

دشواری تنظیم هیجان: تاثیر برنامه بهبود عملکرد ورزشی ذهن‌آگاه بر اجرای روان ورزشکاران

Difficulties in emotion regulation: Effects of Mindful Sport Performance Enhancement (MSPE) on flow in Iranian athletes

Mohammad Amin Jalilvand

RasolRoshan

Maryam Esmailynasab

RasolHemayattalab

محمدامین جلیلوند*

رسول روشن**

مریم اسماعیلی‌نسب***

رسول حمایت‌طلب****

چکیده

Abstract

The aim of this study is to determine the effect of Mindful Sport Performance Enhancement (MSPE) on flow in athletes considering the emotion regulation, Professional athletes moderating role of difficulties in emotion regulation- short form (DERS-SF). For this reason we used a design with repeated measures (pre-test, post-test and follow-up). The population consisted of students in national competitions in Olympic training camp for the thirteenth using available and voluntary. Afterwards study was conducted with 54 athletes qualifying criteria. In response to criticism of Psychological Skills Traditional (PST), MSPE approach is used. Instruments used in this study are: Flow state Scales (FSS) Chen's, Difficult Emotion regulation scale short form (DERS-SF), Baer's Mindfulness Inventory for Sport (MIS) Glassy's. Data analyzed by descriptive statistics, multivariate analysis of covariance with repeated measures. The findings analysis using multiple analysis of covariance showed that the intervention was little excitement in the experimental group compared to the control group hysteria, and reverse significantly difference in flow. In addition, significant differences were observed after follow up. The use of interventions to improve athletic performance mindfulness on extensive research with a focus on aspects of Iranian-Islamic cultural recommended that consistent with the pattern.

Keywords: Mindful Sport Performance Enhancement (MSPE), Flow, difficulties in emotion regulation, Peak performance

رویکرد مداخله‌ای بهبود عملکرد ورزشی ذهن‌آگاه در پاسخ به انتقاد از آموزش رویکردهای سنتی روان‌شناسی ورزش ارائه شده است. پژوهش حاضر با هدف تعیین تاثیر مداخله «بهبود عملکرد ورزشی ذهن‌آگاه» بر اجرای روان ورزشکاران حرفه‌ای با توجه به نقش تعدیل‌گر سطح دشواری در تنظیم هیجان طراحی شد. این پژوهش یک طرح شبه‌آزمایشی با اندازه‌های مکرر (پیش-آزمون، پس‌آزمون و پیگیری) است. جامعه آماری شامل دانشجویان حاضر در اردوی آمادگی برای مسابقات کشوری در المپیک سیزدهم بود و نمونه تحقیق شامل ۵۴ نفر از ورزشکاران در دسترس مطابق شرایط مطالعه انتخاب شد. ابزار مورد استفاده علاوه بر پرسشنامه محقق ساخته، مقیاس اجرای روان، پرسشنامه دشواری تنظیم هیجان گراتز و رومر و پرسش‌نامه ذهن‌آگاه ورزشی بود. روش آماری و تحلیل کواریانس چندمتغیری با اندازه‌گیری مکرر برای تحلیل اطلاعات انجام شد. نتایج تجزیه تحلیل یافته‌ها با استفاده از آزمون تحلیل کواریانس چندگانه نشان داد مداخله صورت گرفته در گروه آزمایش هیجان کم، نسبت به گروه آزمایش هیجان زیاد، در اجرای روان تفاوت معنادار و معکوس است. ضمناً بعد از پیگیری تفاوت معنادار مشاهده شد. استفاده از شیوه مداخله بهبود عملکرد ورزشی ذهن‌آگاه در تحقیقات گسترده‌تر با تمرکز بر ابعاد همخوان با الگوی فرهنگ بومی ایرانی-اسلامی پیشنهاد می‌شود.

واژه‌های کلیدی: اجرای روان، بهبود عملکرد ورزشی ذهن‌آگاه، دشواری در تنظیم هیجان، عملکرد اوج

email: majalil@ut.ac.ir

* دانشجوی دکتری روان‌شناسی، دانشگاه تربیت مدرس

** استاد دانشگاه شاهد

*** استادیار دانشگاه تربیت مدرس

**** استاد دانشگاه تهران

Received: 17 Apr 2015

Accepted: 10 Sep 2015

پذیرش: ۹۴/۶/۱۹

دریافت: ۹۴/۱/۲۸

مقدمه

تاکنون بارها با ورزشکارانی مواجه شده‌اید که عملکرد ضعیف‌شان در بازی را به عواملی مثل از دست دادن تمرکز یا تحت فشار قرار گرفتن یعنی جنبه ذهنی مسابقه نسبت داده‌اند؟. معمولاً اشتباه مشترکی که ورزشکاران برای جبران عملکرد ضعیف‌شان مرتکب می‌شوند، این است که زمان بیشتری را برای تمرین شرایط جسمانی خود صرف می‌کنند. موضوعی که در چند دهه اخیر مورد توجه روان‌شناسان ورزشی، برخی از مربیان، سرپرستان و ورزشکاران در سراسر دنیا قرار گرفته است، بررسی نقش مهارت‌های ذهنی در موفقیت ورزشکاران است. اهمیت این موضوع به خاطر اثبات تاثیر مهارت‌های روان‌شناختی در بهبود عملکرد قهرمانان و نخبگان ورزشی بوده است (بویس؛ ۲۰۰۹). در تحقیق کیت، کافمن، کارلو، گلس و دیان (۲۰۰۹) چگونگی تاثیر برنامه جدید ۴ هفته (بهبود عملکرد ورزشی ذهن آگاه) بر اصلاح مهارت‌های ذهنی حالتی، عملکرد و ویژگی‌های روان‌شناختی ۱۱ کماندار و ۲۱ گلف باز مورد ارزیابی قرار گرفت. شواهد تجربی برای MSPE در سه مطالعه آزمایشگاه روان‌شناسی ورزش منتشر شده است که اثر اولیه برنامه MSPE را نشان داده است. با استفاده از یک نمونه از ۳۲ کماندار و گلف باز، کافمن و همکاران (۲۰۰۹) در مجموع افزایش قابل توجهی در ذهن‌آگاهی خصیصه‌ای و در خوش بینی (یک جنبه از اعتماد به نفس ورزشی) برای کمانداران، جنبه‌های ذهن‌آگاهی حالتی و خصلتی برای گلف‌بازان و در اجرای روان‌حالتی برای کل نمونه از ورزشکاران پیدا شده است. علاوه براین، بازخورد ورزشکاران پس از کارگاه تحت تاثیر MSPE احساس مثبت عملکرد ورزشی فرد بود، به ویژه از طریق بهبود تمرکز بر کار در دست اجرا فواید بیشتری را عنوان کردند که از آنها در آینده انتظار می‌رفت. د. پتریلو و همکاران (۲۰۰۹) با اجرای MSPE در یک نمونه جامع از ۲۵ دهنده مسافت طولانی، افزایش قابل توجهی در فعالیت با آگاهی (یک بعد از ذهن‌آگاهی- خصلتی) و در ذهن‌آگاهی حالتی، و همچنین کاهش قابل توجهی در جنبه‌های کمال گرایی با اضطراب ورزشی نشان دادند. گامبرج و جرمی (۲۰۱۴) در طرح مطالعه موردی با مرد گلف باز، ۲۱ ساله که شش هفته تحت مداخله ذهن‌آگاهی و آرام‌سازی با استفاده از مراقبه و آموزش خودزا^۱ قرار گرفت، را بررسی کردند. آمار موفقیت‌آمیز در نتیجه گلف و مطالب مکتوب بهبود قابل توجهی در عملکرد و گزارش در طول دوره ذهن‌آگاهی نشان داد. واینبرگ و گولد (۲۰۱۴) تاکید می‌کنند عوامل روان‌شناختی اولین دلیل برای نوسانات روز به روز در عملکرد ورزشی محسوب می‌شود. بنابراین، عوامل روان‌شناختی مختلفی در عملکرد ورزشکاران موثر است که یکی از آنها اجرای روان است. اجرای روان یک حالت هشیار است که فرد کاملاً جذب و غرق در فعالیتی که در حال انجام آن است، می‌شود و تمام افکار و احساسات دیگر را کنار گذاشته و فقط بر روی فعالیت در حال انجام متمرکز می‌کند (جکسون‌اکلاند، ۲۰۰۴). اجرای روان ورزشی یک اصطلاح مورد استفاده ورزشکاران برای دستیابی به عملکرد مطلوب است، حالت اجرای روان ممکن است به هیجان‌های مثبت، توسعه مهارت‌ها، بهبود عملکرد و دستیابی به یک زندگی با معنا منجر شود (آساکوا، ۲۰۰۴). علاوه بر این، افزایش ذهن‌آگاهی با پیشرفت در خود تنظیم‌گری هیجان‌ها بعد از شرکت در مداخلات مبتنی بر ذهن‌آگاهی همراه است. گرچه سال‌ها پژوهش به نقش مستقل و مهم در

^۱. autogenic

دشواری تنظیم هیجان: تاثیر برنامه بهبود عملکرد ورزشی ذهن آگاه بر...

خودتنظیم‌گری هیجان در سازش با وقایع تنیدگی زای زندگی وضوح بخشیده است، تامپسون می‌گوید در سال‌های اخیر شاهد رشد بسیار زیاد دانش پیرامون هیجان‌ها به خصوص مفهوم تنظیم‌گری هیجان‌ها هستیم. اما با توجه به اهمیت و جایگاه ورزش در تمام جوامع جهانی تا به امروز تلاش کمی برای گنجاندن پیشرفت‌های علمی در روان‌شناسی ورزش معطوف شده است، و از آنجا که نتیجه تحقیقات و بررسی‌ها بعضاً متناقض (تناقض بین هدف نهایی ورزشی برنده شدن تحت هر شرایطی با اصول ذهن آگاهی، مثلاً نتیجه تحقیق مروری کابات زین) و نارسا می‌باشد، از سوی دیگر اثرگذاری مدل مداخله (ام، اس، پی، ای) با توجه به نقش تعدیل‌گر سطح دشواری در تنظیم هیجان تا به حال مورد تاکید و بررسی قرار نگرفته است. لذا با توجه به اهمیت اثر هیجان‌ها و تنظیم آنها بر عملکرد ورزشکاران، در این تحقیق تاثیر مداخله بهبود عملکرد ورزشی ذهن آگاه، بر اجرای روان با توجه به نقش تعدیلی تنظیم هیجان مورد بررسی قرار گرفت. بنابراین، در این تحقیق چنین فرض می‌شود که مداخله مبتنی بر بهبود عملکرد ورزشی ذهن آگاه یک ابزار کارآمد برای اصلاح اجرای روان با نقش تعدیلی دشواری در تنظیم هیجان^۱ و ورزشکاران است و چون تا به حال، پژوهش‌های کمی با این مشخصات انجام شده است، طبق اظهارات بیراینشکاف در مطالعات فرا تحلیلی بیشتر مشهود است. ذهن آگاهی به‌عنوان طرز فکر رو به رشد در حیطه ورزش از سال ۱۹۸۶ در کارهای گلسی و همکاران مطرح شده است و چنین فرض شده است که برای افزایش عملکرد، ذهن آگاهی باید در آموزش مسابقه یکپارچه و مورد توجه باشد (بیرر، روتلین و مورگان، ۲۰۱۲). بنابراین، چون ذهن آگاهی در ورزش به‌عنوان جهت‌گیری جدید همخوان با موج سوم مداخلات شناختی-رفتاری می‌باشد، لذا این حیطه مستلزم پژوهش و توجه بسیار با ورزشکاران ایرانی است و از آنجا که شیوه‌مقابله به‌عنوان تلاش شناختی-رفتاری همواره در حال تغییر به مدیریت خاص عوامل بیرونی یا خواسته‌های درونی تعریف شده است، با آموزش شیوه‌های مقابله (تنظیم‌گری) هدف اصلی این است که ورزشکاران بتوانند در انجام فعالیت‌های خاص در محیط‌های پراسترس ملی، بین‌المللی و رقابت‌هایی در سطح المپیک موفقیت‌آمیز عمل کنند. به نظر می‌رسد که ورزشکارانی که در یک مداخله MSPE شرکت کردند، همچنان به تجربه مزایای آن در طول زمان معترف بودند. به‌طور خاص، در ۱ سال پیگیری شرکت‌کنندگان در هر دو مطالعه، ورزشکاران کاهش قابل توجهی در افکار بی ربط با تکلیف، نگرانی‌های تکلیف محور را در مقایسه نمرات پیش‌آزمون با پیگیری همچنین افزایش قابل توجهی در توانایی عمل با آگاهی (از جنبه‌های ذهن آگاهی‌بخش) و در مجموع ذهن آگاه نشان دادند، تامپسون، کافمن، د. پتریلو، گلس، و آرنوکف (۲۰۱۱). به اذعان بسیاری از محققین حوزه روان‌شناسی ورزش کاربردی اغلب اوقات کمبود مهارت‌های ذهنی^۲ نه مسائل جسمانی از جمله علل واقعی تاثیرگذار در موفقیت است، به این دلیل است که تنها با تمرین مهارت‌های جسمانی مشکل واقعی یک ورزشکار حرفه‌ای برای کسب موفقیت حل نمی‌شود و این مطلب موضوعی از جهت دو سویه ذهنی-بدنی و از طرفی چند وجهی است.

¹. difficulties in Emotion Regulation

². Mental skills

اجرای روان درمیدین رقابتی

فعالیت‌های ورزشی با مجموعه‌ای از قوانین برای پیشبرد فرصت‌های عملی ویژه در موقعیت‌های تمرینی و رقابتی محصور شده‌اند. در هر دو موقعیت مجموعه‌ای از پاداش‌های بیرونی و درونی ارائه می‌شود که ممکن است اجرای روان را تحت تاثیر قرار دهد. موقعیت تمرینی عوامل حواس پرتی کمتری ارائه می‌دهد که می‌تواند تجربه اجرای روان را تسهیل کند (جاکمن، ۲۰۱۵). از سوی دیگر، موقعیت رقابت پر از تنیدگی می‌باشد که در آن ورزشکاران فشار بردو باخت را تجربه می‌کنند. بنابراین، انتظار ورزشکاران از نتایج آینده می‌تواند تجربه و وظیفه در دست اجرا دخالت کرده و در آن اختلال ایجاد کند (میهای، ۱۹۷۵) برای اینکه ساختارهای پاداشی مختلفی برای رقابت‌های مستقیم یا غیرمستقیم پیشنهاد می‌شود. بسکتبال و تنیس نمونه‌هایی از رقابت‌های مستقیم در ورزش‌های تیمی و انفرادی هستند. این ورزش‌ها به عنوان فعالیت‌های صفر تا صدم مشخص شده‌اند، به این معنی که بردو باخت جنبه‌های جدایی‌ناپذیر رقابت مستقیم هستند و به تعداد یکسانی بازنده و برنده دارد. پاداش‌های رقابت مستقیم عمدتاً از سنجش خود در برابر دیگران، ارزیابی عملکرد شخصی در برابر عملکرد حریفان مشتق می‌شود. ورزش‌هایی مانند ژیمناستیک و یاصخره نوردی نشان‌دهنده رقابت‌های غیرمستقیم هستند که در آنها، ورزشکار بدون ارزیابی فوری عملکرد خود در برابر دیگران رقابت می‌کند. در این موقعیت‌ها، ورزشکاران عمدتاً پاداش‌های خود را از اندازه‌گیری عملکرد خود در برابر روبرو خود به دست می‌آورند. یکی از تفاوت‌های مهم بین این دو حالت رقابتی این است که ورزشکاران در مسابقات غیرمستقیم قادر به اعمال کنترل بیشتری بر روی عملکرد خود ندارند، برخلاف مسابقات مستقیم می‌باشند و به علت اجرای متوالی هیچ اثر فوری از سوی حریف وجود ندارد، در حالیکه رقابت‌های مستقیم تعاملی هستند و عملکرد ورزشکاران به طور مستقیم به عملکرد حریفان بستگی دارد. بنابراین، پاداش درونی مثبت در مسابقات غیرمستقیم می‌تواند آسان‌تر در دسترس باشد که می‌تواند یک راه اندازه‌گیری برای اجرای روان ارائه دهد. دیسورایان (۱۹۸۵) همانند میهای (۱۹۷۵) استدلال کردند که رقابت‌های مستقیم و غیرمستقیم منابع متفاوتی از پاداش و باز خورد را فراهم می‌کنند. با توجه به تفسیر رقبا، پاداش‌ها و باز خورد‌ها می‌توانند به صورت کنترل کننده و یا اطلاعاتی ادراک شوند. باز خورد کنترل کننده زمانی مهم‌تر می‌شود که رقابت به دلایل موثری همچون برنده شدن و یا شناخت هدف انجام می‌شود. بنابراین، باز خورد اطلاعاتی در رقابت بر اثربخشی و شایستگی ورزشکاران موثر است. دسی و رایان به این نتیجه رسیدند که افزایش ادراک باز خورد کنترلی در هر موقعیتی می‌تواند انگیزه درونی را تضعیف کند، در حالیکه افزایش ادراک باز خورد اطلاعاتی انگیزه درونی را تسهیل می‌کند. به نظر می‌رسد این استدلال نیز برای تجربه اجرای روان معتبر است. تفسیر باز خورد به عنوانی ابزار و یک کنترل کننده با تمرکز بر روی دستیابی به یک نتیجه عملکردی خاص، منجر به جلوگیری از اجرای روان می‌شود، زیرا در این صورت، به احتمال کمتری ورزشکاران در اینجا و در حال حاضر قرار می‌گیرند. افکار آنها حول برخی از نتایج آینده، مانند برنده شدن و پاداش‌هایی که با این نتیجه در آینده همراه هستند درگیر می‌شود. از سوی دیگر، باز خورد اطلاعاتی به ورزشکاران در ارزیابی عملکرد در دست اجرا، کمک سازنده‌ای می‌کند و اطلاعات ارزشمندی در مورد شایستگی و توانایی ورزشکاران می‌دهد و به تجربه اجرای روان کمک کند. لذا، در مجموع پژوهش‌های مختلفی به بررسی تأثیر ذهن آگاهی بر ارتقاء ظرفیت حافظه کاری، فعالیت‌های شناختی و توجهی، خودکنترلی، راهکارهای مقابله (تنظیم گری) هیجانی و غیره پرداخته‌اند؛ اما پژوهش‌های محدودی تأثیر ذهن آگاهی بر اجرای روان را بررسی کرده‌اند. بدین ترتیب

دشواری تنظیم هیجان: تاثیر برنامه بهبود عملکرد ورزشی ذهن آگاه بر...

پرسش این است که، به طور خاص فرد ورزشکار چگونه هیجان خود را کنترل (یعنی تنظیم‌گری، تعدیل و مدیریت دشواری در تنظیم هیجان) می‌کند؟. شواهد با جمعیت غیر ورزشکار نشان می‌دهد که آموزش ذهن آگاهی می‌تواند باعث هیجان مثبت، ایورسون و جانسون (۲۰۱۵) و کاهش تاثیر هیجان منفی شود. بنابراین، کارکرد ورزشی با نقش تعدیلی سطح دشواری در تنظیم هیجان چگونه است؟. بدین ترتیب، محقق در پی جواب به این سوال هستند که چگونه می‌توان با آموزش ذهن آگاهی بر اجرای روان با توجه به سطح دشواری تنظیم هیجان در ورزشکاران حرفه ای تاثیر گذاشت؟، و میزان ماندگاری بهبود عملکرد ورزشی ذهن آگاه در گروه‌های آزمایش و کنترل با توجه به نقش تعدیلی سطح دشواری تنظیم هیجان ورزشکاران چگونه است؟.

روش

پژوهش حاضر از طرح‌های تجربی با پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری است. در این طرح مداخله بهبود عملکرد ورزشی ذهن آگاه به عنوان متغیر مستقل و عملکرد ورزشی و اجرای روان به عنوان متغیر وابسته، در نظر گرفته شد. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل کلیه دانشجویان ورزشکار حرفه ای در دامنه سنی ۳۰-۱۸ حاضر در المپیک دانشجویان مشهد بود که موفق به کسب مقام ورزشی اول در منطقه خود جهت شرکت در سیزدهمین المپیک ورزشی دانشجویان سراسر کشور شدند. حجم نمونه در پژوهش حاضر، در هر گروه ۱۲، ۱۵، ۱۵ نفر و مجموعاً ۵۴ نفر در نظر گرفته شد. معیار ورود به مطالعه با توجه به ماهیت روش که جزو طرح‌های شبه آزمایشی است ابتدا آزمون دشواری در تنظیم هیجان جهت تقسیم در دو گروه با سطح تنظیم هیجان کم و زیاد و گروه کنترل بطور تصادفی جایگزین شدند.

روش‌های مداخله: در راستای نحوه تاثیر دانش روان‌شناسی ورزشی کاربردی بر کارکرد ورزشی، متخصصان روان‌شناسی ورزش روش‌های مداخله متنوعی برای ارتقاء عملکرد ورزشکاران بکار برده‌اند که در دو دسته کلی (PST¹) (پی اس تی و مک) (MAC)² قرار می‌گیرد، تمرکز روش‌های مداخله سنتی به منظور تغییر و کنترل افکار و هیجان‌ات برای از بین بردن اختلال است (ماتیکا و سالمی، ۲۰۱۲). به گفته‌گاردنرومور (۲۰۰۴، ۲۰۰۶، ۲۰۰۷) هیچ‌یک از روش‌های سنتیبا توجه به استفاده گسترده از آنها در سراسر جهان از حمایت‌تجربی کافی برخوردار نیستند، هرچند بعضی از مداخله‌ها که مرکب از چند تکنیک سنتی هستند از تایید تجربی کمی برخوردارند، اما در مجموع، فقدان حمایت‌تجربی حاکی از وجود اثر بخشی ناچیز روش‌های سنتی و نتایج‌ناسازگار و متناقض آنها است (کتونن و ولیماکی (۲۰۱۴). از طرفی در حالی که در مدل‌های مداخله‌ای PST به هیجان‌ات به عنوان «دشمن» نگاه می‌کردند که نیاز به کنترل یا کاهش دارد، اما در رویکرد (موج سومی) درمان‌های رفتاری پذیرش محور (ABBT)³ (ذهن-آگاه) به دنبال‌کمک به فرد برای تحول رابطه‌متفاوت‌با هیجان‌ات به جای‌تاکید بر کنترل و یا کاهش‌حالات درونی می-باشد. برای رفع این نقیصه (تعارض بین متغیر وابسته با مستقل در روش‌ها سنتی و موج سوم) در ورزشکاران، به

¹. Psychology Skill Traditional (PST)

². Mindful Acceptance Commitment (MAC)

³. Acceptance Based Behavioral Therapies (ABBT)

طور خاص دو روش ذهن آگاه تجربی وجود دارد، که از فرهنگ شرق اقتباس شده است: روش دی‌پتریلو و همکاران (۲۰۰۹) MSPE (بهبود عملکرد ورزشی ذهن آگاه)^۱ و روش گاردنر، و مور (۲۰۰۴، ۲۰۰۷) ذهن آگاهی- پذیرش- تعهد (MAC,ACT) است. مداخله ذهن آگاهی اغلب به عنوان جنبه کلیدی رفتار درمانی- شناختی موسوم به موج سوم هیز (۲۰۰۴) توصیف شده است، مداخلاتی که اساس آموزش ذهن آگاهی مانند کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی (MBSR)^۲ و شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی (MBCT)^۳ است و با مداخلاتی که ذهن آگاهی را به عنوان یک مولفه کلیدی به کار می‌برند (مانند درمان پذیرش و تعهد و رفتار درمانی دیالکتیک)^۴ شناخته می‌شود. بهبود عملکرد ورزشی ذهن آگاه MSPE، روش تلفیقی از MBSR و MBCT ویژه ورزشکاران است که با تجسم تمرینات مفهوم سازی شده است. در این رویکرد هدف پرورش ذهن آگاهی است با روش‌هایی (تنفس ذهن آگاه، وارسی بدن، راه رفتن مراقبه ای و) که با اضافه کردن شیوه‌های خاص مانند شیوه تنفس، تکنیک وارسی بدن، و مدل راه رفتن مراقبه ای با تمرکز بر حرکت‌های اساسی درگیر در ورزش در زمانها و موقعیت‌های خاص ورزشی (حین گرم کردن، سرد کردن، تمرین و حتی مسابقه) همراه می‌باشد (تامپسون، کافمن و همکاران ۲۰۱۲).

ابزار؛ پرسش‌نامه خصوصیات جمعیت شناختی: این پرسش‌نامه محقق ساخته است و از طریق آن، ویژگی‌هایی از قبیل جنسیت، سن، رشته ورزشی، آخرین رتبه ورزشی، مقام‌های ورزشی، رشته و مقطع تحصیلی جمع آوری شد.

مقیاس اجرای روان حالی-۲ چن و هنگ ۲۰۰۳: پرسش‌نامه اجرای روان شامل ۳۶ عبارت است که ۹ ویژگی جداگانه اجرای روان را می‌سنجد، تقسیم شده است. مطالعه جکسون و اکلانند (۲۰۰۲)، قابلیت اطمینان را برای FSS_2 در دامنه ۰/۸۰ تا ۰/۹۰ با میانگین ۰/۸۵ برآورد کردند. نوجوان (۱۳۹۴) در پایان نامه ارشد، جهت تعیین اعتبار و پایایی مقیاس خلقی اجرای روان ۲ پرداخته است، نتایج نشان داد ثبات درون (۰/۸۶۱) و پایایی زمان (۰/۸۵۷) کل مقیاس و خرده مقیاس‌های آن مورد تایید است. در نهایت، یافته‌های این مطالعه نشان داد که نسخه فارسی مقیاس اجرای روان- ۲ برای استفاده مربیان و روان‌شناسان ورزشی از اعتبار و پایایی لازم برخوردار است. نمره دهی لیکرت پنج ارزشی ۱ تا ۵ بدون سوال معکوس می‌باشد.

مقیاس دشواری‌های در تنظیم هیجان^۵ (DERS) توسط گراتز و رومر (۲۰۰۴) ارائه شده است. این پرسش- نامه از ۱۶ سوال در مقیاس لیکرت ۵ ارزشی (امتیاز ۱ تا ۵) درجه بندی شده است که نمرات بالاتر نشان دهنده دشواری تنظیم هیجان می‌باشد و بیش از هر چیز بر مشکلات در تنظیم هیجان، تاکید دارد و رگانس و جنگوس (۲۰۱۰). مقیاس دارای قابلیت اطمینان قابل قبول و اعتبار در فرهنگ ما است.

¹. Mindful Sport Performance Enhancement

². Mindfulness - Based Stress Rduction (MBSR)

³. Mindfulness – Based Cognition Therapy (MBCT)

⁴. Acceptance and Commitment Therapy and Dialectical Behavior Therapy (ACT, DBT)

⁵. Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS)

دشواری تنظیم هیجان: تاثیر برنامه بهبود عملکرد ورزشی ذهن آگاه بر...

پرسشنامه پنج وجهی ذهن آگاهی^۱: این پرسش نامه از ۲۴ سوال خود گزارش برای ارزیابی مهارت‌های ذهن آگاهی استفاده می‌شود. در حال حاضر این پرسش نامه، یکی از کاملترین ابزارهای موجود برای سنجش ذهن آگاهی است که بر اساس ترکیب آیتم‌های پرسشنامه‌ی پنج وجهی ذهن آگاه به وجود آمد، بیروهمکاران، (۲۰۰۶) پرسشنامه شامل پنج خرده مقیاس خاص مختلف به عنوان مهارت ذهن آگاهی: (۱) مشاهده (۲) توصیف، (۳) عملکرد با آگاهی، (۴) پذیرش بدون قضاوت و (۵) عدم واکنش به تجارب درونی می‌باشد (باتر، اسمیت، و آلن، ۲۰۰۴). شرکت کنندگان هر یک از آیتم در ۵ نقطه مقیاس لیکرت از ۱ (هرگز یابۀ ندرت درست) تا ۵ (تقریباً همیشه یا همیشه درست) امتیاز. بخش‌ها را توصیف مستقیم از مهارت‌های ذهن آگاهی و یا عدم وجود منعکس (معکوس هدف) آن مهارت (باتر و همکاران، ۲۰۰۴). در مطالعه حاضر، ثبات درونی پرسشنامه خوب بود ($\alpha = 0.83$).

جامعه آماری پژوهش ۲۸۵ دانشجوی ورزشکار حاضر در اردوی آمادگی (۱۰ خرداد تا ۱۵ مرداد تابستان ۹۵) برای شرکت در سیزدهمین المپیاد کشور در کوی دانشگاه تهران بوده است. سن آنها بین ۱۸-۲۸ سال و در مقاطع تحصیلی لیسانس، فوق لیسانس و دکتری بودند نمونه پژوهش از ۱۰۴ نفر که در مرحله نخست با پرسشنامه دشواری در تنظیم هیجان مورد پرسش قرار گرفتند، ۵۴ نفر با هیجان زیاد و کم به شیوه تصادفی در گروه‌های آزمایش و کنترل به صورت تصادفی گمارده شدند. مداخله ذهن آگاهی ورزشی تنها برای آزمودنی‌های گروه آزمایش ارائه شد، هر چهار گروه در مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون به پرسشنامه‌های پژوهش پاسخ دادند: ۱- قبل از شروع مداخله، ۲- بعد از اتمام جلسات، و ۳- افراد گروه آزمایش سه ماه بعد از اتمام جلسات مداخله مجدداً انجام شد.

فرضیه پژوهش: "مداخله مبتنی بر بهبود عملکرد ورزشی ذهن آگاه (MSPE) بر اجرای روان ورزشکاران حرفه‌ای با توجه به سطح دشواری در تنظیم هیجان تاثیر دارد" و هدف اصلی پژوهش بررسی تاثیر بهبود عملکرد ورزشی ذهن آگاه (MSPE) بر اجرای روان ورزشکاران حرفه‌ای با توجه به سطح دشواری در تنظیم هیجان است. روش آماری برای تجزیه و تحلیل این فرضیه با توجه به بررسی اثر تعامل بین سطح دشواری در تنظیم هیجان با مداخله بهبود عملکرد ورزشی ذهن آگاه در یک متغیر وابسته فاصله‌ای می‌باشد. از آزمون تحلیل کواریانس دو راهه استفاده شد. مفروضه‌های این مدل آماری بررسی و نتایج حاکی از رعایت مفروضه‌ها می‌باشد. قبل از بررسی تحلیل واریانس چند متغیره آنچه که باید در نظر گرفته شود، مباحث مربوط به رعایت مفروضه‌ها در بررسی‌های آماری است. از جمله پیش فرض‌هایی که در تحلیل کواریانس چند متغیره (MANCOVA) منظور می‌گردد، فرض نرمال بودن توزیع با توجه به تعداد نامساوی نمونه‌ها از آزمون (شاپیرو-ویلک) یا (S-W) استفاده شده است. از آنجا که سطح معناداری به دست آمده در آزمون (S-W)، در متغیرهای پژوهش به تفکیک گروه، بیش از مقدار ملاک ۰/۰۵ می‌باشد، در نتیجه می‌توان گفت که توزیع متغیرهای مورد بررسی در نمونه آماری دارای توزیع نرمال می‌باشد و می‌توان فرضیه‌های پژوهش را از طریق آزمون‌های پارامتریک مورد آزمون قرار داد. مفروضه اصلی مانکوا ام باکس است. نتایج آزمون باکس در جدول ۱ آمده است:

¹. Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ)

جدول ۱- نتایج آزمون باکس جهت بررسی پیش فرض همگنی ماتریس واریانس کواریانس در اجرای روان

معنا داری	F	M-BOXS
۰/۱۷۰	۱/۳۸۵	۲۰/۴۲۳

نتایج جدول ۱ نشان می‌دهد مقدار سطح معناداری ($p > /0.5$) می‌باشد که گویای شرط همگنی ماتریس واریانس کواریانس به خوبی رعایت شده است. برای بررسی پیش فرض برابری واریانس‌های اجرای روان در گروه‌های مورد پژوهش نیز از آزمون لوین استفاده شد. نتایج مفروضه لوین در جدول ۲ به شرح زیر مندرج است.

جدول ۲- نتایج مفروضه لوین جهت بررسی پیش فرض همگنی ماتریس واریانس کواریانس در اجرای روان

متغیرها	F	Df1	Df2	سطح معنی داری
اجرای روان کل	۲/۵۷۹	۳	۵۰	۰/۰۶۶

اطلاعات جدول ۲ گویای آن است که واریانس‌های عوامل اجرای روان در گروه‌ها با هم برابر بوده و با یکدیگر تفاوت معنی داری نبود لذا این یافته پایایی نتایج بعدی را نشان می‌دهد. پس از حصول اطمینان از رعایت فرض-های اساسی آنکوا، مقایسه بین گروه‌ها از طریق اجرای این آزمون صورت گرفت. برای تعیین معنی داری اثر مداخله بهبود عملکرد ورزشی ذهن آگاه بر اجرای روان، متغیرهای اجرای روان با سطح زیاد و کم دشواری در تنظیم هیجان از تحلیل کواریانس استفاده شد که نتایج حاصل پژوهش در جدول ۳ گزارش شده است:

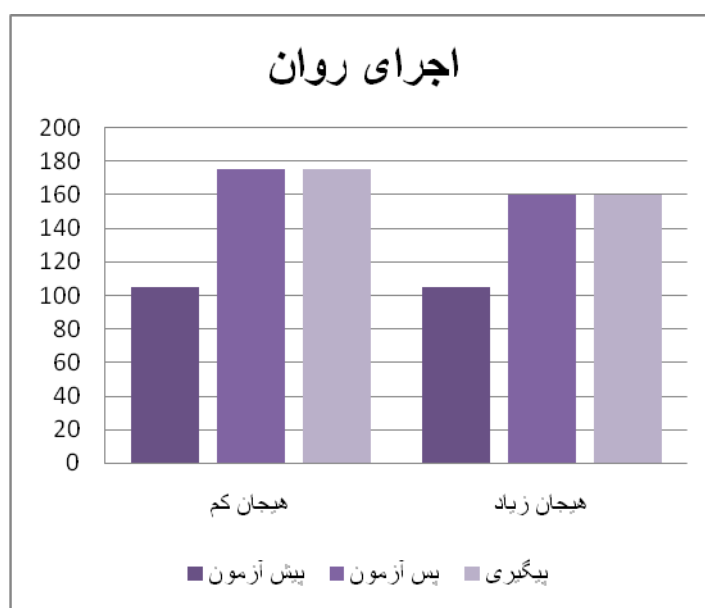
جدول ۳- جدول تحلیل کواریانس دو راهه در گروه آزمایش و گواه با نقش تعدیلی تنظیم هیجان

متغیر	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	اثر
مداخله	۳۵۴۳۶/۸۱۰	۱	۳۵۴۳۶/۸۱۰	۵۰۰/۱۱۵	۰/۰۰۱	۰/۶۷
پیش تست	۱۲/۰۹۰	۱	۱۲/۰۹۰	۰/۱۷۱	۰/۶۸۱	۰/۰۶۹
سطح هیجان	۴۱/۵۹۳	۱	۴۱/۵۹۳	۰/۹۲۲	۰/۴۴۶	۰/۰۰۵
تعامل	۱۳۶/۵۲۵	۱	۱۳۶/۵۲۵	۱۵/۱۵	۰/۰۰۱	۰/۶۵
خطا	۳۴۷۲/۰۱۰	۴۹	۷۰/۸۵۷	---	---	---
کل	۱۱۰۷۷۹/۰۰۰	۵۴	---	---	---	---
کل اصلاحی	۴۰۶۹۹/۲۰۴	۵۳	---	---	---	---

مطابق جدول ۳ نتیجه آزمون تحلیل کواریانس دو راهه تایید فرضیه تعاملی است. یعنی بین دو گروه در روش مداخله و اجرای روان با توجه به سطح دشواری در تنظیم هیجان اثر متفاوت دارد. علاوه بر این، بین دو گروه با سطح دشواری زیاد و کم در تنظیم هیجان با اجرای روان در پیش‌آزمون تفاوت معنادار نیست، اما بین گروه

دشواری تنظیم هیجان: تاثیر برنامه بهبود عملکرد ورزشی ذهن آگاه بر...

آزمایش و کنترل و سطح هیجان تفاوت معنادار است. حال با بررسی میزان تفاوت مقدار مجذور ایتا برای متغیر تعدیل گر در تعامل ۰/۶۵ واریانس و با گروه آزمایش و کنترل ۰/۶۷ درصد و اثر متغیر مستقل را تبیین می کند. عبارت دیگر با ملاحظه جدول ۳ و شکل زیر توصیف میانگین ها مشخص می شود، بدین معنا که افراد با سطح هیجان کم مداخله ذهن آگاه بر اجرای روان آنان بیشتر تاثیر گذاشت تا آنانی که از سطح هیجانی زیادی برخوردار بودند.



بنا بر شواهد موجود در نمودار ۱ هر دو حالت اجرای روان با دشواری در تنظیم هیجان کم و زیاد بر اثر مداخله بهبود عملکرد ورزشی ذهن آگاه در بین ورزشکاران گروه آزمایش افزایش یافته و تا مرحله پیگیری نیز از ماندگاری برخوردار بوده است. در نتیجه فرضیه تحقیق پذیرفته می شود و نقش تعدیل گر سطح دشواری در تنظیم هیجان زیاد و کم با اجرای روان همبستگی معکوس دارد. پس هدف تحقیق محقق و فرضیه تایید می شود.

نتیجه‌گیری

نتایج تجزیه تحلیل یافته‌ها با استفاده از آزمون تحلیل کواریانس چندگانه نشان داد، مداخله صورت گرفته در گروه آزمایش ۱ (گروه بندی بر مبنای مدل بهبود عملکرد ورزشی ذهن آگاه با سطح کم دشواری در تنظیم هیجان) نسبت به گروه آزمایش ۲ (گروه بندی بر مبنای مدل بهبود عملکرد ورزشی ذهن آگاه با سطح زیاد دشواری در تنظیم هیجان) باعث بهبود معنادار در اجرای روان شده است. مقایسه گروه آزمایش ۱ و ۲ با گروه کنترل ۱ و ۲ نشان داد که مداخله باعث بهبود اجرای روان با گروه کنترل زیاد و گروه کنترل کم در گروه آزمایش یکسان بود و تفاوت مشاهده شده در مورد سایر متغیرها از لحاظ آماری معنی دار نیست، ضمناً بعد از پیگیری تفاوت‌ها پایدار بود. تجزیه و تحلیل نشان داد که تغییرات قابل توجهی در ابعاد برخی متغیرهای صفتی در طول آموزش ذهن آگاهی رخ داده است و سطح حالت اجرای روان به دست آمده توسط ورزشکاران بین جلسات اول و آخر افزایش یافته است. بررسی گر ووانگ (۲۰۰۸) حکایت از این دارد که پژوهش‌های انجام شده در حوزه روان‌شناسی ورزشی در مهارت‌های روان‌شناختی یا ذهنی نقش مهمی در دستیابی به اوج عملکرد و اجرای روان ایفا می‌کنند. حال چنانچه اجرای روان ورزشکاران با مداخله MSPE ارتقاء پیدا کند، در نهایت انتظار داریم عملکرد اوج تحقق یابد. همان نتیجه‌ای که ورزشکاران مشارکت‌کننده در این پژوهش در مسابقات از خود نشان دادند تیم بسکتبال و فوتسال اول و تیم والیبال دوم شدند. در مرور پژوهشی انجام شده‌ها کاباتدین تا ۲۰۱۵، بیانگر هجده پژوهش تجربی در زمینه ذهن آگاهی است که چهارده پژوهش از آنها نشان دادند؛ رویکردهای مبتنی بر ذهن آگاهی باعث موفقیت ورزشی (برنیر و همکاران، ۲۰۰۹:۲۰۱۰) و عملکرد ماهرانه در ورزشکاران دانشگاهی و غیردانشگاهی در رشته‌هایی همچون گلف، دوومیدانی، تیراندازی با کمان و غیره می‌شود و چهار مطالعه دیگر چنین چیزی را تأیید نکرد (اهرن و لونسدیل ۲۰۰۹:۲۰۱۱). بنا بر نظر محقق نتیجه این پژوهش همخوان با تحقیقات قبلی است. لذا مانند دیگر تحقیقات نتایج پژوهش حاضر نیز همخوان با دیگر پژوهش‌ها نشان می‌دهد که MSPE نوید یک مداخله را می‌دهد که در هر دو رفاه ورزشکار، اجرای روان و اوج عملکرد نهایتاً کسب پیروزی نقش بسزایی دارد. اذا با حفظ تمرین منظم مهارت ذهن آگاه، ورزشکاران احتمالاً مزایا آنرا جدای از بحث ورزش در زندگی خود پیدا کرده‌اند. در مجموع به طور کلی، نتایج پژوهشی همخوان با یافته‌های کیت، کافمن، کارلو، گلس و دیان، دپتریلو و همکاران (۲۰۰۹) است، که نشان می‌دهد شیوه بهبود عملکرد ورزشی ذهن آگاه به عنوان یک مداخله برای استفاده ورزشکاران به منظور افزایش اجرای روان، ورزشی است به همان نحو که استفاده از رویکرد موج سوم رفتار-شناختی ذهن آگاه در درمان و کاهش علائم اضطراب و استرس سه دهه رو به فزونی نهاده است، استفاده از شیوه مداخله بهبود عملکرد ورزشی ذهن آگاه در تحقیقات گسترده‌تر پیشنهاد می‌شود، تا زمینه استفاده از دانش روان‌شناسی با علوم ورزشی در تعاملی دو سویه هموار گردد. به ترتیبی که در حیطه عقل سالم در بدن سالم و بالعکس در آوردگاه سلامت روان و جسم تبادلی دو طرفه فراهم شود و در اصل در صورت تحقق این مطلب یعنی استفاده از دانش ورزش در حوزه سلامت روان و بهره بردن از علم روان‌شناسی در حیطه ورزش بنحو آکادمیک امکان

دشواری تنظیم هیجان: تاثیر برنامه بهبود عملکرد ورزشی ذهن آگاه بر...

زندگی با تمام وجود¹ هموار می‌شود. با توجه به اینکه زندگی در اینجا و اکنون مورد تاکید در سابقه فرهنگی-دینی قابل بررسی است، به عنوان مثال یکی از هزاران آنجا که گفته می‌شود "زندگی آبتنی در حوضچه اکنون است کفش‌ها را بکنیم آب در همین نزدیکی‌ها است". این پژوهش آغازی در اجرای پژوهش در حوزه فرهنگ ایرانی-اسلامی زندگی با تمام وجود و موج سوم‌ها می‌باشد.

Reference

- Asci, F.H., Caglar, E., & Altintas, A. (2010). Dispositional Flow State and Exercise Behavior. *Hacettepe J. of Sport Sciences*, 21(2): 71-78.
- Bakirtzoglou, P., & Ioannou, P. (2011). Goal orientations, motivational climate and dispositional flow in Greek secondary education students participating in physical education lesson: Differences based on gender.
- Bakker, B.A., Oerlemans, W., Demerouti, E., Slot, B.B., & Ali, D.K. (2011). Flow and performance: A study among talented Dutch soccer players. *Psychology of Sport and Exercise*, 12:442-450.
- Bakker, A.B., & Xanthopoulou, D. (2009). The crossover of daily work engagement: test of an actor-partner interdependence model. *Journal of Applied Psychology*, 94:1562-1571.
- Birrer, D., Röthlin, P., & Morgan, G. (2012). Mindfulness to enhance athletic performance: Theoretical considerations and possible impact mechanisms. *Mindfulness*, 3(3), 235-246.
- Cermakova, L., Moneta, G.B., & Spada, M.M. (2010). Dispositional flow as a mediator of the relationships between attentional control and approaches to studying during academic examination preparation.
- Cutre, D.G., Sicilia, A., Moreno, J.A., & Balboa, J.M.F. (2009). Dispositional flow in physical education: relationships with motivational climate, social goals, and perceived competence. *Journal of Teaching in Physical Education*, 2009,28:422-440.
- Engeser, S., & Rheinberg, F. (2008). Flow, performance and moderators of challenge skill balance. *Motivation and Emotion*, 32:158-172.
- Erkmen, G., Zengin, E., & Asçi, F.H. (2010). Dispositional Flow State in Sport and Physical Activity Settings: Differences in Terms of Body Related Perceptions and Gender. 11. International Sports Science Congress, Antalya.
- Fullagar, C., & Kelloway, E.K. (2009). Flow at work: an experience sampling approach. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 82: 595-615.
- Jackson, S.A., & Eklund, R.C. (2004). *The Flow Scales Manual*. Morgantown, WV, USA: Fitness Information Technology, Inc.

¹M indfullness

- Jackson, S.A., &Csikszentmihalyi, M. (1999). Flow in sports: The keys to optimal experiences and performances. Champaign, IL: Human Kinetics Publishers.
- Jalivand, M. A., &Roshan, R., Esmailnasabi, M., Hemayattalab, R. (2016). Doctorate Thesis "Effects of Mindful Sport Performance Enhancement (MSPE) on Flow and Mental Skills in athletes considering The emotion regulation".
- Koehn, S. (2013). Effects of confidence and anxiety on flow state in competition. *European Journal of Sport Science*, 13(5): 543-550.
- Gratz KL, Roemer L (2004) Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: Development, factor structure and initial validation of the difficulties in Emotion Regulation Scale. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment* 36:41-54.
- Lee, C., Aiken, K.D., & Hung, H.C. (2012). Effects of college students' video gaming behavior on self-concept clarity and flow. *Social Behavior And Personality*, 2012,40(4): 673-680.
- Nakamura, J., &Csikszentmihalyi, M. (2002). The concept of flow. In C. R. Snyder, & J. S. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 89-105). New York: Oxford University Press.
- Russell, W.D. (2001). An Examination of flow state occurrence in college athletes. *Journal of Sport Behavior*, 24(1):83-107.
- Seo, E.H. (2011). The relationships among procrastination, flow, and academic achievement. *Social Behavior And Personality*, 39(2):209-218.
- Stavrou, N.A., Zervas, Y., Karteroliotis, K., & Jackson, S.A. (2007). Flow experience and athletes' performance with reference to the orthogonal model of flow. *The Sport Psychologist*, 21:438-457.