‌تواند به شما در رقابت بهتر کمک کند. ورزش به طور طبیعی رقابت در پی دارد که اضطراب‌آور است و موجب افزایش برانگیختگی می‌شود (زندلی و همکاران، ۱۳۹۸). شما ممکن است در موقعیت‌هایی که کم‌تر اضطراب برانگیز است عملکرد بهتری را تجربه کرده باشید ولی در موقعیت‌های تحت فشار به دلیل اشتباهات فاحش، دارای تجربیات ناخوشایندی باشید. به همین خاطر، روانشناسان ورزش علاقه‌منداند تا بفهمند چه عواملی بر اضطراب، برانگیختگی و استرس مؤثرند و این‌ها چگونه بر عملکرد ورزشکاران اثر می‌گذارند و چگونه می‌توانیم یاد بگیریم تا برانگیختگی و اضطرابمان را به منظور بهبود عملکردمان تنظیم کنیم (آتان و سامپسون^۳، ۲۰۱۳) در سطوح بالای ورزش، تفاوت خیلی کمی بین سطوح مهارت شرکت‌کنندگان وجود دارد بدین ترتیب اغلب دست‌کاری برانگیختگی، اضطراب و استرس است که برنده را از بازنده جدا می‌کند (هاف^۴ و همکاران، ۲۰۱۹). اضطراب

^۱. Stress

^۲. Anxiety

^۳. Athan & Sampson

^۴. Hough

ارتباط نزدیکی با عملکرد ورزشی دارد که در رقابت‌های ورزشی ظاهر می‌شود یافته‌ها بر رابطه بین اضطراب و عملکرد تأکید می‌کند و نشان دهنده تأثیر منفی اضطراب زیاد بر عملکرد ورزشکاران است. هرچند اضطراب در حد متعادل آن برای ورزشکاران لازم است ولی اضطراب بیش‌ازحد عملکرد ورزشکاران را کاهش می‌دهد؛ بنابراین برای جلوگیری از اثرات منفی اضطراب بیش‌ازحد آموزش مهارت‌های تصویرسازی ذهنی^۱ و ذهن آگاهی^۲ لازم و ضروری است تا اثرات منفی اضطراب را تعدیل کرده و به دنبال آن عملکرد ورزشی ورزشکاران را بهبود بخشد (دیونپورت^۳، ۲۰۰۶).

تصویرسازی ذهنی یک فرآیند درونی هوشیارانه است که تجربه زندگی واقعی را در غیاب تجربه ادراکی و حسی زندگی واقعی تقلید می‌نماید. تصویرسازی را می‌توان استفاده از همه حواس برای بازسازی یا ساخت تجربه‌ای در ذهن تعریف کرد (شهبازی و عالی، ۱۳۹۹). استفاده از تصویرسازی ذهنی به‌عنوان یک راهبرد مداخله‌ای برای بهبود عملکرد در ورزش‌ها و بازیابی عملکرد توانایی حرکتی در توان‌بخشی، روبه‌افزایش است (کامینگ و ویلیام^۴، ۲۰۱۲). تصور ذهنی از یک عمل می‌تواند شامل بعدهای مختلفی باشد: بعد درونی (یا اول شخص) و بعد بیرونی (یا سوم شخص) (بوهان و همکاران^۵، ۱۹۹۹). یک فرد می‌تواند از بعد درونی در نمای حسی - حرکتی یا در نمای دیداری استفاده کند (مک‌اوینو و رابرتسون^۶، ۲۰۰۸). در بُعد بیرونی، فرد خود را به صورت سوم

¹. imagination

². Mindfulness

³. Devonport

⁴. Cumming, & Williams

⁵. Bohan

⁶. McAvinue & Robertso

شخص می‌بیند. در این حالت، افراد در جایگاه شخص بیننده قرار دارند؛ گویی فعالیت را در خارج از بدن خود می‌بینند (هولمز کاملز^۱، ۲۰۰۸)؛ بنابراین، این بعد در روش دیداری می‌گنجد تا روش حسی-حرکتی (مارتین^۲ و همکاران، ۲۰۲۰). ارتباط مهارت‌های ذهنی به خصوص تصویرسازی ذهنی با عملکرد حرکتی و متغیرهای وابسته به آن از موضوعات بسیار مهم و قابل توجه در روان‌شناسی ورزش می‌باشد (مارشال^۳ و همکاران، ۲۰۱۷) بی‌تردید اکثر نظریات مطرح شده در این زمینه (روانی عصبی-عضلانی، نظریه اطلاعات زیستی، نظریه‌ی رمزگذاری سه‌گانه و ...) از نقش تمرینات ذهنی در بهبود شاخص‌های مطلوب در عملکرد حرکتی حمایت می‌کنند (شهبازی و عالی، ۱۳۹۹).

ذهن آگاهی به عنوان یک مفهوم روانشناختی، بر توجه هوشیاری و تمرکز تأکید دارد که در کاهش اضطراب، افسردگی و استرس مؤثر می‌باشد (آریان‌پور و گودرزی، ۱۳۹۹). افراد ذهن آگاه واقعیت‌های درونی و بیرونی را آزادانه و بدون تحریف وادرا می‌کنند و توانایی زیادی در مواجهه با دامنه گسترده‌ای از تفکرات، هیجان‌ها و تجربه‌ها اعم از خوشایند و ناخوشایند دارند (غلامی و سرجویی، ۱۳۹۷).

ذهن آگاهی مهارتی است که به فرد اجازه می‌دهد که در زمان حال، حوادث را کم‌تر از میزانی که ناراحت‌کننده‌اند، دریافت کنند (گل محمدی و همکاران، ۱۳۹۷). وقتی افراد نسبت به زمان حال آگاه می‌شوند، دیگر توجه خود را روی گذشته یا آینده معطوف

^۱. Holmes & Calmels

^۲. Martin

^۳. Marshall

نمی‌کنند (ون رالت^۱ و همکاران، ۲۰۱۶)؛ بیش‌تر مشکلات روانی معمولاً با حوادثی که در گذشته روی داده یا در آینده اتفاق خواهد افتاد مربوط است (متقی و ابراهیم‌زاده؛ ۲۰۰۷). نتایج مطالعات انجام شده در این حوزه نشان می‌دهد که انجام این تمرینات حتی در یک ماه نیز اثرهای قابل قبولی بر عوامل روان‌شناختی، وضعیتی، صفتی و عملکرد بهتر ورزشکاران دارد (گرایو و همکاران^۲، ۲۰۱۸). ذهن آگاهی به ما یاری می‌دهد تا این نکته را درک کنیم که هیجان‌های منفی ممکن است رخ دهد، اما آن‌ها جزء ثابت و دائمی شخصیت نیستند. همچنین به فرد این امکان را می‌دهد تا به جای آنکه به رویدادها به‌طور غیرارادی و بی‌تأمل پاسخ دهد، با تفکر و تأمل پاسخ دهد (ایمانوئل^۳ و همکاران، ۲۰۱۰). افزایش ذهن آگاهی با افزایش، بهزیستی روان‌شناختی، توافق، گشودگی و کاهش نشانه‌های درد همراه است. در حقیقت افراد ذهن آگاه در شناخت و مدیریت و حل مشکلات روزمره توانا تر هستند (والکر و کالاسیمو^۴؛ ۲۰۱۱). تمرین ذهن آگاهی باعث رشد بهزیستی روان‌شناختی در افراد می‌شود (براون^۵ و همکاران، ۲۰۰۷) که این امر تأثیر فوری برافزایش خلق و اثرات درازمدت بر کیفیت زندگی دارد (گل محمدی و همکاران، ۱۳۹۷).

برای رسیدن یک ورزشکار به سطح مطلوب آمادگی عوامل زیادی دخیل هستند. محیط رقابت ورزشی پر از سختی‌ها، انتظارات و فشارهای روانی است که ورزشکاران را

¹. Van Raalte

². Guerrero

³. Emanuel

⁴. Walker & Colosimo

⁵. Brown

همواره به چالش می‌کشد. به همین دلیل است که متخصصان روانشناسی ورزش بخش مهمی از کار خود در امر تحقیق را به بررسی تهدیدهای روانی موجود در این محیط و عوامل مرتبط با توانایی افراد برای مقابله با آن‌ها اختصاص داده‌اند. بسیاری از ورزشکاران در هنگام تمرین بهترین عملکرد خود را از خود نشان می‌دهند اما به هنگام مسابقه دچار نوعی احساس واماندگی می‌شوند. این احساس را تا مقدار زیادی می‌توان به اضطراب درک شده از شرایط مسابقه نسبت داد. حال شناخت متغیرهای روانی که می‌تواند بر این مشکل غلبه کنند. با نگاهی اجمالی به بحث ورزش نوجوانان متوجه می‌شویم که نوجوانان بیش از پیش به جنبه روان‌شناختی نیاز دارند. حال با نشان دادن اهمیت و نقش پررنگ مسائل روانی در موفقیت ورزشکاران، انجام این تحقیق می‌تواند زمینه موفقیت این رشته ورزشی را در همه رده‌ها را فراهم کند. هر مهارت ورزشی یک بعد روان‌شناختی و یک بعد جسمانی دارد و در این مرحله ورزشکاران می‌توانند با استفاده از تصویرسازی و ذهن آگاهی بعد روان‌شناختی مهارت‌های خود را تمرین کرده و از بعد روان‌شناختی در مراحل آمادگی بمانند، اضطراب رقابتی را کاهش داده دهند و شرایط لازم برای حضور بهتر در رویدادهای ورزشی کسب کنند.

روش‌شناسی پژوهش

روش تحقیق حاضر از نوع مطالعات نیمه تجربی است. طرح موردنظر برای این تحقیق شامل سه گروه که دو گروه تجربی (تصویرسازی و ذهن آگاهی) و یک گروه کنترل است، از نوع پیش‌آزمون-پس‌آزمون است. شرکت‌کنندگان تحقیق حاضر تعداد ۴۵

نفر از دانش آموزان ورزشکار نوجوان پسر استان تهران در دامنه سنی ۱۰ تا ۱۵ سال) بودند که به صورت در دسترس انتخاب شدند. نمونه‌های تحقیق به طور تصادفی در سه گروه کنترل، تصویرسازی و ذهن آگاهی تقسیم شدند و دو گروه آزمایش تصویرسازی و ذهن آگاهی تحت مداخله قرار گرفتند. ابزار جمع آوری داده‌ها، پرسشنامه اضطراب حالتی رقابتی مارتنز و همکاران (۱۹۹۰) که دارای ۲۷ سؤال و سه خرده مقیاس اضطراب شناختی، اضطراب جسمانی و اعتماد به نفس هر کدام از خرده مقیاس‌ها شامل نه سؤال بود. روایی همزمان و سازه تحقیق طی مطالعات مختلف مورد تأیید قرار گرفته است و ضریب پایایی هر یک از سه خرده برای اضطراب شناختی ۰/۸۱؛ اضطراب بدنی ۰/۸۳ و اعتماد به نفس ۰/۹۰ به دست آمده است. برای جمع آوری داده‌های مربوط به اضطراب حالتی - رقابتی، محقق از برنامه‌هایی که قرار بود انجام شود با ورزشکاران صحبت کرده و شیوه‌های انجام تمرینات توضیح داده شد. سپس محقق از فواید تمرینات تصویرسازی و ذهن آگاهی در کاهش اضطراب و بهبود عملکرد ورزشکاران و سطح انگلیختگی آن‌ها به توضیح پرداخت و شرایط تمرینات توضیح داده شد و هفته‌ای سه جلسه به مدت سه هفته که هر جلسه تمرینی بین ۳۰ تا ۴۰ دقیقه به طول انجامید و به صورت تصادفی از آن‌ها خواسته شد که گروه شوند که پرسشنامه اضطراب رقابتی را باید پر می‌کردند و در پایان سه هفته بعد از تمرینات، نیز دوباره این کار را انجام دهند و در نهایت نتایج پیش آزمون و پس آزمون پرسشنامه هر بازیکن مقایسه و نتایج ارائه گردید. از روش‌های آمار توصیفی برای تعیین میانگین، انحراف استاندارد و درصد فراوانی‌ها استفاده شد و از روش‌های آمار استنباطی شامل آزمون شاپیرو-ویلک برای تشخیص نرمال بودن داده‌ها و

از آزمون تحلیل واریانس مرکب برای مقایسه تغییرات درونگروهی و بین گروهی آزمودنی‌ها استفاده شد. تجزیه و تحلیل اطلاعات با نرم افزار SPSS نسخه ۲۵ استفاده شد.

تجزیه و تحلیل یافته‌ها

جدول شماره (۱) یافته‌های توصیفی جمعیت شناختی تحقیق حاضر نشان می‌دهد:

جدول ۱. نتایج اطلاعات جمعیت شناختی پاسخگویان

گروه	تعداد نمونه	سن		قد (سانتی متر)		وزن (کلیوگرم)	
		میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
تصویرسازی	۱۵	۱۲/۹۹	۰/۸۲	۱۵۰/۱۲	۳/۷۵	۴۶/۲۵	۳/۸۵
ذهن آگاهی	۱۵	۱۲/۶۶	/۸۶	۱۴۰/۹۰	۳/۵۲	۴۷/۶۵	۴/۴۸
کنترل	۱۵	۱۲/۸۶	۰/۸۸	۱۴۲/۳۶	۳/۶۲	۴۵/۱۵	۴/۰۷

برای بررسی نرمال بودن توزیع داده‌ها از آزمون آزمون شاپیرو-ویلک استفاده شد. جدول شماره (۲) نتایج این آزمون را نشان می‌دهد.

جدول ۲. نتایج آزمون آزمون شاپیرو-ویلک

متغیر	گروه	پیش آزمون	پس آزمون
اضطراب بدنی	تصویرسازی	۰/۱۴۲	۰/۳۱۲
	ذهن آگاهی	۰/۳۱۰	۰/۲۹۵

۰/۶۴۰	۰/۱۲۵	کنترل	اضطراب شناختی
۰/۱۶۲	۰/۰۶۴	تصویرسازی	
۰/۶۹۰	۰/۴۸۰	ذهن آگاهی	
۰/۱۳۸	۰/۳۴۸	کنترل	اعتماد به نفس
۰/۲۶۵	۰/۶۷۲	تصویرسازی	
۰/۴۰۷	۰/۰۷۸	ذهن آگاهی	
۰/۵۲۰	۰/۴۹۵	کنترل	

نتایج جدول شماره (۲) نشان داد که سطح معناداری متغیرهای اصلی تحقیق بالاتر از سطح معناداری ۰/۰۵ می‌باشند، بنابراین داده‌ها دارای توزیع نرمال بوده و برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آمار پارامتریک استفاده شد.

جدول شماره (۳) میانگین، انحراف معیار متغیرهای تحقیق را نشان می‌دهد.

جدول ۳. میانگین و انحراف معیار متغیرهای تحقیق

متغیر	گروه	پیش آزمون	پس آزمون
اضطراب بدنی	تصویرسازی	۲۲/۹۵±۱/۷۵	۲۰/۳۵±۱/۴۸
	ذهن آگاهی	۲۴/۲۵±۲/۰۵	۲۰/۰۳±۱/۲۵
	کنترل	۲۴/۶۰±۲/۲۲	۲۳/۲۳±۲/۳۲
اضطراب شناختی	تصویرسازی	۲۵/۲۳±۱/۲۰	۲۳/۹۰±۱/۳۵

۲۲/۳۰±۲/۳۵	۲۵/۱۵±۲/۱۲	ذهن آگاهی	
۲۳/۷۰±۱/۸۹	۲۳/۸۲±۱/۸۵	کنترل	
۲۶/۸۴±۲/۷۸	۲۵/۵۵±۲/۶۴	تصویرسازی	
۲۸/۹۸±۲/۲۸	۲۵/۶۵±۲/۳۴	ذهن آگاهی	اعتماد به نفس
۲۴/۵۲±۲/۵۸	۲۴/۶۰±۳/۱۸	کنترل	

نتایج تحلیل واریانس مرکب نشان داد که اثر اصلی گروه ($F_{(۲,۳۰)}=۹۳۴۸۹, P=۰/۰۰۰۵$) و اثر اصلی جلسه ($F_{(۱,۴۲۶)}=۲۸۲/۵۳۲, P=۰/۰۰۰۵$) و همچنین اثر متقابل گروه و زمان معنادار بود ($F_{(۲,۸۵۲)}=۵/۰۱۵, P=۰/۰۰۴$). نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی نشان داد گروه ذهن آگاهی به طور معنی‌داری نمرات اضطراب بدنی کمتری از گروه تمرین تصویرسازی و گروه کنترل داشتند و گروه کنترل به طور معنی‌داری نمرات بالاتری از بقیه گروه‌ها داشت.

جدول ۴. نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی برای مقایسه نمرات اضطراب بدنی گروه‌های مختلف

گروه	ذهن آگاهی	تصویرسازی	آرام‌سازی	کنترل
تصویرسازی	۰/۰۱۸	-----	۰/۷۶	۰/۰۰۰۵

۰/۰۰۰۵	۰/۰۰۵	۰/۰۱۸	-----	ذهن آگاهی
-----	۰/۰۰۰۵	۰/۰۰۰۵	۰/۰۰۰۵	کنترل

نتایج تحلیل واریانس مرکب نشان داد که اثر اصلی گروه ($P=۰/۰۰۰۵$ ، $F_{(۳,۵۶)}=۱۳/۳۵۵$) و اثر اصلی جلسه ($P=۰/۰۰۰۵$ ، $F_{(۱,۵۶)}=۲۱۰/۵۱۵$) و همچنین اثر متقابل گروه و زمان معنادار بود ($P=۰/۰۰۴$ ، $F_{(۳,۵۶)}=۵/۰۱۵$). نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی نشان داد گروه ذهن آگاهی به طور معنی داری نمرات اضطراب شناختی کمتری از گروه تمرین تصویرسازی و گروه کنترل داشتند و گروه کنترل به طور معنی داری بالاتری از بقیه گروه‌ها داشت.

جدول ۵. نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی برای مقایسه نمرات اضطراب شناختی گروه‌های مختلف

گروه	ذهن آگاهی	تصویرسازی	آرام‌سازی	کنترل
تصویرسازی	۰/۰۱۵	-----	۰/۶۴۲	۰/۰۰۱
ذهن آگاهی	-----	۰/۰۱۵	۰/۰۳۲	۰/۰۰۰۵
کنترل	۰/۰۰۰۵	۰/۰۰۱	۰/۰۰۰۵	-----

نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی نشان داد گروه ذهن آگاهی به طور معنی‌داری نمرات اعتماد به نفس بیش‌تری از گروه تمرین تصویرسازی ($P=0/045$) و گروه آرام‌سازی ($P=0/015$) و گروه کنترل داشتند ($P=0/005$)؛ و بین گروه تصویرسازی و گروه آرام‌سازی تفاوت معناداری وجود نداشت ($P=0/460$)؛ و بین گروه کنترل به طور معنی‌داری نمرات کم‌تری از بقیه گروه‌ها داشت.

جدول ۶. نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی برای مقایسه نمرات اعتماد به نفس گروه‌های مختلف

گروه	ذهن آگاهی	تصویرسازی	آرام‌سازی	کنترل
تصویرسازی	0/045	-----	0/460	0/005
ذهن آگاهی	-----	0/045	0/015	0/005
کنترل	0/005	0/005	0/005	-----

بحث و نتیجه‌گیری

امروزه به دلیل گسترش عوامل اضطراب‌زا و کاهش توان مقابله انسان در برابر آنها، اضطراب به پدیده‌ای پیچیده و بزرگ تبدیل شده است، چرا که تحت تأثیر عوامل متعدد قرار دارد. پژوهشگران اضطراب را یک حالت هیجانی منفی که با بی‌قراری، تشویش،

نگرانی و فعال‌سازی یا انگیزختگی بدنی همراه است توصیف کرده‌اند (اسکات هملیتون^۱ و همکاران، ۲۰۱۷). اضطراب یک احساس درونی است که موجب تغییرات فیزیولوژیکی (مانند: افزایش ضربان قلب، تنش عضلات و...) می‌شود (ون دام^۲ و همکاران، ۲۰۱۴). اضطراب‌ها پاسخ‌های انطباقی هستند که افراد را از خطرات آگاه کرده و به رهایی و فرار یا رفتارهای اجتنابی تحریک می‌کنند اما اگر این اضطراب‌ها زیاد شده و به طور مداوم در طول زمان اتفاق بیفتد می‌تواند افراد و به خصوص نوجوانان را به سوی پریشانی و ناراحتی سوق دهند و می‌توانند به عنوان موانعی برای توسعه اجتماعی، علمی و ورزشی رفتار کنند (زندى و همکاران، ۱۳۹۸). مطابق با تعریف گولد و واینبرگ (۲۰۱۴) تمرین مهارت‌های روان‌شناختی شامل تمرین مداوم، منظم و باثبات مهارت‌های روانی یا ذهنی می‌باشد که به منظور افزایش عملکرد، بهبود حالات روانی و دستیابی به رضایت‌مندی بیشتر طراحی می‌گردند. علاوه بر این مربیان و ورزشکاران، تنظیم انگیزختگی، آمادگی ذهنی، تصویرسازی، افزایش انگیزش، تعهد از طریق هدف‌گزینی، توجه و تمرکز درونی و برنامه‌های ذهنی را بهترین و کاربردی‌ترین موضوعات در طراحی برنامه‌های تمرین تلقی می‌کنند (غلامی و سرجوئی، ۱۳۹۷).

یکی دیگر از مهارت‌های روان‌شناختی که توسط ورزشکاران استفاده می‌شود تصویرسازی است. واژه‌های تصویرسازی و تمرین ذهنی در منابع روان‌شناسی به صورت مترادف به کار رفته است (کامینگ و ویلیام، ۲۰۱۲). تصویرسازی ذهنی رمزگذاری نمادین اطلاعات به شکل تصویر در ذهن است و شامل فکر کردن درباره عملکرد و

¹. Scott-Hamilton

². Van Dam

احساس‌ها می‌باشد که در آن اطلاعات گردآوری شده همه حس‌ها شرکت دارد. تحقیقات زیادی نشان داده‌اند که ورزشکارانی که سطوح اعتماد به نفس بالاتری دارند بیشتر از تصویرسازی استفاده می‌کنند (مارتین و همکاران، ۲۰۲۰). نتایج این تحقیق نشان داد که تصویرسازی اثرات مثبتی بر روی کاهش اضطراب دارد. این نتایج با یافته‌های گرایو و همکاران (۲۰۱۸) و مارشال^۱ و همکاران (۲۰۱۷) همخوانی دارد این تحقیقات به طور کلی مزایای تصویرسازی ذهنی و مداخلات روانشناختی را گزارش کرده‌اند. مارشال^۲ و همکاران (۲۰۱۷) اثرات مثبت یک مداخله تصویرسازی ذهنی بر اعتماد به نفس، اضطراب و حرکات نمایشی ژیمناست‌ها را نشان داده‌اند. گرایو و همکاران (۲۰۱۸)، تأثیر مثبت اجرای مداخلات روانشناختی بر کاهش اضطراب رقابتی ورزشکاران را گزارش کردند؛ بنابر این تمرینات تصویرسازی ذهنی نقش مؤثری در بهبود عملکرد بیولوژیکی و روانشناختی دانش‌آموزان دارد و تصویرسازی ذهنی فعالیت انگیزشی مؤثر در افزایش اعتماد به نفس و عملکرد افراد تأثیر بسزایی دارد و به توسعه مهارت‌های انرژی روانی و تنظیم فشارهای روانی افراد کمک می‌کند.

ذهن آگاهی از طریق تغییرات تطابقی توجه و کاهش تکرار افکار خودییمارانگاری و یادگیری مهارت‌های لازم در عدم تمرکز بر افکار و ترس‌های مرتبط با سلامتی عمل کرده و بهبود کیفیت زندگی از بعد جسمانی را سبب می‌گردد. ذهن آگاهی به‌طور ضمنی به آگاهی، توجه و یادآوری اشاره دارد. فرد با آگاه شدن از وقایعی که درون و اطراف او می‌افتند خود را از اشتغال ذهنی و هیجانات منفی درونی رها می‌کند توجه به

^۱. Marshall

^۲. Marshall

هجای تلاش برای کنترل یا سرکوب هیجان‌های شدید، فرد تنظیم می‌کند چگونه احساس کند. نتایج این تحقیق نشان داد که ذهن آگاهی تأثیر مثبتی بر روی کاهش اضطراب و افزایش اعتماد به نفس دارد نتایج این تحقیق با یافته‌های ساندا و همکاران (۲۰۱۷)، زهتاب نجفی و همکاران (۱۳۹۷) و گرایو و همکاران (۲۰۱۸) همخوانی داشت. نتایج تحقیقات گرایو و همکاران (۲۰۱۸) و ساندا و همکاران (۲۰۱۷) در تبیین اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر بهبود کیفیت زندگی افراد آسیب‌دیده عنوان کردند که در مراقبه و نشستن‌های طولانی مدت و بدون حرکت، بیماران روی حس‌های بدن تمرکز می‌کنند. این تمرکز و مشاهده‌گری می‌تواند پاسخ‌های هیجانی را کاهش دهد؛ بنابراین این تمرین مهارت ذهن آگاهی، توانایی مراجعه‌کنندگان برای تحمل هیجانی منفی را افزایش می‌دهد و آن‌ها را به مقابله مؤثر قادر می‌سازد و چنین حالتی می‌تواند کیفیت زندگی را بهبود بخشد. نتایج تحقیق نجفی و همکاران (۲۰۱۷) نشان دهنده تأثیر اجرای مداخلات روان‌شناختی بر کاهش اضطراب رقابتی ورزشکاران بود. این تحقیقات اثرات مثبت ذهن آگاهی را نشان دادند؛ درمان ذهن آگاهی یکی از رویکردهای درمانی جدید است که به اصلاح و کنترل و پردازش افکار می‌پردازد. با این روش درمانی افکار فرد به‌عنوان حوادث ذهنی تجربه‌شده و از تمرکز و توجه روی تنفس به‌عنوان ابرازی برای زندگی در زمان حال استفاده می‌شود.

به طور کلی نتایج این تحقیق نشان داد که هر دو تکنیک تصویرسازی و ذهن آگاهی موجب کاهش اضطراب بدنی و اضطراب شناختی و افزایش اعتماد به نفس می‌گردد. تمرینات تصویرسازی با تنظیم و تغییر آگاهانه محتوای تصاویر ذهنی، افکار منفی را

کاهش می‌دهد و باعث می‌شود فرد به مهارت‌ها و راهبردهای شناختی و انگیزشی، تعیین اهداف و کنترل انگیزختگی خود بپردازد. تمرینات تصویرسازی به ورزشکاران کمک می‌کند با تنظیم افکار خود در ارزیابی مثبت‌تر از عملکردهای خود و افزایش اعتماد به نفس اثرگذار است. تمرینات ذهن آگاهی نیز به اصلاح، کنترل و پردازش افکار می‌پردازد. با این روشی افکار فرد به‌عنوان حوادث ذهنی تجربه‌شده و از تمرکز و توجه روی تنفس به‌عنوان ابزاری برای زندگی در زمان حال استفاده می‌شود و به‌عنوان یک نتیجه‌گیری کلی از تحقیق می‌توان بیان کرد که ذهن آگاهی در کاهش اضطراب و افزایش اعتماد به نفس مؤثرتر از سایر روش‌ها می‌باشد.

پیشنهادهای کاربردی تحقیق:

- نتایج تحقیق حاضر نشان داد که ذهن آگاهی و تصویرسازی موجب کاهش اضطراب بدنی و شناختی می‌گردد بنابراین می‌توان از این تکنیک‌ها جهت کاهش اضطراب در محیط‌های رقابتی و غیررقابتی استفاده کرد.
- نتایج تحقیق حاضر نشان داد که ذهن آگاهی و تصویرسازی موجب افزایش اعتماد به نفس می‌شود؛ بنابراین می‌توان از این تکنیک‌ها جهت افزایش اعتماد به نفس استفاده کرد.
- نتایج تحقیق حاضر نشان داد که ذهن آگاهی بیشتر از تکنیک تصویرسازی موجب کاهش اضطراب بدنی و شناختی می‌شود؛ بنابراین پیشنهاد می‌گردد در کنار سایر تکنیک‌ها بیشتر از تکنیک ذهن آگاهی جهت کاهش اضطراب بدنی و شناختی استفاده کرد، اما نباید اثرات مثبت سایر تکنیک‌ها را نادیده گرفت.

منابع

- Ariapooran, S., Godarzi, A.H. (2021). "The Effectiveness of Mindfulness-Based Stress Reduction on Competitive Anxiety and Mental Toughness in Wrestler Adolescents". *Sport Psychology Studies*, 10 (35): 143-166. (in persian).
- Athan, A. N., Sampson, U. I. (2013). "Coping with pre-competitive anxiety in sports competition". *European Journal of Natural and Applied Sciences*, 1 (1): 1-9.
- Bohan M, Pharmer JA, Stokes AF. (1999). "When does imagery practice enhance performance on a motor task"? *Perceptual and motor skills*. 88(2):651-658.
- Cumming, J., Williams, S. E. (2012). "Imagery: The role of imagery in performance". In S. Murphy (Ed.), *Handbook of sport and performance psychology* (pp. 213-232). New York: Oxford University Press.
- Devonport, T.J.. (2006). "Perceptions of the contribution of psychology to success in elite kickboxing". *Journal of sports science & medicine*, 5(CSSI): p. 99.
- Gholami, S., serjooie, Z. (2018). "The Effectiveness of Mindfulness in Reducing Sports Anxiety and Competitive Sports Trait Anxiety". 4th National Conference on the Application of Sports Science in the Development of Physical Education and Championship Sports, Mobarakeh. (in persian).
- Golmohammadi, B., Kashani, V.O., Khosravi, Amin. (2018). "The Effect of a Relaxation Program on Performance of Sub-Elite Football Players". *Journal of Sports Movement Development and Learning*, 10 (3): 385 – 411. (in persian).
- Holmes, P., & Calmels, C. (2008). "A neuroscientific review of imagery and observation use in sport". *Journal of Motor Behavior*, 40(5): 433-445.
- Hough, P. A., Nel, M., de Klerk, T., Human, J., Voight, T., & van der Neut, J. (2019). "Roles, rituals and emotional regulation of rugby

- players at different competitive levels”. South African Journal of Occupational Therapy, 49(1): 51-57.
- Martin, Maier., Romy, Frömer., Johannes, Rost., Werner, Sommer., Rasha, Abdel, Rahman. (2020). “Time course and shared neurocognitive mechanisms of mental imagery and visual perception”. doi: <https://doi.org/10.1101/2020.01.14.905885>.
 - McAvinue, L. P., & Robertson, I. H. (2008). “Measuring motor imagery ability: a review”. European Journal of Cognitive Psychology, 20(2): 232-251.
 - Moran, Aidan., & John Tanner. (2019). “Critical Introduction to Sports Psychology”. Translators: Gharaiagh Zandi, Hassan, Mollazadeh, Mehdi, Mohammad Valipour Harris, Davood, Rostamizadeh, Mohammad Javad. University Jihad, Tehran Branch, First Edition: Tehran: Iran. (in persian).
 - Motaghi, M., Ebrahimzadeh, M. (2019). “EVALUATION OF THE DIFFERENCE BETWEEN TWO NON-DRUG TECHNIQUES OF BENSON MUSCLE RELAXATION AND MENTAL IMAGERY ON THE ANXIETY OF HEMODIALYSIS PATIENTS IN MAHSHAHR CITY IN 2017: RANDOMIZED CONTROLLED TRIAL”. Nurs Midwifery J. 16 (12) :881-890. (in persian).
 - 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.
 - Shahbazi, M., Aalie, M.B. (2020). “The effect of active and passive imagery on the learning of the dart throwing skills in 7-12 years old student”. sport psychology, 2 (5): 17 – 28. (in persian).
 - Van Dam, N. T., Hobkirk, A. L., Sheppard, S. C., Aviles-Andrews, R., & Earleywine, M. (2014). “How does mindfulness reduce anxiety, depression, and stress? An exploratory examination of change processes in wait-list controlled mindfulness meditation training”. Mindfulness, 5(5): 574-588.
 - Van Raalte, J. L., Vincent, A., Brewer, B. W. (2016). “Self-talk: Review and sport-specific model”. Psychology of Sport and Exercise, 22, 139-148.

- Walker, L., Colosimo, K. (2011). "Mindfulness, self-compassion and happiness in non- meditators: A theoretical and empirical examination". *Personality and Individual Differences*, 50. 222-227.
- Zehtab Najafi, A., Vaez Mousavi, S.M.K., Taheri, H.R. (2018). "EFFECTIVENESS OF SELECTED PSYCHOLOGICAL INTERVENTIONS ON REDUCING COMPETITIVE STATE ANXITY OF ATHLETES". *JRSM*, 8 (15):19-27. (in persian).