

# Sport Psychology

Shahid Beheshti University  
Biquarterly Journal of Sport Psychology

Autumn & Winter 2024/ Vol. 8/ No. 2/ Pages 39-52

## The Relationship between Mindfulness and Social Physique Anxiety in Women: The Mediating Role of Sports Participation Motivation

Simin Halabian\*<sup>1</sup> , Seyed Reza Hosseininia<sup>2</sup>

1. Phd Student of Sport Management, Faculty of Physical Education and Sport Sciences, Shahrood University of Technology, Shahrood, Iran.
2. Assistant Professor, Faculty of Physical Education and Sport Sciences, Shahrood University of Technology, Shahrood, Iran.

Received: 20/01/2022 Revised: 21/05/2022 Accepted: 05/06/2022

### Abstract

**Purpose:** With the development of sports psychology, the discussion on the impact of psychological skills on sports performance has become increasingly important. The aim of this study was to investigate the relationships between mindfulness and social physique anxiety in women, with a focus on the mediating role of sports participation motivation.

**Methods:** The statistical population of this study included all female customers of bodybuilding and aerobics clubs in Sabzevar. Among them, 130 individuals were selected using the available sampling method. Data were collected using questionnaires on Sports Mindfulness, Social Physique Anxiety, and Motivations for Women's Participation in Sports. Descriptive statistics and structural equation modeling were used for data analysis.

**Results:** The results showed a significant relationship between mindfulness and social physique anxiety ( $T=2.21$ ), as well as sports participation motivation in women ( $T=10.29$ ). Mindfulness was found to reduce social physique anxiety and increase sports participation motivation in women. However, sports participation motivation in women, as a mediating variable, did not show a significant relationship with social physique anxiety ( $T=1.42$ ) and was not confirmed in the research model.

**Conclusion:** In conclusion, the use of mindfulness techniques as a supportive or preventive factor is highly effective in preventing negative body shape evaluation (social physique anxiety) and reducing sports participation motivation in women.

**Keywords:** Mindfulness, Social Acceptance, Positive Representation, Sports Activities, Body Dissatisfaction

\* Corresponding author: Simin Halabian, Tel: 09153717928, E-mail: [smn.Halabian@shahroodut.ac.ir](mailto:smn.Halabian@shahroodut.ac.ir)  
<https://orcid.org/0009-0006-5498-0253>  
<http://dx.doi.org/10.29252/mbsp.2022.225658.1088>



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

# روانشناسی ورزش

دانشگاه شهید بهشتی

دو فصلنامه روان‌شناسی ورزش

پاییز و زمستان ۱۴۰۲، دوره ۸، شماره ۲، صفحه‌های ۵۲-۳۹

## رابطه ذهن آگاهی با اضطراب بدنی اجتماعی در بانوان؛ نقش واسطه‌ای انگیزه مشارکت ورزشی

سیمین حلبیان<sup>۱\*</sup>، سید رضا حسینی نیا<sup>۲</sup>

۱. دانشجوی دکتری مدیریت ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه صنعتی شاهرود، شاهرود، ایران.

۲. استادیار مدیریت ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه صنعتی شاهرود، شاهرود، ایران.

دریافت مقاله: ۱۴۰۰/۱۰/۳۰ اصلاح مقاله: ۱۴۰۱/۰۲/۲۵ پذیرش مقاله: ۱۴۰۱/۰۳/۱۵

### چکیده

**مقدمه:** با پیشرفت علم روان‌شناسی ورزش، بحث تأثیر مهارت‌های روان‌شناختی در کارکرد ورزشی از اهمیت بسزایی برخوردار شده‌است. هدف از پژوهش حاضر، بررسی رابطه بین ذهن آگاهی با اضطراب بدنی اجتماعی در بانوان با توجه به نقش میانجی انگیزه مشارکت ورزشی بود.

**روش‌ها:** جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه مشتریان زن باشگاه‌های بدنسازی و ایروبیک شهرستان سبزوار بود که از میان آنها ۱۳۰ نفر با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. جهت گردآوری داده‌ها از پرسشنامه‌های ذهن آگاهی ورزشی، اضطراب بدنی اجتماعی و انگیزه‌های مشارکت زنان در ورزش استفاده شد. داده‌ها با استفاده از روش‌های آمار توصیفی و مدل معادلات ساختاری مورد تحلیل قرار گرفت.

**نتایج:** نتایج نشان داد که ذهن آگاهی رابطه معناداری با اضطراب بدنی اجتماعی و انگیزه مشارکت ورزشی در بانوان دارد، بطوریکه اضطراب بدنی اجتماعی را کاهش و انگیزه مشارکت ورزشی را افزایش می‌دهد. همچنین انگیزه مشارکت ورزشی در بانوان به عنوان متغیر میانجی رابطه معناداری را با اضطراب بدنی اجتماعی نشان نداد و در مدل پژوهش مورد تأیید قرار نگرفت.

**نتیجه‌گیری:** در نهایت می‌توان نتیجه گرفت که استفاده از تکنیک‌های ذهن آگاهی به عنوان یک عامل حمایتی یا پیشگیرانه در جلوگیری از ارزیابی منفی شکل ظاهری بدن (اضطراب بدنی اجتماعی) و پایین آمدن انگیزه مشارکت ورزشی در بانوان بسیار مؤثر می‌باشد.

**واژه‌های کلیدی:** آگاهی در لحظه، پذیرش اجتماعی، تصویرسازی مثبت، فعالیت ورزشی، نارضایتی از بدن

\* Corresponding author: Simin Halabian, Tel: 09153717928, E-mail: [smn.Halabian@shahroodut.ac.ir](mailto:smn.Halabian@shahroodut.ac.ir)

<https://orcid.org/0009-0006-5498-0253>

<http://dx.doi.org/10.29252/mbsp.2022.225658.1088>



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

## مقدمه

امروزه ورزش به عنوان یکی از فعالیت‌های مهم و ضروری در زندگی بشر به شمار می‌آید. چرا که مشارکت در فعالیت‌های ورزشی، منافع آشکار از جمله منافع جسمانی، روان‌شناختی و اجتماعی را برای اعضای یک جامعه به ارمغان می‌آورد. به عبارتی ورزش یکی از شیوه‌هایی است که افراد می‌توانند با استفاده از آن بر فشارهای جسمی، روانی و اجتماعی فائق آیند. تحقیقات متعددی در این زمینه روشن ساخته‌اند که پرداختن به تفریحات سالم به ویژه فعالیت‌های ورزشی آثار مثبت فراوانی در بهبود کیفیت زندگی انسان دارد. که در این میان اهمیت و ضرورت ورزش برای بانوان، با توجه به ارتباط مستقیم آن‌ها با زندگی نیمی از افراد جامعه، همچنین به عنوان گروهی که سهمی مهم در توسعه جامعه دارند و باید از سلامت کامل برخوردار باشند؛ واقعیتی انکار ناپذیر است (۱). در این راستا موسسه اسپرت اسکاتلند با جمع‌آوری نتایج تحقیقات مختلف، کارکردهای مهم ورزش برای زنان را شامل مواردی همچون ارتقا سلامت، افزایش عزت‌نفس، افزایش مشارکت ورزشی فرزندان، کاهش استرس، تصویر بدنی مثبت، بهبود بخشی کیفیت زندگی و... می‌داند (۲). بر این اساس می‌توان گفت که ایجاد بستری مناسب جهت حضور هر چه بیشتر و گسترده‌تر بانوان در ورزش، از طریق فراهم آوردن شرایط و امکانات مناسب و فرهنگ‌سازی درست در این زمینه، لازم و ضروری به نظر می‌رسد.

یکی از اساسی‌ترین عواملی که بر مشارکت بانوان در فعالیت‌های ورزشی اثرگذار است، مسئله نگرش به ورزش است. نگرش عبارت است از ارزیابی پایدار مثبت یا منفی نسبت به موضوعات، ایده‌ها، اشخاص و گروه‌ها. هر اندازه نگرش به ورزش مثبت‌تر باشد احتمال مشارکت در فعالیت‌های ورزشی بیشتر می‌شود (۳). در این زمینه روان‌شناسان ورزشی معتقدند که در امر مشارکت ورزشی، انگیزه‌های مختلفی نظیر تعاملات اجتماعی، لذت و نشاط، پیشگیری و درمان، روابط شغلی و زندگی، سلامتی و... باعث گرایش به ورزش می‌شود. در ورزش‌های رقابتی افراد بیشتر

بر منابع انگیزش بیرونی تمرکز دارند، در حالیکه در فعالیت‌های تفریحی بیشتر بر انگیزه‌های درونی (سرگرمی، علاقه‌مندی و توسعه‌ی مهارت‌ها) متمرکز هستند (۴). با این حال، یکی از اصلی‌ترین دلایل و انگیزه‌های انجام تمرینات ورزشی که اغلب مردم مطرح می‌کنند؛ دستیابی به ظاهر جسمانی مطلوب و حفظ این موقعیت است، که در مقایسه با انگیزه‌هایی مانند سلامت یا کسب لذت، کاملاً خود ارائه‌گرانه<sup>۱</sup> محسوب می‌شود. بر اساس نظریه خود ارائه‌گرانه، ادراک فرد از وضعیت ظاهری بدن خود می‌تواند هم مشوق و هم بازدارنده نیرومندی برای رفتار تمرینی باشد تا به این وسیله فرد به شکل بدنی مطلوب دست یابد و از آن جا که شکل ظاهری بدن همیشه در تعاملات اجتماعی افراد دارای اهمیت بوده‌است، روانشناسان اجتماعی دریافته‌اند که ظاهر بدنی جذاب با عزت‌نفس و کفایت اجتماعی ادراک شده مرتبط و مردم همواره جذابیت ظاهری را با ویژگی‌های شخصیتی پسندیده‌ای همچون هوشمندی، لیاقت و پذیرش اجتماعی همراه می‌دانند (۵).

در این راستا احمدی و همکاران طی تحقیقی نشان دادند که افزایش عزت‌نفس به عنوان یک انگیزه، احتمال مراجعه به باشگاه‌های ورزشی را افزایش می‌دهد (۶). میرهای و همکاران نیز در پژوهش خود به این نتیجه دست یافتند که داشتن حس مثبت و ارزشمندی نسبت به خود، موفقیت و تعاملات اجتماعی از مهم‌ترین انگیزه‌های مشارکت بودند (۷).

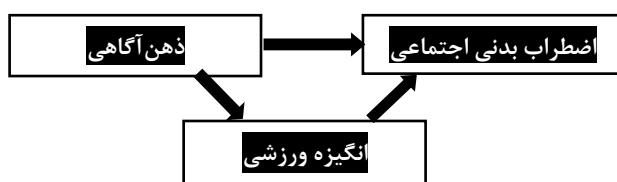
همچنین کر در پژوهشی با هدف بررسی ماهیت انگیزه‌های مشارکت در بازیکنان زن اتحادیه راگی کانادا بیان داشت که چهار گروه اصلی از انگیزه‌های مشارکت در ورزش شامل: انگیزه‌های بدنی (داشتن ظاهر بدنی مناسب و جسم سالمتر)، موفقیت، تعاملات اجتماعی و دوستی می‌باشند (۸). ماروات و همکاران نیز بر طبق نتایج بدست آمده از پژوهش خود بیان داشتند که انگیزه مشارکت در ورزش در

طور غیرمستقیم می‌تواند باعث کاهش اضطراب اجتماعی گردد (۱۵). مولایی و همکاران نیز معتقدند ترکیب بدنی مناسب، سبب کاهش اضطراب بدنی اجتماعی و افزایش سلامت روان و در نتیجه بهبود کیفیت زندگی می‌شود (۱۰). همچنین وینبرگ و همکاران بر طبق نتایج مطالعات خود اذعان داشته‌اند که افراد با سطح بالای اضطراب بدنی اجتماعی نسبت به افراد با اضطراب بدنی اجتماعی پایین‌تر، استرس و تفکرات منفی بیشتری درباره بدنشان تجربه می‌کنند (۱۶). اسلان نیز بیان می‌کند سطوح اضطراب افرادی که در ورزش شرکت می‌کنند در مقایسه با کسانی که هیچ‌گونه فعالیت ورزشی ندارند، کمتر است (۱۷). بر طبق مطالعات صورت گرفته، مداخلات روان‌شناختی متعددی در جهت رفع مشکلات و پیامدهای ناشی از اضطراب در طی سال‌های اخیر انجام شده‌است. یکی از جدیدترین رویکردهای معرفی شده در این زمینه، استفاده از مداخلات مبتنی بر ذهن‌آگاهی<sup>۳</sup> است که از تمرینات مراقبه بودیسم<sup>۴</sup> (چهارمین مذهب بزرگ دنیا) منشا گرفته‌است (۱۸). ذهن‌آگاهی شامل اختصاص یافتن کل توجه فرد بر تجربیات لحظه به لحظه خود و پذیرفتن شرایط (قضاوت نکردن درباره شرایط) است. به عبارت دیگر ذهن‌آگاهی عبارت است از آگاهی لحظه به لحظه افراد از حس خود نسبت به بدنشان در هنگام انجام اعمال مختلف. آموزش ذهن‌آگاهی به طور کلی به دو مرحله تقسیم می‌شود: توجه متمرکز و نظارت باز. توجه متمرکز عبارت است از توجه مداوم به شیء هدف و نظارت باز که در آن فرد ذهن خود را به سمت وقایعی مانند صداهای اطراف باز کرده، نسبت به همه صداهای ظریف و سکوت آگاهی می‌یابد و این امر از طریق فنونی همچون استفاده مناسب از تنفس امکان‌پذیر است (۱۹).

میان افراد مختلف بر حسب جنسیت، سن، هدف و علاقه متفاوت است، اما مواردی همچون سلامتی، تعاملات اجتماعی و افزایش مهارت از مهم‌ترین انگیزه‌های مشارکت در ورزش به ترتیب اولویت می‌باشند (۹). بر طبق پژوهش‌های پیشین، به نظر می‌رسد که نگرانی و ترس افراد از نحوه ادراک دیگران از شکل بدنشان و برجای گذاشتن یک تصویر منفی در ذهن دیگران و اضطراب ناشی از این شرمساری، یکی از دلایل اصلی اجتناب افراد جهت شرکت در موقعیت‌های اجتماعی مختلف از جمله فعالیت‌های ورزشی می‌باشد (۵). مولایی و همکاران بیان می‌کنند که یکی از نگرانی‌های افراد در برخوردهای اجتماعی در مورد بدن خود به‌ویژه در بین بانوان و جوانان، نوعی از اضطراب است که اضطراب بدنی اجتماعی<sup>۲</sup> نامیده می‌شود. این نوع از اضطراب وقتی تجربه می‌شود که افراد نگران ارزیابی‌های دیگران از بدنشان هستند (۱۰). به عبارتی اضطراب بدنی اجتماعی به عنوان نتیجه ادراک منفی دیگران از ارزیابی تصویر و ظاهر بدن تعریف می‌شود (۱۱). در این راستا می‌توان به مواردی همچون مشارکت کمتر در تمرینات گروهی، عزت‌نفس پایین، نارضایتی از بدن و حتی در مواردی خاص از اختلال‌های تغذیه‌ای به عنوان مهم‌ترین پیامدهای اضطراب بدنی اجتماعی اشاره کرد (۱۰). ستینکایا در پژوهش خود با هدف تحلیل رابطه بین ادراک از بدن و اضطراب بدنی اجتماعی در دانشجویان تربیت بدنی به این نتیجه دست یافت که ارتباط معناداری بین چگونگی ادراک از بدن و نمرات اضطراب بدنی اجتماعی وجود دارد (۱۲). همچنین اوزیول در پژوهش خود اذعان داشته‌است نوع و ترکیب بدنی با اضطراب اجتماعی در دانش‌آموزان ورزشکار ارتباطی ندارد (۱۳). میلر و همکاران نیز در پژوهش خود با عنوان رابطه بین فضای انگیزشی با اضطراب بدنی اجتماعی در کلاس‌های ورزشی به این نتیجه دست یافتند که ایجاد یک محیط ورزشی دلخواه و ایده‌آل، باعث کاهش اضطراب بدنی اجتماعی در محیط ورزشی می‌شود (۱۴). به گزارش کو و همکاران، منعطف بودن افراد از نظر ذهنی به

بنابراین آموزش تکنیک‌های ذهن آگاهی می‌تواند یکی از چندین راه‌کاری باشد که ورزشکاران می‌توانند به‌وسیله آن با آثار زیان‌آور اختلال و حواس‌پرتی در ورزش مبارزه کنند و اجازه ندهند که واکنش آن‌ها با عملکردشان تداخل داشته‌باشد (۲۰). در این راستا رودسرای و همکاران در پژوهش خود با هدف بررسی تأثیر ذهن آگاهی بر اضطراب ورزشی دختران نوجوان اذعان داشتند که گروه تحت تمرینات ذهن آگاهی، اضطراب بدنی و شناختی کمتر و نمرات اعتماد به نفس بالاتری را نسبت به گروه کنترل کسب کردند (۲۱). همچنین نتایج پژوهش زادخوش و همکاران نشان داد که تمرینات ذهن آگاهی به طور مؤثری بر کاهش اضطراب و افزایش عملکرد ورزشی بازیکنان فوتبال مؤثر می‌باشد (۲۲). شایانی و همکاران و نبیل‌پور و همکاران نیز، طی پژوهش‌های جداگانه‌ای به این نتیجه دست یافتند که بازیکنان دارای قابلیت ذهن آگاهی بالاتر، عملکرد ورزشی مثبت‌تری دارند (۲۳، ۲۴). از سویی دیگر راتلین و همکاران در پژوهشی با عنوان تاثیر آموزش مهارت‌های روانشناختی و ذهن آگاهی بر عوامل مرتبط با عملکرد ورزشی بیان داشتند که ذهن آگاهی باعث بهبود عوامل روانشناختی مربوط به عملکرد به‌ویژه مقوله کنترل احساسات و توجه می‌شود (۲۵). همچنین بولگای و همکاران در پژوهش خود به این نتیجه دست یافتند که تمرینات ذهن آگاهی یکی از مؤثرترین روش‌ها در کاهش اضطراب و بهبود عملکرد ورزشی می‌باشد (۲۶). تول و همکاران نیز معتقدند که حالت روانی یک فرد به اندازه آمادگی بدنی او بر عملکردش مؤثر است و تمرکز بر تکلیف در حال اجرا راه، یکی از عوامل اساسی عملکرد موفقیت‌آمیز در ورزش می‌داند (۲۷). هیچ‌من نیز بیان می‌کند که تکنیک‌های ذهن آگاهی باعث

افزایش تمرکز در اجرا و توانایی ورزشکاران می‌شوند (۲۸). از سویی دیگر هانگ و همکاران نیز معتقدند که دسترسی آسان به امکانات ورزشی مدرن و مجهز، نسبت به آگاهی ذهنی و تصویرسازی مثبت نقش بسیار مهم‌تری در ایجاد انگیزه جهت مشارکت در فعالیت بدنی دارند (۲۹). همچنین استادیان و همکاران نیز اذعان داشتند که آموزش ذهن آگاهی تأثیر معناداری بر کاهش استرس از ارزیابی منفی دانش‌آموزان والیبالیست دختر دارد (۳۰). در نهایت می‌توان این‌گونه بیان نمود که با توجه به نقش و جایگاه مهم زنان در بنیان خانواده و جامعه و همچنین درصد بالای آسیب‌پذیری روانی و جسمانی آنان، اهمیت و ضرورت ورزش و فعالیت بدنی برای این قشر دو چندان خواهد بود. بنابراین بررسی نقش و کارکرد مهارت‌های روانشناختی مختلف از جمله ذهن آگاهی در کنترل مواردی همچون اضطراب بدنی اجتماعی (یکی از موانع اصلی دوری بانوان از فعالیت‌های ورزشی) و افزایش مشوق‌هایی همچون انگیزه ورزشی (محرکی برای شروع ورزش) بسیار حائز اهمیت می‌باشد. لذا با توجه به مرور پژوهش‌های صورت گرفته و از آنجایی که در تحقیقات گذشته تنها به بررسی ارتباط بین مولفه‌هایی از جمله عوامل انگیزه مشارکت ورزشی و اضطراب بدنی اجتماعی (۵)، (۱۰) و یا ذهن آگاهی و انگیزه مشارکت ورزشی (۳۱) پرداخته شده بود، محقق بر آن است که برای بدست آوردن دید عمیق‌تر نسبت به نقش تکنیک ذهن آگاهی، ارتباط ذهن آگاهی را با اضطراب بدنی اجتماعی و انگیزه مشارکت ورزشی در بانوان بر طبق مدل مفهومی ذیل (شکل شماره ۱) مورد بررسی قرار دهد. این مدل بر اساس مبانی نظری تدوین و در ادامه برازش آن مورد آزمون قرار می‌گیرد.



شکل ۱. مدل مفهومی پژوهش

## روش پژوهش

پژوهش حاضر از نوع مطالعات کاربردی است که به روش توصیفی-همبستگی با رویکرد مبتنی بر مدل‌سازی معادلات ساختاری<sup>۵</sup> انجام شد. جمع‌آوری داده‌ها با استفاده از پرسشنامه و به شیوه میدانی صورت گرفت.

## جامعه و نمونه آماری

جامعه آماری پژوهش شامل کلیه مشتریان زن باشگاه‌های بدنسازی و ایروبیک شهرستان سبزوار بود که حداقل ۶ ماه سابقه عضویت در باشگاه را داشتند. جهت تعیین حجم نمونه مورد نیاز طبق یکی از قواعد مرسوم در مطالعات مدل‌یابی ساختاری، که انتخاب ۲ الی ۱۰ آزمودنی به ازای هر سوال پرسشنامه می‌باشد (۳۲)؛ حجم نمونه با توجه به تعداد سوالات پرسشنامه انگیزه‌های مشارکت زنان در ورزش (۳۷ سوال) که بیشترین تعداد سوال را داشت، ۱۵۰ نفر (تقریباً بیش از ۴ برابر تعداد سوالات) انتخاب شد. که پس از جمع‌آوری پرسشنامه‌های تکمیل شده و حذف پرسشنامه‌های ناقص، در نهایت ۱۳۰ پرسشنامه صحیح به عنوان نمونه، مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

## ابزار اندازه‌گیری

به منظور گردآوری داده‌ها علاوه بر پرسشنامه ویژگی‌های جمعیت‌شناختی، از سه پرسشنامه استاندارد دیگر به شرح ذیل استفاده شد:

پرسشنامه ذهن‌آگاهی ورزشی دینات و همکاران (۳۳) متشکل از ۱۵ سوال و ۳ بعد (آگاهی، عدم قضاوت، تمرکز مجدد). در پژوهش حمایت طلب و همکاران (۲۰) روایی و پایایی این پرسشنامه مورد بررسی قرار گرفت و ضریب آلفای کرونباخ خرده مقیاس آگاهی ۰/۷۹، عدم قضاوت ۰/۸۶ و تمرکز مجدد ۰/۸۳ گزارش شد. روایی سازه آن از طریق تحلیل عاملی تأییدی مطلوب گزارش شده است.

پرسشنامه اضطراب بدنی اجتماعی موتل و همکاران (۳۴) متشکل از ۷ سوال و ۳ بعد. اسکات و همکاران (۳۵) پایایی این آزمون را بر اساس روش بازآزمایی ۰/۹۴ گزارش کردند.

همچنین یوسفی و همکاران (۳۶) نیز اعتبار و روایی این مقیاس را در میان جمعیت ایرانی مطالعه و پایایی آن را برای جنس مذکر ۰/۸۱ و جنس مؤنث ۰/۸۵ گزارش دادند و در نهایت پرسشنامه انگیزه‌های مشارکت زنان در ورزش مرتضایی و همکاران (۳۷) متشکل از ۳۷ سوال و ۸ بعد (لذت و آرامش، کسب موفقیت و شناخت، اجتماعی، تناسب اندام، سلامتی و بهداشت، برتری‌طلبی، پیشگیری و درمان بیماری‌ها و مهارت) که جهت بررسی روایی سازه از تحلیل عاملی اکتشافی استفاده و پایایی کلی پرسشنامه ۰/۸۹ گزارش شده است.

## روش اجرا

نحوه اجرای پژوهش به این صورت بود که در ابتدا باشگاه‌های بدنسازی و ایروبیک سطح شهرستان و ساعاتی که بانوان در باشگاه حضور داشتند، مشخص گردید. همچنین قبل از مراجعه به باشگاه‌های مورد نظر، هماهنگی قبلی با مدیران و مربیان مربوطه صورت گرفت. سپس پرسشنامه‌ها به صورت حضوری توزیع و بعد از جمع‌آوری پرسشنامه‌های تکمیل شده و حذف پرسشنامه‌های ناقص، در نهایت ۱۳۰ پرسشنامه مورد تحلیل قرار گرفت.

## ملاحظات اخلاقی

در شروع کار، ضمن رعایت ملاحظات اخلاقی و شرح کلی هدف پژوهش برای شرکت کنندگان، به آنان اطمینان داده شد که اطلاعات جمع‌آوری شده کاملاً محرمانه و تنها برای مقاصد پژوهشی مورد استفاده قرار می‌گیرد.

## تحلیل آماری

به منظور تحلیل داده‌ها از شاخص‌های آمار توصیفی (میانگین، انحراف استاندارد، و فراوانی) و همچنین برای تحلیل استنباطی داده‌ها از مدل‌سازی معادلات ساختاری بهره گرفته شد. جهت انجام آزمون‌های یاد شده از نرم‌افزارهای آماری SPSS 22 و Smart PLS 3 استفاده شد.

## یافته‌ها

تحلیل توصیفی داده‌ها بر طبق جدول شماره ۱، حاکی از آن بود که بیشترین درصد آزمودنی‌های تحقیق در دامنه سنی

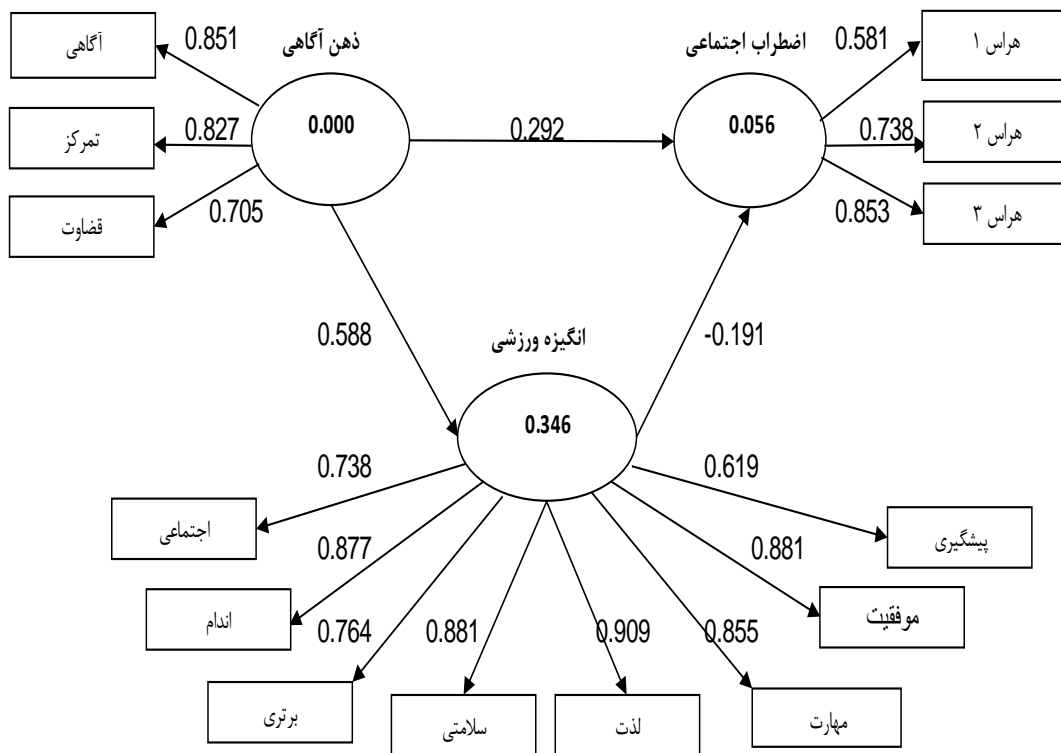
۲۰-۳۰ سال (۴۲/۳ درصد) قرار داشتند. بیشتر آزمودنی‌های تحقیق متأهل (۵۳/۸ درصد) بودند. بیشتر پاسخگویان به پرسشنامه، دارای تحصیلات کارشناسی (۴۳/۸ درصد) و خانه‌دار (۷۱/۵ درصد) بودند. همچنین ۳۵/۴ درصد آزمودنی‌ها دارای سابقه حضور ۲ سال و بالاتر در باشگاه و ۲۷/۷ درصد، سه بار در هفته به باشگاه مراجعه می‌کردند.

جدول ۱. توصیف ویژگی‌های جمعیت‌شناختی نمونه‌های پژوهش

متغیرها Variables	وضعیت Position	فراوانی Frequency	درصد Percent
سن Age	زیر ۲۰ سال	۲۵	۱۹/۲
	بین ۲۰-۳۰ سال	۵۵	۴۲/۳
	بین ۳۰-۴۰ سال	۳۶	۲۷/۷
	بالاتر از ۴۰ سال	۱۴	۱۰/۸
وضعیت تأهل Marital Status	مجرد	۶۰	۴۶/۲
	متأهل	۷۰	۵۳/۸
تحصیلات Education	دیپلم	۵۰	۳۸/۵
	کارشناسی	۵۷	۴۳/۸
شغل Job	کارشناسی ارشد	۲۳	۱۷/۷
	کارمند	۳۷	۲۸/۵
سابقه فعالیت Activity History	خانه‌دار	۹۳	۷۱/۵
	حداقل ۶ ماه	۲۲	۱۶/۹
	۶ ماه تا ۱ سال	۳۴	۲۶/۲
تعداد فعالیت در هفته Number of Activity In week	۱ تا ۲ سال	۲۸	۲۱/۵
	۲ سال و بالاتر	۴۶	۳۵/۴
	۱ بار در هفته	۳۱	۲۳/۸
	۲ بار در هفته	۳۰	۲۳/۱
	۳ بار در هفته	۳۶	۲۷/۷
	بیش از ۴ بار در هفته	۳۳	۲۵/۴

روشن‌سازی معادلات ساختاری به بررسی برازش مدل در سه بخش: (۱) مدل اندازه‌گیری، (۲) مدل ساختاری و (۳) مدل کلی می‌پردازد. در ادامه با استفاده از نرم‌افزار PLS<sup>۶</sup> ضمن سنجش نقش کلی متغیرها، مدلی مناسب برای این پژوهش ارائه شده است. مطابق با الگوریتم PLS برای بررسی برازش مدل اندازه‌گیری سه معیار پایایی، روایی همگرا و روایی واگرایی استفاده می‌شود. در پژوهش حاضر برای تعیین پایایی سازه‌ها از بارهای عاملی، آلفای کرونباخ و پایایی ترکیبی<sup>۷</sup> استفاده شد؛ بطوریکه آلفای کرونباخ بالاتر از ۰/۷ (در مورد متغیرهایی با تعداد سؤالات اندک، مقدار ۰/۶) نشانگر پایایی قابل قبولی است، پایایی ترکیبی بیشتر از ۰/۶ و بارهای عاملی بیشتر از ۰/۴ نشان‌دهنده پایداری درونی مناسب برای ابزارهای اندازه‌گیری است. برای سنجش روایی همگرا از معیار

میانگین واریانس استخراج شده<sup>۸</sup> استفاده شد؛ بدین معنی که مقدار معیار میانگین واریانس استخراج شده بزرگتر از ۰/۵، روایی همگرای قابل قبول را نشان می‌دهد. روایی واگرایی نیز از طریق مقایسه جذر معیار میانگین واریانس استخراج شده با همبستگی بین متغیرهای پنهان (ماتریس فورنل و لارکر<sup>۹</sup>) سنجیده شده و برای هر کدام از سازه‌ها باید این مقدار (اعداد در قطر جدول شماره ۳) بیشتر از همبستگی آن سازه با دیگر سازه‌ها در مدل باشد. همان‌طور که در شکل شماره ۲ و جداول شماره ۲ و ۳ ملاحظه می‌شود؛ پایایی، روایی همگرا و واگرایی مدل پژوهش در سطح مطلوب قرار می‌گیرد.



شکل ۲. مدل آزمون شده تحقیق در حالت تخمین استاندارد

جدول ۲. پایایی و روایی همگرای متغیرهای مکنون پژوهش

متغیرهای پنهان Hidden variables	آلفای کرونباخ Cronbach's Alpha	پایایی ترکیبی Composite Reliability	میانگین واریانس استخراج شده Average Variance Extracted
اضطراب بدنی اجتماعی Social Physique Anxiety	۰/۶۵	۰/۷۷	۰/۵۳
انگیزه ورزشی Sports Motivation	۰/۹۳	۰/۹۴	۰/۶۷
ذهن آگاهی Mindfulness	۰/۷۱	۰/۸۳	۰/۶۳



جدول ۳. روایی واگرا (ماتریس فورنل و لارکر) و آمار توصیفی

ذهن آگاهی Mindfulness	انگیزه ورزشی Sports Motivation	اضطراب بدنی اجتماعی Social physique Anxiety	
			اضطراب بدنی اجتماعی Social physique Anxiety *۰/۷۳۲
	*۰/۸۲۱	-۰/۰۱۹	انگیزه ورزشی Sports Motivation
*۰/۷۹۷	۰/۵۸۸	۰/۱۸۰	ذهن آگاهی Mindfulness
۳/۴۶	۳/۹۶	۳/۳۱	میانگین Mean
۰/۶۱	۰/۶۲	۰/۷۰	انحراف استاندارد Standard Deviation

\*اعداد در قطر جدول جذر میانگین واریانس استخراج شده هستند.

از آمارهای به نام واریانس محاسبه شده VAF<sup>۱</sup> و بر طبق فرمول زیر استفاده می‌شود. که مقداری بین ۰ و ۱ اختیار می‌کند و هر چه این مقدار به ۱ نزدیکتر باشد، نشان از قوی‌تر بودن تاثیر متغیر میانجی دارد.

$$VAF = \frac{a \times b}{(a \times b) + c}$$

a: مقدار ضریب مسیر بین متغیر مستقل و میانجی

b: مقدار ضریب مسیر میان متغیر میانجی و وابسته

c: مقدار ضریب مسیر میان متغیر مستقل و وابسته

شدت اثر متغیر میانجی محاسبه شده در پژوهش حاضر برابر با ۰/۲۷ می‌باشد، به عبارتی ۰/۲۷ از اثر کل ذهن آگاهی بر اضطراب بدنی اجتماعی به طور غیرمستقیم و توسط متغیر میانجی انگیزه مشارکت ورزشی تبیین می‌شود.

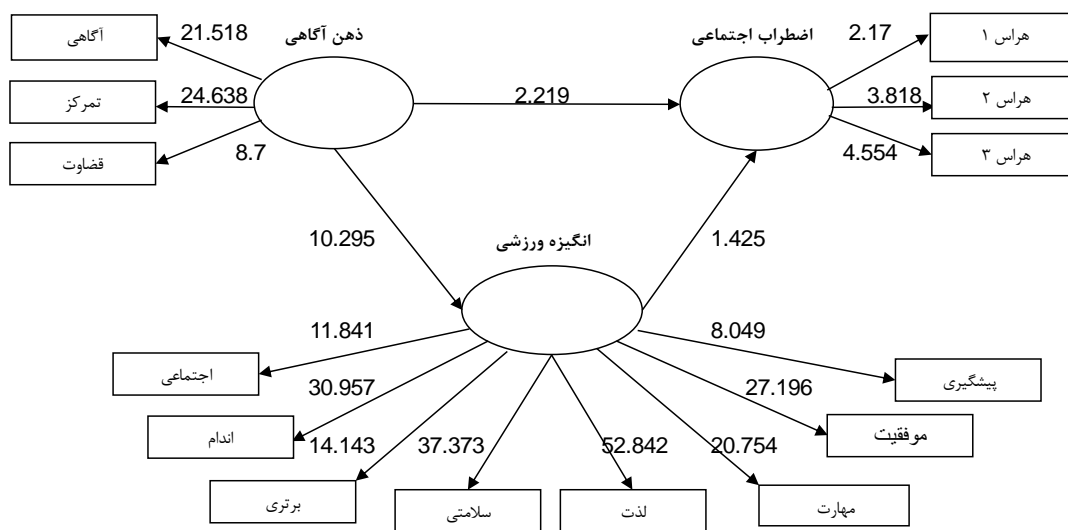
در نهایت برای بررسی برازش مدل کلی پژوهش از معیار نیکویی برازش<sup>۱۱</sup> (GOF) استفاده شد. با توجه به سه مقدار ۰/۰۱، ۰/۲۵ و ۰/۳۶ به عنوان مقادیر ضعیف، متوسط و قوی برای نیکویی برازش؛ در پژوهش حاضر مقدار ۰/۳۴ بدست آمد که نشان دهنده برازش نسبتاً قوی مدل کلی است که از طریق فرمول زیر محاسبه شد.

$$GOF = \sqrt{COMMU \times R^2}$$

پس از بررسی برازش مدل اندازه‌گیری، نوبت به برازش مدل ساختاری پژوهش می‌رسد. در پژوهش حاضر از سه شاخص ضریب تعیین R<sup>2</sup>، ضریب تشخیص Q<sup>2</sup> و ضرایب مسیر و معناداری آنها استفاده شد. مقدار ضرایب معناداری باید معادل یا بیشتر از شاخص معناداری ۱/۹۶ باشد. در صورتیکه این مقدار از ۱/۹۶ بیشتر شود، نشان از صحت رابطه بین سازه‌ها و در نتیجه تأیید فرضیه‌های پژوهش است. بدین ترتیب بر اساس آنچه در شکل شماره ۲ (ضرایب مسیر) و شکل شماره ۳ (معناداری آنها) دیده می‌شود؛ نتایج بخش ساختاری مدل پژوهش نشان داد که ذهن آگاهی ارتباط معناداری با اضطراب بدنی اجتماعی و انگیزه مشارکت ورزشی دارد، ولی انگیزه مشارکت ورزشی در بانوان به عنوان متغیر میانجی ارتباط معناداری را با اضطراب بدنی اجتماعی نشان نداد. در ادامه همانطور که در جدول شماره ۴ مشاهده می‌شود؛ ضرایب تعیین R<sup>2</sup> به ترتیب مقادیر ۰/۰۶ و ۰/۳۴ را نشان می‌دهد، به این معنا که ۰/۰۶ و ۰/۳۴ درصد از واریانس متغیرهای اضطراب بدنی اجتماعی و انگیزه ورزشی از طریق متغیرهای برون‌زا قابل تبیین است که مورد اول در سطح خیلی ضعیف و مورد دوم در سطح متوسط ارزیابی می‌شود. معیار Q<sup>2</sup> نیز که در مورد تمام سازه‌های درون‌زای مدل محاسبه شود و در پژوهش حاضر مقادیر ۰/۰۲ و ۰/۲۰ که به ترتیب قدرت پیش‌بینی ضعیف و متوسط رو به بالا را نشان می‌دهد، به دست آمده‌است (جدول شماره ۴). برای تعیین شدت اثر متغیر میانجی نیز،

جدول ۴. اثرات مستقیم، غیرمستقیم، اثرات کل، ضرایب تعیین  $R^2$  و معیار پیش بین  $Q^2$ 

مسیرها	اثرات مستقیم	اثرات غیرمستقیم	اثرات کل	ضریب تعیین	ضریب
Paths	Direct Effects	Indirect Effects	Total Effects	$R^2$	$Q^2$
ذهن آگاهی ---- اضطراب بدنی اجتماعی Social physique Anxiety ---- Mindfulness	۰/۲۹۲	-۰/۱۱۲	۰/۱۸۰	۰/۰۶	۰/۰۲
ذهن آگاهی ---- انگیزه ورزشی Sports Motivation ---- Mindfulness	۰/۵۸۸		۰/۵۸۸	۰/۳۴	۰/۲۰
انگیزه ورزشی ---- اضطراب بدنی اجتماعی Social physique Anxiety ---- Sports Motivation	-۰/۱۹۱		-۰/۱۹۱		



شکل ۳. مدل آزمون شده تحقیق در حالت اعداد معناداری

### بحث و نتیجه گیری

دارد. به عبارتی ذهن آگاهی باعث کاهش اضطراب بدنی اجتماعی می شود. ذهن آگاهی یکی از چندین راهبرد ارتقاءدهنده انگیزه و عملکرد ورزشی است که از طریق بهبود تمرکز موثر واقع می شود و اضطراب بدنی اجتماعی عبارت است از اضطراب ناشی از تردید فرد درباره توانایی اش برای ایجاد تأثیر مطلوب در دیگران به وسیله شکل بدن و اندامش. تمرینات ذهن آگاهی از طریق رهایی ذهن از تفکرات خودکار منفی در مورد برداشت و قضاوت دیگران از شکل ظاهری بدن فرد، کمک به تصویرسازی مثبت ذهنی فرد از اندام خود و تقویت این باور و همچنین مهار فرآیندهایی مثل ترس، نگرانی و نشخوار فکری در مورد نوع تصویر اجتماعی برجای گذاشته در ذهن دیگران، می تواند بر اضطراب بدنی اجتماعی اثر بگذارد و آن را کاهش دهد. این

امروزه اهمیت و ضرورت مشارکت ورزشی که یکی از راه های مهم تأمین سلامت جسمی و روانی بانوان به عنوان نیمی از افراد جامعه می باشد، برکسی پوشیده نیست. بررسی عوامل تسهیل کننده و اثرگذاری همچون ذهن آگاهی، عوامل بازدارنده ای همچون اضطراب بدنی اجتماعی و افزایش انگیزه که کلید آغاز فعالیت و تعهد نسبت به فعالیت ورزشی است، به عنوان ابزارهایی جهت تداوم فعالیت برای شرکت گسترده تر این قشر از اهمیت زیادی برخوردار می باشد. از این رو، در این پژوهش به تحلیل رابطه بین ذهن آگاهی و اضطراب بدنی اجتماعی با نقش واسطه ای انگیزه مشارکت ورزشی در بانوان پرداخته شد. یافته های پژوهش نشان داد که ذهن آگاهی ارتباط معناداری با اضطراب بدنی اجتماعی

با ذهن و روان است، به عنوان یکی از عوامل برانگیزاننده مشارکت ورزشی به نسبت موارد فیزیکی و ملموس، کمتر مورد توجه و پذیرش افراد قرار می‌گیرد.

در نهایت یافته‌های پژوهش ارتباط معناداری را بین انگیزه مشارکت ورزشی به عنوان متغیر میانجی و اضطراب بدنی اجتماعی نشان نداد. افراد دارای انگیزه بالای مشارکت معمولاً بدون ترس از ارزیابی منفی دیگران و نارضایتی از تصویر بدن خود، اضطراب بدنی اجتماعی را نادیده گرفته و فعالیت ورزشی خود را به طور جدی دنبال می‌کنند. برعکس افرادی که اضطراب بالایی را تجربه می‌کنند کمتر ورزش می‌کنند و یا در موارد بالای اضطراب، ورزش را کنار می‌گذارند، به عبارتی رابطه بین این دو مولفه از نوع معکوس و منفی می‌باشد. این بخش از یافته‌ها، با نتایج پژوهش‌های احمدی و همکاران، مولایی و همکاران، میلر و همکاران، اسلان، میرهای و همکاران همخوان (۱۷، ۱۴، ۱۰، ۶، ۷) و با نتایج پژوهش اوزیول ناهمخوان می‌باشد (۱۳). به طور مثال مولایی و همکاران نشان دادند که داشتن ترکیب بدنی مناسب که یکی از انگیزه‌های مشارکت ورزشی می‌باشد، باعث کاهش اضطراب بدنی اجتماعی و بهبود کیفیت زندگی می‌باشد و اسلان نیز بیان می‌کند سطوح اضطراب افراد ورزشکار در مقایسه با کسانی که اصلاً ورزش نمی‌کنند کمتر است. در مورد عدم معناداری رابطه بین انگیزه مشارکت ورزشی و اضطراب بدنی اجتماعی در این تحقیق نیز می‌توان این گونه بیان نمود که افراد مورد مطالعه در این پژوهش بیشتر بواسطه انگیزه‌های درونی مثل سرگرمی، سلامتی، لذت بردن از ورزش، پی‌گیری رشته ورزشی مورد علاقه خود و... به فعالیت ورزشی می‌پرداختند تا انگیزه‌های بیرونی مانند کسب پاداش و جایزه، تأیید دیگران، یافتن دوست جدید و... از طرفی ماهیت رشته ورزشی و نوع ورزش از نظر انفرادی یا گروهی نیز می‌تواند در عدم معناداری مؤثر باشد، بطوری‌که نمونه‌های مورد پژوهش بیشتر در کلاس‌های خصوصی فیتنس، بدنسازی و یا دنس شرکت داشته، در معرض دید سایر افراد نبوده، ترس از قضاوت دیگران نداشته و در نتیجه اضطراب بالایی را تجربه

یافته با نتایج پژوهش‌های وینبرگ و همکاران، ستینکایا، کو و همکاران، راتلین و همکاران، رودسرابی و همکاران، زاد خوش و همکاران همخوانی داشت (۲۵، ۲۲، ۲۱، ۱۶، ۱۵، ۱۲). به عنوان مثال، وینبرگ و همکاران بر طبق نتایج پژوهش خود بیان داشتند که افراد با سطوح بالای اضطراب اجتماعی نسبت به افراد با اضطراب اجتماعی پایین‌تر استرس و تفکرات منفی بیشتری را درباره بدنشان تجربه می‌کنند. کو و همکاران نیز دریافتند منعطف بودن افراد از نظر ذهنی به صورت غیرمستقیم می‌تواند باعث کاهش اضطراب بدنی اجتماعی شود. همچنین رودسرابی و همکاران در پژوهش خود نشان دادند که افراد تحت تمرینات ذهن آگاهی، اضطراب بدنی کمتر و نمره اعتماد به نفس بالاتری نسبت به گروه کنترل بدست آوردند.

در ادامه نتایج حاصل از تحلیل مدل پژوهش نشان داد که ذهن آگاهی ارتباط معناداری نیز، با انگیزه مشارکت ورزشی دارد. به عبارتی ذهن آگاهی، باعث افزایش انگیزه مشارکت ورزشی می‌شود. به این معنی که ذهن آگاهی می‌تواند از طریق افزایش خودکنترلی، مدیریت هیجانات، لذت از تجربیات لحظه به لحظه و عدم احساس خستگی از انجام فعالیت ورزشی در سوق دادن انگیزه افراد به سمت خود-مختاری بیشتر در امر ورزش (کاهش بی‌انگیزه‌گی، کاهش انگیزه بیرونی و افزایش انگیزه درونی) که خود نقطه شروع تداوم فعالیت ورزشی می‌باشد، مؤثر واقع گردد. این یافته با نتایج تحقیقات تول و همکاران که معتقدند که حالت روانی فرد به اندازه آمادگی بدنی او بر عملکردش موثر است و توجه یا تمرکز بر تکلیف در حال اجرا، از ضرورت‌های اساسی عملکرد موفقیت‌آمیز در ورزش است، همچنین پژوهش‌های هیچمن و بولگای و همکاران همخوان و با نتیجه تحقیق هانگ و همکاران ناهمخوان بود (۲۹-۲۶). در توجیه این امر می‌توان این گونه بیان نمود که در تحقیق ذکر شده که معتقد است امکانات فیزیکی مدرن و شیوه دسترسی آسان باعث افزایش انگیزه مشارکت ورزشی می‌شوند و نه ذهن آگاهی، این گونه بیان نمود که چون ذهن آگاهی یک ابزار غیرملموس، تا حدی ناشناخته و مرتبط

مربی، پخش موسیقی مناسب، استفاده از لباس‌هایی که در عین راحتی بدن‌نما نباشد و انجام هر کاری که درگیری ذهنی با حرکات ورزشی را افزایش و توجه فرد را از بدن خود و نگاه دیگران منحرف و به فعالیت تمرینی معطوف کند، نیز می‌تواند مفید واقع گردد.

انجام این پژوهش با محدودیت‌هایی نیز رو به رو بود. یک از محدودیت‌هایی که در انجام این پژوهش وجود داشت مشارکت پایین برخی از افراد در تکمیل پرسشنامه و کمبود روحیه همکاری در بین پاسخ‌دهندگان، همچنین عدم اطلاع محقق از شرایط روحی و آمادگی کامل پاسخ‌دهندگان در هنگام پاسخگویی و در نتیجه امکان پرشدن پرسشنامه‌ها در شرایط غیر یکسان. در نهایت پیشنهاد می‌شود که در پژوهش‌های بعدی سایر متغیرهای میانجی اثرگذار بر اضطراب بدنی اجتماعی، همچنین جوامع دیگر مورد بررسی قرار گیرند.

### تشکر و قدردانی

پژوهشگران بر خود لازم می‌دانند مراتب تشکر ویژه خود را از همکاری مربیان و ورزشکاران محترم اعلام دارند. بدین وسیله اعلام می‌دارد نویسندگان هیچ گونه تضاد منافی ندارند.

### پی‌نوشت‌ها

1. Self-presentation
2. Social physique anxiety
3. Mindfulness
4. Buddhism
5. Structural equations modeling
6. Partial least squares
7. Composite reliability
8. Average Variance Extracted
9. Fornell & Larkers
10. Variance Accounted For
11. Goodness of Fit

نکرده‌اند. به علاوه به دلیل رضایت بالای مشارکت‌کنندگان از محیط باشگاه، آشنا بودن با فضای ورزشی و تداوم فعالیت آنها (سابقه ۲ سال و بالاتر) میزان اضطراب کمتری را تجربه کرده‌اند، چرا که سطوح اضطراب در افرادی که بیشتر و به طور مداوم ورزش می‌کنند کمتر از کسانی است که اصلاً و یا کمتر ورزش می‌کنند.

در مجموع می‌توان این‌گونه بیان نمود که ذهن‌آگاهی از طریق تأکید بر زندگی در لحظه حال و افزایش توجه بر تکلیف در حال اجرا می‌تواند به شکل مؤثری با ارزیابی منفی شکل ظاهری بدن (اضطراب بدنی اجتماعی) مقابله کند. به عبارتی شخص با نادیده گرفتن افکار منفی (متعاقب ذهن‌آگاهی) تمایل کمتری به ارزیابی منفی از بدن خود دارد، از طرفی با افزایش توانایی فرد در تمرکز مجدد بر روی اجرا و انحراف توجه از افکار و احساسات منفی در هنگام فعالیت از واماندگی بدنی و هیجانی، حس کاهش اجرا و پایین آمدن انگیزه مشارکت در ورزش جلوگیری می‌شود و این بدان معنی است که ذهن‌آگاهی می‌تواند گاهی یک عامل حمایتی یا پیشگیرانه باشد.

لذا به نظر می‌رسد که می‌توان از مهارت‌های روانشناختی مختلف از جمله تکنیک ذهن‌آگاهی به دلیل نقشی که در کاهش تنش ناشی از اضطراب بدنی اجتماعی و همچنین افزایش انگیزه مشارکت ورزشی دارد (متعاقب نتایج پژوهش)، در برنامه‌های گسترش ورزش همگانی علی‌الخصوص در حوزه بانوان استفاده کرد. بنابراین مدیران حوزه تربیت‌بدنی بویژه مدیران باشگاه‌های ورزشی نیز می‌توانند با استفاده هدفمند از تمرینات ذهن‌آگاهی و اقداماتی نظیر اختصاص دادن فضای مشخصی در باشگاه‌ها و مراکز ورزشی جهت تمرین روزانه ذهن‌آگاهی، اطلاع‌رسانی در مورد مزایا و تأثیر ذهن‌آگاهی بر آرامش ذهن و سبک زندگی فرد و همچنین تشویق و معرفی افرادی که در جلسات مختلف آموزش و تمرینات ذهن‌آگاهی شرکت می‌کنند، گامی مهم در جهت سلامت جامعه بردارند.

به علاوه اقدامات عملی دیگری از جمله انجام تمرینات در باشگاه به دور از آینه، عدم مقایسه افراد با یکدیگر از طرف

منابع

10. [Molaei yasavoli m, Ghanbari Z, Molaei yasavoli H, Khajavi d. The structural model to explain the quality of life Students based on the combination of physical, social physique anxiety and mental health. Knowledge And Research in Applied Psychology. 2019;20\(4\):79-88. \(in persian\)](#)
11. [Alpkaya U. The Effect of Physical Activity on Social Physique Anxiety and Academic Achievement in the 8th Grade Secondary School Students. Universal Journal of Educational Research. 2019; 7\(3\): 707-712.](#)
12. [Cetinkaya T. Analysis of the Relationship between Body Perception Levels and Social Appearance Anxieties in the Students of School of Physical Education and Sports. Journal of Education and Training Studies. 2018;6\(5\):194-200.](#)
13. [Özyol FC. The Determinants of Social Anxiety in Lower Secondary Education Student Athletes: A Case of Competitive Swimming Environment. International Journal of Psychology and Educational Studies. 2020;7\(2\):98-110.](#)
14. [Miller S, Fry M. Relationship between motivational climate to body esteem and social physique anxiety within college physical activity classes. Journal of Clinical Sport Psychology. 2018;12\(4\):525-43.](#)
15. [Ko C-YA, Chang Y. Investigating the relationships among resilience, social anxiety, and procrastination in a sample of college students. Psychological Reports. 2019;122\(1\):231-45.](#)
16. [Weinberg RS, Gould D. Foundations of sport and exercise psychology. Human Kinetics. 2014 .p. 75-100](#)
17. [Aslan S. Perceived stress level and sports participation in deaf adolescents and young adults. Journal of Education and Training Studies. 2019;7\(3\):197-201.](#)
18. [Mozafari zadeh M, Heidari F, Khabiri M. Effectiveness of Mindfulness and Acceptance Training on Reducing Sport Injury Anxiety and Improving Performance of Soccer Players. Scientific Journal of Rehabilitation Medicine. 2019;8\(1\):95-108. \(in persian\)](#)
1. [Norouzi Seyed hossini R, Hekmati M. Understanding Female-Headed Single Parent's Lived Experience from Health Concept through Sport Participation \(Phenomenological Approach\). Sport Management And Development. 2020;9\(4\):72-85. \(in persian\)](#)
2. [Kargar S, Amiri R, Jamalpour M, Panah N. The effect of women's awareness of the benefits of exercise on their referral to sports clubs. 5th Urban Planning And Management Conference; Mashhad. 2013. \(in persian\)](#)
3. [Kassin S, Fein S, Markus H, Burke T. Stereotypes, prejudice and discrimination. Social psychology. 2011;145-200.](#)
4. [Qodratnama A, Heydarinejad S. Relationship between Sport Participation Motivation with Rate of Student's Physical Activity in Shahid Chamran University of Ahwaz. Sport Management Studies. 2013;5\(18\):189-202. \(in persian\)](#)
5. [Salehi J, Rahmani A. The Role of Social Physique Anxiety in Determining the Motivation for Participating in Physical Activity. Journal of Development and Motor Learning. 2010;2\(3\):81-101. \(in persian\)](#)
6. [Ahmadi S, Mokhtari M, Zarei H. Structural Equation Model of the Relationship between Self-Esteem and Attitude to Sport with Sports Participation of Women. Applied Research in Sport Management. 2016;4\(3\):41-51. \(in persian\)](#)
7. [Mirehie M, Gibson HJ. Women's participation in snow-sports and sense of well-being: a positive psychology approach. Journal of Leisure Research. 2020;51\(4\):397-415.](#)
8. [Kerr JH. The multifacted nature of participation motivation in elite canadian woman rugby union players. International journal of Sport and exercise psychology. 2021;2\(19\):74-89.](#)
9. [Marwat M, Yousaf R, Shah M. Motives Behind Participation in Sport Among the People from Different Segments of the Community. Global Educational Studies Review. 2020;5\(3\):40-9.](#)

28. [Heckman C. The effect of mindfulness and meditation in sports performance. Kinesiology, Sport Studies and Physical Education Synthesis Projctcs. 2018;47:1-26.](#)
29. [Huang H, Humphreys BR. Sports participation and happiness: Evidence from US microdata. Journal of economic Psychology. 2012;33\(4\):776-93.](#)
۳۰. [Ostadian kumar olya A, Aghababa A. Effectiveness of mindfulness training on self-efficacy and fear of Negative Evaluation among female Volleyball player students. Sport Psychology. 2022\(1\). \(in persian\)](#)
3۱. [Golestaneh F. The Effect of Mindfulness Intervention \(MPSE\) on Motivation and Burnout in Athletes. Journal of Development and Motor Learning. 2017;9\(2\):273-85. \(in persian\)](#)
3۲. [Meyers LS, Gamst G, Guarino AJ. Applied multivariate research: Design and interpretation. Sage publications. 2016.](#)
3۳. [Thienot E, Jackson B, Dimmock J, Grove JR, Bernier M, Fournier JF. Development and preliminary validation of the mindfulness inventory for sport. Psychology of Sport and Exercise. 2014;15\(1\):72-80.](#)
3۴. [Motl RW, Conroy DE. Validity and factorial invariance of the Social Physique Anxiety Scale. Medicine & Science in Sports & Exercise. 2000;32\(5\):1007-1017.](#)
3۵. [Scott LA, Burke KL, Joyner AB, Brand JS. Examining the stability of the 7-item social physique anxiety scale using a test-retest method. Measurement in Physical Education and Exercise Science. 2004;8\(2\):57-62.](#)
3۶. [Yousefi B, Hassani, Z, Shokri, O. Reliability and factor validity of the 7-item social physique anxiety scale \(SPAS-7\) among university students in Iran. World Journal of Sport Sciences. 2009;2\(3\):201-204. \(in persian\)](#)
3۷. [Mortezaei L, Andam R. The study of validity and reliability of motivations questionnaire for women's participation in recreational water sports. Applied Research in Sport Management. 2014;2\(4\):11-22. \(in persian\)](#)
19. [Lutz A, Slagter HA, Dunne JD, Davidson RJ. Attention regulation and monitoring in meditation. Trends in cognitive sciences. 2008;12\(4\):163-9.](#)
20. [Hemayat Talab R, Khabiri M, Zare M. Psychometric Properties of Persian Version of Mindfulness Inventory for Sport \(MIS\). Sport Psychology Studies. 2017;5\(18\):77-94. \(in persian\)](#)
21. [Roodsarabi M, Abdoli B, Farsi A. The effect of relaxation and mindfulness on female adolescent sports anxiety. Journal of Motor And Behavioral Sciences. 2020;3\(3\):237-45. \(in persian\)](#)
22. [Zadkhosh SM, Gharayagh Zandi H, Hemayat Talab R. The Effects of Mindfulness on Anxiety Decrease and Athletic Performance Enhancement of Young Football Players. Sport Psychology Studies. 2019;8\(27\):41-54. \(in persian\)](#)
23. [Shayani H, Zeidabadi R, Hamboushi L. The Relationship between Sport Mindfulness and Perceptions of Success in Athlete: The Mediating Role of Commitment to exercise. Sport Psychology. 2021;6\(2\):29-44. \(in persian\)](#)
24. [Nabilpour M, Agababa A, Taheri M. The relationship between mental toughness, mindfulness and physiological profile of elite Iranian kabaddi players. Sport Psychology. 2019;3\(2\):1-14. \(in persian\)](#)
25. [Röthlin P, Horvath S, Trösch S, grosse Holtforth M, Birrer D. Differential and shared effects of psychological skills training and mindfulness training on performance-relevant psychological factors in sport: a randomized controlled trial. BMC psychology. 2020;8\(1\):1-13.](#)
26. [Bulğay C, Tingaz EO, Bayraktar I, Çetin E. Athletic performance and mindfulness in track and field athletes. Current Psychology. 2020;1-8.](#)
27. [Thelwell R, Weston N, Greenlees I. Examining the use of psychological skills throughout soccer performance. Journal of sport behavior. 2010;33\(1\):109-27.](#)