

The Effect of Mindfulness Training on Sports Orientation and Attitudes Toward Doping in Male Weightlifters

Hassan Kordi¹  , Mehdi Heidari Posht , and Farshad Ghazalian³ 

1. Corresponding author, Department of Behavioral and Cognitive Sciences in Sport, Faculty of Sport Sciences and Health, University of Tehran, Tehran, Iran.

2. Department of Physical Education and Sport Sciences, Science and Research Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran.

3. Department of Physical Education and Sport Sciences, Science and Research Branch, Islamic Azad University, Tehran, Iran.

Article Info

Article type:
Research Article

Article history:

Received 04 September 2025

Received in revised form
03 April 2026

Accepted 19 April 2026

Available online 22
June 2026

Keywords:

Mindfulness, Sports Orientation, Attitudes Toward Doping, Male Weightlifters.

ABSTRACT

Objective: Successful athletic performance in high-level competitions requires the integration of physiological, psychological, and interpersonal capacities and preparedness. Mindfulness training has gained attention as a psychological intervention for athletes. The present study aimed to examine the effect of mindfulness training on sports orientation and attitudes toward doping in weightlifters.

Methods: This was a randomized controlled trial with a pretest-posttest design and a control group. Twenty-four skilled male weightlifters (aged 18–25 years) who formally competed in national and international competitions were selected via convenience sampling and randomly assigned to either an experimental or a control group. The intervention was conducted according to the Gardner and Moore (2007) Mindfulness-Acceptance-Commitment (MAC) program for eight weeks, with one 50-minute session per week. Data were collected using the Performance Enhancement Attitude Scale (PEAS) and the Sports Orientation Questionnaire (SOQ). Data analysis was performed using multivariate analysis of covariance (MANCOVA) in SPSS version 26, with a significance level set at $p < .05$

Results: The results indicated a significant difference between the experimental and control groups at the posttest stage. Mindfulness training had a significant effect on sports goal orientation and attitudes toward doping in weightlifters ($p < .05$).

Conclusion: It appears that mindfulness training may contribute to the formation of positive attitudes against doping and the enhancement of sports orientations in weightlifters, although further research in this area is recommended.

Cite this article: Kordi, H., Heidari Posht Mashhadi, M., & Ghazalian, F. (2026). The Effect of Mindfulness Training on Sports Orientation and Attitudes Toward Doping in Male Weightlifters. *Functional Research in Sport Psychology*, 2026:3(2):31-46. [10.22091/frs.2026.13805.1105](https://doi.org/10.22091/frs.2026.13805.1105)



© The Author(s).

Publisher: University of Qom.

DOI: [10.22091/frs.2026.13805.1105](https://doi.org/10.22091/frs.2026.13805.1105)

Extended Abstract

Introduction

Successful athletic performance at elite levels demands more than just physical strength and technical skill; it requires the integration of psychological capacities such as emotional regulation, attentional control, and resilience. Among psychological interventions, mindfulness training has gained recognition as an effective approach for enhancing these capacities. By fostering present-moment awareness and non-judgmental acceptance of internal experiences, mindfulness helps athletes manage competitive stress, improve focus, and align their actions with personal values. These mechanisms are particularly relevant for addressing two critical issues in sport: adaptive goal orientation and attitudes toward doping. Doping remains a significant threat to both athlete health and the integrity of sport, and its prevalence in weightlifting is alarmingly high. International data show that between 2003 and 2022, Iran ranked fifth globally for the highest number of sanctioned weightlifters, all of whom were male. This highlights an urgent need for psychological interventions targeting the antecedents of doping behavior. According to goal orientation theory, athletes who adopt an ego orientation, defining success through superiority over others and winning, are more vulnerable to unethical behaviors including doping. In contrast, task-oriented athletes, who focus on personal improvement and effort, typically hold stronger anti-doping attitudes. Mindfulness may shift athletes away from maladaptive ego orientations and toward more adaptive task involvement. Furthermore, given that doping initiation most commonly occurs between late adolescence and the early twenties, young

male weightlifters aged eighteen to twenty-five represent a critical target for prevention. The present study, therefore, aimed to examine the effect of an eight-week mindfulness training program on sports orientation and attitudes toward doping in this high-risk population. Two hypotheses were tested: first, that mindfulness training would lead to more adaptive goal orientation profiles in the experimental group compared to a control group; and second, that mindfulness training would result in more negative attitudes toward doping in the experimental group.

Methods

This study employed a randomized controlled trial with a pretest-posttest design and a parallel control group. The independent variable was mindfulness training, while the dependent variables were sports orientation, assessed across three subscales of competitiveness, win orientation, and goal orientation, and attitudes toward doping. The target population consisted of skilled male weightlifters aged eighteen to twenty-five years from Tehran province who had at least two years of training experience and had participated in national competitions. Following convenience sampling and application of inclusion and exclusion criteria, twenty-four participants were randomly assigned to either an experimental group or a control group, with twelve participants in each group. Inclusion criteria included full physical and mental health, no history of psychiatric disorders, and provision of informed consent. Exclusion criteria included unwillingness to continue participation, use of specific medications, participation in other mindfulness workshops within the past six months, or absence from more than two training sessions.

The experimental group received the Mindfulness-Acceptance-Commitment

(MAC) program developed by Gardner and Moore, delivered over eight weeks in one fifty-minute session per week. The MAC protocol included psychoeducation on the relationship between thoughts, emotions, and performance; introduction of mindfulness and cognitive defusion; identification of value-driven behavior; practice of acceptance as an alternative to experiential avoidance; and cultivation of commitment to value-consistent actions. Each session combined didactic instruction with experiential exercises and discussions relevant to weightlifting. Participants also completed daily home practice assignments and maintained logs to monitor adherence. The control group engaged only in their routine training during the same period and received no psychological intervention.

Data were collected using two validated instruments. The Performance Enhancement Attitude Scale (PEAS), a seventeen-item unidimensional scale, measured attitudes toward doping on a six-point Likert scale, with higher scores indicating more positive attitudes toward doping. The Sport Orientation Questionnaire (SOQ) measured achievement orientation across twenty-five items divided into three subscales: competitiveness, win orientation, and goal orientation, with responses on a five-point Likert scale. The Persian versions of both instruments have demonstrated acceptable validity and reliability in previous research. All instruments were administered to both groups one week before the intervention began and again one day after the final session. To ensure blinding, all assessment and data analysis procedures were conducted by individuals unaware of group allocation. Data were analyzed using multivariate analysis of covariance (MANCOVA) with pretest scores entered as covariates, using SPSS version 26 with a significance level of $p < .05$.

Results

Descriptive statistics indicated that the two groups were comparable at pretest. For attitudes toward doping, the experimental group had a mean of 47.00 while the control group had a mean of 46.24. For competitiveness, both groups had identical means of 55.83, and for goal orientation, both groups had means of 26.41. At posttest, however, notable differences emerged. The experimental group showed a decrease in doping attitude scores to a mean of 44.25, whereas the control group's mean remained stable at 46.38. For sports orientation, the experimental group demonstrated increases across all subscales: competitiveness rose to 60.08, win orientation rose to 26.83, and goal orientation rose to 29.08. In contrast, the control group showed only minimal changes, with competitiveness increasing slightly to 55.92, win orientation to 23.00, and goal orientation remaining nearly unchanged at 26.43.

The multivariate analysis of covariance revealed a significant overall effect of the intervention on the combined dependent variables, Wilks' Lambda $F(2,19) = 9.328$, $p = .002$, partial eta squared = 0.495. Between-subjects effects showed that mindfulness training significantly reduced positive attitudes toward doping in the experimental group compared to the control group, $F(1,21) = 7.824$, $p = .011$, partial eta squared = 0.281. Furthermore, mindfulness training significantly enhanced all three sports orientation subscales: competitiveness, $F(1,21) = 4.445$, $p = .049$, partial eta squared = 0.190; win orientation, $F(1,21) = 4.934$, $p = .039$, partial eta squared = 0.206; and goal orientation, $F(1,21) = 5.905$, $p = .025$, partial eta squared = 0.237. These results confirm both research hypotheses, demonstrating that the eight-week mindfulness intervention positively influenced doping attitudes and all dimensions of sports orientation among

young male weightlifters.

Discussion

The findings of this study provide strong support for the efficacy of mindfulness training in reducing favorable attitudes toward doping and enhancing multiple aspects of sports orientation. The reduction in doping attitudes is consistent with previous research by Ryoo and colleagues and Bagheri-Sheikhangafsheh and colleagues. Several mechanisms may explain this effect. First, mindfulness increases awareness of the ethical and health consequences of doping, helping athletes consider long-term outcomes rather than immediate performance gains. Second, by strengthening self-awareness and personal responsibility, mindfulness may reduce the likelihood of value-incongruent behaviors such as doping. Third, from the perspective of the Theory of Planned Behavior, mindfulness may positively shift attitudes, subjective norms, and perceived behavioral control regarding clean sport.

The finding that mindfulness enhanced competitiveness, win orientation, and goal orientation suggests that mindfulness fosters a more integrated and flexible approach to athletic achievement. Rather than suppressing competitive drive, mindfulness appears to help athletes pursue success while remaining committed to personal improvement and mastery. This aligns with previous work by Si and colleagues and Hurst and colleagues, who reported positive associations between mindfulness and adaptive motivational patterns.

Several limitations must be acknowledged. The sample size was small, limiting statistical power and generalizability. The use of convenience sampling from a single geographic region further restricts external validity. Reliance on self-report measures introduces the possibility of social desirability bias, particularly regarding

doping attitudes. The absence of a follow-up assessment means the long-term durability of the effects remains unknown. Future research should employ larger, more diverse samples, longitudinal designs with extended follow-up periods, and objective measures of doping behavior where possible.

Conclusion

In conclusion, this study demonstrates that an eight-week mindfulness training program based on the MAC approach significantly reduces favorable attitudes toward doping and enhances sports orientation in young male weightlifters. These findings have important practical implications for coaches, sport psychologists, and policymakers. Incorporating mindfulness training into the psychological preparation of weightlifters, particularly those in the high-risk age range of eighteen to twenty-five years, may serve as an effective strategy for doping prevention while simultaneously promoting adaptive achievement motivation. Despite its limitations, this research provides a promising foundation for future investigations into mindfulness-based interventions for ethical and performance-related outcomes in sport.

Keywords:

Mindfulness, Sports Orientation, Attitudes Toward Doping, Male Weightlifters.

Author Contributions

Conceptualization, H.K. and M.H.; methodology, H.K.; software, H.K.; validation, H.K., M.H. and F.G.; formal analysis, H.K.; investigation, H.K.; resources, H.K.; data curation, H.K.; writing-original draft preparation, H.K.; writing-review and editing, H.K. and M.H.; visualization, H.K.; supervision, M.H.; project administration, H.K.; funding acquisition, M.H. All authors have read and

agreed to the published version of the manuscript.

Data Availability Statement

Data supporting the findings of this study are available from the corresponding author upon reasonable request.

Acknowledgements

The authors would like to thank all participants of the present study.

Ethical considerations

The study protocol was reviewed and approved by the Department of Sport Sciences, Islamic Azad University. All procedures involving human participants were conducted in accordance with the ethical standards of the institutional research committee and with the Declaration of Helsinki and its later amendments. Informed consent was obtained from all participants prior to data collection.




Funding

This study was conducted as part of a master's thesis in the Department of Sport Sciences at Islamic Azad University, Science and Research Branch, Tehran, Iran. The research did not receive any external funding from public, commercial, or not-for-profit organizations.

Conflict of interest

The authors declare no conflict of interest

تأثیر آموزش ذهن آگاهی بر جهت‌گیری ورزشی و نگرش به دوپینگ در وزنه‌برداران مرد

حسن کردی^۱ ، مهدی حیدری پشت مشهدی^۲ ، فرشاد غزالیان^۳ 

۱. نویسنده مسئول، گروه علوم رفتاری و شناختی در ورزش، دانشکده علوم ورزشی و تندرستی، دانشگاه تهران، تهران، ایران.

۲. گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

۳. گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی، واحد علوم و تحقیقات، دانشگاه آزاد اسلامی، تهران، ایران.

اطلاعات مقاله

چکیده

نوع مقاله:

مقاله پژوهشی

هدف

عملکرد ورزشی موفق در رقابت‌های سطح بالا نیازمند تلفیق ظرفیت‌های فیزیولوژیکی، روان‌شناختی و بین‌فردی است. تمرینات ذهن آگاهی به عنوان یک مداخله روان‌شناختی مؤثر برای ورزشکاران مورد توجه قرار گرفته است. پژوهش حاضر با هدف بررسی تأثیر آموزش ذهن آگاهی بر جهت‌گیری ورزشی و نگرش به دوپینگ در وزنه‌برداران مرد انجام شد.

تاریخ دریافت: ۱۳/۰۶/۱۴۰۴

تاریخ بازنگری: ۱۴/۰۱/۱۴۰۵

تاریخ پذیرش: ۳۰/۰۱/۱۴۰۵

تاریخ انتشار: ۰۱/۰۳/۱۴۰۵

کلیدواژه‌ها:

ذهن آگاهی، جهت‌گیری ورزشی، نگرش به دوپینگ، وزنه‌برداران مرد.

روش: این پژوهش یک کارآزمایی تصادفی کنترل‌شده با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون همراه با گروه گواه بود. تعداد ۲۴ وزنه‌بردار ماهر مرد در دامنه سنی ۱۸ تا ۲۵ سال که به صورت رسمی در رقابت‌های ملی و بین‌المللی شرکت داشتند، به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب و به طور تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه جایدهی شدند. مداخله ذهن آگاهی بر اساس برنامه پذیرش-تعهد-ذهن آگاهی گاردنر و مور طی هشت جلسه پنجاه دقیقه‌ای بر روی گروه آزمایش اجرا گردید. داده‌ها با استفاده از مقیاس نگرش به بهبود عملکرد و پرسشنامه جهت‌گیری ورزشی جمع‌آوری و با روش تحلیل کوواریانس چندمتغیره تحلیل شدند.

یافته‌ها: نتایج نشان داد بین گروه آزمایش و گواه در مرحله پس‌آزمون تفاوت معناداری وجود دارد. آموزش ذهن آگاهی تأثیر معناداری بر جهت‌گیری هدف ورزشی و نگرش به دوپینگ در وزنه‌برداران داشت. به عبارت دیگر، مداخله ذهن آگاهی منجر به کاهش نگرش مثبت به دوپینگ و بهبود ابعاد جهت‌گیری ورزشی شامل رقابت‌جویی، جهت‌گیری به پیروزی و جهت‌گیری به هدف در گروه آزمایش شد.

نتیجه‌گیری: به نظر می‌رسد آموزش ذهن آگاهی می‌تواند به شکل‌گیری نگرش مثبت علیه دوپینگ و تقویت جهت‌گیری‌های ورزشی در وزنه‌برداران کمک کند. با توجه به شیوع بالای دوپینگ در وزنه‌برداری و حساسیت دامنه سنی جوانی، استفاده از این مداخله روان‌شناختی در کنار تمرینات بدنی برای مربیان و ورزشکاران توصیه می‌گردد، هرچند انجام پژوهش‌های بیشتر در این زمینه ضروری است.

استناد: کردی، حسن؛ حیدری پشت مشهدی، مهدی؛ غزالیان، فرشاد. تأثیر آموزش ذهن آگاهی بر جهت‌گیری ورزشی و نگرش به دوپینگ در وزنه‌برداری. مطالعات

عملکردی در روانشناسی ورزشی، ۱۴۰۵، ۳ (۲)، ۱۳۴-۱۵۴.

DOI: [10.22091/frs.2026.13805.1105](https://doi.org/10.22091/frs.2026.13805.1105)

مقدمه

بهبود عملکرد ورزشی فرایندی چندبعدی است که تلفیق عوامل فیزیولوژیکی، روان‌شناختی و بین‌فردی را ضروری می‌سازد. در میان مداخلات روان‌شناختی مؤثر، آموزش ذهن‌آگاهی به عنوان رویکردی کارآمد شناخته شده است که از طریق افزایش خودآگاهی و بهبود تنظیم هیجانی، می‌تواند بر نگرش‌ها و رفتارهای مرتبط با دوپینگ تأثیر بگذارد (۱). سازوکارهای زیربنایی این تأثیرات شامل تقویت کارکردهای اجرایی همچون کنترل توجه، انعطاف‌پذیری شناختی و تاب‌آوری روان‌شناختی است که برای موفقیت در ورزش رقابتی ضروری تلقی می‌شوند (۲).

شواهد پژوهشی نشان می‌دهد که مداخلات مبتنی بر ذهن‌آگاهی نه تنها بهزیستی روان‌شناختی ورزشکاران را افزایش و اضطراب آنان را کاهش می‌دهد، بلکه کیفیت خواب را نیز بهبود می‌بخشد که همگی به عملکرد بهتر ورزشی کمک می‌کنند (۳). افزون بر این، ذهن‌آگاهی حالت جریان را تسهیل می‌کند، حالتی از غوطه‌وری کامل در یک فعالیت همراه با عملکرد بهینه، و اضطراب رقابتی را کاهش می‌دهد که به بهبود شاخص‌های عملکرد منجر می‌شود. یافته‌های فراتحلیل نیز تأثیر معنادار آموزش ذهن‌آگاهی را در بهبود عملکرد و کاهش پریشانی روان‌شناختی تأیید می‌کنند (۴).

فواید ذهن‌آگاهی محدود به جمعیت‌های بالینی نیست، بلکه در گروه‌های تخصصی مانند ورزشکاران نخبه نیز مشهود است (۵). افزون بر ارتباط مثبت آن با حالت جریان، این تمرین شاخص‌های فیزیولوژیکی (مانند سطح کورتیزول بزاقی و پاسخ‌های ایمنی) و عملکرد روان‌شناختی را بهبود می‌بخشد (۶). شواهد موجود حاکی از آن است که ذهن‌آگاهی می‌تواند تصمیم‌گیری، خودآگاهی و جهت‌گیری هدفی را در ورزشکاران تقویت کند و به طور بالقوه آسیب‌پذیری نسبت به رفتارهای دوپینگی را کاهش دهد (۲، ۱).

در بافت ورزش ایران، مطالعات متعددی بر نقش محوری ذهن‌آگاهی در بهبود عملکرد ورزشی و تعدیل نگرش به دوپینگ تأکید کرده‌اند. شایانی و همکاران (۲۰۲۱) ارتباط مثبت بین ذهن‌آگاهی و موفقیت ادراک‌شده ورزشکاران را نشان دادند که تعهد تمرینی نقش میانجی را ایفا می‌کرد (۷). شاه‌حسینی و همکاران (۲۰۲۰) بهبود توجه، برنامه‌ریزی و عملکرد شناختی را در جودوکاران نخبه متعاقب یک مداخله ارتقای عملکرد مبتنی بر ذهن‌آگاهی مشاهده کردند (۸). شواهد بین‌المللی با یافته‌های داخلی همسو بوده و تأثیر مثبت ذهن‌آگاهی را بر عملکرد ورزشی و کاهش پریشانی روان‌شناختی تأیید می‌کنند. سی و همکاران (۲۰۲۴) در فراتحلیل خود بهبود توجه، عملکرد و وضعیت روان‌شناختی ورزشکاران را پس از مداخلات ذهن‌آگاهی گزارش کردند (۴). نین و همکاران (۲۰۲۰) نیز پس از اجرای یک برنامه پنج‌هفته‌ای ذهن‌آگاهی، افزایش عملکرد استقامتی و کارکردهای اجرایی را در ورزشکاران دانشگاهی مشاهده نمودند (۲).

دوپینگ پدیده‌ای منفی در ورزش محسوب می‌شود، با این حال مطالعات نشان داده است که حتی ورزشکارانی که نگرش منفی به دوپینگ دارند، در عمل از مواد ممنوعه استفاده می‌کنند (۹). در وزنه‌برداری، ورزشی که به مدت طولانی با مواد نیروزا همراه بوده است، تا جایی که ورزشکاران چندین کشور به دلیل نقض قوانین ضد دوپینگ از شرکت در المپیک توکیو ۲۰۲۱ محروم شدند (۱۰)، شواهد نگران‌کننده‌ای از پیامدهای روان‌شناختی مصرف استروئیدهای آنابولیک-آندروژنیک گزارش شده است. این پیامدها شامل افسردگی، اختلال شناختی، پرخاشگری، روان‌پریشی و بدشکلی عضلانی است (۱۱). اهمیت این مسئله به حدی است که پروتکل‌های مراقبت پزشکی در طول بازی‌های المپیک توکیو ۲۰۲۱ بر نیاز به توجه ویژه به سلامت روان وزنه‌برداران نخبه تأکید داشت (۱۲).

در ایران، همگام با رشد ورزش حرفه‌ای و ارتقای جایگاه اقتصادی-اجتماعی ورزشکاران، شیوع دوپینگ افزایش یافته است. بر اساس داده‌های فدراسیون بین‌المللی وزنه‌برداری برای دوره ۲۰۰۳ تا ۲۰۲۲، ایران با ۲۲ وزنه‌بردار محروم‌شده، رتبه پنجم جهان را از نظر بیشترین تعداد ورزشکاران محروم‌شده به دلیل نتایج مثبت دوپینگ دارد که همگی مرد هستند. این آمار حکایت از شیوع قابل توجه دوپینگ در وزنه‌برداری ایران دارد (۱۳). جهت‌گیری ورزشی به عنوان یک سازه بنیادین در روان‌شناسی ورزش، نقش تعیین‌کننده‌ای در درک ورزشکار از موفقیت و انگیزش و نیز تصمیم‌گیری اخلاقی ایفا می‌کند (۱۴). بر اساس نظریه جهت‌گیری هدف (۱۵)، دو الگوی اصلی قابل تشخیص است: جهت‌گیری تکلیف و جهت‌گیری خود. ورزشکاران دارای جهت‌گیری تکلیف، موفقیت را بر حسب یادگیری، رشد شخصی و بهبود مستمر تعریف می‌کنند، در حالی که ورزشکاران دارای جهت‌گیری خود، موفقیت را در چارچوب مقایسه برد-باخت و برتری بر دیگران مفهوم‌سازی می‌کنند. مطالعات متعدد نشان داده است که جهت‌گیری خود، نگرش مساعدتر به دوپینگ، کاهش حساسیت اخلاقی و افزایش احتمال رفتارهای غیراخلاقی در ورزش را پیش‌بینی می‌کند (۱۶، ۱۴). پرتوتسی (۲۰۰۷) دریافت ورزشکارانی که تأکید بیشتری بر پیروزی و مقایسه اجتماعی دارند، بیشتر مستعد این هستند که دوپینگ را به عنوان

یک راهبرد مشروع برای دستیابی به موفقیت تلقی کنند.

یافته‌های نیکولز و همکاران (۲۰۱۷) در مطالعه‌ای بر روی ۱۲۶۵ ورزشکار نوجوان نیز نشان داد که جهت‌گیری خود با آسیب‌پذیری بیشتر در برابر دوپینگ و نگرش‌های ابزاری قوی‌تر همراه است، در حالی که جهت‌گیری تکلیف و انگیزش درونی با نگرش‌های قوی‌تر ضد دوپینگ مرتبط هستند. به عبارت دیگر، ساختار انگیزشی مبتنی بر رقابت و سلطه بر دیگران، زمینه را برای توجیه دوپینگ فراهم می‌کند. سایر پژوهش‌هایی که از مدل‌های تحلیل میانجی استفاده کرده‌اند نشان داده‌اند که بی‌اخلاقی‌سازی اخلاقی مسیری معنادار است که از طریق آن جهت‌گیری خود بر نگرش به دوپینگ تأثیر می‌گذارد (۱۹). اینگلمن و همکاران (۲۰۲۵) گزارش کردند که بی‌اخلاقی‌سازی اخلاقی به طور کامل رابطه بین جهت‌گیری خود و نگرش مساعد به دوپینگ را میانجیگری می‌کند. این یافته‌ها حاکی از آن است که ورزشکاران دارای هدف‌گذاری خودمحور ممکن است آسان‌تر از دیگران توجیهات اخلاقی برای رفتارهای غیراخلاقی بسازند.

علاوه بر این، پژوهش هورست و همکاران (۲۰۲۲) و لی (۲۰۲۰) رابطه بین جهت‌گیری‌های هدف، ذهن‌آگاهی و احتمال گرایش به دوپینگ را بررسی کرده و نشان داده‌اند که ویژگی‌های خودمحور و استرس ادراک‌شده بر استفاده از مکمل‌ها و دوپینگ تأثیر می‌گذارند. همچنین، نگرش فرد نسبت به دوپینگ می‌تواند تحت تأثیر ویژگی‌های شخصیتی نهفته، تجارب پیشین، عوامل محیطی و ویژگی‌های هدف‌گذاری قرار گیرد (۲۳). از سوی دیگر، بارکوکیس و همکاران (۲۰۱۱) دریافتند ورزشکارانی که از ورزش‌ورزی بالایی (مانند نگرش‌ها و رفتارهای اجتماعی)، انگیزش خودمختار (یعنی انگیزش ناشی از لذت یا ارزش شخصی) و اهداف تسلط-گرایشی (یعنی تأکید بر بهبود و تلاش شخصی) برخوردار بودند، در مقایسه با افرادی که ورزش‌ورزی پایین، انگیزش کنترل‌شده (یعنی انگیزش ناشی از فشار، تأیید اجتماعی یا گناه) و اهداف عملکرد-گرایشی (یعنی تأکید بر نشان دادن برتری هنجاری) داشتند، قصد دوپینگ کمتری را گزارش کردند. هادی‌پورفرد و همکاران (۱۴۰۰) دریافتند که ناامیدی و خودناتوان‌سازی با گرایش به دوپینگ در میان ورزشکاران رابطه معناداری دارد و برای کاهش دوپینگ در ورزشکاران رقابتی باید به مسائل روان‌شناختی آنان توجه شود.

علیرغم رشد روزافزون وزنه‌برداری و تأکید فزاینده بر سلامت روان ورزشکاران نخبه، پژوهش محدودی در این زمینه انجام شده است و بیشتر اطلاعات موجود مربوط به بدنسازان است. به طور کلی، شواهد حاکی از آن است که ذهن‌آگاهی می‌تواند عملکرد ورزشی و شناختی ورزشکاران را بهبود بخشد و ویژگی‌های شخصیتی و جهت‌گیری‌های هدف نقش مهمی در گرایش به دوپینگ ایفا می‌کنند. با این حال، مطالعات اندکی به مداخلات ذهن‌آگاهی و پیشگیری از دوپینگ در جمعیت‌های ورزشی خاص مانند وزنه‌برداران پرداخته است که لزوم پژوهش‌های بیشتر را آشکار می‌سازد.

یک مرور نظام‌مند از مطالعات معتبر نشان می‌دهد که شروع دوپینگ معمولاً از اواخر نوجوانی تا اوایل دهه بیست سالگی رخ می‌دهد و بیشتر مصرف‌کنندگان گزارش‌شده بین ۲۰ تا ۴۰ سال سن دارند؛ به علاوه، اکثر مطالعات حاکی از آن است که تقریباً ۸۰ درصد ورزشکاران دوپینگ را قبل از ۳۰ سالگی آغاز می‌کنند (۲۶). به همین دلیل، گروه سنی ۱۸ تا ۲۵ سال در این مطالعه به عنوان وزنه‌برداران جوانی که در سن حساس شروع دوپینگ قرار دارند، هدف قرار گرفت.

مواد و روش‌ها

طرح پژوهش

پژوهش حاضر یک کارآزمایی تصادفی کنترل‌شده با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون همراه با گروه گواه است. متغیرهای پژوهش شامل آموزش ذهن‌آگاهی به عنوان متغیر مستقل و جهت‌گیری هدف و نگرش به دوپینگ به عنوان متغیرهای وابسته بودند.

شرکت‌کننده‌ها

جامعه پژوهش را وزنه‌برداران ماهر مرد در دامنه سنی ۱۸ تا ۲۵ سال استان تهران تشکیل می‌دادند که حداقل دو سال سابقه تمرین و شرکت در مسابقات ملی را داشتند. نمونه‌گیری به روش در دسترس انجام شد و تخصیص شرکت‌کنندگان توسط فردی که از اهداف خاص پژوهش یا فرضیه‌های مطالعه آگاه نبود، با استفاده از روش تصادفی‌سازی بلوکی صورت گرفت.

معیارهای ورود به مطالعه شامل حداقل دو سال سابقه تمرین یا شرکت رسمی در مسابقات قهرمانی کشور، سلامت کامل جسمی و روانی، نداشتن سابقه اختلالات روانپزشکی و ارائه رضایت آگاهانه برای شرکت در پژوهش بود. معیارهای خروج نیز شامل عدم تمایل به همکاری در هر مرحله

از مطالعه، وقوع رویدادهای پیش‌بینی‌نشده، استفاده از داروهای خاص، شرکت در کارگاه‌ها یا کلاس‌های آموزشی ذهن‌آگاهی دیگر در شش ماه گذشته یا در حین اجرای پژوهش، غیبت در سه جلسه تمرینی و عدم انجام تکالیف تعیین شده در دوره تمرین بود. در طول مراحل اجرای این پژوهش، اصول اخلاقی کار با افراد انسانی مندرج در بیانیه هلسینکی رعایت گردید (۲۷).

ابزارها

الف) مقیاس نگرش به بهبود عملکرد (PEAS): این مقیاس توسط پتروتسی و آیدمن (۲۰۰۸) برای سنجش نگرش افراد نسبت به استفاده از دوپینگ ساخته شده است. این مقیاس تک‌بعدی شامل ۱۷ گویه است و پاسخ‌ها و نمره‌گذاری آن بر اساس طیف لیکرت شش درجه‌ای از یک (کاملاً مخالفم) تا شش (کاملاً موافقم) انجام می‌شود. دامنه نمرات در مقیاس نگرش به بهبود عملکرد بین ۱۷ تا ۱۰۲ است و نمرات بالاتر نشان‌دهنده نگرش مثبت‌تر به دوپینگ می‌باشد. یافته‌های پژوهش پتروتسی و آیدمن حاکی از ویژگی‌های روان‌سنجی مطلوب این مقیاس است. نتایج تحلیل عاملی تأییدی و تحلیل عاملی اکتشافی از ساختار تک‌بعدی مقیاس حمایت کرد. ضرایب آلفای کرونباخ در گروه‌های مختلف بین ۰٫۷۱ تا ۰٫۹۱ به دست آمد که نشان‌دهنده همسانی درونی مناسب مقیاس است. یافته‌ها همچنین پایایی آزمون-بازآزمون مقیاس را تأیید کرد (۰٫۷۵۲/۲ = r) افزون بر این، پتروتسی و آیدمن (۲۰۰۹) روایی مقیاس را با بررسی رابطه آن با قصد مصرف دوپینگ و خودگزارشی مصرف دوپینگ گزارش کردند. نتایج مطالعه مورتنه-سانچز و همکاران (۲۰۱۴) نیز پایایی (۰/۶۴) و روایی (۰/۸۵) قابل قبولی را نشان داد. نسخه فارسی این پرسشنامه نیز در مطالعات پیشین مورد استفاده قرار گرفته و روایی و پایایی آن قابل قبول گزارش شده است (۳۰).

ب) پرسشنامه جهت‌گیری ورزشی (SOQ): این پرسشنامه توسط گیل و دیتز (۱۹۸۸) ساخته شده است و جهت‌گیری پیشرفت در ورزش را از طریق ۲۵ گویه در سه خرده‌مقیاس رقابت‌جویی (۱۳ گویه)، جهت‌گیری به پیروزی (۶ گویه) و جهت‌گیری به هدف (۶ گویه) می‌سنجد (۲۹). گویه‌ها بر روی طیف لیکرت پنج درجه‌ای نمره‌گذاری می‌شوند و نمرات کلی بین ۲۵ تا ۷۵ به دست می‌آید. ضرایب آلفای کرونباخ گزارش شده برای جهت‌گیری به هدف ۰٫۸۳۴، جهت‌گیری به پیروزی ۰٫۷۹۷ و رقابت‌جویی ۰٫۸۶۶ است. پایایی و روایی نسخه فارسی توسط بهرام و شفیع‌زاده (۱۳۸۲) با ضریب پایایی کلی ۰٫۸۹ تأیید شده است.

این پرسشنامه برای سنجش جهت‌گیری ورزشی یا انگیزش پیشرفت در ورزش به کار می‌رود. از ۲۵ گویه و سه خرده‌مقیاس رقابت‌جویی (۱۳ گویه)، جهت‌گیری به پیروزی (۶ گویه) و جهت‌گیری به هدف (۶ گویه) تشکیل شده است. نمره‌گذاری آن بر اساس طیف لیکرت پنج درجه‌ای انجام می‌شود که کمترین نمره ممکن ۲۵ و بیشترین ۷۵ است. مقادیر خرده‌مقیاس‌های رقابت‌جویی و جهت‌گیری به پیروزی معادل جهت‌گیری خود و خرده‌مقیاس جهت‌گیری به هدف معادل جهت‌گیری تکلیف در نظر گرفته می‌شود. آلفای کرونباخ برای شاخص‌های جهت‌گیری به هدف، جهت‌گیری به پیروزی و رقابت‌جویی به ترتیب ۰٫۸۳۴، ۰٫۷۹۷ و ۰٫۸۶۶ بود. نمره کل پرسشنامه از جمع نمرات هر خرده‌مقیاس به دست می‌آید. پایایی نسخه فارسی این پرسشنامه توسط ایباری و همکاران (۱۳۹۵) با استفاده از آلفای کرونباخ (۰/۹۰ = α) قابل قبول گزارش شده است. همچنین بهرام و شفیع‌زاده (۱۳۸۲) روایی پرسشنامه را ۰٫۸۹ تأیید کرده‌اند.

روش اجرا

پس از تصویب پروپوزال پژوهش توسط گروه آموزشی دانشگاه و پس از مراجعه به باشگاه‌های وزنه‌برداری تهران، اهداف مطالعه برای مربیان و ورزشکاران توضیح داده شد. به دلیل تعداد محدود وزنه‌برداران در دسترس در باشگاه‌های هدف، ۳۰ وزنه‌بردار تمایل خود را برای شرکت در مطالعه اعلام کردند. پس از اعمال معیارهای ورود و خروج، ۲۷ نفر برای شرکت در پژوهش دعوت شدند. پس از آگاه‌سازی تمامی شرکت‌کنندگان درباره شرایط مشارکت، محرمانه بودن و حفظ حریم خصوصی اطلاعات شخصی، فرم‌های رضایت آگاهانه به همراه پرسشنامه‌ها توزیع و توسط شرکت‌کنندگان تکمیل گردید.

تخصیص شرکت‌کنندگان به گروه‌های آزمایش و گواه با استفاده از روش تصادفی‌سازی بلوکی و با مولد اعداد تصادفی انجام شد تا برابری نسبی اندازه گروه‌ها در طول مطالعه تضمین گردد (۱۴ نفر در گروه آزمایش در مقابل ۱۳ نفر در گروه گواه). دو نفر از گروه آزمایش و یک نفر از گروه گواه به دلیل عدم تمایل به ادامه روند پژوهش حذف شدند. در نتیجه با توجه به محدودیت‌های موجود در اندازه جامعه هدف و همسو با مطالعات پیشین (۳۳)، ۲۴ نفر به عنوان نمونه نهایی برای تحلیل در این پژوهش وارد شدند.

برای گروه آزمایش، مداخله ذهن‌آگاهی مطابق با برنامه تمرینی (جدول ۱) اجرا گردید. مداخله ذهن‌آگاهی از برنامه پذیرش-تعهد-ذهن‌آگاهی گاردنر و مور (۲۰۰۷) به مدت هشت هفته و هر هفته یک جلسه پنجاه دقیقه‌ای پیروی کرد. جلسات مداخله ذهن‌آگاهی توسط دانشجوی کارشناسی

ارشد رفتار حرکتی که آموزش کافی در زمینه ذهن آگاهی دیده بود و زیر نظر متخصص روان شناسی ورزشی دارای دکترای تخصصی برگزار شد. برنامه MAC یک پروتکل انعطاف پذیر با هفت ماژول است؛ شرکت کنندگان در معرض تمرینات مختلف ذهن آگاهی و تکالیف خانگی در پایان هر جلسه قرار گرفتند. پایبندی به تمرینات خانگی با استفاده از گزارش روزانه روزانه و در ابتدای هر جلسه گروهی هفتگی، بازخورد کوتاه (۵ تا ۱۰ دقیقه) به صورت فردی یا گروهی در مورد تجربه تمرین خانگی جمع آوری شد. این جلسات بازخورد توسط مربی ثبت می گردید و هرگونه مسئله یا انحراف از پروتکل بلافاصله اصلاح می شد (۳۴).

گروه گواه در طول همین دوره، صرفاً به تمرینات روزمره معمول خود مشغول بودند. یک روز پس از آخرین جلسه مداخله ذهن آگاهی، پرسشنامه ها مجدداً توسط همه شرکت کنندگان در مرحله پس آزمون تکمیل شد. برای رعایت کورسازی، تمامی مراحل ارزیابی و تحلیل داده ها در مراحل پیش آزمون و پس آزمون توسط افرادی انجام شد که از نحوه تخصیص گروه ها آگاه نبودند.

جدول ۱. خلاصه محتوای برنامه ذهن آگاهی

جلسه	توضیحات جلسه
اول	آماده سازی ورزشکاران برای آموزش روان شناختی: آموزش و ارائه اطلاعات در مورد جنبه های نظری و عملی مداخله، ارائه اطلاعات در مورد رهنمودهای اخلاقی و ساختار برنامه کامل آموزش MAC، بحث درباره افکار، احساسات، هیجانات و رفتارهای مرتبط با تجربه عملکرد گذشته شرکت کنندگان.
دوم	معرفی ذهن آگاهی و ناهماهنگی شناختی: مفاهیم با توجه به کاربرد آن ها در محیط های ورزشی روشن و توجیه خواهند شد.
سوم	معرفی رفتار ارزش محور: رابطه مختصر بین اهداف، ارزش ها و رفتارها بحث خواهد شد و تفاوت های بین رفتارهای ارزش محور در مقابل هیجان محور تعیین می گردد.
چهارم	معرفی پذیرش: توضیح مفهوم پذیرش و پیامدهای مرتبط با اجتناب تجربی و مزایای حاصل از تمرین پذیرش تجربی هنگام هدف گذاری برای تاب آوری، اعتماد به نفس و تنظیم هیجانی.
پنجم	افزایش تعهد: مفاهیم انگیزش و تعهد بر اساس رابطه آن ها با رفتار ارائه خواهد شد. تفاوت های آن ها نیز بررسی می گردد.
ششم	تثبیت مهارت ها و تعادل - ارائه ای در مورد ترکیب ذهن آگاهی، پذیرش و تعهد.
هفتم	حفظ و تقویت ذهن آگاهی، پذیرش و تعهد: توضیح چگونگی ادغام و به کارگیری ذهن آگاهی در حین تمرینات و مسابقات وزنه برداری.
هشتم	ارزیابی کلی برنامه: از شرکت کنندگان به صورت کتبی و شفاهی ارزیابی به عمل خواهد آمد.

تجزیه و تحلیل داده ها

تجزیه و تحلیل داده ها با استفاده از روش های توصیفی و استنباطی انجام شد. در رویکرد توصیفی، از شاخص های گرایش مرکزی و پراکندگی برای توصیف متغیرهای پژوهش و ویژگی های جمعیت شناختی استفاده گردید. پیش فرض های همگنی واریانس ها با استفاده از آزمون لوین و نرمال بودن توزیع داده ها با آزمون شاپیرو-ویلک بررسی شد. پیش از انجام تحلیل واریانس، پیش فرض های لازم شامل نرمال بودن توزیع متغیرهای وابسته، همگنی واریانس ها، همگنی شیب های رگرسیون و پیش فرض شیب رگرسیون مورد بررسی قرار گرفت. سپس برای آزمون فرضیه های پژوهش، آزمون های تحلیل کوواریانس چندمتغیره در سطح معناداری ۰۰۰۵ با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه ۲۶ انجام شد.

یافته ها

نتایج آمار توصیفی مربوط به وزنه برداران حرفه ای مورد بررسی در گروه های آزمایش و گواه بر اساس سن نشان می دهد که میانگین سنی شرکت کنندگان در گروه آزمایش 21.38 ± 0.86 سال و در گروه گواه 21.89 ± 1.03 سال بود. توصیف و بررسی هر یک از متغیرهای اصلی پژوهش به تفکیک پیش آزمون و پس آزمون در میان وزنه برداران گروه های آزمایش و گواه در جدول ۲ ارائه شده است.

جدول ۲. توصیف متغیرهای پژوهش در گروه‌های آزمایش و گواه از پیش‌آزمون تا پس‌آزمون

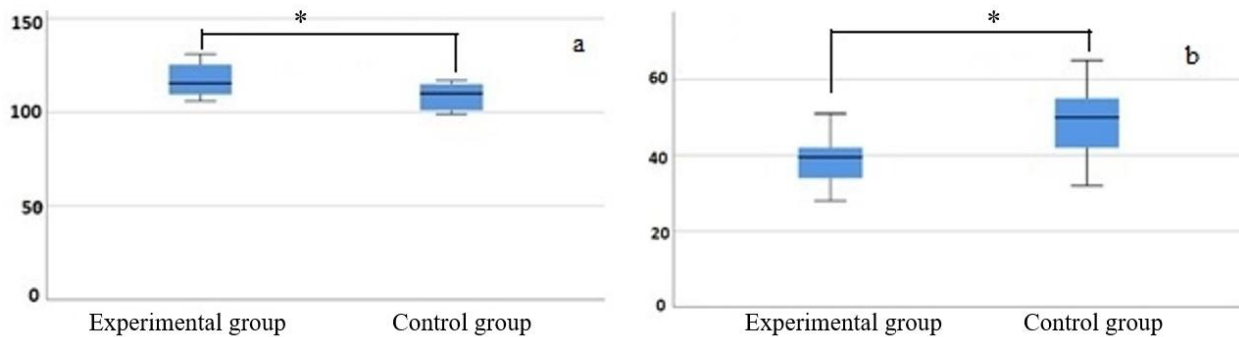
گروه	متغیر	خرده‌مقیاس	پیش‌آزمون		پس‌آزمون	
			انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین
گروه آزمایش	نگرش به دوپینگ	نمره کل	۲,۴۳	۴۷,۰۰	۱,۹۹	۴۴,۲۵
	جهت‌گیری ورزشی	رقابت‌جویی	۵,۰۰	۵۵,۸۳	۴,۱۶	۶۰,۰۸
		جهت‌گیری به پیروزی	۴,۴۸	۲۲,۵۸	۲,۹۱	۲۶,۸۳
		جهت‌گیری به هدف	۲,۱۹	۲۶,۴۱	۳,۰۲	۲۹,۰۸
	نمره کل	۱,۵۰	۱۰۵,۰۰	۱,۸۸	۱۱۲,۷۹	
گروه گواه	نگرش به دوپینگ	نمره کل	۲,۱۹	۴۶,۲۴	۲,۰۲	۴۶,۳۸
	جهت‌گیری ورزشی	رقابت‌جویی	۴,۰۱	۵۵,۸۳	۳,۳۴	۵۵,۹۲
		جهت‌گیری به پیروزی	۳,۳۴	۲۲,۵۸	۳,۰۳	۲۳,۰۰
		جهت‌گیری به هدف	۲,۱۹	۲۶,۴۱	۲,۵۰	۲۶,۴۳
	نمره کل	۲,۵۶	۱۰۴,۷۲	۱,۳۴	۱۰۴,۸۳	

پس از اطمینان از برآورده شدن مفروضات برای انجام آزمون‌های پارامتریک (برای اطلاعات بیشتر به فایل ضمیمه مراجعه شود)، از تحلیل کوواریانس چندمتغیره (با کنترل مرحله پیش‌آزمون) برای بررسی تأثیر مداخله بر متغیرهای وابسته استفاده شد. بر اساس نتایج آزمون لامبدای ویلکس ($\text{Partial } \eta^2 = 0/495$ ، $p = 0/002$ ، $F = 9,328$ (۱۹,۲)) می‌توان استنباط کرد که با کنترل اثر پیش‌آزمون، آموزش ذهن‌آگاهی بر ترکیب خطی متغیرهای وابسته (جهت‌گیری هدف و نگرش به دوپینگ) مؤثر است و تفاوت معناداری بین دو گروه در حداقل یکی از متغیرهای مورد مطالعه وجود دارد. در ادامه، نتایج تحلیل کوواریانس چندمتغیره برای آزمون فرضیه اصلی بین گروه‌های آزمایش و گواه در جدول ۳ ارائه شده است.

جدول ۳. نتایج آزمون مانکوا بین گروه‌های آزمایش و گواه

متغیر وابسته	مجموع مجزورات	df	F	اتا مجذور	مقدار p
نگرش به دوپینگ	۵۸۵,۲۸۳	۱	۷,۸۲۴	۰,۲۸۱	۰,۰۱۱
رقابت‌جویی	۸۱,۸۱۴	۱	۴,۴۴۵	۰,۱۹۰	۰,۰۴۹
جهت‌گیری به پیروزی	۵۱,۷۷	۱	۴,۹۳۴	۰,۲۰۶	۰,۰۳۹
جهت‌گیری به هدف	۲۰,۵۳۵	۱	۵,۹۰۵	۰,۲۳۷	۰,۰۲۵

نتایج بررسی اثرهای بین‌آزمودنی‌ها که تفاوت‌های بین گروه آزمایش و گواه را بر روی متغیرهای وابسته بررسی می‌کند، نشان می‌دهد که بین گروه آزمایش و گواه در متغیرهای نگرش به دوپینگ و تمامی خرده‌مقیاس‌های جهت‌گیری هدف ورزشی (رقابت‌جویی، جهت‌گیری به پیروزی و جهت‌گیری به هدف) تفاوت معناداری وجود دارد (جدول ۳). این بدان معناست که آموزش ذهن‌آگاهی تأثیر معناداری بر نگرش به دوپینگ و جهت‌گیری هدف در وزنه‌برداران گروه آزمایش داشته است (شکل ۱).



شکل ۱. مقایسه نمرات پس از آزمون بین گروه آزمایش و گواه: (الف) نمره کل جهت گیری ورزشی و (ب) نگرش به دوپینگ (نوارهای خطا نشان دهنده انحراف معیار است. * $p < 0.05$ در مقایسه با گروه گواه)

بحث

این پژوهش با هدف بررسی تأثیر آموزش ذهن آگاهی بر جهت گیری هدف ورزشی و نگرش به دوپینگ در وزنه برداران ماهر مرد انجام شد. نتایج این پژوهش نشان دهنده تفاوت معنادار بین گروه گواه و آزمایش در متغیر نگرش به دوپینگ متعاقب مداخله ذهن آگاهی است و اینکه آموزش ذهن آگاهی منجر به کاهش نگرش به دوپینگ در وزنه برداران ماهر مرد جوان گردید. این یافته‌ها با نتایج پژوهش‌های ریو و همکاران (۲۰۲۲)، باقری شیخ‌انگش و همکاران (۱۴۰۰) و جاوت و همکاران (۲۰۲۳) همسو است.

تجارب ذهن آگاهی می‌تواند حساسیت ورزشکاران را نسبت به پیامدهای مصرف مواد دوپینگ افزایش دهد. آموزش ذهن آگاهی به ورزشکاران کمک می‌کند تا از طریق تفکر انتقادی توجه بیشتری به پیامدهای اخلاقی و سلامت محور دوپینگ داشته باشند. علاوه بر این، این روش می‌تواند حس خودآگاهی و مسئولیت پذیری ورزشکاران را تقویت کند و بدین ترتیب نگرش مثبت به دوپینگ را کاهش دهد. بر اساس نظریه رفتار برنامه ریزی شده، رفتار به عنوان پیامدی نزدیک از (۱) قصد، (۲) نگرش، (۳) هنجار ذهنی و (۴) کنترل رفتاری ادراک شده در نظر گرفته می‌شود که فرض می‌شود از طریق تأثیر بر قصد رفتاری بر رفتار تأثیر می‌گذارد (۳۷). علاوه بر این، نین و همکاران (۲۰۲۰) دریافتند که از آنجا که ذهن آگاهی تفکر و تصمیم گیری را تقویت می‌کند، ممکن است به ورزشکاران کمک کند تا اقدامات خود را با ارزش‌هایشان همسو سازند و به طور بالقوه احتمال دوپینگ را کاهش دهند.

در رشته‌های ورزشی به ویژه وزنه برداری که فشارها و تنش‌های رقابتی در آن بالاست، ذهن آگاهی می‌تواند ابزاری مؤثر برای افزایش آگاهی و خودآگاهی باشد. آموزش ذهن آگاهی می‌تواند آگاهی وزنه برداران را نسبت به اثرات منفی دوپینگ بر سلامت جسمی و روانی آنان افزایش دهد. این آگاهی به ورزشکاران کمک می‌کند تا پیامدهای نامطلوب و مفاهیم اخلاقی مصرف مواد ممنوعه را بهتر درک کنند (۴). بنابراین، ورزشکارانی که در تمرینات ذهن آگاهی شرکت می‌کنند، معمولاً نگرش منفی تری نسبت به دوپینگ دارند و پیامدهای کوتاه مدت و بلندمدت آن را بیشتر در نظر می‌گیرند. علاوه بر این، تمرکز بر لحظه حال و کاهش استرس مرتبط با رقابت، وزنه برداران را تشویق می‌کند تا بر بهبود طبیعی و تثبیت عملکرد تمرکز کنند تا جستجوی راه‌حل‌های سریعی مانند دوپینگ. این کاهش تنش می‌تواند منجر به بهبود واقعی و پایدار عملکرد شده و بر نگرش نسبت به پایبندی به اصول اخلاقی در ورزش تأثیر مثبت بگذارد (۲).

از سوی دیگر، نتایج این پژوهش نشان داد که آموزش ذهن آگاهی تأثیر معناداری بر جهت گیری هدف ورزشی وزنه برداران داشته است. این نتایج با یافته‌های سی و همکاران (۲۰۲۴)، هورست و همکاران (۲۰۲۲) و هاردویک و همکاران (۲۰۲۲) همسو است. این یافته با شواهد علمی حاکی از آن که آموزش ذهن آگاهی می‌تواند کارکردهای شناختی (مانند تمرکز و توجه) و تنظیم هیجانی (کاهش اضطراب و تنش روان شناختی) را بهبود بخشد، نیز همخوانی دارد (۷،۸). سایر مطالعات نیز تأیید کرده‌اند که مداخلات مبتنی بر ذهن آگاهی فعالیت‌های فیزیولوژیکی و عملکرد ورزشی را در رشته‌هایی مانند تیراندازی و وزنه برداری تقویت می‌کند (۶).

از آنجا که ورزشکاران دارای ذهن آگاهی می‌توانند اهداف خود را بهتر تعیین کرده و برنامه‌های تمرینی را بدون حواس‌پرتی اجرا کنند (۲)، و از آنجا که این تمرینات می‌تواند حالت جریان آنان را بهبود بخشد و خودآگاهی را افزایش دهد (۱)، منطقی به نظر می‌رسد که جهت‌گیری هدف ورزشی نمونه مورد مطالعه تحت تأثیر قرار گرفته باشد. ذهن آگاهی به ورزشکاران اجازه می‌دهد تا اهداف شخصی خود را با وضوح بیشتری درک کنند و آنان را قادر می‌سازد تا اهداف واقع‌بینانه و دست‌یافتنی تعیین نمایند. این فرایند می‌تواند انگیزش را تقویت کرده و از طریق روش‌هایی مانند شفاف‌سازی انتظارات و تمرکز بر اهداف بلندمدت، تعهد را حفظ کند (۸). وزنه‌بردارانی که ذهن آگاهی را به عنوان یک ابزار تمرینی می‌بینند، ممکن است هنگام مواجهه با چالش‌ها و شکست‌ها، تمایل کمتری به رفتارهای منفی و فریبکارانه مانند دوپینگ داشته باشند. علاوه بر این، با آموزش ذهن آگاهی، ورزشکاران توجه بیشتری به پیامدهای اخلاقی و جسمانی مصرف مواد دوپینگ می‌کنند و ممکن است تمایل کمتری به استفاده از چنین موادی نشان دهند. این تغییر در نگرش ممکن است به دلیل افزایش آگاهی نسبت به پیامدها و مسئولیت‌های فردی باشد (۹،۲۲).

نتیجه گیری

به طور کلی، نتایج این پژوهش نشان داد که آموزش ذهن آگاهی تأثیر معناداری بر جهت‌گیری هدف ورزشی و نگرش به دوپینگ در وزنه‌برداران مرد جوان شرکت‌کننده در این پژوهش داشته است. اگرچه عواملی مانند تعداد محدود شرکت‌کنندگان، عدم مشاهده اثرات بلندمدت و استفاده از ابزارهای خودگزارشی برای متغیرهای وابسته از محدودیت‌های قابل توجه این مطالعه محسوب می‌شوند، تعمیم این نتایج باید با احتیاط انجام شود. توصیه می‌شود پژوهش‌های آینده به بررسی اثربخشی برنامه‌های آموزش ذهن آگاهی بر روی نمونه‌های بزرگ‌تر شامل ورزشکاران زن و مرد در سطوح نخبه و حرفه‌ای از طریق مطالعات طولی بپردازند. در پایان پیشنهاد می‌شود مربیان، ورزشکاران و سیاست‌گذاران این حوزه در کشور توجه و اهمیت ویژه‌ای به ارائه مداخلات روان‌شناختی توسط متخصصان روان‌شناسی ورزشی مبذول دارند.

ملاحظات اخلاقی

پیروی از اصول اخلاق پژوهش

پروتکل مطالعه توسط گروه علوم ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی بررسی و تأیید شد. تمامی رویه‌های مربوط به شرکت‌کنندگان انسانی مطابق با استانداردهای اخلاقی کمیته تحقیقات مؤسسه و با بیانیه هلسینکی و اصلاحیه‌های بعدی آن انجام گردید. رضایت آگاهانه از تمامی شرکت‌کنندگان پیش از جمع‌آوری داده‌ها اخذ شد.

مشارکت نویسندگان

طراحی مفهومی پژوهش توسط حسن کردی و مهدی حیدری پشت مشهدی انجام شد. روش‌شناسی توسط حسن کردی، نرم‌افزار توسط حسن کردی، اعتبارسنجی توسط حسن کردی، مهدی حیدری پشت مشهدی و فرشاد غزالیان، تحلیل رسمی توسط حسن کردی، تحقیق و بررسی توسط حسن کردی، تأمین منابع توسط حسن کردی، گردآوری داده‌ها توسط حسن کردی، تهیه پیش‌نویس اولیه مقاله توسط حسن کردی، بازبینی و ویرایش توسط حسن کردی و مهدی حیدری پشت مشهدی، تصویرسازی توسط حسن کردی، نظارت و سرپرستی توسط مهدی حیدری پشت مشهدی، مدیریت پروژه توسط حسن کردی، و تأمین بودجه توسط مهدی حیدری پشت مشهدی صورت گرفت. همه نویسندگان نسخه نهایی مقاله را مطالعه کرده و با انتشار آن موافقت نموده‌اند.

حامی مالی

این مطالعه به عنوان بخشی از پایان‌نامه کارشناسی ارشد در گروه علوم ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم و تحقیقات، تهران، ایران انجام شد. پژوهش هیچ بودجه خارجی از سازمان‌های دولتی، تجاری یا غیرانتفاعی دریافت نکرده است.

تعارض منافع

نویسندگان اعلام می‌دارند که هیچ گونه تعارض منافی ندارند.

سپاسگزاری

نویسندگان مراتب قدردانی خود را از تمامی شرکت‌کنندگان پژوهش حاضر ابراز می‌دارند.

References

1. Chen J-H, Tsai P-H, Lin Y-C, Chen C-K, Chen C-Y. Mindfulness training enhances flow state and mental health among baseball players in Taiwan. *Psychol Res Behav Manag.* 2018;11:15-21. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S188734>
2. Nien J-T, Wu C-H, Yang K-T, Cho Y-M, Chu C-H, Chang Y-K, et al. Mindfulness Training Enhances Endurance Performance and Executive Functions in Athletes: An Event-Related Potential Study. *Neural Plast.* 2020;2020:8213710. <https://doi.org/10.1155/2020/8213710>
3. Cillessen L, Johannsen M, Speckens AE, Zachariae R. Mindfulness-based interventions for psychological and physical health outcomes in cancer patients and survivors: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Psychooncology.* 2019;28(12):2257-69. <https://doi.org/10.1002/pon.5214>
4. Si XW, Yang ZK, Feng X. A meta-analysis of the intervention effect of mindfulness training on athletes' performance. *Front Psychol.* 2024;15:1375608. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1375608>
5. Creswell JD. Mindfulness interventions. *Annu Rev Psychol.* 2017;68:491-516. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-042716-051139>
6. Bühlmayer L, Birrer D, Röthlin P, Faude O, Donath L. Effects of mindfulness practice on performance-relevant parameters and performance outcomes in sports: A meta-analytical review. *Sports Med.* 2017;47(11):2309-21. <https://doi.org/10.1007/s40279-017-0752-9>
7. Shayani H, Zeidabadi R, Hamboushi L. The Relationship between Sport Mindfulness and Perceptions of Success in Athlete: The Mediating Role of Commitment to exercise. *Sports Psychology.* 2021;13(2):29-44. [In Persian] <https://doi.org/10.48308/mbbsp.6.2.29>
8. Shahhosseini M, Sabahi P, Makvand Hosseini S, B. G. Effectiveness of mindfulness sport performance enhancement (MSPE) on attention, planning and sport performance of elite Judoka. *Shenakht J Psychol Psychiatry.* 2020;7(2):37-52. [In Persian] <https://doi.org/10.52547/shenakht.7.2.37>
9. Ryoo H, Ryu S, Kim D, Jeong H, Eun D, Suh S-H. Importance of weightlifting performance analysis in anti-doping. *PLoS One.* 2022;17(2):e0263398. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0263398>
10. Kolliari-Turner A, Oliver B, Lima G, Mills JP, Wang G, Pitsiladis Y, et al. Doping practices in international weightlifting: analysis of sanctioned athletes/support personnel from 2008 to 2019 and retesting of samples from the 2008 and 2012 Olympic Games. *Sports Med Open.* 2021;7(1):4. <https://doi.org/10.1186/s40798-020-00293-4>
11. Reardon CL, Creado S. Drug abuse in athletes. *Subst Abuse Rehabil.* 2014;5:95-105. <https://doi.org/10.2147/SAR.S53784>
12. Ashikaga K, Yoneyama K, Hirayama K, Suzuki T, Muroi R, Inoue R, et al. Medical care provision at the venue of the weightlifting event of the Tokyo 2020 Olympic Games. *Sport Sci Health.* 2022;18(3):847-52. <https://doi.org/10.1007/s11332-021-00865-1>
13. International Weightlifting Federation. Anti-Doping Sanctions List [Internet]. Lausanne: International Weightlifting Federation; 2023 [cited 2025 Dec 2]. Available from: <https://iwf.sport/anti-doping/sanctions/>
14. Shrout MR, Voelker DK, Munro GD, Kubitz KA. Associations between sport participation, goal and sportspersonship orientations, and moral reasoning. *Ethics Behav.* 2017;27(6):502-18. <https://doi.org/10.1080/10508422.2016.1233494>
15. Nicholls JG. *The competitive ethos and democratic education.* Cambridge: Harvard University Press; 1989.
16. Ntoumanis N, Ng JY, Barkoukis V, Backhouse S. Personal and psychosocial predictors of doping use in physical activity settings: a meta-analysis. *Sports Med.* 2014;44(11):1603-24. <https://doi.org/10.1007/s40279-014-0240-4>
17. Petróczi A. Attitudes and doping: A structural equation analysis of the relationship between athletes' attitudes, sport orientation, and doping behaviour. *Subst Abuse Treat Prev Policy.* 2007;2:34.

- <https://doi.org/10.1186/1747-597X-2-34>.
18. Nicholls AR, Madigan DJ, Backhouse SH, Levy AR. Personality traits and doping susceptibility in adolescent athletes: The role of moral disengagement and motivational orientations. *Psychol Sport Exerc.* 2017;30:97-104. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2016.12.003>
 19. Petróczi A, Aidman E. Psychological drivers in doping: The life-cycle model of performance enhancement. *Subst Abuse Treat Prev Policy.* 2008;3:7. <https://doi.org/10.1186/1747-597X-3-7>
 20. Inglement J, Roberts E, Allan V. Achievement goal orientations, moral disengagement, and doping attitudes in competitive athletes: A mediation model. *Psychol Sport Exerc.* 2025;72:102-12. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2024.102112>
 21. Hurst P, Ring C, Kavussanu M. Ego orientation is related to doping likelihood via sport supplement use and sport supplement beliefs. *Eur J Sport Sci.* 2022;22(11):1734-42. <https://doi.org/10.1080/17461391.2021.1995509>
 22. Lee YH. The role of mindfulness and occupational stress in the goal orientations of development and winning. *Sport Manag Rev.* 2020;23(4):626-39. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2019.08.004>
 23. Petróczi A, Backhouse SH, Boardley ID, Saugy M, Pitsiladis Y, Viret M, et al. 'Clean athlete status' cannot be certified: Calling for caution, evidence and transparency in 'alternative' anti-doping systems. *Int J Drug Policy.* 2021;93:103030. <https://doi.org/10.1016/j.drugpo.2020.103030>
 24. Barkoukis V, Lazuras L, Tsorbatzoudis H, Rodafinos A. Motivational and sportpersonship profiles of elite athletes in relation to doping behavior. *Psychol Sport Exerc.* 2011;12(3):205-12. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2010.10.003>
 25. Hadipourfard M, Afroozeh MS, Safari Jafarloo H. The Relationship between Disappointment and Self-Handicapping with Doping Tendency in Athletes. *Sport Psychol Stud.* 2021;9(34):259-82. <https://doi.org/10.22089/spsyj.2020.9315.2015>
 26. Sagoe D, Andreassen CS, Pallesen S. The aetiology and trajectory of anabolic-androgenic steroid use initiation: a systematic review and synthesis of qualitative research. *Subst Abuse Treat Prev Policy.* 2014;9:27. <https://doi.org/10.1186/1747-597X-9-27>
 27. World Medical Association. Medical ethics manual [Internet]. Ferney-Voltaire: World Medical Association; 2022 [cited 2024 Aug 15]. Available from: <https://www.wma.net/what-we-do/education/medical-ethics-manual/>
 28. Petróczi A, Aidman E. Measuring explicit attitude toward doping: Review of the psychometric properties of the Performance Enhancement Attitude Scale. *Psychol Sport Exerc.* 2009;10(3):390-6. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2008.11.001>
 29. Morente-Sánchez J, Femia-Marzo P, Zabala M. Cross-cultural adaptation and validation of the spanish version of the performance enhancement attitude scale (petroczi). *J Sports Sci Med.* 2014;13(2):430-6. PMID: 24790501.
 30. Ismaili SS, Yousefi B, Sobhani Y. The Role of Some Psychological Factors in the Doping Attitudes of Elite Wrestlers. *Int J Wrestling Sci.* 2013;3(1):35-47. <https://doi.org/10.1080/21615667.2013.10878968>
 31. Abyari M, Nezhad Sajadi SA, Sharifian E. Commitment in Women's Football Pro League of Iran. *JRSM.* 2016;6(12):75-80.
 32. Bahram A, Shafizadeh M. Effect of competitiveness and type of sport on sport participation: study of interactive model of motivation for sport improvement. *Sport and Move Science.* 2003;1(2):1-9. [In Persian] Available from: <https://sid.ir/paper/74807/en>
 33. Gardner FL, Moore ZE. The psychology of enhancing human performance: The mindfulness-acceptance-commitment (MAC) approach. New York: Springer Publishing Company; 2007.
 34. Oguntuase SB, Sun Y. Effects of mindfulness training on resilience, self-confidence and emotion regulation of elite football players: The mediating role of locus of control. *Asian J Sport Exerc Psychol.* 2022;2(3):198-205. <https://doi.org/10.1016/j.ajsep.2022.08.003>
 35. Bagheri Sheykhangafshe F, Shabahang R, Kukli M, Sedighian SF, Alizadeh D. The Role of Dark Triad

- Personality and Mental Toughness in Predicting Bodybuilders' Attitude toward Doping. *Sports Psychology*. 2021;13(2):1-13. [In Persian] <https://doi.org/10.48308/mbsp.6.2.1>
36. Jowett GE, Stanger N, Madigan DJ, Patterson LB, Backhouse SH. Perfectionism and doping willingness in athletes: The mediating role of moral disengagement. *Psychol Sport Exerc*. 2023;66:102402. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2023.102402>
37. Hardwick B, Madigan DJ, Hill AP, Kumar S, Chan DK. Perfectionism and attitudes towards doping in athletes: The mediating role of achievement goal orientations. *Int J Sport Exerc Psychol*. 2022;20(3):743-56. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2021.1891124>