

## ارتباط جهت‌گیری هدف، خودکارآمدی و هیجان‌های مثبت و منفی با عملکرد ورزشی و رضایت از زندگی در ووشوکاران دختر

عباس ابوالقاسمی<sup>۱</sup>، آذر کیامرثی<sup>۲</sup>، زهرا سهرابی<sup>۳</sup>

تاریخ پذیرش: ۹۲/۴/۳۱

تاریخ دریافت: ۹۱/۱۰/۱۷

### چکیده

هدف این پژوهش تعیین ارتباط جهت‌گیری هدف، خودکارآمدی و هیجان‌های مثبت و منفی با عملکرد ورزشی و رضایت از زندگی در ووشوکاران دختر شرکت‌کننده در مسابقات کشوری بود. از بین شرکت‌کنندگان مسابقه، ۱۱۴ نفر به‌عنوان نمونه پژوهشی و به‌صورت در دسترس انتخاب شدند. برای جمع‌آوری داده‌ها از مقیاس‌های جهت‌گیری هدف، خودکارآمدی، عواطف مثبت و منفی، اضطراب رقابتی، رضایت از زندگی و چک‌لیست عملکرد ورزشی، استفاده شد. نتایج ضریب همبستگی پیرسون نشان داد که جهت‌گیری هدف و خودکارآمدی با عملکرد ورزشی همبستگی مثبت دارند. همچنین بین جهت‌گیری هدف، خودکارآمدی و عواطف مثبت با رضایت از زندگی نیز همبستگی مثبت مشاهده شد. درحالی‌که اضطراب رقابتی و عواطف منفی با رضایت از زندگی همبستگی منفی داشتند. نتایج ضریب رگرسیون چندگانه حاکی از آن بود که متغیرهای خودکارآمدی و جهت‌گیری هدف، اضطراب رقابتی و عواطف مثبت و منفی، ۱۹ درصد از عملکرد ورزشی و ۳۸ درصد از رضایت از زندگی را تبیین می‌کنند. یافته‌های این پژوهش در زمینه نقش متغیرهای روان‌شناختی بر عملکرد ورزشی و کیفیت زندگی ورزشکاران اشاره‌های مهمی دارد.

**کلیدواژه‌ها:** جهت‌گیری هدف، خودکارآمدی، هیجان‌های مثبت و منفی، عملکرد ورزشی، رضایت از زندگی، ورزشکار.

## The relationship between goal-orientation, self-efficacy and positive & negative emotions with sport performance and life satisfaction in female Wushu athletes

Abbas Abolghasemi, Azar Kiamarsi, Zahra Sohrabi

### Abstract

The aim of the research was to determine the relationship between goal-orientation, self-efficacy and positive & negative emotions with sport performance and life satisfaction in girl Wushu athletes in country competitions. The research sample consisted of girls 144 who were selected through available sampling. To collect the data, Goal-Orientation Scale, Self-efficacy Scale, Positive & Negative Emotions Scale, Competitive Anxiety Scale, Checklist of Sport Performance and Life Satisfaction Scale were used. The results of Pearson correlation coefficient showed that goal-orientation and self-efficacy have positive correlation with sport performance. Also, goal-orientation, self-efficacy and positive emotions were positive correlation with life satisfaction. Whereas, competitive anxiety and negative emotions were negative correlation with life satisfaction. The results of multiple regression analysis showed that goal-orientation, self-efficacy, competitive anxiety and positive & negative emotions explained 19 percent of variance of sport performance, whereas its variables explained 38 percent of variance of life satisfaction. The findings, important implications have about the role of psychological variables on sport performance and life quality in athletics.

**Keywords:** goal-orientation, self-efficacy, positive & negative emotions, sport performance, life satisfaction, athlete.

## مقدمه

شرکت‌کنندگان در یک مسابقه ورزشی از نظر استعداد، تمرین، انگیزش و ویژگی‌های شخصیتی و روان‌شناختی با یکدیگر متفاوت هستند. اما در این میان به نظر می‌رسد که عملکرد ورزشی<sup>۱</sup> نقش تعیین‌کننده‌ای در کسب نتیجه داشته باشد. از این رو پرداختن به روان‌شناسی ورزش و متغیرهای مرتبط با عملکرد ورزشکاران، نتایج سودمندی می‌تواند داشته باشد (ابوالقاسمی، کیامرثی، آریاپوران و درتاج، ۱۳۸۵). شرکت در فعالیت‌های ورزشی یا ورزشکار بودن با بهزیستی و رضایت از زندگی<sup>۲</sup> رابطه معناداری دارد (نورول و بلس<sup>۳</sup>، ۱۹۹۳؛ مک تیر و کورتیس<sup>۴</sup>، ۱۹۹۳). رضایت از زندگی ارزیابی شناختی - عاطفی از زندگی خود است. این ارزیابی‌ها از واکنش‌های احساسی نسبت به وقایع و قضاوت‌های شناختی از رضایت نیل به خواسته‌ها تشکیل می‌شوند (داینر، اوشی و لوکاس<sup>۵</sup>، ۲۰۰۳). افرادی که از زندگی خود رضایت بیشتری دارند، احساس می‌کنند که در حیطه‌های مختلف زندگی موفق‌ترند و در نتیجه، رویکرد مثبتی به زندگی دارند (داینر، گوم، سو و اوشی<sup>۶</sup>، ۲۰۰۰). می‌برز<sup>۷</sup> (۱۹۹۹) بیان می‌کند که رضایت از زندگی تا حد زیادی به داشتن اهداف رضایت‌بخش و پیشرفت در جهت کسب آنها در زندگی بستگی دارد. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که رضایت از زندگی و احساس خوب داشتن با ادراک افراد از داشتن اهداف مهم در زندگی و پیشرفت رضایت‌بخش در به‌دست آوردن آنها رابطه دارند (سلیمانیان و فیروزآبادی، ۱۳۹۰). بر اساس نظریه جهت‌گیری هدف<sup>۸</sup>، اهداف پیروزمندانه در

ورزشکاران به دو جهت اساسی می‌تواند معطوف باشد. گروهی از افراد و ورزشکاران موفقیت خود را در فعالیت‌های رقابتی و در شکست رقیب جستجو می‌کنند (ورزشکاران خودمدار)، و گروهی دیگر رضایت حاصل را در اجرای موفق تکالیفی می‌دانند که برعهده دارند (ورزشکاران تکلیف‌مدار) (یوسفی و قانی، ۱۳۸۴). کینگ و ویلیامز<sup>۹</sup> (۱۹۹۷) نشان دادند که در ورزشکاران بین تکلیف‌مداری، عملکرد و رضایت همبستگی مثبت معناداری وجود دارد. وان - یاپرن و دودا<sup>۱۰</sup> (۱۹۹۹) نشان دادند که بین تکلیف‌مداری و عملکرد ورزشی همبستگی مثبتی وجود دارد. همچنین تکلیف‌مداری، مهارت‌های ورزشی را افزایش می‌دهد. پولسن، زیویانی و کیسکلی<sup>۱۱</sup> (۲۰۰۶) در مطالعه‌ای دریافتند که اهداف تکلیف‌مدار بر رضایت از زندگی پسران دارای سطوح مختلف تناسب اندام، تأثیرگذار است. دوار و کواسانو<sup>۱۲</sup> (۲۰۱۱) با بررسی ورزشکاران دریافتند که تکلیف‌مداری به‌طور مثبت شادکامی، برانگیختگی و عملکرد ادراک شده و به‌طور منفی اندوهگینی را پیش‌بینی می‌کند. همچنین زمانی که ورزشکاران عملکرد ضعیف‌تری را ادراک کردند، خودمداری، به‌طور منفی شادکامی و به‌طور مثبت اندوهگینی و اضطراب را پیش‌بینی کرد. یکی دیگر از متغیرهایی که با عملکرد ورزشی ارتباط معناداری دارد، اضطراب رقابتی<sup>۱۳</sup> است. اضطراب رقابتی واکنش هیجانی و زودگذری است که موجب می‌شود ورزشکاران موقعیت‌های خاصی را تهدیدآمیز ارزیابی کرده و این به نوبه خود عملکرد ورزشی آنها را تحت تأثیر قرار می‌دهد، به‌گونه‌ای که هر چه میزان اضطراب رقابتی بالاتر باشد، عملکرد ورزشکاران نیز در حین رقابت پایین‌تر خواهد آمد (اصفهانی و قزل

1. Sport performance
2. Life satisfaction
3. Norvell & Belles
4. McTeer & Curtis
5. Diner, Oishi & Lucas
6. Diener, Gohm, Suh & Oishi
7. Myers
8. Goal Orientation Theory

9. King & Williams
10. Van-Yaperen & Duda
11. Poulsen, Ziviani & Cuskelley
12. Dewar, Kavassanu
13. Competitive anxiety

سفلو، ۱۳۹۰). در پژوهش‌های متعددی (هانتون، توماس و ماینارد<sup>۱</sup>، ۲۰۰۴؛ پیگوزی، آلبیسو، پاریزی و ریزو<sup>۲</sup>، ۲۰۰۵؛ ابوالقاسمی و همکاران، ۱۳۸۵) بین اضطراب رقابتی و عملکرد ورزشی ارتباط منفی معناداری به‌دست آمده است. ابوالقاسمی و آریان‌پور (۱۳۸۵) دریافتند که قوی‌ترین پیش‌بینی‌کننده عملکرد ورزشی در ورزشکاران انفرادی، جهت‌گیری هدف و در ورزشکاران گروهی، جهت‌گیری هدف و اضطراب رقابتی بود. اصفهانی و قزل سفلو (۱۳۹۰) با مطالعه دانشجویان فوتسالیست زن نشان دادند که بین اضطراب رقابتی و عملکرد آنها رابطه مستقیمی وجود دارد. عطاردی، لطفی، متقی، دائمی و روحانی (۱۳۹۰) دریافتند که در شرایط مسابقه، اضطراب رقابتی در مقایسه با سایر عوامل روانی، دارای ارتباط عمیق‌تر و مؤثرتری در اجرای مهارت‌های حرکتی دارد و افزایش اضطراب در بازیکنان به کاهش عملکرد آنان باعث می‌شود. ان. سرین، بی. سرین و اوزباش<sup>۳</sup> (۲۰۱۰) در پژوهشی بر دانشجویان دریافتند که اضطراب، افسردگی و وضعیت اجتماعی - اقتصادی مهم‌ترین پیش‌بین‌های رضایت از زندگی هستند. گیلمن و هونبر<sup>۴</sup> (۲۰۰۵) اظهار کردند که نوجوانان دارای رضایت بالا از زندگی در مقایسه با نوجوانان دارای رضایت پایین از زندگی، ارتباط مثبت بیشتری با دیگران، استرس کمتر و احساس کنترل شخصی بیشتری دارند. فلتز و لیرگ<sup>۵</sup> (۲۰۰۱) بیان می‌کنند که سازه خودکارآمدی، از تأثیرگذارترین سازه‌های روان‌شناختی بر پیشرفت‌های ورزشی محسوب می‌شود. افرادی که خودکارآمدی بیشتری دارند، اهداف

دستیابی به آن اهداف می‌کنند (دگست و براون<sup>۷</sup>، ۲۰۱۱). در مطالعه‌ای با بررسی ورزشکاران آمریکایی المپیک نشان داد که خودکارآمدی و کارایی تیمی مؤثرترین عامل بر عملکرد ورزشی آنها بود (فلتز و لیرگ، ۲۰۰۱). زوالتوسیکا، گلرب، روسنکرازب و کارترولیوتیز<sup>۸</sup> (۲۰۱۰) دریافتند که خودکارآمدی در فعالیت‌های بدنی سازه‌ای چند جزئی است و می‌تواند در سنین ابتدایی ارزیابی شود. در فراتحلیلی که موریتز، فلتز، فریچ و مک<sup>۹</sup> (۲۰۰۰) با بررسی ۴۵ پژوهش انجام دادند، دریافتند که متوسط همبستگی بین خودکارآمدی و عملکرد ورزشی ۰/۳۸ بود. رابطه خودکارآمدی با رضایت از زندگی در پژوهش‌های متعددی (کاراداماس<sup>۱۰</sup>، ۲۰۰۶؛ وکچو، جربینو، پاستورلی، باو و کاپرارا<sup>۱۱</sup>، ۲۰۰۷) تأیید شده است. مطالعه شوردفگر، کارنمنو و شانپوفن<sup>۱۲</sup> (۲۰۰۸) نشان داد که خودکارآمدی می‌تواند به‌عنوان عامل حمایت‌کننده‌ای برای بهزیستی روانی محسوب شود. یکی از متغیرهای مرتبط با ورزش، هیجان<sup>۱۳</sup> است. شاید بهترین علت نظری هیجان در ورزش، نظریه اسناد واینر در هیجان باشد. به‌طورکلی دیدگاه واینر این است که تجربه‌های هیجانی در ورزش زیاد است، زیرا سرمایه‌گذاری هیجانی قوی‌ای در آن وجود دارد (خداناهی، ۱۳۸۵). کوهن و همکاران<sup>۱۴</sup> (۲۰۰۹) نشان دادند که تنها هیجان‌های مثبت رضایت از زندگی را پیش‌بینی می‌کنند. نیل و همکاران<sup>۱۵</sup> (۲۰۱۱) با ۱۲ ورزشکار نخبه نشان دادند که ارزیابی‌ها و هیجان‌های منفی تجربه‌شده در حین مسابقه در

7. DeGeest, Brown  
8. Dziewaltowska, Gellerb, Rosenkranzb & Karteroliotisd  
9. Moritz, Feltz, Fahrback & Mack  
10. Karademas  
11. Vecchio, Gerbino, Pastorelli, Bove & Caprara  
12. Schwerdfeger, Konermano & Schonhofen  
13. Emotion  
14. Cohn et al.  
15. Neil et al.

1. Hanton, Thomas & Maynard  
2. Pigozzi, Alabiso, Parisi & Rizzo  
3. Serin, Serin & zzb  
4. Gilman & Huebner  
5. Feltz & Lirgg  
6. Self-efficacy

استنداج و گراسبارد<sup>۲</sup> (۲۰۰۸) ساخته شده است. این مقیاس، ۱۲ گویه دارد و آزمودنی‌ها به هر گویه به صورت پنج‌گزینه‌ای پاسخ می‌دهند. ضریب آلفای کرونباخ مقیاس جهت‌گیری هدف در دامنه‌ای از ۰/۷۸ تا ۰/۸۸ گزارش شده است. ضریب پایایی بازآزمایی (پس از یک ماه) در دامنه‌ای از ۰/۹۲ تا ۰/۹۵ به دست آمده است (استندج، دودا و انتومانیس<sup>۳</sup>، ۲۰۰۳). ضریب آلفای کرونباخ این پرسش‌نامه در مطالعه حاضر ۰/۸۱ بود.

**ب) پرسش‌نامه اضطراب رقابتی:** پرسش‌نامه اضطراب رقابتی توسط مارتنز، ویلی و برتن<sup>۴</sup> (۱۹۹۰) ساخته شده است. این پرسش‌نامه، ۱۵ آیتم دارد که اضطراب حالت را می‌سنجد و در موقعیت‌های رقابت ورزشی مورد استفاده قرار می‌گیرد. ضریب آلفای کرونباخ این پرسش‌نامه ۰/۹۰ گزارش شده است. ضریب همبستگی این پرسش‌نامه با پرسش‌نامه اضطراب صفت - حالت اسپیل برگر ( $P < 0.01$ )،  $r = 0.63$  معنادار می‌باشد. در پژوهش ابوالقاسمی و همکاران (۱۳۸۹) ضریب آلفای کرونباخ این پرسش‌نامه ۰/۸۷ به دست آمده است.

**ج) مقیاس خودکارآمدی:** نظامی، شوارتز و جروسلم<sup>۵</sup> (۱۹۹۶) مقیاس خودکارآمدی را ساخته‌اند. این مقیاس دارای ۱۰ آیتم است که رجبی (۱۳۸۵) آن را اعتباریابی کرده است. ضریب آلفای کرونباخ این آزمون ۰/۸۲ و ضریب روایی همزمان آن با مقیاس عزت نفس روزنبرگ، ۰/۳۰ گزارش شده است ( $P < 0.01$ ). در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۴ به دست آمد.

**د) مقیاس عواطف مثبت و منفی<sup>۶</sup>:** مقیاس

عملکرد آینده ورزشکار اثری ناتوان‌کننده دارد و به علت عدم کنترل بر افکار و علائم، رفتار ورزشکار را تحت تأثیر قرار می‌دهد. نیکلس، پلمن و لوی<sup>۱</sup> (۲۰۱۱) در مطالعه‌ای مقطعی دریافتند که هیجان‌ها به اندازه زیادی با سازه‌های دخیل در رضایت از عملکرد ورزشکاران مرتبط است.

هر چند شواهد پژوهشی نشان می‌دهند که بهبود کیفیت مسابقه‌های ورزشی، بیشتر از طریق عوامل روان‌شناختی حاصل می‌شود تا از طریق عوامل فیزیکی (حیدری، قاسمی، پاشا، کمالی و عسگری، ۱۳۸۹)، اما پژوهشی در زمینه پیش‌بینی عملکرد ورزشی و رضایت از زندگی از طریق متغیرهای مورد مطالعه وجود ندارد. از این‌رو، هدف پژوهش حاضر تعیین ارتباط جهت‌گیری هدف، خودکارآمدی و عواطف مثبت و منفی با عملکرد ورزشی و رضایت از زندگی می‌باشد.

### روش پژوهش

این پژوهش از نوع همبستگی بود که به شیوه گذشته-نگر انجام شد. در این پژوهش جهت‌گیری هدف، اضطراب رقابتی، خودکارآمدی و هیجان‌های مثبت و منفی به عنوان متغیرهای پیش‌بین، و عملکرد ورزشی و رضایت از زندگی به عنوان متغیرهای ملاک در نظر گرفته شدند. نمونه پژوهش شامل ۱۴۴ ووشوکار بود که از میان شرکت‌کنندگان مسابقات کشوری سال ۱۳۹۰ در استان البرز به صورت در دسترس انتخاب شدند.

### ابزار پژوهش

برای جمع‌آوری اطلاعات از ابزارهای زیر استفاده شد:  
**الف) مقیاس جهت‌گیری پیشرفت:** مقیاس جهت‌گیری پیشرفت توسط کامینگ، رونالد، اسمول،

2. Cumming, Ronald, Smoll Standage & Grossbard

3. Standage, Duda & Ntoumanis

4. Martens, Vealy & Burton

5. Nezami, Schwarzer & Jeroaslem

6. Positive and Negative Affects Scale

1. Nicols, Polman & Levy

خیلی زیاد) آن را تکمیل می‌کرد. به‌علاوه، عملکرد آنها در مسابقه‌ها و نتایج ورزشی در سطح استان یا کشور مورد توجه قرار گرفت و برای قهرمانی در کشور ۱۰ امتیاز در نظر گرفته شد. مجموع نمره‌های ۱۵ سؤال و امتیاز کسب شده بابت قهرمانی کشوری به‌عنوان عملکرد ورزشی لحاظ شده است. در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ این چک لیست، ۰/۷۷ است. ابوالقاسمی (۱۳۸۸) ضریب همبستگی این چک لیست را با مقیاس اضطراب رقابتی مارتنز، ویلی و برتن (۱۹۹۰) ( $r = -0/47, P < 0/01$ ) به‌دست آورد.

### روش اجرا

برای جمع‌آوری اطلاعات، پس از انتخاب آزمودنی‌ها، هدف پژوهش برای آنها توضیح داده شد و از آنها درخواست شد تا پرسش‌نامه‌های پژوهش را با دقت تکمیل نمایند و سؤالی را تا حد امکان بی‌پاسخ نگذارند. هر آزمودنی به‌صورت انفرادی پرسش‌نامه‌ها را در مدت زمان حدود ۳۰ دقیقه در محل برگزاری مسابقات تکمیل می‌کرد. همچنین مربیان نیز چک-لیست عملکرد ورزشی را پاسخ می‌دادند. سرانجام داده‌های جمع‌آوری شده مورد تجزیه و تحلیل آماری قرار گرفتند.

### یافته‌های پژوهش

از ۱۱۴ شرکت‌کننده در پژوهش، ۷۸ شرکت‌کننده زن سابقه مقام کشوری (بیش از دو بار) داشتند و ۳۶ شرکت‌کننده برای اولین بار در مسابقه شرکت می‌کردند. از میان تعداد کل شرکت‌کنندگان، ۸۵ نفر دیپلم، هفت نفر فوق دیپلم و ۲۲ نفر لیسانس داشتند. در جدول ۱، میانگین و انحراف معیار متغیرهای جهت‌گیری هدف، اضطراب رقابتی، خودکارآمدی، عواطف مثبت و منفی، رضایت از زندگی و عملکرد ورزشی ارائه شده است.

عواطف مثبت و منفی، توسط واتسون و همکاران<sup>۱</sup> (۱۹۸۸) ساخته شده است. این مقیاس ۲۰ آیتم دارد که آزمودنی به این آیتم‌ها به‌صورت پنج‌گزینه‌ای (از خیلی ضعیف تا خیلی قوی) پاسخ می‌دهد. پایایی همسانی درونی مقیاس از طریق ضریب آلفای کرونباخ برای عواطف مثبت ۰/۸۸ و عواطف منفی ۰/۸۷ گزارش شده است. در مطالعه بخشی‌پور و دژکام (۱۳۸۴) ضریب همسانی درونی خرده‌مقیاس عاطفه منفی ۰/۸۵ و خرده‌مقیاس عاطفه مثبت ۰/۸۷ به‌دست آمد. در این مطالعه، الگوی دوعاملی، براننده-ترین الگو برای این مقیاس معرفی شده است که از نظر اعتبار نیز با کمک آن، بیماران مضطرب و افسرده را می‌توان به‌خوبی از هم جدا کرد.

**ی) مقیاس رضایت از زندگی:** مقیاس رضایت از زندگی را داینر، امونس، لارسن و همکاران<sup>۲</sup> (۱۹۸۵) ساخته‌اند. این مقیاس پنج آیتم دارد که آزمودنی بر اساس یک مقیاس هفت درجه‌ای به آن پاسخ می‌دهد. داینر و همکاران (۱۹۸۵) ضریب آلفای کرونباخ این پرسش‌نامه را ۰/۸۷ و ضریب پایایی بازآزمایی آن را ۰/۸۲ گزارش کرده‌اند. بیانی، کوچکی و گودرزی (۱۳۸۶) ضریب آلفای کرونباخ و بازآزمایی این مقیاس را به‌ترتیب ۰/۸۳ و ۰/۶۹ گزارش داده‌اند. ضریب روایی این مقیاس با پرسش‌نامه افسردگی بک (۰/۶۰) ( $r = -0/60$ ) و مقیاس شادکامی آکسفورد (۰/۶۲) تا (۰/۷۹) معنادار می‌باشد ( $P < 0/001$ ).

**س) چک‌لیست عملکرد ورزشی:** منظور از عملکرد ورزشی در این پژوهش، مجموع ارزیابی مربی از عملکرد ووشوکاران و موفقیت‌های آنان در یک سال گذشته بوده است. این چک‌لیست شامل ۱۵ آیتم در مورد آمادگی جسمانی و اجرای تکنیک‌ها بود که مربی از طریق یک مقیاس هفت‌درجه‌ای (هرگز تا

1. Watson et al.

2. Diener, Emmons, Larsen & Griffin



جدول ۳. خلاصه نتایج تحلیل رگرسیون چندمتغیری برای پیش‌بینی عملکرد ورزشی از طریق جهت‌گیری هدف، اضطراب رقابتی، خودکارآمدی و عواطف مثبت و منفی

t (p)	ضرایب استاندارد		متغیر پیش‌بین
	Beta	B SE	
۷/۳۴***	-	۸۶/۳۴	Constant
-۳/۰۴**	-۰/۳۱۳	۰/۷۱۷	جهت‌گیری هدف
-۰/۹۰	-۰/۰۶۳	۰/۱۱۴	اضطراب رقابتی
۳/۰۱**	۰/۲۷۹	۰/۵۳۹	خودکارآمدی
۰/۹۵	-۰/۱۰۰	-۱/۰۲	عواطف مثبت
۱/۱۵	۰/۱۱۳	۰/۱۸۸	عواطف منفی

$$R = ۰/۴۳۷ = R^2 \cdot ۰/۱۹۱$$

\*\*P < ۰/۰۱ \*P < ۰/۰۵

برای تعیین تأثیر هر یک از متغیرهای جهت‌گیری هدف، اضطراب رقابتی، خودکارآمدی و هیجان‌های مثبت و منفی بر رضایت از زندگی، از تحلیل رگرسیون چندمتغیری به‌روش ورود استفاده شد. بر اساس نتایج جدول ۴، میزان F مشاهده شده معنادار است (P < ۰/۰۰۱) و جهت‌گیری هدف، اضطراب رقابتی، خودکارآمدی و عواطف مثبت و منفی، حدود

جدول ۴. خلاصه نتایج تحلیل رگرسیون چند متغیری برای پیش‌بینی رضایت از زندگی از طریق جهت‌گیری هدف، اضطراب رقابتی، خودکارآمدی و عواطف مثبت و منفی

t (p)	ضرایب استاندارد		متغیر پیش‌بین
	Beta	B SE	
۷/۱۵**	-	۲۸/۴۲	Constant
-۳/۲۶**	-۰/۲۹۵	-۰/۲۶۰	جهت‌گیری هدف
-۳/۶۳**	-۰/۳۱۱	-۰/۲۱۷	اضطراب رقابتی
۱/۸۱	۰/۱۵۹	۰/۱۱۹	خودکارآمدی
۲/۱۱*	۰/۲۱۴	۰/۰۸۴	هیجان‌های مثبت
-۴/۸۶**	-۰/۴۱۸	-۰/۲۶۹	هیجان‌های منفی

$$R = ۰/۶۱ = R^2 \cdot ۰/۳۸$$

\*\*P < ۰/۰۱ \*P < ۰/۰۵

عملکرد ورزشی و رضایت از زندگی در ووشوکاران دختر بود.

نتایج پژوهش نشان دادند که بین جهت‌گیری هدف و عملکرد ورزشی رابطه منفی وجود دارد (P < ۰/۰۱).

### نتیجه‌گیری

هدف از پژوهش حاضر، تعیین ارتباط بین جهت‌گیری هدف، خودکارآمدی و عواطف مثبت و منفی با

بهبود روش‌های قدیمی و اصلاح شکست‌ها یا اشتباهات فرد تلاش بیشتری نماید. این افراد تمایل دارند که موقعیت‌های پیشرفت را به‌عنوان فرصت-هایی برای بهبود توانایی خود در نظر گیرند (مولر و الیوت، ۲۰۰۶). همچنین می‌توان بیان کرد که ورزشکاران دارای جهت‌گیری هدف، انگیزش درونی بیشتری دریافت می‌کنند، نگرش مثبتی در مورد ورزش دارند و از اهداف و اطلاعات برای ارزیابی عملکرد بهتر استفاده می‌کنند و در نتیجه باورهای خودکارآمدی آنها بالا می‌رود (فرر-کاجی و وایز، ۲۰۰۰).

نتایج پژوهش نشان داد که بین جهت‌گیری هدف و عملکرد ورزشی رابطه منفی معناداری وجود دارد ( $P < 0/01$ ). ارتباط میان اضطراب رقابتی و عملکرد ورزشی را می‌توان با نظریه‌های سائق و فرضیه یوی وارونه تبیین کرد. بر اساس نظریه سائق با افزایش اضطراب، سطح عملکرد متناسب با آن نیز افزایش می‌یابد. نظریه یوی وارونه بیان می‌کند که عملکرد، هم‌زمان با حالت برانگیختگی تسهیل می‌شود و تا سطح مطلوب ادامه می‌یابد (برد، ۱۳۷۰؛ به‌نقل از صدارتی، ۱۳۸۳). به‌طور کلی بر اساس الگوی محدوده کارکرد بهینه که رابطه انگیزتگی و اضطراب با عملکرد را مورد توجه قرار می‌دهد، هر فرد ورزشکار محدوده اضطرابی بهینه منحصر به فردی دارد که عملکرد وی در آن محدوده به‌طور مناسبی بالا می‌رود. به‌عبارت دیگر، هر ورزشکار در محدوده خاصی از اضطراب (اضطراب بهینه)، بهترین عملکرد را دارد. تبیین احتمالی دیگر رابطه اضطراب رقابتی و عملکرد ورزشی ووشوکاران این است که، در ورزش‌های انفرادی مانند ووشو و تکواندو، ورزشکاران شخصاً مسئول برد یا باخت هستند و عواملی مانند صدمه یا آسیب، توانایی حریف، آمادگی انجام مسابقه و غیره در آنها بسیار مهم‌تر از هر چیزی است و در نتیجه اضطراب رقابتی فرد افزایش و عملکرد ورزشی وی

این نتیجه با یافته کینگ و ویلیامز (۱۹۹۷)، وان-یابرن و دوبا (۱۹۹۹) در یک راستا می‌باشد. در تبیین این یافته می‌توان گفت که اهداف توفیق‌طلبی خودمداری این ورزشکاران بر اهداف تکلیف‌مداری غالب بوده و آنها بیشتر موفقیت خود را در فعالیت‌های رقابتی و شکست رقیب جستجو می‌کنند. مارتین و گیل<sup>۱</sup> (۱۹۹۱) اظهار می‌کنند که جهت‌گیری‌های رقابتی ورزشکاران با انتظاراتی کارایی آنها مرتبط است. هدف قراردادن نتیجه نهایی که بر اساس جهت‌گیری برد حاصل می‌شود، علت تضعیف انتظارات خودکارآمدی در نظر گرفته می‌شود زیرا این اهداف در مقایسه با اهداف عملکردی کمتر قابل کنترل و انعطاف‌پذیر هستند. آنها در مطالعه‌ای به این نتیجه رسیدند که جهت‌گیری برد با عقاید خودکارآمدی برای نتیجه و جهت‌گیری هدف با عقاید خودکارآمدی برای عملکرد رابطه مثبتی دارند (فلتز و لیرگ، ۲۰۰۱).

همچنین بین جهت‌گیری هدف و رضایت از زندگی رابطه منفی معناداری مشاهده شد ( $P < 0/01$ ). این نتیجه با یافته‌های پولسن و همکاران (۲۰۰۶) و دوار و کواسانو (۲۰۱۱) همسو می‌باشد. ورزشکارانی که سطح بالایی از جهت‌گیری پیشرفت مبتنی بر تکلیف را گزارش می‌کنند، پایداری بیشتری از خود روی تکلیف نشان می‌دهند و مهارت‌های مقابله‌ای سازگارانه‌تری را هنگام مواجهه با مشکلات به‌کار می‌برند. اما ورزشکارانی که سطح بالایی از جهت‌گیری پیشرفت مبتنی بر خود را گزارش می‌کنند، مقاومت پاسخ‌های رفتاری و روان‌شناختی مثبت و سازگارانه کمتری نشان می‌دهند (استندج و همکاران، ۲۰۰۳). به این ترتیب می‌توان بیان کرد که جهت‌گیری هدف بر یادگیری مهارت‌های جدید تأثیر می‌گذارد. همچنین باعث می‌شود با فراهم‌سازی اطلاعات مناسب برای



تحت تأثیر قرار می‌گیرد.

بخش دیگری از نتایج نشان داد که بین اضطراب رقابتی و رضایت از زندگی رابطه منفی معناداری وجود دارد ( $P < 0/01$ ). این یافته در راستای یافته‌های سرین و همکاران (۲۰۱۰) و گیلمن و هونبر (۲۰۰۵) می‌باشد. سرین و همکاران (۲۰۱۰) نشان دادند که اضطراب، افسردگی و وضعیت اجتماعی - اقتصادی مهم‌ترین پیش‌بین‌های رضایت از زندگی هستند. این نتیجه نشان می‌دهد که اضطراب رقابتی بالا، رضایت از زندگی ووشوکاران را تحت تأثیر قرار داده و عملکرد ورزشی آنها کاهش می‌یابد. در تبیین این نتیجه می‌توان گفت که ارزیابی‌های ووشوکاران از استرس‌ها و به‌کارگیری روش‌های مقابله‌ای مؤثر، به مثابه سپر، مقاومت فرد را در برابر مشکلات زندگی و تحصیل افزایش داده و از فرد حفاظت می‌نماید. از سوی دیگر، تعدیل استرس‌ها به‌منزله سازش و انطباق‌پذیری مثبت، فرد را به‌سمت موفقیت و احساس رضایت از زندگی سوق می‌دهد. ضعف مقاومت فرد در برابر استرس‌های زندگی و ورزشی، آسیب‌پذیری روانی را افزایش داده و موجب می‌شود فرد در زمینه تحصیل کامیاب نشود و در نتیجه احساس نارضایتی از زندگی نماید.

نتایج پژوهش نشان داد که بین خودکارآمدی و عملکرد ورزشی رابطه مثبت معناداری وجود دارد ( $P < 0/01$ ). این نتیجه با یافته‌های تریشو، مانسون و لوکس (۱۹۹۶)، موریتز و همکاران (۲۰۰۰)، فلنز و لیرگ (۲۰۰۱)، بیوکمپ، بری و آلبینسون (۲۰۰۲) و بالاگور، بری و دودا<sup>۲</sup> (۲۰۰۴) مبنی بر اینکه خودکارآمدی پیش‌بینی کننده مثبتی برای عملکرد است، همسو می‌باشد. تجربه‌های موفق پیشین نشانه‌های مستقیمی برای سطح تسلط و شایستگی ما فراهم می‌آورده و قابلیت‌های ما را نشان می‌دهند و

احساس کارآیی شخصی ما را تقویت می‌کنند (شولتز و شولتز، ۲۰۰۱). بیوکمپ و همکاران (۲۰۰۲) نیز در تلاش برای اثبات نظریه بندورا مبنی بر اینکه خودکارآمدی می‌تواند عملکرد را پیش‌بینی کند، در مطالعه‌ای بر ورزشکاران رشته گلف دریافتند که خودکارآمدی پیش‌بینی کننده مناسبی برای عملکرد به‌شمار می‌رود. بالاگور و همکاران (۲۰۰۴) نشان دادند که خودکارآمدی به‌طور مثبتی با درجات عملکرد رابطه دارد و عملکردهای مختلف ورزشکاران و مربیان را به‌طور معناداری پیش‌بینی می‌کند.

همچنین در پژوهش حاضر بین خودکارآمدی و رضایت از زندگی رابطه مثبت معناداری مشاهده شد ( $P < 0/01$ ). بدین معنی که با افزایش خودکارآمدی، رضایت از زندگی ورزشکاران افزایش می‌یابد. این نتیجه در راستای یافته‌های کاراداماس (۲۰۰۶) و وکچیو و همکاران (۲۰۰۷) می‌باشد. خودکارآمدی با میانجی‌شدن و افزایش توان فرد برای مقابله با استرس‌ها رضایت از زندگی را می‌تواند افزایش دهد. بر اساس مطالعه کاراداماس (۲۰۰۶)، انتظارات خودکارآمدی به‌عنوان بازنمایی از توانایی‌های شخصی، خوش‌بینی را موجب شده و خوش‌بینی به‌طور مؤثری جنبه‌های گوناگون سلامت ذهنی را پیش‌بینی می‌کند و درنهایت به رضایت از زندگی منجر می‌شود.

نتایج پژوهش نشان داد که رضایت از زندگی با هیجان‌های مثبت رابطه مثبت و با هیجان‌های منفی رابطه منفی دارد ( $P < 0/01$ ). این یافته در راستای یافته‌های نیکلس و همکاران (۲۰۱۱)، یاماساکی، ساساکی، یوچیدا و کاتسوما<sup>۳</sup> (۲۰۱۰) می‌باشد. ولی با یافته کوهن و همکاران (۲۰۰۹) مبتنی بر اینکه تنها هیجان‌های مثبت رضایت از زندگی را پیش‌بینی می‌کنند، همسو و هماهنگ نیست. تامپسون، والتز،

3. Yamasaki, Sasaki, Uchida, Katsuma & Katsuma

1. Beaucamp, Bray & Albinson  
2. Balagour, Bray & Duda

آنها به‌عنوان منابعی برای رویارویی با چالش‌ها و فرصت‌های زندگی، رضایت از زندگی را می‌تواند افزایش دهد (فردریکسون، ۲۰۰۱؛ کوهن و همکاران، ۲۰۰۹).  
منحصربودن نمونه‌ها به ووشوکاران شرکت‌کننده در رقابت‌های کشوری در استان البرز، منحصربودن نمونه‌ها به جنس دختر و استفاده از روش نمونه‌گیری دردسترس، از محدودیت‌های این پژوهش بود. بر اساس نتایج پژوهش حاضر پیشنهاد می‌شود که از روش‌های آموزشی در حوزه روان‌شناسی برای کاهش اضطراب رقابتی و افزایش کیفیت زندگی ورزشکاران استفاده شود. همچنین نتایج پژوهش حاکی از آن است که از نظریه بندورا و رویکرد روان‌شناسی مثبت می‌توان برای بهبود عملکرد ورزشی و رضایت از زندگی ورزشکاران استفاده کرد.

#### منابع:

۱. ابوالقاسمی، ع؛ آریا پوران، س. (۱۳۸۵). ارتباط راهبردهای مقابله‌ای، جهت‌گیری هدف و اضطراب رقابتی با عملکرد ورزشی دانشجویان ورزشکار گروهی و انفرادی. پژوهش در علوم ورزشی، ۴(۱۳)، ۱۵۵-۱۴۱.
۲. ابوالقاسمی، ع؛ کیامرئی، آ؛ آریا پوران، س؛ درتاج، ف. (۱۳۸۵). بررسی ارتباط ابهام نقش، تعارض نقش و اضطراب رقابتی با عملکرد ورزشی و پیشرفت تحصیلی دانشجویان ورزشکار. فصلنامه پژوهش و برنامه‌ریزی در آموزش عالی، ۱۲(۲)، ۵۹-۳۹.
۳. اصفهانی، ن؛ قزل سفلو، ح. (۱۳۹۰). بررسی رابطه اعتماد به نفس و عملکرد بر اضطراب رقابتی زنان فوتسالیست آماتور و حرفه‌ای. زن در توسعه و سیاست، ۴(۴)، ۱۴۹-۱۳۵.
۴. بخشی‌پور رودسری، ع؛ دژکام، م. (۱۳۸۴).

کروبول و پیر<sup>۱</sup> (۲۰۰۷) دریافتند که عاطفه، بهترین پیش‌بین رضایت از زندگی است. یاماساکی و همکاران (۲۰۱۰) نشان دادند که رضایت از زندگی به‌طور مثبت با عاطفه مثبت و به‌طور منفی با عاطفه منفی رابطه دارد. همچنین آنها دریافتند که تعامل بین عاطفه منفی خنثی شده و بازداری هیجانی معنادار بود و هنگامی که بازداری هیجانی بالا باشد، عاطفه منفی خنثی شده با رضایت از زندگی رابطه منفی دارد.

در این پژوهش، خودکارآمدی، جهت‌گیری هدف، عواطف مثبت و منفی و اضطراب رقابتی ۱۹ درصد عملکرد ورزشی را تبیین می‌کند. این نتیجه نشان می‌دهد که ۸۱ درصد واریانس و عوامل باقیمانده توسط سایر متغیرهای مؤثر بر عملکرد ورزشی (نظیر عوامل زیست - شیمیایی، شناختی، اجتماعی و انگیزشی) تبیین می‌شود. همچنین با توجه به عدم وجود یافته‌های متناظر در پیشینه، از این یافته می‌توان چنین استنباط کرد که تأثیر خودکارآمدی و جهت‌گیری هدف بر عملکرد ورزشی قابل ملاحظه بوده است. از این رو برای روش شدن این نکته لازم است پژوهش‌های بیشتری در این زمینه صورت گیرد. همچنین نتایج نشان دادند که خودکارآمدی، جهت‌گیری هدف، عواطف مثبت و منفی و اضطراب رقابتی ۳۸ درصد رضایت از زندگی را تبیین می‌کنند. این نتیجه نشان می‌دهد که ۶۲ درصد واریانس و عوامل باقیمانده به‌واسطه سایر متغیرهای مؤثر بر عملکرد ورزشی (نظیر عوامل زیست - شیمیایی، شناختی، اجتماعی و انگیزشی) تبیین می‌شود. همچنین با توجه به عدم وجود یافته‌های متناظر در پیشینه، از این یافته می‌توان چنین استنباط کرد که تأثیر جهت‌گیری هدف، عواطف مثبت و منفی بر رضایت از زندگی قابل ملاحظه بوده است. از این رو، برای روش شدن این نکته لازم است تا پژوهش‌های بیشتری در این زمینه انجام شوند. تجربه هیجان‌های مثبت و استفاده از

۱. Thompson, Waltz, Croyle, Pepper & Pepper

12. Balagour, I., Bray, S. T., & Duda, J. L. (2004). The relationship of task self-efficacy and role efficacy beliefs to role performance in Spanish youth soccer. *Journal of Sport Science*, 22(5), 429-437.
13. Beaucamp, M. R., Bray, R. S., & Albinson, J. G. (2003). Pre-competition imagery, self-efficacy and performance in collegiate golfers. *Journal of Sport Science*, 20(9), 697-705.
14. Cumming, S. P., Ronald, R. E., Smoll, F. L., Standage, M., & Grossbard, J. O. (2008). "Development and validation of the Achievement Goal Scale for Youth Sports". *Psychology of Sport and Exercise*, 9(5), 686-703.
15. DeGeest, D., & Brown, K. G. (2011). The role of goal orientation in leadership development. *Human Resource Development Quarterly*, 22(2), 157-175.
16. Dewar, A. J., Kavassanu, M. (2011). Achievement goals and emotions in golf: The mediating and moderating role of perceived performance. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(5), 525-532.
17. Diener, E., Gohm, C. L., Suh, M., & Oishi, S. (2000). Similarity of the relation between marital status and subjective well-being across cultures. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 31, 419-436.
18. Diner, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: emotional and cognitive evaluation of life. *Annual Review of Psychology*, 54, 403-425.
- تحلیل عاملی تأییدی مقیاس عاطفه مثبت و منفی. *مجله روانشناسی*، ۹(۳)، ۳۶۵-۳۵۱.
۵. بیانی، م؛ کوچکی، م؛ گودرزی، ح. (۱۳۸۶). پایایی و اعتبار مقیاس رضایت از زندگی. *مجله روانشناسان ایرانی*، (۱۱)، ۲۵۹-۱۶۸.
۶. حیدری، ع.ر؛ قاسمی، د؛ پاشا، غ.م؛ کمالی، ع.ج؛ عسگری، پ. (۱۳۸۹). تأثیر هیپنوتیزم بر عملکرد ورزشی بازیکنان فوتسال. *اندیشه و رفتار*، ۴(۱۶)، ۳۷-۴۸.
۷. خدا پناهی، م.ک. (۱۳۸۵). *انگیزش و هیجان*. چاپ اول، تهران، انتشارات سمت.
۸. رجیبی، غ. ر. (۱۳۸۵). *بررسی پایایی و روایی مقیاس باورهای خودکارآمدی عمومی در دانشجویان*. *مجله اندیشه‌های نوین تربیتی*، ۲(۲۰۱)، ۹۹-۱۱۴.
۹. سلیمانیان، ع.؛ فیروز آبادی، ع. (۱۳۹۰). اثر بخشی روش تفصیلی دورنماهای مثبت مبتنی بر کاهش تعارض اهداف بر رضایت از زندگی. *فصلنامه پژوهش نوین روانشناختی*، ۶(۳۲)، ۷۰-۵۷.
۱۰. عطاردی، ع.ر؛ لطفی، غ.ر؛ متقی، م.ر؛ دائمی، ع؛ روحانی، ز. (۱۳۹۰). بررسی رابطه اضطراب مریبان با اضطراب و عملکرد بازیکنان فوتسال شهرستان گناباد. *افق دانش؛ فصلنامه دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی گناباد*، ۱۷(۳)، ۶۵-۵۸.
۱۱. یوسفی، ب؛ قانی، پ. (۱۳۸۴). *ارتباط بین جهت‌گیری هدفی، فضای ادراک شده انگیزشی و منابع کسب اعتماد به نفس در والیبالیست‌های شرکت‌کننده در سوپر لیگ کشور*. *مجله یا فصلنامه حرکت*، ۲۷، ۱۲۸-۱۱۷.

19. Diener, E., Emmons, R., Larsen, R., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
20. Dziewaltowska, D., Gellerb, K., Rosenkranzb, R., & Karteroliotisd, K. (2010). Children's self-efficacy and proxy efficacy for after-school physical activity. *Psychology of Sport and Exercise*, 11(2), 100-106.
21. Feltz, D. L., & Lirgg, C. D. (2001). Self-efficacy beliefs of athletes, teams, and coaches. In R. N. Singer, H. A. Hausenblas, & C. Janelle (Eds), *Handbook of Sport Psychology*, 2<sup>nd</sup> ed. (pp. 340-361). New York: John Wiley & Sons.
22. Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56, 218-226.
23. Hanton, S., Thomas, O., Maynard, I. (2004). Competitive anxiety responses in the week leading up to competition: the role of intensity, direction and frequency dimensions. *Psychology of Sport and Exercise*, 5(2), 169-181.
24. Karademas, E. C. (2006). Self-efficacy, social support and well-being, the mediating role of optimism. *Personality and Individual Differences*, 40, 1281-1290.
25. King, L. A., & Williams, T. A. (1997). Goal orientation and performance in martial arts [Electronic version]. *Journal of Sport Behavior*, 20(4), 397-411.
26. Martens, R., Vealy, R.S., & Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
27. Mcteer, W., & Curtis, J. (1993). Sport and physical activity and subjective well-being: national panel data for the U.S. *International Review for Sociology of Sport*, 28, 397-413.
28. Moritz, S. E., Feltz, D. L., Fahrback, K. R., & Mack, D. E. (2000). Sport performance: A metaanalytic review. *Research Quarterly for Exercise & Sport*, 71, 280-294.
29. Neil, R., Hanton, S., Mellalieu, S., Fletcher, D. (2011). Competition stress and emotions in sport performer: The role of further appraisals. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(4), 460-470.
30. Norvell, N., Belles, D. (1993). Psychological and physical benefits of circuit weight training in law enforcement personnel. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61(3), 520-527.
31. Nezami, E., Schwarzer, R. & Jeroaslem (1996). Persian adaptation (farsi) of the general self-efficacy scale retrieved from <http://userpage.fu-berlin.de/health/Persian.htm>.
32. Nichols, A. R., Polman, R. J., Levy, A. R. (2012). A path analysis of stress appraisals, emotions, coping and performance satisfaction among athletes. *Psychology of Sport and Exercise*, 13(3), 263-270.
33. Pigozzi, F, Alabiso, A., Parisi, A., Rizzo, M. (2005). Role of exercise stress test in master athletes. *British Journal of Sports Medicine*, 39, 527-531.
34. Poulsen, A. A., Ziviani, J. M., Cuskelly, M. (2006). General self-concept and life satisfaction for boys with differing levels of physical coordination: The role of goal orientation and leisure participation. *Human Movement Science*, 26(6), 839-860.
35. Schwerdfeger, A., Konerman, L., & Schonhofen, K. (2008). Self-efficacy as a health protective resource in teacher? A bio psychological approach. *Health Psychology*, 27(3), 358-363.
36. Serin, N. B., Serin, O., & Şa ,F. (2010). Predicting university students' life satisfaction by their anxiety and

- depression level. *Procedia Social and Behavioral Science*, 9, 579-582.
37. Standage, M.; Duda, J.L.; & Ntoumanis, N. (2003). "A model of contextual motivation in physical education: Using constructs from self-determination and achievement goal theories to predict physical activity intentions". *Journal of Educational Psychology*, 95(1), 97-110.
38. Thompson, B. L., Waltz, J., Croyle, K., & Pepper, A. C. (2007). Trait meta-mood and affect as predictors of somatic symptoms and life satisfaction. *Personality and Individual Differences*, 43(7), 1786-1795.
39. Treasure, D. C., Monson, J., & Lox, C. L. (1996). Relationship between self-efficacy, Wrestling performance and effect prior to competition. *The Sport Psychologist*, 10, 73-83.
40. Van-Yperen, N. W., & Duda, J. L. (1999). Goal orientation, beliefs about success, and performance improvement among young elite Dutch soccer players [Electronic version]. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 9(6), 358.
41. Vecchio, G. M., Gerbino, M., Pastorelli, C., Bove, G. D., Caprara, V. G. (2007). Multi-faceted self-efficacy beliefs as predictors of life satisfaction in late adolescence. *Personality and Individual Differences*, 43, 1807-1818.
42. -Watson, D.L., Clark, A., Tellegen, A. (1988). Development and Validation of brief measures of positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063-1070.
43. Yamasaki, K., Sasaki, M., Uchida, K., & Katsuma, L. (2010). PW01-130- Effects of positive and negative affect and emotional suppression on short-term life satisfaction. *European Psychiatry*, 25, 1546.



پروہشگاہ علوم انسانی و مطالعات فرہنگی  
پرتال جامع علوم انسانی