



Systematic review of the impact of mindfulness on the quality of life and psychological performance of national athletes

Meysam Khoeini¹ 

1. Master's Degree in Sport Management (Sport Marketing), South Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran. E-mail: Meysam_khoeini@yahoo.com

ARTICLE INFO

Article type:
Research Article

Article history:
Received 25 July 2025
Received in revised form
23 August 2025
Accepted 30 September
2025
Published Online 21
March 2026

Keywords:
mindfulness,
quality of life,
psychological
performance,
athletes,
systematic review

ABSTRACT

Background: Mindfulness, as a third-wave psychological approach, emphasizes present-moment awareness and acceptance of mental experiences, playing a significant role in improving psychological functioning and quality of life. In professional sports, particularly among national athletes, this approach can reduce competitive anxiety and enhance mental preparedness. Despite existing evidence, a systematic review of recent studies is essential to comprehensively examine the effects of mindfulness on athletes' performance and mental health.

Aims: The present study aimed to systematically review the impact of mindfulness on the quality of life and psychological performance of national athletes.

Methods: This systematic review was conducted to investigate the effects of mindfulness on the quality of life and psychological performance of national athletes. The statistical population included all scientific articles published between 2020 and 2025 in databases such as SID, Magiran, Springer, Scopus, PubMed, ScienceDirect, and Google Scholar. The studies were searched using relevant keywords such as "mindfulness," "psychological performance," "quality of life," "psychological well-being," "national athletes," "elite athletes," "acceptance and commitment therapy," "mindfulness-acceptance-commitment protocol," "mindfulness-based stress reduction," and "mindfulness-based performance enhancement." Sampling was conducted purposefully based on predefined inclusion and exclusion criteria, and ultimately, 15 eligible articles were included in the study. The extracted data were categorized, summarized, and descriptively analyzed using Excel software.

Results: The results indicated that mindfulness-based interventions led to significant improvements in athletic performance, enhancement of psychological indicators (flow state, mental toughness, self-efficacy, resilience), reduction in competitive anxiety, depression, stress, and mental fatigue. These effects were more sustainable in high-level athletes and programs lasting more than seven weeks. Additionally, positive changes in neurological indicators (increased theta, alpha, SMR, and beta waves, improved focus, and emotional regulation) were reported, although physiological and biochemical effects were less consistent. The quality of evidence was moderate to low, with diversity in protocols, lack of standardization, and reliance on self-reporting tools as the main challenges.

Conclusion: The findings of this systematic review demonstrated that mindfulness-based interventions, particularly structured and long-term programs, significantly improve athletic performance, enhance psychological indicators, and reduce competitive anxiety in national and elite athletes. By strengthening focus, self-regulation, and psychological resilience, this approach contributes to improving athletes' quality of life. However, methodological limitations, variability in protocols, and the reliance on subjective measurement tools highlight the need for future studies with more rigorous designs and the use of objective indicators.

Citation: Khoeini, M. (2026). Systematic review of the impact of mindfulness on the quality of life and psychological performance of national athletes. *Journal of Psychological Science*, 25(157), 1-18. [10.61186/jps.25.157.18](https://doi.org/10.61186/jps.25.157.18)

Journal of Psychological Science, Vol. 25, No. 157, 2026

© The Author(s). DOI: [10.61186/jps.25.157.18](https://doi.org/10.61186/jps.25.157.18)



✉ **Corresponding Author:** Meysam Khoeini, Master's Degree in Sport Management (Sport Marketing), South Tehran Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran.

E-mail: Meysam_khoeini@yahoo.com, Tel: (+98) 9122346831

Extended Abstract

Introduction

Professional athletes across various disciplines and competitive levels, particularly national-level competitors, are exposed to considerable psychological pressures stemming from intense competition, performance demands, and high expectations (Ando et al., 2023). These pressures often manifest as negative emotions, such as anger and competitive anxiety, which can impair sports performance (Bai & Ma, 2025; Sabzevari et al., 2023). Rumination related to anger and competitive anxiety prolongs these emotional states and exacerbates their adverse psychological and behavioral consequences (Wang et al., 2023). Psychological well-being, a critical component of high performance, has increasingly attracted attention from sport psychology specialists, as athletes are confronted with unique physiological and psychological stressors that may lead to injury, overtraining, and burnout (DiFronzo & Bertollo, 2021; Giles et al., 2020).

Recent research in sport psychology emphasizes the role of emotion regulation and self-control as essential skills for mitigating the detrimental effects of negative emotions on performance. Mindfulness- and acceptance-based approaches, notably Acceptance and Commitment Therapy (ACT) and its sport-specific protocols, have been recognized as effective strategies (Hayes & Hofmann, 2021; Gardner & Moore, 2017). These interventions, by fostering nonjudgmental awareness of internal states and acceptance of unpleasant emotions, replace avoidance or suppression strategies, thereby promoting psychological flexibility and enhancing performance (Zemestani et al., 2023). Case and quasi-experimental studies have demonstrated that mindfulness-based interventions are effective in reducing competitive anxiety (Ariapooran & Goodarzi, 2021), facilitating return to sport after injury (Liu & Noah, 2024), decreasing maladaptive sport perfectionism (Li et al., 2023), improving competitive self-confidence (Oguntowa & Sun, 2022), and enhancing body image (Farahabadi et al., 2025).

With growing global attention to the mental health and well-being of elite athletes, as emphasized by the International Olympic Committee Athletes' Commission (2021), the importance of developing and implementing effective mindfulness-based interventions has become more apparent. Intense training and high-level competition pressures can trigger mental health problems and lower quality of life (Merker et al., 2025; Rubinek et al., 2022). Evidence from randomized controlled trials, such as the study by Rankainen et al. (2025), indicates that even short-term mindfulness programs can reduce stress and enhance psychological resilience in elite athletes. Accordingly, the present systematic review aims to provide a comprehensive and analytical synthesis of research conducted over the last five years on the impact of mindfulness on quality of life and psychological performance in national athletes, with the intention of addressing existing research gaps and offering practical and scientific guidance for researchers, coaches, policymakers, and athletes themselves.

Method

The present study adopted a systematic review approach, conducted in accordance with the PRISMA guidelines, to examine the impact of mindfulness on the quality of life and psychological performance of national athletes. A comprehensive search was carried out across domestic and international databases, including Magiran, SID, Springer, Scopus, PubMed, ScienceDirect, and Google Scholar, covering the period from 2020 to 2025. Search terms encompassed a set of keywords related to mindfulness, psychological performance, and athletes' quality of life. Inclusion criteria were restricted to experimental, quasi-experimental, cross-sectional, longitudinal, or qualitative studies published in peer-reviewed journals in Persian or English, with full-text availability. Studies lacking direct relevance to the research question, published in non-academic outlets, or exhibiting serious methodological flaws were excluded. Following a systematic selection process, 180 initial records were identified, with 35 duplicates removed. Of the remaining 145 articles, 95 were excluded after title and abstract screening, and 35 more were discarded

after full-text assessment. Ultimately, 15 studies met all methodological and content requirements and were included in the final synthesis.

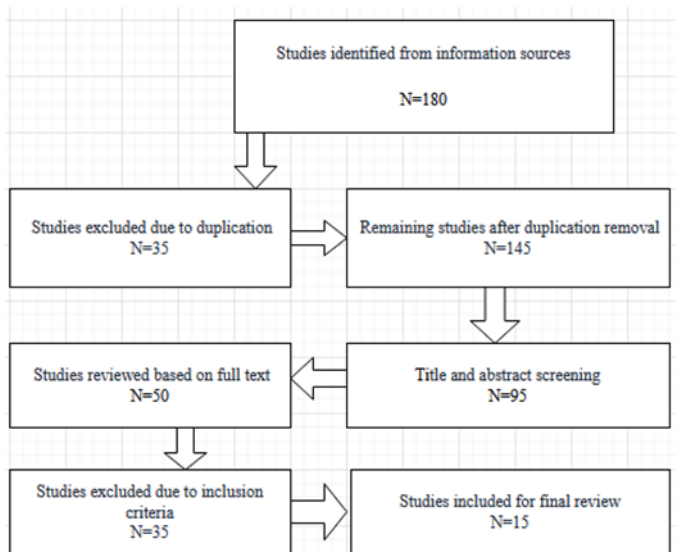


Figure 1. Flowchart of the Identification, Screening, and Selection Process of Studies

Results

Findings from this systematic review revealed considerable diversity among the included studies in terms of methodology, sample populations, and assessment tools, encompassing quantitative, quasi-experimental, systematic review, and meta-analytic designs. The primary focus was on the effects of mindfulness-based interventions (MBIs) on various facets of sports performance and psychological functioning, including smooth execution, flow state, mental toughness, self-efficacy, resilience, and the reduction of competitive anxiety, sport-related depression, stress, and rumination (Piaske et al., 2025; Zhang et al., 2025; Bagheri & Dana, 2021). These effects have been confirmed both in closed-skill sports such as shooting and in team-based interactive sports, with umbrella reviews and meta-analyses reporting moderate to large effect sizes.

Meta-analytic findings demonstrate that mindfulness programs reduce anxiety and stress, enhance psychological well-being, and alleviate mental fatigue in elite athletes, although effects on mental well-being have not been consistently significant and appear to depend on factors such as intervention type (MAC, MBSP, MBSR, MAIC), optimal duration, and

athlete level (Mial et al., 2023; Zhang et al., 2025). The meta-analysis by Wang et al. (2024) further reported substantial reductions in competitive anxiety in both cognitive ($g = -0.76$) and somatic ($g = -0.84$) components and improvements in competitive self-confidence, with these findings corroborated by domestic studies (Afzali & Melanourozi, 2024; Bagheri & Dana, 2021). Additionally, studies by Eskandarnezhad & Rezaei (2021) and Akbarpour Beni et al. (2024) highlighted positive neurophysiological changes associated with mindfulness, including increases in theta, alpha, SMR, and beta brain wave activity, and some improvements in biochemical markers—though changes in physical fatigue were not consistently significant.

Qualitative and case-study research indicates that implementing mindfulness interventions in team sports contexts is constrained by challenges such as interindividual differences among athletes (personality traits, learning styles, motivation), limited training time, and the necessity to adapt program content to the specific sport (Josephson et al., 2020; Wong et al., 2022). Furthermore, athletes' baseline familiarity and understanding of mindfulness concepts vary considerably, necessitating gradual instruction and the use of sport-specific examples and exercises that mirror competitive scenarios. Based on these findings, researchers recommend that interventions be sport-specific, tailored to the unique needs of the team, and culturally adapted to align with athletes' values and social contexts to maximize their effectiveness in enhancing psychological skills and sports performance.

Conclusion

Findings from this systematic review indicate that mindfulness-based interventions (MBIs), including Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR), Mindfulness–Acceptance–Commitment (MAC), Mindfulness-Based Sport Performance Enhancement (MBSP), and combined protocols, have a substantial positive impact on enhancing sports performance and improving athletes' psychological indicators. Evidence from umbrella reviews and meta-analyses (Shi et al., 2025; Piaske et al., 2025; Zhang et al.,

2025; Mial et al., 2023) demonstrates medium-to-large effect sizes in reducing competitive anxiety, stress, sport-related depression, and mental fatigue, while concurrently improving competitive self-confidence, psychological resilience, self-efficacy, smooth execution, and flow state. Notably, reductions in competitive anxiety—both cognitive ($g = -0.76$) and somatic ($g = -0.84$)—and increases in self-confidence have been consistently confirmed in both international studies (Wang et al., 2024) and domestic research (Afzali & Melanourozi, 2024; Bagheri & Dana, 2021).

The evidence further suggests that the benefits of mindfulness extend beyond psychological measures to include neurophysiological changes. Eskandarneshad and Rezaei (2021) reported significant increases in theta, alpha, SMR, and beta brainwave activity following MBSR in blind goalball players, which are associated with improved mental relaxation, sustained attention, and emotional regulation. Similarly, Akbarpour Beni et al. (2024) confirmed reductions in mental fatigue, although no significant changes were observed in biochemical indicators of physical fatigue. These findings suggest that the effects of mindfulness may manifest earlier and more markedly within the central nervous system than in peripheral or metabolic processes, underscoring the importance of examining psychological, neural, and physiological dimensions concurrently.

Implementing mindfulness interventions in elite and team sport settings is constrained by challenges such as interindividual differences in personality traits, learning styles, and motivation; limited training time; and the need for sport-specific, culturally adapted content (Josephson et al., 2020; Wong et al., 2022). To maximize effectiveness, interventions should be locally adapted to the team's specific needs and

integrated into existing training regimens. Despite promising evidence, methodological limitations—such as small sample sizes, lack of randomization, heterogeneity in protocols, and reliance on self-report measures—affect the strength of current evidence. Future research should employ robust randomized controlled trial designs, standardized protocols, multi-level evaluations (psychological, neural, biochemical), long-term follow-up, and advanced technologies such as EEG, hormonal assays, and neuroimaging to better elucidate mechanisms of action and ensure the durability of outcomes.

Ethical Considerations

Compliance with ethical guidelines: In this review study, all stages of the research were conducted in full adherence to research ethics principles and established scientific standards. All referenced sources and articles were carefully evaluated, selected, and cited accurately and transparently to prevent any form of plagiarism. Where necessary, formal permissions were obtained for the use of data and information extracted from other studies. The researcher of this study was committed to maintaining confidentiality, respecting the rights of authors and participants in the original studies, and making the utmost effort to deliver a systematic, comprehensive, and reliable review.

Funding: This study was conducted as a research project and received no financial support.

Authors' contribution: This article is the result of the author's independent research work.

Conflict of interest: The author declare no conflict of interest for this study.

Acknowledgments: The author of this systematic review sincerely thanks all researchers and authors who have published their articles and shared their data.



مرور سیستماتیک بررسی تأثیر ذهن آگاهی بر کیفیت زندگی و عملکرد روانشناختی ورزشکاران ملی

میثم خوئینی^{۱*}

۱. کارشناس ارشد مدیریت ورزشی (بازاریابی ورزشی)، واحد تهران جنوب، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

مشخصات مقاله

چکیده

نوع مقاله:

پژوهشی

تاریخچه مقاله:

دریافت: ۱۴۰۴/۰۵/۰۳

بازنگری: ۱۴۰۴/۰۶/۰۱

پذیرش: ۱۴۰۴/۰۷/۰۸

انتشار برخط: ۱۴۰۵/۰۱/۰۱

کلیدواژه‌ها:

ذهن آگاهی،

کیفیت زندگی،

عملکرد روانشناختی،

ورزشکاران،

مرور نظام‌مند

زمینه: ذهن آگاهی، به‌عنوان رویکردی از موج سوم روانشناسی، با تمرکز بر آگاهی لحظه‌ای و پذیرش تجربه‌های ذهنی، نقش مهمی در بهبود عملکرد روانشناختی و کیفیت زندگی دارد. در ورزش حرفه‌ای، به‌ویژه میان ورزشکاران ملی، این رویکرد می‌تواند اضطراب رقابتی را کاهش داده و آمادگی ذهنی را تقویت کند. با وجود شواهد موجود، مرور نظام‌مند مطالعات اخیر برای بررسی جامع اثرات ذهن آگاهی بر عملکرد و سلامت روان ورزشکاران ضروری است.

هدف: هدف مطالعه حاضر بررسی مرور سیستماتیک بررسی تأثیر ذهن آگاهی بر کیفیت زندگی و عملکرد روانشناختی ورزشکاران ملی بود.

روش: این پژوهش به‌صورت مرور سیستماتیک با هدف بررسی اثرات ذهن آگاهی بر کیفیت زندگی و عملکرد روانشناختی ورزشکاران ملی انجام شد. جامعه آماری شامل کلیه مقالات علمی منتشرشده بین سال‌های ۲۰۲۰ تا ۲۰۲۵ در پایگاه‌های اطلاعاتی Magiran, SID, ScienceDirect, PubMed, Scopus, Springer بود. جستجوی مطالعات با استفاده از کلیدواژه‌های مرتبط همچون «ذهن آگاهی»، «عملکرد روانشناختی»، «کیفیت زندگی»، «بهبودی روانی»، «ورزشکاران ملی»، «ورزشکاران نخبه»، «درمان پذیرش و تعهد»، «پروتکل ذهن آگاهی-پذیرش-تعهد»، «کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی» و «ارتقاء عملکرد ورزشی مبتنی بر ذهن آگاهی» انجام شد. نمونه‌گیری به روش هدفمند و بر اساس معیارهای ورود و خروج از پیش تعریف‌شده صورت گرفت و در نهایت ۱۵ مقاله واجد شرایط وارد مطالعه شدند. داده‌های استخراج‌شده با استفاده از نرم‌افزار اکسل طبقه‌بندی، خلاصه‌سازی و به‌صورت تحلیل توصیفی گزارش گردید.

یافته‌ها: نتایج نشان داد مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی موجب بهبود معنادار عملکرد ورزشی، ارتقاء شاخص‌های روانشناختی (جریان ذهنی، استحکام و خودکارآمدی، تاب‌آوری)، کاهش اضطراب رقابتی، افسردگی، استرس و خستگی روانی شدند. این اثرات در ورزشکاران سطح بالا و برنامه‌های بیش از ۷ هفته پایدارتر بود. همچنین، تغییرات مثبت در شاخص‌های عصبی (افزایش امواج تتا، آلفا، SMR و بتا و بهبود تمرکز و تنظیم هیجان) گزارش شد، هرچند اثرات فیزیولوژیک و بیوشیمیایی کمتر پایدار بودند. کیفیت شواهد متوسط تا پایین و تنوع پروتکل‌ها، فقدان استانداردسازی و وابستگی به ابزارهای خودسنجی از چالش‌های اصلی بودند.

نتیجه‌گیری: نتایج این مرور نظام‌مند نشان داد مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی، به‌ویژه برنامه‌های طولانی‌مدت و ساختارمند، موجب بهبود عملکرد ورزشی، ارتقاء شاخص‌های روانشناختی و کاهش اضطراب رقابتی در ورزشکاران ملی و نخبه می‌شوند. این رویکرد با تقویت تمرکز، خودتنظیمی و تاب‌آوری روانی، به ارتقاء کیفیت زندگی ورزشکاران کمک می‌کند. با این حال، محدودیت‌های روش‌شناختی و تنوع پروتکل‌ها، ضرورت انجام مطالعات آینده با طراحی دقیق‌تر و استفاده از شاخص‌های عینی را برجسته می‌سازد.

استناد: خوئینی، میثم (۱۴۰۵). مرور سیستماتیک بررسی تأثیر ذهن آگاهی بر کیفیت زندگی و عملکرد روانشناختی ورزشکاران ملی. مجله علوم روانشناختی، دوره ۲۵، شماره ۱۵۷، ۱۸-۱.

مجله علوم روانشناختی، دوره ۲۵، شماره ۱۵۷، ۱۴۰۳. DOI: [10.61186/jps.25.157.18](https://doi.org/10.61186/jps.25.157.18)



© نویسنده گان.

✉ نویسنده مسئول: میثم خوئینی، کارشناس ارشد مدیریت ورزشی (بازاریابی ورزشی)، واحد تهران جنوب، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

رایانامه: Meysam_khoeini@yahoo.com | تلفن: ۰۹۱۲۲۳۴۶۸۳۱

مقدمه

ورزشکاران حرفه‌ای در رشته‌ها و سطوح مختلف با فشارهای روانی قابل توجه ناشی از رقابت‌های شدید، الزامات عملکردی و انتظارات بالا مواجه هستند (اندو و همکاران، ۲۰۲۳). این فشارها اغلب به شکل هیجانات منفی، از جمله خشم و اضطراب رقابتی، نمود می‌یابند و بر عملکرد ورزشی اثر منفی می‌گذارند (بای و ما، ۲۰۲۵). خشم^۱ در محیط‌های ورزشی به عنوان یک هیجان غالب شناخته می‌شود که معمولاً با نشخوار ذهنی^۲ مرتبط با خشم تشدید می‌شود (سبزواری و همکاران، ۲۰۲۳). نشخوار ذهنی فرایندی متشکل از افکار تکرارشونده و تجزیه گریانه در مورد رویدادهای تحریک کننده خشم است که می‌تواند پایداری هیجان را افزایش داده و آن را به یک حالت مزمن و آسیب‌زا تبدیل سازد (وانگ و همکاران، ۲۰۲۳). از سوی دیگر، اضطراب رقابتی^۳ نیز به عنوان یکی از هیجانات شایع بین ورزشکاران حرفه‌ای مطرح است که با استفاده از نظریه U معکوس یرکس-دادسون^۴ توضیح داده می‌شود. این نظریه بیان می‌کند که برای دستیابی به عملکرد مطلوب، میزان مشخصی از برانگیختگی لازم است، اما افزایش بیش از این سطح می‌تواند منجر به اضطراب ناکارآمد، افت انگیزش و کاهش قابل توجه کارایی عملکرد شود (سامی و همکاران، ۲۰۱۷).

بهزیستی روانی^۵ ورزشکاران، به عنوان یکی از مؤلفه‌های کلیدی عملکرد بالا در ورزش، در سال‌های اخیر بیش از پیش مورد توجه پژوهشگران و متخصصان روانشناسی ورزشی قرار گرفته است (دی فرونزو و بودنیک-پریزیلسکا، ۲۰۲۳). شواهد علمی نشان می‌دهد که مداخلات روانشناسی ورزشی علاوه بر ارتقاء عملکرد، باید به بهزیستی هیجانی و روانی ورزشکاران توجه داشته باشند، چرا که ورزشکاران روزانه با استرس‌زاهای فیزیولوژیکی و روانشناختی منحصربه‌فردی مواجه هستند که می‌تواند منجر به آسیب‌دیدگی، بیش‌تمرینی، فرسودگی شغلی و سایر مشکلات سلامت جسمی و روانی گردد (دی فرونسو و برتولو، ۲۰۲۱؛ جایلز و همکاران، ۲۰۲۰).

پژوهش‌های اخیر در روانشناسی ورزش بر اهمیت تنظیم هیجان^۶ و خودمهارگری^۷ به عنوان مهارت‌های کلیدی برای کاهش اثرات مخرب هیجانات منفی بر عملکرد تأکید کرده‌اند. در این زمینه، رویکردهای مبتنی بر ذهن آگاهی و پذیرش ذهنی^۸ به ویژه در چارچوب درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد^۹ و پروتکل‌های تخصصی ورزشی آن، به عنوان راهبردهای مؤثر معرفی شده‌اند (هیز و هافمن، ۲۰۲۱؛ زمستانی و اوتاویانی، ۲۰۱۶؛ گاردنر و مور، ۲۰۱۷). این مداخلات با آموزش مهارت مشاهده غیرقضاوتی حالات درونی و پذیرش هیجانات ناخوشایند، جایگزین راهبردهای اجتناب یا سرکوب هیجان شده و به تقویت تنظیم هیجان و خودمهارگری می‌انجامند (زمستانی و همکاران، ۲۰۲۳). مرور نظام‌مند و فراتحلیل ویلچینسکا و همکاران (۲۰۲۲) نشان داده است که درمان شناختی-رفتاری و مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی، به ویژه رویکردهای آنالین، در کاهش ابعاد مختلف فرسودگی شغلی در ورزشکاران جوان مؤثرند، هرچند نیاز به مطالعات باکیفیت بالاتر همچنان وجود دارد.

درمان ذهن آگاهی در سال‌های اخیر، به ویژه در کشورهای اسکاندیناوی، رشد چشمگیری در حوزه روانشناسی ورزش داشته و به یکی از رویکردهای غالب تبدیل شده است (دوو و نایت، ۲۰۲۴). برخلاف شیوه‌های سنتی آموزش مهارت‌های روانی که عمدتاً بر راهبردهایی نظیر هدف‌گذاری، تصویرسازی ذهنی و کنترل مستقیم افکار و هیجانات تمرکز داشتند (شومن-اولیویر و همکاران، ۲۰۲۰)، رویکردهای مبتنی بر ذهن آگاهی که بخشی از «موج سوم» درمان‌های شناختی-رفتاری به شمار می‌روند، بر پذیرش آگاهانه تجربه‌های لحظه حاضر، مشاهده بدون قضاوت افکار و هیجانات، و پرورش توجه پایدار تأکید دارند (ماس ژنت برمپول و همکاران، ۲۰۲۳). این رویکرد به جای تلاش برای حذف یا مهار افکار و احساسات ناخوشایند، ورزشکاران را به ایجاد یک رابطه غیرواکنشی و آگاهانه با تجربه‌های ذهنی‌شان ترغیب می‌کند تا از طریق بهبود تنظیم هیجان و افزایش خودآگاهی موقعیتی، انعطاف‌پذیری روانشناختی و عملکردشان ارتقاء یابد (گکیتونی و همکاران، ۲۰۲۵).

6. Emotion Regulation

7. Self-control

8. Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC)

9. Acceptance and Commitment Therapy (ACT)

1. Anger

2. Rumination

3. Competitive Anxiety

4. Yerkes-Dodson Inverted-U Theory

5. Psychological Well-being

مطالعات موردی و نیمه‌آزمایشی مختلف، اثربخشی مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی را در کاهش اضطراب رقابتی (آریاپوران و گودرزی، ۱۴۰۰)، بهبود بازگشت به ورزش پس از آسیب (لیو و نوح، ۲۰۲۴)، کاهش کمال‌گرایی منفی ورزشی (لی و همکاران، ۲۰۲۳)، افزایش اعتمادبه‌نفس رقابتی (اوگتواز و سان، ۲۰۲۲) و بهبود تصویر بدنی در ورزشکاران (فرح آبادی و همکاران، ۲۰۲۵) تأیید کرده‌اند. مبانی نظری ذهن آگاهی بر دو بنیان اصلی استوار است: نخست، آموزش متمرکز بر توجه و آگاهی از طریق تمرین‌های رسمی و غیررسمی که با توسعه ظرفیت مشاهده غیرقضاوتی، از واکنش‌گری هیجانی می‌کاهد، و دوم، درک ماهیت گذرا و غیرثابت افکار و هیجانات که موجب کاهش همانندسازی و درگیری شناختی با محتوای ذهنی می‌شود (نگان و چنگ، ۲۰۲۲). این فرایندها به ورزشکاران کمک می‌کنند تا دامنه گسترده‌تری از پاسخ‌های رفتاری را در موقعیت‌های پرفشار انتخاب کنند و واکنش‌های سازگارانه‌تری نشان دهند. مداخلات ذهن آگاهی عموماً شامل مجموعه‌ای از تمرین‌های کلیدی مانند اسکن بدن^۱، تمرکز بر تنفس^۲، مدیتیشن نشسته یا حرکت آگاهانه، و تمرین‌های توجه باز یا انتخابی در لحظه حاضر هستند که هم به صورت انفرادی و هم در قالب کارگاه‌های گروهی یا برنامه‌های ساختارمند مانند برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی و برنامه ذهن آگاهی مبتنی بر بهبود عملکرد ورزشی (قابل اجرا هستند (واسیلئو و همکاران، ۲۰۲۵).

توجه روزافزون به سلامت روان و بهزیستی ورزشکاران نخبه، به عنوان یکی از اولویت‌های اصلی کمیسیون ورزشکاران کمیته بین‌المللی المپیک^۳ (۲۰۲۱) نیز بر اهمیت مداخلات مؤثر مبتنی بر ذهن آگاهی افزوده است. فشارهای ناشی از تمرینات سنگین، رقابت‌های سطح بالا و مسیر دوگانه تحصیلی-ورزشی می‌تواند منجر به مشکلاتی نظیر اضطراب، افسردگی، کاهش بهزیستی، آسیب‌دیدگی و کمال‌گرایی ناسازگار شود (مرکر و همکاران، ۲۰۲۵؛ روبنیک و همکاران، ۲۰۲۲؛ کوتل لارسن، ۲۰۲۰؛ ژائو و همکاران، ۲۰۲۲). نتایج کارآزمایی‌های تصادفی شده، همچون مطالعه رانکاین و همکاران (۲۰۲۵)، نشان می‌دهد که حتی مداخلات کوتاه‌مدت ذهن آگاهی می‌توانند به ارتقای بهزیستی روانی، کاهش استرس و افزایش انعطاف‌پذیری روانشناختی ورزشکاران نخبه منجر شوند.

1. Body Scan
2. Breath Awareness
3. IOC Athletes Commission

بنابراین، مقاله مروری حاضر با هدف اصلی پر کردن این شکاف‌های پژوهشی و ارائه یک تصویر یکپارچه و به‌روز، به بررسی نظام‌مند، انتقادی و تحلیلی شواهد تجربی و نظری موجود در بازه زمانی پنج سال اخیر در خصوص تأثیر ذهن آگاهی بر کیفیت زندگی و عملکرد روانشناختی ورزشکاران ملی می‌پردازد. انتظار می‌رود نتایج حاصل از این مرور جامع، نه تنها به غنای ادبیات پژوهشی موجود در حوزه روانشناسی ورزش بیفزاید، بلکه به عنوان راهنمای عملی و علمی ارزشمندی برای پژوهشگران حوزه‌های روانشناسی ورزشی، علوم رفتاری و سلامت عمومی، مربیان و روان‌شناسان تیم‌های ورزشی، سیاست‌گذاران و برنامه‌ریزان ورزشی، و همچنین خود ورزشکاران، در جهت شناخت و به‌کارگیری مؤثر مداخلات ذهن آگاهی برای بهبود کیفیت زندگی، ارتقای عملکرد روانشناختی و افزایش آمادگی ذهنی آنان مورد استفاده قرار گیرد. از این رو، پژوهش حاضر با هدف انجام مرور نظام‌مند و تحلیل جامع نقش مداخلات ذهن آگاهی در ارتقاء کیفیت زندگی و بهزیستی روانشناختی ورزشکاران ملی انجام شد.

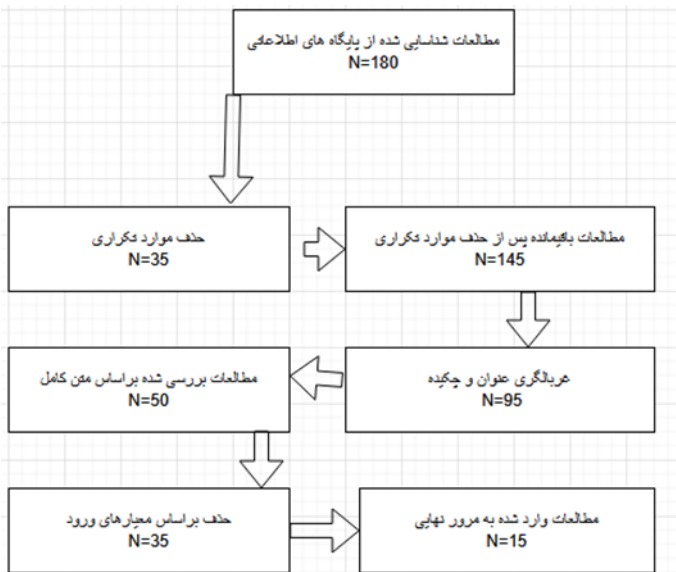
روش

(الف) طرح پژوهش و شرکت‌کنندگان: پژوهش حاضر با رویکرد مرور نظام‌مند^۴ انجام پذیرفته است. این مرور نظام‌مند بر اساس دستورالعمل‌های استاندارد و بین‌المللی^۵ برای گزارش‌دهی مرورهای نظام‌مند صورت پذیرفته است. استفاده از این دستورالعمل‌ها، شفافیت و قابلیت تکرارپذیری فرآیند مرور را تضمین می‌کند. مراحل اصلی اجرای این مرور، شامل شناسایی، غربال‌گری، بررسی واجد شرایط بودن و گنجاندن مطالعات، کاملاً مطابق با چارچوب PRISMA انجام شده است. در راستای دست‌یابی به این هدف، جستجوی نظام‌مندی در پایگاه‌های اطلاعاتی Magiran، SID، Science direct، Pubmed، Scopus، Springer و Google Scholar، برای شناسایی پژوهش‌های مرتبط منتشر شده در بازه زمانی ۲۰۲۰ تا ۲۰۲۵ صورت گرفت. فرآیند جستجو با جستجوی کلمات کلیدی شامل ذهن آگاهی، عملکرد روانشناختی، کیفیت زندگی، بهزیستی روانی، ورزشکاران ملی، ورزشکاران نخبه، درمان پذیرش و تعهد، پروتکل

4. Systematic Review

5. PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses)

۹۵ مقاله فاقد معیارهای ورود حذف گردید. سپس ۵۰ مقاله منتخب بر اساس متن کامل ارزیابی شدند؛ در این مرحله، ۳۵ مقاله دیگر به دلیل عدم انطباق با ملاک‌های پژوهش یا کیفیت پایین کنار گذاشته شد. در نهایت، ۱۵ مقاله که از نظر روش‌شناسی و محتوای علمی با اهداف پژوهش حاضر تطابق کامل داشتند، وارد مرور نهایی شدند.



شکل ۱. فلوچارت مراحل شناسایی، غربالگری و انتخاب مطالعات

یافته‌ها

یافته‌های پژوهش‌هایی که معیارهای ورود را داشتند، به دقت مورد بررسی قرار گرفتند. خلاصه مطالب مقالات (شامل نویسنده، سال پژوهش، موضوع و نتیجه‌گیری) در جدول ۱ ارائه شد و در ادامه، مؤلفه‌های استخراج‌شده به‌طور تفصیلی مورد بررسی قرار گرفتند.

ذهن آگاهی-پذیرش-تعهد، کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی، ارتقاء عملکرد ورزشی مبتنی بر ذهن آگاهی مورد بررسی قرار گرفت. به‌منظور تعریف دقیق دامنه این مرور نظام‌مند و فراتحلیل، معیارهای ورود و خروج سختگیرانه‌ای مطابق با رویکردهای استاندارد پژوهش‌های مروری اعمال گردید. مطالعات تنها در صورتی واجد شرایط ورود محسوب شدند که از طرح‌های پژوهشی تجربی، شبه‌آزمایشی، مقطعی، طولی یا کیفی برای بررسی تأثیر مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی بر کیفیت زندگی و عملکرد روانشناختی ورزشکاران ملی یا نخبه استفاده کرده باشند؛ به زبان فارسی یا انگلیسی در نشریات علمی معتبر و داوری‌شده منتشر شده باشند؛ دسترسی به متن کامل آن‌ها امکان‌پذیر باشد؛ و در بازه زمانی ۲۰۲۰ تا ۲۰۲۵ به چاپ رسیده باشند. در مقابل، مطالعاتی که تمرکز مستقیم بر پرسش اصلی پژوهش نداشتند، متن کامل آن‌ها در دسترس نبود، یا جزء انواع انتشارات غیرمرتبط همچون مرورهای روایتی یا نظام‌مند همپوشان، سرمقاله‌ها، نامه به سردبیر، چکیده‌های همایش‌ها یا فصول کتاب (مگر با توجه علمی مشخص) بودند، از فرآیند مرور خارج شدند. همچنین، پژوهش‌هایی که فاقد اصالت علمی یا منتشر شده در نشریات غیرعلمی بودند، و نیز مقالاتی که پس از ارزیابی کیفیت دارای نقصان‌های جدی روش‌شناختی و غیرقابل اعتماد تشخیص داده شدند، کنار گذاشته شدند.

فرآیند انتخاب مطالعات بر اساس دستورالعمل PRISMA و به‌صورت کاملاً نظام‌مند اجرا شد. جستجوی جامع در پایگاه‌های اطلاعاتی معتبر شامل PubMed، Scopus، Web of Science، PsycINFO و Google Scholar انجام گردید که در مرحله اولیه ۱۸۰ مطالعه شناسایی شد. در گام نخست، ۳۵ مورد به دلیل تکراری بودن حذف گردید و ۱۴۵ مقاله برای غربالگری اولیه باقی ماند. عناوین و چکیده‌های این مطالعات بررسی شد و

جدول ۱. خلاصه مطالب مقالات (نویسنده، سال پژوهش، موضوع، و نتیجه‌گیری)

ردیف	نویسنده و همکاران	سال پژوهش	موضوع	روش پژوهش	جامعه آماری	ابزار	نتیجه‌گیری
۱	شی و همکاران	۲۰۲۵	تأثیر مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی (MBIs) بر عملکرد ورزشی و سلامت روان ورزشکاران - مرور چتری	مرور چتری بر مرورهای سیستماتیک و فراتحلیل‌ها	۱۵ مرور سیستماتیک و فراتحلیل شامل ۱۰,۵۰۳ ورزشکار در رشته‌های مختلف	پایگاه‌های اطلاعاتی PubMed، Web of Science، PsycINFO، Scopus، ScienceDirect، ارزیابی کیفیت روش‌شناسی با ابزار AMSTAR-2	نتایج نشان داد MBIs روند مثبتی در بهبود عملکرد ورزشی، شاخص‌های ذهن آگاهی و سلامت روان ورزشکاران دارند، اما ۷۳٪ از مرورهای بررسی‌شده کیفیت روش‌شناسی بسیار پایین داشتند. نیاز فوری به مطالعات با طراحی دقیق‌تر،

ردیف	نویسنده و همکاران	سال پژوهش	موضوع	روش پژوهش	جامعه آماری	ابزار	نتیجه گیری
۲	پاسکی و همکاران	۲۰۲۵	مرور چتری مطالعات سیستماتیک و فراتحلیل های مربوط به کاربرد تمرینات مبتنی بر ذهن آگاهی در روانشناسی ورزش، تمرین و اجرا و ارائه پیشنهادهایی برای پژوهش آینده	مرور چتری (Umbrella Review) بر اساس رویکرد PRISMA و AMSTAR-2	۲۰ مرور سیستماتیک و فراتحلیل منتشر شده بین ۲۰۱۵ تا ۲۰۲۴؛ شامل ورزشکاران مرد و زن از رشته های تعاملی و غیر تعاملی، سطح مبتدی تا حرفه ای	ابزارهای سنجش کیفیت: PEDro، AMSTAR-2، Cochrane و سایر چک لیست ها؛ متغیرها: عملکرد ورزشی عینی، شاخص های روانشناختی مرتبط با عملکرد (جریان ذهنی، اضطراب رقابتی، انعطاف پذیری روان، فرسودگی ورزشی)، کیفیت زندگی، سلامت روان، شاخص های فیزیولوژیک (آ ۲، ضربان قلب، لاکتات، کورتیزول بزاقی)؛ انواع مداخلات: MAC، MBSR، MAIC، MMTS، MSPE، ACT، mPEAK و سایر روش های رسمی/غیر رسمی ذهن آگاهی	پروتکل های استاندارد و گزارش دهی منسجم وجود دارد. نتایج نشان داد MBPs روند مثبت در بهبود عملکرد ورزشی، شاخص های ذهن آگاهی و سلامت روان دارند، اما کیفیت شواهد اغلب در حد متوسط تا پایین بوده (با ۵۵٪ مطالعات کم کیفیت و ۲۰٪ بسیار کم کیفیت). اثرات بر عملکرد عینی بیشتر در رشته های با مهارت بسته (مثل تیراندازی) دیده شد و در ورزش های استقامتی نتایج متناقض بود. مشکلات روش شناختی شامل فقدان رندوم سازی، تنوع زیاد در پروتکل ها، وابستگی به ابزارهای خودسنجی و نبود استانداردسازی در آموزش مربیان ذهن آگاهی است. توصیه ها شامل استانداردسازی آموزش مربیان، بهبود کیفیت طراحی مطالعات و متنوع سازی ابزارهای سنجش است تا شواهد قوی تری برای اثرات بلندمدت ذهن آگاهی در ورزش ایجاد شود.
۳	ژانگ و همکاران	۲۰۲۵	اثر آموزش ذهن آگاهی بر وضعیت روانشناختی ورزشکاران سطح بالا - فراتحلیل و ارزیابی نظام مند	فراتحلیل و مرور سیستماتیک کارآزمایی های تصادفی کنترل شده	۳۲ مطالعه RCT با ۱۱۰۸ ورزشکار نخبه (۵۶۰ آزمایش، ۵۴۸ گواه)	پایگاه های جستجو: PubMed، Web of Science و سایر منابع؛ نرم افزار Review Manager 5.4؛ شاخص های سنجش: ذهن آگاهی، تاب آوری روانی، حالت جریان، بهزیستی ذهنی، اضطراب ورزشی، افسردگی ورزشی، خستگی روانی	آموزش ذهن آگاهی باعث افزایش معنادار ذهن آگاهی ($p < ۰/۰۱$)، تاب آوری روانی ($p < ۰/۰۵$)، کاهش حالت جریان ($p < ۰/۰۱$)، کاهش اضطراب و افسردگی ورزشی ($p < ۰/۰۱$) و خستگی روانی ($p < ۰/۰۱$) شد، اما بهزیستی ذهنی تغییر معناداری نداشت ($p > ۰/۰۵$). بهترین مداخلات: MAC برای تاب آوری، MBSP و MT برای کاهش اضطراب، MBSR برای افسردگی، و MAIC برای کاهش خستگی روانی؛ مدت زمان بهینه: ۷ هفته با جلسات بیش از ۶۰ دقیقه هفته ای یک بار. اثرات بهینه بسته به شاخص متفاوت است.
۴	وانگ و همکاران	۲۰۲۴	اثرات برنامه های مبتنی بر ذهن آگاهی بر اضطراب رقابتی در ورزش - فراتحلیل	فراتحلیل مطالعات کمی	۲۰ مطالعه شامل ورزشکاران رشته های	پایگاه های جستجو: CNKI، SPORTDiscus، Web of Science	MBP تأثیر متوسط تا زیاد در کاهش اضطراب رقابتی ورزشکاران داشت ($CI = [-۰/۹۵، g = -۰/۶۷]$)

ردیف	نویسنده و همکاران	سال پژوهش	موضوع	روش پژوهش	جامعه آماری	ابزار	نتیجه گیری
۵	وانگ و همکاران	۲۰۲۳	اثرات مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی (MBIs) بر ارتقاء عملکرد ورزشی و عوامل مرتبط در ورزشکاران - مرور سیستماتیک و فراتحلیل RCT ها	مرور سیستماتیک و فراتحلیل کارآزمایی های تصادفی کنترل شده بر اساس دستورالعمل PRISMA	۳۲ مطالعه RCT شامل ورزشکاران حرفه ای و رقابتی از رشته های مختلف؛ ۷ مطالعه وارد متاآنالیز شدند	ProQuest, PubMed, PEDro؛ تحلیل آماری با بسته های R	۰/۹۲، ۰/۴۲ [-]. اثر در کاهش اضطراب شناختی ($g = -0.76$) و اضطراب جسمانی ($g = -0.84$) معنادار بود، و همچنین بر افزایش اعتمادبه نفس اثر کوچک تا متوسط داشت ($g = 0.45$). اثربخشی برای ورزشکاران غیرغربی و ورزشکاران سطح بالا (ملی/منطقه ای) و مداخلات طولانی تر از ۷ هفته بیشتر بود. توصیه می شود مطالعات آینده با کیفیت بالا و حجم نمونه کافی برای بررسی ابعاد درونی اضطراب رقابتی انجام شوند. MBIs موجب بهبود عملکرد ورزشی (بر اساس سنتز روایتی)، افزایش سطح ذهن آگاهی ($SMD = 0.50$ ؛ 95% CI $[-0.17, 0.83]$ ؛ $I^2 = 45\%$ و ارتقاء مؤلفه های روانشناختی مرتبط با ذهن آگاهی ($SMD = 0.81$ ؛ 95% CI $[-0.53, 1.10]$ ؛ $I^2 = 77\%$ شد، اما تأثیر معناداری بر سلامت روان ورزشکاران مشاهده نشد ($SMD = -0.33$ ؛ 95% CI $[-0.79, 0.13]$ ؛ $I^2 = 89\%$ ، نیاز فوری به RCT های با کیفیت بالاتر برای تأیید نتایج وجود دارد. MBPs باعث بهبود معنادار سلامت روان شدند، با اندازه اثر بزرگ در کاهش اضطراب ($g = -0.87$ ؛ $p = 0.017$ ؛ $I^2 = 90\%$ و استرس ($g = -0.91$ ؛ $p = 0.012$ ؛ $I^2 = 74\%$ و افزایش بهزیستی روانی ($g = -0.96$ ؛ $p = 0.039$ ؛ $I^2 = 89\%$). کیفیت شواهد متوسط و ناهمگونی بالا بود. توصیه می شود مطالعات آینده با توان نمونه کافی، حفظ وفاداری مداخله، ارتقاء صلاحیت مربیان و مقیاس پذیری در ورزش نخبه انجام شوند.
۶	میل و همکاران	۲۰۲۳	اثر برنامه های مبتنی بر ذهن آگاهی بر سلامت روان ورزشکاران نخبه - مرور سیستماتیک و فراتحلیل	مرور سیستماتیک و فراتحلیل کارآزمایی های تصادفی کنترل شده	۱۲ مطالعه RCT شامل ۶۱۴ ورزشکار نخبه جاری یا بازنشته (۳۱۴ گروه MBP، ۳۰۰ گواه)	پایگاه های جستجو: Embase, PsycINFO, SPORTDiscus, Scopus, MEDLINE, Cochrane CENTRAL, Google, ProQuest, Scholar؛ ثبت در PROSPERO (CRD42020176654) محاسبه Hedges g، ارزیابی ریسک سوگیری و قطعیت شواهد	روانی ($g = -0.96$ ؛ $p = 0.039$ ؛ $I^2 = 89\%$). کیفیت شواهد متوسط و ناهمگونی بالا بود. توصیه می شود مطالعات آینده با توان نمونه کافی، حفظ وفاداری مداخله، ارتقاء صلاحیت مربیان و مقیاس پذیری در ورزش نخبه انجام شوند.
۷	وانگ و همکاران	۲۰۲۲	اثربخشی برنامه آموزش ذهن آگاهی بر شاخص های	مطالعه موردی منفرد (Single case A-B)	۶ ورزشکار اسکواش نیمه نخبه ملی مالزی (۲)	مقیاس آگاهی و پذیرش ذهن آگاهی MAAS؛ پرسشنامه	پس از ۷ هفته مداخله، MAAS افزایش یافت ($M = 1.15 \pm 0.15$)،

ردیف	نویسنده و همکاران	سال پژوهش	موضوع	روش پژوهش	جامعه آماری	ابزار	نتیجه گیری
			روانشناختی منتخب و عملکرد ورزشی بازیکنان اسکواش نیمه نخبه	design) با آزمون دوره پایه، مداخله، و پیگیری	مرد، ۳ زن؛ میانگین سن ۱۵ ± ۲ سال)	اقدام و پذیرش AAQ-II؛ مقیاس استرس ادراک شده PSS؛ مقیاس ارزیابی عملکرد (مربی و خودارزیابی)	تغییر معناداری در AAQ-II و PSS مشاهده نشد. عملکرد ورزشی مربی سنجی بهبود داشت (۰/۹۳ ± ۰/۸۶، M=)، خودارزیابی نتایج متناقض داشت. اثرات مثبت MAC در پیگیری ۴ هفته پس از مداخله حفظ شد. مطالعه از کاربرد MAC در شرایط واقعی برای ورزشکاران نیمه نخبه حمایت می کند. اجرای MAC در ورزش های تیمی نیازمند تطبیق محتوا با رشته ورزشی است. تفاوت های فردی بازیکنان (ویژگی شخصیتی، انگیزه، سبک مقابله) می تواند بر اثربخشی برنامه تأثیر بگذارد. استفاده از مدل فلش به بازیکنان کمک کرد رفتارهای ارزش محور خود را تعریف و تمرین کنند. چالش ها شامل اختلاف سطح درک مفاهیم ذهن آگاهی، محدودیت زمان تمرین، و نیاز به زبان و مثال های ورزشی خاص بود.
۸	جوزفسون و همکاران	۲۰۲۰	بازتاب های عملی مربیان در کار با رویکرد ذهن آگاهی- پذیرش- تعهد (MAC) در ورزش های تیمی نخبه	مطالعه کیفی - گزارش تجربه عملی از اجرای مداخله تیمی MAC	۳۸ ورزشکار فلوربال ۱۹ مرد، ۱۹ زن؛ میانگین سن ۲۳.۶ سال) از لیگ ملی سوئد - تیم مردان و زنان	پروتکل هفت ماژولی MAC شامل آموزش نظری و عملی ذهن آگاهی، پذیرش، رفتار ارزش محور، تعهد؛ ابزار مدل فلش برای شناسایی ارزش ها و اهداف؛ بحث و تبادل نظر تیمی	نتایج نشان داد مداخله ذهن آگاهی باعث افزایش معنادار استحکام ذهنی، اجرای روان و عملکرد ورزشی شد. در پیش آزمون تفاوتی بین گروه ها مشاهده نشد، اما در پس آزمون تفاوت ها معنادار گردید (P < ۰/۰۵). این روش ساده، ارزان و قابل اجرا برای ارتقاء عملکرد و توانمندی های روانی بازیکنان توصیه می شود.
۹	مشرعی و همکاران	۱۴۰۴	تأثیر ذهن آگاهی مبتنی بر ارتقای عملکرد ورزشی بر استحکام ذهنی، اجرای روان و عملکرد بازیکنان جوان والیبال	نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون - پس آزمون و گروه گواه	۲۴ والیبالیست جوان، تقسیم تصادفی به دو گروه آزمایش و گواه	پرسشنامه اجرای روان، پرسشنامه استحکام ذهنی، آزمون عملکرد ورزشی والیبال	نتایج نشان داد تمرین ذهن آگاهی باعث کاهش معنادار خستگی ذهنی شد، اما در خستگی جسمانی و تغییر شاخص های بیوشیمیایی تفاوت معناداری بین گروه ها مشاهده نشد. موسیقی اثر مشابهی بر شاخص های جسمانی داشت ولی کاهش معناداری در خستگی ذهنی ایجاد نکرد.
۱۰	اکبرپور بنی و همکاران	۱۴۰۳	بررسی و مقایسه اثر تمرینات ذهن آگاهی و موسیقی بر خستگی جسمانی و روانی در ورزشکاران نخبه والیبال	نیمه تجربی با طرح پیش آزمون - پس آزمون و گروه های موازی (سه گروه: ذهن آگاهی، موسیقی، گواه)	۲۹ ورزشکار نخبه والیبال، تخصیص تصادفی به سه گروه	نمونه گیری خونی در شرایط ناشتایی، شاخص های بیوشیمیایی (لاکتات دهیدروژناز، کراتین کیناز، پروتئین واکنشگر سی)، ارزیابی خستگی روانی با پرسشنامه استاندارد	نتایج نشان داد تمرین ذهن آگاهی باعث کاهش معنادار خستگی ذهنی شد، اما در خستگی جسمانی و تغییر شاخص های بیوشیمیایی تفاوت معناداری بین گروه ها مشاهده نشد. موسیقی اثر مشابهی بر شاخص های جسمانی داشت ولی کاهش معناداری در خستگی ذهنی ایجاد نکرد.

ردیف	نویسنده و همکاران	سال پژوهش	موضوع	روش پژوهش	جامعه آماری	ابزار	نتیجه گیری
۱۱	افضلی و ملانوروزی	۱۴۰۳	تأثیر تمرینات ذهن آگاهی و تصویرسازی پتلمپ بر اضطراب حالتی رقابتی و عملکرد ورزشکاران سوارکاری رشته پرش	نیمه تجربی با طرح پیش آزمون-پس آزمون با گروه گواه	۳۰ سوارکار بزرگسال حرفه ای (۲۲ تا ۴۰ سال) از استان های همدان و زنجان، انتخاب در دسترس و تخصیص تصادفی به سه گروه (ذهن آگاهی، تصویرسازی، کنترل)	نسخه فارسی پرسشنامه اضطراب حالتی رقابتی-۲، ارزیابی عملکرد پرش توسط هیئت داوران	نتایج نشان داد هر دو مداخله ذهن آگاهی و تصویرسازی پتلمپ باعث بهبود عملکرد ورزشی، کاهش اضطراب جسمانی و شناختی، و افزایش اعتماد به نفس شدند ($P < ۰/۰۵$). تفاوت معناداری بین اثر دو مداخله مشاهده نشد. آموزش ذهن آگاهی موجب افزایش معنادار انگیزه کلی، انگیزه درونی، انگیزه بیرونی و عملکرد ورزشی شد. همه نتایج در سطح $P = ۰/۰۰۰$ معنادار بودند. میزان اثرگذاری در انگیزه درونی ۳۷۸۰۰ ، انگیزه بیرونی ۲۶۶۹ ، انگیزه کلی ۲۴۸۱۰ و عملکرد ورزشی ۲۷۳۲۱ گزارش شد.
۱۲	نصیری راد و فتاحی	۱۴۰۲	تأثیر آموزش ذهن آگاهی بر انگیزه و عملکرد ورزشکاران دانش آموز رشته والیبال	نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون - پس آزمون و گروه گواه	۳۰ دانش آموز ورزشکار رشته والیبال در هنرستان ورزش، تقسیم تصادفی به دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر)	پرسشنامه انگیزه ورزشی - SMS، 6، پرسشنامه عملکرد ورزشکاران چاربیونو (۲۰۱۱)	مداخله ذهن آگاهی-پذیرش و تعهد باعث کاهش نشخوار فکری خشم، اضطراب رقابتی، کژتنظیمی هیجان و افزایش عملکرد ورزشی شرکت کنندگان شد. به کارگیری این رویکرد در کنار تمرینات جسمانی می تواند کارکردهای شناختی-هیجانی و عملکرد ورزشی را ارتقاء دهد.
۱۳	زمستانی و همکاران	۱۴۰۲	اثرات مداخله مبتنی بر ذهن آگاهی-پذیرش و تعهد بر مؤلفه های روانشناختی و عملکرد ورزشی ورزشکاران رشته بدنسازی	نیمه تجربی (طرح تک موردی با خط پایه چند گانه)	۱۰ ورزشکار مرد رشته بدنسازی از شهرستان سلسله، انتخاب در دسترس	ابزارهای ارزیابی شامل: تحلیل نیمرخ نمودارهای دیداری، شاخص تغییر پایا (RCI)، شاخص داده های هامپوش (PEM, PAND, PND)، شاخص میزان بهبودی، اندازه اثر D کوهن	نتایج نشان داد مداخله ذهن آگاهی موجب کاهش معنادار اضطراب رقابتی، افزایش خود کارآمدی و مؤلفه های آن (تمایل به آغاز رفتار، تمایل به تلاش مضاعف، مقابله با موانع) و بهبود عملکرد ورزشی شد. نتایج نشان داد برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی موجب افزایش معنادار امواج تتا، آلفا، SMR و بتا و بهبود عملکرد ورزشی شد؛ این نتایج بیانگر ایجاد سازگاری در دستگاه عصبی و ارتقاء مهارت های ورزشی بازیکنان نایینا است.
۱۴	باقری و دانا	۱۴۰۰	بررسی تأثیر برنامه ذهن آگاهی بر اضطراب، خود کارآمدی و عملکرد ورزشکاران	شبه آزمایشی با طرح دو گروهی پیش آزمون-پس آزمون با گروه گواه	۳۰ تیرانداز مرد شهر گرگان (سن ۱۹ تا ۳۰ سال)، انتخاب تصادفی در دو گروه آزمایش (۱۵ نفر) و کنترل (۱۵ نفر)	پرسشنامه اضطراب حالتی-رقابتی، پرسشنامه خود کارآمدی عمومی، مقیاس عملکرد در تیراندازی	نتایج نشان داد مداخله ذهن آگاهی موجب کاهش معنادار اضطراب رقابتی، افزایش خود کارآمدی و مؤلفه های آن (تمایل به آغاز رفتار، تمایل به تلاش مضاعف، مقابله با موانع) و بهبود عملکرد ورزشی شد. نتایج نشان داد برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی موجب افزایش معنادار امواج تتا، آلفا، SMR و بتا و بهبود عملکرد ورزشی شد؛ این نتایج بیانگر ایجاد سازگاری در دستگاه عصبی و ارتقاء مهارت های ورزشی بازیکنان نایینا است.
۱۵	اسکندر نژاد و رضایی	۱۴۰۰	تأثیر آموزش برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر ویژگی های الکتروانسفالوگرافی و عملکرد ورزشی بازیکنان گلبال	نیمه آزمایشی با طرح پیش آزمون - پس آزمون و گروه گواه	۲۷ ورزشکار گلبال نایینا، انتخاب هدفمند و تقسیم تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه	ثبت سیگنال EEG از نواحی مغزی (F4, F3, Fz, O1, Cz) با چشمان بسته، آزمون مهارت دقت شوت و جهت یابی	نتایج نشان داد مداخله ذهن آگاهی موجب کاهش معنادار اضطراب رقابتی، افزایش خود کارآمدی و مؤلفه های آن (تمایل به آغاز رفتار، تمایل به تلاش مضاعف، مقابله با موانع) و بهبود عملکرد ورزشی شد. نتایج نشان داد برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی موجب افزایش معنادار امواج تتا، آلفا، SMR و بتا و بهبود عملکرد ورزشی شد؛ این نتایج بیانگر ایجاد سازگاری در دستگاه عصبی و ارتقاء مهارت های ورزشی بازیکنان نایینا است.

نیمه آزمایشی، مرورهای نظام مند و فراتحلیلی را شامل می شوند. همان طور که مشاهده می شود، تمرکز عمده پژوهش ها بر بررسی اثرات مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی بر شاخص های مختلف عملکرد ورزشی و وضعیت

نتایج جدول ۱ بیانگر آن است که مطالعات وارد شده به این مرور نظام مند از نظر روش شناسی، جامعه آماری، ابزارهای سنجش، و حوزه های اثرگذاری ماهیتی متنوع داشته و مجموعه ای از پژوهش های کمی،

است که اندازه اثر این کاهش در اضطراب شناختی و جسمانی به ترتیب برابر با $g = -0.76$ و $g = -0.84$ بوده و نشان دهنده تأثیر متوسط تا زیاد مداخلات بر پاسخ های هیجانی و فیزیولوژیک در شرایط رقابتی است. پژوهش های داخلی مانند افصلی و ملانوروزی (۱۴۰۳) و باقری و دانا (۱۴۰۰) نیز این نتایج را تأیید کرده و گزارش کرده اند که آموزش ذهن آگاهی، علاوه بر کاهش اضطراب، موجب افزایش مؤلفه های خودکارآمدی و اعتماد به نفس ورزشی شده است. شواهد بیانگر آن است که اثربخشی این مداخلات در ورزشکاران سطح بالا و در برنامه هایی با مدت زمان بیش از هفت هفته پایدارتر بوده که احتمالاً ناشی از فرصت بیشتر برای تمرین و تثبیت مهارت های ذهن آگاهی، مواجهه مکرر با موقعیت های پرتنش، و بهبود خودتنظیمی روانی و فیزیولوژیک است. این نتایج اهمیت استفاده از ذهن آگاهی به عنوان راهبردی مؤثر برای مدیریت اضطراب رقابتی و تقویت اعتماد به نفس در بهبود عملکرد ورزشی را برجسته می سازد.

شاخص های فیزیولوژیک و عصبی: یافته های برخی مطالعات داخلی، از جمله پژوهش اسکندر نژاد و رضایی (۱۴۰۰) و اکبرپور بنی و همکاران (۱۴۰۳)، نشان می دهد که مداخلات ذهن آگاهی علاوه بر آثار روانشناختی، می توانند تغییرات قابل توجهی در شاخص های عصبی و فیزیولوژیک مرتبط با عملکرد ورزشی ایجاد کنند. در حوزه فعالیت مغزی، آموزش ذهن آگاهی با افزایش معنادار دامنه امواج تتا، آلفا، SMR و بتا در الکتروانسفالوگرافی همراه بوده است که این تغییرات معمولاً با بهبود تمرکز، آرام سازی ذهنی، تنظیم هیجان و افزایش کارایی پردازش اطلاعات در ارتباط هستند. در حوزه فیزیولوژیک نیز بررسی شاخص های بیوشیمیایی مانند لاکتات دهیدروژناز، کراتین کیناز و پروتئین واکشنر C نشان داده است که اگرچه در برخی موارد کاهش خستگی روانی و بهبود آمادگی ذهنی به طور معنادار گزارش شده، اما تغییرات مربوط به خستگی جسمانی و شاخص های بیوشیمیایی همیشه به حد معنی داری نرسیده است. این امر بیانگر آن است که اثرات ذهن آگاهی بر مؤلفه های عصبی ممکن است سریع تر و بارزتر از اثرات آن بر سازوکارهای متابولیک و فیزیولوژیک ظاهر شود. در مجموع، چنین شواهدی اهمیت پرداختن به سازوکارهای عصبی-فیزیولوژیک را در مطالعات ذهن آگاهی برجسته می سازد و بر

روانشناختی ورزشکاران بوده است. جامعه های آماری این مطالعات، طیف وسیعی از ورزشکاران نخبه ملی، حرفه ای، نیمه نخبه، دانش آموزان ورزشکار، ورزشکاران رشته های خاص مانند اسکواش، والیبال، بدنسازی، سوارکاری، تیراندازی و گلبال نابینایان را در بر می گیرد. ابزارهای مورد استفاده نیز متنوع و شامل پرسشنامه های معتبر ارزیابی ذهن آگاهی، انگیزه ورزشی، اضطراب رقابتی، خستگی روانی و جسمانی، عملکرد ورزشی، شاخص های فیزیولوژیک (مانند EEG، لاکتات دهیدروژناز، کراتین کیناز) و اندازه گیری های روانشناختی استاندارد بوده اند که اعتبار و پایایی آن ها در مطالعات پیشین به اثبات رسیده است.

بهبود عملکرد ورزشی و شاخص های روانشناختی: بر اساس مرور مطالعات، مداخلات ذهن آگاهی در اغلب موارد باعث بهبود عملکرد ورزشی و ارتقاء شاخص های روانشناختی مرتبط با ورزش مانند اجرای روان، جریان ذهنی، استحکام ذهنی، خودکارآمدی، تاب آوری و کاهش اضطراب رقابتی، افسردگی ورزشی، استرس و نشخوار فکری شده اند. این اثرات در رشته های با مهارت بسته (مانند تیراندازی) و حتی ورزش های گروهی و تعاملی نیز تأیید شده است (پاسکی و همکاران، ۲۰۲۵؛ ژانگ و همکاران، ۲۰۲۵؛ باقری و دانا، ۱۴۰۰). مرورهای چتری و فراتحلیلی نشان می دهد که این اثرات در سطح ملی و بین المللی تکرارپذیر بوده و از نظر اندازه اثر، متوسط تا بزرگ گزارش شده اند.

سلامت روان ورزشکاران نخبه: مطالعات فراتحلیلی (میال و همکاران، ۲۰۲۳؛ ژانگ و همکاران، ۲۰۲۵) نشان داده اند که برنامه های ذهن آگاهی موجب کاهش اضطراب و استرس، افزایش بهزیستی روانی و کاهش خستگی روانی در ورزشکاران نخبه می شوند. با این حال، اثربخشی این مداخلات بر برخی شاخص ها، مانند بهزیستی ذهنی، در همه موارد معنادار نبوده و به عوامل مداخله ای مانند نوع پروتکل (MAC، MBSP، MBSR، MAIC)، مدت زمان برنامه (بهینه ۷ هفته با جلسات بیش از ۶۰ دقیقه) و سطح ورزشکار بستگی دارد.

اضطراب رقابتی و اعتماد به نفس: مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی در طیف وسیعی از مطالعات متاآنالیز و نیمه آزمایشی نشان داده اند که می توانند به طور معناداری سطوح اضطراب رقابتی ورزشکاران را در هر دو مؤلفه شناختی و جسمانی کاهش دهند و همزمان موجب ارتقاء اعتماد به نفس رقابتی شوند. یافته های متاآنالیز وانگ و همکاران (۲۰۲۴) حاکی از آن

ضرورت رویکرد میان رشته‌ای برای بررسی هم‌زمان ابعاد روانی، عصبی و جسمانی تأکید می‌کند.

چالش‌های اجرایی و عوامل تعدیل کننده: مطالعات کیفی، از جمله پژوهش جوزفسون و همکاران (۲۰۲۰)، و بررسی‌های موردی اجرا شده در تیم‌های نخبه مانند تحقیق وونگ و همکاران (۲۰۲۲)، نشان می‌دهند که به کارگیری مداخلات ذهن آگاهی در محیط‌های ورزشی جمعی با مجموعه‌ای از چالش‌های اجرایی و زمینه‌ای همراه است. از مهم‌ترین این چالش‌ها می‌توان به تفاوت‌های فردی میان بازیکنان شامل ویژگی‌های شخصیتی، سبک‌های یادگیری، انگیزش و تجربه ورزشی اشاره کرد که می‌تواند بر میزان مشارکت و سرعت یادگیری مفاهیم ذهن آگاهی تأثیرگذار باشند. محدودیت در زمان تمرین یکی دیگر از موانع جدی است، چرا که برنامه‌های تیمی معمولاً فشرده و اولویت‌دار برای تمرینات فنی و بدنی هستند و اختصاص زمان کافی به تمرینات ذهن آگاهی دشوار می‌شود. همچنین، مطالعات بر ضرورت استفاده از مثال‌ها، تمرین‌ها و محتوای متناسب با رشته ورزشی تأکید کرده‌اند تا ارتباط عملی میان مفاهیم ذهن آگاهی و شرایط واقعی مسابقه برای ورزشکاران تقویت شود. در این میان، سطح درک و آشنایی بازیکنان با مفاهیم ذهن آگاهی نیز متغیر بوده و نیازمند آموزش تدریجی و ساده‌سازی مفاهیم، به ویژه در مراحل ابتدایی برنامه است. بر اساس این نتایج، پژوهشگران پیشنهاد کرده‌اند که طراحی مداخلات باید رشته‌محور، منطبق بر نیازهای خاص تیم، و از نظر فرهنگی متناسب با ارزش‌ها و زمینه اجتماعی ورزشکاران باشد تا بتواند بیشترین اثربخشی را در بهبود مهارت‌های روانی و عملکرد ورزشی به همراه داشته باشد.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از انجام پژوهش حاضر مرور سیستماتیک بررسی تأثیر ذهن آگاهی بر کیفیت زندگی و عملکرد روانشناختی ورزشکاران ملی بود. مرور نظام‌مند و تحلیل جامع مطالعات منتخب در این پژوهش نشان داد که مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی، شامل رویکردهایی چون برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی (MBSR)، ذهن آگاهی-پذیرش-تعهد (MAC)، آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر عملکرد ورزشی (MBSP) و پروتکل‌های ترکیبی، اثربخشی قابل توجهی در ارتقاء عملکرد ورزشی و

بهبود شاخص‌های روانشناختی ورزشکاران دارند. شواهد بین‌المللی حاصل از مرورهای چتری و فراتحلیلی (شی و همکاران، ۲۰۲۵؛ پیاسکی و همکاران، ۲۰۲۵؛ ژانگ و همکاران، ۲۰۲۵؛ میال و همکاران، ۲۰۲۳) با قاطعیت بیشتری بر این نکته تأکید کرده‌اند که این مداخلات با اندازه اثر متوسط تا زیاد می‌توانند موجب کاهش اضطراب رقابتی، استرس، افسردگی ورزشی و خستگی روانی و در مقابل ارتقاء اعتمادبه‌نفس رقابتی، تاب‌آوری روانی، خودکارآمدی، اجرای روان و تجربه حالت جریان شوند. این یافته‌ها نشان می‌دهد که ذهن آگاهی نه تنها به عنوان یک ابزار مکمل روانشناسی ورزشی، بلکه به عنوان یک مداخله کلیدی و مؤثر برای مدیریت فشارهای روانی محیط‌های رقابتی عمل می‌کند.

یکی از مؤلفه‌های برجسته شناسایی شده در این مرور، کاهش اضطراب رقابتی در هر دو بعد شناختی و جسمانی و همزمان افزایش اعتمادبه‌نفس ورزشی بود. یافته‌های حاصل از متاآنالیز وانگ و همکاران (۲۰۲۴) نشان داد که اندازه اثر کاهش اضطراب شناختی ($g = -0.76$) و اضطراب جسمانی ($g = -0.84$) در سطح متوسط تا زیاد قرار دارد که می‌تواند به معنای تغییر پایدار در تجربه هیجانی ورزشکاران تحت فشار مسابقه باشد. شواهد داخلی نیز این روند را تأیید می‌کنند؛ به گونه‌ای که افضل و ملانوروزی (۱۴۰۳) در رشته سوارکاری و باقری و دانا (۱۴۰۰) در رشته تیراندازی گزارش کردند که آموزش ذهن آگاهی منجر به افزایش اعتمادبه‌نفس، خودکارآمدی و مؤلفه‌های آن شده و توانسته است اضطراب رقابتی را در هر دو بعد به شکل قابل توجهی کاهش دهد. این یافته‌ها از منظر مکانیزم اثر، با بهبود تنظیم هیجانی، افزایش تمرکز بر لحظه حال و تعدیل پاسخ‌های فیزیولوژیک استرس قابل تبیین است که در ترکیب با افزایش باور به توانایی‌های فردی، به حفظ عملکرد بهینه ورزشکاران در محیط‌های پرفشار کمک می‌کند.

فراتر از شاخص‌های روانشناختی، شواهد قابل توجهی از آثار عصبی-فیزیولوژیک مداخلات ذهن آگاهی نیز گزارش شده است. مطالعه اسکندرئاد و رضایی (۱۴۰۰) نشان داد که اجرای برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی در بازیکنان گلبال نابینا موجب افزایش معنادار امواج مغزی تتا، آلفا، SMR و بتا شد. این تغییرات در فعالیت قشر مغز با بهبود آرام‌سازی ذهنی، افزایش دامنه توجه پایدار، تنظیم هیجان و پردازش بهینه محرک‌ها پیوند دارد. همچنین یافته‌های اکبرپور بنی و همکاران (۱۴۰۳) بر

چندسطحی (روانی، عصبی و بیوشیمیایی) و پیگیری‌های بلندمدت انجام شوند. همچنین، بهره‌گیری از فناوری‌های نوین مانند ثبت EEG، سنجش شاخص‌های هورمونی و تصویربرداری عصبی می‌تواند در شناسایی بهتر مکانیزم اثر و پایایی نتایج نقش کلیدی ایفا کند.

ملاحظات اخلاقی

پیروی از اصول اخلاق پژوهش: در این مطالعه مروری، کلیه مراحل پژوهش با پایبندی کامل به اصول اخلاق پژوهش و استانداردهای علمی انجام شده است. تمامی منابع و مقالات مورد استفاده با دقت ارزیابی، انتخاب و به‌طور صحیح و شفاف ارجاع گردیده‌اند تا از هرگونه بروز سرقت علمی جلوگیری شود. همچنین، در موارد لازم، مجوزهای رسمی برای بهره‌برداری از داده‌ها و اطلاعات استخراج شده از سایر پژوهش‌ها اخذ شده است. پژوهشگر این مطالعه متعهد بوده که محرمانگی اطلاعات را حفظ کرده، حقوق صاحبان آثار علمی و شرکت کنندگان در مطالعات اولیه را رعایت کنند و بیشترین دقت و تلاش خود را به‌منظور ارائه یک مرور نظام‌مند، جامع و معتبر به کار گیرند.

حامی مالی: این مطالعه به عنوان یک طرح تحقیقاتی انجام شده و هیچ‌گونه حمایت مالی دریافت نکرده است.

نقش هر یک از نویسندگان: این مقاله حاصل کار پژوهشی است.

تضاد منافع: نویسنده همچنین اعلام می‌دارند که در نتایج این پژوهش هیچ‌گونه تضاد منافی وجود ندارد.

تشکر و قدردانی: نویسنده این مطالعه مروری از تمامی پژوهشگران و نویسندگانی که مقالات و داده‌های خود را منتشر کرده‌اند، صمیمانه تشکر می‌کند.

تأثیر ذهن آگاهی بر کاهش خستگی روانی تأکید داشت، هرچند تغییرات معناداری در شاخص‌های بیوشیمیایی خستگی جسمانی و شاخص‌های متابولیک مشاهده نشد. این امر نشان می‌دهد که اثرات ذهن آگاهی ممکن است زودتر و با شدت بیشتری در سطح سیستم عصبی مرکزی نسبت به سازوکارهای فیزیولوژیک محیطی یا متابولیک بروز کند. از این رو، بررسی هم‌زمان ابعاد روانی، عصبی و بیوشیمیایی در پژوهش‌های آتی می‌تواند دید عمیق‌تری از مکانیزم اثر ذهن آگاهی در محیط ورزشی ارائه دهد.

با وجود شواهد مثبت، اجرای مداخلات ذهن آگاهی در محیط‌های تیمی، به‌ویژه در ورزشکاران نخبه، با چالش‌هایی همراه است. یافته‌های کیفی جوزفسون و همکاران (۲۰۲۰) و مطالعه موردی وونگ و همکاران (۲۰۲۲) نشان داد که تفاوت‌های فردی در ویژگی‌های شخصیتی، سطح انگیزش، سبک‌های یادگیری و تجربه ورزشی، محدودیت زمان تمرین در برنامه‌های فشرده تیمی، و نیاز به استفاده از محتوای تمرینی و مثال‌های رشته‌محور و فرهنگی‌سازگار، از مهم‌ترین عوامل محدودکننده اثربخشی این مداخلات هستند. این نتایج بر این ضرورت تأکید دارند که توسعه برنامه‌های ذهن آگاهی باید به صورت بومی، متناسب با نیاز تیم و قابل ادغام در ساختار تمرینات موجود صورت گیرد تا به حداکثر اثربخشی دست یابد.

به طور کلی، یافته‌های این مرور نشان می‌دهد که ذهن آگاهی می‌تواند یک مداخله مقرون‌به‌صرفه، انعطاف‌پذیر و مبتنی بر شواهد برای ارتقاء عملکرد ورزشی و بهبود سلامت روان ورزشکاران باشد، به‌ویژه در سطوح بالای رقابت و رشته‌های با فشار روانی زیاد. با این حال، محدودیت‌های روش‌شناختی مانند حجم نمونه‌های نسبتاً کم، نبود رندوم‌سازی در برخی مطالعات، ناهمگونی پروتکل‌ها، وابستگی به ابزارهای خودسنجی و گزارش‌دهی ناکامل، بر استحکام شواهد موجود تأثیرگذار بوده‌اند. بنابراین، توصیه می‌شود که پژوهش‌های آتی با استفاده از کارآزمایی‌های بالینی تصادفی‌شده با طراحی قوی، پروتکل‌های استاندارد، ارزیابی

منابع

References

- آریاپوران، سعید و گودرزی، امیرحسین (۱۴۰۰). اثربخشی آموزش ذهن آگاهی مبتنی بر کاهش استرس بر اضطراب رقابتی و استحکام روانی نوجوانان کشتی گیر. *مطالعات روانشناسی ورزشی*، ۱۰(۳۵)، ۱۶۶-۱۴۳.
[Doi:10.22089/spsyj.2020.8434.1916](https://doi.org/10.22089/spsyj.2020.8434.1916)
- اسکندرنازاد، مهتا، و رضایی، فهیمه. (۱۴۰۰). تأثیر آموزش برنامه کاهش استرس مبتنی بر ذهن آگاهی بر ویژگی‌های الکتروانسفالوگرافی و عملکرد ورزشی بازیکنان گلبال. *نشریه عصب روانشناسی*، ۷(۲۶)، ۹-۲۴.
<https://doi.org/10.30473/clpsy.2021.57666.1591>
- افضلی، سمیرا، و ملانوروزی، کیوان. (۱۴۰۳). تأثیر برنامه ذهن آگاهی و تصویرسازی پتلم بر اضطراب حالتی رقابتی و عملکرد ورزشکاران سوارکاری رشته پرش. *نشریه رشد و یادگیری حرکتی - ورزشی*، ۵۶(۸۳-۹۹).
<https://doi.org/10.22059/jsmdl.2023.364125.1745>
- اکبرپور بنی، محسن، فهیمی، مهدی، و محمدی، محمدحسین. (۱۴۰۳). تأثیر تمرینات ذهن آگاهی و موسیقی بر خستگی جسمانی و روانی در ورزشکاران نخبه والیبال. *فصلنامه طب توانبخشی*، ۱۳(۵)، ۹۱۳-۹۱۹.
[Doi:10.32598/SJRM.13.5.3223](https://doi.org/10.32598/SJRM.13.5.3223)
- باقری، الهام، و دانا، امیر. (۱۴۰۰). تأثیر برنامه ذهن آگاهی بر اضطراب، خودکارآمدی و عملکرد ورزشکاران. *مطالعات روانشناسی ورزشی*، ۱۰(۳۶)، ۲۳-۴۴.
<https://doi.org/10.22089/spsyj.2019.6590.1696>
- زمستانی، مهدی، عسکری عالم، حسین، و ملکی، محمد. (۱۴۰۲). اثرات مداخله مبتنی بر ذهن آگاهی-پذیرش و تعهد بر مؤلفه‌های روانشناختی و عملکرد ورزشی در ورزشکاران مرد رشته بدنسازی. *فصلنامه مطالعات روانشناسی ورزشی*، ۴۵(۴۵)، ۱۰۷-۱۲۶.
[Doi:10.22089/spsyj.2023.13752.2346](https://doi.org/10.22089/spsyj.2023.13752.2346)
- مشرعی، ابراهیم، عقدایی، مهین، و عبدلهی، ظیما. (۱۴۰۴). تأثیر ذهن آگاهی مبتنی بر ارتقای عملکرد ورزشی بر استحکام ذهنی، اجرای روان و عملکرد بازیکنان جوان والیبال. *نشریه رشد و یادگیری حرکتی - ورزشی*، ۱۷(۲)، ۶۱-۷۹.
<https://doi.org/10.22059/jsmdl.2024.381080.1796>
- نصیری‌راد، مریم، و فتاحی، فروغ. (۱۴۰۲). تأثیر آموزش ذهن آگاهی بر انگیزه و عملکرد دانش آموزان ورزشکار. *نشریه مطالعات آموزش علوم ورزشی*، ۳(۳)، ۹-۲۲.
https://risse.sru.ac.ir/article_2104.html

- Afzali, Samira, & Melanoroozi, Keyvan. (2024). The effect of mindfulness and PETTLEP imagery on competitive state anxiety and performance of show jumping equestrian athletes. *Motor Learning and Growth Sports Journal*, (56), 83-99. <https://doi.org/10.22059/jsmdl.2023.364125.1745>
- Akbarpour Beni, M., Fahimi, M., & Mohammadi, M. H. (2024). Comparing the Effects of Mindfulness Training and Music Therapy on Physical and Mental Fatigue and Inflammatory Markers in Elite Male Volleyball Players. *The Scientific Journal of Rehabilitation Medicine*, 13(5), 902-919. [Doi:10.32598/SJRM.13.5.3223](https://doi.org/10.32598/SJRM.13.5.3223)
- Ariapooran, S., & Godarzi, A. (2021). The effectiveness of mindfulness-based stress reduction on competitive anxiety and mental toughness in wrestler adolescents. *Sport Psychology Studies*, 10(35), 143-166. [Doi:10.22089/spsyj.2020.8434.1916](https://doi.org/10.22089/spsyj.2020.8434.1916)
- Bagheri, E., & Dana, A. (2021). The effect of mindfulness protocol on anxiety, self-efficacy and performance of athletes. *Sport Psychology Studies*, 10(36), 23-44. <https://doi.org/10.22089/spsyj.2019.6590.1696>
- Bai, B., & Ma, R. (2025). Exploring the impact of psychological capital and work-family conflict on stress regulation and success in competitive athletes. *Frontiers in Psychology*, 16, 1566508. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1566508>
- di Fronso, S., & Bertollo, M. (2021). The thin line between waking and sleeping in athletes: A call for yoga nidra in the sporting context. *Frontiers in Psychology*, 12, 654222. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.654222>
- di Fronso, S., & Budnik Przybylska, D. (2023). Special Issue: Sport Psychology Interventions for Athletes Performance and Well Being. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(4), 3712. <https://doi.org/10.3390/ijerph20043712>
- Du, S., & Ning, Z. (2024). Exploring mindfulness interventions across cultures: a comparative meta-analysis of mindfulness interventions for athletes in Western and Eastern contexts. *Frontiers in Psychology*, 15, 1449886. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1449886>
- Endo, T., Sekiya, H., & Raima, C. (2023). Psychological pressure on athletes during matches and practices. *Asian Journal of Sport and Exercise*

- Psychology*, 3(3), 161-170.
<https://doi.org/10.1016/j.ajsep.2023.07.002>
- Eskandarnejad, M., & Rezaei, F. (2021). The Effect of Mindfulness-Based Stress Reduction Training on EEG and Athletic Performance of Goalball Players. *Neuropsychology*, 7(26), 9-24.
<https://doi.org/10.30473/clpsy.2021.57666.1591>
- Farahabadi, M., Amanollahi, A., Cheraghian, B., & Abbaspoor, Z. (2025). Investigation the therapeutic effect of mindfulness-based cognitive-behavioral counseling in pregnant women with body image dissatisfaction: A randomized controlled trial. *European Journal of Obstetrics & Gynecology and Reproductive Biology: X*, 26, 100387.
<https://doi.org/10.1016/j.eurox.2025.100387>
- Gardner, F. L., & Moore, Z. E. (2017). Mindfulness based and acceptance-based interventions in sport and performance contexts. *Current Opinion in Psychology*, 16, 180-184.
<https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.06.001>
- Giles, S., Fletcher, D., Arnold, R., Ashfield, A., & Harrison, J. (2020). Measuring well-being in sport performers: Where are we now and how do we progress? *Sports Medicine*, 50(7), 1255-1270.
<https://doi.org/10.1007/s40279-020-01270-z>
- Gkintoni, E., Vassilopoulos, S. P., & Nikolaou, G. (2025). Mindfulness-based cognitive therapy in clinical practice: A systematic review of neurocognitive outcomes and applications for mental health and well-being. *Journal of Clinical Medicine*, 14(5), 1703.
- Hayes, S. C., & Hofmann, S. G. (2021). *Process-based CBT: The science and core clinical competencies of cognitive behavioral therapy*. New Harbinger Publications, Inc.
- Josefsson, T., Tornberg, R., Gustafsson, H., & Ivarsson, A. (2020). Practitioners' reflections of working with the Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC) approach in team sport settings. *Journal of Sport Psychology in Action*, 11(2), 92-102.
<https://doi.org/10.1080/21520704.2018.1549641>
- Li, L., Jing, L., Liu, Y., Tang, Y., Wang, H., & Yang, J. (2023, October). Association of mindfulness with perfectionism, exercise self-efficacy, and competitive state anxiety in injured athletes returning to sports. In *Healthcare* (Vol. 11, No. 20, p. 2703). [Doi:10.3390/healthcare11202703](https://doi.org/10.3390/healthcare11202703)
- Liu, S., & Noh, Y. E. (2024). The effectiveness and applicability of mindfulness intervention in psychological adaptation after sports injury: a systematic review. *Australian Journal of Psychology*, 76(1), 2357627.
[Doi:10.1080/00049530.2024.2357627](https://doi.org/10.1080/00049530.2024.2357627)
- Maas genannt BERPohl, F., Huelsmann, L., & Martin, A. (2023). Efficacy of mindfulness-and acceptance-based cognitive-behavioral therapies for bodily distress in adults: a meta-analysis. *Frontiers in Psychiatry*, 14, 1160908.
[Doi:10.3389/fpsy.2023.1160908](https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.1160908)
- Mercer, R. A., Russell, J. L., Strack, D. S., Coutts, A. J., & McLean, B. D. (2025). Work Demands, Responses, and Coping Strategies for Staff in High-Performance Sport: A Scoping Review. *Sports Medicine*, 1-58. [Doi: 10.1007/s40279-025-02324-0](https://doi.org/10.1007/s40279-025-02324-0)
- Moteshareie, E., Aghdaei, M., & Abdollahi, Z. (2025). The Effect of Mindfulness-Based Sport Performance Enhancement (MSPE) on Mental Toughness, Flow, and Performance of Young Volleyball Players. *Journal of Sports and Motor Development and Learning*, 17(2), 61-79.
<https://doi.org/10.22059/jsmdl.2024.381080.1796>
- Myall, K., Montero-Marin, J., Gorkzynski, P., Kaje, N., Sheriff, R. S., Bernard, R., ... & Kuyken, W. (2023). Effect of mindfulness-based programmes on elite athlete mental health: a systematic review and meta-analysis. *British journal of sports medicine*, 57(2), 99-108. [Doi:10.1136/bjsports-2022-105596](https://doi.org/10.1136/bjsports-2022-105596)
- Nasiri Rad, M., & Fatahi, F. (2023). The effect of mindfulness training on the motivation and performance of student athletes. *Sports Science Education Studies*, 1(3), 9-22.
https://risse.sru.ac.ir/article_2104.html
- Ngan, S. T. J., & Cheng, P. W. C. (2022). Classification of mindfulness meditation and its impact on neural measures in the clinical population. *Frontiers in Psychology*, 13, 891004.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.891004>
- Oguntuase, S. B., & Sun, Y. (2022). Effects of mindfulness training on resilience, self-confidence and emotion regulation of elite football players: The mediating role of locus of control. *Asian Journal of Sport and Exercise Psychology*, 2(3), 198-205.
<https://doi.org/10.1016/j.ajsep.2022.08.003>
- Piasecki, P. A., Minkler, T. O., McGehee, C., & Filho, E. (2025). Mindfulness in sport, exercise, and performance psychology: an umbrella review and directions for future research. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 1-24.
[Doi:10.1080/1750984X.2025.2481562](https://doi.org/10.1080/1750984X.2025.2481562)
- Robnik, P., Kolar, E., Štrumbelj, B., & Ferjan, M. (2022). Dual career development perspective: factors affecting quality of post-sport career transition of

- employed Olympic athletes. *Frontiers in psychology*, 12, 800031. [Doi:10.3389/fpsyg.2021.800031](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.800031)
- Ronkainen, H., Lundgren, T., Kenttä, G., Ihalainen, J. K., Kalaja, S., Valtonen, M., & Lappalainen, R. (2025). A sport-specific ACT group intervention for promoting athletes' mental well-being: a randomized controlled trial. *Journal of Applied Sport Psychology*, 1-26. [Doi:10.1080/10413200.2025.2521267](https://doi.org/10.1080/10413200.2025.2521267)
- Sabzevari, F., Samadi, H., Ayatizadeh, F., & Machado, S. (2023). Effectiveness of mindfulness-acceptance-commitment based approach for rumination, cognitive flexibility and sports performance of elite players of beach soccer: A randomized controlled trial with 2-months follow-up. *Clinical Practice and Epidemiology in Mental Health: CP & EMH*, 19, e174501792303282. [Doi:10.2174/17450179-v19-e230419-2022-33](https://doi.org/10.2174/17450179-v19-e230419-2022-33)
- Sammy, N., Anstiss, P. A., Moore, L. J., Freeman, P., Wilson, M. R., & Vine, S. J. (2017). The effects of arousal reappraisal on stress responses, performance and attention. *Anxiety, Stress, & Coping*, 30(6), 619-629. [Doi:10.1080/10615806.2017.1330952](https://doi.org/10.1080/10615806.2017.1330952)
- Schuman-Olivier, Z., Trombka, M., Lovas, D. A., Brewer, J. A., Vago, D. R., Gawande, R., ... & Fulwiler, C. (2020). Mindfulness and behavior change. *Harvard review of psychiatry*, 28(6), 371-394. [Doi:10.1097/HRP.0000000000000277](https://doi.org/10.1097/HRP.0000000000000277)
- Vasileiou, D., Moraitou, D., Diamantaras, K., Papaliagkas, V., Pezirkianidis, C., & Tsolaki, M. (2025). Positive Psychology Interventions in Early-Stage Cognitive Decline Related to Dementia: A Systematic Review of Cognitive and Brain Functioning Outcomes of Mindfulness Interventions. *Brain Sciences*, 15(6), 580. [Doi:10.3390/brainsci15060580](https://doi.org/10.3390/brainsci15060580)
- Wang, X., Nasiruddin, N. J. B. M., Ji, S., Gao, X., Hassan, M. Z. B., Dong, D., & Samsudin, S. B. (2024). Effects of mindfulness-based programs on competitive anxiety in sports: A meta-analysis. *Current Psychology*, 43(20), 18521-18533. [Doi:10.1007/s12144-024-05648-8](https://doi.org/10.1007/s12144-024-05648-8)
- Wang, Y., Lei, S. M., & Fan, J. (2023). Effects of mindfulness-based interventions on promoting athletic performance and related factors among athletes: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trial. *International journal of environmental research and public health*, 20(3), 2038. [Doi:10.3390/ijerph20032038](https://doi.org/10.3390/ijerph20032038)
- Wilczyńska, D., Qi, W., Jaenes, J. C., Alarcón, D., Arenilla, M. J., & Lipowski, M. (2022). Burnout and Mental Interventions among Youth Athletes: A Systematic Review and Meta-Analysis of the Studies. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(17), 10662. <https://doi.org/10.3390/ijerph191710662>
- Wong, R. S. K., How, P. N., & Cheong, J. P. G. (2022). The effectiveness of a mindfulness training program on selected psychological indices and sports performance of sub-elite squash athletes. *Frontiers in psychology*, 13, 906729. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.906729>
- Wong, S. M., Chen, E. Y., Lee, M. C., Suen, Y. N., & Hui, C. L. (2023). Rumination as a Transdiagnostic phenomenon in the 21st century: the flow model of rumination. *Brain sciences*, 13(7), 1041. [Doi:10.3390/brainsci13071041](https://doi.org/10.3390/brainsci13071041)
- Xie, B., Lei, S., Choi, N., Choi, S. M., Wang, X., & Chen, Y. (2025). Impact of mindfulness-based interventions on sports performance and mental health: An umbrella review. *Journal of Exercise Science & Fitness*. [Doi: 10.1016/j.jesf.2025.06.008](https://doi.org/10.1016/j.jesf.2025.06.008)
- Zemestani, M., & Ottaviani, C. (2016). Effectiveness of mindfulness-based relapse prevention for co-occurring substance use and depression disorders. *Mindfulness*, 7(6), 1347-1355. [Doi:10.1007/s12671-016-0576-y](https://doi.org/10.1007/s12671-016-0576-y)
- Zemestani, M., Askari Alam, H., & Maleki, M. (2023). Effects of Mindfulness-Acceptance-Commitment-based intervention on psychological components and sport performance in bodybuilding sportsman. *Sport Psychology Studies*, 12(45), 107-126. [Doi:10.22089/spsyj.2023.13752.2346](https://doi.org/10.22089/spsyj.2023.13752.2346)
- Zhang, J., Sun, J., Zhou, Y., Gong, L., & Huang, S. (2025). The effect of mindfulness training on the psychological state of high-level athletes: Meta analysis and system evaluation research. *Journal of Sports Sciences*, 43(6), 600-622. <https://doi.org/10.1080/02640414.2025.2468997>
- Zhao, L., Liu, Z., & Zhang, L. (2022). The effect of the perceived social support on mental health of Chinese college soccer players during the COVID-19 lockdown: The chain mediating role of athlete burnout and hopelessness. *Frontiers in psychology*, 13, 1001020. [Doi:10.3389/fpsyg.2022.1001020](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1001020)