

بررسی اثربخشی آموزش مدیریت هیجان به شیوه مشاوره گروهی الیس بر بهداشت روان و عملکرد ورزشی بانوان تیم ملی دوچرخه‌سواری ایران

نجمه غلامشاهی^۱، علی دلاور^۲، کامبیز کامکاری^۳، شهره شکرزاده^۴

چکیده

در این تحقیق، به بررسی اثربخشی آموزش مدیریت هیجان به شیوه مشاوره گروهی الیس بر بهداشت روان و عملکرد ورزشی بانوان تیم ملی دوچرخه‌سواری ایران پرداخته شد و سوال اصلی تحقیق بدین ترتیب تدوین گردید که آیا آموزش مدیریت هیجانی بر عملکرد ورزشی و بهداشت روانی بانوان دوچرخه‌سوار تیم ملی تأثیر دارد؟ روش پژوهش حاضر، طرح نیمه‌آزمایشی، پیش‌آزمون - پس‌آزمون و جامعه آماری این تحقیق، تمامی بانوان دوچرخه‌سوار بودند که در حدود ۷۰۰ نفر را شامل می‌شد؛ از بین بانوان دوچرخه‌سوار تیم ملی در اردو که برای شرکت در مسابقات دویی برگزیده شده بودند، با تأکید بر مفروضه تحقیقات نیمه‌آزمایشی، یک گروه آزمایش ۱۵ نفری و یک گروه کنترل ۱۵ نفری انتخاب شدند. ابزار اندازه‌گیری تحقیق حاضر، پرسشنامه ویژگی‌های شخصیتی چندوجهی مینه‌سوتا (*MMPI-2RF*) بود که اولین بار در سال ۱۹۳۸ توسط مک‌کین لی و هته‌وی^۵ با نام *MMPI-2*، به جهانیان عرضه شد و در این تحقیق، به منظور بررسی بهداشت روانی و برگه ثبت رکوردهای دوچرخه‌سواران جهت بررسی عملکرد استفاده شد. مدل آماری تحقیق حاضر، تحلیل کواریانس بود که با حذف اثر پیش‌آزمون، به اثربخشی آموزش مدیریت هیجان بر بهداشت روان و عملکرد ورزشی بانوان تیم ملی دوچرخه-سواری ایران پرداخته گردید. در نهایت، یافته‌های تحقیق نشان داد که: آموزش مدیریت هیجان منجر به کاهش نمرات گروه آزمایش در شاخص‌های نارسایی هیجانی/ درونی‌سازی، نارسایی در تفکر ضعف روحیه، شکایات جسمانی، هیجانات مثبت پایین، عقاید آزار دیدن، فعال بودن بسیار بالا و هیجانات مختل کننده شد.

واژه‌های کلیدی: اثربخشی، مدیریت هیجان، بهداشت روان، عملکرد

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
رتال جامع علوم انسانی

^۱ - کارشناس ارشد رشته مشاوره عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات

^۲ - دکتری آمار و روش تحقیق، هیئت علمی دانشگاه علامه طباطبایی

^۳ - دکتری تخصصی روان‌شناسی و آموزش کودکان استثنایی، استادیار دانشگاه آزاد اسلامی واحد اسلامشهر

^۴ - دکتری تخصصی روان‌شناسی و آموزش کودکان استثنایی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد علوم و تحقیقات

^۵ - McKean lee, Hathaway

مقدمه

روان‌شناسی ورزش، در نیمه سال‌های ۱۹۸۰ بیشتر با زمینه‌هایی ارتباط یافت که فراتر از عملکرد ورزشی می‌باشند. شایان توجه‌ترین نتیجه زمینه‌ها، مطالعه روان‌شناسی فیزیولوژی و روان‌شناسی تمرین بوده‌اند. در حالی که پژوهش و فعالیت روان‌شناسی ورزش به‌گونه سنتی متوجه پرسشنامه‌های روان‌شناسی و نتایج عملی بودند، پژوهش روان فیزیولوژیکی، پاسخ‌های فیزیولوژیکی را که بر شناخت، اندیشه و عواطف و عملکرد اثر می‌گذارند و یا آن را همراهی می‌کنند، مطالعه می‌کند (الوانی و دانایی، ۱۳۸۱).

فشارهای روانی، بیش از هر عامل دیگر به تحلیل انرژی جسمی ورزشکاران و کاهش لذت بردن آن‌ها از ورزش و شکست منجر می‌شود. در صورتی که ورزشکاران به این اعتقاد برسند که آن‌ها لیافت ندارند، این فشارها، می‌تواند باعث فروریختن اعتماد به نفس گردد و ورزشکاران را از لذت به نمایش گذاردن مهارت‌هایی که بر اثر ساعت‌های بی‌شمار تمرین در آن تبحر پیدا کرده‌اند، محروم سازد و آن‌ها از شغف زایدالوصفی که از انجام مهارت‌ها به آن‌ها دست می‌دهد، دور سازد و فشارهای روانی سبب تعارض میان فردی، افزایش صدمات بدنی و هدایت ورزشکاران به بازنشستگی زودرس می‌شود (آزاد، ۱۳۷۸).

دوچرخه‌سواری، ورزشی استقامتی است و دوچرخه‌سواران باید بر نیازهای جسمانی و روانی خود در تمرین و مسابقه غلبه کنند. اوکونر^۱ (۱۹۹۲)، مسابقه دوچرخه‌سواری را یکی از خسته‌کننده‌ترین آزمون‌های استقامت ورزشی آدمی می‌داند. پیش‌بینی عملکرد استقامتی ورزشکاران برجسته را نمی‌توان تنها از رهگذر متغیرهای فیزیولوژیکی پیش‌بینی کرد. در نتیجه، پیشنهاد شده است که عوامل روان‌شناختی نقش مهمی در دستیابی به اوج عملکرد استقامتی ورزشکاران دارد (تقوی، ۱۳۸۵).

نیازهای جسمانی و چالش‌های روان‌شناختی‌ای که دوچرخه‌سواران با آن روبه‌رو هستند، در بین ورزش‌ها منحصر به فرد است. عوامل جسمانی قدرت، استقامت و مهارت، همراه با شرایط آب‌وهوایی ناپایدار، مسیر حرکت و تیمی و انفرادی بودن این ورزش، دوچرخه‌سواران را با چالش‌های کم‌مانندی مواجه می‌کند. دوچرخه‌سواران نه تنها باید بر انگیزش، اعتماد به نفس، شدت تمرکز، هیجان‌ات و درد احاطه داشته باشند (تیلور^۲، ۲۰۰۲)، بلکه باید تسلط خود را حتی در حادترین شرایط جسمانی و محیطی حفظ کنند که گاه خطر آسیب جسمی یا مرگ جدی است. همه ورزشکاران در هر رشته ورزشی با عوامل روان‌شناختی گوناگونی روبه‌رو هستند (تیلور، ۲۰۰۱)، اما دوچرخه‌سواران با چالش‌های

^۱- Oconner

^۲- Teylor

ویژه‌ای در چند سطح مختلف سروکار دارند. موفقیت دوچرخه‌سوار در گروهی حفظ و نگهداری انرژی مورد نیاز در روند مسابقه است (سهرابی، ۱۳۸۷).

در حیطه روان‌شناسی ورزش از یک سو به عملکرد ورزشی و از سوی دیگر به عوامل روان‌شناختی پرداخته شده و همواره روان‌شناسان ورزش کاربردی تلاش می‌کنند تا بتوانند با توسعه توانمندی‌های روان‌شناختی ورزشکاران، عملکرد ورزشی آنان را بهبود بخشند. شیوه‌های گوناگونی که روان‌شناسان ورزش برای ارتقاء عملکرد ورزشی به کار می‌گیرند، تحت تأثیر مداخلات روان‌شناختی تعریف گردیده و تمامی اقدامات روان‌شناختی را در زمینه‌های ورزشی شامل می‌شوند (مختاری، ۱۳۸۷).

مداخلات روان‌شناختی به‌عنوان مهمترین فعالیت‌های روان‌شناسان ورزش کاربردی تعریف می‌شوند؛ زیرا این افراد به دنبال این می‌باشند که با اعمال شیوه‌های روان‌شناختی از جمله تصویرسازی ذهنی، مشاوره‌های فردی و گروهی، صحبت کردن با خود و ... نه تنها کارکردهای روان‌شناختی ورزشکاران را افزایش دهند، بلکه عملکرد ورزشی را بهبود بخشند و بتوانند در زمینه‌های رقابتی، موفقیت‌های چشمگیری را برای ورزشکاران به همراه آورند.

مداخلات روان‌شناختی و مشاوره‌ای در رشته‌های ورزشی بسیار حائز اهمیت بوده و در روان‌شناسی ورزش دوچرخه‌سواری اهمیت بیشتری را به خود اختصاص می‌دهد؛ زیرا تفاوت‌های جزئی در کارکردهای دوچرخه‌سواران در رشته‌های مختلف به نیازهای روان‌شناختی متنوع‌تری اشاره دارد و باید بتوان مداخلات روان‌شناختی را در زمینه‌های روان‌شناسی ورزش دوچرخه‌سواری اشاعه داد (خبیری، ۱۳۸۵).

مباحثی از قبیل بهداشت روانی، انگیزش ورزشی، توانمندی شناختی، مدیریت هیجان و عزت‌نفس به‌عنوان سازه‌های روان‌شناختی محسوب می‌گردند که هم در مدیریت ورزش و هم در روان‌شناسی ورزش کاربرد دارد. باید بتوان شیوه‌های نوینی را برای شناسایی اثرات مدیریت هیجان بر عملکرد ورزشی و بهداشت روانی ورزشکاران طراحی و تدوین نمود و از این طریق بتوان بستر مناسبی را برای ارتقاء عملکرد ورزشی و بهداشت روانی فراهم ساخت (کامکاری، ۱۳۷۶).

مدیریت هیجان در ورزش دوچرخه‌سواری که دارای دو شاخه استقامتی و سرعتی است، همواره روان‌شناسان ورزش دوچرخه‌سواری را بر آن داشته تا بهداشت روانی دوچرخه‌سواران سرعتی و استقامتی را مدنظر قرار داده و در ارتقاء آن کوشا باشند تا شیوه‌های متناسبی را برای کنترل هیجان ارائه دهند. آنان با توسعه توانایی‌های شناختی می‌توانند مدیریت هیجان در دوچرخه‌سواران استقامتی و سرعتی را بهبود بخشیده و برنامه‌ریزی دقیق‌تری را برای زمان‌بندی حرکات متناسب از قبیل فرارهای ناگهانی ایجاد نمایند (سهرابی، ۱۳۸۷).

ابهامات گوناگونی پیرامون عوامل شناختی مؤثر بر عملکرد ورزشی و بهداشت روانی وجود دارد که هنوز هم نمی‌توان ویژگی‌های روان‌شناختی تعیین‌کننده عملکرد در رکوردهای دوچرخه‌سواری و مقام‌های مسابقات بین‌المللی را عنوان نمود، از این‌رو، ضعف دانش نظری و تناقض پیشینه تحقیق پیرامون تأثیرگذاری عوامل روان‌شناختی، منبع مسئله حاضر می‌باشد.

در تحقیقاتی که پیرامون عوامل مؤثر بر موفقیت ورزشی صورت گرفته، مشخص گردیده است که مدیریت هیجان می‌تواند عملکرد ورزشی و بهداشت روانی را افزایش دهد (بشارت، ۱۳۸۶) و مهارت‌های آن در ورزش‌های مهارتی سهم و نقش تعیین‌کننده‌ای دارد (شاهین‌طبع، ۱۳۸۸). همه ورزشکاران در هر رشته ورزشی با عوامل روان‌شناختی گوناگونی روبه‌رو هستند (تیلور، ۲۰۰۲)، اما دوچرخه‌سواران با چالش‌های ویژه‌ای سروکار دارند. از این‌رو، تأثیر هیجان بر اساس چگونگی شناسایی تفسیر و پاسخ دوچرخه‌سواران به واکنش‌های جسمانی این عوامل تعیین می‌شود.

هیجان دوچرخه‌سواران در آمادگی برای تلاش قریب‌الوقوع افزایش می‌یابد و سطح هیجان‌شان وقتی فعالانه مسابقه می‌دهند و با دیگران رقابت می‌کنند، بیشتر فزونی می‌گیرد. اگر دوچرخه‌سواری در بخش‌های اولیه مسابقه هیجان خود را افزایش دهد و نتواند کنترل کند، انرژی بسیار زیادی مصرف می‌کند و از این‌رو، برای پایان مسابقه، انرژی کافی نخواهد داشت. مدیریت هیجان، یک پیوستار است که دامنه آن از خواب تا ترس زیاد متغیر است (زیزی^۱، ۲۰۰۳).

مکانی بین دوانتهای پیوستار، سطحی از هیجان است که دوچرخه‌سواران در آن سطح بهترین عملکرد را خواهند داشت. یکی از جنبه‌های مبهم مدیریت هیجان این است که یک سطح مطلوبی از هیجان برای همه دوچرخه‌سواران و همه مسافت‌های مسابقه وجود ندارد (لندرز و بوچه^۲، ۱۹۹۳؛ وینبرگ و گولد^۳، ۲۰۰۳).

شماری از دوچرخه‌سواران بسیار راحت فعالیت می‌کنند و برخی دیگر با هیجان متوسط و گروهی با هیجان بسیار زیاد رکاب می‌زنند. براساس یک قاعده هیجان در مسابقاتی که مسافت‌های کوتاه دارند، به دلیل انرژی بیشتر و قابلیت انفجاری بالاتر است. مسابقات طولانی‌تر هیجان پایین‌تری می‌طلبند؛ زیرا مدیریت هیجان را باید برای موارد راهبردی مسابقه حفظ کرد.

دوچرخه‌سواران باید بیاموزند و بدانند که با استفاده از مدیریت هیجان باید چه سطحی از هیجان، در مسابقات مختلف بهتر رکاب خواهند زد (هانین^۴، ۱۹۹۹). از آنجایی که هیجان واکنش غیرارادی به یک

¹ - Zizzi

² - Lenderz and Boche

³ - Winberg and Gould

⁴ - Hanin

واقع است و همه انسان‌ها از نخستین روزهای زندگی در معرض وقایع مختلف قرار می‌گیرند، می‌توان گفت هیجان زیاد علاوه بر اینکه می‌تواند باعث کاهش عملکرد شود، با زندگی آدمی نیز عجین شده است و میزان یعنی از هیجان برای داشتن بهداشت روان در زندگی لازم است چرا که زندگی بدون هیجان خسته‌کننده خواهد بود و سطوح مختلفی از هیجان برای عملکرد صحیح و بهداشت روان مطلوب است.

به بیانی دیگر، هیجان همیشه مخرب و زیان‌بار نیست و کسی که دچار هیجان بسیار است، نمی‌تواند از توانایی‌های ذهنی و احساسی و فیزیولوژیک خود، برای عملکرد مطلوب بهره ببرد. تحقیقات متعددی پیرامون اثرات هیجان و مدیریت هیجان بر عملکرد ورزشی و بهداشت روان صورت گرفته و پژوهشگران و روان‌شناسان ورزش بسیاری را متأثر ساخته است. از جمله تحقیقات انجام گرفته در این زمینه می‌توان به تحقیق تیلور و ویلسون (۲۰۰۲) اشاره کرد. آن‌ها معتقدند، دوچرخه‌سواران می‌توانند از انواع روش‌های متداول روان‌شناسی و مشاوره‌ای برای کاهش هیجان بهره بگیرند. تنفس عمیق یکی از قویترین ابزارهای مدیریت هیجان برای کاهش هیجان است که غالباً از آن غفلت شده است.

همچنین، زیچکسوسکی و تاکناکا^۱ (۲۰۰۱) مطرح می‌کنند: دوچرخه‌سوارانی که از میزان مطلوب هیجان خود آگاه می‌شوند، در واقع موفق به کسب یکی از مؤلفه‌های مهم در رشته دوچرخه سواری شده‌اند. برخی از دوچرخه‌سواران اگر پیش از مسابقه آرامش یابند، عملکردشان بهبود پیدا می‌کند. عدم مدیریت هیجان در لحظات پیش از مسابقه به عملکرد آسیب می‌رساند (شاهین طبع، ۱۳۸۸).

در این میان لندرز و بوچه (۱۹۹۳) و وینبرگ و گولد (۲۰۰۳) عنوان کرده‌اند که از تأثیرات منفی نداشتن هیجان این است که ورزشکار مسابقه را سریع‌تر از آنچه به آن عادت کرده است، احساس می‌کند. فکرش ممکن است واضح و روشن نباشد و به دلیل مصرف غیرضروری انرژی پیش از مسابقه، حس خستگی غالباً سریع‌تر آغاز می‌شود.

ویلیامز و هاریس^۲ (۲۰۰۱)، نیز اظهار داشته‌اند که در برخی از دوچرخه‌سواران وقتی پیش از مسابقه هیجان بالاتری را تجربه می‌کنند، عملکرد بهتری دارند. هورمون آدرنالین آن‌ها ترشح می‌شود و ممکن است برانگیختگی، وحشت یا تندی را احساس کنند. کاهش بسیار هیجان پیش از مسابقه، احتمالاً به از دست دادن انرژی، احساس رخوت و کاهش انگیزش می‌انجامد. این دوچرخه‌سواران باید هیجان خود را به اندازه کافی و متعادل بالا نگه دارند تا احساس آرامش و اعتماد به نفس کنند و اجازه ندهند هیجان‌شان آن‌چنان افزایش یابد که حس ناراحتی و تخلیه انرژی به آن‌ها دست دهد و نیرویی را که برای مسابقه لازم دارند، از دست بدهند.

^۱ - Zichksovoski and Taknaka

^۲ - Williams and Haris

تیلور (۲۰۰۲) بیان می‌دارد، حفظ تحرک در دوچرخه‌سواران پیش از مسابقه یکی از روش‌های ارزشمند مدیریت هیجان برای کاهش هیجان می‌باشد.

ویلیامز و هاریس (۲۰۰۳) نیز معتقدند که اگر هیجان پیش از مسابقه خیلی پایین باشد، سبب می‌شود که دوچرخه‌سواران مسابقه را بی‌اهمیت بینگارند. افزون بر این نداشتن اشتیاق برای مسابقه‌ای خاص، عملکرد ورزشکار را دچار اختلال می‌کند. روش‌های تحریک روانی می‌توانند به دوچرخه‌سوار کمک کند تا هیجان خود را تا سطح مطلوبی افزایش دهد.

ریدروآچتربرگ^۱ (۲۰۰۰) بیان می‌دارد موسیقی تحریک‌کننده، اثر مستقیم بر هیجان و عملکرد ورزشی ورزشکار دارد. شایان ذکر است مطرح شود که هیجان‌ات علاوه بر اینکه عملکرد ورزشی را متأثر می‌سازد بر بهداشت روانی نیز مؤثر بوده و می‌توانند عوارض مخربی را بر جای گذارند. بیشترین تحقیقاتی که به صورت علمی و آکادمیک در این زمینه انجام گرفته توسط اسکان‌من و پاستر^۲ (۱۹۷۸)، اسمیت^۳ (۱۹۸۰)، سیمون و مارتینز^۴ (۱۹۷۹) و لندرز (۱۹۸۰) می‌باشد که مطرح می‌کنند هیجان زیاد می‌تواند بهداشت روانی ورزشکاران را مختل سازد. به طوری که آن‌ها توجه و تمرکز خود را از دست داده، استرس زیادی را تجربه کرده و دچار تنش و اضطراب می‌شوند. از سوی دیگر، اشپیل برگرد^۵ (۱۹۷۱) مطرح نمود که انگیزتگی و هیجان بیش از حد، با بروز اضطراب در ورزشکاران، باعث می‌شود تا سیستم عصبی فرد تحریک شده و باعث می‌شود میزان افزایش یافته‌ای از انگیزتگی که معمولاً به شاخه عصبی سمپاتیک نزدیک می‌شود، ادراک اثرات منفی ذهنی و حرکتی رخ دهد (شاهین‌طبع، ۱۳۸۸).

لازم به ذکر است، از آنجائیکه روش الیس مبتنی بر رویکرد عقلانی-هیجانی بوده و تنها رویکردی است برای کنترل هیجان کاربرد دارد، زیرا با تاکید بر تئوری‌های کنترل هیجان شکل گرفته است. در این تحقیق از رویکرد درمانی عقلانی-هیجانی الیس در ورزشکاران استفاده شده است؛ همچنین، با وجود تحقیقات متعددی که در زمینه اثرات هیجان بر عملکرد ورزشی و بهداشت روانی صورت گرفته، هنوز هم به درستی مشخص نمی‌باشد که هیجان‌ات باعث افزایش عملکرد و یا باعث کاهش عملکرد ورزشکاران می‌شود. بنابراین، هدف تحقیق حاضر به بررسی اثربخشی آموزش مدیریت هیجان بر عملکرد ورزشی و بهداشت روانی معطوف می‌باشد. از این‌رو، سؤال اصلی پژوهش به شرح زیر مطرح می‌شود:

- ^۱ - Ridroachtrberg
- ^۲ - Eskinman and Paster
- ^۳ - Esmita
- ^۴ - Simon and Martinz
- ^۵ - Eshpilbergerd

– آیا آموزش مدیریت هیجانی بر عملکرد ورزشی و بهداشت روانی بانوان دوچرخه‌سوار تیم ملی تأثیر دارد؟

اجرای این‌گونه تحقیقات کاربردی می‌تواند موجبات ارتقاء دانش فنی مربیان دوچرخه‌سواری را در زمینه مدیریت هیجان و افزایش بهداشت روان را فراهم کرده و بستر مناسبی را برای افزایش عملکرد بازیکنان فراهم سازد (جونز و سوین^۱، ۱۹۹۲). تدوین برنامه‌های آموزشی روان‌شناسی ورزشی برای ورزشکاران دوچرخه‌سواری از مهمترین دستاوردهایی است که به‌عنوان بازده نهایی پژوهش حاضر شناخته می‌شود و از طریق شیوه‌های نوین مشاوره و روان‌شناختی افزایش عملکرد و بهداشت روانی فراهم می‌شود؛ زیرا سازه‌های روان‌شناختی مورد بررسی به صورت مستقیم و غیرمستقیم، عملکرد ورزشکاران را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

در نهایت، می‌توان اهمیت تحقیق حاضر را به ارائه نمونه‌ای از خدمات مشاوره‌ای و روان‌شناختی ورزش در حیطه‌های روان‌شناسی ورزشی، روان‌شناسی سنجش، روان‌شناسی تربیتی و روان‌شناسی ورزشی، مشاوره گروهی و انفرادی در نظر گرفت که تا به حال هرگز الگوی کاربردی در این زمینه حتی برای تیم‌های ملی نیز به صورت منسجم و با اهداف معین تنظیم و اجرا نشده است. این اقدام می‌تواند به‌عنوان مدل ترکیبی از روان‌شناسی ورزش در حیطه‌های مشاوره فردی و گروهی و تربیتی و سنجش مطرح گردد.

با توجه به اینکه همواره مربیان و مسئولین تیم‌های ورزشی به دنبال بهره‌گیری از خدمات مشاوره‌ای و روان‌شناسی ورزشی می‌باشند، از محتوا و اهداف مرتبط با برنامه آموزشی پژوهش حاضر می‌توان به‌عنوان الگو و مدلی ممتاز در زمینه‌های متفاوت رشته‌های ورزش استفاده به عمل آورد.

اجرای این‌گونه تحقیقات و شناسایی اثربخشی مداخلات روان‌شناختی در زمینه‌های عملکرد ورزشی، باعث می‌شود تا سیاست‌گذاری دقیقی در زمینه‌های متفاوت مداخلات روان‌شناختی و استفاده از فنون روان‌شناختی و مشاوره ایجاد گردد. دوچرخه‌سواری به‌عنوان یکی از رشته‌های مدال‌آور المپیک و مسابقات آسیایی محسوب می‌شود. از دست‌آوردهای این تحقیق، برنامه‌ریزی چندبعدی در زمینه مداخلات روان‌شناختی به‌خصوص در سازه بهداشت روانی است که محتوای مناسبی را با تأکید بر نیازهای روان‌شناختی و مشاوره‌ای دوچرخه‌سواران تیم ملی ارائه می‌دهد. این اقدامات به‌عنوان خدمات ویژه روان‌شناسی ورزش کاربردی محسوب گردیده که به‌عنوان ابزاری در مدیریت ورزشی جای دارد.

¹ - Jonz and Sojin

روش‌شناسی

طرح پژوهشی حاضر تحت عنوان طرح نیمه‌آزمایشی، پیش‌آزمون - پس‌آزمون مطرح می‌شود که سه مرحله به‌عنوان مراحل تحقیق در نظر گرفته شده است. این مراحل به‌عنوان فازهای سه‌گانه طرح پژوهش نیمه‌آزمایشی تحت عنوان اجرای پیش‌آزمون، اجرای مداخلات روان‌شناختی و اجرای پس‌آزمون مطرح شده‌اند. فاز اول یا اجرای پیش‌آزمون، به مدت دو هفته به طول انجامید که در فرایند اندازه‌گیری شخصیت، قبل از اجرای تمرین و در اردو برای مسابقات دومی، اجرا شد. فاز دوم یا اجرای مداخلات روان‌شناختی، در حیطه‌های مشاوره- بالینی طی ۸ جلسه توسط یک فرد متخصص در کلاس‌های رسمی مشاوره گروهی و زمان‌های غیررسمی مشاوره انفرادی انجام پذیرفت. برای هر کدام از مداخلات مشاوره- بالینی، اعمال برنامه آموزشی به مدت ۲ ماه به طول انجامید. فاز سوم یا اجرای پس‌آزمون، بعد از اتمام آموزشها، به وسیله اجرای مجدد پرسشنامه‌ها صورت گرفت.

جامعه آماری این تحقیق، تمامی بانوان دوچرخه‌سوار بودند که در حدود ۷۰۰ نفر را شامل می‌شدند. جامعه آماری در حیطه جوامع محدود^۱ جای گرفته و فهرست دقیقی برای اعضای جامعه وجود داشت. با تأکید بر مفروضه تحقیقات نیمه‌آزمایشی، یک گروه آزمایش ۱۵ نفری و یک گروه کنترل ۱۵ نفری در نظر گرفته شدند.

ابزار اندازه‌گیری تحقیق حاضر، پرسشنامه ویژگی‌های شخصیتی (*MMPI-2RF*) می‌باشد. در سال ۲۰۰۳، تحولات چشمگیری در سنجش نوین *MMPI-2* رخ داد و مقیاس‌های بالینی این پرسشنامه تغییر یافت. این روند ادامه داشت تا در سال ۲۰۰۸، انجمن روان‌شناسان آمریکا و کمیسیون بخش روانشناسی از *MMPI-2RF* که بازسازی شده فرم *MMPI-2* می‌باشد، به‌عنوان کاملترین ابزار طلایی^۲ یاد کردند. امروزه این آزمون به‌عنوان کاملترین ابزار روانشناختی است که نه تنها نیمرخ شخصیتی بلکه اختلالات شخصیتی و آسیب‌شناسی روانی را تحت عنوان عوارض روانشناختی در پنجاه مقیاس بالینی با پنج نوع فرم متفاوت نیمرخ شخصیتی ارائه می‌دهد.

بوچر^۳ (۲۰۰۳) و پس از آن بن پورات و تلکن (۲۰۰۸) عنوان نمودند که باید از *MMPI-2RF* به‌عنوان رویکرد نوین در بخش روانشناختی بهره‌مند شد. زیرا با مقیاس‌های بالینی دقیق، عوارض روانشناختی، مشکلات جسمانی با ریشه روانشناختی، اختلالات شخصیت و از همه مهمتر با مشکلات روانشناختی سطوح مرتبط با ضرورت برای مشاوره و روان‌درمانی ارائه می‌کند. با توجه به نتایج تحلیل‌های عامل تأییدی و بهره‌گیری از نرم افزار لیزرل، مشخص گردیده‌است که ابزار مزبور از روایی‌سازه مطلوبی

^۱ - Finite

^۲ -Golden instrument

^۳ -Butcher

برخوردار است. علاوه بر آن با رجوع به تشخیص‌های روانپزشکی و ابزارهای موازی، دارای روایی ملاکی بالایی است. همچنین، تمامی پنجاه خرده‌مقیاس بالینی از ضرایب اعتبار بالاتر از ۰/۸۰ برخوردار است (بوچر، ۲۰۰۳ و بن پورات و تلگن، ۲۰۰۸).

در ایران *MMPI-2RF* توسط کامکاری و شکرزاده (۱۳۸۸) ترجمه و انطباق‌یابی گردید و با حجم نمونه ۱۲۰ نفر از دانشجویان کارشناسی ارشد تربیت بدنی در دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکز مورد اعتبار‌یابی قرار گرفت. ضرایب اعتبار برای مقیاس‌های بالینی (پنجاه خرده‌مقیاس) بالاتر از ۰/۸۰ بود و این اقدام از طریق روش آلفای کرونباخ صورت گرفت. علاوه بر آن، ۳۰ نفر از نمونه‌های تحقیق، سه ماه بعد مجدداً مورد آزمون قرار گرفتند و ضریب اعتبار با تأکید بر آزمون-بازآزمون، فراتر از ۰/۸۰ بود.

این آزمون با تأکید بر قانون بازآزمایی مجدد در استاندارد سازی آزمون‌های روانشناختی توسط شاهین طبع و همکاران (۱۳۸۸) در دانشگاه علوم انتظامی، مورد اعتبارسنجی و سنجش‌روایی قرار گرفت و با حجم نمونه ۲۰۰ نفر از دانشجویان سال اول تا چهارم، ضرایب اعتبار فراتر از ۰/۸۰ بدست آمد. همچنین نتایج حاصل تحلیل عامل تأییدی با شاخص شبلر- هولز و نیکویی برازش استاندارد شده در سطح $\alpha=0.05$ معنی‌دار بود و نشان‌دهنده روایی سازه این ابزار در ایران می‌باشد.

عملکرد: برگه‌های ثبت رکوردهای ورزشی در مسابقات شارجه است که به صورت زمان (صدم ثانیه) ثبت شده است که دامنه آن از ۳۵ صدم ثانیه تا ۴۸ صدم ثانیه بوده است. لازم به ذکر است که عملکرد در سه حیطة به صورت کمتر از حد انتظار (عملکرد بد)، در حد انتظار (عملکرد خوب) و بالاتر از حد انتظار (عملکرد عالی) مورد بررسی واقع شده است. بدین ترتیب دوچرخه‌سوارانی که رکورد ثبت شده آن‌ها بین ۳۵ تا ۳۹/۳۳ قرار می‌گرفت به‌عنوان دوچرخه‌سواران با «عملکرد عالی»، ۴۳/۶۶ تا ۳۹/۳۴ به‌عنوان دوچرخه‌سواران با «عملکرد خوب» و ۴۳/۶۶ تا ۴۸ به‌عنوان دوچرخه‌سواران با «عملکرد بد» مدنظر قرار گرفتند. در نهایت، از طریق مدل آماری تحلیل کوواریانس و با حذف اثر پیش‌آزمون در دوگروه آزمایش و کنترل تحت عنوان متغیرهمپراش، به اثربخشی آموزش مدیریت هیجان بر بهداشت روانی و در مدل آماری اسمیرنوف- کلموگرف دو گروهی به اثربخشی آموزش مدیریت هیجان بر عملکرد پرداخته شد.

یافته‌ها

جدول ۱: تحلیل کواریانس مرتبط با اثرات آموزش «روان‌شناختی» بر نیمرخ شخصیتی دوچرخه‌سواران

| متغیر | منبع تغییرات | مجموع مجزورات | درجه آزادی | میانگین مجزورات | میزان F | سطح معنی‌داری |
|----------------------------|--------------|---------------|------------|-----------------|---------|---------------|
| نارسایی هیجانی / درون‌سازی | پیش‌آزمون | ۴۳/۱۲ | ۱ | ۴۳/۱۲ | ۱/۹۰ | ۰/۱۸۳ |
| | گروه | ۳۴۸/۸۳ | ۱ | ۳۴۸/۸۳ | ۱۵/۴۰ | ۰/۰۰۱ |
| | خطا | ۴۵۲/۸۵ | ۲۰ | ۲۲/۶۴ | | |
| | کل | ۴۳۸۵ | ۲۳ | | | |
| نارسایی در تفکر | پیش‌آزمون | ۱۲۲/۹۴ | ۱ | ۱۲۲/۹۴ | ۸/۸۴ | ۰/۰۰۸ |
| | گروه | ۱۱۲/۳۹ | ۱ | ۱۱۲/۳۹ | ۸/۰۸ | ۰/۰۱۰ |
| | خطا | ۲۷۷/۹۸ | ۲۰ | ۱۳/۸۹ | | |
| | کل | ۲۲۶۲ | ۲۳ | | | |
| نارسایی رفتاری / برون‌سازی | پیش‌آزمون | ۴/۹۴ | ۱ | ۴/۹۴ | ۰/۶۱ | ۰/۴۴۲ |
| | گروه | ۶۷/۲۷ | ۱ | ۶۷/۲۷ | ۸/۳۵ | ۰/۰۰۹ |
| | خطا | ۱۶۰/۹۶ | ۲۰ | ۸/۰۴ | | |
| | کل | ۱۸۰۲ | ۲۳ | | | |
| ضعف روحیه | پیش‌آزمون | ۰/۸۵ | ۱ | ۰/۸۵ | ۰/۰۶ | ۰/۸۰۵ |
| | گروه | ۱۷۶/۷۰ | ۱ | ۱۷۶/۷۰ | ۱۳/۰۱ | ۰/۰۰۲ |
| | خطا | ۲۷۱/۶۷ | ۲۰ | ۱۳/۵۸ | | |
| | کل | ۱۵۲۹ | ۲۳ | | | |
| شکایات جسمانی | پیش‌آزمون | ۱۷/۲۹ | ۱ | ۱۷/۲۹ | ۱/۰۱ | ۰/۳۲۷ |
| | گروه | ۱۲۵/۹۴ | ۱ | ۱۲۵/۹۴ | ۷/۳۶ | ۰/۰۱۳ |
| | خطا | ۳۴۱/۸۸ | ۲۰ | ۱۷/۰۹ | | |
| | کل | ۱۵۵۰ | ۲۳ | | | |
| هیجانان مثبت پایین | پیش‌آزمون | ۲/۳۷ | ۱ | ۲/۳۷ | ۰/۳۴ | ۰/۵۶۶ |
| | گروه | ۱۱۷/۲۶ | ۱ | ۱۱۷/۲۶ | ۱۶/۷۶ | ۰/۰۰۱ |
| | خطا | ۱۳۹/۹۳ | ۲۰ | ۶/۹۹ | | |
| | کل | ۰/۶۹۷ | ۲۳ | | | |
| بدبینی | پیش‌آزمون | ۳۱/۳۳ | ۱ | ۳۱/۳۳ | ۶/۲۳ | ۰/۰۲۱ |
| | گروه | ۹۴/۸۸ | ۱ | ۹۴/۸۸ | ۱۸/۸۸ | ۰/۰۰۱ |
| | خطا | ۱۰۰/۴۹ | ۲۰ | ۵/۰۲ | | |
| | کل | ۱۶۰۸ | ۲۳ | | | |

| | | | | | | |
|-------|-------|-------|----|--------|-----------|-------------|
| ۰/۰۵۸ | ۴/۰۶ | ۳۱/۷۵ | ۱ | ۳۱/۷۵ | پیش‌آزمون | |
| ۰/۱۰۸ | ۲/۸۳ | ۲۲/۱۸ | ۱ | ۲۲/۱۸ | گروه | رفتار |
| | | ۷/۸۲ | ۲۰ | ۱۵۶/۴۳ | خطا | ضدا اجتماعی |
| | | | ۲۳ | ۱۲۴۳ | کل | |
| ۰/۰۶۸ | ۳/۷۰ | ۲۸/۳۴ | ۱ | ۲۸/۳۴ | پیش‌آزمون | |
| ۰/۰۰۳ | ۱۱/۷۷ | ۸۹/۹۷ | ۱ | ۸۹/۹۷ | گروه | عقاید |
| | | ۷/۶۴ | ۲۰ | ۱۵۲/۸۶ | خطا | آزاردیدن |
| | | | ۲۳ | ۱۰۳۸ | کل | |
| ۰/۵۰۴ | ۰/۲۰ | ۱/۸۹ | ۱ | ۱/۸۹ | پیش‌آزمون | هیجانان |
| ۰/۰۱۰ | ۸/۰۱ | ۵۱/۸۳ | ۱ | ۵۱/۸۳ | گروه | منفی مختل - |
| | | ۶/۴۷ | ۲۰ | ۱۲۹/۴۳ | خطا | کننده |
| | | | ۲۳ | ۹۹۲ | کل | |
| ۰/۰۱۵ | ۷/۱۳ | ۷۹/۳۴ | ۱ | ۷۹/۳۴ | پیش‌آزمون | تجربیات |
| ۰/۶۲۵ | ۰/۲۴ | ۲/۷۳ | ۱ | ۲/۷۳ | گروه | عجیب و |
| | | ۱۱/۱۲ | ۲۰ | ۲۲۲/۴۴ | خطا | غریب |
| | | | ۲۳ | ۱۶۵۶ | کل | |
| ۰/۱۷۴ | ۱/۹۸ | ۲۷/۰۹ | ۱ | ۲۷/۰۹ | پیش‌آزمون | فعال بودن |
| ۰/۹۴۶ | ۰/۰۱ | ۰/۰۶ | ۱ | ۰/۰۶ | گروه | بسیار بالا |
| | | ۱۳/۶۴ | ۲۰ | ۲۷۲/۸۱ | خطا | |
| | | | ۲۳ | ۳۶۳۷ | کل | |

جدول ۲: توزیع فراوانی مرتبط با متغیر «عملکرد» دوچرخه سواران

| کل | | کنترل | | آزمایش | | سطوح عملکرد |
|------|---------|-------|---------|--------|---------|-------------|
| درصد | فراوانی | درصد | فراوانی | درصد | فراوانی | |
| ۵۲/۲ | ۱۲ | ۸/۷ | ۲ | ۴۳/۵ | ۱۰ | عالی |
| ۲۱/۷ | ۵ | ۱۳ | ۳ | ۸/۷ | ۲ | خوب |
| ۲۶/۱ | ۶ | ۲۱/۷ | ۵ | ۴/۳ | ۱ | بد |
| ۱۰۰ | ۲۳ | ۴۳/۵ | ۱۰ | ۵۶/۵ | ۱۳ | کل |

جدول ۳: اسمیرنوف کلموگروف دو گروهی مرتبط با بررسی تفاوت «عملکرد» دوچرخه سواران

| گروه | تعداد | بیشترین دامنه تفاوت | اسمیرنوف کلموگروف | سطح معنی داری |
|--------|-------|---------------------|-------------------|---------------|
| آزمایش | ۱۳ | ۰/۵۶۹ | ۱/۳۵ | ۰/۰۵۱ |
| کنترل | ۱۰ | | | |

بحث و نتیجه‌گیری

فرضیه ۱: ارائه آموزش مدیریت هیجان باعث افزایش بهداشت روانی بانوان دوچرخه‌سوار تیم ملی می‌شود. به منظور آزمون فرضیه فوق، از مدل آماری تحلیل کواریانس استفاده شده و یافته‌های تحقیق نشان داد که آموزش مدیریت هیجان، باعث کاهش نمرات گروه آزمایش در شاخص‌های نارسایی هیجانی/ درون‌سازی، نارسایی در تفکر، ضعف روحیه، شکایات جسمانی، هیجانات مثبت پایین، عقاید آزاد دیدن، فعال بودن، نارسایی رفتاری/ برون‌سازی، هیجانات مختل کننده و بدبینی شده است؛ بدین ترتیب که آموزش منجر به افزایش بهداشت روانی در شاخص‌های مذکور شده است. در حالیکه در شاخص‌های رفتار ضداجتماعی و تجربیات عجیب و غریب، تفاوت معنی‌داری بین میانگین گروه آزمایش و گروه کنترل مشاهده نشده است. بدین ترتیب که آموزش مدیریت هیجان اثر معنی‌داری را بر گروه آزمایش (نسبت به گروه کنترل) نشان نداده ولی منجر به کاهش میانگین در شاخص‌های مذکور و افزایش بهداشت روانی شده است.

با مقایسه یافته‌های تحقیق حاضر و پیشینه تحقیقات انجام شده می‌توان مطرح نمود که تحقیق حاضر با یافته‌های تحقیق شاهین‌طبع و کامکاری (۱۳۸۸) پیرامون بررسی اثرات بسته آموزشی روان‌شناختی بر بهداشت روانی بر ویژگی‌های شخصیتی بازیکنان بسکتبال، متارازو (۱۹۹۴)، پیرامون نقش روان‌شناسی ورزش در پیشگیری، کنترل و ارتقای سلامت و همچنین مراقبت‌های بهداشتی و سلامت روانی، لن^۱ و همکاران (۲۰۰۹)، پیرامون آموزش «هوش هیجانی و مهارت‌های روان‌شناختی در سلامت روانی و مهارت‌های روان‌شناختی، آجایی و فاتکون^۲ (۲۰۰۸)، پیرامون اثر یک برنامه شش هفته‌ای هوش هیجانی بر مهارت‌های روان‌شناختی، بهداشت روانی و عملکرد، کریشنان^۳ (۲۰۰۶) پیرامون توسعه شخصیت به وسیله تمرینات یوگا بر روی رشد شخصیت جوانان، لیندوال و لیندگرن^۴ (۲۰۰۵)، پیرامون یک برنامه تمرینی مداخلاتی شش ماهه بر روی خودادراکی جسمانی و اضطراب جسمانی - اجتماعی نوجوانان غیرفعال دختر، تفتی و پاکدامن (۱۳۸۶)، پیرامون نقش تعاملی ورزش و ویژگی‌های شخصیتی در تحول روانی - اجتماعی دانشجویان، هماهنگ و همسو است.

فرضیه ۲: ارائه آموزش مدیریت هیجان باعث افزایش رکوردهای ورزشی بانوان دوچرخه‌سوار تیم ملی می‌شود. به منظور آزمون فرضیه فوق، از مدل آماری اسمیرنوف- کلموگروف دوگروهی استفاده شد و یافته‌ها نشان داد که تفاوت معنی‌داری بین عملکرد دوچرخه‌سواران گروه آزمایش و

¹ - Lane

² - Ajayi and Fatokun

³ - Krishnan

⁴ - Lindwall, M & Lindgren

کنترل در سطح $\alpha=0/05$ وجود دارد. بدین ترتیب که در گروه آزمایش، ۱۰ نفر و در گروه کنترل، تنها ۲ نفر عملکرد عالی را نشان داده‌اند.

با مقایسه یافته‌های تحقیق حاضر و پیشینه تحقیقات انجام شده می‌توان مطرح نمود که تحقیق حاضر با یافته‌های تحقیق ماهونی، گابریل و پرکنیز (۱۹۸۷ و ۱۹۹۰) که معتقدند مهارت‌های ذهنی و مدیریت هیجانات ارتباط تنگاتنگی با عملکرد عالی در ورزش دارند که در سطوح بالا نیاز به تقویت و ارتقای آن است؛ ماهونی و همکاران (۱۹۸۷)، که مطرح می‌کنند آموزش مهارت روان‌شناختی نقش مهمی در دستیابی به عملکرد عالی ایفا می‌کنند؛ مارتنز (۲۰۰۱) که مطرح می‌کند اضطراب و برانگیختگی‌های فیزیولوژیک باعث کاهش عملکرد می‌شود؛ جونز (۱۹۹۸) و ماتنز و همکاران (۱۹۹۰) که مطرح می‌کنند اضطراب شناختی و اضطراب جسمانی بر عملکرد اثر گذارند، کراتی (۱۹۸۹) که مطرح می‌کند ورزشکاران از اضطراب بالایی برخوردارند که این اضطراب می‌تواند عملکرد را تحت تأثیر قرار دهد؛ وانگ (۱۹۸۶)، شواب‌هات (۲۰۰۶)، هاگس و همکاران (۲۰۰۳) که مطرح می‌کنند، ویژگی‌های شخصیتی ورزشکاران در شاخص‌های برون‌گرایی، استقلال‌گرایی و قدرت رهبری می‌تواند عملکرد آن‌ها را تحت تأثیر قرار دهد؛ اوکانر، اسپالینگ و ریت (۱۹۸۷) که مطرح کردند با استفاده از مقیاس آگاهی جسمی مشخص شد افزایش سطح انگیزتگی گروه‌های ورزشکار در قبل از سابقه، عملکرد آن‌ها را تحت تأثیر قرار می‌دهد؛ دوپرسک و بارتلینگ (۲۰۰۸) که مطرح می‌کنند بین نوع شخصیت به خصوص شخصیت روان‌نژندی با عملکرد، رابطه معنی‌داری وجود دارد و باعث کاهش عملکرد می‌شود؛ دوئک (۲۰۰۸) که مطرح می‌کند مداخلات کوچک در زمینه شخصیت می‌تواند اثرات قابل ملاحظه‌ای در عملکرد داشته باشد و در نهایت، تحقیقات عبدلی (۱۳۷۳)، حلاجی (۱۳۷۸)، اصلانخانی و شهیدی (۱۳۷۸)، علیزاده (۱۳۷۸)، هادی‌پور، شعبانی بهار و عرفانی (۱۳۸۶)، تفتی و پاکدامن (۱۳۸۶)، حسینی، فتحی و نوروزی (۱۳۸۶)، بشارت (۱۳۸۶) و اصلانخانی و همکاران (۱۳۸۷) که مطرح کرده‌اند بهداشت روانی ارتباط معنی‌داری با عملکرد نشان می‌دهد، با پژوهش حاضر هماهنگ و همسو است؛ زیرا در تمامی تحقیقات مطرح شده که آموزش‌های روان‌شناختی بر عملکرد مؤثر است و می‌تواند منجر به افزایش یا کاهش عملکرد شود که در این میان، مداخلات آموزشی در زمینه مدیریت هیجان نیز متغیر اثرگذاری بر عملکرد است.

در این تحقیق، محدودیت‌ها با تأکید بر محدودیت‌های روش‌شناختی مطرح شدند که به شرح زیر می‌باشند:

- از آنجایی که در تعداد سؤالات پرسشنامه شخصیتی *MMPI-2RF* بسیار زیاد و با توجه به وضعیت تمرین‌های ورزشی دوچرخه‌سواران، محدودیت و استرس هنگام اجرای پرسشنامه‌ها زیاد بود، مشکلات خاصی در این زمینه مطرح شد که روایی درونی تحقیق را به مخاطره می‌اندازد.

- در کشورمان تحقیقات اندکی در حیطه ویژگی‌های شخصیتی و عملکرد به صورت صرف، صورت گرفته است که این وضعیت، محدودیت‌هایی را در بحث و نتیجه‌گیری بوجود می‌آورد و توان تفسیر دقیق و مقایسه یافته‌ها با پیشینه تحقیق را کاهش می‌دهد.

- در راستای شناسایی اثرات مدیریت هیجان بر عملکرد، می‌توان به برخی از متغیرهای تعدیل کننده از قبیل عزت نفس و منبع کنترل اشاره کرد که در تحقیق حاضر، به دلیل عدم استفاده از مدل تحلیل مسیر، نقش آنان مورد بررسی قرار نگرفته و محدودیت‌هایی را در ساختار پژوهش بوجود آورده است.

- مقیاسها، آزمونها یا پرسشنامه‌های پژوهشی که در بسیاری از موارد صرفاً ترجمه شده و به عنوان ابزار پژوهش مورد استفاده قرار می‌گیرند ضرورت احتیاط را در نتیجه‌گیری‌های شتاب‌زده پژوهشی افزایش می‌دهد. به عنوان مثال، حتی پس از چند نوبت اجرای پرسشنامه‌های این پژوهش، تعدادی از پاسخ‌دهندگان در مورد پیام برخی از سئوال‌های پرسشنامه دچار ابهام بودند. بخشی از این ابهام ناشی از سلیقه مترجمان و تا حدودی مربوط به وجود زمینه‌های متفاوت فرهنگی پاسخ‌دهندگان و سازندگان آزمون‌ها است.

همچنین، با توجه به یافته‌های این تحقیق، می‌توان پیشنهاد زیر را مطرح کرد:

از آنجایی که یافته‌های تحقیق حاضر نشان داد که شاخص‌های نارسایی رفتاری / برون‌سازی، بدبینی، رفتار ضداجتماعی، هیجانات مختل کننده و تجربیات عجیب و غریب تفاوت معنی‌داری را با گروه کنترل نشان نداده‌اند، از این‌رو، توصیه می‌شود که با استفاده از برگزاری کلاس‌های روان‌شناسی ورزش، به کاهش میزان متغیرهای مذکور در دوچرخه‌سواران تیم ملی پرداخته شود تا از این طریق بتوان بستر مناسبی را برای افزایش بهداشت روانی و کاهش اختلالات روان‌شناختی و به خصوص شخصیتی فراهم نمود.

با توجه به یافته‌های تحقیق و مفاهیم روش‌شناختی نیز پیشنهادهای زیر ارائه می‌شوند:

- در تحقیقات آتی، حجم نمونه به حداقل ۱۰۰۰ نفر افزایش یابد تا بتوان از روش تحلیل عامل تأییدی برای نیکویی برازش، بارهای عاملی و ضرایب ویژه استفاده به عمل آورد، تا روایی عاملی پرسشنامه‌های تحقیق مورد بررسی قرار گیرد.

- توصیه می‌شود که از روش تحلیل مسیر استفاده به عمل آورد و از این طریق بتوان به اثر مستقیم و غیرمستقیم مدیریت هیجان بر ویژگی‌های شخصیتی دست یافت.

- برای افزایش اعتبار بیرونی ضروری است تا در دیگر رشته‌های ورزشی نیز متغیرهای مذکور مورد بررسی قرار گیرد تا از این طریق بتوان به شناسایی و تعمیم یافته تحقیق حاضر تأکید کرد و همچنین توان مقایسه‌پذیری را صورت داد.

منابع

- آزاد؛ حسین، (۱۳۷۸)، آسیب‌شناسی روانی، انتشارات بعثت، چاپ دوم، تهران.
- اصلا‌نخانی؛ محمدعلی، شمسی پوردهکردی؛ پروانه و شمس؛ امیر، (۱۳۸۷)، مقایسه ویژگی‌های شخصیتی خودپایی و احساس‌جویی ورزشکاران (نخبه و غیرنخبه) و غیرورزشکاران، نشریه علوم حرکت انسان، دوره: ۱، شماره: ۲، ص. ۱۲۳-۱۳۰.
- اصلا‌نخانی؛ محمدعلی، شهیدی، شهریار، (۱۳۷۸)، بررسی و مقایسه منتحبی از ویژگی‌های روان‌شناختی دانشجویان دختر و پسر ورزشکار و غیر ورزشکار دانشگاه‌های زیبر پوشش وزارت فرهنگ و آموزش عالی مستقر در تهران: المپیک، دوره: ۱، شماره: ۳ (شماره پیاپی ۳)، پاییز و زمستان ۱۳۷۸، ص. ۵۷ تا ۷۸.
- الوانی، علی و دانائی فرد، محسن. (۱۳۸۱). بررسی عوامل مؤثر در روحیه و رابطه آن با عملکرد کارکنان، انتشارات پارس.
- بشارت؛ محمد علی، (۱۳۸۶)، مقایسه ویژگی‌های شخصیتی ورزشکاران در ورزش‌های فردی و گروهی، مجله علوم روان‌شناختی، دوره: ۶، شماره: ۲۳، پاییز ۱۳۸۶، ص. ۲۳۳۰ تا ۲۴۷.
- بورک؛ رادموند، فیزیولوژیک دوچرخه‌سواری، ترجمه تقوی؛ شمس‌الدین، (۱۳۸۵)، انتشارات کمیته ملی المپیک جمهوری اسلامی ایران، تهران.
- تفتی؛ ناصر، پاکدامن؛ شهلا، (۱۳۸۶)، نقش تعاملی ورزش و ویژگی‌های شخصیتی در تحول روانی - اجتماعی دانشجویان، اولین همایش بین‌المللی علمی - ورزشی دانشگاه‌های جهان اسلام.
- حسینی؛ علی، فتحی؛ ایمان و نوروزی؛ نرگس، (۱۳۸۶)، رابطه ویژگی‌های شخصیتی و پرخاشگری در تماشاچیان فوتبال، اولین همایش بین‌المللی علمی - ورزشی دانشگاه‌های جهان اسلام.
- حلاجی؛ محسن، (۱۳۸۷)، اثرات سبک‌های رهبری تحول‌گرا و عمل‌گرا مریبان هندبال بر رضایت و تعهد بازیکنان لیگ برتر هندبال، پایان‌نامه کارشناسی ارشد به راهنمایی تندنویس؛ فرشاد و مشاوره کامکاری؛ کامبیز، دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرکز
- سهرابی؛ مهدی، (۱۳۸۷)، روان‌شناسی دوچرخه‌سواری، انتشارات بخش روان‌شناسی آکادمی المپیک.
- شاهین‌طبع؛ مهران، کامکاری؛ کامبیز، (۱۳۸۸)، استانداردسازی آزمون‌های روان‌شناختی در راستای شناسایی مشکلات شخصیتی و یادگیری در دانشجویان دانشگاه علوم انتظامی، طرح پژوهشی با نظارت معاونت پژوهشی دانشگاه علوم انتظامی، ناظر دکتر محمد بیات

شاهین طبع؛ مهران، (۱۳۸۸)، اثرات مداخلات روان‌شناختی بر نیمرخ شخصیتی، هوش هیجانی، اضطراب حالت رقابتی و عملکرد ورزش بسکتبالیست‌های نخبه، پایان‌نامه دکتری رفتار حرکتی، دانشگاه شهید بهشتی.

عبدلی؛ بهروز، (۱۳۸۵)، مبانی روانی - اجتماعی تربیت بدنی و ورزش، انتشارات بامداد کتاب، تهران.

علیزاده؛ مهدی‌احمد، (۱۳۷۸)، مقایسه شخصیت نوع A بین دانشجویان مرد شرکت‌کننده در سومین المپیاد ورزشی در ورزشگاه بسکتبال، هندیبال، بدمینتون و تنیس روی میزی، پایان‌نامه (کارشناسی ارشد)، دانشگاه تربیت معلم، دانشکده تربیت‌بدنی و علوم ورزشی، به راهنمایی، علی محمد امیرتاش.

کامکاری؛ کامبیز، (۱۳۷۶)، مقایسه عزت‌نفس ورزشکاران مؤنث و مذکر رشته‌های مادر در تیم ملی شنا و شیرجه، دومیدانی و ژیمناستیک، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن.

مارتنز؛ رینز، روان‌شناسی ورزش، ترجمه خیبری؛ محمد، (۱۳۸۵)، انتشارات بامداد کتاب، تهران.

مختاری؛ پونه، (۱۳۸۷)، روان‌شناسی انگیزه در ورزش، انتشارات کمیته ملی المپیک جمهوری اسلامی ایران، تهران.

هادی پور؛ مجتبی، شعبانی بهار؛ غلامرضا، عرفانی؛ نصراله، (۱۳۸۶)، مقایسه و شناخت ارتباط بین چهار خصیصه شخصیتی آیزنک و میزان پرخاشگری ورزشکاران مرد در رشته‌های انفرادی و تیمی شهرستان همدان در سال ۱۳۸۵. اولین همایش بین‌المللی علمی-ورزشی دانشگاه‌های جهان اسلام.

Ajayi, M. . Fatokun, A. L. A.(2008), Effect of a SixWeek Emotional Intelligence A Program on the Sports Performance of Amateur Athletes in Oyo state of Nigeria.

Hanin, Y.L, (1999), Individual zones of optimal functioning (IZOP) model: emotions-Performance relationships in sport, In Y.L. Hanin (ed), Emotions in sport (pp, 65-89), Champaign, IL: Human Kinetics.

Krishnan, S, (2006), Personality development through Yoga practices. Indian Journal of traditional Knowledge Vol. 5(4), PP 445-449

Lane .Andrew M, . Thelwell .Richard c, Lowther .James, Devonport .Tracey J. (2009), Emotional intelligence and psychological skills use among athletes. Social behavioral and pesonality, 37(2), 195-202.

Lindwall, M & Lindgren, E. C, (2005), Self perception and soeial physique anxietyin in non-physically active adolescent Swedish girls, psychology of sport and exercise, Vol 6 (6), pp 643-656.

Jones NL Sojn, (1992), Muscle performance and metabolism in Maximal isokinetic cycling at slow and fast speeds, J Appl Physiology, 59: 132-136.

Landers; D & Boutche, S, (1993), Arousal-performance relationship. In J. M, Williams (ed), Applied Sport psychology: Personal Growth to Peak Performance (pp. 170-184), Palo Alto, CA: Mayfield.

Taylor, J & Wilson, G.S, (2002), intensity regulation and sport performance. IN J.L, Van Raalte & B.W, Brewer (eds), Exploring sport and Exercise psychology (pp. 99-130), Washington, DC: APA.

Weinberg, R.S & Gould, K, (2003), Foundations of sport and Exercise Psychology (3rd edn), Champaign, IL: Human Kinetics.

Williams, J. M & Harris, D. V, (2001), Relaxation and energizing techniques for regulation of arousal, In J. M, Wiliams (ed), Applied sport psychology: Personal Growth to Peak peifonnance (pp. 229-249), Mountain View, CA: Mayfield.

Zizzi, S. J (2003), The relationship between emotional intelligence and performance among college baseball players. Journal of Applied Sport Psychology, 15, 262-269.

Dobersek , U. & Bartling , C. (2008). Connection between personality type and sports.American Journal of Psychological Research.Vol. 4, No.1.

Dweck, C, S; (2008), Can personality be changed? The role of Beliefs in personality and change. Current directions in psychological science Vol, 1716 pp 391-394., Jones, G., (1998). Intensity and direction as dimensions of competitive state anxiety and relationships with competitiveness. Perceptual and Motor Skills, 74, 467-472.

Mahoney, M.J, (2000), The psychological skill Inventory for sport (R-S), 5 th edition Goleta CA: Health Science Systems, 1989

O'Connor M., Sparling & Rate (1987): Psychological Characterization of the Elite Female Distance Runner International, Journal of Sports Medicine Vol 8.

Hughes; Sherri Lind , case ;H.samuel, stuempfle;Kristin.j , Evans; Deborah.s(2003) personality profiles of Iditasport Ultra-Marathon participants , journal of applied sport psychology,15:256-261

Martinez, Richard Jon, (2001), Competitive conformity effects on performance: Entrepreneurship and radicality in firms competitive profiles, Texas A & M University.

schaubhut;Nancy.A, Donnay;David.A.C, and ompson;Richard.c,(2006) , personality profile of north American professional football players, Annual convention of the society and organizational psychology, dallas,TX,May 5-7

Wang,y;1986. Personality characteristics of college athletes as measured by the Minnesota Multiphasic Personality Inventory (MMPI). Micro form publications, University of Oregon.

