

رشد و یادگیری حرکتی _ ورزشی - تابستان ۱۳۹۶
دوره ۹، شماره ۲، ص: ۲۸۵ - ۲۷۳
تاریخ دریافت: ۱۱ / ۰۸ / ۹۵
تاریخ پذیرش: ۱۱ / ۰۲ / ۹۶

تأثیر مداخله ذهن آگاهی بر انگیزه و تحلیل رفتگی ورزشکاران

فرشته گلستانه*

مربی، دانشکده علوم دریایی، دانشگاه دریانوردی و علوم دریایی چابهار، چابهار، ایران

چکیده

مداخلات ذهن آگاهی در سال‌های اخیر اثرهای معناداری را بر عملکرد ورزشکاران نشان داده است، با این حال در مورد اثرگذاری این مداخلات بر ویژگی‌های روان‌شناختی مهمی چون انگیزه و تحلیل رفتگی ورزشکاران تحقیقات محدود است. هدف تحقیق حاضر، بررسی تأثیر مداخله ذهن آگاهی ورزشی (MPSE) بر انگیزه و تحلیل رفتگی ورزشکاران است. بدین منظور ۴۰ دانشجوی ورزشکار دانشگاه چابهار به صورت در دسترس به عنوان نمونه تحقیق حاضر در دو گروه مداخله و کنترل تقسیم شدند. ابزار تحقیق شامل پرسشنامه انگیزه ورزشی (SMS-6) و تحلیل رفتگی ورزشی (ABQ) بود. ورزشکاران شش هفته تحت مداخله ذهن آگاهی ورزشی قرار گرفتند. پرسشنامه‌ها پیش و پس از مداخله بین ورزشکاران توزیع شد و داده‌های حاصل از پرسشنامه توسط نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۰ و در قالب آمار توصیفی و آمار استنباطی (تحلیل کوواریانس) تجزیه و تحلیل شدند. نتایج نشان داد که مداخله ذهن آگاهی ورزشی موجب کاهش معنادار تحلیل رفتگی شد ($P < 0/05$). همچنین این مداخلات موجب افزایش معنادار انگیزه درونی و کاهش معنادار بی‌انگیزگی و انگیزه بیرونی ورزشکاران شد ($P < 0/05$). براساس نتایج تحقیق حاضر، مداخلات ذهن آگاهی ورزشی ابزاری مناسب برای افزایش خودمختاری در انگیزه ورزشی و کاهش تأثیرات زیانبار تحلیل رفتگی ورزشی است.

واژه‌های کلیدی

انگیزه، تحلیل رفتگی، مداخلات ذهن آگاهی.

مقدمه

امروزه دانش ورزش، پیشرفت چشمگیری داشته است و در زمینه‌های گوناگونی بررسی می‌شود. خصوصیات لازم برای یک ورزشکار، آمادگی جسمانی و مهارت‌های فردی است که به آن، خصوصیات شخصی و مهارت‌های روان‌شناختی را نیز باید اضافه کرد تا ورزشکاران به موفقیت دست یابند (۱۴). آرنولد بیرز معتقد است که حالت روانی فرد به اندازه آمادگی بدنی او بر عملکردش مؤثر است (۳۴). توجه یا تمرکز بر تکلیف در حال اجرا، از ضرورت‌های اساسی عملکردهای موفقیت‌آمیز در ورزش است (۲۸). یکی از روش‌های در حال گسترش برای تمرکز، تمرینات ذهن‌آگاهی است که از تمرینات مراقبه بودیست منشأ گرفته است (۱۷).

ذهن‌آگاهی شامل اختصاص یافتن کل توجه فرد بر تجربیات لحظه به لحظه خود و پذیرفتن شرایط (قضاوت نکردن درباره شرایط) است (۸). به عبارت دیگر، ذهن‌آگاهی عبارت است از توجه افراد به بدنشان و آگاه شدن آنها از حس‌ها و افکار متعددشان در هر لحظه، هنگام انجام اعمال مختلف (۲۹). کارسون و لنگر (۲۰۰۶) از ذهن‌آگاهی به عنوان وضعیت شناختی یاد کردند و با صراحت بیان داشتند که بین ذهن‌آگاهی و مراقبه بودایی ۲ تمایز وجود دارد، البته نباید منکر شباهت آنها شد (۱۱). تعریف‌های مختلف از ذهن‌آگاهی، سه ویژگی اساسی را منعکس می‌کنند: الف) توجه و آگاهی متمرکز بر زمان حال؛ ب) قصد یا هدفمندی ۳، که مؤلفه انگیزشی را به توجه و رفتار شخص اضافه می‌کند؛ ج) نگرش، که نحوه توجه کردن فرد را نشان می‌دهد یا وضعیتی است که شخص هنگام توجه کردن دارد، مانند علاقه، کنجکاو، قضاوت نکردن، پذیرش و پاسخگو بودن (۱۶). ذهن‌آگاهی کمک می‌کند تا درک کنیم که هیجانات منفی ۴ ممکن است رخ دهند، اما جزء ثابت و دائمی شخصیت نیستند؛ همچنین به فرد امکان می‌دهد تا به جای پاسخ غیرارادی و بی‌تأمل، با تفکر و تأمل پاسخ دهد (۱۸).

تاکنون مداخلات ذهن‌آگاهی مختلفی توسعه یافته‌اند که از جمله آنها می‌توان به ذهن‌آگاهی مبتنی بر شناخت درمانی ۵ (MBCT)؛ برنامه کاهش تنش مبتنی بر ذهن‌آگاهی ۶ (MBSR)؛ ذهن‌آگاهی

-
1. Carson & langr
 2. Buddhist Meditaion
 3. Intent or purpose
 4. Negative emotions
 5. Mindfulness-Based Cognitive Therapy
 6. Mindfulness-Based Stress Reduction

مبتنی بر تعهد و پذیرش^۱ (MAC) و ارتقای عملکرد ورزشی مبتنی بر ذهن‌آگاهی^۲ (MSPE) اشاره کرد (۱۱، ۱۹، ۱۲).

در این بین، مداخلات MPSE از آنجا که مخصوص ورزشکاران مفهوم‌سازی شده، در بین محققان علوم ورزشی و ورزشکاران توجه بیشتری را جلب کرده است. MPSE شامل شش جلسه تمرین ۹۰ دقیقه‌ای طی شش هفته به‌همراه تجویز تمرینات شخصی روزانه برای ورزشکار در خانه است. هدف این تمرینات پرورش ذهن‌آگاهی در ورزشکار است؛ بدین صورت که به فرد کمک می‌کند به تدریج مهارت‌های ذهن‌آگاهی را در اعمال ورزشی خود و همچنین در زندگی شخصی خود به‌کار برد (۲۷). اولین مداخله ذهن‌آگاهی در ورزشکاران را کابات زین و همکاران (۱۹۸۵) بر روی قایقرانان دانشگاهی انجام دادند. در تحقیق مذکور، عملکرد ورزشکاران پس از مداخله مایندفولنس فراتر از حد انتظار مریبان بود (۲۶). با این حال دو دهه طول کشید تا تحقیقات دقیق و منسجم‌تری در زمینه مداخلات ذهن‌آگاهی در ورزش صورت گیرد (۲۷).

از دیگر عوامل روان‌شناختی مؤثر بر عملکرد ورزشی می‌توان به انگیزه^۳ اشاره کرد. انگیزه، سائق‌ها، نیازها و امیالی است که جهت، شدت و ثبات رفتار را به‌سمت هدف تنظیم می‌کند؛ به‌عبارت دیگر، آنچه رفتار را نیرو می‌دهد، هدایت می‌کند، نگه می‌دارد و پایان می‌بخشد، انگیزش نام دارد و هر عاملی که به ایجاد انگیزش بینجامد، انگیزه خوانده می‌شود. هر رفتاری که از انسان سر می‌زند، یک یا چند انگیزه پشت آن قرار دارد. انگیزه موتور محرک رفتارهای انسان به‌شمار می‌رود (۳۷). در زمینه انگیزه ورزشی تحقیقات متعددی انجام گرفته است. پالیتور و همکاران (۱۹۹۵) در تحقیق خود نشان دادند که میزان خودمختاری در انگیزه با تلاش بیشتر افراد در ورزش ارتباط مثبت دارد (۳۰). نتایج تحقیق دیگری نشان داد که خودمختاری در انگیزش با راهبردهای سازگاری وظیفه‌مدار در شرایط پراسترس ورزشی ارتباط دارد. همچنین والراند و روسو (۲۰۰۱) نشان دادند که خودمختاری بیشتر در انگیزه با هیجان‌های مثبت در ارتباط است (۳۵). با این حال در زمینه تأثیر مداخلات روان‌شناختی بر انگیزه ورزشکاران تحقیقات بسیار اندکی صورت گرفته است.

-
- 1 . Mindfulness-acceptance-commitment-based approach
 - 2 . Mindful Sport Performance Enhancement
 - 3 . Motivation

در سالیان اخیر و از زمانی که اثرهای منفی و بارز تحلیل‌رفتگی^۱ بر عملکرد ورزشکاران مشخص و معلوم شده است، علاقه و توجه پژوهشگران به این مسئله به صورت چشمگیری افزایش یافته است. تحلیل‌رفتگی ورزشی عبارت است از کناره‌گیری و انزوای روانی، عاطفی و جسمانی از فعالیت‌های ورزشی قبلی در نتیجه استرس‌های شدید که در طول زمان بر ورزشکار وارد شده است (۲۲). اسمیت و رادک یک مدل برای مطالعه تحلیل‌رفتگی در ورزش پیشنهاد کردند که در مطالعات بسیاری نیز از این مدل استفاده شده است. مدل پیشنهادی آنان شامل سه بُعد واماندگی جسمانی/هیجانی، حس کاهش اجرا و کاهش ارزشمندی در ورزش است (۳۱). به طور کلی در مورد تحلیل‌رفتگی می‌توان گفت که ورزش رقابتی در ورزشکاران ایجاد استرس و فشار روانی می‌کند و در مورد فشار روانی اعتقاد بر این است که به دو دسته خوب و بد تقسیم می‌شود و تحلیل‌رفتگی نتیجه فشار روانی بد است (۳۶). یوکلسون اظهار می‌دارد ورزشکارانی که دچار تحلیل‌رفتگی می‌شوند، کم‌کم از فعالیت‌هایی که زمانی برایشان بسیار لذت‌بخش بوده است، کناره‌گیری می‌کنند (۳۸). به عبارت دیگر، آنچه پیش از این فعالیت می‌هیج محسوب می‌شد، اکنون کار پرهزمتی بیش نیست. ورزشکار در این مقطع بی‌حوصله و حتی خسته به نظر می‌رسد و فقط حرکات و تمرینات را انجام می‌دهد و تمام این علائم، پاسخ ورزشکار به تنش و فشارهای عاطفی است (۱۳). ویژگی‌های فردی ورزشکاران از جمله سن، جنس و سابقه ورزشی نیز تأثیرات مستقیمی در تحلیل‌رفتگی ورزشکاران دارند، یعنی با افزایش سن و سابقه ورزشکاران، گرایش آنان به تحلیل‌رفتگی نیز افزایش می‌یابد (۲۱، ۵). به طور کلی انگیزه ورزشی و تحلیل‌رفتگی جزو متغیرهایی‌اند که تأثیر معناداری بر عملکرد دارند و ارتباط آنها با عملکرد ورزشی در مطالعات تحقیقات متعددی گزارش شده است، با این حال تحقیقات بسیار کمی در زمینه افزایش و توسعه این ویژگی‌های روان‌شناختی متعاقب مداخله‌های روان‌شناختی موج سوم (مداخلات ذهن‌آگاهی) به انجام رسیده است. از این رو هدف این تحقیق پاسخگویی به این پرسش است که آیا مداخله ذهن-آگاهی تأثیری بر تحلیل‌رفتگی و انگیزه ورزشکاران دارد یا خیر؟

روش تحقیق

این پژوهش از نوع پژوهش‌های نیمه‌آزمایشی است که براساس طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه کنترل انجام گرفت.

1 . Burnout

جامعه و نمونه آماری

جامعه آماری این تحقیق شامل ۴۵۰ دانشجوی ورزشکار دانشگاه چابهار بود که در مسابقات جشنواره ورزشی درون‌دانشگاهی شرکت کرده بودند؛ ۴۰ دانشجو از این جامعه به صورت در دسترس به عنوان نمونه تحقیق انتخاب شدند. حجم نمونه با توجه به نیمه‌آزمایشی بودن تحقیق تعیین شد (۳).

ابزار جمع‌آوری اطلاعات

به منظور جمع‌آوری اطلاعات از سه پرسشنامه استفاده شد. پرسشنامه اطلاعات فردی که متغیرهای سن، وضعیت تأهل، میزان تحصیلات، سابقه قهرمانی و نوع حضور در تیم‌های ورزشی را اندازه می‌گرفت. در زمینه تحلیل‌رفتگی ورزشکاران، از پرسشنامه تحلیل‌رفتگی ورزشکاران^۱ راداک و اسمیت (ABQ) استفاده شد. این پرسشنامه دارای ۱۵ پرسش است و هر پرسش براساس مقیاس پنج‌نمره‌ای لیکرت از ۱ (تقریباً هرگز) تا ۵ (تقریباً همیشه) نمره‌گذاری شده است. این پرسشنامه سه خرده‌مقیاس در تحلیل‌رفتگی ورزشکاران را اندازه‌گیری می‌کند. این خرده‌مقیاس‌ها عبارت‌اند از: واماندگی جسمانی/هیجانی، حس کاهش اجرا و کاهش ارزشمندی در ورزش. آزمودنی از انتخاب گزینه تقریباً همیشه، نمره ۵ و به همین ترتیب از انتخاب گزینه تقریباً هرگز، نمره ۱ را دریافت می‌کند. مشخصات روان‌سنجی نسخه فارسی این پرسشنامه را احمدی و همکاران (۱۳۹۴) بررسی کرده‌اند. در این تحقیق همسانی درونی پرسش‌های پرسشنامه در خرده‌مقیاس واماندگی هیجانی ۰/۷۷، در حس کاهش اجرا ۰/۸۰ و در کاهش ارزشمندی در ورزش ۰/۸۲ گزارش شده است (۱).

به منظور سنجش انگیزش از پرسشنامه انگیزش ورزشی مالت و همکاران (۲۰۰۷) استفاده شد. این مقیاس را مالت و همکاران در سال ۲۰۰۷ ساخته‌اند که نسخه تجدیدنظرشده مقیاس انگیزه ورزش (SMS) است که در سال ۱۹۹۵ توسط پلیتیر و همکاران ساخته شده است. ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۸ و میزان CFI و RMSEA این مقیاس به ترتیب ۰/۹۰۹ و ۰/۰۵۲ است. این مقیاس را در ایران اسماعیلی در سال ۱۳۹۳ اعتباریابی کرد که برای این کار از دانشجویان دانشگاه تهران با تمام سطوح مهارتی (نخبه و غیرنخبه) بازیکنان ورزش‌های تیمی و غیرتیمی و هر دو جنس استفاده شد. ضریب آلفای کرونباخ این مقیاس در ایران ۰/۸۸ و میزان شاخص‌های برازندگی CFI و RMSEA آن به ترتیب ۰/۹۲۴ و ۰/۰۶۳ به دست آمد. این پرسشنامه دارای شش خرده‌مقیاس است که نمره‌گذاری به روش لیکرت ساده (۱ تا ۷) انجام گرفت. پایایی زمانی این مقیاس با استفاده از روش پیرسون برای خرده‌مقیاس‌های انگیزه درونی،

1. Athlete Burnout Questionnaire

تنظیم آمیخته، تنظیم خودپذیر، تنظیم درون فکنی شده، تنظیم بیرونی و بی‌انگیزی به ترتیب ۰/۶۴، ۰/۸۴/۹۲، ۰/۰/۵۹، ۰/۸۲ و ۰/۷۶ به دست آمد (۲).

روش‌های تجزیه و تحلیل اطلاعات

به منظور سامان دادن و خلاصه کردن نمره‌های خام و توصیف اندازه‌های به دست آمده از نمونه‌ها از شاخص‌های آمار توصیفی (میانگین و انحراف معیار) استفاده شد. همچنین به منظور تعیین اثرگذاری مداخله از تحلیل کوواریانس استفاده شد. به طور معمول در طرح‌های پیش‌آزمون- پس‌آزمون با گروه کنترل، از تحلیل کوواریانس استفاده می‌شود (۷). افزایش دقت، از بین بردن سوگیری و خنثی کردن اثر متغیرهای مزاحم از مزایای تحلیل کوواریانس است (هومن، ۱۳۸۵). عملیات آماری با استفاده از نرم‌افزار SPSS 20 انجام گرفت و داده‌ها در سطح معناداری $P < 0/05$ تجزیه و تحلیل شدند.

یافته‌ها

در این بخش ابتدا متغیرهای تحقیق توصیف می‌شود. در جدول ۱ میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای تحقیق و در جدول ۲ وضعیت توزیع متغیرها گزارش شده است. در جدول‌های ۳ و ۴ نیز نتایج تحلیل کوواریانس بیان شده است.

جدول ۱. آمار توصیفی متغیرهای تحقیق

مقیاس	خرده‌مقیاس‌ها	میانگین	انحراف استاندارد	حجم نمونه
انگیزه ورزشی	انگیزه درونی	۲۲/۵۱	۲/۵۲	۴۰
	انگیزه بیرونی	۲۶/۹۱	۲/۵۴	
	بی‌انگیزی	۱۴/۲۴	۲/۴۶	
تحلیل رفتگی	واماندگی هیجانی و جسمانی	۱۵/۳۱	۲/۶۲	
	حس کاهش اجرا	۱۱/۹۱	۲/۳۹	
	کاهش ارزشمندی	۱۲/۱۶	۲/۴۹	

در جدول ۱ آمار توصیفی متغیرهای تحقیق شامل میانگین و انحراف استاندارد ارائه شده است. در بین خرده‌مقیاس‌های انگیزه ورزشی، انگیزه درونی دارای بیشترین میانگین (۵/۵۹) و بی‌انگیزی دارای کمترین میانگین (۲/۲۲) است. همچنین در بین خرده‌مقیاس‌های تحلیل رفتگی، واماندگی هیجانی و

جسمانی دارای بیشترین مقادیر میانگین (۲/۳۱) و حس کاهش اجرا دارای کمترین مقدار میانگین (۱/۹۱) هستند.

جدول ۲. نتایج آزمون شاپیرو ویلک برای بررسی وضعیت توزیع متغیرها

مقیاس	خرده مقیاس‌ها	آزمون شاپیرو ویلک		حجم نمونه
		مقدار	سطح معناداری	
انگیزه ورزشی	انگیزه درونی	۰/۹۱۹	۰/۰۹۴	۴۰
	انگیزه بیرونی	۰/۸۹۶	۰/۰۵۳	
	بی انگیزگی	۰/۹۰۶	۰/۰۷۴	
تحلیل رفتگی	واماندگی هیجانی و جسمانی	۰/۹۴۳	۰/۱۲۷	
	حس کاهش اجرا	۰/۹۸۴	۰/۱۸۹	
	کاهش ارزشمندی	۰/۹۱۴	۰/۰۷۷	

در جدول ۲ مقادیر و سطوح معناداری آزمون شاپیرو ویلک، برای بررسی وضعیت توزیع متغیرهای وابسته تحقیق ارائه شده است. هیچ کدام از متغیرهای تحقیق در آزمون شاپیرو ویلک مقادیر معناداری نشان ندادند. از این رو متغیرهای تحقیق از توزیع طبیعی برخوردارند و می توان از آزمون‌های پارامتریک استفاده کرد.

جدول ۳. نتایج آزمون تحلیل واریانس تحلیل رفتگی

مقیاس	گروه	موقعیت	M	SD	SS	df1	df2	MS	F	P	η^2
تحلیل رفتگی	آزمایش	پیش آزمون	۱۴/۶۲	۲/۵۷	۷۳/۲۶	۱	۳۷	۷۳/۲۶	۵/۹۴	۰/۰۰۲	۰/۴۸
		پس آزمون	۱۱/۶۷	۲/۲۱							
	کنترل	پیش آزمون	۱۵/۴۹	۲/۴۸							
		پس آزمون	۱۵/۱۱	۲/۳۴							

نتایج مربوط به آزمون تحلیل کوواریانس تک راهه، برای مقایسه نمره‌های تحلیل رفتگی ورزشکاران در دو گروه در جدول ۳ ارائه شده است. همان گونه که مشاهده می شود، نتایج پس از حذف اثر پیش آزمون به عنوان متغیر همپراش حاکی از تفاوت معنادار نمره‌های دو گروه است ($P < ۰/۰۵$). در این

جدول مقایسه نمره کل تحلیل رفتگی در دو گروه حاکی از تفاوت معنادار پس از حذف اثر متغیر همپراش است؛ بدین معنا که در گروه مداخله ذهن آگاهی، تحلیل رفتگی به طرز معناداری کاهش یافته است. مقدار مجذور اتای سهمی نیز بیانگر اندازه اثر خوب است ($\eta^2 = 0/48$).

جدول ۴. نتایج آزمون تحلیل کوواریانس متغیر تحلیل رفتگی

مقیاس	گروه	موقعیت	M	SD	SS	df1	df2	MS	F	P	η^2
انگیزه درونی	آزمایش	پیش آزمون	۲۱/۰۵	۲/۵۷	۵۵/۱۲	۱	۳۵	۵۵/۱۲	۴۰/۹۰	۰/۰۰۰۱	۰/۶۸
		پس آزمون	۲۳/۹۷	۲/۲۱							
	کنترل	پیش آزمون	۲۲/۳۴	۲/۴۸							
		پس آزمون	۲۲/۱۸	۲/۲۴							
انگیزه بیرونی	آزمایش	پیش آزمون	۲۶/۱۴	۲/۵۷	۸۵/۴۱	۱	۳۵	۸۵/۴۱	۱۱/۴۶	۰/۰۰۳	۰/۳۸
		پس آزمون	۲۴/۸۷	۲/۲۱							
	کنترل	پیش آزمون	۲۷/۶۹	۲/۴۸							
		پس آزمون	۲۷/۰۹	۲/۲۴							
بی انگیزگی	آزمایش	پیش آزمون	۱۳/۱۷	۲/۵۷	۲۱/۶۸	۱	۳۵	۲۱/۶۸	۸/۴۵	۰/۰۰۹	۰/۳۹
		پس آزمون	۱۲/۳۲	۲/۲۱							
	کنترل	پیش آزمون	۱۵/۳۲	۲/۴۸							
		پس آزمون	۱۵/۶۲	۲/۲۴							

نتایج مربوط به آزمون تحلیل کوواریانس، برای مقایسه نمره های خرده مقیاس های انگیزه ورزشکاران در دو گروه در جدول ۴ ارائه شده است. همان گونه که مشاهده می شود، نتایج تحلیل کوواریانس با حذف اثر پیش آزمون به عنوان متغیر همپراش حاکی از تفاوت معنادار نمره های دو گروه است ($P < 0/05$). در این جدول مقایسه نمره های خرده مقیاس های انگیزه در دو گروه حاکی از تفاوت معنادار پس از حذف اثر متغیر همپراش است؛ بدین معنا که در گروه مداخله ذهن آگاهی، انگیزه درونی به طور معناداری افزایش، و انگیزه بیرونی و بی انگیزگی به طور معناداری کاهش یافته است. مقدار مجذور اتای سهمی در هر سه خرده مقیاس بیانگر اندازه اثر قابل قبول است.

بحث و نتیجه گیری

هدف از این تحقیق، بررسی اثر مداخله ذهن آگاهی بر انگیزش و تحلیل رفتگی ورزشکاران بود. نتایج نشان داد مداخله ذهن آگاهی تأثیر معناداری بر انگیزه ورزشکاران دارد ($P < 0/05$). به عبارت دیگر، تفاوت معناداری در انگیزه ورزشکاران قبل و بعد از مداخله نسبت به گروه کنترل مشاهده شد. این یافته با

نتایج تحقیقات هو^۱ (۲۰۱۶) همخوانی دارد (۲۴). این همراستایی با نتایج قبلی، ممکن است از طریق افزایش خودتنظیمی ایجادشده در ورزشکاران متعاقب مداخلات ذهن آگاهی تبیین پذیر باشد که در نتیجه آن خودمختاری در انگیزه ورزشکاران به واسطه افزایش آگاهی و عدم درگیری^۲ بیشتر شده است (۹، ۱۰).

به واسطه تمرین ها و تکنیک های مبتنی بر ذهن آگاهی، فرد از فعالیت های روزانه خود مطلع می شود، به کارکرد اتوماتیک ذهن در دنیای گذشته و آینده آگاهی می یابد و از طریق آگاهی لحظه به لحظه^۳ از افکار، احساسات و حالت های جسمانی بر آنها کنترل پیدا می کند و از ذهن روزمره و اتوماتیک متمرکز بر گذشته و آینده رها می شود. آموزش ذهن آگاهی مستلزم یادگیری فراشناختی و راهبردهای رفتاری جدید برای تمرکز بر توجه و جلوگیری از افکار خودکار و سبب گسترش افکار و نگرش های جدید و کاهش هیجان های ناخوشایند^۴ و در نتیجه، ایجاد رفتارهای جدید است. همین که فرد در ذهن آگاهی آموزش دید، می تواند آن را در فعالیت های گوناگون به کار گیرد. ذهن آگاهی موجب می شود هر فعالیتی که فرد در آن درگیر است، به چشم انداز وسیعی در فهم وجود خودش منجر می شود و افراد را قادر می کند به موقعیت ها با تفکر پاسخ دهند و تکانشی^۵ عمل نکنند (۱۲). از طرفی در نظریه انگیزش خودمختار، سه نوع انگیزش درونی، انگیزش بیرونی و بی انگیزگی از یکدیگر تمییز داده می شوند و در امتداد یک پیوستار قرار می گیرند. در یک طرف پیوستار، انگیزش درونی قرار دارد؛ احساس آزادی عمل فرد در فعالیت و افزایش دلبستگی و لذت او از انجام دادن عمل، نشان دهنده درجه بالایی از خودمختاری است. در مقابل، انگیزش بیرونی زمانی رخ می دهد که نتیجه کار برای افراد از خود عمل مهم تر است (برای مثال به دست آوردن تصدیق عمومی یا پاداش خارجی)؛ یعنی شرکت ورزشکار در فعالیت نه به دلیل لذت از انجام دادن آن، بلکه به دلیل نتایج بیرونی است که از شرکت در فعالیت حاصل می شود. (۳۳). در طرف دیگر پیوستار بی انگیزشی قرار دارد. بی انگیزگی زمانی اتفاق می افتد که فرد علاقه ای به انجام دادن عمل ندارد که ممکن است به دلیل نبود تجربه شایستگی یا بی ارزش بودن آن کار و فعالیت اتفاق بیفتد (۴).

-
1. Ho
 2. disengagement
 3. Moment to moment
 4. Unpleasant emotions
 5. Impulsive

به‌طور کلی می‌توان گفت ذهن‌آگاهی یعنی شخص کاملاً از کاری که انجام می‌دهد لذت می‌برد. بنابراین مشغولیت ایجاد تازگی می‌کند و خسته نشدن را به ارمغان می‌آورد که پیامد آن، ملاحظات نوین و بدیع است (۶). از این رو به‌نظر می‌رسد مداخله ذهن‌آگاهی از طریق افزایش خودکنترلی، تنظیم هیجانات و لذت از تجربیات لحظه به لحظه در سوق دادن انگیزش ورزشکاران به سمت خودمختاری بیشتر (کاهش بی‌انگیزگی، انگیزه بیرونی و افزایش انگیزه درونی) مؤثر است. با این حال این حوزه تحقیقی غنی است و تحقیقات اندکی در این زمینه صورت گرفته و بنابراین برای نتیجه‌گیری دقیق‌تر به تحقیقات بیشتری نیاز است

متغیر دیگری که در این تحقیق به بررسی اثرپذیری آن از مداخله ذهن‌آگاهی پرداختیم، تحلیل‌رفتگی ورزشی بود. براساس نتایج این تحقیق، مداخله ذهن‌آگاهی تأثیر معناداری بر تحلیل‌رفتگی ورزشکاران دارد ($P < 0.05$). به‌عبارت دیگر، تفاوت معناداری در تحلیل‌رفتگی ورزشکاران قبل و بعد از مداخله نسبت به گروه کنترل مشاهده شد. این نتیجه با نتایج تحقیقات دی‌بندتو^۱ و همکاران (۲۰۱۴)، ژانگ و همکاران^۲ (۲۰۱۶)، جرزینا و پرفیلا^۳ (۲۰۱۲)، روسر^۴ و همکاران (۲۰۱۳) و گوستافسون^۵ و همکاران (۲۰۱۵) همخوانی دارد (۱۵، ۲۰، ۲۳، ۳۲، ۳۹).

در تبیین علل احتمالی این نتایج می‌توان گفت توانایی افراد در تمرکز مجدد و انحراف توجه از افکار و احساسات منفی متعاقب مداخله ذهن‌آگاهی افزایش می‌یابد و این توانایی به ورزشکاران کمک می‌کند تا از واماندگی بدنی و هیجانی^۶، حس کاهش اجرا^۷ و کاهش ارزشمندی که خرده‌مقیاس‌های تحلیل‌رفتگی را تشکیل می‌دهند، جلوگیری کنند (۲۳، ۳۹).

یافته‌های تحقیق حاضر نشان می‌دهد که توانایی ذهن‌آگاهی در ارتباط با زندگی در لحظه به سبک و سیاق غیرقضاوتی ممکن است به‌طور معناداری با تمایل به ارزیابی منفی تجربیات ورزشی مقابله کند (۲۶). به‌عبارت دیگر، ورزشکار از طریق تجهیز به قابلیت نادیده گرفتن افکار منفی (متعاقب مداخله ذهن‌آگاهی) تمایل کمتری به ارزیابی منفی تجربیات ورزشی خود دارد. به‌طور کلی این نتایج نشان

-
1. Di Benedetto
 2. Zhang
 3. Gerzina & Porfeli
 4. Roeser
 5. Gustafsson
 6. emotional/physical exhaustion
 7. reduced sense of accomplishment

می‌دهد که مداخله ذهن‌آگاهی می‌تواند تأثیر مهمی در کاهش تحلیل‌رفتگی ورزشکاران در طول تمرینات و مسابقات داشته باشد و حتی به‌صورت یک عامل حمایتی یا پیشگیرانه عمل کند.

منابع و مأخذ

۱. احمدی، نصور؛ عبدولی، بهروز؛ آریافر، مسعود (۱۳۹۳). «بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی نسخه فارسی پرسشنامه تحلیل‌رفتگی ورزشی در ورزشکاران»، نشریه مطالعات روان‌شناسی ورزشی، ش ۹، ص ۹۳-۱۰۲.
۲. اسماعیلی، میلاد (۱۳۹۳). بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی نسخه فارسی پرسشنامه انگیزه ورزشی SMS-6، پایان‌نامه کارشناسی‌ارشد، رشته تربیت بدنی، دانشگاه تهران.
۳. دلاور، علی (۱۳۸۷). روش تحقیق در روان‌شناسی و علوم تربیتی، تهران: نشر ویرایش.
۴. زردشتیان، شیرین؛ احمدی، بهشت؛ آزادی، آزاده (۱۳۹۲). «ارتباط رفتارهای حمایتی- خودپیروی مربیان با انگیزش خودمختاری و تعهد ورزشی بازیکنان زن نخبه لیگ هندبال»، پژوهش در مدیریت ورزشی و رفتار حرکتی، ۲(۳)، ص ۱۷۱-۱۵۵.
۵. صانعی، سعید؛ امیرتاش، محمدعلی؛ تندنویس، فریدون (۱۳۸۴). «آمادگی جسمانی و رابطه آن با میزان تحلیل‌رفتگی و سلامت روانی اعضای هیات علمی دانشگاه‌های نظامی کشور»، نشریه حرکت، ۲۲(۲) ص ۴۵-۱۹.
۶. فاطمی، سید محسن (۱۳۹۳). جزوه روان‌شناسی ورزش، دانشگاه تهران.
۷. کرمی، ابولفضل؛ حاجی‌حسنی، مهرداد (۱۳۹۳). آزمون‌های آماری در SPSS با زبانی ساده و کاربردی، تهران: انتشارات روان‌سنجی.
8. Aherne, C., A.P. Moran, and C. Lonsdale, The effect of mindfulness training on athletes' flow: An initial investigation. *The Sport Psychologist*, 2011. 25(2): p. 177-189.
9. Brown, K.W., R.M. Ryan, and J.D. Creswell, Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological inquiry*, 2007. 18(4): p. 211-237.
10. Brown, K.W. and R.M. Ryan, The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 2003. 84(4): p. 82.
11. Carson, S.H. and E.J. Langer, Mindfulness and self-acceptance. *Journal of rational-emotive and cognitive-behavior therapy*, 2006. 24(1): p. 29-43.
12. Craighead, W.E. and L.W. Craighead, Behavioral and Cognitive-Behavioral Psychotherapy. *Handbook of psychology*, 2003

13. Cresswell ,S.L. and R.C. Eklund, The athlete burnout syndrome: Possible early signs. *Journal of science and medicine in sport*, 2004. 7(4): p. 481-487..
14. Connaughton, D., et al., The development and maintenance of mental toughness: Perceptions of elite performers. *Journal of sports sciences*, 2008. 26(1): p. 83-95.
15. Di Benedetto, M. and M. Swadling, Burnout in Australian psychologists: Correlations with work-setting, mindfulness and self-care behaviours. *Psychology, health & medicine*, 2014. 19(6): p. 705-715.
16. Duncan, B.L., et al., *The heart and soul of change: Delivering what works in therapy*. 2010: American Psychological Association.
17. Erisman, S.M. and L. Roemer, A preliminary investigation of the effects of experimentally induced mindfulness on emotional responding to film clips. *Emotion*, 2010. 10(1): p. 72.
18. Emanuel, A.S., et al., The role of mindfulness facets in affective forecasting. *Personality and Individual Differences*, 2010. 49(7): p. 815-818.
19. Gardner, F.L. and Z.E. Moore, A mindfulness-acceptance-commitment-based approach to athletic performance enhancement: Theoretical considerations. *Behavior Therapy*, 2004. 35(4): p. 707-723.
20. Gerzina, H.A. and E.J. Porfeli, Mindfulness as a predictor of positive reappraisal and burnout in standardized patients. *Teaching and learning in medicine*, 2012. 24(4): p. 309-314.
21. Goodger, K., et al., Burnout in sport: A systematic review. *The sport psychologist*, 2007. 21(2): p. 127-151.
22. Gould, D., et al., Burnout in competitive junior tennis players: I. A quantitative psychological assessment. *The sport psychologist*, 1996. 10(4): p. 322-340.
23. Gustafsson, H., et al., Mindfulness and its relationship with perceived stress, affect, and burnout in elite junior athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 2015. 9(3): p. 263-281.
24. Ho, F.L., *Self-determination theory: The roles of emotion and trait mindfulness in motivation*. 2016.
25. Jouper, J. and H. Gustafsson, Mindful recovery: A case study of a burned-out elite shooter. *The Sport Psychologist*, 2013. 27(1): p. 92-102.
26. Kabat-Zinn, J., L. Lipworth, and R. Burney, The clinical use of mindfulness meditation for the self-regulation of chronic pain. *Journal of behavioral medicine*, 1985. 8(2): p. 163-190.
27. Langer, E.J., *Mindfulness forward and back*. *The Wiley Blackwell handbook of mindfulness*, 2014: p. 7-20.
28. Moran, A., *Cognitive psychology in sport: Progress and prospects*. *Psychology of Sport and Exercise*, 2009. 10(4): p. 420-426.
29. Neale, M.I., *Mindfulness meditation: An integration of perspectives from Buddhism, science and clinical psychology*. 2006, California Institute of Integral Studies.

30. Pelletier, L.G., et al., Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The Sport Motivation Scale (SMS). *Journal of sport and Exercise Psychology*, 1995. 17(1): p. 35-53.
31. Raedeke, T.D. and A.L. Smith, Development and preliminary validation of an athlete burnout measure. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 2001.
32. Roeser, R.W., et al., Mindfulness training and reductions in teacher stress and burnout: Results from two randomized, waitlist-control field trials. *Journal of Educational Psychology*, 20 (3)102.13:P: 787.
33. Ryan, R.M. and E.L. Deci, Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American psychologist*, 2000. 55(1): p. 68.
34. Thelwell, R.C., et al., Developing mental toughness: Perceptions of elite female gymnasts. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 2010. 8(2): p. 170-188.
35. Vallerand, R. and F. Rousseau, Intrinsic and extrinsic motivation in sport and exercise: A review using the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. *Handbook of sport psychology*, 2001. 2: p. 389-416.
36. Waldron, J.J., Stress, Overtraining, and Burnout Associated with Participation in Sport: Is Your Child At-Risk. Institute for the Study of Youth Sports, 2000. from <http://web3.educ.msu.edu/ysi/Spotlights.htm>.
37. Weinberg, R.S. and D. Gould, *Foundations of Sport and Exercise Psychology*, 6E. 2014: Human Kinetics.
38. Yukelson, D., Psychological burnout in sport participants. *Sports Medicine Digest*, 1990. 12(4).
39. Zhang, C.-Q., et al., Mindfulness and burnout in elite junior athletes: The mediating role of experiential avoidance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 2016. 28(4): p. 437-451.

The Effect of Mindfulness Intervention (MPSE) on Motivation and Burnout in Athletes

Fereshteh Golestaneh*

**Instructor, Faculty of Marine Sciences, Chabahar Maritime University,
Chabahar, Iran**

(Received: 2016/11/1; Accepted: 2017/5/1)

Abstract

During recent years, mindfulness interventions have shown significant effects on athletic performance; however, researches on the effectiveness of these interventions on important psychological characteristics such as motivation and burnout of athletes are limited. The aim of this study was to investigate the effect of sports mindfulness intervention (MPSE) on motivation and burnout in athletes. For this purpose, 40 athletic students of Chabahar University were selected as the sample by convenience sampling method and were divided into intervention and control groups. Exercise Motivation Questionnaire (SMS-6) and Sports Burnout Questionnaire (ABQ) were used to collect data. 6 weeks of sport mindfulness intervention were used for athletes. Questionnaires were distributed among athletes before and after the intervention and data from questionnaires were analyzed by SPSS software version 20 by means of descriptive and inferential statistics (analysis of covariance). The results showed that sport mindfulness intervention significantly decreased the burnout ($P<0.05$). These interventions also significantly increased intrinsic motivation and significantly decreased demotivation and extrinsic motivation of athletes ($P<0.05$). These results suggested that sport mindfulness interventions can be used as an appropriate instrument to increase the autonomy of sport motivation and to reduce the harmful effects of sport burnout.

Keywords

burnout, mindfulness interventions, motivation.

* Corresponding Author: Email: Golestaneh@cmu.ac.ir, Tel: +989155497857