

Sport Psychology

Shahid Beheshti University

Biquarterly Journal of Sport Psychology

Spring & Summer 2022/ Vol. 7/ No. 1/ Pages 17-30

The Effectiveness of Mindfulness Training on Self-Efficacy and Fear of Negative Evaluation Among Female Volleyball Player Students

Sakineh Ostadiyan Koumar Olya¹, Alireza Aghababa*²

1. Master of Science, Physical education Teacher, Tehran, Iran

2. Assistant Professor of Sports Psychology Department, Sport Sciences Research Institute, Tehran, Iran

Received: 14/10/2017 Revised: 18/07/2018 Accepted: 12/02/2019

Abstract

Purpose: The aim of this study was to examine The Effectiveness of Mindfulness training on Self-efficacy and Fear of Negative Evaluation among female volleyball player students.

Methods: Experimental method with pretest, posttest, and follow-up was used. The sample includes 30 voluntary female volleyball players from the high school of Qods city who were chosen through convenient sampling. Participates involved among two control and Experimental Mindfulness training groups. Experimental groups received 8 sessions Mindfulness training. Watson & Friend Fear of Negative Evaluation and sherer Self-efficacy scales on three phases of pretest, posttest and follow-up gathered data. Data were analyzed by multivariate repeated measures analysis of variance using SPSS 21.

Results: Result revealed that Mindfulness training improves Self-efficacy and decrease Fear of Negative Evaluation among female volleyball player students significantly.

Conclusion: It can be concluded that Mindfulness training reduces the fear of negative evaluation of female volleyball students and is also an effective and practical way to improve athletes' self-efficacy and self-esteem (personal value) during training and competition.

Key words: Mindfulness, Self-Efficacy, Fear of Negative Evaluation, Volleyball

* Corresponding author: Alireza Aghababa, Tell: 09123104602, E-mail: alirezaaghababa@yahoo.com

روانشناسی ورزش

دانشگاه شهید بهشتی

دو فصلنامه روان‌شناسی ورزش

بهار و تابستان ۱۴۰۱، دوره ۷، شماره ۱، صفحه‌های ۳۰-۱۷

تأثیر آموزش ذهن آگاهی بر خودکارآمدی و ترس از ارزیابی منفی دانش آموزان والیبالیست دختر

سکینه استادیان کمار علیا^۱، علیرضا آقابابا*^۲

۱. دانشکده تربیت‌بدنی، دانشگاه آزاد اسلامی، کرج، ایران.

۲. استادیار گروه روانشناسی ورزش پژوهشگاه تربیت‌بدنی و علوم ورزشی، تهران، ایران.

دریافت مقاله: ۹۶/۷/۲۲ اصلاح مقاله: ۹۷/۱۱/۱۰ پذیرش مقاله: ۹۷/۱۱/۲۳

چکیده

هدف: هدف از تحقیق حاضر بررسی تأثیر آموزش ذهن آگاهی بر خودکارآمدی و ترس از ارزیابی منفی دانش آموزان والیبالیست دختر بود.

روش‌ها: روش پژوهش حاضر به شیوه‌ی آزمایشی با پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری بود. نمونه آماری، ۳۰ والیبالیست دختر مقطع متوسطه از دبیرستان‌های شهر قدس در دسترس انتخاب و در دو گروه کنترل و تجربی گمارده شدند که گروه تجربی ۸ جلسه آموزش ذهن آگاهی را دریافت نمودند. داده‌ها با استفاده از مقیاس ترس از ارزیابی منفی واتسون و فرند (۱۹۶۹) و خودکارآمدی شرر (۱۹۸۲) و در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری جمع‌آوری و از طریق آزمون تحلیل واریانس اندازه‌گیری مکرر و با استفاده از SPSS 21 تحلیل شدند.

نتایج: نتایج نشان داد که آموزش ذهن آگاهی منجر به بهبود معنادار خودکارآمدی و کاهش ترس از ارزیابی منفی دانش آموزان والیبالیست دختر می‌شود ($p < 0/000$).

نتیجه‌گیری: با توجه به فرضیه‌های و دیدگاه‌های اخیر در زمینه آموزش ذهن آگاهی در میان ورزشکاران، می‌توان نتیجه‌گیری کرد آموزش ذهن آگاهی منجر به کاهش معنادار ترس از ارزیابی منفی دانش آموزان والیبالیست دختر می‌شود و همچنین روشی مؤثر و کاربردی برای بهبود خودکارآمدی و عزت‌نفس ورزشکاران (ارزش شخصی) در حین تمرین و در خلال مسابقه اثر می‌باشد.

واژگان کلیدی: ذهن آگاهی، خودکارآمدی، ترس از ارزیابی منفی، والیبالیست

مقدمه

از گذشته تاکنون ورزشکاران رشته‌های گوناگون همواره درصدد بوده‌اند که توانایی‌های خود را در انجام مهارت‌های گوناگون ورزشی بهبود ببخشند. کسب موفقیت و عملکرد مطلوب ورزشکاران در مسابقات ورزشی از موضوعاتی است که بیش‌ترین توجه ورزشکاران را به خود معطوف نموده است. در دنیای امروز مهارت‌های ذهنی بخش جدایی‌ناپذیر ورزش‌های قهرمانی است و ورزشکاری موفق است که بیش‌ترین میزان بهره را از این مهارت‌ها در محیط مسابقه استفاده می‌نماید (۱). عملکرد ورزشی در میان ورزشکاران، به عوامل مختلفی بستگی دارد که یکی از این عوامل، مسائل روان‌شناختی ورزشکاران است.

یکی از مؤلفه‌های اثرگذار در انجام کارهای روزمره زندگی و علی‌الخصوص ورزش احساس خودکارآمدی است. خودکارآمدی عبارت است از احساس ما از عزت‌نفس یا ارزش شخصی، احساس ما در مورد بسندگی و کارآمدی در کنار آمدن با مسائل زندگی. خودکارآمدی به باور فرد در مورد توانایی انجام رفتارهای خاص برای به دست آوردن نتایج مطلوب اطلاق می‌شود و از چهار منبع پیشرفت‌های اجراء، تشویق کلامی یا دلگرمی از طرف دیگران، الگوسازی اجتماعی یا تجربیات جایگزینی و هم‌چنین نشانه‌ها یا حالات فیزیکی نشأت می‌گیرد. قضاوت‌های مربوط به خودکارآمدی به دلیل نقش مهمی که در رشد انگیزش درونی دارد، از اهمیت خاصی برخوردار است (۲). باورهای خودکارآمدی به‌عنوان میانجی‌های عمده‌ای برای رفتارهای ما و مهم‌تر از آن، برای تغییر این رفتارها تعریف شده است. بر اساس مبانی نظریه خودکارآمدی، بنیادی‌ترین سازوکار ضروری انسان برای اداره و کنترل حوادثی است که بر زندگی او اثر گذاشته و افراد با سطوح بالای خودکارآمدی در مقایسه با افراد دارای خودکارآمدی کم‌تر، در مقابل برانگیختگی‌های هیجانی شدید کم‌تر آسیب‌پذیر خواهند بود (۳). افرادی که از خودکارآمدی بالایی برخوردارند معتقدند که می‌توانند به‌طور مؤثر با رویدادها و شرایطی که مواجه می‌شوند برخورد کنند.

خودکارآمدی در فعالیت‌های بدنی و ورزش‌های حرفه به ورزشکاران در جهت توانمندسازی و باور به توانایی و خودبسندگی آنان کمک به سزایی می‌کنند پژوهش‌ها نشان می‌دهد که ورزشکاران با خودکارآمدی بالا عملکرد مناسب‌تری را در عرصه‌های ورزشی از خود نشان خواهند داد. در همین راستا بارتون و همکاران (۴) نشان دادند که خودکارآمدی به‌عنوان پیش‌بینی کننده مهارت‌های کارکردی در ورزشکاران نقش مؤثری دارد و این ورزشکاران از دستاوردهای اطلاعاتی بیش‌تری برخوردار می‌باشند. از آن‌جایی که خودکارآمدی می‌تواند عملکرد انسان‌ها را در زمینه‌های مختلف به‌ویژه جنبه‌ای عملکردی بالا ببرد به‌تبع آن‌همه تحریف‌های شناختی، افکار معیوب، نشخوار فکری و ارزیابی منفی را کاهش دهد (۵).

ارزیابی منفی نامناسب در بافت روابط میان فردی دیگران می‌تواند به‌عنوان یک عامل بازدارنده درون فردی و بازتاب آن در گستره‌ای از پدیده‌های اجتماعی- روان‌شناختی مانند هم‌رنگی، رفتار حمایت‌کننده اجتماعی، ابراز خود، اسناد خودیاری دهنده، اضطراب اجتماعی، خود ناتوان‌سازی، تغییر نگرش و اطاعت اجتماعی درخور توجه باشد (۶). همبرگ (۷) ترس از ارزیابی منفی را به‌عنوان نگرانی افراد درباره ارزیابی‌های منفی درباره خود می‌داند که برای پیشگیری از این امر سعی می‌کنند تا با اجتناب از موقعیت‌های ارزیابی شونده در معرض این قضاوت قرار نگیرند ترس مشخصه‌ای از اضطراب اجتماعی است که در ایجاد و حفظ اضطراب غیرمنطقی و شدید مرتبط با موقعیت‌های اجتماعی مؤثر است (۸). اسپلنر به نقل از گاستون نشان می‌دهد که نگرانی افراد از ارزیابی نامناسب دیگران به‌عنوان یک عامل بازدارنده درون فردی است و تأثیر آن در گستره‌ای از پدیده‌های اجتماعی- روان‌شناختی مانند ابراز خود، رفتار حمایت‌کننده اجتماعی، خود ناتوان‌سازی و اضطراب اجتماعی درخور توجه است. این مؤلفه هم‌چنین در ورزشکاران به علت تداوم در به ارزیابی توسط مربیان، تماشاگران و افراد مهم زندگی خود می‌تواند

چالش می‌بینند و نه تهدید و فعالانه موقعیت‌های جدید را جستجو می‌کنند که ترس از شکست را کاهش، سطح آرزوها را بالا و توانایی مسئله‌گشایی و تفکر تحلیلی را بهبود می‌بخشد (۱۱). خودکارآمدی در فعالیت‌های بدنی و ورزش‌های حرفه به ورزشکاران در جهت توانمندسازی و باور به توانایی و خودبستگی آنان کمک به سزایی می‌کنند پژوهش‌ها نشان می‌دهد که ورزشکاران با خودکارآمدی بالا عملکرد مناسب‌تری را در عرصه‌های ورزشی از خود نشان خواهند داد. در همین راستا بارتون و همکاران (۲۰۱۶) نشان دادند که خودکارآمدی به‌عنوان پیش‌بینی‌کننده مهارت‌های کارکردی در ورزشکاران نقش مؤثری دارد و این ورزشکاران از دستاوردهای اطلاعاتی بیشتری برخوردار می‌باشند (۴). از آنجایی که خودکارآمدی می‌تواند عملکرد انسان‌ها را در زمینه‌های مختلف به ویژه جنبه‌ای عملکردی بالا ببرد به تبع آن همه تحریف‌های شناختی، افکار معیوب، نشخوار فکری و ارزیابی منفی را کاهش دهد (۱۲). در این پژوهش به کار گرفته شد.

عوامل روانی به‌طور مستقیم و غیرمستقیم در کارایی ورزشکاران و نتایج فردی و گروهی تیم‌های مختلف ورزشی تأثیر گذاشته و درنهایت باعث افزایش و کاهش نتایج آن می‌شود (۱۳) در همین راستا در سال‌های اخیر روانشناسی ورزشی به‌منظور پرکردن خلأ مسائل روان‌شناختی در ورزش رشد چشمگیری داشته است و مداخلات متعددی در این زمینه طراحی شده است (۱۴) یکی از مداخلات تخصصی که امروزه توجه خاصی به آن می‌شود ایجاد حضور ذهن در ورزشکاران به‌منظور ارتقای عملکرد است.

ذهن آگاهی شامل آگاهی غیرقضوتی و لحظه به لحظه تجربه حاضر است (۱۵). بیشاپ و همکاران (۱۶) دو مؤلفه از مدل ذهن آگاهی را در زمینه‌های بالینی معرفی کردند. اولین مؤلفه به خودتنظیمی توجه برمی‌گردد که دربرگیرنده توانایی برای کنترل کردن افکار جاری، هیجان‌ها و احساس‌ها، تغییر از یک تمرکز توجهی به موقعیت دیگر و

نقش پررنگ‌تری داشته باشد که باعث تخریب عملکردشان بشود و پژوهش‌ها این را نشان دادند زمانی که ورزشکار بر روی عملکردش تمرکز می‌کند عملکرد بهتر و نتایج بهتری کسب می‌نمایند (۹).

یکی از مؤلفه‌های اثرگذار در انجام کارهای روزمره زندگی و علی‌الخصوص ورزش احساس خودکارآمدی است. خودکارآمدی عبارت است از احساس ما از عزت‌نفس یا ارزش شخصی، احساس ما در مورد بسندگی و کارآمدی در کنار آمدن با مسائل زندگی. خودکارآمدی به باور فرد در مورد توانایی انجام رفتارهای خاص برای به دست آوردن نتایج مطلوب اطلاق می‌شود و از چهار منبع اولی پیشرفت‌های اجرا، تشویق کلامی یا دلگرمی از طرف دیگران، الگوسازی اجتماعی یا تجربیات جایگزینی و همچنین نشانه‌ها یا حالات فیزیکی نشأت می‌گیرد (۱۰). قضاوت‌های مربوط به خودکارآمدی به دلیل نقش مهمی که در رشد انگیزش درونی دارد، از اهمیت خاصی برخوردار است. به دلیل این‌که خودکارآمدی نشان داده است که بر فائق آمدن و استقامت در برابر موانع اثر می‌گذارد (۲). اوهرای خودکارآمدی به‌عنوان میانجی‌های عمده‌ای برای رفتارهای ما و مهم‌تر از آن، برای تغییر این رفتارها تعریف شده است. خودکارآمدی، بنیادی‌ترین سازوکار ضروری انسان برای اداره و کنترل حوادثی است که بر زندگی او اثر گذاشته و افراد با سطوح بالای خودکارآمدی در مقایسه با افراد دارای خودکارآمدی کمتر، در مقابل برانگیختگی‌های هیجانی شدید کمتر آسیب خواهند دید (۳). افرادی که از خودکارآمدی بالایی برخوردارند معتقدند که می‌توانند به‌طور مؤثر با رویدادها و شرایطی که مواجه می‌شوند برخورد کنند. از آنجایی که آن‌ها در غلبه بر مشکلات انتظار موفقیت دارند، در تکلیف‌ها، استقامت نموده و اغلب در سطح بالایی عمل می‌کنند. این افراد نسبت به اشخاصی که کارایی کمی دارند، به توانایی‌های خود اطمینان بیشتری داشته و تردید کمتری نسبت به خود دارند. آن‌ها مشکلات را

پژوهش حاضر از نوع نیمه آزمایشی با پیش‌آزمون-پس‌آزمون در گروه آزمایش و گواه به همراه آزمون پیگیری بود.

جامعه و نمونه آماری پژوهش

جامعه آماری پژوهش حاضر شامل همه دانش‌آموزان دختر مقطع متوسطه دوم شهرستان قدس در سال تحصیلی ۹۵-۱۳۹۴ بود که برحسب نمونه‌گیری در دسترس تعداد ۳۰ نفر (حداقل ۱۵ نفر در تحقیقات آزمایشی علی‌الدلاور ۱۳۹۷) با میانگین سنی ۱۶/۵ سال و انحراف استاندارد ۱/۶ سال از دختران والیبالیست مقطع متوسطه دوم شهر قدس انتخاب شده و سپس به صورت تخصیص تصادفی دو گروه آزمایش و کنترل جای‌گزاری شدند. ملاک‌های ورود افراد در پژوهش شامل:

۱. دختران دانش‌آموز والیبالیست مقطع متوسطه دوم ۲.
- تمایل به مشارکت در پژوهش ۳. داشتن حداقل ۶ ماه سابقه ورزشی در والیبال ۴. نداشتن معلولیت و بیماری‌های جسمانی ۵. نداشتن بیماری‌های روان‌پزشکی بود.

روش اجرای پژوهش

از پروتکل آموزش خودیاری برای آموزش به افراد استفاده گردید. برای اجرای پروتکل خودیاری در هر جلسه، تعدادی اسلاید پاورپوینت متناسب با محتوای آماده و استفاده گردید. در فرایند آموزش برای هر جلسه ۱ الی ۲ تمرین به دانش‌آموزان ارائه شد و توضیحات کامل آن تمرین در هر جلسه آمده است. جلسات به صورت گروهی و در حدود یک ساعت و نیم در هفته برگزار شد.

ابزار اندازه‌گیری

مقیاس ترس از ارزیابی منفی مقیاس ترس از ارزیابی منفی توسط واتسون و فرند (۲۲) در سال ۱۹۶۹ تهیه شده و توسط مهرابی‌زاده و بهارلویی به نقل از سرفراز (۲۳) در اهواز ترجمه و اعتبار و پایایی آن مشخص گردیده است. پرسشنامه دارای ۳۰ سؤال است که به روش غلط و صحیح به آن‌ها پاسخ داده می‌شود و به صورت صفر و یک به هرگویه نمره‌گذاری می‌شود. ضرایب پایایی این مقیاس توسط واتسون و فرند ۰/۷۸ به روش بازآزمایی و در

بازداری فرایندهایی مانند نگرانی و نشخوار ذهنی است. دومین مؤلفه شامل پذیرش هر لحظه از تجربه شخص که توسط نگرش غیرقضاوتی کنجکاوی که اجازه می‌دهد که هر فکری، احساسی و هیجانی مطابق با همان حالت رخ دهد بدون این‌که توصیف یا بسط یابد. ذهن آگاهی به عنوان یک احساس بدون قضاوت و متعادل از آگاهی تعریف شده است که به واضح دیدن و پذیرش هیجانات و پدیده‌های فیزیکی همان‌طور که اتفاق می‌افتد، کمک می‌کند (۱۷، ۱۸).

ذهن آگاهی امروزه به عنوان یک استراتژی به موضوعی مورد علاقه در ورزش مبدل شده است. ماهیت عملکردگرایی ورزش مستلزم تمرکز و توجه پیوسته بر روی نشانه‌های مرتبط با هدف است درحالی‌که درگیر محرک‌های مخرب نمی‌شود (۱۹) برنامه‌هایی که مبتنی بر ذهن آگاهی هستند هدفشان افزایش عملکرد در حیطه ورزش است (۲۰).

دیپراتیو و همکاران (۲۰۰۹) نشان دادند که آموزش خودیاری نگرانی‌های مربوط به ورزش و کمال‌گرایی و انتقاد والدین را کاهش دهد؛ زیرا تلاش برای سرکوب افکار ناخواسته، به شکلی معکوس فراوانی افکار را افزایش می‌دهد که فرد می‌خواهد از آن اجتناب کند که این امر در مورد اضطراب، تنش و خلق منفی صادق است. به‌علاوه پذیرش تجربه به عدم واکنش منجر و باعث می‌شود که ورزشکاران برای رسیدگی به چالش‌های خود مجهز شوند (۲۱).

با توجه به این‌که ارتقای خودکارآمدی و کاهش ترس‌های ناشی از ارزیابی‌های منفی دیگران هر کدام به تنهایی می‌توانند نقش با اهمیتی در افزایش عملکرد ورزشی یک ورزشکار داشته باشد و از طرفی مداخله روانشناختی خودیاری می‌تواند بر روی عملکرد فرد فرد و هر کدام از این متغیرها اثر گذار باشد و از طرفی فقر پژوهش‌های مرتبط در حوزه مداخلات روان‌شناختی مؤثر بر روی این متغیرها در این پژوهش به بررسی نقش مداخله خودیاری بر این متغیرها. در دانش‌آموزان والیبالیست دختر مورد بررسی قرار گرفت.

روش پژوهش

۱۷ است. این مقیاس توسط براتی به نقل از صدوقی (۲۵) ترجمه و اعتباریابی شده است.

بختیاری براتی برای سنجش روایی سازه‌ای مقیاس خودکارآمدی عمومی، نمرات به دست آمده از این مقیاس را با اندازه‌های چندین ویژگی شخصیتی همبسته کرد که همبستگی پیش‌بینی شده بین خودکارآمدی و اندازه‌های خصوصیات شخصیتی معنادار بود. هم‌چنین ضریب پایایی مقیاس با استفاده از روش دونیمه کردن آزمون گاتمن برابر ۰/۷۶ و با استفاده از ضریب آلفا کرونباخ ۰/۷۹ به دست آمد.

تحقیق هرمزی‌نژاد (۲۴) به روشش تصنیف، آلفای کرونباخ و گاتمن، به ترتیب ۰/۸۴، ۰/۸۷ و ۰/۸۳ گزارش شده است. اعتبار ملاکی هم‌زمان مقیاس ترس از ارزیابی منفی ۰/۷۰ گزارش شده است که در سطح $P < 0/001$ معنادار است.

پرسشنامه خودکارآمدی شرر

این مقیاس دارای ۱۷ سؤال است که هر سؤال بر اساس مقیاس لیکرت از دامنه کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم تنظیم شده است. نمره‌گذاری مقیاس به این صورت است که به هر ماده از ۱ تا ۵ امتیاز تعلق می‌گیرد. حداکثر نمره‌ای که فرد می‌تواند از این مقیاس به دست آورد نمره ۸۵ و حداقل نمره

جدول ۱. پروتکل آموزش ذهن آگاهی (۲۶)

جلسه	محتوی جلسات
Session	Content
اول	معرفی شرکت‌کنندگان و شرح مختصری از ۸ جلسه تکنیک خوردن کشمش و سپس به مدت ۳۰ دقیقه مدیتیشن اسکن بدن و صحبت در مورد احساسات ناشی از انجام این مدیتیشن‌ها تکلیف خانوادگی: حضور در لحظه و بسط دادن تکنیک خوردن کشمش به سایر فعالیت‌ها
دوم	۱- انجام مدیتیشن اسکن بدن و بحث در مورد این تجربه، ۲- بحث در مورد تکلیف خانگی، موانع تمرین و راه‌حل‌های برنامه ذهن آگاهی برای آن. ۳- بحث در مورد تفاوت بین افکار و احساسات. ۴- انجام مدیتیشن در حالت نشسته. ۵- تکالیف: ذهن آگاهی یک رویداد خوشایند، انجام مدیتیشن نشسته و اسکن بدن ذهن آگاهی یک فعالیت روزمره
سوم	۱- تمرین دیدن و شنیدن (در این تمرین از شرکت‌کنندگان خواسته می‌شود به نحوی غیرقضاوتی و به مدت ۲ دقیقه نگاه کنند و گوش دهند) ۲- مدیتیشن نشسته و نفس کشیدن همراه با توجه به حواس بدنی. ۳- بحث در مورد تکلیف خانگی تمرین سه دقیقه‌ای فضای تنفسی، این مدیتیشن سه مرحله دارد: توجه به تمرین در لحظه انجام، توجه به تنفس و توجه به بدن، ۴- انجام یکی از تمرین‌های حرکات ذهن آگاه. ۵- تکالیف: مدیتیشن نشسته، اسکن بدن و تمرین سه دقیقه‌ای فضای تنفسی، ذهن آگاهی یک فعالیت روزمره جدید و ذهن آگاهی رویدادی ناخوشایند.
چهارم	مدیتیشن نشسته همراه با توجه به تنفس، صداها و افکار (که مدیتیشن شسته چهاربعدی نیز نامیده می‌شود) ۲- بحث در مورد پاسخ‌های استرس و واکنش یک فرد به موقعیت‌های دشوار و نگرش‌ها و رفتارهای جایگزین. ۳- تمرین قدم زدن ذهن آگاه. ۴- تکالیف: مدیتیشن نشسته، اسکن بدن یا یکی از حرکات بدنی ذهن آگاه و تمرین فضای تنفسی سه دقیقه‌ای (در یک رویداد ناخوشایند)
پنجم	تمام مدیتیشن نشسته، ارائه و اجرای حرکات ذهن آگاه بدن، تکالیف: مدیتیشن نشسته، فضای تنفسی سه دقیقه‌ای در یک رویداد ناخوشایند و ذهن آگاهی یک فعالیت جدید روزمره.
ششم	تمرین فضای تنفسی سه دقیقه‌ای. ۲- بحث در مورد تکالیف خانگی در گروه‌های دوتایی. ۳) ارائه تمرینی با عنوان خلق فکر، دیدگاه‌های جداگانه با این مضمون: محتوای افکار، اکثراً واقعی نیستند. ۴- پذیرش احساسات به عنوان احساس. ۵- تکالیف: انتخاب ترکیبی از مدیتیشن‌ها که ترجیح شخصی باشد. به علاوه انجام فضای تنفسی سه دقیقه‌ای در یک رویداد ناخوشایند و ذهن آگاهی یک فعالیت جدید روزمره.
هفتم	۱- مدیتیشن چهاربعدی و آگاهی نسبت به هرآنچه در لحظه به هشیاری وارد می‌شود ۲- مضمون این جلسه این است: بهترین راه مراقب از خودم چیست. ۳- ارائه تمرینی که در آن شرکت‌کنندگان مشخص می‌کنند که کدام یک از رویدادهای زندگی‌شان خوشایند و کدام یک ناخوشایند است و علاوه بر آن چگونه می‌توان برنامه‌ای چید که به اندازه کافی رویدادهای خوشایند در آن باشد. ۴- آموزش پذیرش بدون قضاوت و داوری. ۵- تکالیف: انجام ترکیبی از مدیتیشن که برای فرد مرجع است، تمرین تنفسی سه دقیقه‌ای در یک رویداد ناخوشایند. ذهن آگاهی یک فعالیت روزمره جدید.
هشتم	۱- اسکن. ۲- مضمون این جلسه این است: استفاده از آنچه تاکنون یاد گرفته‌ام. ۳- تمرین فضای تنفسی سه دقیقه‌ای. ۴- بحث در مورد روش‌های کنار آمدن با موانع انجام مدیتیشن. ۵- مطرح‌شدن سؤالاتی در مورد کل جلسات، از این قبیل که آیا شرکت‌کنندگان به انتظارات خود دست‌یافته‌اند؟ آیا احساس می‌کنند مهارت‌های مقابله‌شان افزایش یافته و آیا دوست دارند تمرین‌های مدیتیشنشان را ادامه دهند.

روش اجرا

شیوه اجرای پژوهش حاضر بدین صورت بود که ابتدا محقق پس از انتخاب مدارس، به آن‌ها مراجعه کرده و برای غربالگری مشارکت‌کنندگان واجد شرایط از تمام دختران والیبالیستی که در مدرسه حضور داشتند و حداقل ۶ ماه نیز در این رشته فعالیت می‌کردند درخواست کرد تا پرسشنامه خودکارآمدی و ترس از ارزیابی منفی را تکمیل نمایند. سپس پس از تحلیل پرسشنامه‌ها ۳۰ نفر از افرادی که دارای ملاک‌های ورود به آزمایش بودند، به منظور شرکت در پژوهش برگزیده شد. به منظور رعایت اصول اخلاقی قبل از شروع کار کسب تأیید حضور داوطلبانه از تمامی دانش آموزان و والدین آن‌ها صورت گرفت. سپس در مرحله بعد افراد به صورت تخصیص تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل قرار گرفتند. در شروع کار هدف آموزش و تعداد جلسات برای افراد شرح داده شد. همچنین با کسب مجوز، کلاس‌ها به منظور سهولت دانش‌آموزان در مدرسه اجرا شد. لازم به ذکر است که هر جلسه کلاس‌های آموزش‌های ذهن آگاهی در طی هشت هفته و هفته‌ای یک جلسه به مدت یک ساعت و نیم برای دانش‌آموزان برگزار شد. در زمانی که گروه آزمایش در معرض متغیر مستقل قرار گرفتند، گروه گواه برنامه‌های روزانه خود را پیگیری کرده و در پایان جلسات از دو گروه پس‌آزمون گرفته شد. در همین راستا به منظور دریافت نشان این امر که آموزش‌های داده شده در طی زمان نیز کارایی خود را حفظ کرده است دو ماه بعد نیز یک آزمون پیگیری از شرکت‌کنندگان گرفته شد و نتایج آن مورد تحلیل قرار گرفت. گروه‌های آزمایش و کنترل هیچ‌گونه افتی از نظر تعداد تا پایان فرایند پژوهش نداشتند. محقق جهت رعایت مسائل اخلاقی و حرفه‌ای در پژوهش و تعهدات داده شده و همچنین تشکر و قدردانی از همکاری

شرکت‌کنندگان گروه کنترل، پس از پایان مرحله پیگیری، جلسات آموزشی را برای گروه کنترل نیز برگزار نمود.

تحلیل آماری

تحلیل داده‌ها در دو سطح آمار توصیفی و استنباطی انجام شد. در سطح توصیفی از فرمول‌های آماری میانگین، انحراف استاندارد و کمینه و بیشینه و نمودارها برای توصیف اطلاعات استفاده شد. در سطح استنباطی از آزمون شاپیرو جهت بررسی فرض طبیعی بودن توزیع داده‌ها و آزمون تحلیل واریانس مختلط (میکس آنوا) جهت آزمون فرضیه‌ها استفاده شد. سطح معناداری برابر $P < 0/05$ ؛ و داده‌ها به کمک نرم‌افزار آماری SPSS نسخه ۲۱ انجام شد.

ملاحظات اخلاقی

به شرکت‌کنندگان اطمینان داده شد که اطلاعات جمع‌آوری شده محرمانه باقی مانده و فقط برای کار پژوهشی مورد استفاد قرار می‌گیرد و هر زمان تمایل به ادامه همکاری نداشته باشند، می‌توانند از پژوهش کناره‌گیری نمایند.

یافته‌ها

تعداد افراد شرکت‌کننده در این پژوهش ۳۰ نفر بودند که ۱۵ نفر آن‌ها در گروه آزمایش و ۱۵ نفر در گروه گواه بودند. از آنجایی که طرح پژوهش شامل سه مرحله اندازه‌گیری (پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری) و متغیرهای وابسته (خودکارآمدی و ترس از ارزیابی منفی) هست، از آزمون تحلیلی واریانس اندازه‌گیری مکرر برای تحلیل داده‌ها استفاده شد. جدول ۲ میانگین و انحراف استاندارد مؤلفه‌های مورد بررسی در این پژوهش از جمله خودکارآمدی و ترس از ارزیابی منفی را به تفکیک گروه‌ها و آزمون‌ها ارائه می‌دهد.

جدول ۲. میانگین و انحراف استاندارد خودکارآمدی و ترسبه تفکیک گروه و آزمون

مؤلفه‌ها	گروه	آزمون	میانگین	انحراف استاندارد
variables	Groups	Test	Mean	SD
خودکارآمدی	کنترل	پیش آزمون	۲/۲۱	۰/۸۵
		پس آزمون	۳/۷۸	۰/۸۷
		پیگیری	۲/۷۹	۰/۸۵
	آزمایش	پیش آزمون	۳/۰۶	۰/۶۵
		پس آزمون	۳/۷۹	۰/۷۵
		پیگیری	۳/۸۵	۰/۷۵
ترس از ارزیابی منفی	کنترل	پیش آزمون	۲/۴۹	۰/۷۱
		پس آزمون	۱/۵۹	۰/۴۹
		پیگیری	۱/۴۹	۰/۳۲
	آزمایش	پیش آزمون	۱/۰۵	۰/۶۵
		پس آزمون	۰/۲۰	۰/۳۵
		پیگیری	۰/۳۸	۰/۲۵

خودکارآمدی ($P=0/001$ و $F=354/14$) معنادار است. در خصوص اثر تعاملی زمان و گروه نیز مشخص شد که اثر تعاملی زمان و گروه بر هر دو مؤلفه معنادار است. جدول ۳ نیز نتایج تحلیل واریانس اندازه‌گیری مکرر در مؤلفه‌های خودکارآمدی و ترس از ارزیابی منفی در سه مرحله ارزیابی را ارائه می‌دهد.

نتایج مربوط به تحلیل واریانس مختلط با اندازه‌گیری‌های مکرر حاکی از آن است که آموزش خودیاری تنها بر ترس از ارزیابی منفی اثر داشته است ($P=0/001$ و $F=29/45$) و بر شاخص خودکارآمدی اثر معنادار معناداری نداشته است ($P=0/07$ و $F=2/85$). همچنین اثر زمان بر روی شاخص ترس از ارزیابی منفی ($P=0/001$ و $F=265/01$) و مؤلفه

جدول ۳. نتایج تحلیل واریانس مختلط (میکس آنوا) در مؤلفه‌های خودکارآمدی و ترس از ارزیابی منفی در سه مرحله ارزیابی

منبع	متغیر وابسته	مجموع مجذور	درجه آزادی	اماره اف	سطح معناداری
Sorce	variables	Mean Squared	DF	F	P
زمان	خودکارآمدی	۵۱۴/۱۲	۲	۳۵۴/۱۴	۰/۰۰۱
	ترس از ارزیابی منفی	۶۹/۷۰	۲	۲۶۵/۰۱	۰/۰۰۱
گروه	خودکارآمدی	۵/۸۶	۱	۲/۸۵	۰/۰۰۷
	ترس از ارزیابی منفی	۱۴/۶۰	۱	۲۹/۴۵	۰/۰۰۱
زمان × گروه	خودکارآمدی	۱۵۳/۳۶	۲	۲۸/۸۳	۰/۰۰۱
	ترس از ارزیابی منفی	۳۹۶/۰۶	۲	۵۴۳/۶۰	۰/۰۰۱

هفته‌ای یک جلسه به مدت یک ساعت و نیم اجرا شد و گروه کنترل به تمرین‌های عادی خود ادامه دادند. مشارکت‌کنندگان در پژوهش در سه مرحله پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری به مقیاس ترسواتسون و فرند (۲۲) و پرسشنامه خودکارآمدی شرر پاسخ دادند. در مورد فرضیه اول، نتایج پژوهش حاضر نشان داد که آموزش ذهن آگاهی منجر به بهبود معنادار خودکارآمدی دانش آموزان والیبالیست دختر شد. در مورد فرضیه دوم، نتایج حاکی از آن بود که آموزش ذهن آگاهی منجر به کاهش معنادار ترس از ارزیابی منفی دانش آموزان والیبالیست دختر شد.

در مورد فرضیه اول مبنی بر تأثیر آموزش ذهن آگاهی بر خودکارآمدی دانش آموزان والیبالیست دختر، نتایج نشان داد که آموزش ذهن آگاهی منجر به بهبود معنادار خودکارآمدی دانش آموزان والیبالیست دختر شد. نتایج این پژوهش با یافته‌های آقابابا و استادیان (۲۷)، براتون شیرار، رودریکیو، هال، کابات زین (۴، ۲۸) همخوانی داشت. در تبیین نتایج به دست آمده می‌توان اظهار داشت که بائر (۲۹) ذهن آگاهی را به عنوان مشاهده فاقد قضاوت نسبت به جریان در حال پیشرفت درونی و بیرونی محرک‌ها و بروز آن‌ها تعریف کرده است. قضاوت نکردن، ذهن آگاهی را پرورش می‌دهد وقتی شما با وضعیت هیجانی یا فیزیکی سختی روبرو می‌شوید، قضاوت نکردن درباره تجربیات، بیشتر از آنچه می‌بینید و هستید و چیزی که باید باشید، آگاه می‌شوید. البته این از پذیرش تجربیات لذت‌آور و دردناک ناشی می‌شود. پذیرش، این نیست که دوباره چیزهایی که از نظر

نتایج تحلیل اثرات ساده با استفاده از آزمون‌های جفتی با تعدیل بنفرونی نشان داد که در مؤلفه خودکارآمدی تفاوت اولیه دو گروه در مرحله پیش‌آزمون معنادار نیست ($P=0/005$) و پیگیری ($P=0/078$)، اما در مرحله پس‌آزمون ($P=0/012$) بین دو گروه تفاوت معناداری وجود دارد. بر این اساس مشخص می‌شود که اثربخشی آموزش خودیاری بر خودکارآمدی منجر به تفاوت معنادار پس از ارائه مداخله بین دو گروه شده است و هم‌چنین این اثربخشی در مرحله پیگیری نیز ماندگار بوده است. در مؤلفه ترس از ارزیابی منفی نیز یافته‌های این تحلیل نشان داد که تفاوت اولیه دو گروه در مرحله پیش‌آزمون معنادار نیست ($P=0/008$)، اما در مرحله پس‌آزمون ($P=0/000$) و پیگیری ($P=0/000$) بین دو گروه تفاوت معناداری وجود دارد. بر این اساس مشخص می‌شود که اثربخشی آموزش خودیاری بر ترس از ارزیابی منفی راسمنجر به تفاوت معنادار پس از ارائه مداخله بین دو گروه شده است و هم‌چنین این اثربخشی در مرحله پیگیری نیز ماندگار بوده است.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از پژوهش حاضر تأثیر آموزش ذهن آگاهی بر خودکارآمدی و ترس از ارزیابی منفی دانش آموزان والیبالیست دختر بود. به همیم منظور ۳۰ نفر از دانش آموزان والیبالیست مقطع متوسطه دوم شهر قدس انتخاب و در دو گروه تجربی و کنترل جایابی شدند. برای گروه تجربی کلاس‌های آموزش‌های ذهن آگاهی در طی هشت هفته و

انسان هست می‌توان گفت تغییر شناختی در درمان شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی به این صورت ایجاد می‌شود که شرکت‌کنندگان ترغیب می‌شوند به تنش به عنوان یک چالش و نه یک تهدید بنگرند و افکارشان را بدون قضاوت و داوری در مورد آن‌ها بپذیرند هم‌چنین به شرکت‌کنندگان آموزش داده می‌شود هرگاه افکار یا احساس منفی در آن‌ها ایجاد شد اجازه دهند که افکار به همان صورت در ذهنشان باقی بمانند، به‌علاوه الگوهای برای آموزش مهارت‌های تمرکززدایی فراهم می‌کنند و از روش‌هایی برای پردازش اطلاعاتی که چرخه‌های فکر-خلق را تداوم می‌بخشد، استفاده می‌کنند (۳۵).

با توجه به تعریف خودکارآمدی، اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر مؤلفه‌هایی همچون پذیرش و عدم‌قضاوت به ورزشکاران دختر والیبالیست کمک می‌کند تا از قضاوت در مورد دیگران بپرهیزند و یا در صورت ایجاد افکار منفی بتواند تأثیر هیجانی این افکار بر شناخت‌های خود را کم‌تر نمایند؛ نهایتاً کنترل هیجانی ورزشکار بر شرایط روانی خود تحت استرس به او کمک می‌کند تا نگرش معقولانه و مناسبی در مورد عزت‌نفس، ارزش شخصی خود داشته باشد. علاوه‌براین، اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر خود‌نظم‌جویی هیجانی ورزشکاران والیبالیست دختر موجب ادراک غیرقضاوتی در فرآیند شناختی فرد می‌شود، رفتارهای سازگاران و کارآمد او را در زمان حال افزایش می‌دهد و در واقع خودکارآمدی ورزشکار را بیشتر کند. این مداخله باعث می‌گردد تا ورزشکاران والیبالیست دختر به حدی از خودشناسی و خودباوری برسند که در جهت اصلاح نقاط ضعف و قوت خود اقدام نمایند. در نتیجه این امر، واقعیت را بهتر می‌پذیرند و با آن‌ها به شکل صحیح‌تری سازش می‌یابند و قادرند بیاموزند چگونه منابعی را که برای کمک به خود نیاز دارند را به دست آورند که همه این موارد نهایتاً ممکن است منجر به بهبود سلامت روانی ورزشکار و بهبود عملکرد ورزشی او شود.

اخلاقی قابل قبول نیست را تصدیق کنیم، بلکه پذیرش در مورد رفتارها متفاوت است؛ به عبارت دیگر تغییر، همسان پذیرش است اگرچه سریع‌تر اتفاق می‌افتد (۳۰). تأثیر ذهن آگاهی بر خودکارآمدی بدین صورت است که باور افراد به توانایی‌هایشان حتی در مواقعی که فرد دچار نقصی در بدن خود می‌شود، می‌تواند عملکردهای او را ثابت نگه دارد. با این باور، فرد می‌تواند بر پیامدهای زندگی خود اثر بگذارد و احساس کنترل بیشتری بر آن داشته باشد. بر این اساس، خودکارآمدی را نیز می‌توان باوری دانست که هر فرد در مورد توانایی خود در عملکرد مؤثر و مطلوب بودن خود دارد. چنین باوری، نوعی خودارزیابی از توانایی و کارآمدی در رفتار است (۳۱). به همین دلیل میزان عزت نفس، نگرش مثبت و همدلی با ارضای بهتر و کامل‌تر و احساس شادکامی، مرتبط شناخته می‌شود (۳۲). ذهن آگاهی یک دریافت انعطاف‌ناپذیر در مورد توجه فرد نسبت به حال است نه نگرانی به آینده و تفکر در مورد گذشته؛ بنابراین تربیت ذهن آگاهی، فرد را از عادات رفتاری-شناختی ناسازگار رها خواهد کرد (۱۸) و با ایجاد خود‌نظم‌جویی که موجب ادراک غیرقضاوتی در فرآیند شناختی فرد می‌شود، رفتارهای سازگاران و کارآمد او را در زمان حال افزایش می‌دهد و او را به پذیرش آنچه الان هست ترغیب می‌کند (۳۳) شناخت او را تغییر می‌دهد، پذیرش را در او افزایش داده و فرد را به خودباوری و خودکارآمدی بالاتر سوق می‌دهد؛ بنابراین خودکارآمدی دانش‌آموزان والیبالیست دختر می‌تواند آن‌ها را در یک عملکرد بدون قضاوت فقط در لحظه حال، بر احساسات، متمرکز کند و عملکرد ورزشی را بهبود دهد.

با توجه به تعریف خودکارآمدی مبنی بر احساس ما از عزت نفس یا ارزش شخصی، احساس ما در مورد بسندگی و کارآمدی در کنار آمدن با مسائل زندگی (۳۴) در تبیین دلایل اثرگذاری مداخله ذهن آگاهی بر عزت نفس و ارزش شخصی دانش‌آموزان والیبالیست دختر می‌توان اظهار داشت که با توجه به این‌که عزت نفس جزء شناختی شخصیت

تمرینات خودیاری بر آرایش توجه و توانایی کنترل شناختی بر نشخوار فکری، توجه متمرکز بر خود، نظم‌دهی هیجانی، مؤثر بوده و از طریق تأثیرگذاری بر آن‌ها منجر به انعطاف‌پذیری هیجانی می‌گردد و باعث می‌شود تا فرد ظرفیت رها شدن از محرک‌های آزارنده را پیدا نماید؛ هم‌چنین لازم به ذکر است که بر اساس دیدگاه درمان مبتنی بر پذیرش و ذهن آگاهی، افرادی که درگیر قضاوت منفی درباره خود بوده و با افکارشان پیرامون ارزیابی منفی از خود آمیخته می‌شوند؛ این امر تأثیر نامطلوبی بر انتخاب‌های افراد گذاشته و منجر به رفتارهای اجتنابی می‌گردد (۳۸). در این درمان تکنیک‌های گسلش و ذهن آگاهی، یک خود نظاره‌گر را در بشر ایجاد می‌کند. خود نظاره‌گر یا خود به عنوان زمینه، حسی از خود را در فرد به وجود می‌آورد که صرف‌نظر از افکار، هیجانات، خاطرات و احساسات جسمی که در مسیر زندگی فرد می‌آیند و می‌روند، او هم چنان ثابت است (۳۹). این تکنیک‌ها به مراجع کمک می‌کند تا با توجه به کارایی این افکار برای ارزش‌هایشان و نه معنای تحت‌اللفظی آن‌ها، باید به آن‌ها پاسخ داده شود (۳۸). این روش که مستلزم انعطاف‌پذیری روانی و پذیرش بیش‌تر و اجتناب تجربی کم‌تر در پاسخ‌دهی به اضطراب و سایر اشکال پریشانی هیجانی است، فضایی برای افراد ایجاد می‌کند تا به گونه‌ای عمل کنند که چالش‌هایی را که به منظور کنترل افکار، احساسات، حس‌های بدنی و هیجانات ناخوشایند خود دارند را رها کرده و حتی در حضور افکار، احساسات و حس‌های جسمانی ناخوشایندشان، در جهت اهداف و ارزش‌هایی که برای زندگی‌شان انتخاب کرده‌اند، گام بردارند (۴۰).

در این پژوهش نیز با به‌کارگیری مفاهیم ذهن آگاهی در قالب ورزش، از طریق آگاهی یافتن ورزشکاران والیبالیست دختر از باورهای نادرست و هیجان‌ها و شناخت‌های ناکارآمد که با ارزش مسابقه، پیروزی و شکست در ارتباط است و هم‌چنین به چالش کشیدن باورهای غلط و جایگزینی آن‌ها با باورهای مفیدتر احتمالاً باعث گردیده است تا موقعیت‌های اضطراب‌آور و منفی ورزشی برای ورزشکاران، دیگر به اندازه

در مورد فرضیه دوم مبنی بر تأثیر آموزش خودیاری بر کاهش ترس از ارزیابی منفی رسدانش آموزان والیبالیست دختر، نتایج نشان داد که آموزش خودیاری منجر به کاهش معنادار ترس از ارزیابی منفی دانش‌آموزان والیبالیست دختر شد. برای تبیین نتایج به دست آمده می‌توان اظهار داشت در مورد چگونگی تأثیر خودیاری در کاهش ترس از ارزیابی منفی، علاوه بر تأکید بر موقعیت، باید بر "خود" نیز تأکید نمود. هافمن (۳۶) در نظریه‌پردازی خویش از اضطراب اجتماعی به "خود" به عنوان محرک ترس‌آور در ترس از ارزیابی منفی می‌نگرد و بر اصلاح نگرش فرد درباره خود تأکید می‌ورزد؛ بنابراین، با توجه به تأکید هافمن (۳۱) بر "خود" و با توجه به این‌که ترس‌برگیرنده دیدگاه منفی و تحریف‌شده‌ای از "خود" است. آموزش خودیاری نیز سوگیری‌های پردازشی شناختی را تحت تأثیر قرار می‌دهد که می‌تواند منجر به بازنمایی درونی منفی از خود اجتماعی شوند و آن را تقویت کنند (۳۷). در واقع این مداخله به منظور اصلاح خود-ادراکی منفی بر مؤلفه‌های مختلف و اصلاح آن‌ها از جمله بر "توجه فزاینده متمرکز بر خود"، "کنترل هیجانی ادراک شده پایین" و "مهارت‌های اجتماعی که فرد آن‌ها را ناکافی ادراک می‌کند" تأکید می‌نماید.

آموزش ذهن آگاهی در کاهش اشتغال ذهنی افراد با ارزیابی منفی از خود که منجر به افزایش اضطراب آن‌ها می‌شود، کمک می‌کند. این مداخله به مراجعان می‌آموزد که از شناخت‌های خودمنتقدگرانه شان فاصله بگیرند و صرفاً با آگاهی و بدون قضاوت به مشاهده آن‌ها بپردازند، بدون آنکه نیاز باشد از آن‌ها جدا شده، به آن‌ها بچسبند، آن‌ها را تغییر داده و یا کنترل کنند (۳۸). از سوی دیگر می‌توان گفت که مکانیزم تأثیر آموزش‌های ذهن آگاهی در کاهش ترس از ارزیابی منفی با اثربخشی این روش درمانی در بهبود توانایی‌های تنظیم هیجان مرتبط می‌باشد. راهبردهای تنظیم هیجان نظیر انتخاب موقعیت، اصلاح موقعیت، آرایش توجه، تغییر شناختی و تعدیل پاسخ در جریان آموزش خودیاری تغییر پیدا می‌کنند. بر اساس شواهد موجود می‌توان گفت

علاوه بر این، پژوهش حاضر در میان دختران والیبالیست دبیرستانی انجام شده است درحالی که پژوهش زهتاب نجفی، واعظ موسوی و طاهری در میان ورزشکاران ۲۲-۳۵ ساله انجام شده است؛ که احتمالاً با لا بودن سن و تجربه زندگی و همچنین تجربه ورزشی ممکن است تفاوت‌های یاد شده را رغم زده باشد. از آنجایی که هیچ پژوهشی خالی از محدودیت نیست از محدودیت‌های پژوهش حاضر می‌توان به این موضوع اشاره کرد که این پژوهش تنها بر دانش‌آموزان والیبالیست دختر و در مقطع دبیرستان انجام شده است که امکان تعمیم یافته‌های آن به سایر گروه‌ها و رشته‌های ورزشی را محدود می‌کند و پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آتی بر روی جوامع سنی و سایر رشته‌های ورزشی هم صورت گیرد.

پی‌نوشت‌ها

1. Baer
2. Rationa- Emotional
3. Emotion Regulation
4. Strassle, McKee & Plant

گذشته در آن‌ها ایجاد اضطراب نکند و نگرش کلی ورزشکاران دچار تغییرات مناسبی از این لحاظ گردد و در نتیجه، کنترل ورزشکار بر خویشتن در موقعیت مسابقه بهتر صورت گیرد و کم‌تر شاهد این باشیم که به دلیل اضطراب و اشتغال ذهنی دائمی با نگرانی‌های منفی در مورد ارزیابی دیگران و موارد مشابه، سطح عملکرد ورزشکار افت پیدا کند. به نظر می‌رسد که این موضوع تنها بر ذهن ورزشکار تأثیر نگذاشته و با توجه به اهمیت باورهای غلط در ایجاد افکار منفی و تأثیرات فیزیولوژیکی آن بر ورزشکار، تغییر باورها باعث گردد که علائم جسمانی مرتبط با اضطراب همچون افزایش ضربان قلب، افزایش تنفس، تعریق، انسداد عضلانی و مواردی از این دست نیز به شکل محسوسی کاهش یابد. البته نتایج این یافته با پژوهش حاضر زهتاب نجفی، واعظ موسوی و طاهری (۴۱) هم همخوانی نداشت که احتمالاً می‌تواند به دلیل جامعه آماری مختلف و تفاوت روش‌شناسی دو مطالعه مذکور باشد. آن‌ها در میان ورزشکاران رشته‌های انفرادی (کشتی، وزنه‌برداری، تکواندو، کاراته، بوکس) صورت گرفته است درحالی که پژوهش حاضر در میان ورزشکاران رشته گروهی والیبالیست انجام شده است.

منابع

1. Nabilpour M, Aghababa A, Soltani L. The Relationship Emotional Intelligent, Sport Success and somatotype and comparison in elite players with Iranian kabaddi players youth national team. *Sports Psychology*. 2016;1(2):127-35.
2. Benight CC, Bandura A. Social cognitive theory of posttraumatic recovery: The role of perceived self-efficacy. *Behaviour research and therapy*. 2004;42(10):1129-48.
3. Zimmerman BJ, Kitsantas A. Homework practices and academic achievement: The mediating role of self-efficacy and perceived responsibility beliefs. *Contemporary Educational Psychology*. 2005;30(4):397-417.
4. Bruton AM, Mellalieu SD, Shearer D, Roderique-Davies G, Hall R. Performance accomplishment information as predictors of self-efficacy as a function of skill level in amateur golf. *Journal of Applied Sport Psychology*. 2013;25(2):197-208.
5. Bandura A. Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological review*. 1977;84(2):191.
6. Evans S, Ferrando S, Findler M, Stowell C, Smart C, Haglin D. Mindfulness-based cognitive therapy for generalized anxiety

- disorder. *Journal of anxiety disorders*. 2008;22(4):716-21.
7. Heimberg RG, Becker RE. Cognitive-behavioral group therapy for social phobia: Basic mechanisms and clinical strategies: Guilford Press ;2002.
 8. Nazli Tavakoli FJ, Noor Ali Farrokhi. The Relationship between Attachment Styles, Fear of Negative Evaluation and Internet Addiction in College Students. *Fanavari Etelat ertebatat in education science*. 2014;5(18):61-77.
 9. Gaston JE, Abbott MJ, Rapee RM, Neary SA. Do empirically supported treatments generalize to private practice? A benchmark study of a cognitive-behavioural group treatment programme for social phobia. *British Journal of Clinical Psychology*. 2006;45(1):33-48.
 10. Bandura A. The assessment and predictive generality of self-percepts of efficacy. *Journal of behavior therapy and experimental psychiatry*. 1982;13(3):195-9.
 11. Schultz DP, Schultz SE. *Theories of personality*: Cengage Learning; 2016.
 12. Bandura A, Barbaranelli C, Caprara GV, Pastorelli C. Multifaceted impact of self-efficacy beliefs on academic functioning. *Child development*. 1996;67(3):1206-22.
 13. Aaghababa A, Kashi A. Effect of mindful Meditation on the mindfulness' state, flow state and sport performance. *Sport Psychology Studies (ie, mutaleat ravanshenasi varzeshi)*. 2018;7(25):89-110.
 14. Hutter RV, Oldenhof-Veldman T, Oudejans RR. What trainee sport psychologists want to learn in supervision. *Psychology of Sport and Exercise*. 2015;16:101-9.
 15. Thienot E, Jackson B, Dimmock J, Grove JR, Bernier M, Fournier JF. Development and preliminary validation of the mindfulness inventory for sport. *Psychology of Sport and Exercise*. 2014;15(1):72-80.
 16. Bishop SR, Lau M, Shapiro S, Carlson L, Anderson ND, Carmody J, et al. Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical psychology: Science and practice*. 2004;11(3):230-41.
 17. Kabat-Zinn J, Salzberg S. *Lovingkindness: The revolutionary art of happiness*: Shambhala Publications; 2004.
 18. Brown KW, Ryan RM. The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*. 2003;84(4):822.
 19. Nabilpour M, Samanipour MH, Baghurst T, Bagha SM. A Comparison of the Emotional Intelligence and Psychological Skills of National and International Taekwondo Referees. *Journal of Sport Pedagogy and Research*. 2020;6(3):25-32.
 20. Nabilpour M, Agababa A. The relationship between mental toughness, mindfulness and physiological profile of elite kabaddi player Iranian. *Sports Psychology*. 2018;3(2):1-14.
 21. Moran A. Cognitive psychology in sport: Progress and prospects. *Psychology of Sport and Exercise*. 2009;10(4):420-6.
 22. Watson D, Friend R. Measurement of social-evaluative anxiety. *Journal of consulting and clinical psychology*. 1969;33(4):448.
 23. MR. S. Perfectionism, fear of negative evaluation, vigilance and avoidance in teenagers with social phobia disorder and normal teenagers]. . MS Dissertation Shiraz University, College of psychology. 2007.
 24. Nejad.Masomeh H. Simple and multiple relationship between self-esteem, social anxiety and perfectionism by expressing students' existence. Psychology department of Ahvaz University (Un published MA thesis). 2001.
 25. Barati Bakhtiyari S. The relationship of simple and multivariate self-efficacy, self-monitoring and self-esteem in academic

- performance in students. Ahvaz University (Un published MA thesis). 1997.
26. Lee K-H, Bowen S, An-Fu B. Psychosocial outcomes of mindfulness-based relapse prevention in incarcerated substance abusers in Taiwan: A preliminary study. *Journal of Substance Use*. 2011;16(6):476-83.
 27. 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-:(
 28. Kabat-Zinn J. Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical psychology: Science and practice*. 2003;10(2):144-56.
 29. Baer RA. Mindfulness training as a clinical intervention :A conceptual and empirical review. *Clinical psychology: Science and practice*. 2003;10(2):125-43.
 30. .30 Jacobson NS, Christensen A, Prince SE, Cordova J, Eldridge K. Integrative behavioral couple therapy: an acceptance-based, promising new treatment for couple discord. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 2000;68(2):351.
 31. .31 Nabilpour M, Aghababa A. Relationship between physiological profile, mindfulness and mental toughness in selected young soccer players. *Motor behavior and Sport psychology*. 201.73-14:1063;5
 32. Litzinger S, Gordon KC. Exploring relationships among communication, sexual satisfaction, and marital satisfaction. *Journal of Sex & Marital Therapy*. 2005;31(5):409-24.
 33. Teasdale JD, Segal Z, Williams JMG. How does cognitive therapy prevent depressive relapse and why should attentional control (mindfulness) training help? *Behaviour Research and Therapy*. 1995;33(1):25-39.
 34. Bandura A. Theoretical perspectives. *Self-efficacy: The exercise of control*. 1997:1-35.
 35. Strassle CG, McKee EA, Plant DD. Optimism as an indicator of psychological health: Using psychological assessment wisely. *Journal of personality assessment*. 1999;72(2):190-9.
 36. Hofmann SG, Heinrichs N. Differential effect of mirror manipulation on self-perception in social phobia subtypes. *Cognitive therapy and research*. 2003;27(2):131-42.
 37. Anderson B, Goldin PR, Kurita K, Gross JJ. Self-representation in social anxiety disorder: Linguistic analysis of autobiographical narratives. *Behaviour Research and Therapy*. 2008;4-1119:(10)6 .25
 38. Koszycki D, Benger M, Shlik J, Bradwejn J. Randomized trial of a meditation-based stress reduction program and cognitive behavior therapy in generalized social anxiety disorder. *Behaviour Research and Therapy*. 2007;45(10):2518-26.
 39. Kabat-Zinn J, editor *Catalyzing movement towards a more contemplative/sacred-appreciating/non-dualistic society*. Meeting of the Working Group; 1994.
 40. Eifert GH, Forsyth JP, Arch J, Espejo E, Keller M, Langer D. Acceptance and commitment therapy for anxiety disorders: Three case studies exemplifying a unified treatment protocol. *Cognitive and Behavioral Practice*. 2009;16(4):368-85.
 41. Zehtab Najafi.Adeleh VM, Taheri .Hamid Reza. Effectiveness of Psychological Interventions on Reducing Competitive Trait Anxiety and Fear of Negative Evaluation in Athletes. *Journal of Sport Psychology Studies*. 2016;18:63-76.