



**Πρόσκληση σε Δημόσια παρουσίαση Μεταπτυχιακής Διατριβής του ΠΜΣ
"Ψυχολογία της Άσκησης"**

Τίτλος: Η επίδραση της θεωρίας επίτευξης στόχων στην ρύθμιση αρνητικώ ν συναισθημάτων.

Σας καλούμε στην Δημόσια παρουσίαση Μεταπτυχιακής Διατριβής, του Προγράμματος Μεταπτυχιακών Σπουδών "Ψυχολογία της Άσκησης",

24 Μαρτίου 2015, ημέρα Τρίτη και ώρα 12.00 στην αίθουσα των συνεδριάσεων (κτίριο Α, 1ος όροφος).

Υπό την επίβλεψη του Αν. Καθηγητή, Αντώνη Χατζηγεωργιάδη

Σας περιμένουμε όλους!

Περίληψη:

Τις τελευταίες τρεις δεκαετίες, η θεωρία επίτευξης στόχων έχει υπάρξει πρωτεύων θέμα σε αγωνιστικές καταστάσεις κι έχει αναλυθεί εκτενέστερα στη μέχρι τώρα βιβλιογραφία της αθλητικής ψυχολογίας. Το αντίθετο όμως έχει συμβεί με τη θεωρία της ρύθμισης συναισθημάτων, η οποία μόλις προσφάτως έχει λάβει αξιοσημείωτη προσοχή, ενώ έχει ερευνηθεί σε βάθος σε άλλους τομείς της ψυχολογίας. Ωστόσο, είναι κοινώς αποδεκτό ότι τα συναισθήματα υποκινούν τάσεις συμπεριφοράς, ενώ η ρύθμιση συναισθημάτων έχει αναγνωριστεί ως ένας σημαντικός παράγοντας γενικά για την ανθρώπινη λειτουργία, και πιο συγκεκριμένα της απόδοσης.

Στόχος της παρούσας έρευνας ήταν να ερευνηθεί τη ρύθμιση αρνητικών συναισθημάτων μέσα στα θεωρητικά πλαίσια της θεωρίας επίτευξης στόχων, όπως έχει αποδειχθεί ότι οι στόχοι επηρεάζουν τη γνωστική και συναισθηματική συμπεριφορά των ατόμων. Συγκεκριμένα, σκοπός μας ήταν να ερευνήσουμε πειραματικά κατά πόσο βαθμό ο τύπος των στόχων που δημιουργούνται μέσα σε ένα αγωνιστικό περιβάλλον επηρεάζει τη συναισθηματική συμπεριφορά όταν υπάρχουν αρνητικά συναισθήματα.

Τα αρχικά αποτελέσματα της έρευνας δείχναν ότι άτομα που κυνηγάνε στόχους θέλοντας να αποφύγουν επίδειξη ανικανότητας στην απόδοσή τους ρυθμίζουν τα συναισθήματά τους με το να τα καταπιέσουν.

Αντιθέτως, άτομα που κυνηγάνε στόχους θέλοντας να καλυτερεύσουν την απόδοσή τους ή να επωφεληθούν μαθαίνοντας μέσα από τη δραστηριότητα ρυθμίζουν τα συναισθήματά τους με το να τα αναθεωρούν.

Είναι αξιοσημείωτο ότι ο τύπος ρύθμισης συναισθημάτων έχει αντίκτυπο στην απόδοσή τους, καθιστώντας την αναθεώρηση ουσιαστικά ως πιο αποτελεσματική τεχνική για να μειωθεί η επίδραση αρνητικών συναισθημάτων μέσα σε αγωνιστικές καταστάσεις, ειδικά όταν επικρατεί ένα κλίμα μάθησης.

Τα αποτελέσματα της παρούσας έρευνας ενισχύουν την κατανόηση της ρύθμισης συναισθημάτων μέσα σε αγωνιστικά πλαίσια, κι έτσι ξεκαθαρίζουν ουσιώδεις πτυχές της διαχείρισης συναισθημάτων για μελλοντικές πρακτικές εφαρμογές από αθλητικούς ψυχολόγους και προπονητές.