

عنوان مقاله:

مرور تحلیلی کاهش اضطراب رقابتی و افزایش اعتماد به نفس بر اساس توانمند سازی ایگو در ورزشکاران

محل انتشار:

اولین کنفرانس بین المللی روانشناسی، علوم اجتماعی و علوم انسانی (سال: 1399)

تعداد صفحات اصل مقاله: 7

نویسندگان:

حمید براتی - دانشجوی کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد واحد علوم پزشکی تهران

مهدی نعیمی - دانشجوی کارشناسی روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی قم، عضو انجمن علمی دانشگاه آزاد اسلامی قم

فائزه سادات میرقاسمی - دانشجوی کارشناسی روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی قم، عضو انجمن علمی دانشگاه آزاد اسلامی قم

خلاصه مقاله:

توانمندی ایگو به عنوان یک ویژگی شخصیتی، ریشه در نظریه های فروید و اریکسون دارد و برحسب کنش ها و عملکرد ((من)) تعریف و سنجیده می شود و نقش مهمی را در عملکرد روانشناختی ذهن برعهده دارد و سلامت و بیماری تابعی از توانایی های ایگو برای اداره مناسب فشار امیال متاثر از غرایز برای تخلیه است. هدف پژوهش حاضر مرور تحلیلی کاهش اضطراب رقابتی و افزایش اعتماد به نفس ورزشکاران بر اساس توانمندسازی ایگو می باشد و به دور از هرگونه ملاک ارزش گذاری انجام گرفته است. نتایج بدست آمده از این مطالعه نشان می دهد که اضطراب رقابتی نقش اساسی در تمرکز ورزشکاران و عملکرد آنان دارد. همچنین اعتماد به نفس ورزشکاران رکن اصلی رقابتی بودن آنها به حساب می آید و هرچه اعتماد به نفس آنها بیشتر باشد اضطراب رقابتی کمتر و عملکرد بهتری را از خود نشان می دهند. از این رو، وجود یک ایگوی قدرتمند در ساختار شخصیتی ورزشکاران باعث می شود که نشانه های آسیب روانی را کمتر از خود نشان دهند و در برابر تنش ناشی از شرایط فشارزای رقابتی، ظرفیت کافی و بسنده ای داشته باشند. از طرف دیگر، ضعف ایگو موجب می شود که ورزشکاران از دنیای بیرونی به دنیای درونی خود باز گردند و به خودشان عقب نشینی کنند و فشارهای روانی را بر خود متمرکز سازند. با توجه به نتایج بدست آمده از این مطالعه مروری می توان اینگونه تبیین کرد که هرچه ورزشکاران ایگوی توانمندتری داشته باشند، فشارهای روانی کمتری را متحمل و آن را کنترل می کنند. ایذا توانمند سازی ایگو در ورزشکاران می تواند بازدهی بهتری را در راستای بالابردن اعتماد به نفس و کاهش اضطراب رقابتی ورزشکاران داشته باشد و عملکرد بهتری را از ورزشکاران در شرایط سخت و استرس زای رقابت های پرفشار شاهد بود و می تواند پیش بینی کننده خوبی برای بالا بردن سطح عملکردی آنها چه در زمینه ورزشی و چه در زمینه اجتماعی و تعامل با محیط پیرامونی خود باشد.

کلمات کلیدی:

اضطراب رقابتی، اعتماد به نفس، توانمندی ایگو، ورزشکاران

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1171186>

