



ساخت پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان ورزشی



پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی
وزارت علوم، تحقیقات و فناوری

راهنماهای مثبت تنظیم شناختی هیجان

پذیرش

تمرکز مجدد بر برنامه ریزی

سرزنش خود

ارزیابی مثبت

اتخاذ این دیدگاه

راهنماهای منفی تنظیم شناختی هیجان

سرزنش خود

تمرکز بر فکر / نشخوارگری

فاجعه‌نمایی

سرزنش دیگران

مقیاس های پرسشنامه جدید تنظیم
شناختی هیجان ورزشی خرده

• ملامت خویش

• نشخوارگری

• فاجعه سازی و ملامت دیگران

• پذیرش

• ارزیابی مجدد و برنامه ریزی

• تمرکز مجدد بر برنامه ریزی

روش پژوهش

روش پژوهش به لحاظ هدف جزو پژوهش های تحقیق و توسعه و به لحاظ شیوه گردآوری داده ها (طرح پژوهش) از نوع توصیفی- پیمایشی جامعه آماری پژوهش حاضر شامل تمامی ورزشکاران زن و مرد شهر تهران در دامنه سنی حداقل ۱۷ سال و دو سطح ورزشکاران گروهی و انفرادی، حرفه ای، نیمه ماهر و مبتدی با ملاک ورود حداقل مدرک تحصیلی سیکل

نتیجه

نسخه فارسی پرسشنامه
تنظیم شناختی هیجان
ورزشی در جامعه
ورزشکاران، از خصوصیات
روان سنجی قابل قبولی
برخوردار است و می توان
از آن به عنوان ابزاری
معتبر در پژوهش های
روان شناختی ورزشی

مطالعه و طراحی:
دکتر علیرضا آقابابا
استادیار گروه روانشناسی ورزشی
پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی ایران