

## عنوان مقاله:

بررسی تاثیر راهبردهای تنظیم هیجان موثر بر ناگویی هیجانی با میانجی گری خودشفقت و ورزش

## محل انتشار:

فصلنامه روان شناسی کاربردی، دوره 18، شماره 1 (سال: 1403)

تعداد صفحات اصل مقاله: 27

## نویسندگان:

رضا شاهی - استادیار گروه آمار، واحد تبریز، دانشگاه آزاد اسلامی، تبریز، ایران.

کیانا زاده محمدی - دانشجوی دکتری روان شناسی گروه روان شناسی واحد تبریز، دانشگاه آزاد اسلامی، تبریز، ایران.

## خلاصه مقاله:

هدف: هدف بررسی اثر راهبردهای تنظیم هیجان بر ناگویی هیجانی و نقش میانجی گری خودشفقت و ورزش است. روش: پژوهش توصیفی و از نوع همبستگی است. از بین جامعه آماری کلیه دانشجویان مقطع کارشناسی در نیم سال اول سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۲ در دانشگاه شهید بهشتی، با استفاده از فرمول کوکران تعداد ۳۸۴ نفر با روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. ابزار پژوهش پرسشنامه تنظیم هیجان (گروس و جان، ۲۰۰۲)، مقیاس ناگویی هیجانی تورنتو (بگی، پارکر و تیلور، ۱۹۹۴) و مقیاس خود شفقت ورزشی (نف، ۲۰۰۳) بود. جهت تحلیل داده‌ها از روش مدل سازی معادلات ساختاری و از نرم‌های اس‌پی‌اس‌اس، اس‌پی‌اس‌اس، اس‌پی‌اس‌اس و اس‌مارت پی‌اس‌اس نسخه ۳ استفاده شد. یافته‌ها: راهبردهای تنظیم هیجان شامل ارزیابی مجدد و سرکوبی به طور مستقیم بر ناگویی هیجانی تاثیر معناداری دارد (P < ۰.۰۵ و t = ۵.۸۲). همچنین راهبردهای تنظیم هیجان به طور غیرمستقیم از طریق خودشفقت ورزشی بر ناگویی هیجانی تاثیر معناداری دارد (P < ۰.۰۵ و t = ۵.۸۲). نهایتاً، خودشفقت ورزشی بر ناگویی هیجانی تاثیر معناداری دارد (P < ۰.۰۵ و t = ۵.۸۲). نتیجه‌گیری: دانشجویانی که بیشتر از راهبردهای انطباقی تنظیم هیجان استفاده می‌کنند از شفقت هیجانی خود بالاتر و ناگویی هیجانی کمتر برخوردارند و دانشجویانی که بیشتر از راهبردهای غیرانطباقی تنظیم هیجان استفاده می‌کنند، شفقت هیجانی خود پایین‌تر و ناگویی هیجانی بیشتری دارند. بنابراین ایجاد و تقویت خودشفقت ورزشی در دانشجویان می‌تواند باعث ارتقا عملکرد روانشناختی و ارتباط اجتماعی دانشجویانی که از ناگویی هیجانی رنج می‌برند، باشد.

## کلمات کلیدی:

تنظیم هیجان، سرکوبی، ارزیابی مجدد، خودشفقت ورزشی، ناگویی هیجانی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/1933210>

