



## The Role of 9 Cognitive Emotional Regulation Strategies in Predicting Archers Sporting Success

\*Mahta Eskandarnejad<sup>1</sup>, Mohammad Majidi<sup>2</sup>

Received Date: 2022 January 26 Review Date: 2022 April 25 Accepted Date: 2023 January 5 Published Date: 2023 August 24

### Abstract

Athletes have to compete with their competitors to succeed, and as a result, in many situations, they face challenges and get excited. Emotion regulation involves the strategies a person uses to manipulate the occurrence, experience, duration, intensity, and expression of emotion. The aim of the present study is which of the nine strategies of cognitive emotion regulation, which of the Compatible (adaptive) and maladaptive (non-adaptive) strategies have the most predictive power for sports success? The statistical population of the present study included 20 semi-skilled archers in two categories of recreo and compound, which due to the limited statistical population, the sampling method is All members. The present study is a descriptive study in terms of the type of correlation. For this purpose, standard questionnaires of sports success of Mousavi and Vaez Mousavi (2015) and Garnfsky and Craig (CERQ) (2006) Cognitive Emotion Regulation Questionnaire, whose validity and reliability were examined, were used to collect information. Descriptive and inferential statistics of Pearson correlation with SPSS 26 software were used to analyze the data. The results showed that there is a direct relationship between adaptive cognitive emotion regulation strategies and sports success. On the other hand, there is an inverse relationship between cognitive emotion regulation strategies and sports success. And there is a significant relationship between the cognitive strategies that archers use to regulate their emotions, and their athletic success rate.

**Keyword:** Cognitive Emotion Regulation, Sports Success, Archers, Sports Excitement, Metacognitive Skills.

\*1- Department of Motor Behavior, Faculty of Physical Education and Sports Sciences, Tabriz University, Tabriz, Iran. (Corresponding). m.eskandarnejad@tabrizu.ac.ir

2- Masters student in Motor behavior department, physical education and sport science faculty, University of Tabriz, Tabriz, Iran.





سال دوم شماره ۲  
تابستان ۱۴۰۲، صفحات ۱-۱۴



DOI: 10.22034/mmbj.2023.50096.1011

## نقش راهبردهای نه‌گانه تنظیم هیجان شناختی در پیش‌بینی موفقیت ورزشی تیروکمان کاران

\*مهتا اسکندر نژاد<sup>۱</sup>، محمد مجیدی<sup>۲</sup>

تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۱۱/۰۶ تاریخ بازنگری: ۱۴۰۱/۰۲/۰۵ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۱/۱۰/۱۵ تاریخ آنلاین: ۱۴۰۲/۰۶/۰۲

### چکیده

ورزشکاران برای کسب موفقیت ناگزیرند با رقبای خود رقابت کنند و در نتیجه در بسیاری موقعیت‌ها با چالش روبرو هستند و دچار هیجان می‌شوند. تنظیم هیجان شامل راهبردهایی است که یک فرد برای دست‌کاری وقوع، تجربه، مدت، شدت و ابراز هیجان به کار می‌برد. هدف پژوهش حاضر از میان راهبردهای ۹ گانه تنظیم شناختی هیجان، کدام یک از راهبردهای سازگارانه (انطباقی) و ناسازگارانه (غیرانطباقی) از قدرت پیش‌بینی کنندگی بیش‌تری برای موفقیت ورزشی برخوردارند، است. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل ۲۰ نفر از تیروکمان کاران نیمه ماهر در دو دسته ریکرو و کامپوند بود که با توجه به محدود بودن جامعه آماری، روش نمونه‌گیری به صورت تمام شمار است. تحقیق حاضر از نظر نوع همبستگی و یک پژوهش توصیفی است. بدین منظور از پرسشنامه‌های استاندارد موفقیت ورزشی (Mousavi and Vaez Mousavi (2014) و پرسشنامه تنظیم هیجان شناختی (Garnevsy and Kraij (2006) (CERQ) که روایی و پایایی آن‌ها بررسی شده بود، جهت گردآوری اطلاعات، و از آمار توصیفی و استنباطی همبستگی پیرسون با نرم‌افزار spss 26 جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها استفاده شده است. نتایج نشان داد که بین راهبردهای تنظیم شناختی هیجان سازگارانه با موفقیت ورزشی، رابطه‌ی مستقیم وجود دارد. از سویی دیگر، بین راهبردهای تنظیم شناختی هیجان ناسازگارانه با موفقیت ورزشی رابطه‌ی معکوس وجود دارد همچنین بین راهبردهای شناختی که تیروکمان کاران برای تنظیم هیجان‌اتشان از آن‌ها بهره می‌گیرند و میزان موفقیت ورزشی آن‌ها رابطه‌ی معناداری وجود دارد که تأثیر آموزش مهارت‌های فراشناختی بر موفقیت ورزشی تیراندازی باکمان صحنه می‌گذارد و آن را روشی مؤثر برای فراگیری مهارت‌های حرکتی، به خصوص مهارت تیراندازی باکمان می‌داند.

**کلید واژه‌ها:** تنظیم هیجان شناختی، موفقیت ورزشی، تیروکمان کاران، هیجان ورزشی، مهارت‌های فراشناختی.

\*۱- گروه رفتار حرکتی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران. (نویسنده مسئول).

m.eskandarnejad@tabrizu.ac.ir

۲- دانشجوی کارشناسی ارشد، گروه رفتار حرکتی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تبریز، تبریز، ایران.



## مقدمه

اهمیت رقابتی و استرس‌آور ورزش، مطالبات بسیاری را بر ورزشکاران تحمیل کرده است و موفقیت ورزشی تا حدود زیادی تحت تأثیر عوامل استرس‌زای معمول ورزشی قرار می‌گیرد (Empil, Lan and Jones, 2012)؛ از این رو ورزشکاران می‌توانند به موفقیت دست یابند که در کنار آمادگی جسمانی از آمادگی روانی خوبی برخوردار باشند (Mohabi, 2014). در دنیای امروز تمرین و ممارست جسمانی مکرر به‌عنوان تنها عامل کلیدی و اصلی موفقیت ورزشی و رسیدن به اوج اجرا، هدف از پیش تعیین شده محسوب نمی‌شود و به نظر می‌رسد علاوه بر توانایی‌های جسمانی و تاکتیکی، توانمندی و ویژگی‌های شخصیتی بدون تردید از عوامل مؤثر بر موفقیت ورزشی است، همچنین از آنجا که ورزشکاران مجبور هستند در شرایط استرس‌زا رقابت کنند؛ بنابراین در چنین شرایطی استرس و خشم رایج است؛ در نتیجه روبه‌رو شدن با موقعیتی که به طور بالقوه فشارزا است سبب خواهد شد تا فرد در واکنش با آن موقعیت‌ها دست‌خوش هیجان شود (Martinet et al., 2005). ورزشکاران برای کسب موفقیت ناگزیرند با رقبای خود رقابت کنند و در نتیجه در بسیاری موقعیت‌ها با چالش روبرو هستند و دچار هیجان می‌شوند چگونگی واکنش ورزشکاران به این چالش می‌تواند به ویژگی روان‌شناختی نسبت داده شود که به‌عنوان عاملی بالقوه برای توانایی سازگاری با شرایط محیط معرفی شده است و همچنین به نحو گسترده‌ای با سلامت روان ورزشکاران و غیرورزشکاران مرتبط است (Nemati et al., 2013). وضعیت روانی ورزشکاران از عوامل مهم و تأثیرگذار بر نتایج مسابقات است. موفقیت ورزشی شامل فرایند یادگیری فعالی است که در اثر تمرین هدفمند و بهبود مهارت‌های ضروری برای رسیدن به سطح بالای عملکرد ورزشی و پیروزی انجام می‌گردد (Roman et al., 2018). موفقیت در ورزش حاصل ترکیبی از توانایی‌های فنی تکنیکی و تاکتیکی، روانی، هیجانی و جسمانی (قدرت، سرعت و غیره) است (Brecht and Brent, 2019). اولین مسابقه تیراندازی با کمان در سال ۱۵۸۳ در Finsbury انگلستان با ۳۰۰۰ نفر شرکت‌کننده برگزار شد و باشگاه کمانگیران در انگلستان در سال ۱۸۶۰ میلادی تأسیس شد و در سال ۱۸۷۹ میلادی اتحادیه ملی تیراندازی با تیروکمان در آمریکا تأسیس گردید (Hong et al., 2008). تیراندازی با کمان یک ورزش محبوب و فعالیتی است که از کمان برای پرتاب تیرها استفاده می‌کند. این ورزش مستلزم توانایی تمرکز بالایی است و برای دستیابی به دقت بیش‌تر برای شلیک به هدف، به حداکثر آرامش و کنترل هیجان نیاز دارد. (Ariyaratnam et al., 2016). ورزش تیروکمان، ورزشی است که به گفته صاحب‌نظران در تیروکمان کاران نیمه‌حرفه‌ای، تمرکز و عملکرد هیجانی ۷۰ درصد، توان بدنی ۲۰ درصد و تکنیک ۱۰ درصد در آن نقش دارد؛ بنابراین؛ تیروکمان کاران برای موفقیت در این رشته ورزشی باید در پی راهکارهایی از جهت تقویت این عوامل باشند. در نظر گرفتن این نکته حائز اهمیت است که در تیروکمان کاران نیمه‌حرفه‌ای ۷۰ درصد موفقیت بر این عوامل متمرکز است و به نظر می‌رسد تعیین تأثیر این متغیر می‌تواند در درک بهتر تیروکمان کاران، مربیان و

متخصصان باهدف پیشرفت بیش از پیش در حوزه ورزش قهرمانی مفید باشد (Bakhtpour, Bahrami and Pashang, 2016).

هیجان وضعیت پیچیده‌ای در پاسخ به تجربه‌های دارای بار احساسات است. هیجان را می‌توان ظرفیت پاسخ به محرک‌های بیرونی و بازنمایی‌های ذهنی دانست که: اول در برگیرنده تغییراتی در سیستم‌های چندگانه رفتاری، روان‌شناختی و فیزیولوژیکی است. دوم از خلق به علت وجود محرک و راه‌اندازهای مشخص، متمایز است؛ سوم شامل پاسخ‌های غریزی ناآموخته و آموخته به محرک‌ها است؛ چهارم در بردارنده فرایندهای ارزیابی کننده محرک‌ها نسبت به اهداف است که مبتنی بر سیستم‌های عصب‌شناختی متفاوتی است (McRae, 2016) تنظیم هیجان شامل راهبردهایی است که یک فرد برای دست‌کاری وقوع، تجربه، مدت، شدت و ابراز هیجان به کار می‌برد. به عبارت تنظیم هیجان را می‌توان به صورت فرایندهایی تعریف کرد که از طریق آن افراد می‌توانند بر این که چه هیجانی داشته باشند و چه وقت آن‌ها را تجربه و ابراز کنند تأثیر بگذارند. مدیریت هیجان‌ها به منزله فرایندهای درونی و بیرونی است که مسئولیت کنترل، ارزیابی و تغییر واکنش‌های عاطفی فرد را در مسیر تحقق یافتن اهداف او بر عهده دارد و هرگونه اشکال و نقص در تنظیم هیجان‌ها می‌تواند فرد را در برابر اختلالات روانی چون افسردگی و اضطراب آسیب‌پذیر سازد. به اعتقاد محققان چگونگی ارزیابی دستگاه شناختی فرد در هنگام روبرو شدن با حادثه منفی از اهمیت بالایی برخوردار است. سلامت روانی افراد ناشی از تعاملی دوطرفه میان استفاده تعامل خاصی از راهبردهای تنظیم شناختی هیجان‌ها و ارزیابی درست از موقعیت تنش‌زاست (Eldesouky & English, 2018). تنظیم هیجان بیانگر توانایی نظارت، ارزیابی و تعدیل واکنش‌های هیجانی به‌ویژه در بافت رفتارهای معطوف به هدف است (Bamonti et al., 2019). تنظیم شناختی هیجان دلالت بر شیوه شناختی دست‌کاری ورود اطلاعات فراخوانده هیجان دارد (Costa et al., 2020). تنظیم شناختی هیجان یعنی استفاده از استراتژی‌های رفتاری و شناختی برای تغییر در مدت یا شدت یک تجربه هیجانی که افراد در مواجهه با رویدادهای استرس‌زا از خود نشان می‌دهند. هنگامی که فرد با یک موقعیت هیجانی روبرو می‌شود احساس خوب برای کنترل هیجان کافی نیست، بلکه وی نیاز دارد که در این موقعیت‌ها بهترین کارکرد شناختی را نیز داشته باشد. در تنظیم هیجان به تعامل بهینه‌ای از شناخت و هیجان جهت مقابله با شرایط منفی نیاز است؛ زیرا انسان‌ها با هر چه مواجه می‌شوند آن را تفسیر می‌کنند و تفسیرهای شناختی تعیین‌کننده واکنش‌های افراد است (Saharanjan et al., 2021). راهبردهای شناختی تنظیم هیجان مشتمل بر نه راهبرد هستند که به دو دسته راهبردهای انطباقی (سازگارانه) و غیر انطباقی (ناسازگارانه) تقسیم می‌شوند. راهبردهای انطباقی تنظیم شناختی هیجان عبارت‌اند از: پذیرش (پذیرش رویداد و تجربه تلخ و کنارگیری از آنچه روی داده است)؛ تمرکز مجدد مثبت فکرکردن درباره وقایع مثبت به جای وقایع منفی؛ تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی تفکر درباره برنامه جابه‌جایی که برای مداخله در اتفاقات مورد نیاز است و یا تفکر روی طرحی که موقعیت‌ها را تغییر می‌دهد؛ ارزیابی مجدد مثبت معنای مثبت بخشیدن به وقایع و اتفاقات، فکر کردن به این که این اتفاقات

می‌توانند فرد را قوی‌تر کنند و یا جستجوی جنبه‌های مثبت یک تفکر درباره کم‌اهمیت جلوه دادن رویدادها و یا تأکید بر نسبت آن‌ها در مقایسه با سایر رویدادها (Ride et al., 2018). راهبردهای غیر انطباقی تنظیم شناختی هیجان نیز عبارت‌اند از: خود سرزنشگری (خود را مسئول و مقصر تجربیات تلخ دانستن)؛ دیگر سرزنشگری نحوه تفکری مبتنی بر این که دیگران مسئول و مقصر اتفاقات بدی هستند که برای فرد رخ داده است)؛ فاجعه‌نمایی (فکر کردن به این که اتفاق رخ داده چقدر وحشتناک است و این اتفاق بدترین چیزی است که در زندگی هرکسی رخ می‌دهد)؛ نشخوار فکری تفکر مداوم راجع به احساسات و تفکرات همراه با اتفاق ناخوشایند، بدون اقدام برای اصلاح محیط (Kang and Joong, 2020). راهبردهای تنظیم شناختی هیجان به افراد کمک می‌کند تا برانگیختگی‌ها و هیجانات منفی را تنظیم نمایند. این شیوه تنظیم با رشد، پیشرفت یا بروز اختلال‌های روانی رابطه مستقیم دارد؛ بنابراین در نتیجه ارزیابی شناختی نادرست از موقعیت به دلیل کمبود اطلاعات، برداشت اشتباه یا اعتقادات بی‌منطق و نادرست، فرد راهبردهای شناختی خود را برای روبه‌رو شدن با موقعیت تنیدگی‌زا بر می‌گزیند. دشواری در تنظیم هیجانات، اغلب به‌عنوان مؤلفه‌ای اساسی در بسیاری از اختلالات رفتاری مطرح می‌شود. تنظیم شناختی هیجان، توانایی کنترل پاسخ‌ها در موقعیت برانگیزاننده است و عدم کنترل هیجان به شرایطی اشاره دارد که در آن پاسخ‌های هیجانی افراد اغلب خارج از کنترل آن‌هاست (Engen and Anderson, 2018)؛ به عبارت دیگر راهبردهای تنظیم شناختی هیجان، به تفکر افراد پس از بروز یک تجربه منفی یا واقعه آسیب‌زا اطلاق می‌گردد. به‌طور کلی تأثیر هیجانات بر روی عملکرد ورزشی توسط اغلب محققان، مربیان و ورزشکاران چه قبل از مسابقه، چه حین بازی و چه بعد از مسابقه مورد تأیید قرار گرفته است و اکثر ورزشکاران، عملکرد موفقیت‌آمیز یا عملکرد منجر به شکست خود را به عوامل هیجانی نسبت می‌دهند (Darley and Kashdan, 2021). مطالعات نشان می‌دهد که کارکرد مناسب و سازگار هر یک از مؤلفه‌های روان‌شناختی، فیزیولوژیکی و رفتاری هیجانات به شیوه‌ها و راهبردهایی وابسته است که افراد برای تنظیم هیجانات استفاده می‌کنند (Craig and Garnevsy, 2019). روان‌شناسان می‌توانند از طریق آموزش مهارت‌های روانی به ورزشکاران در کنترل و تنظیم هیجانات کمک کرده و با بررسی کارآمد مکانیزم پردازش شناختی-هیجانی، مربیان و ورزشکاران را در بهبود آمادگی روانی و عملکرد یاری رسانند (Brecht and Brent, 2019). عملکرد ورزشی ورزشکاران با تنظیم شناختی هیجان قابل پیش‌بینی است. ورزش با تنظیم هیجانی ورزشکاران می‌تواند به نوعی روی عملکرد آنان تأثیر مثبت بگذارد و به ورزشکاران امکان می‌دهد تا بهتر بتوانند با چالش‌های پیشرو بهتر کنار بیایند (Salehian et al., 2021). تحقیقات نشان داده است که استفاده از هر راهبرد منحصر به فرد، پیامدهای متفاوتی را به دنبال دارد و برخی راهبردهای تنظیم شناختی هیجان، نقش مهمی در موفقیت ورزشی ایفا می‌کند. برخی مطالعات نشان داده است که استفاده از ارزیابی مجدد، می‌تواند عامل مؤثری در کاهش هیجانات منفی، اعم از خشم (Mouse et al., 2007)، اضطراب (Eglov et al., 2006; cited in Troy, 2012)، افسردگی (Garnevsy and Craig, 2006; Garnevsy et al., 2001; Garnevsy, Ban, Craig, 2003) باشد و علاوه بر کاهش هیجانات منفی، ممکن است باعث افزایش احساسات مثبت شود (Folkman and Moskowitz,

2000). (2010) Abdi et al نشان دادند راهبردهای، تمرکز مجدد مثبت، ارزیابی مجدد مثبت، پیش‌بین مستقیم و همچنین راهبردهای فاجعه‌انگاری و سرزنش خود، پیش‌بین معکوس سلامت عمومی است. در مقابل، شماری از پژوهش‌ها نشان داده است که استفاده از راهبردهای ناسازگارانه تنظیم شناختی هیجان با مشکلات سلامت روان رابطه دارد. یافته‌های مشترک تحقیقات موجود، نشان می‌دهد از میان راهبردهای ناسازگارانه، سرزنش خود، نشخوار ذهنی و فاجعه‌آمیز پنداری همبستگی نیرومندی با هیجان‌ات منفی اعم از افسردگی، اضطراب، استرس و خشم دارند (Garnevsy, Tirdz, Kraij, Ligersty and van den Kommer, 2004); Zlomek and Hahn, (2010), Garnevsy and Craig (2006), McGee, Wolff, and Elson (2001), Nolen Hoeksma, McBride, Larson (1995), Sullivan and Bishop, and Bewick (1997). نشان داده‌اند که استفاده از راهبردهای ناسازگارانه تنظیم شناختی هیجان (خود سرزنشگری، نشخوار فکری و فاجعه‌نمایی) در بزرگسالان اختلال روانی شایع‌تری است. در مجموع متخصصان ورزشی از طریق آموزش مهارت‌های روانی به ورزشکاران برای کنترل و تنظیم هیجان‌ات کمک کرده و با بررسی کارآمد مکانیزم پردازش شناختی-هیجانی در ورزشکاران می‌توانند مربیان و ورزشکاران را در آمادگی روانی و بهبود عملکرد کمک کند. چرا که همان‌طور که اشاره شد وضعیت روانی ورزشکاران از عوامل مهم و تأثیرگذار بر نتایج مسابقات است (Sasani Moghadam, Bahrul Uloom, 2011). مربیان و بازیکنان از طریق بهبود مهارت تنظیم هیجانی در ورزشکاران و در پی آن کاهش استرس به ویژه در موقعیت‌های اضطراب‌زای ورزشی می‌توانند محیط ورزشی پربازدهی را ایجاد کنند (Maqsoodi et al., 2019)؛ زیرا پژوهشگران معتقد هستند که هر چه ورزشکار در درک، شناسایی و تنظیم هیجان‌ات توانمندتر باشد، عادات فکری در اختیار خواهد داشت که منجر به کارآمدتر بودن وی می‌شود (Rahmati and Naimi Kia, 2014). علی‌رغم اهمیت مهارت‌های روانی همچون راهبردهای تنظیم شناختی-هیجان در حوزه ورزش، خصوصاً به دلیل تأثیرگذاری مستقیم این متغیر بر عملکرد ورزشکار و موفقیت ورزشی، پژوهش‌های معدودی در این زمینه انجام شده است (Shirvani et al., 2015). از طرفی دیگر بررسی‌ها نشان داد که پژوهشی در این راستا در بین تیروکمان کاران و پیش‌بینی راهبردهای تنظیم شناختی هیجان بر موفقیت ورزشی انجام نشده است؛ در پژوهش حاضر، سعی کردیم به بررسی نقش انواع راهبردهای سازگارانه (انطباقی) و ناسازگارانه (غیرانطباقی) تنظیم شناختی هیجان در پیش‌بینی موفقیت ورزشی بپردازیم. بر همین اساس، این پژوهش در پی پاسخگویی به این سؤال بود که از میان راهبردهای ۹ گانه تنظیم شناختی هیجان، کدام‌یک از راهبردهای سازگارانه و ناسازگارانه از قدرت پیش‌بینی‌کنندگی بیش‌تری برای موفقیت ورزشی برخوردارند؟

## مواد و روش‌ها

تحقیق حاضر از نظر نوع همبستگی است. بر اساس چگونگی به‌دست آوردن داده‌های موردنظر می‌توان در زمره تحقیقات توصیفی به شمار آورد. جامعه آماری در پژوهش، کلیه ۲۰ نفر از تیروکمان کاران نیمه ماهر دودسته ریکرو



(۱۸ نفر) و کامپوند (۲ نفر)، ۱۸ تا ۴۰ ساله هیئت تیراندازی با کمان آذر شهر (از شهرهای استان آذربایجان شرقی) می باشند که سابقه شرکت در مسابقه و یک سال فعالیت تیراندازی با کمان را داشته بودند و به علت عدم شرکت در مسابقات کشوری و بین المللی نیمه ماهر در نظر گرفته شدند. با توجه به محدود بودن جامعه آماری، روش نمونه گیری در پژوهش حاضر به صورت تمام شمار است. در این پژوهش از پرسش نامه های زیر استفاده شده است: پرسش نامه استاندارد موفقیت ورزشی (Mousavi and Vaez Mousavi (2014): این پرسش نامه ایرانی دارای ۲۹ سؤال و ۶ بعد برای اندازه گیری و ارزیابی ابعاد مختلف موفقیت در ورزش (اجرای روان، توجه، تکنیک، حساسیت به خطا، تعهد، پیشرفت) طراحی و تدوین شده است و بر اساس طیف پنج گزینه ای لیکرت از ۱ (خیلی کم) تا ۵ (خیلی زیاد) به سنجش موفقیت ورزشی می پردازد که به منظور به دست آوردن امتیاز کلی پرسش نامه مجموع امتیازات تک تک سؤالات را محاسبه می نمایم. نمرات کلی بالاتر نشان دهنده موفقیت ورزشی بالاتر فرد پاسخ دهنده است و برعکس. ضریب آلفای کرونباخ محاسبه شده در پژوهش (Mousavi and Vaez Mousavi (2016) برای این پرسش نامه بالای ۰/۷ برآورد شد.

فرم کوتاه پرسش نامه تنظیم شناختی هیجان (CERQ)؛ توسط (Garnevsky and Krai (2006) که ابزار ۱۸ ماده ای است و راهبردهای تنظیم شناختی هیجان ها را در پاسخ به حوادث تهدید کننده و تنیدگی زای زندگی برحسب ۹ زیرمقیاس به این شرح می سنجد: ملامت خویش، پذیرش، تمرکز روی افکار/نشخوارگی، تمرکز مجدد مثبت، تمرکز مجدد بر برنامه ریزی، ارزیابی مجدد مثبت، دیدگاه گیری، فاجعه سازی، ملامت دیگران. در اندازه های پنج درجه ای از ۱ (هرگز) تا ۵ (همیشه) حداقل و حداکثر نمره در هر زیرمقیاس به ترتیب ۲ و ۱۰ است و نمره بالاتر نشان دهنده استفاده بیش تر فرد از آن راهبرد شناختی محسوب می شود. روایی از طریق تحلیل اکتشافی ۹ عامل استخراج شد و ۸۲/۷ درصد واریانس را تبیین کرده است و پایایی بر اساس ضریب آلفای کرونباخ برای ۹ خرده مقیاس بین ۰/۶۸ و ۰/۸۱ گزارش شده است. همچنین جهت بررسی داده ها، از آمار توصیفی و آزمون همبستگی پیرسون با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه ۲۶ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفته شده است.

### یافته ها و بحث

تحلیل ها مربوط به ۲۰ نفر از تیروکمان کاران که شامل ۶ زن و ۱۴ مرد است. میانگین سنی شرکت کنندگان در پژوهش ۲۵ سال است که حداکثر سن ۴۰ و حداقل ۲۰ است و بیش ترین سابقه ورزشی ۴ سال و کم ترین سابقه ورزشی ۱ سال است. در جدول (۱) به بررسی یافته های توصیفی هر یک از این شاخص ها برای تک تک متغیرهای موجود در این مطالعه پرداخته شده است.

جدول ۱- آماره‌های توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیرهای پژوهش	میانگین	انحراف معیار	چولگی	کشیدگی
موفقیت ورزشی	۴/۰۶۴	۰/۳۲۴	-۱/۵۴۴	۲/۶۴۲
راهبردهای نه‌گانه هیجان	ملاطت خویش	۳/۵۲۵	۱/۰۵۷	-۰/۸۱۵
	پذیرش	۳/۶۷۵	۰/۹۹۰	-۰/۶۷۸
	تمرکز روی افکار/نشخوارگی	۴/۱۷۵	۰/۸۱۵	-۱/۳۶۰
	تمرکز مجدد مثبت	۳/۶۰۰	۱/۰۳۳	-۱/۰۵۲
	تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی	۳/۵۷۵	۰/۷۹۹	-۱/۹۰۳
	ارزیابی مجدد مثبت	۳/۹۷۵	۰/۹۲۴	-۰/۸۰۷
	دیدگاه‌گیری	۳/۴۷۵	۱/۰۳۲	-۰/۷۶۴
	فاجعه سازی	۳/۵۰۰	۱/۰۱۳	-۰/۸۴۴
	ملاطت دیگران	۴/۱۲۵	۰/۸۵۶	-۱/۱۳۰

باتوجه به داده‌های موجود در جدول (۱) مشاهده می‌شود بیش‌ترین میانگین متعلق به متغیر ملاطت دیگران و کم‌ترین میانگین مربوط به دیدگاه‌گیری می‌باشد.

جدول ۲- تست نرمالیتت متغیرها

متغیر	مقدار خطا	نتیجه
موفقیت ورزشی	۰/۰۸۸	نرمال
ملاطت خویش	۰/۱۱۰	نرمال
پذیرش	۰/۰۹۴	نرمال
تمرکز روی افکار/نشخوارگی	۰/۲۰۰	نرمال
تمرکز مجدد مثبت	۰/۱۰۲	نرمال
تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی	۰/۲۰۰	نرمال
ارزیابی مجدد مثبت	۰/۱۱۶	نرمال
دیدگاه‌گیری	۰/۱۲۱	نرمال
فاجعه سازی	۰/۱۳۵	نرمال
ملاطت دیگران	۰/۱۱۳	نرمال



در جدول (۲) به بررسی نرمال بودن داده‌ها با استفاده از آزمون اسمیرنوف - کلموگروف پرداخته شد که نتایج نشان از نرمال بودن داده‌ها است.

جدول ۳- نتایج ضریب همبستگی پیرسون بین راهبردهای تنظیم شناختی هیجان و موفقیت ورزشی

متغیرهای پژوهش	موفقیت ورزشی	ملاطت خویش	پذیرش	تمرکز روی افکار/تفکرات	تمرکز مجدد مثبت	تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی	ارزیابی مجدد مثبت	دیدگاه‌گیری	فاجعه‌سازی	ملاطت دیگران
موفقیت ورزشی	۱									
ملاطت خویش	**۰/۵۹۵	۱								
پذیرش	**۰/۴۵۴	۰/۱۹۷	۱							
تمرکز روی افکار/تفکرات	**۰/۵۸۱	۰/۳۷۶	**۰/۶۴۴	۱						
تمرکز مجدد مثبت	**۰/۵۴۴	**۰/۹۰۱	۰/۱۴۹	۰/۳۰۶	۱					
تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی	**۰/۷۷۷	**۰/۶۲۱	**۰/۶۱۴	**۰/۴۶۳	**۰/۵۴۸	۱				
ارزیابی مجدد مثبت	**۰/۵۲۲	۰/۲۳	**۰/۵۵۱	**۰/۸۰۹	۰/۱۶۸	۰/۳۹۴	۱			
دیدگاه‌گیری	**۰/۵۶۷	**۰/۹۱۷	۰/۱۲۰	۰/۲۷۱	**۰/۹۲۸	**۰/۵۹۳	۰/۳۰۳	۱		
فاجعه‌سازی	**۰/۵۶۶	**۰/۸۹۷	۰/۱۴۴	۰/۲۸۷	**۰/۹۶۸	**۰/۵۶۹	۰/۲۹۵	**۰/۹۸۲	۱	
ملاطت دیگران	**۰/۵۳۱	۰/۳۶۰	**۰/۴۶۹	**۰/۸۱۵	۰/۲۶۸	**۰/۴۸۵	**۰/۸۰۲	۰/۴۰۶	۰/۳۳۴	۱

\*\* سطح معناداری  $p < 0/05$       \*\* سطح معناداری  $p < 0/01$

جدول (۳)، راهبردهای تنظیم شناختی هیجان و ضرایب همبستگی پیرسون راهبردهای تنظیم شناختی هیجان با موفقیت ورزشی گزارش شده است. نتایج نشان داد که بین راهبردهای تنظیم شناختی هیجان سازگاران (انطباقی) با موفقیت ورزشی، رابطه‌ی مستقیم وجود دارد. از سویی دیگر، بین راهبردهای تنظیم شناختی هیجان ناسازگاران (غیرانطباقی) با موفقیت ورزشی رابطه‌ی معکوس وجود دارد.

### نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف این که از میان راهبردهای ۹ گانه ی تنظیم شناختی هیجان، کدام یک از راهبردهای سازگاران (انطباقی) و ناسازگاران (غیرانطباقی) از قدرت پیش‌بینی‌کنندگی بیش‌تری برای موفقیت ورزشی برخوردارند، انجام شد. یافته‌های این پژوهش، حاکی از آن است که بین راهبردهای شناختی که تیروکمان کاران برای تنظیم هیجان‌اتشان از آن‌ها بهره می‌گیرند و میزان موفقیت ورزشی آن‌ها رابطه‌ی معناداری وجود دارد. تحلیل همبستگی پیرسون نشان داد

که راهبردهای سازگارانۀ تنظیم شناختی هیجان همچون ارزیابی مجدد مثبت و تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی به صورت مستقیم، پیش‌بین مناسبی برای موفقیت ورزشی هستند و از میان راهبردهای ناسازگارانۀ تنظیم شناختی هیجان، فاجعه‌آمیز پنداری و سرزنش دیگران به صورت معکوس، پیش‌بین مناسبی برای موفقیت ورزشی تیروکمان کاران به حساب می‌آیند. با توجه به یافته‌های پژوهش حاضر، تیروکمان کارانی که عادت به استفاده از راهبردهای سازگارانۀ ای با مضمون فکرکردن به وقایع مثبت (مثبت‌اندیشی) به جای وقایع منفی، تفکر درباره‌ی پی‌ریزی برنامه‌های مؤثر برای مداخله در حل مشکل، معنای مثبت بخشیدن به واقعه یا تفسیر واقعه به صورت مثبت و همچنین کم‌اهمیت شمردن واقعه و کوچک شمردن آن در مقایسه با وقایع بزرگ‌تر را دارند، نسبت به سایر تیروکمان کارانی که از این راهبردها استفاده کم‌تری دارند، موفقیت ورزشی بالاتری برخوردار خواهند بود که با توجه به نقش هر یک از راهبردهای نه‌گانه تنظیم هیجان شناختی می‌توان گفت که هر یک به‌گونه‌ای می‌تواند بر پیش‌بینی موفقیت ورزشی تیروکمان کاران تأثیر معنادار مثبت و منفی بگذارد. در تبیین رابطه منفی راهبردهای منفی تنظیم شناختی هیجان با موفقیت ورزشی تیروکمان کاران می‌توان گفت که استفاده از این راهبردها باعث می‌شود که تیروکمان کاران با نگاه دیدگاهی متفاوت به ارزیابی رویدادها و وقایع پردازند و بیش‌تر به ابعاد و جنبه‌های منفی آن رویداد توجه کنند. در نتیجه ناراحتی و تنیدگی بیش‌تری را تجربه کرده و توانایی کنار آمدن با این رویداد ناگوار را نداشته باشند. مسلماً راهبردها با افزایش میزان عاطفه مثبت و کاهش میزان عاطفه منفی در تیروکمان کاران، می‌تواند آن‌ها را به موفقیت ورزشی نزدیک‌تر سازد و به یک احساس توانمندی و قابلیت تأثیرگذاری منجر گردد. به‌طورکلی نتایج این تحقیق بر تأثیر آموزش مهارت‌های فراشناختی بر موفقیت ورزشی تیراندازی باکمان صحنه می‌گذارد و آن را روشی مؤثر برای فراگیری مهارت‌های حرکتی، به‌خصوص مهارت تیراندازی با کمان می‌داند همچنین مهارت تیراندازی با کمان که مهارتی است شناختی و مهارت‌های روانی بخصوص عوامل اثرگذار بر هیجان ورزشی در آن تأثیر بسیار دارد.

راهبردهای نظم‌دهی شناختی هیجان، فرایندهای شناختی هستند که افراد برای مدیریت اطلاعات هیجان‌آور و برانگیزاننده به کار می‌گیرند و بر جنبه شناختی مقابله تأکید دارند و شامل افکار و راهبردهایی است که افراد به طور ذهنی برای تنظیم هیجان‌هایشان به کار می‌برند که استفاده از این نوع راهبردهای سازگارانۀ ممکن است با کاستن از هیجانات منفی و در نتیجه بهبود عملکرد شناختی و هیجانی، موجبات رویارویی فرد برای حل مشکل و افزایش میزان موفقیت ورزشی او را فراهم آورد هنگامی که فرد با یک موقعیت هیجانی روبرو می‌شود احساس خوب برای کنترل هیجان کافی نیست، بلکه وی نیاز دارد که در این موقعیت‌ها بهترین کارکرد شناختی جهت کنترل هیجان را نیز داشته باشد. در تنظیم هیجان به تعامل بهینه‌ای از شناخت و هیجان جهت مقابله با شرایط منفی نیاز است، زیرا انسان‌ها با هر چه مواجه می‌شوند آن را تفسیر می‌کنند و تفسیرهای شناختی تعیین‌کننده واکنش‌های افراد است. (Troy (2012 اعتقاد دارد که استفاده از راهبردهای متفاوت تنظیم هیجان، مزایای متفاوتی مانند، کاهش تجربه هیجانات ناخواسته و هزینه‌هایی مانند پاسخ‌های فیزیولوژیک غیرانطباقی یا اختلال در عملکرد اجتماعی را به دنبال دارد. استفاده از راهبردهای مثبت تنظیم شناختی هیجان (اعم از ارزیابی مجدد مثبت)، منجر به کاهش در تجربه

هیجان‌ات منفی می‌شود و کسانی که از این راهبردها استفاده می‌کنند، هیچ بهای فیزیولوژیکی، احساسی و اجتماعی پرداخت نمی‌کنند. با توجه به نتایج حاصل از پژوهش حاضر می‌توان گفت که نتایج پژوهش حاضر با مطالعات (Salehian et al (2021)، Maqsoodi et al (2019)، Lennarz et al (2019) و Vant et al (2018) همسو است.

به طور خلاصه، نتایج این پژوهش نقش راهبردهای ۹ گانه، سازگارانه و ناسازگارانه تنظیم شناختی هیجان بر پیش‌بینی موفقیت ورزشی را در نمونه‌ای از ورزشکاران تأیید کرد. در سطح پیامد عملی، یافته‌های پژوهش اهمیت و ضرورت توجه به راهبردهای شناختی را به‌عنوان یک عامل تأثیرگذار بر موفقیت ورزشی در تیروکمان کاران نشان دادند شناسایی این سازه روان‌شناختی در تیروکمان کاران را می‌توان به‌عنوان نخستین گام در پیشگیری از پیامدهای نامطلوب مسابقات ورزشی در نظر گرفت و تهیه و تدوین برنامه‌های آموزشی و مداخله‌ای به‌منظور مدیریت هیجان شناختی اقدام عملی دیگری است که برای تعدیل سطوح و افزایش موفقیت ورزشکاران آسیب‌پذیر به کار می‌رود. در راستای نتایج تحقیق حاضر، همان‌طور که (Garnevsky and Spinhaven (2000 پیشنهاد کرده‌اند، آموزش برخی از استراتژی‌ها می‌تواند در پیشگیری و مداخله در مشکلات هیجانی مؤثر واقع شود و با توجه به اینکه راهبردهای تنظیم شناختی هیجان عموماً در کودکی آموخته و در پایان نوجوانی تقریباً به سبک خودکار شناختی هیجانی فرد تبدیل شده و تقریباً تثبیت می‌شوند؛ بنابراین به تیروکمان کاران توصیه می‌شود از طرق شناسایی و کاهش راهبردهای ناسازگارانه (غیرانطباقی) و آموزش و یادگیری راهبردهای سازگارانه‌تر، به کاهش مشکلات و آسیب‌های هیجانی خود بپردازند و با پر آموزی و تمرین درازمدت، این راهبردها را به عملکرد خودکار شناختی خود تبدیل کنند. همچنین پیشنهاد می‌شود به‌منظور افزایش موفقیت تیروکمان کاران از برنامه‌ریزی مناسب جهت تمرکز بر هدف آنها اقدام شود و به‌منظور کنترل هیجان در تیروکمان کاران از برنامه‌های مشاوره به‌صورت دوره‌ای استفاده شود. محدودیت‌هایی هم در پژوهش حاضر وجود داشت از جمله محدود بودن جامعه آماری، برداشت‌های متفاوت از گویه‌های پرسش‌نامه‌ها و تفاوت‌های فردی مانند تفاوت‌های ژنتیکی تیروکمان کاران را می‌توان بیان کرد و پیشنهاد برای محققان که پژوهش حاضر را در بین ورزشکاران رشته‌های مختلف ورزشی مورد بررسی و نتایج آن با پژوهش فعلی مقایسه شود و مطالعاتی در زمینه ارتباط راهبردهای تنظیم شناختی هیجان و عاطفه مثبت و منفی در تیروکمان کاران بررسی شود و همچنین بسیار سودمند خواهد بود اگر مطالعه مداخله‌ای در این زمینه در جامعه آماری گسترده‌تر صورت گیرد تا بتوان از نتایج آن استفاده لازم را برد.

## تضاد منافع

نویسندگان این مقاله، هیچ نفع متقابلی از انتشار آن ندارند.



## References

- Abdi, S., babapoor, J., & Fathi, H. (2010). Relationship between Cognitive Emotion Regulation Styles and General Health among University Students. *Journal of army university of medical sciences of the I.R.Iran*, 8(4), 258-264. [In Persian].
- Ariaratnam, S., Suleiman, A., Krishnapillai, A. D., & Amran, N. A. (2016). General Psychological Profile in Malaysia University Students Who Practise Archery. *British Journal of Medicine & Medical Research* 18(8): 1-7.
- Bakhtpour, N, Bahrami, A., Pashang, B. (2016). The effect of self-talk on the attention and performance of athletes in the Iranian national archery team. *Sport Psychology*, 6 (1), 924-915. [In Persian].
- Bamonti, P., Conti, E., Cavanagh, C., Gerolimatos, L., Gregg, J., Goulet, C., & Edelstein, B. (2019). Coping, cognitive emotion regulation, and burnout in long-term care nursing staff: a preliminary study. *Journal of Applied Gerontology*, 38(1), 92-111.
- Brecht, A. A., & Burnett, D. D. (2019). Advising student-athletes for success: Predicting the academic success and persistence of collegiate student-athletes. *NACADA Journal*, 39(1), 49-59.
- Costa, S., Santi, G., di Fronso, S., Montesano, C., Di Gruttola, F., Ciofi, E. G., & Bertollo, M. (2020). Athletes and adversities: athletic identity and emotional regulation in time of COVID-19. *Sport sciences for health*, 16 (4), 609-618.
- Doorley, J. D., & Kashdan, T. B. (2021). Positive and negative emotion regulation in college athletes: A preliminary exploration of daily savoring, acceptance, and cognitive reappraisal. *Cognitive therapy and research*, 1-16.
- Eldesouky, L., & English, T. (2018). Another year older, another year wiser? Emotion regulation strategy selection and flexibility across adulthood. *Psychology and aging*, 33(4), 572.
- Engen, H. G., & Anderson, M. C. (2018). Memory control: a fundamental mechanism of emotion regulation. *Trends in Cognitive Sciences*, 22(11), 982-995.
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2000). Stress, positive emotion, and coping. *Current Directions in Psychological Science*, 9, 115-118.
- Garnefski, N., & Kraaij, V. (2006). *Cognitive Emotion Regulation Questionnaire - Development of a short 18-item version (CERQ-short)*. *Personality and Individual Differences*, 41, 1045-1053.
- Garnefski, N., Boon, S., & Kraaij, V. (2003). Relationships between cognitive strategies of adolescents and depressive symptomatology across different types of life event. *Journal of Youth and Adolescence*, 32, 401-408.
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. H. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and depression. *Personality and Individual Differences*, 30, 1311-1327.
- Garnefski, N., Teerds, J., Kraaij, V., Legerstee, J., & van den Kommer, T. (2004). Cognitive emotion regulation strategies and depressive symptoms: differences between males and females. *Personality and Individual Differences*. 36, 267-276.
- Hung, T. M., Lin, T. C., Lee, C. L., & Chen, L. C. (2008). Provision of sport psychology services to Taiwan archery team for the 2004 Athens Olympic Games. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 6 (3), 308-318.



- Kang, M. R., & Jeong, K. S. (2020). Effects of Self-esteem, Nursing Professionalism, Cognitive Emotion Control Strategy on Clinical Practice Stress in Nursing Students. *Journal of Digital Convergence*, 18 (6), 353-361.
- Kraaij, V., & Garnefski, N. (2019). The behavioral emotion regulation questionnaire: development, psychometric properties and relationships with emotional problems and the cognitive emotion regulation questionnaire. *Personality and Individual Differences*, 137, 56-61.
- Lennarz, H. K., Hollenstein, T., Lichtwarck-Aschoff, A., Kuntsche, E., & Granic, I. (2019). Emotion regulation in action: Use, selection, and success of emotion regulation in adolescents' daily lives. *International Journal of Behavioral Development*, 43 (1), 1-11.
- Maghsoudi, Fatemeh, Ajil Chi, Bita, Zareian, Ehsan (1397). Investigating the Relationship between Cognitive Emotion Regulation and Coping Styles with Athletic Success in Athletic - Students, *Journal of Sport Psychology*, 3 (1): 23-36. [In Persian].
- Maghsoudi, Fatemeh; Ajil Jay, Bita and Zareian, Ehsan. (2019). Relationship between cognitive emotion regulation and coping styles with athletic success of student-athletes. *Psychology of Sport*, 3 (1), 23-36. [In Persian].
- Mohebi, M. (2014). *Surveying the psychological profile of successful Iranian taekwondo athletes*. (Unpublished master dissertation). Tehran University. [In Persian].
- Maghsudi, A. (2016). Relationship between cognitive emotion regulation and coping styles with athletic success of student-athletes. *Psychology of Sport*, 3 (1), 23-36. [In Persian].
- Martin, G. L., Vause, T., & Schwartzman, L. (2005). Experimental studies of psychological interventions with athletes in competitions: Why so few?. *Behavior modification*, 29(4), 616-641.
- Mauss, I. B., Cook, C. L., Cheng, J. Y. J., & Gross, J. J. ( 2007 ). Individual differences in cognitive reappraisal: Experiential and physiological responses to an anger provocation. *International Journal of Psychophysiology* , 66 , 116-124
- McGee, R., Wolfe, D., & Olson, J. (2001). Multiple maltreatment, attribution of blame, and adjustment among adolescents. *Development and Psychopathology*, 13, 827-846.
- McRae, K. (2016). Cognitiveemotion regulation: A review of theory and scientific findings. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 10, 119-124.
- Mousavi, Seyedeh Afrooz, Vaez Mousavi, Seyed Mohammad Kazem, (2016), Introducing the Sports Success Scale, *Journal of Motor Behavior*, 19, 142-123. [In Persian].
- Nemati, Marzieh, Khajeh, Laleh, Hassani, Jafar and Bazgir, Behzad. (2012), A Study of the Interaction of Progress Motivation and Resilience between National Boxing and Archery Team Players and Non-Athletes, Second National Conference on Sports Talent Identification, Tehran. <https://civilica.com/doc/230057>. [In Persian].
- Nolen-Hoeksema, S., McBride, A., & Larson, J. (1997). Rumination and psychological distress among bereaved partners. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72, 855-862.
- Rahmati, F., & Naeimikia, M. (2015).The relationship between emotional intelligence and psychological hardiness in athlete and non-athlete students. *Journal of Sport Management and Motor Behavior*, 11(22), 141-8. [In Persian].
- Read, D. L., Clark, G. I., Rock, A. J., & Coventry, W. L. (2018). Adult attachment and social anxiety: The mediating role of emotion regulation strategies. *PloS one*, 13(12), e0207514.



- Román, P. Á. L., Pinillos, F. G., & Robles, J. L. (2018). *Early sport dropout: high performance in early years in young athletes is not related with later success*. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (33), 210-212.
- Salehian, Mir Hamid, Qadivi, Seville, Golchin, Romina, Ramezani, Leila (2021). *The role of cognitive emotion regulation on sports performance of professional athletes*, 4th National Conference on Psychology, Payame Noor University, 170-115. [In Persian].
- Sasanmogadam, S. H., & Bahrololom, H. (2011). Relationship between emotional intelligence with psychological skills in female athletes. 27-39.
- Shiota, M. N. (2006). Silver linings and candles in the dark: Differences among positive coping strategies in predicting subjective well-being. *Emotion*, 6, 335-339.
- Shirvani H, Barabari A, Keshavarz Afshar H. (2011) A Comparison of Cognitive Emotion Regulation Strategies in Semi Professional and Amateur Athletes. *J. Mil Med.* 2015; 16 (4): 237-242.
- Sohrabjan, T., Gholamrezaei, S., & Sepahvandi, M. A. (2021). Prediction of Insomnia disorder based on the components of Neuroticism and Perfectionism through mediation of Cognitive Emotion Regulation and Anxiety. *Journal of Clinical Psychology*, 12(4), 25-36.
- Sullivan, M. J. L., Bishop, S. R., & Pivik, J. (1995). The pain catastrophizing scale: development and validation. *Psychological Assessment*, 7, 524-532.
- Troy, A. S. (2012). *Cognitive Reappraisal Ability As A Protective Factor: Resilience to stress across time and context*. Doctoral Dissertation of Philosophy. University of Denver.
- 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.
- Wante, L., Van Beveren, M. L., Theuwis, L., & Braet, C. (2018). The effects of emotion regulation strategies on positive and negative affect in early adolescents. *Cognition and emotion*, 32 (5), 988-1002.
- Zlomke, K. R., & Hahn, K. S. (2010). Cognitive emotion regulation strategies: Gender differences and associations to worry. *Personality and Individual Differences*. 48, 408-413.