

بررسی رابطه بین ظواهر روانشناختی (هشیاری تمام و خودگفت)
ورزشکاران ایرانی در شکست و موفقیت

**Determining the relationship between psychological
factors, mindfulness and self-talk on Successfully and
defeat in Iranian athletes**

M.A., Jalilvand, Ph.D.

دکتر محمدامین جلیوند *

R. Roshan, Ph.D.

دکتر رسول روشن **

چکیده

در این پژوهش قدرت پیش‌بینی‌کنندگی ظواهر روانشناختی (هشیاری تمام و خودگفت) در موفقیت و شکست ورزشکاران ایرانی بررسی شد و در پی پاسخ به این سؤال که قدرت پیش‌بینی‌کنندگی موفقیت و شکست با کدام ظواهر روانشناختی است؟ ناظران، کارشناسان و تماشاچیان اغلب به ورزشکاران می‌گویند ورزش ۹۵ درصد ذهنی است، و باخت را ناشی از علل روانشناختی و یا عدم هشیاری تمام می‌دانند اما به‌نظر نمی‌رسد بدانند که قدرت پیش‌بینی‌کنندگی ظواهر روانشناختی چگونه است (گاردنر و مور، ۲۰۱۳). هدف این مقاله بررسی و تبیین ارتباط میان هشیاری تمام و نوع خودگفت بر موفقیت و شکست ورزشکاران حرفه‌ای ایرانی است. از بین دانشجویان حاضر در دوازدهمین المپیک دانشجویی ۱۱۲ نفر

*. دکترای روانشناسی ورزش از دانشگاه تربیت مدرس (نویسنده مسؤول)

** استاد دانشگاه شاهد

پذیرش نهایی: ۹۶/۸/۳۰

دریافت: ۹۶/۲/۱۷

بررسی رابطه بین ظواهر روانشناختی (هشیاری تمام و خودگفت) ورزشکاران ایرانی در شکست و موفقیت

داوطلب شرکت در پژوهش با میانگین سنی ۲۶/۵ انتخاب و مورد مطالعه قرار گرفتند. ورزشکاران به پرسشنامه‌های، اجرای روان، پنج بعدی هشیاری تمام- فرم کوتاه تمام (بائر و همکاران، ۲۰۰۶) و خودگفت خودکار ورزشی (۲۰۰۹) پاسخ دادند. از یافته‌ها همبستگی مثبت بین اجرای روان و هشیاری تمام ($r = ۰/۴۴$) تأیید شد. تجزیه و تحلیل رگرسیون خطی نشان داد که هشیاری تمام به‌طور قابل توجهی پیش‌بینی کننده اجرای روان است ($F = ۵۰/۳۹۵$ [۱، ۱۱۱-۱]، $p < ۰/۰۰۱$). خودگفت منفی و مثبت با هر دو اجرای روان ($r = -۰/۵۲$ و $r = ۰/۵۹$) و هشیاری تمام ($r = ۰/۲۳$ $r = -۰/۴۵$) همبستگی دارد. نوع خودگفت (مثبت، منفی و ترکیبی) بر اجرای روان و هشیاری تمام با برآورد ۵۱٪ و ۲۲٪ از واریانس کل پیش‌بینی کننده بود. بدین ترتیب نتایج بیانگر این است که خودگفت مثبت به افزایش و تسهیل اجرای روان، در مقابل خودگفت منفی، مانع یا کاهنده اجرای روان است. و افراد پیروز سطوح بالاتری از اجرای روان، هشیاری تمام، خودگفت مثبت و سطوح پایین تر از خودگفت منفی، در مقایسه با افراد ناموفق از خود نشان دادند.

واژه-کلیدها: اجرای روان، هشیاری تمام، خودگفت، روانشناسی ورزش.

Abstract

The present study aimed to explore the relationships between flow, mindfulness, and self-talk, in Iranian athletes. 112 participants with experience in competitive sports completed an questionnaire comprising the Iranin Dispositional Flow Scale, the Five Facet Mindfulness Questionnaire- short form, and the Automatic Self-Talk Questionnaire for Sports. Results confirmed the moderate, positive connection between flow and mindfulness ($r = 0.44$). Moreover, linear regression analysis indicated that mindfulness appeared to significantly predict flow ($F = 50.395$ [1, 211], $p < 0.001$). Furthermore, negative- and positive self-talk correlated moderately with both flow ($r = -0.52$ and $r = 0.59$, respectively) and mindfulness ($r = -0.45$ and $r = 0.23$, respectively). Additionally, self-talk (negative and positive combined) significantly predicted flow and mindfulness, accounting for 51% and 22% of the variance, respectively. Investigating potential win differences in terms of dispositional flow, mindfulness, and self-talk, was a secondary aim of the present study.

Significant differences were found for every variable of interest; in this sample, win appeared to demonstrate higher levels of flow, mindfulness, and positive self-talk, and lower levels of negative self-talk, in comparison to failed.

Keywords: competitive sports, flow, mindfulness, self-talk.

Contact information: majalil@ut.ac.ir

مقدمه

در بررسی سوابق تحقیقات مشخص شد ظواهر روانشناختی مختلفی در عملکرد ورزشکاران مؤثر است، یک عامل مؤثر اجرای روان است، اجرای روان بیشتر مواقع به عنوان حالت مؤثر و مثبت ذهنی - هیجانی مربوط به ارتقاء و بهبود عملکرد تعریف شده است، کراتر، ال، و همکاران (۲۰۱۳). اجرای روان پدیده‌ای آموختنی و جهانی است و محصول تعامل بین فرد و محیط و تا حدی با توجه به علل موقعیتی است، محققین دریافته‌اند که استعداد اجرای روان به ویژگی‌های شخصیتی خاص مرتبط است، سوان کریستین (۲۰۱۶). همچنین، جکسون و میهای (۲۰۰۹) استدلال کردند که آماده‌سازی برای یک رویداد ورزشی که در آن آمادگی جسمی و ذهنی به اوج خود می‌رسد، برای تجربه اجرای روان مهم می‌باشد. این قضایای نظری و یافته‌های پژوهشی نشان می‌دهند که اجرای روان پتانسیل کارکردی مثبت مؤثری دارد.

دیگرمفهوم مؤثر در عملکرد ورزشی مورد بررسی در این مقاله هشیاری تمام است، در هشیاری تمام تمرکز بر تجربه حال حاضر و اغلب با احساس آرامش همراه است که وحدت ذهن و بدن را نشان می‌دهد. این عمل از تکنیک‌های هشیاری تمام ممکن است در کارکرد ورزشکار از تجربه اجرای روان در قالب عملکرد اوج می‌باشد، (گاردنر و مور، ۲۰۰۴؛ کافمن و همکاران، ۲۰۰۹). در هسته مرکزی هشیاری تمام، تمرکز غیرقضاوتی توجه فرد به تجربه‌ای که در حال حاضر رخ می‌دهد قرارداد در این رویکرد به جای سرکوب افکار ناخوشایند و یا افکار منفی آنها به سادگی اذعان و پذیرفته می‌شود (گاردنر و مور، ۲۰۰۷).

سومین ساختار اصلی در انجام پژوهش حاضر خودگفت است، خودگفت شامل: بیان یا اظهارات خطاب به خود؛ با طبیعت چند بعدی (مثبت / منفی، آشکار / پنهان، و فراوانی) خودگفت است. با توجه به اینکه ماهیت پژوهش از نوع همبستگی است و نیاز به سنجش کمی

بررسی رابطه بین ظواهر روانشناختی (هشیاری تمام و خودگفت) ورزشکاران ایرانی در شکست و موفقیت

خودگفت می‌باشد، لذا با استفاده از پرسشنامه خودگفت ورزشی؛ (تئودوراکیس و همکاران، ۲۰۰۹) سنجیده شد. خودگفت مورد نظر در این مقاله، محدود به گفتار مثبت یا منفی خطاب به خود در حال حاضر است.

اشتراک هشیاری تمام با عملکرد مطلوب-موفقیت آمیز- در بسیاری از ویژگی‌ها، مانند، بدون قضاوت، هشیاری به اینجا و اکنون، تمرکز بر وظیفه در دست اجرا است که از طریق افزایش مداخلات هشیاری تمام، ممکن است به افزایش احتمال تجربه اجرای روان ورزشکاران تا تحقق عملکرد اوج- پیروزی- استدلال شده است، گاردنر و مور، (۲۰۰۷).

نوآوری این مقاله بررسی خودگفت در ترکیب با اجرای روان و هشیاری تمام در نخبگان ورزشی است، چرا که در بررسی سوابق تحقیقی هنوز همبستگی بین خودگفت و هشیاری تمام، و خودگفت و اجرای روان به دست نیامده است. پیشرفت به سمت درک عمیق‌تر از خودگفت به آرامی در حال ایجاد است، پرداختن به پرسش‌های در مورد نقش تعدیل‌کننده است که بنظر می‌رسد هنوز در آغاز راه تحقیقات در این زمینه قرار داریم. همان‌طور که هاردی (۲۰۰۶) نیز اشاره می‌کند که خودگفت منفی مانع موفقیت کاری است، یافته‌های تحقیقی هم نشان می‌دهد که مداخله بهبود عملکرد ورزشی ذهن آگاه به‌منظور افزایش جنبه‌هایی از اجرای روان، توجه آگاهانه به حال و کسب موفقیت با اعتماد به خود ورزشی امیدوارکننده است پینیو، گلاسی، و کافمن (۲۰۱۴). با این حال، هیچ سابقه پژوهشی قطعی در حمایت از همبستگی بین هشیاری تمام و خودگفت با اجرای روان و خودگفت با موفقیت و شکست موجود نیست و در مثلث مفهومی خودگفت، اجرای روان و هشیاری تمام رابطه معنی‌داری بین این متغیرهای کلیدی انتظار می‌رود. بنابراین مسئله این پژوهش بررسی و تبیین ارتباط میان هشیاری تمام، اجرای روان و نوع خودگفت با موفقیت و شکست در نخبگان ورزشی ایران است. در پی پاسخ به این سؤال که قدرت پیش‌بینی‌کنندگی موفقیت و شکست با کدام ویژگی روانشناختی است؟.

روش

این پژوهش توصیفی (از نوع همبستگی) است. با هدف دستیابی به رابطه بین متغیرهای پیش‌بین هشیاری تمام و خودگفت با اجرای روان.

جامعه آماری، نمونه و روش نمونه‌گیری: جامعه آماری شامل دانشجویان ورزشکار

بررسی رابطه بین ظواهر روانشناختی (هشیاری تمام و خودگفت) ورزشکاران ایرانی در شکست و موفقیت

دانشگاه‌های شهر تهران و تعداد آنها ۱۱۳۲ بود که در المپیک ورزشی دانشجویی دوازدهم در دانشگاه شهیدبهشتی گردهم آمده بودند. نمونه آماری این تحقیق از میان اشخاص علاقه‌مند و در دسترس شامل ۱۱۲ ورزشکار ۵۷ موفق و ۵۵ ناموفق با میانگین سنی ۲۶/۵ سال انتخاب شد.

ابزار پژوهش:

پرسشنامه خصوصیات جمعیت‌شناختی: از طریق پرسشنامه محقق ساخته، ویژگی‌هایی از قبیل: جنس، سن، اظهارنامه سلامت روان، رشته ورزشی، آخرین رتبه ورزشی، مقام‌های ورزشی، رشته و مقطع تحصیلی، دانشگاه محل تحصیل و محل تولد (برای برآورد پراکنندگی جغرافیایی آزمودنی‌ها) جمع‌آوری شد.

مقیاس اجرای روان‌حالتی: همسانی درونی قوی‌تری از نسخه پیشین در مطالعه جکسون و اکلانند، قابلیت اطمینان را برای مقیاس اجرای روان ۲-، در دامنه ۸۰/۰ تا ۹۰/۰ با آلفای میانگین ۰/۸۵ تخمین زدند. در پژوهش جلیلونند و همکاران (۱۳۹۵) قابلیت اعتماد و پایایی مقیاس خلقی اجرای روان ۲- برای ورزشکاران ایرانی تعیین شده است. نتایج این تحقیق نشان داده است که مقیاس خلقی اجرای روان ۲- با تعیین ۹ خرده‌مقیاس اجرای روان از قابلیت اعتماد سازه مطلوبی برخوردار است. همچنین نتایج بیانگر ثبات درونی (۰/۸۶۱) و پایایی زمان (۰/۸۵۷) است و کل مقیاس و خرده‌مقیاس‌ها مورد تأیید است. در همین مطالعه، آلفای کرونباخ بین ۰/۷۷ و ۰/۹۰ می‌باشد.

پرسشنامه پنج‌وجهی هشیاری تمام (باتر و همکاران ۲۰۰۶): این پرسشنامه از ۲۴ سؤال خود گزارشی برای ارزیابی مهارت‌های هشیاری تمام استفاده می‌شود. در حال حاضر این پرسشنامه، یکی از کاملترین ابزارهای موجود برای سنجش هشیاری تاماست که براساس ترکیب آیتم‌های پنج‌وجهی هشیاری تمام، به وجود آمد، بیرر و همکاران، (۲۰۰۶). شرکت‌کنندگان هر یک از آیتم در ۵ نقطه مقیاس لیکرت از ۱ (هرگز یا به‌ندرت درست) تا ۵ (تقریباً همیشه یا همیشه درست) امتیاز می‌گیرند. در مطالعه حاضر، ثبات درونی پرسشنامه خوب بود ($\alpha = 0.83$). پرسشنامه خودگفت خودکار ورزشی (۲۰۰۹): اندازه‌گیری محتوا و ساختار خودگفت ورزشکاران، شامل ۴۰ اظهارات مثبت و منفی خودگفت در یک مقیاس از ۱ (هرگز) تا ۵ (اغلب) امتیاز، که ورزشکاران در تجربه و یا عمداً از خودگفت در طول عملکرد استفاده می‌کند. نمرات هر مورد به‌طور مستقیم مطابق با تجربه مکرر ورزشکاران با استفاده از نوع خودگفت در

بررسی رابطه بین ظواهر روانشناختی (هشیاری تمام و خودگفت) ورزشکاران ایرانی در شکست و موفقیت

مورد یک تصویر است. در مطالعه قبلی با ورزشکاران ایرانی، با استفاده از پرسشنامه خودگفت، آلفا کرونباخ بین ۰/۶۸ و ۰/۸۵ گزارش شده، که همسانی درونی قابل قبول برای همه خردهمقیاس را نشان می‌دهد در این مطالعه نیز آلفا ۰/۷۷ است.

داده‌ها یافته‌ها

تجزیه و تحلیل داده‌ها با توجه به ماهیت اکتشافی مطالعه حاضر، اولین قدم در تجزیه و تحلیل بررسی همبستگی میان متغیرهای موردنظر بود. قدرت و جهت این همبستگی کمک در راهنمای مدلسازی رگرسیون چندگانه می‌باشد. و در نهایت تجزیه و تحلیل واریانس یک طرفه (ANOVA) برای بررسی تفاوت در پیامد انجام شده است. در قسمت آمار توصیفی شاخص‌های میانگین، انحراف استاندارد، و جدول و نمودار مشخص شد. آزمون لوین برای تعیین همگنی واریانس‌ها استفاده شد. که نتیجه عبارت است؛ آزمون لوین برای همگونی (sig = ۱۳۲) که $df2=1671/458$ ، $df1=9$ ، $F=1/528$ ، $Box's M=15/449$ حاکمی از ($p>0/05$) عدم معناداری است. به معنای درستی روند اجرای آزمون آماری می‌باشد. شاخص‌های توصیف آماری سازگاری درونی را نشان می‌دهد که ضریب همسانی درونی، میانگین، انحراف معیار و همبستگی متغیرها اصلی از لحاظ آماری قابل قبول است. مقیاس اصلی معتبر است (کمترین α ۰/۸۷). همبستگی میان متغیرهای انتخاب برای محدوده این مطالعه با ۹۹ درصد اطمینان ($P<0/001$) معنی دار است. علاوه بر این، تمام جهات همان‌طور که انتظار می‌رود، در خط رگرسیون با آنچه فرض شد مطابق با چارچوب نظری است. این بیانگر تناسب تجزیه و تحلیل بر اساس رگرسیون است. تفاوت پیامد (موفقیت) با اجرای روان، هشیاری تمام، و خودگفت؛ تجزیه و تحلیل یک طرفه واریانس (ANOVA) تفاوت در نتیجه برای همه متغیرهای مورد نظر، نشان داده شد. مفروضات، برچسب‌زدن، نرمال بودن و همگنی واریانس بررسی شده است.

تحلیل خطی رگرسیون متغیرهای کلیدی؛ خودگفت پیش‌بینی کننده اجرای روان:
تجزیه و تحلیل رگرسیون خطی چندگانه برای بررسی تأثیر خودگفت در اجرای روان و هشیاری تمام انجام شد. خودگفت مثبت و منفی به نظر می‌رسد به‌طور قابل توجهی ($F = 108/77$)

بررسی رابطه بین ظواهر روانشناختی (هشیاری تمام و خودگفت) ورزشکاران ایرانی در شکست و موفقیت

[۱۱۱، ۲]، $p < ۰/۰۰۱$) پیش‌بینی از تجربه اجرای روان، برای ۵۱٪ از واریانس در نمرات در IDFS که در جدول شماره (۳) نمایش داده یک رگرسیون گام به گام نشان داد که خودگفت مثبت (و $p < ۰/۰۰۱$ $F = ۱۱۳/۴۲$ و $[۱۱۱، ۱]$ $R^2 = ۰/۳۵$)، پیش‌بینی قوی‌تر اجرای روان در مقایسه با خودگفت منفی دارد ($R^2 = ۰/۲۷$ بود، $F = ۷۸/۰۲$ ، $[۱۱۱، ۱]$ $p < ۰/۰۰۱$). با این حال، این نتایج نشان می‌دهد که هر دو خودگفت مثبت و منفی تأثیر قابل توجهی بر تجربه اجرای روان دارد. خودگفت مثبت به افزایش یا تسهیل اجرای روان، در مقابل خودگفت منفی، مانع یا کاهشدهنده اجرای روان می‌باشد.

جدول ۱: نقش هشیاری تمام در پیش‌بینی اجرای روان

استاندارد β	SEB	B غیر استاندارد	
۰/۵۰**	۰/۰۴	۰/۳۸**	خودگفت مثبت
-۰/۴۱**	۰/۰۴	-۰/۳۶**	خودگفت منفی
		۳/۰۶	ثابت
		۰/۵۱**	R2

هشیاری تمام عامل مهم در اجرای روان به نظر می‌رسد ($F = ۵۰/۴۰$ ، $[۱۱۱، ۱]$ $p < ۰/۰۰۱$)، و در جدول شماره (۲) نشان می‌دهد. این نتیجه، در ترکیب با همبستگی بالا بین هشیاری تمام و اجرای روان ($R = ۰/۴۴$ ، $p < ۰/۰۰۱$)، منجر به گمانه‌زنی‌ها از اهمیت اثر هشیاری تمام بر تجربه اجرای روان دارد.

جدول ۲: نقش خودگفت در پیش‌بینی هشیاری تمام

استاندارد β	SE B	B غیر استاندارد	
۰/۴۴**	۰/۰۷	۰/۵۰**	هشیاری تمام
		۱/۹۶	ثبات
		۰/۱۹**	ضریب تعیین R2

در پیش‌بینی هشیاری تمام، خودگفت منفی عامل قوی‌تر ($R^2 = ۰/۲۰$ $F = ۵۲/۵۲$)، شناخته شد، در مقایسه با خودگفت مثبت ($R^2 = ۰/۰۵$ $F = ۱۱/۷۳$)، که نشان داد کمی ارزش به مدل مشترک ($R^2 = ۰/۰۲$)، اضافه شده،

بررسی رابطه بین ظواهر روانشناختی (هشیاری تمام و خودگفت) ورزشکاران ایرانی در شکست و موفقیت

$F = ۴/۸۲ = F$ [۱، ۱۰۹، ۰۳] $p < ۰/۰۳$ است.

جدول ۳: نوع خودگفت با هشیاری تمام و موفقیت و شکست

β استاندارد	SE B	B غیر استاندارد	
-۰/۴۵**	۰/۰۵	۰/۳۲**	خودگفت منفی
۰/۱۴*	۰/۰۴	۰/۰۹*	خودگفت مثبت
		۳/۳۷	ثبات
		۰/۲۲**	ضریب تعیین R2

** $p < ۰/۰۱$ و * $p < ۰/۰۵$

همان طور که در جدول شماره (۳) یافت‌ها خلاصه شده است، خودگفت منفی احتمالاً، تأثیر منفی قابل توجه بر هشیاری تمام دارد. تحلیل خط رگرسیون متغیرهای کلیدی؛ گروه‌بندی شده با موفقیت و شکست به منظور بررسی هدف ثانویه مطالعه حاضر، یعنی تفاوت پیروزی، تجزیه و تحلیل رگرسیون خطی اصلی قبلاً توصیف شد.

جدول ۴: گروه‌بندی با پیامد، موفقیت و شکست.

خلاصه تحلیل خطی رگرسیون خودگفت پیش‌بینی اجرای روان گروه‌بندی شده

با پیامد (N=۱۱۲)

β استاندارد	SE B	B غیر استاندارد	
			شکست = ۳۳
۰/۴۹**	۰/۰۶	۰/۳۳**	خودگفت منفی
-۰/۲۷**	۰/۰۷	-۰/۲۰**	خودگفت مثبت
		۲/۷۸	ثبات
		۰/۳۵	ضریب تعیین R2
			موفقیت = ۴۴
-۰/۵۰**	۰/۰۵	۰/۳۸**	خودگفت منفی
۰/۴۷**	۰/۰۶	-۰/۴۸**	خودگفت مثبت
		۳/۲۵	ثبات
		۰/۵۶	ضریب تعیین R2

** $p < ۰/۰۱$

هشیاری تمام پیش‌بینی کننده اجرای روان: گروه‌بندی شده با پیامد هشیاری تمام نقش پیش‌بینی کننده قابل توجهی در اجرای روان برای هر دو گروه موفق ($F = ۲۰/۸۰$)، [۲، ۷۵]،

بررسی رابطه بین ظواهر روانشناختی (هشیاری تمام و خودگفت) و ورزشکاران ایرانی در شکست و موفقیت

و ناموفق ($P < 0/001$) و ناموفق ($F = 17/65$, $[48, 1]$, $P < 0/001$) دارد و همان‌طور که در جدول شماره (۷) نشان داده شده است، هشیاری تمام احتمالاً از اهمیت بیشتری در پیش‌بینی اجرای روان برای افراد موفق، در مقایسه با ناموفق‌ها دارد. با این حال، این فقط یک حدس است از یک روند آماری، و سزاوار است با احتیاط فراوان در نظر گرفته و تفسیر شود.

جدول ۵: خلاصه رگرسیون خطی هشیاری تمام

در پیش‌بینی اجرای روان دسته‌بندی شده با پیامد ($N = 112$)

β استاندارد	SE B	B غیر استاندارد	
			پیروز=۳۳
۰/۴۲**	۰/۱۰	۰/۴۴**	هشیاری تمام
		۲/۰۲	ثبات
		۰/۱۸	R2
			ناموفق=۴۴
۰/۳۸**	۰/۰۹	۰/۴۳**	هشیاری تمام
		۲/۳۱	ثبات
		۰/۱۴	R2

خودگفت پیش‌بینی هشیاری تمام: گروه‌بندی شده با پیامد برای هر دو گروه موفق و ناموفق، خودگفت منفی به ترتیب ($F = 9/85$, $[78, 2]$, $P < 0/001$) و ($F = 13/94$, $[33, 2]$, $P < 0/001$) است که پیش‌بینی قابل توجهی از هشیاری تمام، در برابر خودگفت مثبت می‌نماید.

جدول ۶: خلاصه رگرسیون خطی خودگفت پیش‌بینی هشیاری تمام دسته‌بندی شده با پیامد ($N = 112$)

β استاندارد	SE B	B غیر استاندارد	
			موفق
-۰/۴۶**	۰/۰۷	۰/۳۴**	خودگفت منفی
۰/۱۵**	۰/۰۶	۰/۰۹	خودگفت مثبت
		۳/۷۸	ثبات
		۰/۲۵	ضریب تعیین R2
			ناموفق
-۰/۳۳**	۰/۰۷	-۰/۲۷**	خودگفت منفی
۰/۱۱	۰/۰۶	۰/۰۷	خودگفت مثبت
		۳/۶۵	ثبات
		۰/۱۴	ضریب تعیین R2

بررسی رابطه بین ظواهر روانشناختی (هشیاری تمام و خودگفت) ورزشکاران ایرانی در شکست و موفقیت

در جدول شماره (۶)، خودگفت منفی بیانگر تأثیر بیشتر هشیاری تمام در شکست، در مقایسه با موفقیت دارد. تجزیه و تحلیل رگرسیون خطی چندگانه برای بررسی تأثیر خودگفت در اجرای روان و هشیاری تمام انجام شد. خودگفت مثبت و منفی با اطمینان $F = 108/77$ [۲]، $p < 0/001$ [۱۱] پیش‌بینی تجربه اجرای روان، برای ۵۱٪ از واریانس در نمرات اجرای روان حالتی ایرانی IDFS که در جدول شماره (۳) نمایش داده یک رگرسیون گام‌به‌گام نشان داد که خودگفت مثبت ($p < 0/001$ و $F = 113/42$ [۱۱، ۱] و $R^2 = 0/35$)، پیش‌بینی قوی‌تر اجرای روان در مقایسه با خودگفت منفی دارد ($R^2 = 0/27$ بود، $F = 78/02$ [۱۱۱، ۱]، $p < 0/001$). با این حال، این نتایج نشان می‌دهد که هر دو خودگفت مثبت و منفی تأثیر قابل توجهی بر تجربه اجرای روان دارد.

بحث و نتیجه‌گیری

گاردنر و مورگان (۲۰۰۴) چند شباهت مهم بین اجرای روان و ذهن آگاهی یافته‌اند که دارای ساختار مشترک هستند و تأکید بر حضور در اکنون، تمرکز و توجه در یک کار خاص می‌باشد در مطالعات متعدد نشان داده شده است که نه تنها همبستگی مثبت بین اقدامات ذهن آگاه و اجرای روان و خودگفت در ورزشکاران وجود دارد، (برنر و همکاران، ۲۰۱۴؛ توتا و همکاران، ۲۰۱۱. پینو و همکاران، ۲۰۱۲)، بلکه تغییر قابل توجهی در سطح اجرای روان ورزشکاران پس از دریافت مداخله مبتنی بر ذهن آگاهی دیده شده است (آهرن و همکاران، ۲۰۱۱؛ آدامز، چن و همکاران، ۲۰۱۴) و بدین ترتیب ساختار ذهن آگاهی است که سازگار با اجرای روان و عملکرد اوج ورزشی باشد (بیریر، روتلین و مورگان، ۲۰۱۲). درک فعل و انفعال بین خودگفت، اجرای روان و هشیاری تمام برای تحقق هدف نهایی در ورزش که همانا کسب موفقیت و رسیدن به پیروزی به موضوعی ضروری و انکارناپذیر تبدیل شده است، روند پژوهش‌های اخیر نشان می‌دهد که مداخلات هشیاری تمام با تأکید بر آگاهی و پذیرش حالات درونی و بیرونی بدون قضاوت برای کارکرد مؤثر ورزشکاران مفید می‌باشد. یافته‌های این تحقیق همسو با یافته‌های دیگر محققین مانند بیرر، روتلین و مورگان (۲۰۱۲). بائر و همکاران، (۲۰۰۶، ۲۰۰۸) و تحقیق کی و وانگ (۲۰۰۸) است. ابعاد هشیاری تمام همخوان با اجرای روان

بررسی رابطه بین ظواهر روانشناختی (هشیاری تمام و خودگفت) ورزشکاران ایرانی در شکست و موفقیت

می‌باشد، که نشان می‌دهد ماهیت اجرای روان به‌طور قابل توجهی به تمام چهار ویژگی (مشاهده، توصیف، آگاهی، پذیرش غیر قضاوتی) هشیاری تمام مرتبط است و با توجه به این شواهد، برخی از نوشته‌ها نشان می‌دهد که یکی از مسیرهای کلیدی تحقق اجرای روان از طریق آموزش هشیاری تمام است که می‌تواند در بهبود عملکرد، انعطاف‌پذیری روانشناختی و تنظیم هیجانات به ورزشکاران کمک کند (اهرن و همکاران). بنابراین، از آنجا که بین اجرای روان و هشیاری تمام، همبستگی قوی و مثبت در حد متوسط است لذا فرض بر این است که به‌طور قابل توجهی پیش‌بینی اجرای روان با هشیاری تمام ممکن است. و مطالعه اکتشافی همبستگی بین اجرای روان و هشیاری تمام جهت‌مند با خودگفت مثبت و منفی است. بررسی تفاوت در موفقیت و شکست در میان متغیرهای اصلی هدف ثانویه این مطالعه است، لذا انتظار می‌رود تفاوت موفقیت و شکست در شرایط اجرای روان و ذهن آگاه جهت‌مند باشد. خودگفت مثبت در افزایش یا تسهیل اجرای روان، در مقابل خودگفت منفی، مانع یا کاهنده اجرای روان است. تجربه عملکرد اوج (اجرای روان) و هشیاری تمام از نظر مفهومی نزدیک به هم هستند (یعنی بدون قضاوت، آگاهی لحظه‌ای) و در هسته مرکزی هشیاری تمام، تمرکز غیرقضاوتی توجه فرد به تجربه‌ای که در حال حاضر رخ می‌دهد قرار دارد. در این رویکرد افکار ناخوشایند، به‌جای سرکوب و یا به‌جای افکار مثبت به‌سادگی اذعان و پذیرفته می‌شود. مطالعه حاضر با هدف کمک به این ایده با تقویت بیشتر ارتباط بین اجرای روان و هشیاری تمام، از طریق نوع و میزان همبستگی، تأیید یک ارتباط قوی و مثبت بین این دو، تحت عنوان فرضیه دانست. در مثلث مفهومی خودگفت، اجرای روان و هشیاری تمام رابطه معنی‌داری بین این متغیرهای کلیدی انتظار می‌رفت که در مطالعه حاضر حاصل شد.

پی‌نوشت‌ها:

- 1- Five Facet Mindfulness Questionnaire- short form (FFMQ-sf)
- 2- Act with aware
- 3- Non judgment
- 4- Non reaction
- 5- Birrer, D., R thlin, P., & Morgan, G.

منابع و مآخذ فارسی:

جلیوند، محمدامین، روشن، رسول. (۱۳۹۵). تأثیر آرامسازی بر سلامت روان ورزشکاران. *سومین کنگره ورزش و سلامت روان*.

منابع و مآخذ خارجی:

- Arch, J.J., Craske, M.G. (2006) Mechanisms of mindfulness: emotion regulation following a focused breathing induction. *J, Behaviour Research and Therapy, 44*, 1849-1858.
- Asakawa, K. (2004). Flow experience and autotelic personality in Japanese college students: How do they experience challenges in daily life? *Journal of Happiness Studies, 5*, 123-154.
- Chen, Y.J., Hung, T.-M., Lin, T.C., Li, C.L., Chang, C.W., & Lin, S.C. (2003). Confirmatory factor analysis of the Chinese version of Flow State Scale-2. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 25*(Suppl.).
- Birrer, D., & Morgan, G. (2010). Psychological skills training as a way to enhance an athlete's performance in high-intensity sports. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 20*, 78-87.
- Birrer, D., Röthlin, P., & Morgan, G. (2012). Mindfulness to Enhance Athletic Performance: Theoretical Considerations and Possible Impact Mechanisms. *Mindfulness, 3*, 235-246.
- Goyal et al., 2014; Hofmann, Sawyer, Witt, & Oh, 2010; Khoury et al., 2013; Piet & Hougaard, 2011; Sedlmeier et al., 2012. Jackson, S.A., & Csikszentmihalyi, M. (1999). Flow in sports: The keys to optimal experiences and performances. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Hardy, J. (2006). Speaking clearly: A critical review of the self-talk literature. *Psychology of Sport and Exercise, 7*, 81-97.
- Hardy, J., Hall, C.R., & Hardy, L. (2005). Quantifying athlete self-talk. *Journal of Sports Sciences, 23*, 905-917.
- Hatzigeorgiadis, A., Galanis, E., Zourbanos, N., & Theodorakis, Y. (2014). Self-talk and competitive sport performance. *Journal of Applied Sport Psychology, 26*(1), 82-95.
- Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N., Galanis, E. and Theodorakis, Y. 2011. Self-talk and sport performance: A meta-analysis. *Perspectives on Psychological Science, 6*: 348-356. doi: 10.1177/1745691611413136 [CrossRef], [Web of Science ®]

- Hemmings, B. (2015). An inductive exploration into the flow experiences of European Tour golfers. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health, 7*(2), 210-234.
- Jalivand, M.A., & Roshan, R., Esmailnasabi, M., Hemayattalab, R. (2016). Theses of PHD "Effects of Mindful Sport Performance Enhancement (MSPE) on Flow and Mental Skills in athletes considering The emotion regulation".
- Kee, Y.H., Chatzisarantis, N., Kong, V.P. W., Chow, J.Y., & Chen, L.H. (2012). Mindfulness, movement control, and attentional focus strategies: effects of mindfulness on a postural balance task. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 34*(5), 561-579.
- Ross, S.R., & Keiser, H.N. (2014). Autotelic personality through a five-factor lens: Individual differences in flow-propensity. *Personality and Individual Differences, 59*, 3-8. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2013.09.029>.
- Swann, C., Crust, L., Keegan, R., Piggott, D., & Hemmings, B. (2015). An inductive exploration into the flow experiences of European Tour golfers. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health, 7*(2), 210-234.
- Theodorakis, Y., Hatzigeorgiadis, A., & Chroni, S. (2008). The Functions of Self-Talk Questionnaire: Investigating how self-talk strategies operate. *Measurement in Physical Education and Exercise Science, 12*, 10-30.
- Williams & StraubT2006 (Stanley, C.T., & Robbins, J.E. (2015). *The relevance of sport and exercise psychology in undergraduate course curriculum*. Teaching of Psychology,