

عنوان مقاله:

مقایسه میزان بکارگیری و سودمندی راهبردهای تنظیم ابعاد خلقی خشم، خستگی، افسردگی، سردرگمی و تنش قبل از رقابت در بین ورزشکاران زن و مرد

محل انتشار:

اولین کنگره ملی پیشگیری از آسیب های اجتماعی (سال: 1397)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

نویسندگان:

زهرا شیخ امیرلو - کارشناس ارشد تربیت بدنی و علوم ورزشی

زهرا ملایی - معاون اداره ورزش و جوانان شهرستان اسفراین

زهرا حقانی نعمتی - کارشناسی ارشد روانشناسی ورزش

خلاصه مقاله:

با گسترش روز افزون ورزش و رقابت گرایی و برد محوری در مسابقات ورزشی، ورزشکاران در معرض فشارهای عدیده ای می باشند، عدم کنترل و مقابله با این فشارهای روانی در بلند مدت، آثار مخربی را بر حالات پایدار خلقی خواهد گذاشت. از همین رو آموزش راهبردهای کنترل حالات خلقی در ورزشکاران یکی از چالش انگیزترین مسائل پیش روی روان شناسان ورزشی است. با توجه به اهمیت موضوع مقاله ی حاضر به سنجش ابعاد خلقی خشم، خستگی، افسردگی، سردرگمی و تنش قبل از رقابت در بین ورزشکاران زن و مرد پرداخته است. روش تحقیق از نوع علی-مقایسه ای میباشد. جامعه آماری این پژوهش را 76 نفر از ورزشکاران استان خراسان شمالی تشکیل می دهند. شرکت کنندگان پرسشنامه مقیاس تنظیم احساسات (ROFS) را تکمیل کردند. نتایج تحلیل نرم افزار spss و آزمون t-test دو گروه مستقل نشان داد که تنها بودن و کنترل افکار به شکل مثبت برای خشم، دوش گرفتن برای خستگی، سخنان نیروزا و تسکین به خود برای تنش، تصویر سازی ذهنی و صحبت با فرد دیگر برای سردرگمی، و موسیقی آرام برای افسردگی بیشترین میزان به کارگیری را در بین مردان و زنان داشتند. سودمندترین راهبردها برای هر بعد خلقی عبارت بودند از: تنها بودن و آب به صورت زدن برای خشم، فکر کردن به چیزهای دیگر و موسیقی آرام برای افسردگی، آب به صورت زدن و صحبت با فرد دیگر برای سردرگمی، دوش گرفتن و استراحت برای خستگی، سخنان نیروزا و تسکین به خود برای تنش. نتایج تحلیل نشان داد که از لحاظ میزان به کارگیری، در ابعاد خلقی خستگی و سردرگمی و خشم و افسردگی و از لحاظ میزان سودمندی، در ابعاد خلقی افسردگی، تفاوت های معنی داری بین گروه ها وجود دارد. با توجه به شناسایی استراتژی های موثر در تنظیم خلق می توان گفت افراد می توانند کنترل خلق خود را بدست گیرند.

کلمات کلیدی:

راهبردهای تنظیم خلق، حالات خلقی، ورزشکار، خلق

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/901312>

