

رابطه بین ابعاد نهایی خواهی و راهبردهای تنظیم هیجان در تکواندوکاران نخبه

The relationship between dimension of perfectionism and emotion eegulation strategies in elite Taekwondo athletes

S. Zarei, M.A.

سحر زارعی *

H. Gharayagh Zandi, Ph.D.

دکتر حسن غرایاق زندی **

N. Nazaritaba, M.A.

نوری نظری طباطبائی ***

M. Mohebi, M.A.

محمود محبی *

چکیده

نهایی خواهی ویژگی چندبعدی مؤثر بر موفقیت ورزشی است، باوجود این که این عامل با تجربه هیجانانگیز مختلف همبسته است اما ارتباط آن با راهبردهای تنظیم هیجان در ورزشکاران بررسی نشده است، ازاین رو مسئله پژوهش حاضر بررسی رابطه بین ابعاد نهایی خواهی و راهبردهای تنظیم هیجان در تکواندوکاران نخبه بود. طرح این پژوهش توصیفی-همبستگی و جامعه آماری آن تکواندوکاران ایرانی شرکت کننده در مسابقات لیگ برتر بودند نمونه پژوهش ۱۳۲ تکواندوکار بودند که با روش نمونه گیری تصادفی انتخاب شدند و مقیاس های

*. دانشجوی دکتری روانشناسی ورزشی، دانشگاه تهران

** . استادیار روانشناسی ورزشی، دانشگاه تهران

***. کارشناس ارشد روانشناسی ورزشی، دانشگاه تهران (نویسنده مسؤل)

نهایی خواهی (استوبر و همکاران، ۲۰۰۷) و تنظیم هیجان (گروس و جونز، ۲۰۰۳) را تکمیل نمودند. داده‌ها از طریق آزمون‌های آماری همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه به روش همزمان تحلیل شد. تحلیل داده‌ها نشان داد که بین نهایی خواهی مثبت و راهبرد بازاریابی همبستگی مثبتی وجود دارد درحالی که بین نهایی خواهی منفی و راهبرد بازاریابی همبستگی منفی وجود دارد، این روابط در مورد نهایی خواهی منفی معکوس بود، نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد که ابعاد نهایی خواهی مثبت و منفی به ترتیب ۳۳ و ۴۱ درصد از واریانس راهبردهای بازاریابی و بازاریابی را پیش‌بینی می‌کنند ($p < 0/05$). براساس یافته‌های حاضر می‌توان نتیجه گرفت که ابعاد نهایی خواهی نقش مهمی در انتخاب راهبردهای تنظیم هیجان ایفا می‌کنند و نوع راهبردهای مورد استفاده افراد متناسب با این ابعاد می‌باشد.

واژه-کلیدها: بازاریابی، بازاریابی، تکواندوکاران نخبه، نهایی خواهی، تنظیم هیجان.

Abstract

Perfectionism is a multi-dimensional trait which is effective on sports success. Although this factor is correlated with experiencing different emotions, its correlation with emotion regulation strategies is not considered. Therefore, the purpose of the present study was to investigate the the relationship between dimension of perfectionism and emotion regulation strategies in elite Taekwondo athletes. Present study research method was descriptive-correlational, Statistic population was included all of from Iranian Taekwondo athletes participating in super League competition. Samples were and 132 female and male selected based on random sampling, and completed the Scals of of perfectionism and emotion regulation. The data was analyzed by Pearson correlation and multiple regression (inward method) tests. The results revealed that positive perfectionism was positively associated with reappraisal strategies, and negatively correlated with negative suppression strategies. Negative perfectionism had the negative correlation with these strategies. Regression analysis showed that positive and negative perfectionism dimensions predict 33 and 41 percent of reappraisal and Suppression strategies variance respectively. According to the findings, we can conclude that dimensions of perfectionism have an important role in

selecting emotion regulation strategies and the kind of strategies which every person uses is correlated with these dimensions.

Keywords: Reappraisal, Suppression, Elite taekwondo, Perfectionism, Emotional Regulation.

Contact information: Nori_n2000@yahoo.com

مقدمه

تکواندو^۱ نوعی از هنرهای رزمی دفاعی با فن ضربات پای سریع است و از زمانی که در بازی‌های المپیک ۲۰۰۰ سیدنی معرفی شد در سرتاسر جهان محبوبیت پیدا کرده است، مطالعات نشان داده‌اند که موفقیت در این ورزش المپیکی علاوه برداشتن توانش^۲، تناسب اندام و سطوح بالای انرژی، نیازمند سطوح بالایی از آمادگی روانی است (کاسیلینو و همکاران، ۲۰۱۲). یکی از عوامل روانشناختی مهم و مؤثر بر عملکرد ورزشکاران نخبه^۳ و به‌ویژه رزمی‌کاران، نهایی خواهی^۴ است که اخیراً توجه بسیاری از روانشناسان ورزشی را به خود جلب کرده است (ابوالقاسمی، کیامرثی و اسکندری، ۱۳۸۹؛ محبی و زارعی، ۱۳۹۵). نهایی خواهی به منزله تعیین معیارهای^۵ عملکردی بسیار بالا و تلاش زیاد برای رسیدن به آنهاست که با خودارزشیابی انتقادی افراطی همراه است؛ مطالعات اولیه^۶ نهایی خواهی را صفتی نابهنجار^۶ توصیف کرده‌اند که بر عملکرد تأثیر منفی دارد (هیل و کورن، ۲۰۱۵). در حوزه ورزش برخی از پژوهشگران نهایی خواهی را بهنجار^۷ و تسهیل‌کننده عملکرد ورزشی می‌دانند که به تحقق عملکرد عالی کمک می‌کند (گولد، دیفینبگ و مافیت، ۲۰۰۲؛ بشارت و حسینی، ۱۳۹۱؛ محبی و زارعی، ۱۳۹۵). عده‌ای دیگر، برعکس آن را صفتی نابهنجار و تضعیف‌کننده عملکرد ورزشی توصیف می‌کنند (فلت و هویت، ۲۰۰۵؛ ابوالقاسمی و همکاران، ۱۳۸۹). بخشی از این یافته‌های متعارض برحسب ماهیت ابعادی نهایی خواهی قابل تبیین است که تحت‌عنوان دو بعد گسترده^۸ نهایی خواهی مثبت^۸ و منفی^۹ تقسیم‌بندی شده‌اند (هیل و کورن، ۲۰۱۵)، برحسب نظر هماچک (۱۹۷۸) نهایی خواهی‌ها از تلاش دشوار و طاقت‌فرسای خود لذت می‌برند، به گونه‌ای انعطاف‌پذیر برای موفقیت و پیشرفت خود تلاش می‌کنند، محدودیت‌های شخصی و

موقعیتی خود را می‌پذیرند و هدف‌های کشاکش‌برانگیز و در عین حال منطقی برای خود وضع می‌کنند، هدف‌هایی که امکان مشارکت در فعالیت‌ها، پیشی گرفتن، کسب لذت و رضایت از موفقیت‌هایشان را فراهم می‌سازد، نهایی خواه‌های نابهنجار با این باور که باید معیارهای بسیار بالا دست یابند، هیچ اشتباه یا شکستی را نمی‌پذیرند، اما از آنجایی که به این معیارها به دلیل غیرواقع‌بینانه بودند دست می‌یابند به تنیدگی^{۱۱}، اضطراب^{۱۱} و افسردگی مبتلا می‌شوند و حرمت خود^{۱۲} کاهش می‌یابد و حتی در صورت موفقیت از تلاش طاقت‌فرسای خود احساس رضایت نمی‌کنند زیرا غالباً موفقیت‌هایشان را بی‌ارزش می‌دانند. در مجموع تمایز ابعاد مثبت و منفی نهایی خواهی مهم است، از این جهت که این ابعاد پیش‌بینی‌کننده هیجان‌ات است و با توجه به این که اغلب پژوهش‌ها نهایی خواهی را مؤلفه مستعدکننده تنیدگی می‌دانند که به تجربه هیجان‌ات منفی می‌انجامد (هیل و کوران، ۲۰۱۵)؛ از سوی دیگر مطالعات نیز نشان داده‌اند که افراد در مواجهه با رویدادهای تنش‌آور، از راهبردهای تنظیم هیجان^{۱۳} متفاوتی برای اصلاح یا تعدیل تجربه هیجانی خود استفاده می‌کنند که عامل پیش‌بینی‌کننده مهم سازگاری مثبت در شرایط تنیدگی‌زا هستند (امپیل، لان و جونز، ۲۰۱۲). به نظر می‌رسد نهایی خواهی بر راهبردهای تنظیم هیجان اثر گذار باشد.

تنظیم هیجان شامل استفاده از استراتژی‌های رفتاری و شناختی^{۱۴} برای تغییر در مدت زمان یا شدت تجربه یک هیجان است و تحت‌عنوان راهبردهای سازگارانه و ناسازگارانه مورد بحث واقع شده است (اندامی خشک، گلزاری و اسماعیل‌نسب، ۱۳۹۲)، یکی از مدل‌های مطرح در این زمینه، مدل تنظیم هیجان گروس (۱۹۸۸) است که در دو چهارچوب مهم بررسی می‌شود ۱- راهبردهای که پیش از ایجاد هیجان و یا در آغاز بروز آن فعال می‌شوند و از بروز هیجان‌های شدید پیشگیری می‌کنند و باعث تعبیر و تفسیر موقعیت به‌نحوی می‌گردند که پاسخ هیجانی مرتبط با آن موقعیت را کاهش می‌دهند این راهبردها، فرایند بازاریابی^{۱۵} نامیده می‌شوند ۲- راهبردهایی که پس از پیدایی هیجان فعال می‌شوند (این راهبردها نمی‌توانند از ایجاد هیجان‌های شدید پیشگیری کنند) و بازداری^{۱۶} نامیده می‌شوند و ادعا شده است استفاده از هر راهبرد منحصر به فرد، پیامدهای متفاوتی را به دنبال دارد (امپیل و همکاران، ۲۰۱۲).

مطالعات نشان داده است که استفاده از راهبرد بازاریابی، عامل مؤثری در کاهش هیجانات منفی خشم^{۱۷}، اضطراب، استرس، افسردگی^{۱۸} (مارتین و دالین، ۲۰۰۵؛ زارع و سلگی، ۱۳۹۲) باشد و علاوه بر کاهش هیجانات منفی، ممکن است باعث افزایش احساسات مثبت شود (شیوتا، ۲۰۰۶؛ گروس و جونز، ۲۰۰۳). در مقابل، پژوهش‌ها نشان داده است که راهبرد بازداری با تجربه هیجانات منفی همبسته است (گروس و جونز، ۲۰۰۳؛ چاین و ریچارد، ۲۰۱۳). در حوزه ورزش پژوهشگران معتقدند که هرچه ورزشکار در تنظیم هیجانات توانمندتر باشد عادات فکری در اختیار خواهد داشت که موجب می‌گردد کارآمدتر^{۱۹} باشد (لان، تلول، لاوتر و داوینپورت، ۲۰۰۹). از سوی دیگر مطالعات گسترده‌ای نشان داده‌اند که در ورزشکاران نهایی خواهی مثبت و منفی به ترتیب با هیجانات مثبت و منفی همبسته است (ساگر و استوبر، ۲۰۰۹؛ هیل و کوران، ۲۰۱۵).

علیرغم یافته‌های گسترده مبنی بر تأیید رابطه بین ابعاد مختلف نهایی خواهی، با هیجانات مختلف، رابطه نهایی خواهی و راهبردهای تنظیم هیجان چندان مورد بررسی قرار نگرفته است و مطالعات بروی در حوزه ورزش اندک است، رادلف، فلت و هویت (۲۰۱۰) رابطه نقص در تنظیم شناختی هیجان و نهایی خواهی را بررسی کردند و دریافتند که بین نهایی خواهی منفی جامعه‌مدار با راهبردهای سرزنش خود فاجعه‌سازی و نشخوار ذهنی، به‌طور مثبت و با ارزیابی مثبت و دیدگاه‌پذیری به‌طور منفی رابطه معناداری دارند. تقدس (۱۳۹۰) نشان دادند که بین ابعاد نهایی خواهی و راهبردهای شناختی تنظیم عواطف در دانشجویان رابطه معناداری دارد. در حوزه ورزش در پژوهشی بر روی مربیان ورزشی هیل و دیویس (۲۰۱۴) نشان دادند که نهایی خواهی مثبت با تنظیم هیجان کارآمدتری همراه است.

به‌طور کلی، بر اساس نتایج مطالعات انجام‌شده شاید یکی از دلایل مستعد بودن افراد نهایی خواهی منفی به‌خصوص اختلال‌های اضطرابی و عاطفی استفاده از راهبردهای نامطلوب تنظیم هیجان باشد، با توجه به اینکه ایران یکی از کشورهای پیشتاز و دارای جایگاه جهانی در ورزش المپیک تکواندو است و نتایج مطالعاتی که نشان داده‌اند نهایی خواهی مثبت و توانش‌های تنظیم هیجان عواملی مؤثر بر موفقیت ورزشی تکواندوکاران است (محبی زارعی و مقدم، ۱۳۹۵؛ ۱۳۹۶)، به‌نظر می‌رسد که بررسی تأثیر ابعاد مختلف نهایی خواهی بر راهبردهای

تنظیم هیجان در حوزه ورزش و به ویژه رشته تکواندو به منظور شناخت بیشتر از اثرات و سازوکارهای ایجادکننده این نوع راهبردها، نیاز به تحقیق بیشتر دارد. لذا هدف از پژوهش حاضر بررسی رابطه بین نهایی خواهی و راهبردهای تنظیم هیجان در تکواندوکاران نخبه بود. نتایج این پژوهش می تواند به درک بیشتر سازکارهای نهایی خواهی در عملکرد ورزشی و پیشنهادهای عملی و کاربردی را برای مربیان و روانشناسان ورزشی در زمینه استفاده از برنامه آموزشی تنظیم هیجان برای مدیریت نهایی خواهی تکواندوکاران آن ارائه کند.

سؤال های پژوهش

آیا بین ابعاد نهایی خواهی و راهبردهای تنظیم هیجان در تکواندوکاران نخبه رابطه ای وجود دارد؟

آیا ابعاد نهایی خواهی قادر به پیش بینی تغییرات راهبردهای تنظیم هیجان در تکواندوکاران نخبه هست؟

روش

جامعه آماری، نمونه و روش نمونه گیری: طرح پژوهش حاضر توصیفی - همبستگی بود که به صورت میدانی اجرا شد. جامعه آماری این پژوهش تمامی تکواندوکاران شرکت کننده در مسابقات لیگ برتر سال ۱۳۹۵ بودند و ۱۳۲ تکواندوکار با میانگین سنی $(22/77 \pm 5/64)$ ، دامنه سنی ۱۸-۳۰ سال به روش تصادفی انتخاب شدند.

ابزار پژوهش:

مقیاس نهایی خواهی: از مقیاس ۱۰ سؤالی نهایی خواهی ورزشی رقابتی استوبر و همکاران (۲۰۰۷) استفاده شد که ابعاد تلاش برای کامل بودن (نهایی خواهی مثبت) و واکنش منفی به ناکامل بودن (نهایی خواهی منفی) را در مقیاس پنج ارزشی لیکرت می سنجد، ضریب قابلیت اعتماد آن بروی تکواندوکاران ۰/۷۶ و درستی آزمایی محتوایی مقیاس های آن به ترتیب ۰/۷۸ و ۰/۸۰ محاسبه شد.

مقیاس تنظیم هیجان: از مقیاس گروس و جونز (۲۰۰۳) استفاده شد که دارای ۱۰ سؤال و

مشمول بر دو راهبرد بازارزیایی و بازداری می‌باشد و براساس مقیاس هفت ارزشی لیکرت نمره‌گذاری می‌شود. نسخه فارسی این ابزار در فرهنگ ایرانی توسط قاسم‌پور، ایل بیگی و حسن‌زاده (۱۳۹۱) مورد هنجاریایی قرار گرفته است ضریب قابلیت اعتماد برای راهبردهای بازارزیایی و بازداری در دامنه ۰/۶۰-۰/۸۱ گزارش شده است.

تحلیل داده‌ها: در تحلیل داده‌ها از شاخص‌های توصیفی و استنباطی (آزمون آنوا، همبستگی پیرسون و رگرسیون چندگانه به روش همزمان) بعد از برقراری پیش‌فرض‌های آماری استفاده شد، با استفاده از نسخه ۲۱ نرم‌افزار SPSS در سطح معناداری ۰/۰۵ صورت گرفت.

داده‌ها و یافته‌ها

جدول ۱: میانگین، انحراف معیار و آزمون آنوا در متغیرهای پژوهش در تکواندوکاران مرد و زن

شاخص متغیر	گروه		زن		مرد	
	SD	M	SD	M	SD	M
بعد مثبت	۴/۴۱	۱۷/۷۱	۶/۱۴	۲۱/۳۴	۱۵/۲۳	۰/۰۰۱ ^{***}
بعد منفی	۶/۷۷	۱۳/۱۰	۵/۰۲	۱۰/۹۰	۴/۵۴	۰/۰۳۵ [°]
بازارزیایی	۳/۲۲	۳۴/۴۵	۵/۵۴	۳۶/۳۲	۵/۶۱	۰/۰۱۹ [°]
بازداری	۷/۱۶	۲۳/۱۷	۵/۵۱	۱۹/۷۳	۹/۵۴	۰/۰۰۲ ^{**}

***p<۰/۰۰۱ **p<۰/۰۱ *p<۰/۰۵

در جدول شماره (۱) نتایج آزمون آنوا نشان داد که تکواندوکاران مردان در بعد نهایی‌خواهی مثبت و راهبرد بازارزیایی و تکواندوکاران زنان در بعد نهایی‌خواهی منفی و راهبرد بازداری به‌طور معناداری نمرات بالاتری نسبت به هم‌تایان خود کسب کردند.

یکی از سؤال‌های پژوهش حاضر مربوط به بررسی رابطه بین ابعاد نهایی‌خواهی و راهبردهای تنظیم هیجان در تکواندوکاران لیگ برتر بود که نتایج این بررسی در جدول شماره (۲) ذکر شده است.

جدول ۲: ماتریس همبستگی بین ابعاد نهایی خواهی و راهبردهای تنظیم هیجان در تکواندوکاران

گروه	متغیر	۱	۲	۳	۴
کل نمونه	بعد مثبت	۱			
	بعد منفی	۰/۳۰**	۱		
	بازارزیایی	۰/۵۳**	-۰/۳۹**	۱	
	بازداری	-۰/۴۶**	۰/۵۷**	-۰/۳۹**	۱
مردان	بعد مثبت	۱			
	بعد منفی	-۰/۲۹*	۱		
	بازارزیایی	۰/۵۳**	-۰/۴۰**	۱	
	بازداری	۰/۴۶**	-۰/۵۵**	۰/۲۸*	۱
زنان	بعد مثبت	۱			
	بعد منفی	-۰/۳۲*	۱		
	بازارزیایی	۰/۴۸**	-۰/۴۰**	۱	
	بازداری	۰/۴۱**	-۰/۵۶**	۰/۴۹**	۱

* $p < 0.05$ ** $p < 0.01$

در جدول شماره (۲) نتایج ضریب همبستگی پیرسون در تکواندوکاران نشان می‌دهد بین ابعاد مثبت و منفی نهایی خواهی و راهبرد بازارزیایی به ترتیب رابطه مثبت و منفی معناداری وجود دارد، درحالی‌که بین این ابعاد و راهبرد بازداری به ترتیب رابطه منفی و مثبت معناداری وجود دارد، همچنین نتایج نشان داد که این رابطه در بین مردان و زنان نیز وجود دارد ($p \leq 0.01$). برای بررسی سؤال پژوهشی مبنی بر این که ابعاد نهایی خواهی قادر به پیش‌بینی تغییرات راهبردهای تنظیم هیجان در تکواندوکاران لیگ برتر هست از تحلیل رگرسیون چندگانه استفاده شد و نتایج آن در جدول شماره (۳) ذکر شده است.

جدول ۳: خلاصه مدل پیش‌بینی راهبرد تنظیم هیجان بر اساس ابعاد نهایی خواهی

F	Adj. R ²	R ²	R	T	β	B	متغیرهای پیش‌بین	متغیرهای وابسته
۳۲/۶۰***	۰/۳۳	۰/۳۴	۰/۵۸	۵/۳۰***	۰/۵۵	۰/۳۷	بعد مثبت	بازارزیایی
				-۳/۴۰***	-۰/۲۶	-۰/۲۰	بعد منفی	
۴۷/۵۰***	۰/۴۱	۰/۴۲	۰/۶۵	-۴/۵۳***	-۰/۳۲	-۰/۳۷	بعد مثبت	بازداری
				۶/۱۸***	۰/۴۸	۰/۵۲	بعد منفی	

* $p < 0.05$ ، *** $p < 0.001$

همان گونه که در جدول شماره (۳) مشاهده می شود تحلیل رگرسیون به صورت همزمان برای تعیین میزان سهم تغییرات راهبردهای تنظیم هیجان بر حسب ابعاد نهایی خواهی گزارش شده است. نتایج نشان داد که به ترتیب ۳۳ و ۴۱ درصد از واریانس راهبردهای بازاریابی و بازداری به وسیله ابعاد نهایی خواهی پیش بینی می شود. در کل نمونه ابعاد مثبت و منفی نهایی خواهی به ترتیب به صورت مثبت و منفی پیش بینی کنندگان مناسبی برای راهبرد بازاریابی هستند. در حالی که ابعاد مثبت و منفی نهایی خواهی به ترتیب به صورت منفی و مثبت پیش بینی کنندگان مناسبی برای راهبرد بازداری هستند.

بحث و نتیجه گیری

نتایج در پژوهش حاضر به بررسی رابطه بین ابعاد نهایی خواهی و راهبردهای تنظیم هیجان در تکواندوکاران نخبه پرداخته شد. نتایج برآمده از این پژوهش حاکی از آن بود که بین ابعاد نهایی خواهی و راهبردهای تنظیم هیجان رابطه معناداری وجود دارد و نهایی خواهی مثبت و منفی به ترتیب به صورت مستقیم و معکوس راهبرد پیش بین بازاریابی بودند، در حالی که این ابعاد به ترتیب به صورت معکوس و مستقیم راهبرد بازداری را پیش بینی کردند. در خصوص نتایج به دست آمده با توجه به این که بازاریابی یک راهبرد سازگار و بازداری راهبردی ناسازگار در تنظیم هیجان در نظر گرفته شده اند (امپیل و همکاران، ۲۰۱۲)، شاید یکی از دلایل مستعد بودن افراد نهایی خواهی منفی به اختلال های روانشناختی (به خصوص اختلال های اضطرابی و عاطفی) استفاده از راهبردهای نامطلوب تنظیم هیجان باشد که در بخشی از پژوهش حاضر هم نتایج بیانگر این نکته بود. در حمایت از این ایده، برخی از پژوهش ها نشان می دهند که توانایی تنظیم موفق هیجان با شماری از پیامدهای سلامت جسمانی، اجتماعی و فیزیولوژیک مرتبط می باشد (گروس، ۲۰۰۲؛ ۲۰۰۷). برعکس، فرض بر این است که نارسایی در تنظیم هیجان، مکانیسم زیربنایی اختلال های خلقی^{۲۰} و اضطرابی می باشد (کمپیل سیلس و بارلو، ۲۰۰۷)؛ بنابراین می توان این گونه نتیجه گرفت که با افزایش راهبردهای سازگار و کاهش راهبردهای ناسازگار تنظیم هیجان، نهایی خواهی مثبت نیز افزایش می یابد و این یافته را هم راستا با یافته های پژوهش های هیل و دیویس (۲۰۱۴)، احمدیان ورگهان و همکاران (۱۳۹۳)، رادلف، فلت و هویت (۲۰۱۰) و تقدس (۱۳۹۰)، و همچنین هم راستا با نظریه های دانست که

نهایی خواهی را یک ویژگی با ابعاد مثبت و منفی می‌دانند و بیان می‌دارند که نهایی خواهان مثبت در به کارگیری تنظیم هیجان و تجربه هیجان‌ات مثبت‌تر کارآمدتر خواهند بود (هیل و کوران، ۲۰۱۵). با توجه به یافته پژوهش حاضر یکی از دلایل اساسی تفاوت‌های تنظیم هیجان را می‌توان در تفاوت‌های ابعاد نهایی خواهی آن‌ها جست‌وجو کرد. تفاوت‌های فردی در تعیین معیارهای عملکردی تعیین شده و نحوه واکنش در دست‌یابی به آن‌ها متمایزکننده نهایی خواهی مثبت و منفی می‌باشد (هیل و کوران، ۲۰۱۵)، و بر همین اساس می‌توان این رابطه را تبیین کرد؛ در نهایی خواهی مثبت در عین حال که فرد معیارهای دقیقی برای عملکرد و تلاش‌های خود وضع می‌کند (هماچک، ۱۹۷۸؛ هیل و کوران، ۲۰۱۵)، به دلیل ویژگی سازش‌یافته‌اش دغدغه‌ها و نگرانی‌های تحقق نیافتن معیارهای بالا را کاهش می‌دهد و در شرایط عاری از اضطراب و نگرانی فرد بهتر از توانایی‌های خود برای به کارگیری راهبرد تنظیم هیجان مؤثرتر استفاده می‌کند، در واقع نهایی خواهی مثبت فرد از یک سو به تنظیم فاصله آرمان با واقعیت می‌پردازد که فرد را از گرفتار شدن در دایره آشفته‌ساز و آسیب‌زای ناهماهنگی شناختی و تعارض عاطفی اختلال مانند اختلال در پردازش اطلاعات، خود انتقادگری، احساس کهنتری و درماندگی (استوبر و اتو، ۲۰۰۶؛ استوبر، هریس و مون، ۲۰۰۷) باز دارد. و از یک سو دیگر نیروهای انگیزشی لازم را برای مواجهه و کنار آمدن^{۲۱} موفق با مشکلات فراهم می‌کند، پژوهش‌های مختلفی نیز نشان دادند که راهبردهای کنار آمدن فعال با تئیدگی بر راهبرد تنظیم هیجان کارآمد اثرگذارند (امپیل و همکاران، ۲۰۱۲)، به نظر می‌رسد میزان بهره‌برداری از راهبرد بازاریابی را افزایش می‌دهد، و هم باعث رضایت از تلاش‌های خود می‌شود، همچنین نهایی خواهی مثبت سازه‌ای ایجابی، تأییدی و روی‌آوری است (اسلید و اونز، ۱۹۹۸)، چنین ویژگی بر مثبت‌نگری و برحسب موفقیت‌ها بنا شده است که فرد را برای رسیدن به هدف‌ها و پیامدهای نسبت آماده می‌کند به جای تحمیل اضطراب و نگرانی در عدم تحقق هدف‌ها و معیارها خوش‌بینی^{۲۲} و امید را نسبت به تحقق اهداف را در فرد فعال می‌کند در پرتو این فرایند بیشتر از راهبرد مثبت تنظیم هیجان مانند بازاریابی بهره خواهد برد. این تبیین براساس همبستگی‌های تأییدشده بین خوش‌بینی و هیجان‌ات مثبت تقویت می‌شود (مجبی نورالدین وند و شهنی ییلاق و شریفی، ۱۳۹۳). از طرفی در نهایی خواهی منفی به خاطر ویژگی سازش‌نیافته‌اش نگرانی به‌رغم تلاش جدی و طاقت‌فرسا پیوسته نگرانی‌های تحقق نیافتن معیارهای بالا را

افزایش می‌دهند (هماچک، ۱۹۷۸؛ هیل و کوران، ۲۰۱۵)، محصول این شرایط نگرانی، درماندگی، ناتوانی در تنظیم هیجان کارآمد است. در واقع افزایش فاصله آرمان با واقعیت فرد را مستعد آشفتگی و آسیب‌پذیری می‌کند و منجر به واکنش ترس از شکست شود و منفی‌گرایی و اجتناب می‌شود (استوبر و اتو، ۲۰۰۶؛ استوبر و همکاران، ۲۰۰۷)، که بر ممکن به کاهش راهبرد مؤثر تنظیم هیجان و افزایش راهبرد نامؤثر بیافزاید؛ بنابراین به نظر می‌رسد متفاوت بودن راهبردهای تنظیم هیجان در پژوهش حاضر بر اساس ابعاد مختلف نهایی خواهی، همسان با خصوصیتی است که در بالا به آن‌ها اشاره شد.

در مجموع، بر اساس یافته‌های پژوهش حاضر می‌توان گفت که راهبردهای تنظیم هیجان متأثر از صفات شخصیتی چون نهایی خواهی می‌باشد، و نوع راهبردهای مورد استفاده افراد متناسب با ابعاد مثبت و منفی آن می‌باشد؛ بنابراین ضروری است در راستای توسعه نهایی خواهی مثبت و تعدیل جنبه منفی آن، مداخلات آموزشی جهت به کارگیری راهبردهای مؤثرتر تنظیم هیجان در تکواندوکاران و به ویژه در زنان تکواندوکار طراحی شود، پیشنهاد می‌شود پژوهش‌های آتی معطوف به طرح‌های تجربی مرتبط با آموزش و مداخلات روانشناختی در راستای ارتقای راهبردهای کارآمدتر تنظیم هیجان باشد که از منظر کاربردی به بهبود ابعاد مثبت نهایی خواهی و عملکرد در ورزشکار بینجامد.

پی‌نوشت‌ها:

- | | |
|--------------------------|------------------|
| 1- Taekwondo | 2- Skill |
| 3- Elite | 4- Perfectionism |
| 5- Standards | 6- Mal Adaptive |
| 7- Adaptive | 8- Postive |
| 9- Negative | 10- Stress |
| 11- Anxiety | 12- Self- Esteem |
| 13- Emotional Regulation | 14- Cognitive |
| 15- Reappraisal | 16- Suppression |
| 17- Anger | 18- Depress |
| 19- Self- Efficacy | 20- Mood |
| 21- Cope | 22- Optimism |

منابع و مأخذ فارسی:

- ابوالقاسمی، عباس؛ کیامرثی، آذر؛ اسکندری، پرناز. (۱۳۸۹). رابطه نهایی خواهی، وظیفه‌مداری و اضطراب رقابتی با عملکرد ورزشی در تکواندو. *رفتار حرکتی و روانشناسی*، شماره ۴، صص ۲۸۷-۲۶۷.
- احمدیان ورگهان، فهیمه؛ غرایب؛ بنفشه؛ عاطف وحید، محمد کاظم؛ حبیبی، مجتبی. (۱۳۹۳). نقش ابعاد نهایی خواهی و راهبردهای تنظیم هیجانی در پیش‌بینی شدت نشانه‌های افسردگی و اضطراب دانشجویان. *مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران*، ۲۰ (۲)، صص ۱۵۳-۱۶۱.
- اندامی خشک، علیرضا؛ گلزار، محمود؛ اسماعیلی نصب، مریم. (۱۳۹۲). نقش راهبردهای نه گانه تنظیم شناختی هیجان در پیش‌بینی تاب‌آوری. *اندیشه و رفتار در روانشناسی بالینی*، دوره ۲۷، شماره ۷، صص ۶۱-۷۰.
- بشارت، محمدعلی؛ حسینی، اسماء. (۱۳۹۱). نهایی خواهی اضطراب رقابتی در ورزشکاران. *روانشناسی تحولی در روانشناسان ایرانی*. شماره ۳۳، صص ۱۵-۲۵.
- تقدس، مهسا. (۱۳۹۰). بررسی رابطه بین ابعاد نهایی خواهی و راهبردهای شناختی تنظیم عواطف در دانشجویان دانشگاه شیراز. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه شیراز، گروه روانشناسی و علوم تربیتی. صص ۱-۲۰.
- زارع، حسین؛ سلگی، زهرا. (۱۳۹۱). بررسی رابطه راهبردهای تنظیم شناختی هیجان با افسردگی، اضطراب و استرس در دانشجویان. *پژوهش در سلامت روانشناختی*. دوره ۶، شماره ۳، صص ۱۹-۲۹.
- قاسم‌پور، عبدالله؛ ایل بیگی، رضا؛ حسن‌زاده، شهناز. (۱۳۹۱). خصوصیات روانسنجی پرسشنامه تنظیم هیجانی گراس و جان در یک نمونه ایرانی. *ششمین همایش بهداشت روانی دانشجویان*، دانشگاه گیلان. صص ۷۲۲-۷۲۴.
- محبی نورالدین وند، محمدحسین؛ شهنی ییلاق، منیجه؛ شریفی، حسن‌پاشا. (۱۳۹۳). رابطه سرمایه روانشناختی با هدف‌های پیشرفت و عملکرد تحصیلی دانشجویان سال اول. *پژوهش در برنامه‌ریزی درسی*، شماره ۱۳ (۴۰)، صص ۶۱-۷۹.

محبی، محمود؛ زارعی، سحر. (۱۳۹۵)، مقایسه ابعاد نهایی خواهی ورزشی در بین تکواندوکاران نخبه و آماتور، ششمین کنفرانس بین‌المللی روانشناسی و علوم اجتماعی، تهران، همایشگران مهر اشراق.

محبی، محمود؛ زارعی، سحر؛ مقدم، سودابه. (۱۳۹۵). مقایسه راهبردهای تنظیم هیجان تکواندوکاران موفق و ناموفق. پژوهش کاربردی در علوم اجتماعی، دوره ۳، شماره ۷، صص ۲۶۶-۲۷۷.

منابع و مأخذ خارجی:

- Campbell-Sills, L., & Barlow, D.H. (2007). Incorporating emotion regulation into conceptualizations and treatments of anxiety and mood disorders. In J.J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 542- 559). New York: Guilford Press.
- Casolino, E., Cortis, C., Lupo, C., Chiodo, S., Minganti, C., & Capranica, L. (2012). Physiological versus psychological evaluation in taekwondo elite athletes. *International journal of sports physiology and performance*, 7(4), 322-331.
- Chin, T., & Rickard, N.S. (2013). Emotion regulation strategy mediates both positive and negative relationships between music uses and well-being. *Psychology of Music*, 42(5), 692-713.
- Flett, G.L., & Hewitt, P.L. (2006). Positive versus negative perfectionism in psychology: A comment on Slade and Owens's dual process model. *Behavior Modification*, 30, 472-495
- Gould, D., Dieffenbach, K., and Moffett, A. (2002). Psychological characteristics and their development in Olympic champions. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14, 172-204.
- Gross, J.J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291.
- Gross, J.J. (Ed.). (2007). *Handbook of emotion regulation*. New York: Guilford Press, 17-44.
- 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.
- Hamachek, D.E. (1978). Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism. *Psychology*, 15, 27-33.
- Hill, A.P., and Davis, P.A. (2014) Perfectionism and emotion regulation in coaches: A test of the 2 × 2 model of dispositional perfectionism. *Motivation and Emotion*, 38(5), 715.

- Hill, A.P., & Curran, T. (2015). Multidimensional Perfectionism and Burnout A Meta-Analysis. *Personality and Social Psychology Review*.
- Lane, A. Thelwell, R. lowther, J., & Davonport, T.J. (2009). Emotional intelligence and Psychological skills use among athletes'. *Social behavior and personality*, 137(2), 95-201.
- Martin, R.C., & Dahlen, E.R. (2005). Cognitive emotion regulation in the prediction of depression, anxiety, stress, and anger. *Personality and Individual Differences*, 39(7), 1249-1260.
- Rudolph, S.G., Flett, G.L., Hewitt, P.L. (2007). Perfectionism and deficits in cognitive emotion regulation. *J Ratio Emot Cogn Behav Ther*; 25(4):343-57.
- Sagar, S.S., & Stoeber, J. (2009). Perfectionism, fear of failure, and affective responses to success and failure: The central role of fear of experiencing shame and embarrassment. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 31(5), 602-627.
- Shiota, M.N. (2006). Silver linings and candles in the dark: Differences among positive coping strategies in predicting subjective well-being. *Emotion*, 6(2), 335.
- Slade, P.D., & Owens, R.G. (1998). A dual process model of perfectionism based on reinforcement theory. *Behavior Modification*, 22, 372-390.
- Stoeber, J., & Otto, K. (2006). Positive conceptions of perfectionism: Approaches, evidence, challenges. *Personality and Social Psychology Review*, 10, 295-319.
- Stoeber, J., Harris, R.A., & Moon, P.S. (2007). Perfectionism and the experience of pride, shame, and guilt: Comparing healthy perfectionists, unhealthy perfectionists, and non-perfectionists. *Personality and Individual Differences*, 43, 131-141.
- Stumpf, H., & Parker, W.D. (2000). A hierarchical structural analysis of perfectionism and its relation to other personality characteristics. *Personality and Individual Differences*, 28, 837-852.
- 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.