

Kim, Jeemin

Université de Toronto

Tamminen, K. A., Danyluck, C., Wagstaff, C. R. D., McEwen, C., Wolf, S. A.
Subvention Savoir 2018

L'autorégulation (AR) émotionnelle et leur régulation interpersonnelle des émotions (RIE) chez les athlètes et leurs effets sur l'anxiété et la réalisation des objectifs pendant la compétition

La participation des athlètes à la régulation efficace des émotions est importante pour leur fonctionnement et leurs performances (Uphill et Jones, 2011). En plus de l'autorégulation (AR) émotionnelle de leurs propres émotions, les athlètes s'engagent également dans la régulation interpersonnelle des émotions (RIE), qui désigne leurs tentatives de régulation des émotions d'autrui (Niven et coll., 2011). La recherche sur le sport a révélé que la RIE (1) se produit couramment entre coéquipiers, (2) sollicite diverses stratégies comme l'humour, la distraction et la rétroaction positive, et (3) est liée à des résultats clés comme le plaisir, l'engagement et la performance d'équipe des athlètes (Campo et coll., 2017; Friesen et coll., 2015; Tamminen et coll., 2016, 2019).

Objectif : Cette étude cherchait à étoffer la littérature précédente à plusieurs égards. Premièrement, étant donné que les recherches précédentes ont exploré les résultats distants de la RIE comme la performance et le plaisir, nous avons examiné les liens entre la RIE et des émotions particulières, comme l'anxiété, ressenties pendant la compétition. Deuxièmement, sur la base des recherches précédentes qui ont démontré un lien entre la RIE et les performances de l'équipe, nous avons cherché à savoir si la RIE avait une incidence sur la réalisation des objectifs des athlètes individuels pendant la compétition. Troisièmement, étant donné qu'il a été démontré que l'AR émotionnelle et la RIE se produisent simultanément, nous les avons examinées simultanément en relation avec les résultats ci-dessus.

Méthode : Cinq cent neuf athlètes de 50 équipes sportives au Canada et au Royaume-Uni ont répondu à un sondage après un match de compétition. Le sondage comprenait des mesures de l'anxiété ressentie avant et pendant la compétition, de l'engagement de l'athlète dans des activités d'amélioration et de détérioration de l'affect, de l'offre par ses coéquipiers d'activités d'amélioration et de détérioration de l'affect, et de son sentiment de maîtrise de l'objectif.

Résultat : L'atteinte des objectifs était liée positivement à l'amélioration de l'affect de l'AR émotionnelle ($p < 0,001$) et négativement à l'aggravation de l'affect de l'AR émotionnelle ($p = 0,005$). L'anxiété pendant la compétition, une fois l'anxiété précompétition prise en compte, était liée positivement à l'aggravation de l'affect de l'AR émotionnelle ($p = 0,009$). La RIE n'était pas liée à l'anxiété ou à la réalisation d'objectifs ($ps = 0,186-0,824$). Les analyses a posteriori ont révélé que lorsque les effets de l'AR émotionnelle étaient fixés à zéro, l'anxiété était liée positivement à l'amélioration de l'affect ($p = 0,010$) et à l'aggravation de l'affect de la

RIE ($p = 0,017$), et la réalisation d'objectifs était liée positivement à l'amélioration de l'affect de la RIE ($p < 0,001$).

Conclusion : Bien que la RIE des coéquipiers puisse être importante pour l'anxiété et la réalisation d'objectifs, elle semble être moins importante si l'autorégulation émotionnelle propre des athlètes est prise en compte. Des recherches supplémentaires sont nécessaires pour comprendre les contextes dans lesquels l'AR émotionnelle et la RIE contribuent à des résultats positifs, et pour continuer à explorer les stratégies optimales de régulation des émotions pour et parmi les athlètes.

État du projet : Le Conseil de recherches en sciences humaines (CRSH) et Sport Canada ont accordé un financement au projet de recherche en 2018. Le résumé ci-dessus décrit l'étude 1, qui est complète (<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2021.102034>). L'étude 2 vise à examiner les schèmes de conversations entre deux coéquipiers concernant les facteurs de stress. Les données sont colligées et l'analyse est en cours (46 dyades).
