

مقایسه راهبردهای خودتنظیمی در میان ورزشکاران مرد و زن رشته‌های انفرادی و گروهی

دکتر محمد کشتی‌دار^۱

دکتر مهدی طالب پور^۲

دکتر محمدتقی اقدسی^۳

محمد جهانگیری^۴

چکیده

هدف از پژوهش حاضر، مقایسه میزان استفاده و میزان سودمندی حاصل از راهبردهای خودتنظیمی در میان ورزشکاران بود. جامعه آماری این پژوهش را ۲۶۰ ورزشکار مرد و زن از استان‌های آذربایجان شرقی و غربی از رشته‌های مختلف گروهی و انفرادی تشکیل می‌دهند که حداقل پنج سال سابقه ورزشی دارند. به همین منظور ۱۶۳ ورزشکار به صورت تصادفی ساده به عنوان گروه نمونه انتخاب شد. شرکت‌کنندگان پرسش‌نامه مقیاس تنظیم احساسات (Terry & et al, 2007) را تکمیل کردند که شامل ۳۷ مورد از استراتژی تنظیم خلق (خستگی، خشم، افسردگی، سردرگمی، سرزندگی و تنش) بوده و میزان استفاده و سودمندی این استراتژی‌ها را می‌سنجد. روایی صوری این پرسش‌نامه توسط ۱۰ نفر از روان‌شناسان ورزشی تایید شده است. پایایی پرسش‌نامه نیز از طریق مطالعه راهنما برای پایایی درونی سوالات روی تعداد ۱۰ پرسش‌نامه به دست آمد ($P.R = 0/76 < 0/05$). از آمار توصیفی برای توصیف جمعیت نمونه و آمار استنباطی روش آزمون تحلیل واریانس یکطرفه در سطح معنی‌داری $P < 0/05$ استفاده شد. نتایج نشان داد که «دوش گرفتن» برای خستگی، «سخنان نیروزا» برای تنش، «عملی کردن احساس» برای سرزندگی، «اجتناب از عامل احساس» برای سردرگمی، «تنها بودن» برای خشم و «کنترل افکار به شکل مثبت» برای افسردگی بیشترین میزان به کارگیری را داشتند. اثربخش‌ترین راهبردها برای هر بُعد خلقی عبارت بودند از: «اجتناب از عامل احساس» برای خشم، افسردگی و سردرگمی با نسبت‌های متفاوت، «دوش گرفتن» برای خستگی، «کنترل افکار به شکل مثبت» برای تنش و «گوش دادن به موسیقی تند» برای سرزندگی. نتایج تحلیل واریانس یک طرفه نشان داد که از لحاظ میزان به کارگیری، در ابعاد خلقی خستگی و سردرگمی و از لحاظ میزان سودمندی در ابعاد خلقی افسردگی، سرزندگی و تنش، تفاوت‌های معنی‌داری بین گروه‌ها وجود دارد ($P < 0/05$). با توجه به شناسایی استراتژی‌های مؤثر در تنظیم خلق می‌توان گفت که افراد می‌توانند خلق خود را کنترل کنند و خلق منحصرأ عکس‌العملی به عوامل خارجی نیست. با توجه به رابطه بین خلق و عملکرد، بررسی تحقیقات بیشتر در این زمینه پیشنهاد می‌شود.

واژه‌های کلیدی: خلق، استراتژی‌های خودتنظیمی، رقابت.

۱. استادیار دانشگاه بیرجند

۲. استادیار دانشگاه فردوسی مشهد

۳. استادیار دانشگاه تبریز

۴. کارشناس ارشد تربیت بدنی

مقدمه

نظریه‌های کارکردی معاصر روان‌شناسی به نقش مهم هیجانات، خلیات، عواطف و به طور کلی حالات روانی در ایجاد پاسخ‌های رفتاری لازم، تنظیم فرآیندهای تصمیم‌گیری، افزایش قدرت حافظه در مواقع مهم و کمک به تعاملات بین فردی تاکید می‌کنند. به هر حال عواطف به اندازه‌ای که مفیدند، می‌توانند مضر هم باشند (۱). عواطف در کل به دو دسته هیجانات و خلیات تقسیم می‌شوند. هیجانات پاسخ‌های سازمان‌یافته، نوع خاصی از تعاملات محیطی است که موجب افزایش رفتارهای سازگارانه می‌شود، رفتارهایی که با نیازها، اهداف و ارگانیسم ارتباط دارد (۲). از طرف دیگر، خلق^۱ یک استعداد عاطفی است که آکنده از گرایش‌های هیجانی و غریزی بوده و به حالت‌های روانی ما جنبه مطبوع یا نامطبوع می‌دهد و بین دو قطب لذت و درد نوسان دارد (۳). گری و استون برای تفکیک هیجانات از خلیات به مدت، تمرکز بر موقعیت، شدت، فراوانی و کارکرد را پیشنهاد دادند. آن‌ها، هیجان را پدیده‌ای کوتاه‌مدت، متمرکز، شدید و نامکرر با پاسخ‌های سازگارانه تعریف کردند، در حالی که خلق را پدیده‌ای طولانی‌مدت، فراگیر، غیر متمرکز، کم شدت و با پاسخ‌های مداوم تعریف کردند (۲). باندورا در سال ۱۹۹۰ اعلام کرد که خلق در واقع بخشی از فرایند خود تنظیمی است که افراد فعالانه تعادل میان استانداردها (اهداف)، توانایی‌های موجود و مشکلات وضعیتی را کنترل می‌کنند (۴). کاکس^۲ حالات خلقی را به عنوان حالتی ویژه و تا حدی زودگذر تعریف می‌کند که با پاسخ‌های روانی به یک محرک محیطی همراه است (۵). مورگان^۳ در سال ۱۹۸۵ بعد از چندین مطالعه، مدلی از سلامت روانی ارائه داد که نشان می‌داد ورزشکارانی که دارای عملکرد بهتری بودند نسبت به ورزشکاران دارای عملکرد ضعیف‌تر از حالات خلقی مثبت‌تری برخوردار بودند.

کوهن^۴ و همکاران حالات خلقی را این گونه تعریف کرده‌اند: دوره‌ای که فرد تلاش می‌کند با نیازهای محیطی سازگار شود. بنابراین می‌توان گفت که خلق انعکاسی از تغییرات محیطی است (۶). مورای حالات خلقی را به عنوان یک حالت هیجانی زودگذر که نوساناتش به شرایط محیطی بستگی دارد تعریف کرده است، برخی از این پیشامدها که حالات خلقی را تحت تأثیر قرار می‌دهند، خارجی هستند، مانند آب و هوا یا فعالیت بدنی؛ و برخی دیگر، درونی‌اند، مانند ارزیابی فرد از رویدادها (۷). تنظیم خلق^۵ به حالتی اطلاق می‌شود که افراد سعی می‌کنند که خلق خود را در یک موقعیت ویژه کنترل کنند. اصطلاح تنظیم خلق، گویای این واقعیت است که افراد احساسات خود را با ایجاد افکار و اجرای اعمالی که حالت خوشی را افزایش می‌دهد، تنظیم می‌کنند (۸). اگرچه بررسی استراتژی‌های تنظیم خلق در ادبیات روان‌شناسی ورزش مورد توجه قرار نگرفته است، تحقیقات در زمینه روان‌شناسی عمومی گسترده بوده است. تا تردل و پارکینسون^۶

-
1. Mood
 2. Cox
 3. Morgan
 4. Cohen
 5. Mood Regulation
 6. Totterdel & Parkinson

استراتژی‌های تنظیم خلق را به چهار دسته کلی تقسیم کردند که عبارتند از: گیجی یا حواس‌پرتی رفتاری^۱ (مثل گپ زدن با فردی دیگر برای پرت کردن حواس خود از احساس)، مشغولیت رفتاری^۲ (مثل نوشتن احساسات)، حواس‌پرتی شناختی^۳ (مثل به چیز دیگری فکر کردن)، مشغولیت شناختی^۴ (مثل سعی در بیان احساس به صورت یک عقیده) (۹).

باور عمومی بر این است که اکثر افراد به طور ذاتی و حسی استراتژی‌هایی برای تنظیم حالات خلقی به کار می‌گیرند. تا کنون حدود ۱۶۲ استراتژی شناخته شده است، هرچند کارایی استراتژی‌های متنوع تنظیم خلق به خوبی درک نشده است، احتمال می‌رود که استراتژی‌های خاصی در تنظیم حالت خلقی ویژه سودمند باشد (۱۰). یکی از روش‌های کنترل خلق قبل از رقابت خود تنظیمی^۵ است. فرایند خود تنظیمی اشاره بر این واقعیت دارد که ورزشکاران تمایل دارند که فعالانه حالات خلقی خود را کنترل کرده و استراتژی‌هایی را برای خود تنظیمی حالات خلقی منفی و افزایش حالات خلقی مثبت ایجاد کنند (۲). نتایج بررسی‌تری و دیگران^۶ از استراتژی‌های تنظیم خلق در میان ۱۹۵ ورزشکار نشان داد که استراتژی‌های عمده در میان ورزشکاران عبارتند از: مشغول بودن با فعالیت‌های فیزیکی قبل از رقابت، تنها بودن با سخنان نیروزا به خود انرژی و انگیزه دادن^۷، در مورد احساسات خود با فرد دیگری سخن گفتن و شوخی کردن^۸. میزان استفاده و سودمندی ادراک شده از استراتژی‌ها با توجه به حالت خلقی ویژه متفاوت بود. استراتژی‌های مورد استفاده در میان ورزشکاران با توجه به جنسیت، نوع ورزش و سطح رقابت تفاوتی نشان نداد (۱۰).

استیون و لان، استراتژی‌های مورد استفاده برای خود تنظیمی حالات خلقی (خشم، افسردگی، خستگی، اضطراب، نبرومندی و سردرگمی) را در ۱۰۷ ورزشکار از رشته‌های مختلف ورزشی بررسی کردند و به این نتیجه رسیدند که تغییر موقعیت، تمرین و گوش دادن به موسیقی استراتژی‌های معمول در میان هر یک از حالات خلقی بود (۱۱).

تایر و دیگران^۹، میزان استفاده و کارایی انواع مختلف رفتارهای تنظیم خلق را در میان مردم عادی بررسی کردند. نتایج این بررسی نشان داد که عمده‌ترین رفتارها برای کاهش عصبانیت، اضطراب و تنش در کوتاه‌مدت در افراد عادی شامل ورزش، تکنیک‌های آرام بخشی^{۱۰}، استراحت، موسیقی، غذا و صحبت کردن با افراد دیگر بود. تایر و همکاران دریافتند که برای افزایش بعد نبرومندی خلق استراتژی‌های کنترل افکار از طریق صحبت با خود، گوش دادن به موسیقی، دوش گرفتن، ورزش، چرت زدن، با چیزی خود را

1. Behavioural distraction
2. Behavioural engagement
3. Cognitive distraction
4. Cognitive engagement
5. Self-regulating
6. Terry & et al
7. Pep Talk
8. Humor
9. Thayer & et al
10. Relaxation

مشغول کردن و نوشیدنی کافئین دار خوردن از جمله استراتژی‌های بسیار مؤثر بودند. در این تحقیق عامل سن و جنسیت نیز در اتخاذ نوع استراتژی تأثیرگذار تشخیص داده شد (۱۲).

می‌توان گفت که تجربه رقابت به ورزشکاران یاد می‌دهد که روش‌ها و استراتژی‌هایی را برای کنترل خلق خود توسعه دهند. آگاهی از استراتژی‌هایی که ورزشکاران برای تنظیم حالات خلقی از آن‌ها استفاده می‌کنند می‌تواند به روان‌شناسان ورزش کمک کند تا طرح‌های مداخله‌ای مناسبی را برای بهبود عملکرد از طریق کنترل و تنظیم حالات خلقی ارائه دهند. این تحقیق در صدد برآمده تا با بررسی میزان به کارگیری استراتژی‌های مختلف تنظیم خلق و سودمندی حاصل از هر یک از این استراتژی‌ها به این سوالات پاسخ دهد:

- ۱- ورزشکاران برای کنترل هریک از ابعاد خلقی خود از چه استراتژی‌هایی استفاده می‌کنند؟
- ۲- از لحاظ میزان به کارگیری استراتژی‌های تنظیم خلق قبل از رقابت بین ورزشکاران مرد و زن رشته‌های انفرادی و گروهی در تنظیم هر یک از ابعاد خلقی خستگی، تنش، سرزندگی، سردرگمی، خشم و افسردگی چه تفاوت‌هایی وجود دارد؟
- ۳- از لحاظ میزان سودمندی استراتژی‌های تنظیم خلق قبل از رقابت بین ورزشکاران مرد و زن رشته‌های انفرادی و گروهی در تنظیم هر یک از ابعاد خلقی خستگی، تنش، سرزندگی، سردرگمی، خشم و افسردگی چه تفاوت‌هایی وجود دارد؟

روش پژوهش

با توجه به ماهیت موضوع، روش پژوهش توصیفی و از نوع علی - مقایسه‌ای است. جامعه آماری این پژوهش، عبارت است از ۲۶۰ نفر از ورزشکاران مرد و زن رشته‌های مختلف گروهی (فوتبال، والیبال، بسکتبال، هندبال و فوتسال) و انفرادی (تنیس روی میز، دوچرخه سواری، شنا و شیرجه، ژیمناستیک و رشته‌های رزمی مختلف) استان‌های آذربایجان شرقی و غربی با حداقل ۵ سال سابقه فعالیت حرفه‌ای که در سال ۱۳۸۷ درگیر مسابقات بودند. نمونه آماری پژوهش ۱۶۳ ورزشکار از رشته‌های مختلف (مرد انفرادی ۴۰ نفر، زن انفرادی ۴۰ نفر، مرد گروهی ۴۲ نفر و زن گروهی ۴۱ نفر)، با دامنه سنی ۱۹ تا ۳۴ سال و با میانگین سابقه ورزشی حداقل ۷ سال تشکیل می‌دهد که به روش تصادفی ساده انتخاب گردیدند.

۳۷ استراتژی مؤثر در تنظیم خلق و خوی در قالب پرسش‌نامه‌ای تحت عنوان مقیاس تنظیم احساسات^۱ (ROFS) فراهم و مورد استفاده قرار گرفت. در این پرسش‌نامه میزان استفاده یا به کارگیری استراتژی برای تنظیم بعد خلقی مورد نظر با استفاده از یک مقیاس ۴ نمره‌ای (۱= بندرت، ۴= همیشه) نمره‌گذاری شده است. میزان سودمندی حاصل از استراتژی مورد استفاده برای تنظیم خلق نیز با یک مقیاس ۹ نمره‌ای (۱= اصلاً مؤثر نبوده، ۹= کاملاً مؤثر بوده)، اندازه‌گیری شده است. روایی صورتی این پرسش‌نامه به

وسیله ۱۰ نفر از روان‌شناسان ورزشی تایید شده است. پایایی پرسش‌نامه نیز از طریق مطالعه راهنما برای پایایی درونی سوالات روی تعداد ۱۰ پرسش‌نامه به دست آمد ($P, R = 0/76 < 0/05$).

پس از اطلاع از برنامه تمرینی و محل تمرین تیم‌های ورزشی و جلب نظر ورزشکاران و مسؤولان تیم‌های مختلف پرسش‌نامه‌ها در اختیار ورزشکاران قرار داده شد. از آن‌ها خواسته شد که در فاصله زمانی مناسب و دور از محیط ورزشی استراتژی‌ها را مطالعه و میزان استفاده و سودمندی ادراک شده از آن استراتژی را مشخص کنند. در فاصله زمانی یک ماه حدود ۹۰٪ پرسش‌نامه‌های توزیع شده، تکمیل و برگشت داده شد. با توجه به هدف پژوهش که بررسی میزان به کارگیری و سودمندی استراتژی‌های تنظیم خلق قبل از رقابت در میان ورزشکاران بود متغیر مستقل در قالب یک متغیر اسمی چهار مقوله‌ای انتخاب شد که شامل ۱- ورزشکاران مرد انفرادی. ۲- ورزشکاران زن انفرادی. ۳- ورزشکاران مرد گروهی. و ۴- ورزشکاران زن گروهی است. متغیرهای وابسته هم استراتژی‌های تنظیم حالات خلقی قبل از رقابت می‌باشند (۳۷ استراتژی) که بر حسب میزان به کارگیری و میزان سودمندی در تنظیم شش مؤلفه خلقی تنش - اضطراب، خستگی، خشم، افسردگی، نیرومندی - سرزندگی و گیجی - سردرگمی مورد بررسی قرار گرفتند. برای مقایسه میانگین میزان به کارگیری و میزان سودمندی سه استراتژی برتر برای هر بعد خلقی در بین چهار گروه مختلف (ورزشکاران مرد و زن رشته‌های انفرادی و گروهی) از تحلیل واریانس یک طرفه (ANOVA) استفاده شد. برای تعیین معنادار بودن تفاوت بین میانگین‌ها از آزمون تعقیبی توکی استفاده شد. لازم بذکر است داده‌ها بر اساس آزمون کلموگروف اسمیرنوف از توزیع طبیعی برخوردار بودند.

یافته‌ها

نتایج جدول شماره ۱ و ۲ به ترتیب پنج استراتژی عمده از لحاظ میزان استفاده و میزان سودمندی استراتژی‌ها را برای هر بعد خلقی را نشان می‌دهد.

جدول ۱. پنج استراتژی عمده از لحاظ میزان به کارگیری برای تنظیم خلق قبل از رقابت در میان ورزشکاران

استراتژی	خستگی	استراتژی	تنش	استراتژی	سرزندگی
دوش گرفتن	۳/۰۵	سخنان نیروزا	۲/۶۶	عملی کردن احساس	۲/۸۸
خواب و استراحت	۲/۸۸	کنترل افکار به شکل مثبت	۲/۶۲	سخنان نیروزا	۲/۸۵
موسیقی آرام و ملایم	۲/۸۵	تصویرسازی ذهنی ورزشی	۲/۵۶	تصویرسازی ذهنی ورزشی	۲/۸۱
آب به صورت زدن	۲/۷۴	تسکین به خود	۲/۵۴	موسیقی شاد و تند	۲/۷۷
سخنان نیروزا	۲/۶۳	با فرد دیگر صحبت کردن	۲/۵۳	شوخی کردن	۲/۶۸
استراتژی	سردرگمی	استراتژی	خشم	استراتژی	افسردگی
اجتناب از عامل احساس	۲/۴۳	تنها بودن	۲/۶۴	کنترل افکار به شکل مثبت	۲/۵۳
سخنان نیروزا	۲/۴	خالی کردن احساس	۲/۶۱	تنها بودن	۲/۵۱
تمرکز بر استراتژی رقابت	۲/۲۵	اجتناب از عامل احساس	۲/۵۲	سخنان نیروزا	۲/۴۳

افسردگی	استراتژی	خشیم	استراتژی	سردرگمی	استراتژی
۲/۴۲	موسیقی آرام و ملایم	۲/۵	سخنان نیروزا	۲/۲۵	کنترل افکار به شکل مثبت
۲/۴۱	اعمال مذهبی	۲/۴۹	پرداختن به عامل احساس	۲/۲۴	پرداختن به عامل احساس

با توجه به جدول ۱ استراتژی‌های دوش گرفتن به هنگام خستگی، سخنان نیروزا برای تنش، عملی کردن احساس برای نیرومندی، اجتناب از عامل احساس برای سردرگمی، تنها بودن برای خشم و کنترل افکار به شکل مثبت بیشترین استفاده را داشتند.

جدول ۲. پنج استراتژی عمده از لحاظ میزان سودمندی برای تنظیم خلق قبل از رقابت در میان ورزشکاران

نیرومندی	استراتژی	تنش	استراتژی	خستگی	استراتژی
۶/۶۴	موسیقی شاد و تند	۶/۲۲	کنترل افکار به شکل مثبت	۷/۱۵	دوش گرفتن
۶/۴۹	تصویرسازی ذهنی ورزشی	۶/۱۸	تکنیک‌های آرام بخشی	۷/۰۱	خواب و استراحت
۶/۳۴	کنترل افکار به شکل مثبت	۶/۱۷	اجتناب از عامل احساس	۶/۸۳	موسیقی آرام و ملایم
۶/۳۴	سخنان نیروزا	۶/۱۵	تصویرسازی ذهنی ورزشی	۶/۶۲	آب به صورت زدن
۶/۲۳	عملی کردن احساس	۵/۹۸	سخنان نیروزا	۶/۳۴	ماساژ
افسردگی	استراتژی	خشیم	استراتژی	سردرگمی	استراتژی
۶/۱۸	اجتناب از عامل احساس	۶/۴	اجتناب از عامل احساس	۵/۹۹	اجتناب از عامل احساس
۶/۱۳	موسیقی شاد و تند	۶/۲	فکر کردن به چیز دیگر	۵/۸۴	تصویرسازی ذهنی ورزشی
۵/۹۴	موسیقی آرام و ملایم	۶/۱۴	تنها بودن	۵/۷۴	سخنان نیروزا
۵/۸۷	فکر کردن به چیز دیگر	۶/۰۵	پرداختن به عامل احساس	۵/۵۹	تمرکز بر استراتژی رقابت
۵/۸	اعمال مذهبی	۶/۹۴	کنترل افکار به شکل مثبت	۵/۵۶	کنترل افکار به شکل مثبت

با توجه به جدول ۲ استراتژی‌های دوش گرفتن برای خستگی، کنترل مثبت افکار برای تنش، گوش دادن به موسیقی شاد برای سرزندگی، اجتناب از عامل احساس برای خشم، سردرگمی و افسردگی دارای بیشترین سودمندی و تأثیر بودند.

جدول ۳ تا ۷ تفاوت‌های میان استراتژی‌های مورد استفاده و میزان سودمندی آن‌ها را در بین ابعاد خلقی نشان می‌دهند.

نتایج جدول ۳ نشان می‌دهد که در میزان به کارگیری استراتژی‌های دوش گرفتن و گوش دادن به موسیقی آرام به منظور کاهش خستگی بین ورزشکاران تفاوت معنی‌داری وجود دارد.

جدول ۳. نتایج آزمون تحلیل واریانس یک طرفه در مورد میزان به کارگیری سه راهبرد برتر در کاهش خستگی در میان گروه‌های ورزشکاران

متغیر	گروه	مجموع مجذورات	درجات آزادی	میانگین مجذورات	F	Sig
دوش گرفتن	بین گروهی	۴/۸۷۰	۳	۱/۶۲۳	۲/۹۳۹*	۰/۰۳۶
	درون گروهی	۶۶/۸۴۲	۱۲۱	۰/۵۵۲		
	کل	۷۱/۷۱۲	۱۲۴			
خواب و استراحت	بین گروهی	۲/۱۰۳	۳	۰/۷۰۱	۱/۱۲۶	۰/۳۴۱
	درون گروهی	۸۴/۰۵۵	۱۳۵	۰/۶۲۳		
	کل	۸۶/۱۵۸	۱۳۸			
موسیقی آرام	بین گروهی	۶/۰۹۷	۳	۲/۰۳۲	۳/۰۴۲*	۰/۰۳۱
	درون گروهی	۱۰۲/۲۳۴	۱۵۳	۰/۶۶۸		
	کل	۱۰۸/۳۳۱	۱۵۶			

* معنی‌داری در سطح ۰/۰۵

آزمون تعقیبی توکی نشان داد که در میزان استفاده از استراتژی «دوش گرفتن» برای کاهش خستگی بین مردان گروهی (M=۳/۲۲) و زنان گروهی (M=۳/۷۹)، تفاوت معنی‌داری وجود دارد (در سطح ۰/۰۵). همچنین آزمون تعقیبی توکی نشان داد که میزان به کارگیری استراتژی «گوش دادن به موسیقی آرام» برای کاهش خستگی در بین ورزشکاران زن گروهی (M=۳/۳۷) در مقایسه با سه گروه دیگر (مردان انفرادی M=۳، زنان انفرادی M=۳/۹۷ و مردان گروهی M=۳/۹۳) کمتر است و تفاوت معنی‌داری را نشان می‌دهد. این استراتژی در زنان گروهی در مقایسه با سه گروه دیگر کاربرد کمتری داشته است. با توجه به جدول شماره ۴ در میزان اثربخشی راهبردهای دوش گرفتن، خواب و موسیقی ملایم بین گروه‌های مختلف تفاوت معنی‌داری وجود ندارد.

جدول ۴. نتایج آزمون تحلیل واریانس یک طرفه در مورد میزان اثربخشی سه راهبرد برتر در کاهش خستگی در میان گروه‌های ورزشکاران

متغیر	گروه	مجموع مجذورات	درجات آزادی	میانگین مجذورات	F	Sig
دوش گرفتن	بین گروهی	۹/۸۹۴	۳	۳/۲۹۸	/۶۳۴	/۱۸۵
	درون	۲۴۴/۲۱۸	۱۲۱	۲/۰۱۸		

متغیر	گروه	مجموع مجذورات	درجات آزادی	میانگین مجذورات	F	Sig
	گروهی					
	کل	۲۵۴/۱۱۲	۱۲۴			
خواب و استراحت	بین گروهی	۴/۱۵۱	۳	۱/۳۸۴	۰/۵۵۳	۰/۶۴۷
	درون گروهی	۳۳۷/۸۲۰	۱۳۵	۲/۵۰۲	۰	۰
	کل	۳۴۱/۹۷۱	۱۳۸			
موسیقی آرام	بین گروهی	۳/۸۸۱	۳	۱/۲۹۴	۰/۵۸۱	۰/۶۲۸
	درون گروهی	۳۴۰/۴۷۵	۱۵۳	۲/۲۲۵	۰	۰
	کل	۳۴۴/۳۷۵	۱۵۶			

نتایج جدول شماره ۵ نیز نشان می‌دهد که میزان بکارگیری راهبردهای سخنان نیروزا، کنترل افکار و تصویرسازی جهت کاهش تنش تفاوت معنی‌داری بین ورزشکاران وجود ندارد.

جدول ۵. نتایج آزمون تحلیل واریانس یک طرفه در مورد میزان به کارگیری سه راهبرد برتر در کاهش تنش در میان گروه‌های ورزشکاران

متغیر	گروه	مجموع مجذورات	درجات آزادی	میانگین مجذورات	F	Sig
سخنان نیروزا	بین گروهی	۴/۰۵۰	۳	۱/۳۵۰	۰/۸۶۴	۰/۱۳۸
	درون گروهی	۱۱۱/۴۹۵	۱۵۴	۰/۷۲۴		۰
	کل	۱۱۵/۵۴۴	۱۵۷			
کنترل افکار به شکل مثبت	بین گروهی	۰/۹۶۲	۳	۰/۳۲۱	۰/۷۰۶	۰/۵۵۰
	درون گروهی	۶۶/۷۶۰	۱۴۷	۰/۴۵۴		۰
	کل	۶۷/۷۲۲	۱۵۰			

متغیر	گروه	مجموع مجدورات	درجات آزادی	میانگین مجدورات	F	Sig
تصویرسازی ذهنی	بین گروهی	۲ / ۰۳۰	۳	۰ / ۶۷۷	۱ / ۲۵۵	/ ۲۹۲ ۰
	درون گروهی	۷۵ / ۵۲۵	۱۴۰	۰ / ۵۳۹		
	کل	۷۷ / ۵۵۶	۱۴۳			

با توجه به جدول شماره ۶ بین ورزشکاران از لحاظ اثربخشی راهبرد کنترل افکار به شکل مثبت برای کاهش تنش تفاوت معنی‌داری وجود دارد. آزمون تعقیبی توکی نشان داد که میزان اثربخشی راهبرد «کنترل مثبت افکار» برای کاهش تنش در ورزشکاران زن گروهی ($M=۶/۲۲$) در مقایسه با سه گروه دیگر (مرد انفرادی $M=۵/۹۴$ ، زن انفرادی $M=۵/۸۹$ و مرد گروهی $M=۶/۰۸$) بیشتر است و تفاوت معنی‌داری را نشان می‌دهد.

جدول ۶ نتایج آزمون تحلیل واریانس یک طرفه در مورد میزان اثربخشی سه راهبرد برتر در کاهش تنش در میان گروه‌های ورزشکاران

متغیر	گروه	مجموع مجدورات	درجات آزادی	میانگین مجدورات	F	Sig
کنترل مثبت افکار	بین گروهی	۲۴ / ۴۴۴	۳	۳ / ۲۹۸	۱ / ۶۳۴	۰ / ۰۰۳
	درون گروهی	۳۴۹ / ۳۴۴	۱۲۱	۲ / ۰۱۸		
	کل	۳۷۳ / ۷۸۸	۱۲۴			
تکنیک‌های آرام بخشی	بین گروهی	۱۸ / ۶۱۴	۳	۶ / ۲۰۵	۲ / ۰۸۲	۰ / ۱۰۶
	درون گروهی	۳۴۲ / ۶۸۰	۱۱۵	۲ / ۹۸۰		
	کل	۳۶۱ / ۲۹۴	۱۱۸			
اجتناب از عامل احساس	بین گروهی	۰ / ۹۹۳	۳	۰ / ۳۳۱	۰ / ۲۳۶	۰ / ۸۷۱
	درون گروهی	۲۰۴ / ۵۰۰	۱۴۶	۱ / ۴۰۱		
	کل	۲۰۵ / ۴۹۳	۱۴۹			

نتایج جدول شماره ۷ نیز نشان می‌دهد که بین میزان به کارگیری راهبردهای عملی کردن احساس، سخنان نیروزا و تصویرسازی برای افزایش سرزندگی بین ورزشکاران تفاوت معنی وجود ندارد.

جدول ۷. نتایج آزمون تحلیل واریانس یک طرفه در مورد میزان به کارگیری سه راهبرد برتر در افزایش سرزندگی در میان ورزشکاران

متغیر	گروه	مجموع مجذورات	درجات آزادی	میانگین مجذورات	F	sig
عملی کردن احساس	بین گروهی	۳/۱۶۱	۳	۱/۰۵۴	۱/۴۸۸	۰/۲۲۱
	درون گروهی	۹۹/۸۴۶	۱۴۱	۰/۷۰۸		
	کل	۱۰۳/۰۰۷	۱۴۴			
سخنان نیروزا	بین گروهی	۱/۱۳۹	۳	۰/۳۸۰	۰/۴۶۳	۰/۷۰۹
	درون گروهی	۱۰۵/۸۵۴	۱۲۹	۰/۸۲۱		
	کل	۱۰۶/۹۹۲	۱۳۲			
تصویرسازی ذهنی	بین گروهی	۰/۵۶۲	۳	۰/۱۸۷	۰/۸۶۵	۰/۲۴۴
	درون گروهی	۱۰۷/۳۷۶	۱۴۰	۰/۷۶۷		
	کل	۱۰۷/۹۴۷	۱۴۳			

با توجه به نتایج جدول شماره ۸ در میزان اثربخشی راهبرد گوش دادن به موسیقی شاد جهت افزایش سرزندگی تفاوت معنی‌داری بین گروه‌های ورزشکاران وجود دارد. آزمون تعقیبی توکی نشان داد که میزان اثربخشی راهبرد «گوش دادن به موسیقی شاد» برای افزایش سرزندگی در ورزشکاران زن گروهی ($M=1.0$) در مقایسه با سه گروه دیگر (مرد انفرادی $M=0.95$ ، زن انفرادی $M=0.8$ و مرد گروهی $M=0.78$) کمتر است و تفاوت معنی‌داری را نشان می‌دهد.

جدول ۸. نتایج آزمون تحلیل واریانس یک طرفه در مورد میزان اثربخشی سه راهبرد برتر در افزایش سرزندگی در میان گروه‌های ورزشکاران

متغیر	گروه	مجموع مجذورات	درجات آزادی	میانگین مجذورات	F	sig
موسیقی شاد	بین گروهی	۱۷/۵۵۰	۳	۵/۸۵۰	۲/۹۲۴*	۰/۰۳۶
	درون گروهی	۳۰۰/۰۸۶	۱۵۰	۲/۰۰۱		
	کل	۳۱۷/۶۳۶	۱۵۳			
تصویرسازی ذهنی	بین گروهی	۴/۰۲۱	۳	۱/۳۴۰	۰/۴۱۱	۰/۷۲۴
	درون گروهی	۴۲۵/۹۷۲	۱۴۰	۳/۰۴۳		
	کل	۴۲۹/۹۹۳	۱۴۳			

متغیر	گروه	مجموع مجذورات	درجات آزادی	میانگین مجذورات	F	sig
کنترل مثبت افکار	بین گروهی	۳/۶۰۸	۳	۱/۲۰۳	۰/۶۱۳	۰/۶۰۷
	درون گروهی	۲۸۸/۱۶۷	۱۴۷	۱/۹۶۰		
	کل	۲۹۱/۷۷۵	۱۵۰	۵/۸۵۰		

*معنی‌داری در سطح ۰/۰۱

نتایج جدول شماره ۹ نشان می‌دهد که از لحاظ میزان به کارگیری راهبردهای سخنان نیروزا و تمرکز بر راهبرد رقابت به منظور کاهش سردرگمی بین ورزشکاران تفاوت معنی‌داری وجود دارد. آزمون تعقیبی توکی نشان داد که میزان به کارگیری راهبرد «سخنان نیروزا» به منظور کاهش سردرگمی در ورزشکاران زن گروهی (M=۳/۱۱) در مقایسه با دو گروه (مرد انفرادی M=۳/۶۲ و مرد گروهی M=۳/۶۸) کمتر است و تفاوت معنی‌داری را نشان می‌دهد. همچنین میزان به کارگیری استراتژی «تمرکز بر راهبرد رقابت» به منظور کاهش سردرگمی در ورزشکاران زن گروهی (M=۱/۹۲) در مقایسه با دو گروه (مرد انفرادی M=۳/۴۳ و مرد گروهی M=۳/۴۲) کمتر است و تفاوت معنی‌داری را نشان می‌دهد.

جدول ۹. نتایج آزمون تحلیل واریانس یک طرفه در مورد میزان به کارگیری سه راهبرد برتر در کاهش سردرگمی میان گروه‌های ورزشکاران

متغیر	گروه	مجموع مجذورات	درجات آزادی	میانگین مجذورات	F	sig
اجتناب از عامل احساس	بین گروهی	۱/۷۴۹	۳	۰/۵۸۳	۰/۸۷۵	۰/۴۵۶
	درون گروهی	۸۷/۳۳۲	۱۳۱	۰/۶۶۷		
	کل	۸۹/۰۸۱	۱۳۴			
سخنان نیروزا	بین گروهی	۶/۶۶۲	۳	۲/۲۲۱	۲/۸۷۱*	۰/۰۳۹
	درون گروهی	۹۰/۴۹۵	۱۱۷	۰/۷۷۳		
	کل	۹۷/۱۵۷	۱۲۰			
تمرکز بر راهبرد رقابت	بین گروهی	۶/۳۷۱	۳	۲/۱۲۴	۳/۵۵۹*	۰/۰۱۶
	درون گروهی	۸۵/۳۱۶	۱۴۳	۰/۵۹۷		
	کل	۹۱/۶۸۷	۱۴۶			

*معنی‌داری در سطح ۰/۰۵

با توجه به جدول شماره ۱۰ بین راهبردهای برتر برای کاهش سردرگمی تفاوت معنی‌داری بین ورزشکاران وجود نداشت.

جدول ۱۰. نتایج آزمون تحلیل واریانس یک طرفه در مورد میزان اثربخشی سه راهبرد برتر در کاهش سردرگمی در میان گروه‌های ورزشکاران

متغیر	گروه	مجموع مجزورات	درجات آزادی	میانگین مجزورات	F	sig
اجتناب از عامل احساس	بین گروهی	۴/۸۸۵	۳	۱/۶۲۸	۰/۹۶۹	۰/۴۱۰
	درون گروهی	۲۲۰/۱۰۸	۱۳۱	۱/۶۸۰		
	کل	۲۲۴/۹۹۳	۱۳۴			
تصویرسازی ذهنی	بین گروهی	۲/۷۱۹	۳	۰/۹۰۶	۰/۴۲۰	۰/۷۳۹
	درون گروهی	۲۹۳/۸۲۳	۱۳۶	۲/۱۶۰		
	کل	۲۹۶/۵۴۳	۱۳۹			
سخنان نیروزا	بین گروهی	۲۰/۶۸۶	۳	۶/۸۶۵	۲/۲۷۷	۰/۰۸۳
	درون گروهی	۳۵۴/۳۷۲	۱۱۷	۳/۰۲۹		
	کل	۳۷۵/۰۵۸	۱۲۰			

نتایج جدول شماره ۱۱ نشان داد که از لحاظ میزان بکارگیری، بین راهبردهای تنها بودن، خالی کردن احساس و اجتناب از عامل احساس برای کاهش خشم، تفاوت معنی‌داری بین ورزشکاران وجود ندارد.

جدول ۱۱. نتایج آزمون تحلیل واریانس یک طرفه در مورد میزان به کارگیری سه راهبرد برتر در کاهش خشم در میان گروه‌های ورزشکاران

متغیر	گروه	مجموع مجزورات	درجات آزادی	میانگین مجزورات	F	sig
تنها بودن	بین گروهی	۰/۸۵۴	۳	۰/۲۸۵	۰/۲۹۱	۰/۸۳۲
	درون گروهی	۱۴۲/۸۰۶	۱۴۶	۰/۹۷۸		
	کل	۱۴۳/۶۶۰	۱۴۹			
خالی کردن احساس	بین گروهی	۰/۲۷۱	۳	۰/۹۰۶	۰/۴۲	۰/۷۳۹
	درون گروهی	۹۶/۶۳۷	۱۳۶	۲/۱۶		
	کل	۹۶/۸۹۸	۱۳۹			

متغیر	گروه	مجموع مجزورات	درجات آزادی	میانگین مجزورات	F	sig
اجتناب از عامل احساس	بین گروهی	۰ / ۲۸۹	۳	۰ / ۰۹۶	۰ / ۱۸۰	۰ / ۹۱۰
	درون گروهی	۷۹ / ۸۸۱	۱۴۹	۰ / ۵۳۶		
	کل	۸۰ / ۱۷۰	۱۵۲			

همچنین نتایج جدول شماره ۱۲ نشان داد که در مورد میزان اثربخشی راهبردهای تنها بودن، فکر به چیزی دیگر و اجتناب از عامل احساس به منظور کاهش خشم تفاوت معنی‌داری بین ورزشکاران وجود ندارد.

جدول ۱۲. نتایج آزمون تحلیل واریانس یک طرفه در مورد میزان اثربخشی سه راهبرد برتر در کاهش خشم در میان گروه‌های ورزشکاران

متغیر	گروه	مجموع مجزورات	درجات آزادی	میانگین مجزورات	F	sig
اجتناب از عامل احساس	بین گروهی	۰ / ۹۵۷	۳	۰ / ۳۱۹	۰ / ۲۲۲	۰ / ۸۸۱
	درون گروهی	۲۱۳ / ۷۲۲	۱۴۹	۱ / ۴۳۴		
	کل	۲۱۴ / ۶۸۰	۱۵۲			
فکر به چیز دیگر	بین گروهی	۵ / ۵۰۴	۳	۱ / ۸۳۵	۱ / ۰۴۹	۰ / ۳۷۳
	درون گروهی	۲۴۳ / ۰۱۳	۱۳۹	۱ / ۷۴۸		
	کل	۲۴۸ / ۵۱۷	۱۴۲			
تنها بودن	بین گروهی	۱۳ / ۲۶۱	۳	۴ / ۴۲۰	۱ / ۲۴۰	۰ / ۲۹۷
	درون گروهی	۵۰۵ / ۹۹۹	۱۴۲	۳ / ۵۶۳		
	کل	۵۱۹ / ۲۶۰	۱۴۵			

با توجه به نتایج جدول شماره ۱۳ میزان به کارگیری راهبردهای کنترل افکار، تنها بودن و سخنان نیروزا به منظور کاهش افسردگی در بین ورزشکاران تفاوت معنی‌داری را نشان نمی‌دهد.

جدول ۱۳. نتایج آزمون تحلیل واریانس یک طرفه در مورد میزان به کارگیری سه راهبرد برتر در کاهش افسردگی میان گروه‌های ورزشکاران

متغیر	گروه	مجموع مجزورات	درجات آزادی	میانگین مجزورات	F	sig
کنترل افکار به شکل مثبت	بین گروهی	۰/۷۲۴	۳	۰/۲۴۱	۰/۳۶۴	۰/۷۷۹
	درون گروهی	۹۰/۱۶۱	۱۳۶	۰/۶۶۳		
	کل	۹۰/۸۸۶	۱۳۹			
تنها بودن	بین گروهی	۵/۲۷۲	۳	۱/۷۵۷	۱/۴۶۲	۰/۲۲۸
	درون گروهی	۱۵۶/۲۲۱	۱۳۰	۱/۲۰۲		
	کل	۱۶۱/۴۹۳	۱۳۳			
سخنان نبروزا	بین گروهی	۳/۲۱۱	۳	۱/۰۷۰	۱/۰۷۸	۰/۳۶۱
	درون گروهی	۱۳۵/۰۷۵	۱۳۶	۰/۹۹۳		
	کل	۱۳۸/۲۸۶	۱۳۹			

با توجه به نتایج جدول شماره ۱۴ میزان اثربخشی راهبرد گوش دادن به موسیقی شاد در بین ورزشکاران تفاوت معنی‌داری داشت. آزمون توکی نشان داد که میزان اثربخشی راهبرد «گوش دادن به موسیقی شاد» به منظور کاهش افسردگی در ورزشکاران زن انفرادی ($M=۶/۹۰$) در مقایسه با سه گروه دیگر (مرد انفرادی $M=۵/۹۷$ ، مرد گروهی $M=۶/۰۵$ و زن گروهی $M=۵/۵۵$) کمتر است و تفاوت معنی‌داری را نشان می‌دهد.

جدول ۱۴. نتایج آزمون تحلیل واریانس یک طرفه در مورد میزان اثربخشی سه راهبرد برتر در کاهش افسردگی در میان گروه‌های ورزشکاران

متغیر	گروه	مجموع مجزورات	درجات آزادی	میانگین مجزورات	F	sig
اجتناب از عامل احساس	بین گروهی	۶/۶۸۲	۳	۲/۲۲۷	۱/۰۲۳	۰/۳۸۴
	درون گروهی	۳۱۳/۳۹۲	۱۴۴	۲/۱۷۶		
	کل	۳۲۰/۰۷۴	۱۴۷			
موسیقی شاد	بین گروهی	۳۶/۷۴۵	۳	۱۲/۲۴۸	۵/۵۹۱*	۰/۰۰۱
	درون گروهی	۳۱۹/۸۴۹	۱۴۶	۱/۱۹۱		
	کل	۳۵۶/۵۹۳	۱۴۹			

متغیر	گروه	مجموع مجزورات	درجات آزادی	میانگین مجزورات	F	sig
موسیقی ملایم	بین گروهی	۰/۵۱۷	۳	۰/۱۷۲	۰/۰۷۶	۰/۹۷۳
	درون گروهی	۳۰۱/۰۱۶	۱۳۳	۲/۲۶۳		
	کل	۳۰۱/۵۳۳	۱۳۶			

* سطح معنی‌داری ۰/۰۱

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج پژوهش نشان داد که ورزشکاران برای تنظیم و کنترل هر یک از ابعاد خلقی از استراتژی‌های متفاوتی استفاده می‌کنند. ورزشکاران گزارش کردند که برای کاهش خستگی بیشتر از دوش، استراحت، برای کاهش تنش از سخنان نیروزا، کنترل مثبت افکار برای افزایش نیرومندی بیشتر از بیان احساس، سخنان نیروزا، برای کاهش سردرگمی از اجتناب از عامل احساس، سخنان نیروزا، برای کاهش خشم از تنهایی، خالی کردن احساس و بالاخره برای کاهش افسردگی از کنترل افکار به شکل مثبت، تنهایی استفاده می‌کنند.

از طرف دیگر سودمندترین استراتژی‌ها برای هر بعد خلقی نیز متفاوت بود، به این ترتیب که دوش و خواب هنگام خستگی، کنترل مثبت افکار و تکنیک‌های آرام بخشی به هنگام تنش، موسیقی و تصویرسازی ذهنی برای سرزندگی، اجتناب از عامل احساس و تصویرسازی ذهنی در هنگام سردرگمی، اجتناب از عامل احساس و فکر به چیزی دیگر هنگام خشم و بالاخره اجتناب از عامل احساس و موسیقی از استراتژی‌هایی بودند که بیشترین سودمندی و تأثیر را در کاهش خلقیات منفی داشتند.

هدف این تحقیق بررسی و مقایسه میزان استفاده و سودمندی حاصل از استراتژی‌های تنظیم خلق قبل از رقابت در میان ورزشکاران مرد و زن رشته‌های گروهی و انفرادی بود. با توجه به نتایج پژوهش چندین نکته جالب توجه مشاهده شد؛ اول این که ورزشکاران گزارش کردند که از استراتژی‌های متنوعی برای تنظیم حالات خلقی قبل از رقابت استفاده می‌کنند. دوم این که ورزشکاران گزارش کردند که از استراتژی‌های متفاوتی برای تنظیم ابعاد خلقی ویژه استفاده می‌کنند، برخی از این استراتژی‌ها، عموماً روش‌های مؤثری برای کنترل حالات خلقی مختلف می‌باشند در حالی که برخی دیگر از استراتژی‌ها، مختص بعد خلقی ویژه‌ای هستند. سوم این که استراتژی‌هایی که بیشترین سودمندی را دارند، الزاماً دارای بیشترین میزان کاربرد نبودند. به طور کلی نتایج این پژوهش و دو پژوهش قبلی (استیون و لان ۲۰۰۱، تری و همکاران ۲۰۰۷) نشان می‌دهد که برخی از استراتژی‌ها در اکثر ابعاد خلقی مورد استفاده قرار گرفته و سودمندی زیادی هم داشته‌اند. لذا توجه به این استراتژی‌ها می‌تواند حائز اهمیت باشد، اولین استراتژی، استفاده از استراتژی تغییر موقعیت است. تغییر موقعیت به دو صورت انجام می‌شود: تنها بودن و اجتناب از عامل احساس. تغییر موقعیت می‌تواند به دو صورت حالت خلقی را تحت تأثیر قرار دهد؛ اول این که ممکن است به عنوان یک عامل انحرافی مورد استفاده قرار گیرد، این امر از طریق تلاش برای کاهش خلق منفی با حذف محرک‌های منفی یا انحراف توجه

از این محرک‌ها صورت می‌گیرد. از طرف دیگر این احتمال وجود دارد که با تغییر موقعیت به محرک‌های مثبتی دست یافت که موجب افزایش حالت خلقی مثبت می‌شود. پس می‌توان گفت که این استراتژی دو هدف را دنبال می‌کند انحراف توجه یا کاهش محرک‌های منفی و دوم افزایش محرک‌های مثبت.

دومین استراتژی، استراتژی صحبت کردن با فردی دیگر در مورد احساسات شخصی می‌باشد. کارور^۱ و همکاران پیشنهاد کردند که صحبت با افراد دیگر به دو دلیل استفاده می‌شود: نخست برای مشورت، آگاهی و برون‌ریزی ناکامی‌ها و دوم نیاز به حمایت اجتماعی. در محیط ورزش ورزشکار احتمالاً به مرتبی، هم تیمی یا روان‌شناس ورزشی دسترسی دارد و شاید با هدف تنظیم خلقیات خود باب گفتگو را با آنها باز کند. لذا توجه به این نکته و آگاهی از نقش گفتگوی دوستانه اهمیت خاصی دارد (۱۳).

استراتژی مؤثر دیگر فعالیت فیزیکی قبل از رقابت می‌باشد. فعالیت فیزیکی قبل از رقابت به نظر می‌رسد که برای کاهش تنش و افزایش نیرومندی مؤثر باشد. پیشنهاد می‌شود که یک دوره گرم کردن قبل از مسابقه ممکن است نقش استراتژی تنظیمی برای حالات خلقی تنش و نیرومندی ایفا کند. به طور کلی این استراتژی نوعی احساس آمادگی روانی را به ورزشکار القا می‌کند (۱۴).

سودمندی بالای تکنیک‌های آرام‌سازی در کاهش تنش نشان می‌دهد که ممکن است این استراتژی جایگاه ویژه‌ای در استراتژی‌های مقابله‌ای ورزشکاران داشته باشد. موارد دیگر نیاز به تحقیقات بیشتری دارند. برای مثال دوش گرفتن یا آبی به سر و صورت زدن معمولاً تقویت‌کننده و نیروزا است در حالی که حمام کردن معمولاً آرام‌بخش است (۱۲).

استراتژی سودمند دیگر موسیقی است. اعتقاد بر این است که موسیقی یک نقش مرکزی در رفتار موزیکال ایفا می‌کند. اکثر تحقیقات انجام شده در مورد فلسفه و انگیزه استفاده از موسیقی به وسیله افراد مختلف نشان داده‌اند که تنظیم حالات خلقی یکی از دلایل اصلی بوده است. به نظر می‌رسد که موسیقی هیجانات مثبت را برمی‌انگیزاند و احساس بهتری به فرد می‌دهد. در همین زمینه یک نقش خود درمانی نیز برای موسیقی پیشنهاد شده است (۱۶، ۱۵، ۱۷).

از آنجا که تفاوت‌های مشاهده شده در برخی از ابعاد خلقی از نظر میزان به کارگیری و سودمندی ناچیز است، می‌توان گفت ورزشکاران نخبه با توجه به تجربه رقابتی بالاتر در مقایسه با ورزشکاران کم تجربه، توانایی بهتری در شناسایی و کاربرد استراتژی‌های مؤثر در تنظیم حالات خلقی و کاهش اثرات منفی فشارهای روانی حاصل از رقابت دارند. با توجه به رابطه بین خلق و عملکرد لزوم تنظیم حالات خلقی و استراتژی‌های سودمند در این باره احساس می‌شود. از آنجایی که تحقیقات صورت گرفته در این مورد ناچیز است، بررسی بیشتر استراتژی‌های خود تنظیمی حالات خلقی پیشنهاد می‌شود.

نظر به این که استراتژی‌های مورد استفاده در ابعاد مختلف خلقی متفاوت است تنظیم حالات خلقی قبل از مسابقه باید به صورت مجزا در نظر گرفته شود.

با توجه به سودمندی بالای استراتژی‌های تصویرسازی ذهنی، کنترل افکار به شکل مثبت، گوش دادن به موسیقی، سخنان نیروزا و تکنیک‌های آرام‌بخشی در تنظیم ابعاد مختلف خلقی قبل از مسابقه آموزش این استراتژی‌ها به ورزشکاران در قالب برنامه‌های آماده‌سازی روانی ورزشکاران مناسب به نظر می‌رسد. با توجه به نتایج، به نظر می‌رسد ورزشکاران در تنظیم حالت خلقی سردرگمی و گیجی با مشکلات بیشتری مواجه هستند، لذا ارائه کمک‌های ویژه از طرف مربی و روان‌شناس تیم در جهت آموزش ورزشکار جهت مقابله با شرایط انحراف را از اهمیت ویژه‌ای برخوردار بوده و بسیار باارزش است.

تنوع بالای میانگین میزان به کارگیری و سودمندی استراتژی‌های تنظیم حالت خلقی سردرگمی در میان ورزشکاران نشان می‌دهد که ورزشکاران در تنظیم این حالت خلقی با مشکلات بیشتری مواجهند، در نتیجه لزوم توجه بیشتر به این حالت خلقی احساس می‌شود. به طور کلی هر چند در این پژوهش، استراتژی‌هایی ویژه که برای چندین حالت خلقی مورد استفاده واقع می‌شدند، شناسایی شدند؛ اما باید خاطر نشان ساخت که اثربخشی گزارش شده برای هر استراتژی کاملاً ذهنی، درونی و فردی است. یکی از محدودیت‌های این پژوهش حجم نمونه نسبتاً اندک آن با توجه به جنسیت و نوع رشته ورزشی بود. پیشنهاد می‌شود برای دستیابی به اطلاعات و نتایج معتبرتر از نمونه‌های بزرگتری از ورزشکاران استفاده شود. همچنین مقایسه استراتژی‌های تنظیم حالات خلقی با توجه به سطح رقابت نیز پیشنهاد می‌شود. همچنین بررسی تأثیر انواع مختلف موسیقی با توجه به حالات خلقی مختلف، می‌تواند نتایج جالب توجهی به همراه داشته باشد.

منابع

- 1_ Levenson, R. W. (1999). The intrapersonal functions of emotion. *Cognition and Emotion*, 13, 481-504.
- 2_ Mauss, I. , Silvia A. Bunge, S and Gross, J (2007). Automatic Emotion Regulation. *Social and Personality Psychology Compass*.
- 3_ Lundqvist, C. (2006). Competing under pressure: State anxiety, sport performance and assessment. Doctoral dissertation: Department of psychology. Stockholm University.
- 4_ Lane, M. A. , beedie, L. C. , curry, A. D and Clark. N. (2001). Mood and performance: Test of a conceptual model with a focus on depressed mood. *Psychology of sport and exercise*, 2 (3) 157-172.
- 5_ Cox, R. H. (2002). Sport psychology: Concepts and application. Missouri, Columbia: McGraw Hill.
- 6_ Cohen, S. , Kessler, R. C. , & Gordon, L. U. (1997). Strategies for measuring stress in studies of psychiatric and physical disorders. In Cohen, Kessler, & Gordon (Eds.),

- Measuring stress: A guide for health and social scientists (pp. 2. 28). New York: Oxford University Press.
- 7_ Murray, J. F. (1998). Mental equipment. Smart tennis: How to play and win the mental game (pp. 127-159). San Francisco, California: Jossey-Bass Publishers.
 - 8_ Kivetz, R. (2004). Reconciling Mood Congruency and Mood Regulation: The Role of psychological distance. Doctoral dissertation: Columbia University.
 - 9_ Parkinson, B & Totterdell, P. (1999). Classifying affect-regulation strategies. *Cognition and Emotion*, 13, 277-303.
 - 10_ Terry, C. P. , Dinsdale, S. S. , Karageorghis, I. C & Lane, M. A. (2007). Use and perceived effectiveness of pre-competition mood regulation strategies among athletes. *Athletic Insight: The online journal of sport psychology*.
 - 11_ Stevens, M. J & Lane, A. M. (2000). Mood-regulating strategies used by athletes. *Journal of Sports Sciences*, 18, 58-59.
 - 12_ Thayer, R. E. , Newman, J. R & McClain, T. M. (1994). Self-regulation of mood: Strategies for changing a bad mood, raising energy, and reducing tension. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67, 910-925.
 - 13_ Carver, C. S. , Scheier, M. F. , & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 267-283.
 - 14_ Berger, B. G. , & Motl, R. W. (2001). Exercise and mood: A selective review and synthesis of research employing the Profile of Mood States. *Journal of Applied Sport Psychology*, 12, 69-92.
 - 15_ Karageorghis, C. I. , & Terry, P. C. (1997). Psychophysical effects of music in sport and exercise: A review. *Journal of Sport Behavior*, 20, 54-68.
 - 16_ Saarikallio, S & Erkkila, J (2007). The role of music in adolescents' mood regulation. *Psychology of music*, 35 (1), 88-109.
 - 17_ Jeffreys. I. (2005). A multidimensional approach to enhancing recovery. *Strength and conditioning Journal*, 27 (5), 78-85.

This document was created with Win2PDF available at <http://www.daneprairie.com>.
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.