

The Effectiveness of Emotionally Focused Therapy on Cognitive Confusion Levels in Female Athletes

Alireza Bahrami¹ , Fereshteh Izadkhah² , Amin Jamshidi³ 

1. Associate Professor, Department of Motor Behavior and Sport Psychology, Faculty of Sport Sciences, Arak University, Arak, Iran.
2. Assistant Professor, Department of Motor Behavior and Sport Psychology, Faculty of Sports Sciences, Shahid Chamran University of Ahvaz, Ahvaz, Iran.
3. Ph.D. Student of Sport Biomechanics, Department of Sport Biomechanics, Faculty of Physical Education and Sport Sciences, Tehran. C., Islamic Azad University, Tehran, Iran.

Article Info

Article type:
Research Article

Article history:

Received 13 July 2025
 Received in revised form
 30 July 2025
 Accepted 16 August 2025
 Available online 22
 Dec 2025

Keywords:

*Emotionally Focused Therapy
 Cognitive confusion
 Female Athlete*

ABSTRACT

Objective: This study aimed to evaluate the effectiveness of Emotionally Focused Therapy (EFT) on cognitive disturbance levels in female athletes.

Method: This study employed a quasi-experimental design with a pretest–posttest structure, follow-up, and a control group, and was applied in nature. The research population consisted of athletes from western Iran who scored at least one standard deviation above the mean on Mason’s (1994) Cognitive Disorganization Scale. From this population, 40 participants were selected through convenience sampling and were then randomly assigned to experimental and control groups (20 athletes in each). The experimental group received Emotion-Focused Therapy (EFT) based on Greenberg’s protocol, delivered in eight weekly sessions of 90 minutes each. These sessions included training in recognizing and processing emotions, identifying maladaptive emotional schemas, and practicing emotion regulation strategies. The control group did not receive any intervention during this period. Data were analyzed using descriptive statistics, the Shapiro-Wilk test for normality, one-way repeated measures ANOVA, and Bonferroni post hoc tests, with SPSS software version 23, and a significance level set at $P < 0.05$.

Results: The findings indicated a significant change from the pre-test to the post-test in the cognitive disturbance variable of female athletes ($P=0.03$), with this change remaining stable during the follow-up phase ($P=0.987$).

Conclusion: The findings suggest that Emotionally Focused Therapy can be an effective intervention for reducing and managing cognitive disturbances in female athletes. This approach may help decrease cognitive errors, leading to better information processing and enhanced athletic performance.

Cite this article: Bahrami, A.; Izadkhah, F.; Jamshidi, A.; Badami, R., The Effectiveness of Emotionally Focused Therapy on Cognitive Confusion Levels in Female Athletes. *Functional Research in Sport Psychology*, 2025;2(4):61-73. [10.22091/frs.2025.13316.1074](https://doi.org/10.22091/frs.2025.13316.1074)



© The Author(s).

DOI: [10.22091/frs.2025.13316.1074](https://doi.org/10.22091/frs.2025.13316.1074)

Publisher: University of Qom.

Extended Abstract

Introduction

In recent decades, the psychological aspects of athletic performance have gained growing attention in both research and practical fields. While sporting success has traditionally been linked to physical conditioning, technical skills, and tactical knowledge, modern researchers and coaches increasingly recognize that psychological factors significantly influence how athletes train, compete, and adapt under pressure (1). Among these factors, cognitive processes—such as concentration, information processing, and decision-making—are especially important. However, these cognitive processes are often disrupted by unhelpful thought patterns, commonly called cognitive confusion or cognitive disturbance in scientific literature (2). Cognitive confusion involves various faulty information-processing patterns, including overgeneralization, dichotomous thinking, personalization, and catastrophizing. In competitive sports settings, these distortions can show up as ongoing negative self-talk, an excessive fear of failure, and rigid, inflexible views of performance outcomes (3). Athletes with high levels of cognitive confusion often get stuck in cycles of harsh self-criticism and poor concentration, which can ultimately harm their ability to perform reliably and adaptively. Among them, female athletes may be especially at risk because of the additional psychosocial pressures they encounter, such as gender stereotypes, cultural expectations, and limited access to supportive resources, all of which increase their vulnerability to cognitive and emotional difficulties (4). Considering these factors, there is an urgent need for effective interventions that not only improve

performance but also target the underlying psychological mechanisms behind cognitive disturbances. Among the various therapeutic methods explored in sport psychology, Emotionally Focused Therapy (EFT) has become a promising option (5). Created as a treatment for couples and families, EFT is based on attachment theory and focuses on reworking emotional experiences to promote healthier interaction patterns and more adaptive cognitive processing (6). Although EFT has been extensively investigated in clinical and relational contexts, its application within the athletic domain remains in its infancy and warrants empirical exploration. Preliminary evidence suggests that EFT techniques—ranging from identifying emotional triggers to fostering secure attachment strategies and reprocessing maladaptive schemas—can be adapted to meet the needs of athletes, thereby reducing emotional turmoil and enhancing mental clarity. By targeting the emotional foundations of cognitive distortions, EFT offers a novel pathway to reduce cognitive confusion, improve decision making processes, and strengthen psychological resilience. The present study was therefore designed to examine whether interventions based on Emotionally Focused Therapy could effectively reduce levels of cognitive confusion among female athletes.

Materials and Methods: The present study used a quasi-experimental design with a control group and a pretest–posttest–follow-up structure to assess the effectiveness of Emotionally Focused Therapy (EFT) in reducing cognitive confusion among female athletes. The research was applied in nature. The study population included female athletes actively engaged in various sports disciplines in western Iran. Participants were recruited based on the following inclusion criteria: (a) at least two years of continuous

participation in professional athletic activities, (b) an age between 18 and 35 years, and (c) a score at least one standard deviation above the mean on Mason's Cognitive Distortion Scale (1994), indicating a clinically significant level of cognitive confusion. Using purposive sampling, forty eligible athletes were selected and randomly assigned to an experimental group ($n = 20$) or a control group ($n = 20$). The experimental group received an EFT intervention, while the control group did not receive any psychological intervention during the study period. The intervention involved nine 30-minute EFT sessions led by a trained therapist. During these sessions, athletes were encouraged to identify and articulate emotional triggers related to their athletic experiences, explore underlying attachment needs, reprocess maladaptive schemas, and develop secure and adaptive emotional responses. These therapeutic components were specifically designed to address the emotional roots of cognitive confusion and promote greater mental clarity and flexibility. Attendance records were meticulously kept, and participants were instructed to apply the techniques learned during therapy in their daily routines and training environments. All participants completed the Cognitive Distortion Questionnaire before the intervention as a pre-test. Upon completion of the nine sessions, the same instrument was administered as a posttest, and a follow-up assessment was conducted one month later to evaluate the stability of any observed changes. Data analysis was performed using SPSS software (version 23). Descriptive statistics, including means and standard deviations, were calculated. The Shapiro-Wilk test was used to assess the normality of data distribution, and inferential analyses were conducted using mixed analysis of variance (ANOVA), followed by Bonferroni

post hoc comparisons and independent t-tests. The level of statistical significance was set at $p < 0.05$.

Results: Statistical analysis of the data indicated that the Emotionally Focused Therapy (EFT) intervention had a significant effect on reducing cognitive confusion levels in female athletes. The mean scores of cognitive confusion in the experimental group showed a significant decrease from the pre-test to the post-test phase ($p = 0.03$). Furthermore, the follow-up results demonstrated that this reduction in cognitive confusion remained stable one month after the completion of the intervention, with no significant difference observed between the post-test and follow-up scores ($p = 0.987$).

Conclusion: Based on the findings, it can be concluded that Emotionally Focused Therapy, as an effective intervention, is capable of reducing cognitive confusion in female athletes. This reduction leads to improved information processing and decreased cognitive errors, which ultimately result in enhanced athletic performance and increased mental clarity. Moreover, the sustained positive effects observed during follow-up indicate the stability and durability of EFT interventions in improving the psychological and cognitive well-being of athletes. Therefore, EFT can be employed as a valuable therapeutic approach in sport psychology programs aimed at managing cognitive and emotional disturbances in female athletes.

Keywords: Emotionally Focused Therapy, cognitive confusion, Female Athlete.

Article Message

This research demonstrates that Emotionally Focused Therapy (EFT) is not only effective for improving interpersonal relationships but also serves as a powerful intervention in sport psychology. Female athletes who receive this intervention learn to identify, accept, and regulate their emotions. This process leads to a significant reduction in cognitive disturbances such as ruminative thoughts, information processing errors, and lack of concentration. Since these improvements remained stable even one month after the intervention, coaches, sport consultants, and policymakers should integrate EFT-based supportive programs alongside physical and technical training for female athletes. Doing so will not only enhance their mental health but also meaningfully improve their athletic performance.

Ethical Considerations**Compliance with ethical guidelines**

The ethical principles observed in the article, such as the informed consent of the participants, the confidentiality of information, the permission of the participants to cancel their participation in the research. Ethical approval was obtained from the Research Ethics Committee of the Arak University, (IR.ARAKU.REC.1404.002).

Funding

This research did not receive any grant from funding agencies in the public, commercial, or non-profit sectors.

Authors' contribution

Authors contributed equally in preparing this article.

Conflict of interest

The authors declared no conflict of interest.

Acknowledgments

We are grateful to all the people for their participated in this paper.

اثربخشی درمان هیجان مدار بر میزان آشفته‌گی شناختی دختران ورزشکار درمان هیجان مدار

علیرضا بهرامی^۱، فرشته ایزد خواه^۲، امین جمشیدی^۳

۱. دانشیار گروه رفتار حرکتی و روانشناسی ورزش، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه اراک، اراک، ایران.
۲. استادیار گروه رفتار حرکتی و روانشناسی ورزشی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه شهید چمران اهواز، اهواز، ایران.
۳. دانشجوی دکتری بیومکانیک ورزشی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه آزاد تهران، تهران، ایران.

اطلاعات مقاله	چکیده
<p>نوع مقاله: مقاله پژوهشی</p> <p>تاریخ دریافت: ۱۴۰۴/۰۴/۱۹</p> <p>تاریخ بازنگری: ۱۴۰۴/۰۶/۰۹</p> <p>تاریخ پذیرش: ۱۴۰۴/۰۹/۰۳</p> <p>تاریخ انتشار: ۱۴۰۴/۱۰/۰۱</p> <p>کلیدواژه‌ها: درمان هیجان مدار، آشفته‌گی شناختی، دختران ورزشکار.</p>	<p>هدف: آشفته‌گی شناختی یکی از چالش‌های مهم در روان‌شناسی ورزش است که می‌تواند عملکرد ورزشکاران را به‌ویژه تحت شرایط فشار رقابتی و انتظارات محیطی مختل سازد. این مسئله در دختران ورزشکار به دلیل هم‌زمانی فشارهای جسمانی، فرهنگی و اجتماعی از اهمیت بیشتری برخوردار است. پژوهش حاضر با هدف تعیین اثربخشی درمان هیجان مدار بر میزان آشفته‌گی شناختی دختران ورزشکار انجام شد.</p> <p>روش پژوهش: این مطالعه نیمه‌تجربی با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون، پیگیری یک‌ماهه و گروه کنترل بود. از میان ورزشکاران غرب ایران که نمره‌ی یک انحراف معیار بالاتر از میانگین در مقیاس آشفته‌گی شناختی ماسون کسب کرده بودند، ۴۰ نفر به‌صورت در دسترس انتخاب و به‌طور تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل (هر گروه ۲۰ نفر) گمارده شدند. گروه آزمایش طی ۸ جلسه‌ی ۹۰ دقیقه‌ای، درمان هیجان مدار را بر اساس پروتکل گرینبرگ دریافت کرد. داده‌ها با استفاده از تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر و آزمون تعقیبی بونفرونی در سطح معنی‌داری ۰۰۵ تحلیل شدند.</p> <p>یافته‌ها: نتایج نشان داد که درمان هیجان مدار باعث کاهش معنی‌دار آشفته‌گی شناختی در گروه آزمایش از پیش‌آزمون به پس‌آزمون شد ($P=۰۰۰۳$) و این تغییر در مرحله‌ی پیگیری نیز پایدار ماند ($P=۰۰۹۸۷$).</p> <p>نتیجه‌گیری: درمان هیجان مدار می‌تواند به‌عنوان یک مداخله‌ی مؤثر برای کاهش آشفته‌گی شناختی دختران ورزشکار به کار رود و با بهبود پردازش اطلاعات و کاهش خطاهای شناختی، زمینه را برای عملکرد بهتر ورزشی فراهم آورد.</p>

استناد: بهرامی، علیرضا؛ ایزدخواه، فرشته؛ جمشیدی، امین. اثربخشی درمان هیجان مدار بر میزان آشفته‌گی شناختی دختران ورزشکار درمان هیجان مدار. *مطالعات عملکردی*



DOI: [10.22091/frs.2025.13316.1074](https://doi.org/10.22091/frs.2025.13316.1074)

در روانشناسی ورزشی، ۱۴۰۴، ۲ (۴)، ۶۱-۷۳.

© نویسندگان.

ناشر: دانشگاه قم.

مقدمه

آشفته‌گی شناختی^۱ یکی از مسائل مهم در حوزه روان‌شناسی ورزش است که می‌تواند پیامد چالش‌های متعدد در زمینه ارتباطی، فشارهای اجتماعی و ضرورت انطباق با شرایط پیچیده محیطی باشد (۱، ۲). این پدیده با نشانه‌هایی همچون کاهش تمرکز، فراموشی، اختلال در پردازش اطلاعات، و ناتوانی در حل مسئله همراه است (۳) و می‌تواند به‌طور قابل‌توجهی کیفیت زندگی و عملکرد روزانه افراد، به‌ویژه ورزشکاران، را تحت تأثیر قرار دهد (۴). در ورزشکاران، آشفته‌گی شناختی می‌تواند در اثر فشارهای روانی و اجتماعی ناشی از رقابت، استرس و اضطراب رقابتی، خستگی جسمی و روانی، فشارهای محیطی و انتظارات بالا افزایش یافته (۵، ۶). و منجر به افت عملکرد ورزشی شود (۷، ۸). این عوامل می‌توانند فرآیندهای شناختی نظیر توجه، تمرکز، حافظه و تصمیم‌گیری را مختل کنند و موجب کاهش اعتمادبه‌نفس، افزایش خطا و ضعف در تصمیم‌گیری ورزشکاران پسر و دختر شوند (۹، ۱۰). دختران ورزشکار، به دلیل مواجهه هم‌زمان با چالش‌های جسمانی، فشارهای اجتماعی - فرهنگی و وظایف تحصیلی، در معرض آسیب‌پذیری افزون‌تری نسبت به اختلالات روان‌شناختی از جمله آشفته‌گی شناختی قرار دارند. این آسیب‌پذیری، ضرورت طراحی و ارزیابی مداخلاتی مؤثر برای ارتقاء سلامت شناختی و روانی آنان را برجسته می‌سازد (۱۱، ۱۲). با این حال، اغلب مداخلات مورد استفاده در روان‌شناسی ورزش، تمرکز عمده‌ای بر رویکردهای شناختی - رفتاری داشته‌اند، و کم‌تر به نقش هیجان‌ها در بروز و تداوم اختلالات شناختی پرداخته شده است. بنابراین، شناسایی و مداخله مؤثر در جهت کاهش این اختلال شناختی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است (۱۳، ۱۴). روش درمانی هیجان‌مدار^۲، رویکردی نوین و تلفیقی در حوزه روان‌درمانی است. (۱۵، ۱۶) روش درمان هیجان‌مدار یکی از مدل‌های درمانی یکپارچه نگر بوده که تلفیقی از رویکردهای درمانی مراجع‌محور، گشتالت درمانی و اصول شناختی است و هیجان را به‌عنوان اساس و پایه تجربه در ارتباط با کارکردهای انطباقی و غیر انطباقی می‌داند (۱۷) بنابراین می‌تواند در درمان مشکلات هیجانی، مانند اختلال اضطراب اجتماعی و دشواری در تحمل پریشانی، مؤثر باشد. پژوهش‌های واگنر^۳ و همکاران (۲۰۲۳)، چانگ^۴ و همکاران (۲۰۲۴) و نشان داد که مداخلات مبتنی بر EFT قادرند از طریق ارتقای تنظیم هیجانی، تأثیر چشمگیری بر کاهش اضطراب و بهبود کارکرد روان‌شناختی افراد داشته باشند (۱۵، ۱۶). همچنین یافته‌های کیربتچی و همکاران (۲۰۲۵) بیانگر آن است که EFT از طریق بازسازی تجربه‌های هیجانی و بهبود تعاملات درونی، به فرد در شناسایی، پذیرش و پردازش هیجان‌ها ناسازگار کمک می‌کند و تمرکز بر این درمان به عنوان یکی از درمان‌های کمکی، حمایتی و توانبخشی در کنار درمان دارویی در کاهش پیامدهای ناشی از نقص در تحمل پریشانی و انعطاف‌پذیری شناختی را پیشنهاد می‌دهد (۱۷). بنابر نتیجه پژوهش تامین و واتسون (۲۰۲۲) نیز درمان متمرکز بر هیجان یک رویکرد درمانی فرآیند-تجربی و فرد-محور است که برای پزشکان و درمانگران شاغل در حوزه ورزشکاران آسیب‌دیده نویدبخش است و می‌تواند برای برانگیختن و تجربه احساسات در جلسات درمانی به منظور ایجاد پذیرش، آگاهی و درک بیشتر در مورد احساسات فرد مورد استفاده قرار گیرد تا روند بهبودی تسهیل شود و از عملکرد مداوم و حرفه ورزشی ورزشکاران حمایت شود. مطالعه دیگری توسط روزین^۵ و همکاران (۲۰۲۳) در میان فوتسالیست‌ها نشان داد که EFT در کاهش استرس مرتبط با مسابقه و همچنین کاهش افکار مزاحم ذهنی در لحظات بحرانی موفق عمل کرده است (۱۸).

توسیچی^۶ و همکاران (۲۰۲۴) در مطالعه خود با تأکید بر اینکه تنظیم هیجان به روش‌هایی اشاره دارد که افراد از طریق آن‌ها احساسات خود را مدیریت و کنترل می‌کنند که شامل ارزیابی مجدد شناختی، سرکوب ابراز هیجان و تمرین‌های ذهن آگاهی است تعریف یک پروتکل یکپارچه ارزیابی و مداخله روان-زیستی در مورد بار آلوستاتیک و سطوح پریشانی/استرس مثبت قابل تشخیص در محیط ورزشی، در رابطه با وضعیت سلامت/رفاه فرد و تأثیر این وضعیت بر کیفیت عملکرد ورزشی را لازم و ضروری می‌داند (۱۹).

همچنین، مطالعه‌ای از یونس و چودری^۷ (۲۰۲۳) نشان داد که تنظیم مؤثر هیجان، افراد را قادر می‌سازد تا به طور سازگارانه به محرک‌ها و موقعیت‌های هیجانی پاسخ دهند که می‌تواند منجر به افزایش سلامت روان شود و علاوه بر کاهش تنش روانی، سطح کورتیزول را نیز به‌طور

1 Cognitive Confusion

2 Emotional Freedom Techniques

3. Wagener

4. chong

5. Ruzain

6 Tossici

7. Yunus and Chaudhary

معناداری کاهش می‌دهد، که این یافته از منظر زیست‌روانی نیز بر اثربخشی این رویکرد تأکید دارد (۲۰). در بررسی انجام‌شده توسط بن‌سالم^۱ و همکاران (۲۰۲۴) و کیم^۲ و همکاران (۲۰۲۵) مشخص شد که EFT در صورت اعمال در یک زمینه طبیعی، درمانی مؤثر است و علت را می‌توان در این دانست که، EFT در کاهش اضطراب، افسردگی، PTSD، و حتی علائم جسمی مانند درد و فشارخون بالا اثربخش است (۱۰، ۲۱). این یافته‌ها، ضمن تأیید کارایی EFT در حیطه سلامت عمومی، نشان می‌دهد که این درمان می‌تواند به‌عنوان یک ابزار کارآمد در بهینه‌سازی عملکرد شناختی ورزشکاران، به‌ویژه در شرایط فشار روانی بالا، مورد استفاده قرار گیرد.

با وجود شواهد علمی گسترده درباره نقش هیجانانگیز اختلالات شناختی، در حوزه ورزش - به‌ویژه در میان ورزشکاران زن - هنوز پژوهش‌های کاربردی اندکی به بررسی اثر مداخلات مبتنی بر هیجان‌درمانی پرداخته‌اند. بیشتر مطالعات پیشین بر رویکردهای شناختی-رفتاری تمرکز داشته و کمتر به کارآمدی درمان‌های هیجان‌محور در کاهش اختلالات شناختی توجه شده است (۴، ۵، ۷، ۸، ۱۷، ۲۲-۲۵). این خلأ پژوهشی، ضرورت مطالعه حاضر را دوجندان می‌سازد؛ زیرا نه تنها به بررسی یک مداخله روان‌درمانی نوین می‌پردازد، بلکه به بهبود عملکرد شناختی و ورزشی دختران ورزشکار در شرایط واقعی نیز کمک می‌کند. بنابراین، هدف این پژوهش پاسخ به این پرسش است که: آیا درمان هیجان‌مدار بر میزان آشفتگی شناختی دختران ورزشکار تأثیرگذار است؟

مواد و روش‌ها

طرح پژوهش: این پژوهش از نوع نیمه‌تجربی با طرح پیش‌آزمون-پس‌آزمون همراه با گروه کنترل و مرحله پیگیری بود. در این طرح، آزمودنی‌ها در ابتدا در مرحله پیش‌آزمون ارزیابی شدند، سپس گروه آزمایش مداخله دریافت کرد و در پایان دوباره هر دو گروه در مرحله پس‌آزمون و همچنین در مرحله پیگیری مورد سنجش قرار گرفتند.

شرکت‌کنندگان

جامعه پژوهش ۶۰ نفر از ورزشکاران غرب کشور در سال ۱۴۰۳ بودند که در مقیاس آشفتگی شناختی ماسون (۱۹۹۴) نمره یک انحراف معیار بالاتر از میانگین را کسب کرده بودند. از میان آن‌ها، ۴۰ نفر انتخاب و سپس به‌صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و کنترل (هر گروه ۲۰ نفر) گمارده شدند. نمونه‌گیری به‌صورت در دسترس و از میان ورزشکاران واجد شرایط استان‌های غرب کشور انجام شد. حداقل حجم نمونه موردنیاز بر اساس نتایج به‌دست‌آمده از نرم‌افزار جی پاور^۳ با اندازه اثر بزرگ ۰/۰۳، توان ۰/۹۵، آلفای ۰/۰۵، تعداد ۲ گروه و تعداد اندازه‌گیری‌های ۳ بار، حداقل ۳۶ شرکت‌کننده تخمین زده شد (۱). معیارهای ورود شامل: سن بین ۱۸ تا ۲۵ سال، داشتن حداقل سه سال سابقه ورزشی، داشتن حداقل یک مدال استانی، فعالیت در رشته‌های تیمی (والیبال، بسکتبال و هندبال)، سطح نیمه‌حرفه‌ای یا دانشجویی، و کسب نمره یک انحراف معیار بالاتر از میانگین در پرسشنامه آشفتگی شناختی بودند. معیارهای خروج شامل: عدم تمایل به ادامه همکاری در طول مطالعه و غیبت بیش از دو جلسه در برنامه مداخله بود. در طول فرایند، هیچ موردی از ریزش یا خروج از مطالعه گزارش نشد. میانگین سنی شرکت‌کنندگان ۲۴/۲۵±۹/۲ سال (دامنه ۸ تا ۱۱ سال) بود.

ابزار اندازه‌گیری

از پرسشنامه مشخصات فردی محقق ساخته شامل سؤالاتی در مورد سن، رشته و سوابق ورزشی استفاده شد. همچنین از پرسشنامه آشفتگی شناختی ماسون (۱۹۹۴) بهره گرفته شد. این پرسشنامه شامل ۱۴ گویه است که به‌صورت بلی و خیر نمره‌گذاری شده‌اند. مجموع امتیاز همه گویه‌های آن برابر امتیاز کلی است که در دامنه‌ای از ۰ تا ۱۴ است نمره ۰ تا ۵ آشفتگی شناختی پایین، نمره ۵ تا ۷ آشفتگی شناختی متوسط و نمره بالاتر از ۷ آشفتگی شناختی بالا را نشان می‌دهد. روایی و پایایی این آزمون مورد تأیید و پایایی آن برابر ۰/۵۷ گزارش شده است (۱۱). در این پژوهش به‌منظور بررسی همسانی درونی از روش آلفای کرونباخ استفاده شد که میزان آن ۰/۸۲ به دست آمد.

روش جمع‌آوری داده‌ها

پس از کسب مجوزهای لازم از مقیاس آشفتگی شناختی ماسون (۱۹۹۴)، ۶۰ ورزشکار غرب کشور که سطح آشفتگی شناختی آنان حداقل یک انحراف معیار بالاتر از میانگین بودند، شناسایی شدند. سپس از این تعداد ۴۰ ورزشکار به‌صورت در دسترس انتخاب و به‌صورت تصادفی در دو گروه

1. BenSalem
2. Kim
3. G*Power

آزمایش و کنترل، هرکدام ۲۰ نفر دختر ورزشکار، تقسیم شدند. ابتدا از تمامی شرکت کنندگان هر دو گروه (آزمایش و کنترل) پیش‌آزمون به وسیله پرسشنامه آشفتگی شناختی ماسون (۲۰۰۱) به عمل آمد. سپس، گروه آزمایش طی ۹ جلسه ۳۰ دقیقه‌ای تحت مداخله درمان هیجان‌مدار قرار گرفتند. در پژوهش حاضر از پروتکل درمان هیجان‌مدار جانسون (۲۰۰۸)، استفاده شد (جدول، ۱)(۲۳). لازم به ذکر است که پروتکل مذکور در اصل برای زوج‌ها تدوین شده است؛ با این حال، در این مطالعه با در نظر گرفتن بافت ورزشی و نیازهای خاص دختران ورزشکاران، به صورت گروهی اجرا گردید. به همین منظور، محتوای جلسات با حفظ اصول و چارچوب اصلی درمان هیجان‌مدار (تمرکز بر شناسایی، پذیرش و تنظیم هیجان‌ها) متناسب‌سازی شد. تغییرات شامل استفاده از مثال‌ها و موقعیت‌های مرتبط با ورزش (مانند فشار رقابتی، اضطراب مسابقه و تعامل با مربی و هم‌تیمی) و حذف مباحث ویژه روابط زوجی بود. این تعدیل‌ها با تکیه بر مبانی نظری درمان هیجان‌مدار و با مشورت متخصصان روان‌شناسی ورزش و روان‌درمانی انجام گرفت. از آزمودنی‌ها پیش‌آزمون یک روز قبل از شروع جلسات مداخله، پس‌آزمون یک روز پس از پایان جلسات مداخله و پیگیری یک ماهه به عمل آمد.

جدول ۱. ساختار و محتوای جلسات درمان هیجان‌مدار (جانسون، ۲۰۰۸)

مراحل	جلسات	موضوع/اهداف	خلاصه محتوای درمانی جلسه‌ها
گام اول: شناسایی	۱	معارفه و ارزیابی اولیه	برگزاری پیش‌آزمون، معارفه اعضاء و روانشناس، بررسی انگیزه و انتظار ورزشکاران از هم، ارائه تعریف مفاهیم درمان هیجان‌مدار و بررسی نظرات ورزشکاران در مورد مفاهیم ارائه شده، کشف ارتباطات مشکل‌آفرین
	۲	ادامه ارزیابی و شناسایی چرخه تعامل منفی	کشف نایمی دل‌بستگی و ترس‌های هرکدام از ورزشکاران، کمک به بازتر بودن و خود افشایی آن‌ها، ادامه پیوستگی درمان
گام دوم: تغییر	۳	تحلیل و تغییر هیجان‌ات	بازسازی پیوند ورزشکاران شامل روشن کردن پاسخ‌های هیجانی کلیدی، گسترش تجربه هیجانی، هماهنگ کردن تشخیص روانشناس با ورزشکاران، پذیرش چرخه منفی توسط ورزشکاران
	۴	تحلیل و تغییر هیجان‌ات	عمق بخشیدن به درگیری عاطفی ورزشکاران بر مبنای دل‌بستگی شامل افزایش شناسایی نیازهای دل‌بستگی، عمق بخشیدن ارتباط شخصی با تجربه هیجانی، بهبود وضعیت روانی و بهبود وضعیت مهارت ارتباطی ورزشکاران
	۵	درگیری هیجانی عمیق	عمق بخشیدن با درگیری هیجانی اعضاء، پذیرش بیشتر اعضاء از تجربه خود، تمرکز بر خود نه بر دیگری، ارتقاء روش‌های جدید تعامل با دیگران
گام سوم: تثبیت	۶	تحکیم و یکپارچه‌سازی	فعال‌سازی، شامل بازسازی تعاملات و تغییر رویدادها، درگیری بیشتر ورزشکاران با یکدیگر، روشن‌سازی خواسته‌ها و آرزوهای ورزشکاران
	۷	تحکیم و یکپارچه‌سازی	یافتن راه‌حل‌های جدید برای مشکلات قدیمی شامل بازسازی ت ارتباط، تغییر رفتار ورزشکاران آسیب‌رسان، ایجاد هماهنگی در حس درونی نسبت به خود و نیز رابطه، تغییر تعامل با دیگران و بهبود آن، غلبه بر موانع و ایجاد واکنش مثبت
	۸	تحکیم و یکپارچه‌سازی	استفاده از دستاوردهای جلسه‌های درمانی در زندگی روزانه
	۹	مرور و جمع‌بندی	شامل، حفظ تغییر تعاملات در آینده، تعیین تفاوت بین الگوی تعاملی منفی گذشته در جلسات اولیه و اکنون، حفظ درگیری هیجانی به منظور ادامه قوی کردن پیوندهای ارتباطی بین ورزشکاران، برگزاری پس‌آزمون

تحلیل آماری

تجزیه و تحلیل داده‌های پژوهش با استفاده از آمار توصیفی مانند میانگین، انحراف معیار و همچنین آزمون شاپیروویلک برای بررسی نرمال بودن توزیع داده‌ها و آزمون تحلیل واریانس مرکب، آزمون تعقیبی بونفرونی و آزمون تی مستقل و با کمک نرم‌افزار آماری SPSS نسخه ۲۳ و در سطح معنی‌دار $P < 0/05$ انجام شد.

یافته‌ها

میانگین و انحراف معیار سن ورزشکاران دختر در گروه آزمایش، $9/40 \pm 0/26$ و در گروه کنترل، $9/10 \pm 0/23$ برآورد شد و نتایج آزمون تی مستقل^۱ نشان داد که گروه‌ها از نظر سن ($P = 0/234$ ، $t(38) = 1/460$) تفاوت معنی‌دار نداشتند ($P > 0/05$). و چون نتایج کجی و کشیدگی و آزمون شاپیروویلک در گروه آزمایش ($P = 0/165$) و کنترل ($P = 0/205$) معنی‌دار نشد، داده‌ها نرمال بود. علاوه بر این آماره F در آزمون لوین ($F = 0/29$) و لامبدای ویلکز نیز در سطح اطمینان ۹۵ درصد ($P = 0/106$) معنی‌دار نشد در نتیجه همسانی واریانس‌ها و همگنی ضرایب رگرسیون نیز تأیید شد. سپس برای بررسی آشفتگی شناختی گروه‌ها پس از مداخله، از آزمون تحلیل واریانس مرکب در سطح معنی‌دار $0/05$ استفاده گردید که به دلیل اینکه آزمون کرویت موخلی ($P = 0/32$) معنی‌دار شد شاخص‌های (F) مربوط به اثر آزمون گرین هوس گیسر^۲ گزارش شد و نتایج نشان داد که اثر اصلی مراحل اندازه‌گیری در متغیر آشفتگی شناختی به لحاظ آماری معنی‌دار ($F = 16/91$ ، $P = 0/001$ ، $\eta^2 = 0/308$) است. همچنین در مقایسه مراحل اندازه‌گیری تفاوت بین مرحله پیش‌آزمون با پس‌آزمون و پیگیری معنی‌دار بود ($P = 0/001$) و تفاوت بین مرحله پس‌آزمون و پیگیری معنی‌دار نشد ($P = 0/987$). که این یافته نشان‌دهنده کاهش معنی‌دار متغیر آشفتگی شناختی از جلسه پیش‌آزمون تا جلسه پیگیری و تداوم نتیجه آن بود. در ادامه با استفاده از آزمون تی مستقل آشفتگی شناختی بین گروه‌های مطالعه مقایسه شد و نتایج آن در جدول ۲ ارائه گردید.

جدول ۲. یافته‌های آزمون تی مستقل برای مقایسه گروه‌ها در مراحل اندازه‌گیری (پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری)

مرحله	t	درجه آزادی	سطح معنی‌داری	تفاوت میانگین	تفاوت انحراف معیار
پیش‌آزمون	۰/۵۲۲	۳۸	۰/۲۳۴	۰/۳۵	۰/۶۷
پس‌آزمون	۵/۹۷۵	۳۸	۰/۰۳*	۳/۸۵	۰/۶۴
پیگیری	۷/۵۸۰	۳۸	۰/۰۰۱*	۴/۳۵	۰/۵۷

همان‌طور که یافته‌های جدول بالا نشان می‌دهد، تفاوت معنی‌داری بین گروه‌ها در مرحله پیش‌آزمون وجود ندارد ($P > 0/05$)؛ اما در مرحله پس‌آزمون ($P = 0/03$) و پیگیری بین گروه‌ها تفاوت معنی‌داری وجود دارد ($P = 0/001$)؛ که نمایانگر اثربخشی و تداوم درمان هیجان‌مدار بر آشفتگی شناختی دختران ورزشکار است بنابراین با توجه به نتایج به‌دست‌آمده می‌توان بیان کرد که درمان هیجان‌مدار بر آشفتگی شناختی دختران ورزشکار تأثیر معنادار دارد.

بحث

هدف این مطالعه بررسی اثربخشی درمان هیجان‌مدار بر میزان آشفتگی شناختی دختران ورزشکار بود. نتایج به‌دست‌آمده نشان‌دهنده تفاوت معنی‌دار از مرحله پیش‌آزمون تا پس‌آزمون و کاهش متغیر آشفتگی شناختی ورزشکاران بود. به عبارت دیگر تحلیل نتایج نشان داد، آشفتگی شناختی آزمودنی‌ها در گروه‌های آزمایش و کنترل در مرحله پس‌آزمون تفاوت معنی‌داری داشتند و نتایج نشان داد که درمان هیجان‌مدار بر کاهش آشفتگی شناختی دختران ورزشکار اثر معناداری دارد. بر این اساس، کاهش آشفتگی شناختی در گروه آزمایش می‌تواند ناشی از تغییر در نحوه پردازش و تنظیم هیجان‌ها در اثر مداخله EFT باش. این یافته در چارچوب نظریه‌های مهم در حوزه تعامل هیجان و شناخت قابل تبیین است؛ از

1. Independent Samples Test

2. Sphericity Assumed

جمله نظریه پردازش دوگانه که معتقد است هیجان‌های شدید منابع شناختی را اشغال کرده و مانع پردازش دقیق اطلاعات می‌شوند، نظریه تنظیم هیجان که تأکید می‌کند نحوه مدیریت و بازسازی هیجان‌ها می‌تواند بر عملکرد شناختی اثرگذار باشد، و همچنین نظریه ارزیابی شناختی لازاروس که بیان می‌کند تجربه هیجان‌ها نتیجه ارزیابی شناختی فرد از موقعیت است و تغییر در این ارزیابی‌ها می‌تواند به کاهش هیجان‌های منفی و در نهایت بهبود کارکردهای ذهنی منجر شود و نتایج عموزاده و همکاران (۲۰۲۵)، هالوک^۱ و همکاران (۲۰۲۳) و بوادرز و همکاران (۲۰۲۵) کاملاً قابل توجیه است (۳، ۱۱، ۱۲). هیجان‌ها، به‌ویژه هیجان‌های منفی همچون اضطراب، ترس از شکست، خشم سرکوب‌شده یا غم پنهان، توانایی عملکرد ذهنی فرد را به‌طور مستقیم و غیرمستقیم کاهش می‌دهند. مدل پردازش دوگانه اطلاعات نشان می‌دهد که هیجان‌های شدید می‌توانند منابع شناختی را اشغال کرده و مانع از پردازش صحیح اطلاعات شوند. از این منظر، مداخلاتی که به‌جای صرفاً اصلاح افکار، مستقیماً به تجربه و بازسازی هیجانی می‌پردازند، ظرفیت بالایی برای ارتقاء عملکرد شناختی دارند (۲۹، ۲۰، ۲۱). نتایج پژوهش حاضر با نتایج پژوهش‌های چانگ و همکاران (۲۰۲۴)، کراس و همکاران (۲۰۲۴)، لیدی و همکاران (۲۰۲۵) و کیریچی و همکاران (۱۴۰۳) همسو است آن‌ها دریافته‌اند که درمان هیجان‌مدار می‌تواند روش مناسب و مؤثری برای بهبود آشفته‌گی شناختی باشد (۵، ۷، ۱۷). دلیل را می‌توان در این دانست که درمان هیجان‌مدار با ریشه‌هایی در درمان مراجع‌محور، گشتالت‌درمانی و نظریه‌های شناختی، هیجان‌مدار سازگار و ناسازگار را، بنیان تجربه انسان می‌داند و بر این اصل تأکید می‌کند که بسیاری از اختلالات روان‌شناختی از عدم شناسایی، پردازش و ابراز مناسب هیجان ناشی می‌شوند و تلاش می‌کند تا از طریق تکنیک‌هایی مانند بازشناسی هیجان، مواجهه ساختاری با هیجان‌های گذشته و بازسازی معنایی تجربه، فرآیندهای هیجانی را نوسازی کرده و مسیرهای شناختی و رفتاری سالم‌تری ایجاد کند (۱۱، ۱۵، ۱۰). همچنین یافته‌های این مطالعه، نتایج پژوهش تامینن و همکاران (۲۰۲۲)، کیم و همکاران (۲۰۲۵)، یونس و چودری (۲۰۲۳) را تأیید می‌کند. در تبیین اثربخشی درمان هیجان‌مدار بر بهبود آشفته‌گی شناختی ورزشکاران چنین به نظر می‌رسد. این روش احتمالاً از طریق به چالش کشیدن افکار ناکارآمد و کاهش خطاهای شناختی، در تغییر باورها و نگرش‌های فرد نقش دارد. علاوه بر این، با افزایش فعالیت‌های لذت‌بخش و بهبود گستره و کیفیت روابط بین‌فردی، می‌تواند بر ارتقای کیفیت زندگی اثر گذاشته و در نهایت موجب بهبود انعطاف‌پذیری شناختی و کاهش آشفته‌گی شود. همچنین ممکن است که ورزشکاران با استفاده درست از هیجان‌ها، آگاهی از هیجان‌ها و پذیرش آن‌ها و استفاده از هیجان‌ها به‌ویژه هیجان‌های مثبت در موقعیت‌های زندگی، احساسات منفی خویش را کاهش دهند که به‌تبع آن میزان سازگاری آن‌ها در ابعاد سازگاری اجتماعی و هیجانی بهبود پیدا می‌کند و آشفته‌گی شناختی کاهش می‌یابد. از طرفی ممکن است که مشکلات روانی آن‌ها باعث شود که در موقعیت‌های اجتماعی، خود را به‌صورت منفی ارزیابی کنند و کمتر خود را در موقعیت‌های اجتماعی زندگی درگیر کنند که آثار منفی آن می‌تواند به صورتی در ابعاد سازگاری اجتماعی و کیفیت زندگی آنان ظاهر شود. اما این روش درمانی باعث می‌شود که از وجود هیجان‌های منفی و تأثیر منفی آن‌ها بر خویش آگاهی پیدا کنند و با باز ارزیابی هیجان‌های خود در موقعیت‌های مختلف نسبت به سالم نگه‌داشتن زندگی هیجانی خویش تلاش کنند و از این طریق میزان مشکلات روانی و آشفته‌گی شناختی خود را کاهش دهند.

در پژوهش حاضر نیز که تمرکز آن بر دختران ورزشکار بود، مداخله EFT توانست سطح آشفته‌گی شناختی را کاهش دهد. این یافته اهمیت زیادی دارد، چرا که ورزشکاران زن غالباً تحت تأثیر عوامل استرس‌زای متعددی از جمله فشارهای فرهنگی، نقش‌های چندگانه (دانش‌آموز/دانشجو بودن، ورزشکار بودن، عضوی از خانواده بودن) و تجربه‌های هیجانی پیچیده‌تری قرار دارند. همچنین مطالعات پیشین همچون سنجر و همکاران (۲۰۲۳) و پیکسوتو و سوزا (۲۰۲۳) نیز نشان داده‌اند که زنان در شیوه پردازش هیجان‌ها و نیز در شدت تجربه هیجانی با مردان تفاوت دارند؛ به‌طور مثال، زنان معمولاً حساسیت بیشتری نسبت به نشانه‌های هیجانی نشان می‌دهند، هیجان‌های منفی همچون اضطراب و غم را شدیدتر تجربه می‌کنند و بیشتر در معرض راهبردهای هیجان‌مدار ناسازگار (مانند نشخوار فکری) قرار می‌گیرند، درحالی‌که مردان غالباً از راهبردهای مسأله‌مدار یا اجتنابی بیشتر استفاده می‌کنند. این تفاوت‌ها موجب می‌شود که زنان در برابر فشارهای روانی و استرس‌زا واکنش‌های متفاوتی نشان دهند و در نتیجه، ضرورت اتخاذ رویکردهای درمانی ویژه و متناسب با بافت هیجانی آنان، بیش‌ازپیش آشکار گردد. (۲۲، ۲۳). براساس پژوهش‌های مذکور،

راهبردهای شناختی در درجه اول بر فرآیندهای فکری مرتبط با رفتار که با مشکلات هیجانی و رفتاری ارتباط دارند، تمرکز دارند. این رویکرد به فرد کمک می‌کند تا افکار خود را دربارهٔ تجارب فردی بازبینی کند و در نتیجه رفتارهایش را تغییر دهد. چنین فرایندی به تغییر در احساس فرد نسبت به خود منجر می‌شود. به علاوه، به نظر می‌رسد جلسات گروهی درمان هیجان‌مدار، امکان دریافت بازخورد از سایر اعضای گروه، ایجاد حس همدلی و مشاهده نوع مقابله دیگران در رویارویی با عوامل استرس‌زا را برای فرد امکان‌پذیر می‌سازد که خود می‌تواند زمینه را برای آگاهی نسبت به گزینه‌های مختلف و ایجاد انعطاف و انطباق با موقعیت‌های جدید و خودآگاهی و باور نسبت به خودکارآمدی خود، و متعاقباً کنترل آشفستگی شناختی بیشتر سوق دهد. همچنین با توجه به اینکه هدف درمان هیجان‌مدار، افزایش آگاهی نسبت به هیجان‌ها و تجربه‌ی واقعی آن‌هاست و از طریق تنظیم هیجانی سعی دارد میل به تجربه‌ی هیجان‌ها سازگارانه را در فرد ارتقاء دهد. چراکه در این روش درمانی، هیجان‌ها به‌طور ذاتی موجب سازگاری و کاهش آشفستگی شناختی می‌شوند. در کنار تمرکز بر هیجان‌ها و تنظیم آن‌ها، چنین به نظر می‌رسد که تکنیک‌های به کار گرفته‌شده در این درمان همچون آموزش در مورد هیجان‌ها مثبت و منفی و ارزیابی مجدد و کمک به پذیرش بدون چون‌وچرای آن‌ها در این راستا بود تا ورزشکاران بتوانند با تنظیم هیجان به‌جای سرکوب هیجان‌ها، آن‌ها را باز پردازش کرده و در این زمینه، تجربه کردن عمیق و پذیرش به‌نوعی خودآگاهی منجر گردد که از طریق تقویت و ارتقای تنظیم هیجانی، زمینه را برای بهبود مهارت‌های شناختی همانند ارزیابی مجدد شناختی فراهم سازد. به‌طور کلی می‌توان بیان نمود که همه‌ی عوامل فوق در یک چرخه، زمینه را برای بهبود آشفستگی شناختی فراهم می‌نمایند.

با این وجود، از جمله محدودیت‌های این پژوهش می‌توان به مواردی در زمینه نمونه‌گیری، ابزار پژوهش و چارچوب نظری اشاره کرد. مطالعه حاضر صرفاً بر روی ورزشکاران دختر انجام شده و از نظر تعداد نمونه و تنوع جمعیت (جنسیت، نوع رشته ورزشی یا موقعیت جغرافیایی) محدود بوده است که این امر قابلیت تعمیم نتایج را کاهش می‌دهد. همچنین گردآوری داده‌ها صرفاً از طریق ابزارهای خودگزارشی انجام شد که ممکن است تحت تأثیر سوگیری پاسخ‌دهندگان قرار گرفته باشد. علاوه بر این، در این پژوهش تنها بر اثربخشی درمان متمرکز بر هیجان (EFT) تأکید شده و مقایسه‌ای با سایر رویکردهای درمانی مانند درمان شناختی - رفتاری (CBT) صورت نگرفته است؛ بنابراین، نتیجه‌گیری قطعی درباره برتری EFT امکان‌پذیر نیست. از سوی دیگر، دوره پیگیری نسبتاً کوتاه (یک ماه) بوده و امکان ارزیابی ماندگاری بلندمدت اثرات درمان فراهم نشد. بر این اساس، پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آینده از نمونه‌های متنوع‌تر شامل هر دو جنس و مناطق جغرافیایی گوناگون استفاده شود، ابزارهای عینی‌تر و چندمنبعی به کار گرفته شود، اثربخشی EFT با سایر درمان‌ها مقایسه گردد و دوره‌های پیگیری طولانی‌تر در نظر گرفته شود تا تحلیل کامل‌تر و دقیق‌تری از اثرات این مداخله به دست آید. همچنین بررسی اثر EFT بر متغیرهای مرتبط با عملکرد ورزشی مانند تمرکز، استقامت و اضطراب رقابتی می‌تواند گامی عملی در جهت کاربردی‌تر شدن یافته‌های این حوزه باشد.

نتیجه گیری

این پژوهش نشان داد که پروتکل درمان هیجان‌مدار به‌طور قابل توجهی میزان آشفستگی شناختی دختران ورزشکار را کاهش می‌دهد و لزوم استفاده از این روش درمانی و چنین برنامه‌هایی را در افزایش نتایج عملکردی و کیفیت کلی زندگی دختران ورزشکار برجسته می‌کند. بر این اساس، پیشنهاد می‌شود مربیان، مشاوران ورزشی و سیاست‌گذاران حوزه ورزش، برنامه‌های آموزشی و حمایتی مبتنی بر درمان هیجان‌مدار را در کنار تمرینات فنی و بدنی در دستور کار قرار دهند تا به شکل نظام‌مند به سلامت روانی و توانمندسازی ورزشکاران کمک شود.

ملاحظات اخلاقی

پیروی از اصول اخلاق پژوهش

این مطالعه با رعایت کلیه اصول اخلاقی در رابطه با شرکت‌کنندگان از جمله رضایت آگاهانه داوطلبانه، حق کناره‌گیری از پژوهش در صورت تمایل و حفاظت از اطلاعات محرمانه آزمودنی‌ها، انجام پذیرفته است و با کد اخلاق IR.ARAKU.REC.1404.002 مورد تأیید دانشگاه اراک است.

مشارکت نویسندگان

نویسندگان این پژوهش در کلیه مراحل اجرای پژوهش مشارکت یکسانی داشته‌اند.

حامی مالی

این پژوهش هیچ‌گونه کمک مالی از منابع تأمین مالی دریافت نکرده است.

تعارض منافع

بنابر اظهار نویسندگان، هیچ‌گونه تضاد و تعارض منافع در خصوص این مقاله وجود ندارد.

سپاسگزاری

از همه شرکت‌کنندگان، که در انجام پژوهش همکاری داشته‌اند تشکر و قدردانی می‌گردد.

References

- 1- Toomaj a, talepasand s. The effectiveness of mindfulness-based education on students' social cognition and psychological disturbance. *Journal of Clinical Psychology*. 2024;16 (4):51-64. <https://doi.org/10.22075/jcp.2025.36066.3059>
- 2- Taheriniya M, Shafiei H. Comparison of cognitive confusion, social isolation and quality of life in students with and without Specific learning Disorder. *Journal of Learning Disabilities*. 2023;12 (3):80-66 . <https://doi.org/10.22098/jld.2023.12178.2061>
- 3- Hallock H, Mantwill M, Vajkoczy P, Wolfarth B, Reinsberger C, Lampit A, et al. Sport-related concussion: A cognitive perspective. *Neurology: Clinical Practice*. 2023;13 (2):e200123 . <https://doi.org/10.1212/CPJ.0000000000200123>
- 4- Мазяр В, Грибан Г. Classification of athletes with disorders of mental and physical development. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова*. 2024 (2 (174)):95-8. <https://doi.org/10.31392/UDU-nc>
- 5- Cross K, Batey MD, Denovan A, Dagnall N, Powell D. Hitting boundaries: Contract type, playing experience, non-cognitive skills, and sport anxiety in elite women cricketers. *Plos one*. 2024;19 (8):e0308281. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0308281>
- 6- Nye A, Delgadillo J, Barkham M. Efficacy of personalized psychological interventions: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*. 2023;91 (7):389. <https://doi.org/10.1037/ccp0000820>
- 7- Leddy JJ. Sport-related concussion. *New England Journal of Medicine*. 2025;392 (5):483-93. <https://doi.org/10.1056/NEJMcp2400691>
- 8- Trandafirescu E-A, Cojanu F, Fleancu JL, Mihai I, Trandafirescu G, Potop V. Multidimensional sport competitive anxiety among women football players according to playing position. *Journal of Physical Education and Sport*. 2024;24 (9):1186-93. <https://doi.org/10.7752/jpes.2024.09243>
- 9- Turner M, Jones M, Wood A. Applying cognitive behavioural therapeutic approaches in sport: Taylor & Francis; 2023. <https://doi.org/10.4324/9781003162513>
- 10- BenSalem S, Salem A, Boukhris O, Taheri M, Ammar A, Souissi N, et al. Acute ingestion of acetaminophen improves cognitive and repeated high intensity short-term maximal performance in well-trained female athletes: a randomized placebo-controlled trial. *European Journal of Applied Physiology*. 2024;124 (11):3387-98. <https://doi.org/10.1007/s00421-024-05534-y>.
- 11- Amouzadeh F, Bahrami A. Impact of Group Reality therapy on cognitive confusion in injured athletes. *cultural- Social studies of Olympic*. 2024;2 (1):99-109.
- 12- Boladeras A, Gil-Caselles L, Moreno-Fernández I, Guillén-Cots J, Garcia-Naveira A, Ruiz-Barquín R, et al. The Relationship Between Mood, Competitive Anxiety, and Injuries: A Longitudinal Analysis in High-Performance Female Volleyball Players. *Applied Sciences*. 2025;15 (13):7585. <https://doi.org/10.3390/app15137585>
- 13- Barta S, Gurrea R, Flavián C. Using augmented reality to reduce cognitive dissonance and increase purchase intention. *Computers in Human Behavior*. 2023;140:107564. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2022.107564>
- 14- Lim WL, Tierney S. The effectiveness of positive psychology interventions for promoting well-

- being of adults experiencing depression compared to other active psychological treatments: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Happiness Studies*. 2023;24 (1):249-73. <https://doi.org/10.1007/s10902-022-00598-z>.
- 15- Chong E. Evaluating the Efficacy of Emotional Freedom Technique (EFT) for Anxiety Reduction: University of Massachusetts Global; 2024. <https://doi.org/30994874>
- 16- Wagener E. Applying emotionally focused group therapy with collegiate student-athletes experiencing disordered eating and poor body image. 2024.
- 17- Kebritchi A, Abolghasemi S, Shahriari Ahmadi M. The effectiveness of emotion-focused therapy on cognitive flexibility and distress tolerance married women with social anxiety disorder. *Journal of Psychological Science*. 2025;23 (143):97-113. <https://doi.org/10.52547/JPS.23.143.2667>
- 18- Ruzain R, Abella R, Ramadhani S, Rosyida R. Effect of problem-focused coping and emotion-focused coping in reducing match-related stress among futsal athletes at sman 5 pekanbaru. *International Journal of Education, Psychology and Counseling*. 2023;8 (52):636-42. <https://doi.org/10.35631/IJEPC.852048>
- 19- Tossici G, Zurloni V, Nitri A. Stress and sport performance: A PNEI multidisciplinary approach. *Frontiers in psychology*. 2024;15:1358771. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1358771.PMid:38495423>
- 20- Yunus M, Chaudhary PK. The role of emotion regulation in stress management: An overview. *Journal of Clinical Research and Applied Medicine*. 2023;3 (1):9-12. <https://doi.org/10.5530/jcram.3.1.3>
- 21- Kim T-Y, Lee J-H, Cho H. The role of self-emotion appraisal and coping strategies in enhancing well-being and exercise commitment among elite athletes: A cognitive-motivational-relational approach. *International Journal of Sports Science & Coaching*. 2025:17479541251333930. <https://doi.org/10.1177/17479541251333930>
- 22- Peixoto MM, Sousa F. Difficulties in emotion regulation and sexual functioning in sports practitioners: A pilot study. *International Journal of Sexual Health*. 2023;35 (1):91-104. <https://doi.org/10.1080/19317611.2023.2172511>.
- 23- Millán-Sánchez A, Madinabeitia I, de la Vega R, Cárdenas D, Ureña A. Effects of emotional regulation and impulsivity on sports performance: the mediating role of gender and competition level. *Frontiers in psychology*. 2023;14:1164956. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1164956>.
Reinebo G, Alfonsson S, Jansson-Fröjmark M, Rozental A, Lundgren T. Effects of psychological interventions to enhance athletic performance: A systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*. 2024;54 (2):347-73. <https://doi.org/10.1007/s40279-023-01931-z>.
- 24- Abdoshahi M. Effects of an Intervention Based on Cognitive-Behavioral Therapy on Emotional Well-being of Athletic Adolescents with Injuries. *Physical Activity in Children*. 2024;1 (2):61-8. <https://doi.org/10.61186/pach.2024.488934.1038>