



Original Research

The Effect of Relaxation and Mindfulness on Female Adolescent Sports Anxiety

Mozhgan Roodsarabi*¹, Behrouz Abdoli², Alireza Farsi³

¹M.A. Sport Psychology, Faculty of physical Education and Sport Sciences, University of Shahid Beheshti.

²Associate Professor, Motor behavior, Faculty of physical Education and Sport Sciences, University of Shahid Beheshti.

³Associate Professor, Motor behavior, Faculty of physical Education and Sport Sciences, University of Shahid Beheshti.

ARTICLE INFO

Received: 2020/03/26

Reviewed: 2020/04/18

Revised: 2020/05/09

Accepted: 2020/06/08

Keyword:

Mindfulness

Relaxation

Competitive anxiety

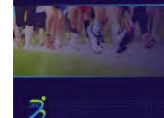
ABSTRACT

Introduction & Purpose: The aim of this study was to investigate relaxation and mindfulness on sports anxiety in female adolescents.

Methodology: The participants of the present study were 45 adolescent female student athletes from Tehran province with an age range of 11 to 15 years who were selected by convenience sampling. All subjects were physically and mentally healthy. The research samples were divided into three groups of control, relaxation and mindfulness and two experimental groups (relaxation and mindfulness group) were intervened. The Martens Competitive Anxiety Questionnaire was filled out by the subjects before and after the intervention. Combined analysis of variance test was performed using SPSS software version 24 to examine intra-group and inter-group changes.

Results: The results showed that all interventions reduced physical and cognitive anxiety. The mindfulness group had a greater reduction in physical and cognitive anxiety, but the imaging and relaxation groups did not differ significantly in any of the research variables.

Conclusion: The mindfulness group had a greater decrease in physical and cognitive anxiety and their self-confidence scores were higher than the rest of the relaxation and control group.



تأثیر آرام‌سازی و ذهن آگاهی بر اضطراب ورزشی نوجوانان دختر

مژگان رودسرابی^{۱*}، بهروز عبدلی^۲، علیرضا فارسی^۳

- ۱- کارشناسی ارشد، روانشناسی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه شهید بهشتی، تهران، ایران.
 ۲- دانشیار، گروه رفتار حرکتی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه شهید بهشتی، تهران، ایران.
 ۳- دانشیار، گروه رفتار حرکتی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه شهید بهشتی، تهران، ایران.

اطلاعات مقاله	چکیده
دریافت مقاله: ۹۹/۰۱/۰۷	مقدمه و هدف: هدف از تحقیق حاضر، بررسی آرام‌سازی و ذهن آگاهی بر اضطراب ورزشی نوجوانان دختر بود.
داوری مقاله: ۹۹/۰۱/۳۰	روش‌شناسی: شرکت‌کنندگان تحقیق حاضر ۴۵ نفر از دانش‌آموزان ورزشکار نوجوان دختر استان تهران با دامنه سنی ۱۱ الی ۱۵ سال بودند که به صورت در دسترس انتخاب شدند. همه آزمودنی‌ها از سلامت جسمانی و روانی برخوردار بودند. نمونه‌های تحقیق در سه گروه کنترل، آرام‌سازی و ذهن آگاهی تقسیم شدند و دو گروه آزمایش (گروه آرام‌سازی و ذهن آگاهی) تحت مداخله قرار گرفتند. پرسشنامه اضطراب حالتی رقابتی مارتنز قبل و بعد از مداخله توسط آزمودنی‌ها پر شد. برای بررسی تغییرات درون‌گروهی و بین‌گروهی از آزمون تحلیل واریانس مرکب با استفاده از نرم‌افزار Spss نسخه ۲۴ انجام گرفت.
بازنگری مقاله: ۹۹/۰۲/۲۰	نتایج: نتایج تحقیق نشان داد که همه مداخله‌ها باعث کاهش اضطراب بدنی و شناختی شد. گروه ذهن آگاهی کاهش بیش‌تری در اضطراب بدنی و شناختی داشتند اما گروه تصویرسازی و آرام‌سازی تفاوت معنی‌داری در هیچ کدام از متغیرهای تحقیق با همدیگر نداشتند.
پذیرش مقاله: ۹۹/۰۳/۱۹	نتیجه‌گیری: گروه ذهن آگاهی کاهش بیش‌تری در اضطراب بدنی و شناختی داشتند و نمرات اعتماد به نفس آن‌ها بیش‌تر از بقیه گروه آرام‌سازی و کنترل بود.

کلید واژگان

ذهن آگاهی
آرام‌سازی
اضطراب رقابتی

مقدمه

ورزشکاران معمولاً در زمینه‌های جسمانی، نسبت به سایر زمینه‌ها آشنایی بیش‌تری دارند و اغلب از ابعاد روانی غافل می‌شوند، این در حالی است که فاکتورهای شناختی بر اجرا و افزایش انرژی روانی تأثیرگذارند، سبب می‌شود تا ما همیشه وقت کم‌تر و کم‌تری برای انجام کارهای فزاینده‌مان داشته باشیم. تحمیل فشارهای روانی بر انسان می‌تواند سبب بروز مسائل و مشکلات ناگواری از قبیل افسردگی و اضطراب شود؛ اما واکنش انسان‌ها به فشارهای روانی به‌هیچ‌وجه یکسان نیست. عده‌ای ممکن در اثر اندکی فشار روانی دچار مشکلات جسمی و روانی شوند در حالی که عده‌ای دیگر همان وقایع را تنها به صورت منفی ارزیابی نمی‌کنند، بلکه از هیجان به دست‌آمده از آن لذت ببرند.

رایج‌ترین واکنش به یک عامل فشار اضطراب است. منظور از اضطراب هیجان ناخوشایندی است که معمولاً با این کلمات توصیفش می‌کنیم: نگرانی، تشویش، تنش و ترس. احساساتی که همگی ما هرازگاهی با شدت‌های مختلف تجربه می‌کنیم (اتکینسون^۱، ۲۰۰۰). در حوزه ورزش هم به دلیل تأثیر مستقیم و ارتباط تنگاتنگ آن با عملکرد و موفقیت ورزشی و مهم‌تر از همه سلامت جسمانی و روانی ورزشکاران، مطالعه اضطراب رقابتی از اهمیت بسزایی برخوردار است؛ اما چه عوامل و زمینه‌هایی اضطراب رقابتی را به وجود می‌آورند، آن را تشدید می‌کنند و به متغیری تهدیدکننده و نه تسهیل‌کننده مبدل می‌سازند؟ (بشارت و اسماء، ۱۳۹۱). اضطراب ارتباط نزدیکی با عملکرد ورزشی دارد که در رقابت‌های ورزشی ظاهر می‌شود. یافته‌ها بر رابطه بین اضطراب و عملکرد تأکید می‌کنند و نشان‌دهنده تأثیر منفی اضطراب زیاد بر عملکرد ورزشکاران است؛ بنابراین برای جلوگیری از اثرات منفی اضطراب بیش‌ازحد، آموزش مهارت‌های روانی لازم است. مهارت‌های روانی اثرات منفی اضطراب بیش‌ازحد را تعدیل کرده، به دنبال آن عملکرد ورزشی ورزشکاران را بهبود می‌بخشد (دیونپورت^۲، ۲۰۰۶). اضطراب شامل احساس درماندگی و برانگیختگی است. برای کنترل اضطراب در بیماران روش‌های متفاوتی استفاده می‌شود در این میان دو روش آرام‌سازی عضلانی و ذهن آگاهی بیش‌تر مورد توجه قرار گرفته‌اند (متقی و ابراهیم‌زاده، ۱۳۹۷).

آرام‌سازی از روش‌های بهبود عملکرد است که به‌طور عام می‌توان آن را به آرام‌سازی جسمانی و روانی دسته‌بندی کرد. به فنون آرام‌سازی روانی، اغلب به‌عنوان فنون ذهن به جسم اطلاق می‌شود، زیرا هدف این روش‌ها ایجاد آرام‌سازی از طریق ذهن است (گل محمدی و همکاران، ۱۳۹۷). نتایج مطالعه متقی و ابراهیم‌زاده (۱۳۹۷) نشان داد که دو روش آرام‌سازی عضلانی و تصویرسازی ذهنی موجب کاهش اضطراب بیماران می‌شود. برنامه آموزشی کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی می‌تواند بر کاهش افسردگی، اضطراب، استرس و مؤثر باشد. همچنین نتایج پژوهش‌های قبلی

نشان می‌دهد خودکارآمدی بازیکنان بر عملکرد تیمی تأثیر مثبت و معناداری دارد (چیری و همکاران، ۱۳۹۸).

ذهن آگاهی به‌عنوان یک مفهوم روانشناختی، بر توجه هوشیاری و تمرکز تأکید دارد که در کاهش اضطراب، افسردگی و استرس مؤثر می‌باشد. افراد ذهن آگاه واقعیت‌های درونی و بیرونی را آزادانه و بدون تحریف ادرا می‌کنند و توانایی زیادی در مواجهه با دامنه گسترده‌ای از تفکرات، هیجان‌ها و تجربه‌ها اعم از خوشایند و ناخوشایند دارند (مارون^۳ و همکاران، ۲۰۰۸). ذهن آگاهی مهارتی است که به فرد اجازه می‌دهد که در زمان حال، حوادث را کم‌تر از میزانی که ناراحت‌کننده‌اند، دریافت کنند وقتی افراد نسبت به زمان حال آگاه می‌شوند، دیگر توجه خود را روی گذشته یا آینده معطوف نمی‌کنند؛ بیش‌تر مشکلات روانی معمولاً با حوادثی که در گذشته رویداده یا در آینده اتفاق خواهد افتاد مربوط است (براون^۴، ۲۰۰۷). شرایط مسابقه و رقابت گاهی سبب می‌شود ورزشکاران به‌صورت جسمی و ذهنی واکنش‌هایی بروز دهند که روی توانایی‌ها و عملکرد آنان اثر منفی داشته باشد. در این شرایط از واژگانی چون استرس، انگیزختگی و اضطراب برای توصیف شرایط ورزشکاران استفاده می‌شود. مشکل زمانی رخ می‌دهد که به ذهن خود اجازه دهید به‌جای آنکه به نفعتان عمل کند علیه شما کار کند. وقتی شما اضطراب را به‌عنوان بخشی از عوارض و شرایط مسابقه ببینید، آن وقت است که اضطراب می‌تواند به شما در رقابت بهتر کمک کند. ورزش به‌طور طبیعی رقابت در پی دارد که اضطراب‌آور است و موجب افزایش برانگیختگی می‌شود (زندى و ملازاده، 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 علاقه‌مندند 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 به‌منظور بهبود عملکردمان تنظیم کنیم. 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 (زمانی و مرادی، ۱۳۸۸). اضطراب ارتباط نزدیکی با عملکرد ورزشی دارد که در رقابت‌های ورزشی ظاهر می‌شود یافته‌ها بر رابطه بین اضطراب و عملکرد تأکید می‌کند و نشان‌دهنده 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 آرام‌سازی، تصویرسازی ذهنی و ذهن آگاهی لازم و ضروری است تا اثرات منفی اضطراب را تعدیل کرده و به دنبال آن عملکرد ورزشی ورزشکاران را بهبود بخشد (دیونپورت، ۲۰۰۶).

3. Morone
4. Brown

1. Atkinson
2. Devonport

سازه و محتوایی این پرسشنامه طی مطالعات متعددی بسیار مطلوب گزارش شده است و ضریب پایایی هر یک از سه خرده مقیاس آن طی پژوهش معین و همکاران، برای اضطراب شناختی ۰/۸۱، اضطراب بدنی ۰/۸۳ و اعتماد به نفس ۰/۹۰- و برای کل مقیاس ۰/۸۴ به دست آمده است (معین و همکاران، ۱۳۹۲)، روش آرام‌سازی تدریجی (پیشرونده) دکتر ادموند جاکوبسون (۱۹۳۲) بود. همچنین، تمرینات ذهن آگاهی که در پژوهش حاضر استفاده شد افزایش آگاهی از طریق توجه برانگیخته و آگاهی از آنچه که در لحظه کنونی اتفاق می‌افتد و به صورت غیر قضاوتی برای کاهش اضطراب رقابتی است، بود و از بازیکنان خواسته شد هر لحظه که تمرین می‌کنند توجه خود را بر آن لحظه متمرکز کنند. همچنین از آن‌ها خواسته شد تا این نکته را درک کنند که هیجان‌های منفی ممکن است رخ دهد، اما آن‌ها جزء ثابت و دائمی شخصیت نیستند. همچنین بجای آنکه به رویدادها به طور غیرارادی و بی تأمل پاسخ دهند، با تفکر و تأمل پاسخ دهند.

برای جمع‌آوری داده‌های مربوط به اضطراب حالتی - رقابتی، در طول هفته پیش از رقابت، ابتدا با سرپرست هر یک از تیم‌های شرکت‌کننده در مسابقات هماهنگی به عمل آمد. محقق از برنامه‌هایی که قرار بود انجام شود با ورزشکاران صحبت کرده و شیوه‌های انجام تمرینات توضیح داده شد. سپس محقق از فواید آرام‌سازی مانند کمک به تمرکز حواس، دقت و تمرکز، افزایش عملکرد، آرامش ذهن و بدن، سطوح انگیزندگی و U و وارونه برای آزمودنی تشریح کرد. سپس بازخورد گرفتن از بچه‌ها در مورد ذهن آگاهی، اثرات آن، فواید آن مطرح کرد. در این جلسه تأکید بر ذهن آگاهی بود که جنبه آرام‌سازی دارد همانگونه که در آرام‌سازی در مورد انگیزندگی و U و وارونه صحبت شد به بازیکنان گفته شد که زمانی که سطح انگیزندگی آن‌ها مناسب نیست چگونه با تمرکز درست آن را به حد بهینه برسانند.

محقق به مدت ۱۰ دقیقه به سوالات آزمودنی پاسخ داد و رفع ابهامات ذهنی آن‌ها را به جا آورد، به آن‌ها خاطرنشان کرد که بشیمان نمی‌شوند که در این تحقیق شرکت کردند و مطمئناً نتیجه مثبت را احساس خواهند کرد، پس از آن خواسته شد که یک روز قبل رقابت با دقت و صداقت تمام همکاری کنند و پرسشنامه را تکمیل کنند و هرگونه سؤالی مطرح کنند تا از بروز هرگونه دلخوری و ابهام جلوگیری به عمل آید.

در جلسه‌ای هماهنگی‌های لازم با آزمودنی‌ها انجام گرفت. دو روز بعد سر جلسه تیم قبل از شروع مسابقه حضور پیدا کرده از بین ورزشکارانی که مشتاق بودند ۴۵ نفر را جهت انجام پروژه انتخاب گردید. شرایط تمرینات توضیح داده شد و هفته‌ای سه جلسه به مدت سه هفته، هر جلسه تمرینی بین ۳۰ تا ۵۰ دقیقه به طول انجامید و به صورت تصادفی از آن‌ها خواسته شد که ۳

نتایج مطالعات انجام شده در این حوزه نشان می‌دهد که انجام تمرینات ذهن آگاهی حتی در یک ماه نیز اثرهای قابل قبولی بر عوامل روان‌شناختی، وضعیتی، رفتاری و عملکرد بهتر ورزشکاران دارد (کی و وانگ^۱، ۲۰۰۸). 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 به طور غیرارادی و بی‌تأمل پاسخ دهد، با تفکر و تأمل پاسخ دهد (امانول^۲ و همکاران، ۲۰۱۰). شواهد و ادبیات تحقیق نمایانگر، اثرات مفید آموزش ذهن آگاهی در تندرستی است (کولز^۳ و همکاران، ۲۰۰۹) 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 (زیدان^۴ و همکاران، ۲۰۱۰ و والکر و کالاسیمو^۵، ۲۰۱۱). مارون و همکاران (۲۰۰۸) در مطالعه خود بر روی بیماران با درد مزمن دریافتند که تمرین ذهن آگاهی اثرات مثبتی بر روی درد، توجه و مسائل خواب دارد. همچنین نتیجه مطالعه آن‌ها نشان داد که تمرین ذهن آگاهی باعث رشد بهزیستی روان‌شناختی در افراد می‌شود که این امر تأثیر فوری بر افزایش خلق و اثرات درازمدت بر کیفیت زندگی دارد. در حقیقت آن‌ها دریافتند که افزایش ذهن آگاهی با افزایش بهزیستی روان‌شناختی و بهزیستی جسمانی همراه است. با توجه به اینکه تحقیقات انجام شده بیشتر بر روی افراد بیمار صورت گرفته و همچنین بر روی افراد کم سن و سال انجام نگرفته است محقق قصد دارد تا تأثیر آرام‌سازی و ذهن آگاهی را بر اضطراب ورزشی نوجوانان دختر بسنجد.

روش شناسی

روش تحقیق حاضر با توجه به موضوع و اهداف از نوع مطالعات از نوع مطالعات نیمه تجربی است. طرح موردنظر برای این تحقیق شامل سه گروه که دو گروه تجربی (ذهن آگاهی و آرام‌سازی) و یک گروه کنترل است، از نوع پیش‌آزمون-پس‌آزمون است. شرکت‌کنندگان تحقیق حاضر تعداد ۴۵ نفر از دانش آموزان ورزشکار نوجوان دختر استان تهران (دامنه سنی ۱۱ تا ۱۵ سال) بودند که به صورت در دسترس انتخاب شدند. نمونه‌های تحقیق به طور تصادفی در سه گروه کنترل، آرام‌سازی و ذهن آگاهی تقسیم شدند و دو گروه آزمایش (آرام‌سازی و ذهن آگاهی) تحت مداخله قرار گرفتند. همه آزمودنی‌ها از سلامت جسمانی و روانی برخوردار بودند افرادی که واجد این شرایط نبودند در بین این ۴۵ نفر قرار نگرفتند. ابزار جمع‌آوری داده‌ها، پرسشنامه اضطراب حالتی رقابتی مارتنز و همکاران (دارای ۲۷ سؤال و سه خرده مقیاس اضطراب شناختی، اضطراب جسمانی و اعتماد به نفس هر کدام از خرده مقیاس‌ها شامل نه سؤال است. روایی هم‌زمان،

4. Zeidan
5. Walker & Colosimo

1. Kee & Wang
2. Emmanuel
3. Kols

بررسی تغییرات درون گروهی و بین گروهی از آزمون تحلیل واریانس مرکب با استفاده از نرم افزار Spss نسخه ۲۴ انجام گرفت.

نتایج

ابتدا به توصیف ویژگی های گروه ها همراه با آماره های توصیفی متغیرهای اندازه گیری شده پرداخته می شود و سپس با استفاده از روش های آماری استنباطی پارامتریک داده ها تجزیه و تحلیل شد.

گروه شوند که پرسشنامه اضطراب رقابتی را باید پر می کردند 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 آمار از آمار توصیفی برای محاسبه میانگین و انحراف استاندارد، از آزمون شاپروویک جهت بررسی نرمال بودن توزیع داده ها و برای بررسی تغییرات درون گروهی و بین گروهی از آزمون تحلیل واریانس مرکب برای

جدول ۱. توصیف برخی ویژگی های فردی آزمودنی ها

گروه	تعداد	سن		قد		وزن	
		میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
آرام سازی	۱۵	۱۳/۰	۰/۸۱	۱۵۰/۵	۳/۸۵	۴۷/۵	۳/۵۵
کنترل	۱۵	۱۳/۰	۰/۸۹	۱۵۰/۰	۴/۵۵	۴۵/۵	۴/۱۱
ذهن آگاهی	۱۵	۱۲/۷	۰/۸۵	۱۵۱/۲	۳/۴۹	۴۸/۰	۴/۶۷

اطلاعات جمعیت شناختی شرکت کنندگان در جدول (۱) ارائه شده است.

جدول ۲. میانگین و انحراف استاندارد مربوط به متغیرهای تحقیق در گروه های مختلف قبل و بعد از مداخله

متغیر	گروه	پیش آزمون	پس آزمون
اضطراب بدنی	ذهن آگاهی	۲۳/۷۰ ± ۱/۷۸	۱۹/۵۰ ± ۱/۵۷
	کنترل	۲۴/۷۰ ± ۲/۳۶	۲۳/۲۵ ± ۲/۴۲
اضطراب شناختی	آرام سازی	۲۲/۹۵ ± ۱/۷۹	۲۰/۴۵ ± ۲/۳۹
	ذهن آگاهی	۲۵/۰۵ ± ۲/۳۲	۲۲/۴۰ ± ۲/۳۲
اعتماد به نفس	کنترل	۲۳/۹۵ ± ۱/۹۰	۲۳/۶۰ ± ۱/۹۵
	آرام سازی	۲۵/۳۵ ± ۱/۲۲	۲۴/۰۰ ± ۱/۴۸
اضطراب شناختی	ذهن آگاهی	۲۵/۴۵ ± ۲/۴۱	۲۹/۶۵ ± ۲/۲۳
	کنترل	۲۴/۹۰ ± ۳/۲۹	۲۴/۹۵ ± ۲/۵۶
آرام سازی	۲۵/۳۵ ± ۲/۷۸	۲۷/۰۵ ± ۲/۷۴	

در جدول (۲) میانگین و انحراف استاندارد مربوط به متغیرهای تحقیق ارائه شده است.

جدول ۳. نمرات آزمون شاپرو-ویک

متغیر	گروه	پیش آزمون	پس آزمون
اضطراب بدنی	ذهن آگاهی	۰/۳۱۰	۰/۲۹۸
	کنترل	۰/۱۲۳	۰/۶۲۴
اضطراب شناختی	آرام سازی	۰/۱۳۹	۰/۳۱۰
	ذهن آگاهی	۰/۴۷۰	۰/۶۸۲
اعتماد به نفس	کنترل	۰/۳۴۹	۰/۱۳۵
	آرام سازی	۰/۰۵۲	۰/۱۵۸
اضطراب شناختی	ذهن آگاهی	۰/۰۸۳	۰/۴۱۱
	کنترل	۰/۵۰۴	۰/۵۴۷
آرام سازی	۰/۵۶۴	۰/۲۵۹	

همان‌طور که در جدول (۳) نشان داده شده است توزیع داده‌ها در متغیرهای مختلف نرمال بوده و محقق مجاز به استفاده از آزمون‌های پارامتریک بود.

نتایج تحلیل واریانس مرکب برای متغیر اضطراب بدنی نشان داد که اثر اصلی گروه ($F_{(۲, ۳۰)}=9/354, P=0/0005$) و اثر اصلی جلسه ($F_{(۱, ۴, ۲۶۰)}=285/533, P=0/0005$) و همچنین اثر متقابل گروه و زمان معنادار بود ($F_{(۲, ۸, ۵۲۰)}=5/011, P=۰/004$).

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

گروه	ذهن آگاهی	آرام‌سازی	کنترل
ذهن آگاهی	-----	۰/۰۰۵	۰/۰۰۰۵
آرام‌سازی	۰/۰۰۵	-----	۰/۰۰۰۵
کنترل	۰/۰۰۰۵	۰/۰۰۰۵	-----

نتایج تحلیل واریانس مرکب برای متغیر اضطراب شناختی نشان داد که اثر اصلی گروه ($F_{(۳, 56)}=13/365, P=0/0005$) و اثر اصلی جلسه ($F_{(1, 56)}=211/525, P=0/0005$) و همچنین اثر متقابل گروه و زمان معنادار بود ($P=۰/004$). ($F_{(۳, 56)}=5/011$).

نتایج آزمون تعقیبی LSD نشان داد گروه ذهن آگاهی به طور معنی‌داری نمرات اضطراب بدنی کمتری از گروه آرام‌سازی ($P=۰/۰۰۰۵$) و گروه کنترل داشتند ($P=۰/۰۰۰۵$) داشتند. همچنین گروه کنترل به طور معنی‌داری نمرات بالاتری از بقیه گروه‌ها داشت. ($P \leq ۰/۰۰۵$).

نتایج آزمون تعقیبی LSD نشان داد گروه ذهن آگاهی به طور معنی‌داری نمرات اضطراب شناختی کمتری از گروه آرام‌سازی ($P=۰/034$) و گروه کنترل داشتند ($P=۰/0005$) داشتند. همچنین گروه کنترل به طور معنی‌داری نمرات بالاتری از بقیه گروه‌ها داشت. ($P \leq ۰/۰۰۵$).

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

گروه	ذهن آگاهی	آرام‌سازی	کنترل
ذهن آگاهی	-----	۰/034	۰/0005
آرام‌سازی	۰/034	-----	۰/0005
کنترل	۰/0005	۰/0005	-----

نتایج تحلیل واریانس مرکب برای متغیر اعتماد به نفس نشان داد که اثر اصلی گروه ($F_{(1, 56)}=3/314, P=0/026$) و اثر اصلی جلسه ($F_{(1, 56)}=62/883, P=0/0005$) و همچنین اثر متقابل گروه و زمان معنادار بود ($P=۰/0005$). ($F_{(۳, 56)}=26/850$).

نتایج آزمون تعقیبی LDS نشان داد گروه ذهن آگاهی به طور معنی‌داری نمرات اعتماد به نفس بیشتری از گروه آرام‌سازی ($P=۰/012$) و گروه کنترل داشتند ($P=۰/006$) داشتند. همچنین بین گروه کنترل به طور معنی‌داری نمرات کمتری از بقیه گروه‌ها داشت. ($P \leq ۰/۰۰۵$).

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

گروه	ذهن آگاهی	آرام‌سازی	کنترل
ذهن آگاهی	-----	۰/012	۰/006
آرام‌سازی	۰/012	-----	۰/0005
کنترل	۰/006	۰/0005	-----

بحث

نتایج این تحقیق نشان داد که آرام‌سازی تأثیر مثبتی بر روی کاهش اضطراب و افزایش اعتماد به نفس و خودکارآمدی دارد. نتایج این تحقیق با یافته‌های احمدی و همکاران (۱۳۹۱)، مظفری‌زاده و همکاران (۱۳۹۸)، کامینگ و ویلیامز^۱ (۲۰۱۲)، بوریس و همکاران

(۲۰۱۷) همخوانی داشت. احمدی و همکاران (۱۳۹۱) نشان دادند آرام‌سازی موجب کاهش اضطراب شناختی، اضطراب جسمانی و افزایش اعتماد به نفس می‌شود. کامینگ و ویلیامز (۲۰۱۲) نشان دادند که تکنیک‌های تنفسی آهسته می‌توانند به کنترل برانگیختگی فیزیولوژیکی در پیش‌بینی استرس روانی موسیقیدانان کمک کنند.

هیجانی را کاهش دهد؛ بنابراین 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. ذهن آگاهی از طریق تغییرات تطابقی توجه و کاهش تکرار افکار خودبیمارانگاری 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. جلسات درمانی MBSR فرصت مناسبی است. برای افرادی است که از افکار تنش‌زا در رنج هستند چون که در این روش نه تنها چرخه‌های پردازش معیوب شکسته می‌شود و موجب پیدایش دیدگاه واقع‌بینانه‌ای می‌گردد بلکه موجب می‌گردد که افراد، افکار را به‌منزله افکار گذرا که قدرت «کنار گذاری «یا» تغییر «آن را دارند، مشاهده نمایند. این مهم به‌نوبه خود موجب یادگیری شیوه جدید پاسخ‌دهی آن‌ها به موقعیت‌های استرس‌انگیز و در نتیجه کاهش استرس در مناسبات بین فردی و افزایش بهزیستی روانی-شناختی آن‌ها می‌شود. 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. با این روش بیماران، آموزش می‌بیند تا چرخه نشخوار فکری را متوقف کرده و از افکار منفی خود فاصله بگیرند.

نتیجه‌گیری

نتایج این تحقیق نشان داد که گروه ذهن آگاهی کاهش بیش‌تری در اضطراب بدنی و شناختی داشتند و نمرات اعتماد به نفس آن‌ها بیش‌تر از بقیه گروه آرام‌سازی و کنترل بود؛ تاکنون تحقیقی که به مقایسه این دو مداخله به‌طور کامل در کنار هم پرداخته باشند یافت نشد اما مقایسات دو به دوی این مداخله‌ها در بعضی تحقیقات یافت شد. به‌عنوان مثال کامینگ و همکاران (۲۰۰۷) گزارش کردند که تأثیر دو شیوه آرام‌سازی، بر کاهش اضطراب شناختی و بدنی و افزایش اعتماد به نفس به یک میزان است بنابراین نتایج این تحقیق با یافته‌های تحقیق حاضر همخوانی دارد، اما نتایج این تحقیق با یافته‌های مظفری‌زاده و همکاران (۱۳۹۸)، آلیون^۲ و همکاران (۲۰۱۳)، ماماسی و دوگانیس (۲۰۰۸)، مونساما و اوربی^۳ (۲۰۰۴) و هال^۴ و همکاران (۲۰۰۰) نشان دادند که تأثیر آرام‌سازی مبتنی بر تصویرسازی ذهنی، بر اضطراب شناختی و اعتماد به نفس بیش‌تر از روش آرام‌سازی پیش‌رونده عضلانی است، همخوانی ندارد. احتمالاً دلیل این امر این باشد که این تحقیقات در شرایط رقابتی انجام شدند در حالی که تحقیق حاضر در شرایط غیر رقابتی انجام شد. در این خصوص مظفری‌زاده و همکاران (۱۳۹۸)، اثربخشی دو شیوه آرام‌سازی

چالکی و همکاران (۲۰۱۵) نیز بیان کردند استفاده از APRT ممکن است سطوح اضطراب درک شده را در ورزشکاران والیبال پیش از رقابت کاهش دهد. بوریس و همکاران (۲۰۱۷) نیز گزارش کردند که تمرین آرام‌سازی تأثیر مثبت بر اضطراب رقابتی معلمان داشته است. مظفری‌زاده و همکاران (۱۳۹۸) نیز نتیجه گرفتند که تمرین انواع مختلف آرام‌سازی می‌تواند راهبردی برای کاهش پاسخ‌های روانی فیزیولوژیکی اضطراب رقابتی و بهبود اعتمادبه‌نفس باشد. آرامش عضلات منجر به آرامش ذهن می‌شود؛ زیرا یک وضعیت هیجانی در حضور آرام‌سازی کامل اعضای بدن وجود نخواهد داشت؛ به بیان دیگر، آرام‌سازی از تولید افکار و هیجانات منفی از قبیل اضطراب و تنش جلوگیری کرده و اثرات افزایش فشار عضلانی بر بدن را خنثی می‌کند. این روش همچنین باعث ایجاد تعادل بین هیپوتالاموس خلفی و قدامی می‌شود و در نتیجه از بروز عوارض نامطلوب ناشی از تنش و اضطراب جلوگیری می‌کند. نتایج این تحقیق نشان داد که ذهن آگاهی تأثیر مثبتی بر روی کاهش اضطراب و افزایش اعتماد به نفس و خودکارآمدی دارد نتایج این تحقیق با یافته‌های عظیمی (۱۳۹۷)، کابت زین^۱ (۲۰۰۳)، هارتمن و همکاران (۲۰۱۲)، هوول و همکاران (۲۰۱۲)، نجفی و همکاران (۱۳۹۷)، گرایو و همکاران (۲۰۱۶)، ساندا و همکاران (۲۰۱۷) همخوانی داشت، این تحقیقات اثرات مثبت ذهن آگاهی را نشان دادند؛ اما تا حدودی با یافته‌های روزنویک و همکاران (۲۰۱۰) همخوانی نداشت، آن‌ها نشان دادند در طی یک برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر کیفیت زندگی و میزان درد، در بیماران مبتلا به درد مزمن، نتایج پژوهش کاهش ناراضی‌روان‌شناختی را نشان داد اما درد و کیفیت زندگی کاهش معنی‌داری را در بیماران نشان نداد. عظیمی (۱۳۹۷) اثربخشی ذهن آگاهی در کاهش استرس و افسردگی دانشجویان را نشان دادند. کابت زین (۲۰۰۳) نشان داد که آموزش ذهن آگاهی می‌تواند، نقش مهمی در کاهش افسردگی، اضطراب و علائم جسمانی داشته باشد. هارتمن و همکاران (۲۰۱۲) و لری پیرت و همکاران (۲۰۱۲) نشان دادند که ذهن آگاهی بهبود کیفیت زندگی را سبب می‌گردد. هوول و همکاران (۲۰۱۲) نیز نظیر سایر مطالعات نشان دادند بین بهزیستی و ذهن آگاهی ارتباط مثبتی مشاهده شد. گرایو و همکاران (۲۰۱۶) تأثیر مثبت آموزش مهارت‌های ذهنی بر اضطراب رقابتی در مدرسه بازیکنان راگیبی را نشان دادند. نجفی و همکاران (۱۳۹۷) تأثیرات اثربخش مداخلات روان‌شناختی بر کاهش اضطراب صفت رقابتی و ترس از ارزیابی منفی در ورزشکاران را گزارش کردند. ساندا و همکاران (۲۰۱۷) نیز اثربخشی شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی بر بهبود کیفیت زندگی افراد آسیب‌دیده را گزارش کردند؛ و بیان کردند در مراقبه و نشستن‌های طولانی مدت و بدون حرکت، بیماران روی حس‌های بدن تمرکز می‌کنند. این تمرکز و مشاهده گری می‌تواند پاسخ‌های

3. Mamamis & Doganis

4. Hall

1. Kabat - Zinn

2. Alwan

شناختی کاهش بیش‌تری پیدا کرد. به‌علاوه، اعتماد به نفس ورزشکاران بعد از این مداخله بیش‌تر شد؛ بنابراین از این منظر این تحقیق تا حدودی با یافته‌های تحقیق حاضر مخالف است و نمی‌توان بیان کرد که کدام‌یک از این تکنیک‌ها به صورت مطلق بهتر است؛ با این حال مظفری‌زاده و همکاران (۱۳۹۸)، نیز چنین نتیجه‌گیری گرفته‌اند و بیان کردند که تمرین انواع مختلف آرام‌سازی می‌تواند راهبردی برای کاهش پاسخ‌های روانی فیزیولوژیکی اضطراب رقابتی و بهبود اعتمادبه‌نفس باشد.

پیش‌رونده عضلانی و آرام- سازی مبتنی بر تصویرسازی ذهنی بر پاسخ‌های روانی فیزیولوژیکی اضطراب رقابتی (سطح کورتیزول) و اعتماد به نفس ورزشکاران نخبه را مورد ارزیابی قرار دادند. نتایج نشان داد که بعد از مداخله آرام‌سازی به روش پیش‌رونده عضلانی، اضطراب جسمانی و کورتیزول بزاقی کاهش بیش‌تری نسبت به مداخله آرام‌سازی مبتنی بر تصویرسازی داشته است. همچنین، بعد از مداخله آرام‌سازی مبتنی بر تصویرسازی در مقایسه با مداخله آرام‌سازی پیش‌رونده عضلانی، اضطراب

Referenc

- Atkinson, Rita L. Atkinson, Richard C., Schmidt, Edward E. Bam, Daryl Jay. Hoxma, Susan Nolan. (2012). "Hilgard Psychology. full text. Translators: Braheni, Mohammad Naghi. Birshak, Behrooz. Bek, Mehrdad. Zamani, Reza. Shamloo, Saeed. Shahrarai, Mehrnaz. Karimi, Yusuf Gahan, Nissan". Mohiuddin, Mahdi Hashemian, Kianoosh. Tehran: Roshd Publications. (Persian).
- Ahmadi, Ezzatullah. (2012). "The structural relationship between mindfulness and the mediating role of metacognition, emotion regulation strategies and emotional memory with obsessive beliefs". PhD Thesis, Faculty of Physical Education and Sport Sciences, University of Tabriz. (Persian).
- Aidan Moran and John Tanner. (2018). "Critical Introduction to Sports Psychology". Translators: Gharaiaigh Zandi, Hassan, Mollazadeh, Mehdi, Mohammadolipour Harris, Davood, Rostamizadeh, Mohammad Javad, Tehran University Jihad Publications. (Persian).
- Besharat, Mohammad Ali. Hoseini, Seyedeh Asma. (2012). "Perfectionism and Competitive Anxiety in Athletes". Iranian psychologists, 9 (2): 15 -25. (Persian).
- Chapri, Laura, Yousefi, Zoroastrians. (2018). "The effect of coaching behaviors on self-efficacy and team performance in Iranian Women's Futsal Premier League players". Contemporary Research in Sports Management, 9 (17), 43-52. (Persian).
- Zamani, Alireza. Moradi, Ali (2009). "Comparison of Trait Anxiety, State Anxiety and Self-Confidence of Male Athletes in Group and Individual Sports". Knowledge and Research in Psychology, 40, 81-98.
- Zehtab Najafi A, Vaez Mousavi S M K, Taheri H R. EFFECTIVENESS OF SELECTED PSYCOLOGICAL INTERVENTIONS ON REDUCING COMPETITIVE STATE ANXIETY OF ATHLETES. JRSM. 2018; 8 (15) :19-27. (Persian).
- Gol Mohammadi, Behrooz. Kashani, Wali Allah. Khosravi Jafari, Amin. (2018). The effect of a relaxation program on the performance of semi-skilled futsal players. Journal of Developmental and Motor Learning, 10 (3), 385-411. (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. 2019; 16 (12) :881-890. (Persian).
- Zadeh., Majid Mozafari., Heidari, Fatemeh., Khabiri, Mohammad. (2019). "Effectiveness of Mindfulness and Acceptance Training on Reducing Sport Injury Anxiety and Improving Performance of Soccer Players". J Rehab Med, 8(1): 95-108. (Persian).
- Alwan M, Zakaria A, Rahim MA, Hamid NA, Fuad M. (2013). "Comparison between two relaxation methods on competitive state anxiety among college soccer teams during pre-competition stage". International Journal of Advanced Sport Sciences Research, 1(1): 90-104.
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). "Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects". Psychological inquiry, 18(4), 211-237.
- 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
- Emanuel, A. S.; Updegraff, J. A.; Kalmbach, A. D.; Ciesla, J. A. (2010). "The role of mindfulness facets in affective forecasting". Personality and Individual differences, 49.815-818
- Guerrero, M., & Munroe-Chandler, K. (2018). "Examining children's physical activity, imagery ability and active play imagery". Imagination, Cognition and Personality, 37(4), 412-429.
- Hall CR, Rodgers WM, Barr KA. (1990). "The use of imagery by athletes in selected sports". The Sport Psychologist, 4(1):1-0.
- Alwan M, Zakaria A, Rahim MA, Hamid NA, Fuad M. (2013). "Comparison between two relaxation methods on competitive state anxiety among college soccer teams during pre-competition stage". International Journal of Advanced Sport Sciences Research, 1(1): 90-104.
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). "Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects". Psychological inquiry, 18(4), 211-237.
- 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
- Emanuel, A. S.; Updegraff, J. A.; Kalmbach, A. D.; Ciesla, J. A. (2010). "The role of mindfulness facets in affective forecasting". *Personality and Individual differences*, 49, 815-818
- Guerrero, M., & Munroe-Chandler, K. (2018). "Examining children's physical activity, imagery ability and active play imagery". *Imagination, Cognition and Personality*, 37(4), 412-429.
- Hall CR, Rodgers WM, Barr KA. (1990). "The use of imagery by athletes in selected sports". *The Sport Psychologist*, 4(1):1-0.
- Kabat- Zinn, J. (2003). "Mindfulness- based interventions in context: past, present, and future". *Clinical psychology: Science and practice*, 10(2), 144-156.
- Kee, Y. H., & Wang, C. K. J. (2008). "Relationships between mindfulness, flow dispositions and mental skills adoption: A cluster analytic approach". *Psychology of Sport and Exercise*, 9, 393-411.
- Kols, N.; Sauer, S.; Walach, H. (2009) "Facet of mindfulness – Results of an online study investigating the Freiburg mindfulness inventory". *Personality and Individual differences*, 46 و 224-230.
- Mamamis G, Doganis G. (2004). "The effects of a mental training program on juniors precompetitive anxiety, self confidence, and tennis performance". *J Appl Sport Psychol*, 16(2):118-37
- Morone, N. E.; Lynch, Ch. S.; Greco, C. M.; Tindle, H. A.; Weiner, D. K. (2008), "I Felt Like a New Person, The effects of mindfulness Meditation on older adults with chronic pain:Qualitative Narrative Analysis of diary entries", *The Journal ofpain*, vol. 9, No. 9, p 841-848.
- 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.
- Zeidan, F.; Gordon, N. S.; Merchant, J.; Goolkasian, Paula .(2010). "The effect of brief mindfulness meditation training on experimentally induced Pain", *The Journal of Pain*, vol. 11, No. 3, 199-209

ارجاع: رودسرایبی مژگان، عبدلی بهروز، فارسی علیرضا، تأثیر آرام‌سازی و ذهن آگاهی بر اضطراب ورزشی نوجوانان دختر، مجله علوم حرکتی و رفتاری، دوره ۳، شماره ۳، پاییز ۱۳۹۹، صفحات ۲۴۵-۲۳۷.

