

Relationship between family psychological boundaries, competitive anxiety and parents' self-regulation with sports self-efficacy in individual sports athletes

Masoumeh Rezaei¹ , Abbas Shabani^{2✉} , Abdolvahid Davoudi³ 

1. M.A student, Department of Psychology, Faculty of Humanities, Islamic Azad University, Branch of Qom, Qom, Iran.
2. Assistant Professor, Department of Sport Sciences, Faculty of Humanities, Islamic Azad University, Branch of Qom, Qom, Iran. M.fahimi@qom.ac.ir
3. Assistant Professor, Department of Psychology, Faculty of Humanities, Islamic Azad University, Branch of Qom, Qom, Iran.

Article Info

Article type:
Research Article

Article history:

Received 20 June 2024
 Received in revised form
 08 August 2024
 Accepted 29 August 2024
 Available online 31
 May 2024

Keywords:

family psychological boundaries,
 competitive anxiety,
 self-regulation,
 sports self-efficacy,
 individual sports athletes

ABSTRACT

Objective: The present study was conducted with the aim of determining the relationship between family psychological boundaries, competitive anxiety and parents' self-regulation with sports self-efficacy in individual sports athletes.

Method: The current research is correlational and the statistical population was made up of all individual sports athletes of Tehran in the winter of 2024. 169 people were selected as a statistical sample using the available sampling method, and this sample number was estimated based on Morgan's table. The research tools were: Family Psychological Boundaries Questionnaire (1400), State-Competitive Anxiety Questionnaire (CSAI-2) and Cognitive Self-Regulation Scale of Emotion by Garnevsy and Kraij (2006) and Sports Self-Efficacy Questionnaire by Kerl et al. (2007). The statistical methods used for data analysis included multiple regression analysis using SPSS version 26 software.

Results: The results showed that sports self-efficacy can be predicted by predictor variables including family psychological boundaries, competitive anxiety and parental self-regulation in individual sports athletes, and the predictor variables together accounted for 33.4% of the variance of sports self-efficacy in the athletes have explained. The results showed that the psychological boundaries of the family and positive self-regulation strategies can predict sports self-efficacy and have predicted sports self-efficacy in individual sports athletes with a coefficient of 0.34 and 0.29, respectively.

Conclusions: In addition, competitive anxiety and negative self-regulation strategies have negatively predicted sports self-efficacy in athletes with beta coefficients of -0.14 and -0.20, respectively.

Cite this article: Rezaei M, Shabani A, Davoudi A. Relationship between family psychological boundaries, competitive anxiety and parents' self-regulation with sports self-efficacy in individual sports athletes. *Functional Research in Sport Psychology*, 2024;1(2):27-39. <https://doi.org/10.32598/JFRSP.1.2.39>



© The Author(s).

DOI: <https://doi.org/10.32598/JFRSP.1.2.39>

Publisher: University of Qom.

Extended Abstract

Introduction

Volleyball is a team sport that requires high physical and perceptual-cognitive fitness, therefore, during the competition, an increase in the feeling of physical and mental fatigue is observed among the players. Psychological skills refers to the inherent or learned characteristics of the athlete that make his success possible or probable. Wingberg and Gold have introduced psychological factors as the first reason for day-to-day fluctuations in sports performance. Jay proposes two types of complete performance and relative performance. He believes that perfect performance refers to a person's optimal mental performance; In this way, it is not possible to achieve full performance in competitive sports, and factors potentially affect the player's performance. In this regard, Jay refers to two categories of physiological and psychological inhibitory factors; Therefore, if the level of psychological skills of players is high, they can actively control and reduce the negative effects of psychological inhibiting factors and maximize their relative performance for a specific competition. In most cases, researchers and psychologists focus on the negative roles of sports psychology such as stress, anxiety, anger, aggression, and mental disabilities on the performance of athletes, and less attention has been paid to human capabilities based on mental toughness. Today, mental toughness plays a positive role as an important variable in achieving sports results and is one of the main requirements for the success of athletes. Mental toughness is directly related to the personality and fighting spirit of athletes; A person with high mental toughness is expected to perform better than others in high-pressure competitive situations by overcoming stress and competitive atmosphere. Mental toughness is considered as a psychological characteristic and one of the contributing and effective factors in the success of sports performance in all athletes and at all levels. The purpose of this research is to investigate the effect of mental toughness on volleyball athletes in league competitions.

Method: The research design and implementation method were experimental, and the sampling method was implemented randomly. The statistical population of this research was the volleyball athletes of the Ifa and Chadormelo teams of Ardakan city in 2023, whose

sports performance is measured in different parts during a competition season. The number of these people was 42. These 42 athletes were from 2 top league teams participating in Iran's 2023 season. The minimum sample size in correlational studies is 30 people. The sample size was estimated based on Cochran's formula. Based on Cochran's formula, a sample of 38 people is required and estimated for a limited population with 42 people. With the possibility of dropping out, all 42 people were selected as a statistical sample. The sampling method was done in convenient sampling method. The research tools were mental toughness and sports performance questionnaires. Finally, the data were analyzed using Pearson's chi-square method and SPSS software version 27.

Results: The results of the research showed that there is a positive and significant correlation between psychological toughness and sports performance. 9.3 percent of the variance of performance/ Also, among the components of tenacity, the fighting component explained a significant predictor of sports performance. The findings showed that mental toughness athletes have better performance. Therefore, evaluating and strengthening mental toughness can be practical in intervention planning to increase performance.

Conclusion: Finally, the results of examining the role of the mediator variable showed that mental toughness has a significant effect on sports performance through the creation of a skill including (1) Control: the individual's tendency to believe they can influence their life and emotions; (2) Commitment: the persistence in pursuing goals despite difficulties; (3) Challenge: viewing potential threats as opportunities for personal growth. The results of the research showed that mental toughness has a positive effect the number of services leading to points, the number of passes leading to points, the number of points received, the number of personal fouls, points leading to defense on the net, points leading to backcourt defense, and the number of spikes. Therefore People with high mental toughness usually have a higher ability to deal with mental and physical pressures. This can improve the performance of volleyball players during the game and, as a result, increase their points. Mental toughness can play a role as an effective factor in improving players' focus and attention. People with high mental toughness usually have a higher ability to maintain concentration and pay attention to the game, which can improve their performance and, as a result,

the number of services leading to points, the number of passes leading to points, the number of points received, the number of errors Personal, points leading to net defense, points leading to backcourt defense, number of spikes help more. Therefore, it is clear that mental toughness plays an important role in the performance of volleyball players and can improve the number of serves leading to points, the number of passes leading to points, the number of points received, the number of personal fouls, points leading to net defense, points leading to The backfield defense, the number of their spikes will help. Therefore, training and developing mental toughness can be used as an effective strategy to improve the performance of volleyball players.

Research limitations:

Among the limitations of this research is the lack of control over the stressful conditions of the subjects outside of training, the limitedness of the examined sample and as a result the problem of generalizing it to other athletes in different disciplines, the existing research gap in relation to the study of the research variables, the research sample. It was related to the city of Ardakan, Yazd, and according to cultural and social factors, this case may be effective in generalizing the results at the national level and other groups. In the present study, variables such as social class, educational status, etc. It is one of the influential factors, which may have influenced the results, so it is suggested to use each person's favorite music in future research.

Keywords: Mental Toughness, Players' Performance, Results, Volleyball.

Ethical Considerations**Compliance with ethical guidelines**

The ethical principles observed in the article, such as the informed consent of the participants, the confidentiality of information, the permission of the participants to cancel their participation in the research. Ethical approval was obtained from the Research Ethics Committee of the University of Qom.

Funding

This study was extracted from the M.A thesis of first author at Department of Sport Psychology of University of Shahab Danesh Qom.

Authors' contribution

All authors contributed equally to the conceptualization of the article and writing of the original and subsequent drafts.

Conflict of interest

The authors declared no conflict of interest.

Acknowledgements

The authors would like to thank all participants of the present study.

ارتباط مرزهای روانی خانواده، اضطراب رقابتی و خودتنظیمی والدین با خودکارآمدی ورزشی در ورزشکاران ورزش‌های انفرادی

معصومه رضایی^۱، عباس شعبانی^۲، عبدالوحد داودی^۳

۱ دانشجوی کارشناسی ارشد گروه روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد قم، ایران
 ۲ استادیار گروه علوم ورزشی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد قم، ایران
 ۳ استادیار گروه روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد قم، ایران

اطلاعات مقاله	چکیده
نوع مقاله:	هدف
مقاله پژوهشی	پژوهش حاضر باهدف تعیین ارتباط مرزهای روانی خانواده، اضطراب رقابتی و خودتنظیمی والدین با خودکارآمدی ورزشی در ورزشکاران ورزش‌های انفرادی انجام شد.
تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۰۳/۳۱	روش پژوهش
تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳/۰۵/۱۸	پژوهش حاضر از نوع همبستگی است و جامعه آماری را کلیه ورزشکاران ورزش‌های انفرادی شهر تهران در زمستان سال ۱۴۰۲ تشکیل دادند. تعداد ۱۶۹ نفر به عنوان نمونه آماری با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند که این تعداد نمونه براساس جدول مورگان تخمین زده شدند. ابزارهای پژوهش عبارت بودند از: پرسشنامه مرزهای روان‌شناختی خانواده (۱۴۰۰)، پرسشنامه اضطراب حالتی-رقابتی (CSAI-2) و مقیاس خودتنظیمی شناختی هیجان گارنفسکی و کرایچ (۲۰۰۶) و پرسشنامه خودکارآمدی ورزشی کرل و همکاران (۲۰۰۷). روش‌های آماری مورد استفاده برای تحلیل داده‌ها شامل تحلیل رگرسیون چندگانه با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه ۲۶ بود.
تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۰۶/۰۸	یافته‌ها
تاریخ انتشار: ۱۴۰۳/۰۶/۱۰	نتایج نشان داد که خودکارآمدی ورزشی توسط متغیرهای پیش‌بین شامل مرزهای روانی خانواده، اضطراب رقابتی و خودتنظیمی والدین در ورزشکاران ورزش‌های انفرادی قابل پیش‌بینی است و متغیرهای پیش‌بین مجموعاً به میزان ۳۳/۴ درصد از واریانس خودکارآمدی ورزشی را در ورزشکاران تبیین کرده‌اند. نتایج نشان داد مرزهای روانی خانواده و راهبردهای مثبت خودتنظیمی توان پیش‌بینی خودکارآمدی ورزشی را دارند و به ترتیب با ضریب ۰/۳۴ و ۰/۲۹ درصد خودکارآمدی ورزشی را در ورزشکاران ورزش‌های انفرادی به صورت مثبت و معنادار پیش‌بینی کرده است. علاوه براین، اضطراب رقابتی و راهبردهای منفی خودتنظیمی به ترتیب با ضریب ۰/۱۴- و ۰/۲۰- درصد خودکارآمدی ورزشی را در ورزشکاران به صورت منفی پیش‌بینی کرده‌اند.
کلیدواژه‌ها:	نتیجه‌گیری
مرزهای روانی خانواده، اضطراب رقابتی، خودتنظیمی، خودکارآمدی ورزشی، ورزشکاران ورزش‌های انفرادی.	مرزهای روانی رابطه معناداری با اضطراب رقابتی دارد؛ با توجه به یافته‌های پژوهش حاضر به مسئولان و مربیان تیم‌های ورزشی توصیه می‌شود از مهارت‌های خودکارآمدی برای بهبود عملکرد ورزشی بهره گیرند.

استناد: رضایی، معصومه؛ شعبانی، عباس؛ و داودی، عبدالوحد. ارتباط مرزهای روانی خانواده، اضطراب رقابتی و خودتنظیمی والدین با خودکارآمدی ورزشی در ورزشکاران ورزش‌های انفرادی. مطالعات عملکردی در روانشناسی ورزشی، ۱۴۰۳، ۱ (۲)، ۳۹-۲۷.

DOI: <https://doi.org/10.32598/JFRSP.1.2.39>



مقدمه

امروزه موفقیت در ورزش‌های قهرمانی، صرفاً با تکیه بر تمرین‌های سنگین و مکرر امکان‌پذیر نیست، بلکه دستیابی به موفقیت، نیازمند شاخصه‌های شخصیتی ویژه در آنان است [۱]. موفقیت در فعالیت‌های ورزشی، متأثر از قابلیت‌ها و استعداد‌های متعددی می‌باشد که در ابعاد روان‌شناختی و جسمانی فیزیولوژیکی قرار دارد و در محیط‌هایی که به ابعاد روان‌شناختی افراد کمتر توجه می‌شود، ممکن است ورزشکاران شکست‌های مکرر را متحمل شوند که خسارت‌های جبران‌ناپذیر روانی برای آن‌ها به همراه داشته باشد [۲]. تأثیر عوامل روانی بر اجرای مهارت‌های ورزشی و در رساندن ورزشکاران به اوج عملکردشان در مطالعات متعددی نشان داده شده است [۳]. از سوی دیگر، فعالیت‌های تربیت بدنی و ورزش با توسعه روانی و جسمانی، عملکرد ذهنی و ارتقای کیفیت زندگی همراه است [۴]. لذا هر نوع تغییر جسمانی و یا تجربه حرکتی با یک تغییر و یا تجربه روانی همراه است؛ لذا انجام چنین فعالیت‌هایی از روش‌های مهم تکامل روانی و جسمانی به حساب می‌آیند [۵]. یکی از این عوامل که باید آن در ورزشکاران پرداخته شود، مسئله خودکارآمدی ورزشی است که در مطالعاتی ارتباط مثبت آن بر عملکرد ورزشی تأیید شده است [۶]. خودکارآمدی ورزشی به قضاوت‌های اشخاص در ارتباط با توانمندی‌های وی برای به نتیجه رساندن سطوح طراحی شده عملکردی در حوزه ورزش گفته می‌شود [۷].

ورزشکارانی که دارای ویژگی خودکارآمدی هستند، بر توانایی خود در موقعیت‌های ورزشی ایمان دارند، خود را وقف هدف می‌کنند، نسبت به آنچه انجام می‌دهند، متعهدتر می‌باشند و احساس می‌کنند بر اوضاع تسلط دارند و همچنین احساس می‌کنند که در رسیدن به اهداف خودشان تعیین‌کننده هستند [۸]. در یک مطالعه، خودکارآمدی بر هوشمندی هیجانی در ورزشکاران موثر بوده است [۹]. خودکارآمدی ورزشی در ورزشکاران می‌تواند با علل و عوامل مختلفی مرتبط باشد که در این پژوهش برای تبیین خودکارآمدی ورزشی از ویژگی‌های مرتبط با خانواده همانند مرزهای روانی خانواده، اضطراب رقابتی و خودتنظیمی والدین استفاده شده است. براساس رویکرد ساخت‌نگر، توجه به ساختار و مرزهای خانواده بسیار اهمیت دارد. مینوچین خانواده را ساختاری شامل سه (زیرمنظومه) بنیادی (همسران)، (والدین - فرزندان) و (همشیرها) و مرزها عنوان کرد. مرزها خطوط فرضی روان‌شناختی هستند که افراد را از نظر روانی از هم تفکیک می‌کنند و در خدمت حفظ و پیشبرد، تمایز و یکپارچگی کل خانواده و تک تک اعضای آن قرار دارند. مرزها به اموری مانند روابط کلامی و غیرکلامی میان افراد و موضوعات عاطفی مربوط هستند و با دو نوع درونی و بیرونی و سه کیفیت «روشن و منعطف، مبهم و تنیده، گسسته» زیرمنظومه‌ها را از یکدیگر متمایز می‌سازند. بنابراین ساختار در خانواده به معنی اجزای تشکیل دهنده خانواده و مرزها، حدود و خطوط بین منظومه‌ها و افراد خانواده است [۱۰]. در این زمینه، نتایج مطالعاتی نیز نشان داده است که عوامل خانوادگی اثرات مهمی بر رفتارهای سازگارانه و ناسازگارانه کودکان و نوجوانان دارد [۱۱].

از طرف دیگر، اضطراب رقابتی می‌تواند باعث کاهش عملکرد و احساسات کارآمدی فردی در ورزشکاران شود. اضطراب، یکی از شایع‌ترین عوامل روانی است که کارایی و احساس خودکارآمدی ورزشکاران را بویژه در موقعیت‌های حساس متأثر می‌سازد [۱۲]. اضطراب رقابتی یک حالت عاطفی منفی است و زمانی ایجاد می‌شود که فرد احساس می‌کند نمی‌تواند با خواسته‌های رقابتی کنار بیاید. چنین وضعیتی نشان دهنده اضطرابی است که معمولاً بازیکنان در فصل مسابقات با آن مواجه می‌شوند [۱۳]. به عبارتی، امروزه رقابت‌های ورزشی در جوامعی که از ورزشکاران انتظارات فزون‌خواهانه‌ای دارند، از اهمیت زیادی برخوردار است؛ از این‌رو در این جوامع، ورزشکاران اضطراب و استرس بالایی که ناشی از اختلاف در درک و مهارت آن‌ها از نتایج مسابقات ورزشی است، به‌وجود می‌آید که منجر به اضطراب رقابتی در آن‌ها می‌گردد [۱۴]. لذا در ورزش‌های حرفه‌ای، اغلب ورزشکاران دچار اضطراب شده که باعث از بین رفتن تعادل هیجانی آن‌ها هم در کوتاه‌مدت و هم در بلندمدت می‌گردد [۱۵]. مارتنز (۱۹۹۵) با تکیه بر تعریف اشپیل برگر از اضطراب، مفهوم اضطراب رقابتی را به عنوان ساختار موقعیت‌های ویژه و یا اضطراب مخصوص ورزش، استخراج نمود. اضطراب صفتی رقابتی، به عنوان تمایلی برای درک موقعیت‌های رقابتی به عنوان عاملی تهدیدکننده و پاسخ به این موقعیت‌ها با احساس نگرانی و یا تنش در نظر گرفته می‌شود [۱۶]. از این‌رو صرف نظر از سطوح مهارتی، ورزشکارانی که دارای اضطراب صفتی رقابتی بالایی هستند، نسبت به سایرین، موقعیت‌های رقابتی را به مراتب تهدیدآمیزتر ادراک می‌کنند و در نتیجه، در موقعیت‌های رقابتی، درجات بالاتری از اضطراب حالت تجربه خواهند کرد. به همین خاطر، ورزشکاران دارای اضطراب صفت بالا، بیشتر از سایرین، مستعد افت در عملکرد هستند [۱۷]. در واقع آنچه در موقعیت‌های ورزشی، باعث جداسازی فرد پیروز از فرد بازنده می‌شود، برانگیختگی، استرس و اضطراب است؛ لذا ورزشکارانی که آمادگی روانی در مقابل عواملی همانند تماشاگران و اضطراب را نداشته باشند دچار فشار روانی شده و عملکرد آنان افت خواهند داشت [۱۸].

از سوی دیگر، توانایی خودتنظیمی در والدین می‌تواند با ویژگی‌های فرزندان مرتبط باشد و بویژه اثرات مثبت خودتنظیمی بر موفقیت ورزشی مورد تأیید قرار گرفته است [۱۹]. خودتنظیم‌گری به عنوان یکی از عوامل هیجانی موثر بر ارتباطات بین والدین و فرزندان با مدیریت و تنظیم هیجان‌های خود و دیگران در قالب تنظیم هیجانی، سبب ارتقای قدرت سازمان‌دهی و سازگاری افراد در موقعیت‌های ارتباطی می‌شود [۲۰]. تنظیم هیجانی فرایندی است که در طی آن فرد رفتارهای خویش را پایش کرده، مطابق با استانداردها، اهداف و معیارهایی که دارد در مورد رفتار خودشان قضاوت کرده و با توجه به نتیجه قضاوت، رفتار خود را تنظیم می‌نماید. تنظیم هیجانی در سطوح مختلف بر احساس رضایت، سلامت روابط و عواطف مثبت اثرگذار است و از طریق تغییر هیجانی مبتنی بر سازمان‌دهی خود، آگاهی از هیجانات، تغییر دادن روی‌های ناسازگارانه پاسخ‌دهی به هیجانات منفی و طرحواره‌های ناسازگار اولیه افراد را توانمند می‌سازد [۲۱]. باتوجه با مطالب مطرح شده و باتوجه به اینکه تاحال در هیچ پژوهشی به نقش مرزهای روانی خانواده، اضطراب رقابتی و خودتنظیمی والدین در پیش‌بینی خودکارآمدی در ورزشکاران ورزش‌های انفرادی پرداخته نشده است، مسئله اصلی این پژوهش این است که آیا بین مرزهای روانی خانواده، اضطراب رقابتی و خودتنظیمی والدین با خودکارآمدی ورزشی در ورزشکاران ورزش‌های انفرادی رابطه وجود دارد؟

مواد و روش‌ها

طرح پژوهش: روش تحقیق حاضر از نوع بنیادین، کمی، توصیفی و از نوع همبستگی می‌باشد.

شرکت‌کننده‌ها: جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه ورزشکاران ورزش‌های انفرادی شهر تهران در زمستان سال ۱۴۰۲ بودند. برای انتخاب نمونه‌های آماری تعداد ۱۶۹ نفر به عنوان نمونه آماری با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند که این تعداد نمونه براساس جدول مورگان تخمین زده شدند.

ابزار اندازه‌گیری:

پرسشنامه مرزهای روان‌شناختی خانواده

برای ارزیابی مرزهای روانی خانواده از پرسشنامه مرزهای روان‌شناختی خانواده (۱۴۰۰) استفاده شد. این پرسشنامه توسط هوشیاری و همکاران در سال ۱۴۰۰ طراحی شد و مورد هنجاریابی قرار گرفت. پرسشنامه مرزهای روان‌شناختی خانواده دارای ۱۶۴ آیتم است. شیوه نمره‌گذاری گویه‌های این پرسشنامه به سه صورت لیکرت چهار درجه‌ای است؛ بدین صورت که به «اصلاً- بسیار کم» نمره ۱؛ «کم» نمره ۲؛ «زیاد» نمره ۳ و «بسیار زیاد- همیشه» نمره ۴ و همچنین به «کاملاً مخالفم» نمره ۱؛ «مخالفم» نمره ۲، «موافقم» نمره ۳ و تا «کاملاً موافقم» نمره ۴ اختصاص می‌یابد. گزینه هیچکدام مانند سوال‌های بی پاسخ نمره‌دهی می‌شود. بنابراین حداکثر نمرات در این پرسشنامه ۶۵۶ و کمترین نمره ۱۶۴ است. پرسشنامه مرزهای روانی خانواده، زیرمقیاس‌های مرزهای عام خانواده را با ۳۶ گویه، مرزهای درونی زوجینی را با ۶۶ گویه، مرزهای درونی والدینی را با ۳۴ گویه، مرزهای درونی برادران- خواهران را با ۱۱ گویه و مرزهای بیرونی خانواده را با ۱۴ گویه ارزیابی می‌کند. الگوی نهایی شامل ۵ مرز مرتبه اول، ۱۵ مرز مرتبه دوم و ۶۴ مرز مرتبه سوم است. براساس مرزهای استخراج‌شده، پرسشنامه طراحی شد. روایی محتوایی گویه‌ها را کارشناسان براساس CVI و CVR تأیید کردند و پایایی پرسشنامه با استفاده از آلفای کرونباخ محاسبه شد. پایایی کل پرسشنامه ۰/۹۷۵، مرزهای عام ۰/۸۸۴، مرزهای زوجینی ۰/۹۲، مرزهای والدینی ۰/۹۲۵، مرزهای برادران- خواهران ۰/۷۸۹ و مرزهای بیرونی ۰/۷۶۱ بود. پرسشنامه در نمونه ۶۰۰ نفری از خانواده‌های شهر قم اجرا شد. نتایج تحلیل عاملی بیانگر تأیید روایی‌سازه برای پنج عامل (مرز) زیربنایی و ۱۶۴ گویه برای سنجش آن‌ها بود. نتایج مقایسه مرزها بین خانواده‌های معمولی و خانواده‌های در معرض طلاق، مؤید روایی‌سازه و قدرت تفکیک پرسشنامه بین خانواده‌های پهنجار و ناپهنجار است. بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی پرسشنامه مرزهای خانواده نشان داد که پرسشنامه ۱۶۴ گویه‌ای از روایی و پایایی مطلوب برخوردار بوده است [۲۲].

پرسشنامه اضطراب حالتی - رقابتی (CSAI-2)

برای ارزیابی اضطراب از پرسشنامه اضطراب حالتی - رقابتی (CSAI-2) استفاده شد. پرسشنامه اضطراب حالتی - رقابتی توسط مارتنز و همکاران (۱۹۹۰) برای ارزیابی اضطراب طراحی شد. این سیاهه دارای ۲۷ سؤال می‌باشد و به سه خرده‌مقیاس اضطراب شناختی، اضطراب جسمانی و اعتماد به نفس تقسیم می‌شود که هر کدام از خرده‌مقیاس‌ها شامل ۹ سؤال است. سوالات این پرسشنامه به صورت طیف چهار گزینه‌ای لیکرت

به شکل زیر نمره گذاری می شود: گزینه اصلاً=۱ امتیاز، کم=۲، متوسط=۳ و گزینه خیلی زیاد=۴ امتیاز. سؤالات ۱-۴-۷-۱۰-۱۳-۱۶-۱۹-۲۲-۲۵ مربوط به عامل شناختی، سؤالات ۲-۵-۸-۱۱-۱۴-۱۷-۲۰-۲۳-۲۶ مربوط به عامل جسمانی (به سؤال ۱۴ به طور معکوس نمره داده می شود) و سؤالات ۳-۶-۹-۱۲-۱۵-۱۸-۲۱-۲۴-۲۷ مربوط به عامل اعتماد به نفس می باشد. دامنه امتیازات برای هر زیر مقیاس بین ۹ تا ۳۶ است. روایی همزمان، سازه و محتوایی این پرسشنامه طی مطالعات متعددی بسیار مطلوب گزارش شده است و ضریب پایایی هر یک از سه خرده مقیاس آن با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ طی پژوهش معین و همکاران (۱۳۹۲) برای اضطراب شناختی ۰/۸۱، اضطراب بدنی ۰/۸۳ و اعتماد به نفس ۰/۹۰، به دست آمده است [۲۳].

مقیاس خودتنظیمی شناختی هیجان

پرسشنامه دیگر پژوهش، مقیاس خودتنظیمی شناختی هیجان بود. پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان گارنفسکی و کرایچ (۲۰۰۶) یک ابزار ۱۸ ماده‌ای است و راهبردهای تنظیم شناختی هیجان‌ها را در پاسخ به حوادث تهدیدکننده و تنیدگی‌زای زندگی در اندازه‌های پنج درجه‌ای از ۱ (هرگز) تا ۵ (همیشه) به این شرح می‌سنجد: خودسرزنشگری؛ دیگر سرزنشگری؛ تمرکز بر فکر / نشخوارگری؛ فاجعه‌نمایی (فاجعه آمیزپنداری)؛ کم اهمیت شماری؛ تمرکز مجدد مثبت؛ ارزیابی مجدد مثبت؛ پذیرش؛ تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی. حداقل و حداکثر نمره در هر زیرمقیاس به ترتیب ۲ و ۱۰ است و نمره بالاتر نشان دهنده استفاده بیشتر فرد از آن راهبرد شناختی محسوب می‌شود. راهبرد شناختی تنظیم هیجان در پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان به دو دسته کلی راهبردهای انطباقی (سازش یافته) و راهبردهای غیرانطباقی (سازش نیافتده) تقسیم می‌شوند. زیرمقیاس‌های کم اهمیت شماری، تمرکز مجدد مثبت، ارزیابی مجدد مثبت، پذیرش و تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی؛ راهبردهای سازش یافته و زیرمقیاس‌های خود سرزنشگری، دیگر سرزنشگری، تمرکز بر فکر / نشخوارگری و فاجعه‌نمایی؛ راهبردهای سازش نیافتده را تشکیل می‌دهد. پایایی بازآزمایی و همسانی درونی پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان در حد رضایت بخش مورد تایید قرار گرفت. روایی همگرا و تشخیصی (اقتراقی) پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان از طریق محاسبه ضرایب همبستگی زیرمقیاس‌های آن با افسردگی، اضطراب، استرس و شاخص‌های سلامت روانی در مورد شرکت کنندگان بررسی شد. نتایج ضرایب همبستگی پیرسون نشان داد که بین نمره شرکت کنندگان در زیر مقیاس‌های خودسرزنش‌گری، نشخوارگری، فاجعه‌نمایی و دیگر سرزنش‌گری با افسردگی، اضطراب، استرس و درماندگی روان‌شناختی همبستگی مثبت معنادار و با بهزیستی روان‌شناختی همبستگی منفی معنادار وجود دارد. بر اساس این نتایج، بین زیرمقیاس‌های پذیرش، تمرکز مجدد مثبت، برنامه‌ریزی، ارزیابی مجدد مثبت و کم اهمیت شماری با افسردگی، اضطراب، استرس و درماندگی روان‌شناختی همبستگی منفی معنادار و با بهزیستی روان‌شناختی همبستگی مثبت معنادار به دست آمد. پایایی بازآزمایی نشان داد که راهبردهای مقابله‌ای شناختی از ثبات نسبی برخوردار است و همسانی درونی غالب مقیاس‌ها با ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۰ تأیید شد. ضرایب آلفای کرونباخ در مطالعه بشارت (۱۳۹۴) بین ۰/۷۳ تا ۰/۹۰ به دست آمد. یوسفی (۱۳۸۵) این پرسشنامه را در مطالعه‌ای بر روی دانش‌آموزان مراکز راهنمایی استعدادهای درخشان شهر شیراز اجرا کرد و همچنین پایایی این آزمون را ۰/۸۶ گزارش کرد. در نهایت برای سنجش خودکارآمدی ورزشی از پرسشنامه خودکارآمدی ورزشی کرل و همکاران (۲۰۰۷) استفاده شد. پرسشنامه خودکارآمدی ورزشی توسط کرل و همکاران در سال ۲۰۰۷ با تعداد ۱۰ سوال طراحی و اعتباریابی شد. برای پاسخ به هر یک از این سؤالات تعداد ۴ جواب (اصلاً، به ندرت، گاهی اوقات، همیشه) مشخص شده است. به هر یک از سؤالات از ۱ تا ۴ امتیاز داده می‌شود و دامنه نظری امتیازات حاصی بین (۱۰ کمترین میزان خودکارآمدی) تا (۴۰ بیشترین میزان خودکارآمدی) است. روایی پرسشنامه خودکارآمدی ورزشی توسط کرل (۲۰۰۷) و همچنین با نظر اساتید و متخصصین تأیید شده است و برای تعیین پایایی از آلفای کرونباخ استفاده شد که مقدار آن ۰/۸۱ درصد به دست آمده است [۲۴].

روش امتیازدهی و تحلیل داده‌ها

تجزیه و تحلیل اطلاعات حاصل از این تحقیق در دو سطح آمار توصیفی و استنباطی انجام می‌شود. در سطح آمار توصیفی از فراوانی، درصد، میانگین و انحراف معیار؛ و در سطح آمار استنباطی از ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چند متغیره استفاده شد. از نرم افزار **spss27** جهت آنالیز داده‌ها استفاده شد.

یافته‌ها

در این بخش داده‌های جمعیت‌شناختی شرکت‌کنندگان گزارش شده است.

جدول ۱: اطلاعات جمعیتی شرکت‌کنندگان (تعداد ۱۶۹ ورزشکار)

نوع ورزش	فراوانی	درصد فراوانی	مجموع فراوانی
شنا	۵	۳.۰	۳.۰
بدمینتون	۲۴	۱۴.۲	۱۷.۲
قایق رانی	۱۳	۷.۷	۲۴.۹
دو	۱۶	۹.۵	۳۴.۳
کاراته	۳۵	۲۰.۷	۵۵.۰
تیراندازی	۲۶	۱۵.۴	۷۰.۴
تنیس	۲۴	۱۴.۲	۸۴.۶
دوچرخه سواری	۲۶	۱۵.۴	۱۰۰.۰
جنسیت	فراوانی	درصد فراوانی	مجموع فراوانی
مرد	۶۴	۳۷.۹	۳۷.۹
زن	۱۰۵	۶۲.۱	۱۰۰.۰

تعداد ۶۴ نفر از شرکت‌کنندگان با جنسیت مرد و تعداد ۱۰۵ نفر از شرکت‌کنندگان با جنسیت زن در مطالعه حضور داشتند.

جدول ۲: یافته‌های توصیفی متغیرها

مؤلفه	میانگین	انحراف استاندارد
مرزهای عام خانواده	۸۲.۲۴	۸.۴۱
مرزهای زوجینی	۱۳۷.۸۰	۱۴.۹۲
مرزهای والدینی	۸۸.۳۹	۸.۲۲
مرزهای برادران-خواهران	۳۳.۵۷	۶.۶۹
مرزهای بیرونی	۳۸.۷۰	۷.۵۳
اضطراب رقابتی	۶۳.۴۹	۸.۱۹
راهبردهای مثبت خودتنظیمی	۲۶.۳۳	۵.۹۵
راهبردهای منفی خودتنظیمی	۲۵.۱۲	۶.۸۴
خودکارآمدی ورزشی	۳۱.۲۹	۵.۰۳

در متغیر خودکارآمدی ورزشی، شرکت‌کنندگان نمرات میانگین (۳۱/۲۹) با نمرات انحراف استاندارد (۵/۰۳) را کسب کرده‌اند که این نمرات بیانگر آن است که ورزشکاران شرکت‌کننده در پژوهش حاضر از نظر خودکارآمدی ورزشی، وضعیت مطلوبی داشته‌اند. از سوی دیگر، نمرات میانگین شرکت‌کنندگان در راهبردهای مثبت خودتنظیمی بالاتر از راهبردهای منفی خودتنظیمی بوده است. در این مطالعه، مقادیر چولگی و کشیدگی داده‌ها بین +۲ و -۲ به دست آمد.

جدول ۳: نتایج آزمون تحلیل واریانس «تحلیل فرضیه اصلی»

مدل	مجموع مجزورات	Df	میانگین مجزورات	F	Sig	R	R2
رگرسیون	۶۳۹۸.۹۱۰	۴	۱۵۹۹.۷۲۷	۵۲.۵۸۲	۰.۰۰۰۱	۰.۵۹۱	۰.۳۳۴
باقیمانده	۱۳۳۲۵.۴۹۶	۱۶۵	۳۰.۴۲۴				
کل	۱۹۷۲۴.۴۰۶	۱۶۹					

نتایج نشان‌دهنده آن بود که متغیر خودکارآمدی ورزشی توسط متغیرهای پیش‌بین شامل مرزهای روانی خانواده، اضطراب رقابتی و خودتنظیمی

والدین در ورزشکاران ورزش‌های انفرادی قابل پیش‌بینی است و مجموعاً به میزان ۳۳/۴ درصد از واریانس خودکارآمدی ورزشی را در ورزشکاران ورزش‌های انفرادی تبیین کرده‌اند.

جدول ۴: نتایج ضریب رگرسیون چندمتغیره «تحلیل فرضیه اصلی»

متغیر	ضرایب غیراستاندارد		ضرایب استاندارد		Sig
	B	SE	B	T	
مرزهای روانی خانواده	۰.۰۳۳	۰.۰۰۴	۰.۳۴۹	۷.۸۶۷	۰.۰۰۱
اضطراب رقابتی	-۰.۰۹۳	۰.۰۳۱	-۰.۱۴۳	-۳.۰۳۷	۰.۰۰۳
راهبردهای مثبت خودتنظیمی	۰.۲۶۷	۰.۰۴۴۱	۰.۲۹۶	۶.۵۱۱	۰.۰۰۱
راهبردهای منفی خودتنظیمی	-۰.۱۹۷	۰.۰۴۴	-۰.۲۰۷	-۴.۴۴۴	۰.۰۰۱

نتایج نشان‌دهنده آن است که متغیر مرزهای روانی خانواده توان پیش‌بینی خودکارآمدی ورزشی را در ورزشکاران ورزش‌های انفرادی داشته است و با ضریب ۰/۳۴ درصد خودکارآمدی ورزشی را در ورزشکاران ورزش‌های انفرادی به صورت مثبت و معنادار پیش‌بینی کرده است. علاوه بر این، نتایج نشان داد که در کنار مرزهای روانی خانواده، راهبردهای مثبت خودتنظیمی نیز توان پیش‌بینی خودکارآمدی ورزشی را در ورزشکاران ورزش‌های انفرادی داشته‌اند و با ضریب ۰/۲۹ درصد خودکارآمدی ورزشی را در ورزشکاران ورزش‌های انفرادی به صورت مثبت و معنادار پیش‌بینی کرده‌اند. نتایج همچنین نشان داد که متغیر اضطراب رقابتی و همچنین راهبردهای منفی خودتنظیمی توان پیش‌بینی خودکارآمدی ورزشی را در ورزشکاران ورزش‌های انفرادی داشته‌اند و به ترتیب با ضریب بتا ۰/۱۴- و ۰/۲۰- درصد خودکارآمدی ورزشی را در ورزشکاران ورزش‌های انفرادی به صورت منفی و معنادار پیش‌بینی کرده‌اند.

بحث

یافته‌ها نشان داد متغیر مرزهای روانی خانواده و خودتنظیمی مثبت به صورت مثبت و معنی‌دار توان پیش‌بینی خودکارآمدی ورزشی را در ورزشکاران ورزش‌های انفرادی داشته‌اند. علاوه بر این، نتایج نشان داد که متغیرهای اضطراب رقابتی و راهبردهای منفی خودتنظیمی به صورت منفی توان پیش‌بینی خودکارآمدی ورزشی را در ورزشکاران ورزش‌های انفرادی داشته‌اند. این یافته با نتایج تحقیقات لیو و همکاران (۲۰۲۱)، فردوسی و همکاران (۱۴۰۲)، علیزاده (۱۴۰۲)، رفیعی نیا و همکاران (۱۴۰۰) و محبی و زارعی (۱۳۹۸) همخوانی دارد. براساس نتایج مطالعات، ورزشکارانی که دارای ویژگی خودکارآمدی هستند، بر توانایی خود در موقعیت‌های ورزشی ایمان دارند، خود را وقف هدف می‌کنند، نسبت به آنچه انجام می‌دهند، متعهدتر می‌باشند و احساس می‌کنند بر اوضاع تسلط دارند و همچنین احساس می‌کنند که در رسیدن به اهداف خودشان تعیین‌کننده هستند. براساس رویکرد ساخت‌نگر، توجه به ساختار و مرزهای خانواده در ویژگی‌های رفتاری و روانی فرزندان بسیار اهمیت دارد [۲۵]. کیفیت روابط خانواده برای رشد اعضای خانواده بسیار مهم است و هنگامی که خانواده به‌خوبی کار کند، موجب می‌شود که اعضای خانواده با احتمال کمتری دچار مشکلات روان‌شناختی شوند، عملکردهای منسجم‌تری داشته باشند، قادر به انطباق با عوامل استرس‌زا باشند و قواعد و مرزهای خانوادگی مشخص و آشکاری داشته باشند [۲۶]. کارکرد خانواده به توانایی در هماهنگی با تغییرات، حل تضادها و تعارضات، همبستگی بین اعضای و موفقیت در اعمال الگوهای انضباطی، رعایت حدود بین افراد، اجرای مقررات و اصول حاکم بر این نهاد باهدف حفاظت از کل نظام خانواده است. تغییرات کمی و کیفی در این فرایند باعث شکل‌گیری شخصیت متفاوت در اعضای خانواده می‌شود و در بیشتر موارد باوجود اینکه ممکن است پشتیبان‌های برای سلامت رفتاری افراد باشد، مشکلات خاصی را ایجاد می‌کند [۲۷]. در اکثر تحقیقات، بیشترین سهم در تعیین عوامل یک رفتار به خانواده اختصاص داده شده است و شاید به این دلیل که خانواده اولین آموزشگاهی است که فرد آن را تجربه می‌کند و غنا و محتوای آموخته‌های او ارتباط مستقیمی با عملکرد و محتوای محیط خانواده دارد. این عملکرد نه‌فقط دربرگیرنده عواملی از قبیل امکانات رفاهی خانواده و تحصیلات والدین است، بلکه شامل رشد اخلاقی و روانی اعضای خانواده، نحوه برقراری ارتباط بین اعضا، مناسب بودن مقررات خانواده، تقسیم نقش‌ها، نحوه برخورد اعضا خانواده با مشکل، ابراز عواطف، رفع نیازهای عاطفی و غیره نیز می‌شود [۲۸]. تعادل در ساختار خانواده زمانی فراهم می‌شود که نظام خانواده در حفاصل جدایی و باهم بودن قرار می‌گیرد. فرض بر این است که کنش مطلوب و بهینه یک سیستم با سطوح متعادل و مرکزی پیوستگی (جداشده و پیوسته) همراهی می‌شود. سطوح نامتعادل یا افراطی و گسسته و درهم‌تنیده عموماً در روابط مسئله‌ساز خانواده طی مدت‌زمان طولانی مشاهده می‌شود. از طرف دیگر، اضطراب رقابتی می‌تواند باعث کاهش عملکرد و احساسات کارآمدی فردی در ورزشکاران شود [۲۹].

ماهیت رقابتی و استرس آور ورزش، تنش‌های بسیاری را بر ورزشکار تحمیل کرده و ورزشکاران دامنه وسیعی از هیجانات مثبت و منفی را قبل، بعد و در حین رقابت تجربه می‌کنند که این مسئله تحت مفهوم اضطراب رقابتی، موفقیت ورزشی را به شدت تحت تأثیر قرار می‌دهد. اضطراب صفتی رقابتی، به عنوان تمایلی برای درک موقعیت‌های رقابتی به عنوان عاملی تهدیدکننده و پاسخ به این موقعیت‌ها با احساس نگرانی و یا تنش در نظر گرفته می‌شود [۳۰]. از این رو صرف نظر از سطوح مهارتی، ورزشکارانی که دارای اضطراب صفتی رقابتی بالایی هستند، نسبت به سایرین، موقعیت‌های رقابتی را به مراتب تهدیدآمیزتر ادراک می‌کنند و در نتیجه، در موقعیت‌های رقابتی، درجات بالاتری از اضطراب حالت تجربه خواهند کرد [۳۱]. به همین خاطر، ورزشکاران دارای اضطراب صفت بالا، بیشتر از سایرین، مستعد افت در عملکرد هستند. اضطراب رقابتی یک حالت عاطفی منفی است و زمانی ایجاد می‌شود که فرد احساس می‌کند نمی‌تواند با خواسته‌های رقابتی کنار بیاید. چنین وضعیتی نشان دهنده اضطرابی است که معمولاً بازیکنان در فصل مسابقات با آن مواجه می‌شوند [۳۲]. خودتنظیم‌گری به عنوان یکی از عوامل هیجانی موثر بر ارتباطات بین والدین و فرزندان با مدیریت و تنظیم هیجان‌های خود و دیگران در قالب تنظیم هیجانی، سبب ارتقای قدرت سازمان‌دهی و سازگاری افراد در موقعیت‌های ارتباطی می‌شود. خودتنظیمی فرایندی است که در طی آن فرد رفتارهای خود را کنترل کرده، براساس استانداردهایی که دارد در مورد رفتار خودشان قضاوت می‌کند و با توجه به نتیجه قضاوت، رفتار خود را تنظیم می‌نماید [۳۳]. تنظیم هیجانی در سطوح مختلف بر احساس رضایت، سلامت روابط و عواطف مثبت اثرگذار است و از طریق تغییر هیجانی مبتنی بر سازمان‌دهی خود، آگاهی از هیجانات، تغییر دادن روی‌های ناسازگارانه پاسخ‌دهی به هیجانات منفی و طرحواره‌های ناسازگار اولیه افراد را توانمند می‌سازد. براین اساس، آگاهی از هیجانات می‌تواند تأثیر به‌سزایی در بهبود خودتنظیمی و کارآمدی به عنوان توانایی تشخیص احساسات خود و دیگران و توانایی مدیریت آن داشته باشد و به تبع آن خودکارآمدی را افزایش خواهد داد [۳۴]. باتوجه به اینکه آگاهی هیجانی توانایی افراد را در گوش دادن با دقت، عدم قضاوت کردن در مورد دیگران و خود، هشیاری عاطفی، خودکنترلی و همدردی و مهربانی را افزایش می‌دهد، باعث افزایش خودکارآمدی می‌شود. آگاهی هیجانی تأثیر معناداری بر الگوهای فکری و تنظیم هیجان و ارتقاء مهارت‌های هیجانی دارد. تنظیم هیجانات که به صورت کلی شامل شناسایی هیجان، مدیریت هیجان و پاسخ به آن می‌شود، ارتباط معناداری با حالت ذهن آگاهی دارد. بطوریکه ذهن آگاهی می‌تواند باعث ارتقای خزانه هیجانات مثبت و کارآمد شود و باعث می‌شود بجای اینکه فرد به افکار و هیجانات واکنش نشان دهد، به آن‌ها پاسخ آگاهانه بدهد [۳۵]. پاسخ آگاهانه بجای واکنش خودکار و عادت، تأثیر مستقیم روی ویژگی‌های مثبت روانی و رفتاری می‌گذارد. علاوه بر این، هیجان مثبت فرصت‌هایی را برای فرد فراهم می‌کند تا ارتباطات بهتری ایجاد کرده و ثمربخشی و نوآندیشی بیشتری داشته باشد و در مقابل رویدادهای استرس‌زا، مقاومت کرده و کارکرد بهتری را نشان دهد.

توجه به محدودیت‌ها پژوهش و طرح مسیر پژوهشی آتی

این پژوهش دارای محدودیت‌هایی نیز بوده است. محدود بودن نمونه آماری به ۱۶۹ نفر از ورزشکاران ورزش‌های انفرادی شهر تهران در سال ۱۴۰۲، که این مسئله مشکلات تعمیم‌دهی را به گروه‌های دیگر به دنبال دارد. همچنین، این پژوهش فقط بر روی گروه ورزشکاران ورزش‌های انفرادی انجام شده است.

نتیجه‌گیری

به طور کلی در رابطه با نتایج تحقیق می‌توان اظهار داشت که افراد با خودکارآمدی بالا بدلیل عواطف منفی پائین می‌توانند با تمرکز بر فرضت‌ها و چالش‌ها، توانایی حل مسأله و تصمیم‌گیری مناسبی را برای حل این شرایط داشته باشند، در نتیجه به احتمال بیشتری بصورت کارآمد عمل می‌کنند و خودکارآمدی ورزشی بالاتری تجربه می‌کنند. همچنین هیجان نقش مهمی در جنبه‌های مختلف زندگی نظیر سازگاری با تغییرات زندگی و رویدادهای تیدگی زای زندگی ورزشی ایفا می‌کند و می‌تواند در دو قطب متضاد کارکرد پائین و یا کارکرد بالا و مطلوب دارای نقش اساسی باشد.

ملاحظات اخلاقی

پیروی از اصول اخلاق پژوهش

در اجرای پژوهش ملاحظات اخلاقی مطابق با دستورالعمل کمیته اخلاق دانشگاه آزاد اسلامی واحد قم در نظر گرفته شده است، نویسندگان اصول اخلاقی را در انجام و انتشار این پژوهش علمی رعایت نموده‌اند و این موضوع مورد تأیید همه آنهاست.

مشارکت نویسندگان

مشارکت نویسندگان در مقاله مستخرج از پایان‌نامه تقریباً به شکل زیر باشد:

نویسنده اول: تهیه و آماده‌سازی نمونه‌ها، انجام آزمایش و گردآوری داده‌ها، انجام محاسبات، تجزیه و تحلیل آماری داده‌ها، تحلیل و تفسیر اطلاعات و نتایج، تهیه پیشنویس مقاله

نویسنده دوم: استاد راهنمای پایان‌نامه، طراحی پژوهش، نظارت بر مراحل انجام پژوهش، بررسی و کنترل نتایج، اصلاح، بازبینی و نهایی‌سازی مقاله

نویسنده سوم: استاد مشاور پایان‌نامه، مشارکت در طراحی پژوهش، نظارت بر پژوهش، مطالعه و بازبینی مقاله

حامی مالی

این مقاله برگرفته از پایان‌نامه کارشناسی ارشد خانم رضایی، به راهنمایی آقای دکتر شعبانی و تحت نظر گروه روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد قم می باشد.

تعارض منافع

بنابر اظهار نویسندگان، این مقاله تعارض منافع نداد.

سپاسگزاری

از عزیزانی که در این تحقیق شرکت نمودند و از گروه روانشناسی دانشگاه، تشکر و قدردانی می شود.

References

1. Kayhanzadeh, Mehran (2023). Study of factors affecting the success and retention of professional athletes, 10th National Conference on Modern Studies and Research in the Humanities, Management and Entrepreneurship of Iran, Tehran.
2. Zardashtian, Shirin. Gholamitraksalouieh, Saeed and Farzi, Hamed (2017). The relationship between self-esteem and exercise self-efficacy with competitive anxiety of adult wrestlers participating in the Takhti international Cup. *Journal of Sport Management and Motor Behavior*, 13(26), 237-246. doi: 10.22080/jsmb.2018.7832.2069
3. Lochbaum, M., Sisneros, C., Cooper, S., & Terry, P. C. (2023). Pre-Event Self-Efficacy and Sports Performance: A Systematic Review with Meta-Analysis. *Sports (Basel, Switzerland)*, 11(11), 222. <https://doi.org/10.3390/sports11110222>
4. Torki, M., esmaeili, A., & salman, Z. (2024). The effectiveness of game-based sports exercises on high-level cognitive processes of late learning students. *Sport Psychology Studies*, (), -. doi: 10.22089/spsyj.2024.15926.2443
5. Ahmadi, Karam and Bahrami, Shahab and Abdolmohammadi, Amir and Mansouri, Fars (2024). The effectiveness of progressive muscle relaxation on sleep quality, happiness and competitiveness of elite athletes, 8th International Conference on Sport Sciences, Physical Education and Social Health, Tehran.
6. Lionetti F, Spinelli M, Moscardino U, Ponzetti S, Garito MC, Dellagiulia A, Aureli T, Fasolo M, Pluess M. The interplay between parenting and environmental sensitivity in the prediction of children's externalizing and internalizing behaviors during COVID-19. *Dev Psychopathol*. 2023 Aug;35(3):1390-1403. doi: 10.1017/S0954579421001309. Epub 2022 Mar 8. PMID: 35256026.
7. Majidi Yaichi, Nafiseh and Niknam, Azam (2023). The relationship between sports self-efficacy and competitive anxiety in adolescent athletes, Third National Conference and First International

- Conference on Research and Innovation in Psychology, with a special focus on transdiagnostic treatments, Tehran
8. khorami nejad, A., & jahan, F. (2020). The Structural Model of Self-Esteem of Athletes Based on Psychological Hardiness and Perfectionism with Mediator Affective Control. *Sport Psychology Studies*, 9(33), 109-128. doi: 10.22089/spsyj.2020.7678.1832
 9. Imani Nobar, Ramtin; Do Koushkani, Farimah and Shabani Shojaei, Alireza (2020). Investigating the role of self-efficacy on the level of emotional intelligence among adolescent football players in Tehran, 9th National Conference on Sustainable Development in Educational Sciences and Psychology, Social and Cultural Studies, Tehran.
 10. Hoshyari, Jafar. Safuraei Parizi, Mohammad Mehdi. Jazayeri, Seyed Hamid. Taghian, Hassan (2019). Construction and validation of a questionnaire for assessing the psychological boundaries of the family based on the Holy Quran. *Journal of Islamic and Psychological Studies*. 15(28): 29-7.
 11. Yang, X & Mojtahe, K (2023). Understanding the Role of Self-Efficacy in Sports Performance: A Longitudinal Study. *Revista De Psicología Del Deporte (Journal of Sport Psychology)*, 32(1), 311–319. Retrieved from <https://www.rpd-online.com/index.php/rpd/article/view/1251>
 12. Gholizadeh, Parisa and Zameshan, Azam and Azali Alamdari, Karim (2023). The effect of competitive sports training on pre-competitive sports anxiety in adolescents, 8th National Conference on Sports and Health Studies, Tehran.
 13. Yazdani, Ali (2024). The effect of exercise training on improving mental performance and concentration of students in schools. *Payashar Monthly*, 6(63).
 14. Mokhtari hemami, A., Meshkati, Z., & Badami, R. (2022). The Role of Cultural Intelligence and Conflict Resolution in Predicting Sports Success of Iranian Paralympic Athletes: Presenting a Structural Equation Model. *Journal of Military Medicine*, 22(10), 1001-1012. doi: 10.30491/JMM.22.10.1001
 15. Cano, L., Chung, L. H., Vaquero-Cristóbal, R., Mateo-Orcajada, A., and Encamación-Martínez, A. (2021). Psychological profile in female cyclists and its relationship with age, training parameters, sport performance and injury incidence. *Int J Environ Res Public Health*. 18:3825. doi: 10.3390/ijerph18073825
 16. Mohebbi Mahmoud, Zarei Sahar (2019). The relationship between emotion regulation strategies and state and trait competitive anxiety in South Korean Ambassador's Cup taekwondo athletes. *Shenakht Journal of Psychology and Psychiatry*; 6 (2) :86-101 URL: <http://shenakht.muk.ac.ir/article-1-617-en.html>
 17. Gill, D., Williams, L., & Reifsteck, E. (2017). Psychological dynamics of sport and exercise (4th Edition). *Human Kinetics*. 46-50.
 18. Jalilishishavan, A., & sadeghian, N. (2023). Effectiveness of executive functions training on anxiety, self-efficacy and self-regulation of student athletes participating in sports olympiad. *Journal of Modern Psychological Researches*, 18(69), 81-91. doi: 10.22034/jmpr.2022.54205.5271
 19. eskandarnejad, M., & Majidi, M. (2023). The role of 9 cognitive emotional regulation strategies in predicting archers' sporting success. *Mind, Movement, and Behavior*, 2(1), 1-14. doi: 10.22034/mmbj.2023.50096.1011
 20. Karimian, Atiyeh and Jahangiri, Mohammad Mehdi (2023). Comparison of intrapersonal and interpersonal models of emotion regulation in explaining obsessive-compulsive symptoms in students of Islamic Azad University, Qom Branch, 7th National Conference on Modern Research in Counseling, Educational Sciences and Psychology of Iran, Tehran.
 21. Gan S, Chen S, Shen X. The emotion regulation effect of cognitive control is related to depressive state through the mediation of rumination: An ERP study. *PLoS One*. 2019 Nov 15;14(11):e0225285. doi: 10.1371/journal.pone.0225285. Erratum in: *PLoS One*. 2020 Jan 31;15(1):e0228807. doi: 10.1371/journal.pone.0228807. PMID: 31730628; PMCID: PMC6857946.

22. Dehghanpouri, H., sarlab, R., & Mokaberian, M. (2023). The Effect of Perceived Social Support on Students' Quality of Life with the Mediating Role of Sports Participation Motivation. *Research on Educational Sport*, 11(33), 107-136. doi: 10.22089/res.2023.14409.2350
23. saatchian, V., keshtidar, M., ranuei, M., & azizi, B. (2019). Explaining the factors affecting the success of the intramural sports Olympiad. *Research on Educational Sport*, 7(16), 39-60. doi: 10.22089/res.2018.5036.1384
24. Sadeghi Baghrabad, Manijeh (2023). The role of sports self-efficacy and sports perfectionism in predicting sports performance of first-year high school students in Sarein, First National Congress of Neuroscience and Psychology Studies, Ardabil.
25. Ferdowsi M.H, Nik Bakhsh B, Zebarjad S. (2023). The women's sport self-efficacy based on social support and socioeconomic status (mediating variable of motivation for sports participation). *Quarterly Journal of Women and Society*. 15 (54): 157-172.
26. Mohammadi, Z., Khodamorad Poor, M., Yektayar, M., & Ali abadi, S. (2021). Investigating the Effective Psychological Factors on the Success and Failure of Athletes. *Sport Psychology Studies*, 10(36), 165-180. doi: 10.22089/spsyj.2020.9374.2026
27. Mardali Zadeh, Hanieh and Mameli, Saeed (2024). Arthritis and the effect of physical activity on it, 8th International Conference on Sport Sciences, Physical Education and Social Health, Tehran.
28. Yazdani, Ali (2024). The effect of exercise training on improving mental performance and concentration of students in schools. *Payashar Monthly*, 6(63).
29. Aizava, P. V. S. (2022). Self-efficacy, mental toughness and sports performance of futsal players. [dissertation]. [Maringá (PR)]: Maringá State University.
30. Anthony, D. R., Gordon, S., and Gucciardi, D. F. (2020). A qualitative exploration of mentally tough behaviour in Australian football. *J. Sports Sci.* 38, 308–319. doi: 10.1080/02640414.2019.1698002
31. Aufenanger, S. J. (2005). Relationships between mental skills and competitive anxiety interpretation in open skill and close skill athletes (Doctoral dissertation, Miami University).
32. Gill, D., Williams, L., & Reifsteck, E. (2017). Psychological dynamics of sport and exercise (4th Edition). *Human Kinetics*. 46-50.
33. Garnefski N, Koopman H, Kraaij V, ten Cate R. Brief report: Cognitive emotion regulation strategies and psychological adjustment in adolescents with a chronic disease. *J Adolesc.* 2009 Apr;32(2):449-54. doi: 10.1016/j.adolescence.2008.01.003. Epub 2008 Sep 5. PMID: 18775562.
34. Kaiseler, M., Polman, R., & Nicholls, A. (2009). Mental toughness, stress, stress appraisal, coping and coping effectiveness in sport. *The Journal of Personality and individual differences*, 47(7), 728-733. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.06.012>
35. Rajesh, C. B., Hussain, S., & Cherappurath, N (2021). Role of socio-economic status and emotional intelligence on sports attainments: A cross-sectional study with women athletes in Kerala, India. *Materials Today: Proceedings*. 37, 2334-2340. <https://doi.org/10.1016/j.matpr.2020.08.007>