



پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد: پروین امین نژاد، ۱۳۹۶

## بررسی روابط ساختاری بین ذهن آگاهی ورزشی و راهبردهای تنظیم هیجان با اضطراب رقابتی ورزشکاران

هدف: در طی سالهای اخیر موضوع ذهن آگاهی و ارتباط آن با سایر متغیرهای روانشناختی توجه زیادی را به خود جلب کرده است. هدف از پژوهش حاضر بررسی روابط ساختاری بین ذهن آگاهی ورزشی و اضطراب رقابتی با توجه به نقش میانجی گری راهبردهای تنظیم هیجان بود.

روش: پژوهش حاضر توصیفی و از نوع همبستگی می باشد. تعداد 200 نفر از ورزشکاران رشته‌های مختلف تیمی و انفرادی به صورت داوطلبانه در این پژوهش شرکت نمودند. سه پرسشنامه ذهن آگاهی ورزشی (سینوت و همکاران 2014)، راهبردهای نظم جویی شناختی هیجان (گارفنسکی و همکاران 2002) و اضطراب رقابتی 2 (کاکس و همکاران 2003) در این پژوهش مورد استفاده قرار گرفت. تجزیه و تحلیل داده ها با استفاده از روش آماری مدل سازی مسیری- ساختاری با استفاده از نرم افزار PLS 2.0 Smart و Spss23 انجام گرفت.

یافته ها: نشان دادند که بین ذهن آگاهی ورزشی با اضطراب رقابتی ورزشکاران رابطه معکوس معناداری وجود دارد. همچنین ذهن آگاهی ورزشی از طریق راهبردهای سازگاران تنظیم هیجان با اضطراب رقابتی ورزشکاران ارتباط معناداری دارد. اما مسیر ذهن آگاهی ورزشی به اضطراب رقابتی از طریق راهبردهای ناسازگاران تنظیم هیجان معنادار نبود.

نتایج: بطور کلی یافته های پژوهش حاضر نشان داد که توجه ویژه به مقوله ذهن آگاهی ورزشی حائز اهمیت می باشد. چرا که ذهن آگاهی ورزشی نه تنها به صورت مستقیم بلکه به طور غیر مستقیم و با افزایش استفاده از راهبردهای سازگاران تنظیم هیجان به عنوان متغیر میانجی موجب کاهش اضطراب رقابتی ورزشکاران خواهد شد.

**کلیدواژه‌ها:** ذهن آگاهی، راهبرد های تنظیم هیجان، اضطراب رقابتی

شماره‌ی پایان‌نامه: ۱۲۷۲۱۴۰۸۹۵۲۰۰۱

تاریخ دفاع: ۱۳۹۶/۰۶/۱۱

رشته‌ی تحصیلی: تربیت بدنی و علوم ورزشی

دانشکده: علوم انسانی

استاد راهنما: رسول زید آبادی

استاد مشاور: لاله همبوشی

**M.A. Thesis:**

Structural relationship between sport mindfulness and



## emotion regulation strategies with athletes competitive anxiety

**Purpose:** In recent years, the issue of mindfulness and its relation to other psychological variables have attracted much attention. The purpose of the present study was to investigate the structural relationships between sport mindfulness and competitive anxiety considering the role of mediation in emotion regulation strategies.

**Method:** This research is descriptive and correlational. 200 volunteers from different athletes of different teams and individual participated in this research voluntarily. Three questionnaires sports mindfulness (Cynot et al. 2014), Cognitive Emotional Ordering Strategies (Garnowski et al. 2002) and Competitive Anxiety (Cox et al. 2003) were used in this study. Data analysis was carried out using the Stochastic Modeling Stochastic Method using PLS 2.0 Smart and Spss23 software

**Findings:** There was a significant negative correlation between sport mindfulness and competitive anxiety of athletes. Also, the mind of sport awareness through adaptive strategies of emotional regulation has a significant relationship with competitive anxiety of athletes. But the way of sportmindfulness to competitive anxiety was not significant due to maladaptive strategies of emotion regulation.

**Results:** Overall, the findings of this study showed that special attention to mental health awareness is important. Because sports mindfulness not only indirectly, but indirectly and with the increasing use of adaptive strategies, the adjustment of excitement as a mediator variable will reduce the competitive anxiety of athletes