



مقایسه سبک‌های تنظیم هیجان بین افراد شرکت‌کننده در فعالیتهای ورزشی و افراد غیر ورزشکار

پریسا جافری^{۱*}، سید محمدحسین رضوی^۲، معصومه کلاته سیفری^۳

۱. کارشناسی ارشد، گروه مدیریت ورزشی، دانشکده تربیت‌بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه مازندران، بابلسر، ایران. (*نویسنده مسئول).
۲. استاد، گروه مدیریت ورزشی دانشکده تربیت‌بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه مازندران، بابلسر، ایران.
۳. دانشیار، گروه مدیریت ورزشی، دانشکده تربیت‌بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه مازندران، بابلسر، ایران.

*Email: (parisa.jafari۷۲@gmail.com)

نوع ارائه مقاله: پوستر

چکیده

زمینه و هدف: ورزش ابزار ارزشمندی برای حفظ سلامت جسمانی است و رابطه نزدیکی با متغیرهای روان‌شناختی به‌ویژه پیشگیری از بروز آشفتگی‌های هیجانی دارد. به نظر می‌رسد شرکت در ورزش و فعالیتهای بدنی می‌تواند کنترل فرد بر هیجانات را ارتقاء دهد. از این رو هدف از انجام این پژوهش مقایسه سبک‌های تنظیم هیجان بین افراد شرکت‌کننده در فعالیتهای ورزشی و افراد غیر ورزشکار بود.

روش کار: این پژوهش کاربردی و به روش میدانی انجام شد. جامعه آماری پژوهش را کلیه دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار دانشگاه مازندران تشکیل می‌دادند (۱۲۵۰۰ نفر) که با توجه به جدول مورگان تعداد ۳۸۴ نفر از آنان به‌عنوان نمونه انتخاب شدند. از این تعداد ۱۹۲ نفر از بین ورزشکاران (افرادی که به‌صورت منظم حداقل ۳ جلسه در هفته به ورزش می‌پردازند) و ۱۹۲ نفر نیز از افراد غیرورزشکار انتخاب شدند. نحوه انتخاب افراد به‌صورت در دسترس بود. ابزار پژوهش پرسشنامه تنظیم هیجان گرانفسکی و همکاران (۲۰۰۱) بود. روایی صوری و محتوایی پرسشنامه‌ها توسط ده تن از اساتید مدیریت ورزشی تایید شد و میزان پایایی پرسشنامه توسط آزمون آلفای کرونباخ ۰/۷۱۷ بدست آمد. جهت بررسی توزیع طبیعی داده‌ها از آزمون کلموگروف اسمیرنوف استفاده شد و با توجه به غیرطبیعی بودن توزیع داده‌ها از آزمون یو من‌ویتنی برای بررسی فرضیات بهره گرفته شد. تجزیه و تحلیل داده‌ها با نرم‌افزار SPSS۲۵ انجام شد.

یافته‌ها: نتایج نشان داد که بین سبک‌های تنظیم هیجان میان افراد شرکت‌کننده در فعالیتهای ورزشی و افراد غیرورزشکار تفاوت معنی‌داری وجود دارد و افراد ورزشکار در وضعیت مطلوب‌تری قرار دارند.

نتیجه‌گیری: می‌توان بیان داشت ورزشکاران به‌دلیل حضور در ورزش و تجربه شرایط مختلف رقابتی از خودآگاهی بیشتری بهره‌مند هستند و درکی عمیق از هیجانات، نیازها و ذائقه‌های خود دارند و قادر به ارزیابی، هدایت و کنترل حواشی زندگی شخصی خویش هستند.

کلید واژه‌ها: تنظیم هیجان، ورزشکار، غیر ورزشکار