UNIVERSITY OF SASKATCHEWAN
College of Kinesiology
KINESIOLOGY.USASK.CA

Social Sciences and Humanities Research Council of Canada
Conseil de recherches en sciences humaines du Canada
Canada

Conférence virtuelle de l'Initiative de recherche de Sport Canada 2021

Autocompassion et masculinité chez les athlètes masculins

Kent Kowalski & Leah Ferguson

Université de la Saskatchewan

Amber Mosewich

Université de l'Alberta

Nathan Reis
Université de la Saskatchewan

UNIVERSITY OF SASKATCHEWAN
College of Kinesiology
KINESIOLOGY.USASK.CA

UNIVERSITY OF ALBERTA
FACULTY OF KINESIOLOGY, SPORT, AND RECREATION

Aperçu du programme de recherche

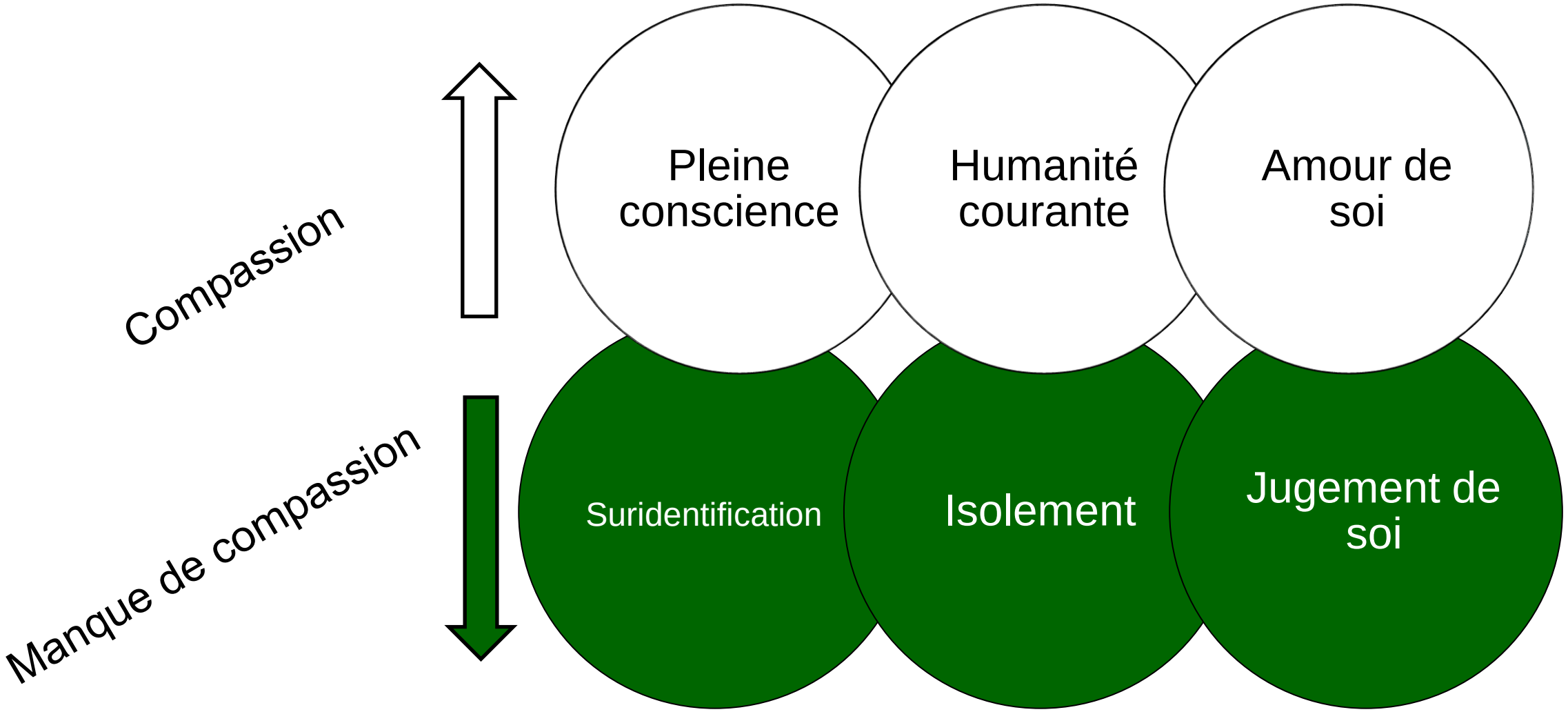
Notre étude visait à explorer l'autocompassion et la masculinité chez les athlètes masculins.

Reis et al. (2019)
Journal of Sport and Exercise Psychology

Reis et al. (sous presse)
Qualitative Research in Sport, Exercise and Health

En cours

Qu'est-ce que l'autocompassion ?



(Neff, 2003a, 2003b, 2020)

L'autocompassion dans la recherche sur le sport

Malgré l’appui reçu concernant l’autocompassion dans le sport, peu d’études portent précisément sur les athlètes masculins.

De plus en plus d'études sur l'autocompassion dans le sport incluent à la fois des athlètes hommes et femmes.

Les avantages de l'autocompassion semblent être similaires pour les athlètes masculins.

Des niveaux plus élevés d'autocompassion permettent de prédire un comportement de recherche d'aide chez les athlètes masculins.

(Barczak & Eklund, 2018 ; Ceccarelli et al., 2019 ; Wasylkiw & Clairo, 2018)

Étude 1 - Enquête quantitative

Principaux résultats - Corrélations (après vérification de l'estime de soi)

	Autocompassion
Bien-être psychologique	.66**(.10*)
Honte intériorisée	-.74**(-.23**)
Peur de l’échec	-.63**(-.31**)
Peur d’une évaluation négative	-.54**(-.28**)
Rumination	-.57**(-.42**)
Autocritique	-.52**(-.35**)
Préoccupation concernant les erreurs	-.56**(-.34**)
Peur de l’autocompassion	-.49**(-.15*)
Masculinité inclusive	.30**(.08)
Masculinité hégémonique	-.32**(-.19**)

(Reis et al., 2019)

Étude 2 - Entretiens qualitatifs et photographie réflexive

Principaux résultats - Entretiens qualitatifs

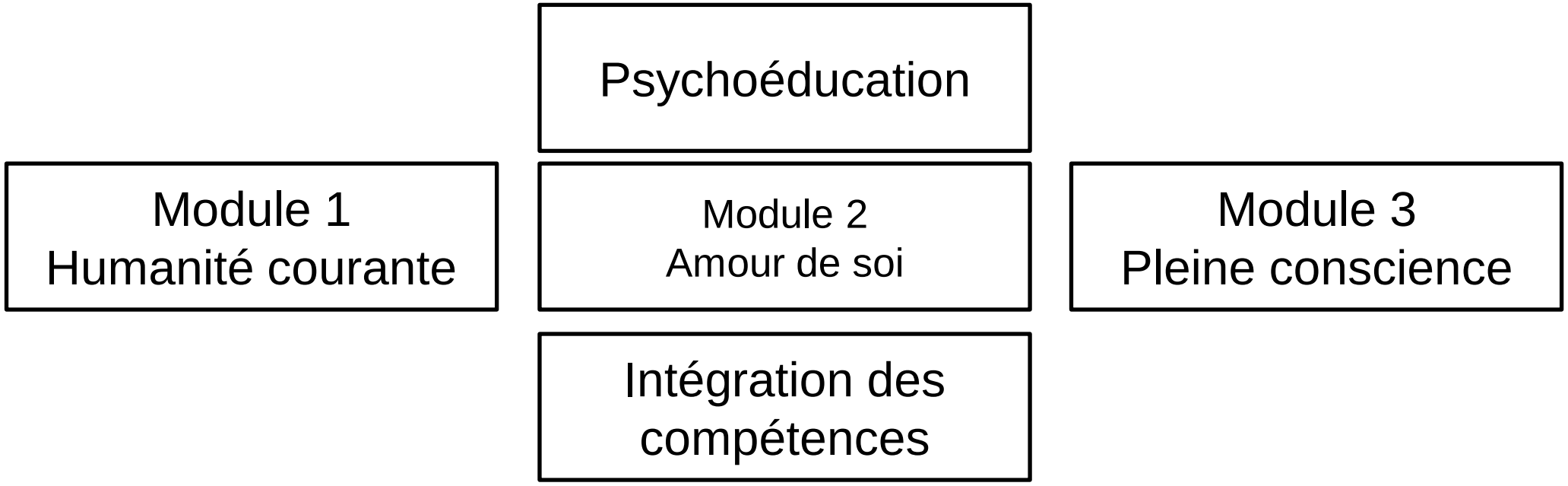
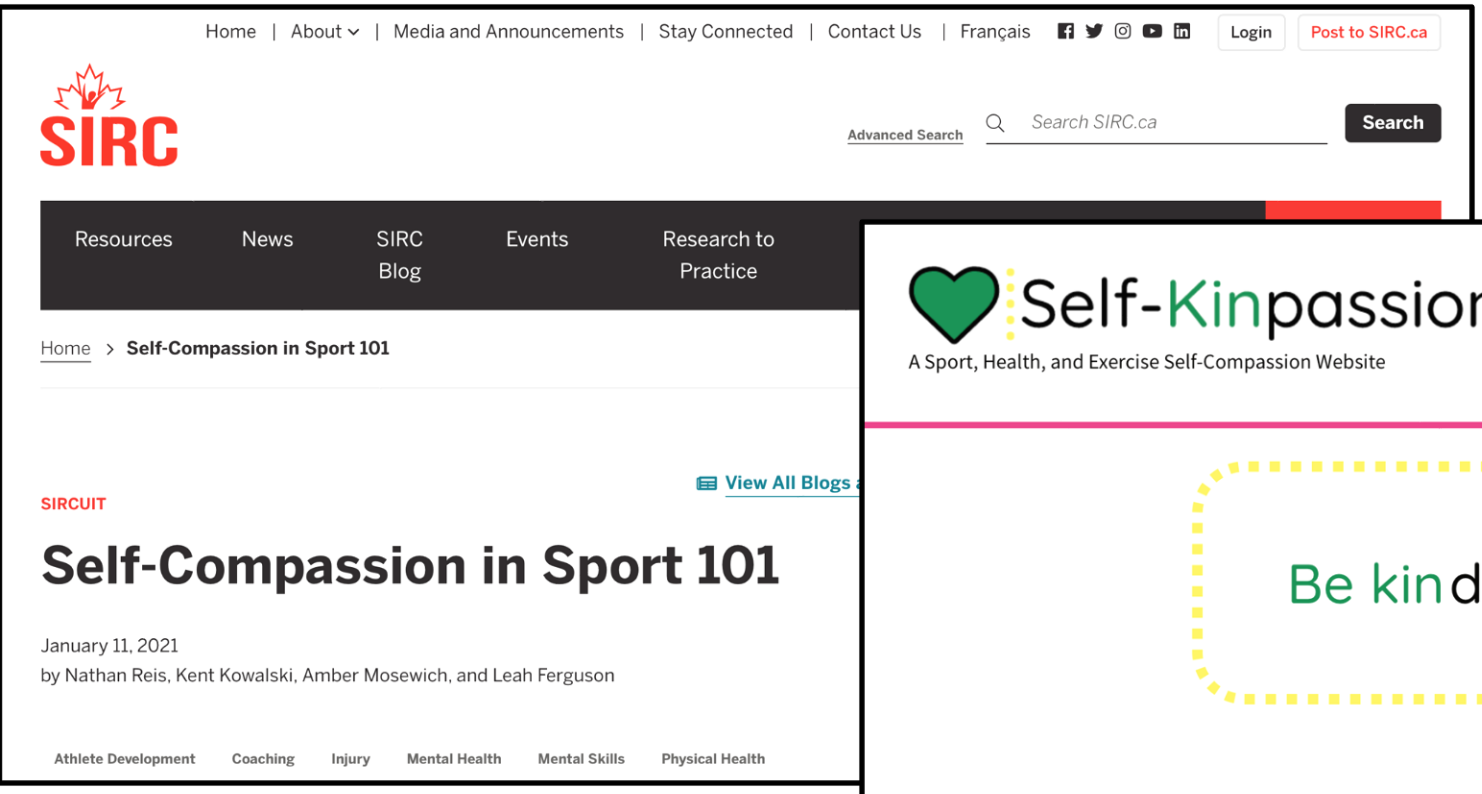
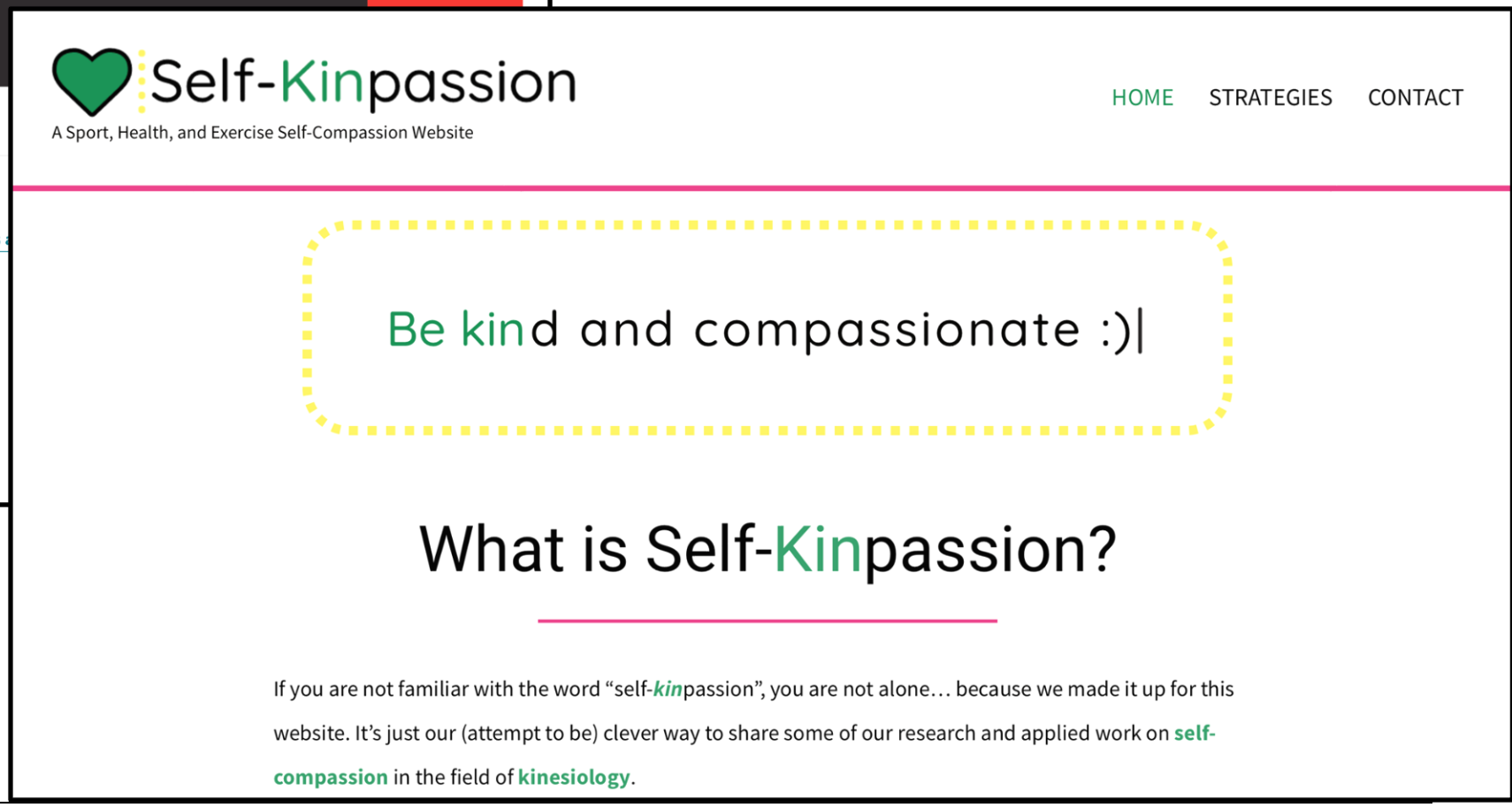
En général, les athlètes masculins de notre étude représentent une version de la masculinité qui accepte d'autres représentations de celle-ci, et ils sont prêts et disposés à accepter et à adopter l'autocompassion, en particulier si cela les aide à améliorer leurs performances sportives.

(Reis et al., sous press

Étude 3 - Intervention quantitative

Objectif

Évaluer la faisabilité et l'efficacité de l'utilisation de l'autocompassion dans l'intervention sportive durant une semaine avec des athlètes masculins (adapté de Mosewich et al., 2013).



Application des connaissances - Exemples