



پژوهشنامه جامعه شناختی ورزش

سال اول شماره دو - بهار ۱۴۰۴



پژوهشنامه
جامعه شناختی ورزش

فهرست

- پیش‌بینی شایستگی هیجانی-اجتماعی ورزشکاران حرفه‌ای براساس سه‌گانه تاریک شخصیت و تحمل پریشانی با توجه به نقش میانجی استحکام من
نینا شاهین‌نیا، یاسمن امیری، صادق خدامرادی..... ۲
- نقش تعدیل‌گر فعالیت ورزشی منظم در رابطه بین طرحواره‌های ناسازگار اولیه و پرخاشگری در نوجوانان
نیلوفر حسینیان امیری..... ۱۷
- بررسی رابطه بین فعالیت بدنی با کیفیت خواب و تنظیم هیجان ورزشکاران زن
ماهدخت پیرزاده، علیرضا بخشی‌فر..... ۳۰
- پیش‌بینی اضطراب رقابتی بر اساس فرایند تنظیم هیجان و کمال‌گرایی در بازیکنان تکواندو
سمیرا قباخلو..... ۴۴
- پیش‌بینی مدیریت استرس رقابتی بر اساس ذهن‌آگاهی با نقش واسطه‌ای تنیدگی ادراک‌شده در دانشجویان ورزشکار
مهدی عظمتی، منصور عظمتی، مهدی رجبی..... ۵۹
- پیش‌بینی تاب‌آوری بر اساس خودمهارگری، خودشناسی انسجامی، و شفقت خود در ورزشکاران
پرستو ویلامهر، حجت‌الله فراهانی..... ۶۹

صاحب امتیاز :

دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات

مدیر مسئول _____ دکتر بهرام قدیمی

سر دبیر _____ دکتر بهرام قدیمی

مدیر داخلی _____ دکتر صادق خدامرادی

هیأت تحریریه :

دکتر بهرام بیات

دکتر فرانسیس بارون ون لون

دکتر منصور شریفی

دکتر محمدعلی آذربایجانی

دکتر شهرام آهنجان

دکتر خسرو ابراهیم

دکتر سید محمد صادق مهدوی

دکتر رسول نظری

دکتر بهرام قدیمی

دکتر سیف اله سیف الهی

نشانی دفتر نشریه :

تهران - نتهای بزرگراه شهید ستاری،

میدان دانشگاه، بلوار شهدای حصارک،

دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات

وب سایت : [HTTPS://SANAD.IAU.IR/JOURNAL/RJSS](https://sanad.iau.ir/journal/rjss)

پست الکترونیک : SO.SPORTJRNL@GMAIL.COM



Research Paper

Prediction of Professional Athletes' Social-Emotional Competence Based on the Dark Triad Traits and Distress Tolerance: The Mediating Role of Ego Resilience

*Nina Shahinnia¹, Yasaman Amiri², Sadegh Khodamoradi³

1.M.A. in Clinical Psychology, Faculty of Social Sciences and Psychology, Islamic Azad University, South Tehran Branch, Tehran, Iran

2. M.A. in General Psychology, Faculty of Psychology and Education, Allameh Tabataba'i University, Tehran, Iran

3. Department of Psychology, Faculty of Social Sciences and Psychology, Islamic Azad University, South Tehran Branch, Tehran, Iran

Received:
21 Feb 2025

Accepted:
25 Mar 2025

Available Online:
14 May 2025

Keywords:

Sociol-
Emotional
Competence,
Dark Triad
Traits, Distress
Tolerance, Ego
Resilience

ABSTRACT:

Introduction: The present study aimed to examine whether there is a significant relationship between the Dark Triad personality traits and distress tolerance with athletes' emotional-social competence. Furthermore, it sought to determine whether ego strength serves as a mediating variable in this relationship

Methods: This study employed a descriptive-correlational design within the framework of structural equation modeling (SEM). The statistical population included all male and female professional athletes in both individual and team sports in Tehran during the year 2024. A total of 400 athletes were selected using purposive and convenience sampling methods.

The instruments used in this study included the Social-Emotional Competence Questionnaire (SECQ), the Short Dark Triad (SD3), the Distress Tolerance Scale (DTS), and the Psychological Inventory of Ego Strengths (PIES). Data analysis was performed using SPSS version 27 and AMOS version 26.

Results: The findings indicated that both distress tolerance and the Dark Triad personality traits exerted indirect effects on athletes' emotional-social competence. Specifically, distress tolerance had a positive influence on ego strength, whereas the Dark Triad traits had a negative impact on ego strength. Ultimately, these changes in ego strength significantly affected the level of emotional-social competence among the athletes. These results highlight the critical role of ego strength as a key mediating variable linking personality traits to emotional-social abilities.

Conclusion: Enhancing distress tolerance, teaching strategies to increase ego strength, and reducing tendencies toward negative personality traits can serve as effective approaches for improving athletes' emotional-social functioning. Given that success in professional sports requires not only physical abilities but also interpersonal skills, resilience, and emotional regulation, it is recommended that **emotional-social competence** be integrated as an essential component of training and support programs within the athletic context

* Corresponding Author: Nina Shahinnia
E-mail: shahinnia.nina@gmail.com



مقاله پژوهشی:

پیش‌بینی شایستگی هیجانی ورزشکاران حرفه‌ای براساس سه‌گانه تاریک شخصیت و تحمل پریشانی با توجه به نقش میانجی استحکام من

*نینا شاهین‌نیا^۱، یاسمن امیری^۲، صادق خدامرادی^۳

۱. کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی، دانشکده علوم اجتماعی و روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران جنوب، تهران، ایران

۲. کارشناسی ارشد روان‌شناسی عمومی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران

۳. گروه روان‌شناسی، دانشکده علوم اجتماعی و روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران جنوب، تهران، ایران

چکیده:

تاریخ دریافت:

۱۴۰۳ اسفند ۰۳

تاریخ پذیرش:

۱۴۰۴ فروردین ۰۶

تاریخ انتشار:

۱۴۰۴ اردیبهشت ۲۵

کلید واژه‌ها:

شایستگی هیجانی -

اجتماعی، سه‌گانه تاریک

شخصیت، تحمل

پریشانی، استحکام من

مقدمه: هدف پژوهش حاضر، بررسی آن بود که آیا بین سه‌گانه تاریک شخصیت و تحمل پریشانی با شایستگی هیجانی - اجتماعی ورزشکاران رابطه معناداری وجود دارد؟ و دوم، آیا استحکام من می‌تواند در این رابطه نقش میانجی ایفا کند؟

روش: پژوهش از نوع توصیفی-همبستگی و در قالب الگوی معادلات ساختاری انجام شد. جامعه آماری شامل کلیه ورزشکاران حرفه‌ای مرد و زن در رشته‌های تیمی و انفرادی شهر تهران در سال ۱۴۰۳ بود. ۴۰۰ نفر از ورزشکاران به روش نمونه‌گیری در دسترس و هدفمند انتخاب شدند. ابزارهای مورد استفاده شامل پرسشنامه‌های شایستگی هیجانی-اجتماعی (SECQ)، پرسشنامه سه‌گانه تاریک شخصیت (SD3)، پرسشنامه تحمل پریشانی (DTS) و پرسشنامه استحکام من (PIES) بود. تحلیل داده‌ها با نرم‌افزارهای SPSS-27 و AMOS-26 انجام شد.

یافته‌ها: نتایج نشان داد که هر دو متغیر تحمل پریشانی و سه‌گانه تاریک شخصیت، به‌طور غیرمستقیم بر شایستگی هیجانی-اجتماعی اثرگذارند؛ با این تفاوت که تحمل پریشانی با ضریب مثبت و سه‌گانه تاریک شخصیت با ضریب منفی بر استحکام من تأثیر گذاشته‌اند، و در نهایت این تغییرات بر میزان شایستگی هیجانی-اجتماعی ورزشکاران مؤثر بوده است. این یافته‌ها اهمیت استحکام من را به‌عنوان یک متغیر واسطه‌ای کلیدی در پیوند ویژگی‌های شخصیتی با توانمندی‌های هیجانی-اجتماعی مورد تأکید قرار می‌دهند. **نتیجه‌گیری:** تقویت تحمل پریشانی، آموزش راهبردهای افزایش استحکام من، و کاهش گرایش به ویژگی‌های منفی شخصیت، می‌تواند راهکارهای مؤثری برای بهبود عملکرد هیجانی-اجتماعی ورزشکاران باشند. با توجه به اینکه موفقیت در ورزش حرفه‌ای، علاوه بر توانایی‌های جسمانی، مستلزم مهارت‌های بین‌فردی، تاب‌آوری و تنظیم هیجانی است، پیشنهاد می‌شود شایستگی هیجانی-اجتماعی به‌عنوان بخشی جدایی‌ناپذیر از برنامه‌های آموزشی و حمایتی در ورزش مد نظر قرار گیرد.

*نویسنده مسئول: نینا شاهین‌نیا

پست الکترونیکی: shahinnia.nina@gmail.com



مقدمه:

ورزشکاران از پویاترین و سالم‌ترین اعضای هر جامعه محسوب می‌شوند و نقش مهمی در ارتقاء موفقیت، رشد و ثبات اجتماعی ایفا می‌کنند (گرون و همکاران، ۱۹۸۶). در این میان، سلامت روانی و هیجانی آنان نه تنها بر عملکرد ورزشی تأثیرگذار است، بلکه کیفیت زندگی، رضایت شخصی و تعاملات بین‌فردی آن‌ها را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد (موسوی و همکاران، ۱۳۹۷). با توجه به اینکه ورزشکاران در مسیر رسیدن به موفقیت، با فشارهایی نظیر ترس از شکست، احساس ناکارآمدی، رقابت‌های فشرده و ارزیابی‌های اجتماعی مواجه هستند، احتمال تجربه استرس‌های روانی و ناپایداری هیجانی در آن‌ها افزایش می‌یابد (چرچ، ۲۰۱۰).

در همین راستا، شواهد پژوهشی نشان می‌دهد که ورزشکاران موفق در مقایسه با همتایان خود که به موفقیت مد نظر نمی‌رسند و نیز افراد غیرورزشکار، از ثبات هیجانی و خلقی متناسب‌تری برخوردارند (کر و کاکس، ۱۹۹۲)، که این امر می‌تواند یکی از عوامل کلیدی موفقیت آنان باشد. از این رو، شایستگی هیجانی - اجتماعی می‌تواند به عنوان یکی از مؤلفه‌های بنیادین در توانمندسازی ورزشکاران برای مقابله با فشارهای روانی و ارتقاء عملکرد مطرح می‌شود.

شایستگی هیجانی - اجتماعی^۱ به معنای توانایی درک هیجانات خود و دیگران، تنظیم احساسات و حفظ تمرکز و توجه است (دنهام، ۲۰۱۲) و شامل پنج بُعد اساسی: خودآگاهی^۲، آگاهی اجتماعی^۳، خودمدیریتی^۴، مدیریت روابط^۵ و تصمیم‌گیری مسئولانه^۶ می‌شود (کوئلیو و همکاران، ۲۰۱۵). ورزشکارانی که از این قابلیت‌ها بهره‌مندند، در مواجهه با موقعیت‌های تنش‌زا واکنش‌های کارآمدتری از خود نشان می‌دهند و در کنترل هیجانات منفی، بروز احساسات مثبت و ایجاد تعاملات سازنده، عملکرد بهتری دارند (انیولا، ۲۰۰۷).

افزون بر این، پژوهش‌ها نشان داده‌اند که شایستگی هیجانی - اجتماعی با بهزیستی روان‌شناختی^۷ رابطه‌ای مثبت دارد و می‌تواند نقش حفاظتی در برابر آسیب‌های روانی ایفا کند، چراکه موجب افزایش سازگاری روانی، کاهش اضطراب و تقویت نگرش‌های مثبت می‌شود (مکرم و همکاران، ۱۳۹۹). در تأیید این دیدگاه، موسوی و همکاران (۱۳۹۷) نیز به این

نتیجه رسیدند که سلامت روانی ورزشکاران صرفاً وابسته به آمادگی‌های فیزیکی نیست، بلکه تا حد زیادی متأثر از ظرفیت‌های روان‌شناختی و شایستگی هیجانی - اجتماعی آن‌هاست. این یافته نشان می‌دهد که تقویت این شایستگی‌ها می‌تواند از افت عملکرد در شرایط استرس‌زا جلوگیری کرده و سلامت روانی ورزشکاران را حفظ کند.

با وجود اهمیت شایستگی‌های هیجانی - اجتماعی در حفظ سلامت روانی ورزشکاران، نمی‌توان از نقش ویژگی‌های شخصیتی آن‌ها غافل شد؛ چراکه شخصیت افراد، نحوه ادراک، تفسیر و واکنش آن‌ها به موقعیت‌های مختلف، به‌ویژه موقعیت‌های پرفشار ورزشی را تحت تأثیر قرار می‌دهد. در این میان، توجه به ساختارهای شخصیتی خاصی مانند سه‌گانه تاریک شخصیت^۸ که شامل خودشیفتگی (نارسیسیسم^۹)، فریبگری (ماکیاولیسم^{۱۰}) و جامعه ستیزی (سایکوپاتی^{۱۱}) است، اهمیت ویژه‌ای می‌یابد (هودک - کنزویچ و همکاران، ۲۰۲۳). این ویژگی‌ها، که اغلب با رفتارهای بین‌فردی منفی، فقدان همدلی، و گرایش به کنترل و بهره‌برداری از دیگران همراه‌اند، می‌توانند تعاملات اجتماعی ورزشکاران را دچار چالش کرده و کیفیت روابط و عملکرد آنان را تحت تأثیر قرار دهند (پاولوس و ویلیامز، ۲۰۰۲)؛ ویژگی بارز شخصیت خودشیفته، بزرگ‌پنداری و باور به اهمیت خارق‌العاده‌ی خویش است؛ این افراد خود را بی‌همتا می‌دانند. با این حال، در پس این احساس برتری، عزت‌نفس شکننده‌ای پنهان است که حتی انتقادهای جزئی نیز می‌تواند آن را خدشه‌دار کند. شخصیت ضداجتماعی نیز با ناتوانی در پذیرش هنجارهای اجتماعی شناخته می‌شود و مهم‌ترین شاخصه‌اش، تکرار رفتارهای خلاف قانون یا مغایر با قواعد اجتماعی است که این اعمال و رفتار می‌تواند با آزار و مزاحمت برای دیگران و عدم همکاری و ایجاد اختلال در امور گروهی همراه باشد (سادوک و همکاران، ۲۰۱۵). همچنین اصطلاح ماکیاولیسم یا فریبگری برای توصیف نوعی ویژگی شخصیتی به کار می‌رود که با نگرشی بدبینانه نسبت به ذات انسان و سبکی ارتباطی همراه با فریب‌کاری و منفعت‌طلبی مشخص می‌شود و علاوه بر این جوناسون و وبستر (۲۰۱۰) در پژوهش خود دریافتند که میان ویژگی شخصیتی فریب‌گری و گرایش به آزار دیگران، رابطه‌ای

7. Psychological well-being

8. Dark Triad of Personality

9. Narcissism

10. Machiavellianism

11. Psychopathy

1. Social-emotional competence

2. Self-awareness

3. Social awareness

4. Self-management

5. Relationship skills

6. Responsible decision-making



فرایندهای کلیدی، ساختار روانی‌ای به نام استحکام من^۳ است که در روان‌شناسی شخصیت و سلامت به‌عنوان شاخصی از تاب‌آوری درونی، انسجام شخصیت و ظرفیت مواجهه با چالش‌های روانی شناخته می‌شود (بلاک و بلاک، ۱۹۸۰). استحکام من به توانایی فرد برای عملکرد سازگارانه در برابر تنش‌های هیجانی، درونی‌سازی تجارب و حفظ تعادل روانی در شرایط فشار اشاره دارد (مارکستروم و همکاران، ۱۹۹۷).

افرادی که از این توانایی برخوردارند، معمولاً از سطح بالاتری از خودآگاهی، تنظیم هیجانی^۴ و کنترل تکانه^۴ برخوردارند (کرامر، ۲۰۰۰) و می‌توانند در شرایطی که هیجانات منفی شدت می‌گیرند یا فشارهای بین‌فردی پیچیده می‌شوند، واکنش‌هایی سنجیده و سازنده از خود بروز دهند که این می‌تواند بر تقویت شایستگی هیجانی - اجتماعی فرد تأثیر مثبت داشته باشد (تخیری و همکاران، ۱۴۰۰) و کمک می‌کند فرد در مواجهه با چالش‌های بیرونی و فشارهای روانی از انعطاف‌پذیری و سازگاری لازم برخوردار باشد (استافرایس و ایوانز، ۲۰۰۴). استحکام من نه تنها به فرد کمک می‌کند هیجانات منفی ناشی از ناملایمات را بهتر تحمل کند، بلکه با ایجاد حس هویت پایدار و درک روشن‌تری از خود، در ارتقاء تعاملات اجتماعی و تصمیم‌گیری‌های مسئولانه نیز نقش دارد (لمبی و سیاس، ۲۰۰۹). همچنین شواهد پژوهشی نشان می‌دهد که پایین بودن استحکام من با افزایش رفتارهای ناسازگارانه، تکانشی و عدم تنظیم هیجانی همراه است (کرامر، ۲۰۱۵)، که این ویژگی‌ها با عناصر سه‌گانه تاریک شخصیت هم‌پوشانی دارند.

از سوی دیگر، برخی مطالعات بیان می‌کنند که تحمل پریشانی بالا می‌تواند زیربنای رشد استحکام من باشد، چراکه فرد در مواجهه با تجربه‌های منفی، به‌جای اجتناب یا گریز، به درونی‌سازی و پردازش آن‌ها می‌پردازد و در نتیجه انسجام روانی خود را تقویت می‌کند (آیزنبرگ و همکاران، ۲۰۰۹). بنابراین، به‌نظر می‌رسد در زمینه‌ی عملکرد هیجانی و اجتماعی ورزشکاران، نقش ساختارهای شخصیتی و ظرفیتی تنها در تعامل با منابع درونی‌تر معنا پیدا می‌کند؛ منابعی مانند استحکام من که امکان مدیریت پیچیدگی‌های هیجانی و رفتاری را فراهم می‌آورند.

با توجه به نقش کلیدی شایستگی هیجانی - اجتماعی در ارتقاء عملکرد، کیفیت روابط بین‌فردی و سلامت روانی ورزشکاران، و همچنین تأثیر ویژگی‌های شخصیتی منفی همچون سه‌گانه تاریک شخصیت و ظرفیت‌هایی مانند تحمل پریشانی بر تجربه‌های هیجانی و رفتاری، بررسی نحوه ارتباط این متغیرها ضرورتی اجتناب‌ناپذیر دارد. یافته‌های

مستقیم وجود دارد. در نهایت اینکه صفات تاریک شخصیت پیامدهای زیان‌باری هم برای فرد و هم برای جامعه به‌همراه دارند و با رفتارهای ضداجتماعی، پرخاشگری، ناتوانی در سازگاری با دیگران، مرتبط هستند (امیری و یعقوبی، ۱۳۹۵). در محیط‌های ورزشی، جایی که تعامل مثبت، همکاری تیمی و مدیریت هیجانی در شرایط فشار از اهمیت بالایی برخوردار است، وجود ویژگی‌های تاریک شخصیت می‌تواند موجب بروز تعارض، کاهش انسجام تیمی و افت عملکرد ورزشی شود (کاجونیوس و همکاران، ۲۰۱۶). به‌ویژه افرادی با سطح بالای ماکیاولیسم یا سایکوپاتی، ممکن است به‌جای تمرکز بر اهداف گروهی، به دنبال منافع فردی یا رفتارهای دستکاری‌گرانه باشند که این مسئله به طور مستقیم با کاهش شایستگی‌های هیجانی و اجتماعی در تعاملات ورزشی در تضاد است (جوناسون و وبستر، ۲۰۱۰).

علاوه بر ویژگی‌های شخصیتی، متغیرهای هیجانی - رفتاری دیگری نیز وجود دارند که می‌توانند در تعامل با ویژگی‌های شخصیت، نقش تعیین‌کننده‌ای در شکل‌گیری شایستگی‌های هیجانی - اجتماعی ایفا کنند. یکی از این متغیرهای مهم، تحمل پریشانی^۱ است؛ ظرفیتی روان‌شناختی که به فرد امکان می‌دهد هیجانات منفی، افکار آشفته و شرایط پرفشار را بدون واکنش‌های افراطی یا رفتارهای اجتنابی تحمل کند (سیمونز و گاهر، ۲۰۰۵). افراد دارای سطح بالاتری از تحمل پریشانی، اغلب از راهبردهای مقابله‌ای مؤثرتر، کنترل هیجانی بهینه‌تر و توان بیشتری در مواجهه با موقعیت‌های استرس‌زا برخوردارند؛ ویژگی‌هایی که در بستر رقابت‌های ورزشی، می‌توانند به حفظ عملکرد، پایداری هیجانی و تعاملات اجتماعی سازنده کمک کنند (محسنی‌پور و همکاران، ۱۴۰۱).

در محیط‌های ورزشی که با موقعیت‌های غیرقابل پیش‌بینی و استرس‌زا همراه‌اند، توانایی ورزشکار در مدیریت پریشانی می‌تواند به عاملی کلیدی در حفظ تعادل هیجانی و کارکرد اجتماعی مؤثر بدل شود (باردین و همکاران، ۲۰۱۳). از این‌رو، بررسی نقش تحمل پریشانی در پیش‌بینی شایستگی هیجانی - اجتماعی ورزشکاران، می‌تواند به درک دقیق‌تری از سازوکارهای روان‌شناختی مؤثر بر عملکرد ورزشی منجر شود.

با توجه به اینکه متغیرهایی همچون تحمل پریشانی و ویژگی‌های تاریک شخصیت می‌توانند تجربه‌های هیجانی و بین‌فردی ورزشکاران را تحت تأثیر قرار دهند، نقش فرایندهای روان‌شناختی درونی که در تفسیر، تنظیم و ادغام این تجربه‌ها مؤثر هستند، پررنگ‌تر می‌شود. یکی از این

³. Emotion Regulation

⁴. Impulse Control

¹. Distress Tolerance

². ego strength



برای اجرای پژوهش، پس از اخذ مجوزهای لازم از دانشگاه و هماهنگی با باشگاه‌ها، پژوهشگر با حضور در محل تمرین ورزشکاران، توضیحات لازم در خصوص اهداف، اهمیت پژوهش و نحوه پاسخ‌دهی به پرسشنامه‌ها را ارائه کرد. ورزشکاران پس از رضایت آگاهانه، به‌صورت داوطلبانه در پژوهش شرکت کردند و پرسشنامه‌ها را تکمیل نمودند. جهت کاهش سوگیری پاسخ‌ها و ملاحظات اجتماعی، به شرکت‌کنندگان اطمینان داده شد که پاسخ‌های آنان کاملاً محرمانه بوده و صرفاً جهت اهداف پژوهشی استفاده خواهد شد. همچنین، هیچ‌گونه الزام یا اجبار در پاسخ‌گویی اعمال نشد و شرکت در پژوهش کاملاً اختیاری بود. در این پژوهش، اصول اخلاقی مطابق با بیانیه هلسینکی رعایت گردید؛ از جمله اخذ رضایت‌نامه کتبی از شرکت‌کنندگان، توضیح حق انصراف در هر مرحله از مطالعه، عدم اجبار در پاسخ‌دهی و تضمین رازداری داده‌ها.

ابزار سنجش:

پرسشنامه شایستگی هیجانی- اجتماعی (SECQ):^۱ این پرسشنامه توسط زو و جی (۲۰۱۲) طراحی شده است و دارای ۲۵ سوال بوده و هدف آن ارزیابی شایستگی هیجانی- اجتماعی (خودآگاهی، آگاهی اجتماعی، خودمدیریتی، تصمیم‌گیری مسئولانه، مدیریت رابطه) می‌باشد. نمره گذاری پرسشنامه بصورت طیف لیکرت ۵ نقطه ای می‌باشد از کاملاً مخالفم=۱ تا کاملاً موافقم=۵. در پژوهش امام قلی‌وند و همکاران (۱۳۹۷) روایی صوری و محتوایی این مقیاس توسط اساتید دانشگاه مورد تایید قرار گرفت. برای بررسی اعتبار مقیاس از روش آلفای کرونباخ استفاده شد که مقدار این ضریب برای تمامی ابعاد بین ۰/۷۷ تا ۰/۸۰ بدست آمد.

پرسشنامه سه گانه تاریک شخصیت (SD3):^۲ مقیاس ۱۲ گویه ای شخصیت تاریک (SD3) جانسون و وبستر (۲۰۱۰) شامل سه خرده مقیاس زیر است. فریبگر را با سؤال‌های ۱، ۲، ۳ و ۴، خودشیفته را با سؤال‌های ۹، ۱۰، ۱۱ و ۱۲ و جامعه ستیزی را با سؤال‌های ۵، ۶ و ۷ و ارزیابی می‌کند (پیوست ۲).

نمره گذاری بر اساس طیف لیکرت از شدیداً مخالف = ۱ تا شدیداً موافق = ۹ می‌باشد، یعنی نمره فرد همان شماره‌ای است که انتخاب کرده است و برای هر مؤلفه مجموع سؤالات آن مؤلفه را باید باهم جمع بسته شود. هرچه فرد نمره بالاتری کسب کند، نشان دهنده میزان بالای آن مؤلفه است.

پژوهشی پیشین نشان می‌دهند که این متغیرها می‌توانند بر نحوه پردازش، تفسیر و مدیریت هیجان‌ها در موقعیت‌های پرفشار اثرگذار باشند؛ اما همچنان درک روشن و یکپارچه‌ای از سازوکارهای میانجی‌گر در این روابط وجود ندارد.

در این میان، ساختار روانی «استحکام من» به‌عنوان سازه‌ای در تبیین انسجام هیجانی، خودآگاهی و تاب‌آوری روان‌شناختی، می‌تواند نقشی تأثیرگذار در نحوه اثرگذاری سه‌گانه تاریک شخصیت و تحمل‌پریشانی بر شایستگی هیجانی - اجتماعی داشته باشد. با این حال، علی‌رغم شواهد نظری و تجربی موجود، بررسی هم‌زمان این متغیرها و تحلیل سازوکارهای تعاملی آن‌ها، به‌ویژه در بستر ورزش، کمتر مورد توجه قرار گرفته است.

ازاین‌رو، پژوهش حاضر در پی آن است که، نخست، بررسی کند آیا بین سه‌گانه تاریک شخصیت و تحمل‌پریشانی با شایستگی هیجانی - اجتماعی ورزشکاران رابطه معناداری وجود دارد؟ و دوم، آیا استحکام من می‌تواند در این رابطه نقش میانجی ایفا کند؟

روش:

پژوهش حاضر، توصیفی از نوع همبستگی و در چارچوب الگوی معادلات ساختاری انجام شده است. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه ورزشکاران حرفه‌ای مرد و زن فعال در رشته‌های تیمی (فوتبال، والیبال، بسکتبال و هندبال) و انفرادی (کاراته، تکواندو بوکس و دوومیدانی) شهر تهران در سال ۱۴۰۳ بود. برای تعیین حجم نمونه، از فرمول کوکران برای جوامع نامحدود استفاده شد که با در نظر گرفتن سطح اطمینان ۹۵٪، خطای مجاز ۰/۰۵ و واریانس $p=0/5$ ، حجم نمونه ۳۸۴ نفر برآورد شد. با توجه به احتمال ریزش و همچنین محدودیت‌های اجرایی، تعداد ۴۰۰ نفر از ورزشکاران حرفه‌ای از باشگاه‌های ورزشی معتبر به‌صورت در دسترس و هدفمند انتخاب شدند. از میان شرکت‌کنندگان، ۲۵۷ نفر مرد (۶۴٪/۲۵) و ۱۴۳ نفر زن (۳۵٪/۷۵) بودند.

معیارهای ورود به پژوهش شامل داشتن حداقل ۲ سال سابقه فعالیت حرفه‌ای در رشته ورزشی مربوطه، سابقه حضور در مسابقات رسمی استانی یا کشوری، و قرار داشتن در دامنه سنی ۱۸ تا ۳۵ سال بود. همچنین معیارهای خروج از پژوهش شامل داشتن سوابق اختلال‌های روان‌شناختی شناخته‌شده یا ناقص بودن پاسخ‌ها به پرسشنامه‌ها در نظر گرفته شد.

^۱ . social emotional competence questionnaire

^۲ . The Short Dark Triad (SD3) Questionnaire



شایستگی، وفاداری، عشق، مراقبت و خرد) را اندازه‌گیری می‌کند و دارای ۶۴ سؤال است.

این پرسشنامه دارای ۶۴ سؤال با طیف لیکرت پنج درجه‌ای (اصلاً با من مطابق نیست، کمی با من مطابق نیست، نظری ندارم، کمی با من مطابق است، کاملاً با من مطابق است) و امتیاز ۱-۲-۳-۴-۵ به آنها تعلق می‌گیرد. در این پرسشنامه بالاترین نمره‌ای که یک فرد می‌تواند کسب کند ۳۲۰ و کمترین نمره ۶۴ است. کسب نمره نزدیک به ۳۲۰ نشان دهنده سطح بالای قدرت نفس و کسب نمره نزدیک به ۶۴ نشان دهنده قدرت نفس پایین است. امتیاز هر یک از خرده مقیاس‌ها با جمع امتیاز سؤالات هر یک از خرده مقیاس‌ها به دست می‌آید.

مارک استروم و دیگران (۱۹۹۷) به عنوان سازندگان این پرسشنامه، روایی و پایایی این پرسشنامه را بررسی کردند. آن‌ها روایی صوری، محتوا و ساختار این پرسشنامه را تأیید کردند و همچنین برای بررسی پایایی آن با محاسبه ضریب آلفای کرونباخ آن را ۰/۶۸ گزارش کردند. الطافی (۱۳۸۸) نیز آلفای کرونباخ پرسشنامه را در نمونه ایرانی ۰/۹۱ و پایایی دو نیمه مقیاس را ۰/۷۷ گزارش کرده است.

روش اجرا و تحلیل: داده‌های گردآوری شده با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۷ و AMOS نسخه ۲۶ در دو سطح توصیفی و استنباطی تحلیل شدند. در سطح توصیفی از شاخص‌هایی چون میانگین و انحراف معیار استفاده شد و در سطح استنباطی، جهت بررسی نرمال بودن توزیع داده‌ها از آزمون کولموگروف-اسمیرنوف، برای بررسی همبستگی‌ها از آزمون پیرسون، و جهت بررسی مدل مفهومی پژوهش از تحلیل مسیر به روش معادلات ساختاری با مدل‌یابی معادلات ساختاری (SEM) استفاده گردید. سطح معناداری آزمون‌ها در این پژوهش ۰/۰۵ در نظر گرفته شد.

یافته‌ها:

توصیف و بررسی متغیرهای اصلی پژوهش:

جدول ۱: توصیف و بررسی متغیرهای اصلی پژوهش

متغیر	زیر مقیاس	کمینه	بیشینه	میانگین	انحراف معیار	چولگی	کشیدگی
	خودآگاهی	۱۰	۳۰	۲۱/۸۵	۴/۱۰	-۰/۳۰	-۰/۰۵
	آگاهی اجتماعی	۸	۲۸	۲۰/۲۵	۳/۸۵	-۰/۳۵	۰/۱۸

قمرانی، صمدی، تقی نژاد و شمسی (۱۳۹۴) برای این ابزار ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۱ را گزارش کردند و نشان دادند که همبستگی گویه‌ها با نمره کل و خرده مقیاس‌ها با نمره کل در تمام موارد در سطح ۰/۰۱ معنادار است و ۳ عامل فریبگر، جامعه ستیزی و خودشیفته در مجموع ۶۳/۳۰ از واریانس شخصیت تاریک را تبیین می‌کنند.

مقیاس تحمل پریشانی هیجانی (DTS): مقیاس تحمل پریشانی (DTS) سیمونز و گاهر (۲۰۰۵) یک شاخص خود سنجشی تحمل پریشانی است که دارای ۱۵ گویه و چهار خرده مقیاس تحمل (تحمل پریشانی عاطفی)، جذب (جذب شدن توسط عواطف منفی)، ارزشیابی (برآورد ذهنی پریشانی) و تنظیم (تنظیم تلاش برای رفع پریشانی) است عبارات این پرسشنامه، بر روی یک مقیاس پنج درجه‌ای (۱- کاملاً موافق ۲- اندکی موافق ۳- نه موافق و نه مخالف ۴- اندکی مخالف ۵- کاملاً مخالف) نمره گذاری می‌شوند و هر یک از این گزینه‌ها به ترتیب ۱، ۲، ۳، ۴ و ۵ امتیاز دارند. عبارت ۶ به صورت معکوس نمره گذاری می‌شود. نمرات بالا در این مقیاس نشان‌گر تحمل پریشانی بالاست. برای بدست آوردن تحمل پریشانی کلی نمره تمام سؤالات با هم جمع می‌شود و برای بدست آوردن نمره هر یک از ابعاد، نمره سوال‌های هر بعد مطابق آن چه که در بالا ذکر شد با هم جمع می‌شوند.

سیمونز و گاهر (۲۰۰۵) ضرایب آلفا برای این مقیاس را به ترتیب ۰/۷۲، ۰/۸۲ و ۰/۷۰ و برای کل مقیاس ۰/۸۲ را گزارش کرده‌اند، آن‌ها همچنین گزارش کرده‌اند که این پرسشنامه دارای روایی ملاکی و همگرایی اولیه خوبی است. علوی (۱۳۸۸) در پایان نامه خود از این ابزار بهره گرفته است؛ وی آن را بر روی ۴۸ نفر از دانشجویان دانشگاه فردوسی و علوم پزشکی مشهد (۳۱ زن و ۱۷ مرد) اجرا کرده است و گزارش کرده است که کل مقیاس دارای پایایی همسانی درونی بالا (۰/۷۱) و خرده مقیاس‌ها دارای پایایی متوسطی (برای تحمل ۰/۵۴، جذب ۰/۴۲، ارزیابی ۰/۵۶، تنظیم ۰/۵۸) هستند (علوی، ۱۳۸۸).

مقیاس روانشناختی استحکام من (PIES): مقیاس روانشناختی استحکام من (PIES) توسط مارک استروم، سایینو، ترنر و برمن (۱۹۹۷) تهیه شد که ۸ نقطه از قدرت نفس (امید، تمایل، هدف،

². Psychological Inventory of Ego Strengths

¹. Distress Tolerance Scale



۰/۵۰	-۰/۳۸	۴/۵۰	۲۲/۶۵	۳۲	۱۲	خود مدیریتی	شایستگی
-۰/۱۰	-۰/۳۳۱	۴/۲۵	۲۱/۵۰	۳۰	۱۰	تصمیم‌گیری مسئولانه	هیجانی -
-۰/۱۲۰	-۰/۲۵۰	۳/۷۰	۲۰/۱۰	۲۷	۹	مدیریت رابطه	اجتماعی
-۰/۳۶	-۰/۳۴	۱۲/۸۰	۱۰۶/۲۰	۱۴۰	۵۵	شایستگی هیجانی-اجتماعی کل	
-۰/۴۸	-۰/۲۷	۴/۸۰	۲۶/۷۰	۳۸	۱۰	امید	استحکام من
-۰/۳۵	-۰/۱۲	۴/۵۵	۲۴/۹۰	۳۴	۸	تمایل	
-۰/۳۱	-۰/۲۴	۴/۷۰	۲۶/۳۰	۳۶	۱۰	هدف	
-۰/۴۲	-۰/۴۰	۵/۱۰	۲۵/۰۵	۳۷	۹	شایستگی	
-۰/۴۶	-۰/۳۶	۴/۶۰	۲۲/۴۰	۳۳	۷	وفاداری	
-۰/۲۵	-۰/۲۰	۴/۶۵	۲۱/۱۰	۲۸	۶	عشق	
-۰/۵۰	-۰/۳۷	۵/۰۰	۲۳/۹۰	۳۶	۱۰	مراقبت	
-۰/۳۹	-۰/۳۰	۳/۸۰	۱۹/۹۵	۲۶	۸	خرد	
-۰/۴۰	-۰/۳۳	۲۰/۶۰	۱۷۹/۴۰	۲۲۵	۹۰	استحکام من کل	
-۰/۴۲	-۰/۵۰	۵/۵۰	۲۲/۹۵	۳۰	۶	خودشیفته	سه گانه تاریک
-۰/۳۵	-۰/۴۵	۵/۹۵	۲۴/۲۰	۳۲	۸	فریبرگر	
-۰/۳۸	-۰/۴۰	۵/۶۰	۲۱/۸۵	۳۵	۱۰	جامعه ستیزی	
-۰/۳۳	-۰/۴۶	۱۰/۹۵	۶۹/۰۰	۹۲	۳۰	سه گانه تاریک کل	
-۰/۴۳	-۰/۲۸	۲/۶۰	۱۶/۲۵	۲۱	۷	تحمل	تحمل پریشانی
-۰/۲۱	-۰/۰۲	۲/۲۰	۱۲/۱۵	۱۵	۶	جذب	
-۰/۴۰	-۰/۳۶	۳/۳۰	۱۸/۵۵	۲۵	۹	ارزشیابی	
-۰/۳۰	-۰/۳۳	۲/۷۵	۱۴/۹۵	۲۰	۸	تنظیم	
-۰/۳۲	-۰/۳۱	۷/۶۰	۶۱/۲۰	۷۵	۳۸	تحمل پریشانی کل	

مطابق با معیارهای پذیرفته‌شده برای نرمال بودن توزیع داده‌ها در تحلیل‌های آماری است.

با توجه به نتایج به‌دست‌آمده از جدول ۱، مقادیر چولگی و کشیدگی برای تمامی متغیرهای پژوهش در بازه‌ی -۱ تا +۱ قرار دارند. این بازه

بررسی پیش‌فرض‌های مدل‌سازی معادلات ساختاری:

جدول ۲: بررسی توزیع نرمال بودن متغیرهای پژوهش

متغیرها	آماره K-S	معناداری
شایستگی هیجانی-اجتماعی	۰/۰۷۸	۰/۲۰۰
استحکام من	۰/۰۸۴	۰/۱۲۵
خودشیفته	۰/۰۹۱	۰/۰۸۹
فریبرگر	۰/۰۹۶	۰/۰۷۲
جامعه ستیزی	۰/۰۸۸	۰/۱۱۸
تحمل پریشانی	۰/۰۸۰	۰/۱۴۳

نتایج آزمون کولموگروف-اسمیرنوف (K-S) نشان می‌دهد که داده‌های مربوط به متغیرهای پژوهش از توزیع نرمال برخوردار هستند. به عبارت دیگر، متغیرها به لحاظ آمار استنباطی دارای توزیع نرمال و بهنجاری

بر اساس یافته‌های جدول ۲، میزان معناداری محاسبه‌شده برای تمامی متغیرهای اصلی پژوهش از سطح خطای ۰/۰۵ بیشتر است. بنابراین،



می‌باشند و مفروضه نرمالیتی جهت انجام تحلیل‌های معادلات ساختاری رعایت شده است.

جدول ۳: بررسی همبستگی میان متغیرهای پژوهش

متغیرها	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۱. شایستگی هیجانی - اجتماعی						
۲. استحکام من	۰/۷۶۲***					
۳. خودشیفته	۰/۴۱۲***	۰/۳۲۵***				
۴. فریبگر	۰/۴۹۶***	۰/۴۴۸***	۰/۵۳۴***			
۵. جامعه‌ستیزی	۰/۱۹۴***	۰/۲۸۴***	۰/۰۳۷	۰/۱۰۸		
۶. تحمل پریشانی	۰/۷۰۱***	۰/۷۳۶***	۰/۲۸۵***	۰/۴۲۲***	۰/۳۹۵***	۱

*** در سطح معناداری ۰/۰۱ معنادار است. ** در سطح معناداری ۰/۰۵ معنادار است.

شد. همچنین، بین استحکام من با تحمل پریشانی رابطه‌ای مثبت و معنادار (۰/۷۳۶) و با سه‌گانه تاریک شخصیت روابطی منفی و معنادار وجود دارد؛ به‌طوری که این متغیر با خودشیفتگی (۰/۳۲۵-)، فریبگری (۰/۴۴۸-) و جامعه‌ستیزی (۰/۲۸۴-) رابطه معکوس دارد. این نتایج به‌طور کلی از همبستگی قابل توجه میان متغیرهای پژوهش و جهت‌داری مشخص آن‌ها حکایت دارد.

بر اساس نتایج جدول ۳، ضرایب همبستگی پیرسون بین متغیرهای اصلی پژوهش معنادار بوده و در سطح معناداری (۰/۰۱) قرار دارند. نتایج نشان می‌دهد که بین شایستگی هیجانی-اجتماعی با استحکام من (۰/۷۶۲)، و همچنین با تحمل پریشانی (۰/۷۰۱) رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. از سوی دیگر، بین شایستگی هیجانی-اجتماعی و ابعاد سه‌گانه تاریک شخصیت شامل خودشیفته (۰/۴۱۲-)، فریبگر (۰/۴۹۶-)، و جامعه‌ستیزی (۰/۱۹۴-) رابطه منفی و معنادار مشاهده

جدول ۴: بررسی عدم همخطی میان متغیرهای پیش بین

متغیرهای پیش بین	حداقل تحمل	عامل تورم واریانس
استحکام من	۰/۳۸۴	۲/۶۰۴
خودشیفته	۰/۶۹۴	۱/۴۴۰
فریبگر	۰/۵۴۲	۱/۸۴۵
جامعه‌ستیزی	۰/۷۲۳	۱/۳۸۲
تحمل پریشانی	۰/۳۵۹	۲/۷۸۵

نرم‌افزار AMOS نسخه ۲۶ استفاده شد. پیش از اجرای تحلیل، داده‌های پرت تک‌متغیری از طریق نمودار جعبه‌ای^۲ و داده‌های پرت چندمتغیری با بهره‌گیری از آماره ماهالانوبیس شناسایی و از مجموعه داده‌ها حذف گردیدند. برای بررسی نرمال بودن توزیع متغیرهای پژوهش، مقادیر چولگی و کشیدگی با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۷ محاسبه شد. نتایج نشان داد که تمامی متغیرها دارای مقادیر چولگی

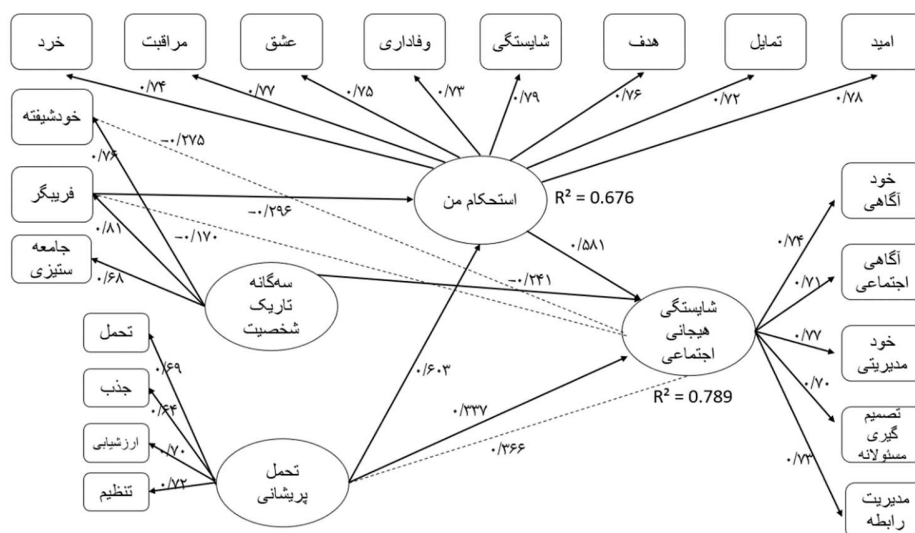
بر اساس اطلاعات جدول ۴، مشاهده می‌شود که مقدار حداقل تحمل برای متغیرهای پیش‌بین در مدل رگرسیونی بیشتر از ۰.۱ است و همچنین مقدار عامل تورم واریانس کمتر از ۱۰ می‌باشد. بنابراین، عدم همخطی میان متغیرهای پیش‌بین در مدل تأیید می‌شود. به‌منظور آزمون مدل مفهومی پژوهش، از تحلیل مسیر در چارچوب معادلات ساختاری و با بهره‌گیری از روش بیشینه درست‌نمایی^۱ در

^۲. Boxplot

^۱. Maximum Likelihood

و کشیدگی در بازه مجاز ± 1 هستند (جدول ۱) و از این رو می‌توان گفت داده‌ها از نرمال بودن برخوردارند. همچنین نتایج آزمون کولموگروف-اسمیرنوف (K-S) نیز نشان داد که مقدار معناداری برای هیچ‌یک از متغیرها کمتر از 0.05 نبوده و در نتیجه فرض نرمال بودن رد نمی‌شود.

(جدول ۲). پس از اطمینان از رعایت مفروضه‌های لازم، تحلیل مسیر برای بررسی روابط بین متغیرهای پژوهش اجرا گردید. مدل ساختاری پژوهش، در شکل ۱ نمایش داده شده است:



شکل ۱: مدل اصلاح شده مدل‌سازی معادلات ساختاری رابطه‌ی تحمل‌پریشانی و سه‌گانه‌تاریک‌شخصیت با شایستگی هیجانی - اجتماعی همراه با میانجی‌گری استحکام‌من در میان ورزشکاران

جدول ۵: شاخص های برآزش مدل معادلات ساختاری رابطه ی تحمل پریشانی و سه گانه تاریک شخصیت با شایستگی هیجانی - اجتماعی همراه با میانجی گری استحکام من در میان ورزشکاران

PNFI	RMSEA	CFI	NFI	CMIN/DF
.912	.061	.983	.958	3.82

برآزش بسیار خوب مدل می‌باشند. مقدار خطای ریشه میانگین مجذور تقریب $(RMSEA = 0/061)$ نیز کمتر از 0.08 بوده و در سطح مطلوبی قرار دارد. شاخص $PNFI = 0/912$ نیز نشان‌دهنده سادگی و کارآمدی مدل طراحی شده است. بر این اساس، می‌توان نتیجه گرفت که مدل ساختاری موردنظر از برآزش مناسبی برخوردار است.

در جدول ۵، شاخص‌های برازش مدل معادلات ساختاری پژوهش ارائه شده است. شاخص نسبت کای دو به درجات آزادی (CMIN/DF) برابر با ۳.۸۲ گزارش شده که در بازه قابل قبول (بین ۱ تا ۵) قرار دارد و بیانگر برازش مناسب مدل است. همچنین، شاخص‌های $\text{NFI} = ۰/۹۵۸$ و $\text{CFI} = ۰/۹۸۳$ از مقدار معیار ۰.۹۰ فراتر رفته‌اند که نشان‌دهنده

جدول ۶: بررسی اثر مستقیم ضرایب استاندارد و غیر استاندارد متغیرهای پژوهش

متغیرهای پژوهش	پارامتر استاندارد (b)	پارامتر استاندارد شده (β)	خطای استاندارد (S/E)	نسبت تحمل	معناداری p-value
شخصیت فریگر ← استحکام من	-۰/۰۷۸	-۰/۲۹۶	۰/۰۱۵	-۵/۲۰	۰/۰۰۰
تحمل پریشانی ← استحکام من	۰/۹۸۷	۰/۶۰۳	۰/۱۸۰	۵/۴۸	۰/۰۰۰
استحکام من ← شایستگی هیجانی اجتماعی	۰/۹۴۲	۰/۵۸۱	۰/۱۴۱	۶/۶۸	۰/۰۰۰
شخصیت خودشیفته ← شایستگی هیجانی اجتماعی	-۰/۱۰۲	-۰/۲۴۱	۰/۰۱۷	-۶/۰۰	۰/۰۰۰



تحمل پریشانی ← شایستگی هیجانی اجتماعی

۰/۸۴۴ ۰/۲۹۵ ۰/۱۹۵ ۴/۳۲ ۰/۰۰۰

بر اساس نتایج جدول ۶، تمامی روابط بررسی شده بین متغیرهای پژوهش در سطح ۰.۰۰۱ معنادار بوده‌اند. ضرایب استاندارد نشان می‌دهند که استحکام من نقش میانجی معناداری بین تحمل پریشانی و سه‌گانه تاریک شخصیت با

شایستگی هیجانی-اجتماعی دارد. همچنین، بالاترین اثر مستقیم استاندارد مربوط به رابطه بین استحکام من و شایستگی هیجانی-اجتماعی ($\beta = ۰/۵۸۱$) است.

جدول ۷: نتایج آزمون بوت استرپینگ اثر غیر مستقیم تحمل پریشانی و سه‌گانه تاریک شخصیت با شایستگی هیجانی اجتماعی همراه با میانجی گری استحکام

من در ورزشکاران					
متغیر	ضریب استاندارد غیر مستقیم	معناداری (p)	خطای استاندارد	کران بالا	کران پایین
تحمل پریشانی ← شایستگی هیجانی اجتماعی	۰/۳۶۶	۰/۰۰۱	۰/۱۲۲	۰/۵۷۶	۰/۲۴۴
سه‌گانه تاریک شخصیت ← شایستگی هیجانی اجتماعی	-۰/۱۷۰	۰/۰۰۱	۰/۰۵۸	۰/۰۶۰	۰/۲۸۵

نتایج جدول ۷، نشان می‌دهند که متغیر تحمل پریشانی با نقش میانجی استحکام من اثر غیر مستقیمی بر شایستگی هیجانی-اجتماعی ورزشکاران داشته است. ضریب استاندارد این اثر غیر مستقیم برابر با ۰.۳۶۶ و معناداری آن $p = ۰/۰۰۱$ است. این یافته نشان می‌دهد که با افزایش تحمل پریشانی، میزان استحکام من در ورزشکاران افزایش می‌یابد و در نتیجه، شایستگی هیجانی-اجتماعی بهبود پیدا می‌کند. همچنین سه‌گانه تاریک شخصیت نیز اثر غیر مستقیمی بر شایستگی هیجانی-اجتماعی ورزشکاران داشت. ضریب استاندارد اثر غیر مستقیم

این متغیر برابر با -۰.۱۷۰ و معناداری آن $p = ۰/۰۰۱$ بود. این نتایج حاکی از آن است که با افزایش ویژگی‌های سه‌گانه تاریک شخصیت، میزان استحکام من کاهش می‌یابد و این کاهش استحکام من به نوبه خود منجر به کاهش شایستگی هیجانی-اجتماعی در ورزشکاران می‌شود. این یافته‌ها تأکید دارند که استحکام من نقش میانجی مهمی در رابطه بین متغیرهای تحمل پریشانی و سه‌گانه تاریک شخصیت با شایستگی هیجانی-اجتماعی ورزشکاران ایفا می‌کند.

جدول ۸: بررسی اثر مستقیم، غیر مستقیم و اثرات کل متغیرهای پژوهش

اثرات کل	اثرات مستقیم	اثرات غیر مستقیم	متغیرهای پژوهش
-۰/۲۹۶		-۰/۲۹۶	شخصیت فریبگر ← استحکام من
۰/۶۰۳		۰/۶۰۳	تحمل پریشانی ← استحکام من
-۰/۵۸۱		-۰/۵۸۱	استحکام من ← شایستگی هیجانی-اجتماعی
-۰/۲۷۵		-۰/۲۷۵	شخصیت خودشیفته ← شایستگی هیجانی-اجتماعی
۰/۷۰۳	۰/۳۶۶	۰/۳۳۷	تحمل پریشانی ← شایستگی هیجانی-اجتماعی
-۰/۱۷۰	-۰/۱۷۰		شخصیت فریبگر ← شایستگی هیجانی-اجتماعی



دستکاری دیگران نشان می‌دهند و نسبت به احساسات و نیازهای دیگران بی‌تفاوت‌اند (گو و همکاران، ۲۰۱۷). این خصوصیات با ضعف در همدلی، تنظیم هیجان و مهارت‌های ارتباطی مرتبط‌اند (هاگ و همکاران ۲۰۲۴) و در نهایت مانع از ایجاد روابط اجتماعی سازگارانه می‌شوند. این نتایج با مطالعاتی همچون عبدی و همکاران (۱۳۹۶) همسو است که نشان داده‌اند ویژگی‌های سه‌گانه تاریک با مشکلاتی چون ناگویی هیجانی^۱ و ناتوانی در تنظیم هیجان مرتبط است زیرا این ویژگی‌ها از فاکتورهای مهم موثر بر شایستگی هیجانی - اجتماعی هستند.

از سوی دیگر، هرچند دو مؤلفه دیگر، یعنی خودشیفتگی و جامعه‌ستیزی، تأثیر مستقیمی بر استحکام من نداشته‌اند، اما از مسیرهای غیرمستقیم، می‌توانند موجب تضعیف کارکردهای هیجانی - اجتماعی شوند. یافته حاضر با پژوهش راموس و همکاران (۲۰۲۳) همخوان است که گزارش دادند خودشیفتگی می‌تواند به واسطه‌ی اینکه منجر به وابستگی بیش از حد به تأیید بیرونی و تضعیف حس ارزشمندی درونی می‌گردد بر شایستگی هیجانی و رفتارهای اجتماعی کارآمد فرد تأثیر منفی دارد. در همین راستا، پژوهش مورف و رودوال (۲۰۰۱) نیز حاکی از آن بود که خودشیفتگی با نوعی خودتنظیمی ناسازگارانه همراه است که به بی‌ثباتی در روابط بین‌فردی منجر می‌شود. همچنین، کمپبل و همکاران (۲۰۰۰) نشان دادند که افراد خودشیفته برای جلب توجه، از راهبردهای افراطی خودارتقای بهره می‌گیرند که این امر باعث افزایش تعارضات و آسیب به ارتباطات اجتماعی می‌گردد. یافته‌های استوارت و برنات (۲۰۲۰) نیز مؤید این نکته‌اند که خودشیفتگی در بافت‌های گروهی مانند تیم‌های ورزشی، با کاهش همکاری، افزایش رقابت ناسالم و اختلال در کار گروهی همراه است؛ عواملی که همگی با افت شایستگی هیجانی - اجتماعی مرتبط‌اند.

در خصوص جامعه‌ستیزی نیز، یافته‌ها حاکی از آن‌اند که افراد دارای گرایش‌های جامعه‌ستیزانه، با بی‌توجهی به هنجارهای اجتماعی، رفتارهای پرخاشگرانه و فقدان درک اجتماعی، اغلب فاقد مهارت‌های لازم برای تعاملات اجتماعی مؤثر هستند و همین پشتوانه‌ای برای رابطه معکوس بین شایستگی هیجانی - اجتماعی و این ویژگی شخصیتی است. این نتیجه با پژوهش پاتریک، فاولس و کروگر (۲۰۰۹) همسو است که جامعه‌ستیزی را با ضعف در مهارت‌هایی نظیر همدلی، مسئولیت‌پذیری و مدیریت هیجان مرتبط دانسته‌اند. در مطالعه‌ی مشابه، جونز و پاولهاوس (۲۰۱۱) نیز گزارش کردند که افراد جامعه‌ستیز تمایل بیشتری به رفتارهای قانون‌گریز، بی‌توجهی به احساسات دیگران

نتایج **جدول ۸**، نشان می‌دهند که متغیر برونزاد تحمل پریشانی علاوه بر اثر مستقیم با ضریب ۰.۳۳۷ بر شایستگی هیجانی - اجتماعی، اثر غیر مستقیمی از طریق استحکام من با ضریب ۰.۳۶۶ بر این متغیر داشته است که ضریب اثر کل این متغیر ۰.۷۰۳ محاسبه شده است. این یافته‌ها نشان‌دهنده آن است که افزایش تحمل پریشانی نه تنها به‌طور مستقیم بر شایستگی هیجانی - اجتماعی تأثیر دارد، بلکه از طریق تقویت استحکام من نیز به این متغیر اثر می‌گذارد. همچنین، شخصیت فریبگر بدون داشتن اثر مستقیم بر شایستگی هیجانی - اجتماعی، اثر غیر مستقیمی با میانجی‌گری استحکام من با ضریب ۰.۱۷۰ - بر شایستگی هیجانی - اجتماعی داشته است. این نشان می‌دهد که با افزایش ویژگی‌های شخصیت فریبگر، استحکام من کاهش یافته و در نتیجه شایستگی هیجانی - اجتماعی کاهش می‌یابد. نتایج ضرایب تعیین به‌دست‌آمده از مدل نشان می‌دهند که میزان ضریب تعیین برای شایستگی هیجانی - اجتماعی ۰.۷۹ و برای استحکام من ۰.۴۶ است. این به این معنی است که متغیرهای پیش‌بین شامل سه‌گانه تاریک شخصیت و تحمل پریشانی به میزان ۷۹ درصد توان پیش‌بینی شایستگی هیجانی - اجتماعی را در میان زنان دارند. همچنین، این متغیرها به‌تنهایی توان پیش‌بینی ۴۶ درصد از تغییرات استحکام من را دارند.

بحث و نتیجه‌گیری:

یافته‌های پژوهش حاضر، بینشی ژرف در خصوص روابط میان سه‌گانه تاریک شخصیت، تحمل پریشانی، و شایستگی هیجانی - اجتماعی با نقش میانجی استحکام من در میان ورزشکاران حرفه‌ای فراهم می‌سازد. نتایج نشان داد که هر دو متغیر تحمل پریشانی و سه‌گانه تاریک شخصیت، به‌طور غیرمستقیم بر شایستگی هیجانی - اجتماعی اثرگذارند؛ با این تفاوت که تحمل پریشانی با ضریب مثبت و سه‌گانه تاریک شخصیت با ضریب منفی بر استحکام من تأثیر گذاشته‌اند، و در نهایت این تغییرات بر میزان شایستگی هیجانی - اجتماعی ورزشکاران مؤثر بوده است. این یافته‌ها اهمیت استحکام من را به‌عنوان یک متغیر واسطه‌ای کلیدی در پیوند ویژگی‌های شخصیتی با توانمندی‌های هیجانی - اجتماعی مورد تأکید قرار می‌دهند.

در بررسی دقیق‌تر مؤلفه‌های سه‌گانه تاریک، مشخص شد که تنها ویژگی فریب‌گری به‌طور مستقیم و منفی بر استحکام من تأثیر می‌گذارد. افراد فریب‌گر معمولاً دیدگاهی منفی نسبت به جهان دارند، تمایل به

^۱. alexithymia



راهبردهای افزایش استحکام من، و کاهش گرایش به ویژگی‌های منفی شخصیت، می‌توانند راهکارهای مؤثری برای بهبود عملکرد هیجانی-اجتماعی ورزشکاران باشند. با توجه به اینکه موفقیت در ورزش حرفه‌ای، علاوه بر توانایی‌های جسمانی، مستلزم مهارت‌های بین‌فردی، تاب‌آوری و تنظیم هیجانی است، پیشنهاد می‌شود شایستگی هیجانی-اجتماعی به‌عنوان بخشی جدایی‌ناپذیر از برنامه‌های آموزشی و حمایتی در ورزش مد نظر قرار گیرد.

ملاحظات اخلاقی:

پیروی از اصول اخلاقی پژوهش:

تمامی اصول اخلاقی در این پژوهش رعایت شده است.

حامی مالی:

این تحقیق هیچ گونه کمک مالی از سازمان، ارگان یا دانشگاهی دریافت نکرده است.

مشارکت نویسندگان:

مفهوم‌سازی، تحقیق و روش‌شناسی، تهیه: نینا شاهین‌نیا و یاسمن امیری؛ اعتبار سنجی و نهایی سازی: تمامی نویسندگان

تعارض منافع:

بنابر اظهار نویسندگان تعارض منافع ندارد.

و استثمارگری دارند؛ ویژگی‌هایی که مانع شکل‌گیری روابط سازنده در محیط‌های اجتماعی می‌شوند.

در نقطه مقابل، تحمل پریشانی به‌عنوان متغیری مثبت و تقویت‌کننده، هم به‌صورت مستقیم و هم از طریق استحکام من، موجب بهبود شایستگی هیجانی-اجتماعی می‌گردد. افرادی که توان تحمل هیجانات منفی را دارند، کمتر درگیر واکنش‌های تکانشی و پرهیزگرایانه می‌شوند و در شرایط استرس‌زا، عملکردی متعادل‌تر نشان می‌دهند (لیرو و همکاران، ۲۰۱۰). این ویژگی‌ها در تقویت حس کنترل فردی و افزایش خودکارآمدی هیجانی نقش مهمی ایفا می‌کنند و نهایتاً منجر به استحکام من می‌شوند.

مطابق با یافته‌های شافر (۲۰۲۰)، افرادی با ایگو قوی، برخوردی واقع‌بینانه با خود دارند، در مواجهه با فشارها و ناکامی‌ها انعطاف‌پذیرند، و توان بالایی در مدیریت تعارض‌های درونی و بیرونی از خود نشان می‌دهند. چنین قابلیت، به‌ویژه در بستر ورزش حرفه‌ای که با سطوح بالایی از استرس، رقابت و انتظارات همراه است، از اهمیت بالایی برخوردار است.

در مجموع، یافته‌ها تأکید دارند که سه‌گانه تاریک شخصیت از طریق تضعیف استحکام من می‌تواند به افت شایستگی هیجانی-اجتماعی منجر شود، در حالی که تحمل پریشانی با تقویت این متغیر واسطه‌ای، نقش مؤثری در ارتقاء این شایستگی‌ها دارد. بنابراین، نقش واسطه‌ای استحکام من نه تنها از منظر آماری بلکه از نظر نظری نیز توجیه‌پذیر و معنادار است.

از منظر کاربردی، این نتایج می‌توانند پایه‌ای برای طراحی مداخلات روان‌شناختی در ورزش حرفه‌ای باشند. تقویت تحمل پریشانی، آموزش



References:

- Alavi, K. (2009). Effectiveness of group dialectical behavior therapy in reducing depressive symptoms among students in Mashhad [Master's thesis, Ferdowsi University of Mashhad].
- Block, J., & Block, J. H. (1980). The role of ego-control and ego-resiliency in the organization of behavior. In W. A. Collins (Ed.), *Minnesota symposia on child psychology* (Vol. 13, pp. 39–101). Erlbaum.
- Campbell, W. K., Reeder, G. D., Sedikides, C., & Elliot, A. J. (2000). Narcissism and comparative self-enhancement strategies. *Journal of Research in Personality*, 34(3), 329–347.
- Church, C. L. (2010). A Study of Wellness in Athletic Trainers (Doctoral dissertation, Ohio University).
- Coelho, V. A., Sousa, V., & Marchante, M. (2015). Development and validation of the social and emotional competencies evaluation questionnaire. *Journal of Educational and Developmental Psychology*, 5, 139-147.
- Cramer, P. (2000). Defense mechanisms in psychology today: Further processes for adaptation. *American Psychologist*, 55(6), 637–646. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.6.637>.
- Cramer, P. (2015). Ego functions in personality development. Springer
- Denham, S. A. (2012). Early childhood teachers as socializers of young children's emotional competence. *Early Childhood Education Journal*, 40(3), 137–143.
- Eisenberg, N., Spinrad, T. L., & Valiente, C. (2009). Emotion-related self-regulation and its relation to children's maladjustment. *Annual Review of Clinical Psychology*, 5, 495–525. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.032408.153628>.
- Eniola, M. S. (2007). The influence of emotional intelligence and self-regulation strategies on remediation of aggressive behaviors in adolescent with visual impairment. *E. Theo-Med*, 1(1): 71- 77.
- Geron, E., Furst, D., & Rostein, P. (1986). Personality of athletes participating in various sports. *International Journal of Sport Psychology*, 17(2), 120–135.
- Gu, H., Wen, Z., & Fan, X. (2017). Structural validity of the Machiavellian Personality Scale: A bifactor exploratory structural equation modeling approach. *Personality and Individual Differences*, 105, 116-123.
- Hudek-Knezevic, J., Kardum, I., & Banov, K. (2023). The effects of the Dark Triad personality traits on health protective behaviours: dyadic approach on self-reports and partner-reports. *Psychology & health*, 38(8), 987-1005.
- Jonason, P. K., & Webster, G. D. (2010). The dirty dozen: A concise measure of the dark triad. *Psychological Assessment*, 22(2), 420–432. <https://doi.org/10.1037/a0019265>.
- Jonason, P. K., & Webster, G. D. (2010). The dirty dozen: a concise measure of the dark triad. *Psychological assessment*, 22(2), 420.
- Jones, D. N., & Paulhus, D. L. (2011). Differentiating the Dark Triad within the interpersonal circumplex. *Personality and Individual Differences*, 51(5), 669–674.
- Jones, K., Wilson, R., Clark, L., & Dunham, M. (2018). Poverty and parent marital status influences on student achievement. *Educational Research Quarterly*, 42(1), 62-80.



- Kajonius, P. J., Johnson, J., & Jonason, P. K. (2019). Predicting life outcomes with personality psychology: A meta-analytic review. *Personality and Individual Differences*, 139, 56-63.
- Kerr, J. H., & Cox, T. (1992). Arousal and individual differences in sport. *Personality and Individual Differences*, 12(12), 1075-1085.
- Lambie, G. W., & Sias, S. M. (2009). Ego development, ego defense functioning, and psychological well-being in adolescent gifted students. *Journal for the Education of the Gifted*, 33(3), 321-339. <https://doi.org/10.1177/016235320903300302>.
- Leyro, T. M., Zvolensky, M. J., & Bernstein, A. (2010). Distress tolerance and psychopathological symptoms and disorders: a review of the empirical literature among adults. *Psychological bulletin*, 136(4), 576.
- Makram, F., Kazemi, R., & Vataklui, S. (2020). Effectiveness of emotional-social skills training on emotional/social competence and psychological well-being of single-parent girls. *Ruyesh-e Ravanshenasi Scientific Journal*, 10(1), 145-154.
- Markstrom, C. A., Sabino, V. M., Turner, B. J., & Berman, R. C. (1997). The psychosocial inventory of ego strengths: Development and validation of a new Eriksonian measure. *Journal of youth and adolescence*, 26, 705-732.
- Markstrom, C. A., Sabino, V. M., Turner, B. J., & Berman, R. C. (1997). The psychosocial inventory of ego strengths: Development and validation of a new Eriksonian measure. *Journal of youth and adolescence*, 26, 705-732.
- Mohsenpour, S., Alaei Khorayem, S., & Heidari Raziabad, N. (2023). The Role of Object Relations in Predicting Emotional Expression, Distress Tolerance and Marital Quality. *Journal of Family Relations Studies*, 3(9), 46-52.
- Morf, C. C., & Rhodewalt, F. (2001). Unraveling the paradoxes of narcissism: A dynamic self-regulatory processing model. *Psychological Inquiry*, 12(4), 177-196.
- Mousavi, S. A., Vaezi Mousavi, S. M. K., & Yaghoubi, H. (2018). Explaining dimensions of psychological well-being in athletes based on cognitive-emotional regulation styles. *Sport Management and Motor Behavior Research*, 14(27), 67-78.
- Patrick, C. J., Fowles, D. C., & Krueger, R. F. (2009). Triarchic conceptualization of psychopathy: Developmental origins of disinhibition, boldness, and meanness. *Development and Psychopathology*, 21(3), 913-938.
- Paulhus, D. L., & Williams, K. M. (2002). The dark triad of personality: Narcissism, Machiavellianism, and psychopathy. *Journal of research in personality*, 36(6), 556-563.
- Qamarani, A., Samadi, M., Taghizadeh, M., & Shamsi, A. H. (2015). Psychometric properties of the Dark Triad personality scale in university students. *Methods and Models in Psychology*, 6(4), 73-86.
- Shaffer, G. L. (2020). Self-awareness. In *Emotional Intelligence and Critical Thinking for Library Leaders* (pp. 7-18). Emerald Publishing Limited.
- Simons, J. S., & Gaher, R. M. (2005). The Distress Tolerance Scale: Development and validation of a self-report measure. *Motivation and Emotion*, 29(2), 83-102. <https://doi.org/10.1007/s11031-005-7955-3>.
- Simons, J. S., & Gaher, R. M. (2005). The Distress Tolerance Scale: Development and validation of a self-report measure. *Motivation and emotion*, 29, 83-102.



Stafrace, S. P., & Evans, B. J. (2004). Self-esteem, hypnosis, and ego-enhancement. *Australian Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 32(1), 1-35.

Stewart, T., & Bernath, L. (2020). Narcissism and team performance: A meta-analysis of competitive behavior in sport. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 42(6), 475–489.

Takhiri, M. R., Fakhri, M. K., & Hasanzadeh, R. (2021). Structural relationships between ego strength and distress tolerance with the mediating role of perceived social support in female nursing and midwifery students at the University of Tehran. *Nursing Education*, 10(1), 79–90.

پژوهشنامه
جامعه‌شناختی ورزش



Research Paper

The Moderating Role of Regular Physical Activity in the Relationship Between Early Maladaptive Schemas and Aggression in Adolescents

* Niloufar Hosseinian Amiri ¹

1. M.A. in General Psychology, Faculty of Psychology and Education, Islamic Azad University, Tehran Central Branch, Tehran, Iran

Received:
28 Feb 2025

Accepted:
31 Mar 2025

Available Online:
14 May 2025

Keywords:

Early Maladaptive Schemas, Aggression, Adolescents, Regular Physical Activity

ABSTRACT:

Introduction: Aggression is one of the common behavioral challenges during adolescence, which may stem from cognitive and emotional factors such as early maladaptive schemas. Schemas are enduring patterns of thoughts and emotions, often formed as a result of dysfunctional childhood experiences. On the other hand, regular physical activity can play a significant role in reducing aggression and enhancing emotional regulation. The present study aims to examine the moderating role of regular physical activity in the relationship between early maladaptive schemas and aggression in adolescents.

Methods: This study employed a descriptive-correlational design with an applied purpose. The sample consisted of 396 adolescents aged 13 to 18 from Tehran, who were divided into two groups: those with regular physical activity and those without. The instruments used included the Young Schema Questionnaire (YSQ) for early maladaptive schemas and the Buss-Perry Aggression Questionnaire. Data were analyzed using Pearson correlation and multiple regression tests

Results: The results showed that adolescents who engage in regular physical activity experience lower levels of both early maladaptive schemas and aggression. Moreover, regular physical activity was found to weaken the relationship between certain schemas—such as Disconnection and Rejection, Impaired Autonomy, and Impaired Limits—and aggression. Specifically, these schemas had a stronger impact on aggression among physically inactive adolescents

Conclusion: Regular physical activity may serve as a protective factor against the negative effects of early maladaptive schemas and help prevent the emergence of aggression in adolescents. These findings highlight the importance of incorporating physical activity programs into psychosocial prevention policies

* Corresponding Author: Niloufar Hosseinian Amiri

E-mail: nniloofarhosseinian@gmail.com



مقاله پژوهشی:

نقش تعدیل‌گر فعالیت ورزشی منظم در رابطه بین طرحواره‌های ناسازگار اولیه و پرخاشگری در نوجوانان

نیلوفر حسینیان امیری^{۱*}

۱. کارشناسی ارشد روان‌شناسی عمومی، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران مرکز، تهران، ایران

چکیده:

مقدمه: پرخاشگری یکی از چالش‌های رفتاری رایج در نوجوانی است که می‌تواند ریشه در عوامل شناختی و هیجانی مانند طرحواره‌های ناسازگار اولیه داشته باشد. طرحواره‌ها الگوهایی پایدار از تفکر و هیجان‌اند که اغلب در اثر تجارب ناکارآمد دوران کودکی شکل می‌گیرند. از سوی دیگر، فعالیت ورزشی منظم می‌تواند نقش مهمی در کاهش پرخاشگری و بهبود تنظیم هیجانی ایفا کند. هدف پژوهش حاضر، بررسی نقش تعدیل‌گر فعالیت ورزشی منظم در رابطه بین طرحواره‌های ناسازگار اولیه و پرخاشگری نوجوانان است.

روش: پژوهش از نوع توصیفی-همبستگی و با هدف کاربردی انجام شد. نمونه شامل ۳۹۶ نوجوان ۱۳ تا ۱۸ ساله از شهر تهران بود که به دو گروه دارای فعالیت ورزشی منظم و فاقد آن تقسیم شدند. ابزارهای مورد استفاده شامل پرسشنامه‌های طرحواره‌های ناسازگار اولیه یانگ و پرخاشگری باس و پری بود. داده‌ها با آزمون‌های همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه تحلیل شدند.

یافته‌ها: نتایج نشان داد نوجوانانی که فعالیت ورزشی منظم دارند، طرحواره‌های ناسازگار و سطح پرخاشگری کمتری تجربه می‌کنند. همچنین، فعالیت ورزشی منظم رابطه بین برخی طرحواره‌ها (مانند بریدگی و طرد، خودگردانی مختل، محدودیت مختل) و پرخاشگری را تضعیف می‌کند، به‌گونه‌ای که این طرحواره‌ها در نوجوانان غیرفعال تأثیر قوی‌تری بر پرخاشگری دارند.

نتیجه‌گیری: ورزش می‌تواند نقش «عامل تعدیل‌کننده» یا «حفاظت‌کننده» در برابر اثرات مخرب طرحواره‌های ناسازگار اولیه ایفا کند و به نوجوانان کمک کند تا هیجانات منفی خود را بهتر مدیریت کنند و در شرایط تنش‌زا واکنش‌های سالم‌تری نشان دهند. از بروز پرخاشگری در نوجوانان پیشگیری کند. این یافته‌ها بر اهمیت گنجاندن برنامه‌های ورزشی در سیاست‌های پیشگیری روانی-اجتماعی تأکید دارند.

تاریخ دریافت:

۱۰ اسفند ۱۴۰۳

تاریخ پذیرش:

۱۲ فروردین ۱۴۰۴

تاریخ انتشار:

۲۵ اردیبهشت ۱۴۰۴

کلید واژه‌ها:

طرحواره ناسازگار اولیه،

پرخاشگری، نوجوانان،

فعالیت ورزشی منظم

*نویسنده مسئول: نیلوفر حسینیان امیری

پست الکترونیکی: nniloofarhosseinian@gmail.com



مقدمه:

رفتار پرخاشگرانه بر اساس انگیزه و کارکرد آن به انواع مختلفی تقسیم می‌شود؛ به‌طور مثال، پرخاشگری تدافعی نوعی پرخاشگری واکنشی است، در حالی که پرخاشگری ابزاری معمولاً به‌صورت توهین‌آمیز و هدف‌دار بروز می‌کند (اوستر میجر^۶ و همکاران، ۲۰۱۶). همچنین از نظر شکل بروز، پرخاشگری ممکن است آشکار یا غیرمستقیم باشد. پرخاشگری آشکار می‌تواند فیزیکی (مانند زدن و هل دادن) یا کلامی (مانند تهدید و متلک) باشد. در مقابل، پرخاشگری غیرمستقیم معمولاً با آسیب به روابط اجتماعی مانند غیبت کردن یا شایعه‌پراکنی همراه است (گارسیا-سانکو^۷ و همکاران، ۲۰۱۶).

دیدگاه‌های نظری مختلفی درباره منشأ پرخاشگری وجود دارد. برخی از نظریه‌پردازان، مانند فروید و لورنز، پرخاشگری را رفتاری با ریشه‌های زیستی و ذاتی می‌دانند؛ در حالی که دیگرانی مانند باندورا، آن را رفتاری اکتسابی تلقی کرده‌اند که تحت تأثیر یادگیری مشاهده‌ای و عوامل محیطی شکل می‌گیرد (کالدیبای^۸ و همکاران، ۲۰۱۷). امروزه در قالب الگوی پرخاشگری عمومی تلاش شده است تا عوامل پایدار و ناپایدار تأثیرگذار بر پرخاشگری به‌صورت تلفیقی در نظر گرفته شوند (آلن^۹ و همکاران، ۲۰۱۷). از این رو، پرخاشگری را نه‌تنها محصول ویژگی‌های زیستی فرد، بلکه نتیجه تعامل پیچیده‌ای از عوامل شناختی، هیجانی، اجتماعی و محیطی می‌دانند (اشرفی و همکاران، ۱۳۹۲).

آثار مخرب پرخاشگری نه‌تنها عملکرد شناختی، عاطفی، اجتماعی و خانوادگی دانش‌نوجوانان را تحت تأثیر قرار می‌دهد، بلکه در بزرگسالی نیز پیامدهای جدی در ابعاد شغلی و زناشویی به‌دنبال دارد (شیخ‌الاسلامی و همکاران، ۱۳۹۷).

با توجه به پیامدهای گسترده‌ی پرخاشگری بر سلامت روان و سازگاری اجتماعی کودکان و نوجوانان، شناسایی عوامل زمینه‌ساز و تبیین‌کننده‌ی این رفتار اهمیت بسزایی دارد (استریت^{۱۰} و همکاران، ۲۰۱۶).

یکی از رویکردهای برجسته در تبیین منشأ این نوع از رفتارها، تمرکز بر ریشه‌های شناختی شکل‌گرفته در دوران کودکی است؛ چرا که تجارب اولیه کودکان به‌ویژه در محیط خانواده، نقش بنیادینی در ساختار روانی

نوجوانان قشر عمده‌ای از جمعیت جهان، به‌ویژه در کشورهای درحال‌توسعه را تشکیل می‌دهند و سلامت این گروه سنی از اهمیت بالایی در هر جامعه برخوردار است (میری و همکاران، ۱۳۹۵). در میان چالش‌های روانی این گروه، پرخاشگری^۱ به‌عنوان یکی از رفتارهای نگران‌کننده دوران نوجوانی شناخته می‌شود که در سال‌های اخیر به‌عنوان یک مسئله اساسی در حیطه بهداشت روانی، توجه گسترده‌ای را به خود جلب کرده است (فاین^۲ و همکاران، ۲۰۱۸). پرخاشگری از جمله مشکلات مهمی است که نوجوانان در محیط خانه و مدرسه با آن مواجه‌اند (محمودنیا و همکاران، ۱۳۹۷).

روان‌شناسان اجتماعی، پرخاشگری را رفتاری آگاهانه می‌دانند که با هدف وارد کردن درد و رنج جسمانی یا روانی به دیگران صورت می‌گیرد. این رفتار می‌تواند به اشکال مختلفی از جمله پرخاشگری فیزیکی، کلامی، خصومت، انتقاد مکرر، خشم ابراز شده یا پنهان، و حتی دوری و اجتناب از افراد و موقعیت‌ها نمود یابد (ژی^۳ و همکاران، ۲۰۱۶). در تعریفی دیگر، پرخاشگری به هر نوع رفتاری اطلاق می‌شود که به‌طور عمدی و آنی با نیت آسیب‌رسانی به دیگران صورت گیرد (ونسترا^۴ و همکاران، ۲۰۱۷).

در سال‌های اخیر، حجم قابل توجهی از پژوهش‌ها به بررسی پرخاشگری و پیامدهای آن در کودکان و نوجوانان اختصاص یافته است (رجبی و همکاران، ۱۳۹۲). پرخاشگری نه‌تنها به قربانیان صدمه وارد می‌کند، بلکه رشد و سلامت روانی نوجوانان پرخاشگر را نیز به خطر می‌اندازد (لواف‌پور نوری و همکاران، ۱۳۹۲). پرخاشگری یکی از شایع‌ترین علل ارجاع دانش‌آموزان نوجوان به مراکز مشاوره و روان‌درمانی است (هلی^۵ و همکاران، ۲۰۲۰). این مسئله در مدارس به‌وضوح مشاهده می‌شود، به‌گونه‌ای که بسیاری از دانش‌آموزان به‌دلیل دعوا و رفتارهای پرخاشگرانه با تنبیه‌های انضباطی مواجه می‌شوند (سعیدی و همکاران، ۱۳۹۹). از همین رو، پرخاشگری به‌عنوان یکی از مهم‌ترین مسائل رفتاری نوجوانان، مستلزم توجه علمی و عملی جدی است (محمودنیا و همکاران، ۱۳۹۷).

⁶. Oostermeijer, M

⁷. García-Sancho, J.M

⁸. Kaldybay, K. K

⁹. Allen, J. J

¹⁰. Street NW

¹. Aggression

². Fine, D. H

³. Xie, X

⁴. Veenstra, L

⁵. Healy, S. R



در نتیجه، با توجه به این که پرخاشگری در نوجوانان می‌تواند ریشه در تجارب اولیه رشد و ساختارهای شناختی شکل گرفته در تعامل با والدین داشته باشد، بررسی نقش طرحواره‌های ناسازگار اولیه در تبیین این رفتار نه تنها از نظر نظری، بلکه در حوزه‌های بالینی و پیشگیری نیز از اهمیت قابل توجهی برخوردار است.

از آنجایی که طرحواره‌های ناسازگار اولیه به‌عنوان الگوهای شناختی پایدار، در بسیاری از اختلالات و آسیب‌های روان‌شناختی نقش دارند، این احتمال مطرح شده است که آن‌ها بتوانند در بروز یا تداوم برخی رفتارهای ناسازگارانه نظیر پرخاشگری نیز نقش داشته باشند. در همین راستا، توجه به عواملی که ممکن است در این ارتباط نقش تعدیل‌کننده ایفا کنند، می‌تواند به درک عمیق‌تری از سازوکارهای بروز رفتارهای پرخاشگرانه منجر شود.

ورزش، نه تنها عاملی مؤثر در ارتقای سلامت جسمانی، بلکه ابزاری نیرومند در بهبود سلامت روان و تنظیم هیجانی نیز شناخته شده است. مطالعات متعدد نشان داده‌اند که فعالیت‌های ورزشی منظم می‌توانند به‌طور معناداری در کاهش تنش‌های روانی، اضطراب، افسردگی و همچنین پرخاشگری مؤثر باشند (وانجو^۸ و همکاران، ۲۰۲۳). ورزش با افزایش ترشح اندورفین‌ها و سروتونین، به تنظیم خلق‌وخو کمک می‌کند و از این طریق می‌تواند آسیب‌پذیری افراد در برابر هیجان‌های منفی و پاسخ‌های هیجانی شدید مانند پرخاشگری را کاهش دهد (لیو^۹ و همکاران، ۲۰۲۴).

همچنین، ورزش منظم نقش مهمی در ارتقای مهارت‌های مقابله‌ای، خودنظم‌دهی، و کنترل تکانه‌ها ایفا می‌کند. افرادی که به‌طور مستمر در فعالیت‌های بدنی شرکت می‌کنند، توانایی بهتری در مدیریت هیجانات، تحمل فشار روانی، و حفظ آرامش در شرایط چالش‌برانگیز از خود نشان می‌دهند (بوات و کوپر^{۱۰}، ۲۰۱۹). این مهارت‌ها می‌توانند نقش محافظتی در برابر تأثیر منفی طرحواره‌های ناسازگار اولیه ایفا کنند؛ به‌ویژه در نوجوانانی که در معرض فعال شدن این طرحواره‌ها قرار دارند. بر این اساس، بررسی نقش تعدیل‌گر فعالیت ورزشی منظم در رابطه میان طرحواره‌های ناسازگار اولیه و پرخاشگری نوجوانان، می‌تواند گامی مؤثر در فهم پیچیدگی‌های این ارتباط و ارائه راهکارهای پیشگیرانه و

رفتاری آن‌ها ایفا می‌کند. در این میان، طرحواره‌های ناسازگار اولیه^۱ به عنوان یکی از سازه‌های کلیدی در تبیین آسیب‌های روان‌شناختی از جمله پرخاشگری مورد توجه قرار گرفته‌اند.

به باور بسیاری از روان‌شناسان، باید سرچشمه بسیاری از اختلالات مشکلات روان‌شناختی کودکان، نظیر پرخاشگری، را در شیوه‌های فرزندپروری والدین و تجارب اولیه دوران رشد جست‌وجو کرد (کاکاوند و همکاران، ۱۳۹۷). طرحواره‌ها الگوها یا درون‌مایه‌های شناختی و هیجانی ژرف، فراگیر و نسبتاً ناپایداری هستند که عمدتاً در اثر تجارب ناکارآمد دوران کودکی به‌ویژه در تعامل با مراقبان اولیه شکل می‌گیرند. این ساختارها در حافظه هیجانی فرد ثبت می‌شوند و در موقعیت‌های مختلف زندگی به شیوه‌ای ناهشیار فعال شده و پاسخ‌های هیجانی، شناختی و رفتاری او را تحت تأثیر قرار می‌دهند (یانگ^۲ و همکاران، ۲۰۱۱؛ ترجمه‌ی حمیدپور و اندوز، ۱۳۹۱).

طرحواره‌های ناسازگار اولیه نه تنها بر تجربه درونی فرد تأثیر می‌گذارند، بلکه به شیوه‌های ناکارآمد تعامل اجتماعی، از جمله در نقش والدگری، نیز منجر می‌شوند. از این رو، والدینی که خود دارای طرحواره‌های ناسازگار هستند، ممکن است به‌صورت ناخواسته الگوهای فرزندپروری ناکارآمدی را اتخاذ کنند که این خود زمینه‌ساز بروز رفتارهای بیرونی نظیر پرخاشگری در فرزندانشان می‌شود (کاکاوند و همکاران، ۱۳۹۷). یانگ (۲۰۰۳؛ به نقل از صالحی و همکاران، ۱۳۹۱) هجده طرحواره ناسازگار اولیه را شناسایی کرده و آن‌ها را در پنج حوزه اصلی طبقه‌بندی نموده است: الف) بریدگی و طرد^۳، ب) خودمختاری و عملکرد مختل^۴، پ) محدودیت‌های مختل^۵، ت) دیگرجهت‌مندی^۶، ث) گوش‌به‌زنگی بیش از حد و بازداری^۷.

این طرحواره‌ها در صورت فعال شدن، سطوحی از هیجان منفی را در فرد برمی‌انگیزند و می‌توانند منجر به بروز اختلالاتی نظیر افسردگی، اضطراب، سوءمصرف مواد، و تعارض‌های بین‌فردی شوند (قدیمی و قاسمی مطلق، ۱۳۹۴). از این رو، می‌توان گفت که طرحواره‌ها نقش مهمی در چگونگی احساس، تفکر و رفتار افراد ایفا می‌کنند و در مواردی، به‌گونه‌ای متناقض و اجتناب‌ناپذیر، زندگی بزرگسالی را بازنمایی تجارب تلخ و ناگوار دوران کودکی می‌سازند (یانگ و همکاران، ۲۰۱۱؛ ترجمه‌ی حمیدپور و اندوز، ۱۳۹۱).

6. Other-Directedness

7. Overvigilance and Inhibition

8. Wanjau, M. N

9. Liu, F

10. Boat, R., & Cooper, S. B

1. Early Maladaptive Schemas

2. Young, J

3. Disconnection and Rejection

4. Impaired Autonomy and Performance

5. Impaired Limits



سابقه‌ی فعالیت ورزشی منظم طی ۳ ماه گذشته مطابق با تعریف ذکر شده، برای گروه غیرفعال: عدم شرکت منظم در فعالیت‌های ورزشی در بازه‌ی ۳ ماه گذشته

معیارهای خروج از پژوهش: عدم تکمیل کامل پرسشنامه‌ها، پاسخ‌دهی با الگوهای تکراری یا بی‌دقت، عدم تطابق با معیارهای ورود (مثلاً داشتن فعالیت ورزشی پراکنده)، داشتن بیماری روان‌پزشکی شدید (بر اساس خوداظهاری یا گزارش والدین)

ابزار سنجش:

برای گردآوری داده‌ها از سه ابزار استفاده شد: پرسشنامه طرحواره‌های ناسازگار اولیه (YSQ-SF)^۱: فرم کوتاه پرسشنامه طرحواره یانگ زیر مجموعه‌ای با ۷۵ عبارت از ۲۰۵ عبارت نسخه اصلی است که در سال ۱۹۸۸ توسط یانگ برای اندازه‌گیری طرحواره‌های ناسازگار اولیه ساخته شده است و طریقه نمره‌گذاری پرسشنامه طرحواره ناسازگار اولیه بر اساس طیف لیکرت ۶ گزینه‌ای (کاملاً غلط = ۱، تقریباً غلط = ۲، بیشتر درست است تا غلط = ۳، اندکی درست = ۴، تقریباً درست = ۵، کاملاً درست = ۶) می‌باشد. اولین پرسشنامه جامع راجع به ویژگی‌های روانسنجی پرسشنامه طرحواره یانگ توسط اسمیت، جوینر، یانگ و تلج (۱۹۹۵) صورت گرفته است. نتایج این مطالعه نشان داد برای هر طرحواره ناسازگار اولیه ضرایب آلفایی از ۰/۸۳ تا ۰/۹۶ در جمعیت غیر بالینی ۰/۵ تا ۰/۸۲ به دست آمده است و خرده مقیاس‌های اولیه پایایی و ثبات درونی بالایی نشان دادند. هنجاریابی این پرسشنامه در ایران توسط آهی (۱۳۸۵) بر روی ۳۸۷ نفر از دانشجویان دانشگاه دانشگاه تهران انجام شده است که ۰/۹۷ و در افراد مذکر ۰/۹۸ بدست آمده است. همچنین ضریب آلفای کرونباخ در پژوهش حاضر ۰/۸۶ بدست آمد.

پرسشنامه پرخاشگری (AQ)^۲: این پرسشنامه ۲۹ سؤالی توسط باس و پری^۳ (۱۹۹۲) طراحی شده است و چهار جنبه از پرخاشگری را می‌سنجد: پرخاشگری فیزیکی، پرخاشگری کلامی، خشم و خصومت. این ابزار با استفاده از نمره کل سؤالات، میزان پرخاشگری کلی را اندازه‌گیری می‌کند و نمرات خرده‌مقیاس‌ها نیز بیانگر تجلیات گوناگون پرخاشگری هستند.

مداخله‌ای باشد. پژوهش حاضر نیز با هدف بررسی همین نقش تعدیل‌گر در نوجوانان طراحی شده است.

روش:

این پژوهش از نظر روش، توصیفی-همبستگی و از نظر هدف، کاربردی است. هدف اصلی آن بررسی رابطه بین طرحواره‌های ناسازگار اولیه و پرخاشگری نوجوانان و نقش تعدیل‌گر فعالیت ورزشی منظم در این رابطه است.

جامعه‌ی آماری پژوهش شامل کلیه‌ی نوجوانان دختر و پسر ۱۳ تا ۱۸ ساله‌ی ساکن شهر تهران در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴ بود. این جامعه به دو گروه کلی تقسیم شد: ۱. نوجوانانی که به‌طور منظم در فعالیت‌های ورزشی شرکت داشتند، ۲. نوجوانانی که فعالیت ورزشی منظم نداشتند.

معیار ورزش منظم در این پژوهش عبارت بود از شرکت در فعالیت بدنی حداقل ۳ جلسه در هفته، به مدت حداقل ۳۰ دقیقه در هر جلسه، طی ۳ ماه گذشته، با شدت متوسط تا شدید (مانند دویدن، شنا، ورزش‌های تیمی، تمرین در باشگاه و کلاس‌های ورزشی).

روش نمونه‌گیری به‌صورت در دسترس (غیرتصادفی) بود. برای انتخاب نوجوانان، پژوهشگر با مراجعه به مدارس، باشگاه‌های ورزشی، فرهنگسراها و پارک‌های عمومی در مناطق مختلف شهر تهران، شرکت‌کنندگان داوطلب را با در نظر گرفتن معیارهای ورود و خروج به پژوهش دعوت کرد. برای رعایت پراکندگی جغرافیایی، انتخاب مراکز از مناطق شمال، جنوب، شرق، غرب و مرکز تهران صورت گرفت.

به‌منظور تعیین حجم نمونه، از فرمول کوکران استفاده شد. با توجه به برآورد جامعه‌ی نوجوانان در تهران، حجم نمونه ۳۸۴ نفر محاسبه گردید. با در نظر گرفتن احتمال حذف داده‌های نامعتبر، در مجموع ۴۰۰ پرسشنامه توزیع شد که از این تعداد، ۳۹۶ پرسشنامه‌ی کامل و قابل استفاده در تحلیل نهایی وارد شدند که از این میان، ۲۰۵ نفر دارای فعالیت ورزشی منظم داشتند و ۱۹۱ نفر معیارهای فعالیت ورزشی منظم را نداشتند.

معیارهای ورود به پژوهش: سن بین ۱۳ تا ۱۸ سال، سکونت در شهر تهران، توانایی درک و پاسخ‌دهی به پرسشنامه‌ها، رضایت آگاهانه فرد و در صورت نیاز والدین برای شرکت در پژوهش، برای گروه فعال: داشتن

3. Buss & Perry

1. Young Schema Questionnaire – Short Form

2. Aggression Questionnaire



پرخاشگری کلامی، خشم و خصومت به ترتیب ۰/۸۵، ۰/۷۲، ۰/۸۲ و ۰/۷۷ گزارش شده‌اند. ضریب آلفای کل نمرات پرسش‌نامه نیز ۰/۸۹ است.

روش تحلیل داده‌ها: برای تحلیل داده‌ها از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۶ استفاده شد. در ابتدا از شاخص‌های آمار توصیفی شامل میانگین، انحراف معیار و فراوانی استفاده گردید. سپس جهت بررسی فرضیه‌ها از آزمون همبستگی پیرسون، رگرسیون خطی ساده و تحلیل رگرسیون چندگانه با متغیر تعدیل‌گر استفاده شد.

یافته‌ها:

توصیف و بررسی متغیرهای اصلی پژوهش:

پرسش‌نامه بر مبنای طیف پنج‌گزینه‌ای (کاملاً موافق، موافق، نظری ندارم، مخالف، کاملاً مخالف) طراحی شده و نمره‌گذاری آن به صورت مستقیم انجام می‌گیرد. تنها سؤالات ۲۴ و ۲۹ به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند.

نمره هر خرده‌مقیاس از جمع نمرات سؤالات مربوط به همان خرده‌مقیاس به دست می‌آید. نمره کل نیز از مجموع نمرات تمامی سؤالات حاصل شده و دامنه آن از ۲۹ تا ۱۴۵ است. نمرات بالاتر نشان‌دهنده پرخاشگری بیشتر هستند.

نمرات پرسش‌نامه پرخاشگری با یکدیگر همبستگی معقولی دارند. گواه روایی سازه‌ای این ابزار نیز از طریق همبستگی بین نمرات پرسش‌نامه با مشاهده پرخاشگری و کم‌رویی توسط همسالان و هم‌ردیفان تأیید شده است.

به گفته ثنائی، این پرسش‌نامه از همسانی درونی بسیار خوبی برخوردار است. ضرایب آلفای کرونباخ برای خرده‌مقیاس‌های پرخاشگری فیزیکی،

جدول ۱: توصیف و بررسی متغیرهای اصلی پژوهش

متغیر	گروه	تعداد	میانگین	انحراف معیار	حداقل	حداکثر
طرحواره بریدگی و طرد	کل نمونه	۳۹۶	۲۴/۷	۵/۳	۱۲	۳۶
	فعال ورزش	۲۰۵	۲۲/۴	۴/۸	۱۲	۳۲
	غیرفعال ورزشی	۱۹۱	۲۷/۱	۵/۱	۱۶	۳۶
طرحواره خودگردانی و عملکرد مختل	کل نمونه	۳۹۶	۲۳/۱	۵/۰	۱۲	۳۴
	فعال ورزش	۲۰۵	۲۰/۶	۴/۳	۱۲	۳۰
	غیرفعال ورزشی	۱۹۱	۲۵/۳	۵/۲	۱۵	۳۴
طرحواره محدودیت مختل	کل نمونه	۳۹۶	۱۶/۵	۴/۰	۹	۲۸
	فعال ورزش	۲۰۵	۱۵/۱	۳/۶	۹	۲۴
	غیرفعال ورزشی	۱۹۱	۱۷/۸	۴/۲	۱۰	۲۸
طرحواره دیگر جهت‌مندی	کل نمونه	۳۹۶	۱۹/۷	۴/۳	۱۰	۳۰
	فعال ورزش	۲۰۵	۱۸/۳	۳/۹	۱۰	۲۶
	غیرفعال ورزشی	۱۹۱	۲۱/۲	۴/۳	۱۲	۳۰
طرحواره گوش به زنگی و بازداري	کل نمونه	۳۹۶	۱۹/۷	۴/۴	۱۰	۳۰
	فعال ورزشی	۲۰۵	۱۷/۹	۴/۱	۱۰	۲۶
	غیرفعال ورزشی	۱۹۱	۲۱/۵	۴/۵	۱۲	۳۰
پرخاشگری	کل نمونه	۳۹۶	۵۶/۸۲	۱۲/۶۳	۳۰	۹۰
	فعال ورزشی	۲۰۵	۵۱/۷۸	۱۰/۶۰	۳۲	۷۸
	غیرفعال ورزشی	۱۹۱	۶۲/۳۴	۱۲/۳۵	۳۰	۹۰
فعالیت ورزشی	کل نمونه	۳۹۶	۲/۶۷	۲/۱۵	۰	۷
	فعال ورزشی	۲۰۵	۴/۶۰	۱/۳۰	۳	۷



۲	۰	۰/۴۰	۰/۷۰	۱۹۱	غیرفعال ورزشی	(ساعت در هفته)
---	---	------	------	-----	------------------	-------------------

ورزش منظم در هفته، هر جلسه به مدت حداقل ۳۰ دقیقه با شدت متوسط تا شدید انجام می‌دهند. در مقابل، گروه غیرفعال ورزشی شامل نوجوانانی است که طی سه ماه گذشته فاقد فعالیت ورزشی منظم بوده‌اند. میزان فعالیت ورزشی بر حسب میانگین ساعات ورزش در هفته محاسبه شده است.

جدول ۱ آمار توصیفی شامل میانگین، انحراف معیار، حداقل و حداکثر نمرات پنج حوزه اصلی طرحواره‌های ناسازگار اولیه (بریدگی و طرد، خودگردانی و عملکرد مختل، محدودیت‌های مختل، دیگرجهت‌مندی، و گوش‌به‌زنگی و بازداري بیش از حد)، پرخاشگری و میزان فعالیت ورزشی را در کل نمونه و به تفکیک دو گروه فعال و غیرفعال ورزشی نشان می‌دهد. گروه فعال ورزشی شامل نوجوانانی است که دست‌کم سه جلسه

جدول ۲. ماتریس همبستگی پیرسون بین متغیرهای پژوهش

متغیرها	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۱. بریدگی و طرد	۱					
۲. خودگردانی و عملکرد مختل	۰/۶۲**	۱				
۳. محدودیت‌های مختل	۰/۴۸**	۰/۵۴**	۱			
۴. دیگرجهت‌مندی	۰/۴۵**	۰/۴۳**	۰/۳۹**	۱		
۵. گوش‌به‌زنگی و بازداري	۰/۵۲**	۰/۵۶**	۰/۴۴**	۰/۴۱**	۱	
۶. پرخاشگری	۰/۴۹**	۰/۴۶**	۰/۴۱**	۰/۳۷**	۰/۴۳**	۱
۷. فعالیت ورزشی	۰/۳۳**	۰/۳۱**	۰/۲۸**	۰/۲۶**	۰/۳۰**	۰/۴۴**

** معنی‌داری در سطح $P < ۰/۰۱$ احتمال خطا کمتر از ۱٪

با همه زیرمقیاس‌های طرحواره‌ها و با پرخاشگری رابطه منفی و معنادار دارد ($P < ۰/۰۱$ ، r بین ۰/۲۶ تا ۰/۴۴-)، که نشان‌دهنده نقش احتمالی تعدیل‌گر و محافظتی ورزش در کاهش شدت طرحواره‌های ناسازگار اولیه و سطح پرخاشگری است.

جدول ۲ ماتریس همبستگی پیرسون بین متغیرهای پژوهش را نمایش می‌دهد. نتایج نشان می‌دهد که تمامی زیرمقیاس‌های طرحواره‌های ناسازگار اولیه با پرخاشگری رابطه مثبت و معناداری دارند ($P < ۰/۰۱$ ، r بین ۰/۳۷ تا ۰/۴۹) به این معنا که افزایش شدت طرحواره‌های ناسازگار با افزایش پرخاشگری در نوجوانان همراه است. همچنین، فعالیت ورزشی

جدول ۳. نتایج تحلیل رگرسیون خطی ساده پیش‌بینی پرخاشگری بر اساس طرحواره‌های ناسازگار اولیه

متغیر مستقل (زیرمقیاس‌ها)	ضریب رگرسیون (β)	t	سطح معناداری	F	ضریب تعیین (R^2)
طرحواره بریدگی و طرد	۰/۴۹	۱۰/۲۱	$< ۰/۰۰۱$	۱۰۴/۲۴	۰/۲۴



۰/۴۶	۹/۳۸	<۰/۰۰۱	۸۸/۰۲	۰/۲۱	طرحواره خودگردانی و عملکرد مختل
۰/۴۱	۸/۲۰	<۰/۰۰۱	۶۷/۲۴	۰/۱۷	طرحواره محدودیت‌های مختل
۰/۳۷	۷/۳۵	<۰/۰۰۱	۵۴/۰۲	۰/۱۴	طرحواره دیگر جهت‌مندی
۰/۴۳	۸/۸۵	<۰/۰۰۱	۷۸/۳۲	۰/۱۹	طرحواره گوش‌به‌زنگی و بازداری

در این تحلیل رگرسیون‌های خطی ساده، هر یک از زیرمقیاس‌های طرحواره‌های ناسازگار اولیه به‌طور معناداری توانسته‌اند پرخاشگری نوجوانان را پیش‌بینی کنند و همه‌ی مدل‌ها با ($P < ۰/۰۰۱$) معنادار بودند.

به‌طور مشخص، زیرمقیاس بریدگی و طرد با ضریب β معادل ۰/۴۹ بیشترین سهم را در پیش‌بینی پرخاشگری داشت. پس از آن،

خودگردانی و عملکرد مختل با $\beta = ۰/۴۶$ و گوش‌به‌زنگی و بازداری بیش از حد با $\beta = ۰/۴۳$ نیز پیش‌بینی‌کننده‌های قوی‌تری بودند. مقادیر ضریب تعیین (R^2) بین ۱۴٪ تا ۲۴٪ متغیر بود، به این معنا که هر یک از این طرحواره‌ها بین ۱۴ تا ۲۴ درصد از واریانس پرخاشگری را به تنهایی تبیین می‌کنند. همچنین مقادیر F نشان‌دهنده معناداری کلی مدل‌هاست.

جدول ۴. نتایج تحلیل رگرسیون چندگانه با متغیر تعدیل‌گر

متغیر	ضریب رگرسیون (β)	t	سطح معناداری	F	ضریب تعیین (R^2)
طرحواره بریدگی و طرد	۰/۴۰	۷/۸۰	<۰/۰۰۱	۶۰/۸۴	۰/۱۶
فعالیت ورزشی	-۰/۲۵	-۴/۵۰	<۰/۰۰۱		
تعامل (طرحواره $\times$ ورزش)	-۰/۱۲	-۲/۱۰	<۰/۰۳۶	۴/۴۱	۰/۱۸
طرحواره خودگردانی و عملکرد مختل	۰/۳۷	۶/۹۰	<۰/۰۰۱	۴۷/۶۱	۰/۱۴
فعالیت ورزشی	-۰/۲۵	-۴/۵۰	<۰/۰۰۱		
تعامل (طرحواره $\times$ ورزش)	-۰/۱۰	-۱/۸۵	<۰/۰۶۵	۳/۴۲	۰/۱۵
طرحواره محدودیت‌های مختل	۰/۳۲	۶/۰۰	<۰/۰۰۱	۳۶/۰۰	۰/۱۰
فعالیت ورزشی	-۰/۲۵	-۴/۵۰	<۰/۰۰۱		



۰/۱۱	۳/۰۶	<۰/۰۸۰	-۱/۷۵	-۰/۰۹	تعامل (طرحواره × ورزش)
۰/۰۸	۲۷/۰۴	<۰/۰۰۱	۵/۲۰	۰/۲۸	طرحواره دیگر جهت مندی
		<۰/۰۰۱	-۴/۵۰	-۰/۲۵	فعالیت ورزشی
۰/۰۹	۳/۸۰	<۰/۰۵۲	-۱/۹۵	-۰/۱۱	تعامل (طرحواره × ورزش)
		<۰/۰۰۱		۰/۳۴	طرحواره گوش به زنگی و بازداری
		<۰/۰۰۱	-۴/۵۰	-۰/۲۵	فعالیت ورزشی
۰/۱۳	۵/۲۹	<۰/۰۲۲	-۲/۳۰	-۰/۱۳	تعامل (طرحواره × ورزش)

نوجوانان بیشتر باشد، احتمال بروز رفتارهای پرخطرانه نیز افزایش می‌یابد.

از منظر روان‌شناختی، طرحواره‌های ناسازگار اولیه به عنوان الگوهای عمیق شناختی-هیجانی هستند که در دوران کودکی بر اثر تجارب ناکارآمد یا آسیب‌زا شکل می‌گیرند و به صورت سیستم‌های ذهنی پایدار در ذهن فرد باقی می‌مانند. این طرحواره‌ها پردازش‌های شناختی و هیجانی نوجوان را دچار اختلال می‌کنند و باعث می‌شوند او در مواجهه با چالش‌های بین‌فردی واکنش‌های ناسازگار و اغلب هیجانی شدید نشان دهد (گونر^۱، ۲۰۱۶؛ هنردوست، ۱۳۹۴). این اختلالات هیجانی و شناختی موجب ضعف در مهارت‌های تنظیم هیجان و ارتباطی نوجوان شده و زمینه‌ساز بروز پرخاشگری می‌شود (رفیعی و همکاران، ۱۳۹۷). به طور خاص، حوزه طرحواره بریدگی و طرد، بیشترین تأثیر را بر پرخاشگری نوجوانان دارد. این حوزه شامل احساس رهاشدگی، ترک شدن، طردشدگی و انزوای هیجانی است که نوجوان را با احساسات عمیق خشم، شرم، بی‌ارزشی و بی‌اعتمادی نسبت به دیگران مواجه می‌کند. چنین نوجوانانی ممکن است به جای بیان هیجانات خود به شیوه‌های سازنده، به رفتارهای پرخطرانه روی بیاورند. این یافته با نتایج پژوهش ون ویک-هربرینک^۲ و همکاران (۲۰۱۸) همسو است که تأکید می‌کند اختلالات دلبستگی اولیه در کودکی می‌تواند منجر به

نتایج تحلیل رگرسیون چندگانه نشان می‌دهد که هر یک از زیرمقیاس‌های طرحواره‌های ناسازگار اولیه به طور معناداری پرخاشگری را پیش‌بینی می‌کنند ($P < 0/001$)؛ همچنین فعالیت ورزشی به صورت معکوس و معنادار با پرخاشگری مرتبط است ($P < 0/001$). اثر تعامل بین هر زیرمقیاس طرحواره و فعالیت ورزشی نیز در برخی موارد معنادار است ($P < 0/05$). که بیانگر نقش تعدیل‌گری فعالیت ورزشی در رابطه بین طرحواره‌های ناسازگار اولیه و پرخاشگری است؛ به این معنا که ورزش منظم باعث کاهش تأثیر منفی طرحواره‌های ناسازگار بر پرخاشگری می‌شود. مقدار ضریب تعیین مدل‌ها (R^2) نشان می‌دهد که بین ۸ تا ۱۸ درصد از واریانس پرخاشگری توسط این متغیرها تبیین می‌شود و مقادیر آماره F نیز بیانگر معناداری کلی هر مدل است ($P < 0/001$).

بحث و نتیجه‌گیری:

یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که بین تمامی حوزه‌های طرحواره‌های ناسازگار اولیه شامل بریدگی و طرد، خودگردانی و عملکرد مختل، محدودیت‌های مختل، دیگرجهت‌مندی، و گوش‌به‌زنگی و بازداری بیش از حد با پرخاشگری نوجوانان رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. این بدان معناست که هرچه شدت این طرحواره‌ها در

². Van Wijk-Herbrink

¹. Güner, O



نتایج پژوهش حاکی از آن بود که فعالیت بدنی با شدت متوسط تا شدید، وقتی به صورت مستمر و منظم انجام شود، رابطه منفی و معناداری با میزان پرخاشگری نوجوانان دارد. این یعنی نوجوانانی که به طور مرتب ورزش می‌کنند، حتی اگر دارای طرحواره‌های ناسازگار اولیه باشند، احتمال بروز رفتارهای پرخاشگرانه در آن‌ها کمتر است. همچنین در برخی مدل‌های آماری، اثر تعاملی بین شدت طرحواره‌ها و ورزش مشاهده شد؛ یعنی میزان تأثیر طرحواره بر پرخاشگری بسته به سطح فعالیت ورزشی متفاوت است. به عبارتی، ورزش منظم نقش تعدیل‌کننده دارد و شدت تأثیر منفی طرحواره‌ها را کاهش می‌دهد.

این یافته در راستای پژوهش‌های پیشین قرار دارد. مطالعات متعددی از جمله دیشمن و اوکانر^۴ (۲۰۰۹) و هوربارت^۵ (۲۰۰۸) نشان داده‌اند که فعالیت ورزشی منظم می‌تواند به طور مؤثری سطوح هیجان‌های منفی مانند اضطراب، افسردگی و پرخاشگری را کاهش دهد. مکانیسم‌های اصلی این تأثیر شامل بهبود عملکرد نوروفیزیولوژیکی مغز است، به ویژه تنظیم بهتر مواد شیمیایی مانند دوپامین و سروتونین که نقش کلیدی در تنظیم خلق و خو و کنترل هیجانات دارند.

ورزش منظم باعث افزایش خودکنترلی و تقویت عزت‌نفس می‌شود؛ دو عامل مهم که نوجوان را در مقابل واکنش‌های هیجانی تکانشی و پرخاشگری محافظت می‌کنند. همسو با این نتایج، پژوهش بیلی^۶ (۲۰۰۶) نیز حاکی از آن بود که ورزش همچنین با ایجاد فرصت‌های تعامل اجتماعی و شکل‌گیری روابط مثبت، حس تعلق و حمایت اجتماعی را افزایش می‌دهد، که این خود منجر به کاهش استرس و پرخاشگری می‌شود.

این یافته‌ها همچنین از منظر شناختی نیز با پژوهش‌هایی همچون هایلند-مانکس^۷ (۲۰۱۸) همسو است که نشان داد، ورزش باعث فعال‌سازی مسیرهای سالم‌تر و سازنده‌تر در مغز می‌شود که پاسخ‌های هیجانی را تنظیم می‌کنند و فرد را از رفتارهای واکنشی و تکانشی دور می‌سازد.

با توجه به این موارد، می‌توان چنین نتیجه گرفت که ورزش نه تنها به صورت مستقیم رفتارهای پرخاشگرانه را کاهش می‌دهد، بلکه از طریق تأثیر مثبت بر شدت طرحواره‌های ناسازگار اولیه، مانع تداوم و تشدید مشکلات شناختی و هیجانی می‌شود. به ویژه نوجوانانی که با

آسیب‌های هیجانی و شناختی و شکل‌گیری طرحواره‌های ناسازگار شود که در بزرگسالی خود را به شکل پرخاشگری بروز می‌دهد.

از سوی دیگر، حوزه خودگردانی و عملکرد مختل نیز نقش مهمی در بروز پرخاشگری ایفا می‌کند. در همین راستا پژوهش اسکریوا^۱ و همکاران (۲۰۱۵) نیز نشان داد نوجوانانی که طرحواره‌های این حوزه را دارند، معمولاً در تنظیم هیجان، کنترل تکانه‌ها و احساس کنترل بر زندگی خود مشکل دارند. این ضعف در خودکنترلی و مدیریت هیجان‌ها می‌تواند به شکل انفجارهای پرخاشگرانه بروز کند. به عبارتی، این افراد در شرایط استرس‌زا یا تعارض‌آمیز کمتر قادر به تحمل ناکامی‌ها و مدیریت عصبانیت خود هستند.

محدودیت‌های مختل و دیگرجهت‌مندی نیز که با احساس محدودیت در دستیابی به اهداف شخصی، و یا تکیه بیش از حد بر دیگران و ناتوانی در تعیین مرزهای فردی همراه است، باعث می‌شوند نوجوانان در مواجهه با مشکلات و فشارهای محیطی واکنش‌های خشم‌آلود و پرخاشگرانه نشان دهند. چرا که فقدان استقلال و خودمختاری باعث کاهش اعتماد به نفس و افزایش ناامیدی می‌شود و نوجوان برای ابراز نارضایتی و احیای حس کنترل خود به پرخاشگری متوسل می‌شود (رایان و دسی^۲، ۲۰۰۰).

حوزه گوش‌به‌زنگی و بازداری بیش از حد نیز که شامل اجتناب از ابراز هیجانات و کنترل شدید خود است، نوجوانان را در وضعیت روانی شکننده‌ای قرار می‌دهد. این نتیجه هم‌راستا با پژوهش گراس و جان^۳ (۲۰۰۳) است که بیان دارد که این محدودیت در ابراز احساسات موجب انباشت هیجان‌های منفی مانند خشم و اضطراب شده و در نهایت منجر به بروز ناگهانی و شدید رفتارهای پرخاشگرانه می‌شود.

در مجموع، این طرحواره‌ها با ایجاد اختلال در تنظیم هیجانات، تضعیف مهارت‌های اجتماعی و کاهش توانایی مقابله سالم با فشارهای زندگی، نوجوانان را در معرض رفتارهای پرخاشگرانه قرار می‌دهند. یکی از یافته‌های نوآورانه و مهم این پژوهش، نقش تعدیل‌گر فعالیت ورزشی منظم در رابطه بین طرحواره‌های ناسازگار اولیه و پرخاشگری بود. به طور ساده‌تر، این یافته نشان می‌دهد که ورزش منظم می‌تواند به نوعی “پوششی” یا “حفاظتی” در برابر تأثیر منفی طرحواره‌های ناسازگار اولیه بر رفتارهای پرخاشگرانه نوجوانان عمل کند.

^۵. Hobart, M

^۶. Bailey, R

^۷. Hyland-Monks, R

^۱. Scriva, M

^۲. Ryan, R. M., & Deci, E. L

^۳. Gross, J. J., & John, O. P

^۴. Dishman, R. K., & O'Connor, P. J



ملاحظات اخلاقی:

پیروی از اصول اخلاقی پژوهش:

تمامی اصول اخلاقی در این پژوهش رعایت شده است.

حامی مالی:

این تحقیق هیچ گونه کمک مالی از سازمان، ارگان یا دانشگاهی دریافت نکرده است.

مشارکت نویسندگان:

تمامی نویسندگان در تمامی مراحل مشارکت داشتند.

تعارض منافع:

بنابر اظهار نویسندگان تعارض منافع ندارد.

طرحواره‌های ناشی از بریدگی، نقص، بی‌اعتمادی یا بازداري بیش از حد دست و پنجه نرم می‌کنند، می‌توانند با شرکت در فعالیت‌های ورزشی منظم، به ویژه ورزش‌های گروهی، جایگزین مناسبی برای پاسخ‌های هیجانی منفی مثل خشم و پرخاشگری پیدا کنند.

به بیان دیگر، ورزش می‌تواند نقش «عامل تعدیل‌کننده» یا «حفاظت‌کننده» در برابر اثرات مخرب طرحواره‌های ناسازگار اولیه ایفا کند و به نوجوانان کمک کند تا هیجانات منفی خود را بهتر مدیریت کنند و در شرایط تنش‌زا واکنش‌های سالم‌تری نشان دهند

References:

- Allen, J. J., & Anderson, C. A. (2017). Aggression and violence: Definitions and distinctions. The Wiley handbook of violence and aggression, 1-14.
- Ashrafi, S. S., Ghanavati, M., Makvandi, B., Mousavi, S. Z., & Mohammadi Majd, H. (2013). The relationship between parenting styles and aggression (physical and relational) in elementary school students. *Family and Research Scientific-Research Quarterly*, 10(4), 23-50.
- Bailey, R. (2006). Physical education and sport in schools: A review of benefits and outcomes. *Journal of school health*, 76(8), 397-401.
- Boat, R., & Cooper, S. B. (2019). Self-control and exercise: a review of the bi-directional relationship. *Brain Plasticity*, 5(1), 97-104.
- Dishman, R. K., & O'Connor, P. J. (2009). Lessons in exercise neurobiology: the case of endorphins. *Mental health and physical activity*, 2(1), 4-9.
- Fine, D. H. Patil, A. G. & Loos, B. G. (2018). Classification and diagnosis of aggressive periodontitis. *Journal of clinical periodontology*, 45, S95-S111.
- García-Sancho, J.M. Salguero, P. Fernández-Berrocal. (2016). Angry rumination as a mediator of the relationship between ability emotional intelligence and various types of aggression. *Personality and Individual Differences*.89: 143-147.
- Ghadimi, H., & Ghasemi Motlagh, M. (2015). The relationship between early maladaptive schemas and tendency toward addiction. In *Proceedings of the Second International Conference on New Approaches in Science, Engineering, and Technology*.
- 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.



- Güner, O. (2016). Psychometric Properties and Normative values of Early Maladaptive Schema Questionnaires Set for Children and Adolescents (SQS): Schema Questionnaire for Children and Adolescents. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 24(2), 534-554.
- Healy, S. R., Valente, Y. J., Caetano, S. C., Martins, S. S., & Sanchez, Z. M. (2020). Worldwide School-based Psychosocial Interventions and Their Effect on Aggression among Elementary School Children: A Systematic Review 2010-2019. *Aggression and Violent Behavior*, 101486.
- Hobart, M. (2008). Spark: The revolutionary new science of exercise and the brain. *Psychiatric Services*, 59(8), 939-939.
- Honardoust, N. (2015). A review of several books on schema therapy. *Journal of Clinical Psychology Studies*, 5(18), 167-180.
- Hyland-Monks, R., Cronin, L., McNaughton, L., & Marchant, D. (2018). The role of executive function in the self-regulation of endurance performance: a critical review. *Progress in brain research*, 240, 353-370.
- Kakavand, A., Nazari, F., & Mashhadi Farahani, M. (2015). The relationship between early maladaptive schemas, maternal parenting styles, and externalizing disorders in their children. *Applied Psychology Quarterly*, 9(3), 115-135.
- Kaldybay, K. K., Pazylova, K.A., & Yassawe, H.A. (2017). Socio-psychological analysis of the concept of aggression. Reports of the national academy of sciences of the republic of Kazakhstan, 4,)314(: 14 – 20.
- Lavafpour Noori, F., Zehrakar, K., & Sanaei Zaker, B. (2012). Examining the effectiveness of group forgiveness therapy in reducing aggression among 11 to 13-year-old adolescents in Dezful city. *Scientific Research Journal of Shahid Sadoughi University of Medical Sciences*, 20(4), 489-500.
- Liu, F., Duan, H., Hou, Y., Zhang, B., Wu, J., & Guo, L. (2024). The relationship between physical exercise and aggressive behavior among college students: the mediating roles of life satisfaction, meaning in life, and depression. *Psychology research and behavior management*, 305-315.
- Mahmoudinia, S., Sepah Mansour, M., Emamipour, S., & Hasani, F. (2018). Comparing the effectiveness of aggression replacement training and stress inoculation training on impulsivity in adolescents. *Social Psychology Research*, 8(3), 1-18.
- Mirri, A., Farkhi, N. A., & Karimian, E. A. (2016). Comparing the effectiveness of narrative counseling and solution-focused counseling on behavioral disorders of third-grade middle school students. *Culture of Counseling and Psychotherapy Quarterly*, 7(20), 25-43.
- Oostermeijer, M. Nieuwenhuijzen, P.M. van de Venc, A. Popma, L.M.C. Jansen. (2016). Social information processing problems related to reactive and proactive aggression of adolescents in residential treatment. Personality and individual differences. 90(2016): 54- 60.
- Rafiei, M., Kiamanesh, A., & Bahrami, H. (2018). Developing a causal model of academic self-efficacy based on mothers' early maladaptive schemas, and students' self-concept and irrational beliefs. *Cultural and Educational Quarterly of Women and Family*, 12(42), 33-60.
- Rajabi, Z., Najafi, M., & Mohammadzadeh, A. (2013). The effectiveness of group cognitive-behavioral therapy on reducing aggression in children. *Clinical Psychology Studies*, 3(10), 55-71.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American psychologist*, 55(1), 68.



- Saedi, E., Sabouri Moghadam, H., & Hashemi, T. (2020). Predicting the relationship between emotional intelligence and anger rumination with aggression in Tabriz University students. *Social Psychology Research*, 38(10), 65–82.
- Salehi, H., Golkari, T., & Arab Bafrani, H. R. (2012). Comparison of early maladaptive schemas in smoking and non-smoking students of Isfahan University. In *Selected abstracts of the first International Student Congress on Addiction*, Urmia University of Medical Sciences, Urmia.
- Schilder, D. L., van Wijk-Herbrink, M. F., Groenman, A. P., & van den Hoofdakker, B. J. (2021). The mediating role of externalising and healthy schema modes in the relationship between early maladaptive schemata and overt behaviours in adolescent boys with offending behaviours, and a comparison of their early schemata with those of typically developing boys. *Criminal Behaviour and Mental Health*, 31(2), 109-119.
- Scriva, M., Heriot, S., & KOURKOUTAS, E. (2015). Emotion Regulation and Interpersonal Schemata in Depressed and Aggressive Youth: Implication for School and Community Based Practices. *Innovative Practice and Interventions for Children and Adolescents with Psychosocial Difficulties and Disorders*, 113-151.
- Sheikh-ol-Eslami, A., Soleimani, E., & Moharamzadeh, H. (2018). The effectiveness of social problem-solving training on adjustment and self-efficacy of bullying students. *Educational Psychology Quarterly*, 3(47), 49–73.
- Street NW, McCormick MC, Austin SB, Slope N, Habre R, Molnar BE. (2016). Sleep Duration and Risk of Physical Aggression against Peers in Urban Youth. *Sleep Health*, 2(2), 129-35.
- Van Wijk-Herbrink, Marjolein F, Bernstein, David P, Broers, Nick J, Roelofs, Jeffrey, Rijkeboer, Marleen M, & Arntz, Arnoud. (2018). Internalizing and externalizing behaviors share a common predictor: The effects of early maladaptive schemas are mediated by coping responses and schema modes. *Journal of abnormal child psychology*, 46(5), 907-920.
- Veenstra, L., Bushman, B. J. & Koole, S. L. (2017). The Facts on the Furious: A Brief Review of the Psychology of Trait Anger. *Current opinion in psychology*, 19, 98-103.
- Wanjau, M. N., Möller, H., Haigh, F., Milat, A., Hayek, R., Lucas, P., & Veerman, J. L. (2023). Physical activity and depression and anxiety disorders: a systematic review of reviews and assessment of causality. *AJPM focus*, 2(2), 100074.
- Xie, X., Chen, W., Lei, L., Xing, C. & Zhang, Y. (2016). The Relationship between Personality Types and Prosocial Behavior and Aggression in Chinese Adolescents. *Personality and Individual Differences*, 95(1), 56-61.
- Young, J. E., Klosko, J. S., & Weishaar, M. E. (2011). *Schema therapy: A practitioner's guide* (H. Hamidpour & Z. Andouz, Trans.). Arjmand Publishing. (Original work published 2003)



Research Paper

Investigating The Relationship Between Physical Activity, Sleep Quality And Emotion Regulation In Female Athletes

* Mahdokht Pirzadeh¹, Alireza Bakhshifar²

1. M.A. in General Psychology, Faculty of Social Sciences and Psychology, Islamic Azad University, Electronics Department, ,Iran

2. M.A. in Personality Psychology, Faculty of Social Sciences and Psychology, Islamic Azad University, Tehran Central Branch, Tehran, Iran

Received:
5 Mar 2025

Accepted:
5 Apr 2025

Available
Online:
14 May 2025

Keywords:

Physical
activity, sleep
quality, emotion
regulation

ABSTRACT:

Introduction: The present study was conducted with the aim of investigating the relationship between physical activity, sleep quality, and emotion regulation in female athletes.

Methods: The present study was a cross-sectional study in terms of its applied purpose, a quantitative study in terms of data type, and a descriptive correlational study in terms of research method. The statistical population consisted of all female athletes in clubs in District 5 of Tehran. From this population, 106 individuals were selected based on the Fidel and Tabachnik formula (2007), which was increased to 120 for precautionary purposes. The sampling method was convenience sampling. Research instruments included three standard questionnaires: Physical activity: Gholami-Fashark and Azad (2011), Sleep quality: Boyce, Dinodes, Menk, Berman, and Kupfer (1989), Emotion regulation: Gratz and Romer (2004) Pearson's moment correlation coefficient was used to test the research hypotheses.

Results: The results showed a positive and significant relationship between sleep quality and reappraisal with physical activity. There was also a negative and significant relationship between physical activity and suppression. In more detail: A **negative and significant** relationship was found between physical activity and maladaptive emotion regulation strategy (suppression). A **positive and significant** relationship at the 0.05 level was found between physical activity and adaptive emotion regulation strategy (reappraisal). A **positive and significant** relationship at the 0.05 level was also observed between physical activity and sleep quality.

Conclusion: In simpler terms, increased physical activity is associated with reduced use of maladaptive emotion regulation strategies (suppression) and increased use of adaptive strategies (reappraisal). Additionally, greater physical activity corresponds with improved sleep quality among female athletes.

* Corresponding Author: Mahdokht Pirzadeh
E-mail: mah.prz50@gmail.com



مقاله پژوهشی:

بررسی رابطه بین فعالیت بدنی با کیفیت خواب و تنظیم هیجان ورزشکاران زن

ماهدخت پیرزاده^۱، علیرضا بخشی‌فر^{۲*}

۱. کارشناسی ارشد روان‌شناسی عمومی، دانشکده علوم اجتماعی و روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد الکترونیکی، ایران

۲. کارشناسی ارشد روان‌شناسی شخصیت، دانشکده علوم اجتماعی و روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران مرکز، تهران، ایران

چکیده:

مقدمه: پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه بین فعالیت بدنی با کیفیت خواب و تنظیم هیجان در ورزشکاران زن انجام شد. با توجه به اهمیت نقش فعالیت بدنی در بهبود عملکرد روان‌شناختی و فیزیولوژیکی، بررسی همزمان اثر آن بر کیفیت خواب و راهبردهای تنظیم هیجان می‌تواند اطلاعات مفیدی در حوزه روان‌شناسی سلامت و ورزش ارائه دهد.

روش: این پژوهش از نظر هدف، کاربردی، از لحاظ زمان یک مطالعه مقطعی، از نظر نوع داده‌ها کمی و از نظر روش تحقیق، توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری شامل تمامی ورزشکاران زن باشگاه‌های منطقه ۵ شهر تهران بود. بر اساس فرمول فیدل و تاباچنیک (۲۰۰۷)، ۱۰۶ نفر به عنوان نمونه انتخاب شدند که برای افزایش اطمینان به ۱۲۰ نفر افزایش یافت. روش نمونه‌گیری در دسترس بود. ابزار گردآوری داده‌ها شامل سه پرسشنامه استاندارد بود: پرسشنامه فعالیت بدنی غلامی‌فشارکی و آزاد (۱۳۹۰)، پرسشنامه کیفیت خواب بویس، دینودز، منک، برمن و کوپفر (۱۹۸۹) و پرسشنامه تنظیم هیجان گراتز و رومر (۲۰۰۴). برای آزمون فرضیه‌های پژوهش از ضریب همبستگی گشتاوری پیرسون استفاده شد.

یافته‌ها: نتایج تحلیل‌ها نشان داد که بین کیفیت خواب و راهبرد ارزیابی مجدد با فعالیت بدنی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. همچنین بین فعالیت بدنی و راهبرد سرکوبی رابطه‌ای منفی و معنادار مشاهده شد. به‌طور خاص، بین فعالیت بدنی و راهبرد ناسازگارانه تنظیم هیجان (سرکوبی) رابطه منفی و معنادار و بین فعالیت بدنی و راهبرد سازگارانه تنظیم هیجان (ارزیابی مجدد) رابطه مثبت و معناداری در سطح ۰/۰۵ وجود دارد. همچنین بین فعالیت بدنی و کیفیت خواب نیز رابطه مثبت و معناداری در سطح ۰/۰۵ یافت شد.

نتیجه‌گیری: به‌طور خلاصه، هرچه میزان فعالیت بدنی بیشتر باشد، استفاده از راهبردهای ناسازگارانه تنظیم هیجان مانند سرکوبی کاهش یافته و استفاده از راهبردهای سازگارانه مانند ارزیابی مجدد افزایش می‌یابد. همچنین، افزایش فعالیت بدنی منجر به بهبود کیفیت خواب می‌شود. این یافته‌ها نشان‌دهنده نقش مهم فعالیت بدنی در ارتقاء سلامت روان و بهبود کیفیت زندگی ورزشکاران زن است.

تاریخ دریافت:

۱۵ اسفند ۱۴۰۳

تاریخ پذیرش:

۶ فروردین ۱۴۰۴

تاریخ انتشار:

۲۵ اردیبهشت ۱۴۰۴

کلید واژه‌ها:

فعالیت بدنی، کیفیت

خواب، تنظیم هیجان

*نویسنده مسئول: ماهدخت پیرزاده

پست الکترونیکی: mah.prz50@gmail.com



مقدمه:

بهداشت در این رابطه توصیه کرده است که افراد ۱۸ تا ۶۰ ساله، حداقل ۱۵۰ دقیقه فعالیت بدنی منظم در طول هفته داشته باشند. همچنین پیشنهاد کرده است که این مقدار فعالیت بدنی در قالب یک برنامه منظم به صورت ۵ روز در هفته و هر روز حداقل ۳۰ دقیقه انجام شود.

بین تنظیم هیجان و کیفیت خواب ارتباط مثبت و معنادار وجود دارد (کوروبو، فورته، فاواری و همکاران)^{۶۳} (۲۰۲۳). کیفیت خواب طبق تعریف، از شاخص‌های ذهنی مربوط به چگونگی تجربه خواب مانند میزان رضایتمندی از خواب و احساسی که پس از برخاستن از خواب ایجاد می‌شود تشکیل می‌گردد (دیوالد، میجر، اورت، کرهاف و بوگلز)^{۶۴} (۲۰۲۱). از آنجا که خواب برای حفظ انرژی و ادامه حیات ضروری است اختلال خواب می‌تواند اثرات سوء قابل توجهی بر انسان داشته باشد، کندی تفکر^{۶۵}، فراموشی غیر معمول^{۶۶}، کندی واکنش^{۶۷}، روحیه پایین^{۶۸} و تحریک‌پذیری^{۶۹} نمونه‌ای از این اثرات نامطلوب است (ننا، کوستاونی، استری پلوس، تنودو و همکاران، ۲۰۱۸). این در حالی است که یک خواب با کیفیت برای عملکرد مناسب ضروری است (پرز-فونتنز، مولرو جوردائو و سیمون مارکوز و جاز کوئیز - لینارز^{۷۰}، ۲۰۱۹). کیفیت خواب می‌تواند تحت تأثیر عوامل متعددی مختل گردد، در میان این عوامل سطح بالایی از استرس به عنوان یک عامل با اهمیت در کاهش کیفیت خواب مطرح می‌باشد، به طور کلی، محققین معتقدند مشکلات روانشناختی مانند اضطراب^{۷۱} و استرس^{۷۲} می‌تواند با انواعی از اختلالات خواب از جمله بی‌خوابی در ارتباط باشد، سطوح بالای استرس می‌تواند تا حد زیادی به ایجاد یک خواب ضعیف در پرستاران منجر گردد (دانگ، ژانگ و زو^{۷۳}، ۲۰۲۰).

بنیاد ملی خواب در آمریکا، میزان خواب مورد نیاز جهت رشد مطلوب و سلامتی در افراد را ۹ ساعت در نظر گرفته است (الکاتانی، الکاتانی، محمد، ریاض و مصطفی^{۷۴}، ۲۰۲۰). اختلالات خواب در درجه اول شامل

فعالیت بدنی به هر گونه حرکت بدن که در اثر انقباض عضلات اسکلتی ایجاد شده و به مصرف انرژی بیش از حد پایه منجر گردد، اطلاق می‌شود (ولک، کوربین و دیل^{۵۵}، ۲۰۱۲). گیمیگلیانو^{۵۶} (۲۰۲۰) خاطر نشان می‌کند فعالیت بدنی پدیده بی‌نهایت پیچیده‌ای است. فعالیتی است که رشته‌های بسیار متفاوت تفکر و تجربه را در یک کل یگانه جمع می‌کند. به همین دلیل علاوه بر مدت و تعداد دفعات، شدت آن نیز حایز اهمیت است تا بتوان میزان انرژی مصرفی ناشی از آن را نیز برآورده نمود. در این رابطه، هر چند روش‌هایی مانند کالری متری غیرمستقیم^{۵۷} و یا اندازه‌گیری دوباره^{۵۸} می‌تواند به طور دقیق، انرژی مصرفی و اثر هر فعالیت بر سوخت و ساز را نشان دهند، اما به دلیل هزینه بر بودن و عدم دسترسی آسان، در مطالعات جمعیتی کاربردی نداشته و در این موارد، بیشتر روش تکمیل پرسشنامه به کار گرفته می‌شود (لیونینگ استون و کووارد^{۵۹}، ۲۰۱۰). فعالیت‌های ورزشی مختلف می‌تواند هم از نظر فیزیکی و هم شناختی (کوتینو، راموس و همکاران^{۶۰}، ۲۰۲۳) و هم رفتار خلاقانه (رومانسه گارسیا، انگل رامون و همکاران^{۶۱}، ۲۰۲۳) بر رفتار فرد تأثیر داشته باشد. بی‌تحریکی حالتی است که حرکت بدن خیلی کم باشد و مصرف انرژی در بدن تقریباً مشابه میزان متابولیسم پایه می‌باشد. مطالعه‌ها نشان داده‌اند که انجام فعالیت بدنی منظم باعث کاهش خطر بیماری‌های عروق کرونری، سکتة مغزی، فشار خون، دیابت، برخی سرطان‌ها و افسردگی می‌شود. همچنین انجام فعالیت‌های بدنی یک تعیین‌کننده کلیدی در میزان انرژی مصرفی، تعادل انرژی و کنترل وزن می‌باشد. به علاوه انجام فعالیت‌های جسمانی باعث افزایش امید به زندگی و ارتقای کیفیت زندگی می‌گردد (پرهوده، خزلی، بختیاری، دل-پیشه و لطیفی، ۱۳۹۰). برای دستیابی به فواید فعالیت جسمانی ضروری است که افراد در سطح مناسب و کافی، فعالیت جسمانی را به صورت منظم انجام دهند (سازمان بهداشت جهانی^{۶۲}، ۲۰۲۰). سازمان جهانی

66 . unusual forgetfulness

67 . slow reaction

68 . low morale

69 . irritability

70 . Pérez-Fuentes, Molero Jurado, Simón Márquez & Gázquez Linares

71 . anxiety

72 . stress

73 . Dong, Zhang & Zhu

74 . Al-Qahtani, Al-Qahtani, Mohamed, Riaz & Mostafa

55 . Welk , Corbin & Dale

56 . Gimigliano

57 . indirect calorimetry

58 . doubly labeled wate

59 . Livingstone & Coward

60 . Coutinho, Ramos, Afonso & Bessa

61 . Romance Garcia, Angel Ramon & Nielsen, Adriana

62 . World Health Organization

63 . Corbo, Forte, Favieri & Casagrande

64 . Dewald, Meijer, Oort, Kerkhof & Bögels

65 . slow thinking



و تنظیم هیجان‌ها در مواجهه با وقایع استرس‌زای زندگی توانایی تنظیم و کاهش هیجان‌های منفی خود را ندارند، (جیانگ، دینگ، ژائو و همکاران^{۸۴}، ۲۰۲۲). استفاده صحیح از هیجانات می‌تواند عامل مهمی در جهت رشد و اعتلای روانی و جسمانی و همچنین افزایش قوه ابتکار و شایستگی شخص شود (لواس، ساند، لیدرسن و همکاران^{۸۵}، ۲۰۱۹). دشواری در تنظیم هیجان به منزله مؤلفه‌های کلیدی در چندین مدل آسیب‌شناسی روانی برای اختلالات شخصیت مرزی، دوقطبی، افسردگی عمده، اضطراب تعمیم یافته، اضطراب اجتماعی، اختلالات مربوط به سوءمصرف مواد و اختلالات خوردن آورده شده است (دیجونکر، کلاکرینوس، باستین و کوپنز^{۸۶}، ۲۰۱۹).

با عنایت به مطالب فوق و خلاء پژوهشی در این زمینه سؤال اساسی پژوهش حاضر این است که آیا بین فعالیت بدنی با کیفیت خواب و تنظیم هیجان ورزشکاران زن رابطه وجود دارد؟

پژوهش‌هایی در این رابطه در ایران و خارج از ایران انجام شده، که عبارتند از چوری، بای و یانپی (۱۴۰۳) در پژوهشی با عنوان تحول سلامت روانی بانوان در عصر دیجیتال و اپ‌های ورزشی بر کیفیت فعالیت بدنی، کیفیت خواب و سلامت روانی، بدین نتیجه دست یافتند که بین استفاده از اپ‌های ورزشی با میزان فعالیت بدنی بانوان استان گلستان رابطه مثبت و معنی‌داری وجود دارد. نتایج نشان دهنده رابطه‌ای مثبت و معنی‌داری بین استفاده از اپ‌های ورزشی با کیفیت خواب بانوان استان گلستان دارد. در نهایت مشخص گردید بین استفاده از اپ‌های ورزشی با سلامت روانی بانوان استان گلستان رابطه مثبت و معنی‌داری وجود دارد. با توجه به نتایج به‌دست آمده به‌نظر می‌رسد افزایش آگاهی بانوان از فواید استفاده از اپ‌های ورزشی پیشنهاد می‌شود. فرج‌نیا، رجبی، غفاری، بلادی مقدم و فیاض میلانی (۱۴۰۲) در پژوهشی با عنوان بررسی کیفیت خواب و عملکرد شناختی متعاقب تمرین ترکیبی هوازی شناختی در بیماران مبتلا به مولتیپل اسکلروزیس، بدین نتیجه دست یافتند که هر چند گروه برایتونیک نسبت به گروه ابروتونیک و کنترل، بهبود نسبی بیشتری در متغیرهای pvt داشتند این تغییرات معنادار نبود.

مشکل در به خواب رفتن، محرومیت از خواب، خواب زیاد، خواب با کیفیت پایین، و اختلال در عملکرد در طول روز است و ارتباط نزدیکی با اختلالات روان‌پزشکی، روانی و اجتماعی دارد (ژانگ، یوان، گیو و همکاران^{۷۵}، ۲۰۲۳). اختلالات خواب با کاهش مدت‌زمان، کاهش کیفیت خواب، افت اثربخشی خواب، افزایش غیر طبیعی بیدار شدن در طول مدت خواب و خواب آلودگی در طول روز شناسایی می‌شود و یکی از شایع‌ترین مشکلاتی هستند که افراد با آن مواجه هستند. گزارش‌ها نشان می‌دهند که ۵۰ تا ۷۰ درصد از سالمندان، به نوعی از اختلال خواب رنج می‌برند و شایع‌ترین اختلال خواب در این گروه سنی، بی‌خوابی است (سادات‌مرتضوی، فروغان، حسینی، نصیری و شهبازی، ۱۴۰۰). اما برغم این فراوانی بالا، علل بی‌خوابی به درستی تشخیص و درمان نشده و با مداخلات انجام گرفته رضایت‌بخش نیستند (کاوالیلز، بر، هلمر و همکاران^{۷۶}، ۲۰۲۲). اختلال خواب اثرات نامطلوب گسترده‌ای بر جنبه‌های مختلف سلامت جسمانی، روانی و اجتماعی آنها خواهد داشت و کیفیت زندگی ایشان را تحت تأثیر قرار خواهد داشت (ژانگ، ایکسیو، لین، شی و همکاران^{۷۷}، ۲۰۲۲؛ آلموندز، کاسترو، پایوا و همکاران^{۷۸}، ۲۰۲۲).

در ارتباط با تنظیم هیجان^{۷۹} می‌توان گفت، تنظیم هیجان به عنوان همه راهبردهای آگاهانه و غیر آگاهانه‌ای تعریف می‌شود که برای حفظ، افزایش و کاهش مؤلفه‌های هیجانی، رفتاری و شناختی یک پاسخ هیجانی به کار برده می‌شود (پرکینز، کینگ، سورمن و همکاران^{۸۰}، ۲۰۲۲). این سازه نشان دهنده فرایندی است که تعیین می‌کند چه هیجانی تجربه شود و این هیجان چه وقت و چگونه ابراز گردد (اندرسون، تانگ، براون و روزیلینی^{۸۱}، ۲۰۲۱). تنظیم هیجان به عنوان شکل خاصی از خود‌نظم‌دهی هیجانی و به فرایندهای درونی و بیرونی مؤثر در باز بینی، ارزشیابی، تعدیل، شدت و طول واکنش‌های هیجانی اشاره دارد (یانگ، لیماس - دیاز و همکاران^{۸۲}، ۲۰۲۳). تنظیم هیجان نقش بسیار کلیدی در سلامت و رشد و تحول هنجار افراد دارد و ناتوانی یا نقص در تنظیم هیجان می‌تواند سبب ایجاد اختلال‌های روان‌شناختی در افراد شود (پرس، بیکرا و رابینسون، دانی و آلن^{۸۳}، ۲۰۱۸). افراد دارای مشکل در تنظیم هیجان علاوه بر نقص در پردازش شناختی اطلاعات هیجانی

⁸¹ . Anderson, Tung, Brown & Rosellini

⁸² . Yang, Llamas-Diaz, Bahena, Cabello & Dahl

⁸³ . Preece, Becerra, Robinson, Dandy & Allan

⁸⁴ . Jiang, Ding, Zhao, Li, Bai, Gao & Gao

⁸⁵ . Loevaas, Sund, Lydersen & Neumer

⁸⁶ . Dejonckheere, Kalokerinos, Bastian & Kuppens

⁷⁵ . Zhang, Yuan & Guo

⁷⁶ . Cavaillès, Berr, Helmer, Gabelle, Jausse & Dauvilliers

⁷⁷ . Zhang, Xiao, Lin, Shi, Zheng & Xue

⁷⁸ . Almondes, Castro, Paiva

⁷⁹ . Emotion Regulation

⁸⁰ . Perkins, King, Sorman & Patrick



پرسشنامه فعالیت بدنی: پرسشنامه فعالیت بدنی توسط غلامی-فشارکی و آزاد (۱۳۹۰) ساخته شد. این پرسشنامه پس از مرور متون در مورد فعالیت بدنی و پرسشنامه‌های موجود، ۱۳ سؤال برای اندازه‌گیری فعالیت بدنی مطرح گردید، برای اندازه‌گیری پایایی پرسشنامه بر روی ۳۰ نفر از شرکت کنندگان پرسشنامه فعالیت بدنی دوبار در فاصله زمانی یک ماه اجرا گشت. برای امتیازدهی و استفاده نهایی از پرسشنامه، در ابتدا سؤال‌های (به غیر از سؤال ۱) را از ۱ تا ۵ نمره‌گذاری نموده (سؤال ۱، به صورت ۵ تا ۱) نمره‌گذاری می‌گردد. سپس با جمع سؤال‌های ۱ تا ۴ شاخص فعالیت بدنی ضمن کار، با جمع سؤال‌های ۵ تا ۸ شاخص خستگی و با جمع سؤال‌های ۹ تا ۱۳ شاخص فعالیت بدنی اوقات فراغت ساخته می‌گردد. روایی و پایایی پرسشنامه در پژوهش حیدری‌رفعت (۱۳۹۴) ۰/۸۶ بدست آمد که نشان از میزان روایی و پایایی این پرسشنامه می‌باشد.

پرسشنامه کیفیت خواب: بویس و همکاران (۱۹۸۹) این پرسشنامه را ساخته و معرفی کردند. این پرسشنامه با هدف بررسی کیفیت خواب در طی یک ماه گذشته ساخته شده و شامل ۱۸ عبارت است. تعداد بسیاری از مطالعات انجام شده میزان اعتبار و پایایی بالایی این پرسشنامه را نشان داده‌اند. عنوان شده است که این پرسشنامه کیفیت خواب بد را از خوب افتراق می‌دهد (۰/۳۶). هر یک از مقیاس‌های هفتگانه میزان حدود ۰/۸۳ و ۰/۳۶ را داشته‌اند. حساسیت مناسب برای تمیز آزمودنی دارای خواب کیفیت خواب ضعیف از قوی را دارد. هر یک از ۷ زیر مقیاس این پرسشنامه نمره ۳-۰ را به خود اختصاص می‌دهد. هیچ ۰، ضعیف ۱، متوسط ۲، شدید ۳، است. نمره کل پرسشنامه از صفر تا ۲۱ است. نمرات بالا نشان دهنده کیفیت ضعیف خواب است. نمره کل بزرگتر از ۵: نشان دهنده اینکه آزمودنی یک فرد دارای مشکلات شدید حداقل در ۲ حیطه یا دارای مشکلات متوسط در بیشتر از ۳ حیطه می‌باشد. هفت مقیاس تشکیل دهنده پرسشنامه: ۱- کیفیت ذهنی خواب^{۹۱}، ۲- تأخیر در به خواب رفتن^{۹۲}، ۳- طول مدت خواب^{۹۳}، ۴- کارایی خواب^{۹۴}، ۵- اختلالات خواب^{۹۵}، ۶- مصرف داروهای خواب‌آور^{۹۶}، ۷- اختلال عملکرد روزانه^{۹۷}.

قریب بلوک، میکائیلی و بشرپور (۱۴۰۱) در پژوهشی با عنوان پیش‌بینی کیفیت خواب در نوجوانان بر اساس نگرش ناکارآمد درباره خواب، روان‌آزردگی گرای، اعتیاد به اینترنت و حساسیت اضطرابی با میانجی‌گری راهبردهای تنظیم هیجان و ذهن آگاهی، بدین نتیجه دست یافتند که ذهن آگاهی و راهبردهای سازگاران و ناسازگاران تنظیم هیجان در ارتباط بین روان‌آزردگی گرای، حساسیت اضطرابی، نگرش‌ها و باورهای ناکارآمد به خواب، اعتیاد به اینترنت و کیفیت خواب نقش میانجی. نتیجه‌گیری: بر اساس نتایج این مطالعه می‌توان گفت مدل ساختاری پژوهش از برازش مطلوبی برخوردار بود و از این رو به درمانگران بالینی متخصص حوزه سلامت نوجوانان توصیه می‌شود در مداخلات نقش این مؤلفه‌ها را مدنظر قرار دهند. همچنین در خارج از ایران نیز کوربو، فورت، فاواری و همکاران^{۸۷} (۲۰۲۳) بین تنظیم هیجان و کیفیت خواب ارتباط مثبت و معنادار وجود دارد. زنگین، یایان، دوکن و همکاران^{۸۸} (۲۰۲۱) در پژوهشی نشان داد که آموزش از طریق فعالیت بدنی بر بهبود تنظیم هیجانی دانش‌آموزان تأثیر مثبت و معنادار دارد. رگیستین، ناتاراجان و پاولو^{۸۹} (۲۰۲۰) بین کیفیت خواب نامطلوب در دانشجویان، با مشکلات سلامت روانی و جسمانی رابطه منفی و معنادار وجود دارد. هی، ژو و چان و همکاران^{۹۰} (۲۰۱۵) فعالیت بدنی بر بهبود تنظیم هیجان دانش‌آموزان مؤثر است.

روش:

پژوهش حاضر از نظر هدف کاربردی، از نظر زمان یک پژوهش مقطعی، از لحاظ نوع داده‌ها کمی و از نظر روش تحقیق، توصیفی از نوع همبستگی است. **جامعه آماری:** جامعه آماری را همه ورزشکاران زن باشگاه‌های منطقه ۵ شهر تهران تشکیل داد. **نمونه آماری و روش نمونه‌گیری:** از جامعه آماری مذکور بر اساس فرمول فیدل و تاباچنیک (۲۰۰۷) ۱۰۶ نفر انتخاب که به لحاظ احتیاط این تعداد به ۱۲۰ نفر افزایش یافت. روش نمونه‌گیری در دسترس بود **ابزار گردآوری داده‌ها:**

⁹³ . sleep duration

⁹⁴ . sleep efficiency

⁹⁵ . sleep disturbances

⁹⁶ . use of sleep medications

⁹⁷ . day time dysfunction

⁸⁷ . Corbo, Forte, Favieri & Casagrande

⁸⁸ . Zengin, Yayan & Düken

⁸⁹ . Regestein, Natarajan & Pavlova

⁹⁰ . He, Zhu & Chan

⁹¹ . subjective sleep quality

⁹² . sleep latency



می‌شود. ۶- استفاده از داروهای خواب آور: نمره سؤال ۶. ۷- اختلالات عملکرد روزانه: جمع نمره سؤالات ۷ و ۸ سپس به این ترتیب تبدیل نمایید. نمره صفر (نمره صفر)، نمره ۱ تا ۲ (نمره ۱)، نمره ۳ تا ۴ (نمره ۲)، نمره ۵ تا ۶ (نمره ۳)، ۸- نمره کل: جمع نمرات ۷ زیر مقیاس که در کل بین صفر تا ۲۱ خواهد بود.

پرسشنامه تنظیم هیجان: به منظور اندازه‌گیری تنظیم هیجان توسط گراس و جان (۲۰۰۳) تدوین شده است. این پرسشنامه مشتمل بر دو خرده مقیاس ارزیابی مجدد با ۶ گویه و سرکوبی با ۴ گویه می‌باشد. شرکت کنندگان در یک مقیاس لیکرت ۷ درجه‌ای از به شدت مخالفم (با نمره ۱) تا به شدت موافقم (با نمره ۷) پاسخ می‌دهند. سؤالات ۲، ۴، ۶، و ۹ پرسشنامه بعد سرکوبی را مورد سنجش قرار می‌دهند و بقیه سؤالات تنظیم ارزیابی مجدد را مورد سنجش قرار می‌دهد. نمره‌گذاری پرسشنامه: کاملاً موافقم=۷، موافقم=۶، تاحدودی موافقم=۵، خنثی=۴، تا حدودی مخالفم=۳، مخالفم=۲، کاملاً مخالفم=۱. پایایی و روایی: در پژوهش گراس و جان (۲۰۰۳) همبستگی درونی برای ارزیابی مجدد ۰/۷۹ و سرکوبی ۰/۷۳ به دست آمده است. کاریمن و وینگرهوتس همبستگی درونی را برای ارزیابی مجدد ۰/۸۳ و برای سرکوبی ۰/۷۹ گزارش کردند و در پژوهش حاضر مقدار آلفای کرونباخ برای ارزیابی مجدد ۰/۸۳ و سرکوبی ۰/۷۹ به دست آمد (بیگدلی، نجفی و رستمی، ۱۳۹۲).

روش گردآوری داده‌ها: پس از اخذ مجوز از مدیریت باشگاه‌های منطقه ۵ تهران و مراجعه به سه باشگاه آزمون‌های مذکور در یک بازه زمانی برگزار شد. پس از بیان هدف کلی اجرای آزمون و جلب اعتماد و همکاری دانشجویان و توضیح دادن درباره شیوه پاسخ دادن به پرسش‌ها، از آنان خواسته شد که بدون ذکر نام، به پرسش‌های آزمون پاسخ دهند. پس از جمع‌آوری آزمون‌ها، پاسخ‌های آزمودنی‌ها مطابق دستورالعمل استاندارد این آزمون‌ها نمره‌گذاری و تجزیه و تحلیل شد.

روش اجرا و تحلیل: در این پژوهش برای تجزیه و تحلیل اطلاعات حاصل از پرسشنامه از دو روش آمار توصیفی و استنباطی استفاده شد. به منظور توصیف داده‌ها از جدول توزیع فراوانی، شاخص مرکزی میانگین و شاخص پراکندگی انحراف استاندارد استفاده شد. در بخش آمار استنباطی بعد از اطمینان از رعایت پیش فرض‌های آماری از با استفاده از ضریب همبستگی گشتاوری پیرسون استفاده شد. نرم‌افزار مورد استفاده در این پژوهش نرم‌افزار SPSS ۲۵ بود.

بویس و همکاران (۱۹۸۹) انسجام درونی پرسشنامه را با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۸۳ به دست آوردند. در نسخه ایرانی این پرسشنامه روایی ۰/۸۶ و پایایی ۰/۸۹ به دست آورد. همچنین در پژوهشی دیگر پایایی پرسشنامه به روش آلفای کرونباخ ۰/۴۶ و به روش تنصیف ۰/۵۲ به دست آمد. همچنین انسجام درونی پرسشنامه را با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۸۳ به دست آوردند. همچنین پایایی این پرسشنامه با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۳ گزارش شده است و روایی محتوای پرسشنامه کیفیت خواب تأیید شده است (کاکویی، زارع، اخلاقی و پناهی، ۱۳۸۹). برای نمره‌گذاری پرسشنامه باید ابتدا به این ۹ گویه ۳ نوع نمره داد. سؤالات ۱ تا ۳ به یک صورت و سؤالات ۴ و ۵ به یک صورت دیگر و سؤالات ۵ تا ۹ به صورت دیگری نمره‌گذاری می‌شود که عبارتند از: سؤالات ۱ و ۳: نمره‌گذاری صورت نمی‌گیرد، اما عدد به دست آمده در محاسبه سایر مقیاس‌ها استفاده می‌شود. سؤال ۲: کمتر از ۱۵ دقیقه (نمره صفر)، ۱۶ تا ۳۰ دقیقه (نمره ۱)، ۳۱ تا ۶۰ دقیقه (نمره ۲)، بیشتر از ۶۰ دقیقه (نمره ۳). سؤال ۴: بیشتر از ۷ ساعت (نمره صفر)، ۶ تا ۷ ساعت (نمره ۱)، ۵ تا ۶ ساعت (نمره ۲)، و کمتر از ۵ ساعت (نمره ۳). بقیه سؤالات: به هر ماده نمره صفر تا سه بدهید که به این شرح است: گزینه هیچ (نمره صفر)، گزینه یکبار در هفته (نمره یک)، گزینه دو بار در هفته (نمره ۲)، گزینه ۳ بار در هفته یا بیشتر (نمره ۳). در نمره‌گذاری پرسشنامه باید ۷ مؤلفه را مورد بررسی قرار دهید. پس هفت نمره دارد. هر مقیاس پرسشنامه نمره‌ای از صفر تا سه می‌گیرد.

۱- کیفیت ذهنی خواب: نمره سؤال ۹. ۲- تأخیر در به خواب رفتن: جمع نمرات سؤال ۲ و ۵ قسمت ۱ که عددی بین صفر تا ۶ خواهد بود. سپس باید نمرات به این صورت تبدیل کرد: نمره ۰ (۰ می‌گیرد)، نمره ۱ تا ۲ (۱ می‌گیرد)، نمره ۳ تا ۴ (۲ می‌گیرد)، نمره ۵ تا ۶ (۳ می‌گیرد)، ۳- مدت زمان خواب: پاسخ سؤال ۴. ۴- میزان بازدهی خواب: برای به دست آوردن میزان بازدهی خواب ابتدا با تفریق سؤال ۳ از سؤال ۱ میزان ماندن در رختخواب را محاسبه کرده و سپس از پاسخ سؤال ۴ میزان خواب واقعی را به دست آورده و در مرحله بعد ساعت ماندن در رختخواب را تقسیم بر ساعات خواب بودن کرده و در صد ضرب کرده تا درصد کارایی خواب به دست آید. پس از به دست آوردن درصد، به درصد بالاتر از ۸۵ درصد نمره صفر، به ۷۵ تا ۸۴ نمره ۱، به درصد ۶۵ تا ۷۴ نمره ۲، و به کمتر از ۶۵ نمره ۳ داده می‌شود. ۵- اختلالات خواب: پاسخ سؤالات ۵ از قسمت دوم تا قسمت دهم را جمع کرده و به صورت زیر تبدیل می‌کنیم: برای نمره صفر (۱۰)، برای نمره ۱ تا ۹ (نمره ۱)، برای نمره ۱۰ تا ۱۸ (نمره ۲)، و برای نمره ۱۹ تا ۲۷ (نمره ۳) داده



یافته‌ها:

درصد در تحصیلات لیسانس، ۵ درصد از زنان ورزشکار تحصیلات فوق لیسانس، ۵ درصد از زنان ورزشکار تحصیلات دکتری دارند. ۳۸/۳ درصد زنان دارای شغل آزاد، ۴۳/۳ درصد زنان خانه دار و ۱۸/۳ درصد کارمند هستند.

در این پژوهش، ۳۵/۸ درصد زنان زیر ۲۰ سال، ۴۰/۸ درصد بین ۲۰ تا ۳۰ سال و ۲۳/۳ درصد بالای ۳۰ سال سن دارند. ۳۱/۷ درصد از زنان ورزشکار تحصیلات زیر دیپلم و ۳۶/۷ درصد تحصیلات دیپلم، ۲۱/۷

جدول ۱. میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش

متغیر	میانگین	انحراف استاندارد
کیفیت خواب	۸/۶	۲/۱۹۳
ارزیابی مجدد	۱۹/۸۱	۶/۴۵
سرکوبی	۱۶/۰۹	۶/۷۰
فعالیت بدنی	۴۳/۴۲	۱۲/۲۴

باشد، که در این پژوهش از داده‌های فاصله‌ای استفاده شده است. همچنین متغیرهای پیش‌بین از نوع فاصله‌ای است. - نرمال بودن توزیع صفات: توزیع نمره‌های متغیر وابسته در جامعه برای هر ارزش متغیر مستقل بایستی به صورت نرمال باشد. برای بررسی این مفروضه آماره کولموگروف اسمیرنف با استفاده از SPSS مورد بررسی قرار گرفت که در جدول ۲ ارائه شده است.

جدول فوق میانگین و انحراف معیار متغیرهای پژوهش را نشان می‌دهد. با توجه به جدول میانگین کیفیت خواب، ارزیابی مجدد، سرکوبی، فعالیت بدنی به ترتیب ۸/۶، ۱۹/۸۱، ۱۶/۰۹، ۴۳/۴۲ بدست آمد.

بررسی مفروضه‌های همبستگی

- سطح داده‌های فاصله‌ای: سطح متغیرهای پیش‌بین و ملاک، زمانی که از SPSS برای برآورد پارامترها استفاده می‌شود باید حداقل فاصله‌ای

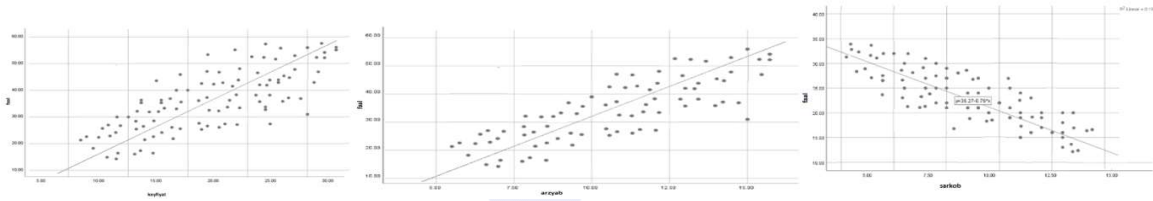
جدول ۲. آماره کولموگروف اسمیرنف جهت بررسی نرمال بودن

متغیرها	آماره Z	DF	سطح معناداری
کیفیت خواب	۰/۰۴۲	۱۲۰	۰/۲۰۰
ارزیابی مجدد	۰/۰۱۲	۱۲۰	۰/۲۰۰
سرکوبی	۰/۰۳۱	۱۲۰	۰/۲۰۰
فعالیت بدنی	۰/۰۲۱	۱۲۰	۰/۲۰۰

نمودار فعالیت بدنی با کیفیت خواب و تنظیم هیجان برای بررسی خطی بودن و یکسانی پراکندگی مورد استفاده قرار گرفت. شکل ۱. نشان می‌دهد در نمودارهای فعالیت بدنی و کیفیت خواب و فعالیت بدنی و تنظیم هیجان نقاط حول و حوش خط راست پراکنده شده‌اند. بنابراین رابطه خطی بین فعالیت بدنی و کیفیت خواب و فعالیت بدنی و تنظیم هیجان وجود دارد.

نتایج بررسی نرمال بودن متغیرها با استفاده از آزمون کولموگروف اسمیرنف نشان داد متغیر کیفیت خواب، ارزیابی مجدد، سرکوبی، فعالیت بدنی دارای توزیع نرمال است.

مفروضه خطی بودن و یکسانی پراکندگی:



تحلیل داده‌ها

۱- بین فعالیت بدنی با کیفیت خواب و تنظیم هیجان رابطه معنادار وجود دارد.

رابطه بین فعالیت بدنی با کیفیت خواب و تنظیم هیجان با استفاده از ضریب همبستگی گشتاوری پیرسون مورد بررسی قرار گرفت

جدول ۳. ضریب همبستگی بین فعالیت بدنی با کیفیت خواب و تنظیم هیجان

متغیر	فعالیت بدنی		
	تعداد	ضریب همبستگی	سطح معنادار
سرکوبی	۱۲۰	-۰/۴۸	۰/۰۰۱
ارزیابی مجدد	۱۲۰	۰/۳۵	۰/۰۰۱
کیفیت خواب	۱۲۰	-۰/۶۵	۰/۰۰۱

نتایج جدول نشان می‌دهد که بین کیفیت خواب و ارزیابی مجدد با فعالیت بدنی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. و همچنین بین فعالیت بدنی با سرکوبی رابطه منفی و معناداری وجود دارد.

۲- بین فعالیت بدنی و تنظیم هیجان رابطه وجود دارد.

جدول ۴. ضریب همبستگی فعالیت بدنی و تنظیم هیجان

متغیر	فعالیت بدنی		
	تعداد	ضریب همبستگی	سطح معنادار
فعالیت بدنی و سرکوبی	۱۲۰	-۰/۴۸	۰/۰۰۱
فعالیت بدنی و ارزیابی مجدد	۱۲۰	۰/۳۵	۰/۰۰۱

نتایج جدول نشان می‌دهد که بین فعالیت بدنی و راهبرد ناسازگارانه تنظیم هیجان (سرکوبی) رابطه معنادار و منفی و بین فعالیت بدنی و راهبرد سازگارانه تنظیم هیجان (ارزیابی مجدد) رابطه مثبت و معناداری در سطح ۰/۰۵ وجود دارد. به عبارتی ساده‌تر هر قدر فعالیت بدنی بیشتر، راهبرد ناسازگارانه تنظیم هیجان (سرکوبی) کمتر و برعکس هر

قدر فعالیت بدنی بیشتر، راهبرد سازگارانه تنظیم هیجان (ارزیابی مجدد) بیشتر خواهد بود.

۳- بین فعالیت بدنی و کیفیت خواب رابطه وجود دارد.

جدول ۵. ضریب همبستگی فعالیت بدنی و کیفیت خواب

متغیر	فعالیت بدنی		
	تعداد	ضریب همبستگی	سطح معنادار
فعالیت بدنی و کیفیت خواب	۱۲۰	۰/۶۵	۰/۰۰۱



بدنی به عنوان واکنشی جهت درمان بیماری‌های جسمی و روانی استفاده کنند، زیرا فعالیت بدنی یکی از ساده‌ترین، بی‌خطرترین، کم‌هزینه‌ترین و طبیعی‌ترین راه‌های مقابله با مشکلات جسمی و روحی است. فعالیت بدنی سبب افزایش سطح بتا آندورفین شده و باعث بهبود افسردگی و مشکلات روانی و همین‌طور کاهش درد می‌شود. به طور کلی الگوی زندگی فعال (داشتن فعالیت و ورزش) موجب ارتقای سلامت و تندرستی می‌شود، از قرن نوزدهم صاحب‌نظران و متخصصان بهداشتی فعالیت و تمرین‌های فیزیکی را برای بانوان ضروری می‌دانستند. در حالی که در آن زمان بانوان از فعالیت فیزیکی به علت ترس از جابجا شدن رحم و اختلال در عملکرد دستگاه تناسلی منع می‌شدند. در حال حاضر توجه صاحب‌نظران به میزان فراوان فعالیت منظم و مداوم فیزیکی برای دختران و بانوان در هر سنی و با هر زمینه اجتماعی، اقتصادی و فرهنگی جلب شده است. فعالیت جسمانی منظم در پیشگیری از بسیاری از اختلالات بدنی نظیر بیماری‌های قلبی و عروقی، فشار روانی بالا، دیابت، پوکی استخوان و بهبود و کاهش افسردگی و افزایش تصور ذهنی خوب از بدن خود و سلامت روان مؤثر است.

ورزش باعث کاهش فشارهای عصبی و افسردگی می‌شود. در توجیه این پدیده می‌توان گفت افزایش سطح سروتونین و نوراپی‌نفرین در هنگام فعالیت‌های ورزشی موجب کاهش افسردگی می‌شود. به عبارت دیگر تمرین‌های بدنی از دو راه بر روح و روان انسان اثر می‌گذارند یکی از طریق رها شدن آندورفین و دیگری کاهش سطوح کروتیزول، هورمونی که با فشار عصبی در خون ترشح می‌شود.

بر طبق نظر متخصصان فیزیولوژی، آندورفین‌ها داروهای طبیعی کاهش درد و بروز احساسات خوشایند هستند که افزایش میزان ترشح آنها از طریق تمرینات بدنی است (وستر^{۹۸}، ۲۰۱۳). برخی محققان معتقدند که تمرین‌های بدنی در افزایش میزان ترشح سروتونین (هورمون مؤثر در اصلاح خلق و خو) تأثیر به‌سزایی دارند (دان، تریویدی و کامپرت^{۹۹}، ۲۰۰۵) بنابراین به نظر می‌رسد فعالیت بدنی از یک سو کمک می‌کند که آندورفین و سروتونین بیشتری به بدن برسد و از سوی دیگر برای مدت طولانی‌تری در فرایند تمرین حفظ شود (آسکی^{۱۰۰}، ۲۰۰۳).

فعالیت بدنی در تخلیه فشارهای روانی تأثیر قابل توجهی دارد و از پژوهش‌ها و شواهد تاریخی موجود چنین بر می‌آید که ورزشکاران افسردگی و اضطراب کمتری از غیر ورزشکاران دارند در این رابطه استپتو، موهابیر، موهان و مک‌کنا^{۱۰۱} (۲۰۱۰) نشان دادند که فعالیت

نتایج جدول نشان می‌دهد که بین فعالیت بدنی و کیفیت خواب رابطه مثبت و معناداری در سطح ۰/۰۵ وجود دارد و به عبارتی ساده‌تر هر قدر فعالیت بدنی بیشتر، کیفیت خواب بهتر خواهد بود.

بحث و نتیجه‌گیری:

یافته‌ها گویای این است که بین کیفیت خواب و ارزیابی مجدد با فعالیت بدنی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. و همچنین بین فعالیت بدنی با سرکوبی رابطه منفی و معناداری وجود دارد. بین فعالیت بدنی و راهبرد ناسازگارانه تنظیم هیجان (سرکوبی) رابطه معنادار و منفی و بین فعالیت بدنی و راهبرد سازگارانه تنظیم هیجان (ارزیابی مجدد) رابطه مثبت و معناداری در سطح ۰/۰۵ وجود دارد. به عبارتی ساده‌تر هر قدر فعالیت بدنی بیشتر، راهبرد ناسازگارانه تنظیم هیجان (سرکوبی) کمتر و برعکس هر قدر فعالیت بدنی بیشتر، راهبرد سازگارانه تنظیم هیجان (ارزیابی مجدد) بیشتر خواهد بود. بین فعالیت بدنی و کیفیت خواب رابطه مثبت و معناداری در سطح ۰/۰۵ وجود دارد و به عبارتی ساده‌تر هر قدر فعالیت بدنی بیشتر، کیفیت خواب بهتر خواهد بود.

در تبیین این یافته می‌توان گفت، پرداختن به فعالیت بدنی به نحوی سبب تخلیه هیجان می‌شود، بدین معنا که برخی از عواطف منفی، تضاد و تعارضات درونی فرد تخلیه شده و حس اعتماد به نفس، احترام به خویش، احساس شادابی و سلامت جسمی در فرد نمایانگر می‌شود. به عبارتی می‌توان گفت ورزش و فعالیت بدنی برنامه‌ریزی شده، سبب تقویت و بهبود دستگاه‌های بدن مانند قلب و تنفس و بهبود آمادگی جسمانی در فرد می‌شود، چون جسم و روان انسان مانند یک جزء واحد عمل می‌کنند، لذا می‌توان انتظار داشت که بهبود یکی بر دیگری اثر مثبت داشته باشد، ورزش آثار مفیدی بر روی خلق و خوی افراد دارد. برخی شواهد پژوهشی نشان داده‌اند که فعالیت عضلانی سبب ترشح مواد در مغز می‌گردد که موجب بروز شادی و نشاط در شخص می‌شود. جسم و روان انسان مانند یک جزء واحد عمل می‌کنند، به طوری که بهبود و سلامت یکی بر دیگری اثر مثبت داشته است. امروزه فعالیت بدنی در درمان اختلالات روحی و روانی مورد توجه طب ورزش و روان درمانی قرار گرفته است، فشارهای روحی و عصبی که هر روزه با ماشینی شدن زندگی بیشتر شده و استرس‌های روزمره زندگی افزوده می‌گردند، متخصصان و کارشناسان را بر آن داشته است که از ورزش و فعالیت

¹⁰⁰ . Ascii

¹⁰¹ . Steptoe, Mohabir, Mahon & Mc Kenna

⁹⁸ . Western

⁹⁹ . Dunn , Trivedi & Kampert



ویلسون^{۱۰۴}، ۲۰۱۷). فعالیت بدنی بر روی سطح درک و فهم، همکاری و تعاون، تمرکز اعصاب، دور کردن تنش، هیجان و اضطراب و ... نیز اثر می‌گذارد (مارتین، ساندرز، شنکین و همکاران^{۱۰۵}، ۲۰۱۴). تمرکز اعصاب، همکاری با دیگران، دور شدن از تنش، خود تسهیل کننده خواب مطلوب و تنظیم هیجانات به صورت مناسب می‌باشد.

هم چنین فعالیت بدنی باعث خارج شدن از خمودگی، سستی و افسردگی شده نشاط و سرزندگی و امید می‌شود. در اثر فعالیت بدنی اویپتات^{۱۰۶} طبیعی ترشح می‌کند که موجب آرامش بدن می‌شود. فعالیت بدنی باعث کاهش تنش و بیان آزاد عواطف و احساسات می‌شود. همه عوامل اشاره شده، گامی در جهت داشتن سلامت روان، بهزیستی روانشناختی، مثبت اندیشی بوده و این عوامل می‌تواند به راحتی زندگی انسان را تحت الشعاع خود قرار داده و جهت و مسیر زندگی را به سمت و سوی مطلوب بودن سوق دهد.

پژوهش حاضر مانند سایر پژوهش‌ها با محدودیت‌هایی مواجه است، از جمله: ۱- از آنجا که ابزار سنجش متغیرها از نوع ابزار خود گزارش‌دهی است، تکمیل پرسشنامه‌ها تا حد زیادی تحت تأثیر علائق افراد به معرفی خود یا خودنمایی و راهکار مدیریت برداشت قرار خواهد گرفت. ۲- گروه نمونه مورد مطالعه حاضر تنها در ورزشکاران زن، انتخاب شد. از این رو تعمیم نتایج و به کارگیری ابزار برای مناطق و شهرهای دیگر با توجه به گستردگی فرهنگی و نژادی و همچنین روی گروه‌های نمونه دیگر باید با احتیاط انجام پذیرد. ۳- کنترل متغیرهای مداخله کننده در مطالعات رفتاری کاری دشوار می‌باشد در این پژوهش نیز متغیرهایی چون سطح اجتماعی- اقتصادی که در نتیجه پژوهش تأثیرگذار است مورد کنترل واقع نشد. ۴- تمام اطلاعات در این پژوهش بر اساس پژوهشنامه خود گزارشی به دست آمده که ممکن است بنا به شرایط شرکت کنندگان یافته‌ها تغییر کنند، بنابراین استفاده از سایر ابزارها برای بررسی این رابطه نیز توصیه می‌شود.

در راستای یافته پژوهش پیشنهاد می‌شود: ۱- مسئولان و سازمان‌های مربوط به هدف گسترش سلامت، فعالیت‌های بدنی را در اولویت برنامه‌های خود قرار دهند. ۲- با توجه به رابطه بین تمرینات بدنی و کیفیت خواب و تنظیم هیجانات، پیشنهاد می‌شود که با فراهم آوردن امکانات بیشتر و ایجاد روش‌های مناسب، امکان انجام برنامه‌های فعالیت بدنی برای اقشار مختلف فراهم شود. ۳- باید ترتیبی اتخاذ شود تا

بدنی، باعث بهبود آمادگی هوازی با توانایی سازگاری در برابر استرس شده و این امر با کاهش در تنش، اضطراب و افسردگی و آشفتگی روانی همراه می‌باشد.

راهکار مورد حمایت دیگر انتظار / اثر دارونما است، چرا که فعالیت بدنی به افراد کمک می‌کند تا بتواند هیجانات منفی خود را مدیریت کنند، و افراد انتظار دارند که نتیجه فعالیت بدنی همین باشد، شواهدی نشان می‌دهد که انتظارات پس از ورزش و فعالیت بدنی با بهبود در سلامت روان همراه است (دشهارنایس، جوبین و همکاران^{۱۰۲}، ۲۰۰۰) زمانی که سلامت روان برای فرد فراهم باشد، می‌تواند هم کیفیت خواب خوبی داشته باشد و هم هیجانات خود را به درستی مدیریت کند.

با فعالیت بدنی، ارتباطات و روابط دوستانه افزایش می‌یابد، فاصله اجتماعی بین افراد کمتر می‌شود، بدین ترتیب فرصت‌های لازم برای بروز توانایی‌ها و ویژگی‌های مثبت، ایجاد می‌شود، عامل دستیابی به ویژگی‌های مثبت می‌تواند هم در تنظیم هیجان نقش داشته باشد و هم در کیفیت خواب افراد، به دلیل اینکه زمانی که فرد احساس کارآمد بودن، و مفید بودن دارند، کیفیت خواب بهتری دارد و زمانی که کیفیت خواب خوبی داشته باشد، مسلماً به هنگام روز و در مقابله با چالش‌های زندگی از راهبردهای مؤثرتری استفاده می‌نماید.

زمانی که فرد فعالیت بدنی دارد، فعالیت بدنی بر فاکتورهای مرتبط با آمادگی جسمانی، از جمله قدرت، استقامت عضلانی، استقامت قلبی عروقی، انعطاف‌پذیری، سرعت، چابکی، تعادل تأثیر مثبت دارد، این عامل می‌تواند سلامت جسمی فرد را به همراه داشته باشد، سلامت بدنی می‌تواند وضعیت خواب و همین طور تنظیم هیجانی بهتری برای فرد به همراه داشته باشد، زیرا یکی از ارکان خوب اندیشیدن، داشتن جسم سالم است، از سویی دیگر سلامت بدنی سبب افزایش احساس خود کارآمدی و عزت نفس می‌شود و این عامل هم نمی‌تواند در داشتن کیفیت خواب خوب و همین طور تنظیم هیجانی و استفاده از راهکارهای سازشی تنظیم هیجان بی‌تأثیر باشد.

فعالیت بدنی به فرد اجازه می‌دهد تا تجربیات خود، افکار، احساسات و تمایلاتی که برای او تهدید کننده است را نشان دهد (فلاورز و الینگروود^{۱۰۳}، ۲۰۱۵). فعالیت بدنی بر فاکتورهای روانی و روابط بین فردی اثرگذار است، به طوری که می‌توان از طریق فعالیت بدنی، روابط بین فردی و هیجان افراد را بهبود بخشید (کیکولت - گلاسرو و

¹⁰⁵ . Martin, Saunders, Shenkin & Sproule

¹⁰⁶ . Opitane

¹⁰² . Desharnais, Jobin, Cote, Levesque & Godin

¹⁰³ . Flowers & Ellingrod

¹⁰⁴ . Kiecolt-Glaser & Wilson



این تحقیق هیچ گونه کمک مالی از سازمان، ارگان یا دانشگاهی دریافت نکرده است.

مشارکت نویسندگان:

تمامی نویسندگان در تمامی مراحل مشارکت داشتند.

تعارض منافع:

بنابر اظهار نویسندگان تعارض منافع ندارد.

مسئولین بر فعالیت بدنی و اجرای آنها توسط کادر مجرب تأکید و نگاه ویژه‌ای داشته باشند.

پیروی از اصول اخلاقی پژوهش:

تمامی اصول اخلاقی در این پژوهش رعایت شده است.

حامی مالی:

References:

- Almondes KMd, Castro EdAS, Paiva T. , (2022). Sleep Habits Quality of Life and Psychosocial Aspects in the Older Age: Before and During COVID-19. *Front Neurosci*; 16: 694894.
- Al-Qahtani YM, Al-Qahtani HM, Mohamed BM, Riaz F, Mostafa OA. (2020). Quality of Sleep among General Governmental Secondary School Students in Abha City, Saudi Arabia. *Middle East Journal of Family Medicine*.;7(10):62.
- Anderson GN, Tung ES, Brown TA, Rosellini AJ. (2021). Facets of emotion regulation and emotional disorder symptom dimensions: Differential associations and incremental validity in a large clinical sample. *Behavior Therapy*, 52(4): 917-931.
- Asci FH.(2003) The Effects of physical fitness training on trait anxiety and physical self-concept of female university student. *J Psychol Sport Exerc*; 4(2): 255-64
- Bigdeli, E., Najafi, M., & Rostami, M. (2013). The relationship between attachment styles, emotion regulation, and resilience with psychological well-being in medical students. *Iranian Journal of Medical Education*, 13(9), 721–729.
- Buyse DJ, Reynolds, CF 3rd, Mnk Th, Berman SR; Kupfer DJ; (1989) The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Res*.
- Cavaillès C, Berr C, Helmer C, Gabelle A, Jausse I, Dauvilliers Y. (2022). Complaints of daytime sleepiness, insomnia, hypnotic use, and risk of dementia: a prospective cohort study in the elderly. *Alzheimers Res Ther* . 14(1): 12.
- Chouri, A., Bay, N., & Yanpi, T. (2024). The evolution of women's mental health in the digital era and the effect of fitness apps on physical activity quality, sleep quality, and mental health. *Sport Management and Entrepreneurship*, 3(2). [No page range provided]
- Corbo, I., Forte, G., Favieri, F., Casagrande, M. (2023). Poor sleep quality in aging: The Association with mental health. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 20 (3), 1661. <https://doi.org/10.3390/ijerph20031661>.
- Coutinho, P., Ramos, A., Afonso, J., Bessa, C., Ribeiro, J., Davids, K., ... & Mesquita, I.



- (2023). To Sample or to Specialise? Sport Participation Patterns of Youth Team Sport Male Players. *Children*, 10(4), 729. <https://doi.org/10.3390/children10040729>
- Dejonckheere, E. Kalokerinos, EK. Bastian B. Kuppens, P. (2019). Poor emotion regulation ability Mediates the link between depressive symptoms and affective . bipolarity. *Cogn Emot* . 33(5), 1076-83.
- Desharnais R, Jobin J, Cote C, Levesque L, Godin G. (2000). Aerobic exercise and the placebo effect: a controlled study. *Psychosom Med* . 55(2): 149-54.
- Dewald, J. F., Meijer, A. M., Oort, F. J., Kerkhof, G. A. and Bögels, S. M. (2021). The influence of sleep quality, sleep duration and sleepiness on school performance in children and adolescents: A meta-analytic. *Studies in Medical Sciences*, 28 (3), 536-549.
- Dong H, Zhang Q, Zhu C, Lv Q. (2020) Sleep quality of nurses in the emergency department of public hospitals in China and its influencing factors: a cross-sectional study. *Health and quality of life outcomes*. 18(1):1-9.
- Dunn AL, Trivedi MH, Kampert JB, et al. (2005) Exercise treatment for depression efficacy and dose response. *American J of Prev Med*; 28(1): 1-8.
- Farajnia, S., Rajabi, H., Ghaffari, M., Baladi Moghadam, N., & Fayyaz Milani, R. (2023). Investigating sleep quality and cognitive performance following combined aerobic-cognitive training in patients with multiple sclerosis. *Journal of Exercise Physiology and Physical Activity*, 16(4), 67-79.
- Flowers SA, Ellingrod VL. (2015). The Microbiome in Mental Health: Potential Contribution of Gut Microbiota in Disease and Pharmacotherapy Management. *Pharmacotherapy*. Oct;35(10):910-6.
- Gharib Bolouk, M., Mikaeili, N., & Basharpour, S. (2022). Predicting sleep quality in adolescents based on dysfunctional beliefs about sleep, neuroticism, internet addiction, and anxiety sensitivity: The mediating role of emotion regulation strategies and mindfulness. *Journal of Psychological Sciences*, 21, 1521-1537.
- Gholami-Fasharki, M., & Azad, E. (2011). Validity and reliability of the Fasharki Free Physical Activity Questionnaire. *Scientific Research Journal of Arak University of Medical Sciences*, 3(56), 36-46.
- Gimigliano F. (2020). Are exercise interventions effective in patients with cerebral palsy? A ochrane Review summary with commentary. *Dev Med Child Neurol*. Jan;62(1):18-20.
- Gratz KL, Roemer L. (2003). Multidimensional assessment of emotion regulation and dysregulation: development, factor structure ,and initial validation of the difficulties in emotion regulation scale. *J Psychopathol Behav Assess*; 26(1): 41-54.
- He HG, Zhu L, Chan SW, Klainin-Yobas P, Wang W. (2015). The effectiveness of therapeutic play intervention in reducing perioperative anxiety, negative behaviors, and postoperative pain in children undergoing elective surgery: a systematic review. *Pain Manag Nurs*. Jun;16(3):425-39
- Heydari-Rafat, M. (2015). The relationship between physical activity and aggression reduction in slow-paced boys at the



- Comprehensive Rehabilitation and Vocational Training Center in Hamedan. (Master's thesis). Islamic Azad University of Hamedan.
- Jiang Y, Lu C, Chen J, Miao Y, Li Y, Deng Q. (2022). Happiness in University Students: Personal, Familial, and Social Factors: A Cross-Sectional Questionnaire Survey. *Int J Environ Res Public Health*. Apr 13;19(8):4713.
- Kakouei, H., Zare, S., Akhlaghi, A., & Panahi, D. (2010). Study of sleep quality among professional drivers at intercity terminals (Case study: Tehran). *Traffic Management Studies*, 5(16), 1–10.
- Kiecolt-Glaser JK, Wilson SJ. (2017). Lovesick: How Couples' Relationships Influence Health. *Annu Rev Clin Psychol*. 8;13:421-443.
- Livingstone MBE; Coward WA; Prentice AM; Davies PSW; Strain JJ; Mc Kenna PG; et al. (2012) Daily energy expenditure in free-living children: Comparison of heart rate monitoring with the doubly labeled water (2H2180) method 1-3. *Am J Clin Nutr*, 56: 343-52.
- Loevaas, M. E. S., Sund, A. M., Lydersen, S., Neumer, S. P., Martinsen, K., Holen, S., & Reinfjell, T. (2019). Does the transdiagnostic emotion intervention improve emotion regulation skills in children? *Journal of child and family studies*, 28, 805-813.
- Martin A, Saunders DH, Shenkin SD, Sproule J. (2014). Lifestyle intervention for improving school achievement in overweight or obese children and adolescents. *Cochrane Database Syst Rev*. 2014 Mar 14;(3):CD009728.
- Parhoodeh, Y., Khazali, M., Bakhtiari, M., Delpisheh, A., & Latifi, A. (2011). Investigating the effect of trans-theoretical model-based education on physical activity in students. *Journal of Health Research*, 8(2), 320–329.
- Pérez-Fuentes MdC, Molero Jurado MdM, Simón Márquez MdM, Gázquez Linares JJ. (2019). Analysis of sociodemographic and psychological variables involved in sleep quality in nurses. *International journal of environmental research and public health*. 16(20):3846.
- Perkins ER, King BT, Sorman K, Patrick CJ. (2022). Trait boldness and emotion regulation: An event-related potential investigation. *International Journal of Psychophysiology*, 176: 1-13.
- Preece DA, Becerra R, Robinson K, Dandy J, Allan A. (2018). Measuring emotion regulation ability across negative and positive emotions: The Perth emotion regulation competency inventory (PERCI). *Personality and Individual Differences*, 135: 229-241.
- Regestein Q, Natarajan V, Pavlova M, et al (2010). Sleep debt and depression in female college students. *Psychiatry Research*, Vol.176, No.1, Pp.134-39.
- Romance Garcia, Angel Ramon & Nielsen, Adriana & Mendes, Rui & Dobado-Castañeda, Juan & Dias, Gonçalo. (2023). The influence of physical activity on the creativity of 10 and 11-year-old school children. *Thinking Skills and Creativity*. 48.
- Sadat-Mortazavi, S., Foroughan, M., Hosseini, S. A., Nasiri, E., & Shahbazi, F. (2021). Negative factors affecting healthy sleep in



- Iranian elderly: A review study. *Journal of Rehabilitation*, 22(2), 132–153.
- Steptoe A, Mohabir A, Mahon NG, McKenna WJ. (2010). Health related quality of life and psychological wellbeing in patients with dilated cardiomyopathy. *Heart*;83(6):645-50. dx.doi.org/10.1136/heart.83.6.645.
- Western, Deborah. (2013) Depression in Women. In *Gender-based Violence and Depression in Women*. Springer New York, 33-44.
- World Health Organization. (2020) .Global Strategy on Diet, Physical Activity, and Health. Geneva: World Health Organization.
- Yang CC, Llamas-Diaz D, Bahena YA, Cabello R, Dahl RE, Magis-Weinberg L. (2023). Emotion regulation difficulties and sleep quality in adolescence during the early stages of the COVID-19 lockdown. *Journal of Affective Disorders*, 338: 92-99.
- Zengin M, Yayan EH, Düken ME. (2021). The Effects of a Therapeutic Play/Play Therapy Program on the Fear and Anxiety Levels of Hospitalized Children After Liver Transplantation. *J Perianesth Nurs*. 2021 Feb;36(1):81-85.
- Zhang C, Xiao S, Lin H, Shi L, Zheng X, Xue Y, et al. (2022). The association between sleep quality and psychological distress among older Chinese adults: a moderated mediation model. *BMC Geriatr* . 22(1): 35.
- Zhang J, Yuan G, Guo H, & et al. (2023). Longitudinal association between problematic smartphone use and sleep disorder among Chinese college students during the COVID-19 pandemic. *Addictive Behaviors*. .144:107715



Research Paper

Predicting competitive anxiety based on emotion regulation and perfectionism in taekwondo players

* Samira Qobakhlou ¹

1. Master of Science in Clinical Psychology, Islamic Azad University, Semnan, Iran

Received:
10 Mar 2025

Accepted:
9 Apr 2025

Available Online:
14 May 2025

Keywords:

competitive
anxiety,
emotion
regulation
processes,
perfectionism.

ABSTRACT:

Introduction: The present study aimed to predict competitive anxiety based on emotion regulation and perfectionism processes in taekwondo players.

Methods: The research method was descriptive-correlational. The statistical population of this study consisted of all female Taekwondo fighters (Kyurugi) participating in the 1403 winter competitions of Tehran province, which numbered 120 people, and using the Cochran formula, 92 people were selected as samples by the available and voluntary sampling method. The competitive anxiety questionnaire of Besharat et al. (2009), the cognitive emotional self-regulation questionnaire of Garnefski and Kraaij (2006), and the Short perfectionism questionnaire (1995) were used to collect data. The data were analyzed using the correlation coefficient and multivariate regression analysis in the simultaneous method.

Results: : The results showed that there was a significant relationship between emotion regulation processes and negative perfectionism with competitive anxiety in taekwondo players ($p < 0.01$). There was a significant negative relationship between positive emotion regulation processes and positive perfectionism with competitive anxiety in taekwondo players ($p < 0.01$). There was a significant positive relationship between negative emotion regulation processes and negative perfectionism with competitive anxiety in taekwondo players ($p < 0.01$). Regression analysis also indicated that emotion regulation processes and perfectionism have a role in predicting competitive anxiety and explained 46% of the variance in competitive anxiety.

Conclusion: Overall, the research findings indicate that emotion regulation and perfectionism processes play an important and effective role in competitive anxiety, and taekwondo practitioners who benefited from positive emotions and positive perfectionism had less competitive anxiety and higher self-confidence. Therefore, in order to reduce and manage competitive anxiety, given that there is also a protocol for emotion regulation training and perfectionism treatment in this field, interventions should be used to employ more effective emotion regulation and positive perfectionism processes in taekwondo practitioners, especially in female taekwondo practitioners.

* Corresponding Author: Samira Qobakhlou

E-mail: Samira.ghobakhlu1361@gmail.com



مقاله پژوهشی:

پیش‌بینی اضطراب رقابتی بر اساس فرایند تنظیم هیجان و کمال‌گرایی در بازیکنان تکواندو

سمیرا قباخلو^{*}

۱. کارشناس ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه آزاد اسلامی، سمنان، ایران.

تاریخ دریافت:

۲۰ اسفند ۱۴۰۳

تاریخ پذیرش:

۲۱ فروردین ۱۴۰۴

تاریخ انتشار:

۲۵ اردیبهشت ۱۴۰۴

کلید واژه‌ها:

اضطراب رقابتی،

فرایندهای تنظیم هیجان،

کمال‌گرایی

چکیده:

مقدمه: پژوهش حاضر باهدف پیش‌بینی اضطراب رقابتی بر اساس فرایندهای تنظیم هیجان و کمال‌گرایی در بازیکنان تکواندو انجام شد.

روش: روش پژوهش از نوع توصیفی-همبستگی بود. جامعه آماری این پژوهش را کلیه تکواندوکاران زن سبک مبارزه (کیوروگی)، شرکت‌کننده در مسابقات زمستان ۱۴۰۳ استان تهران که تعداد ۱۲۰ نفر بودند، تشکیل داد و با استفاده از فرمول کوکران ۹۲ نفر به روش نمونه‌گیری در دسترس و داوطلب به عنوان نمونه انتخاب شدند. از پرسشنامه اضطراب رقابتی بشارت و همکاران (۱۳۸۸)، پرسشنامه خود‌نظم‌جویی شناختی هیجانی گارنفسکی و کراج (۲۰۰۶)، پرسشنامه کمال‌گرایی شورت (۱۹۹۵) برای جمع‌آوری داده‌ها استفاده شد. داده‌ها با استفاده از ضریب همبستگی و تحلیل رگرسیون چند متغیره به روش همزمان تحلیل شدند.

یافته‌ها: نتایج نشان داد که بین فرایندهای تنظیم هیجان و کمال‌گرایی منفی با اضطراب رقابتی در تکواندوکاران رابطه معناداری وجود داشت ($P < 0/01$). بین فرایندهای تنظیم هیجان مثبت و کمال‌گرایی مثبت با اضطراب رقابتی در تکواندوکاران رابطه منفی معناداری وجود داشت ($P < 0/01$). بین فرایندهای تنظیم هیجان منفی و کمال‌گرایی منفی با اضطراب رقابتی در تکواندوکاران رابطه مثبت معناداری وجود داشت ($P < 0/01$). تحلیل رگرسیون نیز بیانگر آن بود که فرایندهای تنظیم هیجان و کمال‌گرایی در پیش‌بینی اضطراب رقابتی، سهم دارند و ۴۶ درصد از واریانس اضطراب رقابتی را تبیین کردند.

نتیجه‌گیری: یافته‌های پژوهش در کل بیانگر آن است که فرایندهای تنظیم هیجان و کمال‌گرایی نقش مهم و مؤثر در اضطراب رقابتی دارند و تکواندوکاران که از هیجانات مثبت و کمال‌گرایی مثبت بهره می‌گیرند از اضطراب رقابتی کمتر و اعتماد به نفس بالاتری برخوردار بودند. بنابراین در راستای کاهش و مدیریت اضطراب رقابتی، با توجه به اینکه در این زمینه پروتکل آموزش تنظیم هیجان و درمان کمال‌گرایی نیز وجود دارد، مداخلات برای به کارگیری فرایندهای مؤثرتر تنظیم هیجان و کمال‌گرایی مثبت در تکواندوکاران و به ویژه در زنان تکواندو کار استفاده شود.

*نویسنده مسئول: سمیرا قباخلو

پست الکترونیکی: Samira.ghebakhlu1361@gmail.com

مقدمه:



بالا، بیشتر از سایرین، مستعد افت در عملکرد هستند (گیل^۶ و همکاران، ۲۰۱۹). اضطراب حالت رقابتی، واکنش اضطرابی است که در موقعیت‌های خاص رقابتی ایجاد می‌شود و دارای سه بعد (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 اعتمادبه‌نفس ورزشکار که در برگیرنده درجه باوری است که ورزشکار از توانایی‌ها خود برای انجام تکلیف در دست اجرا دارد (گیل و همکاران، ۲۰۱۹). اضطراب رقابتی می‌تواند به شیوه‌های مختلفی در عملکرد ورزشکاران تأثیر بگذارد. برای مثال، هر چه میزان اضطراب رقابتی (صفتی و حالتی) بیشتر باشد، اعتمادبه‌نفس پایین‌تر خواهد بود و احتمال آسیب‌دیدگی افزایش خواهد یافت. در نتیجه، تحت تأثیر اضطراب رقابتی، ورزشکار نمی‌تواند موفق عمل کند و این عدم موفقیت به مرور زمان باعث می‌شود تا او تمرینات را یکنواخت، فشارزا و بی‌نتیجه ادراک کند. این عوامل در نهایت، باعث تحلیل رفتگی و کناره‌گیری از ورزش می‌شوند (حیدرزاده و درخشان جزی، ۱۳۹۹).

بنابراین شناسایی عوامل مؤثر در کنترل اضطراب رقابتی ورزشکاران به دلیل تأثیر مستقیم و تهدیدکننده آن بر جنبه‌های مختلف عملکرد ورزشی، از اهمیت مضاعف برخوردار است. مطالعات نشان می‌دهد که افراد رویدادهای استرس‌زا را به شیوه‌های متفاوتی ارزیابی می‌کنند. در این راستا، تنظیم‌شناختی هیجانی^۷ یکی از مهم‌ترین عوامل در سازگاری مثبت با رویدادهای پر استرس در نظر گرفته می‌شود (فورد^۸ و همکاران، ۲۰۱۷). از این‌رو به نظر می‌رسد توانمندی فرد در ارزیابی و تنظیم هیجان در شرایط رقابتی عامل مؤثری بر اضطراب رقابتی باشد. تنظیم هیجان به راهبردهایی اطلاق می‌شود که به‌منظور کاهش، افزایش و یا نگهداری تجارب هیجانی برای کنارآمدن با شرایط استرس‌زا مورد استفاده قرار می‌گیرد (گراس و جان^۹، ۲۰۰۳). تنظیم هیجان وجه ذاتی گرایش‌های پاسخ هیجانی است. راهبردهای تنظیم هیجان موضوع بسیار وسیع، فراگیر و گسترده است که طیف وسیعی از فرآیندهای ذهنی، فیزیولوژیکی و رفتاری را در بر می‌گیرد (نکته اساسی این است که،

یکی از رایج‌ترین هنرهای رزمی در جهان تکواندو است که ۲۰۶ عضو رسمی در فدراسیون جهانی تکواندو دارد. تکواندو یک رزش رزمی برخوردار است که در سال ۲۰۰۰ المپیک شد و در حال گسترش روز افزون می‌باشد، به طوری که کشورهای زیادی، خواهان موفقیت و کسب مدال در این ورزش هستند (زارعی، ۱۳۹۸). بنابراین همراه با افزایش سطح رقابت‌ها به دلیل المپیک بودن، انتظارات و ارزیابی مربیان از ورزشکاران برای موفقیت و کسب مدال بالاتر می‌رود، افزون بر این، با توجه به آنکه یکی از اصلی‌ترین مشخصه‌های این ورزش، فن ضربات پای سریع است و تکواندوکاران باید به طور همزمان حمله و دفاع کنند، بنابراین ماهیت رقابتی و استرس‌آور آن، مطالبات بسیاری را بر ورزشکار تحمیل کرده و ورزشکاران دامنه وسیعی از هیجانات منفی و مثبت را قبل، بعد و در حین رقابت تجربه می‌کنند که این خود، موفقیت ورزشی را به شدت تحت تأثیر قرار می‌دهد (آپفیل^۱ و همکاران، ۲۰۱۲). یکی از قابل توجه‌ترین هیجانات منفی، اضطراب رقابتی^۲ است از این جهت که از علل اصلی افت عملکرد ورزشکاران محسوب می‌شود (کوان^۳ و همکاران، ۲۰۱۸)؛ و با افزایش آن، میزان بروز آسیب‌دیدگی و کناره‌گیری از ورزش و تحلیل رفتگی در ورزشکاران افزایش می‌یابد. اضطراب^۴ یک حالت هیجانی منفی است که در آن احساسات عصبانیت، ناراحتی، استرس، خودمحوری و تشویش، با فعالیت یا انگیزتگی بدنی همراه بوده و توجه و شناخت فرد را به‌صورت منفی تحت تأثیر قرار می‌دهد (وایتلی^۵، ۲۰۱۳).

سیمون و ماتنز (۱۹۹۷) باتکیه بر تعریف اشپیل برگر از اضطراب، مفهوم اضطراب رقابتی را به‌عنوان ساختار موقعیت‌های ویژه و یا اضطراب مخصوص ورزش، استنتاج نمود. بر این استنتاج، اضطراب را می‌توان از نظر ماهیت به دو نوع اضطراب صفت و یا اضطراب حالت، طبقه‌بندی کرد (وایتلی، ۲۰۱۳) در نظر گرفته می‌شود، از این‌رو صرف‌نظر از سطوح مهارتی، ورزشکارانی که دارای اضطراب رقابتی بالایی هستند، نسبت به سایرین موقعیت‌های رقابتی را به‌مراتب تهدیدآمیزتر ادراک می‌کنند و در نتیجه، در موقعیت‌های رقابتی، درجات بالاتری از اضطراب حالت تجربه خواهند کرد. به همین خاطر، ورزشکاران دارای اضطراب صفت

6. Gill, D

7. motion regulation

8. Ford, J. L

9. Gross, J. J., & John, O. P

1. Uphill, M. A

2. competitive anxiety

3. Kuan, G

4. anxiety

5. Whiteley, G



در امور، احساس رضایتمندی از عملکرد خود، جستجو برای تعالی در امور و انگیزش برای رسیدن به پاداش‌های مثبت مواجه است که این بعد با شاخص‌های سازگاری مانند عاطفه مستقیم رابطه مستقیم دارد. در کمال‌گرایی منفی^۶ یا غیرانطباقی فرد با استانداردهای شخصی سطح بالا و غیرواقع‌بینانه، نگرانی مفرط درباره اشتباهات و نقایص شخصی، ادراک فشار زیاد از محیط برای کامل‌بودن، ادراک فاصله زیاد بین عملکرد شخصی و استانداردها و شک‌و‌تردید اجبارگونه در امور و پرهیز از عواقب کارکردهای شخصی مواجه است که این بعد با شاخص‌های ناسازگاری مثل عاطفه منفی رابطه مستقیم دارد (ملازم و همکاران، ۱۴۰۱). در این شرایط به نظر می‌رسد توانایی کنارآمدن با فشار، برای کنترل و کاهش هیجانات منفی از جمله اضطراب، بخش جدایی‌ناپذیر موفقیت در رقابت‌های تکواندو باشد؛ بنابراین، از آنجا که وجود حریف، خطر آسیب‌دیدگی و سرعت عمل و عکس‌العمل بالای تکنیکی، ورزشکاران را تحت‌فشار زیادی قرار می‌دهد و همه این عوامل باعث می‌شوند تا اضطراب تکواندوکاران در مسابقات، افزایش یابد و افت عملکرد پیدا کنند (سلیمانی و محمدزاده، ۱۴۰۱). از این‌رو با مرور پژوهش‌ها در ایران پژوهشی که به صورت هدفمند به بررسی اضطراب رقابتی، فرایند تنظیم هیجان و کمال‌گرایی در بازیکنان تکواندو پراخته باشد، یافت نشد. لذا در این پژوهش به بررسی این خلاء پژوهشی و با هدف پیش‌بینی اضطراب رقابتی بر اساس فرایند تنظیم هیجان و کمال‌گرایی در بازیکنان تکواندو انجام شد.

روش:

پژوهش حاضر توصیفی (غیر آزمایشی) از نوع پژوهش‌های همبستگی بود. جامعه آماری این پژوهش را کلیه تکواندو کاران زن استان تهران سبک مبارزه (کیوروگی^۷)، شرکت کننده در مسابقات لیگ کشوری در زمستان سال ۱۴۰۳ که تعداد ۱۲۰ نفر بودند، تشکیل داد. حجم نمونه با توجه به جمعیت آماری (۱۲۰) از فرمول کوکران برابر با ۹۲ نفر به دست آمد. انتخاب نمونه مورد پژوهش نیز به روش هدفمند و در دسترس صورت گرفت و مورد مطالعه قرار گرفتند. رقابت حداقل در سطح مسابقات استانی، بازیکن اصلی، رده بزرگسالان (دامنه سنی ۱۷ - ۲۷ سال)، داشتن کمربند مشکی و نداشتن هر گونه آسیب دیدگی به

هیجانات بخش مهمی از اجزای زندگی هستند که بر زندگی ما، تأثیر می‌گذارد و از آن تأثیر می‌پذیرد. راهبردهای تنظیم هیجانی شامل فرآیندهای درونی و برونی است که مسئول نظارت، ارزیابی و تغییر واکنش‌های هیجانی به خصوص ویژگی‌های شدت و زمان رسیدن به اهداف است. هر چند هیجان‌ها (مانند ترس، خشم، و تنفر) دارای پایه زیستی هستند، ولی افراد قادر به تأثیر، مدت و نوع تجارب هیجانی خود می‌باشند (سارپ و توسون^۱، ۲۰۱۱). بنابراین راهبردهای تنظیم هیجانی نه‌تنها بر هیجان‌های منفی بلکه بر هیجان‌های مثبت نیز متمرکز است که در مطالعات مختلف، نه فرایند نظم‌جویی شناختی هیجان شناخته شده است و به دو دسته سازگارانه و ناسازگارانه تقسیم می‌شوند (گارنفسکی و کرایج^۲، ۲۰۰۶). مطالعه‌ای که بر روی دانشجویان ورزشکار رشته‌های تیمی غیر نخبه که با هدف تعیین ویژگی‌های روان‌سنجی ابزار تنظیم هیجان گروس انجام شد، نشان دادند که راهبرد باز ارزیابی و هیجانات ناخوشایند ارتباط معناداری مشاهده نشد (۱۷). در پژوهش دیگری یافته‌ها نشان داد که ورزشکاران نیمه حرفه‌ای از راهبردهای تنظیم شناختی هیجان سازش یافته‌تری نسبت به ورزشکاران آماتور برخوردارند (امین‌نژاد و همکاران، ۱۳۹۹). در حالی که مطالعه دیگری نشان داد که تنظیم هیجان بر عملکرد باستانی کاران غیر نخبه تأثیری ندارد (صاحبی و همکاران، ۱۳۹۶).

یکی دیگر از علل اصلی اضطراب رقابتی، کمال‌گرایی^۳ است. فشار مداوم ناشی از توقعات و انتظارات اجتماع، اطرافیان و مربی می‌تواند به‌عنوان یک عاملی منفی در عملکرد ورزشی، اختلال ایجاد کند. به عبارتی افراد کمال‌گرا اضطراب شدیدتری را تجربه کنند (کلخوران و همکاران، ۱۳۹۵). کمال‌گرایی به منزله تمایل پایدار فرد به وضع معیارهای کامل و دست‌نیافتنی و تلاش برای تحقق آنها است که با ارزشیابی‌های انتقادی از عملکرد شخصی همراه است. افراد کمال‌گرا، بر اساس آن چیزی که آن را همه یا هیچ می‌نامند، ارزیابی دوگانه‌ای یا دوقطبی از تجربیات خویش دارند و از رو نحوه اندیشیدن آنان به دو قطب مثبت یا منفی تقسیم می‌شود. بر اساس تقسیم‌بندی بهنجار و نوروتیک دو نوع کمال‌گرایی شامل کمال‌گرایی مثبت و کمال‌گرایی منفی وجود دارد (هیویت^۴ و همکاران، ۲۰۰۳). در کمال‌گرایی مثبت^۵ یا انطباقی، فرد با استانداردهای شخصی بالا اما قابل‌دسترس، گرایش به نظم و سازماندهی

^۵. positive perfectionism

^۶. negative perfectionism

^۷. kyorugi

^۱. Sarp, N., & Tosun, A.

^۲. Garnefski, N., & Kraaij, V

^۳. perfectionism

^۴. Hewitt, P. L



بعدی است که جهت شناسایی راهبردهای مقابله‌ای شناختی افراد، پس از تجربه کردن وقایع یا موقعیت‌های منفی مورد استفاده قرار می‌گیرد. این پرسشنامه یک ابزار خودگزارشی است و دارای ۳۶ ماده می‌باشد. نحوه پاسخ به آن براساس مقیاس درجه‌بندی لیکرت در دامنه‌ای از ۱ (هرگز) تا ۵ (همیشه) قرار دارد. عبارات این پرسشنامه از نظر مفهومی ۹ خرده مقیاس متمایز از هم را تشکیل می‌دهند که هر یک به منزله راهبردی خاص از راهبردهای تنظیم شناختی هیجان و دارای ۴ عبارت است. خرده مقیاس‌ها عبارتند از: سرزنش خود، سرزنش دیگران، نشخوارگری، فاجعه‌سازی، تمرکز مجدد مثبت، دیدگاه‌پذیری، پذیرش. هر مقیاس نیز دارای چهار عبارت است که از طریق جمع بستن نمرات داده شده به هر عبارت، نمره هر خرده مقیاس (در دامنه‌ای از ۴ تا ۲۰) به دست می‌آید. در بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی پرسشنامه گارنفسکی و همکاران اعتبار آزمون را با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ به ترتیب برابر ۰/۹۱، ۰/۸۷ و ۰/۹۳ به دست آوردند (گارنفسکی و کرایچ، ۲۰۰۶). در ایران اعتبار پرسشنامه از طریق محاسبه ضریب آلفای کرونباخ برابر ۰/۸۲ گزارش شد (واحدی، ۱۳۸۴). در مطالعه حاضر نیز، ضریب آلفای کرونباخ ۰/۶۶ بدست آمد.

پرسشنامه کمال‌گرایی: تری- شورت و همکاران برای اندازه‌گیری کمال‌گرایی مثبت و منفی در سال (۱۹۹۵) ابزاری را تهیه کردند که مشتمل بر ۴۰ گویه می‌باشد که ۲۰ گویه آن کمال‌گرایی مثبت و ۲۰ گویه دیگر کمال‌گرایی منفی را می‌سنجند (ابوالقاسمی و همکاران، ۱۳۹۲). به این پرسشنامه بر اساس طیف ۵ درجه‌ای لیکرت از کاملاً موافقم تا کاملاً مخالفم پاسخ داده می‌شود. شیوه نمره‌گذاری و تفسیر آزمون بدین صورت است که: ۲۰ گویه (۲، ۳، ۹، ۶، ۱۴، ۱۶، ۱۸، ۱۹، ۲۱، ۲۳، ۲۴، ۲۵، ۲۸، ۲۹، ۳۰، ۳۲، ۳۴، ۳۵، ۳۷، ۴۰) کمال‌گرایی مثبت و بیست‌گویه دیگر (۱، ۴، ۵، ۷، ۸، ۱۰، ۱۱، ۱۲، ۱۳، ۱۵، ۱۷، ۲۰، ۲۲، ۲۶، ۲۷، ۳۱، ۳۳، ۳۶، ۳۸، ۳۹) کمال‌گرایی منفی را ارزیابی می‌نمایند. گویه‌ها در مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرتی از کاملاً مخالفم=۱ تا کاملاً موافق=۵ می‌باشد. کمال‌گرایی آزمودنی‌ها را از نمره یک تا پنج در دو زمینه مثبت و منفی می‌سنجند. حداقل نمره آزمودنی‌ها در هریک از مقیاس‌های آزمون ۴۰ و حداکثر آن ۲۰۰ خواهد بود. ابوالقاسمی (۱۳۸۶) جهت تعیین اعتبار این مقیاس، ضریب آلفا برای زیر مقیاس‌های کمال‌گرایی مثبت و منفی به ترتیب ۰/۹۰ و ۰/۸۷ برای کل آزمودنی‌ها ۰/۹۱ و ۰/۸۸ برای دانشجویان دختر ۰/۸۹ و ۰/۸۶ و برای دانشجویان پسر بدست آمده است که نشانه همسانی درونی بالای این مقیاس می‌باشد.

عنوان معیارهای ورود به مطالعه در نظر گرفته شد و بازیکن ذخیره بودن، آسیب دیدگی داشتن، رده پایین‌تر سنی نیز معیارهای خروج از مطالعه بودند.

ابزار گردآوری داده‌ها:

پرسشنامه چند بعدی اضطراب رقابتی: این پرسشنامه توسط بشارت و همکاران در سال (۱۳۸۸) در نمونه‌های جامعه ایرانی ساخته شده و هنجاریابی شده و برای ابعاد مختلف اضطراب رقابتی بکار گرفته می‌شود و دارای ۱۵ سؤال است (بشارت، ۱۳۸۸). و سؤال‌های آزمون سه بعد اضطراب رقابتی شامل اضطراب شناختی، اضطراب بدنی و اعتماد به خود را اندازه‌گیری می‌کند. نحوه پاسخ به پرسشنامه براساس مقیاس درجه‌بندی لیکرت در دامنه‌ای از ۱ (خیلی کم) تا ۵ (خیلی زیاد) قرار دارد. حداقل و حداکثر نمره آزمودنی در زیر مقیاس‌های سه گانه پرسشنامه به ترتیب ۵ و ۲۵ خواهد بود. ویژگی‌های روان‌سنجی پرسشنامه چند بعدی اضطراب رقابتی در چندین پژوهش بررسی و تأیید شده است. بر حسب یافته‌های مقدماتی، آلفای کرونباخ پرسش‌های هر یک از زیر مقیاس‌ها در مورد یک نمونه ۱۳۳ نفری از ورزشکاران سطوح و رشته‌های مختلف ورزشی به ترتیب ۰/۹۰، ۰/۸۳، ۰/۸۹ محاسبه شد که بیانگر همسانی درونی خوب پرسشنامه است. ضرایب همبستگی بین نمره‌های ۵۴ نفر از نمونه مذکور در دو نوبت با فاصله ۲ تا ۴ هفته به ترتیب برای اضطراب شناختی ۰/۸۱، اضطراب بدنی ۰/۷۲، و اعتماد به خود ۰/۷۷ به دست آمد که در سطح ۰/۰۰۱ معنادار بود. این ضرایب بیانگر پیاپی باز آزمایی رضایت‌بخش پرسشنامه چند بعدی اضطراب رقابتی‌اند. روایی محتوایی پرسشنامه چند بعدی اضطراب رقابتی بر اساس داوری ۱۰ نفر از متخصصان روان‌شناسی و تربیت بدنی بررسی و ضرایب توافق کنдал برای هر یک از زیرمقیاس‌های پرسشنامه به ترتیب ۰/۷۹ و ۰/۸۱ و ۰/۸۲ محاسبه شد. روایی همگرا و تشخیص افتراقی پرسشنامه چند بعدی اضطراب رقابتی از طریق اجرای همزمان مقیاس کمال‌گرایی مثبت و منفی، مقیاس موفقیت ورزشی و سلامت روانی در مورد آزمودنی‌ها محاسبه شد و مورد تأیید قرار گرفت (بشارت، ۱۳۸۸). در مطالعه حاضر نیز، ضریب آلفای کرونباخ برای اضطراب شناختی ۰/۷۵، اضطراب بدنی ۰/۶۸، و برای اعتماد به خود ۰/۷۳ و برای کل پرسشنامه ۰/۷۷ بدست آمد.

پرسشنامه نظم جویی شناختی هیجان (CERQ-P): این ابزار توسط گارنفسکی، کراج (۲۰۰۶) تدوین شده است. پرسشنامه‌ای چند



کرونباخ برای کمال‌گرایی مثبت ۰/۷۴ و برای کمال‌گرایی منفی ۰/۷۵ بدست آمد.

روش اجرا و تحلیل: تحلیل داده‌ها به کمک نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۷ و در دو سطح آمار توصیفی (شاخص مرکزی، شاخص پراکندگی، جهت بررسی طبیعی بودن توزیع داده‌ها از آزمون کولموگروف - اسمیرنوف) و آمار استنباطی (روش ضریب همبستگی و تحلیل رگرسیون چند متغیره) صورت پذیرفت.

یافته‌ها:

در این پژوهش، از روش‌های آماری در دو سطح توصیفی و استنباطی استفاده می‌شود. با توجه به جدول ۱ توزیع درصد و فراوانی پاسخ دهندگان مشخص شده است.

(ابوالقاسمی و همکاران، ۱۳۹۲). همچنین بشارت (۱۳۸۴) ضرایب- همبستگی بین نمره‌های ۹۰ نفر از آزمودنی‌ها در دو نوبت با فاصله ۴ هفته برای کل آزمودنی‌ها $r=0/86$ برای آزمودنی‌های دختر $r=0/84$ برای آزمودنی‌های پسر $r=0/87$ محاسبه شد که نشانه اعتبار رضایت- بخش مقیاس می‌باشد (بشارت، ۱۳۸۴). در پژوهش ساداتی و همکاران (۱۳۸۷)، ضریب‌آلفا برای مقیاس‌های کمال‌گرایی مثبت و منفی به ترتیب ۰/۸۷ و ۰/۸۵ به دست آمد، که ضرایب نشانه اعتبار رضایت‌بخش مقیاس می‌باشد (ساداتی و همکاران، ۱۳۸۷). بشارت (۱۳۸۴) به منظور تعیین روایی مقیاس از طریق محاسبه ضریب همبستگی بین زیر مقیاس‌های این آزمون با زیرمقیاس‌های پرسشنامه سلامت عمومی- گلدبرگ (۱۹۷۲) و مقیاس عزت‌نفس کوپر اسمیت (۱۹۶۷) و با روش تحلیل مولفه‌های اصلی آزمون استفاده کرد. ضرایب و نتایج به دست آمده، روایی مقیاس پرسشنامه کمال‌گرایی مثبت و منفی تری - شورت و همکاران (۱۹۹۵) را تأیید می‌کنند. در مطالعه حاضر نیز، ضریب آلفای

جدول ۱. توزیع فراوانی اطلاعات جمعیت شناختی افراد نمونه آماری

متغیر	فراوانی	درصد
سن	۱۷-۲۰	۱۵/۴۷
	۲۰-۲۳	۶۳/۳۲
	۲۳-۲۷	۲۱/۲۱
	کل	۱۰۰
	۹۲	
مدت فعالیت ورزشی	۳-۶	۱۱/۵۳
	۶-۹	۶۵/۲۳
	۹-۱۲	۲۳/۲۴
	کل	۱۰۰
	۹۲	

جدول ۲: میانگین و انحراف استاندارد نمرات مؤلفه‌های اضطراب رقابتی

خرده مقیاس	میانگین	انحراف استاندارد	واریانس	کمینه	بیشینه
اضطراب شناختی	۱۲.۰۷	۳.۱۰	۹.۶۱	۵	۱۸
اضطراب بدنی	۱۵.۲۲	۳.۲۲	۱۰.۳۶	۶	۲۱
اعتماد به خود	۱۸.۶۸	۳.۷۳	۱۳.۹۱	۸	۲۲
اضطراب رقابتی	۵۱.۵۵	۶.۲۴	۳۸.۹۳	۱۵	۳۵



اضطراب شناختی (۱۲.۰۷) پایین ترین میانگین را کسب کرده است.

همان‌طور که در جدول ۲ ملاحظه می‌شود گروه مورد مطالعه در خرده مقیاس اعتماد به خود (۱۸.۶۸) بالاترین میانگین و در خرده مقیاس

جدول ۳: میانگین و انحراف استاندارد نمرات مؤلفه‌های فرایند تنظیم هیجان

متغیر	میانگین	انحراف استاندارد	واریانس	کمینه	بیشینه
مقصر خود	۸	۲/۶۷	۷/۱۰۳	۳	۱۲
مقصر دیگران	۱۲/۲۷	۴/۷۳	۲۲/۴۰۹	۴	۱۴
نشخوار فکری	۱۳/۰۳	۶/۰۵	۳۶/۶۵۴	۴	۹
ملاطمت	۱۵/۴۳	۴/۰۲	۱۶/۱۸۵	۳	۱۰
هیجان منفی (کل)	۶۲/۷۳	۹/۸۵	۹۷/۰۹۹	۵	۱۹
صلابت خویش	۱۰/۷۳	۴/۲۹	۸/۱۳۳	۴	۱۲
تمرکز مجدد مثبت	۱۰	۴/۸۹	۱۱/۷۹۳	۴	۱۸
تمرکز بر برنامه ریزی	۱۲/۸۷	۴/۶۶	۱۷/۲۲۳	۳	۱۲
ارزیابی مثبت	۱۳/۴۰	۴/۹۳	۲۳/۸۳۴	۴	۱۹
پذیرش	۸/۱۳	۴/۲۴	۶/۱۸۹	۵	۱۲
هیجان مثبت (کل)	۵۵/۱۳	۲۳/۴۸	۱۳۸/۲۵۷	۵	۱۴

میانگین بالاتری را نسبت به هیجان‌ات مثبت (۵۵.۱۳) به دست آورده‌اند.

همان‌طور که در جدول ۳ ملاحظه می‌شود گروه مورد مطالعه در هیجان‌ات منفی (۶۲.۷۳)

جدول ۴: میانگین و انحراف استاندارد نمرات مؤلفه‌های کمال‌گرایی

خرده مقیاس	میانگین	انحراف استاندارد	واریانس	کمینه	بیشینه
کمال‌گرایی منفی	۵۱/۷۴	۲۱/۱۹	۴۴۹/۲۵	۴۰	۹۵
کمال‌گرایی مثبت	۴۸/۰۴	۱۳/۰۹	۱۷۱/۴۹	۳۰	۸۰

جهت بررسی نرمال بودن توزیع فراوانی هر یک از موارد محاسبه شده از آزمون کولموگروف - اسمیرنف استفاده شد.

همان‌طور که در جدول ۴ ملاحظه می‌شود گروه مورد مطالعه در خرده مقیاس کمال‌گرایی منفی (۵۱.۷۴) بالاترین میانگین و در خرده مقیاس کمال‌گرایی مثبت (۴۸.۰۴) پایین‌ترین میانگین را به دست آورده‌اند.

جدول ۵: نتایج آزمون کولموگروف - اسمیرنف جهت بررسی نرمال بودن متغیرهای پژوهش

متغیرهای پژوهش	کولموگروف - اسمیرنف	معناداری (P)
اضطراب شناختی	۲/۲۴	۰/۱۰
اضطراب بدنی	۱/۸۷	۰/۰۹
اعتماد به خود	۰/۹۸	۰/۳۵



۰/۳۲	۰/۹۲	اضطراب رقابتی
۰/۴۲	۰/۸۷	هیجان مثبت
۰/۱۳	۱/۱۶	هیجان منفی
۰/۱۱	۱/۲۱	فرایند تنظیم هیجان
۰/۱۹	۱/۰۷	کمال‌گرایی مثبت
۰/۳۱	۰/۹۶	کمال‌گرایی منفی

به منظور پیش‌بینی اضطراب رقابتی بر اساس فرایند تنظیم هیجان و کمال‌گرایی در بازیکنان تکواندو، ابتدا از آزمون ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد که نتایج در جدول ۶ ارائه شده است.

همان‌طور که مشاهده می‌گردد با توجه به معنی‌دار نبودن مقدار F و نیز سطح معنی‌داری بالاتر از $P > 0.05$ داده‌های متغیرهای حاضر نرمال هستند. لذا می‌توان از آزمون‌های پارامتریک مناسب برای تحلیل داده‌ها استفاده کرد.

جدول ۶: خلاصه نتایج ماتریس همبستگی بین اضطراب رقابتی با فرایند تنظیم هیجان و کمال‌گرایی

متغیرها	۱	۲	۳	۴
۱- فرایند تنظیم هیجان	-			
۲- کمال‌گرایی منفی	۰/۴۷**	-		
۳- کمال‌گرایی مثبت	۰/۳۶**	۰/۳۷*	-	
۴- اضطراب رقابتی	۰/۴۷**	۰/۲۹*	۰/۵۲**	-
	$p < 0.01^{**}$		$P < 0.05^*$	

پژوهش به ترتیب بزرگتر از ۰/۱ و کوچک‌تر از ۱۰ است. این مطلب نشان دهنده آن است که پدیده همخطی بودن در متغیرهای پژوهش وجود ندارد. براساس دیدگاه مایر، گامست و گوارینو (۲۰۰۶) ارزش عامل تورم واریانس بالاتر از ۱۰ و ارزش ضریب تحمل کمتر از ۰/۱ باشد نشان دهنده هم خطی بودن است (مایرز و همکاران، ۲۰۰۶). در این مطالعه به منظور آزمون استقلال خطاها در بین متغیرهای پیش‌بین، ارزش شاخص دوربین واتسون مورد بررسی قرار گرفت، ارزش شاخص مذکور ۱/۲۱ بود که نشان می‌دهد خطاها از یکدیگر مستقل هستند، زیرا مقادیر بین ۱/۵ تا ۲/۵ بیانگر استقلال خطاهاست. بر این اساس با توجه به ارزش شاخص دوربین واتسون محاسبه شده، می‌توان گفت مفروضه استقلال خطاها نیز در بین داده‌های پژوهش برقرار بود. بنابراین از تجزیه و تحلیل رگرسیون چند متغیره می‌توان استفاده کرد که نتایج آن در زیر آمده است.

با توجه به جدول ۶ و نتایج ماتریس همبستگی ملاحظه می‌شود که بین اضطراب رقابتی با فرایند تنظیم هیجان رابطه منفی معنادار و بین اضطراب رقابتی با کمال‌گرایی مثبت رابطه منفی معنادار و بین اضطراب رقابتی با کمال‌گرایی منفی رابطه مثبت معنادار وجود داشت. علاوه بر نتایج بدست آمده از ضرایب همبستگی بین متغیرهای پیش‌بین با ملاک در این پژوهش به منظور پیش‌بینی اضطراب رقابتی بر اساس فرایند تنظیم هیجان و کمال‌گرایی از رگرسیون چند متغیره به روش همزمان استفاده شد. قبل از انجام تحلیل‌های مربوطه، وضعیت کلی داده‌ها مورد بررسی قرار گرفت. ابتدا مفروضات این روش مورد بررسی قرار گرفت. به منظور ارزیابی مفروضه همخطی بودن عامل تورم واریانس^۱ (VIF) و ضریب تحمل^۲، به منظور آزمون استقلال خطاها در بین متغیرهای پیش‌بین، ارزش شاخص دوربین واتسون (خود همبستگی) استفاده شد. ضریب تحمل و تورم واریانس متغیرهای

². tolerance

¹. variance inflation factor



جدول ۷: خلاصه نتایج معنی‌داری مدل رگرسیون برای پیش‌بینی اضطراب رقابتی بر اساس فرایند تنظیم هیجان و کمال‌گرایی

شاخص آماری	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	R	R ²
رگرسیون	۱۰۶۹۸/۰۲۶	۳	۳۵۶۶	۲۲/۶۸	۰/۰۰۱	۰/۶۸۰	۰/۴۶۲
باقیمانده	۱۳۸۳۲/۱۷۴	۸۸	۱۵۷/۱۸				
مجموع	۲۴۵۳۰/۲۰۰	۹۱					

رقابتی توسط فرایند تنظیم هیجان و کمال‌گرایی تبیین می‌شود. این میزان ضریب تبیین به ویژه در علوم انسانی مقدار مطلوبی است.

میزان ضریب تبیین R² برای پیش‌بینی اضطراب رقابتی برابر با ۰/۴۶ می‌باشد که نشان می‌دهد ۴۶ درصد اضطراب رقابتی به فرایند تنظیم هیجان و کمال‌گرایی وابسته می‌باشد یعنی ۴۶ درصد از متغیر اضطراب

جدول ۸: خلاصه جدول ضرایب رگرسیون برای پیش‌بینی اضطراب رقابتی بر اساس فرایند تنظیم هیجان و کمال‌گرایی

سطح معناداری	T	سهم متغیرها	B	متغیر
۰/۰۰۰	۳/۹۹		۳۱/۹۷	ضریب ثابت
۰/۰۵	-۱/۵۶	۰/۱۸	-۰/۱۸۱	فرایند تنظیم هیجان
*۰/۰۴	-۱/۹۶	۰/۲۰۰	-۰/۲۲۳	کمال‌گرایی مثبت
**۰/۰۰۱	۶/۶۴۸	۰/۶۶۱	۰/۶۸۵	کمال‌گرایی منفی

یافته با پژوهش‌های ملازم، پیمانی‌راد، اسماعیل‌زاده‌قندهاری و فهیم-دوین (۱۴۰۱)؛ حیدرزاده و درخشان جزی (۱۳۹۹)؛ امین‌نژاد، همپوشی، خجسته و زیدآبادی (۱۳۹۹)؛ محبی و زارعی (۱۳۹۸)؛ صاحبی، شهابی-کاسب و زیدآبادی (۱۳۹۶)؛ کلخوران، عوض‌پور و علیزاده (۱۳۹۵)؛ توت، ترنر، کوکینی و تو (۲۰۲۲)؛ فریر و همکاران (۲۰۲۰) همخوانی دارد. نتایج آنها نشان داد که با افزایش فرایندهای مثبت و سازگار و کاهش فرایندهای منفی و ناسازگار تنظیم هیجان، اضطراب رقابتی نیز کاهش می‌یابد. همچنین تلاش برای کامل بودن (کمال‌گرایی مثبت) با اضطراب شناختی و بدنی ورزشکاران همبستگی منفی و با اعتماد به خود آنها همبستگی مثبت، واکنش منفی به ناکامل بودن (کمال‌گرایی منفی) با اضطراب شناختی و بدنی ورزشکاران همبستگی مثبت و با اعتماد به خود آنها همبستگی ندارد و ابعاد کمال‌گرایی می‌تواند تغییرات مربوط به اضطراب رقابتی ورزشکاران را پیش‌بینی کند.

در تبیین نتایج بدست آمده می‌توان گفت امروزه به روشنی مشخص شده است که تنظیم هیجان نقش مهمی در سازگاری با وقایع استرس‌آور زندگی بازی می‌کند. بسیاری از موضوعات مورد مطالعه روان‌شناسی از

نتایج حاصل از جدول ۸ نشان می‌دهد به ترتیب متغیر فرایند تنظیم هیجانی (۰/۱۸)، متغیر کمال‌گرایی مثبت (۰/۲۰) و کمال‌گرایی منفی (۰/۶۶) در پیش‌بینی اضطراب رقابتی سهم دارند. بیشترین سهم مربوط به کمال‌گرایی منفی است.

بحث و نتیجه‌گیری:

هدف از پژوهش حاضر، پیش‌بینی اضطراب رقابتی بر اساس فرایند تنظیم هیجان و کمال‌گرایی در بازیکنان تکواندو بود. نتایج به دست آمده نشان می‌دهند که بین فرایند تنظیم هیجانی و کمال‌گرایی با اضطراب رقابتی در تکواندوکاران رابطه معنادار وجود دارد. به طوری که با افزایش تنظیم هیجان مثبت و کمال‌گرایی مثبت، اضطراب رقابتی در تکواندوکاران کاهش می‌یابد و با افزایش کمال‌گرایی منفی اضطراب رقابتی نیز در این افراد افزایش می‌یابد. بررسی سهم هر یک از فرایندهای تنظیم هیجان و کمال‌گرایی با استفاده از تحلیل رگرسیون چند متغیره نشان داد که (تنظیم هیجان و کمال‌گرایی) پیش‌بینی کننده اضطراب رقابتی است و با هم ۴۶ درصد واریانس اضطراب رقابتی را تبیین کردند. بیشترین سهم مربوط به متغیر کمال‌گرایی منفی بود. می‌توان گفت این



می‌شود تا افراد در شناسایی، توصیف و تمایز تجارب هیجانی خود از یکدیگر دچار اشکال شوند (درک ضعیف هیجانات) و به جای آنکه هیجان‌ها منبع اطلاعاتی برای هدایت رفتار باشند، به صورت آزارنده و نامطلوب تجربه می‌شوند (امین‌نژاد و همکاران، ۱۳۹۹). تجربه هیجانات مثبت می‌تواند عاملی مؤثر بر انگیزش و پایداری افراد و تاب‌آوری ورزشکاران باشد. از طرفی هرچه از فرایند کارآمد ارزیابی مثبت برای تنظیم هیجان بیشتر استفاده شود، اعتمادبه‌نفس نیز بالاتر خواهد بود. در مقابل، بهره‌گیری از راهبرد ناکارآمد بازداری منجر به کاهش اعتمادبه‌نفس می‌شود. با توجه به رابطه منفی اضطراب با اعتمادبه‌نفس و نتایج این پژوهش می‌توان اینگونه نتیجه گرفت که هیجانات مثبت با کاهش و میزان اضطراب رقابتی میزان اعتمادبه‌نفس را افزایش می‌دهد. چرا که راهبرد پیش از ایجاد هیجان و یا در آغاز بروز آن فعال می‌شود. فرد احتمالاً کنترل بیشتری بر روی اضطراب احساس خواهد کرد، علائم انگیزش و هیجانات منفی را مثبت‌تر تفسیر می‌کند و به جای اینکه توجه خود را معطوف به سرکوبی هیجانات منفی کند، بیشتر روی تکلیف در دست اجرا متمرکز می‌شود در نتیجه میزان موفقیت او بیشتر می‌شود و اعتمادبه‌نفس بیشتری خواهد داشت. یافته‌های پژوهشی نشان داده‌اند که ورزشکاران ماهرتر نشانه‌های اضطراب را بیشتر تسهیل کننده تفسیر می‌کنند و اعتمادبه‌نفس بالاتری دارند (محبی و زارعی، ۱۳۹۸). استفاده از فرایندهای منفی و ناسازگارانه تنظیم هیجان توسط تکواندوکاران، از قبیل نشخوار فکری در مورد مسابقات و فاجعه‌سازی از این مسائل، نه تنها نگرانی، خشم و اضطراب را در آنها به وجود می‌آورد بلکه باعث استفاده کمتر از فرایندهای مثبت و سازگارانه تنظیم هیجان می‌شود و این ورزشکاران را همواره در رسیدن به اهدافشان در محیط با ناکامی مواجه می‌سازد که این خود می‌تواند باعث به خطر انداختن سلامت روانی آنها باشد. بنابراین، یکی از دلایل احتمالی اینکه ورزشکاران نخبه اضطراب را تسهیل کننده تفسیر می‌کنند و عملکرد موفق‌تری دارند این است که از اضطراب به عنوان منبع اطلاعاتی برای ارزیابی و بهبود عملکرد خود بهره می‌برند، از این‌رو بهره‌گیری مداوم از راهبرد بازداری ممکن است فراوانی و شدت تجارب اضطرابی را افزایش دهد. و مانع بروز و ایجاد تکانه‌های هیجانی منفی و در نتیجه، عدم سازگاری و پاسخ‌های مقابله‌ای مؤثر در طولانی مدت شود. چرا که افراد به جای ارزیابی‌های اولیه هیجان، همیشه در حال نظارت بر رفتار خود و نشخوار ذهن هستند تا تظاهرات رفتاری خود را در موقع بروز کامل هیجان اصلاح کنند و این فرایند نیازمند صرف انرژی زیادی است که می‌تواند منابع شناختی را کاهش دهد و در عوض استفاده از راهبردهای ناکارآمد تنظیم هیجان

قبیل انکار و خاطرات پریشان کننده و اشتغالات ذهنی با دوام، در اصل در حیطه شناخت دارند و نظریه‌های متعددی مانند دیدگاه روان‌تحلیل-گرانه آسیب‌شناسی روان در اواخر قرن گذشته، به منظور تفسیر این پدیده‌ها تلاش کرده‌اند. تنظیم هیجانات انسان‌ها به شناخت‌ها یا فرایندهای شناختی آنها بستگی دارد که در شناخت احساسات یاری رسانده و از غرق شدن در هیجانات جلوگیری می‌کند. تنظیم هیجانان از طریق شناخت به طور پیچیده‌ای با زندگی انسان ارتباط یافته است (گراس، ۲۰۱۵). تعارض‌ها، شکست‌ها و فقدان‌های سلامت، انسان را تهدید می‌کنند، اما انسان توانایی فوق‌العاده‌ای برای تنظیم این هیجان‌های برانگیخته شده دارد. تلاش برای تنظیم هیجان‌ها به طور گسترده-ای تعیین کننده اثری است که این مشکلات بر بهزیستی روانی و جسمانی ما دارند. به طوری که شیوه خاصی که فرد برای تنظیم هیجانات خود به کار می‌گیرد. ممکن است باعث سازگاری بیشتر او نسبت به دیگران در کنار آمدن با رویدادهای استرس‌آوری مانند اضطراب شود. بر اساس نظریه تنظیم شناختی هیجان، تنظیم هیجان با استفاده از فرایندهای شناختی صورت می‌گیرد. به عبارتی، شناخت‌ها یا فرایندهای شناختی به افراد کمک می‌کنند تا هیجان‌ها و احساس‌های خود را تنظیم کرده و مغلوب شدت هیجان‌ها نشوند. فرایندهای شناختی را می‌توان به فرایندهای سالم شناختی نظیر ارزیابی مثبت برنامه‌ریزی کردن و فرایندهای ناقص نظیر ملامت خویش و دیگران شرایط تقسیم کرد (شمس عالم و بشارت، ۱۴۰۳). فرایندهای تنظیم هیجانی با افزایش سرسختی ذهنی همراه است که این ویژگی به نوبه 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. علاوه بر این، به نظر می‌رسد راهبردهای تنظیم شناختی هیجانی با اثرگذاری بر کمال‌گرایی افراد، اضطراب رقابتی را کاهش می‌دهد، چرا که در این راهبرد، به جای تمرکز بر معیارهای نامنعطف و از پیش تعیین شده، 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 منفی کاسته می‌شود، و این تبیین بر اساس نتایج پژوهش‌هایی که نشان می‌دهند راهبردهای تنظیم هیجان با کمال‌گرایی مثبت در ورزشکاران همراه است توجیه می‌شود. در مقابل، تلاش مزمن برای بازداری هیجانات منفی مانند اضطراب باعث



واقع بینی، پذیرش محدودیت‌های شخصی، انعطاف پذیری و احساس رضایت و خرسندی از عملکرد شخصی به ورزشکار کمک می‌کند تا با مهار و مدیریت شرایط مسابقه، اضطراب رقابتی را کاهش دهد. کاهش اضطراب رقابتی، از آنجا که مقدمات موفقیت ورزشی فرد را نیز فراهم می‌سازد، در چرخه و تعامل مثبت، قدرت ورزشکار در مهار و مدیریت شرایط مسابقه را تقویت می‌کند، اضطراب را بیش از پیش کاهش می‌دهد و سطح اعتماد به خود را بالا می‌برد (توات^۳ و همکاران، ۲۰۲۲). واکنش منفی به ناکامل بودن به عنوان یکی از ابعاد یا جنبه‌های منفی کمال‌گرایی، بر خلاف جنبه‌های مثبت کمال‌گرایی، به دلیل ویژگی‌های نابهنجار و سازش نایافته‌اش، نگرانی‌های فرد از عدم تحقق معیارهای کمال‌گرایانه را پیوسته افزایش می‌دهد. محصول و نتیجه مستقیم این شرایط نگران‌کننده، درماندگی و ناتوانی ورزشکار در استفاده از فنون و مهارت‌های ورزشی است. این درماندگی و ناتوانی از یک سو اضطراب رقابتی (شناختی و بدنی) را افزایش می‌دهد و از سوی دیگر اعتماد به خود ورزشکار را تضعیف می‌کند. بر اساس یافته پژوهش حاضر می‌توان دیدگاه منفی‌نگر و تک بعدی کمال‌گرایی را اینطور تعدیل و تفسیر کرد که تنها این بعد از کمال‌گرایی نابهنجار است و باعث افزایش اضطراب و تضعیف عملکرد می‌شود. اما بعد مثبت کمال‌گرایی می‌تواند تأثیری سازنده بر روحیه فرد و عملکرد وی داشته باشد (فریره و همکاران، ۲۰۲۰). واکنش منفی به ناکامل بودن، همچنین از طریق ویژگی‌هایی مانند انتظارات غیر واقع بینانه، عدم پذیرش محدودیت‌های شخصی، انعطاف‌پذیری و احساس نارضایتی و ناخرسندی مستمر از عملکرد شخصی، قدرت مدیریت شرایط مسابقه را در ورزشکار تضعیف می‌کند و اضطراب رقابتی را افزایش می‌دهد. افزایش اضطراب رقابتی و ضعف مدیریت شرایط مسابقه در یک چرخه و تعامل منفی، علاوه بر تأثیرات زیان بخش بر یکدیگر، اعتماد به خود ورزشکار را نیز کاهش می‌دهند (امیریان و همکاران، ۱۳۹۷). در پایان باید به محدودیت‌های پژوهش اشاره کرد که نمونه مطالعه تکواندوکاران زن استان تهران بودند، بنابراین نمونه مورد مطالعه در این پژوهش نمی‌تواند نمایانگر جامعه کل تکواندوکاران و مردان تکواندوکار باشد. یافته‌های این پژوهش حاصل اطلاعات گردآوری شده از طریق پرسشنامه‌های خود گزارش‌دهی در جامعه محدود به زنان تکواندوکار شهر تهران در زمستان سال ۱۴۰۳ بود، لذا توجه به این نکته در تعمیم‌دهی نتایج به گروه‌های دیگر نیز حائز اهمیت است. از این‌رو انجام دادن پژوهش‌های مشابه در میان

مانند نشخواری فکری را پس از رویارویی با رویداد هیجانی افزایش دهد و مانع از کنار آمدن سازگارانه موفقیت‌آمیز با حالات هیجانی منفی شود (کومار^۱، ۲۰۱۶).

کمال‌گرایی در ورزشکاران لزوماً ناسازگار نیست و عمدتاً ساختاری سالم و بهنجار دارد درحالی که دیگر مطالعات کمال‌گرایی را یک شاخصه ناسازگار توصیف می‌کنند که به جای کمک به عملکرد ورزشی، مانعی برای رشد ورزشکار است و ورزشکار با وضع معیارهای بالا، خود را در معرض انواع استرس‌ها قرار داده و بدین ترتیب احساس خستگی، افسردگی و فرسودگی روانی اجتناب‌ناپذیری را به وجود می‌آورد. بررسی و شناخت شاخص‌های مهم روانی ورزشکاران از جمله انگیزه و کمال‌گرایی می‌تواند راهنمای خوبی برای مربیان و ورزشکاران باشد و از سرخوردگی و عدم دستیابی به موفقیت جلوگیری کند. موفقیت ورزشی نیز که معیار مهم و اصلی تمام ورزشکاران علی‌الخصوص ورزشکاران قهرمان است، می‌تواند بر اهمیت و ضرورت انجام این پژوهش در این حوزه بیفزاید. بنابراین به نظر می‌رسد افزایش کمال‌گرایی باعث نارضایتی و انتقاد دائمی از عملکرد می‌گردد، اما کاهش کمال‌گرایی باعث ایجاد احساس پیشرفت و رسیدن به پیامدهای مطلوب می‌شود. این امر موجب می‌شود تا فرد محدودیت‌ها و موانع را بپذیرد و برای رسیدن به موفقیت تلاش کند. کاهش کمال‌گرایی به ورزشکار کمک می‌کند تا در جریان مسابقه از ظرفیت‌ها و توانمندی‌های خود برای به کارگیری فنون و مهارت‌های ورزشی استفاده کند و در نتیجه اعتمادبه‌نفس ورزشکار افزایش می‌یابد و کمتر تحت تأثیر اضطراب رقابتی (شناختی و جسمانی) قرار می‌گیرد (سمیع‌نیا، ۱۳۹۷). ورزشکاری که از ویژگی مثبت کمال‌گرایی برخوردار باشد، با تکیه بر این احساسات می‌تواند از ظرفیت‌ها و توانمندی‌های خود برای به کارگیری فنون و مهارت‌های ورزشی استفاده کند. این وضعیت آرمانی و مطلوب، با اضطراب رقابتی (شناختی و بدنی) کمتر و اعتماد به خود بیشتر مطابقت می‌کند. این تبیین با یافته‌های قبلی در تأیید کمال‌گرایی به عنوان ویژگی بهنجار و لازم برای تحقق عملکرد عالی (فریره^۲ و همکاران، ۲۰۲۰) نیز مطابقت می‌کند. این تبیین در مقابل دیدگاهی قرار می‌گیرد که کمال‌گرایی را به طور کلی صفتی نابهنجار توصیف می‌کند و معتقد است که باعث تضعیف عملکرد می‌شود. افزون بر آن، این یافته‌ها از دیدگاه‌های ابعادی کمال‌گرایی حمایت می‌کند. تلاش برای کامل بودن، همچنین از طریق ویژگی‌هایی مانند

³. Tóth, R

¹. Kumar, A

². Freire, G. L. M



دارند و تکواندوکاران که از هیجانات مثبت بهره می‌گرفتند از اضطراب رقابتی کمتر و اعتمادبه‌نفس 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 رقابتی در مقایسه با سطوح پایین‌تر آن، از فرایندهای تنظیم هیجان ناکارآمد (هیجانات منفی) بهره می‌برند که با توجه به رابطه اضطراب و اعتمادبه‌نفس می‌تواند آنها را بیشتر مستعد تجربه اضطراب در موقعیت‌های رقابتی، کاهش اعتمادبه‌نفس و در نهایت افت عملکرد کند. بنابراین در راستای کاهش و مدیریت اضطراب رقابتی، با توجه به اینکه در این زمینه پروتکل آموزش تنظیم هیجان نیز وجود دارد، مداخلات برای به کارگیری راهبردهای موثرتر تنظیم هیجان در تکواندوکاران و به ویژه در زنان تکواندو کار استفاده شود.

ملاحظات اخلاقی:

پیروی از اصول اخلاقی پژوهش:

تمامی اصول اخلاقی در این پژوهش رعایت شده است.

حامی مالی:

این تحقیق هیچ گونه کمک مالی از سازمان، ارگان یا دانشگاهی دریافت نکرده است.

تعارض منافع:

بنابر اظهار نویسندگان تعارض منافع ندارد.

جامعه متفاوت ضرورت می‌یابد. همچنین استفاده از ابزارهای مختلفی مثل مشاهده، مصاحبه و درجه‌بندی رفتار بر قابلیت اعتماد نتایج پژوهش خواهد افزود. بیشتر پژوهش‌ها در این مورد، بر اساس مطالعات مقطعی بوده است. نظر به اینکه در مطالعات طولی می‌توان، اطلاعات از وضعیت گذشته فرد، تفاوت‌های فردی، خصوصیات روانی، سابقه اضطراب و استرس در ورزشکاران را به عنوان عوامل تعیین کننده بررسی کرد، لذا پیشنهاد می‌شود با استفاده از مطالعه طولی، رابطه فرایندهای تنظیم هیجان و کمال‌گرایی با اضطراب رقابتی بررسی شود تا تعمیم‌پذیری بیشتری برای یافته‌های این پژوهش تأمین گردد. از آنجایی که اضطراب رقابتی عامل منفی اثرگذار بر عملکرد و موفقیت ورزشکاران است. بنابراین به مربیان توصیه می‌شود با برنامه‌ریزی صحیح و فراهم کردن محیط آموزشی به گونه‌ای که ورزشکاران در تجربیات حرکتی خود به موفقیت برسند، موجبات احساس کفایت و شایستگی از انجام تکالیف مهم را در ورزشکاران خود فراهم آورند. همچنین پیشنهاد می‌شود راه‌های کاهش کمال‌گرایی منفی به مربیان آموزش داده شود تا مربیان انتظارات بالای خود را در ورزشکاران کاهش دهند، همچنین مربیان با کمک روان‌شناسان ورزشی تلاش کنند تا کمال‌گرایی را کاهش دهند، تا اعتمادبه‌نفس ورزشکاران افزایش یابد و باعث شود اضطراب رقابتی در وضعیت مناسب نگهداشته شود. با توجه به اهمیت اضطراب در موقعیت‌های ورزشی و زندگی حرفه‌ای ورزشکاران به ویژه برای زنان تکواندوکار پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آتی به طرح‌های تجربی مرتبط با آموزش و مداخلات روان‌شناسی در راستای ارتقای راهبردهای کارآمدتر تنظیم هیجان معطوف باشد تا بتواند از منظر کاربردی، به بهبود اضطراب رقابتی و عملکرد در ورزشکاران منجر شود.

به طور کلی با توجه یافته‌های پژوهش حاضر، مشخص شد فرایندهای تنظیم هیجان و کمال‌گرایی نقش مهم و مؤثری در اضطراب رقابتی



References:

- Abolghasemi, A., Kiamarshi, A., & Eskandar, P. (2013). The relationship between perfectionism, conscientiousness, and competitive anxiety with athletic performance of taekwondo athletes. *Journal of Motor Behavior and Sport Psychology*, 2(1), 265–287.
- Aminnejad, P., Hampushi, L., Khosresteh, M., & Zeidabadi, R. (2020). Structural relationships between sport mindfulness and emotion regulation strategies with competitive anxiety of athletes. *Scientific-Research Journal of Psychology*, (95), 317–333.
- Amirian, M., Hejazi-Dinan, P., & Rahimian-Mashhadi, M. (2018). The effect of gender and type of sport on achievement motivation and fear of failure in individual and team elite athletes. *Studies in Sport Psychology*, 7(25), 131–148.
- Besharat, M. A. (2005). The relationship between perfectionism and sport success. *Movement Journal*, (23), 51–65.
- Besharat, M. A. (2009). Development and norming of the multidimensional competitive anxiety questionnaire [Research report]. University of Tehran.
- Ford, J. L., Ildefonso, K., Jones, M. L., & Arvinen-Barrow, M. (2017). Sport-related anxiety: Current insights. *Open Access Journal of Sports Medicine*, 8, 205–212.
- Freire, G. L. M., da Cruz Sousa, V., Alves, J. F. N., de Moraes, J. F. V. N., de Oliveira, D. V., & do Nascimento Junior, J. R. A. (2020). Are the traits of perfectionism associated with pre-competitive anxiety in young athletes? Perfectionism and pre-competitive anxiety in young athletes. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 20(2), 37–46.
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2006). Relationships between cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: A comparative study of five specific samples. *Personality and Individual Differences*, 40(8), 1659–1669.
- Gill, D. L., Williams, L., & Reifsteck, E. J. (2017). *Psychological dynamics of sport and exercise* (4th ed., pp. 46–50). Human Kinetics.
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26.
- 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), 348–362.
- Hewitt, P. L., Flett, G. L., Besser, A., Sherry, S. B., & McGee, B. (2003). Perfectionism is multidimensional: A reply to. *Behaviour Research and Therapy*, 41(10), 1221–1236.
- Heydarzadeh, B., & Derakhshan-Jazi, S. (2020). Examining psychological factors of success in taekwondo sport. *Proceedings of the 3rd International Conference on Psychology, Counseling, and Education*.
- Kalkhoran, J. F., Avazpour, S., & Alizadeh, H. (2016). Relationship between positive and negative perfectionism and state competitive anxiety in non-professional football players. *Quarterly Journal of Growth and Motor Learning, Sport*, 8(3), 435–449.
- 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, Article 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.
- Meyers, L. S., Gamst, G. G., & Guarino, A. J. (2006). *Applied multivariate research: Design and interpretation* (1st ed.). Sage Publications.
- Mohseni, M., & Zarei, [Initial]. (2019). The relationship between emotion regulation strategies and dimensions of trait and state competitive anxiety in taekwondo athletes at the Ambassador Cup in South Korea. *Journal of Cognitive Psychology and Psychiatry*, 6(2)
- Mohseni, M., & Zarei, S. (2019). The relationship between emotion regulation strategies and trait-state dimensions of competitive anxiety in taekwondo athletes at the Ambassador Cup in South Korea. *Journal of Cognitive Psychology and Psychiatry*, 6(2), 86–101.
- Molazem, T., Peymanirad, H., Esmaeilzadeh-Ghandahari, M. R., & Fahim-Dovin, H. (2022). Identifying and explaining factors influencing perfectionism in professional managers, coaches, and athletes in the country. *Knowledge Management in Sport*, 2(1), 62–78.
- Sadati, S. S., Malatef, G., Afrouz, G., & Behpouzh, A. (2008). The relationship between dimensions of perfectionism and creativity in high school students attending gifted schools. In *Proceedings of the 1st National Conference on Creativity and Innovation in Iran* [Conference paper].
- Sahebi, A., Shahabi Kasab, M. R., & Zeidabadi, R. (2017). Effects of external focus distances and cognitive emotion regulation strategies on performance of charkh tizh and jomani bastani practitioners. *Studies in Sport Psychology*, (19), 31–42.
- Salman, Z., Khosravi, Z., Zareian, E., & Ajilchi, B. (2016). Determining the validity and reliability of the sports injury anxiety questionnaire. *Educational Measurement Quarterly*, 7(25), 49–74. Allameh Tabataba'i University.
- Samienia, M., Nikbakhsh, R., & Safania, A. M. (2018). Perfectionism, burnout, and engagement in athletes: The mediating role of self-determination theory. *Studies in Sport Psychology*, (26), 121–132.
- Sarp, N., & Tosun, A. (2011). Duygu ve otobiyografik bellek. *Psikiyatride Güncel Yaklaşımlar*, 3(3), 395–414.
- Shams-Alam, S. B., & Besharat, M. A. (2024). A multidimensional review of the emotion regulation construct. *Royesh-e Psychology*, (5), 45–56.
- Simon, J. A., & Martens, R. (1977). S.C.A.T. as a predictor of A-states in varying competitive situations. In D. M. Landers & R. W. Christina (Eds.), *Psychology of motor behavior and sport* (Vol. 2, pp. 146–156). Human Kinetics.
- Soleimani, M., & Mohammadzadeh, H. (2022). The relationship between perfectionism, psychological distress, and coping strategies in endurance athletes. *Mind, Movement and Behavior*, 1(1), 171–184.
- Terry-Short, L. A., Owens, R. G., Slade, P. D., & Dewey, M. E. (1995). Positive and negative perfectionism. *Personality and Individual Differences*, 18(5), 663–668.
- Tóth, R., Turner, M. J., Kökény, T., & Tóth, L. (2022). “I must be perfect”: The role of irrational beliefs and perfectionism on the competitive anxiety of Hungarian athletes. *Frontiers in Psychology*, 13, Article 994126.
- 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.
- Vahedi, H. (2005). Reliability, validity, and psychometric properties of the cognitive regulation questionnaire. *Quarterly Journal of Psychological Research*, 12(23), 18–24.



Whiteley, G. (2013). *How trait and state anxiety influence athletic performance* (Bachelor's thesis, Wittenberg University). Wittenberg University Repository.



پژوهشنامه
جامعه شناختی ورزش



Research Paper

Predicting Competitive Stress Management Based on Mindfulness with the Mediating Role of Perceived Stress in Student-Athletes

*Mahdi Azemati¹, Mansoor Azemati², Mahdi Rajabi³

1. M.A. in Personality Psychology, Faculty of Social Sciences and Psychology, Islamic Azad University, Central Tehran Branch, Tehran, Iran.

2. Ph.D. Candidate in Counseling, Faculty of Social Sciences and Psychology, Islamic Azad University, Science and Research Branch, Tehran, Iran.

3. Ph.D. Candidate in Counseling, Faculty of Social Sciences and Psychology, Islamic Azad University, Central Tehran Branch, Tehran, Iran

Received:
17 Mar 2025

Accepted:
14 Apr 2025

Available Online:
14 May 2025

Keywords:

Competitive
Stress
Management,
Mindfulness,
Perceived
Stress,
Student-
Athletes

ABSTRACT:

Introduction: The aim of the present study was to investigate the role of mindfulness in predicting competitive stress management, considering the mediating role of perceived stress among student athletes.

Methods: This research employed a descriptive-correlational design using hierarchical regression analysis. The statistical population consisted of all student athletes at universities in Tehran in 2024. From this population, 350 individuals (190 women and 160 men) were selected through purposive and convenience sampling. The research instruments included the Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ), the Perceived Stress Scale (PSS), and the Competitive Stress Management Scale (CSMS). Data were analyzed using SPSS-27 software.

Results: The results indicated that mindfulness had a significant positive relationship with competitive stress management and a significant negative relationship with perceived stress. Additionally, perceived stress showed a significant negative relationship with competitive stress management. Mediation analysis revealed that perceived stress played a significant mediating role in the relationship between mindfulness and competitive stress management.

Conclusion: The findings of this study emphasize the importance of mindfulness training as a strategy to enhance psychological resilience and improve emotional-cognitive performance in competitive situations.

* Corresponding Author: Mahdi Azemati

E-mail: mahdi.lewis8@gmail.com



مقاله پژوهشی:

پیش‌بینی مدیریت استرس رقابتی بر اساس ذهن‌آگاهی با نقش واسطه‌ای تنیدگی ادراک‌شده در دانشجویان ورزشکار

*مهدی عظمتی^۱، منصور عظمتی^۲، مهدی رجبی^۳

۱. کارشناسی ارشد روان‌شناسی شخصیت، دانشکده علوم اجتماعی و روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران مرکز، تهران، ایران.
۲. دانشجوی دکتری مشاوره، دانشکده علوم اجتماعی و روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم تحقیقات، تهران، ایران.
۳. دانشجوی دکتری مشاوره، دانشکده علوم اجتماعی و روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد تهران مرکز، تهران، ایران.

چکیده:

تاریخ دریافت:

۲۷ اسفند ۱۴۰۳

تاریخ پذیرش:

۲۶ فروردین ۱۴۰۴

تاریخ انتشار:

۲۵ اردیبهشت ۱۴۰۴

مقدمه: هدف پژوهش حاضر، بررسی نقش ذهن‌آگاهی در پیش‌بینی مدیریت استرس رقابتی با توجه به نقش واسطه‌ای تنیدگی ادراک‌شده در دانشجویان ورزشکار بود. **روش:** این مطالعه به روش توصیفی-همبستگی و با استفاده از تحلیل رگرسیون سلسله‌مراتبی انجام شد. جامعه آماری شامل کلیه دانشجویان ورزشکار دانشگاه‌های شهر تهران در سال ۱۴۰۳ بود. از میان آن‌ها، ۳۵۰ نفر (۱۹۰ زن و ۱۶۰ مرد) به روش نمونه‌گیری هدفمند و در دسترس انتخاب شدند. ابزارهای پژوهش شامل پرسشنامه ذهن‌آگاهی (FFMQ)، پرسشنامه تنیدگی ادراک‌شده (PSS) و پرسشنامه اضطراب حالتی-رقابتی (CSAI-2) بودند. داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار SPSS-27 تحلیل شدند. **یافته‌ها:** نتایج نشان داد ذهن‌آگاهی رابطه مثبت و معناداری با مدیریت استرس رقابتی دارد و با تنیدگی ادراک‌شده رابطه منفی و معنادار نشان داد. همچنین، تنیدگی ادراک‌شده با مدیریت استرس رقابتی رابطه منفی معناداری داشت. تحلیل واسطه‌ای حاکی از آن بود که تنیدگی ادراک‌شده نقش واسطه‌ای معناداری در رابطه بین ذهن‌آگاهی و مدیریت استرس رقابتی ایفا می‌کند. **نتیجه‌گیری:** یافته‌های این پژوهش بر اهمیت آموزش مهارت‌های ذهن‌آگاهی به‌عنوان راهکاری برای ارتقاء تاب‌آوری روان‌شناختی و بهبود عملکرد هیجانی-شناختی در موقعیت‌های رقابتی تأکید دارند.

کلید واژه‌ها:

مدیریت استرس رقابتی،

ذهن‌آگاهی، تنیدگی

ادراک‌شده، دانشجویان

ورزشکار

*نویسنده مسئول: مهدی عظمتی

پست الکترونیکی: mahdi.lewis8@gmail.com



مقدمه:

تنظیم شناختی، و ارتقای ظرفیت‌های مقابله‌ای، می‌تواند سطوح استرس ادراک‌شده را کاهش داده و کیفیت عملکرد فرد را بهبود بخشد (بیرر^۶ و همکاران، ۲۰۱۲؛ جوزفسون^۷ و همکاران، ۲۰۱۷). در حوزه‌ی ورزش نیز تمرین‌های مبتنی بر ذهن‌آگاهی با کاهش اضطراب رقابتی، افزایش تمرکز ذهنی، بهبود تاب‌آوری و افزایش رضایت از عملکرد همراه بوده‌اند (روتلین^۸ و همکاران، ۲۰۱۶).

با وجود این، شواهد نظری و تجربی نشان می‌دهند که رابطه بین ذهن‌آگاهی و مدیریت استرس رقابتی، لزوماً یک رابطه‌ی مستقیم و ساده نیست و احتمالاً از طریق متغیرهای واسطه‌ای دیگر، به‌ویژه متغیرهای ادراکی، عمل می‌کند. یکی از این متغیرهای واسطه‌ای مهم، «تنیدگی ادراک‌شده» است که به‌عنوان ارزیابی شناختی فرد از میزان تهدیدآمیز یا غیرقابل کنترل بودن موقعیت‌ها تعریف می‌شود (کوهن^۹ و همکاران، ۱۹۸۳). این متغیر، نشان‌دهنده‌ی تجربه‌ی ذهنی استرس است و نقشی محوری در فرآیندهای روانی مرتبط با هیجان، اضطراب و مقابله ایفا می‌کند. به‌عبارت دیگر، حتی اگر یک موقعیت از لحاظ عینی چندان استرس‌زا نباشد، اگر فرد آن را تهدیدکننده یا دشوار ادراک کند، میزان تنیدگی ادراک‌شده بالا خواهد بود و پیامدهای روانی منفی به‌دنبال خواهد داشت.

شواهد پژوهشی بیانگر آن هستند که ذهن‌آگاهی می‌تواند با کاهش افکار منفی تکرارشونده، افزایش پذیرش وقایع، و ارتقای آگاهی هیجانی، به کاهش سطح تنیدگی ادراک‌شده کمک کند (برانستروم^{۱۰} و همکاران، ۲۰۱۱؛ کنگ^{۱۱} و همکاران، ۲۰۱۱). از سوی دیگر، تنیدگی ادراک‌شده بالا می‌تواند منبعی برای بروز هیجانات منفی، ناکارآمدی در مقابله با فشارها و در نهایت، ضعف در مدیریت استرس رقابتی باشد. در واقع، هنگامی که فرد یک موقعیت ورزشی را به‌صورت تهدیدآمیز تفسیر می‌کند، احتمال بیشتری دارد که به راهبردهای مقابله‌ای غیرسازگارانه از جمله اجتناب، سرزنش خود یا واکنش‌های افراطی متوسل شود (لازاروس^{۱۲}، ۲۰۰۰). این فرایندها می‌توانند به‌صورت زنجیره‌ای منجر به کاهش آمادگی روانی، ناتوانی در تمرکز، و تضعیف عملکرد کلی ورزشکار در موقعیت‌های رقابتی شوند.

ورزشکاران در طول فعالیت حرفه‌ای خود با چالش‌های متعددی روبه‌رو هستند که از جمله مهم‌ترین آن‌ها، فشارهای ناشی از رقابت و عملکرد است. این فشارها اغلب در قالب استرس رقابتی بروز می‌یابند؛ نوعی از استرس که به‌واسطه حضور در موقعیت‌های حساس و ارزیابانه‌ی ورزشی، بر فرد تحمیل می‌شود (نیکولز^۱ و همکاران، ۲۰۰۹). استرس رقابتی، اگر به‌درستی مدیریت نشود، می‌تواند منجر به کاهش عملکرد ورزشی، اختلال در تمرکز، کاهش اعتماد به نفس، اضطراب، و حتی آسیب‌های جسمی شود (فلچر^۲ و همکاران، ۲۰۱۲). در میان گروه‌های مختلف ورزشکاران، دانشجویان ورزشکار از آسیب‌پذیری بالاتری برخوردارند؛ زیرا علاوه بر الزامات رقابتی و تمرینی، با فشارهای تحصیلی، مالی و اجتماعی نیز مواجه هستند که این مسئله میزان فشارهای روانی آنان را دوچندان می‌کند (لو^۳ و همکاران، ۲۰۱۲).

با توجه به اهمیت استرس رقابتی در عملکرد ورزشکاران، یکی از حوزه‌های پررنگ در روان‌شناسی ورزش، بررسی راهبردها و عوامل روان‌شناختی مؤثر بر مدیریت این نوع استرس است. مدیریت استرس رقابتی به توانایی فرد در شناسایی، تنظیم و مقابله مؤثر با عوامل تنش‌زای ورزشی اطلاق می‌شود و نقش کلیدی در موفقیت بلندمدت ورزشکار ایفا می‌کند (انشل و سوتارسو^۴، ۲۰۰۷). در این راستا، رویکردهای نوین روان‌شناختی، به‌ویژه رویکردهای مبتنی بر پذیرش و ذهن‌آگاهی، تمرکز ویژه‌ای بر مهارت‌های درونی و توانمندی‌های روانی فرد در مواجهه با فشارهای روانی دارند و تأکید می‌کنند که تجربه‌ی استرس را نمی‌توان صرفاً با کنترل عوامل بیرونی کاهش داد، بلکه باید به پرورش ظرفیت‌های روان‌شناختی درونی پرداخت.

یکی از مفاهیم کلیدی در این رویکردها، مفهوم «ذهن‌آگاهی» یا آگاهی کامل از تجربه‌ی لحظه‌ی حال است؛ حالتی از حضور ذهنی که فرد با پذیرش، بدون قضاوت و با تمرکز بر اکنون، تجربه‌های درونی و بیرونی خود را مشاهده می‌کند (کابات-زین^۵، ۲۰۰۳). ذهن‌آگاهی، برخلاف تلاش برای سرکوب هیجانات منفی یا اجتناب از افکار مزاحم، فرد را به سوی پذیرش تجربه و واکنش آگاهانه هدایت می‌کند. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که ذهن‌آگاهی از طریق کاهش واکنش‌پذیری هیجانی، تقویت

7. Josefsson

8. Rötthlin

9. Cohen

10. Bränström

11. Keng

12. Lazarus

1. Nicholls

2. Fletcher

3. Lu

4. Anshel, M. H., & Sutarso

5. Kabat-Zinn

6. Birrer



تهران در سال ۱۴۰۳ بود. برای تعیین حجم نمونه، با در نظر گرفتن محدودیت‌های اجرایی و احتمال ریزش شرکت‌کنندگان، تعداد ۳۵۰ نفر از دانشجویان ورزشکار (۱۹۰ زن و ۱۶۰ مرد) به‌صورت در دسترس و هدفمند انتخاب شدند.

معیارهای ورود به پژوهش شامل داشتن حداقل یک سال سابقه فعالیت ورزشی منظم در سطح دانشگاهی، شرکت در مسابقات درون‌دانشگاهی یا برون‌دانشگاهی و قرار داشتن در دامنه سنی ۱۸ تا ۳۵ سال بود. همچنین، معیارهای خروج شامل داشتن سابقه تشخیص اختلالات روان‌شناختی، مصرف داروهای روان‌پزشکی در زمان گردآوری داده‌ها، یا پاسخ‌دهی ناقص به پرسشنامه‌ها در نظر گرفته شد.

برای اجرای پژوهش، پس از اخذ مجوزهای لازم از کمیته اخلاق دانشگاه و هماهنگی با مسئولان تربیت‌بدنی دانشگاه‌ها، پژوهشگر با مراجعه به محیط‌های ورزشی و آموزشی، اهداف و اهمیت پژوهش را برای شرکت‌کنندگان توضیح داد. دانشجویان پس از اعلام رضایت آگاهانه، به‌صورت داوطلبانه در پژوهش شرکت کردند و پرسشنامه‌ها را در حضور پژوهشگر تکمیل نمودند. جهت کاهش سوگیری پاسخ‌ها و رعایت اصول اخلاقی، به شرکت‌کنندگان اطمینان داده شد که اطلاعات آن‌ها کاملاً محرمانه باقی می‌ماند و صرفاً برای اهداف علمی استفاده خواهد شد. همچنین تأکید شد که مشارکت در پژوهش کاملاً اختیاری بوده و امکان انصراف در هر مرحله وجود دارد.

در این پژوهش، تمامی اصول اخلاقی مطابق با بیانیه هلسینکی رعایت شد؛ از جمله اخذ رضایت‌نامه کتبی از شرکت‌کنندگان، تضمین رازداری داده‌ها، احترام به حق انصراف در هر مرحله از مطالعه و عدم اجبار در شرکت یا پاسخ‌گویی.

ابزار سنجش:

پرسشنامه ذهن‌آگاهی پنج‌وجهی (FFMQ):

این ابزار توسط بائر^۲ و همکاران (۲۰۰۶) طراحی شده است و شامل ۳۹ گویه می‌باشد که پنج مؤلفه ذهن‌آگاهی (مشاهده، توصیف، عمل با آگاهی، قضاوت‌نکردن و واکنش‌نشدن) را مورد سنجش قرار می‌دهد. نمره‌گذاری این پرسشنامه بر اساس طیف لیکرت پنج‌نقطه‌ای از "هرگز = ۱" تا "همیشه = ۵" صورت می‌گیرد. در پژوهش حیدری نصب و همکاران (۱۳۹۲)، روایی صوری و محتوایی این مقیاس توسط متخصصان تأیید شده و پایایی آن با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ

بر اساس این چارچوب نظری، می‌توان چنین فرض کرد که ذهن‌آگاهی از دو مسیر مجزا، اما مرتبط، بر مدیریت استرس رقابتی تأثیر می‌گذارد: نخست، به‌صورت مستقیم از طریق افزایش آگاهی لحظه‌ای، تنظیم هیجانات و کاهش واکنش‌پذیری در مواجهه با محرک‌های تنش‌زا؛ و دوم، به‌صورت غیرمستقیم از طریق کاهش تنیدگی ادراک‌شده که خود منجر به انتخاب راهبردهای مقابله‌ای مؤثرتر و بهبود ظرفیت تنظیم روانی فرد می‌شود. به‌ویژه در دانشجویان ورزشکار که با ترکیبی از فشارهای تحصیلی، اجتماعی و ورزشی مواجه هستند، این مسیرهای اثرگذاری ذهن‌آگاهی می‌توانند نقشی حیاتی در پیشگیری از بروز فرسودگی تحصیلی و ورزشی، افت عملکرد و اختلالات روانی ایفا کنند (گوستافسون^۱ و همکاران، ۲۰۱۱).

از این‌رو، پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه بین ذهن‌آگاهی و مدیریت استرس رقابتی در دانشجویان ورزشکار و با در نظر گرفتن نقش واسطه‌ای تنیدگی ادراک‌شده طراحی شده است. این مطالعه می‌کوشد تا با اتکا بر شواهد تجربی و نظری، سازوکارهای روان‌شناختی مؤثر در فرآیند مواجهه با استرس رقابتی را روشن سازد و به تبیین نقش ذهن‌آگاهی به‌عنوان یک عامل مداخله‌گر مثبت در تنظیم هیجانات و افزایش ظرفیت‌های مقابله‌ای بپردازد. یافته‌های حاصل از این پژوهش می‌تواند برای روان‌شناسان ورزشی، مربیان، مشاوران دانشگاهی و نیز برنامه‌ریزان حوزه بهداشت روانی و سلامت ورزشکاران، راهگشا بوده و در تدوین مداخلات آموزشی، درمانی و پیشگیرانه مبتنی بر ذهن‌آگاهی به‌کار گرفته شوند. همچنین با تأکید بر تقویت مهارت‌های درونی، می‌توان از این دست مداخلات به‌عنوان ابزاری توانمند در ارتقای تاب‌آوری، خودآگاهی و کیفیت زندگی روانی دانشجویان ورزشکار بهره گرفت؛ امری که در نهایت به بهبود عملکرد ورزشی و کاهش احتمال فرسودگی روانی منجر خواهد شد. توجه به چنین رویکردهایی، نه تنها پاسخی به نیازهای روان‌شناختی قشر ورزشکار دانشگاهی است، بلکه می‌تواند الگویی برای طراحی سیاست‌های حمایتی در سطح نهادهای آموزشی و ورزشی فراهم آورد.

روش:

پژوهش حاضر، توصیفی از نوع همبستگی و در چارچوب تحلیل رگرسیون سلسله‌مراتبی انجام شده است. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانشجویان ورزشکار مشغول به تحصیل در دانشگاه‌های شهر

². Baer

¹. Gustafsson



در ایران، نسخه فارسی این پرسشنامه توسط بشارت و همکاران (۱۳۸۸) هنجاریابی و ویژگی‌های روان‌سنجی آن بررسی و تأیید شده است. این پرسشنامه به طور گسترده در پژوهش‌های حوزه ورزش و روان‌شناسی برای ارزیابی استرس و اضطراب رقابتی مورد استفاده قرار می‌گیرد.

روش اجرا و تحلیل: داده‌های گردآوری‌شده با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۷ در دو سطح توصیفی و استنباطی تحلیل شدند. در سطح توصیفی، از شاخص‌هایی چون میانگین، انحراف معیار، حداقل و حداکثر نمرات برای توصیف ویژگی‌های جمعیت‌شناختی و متغیرهای پژوهش استفاده شد. در سطح استنباطی، به منظور بررسی نرمال بودن توزیع داده‌ها، از آزمون کولموگروف-اسمیرنوف بهره گرفته شد. همچنین، به منظور تحلیل روابط بین متغیرها، از آزمون همبستگی پیرسون استفاده گردید.

برای بررسی نقش پیش‌بین ذهن‌آگاهی در مدیریت استرس رقابتی و تحلیل نقش واسطه‌ای تنیدگی ادراک‌شده، از تحلیل رگرسیون سلسله‌مراتبی استفاده شد. در این تحلیل، ابتدا متغیر ذهن‌آگاهی به عنوان متغیر مستقل وارد مدل شد و میزان تغییرات واریانس تبیین‌شده در مدیریت استرس رقابتی مورد بررسی قرار گرفت. در گام بعدی، متغیر تنیدگی ادراک‌شده به مدل افزوده شد تا نقش واسطه‌ای آن ارزیابی گردد. برای تبیین اثر واسطه‌گری، از رویکرد بارون و کنی (۱۹۸۶) پیروی شد و معناداری مسیرهای مستقیم و غیرمستقیم در مدل بررسی گردید. همچنین، برای بررسی معناداری اثر واسطه‌ای، از آزمون سوبل استفاده شد.

سطح معناداری آزمون‌ها در این پژوهش ۰/۰۵ در نظر گرفته شد و تمام تحلیل‌ها بر همین اساس انجام شده است.

برای کل مقیاس ۰/۸۳ و برای خرده‌مقیاس‌ها بین ۰/۵۵ تا ۰/۸۳ گزارش شده است.

پرسشنامه تنیدگی ادراک‌شده (PSS):

مقیاس تنیدگی ادراک‌شده توسط کوهن، کامارک و مرملستین^۱ (۱۹۸۳) طراحی شده و نسخه ۱۴ ماده‌ای آن از رایج‌ترین ابزارهای سنجش استرس ادراک‌شده در یک ماه گذشته به شمار می‌آید. نمره‌گذاری این مقیاس بر اساس طیف لیکرت پنج‌نقطه‌ای از "هرگز = ۰" تا "بسیار زیاد = ۴" انجام می‌شود. براهنی و همکاران (۱۳۸۶) در نسخه فارسی این پرسشنامه، روایی صوری و محتوایی را تأیید کردند و ضریب آلفای کرونباخ برای کل مقیاس را ۰/۸۴ گزارش نمودند. همچنین، نتایج تحلیل عاملی اکتشافی نشان داد که ساختار دو عاملی (ادراک ناتوانی و ادراک کنترل) برای نسخه فارسی این ابزار مناسب است.

اضطراب حالتی-رقابتی (CSAI-2):

این مقیاس توسط مارتنز^۲ و همکاران (۱۹۹۰) برای سنجش میزان اضطراب و مدیریت استرس ورزشکاران در موقعیت‌های رقابتی طراحی شده است و شامل ۲۷ گویه در سه خرده‌مقیاس اضطراب شناختی، اضطراب جسمانی و اعتماد به نفس می‌باشد. نمره‌گذاری آن بر اساس طیف لیکرت چهارنقطه‌ای از "اصلاً = ۱" تا "خیلی زیاد = ۴" انجام می‌گیرد. در پژوهش‌های مختلف داخلی و خارجی، روایی محتوایی پرسشنامه توسط متخصصان روان‌شناسی ورزشی تأیید شده و پایایی آن با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ برای کل مقیاس ۸۷/۰ و برای خرده‌مقیاس‌ها بین ۷۹/۰ تا ۸۵/۰ گزارش شده است.

یافته‌ها:

جدول ۱. شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیر	میانگین	انحراف معیار	بیشینه	کمینه
ذهن‌آگاهی	۹۵.۳۲	۱۲.۴۵	۱۴۵	۴۵
تنیدگی ادراک‌شده	۲۸.۶۷	۷.۱۳	۵۲	۱۲
مدیریت استرس رقابتی	۵۳.۸۸	۹.۷۶	۸۰	۲۵

2. Martens

1. Cohen, Kamarck, Mermelstein



که شرکت کنندگان به‌طور متوسط سطح بالایی از ذهن‌آگاهی و توانایی در مدیریت استرس را تجربه کرده‌اند.

بر اساس اطلاعات جدول بالا، میانگین نمرات ذهن‌آگاهی، تنیدگی ادراک‌شده و مدیریت استرس رقابتی در سطحی قرار دارند که نشان‌دهنده تنوع مطلوب در داده‌ها است. توزیع نمرات نشان می‌دهد

جدول ۲. نتایج آزمون کولموگروف-اسمیرنوف برای بررسی نرمال بودن توزیع

متغیر	سطح معناداری	آماره K-S
ذهن‌آگاهی	۰.۰۹۴	۰.۰۶۲
تنیدگی ادراک‌شده	۰.۰۸۷	۰.۰۷۵
مدیریت استرس رقابتی	۰.۱۰۱	۰.۰۷۰

توزیع نمرات این متغیرها نرمال تلقی می‌شود و مفروضه‌های مورد نیاز برای اجرای تحلیل‌های استنباطی و معادلات ساختاری رعایت شده‌اند.

همان‌طور که در جدول مشاهده می‌شود، مقادیر معناداری آزمون کولموگروف-اسمیرنوف برای هر سه متغیر بالاتر از ۰.۰۵ است، بنابراین

جدول ۳. ماتریس همبستگی بین متغیرهای اصلی پژوهش

متغیر	۱	۲	۳
ذهن‌آگاهی	۱		
تنیدگی ادراک‌شده	۲	-۰.۶۱	۱
مدیریت استرس رقابتی	۳	۰.۵۴	-۰.۵۷

یافته‌های همبستگی نشان می‌دهد که ذهن‌آگاهی با مدیریت استرس دارای رابطه منفی و معنادار است. این نتایج بر نقش مثبت ذهن‌آگاهی و اثر منفی تنیدگی ادراک‌شده بر استرس رقابتی تأکید دارند

رقابتی رابطه مثبت و معناداری دارد و همچنین با تنیدگی ادراک‌شده

جدول ۴. تحلیل رگرسیون سلسله‌مراتبی

مدل	سطح معناداری	ΔR^2	R^2	ضریب β
ذهن‌آگاهی ← مدیریت استرس رقابتی	$p < ۰.۰۰۱$	۰.۲۹	۰.۲۹	۰.۵۴
ذهن‌آگاهی ← مدیریت استرس رقابتی	$p < ۰.۰۰۱$			۰.۳۲
تنیدگی ادراک‌شده ← مدیریت استرس رقابتی	$p < ۰.۰۰۱$	۰.۱۶	۰.۴۵	-۰.۴۵

جدول ۵. شاخص‌های برازش مدل مفهومی

شاخص	مقدار	تفسیر
------	-------	-------



مطلوب	۲.۴۸	CMIN/DF
در محدوده قابل قبول	۰.۰۶۲	RMSEA
بسیار خوب	۰.۹۷	CFI
خوب	۰.۹۴	NFI
قابل قبول	۰.۸۲	PNFI

افزایش خودآگاهی، تنظیم هیجانی بهتری داشته و در مواجهه با موقعیت‌های فشارزا، واکنش‌های مناسب‌تری نشان دهد. در همین راستا، کرسول^{۱۴۵} و همکاران (۲۰۱۴) نیز نشان داده‌اند که آموزش ذهن‌آگاهی می‌تواند سطوح تنیدگی ادراک‌شده را کاهش داده و به ارتقاء سلامت روانی در موقعیت‌های پرتنش منجر شود.

بر اساس نتایج به‌دست‌آمده، می‌توان نتیجه گرفت که دانشجویان ورزشکاری که از قابلیت ذهن‌آگاهی بالاتری بهره‌مندند، تمایل کمتری به تجربه هیجان‌های منفی نظیر اضطراب و آشفتگی در موقعیت‌های رقابتی دارند. این یافته با مدل فرآیندهای تنظیم هیجانی گراس^{۱۴۶} (۲۰۱۵) مطابقت دارد که بر نقش ذهن‌آگاهی در به‌تعویق‌انداختن پاسخ‌های هیجانی خودکار و جایگزینی آن‌ها با واکنش‌های سنجیده تأکید دارد. در واقع، ذهن‌آگاهی با تقویت سطح فرانشناختی، امکان شناسایی و بازشناسی سریع هیجان‌ها را فراهم می‌سازد و از این طریق به افزایش کفایت روان‌شناختی فرد در موقعیت‌های فشارزا می‌انجامد. از سوی دیگر، نقش منفی تنیدگی ادراک‌شده در تضعیف توانایی فرد برای مدیریت مؤثر استرس رقابتی نیز به تأیید رسید. این یافته با مطالعات کوهن و همکاران (۱۹۸۳) هم‌راستا است که اظهار می‌دارند برداشت فرد از غیرقابل کنترل بودن وقایع، یکی از عوامل کلیدی در تجربه تنش روانی است. زمانی که فرد، موقعیت رقابتی را بیش از حد تهدیدآمیز یا خارج از کنترل تلقی می‌کند، احتمال بروز واکنش‌های ناسازگارانه، نظیر اجتناب، انفعال یا اضطراب بیش از حد، افزایش می‌یابد. در چنین شرایطی، حتی مهارت‌های مقابله‌ای فرد نیز ممکن است ناکارآمد شده و کارآمدی هیجانی-شناختی او کاهش یابد.

مهم‌تر از این یافته‌ها، تأیید نقش واسطه‌ای تنیدگی ادراک‌شده در رابطه میان ذهن‌آگاهی و مدیریت استرس رقابتی است. این نتیجه نشان می‌دهد که ذهن‌آگاهی بخشی از تأثیر خود را از طریق کاهش سطح تنیدگی ادراک‌شده اعمال می‌کند. این یافته با پژوهش روچا^{۱۴۷} و همکاران (۲۰۲۲) همسو است که اظهار داشتند ذهن‌آگاهی می‌تواند بر

یافته‌های پژوهش به‌روشنی نشان دادند که ذهن‌آگاهی نقش مهمی در پیش‌بینی توانایی دانشجویان ورزشکار در مدیریت استرس رقابتی دارد. این تأثیر، هم به‌صورت مستقیم و هم از طریق کاهش تنیدگی ادراک‌شده، قابل مشاهده است. همچنین، تنیدگی ادراک‌شده به‌عنوان یک متغیر میانجی، مسیر اثر ذهن‌آگاهی را بر مدیریت استرس هموارتر می‌کند.

با توجه به اهمیت روزافزون مداخلات روان‌شناختی در بهبود عملکرد ورزشی، می‌توان از یافته‌های این پژوهش در طراحی برنامه‌های مبتنی بر ذهن‌آگاهی برای دانشجویان ورزشکار استفاده کرد تا از این طریق تاب‌آوری روانی، تمرکز، و کیفیت عملکرد آنان در موقعیت‌های رقابتی ارتقاء یابد.

بحث و نتیجه‌گیری:

یافته‌های مطالعه حاضر، درک عمیق‌تری از نقش متغیرهای روان‌شناختی ذهن‌آگاهی و تنیدگی ادراک‌شده در زمینه مدیریت استرس رقابتی در میان دانشجویان ورزشکار ارائه می‌دهد. نتایج این پژوهش حاکی از آن است که ذهن‌آگاهی به‌صورت مستقیم با بهبود مدیریت استرس رقابتی رابطه مثبت و معناداری دارد، در حالی که تنیدگی ادراک‌شده نه تنها تأثیر مستقیمی بر مدیریت استرس رقابتی دارد، بلکه در نقش یک متغیر واسطه، بخشی از اثر ذهن‌آگاهی را نیز تبیین می‌کند. به بیان دیگر، افرادی که از سطوح بالاتری از ذهن‌آگاهی برخوردارند، به‌واسطه درک کمتر از تنیدگی، قادرند استرس‌های ناشی از موقعیت‌های رقابتی را با کارآمدی بیشتری مدیریت کنند.

این الگو با چارچوب‌های نظری موجود در ادبیات روان‌شناسی هماهنگ است. برای مثال، براون و رایان^{۱۴۴} (۲۰۰۳) ذهن‌آگاهی را توانایی برای حفظ آگاهی لحظه‌ای همراه با پذیرش غیرقضاوتی نسبت به تجارب درونی و بیرونی تعریف می‌کنند. این ویژگی، فرد را قادر می‌سازد تا با

¹⁴⁶. Gross

¹⁴⁷. Rocha

¹⁴⁴. Brown, Ryan

¹⁴⁵. Creswell



ارزیابی عملکرد در موقعیت‌های رقابتی واقعی می‌تواند به افزایش اعتبار بیرونی نتایج کمک کند.

از دیگر محدودیت‌های پژوهش حاضر، فقدان بررسی متغیرهای تعدیل‌گر یا میانجی‌گر دیگر در مدل مفهومی تحقیق است. برای نمونه، متغیرهایی نظیر میزان حمایت اجتماعی، سبک‌های مقابله‌ای، ویژگی‌های شخصیتی، و میزان انگیزش ورزشی ممکن است نقش مهمی در روابط میان ذهن‌آگاهی، تنیدگی ادراک‌شده و مدیریت استرس رقابتی ایفا کنند. بررسی هم‌زمان این متغیرها می‌تواند به ارائه تصویری جامع‌تر از سازوکارهای روان‌شناختی دخیل در عملکرد ورزشی کمک نماید.

در نهایت، با توجه به یافته‌های پژوهش و همچنین اهمیت روزافزون سلامت روان در عملکرد ورزشی، توصیه می‌شود که نهادهای آموزشی و باشگاه‌های ورزشی، آموزش ذهن‌آگاهی را به‌عنوان بخشی از برنامه‌های ارتقاء سلامت روان و آماده‌سازی روانی ورزشکاران لحاظ کنند. طراحی کارگاه‌های مهارتی، تمرینات مدیتیشن هدفمند، و برنامه‌های آموزشی گروهی که بر توسعه آگاهی لحظه‌ای و پذیرش هیجانات متمرکزند، می‌تواند اثربخشی قابل توجهی در مدیریت بهتر استرس رقابتی و بهبود عملکرد کلی ورزشکاران داشته باشد.

ملاحظات اخلاقی:

پیروی از اصول اخلاقی پژوهش:

تمامی اصول اخلاقی در این پژوهش رعایت شده است

حامی مالی:

این تحقیق هیچ گونه کمک مالی از سازمان، ارگان یا دانشگاهی دریافت نکرده است.

مشارکت نویسندگان:

تمامی نویسندگان در همه مراحل، مشارکت داشتند.

تعارض منافع:

بنابر اظهار نویسندگان تعارض منافع ندارند.

نحوه ادراک و ارزیابی موقعیت‌های استرس‌زا تأثیر بگذارند، به گونه‌ای که افراد با سطوح بالاتر ذهن‌آگاهی، این موقعیت‌ها را کمتر تهدیدآمیز تلقی کرده و در نتیجه با آرامش و مؤثرتر واکنش نشان می‌دهند.

از منظر کاربردی، یافته‌های حاضر، دلالت‌های مهمی برای تدوین برنامه‌های روان‌شناختی در حوزه ورزش حرفه‌ای و دانشگاهی دارد. به‌ویژه، آموزش مداخلات مبتنی بر ذهن‌آگاهی می‌تواند به‌عنوان یک ابزار کلیدی در بهبود تاب‌آوری روان‌شناختی، افزایش توانمندی‌های تنظیم هیجان، و ارتقاء عملکرد ورزشی مورد استفاده قرار گیرد. پژوهش‌های کلاسیک همچون مطالعات کابات-زین (۱۹۹۰) و همچنین مدل‌های درمانی مبتنی بر ذهن‌آگاهی همچون درمان شناختی مبتنی بر ذهن‌آگاهی و کاهش استرس مبتنی بر ذهن‌آگاهی که توسط سگال، ویلیامز و تیزدل^{۱۴۸} (۲۰۰۲) معرفی شده‌اند، همگی نشانگر اثربخشی چشمگیر این مداخلات در کاهش علائم اضطراب، استرس و ارتقاء کیفیت زندگی هستند.

با وجود این دستاوردها، پژوهش حاضر با محدودیت‌هایی مواجه بوده است که در تفسیر نتایج باید مد نظر قرار گیرد. نخست آن که طراحی مطالعه از نوع همبستگی مقطعی بوده است، که ماهیت آن اجازه نمی‌دهد روابط علی میان متغیرها به‌صورت دقیق بررسی شود. از این‌رو، پیشنهاد می‌شود که در پژوهش‌های آتی از طرح‌های طولی یا نیمه‌تجربی با پیگیری مداوم شرکت‌کنندگان استفاده شود تا روند تغییرات در طول زمان مورد ارزیابی قرار گیرد. دوم، جامعه آماری پژوهش محدود به دانشجویان ورزشکار دانشگاه‌های شهر تهران بوده است که این امر می‌تواند قابلیت تعمیم یافته‌ها را به سایر مناطق جغرافیایی، سطوح حرفه‌ای ورزش، یا گروه‌های سنی مختلف محدود سازد.

همچنین، جمع‌آوری داده‌ها از طریق ابزارهای خودسنجی صورت گرفته است که احتمال بروز سوگیری‌هایی مانند تمایل به پاسخ‌های اجتماعی مطلوب یا خطاهای مربوط به حافظه را افزایش می‌دهد. برای ارتقاء دقت و اعتبار داده‌ها، پیشنهاد می‌شود در تحقیقات آینده از روش‌های ترکیبی استفاده شود؛ برای مثال، بهره‌گیری هم‌زمان از مصاحبه‌های بالینی، شاخص‌های فیزیولوژیکی (مانند ضربان قلب، سطح کورتیزول)، یا



References:

- Anshel, M. H., & Sutarso, T. (2007). Relationships between sources of acute stress and athletes' coping style in competitive sport as a function of gender. *Psychology of Sport and Exercise*, 8(1), 1–24. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2005.06.002>
- Baer, R. A., Smith, G. T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., & Toney, L. (2006). Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness. *Assessment*, 13(1), 27–45. <https://doi.org/10.1177/1073191105283504>
- Baraheni, M., Fotouhi, M., & Ghasemzadeh, A. (2007). *Psychometric properties of the Cohen's Perceived Stress Scale in an Iranian population*. *Journal of Behavioral Sciences*, 1(1), 15–22.
- Besharat, M. A. (2006). *Development and standardization of the Multidimensional Competitive Anxiety Questionnaire* [Research report]. University of Tehran.
- Birrer, D., Röthlin, P., & Morgan, G. (2012). Mindfulness to enhance athletic performance: Theoretical considerations and possible impact mechanisms. *Mindfulness*, 3(3), 235–246. <https://doi.org/10.1007/s12671-012-0109-2>
- Creswell, J. D., Pacilio, L. E., Lindsay, E. K., & Brown, K. W. (2014). Brief mindfulness meditation training alters psychological and neuroendocrine responses to social evaluative stress. *Psychoneuroendocrinology*, 44, 1–12. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2014.02.007>
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(5), 669–678. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.04.007>
- Gardner, F. L., & Moore, Z. E. (2004). A mindfulness-acceptance-commitment-based approach to athletic performance: Theoretical considerations and possible impact mechanisms. *Mindfulness*, 3(3), 235–246. <https://doi.org/10.1007/s12671-012-0109-2>
- Birrer, D., Röthlin, P., & Morgan, G. (2012). Mindfulness to enhance athletic performance: Theoretical considerations and possible impact mechanisms. *Mindfulness*, 3(3), 235–246. <https://doi.org/10.1007/s12671-012-0109-2>
- Bränström, R., Kvillemo, P., Brandberg, Y., & Moskowitz, J. T. (2011). Self-report mindfulness as a mediator of psychological well-being in a stress reduction intervention for cancer patients-a randomized study. *Annals of Behavioral Medicine*, 42(2), 181–192. <https://doi.org/10.1007/s12160-011-9282-x>
- Brown, K. W., & Ryan, R. M. (2003). The benefits of being present: Mindfulness and its role in psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(4), 822–848. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.4.822>
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(2), 395–405.
- enhancement: Theoretical considerations. *Behavior Therapy*, 35(4), 707–723. [https://doi.org/10.1016/S0005-7894\(04\)80016-9](https://doi.org/10.1016/S0005-7894(04)80016-9)
- Gross, J. J. (2015). Emotion regulation: Current status and future prospects. *Psychological Inquiry*, 26(1), 1–26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- 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), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>



- Gustafsson, H., Kenttä, G., & Hassmén, P. (2011). Athlete burnout: An integrated model and future research directions. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 4(1), 3–24. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2010.541927>
- Heydari-Nasab, L., Ahmadvand, Z., & Shaeiri, M. R. (2013). *Validity and reliability of the Five Facet Mindfulness Questionnaire in non-clinical Iranian samples*. *Journal of Behavioral Sciences*, 7(3), 239–248.
- Josefsson, T., Ivarsson, A., Gustafsson, H., Stenling, A., Lindwall, M., & Böröy, J. (2017). Mindfulness mechanisms in sports: Mediating effects of rumination and emotion regulation on sport-specific coping. *Mindfulness*, 8(5), 1354–1363. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0711-4>
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*. New York: Delacorte.
- Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, and future. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10(2), 144–156. <https://doi.org/10.1093/clipsy.bpg016>
- Keng, S. L., Smoski, M. J., & Robins, C. J. (2011). Effects of mindfulness on psychological health: A review of empirical studies. *Clinical Psychology Review*, 31(6), 1041–1056. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2011.04.006>
- Rocha, K. B., et al. (2022). Short-term effect of internet-delivered mindfulness-based stress reduction on perceived stress and psychological well-being among university students: A randomized controlled trial. *Frontiers in Psychology*, 13, 949446. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.949446>
- Röthlin, P., Birrer, D., Horvath, S., & Grosse Holtforth, M. (2016). Psychological skills training and a mindfulness-based intervention to enhance functional athletic performance: Design of a randomized controlled trial using ambulatory assessment. *BMC Psychology*, 4(1), 39. <https://doi.org/10.1186/s40359-016-0147-2>
- Lazarus, R. S. (2000). Toward better research on stress and coping. *American Psychologist*, 55(6), 665–673. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.6.665>
- Li, C., Wang, C. K. J., Pyun, D. Y., & Kee, Y. H. (2013). Burnout and its relations with basic psychological needs and motivation among athletes: A systematic review and meta-analysis. *Psychology of Sport and Exercise*, 14(5), 692–700. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2013.04.005>
- Lu, F. J. H., Hsu, Y. W., Chan, Y. S., Cheen, J. R., & Kao, K. T. (2012). Assessing college student-athletes' life stress: Initial measurement development and validation. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 16(4), 254–267. <https://doi.org/10.1080/1091367X.2012.693371>
- Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Human Kinetics.
- Nicholls, A. R., Polman, R. C. J., Levy, A. R., & Backhouse, S. H. (2009). Coping with stressors in sport: A review and critique. *Journal of Sports Sciences*, 27(13), 1387–1400. <https://doi.org/10.1080/02640410903081807>
- of Health and Social Behavior, 24(4), 385–396. <https://doi.org/10.2307/2136404>
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. New York: Guilford Press12.



Research Paper

Prediction of Resilience Based on Self-Control, Integrative Self-Knowledge, and Self-Compassion in Athletes

*Parasto Vilamehr¹,Hojjatollah Farahani²

1. M.A. in Clinical Psychology, Faculty of Social Sciences and Psychology, Islamic Azad University, Medical Sciences Branch,Tehran,Iran

2. Associate Professor, Department of Psychology, Faculty of Humanities, Tarbiat Modares University, Tehran, Iran

Received:

25 Feb 2025

Accepted:

6 Apr 2025

Available Online:

14 May 2025

Keywords:

Resilience, Self-Control, Integrative Self-Knowledge, Self-Compassion, Athletes

ABSTRACT:

Introduction: Resilience is one of the most important psychological competencies in athletes, enabling them to perform optimally under critical conditions and competitive pressures. The present study was conducted to examine the role of self-control, integrative self-knowledge, and self-compassion in predicting athletes' resilience.

Methods: This research was fundamental in nature and employed a quantitative approach with a descriptive-correlational design. The statistical population consisted of student-athletes from universities in Tehran during the academic year 2024–2025. Using convenience sampling, 180 participants (110 women and 70 men) were selected. Data were collected through standardized questionnaires on resilience, self-control, integrative self-knowledge, and self-compassion. The data were analyzed using descriptive statistics, Pearson correlation, and multiple regression.

Results: The results indicated that resilience was positively and significantly correlated with self-control, integrative self-knowledge, and self-compassion. Regression analysis further revealed that these three constructs accounted for 87% of the variance in athletes' resilience. Among the predictors, self-control demonstrated the highest predictive power.

Conclusion: he findings suggest that athletes' resilience is substantially influenced by their capacity for self-control, coherence in self-knowledge, and levels of self-compassion. Accordingly, strengthening these psychological constructs may serve as an effective component of educational and psychological interventions aimed at enhancing resilience and athletic success

* Corresponding Author: Parasto Vilamehr

E-mail: Parasto.Vilamehr@gmail.com



مقاله پژوهشی:

پیش‌بینی تاب‌آوری بر اساس خودمهارگری، خودشناسی انسجامی، و شفقت خود در ورزشکاران

*پرستو ویلامهر^۱، حجت‌الله فراهانی^۲

۱. کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی، دانشکده علوم اجتماعی و روان‌شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم پزشکی، تهران، ایران.

۲. دانشیار، گروه روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه تربیت مدرس، تهران، ایران.

چکیده:

تاریخ دریافت:

۰۷ اسفند ۱۴۰۳

تاریخ پذیرش:

۱۷ فروردین ۱۴۰۴

تاریخ انتشار:

۲۵ اردیبهشت ۱۴۰۴

کلید واژه‌ها:

تاب‌آوری، خودمهارگری،

خودشناسی انسجامی،

شفقت خود، ورزشکاران

مقدمه: تاب‌آوری یکی از مهم‌ترین توانمندی‌های روان‌شناختی در ورزشکاران است که آن‌ها را قادر می‌سازد در شرایط بحرانی و فشارهای رقابتی عملکرد مطلوبی داشته باشند. پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش خودمهارگری، خودشناسی انسجامی و شفقت خود در پیش‌بینی تاب‌آوری ورزشکاران انجام شد.

روش: این پژوهش از نوع بنیادین و با رویکرد کمی و روش توصیفی-همبستگی انجام گرفت. جامعه آماری شامل دانشجویان ورزشکار دانشگاه‌های شهر تهران در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴ بود. با استفاده از روش نمونه‌گیری در دسترس، ۱۸۰ نفر (۱۱۰ زن و ۷۰ مرد) انتخاب شدند. داده‌ها با استفاده از پرسشنامه‌های تاب‌آوری، خودمهارگری، خودشناسی انسجامی و شفقت خود جمع‌آوری و با بهره‌گیری از آمار توصیفی، همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه تحلیل شدند.

یافته‌ها: نتایج نشان داد که بین تاب‌آوری و متغیرهای خودمهارگری، خودشناسی انسجامی و شفقت خود رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. تحلیل رگرسیون نیز آشکار ساخت که این سه سازه توانستند ۸۷ درصد از واریانس تاب‌آوری ورزشکاران را تبیین کنند. در میان متغیرهای پیش‌بین، خودمهارگری بیشترین قدرت پیش‌بینی را داشت.

نتیجه‌گیری: یافته‌ها بیانگر آن است که تاب‌آوری ورزشکاران به میزان قابل‌توجهی تحت تأثیر توانایی خودمهارگری، انسجام در خودشناسی و سطح شفقت نسبت به خود قرار دارد. بنابراین، تقویت این سازه‌های روان‌شناختی می‌تواند به‌عنوان بخشی از مداخلات آموزشی و روانی برای ارتقای تاب‌آوری و موفقیت ورزشکاران مورد توجه قرار گیرد.

*نویسنده مسئول: پرستو ویلامهر

پست الکترونیکی: Parasto.Vilamehr@gmail.com



مقدمه:

شامل فشار رقابت، استرس ناشی از انتظارات مربیان و حتی شرایط غیرقابل پیش‌بینی مسابقات باشد (به نقل از اینلچ، ۲۰۰۷).

خودمهارگری در ورزش به معنای توانایی ورزشکار در تنظیم رفتار، افکار و هیجان‌ها در پاسخ به اهداف ورزشی، اولویت‌های تمرینی و تقاضاهای رقابتی است (تنجی^۸ و همکاران، ۲۰۰۴). این فرایند به ورزشکار کمک می‌کند تا تمایلات لحظه‌ای خود را مدیریت کرده و تکانه‌ها، احساسات و عملکردش را در مسیر اهداف ورزشی و استانداردهای حرفه‌ای کنترل و هدایت کند. به این ترتیب، خودمهارگری نقش اساسی در خودنظم‌جویی ورزشی دارد و به سازگاری بهتر ورزشکار با فشارهای محیطی و شرایط رقابتی منجر می‌شود (بامیستر^۹ و همکاران، ۲۰۰۶).

از سودمندترین سازگاری‌های روانی برای ورزشکاران، استفاده از توانایی خودمهارگری^{۱۰} است، چراکه این توانایی امکان ایجاد تعادل بهینه میان خواسته‌های درونی ورزشکار و شرایط بیرونی محیط ورزش را فراهم می‌سازد. ورزشکارانی که از سطح بالاتری از خودمهارگری برخوردارند، توانایی بیشتری در مدیریت خستگی، کنترل هیجاناتی نظیر خشم یا اضطراب در جریان مسابقه و پایبندی به برنامه‌های تمرینی سخت دارند. در واقع، هنگامی که ورزشکاران قادر باشند این تناسب را ایجاد کنند، شادایی و سلامت روانی بیشتری تجربه کرده و عملکردشان ارتقا می‌یابد (تنجی و همکاران، ۲۰۰۴).

قدرت خودمهارگری همچنین نقش تعیین‌کننده‌ای در کنترل اضطراب ورزشی دارد؛ چراکه کاهش موقت توانایی خودمهارگری می‌تواند منجر به افت در خودنظم‌جویی هیجان‌ها و بروز واکنش‌های نامطلوب در جریان رقابت‌های ورزشی شود.

بر اساس مفهوم‌سازی قربانی و همکاران (۲۰۰۳)، فرایند آگاهی از مختصات هویت را «خودشناسی»^{۱۱} و فرایند هماهنگی، سازماندهی و یکپارچگی اجزای هویت را «خودشناسی انسجامی»^{۱۲} می‌نامند. در حوزه ورزش، خودشناسی به معنای آگاهی ورزشکار از ویژگی‌های فردی، نقاط قوت و ضعف، اهداف و نقش خود در محیط ورزشی است. ورزشکارانی که از سطح بالای خودشناسی برخوردارند، بهتر می‌توانند عملکرد خود

ورزش نه‌تنها عرصه‌ای برای نمایش توانایی‌های جسمانی، بلکه میدانی برای سنجش ظرفیت‌های روان‌شناختی افراد است. ورزشکاران در مسیر تمرینات سخت، رقابت‌های فشرده، ناکامی‌ها و فشارهای روانی، همواره با چالش‌هایی مواجه می‌شوند که صرفاً با توان بدنی قابل غلبه نیست (وینبرگ و گولد^۱، ۲۰۱۲). در چنین شرایطی، آنچه باعث می‌شود ورزشکار بتواند از موانع عبور کرده و به عملکرد مطلوب بازگردد، ویژگی روان‌شناختی تاب‌آوری است؛ مفهومی که به توانایی سازگاری موفقیت‌آمیز با شرایط نامطلوب و بازگشت به تعادل اشاره دارد (فلچر و سارکر^۲، ۲۰۱۲).

تاب‌آوری^۳ در ورزش به توانایی یک ورزشکار گفته می‌شود که بتواند به‌طور موفقیت‌آمیز شرایط نامطلوب همچون فشار تمرینات سنگین، ناکامی‌های ورزشی، آسیب‌ها یا شکست در مسابقات را پشت سر گذاشته و با آن‌ها سازگار شود و علی‌رغم مواجهه با چنین مشکلاتی، عملکرد ورزشی و روانی خود را حفظ کند (اینلچ^۴، ۲۰۰۷). کانر (۲۰۰۶) تاب‌آوری را روشی برای سنجش توانایی فرد در مقابله با عوامل استرس‌زا و موقعیت‌هایی می‌داند که سلامت روان و عملکرد او را تهدید می‌کند. ورزشکاران تاب‌آور نه‌تنها از رفتارهای ناسازگار و آسیب‌زننده به خود پرهیز می‌کنند، بلکه از نظر هیجانی آرام بوده و توانایی مدیریت شرایط سخت رقابتی و فشارهای روانی محیط ورزش را دارند. باسو^۵ (۲۰۰۴) راه‌های ارتقای تاب‌آوری را در عواملی چون سرسختی ذهنی، خودآزایی، راهبردهای مقابله‌ای سالم، خلق‌وخو و هیجان‌های مثبت می‌داند (نف^۶، ۲۰۱۱).

تاب‌آوری در ورزش به عنوان یکی از سازه‌های اصلی شخصیت برای درک انگیزش، هیجان و رفتار ورزشکاران مفهوم‌سازی شده است و به عنوان یک سازوکار درونی اصلاح‌گر، توانایی فرد را در رویارویی با شکست‌ها و چالش‌های ورزشی افزایش می‌دهد. علاوه بر این، تاب‌آوری صرف‌نظر از تهدیدهای بیرونی، یک ظرفیت بالقوه در تمام ورزشکاران برای رشد و تغییر محسوب می‌شود (وینر^۷، ۲۰۰۷).

ماستن (۲۰۰۲) نیز بر این باور است که تاب‌آوری به معنای توانایی سازگاری مؤثر با شرایط دشوار محیطی است، که در ورزش می‌تواند

7. Winer, n

8. Tangney, j

9. Baumeister, r

10. Self Control

11. Self-knowledge

12. intergrade Self-knowledge (ISK)

1. Weinberg, R. S., & Gould, D

2. Fletcher, D., & Sarkar, M

3. resilience

4. Inzlich, m

5. Basu, d.

6. Neff, L



شفقت خود می‌تواند سبب شود ورزشکاران هنگام مواجهه با چالش‌ها، خود را به‌طور ناخودآگاه مورد ارزیابی منفی قرار داده و این امر به کاهش اعتمادبه‌نفس، اضطراب بالا و افت عملکرد منجر شود (نف، ۲۰۰۹). در مقابل، ورزشکارانی که از سطح بالای شفقت خود برخوردارند، دیدگاهی واقع‌بینانه‌تر و جامع‌تر نسبت به تجارب ورزشی پیدا می‌کنند و سریع‌تر به تعادل روانی و عملکردی بازمی‌گردند.

در این پژوهش هدف آن است که تاب‌آوری ورزشکاران بر اساس سه مؤلفه‌ی روان‌شناختی مهم، یعنی خودشناسی انسجامی، خودمهارگری و شفقت خود پیش‌بینی شود. این رویکرد می‌تواند به شناسایی عوامل کلیدی در ارتقای سازگاری روانی و بهبود عملکرد ورزشی منجر شود.

روش:

این پژوهش برحسب هدف در دسته پژوهش‌های بنیادین قرار می‌گیرد. نحوه گردآوری اطلاعات پیمایشی (مقطعی پرسشنامه‌ای) است. در این روش وضعیت و موقعیتی که مربوط به زمان حال مورد پژوهش قرار می‌گیرد. از نظر روش شناسی کمی است که در قالب روش توصیفی همبستگی انجام می‌گیرد.

جامعه آماری

جامعه آماری پژوهش حاضر شامل دانشجویان ورزشکار دانشگاه‌های شهر تهران در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴ می‌باشد. منظور از «دانشجویان ورزشکار»، دانشجویانی هستند که به‌طور مستمر در رشته‌های مختلف ورزشی فعالیت دارند و حداقل دارای یکی از شرایط زیر باشند:

۱. عضویت رسمی در تیم‌های ورزشی دانشگاه یا باشگاه‌های معتبر؛
۲. شرکت در رقابت‌های رسمی دانشجویی، استانی یا ملی در دو سال اخیر؛
۳. برنامه‌ی تمرینی منظم حداقل سه جلسه در هفته، با تأیید مربی یا نهاد ورزشی مربوطه.

این معیارها به منظور تضمین ویژگی‌های خاص روان‌شناختی و سبک زندگی ورزشکارانه در نمونه پژوهش تعیین شده‌اند.

را ارزیابی کرده، اشتباهات و موفقیت‌ها را تحلیل کنند و با دیدی انتقادی اما سازنده به رشد و پیشرفت خود بپردازند.

خودشناسی انسجامی در ورزش به ورزشکار کمک می‌کند تا اجزای مختلف هویت فردی و ورزشی خود را هماهنگ ساخته و تصویری یکپارچه از خویش‌ترانه دهد. این یکپارچگی موجب می‌شود ورزشکار در شرایط پرتنش رقابتی، دچار سردرگمی یا تعارض هویتی نشود و با تمرکز و ثبات بیشتری به فعالیت ورزشی خود ادامه دهد (قربانی، ۱۳۹۲).

در واقع، خودشناسی انسجامی به معنای توانایی ورزشکار در درک لحظه‌ای از حالات روانی خود، تحلیل تجارب ورزشی گذشته و بهره‌گیری از آن‌ها برای هدایت بهتر رفتار در آینده است. چنین آگاهی‌ای به ورزشکار امکان می‌دهد تا طرحواره‌های پیچیده‌تر و کارآمدتری از هویت ورزشی خود بسازد، اهداف مشخص‌تری داشته باشد و در برابر چالش‌ها و فشارهای ورزشی، با انسجام روانی بیشتری واکنش نشان دهد (پورحسین، ۱۳۸۳).

نقش شفقت خود^۱ به عنوان یک تسهیل‌گر و اصلاح‌کننده فرایندهای خودنظم‌دهی در حوزه روان‌شناسی ورزش نیز مورد توجه قرار گرفته است. نف (۲۰۰۳) شفقت خود را متشکل از سه مؤلفه‌ی اصلی می‌داند: مهربانی با خود^۲ در برابر خودقضاوتی^۳، درک اشتراکات انسانی^۴ در برابر احساس انزوا^۵، و بهوشیاری^۶ در برابر همانندسازی فزاینده^۷ با افکار و هیجان‌های منفی. ترکیب این سه مؤلفه، ویژگی فردی است که از سطح بالایی از شفقت خود برخوردار است.

در ورزش، مهربانی با خود به معنای آن است که ورزشکار در مواجهه با اشتباهات فنی، ناکامی در مسابقه یا عملکرد ضعیف، به جای سرزنش شدید یا خودانتقادی، با درک و پذیرش با خود رفتار کند. مؤلفه‌ی اشتراکات انسانی یادآور می‌شود که شکست، خطا و تجربه فشار روانی بخشی طبیعی از مسیر همه ورزشکاران است و مختص یک فرد خاص نیست. این نگرش باعث می‌شود ورزشکار احساس تنهایی و انزوا را کنار گذاشته و با پذیرش واقعیت‌های مشترک ورزشی، بهتر با ناکامی‌ها کنار بیاید.

همچنین، بهوشیاری یا ذهن‌آگاهی به ورزشکار کمک می‌کند تا در لحظه حال حضور داشته باشد و بدون غرق شدن در افکار منفی ناشی از شکست یا ترس از آینده، با تمرکز و آرامش بیشتری رقابت کند. فقدان

1. Self-Compassion
2. self-Kindness
3. self-Judgment
4. common Humanity

5. isolation
6. mindfulness
7. over-Identification



نمونه و جمع‌آوری داده‌ها

در این پژوهش، برای نمونه‌گیری از روش در دسترس استفاده شد. با توجه به حجم جامعه و به منظور افزایش اعتبار بیرونی یافته‌ها، تعداد ۱۸۰ دانشجوی ورزشکار به‌عنوان حجم نمونه انتخاب شدند. پرسشنامه‌ها به صورت حضوری و آنلاین میان دانشجویان ورزشکار دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات توزیع شد تا امکان دسترسی گسترده‌تر به جامعه هدف فراهم گردد.

ابزار پژوهش:

مقیاس خودشناسی انسجامی^۱ (ISK): مقیاس خودشناسی انسجامی توسط قربانی و همکاران (۲۰۰۸) ساخته شده و شامل ۱۲ ماده است. پاسخ‌دهندگان به هر ماده بر اساس یک مقیاس لیکرت پنج‌درجه‌ای پاسخ می‌دهند، به گونه‌ای که «عمدتاً نادرست» نمره ۱ و «عمدتاً درست» نمره ۵ دریافت می‌کند. مواد شماره ۱، ۲، ۴، ۵، ۷، ۸، ۱۰، ۱۱ و ۱۲ به دلیل منفی بودن جهت ماده نسبت به خودشناسی انسجامی، به شیوه معکوس نمره‌گذاری می‌شوند؛ در این مواد، پاسخ «عمدتاً درست» نمره ۱ و پاسخ «عمدتاً نادرست» نمره ۵ دریافت می‌کند.

پس از نمره‌گذاری، نمرات هر ماده جمع زده می‌شود تا نمره خام خودشناسی انسجامی فرد به دست آید. در این مقیاس، نمره خام می‌تواند بین ۱۲ تا ۶۰ باشد. برای به دست آوردن نمره میانگین، نمره خام تقسیم بر تعداد سوالات می‌شود؛ بنابراین حداکثر نمره ۵ و حداقل نمره ۱ است و هرچه نمره به ۵ نزدیک‌تر باشد، نشان‌دهنده سطح بالاتر خودشناسی انسجامی فرد است.

قربانی و همکاران (۲۰۰۸) پایایی مقیاس را با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ گزارش کرده‌اند؛ در نمونه‌های ایرانی، ضریب آلفا در نمونه اول ۰/۸۲، نمونه دوم ۰/۸۱ و نمونه سوم ۰/۸۱ بوده است و در نمونه‌های آمریکایی، ضریب آلفا به ترتیب ۰/۷۸، ۰/۷۸ و ۰/۷۴ گزارش شده است. همچنین، اعتبار همگرا، ملاک، افتراقی و افزایشی این مقیاس نیز تأیید شده است (قربانی و مهری، ۱۳۹۱).

تحقیقات قبلی نشان داده‌اند که خودشناسی انسجامی در پیش‌بینی سلامت روان، نسبت به پنج عامل بزرگ شخصیت، دارای روایی افزایشی است و حتی فراتر از عوامل شخصیتی، توانایی تبیین سلامت روان را دارد (قربانی و طاهباز، ۱۳۹۰).

مقیاس خودمهارگری^۲ - فرم کوتاه (SCS): مقیاس خودمهارگری توسط تنجی و همکاران (۲۰۰۴) ساخته شده است. در ابتدا این مقیاس شامل ۹۳ ماده بوده است که همگی حوزه‌های شکست خودکنترلی به‌ویژه کنترل بر افکار، هیجانات، تکانها، تنظیم عملکرد و کنارگذاشتن عادات را دربر می‌گرفت. از میان این ۹۳ ماده در نهایت ۳۶ ماده که بالاترین همبستگی را با نمره کل آزمون کسب کرده بودند به عنوان مقیاس خودمهارگری انتخاب شدند. نتیجه تحلیل عاملی، وجود ۵ عامل را در این مقیاس نشان داده است: انضباط شخصی، گرایش به اعمال هدفمند و غیرتکانشی، عادات سالم، خودتنظیمی به منظور حفظ اخلاق شغلی، قابلیت اعتماد (قربانی و طاهباز، ۱۳۹۰).

فرم کوتاه این مقیاس شامل ۱۳ ماده که در پژوهش حاضر مورد استفاده قرار گرفته شده است و پاسخ‌دهندگان در طیف لیکرت ۵ درجه‌ای (۱= اصلاً، ۵= بسیار زیاد) به آن پاسخ می‌دهند. ماده‌های ۲، ۳، ۴، ۵، ۷، ۹، ۱۰، ۱۲، ۱۳ بصورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. بالاترین نمره خام این مقیاس ۶۵ و کم‌ترین نمره ۱۳ است و برای بدست آوردن نمره نهایی، اعداد تقسیم بر تعداد سوالات می‌شود و در نهایت، حداکثر نمره کلی در این مقیاس ۵ و حداقل نمره ۱ است و هر چقدر عدد بدست آمده به ۵ نزدیک‌تر باشد، فرد از میزان خودمهارگری بیشتری برخوردار است. فرم خلاصه مقیاس خودمهارگری با مقیاس کامل خودمهارگری ۹۲ درصد تا ۹۳ درصد بوده است (تنجی، بامیستر، بون، ۲۰۰۴). همسانی درونی این مقیاس در دو مطالعه جداگانه به ترتیب ۰/۸۳ و ۰/۸۹ گزارش شده است. همچنین پایایی آزمون و بازآزمون این مقیاس ۰/۸۷ به دست آمده است. اعتبار درونی این مقیاس در پژوهش قربانی، واتسون، رضازاده، و کانینگهام (۲۰۱۰) ۰/۸۰ گزارش شده است (قربانی و مهری، ۱۳۹۱).

مقیاس شفقت خود^۳ - فرم کوتاه (SCS): مقیاس شفقت خود (ریس، پامیر، نف، ون‌گاجت، ۲۰۱۱) شامل سه عامل اصلی مهربانی با خود در برابر قضاوت درمورد خود، احساس مشترکات انسانی در مقابل انزوا، و بهوشیاری در مقابل همانندسازی افراطی است. فرم بلند این مقیاس شامل ۲۴ ماده و فرم کوتاه آن شامل ۱۲ ماده است که پاسخ‌دهندگان می‌بایست در طیف لیکرت ۵ درجه‌ای (۱= تقریباً هرگز، ۵= تقریباً همیشه) به عبارات پاسخ دهند. ماده‌های مهربانی با خود در برابر

³ Self-Compassion Scale (SCS)

¹ Integrative Self-Knowledge (ISK)

² Self-Control Scale (SCS)



و ساختار این پرسشنامه را تأیید کردند و همچنین برای بررسی پایایی آن با محاسبه ضریب آلفای کرونباخ آن را ۰/۶۸ گزارش کردند. الطافی (۱۳۸۸) نیز آلفای کرونباخ پرسشنامه را در نمونه ایرانی ۰/۹۱ و پایایی دو نیمه مقیاس را ۰/۷۷ گزارش کرده است.

یافته‌ها:

این بخش نخست به آمار توصیفی، که در آن داده‌های پژوهش با استفاده از شاخص‌های مرکزی و پراکندگی تشریح می‌گردند، و سپس به آمار استنباطی می‌پردازیم. پس از بررسی توزیع داده‌ها و معنی‌داری روابط، فرضیه‌های پژوهش مورد بررسی قرار می‌گیرند.

توصیف داده‌ها

به منظور آشنایی بیشتر با ماهیت متغیرهای پژوهش لازم است قبل از تحلیل داده‌ها به توصیف آن پرداخته شود چراکه توصیف آماری داده‌ها مقدم بر استنباط آماری است و به تشخیص الگوهای حاکم بر داده‌ها کمک می‌کند.

قضاوت درمورد خود، ماده‌های احساس مشترکات انسانی در مقابل انزوا، و ماده‌های مربوط به و بهوشیاری در مقابل همانندسازی افراطی است. ریس و همکاران (۲۰۱۱) در مطالعه خود همسانی درونی مقیاس را ۰/۸۶ گزارش دادند. (قربانی و مهری، ۱۳۹۱). براساس سنجش کفایت آزمون شفقت خود در ایران، آلفای کرونباخ این آزمون ۰/۸۶ گزارش شد (خسروی و همکاران، ۱۳۹۲).

روش تجزیه و تحلیل

در این پژوهش با کمک نرم افزار لیزرل از دو روش آماری استفاده خواهد شد. آمار توصیفی که به بررسی نما، میانه، میانگین، واریانس، انحراف معیار می‌پردازد و در مبحث آمار استنباطی با استفاده از تحلیل رگرسیون چندگانه^۱ و یا در صورت لزوم تحلیل مسیر استفاده می‌شود. کند ۳۲۰ و کمترین نمره ۶۴ است. کسب نمره نزدیک به ۳۲۰ نشان دهنده سطح بالای قدرت نفس و کسب نمره نزدیک به ۶۴ نشان دهنده قدرت نفس پایین است. امتیاز هر یک از خرده مقیاس‌ها با جمع امتیاز سؤالات هر یک از خرده مقیاس‌ها به دست می‌آید. مارک استروم و دیگران (۱۹۹۷) به عنوان سازندگان این پرسشنامه، روایی و پایایی این پرسشنامه را بررسی کردند. آن‌ها روایی صوری، محتوا

جدول ۱: اطلاعات جمعیت شناختی مربوط به سن

گروه سنی	فروانی	درصد
۲۰-۳۰	۱۰۰	۵۵/۵۶
۳۱-۴۰	۸۰	۴۴/۴۴
کل	۱۸۰	۱۰۰

در جدول ۱ توزیع فراوانی گروه سنی نمونه آماری ارائه گردیده است.

جدول ۲: اطلاعات جمعیت شناختی مربوط به وضعیت تحصیلی

تحصیلات	فروانی	درصد
کارشناسی	۱۱۰	۶۱/۱۱
کارشناسی ارشد	۷۰	۳۸/۸۹
کل	۱۸۰	۱۰۰

¹ Multiple Regression



در جدول ۲ توزیع فراوانی تحصیلات نمونه آماری ارائه گردیده است؛ همان طور که ملاحظه می شود نمونه آماری شامل دو سطح تحصیلات کارشناسی و کارشناسی ارشد می باشد.

جدول ۳: اطلاعات جمعیت شناختی مربوط به جنسیت

جنسیت	فراوانی	درصد
زن	۱۱۰	۶۱/۱۱
مرد	۷۰	۳۸/۸۹
کل	۶۰	۱۰۰

در جدول ۳ توزیع فراوانی جنسیت نمونه آماری ارائه گردیده است.

جدول ۴: ویژگی‌های ورزشی افراد

ویژگی ورزشی	سطح/نوع فعالیت	زنان	مردان	جمع کل
نوع ورزش	بسکتبال	۲۵ (۲۲.۷٪)	۱۸ (۲۶.۸٪)	۴۳ (۳۳.۹٪)
	والیبال	۳۰ (۲۷.۳٪)	۲۰ (۲۸.۶٪)	۵۰ (۳۷.۸٪)
	شنا	۵۵ (۵۰٪)	۳۲ (۴۵.۷٪)	۸۷ (۴۸.۳٪)
سابقه فعالیت ورزشی	زیر ۲ سال	۱۵ (۱۳.۶٪)	۱۰ (۱۴.۳٪)	۲۵ (۱۳.۹٪)
	۲ تا ۵ سال	۶۰ (۵۴.۵٪)	۳۵ (۵۰٪)	۹۵ (۵۲.۸٪)
	بالای ۵ سال	۳۵ (۳۱.۸٪)	۲۵ (۳۵.۷٪)	۶۰ (۳۳.۳٪)
وضعیت عضویت ورزشی	عضو تیم دانشگاه	۴۰ (۳۶.۴٪)	۳۰ (۴۲.۹٪)	۷۰ (۳۸.۹٪)
	عضو باشگاه ورزشی خارج از دانشگاه	۷۰ (۶۳.۶٪)	۴۰ (۵۷.۴٪)	۱۱۰ (۶۱.۱٪)
دفعات تمرین در هفته	۱ تا ۲ جلسه	۱۵ (۱۳.۶٪)	۱۲ (۱۷.۱٪)	۲۷ (۱۵٪)
	۳ تا ۴ جلسه	۶۰ (۵۴.۵٪)	۳۰ (۴۲.۹٪)	۹۰ (۵۰٪)
	۵ جلسه و بیشتر	۳۵ (۳۱.۸٪)	۲۸ (۴۰٪)	۶۳ (۳۵٪)



دفعات تمرین نشان داد که اغلب دانشجویان حداقل سه جلسه تمرین در هفته داشته‌اند. علاوه بر این، تعداد دانشجویانی که عضو باشگاه‌های خارج از دانشگاه بودند، بیش از اعضای تیم‌های دانشگاهی گزارش شده است.

توزیع ویژگی‌های ورزشی نمونه پژوهش شامل ۱۸۰ دانشجوی ورزشکار (۱۱۰ زن و ۷۰ مرد) نشان می‌دهد که بیشترین فراوانی مربوط به ورزش‌های شنا و والیبال بوده است. همچنین، بخش عمده‌ای از شرکت‌کنندگان دارای سابقه ورزشی بین ۲ تا ۵ سال بوده‌اند. بررسی

جدول ۵. شاخص‌های توصیفی

متغیرها	میانگین	انحراف استاندارد	کجی	کشیدگی
تاب آوری	۶۲ / ۳۵	۱۱/۹۷	-۰/۴۳	-۰ / ۲۸
خودمهارگری	۴۳ / ۹۴	۶/۸۳	-۰/۳۲	-۰ / ۰۵
خودشناسی انسجامی	۴۰ / ۷۰	۶/۰۶	-۰/۳۰	-۰ / ۰۹
مهربانی با خود	۱۶ / ۲۹	۳/۶۷	-۰/۳۷	-۰/۱۲
قضاوت نسبت به خود	۱۲ / ۶۴	۲/۷۵	۰/۵۸	۰ / ۱۷
حس مشترک انسانی	۱۵ / ۶۲	۲/۷۱	-۰/۴۲	-۰ / ۱۰
انزوا	۱۴ / ۶	۲/۷۴	۰/۱۴	-۰ / ۲۶
بهوشیاری	۱۵/۷۹	۲/۰۹	-۰/۳۵	۰/۰۵
پیش همانندسازی	۲/۵۷	۰/۵۳	۰/۰۶	۰/۲۰

یافته‌های استنباطی

ابتدا به منظور بررسی رابطه بین متغیرهای پژوهش از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد.

جدول ۵، شاخص‌های توصیفی میانگین، انحراف استاندارد، کجی و کشیدگی در داده‌های پژوهش حاضر را نشان می‌دهد، با توجه به اینکه مقدار کجی و کشیدگی در هر یک از متغیرها بین ± ۲ است، بنابراین توزیع نمرات متغیرهای پژوهش نرمال است.

جدول ۶. ضرایب همبستگی متغیرهای مورد مطالعه

متغیرها	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
تاب آوری	۱								
خودمهارگری	** ۰/۷۰	۱							
خودشناسی انسجامی	** ۰/۹۰	** ۰/۵۶	۱						



					۱	**	**	**	مهربانی با خود
						۰/۴۴	۰/۴۹	۰/۵۲	
				۱	**	**	**	**	قضاوت نسبت به خود
					۰/۳۹	۰/۴۸	۰/۶۰	۰/۵۹	
					-	-	-	-	
			۱	**	**	**	**	**	حس مشترک انسانی
				۰/۲۸	۰/۳۷	۰/۳۹	۰/۷۲	۰/۴۸	
				-	-	-	-	-	
		۱	**	**	**	**	**	**	انزوا
			۰/۳۸	۰/۵۱	۰/۴۸	۰/۴۷	۰/۸۰	۰/۵۸	
			-	-	-	-	-	-	
	۱	**	**	**	**	**	**	**	بهوشیاری
		۰/۴۸	۰/۳۵	۰/۴۷	۰/۲۸	۰/۳۶	۰/۷۰	۰/۴۶	
		-	-	-	-	-	-	-	
۱	*	**	*	**	**	**	**	**	پیش همانندسازی
	۰/۱۱	۰/۲۵	۰/۱۲	۰/۳۵	۰/۲۶	۰/۱۹	۰/۲۱	۰/۲۵	
	-	-	-	-	-	-	-	-	

سؤال پژوهش: آیا تاب آوری بر اساس خودشناسی انسجامی، خودمهارگری و شفقت خود قابل پیش بینی است؟

جدول ۷. خلاصه مدل رگرسیون تاب آوری بر اساس خودشناسی انسجامی، خودمهارگری و شفقت خود

شاخص آماری	R2	تعدیل شده R2	SE	F	sig
مقدار	۰/۹۳	۰/۸۷	۴/۴۰	۱۶/۵۳	۰/۰۰۱



از طریق خودشناسی انسجامی، خودمهارگری و شفقت خود تبیین شده است و بقیه متعلق به دیگر متغیرهایی است.

نتایج به دست آمده از جدول ۷ نشان می‌دهد که ضریب تعیین تعدیل شده برابر با ۰/۸۷ است، یعنی حدود ۸۷ درصد از واریانس تاب آوری

جدول ۸. ضرایب مدل رگرسیون تاب آوری بر اساس خودشناسی انسجامی، خودمهارگری و شفقت خود

Sig	T	Beta	خطای استاندارد	B	
۰/۰۰۱	۴/۵۹	-	۰/۱۹	۰/۸۶	عرض از مبدا
۰/۰۰۱	۵/۲۳	۰/۲۵	۰/۱۱	۰/۲۳	خودمهارگری
۰/۰۰۱	۴/۵۷	۰/۲۴	۰/۰۹	۰/۲۳	خودشناسی انسجامی
۰/۰۰۹	۳/۲۶	۰/۱۱	۰/۱۳	۰/۱۴	مهربانی با خود
۰/۰۰۱	-۳/۰۳	-۰/۲۰	۰/۲۱	-۰/۱۸	قضاوت نسبت به خود
۰/۰۰۷	۲/۶۸	۰/۱۵	۰/۱۳	۰/۱۱	حس مشترک انسانی
۰/۰۵۸	-۱/۸۶	۰/۰۷	۰/۱۶	۰/۰۹	انزوا
۰/۰۲	۲/۱۸	۰/۱۰	۰/۱۵	۰/۱۲	بهشیاری
۰/۰۰۱	-۴/۶۸	-۰/۲۷	۰/۲۶	-۰/۲۴	پیش همانندسازی

بحث و نتیجه‌گیری:

نتایج پژوهش نشان داد که تاب‌آوری ورزشکاران با سه سازه روان‌شناختی شامل خودمهارگری، خودشناسی انسجامی و شفقت خود قابل پیش‌بینی است. بررسی توان پیش‌بینی تاب‌آوری براساس خودمهارگری نشان داد، خودمهارگری به ورزشکاران این امکان را می‌دهد که رفتار خود را کنترل و سازمان‌دهی کنند و در شرایط بحرانی تصمیمات درست اتخاذ نمایند. به عبارت دیگر، ورزشکاران خودمهارگر قادرند ابتدا شرایط را ارزیابی کرده، واکنش‌های هیجانی فوری خود را کنترل کرده و با رفتار سازگارانه بر محیط خود تأثیر مثبت بگذارند.

نتایج جدول ۸ نشان‌دهنده ضرایب مدل رگرسیون تاب آوری بر اساس نمرات خودشناسی انسجامی، خودمهارگری و شفقت خود و معناداری آن‌هاست. با توجه به این که مقدار معناداری کمتر از ۰/۰۵ است، تمامی متغیرهای پیش‌بینی کننده بجز انزوا قادر به پیش‌بینی تاب آوری هستند. در بین متغیرهای پیش‌بینی کننده متغیر پیش همانندی با مقدار بتا ۰/۲۷ و بهوشیاری با مقدار بتا ۰/۱۰ بیشترین و کم‌ترین قدرت پیش‌بینی را داراست.



پس از بررسی نقش خودمهارگری، توان پیش‌بینی تاب‌آوری ورزشکاران براساس خودشناسی انسجامی مورد مطالعه قرار گرفت. نتایج نشان داد که خودشناسی انسجامی با پیش‌بینی‌کننده مهمی برای تاب‌آوری است. این سازه به ورزشکاران امکان می‌دهد تجارب گذشته، شرایط فعلی و اهداف آینده را تحلیل کنند و با مقایسه تجربه‌های قبلی با وضعیت کنونی، تصمیمات بهینه و رفتارهای سازگارانه در موقعیت‌های چالش‌برانگیز اتخاذ نمایند.

سازه خودشناسی انسجامی شامل دو مؤلفه‌ی تجربی و تأملی است. مؤلفه تجربی به ورزشکاران کمک می‌کند که از تجارب خود آگاه باشند و دقیقاً دریابند چه رخدادهایی در درون و بیرون آن‌ها اتفاق می‌افتد. مؤلفه تأملی امکان بهره‌گیری از تجارب گذشته برای تصمیم‌گیری بهتر در شرایط فعلی و آینده را فراهم می‌کند. این توانایی، پیش‌نیاز تاب‌آوری ورزشکاران است؛ یعنی آن‌ها ابتدا باید شرایط رخ داده و واکنش‌های گذشته خود را تحلیل کنند تا بتوانند در موقعیت‌های بحرانی، تصمیمات سازگارانه و مؤثر بگیرند. این فرآیند با مفهوم میکروژن ورنر همسو است؛ جایی که تجربه‌های موفق قبلی الگویی برای حل مسأله و تاب‌آوری پایدار در شرایط جدید فراهم می‌کنند.

در شرایط بحرانی و رخدادهای ناگوار، ورزشکاران نیازمند مجموعه‌ای از واکنش‌های بهنجار و سازگارانه هستند که شامل درک وضعیت جاری، آگاهی از واکنش‌های گذشته، حل مسئله و سازگاری است. خودشناسی انسجامی به آن‌ها این امکان را می‌دهد که ابتدا شرایط رخ داده را به‌خوبی درک کنند، سپس احساسات خود را کنترل و بهترین واکنش را برای مدیریت وضعیت اتخاذ نمایند. یافته‌های پژوهش‌های قربانی، کانینگهام و واتسون (۲۰۱۵) نیز نشان داده است که خودشناسی انسجامی در توانمندی ورزشکاران برای حل مسئله و کنار آمدن با شرایط بحرانی نقش مؤثری دارد.

همچنین، شفقت خود به ورزشکاران کمک می‌کند که با خود مهربان باشند و رفتار و روان خود را در برابر فشارهای ناشی از شرایط نامطلوب آسیب‌پذیر نسازند. مؤلفه‌هایی مانند بهوشیاری به فرد امکان می‌دهند موقعیت را به‌طور دقیق مشاهده کند و با فاصله‌گیری مناسب، نظارت فعال بر رفتار خود داشته باشد. این فرآیند، کنترل رفتار و ایجاد شرایط بهینه را ممکن می‌سازد. در مقابل، همانندسازی بیش از حد می‌تواند منجر به تمرکز صرف بر هیجانات منفی و افزایش استرس شود. بدین ترتیب، شفقت خود از طریق افزایش بهوشیاری، اضطراب ورزشکاران را کاهش داده و کیفیت تاب‌آوری آن‌ها را بهبود

این یافته‌ها با مطالعات قبلی بامیستر (۲۰۰۹) همسو است و تأکید می‌کند که خودمهارگری به عنوان یک مولفه کلیدی در حل مسأله و مدیریت شرایط فشارزا عمل می‌کند. از این منظر، ورزشکارانی که توانایی خودمهارگری بالایی دارند، می‌توانند عملکرد خود را در مسابقات، تمرینات سنگین و موقعیت‌های استرس‌زا بهینه کنند و تاب‌آوری بالاتری از خود نشان دهند.

خودمهارگری از سازه‌های مهم خودنظم‌جویی است و نقش کلیدی در تاب‌آوری ورزشکاران دارد. ورزشکاران خودنظم‌جو قادرند رفتار خود را برنامه‌ریزی و بازبینی کنند، اهداف کوتاه‌مدت را به تأخیر بیندازند و با انعطاف‌پذیری، تصمیمات سازگارانه برای دستیابی به اهداف بلندمدت اتخاذ نمایند. خودمهارگری به آن‌ها امکان می‌دهد که در موقعیت‌های چالش‌برانگیز، رفتار خود را کنترل کرده و واکنش‌های نامتناسب با شرایط را کاهش دهند. به این ترتیب، ورزشکاران خودمهارگر می‌توانند با دقت بیشتر شرایط را ارزیابی و اقدامات مناسب برای مدیریت موقعیت را اجرا کنند، که این ویژگی پیش‌نیاز تاب‌آوری و سازگاری مؤثر در محیط ورزشی است.

قابل توجه است که پیش‌شرط تاب‌آوری ورزشکاران، سازگاری با شرایط است و انعطاف‌پذیری آن‌ها این امکان را می‌دهد که چالش‌ها را کنترل، مدیریت و حل کنند. یافته‌های پژوهش نشان داد که **خودمهارگری قدرتمندترین پیش‌بینی‌کننده تاب‌آوری است**، زیرا ورزشکاران با توانایی بازبینی و ارزیابی رفتار و پیامدهای آن، برنامه‌ریزی مؤثر برای دستیابی به اهداف آینده را انجام می‌دهند. این توانمندی، امکان مدیریت مسائل در شرایط نامطلوب و ارتقای عملکرد ورزشی را فراهم می‌سازد.

برای درک بهتر ارتباط خودمهارگری و تاب‌آوری ورزشکاران، لازم است مفهوم تکانشگری بررسی شود. تکانشگری به رفتارهای بدون فکر و بدون ارزیابی پیامدهای احتمالی اشاره دارد. ورزشکاران تکانشی توانایی کافی برای ارزیابی تأثیر رفتار خود بر شرایط و حل مسئله را ندارند و در موقعیت‌های بحرانی این ناتوانی برجسته‌تر می‌شود. آن‌ها معمولاً برای کاهش فوری تنش، بدون تفکر عمل می‌کنند که گاه اوضاع را وخیم‌تر می‌کند. یافته‌های پژوهش‌های دریدر (۲۰۰۹) و فرانکن و موری (۲۰۱۰) نشان می‌دهد که خودمهارگری ظرفیت ورزشکاران برای مشاهده و کنترل رفتار خود و مبانی حل مسئله در شرایط فشارزا را تقویت می‌کند و این امر توانایی تاب‌آوری آن‌ها را افزایش می‌دهد.



اضطراب کمتری در شرایط فشارزا تجربه کنند و واکنش‌های سازگارانه‌تری داشته باشند.

۴. **پژوهش‌های تکمیلی:** پیشنهاد می‌شود تحقیقات آینده با نمونه‌های بزرگتر و ورزشکاران حرفه‌ای در رشته‌های مختلف، روابط سازه‌های روانشناختی و تاب‌آوری را به‌طور عمیق‌تر بررسی کنند.

۵. **ادغام با برنامه‌های روانشناختی ورزشی:** نتایج این پژوهش می‌تواند به طراحی برنامه‌های جامع روانشناختی و مهارتی در ورزشگاه‌ها و باشگاه‌ها کمک کند تا تاب‌آوری ورزشکاران بهبود یابد و عملکرد کلی آن‌ها در رقابت‌ها افزایش پیدا کند.

ملاحظات اخلاقی:

پیروی از اصول اخلاقی پژوهش:

تمامی اصول اخلاقی در این پژوهش رعایت شده است.

حامی مالی:

این تحقیق هیچ گونه کمک مالی از سازمان، ارگان یا دانشگاهی دریافت نکرده است.

مشارکت نویسندگان:

تمامی نویسندگان در تمامی مراحل مشارکت داشتند.

تعارض منافع:

بنابر اظهار نویسندگان تعارض منافع ندارد.

می‌بخشد. این نتایج با پژوهش‌های نف و پاتریک (۲۰۰۷) و گیلبرت (۲۰۰۶) همسو است.

در مجموع، یافته‌های این پژوهش نشان داد که خودمهارگری، خودشناسی انسجامی و شفقت خود همگی پیش‌بینی‌کننده‌های مهم تاب‌آوری ورزشکاران هستند. این نتایج تأکید می‌کنند که ورزشکاران با تقویت مهارت‌های خودنظم‌جویی، آگاهی از تجارب گذشته و تمرین مهربانی نسبت به خود، می‌توانند در مواجهه با چالش‌ها و شرایط بحرانی عملکرد روانی و رفتاری بهتری داشته باشند. بنابراین، ارتقای این سازه‌های روانشناختی می‌تواند بخشی از برنامه‌های آموزشی و روانشناختی برای بهبود تاب‌آوری و موفقیت در محیط‌های ورزشی باشد.

پیشنهادهای

۱. **برنامه‌های آموزشی و تمرینی:** توصیه می‌شود مربیان و روانشناسان ورزشی، برنامه‌هایی طراحی کنند که خودمهارگری و خودنظم‌جویی ورزشکاران را تقویت کند، زیرا این مهارت‌ها به‌طور مستقیم توانایی تاب‌آوری و مدیریت شرایط بحرانی را افزایش می‌دهند.

۲. **کارگاه‌های خودشناسی انسجامی:** ایجاد کارگاه‌ها و جلسات مشاوره‌ای برای ورزشکاران جهت افزایش آگاهی از تجارب گذشته و تحلیل رفتارهای خود می‌تواند به تصمیم‌گیری بهتر در موقعیت‌های چالش‌برانگیز کمک کند.

۳. **تقویت شفقت خود:** تمرین مهربانی با خود، بهوشیاری و کاهش همانندسازی منفی، به ورزشکاران کمک می‌کند تا



References:

- Abdollahi, A., Talib, M. A., Yaacob, S. N., & Ismail, Z. (۲۰۱۵). Emotional Intelligence, Hardiness, and Smoking: Protective Factors Among Adolescents. *Journal of Child & Adolescent Substance Abuse*, ۲۵(۱), ۱۱-۱۷.
- American Enterprise Institute. (2015). <http://www.aei.org/publications/pubID.26987,filter.all/pub-detail.asp>. Retrived in 22 August 2015.
- Anderson, T. R., & Slotkin, T. A. (۱۹۷۵). Maturation of the adrenal medulla--IV. Effects of morphine. *Biochemical pharmacology*, ۲۴(۱۶), ۱۴۶۹-۱۴۷۴
- Boss, p (2002). *FamilystresMangment: AcontextualApproach* 2nd e London: sage Publication.
- Burton. Nicola W, Pakenham. Kenneth I and Brown. Wendy J (2009). Evaluating the effectiveness of psychosocial resilience training for heart health, and the added value of promoting physical activity: a cluster randomized trial of the READY program: BMC Public Health, <http://www.biomedcentral.com/1471-2458/9/427>.
- Connor K.M; Davidson.J.R.T (2003). Development of a new Resilience Scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC). *Journal of Depression and Anxiety* 18: pp.76-82.
- Conrad, S. H., LeClaire, R. J., O'Reilly, G. P., & Uzunalioglu, H. (۲۰۰۶). Critical national infrastructure reliability modeling and analysis. *Bell Labs Technical Journal*, ۱۱(۳), ۵۷-۷۱.
- Diener, E, Lucas, R, Schimmack, U, & Helliwell, J. (2009) *Well-being for Public Policy*. New
- Fletcher, D., & Sarkar, M. (2012). A grounded theory of psychological resilience in Olympic champions. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(5), 669-678.
- Grotberg, H. (2003). *A Guide to Promoting Resilience in Children: Strengthening the Human Spirit*. Early Childhood Development, 14(5), 573-584
- Hu, T., Zhang, D., & Wang, J. (2015). A meta-analysis of the trait resilience and mental health. *Personality & Individual Differences*, 76, 18-27.
- Inzlicht M, Aronson J, Good C & McKay L. A particular resiliency to threatening environments. *Journal of Experimental Social Psychology*.2006; 42: pp.323-336.
- Masten, A. S, Hubbard, J. J, Gest, S. D, Tellegen, A, Garmezy, N, & Ramirez, M. (1999). Competence in the context of adversity: Pathways.
- Masten, A; & Powell, J (2003). *A resilience Fra me work for research, policy and practice*. Edited by L Utah, pp.2-5, Available at www.Google.com.
- Paton, D. (2014). *Community Resilience: Integrating Hazard Management and Community Engagement*, <https://publications.qld.gov.au/dataset/5b58975d-a477-4437-8a8a-b5d2811bbe29/resource/1d9a0d77-0451-40bc-bcb0-0f314ef3e4ab>, RETRIVED in 24 February 2015.
- Philipps, G. R. (۱۹۷۵). Purification and characterization of phosphodiesterase from Crotalus venom. *Hoppe-Seyler's Zeitschrift für physiologische Chemie*, ۳۵۶(۷), ۱۰۸۵-۱۰۹۶
- Power, J., Goodyear, M., Maybery, D., Reupert, A., OHanlon, B., Cuff, R., & Perlesz, A. (۲۰۱۵). Family resilience in families where a parent has a mental illness. *Journal of Social Work*, ۱۶(۱), ۶۶-۸۲
- Shapira, E., & Nadler, H. L. (۱۹۷۵). Problems associated with the determination of arylsulfatase A and B using nitrocatechol sulfate substrate. *Clinica chimica acta; international journal of clinical chemistry*, ۶۵(۱), ۱-۴



- Sleijpen, M., Boeije, H. R., Kleber, R. J., & Mooren, T. (۲۰۱۶). Between power and powerlessness: a meta-ethnography of sources of resilience in young refugees. *Ethnicity & health*, ۲۱(۲), ۱۵۸-۱۸۰. doi: ۱۳۵۵۷۸۵۸/۲۰۱۵/۱۰۴۴۹۴۶/۱۰/۱۰۸۰.
- Smith, J. L., & Hollinger-Smith, L. (2015). Savoring, resilience, and psychological well-being in older adults. *Aging & Mental Health*, 19(3), 192-200.
- Tamaoki, H., Minato, S., Takei, S., & Fujisawa, K. (۱۹۷۵). A clinical method for the determination of serum gamma-glutamyl transpeptidase. *Clinica chimica acta; international journal of clinical chemistry*, ۶۵(۱), ۲۱-۲۷.
- Tellis, A. Bially, J. Layne, C. McPherson, M. (2006). *Measuring National Power in Postindustrial Age*. USA: Rand Pub.
- Thetford, C., Bennett, K. M., Hodge, S., Knox, P. C., & Robinson, J. (۲۰۱۵). Resilience and vision impairment in older people. *Journal of Aging Studies*, ۳۵, ۳۷-۴۸. doi: ۱۰/۱۰۱۶/j.jaging. ۲۰۱۵/۰۷/۰۰۷
- Thompson, S. J., Ryan, T. N., Montgomery, K. L., Lippman, A. D. P., Bender, K., & Ferguson, K. (۲۰۱۵). Perceptions of Resiliency and Coping: Homeless Young Adults Speak Out. *Youth & Society*, ۴۸(۱), ۵۸-۷۶.
- Weinberg, R. S., & Gould, D. (2019). *Foundations of sport and exercise psychology* (7th ed.). Human Kinetics.
- Wilner, N.J, Tone, E.B, Physical activity and stress resilience (2014).: Considering those At-Risk for developing mental health problems, *Mental Health and Physical Activity*, doi:10.1016/j.mhpa.2014.10.001.
- Yamada, T. (۱۹۷۵). [Studies on extracorporeal circulation with large volume hemodilution using lactate ringer's solution and low molecular weight dextran: alterations of acid-base balance associated with intentional hemodilution (author's transl)]. [Hokkaido igaku zasshi] *The Hokkaido journal of medical science*, ۵۰(۲), ۱۶۹-۱۹۶
- Zimmerman, L., Darnell, D., Rhew, I., Lee, C., & Kaysen, D. (2015). Resilience in Community: A Social Ecological Development Model for Young Adult Sexual Minority Women. *American Journal of Community Psychology*, 55(1/2), 179-190.
- Zust, J. (2010). *A cognitive path through resiliency*. New York: Hyperion