

عنوان مقاله:

بررسی ارتباط و مقایسه راهبردهای تنظیم شناختی هیجان ورزشی و آسیب پذیری روان شناختی ورزشکاران رشته های انفرادی و گروهی

محل انتشار:

فصلنامه مطالعات روانشناسی ورزشی، دوره 10، شماره 36 (سال: 1400)

تعداد صفحات اصل مقاله: 20

نویسندگان:

علیرضا آقابابا - استادیار گروه روان شناسی ورزشی، پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی

جواد بگیان کوله مرزی - دکتری تخصصی روان شناسی عمومی

خلاصه مقاله:

بررسی تجربه هیجانی و شناختی ورزشکاران جهت پیشگیری از آسیب پذیری روان شناختی اهمیت زیادی دارد. پژوهش حاضر با هدف مقایسه راهبردهای تنظیم شناختی هیجان ورزشی و آسیب پذیری روان شناختی ورزشکاران در ورزش های فردی و گروهی انجام گرفت. روش پژوهش حاضر علی مقایسه ای است. جامعه آماری این پژوهش را کلیه ورزشکاران ورزش های انفرادی و گروهی در سال ۱۳۹۸ تشکیل می دادند. نمونه پژوهش ۱۲۰ نفر از ورزشکاران رشته های ورزش انفرادی بودند که به روش نمونه گیری در دسترس از بین جمعیت ورزشکاران رشته های انفرادی انتخاب شدند. همچنین ۱۲۰ نفر از ورزشکاران رشته های گروهی بر اساس سن، جنسیت و سابقه ورزشی با ورزشکاران انفرادی همتا شدند و به پرسش نامه محقق ساخته راهبردهای تنظیم شناختی هیجان ورزشی و آسیب پذیری روان شناختی پاسخ دادند. داده های جمع آوری شده با استفاده از ضریب همبستگی و تحلیل واریانس چند متغیری مورد تحلیل قرار گرفتند. نتایج حاصل از ضریب همبستگی پیرسون نشان داد بین مولفه راهبردهای سازگاران تنظیم شناختی هیجان ورزشی با افسردگی، اضطراب، استرس، رابطه منفی و معناداری وجود دارد. همچنین بین مولفه راهبردهای ناسازگاران تنظیم شناختی هیجان ورزشی با افسردگی، اضطراب، استرس و نمره کل پرسش نامه رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. نتایج حاصل از تحلیل واریانس چندمتغیری نشان داد بین ورزشکاران فردی و گروهی در مولفه های فاجعه سازی و ملامت دیگران، ملامت خویشتن، نشخوارگری فکری، افسردگی و اضطراب تفاوت وجود داشت. به عبارت دیگر ورزشکاران رشته های ورزشی انفرادی نمرات بالاتری به دست آوردند. سبک هایی که ورزشکاران برای تنظیم هیجانات شان به کار می برند، در تعیین آسیب پذیری روان شناختی آنان اهمیت دارند و تقویت راهبردهای سازگاران تنظیم شناختی هیجانی باید به عنوان هدفی برای پی ریزی مداخلات و برنامه های آموزشی سلامت روان مورد توجه واقع شود. به طوری که ورزشکاران در مواقع ارزیابی شان از موقعیت ها، بتوانند از راهبردهایی استفاده نمایند که مناسب ترین جو هیجانی را در رقابت ایجاد کند

کلمات کلیدی:

راهبردهای سازگاران، راهبردهای ناسازگاران، اضطراب، افسردگی، استرس

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1280709>

