

مقایسه ادراک موفقیت، سرسختی روان‌شناختی و نظم‌جویی هیجانی در بین ورزشکاران با و بدون کاهش وزن

میثم شاه حسینی^۱، حسن نوروزی^۲، بهروز گل محمدی^۳

چکیده

کاهش وزن علاوه بر تغییرات فیزیولوژیکی در بدن، جنبه‌های روانی وسیعی را نیز در برمی‌گیرد زیرا بسیاری از ورزشکارانی که در مسابقات بین‌المللی، کاهش وزن سریع داشته‌اند، مشکلات هیجانی متعددی را قبل و حین مسابقه گزارش می‌نمایند، بدین منظور هدف از پژوهش حاضر مقایسه ادراک موفقیت، سرسختی روان‌شناختی و نظم‌جویی هیجانی در بین ورزشکاران با و بدون کاهش وزن بود. روش پژوهش حاضر توصیفی و از نوع علی مقایسه‌ای بود. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل ۴۸۰ ورزشکار در مسابقات انتخابی استان تهران در سال ۱۳۹۴ بود که برپایه نمونه‌گیری تصادفی ۲۰۰ ورزشکار به صورت نمونه تصادفی برگزیده شدند و پرسشنامه‌های ادراک موفقیت ورزشی، سرسختی کوباسا و نظم‌جویی هیجانی گروس تکمیل نمودند. به منظور تحلیل داده‌های جمع‌آوری شده از تحلیل واریانس چند متغیره استفاده شد. نتایج نشان دادند که ورزشکاران با کاهش وزن در متغیر سرسختی و زیر مؤلفه‌های آن (کنترل، چالش و مبارزه‌طلبی) به همراه ادراک موفقیت میانگین بالاتری نسبت به ورزشکاران بدون کاهش وزن داشتند؛ بالعکس ورزشکاران بدون کاهش وزن در متغیر نظم‌جویی هیجانی و دو زیر مؤلفه آن (سرکوبی، ارزیابی هیجان) به شکل معناداری میانگین بالاتری نسبت به ورزشکاران با کاهش وزن گزارش دادند. می‌توان این‌گونه نتیجه‌گیری کرد که کاهش وزن در میان ورزشکاران می‌تواند بر وضعیت روان‌شناختی و هیجانی ورزشکاران تأثیر بسزایی داشته باشد؛ لذا این مسئله لزوم آموزش و آگاهی بخشی به مربیان و ورزشکاران در مورد ابعاد روانی کاهش وزن را نشان می‌دهد.

واژگان کلیدی: ادراک موفقیت، سرسختی روان‌شناختی، نظم‌جویی هیجانی، کاهش وزن.

۱. دانشجوی کارشناسی ارشد، گروه روانشناسی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه سمنان، سمنان، ایران
 ۲. دانشجوی کارشناسی ارشد، گروه روانشناسی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه سمنان، سمنان، ایران
 ۳. استادیار، گروه رفتار حرکتی و روانشناسی ورزش، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه سمنان، سمنان، ایران

۱- مقدمه

ورزش قهرمانی امروزه در تمام دنیا از جایگاه ویژه‌ای برخوردار است. کسب موفقیت و عملکرد مطلوب ورزشکاران در مسابقات ورزشی از موضوعاتی است که بیشترین توجه سازمان‌های متولی ورزش در کشورهای مختلف را به خود معطوف نموده است (۱). یکی از مباحث مهم در ورزش بحث کاهش وزن سریع ورزشکاران می‌باشد که بر وضعیت روانی ورزشکاران تأثیر بسزایی دارد (۲). کاهش وزن در بسیاری از موارد در نتایج مسابقات ورزشی اثرگذار است. کاهش وزن سریع ممکن است باعث بهبود عملکرد شود، اما می‌تواند ورزشکار را در معرض مشکلات جسمانی، هیجانی و شناختی قرار دهد (۳). کاهش وزن به‌خصوص در مسابقات بزرگ علاوه بر تغییرات فیزیولوژیکی در بدن، بعد روانی وسیعی نیز دارد که بخش عمده‌ای از آن به عوامل هیجانی برمی‌گردد (۴). نتایج تحقیقات متعددی نشان دادند که کاهش وزن سریع با عملکرد پایین و همچنین خلق منفی در میان ورزشکاران در ارتباط است (۲) امروزه در دنیای ورزش، تمرین مداوم، تنها کلید موفقیت محسوب نمی‌شود؛ بلکه عواملی همچون داوری بد، واکنش تماشاگران، آسیب‌دیدگی و ... مهارت‌های خاصی برای حفظ سلامت ورزشکاران را می‌طلبد، چراکه ناتوانی در مقابله با این عوامل برای عملکرد موفقیت‌آمیز ورزشکار زیان‌بخش خواهد بود (۵).

موفقیت ورزشی به‌عنوان هدف اصلی ورزش‌های قهرمانی، همیشه مدنظر ورزشکاران، مربیان و پژوهشگران بوده است. بر اساس مبانی نظری مربوط به موفقیت ورزشی، پیشرفت در رقابت‌های ورزشی (ورزش‌گرایی) به هدف‌گرایی فرد وابسته است که این هدف‌گرایی مبتنی بر هدف تکلیف‌گرایی یا هدف خود‌گرایی می‌باشد. افراد با توجه به تفاوت‌های فردی از میزان توانایی متفاوتی در مؤلفه تکلیف‌گرایی و خود‌گرایی برخوردارند. افراد تکلیف‌گرا بیشتر خودمرجع هستند؛ این افراد بیشتر بر هدف‌های مبتنی بر بهبود تکلیف و عملکرد تمرکز دارند، در صورتی که افراد خودگرا متمایل به تعیین هدف‌های هنجار مرجع هستند و بر بهتر عمل کردن نسبت به سایرین یا عملکرد برابر با تلاش کمتر تمرکز دارند (۱). در پژوهشی دیگر فرزی، عباسی، سوری و نظری (۱۳۹۲) با مقایسه دانشجویان ورزشکار ایرانی و عراقی در زمینه ادراک و انگیزه موفقیت و سخت‌روی به این نتیجه رسیدند که ارتباط معناداری میان ادراک و انگیزه موفقیت و سخت‌روی در بین ورزشکاران وجود دارد (۶).

یکی دیگر از این عوامل روان‌شناختی مهم ورزشی، سرسختی روان‌شناختی است. سرسختی روان‌شناختی به‌عنوان مجموعه‌های متشکل از ویژگی‌های شخصیتی در نظر گرفته می‌شود که در رویارویی با حوادث فشارزای زندگی به‌عنوان منبعی از مقاومت، همانند سپری محافظ عمل می‌کند و افراد واجد آن می‌توانند به گونه‌های کارآمد با مشکلات و فشارهای زندگی مقابله کنند (۷). کوباسا (۱۹۷۹) سرسختی را ترکیبی از باورها در مورد خویشتن و جهان تعریف می‌کند که از سه مؤلفه تعهد، کنترل و مبارزه‌جویی تشکیل شده است. شخصی که از تعهد بالایی برخوردار است اهمیت و معنای اینکه چه کسی است و چه فعالیتی انجام می‌دهد را باور دارد. افرادی که در مؤلفه کنترل قوی هستند رویدادهای زندگی را قابل پیش‌بینی و کنترل می‌دانند و بر این باورند که می‌توانند با تلاش آنچه را که در اطرافشان رخ می‌دهد، تحت تأثیر قرار دهند. اشخاصی که مبارزه‌جویی بالایی دارند، موقعیت‌های منفی یا مثبتی که به سازگاری مجدد نیاز دارد را فرصتی برای یادگیری و رشد بیشتر می‌دانند تا تهدید برای امنیت و آسایش خویش (۷،۸). این ویژگی‌ها از یک ورزشکار، فردی کارآمد و توانا می‌سازد که می‌تواند حتی در بحرانی‌ترین شرایط و موقعیت‌ها در یک مسابقه ورزشی کماکان کنترل هیجان‌های خود را حفظ نماید و از مقابله‌ای معقولانه و کارساز استفاده کند (۹). ودی، اوانز، هانتون و نیل (۲۰۰۹) با بررسی دقیق

سرسختی در میان ورزشکاران نشان داد که سرسختی می‌تواند یک پیش‌بینی‌کننده روان‌شناختی در ورزشکاران برای مقابله با مصدومیت و بهبود هرچه سریع‌تر آن‌ها باشد (۱۰). کنترل وزن یکی از مؤلفه‌های اصلی و مهم در حوزه سرسختی محسوب می‌شود (۱۱). کوکرل (۲۰۰۲) تأثیرات سرسختی روان‌شناختی و مؤلفه‌های آن را بر شدت و جهت ویژگی‌های اضطراب رقابتی و شدت اعتمادبه‌نفس بررسی کردند. یافته‌ها این فرضیه را که ورزشکاران نخبه سرسختی و ادراک موفقیت بیشتری دارند را مورد تأیید قرارداد (۶). صالحی‌نژاد و بشارت (۲۰۱۰) در پژوهشی به بررسی رابطه تاب‌آوری، سرسختی، موفقیت ورزشی و سلامت روان در ورزشکاران پرداختند و نشان دادند که این چهار مؤلفه در ورزشکاران با یکدیگر همبستگی معناداری دارند (۱۲). فلدمن و سیندر (۲۰۰۵) در پژوهشی نشان دادند که سرسختی روان‌شناختی با اثرگذاری بر نحوه تفکر و قضاوت فرد در مورد شرایط پیرامون، منجر به سازگاری بالاتر و تنظیم مناسب هیجان‌ها در شرایط سخت و استرس‌زا می‌شود (۱۳).

نظم‌جویی هیجانی نیز از دیگر عوامل روانی مهم در بین ورزشکاران نخبه است. نظم‌جویی هیجانی به فرآیندهایی اطلاق می‌شود که برای کاهش، افزایش یا نگه‌داشتن تجارب هیجانی به‌کار گرفته می‌شوند. این فرآیندها متغیر بوده و ممکن است خودکار یا همراه با تلاش فراوان گرایش ذاتی (فرد هیجان‌های خودش را تنظیم کند) یا عارضی (فرد دیگری هیجان‌های شخص را تنظیم کند) باشند (۱۴). یکی از الگوهای ارائه‌شده در زمینه نظم‌جویی هیجانی که در دهه گذشته حمایت تجربی فراوانی را کسب کرده است، مدل فرایندی گروس (۱۹۹۸) است. براساس این الگو ممکن است هیجان در پنج ناحیه از فرایند مولد هیجان تنظیم گردد: ۱. انتخاب موفقیت (انتخاب یا اجتناب از موقعیت‌ها براساس تأثیر هیجانی مثبت یا منفی)؛ ۲. تعدیل موفقیت (حل مسئله/ تعدیل موفقیت برای تغییر اثر هیجانی)؛ ۳. گسترش توجه حواس‌پرتی، سرکوبگری، تمرکز، نشخوارگری)؛ ۴. تغییر شناخت‌ها تغییر دادن معنی، ارزیابی‌ها، ارزشیابی‌ها، تفسیرها، مقایسه اجتماعی (چارچوب‌بندی مجدد)؛ و ۵. تعدیل پاسخ‌های تجربه‌ای، رفتاری و فیزیولوژیکی (داروها، تمرین، ورزش، تنش‌زدایی، تغذیه، تعدیل رفتارهای بیانگر هیجان، مانند فرونشانی پاسخ‌های رفتاری) (۱۵). تنظیم هیجان‌ها در هنگام مسابقات امری ضروری برای موفقیت هر ورزشکار می‌باشد، زیرا عواملی همچون استرس قبل از مسابقه، شرایط مسابقه، تماشاگران و کاهش وزن همگی از عواملی هستند که هیجان‌های ورزشکاران را تحت تأثیر قرار می‌دهد و ورزشکاری می‌تواند موفق باشد که با تنظیم هیجان‌ها عملکرد خود را مدیریت کرده و بهترین نتیجه را کسب کند (۱۶). بروکس (۲۰۰۳) در پژوهشی نشان دادند که تنظیم هیجان‌ها با سلامت روان ورزشکاران نخبه در ارتباط است، ولی با موفقیت ورزشی در ارتباط نمی‌باشد (۱۷). در یک مطالعه، دگوتی و همکاران (۲۰۰۶) با بررسی فرایندهای شناختی و هیجانی ورزشکاران جودوکار نشان دادند که کاهش سریع وزن منجر به کاهش تمرکز، حافظه کوتاه‌مدت و عزت‌نفس و همچنین افزایش خشم و خستگی ورزشکاران می‌گردد (۱۸). درنهایت هال و لن (۲۰۱۵) در پژوهشی تحت عنوان تأثیر کاهش وزن سریع در خلق‌وخو و عملکرد بوکسورهای غیرحرفه‌ای دریافتند که کاهش وزن سریع با عملکرد ضعیف، افزایش خشم، خستگی روانی و همچنین تنش و کاهش انرژی مرتبط است (۴).

امروزه در دنیای ورزش یکی از اجزای لاینفک و مؤثر در وضعیت هیجانی، روانی و موفقیت ورزشکاران کاهش وزن و برخورداری از شرایط مطلوب وزنی قبل و حین مسابقه است. مروری بر ادبیات پژوهشی در رابطه با کاهش وزن نشان می‌دهد که اغلب پژوهش‌های صورت گرفته در دهه‌های اخیر، در تلاش برای توصیف و تبیین ماهیت این پدیده و پیامدهای جسمانی آن در رفتار ورزشکاران (۵) بوده است و پژوهش‌های اندکی به عملکرد روانی ناشی

از کاهش وزن سریع پرداخته‌اند، این در حالی است که بسیاری از محققان بر این موضوع تأکید دارند که کاهش وزن می‌تواند بر روی عملکرد روانی ورزشکاران تأثیر به‌سزایی بگذارد (۴، ۵). از آنجایی که ورزشکارانی که از ادراک موفقیت و تنظیم هیجانی بهتری برخوردارند میزان سرسختی بالاتری از خود نشان می‌دهند و در طرف مقابل سرسختی نیز منجر به تنظیم هیجانی و عملکرد بهتر ورزشکار می‌گردد (۱۲)؛ باین حال به نظر می‌رسد این مؤلفه‌های روانی می‌تواند تحت تأثیر کاهش وزن سریع قرار گیرد به طوری که بسیاری از ورزشکارانی که در مسابقات بین‌المللی، کاهش وزن سریع داشته‌اند، مشکلات هیجانی و روانی متعددی (۳) را چه در قبل و چه در حین مسابقه گزارش می‌کنند که عملکرد آن‌ها را تحت‌الشعاع قرار داده است. بر همین اساس با توجه به نقش بااهمیت کاهش وزن در ابعاد روانی ورزشکاران تاکنون پژوهشی در داخل و خارج کشور به مقایسه این مؤلفه‌ها در ورزشکاران با و بدون کاهش وزن نپرداخته است؛ بنابراین ضروری به نظر می‌رسد تا با تکیه بر پژوهش‌های بیشتری در جهت شناسایی دقیق عوامل روانی ناشی از کاهش وزن گام بلندی در جهت اصلاح عملکرد ورزشکاران برداشته شود. لذا هدف از پژوهش حاضر بررسی مقایسه ادراک موفقیت، سرسختی روان‌شناختی و نظم جویی هیجانی در ورزشکار با کاهش وزن و بدون کاهش وزن بود.

روش‌شناسی

روش پژوهش

پژوهش حاضر توصیفی و از نوع علی-مقایسه‌ای بود.

جامعه آماری و نمونه

جامعه آماری پژوهش حاضر شامل ۴۸۰ ورزشکار شرکت‌کننده در مسابقات انتخابی برترین‌های سال ۱۳۹۴ استان تهران در سه رشته ورزشی (تکواندو، جودو و کشتی) در بخش بزرگسالان بود که بر پایه نمونه‌گیری تصادفی و برحسب جدول مورگان تعداد ۲۰۰ ورزشکار (۵۷ نفر در رشته تکواندو، ۸۲ نفر در رشته جودو و ۶۱ نفر در رشته کشتی) مطابق با ملاک‌های ورود (حداقل یک سال سابقه ورزشی، سن ۳۵-۱۸ سال و حداقل مدرک تحصیلی دیپلم) انتخاب شدند که پس از ارزیابی محقق با استفاده از پرسش خود گزارشی مبنی بر تعیین کاهش وزن سریع و میزان آن برای مسابقه (آیا برای رسیدن به سر وزن در مسابقه جاری به‌طور قابل‌ملاحظه‌ای (بیش از دو کیلو) کاهش وزن داشته‌اید؟) به دو گروه ورزشکاران با و بدون کاهش وزن سریع جایگذاری شدند.

ابزار پژوهش

پرسشنامه سرسختی روان‌شناختی کوباسا

این پرسشنامه توسط کوباسا و همکاران (۱۹۷۹) طراحی گردید و دارای ۵۰ سؤال است که سوالات با استفاده از طیف لیکرت چهار ارزشی از صفر تا ۳ نمره‌گذاری می‌شوند. این پرسشنامه دارای سه زیرمقیاس تعهد، کنترل و مبارزه‌طلبی به همراه یک نمره کل برای سرسختی می‌باشد (۱۹). در اعتبار یابی مقدماتی از نسخه فارسی مقیاس سرسختی در سه نمونه دانشجویان، ورزشکاران و بیماران به ترتیب مشخصه‌های روان‌سنجی بر اساس ضرایب آلفا از ۰/۸۸ تا ۰/۹۳ برای زیرمقیاس تعهد، ۰/۸۵ تا ۰/۹۴ برای مقیاس کنترل، ۰/۷۸ تا ۰/۸۵ و برای نمره سخت‌رویی ۰/۹۴ محاسبه گردید که نشانی از همسانی درونی خوب مقیاس می‌باشد؛ ضرایب همبستگی نمره‌ها بافاصله دو تا چهار هفته از ۰/۸۲ تا ۰/۹۰ برای زیرمقیاس تعهد، از ۰/۸۰ تا ۰/۸۸ برای زیرمقیاس کنترل، ۰/۷۹ تا ۰/۸۷ برای

زیرمقیاس مبارزه‌طلبی و از ۰/۸۰ تا ۰/۸۸ برای نمره کل سرسختی به‌دست آمده است که بیانگر باز آزمایشی مناسب برای این مقیاس هست. همچنین در بررسی روایی این پرسشنامه نیز تحلیل عاملی اکتشافی و تأییدی از ساختار سه عاملی آن حمایت کرد و روایی ملاکی آن نیز با پرسشنامه تاب‌آوری ۰/۷۵ گزارش شد (۱۲). درنهایت در پژوهش حاضر نیز ضریب آلفای کرونباخ $I=0/88$ محاسبه گردید که از نظر روان‌سنجی مطلوب هست.

پرسشنامه ادراک موفقیت ورزشی

پرسشنامه ادراک موفقیت توسط رابتر و ترشر (۱۹۹۸) ساخته شد. این پرسشنامه دارای ۱۲ سؤال است که براساس یک مقیاس پنج‌درجه‌ای لیکرت تنظیم شده است. رابتر، ترشر (۱۹۹۸) همسانی درونی بالایی با ضریب آلفا ۰/۸۲ برای این مقیاس ارائه کرده‌اند و پایایی پرسشنامه مذکور را با روش آزمون بازآزمون ۰/۸۰ گزارش کردند. روایی این مقیاس با روش اعتباریابی ملاکی با پرسشنامه دودا و نیکلز (۱۹۹۲) مطلوب گزارش شده است همچنین در پژوهش کجیاف و همکاران (۱۳۸۹) به‌منظور اعتباریابی ملاکی، به‌طور هم‌زمان پرسشنامه مذکور با پرسشنامه انگیزه پیشرفت گیل و برتر (۱۹۹۸) بر روی ۶۰ نفر ورزشکار جامعه تحقیق اجرا گردید که ضریب همبستگی ۰/۶۰ به‌دست آمد که نشان از روایی ملاکی مطلوب این پرسشنامه داشت. در پژوهش حاضر نیز ضریب آلفای کرونباخ $I=0/76$ محاسبه گردید که از نظر روان‌سنجی مطلوب می‌باشد (۲۰).

پرسشنامه نظم‌جویی هیجانی

این پرسشنامه شامل ۱۰ سؤال بوده و هدف آن اندازه‌گیری راهبردهای تنظیم هیجان هست که توسط گراس و جان (۲۰۰۳) تدوین شده است. آزمودنی‌ها در یک مقیاس لیکرت ۷ درجه‌ای از به‌شدت مخالفم (با نمره ۱) تا به‌شدت موافقم (با نمره ۷) پاسخ می‌دهند. پرسشنامه نظم‌جویی هیجانی دارای دو بعد سرکوبی و ارزیابی مجدد هست. گروس و جان (۲۰۰۳) در مطالعه‌ای با استفاده از تحلیل عاملی اکتشافی به دو عامل ارزیابی مجدد و فرونشانی (سرکوبی) در نظم‌جویی هیجانی اشاره کرده و در بررسی پایایی پرسشنامه حاضر با استفاده از آلفای کرونباخ به ترتیب پایایی مؤلفه ارزیابی مجدد و فرونشانی را ۰/۷۹ و ۰/۶۹ گزارش نمودند؛ همچنین بررسی روایی هم‌زمان پرسشنامه حاضر با مدل پنج عاملی شخصیت، کنترل تکانه و خودکنترلی به ترتیب نمرات ۰/۷۶، ۰/۸۸، ۰/۷۵ را نشان داد (۱۵). همچنین آپفیلد، لن و جونز (۲۰۱۲) آلفای کرونباخ پرسشنامه نظم‌جویی هیجانی را برای نمونه ورزشکاران ۰/۹۵ گزارش کرد. در ایران موسیوند، آقابابا و افشاری (۱۳۹۶) برای تعیین ویژگی‌های روان‌سنجی پرسشنامه نظم‌جویی هیجانی در ورزشکاران با استفاده از روش تحلیل عاملی اکتشافی و تأییدی نشان دادند که ساختار دو عاملی این پرسشنامه در ورزشکاران ایرانی از برازش مطلوبی برخوردار بوده و همچنین همسانی درونی این پرسشنامه را با روش آلفای کرونباخ به ترتیب برای سرکوبی و ارزیابی مجدد ۰/۶۵ و ۰/۸۱ گزارش نمودند (۲۱).

شیوه اجرا

شیوه اجرا بدین‌صورت بود که محقق با حضور در روز مسابقه و پس از هماهنگی و اخذ مجوزهای لازم برای اجرای پژوهش، از مسئولین برگزاری لیست تمامی ورزشکاران شرکت‌کننده در مسابقه را دریافت کرده و اعضای نمونه را از میان آن‌ها انتخاب کرد. سپس در گام بعد به‌منظور جلب رضایت ورزشکاران پس از توضیح در زمینه پژوهش و اهمیت آن، از ورزشکاران دعوت به عمل آمد تا بدون درج نام، فقط به تکمیل اطلاعات فردی و گویه‌های پرسشنامه‌ها بپردازند. همچنین به‌منظور جلوگیری از سوگیری مطلوبیت اجتماعی، به شرکت‌کنندگان تأکید شد که نتایج پژوهش حاضر تأثیری در روند مسابقات آن‌ها نداشته و هیچ پاسخ درست یا غلطی برای سؤالات پرسش‌نامه‌ها

وجود ندارد. فرایند اجرای پرسشنامه‌ها بدین گونه بود که ابتدا محقق پس از ارزیابی کاهش وزن و میزان آن با سؤالی خود گزارشی تحت عنوان (آیا برای رسیدن به سر وزن در مسابقه جاری، به‌طور قابل ملاحظه‌ای (بیش از دو کیلو) کاهش وزن داشته‌اید؟) ورزشکاران را در دو گروه با و بدون کاهش وزن برحسب ملاک‌های ورود جایگذاری کرد. سپس در ادامه هر دو گروه سه پرسشنامه سرسختی روان‌شناختی، ادراک موفقیت و نظم جویی هیجانی را تکمیل نمودند که در سر آخر پس از قدردانی از شرکت‌کنندگان، پرسشنامه‌ها جمع‌آوری گردید. در این مطالعه تمامی مفاد اخلاقی بیانیه هلسینکی (۲۲) مبنی بر توضیح اهداف پژوهش، کسب رضایت آگاهانه از واحدهای مورد مطالعه، اختیاری بودن شرکت در پژوهش، بدون ضرر بودن پژوهش و بی‌نام و محرمانه بودن تمامی اطلاعات پرسشنامه رعایت گردید. لازم به ذکر است، هیچ محدودیت زمانی در فرایند تکمیل پرسشنامه‌ها توسط ورزشکاران مطرح نبود و سعی شد در زمانی مناسب و به‌دوراز تنش مسابقه پرسشنامه‌ها توزیع و جمع‌آوری گردد.

روش آماری

به‌منظور تحلیل داده‌ها از نرم‌افزار اس.پی.اس.اس نسخه ۲۰ استفاده شد. ابتدا روش آماری توصیفی به‌منظور (فراوانی، شاخص‌های مرکزی و پراکندگی) مورد استفاده قرار گرفت و سپس برای تحلیل استنباطی از روش تحلیل واریانس چند متغیره و آزمون تی مستقل و پیش‌فرض‌های آن مانند آزمون ام‌باکس و لون استفاده شد.

یافته‌ها

هدف از پژوهش حاضر مقایسه ادراک موفقیت، سرسختی روان‌شناختی و نظم‌جویی هیجانی در بین ورزشکاران مرد با و بدون کاهش وزن بود. نمونه پژوهش شامل ۲۰۰ ورزشکار بوده که پس کنار گذاری پرسشنامه‌های نامعتبر تعداد ۱۹۵ شرکت‌کننده مورد تحلیل قرار گرفت که همگی در میانگین (سنی $25/2 \pm 6/9$ ، سابقه ورزشی $6/5 \pm 11$) قرار داشتند. بر اساس یافته‌های جمعیت شناختی تعداد ۸۶ ورزشکار ($44\%/1$) در گروه بدون کاهش وزن و ۱۰۹ ورزشکار ($55\%/9$) در گروه با کاهش وزن جای گرفته که از این تعداد ۱۷۵ نفر ($89\%/7$) مجرد و ۲۰ نفر متأهل ($10\%/3$) بودند. هم‌چنین میزان تحصیلات گروه نمونه شامل ۱۱۵ نفر (59%) دیپلم، ۷۵ نفر ($38\%/5$) فوق‌دیپلم و کارشناسی و ۵ نفر ($2\%/6$) دارای مدرک کارشناسی ارشد بود.

نتایج مربوط به میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای پژوهش در دو گروه افراد با و بدون کاهش وزن در جدول فوق ارائه شده است. در ادامه ابتدا به‌منظور بررسی تفاوت نمرات ادراک از موفقیت در دو گروه افراد با و بدون کاهش وزن از آزمون تی مستقل استفاده شد؛ که پیش از اجرای آزمون تی مستقل ابتدا مفروضه همگنی واریانس‌ها توسط آزمون لون مورد ارزیابی قرار گرفت که بر اساس آزمون لون و عدم معناداری آن در متغیر ادراک موفقیت انجام آزمون تی مستقل مانعی ندارد ($F=3/06$, $Sig=0/08$).

جدول ۱. جدول شاخص‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیرها	گروه	میانگین	انحراف استاندارد	N=۱۹۵
ادراک از موفقیت	عدم کاهش وزن	۴۲/۵۸	۹/۴۶	۸۶
	کاهش وزن	۴۸/۷۸	۷/۴۹	۱۰۹
ارزیابی مجدد	عدم کاهش وزن	۳۲/۰۹	۵/۶۸	۸۶
	کاهش وزن	۲۵/۳۸	۵/۸۲	۱۰۹
سرسختی	عدم کاهش وزن	۱۹/۶۷	۴/۸۷	۸۶
	کاهش وزن	۱۴/۸۸	۴/۷۳	۱۰۹
نظم‌جویی هیجانی	عدم کاهش وزن	۴۳/۵۸	۶/۲۳	۸۶
	کاهش وزن	۴۰/۱۲	۵/۵۶	۱۰۹
تعهد	عدم کاهش وزن	۳۹/۰۸	۹/۱۵	۸۶
	کاهش وزن	۴۳/۳۸	۶/۸۵	۱۰۹
چالش	عدم کاهش وزن	۲۲/۱۲	۶/۶۰	۸۶
	کاهش وزن	۲۷/۹۹	۶/۶۸	۱۰۹
کنترل	عدم کاهش وزن	۳۱/۶۹	۸/۶۴	۸۶
	کاهش وزن	۲۵/۳۸	۷/۹۴	۱۰۹
سرسختی	عدم کاهش وزن	۴۵/۴۴	۸/۷۶	۸۶
	کاهش وزن	۴۸/۵۶	۶/۳۲	۱۰۹

همانطور که در جدول شماره ۲ مشاهده می‌شود نشان می‌دهد که دو گروه با و بدون کاهش وزن در متغیر ادراک موفقیت با یکدیگر تفاوت معناداری را نشان می‌دهند ($p=0/001$). در همین راستا با مراجعه به یافته‌های توصیفی در جدول یک می‌توان مشاهده کرد که گروه با کاهش وزن به نسبت گروه بدون کاهش وزن از میانگین بالاتری برخوردار است و این اختلاف مطابق آزمون تی معنادار می‌باشد.

جدول ۲. نتایج آزمون تی مستقل برای مقایسه گروه‌ها در متغیر ادراک موفقیت

متغیرها	اختلاف میانگین	Df	T	سطح معناداری
ادراک موفقیت	۶/۱۹۸	۱۹۳	۵/۱۰۵	۰/۰۰۱*

تفاوت معنادار ($p < 0/05$)

در بررسی تفاوت نمرات نظم‌جویی هیجانی در دو گروه افراد با و بدون کاهش وزن از آزمون تحلیل واریانس چندمتغیری (MANOVA) استفاده شد که پیش از اجرای آزمون، مفروضه‌های آن موردبررسی قرار گرفت. در همین راستا نتایج آزمون باکس برای یکسانی ماتریس کوواریانس نشان داد که این مفروضه برقرار نیست ($P=0/047$ ، $F=2/130$ و $M\ Boxes=13/006$). هم‌چنین به‌منظور بررسی پیش‌شرط برابری واریانس‌های خطا از آزمون لون استفاده شد و نتایج آن حاکی از برقراری این پیش‌فرض برای همه متغیرها داشت. در ادامه پس از ارزیابی مفروضه‌های آزمون و حصول اطمینان از آن، آزمون تحلیل واریانس چند متغیره اجرا گردید و نتایج آن نشان داد که بین گروه‌ها حداقل در یکی از متغیرهای وابسته تفاوت معناداری وجود دارد ($P < 0/001$ ، $F=34/92$ ، $F=0/354=$ لامبدای ویلکز). بر همین اساس جهت مشخص شدن تفاوت دوجه دوی متغیرهای وابسته از آزمون تحلیل واریانس یک متغیری استفاده شد.

جدول ۳. نتایج آزمون تحلیل واریانس تک متغیره برای مقایسه گروه‌ها در متغیر نظم جویی هیجانی

متغیرها	مجموع مجذورات	Df	میانگین مجذورات	F	Sig	اندازه اثر
ارزیابی مجدد	۲۱۶۲/۹۱	۱	۲۱۶۲/۹۱	۶۵/۲۷۵	**./۰۰۰۵	۰/۲۵۳
سرکوبی	۱۱۰۴/۶۶	۱	۱۱۰۴/۶۶	۴۸/۱۰۱	**./۰۰۰۵	۰/۲۰۰
نظم جویی هیجانی	۳۳۱۰/۷۵	۱	۳۳۱۰/۷۵	۷۸/۶۰۸	**./۰۰۰۵	۰/۱۰۱

تفاوت معنادار ($p < ۰/۰۵$)

همان‌طور که در جدول شماره ۳ مشاهده می‌شود نظم‌جویی هیجانی و زیر مؤلفه‌های آن (ارزیابی مجدد و سرکوبی) در دو گروه افراد با و بدون کاهش وزن از تفاوت معناداری برخوردار است ($p=۰/۰۰۰۵$). با مراجعه به نتایج آماره‌های توصیفی نشان داده می‌شود که متغیر نظم جویی هیجانی و دو زیر مؤلفه‌های آن ارزیابی مجدد و سرکوبی در گروه عدم کاهش وزن میانگین بالاتری را کسب نموده‌اند که این اختلاف معنادار می‌باشد.

اما به‌منظور بررسی تفاوت نمرات سرسختی روان‌شناختی در دو گروه افراد با و بدون کاهش وزن نیز از آزمون تحلیل واریانس چندمتغیری استفاده شد. ابتدا پیش از اجرای آزمون مفروضه‌های آن موردبررسی قرار گرفت. در همین راستا نتایج آزمون باکس برای یکسانی ماتریس کوواریانس نشان داد که این مفروضه برقرار نیست ($P=۰/۰۰۰۵$ ، $F=۴/۴۵۲$ و $M\ Boxes=۲۷/۱۸۱$). هم‌چنین پیش شرط برابری واریانس‌های خطا نیز با استفاده از آزمون لون نشان داد که این مفروضه برای متغیر سرسختی روان‌شناختی و مؤلفه‌های آن برقرار است. در ادامه پس از اطمینان از پیش شرط‌های آزمون تحلیل واریانس چند متغیره این آزمون اجرا گردید و نتایج آن نشان داد بین گروه‌ها حداقل در یکی از متغیرهای وابسته تفاوت معناداری وجود دارد ($P<۰/۰۰۰۱$ ، $F=۱۴/۳۹$ ، $F=۱۴/۳۹$ ، $P<۰/۰۰۰۱$ ؛ بنابراین به‌منظور بررسی الگوی تفاوت از آزمون تحلیل واریانس تک متغیره استفاده شد.

جدول ۴. نتایج آزمون تحلیل واریانس تک برای مقایسه گروه‌ها در متغیر سرسختی روان‌شناختی

متغیرها	مجموع مجذورات	Df	میانگین مجذورات	F	Sig	اندازه اثر
تعهد	۱۳۳۸/۳۷	۱	۱۳۳۸/۳۷	۲۱/۲۳۴	۰/۰۰۱*	۰/۱۰۰
چالش	۱۶۴۷/۳۷	۱	۱۶۴۷/۳۷	۳۷/۲۶۵	۰/۰۰۱*	۰/۱۶۳
کنترل	۶۵۰/۷۰	۱	۶۵۰/۷۰	۹/۵۵۳	۰/۰۱۳*	۰/۰۴۷
سرسختی	۱۵۵/۲۲	۱	۱۵۵/۲۲	۱۴/۴۳۳	۰/۰۰۴*	۰/۰۵۷

تفاوت معنادار ($p < ۰/۰۵$)

نتایج جدول چهار نشان می‌دهد که بین نمرات سرسختی و هر سه زیر مؤلفه آن در دو گروه افراد با و بدون کاهش وزن تفاوت معناداری وجود دارد. با مراجعه به نتایج آماره‌های توصیفی می‌توان دریافت که متغیر سرسختی و هر سه زیر مؤلفه آن، در افراد با کاهش وزن از میانگین بالاتری به نسبت گروه بدون کاهش وزن برخوردار بودند که با توجه به نتایج جدول چهار این تفاوت معنادار می‌باشد.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از پژوهش حاضر مقایسه ادراک موفقیت، سرسختی و نظم‌جویی هیجانی در ورزشکاران با و بدون کاهش وزن بود. نتایج تحلیل داده‌ها نشان دادند که ورزشکاران با کاهش وزن در سرسختی و سه زیرمؤلفه آن (چالش، مبارزه‌طلبی، کنترل) به همراه ادراک موفقیت به نسبت گروه ورزشکارانی که وزن خود را کم نکرده‌اند، تفاوت معناداری داشته و میانگین بالاتری را گزارش نمودند، هم‌چنین در متغیر نظم‌جویی هیجانی و زیر مؤلفه‌های آن (سرکوبی، ارزیابی مجدد) ورزشکاران بدون کاهش وزن، نظم‌جویی هیجانی بالاتری از خود نشان دادند.

براساس نتایج به‌دست‌آمده درزمینه ادراک موفقیت و سرسختی می‌توان به این نظریه روان‌شناسی اجتماعی متوسل شد که اگر شخص برای رسیدن به هدف خود تجربه‌های دردناکی را متحمل شود یک نوع تعهدی در او ایجاد شده و رسیدن به هدف برایش جالب‌تر و لذت‌بخش‌تر تلقی می‌شود و تلاش و جدیت بیشتری را به خرج می‌دهد؛ به این فرایند در اصطلاح توجیه کوشش و جدیت گفته می‌شود (۲۳). براساس این نظریه، ورزشکارانی که وزن خود را برای رسیدن به موفقیت کم کرده‌اند، متحمل تجربه‌ای دردناکی در قبل از مسابقات می‌شوند که این فرایند باعث ایجاد تلاش و جنگندگی بیشتر (مبارزه‌طلبی)، قرار دادن خود در موقعیت‌های چالش‌زا در حین مسابقه (چالش) و قابلیت کنترل بر نتایج و وزن خود (کنترل) در آن‌ها ایجاد می‌کند که رسیدن به هدف برایشان لذت‌بخش‌تر تلقی می‌شود و افزایش ادراک موفقیت و سرسختی را رقم می‌زند. البته این نکته حائز اهمیت است که کاهش وزن به میزان متعادل می‌تواند این تعهد را ایجاد کند، زیرا که افزایش آن اگرچه متغیرهای روانی را تحت تأثیر قرار می‌دهد، ولی به تناسب آن کارایی جسمانی را در ورزشکاران پایین می‌آورد (۲۴). نتایج پژوهش حاضر با پژوهش‌های ودی (۲۰۱۲) (۱۰)، کوکرل (۲۰۱۱) (۶)، صالحی‌نژاد و بشارت (۲۰۱۰) (۱۲)، فرزی و همکاران (۱۳۹۲) (۶) همسو است و پژوهشی در عدم همسویی با پژوهش حاضر یافت نشد.

در تبیین نتایج متغیر نظم‌جویی هیجانی می‌توان عنوان داشت که هر ورزشکار در محیط مسابقه میزانی از فشار روانی را برای پیروزی برحسب انتظار مربیان، خود و تماشاگران تجربه می‌کند که این هیجان‌ها در حین مسابقه باید مدیریت شود (۲۵). ورزشکاران با کاهش وزن برحسب تجربه دردناک و توجیه کوشش و جدیت، میزان تعهد و انتظار پیروزی را در خود به‌طور غیرواقعی افزایش می‌دهند که در کنترل هیجان‌های خود فشار بیشتری را برای موفقیت تجربه کنند. در همین راستا ورزشکاران خشم، اضطراب، تنش و به‌تبع آن خستگی بیشتری را متحمل می‌شوند (۴) که آن‌ها را در ارزیابی، تعدیل هیجان‌ات و پاسخ فیزیولوژیک مناسب در حین مسابقه دچار مشکل می‌نماید. نتایج پژوهش حاضر با پژوهش‌های هال و لن (۲۰۱۵) (۴)، بروکس (۲۰۰۳) (۱۷) و چوما و همکاران (۱۹۹۸) (۱۸) همسو و با پژوهش مدی و هس (۱۹۹۲) (۱۳) همسویی ندارد. از دلایل احتمالی عدم همسویی با پژوهش مدی و هس (۱۹۹۲) می‌توان بیان داشت که این پژوهش به بررسی ورزش گروهی بسکتبال پرداخته است که میزان سخت‌کوشی و تنظیم هیجان به‌نوعی با دیگر اعضای تیم همبسته است این در حالی است که پژوهش حاضر بر روی ورزشکاران با و بدون کاهش وزن در رشته‌های انفرادی پرداخته است.

ضرورت توجه و شناسایی متغیرهای روانی به‌عنوان عاملی در کنار مؤلفه‌های جسمانی می‌تواند نقش به‌سزایی در جهت بهبود عملکرد و موفقیت ورزشی در ورزشکاران داشته باشد. بسیاری از محققان بر این موضوع تأکید دارند از آنجایی که ورزشکاران رشته‌های انفرادی برای شرکت در مسابقات ورزشی از کاهش وزن سریع استفاده می‌کنند، لزوم توجه به مؤلفه‌های روانی این پدیده می‌تواند در بهبود عملکرد ورزشکاران در حین مسابقه نقش مؤثری را ایفاء

کند (۴، ۱۸، ۲)، پژوهش حاضر نیز تأییدی بر این موضوع است که کاهش وزن از جنبه‌های روانی متعددی برخوردار است که مشکلات هیجانی از عمده‌ترین آن‌هاست که مریبان و ورزشکاران نباید از آن غافل شوند. امروزه بسیاری از روان‌شناسان ورزشی بر این عقیده می‌باشند که جنبه‌های روانی و هیجانی به همراه جنبه‌های جسمانی ترکیبی از یک ورزشکار موفق را می‌سازد و پیش‌بینی کننده نتایج مطلوب در مسابقات ورزشی است (۲۶، ۲۷، ۲۸). یکی از راهکارهایی که امروزه در دنیای ورزش برای حل این مسئله پیشنهاد می‌شود آموزش و تقویت راهبردهای تنظیم هیجانی در ورزشکاران می‌باشد که راهکار مناسبی در جهت مدیریت و نظم‌جویی هیجانی در ورزشکاران است (۲۵، ۲۶، ۲۹، ۳۰، ۳۱) به‌خصوص در ورزشکارهای انفرادی که در اکثر مواقع ورزشکار با کاهش وزن سریع برحسب شرایط ویژه، فشار روانی بالایی را طی قبل و حین مسابقه متحمل می‌شود؛ بنابراین طبق یافته‌های پژوهش حاضر می‌توان عنوان داشت که با آموزش‌های راهبردهای تنظیم هیجان، آرام‌سازی، خودنظم‌دهی و هوش هیجانی (حل مسئله، مدیریت استرس، خودآگاهی، مدیریت هیجان و کنترل تکانه) در ورزشکاران و به‌خصوص ورزشکارانی که کاهش وزن سریعی را قبل مسابقه متحمل می‌شوند از درماندگی هیجانی آن‌ها در حین مسابقه باوجود سرسختی و ادراک موفقیت بالا می‌توان جلوگیری کرد و گامی در جهت حل این مشکل عمده در ورزشکاران برداشت.

از آنجایی که هیچ پژوهشی خالی از محدودیت نیست پژوهش حاضر نیز از این امر مستثنی نمی‌باشد. بر همین اساس از آنجایی که پژوهش حاضر تنها در نمونه‌ای از ورزشکاران مرد شهر تهران در سه رشته (تکواندو، جودو و کشتی) صورت گرفته است؛ پیشنهاد می‌گردد جوانب احتیاط در تعمیم نتایج به جوامع و سایر رشته‌های ورزشی لحاظ گردد و پژوهش‌های آتی با تکرار این پژوهش بر روی جمعیت زنان ورزشکار و سایر رشته‌های ورزشی در تکمیل نتایج پژوهش حاضر به یافته‌های منسجم‌تری دست پیدا کنند. همچنین پیشنهاد می‌گردد نقش کاهش وزن بر روی سایر عوامل روان‌شناختی نیز به تفکیک مورد بررسی قرار گرفته تا در جهت تهیه مداخلاتی کارآمد در راستای اصلاح عملکرد ورزشی و آماده سازی روانی ورزشکاران اهتمام ورزیده شود.

منابع و مأخذ

1. Kavussanu, M., & Roberts, G. C. (2001). Moral functioning in sport: An achievement goal perspective. *Journal of sport and Exercise Psychology*, 23(1), 37-54.
2. Imai, T. O. M. O. H. I. T. O., Seki, S. H. U. H. J. I., Dobashi, H., Ohkawa, T. A. K. A. S. H. I., Habu, Y., & Hiraide, H. O. S. H. I. O. (2002). Effect of weight loss on T-cell receptor-mediated T-cell function in elite athletes. *Medicine and science in sports and exercise*, 34(2), 245-250.
3. Franchini, E., Brito, C. J., & Artioli, G. G. (2012). Weight loss in combat sports: physiological, psychological and performance effects. *Journal of the international society of sports nutrition*, 9(1), 52.
4. Hall, C. J., & Lane, A. M. (2015). Effects of rapid weight loss on mood and performance among amateur boxers. *British journal of sports medicine*, 35(6), 390-395.

5. Anshel, M. H., Williams, L. R. T., & Williams, S. M. (2000). Coping style following acute stress in competitive sport. *The Journal of Social Psychology, 140*(6), 751-773.
6. Farzi, h., Abbasi, H., Souri, A., & Nazari, F. (2014). Determining the relationship of hardiness and achievement motivation with perception of success in athletic student of Iranian and Iraqi university. *Applied research of sport management, 3*(7), 75-87. (Persian).
7. Kobasa, S. C. (1982). The hardy personality: Toward a social psychology of stress and health. *Social psychology of health and illness, 4*, 3-32.
8. Sandvik, A. M., Bartone, P. T., Hystad, S. W., Phillips, T. M., Thayer, J. F., & Johnsen, B. H. (2013). Psychological hardiness predicts neuroimmunological responses to stress. *Psychology, health & medicine, 18*(6), 705-713.
9. Keshavarz, L., Rezaeesoufi, M., Farahani, A., & Bastami, H. (2014). The effectiveness of instructing hardiness components on anxiety level of National Olympic Committee personnel in Islamic Republic of Iran. *Journal of Basic Research in Medical Sciences*. (Persian).
10. Wadey, R., Evans, L., Hanton, S., & Neil, R. (2012). An examination of hardiness throughout the sport-injury process: A qualitative follow-up study. *British journal of health psychology, 17*(4), 872-893.
11. Golby, J., & Sheard, M. (2004). Mental toughness and hardiness at different levels of rugby league. *Personality and individual differences, 37*(5), 933-942.
12. Nezhad, M. A. S., & Besharat, M. A. (2010). Relations of resilience and hardiness with sport achievement and mental health in a sample of athletes. *Procedia-Social and Behavioral Sciences, 5*, 757-763. (Persian).
13. Feldman, D. B., & Snyder, C. R. (2005). Hope and the meaningful life: Theoretical and empirical associations between goal-directed thinking and life meaning. *Journal of Social and Clinical Psychology, 24*(3), 401-421.
14. Aldao, A., Nolen-Hoeksema, S., & Schweizer, S. (2010). Emotion-regulation strategies across psychopathology: A meta-analytic review. *Clinical psychology review, 30*(2), 217-237.
15. 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.
16. Robazza, C., Pellizzari, M., & Hanin, Y. (2004). Emotion self-regulation and athletic performance: An application of the IZOF model. *Psychology of Sport and Exercise, 5*(4), 379-404.
17. Brooks, M. V. (2003, July). Health-Related Hardiness and Chronic Illness: A Synthesis of Current Research. In *Nursing forum* (Vol. 38, No. 3, pp. 11-20). Blackwell Publishing Ltd.

18. Degoutte, F., Jouanel, P., Begue, R. J., Colombier, M., Lac, G., Pequignot, J. M., & Filaire, E. (2006). Food restriction, performance, biochemical, psychological, and endocrine changes in judo athletes. *International journal of sports medicine*, 27(01), 9-18.
19. Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: an inquiry into hardiness. *Journal of personality and social psychology*, 37(1), 1.
20. Roberts, G. C., Treasure, D. C., & Balague, G. (1998). Achievement goals in sport: The development and validation of the Perception of Success Questionnaire. *Journal of Sports Sciences*, 16(4), 337-347.
21. Mosivand, S., Aghbaba, A., Afshari, M. (2016). Psychometric properties of Emotion regulation questionnaire among athletes community. Master of science Dissertation, Islamic Azad university of karaj. (Perisan).
22. Hurst, S. A. (2014). Declaration of Helsinki and protection for vulnerable research participants. *Jama*, 311(12), 1252-1252.
23. Kruglanski, A. W., & Higgins, E. T. (Eds.). (2013). *Social psychology: Handbook of basic principles*. Guilford Publications.
24. Torranin, C., Smith, D. P., & Byrd, R. J. (1979). The effect of acute thermal dehydration and rapid rehydration on isometric and isostonic endurance. *The Journal of sports medicine and physical fitness*, 19(1), 1-9.
25. Lane, A. M., Thelwell, R. C., Lowther, J., & Devonport, T. J. (2009). Emotional intelligence and psychological skills use among athletes. *Social behavior and personality: an international Journal*, 37(2), 195-201.
26. Meyer, B. B., & Fletcher, T. B. (2007). Emotional intelligence: A theoretical overview and implications for research and professional practice in sport psychology. *Journal of Applied Sport Psychology*, 19(1), 1-15.
27. Daniels, E., Sincharoen, S., & Leaper, C. (2005). The relation between sport orientations and athletic identity among adolescent girl and boy athletes. *Journal of sport behavior*, 28(4), 315.
28. Singh, D & Saini, S. (2013). Sports achievement motivation among wrestlers and judokas-a comparative study. *International Journal of Behavioural Social and Movement Sciences*, 2(1), 70-75.
29. Szabo, A & Urbán, F. (2014). Do combat sports develop emotional intelligence. *Kinesiology*, 46(1); Pp: 53-60.
30. Jones, M. V., Lane, A. M., Bray, S. R., Uphill, M., & Catlin, J. (2005). Development and validation of the Sport Emotion Questionnaire. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 27(4), 407-431.

31. 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.