



Original Article

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: +98-9122263646, E-mail: M.abdoshahi@Alzahra.ac.ir

How to Cite: Mir F, Abdolshahi M, Shamsipour Dehkordi P. The effect of mindfulness-based yoga exercises on resilience and anger control of female student-athletes. *Sports Psychology*, 2023; 15(1): 1-15. (In Persian)



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/>).



تأثیر تمرینات ذهن آگاهی 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 تأثیر ذهن آگاهی 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 ذهن آگاهی 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 ذهن آگاهی مبتنی بر یوگا در سطوح متفاوت مهارت استفاده نمایند.

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

* Corresponding author: Maryam Abdoshahi, Tel: +98-9122263646, E-mail: M.abdoshahi@Alzahra.ac.ir

How to Cite: Mir F, Abdolshahi M, Shamsipour Dehkordi P. The effect of mindfulness-based yoga exercises on resilience and anger control of female student-athletes. *Sports Psychology*, 2023; 15(1): 1-15. (In Persian)



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 تاب‌آوری ورزشکاران نابینا

پرداختند. در این مطالعه افراد گروه تحت مداخله در توانایی‌های شناختی و تاب‌آوری 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 تاب‌آوری، 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 تاب‌آوری، 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 حواس‌پرتهی 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 تاب‌آوری 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 تاب‌آوری می‌شود (۱۷). تاب‌آوری 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 ناسازگار به پیامدهای سازگارانته منتهی می‌شود (۱۸). واژه‌ی تاب‌آوری نخستین بار توسط هولینگ در مطالعات اکولوژیکی استفاده شد (۱۹). وی تاب‌آوری را توانایی

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 چنینی 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 نهادهای سازی 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 دانشگاه الزهرا (س) بودند موارد ذکر شده را بررسی نمایند و اثر ۱۲ جلسه تمرین ذهن‌آگاهی مبتنی بر یوگا بر تاب‌آوری و کنترل خشم در ورزشکاران با سطوح مهارت متفاوت دانشگاه الزهرا (س) بسنجند. لذا محققین در پی پاسخ‌گویی به این سوالات بودند که آیا مداخلات ذهن‌آگاهی مبتنی بر یوگا بر متغیرهای تاب‌آوری و کنترل

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 ناسازگارانه 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 است که مداخله‌های مبتنی بر ذهن‌آگاهی با تأکید 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،

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 اندازه‌گیری

پرسشنامه اطلاعات جمعیت‌شناختی: از این پرسشنامه جهت بررسی سن، سابقه ورزشی، سطح رقابتی استانی، کشوری، دانشگاهی و ملی استفاده شد. پرسشنامه مهارت‌های 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 (۰/۶۰) و همبستگی (۰/۵۸)، آن را برای مطالعه‌ای به کار برده است (۳۲). پرسشنامه استاندارد مهارت کنترل خشم ۸ سوال دارد و خرده مقیاس ندارد. نمره‌گذاری آن بر پایه مقیاس لیکرت ۵ تایی است. دامنه نمره از ۸ تا ۴۰ است. کسب نمره پایین نشان‌دهنده‌ی توانایی کم فرد در کنترل خشم خود می‌باشد. پایایی درونی این پرسشنامه (۰/۷۶) بود.

پرسشنامه تاب‌آوری: از مقیاس تاب‌آوری 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 ۰/۷۷۴) و آلفای کرونباخ (پایایی و ثبات به روش همسانی برای ورزشکاران (۰/۷۸۱) بیشتر از غیر ورزشکاران (۰/۷۵۳) است. هدف این پرسشنامه سنجش میزان تاب‌آوری بر اساس مولفه‌های شایستگی- استحکام شخصی، اعتماد به‌غرایز 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.

خشم ورزشکاران تأثیری دارد؟ آیا میزان تأثیر این مداخله (ذهن‌آگاهی مبتنی بر یوگا) در سطوح مهارتی متفاوت ورزشکاران متفاوت است؟ ذهن‌آگاهی مبتنی بر یوگا در کدام سطح مهارتی بیشترین تأثیر را روی این متغیرهای روانی آزمودنی‌ها (تاب‌آوری و کنترل خشم) خواهد گذاشت؟

روش شناسی پژوهش

روش پژوهش

این تحقیق از نوع نیمه تجربی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون 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 ورزش‌های تویی بود. همچنین برخورداری از سلامت کامل جسمانی و ذهنی ورزشکار، عدم سابقه شکستگی در اندام‌های فوقانی و تحتانی (جهت انجام حرکات یوگا)، عدم نقص عضو و عدم سابقه استفاده از داروهای روان‌گردان، اعصاب و کشیدن سیگار اشاره کرد؛ سپس آزمودنی‌های انتخاب شده بر اساس سطح مهارت همگن‌سازی شدند. بدین‌گونه که بر اساس خود اظهاری آن‌ها در پرسشنامه جمعیت‌شناختی، میزان سال و سابقه فعالیت ورزشی به سه گروه با سطوح متفاوت مهارت تقسیم‌بندی شدند. آزمودنی‌ها بر اساس اهداف پژوهش در ۳ گروه ۱۲ نفری مداخله‌ای 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 سنی (۱/۴۴ ± ۲۰/۶۷ سال) و میانگین سابقه ورزشی (۳/۲۶ ± ۵/۸۸ 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

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 بدن 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 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

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 Groups	سطوح مهارت Skills levels	میانگین سن mean age \pm SD	سابقه ورزشی 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

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 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 ($P = 0.0582$) و تاب آوری ($P = 0.0761$) نشان داد توزیع داده‌ها متجانس بود ($P > 0.05$). یافته‌های جدول ۲ نشان می‌دهد در مرحله پیش آزمون نمرات متغیرهای کنترل خشم ($F_{(5,71)} = 1.38$, $P = 0.23$) در شش گروه معنادار نیست اما در متغیر تاب آوری در شش گروه از نظر آماری تفاوت معنادار ($F_{(5,71)} = 4.29$, $p = 0.002$) است.

تعادلی باعث افزایش تمرکز می‌شدند. چشم‌ها بسته نیست در این وضعیت (تعادلی) و به یک نقطه خیره شده هستند. این آسانها 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 تفاوت معناداری بین پیش آزمون‌ها وجود نداشت، از روش آماری تحلیل واریانس دو عاملی (سه سطح مهارت در دو سطح مداخله) استفاده گردید. همچنین

جدول ۲. شاخص‌های آماری میانگین و انحراف معیار امتیاز گروه‌های مداخله‌ای و کنترل در پیش‌آزمون و پس‌آزمون

تاب‌آوری Resilience		کنترل خشم Anger control		سطوح مهارت Skills levels	گروه Groups
پس‌آزمون	پیش‌آزمون	پس‌آزمون	پیش‌آزمون		
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-value* (سطح معناداری) (پیش‌آزمون)					

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

ذهن‌آگاهی مبتنی بر یوگا بر تاب‌آوری و به دلیل وجود تفاوت در پیش‌آزمون‌های گروه کنترل و مداخله‌ای چ از تحلیل کوواریانس ۳ (سطح مهارت) در ۲ (مداخله) با وارد کردن متغیر پیش‌آزمون 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	۰/۴	۰/۶
تاب‌آوری	۱۶/۴۶۷	۱	۱۶/۴۶۷	۸۴/۳	۰/۵	۰/۵
سطح مهارت (Skill level)	۷۷/۳۳	۲	۳۸/۱۶	۷۴/۰	۴۸/۰	۰/۲
تاب‌آوری	۷۴/۳۸	۲	۳۷/۱۹	۱۵/۰	۸۵/۰	۰/۱
مداخله × سطح مهارت (Intervention × skill level)	۷۷/۲۰۵	۲	۳۸/۱۰۲	۵۲/۰	۰/۱	۱۲/۰
تاب‌آوری	۸۳/۷۱۷	۲	۱۹/۳۵۸	۹۵/۲	۰/۵	۰/۸

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 مهارت ماهر و کم تجربه بعد از اعمال مداخله تفاوت بی‌معناست ($P>۰/۰۵$)؛ اما برای سطح نیمه ماهر بعد از

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 کل تاب‌آوری در سه گروه آزمودنی تحت مداخله‌ای

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 هر یک از گروه‌ها بین مراحل پیش آزمون و پس آزمون استفاده شد (جدول ۴).

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 نمره تاب‌آوری آزمودنی‌ها در گروه نیمه ماهر بعد از اعمال

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

گروه	مرحله	میانگین	تعداد	تی	درجه آزادی	سطح معناداری
group	level	mean	number	t	df	p-value
		تاب‌آوری	خشم	تاب‌آوری	خشم	تاب‌آوری
کم تجربه (less experienced)	پیش آزمون	۰۸/۳۰	۰۰/۶۷	۱۲	۱۲	۰۲۱/۰
	پس آزمون	۲۵/۳۱	۰۸/۷۵	۱۲	۱۲	
نیمه ماهر (semi-skilled)	پیش آزمون	۰۰/۲۹	۵۸/۶۹	۱۲	۱۲	۲۶/۰
	پس آزمون	۲۵/۳۲	۰۰/۸۲	۱۲	۱۲	۰۷/۰
ماهر (skilled)	پیش آزمون	۶۶/۲۸	۳۳/۷۵	۱۲	۱۲	۰۲۵/۰
	پس آزمون	۴۱/۳۰	۸۳/۸۳	۱۲	۱۲	۳۳۴/۰

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 تاثیر ذهن‌آگاهی مبتنی بر یوگا بر تاب‌آوری به ما کمک‌کننده باشد.

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 زمینه ذهن‌آگاهی مبتنی بر یوگا و اثر آن بر کنترل خشم و تاب‌آوری ورزشکاران، به ویژه در دانشجویان ورزشکار در

ممکن است به افراد کمک کند تا شرایط سخت را پشت سر بگذارد و به سطح بالاتری در تاب‌آوری دست یابد (۳۷). افراد ذهن‌آگاه 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 روبه‌رو 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 تاب‌آوری بیشتری از خود نشان دهد. یافته‌های مورگان، فلتچر و ساکر در زمینه تاب‌آوری با نتایج پژوهش حاضر مبنی بر بالا بودن میزان تاب‌آوری 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 تاب‌آوری 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 تاب‌آوری در گروه‌های مداخله و پیشرفت بیشتر میانگین تاب‌آوری 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 ذهن‌آگاهی مبتنی بر یوگا بر کنترل خشم تأثیر معناداری دارد، هم‌سو بوده و آن‌ها را تأیید می‌کند؛ به عبارتی نتایج مطالعات در زمینه اثر مداخله ذهن‌آگاهی مبتنی بر یوگا بر کنترل و مهار خشم در مطالعات (۳۹،۴۰) هم‌سو است. همچنین با نتایج عیوضی و همکاران (۳۰) در جهت کاهش پاسخ‌های نشخوار فکری

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 ذهن‌آگاهی وجود دارد؛ ذهن‌آگاهی 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 ذهن‌آگاهی گامی مهم در تاب‌آوری این افراد است. به طوریکه افزایش توجه و آگاهی از افکار، هیجانات و تمایلات عملی از جنبه‌های مثبت ذهن‌آگاهی است (۳۱) و این (ذهن‌آگاهی) 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 اداره امور، توانایی تحمل ناکامی‌ها و استفاده از راهبردهای مقابله‌ای سازگار در برابر ناکامی‌ها و مشکلات و در نهایت باعث بهبود تاب‌آوری می‌شود.

هم‌چنین در راستای رابطه سطح مهارت و میزان تاب‌آوری برخی پژوهشگران اعلام کردند که تاب‌آوری افراد نخبه از افراد عادی خیلی بالاتر است. سطح بالای ذهن‌آگاهی

مرتبط با سلامتی شده و استنادی بر تبیین احتمالی محقق است. به عبارتی می‌توان گفت تمرینات ذهن‌آگاهی می‌تواند باعث شود فرد توانایی‌های خود را بشناسد، اضطراب در مسابقات و رویدادهای ورزشی مقابله نماید و بر خشم خود فائق آید. ذهن‌آگاهی 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 (۴۰)، ورزشکاران ماهر و نیمه ماهر دارای ذهن‌آگاهی بالاتر از افراد کم‌تجربه 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 ذهن‌آگاهی 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 ذهن‌آگاهی 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 ذهن‌آگاهی و به تبع کم بودن مهارت‌های روان‌شناختی در کنترل خشم در رویارویی با موقعیت استرس‌زا مقدار کمتری تغییر کردند اما گروه 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

هم راستا است؛ این یافته با نتایج مطالعات تنظیم هیجان در برابر تنش‌ها (۳۲) هم‌سو است.

از طرفی دیگر در مطالعه احمدوند که با هدف اثربخشی درمانگری مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر مهار خشم و اضطراب رقابتی ورزشکاران رشته دو و میدانی انجام گرفت یافته‌ها حاکی از آن بود که درمانگری مبتنی بر ذهن‌آگاهی بر مهار خشم و کاهش اضطراب رقابتی ورزشکاران تاثیر داشته است این نتایج با یافته تحقیق حاضر هم‌سو بود (۱۴). آموزش ذهن‌آگاهی 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 (۳۹). هم‌چنین در راستای تایید فرضیه حاضر مبنی بر تاثیر داشتن ذهن‌آگاهی مبتنی بر یوگا بر کنترل خشم ورزشکاران با سطح متفاوت مهارت می‌توان به نتایج تحقیقاتی مبنی بر موثر بودن ذهن‌آگاهی بر تاب آوری و کنترل خشم اشاره کرد (۴۰) هم‌چنین پژوهش‌های دیگر نشان داده‌اند که تمرینات یوگا و ذهن‌آگاهی موجب بهبود ادراک موفقیت و خودکارآمدی افراد می‌شود (۳۸، ۳۹).

برای تبیین تاثیر آموزش مهارت‌های ذهن‌آگاهی بر کنترل خشم می‌توان گفت ذهن‌آگاهی 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 ذهن‌آگاهی در تعدیل نمرات خشم ورزشکاران نقش مهمی داشته است؛ بدین صورت که ذهن‌آگاهی به افراد در تعدیل رفتارهای منفی و افکار منفی کمک کرده و منجر به تنظیم رفتارهای مثبت

(س) تهران به جهت همکاری در این پژوهش تشکر می‌گردد.

تعارض منافع

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

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.

تشکر و قدردانی

در پایان از تمامی دانشجویان و هم‌چنین از کارکنان محترم اداره تربیت بدنی و امور خوابگاه‌های دانشگاه الزهرا

References

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.
<https://doi.org/10.1016/j.aos.2009.04.008>
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*. 2019; 24 (154): 36-27. (In Persian).
<https://doi.org/10.21859/ijpn-06063>
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. <https://doi.org/10.1002/cpp.320>
5. Kiani R, Ahmadi P, Jafari S. The effectiveness of yoga-based mindfulness in improving the symptoms of secondary. *New psychological Research*, 2014; 9: 119-134 (In Persian).
6. Corsini R, Wedding D. *Current Psychotherapies*. 9th edition. Belmont, CA: Brooks/Cole. 2011.
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.
<https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2019.06.002>
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.
<https://doi.org/10.3390/jcm9041037>
9. Bostock S, Crosswell AD, Prather AA, Steptoe A. Mindfulness on-the-go: Effects of a mindfulness meditation app on work stress and wellbeing. *Journal of occupational health psychology*. 2019; 24(1): 127.
<https://doi.org/10.1037/ocp0000118>
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).
<https://doi.org/10.22089/spsyj.2018.5583.1586>
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.
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).
<https://doi.org/10.22089/spsyj.2016.828>
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. <https://doi.org/10.1007/s10560-014-0356-2>
18. Benadé P, Du Plessis E, Koen MP. Exploring resilience in nurses caring for older persons. *Health SA Gesondheid* (Online). 2017; 22: 138-149. <http://dx.doi.org/10.1016/j.hsag.2017.01.003>.
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. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2016.11.006>
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). <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2015.09.010>
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 transgender and gender nonconforming people. *American Psychologist*. 2015; 70(9): 832-864. <http://dx.doi.org/10.1037/a0039906>
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. <http://dx.doi.org/10.1111/j.1365-2206.2006.00398.x>
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). <https://doi.org/10.22089/spsyj.2016.604>
29. Pourmohammadi S, Bagheri F. The effectiveness of mindfulness training on automated cognitive processing. *Psychological studies*. 2015; 11(3):141-159. <https://doi.org/10.22051/PSY.2015.2080>
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](https://doi.org/10.1016/j.jocn.2017.05.012)
32. Yook Y, Kang S, Park I. Effects of physical activity intervention combining a new sport and mindfulness yoga on psychological characteristics in adolescents. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2017; 15(2): 109-117. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2015.1069878>

33. 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).
34. 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). 1-14. <https://doi.org/10.32398/cjhp.v13i2.1819>
35. 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).
36. Saadat S, Etemadi O, Nilforoshan P. Relationship between resilience and attachment styles with students academic achievement. *Research in Medical Education*. 2016; 7 (4): 46-55. (In Persian). <https://doi.org/10.18869/acadpub.rme.7.4.46>
37. 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*. 2016; 12(48): 593. (In Persian).
38. Aflakifard H, Khanipour M. The Relationship between Mindfulness and Anger Control and Social Skills of Second High School Boys in District 2 of Shiraz. Non-Governmental - Islamic Azad University - Islamic Azad University - Marvdasht Unit - Faculty of Educational Sciences and Psychology. 2018. (In Persian).
39. 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).

