



پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد: حسن شایانی، ۱۳۹۷

رابطه ذهن آگاهی ورزشی و تعهد به تمرین با ادراک از موفقیت ورزشی

هدف: یکی از چالش‌های مهم در روانشناسی ورزشی شناسایی عوامل تأثیرگذار بر موفقیت ورزشی می‌باشد. ادراک از موفقیت ورزشی به‌عنوان یکی از شاخص‌های روانشناسی مؤثر در افزایش انگیزه درونی و عملکرد حرکتی به شمار می‌رود. بدین ترتیب هدف از پژوهش حاضر بررسی روابط ساختاری بین ذهن آگاهی ورزشی و ادراک از موفقیت ورزشی با توجه به نقش میانجی تعهد به تمرین بود. روش: پژوهش حاضر توصیفی و از نوع همبستگی می‌باشد تعداد 205 نفر از ورزشکاران مختلف تیمی و انفرادی به صورت داوطلبانه در این پژوهش شرکت نمودند. سه پرسشنامه ذهن آگاهی ورزشی (سینوت و همکاران 2014)، تعهد به تمرین درخشان پوروهمکاران (در دست چاپ) و پرسشنامه ادراک موفقیت ورزشی (رابرتز و ترشر 1998) در این پژوهش مورد استفاده قرار گرفت. تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از روش آماری مدل سازی مسیری-ساختاری با استفاده از نرم افزار Smart PLS2.0 و Spss23 انجام گرفت. یافته‌ها: نشان داد که بین ذهن آگاهی ورزشی و تعهد به تمرین با موفقیت ادراک شده ورزشکاران ارتباط مستقیم و معنی داری وجود دارد. همچنین بین ذهن آگاهی ورزشی با موفقیت ادراک شده از طریق متغیر میانجی تعهد به تمرین رابطه مثبت و معنی داری وجود دارد.

نتیجه گیری: به طور کلی یافته‌های پژوهش نشان داد که توجه ویژه به مقوله ذهن آگاهی ورزشی حائز اهمیت می‌باشد. چرا که افزایش ذهن آگاهی ورزشی نه تنها به طور مستقیم بلکه به طور غیر مستقیم از طریق افزایش تعهد به تمرین موجب افزایش موفقیت ادراک شده ورزشکاران می‌شود. همچنین از بین دو متغیر ذهن آگاهی ورزشی و تعهد به تمرین، متغیر ذهن آگاهی ورزشی پیش بین قوی تر برای موفقیت ادراک شده ورزشکاران می‌باشد.

کلیدواژه‌ها: ذهن آگاهی ورزشی، تعهد به تمرین، ادراک موفقیت ورزشی

شماره‌ی پایان‌نامه: ۱۲۷۲۱۴۱۰۹۶۱۰۰۱

تاریخ دفاع: ۱۳۹۷/۰۴/۰۶

رشته‌ی تحصیلی: روانشناسی ورزشی

دانشکده: علوم پایه

استاد راهنما: دکتر رسول زیدآبادی

استاد مشاور: لاله همبوشی

M.A. Thesis:

The relationship between sport mindfulness and



commitment to practice with perception of sport success

One of the most important challenges in sport psychology is the identification of factors affecting the success of the sport. Perception of sport's success is considered as one of the indicators of the effective psychology in increasing internal motivation and motor function. Thus, the purpose of this study was to investigate the structural relationships between sport mindfulness and perception of the sport success with respect to the mediating role of commitment to training.

Methodology: This research is a descriptive and correlational study. Two hundred and five volunteers from different individual and team athletes participated in this study. Three questionnaires for athletic mindfulness (Sinot et al. 2014), commitment to training Derakhshanpoor et al. (under print) and the question of the sport perceived success (Roberts & Trashcher, 1998) were used in this study. Data analysis was performed using Streamline-Structural Modeling statistical method using Smart PLS2.0 and Spss23 software.

Findings: There was a direct and meaningful relationship between athlete's mindfulness and commitment to training with perceived success. There is also a positive and significant relationship between the mindset of the perceived success through the mediating variable of commitment to training.

Conclusion: In general, the findings of the research showed that special attention to sport mindfulness is important. Because the increase in sports mindfulness not only directly, but indirectly, by increasing the commitment to training, increases the perceived success of athletes. Also, among the two variables of sport awareness and commitment to training, the mental health consciousness variable is a stronger predictor for the perceived success of the athletes.