

Comparison of Loneliness, Emotion Control, and Emotional Intelligence in Secondary School Students with High and Low Levels of Sport Competition Anxiety

Hassan Malek Mohammadi¹ , Abolfazl Goodarzi² , Hamid Kazemi Zahrani³ 

1. Master of Science in General Psychology, Faculty of Educational Sciences and Psychology, Payame Noor University, Tehran, Iran
2. Assistant Professor of Sports Management, Department of Sports Sciences, Payame Noor University, Tehran, Iran.
3. Associate Professor, Department of Psychology, Faculty of Educational Sciences and Psychology, Payame Noor University, Tehran, Iran

Article Info

Article type:

Research Article

Article history:

Received 06 October 2025

Received in revised

form 03 January

2026

Accepted 19 April

2026

Available online 22 June

2026

Keywords:

Loneliness; Emotion

Control; Emotional

Intelligence; Secondary

Students; Sport Competition

Anxiety

ABSTRACT

Objective: The literature review indicates that despite the recognized importance of psychological factors in sports, the simultaneous relationship between competitive anxiety and loneliness, emotion control, and emotional intelligence in adolescents has been less investigated. The present study aimed to compare loneliness, emotion control, and emotional intelligence in secondary school students with high and low sport competition anxiety.

Methods: This research was a descriptive study of the causal-comparative type whose statistical population included all secondary school students in the central district of Borujen County during the academic year 1403-1404 (2024-2025). Using a purposive sampling method, 160 students were selected as the sample, forming two groups of 80 individuals: one with high and one with low sport competition anxiety. Data were collected using the Sport Competition Anxiety Questionnaire (Martens), the Loneliness Scale (Asher), the Emotion Control Scale (Williams), and the Emotional Intelligence Questionnaire (Schutte).

Results: The results of the Multivariate Analysis of Variance (MANOVA) indicated a significant overall difference in the linear combination of the dependent variables (loneliness, emotion control, and emotional intelligence) between the two groups ($p < 0.001$). To investigate this overall difference more precisely, the non-parametric Mann-Whitney U test was used. The results of these analyses showed a significant difference between the two groups in terms of each of the three variables separately. Specifically, students with high sport competition anxiety experienced greater loneliness, weaker emotion control, and a lower level of emotional intelligence ($p < 0.001$).

Conclusions: The findings of this study emphasize the importance of addressing the psychological dimensions of sport competition anxiety in adolescents and can assist in designing educational and counseling interventions to reduce anxiety and enhance emotional skills.

Cite this article: Malek Mohammadi, H., Goodarzi, A., Kazemi Zahrani, H. Comparison of Loneliness, Emotion Control, and Emotional Intelligence in Secondary School Students with High and Low Levels of Sport Competition Anxiety.

Functional Research in Sport Psychology, 2026;3(2):47-64. [10.22091/frs.2026.14126.1121](https://doi.org/10.22091/frs.2026.14126.1121)



© The Author(s).

Publisher: University of Qom.

DOI: [10.22091/frs.2026.14126.1121](https://doi.org/10.22091/frs.2026.14126.1121)

Extended Abstract**Introduction**

Adolescence represents a critical developmental period marked by significant psychological and social transformations. Secondary school students face multiple challenges, including academic pressures, parental expectations, peer relationships, and sports competition demands. While sports participation generally promotes physical and mental health, competitive environments can generate substantial psychological stress, particularly manifesting as sport competition anxiety. This condition is defined as an unpleasant emotional state characterized by worry, tension, and fear experienced before or during athletic competition, disrupting psychological equilibrium and affecting both physical and mental functioning.

Sport competition anxiety significantly influences athletic performance and mental health. Despite recognition of psychological factors in sports, comprehensive understanding of the simultaneous relationship between competitive anxiety and key psychological variables—loneliness, emotion control, and emotional intelligence—remains limited. Existing research has examined these constructs in isolation or pairwise combinations, but the complex interactive pattern within the specific context of adolescent sports competition has remained largely unexplored. Furthermore, most previous studies have not compared athletes across different anxiety levels, and findings from other cultural contexts may not directly generalize to Iranian students.

Loneliness, defined as the subjective unpleasant experience arising from perceived discrepancies between desired and actual

social relationships, can negatively affect athletic performance by increasing anxiety and reducing self-confidence. Students experiencing loneliness may avoid competitions due to fear of rejection, establishing a vicious cycle of reduced confidence and heightened anxiety. Emotion control, the ability to regulate emotions in stressful situations, is crucial for academic and athletic success. Weakness in this skill reduces capacity to cope with competitive challenges and may predispose students to prolonged recovery from failure and increased depression risk. Emotional intelligence, the capacity to identify, understand, manage, and regulate emotions in oneself and others, enables better stress and anxiety management, leading to improved competitive performance. Low emotional intelligence among students with high competitive anxiety may exacerbate psychological and social difficulties.

Given the existing research gaps and cultural specificity considerations, this study aimed to compare loneliness, emotion control, and emotional intelligence between secondary school students with high and low levels of sport competition anxiety. The research sought to elucidate psychological dimensions associated with competitive anxiety and provide strategies for improving emotional and social functioning.

Methods**Research Design**

This descriptive causal-comparative study compared two groups of students with high and low sport competition anxiety on dependent variables of loneliness, emotion control, and emotional intelligence.

Participants

The statistical population comprised all secondary school students (grades 7-12) in the central district of Borujen County during the 2024-2025 academic year, encompassing

four cities: Borujen, Faradonbeh, Sefiddasht, and Naghneh. Using purposive sampling, 160 students (80 males, 80 females) who actively participated in sports competitions with at least 3 hours of weekly training were selected and divided equally into high and low anxiety groups. Inclusion criteria included enrollment in grades 7-12, voluntary participation, and absence of diagnosed psychiatric disorders (screened via SCL-90-R). Exclusion criteria included incomplete questionnaire responses or withdrawal from participation.

Materials

Data collection instruments included: (1) Martens Sport Competition Anxiety Questionnaire (15 items, 3-point Likert, Cronbach's $\alpha=0.79$, test-retest reliability=0.98); (2) Asher Loneliness Scale (24 items, 5-point Likert, Cronbach's $\alpha=0.81$ in Persian adaptation); (3) Williams Emotion Control Scale (42 items, 7-point Likert, subscale alphas=0.53-0.84); (4) Schutte Emotional Intelligence Scale (33 items, 3 subscales, 5-point Likert, Cronbach's $\alpha=0.84-0.90$).

Procedure

Initial screening involved distribution of the Sport Competition Anxiety Questionnaire (SCAQ) and Spielberger State-Trait Anxiety Inventory (STAI-Y) among 350 students. From those scoring within normal trait anxiety range (20-42) and with SCAQ scores outside moderate range, 160 students were selected based on cut-off scores (high anxiety >24 , low anxiety <17), with equal gender distribution within each group. After obtaining ethical approval (IR.PNU.REC.1404.011) and institutional permissions, questionnaires were administered during designated sessions.

Data Analysis

Data were analyzed using SPSS version 25 with descriptive statistics and inferential analyses including Mann-Whitney U test and

Multivariate Analysis of Variance (MANOVA). Assumption testing revealed non-normal distributions for several variables, supporting use of non-parametric tests.

Results

Demographic analysis showed equal gender distribution (50% male, 50% female). Mean age was 15.42 years ($SD=1.51$) for males and 16.02 years ($SD=1.46$) for females. Average sports experience was 3.5 years with mean weekly training of 4.5 hours. Descriptive statistics revealed substantial group differences across all variables. For loneliness, low anxiety group mean=25.75 ($SD=6.23$) versus high anxiety group mean=59.59 ($SD=8.85$). For emotion control, low anxiety group mean=231.79 ($SD=19.85$) versus high anxiety group mean=131.25 ($SD=20.30$). For emotional intelligence, low anxiety group mean=140.24 ($SD=10.96$) versus high anxiety group mean=72.29 ($SD=12.88$).

MANOVA results using Wilks' Lambda demonstrated significant overall differences between groups in the combined dependent variables ($F=466.31$, $df=3$, $p<0.001$, effect size=0.900). This indicated that 90% of variance in dependent variables was accounted for by group membership, representing a very large effect.

Mann-Whitney U tests for individual variables showed significant differences across all measures. For loneliness ($Z=-10.61$, $p<0.001$, $r=0.84$), mean ranks were 41.67 for low anxiety versus 119.33 for high anxiety groups, confirming significantly greater loneliness among high anxiety students. For emotion control ($Z=-10.69$, $p<0.001$, $r=0.85$), mean ranks were 119.68 for low anxiety versus 41.32 for high anxiety groups, demonstrating significantly poorer emotion control in high anxiety students. For emotional intelligence ($Z=-10.75$, $p<0.001$,

$r=0.85$), mean ranks were 119.89 for low anxiety versus 41.11 for high anxiety groups, indicating significantly lower emotional intelligence among high anxiety students. All effect sizes were very large ($r=0.84-0.85$), indicating practically meaningful differences.

Discussion

The findings clearly demonstrate qualitatively different psychological profiles between students with high versus low sport competition anxiety. High anxiety students reported significantly elevated loneliness, diminished emotion control, and lower emotional intelligence. These results provide compelling evidence that sport competition anxiety represents a complex multidimensional phenomenon with far-reaching psychological implications beyond immediate competitive performance.

The significant association between high competitive anxiety and elevated loneliness aligns with theoretical perspectives emphasizing the social consequences of anxiety. Students experiencing high anxiety may withdraw from social interactions due to fear of negative evaluation, leading to reduced social support and increased isolation. These findings are consistent with attachment theory suggesting anxiety-provoking environments may activate insecure attachment patterns. The large effect sizes indicate the relationship is both statistically significant and practically meaningful, warranting interventions promoting social connection and supportive team environments.

The finding of poorer emotion control among high anxiety students is theoretically grounded in appraisal theories of emotion regulation. Elevated anxiety disrupts individuals' capacity for accurate situational appraisal and effective coping strategy implementation. Automatic negative

thoughts, threat-oriented appraisals, and physiological hyperarousal all undermine emotion regulation. This aligns with Gross's process model suggesting anxiety particularly impairs antecedent-focused strategies like cognitive reappraisal. Emotion regulation skills training should be integral to athletic programs, teaching cognitive reappraisal, problem-focused coping, and relaxation techniques.

The robust inverse relationship between competitive anxiety and emotional intelligence has significant implications. Students with low emotional intelligence struggle to accurately perceive and understand their anxiety responses, leading to ineffective management and escalating anxiety. Conversely, higher emotional intelligence facilitates effective emotion monitoring, understanding, and regulatory implementation. This extends Goleman's emotional intelligence framework into sports, emphasizing emotional competencies as protective factors against competitive anxiety.

Conclusion

Collectively, these findings highlight the importance of comprehensive psychological interventions addressing loneliness, emotion regulation, and emotional intelligence simultaneously. Educational and counseling programs should incorporate social skills training, evidence-based emotion regulation strategies, emotional intelligence skill-building, and cognitive restructuring for anxiety-provoking interpretations. School counselors and sport psychologists can utilize these findings to identify at-risk students and design appropriate intervention programs. Coaches can incorporate psychological skills training into regular practice routines, creating conditions that support both athletic performance and psychological well-being. Limitations include geographically restricted

sampling, cross-sectional design precluding causal inferences, and self-report questionnaire biases. Future research should employ larger, diverse samples, objective physiological measures, and longitudinal designs to examine causal relationships.

This study significantly contributes to theoretical literature in sport psychology and provides practical guidance for supporting psychological development of adolescent athletes, emphasizing the necessity of holistic approaches addressing the interconnected psychological dimensions of competitive anxiety. The findings can serve as a foundation for designing practical programs aimed at enhancing mental health and performance among student athletes.

Article Message

This research provides valuable insights into the psychological profile of adolescent athletes with high sport competition anxiety, demonstrating that anxiety extends beyond competitive performance to encompass broader emotional and social functioning. The findings emphasize the critical importance of addressing psychological dimensions in sports training and suggest that interventions targeting emotional regulation, social connection, and emotional intelligence can effectively mitigate the negative consequences of competitive anxiety. This understanding can transform current approaches to youth sports training by integrating psychological skill development as an essential component of athletic preparation, ultimately promoting both performance excellence and psychological well-being.

Author Contributions

Conceptualization, Hassan Malek Mohammadi and Abolfazl Goodarzi; methodology, Hamid Kazemi Zahrani; software, Hassan Malek Mohammadi; validation, Abolfazl Goodarzi; formal

analysis, Hamid Kazemi Zahrani; investigation, Hassan Malek Mohammadi; resources, Hassan Malek Mohammadi; data curation, Hassan Malek Mohammadi; writing—original draft preparation, Hassan Malek Mohammadi; writing—review and editing, Abolfazl Goodarzi and Hamid Kazemi Zahrani; visualization, Hamid Kazemi Zahrani; supervision, Abolfazl Goodarzi; project administration, Abolfazl Goodarzi; funding acquisition, This research received no external funding. All authors have read and agreed to the published version of the manuscript.

Data Availability Statement

The data supporting the findings of this study are available from the corresponding author upon reasonable request.

Acknowledgements

The authors express their sincere gratitude to all students, parents, school administrators, and teachers who participated in this study, as well as the staff of the Department of Education of Borujen County for their cooperation and support in facilitating data collection.

Ethical Considerations

This study was approved by the Ethics Committee of Payame Noor University (Ethical code: IR.PNU.REC.1404.011). All participants provided informed consent, and their parents provided written consent for participation. Participants were assured of confidentiality and the voluntary nature of participation. The authors adhered to ethical standards in research, avoiding data fabrication, falsification, plagiarism, and misconduct.

Funding

This research received no specific grant from any funding agency in the public, commercial, or not-for-profit sectors. It is derived from the first author's master's thesis.

Conflict of Interest

The authors declare no conflict of interest.

مقایسه احساس تنهایی، کنترل عواطف و هوش هیجانی در دانش‌آموزان مقطع متوسطه دارای سطوح بالا و پایین اضطراب رقابت ورزشی

حسن ملک محمدی^۱ ، ابوالفضل گودرزی^۲ ، حمید کاظمی زهرانی^۳ 

۱. کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران.

۲. استادیار مدیریت ورزشی، گروه علوم ورزشی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران.

۳. دانشیار گروه روانشناسی، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران.

اطلاعات مقاله	چکیده
نوع مقاله: مقاله پژوهشی تاریخ دریافت: ۱۴۰۴/۰۷/۱۴ تاریخ بازنگری: ۱۴۰۴/۱۰/۱۳ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۵/۰۱/۳۰ تاریخ انتشار: ۱۴۰۵/۰۴/۰۱ کلیدواژه‌ها: احساس تنهایی؛ کنترل عواطف؛ هوش هیجانی؛ دانش‌آموزان متوسطه؛ اضطراب رقابت ورزشی	هدف: زمینه مطالعه نشان می‌دهد که با وجود شناخته شده بودن اهمیت عوامل روان‌شناختی در ورزش، ارتباط همزمان اضطراب رقابتی با احساس تنهایی، کنترل عواطف و هوش هیجانی در نوجوانان، کمتر مورد بررسی قرار گرفته است. هدف از انجام این پژوهش مقایسه احساس تنهایی، کنترل عواطف و هوش هیجانی در دانش‌آموزان مقطع متوسطه با اضطراب رقابت ورزشی بالا و پایین بود. روش‌ها: این پژوهش یک مطالعه توصیفی از نوع علی-مقایسه‌ای بود که جامعه آماری آن شامل کلیه دانش‌آموزان مقطع متوسطه بخش مرکزی شهرستان بروجرد در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴ بودند. با استفاده از روش نمونه‌گیری هدفمند، تعداد ۱۶۰ دانش‌آموز (دانش‌آموزان دختر و پسر) که در مدارس این مناطق در رقابت‌های ورزشی شرکت داشته و دارای اضطراب رقابت ورزشی بالا و پایین بودند) در قالب دو گروه ۸۰ نفره با اضطراب رقابت ورزشی بالا و پایین به عنوان نمونه انتخاب شدند. برای گردآوری داده‌ها از پرسشنامه اضطراب رقابت ورزشی مارتینز، مقیاس احساس تنهایی آشر، مقیاس کنترل عواطف ویلیامز و پرسشنامه هوش هیجانی شات استفاده شد. داده‌ها با آزمون یو من-ویتنی و تحلیل واریانس چندمتغیره مورد بررسی قرار گرفتند. یافته‌ها: نتایج حاصل از آزمون تحلیل واریانس چند متغیره نشان داد که تفاوت کلی معناداری در ترکیب خطی متغیرهای وابسته (احساس تنهایی، کنترل عواطف و هوش هیجانی) بین دو گروه وجود دارد ($p < 0.001$). برای بررسی دقیق‌تر این تفاوت کلی، آزمون ناپارامتریک یومن-ویتنی استفاده شد. نتایج این تحلیل‌ها نشان داد که بین دو گروه از نظر هر سه متغیر به‌طور جداگانه تفاوت معناداری وجود دارد. به‌طور مشخص، دانش‌آموزان با اضطراب رقابت ورزشی بالا، احساس تنهایی بیشتر، کنترل هیجانی ضعیف‌تر و سطح پایین‌تری از هوش هیجانی را تجربه کردند ($p < 0.001$). نتیجه‌گیری: یافته‌های پژوهش بر اهمیت توجه به ابعاد روان‌شناختی اضطراب رقابت ورزشی در نوجوانان تأکید دارد و می‌تواند به طراحی مداخلات آموزشی و مشاوره‌ای برای کاهش اضطراب و ارتقاء مهارت‌های هیجانی کمک نماید.

استاد: ملک محمدی، حسن؛ گودرزی، ابوالفضل؛ کاظمی زهرانی، حمید. تاثیر انواع خستگی بر امواج مغزی تیراندازان تپانچه بادی (مطالعه الکترونسفالوگرافی). *مطالعات*

عملکردی در روانشناسی ورزشی، ۱۴۰۵: ۳ (۲)، ۶۴-۲۵.



DOI: [10.22091/frs.2026.14126.1121](https://doi.org/10.22091/frs.2026.14126.1121)

© نویسندگان.

ناشر: دانشگاه قم.

مقدمه

در عصر حاضر، توجه به سلامت روان و عوامل مؤثر بر آن در میان دانش‌آموزان، به ویژه در دوره متوسطه، اهمیت فزاینده‌ای یافته است. این دوره، مقطعی حساس در رشد شخصیتی و عاطفی نوجوانان محسوب می‌شود که با چالش‌های متعددی از جمله فشارهای تحصیلی، انتظارات والدین و مربیان، رقابت‌های ورزشی و تغییرات هورمونی همراه است [۱]. عقل سلیم می‌گوید که رابطه مهمی بین ورزش، برانگیختگی، اضطراب و استرس وجود دارد. ورزش، رقابتی است که به نوبه خود معمولاً باعث ایجاد هیجان و افزایش هیجان می‌شود. ورزش و فعالیت‌های بدنی به عنوان یکی از عوامل مؤثر در ارتقای سلامت جسمانی و روانی شناخته می‌شوند. با این حال، رقابت ورزشی می‌تواند منجر به بروز فشارهای روانشناختی، از جمله اضطراب رقابتی در افراد شود [۲]. اضطراب رقابت در ورزش یکی از مفاهیم مهم در روان‌شناسی ورزشی است که به عنوان یک حالت هیجانی ناخوشایند که با احساس نگرانی، تنش و ترس، قبل یا در حین رقابت‌های ورزشی همراه است، تعریف می‌شود [۳]. اضطراب رقابتی شکل ویژه‌ای از اضطراب است که به عنوان تابعی از موقعیت‌های رقابتی رخ می‌دهد که باعث برهم خوردن تعادل روانی فرد در هنگام رقابت می‌شود و اثرات آن می‌تواند هم به صورت جسمی و هم به صورت ذهنی ظاهر گردد [۴]. اضطراب رقابتی به عنوان یکی از مؤلفه‌های مهم روان‌شناختی در ورزش، می‌تواند عملکرد ورزشی را تحت تأثیر قرار دهد و پیامدهای منفی روانی و عاطفی مانند احساس تنهایی را به همراه داشته باشد [۵].

احساس تنهایی یک تجربه ذهنی ناخوشایند است که از درک شکاف بین روابط اجتماعی مطلوب و روابط واقعی فرد ناشی می‌شود. در زمینه ورزش و رقابت، احساس تنهایی می‌تواند بر عملکرد ورزشکاران تأثیر بگذارد. این احساس می‌تواند منجر به افزایش اضطراب و کاهش اعتماد به نفس شود، که به نوبه خود بر عملکرد ورزشی تأثیر می‌گذارد [۶]. تنهایی موجب کاهش مشارکت در فعالیت‌های گروهی و ورزش‌های تیمی می‌شود. پژوهش‌ها نشان می‌دهند دانش‌آموزان تنها، حتی اگر از مهارت‌های ورزشی بالایی برخوردار باشند، به دلیل ترس از طرد شدن، از رقابت‌ها اجتناب می‌کنند. این امر چرخه معیوبی از کاهش اعتماد به نفس و افزایش اضطراب رقابت ایجاد می‌کند [۷]. تنهایی طولانی مدت با افزایش سطح کورتیزول و استرس اکسیداتیو مرتبط است. در ورزشکاران نوجوان، این وضعیت می‌تواند به اختلالات خواب، کاهش انرژی و آسیب‌پذیری بیشتر در برابر مصدومیت‌های ورزشی منجر شود [۸]. علاوه بر این، توانایی دانش‌آموزان در کنترل عواطف نیز ممکن است تحت تأثیر اضطراب رقابتی کاهش یابد. کنترل عواطف، به معنای توانایی تنظیم هیجانات در موقعیت‌های استرس‌زا، یکی از عوامل مهم در موفقیت‌های تحصیلی و ورزشی محسوب می‌شود. ضعف در این مهارت می‌تواند توانایی فرد در مقابله با چالش‌های رقابتی را کاهش دهد و زمینه‌ساز مشکلات بیشتری شود [۹]. ضعف در کنترل عواطف موجب می‌شود دانش‌آموزان پس از تجربه شکست‌های ورزشی، مدت زمان طولانی‌تری برای بازگشت به حالت عادی نیاز داشته باشند [۱۰]. مطالعات طولی نشان داده‌اند این گروه از دانش‌آموزان ۲ تا ۳ برابر بیشتر از همسالان خود در معرض خطر ابتلا به افسردگی قرار دارند [۱۱].

هوش هیجانی به عنوان یکی از مفاهیم روان‌شناختی نوین، به عنوان توانایی فرد در شناسایی، درک، مدیریت و تنظیم هیجانات خود و دیگران تعریف می‌شود [۱۲]. دانش‌آموزانی که از هوش هیجانی بالایی برخوردار هستند، اغلب بهتر می‌توانند استرس و اضطراب را کنترل کنند و در نتیجه عملکرد بهتری در رقابت‌ها نشان می‌دهند. اما در میان دانش‌آموزانی که از اضطراب رقابتی بالا رنج می‌برند، ضعف در هوش هیجانی می‌تواند مشکلات روانی و اجتماعی آن‌ها را تشدید کند [۱۳]. بررسی این ارتباط در دانش‌آموزان مقطع متوسطه می‌تواند به درک بهتر نقش هوش هیجانی در مدیریت اضطراب رقابتی کمک کند. هوش هیجانی به عنوان یک قابلیت روانشناختی می‌تواند به کاهش استرس و اضطراب کمک کند [۱۴]. بر همین اساس گزارشات پژوهشگران به وجود رابطه قابل بررسی بین میزان هوش هیجانی و متغیرهای بررسی شده در این پژوهش اذعان دارند، به طوری که پژوهش گل محمدی چنار (۲۰۲۳) نشان داد رابطه منفی و معناداری بین هوش هیجانی و احساس تنهایی وجود دارد [۱۵]. دانش‌آموزان با هوش هیجانی پایین در مواجهه با موقعیت‌های رقابتی مانند مسابقات ورزشی یا آزمون‌های تحصیلی، توانایی کمتری در مدیریت هیجانات منفی مانند ترس از شکست دارند [۱۶]. این ناتوانی منجر به تشدید اضطراب رقابتی و در نهایت افت عملکرد تحصیلی می‌شود [۱۷]. مطالعات نشان داده‌اند که بین سطح هوش هیجانی و اضطراب تحصیلی رابطه معکوس معناداری وجود دارد [۱۴].

علیرغم اهمیت اضطراب رقابت در عملکرد و سلامت روانی ورزشکاران نوجوان، درک جامعی از تعامل آن با مجموعه‌ای از متغیرهای روانشناختی کلیدی مانند احساس تنهایی، کنترل عواطف و هوش هیجانی در این جمعیت، محدود است. مرور مطالعات داخلی و خارجی حاکی از آن است که اگر چه هر یک از این سازه‌ها به صورت جداگانه یا در ترکیب‌های دوگانه با اضطراب رقابت ورزشی مورد بررسی قرار گرفته‌اند (برای مثال، رابطه هوش هیجانی و اضطراب، یا ارتباط احساس تنهایی و اضطراب اجتماعی)، ولی الگوی تعاملی پیچیده بین این متغیرها در بافت خاص رقابت‌های ورزشی دانش‌آموزی،

ناشناخته باقی مانده است. افزون بر این، اکثر پژوهش‌های پیشین به مقایسه ورزشکاران در سطوح مختلف اضطراب رقابتی نپرداخته‌اند و یافته‌های مطالعات انجام شده در فرهنگ‌های دیگر نیز به دلیل تفاوت‌های بافت اجتماعی- فرهنگی، ممکن است به طور مستقیم به دانش‌آموزان ایرانی قابل تعمیم نباشد. بنابراین با وجود پژوهش‌های انجام‌شده در ایران و جهان، علیرغم پراکنده بودن این پژوهش‌ها، همچنان شکاف‌های قابل توجهی در ارتباط با بررسی جامع تعامل بین اضطراب رقابت ورزشی با متغیرهایی مانند احساس تنهایی، کنترل عواطف و هوش هیجانی در دانش‌آموزانی که سطوح مختلفی از اضطراب رقابتی را تجربه می‌کنند، وجود داشت. این شکاف‌ها اهمیت انجام پژوهشی جامع در این زمینه را برجسته ساخت.

با توجه به اهمیت موضوع و خلأهای موجود در ادبیات پژوهشی، این مطالعه به دنبال بررسی مقایسه‌ای احساس تنهایی، کنترل عواطف و هوش هیجانی در دانش‌آموزان مقطع متوسطه با سطوح بالا و پایین اضطراب رقابت ورزشی بود. این پژوهش در نظر داشت با بررسی دقیق تفاوت‌های موجود میان دو گروه دانش‌آموزی، ابعاد مختلف روان‌شناختی مرتبط با اضطراب رقابتی را روشن کند و به ارائه راهکارهایی جهت بهبود وضعیت هیجانی و اجتماعی در میان این دانش‌آموزان بپردازد.

از سوی دیگر، نتایج این پژوهش می‌تواند به درک بهتر ارتباط بین این متغیرها کمک کرده و راهکارهایی برای بهبود سلامت روان و عملکرد تحصیلی و ورزشی دانش‌آموزان ارائه دهد و به مربیان ورزشی و مشاوران تحصیلی کمک کند تا برنامه‌های آموزشی و روان‌شناختی مناسبی برای کاهش اثرات منفی اضطراب رقابتی تدوین کنند. انتظار می‌رود نتایج این پژوهش بتواند زمینه‌های عملی و نظری برای بهبود عملکرد ورزشی و سلامت روانی دانش‌آموزان فراهم آورد و به عنوان مبنایی برای مطالعات آتی در این حوزه مورد استفاده قرار گیرد. لذا با توجه به این مسائل، این پژوهش به دنبال پاسخگویی به این سوال بود که: آیا بین دانش‌آموزان با اضطراب رقابت ورزشی بالا و پایین، از نظر احساس تنهایی، کنترل عواطف و هوش هیجانی تفاوت معناداری وجود دارد؟

روش پژوهش

طرح پژوهش

پژوهش حاضر از نظر هدف، کاربردی و از نظر روش گردآوری داده‌ها، توصیفی از نوع علی-مقایسه‌ای است که با هدف مقایسه دو گروه از دانش‌آموزان با سطوح بالا و پایین اضطراب رقابت در ورزش از نظر متغیرهای احساس تنهایی، کنترل عواطف و هوش هیجانی انجام شد. در این طرح، متغیر اضطراب رقابت ورزشی به صورت طبقه‌بندی شده (دو گروه مستقل) در نظر گرفته شد و سایر متغیرها (احساس تنهایی، کنترل عواطف و هوش هیجانی) به عنوان متغیرهای وابسته، بررسی شده است.

شرکت کنندگان

جامعه آماری این پژوهش کلبه دانش‌آموزان مقطع متوسطه اول و دوم بودند که در سال تحصیلی ۱۴۰۳-۱۴۰۴ در مدارس بخش مرکزی شهرستان بروجن شامل چهار شهر، بروجن (مرکز شهرستان)، فردنبه، سفیددشت و نکته، مشغول به تحصیل بودند و در رقابت‌های ورزشی شرکت داشتند. دانش‌آموز بودن در یکی از پایه‌های هفتم تا دوازدهم، تمایل داوطلبانه به مشارکت در پژوهش، عدم ابتلا به اختلالات روانپزشکی تشخیص داده شده که برای غربالگری آن از پرسشنامه سلامت روان دراگوئیس ۱ (SCL-90-R) استفاده شد، ملاک‌های ورود به پژوهش بودند. اما عدم تکمیل صحیح و کامل پرسشنامه‌ها، انصراف از ادامه همکاری در هر مرحله و همچنین دادن پاسخ‌های نامعتبر یا تصادفی به گویه‌ها باعث خروج از پژوهش می‌شد.

در این پژوهش، از روش نمونه‌گیری هدفمند استفاده شد تا دو گروه ۸۰ نفره از دانش‌آموزان مقطع متوسطه (۴۰ پسر و ۴۰ دختر در هر گروه) با سطوح بالا و پایین اضطراب رقابت در ورزش انتخاب شوند. حجم نمونه مورد نیاز برای این پژوهش با استفاده از نرم افزار G^*Power محاسبه گردید. با در نظر گرفتن آزمون t برای مقایسه دو گروه مستقل، سطح معناداری (α) ۰/۰۵، قدرت آماری $(1-\beta)$ ۰/۸۰ و اندازه اثر متوسط ۰/۵، حجم نمونه لازم برای هر گروه ۶۴ نفر برآورده شد. برای احتیاط و پوشش احتمالی ریزش داده‌ها، این تعداد به ۸۰ نفر در هر گروه افزایش یافت. ابتدا پرسشنامه اضطراب رقابت ورزشی و پرسشنامه اضطراب صفتی اسپیلبرگر ۲ (STAI-Y) در میان دانش‌آموزان مدارس شهرهای بروجن، فردنبه، سفیددشت و نکته (بخش مرکزی شهرستان بروجن) توزیع شد. فرآیند توزیع پرسشنامه‌ها تا رسیدن به حجم نمونه مطلوب (۱۶۰ نفر) ادامه یافت، در نهایت ۳۵۰ پرسشنامه اضطراب صفتی و ۳۵۰ پرسشنامه اضطراب رقابت ورزشی تکمیل شد به طوری که از بین افرادی که نمره پرسشنامه اضطراب صفتی آنها در محدوده طبیعی (نمره ۲۰ تا ۴۲) قرار داشت و نمره پرسشنامه اضطراب رقابت ورزشی آنان در محدوده میانی (نه بالا و نه پایین) قرار نداشت، ۱۶۰ دانش‌آموز (۸۰ نفر با اضطراب رقابت

¹Derogatis

²Speilberger

ورزشی بالا و ۸۰ نفر با اضطراب رقابت ورزشی پایین) بر اساس نقطه برش پرسشنامه‌ها به عنوان حجم نهایی نمونه انتخاب شدند.

ابزارهای پژوهش

پرسشنامه اضطراب رقابت ورزشی^۱: این آزمون به وسیله‌ی مارتینز و همکاران^۲ در سال ۱۹۹۰ برای اندازه‌گیری میزان اضطراب ورزشکاران برای رقابت در مسابقات ساخته شد. در این مقیاس ۱۵ گویه وجود دارد که ۱۰ گویه آزمون نمره‌گذاری می‌شود و ۵ عبارت دیگر نمره‌ای ندارد. در این مقیاس، عبارات در یک پیوستار ۳ نقطه‌ای «به ندرت»، «گاهی اوقات» و «اغلب» پاسخ داده می‌شوند که به ترتیب ۱ تا ۳ امتیاز دارند، اما سوالات ۶ و ۱۱ معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. همسانی درونی پرسشنامه با استفاده از آلفای کرونباخ معادل ۰/۷۹ به دست آمده و روایی آن توسط مارتینز به روش آزمون مجدد ۰/۹۸ حاصل شد. سازندگان پرسشنامه برای بررسی روایی سازه، تحلیل عاملی نیز انجام دادند و مقدار مجذور کای را ۰/۸۳ به دست آوردند. همچنین اصفهانی و قزل سفلو^۳ (۲۰۱۱) اعتبار این پرسشنامه را به وسیله ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۱ به دست آورده‌اند.

پرسشنامه احساس تنهایی: مقیاس احساس تنهایی توسط آشر، هایمل و رنشاو^۴ در سال ۱۹۸۴ برای اندازه‌گیری میزان احساس تنهایی ساخته شده است. این مقیاس دارای ۲۴ گویه است که ۸ گویه آن نمره‌ای ندارد. نمره‌گذاری سوال‌ها روی یک مقیاس ۵ درجه‌ای صورت می‌گیرد و آزمودنی باید میزان توافق خود را با هر یک از گویه‌ها با انتخاب "هیچ وقت (نمره ۱) تا همیشه" (نمره ۵) مشخص کند. گویه‌های ۱، ۴، ۸، ۱۰، ۱۶ و ۲۲ معکوس نمره‌گذاری می‌شود. در پژوهش حسین چاری و خیر^۵ (۲۰۰۲) ضریب آلفای کرونباخ، برای مقیاس احساس تنهایی ۰/۸۱ به دست آمد و در محاسبات مربوط به پایایی، نمایان شد که این مقیاس از ثبات درونی مناسبی برخوردار است. همچنین آزاد فارسانی و همکاران^۶ (۲۰۱۳) در پژوهش خود ضریب پایایی مقیاس احساس تنهایی را به روش آلفای کرونباخ، ۰/۷۵ به دست آوردند.

پرسشنامه کنترل عواطف^۴: پرسشنامه کنترل عواطف شامل ۴۲ سوال است که به وسیله ویلیامز و همکارانش^۵ در سال ۱۹۹۷ تهیه شده است و هدف آن ارزیابی مهارت کنترل عواطف و مؤلفه‌های مرتبط با آن یعنی خشم، خلق افسرده، اضطراب و عاطفه مثبت است. این پرسشنامه یک مقیاس خودسنجی است که پاسخ‌های گویه‌ها در مقیاس هفت درجه‌ای از به شدت مخالف=۷ تا به شدت موافق=۱ تنظیم شده است اما ۱۲ گویه به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شود. ضریب پایایی مقیاس کنترل عواطف به وسیله‌ی دهش^۶ (۲۰۰۹) مورد بررسی قرار گرفت که مقدار آلفای کرونباخ در مقیاس کنترل عواطف ۰/۸۴، در خرده مقیاس خشم برابر با ۰/۵۳ و در خرده مقیاس عاطفه مثبت برابر با ۰/۶۰، خلق افسرده ۰/۷۶ و اضطراب ۰/۶۴ برآورد شده است که نشان دهنده‌ی مناسب بودن مقیاس کنترل عواطف می‌باشد. در پژوهشی دیگر، رئیس‌ی و کشکولی^۷ (۲۰۱۶) ضریب اعتبار این مقیاس را بین ۰/۷۷ تا ۰/۸۹ و ضریب پایایی آن را بین ۰/۶۸ تا ۰/۸۱ به دست آوردند.

پرسشنامه هوش هیجانی: شاته و همکاران^۸ (۱۹۹۸) پرسشنامه هوش هیجانی را ایجاد کردند. این مقیاس دارای ۳۳ سوال و ۳ مؤلفه که عبارت‌اند از مؤلفه تنظیم هیجان (۱۰ گویه)، مؤلفه ارزیابی و بیان هیجان (۱۳ گویه) و مؤلفه بهره‌برداری از هیجان (۱۰ گویه) می‌باشد. این سه مقوله سازه در مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت (کاملاً مخالفم=۱ تا کاملاً موافقم=۵) سنجیده می‌شود. سوالات ۵، ۲۸، ۳۳ به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شود. توسط شاته و همکاران (۱۹۹۸) همسانی درونی پرسش‌های آزمون بر حسب ضریب آلفای کرونباخ از ۰/۸۴ تا ۰/۹۰ و ضریب پایایی بازآزمایی مقیاس به فاصله دو هفته ۰/۷۸ گزارش شده‌است. در پژوهشی که رجبی^۹ (۲۰۱۴) انجام داد، ضریب همسانی درونی برای مقیاس هوش هیجانی ۰/۸۷، برای مؤلفه تنظیم هیجان ۰/۷۲ و برای ارزیابی و بیان هیجان ۰/۸۱ و بهره‌برداری از هیجان ۰/۶۳ به دست آمد.

روش گردآوری داده‌ها

پس از مراجعه به دانشگاه محل تحصیل و انجام هماهنگی‌های اداری با دریافت معرفی‌نامه و اخذ مجوزهای لازم از کمیته اخلاق دانشگاه با کد اخلاق IR.PNU.REC.1404.011 و سپس اخذ مجوز از اداره کل آموزش و پرورش استان چهارمحال و بختیاری به اداره آموزش و پرورش شهرستان بروجن مراجعه شد. ابتدا با شناسایی کلیه مدارس متوسطه اول و دوم بخش مرکزی شهرستان بروجن، تعدادی از مدارس به صورت تصادفی از بین مدارس واجد شرایط انتخاب شد و سپس با هماهنگی صورت گرفته از سوی اداره آموزش و پرورش شهرستان بروجن به مدارس منتخب مراجعه گردید. ابتدا اهداف

¹Sport Competition Anxiety Test

² Martens, Vealey and Burton

³ Asher, Hymel and Renshaw

⁴Affective Control Scale

⁵Williams, Chambless and Ahrens

⁶ Dahsh

⁷Schutte, Malouff, Hall, Haggerty, Cooper, Golden and Dornheim

پژوهش برای مدیران، معلمان تربیت بدنی و مشاوران مدارس توضیح داده شد و مشارکت آنها جلب گردید. سپس جلسات توجیهی برای دانش آموزان برگزار شد و پرسشنامه استاندارد شده‌ی اضطراب رقابت ورزشی مارتینز در میان دانش آموزان توزیع شد. دانش آموزان با رعایت اصل محرمانگی، داوطلبانه بودن و رضایت والدین، پرسشنامه‌ها را تکمیل کردند. پس از دریافت پرسشنامه‌های پاسخ داده شده، داده‌ها بر اساس نمره اضطراب رقابت تحلیل شدند. دانش آموزانی که نمره اضطراب آنها بالاتر از نقطه برش (بالاتر از ۲۴) بود، در گروه اضطراب بالا و آنهایی که نمره اضطراب شان پایین تر از نقطه برش (کمتر از ۱۷) بود، در گروه اضطراب پایین قرار گرفتند. برای کنترل متغیر جنسیت، برای هر گروه به صورت مساوی ۴۰ پسر و ۴۰ دختر در نظر گرفته شد. بنابراین توزیع پرسشنامه تا رسیدن به حجم کافی برای دو گروه اضطراب رقابت ورزشی بالا و اضطراب رقابت ورزشی پایین ادامه یافت. کلیه شرکت کنندگان، دانش آموزانی بودند که به طور فعال و منظم در تمرینات ورزشی شرکت داشتند و حداقل ۳ ساعت در هفته را به تمرین اختصاص می دادند. در نهایت، ۳۵۰ دانش آموز واجد این شرط، پرسشنامه را تکمیل کردند که بر اساس نمرات پرسشنامه اضطراب رقابت، دو گروه ۸۰ نفره با اضطراب رقابت ورزشی بالا و پایین، در مجموع ۱۶۰ نفر به صورت هدفمند انتخاب شدند. پس از تشکیل دو گروه، پرسشنامه‌های احساس تنهایی، کنترل عواطف و هوش هیجانی به صورت همزمان با رعایت اصول اخلاقی و آگاهی شرکت کنندگان از اهداف پژوهش در بین این ۱۶۰ نفر توزیع و پاسخ‌ها دریافت شد. برای جلوگیری از خطا در تطابق داده‌ها، تکرار و اطمینان از پیوستگی داده‌ها از شرکت کنندگان خواسته شد ۴ رقم آخر کد ملی خود را در تمام پرسشنامه‌ها ثبت کنند.

تحلیل داده‌ها

پس از گردآوری داده‌های مورد نیاز از طریق پرسشنامه‌های استاندارد اضطراب رقابت ورزشی، مقیاس احساس تنهایی آشر، مقیاس کنترل عواطف و مقیاس هوش هیجانی شات، داده‌ها وارد نرم افزار آماری اس پی اس اس^۱ نسخه ۲۵ شدند. تجزیه و تحلیل داده‌ها در دو سطح توصیفی و استنباطی صورت گرفت. در سطح توصیفی، برای خلاصه‌سازی و طبقه‌بندی داده‌ها از شاخص‌های گرایش مرکزی (میانگین و میانه)، شاخص‌های پراکندگی (انحراف معیار) و نیز شاخص‌های توزیعی مانند چولگی و کشیدگی استفاده شد. در سطح استنباطی، جهت بررسی معناداری تفاوت میان دو گروه دانش آموزان با اضطراب رقابت ورزشی بالا و پایین، ابتدا پیش فرض‌های آماری مورد بررسی قرار گرفتند.

برای بررسی نرمال بودن توزیع متغیرها از آزمون کولموگروف-اسمیرنوف استفاده شد. همچنین جهت آزمون همگنی ماتریس کوواریانس‌ها از آزمون ام باکس^۲ بهره گرفته شد. پس از بررسی مفروضات، از آزمون تحلیل واریانس چند متغیره^۳ جهت بررسی همزمان تفاوت میانگین متغیرهای وابسته (احساس تنهایی، کنترل عواطف و هوش هیجانی) بین دو گروه و به عنوان یک تحلیل کلی و محافظه کارانه استفاده شد تا ابتدا به این سوال پاسخ داده شود که آیا به طور کلی بین ترکیب خطی متغیرهای وابسته در دو گروه با سطح مختلف اضطراب رقابت، تفاوت معناداری وجود دارد یا خیر. این کار مانع از افزایش خطای نوع اول می‌شود که در صورت انجام چندین آزمون جداگانه رخ می‌دهد.

در ادامه، پس از کسب نتیجه معنی داری در آزمون تحلیل واریانس چندمتغیره و با توجه به بررسی مفروضه‌ها که نشان داد توزیع داده‌های برخی از متغیرهای وابسته نرمال نیست، از آزمون ناپارامتریک یو-من-ویتی برای انجام مقایسه‌های دو به دو بین گروه‌ها و بررسی ارتباط بین سطوح اضطراب رقابت و هر یک از متغیرهای وابسته به صورت جداگانه استفاده شد. سطح معناداری برای کلیه آزمون‌های آماری برابر با ۰.۰۵ در نظر گرفته شد.

یافته‌ها

۱۶۰ دانش آموز ورزشکار در مطالعه حاضر شرکت کردند که ۸۰ نفر (۵۰٪) از دانش آموزان را پسران و ۸۰ نفر (۵۰٪) از دانش آموزان را دختران تشکیل دادند. میانگین سنی شرکت کنندگان برای دانش آموزان پسر ۱۵/۴۲ سال با انحراف معیار ۱/۵۱ سال و میانگین سنی دانش آموزان دختر ۱۶/۰۲ سال با انحراف معیار ۱/۴۶ سال بود. همچنین کمترین سن شرکت کنندگان پسر، ۱۲ سال و برای دختران ۱۳ سال و بیشترین سن دانش آموزان پسر ۱۸ سال و دختران ۱۹ سال بود. از نظر سابقه ورزشی، میانگین مدت زمان فعالیت آنها در رشته‌های ورزشی ۳/۵ سال و میانگین مدت زمان تمرین آنان در هفته ۴/۵ ساعت بود. همچنین، ۵۵٪ از نمونه در ورزش‌های تیمی، ۳۵٪ در ورزش‌های انفرادی و ۱۰٪ در هر دو نوع فعالیت داشتند. آمار توصیفی نمرات متغیرهای پژوهش به تفکیک اضطراب رقابت در ورزش به شرح زیر بود.

¹ SPSS

² Box's M

³ MANOVA

جدول ۱- آمار توصیفی نمرات احساس تنهایی، کنترل عواطف و هوش هیجانی به تفکیک اضطراب رقابت در ورزش

Table 1- Descriptive statistics of loneliness, emotional control, and emotional intelligence scores by sport in competitive sports.

متغیر Variable	گروه Group	تعداد Number	میانگین Average	میانه Middle	انحراف معیار Standard deviation	کمترین مقدار The lowest amount	بیشترین مقدار The highest amount
احساس تنهایی Feeling lonely	اضطراب رقابت ورزشی پایین Low sports competition anxiety	80	25.75	27.50	6.23	16	48
	اضطراب رقابت ورزشی بالا High sports competition anxiety	80	59.59	61.00	8.85	19	74
کنترل عواطف Controlling emotions	اضطراب رقابت ورزشی پایین Low sports competition anxiety	80	231.79	231.00	19.85	175.00	288.00
	اضطراب رقابت ورزشی بالا High sports competition anxiety	80	131.25	127.50	20.30	99.00	246.00
هوش هیجانی Emotional intelligence	اضطراب رقابت ورزشی پایین Low sports competition anxiety	80	140.24	140.50	10.96	97.00	162.00
	اضطراب رقابت ورزشی بالا High sports competition anxiety	80	72.29	70.00	12.88	51.00	144.00

مطابق جدول ۱، تفاوت محسوس بین میانگین نمرات احساس تنهایی، کنترل

عواطف و هوش هیجانی در بین گروه‌های آماری مورد نظر دیده شد.

جدول ۲- میانگین حاشیه‌ای متغیرهای وابسته

Table2- Marginal Mean of Dependent Variables

فاصله اطمینان ۹۵٪ Confidence interval		انحراف استاندارد Standard deviation	میانگین Average	اضطراب رقابت ورزشی Sports competition anxiety	متغیر وابسته Dependent variable
حد بالا Upper limit	حد پایین Lower limit				
29.440	26.060	0.855	27.750	پایین	احساس تنهایی Feeling lonely
61.277	57.898	0.855	59.588	بالا	
236.221	227.354	2.245	231.788	پایین	کنترل عواطف Controlling emotions
135.683	126.817	2.245	131.250	بالا	
142.878	137.597	1.337	140.237	پایین	هوش هیجانی Emotional intelligence
74.928	69.647	1.337	72.288	بالا	

مطابق جدول ۲ نتایج نشان داد، میانگین حاشیه‌ای نمرات احساس تنهایی، کنترل عواطف و هوش هیجانی در گروه با اضطراب رقابت ورزشی بالا متفاوت از گروه با اضطراب رقابت ورزشی پایین است و می‌توان گفت بین دانش‌آموزان با اضطراب رقابت در ورزش بالا و پایین، از نظر احساس تنهایی، کنترل عواطف و هوش هیجانی تفاوت معناداری وجود دارد.

به منظور بررسی همزمان تفاوت میانگین متغیرهای وابسته (احساس تنهایی، کنترل عواطف و هوش هیجانی) بین دو گروه از آنالیز واریانس چند متغیره استفاده شد. برای این منظور ابتدا نرمال بودن داده‌ها با آزمون کولموگروف-اسمیرنوف و همگنی ماتریس کواریانس مؤلفه‌ها با آزمون ام باکس بررسی شد. بررسی نرمال بودن متغیرهای وابسته نشان داد؛ توزیع داده‌های مربوط به احساس تنهایی در هر دو گروه و همچنین داده‌های کنترل عواطف و هوش هیجانی در گروه با اضطراب رقابتی بالا، به طور معناداری از نرمال بودن انحراف دارند ($p < 0.05$). با توجه به نقص پیش‌فرض نرمال بودن در چندین متغیر و برای اطمینان از اعتبار نتایج، استفاده از آزمون ناپارامتریک یو-من-ویتنی به جای معادل پارامتریک آن ترجیح داده شد. در آزمون ام باکس نیز با توجه به اینکه مقدار سطح معناداری به‌دست‌آمده، بیشتر از ۰/۰۵ بود، نشان داد ماتریس کواریانس مؤلفه‌ها همگن است. در تحلیل نتایج، نتایج آماره لامبدای ویلکس که رایج‌ترین آماره در آزمون‌های چند متغیره است گزارش گردید.

جدول ۳- نتایج آزمون آنالیز واریانس چند متغیره

Table3- Multivariate analysis of variance test results

نام متغیر Variable name	نام آماره آزمون Name of the test statistic	مقدار Amount	درجه آزادی فرضیه df	سطح معناداری p	اندازه اثر Effect size
اضطراب رقابت ورزشی Sports competition anxiety	لامبدای ویلکس Wilkes Lambda	0.100	466.310	3	0.000

در جدول ۳ سطح معناداری آماره آزمون لامبدای ویلکس کمتر از ۰/۰۵ است. این بدان معناست که با اطمینان ۹۵ درصد اثر متغیر اضطراب رقابت ورزشی بر متغیرهای وابسته همزمان معنادار بوده‌است. این یافته حاکی از آن است که الگوی کلی متغیرهای روانشناختی (احساس تنهایی، کنترل عواطف و هوش هیجانی) در دانش‌آموزانی که سطح اضطراب رقابتی بالایی تجربه می‌کنند، به طور معناداری با الگوی موجود در دانش‌آموزان با اضطراب رقابتی پایین متفاوت است. به بیان دیگر، صرف‌نظر از تأثیر جداگانه هر متغیر، ترکیب این سه سازه روانشناختی به طور کلی تحت تأثیر سطح اضطراب رقابتی فرد قرار می‌گیرد.

باتوجه به نرمال نبودن توزیع نمرات احساس تنهایی در دو گروه، برای بررسی این فرضیه که بین دانش‌آموزان مقطع متوسطه با اضطراب رقابت ورزشی بالا و پایین از نظر مؤلفه‌های احساس تنهایی تفاوت معناداری وجود دارد از آزمون ناپارامتریک یو-من-ویتنی استفاده شد. نتایج آزمون یو-من-ویتنی تفاوت معناداری را در نمرات احساس تنهایی بین دو گروه نشان داد ($Z = -10.61, p < 0.001, r = 0.84$). با توجه به اینکه میانگین رتبه احساس تنهایی در گروه دانش‌آموزان با اضطراب رقابت ورزشی پایین ۴۱/۶۷ و میانگین رتبه احساس تنهایی در گروه دانش‌آموزان با اضطراب رقابت ورزشی بالا برابر با ۱۱۹/۳۳ بود، احساس تنهایی در دانش‌آموزان با اضطراب رقابت ورزشی بالا به طرز معناداری بیشتر از احساس تنهایی در دانش‌آموزان با اضطراب رقابت ورزشی پایین بود.

برای بررسی این فرضیه که بین دانش‌آموزان مقطع متوسطه با اضطراب رقابت ورزشی بالا و پایین از نظر مؤلفه‌های کنترل عواطف تفاوت معناداری وجود دارد، با توجه به نرمال نبودن توزیع نمرات در دو گروه از آزمون ناپارامتریک یو-من-ویتنی استفاده شد. نتایج آزمون یو-من-ویتنی تفاوت معناداری را در نمرات کنترل عواطف بین دو گروه نشان داد ($Z = -10.69, p < 0.001, r = 0.85$). با توجه به اینکه میانگین رتبه کنترل عواطف در گروه دانش‌آموزان با اضطراب رقابت ورزشی پایین ۱۱۹/۶۸ و میانگین رتبه کنترل عواطف در گروه دانش‌آموزان با اضطراب رقابت ورزشی بالا برابر با ۴۱/۳۲ بود، کنترل عواطف در دانش‌آموزان با اضطراب رقابت ورزشی بالا به طرز معناداری کمتر از کنترل عواطف در دانش‌آموزان با اضطراب رقابت ورزشی پایین است. به عبارتی دانش‌آموزانی که اضطراب رقابت ورزشی بالایی دارند کمتر می‌توانند عواطف خود را کنترل نمایند.

برای آزمون این فرضیه که بین دانش‌آموزان مقطع متوسطه با اضطراب رقابت ورزشی بالا و پایین از نظر مؤلفه هوش هیجانی تفاوت معناداری وجود دارد؛ باتوجه به نرمال نبودن توزیع نمرات در دو گروه، آزمون ناپارامتریک یو-من-ویتنی استفاده شد. نتایج آزمون یو-من-ویتنی تفاوت معناداری را در نمرات هوش هیجانی بین دو گروه نشان داد ($Z = -10.75, p < 0.001, r = 0.85$). با توجه به اینکه میانگین رتبه هوش هیجانی در گروه دانش‌آموزان با اضطراب رقابت ورزشی پایین ۱۱۹/۸۹ و میانگین رتبه هوش هیجانی در گروه دانش‌آموزان با اضطراب رقابت ورزشی بالا برابر با ۴۱/۱۱ بود، هوش هیجانی در دانش‌آموزان با اضطراب رقابت ورزشی بالا به طرز معناداری کمتر از هوش هیجانی در دانش‌آموزان با اضطراب رقابت ورزشی پایین است. به عبارتی دانش‌آموزانی که اضطراب رقابت ورزشی بالایی دارند هوش هیجانی پایینی دارند.

بحث

یافته‌های این پژوهش به وضوح نشان می‌دهد که پروفایل روانشناختی دانش‌آموزان با سطوح بالای اضطراب رقابت ورزشی، به طور کیفی با دانش‌آموزانی که اضطراب رقابت ورزشی پایینی را تجربه می‌کنند، متفاوت است. به طور مشخص، دانش‌آموزان دارای اضطراب رقابت ورزشی بالا، سطوح بیشتری از احساس تنهایی و سطوح پایین‌تری از کنترل عواطف و هوش هیجانی را گزارش کردند. به صورت قطعی نتیجه گرفته شد که اضطراب رقابت ورزشی، به عنوان یک عامل روانی مهم، تأثیرات منفی قابل توجهی بر احساس تنهایی، کنترل عواطف و هوش هیجانی دانش‌آموزان داشت.

این یافته با مطالعه واینبرگ و گولد^۱ (۲۰۱۹) که نشان دادند اضطراب رقابت می‌تواند تأثیرات منفی بر عملکرد ورزشی و روابط اجتماعی افراد داشته باشد و بر تجربه‌های هیجانی و اجتماعی آنها اثر بگذارد، همسو بود [۱۸]. همچنین با نتایج پژوهش بهارداوج و دیوی^۲ (۲۰۲۴) که نشان دادند، اضطراب رقابتی به عنوان یکی از مؤلفه‌های مهم روان‌شناختی در ورزش، می‌تواند عملکرد ورزشی را تحت تأثیر قرار دهد و پیامدهای منفی روانی و عاطفی به همراه داشته باشد، همسو بود [۵]. در همین راستا یافته‌های مارتینز و همکاران^۳ (۱۹۹۰)، و یو و همکاران^۴ (۲۰۲۵) درباره تأثیر اضطراب رقابتی بر عملکرد ورزشی و روان‌شناختی نوجوانان و نیز پژوهش شیرزاد دل‌اور و همکاران^۵ (۲۰۲۲) با این یافته همسو بود [۱۹، ۲۰].

نتایج نشان داد که احساس تنهایی در میان دانش‌آموزان دارای اضطراب رقابت ورزشی بالا، به طور معناداری بیشتر از هم‌تایان آنان با اضطراب رقابت ورزشی پایین است. این امر بیانگر آن بود که اضطراب رقابت ورزشی بالا می‌تواند منجر به کناره‌گیری اجتماعی، کاهش تعاملات مثبت با همسالان و شکل‌گیری برداشت‌های منفی از روابط بین‌فردی شود که نهایتاً به احساس انزوا و طرد اجتماعی می‌انجامد. این یافته با مطالعه مالزیری، باقری و نادری^۶ (۲۰۲۵) که نشان دادند در محیط‌های ورزشی، اضطراب رقابتی می‌تواند موجب افزایش احساس تنهایی شود، زیرا ورزشکاران ممکن است به دلیل ترس از شکست، فشارهای بیرونی یا انتظارات بالا از سوی مربیان و خانواده، کمتر در روابط اجتماعی خود احساس حمایت کنند، همسو بود [۲۱]. همچنین این موضوع با تبیین‌های نظری مبتنی بر تعاملات اجتماعی ناسازگار در شرایط استرس زا همخوانی داشت. در همین راستا نظریه دلبستگی جان بالبی را می‌توان با این یافته‌ها در یک راستا یافت؛ طبق این دیدگاه، احساس تنهایی می‌تواند به عنوان یکی از پیامدهای دلبستگی ناایمن در نظر گرفته شود. کودکانی که دلبستگی ناایمن دوسوگرا دارند، در مواقع استرس به مراقب خود می‌چسبند، اما همزمان از او ناراحت هستند. این افراد در بزرگسالی ممکن است در روابط خود دچار اضطراب شوند و احساس تنهایی کنند [۲۲]. علاوه بر این، یافته بالا با نتایج پژوهش‌های هاگلی و کاسیوپو^۷ (۲۰۱۰)، توییچ و همکاران^۸ (۲۰۲۳)، اشرافی دشت ارژنه، دهقانی و السادات حسینی (۲۰۲۳)، و سلیمیان، طالبی و ظهوری فرد (۲۰۲۲) همسو بود [۸، ۲۳، ۲۴، ۲۵].

در تبیین یافته بالا پژوهش‌ها نشان داده‌است که ورزشکارانی که سطح بالایی از اضطراب رقابتی را تجربه می‌کنند، به دلیل ترس از شکست و ارزیابی منفی توسط دیگران، ممکن است احساس انزوا و تنهایی بیشتری کنند. همچنین احساس تنهایی می‌تواند بر سطوح هیجانی و شناختی افراد اثر منفی گذاشته و توانایی آن‌ها را در مقابله با استرس کاهش دهد. در محیط‌های ورزشی که فشار رقابت و ارزیابی مستمر عملکرد وجود دارد، ورزشکارانی که احساس تنهایی بیشتری دارند، ممکن است اضطراب بیشتری نیز تجربه کنند، زیرا از منابع حمایتی روانی و اجتماعی کمتری برخوردارند [۲۶]. ورزشکارانی که تنهایی بیشتری را گزارش می‌کنند، به دلیل فقدان حمایت هم تیمی‌ها و مربیان، فشارهای روانی رقابت را سخت‌تر تحمل می‌کنند و اضطراب رقابتی بالاتری را تجربه می‌کنند [۲۷].

در حوزه کنترل عواطف نیز یافته‌ها حاکی از آن بود که دانش‌آموزان دارای اضطراب رقابت ورزشی بالا، توانایی کمتری در مهار و مدیریت هیجانات خود داشتند. این یافته، اهمیت اضطراب رقابت ورزشی به عنوان یک عامل مخل در فرایند تنظیم هیجانی را برجسته ساخت؛ چرا که اضطراب نه تنها منجر به واکنش‌های هیجانی شدید می‌شود، بلکه فرد را از به کارگیری راهبردهای مؤثر برای مدیریت این هیجانات باز می‌دارد.

¹ Weinberg and Gould

² Bhardwaj and Devi

³ Martens, Vealey and Burton

⁴ Yue, Zubing, Yasmin and Poulova

⁵ Malziri, Bagheri and Naderi

⁶ Hawkey and Cacioppo

⁷ Tubić, Modrić, Sekulić, Bianco, Radjo and Drid

چنین شرایطی می‌تواند به بروز مشکلات رفتاری، اختلال در تصمیم‌گیری و افت عملکرد در موقعیت‌های ورزشی منجر شود. این یافته همسو با نظریه ارزیابی شناختی لازاروس و فولکمن^۱ (۱۹۸۴) بود. طبق این نظریه، توانایی درک و تنظیم عواطف نیازمند توجه، ارزیابی شناختی و استفاده از راهبردهای مقابله‌ای سازگار است. اضطراب رقابتی بالا معمولاً با افکار منفی خودکار، ارزیابی‌های تهدیدزا و افزایش برانگیختگی فیزیولوژیکی همراه است که همگی توانایی فرد در مدیریت عواطف را تضعیف می‌کنند. همچنین این یافته با پژوهش‌های گراس^۲ (۲۰۱۵)، تمین و همکاران^۳ (۲۰۲۱)، کاپلانوا^۴ (۲۰۲۴)، آمارو و براندائو^۵ (۲۰۲۳)، کیم و تمین^۶ (۲۰۲۲)، و نظری، آذریان سوسهباب، شهبازی ویدالله زاده (۲۰۲۳) همسو بود [۹، ۲۸، ۲۹، ۳۰، ۳۱، ۳۲].

در تبیین یافته بالا مطالعات نشان داده است که توانایی کنترل عواطف به افراد کمک می‌کند تا با استرس به شیوه‌های سازگارانه‌تری مقابله کنند. مهارت در تنظیم هیجانات به فرد کمک می‌کند تا در شرایط رقابتی، هیجاناتی همچون ترس، استرس و خشم را مدیریت کرده و از تبدیل شدن آن‌ها به اضطراب شدید جلوگیری کند. برای مثال، افرادی که از راهبردهای بازآرزیابی شناختی استفاده می‌کنند، معمولاً سطوح پایین‌تری از اضطراب و افسردگی را تجربه می‌کنند. از سوی دیگر، افرادی که به سرکوب عاطفی متکی هستند، ممکن است با افزایش سطح استرس و مشکلات سلامتی مواجه شوند [۳۳]. تنظیم هیجان مستلزم آگاهی از هیجان، ارزیابی موقعیت، و انتخاب راهبردهای مؤثر برای کاهش تنش است. اضطراب بالا می‌تواند این فرآیند را مختل کرده و موجب واکنش‌های افراطی، هیجانات منفی و کاهش کفایت هیجانی شود [۹].

در خصوص هوش هیجانی نیز داده‌ها نشان دادند که دانش‌آموزان با اضطراب رقابت ورزشی پایین، از سطح بالاتری از توانایی در درک، بیان و تنظیم هیجانات خود و دیگران برخوردارند. هوش هیجانی، به عنوان یکی از مؤلفه‌های اساسی برای موفقیت در ارتباطات اجتماعی، حل مسئله و سازگاری با موقعیت‌های استرس‌زا شناخته شده است. بنابراین، پایین بودن این ویژگی در نوجوانانی که اضطراب رقابت ورزشی بالا دارند، آنان را در معرض اختلالات روانشناختی بیشتری قرار داده است. این یافته با نظریه هوش هیجانی گلن^۷ (۲۰۲۳)، پژوهش‌های ذغلامی و همکاران (۲۰۲۳)، جهان دوست و کیاکجوری (۲۰۲۴)، عزیزی و فرجی (۲۰۲۳)، لولین، مارتیننت، سابی و نیکلاس^۸ (۲۰۲۵)، گالارزا، نارنخو و مورا^۹ (۲۰۲۴)، لندا، مارتینز و لئون^{۱۰} (۲۰۲۴) و بخشی از پژوهش موسوی راد و مهدوی (۲۰۱۹) در یک راستا بود [۱۳، ۳۴، ۳۵، ۳۶، ۳۷، ۳۸].

در تبیین یافته بالا پژوهش‌ها حاکی از آن بود که دانش‌آموزان با هوش هیجانی بالا قادرند هیجانات خود را در موقعیت‌های رقابتی بهتر مدیریت کنند و در نتیجه اضطراب کمتری را تجربه نمایند. همچنین، هوش هیجانی با کمک به درک بهتر هیجانات خود و دیگران، می‌تواند به کاهش تنش‌های ناشی از رقابت‌های ورزشی کمک کند [۳۹]. به شکل کلی، افراد با هوش هیجانی بالاتر معمولاً بهتر می‌توانند هیجانات خود را کنترل کنند، همدلی بیشتری با دیگران داشته باشند و در نتیجه تصمیمات اخلاقی بهتری اتخاذ کنند [۴۰].

این یافته‌ها، اهمیت جامع‌نگری در مداخلات روان‌شناختی برای دانش‌آموزان ورزشکار نشان داده است، به‌ویژه آن‌هایی که به دلیل فشار رقابت، بیشتر در معرض هیجانات منفی قرار دارند. در مجموع، نتیجه گرفته شد که اضطراب رقابت ورزشی در نوجوانان، تنها یک واکنش ساده به رقابت‌های ورزشی نیست، بلکه پدیده‌ای پیچیده و چندبعدی است که با متغیرهای روانشناختی مهمی مانند احساس تنهایی، کنترل عواطف و هوش هیجانی در ارتباط تنگاتنگ قرار دارد. نادیده گرفتن این مؤلفه‌ها می‌تواند باعث کاهش سلامت روانی نوجوانان، افت انگیزش ورزشی و بروز رفتارهای ناسازگارانه شود.

از محدودیت‌های پژوهش حاضر این بود که تنها بر روی دانش‌آموزان مقطع متوسطه بخش مرکزی شهرستان بروجن انجام شده است که ممکن است تعمیم‌پذیری نتایج به سایر مناطق جغرافیایی یا گروه‌های سنی دیگر را با چالش مواجه کند. همچنین استفاده از پرسشنامه‌های خود گزارشی محدودیت دیگری بود که ممکن است تحت تأثیر سوگیری‌های پاسخ‌دهی مانند تمایل به پاسخ‌های اجتماعی پسندیده قرار گرفته باشد.

¹Lazarus and Folkman

²Gross

³Tamminen, Kim, Danyluck, McEwen, Wagstaff and Wolf

⁴Kaplanov'a

⁵Amaro and Brandão

⁶Kim and Tamminen

⁷Goleman

⁸Levillain, Martinet, Saby and Nicolas

⁹Galarza, Naranjo and Mora

¹⁰Landa, Martínez and León

عدم امکان استنباط روابط علی قطعی بین متغیرها با توجه به ماهیت مقطعی پژوهش و عدم امکان تعمیم نتایج به دانش‌آموزان بدون فعالیت ورزشی از محدودیت‌های دیگر پژوهش حاضر بود. بنابراین پیشنهاد می‌شود، پژوهش حاضر با نمونه‌های بزرگ‌تر و گسترده‌تر جغرافیایی (منطقه‌ای یا ملی)، نوجوانان و جوانان مقاطع تحصیلی دیگر (دانشگاهی) و یا رشته‌های ورزشی مختلف (انفرادی و گروهی) انجام شود. همچنین پیشنهاد می‌شود به جای استفاده از پرسشنامه‌های خودگزارشی، از روش‌های اندازه‌گیری عینی مانند دستگاه‌های سنجش فیزیولوژیک اضطراب استفاده شود. همچنین بهره‌گیری از روش پژوهش‌های دیگری مانند مطالعات تطبیقی بین دانش‌آموزان ورزشکار و غیر ورزشکار و یا ورزشکاران حرفه‌ای و یا روش پژوهش طولی به منظور بررسی رابطه علی بین متغیرها در بازه‌های زمانی مختلف (شش ماهه، یک و دو ساله) جذابیت ویژه‌ای خواهد داشت.

نتیجه گیری

این پژوهش با تأکید بر تفاوت‌های معنادار روانشناختی بین دو گروه از دانش‌آموزان، ضرورت توجه به مداخلات آموزشی و روان‌درمانی را در محیط‌های ورزشی و آموزشی گوشزد می‌کند. بر همین اساس، فراهم آوردن شرایطی برای تقویت هوش هیجانی، آموزش راهبردهای کنترل عواطف، و پیشگیری از احساس تنهایی در بین دانش‌آموزان می‌تواند نقشی مؤثر در کاهش اضطراب و ارتقای عملکرد روانی-اجتماعی نوجوانان ایفا کند. بدین ترتیب، نتایج این پژوهش علاوه بر غنای ادبیات نظری حوزه روان‌شناسی ورزش به ویژه در بین نوجوان، پایه‌ای برای طراحی برنامه‌های عملی و کاربردی در راستای ارتقاء سلامت روانی دانش‌آموزان ورزشکار محسوب شود.

پیام مقاله

این پژوهش می‌تواند در موسسات آموزشی، مراکز مشاوره، مراکز ورزشی، سازمان بهداشت و سلامت روان، پژوهشگران و دانشجویان والدین و خانواده‌ها استفاده شود. یافته‌های این پژوهش می‌تواند برای مشاوران مدارس و روانشناسان و مربیان ورزشی مفید واقع شود. این متخصصان می‌توانند از این یافته‌ها برای شناسایی دانش‌آموزان در معرض خطر (آنهايي که اضطراب رقابت ورزشی بالا و مهارت‌های هیجانی پایینی دارند) استفاده کرده و برنامه‌های مداخله‌ای مناسب جهت ارتقاء مهارت‌های تنظیم هیجان و مقابله با استرس را برای آنان طراحی و اجرا نمایند.

ملاحظات اخلاقی

مقاله حاضر با کد اخلاق IR.PNU.REC.1404.011 از کمیته اخلاق در پژوهش دانشگاه پیام نور، اقدام به جمع‌آوری داده‌های آماری کرده‌است.

مشارکت نویسندگان

نویسندگان پژوهش حاضر در مراحل اجرا، مشارک یکسانی داشتند و نویسنده اول، مسئولیت پژوهش را به عهده دارد.

حامی مالی

این پژوهش حامی مالی ندارد و برگرفته از پایان نامه کارشناسی ارشد است.

تعارض منافع

بنابر اظهار نویسندگان، این مقاله تعارض منافع نداد.

سپاسگزاری

در پایان بر خود لازم می‌دانم از همه عزیزانی که به نحوی در انجام این پژوهش یاری‌گر اینجانب بودند، قدردانی نمایم.

منابع

- اقبالى مهدى آبادى، م. (۱۴۰۱). *اضطراب رقابت ورزشی* (چاپ اول). تهران: انتشارات سبز رایان گستر. ۱۲۲ ص.
- میلیو، اس. دی.، هانتون، ا.، و فلچر، د. (۱۳۹۹). *اضطراب رقابتی: جهت‌گیری‌های نوین پژوهشی در روان‌شناسی ورزش*. ترجمه: ام‌البین هاشمی‌گرچی، محمد ذلیکانی، مهدی قاسمی‌فر و مریم حسن‌پور بربجانی. اردبیل: انتشارات گونش نگار.
- فلاح مهره، ن.، سلطانی، ح.، و محمدی‌نژاد، م. (۱۴۰۳). تأثیر مراقبه متمرکز بر توجه بر اضطراب حالتی رقابتی و عملکرد سرویس والیبال‌یست‌های زن. *مطالعات روان‌شناسی ورزش*، ۱۳(۴۸)، ۱-۱۶.
- پورشریعه، ت. الف. (۱۴۰۰). *هوش هیجانی: نظریه‌ها و رابطه آن با سلامت روان*. تهران: انتشارات نسل روشن.

- گلشن، د. (۱۳۷۴). هوش هیجانی. ترجمه: غلامحسین خانقایی (۱۴۰۲). تهران: انتشارات نسل نوآندیش.
- گل محمدی چنار، ف. (۱۴۰۲). بررسی رابطه بین هوش هیجانی و تنهایی در دانشجویان دانشگاه ارومیه. هشتمین کنفرانس ملی پژوهش‌های نوین در علوم تربیتی و روانشناسی/ایران.
- شیرزاد دلاور، ع.، طاهری، ح.، و سهرابی، م. (۱۴۰۱). رابطه بین مهارت‌های ذهنی، هوش هیجانی و اضطراب رقابتی در تکواندوکاران زن لیگ برتر ایران. فصلنامه علمی-پژوهشی علوم تربیتی و ورزشی، ۳(۱)، ۷۸-۹۴.
- مالزیری، م.، باقری، ش.، و نادری، ع. (۱۴۰۴). تأثیر اضطراب رقابتی و استرس روانشناختی به عنوان پیش‌بینی‌کننده‌های آسیب‌های ورزشی در بازیکنان جوان فوتبال: مطالعه همگروهی آینده‌نگر. فصلنامه مطالعات روان‌شناسی ورزش، ۱۴(۵۲)، ۱۴.
- ویتن، و. (۱۴۰۱). روان‌شناسی عمومی. ترجمه: یحیی سیدمحمدی. تهران: انتشارات روان.
- اشرف دشت ارجانه، ف.، دهقانی، ی.، و سادات حسینی، ف. (۱۴۰۲). مدل‌سازی ترس از شکست بر اساس خودانتقادی، طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه و شایستگی ادراک شده با میانجی‌گری اضطراب رقابتی در دانش‌آموزان. مطالعات روان‌شناسی تربیتی (تابستان)، ۲۰(۵۰)، ۱۹-۲۰.
- سلیمیان، م.، طالبی، م.، و ظهوری‌فرد، م. (۱۴۰۱). رابطه بین تنهایی و اضطراب اجتماعی در دانشجویان. دومین کنفرانس بین‌المللی پژوهش‌های پیشرو در مدیریت و علوم انسانی.
- نظری، ف.، آذریان سوسه‌باب، م.، شهبازی، س.، و ویدالته‌زاده، ر. (۱۴۰۲). پیش‌بینی اضطراب رقابتی در کاراته‌کاران مرد استان آذربایجان غربی از طریق عزت‌نفس و خودکارآمدی. نشریه مدیریت ورزشی و رفتار حرکتی، ۱۹(۳۸)، ۸۹-۱۰۶.
- جهان دوست، الف.، و کیاکجوری، ک. (۱۴۰۳). رابطه هوش هیجانی و جو انگیزشی با اضطراب رقابتی در ورزشکاران رزمی کار. مجله مدیریت ورزشی و علوم رفتاری، ۱۰(۲)، ۱۳۵-۱۳۳.
- عزیزی، م.، و فرجی، الف. ع. (۱۴۰۲). بررسی رابطه هوش هیجانی و اضطراب با عملکرد تحصیلی دانش‌آموزان دبیرستانی. دومین کنفرانس بین‌المللی علوم تربیتی، مشاوره، روانشناسی و علوم اجتماعی، همدان.
- کندهایی، س. (۱۴۰۳). بررسی رابطه سبک‌های دلبستگی و تصمیم‌گیری اخلاقی با میانجی‌گری هوش هیجانی در دانشجویان مؤسسه آموزش عالی حکمت رضوی. پایان‌نامه کارشناسی ارشد در روان‌شناسی و علوم اجتماعی - مددکاری اجتماعی.

References

- Mercader R I, Gutiérrez Ángel N. (2023). The Importance of Emotional Intelligence in University Athletes: Analysis of Its Relationship with Anxiety. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 20(5). <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36901234/>
- Eghbali Mehdiabadi M. (2022). Sports Competition Anxiety (First Edition). Tehran: Sabz Rayan Gostar Publishing House. 122 p. [In Persian]
- Mellalieu S D, Hanton S, & Fletcher D. Competitive Anxiety: New Research Directions in Sport Psychology. Translated by: Um El Banin Hashemi-Gorji., Mohammad Zelikani., Mehdi Ghasemi-Far., and Maryam Hassan Pourbarijani (2020). Ardabil: Gunesh Negar Publications. [In Persian]
- Fallah Mehneh N, Soltani H, & Mohammadi-nezhad M. (2024). Effect of Focused-Attention Meditation on Competitive State Anxiety and Service Performance of Female Volleyball Players. *Sport Psychology Studies*, 13(48): 1-16. [In Persian] <https://doi.org/10.22089/spsyj.2024.14801.2399>
- Bhardwaj M, & Devi V. (2024). Impact of Competitive Anxiety on Athletic Performance: A comprehensive review. *International Journal of Physiology, Health and Physical Education*, 6(1): 102-105. <https://doi.org/10.33545/26647265.2024.v6.i1b.62>
- Zoghalmi W, Hawani A, Khiari H, Mnedla S, Marsigliante S, Elloumi A, & Muscella A. (2023). The relationship between emotional intelligence, anxiety, and performance in physical education and sport students. *Frontiers in Psychology*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1236070>
- Baumeister R F, & Leary M R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497-529. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>
- Hawkey L C, & Cacioppo J T. (2010). Loneliness Matters: A Theoretical and Empirical Review of Consequences and Mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 40 (2), 218-227. <https://doi.org/10.1007/s12160-010-9210-8>
- Gross J J. (2015). Emotion Regulation: Current Status and Future Prospects. *Psychological Inquiry*, 26 (1), 1-26. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.940781>
- Davidson R J, et al. (2002). Neural and behavioral substrates of mood and mood regulation. *Biological Psychiatry*, 52(6), 478-502. [https://doi.org/10.1016/S0006-3223\(02\)01458-0](https://doi.org/10.1016/S0006-3223(02)01458-0)

11. Kashdan T B, & Rottenberg J. (2010). Psychological flexibility as a fundamental aspect of health. *Clinical Psychology Review*, 30(7), 865-878. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.03.001>
12. Poursharieh T A. (2021). Emotional Intelligence: Theories and Its Relationship with Mental Health. Tehran: Nasel Roshan Publications. [In Persian]
13. Goleman D. (1995). Emotional Intelligence. Translated by: Gholamhossein Khanghaei (2023). Tehran: Nasel Nawanandish Publications. [In Persian]
14. Schutte N S, Malouff J M, Thorsteinsson E B, Bhullar N, & Rooke S E. (2007). A meta-analytic investigation of the relationship between emotional intelligence and health. *Personality and Individual Differences*, 42(6), 921-933. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2006.09.003>
15. Golmohammadi Chenar F. (2023). Studying the relationship between emotional intelligence and loneliness in Urmia University students, 8th National Conference on Modern Research in Educational Sciences and Psychology in Iran. [In Persian] http://openaccess.ir/c/ctconf8/paper_40159
16. Mayer J D, Caruso D R, & Salovey P. (2016). The ability model of emotional intelligence: Principles and updates. *Emotion Review*, 8, 1-11. <https://doi.org/10.1177/1754073916639667>
17. Parker J D A, Summerfeldt L J, Hogan M J, & Majeski S A. (2004). Emotional Intelligence and Academic Success: Examining the Transition from High School to University. *Personality and Individual Differences*, 36, 163-172. [http://dx.doi.org/10.1016/S0191-8869\(03\)00076-X](http://dx.doi.org/10.1016/S0191-8869(03)00076-X)
18. Weinberg R S, & Gould D. (2019). Foundations of Sport and Exercise Psychology. Human Kinetics.
19. Yue Y, Zubing X, Yasmin F, & Poulouva P. (2025). Impact of competitive anxiety and coach leadership style on track and field athlete performance: Moderating role of coping strategies and emotional intelligence. *Current Psychology*, 44(3):1511-1526. <https://doi.org/10.1007/s12144-024-07125-8>
20. Shirzad Delavar A, Taheri H, & Sohrabi M. (2022). The relationship between mental skills, emotional intelligence and competitive anxiety in female taekwondo players of the Iranian Premier League. *Quarterly Journal of Physical Education and Sport Sciences*, 3(1), pp. 78-94. [In Persian] <https://civilica.com/doc/1601079>
21. Malziri M, Bagheri S h, & Naderi A. (2025). Influence of Competitive Anxiety and Psychological Stress as Predictors of Sports Injuries in Youth Soccer Players: a prospective cohort study. *Quarterly Journal of Sports Psychology Studies*. 14(52). [In Persian] <https://civilica.com/doc/2313659/>
22. Witten V. General Psychology. Translated by: Yahya Seyyed Mohammadi (۲۰۲۲). Tehran: Rawan Publications.
23. Tubić T, Modrić T, Sekulić D, Bianco A, Radjo I, Drid P. (2023). Loneliness in sports active and non-active school-age children: Can sport protect children against loneliness? *Front Psychiatry*. 11;13. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2022.1063714>
24. Ashraf Dashte Arjaneh F, Dehghani Y, Sadat Hosseini F. (2023). Modeling the fear of failure based on self-criticism, early maladaptive schemas and perceived competence with the mediation of competitive anxiety in students. *Summer Educational Psychology Studies*, 20(50), 2-19. [In Persian] https://jep.susb.ac.ir/article_7823.html
25. Salimian M, Talebi M, & Zohourifard M. (۲۰۲۲). The relationship between loneliness and social anxiety in students. The Second International Conference on Advanced Research in Management and Humanities. [In Persian] <https://civilica.com/doc/1466328>
26. Grossbard J, Smith R E, Smoll F L, & Cumming S. (2008). Competitive anxiety in young athletes: Differentiating somatic anxiety, worry, and concentration disruption. *Anxiety, Stress, and Coping* 22(2):153-66. <https://doi.org/10.1080/10615800802020643>
27. Jackman P C, Hawkins R M, Bird M, & Williamson O. (2024). Loneliness in sport: A systematic mixed studies review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2024.2405507>
28. Tamminen K A, Kim J, Danyluck C, McEwen C E, Wagstaff C R D, & Wolf S A. (2021). The effect of self- and interpersonal emotion regulation on athletes' anxiety and goal achievement in competition. *Psychology of Sport and Exercise*, 57(3). <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2021.102034>
29. Kaplanov'a A. (2024). Psychological readiness of football players for the match and its connection with self-esteem and competitive anxiety. *Heliyon*, 10(6). <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e27608>
30. Amaro R, & Brandão T. (2023). Competitive Anxiety in Athletes: Emotion Regulation and Personality Matter. *Kinesiology*, 55(1), 108-119. <https://doi.org/10.26582/k.55.1.12>
31. Kim J, & Tamminen K. (2022). Emotion regulation among competitive youth athletes: exploring the independent and interactive effects of cognitive reappraisal and expressive suppression. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 21(3), 1-23. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2022.2064893>

32. Nazari F, Azarian Sousehab M, Shahbazi S, & Vidollahzadeh R. (2023). Predicting competitive anxiety in male karate players in West Azarbaijan province through self-esteem and self-efficacy. *Journal of Sports Management and Motor Behavior*, 19(38), 89-106. [In Persian] https://msb.journals.umz.ac.ir/article_5023.html
33. Gross J J, & John O P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>
34. Jahandoust A, & Kiakjori K. (2024). The relationship between emotional intelligence and motivational climate with competitive anxiety in martial artists. *Journal of Sport Management and Behavioral Sciences*, 10(2), 123-135. [In Persian] <https://doi.org/10.22080/JSMB.2024.21186.3577>
35. Azizi M, & Faraji A A. (2023). Investigating the relationship between emotional intelligence and anxiety with academic performance of high school students. *Second International Conference on Educational Sciences, Counseling, Psychology and Social Sciences, Hamadan*. In Persian <https://civilica.com/doc/1764414>
36. Levillain G, Martinet G, Saby Y, & Nicolas M. (2025). Longitudinal relationships between emotional processes and perceived performances among athletes: The moderating effect of emotional intelligence. *Journal of Performance Enhancement & Health*. 13(1). <https://doi.org/10.1016/j.peh.2024.100305>
37. Galarza C R, Naranjo B R, & Mora D B. (2024). Relationship between Emotional Intelligence, Social Skills, and Anxiety: A Quantitative Systematic Review. *Emerging Science Journal*, 8(6), 2570-2584. <https://doi.org/10.28991/ESJ-2024-08-06-025>
38. Landa J M A, Martínez I G, & León S P. (2024). Analysis of the Effect of Emotional Intelligence and Coping Strategies on the Anxiety, Stress and Depression Levels of University Students. *Sage Journals*, 127(4), 1751-1770. <https://doi.org/10.1177/00332941221144603>. Epub 2022 Dec 5.
39. Pandey K, & Khusboo K. (2024). Emotional Intelligence, Stoicism and Athletic Performance among Amateur Athletes: The Moderating Role of Gender. *Ann Appl Sport Sci*; 12 (3). <https://doi.org/10.61186/aassjournal.1277>
40. Kandahari S. (2024). Investigating the relationship between attachment styles and moral decision-making with the mediation of emotional intelligence in students of Hekmat Razavi Institute of Higher Education. Master's thesis in Psychology and Social Sciences - Social Work. [In Persian]