

عنوان مقاله:

نقش راهبردهای مقابله ای در پیش بینی اضطراب شناختی- جسمانی و اعتماد به نفس و وشوکاران نخبه

محل انتشار:

فصلنامه مطالعات روانشناسی ورزشی، دوره 5، شماره 16 (سال: 1395)

تعداد صفحات اصل مقاله: 18

نویسندگان:

امیرحسین مهرصفر - کارشناس ارشد دانشگاه تهران

محمد خیبری - دانشیار دانشگاه تهران

حسن غرایاق زندی - استادیار دانشگاه تهران

خلاصه مقاله:

هدف از مطالعه حاضر بررسی نقش راهبردهای مقابله ای در پیش بینی اضطراب جسمانی، شناختی و اعتماد به نفس و وشوکاران نخبه بود. 107 پرسش نامه به وسیله ورزشکاران تکمیل گردید. در این پژوهش از نسخه فارسی سیاهه اضطراب حالتی رقابتی-2 برای اندازه گیری اضطراب شناختی، اضطراب جسمانی و اعتماد به نفس استفاده شد، همچنین نسخه فارسی پرسش نامه راهبردهای مقابله ای برای ارزیابی راهبردها در ورزشکاران استفاده گردید. نتایج نشان داد که همبستگی راهبردهای مقابله ای مبتنی بر عمل و هیجان با اضطراب جسمانی- شناختی و همبستگی راهبردهای مقابله ای مبتنی بر عمل با اعتماد به نفس، معنی دار بود. تحلیل رگرسیون چندگانه نشان داد که راهبردهای مقابله ای مبتنی بر عمل و هیجان، 53 درصد واریانس اضطراب جسمانی، 63 درصد واریانس اضطراب شناختی و 65 درصد واریانس اعتماد به نفس را پیش بینی می کند. بر اساس نتایج، راهبردهای مقابله ای مبتنی بر عمل، اضطراب شناختی- جسمانی را کاهش و اعتماد به نفس را افزایش می دهد. اما راهبردهای مقابله ای مبتنی بر هیجان، تاثیر برعکس دارد. در نتیجه، آموزش راهبردهای مقابله ای مبتنی بر عمل می تواند برای کاهش اضطراب رقابتی پیشنهاد شود.

کلمات کلیدی:

اضطراب رقابتی، راهبردهای مقابله ای، اعتماد به نفس، ووشو

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/793592>

