

Sport Psychology

Shahid Beheshti University
Biquarterly Journal of Sport Psychology

Spring & Summer 2023/ Vol. 8/ No. 1/ Pages 1-16

The Effect of a Yoga-Based Mindfulness Intervention on Resilience and Anger Control in Female Athletes

Fatemeh Mir¹, Maryam Abdoshahi^{*2} , Parvaneh Shamsipour Dehkordi³ 

1. MS Student, Department of Motor Behavior, Faculty of Sport Sciences, Alzahra University, Tehran, Iran.
2. Assistant Professor, Department of Motor Behavior, Faculty of Sport Sciences, Alzahra University, Tehran, Iran.
3. Associate Professor, Department of Motor Behavior, Faculty of Sport Sciences, Alzahra University, Tehran, Iran.

Received: 11/10/2020 Revised: 18/04/2021 Accepted: 01/05/2021

Abstract

Purpose: The present study investigated the effect of yoga-based mindfulness on resilience and anger control in athletes with different performance levels.

Methods: 72 students with average age (20.67 ± 1.44) and sports experience (5.88 ± 3.26 years) were divided into three intervention and control groups (skilled, semi-skilled and less experienced). Before and after the test, participants completed questionnaires on resilience and anger control; the intervention groups participated in 12 training sessions (90 minutes).

Results: ANCOVA showed that the main effect of skill level was not significant. However, the main effect of the intervention and the interactive effect of the intervention and skill level on resilience and anger control were significant. After the test, the mean resilience of the intervention group ($M=76.90$) was higher than that of the control group ($M=71.75$) and the mean resilience of the semi-skilled group ($M=74.13$) was better than that of the less experienced and trained group. The average anger control of the semi-skilled group in the post-test ($M=35.75$) was also better than the control group ($M=28.66$). A paired t-test showed that the resilience of the three intervention groups and the anger control of the semi-skilled group had improved significantly in the post-test.

Conclusion: It is suggested that sports coaches use a yoga-based mindfulness intervention to promote resilience and anger control in female athletes.

Key Words: Yoga-Based Mindfulness, Anger Control, Resilience, Athletes.

* Corresponding author: Maryam Abdoshahi, Tel: 09122263646, E-mail: M.abdoshahi@Alzahra.ac.ir
<https://orcid.org/0000-0002-9354-8168>
[http://dx.doi.org/ 10.29252/mbsp.2021.210420.0](http://dx.doi.org/10.29252/mbsp.2021.210420.0)



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

بهار و تابستان ۱۴۰۲، دوره ۸، شماره ۱، صفحه‌های ۱-۱۶

تاثیر تمرینات ذهن‌آگاهی مبتنی بر یوگا بر تاب‌آوری و کنترل خشم دختران ورزشکار

فاطمه میر^۱، مریم عبدالشاهی^{۲*}، پروانه شمسی‌پوردهکردی^۳

۱. کارشناس ارشد، گروه رفتار حرکتی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه الزهرا تهران، ایران

۲. استادیار، گروه رفتار حرکتی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه الزهرا تهران، ایران

۳. دانشیار گروه رفتار حرکتی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه الزهرا تهران، ایران

دریافت مقاله: ۱۳۹۹/۰۷/۲۰ اصلاح مقاله: ۱۴۰۰/۰۱/۲۹ پذیرش مقاله: ۱۴۰۰/۰۳/۰۱

چکیده

مقدمه: پژوهش حاضر تاثیر ذهن‌آگاهی مبتنی بر یوگا بر تاب‌آوری و کنترل خشم ورزشکاران با سطوح متفاوت مهارت بود.

روش‌ها: ۷۲ دانشجوی دختر ورزشکار (میانگین سنی $1/44 \pm 20/67$ سال، سابقه ورزشی $3/26 \pm 5/88$ سال) به سه گروه تجربی و سه گروه کنترل ۱۲ نفری (ماهر، نیمه‌ماهر و کم‌تجربه) تقسیم شدند. شرکت‌کنندگان در پیش‌آزمون و پس‌آزمون، پرسش‌نامه‌های تاب‌آوری و کنترل-خشم را تکمیل کردند؛ گروه‌های تجربی ذهن‌آگاهی مبتنی بر یوگا در ۱۲ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای انجام دادند.

نتایج: نتایج آزمون تحلیل کوواریانس (سه سطح مهارت * دو گروه مداخله و کنترل) نشان داد اثر اصلی سطح مهارت در هیچ‌کدام از متغیرها تفاوت معناداری نداشت. اما اثر اصلی مداخله و اثر تعاملی مداخله و سطح مهارت در تاب‌آوری و کنترل خشم معنادار بود. میانگین نمره کل تاب‌آوری پس‌آزمون سه گروه تجربی ($M=76/90$) بالاتر از گروه‌های کنترل ($M=71/75$) بود و میانگین پس‌آزمون تاب‌آوری گروه نیمه‌ماهر ($M=74/13$) بهتر از گروه کم‌تجربه و ماهر بود. همچنین میانگین کنترل خشم گروه نیمه‌ماهر در پس‌آزمون ($M=35/75$) بهتر از گروه کنترل ($M=28/66$) بود. آزمون تی‌زوجی (مقایسه درون‌گروهی) نشان داد تاب‌آوری سه گروه تجربی و کنترل خشم گروه نیمه‌ماهر پیشرفت معنادار در پس‌آزمون داشت.

نتیجه‌گیری: پیشنهاد می‌شود مربیان و روان‌شناسان ورزشی برای ارتقاء تاب‌آوری و کنترل خشم دختران ورزشکار از مداخلات روانشناختی مانند ذهن‌آگاهی مبتنی بر یوگا در سطوح متفاوت مهارت استفاده نمایند.

واژه‌های کلیدی: ذهن‌آگاهی مبتنی بر یوگا، کنترل خشم، تاب‌آوری، دختران ورزشکار.

* Corresponding author: Maryam Abdoshahi, Tel: 09122263646, E-mail: M.abdoshahi@Alzahra.ac.ir

<https://orcid.org/0000-0002-9354-8168>

<http://dx.doi.org/10.29252/mbisp.2021.210420.0>



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

عملکرد مطلوب ورزشکاران نتیجه‌ی ترکیب عوامل مختلف جسمانی و روانی است و در رقابت‌های سطح بالا، جایی که آمادگی جسمانی ورزشکاران به بالاترین سطح ممکن می‌رسد، این عوامل روانی هستند که نقش تعیین‌کننده در موفقیت ورزشکاران بازی می‌کنند (۱). تمرینات مراقبه ذهن آگاهی می‌تواند یکی از این نوع فعالیت‌ها باشد، ذهن آگاهی را توجه کردن به شیوه‌ای خاص، هدفمند، در لحظه حاضر و بدون قضاوت و پیش داوری تعریف کرده‌اند. ذهن آگاهی بر توجه به تجاربی که فرد در لحظه کنونی دارد، تأکید می‌کند و افراد یاد می‌گیرند رویدادها را به همان صورت که هست، ببینند و بپذیرند و به صورت غیر قضاوتی، بدون فکر کردن به آن‌ها و داشتن انتظار خاص با آن‌ها مواجه شوند (۲). رویکردهای درمانی مختلف با ادغام ذهن آگاهی در فن‌های خود در مطالعات مختلفی استفاده شده‌اند؛ از جمله این رویکردها می‌توان به کاهش استرس مبتنی بر حضور ذهن (۳)؛ شناخت درمانی مبتنی بر ذهن آگاهی (۴)؛ رویکرد مبتنی بر یوگا (۵)؛ درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (۶) اشاره داشت. پژوهشگران معتقدند تمرینات ذهن آگاهی را می‌توان بر پایه‌ی یوگا طراحی کرد (۵). تمرین منظم یوگا در مدیریت استرس بسیار نقش مثبتی دارد (۷). یوگا و ذهن آگاهی در کنار هم باعث آگاهی و توانایی افراد در مدیریت خواسته‌های استرس‌زا می‌شود و اضطراب و استرس آن‌ها را کم می‌کند هم‌چنین بر جنبه‌های مختلف سلامت روان و جسمی تأثیر مثبتی دارد (۸، ۹). اگر افراد جامعه یاد بگیرند ذهن خود را همراه با تمرینات ذهن آگاهی مبتنی بر یوگا آرام کنند، زندگی سالم‌تری خواهند داشت؛ چرا که زندگی در جامعه‌ی امروزی و مشکلات روزمره باعث ناامیدی، پشیمانی، خشم، ترس و ... می‌شود (۱۰).

اولین مداخله‌ی ذهن آگاهی در ورزشکاران بر روی قایق‌رانان دانشگاهی انجام شد، یافته‌های این مطالعه نشان داد عملکرد ورزشکاران بعد از مداخله ذهن آگاهی فراتر از حد انتظار مربیان آن‌ها بود (۱۱). تعدادی از پژوهشگران در یک مطالعه به بررسی تأثیر مداخله ذهن آگاهی را بر توانایی‌های شناختی و تاب آوری ورزشکاران نابینا

پرداختند. در این مطالعه افراد گروه تحت مداخله در توانایی‌های شناختی و تاب آوری خود بهبود داشتند و پیشنهاد دادند از ذهن آگاهی می‌توان در جهت ارتقای این دو متغیر در افراد نابینا در عرصه ورزشی استفاده کرد (۱۲). در مطالعه طاهری فرد و میکائیلی که مداخله ذهن آگاهی را در مدت ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای بر تاب آوری، تنظیم هیجان و اضطراب اجتماعی در زنان اعمال کردند، نتایج نشان داد افرادی که در دوره مداخله شرکت کرده‌اند تحت تأثیر مثبت ذهن آگاهی قرار گرفته‌اند و افزایش قابل توجهی در مقیاس‌های تاب آوری، تنظیم هیجان و کاهش محسوسی در اضطراب اجتماعی نشان داده‌اند (۱۳).

احمدوند و همکاران در پژوهشی با عنوان اثربخشی درمانگری مبتنی بر ذهن آگاهی بر مهار خشم و اضطراب رقابتی ورزشکاران نشان دادند، افراد بعد از گذراندن دوره مداخله ذهن آگاهی کنترل بهتری بر مهار کردن خشم خویش داشتند و اضطراب رقابتی آن‌ها کمتر از گروه کنترل بود (۱۴). در پژوهش حمایت طلب و همکاران عنوان شده که آموزش تکنیک‌های ذهن آگاهی می‌تواند یکی از راه‌هایی باشد که ورزشکاران با آثار زیان بار اختلال حواس و حواس‌پرتی مبارزه کند و راهی است که به ورزشکاران در آگاه‌تر شدن نسبت به محرک‌های خارجی و داخلی کمک می‌کند (۱۵). این نوع شناخت درمانی، شامل مدیتیشن‌های مختلف، یوگای کشیدگی، آموزش مقدماتی در مورد افسردگی، تمرین مرور بدن و چند تمرین شناخت درمانی است که ارتباط بین خلق، افکار و حواس بدنی را نشان می‌دهد. پژوهش حسین ثابت و همکاران نشان داد آموزش مثبت‌نگری با تأکید بر تقویت هیجان‌های مثبت و درک توانمندی‌ها، در افزایش تاب آوری دانش‌آموزان موثر است. هم‌چنین این آموزش کمک می‌کند تا خشم خود را کنترل کرده و هیجان مثبتی را جایگزین آن نمایند (۱۶).

یوگا و مدیریت استرس باعث تقویت تاب آوری می‌شود (۱۷). تاب آوری از جمله عواملی است که خط سیر رشد را از خطر گرفتار شدن به رفتارهای مشکل‌زا و آسیب‌های روان‌شناختی محافظت کرده و علی‌رغم وجود شرایط

است که مداخله‌های مبتنی بر ذهن‌آگاهی با تاکید بر توجه آگاهانه به زمان حال، باعث افزایش آگاهی بیشتر از علایم درونی، بیرونی و حرکتی در زمان ورزش کردن می‌شود (۲۸،۲۹) و پژوهشی دیگر به این نتیجه رسیدند که چون جذب شدن به تکالیف ورزشی برای عملکرد ورزشی، از توانایی انجام عمل با آگاهی تبعیت می‌کند، مداخله‌های ذهن‌آگاهی می‌تواند بر ارتقای عملکرد ورزشی منجر شود (۱۳). پژوهشی نشان داد که ذهن‌آگاهی بالا به ورزشکاران امکان شفاف‌تر و تمرکز بر رقابت و حس کنترل را می‌دهد و این امکان نیز به عملکرد ماهرانه منجر می‌شود (۳۰).

مرور ادبیات تحقیق در رابطه با اثر مداخلات ذهن‌آگاهی بر تاب‌آوری و کنترل خشم ورزشکاران نشان می‌دهد در دو دهه اخیر تحقیقات اندکی در رابطه با مفهوم سازی، تعریف و توصیف ماهیت این متغیرها در تلاش بوده‌اند. به گونه‌ای که یا به صورت توصیفی و بر مبنای پاسخ‌های ذهنی مربیان و ورزشکاران بوده‌اند، یا اینکه در جامعه‌های آماری متفاوت از نوع علی مقایسه‌ای و مطالعه موردی یک متغیر در دو سطح ماهر و مبتدی انجام شده‌اند که نمی‌توانند ملاکی عینی و دقیق برای ارزیابی اثرات مداخله‌های متغیرهای این چینی باشند. این امر نیاز به انجام تحقیق توسط پژوهشگران داخل کشور را در این زمینه بیش از پیش نمایان می‌کند. از طرفی دانشگاه‌ها به دلیل محیط فرهنگی که دارند به برنامه‌های فوق‌العاده توجه خاصی دارند؛ به شکلی که قسمت بزرگی از بودجه دانشگاه در این برنامه‌ها مصرف می‌شود. ورزش به طور مستقیم و غیرمستقیم با نهادینه‌سازی فرهنگ در ارتباط است و دانشجویان به آن توجه ویژه‌ای دارند. از طرف دیگر هر ساله مسابقات دانشجویی در سطح ملی و جهانی برگزار می‌شود. پس لازم است در افزایش کارایی ورزشی دانشجویان به طور هدفمند گام‌های بزرگی برداشته شود. با توجه بر تعداد بالای دانشجویان ورزشکاری که در تیم‌های دانشگاه‌ها عضو هستند و با توجه بر اینکه این افراد در رشته‌های مورد نظر در سطح ماهر و نخبه می‌باشند برای کسب موفقیت و عملکرد مطلوب نیازهای ویژه جسمی و روانی خاصی دارند، اما موضوع مهم و مد نظر می‌تواند نیازهای روانی آن‌ها باشد چرا که این افراد در آمادگی جسمانی کامل هستند. لذا محققین پژوهش حاضر سعی داشتند با توجه به جامعه در دسترس که ورزشکاران

ناسازگار به پیامدهای سازگارانته منتهی می‌شود (۱۸). واژه‌ی تاب‌آوری نخستین بار توسط هولینگ در مطالعات اکولوژیکی استفاده شد (۱۹). وی تاب‌آوری را توانایی سیستم‌های تحت استرس در بهبود و بازگشت به حالت اصلی خود می‌داند. افراد خود تاب‌آور دارای رفتار خودشکنانه نیستند بلکه از نظر عاطفی آرام هستند و توانایی تحمل، تغییر و تعدیل شرایط استرس‌زا را از خود نشان می‌دهند (۲۰). افرادی که خود تاب‌آوری کمی دارند هنگام مواجهه با موقعیت‌های استرس‌زا رویکرد محافظه‌کارانه و انعطاف‌ناپذیری را از خود نشان می‌دهند و به روش ناسازگارانته رفتار می‌کنند اما افراد دارای خود تاب‌آوری بالا با داشتن انعطاف‌پذیری بیشتر، عاطفه و هیجان مثبت بیشتری را تجربه می‌کنند و اعتمادبه‌نفس بیشتر و سازگاری روان‌شناختی بهتری دارند (۲۱). تاب‌آوری تا حدی می‌تواند واسطه تأثیر حمایت اجتماعی بر سلامت روان در کارکنان مراقبت‌های بهداشتی باشد (۲۲).

یکی دیگر از هیجانانی که شخص در برابر رفتارهای نامطلوب دیگران و شرایط نامطلوب از خود نشان می‌دهد خشم است. خشم ممکن است ناشی از عوامل درونی مثل افکار و عقاید غیرمنطقی، توقعات بی‌جا و احساس ناکامی و یا عوامل بیرونی مثل خیانت در امانت، مورد بی‌اعتنایی قرار گرفتن، مورد توهین و تجاوز واقع شدن باشد (۲۳). اگرچه خشم هیجان طبیعی و گاه مفید است، اما وقتی از حد خارج شود، می‌تواند به مشکلاتی در کار، روابط بین فردی و کیفیت زندگی منجر شود (۲۴). کنترل و مدیریت خشم برای از میان برداشتن خشم تلاش نمی‌کند، بلکه در پی تشویق نظارت خودشناختی، هیجانی و رفتاری است که از کاربردهای شیوه کنترل خود است (۲۵). بر همین اساس بیشتر مربیان و ورزشکاران بر این عقیده‌اند که سهم عوامل روانی در رسیدن به موفقیت حدود ۵۰ تا ۹۰ درصد است (۲۶). گلد و وینبرگ در پژوهشی نشان دادند که ورزشکارانی که از مهارت‌های روانی بهره می‌گیرند تمرکز بهتری دارند، اعتمادبه‌نفس بیشتری دارند و کارایی ذهنی آن‌ها بالاتر می‌رود و هیجان کمتری دارند و در نهایت عملکرد موفق‌تری خواهند داشت (۲۷). پژوهشی نشان داده

سنی ($1/44 \pm 20/67$ سال) و میانگین سابقه ورزشی ($3/26 \pm 5/88$ سال) انتخاب شدند.

ورزشکارانی که کمتر از ۴ سال فعالیت ورزشی داشتند و تنها در سطح استانی رقابت کرده بودند در گروه کم تجربه، افرادی که بین ۴-۷ سال فعالیت داشتند و در سطوح استانی و دانشگاهی فعالیت داشتند در گروه نیمه ماهر و افرادی که بیش از ۷ سال فعالیت ورزشی و در سطح رقابتی کشوری و ملی شرکت داشتند در گروه ماهر گمارده شدند (۳۱).

ابزار اندازه گیری

پرسشنامه اطلاعات جمعیت شناختی: از این پرسشنامه جهت بررسی سن، سابقه ورزشی، سطح رقابتی استانی، کشوری، دانشگاهی و ملی استفاده شد. پرسشنامه مهارت های کنترل خشم: این پرسشنامه توسط بتی یونگ و رودنی هاموند منتشر شد و حاجتی این پرسشنامه را ترجمه کرده و بعد از اجرای اولیه و به دست آوردن اعتبار درونی ($0/60$) و همبستگی ($0/58$)، آن را برای مطالعه ای به کار برده است (۳۲). پرسشنامه استاندارد مهارت کنترل خشم ۸ سوال دارد و خرده مقیاس ندارد. نمره گذاری آن بر پایه مقیاس لیکرت ۵ تایی است. دامنه نمره از ۸ تا ۴۰ است. کسب نمره پایین نشان دهنده ای توانایی کم فرد در کنترل خشم خود می باشد. پایایی درونی این پرسشنامه ($0/76$) بود.

پرسشنامه تاب آوری: از مقیاس تاب آوری کانر و دیویدسون (۲۰۰۳) استفاده شد. این پرسشنامه ۲۵ سوال دارد و توسط ظریفی، هنری و بحرالعلوم در سال ۹۳ در تهران ترجمه و استفاده شده است (۲۸). نتایج مطالعه این محققین نشان داد که این پرسشنامه از روایی و پایایی قابل قبولی برخوردار است (پایایی برابر با $0/774$) و آلفای کرونباخ (پایایی و ثبات به روش همسانی برای ورزشکاران ($0/781$)) بیشتر از غیر ورزشکاران ($0/753$) است. هدف این پرسشنامه سنجش میزان تاب آوری بر اساس مولفه های

دانشگاه الزهرا (س) بودند موارد ذکر شده را بررسی نمایند و اثر ۱۲ جلسه تمرین ذهن آگاهی مبتنی بر یوگا بر تاب آوری و کنترل خشم در ورزشکاران با سطوح مهارت متفاوت دانشگاه الزهرا (س) بسنجند. لذا محققین در پی پاسخ گویی به این سوالات بودند که آیا مداخلات ذهن آگاهی مبتنی بر یوگا بر متغیرهای تاب آوری و کنترل خشم ورزشکاران تأثیری دارد؟ آیا میزان تأثیر این مداخله (ذهن آگاهی مبتنی بر یوگا) در سطوح مهارتی متفاوت ورزشکاران متفاوت است؟ ذهن آگاهی مبتنی بر یوگا در کدام سطح مهارتی بیشترین تأثیر را روی این متغیرهای روانی آزمودنی ها (تاب آوری و کنترل خشم) خواهد گذاشت؟

روش شناسی پژوهش

روش پژوهش

این تحقیق از نوع نیمه تجربی با طرح پیش آزمون-پس آزمون همراه با گروه کنترل بود.

جامعه و نمونه آماری

جامعه آماری کلیه دانشجویان ورزشکار دختر دانشگاه الزهرا (س) تهران در سال ۱۳۹۶ و ترم تحصیلی بهمن و نمونه آماری ۷۲ نفر از این افراد بودند که به صورت در دسترس و هدفمند و بر اساس معیارهای ورود به مطالعه انتخاب شدند. از جمله معیارهای ورود به مطالعه ورزشکار بودن در ورزش های تویی بود. همچنین برخورداری از سلامت کامل جسمانی و ذهنی ورزشکار، عدم سابقه شکستگی در اندام های فوقانی و تحتانی (جهت انجام حرکات یوگا)، عدم نقص عضو و عدم سابقه استفاده از داروهای روان گردان، اعصاب و کشیدن سیگار اشاره کرد؛ سپس آزمودنی های انتخاب شده بر اساس سطح مهارت همگن سازی شدند. بدین گونه که بر اساس خود اظهاری آن ها در پرسشنامه جمعیت شناختی، میزان سال و سابقه فعالیت ورزشی به سه گروه با سطوح متفاوت مهارت تقسیم بندی شدند. آزمودنی ها بر اساس اهداف پژوهش در ۳ گروه ۱۲ نفری مداخله ای با سه سطح مهارت (کم تجربه، نیمه ماهر و ماهر) و ۳ گروه کنترل با سه سطح مهارت (کم تجربه، نیمه ماهر و ماهر) با میانگین

شایستگی - استحکام شخصی، اعتماد به غرایز شخصی، تحمل عواطف منفی، مهار و معنویت در افراد مختلف است. آزمودنی باید پاسخ‌های خود را بین ۵ درجه لیکرت (از کاملاً نادرست تا همیشه درست) مشخص کند که به هر کدام از این پاسخ‌ها به ترتیب نمره‌های (۰-۱-۲-۳-۴) داده می‌شود.

روش اجرا

ابتدا از هر ۶ گروه خواسته شد در مرحله پیش آزمون پرسشنامه‌های تاب‌آوری و کنترل خشم را تکمیل کنند. برای جلوگیری از سوگیری افراد پاسخ‌گو، محققین متذکر شدند که نتایج تحقیق هیچ تاثیری در انتخاب و گزینش آن‌ها در رشته‌های ورزشی خاصی ندارد. همچنین برای به دست آوردن روایی اکولوژیک بالا در فرایند توزیع و تکمیل پرسشنامه‌ها سعی شد افراد پاسخ‌دهنده پرسشنامه را در ساعت، محل و شرایط همسان و مناسبی کامل کنند. سپس ۳ گروه مداخله‌ای، در دوره تمرینات ذهن‌آگاهی مبتنی بر یوگا شرکت کردند. زمان دقیق اجرای تمرینات در ساعت ۱۳:۳۰-۱۱ صبح در باشگاه ورزشی خوابگاه دانشگاه الزهرا (س) بود. همچنین طبق منابع مورد مطالعه (۲۹) تصمیم نهایی به شرکت افراد در ۱۲ جلسه تمرین ۹۰ دقیقه‌ای شد. تمرین ذهن‌آگاهی مبتنی بر یوگا در واقع اجرایی از حرکات یوگا بود که با ذهن‌آگاهی و مراقبه در حال انجام بودند و شامل تمرین یوگای محض و تمرین ذهن‌آگاهی محض نبوده‌اند. بلکه تمرین‌های ذهن‌آگاهی بر پایه یوگا بود. تمرین ذهن‌آگاهی مبتنی بر یوگا از هم جدا نبوده که به صورت مقداری تمرین یوگا و بعد مقداری تمرین ذهن‌آگاهی باشد. در مورد تمرین‌های رسمی یا غیر رسمی ذهن‌آگاهی فرد در حالی که تمرکز بر دراز کشیدن داشت با اجرای حرکت یوگا در آن لحظه توجهش تنها به اتفاقات در حال انجام و واکنش‌هایی که دریافت می‌کرد معطوف شده بود. پس از اتمام دوره مذکور، از هر ۶ گروه (مداخله‌ای و کنترل) مشابه با مرحله قبل پس آزمون گرفته شد و افراد مجدداً پرسشنامه‌های تاب‌آوری و کنترل خشم را تکمیل

کردند. ذهن‌آگاهی شامل تمرین‌های رسمی مراقبه (به عنوان مثال توجه به بدن، دراز کشیدن بر روی زمین یا پیاده‌روی آرام با احساس آگاهی از محیط اطراف) و تمرین‌های غیررسمی (به عنوان مثال توجه کامل به آنچه انجام می‌دهد یا تجربه می‌کند در یک لحظه معین بود (۲۵)). جلسات مداخله شامل حرکات کششی (۳۰ دقیقه)، چرخش آگاهی (۱۰ دقیقه)، آساناها (۳۰ دقیقه) و شاواسانا (۱۰ دقیقه) بود و زمان‌ها به طور تقریبی ارائه شده است. چرخش آگاهی، آرام‌تنی جهت تمرکز حواس و معطوف کردن آگاهی از محیط بیرون به درون کلاس و ایجاد آمادگی ذهنی-بدنی همراه با تمرکز بر روی دم و بازدم برای آغاز تمرین‌ها بود. آساناها شامل حرکات و تمرینات بدنی و شاواسانا، آرام‌تنی پایان کلاس بود. اهداف اجرای این تمرین‌ها عبارتند از: آگاهی روانی از وضعیت جسمانی (آموزش آساناها)، هماهنگی سطح انرژی روانی (آموزش پرانایاما)، کنترل بر روی "دریافت‌ها" و "واکنش‌ها" (آموزش پراتیاراها)، افزایش انرژی روانی و احساس شادمانی (آموزش رهارانا). مجموعه‌ای از حرکات ایستاده، نشسته، خوابیده، تمرین تمرکز و ریلکس کردن در هر جلسه مداخله اجرایی شده بود (۳۰). کلاس با حرکات ریلکسیشن شروع می‌شد و علت انتخاب این بود که ذهن افراد از کارهای روزانه و افکار مزاحم دور شود، بعد از این حرکات تمرین‌های گرم‌کننده و بعد از آن آساناها و در آخر وضعیت‌های ساده‌تر برای سرد شدن بدن و رهاتر شدن بدن برای آمادگی پیدا کردن برای ریلکسیشن نهایی داده شد. گاهی قبل از ریلکسیشن (شاواسانا)، تکنیک تنفسی (پرانایاما) داده می‌شد و کمی هم مراقبه‌ی بعد از تکنیک تنفسی و بعد شاداسانا: تکنیک تنفسی، مراقبه، رهایی و اسکن بدنی. مراقبه بیشتر به صورت نظاره‌گری بر وضعیت تنفس بود و وضعیت حال بدنی. بعد از هر تمرین گرم‌کننده‌ها (پاوان موکت‌ها) و همین‌طور آساناها، رهایی داده می‌شد و فرصت آگاهی پیدا کردن به اثر حرکت روی بدن و تنفس. حرکاتی که آسیب‌پذیر نبودند شروع حرکت، توقف در حرکت و

تفاوت معناداری بین پیش آزمون‌ها وجود نداشت، از روش آماری تحلیل واریانس دو عاملی (سه سطح مهارت در دو سطح مداخله) استفاده گردید. همچنین برای مقایسه میانگین نمره تاب آوری گروه‌های آزمایشی و کنترل در سه سطح مهارت، به دلیل وجود تفاوت در پیش آزمون‌های گروه کنترل و تجربی از روش آماری تحلیل کوواریانس (سه سطح مهارت در دو سطح مداخله) با وارد کردن متغیر پیش آزمون به عنوان متغیر همپراش استفاده شد. برای بررسی تفاوت‌های زوجی آزمون تعقیبی بونفرونی و جهت مقایسه (درون گروهی) میانگین نمرات کنترل خشم و تاب آوری برای هر یک از گروه‌ها بین مراحل پیش آزمون و پس آزمون از آزمون تی هم‌بسته استفاده شد. سطح معناداری ($\alpha = 0.05$) در نظر گرفته شد.

ملاحظات اخلاقی

این پژوهش دارای تاییدیه کد اخلاق از پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی تهران به شماره IR.SSRI.REC.1399.780 بود.

یافته‌ها

میانگین سنی و سطح مهارت‌های هر ۶ گروه همراه با انحراف معیار آن‌ها در جدول ۱ ارائه شده است.

جدول ۱. میانگین و انحراف معیار سن و سابقه ورزشی گروه‌های تحقیق

گروه‌ها	سطوح مهارت	میانگین سن	سابقه ورزشی
Groups	Skills levels	mean age \pm SD	mean sports experience \pm SD
گروه مداخله‌ای (Intervention group)	کم تجربه	۱۷/۲۰ \pm ۱۹/۱	۲۵/۲ \pm ۷۷/۰
	نیمه ماهر	۵۸/۲۰ \pm ۳۷/۱	۴۲/۵ \pm ۳۱/۱
	ماهر	۵۸/۲۰ \pm ۲۴/۱	۹۲/۹ \pm ۲۴/۱
گروه کنترل (Control group)	کل	۴۴/۲۰ \pm ۲۵/۱	۸۶/۵ \pm ۳۷/۳
	کم تجربه	۰۰/۲۱ \pm ۵۳/۱	۳۳/۲ \pm ۷۷/۰
	نیمه ماهر	۱۷/۲۱ \pm ۸۵/۱	۶۷/۵ \pm ۱۵/۱
	ماهر	۵۰/۲۰ \pm ۴۴/۱	۶۷/۹ \pm ۰۷/۱
	کل	۸۹/۲۰ \pm ۶۰/۱	۸۹/۵ \pm ۱۹/۳

ارائه شده است. نتایج آزمون شاپیرو-ویلک نشان داد توزیع داده‌ها در متغیرهای کنترل خشم و تاب آوری نرمال بود ($P > 0.05$). نتایج آزمون لون در متغیرهای کنترل خشم ($P = 0.582$) و تاب آوری ($P = 0.761$) نشان داد توزیع داده‌ها متجانس بود ($P > 0.05$). یافته‌های جدول ۲ نشان

همین‌طور برگشت از وضعیت، همه جزو آساناها بودند و با آگاهی و حواس در حرکت به وضعیت بدن و حفظ آن و حس و حالی که در آن حرکت داشتند از وضعیت دم و بازدم. یعنی تحت کنترل ذهن هستند و چیزی رها نیست. بعد از این‌ها خم به عقب‌ها و خم به جلوها داده می‌شد تا پشت رها شود و آرام‌تر شود و حرکات تعادلی باعث افزایش تمرکز می‌شدند. چشم‌ها بسته نیست در این وضعیت (تعادلی) و به یک نقطه خیره شده هستند. این آساناها ذهن را از دیگر افکار جدا می‌کنند و با خود می‌برند. پرش در ذهن در وضعیت‌های تعادلی باعث بی تعادلی بدن می‌شود زیرا آگاهی را از بدن دور می‌کند. هم در زمان وضعیت‌ها هم در رهایی‌ها تمرین در لحظه بودن و آگاهی داشتن به آنچه که در جریان است (تنفس، توقف در وضعیت، حالت بدن و...) صورت می‌گیرد.

تحلیل آماری

داده‌های این پژوهش با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه ۲۰ مورد تحلیل آماری قرار گرفت. مقادیر میانگین و انحراف معیار محاسبه گردید و نرمال بودن توزیع داده‌ها به وسیله آزمون شاپیروویلک بررسی شد. برای مقایسه میانگین کنترل خشم گروه‌های آزمایشی و کنترل در سه سطح مهارت، به دلیل اینکه

میانگین سن و سابقه ورزشی دختران ورزشکار به ترتیب در جدول ۱ مشاهده می‌شود، و به ترتیب بین (۲۰ تا ۲۱) و (۲ تا ۱۰) سال گزارش شده اند. میانگین و انحراف معیار نمرات متغیرهای کنترل خشم، تاب آوری در گروه‌های مداخله‌ای در مرحله پیش آزمون-پس آزمون در جدول ۲

می‌دهد در مرحله پیش آزمون نمرات متغیرهای کنترل خشم ($F_{(۵,۷۱)}=۱/۳۸$ ، $P=۰/۲۳$) در شش گروه معنادار نیست اما در متغیر تاب‌آوری در شش گروه از نظر آماری تفاوت معنادار ($F_{(۵,۷۱)}=۴/۲۹$ ، $p=۰/۰۰۲$) است.

جدول ۲. شاخص‌های آماری میانگین و انحراف معیار امتیاز گروه‌های مداخله‌ای و کنترل در پیش آزمون و پس آزمون

تاب‌آوری Resilience		کنترل خشم Anger control		سطوح مهارت Skills levels	گروه Groups
پس آزمون	پیش آزمون	پس آزمون	پیش آزمون		
۰۸/۷۵±۳۷/۸	۰۰/۶۷±۸۷/۱۰	۲۵/۳۱±۷۲/۳	۰۸/۳۰±۶۷/۳	کم تجربه	گروه مداخله‌ای (Intervention group)
۰۰/۸۲±۲۴/۱۶	۵۸/۶۹±۶۱/۹	۷۵/۳۵±۹۰/۴	۰۰/۲۹±۶۹/۳	نیمه ماهر	
۸۳/۸۳±۸۹/۹	۳۳/۷۵±۴۱/۱۳	۴۱/۳۰±۵۴/۴	۶۶/۲۸±۲۰/۴	ماهر	
۷۵/۷۰±۸۶/۱۷	۰۸/۶۲±۸۵/۱۱	۱۶/۳۱±۲۰/۷	۵۸/۲۷±۴۴/۶	کم تجربه	گروه کنترل (Control group)
۴۱/۶۳±۱۱/۱۳	۵۸/۶۲±۲۰/۱۱	۶۶/۲۸±۲۲/۵	۸۳/۲۹±۰۲/۵	نیمه ماهر	
۷۵/۷۷±۶۱/۷	۰۰/۷۸±۸۹/۷	۶۶/۳۰±۴۳/۳	۱۶/۳۲±۶۸/۳	ماهر	
۰/۰۰۰۱		۰/۲۳۶		کل	
					$p\text{-value}$ * (سطح معناداری) (پیش آزمون)

* نتایج تحلیل واریانس یک راهه برای مقایسه نمرات متغیرهای وابسته در گروه‌های مداخله‌ای و کنترل در مرحله پیش آزمون

ذهن‌آگاهی مبتنی بر یوگا بر تاب‌آوری و به دلیل وجود تفاوت در پیش آزمون‌های گروه کنترل و مداخله‌ای چ از تحلیل کوواریانس ۳ (سطح مهارت) در ۲ (مداخله) با وارد کردن متغیر پیش آزمون به عنوان متغیر همپراش استفاده شد. نتایج در جدول ۳ ارائه شده است.

جهت بررسی میزان تاثیر تمرینات یوگا بر کنترل خشم از تحلیل واریانس عاملی ۳ (سطح مهارت) در ۲ (مداخله) استفاده شد. جهت تایید پیش فرض تجانس واریانس خطای گروه‌ها، آزمون لون بررسی و یافته‌های آزمون لون نشان داد پیش فرض ماتریس واریانس خطا تایید شده است ($P=۰/۰۸۷$). جهت بررسی میزان تاثیر تمرینات

جدول ۳. نتایج تحلیل کوواریانس برای مقایسه میانگین کنترل خشم و تاب‌آوری گروه‌های مداخله‌ای و کنترل در سه سطح مهارت

آماره Statistics	مجموع مربعات sum of squares	درجه آزادی df	میانگین مربعات average of squares	(F)	سطح معناداری p-value	اندازه اثر (η^2)
مداخله (intervention)	۶۸/۹۵	۱	۶۸/۹۵	۲۰/۴	۰/۴۰	۰/۶۰
تاب‌آوری	۱۶/۴۶۷	۱	۱۶/۴۶۷	۸۴/۳	۰/۵۰	۰/۵۰
سطح مهارت (Skill level)	۷۷/۳۳	۲	۳۸/۱۶	۷۴/۰	۴۸/۰	۰/۲۰
تاب‌آوری	۷۴/۳۸	۲	۳۷/۱۹	۱۵/۰	۸۵/۰	۰/۱۰
مداخله × سطح مهارت	۷۷/۲۰۵	۲	۳۸/۱۰۲	۵۲/۰	۰/۱۰	۱۲/۰
تاب‌آوری (Intervention × skill level)	۸۳/۷۱۷	۲	۴۱/۳۵۸	۹۵/۲	۰/۵۰	۰/۸۰

نمره کل تاب‌آوری در سه گروه آزمودنی تحت مداخله‌ای ذهن‌آگاهی مبتنی بر یوگا ($M=۹۰/۷۶$) بالاتر از میانگین نمره کل سه گروه آزمودنی کنترل ($M=۷۵/۷۱$) بود و میانگین تاب‌آوری آزمودنی‌ها در سطح نیمه ماهر ($M=۱۳/۷۴$) بهتر از سطوح کم تجربه و ماهر بود. نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی نشان داد بین کنترل خشم آزمودنی‌ها در گروه‌های مداخله‌ای و کنترل با سطوح

نتایج جدول ۳ نشان داد اثر اصلی مداخله و اثر تعاملی آن برای کنترل خشم و تاب‌آوری معنادار است؛ و اثر اصلی سطح مهارت برای هر دو متغیر معنادار نیست. مقایسه میانگین‌ها نشان داد میانگین کنترل خشم در سه گروه آزمودنی‌های تحت مداخله ذهن‌آگاهی مبتنی بر یوگا ($M=۴۷/۳۲$) بالاتر از میانگین آزمودنی‌های کنترل ($M=۱۶/۳۰$) بود. مقایسه میانگین‌ها نشان داد میانگین

نمره تاب‌آوری آزمودنی‌ها در گروه نیمه ماهر بعد از اعمال مداخله ($M=81/01$) به طور معنادار بهتر از سایر گروه‌ها بود. از آزمون تی همبسته به عنوان تحلیل تکمیلی جهت مقایسه (درون گروهی) میانگین نمرات کنترل خشم و تاب‌آوری برای هریک از گروه‌ها بین مراحل پیش آزمون و پس آزمون استفاده شد (جدول ۴).

مهارت ماهر و کم تجربه بعد از اعمال مداخله تفاوت بی‌معناست ($p>0/05$)؛ اما برای سطح نیمه ماهر بعد از اعمال مداخله تفاوت معنادار است ($p<0/05$). مقایسه میانگین‌ها در جدول (۲) نشان داد کنترل خشم آزمودنی‌ها در گروه نیمه ماهر بعد از اعمال مداخله ذهن‌آگاهی مبتنی بر یوگا ($M=75/35$) بهتر از گروه کنترل بود. نتایج آزمون تعقیبی بونفرونی و مقایسه میانگین‌ها نشان داد میانگین

جدول ۴. آزمون تی همبسته جهت مقایسه پیش آزمون و پس آزمون کنترل خشم و تاب‌آوری به تفکیک گروه‌های مداخله‌ای

مرحله	گروه	میانگین		تعداد		تی		درجه آزادی		سطح معناداری	
		خشم	تاب‌آوری	خشم	تاب‌آوری	خشم	تاب‌آوری	خشم	تاب‌آوری	خشم	تاب‌آوری
level	group	mean	number	t	df	p-value					
پیش آزمون	کم تجربه	۰۸/۳۰	۱۲	۸۴/۰	۱۱	۰۲۱/۰					
پس آزمون	(less experienced)	۲۵/۳۱	۱۲	۶۹/۲	۱۱	۴۱۶/۰					
پیش آزمون	نیمه ماهر	۰۰/۲۹	۱۲	۹۶/۱	۱۱	۲۶/۰					
پس آزمون	(semi-skilled)	۲۵/۳۲	۱۲	۵۶/۲	۱۱	۰۷/۰					
پیش آزمون	ماهر	۶۶/۲۸	۱۲	۰۱/۱	۱۱	۰۲۵/۰					
پس آزمون	(skilled)	۴۱/۳۰	۱۲	۶۰/۲	۱۱	۳۳۴/۰					

تاب‌آوری ورزشکاران، به ویژه در دانشجویان ورزشکار در ایران با سه سطح مهارت متفاوت در دسترس نیست. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که مداخله ذهن‌آگاهی تاثیر مثبتی بر افزایش تاب‌آوری (۳۳) و تغییر در سایر عوامل روانی هم زمان با آن از جمله بهبود سلامت روانی و جسمانی (۱۰، ۱۷) اشاره داشت. یوک و همکاران گزارش کردند که تمرینات بدنی ترکیب ورزش و ذهن‌آگاهی مبتنی بر یوگا باعث بهبود معنادار عزت‌نفس، شادکامی و انعطاف‌پذیری شناختی نوجوانان شد، همچنین نتایج مطالعه آن‌ها نشان داد که آموزش یوگا باعث افزایش خود تاب‌آوری شد (۳۳). قچاق و همکاران ضمن مطالعات خود به این نتیجه رسیدند که تمرینات یوگا باعث افزایش تاب‌آوری پرستاران شد (۳۴). در مطالعه کرافورد و همکاران گزارش کردند که تمرینات یوگا باعث کاهش رفتار خطرآمیز و افزایش تاب‌آوری شد (۳۵). به طور کلی نتایج پژوهش حاضر با تحقیقات ذکر شده هم جهت بود و این می‌تواند در تبیین احتمالی یافته‌ی پژوهش مبنی بر

بحث و نتیجه‌گیری

هدف پژوهش حاضر بررسی اثر یک دوره تمرین ذهن‌آگاهی مبتنی بر یوگا بر تاب‌آوری و کنترل خشم در ورزشکاران با سطوح مهارت متفاوت بود. یافته‌های تحقیق نشان می‌دهد که تمرین ذهن‌آگاهی مبتنی بر یوگا بر تاب‌آوری و کنترل خشم ورزشکاران تاثیر معناداری دارد به عبارتی یافته‌ها نشان داد که تمرینات ذهن‌آگاهی مبتنی بر یوگا باعث افزایش تاب‌آوری و کنترل خشم در گروه‌های مداخله شده است، بنابراین میزان تاب‌آوری و کنترل خشم در ورزشکاران با سطوح مهارت متفاوت شرکت کننده در برنامه ذهن‌آگاهی مبتنی بر یوگا در مقایسه با ورزشکارانی که در دوره مذکور شرکت نکردند افزایش یافته است. جستجوها در منابع پژوهشی نشان می‌دهد که رویکرد اغلب تحقیقات داخلی در رابطه با تاب‌آوری و کنترل خشم بیشتر در زمینه روان‌شناسی عمومی بوده است و تحقیقات چندانی در زمینه‌ی ذهن‌آگاهی مبتنی بر یوگا و اثر آن بر کنترل خشم و

همچنین در راستای رابطه سطح مهارت و میزان تاب آوری برخی پژوهشگران اعلام کردند که تاب آوری افراد نخبه از افراد عادی خیلی بالاتر است. سطح بالای ذهن آگاهی ممکن است به افراد کمک کند تا شرایط سخت را پشت سر بگذارد و به سطح بالاتری در تاب آوری دست یابند (۳۷). افراد ذهن آگاه بهتر می‌توانند بدون انجام رفتارهای غیر ارادی و غیر انطباقی به شرایط سخت پاسخ دهند. آن‌ها در مقابل ادراکات جدید باز برخورد می‌کنند، تمایل دارند خلاق‌تر باشند و بهتر می‌توانند با شرایط، افکار و احساسات سخت بدون ضعف و ناراحتی مقابله کنند (۳۸). وقتی فرد با وضعیت هیجانی یا فیزیکی سختی روبه رو می‌شود با قضاوت نکردن درباره‌ی تجربیات، بیشتر از آن‌چه که می‌بیند و هست و چیزی که باید باشد، آگاه می‌شود و در نتیجه این آگاهی می‌تواند تاب آوری بیشتری از خود نشان دهد. یافته‌های مورگان، فلتچر و ساکر در زمینه تاب آوری با نتایج پژوهش حاضر مبنی بر بالا بودن میزان تاب آوری افراد ماهر نسبت به افراد نیمه ماهر و کم تجربه هم سو است، در پژوهشی دیگر روی ورزش‌های تیمی با سطح مهارتی نخبه نتایج نشان داد ورزشکاران نخبه از طریق تاب آوری خود را در برابر هیجانات منفی ناشی از عوامل استرس‌زا محافظت می‌کنند و از طریق سازگاری مثبت به موفقیت ورزشی می‌رسند (۳۶). با توجه به پیشینه تحقیقات می‌توان علت تغییرات میانگین نمره تاب آوری در گروه‌های مداخله و پیشرفت بیشتر میانگین تاب آوری گروه نیمه ماهر نسبت به دو گروه دیگر (ماهر و مبتدی گروه مداخله‌ای) می‌توان چنین استنباط کرد که احتمالاً افراد ماهر به حداکثر توان خود در مهارت‌های روان‌شناختی برای اجرای عملکرد ماهرانه رسیده‌اند اما افراد گروه نیمه ماهر و مبتدی در این زمینه هنوز جای رشد و ترقی دارد. یافته‌های تحقیق حاضر با نتایج بسیاری از تحقیقات انجام شده که اظهار می‌دارند برنامه ذهن آگاهی مبتنی بر یوگا بر کنترل خشم تأثیر معناداری دارد، هم‌سو بوده و آن‌ها را تأیید می‌کند؛ به عبارتی نتایج مطالعات در زمینه اثر مداخله ذهن آگاهی

تأثیر ذهن آگاهی مبتنی بر یوگا بر تاب آوری به ما کمک‌کننده باشد. با توجه به نتایج به دست آمده، پیشرفت معناداری در پس‌آزمون گروه‌های مداخله‌ای در هر سه سطح ماهر، نیمه ماهر و کم تجربه دیده شده است. چنان‌چه در مبانی نظری ذهن آگاهی وجود دارد؛ ذهن آگاهی بر فرض آگاهی و پذیرش عاری از قضاوت از آنچه که اکنون در حال وقوع است بنا شده است. عدم قضاوت و پذیرش آگاهانه از جمله عواملی هستند که افراد مختلف از جمله ورزشکاران با سطوح مهارت متفاوت در آن ضعف دارند، لذا ارتقای ذهن آگاهی گامی مهم در تاب آوری این افراد است. به طوریکه افزایش توجه و آگاهی از افکار، هیجانات و تمایلات عملی از جنبه‌های مثبت ذهن آگاهی است (۳۱) و این (ذهن آگاهی) باعث هماهنگ شدن رفتارهای سازگارانه با سبک‌های شناختی و فرایندهای اطلاعاتی و حالت‌های روان‌شناختی مثبت می‌شود. شناسایی و ارتقای هیجانات مثبت و افزایش بهزیستی روان‌شناختی به عنوان یک سد محافظت‌کننده، از افراد در تنش‌ها و سختی‌های زندگی جلوگیری می‌کند (۳۶). هم‌چنین در تبیین این یافته می‌توان گفت که یوگا طیف وسیعی از حرکات جسمانی ساده و دشوار است و این حرکات طوری طراحی شدند که به عضلات، مفاصل، پوست و غدد مترشحه ماساژ مناسب و تمرین داده و جریان خون، اکسیژن و جریان الکتریکی را در آن‌ها تسهیل کنند. انجام دادن این حرکات ضمن تنش‌زدایی جسمانی باعث آگاهی روانی از وضعیت جسمانی، آرامش کارکرد خوب اندام‌های بدن می‌شود. هم‌چنین آموزش‌های تنفسی یوگا باعث بهبود شرایط جسمانی، روانی و سطح انرژی بدن و ذهن می‌گردد. در آموزش‌های یوگا فرد می‌آموزد که روی دریافت‌ها و واکنش‌های خود کنترل داشته باشد و در مراتب بالاتر تمرین‌های تمرکز مداوم بر یک موضوع یا یک شی یا یک ایده را انجام دهد که این عوامل ابتدا باعث شناخت نقاط قوت و ضعف، توانایی ادراه امور، توانایی تحمل ناکامی‌ها و استفاده از راهبردهای مقابله‌ای سازگار در برابر ناکامی‌ها و مشکلات و در نهایت باعث بهبود تاب آوری می‌شود.

ورزشکاران نقش مهمی داشته است؛ بدین صورت که ذهن آگاهی به افراد در تعدیل رفتارهای منفی و افکار منفی کمک کرده و منجر به تنظیم رفتارهای مثبت مرتبط با سلامتی شده و استنادی بر تبیین احتمالی محقق است. به عبارتی می‌توان گفت تمرینات ذهن آگاهی می‌تواند باعث شود فرد توانایی‌های خود را بشناسد، اضطراب در مسابقات و رویدادهای ورزشی مقابله نماید و بر خشم خود فائق آید. ذهن آگاهی بالا به ورزشکاران امکان شفاف‌تر و تمرکز بر رقابت، و حس کنترل، عملکرد شناختی بهتر را می‌دهد و این امکان نیز به بهبود عملکرد ماهرانه منجر می‌شود (۴۴)، ورزشکاران ماهر و نیمه ماهر دارای ذهن آگاهی بالاتر از افراد کم تجربه بوده‌اند و این می‌تواند تبیینی برای نتایج تحقیق مبنی بر ارتباط سطح مهارت با میزان کنترل خشم در ورزشکاران باشد. با توجه به یافته‌های پژوهشی مطالعه حاضر و مقایسه میانگین‌ها، اثر مداخله ذهن آگاهی مبتنی بر یوگا در گروه نیمه ماهر از دو گروه دیگر (ماهر و مبتدی) بیشتر بوده است. در تبیین آن می‌توان گفت احتمالاً افراد ماهر در میزان مهارت‌های روانی به سطح بالاتری رسیده‌اند و مقدار تغییراتی که توسط مداخلات بر آن‌ها وارد می‌شود کمتر است زیرا با توجه به سطح مهارت و تجارب رقابتی و رویدادهایی که برای آن‌ها پیش آمده و با توجه به ذهن آگاهی بالای آن‌ها برای حل چالش‌های موجود از راهبردهای مساله مدار مقابله‌ای استفاده خواهند کرد و بر هیجانات منفی خود از جمله خشم و کنترل آن فائق می‌آیند. در این راستا برای افراد گروه نیمه ماهر و نتیجه به دست آمده این مسئله می‌تواند مستند واقع شود. همچنین می‌توان دلیل میزان تغییر میانگین در گروه ماهر قبل و بعد از مداخله نسبت به دو گروه دیگر را در این دانست که میانگین نمره کنترل خشم گروه ماهر و میانگین نمره کنترل خشم گروه مبتدی به علت پایین بودن ذهن آگاهی و به تبع کم بودن مهارت‌های روان‌شناختی در کنترل خشم در رویارویی با موقعیت استرس‌زا مقدار کمتری تغییر کردند اما گروه

مبتنی بر یوگا بر کنترل و مهار خشم در مطالعات (۴۰،۳۹) هم‌چنین با نتایج عیوضی و همکاران (۳۰) در جهت کاهش پاسخ‌های نشخوار فکری هم راستا است؛ این یافته با نتایج مطالعات تنظیم هیجان در برابر تنش‌ها (۲۳) هم‌سو است.

از طرفی دیگر در مطالعه احمدوند که با هدف اثربخشی درمانگری مبتنی بر ذهن آگاهی بر مهار خشم و اضطراب رقابتی ورزشکاران رشته دو و میدانی انجام گرفت یافته‌ها حاکی از آن بود که درمانگری مبتنی بر ذهن آگاهی بر مهار خشم و کاهش اضطراب رقابتی ورزشکاران تاثیر داشته است این نتایج با یافته تحقیق حاضر هم‌سو بود (۱۴). آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر یوگا از طریق تقویت مهارت‌های تنظیم هیجان مانند آموزش حل مسئله، و آموزش فنون نادیده گرفتن می‌تواند از افراد در مقابل بد عملکردی خلقی ناشی از تنش و نشخوار فکری محافظت کند (۴۱). هم‌چنین در راستای تایید فرضیه حاضر مبنی بر تاثیر داشتن ذهن آگاهی مبتنی بر یوگا بر کنترل خشم ورزشکاران با سطح متفاوت مهارت می‌توان به نتایج تحقیقاتی مبنی بر موثر بودن ذهن آگاهی بر تاب آوری و کنترل خشم اشاره کرد (۴۱) همچنین پژوهش‌های دیگر نشان داده‌اند که تمرینات یوگا و ذهن آگاهی موجب بهبود ادراک موفقیت و خودکارآمدی افراد می‌شود (۴۳،۴۲).

برای تبیین تاثیر آموزش مهارت‌های ذهن آگاهی بر کنترل خشم می‌توان گفت ذهن آگاهی مبتنی بر یوگا منجر به آگاهی از احساسات، عواطف و افکار می‌شود و آگاهی از این عوامل منجر به کنترل و هدایت بهتر آن‌هاست. این توانایی (کنترل احساسات) نشان از درک خود و داشتن بصیرتی روان‌شناسانه است؛ بدین‌گونه که افراد می‌توانند محرک‌ها را در اختیار بگیرند (محرک‌های تحریک‌کننده‌ی خشم) و با بهبود نگرش خود نسبت به قابلیت‌های خود در همه شرایط به ویژه شرایط پرفشار مانند رویدادها و مسابقات ورزشی در کاهش و کنترل خشم موثر واقع شوند. بنابراین ذهن آگاهی در تعدیل نمرات خشم

تشکر و قدردانی

در پایان از تمامی دانشجویان و هم‌چنین از کارکنان محترم اداره تربیت بدنی و امور خوابگاه‌های دانشگاه الزهرا (س) تهران به جهت همکاری در این پژوهش تشکر می‌گردد.

تعارض منافع

این تحقیق حمایت مالی نداشته و نویسندگان آن تعارض منافع ندارند.

منابع

1. [Nicholls A. We do good things, don't we?: Blended Value Accounting'in social entrepreneurship. Accounting, organizations and society. 2009; 34\(6-7\): 755-769.](#)
2. [Kahrizi Sh, Taghavi M, Ghasemi R, Goodarzi M. The effect of mindfulness-based cognitive therapy on anxiety, depression and physical symptoms in patients with asthma. Razi Journal of Medical Sciences. 2018; 24 \(154\): 36-27. \(In Persian\).](#)
3. [Kabat-Zinn J. An outpatient program in behavioral medicine for chronic pain patients based on the practice of mindfulness meditation: theoretical considerations and preliminary results. Gen Hosp Psychiatry. 1992; 4\(1\): 33-47.](#)
4. [Segal ZV, Teasdale JD, Williams JM, Gemar MC. The mindfulness-based cognitive therapy adherence scale: Inter-rater reliability, adherence to protocol and treatment distinctiveness. Clinical Psychology & Psychotherapy. 2002; 9\(2\): 131-138.](#)
5. [Kiani R, Ahmadi P, Jafari S. The effectiveness of yoga-based mindfulness in improving the symptoms of secondary. 2014; \(In Persian\).](#)
6. [Corsini R, Wedding D. Current Psychotherapies. 9th editio. Belmont, CA: Brooks/Cole. 2011.](#)

نیمه ماهر احتمالاً به علت اینکه در میزان ذهن‌آگاهی هنوز جای پیشرفت داشتند.

از جمله محدودیت‌های دخیل در پژوهش حاضر می‌توان به مواردی چون: عدم کنترل سن زیستی، تک جنسیتی بودن جامعه تحقیق، عدم کنترل اثر عوامل خانوادگی و جامعه، عدم کنترل میزان هیجان و انگیزش آزمودنی‌ها در طول جلسات تمرینی اشاره کرد. تحقیقات آینده می‌توانند به بررسی این موضوع در سایر جوامع و با دامنه‌ی سنی گسترده‌تر و مقایسه‌ی تاثیرگذاری بیشتر این طرح در سنین مختلف وارد شوند. به علت کمبود وقت آزمون پیگیری اجرا نشد، به منظور آگاهی از تداوم طولانی مدت نتایج، مطالعات آینده می‌توانند آزمون پیگیری را انجام دهند. به طور کلی یافته‌های مطالعه حاضر نشان دادند که یک دوره تمرین ذهن‌آگاهی مبتنی بر یوگا بر تاب‌آوری و کنترل خشم ورزشکاران به ویژه افراد نیمه ماهر برای هر دو متغیر اثر مثبتی دارد. چنانچه مربیان و استادان دانشگاهی با این متغیرها آشنایی کامل دارند می‌توانند با تدارک دیدن چنین دوره‌هایی که در باشگاه‌ها و دانشگاه‌ها قابل اجرا باشند، برای بهبود وضعیت روانی ورزشکاران استفاده کنند و کار مداخله‌ای برای افزایش تاب‌آوری، کنترل خشم در افراد کم‌تجربه را مورد توجه قرار دهند. می‌توان از تمرینات ذهن‌آگاهی برای تغییر دادن باورهای منفی و تجربه‌های تلخ ورزشکاران می‌توان استفاده کرد. در تبیین این پژوهش برای جمع‌آوری اطلاعات تنها از پرسشنامه استفاده شد. ممکن است برخی ورزشکاران از ارائه پاسخ واقعی خودداری کرده باشند. پیشنهاد می‌شود از روش کیفی دیگری بجز پرسشنامه (مانند مشاهده، مصاحبه و ...) برای بررسی اثربخشی ذهن‌آگاهی بر متغیرهای پژوهش استفاده شود. انجام مطالعات طولی در زمینه تاب‌آوری و کنترل خشم می‌تواند دیدگاهی جدید در این زمینه باشد و هم‌چنین بررسی تاثیر مداخله ذهن‌آگاهی مبتنی بر یوگا بر دیگر متغیرهای روانی و شخصیتی نیز پیشنهاد می‌شود.

15. [Hemayat Talab R, Khabiri M, Zare M. Psychometric Properties of Persian Version of mindfulness inventory for sport \(MIS\), Sport Psychology Studies. 2018; 5\(18\): 95-112. \(In Persian\).](#)
16. [Hossein Sabet F, Jobanian F, Farahbakhsh K. The effectiveness of education based on positive psychology on resilience and anger control in female high school students in Yazd. News and Consulting Research. 2015; 52: 5-23. \(In Persian\).](#)
17. [Waechter RL, Wekerle C. Promoting Resilience Among Maltreated Youth Using Meditation, Yoga, Tai Chi and Qigong: A Scoping Review of the Literature. Child & Adolescent Social Work Journal. 2015; 32\(1\):17-31.](#)
18. [Benadé P, Du Plessis E, Koen MP. Exploring resilience in nurses caring for older persons. Health SA Gesondheid \(Online\). 2017; 22: 138-149.](#)
19. [Holling CS. Resilience and stability of ecological systems. Annual review of ecology and systematics. 1973; 4\(1\): 1-23.](#)
20. [Jun W, Lee G. The role of ego-resiliency in the relationship between social anxiety and problem solving ability among South Korean nursing students. Nurse Education Today. 2017; 49: 17-21.](#)
21. [Arslan G. Psychological maltreatment, emotional and behavioral problems in adolescents: The mediating role of resilience and self-esteem. Child abuse & neglect. 2017; 52: 200-209. \(In Persian\).](#)
22. [Hou T, Zhang T, Cai W, Song X, Chen A, Deng G, et al. Social support and mental health among health care workers during Coronavirus Disease 2019 outbreak: A moderated mediation model. PLoS ONE 15\(5\): e0233831. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0233831>](#)
23. [Klinke Chris L. Life skills. Translated by Shahram Mohammad Khani. Tehran: Antibacterial arts. 2005.](#)
24. [American Psychological Association. Guidelines for psychological practice with](#)
7. [Bischoff L, Otto AK, Hold C, Wollesen B. The effect of physical activity interventions on occupational stress for health personnel: A systematic review. Int. J. Nurs. Stud. 2019; 97: 94-104.](#)
8. [La Torre G, Raffone A, Peruzzo M Calabrese L, Cocchiara RA, D'Egidio V, Leggieri PF, Dorelli B, Zaffina S, Mannocci A. YOMIN Collaborative Group. Yoga and Mindfulness as a Tool for Influencing Affectivity, Anxiety, Mental Health, and Stress among Healthcare Workers: Results of a Single-Arm Clinical Trial. J. Clin. Med. 2020; 9: 1037.](#)
9. [Bostock S, Crosswell AD, Prather AA, Steptoe A. Mindfulness on-the-go: Effects of a mindfulness meditation app on work stress and well being. Journal of occupational health psychology. 2019; 24\(1\): 127.](#)
10. [Nayak AK. Effects of yoga on mental and physical health. 2016.](#)
11. [Kabat-Zinn J, Lipworth L, Burney R. The clinical use of mindfulness meditation for the self-regulation of chronic pain. Journal of behavioral medicine. 1985; \(2\): 163-190.](#)
12. [Dana A, Soltani N, Fathizadan A, Rafiee S. Effectiveness of Mindfulness-Based Cognitive Behavioral Therapy on Cognitive and Resilience Abilities of Blind Athletes. Journal of Sport Psychology Studies. 2020; 27: 143-56. \(In Persian\).](#)
13. [Taheri Fard M, Mikaeli N. The effectiveness of cognitive mindfulness in social anxiety, resilience and emotion regulation of women victims of domestic violence. Thought and Behavior in Clinical Psychology. 2020; 14 \(51\): 17-26. \(In Persian\).](#)
14. [Ahmadvand M, Ahmadvand A and Irandoost Tari M. The effectiveness of mindfulness-based therapy on controlling competitive anger and anxiety in athletes, 8th International Conference on Psychology and Social Sciences, Tehran, Mehr Ishraq Conference. 2017.](#)

- Tehran. *Psychological Studies*. 2008; 4 (3): 35-56.
33. [Yook YS, Kang SJ, Park I. Effects of physical activity ntervention combining a new sport and mindfulness yoga on psychological haracteristics in adolescents. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2017; 15\(2\): 109-117.](#)
34. [Ghochagh A ,Asgari A and Mashayekh M. The Impact of Yoga Exercises on the Quality of Life of Nurses of Children with Cancer, 3rd International Conference on Psychology, Educational Sciences and Lifestyle, Torbat Heydariyeh, Torbat Heydariyeh University. 2017. \(In Persian\).](#)
35. [Crawford JK, Shrestha G, Hill LG. Preliminary Evidence for Infusing Mindfulness, Yoga and Parenting Education Training on the Resilience-building Capacity for Incarcerated Fathers. *Californian Journal of Health Promotion*. 2015; 13\(2\).](#)
36. [Sedighi Arfai F, Namaki Bidgolo Z. The relationship between mindfulness and resilience with academic procrastination among students of Kashan University. Government – Ministry of Science, Research, and Technology – Kashan University. Government Faculty of Literature and Humanities. 2017. \(In Persian\).](#)
37. [Saadat S, Etemadi O, Nilforoshan P. Relationship between resilience and attachment styles with studens` academic achievement. *Research in medical education*. 2016; 7 \(4\): 46-55. \(In Persian\).](#)
38. [Khodayarifard M, Zandi S, Hajhosseini M, Ghobari B, Bonab. Efficacy of Positive Thinking Training on the Family Process and Subjective Wellbeing of Female Heads of Household. *Journal of Family Research*. 2018; 12\(48\): 593. \(In Persian\).](#)
39. [Aflakifard H, Khanipour M. The Relationship between Mindfulness and Anger Control and Social Skills of Second High School Boys in District 2 of Shiraz. *transgender and gender nonconforming people. American Psychologist*. 2015; 70\(9\): 832-864.](#)
25. [Iwaniec D, Larkin E, Higgins S. Research review: Risk and resilience in cases of emotional abuse. *Child & Family Social Work*. 2006; 11\(1\): 73-82.](#)
26. [Williams JM, Krane V. Psychological characteristics of peak performance. *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance*. 2001; 4, 137-147.](#)
27. [Gould KA, Weinberg AS, Schnaiberg A. Natural resource use in a transnational treadmill: International agreements, national citizenship practices, and sustainable development. *Humboldt Journal of Social Relations*. 1995; 21\(1\), 60-93.](#)
28. [Zarifi M, Honari H, Bahr al-Ulum H. Psychometric properties and Standardization of the Persian version of the resilience questionnaire in athletic and non-athletic students. *Sports Psychology Studies*. 2017; 5 \(15\): 131-150. \(In Persian\).](#)
29. [Pourmohammadi S, BagheriF. The effectiveness of mindfulness training on automated cognitive processing. *Psychological studies*. 2015; 11\(3\): 141-159.](#)
30. [Evazei S, Karami J, Hatamian P. The Effectiveness of Yoga-Based Mindfulness on Anxiety Reduction and Resiliency Promotion in Middle-aged Women Kermanshah City. *IJNR*. 2019; 14 \(2\) :31-37.](#)
31. [Mooventhan A, Nivethitha L. Evidence based effects of yoga in neurological disorders. *J Clin Neurosci*. 2017; 43: 61-7. doi: 10.1016/j.jocn.2017.05.012 pmid: 28599839](#)
32. [Hajati F, Akbarzadeh N, Akbarzadeh N, Khosravi Z. The effect of teaching a combined program of cognitive-behavioral therapy with a positive approach on the prevention of adolescent violence in](#)

Non-Governmental - Islamic Azad University - Islamic Azad University - Marvdasht Unit - Faculty of Educational Sciences and Psychology. 2018. (In Persian).

40. Behrang Kh, Karimi Gholamak A, Baradzad N, Mohammadi Z. The effect of mindful group-based methodological group training on reducing anger in female psychology students of Behbahan Azad University. 3rd International Conference on Psychology, Educational Sciences and Lifestyle. 2017. (In Persian).

41. Heidarian A, Zaharakar K and Mohsenzadeh F. The effectiveness of mindfulness training on resilience and rumination reduction in female patients with breast cancer: a randomized trial. Iranian Breast Diseases Quarterly. 2017; 9 (3). (In Persian).

42. Ostadian kumar olya, A., Aghababa, A. Effectiveness of Mindfulness training on Self-efficacy and Fear of Negative Evaluation among female volleyball player students. Sports Psychology, 2022; 1401(1). (In Persian)

43. Shayani, H., Zeidabadi, R., Hamboushi, L. The Relationship between Sport Mindfulness and Perceptions of Success in Athlete: The Mediating Role of Commitment to exercise. Sports Psychology, 2021; 1400(2): 29-44. (In Persian)

44. hashemi, A., khanmohamadi, R., sheikh, M. The effect of yoga on cognitive function of Middle-aged women with mild cognitive impairment. Sports Psychology, 2021; 5(2): 1-16. (In Persian)

