



پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد: زهرا بروغنی، ۱۳۹۶

پیش‌بینی تعهد به تمرین براساس استحکام ذهنی و هوش هیجانی در ورزشکاران

مقدمه و هدف: شرکت در فعالیتهای ورزشی؟ اثرات سودمندی بر سلامت جسم و روان افراد دارد. افراد به دلایل گوناگون و برای رفع نیازهای مختلف به محیط ورزشی روی می‌آورند، اما بنا به علل گوناگون به آن پایبند نمی‌مانند. در سال‌های اخیر مقوله هوش هیجانی و ارتباط آن با سایر متغیرهای مؤثر بر موفقیت از جمله استحکام ذهنی مورد توجه روان‌شناسان ورزشی قرار گرفته است. هدف از پژوهش حاضر پیش‌بینی تعهد به تمرین بر اساس استحکام ذهنی و هوش هیجانی در ورزشکاران می‌باشد.

روش پژوهش: پژوهش حاضر توصیفی و از نوع همبستگی می‌باشد. جامعه آماری شامل تعداد 500 نفر ورزشکار نوجوان نیمه حرفه‌ای شهرستان سبزوار در سال 1396 بودند که با استفاده از نمونه‌گیری در دسترس، 100 نفر به‌عنوان نمونه انتخاب شدند. ابزار محقق برای گردآوری اطلاعات در این پژوهش پرسشنامه تعهد به تمرین (درخشان پور و واعظ موسوی، 1393) و پرسشنامه هوش هیجانی (عیدی و همکاران، 1392) و پرسشنامه استحکام ذهنی (شیرد و گلبی، 2010) بود. تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه 22 و Excel 2016 انجام شد. از آزمون‌های آماری کولموگروف-اسمیرنوف، همبستگی پیرسون و رگرسیون جهت بررسی ارتباط متغیرها، استفاده شده است.

یافته‌ها: نتایج حاصل از تجزیه و تحلیل داده‌ها نشان داد که بین مؤلفه‌های، تعهد به تمرین، هوش هیجانی و استحکام ذهنی ارتباط مثبت و معنی‌داری وجود دارد و هوش هیجانی و استحکام ذهنی، تعهد به تمرین را پیش‌بینی می‌کنند ($sig > 0/01$).

نتیجه‌گیری: به‌طور کلی نتایج پژوهش حاضر نشان داد که هوش هیجانی و استحکام ذهنی بالاتر منجر به تعهد به تمرین را در ورزشکاران نوجوان می‌گردد. لذا توجه ویژه به پرورش هوش هیجانی به‌طور غیرمستقیم منجر به افزایش استحکام ذهنی و در نتیجه تعهد به تمرین می‌گردد. همچنین با استفاده از متغیر هوش هیجانی و استحکام ذهنی می‌توان تعهد به تمرین را پیش‌بینی نمود.

کلیدواژه‌ها: تعهد به تمرین، استحکام ذهنی، هوش هیجانی

شماره‌ی پایان‌نامه: ۱۲۷۲۱۴۰۲۹۵۲۰۰۴

تاریخ دفاع: ۱۳۹۶/۰۶/۱۴

رشته‌ی تحصیلی: تربیت بدنی و علوم ورزشی

دانشکده: علوم انسانی

استاد راهنما: لاله همبوشی

استاد مشاور: دکتر محمد رضا شهبابی کاسب



The anticipation of commitment to practice for mental toughness and emotional intelligence in athletes

Abstract

Introduction and goal : Individuals from a wide range of physical and sport activities as behavior have always been the subject of attention by sports technicians. One of the important concepts that today is used to understand the determinants of the behavior of sports participation is commitment and adherence. Other important variables that can be related to the commitment to exercise are mental strength and emotional intelligence. The purpose of this study was to predict commitment to exercise based on mental strength and emotional intelligence in athletes.

research method: This research is descriptive and correlational. The statistical population consisted of 500 adolescent athletes in Sabzevar city in 1396 who 100 person were selected by available sampling, as samples. The research instrument for collecting information in this study was questionnaire of commitment to practice (Derakhshanpour and Vaez Mousavi, 1393), emotional intelligence questionnaire (Eidy and et al, 2013) and mental strength questionnaire (Gelby and Sheard, 2010). Data analysis was performed using SPSS 22 and Excel 2016 software. Kolmogorov-Smirnov tests, Pearson correlation and regression were used.

findings: The results of data analysis showed that there is a positive and significant relationship between components, commitment to practice, emotional intelligence and mental strength, and emotional intelligence and mental strength predict commitment to exercise ($\text{sig} > 0 / 01$).

Conclusion: It can be used to increase the commitment to practice in adolescent athletes using emotional intelligence and mental strength interventions, since higher commitment reflects higher emotional intelligence and higher mental attitudes in athletes.