

## Predicting the Psychological Vulnerability of Sports Performance Based on the Cognitive Regulation of Emotion and Social Support in Elite Student Athletes

Ali Jalilishishavan\*

*Corresponding Author*, Assistant Professor, Department of Sport Psychology, Research Institute of Sport and Health Sciences, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran. E-mail: Jaliliali59@atu.ac.ir

### Abstract

Psychological factors are an important precursor to the onset of sports injuries and also play an important role in injury rehabilitation and ultimately successful return to play. The aim of this research was to predict the psychological vulnerability of sports performance based on the cognitive regulation of emotion and social support in elite student athletes. The descriptive research method is a correlation type and multiple linear regression model. The statistical population of this research includes all the elite athletes of Tehran in the year 2021-2022 with an age range of 18 to 25 years and different skill levels (group and individual athletes), of which 300 people based on James' sample size determination method were selected, the sampling method was accessible. In order to collect data, the Psychological Questionnaire of Sports Performance (IPED) (Hernandez-Mendo, 2006), modified Lohr Psychological Questionnaire, Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ) (Garnefsky et al., 2002) and Social Support Questionnaire (SPS) (Cutrona and Russell, 1987) were used. The results of the research showed that there is a positive and significant relationship between the psychological abilities of performance and the compromised strategies of cognitive emotion regulation ( $t=9.1481$ ,  $\beta=14.211$ ,  $p<0.001$ ) and social support ( $t=19.052$ ,  $\beta=1.278$ ,  $p=0.001$ ) at the probability level of one percent, and there is a negative relationship between the psychological abilities of performance and the compromised strategies of cognitive emotion regulation ( $t=-1.396$ ,  $\beta=-2.963$ ,  $p=0.164$ ). It is not statistically significant. Therefore, the results showed that psychological

**How to Cite:** Jalilishishavan, A. (2023). Predicting the Psychological Vulnerability of Sports Performance Based on the Cognitive Regulation of Emotion and Social Support in Elite Student Athletes. *Educational Psychology*, 19(68), 72-101. doi: 10.22054/jep.2023.73921.3848



Educational Psychology is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

performance increases with the increase of social support and emotional compromise strategies, which naturally reduces the psychological damage to the athletes

**Keywords:** Adaptive strategies, Maladaptive strategies, Psychological abilities of Sports Performance

## 1. Introduction

Injury and its severity in athletes is one of the most influential phenomena in an athlete's sports career, which can have a negative effect on their performance. Various factors play a role in the injuries of athletes, which include physical and psychological factors of sports performance (Berenguí and Puga, 2015). Psychological factors, mainly by causing stress in athletes, have a predisposing effect for their injuries. Among these factors, we can mention sports mental exhaustion, self-confidence, motivational level, and state anxiety. One of the basic variables in psychological damage is the cognitive regulation of emotion. Cognitive regulation of emotion refers to cognitive processes that manage emotional information (Garnefski and Rieffe, 2017; Zhux et al., 2018). Another important variable related to the psychology of sports performance is social support. Social support is particularly important for several reasons; First, the human being is a social being and social communication is considered as one of the main factors in the quality of people's lives. Also, the adverse effects of social isolation or the loss of social ties in the lives of people, especially athletes who have experienced strong support from the community, are strong evidences to confirm this. In general, it can be said that despite the importance of psychological skills such as cognitive regulation of emotion and social support in the psychological damage of sports performance among elite sportsmen, few researches have been conducted inside and outside the country. Therefore, conducting this research is very important to increase the sports performance of the elites, and not paying attention to it will cause psychological damage to the performance of the sports elites.

## Research Question

Can the psychological vulnerability of sports performance be predicted based on the cognitive regulation of emotion and social support in elite student athletes?

## 2. Literature Review

In the research conducted by Sullivan, Moore, Blom & Slater (2020), it was concluded that the relationship between social support and depressive symptoms, especially the difference between types and sources of support, provides valuable insight into ways to address mental health in student athletes. RíosGarit, Surita, Zafra & Gómez-Espejo (2021) examined the relationship between anxiety and psychological variables of sports performance with a history of injury in high-performance athletes. The results showed low self-confidence and limited skills to control attention and emotions, the vulnerability of male athletes. Meaning that psychological preparation focused on these psychological processes helps prevent injuries. In the research conducted by Qadiri and Salehian (2019), they came to the conclusion that the sports performance of professional and semi-professional athletes can be predicted according to the components (focus on planning, blaming others, rumination) of cognitive emotion regulation.

## 3. Methodology

The current research is a descriptive correlation with the help of regression analysis. The statistical population of the present study includes all the elite athletes of Tehran in the year 2022-2023 with the age range of 18 to 25 years and different skill levels (group and individual athletes). So, according to the number of items or questions, the sample size of this research was 300 people, and an available sampling method was used. Subjects' entry criteria: Athletes who participated in the 15th Cultural and Sports Olympiad of the country's students, which was held at Tabriz University. The criteria for leaving the research are: history or suffering from acute psychiatric disorders (such as psychotic disorders, bipolar and major depression, and neuro-cognitive disorders) within a year of participating in the Olympiads. In order to collect data, the Psychological Questionnaire of Sports Performance (IPED) (Hernandez-Mendo, 2006), modified Lohr Psychological Questionnaire, Cognitive Emotion Regulation Questionnaire (CERQ) (Garnefsky et al., 2002), and Social Support Questionnaire (SPS)(Cutrona and Russell, 1987) were used.

## 4. Results

The results of the research showed that there is a positive and significant relationship between the psychological abilities of performance and the

compromised strategies of cognitive emotion regulation (t=9.481, p<0.001), and the probability level of one percent, and there is a negative relationship between the psychological abilities of performance and the compromised strategies of cognitive emotion regulation (t=-2.963, p=0.164). It is not statistically significant.

Table 1: Regression parameters and contribution of predictor variables

Variables	Unstandardized coefficient		standardized t coefficient		Sig.	Tolerance	VIF
	B	standard error	Beta	t			
constant	31.710	7.903		4.013	0.001		
adaptive Cognitive Emotion Regulation Strategies	14.211	1.815	0.337	9.481	0.001	0.279	3.58
Maladaptive Cognitive Emotion Regulation Strategies	-2.963	2.123	-0.032	-1.396	0.164	0.294	3.40
social support	1.278	0.067	0.630	19.052	0.001	0.491	2.04

The regression equation based on the standardized beta coefficient is as follows:

$$Y = (0.337X_1) + (0.630X_2) + 31.710$$

where Y is the variable related to the level of psychological performance, X1 is the variable related to the adapted strategies of cognitive emotion regulation, and X2 is the variable related to social support.

### 5. Discussion

The results of the research are in line with the research of Aghababa and Kole Merzi (1400), and Wagstaff (2014). In explaining these results, it can be said that emotional responses provide important information about a person's experience in relation to others. The functional effects of emotion in regulating exercise can be facilitating (beneficial, favorable, and positive), destructive (harmful, ineffective, and negative), or neutral. Emotion can play a role in situational performance or biological, psychosocial, or well-being and mental health of the athlete. Also, the results of the research showed that there is a positive and significant correlation between social and psychological functional support of athletes (0.91, p<0.001). The research results are in line with the results of Trotter et al. (2021),

Fukuoka (2021), and Yang et al. (2010). Trotter et al. (2021) investigated social support, self-regulation, and the use of psychological abilities in Olympic athletes in research. The results showed that athletes who had a high score in social support, self-regulation and psychological abilities had a high performance in competitive fields. In explaining these results, it can be said that social support is generally conceptualized as structural or functional, both of which are related to increased sports performance (Rees, & Freeman, 2008).

## **6. Conclusion**

Understanding the personality of athletes as the highest level of structuring psychological processes from a dialectical position allows the sports psychologist to save time and resources in the process of psychological preparation for competitions, because the state of a skill is always positively related to others. One of the effective strategies to deal with the psychological vulnerability of sports performance is cognitive-emotional regulation strategies. The results of the research showed that functional psychological prediction based on cognitive emotion regulation strategies is meaningfully possible. In the explanation of this result, it can be stated that, in fact, it seems that the more regulation and control of emotions in the athlete, the less stress will be reduced and as a result, he will make better decisions, he will be more focused to achieve the goal and achieves more success (Thompson, 1994). Emotion regulation also affects the intra-individual (such as behavior, motivation and emotions) and interpersonal outcomes of athletes (such as intra-organizational communication, communication with teammates, technical feedback and humor). In other words, emotional self-regulation, in addition to controlling emotions, has multiple goals such as positive sports performance and positive social interaction (Tamminen & Crocker, 2013). Also, the results showed that social support has a significant and direct positive effect on the psychological performance abilities of athletes, and with the increase of these two variables, the amount of psychological performance abilities increases, and of course, they reduce the psychological vulnerability of athletes' performance. Supportive

interventions are based on the assumption that increasing support through strengthening coping strategies reduces the perception of negative psychological or physical symptoms. Based on the hierarchical model of motivation (Hagger et al., 2006; Vallerand et al., 2000), motivation from the social context influences the motivation of injured athletes.



## پیش‌بینی آسیب‌پذیری روان‌شناختی عملکردی ورزشی بر اساس تنظیم شناختی هیجان و حمایت‌های اجتماعی در دانشجویان نخبه ورزشکار

نویسنده مسئول، استادیار، گروه روانشناسی ورزش، پژوهشکده علوم ورزشی و  
تندرستی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران. رایانامه: Jaliliali59@atu.ac.ir

علی جلیلی شیشوان\*

### چکیده

عوامل روان‌شناختی مقدمه مهمی برای شروع آسیب‌های ورزشی هستند و همچنین نقش مهمی در توان‌بخشی آسیب و در نهایت بازگشت موفقیت‌آمیز به بازی دارند. هدف این پژوهش پیش‌بینی روان‌شناختی عملکرد پیش‌بینی آسیب‌پذیری روان‌شناختی عملکردی ورزشی بر اساس تنظیم شناختی هیجان و حمایت‌های اجتماعی در دانشجویان نخبه ورزشکار بود. روش پژوهش توصیفی از نوع همبستگی و مدل رگرسیونی چندگانه خطی است. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل تمامی ورزشکاران نخبه شهر تهران در سال ۱۴۰۰-۱۴۰۱ با دامنه سنی ۱۸ تا ۲۵ سال و سطوح مهارتی مختلف (ورزشکاران گروهی و انفرادی) است که از این جامعه، تعداد ۳۰۰ نفر بر اساس روش تعیین حجم نمونه جیمز انتخاب شدند، روش نمونه‌گیری به صورت دسترس بود. برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه روان‌شناختی عملکرد ورزشی (IPED) (Hernandez, 2006) اصلاح‌شده پرسشنامه روان‌شناختی لوهر، پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان (CERQ) (Garnefsky et al., 2002) و پرسشنامه حمایت اجتماعی (SPS) (Cutrona & Russell, 1987) استفاده گردید. نتایج پژوهش نشان داد که بین توانایی‌های روان‌شناختی عملکرد با راهبردهای سازش یافته تنظیم شناختی هیجان ( $\beta=9/481$ ،  $p<0/001$ ) و حمایت اجتماعی ( $\beta=19/052$ ،  $t=1/276$ ،  $p<0/001$ ) رابطه مثبت و معناداری در سطح احتمال یک درصد وجود دارد و بین توانایی‌های روان‌شناختی عملکرد با راهبردهای سازش نیافته تنظیم شناختی هیجان رابطه منفی وجود دارد که از لحاظ آماری معنی‌دار ناست ( $t=-1/396$ ،  $\beta=-2/963$ ،  $p=0/164$ )؛ بنابراین نتایج نشان داد که روان‌شناختی عملکرد با افزایش حمایت اجتماعی و راهبردهای سازش یافته هیجان افزایش می‌یابد که بالطبع باعث کاهش آسیب‌پذیری روان‌شناختی عملکردی ورزشکاران می‌گردد.

کلیدواژه‌ها: راهبردهای سازش یافته، راهبردهای سازش نیافته، توانایی‌های روان‌شناختی عملکرد ورزشی

استناد به این مقاله: جلیلی شیشوان، علی. (۱۴۰۲). پیش‌بینی آسیب‌پذیری روان‌شناختی عملکردی ورزشی بر اساس تنظیم شناختی هیجان و حمایت‌های اجتماعی در دانشجویان نخبه ورزشکار. فصلنامه روان‌شناسی تربیتی،

doi: 10.22054/jep.2023.73921.3848. ۱۰۱-۷۲، (۶۸)۱۹



Educational Psychology is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

## مقدمه

آسیب‌دیدگی و شدت آن در ورزشکاران یکی از پدیده‌های تأثیرگذار در دوران ورزشی یک ورزشکار است که می‌تواند تأثیر منفی بر عملکرد آن‌ها داشته باشد. عوامل مختلفی در آسیب‌دیدگی ورزشکاران نقش دارند که شامل عوامل فیزیکی و روان‌شناختی عملکرد ورزشی می‌باشند (Berenguí & Puga, 2015). عوامل روان‌شناختی عمدتاً با ایجاد استرس در ورزشکاران، اثر مستعدکننده برای آسیب آن‌ها دارند. از جمله این عوامل می‌توان به فرسودگی روانی ورزشی، اعتماد به نفس، سطح انگیزشی، اضطراب حالتی اشاره کرد. بررسی ویژگی‌های روان‌شناختی که بر عملکرد ورزشکاران تأثیر می‌گذارد، به دلیل نیاز به تعیین عوامل ذهنی فردی و جمعی که موقعیت‌های عدم رقابت عملکرد ورزشی را بهینه می‌کنند و با آسیب‌ها مرتبط هستند، مفهومی مرتبط به دست می‌آورد؛ زیرا در حال حاضر، تقاضای فوری برای ایجاد برنامه‌های جامع پیشگیری از آسیب وجود دارد، مطالعات متعدد نشان داده‌اند که برخی از این متغیرهای روان‌شناختی در سطوح پایین رشد، به دلیل روابطی که با شدت و وقوع ایجاد می‌کنند، اهمیت دارند (Berenguí & Puga, 2015; Tranaeus et al., 2020). دستیابی به اوج عملکرد بدون استفاده از مهارت‌های روان‌شناختی غیرممکن است. یکی از متغیرهای اساسی در آسیب روان‌شناختی، تنظیم شناختی هیجان است. تنظیم شناختی هیجان به فرایندهای شناختی اطلاق می‌شود که اطلاعات برانگیزاننده هیجانی را مدیریت می‌کنند (Garnefski & Rieffe, 2017; Zhux et al., 2018). تنظیم شناختی - هیجانی راهبردهایی است که افراد در شرایط پریشانی به کار می‌برند تا هیجان‌های خود را کنترل کنند (Gross & John, 2013). هیجان‌ها اساس زیست‌شناختی دارند اما افراد قادرند بر هیجان‌ها و ابزار آن‌ها تسلط داشته باشند (Van dillen & Kool, 2017). هنگامی که فرد با یک موقعیت روبرو می‌شود، احساس خوب و خوش‌بینی، به تنهایی برای کنترل هیجان‌های وی کافی نیست و نیاز دارد که در این لحظات بهترین کارکرد شناختی را نیز داشته باشد (Gross & John, 2013). طبق چندین نظریه، هیجان می‌تواند نقش سازنده‌ای در حل مسئله و پردازش اطلاعات (Mayer & Salovey, 2005)، فرایند تصمیم‌گیری (Isen & Rozenzweig, 2014) داشته باشد. با این همه نباید فراموش کرد که هیجان همواره سودمند نیست و بیشتر اوقات باید آن‌ها را تنظیم و مدیریت کرد (Eisenberg et al., 2003). یکی دیگر از متغیرهای مهم در رابطه با روان‌شناختی عملکرد ورزشی، حمایت اجتماعی است.



حمایت اجتماعی به چند دلیل دارای اهمیت ویژه است؛ اول این که انسان موجودی اجتماعی است و ارتباط اجتماعی به عنوان یکی از عوامل اصلی در کیفیت زندگی اشخاص مطرح است. همچنین اثرات نامطلوب انزوای اجتماعی و یا از دست دادن پیوندهای اجتماعی در زندگی افراد و علی‌الخصوص ورزشکارانی که سابقه حمایت‌های شدید از سوی اجتماع را تجربه کرده‌اند، شواهد محکمی برای تأیید این قضیه می‌باشند. علاوه بر این، حمایت اجتماعی به عنوان یک ابزار مناسب و تقریباً در دسترس می‌تواند در برنامه‌های مداخله‌ای که برای افزایش سطح رفاه به خصوص رفاه روانی طراحی می‌شوند، کاربردهای زیادی داشته باشد (Shin et al., 2011). در پژوهش انجام‌یافته توسط Sullivan و همکاران (2020) نتیجه‌گیری شد که رابطه بین حمایت اجتماعی و علائم افسردگی و به‌ویژه تفاوت بین انواع و منابع حمایت، بینش ارزشمندی را در مورد راه‌های پرداختن به سلامت روان در ورزشکاران دانشجوی ارائه می‌کند. RíosGarit و همکاران (2021) به بررسی رابطه بین اضطراب و متغیرهای روان‌شناختی عملکرد ورزشی با سابقه آسیب در ورزشکاران با عملکرد بالا پرداختند نتایج نشان داد که اعتماد به نفس پایین و مهارت‌های محدود برای کنترل توجه و عواطف، آسیب‌پذیری مردان ورزشکار مورد مطالعه را تشکیل می‌دهد، به این معنی که آمادگی روان‌شناختی متمرکز بر این فرآیندهای روان‌شناختی به پیشگیری از آسیب‌ها کمک می‌کند. در پژوهش انجام‌یافته توسط قدیری و صالحیان (۱۳۹۹)، به این نتیجه رسیدند که عملکرد ورزشی ورزشکاران حرفه‌ای و نیمه حرفه‌ای برحسب مؤلفه‌های (تمرکز بر برنامه‌ریزی، سرزنش دیگران، نشخوار فکری) تنظیم شناختی هیجان قابل پیش‌بینی است. در مجموع می‌توان گفت که علی‌رغم اهمیت مهارت‌های روانی همانند تنظیم شناختی هیجان و نیز حمایت اجتماعی در آسیب روان‌شناختی عملکرد ورزشی در بین نخبگان ورزشی رشته‌های ورزشی، پژوهش‌هایی معدودی در داخل و خارج از کشور انجام شده است. لذا انجام این پژوهش برای افزایش عملکرد ورزشی نخبگان بسیار مهم است و عدم توجه به آن باعث آسیب‌های روان‌شناختی عملکردی برای نخبگان ورزشی خواهد بود.

## روش

پژوهش حاضر از نوع توصیفی همبستگی با کمک تحلیل رگرسیون است. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل تمامی ورزشکاران نخبه شهر تهران در سال ۱۴۰۰-۱۴۰۱ با دامنه سنی ۱۸ تا ۲۵ سال و سطوح مهارتی مختلف (ورزشکاران گروهی و انفرادی) است. پس با توجه

به تعداد گویه‌ها یا سؤال، حجم نمونه این تحقیق ۳۰۰ نفر انتخاب شدند و از روش نمونه‌گیری در دسترس استفاده شد. ملاک ورود آزمودنی‌ها: ورزشکارانی که در پانزدهمین المپιάد فرهنگی و ورزشی دانشجویان کشور که در دانشگاه تبریز برگزار گردید، شرکت کرده‌اند. ملاک‌های خروج از پژوهش عبارت‌اند از: سابقه یا ابتلا به اختلالات حاد روان‌پزشکی (مانند اختلالات سایکوتیک، دوقطبی و افسردگی اساسی، اختلالات عصبی-شناختی) طی یک سال شرکت در المپیادها است. ابزارهای پژوهش در ادامه بیان شده است:

پرسشنامه روان‌شناختی عملکرد ورزشی: متغیرهای روان‌شناختی عملکرد ورزشی با استفاده از پرسشنامه روان‌شناختی عملکرد ورزشی (IPED) (Hernandez-Mendo, 2006) مورد ارزیابی قرار می‌گیرد. این ابزار اقتباسی از پرسشنامه عملکرد روان‌شناختی (PPI) است و از ۴۲ گویه تشکیل شده است که در ۷ مقیاس پاسخ از نوع لیکرت (از تقریباً هرگز = ۱ تا تقریباً همیشه = ۵) توزیع شده است. ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۱ برای عامل اعتماد به نفس، ۰/۷۵ برای کنترل مقابله‌ای منفی، ۰/۷۱ برای کنترل توجه، ۰/۷۸ برای کنترل تخیلی تصویری، ۰/۶۸ برای سطح انگیزش، ۰/۶۹ برای کنترل مقابله‌ای مثبت و ۰/۷۱ برای کنترل نگرشی است. پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان: جهت سنجش تنظیم شناختی هیجانی از مقیاس تنظیم شناختی هیجانی (CERQ) (Garnefsky et al., 2002) استفاده می‌شود. این پرسشنامه در مجموع نه عامل به قرار: سرزنش خود، سرزنش دیگران، فاجعه‌نمایی، نشخواری فکری، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی، پذیرش، تمرکز مجدد مثبت و ارزیابی مثبت را مورد ارزیابی قرار می‌دهد.

پرسشنامه حمایت اجتماعی: برای سنجش حمایت اجتماعی از پرسشنامه حمایت اجتماعی<sup>۱</sup> (SPS) (Cutrona & Russell, 1987) استفاده می‌شود. این پرسشنامه بر پایه الگوی وایس (همان‌جا) شش شرط متکی بر روابط اجتماعی، افزایش حمایت اجتماعی را به دنبال دارند: (۱) راهنمایی، (۲) پیوند با دیگران، (۳) ارزش قائل بودن<sup>۲</sup> (بهاء دادن)، (۴) وابستگی<sup>۳</sup> احساس امنیت و اطمینان نسبت به دیگران و داشتن روابط باز با آنان. (۵) انسجام

---

1. Social Provision Scale  
2. Reassurance of worth  
3. Attachment

اجتماعی<sup>۱</sup> و ۶) فرصت برای جلب فرصت و تشویق<sup>۲</sup> داشتن این احساس که فرد از سوی دیگران خوشبخت شمرده شده و امکان پیشرفت و رشد برای وی وجود دارد. پایایی زیرمقیاس‌های مقیاس کاترونا و راسل بین ۰/۶۵-۰/۷۶ و برای کل مقیاس ۰/۹۲ گزارش شده است (Cutrona & Russell, 1987). روایی سازه آن با مقیاس‌های رضایت اجتماعی، احساس تنهایی و وابستگی مورد تأیید قرار گرفته است (همان‌جا). مقیاس موردنظر بر روی نمونه‌های، گوناگون اجتماعی اجرا شده است (Cutrona & Russell, 1987؛ Cutrona & Russell, 1984). به منظور تجزیه و تحلیل داده‌ها از نرم‌افزار آماري SPSS ورژن ۲۱ استفاده شد. از آمار توصیفی برای تلخیص داده‌ها به صورت فراوانی، میانگین، واریانس، انحراف معیار، جداول و نمودارهای مختلف استفاده شد. از آمار استنباطی نیز برای تجزیه و تحلیل داده‌ها جهت پاسخ به پرسش‌ها و فرضیه‌های پژوهش استفاده شد. روش رگرسیون هم‌زمان جهت بررسی رابطه متغیرها استفاده شد.

## یافته‌ها

میانگین و انحراف استاندارد سن مشارکت‌کنندگان در رشته‌های تیمی و انفرادی به تفکیک در جدول ۱ ارائه شده است.

جدول ۱. مقادیر شاخص‌های توصیفی در خصوص سن مشارکت‌کنندگان

مشارکت‌کنندگان	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد	خطای استاندارد
سن انفرادی	۱۵۰	۲۱/۰۶	۱/۶۸	۰/۱۳۷
تیمی	۱۵۰	۲۲/۵۸	۰/۵۶	۰/۰۴۶

مطابق جدول ۱، میانگین سنی مشارکت‌کنندگان رشته‌های انفرادی برابر با ۲۱/۰۶ و برای رشته‌های ورزشی تیمی برابر با ۲۲/۵۸ بود.

جدول ۲. مقادیر شاخص‌های توصیفی در خصوص متغیرهای تحقیق

متغیر	میانگین	انحراف استاندارد
اعتماد به نفس	۲۶/۴۱	۰/۰۶۲
کنترل انرژی منفی	۲۲/۷۹	۰/۰۵۹
کنترل توجه	۲۲/۹۴	۰/۰۷۶

1. Social integration
2. Opportunity for nurturance

متغیر	میانگین	انحراف استاندارد
کنترل دیداری و تصویری (برای کنترل عامل تمرکز)	۲۵/۲۱	۰/۰۷۳
سطح انگیزش	۲۶/۰۳	۰/۰۶
کنترل انرژی مثبت	۲۴/۴۱	۰/۱۱
کنترل نگرش	۲۶/۸۶	۰/۰۶۷
نمره کل روان‌شناختی عملکرد	۱۷۴/۶۶	۸/۷۲
راهبردهای سازش یافته	۴/۴۳	۰/۰۱
راهبردهای سازش نیافته	۱/۳۳	۰/۰۱
حمایت اجتماعی	۵۵/۱۹	۰/۲۴

در جدول ۲ داده‌های توصیفی مربوط به متغیرهای پژوهش آورده شده است. همان‌طور که مشاهده می‌گردد، میانگین برای متغیرهای نمره کل روان‌شناختی عملکرد، راهبردهای سازش یافته، راهبردهای سازش نیافته و حمایت اجتماعی به ترتیب عبارت‌اند از ۱۷۴/۶۶، ۴/۴۳، ۱/۳۳ و ۵۵/۱۹ است.

جدول ۳. نتایج آزمون چولگی و کشیدگی برای بررسی نرمال بودن توزیع نمرات زیر مقیاس‌ها و نمره کلی متغیر روان‌شناختی عملکرد

متغیرها	کشیدگی	خطای استاندارد	چولگی	خطای استاندارد
اعتماد به نفس	-۰/۵۰	۰/۳۰	۰/۲۸	۰/۱۴
کنترل انرژی منفی	-۰/۱۴	۰/۲۸	۰/۱۲	۰/۱۴
کنترل توجه	۰/۴۲	۰/۲۸	-۰/۱۵	۰/۱۴۱
کنترل دیداری و تصویری (برای کنترل عامل تمرکز)	۰/۳۶	۰/۲۸	۰/۱۳	۰/۱۴۱
سطح انگیزش	۰/۵۸	۰/۲۸۱	۰/۱۰	۰/۱۴۱
کنترل انرژی مثبت	۰/۴۸	۰/۲۸	۰/۰۱	۰/۱۴
کنترل نگرش	۰/۴۶	۰/۲۸	۰/۰۸۷	۰/۱۴۱
کل پرسشنامه روان‌شناختی عملکردی	۰/۵۲۲	۰/۲۸۱	-۰/۰۱۷	۰/۱۴۱

## ضریب تعیین مدل رگرسیونی

ضریب همبستگی	ضریب تعیین	ضریب تعیین اصلاح‌شده خطای استاندارد برآورد	دوربین واتسون
۰/۹۱۵	۰/۸۳۷	۰/۸۳۰	۱/۷۸

  

آماره‌های هم‌خطی		
VIF	Tolerance	ثابت
۳/۵۸	۰/۲۷۹	راهبردهای سازش یافته
۳/۴۰	۰/۲۹۴	راهبردهای سازش نیافته
۲/۰۴	۰/۴۹۱	حمایت اجتماعی

## آزمون نرمال بودن باقی‌مانده‌های مدل

آماره	درجه آزادی	سطح معنی‌داری
۲/۸۶	۳۰۰	۰/۰۵۴

نتایج مقادیر چولگی و کشیدگی به همراه خطای استاندارد برای بررسی نرمال بودن توزیع نمرات متغیرهای ملاک در جدول ۳ قرار دارد. مقدار چولگی مشاهده‌شده برای متغیرهای پژوهش در بازه (۲، -۲) قرار دارد. کجی متغیرهای مذکور نرمال بوده و توزیع آن متقارن است. مقدار کشیدگی نیز در بازه (۲، -۲) قرار دارد که بیانگر این حقیقت است که توزیع متغیر از کشیدگی نرمال برخوردار است؛ و لذا مفروضه نرمال بودن توزیع متغیر وابسته برقرار است. برای عدم تخطی از استقلال باقیمانده‌ها، لازم است که بین پس‌مانده‌ها همبستگی وجود نداشته باشد. آماره دوربین-واتسون در جدول ۳ عدم خودهمبستگی باقیمانده‌ها را بررسی می‌کند، اگر مقدار این آماره بین ۱٫۵ تا ۲٫۵ باشد، به معنی عدم همبستگی باقیمانده‌ها است و همان‌گونه که ملاحظه می‌شود مقدار آماره دوربین واتسون در اینجا برابر است با ۱٫۷۸ است که در بازه ذکرشده قرار دارد و این شرط نیز برقرار است؛ بنابراین خطاها دارای خودهمبستگی سریالی نیستند. نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد که هم‌خطی چندگانه بین متغیرهای پیش‌بین وجود ندارد زیرا مقادیر Tolerance و VIF در حد قابل قبول برای هر سه متغیر پیش‌بین قرار دارند. داده‌های Tolerance بهتر است بالای ۰/۲ باشند به‌منظور بررسی عدم هم‌خطی متغیرهای مستقل، از شاخص VIF هم استفاده می‌شود، در صورتی که مقادیر VIF کمتر از ۵ باشد فرض عدم هم‌خطی متغیرهای مستقل برقرار است، همان‌گونه که در جدول ۵ ملاحظه می‌شود این دو شاخص شرایط ذکرشده را دارند و در

شرایط مطلوبی هستند، بنابراین این پیش‌فرض رگرسیون چندگانه نیز برقرار است. نتایج جدول ۳ بیانگر نرمال بودن باقی‌مانده‌های مدل است چون مقدار آماره در سطح معنی‌داری ۰/۰۵۴ به دست آمده است که بزرگ‌تر از ۰/۰۵ است.

ضریب همبستگی بین متغیرهای آسیب‌پذیری روان‌شناختی عملکردی ورزشی و راهبردهای سازش یافته تنظیم شناختی هیجان در جدول ۴ آمده است. طبق این جدول ضریب همبستگی آسیب‌پذیری روان‌شناختی عملکرد با راهبردهای سازش یافته و سازش نیافته تنظیم شناختی هیجان ورزشکاران به ترتیب برابر با ۰/۹۵ و ۰/۸۶- است که معنی‌دار است ( $P < 0.01$ ).

جدول ۴. ماتریس همبستگی بین راهبردهای سازش یافته تنظیم شناختی هیجان و آسیب‌پذیری روان‌شناختی عملکرد ورزشکاران ( $n=300$ )

روان‌شناختی عملکرد ورزشی		راهبردهای سازش یافته		راهبردهای سازش نیافته	
روان‌شناختی عملکرد ورزشی	۱				
راهبردهای سازش یافته	**۰/۹۵	۱			
راهبردهای سازش نیافته	**۰/۸۶-	**۰/۸۴-	۱		
ماتریس همبستگی بین حمایت اجتماعی و آسیب‌پذیری روان‌شناختی عملکرد ورزشکاران ( $n=300$ )					
روان‌شناختی عملکرد ورزشی		حمایت اجتماعی			
روان‌شناختی عملکرد ورزشی	۱				
حمایت اجتماعی	**۰/۹۱	۱			

\*\* معنی‌داری در سطح احتمال یک درصد است.

ضریب همبستگی بین متغیرهای آسیب‌پذیری روان‌شناختی عملکردی ورزشی و حمایت اجتماعی ورزشکاران در جدول ۴ آمده است. طبق این جدول ضریب همبستگی آسیب‌پذیری روان‌شناختی عملکردی ورزشی با حمایت اجتماعی ورزشکاران برابر با ۰/۹۱ است که معنی‌دار است ( $P < 0.01$ ). در جدول ۵ خلاصه مدل رگرسیون آسیب‌پذیری روان‌شناختی عملکرد ورزشی بر اساس متغیرهای تنظیم شناختی هیجان و حمایت اجتماعی ورزشکاران آورده شده است. در مطابق نتایج جدول، مقدار مجذور R (ضریب تعیین)

تعدیل شده برابر با ۰/۸۳ است؛ که ۸۳/۰ درصد از واریانس نمرات آسیب‌پذیری روان‌شناختی عملکرد ورزشی از طریق تغییرات در متغیرهای پیش‌بین وارد شده (راهبردهای سازش یافته، راهبردهای سازش نیافته و حمایت اجتماعی) به مدل تبیین می‌شود ( $R^2=0/830$  تعدیل شده). همچنین مقدار رابطه بین ترکیب خطی متغیرهای مستقل با متغیر وابسته که با R نشان داده شده است. این مقدار برابر ۰/۹۱۵ است.

جدول ۵. خلاصه مدل رگرسیون آسیب‌پذیری روان‌شناختی عملکرد ورزشی بر اساس تنظیم شناختی

هیجان و حمایت اجتماعی

1	R ضریب همبستگی	R مجذور مجذور R تعدیل شده خطای استاندارد برآورد	مقدار دوربین-واتسون
1	۰/۹۱۵ <sup>a</sup>	۰/۸۳۷	۱/۷۸۴

نیکویی برازش مدل رگرسیون

ANOVA					
مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	F	سطح معنی‌داری	
۲۲۱۰۲/۲۷	۳	۷۳۶۷/۴۲	۳۲۵۲/۹۵	۰/۰۰۱	رگرسیون
۶۷۰/۳۹۳	۲۹۶	۲/۲۶۵			باقی‌مانده
					کل
۲۲۷۷۲/۶۶	۲۹۹				

طبق داده‌های جدول ۵، نتایج آزمون ANOVA برای بررسی معناداری مدل رگرسیون آسیب‌پذیری روان‌شناختی عملکرد ورزشی بر اساس تنظیم شناختی هیجان و حمایت اجتماعی ارائه شده است. نتایج نشان می‌دهند که مقدار آماره برابر با  $۳۲۵۲/۹۵۶ = (۲۹۶)$  و  $F(۳)$  است که از لحاظ آماری معنادار است ( $P < 0/001$ ). در حقیقت مدل رگرسیون به صورت معنی‌داری حداقل یکی از متغیرهای مستقل در پیش‌بینی متغیر آسیب‌پذیری روان‌شناختی عملکردی ورزشکاران بهتر از روش تصادفی است و مدل از برازش خیلی خوبی برخوردار است. با توجه به جدول ۶ ملاحظه می‌شود شیب خط رگرسیونی استاندارد شده متغیر راهبردهای سازش یافته برابر با ۰/۳۳۷ یا با آزمون  $t=9/481$  در سطح معنی‌دار  $P < 0/001$  و برای متغیر حمایت اجتماعی برابر با ۰/۶۳ یا با آزمون  $t=19/052$  در سطح معنی‌دار  $P < 0/001$  است. متغیر پیش‌بینی راهبردهای سازش نیافته با شیب خط رگرسیونی برابر با ۰/۰۳۲ - سهم معنی‌دار در پیش‌بینی آسیب‌پذیری روان‌شناختی عملکردی ورزشکاران نداشت. مطابق نتایج

جدول ۱۱ برای هر واحد افزایش در نمره حمایت اجتماعی و راهبردهای سازش یافته، نمرات روان‌شناختی عملکردی ورزشکاران به ترتیب به اندازه ۰/۶۳ و ۰/۳۳۷ بهبود می‌یابد و در نتیجه آسیب‌پذیری آنان به همان نسبت در زمینه روان‌شناختی عملکرد کاهش می‌یابد. همچنین به نظر می‌رسد برای هر واحد افزایش در راهبردهای سازش نیافته، نمرات روان‌شناختی عملکردی ورزشکاران به اندازه ۰/۰۳۲ کاهش می‌یابد. باین حال این متغیر پیش‌بین به صورت معنی‌داری در واریانس نمرات روان‌شناختی عملکردی ورزشکاران سهم ندارد، در واقع آن توان پیش‌بینی ندارد.

جدول ۶. پارامترهای رگرسیون و سهم متغیرهای پیش‌بین

پارامتر	ضریب استاندارد نشده		ضریب استاندارد شده		آماره‌های هم خطی VIF Tolerance
	B	خطای استاندارد	Beta	t	
ثابت	۳۱/۷۱۰	۷/۹۰۳		۴/۰۱۳	۰/۰۰۱
راهبردهای سازش یافته	۱۴/۲۱۱	۱/۸۱۵	۰/۳۳۷	۹/۴۸۱	۰/۰۰۱
راهبردهای سازش نیافته	-۲/۹۶۳	۲/۱۲۳	-۰/۰۳۲	-۱/۳۹۶	۰/۱۶۴
حمایت اجتماعی	۱/۲۷۸	۰/۰۶۷	۰/۶۳۰	۱۹/۰۵۲	۰/۰۰۱

معادله رگرسیون بر اساس ضریب بتای استاندارد شده به شکل زیر است:

$$Y = (0.337X_1) + (0.63X_2)$$

که در آن Y متغیر مربوط به میزان عملکرد روان‌شناختی، X<sub>1</sub> متغیر مربوط به راهبردهای سازش یافته تنظیم شناختی هیجان و X<sub>2</sub> متغیر مربوط به حمایت اجتماعی است. لازم به ذکر است که فرضیه اول و دوم از زیر بخش فرضیه‌های فرعی در قالب فرضیه اصلی بررسی شد.

### بحث و نتیجه‌گیری

نتایج حاصل از پژوهش نشان داد که بین راهبردهای سازش یافته و سازش نیافته تنظیم شناختی هیجان با روان‌شناختی عملکرد ورزشکاران مشارکت‌کننده به ترتیب همبستگی مثبت معنی‌دار و منفی معنی‌دار وجود دارد (۰/۹۵ و -۰/۸۶،  $p < 0.001$ ). نتایج پژوهش با تحقیقات آقابابا و کوله مرزی (۱۴۰۰)، Wagstaff (2014) همسو است. در تبیین این نتایج 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 به صورت 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 دارای توانایی‌های روان‌شناختی عملکرد بالا به خاطر در معرض هم قرار گرفتن در حین تمرینات و اجرای مسابقات می‌توانند خطاها و اشتباهات فردی خود را به کمک هم‌تیمی خود جبران کنند، به احتمال زیاد تحت تأثیر واکنش به اضطراب، استرس و افسردگی قرار نمی‌گیرند (Qadiri & Salehian, 2019). اثرات کارکردی هیجان در تنظیم ورزش می‌تواند به‌عنوان 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 هیجان‌ات را انتخاب کنند (Tenenbaum & Eklund, 2007).

همچنین نتایج پژوهش نشان داد که بین حمایت اجتماعی و روان‌شناختی عملکردی ورزشکاران همبستگی مثبت و معنی‌داری وجود دارد (۰/۹۱، ۰/۰۰۱ < p). نتایج پژوهش با نتایج Trotter و همکاران (2021)، Fukuoka (2021) و Yang و همکاران (2010) همسو است. Trotter و همکاران (2021) در پژوهشی به بررسی حمایت اجتماعی، خودتنظیمی و استفاده از توانایی‌های روان‌شناختی در ورزشکاران المپادی پرداختند. نتایج نشان داد که ورزشکارانی که نمره‌ی بالایی در حمایت اجتماعی، خودتنظیمی و توانایی‌های روان‌شناختی داشتند، عملکرد بالایی در میدان رقابتی داشتند. در تبیین این نتایج می‌توان گفت که حمایت اجتماعی عموماً به‌عنوان ساختاری یا عملکردی مفهوم‌سازی می‌شود که هر دو با افزایش عملکرد ورزشی مرتبط هستند (Rees, & Freeman, 2008). حمایت ساختاری شامل شبکه یک فرد و ارتباطات متقابل روابط اجتماعی است. تحقیقاتی که صرفاً بر تأثیر انحصاری حمایت ساختاری تمرکز می‌کنند نادر است (Freeman & Mulema, 2021). با این حال، افزایش حمایت ساختاری با افزایش مقابله با استرس و افزایش عملکرد ورزشکاران مرتبط است (Rees & Freeman, 2008; Arnold et al., 2018). شواهد نشان می‌دهد که حمایت اجتماعی دریافتی بر عملکرد ورزشی تأثیر مثبت دارد. Rees and Freeman (2008) نشان

دادند که حمایت اجتماعی دریافتی باعث ایجاد یک اثر مهار استرس در گلف بازان با عملکرد بالا می‌شود. حمایت اجتماعی دریافتی نیز با فرسودگی شغلی، اعتماد به نفس، افزایش انگیزه و عملکرد مرتبط است (Rees & Freeman, 2008؛ Di Freeman et al., 2014؛ Di Fabio & Saklofske, 2013). درک حمایت اجتماعی توسط ورزشکاران آسیب‌دیده بیشترین تأثیر را بر توان‌بخشی و بهزیستی روانی ورزشکاران آسیب‌دیده دارد (Clement & Shannon, 2011).

همچنین نتایج حاصل از پژوهش نشان داد که روان‌شناختی عملکرد ورزشی با راهبردهای سازش یافته تنظیم شناختی هیجان و حمایت اجتماعی به‌طوری معنی‌داری قابل پیش‌بینی است. نتایج این پژوهش با یافته‌های Tranaeus و همکاران (2022)، Pettersen و همکاران (2022)، RíosGarit و همکاران (2021)، Knight و همکاران (2018) همسو است. RíosGarit و همکاران (2022) به بررسی رابطه بین اضطراب و متغیرهای روان‌شناختی عملکرد ورزشی با سابقه آسیب در ورزشکاران با عملکرد بالا پرداختند. نتایج نشان داد که اعتماد به نفس پایین و مهارت‌های محدود برای کنترل توجه و عواطف، آسیب‌پذیری مردان ورزشکار مورد مطالعه را تشکیل می‌دهد، به این معنی که آمادگی روان‌شناختی متمرکز بر این فرآیندهای روان‌شناختی به پیشگیری از آسیب‌ها کمک می‌کند. همچنین Brown (2018) در بررسی اثر حمایت اجتماعی در دوران انتقال و خروج ورزشکاران از عرصه ورزش به این نتیجه رسیدند که ادراک شرکت‌کنندگان از احساس مراقبت و درک، باعث شد تا حمایت مؤثر باشد. در مطالعه Feliu-Soler و همکاران (2017) نتایج ضریب همبستگی پیرسون نشان داد بین راهبردهای سازگارانه تنظیم شناختی هیجان (مثبت) با افسردگی، اضطراب و مقیاس فاجعه‌سازی درد رابطه منفی و معناداری دارد. همچنین وجود راهبردهای بین هیجان‌شناختی تنظیم ناسازگارانه با افسردگی، اضطراب و مقیاس فاجعه‌سازی درد رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. در تبیین این نتیجه می‌توان گفت عوامل روان‌شناختی مقدمه مهمی برای شروع آسیب‌های ورزشی هستند و همچنین نقش مهمی در توان‌بخشی آسیب و در نهایت بازگشت موفقیت‌آمیز به بازی دارند (RíosGarit et al., 2022). متغیرهای روان‌شناختی موفقیت در فعالیت‌های ورزشی با عملکرد بالا را تعیین می‌کنند (Johnson et al., 2017). آسیب‌پذیری روان‌شناختی به‌عنوان حساسیت نسبت به ایجاد یک اختلال و پیامد ناخوشایند و نیز قرار گرفتن در معرض خطر مشکلات روانی تعریف

می‌شود. آسیب‌پذیری روان‌شناختی دارای سه مؤلفه یا بعد هست که شامل: اضطراب، افسردگی و جسمانی سازی یا شکایت جسمانی است (Wright et al., 2016). از طریق مطالعه سیستماتیک ورزشکاران نخبه، در مجموع هفت مهارت ذهنی متشکل از اعتماد به نفس، کنترل توجه، سطح انگیزش، کنترل انرژی منفی، کنترل تخیلی، کنترل انرژی مثبت و کنترل نگرش، می‌توان مدیریت را ایجاد کرد تا پایه‌های این قوس‌ها را برای نمایه روانی ایده آل یک ورزشکار پی‌ریزی شود (Jooste et al., 2014). ورزشکارانی که آمادگی روانی بیشتری دارند، دارای انگیزه بالا، اعتماد به نفس و مهارت برای متمرکز ماندن بر فعالیت و تنظیم حالات غیر عاطفی هستند و در کل دارای روان‌شناختی عملکردی بالا می‌باشند (Güvendi et al., 2022). موفقیت ورزشی، فرایند یادگیری فعالی است که در اثر تمرین هدفمند و بهبود مهارت‌های ضروری برای رسیدن به سطح بالای ورزشی و پیروزی به دست می‌آید. برخی از عوامل روان‌شناختی عملکرد ورزشی، همانند اعتماد به نفس پایین و مهارت کم در کنترل احساسات منفی باعث افزایش آسیب‌پذیری آن‌ها می‌گردد، زیرا دقیقاً کنترل توجه و مقابله منفی از اصلی‌ترین نقاط ضعف روانی این ورزشکاران است (Garit et al., 2021؛ Brrgggíí et al., 0011). درک شخصیت ورزشکاران به‌عنوان بالاترین سطح ساختاردهی فرآیندهای روان‌شناختی از موقعیت دیالکتیکی، به روانشناس ورزشی اجازه می‌دهد تا در زمان و منابع خود در فرآیند آمادگی روانی برای مسابقات صرفه‌جویی کند، زیرا وضعیت یک مهارت همیشه به معنای مثبت با دیگران مرتبط است. یکی از راهبردهای مؤثر برای مقابله با آسیب‌پذیری روان‌شناختی عملکرد ورزشی، راهبردهای تنظیم شناختی هیجانی است. نتایج پژوهش نشان داد که پیش‌بینی روان‌شناختی عملکردی بر اساس راهبردهای تنظیم شناختی هیجان به‌طور معنی‌داری امکان‌پذیر است. در تبیین این نتیجه می‌توان بیان کرد که در واقع، چنین به نظر می‌رسد که هرچه تنظیم و کنترل هیجان‌ها در ورزشکار بیشتر باشد از استرس کاسته می‌شود و در نتیجه بهتر تصمیم‌گیری می‌کند، تمرکز بیشتر برای رسیدن به هدف خواهد داشت و به موفقیت بیشتری نیز دست می‌یابد (Thompson, 1994). تنظیم شناختی-هیجانی راهبردهایی است که افراد در شرایط پریشانی به کار می‌برند تا هیجان‌های خود را کنترل کنند (Gross, 2014). اگرچه هیجان‌ها اساس زیست-شناختی دارند اما افراد قادرند بر هیجان‌ها و ابزار آن‌ها تسلط داشته باشند (Abdi et al., 2012). هنگامی که فرد با یک موقعیت روبرو می‌شود، احساس خوب و

خوش‌بینی، به‌تنهایی برای کنترل هیجان‌های وی کافی نیست، او نیاز دارد در این لحظات بهترین کارکرد شناختی را نیز داشته باشد (Joormann & Stanton, 2016). در تنظیم هیجان به‌تعمیل 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 (Ochsner, 2005). موسوی و همکاران (۲۰۱۸) 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 هم‌تیمی، بازخورد تکنیکی و شوخ‌طبعی) نیز تأثیر می‌گذارد. به‌عبارت‌دیگر خودتنظیمی هیجانی علاوه بر کنترل هیجانات، اهداف چندگانه‌ای مانند عملکرد ورزشی مثبت و تعامل اجتماعی مثبت دارد (Tamminen & Crocker, 2013). آقا‌بابا و کوله مرزی (۱۴۰۰) به بررسی ارتباط و مقایسه راهبردهای تنظیم شناختی هیجان ورزشی و آسیب‌پذیری روان‌شناختی ورزشکاران رشته‌های انفرادی و گروهی پرداختند. 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. سبک‌هایی که ورزشکاران برای تنظیم هیجاناتشان به کار می‌برند، در تعیین آسیب‌پذیری روان‌شناختی آنان اهمیت دارند و تقویت راهبردهای سازگارانه تنظیم شناختی هیجانی باید به‌عنوان هدفی برای پی‌ریزی مداخلات و برنامه‌های آموزشی سلامت روان مورد توجه واقع شود. به‌طوری‌که ورزشکاران در مواقع ارزیابی‌شان از موقعیت‌ها، بتوانند از راهبردهایی استفاده نمایند که مناسب‌ترین جو هیجانی را در رقابت ایجاد کند (Ireland et al., 2017). طاهری (۱۳۹۵) در پژوهشی با هدف مقایسه تسلط فراانگیزشی و راهبردهای تنظیم شناختی هیجانات در ورزشکاران موفق و ناموفق رشته‌های تیمی و انفرادی نتایج حاصل از آزمون تی مستقل در نوع تسلط فراانگیزشی حاکی از وجود تفاوت معنادار آماری میان ورزشکاران موفق و ناموفق تیمی و همچنین میان

ورزشکاران موفق تیمی و انفرادی است. علاوه بر این، در تبیین این یافته می‌توان به نظریه رابطه‌ای شناختی-انگیزشی لازاروس استناد کرد 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 هرچه ورزشکار از شناخت‌های سازش یافته تری برخوردار باشد بهتر می‌تواند هیجانات منفی خود را کنترل کند و از سازگاری بالاتر و در نتیجه عملکرد بهتری برخوردار است. تنظیم هیجان بر پیامدهای درون فردی (مانند رفتار، انگیزش و هیجانات) و بین فردی ورزشکاران (مانند ارتباطات درون‌سازمانی، ارتباط با هم‌تیمی، بازخورد تکنیکی و شوخ‌طبعی) نیز تأثیر می‌گذارد. به عبارت دیگر خودتنظیمی هیجانی علاوه بر کنترل هیجانات، اهداف چندگانه‌ای مانند عملکرد ورزشی مثبت و تعامل اجتماعی مثبت دارد (Tamminen & Crocker, 2013). به طوری که توجه خاص به راهبردهای شناختی مرتبط با تنظیم هیجان به ویژه فاجعه‌انگاری و سرزنش خود به عنوان بعد ناسازگارانه در برنامه‌های آموزشی ورزشکاران مؤثر واقع می‌شود. در واقع چنین به نظر می‌رسد که هر 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 (Qadiri & Salehian, 2019). در تبیین پیش‌بینی آسیب‌پذیری روان‌شناختی عملکرد ورزشی بر اساس متغیر حمایت اجتماعی می‌توان گفت که یک چارچوب نظری قوی که اثرات استرس بر سلامت روان را در نظر می‌گیرد، مدل تعاملی استرس و مقابله است (Lazarus & Folkman, 1984). این مدل چگونگی ارتباط استرس با بهزیستی عاطفی و رفتارهای سلامتی را توضیح می‌دهد، جایی که سطوح بالاتر استرس احتمال مسائل بهداشت روانی و رفتارهایی را که برای سلامتی مضر هستند افزایش می‌دهد (Lazarus & Folkman, 1984). این رابطه با ارزیابی و مقابله فرد انجام می‌شود و با حمایت اجتماعی و سبک مقابله تعدیل می‌شود (Lazarus & Folkman, 1984). حمایت اجتماعی با عملکرد بهتر (Rees & Hardy, 2004) مرتبط است. Rees and Hardy (2007) پیشنهاد کردند که حمایت اجتماعی در زمینه ورزشی چندبعدی است که شامل چهار نوع حمایت عاطفی، احترامی، اطلاعاتی و ملموس است. Rees و همکاران (2010) دریافته‌اند که این چهار

بعد از حمایت اجتماعی بر اعتماد به نفس ورزشکار تأثیر می‌گذارد و حمایت عاطفی و اطلاعاتی درک شده دارای اثرات مهارکننده استرس است. در این زمینه، مربیان و کاپیتان‌ها پتانسیل بالایی برای حمایت از اعضای تیم دارند. به‌عنوان مثال، بازخورد منفی مربیان که شامل لایه‌ای از بازخورد مثبت برای تأکید بر آنچه ورزشکاران به‌خوبی انجام می‌دهند، می‌تواند به افزایش اعتماد به نفس ورزشکاران برای ادامه تلاش برای عملکرد کمک کند، علاوه بر اینکه به ورزشکاران کمک می‌کند دیدگاه مثبتی نسبت به خود داشته باشند (Smith, 1986). حمایت اجتماعی می‌تواند با ارائه مشاوره در مورد تاکتیک‌ها در مسابقات، استراتژی‌های بازی، یا با افزایش تأثیر مثبت و تأثیر بیشتر بر جریان اتحاد، بر عملکرد تأثیر بگذارد (Freeman & Mulema, 2021). حمایت اجتماعی عموماً به‌عنوان ساختاری یا عملکردی مفهوم‌سازی می‌شود که هر دو با افزایش عملکرد ورزشی مرتبط هستند (Rees & Freeman, 2008). حمایت ساختاری شامل شبکه فردی و ارتباطات متقابل روابط اجتماعی است. تحقیقاتی که صرفاً بر تأثیر انحصاری حمایت ساختاری تمرکز می‌کنند نادر است (Freeman, 2021). باین حال، افزایش حمایت ساختاری با افزایش مقابله با استرس و افزایش عملکرد ورزشکاران مرتبط است (Freeman & Rees, 2008؛ Arnold et al., 2018). حمایت کارکردی به منابع یا اقداماتی اشاره دارد که می‌تواند از چهار بعد عاطفی، احترامی، اطلاعاتی و ملموس حاصل شود (Freeman & Mulema, 2021). حمایت عملکردی را می‌توان به‌عنوان حمایت اجتماعی درک شده یا دریافتی طبقه‌بندی کرد (Freeman & Mulema, 2021). حمایت درک شده به درک دسترسی بالقوه به حمایت اجتماعی مربوط می‌شود و حمایت دریافتی به اقدامات حمایتی خاص توسط شبکه‌های اجتماعی فرد اشاره دارد (Freeman & Mulema, 2021). شواهد نشان می‌دهد که حمایت اجتماعی دریافتی بر عملکرد ورزشی تأثیر مثبت دارد. (Rees & Freeman, 2008) نشان دادند که حمایت اجتماعی دریافتی باعث ایجاد یک اثر مهار استرس در گلف بازان با عملکرد بالا می‌شود. حمایت اجتماعی دریافتی نیز با فرسودگی شغلی، اعتماد به نفس، افزایش انگیزه و عملکرد مرتبط است (Freeman et al., Di Fabio and Saklofske, 2013). مداخلات حمایتی بر این فرض استوار است که افزایش حمایت از طریق تقویت راهبردهای مقابله‌ای، ادراک علائم منفی روانی یا فیزیکی را کاهش می‌دهد. بر اساس مدل سلسله مراتبی انگیزش (Hagger et al., 2006؛ Vallerand et al., 2000)، انگیزه ناشی از

زمینه اجتماعی بر انگیزه ورزشکاران آسیب‌دیده تأثیر می‌گذارد. اگرچه مطالعات کمی اثربخشی این نوع مداخلات را در افزایش بازیابی آسیب‌های ورزشی ارزیابی کرده‌اند، حمایت اجتماعی اخیراً در زمینه خاص توان‌بخشی مورد توجه فزاینده‌ای قرار گرفته است (Rees et al., 2010). مطالعات قبلی بر این باور بودند که حمایت اجتماعی منجر به اسناد مهم به تاب‌آوری ذهنی می‌شود (Jones, 2002). Connaughton و همکاران (2010) همچنین پیشنهاد کرد که تشکیل یک شبکه حمایت اجتماعی خوب در اطراف ورزشکاران اهمیت عملی مهمی برای بهبود سطح انگیزش ورزشی و بالطبع روان‌شناختی عملکردی ورزش دارد. مدل استرس شناختی-عاطفی تأکید می‌کند که ارزیابی شناختی موقعیت یکی از علل خستگی ذهنی و فرسودگی ذهنی است. این سناریو شامل محیط ورزشکار و تأثیر عوامل محیطی بر آن است (Smith, 1986). حمایت اجتماعی، به‌عنوان یک منبع ضروری اجتماعی-محیطی که ورزشکاران می‌توانند از مربیان، خانواده، هم‌تیمی‌ها و سازمان به دست آورند، یک منبع ضروری برای مقابله با فشار خارجی است (Fisher, 1985). همه این‌ها باعث می‌شود ورزشکاران منابع بیشتری را برای مقابله با موقعیت‌های استرس‌زا به دست آورند و در نهایت آسیب‌پذیری روان‌شناختی ورزشکاران را کاهش می‌دهند. یک نظرسنجی بر روی ۱۶۳ ورزشکار نخبه از ۱۴ نوع ورزشی توسط Zhou and Guo (2007) نشان داد که سلامت روانی ورزشکاران و حمایت اجتماعی درک شده پیش‌بینی‌کننده‌های مهمی برای آسیب‌پذیری روان‌شناختی عملکرد ورزشکاران است. حمایت اجتماعی بر دسترس بودن و کیفیت ارتباط با افرادی که در موقع نیاز، منابع حمایتی را فراهم می‌کنند تأکید دارد و تعهدات متقابلی را پدید می‌آورد که طی آن شخص، احساس دوست داشته شدن، مراقبت، اعتماد به نفس و ارزشمند بودن می‌کند (زکی، ۱۳۸۷). نتایج پژوهش نشان داد که متغیرهای راهبردهای سازش یافته و حمایت اجتماعی اثر مثبت معنی‌دار و مستقیمی با توانایی‌ها روان‌شناختی عملکردی ورزشی ورزشکاران دارند و با افزایش این دو متغیر میزان توانایی روان‌شناختی عملکردی افزایش می‌یابد و بالطبع باعث کاهش آسیب‌پذیری روان‌شناختی عملکردی ورزشکاران می‌گردند. از مهم‌ترین محدودیت‌های این پژوهش فقدان نسبی تنوع (۱۸-۲۵) ممکن است تعمیم‌پذیری نتایج را تعدیل کند، لذا پیشنهاد می‌گردد در رده‌های مختلفی سنی انجام پذیرد.

## تعارض منافع

نویسنده تعارض منافع ندارد.

## منابع

- 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)، ۲۱۷-۳۶.
- طاهری، علی. (۱۳۹۵). مقایسه راهبردهای تسلط بیش‌فعال و تنظیم شناختی هیجان در ورزشکاران موفق و ناموفق در رشته‌های تیمی و انفرادی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد تربیت‌بدنی و علوم ورزشی. دانشگاه حکیم سبزواری.
- قدیری، سئویل، و صالحیان، میرحمید. (۱۳۹۸). پیش‌بینی تنظیم شناختی هیجان و بهزیستی روان‌شناختی بر عملکرد ورزشی ورزشکاران حرفه‌ای و نیمه‌حرفه‌ای. *مطالعات روان‌شناسی ورزشی*، ۲۹ (۸)، ۱۵۱-۱۷۰.
- موسوی، سیده افروز؛ واعظ موسوی، سید محمدکاظم و یعقوبی، حمید. (۱۳۹۷). تبیین ابعاد سلامت روان‌شناختی ورزشکاران بر اساس سبک‌های تنظیم شناختی-هیجانی. *پژوهش‌نامه مدیریت ورزشی و رفتار حرکتی*، ۲۷، ۶۷-۷۸.
- هومن، حیدرعلی. (۱۳۹۵). تحلیل داده‌های چند متغیری. تهران: بیک فرهنگ.

## References

- 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. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.01.001>
- Aldao, A., Nolen – hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion regulation strategies across psychopathology: A met- Analytic review. *Clinical Psychology review*, 30, 217-237. doi: 10.1016/j.cpr.2009.11.004
- Arnold, R., Edwards, T., & Rees, T. (2018). Organizational stressors, social support, and implications for subjective performance in high-level sport. *Psychology of Sport & Exercise* 39, 204-212. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.08.010>
- Behnke, M., Tomczak, M., Kaczmarek, L. D., Komar, M., & Gracz, J. (2017). The Sport Mental Training Questionnaire: Development and Validation. *Current Psychology*, 38(2), 504-516. DOI:10.1007/s12144-017-9629-1
- Berengüí Gil, R., López Gullón, J. M., Garcés de los Fayos Ruiz, E. J., & Almarcha Teruel, J. (2011). Factores psicológicos y lesiones deportivas en lucha olímpica y taekwondo. *E-BM RECIDE*, 2011;7(suppl):918. <https://www.researchgate.net/publication/47512853>
- Bossio, M. R., Raimundi, M. J., & Correa, L. G. (2012). Programa de Entrenamiento en Habilidades Psicológicas en jugadoras de voleibol de alto rendimiento.



*Cuadernos de psicología del deporte*, 12(1). <https://doi.org/10.4321/S1578-84232012000100001>

- Brown, C. J. (2018). *Understanding Social Support During the Transition Out of Elite Sport* (Doctoral dissertation, University of Sheffield).
- Ceemnn, .. , & hannon, .. R. (2011). Injurdd hhh'''''' prreepoons about sollll support. *Journal of Sport Rehabilitation*, 20(4), 457-470.
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.02.024>
- 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. DOI: 10.3389/fpsyg.2017.02075
- Fisher, C. D. (1985). Social support and adjustment to work: A longitudinal study. *Journal of management*, 11(3), 39-53. <https://doi.org/10.1177/014920638501100304>
- Fogaca, J. L. (2021). Combining mental health and performance interventions: Coping and social support for student-athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 33(1), 4-19. <https://doi.org/10.1080/10413200.2019.1648326>
- Freeman, K., & Mulema, A. A. (2021). Outcome report on gendering climate policy in Africa. CGIAR Research Program on Climate Change, Agriculture and Food Security Working Paper.
- Freeman, P., & Rees, T. (2008). The effects of perceived and received support upon objective performance outcome. *European Journal of Sport Science*, 8, 359–368. <https://doi.org/10.1080/17461390802261439>
- Freeman, P., Coffee, P., & Rees, T. (2011). The PASS-Q: The perceived available support in sport questionnaire. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 33, 54–74. DOI:10.1123/jsep.33.1.54
- Freeman, P., Coffee, P., Moll, T., Rees, T., & Sammy, N. (2014). The ARSQ: The athletes' received support questionnaire. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 36, 189–202. DOI: 10.1123/jsep.2013-0080
- Fukuoka, Y., Kamitani, E., Bonnet, K., & Lindgren, T. (2011). Real-time social support through a mobile virtual community to improve healthy behavior in overweight and sedentary adults: a focus group analysis. *Journal of Medical Internet Research*, 13(3), e1770. DOI: 10.2196/jmir.1770
- Gagné, M., & Melançon, C. (2013). Parental Psychological Violence and Adolescent Behavioral Adjustment: The Role of Coping and Social Support. *Journal of Interpersonal Violence*, 28(1), 176–200. <https://doi.org/10.1177/0886260512448842>
- Garit, J. R., Surita, Y. P., Domínguez, E. F., Moya, Y. S., & Castellanos, R. B. (2021). Anxiety and psychological variables of sports performance related to injuries in high-performance sportsmen. *Apunts Sports Medicine*, 56(211), 100358. DOI: 10.1016/j.apunsm.2021.100358
- RíosGarit, J. R., Surita, Y. P., Zafra, A. O., & Gómez-Espejo, V. (2021). Psicología y lesiones deportivas: un estudio en lanzadores de béisbol. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 21(1), 102-118. DOI:<https://doi.org/10.6018/cpd.416351>
- Garnefski, N. Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2002). Negative life events, cognitive emotion regulation, and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30(8), 131-1327. DOI:10.1016/S0191-8869(00)00113-6

- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2006). Cognitive Emotion Regulation Questionnaire—development of a short 18-item version (CERQ-short). *Personality and Individual Differences, 41*(6), 1045-1053. doi.org/10.1016/j.paid.04/2006.010
- 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. doi: 10.1016/j.jpsychores.2006.07.023.
- Gross, J. J. (Ed.). (2014). *Handbook of emotion regulation* (2nd ed.). New York, NY: Guilford.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 85*(2), 348. https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348
- Gross, J. J., & Thompson, R.A. (2007). “Emotion regulation: Conceptual foundations. In J.J.Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation*. New York: Guilford Press, 3-24.
- Güvendi, B., Keskin, B., Arslan-Kabasakal, S., & Kaya, S. (2022). The Relationship of Mental Toughness and Emotional Eating: The Example of a Female Wrestler. DOI: https://doi.org/10.20448/edu.v8i4.4242
- Hagger, M. S., Chatzisarantis, N. L. D., & Harris, J. (2006). From psychological need satisfaction to intentional behavior: Testing a motivational sequence in two behavioral contexts. *Personality and Social Psychology Bulletin, 32*, 131–138. https://doi.org/10.1177/0146167205279905
- Hagger, M. S., Chatzisarantis, N. L. D., Barkoukis, V., Wang, C. K. J. & Baranowski, J. (2005). Perceived autonomy support in physical education and leisure-time physical activity: a cross-cultural evaluation of the trans-contextual model. *J Educ Psychol, 97*, 376-390. https://doi.org/10.1037/0022-0663.97.3.376
- Hogan, B. E., Linden, W. & Najarian, B. (2002). Social support interventions. Do they work? *Clin Psychol Rev, 22*, 381-440. DOI: 10.1016/s0272-7358(01)00102-7
- Hwang, J. (2006). *A Processing model of emotion regulation insight from the attachment system*. Ph. D, thesis in art and science, United State University.
- Ireland, M. J., Clough, B. A., & 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. https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.01.035
- Johnson, U., & Ivarsson, A. (2017). Psychosocial factors and sport injuries: prediction, prevention and future research directions. *Current opinion in psychology, 16*, 89-92. https://doi.org/10.1016/j.copsy.2017.04.023
- Jones, G., Hanton, S., & Connaughton, D. (2007). A framework of mental toughness in the world's best performers. *The sport psychologist, 21*(2), 243-264. DOI:https://doi.org/10.1123/tsp.21.2.243.
- Jones, G., Hanton, S., and Connaughton, D. (2002). What is this thing called mental toughness? An investigation of elite sports performers. *J. Appl. Sport Psy. 14*, 205–218. doi: 10.1080/10413200290103509
- Joormann, J., & Stanton, C. H. (2016). Examining emotion regulation in depression: a review and future directions. *Behaviour Research and Therapy, 86*, 35–49. https://doi.org/10.1016/j.brat.2016.07.007
- Jooste, J., Van den Berg, L., & Steyn, B. J. (2014). Psychological skills, playing positions and performance of African youth soccer teams. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation, 36*(1), 85-100. https://hdl.handle.net/10520/EJC151477

- Knight, C. J., Harwood, C. G., & Sellars, P. A. (2018). Supporting adolescent athletes' dual careers: The role of an athlete's social support network. *Psychology of Sport and Exercise*, 38, 137-147. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.06.007>
- Kohen, J. & Vaillze, B. (1990). Psychological Theories Erikson. University of Carolina. Department of Educational leadership.
- Kring, A., Johnson, S., Davison, G. C., & Neale, J. M. (2009). *Abnormal psychology: The Science and Treatment of Psychological Disorders*, John Wiley and Sons.
- Kristjánisdóttir, H., Jóhannsdóttir, K. R., Pic, M., & Saavedra, J. M. (2019). Psychological characteristics in women football players: Skills, mental toughness, and anxiety. *Scandinavian journal of psychology*, 60(6), 609-615. <https://doi.org/10.1111/sjop.12571>
- Kruger, A., & Pienaar, A. E. (2014). Gender differences in the sport psychological skills profile of adolescent sport participants. *International SportMed Journal*, 15(4), 474-482. <https://hdl.handle.net/10520/EJC164092>
- Kwong, E. W.-y. and A. Y.-H. Kwan (2004). "Stress-management methods of the community-dwelling elderly in Hong Kong: Implications for tailoring a stress-reduction program" *Geriatric Nursing* 25(2), 102-106. <https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2004.02.007>
- Lane, A. M., Thelwell, R. C., Lowther, J., & Devonport, T. J. (2009). Emotional intelligence and psychological skills use among athletes. *Social behavior and personality: an international Journal*, 37(2), 195-201. DOI: <https://doi.org/10.2224/sbp.2009.37.2.195>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress appraisal and coping*. New York: Springer
- Liew, G. C., Kuan, G., Chin, N. S., & Hashim, H. A. (2019). Mental toughness in sport: Systematic review and future. *German Journal of Exercise and Sport Research*, 49(4), 381-394. <https://doi.org/10.1007/s12662-019-00603-3>
- Lin, Y., Mutz, J., Clough, P. J., & Papageorgiou, K. A. (2017). Mental toughness and individual differences in learning, educational and work performance, psychological well-being, and personality: A systematic review. *Frontiers in psychology*, 8, 1345. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01345>
- Loehr, J. (1982). *Mental toughness training for sports: Achieving athletic excellence*. Plume; Stephen Greene Press: South Brattleboro, VT, USA, 1986.
- Martin, G. L., Vause, T., & Schwartzman, L. (2005). Experimental studies of psychological interventions with athletes in competitions: Why so few?. *Behavior modification*, 29(4), 616-641. <https://doi.org/10.1177/0145445503259394>
- Mayer, J. D., Salovey, P., & Caruso, D. R. (2004). AUTHORS'RESPONSES: "A further consideration of the issues of emotional intelligence". *Psychological inquiry*, 15(3), 249-255. [https://doi.org/10.1207/s15327965pli1503\\_05](https://doi.org/10.1207/s15327965pli1503_05)
- Mayer, J., & Salovey, P. (2003). *What is emotional intelligence?* New York, Basic Books.
- Morris, A. S., Silk, J. S., Steinberg, L., Myers, S. S., & Robinson, L. R. (2007). The role of the family context in the development of emotion regulation. *Social development*, 16(2), 361-388. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2007.00389.x>
- Ochsner, K. N., & Gross, J. J. (2005). The cognitive control of emotion. *Trends in cognitive sciences*, 9(5), 242-249. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2005.03.010>
- 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. DOI: 10.1162/089892902760807212
- Pettersen, S. D., Adolfsen, F., & Martinussen, M. (2022). Psychological factors and performance in women's football: A systematic review. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 32, 161-175. <https://doi.org/10.1111/sms.14043>
- Rees, T., & Freeman, P. (2007). The effects of perceived and received support on self-confidence. *Journal of Sports Sciences*, 25, 1057-1065. <https://doi.org/10.1080/02640410600982279>
- Rees, T., & Hardy, L. (2004). Matching social support with stressors: Effects on factors underlying performance in tennis. *Psychology of Sport and Exercise*, 5, 319-337. [https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(03\)00018-9](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(03)00018-9)
- Rees, T., Hardy, L., & Freeman, P. (2007). Stressors, social support and effects upon performance in golf. *Journal of Sports Sciences*, 25, 33-42. <https://doi.org/10.1080/02640410600702974>
- Rees, T., Mitchell, I., Evans, L. & Hardy, L. (2010). Stressors, social support and psychological responses to sport injury in high- and low-performance standard participants. *Psychology of Sport and Exercise*, 11, 505-512. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2010.07.002>
- Ruvrbr, E., "nn goq C., Llllewood, .. A., & oo zzo,, C. .. (2020). oo uhh fooblll paayrs' psychoocgdll wlll-being: the key role of relationships. *Frontiers in psychology*, 11, 567776. doi: 10.3389/fpsyg.2020.567776
- Sarafino, E. P. & T. W. Smith (2014). *Health psychology: Biopsychosocial interactions*, John Wiley & Sons.
- Sarason, I. G. (1988). "Social support, personality, and health, Springer"
- Shin, S. H., & Lee, S. (2011). Caregiver social support for children involved with child welfare: correlates and racial/ethnic variations. *Journal of Public Child Welfare*, 5(4), 349-368. <https://doi.org/10.1080/15548732.2011.599752>
- Shumaker, S. A., & Brownell, A. (1984). Toward a theory of social support: Closing conceptual gaps. *Journal of social issues*, 40(4), 11-36. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1984.tb01105.x>
- Silva, J. M., Metzler, J. (2012). *Training professionals of sport psychology*. Translated by Vaez Mousavi. Tehran: Nersi publicaion
- Smith, R.E. (1986). Toward a cognitive affective model of athletic burnout. *Journal of Sport Psychology*, 8, 36-50. DOI: <https://doi.org/10.1123/jsp.8.1.36>
- Spieler, M., Czech, D. R., Joyner, A. B., Munkasy, B., Gentner, N., & Long, J. (2007). Predicting athletic success: Factors contributing to the success of NCAA Division I AA collegiate football players. *Athletic Insight*, 9(2), 22-33.
- Sullivan, M., Moore, M., Blom, L. C., & Slater, G. (2020). Relationship between social support and depressive symptoms in collegiate student athletes. *Journal for the Study of Sports and Athletes in Education*, 14(3), 192-209. <https://doi.org/10.1080/19357397.2020.1768034>
- 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. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2013.05.002>
- Tenenbaum, G., & Eklund, R. C. (Eds.). (2007). *Handbook of sport psychology*. John Wiley & Sons. DOI:10.1002/9781118270011
- Thompson, R. A. (1994). Emotion regulation: A theme in search of definition. *Monographs of the society for research in child development*, 25-52. <https://doi.org/10.2307/1166137>

- Tranaeus, U., Martin, S., & Ivarsson, A. (2022). Psychosocial risk factors for overuse injuries in competitive athletes: a mixed-studies systematic review. *Sports Medicine*, 1-16. <https://doi.org/10.1007/s40279-021-01597-5>
- Trotter, M. G., Coulter, T. J., Davis, P. A., Poulus, D. R., & Polman, R. (2021). Social support, self-regulation, and psychological skill use in e-athletes. *Frontiers in psychology*, 12, 722030. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.722030>
- Trotter, M. G., Coulter, T. J., Davis, P. A., Poulus, D. R., & Polman, R. (2020). The Association between Esports Participation, Health and Physical Activity Behaviour. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 17, 7329. doi: 10.3390/ijerph17197329
- rrrrrr rr d, R.J. (2000). ccc i and Ryan's seff-determination theory: a view from the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. *Psychol Inq*, 11, 312-318. <https://www.jstor.org/stable/1449629>
- Weinberg, R. & Gould D. (2003). *Foundations of sport & exercise psychology* (3rd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Weiner, B. (1988). Attribution theory and attributional therapy: Some theoretical observations and suggestions. *British journal of Clinical Psychology*, 27(1), 99-104. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8260.1988.tb00757.x>
- Wright, K. D., Lebell, M. A. A., & Carleton, R. N. (2016). Intolerance of uncertainty, anxiety sensitivity, health anxiety, and anxiety disorder symptoms in youth. *Journal of Anxiety Disorders*, 41, 35-42. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2016.04.011>
- Wright, M. O. D., Masten, A. S., & Narayan, A. J. (2013). Resilience processes in development: Four waves of research on positive adaptation in the context of adversity. In *Handbook of resilience in children* (pp. 15-37). Springer, Boston, MA. DOI: 10.1007/978-1-4614-3661-4\_2
- Yamaguchi, S., Kawata, Y., Murofushi, Y., Shibata, N., & Ota, T. (2022). Psychological vulnerability associated with stress coping strategies in Japanese university athletes. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 1(aop), 1-15. DOI: <https://doi.org/10.1123/jcsp.2021-0084>
- Yang, J., Peek-Asa, C., Lowe, J. B., Heiden, E., & Foster, D. T. (2010). Social support patterns of collegiate athletes before and after injury. *Journal of athletic training*, 45(4), 372-379. <https://doi.org/10.4085/1062-6050-45.4.372>
- Zhou, Y. G., & Guo, Y. J. (2007). Correlation between kinetic fatigue, social support and mental health with respect to excellent athletes. *J. Phys. Educ*, 5, 63-67. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.64967>