

جهت‌گیری مذهبی و مهارت‌های ذهنی ورزشکاران

مسعود آریافار^۱، علی حجتی^۲

^۱ کارشناس ارشد رفتار حرکتی دانشگاه شهید بهشتی، دانشکده تربیت‌بدنی و علوم ورزشی، تهران، ایران

^۲ کارشناس ارشد روانشناسی ورزش دانشگاه تهران، دانشکده تربیت‌بدنی و علوم ورزشی، تهران، ایران

تاریخ پذیرش: ۹۴/۱۱/۲۵

تاریخ دریافت: ۹۴/۰۳/۳۰

هدف پژوهش: هدف از اجرای پژوهش حاضر بررسی ارتباط بین جهت‌گیری مذهبی و مهارت‌های ذهنی ورزشکاران بود. **روش پژوهش:** ۲۱۸ دانشجوی دختر و پسر (۱۲۱ پسر و ۹۷ دختر) با میانگین سنی $22/40 \pm 1/60$ سال در این تحقیق شرکت کردند و پرسش‌نامه‌های جهت‌گیری مذهبی آلپورت و نسخه فارسی ابزار سنجش مهارت‌های ذهنی اوتاوا (آمست ۳) را تکمیل کردند. داده‌های به دست آمده با استفاده از روش‌های آماری همبستگی پیرسون و رگرسیون چند متغیره تحلیل شدند. **یافته‌ها:** نتایج ضریب همبستگی نشان داد که بین جهت‌گیری مذهبی و مهارت‌های ذهنی ورزشکاران رابطه مثبت معنی‌داری وجود دارد. همچنین، نتایج نشان داد که خرده مقیاس جهت‌گیری مذهبی بیرونی از میان ۱۲ خرده مقیاس مهارت‌های ذهنی سه خرده مقیاس هدف‌گزینی، اعتمادبه‌نفس و طرح مسابقه را پیشگویی کرد ($p < 0/05$). به علاوه، خرده مقیاس جهت‌گیری مذهبی درونی نیز پنج خرده مقیاس اعتمادبه‌نفس، تعهد، کنترل ترس، آرمیدگی و نیروبخشی را از میان خرده مقیاس‌های مهارت‌های ذهنی پیشگویی کرد ($p < 0/05$). اما خرده مقیاس‌های دیگر مهارت‌های ذهنی توسط دو خرده مقیاس جهت‌گیری مذهبی پیش‌بینی نشدند ($p > 0/05$).

بحث و نتیجه‌گیری: به‌طور کلی، می‌توان گفت، جهت‌گیری مذهبی ورزشکاران با برخی از عوامل مهارت‌های ذهنی آن‌ها ارتباط مثبت معنی‌داری دارد. با توجه به نتایج تحقیق می‌توان گفت ورزشکارانی که جهت‌گیری مذهبی دارند می‌توانند از برخی مهارت‌های ذهنی بهتر استفاده کنند که این موضوع موجب بهبود عملکرد آن‌ها در رقابت می‌شود.

واژه‌های کلیدی: جهت‌گیری مذهبی بیرونی، جهت‌گیری مذهبی درونی، آمادگی روانی.

مقدمه

مذهب^۱ به‌عنوان مجموعه‌ای از اعتقادات، باورها و نبایدها و نیز ارزش‌های اختصاصی و تعمیم‌یافته، از مؤثرترین تکیه‌گاه‌های روانی به‌شمار می‌رود و قادر است معنای زندگی را در لحظه‌های عمر فراهم کند و در شرایط خاص نیز با فراهم‌سازی تکیه‌گاه‌های تبیینی، فرد را از تعلیق و بی‌معنایی نجات دهد (۱). اسپیکلا، شاور و کیرک پاتریک^۲ (۱۹۸۵) مذهب را به‌عنوان یک نظام مرجع برای تفسیر وقایع زندگی مورد بحث قرار می‌دهند. مذهب به‌عنوان یک نظام با‌معنا تصور می‌شود که افراد از آن برای کمک به فهم مسائل جهان‌بینی، پیش‌بینی، مهار وقایع و حفظ حرمت خود استفاده می‌کنند (۲). در این زمینه، یکی از موضوعات دینی و مذهبی که از سوی محققان به‌عنوان شاخص پیروی یا تمایل به آموزه‌های دینی در پیشینه تحقیقات مطرح شده، جهت‌گیری مذهبی^۳ است. این مفهوم بر دلایل ابزاری و غیر ابزاری بودن افراد در گزاردن کنش‌های مذهبی دلالت دارد. جهت‌گیری مذهبی عبارت است از: عملکرد فرد بر اساس باورهای دینی خود (۳). موضوع دین مورد بحث محققان پیشگامی همچون جیمز^۴ (۱۹۲۹)، فروید^۵ (۱۹۰۷)، یونگ^۶ (۱۹۶۱) و دیگران بوده و پس از آن اندیشمندانی نظیر آلپورت^۷ (۱۹۶۷) به تبیین مذهب پرداخته‌اند. روان‌شناسی مذهب به‌صورتی که امروز مشاهده می‌کنیم موجودیتش را مدیون مطالعات تطبیقی ادیان در قرن نوزدهم در اروپا است. گفته می‌شود که پیدایش مطالعات روان‌شناسی مذهب با دو رشته روان تحلیلگری^۸ و روان‌شناسی فیزیولوژیک^۹ آغاز می‌شود (۴). ویلیام جیمز دین و مذهب را چنین تعریف کرده است: "احساسات و رویدادهایی که در عالم تنهایی و دور از همه وابستگی‌ها برای هر انسانی روی می‌دهد؛ به‌طوری که انسان، از این مجموعه درمی‌یابد که بین او و آنچه که آن را امر خدایی می‌نامند رابطه‌ای برقرار است" (۵). در این راستا آلپورت به نوع جهت‌گیری مذهبی اشاره می‌کند. از نظر او مذهب طیفی است که از یک‌سو برای افراد معنایی ابزاری و ارزش

بیرونی دارد و از سوی دیگر نوعی معنا و معنایی است که خود، انگیزه اصلی زندگی است و ارزش درونی دارد. مذهب درونی به‌خودی‌خود برای افراد جنبه انگیزشی دارد و به دیگر محرک‌ها نیازی ندارد. در واقع افراد دارای جهت‌گیری بیرونی، باورهای مذهبی را قبول دارند و به آن عمل می‌کنند. این گروه به اندازه‌ای در مراسم شرکت می‌کنند که آن‌ها را در رسیدن به اهداف مادی خود مانند وجهه اجتماعی، رفاه و آسایش، حمایت و تأیید یاری رساند. اما جهت‌گیری مذهبی درونی، فراتر و متعالی‌تر از این مجموعه اهداف، در نظر گرفته می‌شود. در این جهت‌گیری، ایمان، به خاطر خود ایمان، ارزشمند و مفید است، نه به‌عنوان ابزاری برای رسیدن به اهداف (۶). با توجه به این تقسیم‌بندی، آلپورت اظهار می‌دارد اکنون می‌توانیم به این سؤال که آیا برخی باورهای مذهبی درمانگرانه‌تر و پیشگیرانه‌تر از دیگر محرک‌هاست، پاسخ دهیم. فرض او این است که مذهب بیرونی کمتر از مذهب درونی جنبه درمانگرانه و پیشگیرانه دارد. کسانی که مذهب بیرونی دارند از نظر فلسفه الهی، به خداوند روی می‌آورند ولی از خود دور نمی‌شوند. به همین دلیل مذهب آن‌ها اساساً به سپری برای آن‌ها تبدیل می‌شود. این همان خودمحوری یا خودمیان‌بینی مذهبی^{۱۰} است که از نظر فروید به نوروتیک^{۱۱} (نروز‌گرایی) منتهی می‌شود. در اینجا مذهب به‌عنوان دفاعی در برابر اضطراب عمل می‌کند. از نظر انگیزشی این مذهب برانگیزاننده نیست ولی به دیگر انگیزه‌ها مانند نیاز به امنیت، نیاز به مقام و قدرت، نیاز به حرمت خود، سرویس می‌دهد (۷).

از بدو تولد روان‌شناسی مذهب، مطالعات و پژوهش‌های متعددی درباره اثر باورهای دینی در زندگی فردی و اجتماعی انسان صورت گرفته است. یافته‌های اکثر این پژوهش‌ها رابطه‌ای مثبت بین باورهای دینی و سلامت جسمانی و روانی را نشان داده‌اند (۸، ۹ و ۱۰). بیکر و گورساج^{۱۲} (۱۹۸۲)، در افراد سالخورده رابطه‌ای مثبت میان سلامت جسم و روان آن‌ها با مذهب بدست

رابطه معنی‌داری با سلامت جسمانی و روانی و کاهش افسردگی دارد (۱۵).

جهت‌گیری مذهبی و تأثیرات آن، به‌طور خاص در ارتباط با ورزش مورد بررسی قرار نگرفته است. اما مطالعات متعدد نه‌تنها رابطه مثبت بین مذهب و سلامت روان را نشان می‌دهند بلکه بیانگر تأثیر مذهب بر سلامت جسمانی نیز هستند (۱۶). اجرای بهینه و مطلوب مهارت‌ها در رقابت‌های ورزشی به وجود سه نوع آمادگی جسمانی، مهارتی و روانی وابسته است. در سطوح بالای رقابت‌های ورزشی، ورزشکاران به آمادگی فراتر از تمرینات فشرده و تلاش‌های مستمر جسمانی نیاز دارند که به نظر می‌رسد همان آمادگی روانی است. بدون تردید به دست آوردن اوج عملکرد ورزشی بدون برخورداری از مهارت‌های روانی امکان‌پذیر نخواهد بود. از ویژگی‌های روانی لازم برای اجرای بهینه در قهرمانان می‌توان برانگیختگی بهینه، اعتماد به نفس بالا، توجه و تمرکز، تصویرسازی ذهنی مثبت قبل و بعد از ورزش و تعهد را نام برد. تحقیقات متعددی بر روی مهارت‌های روانی ورزشکاران انجام شده است. فورنیر، کالمز، دوراندبوش و سالملا^{۱۷} (۲۰۰۵)، تأثیر یک دوره تمرین مهارت‌های روانی بر عملکرد ژیمناستیک و توسعه مهارت‌های روانی را در یک برنامه تمرین مهارت روانی ۱۰ ژیمناست ملی دختر تأیید کردند (۱۷). به عقیده هکر^{۱۸} (۲۰۰۰)، اغلب، کمبودهای روانی، ورزشکاران نخبه را از اجرای بهینه در تمرین و مسابقات بازمی‌دارد، نه اشتباهات و کمبودهای جسمی (۱۸). رابرتز و بویس^{۱۹} (۱۹۹۸)، نشان دادند ورزشکارانی که از مهارت‌های روانی استفاده می‌کنند از اضطراب کمتر، تمرکز بهتر، اعتماد به نفس بیشتر و عملکرد مطلوب‌تری برخوردارند (۱۹). بر اساس نتایج بسیاری از پژوهش‌ها افرادی که از مهارت‌های روانی بهره می‌گیرند؛ بهتر می‌توانند تمرکز کنند، از اعتماد به نفس بالایی برخوردارند، کارایی ذهنی آن‌ها افزایش می‌یابد و کمتر دچار هیجان می‌شوند و بالطبع در عملکردشان نیز موفق‌ترند؛ همچنین ورزشکاران موفق نسبت به سایر

آورد (۸). برگین، استینچ فیلد، گاسکین، مسترز و سالوینا^{۱۳} (۱۹۸۷)، تحقیقاتی انجام دادند و به این نتیجه رسیدند که دانشجویان مذهبی اغلب در دامنه بهنجار مقیاس‌های اضطراب و افسردگی، خود مفهومی، باورهای غیرمنطقی و سایر اندازه‌های عینی ارزشیابی شخصیت و سلامت روانی قرار می‌گیرند (۹). کلی، هافمن و گیل^{۱۴} (۱۹۹۰)، ارتباط بین رقابت‌جویی و جهت‌گیری مذهبی را در بین ورزشکاران و دانشجویان بررسی کردند و به این نتیجه رسیدند که جهت‌گیری مذهبی با رقابت‌جویی در ارتباط است (۱۰). براون^{۱۵} (۲۰۰۶)، ارتباط بین جهت‌گیری مذهبی و اجرای روان را بررسی کرد و به این نتیجه رسید که جهت‌گیری مذهبی بیرونی با اجرای روان پایینی همراه بود. همچنین، در تحقیق آن‌ها اجرای روان به‌وسیله دو نوع جهت‌گیری مذهبی درونی و بیرونی پیش‌بینی شد (۱۱). امیریان ملک‌میان و اکبری (۲۰۱۲)، ارتباط بین جهت‌گیری مذهبی با عزت‌نفس و جرأت‌ورزی را در میان دانشجویان بررسی کردند و به این نتیجه رسیدند که جهت‌گیری مذهبی با عزت‌نفس و جرأت‌ورزی ارتباط معنی‌داری دارد و همچنین پیشنهاد کردند که جهت‌گیری مذهبی می‌تواند باعث افزایش عزت‌نفس و بهبود اختلالات هیجانی و ذهنی از قبیل افسردگی شود (۱۲). کارپنتر، لنی و مزولیس^{۱۶} (۲۰۱۱)، تحقیقی تحت عنوان "رویارویی مذهبی، استرس و علائم افسردگی در میان جوانان: یک مطالعه آینده‌نگر" انجام دادند. نتایج تحقیق آن‌ها نشان داد که رویارویی مذهبی به‌طور معنی‌داری نقش تعدیل‌کنندگی در اثرات استرس بر علائم افسردگی در جوانان داشت (۱۳). جان بزرگی (۱۳۸۶)، رابطه جهت‌گیری مذهبی و سلامت روان را در دانشجویان بررسی کرد و به این نتیجه رسید که هر چه جهت‌گیری مذهبی درونی‌تر می‌شود سلامت روان بالاتر می‌رود و هرچه جهت‌گیری فرد در زمینه مذهبی بیرونی‌تر باشد میزان اضطراب و بی‌خوابی فرد بیشتر می‌شود (۱۴). دباغی (۱۳۸۸)، نقش مذهب و معنویت را در سلامت مورد بررسی قرار داد و به این نتیجه رسید که معنویت و مذهب

روان و همچنین عملکرد ورزشی می‌تواند ارتباط تنگاتنگی با یکدیگر داشته باشد.

از آنجائی که جهت‌گیری مذهبی با طیف گسترده‌ای از ویژگی‌های روان‌شناختی مرتبط شده است و نیز فاکتورهای مهارت‌های ذهنی و سلامت روان، هر دو از ویژگی‌های روان‌شناختی هستند ممکن است جهت‌گیری مذهبی با این فاکتور یعنی مهارت‌های ذهنی نیز در ارتباط باشد. از سوی دیگر، شواهد زیادی نشان می‌دهد که تمرین مهارت‌های ذهنی می‌تواند تأثیر مثبت بر اجرای ورزشکاران داشته باشد (۲۵). گرچه، روان‌شناسان ورزش مطالعات کمی برای تعیین روش تمرینی که بتوان با آن تأثیر بیشتری بر ورزشکاران گذاشت را بررسی کرده‌اند. چنانچه جهت‌گیری مذهبی با مهارت‌های ذهنی ورزشکاران رابطه‌ای مثبت نشان دهد احتمالاً می‌توان با سنجش این مفهوم، در جهت بهزیستی روانی به ورزشکاران کمک مؤثرتری کرد و متعاقباً در جهت بهبود عملکرد ورزشی و روانی آن‌ها در آینده گامی مثبت برداشت. بنابراین، سؤال تحقیق حاضر این است که آیا جهت‌گیری مذهبی با مهارت‌های ذهنی ورزشکاران و مؤلفه‌های آن (مهارت‌های رفتاری، عاطفی و شناختی) در ارتباط است؟

روش پژوهش

پژوهش حاضر از نوع توصیفی همبستگی بوده که رابطه بین جهت‌گیری مذهبی و مهارت‌های ذهنی را مورد بررسی قرار داد.

نمونه‌های پژوهش و روش جمع آوری داده‌ها

جامعه آماری پژوهش حاضر را دانشجویان ورزشکار دانشگاه‌های منتخب شهر تهران تشکیل دادند که با استفاده تحقیقات پیشین (گراوند، قنبری هاشم‌آبادی، کامکار و جعفری ۱۳۹۱) نمونه تحقیق حاضر ۲۵۰ نفر در نظر گرفته و همین تعداد پرسش‌نامه به صورت نمونه‌گیری در دسترس توزیع شد. که در نهایت ۲۱۸

ورزشکاران دارای قوه تفکر مثبت و تصمیم‌گیری بهتری هستند (۲۰). بلازک و بستا^{۲۰} (۲۰۱۲)، ارتباط بین وضوح خودانگاره^{۲۱} و جهت‌گیری مذهبی را با پیش‌گویی هدف در زندگی و عزت‌نفس مورد بررسی قرار دادند و به این نتیجه رسیدند که وضوح خودانگاره به‌عنوان پیشگویی معنادار هدف در زندگی و عزت‌نفس بود، گرایش مذهبی درونی پیش‌گویی معنادار حس هدف در زندگی بود و همچنین، جهت‌گیری مذهبی درونی و وضوح خودانگاره وابسته به حس هدف در زندگی بود، در نهایت این‌که، گرایش مذهبی نقش واسطه‌گر در ارتباط بین وضوح خودانگاره و عزت‌نفس داشت (۲۱). شعاع کاظمی و مؤمنی جاوید (۱۳۹۰)، در پژوهشی تحت عنوان "بررسی مقایسه‌ای و رابطه‌ای رفتار جرأت‌مندان، عزت‌نفس و جهت‌گیری مذهبی دانشجویان ورزشکار و غیر ورزشکار" به این نتیجه رسیدند که بین عزت‌نفس، رفتار جرأت‌مندان و جهت‌گیری مذهبی رابطه مثبت و معنی‌داری وجود دارد (۲۲).

علاوه بر این، اخیراً تمرکز زیادی بر معنویت و بهزیستی ورزشکاران در ورزش شده است (۲۳). امروزه مذهب و معنویت و تأثیرات آن بر سلامت جسمانی و روان‌شناختی، موضوع بسیاری از تحقیقات و فعالیت‌های بالینی است. همچنین، تحقیقات زیادی برای حمایت ورزشکاران در این زمینه انجام شده است. از جمله، بررسی فعالیت‌های روان‌شناسان ورزش و مشاوران مذهبی در ورزش^{۲۲} بر روی فوتبالیست‌های حرفه‌ای، مشخص شده است که همپوشانی معنی‌داری در نقش آن‌ها وجود دارد (۲۴). به علاوه، تعدادی از مطالعات (واتسون و نستی، ۲۰۰۵ و روویز، ۲۰۰۲) نشان داده‌اند که معنویت می‌تواند نقش مهمی در افزایش عملکرد در ورزش، رشد افراد و بهزیستی آن‌ها داشته باشد. با توجه به برتری عملکرد در ورزش، روویز^{۲۳} (۲۰۰۲) بیان می‌کند، وقتی اجزای جسمانی، ذهنی و هیجانی باهم ترکیب می‌شوند، حرکت در یک بعد روحانی در مفهوم هدفی که باید انجام شود شکل می‌گیرد. این بدان معناست که مذهب و سلامت

اوتوا ساخته شد. نسخه سوم این پرسش‌نامه مشتمل بر ۴۸ سؤال می‌باشد که از آزمودنی‌ها خواسته می‌شود به سؤالات بر اساس مقیاس ۷ ارزشی لیکرت پاسخ دهند که از کاملاً مخالفم (نمره ۱) تا کاملاً موافقم (نمره ۷) ادامه داشت. واعظ موسوی در سال ۱۳۷۹ این پرسش‌نامه را اعتباریابی کرد. اعتباریابی مجدد این ابزار توسط در سال ۱۳۸۵ ارزیابی شد، مقدار همبستگی ۸۰ تا ۹۶ درصد متغیر بود. ثبت روایی ۶۸ تا ۸۸ درصد و پایایی ۷۸ و ۹۶ درصد برای این پرسش‌نامه بدست آمد. روایی عاملی و پایایی نسخه فارسی این پرسش‌نامه در مطالعه اخیر زیدآبادی و همکاران (۱۳۹۲) بررسی و تأیید شده است. در این مطالعه، همسانی درونی (ضریب آلفای کرونباخ) کل پرسش‌نامه با ۴۸ سؤال ۰/۹۱ و همچنین مقدار ضریب همبستگی درون‌گروهی کل پرسش‌نامه نیز با میانگین ۰/۷۶ تأییدکننده پایایی زمانی کل پرسش‌نامه بود. این آزمون ۱۲ وضعیت روانی را در سه زیرمقیاس می‌سنجد که عبارت‌اند از: مهارت‌های ذهنی پایه (هدف‌گزینی، اعتماد به نفس و تعهد)، مهارت‌های روان‌تنی (واکنش به استرس، کنترل ترس، آرمیدگی، نیروبخشی) و مهارت‌های شناختی (تصویرسازی ذهنی، تمرین ذهنی، تمرکز، تمرکز مجدد و طرح‌ریزی مسابقه).

تحلیل آماری

برای توصیف داده‌ها از آمار توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد)، برای نرمال بودن داده‌ها، از آزمون کولموگروف-اسمیرنوف، برای بررسی ارتباط متغیرها با هم، از آزمون همبستگی پیرسون و در نهایت از آزمون تحلیل واریانس و رگرسیون چندمتغیره^{۲۸} استفاده شد. پیش فرض‌های رگرسیون چندمتغیره از جمله نرمال بودن، بررسی داده‌های پرت یا دورافتاده تک متغیره و چندمتغیره، عدم هم خطی چندگانه و خطی بودن به‌وسیله آزمون‌های مربوطه بررسی شد. کلیه عملیات آماری به کمک نرم‌افزار اس. پی. اس. اس نسخه ۲۰ انجام شد. سطح معنی‌داری آزمون ۰/۰۵ در نظر گرفته شد.

پرسش‌نامه به‌طور صحیح برگردانده شد. که از این تعداد ۹۷ دانشجوی ورزشکار دختر (۴۴/۵٪) و ۱۲۱ پسر (۵۵/۵٪) با میانگین سنی $1/60 \pm 22/40$ از دانشگاه تهران و شهید بهشتی در این تحقیق شرکت کردند ۳۳٪ نمونه در سطح ملی، سوپرلیگ و لیگ برتر و ۶۷٪ در سطوح پایین‌تر (دسته‌های یک، دو، سه و دانشگاهی) فعالیت داشتند. از میان این جامعه، رشته‌های فوتبال (۳۳٪)، تکواندو (۲۴٪)، والیبال (۱۹٪)، بسکتبال (۱۳٪)، شنا (۱۱٪) بودند که به‌طور میانگین $7/5 \pm 2$ سال در رشته تخصصی خود سابقه فعالیت داشتند.

ابزار اندازه‌گیری

پرسش‌نامه جهت‌گیری مذهبی آلپورت: این پرسش‌نامه در ابتدا دارای ۲۰ ماده بود که ۱۱ ماده آن مربوط به جهت‌گیری مذهبی بیرونی و ۹ ماده آن مربوط به جهت‌گیری درونی بود. در سال ۱۹۶۳ فیگن^{۲۴} یک نسخه ۲۱ ماده‌ای ساخت که تمام گزینه‌های پرسش‌نامه آلپورت در آن انتخاب شده بودند و علاوه بر آن یک گزینه دیگر نیز به آن افزود که این گزینه همبستگی بالایی (۰/۶۱) با جهت‌گیری بیرونی داشت و از آن به بعد این پرسش‌نامه بیشتر مورد استفاده قرار گرفت. طبق تحقیق آلپورت همبستگی بین ماده‌های جهت‌گیری مذهبی درونی^{۲۵} با ماده‌های جهت‌گیری مذهبی بیرونی^{۲۶} (۰/۲۱) بود. در تعدادی از مطالعات دیگر، از جمع مطالعاتی که توسط فیگن صورت گرفت، همبستگی جهت‌گیری مذهبی درونی و بیرونی ۰/۲۰- بود. این آزمون در سال ۱۳۷۷ در ایران ترجمه و هنجاریابی شده که اعتبار و روایی آن توسط جان بزرگی بدست آمده است. همسانی درونی آن با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۷۱ و پایایی باز آزمایی آن ۰/۷۴ است. نمره‌گذاری آن بر مبنای لیکرت است که دامنه آن از کاملاً موافق تا کاملاً مخالف می‌باشد و به پاسخ‌ها نمره ۱ تا ۵ تعلق می‌گیرد (۱۴).

سنجش مهارت‌های ذهنی اوتوا^{۲۷}: ابزار سنجش مهارت‌های ذهنی اوتوا توسط سالملا (۱۹۹۲) در دانشگاه

یافته‌ها

شد. یافته‌های این پژوهش در دو بخش یافته‌های توصیفی و یافته‌های مربوط به سؤالات تحقیق ارائه شده است. یافته‌های توصیفی از جمله میانگین و انحراف استاندارد مربوط به خرده مقیاس‌های جهت‌گیری مذهبی و مهارت‌های ذهنی در جدول ۱ نمایش شده است.

در پژوهش حاضر، متغیر جهت‌گیری مذهبی با دو خرده مقیاس جهت‌گیری بیرونی و جهت‌گیری درونی به‌عنوان متغیر ملاک و متغیر مهارت‌های ذهنی نیز با دوازده خرده مقیاس در سه سطح هدف‌گزینی، اعتماد به نفس و تعهد به‌عنوان متغیر پیش‌بین در نظر گرفته

جدول (۱). یافته‌های توصیفی مربوط به متغیرهای جهت‌گیری مذهبی و مهارت‌های ذهنی ورزشکاران

حجم نمونه	انحراف استاندارد	میانگین	خرده مقیاس		
۲۱۸	۱/۰۲	۲/۶۰	بیرونی	جهت‌گیری مذهبی	متغیر پیش‌بین
۲۱۸	۱/۱۷	۳/۱۴	درونی		
۲۱۸	۱/۶۱	۴/۴۴	هدف‌گزینی	مهارت‌های رفتاری	
۲۱۸	۰/۵۶	۵/۱۰	اعتماد به نفس		
۲۱۸	۱/۳۸	۴/۵۱	تعهد		
۲۱۸	۰/۶۷	۳/۴۲	واکنش به استرس		
۲۱۸	۰/۷۶	۳/۶۰	کنترل ترس	مهارت‌های عاطفی	متغیر ملاک
۲۱۸	۱/۴۶	۴/۱۵	آرمیدگی		
۲۱۸	۱/۱۴	۳/۵۲	نیروبخشی	مهارت‌های شناختی	
۲۱۸	۱/۱۸	۳/۹۵	تصویرسازی ذهنی		
۲۱۸	۰/۸۷	۳/۹۲	تمرین ذهنی		
۲۱۸	۰/۳۵	۳/۸۰	تمرکز		
۲۱۸	۰/۳۵	۳/۷۵	تمرکز مجدد		
۲۱۸	۱/۶۴	۴	طرح مسابقه		

جدول (۲). نتایج ضریب همبستگی پیرسون برای متغیرهای جهت‌گیری مذهبی و مهارت‌های ذهنی ورزشکاران

جهت‌گیری درونی		جهت‌گیری بیرونی			
معنی‌داری	ضریب همبستگی	معنی‌داری	ضریب همبستگی		
۰/۲۳	۰/۱۸	۰/۰۲۸*	۰/۲۰	هدف‌گزینی	
۰/۰۱۴*	۰/۲۲	۰/۰۲۳*	۰/۲۱	اعتماد به نفس	مهارت‌های رفتاری
۰/۰۳۳*	۰/۱۷	۰/۱۳۴	-۰/۱۶	تعهد	
۰/۱۸۷	۰/۱۳	۰/۲۱۳	۰/۱۲	واکنش به استرس	مهارت‌های عاطفی
۰/۰۲۱*	۰/۱۹	۰/۳۳۹	۰/۲۷	کنترل ترس	
۰/۰۰۱*	۰/۲۶	۰/۰۸۹	۰/۱۹	آرمیدگی	
۰/۰۱۷*	۰/۱۴	۰/۶۶	۰/۱۳	نیروبخشی	
۰/۲۲۵	۰/۱۳	۰/۱۴۵	۰/۱۵	تصویرسازی ذهنی	مهارت‌های شناختی
۰/۵۴۰	۰/۰۸	۰/۴۴۳	۰/۱۱	تمرین ذهنی	
۰/۰۹۴	۰/۰۹	۰/۱۷۶	۰/۰۷	تمرکز	
۰/۱۴۸	۰/۱۳	۰/۲۲۱	-۰/۱۶	تمرکز مجدد	
۰/۰۶۸	۰/۱۱	۰/۰۲۵*	۰/۱۲	طرح مسابقه	

ارتباط معنی‌داری نشان داده شد. اما بین بقیه خرده مقیاس‌ها ارتباط معناداری یافت نشد. بر اساس اطلاعات ارائه شده در جدول ۳، مشاهده می‌شود که دو خرده مقیاس متغیر جهت‌گیری مذهبی، دوازده خرده مقیاس متغیر مهارت‌های ذهنی ورزشکاران را پیش‌بینی می‌کنند (عامل جهت‌گیری مذهبی بیرونی $F(11,207)=3/82$ ، $p<0/05$ و عامل جهت‌گیری مذهبی بیرونی $F(11,207)=4/734$ ، $p<0/01$). به عبارت دیگر، بین جهت‌گیری مذهبی و مهارت‌های ذهنی ورزشکاران ارتباط معنی‌داری وجود دارد.

نتایج آزمون ضریب همبستگی پیرسون برای بررسی رابطه بین متغیرهای جهت‌گیری مذهبی و مهارت‌های ذهنی ورزشکاران در جدول ۲ ارائه شده است.

بر اساس اطلاعات جدول ۲، نتایج به دست آمده از آزمون همبستگی پیرسون، رابطه معناداری بین خرده مقیاس جهت‌گیری مذهبی بیرونی و هدف‌گزینی، اعتمادبه‌نفس و طرح مسابقه نشان داد و همچنین، بین خرده مقیاس‌های جهت‌گیری مذهبی درونی و اعتمادبه‌نفس، تعهد، کنترل ترس، آرمیدگی و نیروبخشی

جدول (۳). خلاصه نتایج تجزیه و تحلیل رگرسیون جهت معنی‌داری آزمون

اندازه اثر	df	Sig	F	
۰/۰۷۸	۱۱، ۲۰۷	۰/۰۰۷	۳/۸۲	جهت‌گیری مذهبی بیرونی
۰/۱۰۱	۱۱، ۲۰۷	۰/۰۰۱	۴/۷۳۴	جهت‌گیری مذهبی درونی

جدول (۴). خلاصه نتایج تجزیه و تحلیل رگرسیون چندمتغیره

متغیر پیش‌بین	متغیر ملاک	T	B	sig
جهت‌گیری بیرونی	هدف‌گزینی	۲/۴۶	۰/۴۸	۰/۰۱۶*
	اعتماد به نفس	۳/۷۳	۰/۳۴	۰/۰۰۱*
	تعهد	-۰/۴۲۹	-۰/۱۲۳	۰/۷۹۳
	واکنش به استرس	۱/۴۷	۰/۱۱۱	۰/۱۴۴
	کنترل ترس	۰/۴۶۲	۰/۲۲۱	۰/۱۷۷
	آرمیدگی	۱/۴۳	۰/۱۶۵	۰/۰۹۱
	نیروبخشی	۳/۶۰	۰/۳۷۵	۰/۲۰۱
	تصویرسازی ذهنی	۳/۱۹	۰/۴۰۳	۰/۱۹۶
	تمرین ذهنی	۱/۷۳	۰/۳۱۸	۰/۳۸۶
	تمرکز	۲/۲۹	۰/۴۱۱	۰/۱۷۶
جهت‌گیری درونی	تمرکز مجدد	-۱/۸۹	-۲/۱۳	۰/۲۱۱
	طرح مسابقه	۳/۶۲	۰/۳۴۵	۰/۰۲۱*
	هدف‌گزینی	۲/۹۷	۰/۱۲۵	۰/۲۶۵
	اعتماد به نفس	۳/۶۲	۰/۷۷	۰/۰۰۱*
	تعهد	۰/۴۵۶	۰/۳۴۹	۰/۰۳۳*
	واکنش به استرس	۱/۵۱	۰/۱۶۸	۰/۲۴۷
	کنترل ترس	۰/۶۶۳	۰/۲۵۳	۰/۰۴۱*
	آرمیدگی	۲/۳۹	۰/۲۶۶	۰/۰۱۹*
	نیروبخشی	۳/۱۹۷	۰/۳۰۱	۰/۰۰۲*
	تصویرسازی ذهنی	۱/۱۳	۰/۴۲۳	۰/۸۲۳
جهت‌گیری درونی	تمرین ذهنی	۰/۳۳۲	۰/۰۹۲	۰/۶۱۲
	تمرکز	۳/۳۰۵	۰/۴۵۳	۰/۳۹۲
	تمرکز مجدد	-۰/۱۴۴	-۰/۳۳	۰/۸۹۶
	طرح مسابقه	۰/۱۳۳	۰/۰۱۷	۰/۵۷۶

نتایج تحلیل ضرایب رگرسیونی در جدول ۴ نشان می‌دهد که عامل جهت‌گیری مذهبی بیرونی سه عامل هدف‌گزینی ($\beta=0/48$, $t=2/46$, $p<0/05$)، اعتمادبه‌نفس ($\beta=0/34$, $t=3/73$, $p=0/001$) و طرح مسابقه ($\beta=0/345$, $t=3/62$, $p<0/05$) و عامل جهت‌گیری مذهبی درونی نیز چهار عامل اعتمادبه‌نفس ($\beta=0/349$, $t=3/62$, $p=0/001$)، تعهد ($\beta=0/253$, $t=0/456$, $p<0/05$)، کنترل ترس ($\beta=0/253$, $t=0/456$, $p<0/05$)، آرمیدگی ($\beta=0/266$, $t=2/39$, $p=0/041$)، و نیروبخشی ($\beta=0/301$, $t=3/197$, $p<0/05$) را به‌طور معنی‌داری پیش‌بینی کردند.

بحث و نتیجه‌گیری

تحقیقات بسیاری ارتباط بین سلامت روان و متغیرهای آن را با جهت‌گیری مذهبی به اثبات رسانده‌اند و نتیجه اکثر این تحقیقات حاکی از آن است افرادی که دارای جهت‌گیری مذهبی درونی هستند از سلامت روان بهتری برخوردارند. از آنجا که فاکتورهای مهارت‌های ذهنی ورزشکاران می‌تواند بپا فاکتورهای سلامت روانی در ارتباط باشد، هدف پژوهش حاضر بررسی ارتباط بین جهت‌گیری مذهبی و مهارت‌های ذهنی ورزشکاران بود. بر همین اساس، یافته‌های تحقیق حاضر نشان می‌دهند که بین جهت‌گیری مذهبی و مهارت‌های ذهنی همبستگی مثبت و معناداری وجود دارد. درباره این یافته که با تحقیقات جان بزرگی (۱۳۸۶)، شعاع کاظمی و مؤمنی جاوید (۱۳۹۰)، گولد و وینبرگ (۱۹۹۵)، برگین و همکاران (۱۹۹۸) همسو بود، می‌توان گفت دین به زندگی بشر معنا می‌بخشد و او را در کنار خوشی‌ها و شیرینی‌ها، رنج‌ها و شکست‌ها، از دست دادن‌ها و ناکامی‌ها تنها نمی‌گذارد. توفیق در زندگی به رشد کامل هر یک از فعالیت‌های فیزیولوژیکی، روانی و معنوی بستگی دارد. نتیجه این که، گرایش‌های مذهبی قوی سبب می‌شود افراد کمتر در معرض اختلالات روانی قرار بگیرند و از سلامت روانی بیشتری برخوردار باشند. از آنجا که فاکتورهای

مهارت‌های ذهنی از قبیل اعتمادبه‌نفس، هدف‌گزینی، آرمیدگی، نیروبخشی و ... می‌توانند با سلامت روانی در ارتباط باشند. بنابراین می‌توان گفت که جهت‌گیری مذهبی به زندگی ورزشکاران معنا می‌بخشد و باعث می‌شود آن‌ها امیدواری بیشتری در ورزش داشته باشند و اهداف خود را با اعتمادبه‌نفس بهتر و با انرژی بیشتری دنبال کنند. در تبیین این موضوع ویلیام جیمز بیان کرده است، چنانچه احساسات مذهبی در زندگی باشد نیروی روزافزونی به زندگی فرد وارد شده و همیشه شوق به زندگی در او پایدار می‌ماند و حتی مانع از آن می‌شود که انسان در تمامی مراحل زندگی دچار ناامیدی شده و این امر باعث ایجاد شادکامی و آرامش در انسان می‌شود. در تحقیق حاضر، جهت‌گیری مذهبی بیرونی با مهارت‌های روانی از جمله اعتمادبه‌نفس، هدف‌گزینی، طرح مسابقه در ورزشکاران مرتبط بود که خرده مقیاس اعتمادبه‌نفس بالاترین همبستگی را با جهت‌گیری مذهبی بیرونی داشت. نظریه یادگیری اجتماعی که توسط آلبرت بندورا ارائه شد، احتمالاً تأثیرگذارترین نظریه یادگیری و رشد بوده است. با وجودی که این نظریه ریشه در بسیاری از مفاهیم نظریه سنتی یادگیری دارد، اما بندورا اعتقاد دارد که آموزش مستقیم، تنها وسیله برای یادگیری نیست. نظریه او، یک عنصر اجتماعی را نیز در نظر می‌گیرد و می‌گوید که مردم می‌توانند اطلاعات و رفتارهای جدید را از طریق مشاهده مردمان دیگر یاد بگیرند. این نوع یادگیری را که به یادگیری (یا مدل‌سازی) مشاهده‌ای معروف است می‌توان برای توضیح انواع گسترده‌ای از رفتارها به کار برد. بر پایه‌ی نظریه‌ی یادگیری اجتماعی، رفتارهای انحرافی و مجرمانه، اساساً به‌وسیله‌ی تداوی‌های فرد رخ می‌دهند. تداوی‌ها، معانی یا الگوهای رفتاری‌ای هستند که، فرد قبلاً آن را کسب کرده و اجازه بروز (تقویت) یا منع (تنبیه) چنین رفتارهایی را می‌دهد. بنابراین آنانی که از لحاظ مذهبی و دینی پایبند به آن و عضو گروه‌های مذهبی هستند و از آنجا که اکثر مذاهب زندگی افراد را هدفمند و از هرگونه افسردگی و

زندگی احساس رضایت نمی‌کنند بنابراین احساس شادی در زندگی آن‌ها کاهش می‌یابد.

بنابراین، با توجه به نتایج این تحقیق شاید بتوان گفت که با جهت‌گیری مذهبی ورزشکاران، مهارت‌های روانی آن‌ها نیز افزایش می‌یابد و از آنجا که عملکرد ورزشی موفقیت‌آمیز تحت تأثیر مهارت‌های روانی قرار می‌گیرد، متعاقب آن عملکرد ورزشی نیز بهبود می‌یابد. همچنین، نتایج مطالعه حاضر نشان داد که خرده مقیاس‌های جهت‌گیری مذهبی پیشگوهای معنادار برخی از خرده مقیاس‌های مهارت‌های ذهنی ورزشکاران محسوب می‌شوند. در این میان، خرده مقیاس جهت‌گیری مذهبی بیرونی، خرده مقیاس هدف‌گزینی را پیش‌بینی کرد. در توجیه این موضوع می‌توان گفت، ارزش‌های فرد با جهت‌گیری بیرونی اغلب ابزاری، هدفمندانه و منفعت‌طلبانه است، این اشخاص به دلیل ایجاد امنیت و آرامش در معاشرت برای توجیه خود و موقعیت به‌سوی مذهب می‌روند و یا به عبارت دیگر نمایشی از رفتار مذهبی از خود نشان می‌دهند تا به منافع خودخواهانه‌ای دست یابند. فردی که از درون برانگیخته شده با دین خود زندگی می‌کند، تمیز قائل شدن بین دین بیرونی و درونی به ما کمک می‌کند تا کسانی را که دین برای آن‌ها هدف است از کسانی که دین برای آن‌ها وسیله است جدا نماییم. افرادی که جهت‌گیری بیرونی دارند به خوب بودن هدف توجه دارند و افراد دسته دوم به خوب بودن وسیله. در واقع دین بیرونی کاملاً سودجویانه و انتفاعی است و به همراه خود راحتی و آسایش، مقام اجتماعی، حمایت و فایده می‌طلبد و در عوض دین درونی، ارزش بالایی دارد و تمام زندگی فرد را بامعنا می‌سازد و به سود و نفع فردی توجهی ندارد. در واقع دین در نگرش درونی هدف و در نگرش بیرونی ابزار است. شاید بتوان گفت ورزشکارانی که جهت‌گیری مذهبی بیرونی دارند با هدف‌گزینی سنخیت بیشتری داشته، از این رو برای برنامه‌های ورزشی خود نیز هدف تعیین کرده و آن‌ها را به‌صورت هدفمند پیش می‌برند. هردو خرده مقیاس

بیماری‌های روحی دور می‌دارند، در نتیجه نقش مهمی در زندگی فرد دارند. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که نظریه‌ی بندورا نیز با اعتقادات دینی همسو است. از سوی دیگر، خرده مقیاس‌های اعتمادبه‌نفس، تعهد، کنترل ترس، آرمیدگی و نیروبخشی با جهت‌گیری مذهبی درونی همبستگی مثبت معناداری داشت که خرده مقیاس آرمیدگی بالاترین همبستگی را نشان داد. اعتقاد به خدا به انسان قدرت می‌دهد. به همین دلیل، پیروان بسیاری از ادیان احساس می‌کنند در برابر مشکلات تنها نیستند و خدا یار و یاور آنهاست. به عبارت دیگر، پیروان این ادیان مشکلات خود را با وساطت خدا حل می‌کنند. شاید ظاهر امر این‌گونه باشد که این گروه از انسان‌ها گرایش بیرونی دارند؛ ولی چنین نیست. آن‌ها معتقد نیستند خدا مشکلاتشان را حل می‌کند؛ بلکه معتقدند حمایت و پشتیبانی خدا به آن‌ها نیرو می‌دهد. تا به اهدافشان برسند. این نوع باورها به انسان کنترل درونی می‌دهد. افرادی که از کنترل درونی برخوردارند، ارتباط میان رفتارها و پیامدهای آن را درک می‌کنند و باور دارند که می‌توانند بر محیط خود تأثیر بگذارند. در مقابل، افرادی که بین عمل خود و پیامدهای آن ارتباط نمی‌بینند، از کنترل بیرونی برخوردارند و بر این باورند که تلاش بیشتر ضرورت ندارد؛ زیرا از حوزه کنترل آن‌ها خارج است. کنترل درونی، با خشنودی همراه است. افراد با منبع کنترل درونی، سالم‌ترند و سازگاری روان‌شناختی بهتری دارند و موفقیت‌های بیشتری در زندگی کسب می‌کنند. بنابراین، مذهب منبعی برای تفسیر مثبت وقایع و ارزیابی شناختی و منبع کنترل محیط است. به بیان دیگر، مذهب به مثابه منبع غنی معنا و هدف، کنترل درونی را به ارمغان می‌آورد. افراد با جهت‌گیری مذهبی بیرونی، به خدا اعتماد ندارند و حمایت او را ادراک نمی‌کنند؛ از این‌رو، در محیط احساس ایمنی نمی‌کنند و افزون بر اینکه به اکتشاف محیطی نمی‌پردازند مسئولیت اعمال خود را نمی‌پذیرند؛ در نتیجه، حوادث زندگی خود را به عوامل بیرونی همچون شانس، سرنوشت و قدرت دیگران نسبت می‌دهند و از

جهت‌گیری مذهبی بیرونی و درونی پیشگوی معنادار اعتمادبه‌نفس بودند. آنجلا و آینسلی^{۲۸} (۲۰۰۸)، طی تحقیقی عدم برخورداری مهارت‌های ذهنی مطلوب برای رویدادهای حساس را عامل اصلی کاهش اعتمادبه‌نفس و تمرکز ورزشکاران دانست و بیان کرد که عواملی از قبیل تنش، افسردگی، سردرگمی و خستگی بر عملکرد ورزشکاران تأثیر منفی داشته و حتی می‌تواند شرایط به وجود آمدن آسیب‌های جدی را فراهم نماید (۲۸). به علاوه، بیان شده مذهب بیرونی برای برخی مردم مقام در پی دارد و اعتمادبه‌نفس آن‌ها را تقویت کرده و اهداف و نتایج آن‌ها را پیش می‌برد. تا زمانی که این ویژگی‌ها یعنی تعیین هدف، اعتمادبه‌نفس و تعهد در ورزشکاری تثبیت نشود، سایر مهارت‌های روانی به حد بالای تکامل نخواهد رسید؛ به همین دلیل مهارت‌های پایه نام گرفته‌اند. بدین وسیله می‌تواند عملکرد ورزشی را تحت تأثیر قرار دهد چراکه مهارت‌های ذهنی از قبیل تمرکز، اعتمادبه‌نفس کنترل اضطراب و غیره تأثیر بسزایی در عملکرد مطلوب ورزشکاران دارد. خرده مقیاس بعدی که توسط جهت‌گیری مذهبی بیرونی پیش‌بینی شد طرح مسابقه بود. به نظر می‌رسد این موضوع به‌نوعی به تعیین هدف برمی‌گردد. از آنجا که در تحقیق حاضر ارتباط بین هدف‌گزینی و جهت‌گیری مذهبی بیرونی تأیید شد، برای طرح مسابقه نیز مشخص کردن هدف و برنامه‌ریزی از اهمیت زیادی برخوردار است. خرده مقیاس تعهد نیز توسط جهت‌گیری مذهبی درونی پیش‌بینی شد. این یافته با تحقیقات جان بزرگی (۱۳۸۶) و آلپورت (۱۹۶۸) همسو بود. در رابطه با این موضوع، آلپورت اشاره به این دارد که مذهب یک تعهد همه‌جانبه است و این تعهد علاوه بر اینکه هوشمندانه است، اساساً انگیزشی است و این‌که مذهب تعهد به یک وحدت و یکپارچگی ایده‌آل است. خرده مقیاس کنترل ترس از مهارت‌های ذهنی ورزشکاران توسط جهت‌گیری مذهبی درونی پیش‌بینی شد. این نتیجه با تحقیقات برگین و همکاران (۱۹۹۸) و کلی و همکاران (۱۹۹۰) همخوانی دارد که نشان دادند

جهت‌گیری مذهبی درونی بیشتر تأثیر بر سلامت افراد دارد. آلپورت اظهار می‌دارد تنها مذهب با بعد درونی، سلامت روانی را بهبود می‌بخشد. بدین ترتیب او بر اهمیت رابطه بین مذهب درونی و سلامت روانی تأکید می‌ورزد. پژوهش‌های متعددی این نکته آلپورت را برجسته ساخته‌اند. به‌طور مثال جهت‌گیری مذهبی درونی ارتباط متوسطی با کاهش اضطراب و افسردگی و افزایش سلامت روانی، عزت‌نفس، بردباری و کنترل درونی دارد. در مقابل، جهت‌گیری مذهبی بیرونی با اضطراب (کوتجین و همکاران، ۱۹۸۷) و افسردگی، ارتباط مثبت (جینا و شاو، ۱۹۹۱؛ های سونگ و همکاران، ۱۹۹۸) و ارتباط معکوس با کنترل درونی (استریکلند و شافر، ۱۹۷۱)، و مسئولیت‌پذیری (کاهو و دان، ۱۹۷۵) دارد. اما در تحقیق حاضر جهت‌گیری مذهبی بیرونی با کنترل ترس ارتباط معکوس نشان نداد. جهت‌گیری مذهبی درونی، خرده‌مقیاس‌های آرمیدگی و نیروبخشی را نیز پیش‌بینی کرد. این موضوع با نتایج تحقیقات کارپنتر و همکاران (۲۰۱۱)، جان بزرگی (۱۳۸۶) و دباغی (۱۳۸۸) همسو بود. در توجیه این یافته می‌توان گفت، بینش و بصیرتی که اعتقادات مذهبی به زندگی انسان می‌بخشد موجب می‌شود که عنصر آرامش و نیرومندی در انسان تقویت شود. از این رو قرآن بیان می‌کند که چگونه انسان مضطرب و حیران با باور ایمان خود، زندگی خود را به‌نوعی امنیت و آرامش درونی مبدل می‌سازد. کونینگ^{۲۹} (۲۰۰۷) نشان داده است باورهای مذهبی توسط متغیرهای روان‌شناختی قابل پیش‌بینی است (۲۹). از طرفی، اعتقاد به خدا نیز به انسان قدرت می‌دهد. ربکا وونگ و ویلی^{۳۰} (۲۰۰۶)، در بررسی رابطه بین ویژگی‌های رفتاری ورزشکاران شرکت‌کننده در مسابقات جهانی گزارش کرد که سطوح بالای نیرو و انرژی، به همراه سطوح پایین تنش، افسردگی، آشفتگی و خستگی از ویژگی‌های رفتاری ورزشکاران موفق می‌باشد (۳۰).

به‌طور کلی، یافته‌های تحقیق حاضر به این نکته اشاره دارد که جهت‌گیری مذهبی ورزشکاران با

پی‌نوشت‌ها

- ¹ Religion
- ² Spikla, Shaver & Kirkpatrick
- ³ Religious Orientation
- ⁴ James
- ⁵ Freud
- ⁶ Yung
- ⁷ Allport
- ⁸ Analytical psychology
- ⁹ Physiological psychology
- ¹⁰ Egocentric Religious
- ¹¹ Neurotic
- ¹² Baker & Gorsuch
- ¹³ Bergin, Stinchfield, Gaskin, Masters & Sullivan
- ¹⁴ Kelley, Hoffman & Gill
- ¹⁵ Brown
- ¹⁶ Carpenter, Laney & Mezulis
- ¹⁷ Fournier, Calmels, Durand-Bush & Salmela
- ¹⁸ Hacker
- ¹⁹ Roberts & Boyce
- ²⁰ Blazek & Besta
- ²¹ Self- Conception
- ²² Sports Chaplain
- ²³ Reeves
- ²⁴ Feagen
- ²⁵ Intrinsic religious orientation
- ²⁶ Extrinsic religious orientation
- ²⁷ Ottawa Mental Stats Assessment Tool
- ²⁸ Multivariate Regression
- ²⁹ Angela & Aynsley
- ³⁰ Koening
- ³¹ Rebecca, Wong & Willy

مهارت‌های ذهنی آن‌ها در ارتباط است. با پیشرفت علم روان‌شناسی، بحث مهارت‌های ذهنی به موازات مهارت‌های جسمانی در اجرای مهارت‌های ورزشی از اهمیت بسزایی برخوردار شده است. بسیاری از روان‌شناسان ورزشی، مربیان و ورزشکاران در سال‌های اخیر بر آماده‌سازی روانی توجه و تأکید هرچه بیشتری می‌کنند. با توجه به اینکه واژه مهارت نشان‌دهنده اکتسابی بودن مهارت‌های ذهنی است، ورزشکاران با فراگرفتن این مهارت‌ها می‌توانند اجرای ورزشی خود را بهبود بخشند. با توجه به رابطه اعتقادات و جهت‌گیری مذهبی با مهارت‌های روانی ورزشکاران، به نظر می‌رسد نیاز به تقویت سطح اعتقادات مذهبی ورزشکاران و همچنین استفاده از دوره‌های افزایش مهارت‌های روانی برای آن‌ها است چراکه نتایج این تحقیق نشان داد که مهارت‌های ذهنی می‌تواند با جهت‌گیری‌های مذهبی در ارتباط باشد. ضروری است گفته شود که بر اساس پژوهش‌های محدود نتیجه‌گیری قاطعی نمی‌توان گرفت که این پژوهش نیز از این قاعده مستثنی نیست. بنابراین، با توجه به محدودیت‌های تحقیق حاضر، پیشنهاد می‌شود در جوامع مختلف با سطوح متفاوت ورزشی و همین‌طور به تفکیک جنسیت مطالعات جدیدی صورت گیرد.

منابع

1. Sedighi F, Tamanaie MR, Abedin Abadi A. Relationship between religious orientation of coping styles and happiness in students. *Psychology and religious*. 1391; 3: 135-163.
2. Spikla B, Shaver P and Kirkpatrick. A general attribution theory for the psychology of religion. *Journal for the Scientific Study of Religion*. 1985; 24: 1- 20.
3. Mehrabi taleghani Sh, Sohrabi F. the comparison of relationship between religious orientation with hardiness in girl and boy students. *Cognitive psychology study*.1390; 2: 129-154.
4. Khodayarifard M, Shokouhi yekta M, Ghojari bonab B. Preparing of religion attitude of students. *Psychology*. 1379; 4. 3: 258-268.
5. James W. "The Variety of Religious Experience", *A Study in Human Nature*. New York: Collier Books. 1961.
6. Navara G S, & James S. Acculturative stress of missionaries: Does religious orientation affect religious coping and adjustment?

- International Journal of Intercultural Relations. 2005; 29: 39- 45.
7. Allport G, editor. The person in psychology. Boston, Beacon Press, 1968; 5: 432-443.
 8. Baker M, and Gorsuch, R. "Trait anxiety and intrinsic-extrinsic religiousness". Journal for the Scientific Study of Religion. 1982; 21: 119-122.
 9. Bergin AE, Stinchfield RD, Gaskin TA, Masters K.S, and Sullivan C. "Religious life styles and mental health: An exploratory study". Journal of Counselling Psychology. 1987; 35: 91-98.
 10. Kelley BD, Hoffman SJ, and Gill DL. The Relationship Between Competitive Orientation and Religious Orientation. Journal of Sport Behavior. 1990; 13: 145-156.
 11. Brown SR. Religious Orientation and Flow. Eastern Michigan University. Master's theses and Doctoral Dissertations. Paper. 2006; 77.
 12. Amiriyani Molk Meyan A and Akbari B. The Relationship between Religious Orientation (Pray) with Self-Esteem and Assertiveness in Students. Journal of Basic and Applied scientific Research. 2012; (2) 3: 2966-2969.
 13. Carpenter T.P., Laney T and Mezulis A. Religious Coping, Stress, and Depressive Symptoms Among Adolescents: A Prospective Study. Psychology of Religion and Spirituality. 2011; 4. 1: 19-30.
 14. Jan bozorgi, M, religious orientation and mental health. Research in medicine. 1386; (31) 4: 345-350.
 15. Dabaghi, P. The role of spirituality and religion in health. Paramedical Faculty of republic of Islamic Iran ministry. 1. 1: 1-4.
 16. Wulff DM. Psychology of religion. 2nd edition, John Wiley & Sons Inc. 1997.
 17. Fournier J.F, Calmels F, Durand-Bush N, and Salmela JH. Effects of a season-long PST program on gymnastic performance and on psychological skill development. International Journal of Sport and Exercise Psychology. 2005; (3) 1: 59-78.
 18. Boostani, M.A. Hassan Boostani, M. Nouzari V and Rezaei A.M. Comparison of Some Psychological Skills of Male Elite and Non-Elite Karatekas Dispatched to World Competition in Italy. Journal of Martial Arts Anthropology. 2011; (11) 3: 27-30.
 19. Roberts B., and Boyce B.A. Case Studies in Sport Psychology. Human Kinetics. 1998.
 20. Gold D and Weinberg P. Foundation of sport and exercise psychology. NY: Human Kinetics. 1995.
 21. Blazek M and Besta T. Self-concept clarity and religious orientations: prediction of purpose in life and self-esteem. Journal Religious Health. 2012; 51(3):947-60.
 22. Shoa kazemi, M, Momeni javid, M. Comparative investigation and relational of assertiveness, self-esteem and religious orientation of athlete and non-athlete students. Research in Islamic education. 1390; 12:169-190.
 23. Watson, N.J. Identity in sport: A psychological and theological analysis. In In J. Parry., M. Nesti., & N. Watson (Eds.), Theology, ethics and transcendence in sports. 2011; (pp. 107–148). London: Routledge.
 24. Gamble, R., Hill, D. M., & Parker, A. Revs and psychos: role, impact and interaction of sport chaplains and sport psychologists within English Premiership

- soccer. *Journal of Applied Sport Psychology*. 2013; 25: 249-264.
25. Reeves, C. W., Nicholls, A. R., & McKenna, J. The effects of a coping intervention on coping self-efficacy, coping effectiveness, and subjective performance among adolescent soccer players. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*. 2011; 9: 126–142.
26. Angela H.N and Aynsley M.S. Psychologic Stress Related to Injury and Impact on Sport Performance, *Physical Medicine and Rehabilitation Clinics of North America*. 2008; (19) 2: PP: 399-418.
27. Koenig H.G. Spirituality and depression. *Southern medical Journal*. 2007; 7: 737-739.
28. Rebecca S.K., Wong Jin Seng Thung and Willy P. Mood and performance in young Malaysian karateka. *Journal of Sports Science and Medicine*. 2006; CSSI, 54-59.
29. Geravand, H, Ghanbari hashemabadi, B, Kamkar, P, Jafari, S. comparative investigation of religious orientation with mental health and illogical beliefs. *Psychology and religion*. 1391; 79-103.

Religious Orientation and Athlete's Psychological Preparation

Masoud Ariafar¹✉, Ali Hojjati²

¹ Master of Motor Behavior

² Master of Sport Psychology

Received: 2015.6.20

Accepted: 2016.2.14

Purpose: The purpose of the present study was to examine the relationship between religious orientation and mental skills of athletes.

Methods: 218 boys (121) and girls (97) students (22.40±1.60 years old) completed Religious Orientation Questionnaire (OS) and The Ottawa Mental Skills Assessment Tool (OMSAT-3), The Validity And Reliability of these questionnaires have been confirmed in Iran. Pearson correlation and multiple regressions were used to analyze the data.

Results: The results showed that there is a significant correlation between mental skills and religious orientation. The results of multiple regression analysis tests showed that extrinsic religious orientation could predict goal setting, self-confidence and competition planning ($p < 0/05$). Moreover, intrinsic religious orientation could predict self-confidence, commitment, fear control, relaxation and activation ($p < 0.05$). However, other subscales of mental skills couldn't be predicted by religious orientation ($p > 0.05$).

Conclusion: According to the results, there is a significant positive correlation between some subscales of mental skills and religious orientation in athletes. Given the results, it seems athletes who have religious orientation are able to use some mental Skills better and these skills help them to improve their performances in competition.

Key words: Intrinsic religious orientation, extrinsic religious orientation, Psychological preparation

✉ Corresponding Author: Masoud Ariafar. Tel: 09129211237. E-Mail: Ariyafar_masoud@gmail.com