

رشد و یادگیری حرکتی - ورزشی ، پاییز و زمستان ۱۳۸۹  
شماره ۶ - ص : ۶۲ - ۴۷  
تاریخ دریافت : ۱۵ / ۰۶ / ۸۸  
تاریخ تصویب : ۱۵ / ۰۴ / ۹۰

## رابطه بین نشخوار خشم و پرخاشگری در ورزشکاران رشته های منتخب ملی

۱. محمدعلی بشارت<sup>۱</sup> - ۲. سیده اسماء حسینی

۱. استاد دانشگاه تهران، ۲. دانشجوی دکتری تخصصی روان شناسی سلامت دانشگاه تهران

### چکیده

در این پژوهش رابطه بین نشخوار خشم و پرخاشگری در رقابت های ورزشی بررسی شد. هدف اصلی پژوهش حاضر، مطالعه نوع رابطه زیرمقیاس های نشخوار خشم شامل پس فکرهای خشم، افکار تلافی جویانه، خاطره های خشم و شناختن علت ها با جنبه های مختلف پرخاشگری و رفتار پرخاشگرانه ورزشی شامل پرخاشگری بدنی، پرخاشگری کلامی، خشم، خصومت و پرخاشگری غیرمستقیم در یک نمونه از ورزشکاران حرفه ای بود. ۲۱۰ ورزشکار داوطلب (۱۳۲ پسر و ۷۸ دختر) از فدراسیون های ورزشی کشتی، بسکتبال، والیبال، فوتبال، کاراته، تکواندو، شنا و ژیمناستیک در این پژوهش شرکت کردند. از ورزشکاران خواسته شد نسخه فارسی مقیاس نشخوار خشم (FARS) و پرسشنامه پرخاشگری رقابتی (CAQ) را تکمیل کنند. نتایج نشان داد که بین زیرمقیاس های نشخوار خشم و شاخص های پرخاشگری رقابتی همبستگی مثبت معناداری وجود دارد. نشخوار خشم از طریق تضعیف توان مدیریت خشم، به کارگیری فنون و مهارت های آموخته شده ورزشی را مختل می سازد و موجب پرخاشگری می شود. همچنین با ایجاد اختلال در تمرکز و دقت در اجرای فنون و مهارت های ورزشی، احتمال رفتار پرخاشگرانه را افزایش می دهد. براساس یافته های این پژوهش می توان نتیجه گرفت که نشخوار خشم در جریان رقابت های ورزشی به بروز رفتار پرخاشگرانه می انجامد و احتمال موفقیت ورزشی را کاهش می دهد.

### واژه های کلیدی

هیجان، تنظیم هیجان، رفتار ورزشی، آسیب شناسی، روان شناسی ورزشی.

## مقدمه

پرخاشگری<sup>۱</sup> عبارت است از هر نوع رفتاری که هدفش آزار یا آسیب رساندن به موجودی باشد که تمایلی به آن رفتار ندارد و از آن اجتناب می‌ورزد (۴). پژوهش‌های مربوط به بررسی پیشایندهای پرخاشگری به شکل‌گیری چندین نظریه در این زمینه منتهی شده است. مشهورترین مدل‌های بررسی پرخاشگری در ورزش، عبارتند از نظریه‌های ناکامی - پرخاشگری<sup>۲</sup> (به نقل از ۲۳)، ناکامی - پرخاشگری تجربه‌شده (۴، ۱۰) و نظریه یادگیری اجتماعی<sup>۳</sup> (۵). نظریه ناکامی - پرخاشگری، از نخستین مدل‌های نظری برای تبیین رفتار پرخاشگرانه است و همانند بسیاری از نظریه‌های رفتاری، ریشه در نظریه‌های سابق‌ها (به نقل از ۲۳) دارد. به نظر دالارد و همکاران (به نقل از ۲۳) ناکامی محصول ایجاد مانع در مسیر تحقق هدف‌ها و خواسته‌ها است و ناگزیر به رفتار پرخاشگرانه منتهی می‌شود. تاکید بر اجتناب‌ناپذیری پیامد ناکامی (پرخاشگری) در نظریه اولیه ناکامی - پرخاشگری، ضرورت تجدید نظر در آن را توسط دیگران از جمله برکویتز<sup>۴</sup> (به نقل از ۲۳) مطرح ساخت. برکویتز نشان داد که همه افراد هنگام ناکامی، با پرخاشگری آشکار پاسخ نمی‌دهند. بلکه نشانه‌های موقعیتی و پاسخ‌های آموخته شده بر احتمال رفتار پرخاشگرانه تأثیر دارند. برای مثال، انتظار نمی‌رود که یک روحانی، کسی را در ملاء عام مورد ضرب و شتم قرار دهد، هر چند از وی عصبانی و رنجیده شده باشد. براساس این شواهد، برکویتز (۸، ۹) عوامل شناختی<sup>۵</sup> را به مدل ناکامی - پرخاشگری اضافه کرد تا نقش پاسخ‌های هیجانی<sup>۶</sup> و انگیزش‌های شخصی نیز در گرایش به رفتار پرخاشگرانه در نظر گرفته شوند.

نظریه یادگیری اجتماعی بندورا (۵، ۶) نقش یادگیری را در رفتار پرخاشگرانه مطرح کرد. بندورا، ضمن تصدیق نقش عوامل فیزیولوژیک، ژنتیک و انگیزشی (۴)، بر اهمیت رفتار آموخته شده<sup>۷</sup> در تعامل‌های اجتماعی<sup>۸</sup> برای ابراز پرخاشگری تاکید کرد. به اعتقاد وی پرخاشگری از طریق مشاهده یا تجربه مستقیم اعمال پرخاشگرانه، همراه با تایید ادراک شده<sup>۹</sup> یا

- 
- 1 - Aggression
  - 2 - Frustration-aggression
  - 3 - Social Learning
  - 4 - Berkowitz, L
  - 5 - Cognitive Factors
  - 6 - Emotional Responses
  - 7 - Learned Behavior
  - 8 - Social Interactions
  - 9 - Perceive Approval

واقعی<sup>۱</sup> رفتار پرخاشگرانه، آموخته می شود. او در آزمایش مشهوری نشان داد که کودکان رفتار پرخاشگرانه بزرگسالان را پس از مشاهده تکرار کردند (به نقل از ۲۳). این یافته نظریه تقلید رفتار پرخاشگرانه را تایید کرد.

نظریه یادگیری اجتماعی در پژوهش های مربوط به پرخاشگری در ورزش نیز تا حدودی تایید شده است. کلوزی و همکاران<sup>۲</sup> (۱۴) نشان دادند که تماشای مسابقه خشن هاکی روی یخ<sup>۳</sup> پرخاشگری را در کسانی که نمره پرخاشگری صفت<sup>۴</sup> بالا داشتند، افزایش داد، در حالی که گفت و گوی صرف در مورد مسابقه های خشن هاکی چنین تأثیری نداشت. این یافته نشان می دهد که رفتار پرخاشگرانه با مشاهده کسانی که از طریق رفتارهای خشن به هدف هایشان می رسند، آموخته می شود. پژوهش ها نشان داده اند که بازیکنان جوان هاکی روی یخ، رفتارهای پرخاشگرانه بازیکنان حرفه ای را تقلید می کنند (۲۶، ۳۳). البته غالب رفتارهای پرخاشگرانه تقلید محض رفتار آموخته شده نیستند. پرخاشگری به طور معمول پاسخی است به تهدید ادراک شده و تحت تأثیر موقعیت ها و عوامل متعدد شخصی مانند صفت پرخاشگری، شناخت ها و عواطف قرار می گیرد.

خشم<sup>۵</sup> به عنوان هیجانی بنیادین (۲۴)، با تهدید و ارزیابی منفی مرتبط است، پاسخ های فیزیولوژیک را فعال می کند و تمایلات رفتاری را تحت تأثیر قرار می دهد (۳، ۱۸، ۲۹). خشم به طور معمول با باورهای مربوط به تصدیق خود و سرزنش دیگران همراه است (۳، ۷، ۱۷، ۲۵). دفنباخر<sup>۶</sup> (۱۶) تفاوت بین آغازگرهای درونی<sup>۷</sup> و بیرونی<sup>۸</sup> خشم، خشم را تشریح کرد. عوامل خشم انگیز بیرونی عبارتند از شرایط قابل شناسایی مثل مواجهه با رفتار نامطلوب، غیرورزشی و تحریک کننده حریف، عوامل درونی آغازگر خشم عبارتند از افکار و خاطرات حوادث و تجربه های خشم انگیز، مانند فکر کردن در مورد ناکامی و شکست در یک مسابقه ورزشی. تجربه های خشم همچنین تحت تأثیر ارزیابی های شناختی<sup>۹</sup> شکل می گیرند (۱۸). اسپیلبرگر<sup>۱۰</sup> (۲۸) پدیدارشناسی<sup>۱۱</sup> تجربه خشم را خشم حالت<sup>۱</sup> نامید. خشم حالت به احساسات زودگذر

1 - Actual Approval

2- Celozzi & et al

3 - Ice Hockey

4 - Trait aggression

5 - anger

6- Deffenbacher

7 - Internal Triggers

8 - External Triggers

9 - cognitive Appraisals

10- Spielberger

11 - Phenomenology

روانی - زیستی گفته می شود که از نظر شدت<sup>۲</sup> از ناراحتی<sup>۳</sup> (خشم ملایم) تا غضب<sup>۴</sup> (خشم شدید) متغیر است و فعال سازی همزمان سیستم عصبی خودمختار<sup>۵</sup> را نیز شامل می شود. به طور متقابل تمایل فرد به تجربه خشم حالت با فراوانی بیشتر و در پاسخ به دامنه گسترده تری از موقعیت ها، خشم صفت<sup>۶</sup> نامیده می شود.

سازه دیگری که اخیراً در حوزه روابط خشم - پرخاشگری به آن توجه شده، مفهوم نشخوار خشم<sup>۷</sup> است. نشخوارگری عبارت است از فرایند تکرار شونده و اغلب اجتناب ناپذیر فکر کردن در مورد تجربه های گذشته (۲۱، ۲۲، ۳۰، ۳۲، ۳۴). اگر خشم را هیجان بدانیم، نشخوار خشم عبارت است از فکر کردن در مورد آن هیجان، یک فرایند شناختی اجتناب ناپذیر و تکرار شونده که در جریان تجربه خشم ظاهر می شود. نشخوارگری ممکن است با تفکر واقعیت سیتز<sup>۸</sup> (سلطه "اگر"ها و "پیامد"های تجسمی) در مورد ارزشیابی حوادث گذشته همراه شود (۲۷). البته تفکر واقعیت سیتز، به عنوان ویژگی بنیادین نشخوارگری، نیازی به تکرار ندارد (۳۰). براساس تفکر واقعیت سیتز، فرد پیامدهای مختلف حوادث پیش آمده در گذشته را تجسم می کند. برای مثال، یک مدافع فوتبال که اجازه داده مهاجم حریف از وی عبور کند و گل بزند، ممکن است تصور کند که اگر خطا می کرد بهتر بود، چون این امکان وجود داشت که پنالتی گل نشود. وی ممکن است به این باور برسد که خطا کردن در شرایط مشابه بهتر است. این فرایند، گرایش به پرخاش را افزایش می دهد و با نشخوار مکرر افکار واقعیت سیتز تقویت می شود (۲۳).

ورزش، افراد و گروه ها را در رقابت مستقیم و رو در رو قرار می دهد. رقابت مستقیم اغلب به تعارض می انجامد و همانند بسیاری از موقعیت های تعارضی بین افراد و گروه های رقیب، پرخاشگری وارد عمل می شود (۲۰). خشم و پرخاشگری به دلیل جلوه های آشکار و فراوانی بروز (۳، ۱۹) و پیامدهای بالینی و سازش نایافته اش (۱۱، ۱۵، ۳۱)، مورد توجه متخصصان و پژوهشگران قرار گرفته است، نشخوار خشم به دلیل مشهود نبودن و پیامدهای منفی اش با بی توجهی مواجه شده است. بررسی این پدیده، با توجه به پیامدهای جدی و زیانبخش آن برای ورزش حرفه ای، جایی که رفتار پرخاشگرانه می تواند خسارت های جبران ناپذیر برای سرنوشت یک ورزش و حتی جامعه داشته باشد، اهمیت ویژه ای دارد.

- 
- 1 - State-Anger
  - 2 - Intensity
  - 3 - Irritation
  - 4 - Fury
  - 5 - Autonomic Nervous System
  - 6 - Trait-Anger
  - 7 - Anger Rumination
  - 8 - Counterfactual Thinking

برای نمونه، بسیاری از صاحب نظران، رفتار تلافی جویانه و در عین حال غیرمعتزانه دیوید بکام در جام جهانی ۱۹۹۸ را که اخراج وی از زمین بازی را در پی داشت، عامل شکست تیم ملی فوتبال انگلستان در آن جام می دانند (۲۳). یافته های پژوهشی رابطه خشم با رفتار پرخاشگرانه (۱۱) و رابطه پاسخ های نشخواری با تجربه خشم (۲۵) را تایید کرده اند. بوشمن<sup>۱</sup> (۱۳) در آزمایش تأثیر نشخوار خشم بر افزایش رفتار پرخاشگرانه را نشان داد. شواهد جدیدتر نیز نشان دادند که نشخوار خشم با افزایش پرخاشگری در ورزش رابطه دارد (۲۳). بنابراین، با توجه به اینکه نشخوار خشم موجب استمرار و تشدید خشم می شود و احتمال رفتار پرخاشگرانه را افزایش می دهد، این فرضیه مطرح می شود ورزشکارانی که به هر دلیل نمی توانند خشم خود را مدیریت کنند و اسیر افکار نشخواری می شوند، رفتار پرخاشگرانه بیشتری از خود نشان خواهند داد.

## روش تحقیق

جامعه آماری این پژوهش ورزشکاران حرفه ای ورزش های مختلف در سطح کشور بودند. ۲۳۹ ورزشکار از فدراسیون های ورزشی کشتی، بسکتبال، والیبال، فوتبال، کاراته، تکواندو، شنا و ژیمناستیک به صورت داوطلب از آبان ۱۳۸۷ تا شهریور ۱۳۸۸ در این پژوهش شرکت کردند. از ورزشکاران خواسته شد نسخه فارسی مقیاس نشخوار خشم<sup>۲</sup> (FARS؛ ۱۲) و پرسشنامه پرخاشگری رقابتی<sup>۳</sup> (CAQ؛ ۱) را تکمیل کنند. ۲۹ شرکت کننده به دلیل پاسخ ناقص به پرسشنامه ها، از تحلیل های آماری کنار گذاشته شدند و به این ترتیب نمونه پژوهش به ۲۱۰ ورزشکار (۱۳۲ مرد و ۷۸ زن) تقلیل یافت. میانگین سنی کل ورزشکاران ۲۲/۶ سال با دامنه ۱۸ تا ۲۹ سال و انحراف استاندارد ۲/۷۶، میانگین سن ورزشکاران مرد ۲۳ سال با دامنه ۱۸ تا ۲۹ سال و انحراف استاندارد ۲/۸۰ و میانگین سن ورزشکاران زن ۲۲ سال با دامنه ۱۸ تا ۲۷ سال و انحراف استاندارد ۲/۶۰ بود.

**روش اجرا و نحوه جمع آوری داده ها:** به این صورت بود که پس از تشریح هدف های پژوهش و هماهنگی های لازم با مسئولان فدراسیون ها و باشگاه های ورزشی مذکور، ضمن ارائه توضیحاتی در زمینه ضرورت و اهمیت پژوهش و نحوه پاسخ دهی به پرسش ها، از ورزشکاران خواسته شد به پرسشنامه ها پاسخ دهند. این پژوهش درباره زمانی آبان ۱۳۸۷ تا

1- Bushman

2 - The Farsi Version of the Anger Rumination Scale

3 - Competitive Aggression Questionnaire

شهریور ۱۳۸۸ اجرا شد. محدودیت زمانی برای پاسخ به سؤال ها مطرح نبود، اما حداکثر زمان لازم برای تکمیل پرسشنامه ها از ۳۰ دقیقه تجاوز نکرد. هدف این بود که ورزشکاران بدون تحت فشار قرار گرفتن از نظر زمان تکمیل پرسشنامه ها، با آرامش و دقت به سؤال ها پاسخ دهند تا ضریب دقت و اعتبار پاسخ ها افزایش یابد. هیچ اجباری برای شرکت در پژوهش اعمال نشد و همه ورزشکاران به صورت داوطلب در پژوهش شرکت کردند. پرسشنامه ها روز قبل از مسابقات به صورت گروهی بین ورزشکاران توزیع، تکمیل و جمع آوری شد. برای تحلیل داده های پژوهش از شاخص ها و روش های آماری شامل فراوانی، درصد، میانگین، انحراف معیار، ضرایب همبستگی، تحلیل رگرسیون و تحلیل واریانس استفاده شد.

### ابزار سنجش

**مقیاس نشخوار خشم:** این مقیاس یک آزمون ۱۹ سؤالی است که توسط ساکودولسکی و همکاران<sup>۱</sup> (۳۰) برای سنجش تمایل به تفکر در مورد موقعیت های خشم انگیز فعلی و یادآوری تجربه های خشم انگیز گذشته ساخته شده است. سؤال های آزمون چهار زیر مقیاس نشخوار خشم شامل پس فکرها<sup>۲</sup>، افکار تلافی جویانه<sup>۳</sup>، خاطره های خشم<sup>۴</sup> و شناختن علت ها<sup>۵</sup> را در اندازه های چهار درجه ای لیکرت از نمره یک (خیلی کم) تا چهار (خیلی زیاد) می سنجد. نمره گذاری آزمون به صورتی است که نمره بیشتر بیانگر نشخوار خشم بیشتر است. از محاسبه مجموع نمره های سؤالات چهار زیرمقیاس، نمره نشخوار خشم کلی به دست می آید. کمترین و بیشترین نمره در این مقیاس به ترتیب ۱۹ و ۷۶ است. برای محاسبه میانگین نمره فرد در هر زیرمقیاس و در کل مقیاس، نمره به دست آمده بر تعداد سؤال ها تقسیم می شود. ویژگی های روان سنجی مقیاس نشخوار خشم در پژوهش های خارجی تایید شده است (۳۰). برای مثال، ساکودولسکی و همکاران (۳۰) ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۳ را برای همسانی درونی سؤال های مقیاس و ضریب همبستگی ۰/۷۷ را برای پایایی با آزمایی مقیاس در دوره زمانی یک ماهه گزارش کرده اند.

ویژگی های روان سنجی نسخه فارسی نشخوار خشم در چندین نمونه بررسی و تأیید شده است (۲، ۱۲). بر حسب یافته های مقدماتی، ضرایب آلفای کرونباخ پرسش های هر یک از مقیاس های نشخوار خشم (نمره کل)، پس فکرها<sup>۲</sup>، افکار تلافی جویانه، خاطره های خشم و شناختن علت ها در مورد یک نمونه ۸۳۳ نفری از دانشجویان به ترتیب

- 
- 1- Sukhokolsky & et al
  - 2 - Angry Afterthoughts
  - 3 - Thoughts of Revenge
  - 4 - Angry Memories
  - 5 - Understanding of Causes

۰/۹۵، ۰/۸۹، ۰/۸۳، ۰/۸۷، ۰/۷۸ محاسبه شد که بیانگر همسانی درونی<sup>۱</sup> خوب آزمون است. ضرایب همبستگی نمره های ۲۱۴ نفر از نمونه مذکور در نوبت با فاصله چهار تا شش هفته برای نشخوار خشم (نمره کل) پس فکرهای خشم، افکار تلافی جویانه، خاطره های خشم و شناختن علت ها به ترتیب ۰/۷۷، ۰/۷۹، ۰/۸۳، ۰/۸۱، ۰/۷۴ و ۰/۷۴ به دست آمد که در سطح  $P < 0/001$  معنادار بودند. این ضرایب بیانگر پایایی بازآزمایی<sup>۲</sup> رضایت بخش مقیاس نشخوار خشم است. روایی محتوایی<sup>۳</sup> مقیاس نشخوار خشم براساس داوری ده نفر از متخصصان روان شناسی بررسی و ضرایب توافق کندال برای هر یک از مقیاس های نشخوار خشم (نمره کل)، پس فکرهای خشم، افکار تلافی جویانه، خاطره های خشم و شناختن علت ها به ترتیب ۰/۷۰، ۰/۸۲، ۰/۷۹، ۰/۷۰ و ۰/۷۸ محاسبه شد. روایی همگرا<sup>۴</sup> و تشخیصی (افتراقی)<sup>۵</sup> مقیاس نشخوار خشم از طریق اجرای همزمان مقیاس خشم چند بُعدی تهران<sup>۶</sup> و مقیاس سلامت روانی<sup>۷</sup> در مورد آزمودنی ها محاسب و تایید شد (۲، ۱۲).

**پرسشنامه پرخاشگری رقابتی:** این پرسشنامه، یک مقیاس ۲۵ سؤالی است که بشارت (۱) آن را برای سنجش جنبه های مختلف پرخاشگری و رفتار پرخاشگرانه در نمونه های جامعه ایرانی ساخته و هنجاریابی شده است. سؤال های آزمون پنج جنبه پرخاشگری شامل پرخاشگری بدنی<sup>۸</sup>، پرخاشگری کلامی<sup>۹</sup>، خشم<sup>۱۰</sup>، خصومت<sup>۱۱</sup> و پرخاشگری غیرمستقیم<sup>۱۲</sup> را در مقیاس ۵ درجه ای لیکرت از نمره یک (خیلی کم) تا پنج (خیلی زیاد) می سنجد. نمره گذاری آزمون به صورتی است که نمره بیشتر بیانگر پرخاشگری بیشتر است. از محاسبه مجموع نمره های سؤالات پنج زیرمقیاس، نمره پرخاشگری کلی به دست می آید. کمترین و بیشترین نمره در این مقیاس به ترتیب ۲۵ و ۱۲۵ است. ویژگی های روان سنجی پرسشنامه پرخاشگری رقابتی در چندین نمونه بررسی و به این شرح تأیید شده است: آلفای کرونباخ پرسش های هر یک از زیرمقیاس ها و نمره کلی پرخاشگری در مورد نمونه ۴۴۰ نفری از ورزشکاران سطوح و رشته های مختلف ورزشی

- 1 - Internal Consistency
- 2 - Test-retest Reliability
- 3 - Content Validity
- 4 - Convergent
- 5 - Discriminant
- 6 - Tehran Multidimensional Anger Inventory
- 7 - Mental Health Inventory
- 8 - Physical aggression
- 9 - Verbal Aggression
- 10 - Anger
- 11 - Hostility
- 12 - Indirect Aggression

به ترتیب ۰/۹۳، ۰/۹۱، ۰/۸۵، ۰/۸۸، ۰/۸۳ و ۰/۸۹ محاسبه شد که بیانگر همسانی درونی<sup>۱</sup> خوب پرسشنامه است. ضرایب همبستگی بین نمره های ۷۳ نفر از نمونه مذکور در دو نوبت با فاصله دو تا چهار هفته به ترتیب برای پرخاشگری بدنی، پرخاشگری کلامی، خشم، خصومت، پرخاشگری غیرمستقیم و پرخاشگری کلی  $r = 0.81$ ،  $r = 0.77$ ،  $r = 0.73$ ،  $r = 0.69$ ،  $r = 0.70$  و  $r = 0.75$  به دست آمد که در سطح  $P < 0.001$  معنادار بودند. این ضرایب نشانه پایایی بازآزمایی<sup>۲</sup> رضایت بخش پرسشنامه پرخاشگری رقابتی است. روایی محتوایی پرسشنامه پرخاشگری رقابتی بر اساس داوری هشت نفر از متخصصان روان شناسی و تربیت بدنی بررسی و ضرایب توافق کندانال برای هر یک از زیرمقیاس های پرسشنامه پرخاشگری رقابتی و نمره کلی پرخاشگری به ترتیب ۰/۸۳، ۰/۸۱، ۰/۷۵، ۰/۷۰، ۰/۷۶، ۰/۷۶ و ۰/۷۸ محاسبه شد. روایی همگرا و تشخیصی (افتراقی) پرسشنامه پرخاشگری رقابتی از طریق اجرای همزمان مقیاس خشم چند بُعدی تهران، مقیاس نشخوار خشم<sup>۳</sup> و مقیاس سلامت روانی در مورد آزمودنی ها محاسبه و تایید شد (۱).

## نتایج و یافته های تحقیق

جدول ۱، شاخص های آماری شرکت کنندگان در پژوهش را در مورد نمره های مقیاس های نشخوار خشم و پرخاشگری نشان می دهد.

جدول ۱. میانگین و انحراف معیار نمره های نشخوار خشم و پرخاشگری ورزشکاران

گروه شاخص	ورزشکاران مرد		ورزشکاران زن		کل ورزشکاران	
	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
پس فکرهای خشم	۲/۰۲	۰/۴۹	۱/۹۵	۰/۴۸	۱/۹۹	۰/۴۸
افکار تلافی جویانه	۱/۸۸	۰/۵۴	۱/۷۳	۰/۵۷	۱/۸۲	۰/۵۵
خاطره های خشم	۱/۹۰	۰/۵۸	۱/۸۳	۰/۵۹	۱/۸۷	۰/۵۹
شناختن علت ها	۲/۰۴	۰/۶۲	۱/۹۷	۰/۶۳	۲/۰۱	۰/۶۲
نشخوار خشم (کل)	۱/۹۶	۰/۵۴	۱/۸۷	۰/۵۵	۱/۹۳	۰/۵۴
پرخاشگری بدنی	۲۰/۲۶	۳/۶۹	۱۶/۲۳	۳/۵۰	۱۸/۷۶	۴/۱۰
پرخاشگری کلامی	۱۸/۱۳	۳/۲۳	۱۵/۴۷	۳/۳۳	۱۷/۱۴	۳/۵۱
خشم	۲۰/۰۵	۳/۹۳	۱۸/۱۰	۳/۷۷	۱۹/۳۲	۳/۹۸
خصومت	۱۹/۲۷	۳/۶۶	۱۷/۲۴	۳/۵۹	۱۸/۵۱	۳/۷۵
پرخاشگری غیرمستقیم	۱۷/۶۵	۳/۴۷	۱۷/۱۱	۳/۵۸	۱۷/۴۵	۳/۵۲
پرخاشگری (کل)	۹۵/۳۷	۱۷/۶۲	۸۴/۱۶	۱۷/۶۰	۹۱/۲۱	۱۸/۳۹

1 - Internal consistency

2 - Test- retest Reliability

3 - Anger Rumination Scale



نتایج آزمون همبستگی پیرسون نشان داد که بین مقیاس های نشخوار خشم و جنبه های مختلف پرخاشگری ورزشکاران همبستگی مثبت معناداری وجود دارد (۲). این نتایج فرضیه پژوهش را تایید می کند.

جدول ۲. ضرایب همبستگی پیرسون بین نمره مقیاس های نشخوار خشم و پرخاشگری ورزشکاران

متغیر	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۱. پس فکرهای خشم	۰/۳۲	۰/۳۵	۰/۳۴	۰/۳۳	۰/۳۴	۰/۳۵
۲. افکار تلافی جویانه	۰/۵۲	۰/۵۴	۰/۵۰	۰/۵۰	۰/۴۸	۰/۵۲
۳. خاطره های خشم	۰/۵۵	۰/۶۰	۰/۵۸	۰/۵۸	۰/۶۵	۰/۶۰
۴. شناخت علت ها	۰/۴۴	۰/۴۸	۰/۴۸	۰/۴۸	۰/۵۱	۰/۴۹
۵. نشخوار خشم (کل)	۰/۷۰	۰/۷۵	۰/۷۲	۰/۷۱	۰/۷۶	۰/۷۵

۱= پرخاشگری بدنی؛ ۲= پرخاشگری کلامی؛ ۳=خشم؛ ۴= خصومت؛ ۵= پرخاشگری غیرمستقیم؛ ۶= پرخاشگری (کل)؛ همه ضرایب معنادارند ( $P < ۰/۰۰۰$ ).

برای تعیین سهم هر یک از متغیرهای نشخوار خشم در تبیین واریانس پرخاشگری ورزشکاران، مقیاس های پس فکرهای خشم، افکار تلافی جویانه، خاطره های خشم و شناختن علت ها به عنوان متغیرهای پیش بین و پرخاشگری بدنی، پرخاشگری کلامی، خشم، خصومت و پرخاشگری غیرمستقیم به عنوان متغیرهای ملاک در معادله رگرسیون تحلیل شدند. نتایج تحلیل واریانس و مشخصه های آماری رگرسیون بین میانگین نمره مقیاس های پرخاشگری با نشخوار خشم در جدول ۳ ارائه شده است.

براساس نتایج جدول ۳، F مشاهده شده معنادار است ( $P < ۰/۰۰۱$ ) و ۴۹ درصد واریانس مربوط به پرخاشگری بدنی به وسیله نشخوار خشم تبیین می شود. ضرایب رگرسیون نشان می دهند که پس فکرهای خشم ( $t = ۵/۶۰۳$ ،  $\beta = ۰/۲۳۳$ )، خاطره های خشم ( $t = ۵/۵۳۵$ ،  $\beta = ۰/۳۲۱$ ) و شناختن علت ها ( $t = ۳/۲۶۶$ ،  $\beta = ۰/۱۸۷$ ) می توانند واریانس پرخاشگری بدنی را به صورت معنادار تبیین کنند. نتایج پرخاشگری کلامی نشان می دهد که F مشاهده شده معنادار است ( $P < ۰/۰۰۱$ ) و ۵۷ درصد واریانس پرخاشگری کلامی به وسیله نشخوار خشم تبیین می شود.

جدول ۳. خلاصه مدل رگرسیون، تحلیل واریانس و مشخصه های آماری رگرسیون مقیاس های پرخاشگری بر

## نشخوار خشم

مدل / پرخاشگری	F*	R	R <sup>2</sup>	SE	$\beta$	T*
رگرسیون	۵۱/۰۳	۰/۷۰۶	۰/۴۹۹	۲/۹۳		
پس فکر های خشم					۰/۲۳۳	۴/۶۲۹
افکار تلافی جویانه					۰/۳۰۷	۵/۶۰۳
خاطره های خشم					۰/۳۲۱	۵/۵۳۵
شناختن علت ها					۰/۱۸۷	۳/۲۶۶
مدل / پرخاشگری کلامی	F*	R	R <sup>2</sup>	SE	$\beta$	T*
رگرسیون	۶۹/۶۶	۰/۷۵۹	۰/۵۷۶	۲/۳۰		
پس فکر های خشم					۰/۲۶۰	۵/۶۲۹
افکار تلافی جویانه					۰/۳۰۵	۶/۰۳۹
خاطره های خشم					۰/۳۶۲	۶/۷۹۳
شناختن علت ها					۰/۲۰۱	۳/۸۲۳
مدل / خشم	F*	R	R <sup>2</sup>	SE	$\beta$	T*
رگرسیون	۵۹/۱۸	۰/۷۲۳	۰/۵۲۳	۲/۷۴		
پس فکر های خشم					۰/۲۵۳	۵/۲۳۷
افکار تلافی جویانه					۰/۲۶۰	۴/۹۲۱
خاطره های خشم					۰/۳۵۱	۶/۲۹۴
شناختن علت ها					۰/۲۲۷	۴/۱۳۱
مدل / خصومت	F*	R	R <sup>2</sup>	SE	$\beta$	T*
رگرسیون	۵۶/۲۳	۰/۷۲۳	۰/۵۲۳	۲/۶۲		
پس فکر های خشم					۰/۲۴۶	۵/۰۱۱
افکار تلافی جویانه					۰/۲۵۴	۴/۷۵۲
خاطره های خشم					۰/۳۵۰	۶/۱۹۱
شناختن علت ها					۰/۲۲۶	۴/۰۵۴
مدل / پرخاشگری غیرمستقیم	F*	R	R <sup>2</sup>	SE	$\beta$	T*
رگرسیون	۷۴/۶۹	۰/۷۷۰	۰/۵۹۳	۲/۲۶		
پس فکر های خشم					۰/۲۵۵	۵/۶۲۹
افکار تلافی جویانه					۰/۲۰۴	۴/۱۲۵
خاطره های خشم					۰/۴۲۹	۸/۲۰۴
شناختن علت ها					۰/۲۴۳	۴/۷۰۵

\*P &lt; ۰/۰۰۱

ضرایب رگرسیون نشان می دهند که پس فکریهای خشم ( $\beta=0/260$ ،  $t = 5/629$ )، افکار تلافی جویانه ( $\beta=0/305$ )،  $t=6/039$ ، خاطره های خشم ( $\beta=0/362$ ،  $t = 6/793$ ) و شناختن علت ها ( $\beta=0/201$ ،  $t = 3/823$ ) می توانند واریانس پرخاشگری کلامی را به صورت معنادار تبیین کنند. نتایج خشم نشان می دهد که  $F$  مشاهده شده معنادار است ( $P<0/001$ ) و  $53$  درصد واریانس خشم به وسیله نشخوار خشم تبیین می شود. ضرایب رگرسیون نشان می دهند که پس فکریهای خشم ( $\beta=0/253$ ،  $t = 5/227$ )، افکار تلافی جویانه ( $\beta=0/260$ ،  $t = 4/921$ )، خاطره های خشم ( $\beta=0/351$ ،  $t = 6/294$ ) و شناختن علت ها ( $\beta=0/227$ ،  $t = 4/131$ ) می توانند واریانس خشم را به صورت معنادار تبیین کنند. نتایج خصومت نشان می دهد که  $F$  مشاهده شده معنادار است ( $P<0/001$ ) و  $52$  درصد واریانس به خصومت به وسیله نشخوار خشم تبیین می شود. ضرایب رگرسیون نشان می دهد که پس فکریهای خشم ( $\beta=0/246$ ،  $t = 5/011$ )، افکار تلافی جویانه ( $\beta=0/254$ ،  $t = 4/752$ )، خاطره های خشم ( $\beta=0/350$ ،  $t = 6/191$ ) و شناختن علت ها ( $\beta=0/226$ ،  $t = 4/054$ ) می توانند واریانس خصومت را به صورت معنادار تبیین کنند. نتایج پرخاشگری غیرمستقیم نشان می دهد که  $F$  مشاهده شده معنادار است ( $P<0/001$ ) و  $59$  درصد واریانس پرخاشگری غیرمستقیم به وسیله نشخوار خشم تبیین می شود. ضرایب رگرسیون نشان می دهد که پس فکریهای خشم ( $\beta=0/255$ ،  $t=5/629$ )، افکار تلافی جویانه ( $\beta=0/204$ ،  $t = 4/125$ )، خاطره های خشم ( $\beta=0/429$ ،  $t = 8/204$ ) و شناختن علت ها ( $\beta=0/243$ ،  $t = 4/705$ ) می توانند واریانس پرخاشگری غیرمستقیم را به صورت معنادار تبیین کنند.

## بحث و نتیجه گیری

نتایج نشان داد که نشخوار خشم با جنبه های مختلف پرخاشگری ورزشی همبستگی مثبت دارد. تحلیل آماری داده ها نیز مشخص کرد که همه زیرمقیاس های نشخوار خشم شامل پس فکریهای خشم، افکار تلافی جویانه، خاطره های خشم و شناختن علت ها قدرت پیش بینی تغییرات مربوط به جنبه های مختلف رفتار پرخاشگرانه در ورزشکاران را دارند. این یافته ها که با نتایج پژوهش های قبلی (۳، ۱۳، ۲۳، ۲۸) همخوانی دارد، برحسب احتمالات زیر تبیین می شوند.

نشخوار خشم (فرایند تکرارشونده و اجتناب ناپذیر فکر کردن در مورد تجربه های خشم انگیز گذشته) (۲۱، ۲۲، ۳۰، ۳۲، ۳۴)، توان مدیریت و مهار خشم را در فرد تحلیل می برد و تضعیف می کند. اختلال در مدیریت موقعیت های

خشم‌انگیز ورزشی می‌شود و هم از طریق تأثیر منفی بر فنون و مهارت‌های آموخته شده ورزشی. شکست در اجرای دقیق و موفق فنون، مهارت‌ها و وظایف ورزشی، احتمال بروز رفتارهای پرخاشگرانه ورزشی را افزایش می‌دهد. براساس تبیین‌های پیش گفته، نشخوار خشم از طریق تحلیل و تضعیف مدیریت خشم با پرخاشگری مرتبط می‌شود. نشخوار خشم، همچنین توجه فرد را بر هیجان‌ها و پیامدهای تجربه‌های خشم‌انگیز متمرکز می‌کند (۳۰). تمرکز بر انجام وظایف محوله و توجه و دقت در اجرای فنون و مهارت‌های ورزشی، لازمه عملکرد رضایت‌بخش و موفقیت ورزشی محسوب می‌شوند. با حضور و حاکمیت نشخوار خشم، تمرکز توجه ورزشکار از اجرای فنون و مهارت‌های ورزشی به هیجان‌های منفی خشم‌انگیز منتقل می‌شود. در نتیجه، اجرای فنون و مهارت‌ها مختل شده و آشفتگی و هیجان زدگی بر رفتار ورزشی مسلط می‌شود. در چنین شرایطی، احتمال بروز رفتارهای پرخاشگرانه بر اثر ناکامی و شکست افزایش می‌یابد (۴، ۵، ۱۰).

تفکر واقعیت‌ستیز، یعنی سلطه اگرها و پیامدهای تجسمی که براساس آن فرد به ارزیابی حوادث گذشته می‌پردازد (۲۷)، نیز سازوکار دیگری است که نشخوار خشم را با پرخاشگری مرتبط می‌سازد. تفکر واقعیت‌ستیز به دلیل ماهیت واقعیت‌گریزی و واقعیت‌ستیزی خود، با نشخوار مکرر اگرها و افکار غیرواقع بینانه تقویت می‌شود (۲۳) و احتمال پرخاشگری را افزایش می‌دهد. تفکر واقعیت‌ستیز در ورزش اغلب ریشه در ناکامی‌ها و شکست‌های ورزشی دارد و ماهیت و محتوای این افکار به نوعی منفی است و ورزشکار را به سمت رفتارهای پرخاشگرانه سوق می‌دهد. براساس این تبیین، نشخوارگری از طریق تفکر واقعیت‌ستیز و سلطه اگرها، با پرخاشگری مرتبط می‌شود.

برکویتز<sup>۱</sup> (۱۰) این احتمال را مطرح کرد که تجربه‌های ناکامی، پرخاشگری حریف و تحریک شدگی از طریق ایجاد عاطفه منفی به پرخاشگری منتهی می‌شود. مشابه این احتمال را می‌توان در رابطه بین نشخوار خشم - پرخاشگری مطرح کرد. افکار تکراری و اجتناب‌ناپذیر (تحمیلی) در مورد تجربه‌های خشم‌انگیز گذشته (۲۱، ۲۲، ۳۰، ۳۲، ۳۴) با فعال سازی عواطف منفی، احتمال پرخاشگری را افزایش می‌دهند. در مسابقه‌های ورزشی، تجربه‌ها و حوادث متعدد شامل خاطرات شکست‌های گذشته، ناکامی‌های فعلی، امتیاز کمتر، عملکرد ضعیف، پرخاشگری حریف و تحریک از سوی رقیب، هر یک به شکلی می‌توانند زمینه ساز افکار نشخواری شوند و از طریق تحمیل عواطف منفی، ورزشکار را به سمت رفتار پرخاشگرانه ورزشی سوق دهند.

1- Berkowitz

به طور خلاصه، نتایج این پژوهش رابطه نشخوار خشم با پرخاشگری ورزشی را در نمونه‌ای از ورزشکاران تایید کرد. بر اساس تبیین های پیش گفته، نشخوار خشم احتمال بروز رفتار پرخاشگرانه را در مسابقات ورزشی افزایش می‌دهد و عامل خطر محسوب می‌شود. اشاره به دو دسته پیامدهای عملی و نظری این پژوهش، علاوه بر نشان دادن اهمیت آن، متضمن پیشنهادهایی برای پژوهش های آینده خواهد بود. در سطح پیامدهای عملی، یافته های پژوهش اهمیت و ضرورت توجه به نشخوار خشم را به عنوان یک عامل تأثیرگذار بر پرخاشگری ورزشی در ورزشکاران نشان دادند شناسایی این سازه روان شناختی در ورزشکاران را می‌توان به عنوان نخستین گام در پیشگیری از پیامدهای نامطلوب مسابقات ورزشی در نظر گرفت. تهیه و تدوین برنامه های آموزشی و مداخله ای به منظور کاهش نشخوار خشم و مدیریت آن اقدام عملی دیگری است که برای تعدیل سطوح نشخوار خشم ورزشکاران آسیب پذیر به کار می‌رود. در سطح پیامدهای نظری، از یافته های این پژوهش می‌توان در خدمت نظریه های مرتبط با هیجان ها و تنظیم هیجان ها، به ویژه در حوزه روان شناسی ورزشی استفاده کرد. تایید سازه نشخوار خشم به عنوان یکی از عوامل تأثیرگذار بر پرخاشگری، به ویژه پرخاشگری ورزشی، گامی است در جهت توسعه آسیب شناسی روانی در حوزه ورزش.

پژوهش حاضر، به دلیل اینکه اولین بار است در جامعه ورزشی ایران انجام می‌گیرد، نیازمند تکرار در نمونه های مختلف و تاییدهای تجربی بیشتر است. تا آن موقع، یافته های پژوهش باید با احتیاط تفسیر شوند. همین طور، نمونه پژوهش (گروهی از ورزشکاران داوطلب) و نوع پژوهش (همبستگی)، محدودیت هایی را در زمینه تعمیم یافته ها، تفسیرها و اسنادهای علت شناختی 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 و مآخذ

۱. بشارت، محمدعلی. (۱۳۸۸). "ساخت و هنجاریابی پرسشنامه پرخاشگری رقابتی". گزارش پژوهشی، دانشگاه تهران.
۲. بشارت، محمدعلی. محمدمهر، رضا. (۱۳۸۸). "بررسی ویژگی های روان سنجی مقیاس نشخوار خشم". نشریه دانشکده پرستاری و مامایی، ۶۵، صص: ۴۳-۳۶.

3. Averill, J.R. (1983). "Studies on anger and aggression: Implications for theories of emotion". *American Psychologist*, 38; PP:1145-1160.

4. Baron, R.A., & Richardson, D.R. (1994). "Human aggression (2<sup>nd</sup> ed)". New York; Plenum Press.
5. Bandura, A. (1973). "Aggression : a social learning analysis". Englewood cliffs, NJ: Prentice-Hall.
6. Bandura, A. (1983). "Psychological mechanisms of aggression". In R.G. Geen, & E.I. Donnerstein (Eds), *Aggression: theoretical and empirical reviews*. New York; Academic Press. 1. PP:1-40.
7. Baumeister, R.F., Stillwell, A., & Wotman, S.R. (1990). "Victim and perpetrator accounts of interpersonal conflict : Autobiographical narratives about anger". *Journal of Personality and Social Psychology*, 59; PP:994-1005.
8. Berkowitz, L. (1983). "The experience of anger as a parallel process in the display of impulsive 'angry' aggression". In R.G. Geen. & E.I. Donnerstein (Eds.), *Theoretical and empirical reviews*. New York, Academic Press. 1. PP:103-133.
9. Berkowitz, L. (1988). "Frustration, appraisals and aversively stimulated aggression". *Aggressive Behavior*, 14; PP:3-11.
10. Berkowitz, L. (1989). "Frustration - aggression hypothesis : examination and reformulation". *Psychological Bulletin*, 106, PP:59-73.
11. Berkowitz, L. (1993). "Aggression : Its causes, consequences, and control". New York : McGraw-Hill.
12. Besharat, M.A. (2011). "Factorial and cross-cultural validity of a farsi version of the anger rumination scale". *Personality and Individual Differences*. In Press.
13. Bushman, B.J. (2002). "Does venting anger feed or extinguish the flame?" *Catharsis, rumination, distraction, anger and aggressive responding*. *Personality and social Psychology Bulletin*, 28, PP:724-731.
14. Celozzi, M.J., Kazelskis, R., & Gutsch, K.U. (1981). "The relationship between viewing televised violence in ice hockey and subsequent levels of personal aggression". *Journal of Sport Behavior*, 4, PP:157-162.

15. Deffenbacher, J.L. (1992). "Trait anger: Theory, findings and implications". In C.D. Spielberger & J.N. Butcher (Eds.), *Advances in personality assessment*. Hillsdale, NJ: Erlbaum. Vol. 9; PP:177-201.
16. Deffenbacher, J.L. (1999). "Cognitive-behavioral conceptualization and treatment of anger". *Journal of Clinical Psychology/ In Session: Psychotherapy in Practice*, 55; PP:295-309.
17. Frijda, N. (1986). *The emotions*. New York. Cambridge University Press.
18. Kassionve, H., & Sukhodolsky, D.G. (1995). "Anger disorders : Science, Practice, and common sense issues". In H. Kassionve (Ed.), *Anger Disorders: Definition, Diagnosis, and treatment*. Washington, DC; Taylor & Francis. PP:1-26.
19. Kassionve, H., Sukhodolsky, D.G., Tsytsarev, S.V., & Solovyeva, s. (1997). "Self-reported constructions of anger episodes in Russia and America". *Journal of Social Behavior and Personality*, 12, PP:301-324.
20. Leith, L.M. (1982). "The role of competition in the elicitation of aggression in sport". *Journal of Sport Behavior*, 5; PP:168-174.
21. Langlois, R., Freeston, M.H., & Ladouceur, R. (2000a). "Differences and similarities between obsessive intrusive thoughts and worry in a non-clinical population: Study 1". *Behavior research and Therapy*, 38; PP:157-173.
22. Langlois, R., Freeston, M.H., & Ladouceur, R. (2000b). "Differences and similarities between obsessive intrusive thought and worry in a non-clinical population: Study 1." *Behavior research and Therapy*, 38, PP:175-189.
23. Maxwell, J.P. (2004). "Anger rumination: An antecedent of athlete aggression?" *Psychology of Sport and Exercise*, 5; PP:279-289.
24. Oatley, K. (1992). *Best laid schemes: The psychology of emotions*. Cambridge, England: Cambridge University Press.

25. Rusting, C.L., & Nolen-Hoeksema, S. (1998). "Regulating responses to anger: Effects of rumination and distraction on angry mood". *Journal of Personality and Social Psychology*, 74; PP:790-803.
26. Smith, M.D. (1988). "Interpersonal sources of violence in hockey : The influence of parents, coaches and teammates". In F.L. Smoll, R.A. Magill, & M.J. Ash (Eds.), *Children in Sport* (3<sup>rd</sup> ed.). Champaign, IL: Human Kinetics. PP:301-313.
27. Spellman, B.A., & Mandel, D.R. (1999). "When possibility informs reality: counterfactual thinking as a cue to causality". *Current Directions in Psychological Science*, 8; PP:120-123.
28. Spielberger, C.D. (1988). "Manual for the state-trait anger expression inventory (STAXI)". Odessa, FL; Psychological Assessment Resources.
29. 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*. New York: Hemisphere, Taylor & Francis. PP:265-279.
30. Sukhodolsky, D.G., Golub, A., & Cromwell, E.N. (2001). "Development and validation of the anger rumination scale". *Personality and Individual Differences*, 31; PP:689-700.
31. Suls, J., Wan, C.K., & Costa, P.T. (1995). "Relationship of trait anger to resting blood pressure: a meta-analysis. *Health psychology*, 14; PP:444-456.
32. Watkins, E. (2004). "Appraisals and strategies associated with rumination and worry". *Personality and Individual Differences*, 37; PP:679-694.
33. Weinberg, R.S., & Gould, D. (1999). "Foundations of sport and exercise psychology". Champaign, IL: Human Kinetics.
34. Wenzlaff, R.M., & Wegner, D.M. (2000). "Thought suppression". *Annual Review of Psychology*, 51; PP:59-91.