

تبیین ابعاد سلامت روان شناختی ورزشکاران بر اساس

سبک های تنظیم شناختی-هیجانی

سیدهافروز موسوی^۱، سیدمحمدکاظم واعظ موسوی^۲، حمید یعقوبی^۳

چکیده

مقدمه و هدف: بررسی تجربه هیجانی و شناختی ورزشکاران جهت پیشگیری از درماندگی اهمیت زیادی دارد. پژوهش حاضر با هدف تبیین سلامت روان شناختی ورزشکاران بر اساس سبک های تنظیم شناختی-هیجانی انجام شد.

روش شناسی: نمونه‌ای با حجم ۳۸۵ نفر (۲۸۵ مرد و ۱۰۰ نفر زن) به روش تصادفی خوشه‌ای از بین جمعیت ورزشکاران نخبه انتخاب شد و مقیاس سلامت روان و پرسش‌نامه تنظیم شناختی-هیجانی فرم کوتاه را تکمیل نمودند. برای تحلیل آماری داده‌ها از شاخص‌ها و روش‌های آماری توصیفی و استنباطی مانند همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چندمتغیری استفاده شد.

یافته‌ها: نتایج نشان داد بین سبک‌های تنظیم شناختی هیجانی با مؤلفه‌های سلامت روان شناختی همبستگی معناداری وجود دارد. نتایج تحلیل رگرسیون حاکی از آن است که از بین سبک‌های تنظیم شناختی هیجانی، تمرکز مجدد مثبت و ارزیابی مجدد مثبت، به صورت مثبت بهزیستی روان شناختی را پیش بینی می‌کنند. همچنین فاجعه‌نگاری به طور مثبت و تمرکز مجدد مثبت نیز به طور منفی، درماندگی روان شناختی را پیش بینی می‌کند.

بحث و نتیجه گیری: سبک‌هایی که ورزشکاران برای تنظیم هیجان‌اتشان به کار می‌برند، در تعیین سلامت روان شناختی آنان اهمیت دارند و تقویت راهبردهای سازگارانه تنظیم شناختی-هیجانی باید به عنوان هدفی برای پی‌ریزی مداخلات و برنامه‌های آموزشی سلامت روان مورد توجه واقع شود، به طوری که ورزشکاران در مواقع ارزیابیشان از موقعیت‌ها، بتوانند از راهبردهایی استفاده نمایند که مناسب‌ترین جو هیجانی را در رقابت‌ها ایجاد کند.

کلید واژه‌ها: بهزیستی، تنظیم شناختی هیجانی، درماندگی، ورزشکاران.

مقدمه

در عصر حاضر، ورزشکاران از جمله اعضای مهم و تأثیر گذار جوامع به شمار می‌روند و توجه به بهداشت روان این قشر اهمیت زیادی دارد. سلامتی حالتی است که نه تنها به کارکردهای بدنی فرد، بلکه به بسیاری از جنبه‌های کارکرد روانی او نیز وابسته است. سلامت روان، حالت ذهنی همراه با سلامت هیجانی نسبتاً رها شده از نشانه‌های اضطراب و ناتوانی است که باعث برقراری روابط سازنده، مقابله با خواسته‌ها و محرک‌های تنش‌زای زندگی و سازگاری رضایت بخش با افراد مختلفی می‌شود که در زندگی برخورد می‌کنیم. سلامت روان به این مسئله می‌پردازد که در مورد خود چه افکار و احساساتی داریم و موقعیت‌های اطرافمان را چگونه تفسیر می‌کنیم و محیط فیزیکی، اجتماعی و روان‌شناختی خود را چگونه تنظیم می‌کنیم [۱].

ورزشکاران وقتی با رویدادهایی روبرو می‌شوند که تغییراتی در وضعیتشان ایجاد می‌کند، ممکن است تصمیم بگیرند این تغییرات را نادیده بگیرند یا از طریق تغییرات ذهنی‌شان به آن واکنش نشان دهند. این تغییرات ذهنی در ابعاد مختلف هیجانی، شناختی، فیزیولوژی و رفتاری و روابط با دیگران آشکار می‌شوند [۲]. پژوهش‌ها تأیید می‌کنند که انواع مختلف استرس ورزشی (مانند؛ اشتباهات، دریافت نامالیقات از مربی یا هواداران و...)، تفاوت‌های فردی ورزشکاران (مانند؛ سن، سابقه، اضطراب، اعتماد به نفس و...) و نوع ورزش (مانند؛ گروهی یا فردی؛ مهارت با یا بسته و...) به راهبردهای متفاوتی از مقابله با استرس نیازمند است، به طوری که ناتوانی در مقابله مؤثر با استرس ورزشی برای عملکرد و رضایت شخصی ورزشکار زیانبخش است [۳].

بر اساس مطالعه گالیور و همکاران (۲۰۱۵)؛ در بررسی شیوع مشکلات مرتبط با سلامت روان در ۲۲۴ ورزشکاران نخبه مرد و زن استرالیا، که جزء ورزشکاران تیم ملی بودند، مشخص شد که ۴۶ درصد ورزشکاران حداقل یک نوع اختلال روانی را تجربه کردند. در حدود ۲۷ درصد ورزشکاران افسردگی، ۲۲ درصد اختلال خوردن، ۱۶/۵ درصد درماندگی روان‌شناختی، ۱۴/۷ درصد اضطراب اجتماعی، ۷/۱ درصد اختلال اضطراب فراگیر، ۴/۵ درصد اختلال پانیک را گزارش نمودند و ورزشکارانی که تجربه آسیب را داشتند، افسردگی و اضطراب بیشتری را گزارش کردند [۴]. در پژوهش دیگری مشخص شد که ورزشکاران حرفه‌ای که ساعت‌های تمریناتشان در فصل مسابقات افزایش پیدا می‌کند، ظرفیت حفظ بهزیستی آنها کاهش می‌یابد [۵].

با توجه به این که ورزشکاران همانند اکثر افراد در کوشش‌های پیشرفت مدار برای اجرای بهینه، تحت فشار زیادی هستند و به دلیل مطالبات مسابقه، ترس از شکست، احساس بی‌کفایتی، تقصیر، از دست دادن کنترل، درگیری والدین، پیشرفت اجراء، کشمکش‌های شخصی، روابط افراد مهم، ارزیابی اجتماعی، امنیت رسانه‌ای، جو گروه، پذیرا نبودن گروه، رفتار ناجوانمردانه و حتی بد شانس، استرس را تجربه می‌کنند، ممکن است تعادل هیجانی آنها به هم بخورد و در نهایت مجبور به مقابله با استرس گردند [۶].

یکی از راهبردهای مؤثر برای مقابله با استرس، سبک‌های تنظیم شناختی هیجانی است. تنظیم شناختی هیجانی به تمام سبک‌های شناختی اطلاق می‌شود که فرد از آن به منظور افزایش یا کاهش و یا حفظ هیجان خود استفاده می‌کند [۷]. این راهبردها که مترادف با مقابله شناختی در نظر گرفته شده‌اند، به فرآیندهایی اطلاق می‌شوند که از آن طریق افراد اطلاعات ورودی برانگیزنده هیجان را مدیریت می‌کنند و تحت کنترل خود قرار می‌دهند، به ویژه هنگامی که فرد با یک تجربه هیجانی منفی یا یک رویداد تهدیدکننده مواجه می‌شود [۸]. سبک

های تنظیم شناختی هیجانی می تواند به صورت های مختلفی مانند سازگار (پذیرش)، تمرکز مجدد مثبت، تمرکز مجدد بر برنامه ریزی، ارزیابی مجدد مثبت، کنار آمدن با موقعیت و ناسازگار (سرزنش خود، سرزنش دیگری، فاجعه انگاری) و نشخوار فکری ایجاد شود [۷].

در تنظیم هیجان به تعامل بهینه ای از شناخت و هیجان جهت مقابله با شرایط منفی نیاز است. زیرا انسان با هر چه مواجه می شود آن را تفسیر می کند، و تفسیرهای شناختی تعیین کننده واکنش های فرد است [۹]. در رویکردهای نوین نیز، علت اختلالات هیجانی به نقص در کنترل های شناختی نسبت داده می شود، به طوری که ناتوانی در کنترل هیجان منفی ناشی از وجود افکار و باورهای منفی درباره نگرانی و استفاده از شیوه های ناکارآمد مقابله ای است [۱۰].

اثرات کارکردی هیجان در تنظیم ورزش می تواند به عنوان تسهیل کننده (مفید، مطلوب و مثبت)، یا تخریب کننده (مضر، ناکارآمد و منفی)، یا خنثی باشد. هیجان می تواند در عملکرد موقعیتی یا وضعیت زیستی، روانی- اجتماعی یا بهزیستی و سلامت روان ورزشکار نقش داشته باشد. پژوهش در مورد تجربیات هیجانی مرتبط با عملکرد ورزشکاران نشان می دهد که ورزشکاران رقابتی معمولاً با این سه موضوع روبرو می شوند: چگونه وضعیت هیجانی مرتبط با موفقیت فردی و عملکرد ضعیف را تشخیص دهند، چگونه ارتباط هیجان را با عملکرد پیش بینی کنند، و چگونه تکنیک های خود تنظیمی و تنظیم هیجانات را انتخاب کنند [۱۱].

مرور پژوهش ها نشان می دهند تفاوت های افراد در استفاده از سبک های مختلف تنظیم شناختی هیجانی، موجب پیامدهای عاطفی، شناختی و اجتماعی مختلفی می شود چنان که استفاده از سبک های ارزیابی مجدد، با هیجان های مثبت و عملکردهای میان فردی بهتر و بهزیستی بالا ارتباط دارد [۱۲]. تنظیم هیجان نقش برجسته ای در تحول و حفظ اختلالات هیجانی دارد و حیطة گسترده ای از هشیار و ناهشیار فیزیولوژیکی، رفتاری و فرایندهای شناختی را شامل می شود [۱۳]. به عنوان مثال در مورد تأثیر محتوای هیجانات بر کاربرد راهبردهای تنظیم هیجان سازگار نیز مشخص شد که استفاده از راهبردهای سازگار پذیرش و حل مسأله، نشان دهنده سلامت روان افراد است [۸]. از طرفی توانایی تغییر هیجانات منفی می تواند به عنوان راهبرد تنظیم هیجان بر سلامت روان مؤثر باشد [۱۴]. در مورد رابطه سبک های تنظیم شناختی هیجانی و سلامت روان دانشجویان در ایران نیز مشخص گردید که در میان سبک های تنظیم شناختی هیجانی ناسازگار، فاجعه انگاری و سرزنش دیگری، و در میان سبک های تنظیم شناختی هیجانی سازگار، تمرکز مجدد مثبت و ارزیابی مجدد مثبت، پیش بینی کننده سلامت روان بوده و سبک شناختی فاجعه انگاری بیشترین عامل تبیین کننده در اختلالات روانی را به خود اختصاص داده بود [۱۵]. اما باید بررسی نمود در جامعه ورزشکاران نیز، راهبردهای شناختی می توانند با تنظیم هیجانات باعث کنترل استرس و اضطراب، و ارتقای بهزیستی روان شناختی آن ها گردد.

پژوهش ها نشان داده اند که کارکردهای متعدد شناختی، رفتاری و فیزیولوژیکی به موفقیت افراد در تنظیم هیجانات وابسته است. کارکردهای مؤثر تنظیم هیجانات، تأثیر ارزیابی ها و واکنش های ذهنی افراد را در مواجهه با حوادث استرس زا تعدیل می کنند و به واکنش های شناختی، انگیزشی و رفتاری مناسب و مورد نیاز در چنین

۱. Acceptance

۲. Positive refocusing

۳. Planning

۴. Positive Appraisal

۵. Putting into perspective

۶. Self-Blame

۷. Blaming others

۸. Catastrophising

۹. Rumination

شرایطی منجر می‌شوند [۱۶]. در روان‌شناسی ورزشی، به پژوهش‌های کاربردی در زمینه سلامت روان ورزشکاران نیاز است. با وجود آن که پژوهشگران روان‌شناسی ورزشی در مورد دامنه گسترده‌ای از هیجانات در ورزش بحث نموده‌اند، این پژوهش‌ها مربوط به ارتباط هیجانات با اضطراب رقابتی ورزشکاران بوده است [۱۷، ۱۸] و ابعاد بهزیستی و درماندگی روان‌شناختی ورزشکاران را بر اساس کنترل شناختی هیجانات در نظر نگرفته‌اند. بنابراین نقش تنظیم شناختی هیجانی در سازگاری ورزشکاران با وقایع استرس‌زای زندگی را نمی‌توان نادیده گرفت، به طوری که آشفته‌گی در هیجان و تنظیم آن می‌تواند منجر به آسیب روانی گردد. ورزشکاران اغلب در تنظیم هیجان نمره‌های بالایی کسب می‌کنند و می‌توانند خلق خود را بازسازی و الگوی بهینه هیجانی خود را حفظ کنند [۹]. اما چگونگی کارآمدی مکانیزم پردازش شناختی هیجانات در ورزشکاران و نقش پیش‌بینی‌کننده این راهبردهای مقابله‌ای شناختی در کاهش درماندگی و افزایش بهزیستی ورزشکاران جای بحث و بررسی دارد. علیرغم اهمیت مهارت‌های شناختی همچون سبک‌های تنظیم شناختی هیجانات در حوزه روان‌شناسی ورزش، مخصوصاً بر عملکرد ورزشکاران، پژوهش‌های معدودی در این زمینه انجام شده است. با توجه به این که ورزشکاران نخبه به علت جو رقابتی مسابقات با هیجانات مختلفی مواجه هستند، شناسایی و درک بهتر ویژگی‌های روان‌شناختی ورزشکاران نقش به‌سزایی ایفا می‌کند. لذا هدف پژوهش حاضر، تبیین سلامت روان‌شناختی ورزشکاران از جنبه بهزیستی و درماندگی روان‌شناختی بر اساس سبک‌های تنظیم شناختی هیجانی می‌باشد.

روش‌شناسی پژوهش

جامعه آماری تحقیق حاضر شامل ورزشکاران مرد و زن نخبه ۱۰ رشته ورزشی شامل چهار رشته تیمی (فوتبال، هندبال، والیبال، و بسکتبال) و شش رشته انفرادی (دو و میدانی، کشتی، وزنه برداری، ووشو، تیراندازی، و قایقرانی) بود که از بین آن‌ها یک گروه ۴۰۰ نفری به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای تصادفی انتخاب شد؛ به این ترتیب که از میان فدراسیون‌های مختلف مرتبط با رشته‌های ورزشی تیمی و انفرادی، ۱۰ رشته به صورت نمونه‌گیری مرحله اول انتخاب شده، در مرحله بعد از میان این گروه‌های ورزشی، ورزشکاران عضو تیم ملی و باشگاه‌های لیگ برتر به عنوان نمونه نهایی که ۴۰۰ نفر بودند، انتخاب شدند. بعد از حذف ۱۵ نمونه به علت ناقص بودن پرسش‌نامه، در نهایت ۳۸۵ ورزشکار مرد (۲۸۵) و زن (۱۰۰) عضو تیم‌های ملی رشته‌های مختلف ورزشی و باشگاه‌های لیگ برتر کشور به‌عنوان نمونه پژوهش انتخاب شدند. میانگین سنی نمونه پژوهش ۲۳/۵ با دامنه ۱۸ تا ۳۱ سال بود.

پرسش‌نامه سبک‌های تنظیم شناختی هیجانی نسخه کوتاه (CERQ-P- short): پرسش‌نامه تنظیم شناختی هیجانی ۱۸ آیتم دارد و دارای ۹ زیرمقیاس سازگار (پذیرش، تمرکز مجدد مثبت، تمرکز مجدد بر برنامه ریزی، ارزیابی مجدد مثبت، کنار آمدن با موقعیت) و ناسازگار (سرزنش خود، سرزنش دیگری، فاجعه‌انگاری و نشخوار فکری) می‌باشد. سؤالات بر اساس مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت از تقریباً هرگز تا تقریباً همیشه پاسخ داده می‌شود. ضریب آلفای کرونباخ برای خرده‌مقیاس‌ها از ۰/۷۳ تا ۰/۸۰ و ضریب پایایی بازآزمایی برای خرده‌مقیاس‌ها بعد از ۵ ماه ۰/۴۱ تا ۰/۵۹ به دست آمد [۳].

در ایران نتایج آلفای کرونباخ با دامنه (۰/۶۸ تا ۰/۸۲) نشان داد که ۹ خرده مقیاس فرم کوتاه نسخه فارسی این پرسش دارای اعتبار مطلوبی هستند. [۱۹]. نتایج آلفای کرونباخ در پژوهش حاضر نیز با دامنه (۰/۷۸ تا ۰/۷۸) بود که نشان داد که پرسش نامه حاضر دارای اعتبار مطلوبی می باشد.

پرسشنامه سلامت روان^۱: پرسشنامه سلامت روانی ویت و ویر (۱۹۸۳)، یک آزمون ۳۸ سؤالی است که دو وضعیت بهزیستی روان شناختی و درماندگی روان شناختی را در مقیاس شش درجه ای لیکرت از نمره ۱ (خیلی کم) تا ۶ (خیلی زیاد) می سنجد. همسانی درونی این مقیاس در نمونه های خارجی برای درماندگی روان شناختی ۰/۹۴ و برای بهزیستی روان شناختی ۰/۹۲ بوده است. همچنین ضریب پایایی بازآزمایی نمره کل ۰/۷۳ گزارش شده است [۲۰]. بر اساس نتایج حاصل از تحلیل عاملی تأییدی این پرسشنامه در ورزشکاران ایران، مشخص شد ساختار دو عاملی سلامت روان (شامل درماندگی روان شناختی و بهزیستی روان شناختی) از برازش خوبی برخوردار است. برای محاسبه روایی همگرا و واگرا، همزمان با اجرای این پرسشنامه، مقیاس ملی سلامت روان دانشجویان پور شریفی و همکاران نیز اجرا شد. پرسشنامه سلامت روان بعد از حذف هفت سؤال با داشتن ۳۱ سؤال و داشتن ضرایب پایایی و روایی رضایت بخش، ابزاری مناسب برای سنجش درماندگی و بهزیستی روان شناختی در ورزشکاران است [۲۱].

روش اجرا: پس از تشریح هدف های پژوهش و هماهنگی های لازم با مسئولان فدراسیون ها و باشگاه های ورزشی، ضمن ارائه توضیحاتی در زمینه ضرورت و اهمیت پژوهش و نحوه پاسخ دهی به پرسش ها، از ورزشکاران خواسته شد به پرسش نامه ها پاسخ دهند. در ضمن هیچ اجباری برای شرکت در پژوهش اعمال نشد و همه ورزشکاران با رضایت در پژوهش شرکت کردند. پرسش نامه ها به صورت گروهی بین ورزشکاران توزیع، تکمیل، و جمع آوری شد. لازم به توضیح است که ورزشکاران تیم های ملی در محل اردوهای آمادگی و ورزشکاران باشگاه های لیگ برتر در اردوی مسابقات برگزار شده در شهر تهران مورد بررسی قرار گرفتند.

یافته ها

برای تحلیل آماری داده های پژوهش، از شاخص ها و روش های آماری توصیفی و استنباطی همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چندمتغیری استفاده شد. محاسبات آماری از طریق نرم افزار SPSS-17 انجام گردید. جدول ۱، شاخص های توصیفی مربوط به مؤلفه های سلامت روان و سبک های تنظیم شناختی-هیجانی را نشان می دهد.

جدول ۱ - شاخص های توصیفی مؤلفه های سلامت روان و سبک های تنظیم شناختی-هیجانی

متغیرها	میانگین	انحراف معیار	حداقل	حداکثر
درماندگی روان شناختی	۵۳/۴۸	۱۵/۴۵	۲۱	۱۰۰
بهزیستی روان شناختی	۴۸/۳۰	۷/۶۰	۳۰	۶۶
پذیرش	۴/۹۰	۱/۹۴	۲	۱۰
تمرکز مجدد مثبت	۶/۷۵	۲/۱۱	۲	۱۰
ارزیابی مجدد مثبت	۷/۴۲	۲/۳۳	۲	۱۰

متغیرها	میانگین	انحراف معیار	حداقل	حداکثر
برنامه ریزی	۷/۹۱	۲/۱۷	۲	۱۰
کنار آمدن با موقعیت	۶/۹۹	۲/۰۱	۲	۱۰
سرزنش خود	۴/۷۲	۱/۵۰	۲	۱۰
سرزنش دیگری	۴/۱۸	۱/۴۲	۲	۱۰
نشخوار فکری	۶/۰۷	۱/۸۵	۲	۱۰
فاجعه انگاری	۵/۷۴	۱/۷۳	۲	۱۰

بر اساس نتایج جدول ۱ بیشترین میانگین‌های مربوط به سبک‌های تنظیم شناختی-هیجانی به ترتیب شامل برنامه ریزی، ارزیابی مجدد مثبت، کنار آمدن با موقعیت، تمرکز مجدد مثبت، نشخوار فکری و فاجعه انگاری می‌باشد. نتایج آزمون همبستگی پیرسون بین متغیرهای پژوهش در جدول ۲ ارائه شده‌است.

بر اساس نتایج به دست آمده از جدول ۲، از میان سبک‌های تنظیم شناختی-هیجانی سازگار، تمرکز مجدد مثبت و ارزیابی مجدد مثبت با بهزیستی روان شناختی، همبستگی مثبت و معناداری دارد و بین تمرکز مجدد مثبت و درماندگی روان شناختی همبستگی منفی معناداری وجود دارد. همچنین از بین سبک‌های تنظیم شناختی هیجانی ناسازگار، فاجعه انگاری با درماندگی روان شناختی همبستگی مثبت و معنادار داشته و بین خود سرزنشی و بهزیستی روان شناختی نیز همبستگی منفی و معناداری وجود دارد.

جدول ۲- ضریب همبستگی پیرسون بین زیر مقیاس‌های سبک‌های تنظیم شناختی هیجانی و ابعاد سلامت روان

متغیر	درماندگی روان شناختی	بهزیستی روان شناختی
پذیرش	-۰/۰۴	-۰/۰۹
تمرکز مجدد مثبت	-۰/۱۸ *	۰/۲۵**
ارزیابی مجدد مثبت	-۰/۰۲	۰/۲۶**
برنامه ریزی	-۰/۰۷	۰/۱۱
کنار آمدن با دیدگاه	-۰/۰۳	۰/۱۰
خود سرزنشی	۰/۰۴۰	-۰/۱۴ *
دیگر سرزنشی	۰/۰۹	-۰/۰۳
نشخوار فکری	۰/۰۲	-۰/۰۶
فاجعه انگاری	۰/۲۱ **	-۰/۰۷

$P < 0.05^*$ $P < 0.01^{**}$

در مرحله بعد برای تعیین میزان سهم تغییرات مربوط به هر یک از متغیرهای ملاک، از روش تحلیل رگرسیون چند متغیری به شیوه گام به گام استفاده شد. بدین منظور در تمام معادلات ابتدا پیش فرض‌های استفاده از مدل رگرسیون برای بررسی استقلال خطاها مورد بررسی قرار گرفت. شاخص‌های هم خطی ضرایب تحمل (۰/۷۱) تا (۰/۸۸) و عامل تورم واریانس، دامنه ۱ تا ۱/۱۸ نشان داد که بین متغیرهای پیش بین، هم خطی وجود ندارد و نتایج

حاصل از مدل رگرسیون قابل اتکاست. همچنین برای بررسی نرمال بودن توزیع، از آزمون کلموگروف اسمیرنوف استفاده شد.

جدول ۳- مشخصه های آماری رگرسیون گام به گام سبک های تنظیم شناختی هیجانی بر بهزیستی روان شناختی

متغیر ملاک	گام	متغیر پیش بین	R	مجدور R	F	B	Beta	t
بهزیستی روان شناختی	اول	ارزیابی مجدد مثبت	۰/۴۱	۰/۱۶	۴۴/۷*	۰/۴۱	۰/۲۶	۶/۷۰**
	دوم	ارزیابی مجدد مثبت	۰/۴۳	۰/۱۸	۳۲/۰۱*	۰/۳۵	۰/۲۴	۵/۴۴*
		تمرکز مجدد مثبت				۰/۲۹	۰/۱۴	۲/۵۰*

$P < ۰/۰۱**$ $P < ۰/۰۵*$

مطابق نتایج جدول ۳، بر مبنای ضرایب تعیین در گام اول تحلیل، تمرکز مجدد مثبت به تنهایی ۱۶ درصد از تغییرات متغیر ملاک (بهزیستی روان شناختی) را تعیین می کند ($P < ۰/۰۱$). در گام دوم تحلیل، افزوده شدن متغیر ارزیابی مجدد مثبت، قدرت پیش بینی را به ۱۸ درصد افزایش می دهد که این میزان افزایش نیز معنادار بود ($P < ۰/۰۵$). به طور کلی تمرکز مجدد مثبت و ارزیابی مجدد مثبت، در مجموع ۱۸ درصد واریانس بهزیستی روان شناختی را پیش بینی می کند.

جدول ۴- مشخصه های آماری رگرسیون گام به گام سبک های تنظیم شناختی هیجانی بر درماندگی روان شناختی

متغیر ملاک	گام	متغیر پیش بین	R	مجدور R	F	B	Beta	t
درماندگی روان شناختی	اول	فاجعه انگاری	۰/۳۸	۰/۱۱	۳۵/۲۹*	۰/۴۶	۰/۲۴	۴/۲۱**
	دوم	فاجعه انگاری	۰/۴۱	۰/۱۶	۲۱/۰۱*	۰/۳۹	۰/۲۰	۳/۷۵*
		تمرکز مجدد مثبت				-۰/۲۶	-۰/۱۴	-۲/۹۲*

$P < ۰/۰۱**$ $P < ۰/۰۵*$

مطابق نتایج جدول ۴، بر مبنای ضرایب تعیین در گام اول تحلیل، فاجعه نگاری به تنهایی ۱۱ درصد از تغییرات متغیر ملاک (درماندگی روان شناختی) را تعیین می کند ($P < ۰/۰۱$). در گام دوم تحلیل، افزوده شدن متغیر تمرکز مجدد مثبت، قدرت پیش بینی را به ۱۶ درصد افزایش می دهد ($P < ۰/۰۵$). به طور کلی فاجعه نگاری و تمرکز مجدد مثبت، در مجموع ۱۶ درصد واریانس درماندگی روان شناختی را پیش بینی می کند.

بحث

این پژوهش با هدف تبیین سلامت روان‌شناختی ورزشکاران بر اساس سبک‌های تنظیم‌شناختی هیجانی انجام شد. نتایج نشان داد که از بین سبک‌های تنظیم‌شناختی هیجانی سازگار، تمرکز مجدد مثبت و ارزیابی مجدد مثبت با بهزیستی روان‌شناختی، همبستگی مثبت و معناداری دارد و بین تمرکز مجدد مثبت و درماندگی روان‌شناختی همبستگی منفی و معناداری وجود دارد. این مسأله بیانگر آن است که در مسائل استرس‌زا، فکر کردن به موضوع لذت بخش به جای مسأله واقعی، تفکر درباره جنبه‌های مثبت موقعیت یا ارتقا شخصی، و فکر کردن درباره مراحل فایز آمدن بر رویداد منفی یا تغییر آن با کاهش درماندگی روان‌شناختی و افزایش بهزیستی روان‌شناختی همراه است. تفکرات مربوط به کم‌اهمیت بودن موقعیت و تأکید بر نسبییت اتفاق در مقایسه با سایر وقایع با کارکرد بهتر سلامت روان‌شناختی همراه است. در واقع رابطه منفی بین تمرکز مجدد مثبت به عنوان تنظیم‌شناختی هیجانی سازگار با درماندگی روان‌شناختی به این دلیل است که استفاده از این رویداد باعث می‌شود ورزشکار با دیدگاه متفاوتی به ارزیابی رویدادها و وقایع ناخوشایندی مانند شکست در مسابقه بپردازد. همچنین با در نظر گرفتن جنبه‌های دیگر آن رویداد (مانند کسب تجربه ورزشی بیشتر) و فواید احتمالی آن در درازمدت، احساس تنیدگی و درماندگی کمتری را تجربه نموده و راحت‌تر با آن موقعیت کنار می‌آید.

نتایج این پژوهش به نوعی با پژوهش‌های نیکلز و لوی (۲۰۱۵) [۲۲]، ماتیننت^۱ و همکاران (۲۰۱۵) [۲۳]، و سکینه پور و همکاران (۲۰۱۴) [۲۴]، که در مورد تنظیم هیجانات ورزشکاران بوده است، همسو می‌باشد. بر اساس این مطالعات ورزشکارانی که راهبردهای تنظیم هیجانی مؤثری را انتخاب می‌کنند، عملکرد ورزشی بهتری خواهند داشت، در مقابل انتخاب راهبردهای ناکارآمد برای تنظیم هیجانات ورزشی، باعث افت اجرای ورزشی می‌گردد [۲۳]. همچنین تفاوت بین ورزشکاران و غیر ورزشکاران را مربوط به کارآمدی تنظیم‌شناختی هیجانی ورزشکاران نسبت داده‌اند [۲۴]. بر اساس یافته‌های این پژوهش، این که ورزشکار تا چه حد از راهبردهای مثبتی مانند تمرکز مجدد مثبت استفاده می‌کند، نقش تعیین‌کننده‌ای در کاهش درماندگی روان‌شناختی مانند اضطراب، افسردگی، و نگرانی دارد. به عبارت دیگر ورزشکاری که در رویارویی با وقایع ناراحت‌کننده بهترین راهبرد شناختی را در آن لحظه انجام می‌دهد تا بتواند با شرایط موجود کنار بیاید، سعی می‌کند به فکر تغییر دادن شرایط باشد و شروع به برنامه‌ریزی و اقدام برای حل مسئله کند؛ در نتیجه کمتر دچار افسردگی و اضطراب می‌شود.

بخش دیگری از یافته‌های مطالعه حاضر نشان داد بین فاجعه‌انگاری (به عنوان سبک ناسازگار تنظیم‌شناختی هیجانی) با درماندگی روان‌شناختی همبستگی مثبت و معنادار داشته و بین خودسرزنی و بهزیستی روان‌شناختی نیز همبستگی منفی و معناداری وجود دارد. این نتایج در راستای پژوهش‌های مینین و همکاران (۲۰۰۹) [۲۵]، تورنلافیلو^۲ و همکاران (۲۰۱۰) [۲۶]، و عبدی و همکاران [۱۵] است. از این یافته‌ها می‌توان این‌طور استنباط نمود که استفاده از راهبردهای شناختی هیجانی ناسازگار مانند فاجعه‌انگاری و مقصر دانستن خود، فرد را بیشتر در معرض اضطراب و افسردگی قرار می‌دهد. به عبارت دیگر تفکراتی که بر فاجعه‌آمیز بودن و بزرگ‌نمایی یک موقعیت ناخوشایند تأکید دارد و همچنین اشتغال ذهنی درباره احساسات و تفکرات مرتبط با واقعه منفی، با افزایش درماندگی و کاهش بهزیستی روان‌شناختی همراه است.

نتایج تحلیل رگرسیون گام به گام نیز حاکی از آن است که از بین مؤلفه های تنظیم شناختی هیجانی به ترتیب، تمرکز مجدد مثبت و ارزیابی مجدد مثبت، در بهزیستی روان شناختی ورزشکاران نقش پیش بینی کننده داشته است. همچنین در مورد درماندگی روان شناختی، از بین مؤلفه های تنظیم شناختی هیجانی، فاجعه انگاری به طور مستقیم و تمرکز مجدد مثبت به طور معکوس به عنوان پیش بینی کننده درماندگی روان شناختی بوده است. نتایج این پژوهش به نحوی با یافته های گراس^۱ (۲۰۰۲) [۲۷]، مارتین و داهلن^۲ (۲۰۰۵) [۲۸]، گارنفسکی، بان و کریج^۳ (۲۰۰۶) [۲۹]، تور تلافیلو^۴ و همکاران (۲۰۱۰) [۲۶]، و ورنر^۵ و همکاران (۲۰۱۱) [۳۰] که در نمونه غیر ورزشی است، همسو می باشد. نتایج این پژوهش ها تأکید می کنند که استفاده از راهبردهای سازگار پذیرش و ارزیابی مجدد در روبرو شدن با رویدادهای تنش زا باعث اضطراب کمتر افراد می گردد. لازم به یادآوری است که در پژوهش حاضر، راهبرد پذیرش سلامت روان ورزشکاران را پیش بینی نکرد؛ که با نتایج برخی پژوهش های مطرح شده متناقض است. احتمالاً ورزشکاران راهبرد پذیرش را به عنوان کناره گیری، یا پذیرش غیر فعال یک موقعیت یا وضعیت هیجانی ناخوشایند، در نظر می گیرند که در آن می پذیرند که قادر به انجام کاری نیستند. در برخی پژوهش های مرتبط به تنظیم هیجان، پذیرش، بیشتر به عنوان مشاهده خنثی یا حتی کناره گیری مطرح شده است [۳۱]. البته در مورد تنظیم هیجان مبتنی بر شناخت، راهبرد پذیرش به صورت فعال و ترکیبی از پذیرش و انعطاف پذیری رفتاری در مقابله با هیجانات ناخوشایند می باشد.

در تبیین تاثیر سبک های تنظیم شناختی هیجانی بر ابعاد سلامت روان از قبیل بهزیستی روان شناختی، می توان استنباط کرد از آن جایی که شناخت، هیجان و رفتار در تعامل با یکدیگر هستند، تنظیم شناختی هیجانی با کنترل توجه و عواقب شناختی هیجان، سبب تغییر عملکرد سیستم های شناختی مانند حافظه، توجه، و هشیاری شده و سپس سبب تنظیم هیجان می شود. هیجان ها نیز با هماهنگ کردن فرایندهای ذهنی، زیستی، و انگیزشی موجب می شوند وضعیت فرد در ارتباط با محیط تثبیت شود [۱۲].

بنابراین توانایی در تنظیم شناختی-هیجانی با پیامدهای سلامت جسمانی، اجتماعی، روانی و فیزیولوژیک همراه است، در مقابل، نارسایی در تنظیم شناختی هیجانی، سازوکار زیر بنایی درماندگی روان شناختی مانند اختلالات خلقی و اضطرابی است. تنظیم هیجان در ورزشکاران تحت تأثیر توانایی تشخیص، درک و مدیریت هیجانات می باشد. تنظیم هیجان بر پیامدهای درون فردی (مانند رفتار، انگیزش و هیجانات) و بین فردی ورزشکاران (مانند ارتباطات درون سازمانی، ارتباط با هم تیمی، بازخورد تکنیکی، شوخ طبعی) نیز تأثیر می گذارد. به عبارت دیگر خود تنظیمی هیجانی علاوه بر کنترل هیجانات، اهداف چندگانه ای (مانند عملکرد ورزشی مثبت و تعامل اجتماعی مثبت) دارد [۳۲]. بر اساس مطالعات انجام شده، ارزیابی ها و هیجان های منفی تجربه شده در حین مسابقه در عملکرد آینده ورزشکار اثری ناتوان کننده دارد و به علت عدم کنترل بر افکار و علائم، رفتار ورزشکار را تحت تأثیر قرار می دهد [۳۳]. به عنوان مثال دانشجویان ورزشکار نسبت به غیر ورزشکاران در میزان هوش هیجانی و مؤلفه های آن از قبیل تنظیم هیجان و پردازش های شناختی اطلاعات از سطح معنی داری بیشتری برخوردارند [۳۴]. در پژوهشی لن و همکاران (۲۰۰۹) [۳۵]، نیز مشخص شد که هرچه ورزشکار در درک و شناسایی، تنظیم و ابراز دقیق هیجانات توانمندتر باشد، کارآمدی بیشتری خواهد داشت. از طرفی بازیکنانی که می توانند هیجانات خود را به طور

۱. Gross

۴. Feliu

۲. Martin & Dahlen

۵. Werner

۳. Garnefski, Baan, Kraaij

موفقیت آمیزی مدیریت کنند، قادرند هیجان‌ات تجربه شده طی رقابت را برای بهبود عملکرد به کار برند [۳۶]. بنابراین بازیکنان می‌توانند از طریق بهبود مهارت‌های تنظیم شناختی هیجانی، محیط ورزشی پر بارده‌ای را ایجاد کنند.

نتیجه‌گیری

بر اساس مطالعات انجام شده، ورزشکارانی که سطح رقابتی بالایی دارند عوامل استرس‌زای مختلفی را تجربه می‌کنند که نیاز به سبک‌های مقابله‌ای مختلفی دارند [۲۲]. شناسایی راهبردهای مقابله‌ای ورزشکاران و کنترل آنها می‌تواند آینده‌روشنی را برای جامعه ورزشی رقم بزند. یافته‌های این پژوهش می‌تواند به روان‌شناسان ورزشی در زمینه ارتقای سلامت روان ورزشکاران کمک کند. به طوری که توجه خاص به راهبردهای شناختی مرتبط با تنظیم هیجان به ویژه تمرکز مجدد مثبت و ارزیابی مجدد مثبت به عنوان بعد مثبت، و فاجعه‌انگاری و سرزنش خود به عنوان بعد منفی در برنامه‌های آموزشی ورزشکاران مؤثر واقع می‌شود. تنظیم شناختی هیجان‌ات، کارکردهای زیادی در حوزه ورزشی و اجتماعی دارد و می‌تواند نقش مهمی در حفظ و تداوم رابطه با دیگران داشته باشد. با توجه به این که رویدادهایی مانند فشار مسابقات، انتظارات دیگران، تمرینات سخت و آسیب‌های بدنی، بخشی از زندگی ورزشکاران حرفه‌ای بوده و ورزشکاران به نحوی با پیامدهای روان‌شناختی این مسأله‌ها قرار دارند، از این رو توجه به سبک‌های شناختی، ممکن است رویکرد مفیدی در مداخلات مرتبط با آمادگی‌های روانی ورزشکاران باشد. تقویت راهبردهای سازگارانۀ تنظیم شناختی برای هیجان‌ات باعث می‌شود که ورزشکاران در مواقع ارزیابی‌شان از موقعیت‌ها، بتوانند مناسب‌ترین جو هیجانی را در رقابت‌ها ایجاد کنند. نتایج این مطالعه، می‌تواند به مربیان و ورزشکاران در آمادگی روانی و بهبود عملکرد کمک کند، چرا که وضعیت روانی ورزشکاران از عوامل مهم و تأثیرگذار بر نتایج مسابقات است.

قدردانی: این پژوهش بخشی از پایان‌نامه دکتری می‌باشد که با همکاری وزارت ورزش و جوانان صورت گرفته است. بدین‌وسیله از همکاری صمیمانه وزارت ورزش و جوانان، ورزشکاران تیم ملی و لیگ برتر، همکاری فدراسیون‌ها و مربیان که در اجرای این پژوهش همکاری نمودند، سپاس‌گزاری می‌شود.

منابع

- Bal, B. S., & Dureja, G. (2012). Sport imagery and mental health among omnivorous combative players: A psychological probe. *International Journal of Psychology and Counselling*, 4(2), 18-23.
- Samuel, R. D., & Tenenbaum, G. (2011). How do athletes perceive and respond to change-events: An exploratory measurement tool. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(4), 392-406.
- Hammermeister, J., & Burton, D. (2004). Gender differences in coping with endurance sport stress: Are men from Mars and women from Venus?. *Journal of Sport Behavior*, 27(2), 148.
- Gulliver, A., Griffiths, K. M., Mackinnon, A., Batterham, P. J., & Stanimirovic, R. (2015). The mental health of Australian elite athletes. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 18(3), 255-261.
- Church, C. L. (2010). A Study of Wellness in Athletic Trainers (Doctoral dissertation, Ohio University).
- Silva, J. M., Metzler, J. (2012). Training professionals of sport psychology. Translated by Vaezmousavi. Tehran; Nersi publicaion. P 18. [In Persian]

7. Garnefski, N., & Kraaij, V. (2006). Cognitive emotion regulation questionnaire–development of a short 18-item version (CERQ-short). *Personality and Individual Differences*, 41(6), 1045-1053.
8. Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical psychology review*, 30(2), 217-237.
9. Ochsner, K. N., Bunge, S. A., Gross, J. J., & Gabrieli, J. D. (2002). Rethinking feelings: an fMRI study of the cognitive regulation of emotion. *Journal of cognitive neuroscience*, 14(8), 1215-1229.
10. Wells, A. (2007). Cognition about cognition: Metacognitive therapy and change in generalized anxiety disorder and social phobia. *Cognitive and Behavioral Practice*, 14(1), 18-25.
11. Tenenbaum, G., & Eklund, R. C. (Eds.). (2007). *Handbook of sport psychology*(pp. 516-518). New York, NY: Wiley.
12. Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(03), 281-291.
13. Gross, J. J. (2001). Emotion regulation in adulthood: Timing is everything. *Current directions in psychological science*, 10(6), 214-219.
14. Berking, M., Poppe, C., Luhmann, M., Wupperman, P., Jaggi, V., & Seifritz, E. (2012). Is the association between various emotion-regulation skills and mental health mediated by the ability to modify emotions? Results from two cross-sectional studies. *Journal of behavior therapy and experimental psychiatry*, 43(3), 931-937.
15. Abdi, S., Babapoor, J., Fathi, H. (2011). Relationship between Cognitive Emotion Regulation Styles and General Health among University Students. *JAUMS*, 8(4). 258-264. [In Persian]
16. Gross, J. J., & Thompson, R. A. (2007). *Emotion regulation: Conceptual foundations*. New York: The Guilford Press.
17. Hanin, Y. L. (2000). *Emotions in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics. Martin, G.L., Vause, T., and Schwartman, L.(2005). Experimental studies of psychological intervention with athletes in competitions why few. *Behavior Modification*, 29-616.
18. Cerin, E. (2003). Anxiety versus fundamental emotions as predictors of perceived functionality of pre-competitive emotional states, threat, and challenge in individual sports. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15(3), 223-238.
19. Hasani, J. (2011). The reliability and validity of the short form of the cognitive emotion regulation questionnaire. *Behavioral science research J*. 9(4), 229-240. [In Persian]
20. Heubeck, B. G., & Neill, J. T. (2000). Confirmatory factor analysis and reliability of the Mental Health Inventory for Australian adolescents. *Psychological Reports*, 87(2), 431-440.
21. Mousavi, A., Vaez Mousavi, M. K., Yaghubi, H. (2015). Psychometric properties of the mental health inventory (MHI-38) in elite athletes. *Journal of Sport psychology studies*. [In Persian]
22. Nicholls, A. R., & Levy, A. R. (2015). The road to London 2012: The lived stressor, emotion, and coping experiences of gymnasts preparing for and competing at the world championships. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, (ahead-of-print), 1-13.
23. Martinent, G., Ledos, S., Ferrand, C., Campo, M., & Nicolas, M. (2015). Athletes' Regulation of Emotions Experienced During Competition: A Naturalistic Video-

- Assisted Study. *Sport, Exercise, and Performance Psychology* 4(3), 188-205. <http://dx.doi.org/10.1037/spy0000037>.
24. Sakineh Poor, A., Farhadi, V., Najafzadeh, N., Hemmati, M., Mohseni, H. (2014). Evaluation of Cognitive Emotion Regulation Save, Athletes and Non-Athletes in the District of Islamabad Gharb. *J. Appl. Environ. Biol. Sci.* 4(7): 210-217.
 25. Mennin, D. S., McLaughlin, K. A., & Flanagan, T. J. (2009). Emotion regulation deficits in generalized anxiety disorder, social anxiety disorder, and their co-occurrence. *Journal of Anxiety Disorders*, 23(7), 866-871.
 26. Tortella-Feliu, M., Balle, M., & Sesé, A. (2010). Relationships between negative affectivity, emotion regulation, anxiety, and depressive symptoms in adolescents as examined through structural equation modeling. *Journal of Anxiety Disorders*, 24(7), 686-693.
 27. Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of personality and social psychology*, 85(2), 348.
 28. Martin, R. C., & Dahlen, E. R. (2005). Cognitive emotion regulation in the prediction of depression, anxiety, stress, and anger. *Personality and Individual Differences*, 39(7), 1249-1260.
 29. Garnefski, N., Baan, N., & Kraaij, V. (2005). Psychological distress and cognitive emotion regulation strategies among farmers who fell victim to the foot-and-mouth crisis. *Personality and Individual Differences*, 38(6), 1317-1327.
 30. Werner, K. H., Goldin, P. R., Ball, T. M., Heimberg, R. G., & Gross, J. J. (2011). Assessing emotion regulation in social anxiety disorder: the emotion regulation interview. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 33(3), 346-354.
 31. Hofmann, S. G., Heering, S., Sawyer, A. T., & Asnaani, A. (2009). How to handle anxiety: The effects of reappraisal, acceptance, and suppression strategies on anxious arousal. *Behaviour research and therapy*, 47(5), 389-394.
 32. Tamminen, K. A., & Crocker, P. R. (2013). "I control my own emotions for the sake of the team": Emotional self-regulation and interpersonal emotion regulation among female high-performance curlers. *Psychology of Sport and Exercise*, 14(5), 737-747.
 33. Neil, R., Hanton, S., Mellalieu, S. D., & Fletcher, D. (2011). Competition stress and emotions in sport performers: The role of further appraisals. *Psychology of sport and exercise*, 12(4), 460-470.
 34. Keefer, K. V., Parker, J. D., & Saklofske, D. H. (2009). Emotional intelligence and physical health. In *Assessing emotional intelligence* (pp. 191-218). Springer US.
 35. Lane, A. M., Thelwell, R. C., Lowther, J., & Devonport, T. J. (2009). Emotional intelligence and psychological skills use among athletes. *Social behavior and personality: an international Journal*, 37(2), 195-201.
 36. Totterdell, P., & Leach, D. (2001). Negative mood regulation expectancies and sports performance: an investigation involving professional cricketers. *Psychology of Sport and Exercise*, 2, 249-265. [http://dx.doi.org/10.1016/S1469-0292\(01\)00016-4](http://dx.doi.org/10.1016/S1469-0292(01)00016-4).