

Université de Montréal

L'influence de l'optimisme et de l'anxiété
sur le contrôle de la performance consécutive
à un échec en cours de jeu au golf

par
Sylvie Schetagne

Département de kinésiologie

Mémoire présenté à la Faculté des études supérieures
en vue de l'obtention du grade de
Maître en sciences de l'activité physique

Décembre, 1999

© Sylvie Schetagne, 1999

Université de Montréal
Faculté des études supérieures

Ce mémoire intitulé :

L'influence de l'optimisme et de l'anxiété
sur le contrôle de la performance consécutive
à un échec en cours de jeu au golf

présenté par:

Sylvie Schetagne

a été évalué par un jury composé des personnes suivantes:

Mémoire accepté en janvier 2000

SOMMAIRE

Cette étude porte sur le phénomène de chute subite de la performance (“slump”) par l’entremise des perceptions de réussite ou d’échec de 20 golfeurs masculins âgés en moyenne de 56,5 ans. Le “slumping” est caractérisé par une emprise émotionnelle qui peut se traduire par une incapacité à rebondir ou à se sortir de piètres performances survenant une après l’autre. Le concept de rebondissement implique que le golfeur revient positivement à un niveau satisfaisant de performance suite à un échec initial. En constituant deux groupes de 10 sujets différents en terme de rebondissement, il a été possible de montrer que ce concept est partiellement associé à la notion d’optimisme telle qu’évaluée par le questionnaire cernant le style d’attribution des sujets (ASQ). Un questionnaire portant sur l’anxiété (SCAT) a également été utilisé dans la comparaison, mais aucun résultat significatif n’a pu être obtenu pour différencier les deux groupes de sujets. La présente recherche fait néanmoins ressortir que le phénomène du “slumping”, tel que perçu par le golfeur, peut-être opérationnalisable et qu’il fait partie intégrante de la performance de l’athlète sur le terrain. Le phénomène n’a pas encore été étudié, d’un point de vue scientifique en sport et les suggestions avancées suite à la réalisation de cette recherche permettront de mieux le cerner pour l’avenir.

ABSTRACT

This study relates to the phenomenon of the sudden fall in the athletic performance called a “slump”, via the perceptions of success or failure of 20 male golfers with an average age of 56.5 years. The slumping is characterized by an emotional influence, which can result in the inability to rebound after a poor golfing performance. The concept of rebound implies that the golfer returns positively to his level of performance with satisfactory results following an initial failure. By setting up two groups of 10 subjects differing in terms of resilience, it was possible to show that this concept is partially associated with the concept of optimism as evaluated by the questionnaire used to determine the style of attribution of each subject (ASQ). A questionnaire relating to anxiety (SCAT) was also used in the comparison, but no significant result could be obtained to differentiate the two groups of subjects. The present research

emphasizes nevertheless, that the phenomenon of slumping as perceived by the golfer, forms an integral part of the performance of the athlete on the course. The phenomenon was not previously studied, from a scientific point of view. These results will make it possible for improved golfing performance in the future.

TABLE DES MATIÈRES

	Page
SOMMAIRE	iii
LISTE DES TABLEAUX	vi
REMERCIEMENTS	vii
INTRODUCTION	1
CHAPITRE I	
Contexte Théorique	6
La perception du succès relative à l'objectif de l'athlète	7
Chaîne émotionnelle et baisse subite de la performance	11
Confronter le "slumping" grâce au rebondissement	15
L'optimisme vient contrer le "slumping"	17
L'anxiété : un agent déterminant face au contrôle de la performance	25
L'optimisme et le pessimisme influencent l'anxiété	28
Problématique	29
Hypothèses	30
CHAPITRE II	
Méthodologie	33

Les sujets	33
L'instrument de mesure	34
Les groupes expérimentaux	42
Les variables	44
Protocole expérimental	48

CHAPITRE III

Les Résultats 51

Analyse en fonction de la procédure de Classification 51

Analyse en Fonction des Hypothèses 54

CHAPITRE IV

Discussion 59

Les hypothèses 59

La nouvelle classification des sujets de l'expérience 65

Suggestions pour les recherches futures 68

CONCLUSION 72

BIBLIOGRAPHIE 75

ANNEXES

A- La fiche d'observations viii

B- Les grilles de calcul xii

C- Questionnaire d'optimisme : ASQ xxiv

D- Questionnaire d'anxiété : SCAT xxx

E- La lettre xxxi

F- Nouvelle classification en fonction du rendement xxxiii

LISTE DES TABLEAUX

		Page
<u>Tableau I</u>	Moyennes et écarts-types obtenus de chacun des groupes de sujets pour les variables : âge, handicap, pourcentage de non-rebondissement.	53
<u>Tableau II</u>	Comparaison obtenue entre les deux groupes au niveau des variables : âge, handicap et pourcentage de non-rebondissement.	53
<u>Tableau III</u>	Moyennes et écarts-types obtenus par chacun des groupes pour les variables d'optimisme (CoNeg, CoPos et CPCN), d'Anxiété (SCAT) et pour la performance versus le handicap.	54
<u>Tableau IV</u>	Comparaison obtenue entre les deux groupes au niveau des variables d'optimisme (CoNeg, CoPos et CPCN), d'anxiété (SCAT) et de la performance versus le handicap.	54
<u>Tableau V</u>	Test de comparaison entre les golfeurs qui ont amélioré leur rendement en jouant plus bas que leur handicap et ceux qui ne l'ont pas en jouant plus haut que leur handicap.	xxxvi

REMERCIEMENTS

Un immense merci au docteur Claude Sarrazin qui a été d'une aide remarquable pour terminer ce travail. Son professionnalisme, sa compréhension et sa patience ont été essentiels pour la réalisation de ce projet. De plus, cette recherche n'aurait jamais été possible sans l'aide de mon mari, Marc Charvet. Je tiens à le remercier pour m'avoir donné tout le soutien nécessaire pour que je puisse finalement réussir à traverser cette grande phase qui complète mon éducation.

Je tiens à souligner l'aide de Monique Dufour qui m'a donné le courage de persévérer dans les moments difficiles en m'offrant son soutien pour l'amélioration de mon français écrit. J'aimerais aussi remercier ma famille pour leurs encouragements, entre autres, ma mère Suzie Favreau et mon père, Gilles Schetagne ainsi que mon frère, Sylvain Schetagne pour la réalisation des analyses statistiques. Je tiens aussi à remercier tous les golfeurs de Fort-Myers (Floride) qui ont participé à l'étude. J'aimerais souligner la générosité des directeurs des terrains de golf qui ont participé à l'étude, entre autres, Gulf Harbour dirigé par Jim Hafner et Robin Albright, Fort-Myers Country Club et Eastwood dirigé par Richard Lamb, San Carlos dirigé par Tom Osburn ainsi que Lexington dirigé par Mike Chesnover. Finalement, merci à Émilie Baillargeon et à Isabelle Cadoret qui ont partagé leurs connaissances du domaine de la recherche et à mes amis, Patricia Beauregard, Patrice Bélanger, Adam Lysiak et France Marseille pour leur soutien moral.

INTRODUCTION

Une légende du golf, Sam Snead, a affirmé : “Le golf est une partie qui se joue à l’intérieur d’un terrain de 6 pouces, c’est-à-dire entre les deux oreilles!” Plusieurs golfeurs sont en accord avec les observations de Snead (Kirschenbaum & Bale, 1980). Un des plus grands golfeurs de l’histoire, Ben Hogan, a même mentionné que la performance au golf dépendait à 80% du mental et 20% de la technique. Psychologiquement, le golf est un jeu très stimulant, étant donné le temps excessivement long entre chaque erreur avant que le golfeur puisse prendre action de nouveau (qu’il frappe la balle une nouvelle fois). Le processus d’apprentissage, pour développer le moindre modeste niveau de compétence au golf, s’avère très lent (Kirschenbaum, et al., 1998). Généralement, une tâche si difficile est propice à une évaluation négative de soi (Kirschenbaum & Tomarken, 1982), ce qui exige le développement d’habiletés psychologiques remarquables chez les golfeurs.

Thomas et Over (1994) ont suggéré l’existence de différences au niveau des habiletés psychologiques entre les golfeurs dont le handicap¹ est plus bas et celui dont le handicap est plus haut. Les conclusions de leur étude ont démontré que les golfeurs avec un handicap plus bas (les golfeurs plus habiles) ont une meilleure préparation mentale, une plus grande concentration, sont plus constants sous différentes facettes de leur jeu et ont plus de volonté d’exécuter de bonnes

performances. Par ailleurs, les sujets de cet échantillon sont moins troublés par leurs émotions et leurs pensées négatives. Ils sont moins portés à être nerveux ou anxieux, frustrés ou fâchés et vont moins penser aux erreurs, aux mauvais coups passés ou aux opportunités manquées. Par ailleurs, dans une étude récente (Kirschenbaum, O'Connor & Owens, in press), il a été démontré que 80% des golfeurs à tous les niveaux font des erreurs majeures de planification lors d'un coup de départ dont le niveau de difficulté est élevé.

Ainsi, même les golfeurs les plus habiles pourraient bénéficier de l'amélioration de leurs qualités mentales. Suite à onze années d'expérience sur un terrain de golf, que ce soit en tant que caddie, employée ou golfeuse, le présent chercheur a voulu mieux cerner un phénomène encore peu examiné en psychologie du sport. Il semble que selon les recherches de Cohn (1991), la performance optimale² d'un golfeur apparaît lorsqu'il ne se laisse pas affecter par ses erreurs. Voilà le thème qui a été la source des interrogations du chercheur qui se laisse personnellement affectée par ses échecs au golf. La présente étude a donc pour objet de documenter scientifiquement les baisses subites de performance reliées aux erreurs, mieux connues dans la littérature anglophone sous le terme de "slump"³. La constance de tous les athlètes en situation de performance semble être affectée par cette réalité sportive.

¹ Le handicap d'un golfeur est la façon traditionnelle de mesurer les habilités au golf. Lorsque celui-ci est bas, cela indique un niveau élevé de compétence (Thomas & Fogarty, 1997).

² La performance optimale est un fonctionnement supérieur qui caractérise une performance sportive. Cette dernière se traduit en de meilleures performances personnelles et de remarquables accomplissements (Jackson & Roberts, 1992).

³ Pour tout le texte, le mot "slump" sera utilisé pour parler de l'effondrement de la performance, car il n'y a pas de mot standard francophone qui le traduit.

Dans leur livre, Wayne Glad, psychologue du sport et Chip Beck, un des golfeurs qui a eu le plus de succès sur le circuit de la PGA (1999), ont discuté des habilités psychologiques essentielles au golf. Selon eux le concept de "slump" (baisse subite de la performance) est un des problèmes clés au golf. Ils le définissent comme une chute soudaine du rendement qui est plus bas comparativement aux capacités habituelles de l'athlète. Il existe deux sortes d'athlètes, selon Lynch et Al Huang (1992) : ceux qui ont déjà expérimenté des "slumps" et ceux qui vont en expérimenter. Les "slumps" sont donc fréquentes sur le terrain sportif. Ce phénomène se présente sous diverses formes et avec des intensités et des durées variables s'éternisant parfois pendant des semaines voire même des mois (Glad & Beck, 1999). Par exemple, la fameuse "slump" de la marathonnienne Lisa Widenback qui a échoué à sa qualification en terminant quatrième aux essais Olympiques et ce, pendant huit années consécutives. Pendant une "slump", les habilités que l'athlète pensent maîtriser semblent avoir disparu. Lorsque la performance décline, la plupart des athlètes font de grands efforts pour revenir en jeu. En réagissant de cette façon, ils se créent plus de pression, de tension et d'anxiété, ce qui intensifie la continuité de leur "slump" en la faisant durer plus longuement (Lynch & Al Huang, 1992). Selon Glad et Beck (1999), il est possible d'éliminer le "choking"⁴ mais pas le "slumping". En effet, puisque le "slumping" arrive inévitablement chez la plupart des athlètes, la meilleure façon de procéder pour réduire la fréquence, la profondeur et la durée de ce

⁴ Le "choking" est le déclin dramatique ou la perturbation de la performance qui arrive souvent lors d'un moment critique décisif où le succès et l'échec sont en jeu (Glad & Beck, p.120, 1999).

phénomène est de développer une stratégie impliquant à la fois patience et force émotionnelle. De cette façon, le joueur pourra s'entraîner à se sortir de cette emprise d'effondrement.

L'exemple du joueur de basket-ball, Tim Hardaway a inspiré la présente recherche. En effet, ce joueur faisait habituellement 25 points par partie et soudainement, sur 17 tentatives il n'a pas réussi un point. Cette "slump" lui a permis de marquer un record dans la NBA (National Basket-ball Association) pour le plus de points manqués. Apparemment, il était possible de voir la frustration de Hardaway alors qu'il se mettait à forcer chaque coup, en espérant pouvoir casser la glace en comptant un point (Lynch & Al Huang, 1992). Cet exemple prouve que les "slumps" peuvent être observables à travers une série de lancers manqués. Au golf, il pourrait être possible d'examiner les "slumps" en observant le résultat de chacun des coups l'un après l'autre. Selon l'expérience du chercheur deux types de golfeurs pourraient être considérés. Il y aurait ceux qui subissent des "slumps" qui s'échelonnent sur une suite de mauvais coups, laissant ainsi voir une difficulté à rebondir de leurs échecs et il y aurait ceux qui se sortent rapidement d'une "slump" en faisant abstraction de leur mauvaise performance, démontrant donc un rebondissement face à leurs échecs.

Une première question se pose à l'égard des golfeurs. Existe-t-il réellement un phénomène de rebondissement (se déprendre d'une "slump" ou revenir d'un échec) et de non-rebondissement (être pris dans une "slump")? Est-il possible de documenter statistiquement ce phénomène? Est-ce que la performance peut en être affectée? Si

le phénomène peut être identifié par une approche scientifique, peut-il être associée à une réalité psychologique particulière chez les golfeurs qui rebondissent et ceux qui ne rebondissent pas de leurs échecs? Voilà autant de questions auxquelles tentera de répondre la présente recherche.

CHAPITRE I

CONTEXTE THÉORIQUE

La recherche de Cohn (1991) a fait ressortir que les golfeurs en situation de performance optimale éprouvent un contrôle d'eux-mêmes et de leurs émotions. Lors de cette expérience, 80% des sujets de l'échantillon démontraient un niveau élevé de confiance en soi, jouaient sans crainte, n'étaient pas préoccupés par un mauvais coup, se sentaient physiquement plus détendus, avaient du plaisir, jouaient bien et réalisaient leurs objectifs. Privette et Bundrick (1997) ont comparé le processus psychologique de sujets qui ne sont pas des athlètes élités durant une performance optimale, moyenne et manquée (échec). Durant cette étude, afin d'éviter des problèmes de définition et de nomenclature, les performances optimales, moyennes et manquées ont été définies à l'aide du jugement personnel de chaque participant. Puisque les situations sportives apportent du plaisir et du déplaisir, cette dimension s'avère une sensation mais aussi un outil d'évaluation. L'accomplissement ou la satisfaction ("fullfillment") est linéairement relié au jugement porté sur la performance. Donc, meilleure est la perception de la performance, plus satisfaisante est l'expérience. De l'autre côté, plus la performance est médiocre, plus d'insatisfaction est ressentie. Pour quantifier les performances, Privette et Bundrick ont associé aux résultats obtenus des niveaux de sensation pour reconnaître le plus possible le comportement. La sensation positive est associée à la performance optimale et

l'expression de négativisme est associée à l'échec ("misery" ou "failure"). Une échelle de sensation en 7 points a décrit la performance ressentie où "7" représente la meilleure performance personnelle et "1" l'échec total. Cette étude a permis de démontrer que la performance optimale est caractérisée par des facteurs d'accomplissement personnel, de plaisir, de maintien du focus et de l'amélioration de soi ("self in process"). Les événements identifiés comme un échec, de leur côté, s'opposent aux caractéristiques de la performance optimale. Ils sont caractérisés par de faibles accomplissements personnels, du déplaisir, de la difficulté à maintenir le focus et peu de clarté au niveau de l'amélioration de soi. Ces performances ne sont guère amusantes et satisfaisantes.

La perception du succès relative à l'objectif de l'athlète

Plusieurs recherches (Gould, Eklund & Jack 1992, 1992 b; Orlick & Partington, 1988; William & Krane, 1993) ont permis d'observer des différences significatives au niveau des habiletés psychologiques entre les athlètes qui connaissent du succès et ceux qui vivent de l'insuccès. Ces études ont démontré les caractéristiques spécifiques des meilleurs athlètes qui ont connu du succès. Les recherches de McCaffrey et Orlick (1989) ont observé les mêmes habiletés psychologiques qui ont différencié les golfeurs qui ont réussi et les autres qui ont obtenu moins de succès. Les golfeurs sur le circuit de la PGA (Professional Golfer Association), de même que les meilleurs athlètes se définissent clairement des buts, sont systématiques dans leur

entraînement, ont des plans pour refixer leur attention durant la partie, ont une plus grande concentration durant les compétitions et utilisent davantage les techniques d'imagerie pour les aider à performer.

Devant ces critères de réussite, il semble que la fixation d'objectifs est une des composantes essentielles pour atteindre le succès. Les objectifs de chaque athlète ont un impact sur le degré de satisfaction ou d'insatisfaction qu'il éprouve face à sa performance. En se fixant des objectifs, l'athlète s'attend à un rendement spécifique en terme de sa performance. Il peut alors trouver les informations nécessaires pour porter un jugement sur son exécution et bâtir ses perceptions face à la tâche. Les attentes face à une performance constituent une influence sur l'état mental (Bandura, 1977; Eccles, et al., 1983; Feltz, 1992; Harter, 1981). Eccles et ses collaborateurs (1983) ainsi que Eccles et Harold (1991) ont démontré que l'objectif vis-à-vis de la performance et la conception de soi vis-à-vis de ses habiletés vont directement influencer les attentes de succès. Bandura (1977) a proposé que les attentes et l'efficacité personnelle ("self-efficacy") représentent d'importants médiateurs chez la personne en situation de performance. L'efficacité personnelle se définit comme la conviction profonde de pouvoir réussir un comportement donné. L'individu peut atteindre son objectif, car il peut relever tous les défis. En se prouvant qu'il a la capacité de réussir, il renforce son sentiment d'efficacité personnelle qui lui donne confiance en lui et il peut encore mieux exploiter ses capacités. L'influence de la perception de ses compétences aura un impact sur les aptitudes qu'il pourra développer à l'avenir. Il semble que les attentes sont le résultat d'une fixation

d'objectifs qui se coordonnent avec les perceptions de la personne lorsque la performance est terminée. L'atteinte d'un objectif produit la satisfaction tandis que l'échec conduit à l'insatisfaction (Locke & Latham, 1990, p.232), et ceci est nécessairement soumis à l'évaluation lors de chaque performance. Cette évaluation personnelle est liée à la performance en question et elle varie selon chaque individu et chaque objectif choisi.

La fixation d'objectif peut prendre une direction qui n'est pas nécessairement optimale si sa structure s'appuie sur des bases inefficaces pour favoriser les perceptions de l'athlète face à ses performances. Certains athlètes se rendent la tâche difficile pour évaluer leur obtention du succès. Par exemple, ceux qui utilisent la performance d'opposants pour être satisfait de leur résultat (Lowe, 1971; Martens, 1987). D'autres vont considérer obtenir du succès seulement lorsqu'ils sont dans une situation victorieuse. Selon Burton (1989), trop d'athlètes mettent leurs priorités sur la victoire comme premier objectif, alors que gagner est un objectif de résultat ("Outcome Goals", OGs) basé sur une comparaison sociale. L'athlète qui utilise une fixation d'objectifs centrée sur sa performance personnelle ("Performance Goals" ou PGs) basée sur l'atteinte de buts spécifiques représentant des défis, aura une plus grande perception d'habileté que celui qui n'a que des objectifs de résultats (OGs) (Nicholls, 1984). L'athlète qui fonde l'évaluation de ses compétences sur le seul fait de gagner ou de perdre, au lieu du "comment" il performe individuellement, se limite dans son atteinte constante de succès. De plus, il entrave le développement de l'habileté à

prendre le crédit⁵ pour ses succès. Le succès est incontrôlable et peu flexible, mais il peut être manipulé par l'athlète si sa fixation d'objectifs est appropriée. Ceux qui ont été entraînés à se fixer des objectifs de performance personnelle ("Goal Setting Training"⁶, GST), ont développé davantage leur sentiment de compétence face à leur performance que les athlètes n'utilisant que des objectifs de résultats.

Pour se permettre d'avoir le plus souvent du succès, l'athlète doit se fixer des objectifs lui permettant de se développer un meilleur patron de réussite. Ce dernier doit accorder à l'athlète la possibilité de prendre le crédit de ses bonnes performances, afin qu'il se sente plus habile vis-à-vis de la tâche. Les athlètes qui ont la plus grande confiance en leur performance sont ceux qui optent pour des buts modérés. Ces objectifs leur permettent d'avoir un constant succès, assurant aussi le maintien de leur motivation (Atkinson, 1958; Kukla, 1978; Nicolls, 1984). Les athlètes qui se donnent une flexibilité dans leur fixation d'objectifs favorisent le développement de leur confiance. Donc, l'athlète qui suit un programme de fixation d'objectifs spécifiques (GST) accroîtra sa perception d'habileté car celle-ci lui deviendra plus évidente. Un tel programme lui permettra de prédire positivement des performances futures de réussites satisfaisantes et il sera prêt à fournir un plus grand effort pour atteindre l'objectif spécifique (Nicholls, 1984; Roberts, 1984). Le développement de telles attentes positives augmente la confiance en soi et réduit l'anxiété cognitive⁷.

⁵ Cette notion implique l'apport de l'optimisme qui sera examiné plus tard.

⁶ Le "Goal Setting Training" (GST) est un programme qui enseigne aux athlètes à se fixer des objectifs appropriés comme les objectifs de performance ("Performance Goal", Pgs) tout en s'éloignant autant que possible des buts de résultat ("Outcome Goals", OGs).

⁷ L'anxiété sera étudiée dans une section spécifique.

Cependant, advenant que les espoirs de succès diminuent, l'anxiété cognitive augmentera et la confiance diminuera (Burton, Morris, et al., 1981). Un objectif peut donc accroître l'intérêt d'une personne lorsque le bien-être est présent (Crocker & Graham, 1995).

L'importance de la fixation d'objectifs ne doit pas être négligée, car l'atteinte ou non d'un objectif produit des émotions qui entraînent des conséquences parfois néfastes pour la performance. Lorsqu'un résultat de performance est atteint ou dépassé, un état positif est exprimé (Bandura, 1988; Lazarus, 1991 b) mais le contraire s'applique également. Dans cette perspective, la fixation d'objectifs se retrouve donc au coeur des émotions (Caver & Scheider, 1990). Si la fixation d'objectifs peut entraîner des émotions, les perceptions relatives à la situation de performance en seront également affectées. Dans ce sens, les émotions peuvent influencer le jugement porté sur la performance (Eiser, 1986).

Chaîne émotionnelle et baisse de la performance

L'émotion se déclenche suite à une sensation de plaisir-déplaisir ou encore face à une situation agréable-désagréable (Lazarus, 1991). Elle entraîne une réponse physiologique qui provoque des changements particuliers comme le niveau d'activation. Mandler (1984) affirme que ces variations représentent un stimulus important au plan psychologique. En réalité, l'implication des émotions dans les

processus mentaux peut jouer un rôle de perturbateur. L'émotion très intense peut avoir un effet désorganisateur (Simon, 1967). Lorsqu'elle dérange, l'émotion entraîne l'expression de sensations d'anxiété, d'irritabilité, de frustration, de dépression et de culpabilité (Horowitz, Wilner, Kaltreid & Alvarez, 1980). L'émotion a un effet de modulation. Elle agit de concert avec les processus cognitifs, par exemple, l'efficacité personnelle (Bandura, 1990) et les attentes face à la performance (Carver & Scheier, 1990; Weiner, 1985); ceci a un impact sur l'action future. L'intensité de l'émotion dépendra de l'importance du but. Si l'importance du but est négligeable alors l'atteinte de ce but entraînera moins d'émotion. Cependant, si le but a une valeur plus ou moins importante, son impact va s'accroître. L'objectif qui croît en importance aura un impact sur le niveau d'intensité dans les deux sens, positif ou négatif, sur le continuum des émotions (Bandura, 1988). La frustration, engendrée par un petit but raté, n'entraîne pas une grande émotion négative comme conséquence, mais génère un courant de négativisme (Crocker & Thomas, 1995). Le but peut entraîner plus d'émotions intenses lorsqu'il a une connotation centrale chez l'athlète, par exemple, le fait de devoir être un bon athlète. Lorsque le but est plus bas dans la hiérarchie des valeurs, comme le fait d'avoir une chambre en ordre (Bandura, 1988; Lazarus, 1991 b), il entraîne moins d'émotions intenses. Il faut regarder l'ensemble de la prédisposition d'une personne pour comprendre les émotions (Lock & Latham, 1990). Ces dernières constituent un processus complexe qui peut amener les habiletés comportementales et cognitives à rehausser l'engagement, le comportement social, l'implication à l'effort et la persistance face à la tâche de l'athlète en situation de performance (Bandura, 1988; Lazarus, 1991 a; Locke & Latham, 1990).

Taylor (1988) affirme que les émotions sont à l'origine du phénomène appelé "slump" qui est caractérisé par l'effondrement de la performance. Ce phénomène représente une composante fort contrariante dans tous les sports. Il est la source d'inquiétudes, de confusions et de frustrations pour les athlètes et les entraîneurs. Cependant, il existe peu de connaissances scientifiques concernant le concept de "slump". Ce phénomène engendre une panoplie d'émotions négatives chez l'athlète qui rend la tâche encore plus difficile pour dépasser cet état. Afin de remédier au "slumping", il est nécessaire de briser la chaîne émotionnelle (Taylor, 1988).

Dans ses recherches, Taylor (1988, 1991) a défini le terme "slump". Il s'agit d'une inexplicable baisse de la performance face au niveau habituel d'un athlète, qui se poursuit plus longtemps qu'attendu par rapport au cycle normal de variation. Les baisses de performance ou "slumps" sont seulement présentes lorsque le niveau de performance est comparé à celui que l'athlète a l'habitude d'atteindre. En d'autres mots, si la performance obtenue est visiblement plus basse que le niveau de performance antérieur, il s'agit d'une "slump" (Taylor, 1988). Les athlètes semblent être confrontés à ce phénomène sans aucune raison apparente, de même qu'ils en sortent sans aucune raison particulière. Cependant, les "slumps" sont épuisantes autant physiquement que mentalement (Taylor, 1988). Elles sont une conséquence naturelle et inévitable de l'implication d'un athlète en compétition de haut niveau (Madden, Summers & Brown, 1990; Ogilvie & Howe, 1984).

Ce phénomène est devenu populaire dans le vocabulaire sportif et a été utilisé pour décrire une variété de problèmes liés à la performance, impliquant un grand nombre d'explications. Peu de personnes ont une compréhension claire de ce que représente le "slumping" en sport (Taylor, 1988); il n'y a pas réellement de consensus à propos de sa genèse et des causes qui la provoquent. Il se développerait de différentes façons au niveau des composantes suivantes : physique, technique, technologique et psychologique. Au plan physique, qui serait l'une des causes majeures du "slumping", le surentraînement ("overtraining"), le trop grand nombre de compétitions ("overcompetition"), la fatigue, les blessures et la nutrition pourraient être des déclencheurs. Au niveau technique, il est question des changements techniques durant la performance, comme le tempo de l'exécution d'un coup au golf. Au plan technologique, l'équipement comme le ballant d'un bâton de golf peut influencer. De plus, des événements extérieurs au domaine sportif peuvent aussi contribuer au phénomène comme : la famille, la vie sociale et les finances. Un facteur psychologique comme l'anxiété peut en être la cause, mais celui-ci n'est habituellement pas le déclencheur d'une "slump". En fait, au plan psychologique, l'athlète se donne une raison personnelle significative pour de piètres performances, entraînant ainsi de mauvaises perceptions face à la tâche (Horn, 1984). Les athlètes sont parfois trop sévères envers eux-mêmes et leurs performances qui décroissent peuvent temporairement faire partie du cycle normal de fluctuation de la performance. Certains athlètes associent une mauvaise perception de leur performance alors que pour une personne objective, cette dernière serait bonne. Taylor (1988) affirme

qu'une "slump" n'existerait peut-être que dans la tête de l'athlète, et c'est de ce côté qu'il faudrait regarder afin de trouver la solution.

Devant une série de résultats insatisfaisants, le phénomène de "slumping" entraîne la perte de confiance, l'augmentation de l'anxiété en situation de stress et l'incapacité de se concentrer. Le "slumping" va passer et, avec le temps, va disparaître en laissant la performance revenir au niveau attendu. Sa durée n'est pas objective ni concrète; en fait, elle est grandement subjective et dépend du sport en question. Compte tenu de l'athlète, le "slumping" ne signifie pas la même chose d'un individu à un autre (Taylor, 1988).

Confronter le "slumping" grâce au rebondissement

La notion de "slump" est donc maintenant un phénomène accepté dans le sport moderne. Taylor et Cuave (1994) se sont toutefois demandé s'il s'agissait d'un mythe puisque aucune vérification expérimentale du phénomène n'a encore été réalisée. Leur intérêt s'est dirigé vers les athlètes qui ont connu une première saison ("rookie") remarquable et dont les performances ont chuté durant la seconde année ("sophomore slump"). Leur étude avait pour objet de vérifier si ce phénomène existait réellement ou s'il s'agissait, comme certains théoriciens l'ont soutenu (Gilovich, 1984; Nisbett, Kranta, Jepson & Kunda, 1983), d'une mauvaise compréhension d'un

mécanisme de retour à la moyenne (“regression towards the mean”⁸). Pour ce faire, Taylor et Cuave ont utilisé les données des archives de la Ligue Majeure de Base-ball chez les frappeurs et les lanceurs qui ont vécu une première saison (“rookie”) remarquable. Afin de s’assurer qu’il ne s’agissait pas d’un retour vers la moyenne de jeu de l’athlète, ils ont proposé l’existence d’un effet de rebondissement (“rebound effect”) qui devrait être présent pour contrer une léthargie lors de la troisième année de carrière de l’athlète. Le rebondissement serait présent lorsque l’athlète démontrerait d’aussi bonnes ou de meilleures performances que lors de la première année. Dans le cas contraire, les performances continueraient de régresser (Taylor & Cuave, 1994).

Taylor et Cuave (1994) n’ont pu conclure que leurs hypothèses étaient valables car, selon eux, trop de facteurs interagissaient avec le “slumping”. Le fait d’avoir toute l’attention des médias et des fans d’être l’objet d’une grande visibilité rehausse la production d’anxiété (Martens & Landers, 1972; Zajonc, 1965). De plus, l’athlète s’impose de plus grandes attentes (Baumeister, 1984; Baumeister & Steinhilber, 1984; Baumeister, Hamilton & Tice, 1985) ce qui l’amène à douter de lui et de ses habiletés face à la tâche lorsqu’il ne rencontre pas les exigences attendues. Le “slumping”, durant la seconde année de “rookie”, entraîne de mauvaises interprétations de la situation chez l’athlète qui prend cette baisse personnellement et l’associe aussi à des facteurs sociaux et environnementaux (Kahneman & Tversky, 1973; Nisbett & Ross,

⁸ C’est une tendance statistique des points extrêmes à se déplacer vers la moyenne du groupe. Elle a été utilisée dans la recherche de Taylor et Cuave (1994) pour voir si l’athlète en question ne faisait que revenir à sa moyenne de jeu personnelle.

1980; Nisbett, Krantz, Jepson & Kunda, 1983). D'ailleurs, Taylor et Cuave (1994) ont fait la remarque que les "rookies" remarquables ne sont pas nécessairement des joueurs exceptionnels à long terme; certains peuvent rebondir mais d'autres pas.

Taylor et Cuave ont associé le phénomène de rebondissement au fait de revenir positivement d'une piètre année de performance lors la troisième année de la carrière professionnelle. Dans la présente recherche, il sera question également du rebondissement suite à de piètres performances, mais dans une dimension plus restreinte. Taylor et Cuave ont utilisé les statistiques, année après année, pour démontrer leur hypothèse. Dans la présente recherche, il sera intéressant d'observer l'existence de ce phénomène de rebondissement coup après coup au golf. Derrière ce concept de rebondissement, il existe peut-être une réalité psychologique. En effet, le fait de rebondir suite à un échec serait peut-être associé à l'utilisation d'attributions optimistes ainsi qu'à un faible niveau d'anxiété.

L'optimisme vient contrer le "slumping"

Madden et ses collaborateurs (1989, 1990) ont utilisé comme cadre de référence les "slumps" pour documenter la façon dont les athlètes font face à une difficulté de réaliser des performances. Ils voulaient connaître la stratégie à employer pour mieux vivre avec le "slumping" et voir si les sujets s'adaptaient ou non au phénomène. Les résultats de leurs travaux ont démontré que la disposition à

l'optimisme est un atout efficace pour faire face aux "slumps". Au début de ses recherches, Taylor (1988, 1991) avait avancé une explication du "slumping" en mettant l'accent sur l'orientation des émotions ("emotion-oriented focus") pour arriver à mieux vivre avec les effets négatifs, la frustration, et le sentiment d'impuissance. Cependant, les recherches de Madden et de ses collaborateurs (1989, 1990) ont démontré que l'optimisme n'est pas nécessairement associé au fait de maîtriser ses émotions ("emotions-oriented coping strategies") pour mieux vivre avec le "slumping" (Grove & Heard, 1997). Une autre stratégie serait plus efficace; il s'agirait de diriger son approche sur les problèmes liés à la tâche ("problem-oriented"). D'ailleurs, Taylor (1988, 1991) a suggéré que plus l'approche se dirige sur les problèmes liés à la tâche, plus il est possible d'assister à une progression. Par contre, selon Grove et Heard (1997) une telle stratégie serait moins efficace si les émotions négatives ne sont pas contrôlées en priorité.

Madden et ses collaborateurs (1989, 1990) ont démontré l'importance de connaître le niveau d'optimisme et de confiance en soi de l'athlète pour savoir comment il va affronter le "slumping". Les nuances reliées à ces deux notions collaborent à l'extension du "slumping". Les athlètes ayant un faible niveau d'optimisme et de confiance en soi deviennent préoccupés par leurs émotions négatives dûes aux "slumps". Ils sont alors plus lents à reconnaître le besoin de poursuivre en dirigeant leurs stratégies sur la solution du problème lié à la tâche plutôt que sur les émotions vécues. Les recherches de Madden et ses collaborateurs sont en accord avec celles du théoricien Hardy et ses collaborateurs (1996). Ceux-ci ont

suggéré que les deux composantes de la performance, l'optimisme et la confiance en soi, sont associées au fait de travailler avec les problèmes liés à la performance. Le fait d'être optimiste et confiant en soi est un atout qui aide l'athlète à maîtriser les conséquences de vivre avec les "slumps".

Les recherches de Scheier et Carver (1985, 1988, 1992) ont associé l'optimisme à l'espérance de succès. En somme, leurs recherches tendent à conclure que les optimistes utilisent une stratégie leur permettant de garder le focus sur le problème ("problem-focused coping strategies"). Les pessimistes, de leur côté, ont davantage tendance à se centrer sur les émotions en négligeant d'utiliser une stratégie plus efficace comme de travailler sur la tâche. Les optimistes sont associés au fait de s'occuper activement, de planifier, d'élaborer un plan d'entraînement et d'aller chercher du support social pour s'outiller afin de se sortir de leur "slump".

Un athlète ayant un tempérament optimiste pourrait sortir d'une "slump" plus facilement qu'un athlète pessimiste. L'influence de l'optimisme et du pessimisme sur le "slumping" peut être cernée grâce aux attributions données par l'athlète à propos de sa performance (Brawley, 1984). Puisque "les individus recherchent constamment à identifier les causes de leur succès ou de leur échec dans les tâches d'accomplissement" (Platt, 1988, p.569), les attributions choisies par l'athlète orienteront sa réaction face au "slumping". En fait, le style d'attribution se réfère à la façon constante avec laquelle l'individu explique l'existence d'un événement positif ou négatif (Seligman & Schulman, 1986; Strickland, 1989). Au début des recherches sur

les attributions permettant de catégoriser un athlète comme optimiste ou pessimiste, Weiner (1974) a suggéré que les attributions servant à expliquer le succès ou l'échec provenaient de deux dimensions : interne ou externe et stable ou instable. Par la suite, Abramson, Seligman et Teasdale (1978) ont reformulé l'approche maintenant appelée le modèle de l'impuissance apprise ("learned helplessness model"). Ces derniers ont suggéré la nécessité d'ajouter aux deux dimensions mentionnées par Weiner (1974), une troisième dimension dénommée : globale ou spécifique.

Le style d'attribution fait référence à l'individu qui pense que la cause d'un bon ou mauvais événement provient d'une source interne ou externe. Cette cause peut aussi être stable ou instable dans le temps. Enfin, la cause peut-être vue comme spécifique ou globale, c'est-à-dire que l'athlète considère que la cause influence plusieurs aspects de sa vie ou une seule dimension, seulement l'événement en question. Certaines personnes ont l'habitude d'expliquer un événement négatif par une cause stable dans le temps, globale et dont l'effet est interne, mais elles expliquent de bons événements par une cause instable, spécifique et externe. Ainsi, les étudiants de première année au collège qui ont fait des attributions internes, stables et globales pour un échec, risquent davantage de mauvaises notes par la suite (Peterson & Barrett, 1987). Qu'advierait-il de la performance d'un athlète utilisant de telles attributions?

Le modèle d'impuissance apprise (Abramson, Seligman & Teasdale, 1978) prédit que les individus qui ont un style pessimiste dans leurs explications des

événements ont habituellement de moins bonnes performances qu'attendues en situation d'accomplissement. L'influence du négativisme est un signal du désengagement face à la tâche qui amène l'individu à déplacer son intérêt vers d'autres buts ou de nouvelles alternatives lorsque celui-ci est confronté à l'échec (Carver & Scheier, 1990). L'individu qui attribue l'échec à une cause interne, stable et globale a un style d'attribution pessimiste. Il est plus sujet à manifester les réactions prédites par le modèle d'impuissance acquise en abandonnant lorsqu'il est confronté à l'échec ou même à de piètres résultats. L'athlète qui attribue l'échec à des caractéristiques internes entraîne des perceptions négatives face à sa performance. Il est préférable d'attribuer l'échec à des facteurs externes, puisque aucun effet négatif ne se répercutera sur les habilités de l'athlète. De fait, ceux qui attribuent l'échec à des causes externes, instables et spécifiques ont un style optimiste au niveau de leurs attributions. Le style pessimiste entraîne de piètres performances, car il répond aux attentes de l'échec pouvant se manifester dans plusieurs domaines (Abramson, Seligman & Teasdale, 1978). Cette attente pessimiste diminue la volonté de l'individu à reprendre l'initiative suite à un échec (Seligman, 1975). Il semble être possible de prédire que les personnes ayant une façon pessimiste d'expliquer un événement vont démontrer de moins bons accomplissements personnels que les personnes ayant un style optimiste. Ces résultats ont été supportés dans le milieu de la recherche académique (Dweck & Licht, 1980; Nolen-Hoeksema, Girgus & Seligman, 1986; Peterson & Barrett, 1987) et également dans le milieu du travail (Seligman & Schulman, 1987). Le style optimiste amène de meilleures performances. Henry, Martinko et Perce (1993) ont examiné la relation entre les attributions optimistes et la

performance dans un cours de science informatique. Le but de l'étude était de vérifier s'il était possible de prédire le rendement grâce aux attributions causales. Les auteurs ont pu démontrer que les étudiants ayant un style d'attribution optimiste obtenaient de meilleures performances dans le cours que les étudiants manifestant des attributions pessimistes.

Un des meilleurs outils de prévision d'accomplissement académique dans les récentes années a été le style d'attribution (Bar-Tal, 1978; Diener & Dweck, 1978; Dweck, Davidson, Nelson & Enna, 1978; Elliot & Dweck, 1988; Fennema, 1977, Kloosterman, 1984, 1988; Wolleat, Pedro, Becker & Fennema, 1980). Afin de rendre le modèle d'attribution opérationnel, le questionnaire du style d'attribution ("Attributional Style Questionnaire" ou ASQ) (Peterson, et al., 1982) a été développé pour mesurer le style d'attribution en regard des trois dimensions mentionnées plus haut : externe ou interne, instable ou stable et globale ou spécifique. Le ASQ est un compte rendu personnel référant aux causes et aux dimensions de situations ou d'événements hypothétiques; il mesure la tendance à choisir les explications pour les bons et les mauvais événements (Tennen & Herzberger, 1985, p.20). Cette version du ASQ est appropriée lors de situations d'accomplissement puisqu'elle fait ressortir les différences de réaction entre le style d'attribution optimiste et pessimiste, en fonction du succès ou de l'échec lors de différentes situations (Tennen & Herzberger, 1985).

Spencer et Norem (1996) ont comparé des sujets à tendance optimiste et pessimiste. Leur étude visait à mieux connaître l'imagerie des pessimistes appelés défensifs et des optimistes nommés stratégiques. Ils ont conclu que les pessimistes ont de faibles attentes, planifient leurs objectifs à long terme et visent les résultats de performance (Norem & Cantor, 1986 a; Rich & Dal, 1989; Showers, 1988; Shower & Bruben, 1990). Les pessimistes anticipent le désastre, ils sont anxieux, ils regardent toutes les choses qui peuvent aller mal en pensant à tout ce qui fait peur. Certains utilisent le pessimisme défensif pour s'aider à contrôler et attaquer leur anxiété qui est liée à une performance, ce qui les aide à être moins affectés négativement et à se donner une meilleure évaluation de leur performance (Cantor, Norem, Niedenthal, Langdston et Brower, 1987, Norem and Cantor, 1986b). L'optimiste, quant à lui, va se fixer de grandes attentes pour ses performances. Il élimine toute planification étendue sur des tâches futures, il est confiant de pouvoir reproduire un succès passé et il n'est pas anxieux. Il préfère se distraire en pensant plus à d'autres choses qui ne sont pas liées à la tâche, car pour lui, peut-être qu'en gardant son focus sur la tâche, il s'entraînera à voir les possibilités d'échec, ce qui augmentera son niveau d'anxiété (Spencer & Norem, 1996).

Norem et Illinworth (1993) ont trouvé que les optimistes stratégiques se sentent plus positifs, moins anxieux et démontrent de meilleures performances. Lorsqu'ils sont distraits par une performance précédente, les optimistes continuent d'évaluer leur performance positivement. Spencer et Norem (1996) pensent que les optimistes stratégiques sont plus motivés à éliminer les pensées relatives à un résultat de

performance médiocres ou les informations qui reflètent leur négativisme par rapport à eux-mêmes. Les optimistes se reposent sur une capacité d'ignorer les informations négatives pour ne pas en être affectés (Taylor & Brown, 1988).

Une recherche pertinente pour la présente étude a été faite par Seligman et ses collaborateurs (1990). En effet, ils ont observé des nageurs membres de l'équipe nationale de l'Université de Californie, à Berkeley, en 1987-88. Ces auteurs se sont questionnés sur la possibilité de prédire de piètres performances suite à un échec, chez un athlète pessimiste. Pour mesurer le style d'attribution, ils ont administré le questionnaire de ASQ (Peterson, Semmel, Von Baeyer, Abramson, Metalsky & Seligman, 1982; Seligman, Abramson, Semmel & von Baeyer, 1979). En fait, Seligman et ses collaborateurs (1990) ont imposé un échec à tous les nageurs. Ils ont donné un faux temps plus lent à chaque sujet qui a nagé et ils ont regardé les performances suivant ce mauvais résultat. Après un repos de 30 minutes, les nageurs ont recommencé l'épreuve. Trois conclusions importantes sont ressorties. Premièrement, les nageurs avec un style pessimiste ont eu une moins bonne performance qu'attendue durant la saison comparativement aux optimistes. Deuxièmement, après la simulation d'un échec, les nageurs ayant un style pessimiste ont vu leur performance se détériorer contrairement aux nageurs optimistes qui, en général, ont au moins fait aussi bien sinon mieux que leur première performance. Les chercheurs ont pu conclure que le style d'attribution obtenu par l'ASQ peut prédire des performances futures beaucoup mieux que l'entraîneur qui ne peut juger l'habileté d'un athlète à rebondir après un échec. Les nageurs optimistes vont aussi en

moyenne, avoir de meilleures performances sous pression que les pessimistes (Seligman, et al., 1990).

L'anxiété : un agent déterminant face au contrôle de la performance

Sous pression, en situation de compétition, le niveau d'anxiété peut interférer avec la performance désirée lorsqu'il n'est pas sous le contrôle de l'athlète. Il existe deux sortes d'anxiété, somatique et cognitive. L'anxiété somatique comporte les symptômes d'anxiété provenant du corps ou encore les perceptions automatisées d'excitation. De son côté, l'anxiété cognitive est caractérisée par des préoccupations négatives entraînant l'incapacité à se concentrer sur une tâche (Davidson & Schwartz, 1976). L'anxiété peut entraîner des réponses inattendues. Elle survient parce que l'individu craint une situation future. Buceta (1985) a trouvé des lignes directrices pour aider l'athlète dans sa façon de se juger, d'accepter les faits, de discuter et d'éviter les renforcements négatifs qui influencent considérablement le niveau d'anxiété. Les inquiétudes provoquent un stress causé par la peur de la situation. Pour Gray (1990), l'anxiété est un état émotionnel fondamental et synonyme de la peur. Elle entraîne une hausse du niveau d'activation qui se traduit par une augmentation de la fréquence cardiaque, un accroissement de la pression sanguine, des chaleurs, un rythme respiratoire qui s'accélère, un appétit qui diminue et des problèmes digestifs concomitants. Au niveau comportemental, le "timing" ou la coordination intra et intermusculaire est diminuée, d'où la diminution de la précision du mouvement. Au

plan affectif, l'anxiété apporte des craintes continues, une peur anticipée, l'irritabilité, la colère et la tristesse tandis qu'au plan cognitif, l'athlète s'attribue l'échec et il est moins concentré sur la tâche spécifique.

Afin de mieux prédire l'anxiété somatique et cognitive, Gould et ses collaborateurs (1984) ont fait ressortir, chez des lutteurs, que l'anxiété somatique résulterait de l'anxiété de trait de compétition (CTA). L'anxiété cognitive, de son côté, apparaîtrait lors de l'expérience de compétition. Martens (1977) définit l'anxiété de trait comme le fait de considérer une situation de compétition menaçante en réagissant avec des inquiétudes et des tensions de façon plus ou moins intenses appelé l'état d'anxiété. Le niveau d'anxiété peut varier en fonction de la situation. Martens a observé que l'anxiété est plus basse durant la pré-saison que lors des compétitions. D'ailleurs, des différences au niveau de l'anxiété se présentent lors de compétitions plus et moins importantes (Klavora, 1974).

Scanlan (1977) a prouvé que l'anxiété décroît avec le succès et s'accroît avec l'échec. Les sujets de son expérience avaient été évalués au moyen du "Sport Competition Anxiety Test" (SCAT) afin de connaître leur anxiété de trait. Les sujets ont été divisés en trois groupes avec des pourcentages différents de probabilité de succès. Les conclusions ont démontré que ceux qui se voyaient ne pas réussir, obtenaient un niveau d'anxiété plus élevé à mesure qu'ils ne réussissaient pas. Il semble que plus un athlète reçoit du "feed-back" positif face à sa performance, plus il connaît du succès et moins il ressent de l'anxiété. De même que plus l'athlète se voit

affronter l'échec, plus sa performance est négativement affectée et plus il est anxieux. Selon Ryan (1965), la perception d'une situation de compétition dépend de l'individu qui perçoit et interprète la situation. Il affirme que pour ceux qui vivent avec un bas niveau d'anxiété, la compétition représente une motivation. De plus, les sujets très anxieux auraient de bonnes performances seulement lorsqu'ils ne sont pas confrontés à une situation compétitive. L'élévation de l'anxiété de trait d'un athlète est affectée par la peur de l'échec relative à des performances futures anticipées. Plus un athlète est inquiet de sa performance, plus il a peur de l'échec, plus son anxiété de trait s'élève (Rayney et Cunningham, 1988).

L'efficacité personnelle a servi d'intermédiaire entre l'éveil de l'anxiété et la performance. Bandura (1977) a suggéré que l'éveil de l'anxiété avait en relation inverse avec l'efficacité personnelle. Les buts, les inquiétudes, les attributions et le comportement vont influencer l'efficacité personnelle et les attentes vis-à-vis d'une performance chez un individu (Feltz, 1992). Les attentes en regard d'une performance vont directement influencer le niveau d'anxiété cognitive ou inquiétudes de l'individu ainsi que sa performance athlétique. Les attentes agissent comme intermédiaire pour l'anxiété pré-compétitive. Elles influencent l'état mental et la performance qui s'ensuit (Krane, Williams & Feltz, 1992).

Les attentes relatives à la performance sont donc en relation avec l'anxiété cognitive. L'anxiété cognitive et la perception somatique de l'anxiété sont toutes les deux reliées à l'état de confiance. Klein (1990), dans sa méta-analyse, a analysé les

effets de l'anxiété sur la performance. Les corrélations ont démontré une relation négative entre l'anxiété et la performance sportive. L'anxiété semble donc avoir un impact négatif sur l'athlète et sa performance.

L'optimisme et le pessimisme influencent l'anxiété

Une relation entre l'optimisme, le pessimisme et le niveau d'anxiété peut affecter la performance qui suit un échec ou à l'approche d'un événement. La théorie de Eysenck (1997) parle de la pertinence cognitive (inquiétudes, croyances) à propos d'un événement futur. Plus spécifiquement, elle prédit que les individus grandement anxieux vont tendre à être excessivement pessimistes dans leur évaluation d'événements dont les résultats de performance seront négatifs. À l'opposé, les individus peu anxieux seront très optimistes dans leur façon d'évaluer les résultats qui pourront survenir. Eysenck et van Berkum (1992) avaient fait ressortir des constatations intéressantes pour justifier ce type de prédiction. En effet, ils avaient observé que la fréquence d'inquiétudes était significativement plus élevée chez les individus très anxieux que chez les individus peu anxieux. MacLeod, Williams et Bekerian (1991) ont comparé des sujets très inquiets et peu inquiets au niveau des probabilités subjectives qu'ils accordent à l'occurrence des événements futurs. Ils ont trouvé que les individus grandement inquiets estiment davantage qu'un événement négatif va leur arriver dans le futur. Ils trouvent des raisons plausibles pour voir l'événement négatif leur arriver. Des recherches sur des étudiants (Butler & Mathews,

1987) ont démontré que les pessimistes imaginant un événement qui arrivera dans le futur, sont davantage associés à un niveau élevé d'anxiété de trait qu'à un niveau plus bas.

PROBLÉMATIQUE

Il est entendu qu'au golf, le mental s'avère une composante essentielle, car cette tâche difficile peut engendrer une évaluation négative de soi-même (Kirschenbaum & Tomarken, 1982). Cette évaluation s'accompagne de perceptions; les meilleures performances sont associées à la satisfaction, tandis que l'insatisfaction a été reliée aux performances jugées médiocres (Privette & Bundrick, 1997). A l'instar de Privette et Bundrick (1997), la présente recherche veut aussi utiliser les perceptions pour qualifier une performance au golf. Cette information pourra être utilisée pour observer l'impact de l'enchaînement de plusieurs performances consécutives jugées négatives qui génèrent une emprise émotionnelle appelée les "slumps".

Peu de connaissances existent sur les "slumps"; elles ont été associées au fait de ne pas rebondir suite à de piètres performances chez des athlètes, année après année (Taylor & Cuave, 1994). Toutefois, les "slumps" devraient aussi être quantifiables à l'intérieur d'une dimension temporelle plus restreinte, c'est-à-dire coup après coup, au golf. Un grand besoin de recherche entourant ce phénomène se fait

sentir pour arriver à une compréhension claire de ce que représente le “slumping” et ses causes (Taylor, 1988). La présente étude se propose de faire avancer ces connaissances en démontrant statistiquement l’existence des “slumps” coup après coup, c’est-à-dire lorsqu’elles s’enchaînent et se traduisent par des résultats insatisfaisants selon les perceptions du golfeur en question. La capacité du golfeur à rebondir avec de meilleures performances, lorsqu’il est confronté à l’échec, constituera l’objet d’investigation de la présente recherche.

HYPOTHÈSES

Pour concrétiser le phénomène du “slumping”, la présente étude cherchera d’abord à constituer deux groupes différents de sujets en terme de rebondissement, grâce à l’utilisation des perceptions des golfeurs. Si le phénomène existe vraiment, il devrait être possible d’identifier, d’un point de vue opérationnel, un groupe de golfeurs susceptibles de s’enliser dans une “slump” de mauvaises performances perçues et un autre ayant de la facilité à se sortir de cette emprise. Si la formation de ces deux groupes différents peut être statistiquement et scientifiquement validée, alors il s’agira de vérifier les trois hypothèses qui suivent.

S’il est attendu que les deux groupes sont significativement différents au niveau de leur réaction face à l’échec ou face à leur capacité de rebondir, il devrait, en ce cas, exister une réalité psychologique sous-jacente à ce phénomène. Dans les

recherches de Seligman et ses collaborateurs (1990), il a été démontré que les optimistes rebondissent suite à leurs échecs. Selon Taylor (1988), les “slumps” n’existeraient que dans la tête de l’athlète et pour l’aider à s’en sortir, l’utilisation d’une stratégie optimiste pourrait être efficace; une telle stratégie diminuerait la durée d’une “slump”(Madden, et al., 1989, 1990). En conséquence, la première hypothèse de cette recherche suppose que les golfeurs qui rebondissent seront plus optimistes que ceux qui ne rebondissent pas.

Il a été mentionné dans les recherches de Taylor (1988, 1991) que l’anxiété pouvait être l’une des causes du “slumping”. Pour cette raison, il serait raisonnable de s’attendre, comme seconde hypothèse, à ce que les golfeurs qui rebondissent soient moins anxieux que ceux qui ne rebondissent pas.

Finalement, les “slumps” entraînent un courant de négativisme qui s’accompagne de piètres performances (Taylor, 1988, 1991). Dans la définition de Taylor, le “slumping” constitue une inexplicable baisse de la performance face au niveau habituel d’un athlète. Compte tenu de ces observations, la troisième hypothèse de la présente recherche présume que les golfeurs qui rebondissent devraient avoir de meilleures performances que ceux qui ne rebondissent pas.

CHAPITRE II

MÉTHODOLOGIE

Dans le présent chapitre, la méthodologie utilisée pour vérifier les hypothèses de départ sera discutée. Une explication approfondie de l'outil employé pour classifier les golfeurs sera apportée. Elle permettra au lecteur de comprendre d'où vient la formation des groupes sous-jacente à l'analyse statistique de comparaison, laquelle sera également justifiée dans cette partie. Mais d'abord, qu'en est-il des sujets de la recherche?

Les sujets

L'échantillon de sujets de sexe masculin est choisi parmi les golfeurs de cinq clubs de golf en Floride dont Fort-Myers Country Club, Eastwood, Gulf Harbour, San Carlos et Lexington. Chaque sujet doit répondre aux critères suivants :

- avoir un handicap établi, compris entre 8 et 13 afin que l'échantillon soit le plus homogène possible puisqu'il témoigne du niveau d'habileté du golfeur;
- chaque golfeur doit être membre de l'un des cinq terrains choisis;
- être âgé entre 40 et 60 ans;

- Les golfeurs seront assignés à l'un des deux groupes expérimentaux après avoir été testé en situation de jeu.

Cette étude est basée sur la performance personnelle jugée par chaque golfeur. Comme il a été mentionné plus haut, le golfeur se sent satisfait ou insatisfait selon sa fixation d'objectifs personnels qui lui permet de juger chaque performance à l'aide de ses perceptions. Ainsi, afin de rendre compte de ses perceptions, chaque participant devra s'évaluer personnellement à chaque coup et en informer l'observateur.

L'instrument de mesure

Afin de classer chaque sujet dans un groupe expérimental, tous les sujets doivent d'abord jouer trois parties en compagnie du chercheur qui utilisera alors la fiche d'observation présentée à l'Annexe A. Cette fiche est l'outil servant à classer les sujets dans un groupe à l'étude. Pour les besoins du travail, chaque golfeur doit prendre une décision après chacun de ses coups. Il devra verbaliser la situation pour informer le chercheur de la perception de sa performance. Les golfeurs doivent indiquer au chercheur le résultat de leur jugement relatif au coup exécuté en fonction de leurs perceptions. Pour éviter des problèmes de nomenclature, comme dans les recherches de Privette et Bundrick (1997), les golfeurs doivent prendre position suite à chaque performance. Cependant, dans la présente recherche, les golfeurs auront un

choix entre deux critères d'évaluation. Ils devront signaler catégoriquement si "OUI" ils sont satisfaits ("happy") de leur performance ou "NON", s'ils ne le sont pas ("unhappy"). Ils indiqueront à l'observateur leur perception discrètement de deux façons.

- Ils regarderont l'observateur et lui feront un signe de tête pour lui signifier si "OUI" ou "NON" ils sont satisfaits du coup.
- Lorsque le golfeur sera loin du chercheur, il utilisera son pouce. Le pouce qui pointe vers le ciel signifie "OUI" et dirigé vers le sol, "NON".

L'observateur inscrira alors sur la fiche d'observation de chaque joueur (Annexe A) l'évaluation donnée par le golfeur pour chacun de ses coups. Afin d'augmenter la validité des données recueillies, les golfeurs seront observés pendant trois parties.

Précisions sur la fiche d'observation

Pour faire la classification des golfeurs dans un groupe expérimental, le chercheur utilise les données obtenues grâce à la fiche d'observation (Annexe A). Cette dernière va servir à décrire les perceptions des golfeurs face à chaque coup exécuté lors de leur partie. Tous les coups seront enregistrés pour faire la

classification des golfeurs à la fin des trois parties comprenant dix-huit trous chacune. Il est important de signifier au golfeur que la discrétion est de mise lors du signal à l'observateur pour ne pas déranger les autres compétiteurs, s'il y a lieu. Le chercheur doit donc être très attentif à chaque golfeur, surtout s'il en observe plus d'un à la fois, pour inscrire l'observation de chaque sujet sur la fiche d'observation.

Étape 1. Les observations

L'observateur doit entrer les perceptions des golfeurs comme illustré dans l'exemple 1. Cet exemple illustre le cas du trou #1 qui représente un par 5⁹ (deuxième colonne). Dans ce cas, M. Fox a jugé sa performance six fois, puisqu'il a frappé six coups. Au premier coup et au deuxième coup, il a jugé que sa performance était bonne ("O" pour "OUI"). Par contre, au troisième et au quatrième, il a jugé que sa performance était insatisfaisante ("N" pour "NON") alors qu'il la percevait à nouveau bonne aux cinquième et sixième coups. Le chercheur poursuivra cette tâche jusqu'à la fin des 18 trous. Si le golfeur frappe 85 coups, il y aura 85 "OUI" ou "NON" sur la fiche d'observation.

Exemple 1

⁹ Un par 5 correspond au nombre de coup à faire pour rencontrer la difficulté du terrain. Un par 3 signifie que pour atteindre le par, le golfeur doit faire 3 coups avant de mettre la balle dans le trou. Le par correspond au nombre de coups requis pour correspondre à la normale du terrain.

Entête de la fiche d'observation (Annexe A) qui est responsable de qualifier chaque performance.

Trou #1	PAR	1	2	3	4	5	6	7	8	Marque	OUI	NON
M. Fox	5	O	O	N	N	O	O			6		

Étape 2. L'addition de chaque trou

Lorsque la partie est terminée, le chercheur doit faire l'addition des données pertinentes à la présente recherche. Comme il a été mentionné dans les pages précédentes, les golfeurs sont sujets à rebondir ou à ne pas rebondir suite à des performances insatisfaisantes (échec). La fiche d'observation rend compte des perceptions du golfeur face à chaque performance. Ce qui intéresse l'étude, c'est la réaction du golfeur face à un échec. En tenant compte de chaque trou, l'observateur remplira les colonnes : "Marque, OUI et NON". Ces dernières permettront le calcul final pour déterminer à quelle catégorie le golfeur appartient. Pour remplir les colonnes "Marque, OUI et NON", le chercheur doit considérer les données de la ligne correspondant au sujet. Sous la colonne "Marque", le chercheur indiquera le total de tous les coups exécutés pour terminer le trou.

Les colonnes "OUI" et "NON" sont ensuite utilisées pour la catégorisation des golfeurs quant à leur réaction face à un échec. Pour remplir ces colonnes, le chercheur s'intéresse au "NON" de la fiche d'observation qui représente une insatisfaction ou un échec selon les perceptions du golfeur. Lorsqu'un premier "NON" est rencontré, il s'agit de regarder la réaction au coup suivant (colonne suivante). Le "OUI" ou le "NON" peut alors être observé. Dans la situation où il y a un "OUI" suivant

le “NON”, il s’agira d’un rebondissement où le golfeur a répondu à un échec perçu par une action jugée réussie. Le chercheur indiquera sous la colonne “OUI”, le nombre de situations où le golfeur a rebondi (R), pour chaque trou. L’exemple 2 présente cette situation. Lorsque le signal “OUI” apparaît après le “NON” dans les colonnes 2 et 4 de l’exemple 2, il s’agit de deux situations de rebondissement que le chercheur indiquera dans la colonne “OUI”.

Exemple 2

Rebondissement : NON suivi de OUI (R).

Trou #2	PAR	1	2	3	4	5	Marque	OUI	NON
M. Mark	4	N	O	N	O	O	5	2	

Le chercheur doit aussi examiner les situations où il verra un “NON” suivi d’un “NON”. Il indiquera le nombre sous la colonne “NON”, comme dans l’exemple 3. Dans cet exemple, M. Dekan n’a pas rebondi dans une situation d’échec. Lorsque le golfeur démontre ce genre de perceptions, il entre dans une suite (“slump”) de mauvais coups perçus.

Exemple 3

Golfeur qui ne rebondit pas et reste pris dans une “slump” : NON suivi de NON signifie que le golfeur n’a pas rebondi (N-R).

Trou #5	PAR	1	2	3	4	5	6	7	8	Marque	OUI	NON
M. Dekan	4	O	N	N	O	O				5		1

Cependant, lorsqu'une suite de "NON" est amorcée, le "OUI" suivant la série ne sera pas comptabilisée comme une situation de rebondissement. En effet, le golfeur finit toujours par s'en sortir à un moment donné, mais cela ne veut pas dire qu'il a réussi à faire un effort pour y arriver. S'il n'a pas réussi à faire un effort pour s'en sortir au premier "NON", il s'est laissé entraîner dans une série ou une "slump".

Le coup roulé à l'intérieur de trois pieds

Étant donné qu'il arrive souvent que le coup roulé qui termine un trou soit de trois pieds ou moins, l'observateur doit prendre soin de vérifier si le golfeur réussit ou non ce coup lorsqu'il vient tout juste de dire qu'il était insatisfait du coup précédent. Cette situation se présente comme suit : "Le golfeur signale au chercheur son insatisfaction et se prépare pour le coup suivant qui est un coup roulé de 3 pieds et moins". Dans la situation, où le golfeur réussit le coup roulé, le chercheur indiquera un "P" (trois Pieds et moins) sur la fiche A. Cette procédure a pour objet de mieux cerner le phénomène du rebondissement suite à une tâche insatisfaisante ou à un échec. Étant donné que le niveau de difficultés s'avère inférieur aux autres coups, il se peut que le golfeur se trouve toujours pris dans une suite de mauvais coups ("slump") malgré son succès apparent; le chercheur a donc choisi de ne pas tenir compte de ces coups même s'ils sont réussis. Cette solution permet au chercheur de pouvoir reporter son observation au trou suivant. De cette façon, il pourra vérifier si la

suite de perceptions négatives du golfeur (suite de “NON”) se poursuit comme dans l'exemple 4. Le chercheur indiquera le résultat de cette “slump” à la ligne où la suite a commencé. Ainsi, M. Yates a manqué son troisième coup, mais il a réussi son coup roulé à l'intérieur de trois pieds (noté par “P”). Au trou suivant, il a continué sa série d'échecs amorcée au trou #1. Le chercheur l'a indiqué au trou #1.

Exemple 4

Observation se poursuivant au trou suivant lorsque le golfeur réussit un coup roulé à l'intérieur de trois pieds qui avait été suivi d'un “NON”.

Trou #1	PAR	1	2	3	4	5	Marque	OUI	NON
M. Yates	3	O	O	N	P		4		1
Trou #2	PAR	1	2	3	4	5	Marque	OUI	NON
M. Yates	4	N	O	N	O	O	5	1	

Balle dans l'eau ou dans un hors limite

Lorsque la balle tombe dans l'eau, le chercheur doit indiquer un “E” (Eau) sur la fiche d'observation. Lorsque la balle se retrouve dans un hors limite, il inscrira “HL” (Hors Limite) sur la fiche d'observation, comme dans l'exemple 5. Ces situations engendrent des coups de pénalité qui seront muets lors du calcul impliquant les suites de mauvaises performances. Cependant, elles seront comptabilisées pour la colonne “marque” du trou sur la carte de pointage du golfeur. Dans l'exemple 5, M. Hill a frappé sa balle et elle s'est dirigée dans l'eau à son premier coup. Cette situation lui a coûté un coup de pénalité, car il doit faire tomber une nouvelle balle près de l'endroit

où cette dernière est entrée¹⁰. À son troisième coup, il a envoyé sa balle dans le “Hors Limite”, ce qui lui coûte la distance et un coup de pénalité; le golfeur doit alors frapper une nouvelle fois du même endroit. Dans le calcul des données, le golfeur aura connu trois situations où il n’a pas rebondi, celles-ci se retrouvant dans une suite de quatre coups puisque le “E” et le “HL” ne sont pas pris en considération.

Exemple 5

Situations où la balle voyage dans “l’eau” (E) ou dans le "hors limite" (HL).

Trou #3	PAR	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Marque	OUI	NON
M. Hill	5	N	E	N	HL	N	N	O	O		8		3

À la fin de la partie, si cette dernière se termine par un “NON”, le chercheur ne pourra utiliser cette donnée puisqu’il n’y aura pas d’autres coups qui suivront.

Étape 3. L’Addition de Chaque Colonne

Lorsque toutes les observations de la partie ont été compilées dans les colonnes respectives, le chercheur fait l’addition des colonnes. Ainsi, à la fin de la fiche d’observation (Annexe A), il y aura un total pour les trois colonnes “marque, OUI et NON” pour les dix-huit trous. La marque totale pour les dix-huit trous représente le pointage de la partie. Le total de la colonne “OUI” représente l’ensemble des

¹⁰ La chercheuse a utilisé les règlements du livre de la USGA (“United States Golf Association”) pour contrôler

situations où le golfeur a rebondi. Le total de la colonne “NON” représente l’ensemble des situations où le golfeur n’a pas rebondi.

Les groupes expérimentaux

Grâce à cette comptabilisation de la performance des golfeurs, il sera possible de constituer les groupes expérimentaux. À la fin des trois parties, le golfeur appartiendra à un groupe particulier en fonction de ses réactions à l’échec. Le chercheur devra compiler le résultat des trois fiches d’observations (une par partie) à l’intérieur de la grille de calcul présentée à l’Annexe B afin de classer chaque golfeur en fonction du pourcentage de non-rebondissement qu’il aura eu au cours des trois parties.

Le pourcentage de non-rebondissement

La somme de la colonne “OUI” représente le Total des Situations de Rebondissement (TSR). La somme de la colonne “NON” donne le Total de Situations où le golfeur N’a pas Rebondi (TSN-R). Pour connaître le pourcentage de Non-Rebondissement (%N-R), démontrant que le golfeur est dans une “slump”, il faut faire

le déroulement du jeu.

un rapport entre la somme de TSN-R sur la somme TSR et TSN-R qui représente le total des situations d'échec (voir la formule). L'exemple 6 résume les calculs pour arriver à classer chaque golfeur dans un groupe et la grille de calcul (Annexe B ¹¹) aide le chercheur à faire cette classification.

Exemple 6

Calculs utilisés pour classer les golfeurs.

<i>Signification</i>	<i>Calcul</i>
Total des situations d'échec	$\Sigma \text{TSN-R} + \text{TSR}$
% Rebondissement (% R)	$\frac{\Sigma \text{TSR}}{\Sigma \text{TSN-R} + \text{TSR}}$
% Non-Rebondissement (%N-R)	$\frac{\Sigma \text{TSN-R}}{\Sigma \text{TSN-R} + \text{TSR}}$

La zone grise

Afin de déterminer avec exactitude l'appartenance d'un golfeur à un groupe déterminé de golfeurs qui rebondissent et golfeurs qui ne rebondissent pas, il a été décidé de retrancher de l'étude les sujets dont les pourcentages appartenaient à une zone grise située entre 50% et 55% de non-rebondissement. Cette zone grise permettra au chercheur d'avoir deux groupes très différents en terme de rebondissement. Ainsi, le golfeur rebondit quand son pourcentage se situe en

¹¹ Les précisions concernant cette grille de calcul accompagnent l'Annexe B.

dessous de 50%. Lorsque le pourcentage total des trois parties est au-dessus de 55%, alors le golfeur ne rebondit pas. Le chercheur utilisera que les sujets qui se situent à l'extérieur de ces deux valeurs afin de pouvoir mieux les comparer et espérer observer des différences.

Ainsi, le chercheur devra continuer ses observations sur le terrain tant que chaque groupe ne contiendra pas 10 sujets. Les deux groupes seront classés à l'aide de la grille de calcul (voir l'Annexe B) des trois parties. À la fin du calcul accordant un pourcentage de non-rebondissement à chaque golfeur, il y aura deux groupes expérimentaux :

1. ceux qui rebondissent (R) après un échec avec une bonne performance (pourcentage <50% de non-rebondissement);
2. ceux qui ne rebondissent pas (N-R) en continuant dans une série d'échecs ou léthargie (pourcentage >55% de non-rebondissement).

Les variables

La variable indépendante

Les golfeurs se retrouveront dans l'un des groupes à l'étude en fonction de leur classification suite à l'observation impliquant l'utilisation de la fiche d'observation

(Annexe A). Il s'agit d'une étude Ex-Post-Facto permettant de déterminer les niveaux de la variable indépendante suite à l'expérimentation. Avec l'utilisation de la grille des résultats (Annexe B), tous les golfeurs sont classés selon deux catégories : ceux qui rebondissent et ceux qui ne rebondissent pas.

Les variables dépendantes

Les variables dépendantes correspondent aux résultats obtenus au questionnaire d'anxiété, soit le "Sport Competitive Anxiety Test" (SCAT), à ceux du questionnaire portant sur l'optimisme soit "The Attributional Style Questionnaire" (ASQ) et aussi à la performance réelle du golfeur en fonction de son handicap. Les moyennes des deux groupes expérimentaux seront comparées à l'aide du test T de Student. L'étude mettra en parallèle les résultats des deux groupes de golfeurs, ceux qui rebondissent (R) et ceux qui ne rebondissent pas (N-R) suite à un échec, en fonction des deux questionnaires et de la performance réelle en fonction du handicap.

Puisque cette étude se déroule aux États-Unis et que tous les sujets de la recherche sont anglophones, les deux questionnaires sont administrés en langue anglaise. De plus, ils sont administrés après les trois parties observées.

1. Le questionnaire de l'ASQ : "Attributional Style Questionnaire"

Pour déterminer si les golfeurs de l'étude sont plus optimistes que pessimistes, le questionnaire intitulé "Attributional Style Questionnaire" (ASQ; Peterson, Semmel, von Baeyer, Abramson, Metalsky & Seligman, 1982) sera utilisé (voir l'Annexe C). Comme il a été mentionné au chapitre 1, le ASQ est un instrument qui rapporte le style d'attribution pour les bons ou mauvais événements autour des dimensions causales externes ou internes, instables ou stables et spécifiques ou globales. Le questionnaire consiste à présenter six événements hypothétiques positifs et six mauvais. L'ASQ utilise trois pointages :

- a) Le "CoNeg" est un composé négatif du style d'attribution en faisant l'addition de toutes les dimensions internes, stables et globales pour les six événements négatifs. Ce composé informe le chercheur sur l'optimisme ou le pessimisme du sujet devant ce genre d'événements. Le sujet sera optimiste face à un événement malheureux quand la marque pour ce composite sera près de trois; il sera pessimiste quand sa pire marque s'approchera de vingt et un.
- b) Le "CoPos" réfère au composé comprenant les six événements hypothétiques positifs. Le chercheur additionne ensemble des réponses aux questions correspondant à un événement heureux. Le sujet est optimiste lorsque son pointage s'approche de vingt et un; il est pessimiste lorsque sa marque tourne autour de trois.

c) Le "CPCN" est la différence entre le CoPos et le CoNeg. Ce dernier informe le chercheur de l'optimisme du golfeur. Le sujet est optimiste lorsque sa marque s'approche de +18; il est plus pessimiste si sa marque tourne autour de -18.

Le questionnaire a été évalué pour sa fidélité au niveau du CoNeg ($r=.76$), du CoPos ($r=.79$) et du CPCN ($r=.71$) (pour la validité, voir les recherches de Peterson & Seligman, 1984; Sweeney, Anderson & Bailey, 1986).

2. Le questionnaire de SCAT : "Sport Competitive Anxiety Test"

Pour évaluer le trait d'anxiété en compétition (CTA), il est préférable d'utiliser le pointage des golfeurs au questionnaire du "Sport Competitive Anxiety Test" (SCAT) de Martens (1977) présenté à l'Annexe D. Le SCAT mesure l'anxiété spécifique aux situations sportives. C'est un questionnaire comprenant 15 questions et comportant une échelle de mesure en trois points:

- "Hardly ever" ou presque jamais
- "sometimes" ou quelquefois
- "often" ou souvent

Un exemple de questions correspond à :

- "Je m'impatiente à l'idée de commencer la compétition"

- “Avant les compétitions, je suis calme” (pointage contraire)

L'échelle a une bonne fiabilité ($r=.77$), une bonne consistance interne ($\alpha=.95$) et une bonne validité (Martens, Vealey & Burton, 1990).

3. La différence de la marque avec le handicap

Afin de voir s'il y a une relation entre le jugement personnel de chaque golfeur et son pointage, il est essentiel d'avoir un indice de performance. Puisque le handicap correspond à la moyenne de jeu d'un golfeur, il est intéressant de voir la différence moyenne des trois parties face au handicap de ce dernier. Le golfeur qui joue 85 sur un par 72 a donc un pointage de +13. Si le handicap de cette personne est de 10, alors il aura joué +3 par rapport à ce qu'il aurait dû jouer s'il avait joué à son niveau habituel. Il sera intéressant de voir si les golfeurs qui se sentent insatisfaits plusieurs coups en ligne (golfeurs qui ne rebondissent pas) jouent en moyenne au-dessus de leur handicap. Ce critère donne une idée objective du rendement du golfeur.

Le protocole expérimental

A) Premièrement, le chercheur doit envoyer une lettre d'introduction à la direction des cinq clubs de golfs de la région de Fort-Myers (voir Annexe E). Cette lettre demande la permission de solliciter des membres de chaque terrain. Ensuite, le chercheur prend un rendez-vous avec le directeur de chaque club de golf pour se présenter, expliquer le projet et s'assurer que ce dernier a bien compris l'objectif de la recherche. En conséquence, la lettre sera écrite en anglais.

B) Les sujets sont sélectionnés parmi l'échantillon de golfeurs offert par le club de golf participant. Ces derniers devront avoir un handicap de 8 à 13.

C) Par la suite, le chercheur téléphone aux golfeurs pour les inviter à participer à l'étude. Avec leur approbation, il peut les observer durant trois parties à leur terrain respectif. De cette façon, les golfeurs s'engagent à jouer trois parties de golf avec le chercheur qui participe en jouant lui aussi, puisqu'il a un handicap de 10. En participant, il s'assure de minimiser l'effet de l'observateur. Les golfeurs oublieront que le chercheur les observe parce que cette dernière fait partie du quadruple¹². Durant la partie, chaque golfeur doit dire après chaque coup s'il est satisfait ou non de sa performance afin d'identifier le succès ou l'échec selon ses perceptions. Le chercheur indique la réponse sur la fiche d'observation décrite plus haut, pour chaque coup du golfeur.

¹² Un quadruple représente un groupe de quatre joueurs qui jouent ensemble. D'ailleurs, il est défendu de jouer plus de quatre joueur en même temps lors d'une partie.

D) Le chercheur doit s'organiser pour qu'il y ait une situation de compétition entre les joueurs. Puisque le but de l'étude est de s'assurer que le golfeur veut réussir en présentant ses meilleures performances, il doit donc y avoir un enjeu. Souvent, les ligues d'hommes ont déjà leur compétition organisée. Le chercheur doit s'adapter en fonction des règles de compétition déjà formulées par l'organisation¹³ en question. Dans ce contexte, le chercheur pourra observer les golfeurs satisfaits et insatisfaits dans une situation compétitive.

Par contre, lorsqu'il n'y aura pas de situations de compétition d'organisées, le chercheur devra proposer de jouer la formule bien connue des golfeurs, c'est-à-dire le "skin game". Ce jeu consiste à dévoiler un gagnant à chaque trou, c'est-à-dire celui qui aura le meilleur pointage pour ce trou. Lorsque deux golfeurs sont à égalité (ils ont le même pointage), le trou suivant va valoir deux points ou deux "skins" et ainsi de suite. Deux points ("skins") seront accordés au golfeur qui fera un oiselet ("birdie" ou un coup sous le "par"). Pour que le golfeur s'intéresse non seulement à chaque trou mais aussi au total de sa partie, le chercheur précisera aux golfeurs que le total des trois parties est important, puisqu'il y aura un champion en titre du terrain. Le chercheur observera les golfeurs en situation de jeu. Pour favoriser la vitesse de jeu ainsi que l'observation, il sera nécessaire qu'il soit muni d'une voiturette électrique. Cette dernière lui permettra de voyager sur le terrain à une vitesse plus rapide, si les golfeurs oublient de signaler leur coup.

¹³ Les terrains ont parfois des groupes d'hommes ou de femmes qui organisent des compétitions entre chacun des golfeurs qui se présentent.

E) À la fin des trois parties, chaque golfeur devra répondre au questionnaire d'anxiété (SCAT) pour adulte de Martens, et à celui portant sur l'optimisme, le "Attributional Style Questionnaire" (ASQ) de Seligman.

CHAPITRE III

LES RÉSULTATS

Le présent chapitre présente les résultats de l'étude. Dans un premier temps, il sera question de la procédure de classification utilisée pour former les deux groupes expérimentaux. Dans un deuxième temps, les résultats obtenus en fonction des hypothèses seront exposés.

Analyse en fonction de la procédure de classification

Afin de comparer les 10 golfeurs qui rebondissent et les 10 autres qui ne rebondissent pas, il était important que les deux groupes soient le plus homogène possible pour les critères de l'âge et du handicap. Par contre, pour le pourcentage de non-rebondissement, il fallait que les groupes soient le plus différent possible. Le tableau I présente les variables à l'étude qui ont été utilisées pour classer chaque golfeur dans un groupe déterminé.

Il semble que les groupes sont homogènes pour le handicap puisque les golfeurs qui rebondissent ont en moyenne un handicap de 10,20 et ceux qui ne rebondissent pas ont un handicap moyen de 10,60. Les résultats statistiques du

tableau II ne laissent voir aucune différence significative entre ces deux groupes ($t=0,586$, $p=0,565$). Il était évident que le handicap allait être homogène puisqu'il faisait partie des critères de base pour être un sujet dans l'étude. En effet, tous les golfeurs devaient avoir au préalable un handicap compris entre 8 et 13. En ce qui concerne l'âge des golfeurs, le tableau I montre que les golfeurs qui rebondissent sont plus âgés (62,60) que les golfeurs qui ne rebondissent pas (50,11). La différence est significative entre les deux groupes (tableau II, $t = -2,672$, $p = 0,016$). L'âge n'était pas un critère de base pour participer à l'étude. Étant donné la difficulté de trouver des sujets qui acceptent de faire partie de l'expérience, seul le handicap est devenu essentiel. En Floride, les sujets étaient pour la plupart retraités. Les sujets plus jeunes ont été perdus étant donné leur manque de disponibilité. De plus, la formation des groupes reposait sur des observations qui s'échelonnaient sur trois parties de golf d'au moins 4 à 5 heures chacune. Le chercheur a donc passé près de 15 heures avec chaque sujet avant de compléter les observations. Les groupes se sont formés d'eux-mêmes sur la base de ces observations, ce qui laissait l'âge des golfeurs fluctuer en fonction de la variable indépendante de classification. Il n'était pas prévu que les golfeurs plus âgés se retrouveraient dans le groupe de sujets qui rebondissent.

La classification des golfeurs a été réalisée à l'aide de leurs perceptions face à chaque performance ou à chaque coup. Tel qu'expliqué au chapitre précédent, un pourcentage de non-rebondissement a été obtenu pour chaque sujet en relation avec l'enchaînement de deux ou de plusieurs coups perçus négativement. Les résultats

statistiques présentés au tableau II montrent que les deux groupes sont significativement différents quant à cette variable indépendante de classification; ceci était une condition préalable essentielle à l'étude des variables dépendantes que sont l'optimisme, l'anxiété et la performance versus le handicap. Les golfeurs qui rebondissent ont obtenu un pourcentage plus bas de non-rebondissement (0,3570) que ceux qui ne rebondissent pas (0,6040). Le tableau II montre que les deux groupes sont significativement différents au niveau du pourcentage de non-rebondissement ($t = 7,585$, $p = 0,000$).

Tableau I

Moyennes et écarts-types obtenus par chacun des groupes de sujets pour les variables : âge, handicap, pourcentage de non-rebondissement.

<i>Variable à l'étude</i>	<i>Catégorie</i>	<i>N</i>	<i>Moyenne</i>	<i>Écart-type</i>
Age des golfeurs	Rebondit	10	62,60	11,34
	Ne Rebondit pas	9	50,11	8,68
Handicap	Rebondit	10	10,20	1,55
	Ne Rebondit pas	10	10,60	1,51
% De Non-Rebondissement	Rebondit	10	,3570	8,98
	Ne Rebondit pas	10	,6040	5,04

Tableau II

Comparaison entre les deux groupes au niveau des variables : âge, handicap et pourcentage de non-rebondissement.

<i>Variables à l'étude</i>	<i>Différence entre les deux groupes</i>	<i>t</i>	<i>Degré de liberté</i>	<i>Sig. (bi-caudal)</i>
Age	-12,49	-2,672	17	,016*
Handicap	,40	,586	18	,565
% De Non-Rebondissement	,2470	7,585	18	.000**

* $p < 0,05$

** $p < 0,01$

Analyse en fonction des hypothèses

Compte tenu que la présente recherche examine deux groupes distincts de golfeurs (qui rebondissent et qui ne rebondissent pas) qu'elle a formé, qu'advient-il des hypothèses? Au tableau III, les résultats obtenus par chaque groupe pour les trois composantes du questionnaire d'attributions causales (ASQ), pour le questionnaire d'anxiété (SCAT) et pour la performance versus le handicap, sont présentés. Le tableau IV expose les résultats des analyses statistiques comparant les deux groupes en fonction de ces mêmes variables.

Tableau III

Moyennes et écarts-types obtenus par chacun des groupes pour les variables d'optimisme (CoNeg, CoPos et CPCN), d'Anxiété (SCAT) et pour la performance versus le handicap.

<i>Variables à l'étude</i>	<i>Catégorie</i>	<i>N</i>	<i>Moyenne</i>	<i>Écart-type</i>
CoNeg	Rebondit	10	13,350000	1,402047
	Ne Rebondit pas	10	12,133337	1,563066
CoPos	Rebondit	10	17,200010	1,820318
	Ne Rebondit pas	10	15,233327	1,499381
CPCN	Rebondit	10	4,249980	2,797999
	Ne Rebondit pas	10	2,950000	2,150314
SCAT	Rebondit	10	14,70	3,37
	Ne Rebondit pas	10	15,90	2,18
Performance vs le handicap	Rebondit	10	-,70	2,16
	Ne Rebondit pas	10	1,50	3,78

Tableau IV

Comparaison obtenue entre les deux groupes au niveau des variables d'optimisme (CoNeg, CoPos et CPCN), d'anxiété (SCAT) et de la performance versus le handicap.

<i>Variables à l'étude</i>	<i>Différence entre les deux groupes</i>	<i>t</i>	<i>Degré de liberté</i>	<i>Sig. (bi-caudal)</i>
CoNeg	-1,216663	-1,832	18	,083
CoPos	-1,966683	-2,637	18	,017*
CPCN	-1,299980	-1,165	18	,259
SCAT	1,20	,945	18	,357

Performance vs le handicap	2,20	1,598	18	,127
----------------------------	------	-------	----	------

* $p < 0,05$

Les résultats en fonction des variables d'optimisme (ASQ)

L'hypothèse de départ stipulait que les golfeurs qui rebondissent devraient être plus optimistes que ceux qui ne rebondissent pas. Le questionnaire d'attributions ASQ porte sur l'explication des causes d'un événement en examinant si l'individu interprète une situation de façon interne ou externe, stable ou instable et globale ou spécifique. Le questionnaire utilise trois composantes pour explorer les attributions. La première composante concerne les attributions causales de l'individu face à des événements malheureux (CoNeg), la deuxième composante examine les attributions causales face à des événements heureux (CoPos) et la troisième composante tient compte des deux composantes CoPos et CoNeg ensemble.

La composante négative (CoNeg)

La composante négative (CoNeg) s'attarde aux attributions causales face à un échec. Le pointage optimiste se rapproche de 3 et un pointage pessimiste tend vers une marque de 21. Les golfeurs qui rebondissent (voir tableau III) ont eu en moyenne un pointage de 13,35 et ceux qui ne rebondissent pas ont obtenu 12,13. Ces résultats laisseraient croire que les golfeurs qui rebondissent sont légèrement plus pessimistes

vis-à-vis des événements négatifs que ceux qui ne rebondissent pas. Cependant, comme le tableau IV le présente, ces résultats ne sont pas significatifs ($t = -1,832$, $p = 0,083$).

La composante Positive (CoPos)

La composante positive (CoPos) se réfère aux causes attribuées pour des événements positifs. Dans ce cas, le pointage optimiste tend vers une valeur de 21 et le pointage pessimiste se dirige vers 3. Tel que présenté au tableau III, les golfeurs qui rebondissent ont eu en moyenne un pointage plus élevé (17,20) que les golfeurs qui ne rebondissent pas (15,23). En d'autres mots, les golfeurs qui rebondissent seraient plus optimistes que les golfeurs qui ne rebondissent pas, face à des événements heureux; la différence entre les deux groupes est significative à ce niveau (tableau IV, $t = -2,637$, $p = 0,017$).

La composante positive et négative (CPCN)

La CPCN s'obtient par la soustraction de CoPos et CoNeg. Lorsque le pointage de cette différence tend vers +18, le golfeur est optimiste, mais si son pointage va vers -18, le golfeur est pessimiste dans ses attributions. Les golfeurs qui ont rebondi dans l'échantillon ont obtenu en moyenne 4,249 tandis que ceux qui n'ont

pas rebondi se situent à 2,95 (voir tableau III). En d'autres mots, les golfeurs qui rebondissent semblent légèrement plus optimistes que ceux qui ne rebondissent pas, mais comme le montre le tableau IV, la différence n'est pas significative à ce niveau ($t = -1,165$, $p = 0,259$) et ne permet pas de confirmer la première hypothèse de cette recherche.

Les résultats de la variable anxiété (SCAT)

L'anxiété a été évaluée à l'aide du questionnaire SCAT. Un pointage de 10 correspond à une prédisposition faible à l'anxiété et une marque de 30 correspond à un niveau élevé de prédisposition à l'anxiété. Selon le tableau III, les golfeurs qui rebondissent ont obtenu au test une moyenne de 14,70 alors que les golfeurs qui ne rebondissent pas se situent à un niveau de 15,90. Les golfeurs qui rebondissent semblent légèrement moins anxieux que ceux qui ne rebondissent pas, mais la différence n'est pas significative pour cette variable (tableau IV, $t = 0,945$, $p = 0,357$). Les présents résultats ne permettent donc pas de confirmer la deuxième hypothèse de cette recherche qui supposait une différence significative entre les golfeurs qui rebondissent et ceux qui ne rebondissent pas.

Les résultats de la variable “performance versus le handicap”

La performance versus le handicap est une donnée que le chercheur a créée à l'aide du handicap et de la performance réelle des golfeurs pour les trois parties afin d'obtenir un indice de performance. Si les golfeurs ont joué en moyenne mieux que leur handicap, le chiffre sera sous 0, mais si les golfeurs ont joué plus haut que leur handicap, alors le nombre sera supérieur à 0. Au tableau III, il est possible de constater que les golfeurs qui ont rebondi jouent mieux en moyenne que leur handicap (-0,70) alors que les golfeurs qui n'ont pas rebondi jouent moins bien que leur handicap (+1,50). Cependant, le tableau IV montre que la différence n'est pas significative pour cette variable ($t = 1,598$, $p = 0,127$). Sur la base de ces résultats, il n'est donc pas possible de confirmer la troisième hypothèse de la présente recherche supposant que les golfeurs ayant rebondi obtiendront une meilleure performance que ceux qui ne parviennent pas à rebondir.

CHAPITRE IV

DISCUSSION

La mesure de pourcentage de non-rebondissement utilisée de façon opérationnelle dans la présente étude semble être intéressante. Deux groupes ont émergé : ceux qui rebondissent suite à un échec et ceux qui ne rebondissent pas (qui restent pris dans une “slump”). Les statistiques ont démontré que les différences entre les deux groupes expérimentaux sont significatives. Il apparaît donc que les perceptions des golfeurs face à leur performance pourraient être un outil pour étudier la réaction d'un golfeur suite à un échec. Compte tenu que les groupes sont différents, il s'agit de vérifier si les autres données obtenues dans cette recherche relativement à l'optimisme et l'anxiété peuvent soutenir la validité du concept de “slump” en cours de jeu. De plus, tel qu'attendu, est-ce que le rendement des golfeurs a été affecté par l'existence d'un tel phénomène?

Les hypothèses

Les statistiques ont démontré que les hypothèses concernant les variables dépendantes d'optimisme et d'anxiété ainsi que l'indice de rendement (performance versus le handicap) n'ont pu être indéniablement confirmées. Seule la composante

positive (CoPos) du questionnaire d'optimisme (ASQ) est allée dans le sens d'une des hypothèses de départ. Cette dernière postulait que les golfeurs qui rebondissent seraient plus optimistes que ceux qui ne rebondissent pas. Selon la composante positive de l'optimisme, les golfeurs ont attribué les événements heureux de l'ASQ à des causes internes, stables et globales. Ces résultats manquent toutefois de profondeur. La performance ne semble pas être associée, non plus, au concept de "slump", car aucune différence significative ne s'est manifestée en ce sens. Compte tenu de ces résultats, la validité du concept de léthargie perçue au cours de la performance et utilisé à la base pour former les deux groupes expérimentaux de cette recherche, peut être mise en doute.

L'optimisme avec ASQ

Les recherches de Madden et ses collaborateurs (1989, 1990) ont démontré que l'utilisation d'une stratégie optimiste diminue les chances des athlètes d'être pris dans une "slump". La présente étude avait prévu que les golfeurs qui rebondissent seraient plus optimistes que les golfeurs qui ne rebondissent pas. D'après les trois composantes du questionnaire ASQ, il semble que seule la composante positive (CoPos) tende vers l'hypothèse de départ.

La composante négative (CoNeg) fait ressortir que les différences entre les deux groupes ne sont pas significatives. Les golfeurs qui rebondissent face à un

événement malheureux tel que présenté dans l'ASQ ne démontrent pas qu'ils attribuent la situation d'échec à des causes externes, instables et spécifiques. Pourtant, l'échelle "CoNeg" de l'ASQ est reconnue comme étant un très bon outil de prédiction de performance dans les recherches précédentes (Seligman & Schulman, 1986). D'ailleurs, les recherches de Seligman et ses collaborateurs (1990) ont aussi mentionné que la composante négative avait été le meilleur outil pour prédire les performances futures. Ces chercheurs avaient imposé un échec à des nageurs. Les nageurs optimistes attribuaient cet échec à des causes externes, instables et spécifiques. Ces derniers ont fait face à l'échec en rebondissant à la nage suivante avec des performances aussi bonnes ou meilleures. La présente recherche observe aussi la réaction des golfeurs face à un échec perçu, en formant les deux groupes expérimentaux. Il semble que la composante négative n'ait pas produit, dans le présent cas, les mêmes résultats que ceux obtenus par Seligman et ses collaborateurs (1990). Les raisons d'une telle disparité seront discutées un peu plus loin.

En ce qui concerne la composante positive de l'optimisme, les suppositions de la première hypothèse de cette recherche ont été vérifiées. Les golfeurs qui rebondissent sont plus optimistes devant un événement heureux que ceux qui ne rebondissent pas. Ceux-ci attribuent le succès à des causes internes, stables et globales. Seligman et Schulman (1986) ont examiné l'apport de l'échelle CoPos chez des étudiants. Les résultats de cette recherche ont démontré que les étudiants qui ont un style d'attribution optimiste performant mieux dans leur cours. Ils reçoivent de

meilleures notes que ceux ayant un style d'attribution moins optimiste. Ces étudiants tendent à attribuer positivement les événements heureux à des causes internes, stables et globales. Ils obtiendraient de meilleures notes que ceux ayant un style plus pessimiste face à un événement heureux. L'échelle "CoPos" pourrait donc être un outil intéressant pour prédire le rendement perçu des golfeurs, cependant, elle ne constitue qu'une seule composante de l'optimisme.

Aucune différence significative n'a été rapportée en ce qui concerne la différence entre la composante positive et la composante négative (CPCN) de l'optimisme tel qu'évaluée par l'ASQ. Les golfeurs qui rebondissent ne semblent donc pas, d'une manière générale, plus optimistes que les golfeurs qui ne rebondissent pas. Il est impossible, pour l'instant, de tirer des conclusions claires quant au lien pouvant exister entre les golfeurs qui rebondissent et la variable optimisme. Une question se pose : La définition de la procédure de classification des golfeurs était-elle tout à fait valide? L'optimisme repose sur des attributions causales, c'est-à-dire l'explication qu'une personne fait d'événements heureux ou malheureux. Toutefois, l'optimisme n'a pas été lié à la perception positive ou négative d'événements en soi, lorsqu'ils surviennent. Or, la définition opérationnelle du concept de "slump" utilisée dans la présente recherche, repose sur la perception positive ou négative du coup exécuté durant la performance. Elle n'est pas associée aux attributions causales liées à un événement heureux ou malheureux que les sujets pourraient vivre. Voilà peut-être une des raisons qui a motivé les résultats non significatifs obtenus entre les deux groupes au niveau de l'optimisme, car la perception de la réalité qui survient est peut-

être bien différente de son explication causale. En modifiant la définition du concept de “slump” tel qu’il sera proposé plus loin, des résultats plus clairs et pertinents pourraient être obtenus.

L’anxiété avec SCAT

Aucune différence significative n’a été obtenue pour la variable anxiété. Pourtant, l’anxiété a été identifiée comme un des facteurs pouvant être associé à la cause d’une “slump” (Taylor, 1988). La présente recherche a voulu vérifier cette affirmation en examinant si, de fait, l’anxiété avait vraiment un lien avec le “slumping” tel que défini à partir des perceptions des golfeurs. Le questionnaire du SCAT a été développé pour observer les effets du sport de compétition sur le niveau d’anxiété. D’ailleurs, les recherches de Gould et ses collaborateurs (1984) ont fait ressortir que l’outil le plus valable de prédiction de l’anxiété somatique était le “Competitive Trait Anxiety” (CTA) qui découle du SCAT. L’anxiété de trait de compétition (CTA) permet de voir si un individu considère une situation de compétition comme menaçante en réagissant avec des inquiétudes et des tensions plus ou moins intenses d’anxiété état (Martens, 1977). Le niveau d’anxiété a un impact sur la performance spécialement en situation de compétition, puisqu’il s’élève. Cependant, la présente recherche n’a pas confirmé que les golfeurs coincés dans une “slump” ou qui ne rebondissent pas sont plus anxieux que ceux qui rebondissent.

Lorsque les athlètes connaissent une “slump”, Taylor (1988) a démontré que certains jugent plus sévèrement une performance manquée, alors que celle-ci peut faire partie d’une fluctuation naturelle et temporaire du rendement. Le fait de percevoir négativement sa performance ne veut donc pas nécessairement dire qu’elle constitue réellement un échec menaçant. Certains golfeurs peuvent considérer négativement une performance perçue, alors qu’en réalité, elle pourrait être catégorisée positivement si elle était regardée objectivement. Les perceptions du réel des golfeurs de la présente recherche ne peuvent donc, hors de tout doute, être associées à des situations menaçantes pouvant générer de l’anxiété. En conséquence, encore ici, la variable indépendante de classification s’appuyant sur des perceptions subjectives du réel, pourrait aider à expliquer et comprendre l’absence de différence entre les deux groupes de sujets à l’étude.

La performance versus le handicap

Enfin, la variable performance versus le handicap (la performance réelle, donnée objective) constituait la mesure du rendement chez le golfeur dans la présente recherche. Aucune différence significative n’a été obtenue entre les deux groupes. Ceux qui rebondissent n’ont pas démontré de meilleures performances que ceux qui ne rebondissent pas. Les “slumps” sont pourtant associées à une baisse de la performance (Taylor, 1988, 1991). Le fait de ne pas observer de différence entre les deux groupes amène, encore une fois, à questionner la validité réelle du nouveau

construit de “slump” en cours de jeu, lequel utilisait les perceptions du golfeur face à sa performance. Il semble donc important maintenant de revenir à cette définition basée sur la perception. Peut-être est-il possible d’être insatisfait de son coup, de le voir négativement, sans pour autant qu’il soit ressenti comme un échec ou une réalité menaçante. Une telle insatisfaction ne voudrait pas obligatoirement dire que la performance moyenne en serait affectée.

La nouvelle classification des sujets de l’expérience

Pour pousser un peu plus loin ces explications et réflexions, les analyses statistiques ont été reprises mais, cette fois, en séparant les golfeurs en deux groupes différents : ceux qui jouent mieux que leur handicap et ceux qui jouent moins bien que leur handicap (voir tableau V en Annexe F). Il s’agissait de modifier la problématique en changeant la variable indépendante de classification par l’utilisation de la performance versus le handicap. L’idée est de prendre le problème sous un autre angle et de le regarder différemment pour voir si d’autres conclusions peuvent être tirées. En divisant les groupes en fonction de leur performance réelle, la variable indépendante devient objective plutôt que subjective. L’hypothèse de départ se lirait donc comme suit : les golfeurs qui vont mieux performer face à leur handicap seront plus optimistes, moins anxieux et auront un pourcentage de non-rebondissement plus faible que ceux qui performant moins bien par rapport à leur handicap.

Le tableau V de l'Annexe F présente les résultats des tests de comparaison entre le groupe ayant joué plus bas que son handicap et celui qui a joué plus haut que son handicap. Les résultats montrent que seule l'anxiété diffère au niveau des deux groupes ($t = -2,42337$, $p = 0,03995$). Les golfeurs qui ont eu de meilleures performances comparativement à leur handicap ont démontré un niveau plus faible d'anxiété que ceux dont les performances sont moins bonnes comparativement à leur handicap. La variable d'anxiété est donc davantage reliée à la performance réelle qu'à la performance perçue basée sur le pourcentage de non-rebondissement. D'ailleurs, les recherches précédentes ont démontré aussi que l'anxiété était reliée aux difficultés de performance. En effet, Scanlan (1977) avait conclu que l'anxiété décroît à mesure que le succès se présente et s'accroît avec l'échec. En examinant les autres variables du tableau V, il est intéressant de constater que les données des golfeurs qui rebondissent moins (51,273%) sont associées à un niveau d'anxiété plus élevé. Les golfeurs qui ont mieux performé que leur handicap et qui ont un niveau d'anxiété plus bas ont aussi un pourcentage de non-rebondissement plus bas (44,111%). Dans la présente étude, la variable anxiété semble donc influencée par la performance réelle des sujets comme le laissait supposer la nouvelle hypothèse formulée ci-haut. Or, elle est beaucoup moins affectée que par la variable subjective de classification qui regardent le non-rebondissement.

En regardant l'optimisme, la nouvelle classification n'a pas permis d'identifier de différences significatives pour aucune des échelles de l'ASQ (CoNeg : $t = -0,81736$, $p = 0,42552$, CoPos : $t = 1,15881$, $p = 0,26168$, CPCN : $t = 1,52033$, $p = 0,14580$).

L'optimisme, tel que défini en terme d'explications causales par l'ASQ, ne semble pas être relié à de meilleurs résultats dans le cadre de la présente recherche.

Pour la variable subjective de non-rebondissement, les golfeurs qui ont eu de meilleures performances rebondissent plus que les golfeurs qui ont eu de moins bonnes performances, mais la différence n'est pas significative entre les deux groupes ($t = -1,10375$, $p = 0,28424$). Donc, cette nouvelle analyse permet de douter, encore une fois, de la validité du nouveau concept de "slump" perceptible en cours de jeu tel que suggéré dans la présente recherche et basée sur des perceptions.

En conclusion de ces réflexions, il faudra penser à redéfinir sur d'autres bases le construit de "slump" en cours de jeu. Ce dernier semble bien exister lorsque les réflexions des joueurs sont prises en considération. Le "slumping" comme il a été opérationnalisé est fondé sur des perceptions coup après coup. Si la classification était organisée différemment, peut-être que les résultats seraient différents. Pour mieux définir le "slumping", peut-être faudrait-il penser à d'autres critères ou d'autres procédures de classification.

Suggestions pour les recherches futures

Les hypothèses de la présente recherche n'ont pu être confirmées, parmi les causes possibles de ces résultats, peut-être que la clarté des instructions et les précisions données aux sujets n'ont pas été assez bien définies. Même si les groupes obtenus étaient significativement différents, la procédure de classification laissait peut-être au golfeur trop de latitude pour qualifier sa performance de bonne ou mauvaise. Il aurait fallu fixer des critères plus objectifs de succès ou d'échec. Le golfeur faisait face à un choix trop vaste et peut-être pas suffisamment circonscrit, ce qui lui rendait la tâche difficile pour interpréter si oui ou non la performance était vraiment satisfaisante. Cette recherche a utilisé les perceptions subjectives comme outil d'observation des "slumps"; il s'agissait de faire avancer les connaissances dans ce domaine puisque aucune recherche ne s'était penchée méthodiquement sur le phénomène de "slump" de cette façon. Cependant, pour améliorer la procédure de classification, des changements doivent être apportés.

Dans une prochaine recherche, il faudrait mieux s'assurer que le jugement du joueur signifie vraiment un échec. En ce sens, il faudrait donc entraîner les sujets avant l'étude pour s'assurer qu'ils comprennent la procédure de classification de leurs performances. Avec de plus grandes précisions, le golfeur se sentira plus encadré et devra être plus honnête envers lui-même. Fréquemment, comme le suggère Taylor (1988), les sujets sont beaucoup plus sévères face à leur performance pouvant les entraîner dans une "slump". L'échec réel n'est souvent pas présent et la "slump" ne se manifeste pas vraiment.

L'entraînement des athlètes avant l'étude pourrait être basé, entre autres, sur l'échelle de perceptions offerte par Privette et Bundrick (1997). Ces derniers ont créé un mode d'évaluation dans lequel une échelle de 1 à 7 sert à classer les performances. Le chercheur devrait préciser au golfeur que 1 est considéré comme l'échec total et 7 considéré comme une performance optimale. De plus, pour améliorer la procédure de classification, deux pourcentages différents pourraient être utilisés. Un premier pourcentage exprimé par le joueur serait fonction de l'objectif fixé, prévu à chaque coup par le joueur et mentionné avant d'exécuter la performance. Le second pourrait faire référence au pourcentage établi par des observateurs, compte tenu de l'objectif atteint ou non atteint exprimé par le golfeur. Il serait intéressant d'utiliser ainsi la fixation d'objectif puisqu'elle est associée dans la théorie, au développement de la chaîne émotionnelle (Carver & Scheider, 1990) qui serait responsable de l'avènement d'une "slump" (Taylor, 1988).

En suivant ces suggestions, la classification se ferait "post-facto" comme dans la présente recherche sauf que le golfeur se situerait dans un cadre mieux défini. Ainsi, il serait possible d'associer le non-rebondissement à une évaluation de 1, 2 ou 3 (performance pauvre) sur l'échelle de Privette et Bundrick (1997), alors que les évaluations de 5 et plus seraient reliées à une capacité de rebondir. Le phénomène de non-rebondissement apparaîtrait coup après coup dans le milieu du golfeur, comme dans la présente recherche. Cependant, les golfeurs seraient davantage encadrés, car ils devraient d'abord définir leur objectif avant chaque coup et ensuite donner également leur pourcentage de satisfaction compte tenu de leur performance

réelle par rapport à leur objectif. Une grille d'observation permettrait de collecter les données relatives à ces deux critères. Enfin, l'évaluation des observateurs pourrait aussi être prises en considération. L'idée serait ici d'arriver à une évaluation plus juste et objective de la sensation d'échec, en tenant compte des scores obtenus pour l'ensemble des critères. Le concept de "slump" pourrait alors être associé à un échec mieux reconnu en fonction d'un objectif qui ne serait clairement pas atteint, coup après coup, plutôt qu'en fonction d'une vague impression d'insatisfaction.

Finalemment, dans une prochaine recherche, il serait intéressant de faire passer les questionnaires après chaque partie pour s'assurer de la stabilité des réponses. Le chercheur devrait s'assurer également d'avoir beaucoup de temps pour les observations, car l'échantillonnage a été une tâche difficile. L'observation a duré des mois avant d'arriver à pouvoir constituer deux groupes de dix golfeurs chacun. Le chercheur a observé 43 golfeurs et seulement 20 golfeurs ont pu être utilisés dans l'étude soit parce que certains ont abandonné en cours de route, n'ont pas rempli correctement les questionnaires ou ont avoué avoir faussé leur handicap. Il faut aussi que le chercheur cible très bien la période d'observation de chaque golfeur, car le handicap peut s'élever ou diminuer si les observations couvrent une période de temps trop longue. Le sujet doit donc être disponible. De plus, il faudrait aussi que le chercheur s'efforce d'établir des groupes homogènes du point de vue de l'âge, pour éviter un effet possible de contamination à ce niveau. En dernier lieu, il serait préférable que le nombre de sujets par groupe soit plus élevé, dans la mesure du

possible. Ceci contribuerait à réduire la variabilité et à faire ressortir plus clairement les résultats dans le cadre d'une recherche bien définie et encore mieux contrôlée.

CONCLUSION

Cette recherche avait pour objet de documenter scientifiquement le phénomène de “slump” peu étudié jusqu’à présent. Le concept de “slump” se caractérise par une emprise émotionnelle qui tend à faire chuter la performance d’un athlète. Puisque aucune cause précise de son apparition n’est connue, la présente étude a choisi d’examiner le phénomène en se basant sur la performance des golfeurs à chaque coup afin de voir apparaître le phénomène.

Pour faciliter l’observation qui a eu lieu sur le terrain même des golfeurs, les perceptions de la performance vécue ont été utilisées. Celles-ci devaient alors qualifier la situation vécue par le sujet qui allait donner l’information nécessaire à l’observateur pour voir les “slumps” se manifester. Les perceptions coup après coup des golfeurs allaient permettre au chercheur de voir la réaction d’un golfeur lorsqu’il est confronté à un échec. Les “slumps” sont associées au fait de ne pas rebondir suite à de piètres performances. Or, la capacité d’un golfeur à confronter ce genre de situation allait être évaluée.

Dans cette perspective, il a été possible de constituer deux groupes différents en se basant sur le rebondissement. Une des hypothèses de la recherche s’appuyait sur le lien théorique pouvant exister entre le concept de rebondissement et celui de l’optimisme. Le chercheur a proposé que les golfeurs qui rebondissent seraient plus

optimistes que ceux qui ne rebondissent pas. Les résultats n'ont pu confirmer totalement une telle supposition. En utilisant le questionnaire de l'ASQ qui confronte les sujets à des situations d'échec et de réussite, seule la composante de l'optimisme se référant à des situations positives a permis de différencier les deux groupes de golfeur. Comme deuxième hypothèse, le chercheur s'attendait que le niveau d'anxiété allait être différent chez les deux groupes. Les golfeurs qui rebondissent devaient être moins anxieux que ceux qui ne rebondissent pas. Le questionnaire de SCAT a été utilisé pour vérifier cette hypothèse, mais elle n'a pu être confirmée. La troisième hypothèse concernait la performance réelle face au handicap du golfeur et elle supposait que celle-ci devait être meilleure chez les golfeurs qui rebondissent. Celle-ci n'a pas été confirmée.

Afin d'observer si d'autres conclusions pouvaient être retirées face au concept de "slump", les données ont été modifiées à partir de la performance réelle en fonction du handicap plutôt que du non-rebondissement. Il a été intéressant de constater que l'anxiété a permis de distinguer ceux qui amélioraient leur performance de ceux qui performaient moins bien. Ces dernières conclusions ont confirmé les doutes du chercheur quant à la validité du concept de "slump" tel qu'il a été présenté dans la présente recherche.

Le concept de "slump" existe coup après coup en situation de jeu. Cependant, la procédure de classification doit être améliorée pour permettre des conclusions significatives. Certains ajustements permettront de mieux vérifier la validité du

concept de "slump" et de voir quelle réalité psychologique sous-tend son existence. Durant les parties, si les golfeurs étaient dans un cadre mieux défini où la fixation d'objectif deviendrait un outil pour les aider à percevoir avec justesse leur performance peut-être les résultats seraient différents. De plus, une échelle de 1 à 7 pourrait être utilisée pour classer les performances comme pauvres ou optimales plutôt qu'une vague impression d'insatisfaction. Ces ajustements permettront d'améliorer la qualité de la procédure de classification et d'éliminer toute ambiguïté. Après avoir fait ces modifications, le concept de "slump" pourrait être observé face à d'autres qualités psychologiques comme la confiance en soi.

BIBLIOGRAPHIE

- Abramson, L.Y., Seligman, M.E.P., & Teasdale, J.D. (1978). Learned helplessness in humans: Critique and reformulation. Journal of Abnormal Psychology, 87, 49-74.
- Al Huang, C., & Lynch, J. (1992). Thinking Body, Dancing Mind. A Bantam Book. New York, 306 p.
- Atkinson, J.W. (1958). Towards experimental analysis of human motivation in terms of motives, expectancies and incentives. In J.W. Atkinson (Ed.), Motives in fantasy, action and society, Princeton, NJ: Van Nostrand.
- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavior change. Psychological review, 84 (2), 191-215.
- Bandura, A. (1988). Self-regulation of motivation and action through goal systems. In V. Hamilton, G. Bower, & N. Frijia (Eds.), Cognitive perspectives on emotion and motivation (pp. 37-61). Dordrecht: Kluwer.
- Bandura, A. (1990). Reflections on nonability determinants of competence. In J. Kolligan & R. Sternberg (Eds.), Competence considered : Perceptives on emotion and motivation (pp. 315-362). New Haven : Yale University.
- Bar-Tal, D. (1978). Attributional analysis of achievement related behavior. Review of Education Research, 48, 259-271.
- Baumeister, R.F. (1984). Choking under pressure: Self-consciousness and paradoxical effects of incentive on skillful performance. Journal of Personality and Social Psychology, 46, 610-620.
- Baumeister, R.F., & Steinhilber, A. (1984). Paradoxical effects of supportive audiences on performance under pressure: The home field disadvantage in sports championships. Journal of Personality and Social Psychology, 47, 85-93.
- Baumeister, R.F., Hamilton, J.C., & Tice, D.M. (1985). Public versus private expectancy of success: Confidence booster or performance pressure? Journal of personality and Social Psychology, 48, 1447-1457.

- Brawley, L.R. (1984) Attributions as social cognitions : Contemporary perspectives in sport. In W.F. Straub & J.M. Williams (Eds), Cognitive sport psychology (pp. 212-230). Lansing, NY : Sport Science Associates.
- Buceta, J. M. (1985). Some guidelines for the prevention of excessive stress in athletes. International journal of sport psychology, 16 (1), 46-58.
- Butler, G. & Mathews, A. (1987). Anticipatory anxiety and risk perception. Cognitive Therapy and Research, 11, 551-565.
- Burton, D. (1989). Winning Isn't everything: Examining the impact of performance goals on collegiate swimmers' cognitions and performance. The Sport Psychologist, 3, 105-132.
- Cantor, N., Norem, J. K., Niedenthal, P., Langston, C. A., & Brower, A. M. (1987). Life Tasks, self-concept ideals, and cognitive strategies in a life transition. Journal of personality and social psychology, 53, 1178-1191.
- Carver, C. S., & Scheier, M.F. (1990). Origins and functions of positive and negative affect: A control-process view. Psychological Review, 97, 19-35.
- Cohn, P.J. (1991). An exploration study on peak performance in golf. The Sport Psychologist, 5, 1-14.
- Crocker, P.R.E., & Graham, T.R. (1995). Emotions in Sport and Physical Activity : The Importance of Perceived Individual Goals. International Journal Sport Psychology, 26, 117-137.
- Davidson, R.J., & Schwartz, G. E. (1976). The psychobiology of relaxation and related states : A multi-dimensional process theory. In D. I. Mostofsky (Ed.) Behavior control and modification of physiological activity (pp. 339-442). Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Diener, C. S., & Dweck, C. S. (1978). An analysis of learned helplessness: Continuous changes in performance, strategy, and achievements cognitions following failure. Journal of Personality and Social Psychology, 36, 451-462.
- Dweck, C. S., Davidson, W., Nelson, S., & Enna, B. (1978). Sex differences in learned helplessness II. The contingencies of evaluative feedback in the

- classroom and III: An experimental analysis. Personality and Social Psychology, 14, 268-276.
- Dweck, C.S., & Licht, B. (1980). Learned helplessness and intellectual achievement,. In J. Garer & m.E.P. Seligman (Eds.), Human helplessnessness (pp. 197-222). New York: Academic Press.
- Eccles, J. S., & Harold, R.D. (1991). Gender differences in sport involvement: Applying the Eccles' expectancy-value model. Journal of Applied Sport Psychology, 3, 7-35.
- Eccles (Parsons), J., Adler, T.F., Futterman, R., Goff, S.B., Kaczala, C.M., Meese, J.L., & Migley, C. (1993). Expectations, values and academic behaviors. In J.T. Spence (Ed.), Achievement and achievement motivation (pp. 75-146). San Francisco: W.H. Freeman.
- Eiser, J. R. (1986). Social psychology : Attitudes, Cognitions and Social Behaviour. Cambridge: Cambridge University Press.
- Elliot, E. S., & Dweck, D. S. (1988). Goals: An approach to motivation and achievement. Journal of Personality Psychology, 54, 5-12.
- Eysenck, M.W. & Derakshan, N. (1997). Cognitive Biases for Future Negative events as a Function of Trait Anxiety and Social Desirability. Personnality Individual difference, 22 (5), 597-605.
- Eysenck, M.W. & van Berkum, J. (1992). Trait anxiety, defensiveness, ans the structure of worry. Personality and Individual Differences, 13, 1285-1290.
- Fennema, E. (1977). Influences of selected cognitive, affective, and educational variables on related differences in mathematics learning and study. In NIE Papers in Education and Work : 18 Women and mathematics: Research perspectives for change (pp. 79-135). Washington, National Institute of Education.
- Feltz, D.L. (1992). Understanding motivation in sport : A self-efficacy perspective. In G. Roberts (Ed.), Motvation in exercise and sport (pp. 93-106). Champaign. IL: Human Kinetics.

- Gilovich, T. (1984). Biased evaluations and persistence in gambling. Journal of Personality and Social Psychology, 44, 1110-1126.
- Glad, W., & Beck, C. (1999). Focused for golf. United States : Human Kinetics. 181 p.
- Gould, D., Petlichkoff, L., & Weinberg, R.S. (1984). Antecedents of, temporal changes in, and relationships between the CSAI2 subcomponents. Journal of Sport Psychology, 6, 289-304.
- Gould, D., Eklund, R. C., & Jackson, S. A. (1992). 1988 U. S. Olympic wrestling excellence:II, Thoughts and affect occurring during competition. The Sport Psychologist, 6, 383-402.
- Grove, J. R. & Heard, N. P. (1997). Optimism and Sport Confidence as Correlates of Slump-Related Coping Among Athletes. The Sport Psychologist, 11, 400-410.
- Harter, S. (1981). A model of intrinsic mastery motivation in children : Individual differences and developmental change. In W.C. Collings (Ed.) Minnesota symposium on child psychology (Vol. 14, pp. 215-254).
- Hardy, L., Jones, G., & Gould, D. (1996). Understanding psychological preparation for sport. London: Viley.
- Henry, J. W., Martinko, M.J., Perce, M. A. (1993). Attributional Style as a Predictor of Success in a First Computer Science Course. Computers in Human Behavior, 9, 341-352.
- Horn, T. (1984). The expectancy process: Causes and consequences. In W.F. Straub & J.M. Williams (Eds.), Cognitive sport psychology (pp. 199-211). Lansing, NY : Sport Science Associates.
- Horowitz, M.J., Wilner, N., Kaltreidr, N. & Alvarez, W. (1980). Signs and symptoms of post traumatic stress disorder. Archives of General Psychology, 37, 85-92.
- Kahneman, D., & Tversky, A. (1973). On the psychology of prediction. Psychological Review, 80, 237-251.
- Kirschenbaum, D. S., & Bale, R. M. (1980). Cognitive-behavioral skills in golf: Brain power golf. In R. M. Suinn (Ed.), Psychology in sports : Methods and applications (pp. 334-343). Minneapolis, MN: Burgess.

- Kirschenbaum, D.S., Owens, D., & O'Connor, E. A. (1998). Smart golf: preliminary evaluation of a simple, yet comprehensive, approach to improving and scoring the mental game. The Sport Psychology, 12, 271-282.
- Kirschenbaum, D.S., O'Connor, E.A., & Owens, D. (in press). Positive illusions in golf: Empirical and conceptual analyses. Journal of Applied Sport Psychology.
- Kirschenbaum, D.S., & Tomarken, A.J. (1982). On facing the generalization problem: The study of self-regulatory failure. In P.C. Kendall (Ed.), Advances in cognitive behavioral research and therapy (Vol. 1, pp. 121-200). New York: Academic Press.
- Klavora, P. (1974). State anxiety and athletic competition. Unpublished doctoral dissertation, The University of Alberta-Edmonton.
- Kleine, D. (1990). Anxiety and sport performance: A meta-analysis. Anxiety Research, 2, 113-131.
- Kloosterman, P. (1984). Attribution theory and mathematics education. Paper presented at the annual meeting of the American Educational Research Association. (ERIC Document Reproduction Service No. ED 244 830)
- Kloosterman, P. (1988). Self-confidence and motivation in mathematics. Journal of Educational Psychology, 80, 345-351.
- Krane, V., Williams, J., & Feltz, D. L. (1992). Path analysis examining relationships among cognitive anxiety, somatic anxiety, state confidence, performance expectations, and golf performance. Journal of Sport Behaviour, 9, 11-30.
- Kukla, A. (1978). An attributional theory of choice. In L. Berkowitz (Ed.), Advances in experimental social psychology (Vol. II, pp. 113-144). New York: Academic Press.
- Lazarus, R.S. (1991a). Emotion and Adaptation. New York: Oxford University Press.
- Lazarus, R.S. (1991b). Progress on a cognitive motivational-relational theory of emotion. American Psychologist, 46, 819-834.
- Locke, E.A., & Latham, G.P. (1990). A theory of goal setting and task performance. Englewood Cliffs, NJ : Prentice Hall.

- Lowe, R. (1971). Stress, arousal, and task performance of Little League baseball players. Unpublished doctoral dissertation, University of Illinois.
- MacLeod, A., Williams, J.M.G. & Bekerian, D.A. (1991). Worry is reasonable: The role of explanations in pessimism about future personal events. Journal of Abnormal Psychology, 100, 478-486.
- Madden, C.C., Kirkby, R. J., & McDonald, D. (1989). Coping styles of competitive middle distance runners. International Journal of Sport Psychology, 20, 287-296.
- Madden, C.C., Summers, J.J., & Brown, D.F. (1990). The influence of perceived stress on coping with competitive basketball. International Journal of Sport Psychology, 21, 21-35.
- Mandler, G. (1984). Mind and body. New York : Norton.
- Martens, R. Sport competition anxiety test. Champaign, IL : Human Kinetics Publ., 1977.
- Martens, R., & Landers, D.M. (1972). Evaluation potential as a determinant of coaction effects. Journal of Experimental Social Psychology, 8, 347-359.
- Martens, R., Burton, D., Vealey, R., Bump, L. & Smith, D. (1990). The development of the Competitive State Anxiety Inventory-2 (CSAI-2). In R. Martens, R.S. Vealey, & D. Burton (Eds.), Competitive anxiety in sport (pp. 117-190) Champaign, IL: Human kinetics.
- Nicholls, J.G. (1984). Conceptions of ability and achievement motivation. Research on Motivation in Education Student Motivation, 1, 30-72.
- Nisbett, R.E., Krantz, D.H., Jepson, C., & Kunda, Z. (1983). The use of statistical heuristics in everyday inductive reasoning. Psychological Review, 90, 339-363.
- Nisbett, R.E., & Ross, L. (1980). Human inference: Strategies and shortcomings of social judgment, Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- Nolen-Hoekseman, S., Girgus, J., & Seligman, M.E.P. (1986). Learned helplessness in children : A longitudinal study of depression, achievement, and explanatory style. Journal of Personality and Social Psychology, 51, 435-442.

- Norem, J. K., & Cantor, N. (1986a). Anticipatory and post hoc cushioning strategies : Optimism and defensive pessimism in "risky" situations. Cognitive Therapy and Research, 10, 347-362.
- Norem, J. K., & Illingworth, K. S. S. (1993). Strategy-dependent effects of reflecting on self and tasks : Some implications for optimism and defensive pessimism. Journal of Personality and Social Psychology, 65, 822-835.
- Ogilvie, B.C., & Howe, M.A. (1984, July). Beating slump at their own game. Psychology Today, 28-32.
- Peterson, C., & Barrett, L.C. (1987). Explanatory style and academic performance among university freshmen. Journal of Personality and Social Psychology, 53, 603-607.
- Peterson, C., & Seligman, M.E.P. (1984). Causal explanations as a risk factor for depression : Theory and evidence. Psychological Review, 91, 347-374.
- Perterson, C., Semmel, A., von Baeyer, C., Abramson, L.Y., Metalsky, G.I., & Seligman, M.E.P. (1982). The Attributional Style Questionnaire. Cognitive Therapy and Research, 6, 287-299.
- Platt, C.W. (1988). Effects of causal attributions for success on first-term college performance: A covariance structure model. Journal of Educational Psychology, 80, 569-578.
- Privette, G. & Bundrick, C.M. (1997). Psychological Processes of Peak, Average, and Failing Performance in Sport. International Journal Sport Psychology, 28, 323-334.
- Rainey, D. W., Cunningham, H. (1988). Competitive trait anxiety in male and female college athletes. Research Quarterly for Exercise and Sport, 59 (3), 244-247.
- Rich, A. R., & Dalheimer, D. (1989). The power of negative thinking irrational cognitions. Journal of Cognitive Psychotherapy, 3, 15-30.
- Ryan, E. D. (1965). Competitive and noncompetitive performance in relation to achievement motive and manifest anxiety. Journal of Personality and Social Psychology, 1, 342-345.

- Scanlan, T.K. (1977). The effects of success-failure on the perception of threat in a competitive situation. Research Quarterly, 48, 144-153.
- Scheier, M.F., & Carver, C.S. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. Health Psychology, 4, 219-247.
- Scheier, M.F., & Carver, C.S. (1988). A model of behavioral self-regulation: Translating intention into action. In L. Berkowitz (Ed.), Advances in experimental social psychology (pp. 303-346). San Diego, CA: Academic Press.
- Scheier, M.F., & Carver, C.S. (1992). Effects of optimism on psychological and physical well-being: Theoretical overview and empirical update. Cognitive Therapy and Research, 16, 201-228.
- Seligman, M.E.P., Nolen-Hoeksema, S., Thornton, N. & Moe Thornton, K. (1990). Explanatory Style as a Mechanism of Disappointing Athletic Performance. Psychological Science, 1, #2, March, p. 143-145.
- Seligman, M.E.P., & Schulman, P. (1987). Explanatory style as a predictor of performance as a life insurance sales agent. Journal of Personality and Social Psychology, 50, 832-838.
- Seligman, M.E.P., & Schulman, P. (1986). Explanatory style as a predictor of productivity and quitting among life insurance sales agents. Journal of Personality and Social Psychology, 50, 832-838.
- Strickland, B.R. (1989). Internal-external control expectancies : From contingency to creativity. American Psychologist, 44 (1), 1-12.
- Simon, H.A. (1967). Motivational and emotional controls of cognition. Psychological Review, 74, 29-39.
- Showers, C. (1988). The effects of how and why thinking on perceptions of future negative events. Cognitive Therapy and Research, 12, 225-240.
- Showers, C., & Ruben, C. (1990). Distinguishing defensive pessimism from depression : Negative expectations and positive coping mechanisms, Cognitive Therapy and Research, 14, 385-399.

- Spencer, S.M. & Norem, J.K. (1996). Reflection and Distraction: Defensive Pessimism, Strategic Optimism, and Performance. Personality and Social Psychology Bulletin, 22 (april), 354-365.
- Taylor, J. (1988). Slumbusting: A systematic analysis of slumps in sports. The Sport Psychologist, 2, 39-48.
- Taylor, J. (1991). Slumbusting: Overcoming slumps. Sport Psychology Training Bulletin, 2, 1-7.
- Taylor, J. & Cuave, K.L. (1994). The Sophomore Slump Among Professional Baseball Players: Real or Imagined? International Journal Sport psychology, 25, 230-239.
- Taylor, S. E., & Brown, J. D. (1988). Illusion and well-being : A social psychological perspective on mental health. Psychological Bulletin 103, 193-210.
- Tennen, H., & Herzberger, S. (1985). Attributional Style Questionnaire. In D.J. Keyser & R.C. Sweetland (Eds.), Test critiques (Vol. 4, pp. 20-30). Kansas City, MO: Test Corporation of America.
- The United States Golf Association. (1998). The Rules of Golf. Far Hills, NJ.
- Thomas, P.R. & Fogarty, G.J. (1997). Psychological Skills Training in Golf: The Role of Individual Differences in Cognitive Preferences. The Sport Psychologist, 11, 86-106.
- Thomas, P.R., & Over, R. (1994). Psychological and psychomotor skills associated with performance in golf. The Sport Psychologist, 8, 73-86.
- Weiner, B. (Ed.). (1974). Achievement motivation and attribution theory. Morristown, NJ :General Learning Press.
- Weiner, B. (1985). An attribution theory of achievement motivation and emotion. Psychological Review, 92, 548-573.
- Williams, J. M., & Krane, V. (1993). Psychological characteristics of peak performance. In J.M. Williams (Ed.). Applied sport psychology (2nd ed., pp. 137-147). Palo Alto, CA: Mayfield.

- Wolfeat, P. L., Pedro, J. D., Becker, A. D., & Fennema, A. (1980). Sex differences in high school students' causal attributions of performance in mathematics. Journal for Research in Mathematics Education, 11, 356-367.
- Zajonc, R.B. (1965). Social facilitation. Science, 149, 269-274.