

ذهن آگاهی داوران

(خودکنترلی، قضاوت و توجه)

نویسندگان

عاطفه مظفری - محسن کریمی



مؤسسه پژوهش و نشر

سرشناسه	: مظفری، عاطفه، ۱۳۶۷
عنوان و نام پدیدآور	: ذهن آگاهی داوران (خودکنترلی، قضاوت و توجه) / نویسنده عاطفه مظفری، محسن کریمی
مشخصات نشر	: تهران، آرون، ۱۴۰۱
مشخصات ظاهری	: ۱۲۸ ص.
شابک	: ۹۷۸ - ۶۲۲ - ۷۷۳۵ - ۹۰ - ۱
وضعیت فهرست نویسی	: فیا.
موضوع	: داوران هندبال - ایران - نمونه پژوهی
موضوع	: Handball referees - Iran - Case staudies
موضوع	: ذهن آگاهی (روان شناسی) - ایران - نمونه پژوهی
موضوع	: Mindfulness(Psychology) - Iran - Case staudies
شناسه افزوده	: کریمی، محسن، ۱۳۷۰
رده بندی کنگره	: GV ۱۰۱۷
رده بندی دیویی	: ۷۹۶ / ۳۱۲
شماره کتابخانه ملی	: ۸۷۸۱۰۲



ذهن آگاهی داوران (خودکنترلی، قضاوت و توجه)

نویسنده: عاطفه مظفری، محسن کریمی

ناشر: انتشارات آرون

چاپ اول: ۱۴۰۱

تیراژ: ۱۰۰ نسخه

۶۵۰۰۰ تومان

نشانی: میدان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، خیابان وحید نظری

نرسیده به خیابان متیری جاوید، پلاک ۱۰۵، واحد ۳ تلفن: ۵۱ - ۶۶۹۶۲۸۵۰

ایمیل: Arvannashr@yahoo.com وبسایت: www.Arvannashr.ir

به نام خدا

فهرست مطالب

۹	پیشگفتار
۱۱	فصل اول: کلیات
۱۱	مقدمه
۲۱	ذهن آگاهی
۲۱	خود کنترلی
۲۲	قضاوت
۲۲	توجه
۲۲	اضطراب
۲۳	داوران
۲۵	فصل دوم: ادبیات و پیشینه
۲۵	مقدمه
۲۵	مراقبه و مداخلات ذهن آگاهی
۲۶	ذهن آگاهی
۲۶	بنیادهای نگرشی ذهن آگاهی
۲۸	کیفیت‌های ذهن آگاهی
۲۸	غیر قضاوتی بودن

۲۹	پذیرش
۳۰	شکیبایی
۳۰	اعتماد
۳۰	ذهن آغازگر
۳۱	تقلا نکردن
۳۱	رها کردن
۳۲	سختاوت
۳۳	سپاسگزاری
۳۳	همدلی
۳۳	ملايمت
۳۴	مهرورزی
۳۵	توجه
۳۵	تعريف توجه
۳۶	ویژگی‌های توجه
۳۷	مهارت‌های توجه و تمرکز
۳۷	توجه و انواع آن
۳۹	مهمترین جنبه‌های توجه
۳۹	گزینه‌ای بودن
۳۹	حفظ توجه
۳۹	آگاهی از موقعیت
۳۹	تغییر توجه
۴۰	مدل‌های کانون توجه
۴۰	مروری اجمالی بر تعاریف اضطراب
۴۱	وجوه اضطراب
۴۲	تفاوت ترس و اضطراب
۴۳	اثر اضطراب بر عملکرد ورزشکاران
۴۳	انواع اضطراب
۴۳	اضطراب صفتی
۴۴	اضطراب حالتی
۴۴	اضطراب رقابتی
۴۴	ارتباط میان اضطراب صفتی و اضطراب حالتی

۴۵		مراحل اضطراب
۴۵		اضطراب خفیف
۴۵		اضطراب متوسط
۴۵		اضطراب شدید
۴۵		وحشت زدگی
۴۶		خود کنترلی
۴۷		مؤلفه‌های خودکنترلی
۴۷		مهارت هیجانی
۴۸		خودآگاهی
۴۸		عزت نفس
۴۹		افراد با خودکنترلی بالا و پایین
۵۰		ویژگی افراد با خودکنترلی بالا
۵۳		ویژگی افراد با خودکنترلی پایین
۵۵		خودکنترلی و عملکرد
۵۷		پیشینه - داخلی
۶۰		پیشینه - خارجی
۶۳		جمع‌بندی

۶۷		فصل سوم: روش‌شناسی
۶۷		مقدمه
۶۷		طرح و روش
۶۸		شرکت‌کنندگان
۶۸		متغیرها
۶۸		متغیر مستقل
۶۸		متغیرهای وابسته
۶۸		ابزار پژوهش
۶۹		پرسشنامه اضطراب حالتی - صفتی اسپیلبرگر
۷۰		آزمون توجه ورزشکاران سیاه و قرمز
۷۲		پرسشنامه ۵ عاملی ذهن‌آگاهی بائر و همکاران (۲۰۰۶)
۷۲		معرفی پرسشنامه
۷۳		تعریف مفهومی
۷۴		مؤلفه‌ها و سؤالات مربوط به هر مؤلفه
۷۴		نمره‌گذاری پرسشنامه

۷۵	تحلیل (تفسیر) بر اساس میزان نمره پرسشنامه
۷۶	روایی و پایایی
۷۶	پرسشنامه خودکنترلی تانجی (فرم ۳۶)
۷۶	نمره‌گذاری ۳۶ آیتمی
۷۷	تحلیل (تفسیر) بر اساس میزان نمره پرسشنامه
۷۷	پایایی
۷۸	پروتکل تمرینی
۸۰	روش اجرا
۸۲	روش و ابزار تجزیه و تحلیل داده‌ها
۸۳	فصل چهارم: تجزیه و تحلیل داده‌ها
۸۳	مقدمه
۸۳	یافته‌های مربوط به متغیرها
۸۳	متغیرهای زمینه‌ای
۸۴	متغیرهای وابسته
۸۴	بررسی نرمال بودن داده‌ها
۸۶	آزمون فرضیه‌ها
۱۰۵	فصل پنجم: بحث و نتیجه‌گیری
۱۰۵	مقدمه
۱۰۵	خلاصه
۱۰۷	بحث و نتیجه‌گیری
۱۱۳	پیشنهادهای
۱۱۳	پیشنهادهای کاربردی
۱۱۳	پیشنهادهای پژوهشی
۱۱۵	منابع و مآخذ

پیشگفتار

از نظر داوران، آمادگی ذهنی و روانی داور طی مسابقه بسیار ضروری است و در قضاوت داوران می‌توان متوجه این نکته شد که داوران در قضاوت بعضی بازی‌ها سردرگم و دچار اشتباهات بزرگی می‌شوند و چون منابع این سردرگمی و اشتباهات را نمی‌شناسند، نمی‌توانند خود را کنترل نمایند. هدف این کتاب تمرین ذهن‌آگاهی بر خود کنترلی، قضاوت و توجه داوران دارای اضطراب صفتی بالا و پایین بود. کتاب حاضر از دسته تحقیقات نیمه تجربی بود که به صورت میدانی اجرا شد و از نظر طول زمان مقطعی و به لحاظ نتایج، کاربردی.

شرکت‌کنندگان این پژوهش شامل ۶۰ داور زن دارای رسته هندبال که دارای درجه داوری ۳ و ۲ با دامنه سنی ۲۰ تا ۳۵ سال استان اصفهان بوده که حداقل به مدت ۵ سال سابقه داوری در سطوح کشوری را داشتند. شرکت‌کنندگان بر اساس میزان اضطراب به ۲ گروه بالا و پایین و سپس هر گروه به صورت تصادفی به ۲ گروه کنترل و تجربی تقسیم شدند. گروه تجربی به مدت ۸ جلسه ۹۰ دقیقه‌ای پروتکل مربوط را انجام دادند. ابزار مورد استفاده در پژوهش پرسشنامه اضطراب حالت- صفت اسپیلبرگر (STAI)، پرسشنامه ۵ عاملی ذهن‌آگاهی بائر و همکاران (۲۰۰۶)، آزمون توجه ورزشکاران سیاه و قرمز، پرسشنامه خودکنترلی تانجی- فرم ۳۶ و تست‌های ویدئویی استاندارد می‌باشد. روش آماری پژوهش؛ در ابتدا از روش‌های آمار توصیفی و استنباطی استفاده شد، داده‌ها به روش آزمون تحلیل واریانس مرکب، (۲ سطح اضطراب (بالا و پایین) $\times$ ۲ گروه (تجربی و کنترل) $\times$ مراحل اندازه‌گیری (پیش آزمون تا پس آزمون) استفاده شد در ادامه از

آزمون تی مستقل برای مقایسه ذهن آگاهی داوران با اضطراب صفتی بالا و پایین استفاده شد. نتایج نشان داد تمرینات ذهن آگاهی باعث بهبود ذهن آگاهی، خودکنترلی، قضاوت و توجه داوران با اضطراب صفتی پایین و بالا گردید. این بهبود در گروه داوران دارای اضطراب صفتی بالا بیشتر بود.

عاطفه مظفری

(کارشناس ارشد تربیت بدنی - روانشناس ورزشی - داور فاره‌ای هندبال)

Atefehmozafari1988@gmail.com

www.ketab.ir