



۱۳۳۲



دانشگاه بیرجند

دانشکده ادبیات و علوم انسانی

گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی

پایان نامه کارشناسی ارشد

عنوان

به کارگیری و اثربخشی راهبردهای تنظیم خلق قبل از رقابت در میان

ورزشکاران زن و مرد رشته‌های گروهی و انفرادی

استاد راهنما

دکتر محمد کشتی‌دار

استاد مشاور

دکتر محمدتقی اقدسی

نگارش

محمد جهانگیری

زمستان ۱۳۸۷

کتابخانه مرکزی
توسعه و ارتقاء

۱۳۸۸ / ۱۲ / ۲۶

۱۳۳۸۸۶



تاریخ:
شماره:
پیوست:

صورتجلسه دفاع از پایان نامه ی تحصیلی دوره ی کارشناسی ارشد

با تأییدات خداوند متعال، جلسه ی دفاع از پایان نامه ی تحصیلی کارشناسی ارشد آقای محمد جهاتگیری دولت آباد

به شماره دانشجویی: ۸۵۱۳۲۰۸۰۲۳ رشته: تربیت بدنی - گرایش: -

دانشگاه: ادبیات و علوم انسانی دانشگاه بیرجند

تحت عنوان: به کارگیری و اثربخشی راهبردهای تنظیم خلق قبل از رقابت درمیان ورزشکاران زن و مرد رشته های گروهی و انفرادی

به ارزش: ۴ واحد در ساعت: ۱۲ روز: دوشنبه مورخ: ۸۷/۹/۲۵

با حضور اعضای محترم هیأت داوران متشکل از:

امضاء	رتبه علمی	نام و نام خانوادگی	سمت
	استادیار	دکتر محمد کشتی دار	استاد راهنمای اول
	—	—	استاد راهنمای دوم
	استادیار	دکتر محمد تقی اقدسی	استاد مشاور اول
	استادیار	-	استاد مشاور دوم
	استادیار	دکتر محمد اسماعیل افضل پور	داور اول
	استادیار	دکتر جعفر خوشبختی	داور دوم
	استادیار	دکتر محسن نوکارتیزی	نماینده تحصیلات تکمیلی

تشکیل گردید، نتیجه ارزیابی به شرح زیر مورد تأیید قرار گرفت:

قبول (با درجه: عالی و امتیاز: ۱۹۱۵) دفاع مجدد مردود

۱- عالی (۱۸-۲۰) ۲- بسیار خوب (۱۶-۱۷/۹۹) ۳- خوب (۱۴-۱۵/۹۹) ۴- قابل قبول (۱۲-۱۳/۹۹)

سپاسگذاری

من لم يشكر المخلوق ، لم يشكر الخالق

با حمد و سپاس به درگاه ایزد منان و استعانت از او ، وظیفه خود می‌دانم تا از کلیه‌ی عزیزان و سرورانی که در انجام مراحل مختلف این پژوهش این حقیر را یاری داده‌اند تقدیر و تشکر نمایم.

۱- از استاد فرزانه جناب آقای دکتر محمد کشتی‌دار که با صبر و حوصله و متانت هدایت و راهنمایی اینجانب را در طول دوران تحصیل و تمامی مراحل انجام این پژوهش برعهده داشته و زحمات فراوانی را متحمل شده‌اند ، سپاسگذاری نموده و موفقیت ایشان را از خداوند متعال خواستارم.

۲- از استاد گرامی جناب آقای دکتر محمد تقی اقدسی که با ارشادات ارزنده خود در انجام این پژوهش کمک شایانی نموده‌اند ، صمیمانه تشکر نموده، امیدوارم که همواره در پناه توجهات خداوند در راه خدمت به دانش پژوهان موفق و موید باشند.

۳- از جناب آقای دکتر خوشبختی و جناب آقای دکتر خامسان و جناب آقای دکتر افضل پور که در طول دوران تحصیل مرا یاری نموده‌اند تقدیر و تشکر می‌نمایم.

۴- در پایان وظیفه خود می‌دانم که از تمامی دوستان و همکلاسی‌های عزیزم، آقایان توکلی، فاضل، محمدنیا، نقی‌زاده، عربی، خیرآبادی، رضانی، محمد دوست، ویسی، صحابی فرد، گلپهار و خانم‌ها دستگردی، ولی، اسدی، نقی‌زاده و ستاری صمیمانه تشکر و قدردانی کنم.

محمد جهانگیری

دی ۱۳۸۷

تقدیم به

پدرم که هر چه دارم در سایه تلاش بی منت

اوست

مادرم که مهرش پایانی ندارد و دعایش همواره

مشکل گشای من بوده است

برادر و خواهر بسیار دوست داشتنی ام که بی ریا

و صمیمانه محبتشان را به من ارزانی داشتند

به کارگیری و اثربخشی راهبردهای تنظیم خلق قبل از رقابت در میان ورزشکاران زن و مرد رشته‌های گروهی و انفرادی

چکیده:

هدف از این پژوهش بررسی و مقایسه میزان به کارگیری و اثربخشی راهبردهای تنظیم خلق قبل از رقابت در میان ورزشکاران مرد و زن رشته‌های گروهی و انفرادی بود. جامعه آماری این پژوهش را ورزشکاران استان‌های آذربایجان شرقی و خراسان جنوبی از رشته‌های مختلف گروهی و انفرادی تشکیل می‌دهند که حداقل پنج سال سابقه ورزشی دارند. به همین منظور ۱۶۳ ورزشکار به صورت طبقه‌ای تصادفی به عنوان گروه نمونه انتخاب شد. شرکت‌کنندگان پرسشنامه مقیاس تنظیم احساسات (ROFS) را تکمیل کردند که شامل ۳۷ مورد استراتژی تنظیم خلق (خستگی، خشم، افسردگی، سردرگمی، سرزندگی و تنش) بوده و میزان به کارگیری و اثربخشی این استراتژی‌ها را می‌سنجد. از آمار توصیفی برای توصیف داده‌ها و آمار استنباطی روش تحلیل واریانس یک طرفه در سطح معنی‌داری $P < 0/05$ استفاده شد. میزان به کارگیری و اثربخشی راهبردها در ابعاد خلقی ویژه متفاوت بود. نتایج نشان داد که "دوش گرفتن" برای خستگی، "سخنان نیروزا" برای تنش، "عملی کردن احساس" برای سرزندگی، "اجتناب از عامل احساس" برای سردرگمی، "تنها بودن" برای خشم و "کنترل افکار به شکل مثبت" برای افسردگی بیشترین میزان به کارگیری را داشتند. اثربخش‌ترین راهبردها برای هر بعد خلقی عبارت بودند از: "اجتناب از عامل احساس" برای خشم، افسردگی و سردرگمی با نسبت‌های متفاوت، "دوش گرفتن" برای خستگی، "کنترل افکار به شکل مثبت" برای تنش و "گوش دادن به موسیقی تند" برای سرزندگی. نتایج تحلیل واریانس یک طرفه نشان داد که از لحاظ میزان به کارگیری، در ابعاد خلقی خستگی و سردرگمی و از لحاظ میزان سودمندی، در ابعاد خلقی افسردگی، سرزندگی و تنش تفاوت‌های معنی‌داری بین گروه‌ها وجود دارد ($P < 0/05$).

با توجه به شناسایی راهبردهای های موثر در تنظیم خلق می توان گفت که افراد می توانند خلق خود را کنترل کنند و خلق منحصر عکس العملی به عوامل خارجی نیست.

واژه های کلیدی: حالات خلقی، راهبردهای تنظیم خلق، ورزشکاران مرد و زن انفرادی و گروهی.

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

فصل اول: طرح تحقیق

۱-۱: مقدمه	۱
۲-۱: بیان مسأله تحقیق	۲
۳-۱: اهمیت و ضرورت تحقیق	۳
۴-۱: اهداف تحقیق	۵
۱-۴-۱: هدف کلی	۵
۲-۴-۱: اهداف ویژه تحقیق	۵
۵-۱: فرضیه های تحقیق	۶
۶-۱: متغیرهای تحقیق	۸
۱-۶-۱: متغیر مستقل	۸
۲-۶-۱: متغیر وابسته	۸
۷-۱: متغیرهای قابل کنترل و غیر قابل کنترل	۸
۱-۷-۱: متغیرهای قابل کنترل	۸
۲-۷-۱: متغیرهای غیر قابل کنترل	۸
۸-۱: تعریف عملیاتی واژه ها و اصطلاحات	۸

فصل دوم: پیشینه تحقیق

۱-۲: مقدمه	۱۰
۲-۲: شخصیت	۱۱
۳-۲: هیجان	۱۲
۴-۲: خلق	۱۲
۱-۴-۲: تجانس خلقی	۱۳
۲-۴-۲: تنظیم خلق	۱۴
۵-۲: فشار روانی و نیروی روانی	۱۵

- ۶-۲: سفتی (سختی) روانی ۱۶
- ۷-۲: ابعاد خلقی ۱۷
- ۱-۷-۲: تنش - اضطراب ۱۷
- ۱-۱-۷-۲: انواع اضطراب ۱۹
- ۲-۷-۲: افسردگی ۲۰
- ۱-۲-۷-۲: انواع افسردگی ۲۱
- ۲-۲-۷-۲: روش‌های درمان افسردگی ۲۲
- ۳-۷-۲: خشم ۲۲
- ۱-۳-۷-۲: انواع خشم ۲۵
- ۲-۳-۷-۲: نشانه‌های خشم ۲۶
- ۳-۳-۷-۲: اسطوره‌های خشم ۲۶
- ۴-۳-۷-۲: کنترل خشم ۲۷
- ۴-۷-۲: خستگی ۲۹
- ۱-۴-۷-۲: خستگی ادراکی ۳۰
- ۵-۷-۲: سردرگمی و توجه بصری در ورزش ۳۱
- ۶-۷-۲: نیرومندی ۳۲
- ۸-۲: نیمرخ حالات خلقی و رابطه آن با فعالیت بدنی و ورزش ۳۳
- ۹-۲: اندازه‌گیری خلق ۳۳
- ۱۰-۲: تنظیم هیجان و خلق ۳۴
- ۱-۱۰-۲: راهبردهای تنظیم احساسات ۳۵
- ۲-۱۰-۲: فرآیندهای تنظیم هیجان ۳۷
- ۳-۱۰-۲: مفهوم راهبرد تنظیم خلق ۳۹
- ۴-۱۰-۲: ضرورت استفاده از راهبرد برای کنترل و تنظیم حالات خلقی ۴۱
- ۵-۱۰-۲: کنترل احساسات به صورت مجزا یا یکپارچه ۴۲
- ۱۱-۲: رقابت و کنترل احساسات ۴۳
- ۱۲-۲: جنسیت و راهبردهای تنظیم هیجان ۴۶
- ۱۳-۲: برخی از راهبرد های موثر برای تنظیم حالات هیجانی و خلقی ۴۷
- ۱۴-۲: مروری بر تحقیقات انجام شده ۵۲
- ۱-۱۴-۲: تحقیقات خارجی ۵۲

۵۵ ۲-۱۴-۲: تحقیقات داخلی
۵۷ ۲-۱۵: جمع‌بندی

فصل سوم: روش شناسی تحقیق

۵۹ ۳-۱: مقدمه
۵۹ ۳-۲: روش تحقیق
۵۹ ۳-۳: متغیرهای پژوهش
۵۹ ۳-۳-۱: متغیر مستقل
۵۹ ۳-۳-۲: متغیر وابسته
۶۰ ۳-۴: جامعه و نمونه آماری
۶۰ ۳-۵: نحوه اجرای پژوهش
۶۱ ۳-۶: روش و ابزار گردآوری اطلاعات
۶۲ ۳-۷: روش‌های آماری پژوهش

فصل چهارم: یافته‌های پژوهش

۶۴ ۴-۱: مقدمه
۶۴ ۴-۲: آمار توصیفی
۷۹ ۴-۳: آمار استنباطی

فصل پنجم: تجزیه و تحلیل یافته‌ها، بحث و نتیجه‌گیری

۹۳ ۵-۱: مقدمه
۹۳ ۵-۲: مرور نتایج تحقیق
۹۴ ۵-۳: بحث و تفسیر نتایج
۱۰۰ ۵-۴: نتیجه‌گیری کلی
۱۰۰ ۵-۵: پیشنهادات مبتنی بر یافته‌های تحقیق
۱۰۱ ۵-۶: پیشنهادات برای تحقیقات آینده

فهرست منابع

- ۱۰۳.....الف: منابع فارسی
- ۱۰۵.....ب: منابع انگلیسی
- ۱۱۲.....چکیده انگلیسی

شماره	عنوان	صفحه
۲-۱:	نشانه‌های خشم	۲۶
۴-۱:	میزان به کارگیری و اثربخشی راهبردهای تنظیم خلق قبل از رقابت برای ابعاد خلقی خشم، افسردگی و سردرگمی در کل نمونه آماری	۶۵
۴-۱:	میزان به کارگیری و اثربخشی راهبردهای تنظیم خلق قبل از رقابت برای ابعاد خلقی خشم، افسردگی و سردرگمی در کل نمونه آماری	۶۶
۴-۲:	میزان به کارگیری و اثربخشی راهبردهای تنظیم خلق قبل از رقابت برای ابعاد خلقی خستگی، تنش و سرزندگی در کل نمونه آماری	۶۷
۴-۲:	میزان به کارگیری و اثربخشی راهبردهای تنظیم خلق قبل از رقابت برای ابعاد خلقی خستگی، تنش و سرزندگی در کل نمونه آماری	۶۸
۴-۳:	راهبردهای برتر از لحاظ میزان به کارگیری برای تنظیم خلق قبل از رقابت در کل نمونه آماری	۶۹
۴-۴:	راهبردهای برتر از لحاظ میزان اثربخشی برای تنظیم خلق قبل از رقابت در کل نمونه آماری	۷۰
۴-۵:	راهبردهای برتر از لحاظ میزان به کارگیری در تنظیم ابعاد مختلف خلقی قبل از رقابت در میان ورزشکاران مرد انفرادی	۷۱
۴-۶:	راهبردهای برتر از لحاظ میزان به کارگیری در تنظیم ابعاد مختلف خلقی قبل از رقابت در میان ورزشکاران زن انفرادی	۷۲
۴-۷:	راهبردهای برتر از لحاظ میزان به کارگیری در تنظیم ابعاد مختلف خلقی قبل از رقابت در میان ورزشکاران مرد گروهی	۷۳
۴-۸:	راهبردهای برتر از لحاظ میزان به کارگیری در تنظیم ابعاد مختلف خلقی قبل از رقابت در میان ورزشکاران زن گروهی	۷۴
۴-۹:	راهبردهای برتر از لحاظ میزان اثربخشی در تنظیم ابعاد مختلف خلقی قبل از رقابت در میان ورزشکاران مرد انفرادی	۷۵
۴-۱۰:	راهبردهای برتر از لحاظ میزان اثربخشی در تنظیم ابعاد مختلف خلقی قبل از رقابت در میان ورزشکاران زن انفرادی	۷۶

- جدول ۴-۱۱: راهبردهای برتر از لحاظ میزان اثربخشی در تنظیم ابعاد مختلف خلقی قبل از رقابت در میان ورزشکاران مرد گروهی ۷۷
- جدول ۴-۱۲: راهبردهای برتر از لحاظ میزان اثربخشی در تنظیم ابعاد مختلف خلقی قبل از رقابت در میان ورزشکاران زن گروهی ۷۸
- جدول ۴-۱۳: نتایج آزمون تحلیل واریانس یک طرفه در مورد میزان به کارگیری سه راهبرد برتر در کاهش خستگی در میان گروه های ورزشکاران ۷۹
- جدول ۴-۱۴: نتایج آزمون تعقیبی شفه برای مقایسه میانگین میزان به کارگیری راهبرد دوش گرفتن به منظور کاهش خستگی در بین ورزشکاران ۸۰
- جدول ۴-۱۵: نتایج آزمون تعقیبی LSD برای مقایسه میانگین میزان به کارگیری راهبرد گوش دادن به موسیقی آرام به منظور کاهش خستگی در بین ورزشکاران ۸۰
- جدول ۴-۱۶: نتایج آزمون تحلیل واریانس یک طرفه در مورد میزان اثربخشی سه راهبرد برتر در کاهش خستگی در میان گروه های ورزشکاران ۸۱
- جدول ۴-۱۷: نتایج آزمون تحلیل واریانس یک طرفه در مورد میزان به کارگیری سه راهبرد برتر در کاهش تنش در میان گروه های ورزشکاران ۸۲
- جدول ۴-۱۸: نتایج آزمون تحلیل واریانس یک راهه در مورد میزان سودمندی سه راهبرد برتر در کاهش تنش در میان گروه های ورزشکاران ۸۳
- جدول ۴-۱۹: نتایج آزمون تعقیبی LSD برای مقایسه میانگین میزان اثربخشی راهبرد کنترل افکار به شکل مثبت به منظور کاهش تنش در بین ورزشکاران ۸۳
- جدول ۴-۲۰: نتایج آزمون تحلیل واریانس یک طرفه در مورد میزان به کارگیری سه راهبرد برتر در افزایش سرزندگی در میان گروه های ورزشکاران ۸۴
- جدول ۴-۲۱: نتایج آزمون تحلیل واریانس یک طرفه در مورد میزان اثربخشی سه راهبرد برتر در افزایش سرزندگی در میان گروه های ورزشکاران ۸۵
- جدول ۴-۲۲: نتایج آزمون تعقیبی LSD برای مقایسه میانگین میزان اثربخشی راهبرد گوش دادن به موسیقی شاد به منظور افزایش سرزندگی در بین ورزشکاران ۸۵
- جدول ۴-۲۳: نتایج آزمون تحلیل واریانس یک طرفه در مورد میزان به کارگیری سه راهبرد برتر در کاهش سردرگمی در میان گروه های ورزشکاران ۸۶

- جدول ۴-۲۴: نتایج آزمون تعقیبی LSD برای مقایسه میانگین میزان به کارگیری راهبرد سخنان نیروزا به منظور کاهش سردرگمی در بین ورزشکاران..... ۸۶
- جدول ۴-۲۵: نتایج آزمون تعقیبی LSD برای مقایسه میانگین میزان به کارگیری راهبرد تمرکز بر استراتژی رقابت به منظور کاهش سردرگمی در بین ورزشکاران..... ۸۷
- جدول ۴-۲۶: نتایج آزمون تحلیل واریانس یک طرفه در مورد میزان اثربخشی سه راهبرد برتر در کاهش سردرگمی در میان گروه های ورزشکاران..... ۸۷
- جدول ۴-۲۷: نتایج آزمون تحلیل واریانس یک طرفه در مورد میزان به کارگیری سه راهبرد برتر در کاهش خشم در میان گروه های ورزشکاران..... ۸۸
- جدول ۴-۲۸: نتایج آزمون تحلیل واریانس یک طرفه در مورد میزان اثربخشی سه راهبرد برتر در کاهش خشم در میان گروه های ورزشکاران..... ۸۹
- جدول ۴-۲۹: نتایج آزمون تحلیل واریانس یک طرفه در مورد میزان به کارگیری سه راهبرد برتر در کاهش افسردگی در میان گروه های ورزشکاران..... ۹۰
- جدول ۴-۳۰: نتایج آزمون تحلیل واریانس یک طرفه در مورد میزان اثربخشی سه راهبرد برتر در کاهش افسردگی در میان گروه های ورزشکاران..... ۹۰
- جدول ۴-۳۱: نتایج آزمون تعقیبی LSD برای مقایسه میانگین میزان اثربخشی راهبرد گوش دادن به موسیقی شاد به منظور کاهش افسردگی در بین ورزشکاران..... ۹۱

فهرست اشکال و نمودارها

صفحه	عنوان
۳۱	نمودار ۱-۲: مفهوم کلی خستگی و اثرات آن
۳۵	نمودار ۲-۲: استراتژی‌های تنظیم احساس
۳۶	نمودار ۳-۲: مدل ادراکی احساس و عواطف مربوط
۳۷	نمودار ۴-۲: فرآیندهای تنظیم هیجان

پیوست

صفحه	عنوان
۱۰۸	پرسشنامه مقیاس تنظیم احساسات (ROFS)

فصل اول

طرح تحقیق

۱-۱: مقدمه

همراه با افزایش توجه به ورزش قهرمانی، علوم ورزشی نیز به کمک ورزشکار آمده‌اند تا راه‌های بهبود عملکرد و ربودن گوی سبقت از دیگران را برای آنها هموار سازند. یکی از این علوم روان‌شناسی ورزش است. اگر چه روان‌شناسی ورزش در اول راه است، ولی تمایل بسیار زیادی برای آگاهی از اصول روان‌شناسی احتمالی برای افزایش عملکرد ورزشی وجود دارد.

نوع عملکرد افراد در موقعیت‌های دشوار بر اساس تجربیات قبلی خودآگاه یا ناخودآگاه و یا بر اساس راهبردهایی است که در طی سالیان متمادی اندوخته‌اند. چگونگی مقابله با فشارهای روانی در شرایط دشوار تا حدودی می‌تواند به عوامل حمایت‌کننده خارجی مرتبط باشد. عواملی چون شخصیت، اعتقادات، تجربیات قبلی و حمایت‌های خارجی در شکل‌دهی نوع عکس‌العمل هیجانی و جسمانی افراد نقش بسزایی دارند و در نهایت این عوامل غالب یا مغلوب شدن فرد را در مواجهه با مشکلات تعیین می‌کنند.

می‌توان گفت که تمرین و ورزش موجب افزایش حس بهزیستی روانی می‌شود و از طریق آن تأثیری مثبت بر سلامت ذهنی می‌گذارد. از سوی دیگر، ورزش های رقابتی گاهی اوقات مثلاً زمانی که فرد می‌بازد ممکن است باعث اضطراب، افسردگی و یا پرخاشگری شود. فشار روانی عموماً ناشی از لزوم سازگاری جسمانی، هیجانی و روانی ورزشکار با تغییرات است. منظور از تغییرات صرفاً فرآیندهای منفی نیستند.

همه انسان‌ها و به ویژه ورزشکاران نیازمند توازن جسمانی و هیجانی هستند. هنگامی که ورزشکار احساس خوشحالی می‌کند، این توازن برقرار است اما؛ زمانی که تغییرات ناخوشایندی ایجاد شود این توازن به هم می‌خورد. فشار روانی نه تنها ناشی از شرایطی است که ورزشکار با آن مواجه است، بلکه تا حدودی زائیده نگرش خاص ورزشکار در برخورد با آن موقعیت نیز می‌باشد. از همین رو می‌توان گفت که ورزشکاران مختلف، عکس‌العمل‌ها و راهبردهای متفاوتی را در برابر فشارهای روانی اتخاذ می‌کنند.

۲-۱: بیان مساله تحقیق

خلق یک استعداد عاطفی است که آکنده از گرایشهای هیجانی و غریزی بوده و به حالتهای روانی ما جنبه مطبوع یا نامطبوع می‌دهد و بین دو قطب لذت و درد نوسان دارد. خلق اغلب دوام نسبی طولانی‌تری در مقایسه با هیجان دارد و مستقیماً به وقایع ویژه مربوط نمی‌شود، در حالی که هیجان‌ات دارای مدت کوتاهتری است و نسبت به خلق شدیدتر بوده و به وقایع ویژه مربوط می‌شود. در زمینه رابطه میان خلق و هیجان می‌توان گفت که یک حالت خلقی می‌تواند فرد را به بروز انواع معینی از احساسات و هیجان‌ات مستعدتر سازد، همچنین تجربه یک هیجان می‌تواند باعث بروز یک خلق شود (لیندکوویست، ۲۰۰۶).

یکی از حوزه‌هایی که روان‌شناسی ورزش به آن نظر دارد، بهتر کردن عملکرد ورزشی است و این امر به عوامل روان‌شناختی عملکرد مانند اضطراب، تمرکز، اعتماد به نفس و انگیزش مربوط است. نکته کلیدی اینکه ذهن بر بدن اثر می‌گذارد، بنابراین احساسات اثر عمیقی بر عملکرد بدنی دارند (قراخانلو و همکاران، ۱۳۸۵).

باندورا^۱ (۱۹۹۰) خلق را بخشی از فرایند خودتنظیمی می‌داند که افراد فعالانه تعادل میان استانداردها (اهداف)، توانائی‌های موجود و مشکلات وضعیتی را کنترل می‌کنند. از طرف دیگر عقیده بر این است که خلق یک شاخص پیش‌بینی کننده عملکرد در ورزش‌های کوتاه مدت و به ویژه زمانی است که ورزش مورد نظر شامل مهارت‌های باز باشد، این امر را می‌توان با توجه به اختلال در فرایند پردازش اطلاعات در نتیجه اختلال خلقی توجیه کرد (لان و همکاران، ۲۰۰۱).

با گسترش روز افزون ورزش، رقابت‌گرایی و برد محوری در مسابقات ورزشی، ورزشکاران در معرض فشارهای عدیده ای می‌باشند و در نتیجه‌ی همین فشارهای روانی است که گاهی اوقات دست به رفتارهای غیر منتظره و نابهنجار می‌زنند. عدم کنترل و مقابله با این فشارهای روانی در بلند مدت، آثار مخربی را بر حالات پایدار خلقی خواهد گذاشت. از طرف دیگر، می‌توان گفت که تجربه‌ی رقابت به ورزشکاران یاد می‌دهد که روش‌ها و راهبردهایی را برای کنترل خلق خود توسعه

^۱ - Bandura

دهند. از همین رو آموزش راهبردهای کنترل حالات خلقی در ورزشکاران یکی از چالش‌انگیزترین مسائل پیش‌روی روان‌شناسان ورزشی است.

نظر به اینکه راهبردهای کنترل و تنظیم حالات خلقی می‌تواند از فردی به فرد دیگر متفاوت باشد و با اشاره به این نکته که ممکن است کاربرد یک راهبرد ویژه برای هر بعد خلقی نتایج متفاوتی به دنبال داشته باشد (بنا به علل متفاوت مانند سطح آگاهی، تجربه، سطح رقابت و جنسیت) این تحقیق در صدد برآمده تا با بررسی میزان به کارگیری راهبردهای مختلف تنظیم خلق و اثربخشی حاصله از هر یک از این راهبردها به این سوالات پاسخ دهد:

۱- ورزشکاران برای کنترل هر یک از ابعاد خلقی خود از چه راهبردهایی استفاده می‌کنند؟

۲- از لحاظ میزان به کارگیری راهبردهای تنظیم خلق قبل از رقابت بین ورزشکاران مرد و زن رشته‌های انفرادی و گروهی در تنظیم هر یک از ابعاد خلقی خستگی، تنش، سرزندگی، سردرگمی، خشم و افسردگی چه تفاوت‌هایی وجود دارد؟

۳- از لحاظ میزان اثربخشی راهبردهای تنظیم خلق قبل از رقابت بین ورزشکاران مرد و زن رشته‌های انفرادی و گروهی در تنظیم هر یک از ابعاد خلقی خستگی، تنش، سرزندگی، سردرگمی، خشم و افسردگی چه تفاوت‌هایی وجود دارد؟

۱-۳: اهمیت و ضرورت تحقیق

عواطف، حالات خلقی و به طور کلی صفات شخصیتی زمانی که فاکتورهای دیگر مانند توانایی کنترل شود باعث بروز تفاوت‌هایی در عملکرد ورزشی می‌شود. برای مثال در مقایسه با فرد بلند قد، فردی با جثه کوچک هر اندازه هم دارای ثبات عاطفی باشد نمی‌تواند یک ستاره بسکتبال شود. از طرف دیگر مدارک بی شماری وجود دارد که نشان می‌دهد موفقیت ورزشی با ثبات عاطفی همراه است. ورزشکارانی که از ثبات عاطفی مناسبی برخوردار نیستند به احتمال زیاد در طول رقابت ورزشی به نحو شایسته‌ای از عهده وظایف محوله بر نخواهند آمد (آیدمن، ۲۰۰۷).

مورگان^۱ (۱۹۸۵) بعد از چندین مطالعه مدلی از سلامت روانی ارائه داد که نشان می‌داد ورزشکارانی که دارای عملکرد بهتری بودند نسبت به ورزشکاران دارای عملکرد ضعیف‌تر، از حالات خلقی مثبت‌تری برخوردار بودند.

رابینسون و هاو^۲ (۱۹۸۷) نشان دادند که ورزشکاران موفق فوتبال در مقایسه با ورزشکاران ناموفق فقط در نمرات سردرگمی آن هم در زمان قبل از مسابقه تفاوت داشتند (کوواسین و همکاران، ۲۰۰۳).

اخیرا هیستون^۳ و همکارانش (۲۰۰۵) نشان دادند که موسیقی به عنوان یکی از راهبردهای تنظیم خلق قبل از رقابت موثر بوده و با اجرای موفقیت‌آمیز همراه است (تری و همکاران، ۲۰۰۷).

در تحقیق دیگری استیون و لان^۴ (۲۰۰۱) راهبردهای تنظیم خلق را در میان ۱۰۷ ورزشکار بررسی کرده و اعلام داشتند که گوش دادن به موسیقی، صحبت کردن یا بودن با شخص دیگر و کنترل فکر سه راهبرد مهم در میان ورزشکاران بود. ورزشکارانی که قادرند خلق خود را قبل از رقابت با استفاده از راهبردهای مناسبی کنترل و تنظیم کنند دارای مزیت عمده‌ای هستند. به طور کلی می‌توان گفت که رابطه بین خلق و عملکرد ورزشی هم از جنبه نظری و هم به طور تجربی اثبات شده است، اما اثربخشی^۵ راهبردهای متعدد تنظیم خلق کاملاً روشن نیست. با این حال، این باور عمومی وجود دارد که اکثر افراد به طور ذاتی و حسی راهبردهایی برای تنظیم حالات خلقی خود دارند.

با توجه به این که رابطه بین خلق و عملکرد تا حدی روشن شده، ضرورت اهمیت تنظیم خلق قبل از رقابت دوچندان به نظر می‌رسد و از آنجا که تا کنون تحقیق مشابهی در زمینه تنظیم حالات خلقی در بین ورزشکاران در کشور صورت نگرفته، این تحقیق در صدد برآمده تا راهبردهای مورد استفاده توسط ورزشکاران و میزان اثربخشی این راهبردها را مورد بررسی قرار دهد.

^۱ - Morgan

^۲ - Robinson & Howe

^۳ - Hewston

^۴ - Steven & Lane

^۵ - Effectiveness

۱-۴: اهداف تحقیق

۱-۴-۱: هدف کلی

شناسایی راهبردهای رایج در بین ورزشکاران مرد و زن رشته‌های گروهی و انفرادی برای تنظیم حالات خلقی قبل از رقابت و مقایسه میزان به کارگیری و اثربخشی آن راهبردها.

۱-۴-۲: اهداف ویژه تحقیق

۱- مقایسه میزان به کارگیری راهبردهای تنظیم حالات خلقی برای کاهش خستگی قبل از رقابت در میان ورزشکاران مرد و زن رشته‌های انفرادی و گروهی.

۲- مقایسه میزان اثربخشی راهبردهای تنظیم حالات خلقی برای کاهش خستگی قبل از رقابت در میان ورزشکاران مرد و زن رشته‌های انفرادی و گروهی.

۳- مقایسه میزان به کارگیری راهبردهای تنظیم حالات خلقی برای کاهش تنش قبل از رقابت در میان ورزشکاران مرد و زن رشته‌های انفرادی و گروهی.

۴- مقایسه میزان اثربخشی راهبردهای تنظیم حالات خلقی برای کاهش تنش قبل از رقابت در میان ورزشکاران مرد و زن رشته‌های انفرادی و گروهی.

۵- مقایسه میزان به کارگیری راهبردهای تنظیم حالات خلقی برای افزایش سرزندگی قبل از رقابت در میان ورزشکاران مرد و زن رشته‌های انفرادی و گروهی.

۶- مقایسه میزان اثربخشی راهبردهای تنظیم حالات خلقی برای افزایش سرزندگی قبل از رقابت در میان ورزشکاران مرد و زن رشته‌های انفرادی و گروهی.

۷- مقایسه میزان به کارگیری راهبردهای تنظیم حالات خلقی برای کاهش سردرگمی قبل از رقابت در میان ورزشکاران مرد و زن رشته‌های انفرادی و گروهی.

۸- مقایسه میزان اثربخشی راهبردهای تنظیم حالات خلقی برای کاهش سردرگمی قبل از رقابت در میان ورزشکاران مرد و زن رشته‌های انفرادی و گروهی.