

مقاله پژوهشی

## پیش‌بینی تنظیم شناختی هیجان و بهزیستی روانشناختی بر عملکرد ورزشی ورزشکاران حرفه‌ای و نیمه حرفه‌ای

سئویل قدیری<sup>۱</sup>، میرحمید صالحیان<sup>۲</sup>

۱. گروه تربیت‌بدنی، واحد تبریز، دانشگاه آزاد اسلامی، تبریز، ایران

۲. استادیار گروه تربیت‌بدنی، واحد تبریز، دانشگاه آزاد اسلامی، تبریز، ایران (نویسنده مسئول)

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۸/۰۷/۲۰

تاریخ دریافت: ۱۳۹۸/۰۱/۲۱

### چکیده

هدف پژوهش مطالعه پیش‌بینی تنظیم شناختی هیجان و بهزیستی روانشناختی بر عملکرد ورزشی ورزشکاران حرفه‌ای و نیمه حرفه‌ای بود. پژوهش حاضر علی-مقایسه‌ای و از نظر شیوه جمع‌آوری داده‌ها توصیفی است. جامعه آماری شامل ورزشکاران دختر شهرستان تبریز با سطح مهارتی حرفه‌ای با سابقه ۱۰ ساله (۵۰ نفر) و با سطح مهارتی نیمه حرفه‌ای با سابقه ۵ ساله (۵۰ نفر) به روش تصادفی ساده انتخاب شدند. ابزار گردآوری اطلاعات شامل ۳ پرسشنامه بود: پرسشنامه عملکرد ورزشی چاربیونو (۲۰۰۱)، پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان (گارفنسکی و همکاران، ۲۰۰۱) و پرسشنامه بهزیستی روانشناختی رایف (۱۹۸۹). جهت آزمون فرضیه‌ها از آزمون تحلیل رگرسیون خطی چند متغیره استفاده شد. یافته‌ها نشان داد عملکرد ورزشی ورزشکاران حرفه‌ای و نیمه حرفه‌ای با تنظیم شناختی هیجان و بهزیستی روانشناختی قابل پیش‌بینی است. میزان تأثیر تنظیم شناختی هیجان و بهزیستی روانشناختی بر عملکرد ورزشی ورزشکاران حرفه‌ای و نیمه حرفه‌ای تفاوت معناداری ندارد.

**کلیدواژه‌ها:** تنظیم شناختی هیجان، بهزیستی روانشناختی، ورزشکاران حرفه‌ای، ورزشکاران نیمه حرفه‌ای

1. Email: sevilqadiri@yahoo.com

2. Email: m\_salehian@iaut.ac.ir

## مقدمه

روان‌شناسان بر این باورند که مهارت‌های روانی مانند هر مهارت دیگر، قابل آموزش و تمرین هستند و بدون بهره‌گیری از آنها، دستیابی به اوج عملکرد ممکن نخواهد بود. بنابراین ورزشکاران حرفه‌ای در سطوح مختلف و مربیان آنها، باید به مفاهیم عملی و روش توسعه آمادگی روانی آشنا باشند. 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. روانشناسی ورزشی به نقل از سینگر<sup>۱</sup> و همکارانش (۲۰۱۱) به مطالعه علمی رفتار انسان در ورزش و تمرین، مطالعه اثر ورزش بر انسان، شاخه‌ای از علم که در آن اصول روانشناسی در زمینه‌های ورزشی به کار می‌رود. عملکرد و موفقیت ورزشی تا حدود زیادی تحت تأثیر 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 توییح از طرف مربی، قرار می‌گیرد، اطلاق می‌شود (انشل و ویلیامز،<sup>۲</sup> ۲۰۱۴).

یکی از متغیرهای اساسی در حوزه عملکرد ورزشی تنظیم شناختی هیجان است. تنظیم شناختی هیجان به فرایندهای شناختی‌ای اطلاق می‌شود که اطلاعات برانگیزاننده هیجانی را مدیریت می‌کنند (گارسفکی، ریف<sup>۳</sup> و همکاران، ۲۰۱۷؛ ژوایکس<sup>۴</sup> و

همکاران، ۲۰۱۸). تنظیم شناختی- هیجانی راهبردهایی است که افراد در شرایط پریشانی به کار می‌برند تا هیجان‌های خود را کنترل کنند (گروس و جان<sup>۵</sup>، ۲۰۱۳؛ سلیمانی و حبیبی، ۲۰۱۴). اگرچه هیجان‌ها اساس زیست‌شناختی دارند اما افراد قادرند بر هیجان‌ها و ابزار آنها تسلط داشته باشند (واندین و کول<sup>۶</sup>، ۲۰۱۷). هنگامی که فرد با یک موقعیت روبرو می‌شود، احساس خوب و خوش‌بینی، به تنهایی برای کنترل هیجان‌های وی کافی نیست، او نیاز دارد که در این لحظات بهترین کارکرد شناختی را نیز داشته باشد (گروس، ریچارد و جان، ۲۰۱۶). طبق چندین نظریه هیجان می‌تواند نقش سازنده‌ای در حل مسئله و پردازش اطلاعات (مایر و سالووی<sup>۷</sup>، ۲۰۰۵)، فرآیند تصمیم‌گیری (ایزن و روزن زویگ<sup>۸</sup>، ۲۰۱۴) داشته باشد. با این همه نباید فراموش کرد که هیجان همواره سودمند نیست و بیشتر اوقات باید آنها را تنظیم و مدیریت کرد (ایزنبرگ، فابس، گاسری و ریسر<sup>۹</sup>، ۲۰۱۳).

یکی دیگر از متغیرهای اساسی در حوزه عملکرد ورزشی بهزیستی روانشناختی یا سلامت روانی است که بهزیستی روانشناختی به عنوان رشد استعدادها و واقعی هر فرد تعریف می‌شود (انشل و ویلیامز، ۲۰۱۴). در سال‌های اخیر، گروهی از پژوهشگران حوزه سلامت روانی مهم از روانشناسی مثبت‌نگر، رویکرد نظری و پژوهشی متفاوتی برای تبیین و مطالعه‌ی این مفهوم برگزیدند. آنان سلامت روانی را معادل کارکرد مثبت روانشناختی تلقی و آن را در قالب اصطلاح «بهزیستی روانشناختی» مفهوم‌سازی کردند. این گروه نداشتن بیماری را برای احساس سلامت، کافی نمی‌دانند بلکه

6. Van Dillen & Kool
7. Mayer & Salovey
8. Isen & Rozenzweig
9. Eisenberg, Fabes, Guthrie & Reiser

1. Singer
2. Anshel & Wells
3. Garnefski & Rieffe
4. Zhux
5. Gross & John

معتقدند که داشتن احساس رضایت از زندگی، پیشرفت بسنده، تعامل کارآمد و مؤثر با جهان، انرژی و خلق مثبت، پیوند و رابطه مطلوب با جمع و اجتماع و پیشرفت مثبت از مشخصه‌های فرد سالم است (کارادماس<sup>۱</sup>، ۲۰۱۷؛ احدی، ستوده و حبیبی، ۲۰۱۲؛ موحدی، باباپور خیرالدین و موحدی، ۲۰۱۴). سلامت روان نیاز ضروری و اساسی برای افراد در هر زمان است. از نشانه‌های سلامت روان، برخورداری از خصیصه‌های توانمندساز درونی یا منابع درونی قدرت است. برخورداری از این منابع درون‌فردی، فرد را قادر می‌سازد تا علی‌رغم شرایط منفی، رشد سازگارانه خود را ادامه دهد و سلامت روان خود را حفظ کند (حدادی کوهسار، روشن، اصغرزاد، ۲۰۱۶). بهزیستی بر حسب کیفیت و کمیت مولفه‌هایی تعریف می‌شود که بر اساس آن افراد زندگی خود را لذت بخش می‌بینند. به عبارت دیگر، اینکه افراد چگونه زندگی خود را ارزیابی می‌کنند، به بهزیستی مربوط می‌شود (دیئر<sup>۲</sup>؛ ۲۰۱۶؛ اشکانی و حیدری، ۲۰۱۴؛ نریمانی، یوسفی و کاظمی، ۲۰۱۴). بر اساس مطالعات مختلف، سلامت روانی، متاثر از جنبه‌های مختلف هیجانی، شناختی و شخصیتی است (رجایی، بیاضی و حبیبی پور، ۲۰۰۹؛ عاشوری، وکیلی، بن‌سعید و نوعی، ۲۰۰۹). لذا پژوهش‌ها مربوط به سلامت با توسعه مفاهیم روانشناختی نیز توسعه یافته و بر ابعاد علم روانشناسی سلامت افزوده است. شواهد پژوهشی فراوانی وجود دارد که نشان می‌دهند حوادث نامطبوع زندگی قادرند سلامت روانی را تحت تاثیر قرار دهند و مختل کنند و به ایجاد مشکلات روانی مانند افسردگی و اضطراب منجر شوند (سگرستروم و میلر<sup>۳</sup>، ۲۰۱۴).

از نظر سازمان بهداشت جهانی، سلامت روانی به حالت بهزیستی کامل جسمی، روانی و اجتماعی و نه فقط

فقدان بیماری یا ناتوانی گفته می‌شود که بین این سه بعد تأثیر متقابل و پویا وجود دارد. مفهوم سلامت روانی احساس خوب بودن، اطمینان از کارآمدی خود، اتکا به خود، ظرفیت رقابت و خودشکوفایی توانایی‌های بالقوه فکری و هیجانی است (حدادی و همکاران، ۲۰۱۶). عوامل فردی مختلفی بر میزان سلامت روان تأثیر می‌گذارد. تنظیم شناختی هیجان از مهم‌ترین متغیرهای مؤثر بر سطح سلامت روان است. منظور از تنظیم شناختی هیجان نحوه پردازش شناختی فرد در هنگام مواجهه با وقایع ناگوار و استرس‌زا است (گارنفسکی و کرایج<sup>۴</sup>، ۲۰۱۶). افراد در مواجهه با شرایط استرس‌زا از استراتژی‌های متنوعی استفاده می‌کنند. از جمله این استراتژی‌ها، نشخوار فکری، سرزنش خود، سرزنش دیگران، تلقی فاجعه‌آمیز و تمرکز مجدد مثبت، توسعه‌ی چشم‌انداز، ارزیابی مثبت، پذیرش و برنامه‌ریزی کردن است (گارنفسکی و همکاران، ۲۰۰۹). سامانی و صادقی در مطالعه خود این استراتژی‌ها را به دو دسته استراتژی مثبت (تمرکز مجدد مثبت، برنامه‌ریزی، ارزیابی مجدد مثبت و توسعه دیدگاه) و استراتژی‌های منفی (سرزنش خود، سرزنش دیگران، نشخوار فکری، تلقی فاجعه‌آمیز و پذیرش) تقسیم نموده‌اند. این محققان در همین مطالعه نشان دادند استراتژی‌های منفی دارای همبستگی مثبت معنادار با افسردگی، اضطراب و استرس و استراتژی‌های مثبت دارای همبستگی منفی معنادار با این شاخص‌های سلامت روان است (سامانی و صادقی، ۲۰۱۶). در همین راستا (ریان<sup>۵</sup> و همکاران، ۲۰۱۵) و (گارنفسکی و کرایج، ۲۰۱۷) نیز در مطالعات خود نشان دادند عموم افرادی که از افسردگی رنج می‌برند از استراتژی‌های منفی تنظیم شناختی هیجان همانند نشخوار فکری و تلقی فاجعه‌آمیز در رویارویی با شرایط

4. Kraaij  
5. Ryan

1. Karademas  
2. Diener  
3. Segerstrom & Miler

عدم کنترل بر افکار و علائم، رفتار ورزشکار را تحت تأثیر قرار می‌دهد. در پژوهشی که توسط لن و لاوتر<sup>۴</sup> (۲۰۱۹) انجام شد، متوجه شدند که هرچه ورزشکار در درک و شناسایی، تنظیم و ابراز دقیق هیجانات توانمندتر باشد، فکری در اختیار خواهند داشت که موجب می‌گردد فردی کارآمدتر باشد. با توجه به پژوهش‌ها فوق می‌توان گفت که ارتباط پیچیده‌ای بین عملکرد ورزشی و هیجانات مداخله در تمرین و مسابقه و همینطور درجه سلامت روانی ورزشکار برقرار است. برخی مطالعات نیز نشان داده است استفاده از ارزیابی مجدد، می‌تواند عامل موثری در کاهش هیجانات منفی، اعم از خشم (ماوس، کوک، چنگ و گراس<sup>۵</sup>؛ ۲۰۱۷)، اضطراب (آلدایو و همکاران، ۲۰۱۶؛ به نقل از تروی<sup>۶</sup>، ۲۰۱۶)، افسردگی (گارفنسی و کرایج، ۲۰۱۷) باشد و علاوه بر کاهش هیجانات منفی، ممکن است باعث افزایش احساسات مثبت شود (شیوتا<sup>۸</sup>، ۲۰۱۶) و عبودی، باباپور، فتحی (۲۰۱۰) نشان دادند راهبردهای، تمرکز مجدد مثبت، ارزیابی مجدد مثبت، پیش بین مستقیم و همچنین راهبردهای فاجعه انگاری و سرزنش خود، پیش‌بین معکوس سلامت عمومی است.

در مقابل برخی از پژوهش‌ها نشان داده است استفاده از راهبردهای ناسازگارانه تنظیم شناختی هیجان با مشکلات سلامت روان رابطه دارد (ارول انگن<sup>۹</sup>؛ ۲۰۱۰).

با بررسی و مطالعات انجام یافته در خصوص عملکرد ورزشی ورزشکاران حرفه‌ای و نیمه‌حرفه‌ای این نتیجه حاصل گردید که تاکنون مطالعه قابل ذکری در خصوص تنظیم شناختی و بهزیستی روانشناختی

ناگوار استفاده می‌کنند (گارفنسی و همکاران، ۲۰۱۷). به‌طور خلاصه می‌توان چنین نتیجه‌گیری کرد که نوع استراتژی شناختی هیجان عامل مؤثر بر سطح سلامت روانی است (گارفنسی و کرایج، ۲۰۱۵). گارفنسی و همکاران در این زمینه معتقدند هرگونه نقص در تنظیم هیجانات می‌تواند فرد را در قبال مشکلات روانشناختی از جمله افسردگی و اضطراب آسیب‌پذیر سازد. سلامت روانی افراد ناشی از تعاملی دو طرفه میان استفاده از انواع خاصی از راهبردهای تنظیم شناختی هیجانات و ارزیابی درست از موقعیت تنش‌زاست (گارفنسی و همکاران، ۲۰۱۳). پژوهش‌های بر این اساس شکل گرفته و انجام می‌شود عمدتاً نیازهای بنیادین روانشناختی را به عنوان متغیر مستقل و یا متغیر پیش‌فرض مد نظر قرار داده‌اند و نتایج بسیاری از پژوهش‌ها از جمله فتحی و همکاران (۲۰۱۰)؛ خوش‌کنش و همکاران (۲۰۱۰) و چن و جانگ<sup>۱</sup> (۲۰۱۰) نشان داده‌اند نیازهای اساسی روانشناختی بر عملکرد فرد و از جمله میزان سازگاری فرد تأثیر دارند ولی پژوهشی مشاهده نشد که نشان دهد کدام متغیرها می‌توانند پیش‌بینی‌کننده تأمین نیازهای اساسی روانشناختی باشند.

همچنین توتردل ولج (۲۰۱۱، به نقل از لن<sup>۲</sup>، ۲۰۱۶) در پژوهشی نشان دادند بازیکنانی که می‌توانند هیجانات خود را به طور موفقیت‌آمیز مدیریت کنند، قادرند هیجانات تجربه شده طی رقابت را برای بهبود عملکرد به کار ببرند (لن، ۲۰۱۶). نیل<sup>۳</sup> و همکاران (۲۰۰۶) با ۱۲ ورزشکار حرفه‌ای نشان دادند ارزیابی‌ها و هیجان‌های منفی تجربه شده در حین مسابقه در عملکرد آینده ورزشکار اثری ناتوان‌کننده دارد و به علت

6. Aldao  
7. Troy  
8. Shiota  
9. Erol Öngen

1. Chen & Jang  
2. Lane  
3. Neil  
4. Lowther  
5. Maus, Cook, Cheng & Gross

### جامعه آماری

جامعه آماری این پژوهش شامل دو گروه است: گروه اول ورزشکاران دختر شهرستان تبریز در دو رشته بسکتبال و والیبال با سطح مهارتی حرفه‌ای، با میانگین سنی  $20.6 \pm 2.0$  و با سابقه ۱۰ ساله از دو لیگ برتر استان و با سابقه ۱۰ ساله در مسابقات لیگ استانی و کشوری به تعداد ۵۰ نفر و گروه دوم از ورزشکاران دختر شهرستان تبریز در رشته بسکتبال و والیبال با سطح مهارتی نیمه حرفه‌ای با میانگین سنی  $20.8 \pm 2.0$  با سابقه ۵ ساله از لیگ دسته دوی استانی به تعداد ۵۰ نفر به صورت تصادفی ساده انتخاب شدند.

### نمونه آماری

نمونه آماری این پژوهش، ۵۰ ورزشکار حرفه‌ای لیگ برتر شهرستان تبریز با سابقه ۱۰ ساله در دو رشته بسکتبال و والیبال بعنوان نمونه انتخاب شدند و گروه دوم هم از ورزشکاران نیمه حرفه‌ای لیگ دسته دوی دختر شهرستان تبریز با سابقه ۵ ساله، ۵۰ نفر به روش تصادفی ساده انتخاب شدند.

### ابزار پژوهش

#### پرسشنامه عملکرد ورزشی چاربنویو<sup>۱</sup>

این پرسشنامه در سال ۲۰۰۱، توسط چاربنویو ساخته شد. پرسشنامه پنج سوال در مقیاس لیکرت دارد و برای ارزیابی عملکرد ورزشکاران طراحی شده است و توسط مربی مربوطه هر ورزشکار تکمیل می‌شود. نمرات به دست آمده از پنج سوال، نمرات نهایی عملکرد ورزشکار را نشان می‌دهد. این سوال در مقیاس ۱ (بسیار ضعیف) تا ۵ (بسیار عالی) طراحی شده است (چاربنویو، باربینگ و کیلوی، ۲۰۰۱) نمرات به دست آمده از پنج سوال با هم جمع شده و نمره نهایی عملکرد ورزشکار به دست می‌آید که این نمره نهایی عملکرد ورزشکار در دامنه ۵ تا ۲۵ (حداقل تا حداکثر)

ورزشکاران مذکور صورت نگرفته است. لذا با توجه به اهمیت موضوعات فوق‌الذکر بررسی و مطالعه دقیق و موشکافانه در خصوص آن موارد حائز اهمیت بسیار دانسته شد؛ چرا که نتایج این تحقیق می‌تواند به فعالان حوزه روانشناسی ورزش در زمینه چگونگی مواجهه درست و منطقی با ورزشکاران حرفه‌ای و نیمه حرفه‌ای کمک شایانی بنماید. با استفاده از نتایج این تحقیق می‌توان راهکارهای لازم و مناسبی را در اختیار مسئولان و مربیان و ورزشکاران و والدین قرار خواهد گرفت تا با تنظیم هیجانی مناسب و بهزیستی روانشناختی سالم جهت افزایش عملکرد ورزشکاران استفاده نمایند با توجه به توضیحات بیان شده در پژوهش حاضر سعی بر آنست که بر حسب تنظیم شناختی هیجان و بهزیستی روانشناختی عملکرد ورزشی ورزشکاران حرفه‌ای و نیمه حرفه‌ای پیش‌بینی گردد. سوالاتی که برای محقق حین بررسی می‌تواند مطرح شود از این قرار است: تنظیم شناختی هیجان در عملکرد ورزشی ورزشکاران حرفه‌ای و نیمه حرفه‌ای چه تاثیری بر جای می‌گذارد؟ بهزیستی روانشناختی در عملکرد ورزشی ورزشکاران حرفه‌ای و نیمه حرفه‌ای چه تاثیری بر جای می‌گذارد؟ چه رابطه‌ای بین توان پیش‌بینی تنظیم شناختی هیجان و بهزیستی روانشناختی بر عملکرد ورزشی ورزشکاران حرفه‌ای و نیمه حرفه‌ای وجود دارد؟

### روش پژوهش

پژوهش حاضر از نظر روش پژوهش توصیفی از نوع علی-مقایسه‌ای و از نظر هدف، کاربردی و از نظر شیوه جمع‌آوری داده‌ها پیمایشی است که به شکل میدانی انجام گرفت.

قرار می‌گیرد. میانگین ضرایب پایایی این پرسشنامه توسط چاربیونو، ۰/۷۱ محاسبه و گزارش شده است. در این تحقیق روایی پرسشنامه توسط پنج نفر از اساتید تربیت‌بدنی استان تأیید و پایایی آن از طریق آلفای کرونباخ ۰/۶۸/۵ به دست آمد.

### پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان (گارفنسی و همکاران، ۲۰۰۱)

پرسشنامه راهبردهای تنظیم هیجان شناختی ۳۶ آیتم دارد. پاسخگویی به هر یک از آیتم‌های آن به صورت مقیاس لیکرت پنج درجه‌ای (۱- تقریباً هرگز الی ۵- تقریباً همیشه) است. این پرسشنامه شامل ۳۶ پرسش مدرج پنج نمره‌ای است که هر چهار پرسش یک عامل را مورد ارزیابی قرار می‌دهد و در مجموع نه عامل به قرار، سرزنش خود، سرزنش دیگران، فاجعه آمیز کردن، نشخوار فکری، تمرکز مجدد بر برنامه ریزی پذیرش، تمرکز مثبت و ارزیابی مثبت را مورد ارزیابی قرار می‌دهد (گارفنسی و همکاران، ۲۰۰۲؛ به نقل از امین آبادی و همکاران، ۲۰۱۶).

برای تعیین پایایی پرسشنامه از روش آلفای کرونباخ استفاده شد. ضرایب به دست آمده برای پرسشنامه تنظیم هیجان شناختی (۰/۸۱) است. در این تحقیق روایی پرسشنامه توسط پنج نفر از اساتید تربیت‌بدنی استان تأیید و پایایی آن از طریق آلفای کرونباخ ۰/۷۶ به دست آمد.

### پرسشنامه بهزیستی روانشناختی

این مقیاس را رایف (۱۹۸۹) ساخته و در سال ۲۰۰۲ مورد تجدید نظر قرار گرفته است (هوسر، ۲۰۰۵). این مقیاس ۶ عامل خودمختاری، تسلط بر محیط، رشد شخصی، ارتباط مثبت با دیگران، هدفمندی در زندگی و پذیرش خود را می‌سنجد. ضمن اینکه مجموعه نمرات این ۶ عامل به صورت نمره کلی بهزیستی روانشناختی محاسبه می‌شود. همچنین روایی و پایایی

مقیاس‌های بهزیستی روانشناختی در پژوهش‌های متعددی مناسب گزارش گردیده است. دایرندوک<sup>۲</sup> (۲۰۰۵) همسانی درونی خرده مقیاس‌ها را مناسب و آلفای کرونباخ آنها را بین ۰/۷۷ تا ۰/۹۰ یافته است. روایی نسخه فارسی پرسشنامه در مطالعه سرمد و همکاران (۲۰۱۱) و بیانی و همکاران (۱۹۹۹) مطلوب گزارش شده بود. برای تعیین پایایی پرسشنامه از روش آلفای کرونباخ استفاده شده است. ضرایب به دست آمده برای پرسشنامه بهزیستی روانشناختی (۰/۶۹) است. در این تحقیق روایی پرسشنامه توسط پنج نفر از اساتید تربیت‌بدنی استان تأیید و پایایی آن از طریق آلفای کرونباخ ۰/۷۳ به دست آمد.

### شیوه گردآوری داده‌ها

محقق با اقدام به مطالعه و جمع‌آوری مبانی مربوط به تنظیم هیجان و بهزیستی روانشناختی به شکل کتابخانه‌ای و مرور مقالات و پایان‌نامه‌های موجود پرداخت و سپس پرسشنامه‌های مربوطه برای جامعه آماری مورد نظر تهیه شد.

اطلاعات مورد نیاز در پژوهش حاضر به روش میدانی و در بازه زمانی تیرماه تا دی ماه سال ۱۳۹۷ گردآوری شد. برای اجرای پژوهش ابتدا مکاتبات و هماهنگی‌های لازم جهت معرفی پژوهشگر به اداره کل ورزش و جوانان استان آذربایجان شرقی و متعاقباً هیأت‌های ورزشی استان در رشته‌های بسکتبال و والیبال به عمل آمد. در هیأت‌های ورزشی، ابتدا اطلاعات مربوط به زمان برگزاری مسابقات استانی دریافت شد. پیش از زمان برگزاری هر یک از رقابت‌ها، به منظور جلب همکاری سرپرستان و مربیان تیم‌های شرکت‌کننده برای تخصیص زمان مناسب برای گردآوری اطلاعات توضیحاتی در مورد اهداف پژوهش و ضرورت اجرای آن توسط پژوهشگر ارائه شد. زمان تکمیل پرسشنامه‌ها بعد از اتمام رقابت‌ها در نظر گرفته

2. Diredonck

1. Hauser

پرسشنامه‌ها بازگشت داده شد. پس از جمع‌آوری پرسشنامه‌ها، اطلاعات خام کدگذاری گردیده و داده‌ها تجزیه و تحلیل شد.

### روش‌های تجزیه و تحلیل آماری

از آزمون تحلیل رگرسیون خطی چند متغیره برای پیش‌بینی تاثیر متغیر ملاک بر متغیر پیش‌بین و برای یافتن شدت میزان تاثیر دو مدل با زدا فیشتر از ماکروی افزودنی استفاده شد.

شد. در نمونه‌گیری تلاش گردید تا شرکت کننده‌ها ترکیبی از ورزشکاران و تیم‌های حرفه‌ای و نیمه حرفه‌ای در رقابت‌ها باشند. از ورزشکاران و تیم‌ها دعوت شد تا در زمان‌های مشخص شده در محل مقرر حضور یابند. در ابتدا توضیحاتی در مورد اهداف پژوهش و ضرورت اجرای آن، روش تکمیل پرسشنامه‌ها، محرمانه بودن اطلاعات گردآوری شده در پژوهش ارائه گردید و بسته‌های پرسشنامه در اختیار آنان قرار گرفت. در مجموع، از ۱۰۰ پرسشنامه توزیع شده، همه

### یافته‌ها

جدول ۱- آزمون معناداری رابطه خطی برای تاثیر تنظیم شناختی هیجان بر عملکرد ورزشی

مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	مقدار F	سطح معناداری
۱۹/۷۹۶	۱	۱۹/۷۹۶	۵۳/۶۳۳	۰/۰۰۱
۳۶/۱۷۲	۹۸	۰/۳۶۹		
۵۵/۹۶۸	۹۹			

و متغیرهای پیش‌بین رابطه خطی معناداری وجود دارد. به این مفهوم که عملکرد ورزشی ورزشکاران حرفه‌ای و نیمه حرفه‌ای با تنظیم شناختی هیجان قابل پیش‌بینی است.

با توجه به نتایج جدول ۲ سطح معناداری آزمون F برابر ۰/۰۰۱ است. با توجه به اینکه سطح معناداری آزمون F کمتر از ۰/۰۵ است نشان می‌دهد بین متغیر ملاک

جدول ۲- جدول ضرایب رگرسیون برای تاثیر تنظیم شناختی هیجان بر عملکرد ورزشی

مقدار ثابت	ضرایب استاندارد نشده	ضرایب استاندارد شده	مقدار t	سطح معناداری
B	خطای معیار	Beta (بتا)	t	داری
۰/۲۹۳	۰/۴۱۹	۰/۶۹۹	۰/۴۸۶	
۰/۸۴۹	۰/۱۱۶	۰/۵۹۵	۷/۳۲۳	۰/۰۰۱

با توجه به جدول ۲ نتیجه گرفته می‌شود تنظیم شناختی هیجان بر عملکرد ورزشی ورزشکاران حرفه‌ای و نیمه‌حرفه‌ای تاثیر مثبت معناداری دارد ( $t = 7/32$  و  $p = 0/01$ ). شدت تاثیر برابر  $0/60$  است. یعنی با یک واحد افزایش در تنظیم شناختی هیجان، میزان عملکرد ورزشی ورزشکاران به اندازه  $0/60$  واحد افزایش می‌یابد.

جدول ۳- آزمون معناداری رابطه خطی برای تاثیر مولفه‌های تنظیم شناختی هیجان بر عملکرد ورزشی

سطح معناداری	مقدار F	میانگین مربعات	درجه آزادی	مجموع مربعات	رگرسیون
		۲/۹۶۴	۹	۲۶/۶۸۰	
۰/۰۰۱	۹/۱۰۹	۰/۳۲۵	۹۰	۲۹/۲۸۸	باقیمانده
			۹۹	۵۵/۹۶۸	کل

همانطور که جدول ۳ نشان می‌دهد سطح معناداری آزمون F برابر  $0/01$  است. با توجه به اینکه سطح معناداری آزمون F کمتر از  $0/05$  است نشان می‌دهد بین متغیر ملاک و متغیرهای پیش‌بین رابطه خطی معناداری وجود دارد. به این مفهوم که عملکرد ورزشی ورزشکاران حرفه‌ای و نیمه‌حرفه‌ای بر حسب مولفه‌های تنظیم شناختی هیجان قابل پیش‌بینی است.

جدول ۴- جدول ضرایب رگرسیون برای تاثیر مولفه‌های تنظیم شناختی هیجان بر عملکرد ورزشی

سطح معناداری	مقدار t	ضرایب استاندارد		
		شده شده Beta (بتا)	نشده شده خطای معیار B	
۰/۶۹۸	-۰/۳۹۰	۰/۴۹۹	-۰/۱۹۴	مقدار ثابت
۰/۰۵۴	-۱/۹۵۰	-۰/۳۴۲	۰/۰۸۳	توجه مثبت مجدد
۰/۰۰۵	۲/۹۰۸	۰/۳۱۸	۰/۱۰۹	تمرکز بر برنامه ریزی
۰/۹۷۶	-۰/۰۲۰	-۰/۰۰۳	۰/۱۰۵	ارزیابی مثبت
۰/۳۳۶	۰/۹۶۷	۰/۱۰۸	۰/۱۱۲	دیدگاه وسیعتر
۰/۵۰۴	۰/۶۷۱	۰/۰۶۸	۰/۱۳۴	سرزنش خود
۰/۰۰۲	۳/۲۶۷	۰/۲۸۶	۰/۱۰۶	سرزنش دیگران
۰/۰۰۶	۲/۸۳۷	۰/۳۴۵	۰/۱۰۹	نشخوار فکری
۰/۶۹۹	-۰/۳۸۸	-۰/۰۴۲	۰/۱۱۳	فاجعه آمیز تلقی کردن
۰/۶۵۹	۰/۴۴۳	۰/۰۴۶	۰/۱۳۱	پذیرش

ضریب همبستگی برابر  $0/32$  و ضریب تعیین برابر  $0/10$  است. ضریب تعیین مقدار واریانس تبیین شده توسط مدل را نشان می‌دهد مقدار عددی ضریب تعیین بین صفر تا ۱ است. هر چه این مقدار به یک نزدیکتر باشد نشان دهنده قوی‌تر بودن رابطه مدل است. در این مدل، ۱۰ درصد از عملکرد ورزشی ورزشکاران توسط بهزیستی روانشناختی قابل پیش‌بینی است.

با توجه به جدول نتیجه گرفته می‌شود مولفه تمرکز بر برنامه‌ریزی ( $p = 0/005$  و  $t = 2/91$ )، سرزنش دیگران ( $p = 0/002$  و  $t = 3/27$ ) و نشخوار فکری ( $p = 0/006$ ) =  $p$  و  $t = 2/84$ ) بر عملکرد ورزشی ورزشکاران تاثیر مثبت معناداری دارند. مولفه نشخوار فکری با ضریب بتای  $0/35$  بیشترین تاثیر را در عملکرد ورزشی ورزشکاران دارد.

جدول ۵- آزمون معناداری رابطه خطی برای تاثیر بهزیستی روانشناختی بر عملکرد ورزشی

مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	مقدار F	سطح معناداری
۵/۸۱۷	۱	۵/۸۱۷		
۵۰/۱۵۰	۹۸	۰/۵۱۲	۱۱/۳۶۷	۰/۰۰۱
۵۵/۹۶۸	۹۹			

همانطور که جدول ۵ نشان می‌دهد سطح معناداری آزمون F برابر  $0/001$  است. با توجه به اینکه سطح معناداری آزمون F کمتر از  $0/05$  است نشان می‌دهد روانشناختی قابل پیش‌بینی است.

همانطور که جدول ۵ نشان می‌دهد سطح معناداری آزمون F برابر  $0/001$  است. با توجه به اینکه سطح معناداری آزمون F کمتر از  $0/05$  است نشان می‌دهد روانشناختی قابل پیش‌بینی است.

جدول ۶- جدول ضرایب رگرسیون برای تاثیر بهزیستی روانشناختی بر عملکرد ورزشی

ضرایب استاندارد نشده	ضرایب استاندارد شده	خطای معیار	B	مقدار ثابت
مقدار t	مقدار t	Beta (بتا)		
۵/۷۵۷	۵/۷۵۷	۰/۳۶۷	۲/۱۱۲	مقدار ثابت
۳/۳۷۲	۳/۳۷۲	۰/۳۲۲	۰/۳۳۳	بهزیستی روانشناختی

می‌یابد. برای آزمون این فرضیه، از رگرسیون خطی چندگانه همزمان استفاده شده است. ضریب همبستگی چندگانه برابر  $0/48$  و ضریب تعیین برابر  $0/23$  است. ضریب تعیین مقدار واریانس تبیین شده توسط مدل را نشان می‌دهد مقدار عددی ضریب تعیین بین صفر تا ۱ است. هر چه این مقدار به یک نزدیکتر باشد نشان

همانطور که جدول ۶ نشان می‌دهد بهزیستی روانشناختی بر عملکرد ورزشی ورزشکاران حرفه‌ای و نیمه حرفه‌ای تاثیر مثبت معناداری دارد ( $p = 0/001$  و  $t = 3/37$ ). شدت تاثیر برابر  $0/32$  است. یعنی با یک واحد افزایش در بهزیستی روانشناختی، میزان عملکرد ورزشی ورزشکاران به اندازه  $0/32$  واحد افزایش

دهنده‌ی قوی‌تر بودن رابطه مدل است. در این مدل، ۲۳ درصد از عملکرد ورزشی ورزشکاران توسط مولفه‌های بهزیستی روانشناختی قابل پیش‌بینی است.

جدول ۷- آزمون معناداری رابطه خطی برای تاثیر مولفه‌های بهزیستی روانشناختی بر عملکرد ورزشی

مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	مقدار F	سطح معناداری
۱۲/۷۶۱	۶	۲/۱۲۷		
۴۳/۲۰۶	۹۳	۰/۴۶۵	۴/۵۷۸	۰/۰۰۱
۵۵/۹۶۸	۹۹			
کل				

همانطور که جدول ۷ نشان می‌دهد سطح معناداری آزمون F برابر ۰/۰۰۱ است. با توجه به اینکه سطح معناداری آزمون F کمتر از ۰/۰۵ است نشان می‌دهد بین متغیر ملاک و متغیرهای پیش‌بین رابطه خطی معناداری وجود دارد. به این مفهوم که عملکرد ورزشی ورزشکاران حرفه‌ای و نیمه حرفه‌ای بر حسب مولفه‌های بهزیستی روانشناختی قابل پیش‌بینی است.

جدول ۸- جدول ضرایب رگرسیون برای تاثیر مولفه‌های بهزیستی روانشناختی بر عملکرد ورزشی

مقدار ثابت	ضرایب استاندارد نشده	ضرایب استاندارد شده	مقدار t	سطح معناداری
B	خطای معیار	Beta (بتا)		
۱/۵۹۵	۰/۵۷۵		۲/۷۷۴	۰/۰۰۷
۰/۱۱۸	۰/۱۴۴	۰/۰۹۷	۰/۸۱۸	۰/۴۱۵
۰/۰۸۶	۰/۱۵۶	۰/۰۷۶	۰/۵۵۱	۰/۵۸۳
۰/۰۹۶	۰/۱۷۵	۰/۱۰۱	۰/۵۴۷	۰/۵۸۶
-۰/۱۶۳	۰/۱۹۱	-۰/۱۲۵	-۰/۸۵۳	۰/۳۹۶
۰/۴۲۲	۰/۱۱۶	۰/۴۲۵	۳/۷۲۴	۰/۰۰۱
-۰/۰۶۲	۰/۱۰۰	-۰/۰۷۵	-۰/۶۲۶	۰/۵۲۳

همانطور که جدول ۸ نشان می‌دهد فقط مولفه رشد شخصی بر عملکرد ورزشی ورزشکاران تاثیر مثبت دارد ( $t = ۳/۷۲$  و  $p = ۰/۰۰۱$ ).

جدول ۹- جدول همبستگی و دوربین-واتسن برای تاثیر تنظیم شناختی هیجان بر عملکرد ورزشی به تفکیک ورزشکاران حرفه‌ای و نیمه حرفه‌ای

سطح مهارتی	ضریب همبستگی چندگانه	ضریب تعیین	ضریب تعیین تعدیل شده	خطای معیار برآورد	دوربین-واتسن
حرفه‌ای	۰/۵۹۵	۰/۳۵۴	۰/۳۴۱	۰/۶۳۲	۲/۲۳۸
نیمه حرفه‌ای	۰/۶۰۳	۰/۳۶۴	۰/۳۵۱	۰/۵۸۸	۱/۵۳۱

$$Z\text{-Fisher} = ۰/۰۶, p > ۰/۰۵$$

همانطور که جدول ۹ نشان می‌دهد هم در ورزشکاران حرفه‌ای و هم در ورزشکاران نیمه حرفه‌ای تنظیم شناختی هیجان بر عملکرد ورزشی تاثیر مثبت معناداری دارد. در ورزشکاران حرفه‌ای ضریب همبستگی برابر  $0/60$  و ضریب تعیین برابر  $0/354$ ؛ در ورزشکاران نیمه حرفه‌ای ضریب همبستگی برابر  $0/63$  و ضریب تعیین برابر  $0/364$  است.

جدول ۱۰- آزمون معناداری رابطه خطی برای تاثیر تنظیم شناختی هیجان بر عملکرد ورزشی به تفکیک ورزشکاران حرفه‌ای و نیمه حرفه‌ای

سطح مهارتی	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	مقدار F	سطح معناداری
رگرسیون	۱۰/۵۴۲	۱	۱۰/۵۴۲		
باقیمانده	۱۹/۱۹۶	۴۸	۰/۴۰۰	۲۶/۳۶۱	۰/۰۰۱
کل	۲۹/۷۳۸	۴۹			
رگرسیون	۹/۵۰۲	۱	۹/۵۰۲		
باقیمانده	۱۶/۵۹۱	۴۸	۰/۳۴۶	۲۷/۴۹۱	۰/۰۰۱
کل	۲۶/۰۹۳	۴۹			

جدول ۱۱- جدول ضرایب رگرسیون برای تاثیر تنظیم شناختی هیجان بر عملکرد ورزشی به تفکیک ورزشکاران حرفه‌ای و نیمه حرفه‌ای

سطح مهارتی	ضرایب استاندارد نشده	ضرایب استاندارد شده	مقدار t	سطح معناداری
	B	خطای معیار	Beta (بتا)	
مقدار ثابت	-۰/۲۵۲	۰/۷۱۰	-۰/۳۵۵	۰/۷۲۴
تنظیم شناختی هیجان	۰/۹۹۳	۰/۱۹۳	۵/۱۳۴	۰/۰۰۱
مقدار ثابت	۰/۶۱۳	۰/۵۱۷	۱/۱۸۶	۰/۲۴۱
تنظیم شناختی هیجان	۰/۷۶۳	۰/۱۴۶	۵/۲۴۳	۰/۰۰۱

همانطور که جدول ۱۱ نشان می‌دهد مقدار زد فیشر محاسبه شده برای مقایسه ضریب همبستگی دو مدل برابر  $0/06$  است. با توجه به اینکه این مقدار کمتر از  $1/96$  است، بنابراین، میزان تاثیر تنظیم شناختی هیجان بر عملکرد ورزشی در بین ورزشکاران حرفه‌ای و ورزشکاران نیمه حرفه‌ای تفاوت معناداری ندارد.

همانطور که جدول ۱۱ نشان می‌دهد مقدار زد فیشر محاسبه شده برای مقایسه ضریب همبستگی دو مدل برابر  $0/06$  است. با توجه به اینکه این مقدار کمتر از  $1/96$  است، بنابراین، میزان تاثیر تنظیم شناختی هیجان بر عملکرد ورزشی در بین ورزشکاران حرفه‌ای و ورزشکاران نیمه حرفه‌ای تفاوت معناداری ندارد.

جدول ۱۲- جدول همبستگی و دوربین-واتسن برای تاثیر بهزیستی روانشناختی بر عملکرد ورزشی به تفکیک ورزشکاران حرفه‌ای و نیمه حرفه‌ای

سطح مهارتی	ضریب همبستگی چندگانه	ضریب تعیین	ضریب تعیین تعدیل شده	خطای معیار برآورد	دوربین-واتسن
حرفه‌ای	۰/۳۰۷	۰/۰۹۴	۰/۰۷۶	۰/۷۴۹	۲/۲۶۳
نیمه حرفه‌ای	۰/۳۵۵	۰/۱۲۶	۰/۱۰۸	۰/۶۸۹	۱/۵۳۳

$$Z\text{-Fisher} = ۰/۲۶۱, p > ۰/۰۵$$

همانطور که جدول ۱۲ نشان می‌دهد هم در ورزشکاران حرفه‌ای و هم در ورزشکاران نیمه حرفه‌ای بهزیستی روانشناختی بر عملکرد ورزشی تاثیر مثبت معناداری دارد. در ورزشکاران حرفه‌ای ضریب همبستگی برابر ۰/۳۱ و ضریب تعیین برابر ۰/۰۹؛ در ورزشکاران نیمه حرفه‌ای ضریب همبستگی برابر ۰/۳۶ و ضریب تعیین برابر ۰/۱۳ است.

جدول ۱۳- آزمون معناداری رابطه خطی برای تاثیر بهزیستی روانشناختی بر عملکرد ورزشی به تفکیک ورزشکاران حرفه‌ای و نیمه حرفه‌ای

سطح مهارتی	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	مقدار F	سطح معناداری
حرفه‌ای	۲/۸۰۸	۱	۲/۸۰۸	۵/۰۰۵	۰/۰۳
	۲۶/۹۳۰	۴۸	۰/۵۶۱		
	۲۹/۷۳۸	۴۹			
نیمه حرفه‌ای	۳/۲۸۸	۱	۳/۲۸۸	۶/۹۲۱	۰/۰۱۱
	۲۲/۸۰۵	۴۸	۰/۴۷۵		
	۲۶/۰۹۳	۴۹			

همانطور که جدول ۱۳ نشان می‌دهد مقدار Z فیشر محاسبه شده برای مقایسه ضریب همبستگی دو مدل برابر ۰/۲۶۱ است. با توجه به اینکه این مقدار کمتر از ۱/۹۶ است، میزان تاثیر بهزیستی روانشناختی بر عملکرد ورزشی در بین ورزشکاران حرفه‌ای و ورزشکاران نیمه حرفه‌ای تفاوت معناداری ندارد.

جدول ۱۴- جدول ضرایب رگرسیون برای تاثیر بهزیستی روانشناختی بر عملکرد ورزشی به تفکیک ورزشکاران حرفه‌ای و نیمه حرفه‌ای

سطح مهارتی	ضرایب استاندارد نشده		ضرایب استاندارد شده		سطح معناداری
	B	خطای معیار	Beta (بتا)	t	
حرفه‌ای	۲/۱۸۰	۰/۵۳۹	۰/۳۰۷	۴/۰۴۴	۰/۰۰۱
	۰/۳۳۲	۰/۱۴۹		۲/۲۳۷	۰/۰۳۰
نیمه حرفه‌ای	۱/۹۷۲	۰/۵۱۰	۰/۳۵۵	۳/۸۷۱	۰/۰۰۱
	۰/۳۵۴	۰/۱۳۵		۲/۶۳۱	۰/۰۱۱

## بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های پژوهش نشان داد عملکرد ورزشی ورزشکاران حرفه‌ای و نیمه حرفه‌ای با تنظیم شناختی هیجان قابل پیش‌بینی است. نتایج این پژوهش با نتایج پژوهش‌ها مقصودی و همکاران (۱۳۹۷)، شیروانی و همکاران (۲۰۱۴)، بیرامی و همکاران (۲۰۱۲)، حیدری و همکاران (۲۰۱۰)، حیدری و اقبال (۲۰۱۶) ورزشی و واندالوسیا<sup>۱</sup> (۲۰۱۶) و کامپنی<sup>۲</sup> و همکاران (۲۰۱۵) همسو است و با نتایج یافته‌های صاحبی و همکاران (۱۳۹۶) غیرهمسو است. صاحبی و همکاران (۱۳۹۶) با مطالعه اثر فواصل کانون توجه بیرونی و راهبردهای تنظیم شناختی هیجان بر عملکرد چرخ‌تیز و چمنی باستانی‌کاران به این مهم دست یافتند که اتخاذ راهبردهای انطباقی و غیر انطباقی تنظیم شناختی هیجان تأثیری بر عملکرد آن‌ها نداشته است. احتمالاً ویژگی‌های فردی (راهبردهای انطباقی و راهبردهای غیرانطباقی تنظیم هیجان) اثر معناداری بر عملکرد آنها نداشته است.

در تبیین این مساله می‌توان اظهار نمود که وضعیت روانی و هیجانی ورزشکاران از عوامل مهم و تأثیرگذار بر عملکرد آنها است. هیجان، نقش اساسی در اختلال‌های روانی ایفا می‌کند. ناهماهنگی‌های هیجانی در تمام اختلال‌های محور یک (به جز عقب ماندگی ذهنی) و نیمی از اختلال‌های محور دو (اختلال‌هایی که دوره کودکی بروز می‌کند، اختلالات شخصیت و عقب ماندگی ذهنی) بروز می‌کند (الدایو و همکاران، ۲۰۱۰). از طرفی تنظیم هیجان موفق همراه با دستاوردهای مثبت است، دستاوردهایی چون رشد صلاحیت‌های اجتماعی را در پی دارد (آیزنبرگ و همکاران، ۲۰۱۳).

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. بررسی مطالعات

1. Verzeletti & Vanda Lucia

2. Company

روان‌شناختی نشان می‌دهد تنظیم هیجانی عامل مهمی در تعیین سلامتی و داشتن عملکرد موفق در تعاملات اجتماعی است. بنابراین می‌تواند به نوعی روی عملکرد فرد تأثیر مثبت بگذارد.

نتایج پژوهش نشان داد عملکرد ورزشی ورزشکاران حرفه‌ای و نیمه‌حرفه‌ای بر حسب مولفه‌های (تمرکز بر برنامه‌ریزی، سرزنش دیگران، نشخوار فکری) تنظیم شناختی هیجان قابل پیش‌بینی است. نتایج این پژوهش با نتایج پژوهش‌ها مقصودی و همکاران (۱۳۹۷)، بیرامی و همکاران (۲۰۱۲)، حیدری و همکاران (۲۰۱۰)، حیدری و اقبال (۲۰۱۶) شیروانی و همکاران (۲۰۱۴) ورزلی و همکاران (۲۰۱۶) و کامپنی و همکاران (۲۰۱۵) همسو است و با نتایج یافته‌های صاحبی و همکاران (۱۳۹۶) غیرهمسو است. علت این عدم همسویی را می‌توان به ویژگی‌های فردی، تعداد جلسات آزمون، سطح متوسط مهارت فنی باستانی کاران، وضعیت فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی شرکت‌کنندگان در پژوهش فوق نسبت داد که هنوز قابلیت استفاده از ویژگی‌های منفی راهبردهای غیرانطباقی را نداشته‌اند.

در تبیین این مساله می‌توان اظهار داشت که هر یک از مولفه‌های وضعیت روانی و هیجانی ورزشکاران از عوامل مهم و تأثیرگذار بر عملکرد آنها است. در مرحله برنامه‌ریزی فرد در مواجهه با شرایط ناگوار اقدام به برنامه‌ریزی برای کم کردن عوارض ناشی از اتفاق می‌کند. ظاهراً ورزشکاران چه حرفه‌ای و چه نیمه‌حرفه‌ای در تطابق با این وضعیت سازگاری بهتری را دارند و می‌توانند در شرایط ناگوار خود را برای مبارزه با این وضعیت عملکرد بهتری از خود را نشان دهند. در مولفه سرزنش دیگران فرد در برخورد با موقعیت ناگوار دیگران را مقصر و عامل اصلی در وقوع موقعیت می‌داند. احتمالاً ورزشکاران به دلایلی عوامل درونی را نمی‌توانند به شکست یا موفقیت خود نسبت دهند و سایر عوامل بیرونی را عامل مهمی در این امر می‌دانند.

در نشخوارفکری فرد با بروز شرایط ناگوار موجب ایجاد مشغولیت فکری پیرامون ابعاد گوناگون واقعه می‌کند و مدام احساسات و افکار ایجاد شده را به دلیل شرایط ناگوار مرور می‌نماید. ورزشکاران برای مبارزه با این مولفه منفی با فعالیت‌های ورزشی خود ذهن خود را درگیر می‌نمایند تا بتوانند بر آن غلبه نمایند. بنابراین احساس می‌گردد ورزشکاران حرفه‌ای و نیمه‌حرفه‌ای در این مولفه از طریق فعالیت‌های ورزشی می‌توانند بر این مولفه غلبه نمایند.

نتایج پژوهش نشان داد عملکرد ورزشی ورزشکاران حرفه‌ای و نیمه‌حرفه‌ای با بهزیستی روانشناختی قابل پیش‌بینی است. نتایج این پژوهش با نتایج پژوهش‌ها دولتی و رنجبر (۲۰۱۷)، مهدوی و همکاران (۲۰۱۶)، قاسم پور و جودت (۲۰۱۴) همسو است. پژوهشی که غیرهمسوئی این فرضیه را نشان دهد در ادبیات پیشینه یافت نشد.

در تبیین این مساله می‌توان اظهار نمود که پژوهش‌ها نشان می‌دهند ورزش و فعالیت‌های حرکتی باعث افزایش بهزیستی روانشناختی و کاهش مشکلات روانشناختی می‌شود. سلامت بدنی و جسمانی موجب رشد سلامت روانی و افزایش و رشد بهزیستی شناختی در افراد می‌شود. ورزشکاران افرادی معاشرتی و جسور هستند، به طوری که در برخورد با مشکلات و مسائل از آستانه تحمل بالاتری نسبت به هم‌تایان عادی خود برخوردارند. ورزش و فعالیت بدنی می‌تواند با افزایش جنبه‌های شخصیتی مثبت و کاهش رفتارهای ناپسند منجر به تقویت و رشد بهزیستی روانشناختی به عنوان یکی از سازه‌های روانشناسی مثبت‌نگر شود. افزون بر این، افراد ورزشکار از ورزش و فعالیت‌های بدنی به عنوان یک شیوه مقابله‌ای موثر برای برخورد با نگرانی‌ها و اضطراب‌هایی که به وسیله روزمرگی زندگی ایجاد می‌شود، استفاده می‌کنند که این خود می‌تواند به افزایش بهزیستی روانشناختی به عنوان یکی از سازه‌های روانشناسی مثبت‌نگر کمک نماید.

بنابراین، ورزش با تقویت بهزیستی روانشناختی به ورزشکاران امکان می‌دهد تا بهتر بتوانند با استرس‌ها مقابله کنند و با چالش‌های پیش رو بهتر کنار بیایند. نتایج پژوهش حاضر نشان داد عملکرد ورزشی ورزشکاران حرفه‌ای و نیمه‌حرفه‌ای بر حسب مولفه رشد شخصی بهزیستی روانشناختی قابل پیش‌بینی است. نتایج این پژوهش با نتایج پژوهش‌ها دولتی و رنجبر (۲۰۱۷)، مهدوی و همکاران (۲۰۱۶) و همکاران (۲۰۱۶)، قاسم پور و جودت (۲۰۱۴) همسو است. پژوهشی که غیرهمسوئی این فرضیه را نشان دهد در ادبیات پیشینه یافت نشد. همانطور که اشاره شد شکوفا ساختن کلیه نیروها و استعدادهای درونی، پرورش و به دست آوردن توانایی‌های جدید مستلزم رویارویی با شرایط دشوار و سخت است، و این شرایط باعث می‌شود فرد نیروهای درونی خویش را بجوید و توانایی‌های جدید به دست آورد. چه زمانی بیشترین احتمال یافتن این نیروها می‌رود؟ زمانی که فرد تحت فشار است، این استعدادها مکرراً کشف می‌شوند و قدرت خود را در تغییر شرایط نشان می‌دهند. خود شکوفایی انسان‌ها در طی چالش‌ها و شرایط نامطلوب، بیانگر توانایی روانی در انسان در کنار آمدن با مشکلات، تحمل بسیاری از مصیبت‌ها و برگشت به حالت طبیعی پس از پشت سر گذاشتن آن و پیشرفت پس از گذر از موانع، است. نتایج پژوهش حاضر نشان داد میزان تأثیر تنظیم شناختی هیجان بر عملکرد ورزشی ورزشکاران حرفه‌ای و نیمه‌حرفه‌ای متفاوت نیست. نتایج این پژوهش با نتایج پژوهش‌ها مقصودی و همکاران (۱۳۹۷)، شیروانی و همکاران (۲۰۱۴)، بیرامی و همکاران (۲۰۱۲)، حیدری و همکاران (۲۰۱۰)، حیدری و اقبال (۲۰۱۶)، ورزشتی<sup>۱</sup> و همکاران (۲۰۱۶) و کامپنی و بیان نمایند، چه راهکارهایی را در پاسخ به هیجان‌ها

همکاران (۲۰۱۵) همسو است و با نتایج یافته‌های صاحبی و همکاران (۱۳۹۶) غیرهمسو است. صاحبی و همکاران (۱۳۹۶) با مطالعه اثر فواصل کانون توجه بیرونی و راهبردهای تنظیم شناختی هیجان بر عملکرد چرخ تیز و چمنی باستانی‌کاران به این مهم دست یافتند که اتخاذ راهبردهای انطباقی و غیرانطباقی تنظیم شناختی هیجان تأثیری بر عملکرد آن‌ها نداشته است. علت این عدم همسویی را می‌توان به ویژگی‌های فردی، تعداد جلسات آزمون، سطح متوسط مهارت فنی باستانی‌کاران، وضعیت فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی شرکت‌کنندگان در پژوهش فوق نسبت داد که هنوز قابلیت استفاده از ویژگی‌های منفی راهبردهای غیرانطباقی را نداشته‌اند. بنابراین ویژگی‌های فردی (راهبردهای انطباقی و راهبردهای غیرانطباقی تنظیم هیجان) اثر معناداری بر عملکرد آنها نداشته است. در تبیین این مساله می‌توان اظهار نمود که وضعیت روانی و هیجانی ورزشکاران چه حرفه‌ای و چه غیرحرفه‌ای از عوامل مهم و تأثیرگذار بر عملکرد آنها است. هیجان، نقش اساسی در اختلال‌های روانی ایفا می‌کند. ناهماهنگی‌های هیجانی در تمام اختلال‌های محور یک (به جز عقب‌ماندگی ذهنی) و نیمی از اختلال‌های محور دو (اختلال‌هایی که دوره کودکی بروز می‌کند، اختلالات شخصیت و عقب‌ماندگی ذهنی) بروز می‌کند (آلدایو و همکاران، ۲۰۱۰). از طرفی تنظیم هیجان موفق همراه با دستاوردهای مثبت است، دستاوردهایی چون رشد صلاحیت‌های اجتماعی را در پی دارد (آیزنبرگ و همکاران، ۲۰۱۳). 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

شخصیتی مثبت و کاهش رفتارهای ناپسند منجر به تقویت و رشد بهزیستی روانشناختی به عنوان یکی از سازه‌های روانشناسی مثبت‌نگر شود. افزون بر این، افراد ورزشکار از ورزش و فعالیت‌های بدنی به عنوان یک شیوه مقابله‌ای موثر برای برخورد با نگرانی‌ها و اضطراب‌هایی که به وسیله روزمرگی زندگی ایجاد می‌شود، استفاده می‌کنند که این خود می‌تواند به افزایش بهزیستی روانشناختی به عنوان یکی از سازه‌های روانشناسی مثبت‌نگر کمک نماید. بنابراین، ورزش با تقویت بهزیستی روانشناختی به ورزشکاران امکان می‌دهد تا بهتر بتوانند با استرس‌ها مقابله کرده و با چالش‌های پیش رو بهتر کنار بیایند.

### نتیجه‌گیری کلی

با توجه به نتایج پژوهش حاضر مشخص گردید تنظیم شناختی هیجان و بهزیستی روانشناختی از عوامل اثرگذار بر فعالیت ورزش هستند. ورزش با تنظیم هیجانی ورزشکاران می‌تواند به نوعی روی عملکرد آنان تأثیر مثبت بگذارد و با تقویت بهزیستی روانشناختی به ورزشکاران امکان می‌دهد تا بهتر بتوانند با استرس‌ها مقابله کرده و با چالش‌های پیش رو بهتر کنار بیایند.

به کار برند و در زمینه هیجان‌های خاص، چگونه با دیگران رفتار کنند. بررسی مطالعات روان‌شناختی نشان می‌دهد تنظیم هیجانی عامل مهمی در تعیین سلامتی و داشتن عملکرد موفق در تعاملات اجتماعی است. بنابراین می‌تواند به نوعی روی عملکرد فرد تأثیر مثبت بگذارد.

نتایج پژوهش نشان داد میزان تأثیر بهزیستی روانشناختی بر عملکرد ورزشی ورزشکاران حرفه‌ای و نیمه‌حرفه‌ای متفاوت نیست. نتایج این پژوهش با نتایج پژوهش‌ها دولتی و رنجبر (۱۳۹۶)، مهدوی و همکاران (۲۰۱۶)، قاسم پور و جودت (۲۰۱۴) همسو است. پژوهشی که غیرهمسوئی این فرضیه را نشان دهد در ادبیات پیشینه یافت نشد. در تبیین این مساله می‌توان اظهار نمود پژوهش‌ها نشان می‌دهند ورزش و فعالیت‌های حرکتی باعث افزایش بهزیستی روانشناختی و کاهش مشکلات روانشناختی می‌شود. سلامت بدنی و جسمانی موجب رشد سلامت روانی و افزایش و رشد بهزیستی شناختی در افراد می‌شود. ورزشکاران افرادی معاشرتی و جسور هستند، به طوری که در برخورد با مشکلات و مسائل از آستانه تحمل بالاتری نسبت به هم‌تایان عادی خود برخوردارند. ورزش و فعالیت بدنی می‌تواند با افزایش جنبه‌های

### منابع

- Ahadi, B., Setoudeh, M. B. & Habibi, Y. (2013). The comparison of psychological wellbeing and defense mechanisms in stuttering and non stuttering students. *Journal of school psychology*, 1(4); Pp: 6-22. (In Persian)
- Aldao, A. Nolen-Hoeksema, S. and Schweizer, S. (2010). Emotion-Regulation Strategies across Psychopathology: A Meta-Analytic Review, *Clinical Psychology Review*, 30(2); Pp: 217-237.
- Amin Abadi, Z., Dehghani, M., Khodapanahi, Mohammad K. (2016). Factor Structure and Empirical Validation, *Journal of Behavioral Sciences*, 5(4); Pp: 371-365. (In Persian)
- Anshel, M. H., & Wells, B. (2000). Personal and situational variables that describe coping with acute stress in competitive sport. *The Journal of Social Psychology*, 140, Pp: 434-450.

5. Ashkani, Farah, Heidari, Hassan. (2014). Effect of emotional regulation training on psychological well-being and citation styles of students with primary school learning disability, *Learning disabilities*, 4 (1); Pp: 22-6. (In Persian)
6. Bayani, A. A., Mohammad Kuchaki, A., Bayani, A. (2008). Validity and reliability of psychological well-being of riff. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*, 14 (3); Pp: 62-70. (In Persian)
7. Bayrami, M., Fahimi, S., Akbari, I., and Amiri Pikha Kalayi, H. (2016). Anxiety sensitivity analysis and emotional regulation components with clinical and social anxiety syndrome. *Quarterly Journal of Clinical Psychology Tabriz University*, 8; 68-43. (In Persian)
8. Chen, K.C., & Jang, S. J. (2010). Motivation in online learning: Testing a model of self-determination theory. *Journal of computers in human behavior*, 26; Pp: 741-752.
9. Chung P.J., Chiou C.J., Chou F.H. (2009). Relationships between health status, depression and cognitive functions of institutionalized male veterans, *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 49; Pp: 215-219.
10. Company, R., Oriol, X., Oberst, U., Páez, D. (2015). Perceived effectiveness of emotion regulation strategies in sadness and joy, *The UB Journal of Psychology*, 45 (3); Pp: 375-390
11. Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index, *American psychologist*, 55; Pp: 34-43.
12. Diredonck, D. (2005). The construct validity of Ryff scales of psychological well-being and its extension with spiritual well-being, *Personality and Individual Differences*, 36; Pp: 629-643.
13. Dolati, H., Ranjbar, M. J. (2017). Comparison of cognitive emotion regulation dimensions in athletic teachers and non-athletic teachers, National Conference on Sport Research, Mohaghegh Ardebili University, Ardabil, Iran. (In Persian)
14. Eisenberg, N., Fabes, R. A., Guthrie, I. K., & Reiser, M. (2000). Dispositional emotionality and regulation: Their role in predicting quality of social functioning, *Journal of personality and social psychology*, 78; Pp: 138-157.
15. Erol Öngen, D. (2010). Cognitive emotion regulation in the prediction of depression and submissive behavior: Gender and grade level differences in Turkish adolescents. *Procedia Social and Behavioral Sciences*. 9; Pp: 1516-1523.
16. Fathi, A., Rezapur, Y., and Yaghuti-ye Azar, S. (2010). Determining the relationship between basic needs and social support with social adjustment in male and female students. *Quarterly Journal of Social Security Studies*, Pp: 131-146. (In Persian)
17. Ghasempour, A., Joodat H. (2014). Comparison of psychological well-being among athletic and non-athletic students, *Journal of Rafsanjan University of Medical Sciences*, 3; Pp: 204-193. (In Persian)

18. Haddadi Koehsa, A.A., Roshan, R., Asgharnejad, Farid, A.A. (2016). Comparison of Emotional Intelligence and Mental Health of Students with Their Emotional Relationships in Family. *Journal of Psychology, Tabriz University*, 1 (4); pp: 87-69.
19. Heidari, A., Iqbal, F. (2016). Difficult relationship in emotion regulation, attachment styles and intimacy with marital satisfaction in couples in Ahwaz steel mill, *Quarterly Journal of New Findings in Psychology*, 18; Pp:131-114. (In Persian)
20. Heidari, A., Ehteshamzad, P., Hallajani, F. (2010). The relationship between emotional adjustment of meta-cognition and optimism with test anxiety of students, *Quarterly Journal of New Findings in Psychology*, 11; Pp: 7-18. (In Persian)
21. Garnefski N, Kraaij V, Spinhoven P, (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation, and emotional problems, *Personality and Individual Differences*, 30 (8); Pp: 1311-1327.
22. Gross, J. J. & John. O. P. (2003). The relationship between cognitive emotion regulation strategies and emotional problems: comparison between a clinical and a non-clinical sample, *European journal of personality*, 16 (5); Pp: 403 - 420.
23. Hauser, R. M., Springer, K. W. & Pudrovskaa, T. (2005). Temporal structures of psychological well-being: continuity or change. Presented at the 2005 *Meetings of the Gerontological Society of America*, Orlando, Florida.
24. Isen, A. M., Rozenzweig, A. S. (1994). The influence of positive affect on clinical problem solving, *Medical Decision making*, 11; Pp: 221-227.
25. Karademas, E. (2007). Positive and negative aspects of well-being: Common and specific predictors, *Personality and Individual Differences*, 43; Pp: 277-287.
26. Lane, A.M, (2006). Emotional intelligence research, positive thinking for sport, Tuning up performance – music and video as ergogenic aids, peak performance, 228, 5-7 Electric Word plc.
27. Lane, A.M., Thelwell, R.C., Lowther, J., Devonport, T.J. (2009). Emotional intelligence and psychological skills use among athletes, *Soc Behav Personal*, 37 (2); Pp: 195-201.
28. Mahdavi Nishiani, V., Ghale Nooy, F., Fazeli, F., Hashemi, S. S. (2016). Effectiveness of exercise on psychological well-being, quality of sleep and quality of life of students at Malayer National University, International Conference on Psychology and Education, Law and Social Sciences, Malayer, Iran. (In Persian)
29. Mauss, I. B., Cook, C. L., Cheng, J. Y. J., & Gross, J. J. (2007). Individual differences in cognitive reappraisal: Experimental and physiological responses to an anger provocation. *Intentional Journal of Psychophysiology*. 66; Pp: 11-124.
30. Maqsudi, F., Najil-ki, B., Zareans, E. (2018). Relationship between cognitive-emotional regulation and coping styles of sport athletic athletes sports, *Sports psychology of*

- Shahid Beheshti University*, 3(1); Pp: 36-23. (In Persian)
31. Mayer, J. D., & Salovey, P. (1995). Emotional intelligence and Construction and regulation of feelings, *Applied and Preventive Psychology*, 4; Pp: 197-208.
  32. Neil, R., Hanton, S., Mellalieu, S.D., Fletcher, D. (2011). Competition stress and emotions in sport performers: The role of further appraisals. *Psychol Sport Exerc*, 12(4); Pp: 460-70.
  33. Rajai, A., Biazai, M. H., Habibipour, H. (2009). Basic religious beliefs of identity crisis and general youth health, *Transformation Psychology*, 6 (22); Pp: 107-97.
  34. Ryan, C, Martin, Eric, R. D. (2005). Cognitive emotion regulation in the prediction of depression, anxiety, stress, and anger, *Personality and Individual Differences*, 39; Pp: 1249-1260.
  35. Sahebi, A., Shahabikhasb, M. R., Zeidabadi, R. (2017). The Effect of Exterior Focal Points and Cognitive Thrust Settlement Strategies on the Performance of Ancient Wheelchair and Spacecraft, *Sports Psychology Studies*, 19; Pp: 42-31. (In Persian)
  36. Sarmad, Z., Hejazi, E., Bazargan, A. (2011). *Research Methods in Behavioral Sciences*. Tehran: Agah Publication.
  37. Shiota, M. N. (2006). Silver linings and candles in the dark: Differences among positive coping strategies in predicting subjective well-being. *Emotion*, 6; Pp: 335-339.
  38. Shirvani, H., Parvari, A., Farmer Afshar, H. (2014). Comparative study of cognitive-emotional regulation strategies in semi-professional and amateur athletes, *Journal of military medicine*, 16 (4); Pp: 242-237. (In Persian)
  39. Segerstrom, S., & Miller, G. (2014). Psychological stresses and the human immune system: A metaanalytic study of 30 years of inquiry, *Psychological Bulletin*, 130; Pp: 610-630.
  40. Singer, R., N., Hausenbleas H.A. (2001). *Handbook of sport psychology*. New York: Wiley & Sons.
  41. Troy, A.S. (2012). *Cognitive Reappraisal Ability As A Protective Factor: Resilience to stress across time and context*. Doctoral Dissertation of Philosophy. University of Denver.
  42. Van Dillen, L.F., & kool, S.L. (2007). Clearing the mind, a working memory odel of distraction from negative emotion, *Journal pf personality*, 7; Pp: 715-723.
  43. Verzeletti, C., Vanda Lucia Z. (2016). Cristina Galli and Sergio Agnoli, Emotion regulation strategies and psychosocial well-being in adolescence, *Cogent Psychology*, 3; Pp: 119-129.

## ارجاع‌دهی

قدیری سئویل، صالحیان میرحمید. پیش‌بینی تنظیم شناختی هیجان و بهزیستی روانشناختی بر عملکرد ورزشی ورزشکاران حرفه‌ای و نیمه حرفه‌ای. مطالعات روان‌شناسی ورزشی. پاییز ۱۳۹۸؛ ۸(۲۹): ۷۰-۱۵۱. شناسه دیجیتال: 10.22089/spsyj.2019.7244.1770

Ghadiri S, Salehian H. Anticipation of Emotion Regulation and Psychological Well-being on Athletic Performance of Professional and Semi-professional Athletes. Sport psychology Studies. Fall 2019; 8(29): 151-70. (In Persian). DOI: 10.22089/spsyj.2019.7244.1770

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
رتال جامع علوم انسانی

## **Anticipation of Emotion Regulation and Psychological Well-being on Athletic Performance of Professional and Semi-professional Athletes**

**S. Ghadiri<sup>1</sup>, M. H. Salehian<sup>2</sup>**

1. Department of Physical Education, Tabriz Branch, Islamic Azad University, Tabriz, Iran

2. Assist. Prof., Department of Physical Education, Tabriz Branch, Islamic Azad University, Tabriz, Iran (Corresponding Author)

**Received: 2019/04/10**

**Accepted: 2019/10/12**

---

---

### **Abstract**

The purpose of research was to study the anticipation of emotional regulation and psychological well-being on the athletic performance performance of professional and semi-professional athletes. The present research was a descriptive of causal-comparative type. The statistical population consisted of professional skill level with a experience of 10 years (n=50) and a semi-professional skill level 5 years experience (n=50) were randomly selected. Data collection tools consisted of three questionnaires: Charbonneau exercise performance questionnaire (2001), emotional cognitive regulation questionnaire (Garnowski et al., 2001) and Reif's psychological well-being questionnaire (1989). To test the hypotheses, multiple regression analysis was used. The findings showed that sporting performance of professional and semi-professional athletes with predictive cognitive psychological regulation and psychological well-being is predictable. The effect of cognitive emotion regulation and psychological well-being on the performance of athletes' professional and semi-professional sport is not significant.

**Key Words:** Cognitive Emotion Regulation, Psychological Well-Being, Professional Athletes, Semi-Professional Athletes

---

---

---

1. Email: sevilqadiri@yahoo.com

2. Email: m\_salehian@iaut.ac.ir