

هفتمین همایش ملی بنیاد علمی قانون یار

همایش پژوهش های علمی علوم اسلامی و انسانی در عصر نوین

بنیاد علمی قانون یار - آموزش و پرورش استان کرمانشاه - واحد پژوهش سپاه پاسداران (با همکاری و حمایت معنوی دانشگاه رازی، دانشگاه آزاد، دانشگاه فرهنگیان، دانشگاه پیام نور کرمانشاه، دانشگاه علمی و کاربردی، جهاد دانشگاهی واحد کرمانشاه، دانشگاه صنعتی کرمانشاه، بنیاد شهید و سازمان ارشاد و
سردبیر علمی و مسنول برگزاری همایش: دکتر بهنام اسدی (نماینده مقالات در پایگاه های ملی و بین المللی)
تاریخ برگزاری همایش: ۸ اسفندماه ۱۴۰۳ شماره مقاله: ۲۸/۹۹۷۰۲ رده بندی کنگره: ب ۵۶/۶۵۵۰

اثر بخشی آموزش مهارت های ذهن آگاهی بر بهبود هوش

هیجانی، و سرسختی ذهنی دانش آموزان شهر کرمانشاه

ژیلا صحیحی

کارشناسی ارشد مشاوره و دبیر آموزش و پرورش

چکیده

هدف از پژوهش حاضر بررسی اثر بخشی آموزش مهارت های ذهن آگاهی بر بهبود هوش هیجانی، و سرسختی ذهنی دانش آموزان شهر کرمانشاه است. پژوهش حاضر از نظر هدف کاربردی و از نظر روش، گردآوری داده ها، درگروه تحقیقات نیمه تجربی است. جامعه آماری این پژوهش دانش آموزان شهر کرمانشاه که در دامنه سنی ۱۵ تا ۱۸ سال قرار داشتند به عنوان نمونه در دسترس، انتخاب شدند (۳۰ نفر). برای سنجش هوش هیجانی از پرسشنامه ۳۰ سؤالی پیترایدز و فارنهام (۲۰۰۳)، برای سنجش سرسختی ذهنی از پرسشنامه ی پرسشنامه سرسختی کوباسا استفاده شد. افراد گروه تجربی در ۸ جلسه (۱ جلسه در هفته) مورد مداخله قرار گرفتند و آموزش مبتنی بر ذهن آگاهی توسط کابات - زین (۱۹۹۲) را دریافت کردند. نرمال بودن داده ها به وسیله آزمون کلموگروف اسمیرنوف مورد آزمون قرار گرفت و برای پاسخ به فرضیات پژوهش از تحلیل کواریانس استفاده شد نتایج پژوهش نشان داد که آموزش مهارت های ذهن آگاهی بر بهبود هوش هیجانی، و سرسختی ذهنی دانش آموزان شهر کرمانشاه اثر معنی داری دارد. بر این اساس پیشنهاد می شود که از دوره های آموزشی مبتنی بر مهارت های ذهن آگاهی برای بهبود هوش هیجانی، و سرسختی ذهنی دانش آموزان شهر کرمانشاه استفاده شود.

واژگان کلیدی: هوش هیجانی، سرسختی ذهنی، دانش آموزان.



مقدمه

توانایی درک، استنباط و به کارگیری مهارت های هیجانی در افراد متفاوت است و این مجموعه از سطوح هوشیاری، هوش هیجانی فرد را تشکیل می دهد که در عملکرد فرد سهم به سزایی دارد (ظاهری، ۱۳۹۵). به استناد گزارش پژوهشی کر^۱ (۲۰۰۵) مجموعه ای از احساسات و هیجانات خوشایند (آرامش، غرور، قدردانی، امید، شادی و...) و احساسات و هیجانات ناخوشایند (خشم، اضطراب، بدخلقی، تنش های روانی و بدنی، حقارت و...) در اثر برد و باخت در ورزشکاران افزایش و کاهش پیدا می کند و در عملکرد آنان به شدت تأثیر می گذارد؛ بنابراین ضروری است متخصصان با این قبیل احساسات کار کنند (کر، ۲۰۰۵). اگر ورزشکار در رویارویی با موقعیت هایی که دچار واکنش های هیجانی می شود به راهبردهای مقابله ای کارآمد مجهز نباشد و توانایی کمی برای درک و کنترل و مدیریت هیجان های خود و دیگران داشته باشد. امروزه، به دلیل توجه کمتر به ویژگی های روانی در ورزش و عدم به-کارگیری مهارت های روان شناختی، ممکن است ورزشکاران شکست های پیاپی متحمل شوند که خسارت های جبران ناپذیری برای آنان و جامعه ورزشی به بار می آورد؛ بنابراین توجه به ویژگی های روانشناختی مؤثر بر اجرا و متغیرهای مرتبط با عملکرد ورزشکاران می تواند نتایج سودمندی داشته باشد. از جمله مؤلفه های که بر عملکرد ورزشی مؤثر است اضطراب ورزشی است. اضطراب در حد متعادل آن برای ورزشکاران لازم است، ولی اضطراب بیش از حد عملکرد ورزشکاران را کاهش می دهد (راجکمار، ۲۰۱۲)؛ بنابراین برای جلوگیری از اثرات منفی اضطراب بیش از حد، آموزش مهارت های ذهن آگاهی و هوش هیجانی لازم است. ذهن آگاهی را به دو مرحله تقسیم کرده اند: اولی توجه تمرکز و دوم نظارت باز. توجه تمرکز عبارت است از توجه مدام به شی هدف، یعنی رها کردن تمرکز از شی مغل (جا به جایی توجه)، و هدایت بی درنگ به شی انتخاب شده (توجه گزینشی). در نظارت باز، فرد ذهن خود را به سمت وقایعی مثل صداهای اطراف باز کرده، نسبت به همه صداهای ظریف، فضای بین صداها و سکوت آگاهی می یابد و با آغوشی باز از مهربانی، گشاده رویی، و جذب حقیقت آن ها را می پذیرد؛ این امر از طریق فنونی هم چون استفاده ی مناسب از تنفس امکان پذیر است (باثر^۲ و همکاران، ۲۰۰۶؛ براون^۳ و

^۱ Kerr

^۲ Baer

^۳ Brown

1 Gardner and Moore
2 Zaskoa
3 Liternd
4 Hanin



گرفته در زمینه هوش هیجانی و اضطراب رقابتی و سرسختی ذهنی، اهمیت نقش هیجانات، تاکنون پژوهش‌های اندک و محدودی در زمینه اثربخشی مهارت ذهن آگاهی بر ویژگی‌های هوش هیجانی اضطراب رقابتی و سرسختی ذهنی در به ویژه نوجوانان صورت گرفته است فریودنتالر^۱ و همکاران وی (۲۰۱۷) پژوهشی با عنوان نقش میانجی‌گری تنظیم هیجانی در ارتباط بین ذهن آگاهی و اضطراب را به انجام رساندند. در این پژوهش ۸۵۳ نفر مورد بررسی قرار گرفتند و نتایج نشان داد که تنظیم هیجانی نقش میانجی‌گری در ارتباط بین ذهن آگاهی و اضطراب دارد و هم چنین، بین ذهن آگاهی، سلامت روان و کاهش اضطراب ارتباط معنی‌داری مشاهده شد. تورپین^۲ و همکاران (۲۰۱۹)، والستین و همکاران (۲۰۱۹)، کاپن^۳ و همکاران (۲۰۱۹)، کر^۴ و همکاران (۲۰۱۹)، وندراچ^۵ و همکاران (۲۰۱۹) و متکالف^۶ و همکاران (۲۰۱۹) نیز در پژوهش‌های خود اظهار کردند که ذهن آگاهی باعث بهبود مهارت‌های روانی، سرسختی ذهنی و کاهش اضطراب، افسردگی و سایر شاخص‌های بهزیستی روانشناختی می‌شود. با این حال در زمینه مهارت‌های ارتباطی و تنظیم هیجان پژوهش‌های محدودی انجام شده است. در این راستا لیو و همکاران (۲۰۱۸) و ون در گاج (۲۰۱۹) در اظهار کردند که ذهن آگاهی باعث بهبود مهارت‌های تنظیم هیجان می‌شود. و فیتزپاتریک و همکاران (۲۰۱۹) نیز اظهار کردند که مهارت‌های ذهن آگاهی باعث بهبود مهارت‌های اجتماعی افراد می‌شود. با این حال مطالعه عوامل مرتبط با حالت بهینه عملکرد در ورزشکاران از اهمیت و جایگاه ویژه‌ای برخوردار است. شناسایی عوامل مرتبط با عملکرد موفقیت‌آمیز و متغیرهای مرتبط با آن می‌تواند محققان و ورزشکاران را برای رسیدن به اوج اجرای ورزشی کمک نماید. در این راستا ورزشکاران نوجوان نیاز بیشتری به مداخلاتی دارند که به آنها در کنترل موقعیت کمک کند. لذا با توجه به تحقیقات بسیار محدود در زمینه اثرات رویکرد ذهن آگاهی نوجوان به راهکارهایی برای کنترل ذهنی خود و توسعه هوش هیجانی و سرسختی ذهنی شناخت اثرات رویکرد ذهن آگاهی بر این ویژگی‌ها در ورزشکاران نوجوان حائز اهمیت و شایان توجه بیشتر است. لذا

^۱ Freudenthaler

^۲ Turpyn

^۳ Kappen

^۴ Kerr

^۵ Van der Gucht

^۶ Metcalf



هدف از پژوهش حاضر بررسی اثر بخشی آموزش مهارت های ذهن آگاهی بر بهبود هوش هیجانی، و سرسختی ذهنی دانش آموزان نوجوان است.

بخش اول: روش شناسی تحقیق

پژوهش حاضر از نظر هدف کاربردی و از نظر روش، گردآوری داده‌ها، در گروه تحقیقات نیمه تجربی است جامعه آماری این پژوهش را دانش آموزان کرمانشاه می باشد که ۳۰ نفر به عنوان نمونه آماری انتخاب شد در این پژوهش برای جمع‌آوری داده‌ها علاوه بر پرسش‌نامه مربوط به مشخصات فردی، برای سنجش هوش هیجانی از پرسشنامه ۳۰ سؤالی پیترایدز و فارنهام (۲۰۰۳)، جهت سنجش اضطراب رقابتی از پرسشنامه‌ی اضطراب رقابتی (CSAI-۲) و برای سنجش سرسختی ذهنی از پرسشنامه‌ی پرسشنامه سرسختی کوباسا استفاده شد. پرسش‌نامه هوش هیجانی در سال ۲۰۰۳ توسط پیترایدز و فارنهام تهیه و مورد استفاده قرار گرفته است. این پرسش‌نامه دارای ۳۰ سوال است که برای سنجش هوش هیجانی به کار می رود. پرسشنامه مذکور، هوش هیجانی را در چهار حیطه‌ی درک عواطف و احساسات خود و دیگران، کنترل احساس و عواطف، تنظیم روابط خود با دیگران و خوش بینی و نگرش مثبت تقسیم می‌کند. پرسشنامه سرسختی دارای ۲۰ عبارت بوده و هدف آن ارزیابی میزان سرسختی و عوامل آن در افراد می باشد. شیوه نمره دهی پرسشنامه سرسختی بدین صورت است که گزینه های هرگز، به ندرت، گاهی اوقات و اغلب اوقات به ترتیب نمرات ۴، ۳، ۲ و ۱ کسب خواهد نمود. جمع کل نمرات این سوالات به عنوان امتیاز سرسختی آزمودنی در نظر گرفته می شود و هر چه این نمره بالاتر باشد، بیانگر سرسختی بالاتر پاسخ دهنده است و برعکس. سه مؤلفه پرسشنامه شامل تعهد (سؤالات ۱ تا ۹)، کنترل (سؤالات ۱۰ تا ۱۶) و مبارزه جویی (سؤالات ۱۷ تا ۲۰) است. پیترایدز و فارنهام همسانی درونی سؤالات پرسشنامه را ۰/۸۶ گزارش کردند. ضریب محاسبه شده برای پایایی این پرسشنامه با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۴ به دست آمد. همچنین هویدا (۱۳۸۹) و احمدی (۱۳۸۵) اعتبار نسخه‌ی فارسی این پرسشنامه را به ترتیب ۰/۸۰ و ۰/۷۰ و همسانی درونی آن را ۰/۸۶ و ۰/۷۶ گزارش کردند. تحقیق حاضر در مرحله جمع‌آوری داده و تحلیل آن‌ها دارای دو فاز متمایز می‌باشد در فاز اول این تحقیق داده‌ها با استفاده از دو روش آمار توصیفی و استنباطی مورد بررسی و تحلیل قرار گرفته‌اند. به کمک مشورت با متخصص آمار، در آمار توصیفی از میانگین، انحراف معیار و جداول فراوانی استفاده می‌شود از



آمار استنباطی برای تبیین روابط بین متغیرها و تعمیم نتایج به جامعه استفاده می‌شود. لازم به ذکر است تحلیل داده‌ها با نرم افزار SPSS (نسخه ۲۴) مورد ارزیابی قرار خواهد گرفت. همچنین نرمال بودن داده‌ها به وسیله آزمون کلموگرنوف اسمیرنوف مورد آزمون قرار خواهد گرفت. برای پاسخ به فرضیات پژوهش از تحلیل کواریانس استفاده می‌شود.

بخش دوم: نتایج و یافته‌ها

میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش در گروه‌های گواه و تجربی در جدول ۴-۲ نشان داده شده است.

جدول ۴-۲. میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش شرکت کنندگان در دو گروه کنترل و آزمایش

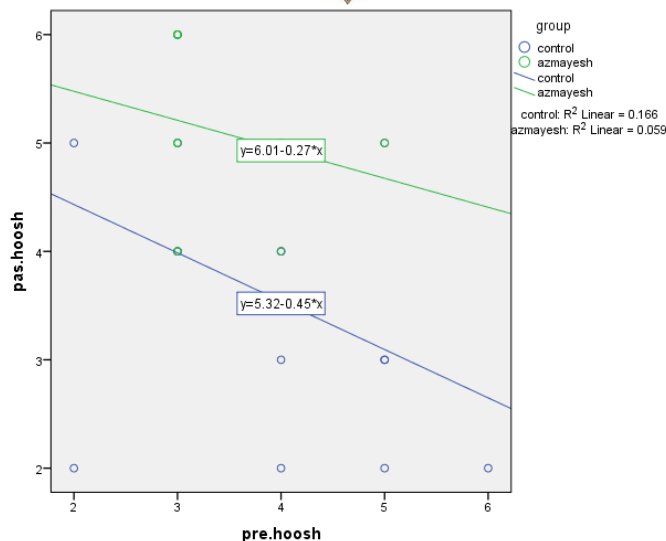
گروه‌های پژوهش	آماره‌ها	گروه کنترل		گروه آزمایش	
		پیش آزمون	پس آزمون	پیش آزمون	پس آزمون
هوش هیجانی	میانگین	۳/۸۷	۳/۶۰	۳/۵۳	۵/۰۷
	انحراف استاندارد	۱/۱۸	۱/۲۹	۰/۶۴	۰/۷۰
	میانگین	۲/۸۰	۰/۸۶	۲/۶۷	۱/۹۳
	انحراف استاندارد	۲/۸۱	۰/۷۷	۰/۶۱	۰/۷۰
سرسختی ذهنی	میانگین	۲/۰۷	۱/۹۳	۱/۹۳	۲/۸۰
	انحراف استاندارد	۰/۷۰	۰/۵۹	۰/۴۵	۰/۶۷

A scatter plot showing the relationship between *pr.sarsakhti* (x-axis) and *pas.sarsakhti* (y-axis). The plot includes a linear regression line with the equation $y = 3.37 - 0.5 * x$ and an R^2 value of 0.147. The data points are represented by open circles.

<i>pr.sarsakhti</i>	<i>pas.sarsakhti</i>
1.0	2.0
1.0	3.0
1.0	4.0
2.0	1.0
2.0	2.0
2.0	3.0
2.0	4.0
3.0	1.0
3.0	2.0

همان‌طور که در نمودار ۱-۱ مشاهده می‌شود خط رگرسیون میان متغیر کمکی (پیش‌آزمون سرسختی ذهنی) و متغیر وابسته (پس‌آزمون سرسختی ذهنی) خطی و مثبت است. بنابراین، مفروضه خطی بودن رابطه بین پیش‌آزمون و پس‌آزمون سرسختی ذهنی با استفاده از نمودار پراکنش، تایید می‌شود. در این پژوهش قبل از تحلیل داده‌ها برای بررسی همگنی شیب‌های رگرسیون باید میان متغیرهای کمکی (پیش‌آزمون) و وابسته (پس‌آزمون) در سطوح عامل (گروه‌های آزمایش و گواه) برابری حاکم باشد. نمودار ۴-۱۰ خطوط رگرسیون و پراکنش نمره‌های پیش‌آزمون و پس‌آزمون هوش هیجانی در سطوح عامل (گروه‌های آزمایش و گواه) را نشان می‌دهد.

```
1. scatter plot
```



نمودار ۱-۲. خطوط رگرسیون و پراکنش نمره های پیش آزمون و پس آزمون هوش هیجانی در سطوح عامل (گروه های آزمایش و گواه)

آموزش مهارت های ذهن آگاهی بر بهبود سرسختی ذهنی ذهنی ورزشکاران نوجوان اثر معنی داری دارد. قبل از انجام آزمون کواریانس، باید شرط عدم تعامل میان متغیر مستقل و کواریته (پیش آزمون) با متغیر پس آزمون بررسی شود. مقدار f تعامل میان گروه و پیش آزمون (کواریته) با توجه به نمره پیش آزمون، برابر با ۱.۳۳۶ و سطح معنی داری ۰.۳۹۸ است که از لحاظ آماری معنی دار نمی باشد. بنابراین، شرایط مطلوب یعنی توازی شیب های رگرسیون برای تحلیل کواریانس فراهم است.



جدول ۳-۱. نتایج آزمون کواریانس برای مقایسه گروه کنترل و آزمایش بر اساس نمره پس آزمون با کنترل نمرات پیش آزمون

ضریب اتا	سطح معنی داری	مقدار اف	میانگین مجندورات	درجه آزادی	جمع مجندورات	
۰/۴۳۴	۰/۰۰۱	۱۰/۳۵۵	۳/۶۳۲	۲	۷/۳۶۵	مدل اصلاح شده
۰/۷۰۹	۰/۰۰۱	۶۵/۸۱۵	۲۳/۴۰۵	۱	۲۳/۴۰۵	جدا کردن
۰/۱۵۳	۰/۰۳۶	۴/۸۶۹	۱/۷۳۲	۱	۱/۷۳۲	پیش آزمون سرسختی ذهنی ذهنی
۰/۳۳۶	۰/۰۰۱	۱۳/۶۸۰	۴/۸۶۵	۱	۴/۸۶۵	گروه
			۰/۳۵۶	۲۷	۹/۶۰۲	خطا
				۳۰	۱۸۵/۰۰۰	جمع

آزمون کواریانس در جدول ۴-۷ نشان داد که مقدار F مربوط به کواریانس برابر ۴/۸۶۹ و از لحاظ آماری ($P \leq 0.05$) معنی دار است، از سویی دیگر مقدار F مربوط به گروه نیز ۱۳۶۸۰ و از لحاظ آماری ($P \leq 0.05$) نیز معنی دار می باشد. یعنی پس از خارج کردن تأثیر پیش آزمون، اختلاف معناداری بین میانگین نمرات دو گروه در پس آزمون در سرسختی ذهنی ذهنی وجود دارد؛ بنابراین فرضیه صفر مبنی بر معنادار نبودن اختلاف میانگین دو گروه در پس آزمون پس از حذف اثر احتمالی پیش آزمون رد می - شود. بنابراین آموزش مهارت های ذهن آگاهی بر بهبود سرسختی ذهنی ذهنی ورزشکاران نوجوان اثر معنی داری دارد.



نتیجه گیری

آزمون کوواریانس در جدول ۴-۵ نشان داد که مقدار F مربوط به کوواریانس برابر ۴.۲۹۸ و از لحاظ آماری ($P \leq 0.05$) معنی دار است، از سویی دیگر مقدار F مربوط به گروه نیز ۱۳.۱۹۶ و از لحاظ آماری ($P \leq 0.05$) نیز معنی دار می باشد. یعنی پس از خارج کردن تأثیر پیش آزمون، اختلاف معناداری بین میانگین نمرات دو گروه در پس آزمون ووش هیجانی وجود دارد؛ بنابراین فرضیه صفر مبنی بر معنادار نبودن اختلاف میانگین دو گروه در پس آزمون پس از حذف اثر احتمالی پیش آزمون رد می شود. بنابراین آموزش مهارت های ذهن آگاهی بر بهبود هوش هیجانی ورزشکاران نوجوان اثر معنی داری دارد تأثیر معنی داری دارد.

این نتیجه با نتایج کوچی و همکاران (۱۴۰۰) همسو است. این پژوهشگران اظهار کردند که آموزش ذهن آگاهی باعث افزایش توانایی افراد در تعدیل هیجانات مثبت و منفی می شود. در تبیین این نتایج می توان گفت که افرادی که از ذهن آگاهی بالایی برخوردارند از دانش و بینش مناسبی در مورد فرایندهای شناختی و توانمندی های خود برخوردارند و همچنین راهبردهای مؤثر برخورد با تکالیف و استفاده از مهارت ها را به کار می بندند. ذهن آگاهی موجب افزایش آگاهی فرد نسبت به خود، دیگران و موقعیت در زمان کنونی می شود و این افزایش آگاهی می تواند بیانگر این مسئله باشد که افزایش نشانه های کنترل هیجان و سازگاری به موازات این توانمندی ها بروز نماید. به عبارتی دیگر افزایش سطح آگاهی و هشیاری فراگیر فرد را نسبت به شرایط خود هشیار نموده تا بتواند تحت هر شرایطی در زمان کنونی حضور داشته و از موقعیت بدست آمده (در فعالیتهای مختلفی که می تواند به عنوان راهبردهای مناسب در جهت کنترل هیجان افراد عمل کند) نهایت استفاده را داشته باشد. یک برنامه آموزش تنظیم هیجانی مبتنی بر فنون ذهن آگاهی تاکید بر بازاریابی، حل مساله و تمرکز بر زمان حال و روابط بین فردی است و این شاخص ها نقش مهمی در گسترش هوش هیجانی دارند. تامپسون و گودوین (۲۰۰۷) و کوول (۲۰۰۹) نشان داده اند که هدف گزینی نقش مهمی در ابراز و مهار هیجانات دارد. وقتی زندگی مبتنی بر اهداف با ارزش می شود، فرایندهای شناختی توجه، تمرکز و ارزیابی فعال شده و در نتیجه فرد از راهبردهای روان شناختی و جسمانی گسترده ای برای ثبات و آرامش، استفاده می کند.



مفهوم ذهن آگاهی در سنت بودایی ریشه دارد و بر این استوار است که توجه و آگاهی به شکل فعال متحول می‌شوند. ذهن آگاهی به‌طور معمول شکلی از آگاهی غیرقضوتی و غیرواکشنی تجربه‌های لحظه حاضر تعریف می‌شود که هیجان‌ها، شناخت‌ها، احساس‌های بدنی و محرک‌های بیرونی از جمله دیدنی‌ها، شنیدنی‌ها و چشیدنی‌ها را شامل می‌شود (کابات - زین، ۲۰۰۵). مربی ذهن آگاهی، روزنبر (۲۰۰۴)، ذهن آگاهی در سنت بودایی را همچون آینده‌ای می‌داند که آنچه پیش از این بوده منعکس می‌کند. میکولاس (۲۰۰۴) نیز ذهن آگاهی را هشیاری گسترده‌ای معرفی کرده که پیش‌مفهومی و پیش‌ادراکی است و شامل آگاهی از فرایندها و محتوای ذهنی و حسی از لحظه‌ای به لحظه بعد می‌شود. ذهن آگاهی همچنین به‌عنوان خصلت روانشناختی، مفهوم‌سازی شده است که به گرایش آگاه‌بودن در زندگی روزمره اشاره دارد (براون و رایان، ۲۰۰۳). بائر، اسمیت، هاپکینز، کریتمیر و تونی (۲۰۰۶) ۵ عامل مشاهده، توصیف، عمل آگاهانه، عدم‌قضاوت و عدم‌واکنش را برای ذهن آگاهی برشمردند. مشاهده به معنی پرداختن به تجربه‌های درونی و بیرونی مثل افکار، هیجان‌ها و حواس فیزیکی است، توصیف به توانایی شخص در نام‌گذاری کلامی تجارب درونی گفته می‌شود. عدم‌قضاوت شامل اتخاذ رویکرد غیرقضاوتی نسبت به افکار و احساسات است. منظور از عمل آگاهانه، توجه و آگاهی از لحظه حاضر به جای حواس‌پرتی و مشغول شدن به افکار گذشته و آینده است و عدم‌واکنش به تجارب درونی اطلاق می‌شود که شامل فرصت‌دادن به افکار و هیجان‌ها در ورود و خروج آگاهانه بدون بیکار یا تأثیر گرفتن از آنهاست



(بائر و همکاران، ۲۰۰۶). کوشش‌هایی که در سال‌های گذشته در رابطه با آزمون تجربی این مفهوم و کاربردهای آن صورت گرفته است، آن را یکی از عوامل بسیار تأثیرگذار بر سلامت و بهزیستی معرفی می‌کند (بائر و همکاران، ۲۰۰۶؛ سویسا و ویلکامب، ۲۰۱۵). مطالعات گذشته نشان می‌دهند ذهن آگاهی از طریق ارتقای توجه بر افکار و احساسات خود (برای مثال، بیشاپ و همکاران، ۲۰۰۴؛ برفرینسکی لوئیس، لازتر، شافر، لوینسون و دیویدسون، ۲۰۰۷؛ کافمن، دیمیدیجان و بائر، ۲۰۰۶)، خودتنظیمی هیجانی را افزایش می‌دهد (کافی، هارتمن و فردریکسون، ۲۰۱۰) و براساس سنت بودایی به آرام نگه داشتن ذهن کمک می‌کند (گلدستین و کورنفیلد، ۲۰۰۱). ذهن آگاهی به افراد فرصت می‌دهد تا افکار و رویدادها را به گونه‌ای که هستند، ادراک کنند و از قضاوت کردن آنها به صورت انتقادی دور بمانند (براون، رایان و کرسول، ۲۰۰۷)؛ از این رو، ذهن آگاهی کمک می‌کند تا افراد از فشار افکار خودکار و رفتارهای غیرسالم رها شوند و رفتار خودتنظیم را افزایش دهند (رایان و دسی، ۲۰۰۱). از سویی بیشاپ و همکاران (۲۰۰۴) عنوان کرده‌اند ذهن آگاهی دو عنصر کلیدی دارد: خودتنظیمی توجه و جهت‌گیری خاص نسبت به تجربه. خودتنظیمی توجه به توجه متمرکز به لحظه حال اشاره دارد و شامل توانایی مشاهده و دستیابی به جریان ثابتی از تغییر افکار، احساس‌ها و حواس در هر لحظه است. بیشاپ و همکاران (۲۰۰۴) پیشنهاد داده‌اند خودتنظیمی توجه، آگاهی از افکار، هیجان‌ها و حواس را که براساس تجربه مستقیم این فرایندها هستند، به جای درگیر شدن در نشخوار فکری یا مشغول شدن به پردازش مبسوط این تجارب تسهیل می‌کنند. عنصر دوم ذهن آگاهی بیشاپ و همکاران جهت‌گیری خاص به تجربه است که به نگرش کنجکاوانه و غیرقضاوتی نسبت به تجربه لحظه حال شخص اشاره دارد و پذیرش و گشودگی به آنچه در لحظه اتفاق می‌افتد را نشان می‌دهد. محتوای آموزشی تمرین‌های ذهن آگاهانه شامل برگرداندن توجه به تجربه لحظه حاضر، افکار، هیجان‌ها یا حواس بدنی فعلی می‌شود. براساس مشاهده‌های آزمایشی، مراقبه ذهن آگاهانه توجه را افزایش می‌دهد (برفرینسکی لوئیس و همکاران، ۲۰۰۷). هرگاه توجه فرد بر لحظه حاضر متمرکز شد، گام بعدی مستلزم تجاربی است که گشودگی و کنجکاوی را تحریک می‌کنند. به جای تصویر ثابت از خویش، باید به افکار، احساسات و حواس بدنی، به همان صورت که هستند، توجه کرد (کافمن و همکاران، ۲۰۰۶). توانایی توجه به هیجان‌ها بدون واکنش نشان دادن به آنها (تمرکززدایی) فرصت بهبود در تنظیم هیجانی را فراهم می‌کند (کافی و همکاران، ۲۰۱۰). این فرایند تمرکززدایی به فرد فرصت می‌دهد تا با تعمق بر خویشتن رویاروی تجارب قرار گیرد و به جای قضاوت، صرفاً مشاهده



کند. فرایند لیتنر در این فضا خود را آشکار می‌کند؛ یعنی ذهن آگاهی با گشودن دریچه توجه، عدم قضاوت و عدم واکنش ناسازگارانه از اینکه فرد درگیر کاهش ارزش خود شود، پیشگیری می‌کند. دیدگاه بودایی تأکید می‌کند کارکرد اساسی ذهن آگاهی، توانایی آرام و متعادل نگاه داشتن ذهن، حتی در موقعیت‌های دشوار ترس و درد است (علیپور، ۲۰۱۷)؛ در نتیجه، مداخله‌های ذهن آگاهانه به کاهش نشخوار فکری با متوقف کردن افکار افسرده‌کننده (برای مثال، من بی‌ارزشم، من هیچ کاری نمی‌توانم انجام دهم) یا شناخت‌های اضطراب‌آور (برای مثال، من هرگز نمی‌توانم این کار را صحیح انجام دهم) (کافمن و همکاران، ۲۰۰۶) منجر می‌شوند. انتخاب جایگزین مناسب در اینجا گزینش بهترین روش عمل به‌جای واکنش غریزی و آنی و بکارگیری راهبردهای تعدیل هیجان‌های شدید است.



منابع و مأخذ

- ابوالقاسمی، عباس؛ کیامرئی، آذر؛ آریاپوران، سعید و ذرتاج، فیروز (۱۳۸۵)، بررسی ارتباط ابهام نقش، تعارض نقش و اضطراب رقابتی با عملکرد ورزشی و پیشرفت تحصیلی دانشجویان ورزشکار. پژوهش و برنامه ریزی در آموزش عالی ۱۲ (۲۰): صص ۳۹ تا ۵۴.
- احمدی ارغندی، علی (۱۳۸۵). روایی و اعتبار پرسشنامه هوش هیجانی پیترایدز و فارنهام، فصلنامه روان شناسان ایرانی، سال سوم، ۱۰.
- اسکندری، زهرا. بدری آذرین، یعقوب . جنانی، حمید. (۱۳۹۴). ارتباط هوش هیجانی مربیان با احساس خودسودمندی و اضطراب رقابتی دختران ورزشکار نخبه تیس روی میز کشور. نشریه مدیریت ورزشی. دوره ۷، شماره ۱، بهار ۱۳۹۴، صفحه ۱۱۳-۱۳۰
- اکبرزاده، نسرین (۱۳۸۳)، هوش هیجانی (دیدگاه سالوی و دیگران)، چاپ اول، تهران، انتشارات فارابی.
- اکبری، محمد (۱۳۸۶). بررسی هوش هیجانی در دانشجویان دانشگاه اراک و رابطه آن با اضطراب رایانه، فصلنامه اصول بهداشت روانی، سال نهم، شماره ۳۵ و ۳۶.
- اکبری، محمد (۱۳۸۶). بررسی هوش هیجانی در دانشجویان دانشگاه اراک و رابطه آن با اضطراب رایانه، فصلنامه اصول بهداشت روانی، سال نهم، شماره ۳۵ و ۳۶.
- انشل، مارک. اچ (۱۳۸۵)، روانشناسی ورزش از تئوری تا عمل، ترجمه: علی اصغر مسدد، انتشارات اطلاعات، تهران.



- آقايار، سيروس و شريفی درآمدی، پرويز (۱۳۸۶)، هوش هيچانی (کاربرد هوش در قلمرو هيچان)، چاپ دوم، تهران، انتشارات سپاهان.
- باقری، سليمان. (۱۳۹۱). مقایسه سرسختی ذهنی میان کشتی گیران مبتدی و ماهر و همبستگی آن با برخی متغیرهای فردی و تمرینی، پایان نامه کارشناسی ارشد دانشگاه تربیت معلم.
- بشارت، محمد علی؛ پورگیوی، بهنام؛ قهرمانی، محمد حسین و حومینیان، داود (۱۳۹۰)، تأثیر واسطه‌ای خودکارآمدی ورزشی بر رابطه بین کمالگرایی و اضطراب رقابتی؛ رشد و یادگیری حرکتی - ورزشی، ص ۵-۲۷.
- بشارت، محمد علی؛ حسینی، اسماء (۱۳۹۱)، کمال گرایی و اضطراب رقابتی در ورزشکاران، روانشناسی تحولی در روانشناسان ایرانی، ص ۲۵-۱۵.
- بوالقاسمی، عباس؛ کیامرئی، آذر؛ آریاپوران، سعید و ذرتاج، فیروز (۱۳۸۵)، بررسی ارتباط ابهام نقش، تعارض نقش و اضطراب رقابتی با عملکرد ورزشی و پیشرفت تحصیلی دانشجویان ورزشکار. پژوهش و برنامه ریزی در آموزش عالی ۱۲ (۲۰): صص ۳۹ تا ۵۴.
- بهادری خسروشاهی، جعفر. هاشمی نصرت آباد، تورج. (۱۳۹۰). رابطه امیدواری و تاب آوری با بهزیستی روان شناختی دانشجویان. مجله اندیشه و رفتار. ۶ (۲۲): ۴۱-۵۰.
- بهرامی، شتهاب؛ آریاپوران، سعید و یوسفی، بهرام (۱۳۸۷)، بررسی رابطه کمالگرایی در ورزش با اضطراب شناختی و جسمانی ورزشکاران تیمی و انفرادی. همایش روانشناسی و کاربرد آن در جامعه. دانشگاه آزاد واحد مرودشت.



- بی‌نیازی، آرش. (۱۳۸۷). رابطه امید و شادکامی با سرزندگی تحصیلی دانش‌آموزان مقطع متوسطه با نقش واسطه‌ای خودکارآمدی تحصیلی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه علامه طباطبائی
- دهقان منشادی، زبیده (۱۳۹۱). بررسی خصوصیات روان‌سنجی سیاهه مهارت ذهن-آگاهی کتاک، اندیشه و رفتار، دوره هفتم، شماره ۲۶.
- دهقانی، الهام. غایاق زندگی، حسن. (۱۳۹۴). تاثیر ۱۰ جلسه برنامه آرام‌سازی بر سرسختی ذهنی گروهی از والیبالیست‌های زن نخبه شهر تهران، اولین همایش ملی دستاوردهای نوین تربیت بدنی و ورزش، چابهار، دانشگاه بین‌المللی چابهار.
- رحمتی تبریزی، علیرضا. بابایی جعفری، مهدی. بابایی جعفری، علی. (۱۳۹۴). مقایسه سرسختی ذهنی و هوش هیجانی در کشتی‌گیران مرد نخبه جوانان ایران، اولین همایش ملی دستاوردهای نوین تربیت بدنی و ورزش.
- رنجبر، اعظم؛ بتول عطایی و مژگان عارفی. (۱۳۹۵). تاثیر آموزش ذهن‌آگاهی بر میزان استرس و اضطراب و راهبردهای مقابله‌ای در دانش‌آموزان متوسطه دختر دارای استرس، نهمین کنگره بین‌المللی روان‌درمانی (اجلاس آسیایی در بستر ارزش‌های فرهنگی)، تهران، دبیرخانه کنگره بین‌المللی روان‌درمانی،
- زهتاب نجفی، عادل؛ واعظ موسوی، محمدکاظم و طاهری، حمیدرضا (۱۳۹۵)، اثربخشی مداخلات روان‌شناختی بر کاهش اضطراب صفت رقابتی و ترس از ارزیابی منفی در ورزشکاران، مجله مطالعات روانشناسی ورزشی، شماره ۱۸، ص ۶۳-۷۶.



• ساسانی مقدم، شیوا و بحر العلوم، حسن (۱۳۹۰)، ارتباط بین هوش هیجانی و مهارت- های روانی دانشجویان دختر ورزشکار دانشگاه صنعتی شاهرود، فصلنامه پژوهش در مدیریت ورزشی و رفتار حرکتی، سال اول، شماره ۱ (۱۷ پیاپی)، ص ۲۸ - ۳۹.

- Ajayi, M & Fatokun, A. L.A. (۲۰۰۷). *Effect of a six week Emotional Intelligence programmed on the sports performance of Amateur athletes in Oyo state Nigeria* <http://www.sirc.ca>.
- Alwan, M., Zakaria, A., Rahim, M. A., Hamid, N. A., & Fuad, M. (۲۰۱۳). *Comparison between two relaxation methods on competitive state anxiety among college soccer teams during pre-competition stage. International Journal of Advanced Sport Sciences Research*, ۱(۱), Pp: ۹۰-۱۰۴
- Anne A. Poulsen A., Jenny M.Ziviani A, Monica Cuskelly. (۲۰۰۷). "General self-concept and life satisfaction for boys with differing levels of physical coordination: The role of goal orientations and leisure participation". *Human Movement Science* ۲۵. PP: ۸۳۹-۸۶۰.
- Anshel, M. H. Williams, L. R. T., & WILLIAMS, S.M. (۲۰۰۰). *Coping style following acute stress in competitive sport, The Journal of social Psychology*, ۱۴۰, ۷۵۱-۷۷۳.
- Athan, A. N., & Sampson, U. I. (۲۰۱۵). *Coping with precompetitive anxiety in sport competition. European Journal of Natural and Applied Sciences*, ۱(۱), Pp; ۱-۹.
- Austin, E. J., Saklofske, D. H., & Egan, V. (۲۰۰۵). *Personality, Well-being and correlates of trait emotional intelligence. Personality and Individual Differences*, ۳۸, ۵۴۷-۵۵۸.



- Baer, R.A. (۲۰۰۹), *Mindfulness-Based Treatment Approaches: Clinicians Guide to Evidence Base and Application*. USA: Academic Press is an imprint of Elsevier.
- Baer, R.A., Smith, G.T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (۲۰۰۶). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, ۱۳, ۲۷-۴۵.
- Bagshow, M. (۲۰۰۶) *Emotional intelligence- Training people to be Affective so they can Be effective*. Industrial and commercial training.

لوگو سازمان ها و نهادهای علمی، سیاسی و دولتی حامی معنوی هفتمین همایش ملی بیژوهتر ها علمی علوم اسلامی و انسانی در عصر نوین



اگانت ایتا و ایمیل رسمی همایش جهت ارسال مقاله
Ghanonyar@YAHOO.COM ۰۹۱۰۰۶۳۶۰۰۲

۱۴۰۳/۱۲/۰۸
دانشگاه رازی - سالن همایش دانشکده علوم اجتماعی

جهت همکاری در برگزاری همایش با دبیر اجرایی تماس بگیرید:
خانم دکتر شهلا رضایی ۰۹۱۹۶۷۴۸۶۲۵



معاونت علمی و فناوری ریاست
 لخت پوشش خبری صداوسیما

