

عنوان مقاله:

اثر بخشی آموزش گروهی مدیریت خشم بر اساس رویکرد شناختی رفتاری بر تنظیم هیجانات بازیکنان فوتبال مس رفسنجان

محل انتشار:

دومین کنفرانس بین المللی روانشناسی، مشاوره، تعلیم و تربیت (سال: 1397)

تعداد صفحات اصل مقاله: 17

نویسندگان:

ابوالفضل برزگر محمد حسنی - دانش آموخته روان شناسی ورزش دانشگاه علامه طباطبایی تهران

علی اسماعیلی - استادیار گروه روان شناسی ورزشی دانشگاه علامه طباطبایی

خلاصه مقاله:

بر اساس پژوهش های سیستماتیک صورت گرفته شده در مورد هیجانات در ورزش، شواهدی موجود می باشد که هیجانات ممکن است موجب کارایی یا عدم کارایی به ویژه در ورزش های رقابتی شوند. مندرجات پژوهش ها نشان میدهد برنامه های مداخله ای شناختی رفتاری میتوانند در جهت کمک به ورزشکاران برای شناخت تنظیم هیجانی آنها مفید باشد. بنابراین، هدف اصلی پژوهش حاضر بررسی تاثیر یک برنامه آموزش گروهی مدیریت خشم بر اساس رویکرد شناختی رفتاری بر روی بازیکنان فوتبال برای تنظیم هیجانات آنان بود. طرح این تحقیق کاربردی با دو گروه آزمایش کنترل میباشد. برای انجام این تحقیق پرسشنامه هیجان ورزشی بر روی 30 فوتبالیست اجرا شد. 16 نفر از بازیکنانی که بالاترین نمره را در مولفه های افسردگی، اضطراب خشم کسب کردند به عنوان گروه هدف تعیین شدند که به طور تصادفی به دو گروه تجربی نفر گروه کنترل نفر تقسیم گردیدند. اندازه گیری های روانی پرسشنامه هیجان ورزشی بعد از 12 جلسه آموزش بر روی گروه آزمایش مجددا بر روی هر دو گروه اجرا شد. برای تجزیه تحلیل داده ها از آمار توصیفی میانگین، انحراف استاندارد آمار استنباطی تحلیل کوواریانس آزمون تی وابسته استفاده شد. نتایج نشان داد که برنامه آموزش گروهی مدیریت خشم با رویکرد شناختی رفتاری موجب تغییراتی در برخی هیجانات گروه آزمایش گردید ولی این تغییرات معنادار نبود

کلمات کلیدی:

آموزش گروهی مدیریت خشم بر اساس رویکرد شناختی رفتاری، تنظیم هیجانات، فوتبال

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/843415>

