

## عنوان مقاله:

رابطه ذهن آگاهی، فراشناخت و راهبردهای تنظیم هیجان با منش ورزشی در ورزشکاران رزمی

## محل انتشار:

هفتمین همایش ملی مطالعات و تحقیقات نوین در حوزه علوم تربیتی، روانشناسی و مشاوره ایران (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

## نویسندگان:

مهوش مافی - استادیار گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی لاهیجان، گیلان، ایران

پریسا پورمحسن - دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی لاهیجان، گیلان، ایران

## خلاصه مقاله:

پژوهش حاضر با هدف رابطه ذهن آگاهی، فراشناخت و راهبردهای تنظیم هیجان با منش ورزشی در ورزشکاران رزمی انجام گرفت. روش پژوهش توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری پژوهش را کلیه ی ورزشکاران رزمی در سال 99-1398 تشکیل می دادند که از میان آنها 150 ورزشکار رزمی به روش نمونه گیری در دسترس به عنوان نمونه انتخاب شدند و به پرسشنامه ی منش ورزشی والراند و همکاران (1997)، پرسشنامه ی تنظیم هیجان گارنفسکی و همکاران (2005)، پرسشنامه ی ذهن آگاهی براون و ریان (2003) و پرسشنامه ی فراشناخت پنتریچ و دی گروت (1990) پاسخ دادند. برای تجزیه و تحلیل داده ها از آزمون ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون استفاده شد. یافته ها نشان داد که بین منش ورزشی با ذهن آگاهی (0/498)، فراشناخت (0/337)، راهبردهای تنظیم هیجان مثبت (0/462) و راهبردهای تنظیم هیجان منفی (0/437-) رابطه معناداری وجود دارد ( $p < 0/01$ ). بنابراین، می توان نتیجه گرفت که ذهن آگاهی، فراشناخت و تنظیم هیجان از متغیرهای مرتبط با منش ورزشی است، که لزوم توجه مسئولین و دست اندرکاران و مربیان حیطة ی ورزشی را به سوی اینگونه متغیرها طلب می کند.

## کلمات کلیدی:

منش ورزشی، ذهن آگاهی، فراشناخت، تنظیم هیجان، ورزشکاران رزمی

## لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1140796>

