

مقایسه ناگویی خلقی و اجتناب تجربی در ورزشکاران و غیر ورزشکاران

صمد ناجی بیرق (کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی دانشگاه تبریز)

سجاد علمردانی صومعه (کارشناسی ارشد روانشناسی دانشگاه محقق اردبیلی)

حسین ناعمی (کارشناسی ارشد روانشناسی دانشگاه محقق اردبیلی)

چکیده

در روانشناسی ورزش توجه به حالت‌های مختلف روانشناختی و آسیب‌شناسی اختلالات خلقی و عاطفی بر عملکردهای ورزشی از اهمیت بالایی برخوردار است. بنابراین هدف این پژوهش مقایسه ناگویی خلقی و اجتناب تجربه‌ای در بین ورزشکاران و غیر ورزشکاران در شهر تبریز می‌باشد. پژوهش حاضر یک طرح مقایسه‌ای پس‌رویدادی می‌باشد که ۱۰۰ نفر (۵۰ نفر ورزشکار از اعضای باشگاه‌های حرفه‌ای شهر تبریز و ۵۰ نفر غیر ورزشکار) به صورت نمونه‌گیری خوشه‌ای انتخاب شدند و پرسشنامه‌های ناگویی خلقی تورنتو و اجتناب تجربه‌ای گامز و همکاران را تکمیل کردند. داده‌ها با استفاده از آزمون تحلیل واریانس چند متغیره تحلیل شدند. یافته‌های پژوهش نشان داد که بین ورزشکاران و غیر ورزشکاران از نظر ناگویی خلقی و اجتناب تجربه‌ای تفاوت معنی‌داری وجود دارد ($P < .005$)، یعنی ورزشکاران حرفه‌ای از ناگویی خلقی پایین‌تر برخوردارند و اجتناب تجربه‌ای (به جز در مولفه تحمل پریشانی) کمتری در موقعیت‌های استرس‌آور و تنش‌زا داشتند. پژوهش حاضر نشان داد که ورزش مداوم و رقابتی می‌تواند بر ابعاد ناگویی خلقی و تنظیم هیجانات و بروز بهنجار آن کمک کند و میزان تجربه مساله‌مدار با موقعیت‌های تنش‌زا و رویارویی با موقعیت‌های استرس‌آور را در ابعاد گوناگون تسهیل کند.

کلید واژه‌ها: ناگویی خلقی، اجتناب تجربه‌ای، ورزشکاران حرفه‌ای

مقدمه

ماهیت رقابتی و استرس‌آور ورزش، مطالبات بسیاری را بر ورزشکاران تحمیل کرده است و موفقیت‌های ورزشی تا حدود زیادی تحت تاثیر عوامل استرس‌زای معمولی ورزشی قرار می‌گیرد (امپیل، لان و جونز، ۲۰۱۲). می‌توان انتظار داشت که ورزشکاران به ویژه در ورزشهای رقابتی، به طور دایم در معرض