

## A Comparison of Cognitive Emotion Regulation Strategies in Semi-Professional and Amateur Athletes

Shirvani H.<sup>1</sup> PhD, Barabari A.<sup>1</sup> MD, Keshavarz Afshar H.<sup>2\*</sup> PhD

<sup>1</sup> Exercise Physiology Research Center, Baqiyatallah University of Medical Sciences, Tehran, Iran

<sup>2</sup> Behavioral Research Center, Baqiyatallah University of Medical Sciences, Tehran, Iran

### Abstract

**Aims:** In the psychology of sport, considering the different effects of regular exercise on personality and psychology are very important. The aim of the present study was to compare the cognitive emotion regulation and its nine components between semi-professional and amateur athletes.

**Methods:** The present study is a causal-comparative study. The population of this study included 100 people (50 semi-professional athletes and 50 amateur athletes) employed in a military medical hospital. These athletes who were chosen by an accidental random sampling method, completed the Granefski and Kraaij (2006) Cognitive Emotion Regulation questionnaire. Data were analyzed using SPSS 17.

**Results:** The result in this study showed that there is a meaningful difference between non-professional athletes and amateurs in regards to cognitive emotion regulations ( $p < 0/005$ ). This means that semi-professional athletes have a more adapted cognitive emotion regulation compared to amateur athletes.

**Conclusion:** The results of this study show that regular exercise can effect various aspects of a person's personality and psychology such as cognitive emotion regulation.

**Keywords:** Cognitive Emotion Regulation, Semi-professional Athletes, Amateur Athletes

## بررسی مقایسه‌ای راهبردهای تنظیم شناختی-هیجان در ورزشکاران نیمه حرفه ای و آماتور

حسین شیروانی<sup>۱</sup> PhD، اصغر برابری<sup>۱</sup> MD، حسین کشاورز افشار<sup>۲</sup> PhD

<sup>۱</sup> مرکز تحقیقات فیزیولوژی ورزش، دانشگاه علوم پزشکی بقیه‌الله (عج)، تهران، ایران

<sup>۲</sup> مرکز تحقیقات علوم رفتاری، دانشگاه علوم پزشکی بقیه‌الله (عج)، تهران، ایران

### چکیده

**اهداف:** در روانشناسی ورزش توجه به اثرات ورزش و تمرین‌های منظم بر جنبه‌های مختلف شخصیتی و روان شناختی افراد از اهمیت بالایی برخوردار است؛ بنابراین هدف پژوهش حاضر مقایسه راهبردهای تنظیم شناختی-هیجان و مؤلفه‌های نه‌گانه آن، در بین ورزشکاران نیمه حرفه‌ای و آماتور می‌باشد.

**روش‌ها:** پژوهش حاضر یک طرح علی مقایسه‌ای می‌باشد که تعداد ۱۰۰ نفر (۵۰ نفر ورزشکار نیمه حرفه‌ای و ۵۰ نفر ورزشکار آماتور) از کارمندان یک دانشگاه علوم پزشکی نظامی که به صورت نمونه‌گیری تصادفی ساده انتخاب شدند و پرسش‌نامه راهبردهای تنظیم شناختی-هیجان گارنفسکی و کرایج (۲۰۰۶) را تکمیل کردند. داده‌ها با استفاده از آزمون تحلیل واریانس چند متغیره تحلیل شدند.

**یافته‌ها:** یافته‌های به دست آمده در این پژوهش نشان داد بین ورزشکار نیمه حرفه‌ای و ورزشکار آماتور از نظر راهبردهای تنظیم شناختی هیجان تفاوت معنادار وجود دارد ( $p < 0/005$ )، یعنی ورزشکاران نیمه حرفه‌ای از راهبردهای تنظیم شناختی-هیجان سازش یافته تری نسبت به ورزشکاران آماتور برخوردارند.

**نتیجه‌گیری:** نتیجه پژوهش حاضر نشان می‌دهد که ورزش و انجام تمرینات منظم می‌تواند بر وجوه مختلف شخصیتی و روان شناختی همچون راهبردهای تنظیم شناختی-هیجان تأثیرگذار باشد.

**کلیدواژه‌ها:** تنظیم شناختی-هیجانی، ورزشکار نیمه حرفه‌ای، ورزشکار آماتور

## مقدمه

در دنیای امروز تمرین و ممارست جسمانی مکرر به‌عنوان تنها عامل کلیدی و اصلی موفقیت ورزشی و رسیدن به اوج اجرا، هدف از پیش تعیین‌شده محسوب نمی‌شود و به نظری رسد علاوه بر توانایی‌های جسمانی و تاکتیکی، توانمندی و ویژگی‌های شخصیتی بدون تردید از عوامل مؤثر بر پیشرفت ورزشی می‌باشد، همچنین از آنجا که ورزشکاران مجبور هستند در شرایط استرس‌زا رقابت کنند؛ بنابراین در چنین شرایطی استرس و خشم رایج می‌باشد؛ در نتیجه روبه‌رو شدن با موقعیتی که به‌طور بالقوه فشارزاست سبب خواهد شد تا فرد در واکنش با آن موقعیت‌ها دستخوش هیجان شود [۱]. شیوع عوامل استرس‌زا نظیر داوری بد در جریان مسابقه، وجود شرایط بد محیطی، واکنش تماشاگران در جریان مسابقه، مشاهده تقلب رقیب، توییح بازیکن توسط مربی، انتقاد مربی در جریان مسابقه [۲] ضرورت وجود مهارت‌های روانی مؤثر را به‌منظور ثبات هیجانی ورزشکار و دستیابی به موفقیت ورزشی اجتناب‌ناپذیر می‌سازد؛ چراکه این مهارت‌ها، ناتوانی در مقابله با عوامل استرس‌زایی همچون محیط‌های ورزشی را تحت تاثیر قرار می‌دهد و مانع تأثیر عوامل مزاحم می‌شود [۳] از جمله مهارت‌های که به نظر می‌رسد عملکرد را در شرایط استرس‌زا همچون محیط‌های ورزشی تحت تأثیر قرار می‌دهد، مهارت تنظیم شناختی-هیجان است؛ که نقش مهمی در سازگاری ما با وقایع استرس‌زا دارد [۴]. نتایج پژوهش هانشان می‌دهند که ظرفیت افراد در تنظیم مؤثر هیجان‌ها بر شادمانی روان‌شناختی، جسمانی و بین فردی تأثیر می‌گذارد [۵، ۶]. تنظیم شناختی هیجان دلالت بر شیوه شناختی دست‌کاری ورود اطلاعات فراخوانده هیجان دارد [۷]. به‌عبارت‌دیگر، راهبردهای تنظیم شناختی هیجان، به نحوه تفکر افراد پس از بروز یک تجربه منفی یا واقعه آسیب‌زا برای آن‌ها اطلاق می‌گردد. در سال‌های اخیر، گارنفسکی، کرایچ و اسپینهاون (۲۰۰۱، ۲۰۰۲) با مرور و بازنگری انتقادی پیشینه پژوهشی در زمینه راهبردهای مقابله شناختی، نه راهبرد متفاوت تنظیم شناختی هیجان خود سرزنشگری، پذیرش، نشخوارگری تمرکز مجدد مثبت، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی، ارزیابی مجدد مثبت، کم‌اهمیت شماری، فاجعه انگاری و ملامت دیگران را به‌صورت مفهومی شناسایی کرده‌اند [۸، ۹]. به لحاظ نظری راهبردهای ملامت دیگران، نشخوارگری، فاجعه‌نمایی و دیگر سرزنشگری به‌عنوان راهبردهای سازش‌ناایافته تنظیم شناختی - هیجان در نظر گرفته می‌شوند، درحالی‌که راهبردهای پذیرش، تمرکز مجدد مثبت، تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی، ارزیابی مجدد مثبت و کم‌اهمیت شماری تحت عنوان راهبردهای سازش‌یافته تنظیم شناختی هیجان مطرح می‌شوند [۱۰]. یافته‌های پژوهشی نشان می‌دهند که راهبردهای سازش‌ناایافته تنظیم هیجان نظیر نشخوارگری، خود سرزنشگری و فاجعه‌نمایی به‌صورت مثبت با آشفتگی هیجانی و سایر جنبه‌های آسیب‌شناختی همبسته هستند،

ولی در راهبردهای سازش یافته مانند ارزیابی مجدد مثبت، این همبستگی منفی است [۱۱]. امروزه پژوهش‌های علمی بسیاری نشان داده است که ورزش علاوه بر اینکه ابزار ارزشمندی برای سلامت جسمانی است، رابطه نزدیکی با متغیرهای روان‌شناختی و به‌ویژه پیشگیری از بروز آشفتگی هیجانی دارد. همچنین تأثیر هیجانات بر روی عملکرد ورزشی توسط اغلب محققان، مربیان و ورزشکاران چه قبل از مسابقه، چه حین بازی و چه بعد از مسابقه موردتأیید قرار گرفته است و اکثر ورزشکاران عملکرد موفقیت‌آمیز یا عملکرد منجر به شکست خود را به عوامل هیجانی نسبت می‌دهند [۱۲]. اچسپر (۲۰۰۷) در پژوهشی متوجه شد که ورزشکاران اغلب در خرده مقیاس تنظیم هیجان نمره‌های بالایی کسب می‌کنند، به‌علاوه بلادرنگ می‌توانند روحیه خود را بازسازی و الگوی بهینه هیجانی خود را حفظ کنند [۷]. کیف و همکاران (۲۰۰۹) به این نتیجه رسیدند که دانشجویان ورزشکار نسبت به غیر ورزشکاران در میزان هوش هیجانی و مؤلفه‌های آن تنظیم هیجان و پردازش‌های شناختی اطلاعاتی هیجانی و سلامت مربوط به آمادگی جسمانی از سطح معنی‌داری بیشتری برخوردارند [۱۳]. ملکی و همکاران (۱۳۹۰) نشان دادند که آموزش نظامی سبب افزایش تعادل هیجانی، برون‌گرایی، اعتمادبه‌نفس و برتری‌جویی دانشجویان نظامی می‌شود [۱۴] همچنین توتردل ولچ (۲۰۰۱، به نقل از لن ۲۰۰۶) در پژوهشی نشان دادند که بازیکنانی که می‌توانند هیجانات خود را به‌طور موفقیت‌آمیز مدیریت کنند، قادرند هیجانات تجربه‌شده طی رقابت را برای بهبود عملکرد به کار ببرند [۱۵]. نیل و همکاران (۲۰۱۱) با ۱۲ ورزشکار نخبه نشان دادند که ارزیابی‌ها و هیجان‌های منفی تجربه‌شده در حین مسابقه در عملکرد آینده ورزشکار اثری ناتوان‌کننده دارد و به علت عدم کنترل بر افکار و علائم، رفتار ورزشکار را تحت تأثیر قرار می‌دهد [۱۶]. در پژوهشی که توسط لن و لواتر (۲۰۰۹) انجام شد، متوجه شدند که هرچه ورزشکار در درک و شناسایی، تنظیم و ابراز دقیق هیجانات توانمندتر باشد، فکری در اختیار خواهد داشت که موجب می‌گردد فردی کارآمدتر باشد. همچنین مربیان و بازیکنان از طریق بهبود مهارت هوش هیجانی در ورزشکاران می‌توانند محیط ورزشی پربازده‌ای را ایجاد کنند [۱۷]. در مجموع روانشناسان ورزش از طریق آموزش مهارت‌های روانی به ورزشکاران برای کنترل و تنظیم هیجانات کمک کرده و با بررسی کارآمد مکانیزم پردازش شناختی-هیجانی در ورزشکاران می‌توانند مربیان و ورزشکاران را در آمادگی روانی و بهبود عملکرد کمک کند. چراکه همان‌طور که اشاره شد وضعیت روانی ورزشکاران از عوامل مهم و تأثیرگذار بر نتایج مسابقات است [۱۸]. علی‌رغم اهمیت مهارت‌های روانی همچون راهبردهای تنظیم شناختی-هیجان در حوزه روان‌شناسی ورزش، خصوصاً به دلیل تأثیرگذاری مستقیم این متغیر بر عملکرد ورزشکار و موفقیت ورزشی، پژوهش‌های معدودی در این زمینه انجام‌شده و از طرفی دیگر بررسی‌های محققان نشان داد که

به هیچ عنوان به صورت فردی مورد تجزیه و تحلیل قرار نخواهد گرفت و آن‌ها مختار هستند که در پژوهش شرکت کنند و هر زمان که خواستند می‌توانند از نمونه‌ی پژوهش خارج گردند، وارد نمونه پژوهش شدند. بعد از توافق با شرکت‌کنندگان، آزمون مورد نظر توسط مجری پژوهش اجرا شد.

**روش تحلیل داده‌ها:** برای تجزیه و تحلیل داده‌های پژوهش از روش‌های آماری توصیفی؛ (میانگین و انحراف معیار) و آمار استنباطی و نرم‌افزار آماری SPSS-17 استفاده گردید. جهت تعیین تفاوت میانگین نمرات بین متغیرها در گروه‌های مورد بررسی از آزمون تجزیه و تحلیل واریانس چندمتغیره (مانووا) استفاده شد.

## نتایج

میانگین و انحراف معیار سنی آزمودنی‌ها در پژوهش حاضر برابر ۴۱/۱۲ و ۳/۶۵ سال بوده است. جدول ۱ میانگین و انحراف معیار راهبردهای ۹ گانه تنظیم هیجانی را در دو گروه از ورزشکاران نیمه حرفه‌ای و آماتور نشان می‌دهد.

جدول ۱ میانگین و انحراف معیار نه مؤلفه راهبردهای تنظیم هیجانی را در دو گروه از ورزشکاران آماتور و نیمه حرفه‌ای نشان می‌دهد. همان‌طور که در این جدول مشاهده می‌شود کمترین و بیشترین مقدار میانگین در گروه ورزشکاران نیمه حرفه‌ای به ترتیب مربوط به مؤلفه پذیرش ( $M=7/05$ ) و مقصر دانستن خود ( $4/33$ ) است. همچنین در گروه ورزشکاران آماتور بیشترین و کمترین مقدار میانگین به ترتیب مربوط به مؤلفه‌های توجه مثبت مجدد و برنامه‌ریزی ( $M=6/90$ ) و مقصر دانستن خود ( $M=5/20$ ) بود. با توجه به اینکه رعایت پیش‌فرض‌های تساوی کواریانس‌ها (آزمون باکس) در آزمون تجزیه و تحلیل واریانس چندمتغیره (مانووا) ضروری است، لذا در اولین گام به سراغ تفسیر این آزمون می‌پردازیم.

جدول ۱. میانگین و انحراف معیار مؤلفه‌های راهبردهای تنظیم هیجانی

متغیر	گروه		در دو گروه از ورزشکاران	
	نیمه حرفه‌ای	آماتور	میانگین (M)	انحراف معیار (SD)
پذیرش	۷/۰۵	۱/۳۱	۵/۹۵	۱/۲۳
توجه مثبت مجدد	۶/۷۸	۱/۴۶	۶/۹۰	۱/۲۵
توجه مثبت به ارزیابی	۶/۹۳	۱/۰۴	۵/۲۸	۱/۳۲
باز ارزیابی مجدد	۶/۷۹	۱/۴۸	۶/۸۵	۱/۲۸
برنامه‌ریزی	۶/۹۵	۰/۹۴	۶/۹۰	۱/۲۵
مقصر دانستن خود	۴/۳۲	۱/۱۹	۵/۲۰	۱/۴۷
مقصر دانستن دیگری	۴/۳۸	۱/۲۶	۵/۴۰	۱/۱۴
نشخوار فکری	۵/۲۴	۱/۳۳	۵/۲۵	۱/۱۰
فاجعه سازی	۵/۱۹	۱/۱۱	۵/۲۳	۱/۲۱

پژوهشی در این راستا در بین ورزشکاران نیمه حرفه‌ای و آماتور انجام نشده است؛ بنابراین محققان با بررسی مقایسه‌ای راهبردهای شناختی-هیجان در بین ورزشکاران نیمه حرفه‌ای و آماتور می‌خواستند به این سؤال پاسخ دهند که آیا بین ورزشکاران نیمه حرفه‌ای و آماتور تفاوتی وجود دارد؟

## روش‌ها

**جامعه و نمونه آماری:** روش تحقیق در این پژوهش به صورت علی-مقایسه‌ای بوده است. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه پرسنل ورزشکار شاغل در یک دانشگاه علوم پزشکی نظامی در سال ۱۳۹۳ می‌باشد. روش نمونه‌گیری به صورت تصادفی ساده می‌باشد. برای پژوهش‌های از نوع آزمایشی و علی-مقایسه‌ای حجم نمونه حداقل ۳۰ نفر در هر گروه توصیه می‌شود؛ باین وجود در پژوهش حاضر به منظور افزایش اعتبار بیرونی پژوهش و احتمال اُفت آزمودنی‌ها، برای هر گروه از ورزشکاران آماتور و نیمه حرفه‌ای ۵۰ نفر و در مجموع ۱۰۰ نفر در نظر گرفته شد [۱۹].

**ابزارهای اندازه‌گیری:** پرسشنامه راهبردهای تنظیم شناختی-هیجان؛ این پرسشنامه توسط گارنفسکی و کرایچ (۲۰۰۶) ساخته شده است و ۱۸ سؤال داشته که شامل دو راهبرد کلی؛ تنظیم شناختی هیجان مثبت و تنظیم شناختی هیجان منفی می‌شود. سؤالات بر روی یک مقیاس پنج‌درجه‌ای لیکرت، از تقریباً هرگز تا تقریباً همیشه پاسخ داده می‌شود. ضریب آلفای کرونباخ برای خرده مقیاس‌ها در دامنه‌ای از ۰/۷۳ تا ۰/۸۰ و ضریب پایایی بازآزمایی (بعد ۵ ماه) برای خرده مقیاس‌ها در دامنه‌ای از ۰/۴۱ تا ۰/۵۹ به دست آمده است. ضریب همبستگی این پرسشنامه با مقیاس افسردگی ۰/۳۸ و با مقیاس اضطراب ۰/۳۳ گزارش شده است [۲۰]. نسخه فارسی پرسشنامه تنظیم شناختی هیجان در فرهنگ ایرانی توسط حسنی (۱۳۸۹) مورد هنجاریابی قرار گرفته است. در این پژوهش، اعتبار مقیاس بر اساس روش‌های همسانی درونی (با دامنه آلفای کرونباخ ۰/۷۶ تا ۰/۹۲) و بازآزمایی (با دامنه همبستگی ۰/۵۱ تا ۰/۷۷) و روایی پرسشنامه مذکور از طریق تحلیل مؤلفه اصلی با استفاده از چرخش واریماکس، همبستگی بین خرده مقیاس‌ها (با دامنه همبستگی ۰/۳۲ تا ۰/۶۷) و روایی ملاکی مطلوب گزارش شده است. همچنین، یوسفی (۱۳۸۵) ضریب آلفای کرونباخ این پرسشنامه را ۰/۸۲ گزارش کرده است.

**فرایند اجرا:** پس از هماهنگی با مسئولان ذیربط و شرکت‌کنندگان، پرسشنامه‌های مورد نظر در بهار سال ۱۳۹۳ (سه‌ماهه اول ۱۳۹۳) در اختیار شرکت‌کنندگان که پرسنل ورزشکار شاغل در دانشگاه بقیه‌الله بودند، قرار داده شد. برای رعایت اصول اخلاقی و به منظور جلب همکاری شرکت‌کنندگان، پیش از اجرای آزمون اطلاعاتی درباره‌ی موضوع و هدف پژوهش تا آنجا که در نتایج پژوهش تأثیرگذار نباشد به شرکت‌کنندگان داده شد؛ و پس از جلب اطمینان شرکت‌کنندگان، در مورد اینکه اطلاعات آن‌ها

ارزیابی، مقصر دانستن خود و مقصر دانستن دیگری تفاوت معناداری وجود دارد بدین معنی که ورزشکاران نیمه حرفه‌ای از راهبردهای سازش یافته تری نسبت به ورزشکاران آماتور استفاده می‌کنند؛ که این نتیجه با نتایج پژوهش‌های انجام شده توسط توتردل، لچ (۲۰۰۱)، لن و لواتر (۲۰۰۹)، جنسن (۲۰۰۷)، ملکی و همکاران (۲۰۱۰)، نیل (۲۰۰۶)، میکولاجزک (۲۰۱۴) همسو می‌باشد. لن و لواتر (۲۰۰۹) به این نتیجه رسیده‌اند که هرچه ورزشکار در درک و شناسایی، تنظیم و ابراز دقیق هیجانات توانمندتر باشد، عادات فکری در اختیار خواهد داشت که موجب می‌گردد فردی کارآمدتر باشد. همچنین مریبان و بازیکنان از طریق بهبود مهارت هوش هیجانی در ورزشکاران می‌توانند محیط ورزشی پربازده‌ای را ایجاد کنند [۱۷]. همچنین توتردل و لچ (۲۰۰۱) در پژوهش خود نشان دادند که بین توانایی مربوط به مهارت‌های تنظیم هیجان و حالت‌های هیجانی مربوط به عملکرد موفقیت‌آمیز بازیکنان کریکت ارتباط وجود دارد و بازیکنانی که می‌توانند هیجانات خود را به‌طور موفقیت‌آمیز مدیریت کنند، قادرند هیجانات تجربه‌شده طی رقابت را برای بهبود عملکرد به کار ببرند [۱۵].

در تبیین این یافته می‌توان گفت که ورزشکاران نیمه حرفه‌ای در تعامل و تقابل بیشتری با دیگران هستند و اغلب با هم تیمی‌ها، مریبان و همراهانشان به همدلی متقابل و مشارکت می‌پردازند. همچنین موقعیت‌های ورزشی فرصت بسیار مناسبی برای نشان دادن توانایی‌های فردی در مناسبات اجتماعی و کسب مهارت‌های روانی، برای ورزشکار است. از آنجاکه راهبردهای تنظیم شناختی-هیجان اکتسابی و تحت تأثیر یادگیری محیط قرار دارند؛ و با مواردی مانند میزان ارتباط با دیگران و همراهی با آن‌ها افزایش می‌یابد، می‌توان گفت که ورزشکاران نیمه حرفه‌ای به دلیل برخورداری بیشتر از این فرصت‌ها نسبت به ورزشکاران آماتور توانسته‌اند این توانایی‌ها را در موقعیت‌های ورزشی متفاوتی که با آن مواجه بوده‌اند، در خود افزایش داده و در زندگی روزمره خودشان بکار ببرند. در تحقیقات مختلف نشان داده شده است که ورزش علاوه بر توسعه مهارت‌های روانی، موجب بهبود اختلال‌های هیجانی و حالات خلقی نیز می‌شود. در این راستا پرلینی و هالورسون (۲۰۰۶) در پژوهشی هوش هیجانی بازیکنان هاکی و افراد معمولی را در یک پژوهش زمینه‌ای باهم مقایسه کردند و به این نتیجه دست یافتند که بازیکنان هاکی، هوش هیجانی بالاتری در مقایسه با افراد عادی دارند و همچنین هوش هیجانی به‌طور مثبت با عملکرد ورزشکاران در حین بازی مرتبط بود [۲۱]؛ بنابراین احتمال دارد که افزایش راهبردهای تنظیم سازش یافته در ورزشکاران مربوط به بهبود موارد مذکور باشد، چون در اثر ورزش ویژگی‌های هیجانی و خلقی بهتر می‌شود، در نتیجه مدیریت هیجانات نیز در ورزشکاران افزایش می‌یابد. همچنین ورزش با افزایش سطح فعالیت و به دنبال آن افزایش تقویت‌های مثبت مشروط به پاسخ، باعث فراهم ساختن موقعیتی که سبب منحرف شدن توجه فرد از

جدول ۲. نتایج آزمون باکس

M باکس	۳۴/۲۹
F	۱/۲۵
درجه آزادی ۱	۴۵
درجه آزادی ۲	۲۸۸۳/۵۱
معنی داری	۰/۱۹

جدول ۳. نتایج تحلیل واریانس چند متغیری بر روی نمرات راهبردهای تنظیم هیجانی در ورزشکاران حرفه‌ای و نیمه حرفه‌ای

متغیر وابسته	مجموع مجذورات (SS)	df	میانگین مجذورات (MS)	F	P-value
توجه مثبت مجدد	۳/۹۲	۱	۳/۹۲	۰/۴۳	۰/۴۱
توجه مثبت به ارزیابی	۱۰۶/۳۲	۱	۱۰۶/۳۲	۱/۵۵	۰/۰۴
باز ارزیابی مجدد	۵/۰۴	۱	۵/۰۴	۰/۲۳	۰/۳۲
برنامه ریزی	۱۵/۱۲	۱	۱۵/۱۲	۰/۸۷	۰/۱۲
مقصر دانستن خود	۹۹/۲۲	۱	۹۹/۲۲	۱/۱۱	۰/۰۲
مقصر دانستن دیگری	۱۰۱/۳۸	۱	۱۰۱/۳۸	۱/۱۹	۰/۰۴
نشخوار فکری	۷/۲۱	۱	۷/۲۱	۰/۰۸	۰/۹۷
فاجعه سازی	۹/۸۹	۱	۹/۸۹	۰/۱۱	۰/۷۹

جدول ۲ نتایج آزمون M باکس را نشان می‌دهد. این آزمون برای بررسی این است که ثابت شود آیا داده‌ها فرض همگنی کوواریانس‌ها (تساوی کوواریانس‌ها) را زیر سؤال می‌برد یا خیر؟ با توجه به این که مقدار به دست آمده معنی دار نمی‌باشد ( $P > 0.05$ ) پس پیش فرض باقی می‌ماند و ثابت می‌شود؛ یعنی تفاوت بین کوواریانس‌ها معنی دار نیست.

همان‌طور که در جدول ۳ مشاهده می‌شود بین پذیرش و توجه مثبت به ارزیابی، مقصر دانستن خود و مقصر دانستن دیگری بین دو گروه از آزمودنی‌ها تفاوت معناداری وجود دارد ( $P < 0.05$ )؛ به‌طوری که ورزشکاران نیمه حرفه‌ای نمرات بیشتری در پذیرش و توجه مثبت به ارزیابی کسب کردند و این در حالی است که نمرات ورزشکاران آماتور در مقصر دانستن خود و مقصر دانستن دیگری بیشتر از ورزشکاران نیمه حرفه‌ای بود. در بقیه موارد تفاوت معناداری بین دو گروه مشاهده نشد ( $P > 0.05$ ).

## بحث

پژوهش حاضر با هدف مقایسه راهبردهای تنظیم شناختی-هیجان و مؤلفه‌های ۹ گانه آن بین ورزشکاران نیمه حرفه‌ای و آماتور انجام گرفت. نتایج پژوهش حاضر نشان می‌دهد که بین ورزشکاران نیمه حرفه‌ای و ورزشکاران آماتور در ابعاد پذیرش و توجه مثبت به

روان‌شناختی همچون تنظیم شناختی-هیجان است؛ و این ویژگی آن‌ها را قادر می‌سازد که هیجانات خود را بهتر کنترل کنند و با شناخت احساس خود و دیگران در تنظیم روابط با دیگران موفق‌تر باشند، با استرس‌های روزانه راحت‌تر مقابله کنند و در نتیجه از سلامت روانی مطلوب‌تری برخوردار باشند. شرکت منظم و طولانی‌مدت در تمرینات بدنی، باعث ایجاد تغییرات مثبت و معناداری در متغیرهای شخصیتی و هیجانی می‌شود و فرد را برای فراهم نمودن زندگی آرام و بانشاط آماده می‌کند. ورزش از جمله روش‌های مهم تکامل جسمانی، روانی و اجتماعی محسوب می‌گردد، زیرا شرکت در فعالیت‌های ورزشی، افراد را از نظر فضایی و مکانی به هم نزدیک می‌کند. راه‌ها و فرصت‌های بسیاری را برای ماهرشدن در اجتماع فراهم می‌آورد و به‌طور کلی یک جریان آموزشی در ابعاد فرهنگی و اجتماعی برای فرد ایجاد می‌کند. پژوهش حاضر دارای محدودیت‌هایی مانند عدم همکاری و پاسخگویی برخی از کارمندان، اثرات ناشی از ابزار اندازه‌گیری (پرسشنامه) که ذاتاً دارای محدودیت‌هایی است، ناهمگن بودن افراد نمونه بر اساس متغیرهای مداخله‌گر مانند ساعت کاری، میزان تحصیلات، وضعیت اقتصادی. از آنجایی که بر اساس یافته‌های این پژوهش، ورزش نقش مهمی در افزایش متغیرهای روان‌شناختی همچون تنظیم شناختی-هیجان دارد پیشنهاد می‌گردد که ورزش در بین کارمندان و شاغلین اداره‌ها و سازمان‌ها گسترش یابد و شرایط و محیط مناسبی برای تمرینات بدنی فراهم شود تا در افزایش سلامت روانی، رضایت شغلی، کاهش خستگی و احساس عدم موفقیت فردی مؤثر واقع شود. همچنین کارمندان را که دارای ناراحتی‌های روانی می‌باشند می‌توان به انجام ورزش ترغیب و تشویق کرد؛ و کلیه ادارات و سازمان‌های دولتی و غیردولتی حداقل ۳۰ دقیقه از وقت را به ورزش اختصاص دهند؛ و دیدگاه مدیران و مسئولان رده‌بالا با توجه به اهمیت و تأثیر مثبت ورزش تغییر یافته و نسبت به نهادینه کردن آن در مجموعه‌های تحت اداره خود اقدام نمایند.

## منابع

1. Martin GL, Vause T, Schwartzman L. Experimental studies of psychological interventions with athletes in competitions: why so few? *Behav Modif.* 2005;29(4):616-41.
2. Anshel MH, Williams LR, Williams SM. Coping style following acute stress in competitive sport. *J Soc Psychol.* 2000;140(6):751-73.
3. Di Fabio A, Saklofske DH. Comparing ability and self-report trait emotional intelligence, fluid intelligence, and personality traits in career decision. *Pers Individ Dif.* 2014;64:174-8.
4. Thompson RA. Emotion regulation: a theme in search of definition. *Monogr Soc Res Child Dev.* 1994;59(2-3):25-52.

برگه‌های تهدید آور و استرس‌زا می‌شود و همچنین زمینه‌ای را برای افزایش اعتمادبه‌نفس و احساس خود توانمندی فراهم می‌سازد که موجب کاهش استرس می‌شود همه افرادی که در ورزش‌های رقابتی شرکت می‌کنند باید توانایی مقابله با انتقاد، درد، شکست، خطاهای جسمانی و منابع دیگر فشار (استرس) را داشته باشند و ناتوانی در سازگاری با تجربه‌های نامطبوع، اغلب به شکست عملکرد منتهی می‌شود و ورزشکاران حرفه‌ای، دارای اعتمادبه‌نفس و توانایی ابراز وجود، خودآگاهی و خودپنداری نسبتاً بالا هستند و توانایی مقابله با تجربه‌های نامطبوع و سازگاری با آن‌ها را دارند. این موارد تنها نمونه‌های کوچکی از موقعیت‌هایی است که ورزش بر ویژگی‌های روان‌شناختی و شخصیتی تأثیر می‌گذارد (که منجر به استفاده از راهبردهای سازش یافته و مدیریت هیجان می‌شود). پس ورزش می‌تواند یکی از شیوه‌های کاهش مشکلات روان‌شناختی در افراد باشد و فرد را برای مقابله بهینه (مسئله محور) در مقابل مشکلات آماده کند. ورزش این امکان را برای فرد فراهم می‌سازد تا در عرصه روابط عاطفی و اجتماعی بتواند هیجان‌ها را مدیریت و در نتیجه مشکلات بین شخصی کمتری را تجربه کند؛ و از طرفی دیگر مدیریت تنظیم شناختی-هیجان سبب قدرت سازمان‌دهی و سازگاری فرد در موقعیت‌های تحریک‌کننده می‌شود. فردی که توانایی مدیریت هیجانی رشد یافته‌ای دارد، آزاد از هر گونه اجبار بیرونی و درونی می‌تواند هیجان‌ها را تجربه کند و یا از بروز آن‌ها جلوگیری نماید. در واقع عدم توانایی تنظیم هیجانات، باعث می‌شود که احساسات فرد بر عقل و منطقتش غلبه داشته باشد و فرد در موقعیت‌های مختلف تنها با تکیه بر جو احساسی محیط و بدون توجه به راه‌حل‌های منطقی ممکن تصمیم‌گیری کند؛ بنابراین، ورزشکارانی که از توانایی راهبردهای تنظیم شناختی هیجان مثبت برخوردار باشند، عملکرد مناسب‌تری را در مقایسه با دیگر ورزشکارانی که از این توانایی‌ها برخوردار نیستند، خواهند داشت.

## نتیجه‌گیری

در یک نتیجه‌گیری کلی می‌توان اظهار نمود که شرکت در فعالیت‌های بدنی و ورزشی عامل مهمی در ارتقای متغیرهای

5. Gross JJ. Emotion Regulation: Past, Present, Future. *Cognition Emotion.* 1999;13(5):551-73.
6. Ryff CD, Singer B. Psychological well-being: meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychother Psychosom.* 1996;65(1):14-23.
7. Ochsner KN, Gross JJ. The cognitive control of emotion. *Trends Cogn Sci.* 2005;9(5):242-9.
8. Garnefski N, Kraaij V, Spinhoven P. Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Pers Individ Dif.* 2001;30(8):1311-27.
9. Garnefski N, Kraaij V, Spinhoven P. Manual for the use of the Cognitive Emotion Regulation Questionnaire. Leiderdorp, The Netherlands:

DATEC; 2002.

10. Hasani J, Miraghaie A. The relationship between strategies for cognitive regulation of emotions and suicidal ideation. *Contemp Psychol (IR)*. 2012;7(1):61-72. Persian.

11. Garnefski N, Van Den Kommer T, Kraaij V, Teerds J, Legerstee J, Onstein E. The relationship between cognitive emotion regulation strategies and emotional problems: comparison between a clinical and a non-clinical sample. *Eur J Personality*. 2002; 16(5):403-20.

12. Hanin, Yuri L. Emotions in sport: Current issues and perspectives. In: Tenenbaum G, Eklund RC, editors. *Handbook Of Sport Psychology*. 3rd ed. Hoboken (NJ): Wiley; 2007. p. 31-58.

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.

14. Maleki B., Sanei S., Borhani H., Ghavami A. Effect of military training on personality traits of military students. *J Mil Med*. 2010;13(4):195-200.

15. Lane AM. Emotional intelligence research, positive thinking for sport. *Tuning up performance –*

*music and video as ergogenic aids. peak performance*, 2006, 228: 5-7 Electric Word plc.

16. Neil R, Hanton S, Mellalieu SD, Fletcher D. Competition stress and emotions in sport performers: The role of further appraisals. *Psychol Sport Exerc*. 2011;12(4):460-70.

17. Lane AM, Thelwell RC, Lowther J, Devonport TJ. Emotional intelligence and psychological skills use among athletes. *Soc Behav Personal*. 2009;37(2):195-201.

18. Sh. S, H B. Relationship between emotional intelligence with psychological skills in female athletes. *Res In Sport Manag Motor Behav (IR)*. 2011. Persian.

19. Delavar A. *Research methods in psychology and educational sciences*. Tehran: Virayesh; 2009. Persian.

20. Garnefski N, Kraaij V. Relationships between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: A comparative study of five specific samples. *Pers Individ Dif*. 2006;40(8):1659-69.

21. Perlini AH, Halverson TR. Emotional intelligence in the National Hockey League. *Can J Behav Sci*. 2006;38(2):109-19.