

بررسی روابط ساختاری بین ذهن آگاهی ورزشی و راهبردهای تنظیم هیجان با اضطراب رقابتی

ورزشکاران

پروین امین نژاد^۱ رسول زیدآبادی^۲، لاله همبوشی^۳، میلاد خجسته^۴

۱. کارشناس ارشد روانشناسی ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی سبزوار

۲. استادیار دانشگاه حکیم سبزواری*^۱

۳. گروه تربیت بدنی، واحد سبزوار، دانشگاه آزاد اسلامی، سبزوار، ایران

۴. کارشناس ارشد رفتار حرکتی دانشگاه حکیم سبزواری

چکیده

هدف از پژوهش حاضر بررسی روابط ساختاری بین ذهن آگاهی ورزشی و اضطراب رقابتی با توجه به نقش میانجی راهبردهای تنظیم هیجان بود. این پژوهش توصیفی و از نوع همبستگی بود. نمونه تحقیق شامل ۲۰۰ ورزشکار از رشته‌های مختلف تیمی و انفرادی بود که به صورت داوطلبانه در این پژوهش شرکت نمودند. سه پرسشنامه ذهن آگاهی ورزشی (سینوت و همکاران ۲۰۱۴)، راهبردهای تنظیم شناختی هیجان (گارفنسکی و همکاران ۲۰۰۲) و اضطراب رقابتی ۲ (کاکس و همکاران ۲۰۰۳) مورد استفاده قرار گرفت. تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از روش آماری مدل‌سازی مسیری - ساختاری با استفاده از نرم‌افزار PLS₂ انجام گرفت. یافته‌های تحقیق نشان دادند که بین ذهن آگاهی ورزشی با اضطراب رقابتی ورزشکاران رابطه معکوس معناداری وجود دارد. همچنین ذهن آگاهی ورزشی از طریق راهبردهای سازگاران تنظیم هیجان با اضطراب رقابتی ورزشکاران ارتباط معناداری دارد. به‌طور کلی یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که توجه به مقوله ذهن آگاهی ورزشی حائز اهمیت می‌باشد. چراکه ذهن آگاهی ورزشی نه تنها به صورت مستقیم بلکه به‌طور غیرمستقیم از طریق راهبردهای سازگاران تنظیم هیجان به عنوان متغیر میانجی موجب کاهش اضطراب رقابتی ورزشکاران خواهد شد.

کلیدواژه‌ها: ذهن آگاهی ورزشی، راهبردهای سازگاران تنظیم هیجان، راهبردهای ناسازگاران تنظیم هیجان، اضطراب رقابتی

^۱ نویسنده مسئول رسول زیدآبادی استادیار دانشگاه حکیم سبزواری، آدرس پست الکترونیک r.zeidabadi@hsu.ac.ir، تلفن: ۰۵۱۴۴۰۱۲۷۶۱

Structural relationship between sport mindfulness and emotion regulation strategies with athletes' competitive anxiety

Parvin Amin nezhad¹ , Rasool Zeidabadi*², Laleh Hamboshi³ , Milad khojasteh⁴

1. MSc in sport psychology, Sabzevar Branch, Islamic Azad University
2. Assistant Professor of Hakim Sabzevari University*
3. sabzevar branch, Islamic Azad University, Sabzevar, iran
4. MSc in motor behavior, Hakim Sabzevari University

Abstract:

The purpose of the present study was to investigate the structural relationships between sport mindfulness and competitive anxiety regarding mediating role of emotion regulation strategies. This research is descriptive and correlational. Two hundred volunteers from different athlete from different teams and individuals participated in this research. Three questionnaires including sports mindfulness (Thienot et al 2014), Cognitive Emotional regulation (Garnefski et al 2002) and Competitive Anxiety (Cox et al 2003) were used for data collection. Data were analyzed by the structural equation modeling method using Smart PLS 2.0 software. The results showed that there was a significant negative correlation between sports mindfulness with competitive anxiety of athletes. Also, the sport mindfulness through adaptive strategies of emotional regulation had a significant relationship with competitive anxiety of athletes. Overall, the findings of this study showed that special attention to the sport mindfulness is important. Because the sport mindfulness is not only directly, but indirectly could reduce the competitive anxiety of athletes by the increasing use of adaptive strategies of emotional regulation as a mediator variable.

Keywords: sport mindfulness, adaptive strategies of emotion regulation, maladaptive strategies of emotion regulation, competitive anxiety

ورزش و به طور ویژه رقابت‌های ورزشی موجب بروز اضطراب می‌شوند، مطالعات صورت گرفته در حوزه روان‌شناسی ورزشی حاکی از وجود ارتباط قوی بین عملکرد ورزشی و اضطراب می‌باشد. کنترل اضطراب و کاستن از فشار روانی وارد شده به ورزشکاران نقش مهمی در افزایش علاقه به ورزش و بهبود عملکرد آنان خواهد داشت (واینبرگ و گولد، ۲۰۱۱). بر این اساس و به منظور ارتقاء عملکرد ورزشکاران، روان‌شناسان ورزشی همواره به دنبال درک و شناسایی متغیرهایی هستند که اضطراب رقابتی را تحت تأثیر قرار می‌دهند، تا از این طریق در تنظیم اضطراب رقابتی به ورزشکاران کمک نمایند (جارویس^۲، ۲۰۰۶). در واقع، اضطراب عبارت است از حالت هیجانی منفی همراه با احساس عصبانیت، ناراحتی و تشویش که با فعالیت یا برانگیختگی جسمانی نیز همراه است (واینبرگ و گولد، ۲۰۱۱). یکی از انواع اضطراب که در سال‌های اخیر توجه محققان حوزه روان‌شناسی ورزش را به خود معطوف کرده، اضطراب رقابتی^۳ است. اضطراب رقابتی واکنش هیجانی و زودگذری است که در موقعیت‌های رقابت جوینده‌ی ورزشی ایجاد شده و موجب ارزیابی تهدیدآمیز بودن برخی موقعیت‌ها می‌شود و بر عملکرد فرد تأثیر می‌گذارد (استراهلر، ارلنسپیل، هینی، برند^۴، ۲۰۱۰). به عبارت دیگر متغیری که ممکن است تلاش‌های ورزشکاران را بی‌ثمر کند، اضطرابی است که ممکن است در میدان مسابقه گریبان‌گیر ورزشکاران شود و عملکرد آن‌ها را تحت تأثیر قرار دهد. محققان گزارش کرده‌اند که بیش از ۵۰ درصد مشاوری‌هایی که به ورزشکاران المپیک یا رقابتی ارائه می‌شود، به مشکلات مرتبط به استرس یا اضطراب مربوط می‌شود (جونز، سوین و هاردی^۵، ۱۹۹۳). پژوهش‌های مختلفی از جمله گراس‌بارد، اسمیت، اسمول و کومینگ^۶ (۲۰۰۹) اعلام می‌دارند، ورزشکارانی که سطوح بالایی از اضطراب را تجربه می‌کند، دچار مشکلاتی از قبیل افت عملکرد، درد عضلانی و پرخاشگری در حین مسابقه می‌شوند. همچنین در تحقیق دیگر مشخص شد هرچه میزان اضطراب رقابتی بالاتر باشد، عملکرد ورزشکاران در حین رقابت کاهش می‌یابد و این موضوع بدلیل اختلاف بین تقاضای محیط و توانایی ورزشکار برای انجام دادن آن تقاضاهاست. در واقع اضطراب به علت تأثیر منفی که بر ذهن افراد دارد، باعث اختلال در تمرکز ورزشکاران می‌شود که این امر ورزشکاران را در معرض آسیب‌های جدی قرار می‌دهد که این موضوع در دنیای ورزش بسیار حائز اهمیت است (راجکمار^۷، ۲۰۱۲). بنابراین بررسی عواملی که بتواند باعث کنترل و یا کاهش اضطراب رقابتی در ورزشکاران گردد، ضروری به نظر می‌رسد. از جمله عواملی که می‌تواند به‌طور مؤثری در پاسخ به این شرایط (مانند اضطراب) کارآمد باشد، ذهن آگاهی است (تونی‌آتو^۸، ۲۰۰۴). ذهن آگاهی به معنای آگاه بودن کامل از تجربیات درونی در زمان حال و پذیرش آن‌ها با یک رویکرد بدون قضاوت و غیر ارزیابانه است (کابات‌زین^۹، ۱۹۹۰، پوتک^{۱۰}، ۲۰۱۲)، که

1 . Weinberg & Gould

1. Jarvis

3. Competitive anxiety

4 . Strahler, Ehrlenspiel, Heene & Brand

5. Jones, Swain & Hardy

6 . Grossbard, Smith, Smoll, & Cumming

7 . Rajkumar

8 . Toneatto

9. Kabat-Zinn

10 . Potek

این حالت ذهنی در تضاد با حالت طبیعی فعالیت ذهن است که اغلب درگیر برنامه‌ریزی برای آینده، مرور تجربیات و تفکر در مورد گذشته است (کارلسون^۱ ۲۰۱۲). پژوهشگران در پژوهش‌های خود به این نتیجه رسیده‌اند که برای ارتقاء عملکرد ورزشی به حذف، تغییر یا کنترل سطوح شناختی و عاطفی درونی نیازی نیست، بلکه توسعه تفکر ذهن آگاهی، پذیرش تجارب درونی لحظه حال، روشن کردن اهداف با ارزش‌ها و افزایش توجه به نشانه‌ها، پاسخ‌ها و احتمالات خارجی موردنیاز برای عملکرد ورزشی در همان لحظه باید مدنظر قرار گیرند (گاردنر و موور^۲ ۲۰۰۴). مطالعات انجام‌گرفته نشان می‌دهد، ذهن آگاهی موجب کاهش نشانه‌های مرتبط با اضطراب و در نهایت منجر به کاهش و رهایی از افکار منفی در ورزشکاران می‌شود (اسکوت همیلتون^۳ و همکاران ۲۰۱۶؛ بائر^۴، ۲۰۰۳؛ گلدین و گراس^۵، ۲۰۱۰؛ نادری، پرهون، حسنی، صناعی، ۱۳۹۴).

با توجه به مطالب ذکر شده و با در نظر گرفتن منافع احتمالی ذهن آگاهی در حفظ و بهبود سلامت روانی ورزشکاران (همانند کنترل اضطراب رقابتی)، اطلاعات کمی در مورد فرآیندهای روان‌شناختی واسطه‌ای و اثرگذار در ارتباط بین ذهن آگاهی ورزشی با اضطراب رقابتی وجود دارد. از جمله متغیرهایی که به نظر می‌رسد به‌طور تجربی با ذهن آگاهی مرتبط باشد (اسکلان، پپین، هاراکس، انالز و همکاران^۶، ۲۰۱۵) و همچنین در کنترل اضطراب نیز نقش داشته باشد (مارتین و دالن^۷ ۲۰۰۵)، تنظیم شناختی هیجانات است. ورزشکاران در رویارویی با شرایط پر اضطراب، شیوه‌ها و راه‌های مختلفی را برای کنترل، هدایت و تنظیم هیجانات‌شان به‌کار می‌برند (شیروانی و همکاران ۱۳۹۳؛ مارتین و دالن ۲۰۰۵). تنظیم شناختی هیجان به مدیریت و دستکاری فرآیندهای شناختی اشاره دارد که فرد از طریق آن مشخص می‌کند چه هیجانی، در چه زمانی و چگونه تجربه شود (اسچگیل و همکاران^۸، ۲۰۱۲). به عبارت دیگر تنظیم شناختی هیجان که همان پاسخ‌های شناختی به حوادث هیجان‌انگیز است، به‌طور هشیار و ناهشیار سعی دارند تا شدت و نوع تجربه هیجانی افراد یا خود حادثه را تغییر دهند (الدو و همکاران^۹، ۲۰۱۰). راهبردهای شناختی تنظیم هیجان در دو دسته کلی سازگارانه (مثبت) و ناسازگارانه (منفی) طبقه‌بندی می‌شوند؛ راهبردهای مثبت شامل تمرکز مجدد مثبت، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی، ارزیابی مجدد مثبت، دیدگاه وسیع‌تر و پذیرش و راهبردهای منفی شامل ملامت خویش، ملامت دیگران، فاجعه‌انگاری و نشخوار فکری یا تمرکز بر تفکر هستند (گارنفسکی و همکاران، ۲۰۰۲). به نظر می‌رسد که راهبردهای تنظیم شناختی هیجان از جمله مهارت‌هایی هستند که عملکرد را در شرایط پراضطراب همچون محیط‌های رقابتی ورزشی تحت تأثیر قرار می‌دهند. نتایج پژوهش‌ها در جوامع غیر ورزشی نشان می‌دهد افرادی که از راهبردهای مقابله‌ای شناختی ناسازگارانه استفاده می‌کنند بیشتر از افرادی که درگیر راهبردهای سازگارانه می‌شوند، استرس را تجربه می‌کنند (لازاروس^{۱۰} ۱۹۹۳).

1. Carlson

2. Gardner & Moore

3. Scott-Hamilton

4. Baer

5. Goldin & Gross

6. Scanlan, Pepin, Haracz, Ennals, Webster, Meredith & Bruce

7. Martin & Dahlen

8. Szczygiel et al

9. Aldao et al

10. Lazarus

همچنین مارتین و دالن (۲۰۰۵) نشان دادند که راهبردهای ناسازگارانه سرزنش خود، نشخوار ذهنی، فاجعه انگاری و ناتوانی در ارزیابی مثبت پیش بینی کننده اضطراب هستند. این در حالی است که اندک مطالعات انجام شده در حوزه ورزش نشان می دهد که اگرچه راهبردهای سازگارانه تنظیم هیجان با تجربه هیجانات خوشایند همبسته است، اما بین راهبردهای ناسازگارانه و هیجانات ناخوشایند ارتباط معناداری مشاهده نشد (آپیل و همکاران^۱، ۲۰۱۲). به طور کلی تأثیر هیجانات بر تعدیل عملکرد ورزشی توسط اغلب پژوهشگران، مربیان و ورزشکاران در زمان قبل از مسابقه، حین بازی و بعد از مسابقه مورد تأیید قرار گرفته است و اکثر ورزشکاران عملکرد موفقیت آمیز یا عملکرد منجر به شکست خود را به عوامل هیجانی نسبت می دهند (هانین، ۲۰۰۷). معدود تحقیقات صورت گرفته در این زمینه های ورزشی نشان می دهد افرادی که از مهارت های تنظیم هیجانی برخوردار هستند، می توانند به خوبی هیجانات منفی را کاهش دهند. در همین راستا نیل و همکاران (۲۰۱۱) با تحقیق روی ۱۲ ورزشکار نخبه نشان دادند که ارزیابی ها و هیجان های منفی تجربه شده در حین مسابقه در عملکرد ورزشکار اثری ناتوان کننده دارد و به علت عدم کنترل بر افکار و علائم، رفتار ورزشکار را تحت تأثیر قرار می دهد.

در مجموع علیرغم ارتباط تبیین شده بین ذهن آگاهی، راهبردهای تنظیم هیجان و اضطراب، مطالعه ای که ارتباط ساختاری این متغیرها را در ورزشکاران و به طور ویژه در ارتباط با اضطراب رقابتی مورد بررسی قرار داده باشد به چشم نمی خورد؛ بنابراین هدف از پژوهش حاضر بررسی روابط ساختاری بین ذهن آگاهی ورزشی با اضطراب رقابتی ورزشکاران با توجه به نقش واسطه ای راهبردهای تنظیم هیجان می باشد. به عبارت دیگر پژوهش حاضر در پی پاسخ به این سوال است که آیا بین ذهن آگاهی ورزشی و اضطراب رقابتی ورزشکاران با میانجی گری راهبردهای تنظیم هیجان ارتباط وجود دارد؟ با توجه به مطالب ذکر شده می توان مدلی پیشنهاد داد و اثر مستقیم ذهن آگاهی و راهبردهای تنظیم هیجان بر اضطراب رقابتی و همچنین اثر غیرمستقیم ذهن آگاهی از طریق راهبردهای تنظیم هیجان را بر اضطراب رقابتی مورد بررسی قرار داد.



شکل ۱. مدل مفهومی تحقیق

^۱. Uphill et al

روش‌شناسی

تحقیق حاضر با توجه به نحوه گردآوری داده‌ها جزء تحقیقات توصیفی و از نوع همبستگی بود که به بررسی روابط ساختاری بین متغیرها می‌پردازد. جامعه آماری این پژوهش، شامل ورزشکاران زن و مرد رشته‌های انفرادی و تیمی شهرستان مشهد در سال ۱۳۹۶-۱۳۹۵ بود. معیار ورود به تحقیق شامل سابقه شرکت در مسابقات سطح شهرستان و بالاتر، رده سنی بزرگسال (۱۸-۲۶)، عضو اصلی تیم بودن و نداشتن آسیب دیدگی جدی و معیار خروج شامل آسیب دیدگی منجر به ناتوانی در بازی‌های اخیر، قرار نگرفتن در رده سنی مد نظر، بازیکن ذخیره بودن و یا عدم رضایت برای شرکت در تحقیق در نظر گرفته شد. با توجه به نوع و هدف تحقیق روش‌های مختلفی برای تعیین تعداد نمونه مناسب وجود دارد. نمونه موردنیاز در مطالعات همبستگی (مدل معادلات ساختاری) ۵ الی ۱۰ آزمودنی به ازای هر سؤال پرسش‌نامه پیشنهاد شده است (کلاین، ۲۰۰۵). در این تحقیق تعداد نمونه با توجه به تعداد سؤالات پرسشنامه راهبردهای نظم‌جویی شناختی هیجان که بیشترین تعداد سؤال را دارد (۱۸ سؤال)، حداقل ۹۰ و حداکثر ۱۸۰ نفر برآورد شد، اما از آنجا که در این‌گونه تحقیقات هرچقدر حجم نمونه بیشتر باشد، صحت و دقت نتایج بیشتر می‌شود؛ تعداد ۲۰۰ نفر (تقریباً ۱۱ برابر تعداد سؤالات) به‌عنوان نمونه در نظر گرفته شد. لازم به ذکر است که بر اساس دیدگاه دینگ و همکاران (۱۹۹۵)، حداقل نمونه موردنیاز برای انجام مدل‌یابی معادلات ساختاری بین ۱۰۰ تا ۱۵۰ نفر می‌باشد (قاسمی، ۱۳۸۸). برای اجرای این پژوهش پس از هماهنگی با اداره ورزش و جوانان شهر مشهد و با رعایت ملاحظات اخلاقی تعداد ۲۰۰ پرسشنامه تهیه و در بین ورزشکاران داوطلب توزیع و جمع‌آوری شد.

ابزار

پرسشنامه اضطراب حالتی رقابتی ۲: توسط مارتنز، والی و برتون^۱ (۱۹۹۰) طراحی و توسط کاکس، مارتنز و راسل^۲ (۲۰۰۳) بازبینی شده است. این پرسشنامه دارای ۱۷ سؤال است که سه خرده‌مقیاس اضطراب جسمانی، اضطراب شناختی و اعتمادبه‌نفس ورزشکاران را می‌سنجد. کاشانی و مصطفایی فر (۱۳۹۵) روایی و پایایی این پرسشنامه را در داخل کشور بررسی و تایید نمودند و پایایی پرسشنامه را بر اساس ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۵ گزارش کردند.

پرسشنامه راهبردهای نظم‌جویی شناختی هیجان: توسط گارنفسکی، کرایچ و اسپینهاون^۳ (۲۰۰۲) طراحی شد. این نسخه شامل ۹ خرده‌مقیاس می‌باشد که به دو دسته راهبردهای سازگارانه (تمرکز مجدد مثبت، ارزیابی مجدد مثبت، تمرکز مجدد برنامه‌ریزی، پذیرش، دیدگاه‌گیری) و ناسازگارانه (ملامت خویش، فاجعه‌سازی، نشخوار فکری، ملامت دیگران) تقسیم می‌شود. نسخه فارسی فرم کوتاه شده این پرسشنامه توسط حسنی (۱۳۹۰) در ایران روان‌سنجی شده است. در تحقیق حاضر از فرم کوتاه شده این پرسشنامه استفاده شد. فرم کوتاه شده این پرسشنامه شامل ۱۸ سؤال و ۹ خرده‌مقیاس می‌باشد. پایایی این پرسشنامه بر اساس ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۰ گزارش شده است.

1. Martens, Vealy & Burton

2. Cox, Martens & Russell

3. Garnefski, Kraaij & Spinhoven

پرسشنامه ذهن آگاهی ورزشی؛ که توسط سینوت و همکاران (۲۰۱۴) ارائه گردید. این پرسشنامه شامل ۱۵ سؤال و سه خرده مقیاس آگاهی (پنج سؤال)، عدم قضاوت (پنج سؤال) و بازیابی تمرکز (پنج سؤال) می‌باشد. حمایت طلب، خبیری و زارع (۱۳۹۵) روایی و پایایی این پرسشنامه را مورد تایید قرار دادند و ضریب آلفای کرونباخ آن را ۰/۷۵ گزارش دادند. روش آماری؛ برای تجزیه و تحلیل داده‌ها در بخش آمار توصیفی از شاخص‌های مرکزی و پراکندگی برای ترسیم جداول استفاده شد و در بخش آمار استنباطی جهت تعیین همسانی درونی سوالات از ضریب آلفای کرونباخ و جهت تعیین روابط میان متغیرها از مدل‌یابی مسیری ساختاری استفاده شد. نرم افزارهای مورد استفاده SPSS23 و PLS2 و سطح معناداری $P \leq 0.05$ در نظر گرفته استفاده شد.

یافته‌ها

ویژگی‌های جمعیت شناختی ورزشکاران در جدول ۱ نشان می‌دهد که ورزشکاران پژوهش حاضر در دامنه سنی ۱۸ تا ۲۶ سال می‌باشند که تقریباً ۶۰٪ آنان مردان و ۴۰٪ را زنان تشکیل دادند، همچنین ۵۷٪ از آنان در رشته‌های تیمی و ۴۳٪ از آنان در رشته‌های انفرادی فعالیت داشتند. در جدول ۱ و ۲ سایر شاخص‌های توصیفی شرکت‌کنندگان ارائه شده است.

جدول ۱. توزیع فراوانی شرکت‌کنندگان بر اساس جنسیت، نوع رشته و سطح قهرمانی

	سطح قهرمانی				نوع رشته		جنسیت	
	ملی و بالاتر	کشوری	استانی	شهرستان	انفرادی	تیمی	زن	مرد
تعداد	۲۴	۹۱	۵۱	۳۴	۸۵	۱۱۵	۷۹	۱۲۱
سابقه	۱۳/۰۲	۷/۷۸	۴/۶۲	۳/۵۲	۷/۰۵	۶/۴۱	۷/۱۱	۶/۴۰

جدول ۲. میانگین خرده مقیاس‌های پرسشنامه‌ها به تفکیک جنسیت و نوع رشته ورزشی

	خرده مقیاس‌های		جنسیت		نوع رشته	
	مرد	زن	تیمی	انفرادی	مرد	زن
ذهن آگاهی	۴/۵۷	۴/۷۶	۴/۷۰	۴/۵۶		
	عدم قضاوت	۳/۷۳	۳/۷۱	۳/۸۶	۳/۵۳	
تنظیم هیجان	۴/۱۵	۴/۲۱	۴/۱۳	۴/۲۳		
	راهبردهای سازگاران	۳/۲۶	۳/۳۴	۳/۲۷	۳/۳۲	
اضطراب رقابتی	۲/۸۷	۲/۷۲	۲/۷۷	۲/۸۷		
	اضطراب جسمانی	۲/۰۵	۱/۸۹	۲/۰۴	۱/۹۱	
اعتماد به نفس	۲/۴۸	۲/۳۹	۲/۵۱	۲/۳۶		
	اعتماد به نفس	۳/۱۴	۳/۰۸	۳/۰۵	۳/۲۰	

بررسی پیش فرض‌های مدل‌سازی مسیری - ساختاری

لازم به ذکر است، علیرغم این که استفاده از رویکرد کمترین مربعات جزئی (PLS)، نیازی به رعایت توزیع نرمال معرف‌ها و داشتن حجم مناسبی از نمونه‌ها نمی‌باشد. باین‌حال قبل از اجرای مدل‌سازی، بررسی برخی مفروضه‌های ضروری می‌باشد. به‌منظور شناسایی مقادیر پرت چند متغیره در میان متغیرهای پیش‌بین، از شاخص فاصله مهالانویسی استفاده شد. با توجه به تعداد متغیرهای پیش‌بین، مقادیر مهالانویسی که بزرگ‌تر از مقدار χ^2 دو ۱۶/۲۶ باشد (با درجه آزادی ۳ در سطح الفای ۰/۰۱)، به‌عنوان مقادیر پرت چندمتغیره شناخته می‌شوند (تاباچنیک، فیدل و اولمن، ۲۰۰۷). نتایج نشان داد هیچ داده پرت چندمتغیری در تحقیق حاضر وجود ندارد. همچنین نتایج جدول ۳ نشان داد، مقادیر به‌دست‌آمده در شاخص پارامتر تحمل^۱ بزرگ‌تر از ۰/۰۱ و در شاخص عامل تورم واریانس^۲ کوچک‌تر از ۱۰ می‌باشد و نیز با توجه به اینکه که ضریب همبستگی بیشتر از ۰/۸۰ بین متغیرهای تحقیق مشاهده نشد، همگی نشانگر عدم وجود هم خطی چندگانه بین متغیرهای پیش‌بین تحقیق حاضر و رعایت پیش فرض‌های ضروری جهت ادامه تحلیل می‌باشد.

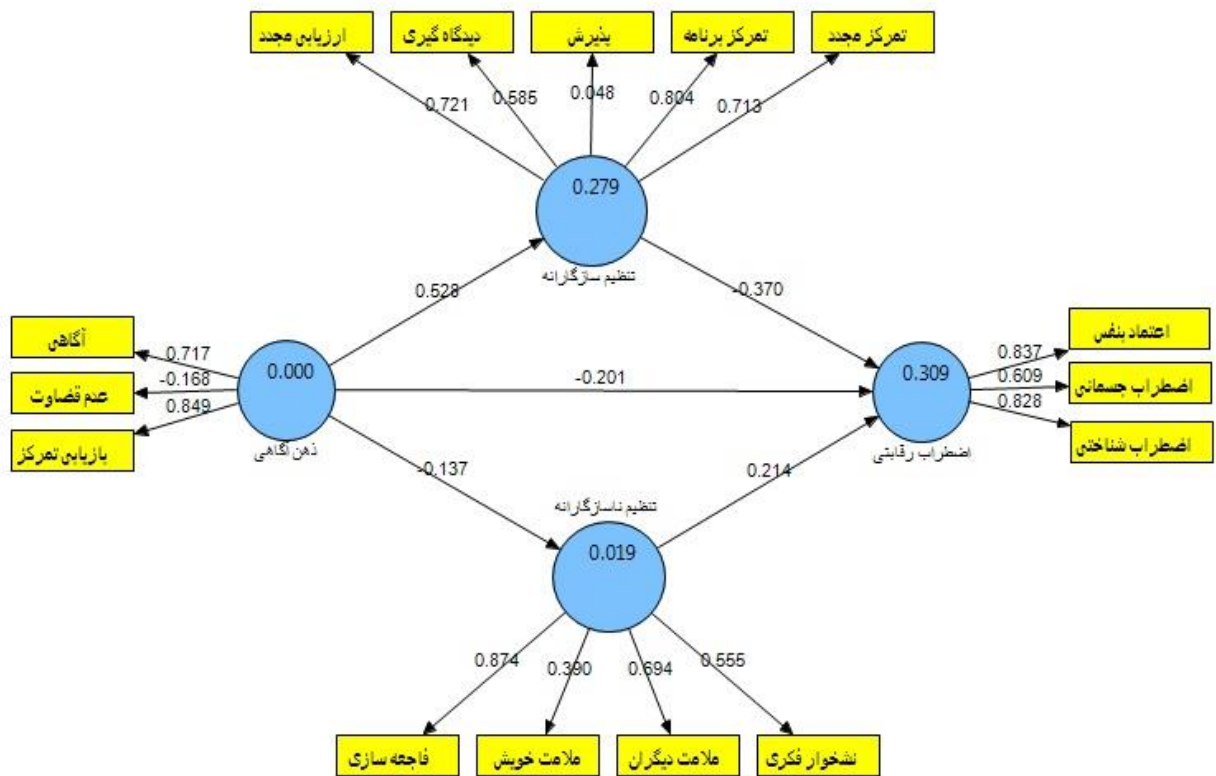
جدول ۳. شاخص‌های هم خطی چندگانه در متغیرهای پیش‌بینی کننده اضطراب رقابتی

مقادیر هم خطی		نام متغیرها
عامل تورم واریانس	پارامتر تحمل	
۱/۱۲	۰/۸۹	ذهن آگاهی
۱/۱۳	۰/۸۸	راهبردهای سازگارانه
۱/۰۴	۰/۹۵	راهبردهای ناسازگارانه

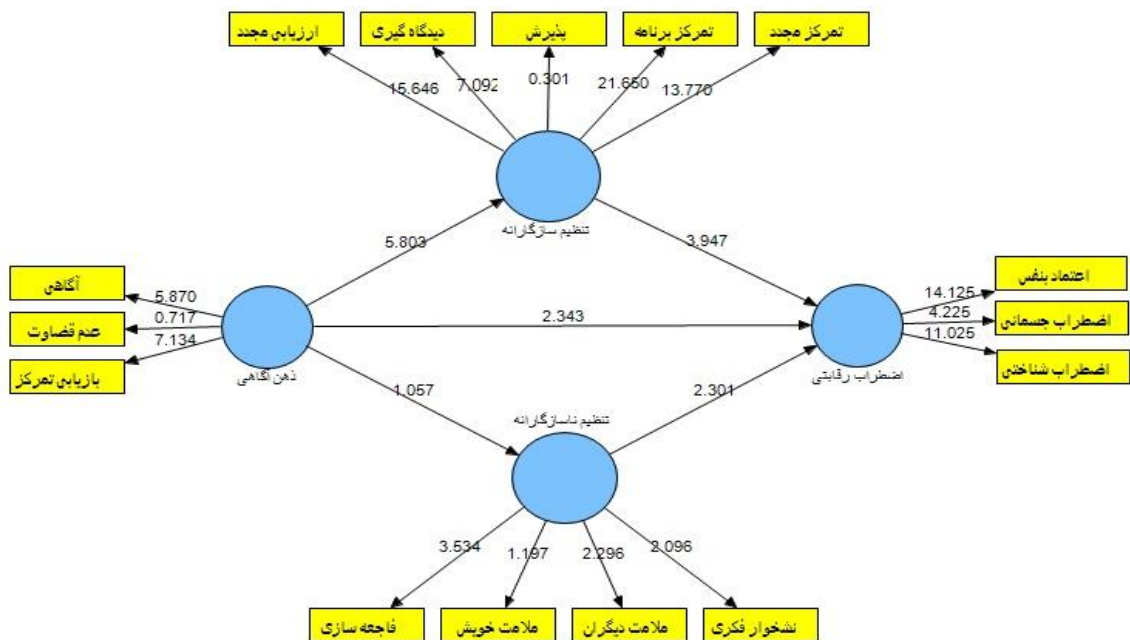
ارزیابی مدل مسیری - ساختاری

مدل‌سازی مسیری - ساختاری تکنیک آماری قدرتمندی است که مدل اندازه‌گیری و مدل ساختاری را با یک آزمون آماری همزمان ترکیب می‌کند. به‌منظور بررسی برازش مدل مسیری - ساختاری در روش PLS چن (۱۹۹۸) فهرستی از معیارها را برای ارزیابی مدل‌ها مطرح کرد. در این فهرست ابتدا می‌بایست روایی و پایایی مدل اندازه‌گیری (ارزیابی بیرونی) مورد بررسی قرار گیرد و سپس به ارزیابی مدل ساختاری (درونی) پرداخت.

1. Tolerance
2. Variance Inflation Faptor



شکل ۱ مدل آزمون شده تحقیق در حالت تخمین استاندارد



شکل ۲ مدل آزمون شده تحقیق در حالت اعداد معنی‌داری

ارزیابی بیرونی مدل مسیری - ساختاری

ارزیابی بیرونی مدل شامل سه بخش پایایی، روایی همگرا و واگرا می‌شود. برای ارزیابی پایایی مدل تحقیق معمولاً اولین ملاک ضریب آلفای کرونباخ می‌باشد که مقادیر $0/70$ و بالاتر قابل قبول می‌باشد. دومین ملاک، ضریب دیلون-گلد اشتاین یا پایایی ترکیبی^۱ (شاخص سازگاری درونی مدل اندازه‌گیری) سازه‌ها می‌باشد. این ملاک، معیار مدرن‌تری است که PLS برای ارزیابی پایایی مدل گزارش می‌دهد که طی آن پایایی سازه نه به صورت مطلق بلکه با توجه به همبستگی سازه‌ها با یکدیگر محاسبه می‌گردد (داوری و رضازاده ۱۳۹۲). مقادیر به دست آمده برای این شاخص‌ها در جدول ۴ نیز حاکی از پایایی قابل قبول سازه تحقیق حاضر می‌باشد.

جدول ۴. بررسی پایایی و روایی همگرا سازه‌های تحقیق

سازه	الفای کرونباخ	پایایی ترکیبی	میانگین واریانس استخراج شده (AVE)
ذهن آگاهی	۰/۷۶	۰/۵۳	۰/۴۲
راهبردهای سازگارانه	۰/۶۷	۰/۷۴	۰/۴۰
راهبردهای ناسازگارانه	۰/۶۸	۰/۷۴	۰/۴۳
اضطراب	۰/۸۳	۰/۸۰	۰/۵۸

در بررسی روایی مدل در PLS، شاخص‌های روایی همگرا و واگرا بررسی می‌شود. جهت بررسی روایی همگرا سازه‌ها، از میانگین واریانس استخراج شده^۲ استفاده می‌شود. میانگین واریانس استخراج شده بیانگر مقدار واریانس تبیین شده متغیرهای مکنون توسط متغیرهای مشاهده شده^۲ مربوطه است. مقادیر بالاتر از $0/5$ برای این ملاک قابل قبول می‌باشد (آذر و همکاران ۱۳۹۱)، مگنر و همکاران (۱۹۹۶) نیز مقادیر $0/4$ به بالا را کافی دانسته‌اند (داوری و رضازاده ۱۳۹۲). به منظور بررسی روایی تشخیصی یا واگرایی سازه‌های تحقیق از معیار فورنل-لارکر استفاده شد. بدین ترتیب که جذر AVE یک سازه (متغیر مکنون) باید بیشتر از همبستگی آن سازه با سازه‌های دیگر باشد (آذر و همکاران ۱۳۹۱). نتایج جداول ۴ و ۵ روایی همگرا و واگرا مدل تحقیق را تأیید می‌کند.

جدول ۵. نتایج بررسی روایی واگرا سازه‌های تحقیق

سازه‌ها	۱	۲	۳	۴
۱ ذهن آگاهی	۰/۶۵*			
۲ راهبردهای سازگارانه	۰/۵۳	۰/۶۳*		
۳ راهبردهای ناسازگارانه	-۰/۱۴	۰/۰۲	۰/۶۶*	
۴ اضطراب	-۰/۴۲	-۰/۴۷	۰/۲۳	۰/۷۶*

* جذر AVE

1. Composite Reliability (CR)
2. Average Variance Extracted (AVE)

ارزیابی درونی - مدل ساختاری

برای ارزیابی مدل درونی یا مدل ساختاری، شاخص‌های متعددی وجود دارد که از جمله می‌توان به ضریب تعیین (R^2) و ضرایب مسیر اشاره کرد. ضریب تعیین یک معیار برای ارزیابی متغیرهای مکنون درونزا می‌باشد. مقادیر R^2 برابر با ۰/۶۷، ۰/۳۳ و ۰/۱۹ در پی ال اس به ترتیب قابل توجه، متوسط و ضعیف توصیف می‌شود (جدول ۶). در مورد ضریب مسیر که معادل بتای استاندارد شده در رگرسیون است، مقادیر کمتر از ۰/۳ ضعیف، بین ۰/۳ تا ۰/۶ متوسط و از ۰/۶ به بالا خوب تفسیر می‌شود. معنی‌داری ضریب مسیر نیز به وسیله بررسی شاخص تی^۱ مشخص می‌شود، به طوری که مقادیر t بالاتر از ۱/۹۶ معنی‌دار در نظر گرفته می‌شود.

جدول ۶. ضریب تعیین متغیرهای درونزای تحقیق

اضطراب	راهبردهای ناسازگارانه	راهبردهای سازگارانه	ضریب تعیین R^2
۰/۳۱	۰/۰۲	۰/۲۹	

توضیح اینکه چنانچه در ساختارهای مدل، یک متغیر مکنون درونزا با تعداد محدودی (یک یا دو) متغیر مکنون برونزا شرح داده شود (مانند مدل پژوهش حاضر)، R^2 کم قابل پذیرش است. همان‌طور که در جدول فوق مشاهده می‌شود R^2 متغیرهای مکنون درونزا به دلیل تعداد کم متغیرهای برونزا و نیز تعداد کم متغیرهای مشاهده‌شده کمی پایین است که قابل توجیه می‌باشد.

جدول ۷. برآورد ضرایب اثرات مستقیم، غیرمستقیم و کل در مدل اصلی تحقیق

مسیر	اثرات مستقیم	اثرات غیرمستقیم	اثرات کل	مقدار تی
ذهن آگاهی ← اضطراب رقابتی	-۰/۲۰	-۰/۲۲	-۰/۴۲	۵/۵۹
ذهن آگاهی ← راهبردهای سازگارانه	۰/۵۳	-	۰/۵۳	۵/۸۰
ذهن آگاهی ← راهبردهای ناسازگارانه	-۰/۱۴	-	-۰/۱۴	۱/۰۵
راهبردهای سازگارانه ← اضطراب رقابتی	-۰/۳۷	-	-۰/۳۷	۳/۹۴
راهبردهای ناسازگارانه ← اضطراب رقابتی	۰/۲۱	-	۰/۲۱	۲/۳۰

همان‌طور که در جدول ۷ مشاهده می‌شود به جز مسیر ذهن آگاهی به راهبردهای ناسازگارانه، سایر مسیرها با شاخص تی بالاتر از ۱/۹۶ معنی‌دار می‌باشند. با این وجود بررسی مدل (شکل ۱ و ۲) و ضرایب مسیر در جدول فوق نشان می‌دهد که مسیر غیرمستقیم (میانجی) ذهن آگاهی به راهبردهای سازگارانه به اضطراب رقابتی با ضرایب مسیر بالاتر و شاخص تی بزرگ‌تر، نسبت به مسیر مستقیم، مسیر قوی‌تر برای تبیین ارتباط بین ذهن آگاهی و اضطراب رقابتی می‌باشد.

1. t value

بررسی شاخص‌های کیفیت مدل:

مدل سازی مسیری- ساختاری در PLS فاقد یک معیار بهینه سازی شده کلی است. به همین دلیل شاخص‌های متفاوتی برای ارزیابی تناسب مدل ارائه شده است که شامل شاخص اشتراک^۱، شاخص افزونگی^۲ و برازش کلی یا شاخص نیکویی برازش^۳ می‌باشد. مقادیر مثبت شاخص اشتراک و شاخص افزونگی نشان‌دهنده کیفیت مناسب مدل ساختاری می‌باشد (آذر و همکاران ۱۳۹۱). نتایج جدول ۸ نشان می‌دهد مدل ارائه شده در تحقیق حاضر از کیفیت مناسبی برخوردار می‌باشد. معیار GOF نیز توسط تنهاوس و همکاران (۲۰۰۴) ابداع گردید و طبق فرمول زیر محاسبه می‌گردد. وتزل و همکاران (۲۰۰۹) سه مقدار ۰/۰۱، ۰/۲۵ و ۰/۳۶ را به عنوان مقادیر ضعیف، متوسط و قوی برای GOF معرفی نموده‌اند (داوری و رضازاده، ۱۳۹۲).

جدول ۸. نتایج شاخص‌های کیفیت مدل

سازه‌ها	شاخص اشتراک	شاخص افزونگی
ذهن آگاهی	۰/۴۲	-
راهبردهای سازگارانه	۰/۴۰	۰/۱۱
راهبردهای ناسازگارانه	۰/۴۳	۰/۰۰۷
اضطراب	۰/۵۸	۰/۱۰

$$GOF = \sqrt{\text{Communalities}} * R^2 = \sqrt{.46 * .12} = 0.24$$

مقدار GOF نیز نشان از برازش متوسط مدل دارد.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از پژوهش حاضر بررسی روابط ساختاری بین ذهن آگاهی ورزشی با اضطراب رقابتی ورزشکاران باتوجه به نقش میانجی‌گری راهبردهای تنظیم هیجان بود. یافته‌های پژوهش نشان داد که علاوه بر ارتباط منفی و معنی دار بین ذهن آگاهی ورزشی با اضطراب رقابتی در مسیر مستقیم، ذهن آگاهی ورزشی به طور غیرمستقیم و بواسطه تاثیرگذاری بر راهبردهای تنظیم هیجان ورزشکاران، موجب کاهش اضطراب رقابتی آنان می‌شود. بررسی دقیق‌تر مسیر مستقیم نشان داد که ذهن آگاهی در خرده مقیاس‌های آگاهی و بازیابی تمرکز با اضطراب رقابتی ارتباط منفی و معنی دار دارد و در خرده مقیاس عدم قضاوت با اضطراب رقابتی ارتباط مثبت معنی داری دارد. بدین معنی که با افزایش آگاهی و تمرکز و کاهش قضاوت اضطراب رقابتی کاهش می‌یابد. به عبارت دیگر هر چه ذهن آگاهی ورزشکاران بیشتر باشد، اضطراب آنها نیز

1. Communalities
2. Redundancy
3. Good of Fitness (GOF)

کمتز خواهد شد. این یافته هم‌راستا با تحقیقات گودمن، کاشدان، مالارد و اسکامن^۱ (۲۰۱۴) و کارمودی و بیر^۲ (۲۰۰۸) مبنی بر افزایش ذهن آگاهی و کاهش اضطراب و استرس ادراک شده و صمدی و همکاران (۱۳۹۵) مبنی بر افزایش ذهن آگاهی و کاهش غلظت کورتیزول بزاقی تیراندازان می‌باشد. در تبیین این یافته می‌توان بیان داشت ورزشکارانی که از ذهن آگاهی بالاتری برخوردارند، با تمرکز بیشتر و قضاوت کمتر و عدم برجسب زنی، به افکار اجازه عبور می‌دهند و بدین طریق وقوع افکار منفی که یکی از عوامل ایجاد اضطراب هستند را کاهش می‌دهند (ولز^۳ ۲۰۱۰). تونیاتو و نگوین^۴ (۲۰۰۷) در یک پژوهش مروری و با جمع بندی مطالعات صورت گرفته اظهار داشتند که ارتباط ذهن آگاهی در کاهش اضطراب و افسردگی در پرده ای از ابهام قرار دارد، با این حال نتایج بسیاری از تحقیقات و نیز پژوهش حاضر حاکی از ارتباط معنی دار بین ذهن آگاهی و اضطراب رقابتی بود.

یکی از موضوعاتی که با ذهن آگاهی در ارتباط است، پذیرش است. هایز (۱۹۹۴) مطرح ساخت که پذیرش " شامل تجربه رویدادها به طور کامل و عاری از دفاع، همان گونه که هستند" می‌باشد و ذکر نمود که متخصصین بالینی که تجربه مدار هستند، ممکن است که بر اهمیت تغییر کلیه نشانه‌های ناخوشایند، تأکید بیش از حدی داشته باشند و اهمیت پذیرش را مورد توجه قرار ندهند. برای مثال فردی که اضطراب به خصوص اضطراب رقابتی را تجربه می‌کند، ممکن است در رفتارهای ناسازگارانه متعددی، از جمله پرخاشگری به سایر بازیکنان، اجتناب از فعالیت‌های مهم و گوش‌به‌زنگی مضطربانه و افراطی نسبت به حالت‌های بدنی برای پیشگیری از حملات آتی اضطراب درگیر شود؛ بنابراین افرادی که دارای سطوح بالاتری از ذهن آگاهی هستند، می‌پذیرند که اضطراب‌ها ممکن است گاه‌گاهی رخ دهند، زودگذرند و خطرناک نیستند و اگرچه ناخوشایند هستند باید تحمل شوند و نباید از آن‌ها اجتناب نمود یا آن‌ها را خطرناک تلقی کرد. پس احتمالاً می‌توان گفت که اصل پذیرش و تعهد در ذهن آگاهی می‌تواند باعث تعدیل اضطراب گردد (هافمن و همکاران^۵ ۲۰۱۰؛ والش و همکاران^۶ ۲۰۰۹) و زمانی که ورزشکار می‌پذیرد هیجانات جزئی از ورزش هستند، از تأثیر منفی آن‌ها بر عملکرد کاسته می‌شود.

بخش دیگری از یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که بین ذهن آگاهی و راهبردهای سازگارانه تنظیم هیجان ارتباط مثبت و معنی‌داری وجود دارد. به عبارت دیگر یافته‌های پژوهش نشان داد که با افزایش ذهن آگاهی، میزان استفاده از راهبردهای سازگارانه تنظیم هیجان نیز افزایش می‌یابد. این یافته با نتایج پژوهش‌های پیشین مبنی بر ارتباط بین ذهن آگاهی و راهبردهای تنظیم هیجان هم‌راستا می‌باشد (رومر و همکاران^۷ ۲۰۰۹؛ فلدمن و همکاران^۸ ۲۰۰۷؛ نادری و همکاران (۱۳۹۴) و هم سو می‌باشد. همچنین این یافته‌های به نوعی با پژوهش وزیری و همکاران (۲۰۱۷) مبنی بر تأثیر مداخلات ذهن آگاهی بر راهبردهای تنظیم هیجان هم‌راستا می‌باشد، اما آن‌ها به این نتیجه رسیدند که ذهن آگاهی به‌طور

1. Goodman, Kashdan, Mallard & Schumann

2. Carmody & Baer

3. Wells

4. Toneatto & Nguyen

5. Hofmann et al

6. Walsh et al

7. Roemer

8. Feldman

معنی داری موجب کاهش استفاده از راهبردهای ناسازگارانه می شود. احتمالاً این تفاوت را بتوان به تفاوت در نمونه‌های دو پژوهش نسبت داد، چرا که شرکت کنندگان پژوهش وزیری و همکاران را زنان مبتلا به سرطان سینه تشکیل دادند که احتمالاً بیشتر از ورزشکاران پژوهش حاضر درگیر افکار منفی و راهبردهای ناسازگارانه هستند، بنابراین تغییر در راهبردها می‌تواند از جامعه‌ای به جامعه دیگر می‌تواند متفاوت باشد، هر چند که در هر دو پژوهش افزایش ذهن آگاهی منجر به بهبود استفاده از راهبردهای تنظیم هیجان گردید. سایر پژوهش‌ها نیز به ارتباط بین کاهش ذهن آگاهی و افزایش مشکلات تنظیم هیجان نیز اشاره داشته‌اند (بائر و همکاران^۱ ۲۰۰۶؛ پپینگ و همکاران^۲ ۲۰۱۴).

در مورد ارتباط ذهن آگاهی و راهبرد تنظیم هیجان در محیط ورزشی می‌توان اظهار داشت که احتمالاً ورزشکارانی با ذهن آگاهی بالاتر، راحت‌تر می‌توانند با هیجانات منفی ناشی از فشار مسابقه کنار آمده و به‌جای اجتناب، آنها را پذیرفته و از راهبردهای سازگاران‌تر استفاده نمایند. گارلاند، گایلورد و فردریکسون^۳ (۲۰۱۱) اظهار داشتند ذهن آگاهی دامنه وسیعی از آگاهی و توجه را فراهم می‌کند که موجب شکل‌گیری تعابیر و تفاسیر بهتری از رویدادهای تنش‌زا می‌شود و به نوبه خود موجب کاهش مشکلات روان‌شناختی می‌شود. در واقع توجه آگاهانه به زمان حال و قرار گرفتن در معرض احساسات و افکار ناخوشایند و عدم اجتناب از این احساسات می‌تواند واکنش‌های هیجانی را کاهش داده و موجب بهبود تنظیم رفتار گردد (بارن‌هوفر، دوگان، کرن، هپبورن و همکاران^۴، ۲۰۰۷). علاوه بر این ذهن آگاهی توانایی فرد در تحمل هیجانات منفی را افزایش داده و فرد را برای مقابله مؤثر آماده می‌کند (بائر ۲۰۰۳). احتمالاً این موضوع یکی از دلایل افزایش استفاده از راهبردهای سازگاران‌ای مثل تمرکز مجدد، ارزیابی مجدد و تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی در ورزشکاران پژوهش حاضر و استفاده کمتر از راهبردهای ناسازگارانه شده است.

یافته‌های پژوهش حاضر همچنین نشان داد، راهبردهای ارزیابی مجدد و تمرکز بر برنامه (به‌عنوان بخشی از فرایند حل مسئله) و تمرکز مجدد، از مجموعه راهبردهای سازگاران تنظیم هیجان با بیشترین بار عاملی به‌عنوان مهم‌ترین مؤلفه‌های تنظیم هیجان سازگاران، بیشترین نقش را در کاهش اضطراب رقابتی داشته‌اند. به عبارت دیگر یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که افزایش استفاده از راهبردهای سازگاران تنظیم هیجان موجب کاهش اضطراب رقابتی و افزایش استفاده از راهبردهای ناسازگاران تنظیم هیجان، موجب افزایش اضطراب رقابتی می‌شود. این یافته با تحقیق مارکوئین^۵ (۲۰۱۱)، سیو^۶ (۲۰۰۹) و لاورز و جان^۷ (۲۰۰۷) هم‌سو می‌باشد. راهبردهای سازگاران موجب می‌شود که ورزشکار به تفکر در مورد فائق آمدن در مورد واقعه منفی در حین ورزش و یا تغییر آن، تفکر در مورد جنبه‌های مثبت واقعه یا ارتقای شخصی، تفکر در مورد کم‌اهمیت بودن مسابقه یا تأکید بر نسبت آن در مقایسه با سایر مسابقات پردازد (اندامی خشک، گلزاری و اسماعیلی نسب؛ ۱۳۹۲). پس افزایش این راهبرد با توجه به تمرکز بر افکار مثبت موجب می‌شود که اضطراب

1. Baer et al

2. Pepping et al

3. Garland, E. L., Gaylord, S. A., & Fredrickson

4. Barnhofer, Duggan, Crane, Hepburn, Fennell & Williams

5. Marroquín

6. Siu

7. Lowther & Lane

شناختی که بر پایه انتظارات منفی و نگرانی‌های شناختی ورزشکار در مورد خود، موقعیت و پیامدهای احتمالی (مانند شکست) است را کاهش دهد و اعتماد به نفس را افزایش دهد (بشارت و حسینی، ۱۳۹۱). همچنین افزایش راهبردهای سازگارانه موجب می‌شود که ورزشکار پس از وقوع واقعه منفی، خود را مقصر بداند و سرزنش کند؛ این امر باعث می‌شود ذهن خود را درباره احساسات و تفکرات مرتبط در مورد واقعه منفی اشغال کند و در نتیجه ورزشکار تفکری با محتوای وحشت از حادثه داشته باشد (اندامی خشک، ۱۳۹۲). یافته‌های پژوهشی بسیاری در حمایت از این یافته نشان می‌دهند که راهبردهای سازش نایافته تنظیم هیجان نظیر نشخوارگری، خودسرزنش‌گری و فاجعه‌نمایی به صورت مثبت با آشفتگی هیجانی و سایر جنبه‌های آسیب‌شناختی همبسته هستند، ولی در راهبردهای سازش یافته مانند ارزیابی مجدد مثبت، این همبستگی منفی است (گارنفسکی و همکاران ۲۰۰۲). به طوری که تنظیم مطلوب هیجان‌ها می‌تواند در کاهش اضطراب و افسردگی مؤثر باشد (دسروسیرس، وین، کورتیس و کلمانسکی^۱ ۲۰۱۴؛ فلیو، بال و سس^۲، ۲۰۱۰).

در بخش آخر یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که راهبردهای تنظیم هیجان در ارتباط بین ذهن آگاهی ورزشی با اضطراب رقابتی نقش میانجی دارد. روابط ساختاری حاصل از مدل آزمون شده پژوهش در مسیر غیرمستقیم نشان داد که اولاً ذهن آگاهی ورزشی به طور غیرمستقیم و بواسطه تاثیرگذاری بر راهبردهای تنظیم هیجان موجب کاهش اضطراب رقابتی ورزشکاران می‌شود و ثانیاً این که مسیر غیرمستقیم نسبت به مسیر مستقیم قوی‌تر می‌باشد. در ادامه بررسی ضرایب مسیرهای غیرمستقیم نشان داد، مسیر غیرمستقیم ذهن آگاهی به راهبردهای سازگارانه به اضطراب رقابتی با ضرایب مسیر و نیز شاخص‌های بالاتر، مسیر قوی‌تری برای تبیین ارتباط بین ذهن آگاهی و اضطراب رقابتی می‌باشد. به بیانی دیگر یافته‌های پژوهش نشان داد که با افزایش ذهن آگاهی ورزشی، میزان استفاده از راهبردهای سازگارانه تنظیم هیجان افزایش یافته و این امر موجب کاهش اضطراب رقابتی می‌شود. در تبیین این یافته می‌توان اظهار داشت، یکی از این سازه‌هایی که به طور تجربی با ذهن آگاهی مرتبط است، تنظیم شناختی هیجان‌ها است، به طوری که یافته‌های پژوهش‌ها نشان می‌دهند، افرادی که از سطوح بالاتر ذهن آگاهی برخوردارند، می‌توانند با کنترل کردن هیجان‌ها، خود را از تفکرات اضطراب‌زا رها نمایند (رابینز و همکاران^۳ ۲۰۱۲). این نتایج همسو با نتایج فرودنتلر، توربا و ترن^۴ (۲۰۱۷) و پپینگ و همکاران (۲۰۱۴) مبنی بر نقش میانجی راهبردهای تنظیم هیجان در ارتباط بین ذهن آگاهی با اضطراب می‌باشد. آنها اظهار داشتند که مشکلات تنظیم هیجان، تبیین‌کننده بخشی از فرایندهای زیربنایی در ارتباط بین کاهش ذهن آگاهی و افزایش مشکلات روانی از جمله اضطراب، استرس و افسردگی می‌باشد. یافته‌های تحقیقات مختلف نشان می‌دهند که بهبود ذهن آگاهی اثرات مثبتی در زمینه‌ی افزایش عواطف مثبت و کاهش عواطف منفی (شروورس و برندسما^۵، ۲۰۱۰)، کاهش الگوهای رفتاری منفی و تنظیم رفتارهای مثبت مرتبط با سلامتی (براون و رایان^۶ ۲۰۰۴)،

1 . Desrosiers, Vine, Curtiss & Klemanski
2 . Feliu, Ball & Sese
3 . Robins et al
4 . Freudenthaler, Turba & Tran
5 . Schroevers & Brandsma
6 . Brown & Ryan

افزایش سازگاری‌های روان‌شناختی (بوهمیجر، پرنگر، تال و کویچپرز^۱، ۲۰۱۰) و بهبود خلق‌وخو و کاهش اضطراب داشته است (زیدان، گوردون، مرکانت و گولکاسیان^۲، ۲۰۱۰). در واقع عملکرد آگاهانه و بدون قضاوت تجربیات درونی با تأثیرگذاری بر برخی راهبردهای تنظیم هیجان مانند ارزیابی مجدد و توانایی کنترل رفتارهای تکانشی (در پژوهش حاضر با تأثیرگذاری بر راهبردهای سازگارانه) به دلیل خاصیت اضطراب زدایی شان می‌توانند باعث کاهش اضطراب شوند (فرونتلر و همکاران ۲۰۱۷). در مجموع می‌توان گفت افزایش یا کاهش ذهن آگاهی نه تنها به صورت مستقیم بلکه با تأثیرگذاری بر متغیر میانجی راهبردهای تنظیم هیجان، به‌ویژه راهبردهای سازگارانه تنظیم هیجان می‌تواند تفسیر فرد از شرایط رقابتی را تحت تأثیر قرار داده و موجب تعدیل اضطراب رقابتی ورزشکار شود.

به‌طورکلی و با توجه به یافته‌های به‌دست‌آمده از پژوهش حاضر می‌توان این‌گونه عنوان کرد که توجه ویژه به مقوله ذهن آگاهی ورزشی و نقش واسطه‌ای راهبردهای تنظیم هیجان بسیار حائز اهمیت می‌باشد. چراکه احتمالاً بهبود ذهن آگاهی، موجب گرایش ورزشکار به سمت راهبردهای سازگارانه تنظیم هیجان، کاهش هیجان‌ات منفی و در نتیجه کاهش اضطراب رقابتی خواهد شد. پژوهش حاضر نیز با برخی محدودیت‌ها همراه بود که می‌تواند تفسیر و تعمیم نتایج را تحت تأثیر قرار دهد. از جمله اینکه دسترسی به ورزشکاران برای پر کردن پرسشنامه‌ها به قبل یا بعد از تمرین محدود می‌شود، در این زمان‌ها عجله برای رسیدن به تمرین و یا خستگی بعد از تمرین، ممکن است نتایج را تحت تأثیر قرار دهد. در پایان پیشنهاد می‌شود که پژوهش‌های آتی مدل پیشنهادی پژوهش حاضر را به صورت تجربی و با مداخله تمرین ذهن آگاهی جهت کاهش اضطراب رقابتی ورزشکاران مورد بررسی قرار دهند.

منابع

- آذر، عادل؛ غلامزاده، رسول؛ قنواتی، مهدی (۱۳۹۱). مدل‌سازی مسیری ساختاری در مدیریت، کاربرد نرم افزار - Smart PLS. تهران: انتشارات نگاه دانش.
- اندامی خشک؛ گلزاری، اسماعیلی. (۱۳۹۲). نقش راهبردهای نه گانه ی تنظیم هیجان در پیش بینی تاب آوری. فصلنامه اندیشه و رفتار. دوره ۶. شماره ۲۷. (۶۴-۶۳).
- بشارت، محمد علی؛ حسینی، اسماء. (۱۳۹۱). کمال گرایی و اضطراب رقابتی در ورزشکاران. روان شناسی تحولی: روان شناسان ایرانی. دوره ۹. شماره ۳۳. پاییز ۱۳۹۱
- حسینی، جعفر. (۱۳۹۰). بررسی اعتبار و روایی فرم کوتاه پرسشنامه نظم جویی شناختی هیجان. "مجله تحقیقات علوم رفتاری. دوره ۹. شماره ۴
- حمایت طلب، رسول؛ خیبری، محمد؛ زارع، مسعود. (۱۳۹۵). ویژگی‌های روان‌سنجی نسخه فارسی سیاهه ذهن آگاهی ورزشی. مطالعات روانشناسی ورزشی، ۵(۱۸)، ۶۳-۸۰

1 . Bohlmeijer, Prenger, Taal & Cuijpers
2 . Zeidan, Gordon, Merchant & Goolkasian

داوری، علی؛ رضازاده، آر.ش. (۱۳۹۲). مدلسازی معادلات ساختاری با نرم افزار PLS. تهران: جهاد دانشگاهی، سازمان انتشارات.

شیروانی، حسین؛ برابری، اصغر؛ کشاورز افشار، حسین. (۱۳۹۳). بررسی مقایسه ای راهبردهای تنظیم شناختی - هیجان در ورزشکاران نیمه حرفه ای و آماتور. مجله طب نظامی، شماره ۴، ۲۴۲-۲۳۷.

صمدی، حسین؛ حسینی، فاطمه السادات؛ بیدکی، رضا. (۱۳۹۵). بررسی اثر بخشی شش هفته تمرین ذهن آگاهی بر غلظت کورتیزول بزاقی و عملکرد ورزشی تیر اندازان. مجله علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی سبزوار، دوره ۲۳. شماره ۴

قاسمی، وحید. (۱۳۸۹). مدل سازی معادله ساختاری در پژوهش های اجتماعی با کاربرد Amos Graphics. تهران: انتشارات جامعه شناسان.

کاشانی، ولی اله؛ مصطفایی فر، الهه. (۱۳۹۵). ویژگی های روان سنجی نسخه فارسی پرسشنامه بازبینی شده اضطراب حالتی رقابتی - ۲. مجله مطالعات روان شناسی ورزشی. شماره ۱۶. ۳۵-۵۴.

نادری، یزدان؛ پرهون، هادی؛ حسینی، جعفر؛ صناعی، هاله. (۱۳۹۴). اثر بخشی ذهن آگاهی بر راهبردهای نظم جویی شناختی هیجان و اضطراب و افسردگی بیماران مبتلا به افسردگی اساسی. مجله اندیشه و رفتار. دوره ۹. شماره ۳۵.

واینبرگ، رابرت اس؛ گولد، دنیل. (۲۰۱۱). مبانی روانشناسی ورزش و تمرین، ترجمه سیدمحمد کاظم واعظ موسوی، جلد اول

- Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical psychology review*, 30(2), 217-237.
- Baer RA.,(2003). Mindfulness training as a clinical intervention: A conceptual and empirical review. *Clin Psychol Sci Pract.*;10(2):125-43.
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27-45.
- Barlow, D. H., Craske, M. G., & Meadows, E. A. (2000). *Mastery of your anxiety and panic*. Graywind Publications.
- Barnhofer, T., Duggan, D., Crane, C., Hepburn, S., Fennell, M. J., & Williams, J. M. G. (2007). Effects of meditation on frontal α -asymmetry in previously suicidal individuals. *Neuroreport*, 18(7), 709-712
- Bohlmeijer E, Prenger R, Taal E Cuijpers, P.(2010). The effects of mindfulness-based stress reduction therapy on mental health of adults with a chronic medical disease: A metaanalysis. *J Psychosom Res*;68(6):539-44.
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2004). Perils and promise in defining and measuring mindfulness: Observations from experience. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11(3), 242-248.
- Carlson, L. E. (2012). Mindfulness-based interventions for physical conditions: a narrative review evaluating levels of evidence. *ISRN psychiatry*, 2012.
- Carmody, J., & Baer, R. A. (2008). Relationships between mindfulness practice and levels of mindfulness, medical and psychological symptoms and well-being in a mindfulness-based stress reduction program. *Journal of behavioral medicine*, 31(1), 23-33.
- Cox, R. H., Martens, M. P., & Russell, W. D. (2003). Measuring anxiety in athletics: The revised competitive state anxiety inventory-2. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25(4), 519-533.
- Desrosiers, A., Vine, V., Curtiss, J., & Klemanski, D. H. (2014). Observing nonreactively: A conditional process model linking mindfulness facets, cognitive emotion regulation strategies, and depression and anxiety symptoms. *Journal of affective disorders*, 165, 31-37.

- Feldman, G., Hayes, A., Kumar, S., Greeson, J., & Laurenceau, J. P. (2007). Mindfulness and emotion regulation: The development and initial validation of the Cognitive and Affective Mindfulness Scale-Revised (CAMS-R). *Journal of psychopathology and Behavioral Assessment*, 29(3), 177.
- Feliu T, Balle M, Sese A,(2010). Relationships between negative affectivity, emotion regulation, anxiety, and depressive symptoms in adolescents as examined through structural equation modeling. *J Anxiety Disord.*;24(7):686-93.
- Freudenthaler, L., Turba, J. D., & Tran, U. S. (2017). Emotion regulation mediates the associations of mindfulness on symptoms of depression and anxiety in the general population. *Mindfulness*, 8(5), 1339-1344.
- Garland, E. L., Gaylord, S. A., & Fredrickson, B. L. (2011). Positive reappraisal mediates the stress-reductive effects of mindfulness: An upward spiral process. *Mindfulness*, 2(1), 59-67.
- Gardner, F. L., & Moore, Z. E. (2004). A mindfulness-acceptance-commitment-based approach to athletic performance enhancement: Theoretical considerations. *Behavior therapy*, 35(4), 707-723.
- Garnefski, N., Van Den Kommer, T., Kraaij, V., Teerds, J., Legerstee, J., & Onstein, E. (2002). The relationship between cognitive emotion regulation strategies and emotional problems: comparison between a clinical and a non-clinical sample. *European journal of personality*, 16(5), 403-420.
- Goldin, P. R., & Gross, J. J. (2010). Effects of mindfulness-based stress reduction (MBSR) on emotion regulation in social anxiety disorder. *Emotion*, 10(1), 83.
- Goodman, F. R., Kashdan, T. B., Mallard, T. T., & Schumann, M. (2014). A brief mindfulness and yoga intervention with an entire NCAA Division I athletic team: An initial investigation. *Psychology of Consciousness: Theory, Research, and Practice*, 1(4), 339.
- Gratz KL, Gunderson JG. Preliminary data on an acceptance-based emotion regulation group intervention for deliberate self-harm among women with borderline personality disorder. *Behav Ther.* 2006; 37(1): 25–35.
- Grossbard, J. R., Smith, R. E., Smoll, F. L., & Cumming, S. P. (2009). Competitive anxiety in young athletes: Differentiating somatic anxiety, worry, and concentration disruption. *Anxiety, Stress, & Coping*, 22(2), 153-166.
- Hanin, Y. L. (2007). Emotions in sport: Current issues and perspectives. *Handbook of sport psychology*, 3, 31-58.
- Hayes, S. C. (Ed.). (1994). *Acceptance and change: Content and context in psychotherapy*. Context Press.
- Hofmann, S. G., Sawyer, A. T., Witt, A. A., & Oh, D. (2010). The effect of mindfulness-based therapy on anxiety and depression: A meta-analytic review. *Journal of consulting and clinical psychology*, 78(2), 169.
- Jarvis, M. (2006). *Sport Psychology: A Student's Handbook*. Routledge.
- Jones, G., Swain, A., & Hardy, L. (1993). Intensity and direction dimensions of competitive state anxiety and relationships with performance. *Journal of sports sciences*, 11(6), 525-532.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future. *Clinical psychology: Science and practice*, 10(2), 144-156.
- Kline, R. B. (2005). *Principles and practice of structural equation modeling* 2nd ed. New York: Guilford.
- Lazarus, R. S. (1993). Coping theory and research: Past, present, and future. Fifty years of the research and theory of RS Lazarus: An analysis of historical and perennial issues, 366-388.
- Lowther, J & Lane, A (2007). Relationships between mood, cohesion and satisfaction with performance among football players. *Journal of Sport Psychology*, Volume 20: 56-64.
- Marroquín, B. (2011). Interpersonal emotion regulation as a mechanism of social support in depression. *Clinical psychology review*, 31(8), 1276-1290.
- Martin, R. C. and E. R. Dahlen (2005). "Cognitive emotion regulation in the prediction of depression, anxiety, stress, and anger." *Personality and Individual differences* 39(7): 1249-1260.

- Martens R., Vealy R.S., & Burton D. (1990). "Competitive anxiety in sport". Champaign, I.L: Human Kinetics
- Mohebi, M. (2014). Surveying the psychological profile of successful Iranian taekwondo athletes. (Unpublished master's dissertation). Tehran University. (In Persian).
- Neil, R., Hanton, S., Mellalieu, S. D., & Fletcher, D. (2011). Competition stress and emotions in sport performers: The role of further appraisals. *Psychology of sport and exercise*, 12(4), 460-470.
- Pepping, C. A., O'Donovan, A., Zimmer-Gembeck, M. J., & Hanisch, M. (2014). Is emotion regulation the process underlying the relationship between low mindfulness and psychosocial distress?. *Australian Journal of Psychology*, 66(2), 130-138.
- Potek, R. (2012). Mindfulness as a school-based prevention program and its effect on adolescent stress, anxiety and emotion regulation. New York University.
- Rajkumar, S. (2012). A comparison of precompetition anxiety of male and female badminton players. *Journal International Referred Reseach*, 17(1), Pp: 38-56 .
- Robins, C. J., Keng, S. L., Ekblad, A. G., & Brantley, J. G. (2012). Effects of mindfulness-based stress reduction on emotional experience and expression: A randomized controlled trial. *Journal of clinical psychology*, 68(1), 117-131.
- Roemer, L., Lee, J. K., Salters-Pedneault, K., Erisman, S. M., Orsillo, S. M., & Mennin, D. S. (2009). Mindfulness and emotion regulation difficulties in generalized anxiety disorder: Preliminary evidence for independent and overlapping contributions. *Behavior therapy*, 40(2), 142-154.
- Schroevers MJ, Brandsma R.,(2010). Is learning mindfulness associated with improved affect after mindfulness-based cognitive therapy?. *Br J Psychol.*;101(Pt 1):95-107.
- Scott-Hamilton, J., Schutte, N. S., & Brown, R. F. (2016). Effects of a mindfulness intervention on sports-anxiety, pessimism, and flow in competitive cyclists. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 8(1), 85-103.
- Siu, A. F. (2009). Trait emotional intelligence and its relationships with problem behavior in Hong Kong adolescents. *Personality and Individual Differences*, 47(6), 553-557.
- Strahler, K., Ehrlenspiel, F., Heene, M., & Brand, R. (2010). Competitive anxiety and cortisol awakening response in the week leading up to a competition. *Psychology of Sport and Exercise*, 11(2), 148-154.
- Szczygiel, D., Buczny, J., & Bazińska, R. (2012). Emotion regulation and emotional information processing: The moderating effect of emotional awareness. *Personality and Individual differences*, 52(3), 433-437.
- Tabachnick, B. G., Fidell, L. S., & Ullman, J. B. (2007). *Using multivariate statistics* (Vol. 5). Boston, MA: Pearson.
- Toneatto, T. (2004). A Meta cognitive therapy for anxiety disorders: Buddhist psychology applied. *Cognitive and Behavioral Practice*, 9, 72-78.
- Toneatto, T., & Nguyen, L. (2007). Does mindfulness meditation improve anxiety and mood symptoms? A review of the controlled research. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 52(4), 260-266.
- Uphill, M. A., Lane, A. M., & Jones, M. V. (2012). Emotion Regulation Questionnaire for use with athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(6), 761-770.
- Vaziri, Z., Mashhadi, A., Sepehri Shamloo, Z., & Shahidsales, S. (2017). Mindfulness-Based Cognitive Therapy, Cognitive Emotion Regulation and Clinical Symptoms in Females with Breast Cancer. *Iranian Journal of Psychiatry and Behavioral Sciences*, 11.
- Wells, Leisa L., "Associations between Mindfulness and Symptoms of Anxiety." (2010). Electronic Theses and Dissertations. Paper 1730.<https://dc.etsu.edu/etd/1730>
- Zeidan F, Gordon NS, Merchant J, Goolkasian P,(2010). The effect of brief mindfulness meditation training on experimentally induced Pain. *J Pain.* ;11(3):199-209.