

تأثیر واسطه‌ای اعتماد به خود و خودکارآمدی ورزشی بر رابطه بین ابعاد خشم و مهار خشم با عملکرد ورزشی

Mediation effects of self-confidence and sport self-efficacy on the relationship between dimensions of anger and anger control with sport performance

Mohammad Ali Besharat, Ph.D.

Leyli Azizi, M.A.

Azra Shalbaf, M.A.

دکتر محمدعلی بشارت^۱

لیلا عزیزی^۲

عنرا شالباف^۳

Abstract

The aim of this study was to examine mediation effects of self-confidence and sport self-efficacy on the relationship between dimensions of anger and anger control with sport performance in a sample of Iranian athletes. A total of 246 volunteer athletes (149 boys, 97 girls) were included in this study. All participants were asked to complete Tehran Multidimensional Anger Scale (TMAS; Besharat, 2007) and Sport Self-Efficacy Scale (SSES; Besharat, 2008). To measure the athletes' sport performance, their coaches were asked to complete the Sport Achievement Scale (SAS; Besharat, Abbasi, & Shojaoldin, 2002). The results revealed that self-confidence and sport self-efficacy mediated the relationship between dimensions of anger and anger control with sport performance. Analysis of the data revealed that mediation effects of self-confidence for the association of anger with sport performance were partial for dimensions of anger and full for dimensions of anger control. Analysis of the data also revealed that mediation effects of sport self-efficacy for the association of anger with sport performance were full for dimensions of both anger and anger control.

Keywords: personality, emotion, sport psychology

چکیده

هدف اصلی این پژوهش، مطالعه تأثیر واسطه‌ای دو متغیر اعتماد به خود و خودکارآمدی ورزشی بر رابطه بین ابعاد خشم و مهار خشم با عملکرد ورزشی در نمونه‌ای از ورزشکاران ایرانی بود. دوپست و چهل و شش ورزشکار (۱۴۹ پسر، ۹۷ دختر) از فدراسیون‌های مختلف ورزشی به صورت داوطلب در این پژوهش شرکت کردند. از ورزشکاران خواسته شد مقیاس خشم چند بعدی تهران (TMAS؛ بشارت، ۱۳۸۶) و مقیاس خودکارآمدی ورزشی (SSES؛ بشارت، ۱۳۸۷) را تکمیل کنند. به منظور سنجش عملکرد ورزشی ورزشکاران، از مربیان آن‌ها خواسته شد مقیاس موفقیت ورزشی (SAS؛ بشارت، عباسی و شجاع‌الدین، ۱۳۸۱) را تکمیل کنند. نتایج پژوهش نشان داد که اعتماد به خود و خودکارآمدی ورزشی، بر رابطه بین ابعاد خشم و عملکرد ورزشی تأثیر واسطه‌ای دارند. تحلیل این نتایج نشان داد که اعتماد به خود تأثیر ابعاد خشم بر عملکرد ورزشی را به صورت جزئی و تأثیر مهار خشم بر عملکرد ورزشی را به طور کامل کاهش می‌دهد. تحلیل این نتایج در مورد خودکارآمدی ورزشی نشان داد که این متغیر، تأثیر ابعاد خشم و مهار خشم بر عملکرد ورزشی را به طور کامل کاهش می‌دهد.

واژه‌های کلیدی: شخصیت، هیجان، روانشناسی ورزشی

Besharat@ut.ac.it

Received: 30 Dec 2008

Accepted: 08 Jun 2010

^۱عضو هیات علمی دانشگاه تهران

^۲کارشناس ارشد روانشناسی بالینی

^۳کارشناس ارشد دانشگاه تهران (دانشجوی دکتری دانشگاه پیام‌نور تهران)

پذیرش: ۸۹/۰۳/۱۸

دریافت: ۸۷/۱۰/۱۰

مقدمه

خشم^۱ و پرخاشگری^۲، از پدیده‌های شایع در موقعیت‌های رقابتی، مانند ورزش هستند. مسابقه ورزشی، به دلیل ماهیت مبارزه‌طلبانه و نتیجه احتمالاً ناکام‌کننده آن، هیجان خشم و رفتارهای پرخاشگرانه را افزایش می‌دهد؛ پدیده‌هایی که می‌توانند در موقعیت‌های خطر (مثل مسابقه‌های سرنوشت‌ساز ملی و بین‌المللی) فاجعه‌آفرین باشند. بررسی رابطه خشم- پرخاشگری با عملکرد ورزشی و مهم‌تر از آن، تأثیر عوامل واسطه‌ای که می‌توانند نقش تعیین‌کننده در این رابطه داشته باشند از اهمیت ویژه برخوردار است.

خشم، هیجانی است که با احساسات منفی در امتداد پیوستاری از ناراحتی^۳ (خشم ملایم) تا غضب^۴ و غیظ^۵ (خشم شدید)، همراه با تغییرات انگیزشی در سیستم عصبی خودمختار^۶ مشخص می‌شود (آوریل، ۱۹۸۳؛ اسپیلبرگر، کرین، کارنس، پلگرین و ریکمن، ۱۹۹۱؛ کاسینو و ساکودولسکی، ۱۹۹۵). خشم، به خصوص در رقابت‌های ورزشی، به رفتار پرخاشگرانه منتهی می‌شود (تری و اسلید، ۱۹۹۵؛ رویز و هنین، ۲۰۰۴؛ ماکسول، ۲۰۰۴). برکویتز (۱۹۸۹)، در فرضیه ناکامی- پرخاشگری مدعی شد که تجربه تحریک‌شدگی، ناکامی یا محرک‌های ناخوشایند، از طریق ایجاد عاطفه منفی به پرخاشگری منتهی می‌شود. ناکامی گرچه الزاماً به رفتار پرخاشگرانه منتهی نمی‌شود، آمادگی برای پرخاشگری از طریق خشم، خصومت یا دیگر احساسات منفی ایجاد می‌کند. پژوهش‌های متعدد، رابطه خشم- پرخاشگری را بررسی کرده و نشان داده‌اند که هیجان خشم، رفتار پرخاشگرانه ورزشکار را افزایش می‌دهد (برکویتز، ۱۹۹۳؛ فارینگتون، ۱۹۷۸؛ کانروی، سیلوا، نیوکام، والکر و جانسون، ۲۰۰۱).

خشم، همچنین می‌تواند عملکرد را از طریق مختل کردن توجه یا افزایش تمرکز توجه، پردازش اطلاعات و تصمیم‌گیری، اجرا و کنترل عملکرد، قویاً تحت تأثیر قرار دهد (جونز، ۲۰۰۳)؛ برای مثال، خشم مخرب ممکن است بر اثر عملکرد غیر مجاز و عمدی حریف برانگیخته شود. بازیکن خطا دیده ممکن است تمرکز توجهش را از وظیفه و تکلیف اختصاصی ورزشی، برای تلافی کردن، به بازیکن خاطی منحرف سازد. خشم از این جهت مخرب است که باعث تلف کردن انرژی، کاهش موفقیت و خشونت غیر مجاز می‌شود. از سوی دیگر، بازیکن ممکن است از خشم خود به عنوان ابزاری برای هدایت انرژی بیشتر به سمت رفتارهای مجاز، سازنده و قاطعانه به منظور بازداري و ممانعت از حمله حریف استفاده کند. بنابراین، خشم می‌تواند عملکرد را آشفته و معیوب سازد یا بر عکس، رفتار را برای تحقق یک هدف خاص ورزشی سازمان‌دهی و بسیج نماید. چه ویژگی‌هایی می‌توانند به مدیریت خشم در

-
1. anger
 2. aggression
 3. irritation
 4. fury
 5. rage
 6. autonomic nervous system

موقعیت‌های رقابتی به ورزشکار کمک کنند؟ به عبارت دیگر، چه عواملی می‌توانند بین خشم و عملکرد ورزشی واسطه شوند و بر این رابطه تاثیر مثبت بگذارند؟ پاسخ به این پرسش، یکی از هدف‌های انجام این پژوهش است که با بررسی متغیرهای واسطه‌ای اعتماد به خود^۱ و خودکارآمدی^۲ محقق خواهد شد. اعتماد به خود، یکی از مهمترین متغیرهای مرتبط با عملکرد ورزشی است (روبازا و بارتولی، ۲۰۰۷). اعتماد به خود، یعنی باور و اعتقاد فرد به توانایی کنترل خود و محیط، توانایی ادراک شده مدیریت خشم را افزایش می‌دهد و این امکان را فراهم می‌سازد که ورزشکار از هیجان خود به طور سازنده در جهت تحقق هدف‌های ورزشی استفاده کند و اسیر پیامدهای خشم مخرب، که یکی از جلوه‌های غالب آن رفتار پرخاشگرانه است، نشود (بارتون، ۱۹۹۸؛ مارتنس، ویالی و بارتون، ۱۹۹۰؛ وودمن و هاردی، ۲۰۰۱). یافته‌های پژوهشی نشان داده‌اند که سطوح بالای اعتماد به خود در ورزشکاران، با توانمندی‌های سازنده ادراک شده مرتبط است (جونز، سوین و هاردی، ۱۹۹۳؛ روبازا و بارتولی، ۲۰۰۷). اعتماد به خود، همچنین نشانه‌های خشم رقابتی را تعدیل (روبازا و بارتولی، ۲۰۰۷؛ هنتون، اوبراین و ملالیو، ۲۰۰۳؛ هنتون و کوناقتون، ۲۰۰۲) و منابع مقابله را برای مواجهه با هیجان‌های منفی آسان می‌کند (هنتون و کوناقتون، ۲۰۰۲) و باعث حفظ و تداوم کنترل در جریان مسابقه می‌شود. اعتماد به خود پیش از مسابقه و در جریان مسابقه، غالباً با عملکرد بهتر همبستگی دارد (روبازا و بارتولی، ۲۰۰۷؛ کرفت، مگیار، بکر و فلتز، ۲۰۰۳). خودکارآمدی، به باور فرد در مورد توانایی انجام رفتارهای خاص برای به دست آوردن نتایج مطلوب گفته می‌شود (بندورا، ۱۹۹۷). بر اساس نظریه خودکارآمدی بندورا، که به تاثیر افکار مربوط به خود بر رفتار و انگیزه افراد اشاره دارد، ادراک افراد از توانایی‌های خود بر سطوح انگیزش آن‌ها، الگوی تفکر و واکنش‌های هیجانی و رفتاری آن‌ها در موقعیت‌های استرس‌زا تاثیر دارد (بندورا، ۱۹۹۷). بر اساس مبانی نظریه اجتماعی- شناختی، افراد با سطوح بالای خودکارآمدی در مقایسه با افراد دارای خودکارآمدی کمتر، در مقابل برانگیختگی‌های هیجانی شدید مثل خشم، کمتر آسیب‌پذیر خواهند بود و برای مقابله سازش‌یافته با برانگیختگی هیجانی مستعدترند (بندورا، ۱۹۹۷، ۲۰۰۱). آسبروکس، تامس و ویلیامز (۱۹۹۵)، نشان دادند که افراد با سطوح بالای خودکارآمدی، تمایلات کمتری برای فرونشانی خشم^۳ یا ابراز خشم^۴ به شیوه‌ای پرخاشگرانه داشتند.

هدف اصلی پژوهش حاضر، بررسی نقش واسطه‌ای اعتماد به خود و خودکارآمدی ورزشی در رابطه بین ابعاد خشم و مهار خشم با عملکرد ورزشی بود. بر این اساس و با توجه به شواهد تجربی موجود، فرضیه‌های پژوهش به این شرح آزمون شدند: فرضیه اول: اعتماد به خود در رابطه بین ابعاد خشم و مهار

1. self-confidence

2. self-efficacy

3. suppress anger

4. express anger

خشم با عملکرد ورزشی تاثیر واسطه‌ای دارد؛ فرضیه دوم: خودکارآمدی ورزشی در رابطه بین ابعاد خشم و مهار خشم با عملکرد ورزشی تاثیر واسطه‌ای دارد.

روش

جامعه آماری این پژوهش، ورزشکاران حرفه‌ای ورزش‌های مختلف از سراسر ایران بودند. دویست و شصت و سه ورزشکار از فدراسیون‌ها و باشگاه‌های مختلف ورزشی، به صورت داوطلب در این پژوهش شرکت کردند. از ورزشکاران خواسته شد مقیاس خشم چند بُعدی تهران^۱ (TMAS؛ بشارت، ۱۳۸۷) و مقیاس خودکارآمدی ورزشی^۲ (SSES؛ بشارت، ۱۳۸۷) را تکمیل کنند. تعداد ۱۷ شرکت‌کننده، به دلیل پاسخ ناقص به پرسش‌نامه‌ها، از تحلیل‌های آماری کنار گذاشته شدند و بدین ترتیب، نمونه پژوهش به ۲۴۶ ورزشکار (۱۴۹ پسر، ۹۷ دختر) کاهش یافت. میانگین سنی کل ورزشکاران، ۲۳ سال با دامنه ۱۸ تا ۳۳ سال و انحراف استاندارد ۳/۱۰، میانگین سن ورزشکاران پسر، ۲۳/۵۰ سال با دامنه ۱۸ تا ۳۳ سال و انحراف استاندارد ۳/۲۰ و میانگین سن ورزشکاران دختر، ۲۲/۳۰ سال با دامنه ۱۸ تا ۲۹ سال و انحراف استاندارد ۲/۹۰ بود. به منظور سنجش عملکرد ورزشی ورزشکاران، «مقیاس موفقیت ورزشی»^۳ (SAS؛ بشارت، عباسی و شجاع‌الدین، ۱۳۸۱) در اختیار مربیان ورزشکاران قرار گرفت و ضمن تشریح اهداف پژوهش، از آنان خواسته شد پرسشنامه را تکمیل کنند. پژوهش حاضر از نوع پژوهش‌های توصیفی-همبستگی است.

روش اجرا: پس از تشریح هدف‌های پژوهش و هماهنگی‌های لازم با مسوولان فدراسیون‌ها و باشگاه‌های ورزشی ذکر شده، ضمن ارائه توضیحاتی در زمینه ضرورت و اهمیت پژوهش و نحوه پاسخ‌دهی به پرسش‌ها، از ورزشکاران خواسته شد که به پرسشنامه‌ها پاسخ دهند. محدودیت زمانی برای پاسخ به سوال‌ها مطرح نبود، اما حداکثر زمان لازم برای تکمیل پرسشنامه‌ها از ۳۰ دقیقه تجاوز نکرد. هدف این بود که ورزشکاران، بدون تحت فشار قرار گرفتن از نظر زمان تکمیل پرسشنامه‌ها، با آرامش و دقت به سوال‌ها پاسخ دهند تا ضریب دقت و اعتبار پاسخ‌ها افزایش یابد. هیچ اجباری برای شرکت در پژوهش اعمال نشد و همه ورزشکاران به صورت داوطلب در پژوهش شرکت کردند. پرسشنامه‌ها روز قبل از مسابقات به صورت گروهی بین ورزشکاران توزیع، تکمیل و جمع‌آوری شد. برای تحلیل داده‌های پژوهش از شاخص‌ها و روش‌های آماری شامل فراوانی، درصد، میانگین، انحراف معیار، ضرایب همبستگی، تحلیل رگرسیون و تحلیل واریانس استفاده شد.

-
1. Tehran Multidimensional Anger Scale
 2. Sport Self-Efficacy Scale
 3. Sport Achievement Scale

ابزار سنجش

مقیاس خشم چندبُعدی تهران: این مقیاس، آزمونی ۳۰ سوالی است که به وسیله بشارت (۱۳۸۶)، برای سنجش ابعاد خشم در دانشگاه تهران و برای جامعه ایرانی ساخته و هنجاریابی شده است. سوال‌های آزمون، شش بُعد خشم شامل خشم صفتی، خشم حالتی، خشم درونی، خشم بیرونی، مهار خشم درونی و مهار خشم بیرونی را در مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت، از نمره یک (خیلی کم) تا نمره پنج (خیلی زیاد) می‌سنجد. ویژگی‌های روانسنجی مقیاس خشم چند بُعدی تهران، در چندین پژوهش بررسی و تایید شده است (بشارت، ۱۳۸۶). بر اساس یافته‌های مقدماتی، آلفای گرونباخ پرسش‌های هر یک از زیر مقیاس‌ها در مورد یک نمونه ۶۸۰ نفری از دانشجویان، به ترتیب ۰/۹۱، ۰/۸۷، ۰/۹۰، ۰/۸۹، ۰/۸۹ و ۰/۷۶ محاسبه شد که نشانه همسانی درونی^۱ خوب آزمون است. ضرایب همبستگی، بین نمره‌های ۱۱۱ نفر از نمونه مذکور، در دو نوبت با فاصله دو هفته، به ترتیب برای خشم صفت ۰/۸۲، $r =$ برای خشم حالت ۰/۷۴، $r =$ برای خشم درونی ۰/۷۷، $r =$ برای خشم بیرونی ۰/۷۵، $r =$ برای مهار خشم درونی ۰/۷۱ و $r =$ برای مهار خشم بیرونی، ۰/۶۹، $r =$ محاسبه شد که نشانه پایایی بازآزمایی^۲ رضایت‌بخش مقیاس است. روایی محتوایی^۳ مقیاس خشم چند بُعدی تهران بر اساس داوری هشت نفر از متخصصان روانشناسی بررسی و ضرایب توافق کندال، برای هر یک از مقیاس‌های خشم صفت، خشم حالت، خشم درونی، خشم بیرونی، مهار خشم درونی و مهار خشم بیرونی، به ترتیب ۰/۸۳، ۰/۸۲، ۰/۸۹، ۰/۹۰، ۰/۸۸ و ۰/۸۹ محاسبه شد. روایی همگرا^۴ و تشخیصی (افتراقی)^۵ مقیاس خشم چند بُعدی تهران، از طریق اجرای همزمان مقیاس نشخوار خشم^۶، پرسشنامه پرخاشگری رقابتی^۷ و مقیاس سلامت روانی^۸ در مورد آزمودنی‌ها محاسبه شد و مورد تایید قرار گرفت (بشارت، ۱۳۸۶).

مقیاس خودکارآمدی ورزشی: مقیاس خودکارآمدی ورزشی، آزمونی ۱۰ سوالی است و خودکارآمدی ورزشی را از صفر تا صد می‌سنجد. حداقل نمره آزمودنی در این مقیاس، صفر و حداکثر، ۱۰۰۰ خواهد بود. نمره بالاتر، نشان‌دهنده سطوح بالاتر خودکارآمدی ورزشی و مهارت‌های مرتبط با این سازه است. این مقیاس، بر اساس مدل‌های نظری خودکارآمدی و پرسشنامه‌های مرتبط با این سازه (برای مثال، بندورا، ۱۹۹۷، ۲۰۰۱، ۲۰۰۶؛ لولین، سنچز، عسگر و جونز، ۲۰۰۸) برای سنجش

1. internal consistency
2. test-retest reliability
3. content validity
4. convergent
5. discriminant
6. Anger Rumination Scale
7. Competitive Aggression Questionnaire
8. Mental Health Inventory

خودکارآمدی اختصاصی ورزشی ساخته شده است (بشارت، ۱۳۸۷). ویژگی‌های روانسنجی مقیاس کمال‌گرایی رقابتی در چندین پژوهش بررسی و تایید شده است (بشارت، ۱۳۸۷). بر اساس یافته‌های مفصلی، آلفای کرونباخ پرسش‌های مقیاس، در مورد نمونه‌ای ۲۳۶ نفری از ورزشکاران سطوح و رشته‌های مختلف ورزشی ۰/۹۳ محاسبه شد که نشانه همسانی درونی خوب مقیاس است. ضرایب همبستگی بین نمره‌های ۷۶ نفر از نمونه مذکور در دو نوبت با فاصله دو تا چهار هفته $r = 0.78$ به دست آمد و در سطح $P < 0.001$ ، پایایی باآزمایی مقیاس خودکارآمدی ورزشی را تایید کرد. روایی محتوایی مقیاس خودکارآمدی ورزشی بر اساس داوری شش نفر از متخصصان روانشناسی و تربیت بدنی بررسی شد و با ضریب توافق کندانال ۰/۸۷، مورد تایید قرار گرفت. روایی همگرا و تشخیصی (افتراقی) مقیاس خودکارآمدی ورزشی، از طریق اجرای همزمان مقیاس موفقیت ورزشی (بشارت، عباسی و صدرالدین، ۱۳۸۱)، مقیاس درجه‌بندی حرمت خود^۱ (ناجنت و توماس، ۱۹۹۳) و مقیاس سلامت روانی^۲ (بشارت، ۱۳۸۸) در مورد آزمودنی‌ها محاسبه و تایید شد. نتایج تحلیل عاملی اکتشافی^۳ نیز یک عامل کلی خودکارآمدی را برای این مقیاس تایید کرد (بشارت، ۱۳۸۷).

مقیاس موفقیت ورزشی: این آزمون، ابزاری ۱۶ ماده‌ای است که بر اساس مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت میزان موفقیت ورزشی آزمودنی را می‌سنجد. در این مقیاس، پاسخ‌های آزمودنی از خیلی کم تا خیلی زیاد به این صورت محاسبه می‌شود: خیلی کم = ۱، کم = ۲، متوسط = ۳، زیاد = ۴ و خیلی زیاد = ۵. نتایج روایی محتوایی مقیاس موفقیت ورزشی، بر اساس نظر مربیان و داوران ورزشی نشان داده است که ضریب تطابق کندانال، طبق نظر مربیان برابر با ۰/۵۴ و بنا بر نظر داوران، برابر با ۰/۴۴ است. نتایج مجذور خی برای آزمون معناداری ضرایب فوق نشان داد که همبستگی‌های به دست آمده برای مربیان ($X^2 = 163/18$ df = 15, $P < 0.001$) و برای داوران ($X^2 = 106/64$ df = 15, $P < 0.001$)، از نظر آماری معنادار است (بشارت و همکاران، ۱۳۸۱). ضریب آلفای کرونباخ ماده‌های مقیاس موفقیت ورزشی در مورد نمونه‌ای از ورزشکاران فوتبالیست و کشتی‌گیر (بشارت و همکاران، ۱۳۸۱)، برای نمره مربیان و داوران، به ترتیب ۰/۹۷ و ۰/۹۸ و برای کل نمونه ۰/۹۷ بود که بیان‌گر همسانی درونی بالایی آزمون است.

-
1. Self-Esteem Rating Scale
 2. Mental Health Inventory
 3. exploratory factor analysis

یافته‌ها

جدول ۱، شاخص‌های آماری شرکت‌کنندگان در پژوهش را در مورد نمره‌های ابعاد خشم، مهار خشم، اعتماد به خود، خودکارآمدی ورزشی و موفقیت ورزشی نشان می‌دهد.

جدول ۱- میانگین و انحراف معیار نمره‌های ابعاد خشم، مهار خشم، اعتماد به خود، خودکارآمدی ورزشی و موفقیت ورزشی ورزشکاران

متغیر	ورزشکاران پسر		ورزشکاران دختر		کل ورزشکاران	
	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
خشم صفت	۱۲/۲۳	۳/۴۱	۱۱/۶۹	۳/۸۴	۱۲/۰۲	۳/۵۹
خشم حالتی	۱۳/۲۰	۳/۳۳	۱۲/۴۸	۳/۵۲	۱۲/۹۱	۳/۴۲
خشم درونی	۱۳/۱۵	۳/۸۷	۱۲/۵۶	۴/۲۳	۱۲/۹۲	۴/۰۲
خشم بیرونی	۱۲/۸۵	۳/۳۷	۱۲/۲۴	۳/۷۳	۱۲/۶۱	۳/۵۲
مهار خشم دورنی	۱۷/۲۰	۳/۱۸	۱۸/۳۸	۳/۴۲	۱۷/۶۷	۳/۸۳
مهار خشم بیرونی	۱۸/۵۵	۳/۱۷	۱۹/۱۲	۳/۵۲	۱۸/۷۷	۳/۳۱
اعتماد به خود	۱۸/۸۶	۳/۵۰	۱۷/۷۵	۳/۸۶	۱۸/۴۲	۳/۶۸
خودکارآمدی ورزشی	۷۱۹/۵۹	۱۰۷/۹۸	۶۹۵/۲۵	۱۲۱/۷۲	۷۱۹/۰۰	۱۱۳/۹۸
موفقیت ورزشی	۶۵/۷۹	۷/۱۸	۶۴/۲۰	۳۸/۱۸	۶۵/۱۶	۷/۶۱

نتایج آزمون همبستگی پیرسون نشان داد که بین نمره‌های ابعاد خشم، مهار خشم، اعتماد به خود، خودکارآمدی ورزشی و موفقیت ورزشی شرکت‌کنندگان در جهت تایید فرضیه‌های پژوهش، همبستگی‌های معنادار وجود دارد (جدول ۲).

جدول ۲- ضرایب همبستگی پیرسون بین نمره‌های ابعاد خشم، مهار خشم، اعتماد به خود، خودکارآمدی ورزشی و موفقیت ورزشی ($n = 246$)

متغیر	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۱- خشم صفت	—							
۲- خشم حالتی	۰/۵۶	—						
۳- خشم درونی	۰/۵۷	۰/۷۴	—					
۴- خشم بیرونی	۰/۶۰	۰/۷۵	۰/۷۹	—				
۵- مهار خشم دورنی	-۰/۴۵	-۰/۵۶	-۰/۵۹	-۰/۵۷	—			
۶- مهار خشم بیرونی	-۰/۵۱	-۰/۵۵	-۰/۵۷	-۰/۶۰	۰/۷۱	—		
۷- اعتماد به خود	-۰/۱۷	-۰/۱۴	-۰/۱۸	-۰/۱۹	۰/۱۰	-۰/۱۳	—	
۸- خودکارآمدی ورزشی	-۰/۲۷	-۰/۱۶	-۰/۲۰	-۰/۲۲	۰/۱۳	۰/۱۶	-۰/۴۰	—
۹- موفقیت ورزشی	-۰/۲۶	-۰/۱۷	-۰/۲۱	-۰/۲۱	۰/۱۴	۰/۱۶	۰/۳۴	۰/۷۴

همبستگی‌ها در سطح ۰/۰۱ و ۰/۰۵ معنادار هستند.

برای سنجش میزان تأثیر واسطه‌ای اعتماد به خود بر رابطه ابعاد خشم و مهار خشم با عملکرد ورزشی، مجموعه‌ای از تحلیل‌های رگرسیونی دو گامی انجام شد. نتایج این تحلیل‌ها در جدول ۳ ارائه شده‌اند. این نتایج نشان داد که با وارد شدن اعتماد به خود به عنوان متغیر واسطه‌ای در معادله رگرسیون، ضریب β برای خشم صفتی از $-0/26$ به $-0/21$ کاهش یافت. آزمون سوبل^۱ نشان داد که این میزان تغییر معنادار است ($P < 0/001$; $t = 5/09$) و خشم صفتی نیز همچنان معنادار باقی ماند ($P < 0/001$ ؛ $t = -3/57$). نتایج همچنین نشان داد که با وارد شدن ابعاد دیگر خشم شامل خشم حالتی، خشم درونی و خشم بیرونی در معادله رگرسیون، نتایج مشابه تکرار می‌شود. این نتایج نشان می‌دهند که اعتماد به خود توانسته است، به عنوان متغیر واسطه‌ای، رابطه ابعاد خشم و عملکرد ورزشی را به صورت جزئی تحت تأثیر قرار دهد. تحلیل‌های رگرسیونی دو گامی برای سنجش میزان تأثیر واسطه‌ای اعتماد به خود بر رابطه ابعاد مهار خشم و عملکرد ورزشی نشان داد که ضریب β برای مهار خشم درونی از $0/14$ به $0/10$ کاهش یافت. آزمون سوبل نشان داد که این میزان تغییر معنادار است ($P < 0/001$ ، $t = 5/46$) در حالی که مهار خشم درونی معناداری خود را از دست داد ($P < 0/071$ ، $t = 2/57$). نتایج همچنین نشان داد که با وارد شدن مهار خشم بیرونی در معادله رگرسیون، نتایج مشابه تکرار می‌شود. این نتایج نشان می‌دهند که اعتماد به خود توانسته است، به عنوان متغیر واسطه‌ای، رابطه ابعاد مهار خشم و عملکرد ورزشی را به طور کامل تحت تأثیر قرار دهد. این نتایج، فرضیه اول پژوهش را تایید می‌کنند.

جدول ۳- خلاصه مدل رگرسیون، تحلیل واریانس و مشخصه‌های آماری اثر واسطه‌ای اعتماد به خود بر رابطه ابعاد خشم و مهار خشم با عملکرد ورزشی

شاخص	B	SEB	β	t	P
گام اول خشم صفتی ($R^2 = .07$)	-.052	.0131	-.0266	-3.30	.001
گام دوم خشم صفتی	-.0252	.0126	-.0213	-2.57	.001
اعتماد به خود ($R^2 = .016, \Delta R^2 = .009$)	.0629	.0123	.0304	5.09	.001
گام اول خشم حالتی ($R^2 = .02$)	-.0372	.0140	-.0168	-2.66	.008
گام دوم خشم حالتی	-.0271	.0132	-.0122	-2.01	.045
اعتماد به خود ($R^2 = .012, \Delta R^2 = .010$)	.0669	.0125	.0322	5.25	.001
گام اول خشم درونی ($R^2 = .04$)	-.0405	.0118	-.0212	-3.41	.001
گام دوم خشم درونی	-.0295	.0115	-.0156	-2.57	.011
اعتماد به خود ($R^2 = .014, \Delta R^2 = .009$)	.0646	.0125	.0312	5.15	.001
گام اول خشم بیرونی ($R^2 = .04$)	-.0458	.0125	-.0212	-3.39	.001
گام دوم خشم بیرونی	-.0329	.0131	-.0152	-2.51	.013
اعتماد به خود ($R^2 = .012, \Delta R^2 = .009$)	.0645	.0125	.0312	5.13	.001
گام اول مهار خشم درونی ($R^2 = .02$)	-.0331	.0145	.0280	2.28	.023
گام دوم مهار خشم درونی	-.0250	.0138	.0257	2.57	.010
اعتماد به خود ($R^2 = .012, \Delta R^2 = .010$)	.0681	.0125	.0329	5.46	.001
گام اول مهار خشم بیرونی ($R^2 = .02$)	-.0267	.0145	.0253	2.53	.012
گام دوم مهار خشم بیرونی	-.0271	.0138	.0250	2.52	.012
اعتماد به خود ($R^2 = .012, \Delta R^2 = .010$)	.0672	.0125	.0326	5.39	.001

سپس برای سنجش میزان تاثیر واسطه‌ای خودکارآمدی ورزشی بر رابطه ابعاد خشم و مهار خشم با عملکرد ورزشی، مجموعه‌ای از تحلیل‌های رگرسیونی دو گامی انجام شد. نتایج این تحلیل‌ها در جدول ۴ ارائه شده‌اند. این نتایج نشان داد که با وارد شدن خودکارآمدی ورزشی به عنوان متغیر واسطه‌ای در معادله رگرسیون، ضریب β برای خشم صفتی از $-.026$ به $-.006$ کاهش یافت. آزمون سوبل نشان داد که این میزان تغییر معنادار است ($t = 16.60, P < .001$)، در حالی که خشم صفتی معناداری خود را از دست داد ($t = -1.56, P < .0118$). نتایج همچنین نشان داد که با وارد شدن ابعاد دیگر خشم شامل خشم حالتی، خشم درونی و خشم بیرونی در معادله رگرسیون، نتایج مشابه تکرار می‌شود. این نتایج نشان می‌دهند که خودکارآمدی ورزشی توانسته است به عنوان متغیر واسطه‌ای، رابطه ابعاد خشم و عملکرد

ورزشی را به طور کامل تحت تأثیر قرار دهد. تحلیل‌های رگرسیونی دو گامی برای سنجش میزان تأثیر واسطه‌ای خودکارآمدی ورزشی بر رابطه ابعاد مهار خشم و عملکرد ورزشی نشان داد که ضریب β برای مهار خشم درونی از $0/14$ به $0/04$ کاهش یافت. آزمون سوبل نشان داد که این میزان تغییر معنادار است ($t = 17/33, P < 0/001$)، در حالی که مهار خشم درونی معناداری خود را از دست داد ($P < 0/281$). نتایج همچنین نشان داد که با وارد شدن مهار خشم بیرونی در معادله رگرسیون، نتایج مشابه تکرار می‌شود. این نتایج نشان می‌دهند که خودکارآمدی ورزشی توانسته است به عنوان متغیر واسطه‌ای، رابطه ابعاد مهار خشم و عملکرد ورزشی را به طور کامل تحت تأثیر قرار دهد. این نتایج، فرضیه دوم پژوهش را تایید می‌کنند.

جدول ۳- خلاصه مدل رگرسیون، تحلیل واریانس و مشخصه‌های آماری اثر واسطه‌ای خودکارآمدی ورزشی بر رابطه ابعاد خشم و مهار خشم با عملکرد ورزشی

شاخص	B	SEB	β	t	P
گام اول					
خشم صفتی ($R^2 = 0/07$)	-0/563	0/131	-0/266	-4/30	0/001
گام دوم					
خشم صفتی	-0/146	0/093	-0/069	-1/56	0/118
خودکارآمدی ورزشی ($R^2 = 0/56, \Delta R^2 = 0/49$)	4/87	0/003	0/730	16/60	0/001
گام اول					
خشم حالتی ($R^2 = 0/02$)	-0/374	0/140	-0/168	-2/66	0/008
گام دوم					
خشم حالتی	0/96-9/82	0/096-0/044	-0/044	-1/02	0/307
خودکارآمدی ورزشی ($R^2 = 0/56, \Delta R^2 = 0/53$)	4/95	0/003	0/741	17/21	0/001
گام اول					
خشم درونی ($R^2 = 0/04$)	-0/405	0/118	-0/214	-3/41	0/001
گام دوم					
خشم درونی	-0/118	0/082	-0/062	-1/43	0/152
خودکارآمدی ورزشی ($R^2 = 0/56, \Delta R^2 = 0/51$)	4/91	0/003	-0/736	16/99	0/001
گام اول					
خشم بیرونی ($R^2 = 0/04$)	-0/458	0/135	-0/212	-3/39	0/001
گام دوم					
خشم بیرونی	-0/106	0/094	-0/049	-1/12	0/260
خودکارآمدی ورزشی ($R^2 = 0/56, \Delta R^2 = 0/51$)	4/99	0/003	-0/738	16/95	0/001
گام اول					
مهار خشم درونی ($R^2 = 0/02$)	0/231	0/145	0/145	2/28	0/023
گام دوم					
مهار خشم درونی	0/106	0/098	0/046	1/07	0/281
خودکارآمدی ورزشی ($R^2 = 0/56, \Delta R^2 = 0/53$)	4/95	0/003	0/742	17/23	0/001
گام اول					
مهار خشم بیرونی ($R^2 = 0/02$)	0/1450/367	0/160	0/160	2/53	0/012
گام دوم					
مهار خشم بیرونی	9/61	0/099	0/042	0/97	0/331
خودکارآمدی ورزشی ($R^2 = 0/56, \Delta R^2 = 0/53$)	4/95	0/003	0/742	17/24	0/001

بحث

نتایج پژوهش نشان داد که اعتماد به خود با ابعاد خشم همبستگی منفی معنادار و با ابعاد مهار خشم و موفقیت ورزشی همبستگی مثبت معنادار دارد و می‌تواند در رابطه بین ابعاد خشم و مهار خشم با عملکرد ورزشی تأثیر واسطه‌ای داشته باشد. تحلیل آماری داده‌ها مشخص کرد که افزایش سطوح اعتماد به خود رابطه بین ابعاد خشم و مهار خشم با عملکرد ورزشی را کاهش می‌دهد. این تأثیرات واسطه‌ای که برای ابعاد خشم جزئی و برای ابعاد مهار خشم کامل بودند، در جهت تایید فرضیه اول پژوهش قرار داشتند و بر اساس احتمالات زیر تبیین می‌شوند.

اعتماد به خود، یعنی باور و اعتقاد فرد به توانایی کنترل خود و محیط (بارتون، ۱۹۹۸؛ مارتنس و همکاران، ۱۹۹۰؛ وودمن و هاردی، ۲۰۰۱)، توانایی ادراک شده ورزشکار در مدیریت استرس و هیجان‌های منفی در رقابت‌های ورزشی را تقویت می‌کند و باعث می‌شود که ورزشکار کمتر تحت تأثیر خشم و پیامدهای مخرب آن قرار گیرد. این احساس توانمندی، علاوه بر کنترل و کاهش هیجان‌های منفی، مثل خشم و پرخاشگری، به ورزشکار کمک می‌کند تا وظایف ورزشی‌اش را با موفقیت بیشتر انجام دهد و عملکرد بهتری داشته باشد. این تبیین، با یافته‌های پژوهشی که رابطه اعتماد به خود با توانمندی‌های ادراک شده را در ورزشکاران تایید کرده‌اند (برای مثال، جونز و همکاران، ۱۹۹۳؛ روبازا و بارتولی، ۲۰۰۷)، مطابقت می‌کند. همبستگی مثبت اعتماد به خود با ابعاد مهار خشم نیز بیانگر آن است که به موازات تأثیرات کنترلی و تعدیلی بر ابعاد خشم، اعتماد به خود از طریق تقویت مهار خشم نیز بر بهبود عملکرد ورزشی تأثیر می‌گذارد. یافته‌های پژوهشی (روبازا و بارتولی، ۲۰۰۷؛ گرفت و همکاران، ۲۰۰۳) نیز نشان دادند که اعتماد به خود پیش از مسابقه و در جریان مسابقه، غالباً با عملکرد بهتر همبستگی دارد.

یافته‌های پژوهشی نشان داده‌اند که اعتماد به خود، منابع مقابله را برای مواجهه با هیجان‌های منفی تسهیل می‌کند (جونز و هنتون، ۲۰۰۱؛ هنتون و کوناftون، ۲۰۰۲). بر این اساس می‌توان این احتمال را مطرح کرد که اعتماد به خود، به ورزشکار کمک می‌کند تا با استفاده مناسب از راهبردهای مقابله، نشانه‌های خشم رقابتی را مدیریت و کنترل کند و از این طریق، عملکرد ورزشی‌اش را بهبود بخشد. بر اساس نظریه کنترل-فرآیند کارور و شیر (۱۹۸۸) در مورد استرس و مقابله و همسو با یافته‌های مربوط به فرضیه «انتظار مقابله مثبت» در نظریه فعال‌سازی شناختی استرس (یورسین و اریکسن، ۲۰۰۴)، می‌توان این تبیین را اضافه کرد که اعتماد به خود، از طریق تفسیر و ارزیابی مثبت نشانه‌های مرتبط با خشم تجربه شده به وسیله بازیکن، به ورزشکار کمک می‌کند تا خشم را قابل کنترل بداند و بتواند با آن بهتر مقابله کند (روبازا و بارتولی، ۲۰۰۷؛ هنتون و همکاران، ۲۰۰۳؛ هنتون و کوناftون، ۲۰۰۲؛ یورسین و اریکسن، ۲۰۰۴). مقابله مؤثرتر با هیجان‌های منفی و پیامدهای آن‌ها در سایه اعتماد به خود، از طریق همبستگی مثبت اعتماد به خود ورزشکار با ابعاد مهار خشم، که در این پژوهش تایید شد، نیز تقویت می‌شود و احتمال موفقیت در عملکرد ورزشی را افزایش می‌دهد.

یافته‌های پژوهشی، همچنین نشان داده‌اند که اعتماد به خود ورزشکار، هیجان‌های منفی تجربه شده در مسابقه ورزشی، مثل نشانه‌های خشم رقابتی را تعدیل می‌کند (روبازا و بارتولی، ۲۰۰۷؛ هنتون و همکاران، ۲۰۰۳؛ هنتون و کوناقتون، ۲۰۰۲) و باعث حفظ و تداوم مدیریت و کنترل موقعیت در جریان مسابقه می‌شود. توانایی تعدیل هیجان‌های منفی و کنترل موقعیت در جریان مسابقه، به ورزشکار کمک می‌کند تا با آرامش بیشتر و مدیریت مؤثرتر بر بازی مسلط شود، مهارت‌های ورزشی خود را عملی سازد و به نتیجه‌ای مطلوب‌تر دست یابد.

نتایج پژوهش نشان داد که خودکارآمدی ورزشی با ابعاد خشم همبستگی منفی معنادار و با ابعاد مهار خشم و موفقیت ورزشی همبستگی مثبت معنادار دارد و می‌تواند در رابطه بین ابعاد خشم و مهار خشم با عملکرد ورزشی تاثیر واسطه‌ای داشته باشد. تحلیل آماری داده‌ها مشخص کرد که افزایش خودکارآمدی ورزشی رابطه بین ابعاد خشم و مهار خشم با عملکرد ورزشی را کاهش می‌دهد. این تاثیرات واسطه‌ای که برای ابعاد خشم و مهار خشم کامل بودند، در جهت تایید فرضیه دوم پژوهش قرار داشتند و بر اساس احتمالات زیر تبیین می‌شوند.

خودکارآمدی ورزشی، یعنی باور ورزشکار به توانایی اجرای موفق وظایف و مهارت‌های اختصاصی ورزشی، بر واکنش‌های هیجانی و رفتاری ورزشکار در موقعیت‌های استرس‌زای مسابقه تاثیر می‌گذارد. بندورا (۱۹۹۷، ۲۰۰۱)، با مقایسه افراد با خودکارآمدی بالا و پایین نشان داد که گروه نخست کمتر آسیب‌پذیر بودند و رفتارهای سازش یافته‌تری از خود نشان دادند. بر این اساس، می‌توان این احتمال را مطرح کرد که خودکارآمدی ورزشی به ورزشکار کمک می‌کند تا در جریان مسابقه کمتر تحت تاثیر هیجان‌های خشم‌انگیز قرار گیرد و در نتیجه، عملکرد ورزشی بهتری داشته باشد. همبستگی مثبت خودکارآمدی ورزشی با ابعاد مهار خشم نیز بیان‌گر آن است که به موازات تاثیرات سازنده بر ابعاد خشم، خودکارآمدی ورزشی از طریق تقویت مهار خشم نیز بر بهبود عملکرد ورزشی تاثیر می‌گذارد.

همانند اعتماد به خود، خودکارآمدی ورزشی نیز از طریق تقویت راهبردهای مقابله کارآمد، ورزشکار را برای مواجهه فعال با خشم رقابتی آماده می‌سازد. به کارگیری راهبردهای مقابله کارآمد با هیجان‌های خشم‌انگیز به ورزشکار کمک می‌کند تا این موقعیت استرس‌زا را بهتر مدیریت و کنترل نماید و از این طریق، عملکرد ورزشی‌اش را بهبود بخشد. رابطه خودکارآمدی با راهبردهای مقابله در پژوهش‌های دیگر نیز تایید شده است (برای مثال، بندورا، ۱۹۹۷، ۲۰۰۱؛ ترک و اوکیفوجی، ۲۰۰۲؛ لومباردو، تن، یینسن و اندرسون، ۲۰۰۵). تفسیر و ارزیابی مثبت نشانه‌های مرتبط با خشم، تبیین دیگری است که می‌توان بر اساس نظریه کنترل-فرایند (کارور و شیر، ۱۹۸۸) و فرضیه «انتظار مقابله مثبت» در نظریه فعال‌سازی شناختی استرس (یورسین و اریکسن، ۲۰۰۴) در این زمینه مطرح کرد. خودکارآمدی ورزشی، از طریق ارزیابی مثبت نشانه‌های مرتبط با خشم تجربه شده به وسیله بازیکن، به ورزشکار کمک می‌کند تا خشم را قابل کنترل بداند و بتواند با آن بهتر مقابله نماید (روبازا و بارتولی، ۲۰۰۷؛ هنتون و همکاران، ۲۰۰۳؛ هنتون و کوناقتون، ۲۰۰۲؛ یورسین و اریکسن، ۲۰۰۴). یورسین و اریکسن (۲۰۰۴)، معتقدند که انتظار

مقابله مثبت ورزشکار، یعنی احساس توانایی کنترل موقعیت با منابع موجود مقابله، احتمال هیجان‌های منفی را کاهش می‌دهد. خودکارآمدی ورزشی، به احتمال زیاد توان آن را دارد که انتظار مقابله مثبت را در ورزشکار افزایش دهد؛ احتمالی که یافته‌های پژوهش حاضر آن را تایید می‌کنند. مقابله مؤثرتر با هیجان‌های منفی و پیامدهای آن‌ها در سایه خودکارآمدی ورزشکار، از طریق همبستگی مثبت خودکارآمدی ورزشی با ابعاد مهارت خشم که در این پژوهش تایید شد، نیز تقویت می‌شود و احتمال موفقیت در عملکرد ورزشی را افزایش می‌دهد.

تاثیر خودکارآمدی بر کنترل و کاهش هیجان‌های منفی در پژوهش‌های مختلف تایید شده است (برای مثال، بندورا، ۱۹۹۷، ۲۰۰۱؛ ترک و اوکیفوجی، ۲۰۰۲؛ لومباردو، تن، یسنس و اندرسون، ۲۰۰۵). بر این اساس، می‌توان این احتمال را مطرح کرد که خودکارآمدی ورزشی به ورزشکار کمک می‌کند تا هیجان‌های منفی مختص رقابت‌های ورزشی، مثل خشم رقابتی را کنترل کند و کاهش دهد. این توانمندی، احساس تسلط و شایستگی ورزشکار را در جریان مسابقه تقویت می‌کند و عملکرد ورزشی وی را بهبود می‌بخشد. خودکارآمدی، همچنین از طریق تقویت پشتکار (ترک و اوکیفوجی، ۲۰۰۲)، به حفظ و تداوم کنترل و مدیریت شرایط استرس‌زای مسابقه کمک می‌کند. در نتیجه چنین پشتکاری، هیجان‌های منفی از جمله خشم رقابتی کاهش خواهند یافت. این وضعیت، به نوبه خود احتمال عملکرد بهتر و موفقیت ورزشی را افزایش می‌دهد.

نتایج پژوهش حاضر نشان داد که خودکارآمدی ورزشی، رابطه بین ابعاد خشم و عملکرد ورزشی را به طور کامل تحت تاثیر قرار می‌دهد، در حالی که اعتماد به خود فقط به صورت جزئی بر این رابطه تاثیر می‌گذارد. یکی از دلایل احتمالی این تفاوت تاثیرگذاری را می‌توان این‌گونه مطرح کرد که اعتماد به خود، بیانگر باور فرد به توانایی عمومی خود در کنترل شرایط و موقعیت‌ها است، ولی خودکارآمدی ورزشی بیانگر باور ورزشکار به توانایی خود در اجرای موفق وظایف و مهارت‌های اختصاصی ورزشی است. این بدان معنا است که باور به توانایی عمومی ممکن است به تنهایی تاثیری ضعیف‌تر بر کنترل و کاهش استرس‌ها و هیجان‌های منفی موقعیتی خاص (رقابت ورزشی) داشته باشد؛ در حالی که باور به توانایی اختصاصی، تاثیری قاطع بر آن زمینه و رفتار خاص خواهد داشت. از این تبیین احتمالی می‌توان نتیجه گرفت که گرچه اعتماد به خود و خودکارآمدی هم جهت هستند، اما شدت تاثیرگذاری آن‌ها متفاوت است. خودکارآمدی در زمینه‌ای خاص، باعث تاثیر قاطع بر رفتارهای مرتبط با آن زمینه می‌شود و همراهی و همسویی آن با اعتماد به خود، این تاثیر را تقویت می‌کند. بر این اساس می‌توان گفت که اعتماد به خود ورزشکار، چهارچوب کلی مدیریت و کنترل استرس‌ها را فراهم می‌سازد و خودکارآمدی ورزشی به طور اختصاصی ورزشکار را در زمینه‌های اختصاصی مربوط به مدیریت و کنترل استرس‌های ورزشی و عملکرد بهتر و موفقیت ورزشی یاری می‌رساند. به عبارت دیگر، اعتماد به خود سازه‌ای عمومی و خودکارآمدی یک سازه اختصاصی (موضوع محور) است.

به طور خلاصه، نتایج این پژوهش تأثیر واسطه‌ای اعتماد به خود و خودکارآمدی ورزشی را در رابطه بین ابعاد خشم و مهار خشم با عملکرد ورزشی در نمونه‌ای از ورزشکاران ایرانی تایید کرد. بر اساس یافته‌های پژوهش، تأثیر واسطه‌ای اعتماد به خود، به عنوان سازه‌ای عمومی، در رابطه بین اضطراب رقابتی و عملکرد ورزشی جزئی و ضعیف‌تر بود، اما تأثیر واسطه‌ای خودکارآمدی ورزشی، به عنوان سازه‌ای اختصاصی، در این رابطه کامل و قوی‌تر بود. این تفاوت تأثیرگذاری، تاییدی است بر تمایز این دو سازه که یکی عمومی و دیگری موضوع محور است. بر این اساس، می‌توان به دو دسته پیامد عملی و نظری پژوهش حاضر اشاره کرد. در سطح عملی، یافته‌های پژوهش توانستند اهمیت و ضرورت توجه به متغیرهای واسطه‌ای، یعنی اعتماد به خود و خودکارآمدی ورزشی را به عنوان عوامل تأثیرگذار بر رابطه ابعاد خشم و مهار خشم با عملکرد ورزشی در ورزشکاران مطرح سازند. شناسایی این سازه‌های روانشناختی، به عنوان متغیرهای واسطه‌ای، در ورزشکاران می‌تواند به عنوان گامی مؤثر در پیش‌گیری از پیامدهای نامطلوب مسابقات ورزشی در نظر گرفته شود. تهیه و تدوین برنامه‌های آموزشی و مداخله‌ای، به منظور افزایش اعتماد به خود و بالا بردن سطح خودکارآمدی ورزشی به خصوص در رقابت‌های ملی و بین‌المللی، اقدام عملی دیگری است که می‌تواند برای تعدیل سطوح هیجان‌های منفی و بهبود عملکرد ورزشی ورزشکاران به کار بسته شود. در سطح پیامدهای نظری، یافته‌های این پژوهش می‌توانند در خدمت نظریه‌های مرتبط با هیجان‌ها، تنظیم هیجان‌ها، راهبردهای مقابله و مدیریت استرس، به خصوص در حوزه روانشناسی ورزشی، قرار گیرند.

پژوهش حاضر، به دلیل این که اولین بار است در جامعه ورزشی ایران انجام می‌شود، نیازمند تکرار در نمونه‌های مختلف و تاییدهای تجربی بیشتر است. تا آن موقع، یافته‌های پژوهش باید با احتیاط تفسیر شوند. همین‌طور، نمونه پژوهش (گروهی از ورزشکاران داوطلب) و نوع پژوهش (همبستگی)، محدودیت‌هایی را در زمینه تعمیم یافته‌ها، تفسیرها و اسنادهای علت‌شناختی متغیرهای مورد بررسی مطرح می‌کنند که باید در نظر گرفته شوند. به علاوه، مشکلات احتمالی مربوط به روایی ابزار مورد استفاده در این پژوهش را نباید از نظر دور داشت.

منابع

- بشارت، م. ع. (۱۳۸۶). ساخت و هنجاریابی مقیاس خشم چند بُعدی تهران. گزارش پژوهشی، دانشگاه تهران.
 بشارت، م. ع. (۱۳۸۷). ساخت و هنجاریابی مقیاس خودکارآمدی ورزشی. گزارش پژوهشی، دانشگاه تهران.
 بشارت، محمدعلی (۱۳۸۸). پایایی و روایی فرم ۲۸ سوالی مقیاس سلامت روانی در جمعیت ایرانی. مجله پزشکی قانونی، ۵۴، ۸۷-۹۱.
 بشارت، م. ع.، عباسی، غ. ر.، و شجاع‌الدین، ص. ا. (۱۳۸۱). بررسی رابطه بین عزت نفس و موفقیت ورزشی در فوتبالیست‌ها و کشتی‌گیران. حرکت، ۱۲، ۳۱-۴۴.

References

- Ausbrooks, E. P., Thomas, S. P., & Williams, R. L. (1995). Relationships among self-efficacy, optimism, trait anger, and anger expression. *Health Values, 19*, 46-54.
- Averill, J. R. (1983). Studies on anger and aggression: Implications for theories of emotion. *American Psychologist, 38*, 1145-1160.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
- Bandura, A. (2001). Social cognitive theory: An agentic perspective. *Annual Review of Psychology, 52*, 1-26.
- Bandura, A. (2006). Guid for constructing self-efficacy scales. In F. Pajares, T. Urdan (Eds.), *Self-efficacy beliefs of adolescents* (pp. 307-337). Greenwich, CT: Information Age Publishing.
- Berkowitz, L. (1989). Frustration-aggression hypothesis: examination and reformulation. *Psychological Bulletin, 106*, 59-73.
- Berkowitz, L. (1993). *Aggression: Its causes, consequences, and control*. New York: McGraw-Hill.
- Burton, D. (1998). Measuring competitive state anxiety. In J. L. Duda (Ed.), *Advances in sport and exercise psychology measurement* (pp. 129-148). Morgantown, WV: Fitness Information Technology, Inc.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1988). A control-process perspective on anxiety. *Anxiety Research, 1*, 17-22.
- Conroy, D. E., Silva, J. M., Newcomer, R. R., Walker, B. W., & Jhonson, M. S. (2001). Personal and participatory socializers of the perceived legitimacy of aggressive behavior in sport. *Aggressive Behavior, 27*, 405-418.
- Craft, L. L., Magyar, T. M., Becker, B. J., & Feltz, D. L. (2003). The relationship between the Competitive State Anxiety Inventory-2 and sport performance: A meta-analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 25*, 44-65.
- Farrington, D. P. (1978). The family backgrounds of aggressive youths. In L. Hersov, M. Berger, & D. Shaffer (Eds.), *Aggression and antisocial behaviour in childhood and adolescence* (pp. 73-93). Oxford, England: Pergamon.
- Hanton, S., & Connaughton, D. (2002). Perceived control of anxiety and its relationship with self-confidence performance: A qualitative explanation. *Research Quarterly for Exercise and Sport, 73*, 87-97.
- Hanton, S., O'Brien, M., & Mellalieu, S. D., (2003). Individual differences, perceived control and competitive trait anxiety. *Journal of Sport Behavior, 26*, 39-55.
- Jones, G., Hanton, S. (2001). Pre-competitive feeling states and directional anxiety interpretation. *Journal of Sports Sciences, 19*, 385-395.
- Jones, G., Swain, A. B. J., & Hardy, L. (1993). Intensity and direction dimensions of competitive state anxiety and relationship with performance. *Journal of Sport Sciences, 11*, 533-542.
- Jones, M. V. (2003). Controlling emotions in sport. *The Sport Psychologist, 17*, 471-486.

- Kassinove, H., & Sukhodolsky, D. G. (1995). Anger disorders: Science, practice, and common sense issues. In H. Kassinove (Ed.), *Anger disorders: Definition, diagnosis, and treatment* (pp. 1-26). Washington, DC: Taylor & Francis.
- Llewellyn, D. J., Sanchez, X., Asghar, A., & Jones, G. (2008). Self-efficacy, risk taking and performance in rock climbing. *Personality and Individual Differences*, 45, 75-81.
- Lombardo, E. R., Tan, G., Jensen, M. P., & Anderson, K. O. (2005). Anger management style and association with self-efficacy and pain in male veterans. *The Journal of Pain*, 6, 765-770.
- Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Maxwell, J. P. (2004). Anger rumination: An antecedent of athlete aggression? *Psychology of Sport and Exercise*, 5, 279-289.
- Nugent, W. R., & Thomas, J. (1993). Validation of the Self-Esteem Rating Scale. *Research on Social Work Practice*, 3, 191-207.
- Robazza, C., and Bortoli, L. (2007). Perceived impact of anger and anxiety on performance in rugby players. *Psychology of Sport and Exercise*, 8, 875-890.
- Ruiz, M. C., & Hanin, Y. L. (2004). Metaphoric description and individualized emotion profiling of performance states in top karate athletes. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16, 258-273.
- Spielberger, C. D., Crane, R. S., Kearnes, W. D., Pellegrin, K. L., & Rickman, R. L. (1991). Anger and anxiety in essential hypertension. In C. D. Spielberger, I. G. Sarason, Z. Kulcsar, & G. L. Van Heck (Eds.), *Stress and emotion: anxiety, anger and curiosity* (pp. 265-279). New York: Hemisphere, Taylor & Francis.
- Terry, P. C., & Slade, A. (1995). Discriminant effectiveness of psychological state measures in predicting performance outcome in karate competition. *Perceptual and Motor Skills*, 81, 275-286.
- Turk, D. C., & Okifuji, A. (2002). Psychological factors in chronic pain: Evolution and Revolution. *Journal of consulting and clinical psychology*, 70, 678-690.
- Ursin, H., & Eriksen, H. R. (2004). The cognitive activation theory of stress. *Psychoneuroendocrinology*, 29, 567-592.
- Woodman, T., & Hardy, L. (2001). Stress and anxiety. In R. Singer, H. A. Hausenblas, & C. M. Janelle (Eds.), *Handbook of research on sport psychology* (pp. 290-318). New York: Wiley.