

## اثربخشی درمان شناختی رفتاری مبتنی بر ذهن آگاهی بر اضطراب، انگیزه و عملکرد

منصوره نیکوگفتار<sup>۱\*</sup>، علیرضا سنگانی<sup>۲</sup>، پریا جنگی<sup>۳</sup>

۱-استادیار گروه روانشناسی دانشگاه پیام نور تهران ۲-دانشجوی دکتری روانشناسی با نیازهای ویژه واحد اهواز

۳- دکتری روانشناسی تربیتی دانشگاه علوم و تحقیقات تهران

تاریخ دریافت: ۱۳۹۷/۰۹/۲۶ تاریخ پذیرش: ۱۳۹۸/۰۳/۰۳

**The Effectiveness of Cognitive-Behavioral Therapy Based on Mindfulness on Anxiety, Motivations and Performance of Track and Field Athletes**Mansoorah Nikoogoftar<sup>1\*</sup>, Alireza Sangani<sup>2</sup>, Paria Jangi<sup>3</sup>

1-Assistance Professor of psychology, Payame Noor University, Iran, Tehran. 2-Ph.D. Student of Psychology and Exceptional Children Education, Islamic Azad University, Ahvaz Science and Research Branch, 3- Ph.D. Student Psychology (Department of Psychology), Science and Research Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran

Received: (2018/12/17) Accepted: (2019/05/24)

**Abstract**

The aim of the present study was to investigate of effectiveness of cognitive-behavioral therapy based on mindfulness on anxiety, motivations and performance of track and field athletes. The research method was a semi-experimental design with two groups of uncontrolled. The statistical population of the study consisted of all students of an amateur athletic club in Azadi sport complex, and 20 samples in experiment and control groups (40 samples in total). Using a targeting non-random sampling method, the three tools of Beck anxiety scale [1961], Charbonio Sports Performance questionnaire [2001] and Achievement Motivation Inventory [1994] was used, as well as multivariate analysis of covariance analysis [MANCOVA]. The results showed a significant difference between anxiety, developmental motivation, and athletic performance in pretest and posttest in two groups of the experiment and control in athlete students ( $p < 0/001$ ). According to findings, it can be concluded that cognitive-behavioral combination and reduction of anxiety based on mind-awareness could decrease the levels of anxiety and improve the status of motivation and therefore the performance of the sports exercises.

**Keywords**

Cognitive-Behavioral Therapy Based on Mindfulness Motivation, Anxiety, Performance, Athletes.

**چکیده**

پژوهش حاضر با هدف اثربخشی درمان شناختی رفتاری مبتنی بر ذهن آگاهی بر اضطراب، انگیزه و عملکرد ورزشکاران دو و میدانی کار انجام شده است. طرح پژوهش، نیمه آزمایشی از نوع پیش آزمون، پس آزمون با گروه کنترل اجرا بود. جامعه آماری شامل تمامی دانش آموزان ورزشکار دو و میدانی باشگاهی با اضطراب شهر تهران در مجتمع ورزشی آزادی بود که از میان آنها ۴۰ نفر به عنوان نمونه انتخاب و به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل گمارده شدند. گروه آزمایش ۱۷ جلسه ۶۰ دقیقه ای تحت درمان بر اساس مداخلات پروتکل شناختی- رفتاری مبتنی بر ذهن آگاهی قرار گرفتند و گروه کنترل هیچ نوع مداخله ای دریافت نکرد. ابزار این پژوهش مقیاس اضطراب بک (۱۹۶۱)، پرسشنامه عملکرد ورزشی چارونیو (۲۰۰۱) و پرسشنامه انگیزش پیشرفت (۱۹۹۴) بود که شرکت کنندگان در مرحله پیش آزمون و پس آزمون به سوالات آن پاسخ دادند. تحلیل دادهها با استفاده از کوواریانس چند متغیره (مانکوا) انجام شد. نتایج حاصل نشان داد که بین اضطراب، انگیزش پیشرفت و عملکرد ورزشی در پیش آزمون و پس آزمون در گروه آزمایش تفاوت معناداری وجود دارد ( $p < 0/001$ ). با توجه به یافته‌های پژوهش می توان گفت که مداخله شناختی رفتاری مبتنی بر ذهن آگاهی می تواند سطوح اضطراب را کاهش و انگیزش و در نتیجه عملکرد ورزشی را در ورزشکاران افزایش دهد.

**واژه‌های کلیدی:** درمان شناختی رفتاری مبتنی بر ذهن آگاهی، انگیزه، اضطراب، عملکرد، ورزشکاران.

\* نویسنده مسئول: منصوره نیکوگفتار

\*Corresponding Author: Mansoorah Nikoogoftar, E-mail : [mnikoogoftar@gmail.com](mailto:mnikoogoftar@gmail.com)

## مقدمه

ورزش به عنوان یکی از مظاهر فردی و اجتماعی، ضمن حفظ و بقای سلامت روانی و جسمی، جهت ایفای صحیح نقش‌های فردی، خانوادگی و اجتماعی حائز اهمیت است (۸) و وسیله‌ای موثر برای پرورش قوای فکری، جسمی و اخلاقی افراد بوده (۳۰)، عاملی برای جلوگیری از کج-روی‌های اجتماعی به شمار می‌رود و موجب می‌شود افراد مکان مناسبی برای گذراندن اوقات فراغت خود داشته باشند (۴۴)، در نهایت مشارکت در ورزش در تامین سلامت جسمی و روانی تعمیم بهداشت، آمادگی برای فعالیتهای دفاعی، کسب شادابی و نیل به موفقیت در وظایف حرفه‌ای و شغلی آنان تاثیر بسیار زیادی دارد (۳)، یکی از زمینه‌هایی که در علت‌یابی و یا پیش بینی رفتارهای ورزشی همواره مورد توجه قرار می‌گیرد، انگیزش افراد است، چرا که محور اساسی بحث در زمینه‌هایی مانند یادگیری، ادراک و تفکر، عواطف و احساسات هوش و مواردی از این قبیل است (۲۷).

جنبه‌های هیجانی و انگیزشی نقش مهمی را در کسب دانش جدید و یادآوری دانش قبلی در موقعیت جدید ایفا می‌نماید (۱). یکی از مهمترین انگیزه‌ها که بر رفتار انسان تاثیر می‌گذارد، انگیزه پیشرفت در حوزه‌های متفاوت از جمله ورزش است (۴۲)، لاجم و ویور (۲۰۰۶) دریافت نمودند که انگیزه پیشرفت سائق روان‌شناختی برای پیشی گرفتن بر دیگران در جهت کسب رفتارهای سازگاران با موقعیت روبرو شده است (۲۹) و در صورتی که راهبردهای مقابله‌ای مناسبی دارا نباشد، فرد مضطرب می‌شود و فرایند رخ داده منجر به اختلال در فرایند عملکرد ورزشی فرد می‌گردد، هرچند که فرد توانایی لازمه‌ی جسمانی را داشته باشد (۳۵)، این اضطراب در این میان می‌باشد که می‌تواند نتیجه‌ی دریافت شده را تحت تاثیر قرار دهد (۴۵)، اضطرابی که در شکلی از نگرانی و تنش افراطی در خصوص یک رفتار یا یک رویداد می‌باشد، روش‌های درمانی متفاوت دارویی و غیر دارویی در اشکال روانی جهت کاهش اضطراب و بهبود انگیزه و عملکرد افراد تاکنون ایجاد شده‌اند، برنامه کاهش اضطراب مبتنی بر ذهن آگاهی (MBSR) یک درمان فشرده آموزش روانی و متمرکز بر اهداف مراجع است و مبنای آن شناسایی الگوهای ذهنی مبتنی بر فرایند شناخت رفتاری عینی می‌باشد (۱۸). بنا به گفته بالتزل و مک کارتی (۲۰۱۶) تکنیک‌های ذهن آگاهی به فرد کمک می‌کند تا بی‌طرفانه و بدون داوری به مشاهده محتوای آگاهی بپردازد. همچنین از میزان اضطراب می‌کاهد و به فرد کمک می‌کند تا هیجانات منفی را تنظیم کند (۴). در واقع منظور از ذهن آگاهی، مواجهه با تمام جنبه‌های زندگی می‌سازد، حتی جنبه‌های دردناک مشخص می‌نماید و به فرد این

توانایی را می‌دهد که به جای پاسخ خودکار (که در اختلال‌های اضطرابی زیاد دیده می‌شود) پاسخی از روی آگاهی بدهد، که می‌تواند بازخوردهای مناسب‌تری را سبب گردد (۳۴).

از طرفی دیگر بر اساس پژوهش اسکات همبلتون، شاته و برون (۲۰۱۶) به نظر می‌رسد ذهن آگاهی مستلزم راهبردهای رفتاری، شناختی و فراشناختی می‌باشد که هدف آن تمرکز فرآیند توجه است که به نوبه خود به جلوگیری از ماریپیج فروکاهنده خلق منفی- فکر منفی- گرایش به پاسخ‌های نگران کننده و پدیدآیی افکار و هیجان‌های خوشایند منجر می‌شود (۳۵). در ادبیات تحقیق پژوهش گراس و همکاران (۲۰۱۶) نشان می‌دهند ذهن آگاهی هم به لحاظ نظری و هم به لحاظ تجربی با بهزیستی، عملکرد، انگیزش شغلی، تحصیلی و حتی سلامت روان شناختی ارتباط دارد (۱۸). به طور کلی به نظر می‌رسد که حالت روانی ورزشکاران به اندازه‌ی آمادگی بدنی بر عملکرد مؤثر است (۷)؛ زیرا ورزش می‌تواند به سازگاری فرد در مقابله با پیرامونش کمک کند. در پژوهش‌های روتلین، بیرر، هورواس و گراس هولفورس (۲۰۱۶) و آهن، موران لوندسدیل (۲۰۱۱) نشان داده شده الگوهای شناختی رفتاری مبتنی بر تمرینات ذهن آگاهی با تغییر الگوهای ذهنی در جهت تمرکز بر اهداف و کاهش واکنش‌های تکانه‌ای می‌تواند عملکرد ورزشکاران بهبود دهد (۳۴ و ۲)، همچنین پژوهش گاردنر و مور (۲۰۰۴) دریافته‌اند که روش‌های تلفیقی درمان شناختی رفتاری و پذیرش تعهد می‌تواند منجر به کاهش سطح اضطراب و کنترل هیجانات منفی شود و در نهایت واکنش‌های فیزیولوژیکی غیرسازگارانه را در ورزشکاران تعدیل نماید (۱۵). برخی مطالعات دیگر از جمله دیویس، نیلز، پتیگ، آرچ و کراسک (۲۰۱۵) اشاره داشته‌اند که آموزش مهارت-های شناختی رفتاری بر انگیزه و سرعت آماده سازی ورزشکاران موثر می‌باشد (۱۰).

کارچا، سرپا، روسودا و پالمی گویررو (۲۰۱۹) در پژوهشی نشان دادند که ذهن آگاهی مبتنی بر تکنیک‌های شناختی رفتاری بر انعطاف روان‌شناختی و عملکرد ورزشکاران موثر است (۶). کانینگام و تورنر (۲۰۱۸) دریافته‌اند که روش-های روان‌شناختی رفتاری در ورزشکاران بر کاهش باروهای منفی، افزایش انگیزش و عملکرد ورزشی موثر می‌باشد (۹). جوسفسون و همکاران (۲۰۱۸) نشان دادند که ذهن آگاهی مبتنی بر روش‌های شناختی رفتاری بر توجه به تمرکز ویژه ورزشی، تنظیم احساسات و عملکرد ورزشی تاثیرگذار است (۲۴). محمد، پاپوس و شارما (۲۰۱۸) نشان دادند که درمان شناختی رفتاری بر کاهش استرس مبتنی بر ذهن، افزایش تحمل اضطراب و بهبود سلامت روانی ورزشکاران اثر دارد (۳۲). سو، سی و ژانگ (۲۰۱۹) نشان دادند که تکنیک‌های شناختی رفتاری بر

یک دانش آموزان ورزشکاری در نظر گرفته شدند که از نقطه‌ی برش ۱۵ از این ابزار بالاتر کسب نمایند، معیار ورود به پژوهش را دارا بودند (۲۵)، در نهایت به صورت تصادفی ۲۰ نفر در گروه آزمایش و ۲۰ نفر در گروه کنترل قرار گرفتند، از هر دو گروه در جلسه‌ی نخست توضیحات مقدماتی در خصوص هدف پژوهش، تعداد جلسات و محتوای آموزش، نحوه‌ی همکاری و تکمیل ابزارها به آزمودنی‌ها داده شده (صرفاً پرسشنامه‌ی عملکرد ورزشی توسط مربی ورزشی تکمیل شده است) و سپس رضایت نامه آگاهانه از جانب والدین نمونه هدف در خصوص اجرای پژوهش، رازداری و حفظ احترام دریافت شد، سپس پیش از آزمون دریافت گردید، مداخلات بر روی گروه آزمایش با استفاده از برنامه‌ی درمانی مورد نظر انجام و در خصوص گروه کنترل مداخله‌ای مبتنی بر محتوایی خنثی بدون روان درمانی با تعداد و زمان جلسات برابر با گروه آزمایش برگزار گردید، در حین جلسات و پس از اتمام آن هیچ فردی از پژوهش خارج نگردید و در انتها از هر دو گروه پس از آزمون دریافت گردید.

#### مقیاس اضطراب بک (BAI)

مقیاس اضطراب بک، وارد، مندلسون، موک و ارباک (۱۹۶۱) یک پرسشنامه خود سنجی ۲۱ سوالی است که با هدف اندازه گیری شدت اضطراب طراحی شده است (۶). این آزمون شدت اضطراب را در یک هفته اخیر و در دامنه‌ی ای از "اصلاً" تا "شدید" مورد ارزیابی قرار می‌دهد. نمره هر سوال بین ۰ تا ۳ بوده و دامنه نمرات بین ۰ تا ۶۳ می‌باشد. نمره بالاتر نشانه شدت اضطراب بیشتر است. توسط سازندگان روایی محتوا و سازه تایید شد و ضریب پایایی بازآزمایی یک هفته‌ای آن در حدود ۰/۷۵ به دست آمده است. همبستگی بین نمرات BAI و مقیاس همبیلتون برای درجه بندی اضطراب ۰/۵۱ و اضطراب بک برابر با ۰/۴۸ به دست آمده است و هم در موقعیت‌های بالینی و هم پژوهشی مورد استفاده قرار می‌گیرد و این تست دارای روایی مناسب و ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۲ می‌باشد (۲۵). هم چنین در پژوهش حاضر پایایی به روش به دو روش آلفای کرونباخ و تنصیف برابر با ۰/۷۹ و ۰/۸۳ بدست آمده است.

#### پرسشنامه عملکرد ورزشی چارونو (۲۰۰۱)

پرسشنامه عملکرد ورزشی توسط چارونو، بارلینگ و کلوی در سال (۲۰۰۱)، ساخته شد (۹). پرسشنامه پنج سوال در طیف لیکرت دارد و برای ارزیابی عملکرد ورزشکاران طراحی شده است و توسط مربی مربوطه هر ورزشکار تکمیل می‌شود. نمرات به دست آمده از پنج سوال، نمرات نهایی عملکرد ورزشکار را نشان می‌دهد. این سوالات در مقیاس ۱ (بسیار ضعیف) تا ۵ (بسیار عالی) طراحی شده

تمرکز ذهنی، بهبود عملکرد و کاهش اضطراب ورزشکاران تاثیرگذار است (۴۰). وود، بارکر، تورنر و شفیلد (۲۰۱۸) دریافتند که روش‌های شناختی رفتاری بر بهبود عملکرد ورزشکاران اثر دارد (۴۶)، گوستافسون و لندکویست (۲۰۱۶) نشان دادند که دیدگاه درمانی شناختی رفتاری بر انگیزش، عملکرد و بهبود نگرش به ورزش تاثیر دارد (۲۱). همچنین در ایران دهقانی، صف، وثوقی، طب نوری و زرنگ (۲۰۱۸) نشان دادند که رویکرد مبتنی بر روش‌های شناختی رفتاری ذهن آگاهانه بر عملکرد ورزشی و اضطراب رقابت ورزشی اثر دارد (۱۱). درخشان پور، واعظ موسوی و طاهری (۲۰۱۸) دریافت‌اند که مداخلات شناختی-رفتاری ویژه بر تعهد به ورزش، اضطراب و انگیزه ورزشی تاثیر دارد (۱۲)، حمید، عبدلی و شهپوری (۲۰۱۸) نشان دادند که درمان رفتاری شناختی با تصور مثبت بر عملکرد ورزشکاران و بهبود انگیزش آنان تاثیر گذار است (۲۲). به طور کلی می‌توان بیان نمود که اضطراب علاوه بر آن-که می‌تواند عملکرد ورزشکاران را تحت تاثیر قرار دهد، بلکه منجر می‌شود که انگیزش نیز کاهش یابد (۱۶)، ورزش دو و میدانی به دلیل ماهیت آن از جمله ورزش-هایی می‌باشد که استقامت روان شناختی افراد علاوه بر سطح ویژگی‌های جسمانی می‌تواند تاثیرات بسزایی را در کسب نتایج مناسب ایجاد نماید (۳۷)، بنابراین، با توجه به پژوهش‌های انجام گرفته و تاکید بر نقش انگیزه و اضطراب در عملکرد ورزشی، این سازه‌های روان‌شناختی می‌توانند به عنوان عوامل عمده‌ی بازدارنده در پیشرفت و عملکرد ورزشی باشند که هزینه‌های روانی و مادی زیادی را بر جوامع ورزشی تحمیل می‌کند، بنابراین با دورنمایی از شناسایی روش‌های کارآمد بهبود و کاهش عوامل مداخله-گر، هدف پژوهش حاضر، تعیین اثربخشی درمان شناختی رفتاری مبتنی بر ذهن آگاهی بر اضطراب، انگیزه و عملکرد ورزشکاران دو و میدانی کار بود.

#### روش تحقیق

روش، در این مطالعه نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون - پس آزمون با گروه کنترل بود و جامعه آماری پژوهش حاضر شامل تمامی دانش آموزان پسر ۱۵ تا ۱۸ ساله ورزشکار آموزش کدهای دو و میدانی شهر تهران در بازه-ی زمانی اردیبهشت تا تیر ماه ۱۳۹۶ تشکیل دادند و تعداد ۲۰ نمونه به ازای گروه آزمایش و کنترل (در مجموع ۴۰ نمونه) با استفاده از روش نمونه‌گیری غیرتصادفی هدفمند (هدفمند بر این اساس که دانش آموزان ورزشکار حایز ملاک‌های لازم دارا بودن اضطراب با توجه به نقطه برش پرسشنامه ی اضطراب بک انتخاب شدند) در مجتمع ورزشی آزادی تهران انتخاب شدند و در ابتدا با توجه به پرسشنامه اضطراب

پیشرفت (نیاز به پیشرفت) را نشان دهد، نمره ۱ می‌گیرد. روایی سازه و همزمان توسط سازنده تایید و پایایی این آزمون به روش بازآزمایی به فاصله ۱ ماه با بررسی پاسخها برای اندازه‌گیری جنبه‌های موردنظر ۰/۷۸ گزارش شده است، پایایی این ابزار در این پژوهش ۰/۹۰ به دست آمد. این آزمون در ایران توسط کرمی (۲۶) ترجمه شد و روایی سازه آن ۰/۷۶ و پایایی به روش آلفای کرونباخ ۰/۶۳ بدست آمده است. در پژوهش حاضر نیز پایایی به دو روش آلفای کرونباخ و تنصیف برابر با ۰/۶۶ و ۰/۶۸ بدست آمده است.

### روش اجرا

مراحل اجرای جلسات با استفاده از پروتکل شناختی- رفتاری مبتنی بر ذهن آگاهی خدابخش پیرکلانی و رحیم جمارونی (۲۰۱۴) انجام شد (۲۸) و بر روی گروه آزمایش در ساختمان آموزشی در کلاسی در طول ۱۷ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای به صورت هفتگی اجرا گردید، همچنین به طور همزمان جلسات بر روی گروه کنترل با تعداد ۱۷ جلسه ۶۰ دقیقه‌ای با محتوای خنثی و بدون روان درمانی اجرا شد.

است، نمرات بدست آمده از پنج سوال با یکدیگر جمع می‌شوند و نمره‌ی نهایی عملکرد ورزشکار بدست می‌آید، نمره نهایی در دامنه ۵ تا ۲۵ می‌باشد، روایی سازه توسط سازندگان تایید و پایایی به روش آلفای کرونباخ برابر با ۰/۷۱ بدست آمده است، شعبانی بهار، یعقوبی و فاروقی (۳۷)، روایی سازه و همزمان را تایید و پایایی به روش آلفای کرونباخ را برابر با ۰/۷۳ بدست آوردند، در پژوهش حاضر نیز پایایی به دو روش آلفای کرونباخ و تنصیف برابر با ۰/۶۹ و ۰/۷۰ بدست آمده است.

### پرسشنامه انگیزش پیشرفت (ACMT)

ابزار مورد استفاده در این پژوهش آزمون انگیزش پیشرفت توسط باهارگاوا در سال (۱۹۹۴) مبتنی بر روش تکمیل جمله‌ها طراحی شد (۳). این آزمون مرکب از ۵۰ جمله ناقص است که باید توسط آزمودنی با گذاشتن علامت بر هر یک از سه پاسخ انتخابی که دربرابر شماره سؤال در پاسخ نامه آمده تکمیل شود. شیوه نمره گذاری این آزمون بسیار ساده می‌باشد. هر سوال که انگیزش

### جدول ۱: خلاصه‌ی مراحل مداخله

هدف از جلسه اول، آشنایی با افراد بود. در این جلسه اصول کلی روش درمانی، مقررات درمان (شامل تعداد جلسات، مدت زمان جلسات، لزوم انجام تکالیف، اهمیت پیگیری و مشتاق بودن) مطرح گردید. هم چنین در مورد روش (شناختی - رفتاری و کاهش اضطراب مبتنی بر ذهن آگاهی) توضیحات اولیه داده شد.
هدف جلسه دوم آشنا ساختن مراجع با مثلث شناختی و نحوه تأثیر افکار بر احساسات و رفتارها بود. در این جلسه فن چگونه افکار، احساسات و رفتارها را ایجاد می‌کنند.
جلسه سوم و چهارم به آرام سازی (مدل تنش - آرامش) اختصاص داده شد. در انتهای هر دو جلسه به بیمار گفته شد هر روز یک ساعت (ترجیحاً) هنگام خواب (شب) به تمرین آرام سازی بپردازد.
هدف از جلسه پنجم آشنا کردن بیمار با معانی افکار و اصطلاحاتی که در مکالمات روزمره خود به کار می‌برد و تأثیر آن افکار و اصطلاحات بر احساسات او بود. هدف دیگر آموزش این نکته بود که افکار لزوماً "منطبق با واقعیت نیستند".
در جلسه ششم به منظور آشناسازی افراد با تحریف‌های شناختی، تحریف‌های شناختی به آموزش و لیست تحریف‌ها به افراد داده شد.
هدف از جلسه هفتم بررسی باورهای زیر بنایی افراد بود. بدین منظور فن پیکان رو به پایین (به همراه محاسبه متوالی احتمالات) با مثالی به او آموزش داده شد و در انتهای جلسه تکلیف مرتبط تعیین شد.
از آنجا که بیمار از اضطراب خود موقع مسابقات ابراز نگرانی می‌کرد، جلسه هشتم، نهم و دهم به حساسیت زدایی منظم این مورد اختصاص یافت. اقدام لیستی که با همکاری درمانگر و مراجع تهیه شد، به ترتیب از کم اضطراب‌آورترین به پر اضطراب‌آورترین موارد عبارت است از:
هدف از جلسه یازدهم الف) یادگرفتن انجام امور روزمره با توجه و تمرکز ب) پی بردن به ذهن سرگردان و ج) کنترل ذهن سرگردان با تمرین تنفس و مرور بدن می‌باشد. بدین منظور تکنیک ذهن آگاهی از تنفس، ذهن آگاهی از احساس‌های بدنی و تمرین واریسی بدن انجام شد.
جلسه دوازدهم: ماندن در زمان حال؛ در این جلسه به منظور آگاهی از تنفس، افکار و اصوات، تمرین حضور ذهن از تنفس، صداها و اشیاء تمرین شد.

در ابتدای جلسه سیزدهم تکالیف جلسه قبل بررسی شد، سپس تمرین های نگاه کردن یا شنیدن ۵ دقیقه ای، مراقبه نشسته و راه رفتن انجام شد.

در جلسه چهاردهم ذهن آگاهی در مورد رویدادهای روانی (تمرکز بر افکار، هیجان ها و تصاویر ذهنی) انجام شد. تمرکز بر افکار غیر منطقی، تمرکز بر هیجانات مانند تجربه اضطراب و تمرکز بر تصاویر ذهنی نگران کننده هدف این جلسه بود.

در جلسه پانزدهم فن غرقه شدن در عدم یقین آموزش داده شد. هدف از این فن، تمرکز بر توانایی بیمار در تخمین احتمال رخداد کلیه حوادث انسانی در دنیایی واقعی بود. هم چنین روشهای کششی یوگا تمرین شد.

در جلسه شانزدهم از فن ماشین زمان استفاده شد و هدف از آن ایجاد دورنمایی نسبت به مشکل فعلی در آینده توضیح داده شد.

هدف از جلسه هفدهم بازنگری و مرور کل مطالب آموخته شده بود. بازنگری در خصوص تکنیک ها و تمرین ها به پیگیری افراد در زندگی روزانه ترغیب شد. در این جلسه سعی در تأکید بر این نکته بود که همه تکنیک های آموزش داده شده، برای این است که افراد بتوانند از این به بعد کنترل بیشتری بر افکار، احساس ها و رفتارهایش در زندگی روزمره داشته باشند و بتواند با استفاده از مطالب آموخته شده، توانایی کنترل خلق در آینده را داشته باشند.

مبتنی بر ذهن آگاهی بر کاهش اضطراب، بهبود انگیزه پیشرفت و عملکرد ورزشی دانش آموزان دو و میدانی کار مورد استفاده قرار گرفت.

پس از جمع آوری داده ها از روش تجزیه و تحلیل کوواریانس چند متغیره (مانکوا) در جهت تعیین تفاوت بین گروه آزمایش و کنترل و همچنین تعیین توان اثربخشی درمان شناختی رفتاری

جدول ۲: میانگین، انحراف معیار متغیرها در دو گروه آزمایش و کنترل

متغیر	آزمون	آزمایش		کنترل	
		انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین
اضطراب	پیش آزمون	۵/۱۴	۲۸/۱	۲۸/۳۵	۴/۷۷
	پس آزمون	۶/۱۸	۲۱/۷	۲۶/۱	۶/۶۸
انگیزش پیشرفت	پیش آزمون	۱۰/۱۴	۳۶/۱	۳۵/۳۵	۱۴/۷۷
	پس آزمون	۱۳/۱۸	۴۳/۷	۳۶/۱	۱۲/۶۸
عملکرد ورزشی	پیش آزمون	۴/۹۲	۱۴/۵۵	۱۳/۱۵	۵/۰۸
	پس آزمون	۵/۷	۱۹/۸۵	۱۴/۹۵	۴/۶۵

توجه به جدول (۲) در حیطه ی آمار توصیفی میانگین و انحراف معیار متغیرهای اضطراب، انگیزش تحصیلی و عملکرد ورزشی در دو گروه آزمایش و کنترل قابل مشاهده می باشد.

با توجه به جدول (۲) در حیطه ی آمار توصیفی میانگین و انحراف معیار متغیرهای اضطراب، انگیزش تحصیلی و عملکرد ورزشی در دو گروه آزمایش و کنترل قابل مشاهده می باشد.

جدول ۳: آزمون باکس بررسی همگونی واریانس ها

آزمون باکس	۷۳/۸۷۹
تحلیل واریانس	۱/۱۴
درجه آزادی ۱	۳۰
درجه آزادی ۲	۱۴۵۷۸۹/۸۰۲
معنی داری	۰/۴۳۷



واریانس (۱/۱۴) بدست آمده ۰/۴۳۷ معنادار نمی‌باشد، که می‌توان همگونی واریانس‌ها را پذیرفت.

با توجه جدول (۳) آزمون باکس نشان می‌دهد که سطح معنی‌داری با درجه آزادی ۱ (۳۰) و تحلیل

**جدول ۴:** نتایج مربوط به بررسی همگنی شیب‌های رگرسیونی در متغیرهای پژوهش

معنی‌داری	F (پیش‌آزمون)	متغیر
۰/۰۸۱	۳/۶۵۷	اضطراب
۰/۲۴۵	۲/۹۵۷	انگیزش پیشرفت
۰/۴۳۵	۰/۹۸۷	عملکرد ورزشی

بدست آمد. همچنین در جدول (۴) شیب رگرسیون تایید شد و مفروضات اساسی روش آماری تحلیل کوواریانس چند متغیره (مانکوا) رعایت شده است.

به طور کلی با توجه به بررسی‌های انجام شده در خصوص نرمالی داده‌ها با آزمون شاپیرو و لیک، نشان داده شده که داده‌ها نرمال است و عدم معنی‌داری خطای همسانی واریانس‌ها توسط آزمون لون در متغیرهای پژوهش

**جدول ۵:** خلاصه مدل رگرسیون خطی چندگانه (b)

مدل	ضریب همبستگی چندگانه (R)	ضریب تعیین (R <sup>2</sup> )	ضریب تعیین تعدیل شده	خطای استاندارد تخمین
۱	۰/۷۲۵ (a)	۰/۵۲۵	۰/۵۱۹	۲/۶۶

a متغیرهای پیش‌بین: نفوذ آرمانی، انگیزش الهام‌بخش، تحریک ذهنی، ملاحظه فردی، رهبری تحول‌مدار  
b متغیر وابسته: سرآمدی سازمانی

قادرند تغییرات سرآمدی سازمانی کارکنان وزارت ورزش را به خوبی پیش‌بینی کنند (جدول ۶). همچنین، برای تعیین میزان تاثیر هر متغیر در مدل و همچنین میزان همبستگی بین آنها از ضرایب تاثیر رگرسیون خطی چندمتغیره (جدول ۷) استفاده شده است.

جدول ۶، نتایج آزمون ANOVA برای تحلیل مدل رگرسیون خطی چندگانه را نشان می‌دهد. با توجه به معنی-داری مقدار آزمون F (۴۲/۸۸۷) در سطح آلفای کوچکتر از ۰/۰۱، می‌توان نتیجه گرفت که مدل رگرسیونی تحقیق مرکب از ۵ متغیر پیش‌بین و یک متغیر ملاک (سرآمدی سازمانی) مدل خوبی بوده و مجموعه متغیرهای پیش‌بین

**جدول ۶:** نتایج حاصل از تحلیل کوواریانس چند متغیره بر روی تفاضل متغیرها

منبع پراکندگی	متغیرها	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	تحلیل واریانس	معنی‌داری
$F_{3, 100}$	اضطراب	۲۲/۴۵۷	۱	۲۲/۴۵۷	۴/۶۵۷	۰/۰۰۰
	انگیزش پیشرفت	۲۷/۶۵۷	۱	۲۷/۶۵۷	۶/۵۵۴	۰/۰۰۰
	عملکرد ورزشی	۸/۹۸۷	۱	۸/۹۸۷	۸/۹۱۸	۰/۰۰۰

ورزشی در پیش‌آزمون و پس‌آزمون در دوگروه آزمایش و کنترل در دانش‌آموزان ورزشکار وجود دارد.

با توجه به جدول (۵) در مجموع تفاوت معنی‌داری در سطح (۰/۰۱) بین اضطراب، انگیزش پیشرفت و عملکرد





### بحث و نتیجه گیری

با توجه به اینکه هدف پژوهش، اثربخشی درمان شناختی رفتاری مبتنی بر ذهن آگاهی بر اضطراب، انگیزه و عملکرد ورزشکاران دو و میدانی کار بود، درمان شناختی رفتاری مبتنی بر ذهن آگاهی بر اضطراب، انگیزه و عملکرد ورزشکاران دو و میدانی کار مؤثر است و انگیزه و عملکرد ورزشی ورزشکاران را بهبود داده است. همسو با این یافته‌ها، پژوهش اسکات همبلتون، شاته و برون (۲۰۱۶) نشان دادند که تکنیک‌های شناختی مبتنی بر ذهن آگاهی می‌تواند اضطراب ورزشکاران را از طریق کنترل بر روی شناخت‌های منفی کاهش دهد (۳۵) کابینگام و تورنر (۲۰۱۸) دریافته‌اند که روش‌های روان-شناختی رفتاری در ورزشکاران بر کاهش باروهای منفی، افزایش انگیزش و عملکرد ورزشی مؤثر می‌باشد (۹) و گراس و همکاران (۲۰۱۶) دریافتند که مداخله‌ی شناختی رفتاری مبتنی بر ذهن آگاهی می‌تواند عملکرد ورزشی را بهبود دهد (۱۸)، سو، سی و ژانگ (۲۰۱۹) نشان دادند که تکنیک‌های شناختی رفتاری بر تمرکز ذهنی، بهبود عملکرد و کاهش اضطراب ورزشکاران تأثیرگذار است (۴۰). کارچا، سرپا، روسودا و پالمی گویررو (۲۰۱۹) در پژوهشی نشان دادند که ذهن آگاهی مبتنی بر تکنیک‌های شناختی رفتاری بر انعطاف روان‌شناختی و عملکرد ورزشکاران مؤثر است (۶). محمد، پاپوس و شارما (۲۰۱۸) نشان دادند که درمان شناختی رفتاری بر کاهش استرس مبتنی بر ذهن، افزایش تحمل اضطراب و بهبود سلامت روانی ورزشکاران اثر دارد (۳۲). گوستافسون و لندکویست (۲۰۱۶) نشان دادند که دیدگاه درمانی شناختی رفتاری بر انگیزش، عملکرد و بهبود نگرش به ورزش تأثیر دارد (۲۱)، درخشان پور، واعظ موسوی و طاهری (۲۰۱۸) دریافتند که مداخلات شناختی-رفتاری ویژه بر تعهد به ورزش، اضطراب و انگیزه ورزشی تأثیر دارد (۱۲).

پژوهش حاضر با استفاده از برنامه درمانی شناختی-رفتاری و ترکیب با تکنیک‌های ذهن آگاهی، تغییر افکار منفی با محوریت اضطراب و بهبود انگیزه عملکرد افراد را هدف گرفته و پس از ایجاد تغییرات شناختی، فرد را به آگاهی از محتوای شناختی و هیجانی خویش رسانده (۱۱) و بدین ترتیب امکان بررسی راه حل‌های مناسب‌تر را ایجاد و مانع از پاسخ‌های خودکار و هیجانی را برای فرد فراهم می‌کند (۳۰)، در ماهیت به نظر می‌رسد که روش ذهن آگاهی، به علت سازوکارهای نهفته در آن، مانند پذیرش، بهبود آگاهی، حساسیت‌زدایی و رهاسازی در تلفیق با فنون رفتار درمانی شناختی سنتی، در کاهش علائم بالینی اختلال اضطراب که یکی از ویژگی‌های بارز ورزشکاران مخصوصاً در ورزش دو و میدانی مؤثر است، در دیدگاه شناختی

رفتاری در ورزشکاران، به سودمندی تفکرات و شناخت‌ها که باعث هدایت هیجان‌ها و خلیات مثبت در کسب نتایج مناسب در ورزش می‌شود، تأکید دارد (۴۰) و اعتقاد بر آن است که افراد با انگیزه، عملکرد مناسب دارند، رویدادها متفاوت و حتی شکست را منفی در نظر نمی‌گیرند و به عنوان یک عامل مهم برای کسب نتایج بهتر در آینده در نظر می‌گیرند (۲۲)، در واقع فرد قادر خواهد بود که از طریق کنترل افکارشان، انگیزه‌ها و رفتارهای خود را بهبود دهند. با توجه به محرک‌های بسیاری که هر ورزشکار همواره با آن‌ها مواجه می‌شود، انگیزش عامل تأثیرگذاری بر بهبود عملکرد ورزشکاران دو و میدانی می‌باشد، به این دلیل که این ورزش در ماهیت به صورت استقامتی (فعالیت‌های این رشته راه رفتن، دویدن، پرش و پرتاب) انرژی روانی و جسمانی زیادی طلب می‌نماید (۳۷)، هنگامی که انگیزش کاهش می‌یابد، به دلیل ترس از شکست فرد ورزشکار دچار اضطراب شدید می‌شود، که تکنیک‌های شناختی رفتاری با توجه به ایجاد آمادگی روانی برای فرد می‌تواند این مسیر را تعدیل نماید.

گلدینو گراس (۲۰۱۰)، والسند، سیورتنس و نیلسون (۲۰۱۱)، تانای، لوتان و برنستین (۲۰۱۲) در مطالعات گسترده و مروری با هدف بررسی اثربخشی تکنیک‌های ذهن آگاهی بر کاهش اضطراب، نشان داد که این برنامه‌ها موجب کاهش استرس و اضطراب می‌شود (۲۰، ۴۱ و ۳۹). بنابراین، با توجه به این که آموزش ذهن آگاهی با کمک به ورزشکاران در شناخت بهتر خود و تجربه نگرشی غیرقضاوتی سبب می‌شود که ورزشکاران دو و میدانی در ارتباط با دیگران از روابط، آگاهی پیدا کرده و میزان تماس‌های اجتماعی آن‌ها افزایش یابد، به نحوی بر رفتارهای بین فردی نیز اثربخش باشد. به عبارتی می‌توان گفت آموزش ذهن آگاهی در ورزشکاران دو و میدانی باعث افزایش آگاهی از شرایط شده که همین امر به نوبه‌ی خود اضطراب را کاهش می‌دهد (۴۲)، از سوی دیگر، در این مداخله به بیان منابع معمول اضطراب در این گروه سنی نوجوانان و واکنش مناسب به اضطراب پرداخته شد که خود سبب برخورد آگاهانه‌تر با موقعیت‌های اضطراب‌زای می‌شود (۱۹).

در تبیین دیگر می‌توان بیان نمود که تنفس شکمی که در این جلسات آموزش داده شد، به کاهش اثرات منفی اضطراب منجر می‌شود و تهیه لیست افکار و خواسته‌های غیر منطقی نیز به شناخت آگاهانه‌تر افکار ایجادکننده‌ی اضطراب ورزشکاران دو و میدانی کمک می‌کند. از طرفی نشانه‌های اضطراب به دو دسته نشانه‌های بیرونی یا درونی تقسیم می‌شود؛ از نشانه‌های حایز اهمیت درونی می‌توان به توجه، افکار و تصورات فرد اشاره کرد و از نشانه‌های بیرونی نیز می‌توان به تپش قلب، دلشوره،

شناسایی و قطع نموده و پاسخ‌هایی را آغاز کند که بیشتر منعکس کننده باشد تا واکنشی و همین امر به آگاهی کامل از فرآیندهای ذهنی ناکارآمد و معیوب و جایگزین ساختن فرآیندهای ذهنی سالم منجر می‌شود.

از محدودیت‌های این پژوهش می‌توان به محدود بودن به جنسیت پسران، بازه‌ی سنی ۱۵ تا ۱۸ ساله، موقعیت زمانی و مکانی پژوهش اشاره نمود که سبب می‌گردد که نتایج این پژوهش صرفاً قابلیت تعمیم به این جامعه‌ی هدف را دارا باشد. در انتها پیشنهاد می‌گردد که در جهت بهبود عملکرد ورزشی و پیشگیری از عوامل مداخله‌گر، برنامه‌های کارآمد روان‌شناختی مانند ذهن آگاهی و شناخت درمانی همراه با و به طور متوالی با تمرینات جسمانی برای آماده‌سازی ورزشکاران توسط متولیان آموزش کدها و باشگاه‌های ورزشی ارایه شود.

### تشکر و قدردانی

پژوهشگران از دانش آموزان ورزشکار شرکت کننده در این پژوهش و تمام کسانی که با همکاری خود امکان اجرای این پژوهش را فراهم نمودند، قدردانی می‌کنند.

افت فشار، تعریق و مشکل در تنفس اشاره نمود (۱). بنابراین با توجه به تمرکز آموزش ذهن آگاهی بر فرآیندهای درون شخصی، این آموزش به ورزشکاران دو و میدانی کمک می‌کند تا روابط شان را با حالت‌های درونی، تفکرات و احساساتشان تغییر دهند و به این صورت سبب کاهش نشانه‌های درونی اضطراب می‌شود.

همچنین سلگمن (۳۴) مطرح می‌کند، اولین مشخصه‌ی اضطراب، اختلال در سوختن اکسیژن در بدن ارگانیسم است و هنگامی که از تکنیک‌هایی مانند مراقبه، یوگا یا آرمیدگی عضلانی استفاده می‌شود، جریان سوزاندن اکسیژن در بدن به حالت عادی برگشته و نشانه‌های بیرونی اضطراب کاهش می‌یابد. آموزش ذهن آگاهی سبب می‌شود که عناصر نگرش‌ها، توجه و قصد همزمان در ورزشکاران تقویت شود و تقویت این مولفه‌ها به وی اجازه می‌دهد دیدگاهی را در تجربیات رشد دهد که از حالت قضاوتی، عینی و غیر مشروح افکار، احساسات و هیجانات به عنوان پدیده‌های گذرا بیرون آید به سمت تفکراتی غیر قضاوتی و پذیرا پیش رود (۲۷) و انعطاف‌پذیری را در فرآیند های ذهنی خود حس کند؛ به عبارت دیگر، این تغییر باعث می‌شود که شخص بتواند الگوهای عادت‌ی یا حالت‌های ذهنی را

### References

1. Alfonsso, S., Olsson, E., & Hursti, T. (2016). Motivation and treatment credibility predicts dropout, treatment adherence, and clinical outcomes in an internet-based cognitive behavioral relaxation program: a randomized controlled trial. *Journal of medical Internet research*, 18(3), e52.
2. Aherne, C., Moran, A. P., & Lonsdale, C. (2011). The effect of mindfulness training on athletes' flow: An initial investigation. *The Sport Psychologist*, 25(2), 177-189.
3. Bahargava, V. (1999). Achievement Motivation Test of completion method sentences. *Translatin by Karami, A.*
4. Baltzell, A. L., & McCarthy, J. M. (2016). Langerian mindfulness and optimal sport performance. In *Critical Mindfulness* (pp. 159-171). Springer, Cham.
5. Beauchamp, P. H., Halliwell, W. R., Fournier, J. F., & Koestner, R. (1996). Effects of cognitive-behavioral psychological skills training on the motivation, preparation, and putting performance of novice golfers. *The Sport Psychologist*, 10(2), 157-170.
6. Beck, A. T., Ward, C., Mendelson, M., Mock, J., & Erbaugh, J. (1961). Beck depression inventory (BDI). *Arch Gen Psychiatry*, 4(6), 561-571.
7. Carraça, B., Serpa, S., Rosado, A., & Palmi Guerrero, J. (2019). A PILOT STUDY OF A MINDFULNESS-BASED PROGRAM (MBSOCCERP): THE POTENTIAL ROLE OF MINDFULNESS, SELF-COMPASSION AND PSYCHOLOGICAL FLEXIBILITY ON FLOW AND ELITE PERFORMANCE IN SOCCER ATHLETES. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 14(1).
8. Cerasoli, C. P., Nicklin, J. M., & Ford, M. T. (2014). Intrinsic motivation and extrinsic incentives jointly predict performance: A 40-year meta-analysis. *Psychological bulletin*, 140(4), 980.

9. Charbonneau, D., Barling, J., & Kelloway, E. K. (2001). Transformational leadership and sports performance: The mediating role of intrinsic motivation 1. *Journal of applied social psychology*, 31(7), 1521-1534.
10. Chan, D. K. C., Dimmock, J. A., Donovan, R. J., Hardcastle, S. A. R. A. H., Lentillon-Kaestner, V., & Hagger, M. S. (2015). Self-determined motivation in sport predicts anti-doping motivation and intention: A perspective from the trans-contextual model. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 18(3), 315-322.
11. Cunningham, R., & Turner, M. J. (2016). Using Rational Emotive Behavior Therapy (REBT) with Mixed Martial Arts (MMA) athletes to reduce irrational beliefs and increase unconditional self-acceptance. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 34(4), 289-309.
12. Davies, C. D., Niles, A. N., Pittig, A., Arch, J. J., & Craske, M. G. (2015). Physiological and behavioral indices of emotion dysregulation as predictors of outcome from cognitive behavioral therapy and acceptance and commitment therapy for anxiety. *Journal of behavior therapy and experimental psychiatry*, 46, 35-43.
13. Dehghani, M., Saf, A. D., Vosoughi, A., Tebbenouri, G., & Zarnagh, H. G. (2018). Effectiveness of the mindfulness-acceptance-commitment-based approach on athletic performance and sports competition anxiety: A randomized clinical trial. *Electronic physician*, 10(5), 6749.
14. Derakhshanpour, A., Vaez Mousavi, M., & Reza Taheri, H. (2018). Effect of Special Cognitive-Behavioral Intervention on Commitment to Exercise and Mental Health. *Global Journal of Health Science*, 10(5), 78-87.
15. Fennell, M. J. (2004). Depression, low self-esteem and mindfulness. *Behaviour research and therapy*, 42(9), 1053-1067.
16. 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.
17. Gardner, F. L., & Moore, Z. E. (2012). Mindfulness and acceptance models in sport psychology: A decade of basic and applied scientific advancements. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, 53(4), 309.
18. Gharaee, B. (2003). Determining the status of identity and its relation to identity style and depression in adolescents PhD in Clinical Psychology, Iran University of Medical Sciences, Tehran Nursing Institute. [Persian]
19. Gross, M., Moore, Z. E., Gardner, F. L., Wolanin, A. T., Pess, R., & Marks, D. R. (2018). An empirical examination comparing the mindfulness-acceptance-commitment approach and psychological skills training for the mental health and sport performance of female student athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16(4), 431-451.
20. 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.
21. Gu, J., Strauss, C., Bond, R., & Cavanagh, K. (2015). How do mindfulness-based cognitive therapy and mindfulness-based stress reduction improve mental health and wellbeing? A systematic review and meta-analysis of mediation studies. *Clinical psychology review*, 37, 1-12.
22. Gustafsson, H., & Lundqvist, C. (2016). Working with perfectionism in elite sport: a Cognitive Behavioral Therapy perspective. In *The Psychology of Perfectionism in Sport, Dance and Exercise* (pp. 219-237). Routledge.

23. Hamid, N., Abdoli, R., & Shahroie, A. (2018). Efficacy of Cognitive Behavior Therapy with Positive Imagination of Success During Hypnotism on Athletic Performance. *Hormozgan Medical Journal*, 22(4), Hormozgan-Medical.
24. Josefsson, T., Ivarsson, A., Gustafsson, H., Stenling, A., Lindwall, M., Tornberg, R., & Böröy, J. (2018). Effects of mindfulness-acceptance-commitment (MAC) on sport-specific dispositional mindfulness, emotion regulation, and self-rated athletic performance in a multiple-sport population: An RCT study. *Mindfulness*, 1-12.
25. Kaviani, H., Javaheri, F., Bahraini, H. (2006). Effectiveness of MBCT on reduction of negative self-concept thoughts, ineffective attitude, depression and anxiety: 60-day follow-up. *Journal of Cognitive Sciences*, 7, 1, 59-49. [Persian]
26. Karami, A. (2008). Hermann's motivation development questionnaire. Tehran: Center for Psychometric Dissemination. [Persian]
27. Kearny, R., Pawlukewicz, J., & Guardino, M. (2014). Children with anxiety disorders: Use of a cognitive behavioral therapy model within a social milieu. *Journal of Research in Childhood Education*, 28(1), 59-68.
28. KhodabakhshPirkalani, R., RahimJamarouni, H. (2014). The Effectiveness of Cognitive-Behavioral Combination Therapy and Reducing Mindfulness-Based Stress in the Treatment of a Case of Generalized Anxiety Disorder. *Clinical Psychology Studies*, 4, 13, 121-147. [Persian]
29. Lachman, M, E., & Weaver, S, L. (2006). *The Achievement Motive*. New York: Appleton.
30. Lonsdale, C., Hodge, K., Hargreaves, E. A., & Ng, J. Y. (2014). Comparing sport motivation scales: A response to Pelletier et al. *Psychology of Sport and Exercise*, 15(5), 446-452.
31. Mohammed, W. A., Pappous, A. S., & Sharma, D. (2018). Effect of Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) in Increasing Pain Tolerance and Improving the Mental Health of Injured Athletes. *Frontiers in psychology*, 9, 722.
32. Röthlin, P., Birrer, D., Horvath, S., & Grosse Holtforth, M. (2016). Psychological skills training and a mindfulness-based intervention to enhance functional athletic performance: design of a randomized controlled trial using ambulatory assessment. *BMC psychology*, 4(1), 39.
33. 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.
34. Seligman, M. E. (1975). *Helplessness: On depression, development, and death. A series of books in psychology*. New York, NY: WH Freeman/Times Books/Henry Holt & Co.
35. May, C. J. (2017). Effects of the Openness of an Event on Competitive Anxiety and Self Confidence in Track and Field Athletes, Honors Projects. 2, 3 6-28.
36. ShabaniBahar, G., Yaghoobi, A., Farooqi, H. (2010). Determining the relationship between emotional intelligence and sport performance of athletes in Hamedan province, *Sport Management Studies (Physical Education Research Center)*, 7 (28), 145-163.
37. Smith, R. E., & Smoll, F. L. (2011). Cognitive-behavioral coach training: A translational approach to theory, research, and intervention. In *Behavioral sport psychology* (pp. 227-248). Springer, New York, NY.
38. Su, N., Si, G., & Zhang, C. Q. (2019). Mindfulness and acceptance-based training for Chinese athletes: The mindfulness-acceptance-insight-commitment (MAIC) program. *Journal of Sport Psychology in Action*, 1-9.

39. Tanay, G., Lotan, G., & Bernstein, A. (2012). Salutary proximal processes and distal mood and anxiety vulnerability outcomes of mindfulness training: A pilot preventive intervention. *Behavior therapy, 43*(3), 492-505.
40. Turner, M. J., Slater, M. J., & Barker, J. B. (2014). Not the end of the world: The effects of rational-emotive behavior therapy (REBT) on irrational beliefs in elite soccer academy athletes. *Journal of Applied Sport Psychology, 26*(2), 144-156.
41. Vøllestad, J., Sivertsen, B., & Nielsen, G. H. (2011). Mindfulness-based stress reduction for patients with anxiety disorders: Evaluation in a randomized controlled trial. *Behaviour research and therapy, 49*(4), 281-288.
42. Wang, M. T., Chow, A., & Amemiya, J. (2017). Who wants to play? Sport motivation trajectories, sport participation, and the development of depressive symptoms. *Journal of youth and adolescence, 46*(9), 1982-1998.
43. Wales, A. (2009). Practical Guide to Metacognitive Therapy Anxiety and Depression. Translation of Shahram Mohammadkhani. Tehran. Publishing Vara Knowledge.
44. Wood, A. G., Barker, J. B., Turner, M. J., & Sheffield, D. (2018). Examining the effects of rational emotive behavior therapy on performance outcomes in elite paralympic athletes. *Scandinavian journal of medicine & science in sports, 28*(1), 329-339.