

Research Paper

## Investigating the Relationship and Comparison of Sport Emotion Cognitive Regulation and Psychological Vulnerability of Individual and Group Athletes

AliReza Aghababa<sup>1</sup>, and Javad Bagiyan Koolesmarzi<sup>2</sup>

1. Assistant Professor, Department of Sport Psychology, Sport Science Research Institute (SSRI), Tehran, Iran (Corresponding Author)
2. PhD in General Psychology.

**Received:**  
14 Jun 2020

**Accepted:**  
22 Dec 2020

**Keywords:**  
Adaptive strategies, maladaptive strategies, Anxiety, Depression, Stress

### Abstract

It is important to examine the emotional and cognitive experience of athletes to prevent psychological harm. The aim of study was to compare the strategies of cognitive regulation of sports excitement and psychological vulnerability of athletes in individual and team sports. The statistical population of this study consisted of all individual and team athletes. The research sample consisted of 120 individual athletes who were randomly selected from the population of individual athletes and 120 athletes in the team sports category were matched with individual athletes based on age, gender, and athletic background. The subjects were answered to cognitive-regulatory strategies questionnaire and sports excitement and psychological vulnerability (DASS-21). The results correlation coefficient showed that there was a significant relationship between the components of cognitive regulation strategies of positive sports emotion with Anxiety, Depression, Stress negative and significant relationship. Also Between the components of Negative regulation strategies of positive sports emotion with Anxiety, Depression, Stress, The total score of the questionnaire. Positive and significant relationship. The data were analyzed using correlation coefficient and multivariate analysis of variance. The findings showed that there was a significant difference between individual and team athletes in the components of disaster and blame for others, self-blame,

1. Email: alirezaaghababa@yahoo.com

2. Email: javadbagiyan@yahoo.com

intellectual rumination, depression and anxiety. The approaches that athletes use to regulate their emotions are important in determining their psychosocial vulnerability, and strengthening the adaptive strategies of emotional cognitive regulation should be considered as a goal for the prevention of mental health interventions and training programs. It seems that the approaches that athletes use to regulate their emotions are important in determining their psychological vulnerability, and developing the adaptive strategies of emotional cognitive regulation can serve, as a goal for the prevention and interventions programs to help the athletes to create the most appropriate emotional atmosphere during competition situations.

### Extended Abstract

#### Abstract

It is impossible to achieve peak performance without using psychological skills. Psychologists believed that psychological skills could be taught and practiced, like any other skills. Therefore, athletes and coaches should be acquainted with the practical concepts and methods of developing mental fitness. Psychological vulnerability is a distinctive or acquired talent for disorders. The basic principle is that vulnerable people have poorer mental and physical coping strategies in the face of stressors (Goetzmann et al, 2007). The emotional cognitive regulation strategy is the most effective way of dealing with psychological vulnerability (Di Fabio & Saklofske, 2014). Cognitive emotion regulation refers to the cognitive processes that manage emotionally motivating information.

Effective psychological skills are inevitable in order to stabilize the athlete emotionally and achieve athletic success. These skills affect the inability to cope with stressors such as sports environments and prevent the

influence of disturbing factors. The aim of this study was to compare the strategies of cognitive regulation of sports excitement and psychological vulnerability of athletes in individual and team sports.

#### Materials and Methods

The statistical population of the present study included all athletes in Tehran in the age range of at least 17 years with different sport skill levels (group and individual athletes) and at least 6-month experience of training in that field.

The sample of the current study was 120 people from six fields of individual sports (athletics, wrestling, weightlifting, taekwondo, swimming and bodybuilding). Moreover, 120 athletes were selected from five fields of team sports (football-futsal, handball, volleyball, basketball and water polo) using random cluster sampling due to the heterogeneity of groups, lack of access to the list of individual and group athletes and very scattered geographical distribution of athletes.

1 (The Sports Emotion Cognitive Regulation Questionnaire developed by

Aghababa and Begian, Koleh Marzi (2019) has 36 questions answered on a 5-point Likert scale from almost never to almost always. This questionnaire has 6 subscales of refocusing on planning, catastrophizing, self-blame, acceptance of conditions and views, positive re-evaluation as well as refocuses on planning and rumination and positive refocus. These 6 factors together accounted for 55.16% of the total variance and total internal consistency (Cronbach's alpha) of 0.83 .

2 (The Depression, Anxiety and Stress Scale: The Depression Anxiety Stress Scales (DASS-21) is a self-report questionnaire consisting of 21 items, 7 items per subscale based on a four-point rating scale.

Participants were asked to score every item on a scale from 0 (did not apply to me at all) to 3 (applied to me very much). Sum scores were computed by adding up the scores on the items per (sub) scale and multiplying them by 2. The Cronbach's alpha was 0.919 for whole scales and 0.781, 0.800, and 0.812 for subscales of depression, anxiety and stress, respectively.

#### **Findings:**

Before performing the relevant analyses, the general status of the data was examined. First, the existence of data outside the scope of the study, and the necessary corrections were made by referring to the original questionnaires. In addition, the used boxplot indicated that there were no multivariate skewed distributions. The hypothesis of normality of the data was evaluated using the Kolmogorov-Smirnov test, and the results represented that the hypothesis was valid. Before using the multivariate analysis of variance parametric test, the boxplot and Levene's tests were used to

observe its hypotheses. Based on the boxplot test, which was not significant for any of the variables, the condition of homogeneity of variance/covariance matrices was correctly observed ( $P = 0.212$ ,  $F = 1.36$ ,  $BOX = 12.083$ ). Moreover, based on Levene's test and its non-significance for all variables, the condition of equality of intergroup variances was observed. Therefore, the multivariate analysis of the variance test was applicable. The results of the Pearson correlation coefficient demonstrated that there was a significant negative relationship between depression, anxiety and stress with components of cognitive regulation strategies of positive sports emotion ( $P 00001$ ). Besides, there was a significant positive relationship between depression, anxiety and stress with components of cognitive regulation strategies of negative sports emotions ( $P 00001$ ). The results of Wilks' Lambda test suggested that the effect of the team was significant on the combination of components of cognitive regulation strategies of sports emotion and psychological vulnerability ( $P < 0.001$ ,  $F = 48.231$ ,  $Wilkes = 0.132$ ). The above test allowed the use of multivariate analysis of variance (MANOVA). The results illustrated that there was a significant difference between at least one of the studied variables between the two groups. The Eta-squared ( $\eta^2$ ) indicated that the difference between the two groups was significant considering the dependent variables as a whole. Besides, the amount of this difference was 62% according to the Wilks' Lambda test, i.e. 62% of the variance related to the difference between the two groups was due to the interaction of dependent variables.

The results of multivariate analysis of variance represented the mean scores of catastrophe and blame of others ( $P = 0.001$ ,  $F = 13.385$ ), self-blame ( $P = 0.001$ ,  $F = 11.412$ ), intellectual rumination ( $P = 0.001$ ,  $F = 16.258$ ), negative strategies for cognitive regulation of sports emotion ( $P = 0.001$ ,  $F = 35.85$ ), depression ( $P = 0.001$ ,  $F = 15.412$ ), anxiety ( $P = 0.001$ ,  $F = 9.389$ ) and psychological vulnerability ( $P = 0.001$ ,  $F = 41.524$ ). In other words, individual athletes scored higher.

Furthermore, there was no difference between the two groups in the factors of refocusing on planning, acceptance, positive reassessment, positive strategies of emotional regulation and stress.

#### Conclusion:

The results showed that there was a positive significant relationship between depression, anxiety, and stress with components of cognitive regulation strategies of positive sports emotion. In addition, emotion regulation had an effect on intrapersonal (such as behavior, motivation, and emotions) and interpersonal (such as intra-organizational communication, teamwork, technical feedback, and humor) outcomes of the athletes (Tamminen, K. A., & Crocker, P. R., 2013).

The results indicated that athletes in

individual sports scored higher scores on catastrophe and blame of others, self-blame, rumination and generally negative cognitive regulation strategies of sports emotion.

In explaining these results, it can be said that team sports are a very good opportunity for athletes to show their individual abilities in social relations and to acquire psychological skills.

**Keywords:** Cognitive regulation strategies, Psychological vulnerability, Athletes

#### References

1. Goetzmann, L., Klaghofer, R., Wagner-Hubera, R., Halterb, J., Boehlerb, A., Muellhauptb, B., & et al. (2007). Psychosocial vulnerability predicts psychosocial outcome after an organ transplant: Results of a prospective study with lung, liver, and bone-marrow patients. *Journal of Psychosomatic Research*, 62, 93-100.
2. Di Fabio, A., Saklofske, D. H. (2014). Comparing ability and self-report trait emotional intelligence, fluid intelligence, and personality traits in career decision. *Pers Individ Dif*, 64, 174-8.
3. Aghababa. A., Mohammad Javad Bagian Kulemarzi. Development of Sport Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (SCERQ). In Press.
4. Tamminen, K. A., & Crocker, P. R. (2013). "I control my own emotions for the sake of the team": Emotional self-regulation and interpersonal emotion regulation among female high-performance curlers. *Psychology of Sport and Exercise*, 14 (5), 737-747.

مقاله پژوهشی

## بررسی ارتباط و مقایسه راهبردهای تنظیم شناختی هیجان ورزشی و آسیب-پذیری روان‌شناختی ورزشکاران رشته‌های انفرادی و گروهی

علیرضا آقابابا<sup>۱</sup>، و جواد بگیان کوله‌مرزی<sup>۲</sup>

۱. استادیار گروه روان‌شناسی ورزشی، پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی تهران، تهران، ایران (نویسنده مسئول)  
 ۲. دکترای تخصصی روان‌شناسی عمومی.

### چکیده

بررسی تجربه هیجانی و شناختی ورزشکاران جهت پیشگیری از آسیب‌پذیری روان‌شناختی اهمیت زیادی دارد. پژوهش حاضر با هدف مقایسه راهبردهای تنظیم شناختی هیجان ورزشی و آسیب‌پذیری روان‌شناختی ورزشکاران در ورزش‌های فردی و گروهی انجام گرفت. روش پژوهش حاضر علی‌مقایسه‌ای است. جامعه آماری این پژوهش را کلیه ورزشکاران ورزش‌های انفرادی و گروهی در سال ۱۳۹۸ تشکیل می‌دادند. نمونه پژوهش ۱۲۰ نفر از ورزشکاران رشته‌های ورزش انفرادی بودند که به روش نمونه‌گیری در دسترس از بین جمعیت ورزشکاران رشته‌های انفرادی انتخاب شدند. همچنین ۱۲۰ نفر از ورزشکاران رشته‌های گروهی بر اساس سن، جنسیت و سابقه ورزشی با ورزشکاران انفرادی هم‌تا شدند و به پرسش‌نامه محقق ساخته راهبردهای تنظیم شناختی هیجان ورزشی و آسیب‌پذیری روان‌شناختی پاسخ دادند. داده‌های جمع‌آوری شده با استفاده از ضریب همبستگی و تحلیل واریانس چندمتغیری مورد تحلیل قرار گرفتند. نتایج حاصل از ضریب همبستگی پیرسون نشان داد بین مؤلفه راهبردهای سازگاران تنظیم شناختی هیجان ورزشی با افسردگی، اضطراب، استرس، رابطه منفی و معناداری وجود دارد. همچنین بین مؤلفه راهبردهای ناسازگاران تنظیم شناختی هیجان ورزشی با افسردگی، اضطراب، استرس و نمره کل پرسش‌نامه رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. نتایج حاصل از تحلیل واریانس چندمتغیری نشان داد بین ورزشکاران فردی و گروهی در مؤلفه‌های فاجعه‌سازی و ملامت دیگران، ملامت خویش، نشخوارگری فکری، افسردگی و اضطراب تفاوت وجود داشت. به عبارت دیگر ورزشکاران رشته‌های ورزشی انفرادی نمرات بالاتری به دست آوردند. سبک‌هایی که ورزشکاران برای تنظیم هیجان‌اتشان به کار می‌برند، در تعیین آسیب‌پذیری روان‌شناختی آنان اهمیت دارند و تقویت راهبردهای سازگاران تنظیم شناختی هیجانی باید به عنوان هدفی برای پی‌ریزی مداخلات و برنامه‌های آموزشی سلامت روان مورد توجه واقع شود. به طوری که ورزشکاران در مواقع ارزیابی‌شان از موقعیت‌ها، بتوانند از راهبردهایی استفاده نمایند که مناسب‌ترین جو هیجانی را در رقابت ایجاد کند.

تاریخ دریافت:

۱۳۹۹/۰۳/۲۵

تاریخ پذیرش:

۱۳۹۹/۱۰/۰۲

واژگان کلیدی:

راهبردهای

سازگاران،

راهبردهای

ناسازگاران،

اضطراب،

افسردگی، استرس

### مقدمه

بهره‌گیری از آنها، دستیابی به اوج عملکرد ممکن نخواهد بود. بنابراین ورزشکاران و مربیان آنها، باید به مفاهیم عملی و روش توسعه آمادگی روانی آشنا باشند.

1. Email: alirezaaghababa@yahoo.com

2. Email: javadbagiyan@yahoo.com

فابیو و سالوفسک<sup>۵</sup>، ۲۰۱۴). در واقع آسیب‌پذیری روان‌شناختی نشانگانی است که با اختلال بالینی قابل‌ملاحظه در شناخت، تنظیم هیجان یا رفتار فرد مشخص می‌شود که کژکاری در فرآیندهای روان‌شناختی، زیستی، یا رشدی زیربنایی عملکرد روانی را منعکس می‌کند. آشفتگی روان‌شناختی به‌طور معمول با ناراحتی یا ناتوانی قابل‌ملاحظه در فعالیت‌های اجتماعی، شغلی یا فعالیت‌های مهم دیگر ارتباط دارد. نتایج پژوهش گالیور<sup>۶</sup> و همکاران (۲۰۱۵) با عنوان بررسی شیوع مشکلات مرتبط با سلامت روان در ۲۲۴ ورزشکاران نخبه مرد و زن استرالیا، که جزء ورزشکاران تیم ملی بودند، مشخص شد که ۴۶ درصد ورزشکاران حداقل یک نوع اختلال روانی را تجربه کردند. در حدود ۲۷ درصد ورزشکاران افسردگی، ۲۲ درصد اختلال خوردن، ۱۶/۵ درصد درماندگی روان‌شناختی، ۱۴/۷ درصد اضطراب اجتماعی، ۷/۱ درصد اختلال اضطراب فراگیر، ۴/۵ درصد اختلال پانیک را گزارش نمودند و ورزشکارانی که تجربه آسیب را داشتند، افسردگی و اضطراب بیشتری را گزارش کردند. با توجه به این که ورزشکاران همانند اکثر افراد در کوشش‌های پیشرفته برای اجرای بهینه، تحت فشار زیادی هستند و به دلیل مطالبات مسابقه، ترس از شکست، احساس بی‌کفایتی، تقصیر، از دست دادن کنترل، درگیری والدین، پیشرفت اجراء، کشمکش‌های شخصی، روابط افراد مهم، ارزیابی اجتماعی، امنیت رسانه‌ای، جو گروه، پذیرا نبودن گروه، رفتار ناجوانمردانه و حتی بد شانس، آسیب‌پذیری روان‌شناختی را تجربه می‌کنند، ممکن است تعادل هیجانی آنها به هم بخورد و در نهایت مجبور به مقابله با آسیب‌پذیری گردند (سیلوا و متزله<sup>۷</sup>، ۲۰۱۲). یکی از راهبردهای مؤثر برای مقابله با آسیب‌پذیری روان‌شناختی، راهبردهای تنظیم شناختی هیجانی<sup>۸</sup> است. تنظیم شناختی هیجان به فرآیندهای شناختی اطلاق می‌شود که اطلاعات برانگیزاننده هیجانی را

به همین دلیل امروزه مربیان و ورزشکاران در تلاشند تا با استفاده از دستاوردهای علمی و بهره‌مندی از تکنیک‌های روان‌شناسی، عملکرد خود را بهبود بخشند و به موفقیت‌های بیشتری دست یابند. به همین منظور روانشناسی همواره دو موضوع «سلامت روانی» و «بهبود عملکرد ورزشی» را مد نظر قرار داده است. آسیب‌پذیری روان‌شناختی استعداد ذاتی یا اکتسابی برای اختلال‌ها است. فرض اصلی این است که افراد آسیب‌پذیر، در مواجهه با عوامل استرس‌زا، سازگاری روانی و جسمی ضعیف‌تری دارند (گوتمزمن<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۰۷). ویژگی‌های شخصیتی پایدار (باورهای ناکارآمد شناختی)، علائم موقعیتی (اضطراب و افسردگی) و یا منابع خارجی (حمایت اجتماعی ضعیف) مهم‌ترین نشانگرهای آسیب‌پذیری روان-شناختی محسوب می‌شوند (کرینگ<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۰۹). از آنجا که ورزشکاران مجبور هستند در شرایط استرس‌زا رقابت کنند؛ بنابراین در چنین شرایطی استرس و خشم رایج است در نتیجه روبه رو شدن با موقعیتی که به‌طور بالقوه فشارزاست سبب خواهد شد تا فرد در واکنش با آن موقعیت‌ها دستخوش هیجان شود (مارتین<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۰۵). شیوع عوامل استرس‌زای معمول ورزشی، مانند ارتکاب یک خطای روانی یا بدنی، تحمل درد و ناراحتی، مشاهده تقلب یا موفقیت رقیب، دریافت جریمه از سوی داور و توبیخ از طرف مربی (انشل و ویلیامیز<sup>۴</sup>، ۲۰۱۴) ضرورت وجود مهارت‌های روانی مؤثر را به منظور ثبات هیجانی ورزشکار و دستیابی به موفقیت ورزشی اجتناب‌ناپذیر می‌سازد: چرا که این مهارت‌ها، ناتوانی در مقابله با عوامل استرس‌زایی همچون محیط‌های ورزشی را تحت تأثیر قرار می‌دهد و مانع تأثیر عوامل مزاحم می‌شود (دی

6. Gulliver
7. Silva & Metzler
8. Cognitive Emotion Regulation

1. Goetzmann
2. Kring
3. Martin
4. Anshel & Wells
5. Di Fabio & Saklofske

تنظیم هیجان نقش برجسته‌ای در تحول و حفظ اختلالات هیجانی دارد و حیطة گسترده‌ای از فیزیولوژیکی، رفتاری و فرایندهای شناختی را شامل می‌شود (گروس و جزایری، ۲۰۱۴).

طاهری (۲۰۱۶) در پژوهشی با هدف مقایسه تسلط فراانگیزی و راهبردهای تنظیم شناختی هیجان‌ها در ورزشکاران موفق و ناموفق رشته های تیمی و انفرادی نتایج حاصل از آزمون تی مستقل در نوع تسلط فرا انگیزی حاکی از وجود تفاوت معنادار آماری میان ورزشکاران موفق و ناموفق تیمی و همچنین میان ورزشکاران موفق تیمی و انفرادی است. در استفاده از راهبردهای انطباقی تنظیم شناختی هیجان‌ها هم میان ورزشکاران موفق و ناموفق انفرادی و همچنین میان ورزشکاران موفق تیمی و انفرادی تفاوت معنادار آماری وجود دارد. موسوی، واعظ موسوی و یعقوبی (۲۰۱۸) در مطالعه‌ای با هدف تبیین ابعاد سلامت روان شناختی ورزشکاران بر اساس سبک‌های تنظیم شناختی-هیجانی، نتایج نشان داد بین سبک‌های تنظیم شناختی هیجانی با مؤلفه‌های سلامت روان شناختی همبستگی معناداری وجود دارد. همچنین نتایج تحلیل رگرسیونی نشان داد از بین سبک‌های تنظیم شناختی هیجانی، تمرکز مجدد مثبت و ارزیابی مجدد مثبت، به صورت مثبت بهزیستی روان شناختی را پیش‌بینی می‌کنند. فاجعه انگاری به طور مثبت و تمرکز مجدد مثبت نیز به طور منفی، درماندگی روان شناختی را پیش‌بینی می‌کنند. در مطالعه فالیو-سولر<sup>۴</sup> و همکاران (۲۰۱۷) نتایج ضریب همبستگی پیرسون نشان داد بین راهبردهای سازگارانه تنظیم شناختی هیجان (مثبت) با افسردگی، اضطراب و مقیاس فاجعه سازی درد رابطه منفی و معناداری وجود دارد. همچنین بین راهبردهای ناسازگارانه تنظیم شناختی هیجان با افسردگی، اضطراب و مقیاس فاجعه سازی درد رابطه مثبت و معناداری وجود دارد.

بر اساس مطالعات انجام‌شده، ورزشکارانی که سطح رقابتی بالایی دارند عوامل استرس‌زای مختلفی را

مدیریت می‌کنند (ایرلاند و همکاران، ۲۰۱۷). تنظیم شناختی-هیجانی راهبردهایی است که افراد در شرایط پریشانی به کار می‌برند تا هیجان‌های خود را کنترل کنند (گروس، ۲۰۱۴). اگر چه هیجان‌ها اساس زیست-شناختی دارند اما افراد قادرند بر هیجان‌ها و ابزار آنها تسلط داشته باشند (عبدی، تابان و قائمیان، ۲۰۱۲). هنگامی که فرد با یک موقعیت روبرو می‌شود، احساس خوب و خوش‌بینی، به تنهایی برای کنترل هیجان‌های وی کافی نیست، او نیاز دارد در این لحظات بهترین کارکرد شناختی را نیز داشته باشد (جویمان و استانتون، ۲۰۱۶). در تنظیم هیجان به تعامل بهینه‌ای از شناخت و هیجان جهت مقابله با شرایط منفی نیاز است. زیرا انسان با هر چه مواجه می‌شود آن را تفسیر می‌کند و تفسیرهای شناختی تعیین‌کننده واکنش‌های فرد است (اوجسنا و همکاران، ۲۰۰۲).

اثرات کارکردی هیجان در تنظیم ورزش می‌تواند به عنوان تسهیل‌کننده (مفید، مطلوب و مثبت)، یا تخریب‌کننده (مضر، ناکارآمد و منفی) یا خنثی باشد. هیجان می‌تواند در عملکرد موقعیتی یا وضعیت زیستی، روانی-اجتماعی یا بهزیستی و سلامت روان ورزشکار نقش داشته باشد. پژوهش در مورد تجربیات هیجانی مرتبط با عملکرد ورزشکاران نشان می‌دهد ورزشکاران رقابتی معمولاً با این سه موضوع روبرو می‌شوند؛ چگونه وضعیت هیجانی مرتبط با موفقیت فردی و عملکرد ضعیف را تشخیص دهند، چگونه ارتباط هیجان را با عملکرد پیش‌بینی کنند، و چگونه تکنیک‌های خودتنظیمی و تنظیم هیجان‌ها را انتخاب کنند (تینن بام و اکلوند<sup>۲</sup>، ۲۰۰۷). مرور پژوهش‌ها نشان می‌دهند تفاوت‌های افراد در استفاده از سبک‌های مختلف تنظیم شناختی هیجانی، موجب پیامدهای عاطفی، شناختی و اجتماعی مختلفی می‌شود؛ چنان‌که استفاده از سبک‌های ارزیابی مجدد، با هیجان‌های مثبت و عملکردهای میان فردی بهتر و بهزیستی بالا ارتباط دارد (گروس، ۲۰۱۴).

3. Gross & Jazaieri  
4. Feliu-Soler

1. Ochsner  
2. Eklund

### روشن‌شناسی پژوهش

بر مبنای دسته‌بندی پژوهش‌ها بر حسب نحوه گردآوری داده‌ها، طرح پژوهش حاضر، غیرآزمایشی و از نظر روش‌شناسی از جمله مطالعات مقطعی به حساب می‌آید که در قالب یک طرح پژوهشی علی-مقایسه‌ای انجام گرفته است.

### شرکت‌کنندگان

جامعه آماری پژوهش حاضر شامل تمامی ورزشکاران شهر تهران در دامنه سنی حداقل ۱۷ سال و سطوح مهارتی مختلف (ورزشکاران گروهی و انفرادی) می‌شود. برای پژوهش‌های از نوع آزمایشی و علی-مقایسه‌ای حجم نمونه حداقل ۳۰ نفر در هر گروه توصیه می‌شود؛ با این وجود در پژوهش حاضر به منظور افزایش اعتبار بیرونی پژوهش و احتمال اُفت آزمودنی‌ها، برای هر گروه از ورزشکاران رشته‌های انفرادی و گروهی ۱۲۰ نفر و در مجموع ۲۴۰ نفر در نظر گرفته شد (دلاور، ۲۰۰۹).

نمونه پژوهش ۱۲۰ نفر از شش رشته ورزش انفرادی (دوومیدانی، کشتی، وزنه‌برداری، تکواندو، شنا و بدن‌سازی) بود که با توجه به ناهمگنی گروه‌ها و عدم دسترسی به فهرست ورزشکاران انفرادی و گروهی و توزیع جغرافیایی بسیار پراکنده و گسترده ورزشکاران، به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. در ادامه ۱۲۰ نفر از ورزشکاران رشته‌های گروهی (برای مثال، فوتبال - فوتسال، هندبال، والیبال، بسکتبال و واترپلو) با ورزشکاران رشته‌های انفرادی بر حسب سن، جنسیت و سابقه ورزشی هم‌تا شدند. به این ترتیب که از میان فدارسیون‌های مختلف مرتبط با رشته‌های ورزش گروهی و انفرادی، ۱۱ رشته ورزشی در مرحله اول انتخاب شدند. ملاک‌های ورود به پژوهش شامل؛ سطح تحصیلات حداقل سیکل، سابقه ۶ ماه تمرین در رشته مزبور، تمایل برای شرکت در پژوهش، نداشتن اختلالات روان‌شناختی در زمان اجرای پژوهش (با توجه به گزارش ورزشکار) و آزادی انتخاب برای خارج شدن از پژوهش در هر مرحله از ملاک‌های خروج ۲۴۰

تجربه می‌کنند که نیاز به سبک‌های مقابله‌ای مختلفی دارند (نیکولس و لاوی، ۲۰۱۵). شناسایی راهبردهای مقابله‌ای ورزشکاران و کنترل آنها می‌تواند آینده روشنی را برای جامعه ورزشی رقم بزند. یافته‌های این پژوهش می‌تواند به روان‌شناسان ورزشی در زمینه ارتقای سلامت روان ورزشکاران کمک کند. بنابراین نقش تنظیم شناختی هیجانی در سازگاری ورزشکاران با وقایع استرس‌زای زندگی را نمی‌توان نادیده گرفت، به‌طوری‌که آشفته‌گی در هیجان و تنظیم آن می‌تواند منجر به آسیب روانی گردد. ورزشکاران اغلب در تنظیم هیجان نمره‌های بالایی کسب می‌کنند و می‌توانند خلق خود را بازسازی و الگوی بهینه هیجانی خود را حفظ کنند (آلدو و نولن-هوکسما، ۲۰۱۲). در مجموع می‌توان گفت که علی‌رغم اهمیت مهارت‌های روانی همچون راهبردهای تنظیم شناختی-هیجان در حوزه روان‌شناسی ورزش، خصوصاً به دلیل تأثیرگذاری مستقیم این متغیر بر عملکرد ورزشکار و موفقیت ورزشی، پژوهش‌های معدودی در این زمینه انجام شده و از طرفی دیگر بررسی‌های محققان نشان داد پژوهشی در این راستا در بین ورزشکاران رشته‌های انفرادی و گروهی انجام نشده است؛ بنابراین محققان با بررسی مقایسه‌ای راهبردهای شناختی-هیجان در بین ورزشکاران رشته‌های انفرادی و گروهی می‌خواهند به سئوالات زیر پاسخ دهند.

آیا بین راهبردهای تنظیم شناختی هیجان ورزشی با آسیب‌پذیری روان‌شناختی ورزشکاران رابطه وجود دارد؟

آیا بین راهبردهای تنظیم شناختی هیجان ورزشی ورزشکاران رشته‌های انفرادی و گروهی تفاوت وجود دارد؟

آیا بین آسیب‌پذیری روان‌شناختی ورزشکاران رشته‌های انفرادی و گروهی تفاوت وجود دارد؟



برنامه‌ریزی)، سؤال‌های (۷، ۸، ۹، ۱۰، ۱۱، ۱۲ و ۱۳) در مؤلفه ششم (نشخوارگری و تمرکز مجدد مثبت) قرار گرفتند. این ۶ عامل که عوامل اصلی پرسش‌نامه تنظیم شناختی هیجان ورزشی را تشکیل می‌دهند در مجموع ۵۵/۱۶ درصد از واریانس کل را تبیین می‌کنند. نتایج آزمون کفایت حجم نمونه کایزر-مایر-الکین مقدار ۰/۸۵۹ را نشان می‌دهد که مطلوب است و نشان می‌دهد که مقدار حجم نمونه (۳۷۳ آزمودنی) برای تحلیل مؤلفه اصلی کافی است. همچنین آزمون کرویت بارتلت که تقریبی از آماره  $\chi^2$  دو است نیز معناداری بوده است ( $P = ۰/۰۰۰۱$ ،  $X^2 = ۶۳۴۵/۱$ ). ضریب آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس‌های تمرکز مجدد در برنامه‌ریزی ۰/۸۲، فاجعه‌سازی ۰/۸۷، ملامت خویش ۰/۷۱، پذیرش شرایط و دیدگاه‌گیری ۰/۶۱، ارزیابی مجدد مثبت و تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی ۰/۷۳، نشخوارگری فکری و تمرکز مجدد مثبت ۰/۸۰ و کل راهبردهای تنظیم شناختی هیجان ورزشی ۰/۸۳ به دست آمد. سئوال‌های ۷، ۸، ۹، ۱۰، ۱۱، ۱۲ و ۱۳ در این پرسش‌نامه به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. نتایج تحلیل عوامل تأییدی در نمونه دوم پژوهش حاکی از این بود که شاخص‌های برازندگی، مانند نسبت مجذور  $\chi^2$  به درجه آزادی (df) با مقدار ۳/۹۵ برای مدل ۶ عاملی، شاخص برازندگی افزایشی<sup>۳</sup> (IFI) با مقدار ۰/۹۰، شاخص برازندگی تطبیقی<sup>۴</sup> (CFI) با مقدار ۰/۹۰، شاخص نیکویی برازش<sup>۵</sup> (GFI) با مقدار ۰/۹۰، شاخص توکر-لوپس<sup>۶</sup> (TLI= ۰/۹۰)، شاخص نیکویی برازندگی تعدیل شده<sup>۷</sup> (AGFI= ۰/۶۹) و جذر میانگین مجذورات خطای تقریب<sup>۸</sup> (RMSEA) با مقدار ۰/۰۹ برای مدل ۶ عاملی حاکی از برازش مطلوب الگوی ۶ عامل اصلی پیشنهادی با داده‌ها است.

نفر به صورت در دسترس انتخاب شدند. به دلیل این که در مطالعات پیمایشی حداقل میزان افراد قرار گرفته در زیرگروه‌ها جهت انجام تحلیل‌های مناسب بایستی ۱۵ تا ۳۰ نفر باشد و به طور معمول در مطالعات کاغذ-مدادی متوسط درصد ابزارهای تکمیل شده در حدود ۷۰ درصد است (لاندا، ۲۰۱۲)، بنابراین حجم حداقل برای زیرگروه‌ها نمونه‌گیری تقریباً ۷۰ نفر یعنی ۵۰ = (۷۰٪ × ۷۰) در نظر گرفته شد. ولی در این پژوهش به خاطر افزایش اعتبار بیرونی و قابلیت تعمیم‌پذیری نتایج حجم نمونه برای هر زیرگروه ۱۲۰ نفر در نظر گرفته شده است.

### ابزار و شیوه گردآوری داده‌ها

#### پرسش‌نامه تنظیم شناختی هیجان ورزشی

به منظور تدوین این پرسش‌نامه ابتدا مطالعات گسترده‌ای از مبانی نظری با تأکید بر مدل‌های نظم-جویی هیجانی به‌خصوص مدل تنظیم شناختی هیجان گرونفسکی<sup>۲</sup> (۲۰۰۱) و مدل تنظیم هیجانی گروس و تامپسون (۲۰۰۷) صورت گرفت و مطابق آن گویه‌ها و زیر مؤلفه‌های آن مناسب با فرهنگ ایرانی طراحی شد. پرسش‌نامه تنظیم شناختی هیجان ورزشی توسط آقابابا و همکاران (۲۰۱۹) ساخته شده است. این پرسش‌نامه دارای ۳۶ سؤال است. سئوال‌ات بر اساس مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت از تقریباً هرگز تا تقریباً همیشه پاسخ داده می‌شود. این پرسش‌نامه دارای ۶ خرده مقیاس است که به ترتیب سؤال‌های (۲۱، ۲۲، ۲۳، ۲۵، ۲۶، ۲۷ و ۲۸) در مؤلفه اول (تمرکز مجدد در برنامه‌ریزی)؛ سؤال‌های (۲۹، ۳۰، ۳۱، ۳۲، ۳۳، ۳۴، ۳۵، ۳۶ و ۳۷) در مؤلفه دوم (فاجعه‌سازی)؛ سؤال‌های (۱، ۲ و ۳) در مؤلفه سوم (ملامت خویش)؛ سؤال‌های (۴، ۵، ۱۷، ۱۸ و ۲۰) در مؤلفه چهارم (پذیرش شرایط و دیدگاه‌گیری)؛ سؤال‌های (۶، ۱۴، ۱۵، ۱۶ و ۱۹) در مؤلفه پنجم (ارزیابی مجدد مثبت و تمرکز مجدد بر

6. Tucker-Lewis Index
7. Adjusted goodness of Fit Index
8. Root Mean Square Error of Approximation

1. Lund
2. Garnefski
3. Incremental of Fit Index
4. Comparative of Fit Index
5. Goodness of fit Index

### مقیاس افسردگی، اضطراب و استرس<sup>۱</sup> (DASS-21)

این پرسش‌نامه ۲۱ سؤال دارد که هر سؤال چهار گزینه دارد. به گزینه «اصلاً» نمره صفر، گزینه «کم» نمره ۱، گزینه «متوسط» نمره ۲ و گزینه «زیاد» نمره ۳ تعلق می‌گیرد. از ۲۱ سؤال پرسش‌نامه، سئوالات (۳، ۵، ۱۰، ۱۳، ۱۶، ۱۷ و ۲۱) مربوط به افسردگی سئوالات (۲، ۴، ۷، ۹، ۱۵، ۱۹ و ۲۰) مربوط به اضطراب و سئوالات (۱، ۶، ۸، ۱۱، ۱۲، ۱۴ و ۱۸) استرس را می‌سنجند. آنتونی و همکاران (۱۹۹۸) مقیاس مذکور را مورد تحلیل عاملی قرار دادند که نتایج حاکی از وجود سه عامل (اضطراب، استرس و افسردگی) بود. ضریب آلفای برای این عوامل به ترتیب ۰/۹۷، ۰/۹۲، ۰/۹۵ بود. نتایج این پژوهش نشان داد ۶۸ درصد از واریانس کل مقیاس توسط این سه عامل مورد سنجش قرار می‌گیرد. ارزش ویژه عوامل استرس‌زا، افسردگی و اضطراب در پژوهش مذکور به ترتیب برابر ۹/۰۷، ۲/۸۹، ۱/۲۳ و ضریب آلفای کرونباخ برای این سه عامل به ترتیب ۰/۹۷، ۰/۹۲ و ۰/۹۵ بود. این پرسش‌نامه توسط سامانی و جوکار مورد بررسی قرار گرفت که اعتبار بازآزمایی آن برای مقیاس افسردگی، اضطراب، استرس به ترتیب ۰/۸۰، ۰/۷۶، ۰/۷۷ و آلفای کرونباخ به ترتیب ۰/۸۱، ۰/۷۴، ۰/۷۸ به دست آمد.

(یزدان بخش، بگیان کوله مرز، کریمی نژاد، خورشیدی و رشیدی، ۲۰۱۸). پژوهش یزدان بخش و همکاران (۲۰۱۸) ضریب آلفای کرونباخ برای کل مقیاس افسردگی، اضطراب و استرس ۰/۹۱۹، و برای خرده مقیاس افسردگی ۰/۷۸۱، برای اضطراب ۰/۸۰۰ و برای استرس ۰/۸۱۲ به دست آمد. پس از تشریح هدف‌های پژوهش و هماهنگی‌های لازم با مسئولان فدراسیون‌ها و باشگاه‌های ورزشی، ضمن ارائه توضیحاتی در زمینه ضرورت و اهمیت پژوهش و نحوه پاسخ‌دهی به پرسش‌ها، از ورزشکاران خواسته شد به پرسش‌نامه‌ها پاسخ دهند. در ضمن هیچ اجباری برای شرکت در پژوهش اعمال نشد و همه ورزشکاران با رضایت در پژوهش شرکت کردند. پرسش‌نامه‌ها به صورت گروهی بین ورزشکاران توزیع، تکمیل، و جمع‌آوری شد. لازم به توضیح است که ورزشکاران تیم‌های گروهی در محل اردوهای آمادگی و ورزشکاران باشگاه‌های لیگ در اردوی مسابقات برگزار شده در شهر تهران مورد بررسی قرار گرفتند. در نهایت داده‌های جمع‌آوری شده با استفاده از نرم‌افزار آماری SPSS-24 و با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل واریانس چندمتغیری مورد تحلیل قرار گرفتند.

جدول ۱- شاخص‌های توصیفی عامل‌های پرسش‌نامه تنظیم شناختی هیجان ورزشی و آسیب‌پذیری روان‌شناختی به همراه فرض همسانی واریانس‌ها

متغیر	فردی		گروهی		F	درجات آزادی	معناداری
	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد			
تمرکز مجدد در برنامه‌ریزی	۱۷/۸۵	۵/۴۸	۲۶/۱۷	۹۴/۳	۰/۵۰۲	۱ (۲۳۷)	۰/۴۷۹
فاجعه‌سازی و ملامت دیگران	۱۸/۶۳	۷/۳۶	۵۷/۱۶	۳۳/۶	۱/۱۰۷	۱ (۲۳۷)	۰/۲۹۴
ملامت خویش	۹/۱۲	۳/۱۷	۲۳/۷	۹۱/۲	۰/۰۰۱	۱ (۲۳۷)	۰/۹۷۱

## 1. Depression Anxiety Stress Scales

ادامه جدول ۱- شاخص‌های توصیفی عامل‌های پرسش‌نامه تنظیم شناختی هیجان ورزشی و آسیب‌پذیری روان‌شناختی به همراه فرض همسانی واریانس‌ها

متغیر	فردی	گروهی	F	درجات آزادی	معناداری	متغیر	فردی
پذیرش	۱۵/۳۱	۳	۵۱/۱۵	۲۲/۳	۱/۲۶۵	۱ (۲۲۷)	۰/۲۶۲
ارزیابی مجدد مثبت	۱۶/۱۲	۳/۱۲	۶۴/۱۶	۱۸/۳	۰/۹۱۵	۱ (۲۲۷)	۰/۳۴۰
نشخوارگری فکری	۲۱/۸۷	۴/۴۷	۳۷/۲۰	۶۸/۳	۱/۵۷۹	۱ (۲۲۷)	۰/۲۱۰
راهبردهای سازگارانه تنظیم هیجانی	۴۹/۲۸	۸/۷۸	۴۱/۴۹	۷۹/۷	۰/۰۴۰	۱ (۲۲۷)	۰/۸۴۲
راهبردهای ناسازگارانه تنظیم هیجانی	۴۹/۶۲	۱۰/۰۶	۱۷/۴۴	۰۹/۹	۰/۵۲۷	۱ (۲۲۷)	۰/۴۶۹
افسردگی	۱۷/۲۳	۴/۳۶	۱۵/۱۴	۳/۳۲	۰/۵۲۱	۱ (۲۲۷)	۰/۴۸۲
استرس	۱۸/۳۶	۵/۲۵	۱۸/۱۴	۴/۳۶	۱/۵۷۴	۱ (۲۲۷)	۰/۱۹۳
اضطراب	۱۷/۹۴	۴/۴۲	۱۶/۱۰	۳/۲۳	۱/۳۸۱	۱ (۲۲۷)	۰/۲۳۵
کل	۵۳/۵۳	۸/۱۸	۴۹/۳۸	۷/۵۶	۲/۲۳۶	۱ (۲۲۷)	۰/۱۲۱

ورزشکاران گروهی کسب نمودند. همچنین در افسردگی و اضطراب ورزشکاران رشته‌های انفرادی نمرات بالاتری در مقایسه با ورزشکاران گروهی کسب کردند.

قبل از استفاده از آزمون پارامتریک تحلیل واریانس چند متغیری جهت رعایت فرض‌های آن، از آزمون‌های باکس و لون استفاده شد. بر اساس آزمون باکس که برای هیچ یک از متغیرها معناداری نبوده است، شرط همگنی ماتریس‌های واریانس/ کواریانس به درستی رعایت شده است ( $F=۱/۳۶$ ،  $P=۰/۲۱۲$ ،  $F=۱۲/۰۸۳$ ،  $P=۰/۲۱۲$ ) باکس). همچنین بر اساس آزمون لون و عدم معناداری آن برای همه متغیرها، شرط برابری واریانس‌های بین گروهی رعایت شده است. بنابراین آزمون تحلیل واریانس چندمتغیری اجرا شدنی است.

همان‌طور که در جدول (۲) مشاهده می‌شود نتایج حاصل از ضریب همبستگی پیرسون نشان داد بین مؤلفه راهبردهای سازگارانه تنظیم شناختی هیجان ورزشی با افسردگی، اضطراب، استرس، رابطه منفی و معناداری وجود دارد ( $P \leq ۰.۰۱$ ). همچنین بین مؤلفه

قبل از انجام تحلیل‌های مربوطه، وضعیت کلی داده‌ها مورد بررسی قرار گرفت. ابتدا وجود داده‌های خارج از محدوده بررسی و با مراجعه به اصل پرسش‌نامه‌ها اصلاحات لازم انجام شد. پس از آن داده‌های گزارش نشده مورد بررسی قرار گرفت و مشخص شد هیچ داده گزارش نشده‌ای وجود ندارد. افزون بر آن داده‌های پرت تک متغیری با استفاده از نمودار مستطیلی<sup>۱</sup> بررسی شد و نتایج نشان داد هیچ داده پرت تک متغیری وجود ندارد. برای ارزیابی داده‌های پرت چندمتغیری از آماره ماهالانوبیس<sup>۲</sup> استفاده شد. نتایج نشان داد هیچ داده پرت چندمتغیری در داده‌ها وجود ندارد. علاوه بر آن کجی و چولگی داده‌ها بررسی شد و مشخص شد کجی و چولگی هیچ کدام از مقادیر بیشتر از  $\pm ۱$  نیست. مفروضه نرمال بودن داده‌ها با استفاده از آزمون کولموگروف-اسمیرنوف ارزیابی شد و نتایج نشان داد این مفروضه برقرار است.

همان‌طور که در جدول (۱) ملاحظه می‌شود، در عامل-های فاجعه‌سازی و ملامت دیگران، ملامت خویش، نشخوارگری فکری و راهبردهای ناسازگارانه تنظیم هیجان ورزشکاران فردی نمرات بالاتری را نسبت به

## 2. Mahalanobis

## 1. Box Plot

راهبردهای ناسازگارانه تنظیم شناختی هیجان ورزشی با افسردگی، اضطراب، استرس و نمره کل پرسش‌نامه رابطه مثبت و معناداری وجود دارد ( $P \leq 0.01$ ).

جدول ۲- ماتریس همبستگی مؤلفه‌های پرسش‌نامه تنظیم شناختی هیجان ورزشی با افسردگی، اضطراب و استرس

متغیر	اضطراب	افسردگی	استرس	آسیب‌پذیری روان-شناختی
تمرکز مجدد در برنامه‌ریزی	**۰/۴۵۶	**۰/۳۸۷	**۰/۴۱۲	**۰/۴۰۱
فاجعه‌سازی و ملامت دیگران	**۰/۴۸۴	**۰/۵۰۱	**۰/۳۸۸	**۰/۳۹۵
ملامت خویش	**۰/۵۷۴	**۰/۶۰۳	**۰/۴۱۲	**۰/۴۸۷
پذیرش	**۰/۳۸۸	**۰/۴۲۱	**۰/۳۵۵	**۰/۳۵۱
ارزیابی مجدد مثبت	**۰/۳۸۵	**۰/۴۲۱	**۰/۳۸۵	**۰/۴۷۱
نشخوارگری فکری	**۰/۴۵۱	**۰/۶۵۷	**۰/۴۰۹	**۰/۴۲۱
راهبردهای سازگارانه	**۰/۴۱۵	**۰/۴۵۱	**۰/۱۹۴	**۰/۴۶۴
راهبردهای ناسازگارانه	**۰/۵۰۰	**۰/۴۷۶	**۰/۱۳۶	**۰/۳۱۰

از متغیرهای مورد بررسی در بین دو گروه مورد بررسی تفاوت معناداری وجود دارد. مجذور اتا نشان می‌دهد تفاوت بین دو گروه به توجه به متغیرهای وابسته در مجموع معنادار است و میزان این تفاوت بر اساس آزمون لامبدای ویکلز ۶۲ درصد است؛ یعنی ۶۲ درصد واریانس مربوط به اختلاف بین دو گروه ناشی از تأثیر متقابل متغیرهای وابسته است.

نتایج آزمون لامبدای ویکلز نشان داد اثر گروه بر ترکیب مؤلفه‌های راهبردهای تنظیم شناختی هیجان ورزشی و آسیب‌پذیری روان‌شناختی معنادار است ( $F = 48/231, P < 0.01, \eta^2 = 0.132$ ). آزمون فوق قابلیت استفاده از تحلیل واریانس چند متغیره (مانووا) را مجاز شمرد. نتایج نشان داد حداقل بین یکی

جدول ۳- نتایج تحلیل واریانس چند متغیری روی میانگین نمرات راهبردهای تنظیم شناختی هیجان ورزشی و آسیب‌پذیری روان‌شناختی در ورزشکاران ورزش‌های فردی و گروهی

متغیر	مجموع مجذورات	درجات آزادی	میانگین مجذورات	F	معناداری	اتا
تمرکز مجدد در برنامه‌ریزی	۲/۶۳۱	۱ (۲۲۷)	۲/۶۳۱	۰/۰۹۲	۰/۷۶۲	۰/۰۰۱
فاجعه‌سازی و ملامت دیگران	۱۲۱/۳۸۶	۱ (۲۲۷)	۱۲۱/۳۸۶	۱۳/۳۸۵	$P \leq 0.001$	۰/۴۲۱
ملامت خویش	۱۱۸/۲۸۵	۱ (۲۲۷)	۱۱۸/۲۸۵	۱۱/۴۱۲	$P \leq 0.001$	۰/۳۸۹
پذیرش	۳/۳۳۴	۱ (۲۲۷)	۳/۳۳۴	۰/۰۰۱	۰/۹۹۹	۰/۰۰۱
ارزیابی مجدد مثبت	۲۲/۴۷۲	۱ (۲۲۷)	۲۲/۴۷۲	۰/۱۷۴	۰/۳۵۱	۰/۰۰۴
نشخوارگری فکری	۱۳۲/۴۲۵	۱ (۲۲۷)	۱۳۲/۴۲۵	۱۶/۲۵۸	$P \leq 0.001$	۰/۵۲۱
راهبردهای سازگارانه تنظیم هیجانی	۹/۷۶۱	۱ (۲۲۷)	۹/۷۶۱	۰/۰۷۰	۰/۸۶۹	۰/۰۰۱
راهبردهای ناسازگارانه تنظیم هیجانی	۲۳۵/۳۸۶	۱ (۲۲۷)	۲۳۵/۳۸۶	۳۵/۸۵۱	$P \leq 0.001$	۰/۶۳۲

ادامهٔ جدول ۳- نتایج تحلیل واریانس چند متغیری روی میانگین نمرات راهبردهای تنظیم شناختی هیجان ورزشی و آسیب‌پذیری روان‌شناختی در ورزشکاران ورزش‌های فردی و گروهی

متغیر	مجموع مجذورات	درجات آزادی	میانگین مجذورات	F	معناداری	تا
افسردگی	۱۲۵/۱۴۱	۱ (۲۲۷)	۱۲۵/۱۴۱	۱۵/۴۱۲	$P \leq 0/001$	۰/۵۳۱
استرس	۱۴/۹۷۱	۱ (۲۲۷)	۱۴/۹۷۱	۰/۱۵۰	۰/۶۹۹	۰/۰۰۱
اضطراب	۱۰۸/۱۸۴	۱ (۲۲۷)	۱۰۸/۱۸۴	۹/۳۸۹	$P \leq 0/007$	۰/۳۴۱
آسیب‌پذیری روان‌شناختی	۲۵۴/۵۴۱	۱ (۲۲۷)	۲۵۴/۵۴۱	۴۱/۵۲۴	$P \leq 0/001$	۰/۶۵۷

نتایج این پژوهش با پژوهش‌های نیل<sup>۱</sup> و همکاران (۲۰۱۱) و موسوی و همکاران (۲۰۱۸) همگرا است که نشان داده‌اند توانایی در تنظیم شناختی-هیجان ورزشی با پیامدهای سلامت جسمانی، اجتماعی، روانی و فیزیولوژیک همراه است؛ در مقابل نارسایی در تنظیم شناختی هیجانی سازوکار زیربنایی آسیب‌پذیری روان‌شناختی اختلالات خلقی و اضطرابی است. تنظیم هیجان در ورزشکاران تحت تأثیر توانایی تشخیص، درک و مدیریت هیجانات است. تنظیم هیجان بر پیامدهای درون فردی (مانند رفتار، انگیزش و هیجانات) و بین فردی ورزشکاران (مانند ارتباطات درون‌سازمانی، ارتباط با هم تیمی، بازخورد تکنیکی و شوخ طبعی) نیز تأثیری گذارد. به عبارت دیگر خود تنظیمی هیجانی علاوه بر کنترل هیجانات، اهداف چندگانه‌ای مانند عملکرد ورزشی مثبت و تعامل اجتماعی مثبت دارد (تامینین و گروگر<sup>۲</sup>، ۲۰۱۳). به طوری که توجه خاص به راهبردهای شناختی مرتبط با تنظیم هیجان به‌ویژه فاجعه‌انگاری و سرزنش خود به عنوان بعد ناسازگارانه در برنامه‌های آموزشی ورزشکاران مؤثر واقع می‌شود. تنظیم شناختی هیجانات، کارکردهای زیادی در حوزه ورزشی و اجتماعی دارد و می‌تواند نقش مهمی در حفظ و تداوم رابطه با دیگران داشته باشد. با توجه به این که رویدادهایی مانند فشار مسابقات، انتظارات دیگران، تمرینات سخت و آسیب‌های بدنی، بخشی از زندگی ورزشکاران است. در واقع چنین به نظر می‌رسد که هر

نتایج تحلیل واریانس چندمتغیری نشان داد میانگین نمرات فاجعه‌سازی و ملامت دیگران ( $P \leq 0/001$ )، ملامت خویش ( $P \leq 0/001$ )، نشخوارگری فکری ( $P \leq 0/001$ )، راهبردهای ناسازگارانه تنظیم شناختی هیجان ورزشی ( $F=35/851$ ،  $P \leq 0/001$ )، افسردگی ( $F=15/412$ ،  $P \leq 0/001$ )، اضطراب ( $F=9/389$ ،  $P \leq 0/001$ ) و آسیب‌پذیری روان‌شناختی ( $F=41/524$ ) در ورزشکاران گروهی و انفرادی تفاوت وجود دارد. به عبارت دیگر ورزشکاران رشته‌های انفرادی نمرات بالاتری کسب کردند. همچنین در عامل‌های تمرکز مجدد در برنامه‌ریزی، پذیرش، ارزیابی مجدد مثبت، راهبردهای مثبت تنظیم هیجانی و استرس بین دو گروه تفاوتی وجود ندارد.

## بحث و نتیجه‌گیری

هدف از پژوهش حاضر بررسی ارتباط و مقایسه راهبردهای تنظیم شناختی هیجان ورزشی و آسیب‌پذیری روان‌شناختی ورزشکاران در ورزش‌های فردی و گروهی بود. نتایج حاصل از ضریب همبستگی پیرسون نشان داد بین مؤلفه راهبردهای سازگارانه تنظیم شناختی هیجان ورزشی با افسردگی، اضطراب، استرس، رابطه منفی و معناداری وجود دارد. همچنین بین مؤلفه راهبردهای ناسازگارانه تنظیم شناختی هیجان ورزشی با افسردگی، اضطراب، استرس و نمره کل پرسش‌نامه رابطه مثبت و معناداری وجود دارد.

که می‌گوید انگیزش باعث رسیدن ورزشکار به هدف می‌شود (مانند رقابت در المپیک) و چگونگی متبلور شدن پاسخ‌های ذهنی و رفتاری در جهت دستیابی به موفقیت (که قابل آموزش است) بستگی به نقش شناخت در پاسخ‌های هیجانی در محیط‌های ورزشی دارد. با توجه به این امر چون ورزشکاران گروهی برای حل مشکلات ورزشی به صورت تیمی دست به حل مسئله می‌زند به عبارتی از تکنیک‌های بارش مغزی استفاده می‌کنند، از شناخت‌های سازش‌یافته‌تری برخوردار هستند و بهتر می‌توانند هیجانات منفی خود را کنترل کنند. به عبارتی زمانی که تیم از لحاظ عملکرد از نتیجه مطلوب برخوردار نیست با ایجاد انگیزه در تک به تک اعضای تیم از طریق خود ورزشکاران، مربیان تیم و روان‌شناسان و کاهش اضافه بار نقش و مسئولیت‌پذیری افراطی از سوی کاپیتان تیم می‌توان زمینه را برای بهبود عملکرد تیم فراهم نمود.

در تبیین دیگری می‌توان گفت که موقعیت‌های ورزشی با هیجانات منفی (راهبردهای ناسازگارانه) و مشکلات مقابله‌ای بیشتر رابطه دارد. به طور کلی افرادی که در تنظیم هیجان مشکل دارند یا از راهبردهای ناکارآمد تنظیم هیجان استفاده می‌کنند، انعطاف‌پذیری روانی کمتر و اجتناب تجربی بیشتری دارند، قادر به تحمل مشکلات و چالش‌های زندگی و ناراحتی نیستند که این امر منجر به مشکلات روانی و ناراحتی بیشتری در این افراد شده است و سلامت روان را در آنها کاهش می‌دهد. لذا بر طبق این الگو این احتمال نیز وجود دارد که ورزشکاران فردی نسبت به ورزشکاران رشته‌های گروهی به خاطر هیجاناتی مانند غمگینی، خشم و اضطراب بعد از کسب نتیجه از هر گونه تمرین ورزشی برای افزایش آمادگی جسمانی اجتناب کنند و یا سرگرم موفقیت‌های ورزشی قبلی شوند که این اجتناب و تعویق خود یک نوع نشخوارگری فکری مثبت در خصوص رویداد قبلی است (که این یک فرایند تنظیم هیجانی ناسازگارانه است) که می‌تواند در کوتاه مدت احساس خوبی را در فرد ایجاد کند اما در بلندمدت فرد نیازمند تلاش

چه تنظیم و کنترل راهبردهای ناسازگارانه هیجانات در ورزشکار بیشتر باشد از آسیب‌پذیری روان‌شناختی کاسته می‌شود و در نتیجه بهتر تصمیم‌گیری می‌کند، تمرکز بیشتری برای رسیدن به هدف خواهد داشت و به موفقیت بیشتری نیز دست می‌یابد (صالحیان و قدیری، ۲۰۱۹).

نتایج حاصل از تحلیل واریانس چند متغیری نشان داد ورزشکاران در رشته‌های ورزشی فردی نمرات بالاتری در فاجعه سازی و ملامت دیگران، ملامت خویش، نشخوارگری فکری و به طور کلی راهبردهای ناسازگارانه تنظیم شناختی هیجان ورزشی به دست آوردند. این نتایج با مطالعات (طاهری، ۲۰۱۶؛ موسوی و همکاران، ۲۰۱۷ و فالپو- سولر و همکاران، ۲۰۱۷) همخوانی دارد. در تبیین این نتایج می‌توان گفت که ورزشکاران رشته‌های گروهی در تعامل و تقابل بیشتری با دیگران هستند و اغلب با هم تیمی‌های خود، مربیان و همراهان‌شان به همدلی متقابل و مشارکت می‌پردازند. همچنین موقعیت‌های ورزشی در رشته‌های گروهی فرصت بسیار مناسبی برای نشان دادن توانایی‌های فردی در مناسبات اجتماعی، اصلاح اشتباهات و کسب مهارت‌های مقابله با راهبردهای ناسازگارانه تنظیم شناختی هیجانی، برای ورزشکاران رشته گروهی فراهم می‌کند. از آنجاکه راهبردهای تنظیم شناختی-هیجان اکتسابی و تحت تأثیر یادگیری محیط قرار دارند؛ و با مواردی مانند میزان ارتباط با دیگران، نحوه برخورد دیگران به رویدادهای استرس‌زا و همراهی با آنها افزایش می‌یابد، می‌توان گفت که ورزشکاران رشته‌های گروهی به دلیل برخورداری بیشتر از این فرصت‌ها نسبت به ورزشکاران رشته‌های انفرادی توانسته‌اند این توانایی‌ها را در موقعیت‌های ورزشی متفاوتی که با آن مواجه بوده‌اند، در خود افزایش دهند و در زندگی روزمره خودشان به کار بگیرند. علاوه بر بهبود مهارت‌های مدیریت هیجانی، موجب کاهش اختلال‌های هیجانی (اضطراب، استرس و اضطراب رقابتی) و حالات خلقی نیز می‌شود. علاوه بر این، می‌توان به نظریه رابطه‌ای شناختی-انگیزشی لازاروس (۱۹۹۱؛ به نقل از آقابابا و همکاران، ۲۰۱۹) استناد کرد

دارند. این امر باعث می‌شود که میزان اضطراب و استرس که به صورت یک‌باره قرار بوده است بر روی دوش یک ورزشکار بیافتد (بر خلاف ورزشکار رشته‌های انفرادی) بر روی دوش همه اعضای تیم قرار بگیرد که نوعی پخش مسئولیت به صورت مثبت است. لذا این اضطراب کم می‌تواند زمینه را برای بهبود عملکرد تیم فراهم آورد. در واقع ورزشکاران گروهی ادراک کنترل بیشتری نسبت به رویدادهای استرس‌زا و پرتنش دارند و در هنگام رویارویی با مسائل و مشکلات ورزشی این موضوعات را به عوامل بیرونی یا عوامل درونی گذرا (به دلیل پخش مسئولیت) ربط می‌دهند. از سوی دیگر می‌توان گفت که ورزشکاران فردی در مقایسه با ورزشکاران گروهی به هنگام مواجهه با چالش‌های ورزشی تهدیدکننده، ادراک نقص و شکست می‌کنند. لذا زمانی که ورزشکاران رشته‌های انفرادی در موقعیت‌های ورزشی و پر رقابت (در سطح ملی و بین‌المللی) قرار می‌گیرند اضطراب و استرس زیادی را تجربه می‌کنند که نوعی اضافه بار نقش و مسئولیت افراطی را برای آنها به همراه می‌آورد این اضطراب‌های بیرونی و درونی از سوی ورزشکار ناتوان کننده تفسیر می‌شود. لذا برای مدیریت آنها ممکن است از برون‌ریزی هیجانی و اجتناب رفتاری استفاده کنند که بیانگر ناتوانی مزمن آنها در هنگام مقابله با رویدادهای منفی پیش‌بینی‌ناپذیر و کنترل نشدنی است و این احساس کنترل نکردن به صورت گسترده‌ای با ظرفیت پاسخ‌دهی هیجانی منفی مرتبط است. در مقابل ورزشکاران گروهی در زمان‌های خاصی که احساس نقص می‌کنند، آن را به عوامل بیرونی یا حالت‌های درونی جزئی نسبت می‌دهند که می‌خواهند از آن عبور کنند که در واقع نوعی بخش مسئولیت است که این کار اضطراب و افسردگی را از روی دوش آنها بر می‌دارد (آلن<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۱۰). این ادراک کم کنترل و پیش‌بینی‌ناپذیری در ورزشکاران فردی تأثیر مستقیمی بر آسیب‌پذیری زیستی دارد و به خصوص در افزایش فعالیت محور هیپوتالاموس-هیپوفیز-آدرنال که شاهره

بیشتری است ولی به دلیل این که ورزشکار برای مدت‌ها از تمرینات ورزشی غافل بوده است رسیدن به سطح آمادگی قبلی در کوتاه مدت امکان‌پذیر نیست لذا ورزشکاران بر اساس سبک‌های اسنادی و ناتوانی در مدیریت هیجانی دست به فاجعه سازی رویدادها می‌زنند. این امر زمینه را برای موفقیت در سال‌های بعد کم‌رنگ می‌کند و با تلفیق ناتوانی در مدیریت هیجانی، سبک‌های اسنادی، نازرنده سازی خویشتن و شکست، زمینه را برای ملامت دیگران (فرافکنی) و کناره‌گیری از میادین ورزشی در ورزشکاران فراهم می‌کند. این رویه در ورزشکاران و مدال آوران المپیک در چند دهه اخیر در کشور ما اتفاق افتاده است (یزدانپور، هراتی و دلداه مهربان، ۲۰۲۰).

نتایج حاصل از تحلیل واریانس چندمتغیری نشان داد ورزشکاران در رشته‌های ورزشی فردی نمرات بالاتری در افسردگی، اضطراب و آسیب‌پذیری روان‌شناختی نمرات بالاتری به دست آوردند. این نتایج با مطالعات (گالیور و همکاران، ۲۰۱۵؛ ایناموراتی و همکاران، ۲۰۱۷ و فالیو-سولر و همکاران، ۲۰۱۷) همخوانی دارد. در تبیین این نتایج می‌توان بیان کرد ادراک کنترل به معنای داشتن کنترل بر روی عوامل موقعیتی و رویدادی است. اما در هسته اضطراب حس بارز کنترل‌ناپذیری به‌ویژه زمانی که افراد با وظایف یا چالش‌هایی که ممکن است برای آنها تهدیدهایی همراه باشد، نهفته است. برای این افراد شکست یا درک ضعف‌ها نشانه‌ای است از ناتوانی مزمن برای مقابله با رویدادهای منفی پیش‌بینی‌ناپذیر و کنترل نشدنی و این حس کنترل‌ناپذیری با هیجان‌ات منفی همراه است (پائولوس، وان ووردن، نورتون و شارپ<sup>۱</sup>، ۲۰۱۶). از سوی دیگر چنین به نظر می‌رسد ورزشکاران گروهی به هنگام مواجه شدن با چالش‌ها (استرس، موقعیت اضطراب‌زای ورزشی) بیشتر از سبک مقابله مسئله‌مدار استفاده می‌کنند. به جای اجتناب از مشکلات و تجربه هیجان‌ات ناخوشایند، بر مسئله متمرکز می‌شوند و سعی در حل آن به صورت گروهی همرا با کادر فنی خود

2. Allen

1. Paulus, Vanwoerden, Norton &amp; Sharp

پاسخ‌دهی به رویدادهای استرس‌زا است نقش دارد. به‌علاوه، این محور نواحی مختلف از مغز را که با اختلالات هیجانی مرتبط هستند، درگیر می‌کند. بر این اساس، می‌توان تصور کرد که چگونه این دو عامل زیستی و روان‌شناختی فراگیر از طریق تعامل با یکدیگر فرد را در برابر اختلالات هیجانی به‌صورت گسترده‌ای آسیب‌پذیر می‌کنند. از این‌رو توجه به سبک‌های شناختی، ممکن است رویکرد مفیدی در مداخلات مرتبط با آمادگی‌های روانی ورزشکاران باشد. تقویت راهبردهای سازگارانه تنظیم شناختی برای هیجانات باعث می‌شود که ورزشکاران در مواقع ارزیابی‌شان از موقعیت‌ها، بتوانند مناسب‌ترین جو هیجانی را در رقابت‌ها ایجاد کنند. نتایج این مطالعه، می‌تواند به مربیان و ورزشکاران در آمادگی روانی و بهبود عملکرد کمک کند چرا که وضعیت روانی ورزشکاران از عوامل مهم و تأثیرگذار بر نتایج مسابقات است (قزوینه، تجاری و زارعی، ۲۰۱۹).

در تبیین دیگری می‌توان گفت پاسخ‌های هیجانی، اطلاعات مهمی درباره تجربه فرد در ارتباط با دیگران فراهم می‌کند. از این اطلاعات انسان‌ها یاد می‌گیرند که در مواجهه با هیجانات چگونه رفتار کنند، چگونه تجارب هیجانی را به‌صورت کلامی بیان نمایند، چه راهکارهایی را در پاسخ به هیجان‌ها به کار برند و در زمینه هیجان‌های خاص، چگونه با دیگران رفتار کنند. از آنجایی که ورزشکاران رشته‌های گروهی به خاطر در معرض هم قرار گرفتن در حین تمرینات و اجرای مسابقات می‌توانند خطاها و اشتباهات فردی خود را به کمک هم تیمی خود جبران کنند، به احتمال زیاد تحت تأثیر واکنش به اضطراب، استرس و افسردگی قرار نمی‌گیرند (صالحیان و قدیری، ۲۰۱۹). از سوی دیگر در ورزش‌های انفرادی از دید ورزشکار اولین اشتباه آخرین نیز هست و میزان اشتباهات فردی در حین مسابقات ملی و بین‌المللی کمتر قابل جبران است. لذا سطح استرس، اضطراب، فشار رقابتی بیشتری در قبل و حین مسابقه توسط ورزشکار تجربه می‌شود. بنابراین ورزشکاران انفرادی در زمان مسابقات تحت تأثیر عوامل استرس‌زای نظیر ملاحظات اقتصادی، حریف

قوی، رسانه‌ها، انتظارات تماشاچیان، سابقه آسیب-دیدگی قبلی و یا آسیب حین مسابقات قرار می‌گیرند و تأثیر این عوامل به حدی است که منجر به افت مهارت‌های بدنی و روان‌شناختی ورزشکاران انفرادی در زمان مسابقات می‌شود. به این دلیل که ورزشکاران انفرادی برای شرکت در مسابقات هم از لحاظ بدنی و هم از لحاظ روان‌شناختی در سطح آمادگی کافی باشند در غیر این‌صورت عدم آمادگی در هر یک از ابعاد زمینه را برای شکست و تجربه هیجانات ناسازگارانه از جمله نشخوارگری، ملامت خود، ملامت دیگران، اضطراب و استرس فراهم می‌کند. در حالی که در ورزش‌های گروهی اگر ورزشکار در زمان مسابقه از آمادگی جسمانی و روان‌شناختی برخوردار نباشد کادر فنی از قانون تعویض و جایگزین کردن سایر بازیکنان استفاده می‌کنند تا میزان عملکرد تیم افزایش یابد. بنابراین طبیعی است نداشتن هر دو بعد آمادگی جسمانی و روان‌شناختی در حین مسابقات برای ورزشکاران انفرادی زمینه را برای تجربه هیجانات ناسازگارانه از جمله اضطراب، پریشانی روان‌شناختی، نشخوار فکری و متعاقب آن افسردگی فراهم می‌کند.

در اجرای این پژوهش با وجود تلاش‌های محققان جهت حذف محدودیت‌های احتمالی موارد زیر نتایج را دچار محدودیت ساخته است: ۱- فقدان نسبی تنوع در برخی نمونه‌ها (مثلاً نمونه ورزشکاران ۱۷ تا ۳۳ سال) ممکن است تعمیم‌پذیری نتایج را تعدیل کند؛ ۲- تمام داده‌ها به روش‌شناسی خود گزارشی جمع‌آوری شده است. بنابراین مستعد محدودیت‌های استفاده از یک روش ساده جمع‌آوری داده‌هاست و ۳- عدم همکاری مناسب بعضی از آزمودنی‌ها در نمونه مورد پژوهش. در پژوهش‌های بعدی مهم است که علاوه بر استفاده از پرسش‌نامه تنظیم شناختی هیجان ورزشی از سایر روش‌های جمع‌آوری اطلاعات از جمله مصاحبه ساختاریافته و نیمه ساختاریافته برای قطعیت بیشتر استفاده شود. پیشنهاد می‌شود با برگزاری دوره‌ها و کارگاه‌هایی برای ورزشکاران قبل از برگزاری مسابقات ملی و بین‌المللی از طریق مراجع ذی‌ربط اقدام شود این پژوهش با حمایت مالی و معنوی پژوهشگاه تربیت بدنی و علوم ورزشی به انجام رسیده است.



## منابع

1. Abdi, S., Taban, S., and Ghaemian, A. (2012). Cognitive emotion regulation questionnaire: validity and reliability of the persian translation of the CERQ (36-item). *Procedia-Soc. Behavioral Sciences*, 32, 2–7. [Link]
2. Aghababa. A., Mohammad Javad Bagian Kulemarzi. Development of Sport Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (SCERQ). Research project of the Sports Sciences Research Institute of Iran (SSRI) [Link]
3. Aldao, A., & Nolen-Hoeksema, S. (2012). When are adaptive strategies most predictive of psychopathology? *Journal of Abnormal Psychology*, 121 (1), 276–281. [Link]
4. Allen, L., White, K., Barlow, D., Shear, M. K., Gorman, J., Woods S. (2010). Cognitive-Behavior Therapy (CBT) for panic disorder: Relationship of anxiety and depression comorbidity with treatment outcome. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 32 (2), 185-92. [Link]
5. Anshel, M. H., & Wells, B. (2014). Personal and situational variables that describe coping with acute stress in competitive sport. *The Journal of Social Psychology*, 140 (4), 434-450. [Link]
6. Antony, M. M., Bieling, P. J., Cox, B. J., Enns, M. W., and Swinson, R. P. (1998). Psychometric Properties of the 42-item and 21-item Version of the Depression Anxiety Stress Scales in Clinical Groups and a Community Sample. *Psychological Assessment*, 10 (2), 176-181. [Link]
7. Delavar A. (2009). *Research methods in psychology and educational sciences*. Tehran: Virayesh; (In Persian). [Link]
8. Di Fabio, A., Saklofske, D. H. Comparing ability and self-report trait emotional intelligence, fluid intelligence, and personality traits in career decision. *Personality and Individual Differences*, 64, 174-8. [Link]
9. Feliu-Soler, A., Reche-Camba, E., Borràs, X., Pérez-Aranda, A., Andrés-Rodríguez, L., Peñarrubia-María, M. T., Navarro-Gil, M., García-Campayo, J., Bellón, J. A. and Luciano, J. V. (2017). Psychometric Properties of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ) in Patients with Fibromyalgia Syndrome. *Frontiers in Psychology*, 8, 2075. [Link]
10. Garnefski, N., Kraaij, V., and Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*. 30 (8), 1311–1327. [Link]
11. Salehian, H., Ghadiri, S. (2019). Anticipation of Emotion Regulation and Psychological Well-being on Athletic Performance of Professional and Semi-professional Athletes. *Sport psychology Studies*, 8 (29), 151-70. (In Persian). [Link]
12. Ghazvineh, M. H., Tojari, F., Zarei A. (2019). Investigating of Casual Relation of Emotional Intelligence and Spiritual Intelligence on Effectiveness of Sport Instructors: Mediation Role of Self-Efficacy. *Sport Psychology Studies*, 8(29), 39-60. (In Persian). [Link]
13. Goetzmann, L., Klaghofer, R., Wagner-Hubera, R., Halterb, J., Boehlerb, A., Muellhauptb, B., & et al. (2007). Psychosocial vulnerability predicts psychosocial outcome after an organ transplant: Results of a prospective study with lung, liver, and bone-marrow patients. *Journal of Psychosomatic Research*, 62 (1), 93-100. [Link]
14. Gross, J. J. (Ed.). (2014b). *Handbook of emotion regulation* (2nd ed.). New York, NY: Guilford. [Link].
15. Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). *Emotion regulation: Conceptual foundations*. In J. J.

- Gross (Ed.), *Handbook of Emotion Regulation*. New York: Guilford Press [Link]
16. Gross, J. J., Jazaieri, H. (2014). Emotion, Emotion Regulation, and Psychopathology: An Affective Science Perspective. *Clinical Psychological Science*, 2(4), 387-401. [Link]
  17. Gulliver, A., Griffiths, K. M., Mackinnon, A., Batterham, P. J., & Stanimirovic, R. (2015). The mental health of Australian elite athletes. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 18(3), 255-261. [Link]
  18. Ireland, M. J., Clough, B. A., and Day, J. J. (2017). The cognitive emotion regulation questionnaire: factorial, convergent, and criterion validity analyses of the full and short versions. *Personality and Individual Differences*, 110, 90-95. [Link]
  19. Joormann, J., and Stanton, C. H. (2016). Examining emotion regulation in depression: a review and future directions. *Behaviour Research and Therapy*, 86, 35-49. [Link]
  20. Kring, A., Johnson, S., Davison, G. C., & Neale, J. M. (2009). *Abnormal psychology: The Science and Treatment of Psychological Disorders*, John Wiley and Sons. [Link].
  21. Martin GL, Vause T, Schwartzman L. (2005). Experimental studies of psychological interventions with athletes in competitions: why so few? *Behavior Modification*, 29 (4), 616-41. [Link]
  22. Mousavi, A., Vaez Mousavi, M. K., & Yaghubi, H. (2018). Explanation Athlete's Psychological Health Dimensions Based on Cognitive Emotion Regulation Styles. *Journal of Sport Management and Motor Behavior*, 14 (27), 67-78. (In Persian). [Link]
  23. Neacsiu A. D., Fang C. M., Rodriguez, M., Rosenthal M. Z. (2018). Suicidal Behavior and Problems with Emotion Regulation. *Suicide and Life-Threatening Behavior*, 48 (1), 52-74. [Link]
  24. Neil, R., Hanton, S., Mellalieu, S. D., Fletcher, D. (2011). Competition stress and emotions in sport performers: The role of further appraisals. *Psychology of Sport and Exercise*, 12 (4), 460-70. [Link]
  25. Nicholls, A. R., & Levy, A. R. (2015). The road to London 2012: The lived stressor, emotion, and coping experiences of gymnasts preparing for and competing at the world championships. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, (ahead-of-print), 1-13. [Link]
  26. Ochsner, K. N., Bunge, S. A., Gross, J. J., & Gabrieli, J. D. (2002). Rethinking feelings: an fMRI study of the cognitive regulation of emotion. *Journal of cognitive neuroscience*, 14(8), 1215-1229. [Link]
  27. Paulus, D. J., Vanwoerden, S., Norton, P. J., Sharp, C. (2016). From neuroticism to anxiety: Examining unique contributions of three transdiagnostic vulnerability factors. *Personality and Individual Differences*, 94, 38-43. [Link]
  28. Silva, J. M., Metzler, J. (2012). *Training professionals of sport psychology*. Translated by Vaez Mousavi. Tehran: Nersi publicaion. (In Persian). [Link]
  29. Taheri, A. (2016). *Comparison of hyperactive mastery and cognitive emotion regulation strategies in successful and unsuccessful athletes in team and individual disciplines*. Master Thesis in Physical Education and Sports Science. Hakim Sabzevari University. (In Persian). [Link]
  30. Tamminen, K. A., & Crocker, P. R. (2013). I control my own emotions for the sake of the team: Emotional self-regulation and interpersonal emotion regulation among female high-performance curlers. *Psychology of Sport and Exercise*, 14 (5), 737-747. [Link]
  31. Tenenbaum, G., & Eklund, R. C. (Eds.). (2007). *Handbook of sport*

- psychology. New York, NY: Wiley. [Link]
32. Yazdanbakhsh, K., Bagiyan Koulemarz, M. J., Kariminejad, K., Khorshidi, M., Rashidi, F. (2018). Positive Emotional Memory Measurement in Adolescents: Psychometric Properties and Confirmatory Factor Analysis of the Early Memories of Warmth and Safeness Scale in Kermanshah Students' Population in the 2011-2014 academic year. *Aflak Scientific Research Quarterly*, 11 (38-39), 1-25. (In Persian). [Link]

### ارجاع دهی

آقابابا، علیرضا؛ و بگیان کوله‌مرزی، جواد. (۱۴۰۰). بررسی ارتباط و مقایسه راهبردهای تنظیم شناختی هیجان ورزشی و آسیب‌پذیری روان‌شناختی ورزشکاران رشته‌های انفرادی و گروهی. *مطالعات روان‌شناسی ورزشی*، ۱۰(۳۶)، ۳۶-۲۱۷. شناسه دیجیتال: 10.22089/spsyj.2020.8987.1973

Aghababa, A; & Bagiyan Koolesmarzi, j. (2021). Investigating the Relationship and Comparison of Sport Emotion Cognitive Regulation and Psychological Vulnerability of Individual and Group Athletes. *Sport Psychology Studies*, 10(36), 217-36. In Persian. DOI: 10.22089/spsyj.2020.8987.1973

