

The relationship between emotion regulation strategies and state and trait competitive anxiety in South Korean Ambassador's Cup taekwondo athletes

Mahmoud Mohebi¹, Sahar Zarei²

1- Ph.D student in Clinical Sport Psychology, University of Tehran, Tehran, Iran. ORCID: 0000-0003-3094-147X

2- Ph.D student in Educational Sport Psychology, University of Tehran, Tehran, Iran (Corresponding Author).
ORCID: 0000-0003-3150-9777 E-mail: zarei.sahar@ut.ac.ir

Received: 19/12/2018

Accepted: 06/03/2019

Abstract

Introduction: One of the most significant negative emotions is competitive anxiety, which is one of the main causes of athletes' performance decline..

Aim: The present study aimed to examine the relationship between emotion-regulation strategies and competitive anxiety in elite Taekwondo athletes.

Method: The research method was descriptive-correlational. For the purpose of the study, one hundred and twenty taekwondo athletes were selected via random sampling method from among the Iranian population of Taekwondo athletes' participating in South Korean Ambassador Cup. They completed three questionnaires including Emotion regulation questionnaire (EQR), Sport Competition Anxiety Test (SCAT) and Revised Competitive State Anxiety-2 (CSAI-2R). The data were collected and analyzed by Pearson correlation, multiple regression, and ANOVA tests.

Results: The results showed a significant relationship between emotion-regulation strategies and competitive anxiety. Moreover, reappraisal strategy negatively and suppression strategy positively predicted dimension of competitive anxiety variance, but this prediction reversed with Self- Confidence. In addition, the data indicated that the men use significantly more reappraisal and less suppression strategies than female.

Conclusion: According to these results, it seems that emotion-regulation strategies have effective role in dimensions of competitive anxiety, and the level of Taekwondo Athletes' anxiety is correlated with these strategies.

Keywords: Elite taekwondo athletes, Competitive anxiety, Cognitive emotion regulation, Emotion suppression, Korean Ambassador Cup

How to cite this article : Mohebi M, Zarei S. 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. 2019; 6 (2): 86-101 .
URL :<http://shenakht.muk.ac.ir/article-1-617-fa.pdf>

رابطه بین راهبردهای تنظیم هیجان و ابعاد صفتی-حالتی اضطراب رقابتی در تکواندوکاران جام سفیر کره جنوبی

محمود محبی^۱، سحر زارعی^۲

۱. دانشجوی دکترای روانشناسی بالینی ورزشی، دانشگاه تهران، تهران، ایران.

۲. دانشجوی دکترای روانشناسی تربیتی ورزشی، دانشگاه تهران، تهران، ایران (مؤلف مسئول). ایمیل: zarei.sahar@ut.ac.ir

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۳۹۷/۱۲/۱۵

تاریخ دریافت مقاله: ۱۳۹۷/۰۹/۲۸

چکیده

مقدمه: یکی از قابل توجه‌ترین هیجانات منفی اضطراب رقابتی است از این جهت که از علل اصلی افت عملکرد ورزشکاران محسوب می‌شود.

هدف: هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه بین راهبردهای تنظیم هیجان و ابعاد اضطراب رقابتی در تکواندوکاران نخبه بود.

روش: پژوهش حاضر توصیفی-همبستگی بود، از جامعه تکواندوکاران ایرانی شرکت‌کننده در جام سفیر کره جنوبی ۱۲۰ ورزشکار به صورت نمونه‌گیری تصادفی انتخاب شدند و پرسش‌نامه‌های تنظیم هیجان، اضطراب صفتی و اضطراب حالتی بازنگری شده-۲ را تکمیل نمودند. داده‌ها از طریق همبستگی پیرسون، رگرسیون چندگانه و آنوا تحلیل شد.

یافته‌ها: نتایج نشان داد که راهبردهای تنظیم هیجان به طور معناداری، با اضطراب رقابتی رابطه دارند و راهبرد بازآرایی به صورت منفی و راهبرد بازداری به صورت مثبت تغییرات هر یک از ابعاد اضطراب رقابتی را تبیین می‌کنند؛ در حالی که این پیش‌بینی در مورد اعتماد به نفس معکوس بود. به علاوه، داده‌ها نشان داد که در مقایسه با زنان، مردان به میزان بیشتری از راهبردهای بازآرایی استفاده می‌کنند؛ در صورتی که زنان بیشتر از مردان راهبردهای بازداری را بکار می‌گیرند.

نتیجه‌گیری: در مجموع نتایج حاکی از آن است که راهبردهای تنظیم هیجان نقش مؤثری در ابعاد اضطراب رقابتی ایفاء می‌کنند و سطوح اضطراب تکواندوکاران متناسب با این راهبردها می‌باشد.

کلید واژه‌ها: تکواندوکاران نخبه، اضطراب رقابتی، تنظیم شناختی هیجان، بازداری هیجان، جام سفیر کره

مقدمه

ماهیت رقابتی و استرس‌آور ورزش، مطالبات 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 خود، موفقیت ورزشی را به شدت تحت تأثیر قرار می‌دهد (آپیل، لان و جونز^۱، ۲۰۱۲)، یکی از قابل توجه ترین هیجانات منفی اضطراب رقابتی^۲ است ازاین جهت که از علل اصلی افت عملکرد ورزشکاران محسوب می‌شود (سانوگلا، یولکر و تانیس^۳، ۲۰۱۷؛ خان و همکاران^۴، ۲۰۱۸)؛ و با افزایش آن، میزان بروز آسیب دیدگی و کناره گیری از ورزش، و تحلیل رفتگی در ورزشکاران افزایش می یابد (علیزاده و زینالی، ۲۰۱۸؛ سلمان، خسروی، زارعیان و آجیل چی، ۲۰۱۶). اضطراب یک حالت هیجانی منفی است که در آن احساسات عصبانیت، ناراحتی، استرس، خودمحموری و تشویش، با فعالیت یا انگیزختگی بدنی همراه بوده و توجه و شناخت فرد را به صورت منفی تحت تأثیر قرار می‌دهد (ویتلی^۵، ۲۰۱۳). اضطراب در ورزشکاران اشکال مختلفی (اضطراب عملکردی، آسیب، آسیب مجدد و...) دارد (سلمان و همکاران، ۲۰۱۶؛ فورد و همکاران، ۲۰۱۷). شکل ویژه‌ای از اضطراب که با عملکرد ورزشی ارتباط نزدیکی دارد، اضطراب رقابتی^۶ است. این نوع اضطراب، در ابتدا به عنوان مفهومی تک بعدی تلقی می شد. مارتنز (۱۹۷۷) با تکیه بر تعریف اسپیل برگر^۷ از اضطراب، مفهوم اضطراب رقابتی را به عنوان ساختار موقعیت‌های ویژه و یا اضطراب مخصوص ورزش، استنتاج نمود. براساس این استنتاج، اضطراب را می‌توان

از نظر ماهیت به دو نوع اضطراب صفت^۸ و یا اضطراب حالت^۹، طبقه‌بندی کرد (سیمون و مارتنز^{۱۰}، ۱۹۷۷، ویتلی، ۲۰۱۳). 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؛ ازاین 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. به همین خاطر، ورزشکاران دارای اضطراب صفت بالا، بیشتر از سایرین، مستعد افت در عملکرد هستند (سیمون و مارتنز، ۱۹۷۷؛ گیل، ویلیامز و ریفتستیک^{۱۱}، ۲۰۱۷). در عوض، اضطراب حالت رقابتی، واکنش اضطرابی است که در موقعیت‌های خاص رقابتی ایجاد می‌شود (سیمون و مارتنز، ۱۹۷۷)؛ مارتنز، ویلی و بورتون^{۱۲} (۱۹۹۰)، بین سه بعد اصلی اضطراب حالت رقابتی تمایز قائل می‌شوند. این سه بعد عبارتند از: اضطراب شناختی (مؤلفه ذهنی اضطراب شامل نگرانی، خود تردیدی و تصورات شکست و...)، حالات بدنی (مؤلفه جسمانی اضطراب شامل پاسخ‌های فیزیولوژیک و برانگیختگی منفی مانند تنش) و اعتماد به نفس ورزشکار که دربرگیرنده درجه باوری است که ورزشکار از توانایی‌ها خود برای انجام تکلیف در دست اجرا دارد (گیل و همکاران، ۲۰۱۷).

نتایج مطالعات مختلف نشان داده است که اضطراب رقابتی می‌تواند به شیوه های مختلفی در عملکرد ورزشکاران تأثیر بگذارد. برای مثال، هر چه میزان

1. Uphill, Lane, & Jones

2. Competitive Anxiety

3. Sanioglu, Ulker, & Tanis

4. Kuan, Morris, Kueh, & Terry

5. Whiteley

6. Competitive Anxiety

7. Spielberger

8. Trait anxiety

9. State anxiety

10. Simon, Martens

11. Gill, Williams, & Reifsteck

12. Martens, Vealey & Burton

اضطراب رقابتی (صفتی و حالتی) بیشتر باشد، اعتماد به نفس پایین تر خواهد بود و احتمال بروز آسیب دیدگی افزایش خواهد یافت. در نتیجه، تحت تأثیر اضطراب رقابتی، ورزشکار نمی تواند موفق عمل کنند و این عدم موفقیت به مرور زمان باعث می شود تا او تمرینات را یکنواخت، فشارزا و بی نتیجه ادراک کند. این عوامل در نهایت، باعث تحلیل رفتگی و کناره گیری از ورزش می شوند (زندى و محبی، ۲۰۱۶؛ سیگ، پارکاش، پونیا و کیوانلاندیان^۱، ۲۰۱۷؛ عزیزاده و زینالی، ۲۰۱۸)، این درحالی است که، ورزشکاران ماهرتر نشانه های اضطراب را تسهیل کننده^۲ تفسیر می کنند و اضطراب رقابتی کمتری را گزارش می کنند (زندى و محبی، ۲۰۱۶؛ سیگ و همکاران، ۲۰۱۷)؛ بنابراین شناسایی عوامل مؤثر در کنترل اضطراب رقابتی ورزشکاران به دلیل تأثیر مستقیم و تهدیدکننده آن بر جنبه های مختلف عملکرد ورزشی، از اهمیت مضاعف برخوردار است. مطالعات نشان می دهد که افراد رویدادهای استرس زا را به شیوه های متفاوتی ارزیابی می کنند. در این راستا، تنظیم هیجان یکی از مهم ترین عوامل در سازگاری مثبت با رویدادهای پرسترس در نظر گرفته شده است (مارتینت، لدوز، فراند، کمپو و نیکول^۳، ۲۰۱۵؛ فورد و همکاران، ۲۰۱۷)، از این رو به نظر می رسد توانمندی فرد در ارزیابی و تنظیم هیجان در شرایط رقابتی عامل مؤثری بر اضطراب رقابتی باشد. با این وجود، علیرغم تأکید روان شناسان ورزشی بر اهمیت برخورداری از راهبردهای مدیریت هیجان در ورزشکاران برای مثال فورد و همکاران (۲۰۱۷)، تاکنون به نقش راهبردهای تنظیم هیجان در اضطراب رقابتی توجهی نشده است.

تنظیم هیجان به راهبردهایی اطلاق می شود که به منظور کاهش، افزایش و یا نگهداری تجارب هیجانی برای کنار آمدن با شرایط استرسزا مورد استفاده قرار می گیرد (گروس و جونز^۴، ۲۰۰۳). تنظیم هیجان وجه ذاتی گرایش های پاسخ هیجانی است. با توجه به پژوهش های انجام شده، مشخص شده است که افراد در مواجهه با رویدادهای استرسزا، از راهبردهای تنظیم هیجان متفاوتی برای اصلاح و یا تعدیل تجربه هیجانی خود استفاده می کنند (آپیل و همکاران، ۲۰۱۲) که تحت عنوان راهبردهای سازگارانه و ناسازگارانه مورد بحث واقع شده است (گروس و جونز، ۲۰۰۳)، یکی از مدل های مطرح در این زمینه، مدل تنظیم هیجان گروس (۱۹۸۸) است که در دو چهارچوب مهم بررسی می شود: یک دسته از این راهبردهای سازگارانه، راهبردهایی هستند که پیش از ایجاد هیجان و یا در آغاز پیش آمد آن فعال می شوند و از بروز هیجان های شدید پیش گیری می کنند. این راهبردها که به آنها فرایند باز ارزیابی^۵ (ارزیابی مجدد) (مجدد) گفته می شود، باعث می شوند که فرد موقعیت را به نحوی تعبیر و تفسیر کند که پاسخ هیجانی مرتبط با آن موقعیت، تعدیل شود. ؛ دسته دیگر از راهبردهای سازگارانه، راهبردهایی هستند که پس از پیدایی هیجان (ابعاد شناختی، فیزیولوژیکی و رفتاری) فعال می شوند. این راهبردها نمی توانند از ایجاد هیجان های شدید پیشگیری کنند و بازدارى^۶ (سرکوبی یا فرونشانی) نامیده می شوند. استفاده از هر یک از این راهبردها، پیامدهای متفاوتی را به دنبال دارد (گروس و جونز، ۲۰۰۳؛ آپیل و همکاران، ۲۰۱۲). پیشینه پژوهشی در حوزه تنظیم هیجان، نشان می دهد که علیرغم اهمیت نظم جویی هیجان در سازگاری با

^۴ Gross, & Thompson

^۵ Reappraisal

^۶ Suppression

^۱ Singh, Prakash, Punia, & Kulandaivelan

^۲ Facilitative

^۳ Martinent, Ledos, Ferrand, Campo & Nicol

شرایط پرفشار (یو، مستومتو و لیرکس^۱، ۲۰۰۶) و اینکه اکثر ورزشکاران عملکرد موفقیت‌آمیز و یا عملکرد منجر به شکست خود را به عوامل هیجانی نسبت می‌دهند (لان، بیدی، داوونپورت و استانلس^۲، ۲۰۱۱)، اکثر ادبیات پژوهشی به بررسی و نقش راهبردهای تنظیم شناختی هیجان در ایجاد و تداوم آسیب شناسی روانی مشکلات هیجانی پرداخته‌اند. این بدان معناست که افراد با اختلال‌های اضطرابی (برادزی^۳ و همکاران، ۲۰۱۸)، استرس پس از سانحه^۴ (بارنت، کلیری و نیوبکچیر و دواویس^۵، ۲۰۱۸) اختلال خلقی^۶ و پرخاشگری^۷ (بلادر^۸، ۲۰۱۸) نمی‌توانند از تنظیم شناختی هیجانی سازگاران بهره ببرند. در نمونه‌های غیروزشکار استفاده از راهبرد باز ارزیابی، عامل مؤثری در کاهش هیجانات منفی اعم از اضطراب، استرس و افسردگی و خشم (مارتین و دالین^۹، ۲۰۰۵؛ امیری، قاسمی قشلاق و عباس زاده، ۲۰۱۸) معرفی شده است. راهبردهای باز ارزیابی، علاوه بر کاهش هیجانات منفی، می‌تواند باعث افزایش بهزیستی شوند (گروس و جونز^{۱۰}، ۲۰۰۳). در مقابل، شماری از پژوهش‌ها نشان داده است که استفاده از راهبرد بازداری هیجان با تجربه هیجانات منفی همبسته است (گروس و جونز، ۲۰۰۳؛ تماگاوا^{۱۱} و همکاران، ۲۰۱۳؛ امیری و همکاران، ۲۰۱۸). در حوزه ورزش، مطالعات محدودی در زمینه تنظیم هیجانات انجام شده است. برای مثال، آپیل و همکاران (۲۰۱۲) در مطالعه خود بر روی دانشجویان ورزشکار رشته‌های تیمی غیرنخبه که

با هدف تعیین ویژگی‌های روان‌سنجی ابزار تنظیم هیجان گروس انجام شد، نشان دادند که راهبرد باز ارزیابی با تجربه هیجانات خوشایند همبسته است، درحالی که بین راهبرد بازداری و هیجانات ناخوشایند ارتباط معناداری مشاهده نشد. علاوه بر این، لان و همکاران (۲۰۱۱) در نظرسنجی خود، بروی دوندگان غیر نخبه نشان دادند که ۵۵ دونده راهبرد افزایش هیجانات اضطراب و خشم را عاملی برای عملکرد بهتر گزارش کردند و ۳۰۵ دونده دیگر معتقد بودند که راهبردهای افزایش هیجانات مثبت، به عملکرد بهتری منجر می‌شود. افزون بر این در پژوهش‌های داخلی، شیروانی، برابری و کشاورز افشار (۲۰۱۶) نشان دادند که ورزشکاران نیمه حرفه‌ای از راهبردهای تنظیم شناختی هیجان سازش یافته تری نسبت به ورزشکاران آماتور برخوردارند. درحالی که، صحابی، کاسب و زیدآبادی (۲۰۱۷) نشان دادند که تنظیم هیجان بر عملکرد باستانی کاران غیرنخبه تأثیری ندارد.

یکی از رایج‌ترین هنرهای رزمی در جهان تکواندو است که ۲۰۶ عضو رسمی در فدراسیون جهانی تکواندو^{۱۲} دارد. تکواندو یک ورزش رزمی برخوردی است که در سال ۲۰۰۰ المپیک شد و در حال گسترش روزافزون می‌باشد، به‌طوری که کشورهای زیادی خواهان موفقیت و کسب مدال در این ورزش هستند. بنابراین همراه با افزایش سطح رقابت‌ها به دلیل المپیک بودن، انتظارات و ارزیابی مریان از ورزشکاران برای موفقیت و کسب مدال بالاتر می‌رود؛ افزون براین، مشخصه این ورزش فن ضربات پای سریع است و تکواندوکاران باید به‌طور همزمان حمله و دفاع کنند. بنابراین، وجود حریف، خطر آسیب دیدگی و سرعت عمل و عکس العمل بالای تکنیکی، ورزشکاران را تحت فشار زیادی قرار می‌دهد و همه

¹. Yoo, Matsumoto & LeRoux

². Lane, Beedie, Devonport & Stanley

³. Disorder

⁴. Bradizza

⁵. Post-traumatic Stress

⁶. Barnett, Cleary, Neubacher, & Daviss

⁷. Mood

⁸. Aggressive

⁹. Blader

¹⁰. Martin, & Dahlen

¹¹. Gross, & Thompson

¹². Tamagawa

¹³. World Taekwondo Federation (WTF)

این عوامل باعث می شوند تا استرس و اضطراب تکواندوکاران در مسابقات، افزایش یابد و افت عملکرد پیدا کنند و این وضعیت، تکواندوکارانی که اضطراب صفتی بالاتری دارند را با درجات بیشتری تحت تأثیر قرار می دهد (زندى و محبى، ۲۰۱۶؛ سانگلا و همکاران، ۲۰۱۷؛ ملانى، رنشاو، هدریک، مارتین و فارو^۱، ۲۰۱۸)؛ در این شرایط به نظر می رسد توانایی کنار آمدن با فشار، برای کنترل و کاهش هیجانات منفی از جمله اضطراب، بخش جدایی ناپذیر موفقیت در رقابت های تکواندو باشد. در این خصوص، پیتر و همکاران^۲ (۲۰۰۶) اذعان داشتند که توانایی کنترل هیجانات منفی مانند افسردگی، از مهم ترین عوامل مؤثر بر موفقیت تکواندوکاران در رویدادهای حساس است (محبى، زارعى و صحبتى ها، ۲۰۱۷)؛ افزون بر این، شواهد نشان می دهد که تکواندوکاران نخبه ای که از راهبردهای تنظیم هیجان کارآمدتری (ارزیابی مجدد بیشتر و بازدارى کمتری) برخوردارند، از سرسختی ذهنی بالاتر و کمال گرایی مثبت تری برخوردارند. این ویژگی ها در کاهش اضطراب نقش مؤثری دارند (محبى و همکاران، ۲۰۱۷؛ زارعى و همکاران، ۲۰۱۸)؛ علاوه بر این، محبى، زارعى و مقدم (۲۰۱۶)، در پژوهش خود که بر روی تکواندوکاران نخبه نوجوان انجام شده بود، نشان دادند که گروه موفق نسبت به گروه ناموفق، از راهبردهای تنظیم هیجان کارآمدتری (ارزیابی مجدد بیشتر و بازدارى کمتری) بهره می گیرند. بنابراین، با توجه به جایگاه ارزنده این ورزش در کشور و از آنجایی که افراد با اضطراب صفتی بالاتر موقعیت های رقابتی را تهدیدآمیزتر ارزیابی می کنند و در نتیجه، اضطراب حالتی بالاتری را تجربه می کنند، به نظر می رسد در مقایسه با افراد دارای اضطراب

صفتی پایین تر از راهبردهای تنظیم هیجان متفاوت تری بهره می برند. از این رو فرض این پژوهش این است که بین راهبردهای تنظیم هیجان و اضطراب رقابتی ارتباط وجود داشته باشد. با توجه به این که تاکنون، پژوهشی به طور مستقیم نقش این راهبردهای تنظیم هیجان را بر اضطراب رقابتی در هر دو نوع اضطراب صفت و اضطراب حالت در ورزشکاران نخبه، بدیهی است داشتن این اطلاعات می تواند راهبردهای نوینی برای مربیان و روان شناسان ورزشی در زمینه استفاده از برنامه آموزش تنظیم هیجان برای مدیریت و کنترل اضطراب تکواندوکاران و به دنبال آن کسب موفقیت بیشتر ارائه کند. بنابراین هدف از پژوهش حاضر بررسی رابطه بین راهبردهای تنظیم هیجان و اضطراب رقابتی (صفتی-حالتی) در تکواندوکاران نخبه می باشد.

روش

پژوهش حاضر، یک مطالعه توصیفی و از نوع همبستگی بود و به صورت میدانی اجرا شد. برای تجزیه و تحلیل داده ها از آمار توصیفی، آزمون آنوا^۳، همبستگی پیرسون و رگرسیون هم زمان بعد از برقراری پیش فرض های آماری استفاده شد. تمام عملیات آماری با استفاده از نسخه ۲۱ نرم افزار کامپیوتری اس.پی.اس.اس^۴ در سطح معناداری ۰/۰۵ صورت گرفت.

جامعه آماری این پژوهش تمامی تکواندوکاران ایرانی سبک مبارزه (کیوروگی^۵) شرکت کننده در جام سفير کره جنوبی در سال ۱۳۹۶ بودند که از این جامعه آماری ۶۰ مرد با میانگین سنی $(21/70 \pm 22/85)$ و ۶۰ زن با میانگین سنی $(21/30 \pm 3/18)$ و مجموع ۱۲۰ تکواندوکار با میانگین سنی $(22/07 \pm 3/15)$ و به روش

³. Anova

⁴. Statistical Package for the Social Sciences (SPSS)

⁵. Kyorugi

¹. Maloney, Renshaw, Headrick, Martin, & Farrow

². Pieter, Wong, Ampongani

تصادفی انتخاب شدند. معیار ورود به پژوهش: نخبگی (رقابت حداقل در سطح مسابقات کشوری)، بازیکن اصلی، رده بزرگسالان (دامنه سنی ۱۷-۲۸ سال)، داشتن کمر بند مشکی و نداشتن هرگونه آسیب دیدگی در نظر گرفته شد. معیار خروج عبارت بود از بازیکن ذخیره بودن، آسیب دیدگی داشتن، رده پایینتر سنی. پس از هماهنگی های به عمل آمده با فدراسیون تکواندو جمهوری اسلامی ایران در سال ۱۳۹۶، کسب رضایت تکواندوکاران و تشریح نحوه پاسخدهی به مقیاس ها، پرسشنامه تنظیم هیجانی، اضطراب صفت و اضطراب حالت رقابتی، در خانه فدراسیون تکواندو واقع در استان تهران، در بین تکواندوکاران توزیع، تکمیل و جمع آوری شد.

ابزار

پرسشنامه تنظیم هیجان^۱: پرسشنامه تنظیم هیجان توسط گروس و جونز (۲۰۰۳) ساخته شده است که دارای ۱۰ سؤال و مشتمل بر دو راهبرد باز ارزیابی (شش سؤال) و بازداری (چهار سؤال) است و بر اساس مقیاس هفت ارزشی لیکرت از کاملاً مخالف (یک) تا کاملاً موافق (هفت) نمره گذاری می شود. در ایران این پرسشنامه توسط قاسم پور و همکاران (۲۰۱۲) اعتباریابی شده است و پایایی آن بر اساس ضریب آلفای کرونباخ برای کل آزمون ۰/۷۱ بدست آمده است (آپیل و همکاران، ۲۰۱۲؛ محبی و همکاران، ۲۰۱۷).

پرسشنامه اضطراب صفتی رقابتی در ورزش^۲: این پرسشنامه متشکل از ۱۵ سؤال ساده است و اضطراب صفتی در ورزش را می سنجد و قابلیت اجرای آن برای کشورهای مختلف و با فرهنگ های مختلف وجود

دارد. در این مقیاس پاسخ سؤال ها به صورت مقیاس سه درجه ای (به ندرت - بعضی اوقات - غالباً) است. این مقیاس از روایی کافی برخوردار است ((مارتنز، ۱۹۷۷) و پایایی آن با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۹ گزارش شده است. ضریب آلفای کرونباخ آن ۰/۸۷ بر روی تکواندوکاران گزارش شده است (گیل و همکاران، ۲۰۱۷؛ زندی و محبی، ۲۰۱۶).
پرسشنامه اضطراب حالتی رقابتی بازنگری شده^۳: این پرسشنامه توسط کاکس، مارتنز و روسل^۴ (۲۰۰۳) بر اساس بازنگری نسخه پرسشنامه اضطراب حالتی رقابتی - ۲ مارتنز و همکاران (۱۹۹۰) ساخته شده است؛ این پرسشنامه، شامل ۱۷ سؤال است و سه بعد شناختی (هفت سؤال)، بدنی (پنج سؤال) و اعتماد به نفس (پنج سؤال) مقیاس اضطراب را می سنجد و بر اساس مقیاس چهار ارزشی لیکرت از یک (اصلاً) تا چهار (خیلی زیاد) نمره گذاری می شود. نسخه فارسی این ابزار در فرهنگ ایرانی توسط کاشانی و مصطفایی فر (۲۰۱۶) هنجاریابی شده و پایایی آن بر اساس ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۵ گزارش شده است (کاشانی و مصطفایی فر، ۲۰۱۶).

یافته ها

در جدول ۱ نتایج آزمون آنوای بین تکواندوکاران مرد و زن در راهبردهای تنظیم هیجان و ابعاد صفتی و حالتی اضطراب رقابتی گزارش شده است، نتایج نشان داد که تکواندوکاران زن در راهبرد بازداری ($F = 8/11$)، اضطراب صفتی ($p \leq 0/005$ ، $F = 4/50$)، اضطراب شناختی ($p \leq 0/037$ ، $F = 4/53$)، اضطراب بدنی ($p \leq 0/001$ ، $F = 14/70$)، و تکواندوکاران مرد در راهبرد بازارزیابی ($p \leq 0/001$ ، $F = 11/23$) و اعتماد به

³. Revised Competitive State Anxiety-2 (CSAI-2R)

⁴. Cox, Martens, & Russell

¹. Emotion Regulation Questionnaire (ERQ)

². Sport Competition Anxiety Test (SCAT)

نفس ($F = 42/66, p \leq 0/001$)، به طور معناداری نمرات بالاتری نسبت به همتایان خود کسب کردند.

جدول ۱ تفاوت تکواندوکاران مرد و زن در راهبردهای تنظیم هیجان و ابعاد اضطراب رقابتی

متغیر	گروه		آنوا
	مرد	زن	
	میانگین (انحراف استاندارد)	میانگین (انحراف استاندارد)	فراوانی سطح معناداری
بازاریابی	۳۷/۵۱ (۳/۷۷)	۳۵/۰۸ (۴/۱۶)	۰/۰۰۱***
بازداری	۲۰/۷۳ (۲/۷۳)	۲۲/۲۱ (۲/۹۶)	۰/۰۰۵**
اضطراب صفتی	۱۷/۳۸ (۳/۵۴)	۱۹/۰۸ (۵/۰۹)	۰/۰۳۶*
اضطراب شناختی	۱۶/۹۵ (۴/۰۶)	۱۸/۴۰ (۳/۴۳)	۰/۰۳۷*
اضطراب بدنی	۱۱/۷۰ (۳/۹۱)	۱۴/۳۶ (۳/۷۰)	۰/۰۰۱***
اعتماد به نفس	۱۵/۲۳ (۳/۳۸)	۱۱/۲۵ (۳/۳۰)	۰/۰۰۱***

*: معناداری در سطح ۰/۰۵، **: معناداری در سطح ۰/۰۱، ***: معناداری در سطح ۰/۰۰۱

صفتی، شناختی و بدنی در مردان و زنان رابطه مثبت معناداری وجود دارد ($p \leq 0/01$). نتایج هم چنین نشان داد که بین راهبرد بازاریابی و بازداری با اعتماد به نفس به ترتیب رابطه مثبت و منفی معناداری وجود دارد ($p \leq 0/01$).

در جدول ۲ ضرایب همبستگی پیرسون بین راهبردهای تنظیم هیجان و ابعاد اضطراب رقابتی در تکواندوکاران مرد و زن گزارش شده است، نتایج نشان داد که بین راهبرد بازاریابی و اضطراب صفتی، شناختی و بدنی در مردان و زنان رابطه منفی معناداری وجود دارد ($p \leq 0/01$)، در حالی که بین راهبرد بازداری و اضطراب

جدول ۲ ماتریس همبستگی بین راهبردهای تنظیم هیجان و ابعاد اضطراب رقابتی در مردان و زنان

گروه	متغیر	۱	۲	۳
مرد	بازاریابی	۱		
	بازداری	-۰/۴۹**	۱	
	اضطراب صفتی	-۰/۵۸**	۰/۶۱**	۱
	اضطراب شناختی	-۰/۵۰**	۰/۵۱**	۰/۵۷**
	اضطراب بدنی	-۰/۵۰**	۰/۴۵**	۰/۵۹**
زن	اعتماد به نفس	۰/۵۲**	-۰/۴۸**	-۰/۵۳**
	بازاریابی	۱		
	بازداری	-۰/۴۱**	۱	
	اضطراب صفتی	-۰/۴۷**	۰/۶۳**	۱
	اضطراب شناختی	-۰/۵۰**	۰/۵۶**	۰/۴۳**
	اضطراب بدنی	-۰/۵۱**	۰/۵۰**	۰/۶۲**
	اعتماد به نفس	۰/۴۳**	-۰/۴۱**	-۰/۶۸**

*: معناداری در سطح ۰/۰۱، **: معناداری در سطح ۰/۰۰۱

در جدول ۳ خلاصه تحلیل رگرسیون چندگانه به صورت هم زمان برای تعیین میزان سهم تغییرات مربوط به ابعاد اضطراب رقابتی بر حسب راهبردهای تنظیم هیجان گزارش شده است. نتایج نشان داد که میزان ($F=26/86$) مشاهده شده معنادار است ($p \leq 0/001$) و ۴۶ درصد از واریانس اضطراب صفتی رقابتی به وسیله راهبردهای تنظیم هیجان پیش بینی می شود ($R^2 = 0/46$ تعدیل شده)، به طوری که راهبرد بازآرزیابی به صورت منفی ($-0/29$ ضریب استاندارد) و راهبرد بازداری به صورت مثبت ($0/49$ ضریب استاندارد) پیش بینی کنندگان مناسبی برای بعد صفتی اضطراب رقابتی هستند. هم چنین نتایج نشان داد به ترتیب ۳۷ درصد، ۳۹ درصد و ۴۰ درصد از واریانس ابعاد شناختی، بدنی و اعتماد به نفس اضطراب رقابتی به وسیله راهبردهای تنظیم هیجان پیش بینی می شود

($p \leq 0/001$)، به طوری که راهبرد بازآرزیابی به صورت منفی و راهبرد بازداری به صورت مثبت پیش بینی کنندگان مناسبی برای ابعاد شناختی و بدنی اضطراب رقابتی هستند ($p \leq 0/001$). این پیش بینی در مورد بعد اعتماد به نفس معکوس بود ($p \leq 0/001$). به منظور بررسی نقش جنسیت، علاوه بر تحلیل کل نمونه، روی نمونه های مرد و زن هم تحلیل های جداگانه ای انجام شد. نتایج حاکی از آن است که راهبردهای تنظیم هیجان در تکواندوکاران مرد و زن می توانند تغییرات اضطراب رقابتی در هر دو نوع صفتی و حالتی را در هر دو جنس پیش بینی کنند. راهبرد بازآرزیابی به صورت منفی و راهبرد بازداری به صورت مثبت ابعاد اضطراب رقابتی را پیش بینی کردند ($p \leq 0/001$)، این پیش بینی در مورد بعد اعتماد به نفس معکوس بود ($p \leq 0/001$).

جدول ۳ خلاصه مدل پیش بینی ابعاد اضطراب رقابتی بر اساس راهبردهای تنظیم هیجان

گروه	متغیرهای وابسته	متغیرهای پیش بین	ضریب استاندارد	تی	R	R مجذور تعدیل شده	فراوانی
کل نمونه	اضطراب صفتی	بازآرزیابی	-۰/۲۹	۳/۶۷***	۰/۶۸	۰/۴۶	۵۰/۸۴***
		بازداری	۰/۴۹	۶/۳۰**			
	اضطراب شناختی	بازآرزیابی	-۰/۳۲	۳/۸۳***	۰/۶۲	۰/۳۷	۳۶/۱۰***
		بازداری	۰/۳۹	۴/۶۴***			
	اضطراب بدنی	بازآرزیابی	-۰/۴۱	۵/۰۵***	۰/۶۳	۰/۳۹	۳۸/۶۸***
		بازداری	۰/۳۱	۳/۷۰***			
	اعتماد به نفس	بازآرزیابی	۰/۴۶	۵/۶۲***	۰/۶۴	۰/۴۰	۴۰/۱۲***
		بازداری	-۰/۲۶	۳/۲۰***			
مرد	اضطراب صفتی	بازآرزیابی	-۰/۳۷	۳/۴۰***	۰/۶۹	۰/۴۶	۲۶/۴۱***
		بازداری	۰/۴۳	۳/۹۰***			
	اضطراب شناختی	بازآرزیابی	-۰/۳۲	۲/۶۰*	۰/۵۸	۰/۳۱	۱۴/۸۱***
		بازداری	۰/۳۵	۲/۸۷**			
	اضطراب بدنی	بازآرزیابی	-۰/۳۷	۲/۸۸**	۰/۵۵	۰/۲۸	۲۶/۸۶***
		بازداری	۰/۲۷	۲/۱۱**			
	اعتماد به نفس	بازآرزیابی	۰/۳۷	۲/۹۷**	۰/۵۷	۰/۳۰	۱۴/۱۰***
		بازداری	-۰/۲۹	۲/۳۵*			
	اضطراب صفتی	بازآرزیابی	-۰/۲۶	۲/۴۰*	۰/۶۷	۰/۴۳	۲۳/۴۱***

زن	اضطراب شناختی	بازداری	۰/۵۳	۴/۸۸***	
		بازارزیایی	-۰/۳۲	۲/۶۰**	۰/۳۷ ۰/۶۳ ۱۸/۶۴***
	اضطراب بدنی	بازداری	۰/۴۳	۲/۸۶***	
		بازارزیایی	-۰/۳۶	۳/۱۰**	۰/۳۳ ۰/۶۰ ۲۶/۸۶***
	اعتماد به نفس	بازداری	۰/۳۵	۳/۲۶**	
		بازارزیایی	۰/۳۱	۲/۵۰*	۰/۲۲ ۰/۵۰ ۹/۱۲***
		بازداری	-۰/۲۷	۲/۱۶*	

*: معناداری در سطح ۰,۰۵ ** معناداری در سطح ۰,۰۱ *** معناداری در سطح ۰,۰۰۱

بحث

نتایج برآمده از این پژوهش، حاکی از آن بود که بین راهبردهای تنظیم هیجان و ابعاد اضطراب صفت و اضطراب حالترقبتی رابطه معناداری وجود دارد و راهبردهای باز ارزیابی و بازداری به ترتیب به صورت منفی و مثبت، قادر به پیش‌بینی تغییرات ابعاد صفتی، شناختی و بدنی اضطراب رقابتی بودند. افزون بر این، راهبردهای باز ارزیابی و بازداری، به ترتیب به صورت مثبت و منفی قادر به پیش‌بینی تغییرات بعد اعتماد به نفس اضطراب رقابتی بودند. با توجه به این که باز ارزیابی، راهبردی سازگار و بازداری راهبردی ناسازگار در تنظیم هیجان در نظر گرفته شده‌اند، نتایج این پژوهش بدین معنا است که با افزایش راهبردهای سازگار و کاهش راهبردهای ناسازگار تنظیم هیجان، اضطراب رقابتی نیز کاهش می‌یابد. بنابراین، یافته‌های پژوهش حاضر را می‌توان همسو با نظریه‌های مرتبط (گروس و جونز، ۲۰۰۳؛ گرانسکی و کراجی، ۲۰۰۶) به نقل از محبی و همکاران، (۲۰۱۷) و بخشی از یافته‌های پیشین در نظر گرفت. این یافته‌ها، از این فرضیه که نقایصی در تنظیم هیجانی به‌طور کلی به ایجاد، رشد و نگهداشت حالت اضطرابی کمک می‌کند حمایت می‌کنند (برادری و همکاران، ۲۰۱۸؛ گروس و جونز، ۲۰۰۳؛ تماگاو و همکاران، ۲۰۱۳؛ امیری و همکاران، ۲۰۱۸).

با توجه به این که در حوزه ورزش پژوهشی در این زمینه انجام نشده است، تطابق نتایج بدست آمده از این پژوهش با نتایج پژوهش‌های پیشین از محدودیت برخوردار است. با این وجود نتایج این مطالعه را می‌توان با بخشی از نتایج پژوهش‌هایی همسو دانست که نشان می‌دهند راهبردهای تنظیم هیجان سازگاری مانند باز ارزیابی با هیجانات مثبت (آپیل و همکاران، ۲۰۱۲) و عملکرد بهتر (لان و همکاران، ۲۰۱۱) در ورزشکاران همبسته است. به علاوه، یافته‌های مطالعه حاضر، همراستا با داده‌هایی است که نشان می‌دهد راهبرد بازداری با هیجانات منفی رابطه معناداری ندارد (برای مثال، آپیل و همکاران، ۲۰۱۲) و این نتایج با پژوهش لان و همکاران (۲۰۱۱) است که نشان می‌دهد از بین نمونه‌های پژوهش ۱۵ درصد دوندگان معتقدند راهبردهای افزایش هیجانات اضطراب و خشم به عملکرد بهتری می‌انجامند، ناهمسو است. شاید علت این ناهمسوئی را به متفاوت بودن نوع نمونه آماری، سطح رقابتی، زمان ارزیابی و ابزار مورد استفاده مرتبط دانست؛ زیرا نمونه آماری پژوهش حاضر، تکواندوکاران سطح نخبه بودند و ابزارهای مورد استفاده در پژوهش پرسش‌نامه‌های تنظیم هیجان گروس و جونز و هم‌چنین سنجش اضطراب رقابتی (صفتی و حالتی) در ورزش بود که در زمان مسابقات مورد استفاده قرار گرفت؛ درحالی که در پژوهش آپیل

و همکاران (۲۰۱۲) نمونه‌ها شامل ورزشکاران رشته‌های تیمی متشکل از ورزشکاران سطوح غیرنخبه بوده و ابزار به کارگیری شده، پرسشنامه سنجش کلی هیجان بوده است که در خارج از زمان مسابقات استفاده شده بود. در پژوهش لان و همکاران (۲۰۱۱) نیز نمونه مورد پژوهش، دوندگان با سطوح مختلف باشگاهی و منطقه‌ای و رده سنی بالاتر از نمونه پژوهش حاضر بودند و ابزار به کارگیری شده، پرسشنامه‌های افزایش هیجانات و سنجش کلی هیجان بوده است که در خارج از زمان مسابقات استفاده شده بود. دلیل دیگر این ناهمسویی ممکن است انگیزه‌های فردی متفاوت نسبت به تنظیم هیجانات باشد.

در توجیه این نتایج همراستا با پژوهش‌های همسو می‌توان این گونه بیان نمود که راهبرد ارزیابی مجدد شامل چهارچوب‌بندی و یا تنظیم مجدد محرک‌های هیجانی فراخوانده شده به شیوه‌ای است که اثر مخرب آن تجربه و یا محرک هیجانی اصلاح شده و یا تغییر داده می‌شود. در این حالت استفاده از این راهبرد، نه تنها باعث ادراک بهتر فرد از موقعیت‌های استرس‌زا می‌شود (فردریکسون، توگات، وایو و لارکین^۱، ۲۰۰۳)؛ بلکه باعث می‌شود تا فرد بهتر هیجانات ایجاد شده را بپذیرد، چراکه در این راهبرد ارتباط بین حالات درونی و محرک، مجدداً بررسی می‌شود و به تمام هیجانات منفی اجازه داده می‌شود تا در سطح قابل قبول و قابل‌کنترلی وجود بروز یابند (بادان فیروز، مکوند حسینی و محمدی‌فر، ۲۰۱۷) و در نتیجه آن، فرد راحت‌تر با رویدادهای ناخوشایند و اضطراب‌آور سازگار می‌شود (مک‌کارتی و همکاران^۲، ۲۰۰۶، به نقل از محبی و همکاران، ۲۰۱۷)، افزون‌براین، در این راهبرد یک موقعیت از نو اما این بار در قالبی مثبت‌تر و

با بار هیجانی کمتری شکل می‌گیرد (بادان فیروز و همکاران، ۲۰۱۷)؛ در این حالت، تجربه مشتاقانه هیجانات، بدون به کارگیری جهت‌گیری رفتاری اجتناب از تجربه هیجانات منفی مانند اضطراب احتمالاً باعث می‌شود تا افراد مهارت‌های نظم‌بخشی را در خود پرورش دهند و تاب‌آوری بیشتری نیز داشته باشند. در این راستا، فردریکسون و همکاران (۲۰۰۳) بیان کردند که افراد به این دلیل تاب‌آور هستند که به‌طور هوشمندانه از احساسات مثبت برای دستیابی به نتایج مقابله‌ای برتر استفاده می‌کنند. شواهد موجود نیز نشان داده است که مهارت‌های تنظیم هیجان باز ارزیابی، با افزایش سرسختی ذهنی همراه است که این ویژگی نیز به‌نوبه خود باعث می‌شود افراد موقعیت‌ها را به عنوان چالش و نه تهدید تفسیر کنند. به همین خاطر، آن‌ها قادر می‌شوند که هیجانات منفی مانند اضطراب، افسردگی و خشم را تعدیل کنند (محبی و همکاران، ۲۰۱۷، زارعی و همکاران، ۲۰۱۸). علاوه‌براین، به نظر می‌رسد راهبرد باز ارزیابی با اثرگذاری بر کمال‌گرایی افراد، اضطراب رقابتی را کاهش می‌دهد، چراکه در این راهبرد، به‌جای تمرکز بر معیارهای نامنعطف و از پیش تعیین‌شده، ارتباط بین حالات درونی و محرک، همواره از نو مورد بررسی و بازبینی قرار می‌گیرند و به تبع آن، فرد نه تنها ممکن است معیارهای سازگارانه‌تری انتخاب کند؛ بلکه، سوگیری منفی کمتری نسبت به رویدادهای چالش‌زا خواهد داشت و این باعث می‌شود که فرد شرایط استرس‌زا را بهتر ارزیابی کند. به همین خاطر، در این حالت از بروز و شدت هیجانات منفیکاسته می‌شود. این تبیین بر اساس نتایج پژوهش‌هایی که نشان می‌دهند راهبردهای تنظیم هیجان با کمال‌گرایی مثبت در ورزشکاران همراه است توجیه می‌شود (کمالی، ابوالمعالی الحسینی، ۲۰۱۶؛ زارعی و همکاران، ۲۰۱۸). در مقابل، تلاش

^۱. Fredrickson, Tugade, Waugh, & Larkin

^۲. Mc Carthy et al

مزمّن برای بازداري هیجانّات منفي مانند اضطراب باعث می‌شود تا افراد در شناسایی، توصیف و تمایز تجارب هیجانی خود از یکدیگر دچار اشکال شوند (درک ضعیف هیجانّات) و به جای آن که هیجان‌ها منبع اطلاعاتی برای هدایت رفتار باشند، به‌صورت آزارنده و نامطلوب تجربه می‌شوند (داودی، طاهر نشاط دوست، عابدی و طالبی، ۲۰۱۵). شاید به این خاطر است که داده‌ها نشان می‌دهد که افراد با اضطراب بالا، ذهن‌آگاهی کمتری دارند که عامل مهمی در مدیریت هیجان‌ها است (سیگک و همکاران، ۲۰۱۷؛ حسینی، صادقی و محرابی، ۲۰۱۷)، بنابراین، یکی از دلایل احتمالی اینکه ورزشکاران نخبه اضطراب را تسهیل‌کننده تفسیر می‌کنند و عملکرد موفق‌تری دارند این است که از اضطراب به عنوان منبع اطلاعاتی برای ارزیابی و بهبود عملکرد خود بهره می‌برند؛ ازاین‌رو بهره‌گیری مداوم از راهبرد بازداري ممکن است فراوانی و شدت تجارب اضطرابی را افزایش دهد (گروس و جان، ۲۰۰۳؛ استوپس، اودونل، مارموت و اردلی^۱، ۲۰۰۸، به نقل از محبی و همکاران، ۲۰۱۷)، و مانع بروز و ایجاد تکانه‌های هیجانی منفي و در نتیجه، عدم سازگاری و پاسخ‌های مقابله‌ای مؤثر در طولانی‌مدت شود (کوادیکیف بری، هنسون و میکلاکینجیزاک^۲، ۲۰۱۰). چراکه افراد به‌جای ارزیابی‌های اولیه هیجان، همیشه در حال نظارت بر رفتار خود هستند تا تظاهرات رفتاری خود را در موقع بروز کامل هیجان اصلاح کنند و این فرآیند نیازمند صرف انرژی زیادی است که می‌تواند منابع شناختی را کاهش دهد (آپیل و همکاران، ۲۰۱۲) و در عوض استفاده از راهبردهای ناکارآمد تنظیم هیجان مانند نشخوار فکری را پس از رویارویی با رویداد هیجانی

افزایش دهد و مانع از کنار آمدن سازگارانه موفقیت‌آمیز با حالات هیجانی منفي شود (کوادیکیک و همکاران، ۲۰۱۰)؛ بنابراین، به نظر می‌رسد که بازداري، راهبردی ناسازگار در تنظیم هیجانّات است و بر اساس مدل‌های تنظیم هیجان، ناکارآمدی آن در تنظیم حالت اضطرابی ممکن است منجر به افزایش تدریجی و پایداری این هیجان شود. در نتیجه فرد در اثر عدم شناخت از زمان و چگونگی کاهش شدت تجربیات هیجانی منفي خود به شیوه‌ای که مناسب با زمینه محیطی آن باشد، دچار مشکل می‌شود و این مسئله احتمال بروز اضطراب حالتی را بیشتر می‌کند (بادان فیروز و همکاران، ۲۰۱۷). ازاین‌رو به نظر می‌رسد این فرایند مغایر با کسب آمادگی روان‌شناختی در مسیر نخبگی است چراکه با توجه به محیط رقابتی در ورزش، ورزشکاران نخبه همواره در شرایط استرس‌زا قرار دارند و راهبرد بازداري نمی‌تواند کارایی بلندمدتی در این مسیر داشته باشد.

هم‌چنین بخش دیگری از نتایج این پژوهش نشان داد که هرچه از راهبرد کارآمد باز ارزیابی برای تنظیم هیجان بیشتر استفاده شود، اعتماد به نفس نیز بالاتر خواهد بود. در مقابل، بهره‌گیری از راهبرد ناکارآمد بازداري منجر به کاهش اعتماد به نفس می‌شود. با توجه به رابطه منفي اضطراب با اعتماد به نفس (بشارت و پوربهلول، ۲۰۱۱) و نتایج این پژوهش می‌توان این گونه نتیجه گرفت که احتمالاً راهبرد باز ارزیابی، با کاهش شدت و میزان اضطراب رقابتی میزان اعتماد به نفس را افزایش می‌دهد. چرا که این راهبرد پیش از ایجاد هیجان و یا در آغاز بروز آن فعال می‌شود و فرد احتمالاً کنترل بیشتری بر روی اضطراب احساس خواهد کرد و علائم انگیزختگی و هیجانّات منفي را مثبت‌تر تفسیر می‌کند و به‌جای این که توجه خود را معطوف به سرکوبی هیجانّات منفي کند، بیشتر روی تکلیف در

^۱. Steptoe, O'Donnell, Marmot, & Wardle

^۲. Quoidbach, Berry, Hansenne, & Mikolajczak

این اختلاف را زمینه فرهنگی متفاوت در بین دو جنس گزارش کردند. به نظر می‌رسد که مردان به هنگام مواجهه با هیجان‌های منفی، تنظیم شناختی هیجان را با تلاش کمتر و به‌صورت آسان‌تر انجام می‌دهند و با سرعت بیشتری به خودتنظیمی می‌رسند که باعث می‌شود از اضطراب رقابتی کمتر و اعتماد به نفس بالاتری برخوردار باشند. هرچند این تبیین را نمی‌توان با قطعیت پذیرفت چراکه در این پژوهش از رابطه همبستگی استفاده شده است و به‌واسطه آن نمی‌توان ارتباط علت-معلولی را استنباط کرد.

نتیجه‌گیری

به‌طور کلی با توجه به یافته‌های پژوهش حاضر، مشخص شد که راهبردهای تنظیم هیجان نقش مهم و مؤثر در اضطراب رقابتی در هر دو نوع صفتی و حالتی دارند و تکواندوکاران مردی که نسبت به زنان از راهبردهای باز ارزیابی بیشتر و بازداری کمتر بهره می‌گرفتند از اضطراب رقابتی کمتر و اعتماد به نفس بالاتری برخوردار بودند. تأیید سازه تنظیم هیجان به عنوان یکی از عوامل مؤثر بر اضطراب رقابتی به ویژه در حوزه ورزش حرفه‌ای، گامی در جهت توسعه آسیب‌شناسی روانی در حوزه ورزش است و نتایج این پژوهش از این حیث حائز اهمیت است که نشان می‌دهد ورزشکاران با سطوح بالای اضطراب صفتی رقابتی در مقایسه با سطوح پایین‌تر آن، از راهبردهای تنظیم هیجان ناکارآمدتری بهره می‌برند که با توجه به رابطه اضطراب صفتی با اضطراب حالتی و اعتماد به نفس می‌تواند آن‌ها را بیشتر مستعد تجربه اضطراب در موقعیت‌های رقابتی، کاهش اعتماد به نفس و در نهایت افت عملکرد کند. بنابراین در راستای کاهش و مدیریت اضطراب رقابتی در هر دو نوع صفتی و حالتی، با توجه به این که در این زمینه پروتکل آموزش تنظیم

دست اجرا متمرکز می‌شود در نتیجه میزان موفقیت او بیشتر می‌شود و اعتماد به نفس بیشتری خواهد داشت. یافته‌های پژوهشی نیز نشان داده‌اند که ورزشکاران ماهرتر نشانه‌های اضطراب را بیشتر تسهیل‌کننده تفسیر می‌کنند و اعتماد به نفس بالاتری دارند (زندى و محبی، ۲۰۱۶؛ سیگ و همکاران، ۲۰۱۷).

نتایج تحلیل واریانس یک طرفه حاکی از آن بود که زنان نسبت به مردان به‌طور معناداری از اضطراب رقابتی بالاتری برخوردارند. یافته‌های این بخش از پژوهش حاضر با یافته‌های پتیسوس^۱ و همکاران (۲۰۱۷) اکارف، علی، کلاد، لوئین و علی^۲ (۲۰۱۳) همسو و با نتایج کایا، سارا، تولکارن و گیولی^۳ (۲۰۱۴)، کومر^۴ (۲۰۱۶) مبنی بر این که تفاوت معناداری بین اضطراب رقابتی زنان و مردان وجود ندارد و همچنین با بخشی از نتایج پژوهش اکارف و همکاران (۲۰۱۳) مغایر است که نشان دادند اضطراب بدنی مردان بیشتر از زنان است. از دلایل احتمالی این مغایرت می‌توان به متفاوت بودن نوع نمونه آماری، سطح رقابتی و ابزار مورد استفاده اشاره کرد؛ زیرا نمونه آماری پژوهش حاضر را تکواندوکاران نخبه تشکیل می‌دادند و ابزار مورد پژوهش پرسش‌نامه اضطراب رقابتی در ورزش بود درحالی که در پژوهش کایا و همکاران (۲۰۱۴) و کومر (۲۰۱۶) نمونه پژوهش را دانشجویان ورزشکار رشته‌های هاکی و تیراندازی تشکیل می‌دادند و در آن پرسش‌نامه اضطراب غیرورزشی اشیپلبرگر استفاده شده بود. در پژوهش اکارف و همکاران (۲۰۱۳) نیز نمونه سطح استانی و رشته‌های مختلف و ابزار مورد پژوهش مقیاس اضطراب حالتی بود؛ اکارف و همکاران دلیل احتمالی

^۱. Patsiaouras

^۲. Ichraf, Ali, BKhaled, Liwa, & Ali

^۳. Kaya, Sari, Tolukan, & Gülle

^۴. Kumar

- Mohammadifar M. A. (2017). The relationship of emotion regulation with depression and anxiety symptoms of university students: The Mediating Role of Mindfulness. *Shenakht Journal of Psychology and Psychiatry*, 4 (2): 24-38 (Persian).
- Barnett, E. R., Cleary, S. E., Neubacher, K., & Daviss, W. B. (2018). Post-traumatic Stress Disorders and ADHD. In *Moodiness in ADHD* (pp. 55-72). Springer, Cham.
- Bradizza, C. M., Brown, W. C., Rusczyk, M. U., Dermen, K. H., Lucke, J. F., & Stasiewicz, P. R. (2018). Difficulties in emotion regulation in treatment-seeking alcoholics with and without co-occurring mood and anxiety disorders. *Addictive behaviors*, 80, 6-13.
- Davoodi, A., Neshat Doost, H. T., Abedi, M. R., & Talebi, H. (2015). The role of emotion regulation deficits, thought-action fusion and behavioral inhibition in Generalized Anxiety Disorder. *scientific journal of ilam university of medical sciences*, 22(6), 115-124.
- Ford, J. L., Ildefonso, K., Jones, M. L., & Arvinen-Barrow, M. (2017). Sport-related anxiety: current insights. *Open access journal of sports medicine*, 8, 205.
- Fredrickson, B. L., Tugade, M. M., Waugh, C. E., & Larkin, G. R. (2003). What good are positive emotions in crisis? A prospective study of resilience and emotions following the terrorist attacks on the United States on September 11th, 2001. *Journal of personality and social psychology*, 84(2), 365.
- Gill, D., Williams, L., & Reifsteck, E. (2017). *Psychological dynamics of sport and exercise* (4th Edition). Human Kinetics. 46-50.
- 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.
- Hosseini Ramaghani, N. A., Sadeghi, M., & Mehrabi, Kh. (2017). A Comparison of the Facets of Mindfulness Among Patients With Major Depression, Social Anxiety Disorder and Healthy Individuals. *Journal of Practice in Clinical Psychology*, 5(4), 281-288.. (Persian).
- Ichraf, A., Ali, B. M., Khaled, T., Liwa, M., & Ali, E. (2013). Effect of gender and type of sport on anxiety and self-esteem. *International Journal of Sport Management and Marketing*, 12(1), 1-10.
- هیجان مبتنی بر مدل گروس نیز وجود دارد، مداخلات برای به کارگیری راهبردهای مؤثرتر تنظیم هیجان در تکواندوکاران و به ویژه در زنان تکواندوکار استفاده شود. افزون براین، با توجه به گستردگی هیجانات (خشم، افسردگی و ...) و مدل های مختلف آموزش پذیری تنظیم هیجان و این که در این پژوهش دو راهبرد تنظیم هیجان مبتنی بر مدل گروس و در ارتباط با اضطراب رقابتی مورد بررسی قرار گرفت، پیشنهاد می شود پژوهش های آتی معطوف به بررسی دیگر راهبردهای تنظیم هیجان و انواع هیجانات و طرح های تجربی مرتبط با آموزش آن ها در راستای ارتقاء مهارت های تنظیم هیجان به عنوان روشی نوین و بخشی از برنامه آمادگی روان شناختی ورزشکاران باشد که از منظر کاربردی به کاهش اضطراب رقابتی، بهبود اعتماد به نفس و عملکرد در ورزشکار بینجامد.
- ### سپاسگزاری
- از فدراسیون و مربیان تکواندو که در توزیع و تکمیل سیاهه کمال مساعدت را داشتند، همچنین از تکواندوکاران محترم برای صبر و حوصله در پاسخگویی به سؤالات صمیمانه سپاسگزاریم.
- ### References
- Amiri, S., ghasemighishlagh, M., & Abaszadeh, Z. (2018). Effectiveness of cognitive Reappraisal and Suppression on symptoms of Anxiety, Depression and Stress based on mediating role of brain reinforcement Sensitivity Systems. *journal of Thought & Behavior in Clinical Psychology*, 12(46), 77-87. ((Persian).
- Alizadeh, S., and Zeinali, A. (2018). Predicting Sport Burnout Based on Competitive Anxiety, Sport Perfectionism and Impulsivity in Professional Athletes. *Journal of Sport Psychology Studies*, 22; Pp: 99-112. (Persian).
- Badan Firoz A, Makvand Hosseini S,

- in Successful and Unsuccessful Teen Taekwondo Athletes. *Journal of research approaches in the social sciences (RassJournal)*. 7(3): 266-277. (Persian).
- Mohebi, M., Zarei, S., & Sohbatih, M. (2017). The Relationship between Emotion Regulation Strategies and Mental Toughness in Super League Taekwondo Athletes. *Journal of Sport Psychology Studies*, 21; 29-42. (Persian).
- Mohebi, M., Zandi, H. G., Nazaritaba, N., & Zare, S. (2018). The relationship between competitive perfectionism and sport mental toughness in elite martial arts. *Journal of Psychological Science*. 17(65): 139-153. (Persian).
- Patsiaouras, A., Chatzidimitriou, M., Charitonidis, A., & Kokaridas, D. (2017). The Relationship of Personality and Trait Anxiety between Male and Female Volleyball Players. *Annals of Applied Sport Science*. 3(5), 39-47.
- Sahebi, A., Shahabi Kaseb, M.R., and Zeidabadi, R. (2017). The effect of distances of external focus attention and cognitive emotion regulation strategies on Tiz and Chamani whirling performance of zoorkhaneh athletes. *Journal of Sport Psychology Studies*, 19 ;Pp: 31-42. (Persian)..
- Sanioglu, A., Ulker, M., & Tanis, Z. S. (2017). The effect of trait anxiety on success in individual athletes. *Turkish Journal of Sport and Exercise*, 19(2), 289-295.
- Shirvani, H., Barabari, A& ,Keshavarz afshar, H. (2016). Comparison of cognitive emotion regulation strategies in semiprofessional and amateur athletes. *Journal of Military Medicine*, 16(4), 237-242. (Persian).
- Simon JA, Martens R (1977) S.C.A.T. as a predictor of A-states in varying competitive situations. In: Landers DM, Christina RW (Eds.), *Psychology of Motor Behaviour and Sport (Vol 2) Human Kinetics*, Champaign, Illinois, USA, 146-156.
- Singh, V., Prakash, S., Punia, S., & Kulandaivelan, S. (2017). Relationship between pre-competition anxiety and performance levels in inter-university women football teams. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*; 4(5): 136-139
- Tamagawa, R., Giese-Davis, J., Specia, M., Doll, R., Stephen, J., & Carlson, L. E. (2013). Trait of Humanities and Social Science Invention, 2(3), 55-61.
- Kamali Igoli, S., & Abolmaali Alhoseini, M. (2017). Predicting cognitive emotion regulation strategies according to family communication processes and perfectionism in high school adolescent girls. *Journal of Applied Psychology*, 3(39), 291-310. (Persian).
- Kashani, V., & Mostafayi Far, E. (2016). Psychometric Properties of Persian Version of the revised Competitive State Anxiety Inventory-2. *Journal of Sport Psychology Studies*, 16; 35-54. (Persian).
- Kaya, E., Sari, İ., Tolukan, E., & Gülle, M. (2014). Examination of trait anxiety levels of physical education and sports students (Ibrahim Cecen University case). *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 152, 399-402.
- Kuan, G., Morris, T., Kueh, Y. C., & Terry, P. C. (2018). Effects of relaxing and arousing music during imagery training on dart-throwing performance, physiological arousal indices, and competitive state anxiety. *Frontiers in Psychology*, 9, 14.
- Kumar, A. (2016). A study of pre-competitive anxiety involving male and female players competing in team versus individual events. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 3(1), 135-137.
- Lane, A. M., Beedie, C. J., Devonport, T. J., & Stanley, D. M. (2011). Instrumental emotion regulation in sport: relationships between beliefs about emotion and emotion regulation strategies used by athletes. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 21(6), 445-451.
- Maloney, M. A., Renshaw, I., Headrick, J., Martin, D. T., & Farrow, D. (2018). Taekwondo Fighting in Training Does Not Simulate the Affective and Cognitive Demands of Competition: Implications for Behavior and Transfer. *Frontiers in psychology*, 9, 25.
- 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.
- Mohebi, M., Zarei, S., & Sodabeh, M. A . (2016). Comparison of Emotion Regulation Strategies

- 30(3), 345-363.
- Zandi, H. G., & Mohebi, M. (2016a). Evaluating Psychological Traits of Taekwondo Athletes Competing in World Classes and League superior. *Journal of Educational and Social Research*, 6(2), 133.
- Zarei, S., Zandi, H. G., & Mohebi, M. (2018). The Effectiveness of Emotional Intelligence Training on Mental Toughness in Elite Taekwondo Athletes. *Journal of development and motor learning*, 9(4): 547-562. (Persian).
- Zare, H. (2012). Investigation of the Relationship between Cognitive Emotion Regulation Strategies and Depression, Anxiety and Stress in Students. *Research on psychological health*, 6(3), 19-29. (Persian).
- mindfulness, repression, suppression, and self-reported mood and stress symptoms among women with breast cancer. *Journal of clinical psychology*, 69(3), 264-277.
- Uphill, M. A., Lane, A. M., & Jones, M. V. (2012). Emotion Regulation Questionnaire for use with athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(6), 761-770.
- Whiteley, G., Borràs Rotger, P. A., Salom, M., & Ponseti Verdaguer, F. J. (2018). How Trait and State Anxiety Influence Athletic Performance. (Mster dissertation) Wittenberg University, 37.
- Yoo, S. H., Matsumoto, D., & LeRoux, J. A. (2006). The influence of emotion recognition and emotion regulation on intercultural adjustment. *International Journal of Intercultural Relations*,