

Emotional-Cognitive Self-Regulation of Professional Football Coaches in Iran: Psychological Leadership Mechanisms and Development of Team Performance Culture

Article Info

ABSTRACT

Article type:
Research Article

Objective: This study aimed to elucidate the role of professional football coaches' emotional-cognitive self-regulation in shaping psychological leadership and team performance culture within the context of Iranian professional football.

Article history:

Received:

Revised:

Accepted:

Published online:

Method: This study employed a qualitative approach using Strauss and Corbin's systematic grounded theory approach. Participants included 16 players, assistant coaches, club managers, translators, and technical staff members who had sustained experience working with influential foreign coaches in Iranian professional football. They were selected through purposive and theoretical sampling until theoretical saturation was achieved. Data were collected through in-depth semi-structured interviews and analyzed concurrently using open, axial, and selective coding. To ensure data credibility and trustworthiness, the interview questions were reviewed by experts in qualitative research, and the quality of the study was evaluated based on Lincoln and Guba's trustworthiness criteria as well as established quality criteria for grounded theory research.

Keywords:

Emotional-cognitive self-regulation; Psychological leadership; Team performance culture; Professional football.

Results: The findings indicated that the coach's emotional-cognitive self-regulation comprised four main dimensions: emotional-cognitive awareness of the team's psychological state, emotion regulation and maintenance of composure, independence of judgment and resistance to pressure, and patience throughout the processes of training and change.

Conclusions: The coach's emotional-cognitive self-regulation, beyond individual emotion control, serves as a fundamental leadership mechanism for regulating the team's psychological climate. By strengthening psychological safety, trust, and collective resilience, it shapes a professional performance culture and provides the foundation for the effectiveness of other coaching competencies. These findings highlight the importance of developing emotional-cognitive self-regulation and emotion-regulation skills in football coach development programs.

خودتنظیمی هیجانی-شناختی مربیان حرفه‌ای فوتبال ایران: سازوکارهای رهبری

روان‌شناختی و توسعه فرهنگ عملکرد تیمی

اطلاعات مقاله

چکیده

نوع مقاله:

مقاله پژوهشی

هدف: هدف پژوهش حاضر تبیین نقش خودتنظیمی هیجانی-شناختی مربیان حرفه‌ای فوتبال در شکل‌گیری رهبری روان‌شناختی و فرهنگ عملکرد تیمی در بستر فوتبال حرفه‌ای ایران بود.

تاریخ دریافت:

تاریخ بازنگری:

تاریخ پذیرش:

تاریخ انتشار:

روش پژوهش: این پژوهش با رویکرد کیفی و راهبرد نظریه داده‌بنیاد نظام‌مند اشتراوس و کوربین انجام شد. مشارکت‌کنندگان شامل ۱۶ نفر از بازیکنان، کمک‌مربیان، مدیران باشگاه، مترجمان و دستیاران فنی دارای تجربه همکاری مستمر با مربیان خارجی اثرگذار فوتبال حرفه‌ای ایران بودند که از طریق نمونه‌گیری هدفمند و نظری تا اشباع نظری انتخاب شدند. داده‌ها با مصاحبه‌های عمیق نیمه‌ساختاریافته گردآوری و به‌صورت هم‌زمان با کدگذاری باز، محوری و انتخابی تحلیل شدند. برای اطمینان از اعتبار و اعتمادپذیری داده‌ها، سؤالات مصاحبه توسط متخصصان پژوهش کیفی بررسی شد و کیفیت پژوهش بر اساس معیارهای اعتمادپذیری لینکلن و گوبا و شاخص‌های کیفیت در نظریه داده‌بنیاد ارزیابی گردید.

کلیدواژه‌ها:

خودتنظیمی هیجانی-

شناختی، رهبری

روان‌شناختی، فرهنگ

عملکرد تیمی، فوتبال

حرفه‌ای.

یافته‌ها: یافته‌ها نشان داد خودتنظیمی هیجانی-شناختی مربی از چهار بُعد اصلی شامل آگاهی هیجانی-شناختی از وضعیت روانی تیم، تنظیم هیجان و حفظ آرامش، استقلال رأی و مقاومت در برابر فشار، و صبر در فرایند آموزش و تغییر تشکیل شده است.

نتیجه‌گیری: خودتنظیمی هیجانی-شناختی مربی، فراتر از کنترل فردی هیجان، سازوکاری رهبری‌محور و بنیادین برای تنظیم اقلیم روانی تیم است که با تقویت امنیت روانی، اعتماد و تاب‌آوری جمعی، فرهنگ عملکرد حرفه‌ای را شکل می‌دهد و بستر اثربخشی سایر مهارت‌های مربیگری را فراهم می‌سازد. این یافته‌ها اهمیت توسعه مهارت‌های خودتنظیمی هیجانی-شناختی و تنظیم هیجان را در برنامه‌های توسعه مربیان فوتبال نشان می‌دهد.

مقدمه

فوتبال حرفه‌ای معاصر صرفاً عرصه رقابت‌های فنی و تاکتیکی نیست، بلکه نوعی محیط عملکردی پیچیده، پرفشار و چندلایه است که در آن کیفیت رهبری، تعاملات روان‌شناختی و فرهنگ حاکم بر تیم، نقش تعیین‌کننده‌ای در پایداری عملکرد دارند (Rausch et al., 2025; Schubring et al., 2024). در چنین بستری، مربیان فراتر از هدایت فنی، به‌عنوان رهبران روان‌شناختی تیم عمل می‌کنند و از طریق شیوه مدیریت هیجان، الگوهای ارتباطی، نحوه مواجهه با بحران و کیفیت تصمیم‌گیری، بر اقلیم روانی و عملکرد جمعی تیم اثر می‌گذارند (Cotterill et al., 2022; Fransen et al., 2020). پژوهش‌های اخیر نیز نشان داده‌اند که کیفیت رهبری مربیان با متغیرهایی مانند امنیت روان‌شناختی، انسجام تیمی، تاب‌آوری جمعی و عملکرد پایدار ارتباط معناداری دارد (Butalia et al., 2025; Cooke et al., 2024; Karavel et al., 2024).

هم‌زمان با تحول ادبیات مربیگری و رهبری در ورزش حرفه‌ای، توجه پژوهشگران از رویکردهای صرفاً فنی به ابعاد روان‌شناختی و رابطه‌ای مربیگری معطوف شده است. در این رویکردها، اثربخشی مربی فقط به دانش تخصصی او محدود نمی‌شود، بلکه توانایی او در مدیریت هیجان‌ها، حفظ ثبات رفتاری و شناختی، و ایجاد محیطی حمایتی و یادگیرنده نیز از مهم‌ترین شایستگی‌های حرفه‌ای مربی به شمار می‌آید (Lara-Bercial et al., 2022; Li et al., 2025). از این رو، مفاهیمی مانند رهبری روان‌شناختی، مربیگری مبتنی بر هوش هیجانی و مربیگری تأملی به تدریج به محور پژوهش‌های جدید در ورزش حرفه‌ای تبدیل شده‌اند (Kim et al., 2021; Tamminen et al., 2024).

در این میان، فرهنگ عملکرد تیمی نیز یکی از مؤلفه‌های کلیدی به شمار می‌آید؛ مفهومی که به مجموعه‌ای از هنجارهای رفتاری، الگوهای شناختی و شیوه‌های تعامل میان اعضای تیم اشاره دارد و نحوه مواجهه آنان با فشار، تعارض، شکست و رقابت را شکل می‌دهد (Wagstaff & Burton-Wylie, 2018). در ورزش حرفه‌ای، شکل‌گیری و پایداری این فرهنگ تا حد زیادی تحت تأثیر رفتارها و الگوهای روان‌شناختی مربی قرار دارد. بر این اساس، خودتنظیمی هیجانی-شناختی مربیان را می‌توان از مهم‌ترین سازوکارهای رهبری روان‌شناختی در تیم‌های حرفه‌ای دانست که به مربی امکان می‌دهد در شرایط فشار، ثبات هیجانی و رفتاری خود را حفظ کرده و از طریق الگودهی رفتاری، بر اقلیم روانی و فرهنگ عملکرد تیمی اثر بگذارد (Polat et al., 2024; Rausch et al., 2025). اهمیت این مسئله در فوتبال حرفه‌ای ایران دوچندان است؛ زیرا این فضا علاوه بر فشارهای رقابتی، با بی‌ثباتی مدیریتی، انتظارات شدید رسانه‌ای و تنش‌های ساختاری نیز مواجه است (Homayounnia Firoozjah et al., 2020; Ramazani et al., 2022).

بیان مساله

با وجود گسترش ادبیات مربوط به رهبری و مربیگری در ورزش حرفه‌ای، خودتنظیمی هیجانی-شناختی مربیان فوتبال عمدتاً به‌صورت فردمحور و غیرفرایندی مطالعه شده است (Gardner et al., 2024; Polat et al., 2024). بخش قابل توجهی از پژوهش‌های موجود یا بر رابطه مستقیم هوش هیجانی با عملکرد مربی تمرکز داشته‌اند، یا تنظیم هیجان را صرفاً در سطح مدیریت استرس و تعاملات بین‌فردی بررسی کرده‌اند (Tamminen et al., 2024; Thelwell et al., 2017). در نتیجه، هنوز تبیین روشنی از این مسئله وجود ندارد که ظرفیت‌های روان‌شناختی مربیان چگونه در بستر

تعاملات روزمره تیم، به الگوهای رهبری روان‌شناختی و در نهایت به شکل‌گیری فرهنگ عملکرد تیمی منجر می‌شوند (Cooke et al., 2024; Fransen et al., 2020).

این خلأ در ادبیات معاصر ورزش حرفه‌ای اهمیت ویژه‌ای یافته است؛ زیرا پژوهش‌های جدید نشان می‌دهند موفقیت پایدار تیم‌ها بیش از آنکه صرفاً به توانایی‌های فنی وابسته باشد، به کیفیت محیط عملکردی، امنیت روان‌شناختی، انسجام تیمی و فرهنگ حاکم بر تیم وابسته است (Butalia et al., 2025; Lara-Bercial et al., 2022). در چنین بستری، مربیان حرفه‌ای از طریق الگوهای رفتاری، شیوه مدیریت هیجان و کیفیت تعاملات روزمره، در بازتولید اقلیم روانی و فرهنگ عملکرد تیم نقش محوری دارند. اهمیت این مسئله در فوتبال حرفه‌ای ایران دوچندان است؛ زیرا این فضا علاوه بر فشارهای رقابتی، با بی‌ثباتی مدیریتی، انتظارات شدید رسانه‌ای، فرهنگ نتیجه‌گرایی و تنش‌های ساختاری نیز مواجه است؛ شرایطی که می‌تواند ثبات روانی تیم و پایداری فرهنگ عملکرد را با اختلال مواجه سازد. با وجود این، پژوهش‌های داخلی عمدتاً بر متغیرهای کمی‌پذیر مانند بهزیستی روان‌شناختی، رضایت شغلی یا تعهد سازمانی متمرکز بوده‌اند و کمتر به صورت کیفی و فرایندمحور به چگونگی پیوند میان خودتنظیمی مربی، رهبری روان‌شناختی و فرهنگ عملکرد تیمی پرداخته‌اند (Homayounnia Firoozjah et al., 2020; Ramazani et al., 2022). افزون بر این، یافته‌های بین‌المللی نیز عمدتاً در بافت‌های فرهنگی متفاوت تولید شده‌اند و تعمیم مستقیم آن‌ها به فوتبال حرفه‌ای ایران با محدودیت همراه است.

از سوی دیگر، مطالعات اخیر نشان داده‌اند که صرفاً برخورداری از خودتنظیمی هیجانی-شناختی در مربی، اگر به رفتارهای رهبری روزمره تبدیل نشود، الزاماً به شکل‌گیری فرهنگ عملکردی مثبت منجر نخواهد شد. برای مثال، کوک و همکاران (۲۰۲۴)، نشان دادند که امنیت روان‌شناختی تیم، بیش از دانش مفهومی مربی درباره تنظیم هیجان، به ثبات رفتاری و الگوهای تعامل روزمره او وابسته است (Cooke et al., 2024). همچنین، راوش و همکاران (۲۰۲۵)، دریافتند که خودتنظیمی زمانی به رهبری روان‌شناختی مؤثر منجر می‌شود که مربی بتواند در موقعیت‌های بحرانی، ثبات شناختی و هیجانی خود را حفظ کرده و آن را به تیم منتقل کند (Rausch et al., 2025). این یافته‌ها نشان می‌دهد که خودتنظیمی مربی را باید فراتر از یک ویژگی فردی، به مثابه سازوکاری برای شکل‌دهی رهبری روان‌شناختی و مدیریت فرهنگ عملکرد تیمی در نظر گرفت.

بر این اساس، مسئله اصلی پژوهش حاضر تبیین این فرایند است که خودتنظیمی هیجانی-شناختی مربیان حرفه‌ای فوتبال ایران چگونه و از طریق چه سازوکارهای هیجانی، شناختی، رفتاری، ارتباطی و تعاملی به شکل‌گیری رهبری روان‌شناختی و توسعه فرهنگ عملکرد تیمی منجر می‌شود و این فرایندها در بستر فشارها، انتظارات و پیچیدگی‌های فوتبال حرفه‌ای ایران چگونه شکل می‌گیرند و بازتولید می‌شوند. با توجه به ماهیت زمینه‌مند، تعاملی و فرایندی این پدیده و نیز فقدان نظریه‌پردازی منسجم در بستر فوتبال حرفه‌ای ایران، رویکرد کیفی و نظریه داده‌بنیاد نظام‌مند می‌تواند امکان فهم عمیق‌تر این فرایندها، شناسایی ابعاد پنهان آن و تبیین روابط میان مؤلفه‌های مؤثر در این حوزه را فراهم سازد.

¹ Cooke et al

² Rausch et al

مبانی نظری و پیشینه پژوهش

رهبری روان‌شناختی و فرهنگ عملکرد تیمی در ورزش حرفه‌ای

در ادبیات معاصر ورزش حرفه‌ای، عملکرد تیمی صرفاً بر پایه توانایی‌های فنی و تاکتیکی تبیین نمی‌شود، بلکه کیفیت محیط عملکردی و الگوهای روان‌شناختی حاکم بر تیم نیز از عوامل تعیین‌کننده موفقیت پایدار محسوب می‌شوند (Lara-Bercial et al., 2022; Wagstaff & Burton-Wylie, 2018). در این چارچوب، فرهنگ عملکرد تیمی مجموعه‌ای از هنجارها و الگوهای تعاملی است که نحوه مواجهه اعضای تیم با فشار، تعارض، شکست و رقابت را شکل می‌دهد و در انسجام جمعی، امنیت روان‌شناختی و پایداری عملکرد نقش دارد (Cooke et al., 2024).

هم‌زمان با تحول رویکردهای مربیگری، مفهوم رهبری در ورزش حرفه‌ای از الگوهای سنتی رفتارمحور به سوی رویکردهای رابطه‌ای و روان‌شناختی حرکت کرده است (Arthur et al., 2017). در این رویکردها، مربی فراتر از هدایت فنی، از طریق مدیریت هیجان، الگوهای ارتباطی، تصمیم‌گیری و نحوه مواجهه با موقعیت‌های بحرانی بر اقلیم روانی و فرهنگ عملکرد تیم اثر می‌گذارد (Fransen et al., 2020; Kim et al., 2021). پژوهش‌های اخیر نشان داده‌اند که رفتارهای رهبری مربیان با انسجام تیمی، امنیت روان‌شناختی، اعتماد جمعی و عملکرد پایدار ارتباط دارند (Cooke et al., 2024). همچنین، رهبری هویتی مربیان از طریق تقویت هویت تیمی و انسجام گروهی با عملکرد تیمی و فردی رابطه مثبت دارد (Butalia et al., 2025).

در این میان، رهبری روان‌شناختی به توانایی مربی در تنظیم هیجان، حفظ ثبات شناختی-رفتاری، مدیریت روابط بین‌فردی و ایجاد محیطی حمایتگر و یادگیرنده اشاره دارد (Lara-Bercial et al., 2022; Tamminen et al., 2024). از این رو، کیفیت رهبری مربی نه‌تنها در تصمیم‌گیری‌های فنی، بلکه در مدیریت فشار، انتقال آرامش و شکل‌دهی هنجارهای رفتاری تیم نیز بازتاب می‌یابد.

خودتنظیمی هیجانی-شناختی و شکل‌دهی فرهنگ عملکرد تیمی

خودتنظیمی هیجانی-شناختی به مجموعه فرایندهایی اشاره دارد که فرد از طریق آن‌ها هیجان‌ها، افکار و رفتار خود را در راستای اهداف فردی و الزامات موقعیتی مدیریت می‌کند (Baumeister et al., 2024; Forestier et al., 2022). این فرایند مستلزم آگاهی از حالات هیجانی، فرایندهای شناختی و پیامدهای رفتاری خود است و آگاهی از وضعیت درونی و اثرات بین‌فردی رفتار به‌عنوان یکی از پیش‌نیازهای آن شناخته می‌شود (Carden et al., 2022; Sutton, 2016). در مربیگری حرفه‌ای، خودتنظیمی به مربی امکان می‌دهد ضمن پایش مستمر وضعیت روانی خود و تیم، واکنش‌های هیجانی، شناختی و رفتاری خویش را متناسب با الزامات موقعیتی تنظیم کرده و ثبات هیجانی، شناختی و رفتاری خود را در شرایط پرفشار حفظ کند (Baumeister et al., 2024; Forestier et al., 2022).

بر اساس مدل فرایندی تنظیم هیجان^۱، راهبردهای پیش‌نگرانه، مانند بازارزایی شناختی، در مقایسه با راهبردهای پس‌نگرانه پیامدهای سازگارانه‌تری برای روابط بین‌فردی و ثبات رفتاری به همراه دارند (Gross, 2015). همچنین، نظریه سرایت هیجانی^۲ نشان می‌دهد که هیجان‌ها در محیط‌های تیمی میان اعضا منتقل می‌شوند و رهبران به دلیل

^۱ Process Model of Emotion Regulation

^۲ Emotional Contagion Theory

جایگاه محوری خود نقش مهمی در شکل‌دهی فضای هیجانی تیم ایفا می‌کنند (Eldadi et al., 2023). این دیدگاه‌ها نشان می‌دهند که خودتنظیمی مربی صرفاً یک فرایند درون‌فردی نیست، بلکه می‌تواند بر کیفیت تعاملات و فضای روان‌شناختی تیم نیز اثرگذار باشد.

در محیط‌های ورزشی حرفه‌ای، خودتنظیمی مربی بخشی از فرایند شکل‌دهی فرهنگ عملکرد تیمی محسوب می‌شود. پژوهش‌ها نشان داده‌اند مربیانی که از ثبات رفتاری و مدیریت هیجانی مؤثرتری برخوردارند، توانایی بیشتری در ایجاد محیطی مبتنی بر اعتماد، امنیت روان‌شناختی و مسئولیت‌پذیری جمعی دارند (Cooke et al., 2024; Tamminen et al., 2024). همچنین، فضای انگیزشی حمایتی ایجادشده توسط مربیان با بهبود اعتمادبه‌نفس، کنترل توجه و مهارت‌های مقابله‌ای ورزشکاران همراه است، در حالی که فضای انگیزشی محدودکننده پیامدهای روان‌شناختی منفی‌تری به همراه دارد (Domínguez González et al., 2024).

با وجود گسترش پژوهش‌ها درباره رهبری، تنظیم هیجان و فرهنگ تیمی، هنوز شکاف نظری قابل‌توجهی در تبیین فرایند پیوند میان خودتنظیمی هیجانی-شناختی مربیان با شکل‌گیری رهبری روان‌شناختی و فرهنگ عملکرد تیمی وجود دارد. مطالعات موجود غالباً این حوزه‌ها را به‌صورت مجزا بررسی کرده‌اند و کمتر به سازوکارهای تعاملی و فرایندمحور پیونددهنده آن‌ها در بستر واقعی فوتبال حرفه‌ای پرداخته‌اند. این خلأ در فوتبال حرفه‌ای ایران برجسته‌تر است؛ زیرا پژوهش‌های داخلی عمدتاً بر متغیرهای کمی‌پذیر متمرکز بوده و کمتر به تجربه زیسته مربیان و فرایندهای روان‌شناختی مؤثر بر رهبری و فرهنگ تیمی توجه کرده‌اند (Homayounnia Firoozjah et al., 2020; Ramazani et al., 2022). بر این اساس، پژوهش حاضر با بهره‌گیری از رویکرد نظریه داده‌بنیاد نظام‌مند، درصدد تبیین این فرایند در بستر فوتبال حرفه‌ای ایران است.

روش پژوهش

طرح پژوهش

پژوهش حاضر با رویکرد کیفی و با جهت‌گیری تفسیری انجام شد. راهبرد پژوهش، نظریه داده‌بنیاد نظام‌مند اشتراوس و کوربین (۱۹۹۰) بود. انتخاب این رویکرد با ماهیت فرایندی، تعاملی و زمینه‌مند پدیده مورد مطالعه تناسب داشت؛ زیرا خودتنظیمی هیجانی-شناختی مربیان فوتبال در بستر تعاملات حرفه‌ای، موقعیت‌های پرفشار و تجربه‌های روزمره مربیگری شکل می‌گیرد و در جریان کنش‌های اجتماعی بازتولید می‌شود. نظریه داده‌بنیاد این امکان را فراهم می‌سازد که از طریق گردآوری و تحلیل هم‌زمان داده‌ها و مقایسه مستمر، روابط میان شرایط، تعاملات، راهبردها و پیامدهای پدیده به‌صورت نظام‌مند تبیین شود (Cheng et al., 2024; Strauss & Corbin, 1990).

جامعه پژوهش، مشارکت‌کنندگان و روش نمونه‌گیری

جامعه پژوهش شامل کنشگران دارای تجربه همکاری حرفه‌ای و مستمر با مربیان خارجی اثرگذار فوتبال حرفه‌ای ایران بود. بر این اساس، سه مربی دارای سابقه حضور پایدار، اثرگذاری حرفه‌ای و شهرت رهبری در فوتبال ایران (برانکو ایوانکوویچ، کارلوس کی‌روش و اوسمار ویرا) به‌عنوان کانون مطالعه انتخاب شدند. هدف از این انتخاب، مطالعه فرایندهای

رهبری روان‌شناختی در بستر واقعی فوتبال حرفه‌ای ایران بود. نمونه‌گیری ابتدا به صورت هدفمند و سپس بر اساس منطق نمونه‌گیری نظری انجام شد. معیارهای ورود شامل حداقل یک فصل همکاری حرفه‌ای با مربیان مورد مطالعه، توانایی بازنمایی تجربه‌های زیسته و تمایل به مشارکت در پژوهش بود. افرادی که همکاری محدود یا تجربه ناکافی از تعاملات حرفه‌ای با مربیان داشتند، از مطالعه کنار گذاشته شدند. فرایند نمونه‌گیری تا دستیابی به اشباع نظری ادامه یافت و در نهایت ۱۶ مشارکت‌کننده شامل ۷ بازیکن، ۳ کمک‌مربی، ۲ دستیار فنی، ۲ مدیر باشگاه و ۲ مترجم در پژوهش مشارکت کردند تا حداکثر تنوع تجربی و دیدگاهی حاصل شود. در دو مصاحبه پایانی، داده جدیدی فراتر از مقوله‌های شکل‌گرفته حاصل نشد. به منظور کاهش سوگیری مطلوبیت اجتماعی^۱ و دستیابی به توصیف‌های واقع‌گرایانه‌تر از رفتار مربیان، داده‌ها نه از طریق خودگزارشی‌های مربیان، بلکه بر اساس تجربه و مشاهده افرادی گردآوری شد که در تعاملات حرفه‌ای روزمره با آنان حضور داشته‌اند. این راهبرد امکان شناسایی و تبیین فرایندهای رهبری و خودتنظیمی در بستر واقعی تعاملات تیمی را فراهم ساخت (Rico-Bordera et al., 2025; Zhu et al., 2024).

ابزار و شیوه گردآوری داده‌ها

داده‌ها از طریق مصاحبه‌های عمیق نیمه‌ساختاریافته گردآوری شد. فرایند مصاحبه با سؤالات کلی و اکتشافی آغاز شد و هم‌زمان با تحلیل داده‌ها و پیشرفت نمونه‌گیری نظری، سؤالات متناسب با مفاهیم و مقوله‌های در حال ظهور توسعه یافت. به منظور اطمینان از تناسب سؤالات با اهداف پژوهش، سؤالات مصاحبه در طول فرایند پژوهش توسط دو متخصص آشنا با روش‌های پژوهش کیفی بررسی و تأیید شد. محور اصلی مصاحبه‌ها تجربه تعامل حرفه‌ای مشارکت‌کنندگان با مربیان و ادراک آنان از الگوهای رفتاری، هیجانی و رهبری مربیان بود. مدت مصاحبه‌ها بین ۴۵ تا ۹۰ دقیقه متغیر بود و گردآوری داده‌ها از فروردین تا آذر ۱۴۰۴ در تهران انجام شد. در مواردی که مشارکت‌کنندگان با ضبط مصاحبه موافقت داشتند، مصاحبه‌ها ضبط و پیاده‌سازی شدند و در سایر موارد، داده‌ها از طریق یادداشت‌برداری نظام‌مند ثبت شد. همچنین، در طول پژوهش از مموها و یادداشت‌های تحلیلی برای ثبت ایده‌ها و مستندسازی فرایند شکل‌گیری مفاهیم و مقوله‌ها استفاده شد.

روش تحلیل داده‌ها

تحلیل داده‌ها هم‌زمان با فرایند گردآوری داده‌ها و بر اساس مراحل کدگذاری باز، محوری و انتخابی انجام شد. در مرحله کدگذاری باز، مفاهیم اولیه از متن مصاحبه‌ها استخراج شد و سپس در کدگذاری محوری، مفاهیم مشابه در قالب مقوله‌ها سازمان‌دهی و روابط میان شرایط، تعاملات، راهبردها و پیامدها تبیین شد. در مرحله کدگذاری انتخابی نیز، مقوله‌های حاصل از کدگذاری محوری که در این مقاله در قالب ابعاد فرایندی شایستگی اصلی خودتنظیمی هیجانی-شناختی ارائه شده‌اند، در چارچوب الگوی پارادایمی پژوهش یکپارچه شدند تا ساختار فرایندی این شایستگی تبیین شود (Al-Eisawi, 2022; Cheng et al., 2024; Sosa-Díaz & Valverde-Berrocso, 2022).

از آنجا که مطالعه حاضر برگرفته از بخشی از یافته‌های یک رساله دکتری است، تحلیل ارائه‌شده بر شایستگی اصلی خودتنظیمی هیجانی-شناختی متمرکز شد. تحلیل داده‌ها به صورت رفت‌وبرگشتی و مبتنی بر مقایسه مستمر انجام شد.

^۱ Social Desirability Bias

تا انسجام مفهومی میان مقوله‌ها حفظ شود. همچنین، فرایند تحلیل به‌صورت دستی انجام شد تا درگیری مستمر پژوهشگر با داده‌ها و معانی نهفته در تجربه مشارکت‌کنندگان حفظ شود.

ارزیابی کیفیت پژوهش

برای ارزیابی کیفیت پژوهش، از معیارهای اعتمادپذیری لینکلن و گوبا^۱ (۱۹۸۵)، شامل باورپذیری، انتقال‌پذیری، قابلیت اتکا و تأییدپذیری استفاده شد. باورپذیری از طریق تعامل مستمر با داده‌ها، تحلیل هم‌زمان، بازبینی مکرر مصاحبه‌ها، استفاده از مشارکت‌کنندگان با تجربه‌های متنوع و بررسی سؤالات مصاحبه توسط متخصصان تقویت شد. برای افزایش انتقال‌پذیری، زمینه پژوهش، ویژگی مشارکت‌کنندگان و فرایند اجرای مطالعه به‌صورت شفاف توصیف شد. قابلیت اتکا و تأییدپذیری نیز از طریق مستندسازی مراحل گردآوری و تحلیل داده‌ها، ثبت مموها و مستندسازی تصمیم‌گیری‌های تحلیلی تأمین شد (Enworo, 2023). علاوه بر این، در چارچوب معیارهای نظریه داده‌بنیاد، برازندگی مفاهیم از طریق استخراج مستقیم آن‌ها از داده‌ها و مقایسه مستمر بررسی شد. همچنین، تناسب و کارایی الگوی حاصل در تبیین فرایندهای رهبری روان‌شناختی و فرهنگ عملکرد تیمی در فوتبال حرفه‌ای ایران مورد توجه قرار گرفت (Cheng et al., 2024; Sosa-Díaz & Valverde-Berrocso, 2022; Strauss & Corbin, 1990).

یافته‌های پژوهش

تحلیل داده‌ها نشان داد خودتنظیمی هیجانی-شناختی یکی از بنیادی‌ترین شایستگی‌های روان‌شناختی مربیان حرفه‌ای فوتبال است. این شایستگی به توانایی مربی در پایش و تنظیم هیجان‌ها، فرایندهای شناختی و واکنش‌های رفتاری خود و نیز درک و ارزیابی وضعیت روانی تیم در شرایط فشار، بحران و تعاملات روزمره تیمی اشاره دارد. یافته‌ها نشان داد که این فرایند صرفاً به کنترل هیجان‌های فردی محدود نمی‌شود، بلکه سازوکاری تنظیم‌گر برای هدایت اقلیم روانی تیم و شکل‌دهی به فرهنگ عملکرد حرفه‌ای محسوب می‌شود. بر اساس تحلیل داده‌ها، این شایستگی در قالب چهار بُعد به‌هم‌پیوسته تبیین شد (جدول ۱).

جدول ۱. ابعاد و مؤلفه‌های خودتنظیمی هیجانی-شناختی

مفاهیم محوری	ابعاد فرایندی	شایستگی اصلی
پایش وضعیت هیجانی بازیکنان، تشخیص افت انگیزه و تمرکز، درک فضای روانی تیم، شناسایی تنش‌ها و فرسودگی روانی	آگاهی هیجانی-شناختی از وضعیت روانی تیم	خودتنظیمی هیجانی-شناختی
حفظ خونسردی در بحران، کنترل واکنش هیجانی، پاسخ حرفه‌ای به انتقاد، انتقال آرامش به تیم، الگودهی کنترل هیجان	خودتنظیمی هیجانی و حفظ آرامش	
پایبندی به فلسفه کاری، استقلال در تصمیم‌گیری، مقاومت در برابر فشارهای بیرونی، قاطعیت حرفه‌ای همراه با احترام	استقلال رأی و مقاومت در برابر فشار	
شکلیابی در آموزش، پذیرش تدریجی بودن یادگیری، حمایت از بازیکنان در فرایند تغییر، نهادینه‌سازی فرهنگ تیمی	صبر و حوصله در آموزش و تغییر	

^۱ Lincoln and Guba

آگاهی هیجانی-شناختی از وضعیت روانی تیم

نخستین بُعد استخراج‌شده، آگاهی هیجانی-شناختی از وضعیت روانی تیم بود. این بُعد به توانایی مربی در تشخیص و پایش وضعیت هیجانی، ذهنی و انگیزشی بازیکنان و فضای روانی حاکم بر تیم اشاره دارد. یافته‌ها نشان داد که مربیان حرفه‌ای از طریق مشاهده رفتارها، زبان بدن، کیفیت تعاملات و سطح تمرکز بازیکنان، نشانه‌های تنش، اضطراب یا افت انگیزشی را پیش از تبدیل شدن به بحران عملکردی شناسایی می‌کنند. این آگاهی به مربی امکان می‌دهد شدت تمرین، شیوه بازخورددهی و نحوه تعامل با بازیکنان را متناسب با وضعیت روانی تیم تنظیم کند. مشارکت‌کنندگان تأکید داشتند که چنین حساسیتی، نقش مهمی در حفظ امنیت روانی و انسجام عاطفی تیم دارد. از این منظر، آگاهی هیجانی-شناختی صرفاً یک فرایند ادراکی نیست، بلکه زیربنای تنظیم‌گری روان‌شناختی در سطح تیمی محسوب می‌شود.

خودتنظیمی هیجانی و حفظ آرامش

دومین بُعد، خودتنظیمی هیجانی و حفظ آرامش بود. این بُعد به توانایی مربی در کنترل واکنش‌های هیجانی و حفظ ثبات رفتاری در موقعیت‌های پرفشار اشاره دارد. داده‌ها نشان داد که مربیان حرفه‌ای در مواجهه با شکست، اشتباهات بازیکنان، فشار رسانه‌ای یا تنش‌های مدیریتی تلاش می‌کنند میان تجربه هیجانی درونی و واکنش بیرونی خود تعادل برقرار کنند تا از انتقال آشفتگی روانی به تیم جلوگیری شود. به گفته یکی از بازیکنان: «وقتی می‌باختیم، مربی آرام بود ولی مصمم. هیچ‌وقت استرسش را به تیم منتقل نمی‌کرد». همچنین یکی از کمک‌مربیان اظهار داشت: «مربی می‌گفت اگر من استرس نشان دهم، بازیکنان بیشتر استرس می‌گیرند، پس تلاش می‌کنم آرام باشم». یافته‌ها نشان داد که رفتار آرام و قابل‌پیش‌بینی مربی، احساس امنیت و تمرکز را در بازیکنان تقویت کرده و مانع گسترش تنش هیجانی در تیم می‌شود.

استقلال رأی و مقاومت در برابر فشار

بُعد سوم، استقلال رأی و مقاومت در برابر فشار بود. این مؤلفه به توانایی مربی در حفظ ثبات شناختی و حرفه‌ای در برابر فشارهای رسانه‌ای، مدیریتی و اجتماعی اشاره دارد. یافته‌ها نشان داد که مربیان موفق، ضمن دریافت اطلاعات و بازخوردهای محیطی، تصمیم‌گیری حرفه‌ای خود را تحت تأثیر واکنش‌های هیجانی و فشارهای بیرونی قرار نمی‌دهند. مشارکت‌کنندگان تأکید داشتند که مشروعیت روان‌شناختی مربی بیش از هر چیز به ثبات رفتاری و انسجام میان گفتار و عمل وابسته است. یکی از مشارکت‌کنندگان در توصیف تجربه خود بیان کرد: «همیشه می‌گفت آرام باشید؛ اما خودش مدام عصبانی می‌شد. همین باعث شده بود حرف‌هایش برای تیم اعتبار نداشته باشد». این یافته نشان می‌دهد که استقلال رأی، بخشی از فرایند خودتنظیمی شناختی مربی و یکی از پایه‌های اعتماد و انسجام تیمی است.

صبر و حوصله در آموزش و تغییر

چهارمین بُعد، صبر و حوصله در آموزش و تغییر بود. این بُعد به توانایی مربی در مدیریت تدریجی فرایند یادگیری، اصلاح رفتار و نهادینه‌سازی فرهنگ تیمی اشاره دارد. یافته‌ها نشان داد که مربیان موفق، اشتباه را بخشی از فرایند رشد و یادگیری تلقی می‌کنند و در مواجهه با خطاهای بازیکنان، از واکنش‌های هیجانی و قضاوت‌های شتاب‌زده پرهیز دارند. یکی از مشارکت‌کنندگان اظهار داشت: «بعد از دو شکست متوالی به دلیل اشتباهات من، مربی به جای سرزنش گفت

الان مهمه که چه کاری باید انجام دهیم؟ همین باعث شد از آن وضعیت ناامن عبور کنم و به رفع ایراداتم فکر کنم». داده‌ها نشان داد که این نوع مواجهه، امنیت روانی و پذیرش بازخورد را در تیم تقویت کرده و زمینه‌ساز یادگیری مستمر، مسئولیت‌پذیری و تاب‌آوری جمعی می‌شود.

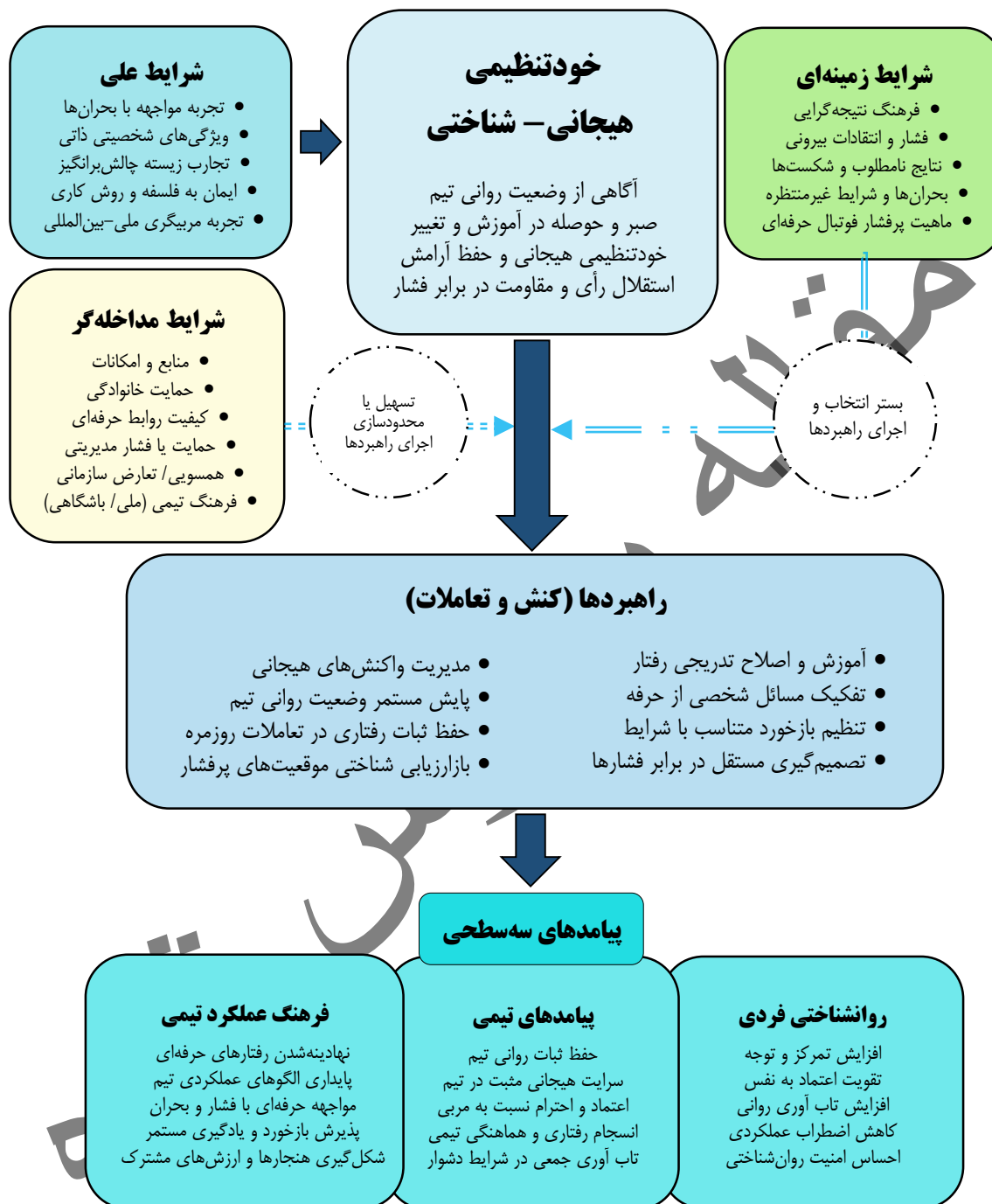
الگوی پارادایمی خودتنظیمی هیجانی-شناختی

تحلیل محوری داده‌ها نشان داد که خودتنظیمی هیجانی-شناختی مربیان حرفه‌ای فوتبال در تعامل میان شرایط علی، زمینه‌ای و مداخله‌گر شکل می‌گیرد و از طریق راهبردهای کنش و تعامل به پیامدهایی در سه سطح روان‌شناختی فردی، پیامدهای تیمی و فرهنگ عملکرد تیمی منجر می‌شود. در سطح شرایط علی، ویژگی‌های شخصیتی ذاتی، تجربه مواجهه با بحران‌ها و ایمان به فلسفه و روش کاری، زمینه شکل‌گیری خودتنظیمی هیجانی-شناختی را فراهم می‌کنند. این شایستگی در بستر شرایط زمینه‌ای فوتبال حرفه‌ای، شامل فرهنگ نتیجه‌گرایی، ماهیت پرفشار رقابت‌ها، فشارها و انتقادات بیرونی، نتایج نامطلوب و شکست‌ها و بحران‌ها و شرایط غیرمنتظره، اهمیت یافته و فعال می‌شود. همچنین، عواملی مانند کیفیت روابط حرفه‌ای، حمایت یا فشار مدیریتی، فرهنگ تیمی (ملی/باشگاهی)، منابع و امکانات و همسویی یا تعارض سازمانی، به‌عنوان شرایط مداخله‌گر، انتخاب و اجرای راهبردهای خودتنظیمی را تسهیل یا محدود می‌کنند.

پدیده محوری این الگو، خودتنظیمی هیجانی-شناختی مربی است که در قالب چهار بُعد به‌هم‌پیوسته شامل آگاهی هیجانی-شناختی از وضعیت روانی تیم، خودتنظیمی هیجانی و حفظ آرامش، استقلال رأی و مقاومت در برابر فشار، و صبر و حوصله در آموزش و تغییر تبیین می‌شود. این ابعاد در تعامل با یکدیگر، ظرفیت مربی را برای حفظ ثبات هیجانی، شناختی و رفتاری در شرایط پرفشار شکل می‌دهند.

در راستای تحقق خودتنظیمی هیجانی-شناختی، مربیان از راهبردهایی همچون مدیریت واکنش‌های هیجانی، پایش مستمر وضعیت روانی تیم، حفظ ثبات رفتاری در تعاملات روزمره، بازاریابی شناختی موقعیت‌های پرفشار، آموزش و اصلاح تدریجی رفتار، تفکیک مسائل شخصی از حرفه، تنظیم بازخورد متناسب با شرایط و تصمیم‌گیری مستقل در برابر فشارها بهره می‌گیرند. انتخاب و اجرای این راهبردها در بستر شرایط زمینه‌ای و تحت تأثیر عوامل مداخله‌گر صورت می‌گیرد و به مربی امکان می‌دهد ضمن حفظ تعادل هیجانی، شناختی و رفتاری خود، اقلیم روانی و تعاملات تیمی را به‌صورت مؤثر مدیریت کند.

پیامدهای این فرایند در سه سطح به‌هم‌پیوسته قابل مشاهده است؛ به‌گونه‌ای که ابتدا در سطح روان‌شناختی فردی بروز یافته، سپس در پیامدهای تیمی گسترش می‌یابد و در نهایت در فرهنگ عملکرد تیمی نهادینه می‌شود. در سطح روان‌شناختی فردی، این فرایند به افزایش تمرکز، اعتمادبه‌نفس، تاب‌آوری روانی، کاهش اضطراب عملکردی و تقویت احساس امنیت روان‌شناختی بازیکنان منجر می‌شود. این پیامدها در سطح تیمی با تقویت ثبات روانی، سرایت هیجانی مثبت، اعتماد و احترام نسبت به مربی، انسجام رفتاری و هماهنگی تیمی و تاب‌آوری جمعی در شرایط دشوار تداوم می‌یابند و در نهایت در سطح فرهنگ عملکرد تیمی به نهادینه‌شدن رفتارهای حرفه‌ای، پایداری الگوهای عملکردی تیم، مواجهه حرفه‌ای با فشار و بحران، پذیرش بازخورد و یادگیری مستمر و شکل‌گیری هنجارها و ارزش‌های مشترک می‌انجامد (شکل ۱).



شکل ۱. الگوی پارادایمی خودتنظیمی هیجانی-شناختی

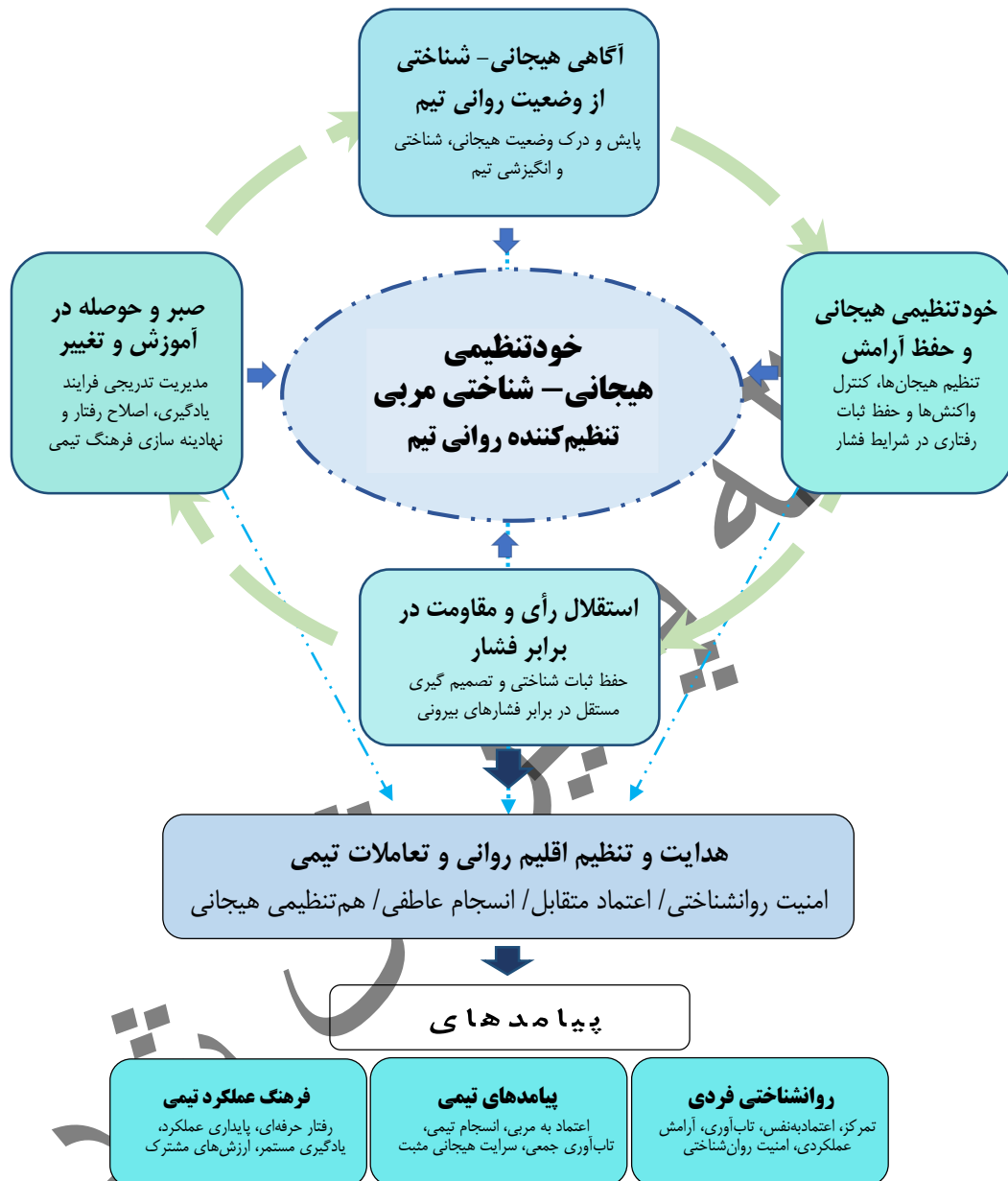
مربی به عنوان تنظیم‌کننده روانی تیم

پس از تبیین الگوی پارادایمی، تحلیل داده‌ها نشان داد که خودتنظیمی هیجانی-شناختی مربی در سطح درونی خود نیز از فرایندی تنظیمی و چرخه‌ای برخوردار است. از این رو، در ادامه تبیینی مفهومی از نحوه تعامل چهار بُعد خودتنظیمی هیجانی-شناختی و چگونگی تبدیل آن به فرایند تنظیم روانی تیم ارائه می‌شود.

تحلیل داده‌ها نشان داد که چهار بُعد خودتنظیمی هیجانی-شناختی به صورت مستقل و خطی عمل نمی‌کنند، بلکه در تعامل مستمر با یکدیگر چرخه‌ای تنظیمی و پویا را شکل می‌دهند. در این چرخه، آگاهی هیجانی-شناختی از وضعیت روانی تیم، نقطه آغاز فرایند است و به مربی امکان می‌دهد وضعیت هیجانی، شناختی و انگیزشی بازیکنان را پایش و تفسیر کند. این آگاهی، مبنای خودتنظیمی هیجانی و حفظ آرامش مربی قرار می‌گیرد و به او کمک می‌کند واکنش‌های هیجانی و رفتاری خود را در شرایط فشار کنترل کند. حفظ آرامش و ثبات رفتاری، استقلال رأی و مقاومت در برابر فشار را تقویت می‌کند؛ زیرا مربی در برابر فشارهای بیرونی، تصمیم‌های حرفه‌ای خود را بر پایه ارزیابی موقعیت و نه واکنش‌های هیجانی تنظیم می‌کند. در ادامه، استقلال رأی و ثبات شناختی، زمینه صبر و حوصله در آموزش و تغییر را فراهم می‌سازد و مربی را قادر می‌کند فرایند یادگیری، اصلاح رفتار و نهادینه‌سازی تغییرات را به صورت تدریجی و پایدار مدیریت کند. پیامد این فرایند، درک عمیق‌تر مربی از وضعیت روانی تیم است که بار دیگر فرایند پایش و تنظیم را فعال کرده و چرخه خودتنظیمی را تداوم می‌بخشد.

تعامل مستمر این چهار بُعد، خودتنظیمی هیجانی-شناختی مربی را به عنوان هسته تنظیم‌گری روان‌شناختی شکل می‌دهد و او را به تنظیم‌کننده روانی تیم تبدیل می‌کند. این ظرفیت، از سطح تنظیم هیجان‌ها، شناخت و رفتار فردی فراتر رفته و در قالب هدایت و تنظیم اقلیم روانی تیم تجلی می‌یابد. در این فرایند، مربی از طریق الگودهی هیجانی، حفظ ثبات رفتاری و هدایت تعاملات تیمی، زمینه شکل‌گیری امنیت روان‌شناختی، اعتماد متقابل، انسجام عاطفی و هم‌تنظیمی هیجانی را فراهم می‌سازد. از این رو، تنظیم هیجان دیگر صرفاً فرایندی فردی نیست، بلکه به سازوکاری تعاملی تبدیل می‌شود که در سطح روابط و پیامدهای تیمی بازتولید و تثبیت می‌شود.

ر اساس یافته‌ها، هدایت و تنظیم اقلیم روانی تیم به پیامدهایی در سه سطح منجر می‌شود. در سطح روان‌شناختی فردی، تمرکز، اعتماد به نفس، تاب‌آوری، آرامش عملکردی و امنیت روان‌شناختی بازیکنان تقویت می‌شود. در سطح تیمی، ثبات روانی، سرایت هیجانی مثبت، اعتماد به مربی، انسجام تیمی و تاب‌آوری جمعی شکل می‌گیرد. تداوم این فرایند نیز در سطح فرهنگ عملکرد تیمی به تقویت رفتار حرفه‌ای، پایداری عملکرد، مدیریت بحران، یادگیری مستمر و شکل‌گیری ارزش‌های مشترک می‌انجامد. از این منظر، خودتنظیمی هیجانی-شناختی نه صرفاً یک ویژگی فردی، بلکه سازوکاری بنیادین برای تبدیل مربی به تنظیم‌کننده روانی تیم و شکل‌دهی به عملکرد پایدار و فرهنگ عملکرد تیمی در فوتبال حرفه‌ای محسوب می‌شود (شکل ۲).



شکل ۲. تبیین مفهومی فرایند تنظیم روانی تیم بر پایه خودتنظیمی هیجانی-شناختی مربی

بحث

پژوهش حاضر با بازتعریف مفهوم خودتنظیمی هیجانی-شناختی، ادبیات معاصر روان‌شناسی مربیگری را یک گام فراتر می‌برد و نشان می‌دهد که این شایستگی صرفاً یک ویژگی درون‌فردی یا مهارت فردی مربیان نیست، بلکه سازوکاری تنظیم‌گر و فرایندی است که از طریق آن مربیان، ضمن پایش مستمر وضعیت روانی تیم، اقلیم روانی را هدایت و تنظیم کرده و از رهگذر تعاملات روزمره تیم، زمینه شکل‌گیری و تداوم فرهنگ عملکرد تیمی را فراهم می‌کنند (Gardner et al., 2024; Polat et al., 2024; Tamminen et al., 2024). بااین‌حال، یافته‌های پژوهش حاضر نشان می‌دهد که چنین برداشتی از جنبه نظری ناکافی است؛ زیرا ماهیت فرایندی، رابطه‌ای و فرهنگ‌ساز خودتنظیمی در ورزش حرفه‌ای را نادیده می‌گیرد. یافته‌ها نشان داد که اهمیت خودتنظیمی مربیان نه صرفاً در کنترل هیجان‌های فردی، بلکه در تبدیل مربی به مرجع تنظیم روان‌شناختی تیم نهفته است؛ جایگاهی که از طریق شکل‌دهی به الگوهای تعاملی، انتظارات رفتاری، ثبات هیجانی جمعی و شیوه‌های مواجهه تیم با فشار، بحران و الزامات عملکردی عمل می‌کند.

یافته‌ها همچنین نشان دادند که خودتنظیمی هیجانی یکی از مهم‌ترین سازوکارهای انتقال و تثبیت ثبات روانی در سطح تیم است. همسو با نظریه سرایت هیجانی و پژوهش‌های اخیر درباره تنظیم بین‌فردی در سازمان‌های ورزشی (Cooke et al., 2024; Eldadi et al., 2023; Rausch et al., 2025)، مشارکت‌کنندگان بارها تأکید کردند که آرامش هیجانی مربی در شرایط بحران، شکست، فشار رسانه‌ای و بی‌ثباتی سازمانی، مستقیماً بر فضای هیجانی تیم اثر می‌گذارد. بااین‌حال، یافته‌های پژوهش حاضر فراتر از این دیدگاه حرکت می‌کند که تنظیم هیجان صرفاً از انتقال هیجان منفی جلوگیری می‌کند؛ بلکه نشان می‌دهد مواجهه مکرر بازیکنان با رفتارهای تنظیم‌شده و باثبات مربی، به تدریج الگوهای خاصی از مواجهه جمعی با فشار را به هنجارهای فرهنگی تبدیل می‌کند. در این فرایند، تکرار رفتارهای مبتنی بر آرامش، ثبات رفتاری و کنترل هیجانی، به تدریج به هنجارهای فرهنگی حرفه‌ای‌گری تبدیل شده و به بازتولید ارزش‌هایی همچون تمرکز، تاب‌آوری، انضباط و کنترل هیجان در تیم کمک می‌کند. بنابراین، خودتنظیمی هیجانی نه فقط یک راهبرد مقابله‌ای فردی، بلکه سازوکاری برای شکل‌دهی، بازتولید و تداوم فرهنگ عملکرد تیمی است.

این تفسیر از یافته‌ها، رهبری روان‌شناختی را نیز از سطح نفوذ بین‌فردی صرف فراتر می‌برد. مشارکت‌کنندگان به‌طور مکرر مشروعیت رهبری مربیان را با میزان همخوانی میان گفتار و رفتار آنان در شرایط فشار مرتبط می‌دانستند. مربیانی که از آرامش، کنترل هیجانی و رفتار حرفه‌ای سخن می‌گفتند اما در عمل رفتارهای هیجانی و واکنشی از خود نشان می‌دادند، از نظر روان‌شناختی فاقد انسجام تلقی می‌شدند و اعتبار نمادین خود را در تیم از دست می‌دادند. این یافته ادبیات موجود درباره رهبری اصیل و شکل‌گیری اعتماد در ورزش را توسعه می‌دهد (Gardner et al., 2024). زیرا نشان می‌دهد مشروعیت رهبری در فوتبال حرفه‌ای کمتر بر اقتدار کلامی و بیشتر بر ثبات تنظیمی استوار است. در محیط‌های پرفشار، بازیکنان واکنش‌های هیجانی و رفتاری مربی را به‌عنوان شاخصی برای ارزیابی میزان کنترل‌پذیری یا آشفتگی محیط عملکردی تفسیر می‌کنند. ازاین‌رو، مربی به نقطه مرجع تنظیم روان‌شناختی تیم تبدیل می‌شود؛ نقطه‌ای که می‌تواند نااطمینانی را یا تشدید و یا مهار کند.

بُعد استقلال رأی و مقاومت در برابر فشار نیز ماهیت سازمانی خودتنظیمی روان‌شناختی را در فوتبال حرفه‌ای ایران برجسته می‌سازد. فوتبال حرفه‌ای ایران با بی‌ثباتی مدیریتی، فشار شدید رسانه‌ای، انتظارات نتیجه‌گرایانه و مداخلات بیرونی مداوم مواجه است؛ شرایطی که محیط عملکردی را به‌صورت مزمن ناپایدار می‌کند (Homayounnia Firoozjah).

این فشارها حفظ می‌کنند، توانایی بیشتری در حفظ انسجام روانی تیم دارند. نکته مهم آن است که مقاومت در برابر فشار نباید صرفاً به‌عنوان ویژگی فردی قاطعیت یا تاب‌آوری تفسیر شود؛ بلکه این ظرفیت، سازوکاری سازمانی برای جلوگیری از آشفتگی هیجانی و فروپاشی انسجام جمعی در شرایط بی‌ثبات تلقی می‌شود. این یافته ادبیات موجود را توسعه می‌دهد، زیرا نشان می‌دهد خودتنظیمی مربیان به‌طور هم‌زمان ماهیتی درون‌فردی، بین‌فردی و سازمانی دارد. در نتیجه، رهبری روان‌شناختی به توانایی مربی در تنظیم بی‌ثباتی محیطی و حفظ تداوم معنایی تیم در شرایط آشفتگی مزمن گره می‌خورد.

یافته‌های مربوط به صبر و حوصله در آموزش و تغییر نیز نگاه نتیجه‌محور رایج در بسیاری از محیط‌های فوتبال حرفه‌ای را به چالش می‌کشد. مشارکت‌کنندگان مربیان اثربخش را افرادی توصیف کردند که خطا، افت عملکرد و فرایند یادگیری را بخشی طبیعی از توسعه حرفه‌ای بازیکنان تلقی می‌کردند، نه تهدیدی فوری برای اقتدار یا نتیجه. اگرچه پژوهش‌های پیشین نقش اقلیم‌های انگیزشی حمایتی را در بهزیستی و سازگاری روانی ورزشکاران نشان داده‌اند (Domínguez González et al., 2024; Lara-Bercial et al., 2022)، یافته‌های حاضر نشان می‌دهد که صبر و شکیبایی مربی صرفاً یک ویژگی آموزشی نیست، بلکه سازوکاری فرهنگی برای شکل‌دهی تدریجی به هنجارهای یادگیری، مسئولیت‌پذیری، تاب‌آوری و پاسخ‌گویی حرفه‌ای در تیم محسوب می‌شود. در این چارچوب، فرهنگ عملکرد تیمی نه از طریق شعارها یا مداخلات انگیزشی مقطعی، بلکه از رهگذر الگوهای تکرارشونده تعاملات تنظیم‌شده و قابل پیش‌بینی شکل می‌گیرد؛ تعاملاتی که به تدریج شیوه مواجهه جمعی تیم با شکست، فشار و مسئولیت حرفه‌ای را بازتعریف می‌کنند.

افزون بر این، الگوی پارادایمی پژوهش نشان داد که خودتنظیمی هیجانی-شناختی نه یک ویژگی ایستا، بلکه فرایندی زمینه‌مند است که در تعامل میان شرایط علی، زمینه‌ای و مداخله‌گر شکل گرفته و از طریق راهبردهای تنظیمی به پیامدهای سه‌سطحی منجر می‌شود. این یافته، برداشت‌های صفت‌محور رایج را توسعه داده و بر ماهیت پویا و وابسته به زمینه خودتنظیمی در فوتبال حرفه‌ای تأکید می‌کند.

در مجموع، یافته‌های پژوهش حاضر از یک الگوی فرایندمحور حمایت می‌کند که در آن خودتنظیمی هیجانی-شناختی، سازوکار تنظیم‌گری محوری است که رهبری روان‌شناختی را به شکل‌گیری و تداوم فرهنگ عملکرد تیمی پیوند می‌دهد. این تبیین به شکاف موجود در ادبیات پاسخ می‌دهد؛ زیرا پژوهش‌های پیشین اغلب هوش هیجانی، رفتار رهبری، انسجام تیمی و فرهنگ سازمانی را به‌صورت حوزه‌هایی مجزا بررسی کرده‌اند (Cooke et al., 2024; Fransen et al., 2020; Ramazani et al., 2022; Homayounnia Firoozjah et al., 2020). در مقابل، یافته‌های حاضر نشان می‌دهد این پدیده‌ها از طریق فرایندهای تنظیمی تکرارشونده و تعاملی به‌صورت پویا به یکدیگر پیوند خورده و فرهنگ عملکرد تیمی را در بستر تعاملات روزمره بازتولید می‌کنند. اهمیت این تبیین در بافت فوتبال حرفه‌ای ایران، که با نااطمینانی مزمن، بی‌ثباتی مدیریتی و فشارهای ساختاری همراه است، دوچندان می‌شود (Cotterill et al., 2022; Lara-Bercial, 2022; Rausch et al., 2025)؛ در چنین شرایطی، رهبری روان‌شناختی مربیان نه تنها در هدایت عملکرد، بلکه در تنظیم ثبات روانی و فرهنگی تیم نقشی اساسی ایفا می‌کند و از این رهگذر، به توسعه ادبیات روان‌شناسی مربیگری، رهبری و فرهنگ سازمانی در محیط‌های ورزشی پرفشار کمک می‌کند.

نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر نشان داد که خودتنظیمی هیجانی-شناختی، سازوکاری بنیادین برای رهبری روان‌شناختی است که از طریق آن مربی به تنظیم‌کننده روانی تیم تبدیل شده و با هدایت اقلیم روانی و تعاملات روزمره، زمینه شکل‌گیری و تداوم فرهنگ عملکرد تیمی را فراهم می‌سازد. در این فرایند، رهبری روان‌شناختی نه بر اقتدار فنی یا نفوذ کلامی، بلکه بر ثبات هیجانی، انسجام رفتاری و توانایی تنظیم فضای روانی تیم در شرایط فشار و نااطمینانی استوار است. این یافته‌ها، به‌ویژه در بستر فوتبال حرفه‌ای ایران با بی‌ثباتی مدیریتی و فشارهای ساختاری، اهمیت دوچندانی دارند و نشان می‌دهند که فهم خودتنظیمی هیجانی-شناختی مربیان می‌تواند به درک عمیق‌تر سازوکارهای رهبری روان‌شناختی، پایداری عملکرد و شکل‌گیری فرهنگ عملکرد تیمی در سازمان‌های ورزشی حرفه‌ای کمک کند.

محدودیت‌های پژوهش

پژوهش حاضر با وجود غنای کیفی، از برخی محدودیت‌ها برخوردار است. تمرکز بر سه مربی خارجی، تعمیم‌پذیری یافته‌ها به مربیان ایرانی یا سایر بافت‌های فوتبال حرفه‌ای را محدود می‌کند. همچنین، گردآوری داده‌ها از طریق روایت شاهدان و نه خودگزارشی مستقیم مربیان، به همراه احتمال سوگیری حافظه مشارکت‌کنندگان، تفسیر یافته‌ها درباره فرایندهای درونی مربیان را با احتیاط بیشتری همراه می‌سازد.

پیشنهادهای

یافته‌های پژوهش حاضر دارای دلالت‌های کاربردی و پژوهشی است. در سطح کاربردی، برنامه‌های آموزش مربیگری در فدراسیون فوتبال ایران باید علاوه بر مهارت‌های فنی و تاکتیکی، خودتنظیمی هیجانی-شناختی، مدیریت شرایط بحرانی و تنظیم اقلیم روانی تیم را به‌عنوان شایستگی‌های کلیدی در توسعه حرفه‌ای مربیان مورد توجه قرار دهند. همچنین، باشگاه‌های فوتبال حرفه‌ای می‌توانند با بهره‌گیری از روان‌شناسان ورزشی و استفاده از شاخص‌های روان‌شناختی در کنار معیارهای عملکردی، به ارتقای ثبات مدیریتی و فرهنگ عملکرد تیمی کمک کنند. در سطح پژوهشی، انجام مطالعات طولی، پژوهش‌های مقایسه‌ای میان مربیان ایرانی و خارجی و استفاده از روش‌های ترکیبی برای آزمون روابط تبیین‌شده در الگوی حاصل از پژوهش حاضر پیشنهاد می‌شود.

نوآوری پژوهش

نوآوری پژوهش حاضر در تبیین فرایندی خودتنظیمی هیجانی-شناختی مربیان فوتبال حرفه‌ای نهفته است. برخلاف بخش عمده پژوهش‌های پیشین که این شایستگی را عمدتاً به‌عنوان یک ویژگی فردی یا مؤلفه‌ای از هوش هیجانی بررسی کرده‌اند، پژوهش حاضر نشان می‌دهد که خودتنظیمی هیجانی-شناختی سازوکاری تنظیم‌گر است که از طریق آن مربی به تنظیم‌کننده روانی تیم تبدیل شده و رهبری روان‌شناختی را به شکل‌گیری و تداوم فرهنگ عملکرد تیمی پیوند می‌دهد. همچنین، این پژوهش با بهره‌گیری از رویکرد نظریه داده‌بنیاد، ارائه الگوی پارادایمی و تبیین مفهومی

پدیده محوری مبتنی بر داده، فهمی فرایندی، چرخه‌ای و زمینه‌مند از رهبری روان‌شناختی در بستر فوتبال حرفه‌ای ایران ارائه می‌دهد؛ موضوعی که در ادبیات داخلی و بین‌المللی کمتر مورد توجه قرار گرفته است.

ملاحظات اخلاقی

این پژوهش با تأیید کمیته اخلاق پژوهش دانشکده علوم ورزشی و تندرستی دانشگاه تهران و با کد اخلاق IR.UT.SPORT.REC.1403.114 انجام شد. نویسندگان اصول اخلاق پژوهش را در تمامی مراحل اجرا و انتشار مطالعه رعایت کردند. مشارکت افراد بر اساس رضایت آگاهانه بود و به آنان اطمینان داده شد که اطلاعاتشان محرمانه خواهد ماند. همچنین، داده‌ها کدگذاری شد و مشارکت‌کنندگان در هر مرحله امکان انصراف از ادامه همکاری را داشتند.

مشارکت نویسندگان

نویسنده اول مسئولیت مفهوم‌پردازی، طراحی روش‌شناسی، گردآوری داده‌ها، تحلیل رسمی، نگارش پیش‌نویس اولیه و ویرایش نهایی را بر عهده داشت. نویسنده دوم (نویسنده مسئول) وظایف نظارت، مدیریت پروژه، بازبینی و ویرایش انتقادی و تأیید نسخه نهایی را انجام داد. نویسنده سوم در اعتبارسنجی و بازبینی علمی یافته‌ها مشارکت داشت و نویسنده چهارم در غنای نظری و تفسیر یافته‌ها نقش ایفا کرد. نویسنده پنجم نیز ارزیابی روش‌شناختی و اعتبارسنجی را بر عهده گرفت.

تعارض منافع

نویسندگان اعلام می‌کنند که این مقاله هیچ‌گونه تعارض منافی ندارد.

حامی مالی

این مقاله مستخرج از رساله دکتری است و بدون دریافت هرگونه حمایت مالی انجام شده است.

سپاسگزاری

از تمامی مشارکت‌کنندگان این پژوهش که با وجود حساسیت‌های حرفه‌ای و ملاحظات مرتبط با فضای فوتبال حرفه‌ای، با حوصله، دقت و سخاوت، تجربه‌ها، دیدگاه‌ها و دانش خود را در اختیار پژوهشگران قرار دادند، صمیمانه تشکر و قدردانی می‌شود.

منابع

رمضانی، سمانه؛ اسماعیل زاده قندهاری، محمدرضا؛ فهیم دوین، حسن؛ پیمانی زاد، حسین. (۱۴۰۱). طراحی مدل توانمندسازی روان‌شناختی مربیان در ورزش بر مبنای نظریه داده بنیاد. *مطالعات روانشناسی ورزشی*. ۱۱(۴۰)، ۱۲۵-۱۷۷.

References

- Al-Eisawi, D. (2022). A design framework for novice using grounded theory methodology and coding in qualitative research: Organisational absorptive capacity and knowledge management. *International Journal of Qualitative Methods*, 21, 1-12. <https://doi.org/10.1177/16094069221113551>
- Arthur, C. A., Bastardo, N., & Eklund, R. (2017). Transformational leadership in sport: Current status and future directions. *Current Opinion in Psychology*, 16, 78-83. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.04.001>
- Baumeister, R. F., André, N., Southwick, D. A., & Tice, D. M. (2024). Self-control and limited willpower: Current status of ego depletion theory and research. *Current Opinion in Psychology*, 60, 101882. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2024.101882>
- Butalia, R., Boen, F., Haslam, S. A., Van Puyenbroeck, S., Coffee, P., Biglari, N., Bruner, M. W., Chaudhary, A., Chmura, P., Crozier, A. J., George, E. S., Gurjar, S., Hartley, C., Huzarski, M., Leo, F. M., López-Gajardo, M. A., Loughhead, T. M., Machida-Kosuga, M., McLaren, C. D., . . . Fransen, K. (2025). Is identity leadership provided by coaches and athlete leaders associated with performance? A cross-cultural study in football teams. *Applied Psychology*, 74, e12585. <https://doi.org/10.1111/apps.12585>
- Carden, J., Jones, R. J., & Passmore, J. (2022). Defining self-awareness in the context of adult development: A systematic literature review. *Journal of Management Education*, 46(1), 140-177. <https://doi.org/10.1177/1052562921990065>
- Cheng, Z., Xu, Y., Zhou, M., Yin, Z., Xu, L., & Chen, W. (2024). Using the grounded theory to develop the theoretical model of Chinese school sports coaching competence. *BMC Public Health*, 24(1), 3202. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-21060-0>
- Cooke, M., Paradis, K. F., Sharp, L. A., Woods, D., & Sarkar, M. (2024). Psychological safety: A qualitative study on coach and athlete perceptions. *International Sport Coaching Journal*, 12(3), 490-502. <https://doi.org/10.1123/iscj.2023-0115>
- Cotterill, S. T., Loughhead, T. M., & Fransen, K. (2022). Athlete leadership development within teams: Current understanding and future directions. *Frontiers in Psychology*, 13, 820745. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.820745>
- Domínguez González, J. A., Sánchez García, C., Morales Sánchez, V., Hernández Mendo, A., & Reigal Garrido, R. E. (2024). Empowering and disempowering climate generated by coaches is associated with negative coping control and attentional control in football players: The mediating role of self-confidence and competitive anxiety. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 19(6), 2249-2260. <https://doi.org/10.1177/17479541241269315>
- Eldadi, O., Sharon-David, H., & Tenenbaum, G. (2023). Interpersonal emotions in team sports: Effects of emotional contagion on emotional, social and performance outcomes of a team. *Scientific Journal of Sport and Performance*, 2(4), 473-491. <https://doi.org/10.55860/KCDX3917>
- Enworo, O. C. (2023). Application of Guba and Lincoln's parallel criteria to assess trustworthiness of qualitative research on indigenous social protection systems. *Qualitative Research Journal*, 23(4), 372-384. <https://doi.org/10.1108/QRJ-08-2022-0116>
- Forestier, C., de Chanaleilles, M., Boisgontier, M. P., & Chalabaev, A. (2022). From ego depletion to self-control fatigue: A review of criticisms along with new perspectives for the investigation and replication of a multicomponent phenomenon. *Motivation Science*, 8(1), 19-32. <https://doi.org/10.1037/mot0000262>
- Fransen, K., McEwan, D., & Sarkar, M. (2020). The impact of identity leadership on team functioning and well-being in team sport: Is psychological safety the missing link? *Psychology of Sport and Exercise*, 51, 101763. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2020.101763>

- Gardner, W. L., Karam, E. P., Noghani, F., Coglisier, C. C., Gullifor, D. P., Mhatre, K., Ge, S., Bi, R., Yan, Z., & Dahunsi, D. (2024). 'Let's get real' ... when we lead: A systematic review, critical assessment, and agenda for authentic leadership theory and research. *Journal of Management & Organization*, 1-27. <https://doi.org/10.1017/jmo.2024.68>
- 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>
- Homayounnia Firoozjah, M., Homayouni, A., & Noorizadeh, A. (2020). The relationship between psychological well-being with creativity and performance in Male Coaches of Iran's Football League. *International Journal of Motor Control and Learning*, 2(1), 18-25. <https://doi.org/10.29252/ijmcl.2.1.9>
- Karayel, E., Adilogullari, I., & Senel, E. (2024). The role of transformational leadership in the associations between coach-athlete relationship and team resilience: A study on elite football players. *BMC Psychology*, 12(1), 514. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-02043-7>
- Kim, J., Tamminen, K. A., Harris, C., & Sutherland, S. (2021). A mixed-method examination of coaches' interpersonal emotion regulation toward athletes. *International Sport Coaching Journal*, 9(1), 111-121. <https://doi.org/10.1123/iscj.2021-0006>
- Lara-Bercial, S., Bales, J., North, J., Petrovic, L., & Calvo, G. (2022). International council for coaching excellence position statement "professionalisation of sport coaching as a global process of continuous improvement". *International Sport Coaching Journal*, 9(2), 157-160. <https://doi.org/10.1123/iscj.2021-0097>
- Li, L., Olson, H. O., Tereschenko, I., Wang, A., & McCleery, J. (2025). Impact of coach education on coaching effectiveness in youth sport: a systematic review and meta-analysis. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 20(1), 340-356. <https://doi.org/10.1177/17479541241283442>
- Polat, E., Arıcı, H. E., & Arasli, H. (2024). Authentic leadership: A systematic review and research agenda. *Ege Academic Review*, 24(3), 369-390. <https://doi.org/10.21121/eab.240302>
- Ramazani, S., Esmaeilzadeh Ghandhari, M., Fahimdozin, H., & Paymani Zad, H. (2022). Designing a Psychological Empowerment Model for Coaches in Sports Based on Data Theory. *Sport Psychology Studies*, 11(40), 125-177. <https://doi.org/10.22089/spsvj.2021.10707.2193>
- Rausch, C., Fritsch, J., Altmann, S., Steindorf, L., Spielmann, J., & Jekauc, D. (2025). Leading through performance crises: soccer coaches' insights on their strategies—a qualitative study. *Frontiers in Psychology*, 16, 1576717. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1576717>
- Rico-Bordera, P., Pineda, D., Galán, M., & Piqueras, J. A. (2025). Assessing the dark personality traits with observer reports: A meta-analysis of inter-rater agreement on the Dark Triad and Dark Tetrad traits. *Personality and Mental Health*, 19, e1639. <https://doi.org/10.1002/pmh.1639>
- Schubring, A., Lundvall, S., & Rylander, P. (2024). Exploring the professionalisation of sports coaching from the athlete's point of view: a study of professional players from Sweden. *Sport in Society*, 27(12), 1958-1977. <https://doi.org/10.1080/17430437.2024.2411494>
- Sosa-Díaz, M.-J., & Valverde-Berrocso, J. (2022). Grounded theory as a research methodology in educational technology. *International Journal of Qualitative Methods*, 21, 1-14. <https://doi.org/10.1177/16094069221133228>
- Strauss, A., & Corbin, J. M. (1990). Grounded theory research: Procedures, canons, and evaluative criteria. *Qualitative Sociology*, 13(1), 3-21. <https://doi.org/10.1007/BF00988593>
- Sutton, A. (2016). Measuring the effects of self-awareness: Construction of the self-awareness outcomes questionnaire. *Europe's Journal of Psychology*, 12(4), 645-658. <https://doi.org/10.5964/ejop.v12i4.1178>

- Tamminen, K., Wolf, S. A., Dunn, R., & Bissett, J. E. (2024). A review of the interpersonal experience, expression, and regulation of emotions in sport. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 17(2), 1132-1169. <https://doi.org/10.1080/1750984X.2022.2132526>
- Thelwell, R. C., Wagstaff, C. R., Chapman, M. T., & Kenttä, G. (2017). Examining coaches' perceptions of how their stress influences the coach-athlete relationship. *Journal of Sports Sciences*, 35(19), 1928-1939. <https://doi.org/10.1080/02640414.2016.1241422>
- Wagstaff, C. R., & Burton-Wylie, S. (2018). Organisational culture in sport: A conceptual, definitional and methodological review. *Sport & Exercise Psychology Review*, 14(2), 32-52. <https://doi.org/10.53841/bpssepr.2018.14.2.32>
- Zhu, O. Y., Greene, D., & Dolnicar, S. (2024). Should the risk of social desirability bias in survey studies be assessed at the level of each pro-environmental behaviour? *Journal of Environmental Psychology*, 104, 104933. <https://doi.org/10.1016/j.jenvp.2024.104933>