

روانشناسی ورزش

دانشگاه شهید بهشتی

دو فصلنامه روان‌شناسی ورزش

دوره سوم، شماره ۱، بهار و تابستان ۱۳۹۷، صفحه‌های: ۲۳-۳۶

رابطه تنظیم شناختی هیجان و سبک‌های مقابله با موفقیت ورزشی دانشجویان ورزشکار

فاطمه مقصودی*، بیتا آجیل جی، احسان زارعیان

گروه روان‌شناسی ورزش، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران

دریافت مقاله: ۱۳۹۵/۰۵/۲۴ اصلاح مقاله: ۱۳۹۶/۰۹/۲۷ پذیرش مقاله: ۱۳۹۶/۱۰/۰۶

هدف: هدف از این پژوهش ارزیابی رابطه راهبردهای تنظیم شناختی هیجان و سبک‌های مقابله‌ای با موفقیت ورزشی در دانشجویان ورزشکار بود.

روش‌ها: پژوهش توصیفی از نوع همبستگی است. جامعه آماری شامل کلیه دانشجویان ورزشکار دانشگاه‌های دولتی و آزاد شهر تهران در سال ۹۵-۱۳۹۴ بودند. تعداد ۱۴۱ نفر با میانگین سنی ۲۴/۲۹ به صورت نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. سپس ورزشکاران به کلیه گویه‌های پرسش‌نامه‌های تنظیم شناختی هیجان، راهبردهای مقابله‌ای ورزشکاران و موفقیت ورزشی پاسخ دادند. داده‌ها با استفاده از روش آماری ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه تجزیه و تحلیل شد.

نتایج: نتایج نشان داد، رابطه تنظیم شناختی هیجان و سبک مقابله تکلیف‌مدار با موفقیت ورزشی معنادار و مثبت بود و آن را به صورت مثبت پیش‌بینی کرد. اما سبک مقابله‌ای هیجان‌مدار با موفقیت ورزشی رابطه معنادار و منفی داشت و آن را به شکل منفی پیش‌بینی کرد. از بین راهبردهای تنظیم شناختی هیجان تنها راهبرد تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی، توان پیش‌بینی موفقیت ورزشی را به طور مثبت ($P=0/010$) داشت. از بین راهبردهای مقابله‌ای نیز تنها راهبرد میزان تلاش توان پیش‌بینی موفقیت ورزشی را به طور مثبت داشت ($P=0/0005$).

نتیجه‌گیری: این پژوهش تلویحات مهمی برای ارتقا عملکرد ورزشی توسط مهارت تنظیم شناختی هیجان در ورزشکاران را در بردارد.

واژه‌های کلیدی: تنظیم شناختی هیجان، سبک‌های مقابله‌ای، موفقیت ورزشی، دانشجویان ورزشکار

مقدمه

یکی از چالش‌های مهم در علوم ورزشی عوامل تأثیرگذار در اکتساب و حفظ موفقیت ورزشی است. در دنیای معاصر، تمرین جسمانی تنها عامل کلیدی و اصلی موفقیت ورزشی و رسیدن به اوج اجرا و هدف از پیش تعیین‌شده، محسوب نمی‌شود. به نظر می‌رسد، علاوه بر توانایی جسمانی، تکنیکی، تاکتیکی و مهارت‌های تخصصی، توانمندی و ویژگی‌های دیگری مانند ویژگی‌های روان‌شناختی، بر موفقیت ورزشی تأثیرگذار است (۱). موفقیت ورزشی، فرایند یادگیری فعالی است که در اثر تمرین هدفمند و بهبود مهارت‌های ضروری برای رسیدن به سطح بالای عملکرد ورزشی و پیروزی به دست می‌آید (۲).

مشاهدات نشان داده‌اند که بسیاری از ورزشکاران بهترین عملکرد خود را در تمرینات نشان می‌دهند، اما هنگام مسابقه و رقابت و رویارویی با رقیبان، رسانه‌ها و تماشاگران و موقعیت‌های فشارزای دیگر دچار واکنش هیجانی می‌شوند (۳). پژوهشگران روان‌شناسی ورزشی به این نتیجه رسیده‌اند که هرچه ورزشکار در درک، شناسایی، تنظیم و ابراز دقیق هیجانات توانمندتر باشد، عادات فکری در اختیار خواهد داشت که موجب می‌شود فردی کارآمدتر باشد و بهترین عملکرد خود را نشان دهد (۴).

تنظیم هیجان به توانایی شناخت هیجان‌ها و تعدیل تجربه و ابراز هیجان اطلاق می‌شود که از نخستین مراحل رشد روانی، به‌صورت فراگیر در همه جنبه‌های زندگی به کار بسته می‌شود (۵ و ۶) و شامل استفاده از راهبردهایی برای تغییر

در مدت زمان یا شدت تجربه یک هیجان و تعدیل آن است (۶). یکی از متداول‌ترین راهبردهای تنظیم شناختی هیجان، راهبردهای شناختی است. تنظیم شناختی هیجان، به مدیریت و دستکاری ورود اطلاعات فراخواننده هیجان شیوه شناختی اشاره دارد (۷). درواقع، شناخت‌ها یا فرآیندهای شناختی به افراد کمک می‌کند که هیجان‌ها و احساس‌های خود را تنظیم کرده و توسط شدت هیجان‌ها مغلوب نشوند (۸).

گارفنسکی و همکاران (۹ و ۱۰) با بازنگری نقادانه پیشینه پژوهشی در زمینه راهبردهای تنظیم شناختی هیجان، ۹ راهبرد متفاوت شامل: سرزنش خود، پذیرش، نشخوار ذهنی، تمرکز مجدد مثبت، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی، ارزیابی مجدد مثبت، اتخاذ دیدگاه، فاجعه‌انگاری و سرزنش دیگران را به‌صورت مفهومی شناسایی کرده‌اند. به لحاظ نظری راهبردهای سرزنش دیگران، نشخوارذهنی، فاجعه‌نمایی و سرزنش دیگران به‌عنوان راهبردهای سازش‌نیافته تنظیم شناختی هیجان در نظر گرفته می‌شوند، درحالی که راهبردهای پذیرش، تمرکز مجدد مثبت، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی، ارزیابی مجدد مثبت و اتخاذ دیدگاه تحت عنوان راهبردهای سازش‌یافته تنظیم شناختی هیجان مطرح می‌شوند (۶).

به‌طور کلی مشخص شده ورزشکارانی که در تنظیم هیجانات خود مهارت دارند بهتر می‌توانند حالات هیجانی منفی را از طریق فعالیت‌های ناخوشایند جبران کنند (۱۱). در پژوهشی، نوجوانان ورزشکاری که می‌گفتند در مدیریت کردن هیجانات دیگران توانا هستند حمایت اجتماعی

رفتاری فرد است که در جهت تعبیر، تفسیر و اصلاح یک وضعیت تنش‌زا به کار می‌رود و منجر به کاهش رنج ناشی از آن می‌شود (۱۷ و ۱۸). دو سبک راهبرد مقابله‌ای کلی وجود دارد که فرد هنگام مواجهه با مشکلات از آنها استفاده می‌کند که عبارت‌اند از: سبک مقابله‌ای مسئله‌مدار و سبک مقابله‌ای هیجان‌مدار. مقابله مسئله‌مدار عبارت است از اقدامات هدفدار و متمرکز بر مسئله مانند مدیریت استرس، مهارت‌های اجتماعی، سازمان‌بندی مجدد ذهنی از مسائل و کوشش برای تغییر موقعیت با تأکید بر مسئله، برنامه‌ریزی و حل مسئله. مقابله مسئله‌مدار در گرو استفاده از اجزای شناختی به نحو مناسب است. در مقابله هیجان‌مدار هدف اصلی تمرکز بر هیجان و کنترل ناراحتی هیجانی است که بیشتر با تمرین جسمانی، مراقبت، بیان احساسات و جست‌وجوی حمایت اجتماعی همراه است (۴).

لازاروس (۱۹) نیز بین مقابله مساله‌محور یعنی تلاش برای به حداقل رساندن در ماندگی از طریق تعدیل خود یا محیط و مقابله هیجان‌محور یعنی به‌کارگیری راهبردهای مقابله شناختی برای تغییر معنی رویدادهای استرس‌زا و کاهش در ماندگی پیامد آن تمایز قایل شد. هر دو شکل مقابله سازش‌یافته هستند و مفیدترین رویکرد مقابله‌ای، به ماهیت موقعیت استرس‌زا بستگی دارد (۲۰).

بر اساس یافته‌های پژوهشی، استفاده از مقابله هیجان‌مدار، عاطفه منفی و استفاده از راهبردهای مقابله مسئله‌مدار، عاطفه مثبت را در ورزشکاران در هنگام رقابت افزایش می‌دهد (۲۱). استفاده از راهبردهای مقابله‌ای

بیشتری دریافت کرده و از این حمایت بیشتر، احساس رضایت می‌کردند (۱۲). در پژوهشی دیگر درباره دانشجویان ورزشکار، مشخص شد که توانایی مدیریت هیجانات خود؛ یعنی، یکی از مولفه‌های هوش هیجانی، با افسردگی، ناامیدی و تفکر خودکشی همبستگی منفی معنادار دارد. از طرف دیگر، بین این مولفه با توانایی مدیریت کردن هیجانات دیگران، همبستگی مثبت معنادار به دست آمد. در قسمت دیگری از این پژوهش مشخص شد که بین توانایی مدیریت هیجانات دیگران با ناامیدی، ارتباط منفی وجود دارد (۱۲). در همین راستا، کیفی و همکاران (۱۳) در پژوهش خود به این نتیجه رسیدند که دانشجویان ورزشکار نسبت به غیرورزشکاران در میزان هوش هیجانی و مولفه‌های آن تنظیم هیجان و پردازش‌های شناختی اطلاعاتی هیجانی و سلامت مربوط به آمادگی جسمانی به‌طور معنادار از سطح بالاتری برخوردارند.

یکی از عواملی که می‌تواند چگونگی تنظیم هیجان افراد را شکل دهد، راهبردهای مقابله با مشکلات و هیجانات است (۱۴). پژوهشگران معتقدند که بیشتر مردم ترجیح می‌دهند تا از روش‌های مقابله‌ای خاصی در موقعیت‌های استرس‌زا استفاده کنند که مجموع این راهبردها، سبک‌های مقابله‌ای فرد را شکل می‌دهند (۱۵).

لازاروس و فولکمن (۱۶) مقابله را فرایندی پیچیده می‌دانند که با توجه به ارزیابی‌هایی که فرد از موقعیت استرس‌زا و فشارهای آن دارد، تغییر می‌کند و تلاش‌های رفتاری-شناختی فعال فرد را در بر می‌گیرد. به عبارت دیگر، راهبردهای مقابله‌ای، مجموعه‌ای از تلاش‌های شناختی و

افرادی که خود را به مجموعه‌ای از مهارت‌ها و توانمندی‌های مقابله‌ای تجهیز کرده‌اند، در رویارویی با مشکلات موفق‌تر هستند، زیرا استفاده از پاسخ‌های مقابله‌ای مؤثر، به آنها در غلبه بر مشکلات جسمانی و روانی، روابط بین فردی، اجتماعی و تعارضات فردی کمک می‌کند، در نتیجه این افراد از کیفیت زندگی و سلامت روان بهتری برخوردارند (۲۷). بدین ترتیب، انتخاب راهبرد مقابله‌ای کارآمد در ابعاد شناختی، هیجانی و رفتاری بر افزایش استفاده از مقابله‌های سازگارانه و ارتقای سلامت روان اثرگذار است (۲۸).

از آنجاکه سازگاری و موفقیت در سطوح بالای ورزشی نیاز به تنظیم اهداف عملکردی، مدیریت هیجانات و مدیریت شناخت‌های ناکارآمد دارد (۲۹) مربیان و بازیکنان از طریق بهبود مهارت تنظیم هیجانی در ورزشکاران و در پی آن کاهش استرس به‌ویژه در موقعیت‌های اضطراب‌زای ورزشی می‌توانند محیط ورزشی پربازدهی را ایجاد کنند. این تحقیق به‌خاطر اهمیت مهارت‌های روانی همچون راهبردهای تنظیم شناختی هیجان و راهبردهای مقابله با استرس در حوزه روان‌شناسی ورزش، به‌ویژه به دلیل تاثیرگذاری مستقیم این متغیرها بر عملکرد ورزشکاران و موفقیت ورزشی آنها انجام شد به‌ویژه آنکه در تحقیقات، ارتباط این سه متغیر با توجه به نیاز جامعه ورزشی به بهره‌گیری از چنین مهارت‌هایی برای عملکرد بهینه در ورزشکاران بررسی نشده است. این پژوهش قصد دارد به این پرسش پاسخ دهد که آیا بین راهبردهای تنظیم شناختی هیجان و سبک‌های مقابله‌ای با موفقیت ورزشی در دانشجویان ورزشکار رابطه وجود دارد؟

مسئله‌مدار، رسیدن به هدف و عملکرد ورزشی را افزایش می‌دهد. علاوه بر این، دستیابی به هدف ورزشکاران، با استفاده از راهبردهای مقابله‌ای نظیر کنترل افکار، تصویرسازی ذهنی، و تلاش و جست‌وجوی حمایت، ارتباط مثبت دارد (۲۲).

مسلم است که ورزشکاران مجبور هستند در شرایط استرس‌زا رقابت کنند، بنابراین استرس و خشم در آنها رایج است، زیرا روبه‌رو شدن با موقعیتی که به‌طور بالقوه فشارزاست سبب می‌شود تا فرد در واکنش به آن موقعیت‌ها دستخوش هیجان شود (۲۳). شیوع عوامل استرس‌زا نظیر داوری بد در جریان مسابقه، وجود شرایط بد محیطی، واکنش تماشاگران در جریان مسابقه، تمایل به برد به قیمت دور شدن از اخلاق ورزشی، تجربه آسیب‌دیدگی، مشاهده تقلب رقیب، احتمال تقلب به‌منظور برنده شدن، توبیخ بازیکن توسط مربی، انتقاد مربی در جریان مسابقه (۲۴)، ضرورت وجود مهارت‌های مقابله‌ای مؤثر را برای حفظ سلامت روانی ورزشکار و دستیابی به موفقیت ورزشی اجتناب‌ناپذیر می‌سازد زیرا این مهارت‌ها، ناتوانی در مقابله با عوامل استرس‌زای موجود در محیط‌های ورزشی را تحت‌تاثیر قرار می‌دهد و مانع تاثیر عوامل مزاحم می‌شود (۲۵).

بر این اساس، پاسخ‌های هیجانی به رویدادهای استرس‌زا می‌توانند از طریق به‌کارگیری راهبردهای مقابله‌ای شناختی تنظیم شوند (۱۰ و ۲۶). بررسی‌ها نشان داده است

روش پژوهش

این تحقیق یک پژوهش توصیفی، از نوع همبستگی بود.

نمونه‌های پژوهش

جامعه آماری متشکل از دانشجویان ورزشکار دانشگاه‌های در سطح تهران در سال ۹۵-۱۳۹۴ بودند، که جمعا ۱۴۱ نفر (۹۵ زن و ۴۶ مرد) با میانگین سنی ۲۴/۲۹ و انحراف استاندارد ۴/۶۳۱ با حداقل ۱۸ و حداکثر ۳۷ سال، در رشته‌های تیمی (والیبال، فوتبال، فوتسال، بسکتبال و هندبال) و انفرادی (بدمینتون، شنا، شمشیربازی، کاراته، تکواندو، تنیس روی میز) به صورت نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند.

پروتکل پژوهش

کلیه ورزشکاران انتخاب شده حداقل سابقه سه سال حضور در رشته مورد نظر و شرکت در مسابقات استانی و دانشگاهی را داشته‌اند. سپس ورزشکاران به کلیه گویه‌های پرسش‌نامه تنظیم شناختی هیجان (۹) پرسش‌نامه راهبردهای مقابله‌ای ورزشکاران (۲۹) و پرسش‌نامه موفقیت ورزشی (۳۰) پاسخ دادند. بعد از هماهنگی‌های به عمل آمده با دانشگاه‌ها و سرپرستان تیم‌های ورزشی و ضمن ارائه توضیحات درباره اهمیت پژوهش، از ورزشکاران خواسته شد که پرسش‌نامه‌های مورد نظر را در کمال آرامش و بدون هیچ گونه افشای اسامی خود تکمیل کنند تا از صحت و اعتبار داده‌ها کم نشود.

ابزارهای اندازه‌گیری

۱. پرسش‌نامه تنظیم شناختی هیجان :

توسط گارنفسکی و همکاران (۹) تهیه شده و از ۹ خرده‌مقیاس (سرزنش خود، پذیرش، نشخوار ذهنی، توجه مجدد مثبت، توجه مجدد به برنامه‌ریزی، ارزیابی مجدد مثبت، اتخاذ دیدگاه، فاجعه‌آمیزپنداری، سرزنش دیگران) و ۳۶ ماده تشکیل شده است. هر سوال، از یک (هرگز) تا پنج (همیشه) نمره‌گذاری می‌شود. نمرات بالا در هر خرده‌مقیاس، بیانگر میزان استفاده بیشتر از راهبرد مذکور است. نسخه فارسی پرسش‌نامه تنظیم شناختی هیجان در ایران توسط حسنی (۸) اعتباریابی شده است. اعتبار آن در فرهنگ ایرانی را یوسفی و خیر (۳۱) با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۲ گزارش کرده است. روایی پرسش‌نامه نیز از طریق همبستگی میان راهبردهای منفی با نمرات مقیاس افسردگی و اضطراب پرسش‌نامه ۲۸ سئوالی سلامت عمومی بررسی شده و به ترتیب ضرایبی برابر ۰/۳۵ و ۰/۳۷ به دست آمد که هر دو ضریب در سطح $p < ۰/۰۰۰۱$ معنی‌دار هستند.

۲. پرسش‌نامه راهبردهای مقابله‌ای ورزشکاران در ورزش‌های رقابتی: این پرسش‌نامه که ۱۰ خرده‌مقیاس و ۳۹ سوال دارد، با دو بعد تکلیف‌مدار شامل شش راهبرد کنترل افکار، تصویرسازی ذهنی، آرام‌سازی، میزان تلاش، تحلیل منطقی و جست‌وجوی حمایت و بعد هیجان‌مدار شامل چهار راهبرد تخلیه هیجان‌ات ناخوشایند، منحرف کردن افکار (حواس‌پرتی)، کناره‌گیری اجتماعی (فاصله‌گیری) و تسلیم شدن (عقب‌نشینی) ورزشکاران توسط گادریو و بلوندین (۲۹) طراحی شد. روش نمره‌دهی لیکرت پنج‌گزینه‌ای (۱- عدم استفاده و ۵- استفاده بسیار زیاد) است.

تحلیل آماری

برای تحلیل داده‌ها، در بخش آمار توصیفی، از میانگین و انحراف استاندارد، در بخش آمار استنباطی ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه استفاده شد و برای تجزیه و تحلیل داده‌ها، از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۰ استفاده شد. داده‌ها با استفاده از روش آماری ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه تجزیه و تحلیل می‌شود.

نتایج

در جدول ۱ مقادیر توصیفی و ضرایب همبستگی متغیرهای پژوهش نشان داده شده است. همانطور که در جدول فوق مشاهده می‌شود، تنظیم شناختی هیجان، سبک مقابله تکلیف‌مدار و هیجان‌مدار و همچنین اکثر راهبردهای آنها با موفقیت ورزشی رابطه معنادار در سطح $p < 0/05$ دارند.

در جدول ۲ نتایج رگرسیون چندگانه به منظور بررسی توان پیش‌بینی موفقیت ورزشی از طریق تنظیم شناختی هیجان و سبک‌های مقابله تکلیف‌مدار و هیجان‌مدار، پس از اطمینان از برقراری مفروضه‌های نرمال بودن، خطی بودن و همگنی واریانس و مناسب بودن میزان همبستگی مورد نیاز بین متغیرهای پیش‌بین و ملاک (کمتر از ۰/۷) ارائه شده است.

طبق نتایج به دست آمده توسط حسنی و همکاران (۸) با حذف چهار سوال عامل کناره‌گیری اجتماعی، مدل دوم مرتبه اول اندازه‌گیری با ۳۵ سؤال، از شاخص‌های برازندگی و همسانی درونی قابل‌قبولی برخوردار شد. نتایج ضریب آلفای کرونباخ در عامل کنترل افکار ۰/۶۴، حمایت اجتماعی ۰/۸۰، تخلیه هیجانات ناخوشایند ۰/۶۱، منحرف کردن افکار ۰/۷۰، تسلیم شدن و عقب نشینی ۰/۶۲ و کل پرسش‌نامه با ۳۵ سؤال ۰/۷۵ است.

۳. پرسش‌نامه موفقیت ورزشی: موسوی و واعظ موسوی (۳۰) این پرسش‌نامه ۳۸ سوالی را بر اساس ویژگی‌های اجرا در یادگیری، تغییرات اجراکننده در مراحل یادگیری و مهارت‌های ورزشی که میزان موفقیت ورزشی ورزشکاران را در مقیاس ۶ درجه‌ای لیکرت (از ۱-کاملاً مخالفم تا ۶-کاملاً موافقم) ارزیابی می‌کند، طراحی و ویژگی‌های آن را بررسی کردند. پایایی این پرسش‌نامه را با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ برای مولفه اجرای روان ۰/۸۹، توجه ۰/۸۸، تکنیک ۰/۸۹، حساسیت به خطا ۰/۸۸، تعهد ۰/۸۹، پیشرفت ۰/۸۹ و ضریب آلفای کل پرسش‌نامه ۰/۸۹ به دست آمد. روایی محتوایی این پرسش‌نامه توسط صاحب‌نظران رشته تربیت بدنی تایید شد و روایی سازه‌ای نیز وجود شش عامل مذکور را تایید کردند. برای سنجش روایی سازه از تحلیل مولفه‌های اصلی و چرخش واریماکس استفاده شد و در نهایت ۲۹ سوال برای مقیاس نهایی انتخاب شدند (۳۰).

جدول ۱. مقادیر توصیفی و ضرایب همبستگی متغیرهای پژوهش

متغیر	میانگین	انحراف استاندارد	ضریب همبستگی پیرسون با موفقیت ورزشی	سطح معنی داری
تنظیم شناختی هیجان	۹۷/۸۵	۱۵/۸۳	۰/۵۲**	۰/۰۰۰۵
ملاطت خویش	۱۰/۸۶	۳/۱۵	۰/۰۱۱	۰/۰۹۴
پذیرش	۱۱/۵۵	۳/۳۰	۰/۲۵**	۰/۰۰۱
نشخوارذهنی	۱۱/۹۳	۳/۱۸	۰/۲۳**	۰/۰۰۳
تمرکز مجدد مثبت	۱۳/۰۶	۳/۱۶	۰/۵۰**	۰/۰۰۰۵
تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی	۱۴/۵۵	۳/۱۳	۰/۵۸**	۰/۰۰۰۵
ارزیابی مجدد مثبت	۱۴/۶۷	۳/۲۶	۰/۵۳**	۰/۰۰۰۵
اتخاذ دیدگاه	۱۲/۴۰	۳/۳۵	۰/۴۵**	۰/۰۰۰۵
فاجعه‌سازی	۸/۷۹	۳/۱۷	-۰/۰۸	۰/۱۸۵
ملاطت دیگران	۸/۸۴	۳/۰۷	-۰/۰۱۱	۰/۱۰۷
سبک مقابله تکلیف‌مدار	۸۴/۲۵	۱۱/۴۲	۰/۵۶**	۰/۰۰۰۵
کنترل فکر	۱۳/۷۲	۲/۵۸	۰/۳۹**	۰/۰۰۰۵
تصویرسازی ذهنی	۱۴/۹۱	۲/۷۱	۰/۴۸**	۰/۰۰۰۵
آرام‌سازی	۱۴/۳۱	۲/۸۶	۰/۳۲**	۰/۰۰۰۵
میزان تلاش	۱۱/۹۹	۱/۸۹	۰/۵۴**	۰/۰۰۰۵
تحلیل منطقی	۱۵/۱۳	۲/۷۱	۰/۴۷**	۰/۰۰۰۵
جست‌وجوی حمایت	۱۴/۱۹	۳/۲۱	۰/۲۷**	۰/۰۰۱
سبک مقابله هیجان‌مدار	۳۱/۰۸	۶/۷۹	-۰/۱۴*	۰/۰۵
تخلیه هیجانات ناخوشایند	۱۰/۱۱	۲/۶۷	-۰/۱۰۶	۰/۱۰۶
منحرف کردن افکار	۱۱/۰۲	۳/۳۶	۰/۰۰۳	۰/۴۸۵
تسلیم شدن/ عقب‌نشینی	۹/۹۴	۲/۹۴	-۰/۲۲**	۰/۰۰۴
موفقیت ورزشی	۱۴۶/۰۱	۱۸/۴۶	۱	-

جدول ۲. خلاصه تحلیل واریانس و ضرایب رگرسیون برای تنظیم شناختی هیجان، سبک‌های مقابله و موفقیت ورزشی

منبع تغییرات	مجموع مجزورات	درجه آزادی	میانگین مجزورات	مقدار F	سطح معناداری
رگرسیون	۲۰۵۸۲/۴۴۳	۳	۶۸۶۰/۸۱۴	۳۴/۶۶۱	۰/۰۰۰۵
باقی مانده	۲۷۱۷/۵۲۸	۱۳۷	۱۹۷/۹۳۸		
متغیر ملاک	متغیر پیش بین	مقدار ثابت	B	خطای استاندارد B	β
		۷۰/۹۸۶			T
موفقیت ورزشی	تنظیم هیجان		۰/۴۱۷	۰/۰۸۸	۴/۷۱۳
	مسئله‌مدار		۰/۶۲۸	۰/۱۲۱	۵/۱۹۷
	هیجان‌مدار		-۰/۶۰۳	۰/۱۷۸	-۳/۳۸۸
					ضریب نیمه‌جزئی

به‌طور مثبت پیش‌بینی می‌کنند. با توجه به میزان ضرایب بتا درمی‌یابیم که سبک مقابله تکلیف‌مدار با مقدار بتای ۰/۳۸۹ بیشترین توان پیش‌بینی عملکرد ورزشی را در این مدل به عهده دارد. در جدول ۳ نتایج رگرسیون چندگانه برای بررسی توان پیش‌بینی موفقیت ورزشی از طریق راهبردهای تنظیم شناختی هیجان پس از اطمینان از برقراری مفروضه‌های لازم ارائه شده است.

با توجه به جدول ۲ و معنادار بودن F می‌توان مطرح کرد که مدل رگرسیونی فوق توان پیش‌بینی موفقیت ورزشی را در سطح $P < 0/05$ دارد و هر سه متغیر ملاک توان تبیین معنادار قسمتی از واریانس موفقیت ورزشی را در سطح $P < 0/05$ دارند. از بین این سه متغیر رابطه سبک مقابله هیجان‌مدار با موفقیت ورزشی منفی بوده و به شکل منفی آن را پیش‌بینی می‌کند. اما رابطه دو متغیر دیگر موفقیت ورزشی را

جدول ۳. خلاصه تحلیل واریانس و ضرایب رگرسیون راهبردهای تنظیم شناختی هیجان و موفقیت ورزشی

سطح معناداری		مقدار F		میانگین مجزورات	درجه آزادی	مجموع مجزورات		منبع تغییرات
۰/۰۰۰۵		۱۰/۷۱۸		۲۲۴۷/۵۸۳	۹	۲۰۲۲۸/۲۴۸		رگرسیون
				۲۰۹/۷۰۸	۱۳۱	۲۷۴۷۱/۷۲۴		باقی‌مانده
ضریب نیمه‌جزئی	معناداری	T	β	خطای استاندارد B	B	مقدار ثابت	متغیر پیش بین	متغیر ملاک
						۸۹/۶۹۸		
-۰/۰۷۸	۰/۲۴۲	-۱/۱۷۵	۰/۰۹۸	۰/۴۹۱	-۰/۵۵۷		ملاحت خویش	موفقیت ورزشی
۰/۱۰۳	۰/۱۲۲	۱/۵۵۵	۰/۱۳۴	۰/۴۸۲	۰/۷۴۹		پذیرش	
۰/۰۷۶	۰/۲۵۴	۱/۱۴۶	۰/۱۰۱	۰/۵۱۲	۰/۵۸۷		نشخوارگری	
۰/۰۸۶	۰/۱۹۷	۱/۲۹۸	۰/۱۳۰	۰/۵۸۷	۰/۷۶۲		تمرکز مثبت	
۰/۱۷۳	۰/۰۱۰	۲/۶۰۶	۰/۳۰۲	۰/۶۶۳	۱/۷۸۰		تمرکز برنامه‌ریزی	
۰/۰۶۶	۰/۳۲۱	۰/۹۹۷	۰/۱۱۲	۰/۶۳۸	۰/۶۳۶		ارزیابی مثبت	
۰/۱۱۴	۰/۰۸۸	۱/۷۱۷	۰/۱۴۶	۰/۴۶۶	۰/۸۰۱		اتخاذ دیدگاه	
-۰/۰۲۹	۰/۶۶۷	-۰/۴۳۱	-۰/۰۴۲	۰/۵۶۵	-۰/۲۴۴		فاجعه‌سازی	
-۰/۰۷۹	۰/۲۳۷	-۱/۱۸۸	-۰/۱۱۴	۰/۵۷۶	-۰/۶۸۴		ملاحت دیگران	

با توجه به $P < 0/05$ دارد. با توجه به ضرایب همبستگی تفکیکی سهم یگانه راهبرد تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی در پیش‌بینی موفقیت ورزشی، ۲/۹٪ است. در جدول ۴ نتایج رگرسیون چندگانه برای بررسی توان پیش‌بینی عملکرد ورزشی از طریق راهبردهای مقابله پس از اطمینان از برقراری مفروضه‌های لازم ارائه شده است.

با توجه به جدول ۳ و معنادار بودن F می‌توان گفت که مدل رگرسیونی متشکل از راهبردهای تنظیم شناختی هیجان، توان پیش‌بینی موفقیت ورزشی را در سطح $P < 0/05$ دارد اما از بین راهبردهای فوق تنها راهبرد تمرکز بر برنامه‌ریزی توان تبیین معنادار قسمتی از واریانس موفقیت ورزشی را به‌طور مثبت در سطح

جدول ۴. خلاصه تحلیل واریانس و ضرایب رگرسیون برای راهبردهای مقابله و موفقیت ورزشی

سطح معناداری		مقدار F		میانگین مجذورات	درجه آزادی	مجموع مجذورات		منبع تغییرات
۰/۰۰۰۵		۹/۷۰۶		۲۱۲۰/۳۰۱	۹	۱۹۰۸۲/۷۱۱		رگرسیون
				۲۱۸/۴۵۲	۱۳۱	۲۸۶۱۷/۲۶۰		باقی مانده
ضریب نیمه جزئی	معناداری	T	β	خطای استاندارد B	B	مقدار ثابت	متغیر پیش بین	متغیر ملاک
						۶۵/۵۹۷		
۰/۰۸۵	۰/۲۱۳	۱/۲۵۲	-۰/۱۱۲	۰/۶۴۲	۰/۸۰۴		کنترل فکر	موفقیت ورزشی
۰/۱۲۵	۰/۰۶۸	۱/۸۴۰	۰/۱۶۸	۰/۶۲۲	۱/۱۴۴		تصویرسازی ذهنی	
۰/۰۷۰	۰/۳۰۴	۱/۰۳۱	۰/۰۸۸	۰/۵۴۸	۰/۵۶۵		آرام سازی	
۰/۲۶۰	۰/۰۰۰۵	۳/۸۴۲	۰/۳۲۰	۰/۸۱۵	۳/۱۳۰		میزان تلاش	
۰/۰۹۴	۰/۱۶۷	۱/۳۸۹	-۰/۱۳۰	۰/۶۳۸	۰/۸۸۶		تحلیل منطقی	
۰/۰۳۲	۰/۶۳۳	-۰/۴۷۹	-۰/۰۴۰	۰/۴۷۴	۰/۲۲۷		جست و جوی حمایت	
-۰/۰۳۳	۰/۶۲۸	-۰/۴۸۵	-۰/۰۳۷	۰/۵۳۲	-۰/۲۵۸		تخلیه	
-۰/۰۹۳	۰/۱۷۱	-۱/۳۷۵	-۰/۱۱۵	۰/۴۶۱	-۰/۶۳۴		منحرف کردن افکار	
-۰/۰۰۴	۰/۹۵۲	-۰/۰۶۰	-۰/۰۰۵	۰/۵۳۰	-۰/۰۳۲		تسلیم شدن	

ورزشی دانشجویان ورزشکار بود. نتایج جدول ۲ نشان داد، بین تنظیم شناختی هیجان و سبک مقابله تکلیف مدار با موفقیت ورزشی رابطه مثبت و بین سبک مقابله هیجان مدار با موفقیت ورزشی رابطه منفی وجود داشته است.

یافته اول این پژوهش مبنی بر وجود رابطه مثبت بین تنظیم هیجان شناختی و موفقیت ورزشی با پژوهش توتردل و لچ (۲۰۰۱) (به نقل از لن، ۳۲) همخوان است. آنها نشان دادند بین توانایی مربوط به مهارت‌های تنظیم هیجان و حالت‌های هیجانی مربوط به عملکرد موفقیت‌آمیز بازیکنان کریکت ارتباط وجود دارد. همچنین نشان دادند بازیکنانی که می‌توانند هیجانات خود را به‌طور موفقیت‌آمیز

با توجه به جدول ۴ و معنادار بودن F می‌توان مطرح کرد که مدل رگرسیونی فوق توان پیش‌بینی موفقیت ورزشی را در سطح $P < 0/05$ دارد اما از بین راهبردهای فوق تنها راهبرد میزان تلاش توان تبیین معنادار قسمتی از واریانس موفقیت ورزشی را به‌طور مثبت در سطح $P < 0/05$ دارا است. با توجه به ضرایب همبستگی تفکیکی، سهم یگانه راهبرد میزان تلاش در پیش‌بینی موفقیت ورزشی ۶/۸٪ است.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از این پژوهش، تعیین رابطه بین راهبردهای تنظیم شناختی هیجان و سبک‌های مقابله‌ای مسئله‌مدار و هیجان‌مدار با موفقیت

یافته بعدی این پژوهش با توجه به جدول ۲ این است که رابطه سبک مقابله‌ای تکلیف‌مدار با موفقیت ورزشی مثبت بوده و آن را به صورت مثبت پیش‌بینی می‌کند. اما سبک مقابله‌ای هیجان‌مدار با موفقیت ورزشی رابطه منفی داشته و آن را به شکل منفی پیش‌بینی می‌کند. این نتایج با پژوهش گادریو و بلوندین (۲۹) روی گلف‌بازان که نشان دادند گلف‌بازانی که از روش مقابله‌ای تکلیف‌مدار یا مسئله‌مدار استفاده می‌کردند، موفق‌ترین عملکرد و گلف‌بازانی که از روش مقابله هیجانی یا اجتنابی استفاده کرده بودند، ضعیف‌ترین عملکرد را داشتند، همسو است.

چنین به نظر می‌رسد ورزشکارانی که به هنگام مواجه شدن با چالش‌ها (استرس، موقعیت اضطراب‌زای ورزشی) بیشتر از سبک مقابله مسئله‌مدار استفاده می‌کنند، به جای اجتناب از مشکلات و تجربه هیجانات ناخوشایند، بر مسئله متمرکز می‌شوند و سعی در حل آن دارند. ضمن آنکه از سازگاری و انعطاف بیشتری برخوردارند که موجب می‌شود کمتر دچار مشکلات رفتاری شوند و این عوامل موجب موفقیت ورزشی آنان می‌شود.

اما این یافته با نتایج پژوهش بشارت (۳۷) و آلن و همکاران (۳۸) همسو نیست. در پژوهش بشارت (۳۷) به کارگیری سبک مقابله اجتنابی نسبت به سبک مقابله رویارویی همبستگی بیشتری با موفقیت ورزشی در ورزشکاران را به خود اختصاص داده است. این تعارض می‌تواند به خاطر نوع رشته ورزشی و سطح ورزش باشد، بدین ترتیب که در موقعیت‌های ورزشی که لازم است تصمیمات فوری اتخاذ شود فنون مقابله اجتنابی، ورزشکار را در برابر افکار و اعمال مداخله‌گر

مدیریت کنند، قادرند هیجانات تجربه‌شده طی رقابت را برای بهبود عملکرد به کار ببرند (۳۲). همچنین با نتایج پژوهش لن و همکاران (۴) مبنی بر اینکه هرچه ورزشکار در درک و شناسایی، تنظیم و ابراز دقیق هیجانات توانمندتر باشد باعث کارآمدی بیشتر او می‌شود نیز همسو است. بر این اساس همانطور که لن و همکاران (۴) بیان کرده‌اند مربیان و بازیکنان از طریق بهبود مهارت‌های هیجانی در ورزشکاران می‌توانند محیط ورزش پر بازدهی را ایجاد کنند (۴). علاوه بر این، ملکی و همکاران (۳۳)، نیل (۳۴)، نیز به نتایجی مشابه با نتیجه فوق دست یافته‌اند.

در واقع، چنین به نظر می‌رسد که هرچه تنظیم و کنترل هیجانات 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 (۳۵). علاوه بر این، در تبیین این یافته می‌توان به نظریه رابطه‌ای شناختی-انگیزشی لازاروس (۳۶) 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 سازش‌یافته‌تری برخوردار باشد بهتر می‌تواند هیجانات منفی خود را کنترل کند و از سازگاری بالاتر و در نتیجه عملکرد بهتری برخوردار است.

مقابله‌ای و اضطراب و عملکرد ورزشی روابط متقابل وجود دارد. در این راستا، نتایج بررسی‌های مارتنز . همکاران (۴۲) نشان داده است زمانی که نشانه‌های اضطراب جسمانی در حین رقابت ناچیز و بی‌تاثیر تفسیر می‌شدند، ورزشکاران از راهبردهای مقابله‌ای متمرکز بر حل مسئله نظیر تلاش زیاد و بازداری فعالیت‌های رقابتی استفاده می‌کردند اما زمانی که ورزشکاران اضطراب جسمانی زیاد را ناتوان‌کننده تفسیر می‌کردند، از راهبردهای مقابله‌ای متمرکز بر هیجان نظیر برون‌ریزی هیجانی و اجتناب رفتاری استفاده می‌کردند. از این رو یکی از جنبه‌های ارتقاء موفقیت و عملکرد ورزشی ورزشکاران، شناسایی و آموزش شیوه‌های موثر مقابله با عوامل تنش‌زای مسابقات ورزشی است.

از نتایج کاربردی این پژوهش می‌توان به در نظر گرفتن تمهیداتی برای ارتقاء تنظیم شناختی هیجان و راهبردهای مقابله‌ای در ورزشکاران از جمله آموزش این راهبردها، برای دستیابی هرچه بیشتر به موفقیت ورزشی اشاره کرد. از محدودیت این پژوهش می‌توان به تصادفی نبودن نمونه و همچنین به محدود بودن جامعه آماری به دانشجویان ورزشکار شهر تهران اشاره کرد. پیشنهاد می‌شود روان‌شناسان ورزشی و مربیان مهارت‌های کنترل و تنظیم هیجان و کاهش استرس در ورزشکاران را تقویت کنند. تحقیقات آینده باید بتواند نقش آموزش تنظیم شناختی هیجان بر موفقیت ورزشی و کاهش استرس در ورزشکاران را نشان دهد به‌ویژه پیگیری این امر طی مسابقات و رقابت‌ها لازم به نظر می‌رسد.

مصون می‌سازد. برعکس اگر توجه بازیکن با حوادث بیرونی یا درونی (مشخصه‌های مقابله مسئله‌محور) منحرف شود، مهارت‌های تکنیکی و تاکتیکی تحت تأثیر قرار می‌گیرند (۳۹).

با توجه به جدول ۳ یافته دیگر این پژوهش این است که راهبرد متمرکز بر برنامه‌ریزی که از راهبردهای تنظیم شناختی هیجان است، موفقیت ورزشی را به‌طور مثبت پیش‌بینی می‌کند. پرواضح است که برای موفقیت در هر زمینه‌ای ابتدا هدف‌گذاری و سپس برنامه‌ریزی مناسب و اجرای صحیح آن از ملزومات است. موفقیت در ورزش هم از این امر مستثنی نیست و برای دستیابی به آن به برنامه‌ریزی دقیق نیاز است. برای داشتن یک برنامه مناسب که تمام جنبه‌های موجود را در نظر بگیرد و موانع موجود را از میان بردارد، تمرکز و دقت و دید دقیق و گسترده از عوامل اساسی در این باره محسوب می‌شوند. هم‌راستا با این یافته و آنچه بیان شد می‌توان به پژوهش بیودین (۴۰) اشاره کرد که تأثیر برنامه‌ریزی مالی بر موفقیت ورزشی را نشان داد و بر همین منوال تمرکز بر برنامه‌ریزی دربرگیرنده تمام جنبه‌های موجود از جمله تمرینات، رژیم غذایی، منابع مالی، تناسب با شرایط فیزیکی و زندگی و غیره می‌تواند موفقیت در ورزش را بالا ببرد. لازم به ذکر است که تمرکز، شناخت را درگیر می‌کند و از بار هیجان می‌کاهد و به همین دلیل جز راهبردهای تنظیم شناختی هیجان منظور شده است.

نتایج جدول ۴ نشان داد که راهبرد مقابله‌ای میزان تلاش، توان پیش‌بینی موفقیت ورزشی را به‌طور مثبت داشت. این یافته با اغلب پژوهش‌های قبلی که نشان می‌دهند راهبردهای مقابله‌ای موثر با عملکرد خوب ورزشی همراهند، همسو است (۴۱). به نظر می‌رسد بین سبک‌های

پی‌نوشت‌ها

1. Self. blame
2. Acceptance
3. Rumination or focus on thought
4. Positive refocusing
5. Refocus on planning
6. Positive reappraisal
7. Putting into perspective
8. Catastrophizing
9. Blaming others
10. Problem focused & Emotion focused
11. Cognition Emotion Regulation Questionnaire
12. separation correlation
13. Totterdell & Leach
14. cognitive-motivational-relational theory (CMRT)
15. Beaudin

منابع

- 1- Ostovar S, Amirzadeh M. The Relationship between Emotional Intelligence with Job Satisfaction and Organizational Commitment in Private Sector Employees in Shiraz City. *Journal Management System*. 2009; 1(2): 23-28.
- 2- Vallerand RJ. Passion and performance attainment in sport. *Psychology of sport and exercise*. 2008; 9: 373-392.
- 3- Bernstein DA, Clarke-Stewart A, Roy EJ, Wickens CD. The Relationship Between emotional intelligence and subjective fatigue in university students. *Journal of Psychosomatic Research*. 1997; 60:585-593.
- 4- lane A, Thelwell R, lowther J, Davonport TJ. Emotional intelligence and Psychological skills use among athletes'. *Social behavior and personality: an international Journal*. 2009; 37(2):195-201.
- 5- Gross JJ. *Handbook of Emotion Regulation*. New York: Guilford Press. Individual Differences. 2007; 30: 1311-1327.
- 6- Gross JJ, Thompson RA. Emotion regulation: Conceptual foundations. In J.J.Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation*. New York: Guilford Press. 2007; 3-24.
- 7- Ochsner KN, Gross JJ. The cognitive control of emotion. *Trends in Cognitive Science*. 2005; 9(5):242-9.
- 8- Hasani F, Shahabi Kaseb MR, Zeidabadi R. Psychometric Properties of Persian Version of Athletes Coping Strategies Questionnaire in Competitive Sport. *Sport Psychology Studies*. 2014; 3(10): 1-24. (In Persian)
- 9- Garnefski N, Kraaij V, Spinhoven Ph. Negative life events, cognitive emotion regulation and depression. *Personality and Individual Differences*. 2001; 30: 1311-1327.
- 10- Garnefski N, VanDenKommer T, Kraaij V, Teerds J, Legerstee J, Onstein E. The relationship between cognitive emotion regulation strategies and emotional problems .Comparison between a clinical and Nonclinical sample. *European Journal of Personality*. 2002; 16: 403- 420.
- 11- Mayer J, Salovey p. what is emotional intelligence? New York basic books. 2003.
- 12- Ciarrochi J, chan Ay, beggar J. Measuring emotional intelligence in adolescents. *Personality and individual differences*. 2001; 317: 5-19.
- 13- Keefer K, Parker JA, Saklofske D. Emotional Intelligence and Physical Health. In: Parker JDA, Saklofske DH, Stough C, editors. *Assessing Emotional Intelligence*. The Springer Series on Human Exceptionality: Springer US. 2009; p. 191- 218. Chapter 11.20.
- 14- Mikulincer M, shaver P, Pereg D. Attachment theory and affect regulation movement. 2003; 27(2): 77- 102.
- 15- Carver CS, Sheererm F, Weintrab Jk. Assessing coping strategies theoretically based approach. *Journal of personality and social psychology*. 2011; 56: 73-267.
- 16- Lazarus H, Folkman RS. *Stress, appraisal and coping*. Springer New York. 1984; p.5-183.
- 17- Adeymo DA. The buffering effect of emotional intelligence on the adjustment of secondary school students in transition. *Electronic journal of research in educational psychology*. 2005; 38: 450-617.
- 18- Lazarus RS. From psychological stress to the emotions: a history of changing outlooks'. *Annual Review of Psychology*. 1993; 44: 1-21.
- 19- Folkman RS, Moskowitz JT. coping: pitfalls and

- promise. Annual review of psychology. 2004; 55(6): 745-774.
- 20-Gaudreau P, Blondin JP, Lapeer A. Athletes coping during a competition: relationship of coping strategies with positive effect, negative effect and performance –goal discrepancy, submitted for publication. 2001.
- 21-Haney C J, Long BC. Coping effectiveness: A path analysis of self-efficacy, control, coping and performance in sport competition. Journal of Applied Social psychology. 2010; 25:26-46.
- 22-Martin GL, Vause T, Schwartzman L. Experimental studies of psychological interventions with athletes in competitions: why so few? Behavior Modification. 2005; 29(4):616-41.
- 23-Anshel MH, Williams LR, Williams SM. Coping style following acute stress in competitive sport. The Journal of Social Psychology. 2000; 140(6):751-73.
- 24-Di Fabio A, Saklofske DH. Comparing ability and self-report trait emotional intelligence, fluid intelligence, and personality traits in career decision. Personality and Individual Differences. 2014; 8: 64-174.
- 25-Lazarus H, Folkman RS. Stress, appraisal and coping. Springer. New York; 1984. P. 183-5.
- 26-Cavanagh K, Shapiro DA. Computer treatment for common mental health problems. Journal of Clinical Psychology. 2004; 60(3): 239-251.
- 27- Mathews A, Macleod C. Cognitive vulnerability to emotional disorders. Annual Review Clinical Psychology. 2005; 1:167-95.
- 28-Crockera PR, Gaudreaub P, Mosewichc AD, Kljajicb K. Perfectionism and the stress process in intercollegiate athletes: Examining the 2 × 2 model of perfectionism in sport competition. International Journal of Sport Psychology. 2014; 45:61-84.
- 29-Gaudreau P, Blondin JP. Development of a questionnaire for the assessment of coping strategies employed by athletes in competitive sport settings. Psychology of Sport and Exercise. 2002; 3 (1):1-34.
- 30- Vaez Mousavi MK, Mousavi A. Effective Factors in Sport Achievement Based on Related Theories and Models. Sport Psychology Studies. 2015; 3(10): 25-50. (In Persian)
- 31- Yousefi F, Khair M. Study Reliability and Validity Assessment Scale, Matson social skills and compare the performance of boys and girls high on this scale. Social Sciences and Humanities Shiraz University. 2002; 2(36): 147-158. (In Persian).
- 32-Lane AM. Emotional intelligence research positive thinking for sport. Tuning up performance –music and video as ergogenic aids. Peak performance, Electric Word plc. 2006; 228:5-7
- 33-Maleki B, Sanei S, Borhani H, Ghavami A. Effect of military training on personality trait of military students. Journal of Military Medicine. 2010; 13(4): 195-200. (In Persian)
- 34-Neil R, Mellalieu SD, Hanton S. Psychological skills usage and the competitive trait anxiety response as a function of skill level in rugby union. Journal of Sports Science and Medicine. 2006; 5: 415-423.
- 35-Thompson RA. Emotion regulation: a theme in search of definition. Monographs of the Society for Research in Child Development. 1994; 59(2-3):25-52.
- 36- Lazarus SR. Emotion and Adaptation. Oxford, UK: Oxford University Press. 1991.
- 37- Besharat MA. The Effect of Stress Coping Styles on Sports Success. Journal of Harakat. 2005; 24: 87-100. (In Persian)
- 38- Allen MS, Green lees I, Jones M. An investigation of the five- factor model of personality and coping behavior in sport. Journal of sports sciences. 2011; 29: 841-850.
- 39- Ghahramani MH, Besharat MA, Farsi A. Use of coping strategies among elite and expert wrestlers. Sport Psychology Studies. 2013; 2(5): 27-40. (In Persian)
- 40- Beaudin L. Examining the Relationship between Athletic Program Expenditure and Athletic Program Success among NCAA Division I Institutions. A Dynamic Panel Data Approach. Journal of Sports Economics. 2017; 19: 1016-1045.
- 41-Anshel MH, Sutarso T. Relationships between sources of acute stress and athletes' Coping style in competitive sport as a function of gender. Psychology of Sport and Exercise. 2008; 8: 1-24.
- 42-Martens R, Vealey RS, Burton D. Competitive anxiety in sport. Champaign, IL, England: Human Kinetics Publishers. 1995; P.8-125.



Shahid Beheshti University
Sport Physiology

Spring & Summer 2018/ No.1/ Vol. 3/ Pages: 23-36

Relationship between Cognitive Emotion Regulation and Coping Styles with Sport Success in Athlete Students

Fatemeh Maghsoudi*, Bita Ajilchi, Ehsan Zareian

Sport psychology Department, Faculty of Physical Education & Sport Sciences, Allameh Tabatabai University, Tehran, Iran

Received: 14/8/2016 Revised: 18/12/2017 Accepted: 27/12/2017

Purpose: The aim of this study was to evaluate the relationship between cognitive emotion regulation strategies and coping styles in sport success of student athletes.

Methods: Research method was descriptive and correlational. The target group consisted of student athletes of state and Azad universities of Tehran during 1394-1395. 141 athletes were selected with an average age 24.29 via availability sampling method. The athletes completed all items of cognitive emotion regulation, coping strategies and sport achievement questionnaires. Data analyzed by Pearson's correlation coefficient and multiple regressions.

Results: Results showed that the relationship between cognitive emotion regulation and problem-oriented style was positive. But emotion-focused coping style was negatively associated with sport achievement. Among all kinds of cognitive emotion regulation strategies, only refocus on planning strategy could positively predict sport achievement ($P=0.010$). Among coping styles only level of effort style could positively predict sport achievement ($P=0.0005$).

Conclusions: This study has important implications for improving the athlete performance using cognitive emotion regulation skills.

Keywords: Cognitive emotion regulation, Coping styles, Sport success, Athletic student

* Corresponding Author: Fatemeh Maghsoudi. Tel: 09173517321. E-Mail: Fatemeh.maghsoudi03@gmail.com