

تأثیر یک دوره تمرین ذهن آگاهی بر مؤلفه‌های پرسشنامه پنج وجهی ذهن آگاهی

سید محمد زادخوش^۱، حسن غرایاق زندی^۲، رسول حمایت طلب^۳

چکیده

ورزشکاران حرفه‌ای به جهت اجرا در سطح بهینه معمولاً برانگیخته می‌شوند تا به جهت اینکه ذهنی واضح داشته باشند و فقط آن حرکت را انجام دهند در لحظه حال باشند. اگرچه این فرایند ساده به نظر می‌آید، اما ورزشکاران اغلب نیاز دارند جهت کسب موفقیت به طور ماهرانه بر ذهن‌هایشان کنترل داشته باشند. تمرین تکنیک‌های ذهن آگاهی می‌تواند راهی باشد که از طریق آن ورزشکاران می‌توانند با اثرات زیان‌بار شکست‌ها و حواس‌پرتی‌ها در ورزش مبارزه کنند. با این وجود مطالعات زیادی در زمینه تأثیرات تمرینات ذهن آگاهی بر روی ورزشکاران صورت نگرفته است. از این رو ما در این پژوهش به بررسی تأثیر تمرینات ذهن آگاهی بر روی ورزشکاران پرداختیم. نمونه آماری این پژوهش شامل ۲۴ نفر فوتبالیست جوان بودند که به طور تصادفی انتخاب و به دو گروه تجربی (۱۲ نفر) و کنترل (۱۲ نفر) تقسیم شدند. برای جمع‌آوری اطلاعات مربوط به سطح ذهن آگاهی فوتبالیست‌ها از پرسشنامه پنج وجهی ذهن آگاهی (FFMQ) استفاده شد که قبل و بعد از دوره تمرینات توسط تمامی ورزشکاران تکمیل گردید. ورزشکاران گروه آزمایش، ۱۲ جلسه (۶ هفته و هفته‌ای ۲ جلسه) ۳۰ دقیقه‌ای تمرینات ذهن آگاهی برای ورزشکاران را دریافت نمودند. در گروه کنترل هیچ مداخله‌ای انجام نگرفت. با بررسی نمرات ذهن آگاهی بین دو گروه کنترل و تجربی، نتایج پژوهش نشان داد که تمرینات ذهن آگاهی برای ورزشکاران به طور معناداری سطح ذهن آگاهی فوتبالیست‌ها را افزایش می‌دهد و احتمالاً باعث سلامت روان و در نتیجه باعث بهبود اجرا و عملکرد فوتبالیست‌ها می‌شود.

کلمات کلیدی: ذهن آگاهی - فوتبالیست - پرسشنامه پنج وجهی ذهن آگاهی (FFMQ)

Email: mohamadzadkhosh@ut.ac.ir

^۱ کارشناسی ارشد روان‌شناسی ورزشی دانشگاه تهران (نویسنده مسئول)

^۲ استادیار دانشگاه تهران

^۳ دانشیار دانشگاه تهران