



Research Paper

Predicting Competitive Stress Management Based on Mindfulness with the Mediating Role of Perceived Stress in Student-Athletes

*Mahdi Azemati¹, Mansoor Azemati², Mahdi Rajabi³

1. M.A. in Personality Psychology, Faculty of Social Sciences and Psychology, Islamic Azad University, Central Tehran Branch, Tehran, Iran.

2. Ph.D. Candidate in Counseling, Faculty of Social Sciences and Psychology, Islamic Azad University, Science and Research Branch, Tehran, Iran.

3. Ph.D. Candidate in Counseling, Faculty of Social Sciences and Psychology, Islamic Azad University, Central Tehran Branch, Tehran, Iran

Received:
17 Mar 2025

Accepted:
14 Apr 2025

Available Online:
14 May 2025

Keywords:

Competitive
Stress
Management,
Mindfulness,
Perceived
Stress,
Student-
Athletes

ABSTRACT:

Introduction: The aim of the present study was to investigate the role of mindfulness in predicting competitive stress management, considering the mediating role of perceived stress among student athletes.

Methods: This research employed a descriptive-correlational design using hierarchical regression analysis. The statistical population consisted of all student athletes at universities in Tehran in 2024. From this population, 350 individuals (190 women and 160 men) were selected through purposive and convenience sampling. The research instruments included the Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ), the Perceived Stress Scale (PSS), and the Competitive Stress Management Scale (CSMS). Data were analyzed using SPSS-27 software.

Results: The results indicated that mindfulness had a significant positive relationship with competitive stress management and a significant negative relationship with perceived stress. Additionally, perceived stress showed a significant negative relationship with competitive stress management. Mediation analysis revealed that perceived stress played a significant mediating role in the relationship between mindfulness and competitive stress management.

Conclusion: The findings of this study emphasize the importance of mindfulness training as a strategy to enhance psychological resilience and improve emotional-cognitive performance in competitive situations.

* Corresponding Author: Mahdi Azemati

E-mail: mahdi.lewis8@gmail.com



مقاله پژوهشی:

پیش‌بینی مدیریت استرس رقابتی بر اساس ذهن‌آگاهی با نقش واسطه‌ای تنیدگی ادراک‌شده در دانشجویان ورزشکار

*مهدی عظمتی^۱، منصور عظمتی^۲، مهدی رجبی^۳

۱. کارشناسی ارشد روان‌شناسی شخصیت، دانشکده علوم اجتماعی و روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران مرکز، تهران، ایران.
۲. دانشجوی دکتری مشاوره، دانشکده علوم اجتماعی و روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم تحقیقات، تهران، ایران.
۳. دانشجوی دکتری مشاوره، دانشکده علوم اجتماعی و روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران مرکز، تهران، ایران.

چکیده:

مقدمه: هدف پژوهش حاضر، بررسی نقش ذهن‌آگاهی در پیش‌بینی مدیریت استرس رقابتی با توجه به نقش واسطه‌ای تنیدگی ادراک‌شده در دانشجویان ورزشکار بود.

روش: این مطالعه به روش توصیفی-همبستگی و با استفاده از تحلیل رگرسیون سلسله‌مراتبی انجام شد. جامعه آماری شامل کلیه دانشجویان ورزشکار دانشگاه‌های شهر تهران در سال ۱۴۰۳ بود. از میان آن‌ها، ۳۵۰ نفر (۱۹۰ زن و ۱۶۰ مرد) به روش نمونه‌گیری هدفمند و در دسترس انتخاب شدند. ابزارهای پژوهش شامل پرسشنامه ذهن‌آگاهی (FFMQ)، پرسشنامه تنیدگی ادراک‌شده (PSS) و پرسشنامه اضطراب حالتی-رقابتی (CSAI-2) بودند. داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS-27 تحلیل شدند.

یافته‌ها: نتایج نشان داد ذهن‌آگاهی رابطه مثبت و معناداری با مدیریت استرس رقابتی دارد و با تنیدگی ادراک‌شده رابطه منفی و معنادار نشان داد. همچنین، تنیدگی ادراک‌شده با مدیریت استرس رقابتی رابطه منفی معناداری داشت. تحلیل واسطه‌ای حاکی از آن بود که تنیدگی ادراک‌شده نقش واسطه‌ای معناداری در رابطه بین ذهن‌آگاهی و مدیریت استرس رقابتی ایفا می‌کند.

نتیجه‌گیری: یافته‌های این پژوهش بر اهمیت آموزش مهارت‌های ذهن‌آگاهی به‌عنوان راهکاری برای ارتقاء تاب‌آوری روان‌شناختی و بهبود عملکرد هیجانی-شناختی در موقعیت‌های رقابتی تأکید دارند.

تاریخ دریافت:

۲۷ اسفند ۱۴۰۳

تاریخ پذیرش:

۲۶ فروردین ۱۴۰۴

تاریخ انتشار:

۲۵ اردیبهشت ۱۴۰۴

کلید واژه‌ها:

مدیریت استرس رقابتی،

ذهن‌آگاهی، تنیدگی

ادراک‌شده، دانشجویان

ورزشکار

*نویسنده مسئول: مهدی عظمتی

پست الکترونیکی: mahdi.lewis8@gmail.com



مقدمه:

تلاش برای سرکوب هیجانات منفی یا اجتناب از افکار مزاحم، فرد را به سوی پذیرش تجربه و واکنش آگاهانه هدایت می‌کند. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که ذهن‌آگاهی از طریق کاهش واکنش‌پذیری هیجانی، تقویت تنظیم شناختی، و ارتقای ظرفیت‌های مقابله‌ای، می‌تواند سطوح استرس ادراک‌شده را کاهش داده و کیفیت عملکرد فرد را بهبود بخشد (بیرر^۶ و همکاران، ۲۰۱۲؛ جوزفسون^۷ و همکاران، ۲۰۱۷). در حوزه‌ی ورزش نیز تمرین‌های مبتنی بر ذهن‌آگاهی با کاهش اضطراب رقابتی، افزایش تمرکز ذهنی، بهبود تاب‌آوری و افزایش رضایت از عملکرد همراه بوده‌اند (روتلین^۸ و همکاران، ۲۰۱۶).

با وجود این، شواهد نظری و تجربی نشان می‌دهند که رابطه بین ذهن‌آگاهی و مدیریت استرس رقابتی، لزوماً یک رابطه‌ی مستقیم و ساده نیست و احتمالاً از طریق متغیرهای واسطه‌ای دیگر، به‌ویژه متغیرهای ادراکی، عمل می‌کند. یکی از این متغیرهای واسطه‌ای مهم، «تنبیدگی ادراک‌شده» است که به‌عنوان ارزیابی شناختی فرد از میزان تهدیدآمیز یا غیرقابل کنترل بودن موقعیت‌ها تعریف می‌شود (کوهن^۹ و همکاران، ۱۹۸۳). این متغیر، نشان‌دهنده‌ی تجربه‌ی ذهنی استرس است و نقشی محوری در فرآیندهای روانی مرتبط با هیجان، اضطراب و مقابله ایفا می‌کند. به‌عبارت دیگر، حتی اگر یک موقعیت از لحاظ عینی چندان استرس‌زا نباشد، اگر فرد آن را تهدیدکننده یا دشوار ادراک کند، میزان تنبیدگی ادراک‌شده بالا خواهد بود و پیامدهای روانی منفی به‌دنبال خواهد داشت.

شواهد پژوهشی بیانگر آن هستند که ذهن‌آگاهی می‌تواند با کاهش افکار منفی تکرارشونده، افزایش پذیرش وقایع، و ارتقای آگاهی هیجانی، به کاهش سطح تنبیدگی ادراک‌شده کمک کند (برانستروم^{۱۰} و همکاران، ۲۰۱۱؛ کنگ^{۱۱} و همکاران، ۲۰۱۱). از سوی دیگر، تنبیدگی ادراک‌شده بالا می‌تواند منبعی برای بروز هیجانات منفی، ناکارآمدی در مقابله با فشارها و در نهایت، ضعف در مدیریت استرس رقابتی باشد. در واقع،

ورزشکاران در طول فعالیت حرفه‌ای خود با چالش‌های متعددی روبه‌رو هستند که از جمله مهم‌ترین آن‌ها، فشارهای ناشی از رقابت و عملکرد است. این فشارها اغلب در قالب استرس رقابتی بروز می‌یابند؛ نوعی از استرس که به‌واسطه حضور در موقعیت‌های حساس و ارزیابانه‌ی ورزشی، بر فرد تحمیل می‌شود (نیکولز^۱ و همکاران، ۲۰۰۹). استرس رقابتی، اگر به‌درستی مدیریت نشود، می‌تواند منجر به کاهش عملکرد ورزشی، اختلال در تمرکز، کاهش اعتماد به نفس، اضطراب، و حتی آسیب‌های جسمی شود (فلچر^۲ و همکاران، ۲۰۱۲). در میان گروه‌های مختلف ورزشکاران، دانشجویان ورزشکار از آسیب‌پذیری بالاتری برخوردارند؛ زیرا علاوه بر الزامات رقابتی و تمرینی، با فشارهای تحصیلی، مالی و اجتماعی نیز مواجه هستند که این مسئله میزان فشارهای روانی آنان را دوچندان می‌کند (لو^۳ و همکاران، ۲۰۱۲).

با توجه به اهمیت استرس رقابتی در عملکرد ورزشکاران، یکی از حوزه‌های پررنگ در روان‌شناسی ورزش، بررسی راهبردها و عوامل روان‌شناختی مؤثر بر مدیریت این نوع استرس است. مدیریت استرس رقابتی به توانایی فرد در شناسایی، تنظیم و مقابله مؤثر با عوامل تنش‌زای ورزشی اطلاق می‌شود و نقش کلیدی در موفقیت بلندمدت ورزشکار ایفا می‌کند (انشل و سوتارسو^۴، ۲۰۰۷). در این راستا، رویکردهای نوین روان‌شناختی، به‌ویژه رویکردهای مبتنی بر پذیرش و ذهن‌آگاهی، تمرکز ویژه‌ای بر مهارت‌های درونی و توانمندی‌های روانی فرد در مواجهه با فشارهای روانی دارند و تأکید می‌کنند که تجربه‌ی استرس را نمی‌توان صرفاً با کنترل عوامل بیرونی کاهش داد، بلکه باید به پرورش ظرفیت‌های روان‌شناختی درونی پرداخت.

یکی از مفاهیم کلیدی در این رویکردها، مفهوم «ذهن‌آگاهی» یا آگاهی کامل از تجربه‌ی لحظه‌ی حال است؛ حالتی از حضور ذهنی که فرد با پذیرش، بدون قضاوت و با تمرکز بر اکنون، تجربه‌های درونی و بیرونی خود را مشاهده می‌کند (کابات-زین^۵، ۲۰۰۳). ذهن‌آگاهی، برخلاف

7. Josefsson

8. Rötthlin

9. Cohen

10. Bränström

11. Keng

1. Nicholls

2. Fletcher

3. Lu

4. Anshel, M. H., & Sutarso

5. Kabat-Zinn

6. Birrer



پاسخی به نیازهای روان‌شناختی قشر ورزشکار دانشگاهی است، بلکه می‌تواند الگویی برای طراحی سیاست‌های حمایتی در سطح نهادهای آموزشی و ورزشی فراهم آورد

روش:

پژوهش حاضر، توصیفی از نوع همبستگی و در چارچوب تحلیل رگرسیون سلسله‌مراتبی انجام شده است. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانشجویان ورزشکار مشغول به تحصیل در دانشگاه‌های شهر تهران در سال ۱۴۰۳ بود. برای تعیین حجم نمونه، با در نظر گرفتن محدودیت‌های اجرایی و احتمال ریزش شرکت‌کنندگان، تعداد ۳۵۰ نفر از دانشجویان ورزشکار (۱۹۰ زن و ۱۶۰ مرد) به‌صورت در دسترس و هدفمند انتخاب شدند.

معیارهای ورود به پژوهش شامل داشتن حداقل یک سال سابقه فعالیت ورزشی منظم در سطح دانشگاهی، شرکت در مسابقات درون‌دانشگاهی یا برون‌دانشگاهی و قرار داشتن در دامنه سنی ۱۸ تا ۳۵ سال بود. همچنین، معیارهای خروج شامل داشتن سابقه تشخیص اختلالات

روان‌شناختی، مصرف داروهای روان‌پزشکی در زمان گردآوری داده‌ها، یا پاسخ‌دهی ناقص به پرسشنامه‌ها در نظر گرفته شد. برای اجرای پژوهش، پس از اخذ مجوزهای لازم از کمیته اخلاق دانشگاه و هماهنگی با مسئولان تربیت‌بدنی دانشگاه‌ها، پژوهشگر با مراجعه به محیط‌های ورزشی و آموزشی، اهداف و اهمیت پژوهش را برای شرکت‌کنندگان توضیح داد. دانشجویان پس از اعلام رضایت آگاهانه، به‌صورت داوطلبانه در پژوهش شرکت کردند و پرسشنامه‌ها را در حضور پژوهشگر تکمیل نمودند. جهت کاهش سوگیری پاسخ‌ها و رعایت اصول اخلاقی، به شرکت‌کنندگان اطمینان داده شد که اطلاعات آن‌ها کاملاً محرمانه باقی می‌ماند و صرفاً برای اهداف علمی استفاده خواهد شد. همچنین تأکید شد که مشارکت در پژوهش کاملاً اختیاری بوده و امکان انصراف در هر مرحله وجود دارد.

در این پژوهش، تمامی اصول اخلاقی مطابق با بیانیه هلسینکی رعایت شد؛ از جمله اخذ رضایت‌نامه کتبی از شرکت‌کنندگان، تضمین رازداری

هنگامی که فرد یک موقعیت ورزشی را به‌صورت تهدیدآمیز تفسیر می‌کند، احتمال بیشتری دارد که به راهبردهای مقابله‌ای غیرسازگارانه از جمله اجتناب، سرزنش خود یا واکنش‌های افراطی متوسل شود (لازاروس^۱، ۲۰۰۰). این فرایندها می‌توانند به‌صورت زنجیره‌ای منجر به کاهش آمادگی روانی، ناتوانی در تمرکز، و تضعیف عملکرد کلی ورزشکار در موقعیت‌های رقابتی شوند.

بر اساس این چارچوب نظری، می‌توان چنین فرض کرد که ذهن‌آگاهی از دو مسیر مجزا، اما مرتبط، بر مدیریت استرس رقابتی تأثیر می‌گذارد: نخست، به‌صورت مستقیم از طریق افزایش آگاهی لحظه‌ای، تنظیم هیجانات و کاهش واکنش‌پذیری در مواجهه با محرک‌های تنش‌زا؛ و دوم، به‌صورت غیرمستقیم از طریق کاهش تنیدگی ادراک‌شده که خود منجر به انتخاب راهبردهای مقابله‌ای مؤثرتر و بهبود ظرفیت تنظیم روانی فرد می‌شود. به‌ویژه در دانشجویان ورزشکار که با ترکیبی از فشارهای تحصیلی، اجتماعی و ورزشی مواجه هستند، این مسیرهای اثرگذاری ذهن‌آگاهی می‌توانند نقشی حیاتی در پیشگیری از بروز فرسودگی تحصیلی و ورزشی، افت عملکرد و اختلالات روانی ایفا کنند (گوستافسون^۲ و همکاران، ۲۰۱۱).

از این‌رو، پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه بین ذهن‌آگاهی و مدیریت استرس رقابتی در دانشجویان ورزشکار و با در نظر گرفتن نقش واسطه‌ای تنیدگی ادراک‌شده طراحی شده است. این مطالعه می‌کوشد تا با اتکا بر شواهد تجربی و نظری، سازوکارهای روان‌شناختی مؤثر در فرآیند مواجهه با استرس رقابتی را روشن سازد و به تبیین نقش ذهن‌آگاهی به‌عنوان یک عامل مداخله‌گر مثبت در تنظیم هیجانات و افزایش ظرفیت‌های مقابله‌ای بپردازد. یافته‌های حاصل از این پژوهش می‌توانند برای روان‌شناسان ورزشی، مربیان، مشاوران دانشگاهی و نیز برنامه‌ریزان حوزه بهداشت روانی و سلامت ورزشکاران، راهگشا بوده و در تدوین مداخلات آموزشی، درمانی و پیشگیرانه مبتنی بر ذهن‌آگاهی به‌کار گرفته شوند. همچنین با تأکید بر تقویت مهارت‌های درونی، می‌توان از این دست مداخلات به‌عنوان ابزاری توانمند در ارتقای تاب‌آوری، خودآگاهی و کیفیت زندگی روانی دانشجویان ورزشکار بهره گرفت؛ امری که در نهایت به بهبود عملکرد ورزشی و کاهش احتمال فرسودگی روانی منجر خواهد شد. توجه به چنین رویکردهایی، نه‌تنها

^۱. Lazarus

^۲. Gustafsson



طیف لیکرت چهارنقطه‌ای از "اصلاً = ۱" تا "خیلی زیاد = ۴" انجام می‌گیرد. در پژوهش‌های مختلف داخلی و خارجی، روایی محتوایی پرسشنامه توسط متخصصان روان‌شناسی ورزشی تأیید شده و پایایی آن با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۸۷ و برای خرده‌مقیاس‌ها بین ۰/۷۹ تا ۰/۸۵ گزارش شده است.

در ایران، نسخه فارسی این پرسشنامه توسط بشارت و همکاران (۱۳۸۸) هنجاریابی و ویژگی‌های روان‌سنجی آن بررسی و تأیید شده است. این پرسشنامه به طور گسترده در پژوهش‌های حوزه ورزش و روان‌شناسی برای ارزیابی استرس و اضطراب رقابتی مورد استفاده قرار می‌گیرد.

روش اجرا و تحلیل: داده‌های گردآوری‌شده با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۷ در دو سطح توصیفی و استنباطی تحلیل شدند. در سطح توصیفی، از شاخص‌هایی چون میانگین، انحراف معیار، حداقل و حداکثر نمرات برای توصیف ویژگی‌های جمعیت‌شناختی و متغیرهای پژوهش استفاده شد. در سطح استنباطی، به‌منظور بررسی نرمال بودن توزیع داده‌ها، از آزمون کولموگوروف-اسمیرنوف بهره گرفته شد. همچنین، به‌منظور تحلیل روابط بین متغیرها، از آزمون همبستگی پیرسون استفاده گردید.

برای بررسی نقش پیش‌بین ذهن‌آگاهی در مدیریت استرس رقابتی و تحلیل نقش واسطه‌ای تنیدگی ادراک‌شده، از تحلیل رگرسیون سلسله‌مراتبی استفاده شد. در این تحلیل، ابتدا متغیر ذهن‌آگاهی به‌عنوان متغیر مستقل وارد مدل شد و میزان تغییرات واریانس تبیین‌شده در مدیریت استرس رقابتی مورد بررسی قرار گرفت. در گام بعدی، متغیر تنیدگی ادراک‌شده به مدل افزوده شد تا نقش واسطه‌ای آن ارزیابی گردد. برای تبیین اثر واسطه‌گری، از رویکرد بارون و کنی (۱۹۸۶) پیروی شد و معناداری مسیرهای مستقیم و غیرمستقیم در مدل بررسی گردید. همچنین، برای بررسی معناداری اثر واسطه‌ای، از آزمون سوبل استفاده شد. سطح معناداری آزمون‌ها در این پژوهش ۰/۰۵ در نظر گرفته شد و تمام تحلیل‌ها بر همین اساس انجام شده است.

داده‌ها، احترام به حق انصراف در هر مرحله از مطالعه و عدم اجبار در شرکت یا پاسخ‌گویی.

ابزار سنجش:

پرسشنامه ذهن‌آگاهی پنج‌وجهی (FFMQ):

این ابزار توسط بائر^۱ و همکاران (۲۰۰۶) طراحی شده است و شامل ۳۹ گویه می‌باشد که پنج مؤلفه ذهن‌آگاهی (مشاهده، توصیف، عمل با آگاهی، قضاوت‌نکردن و واکنش‌نشان‌ندادن) را مورد سنجش قرار می‌دهد. نمره‌گذاری این پرسشنامه بر اساس طیف لیکرت پنج‌نقطه‌ای از "هرگز = ۱" تا "همیشه = ۵" صورت می‌گیرد. در پژوهش حیدری نصب و همکاران (۱۳۹۲)، روایی صوری و محتوایی این مقیاس توسط متخصصان تأیید شده و پایایی آن با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۰/۸۳ و برای خرده‌مقیاس‌ها بین ۰/۵۵ تا ۰/۸۳ گزارش شده است.

پرسشنامه تنیدگی ادراک‌شده (PSS):

مقیاس تنیدگی ادراک‌شده توسط کوهن، کامارک و مرملستین^۲ (۱۹۸۳) طراحی شده و نسخه ۱۴ ماده‌ای آن از رایج‌ترین ابزارهای سنجش استرس ادراک‌شده در یک ماه گذشته به شمار می‌آید. نمره‌گذاری این مقیاس بر اساس طیف لیکرت پنج‌نقطه‌ای از "هرگز = ۰" تا "بسیار زیاد = ۴" انجام می‌شود. براهنی و همکاران (۱۳۸۶) در نسخه فارسی این پرسشنامه، روایی صوری و محتوایی را تأیید کردند و ضریب آلفای کرونباخ برای کل مقیاس را ۰/۸۴ گزارش نمودند. همچنین، نتایج تحلیل عاملی اکتشافی نشان داد که ساختار دو عاملی (ادراک ناتوانی و ادراک کنترل) برای نسخه فارسی این ابزار مناسب است.

اضطراب حالتی-رقابتی (CSAI-2):

این مقیاس توسط مارتنز^۳ و همکاران (۱۹۹۰) برای سنجش میزان اضطراب و مدیریت استرس ورزشکاران در موقعیت‌های رقابتی طراحی شده است و شامل ۲۷ گویه در سه خرده‌مقیاس اضطراب شناختی، اضطراب جسمانی و اعتماد به نفس می‌باشد. نمره‌گذاری آن بر اساس

1. Baer

2. Cohen, Kamarck, Mermelstein

3. Martens



یافته‌ها:

جدول ۱. شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیر	میانگین	انحراف معیار	بیشینه	کمینه
ذهن آگاهی	۹۵.۳۲	۱۲.۴۵	۱۴۵	۴۵
تنیدگی ادراک شده	۲۸.۶۷	۷.۱۳	۵۲	۱۲
مدیریت استرس رقابتی	۵۳.۸۸	۹.۷۶	۸۰	۲۵

که شرکت کنندگان به‌طور متوسط سطح بالایی از ذهن آگاهی و توانایی در مدیریت استرس را تجربه کرده‌اند.

بر اساس اطلاعات جدول بالا، میانگین نمرات ذهن آگاهی، تنیدگی ادراک شده و مدیریت استرس رقابتی در سطحی قرار دارند که نشان‌دهنده تنوع مطلوب در داده‌ها است. توزیع نمرات نشان می‌دهد

جدول ۲. نتایج آزمون کولموگروف-اسمیرنوف برای بررسی نرمال بودن توزیع

متغیر	سطح معناداری	آماره K-S
ذهن آگاهی	۰.۰۹۴	۰.۰۶۲
تنیدگی ادراک شده	۰.۰۸۷	۰.۰۷۵
مدیریت استرس رقابتی	۰.۱۰۱	۰.۰۷۰

توزیع نمرات این متغیرها نرمال تلقی می‌شود و مفروضه‌های مورد نیاز برای اجرای تحلیل‌های استنباطی و معادلات ساختاری رعایت شده‌اند.

همان‌طور که در جدول مشاهده می‌شود، مقادیر معناداری آزمون کولموگروف-اسمیرنوف برای هر سه متغیر بالاتر از ۰.۰۵ است، بنابراین

جدول ۳. ماتریس همبستگی بین متغیرهای اصلی پژوهش

متغیر	۱	۲	۳
ذهن آگاهی	۱		
تنیدگی ادراک شده	۰.۶۱	۱	
مدیریت استرس رقابتی	۰.۵۴	-۰.۵۷	۱



دارای رابطه منفی و معنادار است. این نتایج بر نقش مثبت ذهن‌آگاهی و اثر منفی تنیدگی ادراک‌شده بر استرس رقابتی تأکید دارند

یافته‌های همبستگی نشان می‌دهد که ذهن‌آگاهی با مدیریت استرس رقابتی رابطه مثبت و معناداری دارد و همچنین با تنیدگی ادراک‌شده

جدول ۴. تحلیل رگرسیون سلسله‌مراتبی

مدل	سطح معناداری	ΔR^2	R^2	ضریب β
ذهن‌آگاهی ← مدیریت استرس رقابتی	$p < 0.001$	۰.۲۹	۰.۲۹	۰.۵۴
ذهن‌آگاهی ← مدیریت استرس رقابتی	$p < 0.001$			۰.۳۲
تنیدگی ادراک‌شده ← مدیریت استرس رقابتی	$p < 0.001$	۰.۱۶	۰.۴۵	-۰.۴۵

جدول ۵. شاخص‌های برازش مدل مفهومی

شاخص	مقدار	تفسیر
CMIN/DF	۲.۴۸	مطلوب
RMSEA	۰.۰۶۲	در محدوده قابل قبول
CFI	۰.۹۷	بسیار خوب
NFI	۰.۹۴	خوب
PNFI	۰.۸۲	قابل قبول

یافته‌های مطالعه حاضر، درک عمیق‌تری از نقش متغیرهای روان‌شناختی ذهن‌آگاهی و تنیدگی ادراک‌شده در زمینه مدیریت استرس رقابتی در میان دانشجویان ورزشکار ارائه می‌دهد. نتایج این پژوهش حاکی از آن است که ذهن‌آگاهی به‌صورت مستقیم با بهبود مدیریت استرس رقابتی رابطه مثبت و معناداری دارد، در حالی که تنیدگی ادراک‌شده نه تنها تأثیر مستقیمی بر مدیریت استرس رقابتی دارد، بلکه در نقش یک متغیر واسطه، بخشی از اثر ذهن‌آگاهی را نیز تبیین می‌کند. به بیان دیگر، افرادی که از سطوح بالاتری از ذهن‌آگاهی برخوردارند، به‌واسطه درک کمتر از تنیدگی، قادرند استرس‌های ناشی از موقعیت‌های رقابتی را با کارآمدی بیشتری مدیریت کنند.

این الگو با چارچوب‌های نظری موجود در ادبیات روان‌شناسی هماهنگ است. برای مثال، براون و رایان^{۱۷} (۲۰۰۳) ذهن‌آگاهی را توانایی برای حفظ آگاهی لحظه‌ای همراه با پذیرش غیرقضوتی نسبت به تجارب

یافته‌های پژوهش به‌روشنی نشان دادند که ذهن‌آگاهی نقش مهمی در پیش‌بینی توانایی دانشجویان ورزشکار در مدیریت استرس رقابتی دارد. این تأثیر، هم به‌صورت مستقیم و هم از طریق کاهش تنیدگی ادراک‌شده، قابل مشاهده است. همچنین، تنیدگی ادراک‌شده به‌عنوان یک متغیر میانجی، مسیر اثر ذهن‌آگاهی را بر مدیریت استرس هموارتر می‌کند.

با توجه به اهمیت روزافزون مداخلات روان‌شناختی در بهبود عملکرد ورزشی، می‌توان از یافته‌های این پژوهش در طراحی برنامه‌های مبتنی بر ذهن‌آگاهی برای دانشجویان ورزشکار استفاده کرد تا از این طریق تاب‌آوری روانی، تمرکز، و کیفیت عملکرد آنان در موقعیت‌های رقابتی ارتقاء یابد.

بحث و نتیجه‌گیری:

^{۱۷}. Brown, Ryan



افراد با سطوح بالاتر ذهن‌آگاهی، این موقعیت‌ها را کمتر تهدیدآمیز تلقی کرده و در نتیجه با آرامش و مؤثرتر واکنش نشان می‌دهند.

از منظر کاربردی، یافته‌های حاضر، دلالت‌های مهمی برای تدوین برنامه‌های روان‌شناختی در حوزه ورزش حرفه‌ای و دانشگاهی دارد. به‌ویژه، آموزش مداخلات مبتنی بر ذهن‌آگاهی می‌تواند به‌عنوان یک ابزار کلیدی در بهبود تاب‌آوری روان‌شناختی، افزایش توانمندی‌های تنظیم هیجان، و ارتقاء عملکرد ورزشی مورد استفاده قرار گیرد. پژوهش‌های کلاسیک همچون مطالعات کابات-زین (۱۹۹۰) و همچنین مدل‌های درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی همچون درمان شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی و کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی که توسط سگال، ویلیامز و تیزدل^{۲۱} (۲۰۰۲) معرفی شده‌اند، همگی نشانگر اثربخشی چشمگیر این مداخلات در کاهش علائم اضطراب، استرس و ارتقاء کیفیت زندگی هستند.

با وجود این دستاوردها، پژوهش حاضر با محدودیت‌هایی مواجه بوده است که در تفسیر نتایج باید مد نظر قرار گیرد. نخست آن که طراحی مطالعه از نوع همبستگی مقطعی بوده است، که ماهیت آن اجازه نمی‌دهد روابط علی میان متغیرها به‌صورت دقیق بررسی شود. از این‌رو، پیشنهاد می‌شود که در پژوهش‌های آتی از طرح‌های طولی یا نیمه‌تجربی با پیگیری مداوم شرکت‌کنندگان استفاده شود تا روند تغییرات در طول زمان مورد ارزیابی قرار گیرد. دوم، جامعه آماری پژوهش محدود به دانشجویان ورزشکار دانشگاه‌های شهر تهران بوده است که این امر می‌تواند قابلیت تعمیم یافته‌ها را به سایر مناطق جغرافیایی، سطوح حرفه‌ای ورزش، یا گروه‌های سنی مختلف محدود سازد.

همچنین، جمع‌آوری داده‌ها از طریق ابزارهای خودسنجی صورت گرفته است که احتمال بروز سوگیری‌هایی مانند تمایل به پاسخ‌های اجتماعی مطلوب یا خطاهای مربوط به حافظه را افزایش می‌دهد. برای ارتقاء دقت و اعتبار داده‌ها، پیشنهاد می‌شود در تحقیقات آینده از روش‌های ترکیبی استفاده شود؛ برای مثال، بهره‌گیری هم‌زمان از مصاحبه‌های بالینی، شاخص‌های فیزیولوژیکی (مانند ضربان قلب، سطح کورتیزول)، یا

درونی و بیرونی تعریف می‌کنند. این ویژگی، فرد را قادر می‌سازد تا با افزایش خودآگاهی، تنظیم هیجانی بهتری داشته و در مواجهه با موقعیت‌های فشارزا، واکنش‌های مناسب‌تری نشان دهد. در همین راستا، کرسول^{۱۸} و همکاران (۲۰۱۴) نیز نشان داده‌اند که آموزش ذهن‌آگاهی می‌تواند سطوح تنیدگی ادراک‌شده را کاهش داده و به ارتقاء سلامت روانی در موقعیت‌های پرتنش منجر شود.

بر اساس نتایج به‌دست‌آمده، می‌توان نتیجه گرفت که دانشجویان ورزشکاری که از قابلیت ذهن‌آگاهی بالاتری بهره‌مندند، تمایل کمتری به تجربه هیجان‌های منفی نظیر اضطراب و آشفتگی در موقعیت‌های رقابتی دارند. این یافته با مدل فرآیندهای تنظیم هیجانی گراس^{۱۹} (۲۰۱۵) مطابقت دارد که بر نقش ذهن‌آگاهی در به‌تعویق‌انداختن پاسخ‌های هیجانی خودکار و جایگزینی آن‌ها با واکنش‌های سنجیده تأکید دارد. در واقع، ذهن‌آگاهی با تقویت سطح فراشناختی، امکان شناسایی و بازشناسی سریع هیجان‌ها را فراهم می‌سازد و از این طریق به افزایش کفایت روان‌شناختی فرد در موقعیت‌های فشارزا می‌انجامد.

از سوی دیگر، نقش منفی تنیدگی ادراک‌شده در تضعیف توانایی فرد برای مدیریت مؤثر استرس رقابتی نیز به تأیید رسید. این یافته با مطالعات کوهن و همکاران (۱۹۸۳) هم‌راستا است که اظهار می‌دارند برداشت فرد از غیرقابل کنترل بودن وقایع، یکی از عوامل کلیدی در تجربه تنش روانی است. زمانی که فرد، موقعیت رقابتی را بیش از حد تهدیدآمیز یا خارج از کنترل تلقی می‌کند، احتمال بروز واکنش‌های ناسازگارانه، نظیر اجتناب، انفعال یا اضطراب بیش از حد، افزایش می‌یابد. در چنین شرایطی، حتی مهارت‌های مقابله‌ای فرد نیز ممکن است ناکارآمد شده و کارآمدی هیجانی-شناختی او کاهش یابد.

مهم‌تر از این یافته‌ها، تأیید نقش واسطه‌ای تنیدگی ادراک‌شده در رابطه میان ذهن‌آگاهی و مدیریت استرس رقابتی است. این نتیجه نشان می‌دهد که ذهن‌آگاهی بخشی از تأثیر خود را از طریق کاهش سطح تنیدگی ادراک‌شده اعمال می‌کند. این یافته با پژوهش روچا^{۲۰} و همکاران (۲۰۲۲) همسو است که اظهار داشتند ذهن‌آگاهی می‌تواند بر نحوه ادراک و ارزیابی موقعیت‌های استرس‌زا تأثیر بگذارد، به‌گونه‌ای که

20. Rocha

21. Segal, Williams, Teasdale

18. Creswell

19. Gross



گروهی که بر توسعه آگاهی لحظه‌ای و پذیرش هیجانات متمرکزند، می‌تواند اثربخشی قابل توجهی در مدیریت بهتر استرس رقابتی و بهبود عملکرد کلی ورزشکاران داشته باشد.

ملاحظات اخلاقی:

پیروی از اصول اخلاقی پژوهش:

تمامی اصول اخلاقی در این پژوهش رعایت شده است

حامی مالی:

این تحقیق هیچ گونه کمک مالی از سازمان، ارگان یا دانشگاهی دریافت نکرده است.

مشارکت نویسندگان:

تمامی نویسندگان در همه مراحل، مشارکت داشتند.

تعارض منافع:

بنابر اظهار نویسندگان تعارض منافع ندارند.

ارزیابی عملکرد در موقعیت‌های رقابتی واقعی می‌تواند به افزایش اعتبار بیرونی نتایج کمک کند.

از دیگر محدودیت‌های پژوهش حاضر، فقدان بررسی متغیرهای تعدیل‌گر یا میانجی‌گر دیگر در مدل مفهومی تحقیق است. برای نمونه، متغیرهایی نظیر میزان حمایت اجتماعی، سبک‌های مقابله‌ای، ویژگی‌های شخصیتی، و میزان انگیزش ورزشی ممکن است نقش مهمی در روابط میان ذهن‌آگاهی، تنیدگی ادراک‌شده و مدیریت استرس رقابتی ایفا کنند. بررسی هم‌زمان این متغیرها می‌تواند به ارائه تصویری جامع‌تر از سازوکارهای روان‌شناختی دخیل در عملکرد ورزشی کمک نماید.

در نهایت، با توجه به یافته‌های پژوهش و همچنین اهمیت روزافزون سلامت روان در عملکرد ورزشی، توصیه می‌شود که نهادهای آموزشی و باشگاه‌های ورزشی، آموزش ذهن‌آگاهی را به‌عنوان بخشی از برنامه‌های ارتقاء سلامت روان و آماده‌سازی روانی ورزشکاران لحاظ کنند. طراحی کارگاه‌های مهارتی، تمرینات مدیتیشن هدفمند، و برنامه‌های آموزشی

پژوهشنامه جامعه‌شناختی ورزش



References:

- Anshel, M. H., & Sutarso, T. (2007). Relationships between sources of acute stress and athletes' coping style in competitive sport as a function of gender. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(1), 1–24. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2005.06.002>
- 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. <https://doi.org/10.1177/1073191105283504>
- Baraheni, M., Fotouhi, M., & Ghasemzadeh, A. (2007). *Psychometric properties of the Cohen's Perceived Stress Scale in an Iranian population*. *Journal of Behavioral Sciences*, 1(1), 15–22.
- Besharat, M. A. (2006). *Development and standardization of the Multidimensional Competitive Anxiety Questionnaire* [Research report]. University of Tehran.
- Creswell, J. D., Pacilio, L. E., Lindsay, E. K., & Brown, K. W. (2014). Brief mindfulness meditation training alters psychological and neuroendocrine responses to social evaluative stress. *Psychoneuroendocrinology*, 44, 1–12. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2014.02.007>
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(5), 669–
- Birrer, D., Röthlin, P., & Morgan, G. (2012). Mindfulness to enhance athletic performance: Theoretical considerations and possible impact mechanisms. *Mindfulness*, 3(3), 235–246. <https://doi.org/10.1007/s12671-012-0109-2>
- Birrer, D., Röthlin, P., & Morgan, G. (2012). Mindfulness to enhance athletic performance: Theoretical considerations and possible impact mechanisms. *Mindfulness*, 3(3), 235–246. <https://doi.org/10.1007/s12671-012-0109-2>
- Bränström, R., Kvillemo, P., Brandberg, Y., & Moskowitz, J. T. (2011). Self-report mindfulness as a mediator of psychological well-being in a stress reduction intervention for cancer patients-a randomized study. *Annals of Behavioral Medicine*, 42(2), 181–192. <https://doi.org/10.1007/s12160-011-9282-x>
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal* 678. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.04.007>
- 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. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(04\)80016-9](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(04)80016-9)
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological*



- Inquiry, 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
- Gustafsson, H., Kenttä, G., & Hassmén, P. (2011). Athlete burnout: An integrated model and future research directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 4(1), 3–24. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2010.541927>
- Heydari-Nasab, L., Ahmadvand, Z., & Shaeiri, M. R. (2013). *Validity and reliability of the Five Facet Mindfulness Questionnaire in non-clinical Iranian samples*. *Journal of Behavioral Sciences*, 7(3), 239–248.
- Josefsson, T., Ivarsson, A., Gustafsson, H., Stenling, A., Lindwall, M., & Böröy, J. (2017). Mindfulness mechanisms in sports: Mediating effects of rumination and emotion regulation on sport-specific coping. *Mindfulness*, 8(5), 1354–1363. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0711-4>
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York: Delacorte.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Rocha, K. B., et al. (2022). Short-term effect of internet-delivered mindfulness-based stress reduction on perceived stress and psychological well-being among university
- Keng, S. L., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review*, 31(6), 1041–1056. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.04.006>
- Lazarus, R. S. (2000). Toward better research on stress and coping. *American Psychologist*, 55(6), 665–673. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.6.665>
- Li, C., Wang, C. K. J., Pyun, D. Y., & Kee, Y. H. (2013). Burnout and its relations with basic psychological needs and motivation among athletes: A systematic review and meta-analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 14(5), 692–700. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2013.04.005>
- Lu, F. J. H., Hsu, Y. W., Chan, Y. S., Cheen, J. R., & Kao, K. T. (2012). Assessing college student-athletes' life stress: Initial measurement development and validation. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 16(4), 254–267. <https://doi.org/10.1080/1091367X.2012.693371>
- Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990). Competitive anxiety in sport. *Human Kinetics*.
- Nicholls, A. R., Polman, R. C. J., Levy, A. R., & Backhouse, S. H. (2009). Coping with stressors in sport: A review and critique. *Journal of Sports Sciences*, 27(13), 1387–1400. <https://doi.org/10.1080/02640410903081807>
- of Health and Social Behavior, 24(4), 385–396. <https://doi.org/10.2307/2136404>



students: A randomized controlled trial. *Frontiers in Psychology*, 13, 949446. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.949446>

Design of a randomized controlled trial using ambulatory assessment. *BMC Psychology*, 4(1), 39. <https://doi.org/10.1186/s40359-016-0147-2>

Röthlin, P., Birrer, D., Horvath, S., & Grosse Holtforth, M. (2016). Psychological skills training and a mindfulness-based intervention to enhance functional athletic performance:

Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. New York: Guilford Press 12.

پژوهشنامه
جامعه شناختی ورزش