

رشد و یادگیری حرکتی - ورزشی - بهار و تابستان ۱۳۹۱  
شماره ۹ - ص ۷۳ - ۵۷  
تاریخ دریافت: ۱۳ / ۰۶ / ۹۰  
تاریخ تصویب: ۲۷ / ۰۹ / ۹۰

## مقایسه سبک‌های مقابله با استرس در ورزشکاران و غیرورزشکاران با سطح عزت نفس بالا و پایین

۱. محمود شیخ<sup>۱</sup> - ۲. جواد افشاری  
۱. دانشیار دانشگاه تهران، ۲. دانشجوی دکتری دانشگاه تهران

### چکیده

هدف از این تحقیق، بررسی تفاوت سبک‌های مقابله با استرس در دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار با سطح عزت نفس بالا و پایین بود. به این منظور، ۴۶۵ دانشجو (۱۸ زن و ۳۴۷ مرد) با میانگین سنی ۳/۲۰ ۲۳/۵۸ سال به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. سپس با استفاده از پرسشنامه‌های سبک‌های مقابله (دادستان و همکاران، ۱۳۸۴) و عزت نفس (رونبرگ، ۱۹۸۷) متغیرهای سبک‌های مقابله و عزت نفس ارزیابی شد. داده‌ها با استفاده از آمار توصیفی و مدل آماری تجزیه و تحلیل شد. نتایج نشان داد تفاوت معناداری بین وضعیت ورزش در استفاده از سبک‌های مقابله وجود دارد. همچنین تفاوت معناداری بین سطوح عزت نفس در استفاده از سبک‌های مقابله مشاهده شد. به علاوه عامل وضعیت ورزش و عزت نفس در استفاده از این سبک‌ها معنادار بود. کمترین تا بیشترین استفاده از سبک مقابله فعال به ترتیب مربوط به غیرورزشکاران با عزت نفس پایین، غیرورزشکاران با عزت نفس بالا، ورزشکاران با عزت نفس پایین و ورزشکاران با عزت نفس بالا بود. سطح فعالیت بدنی و سطح عزت نفس افراد در سبک‌های مقابله نامنعطف کنش متقابل دارد. غیرورزشکاران در استفاده از این سبک تفاوت زیادی ندارند، بیشترین استفاده از سبک نامنعطف به ترتیب به ورزشکاران با عزت نفس بالا و ورزشکاران با عزت نفس پایین مربوط است. یافته‌ها باتوجه به ارتباط متغیرهای مورد بررسی مورد بحث قرار گرفته است.

### واژه‌های کلیدی

سبک‌های مقابله، ورزشکار، عزت نفس.

## مقدمه

بررسی و شناخت عوامل مؤثر بر سبک‌های مقابله<sup>۱</sup> با وقایع همراه با استرس، یکی از موضوعات مورد بررسی در رفتارشناسی مقابله است. سبک‌های مقابله با استرس عامل مهمی در تعیین عملکرد در موقعیت‌های پراسترس است. فهم این موضوع، بینشی درباره الگوهای مقابله‌ای در افراد در اختیار ما قرار می‌دهد (۶).

یکی از عوامل عمده تأثیرگذار بر سلامت روانی و شیوه‌های مقابله با استرس، عزت نفس<sup>۲</sup> است (۲۰). عزت نفس تأثیر زیادی بر شناخت، انگیزش، هیجانات و رفتار انسان داشته (۱۱، ۲۶) و با بهزیستی روانی (۲۳)، موفقیت و توانایی مقابله با رویدادهای استرس‌زا (۲۲) زندگی ارتباط دارد. افزایش اعتماد به نفس، عامل سدسازی در مقابل استرس، مثبت‌سازی روابط بین‌فردی و جلب حمایت‌های عاطفی است (۶). سوونپا<sup>۳</sup> (۱۹۸۹) عزت نفس را به‌عنوان مفهومی شناختی و عاطفی که فرد درباره خود دارد و درک و توصیف خود و اینکه چقدر برای خودش احترام قائل است، تعریف کرد. در واقع، عزت نفس براساس پاسخ به این پرسش که آیا فرد ارزشمندی هستیم، است. احترام به خود، به نظر فرد در میزان رسیدن به اهدافی که برای خود تعیین کرده و کم و بیش از آنها آگاه است و نیز نحوه ارزشیابی‌اش توسط دیگران بستگی دارد (۳۱). درک استرس تحت تأثیر جنسیت قرار دارد. در بررسی زنان و مردان در زمینه سبک‌های مقابله با استرس، می‌توان به این نکته اشاره کرد که درک زنان از استرس بیش از مردان است (۳۲).

تمایل به استفاده از سبکی ویژه در مقابله با استرس و شرایط استرس‌زا، به ویژگی‌های خاص ورزشکاران بستگی دارد. زنان و مردان با توجه به تفاوت‌هایشان تمایلی ویژه به استفاده از سبکی مخصوص خود دارند، به این معنی که زنان بیشتر سبک اسنادی و مردان سبک مقابله‌ای را انتخاب کرده و با استرس مقابله می‌کنند (۵). سبک مقابله‌ای با دوری‌گزیدن از عامل استرس‌زا از طریق نادیده‌انگاری، بی‌اهمیت دانستن، ایجاد فاصله روان-شناختی، کمک گرفتن از دیگران یا سرگرم شدن در تکلیف دیگران مشخص می‌شود (۱۵). سبک اسنادی به فعالیت‌های رفتاری، شناختی و هیجانی به‌منظور مواجهه مستقیم با عامل استرس‌زا گفته می‌شود (۱۵). علاوه بر

---

1 - Style of Coping

2 - Self-esteem

3 - Suonpaa

عوامل ذکرشده، می‌توان به عواملی همچون وضعیت اجتماعی، روانشناختی، اقتصادی و ویژگی‌های بدنی و سلامتی در رابطه با انتخاب سبک‌های مقابله اشاره کرد (۷).

درک ما از استرس، به عزت نفس هریک از ما بستگی دارد. بنابراین هر عاملی با تکنیکی خاص که در افزایش یا کاهش عزت نفس نقش داشته باشد، در درک متفاوت از شرایط استرس‌زا، استرس و در انتخاب سبک مقابله‌ای هر یک از ما مؤثر خواهد بود (۲۸). مربیان ورزشی و معلمان تربیت بدنی این دیدگاه را پذیرفته‌اند که افزایش کیفیت حرکتی به افزایش عزت نفس منجر می‌شود (۱۷). نتایج برخی پژوهش‌ها نشان داده است که فعالیت بدنی رابطه مثبتی با مقابله موفق و سازگاری با تنیدگی دارد (۱۴).

ورزشکار هر یک از سبک‌هایی را که در مقابله با استرس انتخاب کند، در دستاوردهای ورزشی آن مؤثر است. انتخاب سبک مقابله به چند عامل بستگی دارد که یکی از آنها، عزت نفس است (۹). براساس نظر لازاروس و فولکمن<sup>۱</sup> (۱۹۸۴)، مقابله به فرایند مدیریت تقاضاها (درونی و بیرونی) که دشوار یا فراتر از منابع فرد ارزیابی شده، اشاره دارد (۲۱). علاوه بر این، مقابله مشتمل بر تلاش‌ها اعم از کنش‌مدار و درون‌روانی، به‌منظور اداره و کنترل تقاضاهای محیطی و درونی و تعارضات میان آنهاست (۲۲). مقابله دو کارکرد عمده دارد: تنظیم هیجانات ناگوار و درمانده‌کننده و اتخاذ کنش به‌منظور تغییر و بهبود مسئله‌ای که موجب ناراحتی شده است. بر این اساس دو دسته از شیوه‌های کلی، مقابله را می‌توان اینگونه بیان کرد: مقابله معطوف به حل مسئله و سبک‌های هیجان‌مدار (۱۹).

در دهه‌های اخیر پژوهشگران متعددی به مفهوم-سازی یا تعیین سازه‌های اصلی در قلمرو راه‌های مقابله یا مقوله‌های رفتاری، شناختی و ادراکی افراد در مواجهه با مشکلات زندگی پرداخته‌اند و ضرورت توجه به بررسی شیوه‌های مقابله با عوامل تنش‌زا را مطرح کرده‌اند (۱۰، ۱۳، ۲۹، ۳۴). ماهیت پیچیده و چندبعدی سازه مقابله به شکل‌گیری خانواده‌های مختلفی از راهبردهای مقابله‌ای منجر شده است که با وجود ویژگی‌های مختلف و تأثیر عوامل فرهنگی و ژنتیکی متفاوت، همبستگی زیادی با یکدیگر دارند.

دادستان، عسگری و حاجی‌زادگان مدل سه‌بعدی فعال<sup>۱</sup>، فعل‌پذیر<sup>۲</sup> و نامنعطف<sup>۳</sup> را متناسب با جامعه ایرانی پیشنهاد کردند (۱). بعد فعال شامل راهبردهای بازسازی شناختی<sup>۴</sup>، حل مسئله<sup>۵</sup> و حمایت معنوی<sup>۶</sup>، بعد فعل‌پذیر شامل راهبردهای انحراف توجه<sup>۷</sup>، اجتناب‌شناختی<sup>۸</sup> و تسلیم<sup>۹</sup> و بعد نامنعطف شامل راهبردهای حمایت‌جویی<sup>۱۰</sup> و تفکر آرزمندانه - نگرانی<sup>۱۱</sup> است (۱، ۲).

محققان میان عزت نفس و مقابله فعال همبستگی مثبت بین عزت نفس و سبک‌های مقابله اجتنابی همبستگی منفی‌ای را گزارش کردند (۱۲). تحقیقات نشان داده است که عزت نفس به گونه مثبتی با سطوح بالای بهزیستی روانی و مقابله معطوف به حل مسئله ارتباط دارد، همچنین عزت نفس بالا با استفاده از سبک‌های موفق در رابطه است (۳۳). لو<sup>۱۲</sup> (۲۰۰۲) نشان داد که در میان دانشجویان پرستاری مقطع کارشناسی، بین تنیدگی مزمن، رفتار اجتنابی و عزت نفس منفی رابطه وجود دارد (۲۳). پیرلین و اسکولر<sup>۱۳</sup> (۱۹۷۸) نشان دادند که هرچه احساسات مثبت به خود بیشتر باشد، به همان اندازه منابع مقابله در کاهش آثار فشار زندگی چشمگیرتر است (۲۵). مسعودنیا (۱۳۸۷) نیز نشان داد که افراد با سطوح عزت نفس بالا از سبک‌های مقابله هیجان‌مدار و ارزیابی مجدد / سازگاری بیشتر استفاده می‌کنند (۳).

باتوجه به ارتباط عزت نفس با ورزش و راهبردهای مقابله با تنیدگی، بر آن شدیم تا تفاوت سبک‌های مقابله با تنیدگی را در بین دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار با سطح عزت نفس بالا و پایین بررسی کنیم.

- 
- 1 - active
  - 2 - Possible action
  - 3 - Non flexible
  - 4 - Cognitive Restructuring
  - 5 - Solving Problem
  - 6 - Spiritual Support
  - 7 - Districting Cognitive
  - 8 - Avoidance
  - 9 - Submission
  - 10 - Support seeking
  - 11 - Wishful Thinking – worry
  - 12 - Lo
  - 13 - Pearlin & Schooler

## روش تحقیق

طرح پژوهشی حاضر از نوع طرح‌های غیرآزمایشی (توصیفی) و با روش تحقیقی پس‌رویدادی است و نتایج از مقایسه افراد ورزشکار با افراد غیرورزشکار با سطح عزت نفس بالا یا پایین حاصل می‌شود.

### جامعه آماری نمونه و روش نمونه‌گیری

جامعه آماری پژوهش حاضر کلیه دانشجویان مرد و زن دانشگاه تهران و دانشگاه علوم پزشکی تهران بودند. نمونه پژوهشی شامل ۴۶۵ دانشجو (۱۱۸ زن و ۳۴۷ مرد) با میانگین سنی ۳/۲۰ ۲۳/۵۸ سال بودند که به روش نمونه در دسترس انتخاب شده بودند. از این تعداد ۲۱۷ نفر ورزشکار و ۲۴۸ نفر غیرورزشکار بودند. همچنین ۲۴۹ نفر دارای عزت نفس پایین (کمتر از میانگین) و ۲۱۶ نفر دارای عزت نفس بالا (بیشتر از میانگین) بودند. ملاک ورزشکار بودن فرد بیش از ۷ ساعت در هفته ورزش کردن در نظر گرفته شد. روش کار به این صورت بود که برای دسترسی به دانشجویان ورزشکار، یکی از محققان در جلسات تمرین تیم‌های دانشگاهی حاضر شده و پس از توجیه و جلب رضایت افراد، به کسانی که مایل به همکاری بودند، پرسشنامه داده شد. به همین ترتیب محقق پس از حضور در خوابگاه دانشگاه‌ها، به افراد مایل به همکاری، پرسشنامه‌ها را تحویل داده و پس از تکمیل جمع‌آوری کرده است.

### ابزارها

#### سبک‌های مقابله

برای سنجش سبک‌های مقابله با فشار روانی از فرم الف مقیاس سبک‌های مقابله که دادستان و همکاران (۱۳۸۸) تهیه کرده و برای دانشجویان ایرانی اعتباریابی شده است، استفاده شد (۱). این مقیاس شامل ۵۰ گویه است که در طیف ۴ درجه‌ای لیکرت نمره‌گذاری می‌شود و دارای هشت خرده‌مقیاس بازسازی شناختی، حل مسئله، حمایت معنوی، انحراف توجه، اجتناب‌شناختی، تسلیم، حمایت‌جویی و تفکر آرزومندانه - نگرانی است. سه خرده‌مقیاس اول به سبک مقابله فعال، چهارمین تا ششمین خرده‌مقیاس به سبک فعل‌پذیر و دو خرده-مقیاس آخر به سبک مقابله نامنعطف مربوط است. این خرده‌مقیاس‌ها از طریق تحلیل عامل اکتشافی استخراج شده و قرار گرفتن آنها در زیر سبک‌های سه‌گانه از طریق تحلیل عامل تأییدی، تأیید شده است. ضرایب پایایی

مقیاس نیز از طریق روش آلفای کرونباخ باری خرده‌مقیاس‌های هشت‌گانه از ۰/۷۴ تا ۰/۹۰ گزارش شده است. ضرایب آلفای خرده‌مقیاس‌ها در پژوهش حاضر نیز از ۰/۶۸ تا ۰/۸۱ است.

### عزت نفس

برای سنجش عزت نفس از مقیاس ۱۰ سؤالی عزت نفس روزنبرگ استفاده شد. این مقیاس توسط روزنبرگ در سال ۱۹۸۷ ساخته شده است و در طیف ۴ درجه‌ای لیکرت از ۳ - ۰ نمره‌گذاری می‌شود. مقیاس دارای ۵ گویه مثبت و ۵ گویه منفی است که حاصل جمع نمره‌های گویه‌های مثبت و نمره‌های معکوس‌شده گویه‌های منفی، میزان عزت نفس فرد را مشخص می‌کند. روایی این مقیاس در فرهنگ ایرانی در مطالعات مختلف تأیید شده است. پایایی آن نیز در پژوهش‌های مختلف به روش بازآزمایی از ۰/۸۲ تا ۰/۸۸ و به روش آلفا ۰/۷۷ تا ۰/۸۸ گزارش شده است (۳، ۲۷). در پژوهش حاضر پایایی آزمون به روش آلفا ۰/۸۳ محاسبه شد.

### نتایج و یافته‌های تحقیق

میانگین، انحراف استاندارد و تعداد افراد در جدول ۱ برحسب وضعیت ورزش (ورزشکار، غیرورزشکار) و در جدول ۲ برحسب میزان عزت نفس (بالا و پایین) گزارش شده است.

جدول ۱ - میانگین و انحراف استاندارد سبک‌های مقابله براساس وضعیت ورزش

انحراف استاندارد	میانگین	تعداد	سطح فعالیت بدنی	سبک مقابله
۴/۲۷	۶۳/۹۹	۲۱۷	ورزشکار	فعال
۷/۸۱	۵۷/۳۱	۲۴۸	غیرورزشکار	
۶/۲۴	۳۹/۹۶	۲۱۷	ورزشکار	فعل پذیر
۳/۷۱	۳۷/۳۰	۲۴۸	غیرورزشکار	
۵/۴۰	۴۲/۶۹	۲۱۷	ورزشکار	نامنعطف
۳/۱۳	۳۶/۱۳	۲۴۸	غیرورزشکار	

جدول ۲ - میانگین و انحراف استاندارد سبک‌های مقابله براساس سطح میزان عزت نفس

سبک مقابله	سطح عزت نفس	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد
فعال	بالا	۲۱۶	۶۳/۵۶	۵/۶۰
	پایین	۲۴۹	۵۷/۷۰	۷/۳۶
فعل پذیر	بالا	۲۱۶	۳۸/۶۸	۵/۶۳
	پایین	۲۴۹	۳۸/۴۲	۴/۸۴
نامنعطف	بالا	۲۱۶	۳۸/۹۰	۵/۸۴
	پایین	۲۴۹	۳۹/۴۴	۵/۰۴

جداول ۱ و ۲، تفاوت‌های میانگین‌های نمونه را برحسب سطح فعالیت بدنی و سطح عزت نفس در سبک‌های مقابله نشان می‌دهد. برای بررسی معنادار بودن تفاوت میانگین‌ها و کنش متقابل از تحلیل واریانس چندمتغیری (MANOVA) استفاده شد. جدول ۳، نتایج آزمون‌های چندمتغیری و تک‌متغیری را برای تأثیرات اصلی و کنش متقابل نشان می‌دهد. مقدار چندمتغیری برای اثر اصلی سطح فعالیت بدنی و نیز اثر اصلی سطح عزت نفس معنادار است. بنابراین بین دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار و نیز دانشجویان با سطح عزت نفس بالا و پایین حداقل در یکی از سبک‌های مقابله تفاوت معناداری وجود دارد. معناداری چندمتغیری کنش متقابل نیز گویای این است که دست کم در یکی از سبک‌های مقابله بین سطح فعالیت بدنی و سطح عزت نفس کنش متقابل معنادار است. برای تعیین اینکه در کدامیک از سبک‌های مقابله بین ورزشکاران و غیرورزشکاران و نیز بین افراد با سطح عزت نفس بالا و پایین تفاوت وجود دارد و همچنین مشخص کردن اینکه در کدام سبک مقابله بین سطح فعالیت بدنی و سطح عزت نفس کنش متقابل وجود دارد، نتایج تحقیق واریانس برای تأثیرات بین آزمودنی‌ها در ادامه جدول ۳ ارائه شده است.

جدول ۳ - نتایج تحلیل واریانس چندمتغیری دوره‌ها

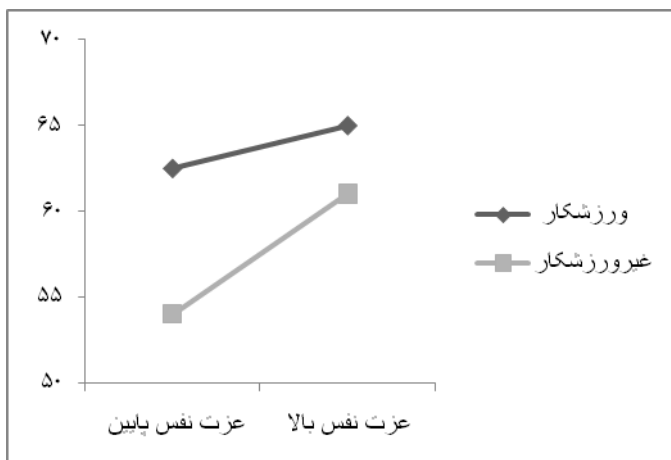
منبع تغییرات	F (۴۵۹ و ۳)	سطح معناداری	متغیر وابسته	مجموع مجزورات	میانگین مجزورات	F (۱ و ۱)	سطح معناداری	توان مشاهده شده
اثر اصلی وضعیت ورزش	۱۱۱/۳۲	۰/۰۰۰	مقابله فعال	۳۹۸۱/۳۴	۳۹۸۱/۳۴	۱۱۹/۴۶	۰/۰۰۱	۱
			مقابله فعل پذیر	۸۰۸/۷۵	۸۰۸/۷۵	۳۱/۴۷	۰/۰۰۱	۱
			مقابله نامنعطف	۴۹۷۲/۴۳	۴۹۷۲/۴۳	۲۸۲/۱۶	۰/۰۰۱	۱
اثر اصلی سطح عزت نفس	۴۴/۲۶	۰/۰۰۰	مقابله فعال	۲۸۳۴/۸۵	۲۸۳۴/۸۵	۸۵/۰۶	۰/۰۰۱	۱
			مقابله فعل پذیر	۰/۶۳	۰/۶۳	۰/۰۲	۰/۸۷۵	۰/۰۵
			مقابله نامنعطف	۲۴۲/۰۳	۲۴۲/۰۳	۱۳/۷۳	۰/۰۰۱	۰/۹۵
کنش متقابل وضعیت ورزش با سطح عزت نفس	۱۲/۷۱	۰/۰۰۰	مقابله فعال	۶۶۶/۷۳	۶۶۶/۷۳	۲۰	۰/۰۰۱	۰/۹۹
			مقابله فعل پذیر	۰/۰۵	۰/۰۵	۰/۰۰۲	۰/۹۶	۰/۰۵
			مقابله نامنعطف	۳۹۷/۲۳	۳۹۷/۲۳	۲۲/۵۴	۰/۰۰۱	۰/۹۹

نکته: آماره F چندمتغیری، براساس آزمون بزرگ‌ترین ریشه به دست آمده است.

ملاحظه جداول ۱ و ۳ نشان می‌دهد که مقابله فعال در افراد با عزت نفس بالا به‌طور معناداری بیش از افراد با عزت نفس پایین است. همچنین افراد با عزت نفس پایین به‌طور معناداری بیشتر از افراد با عزت نفس بالا از سبک مقابله نامنعطف استفاده می‌کنند و در سبک مقابله فعل پذیر بین دو گروه تفاوت معناداری وجود ندارد.

جدول ۳ نشان می‌دهد که در سبک مقابله فعال کنش متقابل معنادار است. با توجه به شکل کنش متقابل (شکل ۱)، کمترین تا بیشترین استفاده از سبک مقابله فعال به ترتیب مربوط به غیرورزشکاران با عزت نفس پایین، غیرورزشکاران با عزت نفس بالا، ورزشکاران با عزت نفس پایین و ورزشکاران با عزت نفس بالاست.

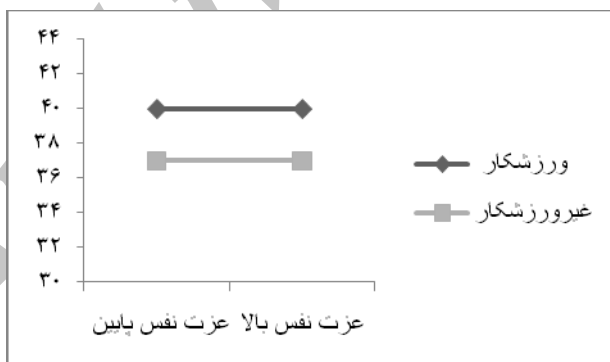




شکل ۱ - کنش متقابل سطح فعالیت بدنی و سطح عزت نفس در سبک فعال

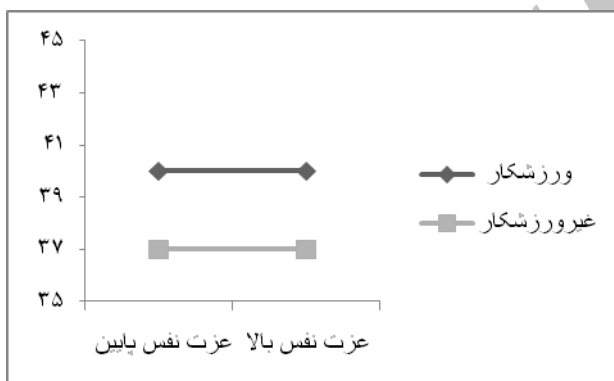
باتوجه به شکل ۲ و جدول ۳ مشخص می شود که کنش متقابل معناداری در سبک مقابله فعل پذیر وجود

ندارد.



شکل ۲ - کنش متقابل سطح فعالیت بدنی و سطح عزت نفس در سبک فعل پذیر

شکل ۳ و جدول ۳ نشان می‌دهد که سطح فعالیت بدنی و سطح عزت نفس افراد در سبک‌های مقابله نامنعطف کنش متقابل دارد. غیرورزشکاران در استفاده از این سبک‌ها تفاوت زیادی ندارند و پس از غیرورزشکاران، بیشترین استفاده از سبک نامنعطف به ترتیب مربوط به ورزشکاران با عزت نفس بالا و در نهایت مربوط به ورزشکاران با عزت نفس پایین است.



شکل ۳ - کنش متقابل سطح فعالیت بدنی و سطح عزت نفس در سبک نامنعطف

## بحث و نتیجه‌گیری

سختکوشی از طریق افزایش اعتماد به نفس، تقویت حس استقلال و خودپيروي، رویکرد فعال و تمرکز توانمندی‌های شناختی، عاطفی و رفتاری و سدسازی در مقابل استرس، یا سبک‌های مقابله‌ای ارتباط دارد (۱) و توجه به سبک‌های مقابله به‌منظور تبیین نشانه‌های سلامت جسمانی و روانشناختی در افراد امری ضروری است. همچنین توجه به موقعیت‌های مؤثر بر راهبردهای مقابله‌ای بیش از پیش اهمیت دارد (۵).

همانگونه که از نتایج این تحقیق برمی‌آید، افراد ورزشکار به‌طور معناداری بیش از افراد غیرورزشکار از سبک‌های مقابله‌ فعال، فعل‌پذیر و نامنعطف استفاده می‌کنند. ورزشکاران، هر سبکی را با توان بیشتری به‌کار

می‌برند. اساس انتخاب هر سبک به عوامل اساسی و پایه بستگی دارد. از جمله این عوامل به جنس، نژاد و عوامل مؤثر بر ویژگی‌های روانی هر یک از افراد (محیط، آموزش و ...) می‌توان اشاره کرد. پس هر یک از افراد با توجه به ویژگی‌هایشان، سبکی را انتخاب می‌کنند، حال سبک انتخاب شده تحت تأثیر عواملی قرار گرفته که این عوامل به عوامل محیطی نزدیک‌تر بوده و از عوامل فردی دورتر می‌شود. یعنی سبک انتخابی پس از انتخاب تحت تأثیر عوامل بیرونی قرار می‌گیرد (۷). بنابراین ورزشکاران به دلیل اینکه استرس بیشتری را در حین اجراهای ورزشی و مسابقات تجربه می‌کنند، سازگاری بیشتری با موقعیت‌های استرس‌زا کسب می‌کنند و توان بیشتری برای مقابله با استرس خواهند داشت. بر این اساس می‌توان این فرضیه را مطرح کرد که ورزش از طریق افزایش شدت مقابله ورزشکاران موجب افزایش سلامت روان آنان می‌شود. دیامانتو پولویو (۲۰۰۷) عنوان می‌کند فعالیت بدنی رابطه مثبتی با مقابله موفق و سازگاری با تنیدگی دارد (۱۴) که با یافته‌های این تحقیق همراستاست. بررسی متون مربوط به اثر فعالیت بدنی بر ویژگی‌های روانشناختی مانند تنیدگی، افسردگی و ... نشان می‌دهد که همواره فعالیت بدنی تأثیر معناداری در کاهش این ویژگی‌ها دارد (۴، ۱۴، ۱۷).

نتایج نشان می‌دهد که مقابله فعال در افراد با عزت نفس بالا به‌طور معناداری بیش از افراد با عزت نفس پایین است، یعنی افرادی که عزت نفس بالایی دارند، در مقابله با استرس به‌طور جدی به مقابله می‌پردازند و در مقابل مغلوب شدن در برابر استرس به‌خوبی عمل می‌کنند. به دلیل اینکه عزت نفس گرایش مثبتی است که فرد به خود دارد و این گرایش ناشی از نحوه ارتباط فرد با نشانه‌های عوامل بیرونی است، پس افراد در تشخیص علائم استرس محیطی به‌طور متفاوتی عمل می‌کنند. فردی که دارای عزت نفس بالایی است، نشانه‌های محیطی استرس‌زا را طوری انتخاب می‌کند که توان پاسخ دادن به آن را داشته باشد. بنابراین فرد با عزت نفس بالا نشانه‌های بیشتری را در حیطه انتخاب دارد که این خود مقابله فعالانه‌تری را می‌طلبد. بنابراین افراد دارای عزت نفس بالا در مقابله با استرس فعالانه‌تر عمل می‌کنند (۲۸).

سوارس و گروسی<sup>۱</sup> (۲۰۰۰) نیز در تحقیقی نشان دادند که تعامل مثبت و معناداری بین مقابله فعال و عزت نفس وجود دارد (۲۹). کلینگ و دیگران<sup>۲</sup> (۱۹۹۹) نیز اذعان داشتند عزت نفس بالا با راهبردهای سازگاری سازگاری کارآمد مرتبط است و همبستگی مثبتی را بین عزت نفس و سازگاری یا برنامه‌ریزی فعال گزارش کردند

1 - Soaress & Grossi

2 - Kling & et al

(۲۰). تحقیقات نشان می‌دهد که عزت نفس به گونه مثبتی با سطوح بالای بهزیستی روانی و مقابله معطوف به حل مسئله ارتباط دارد. همچنین عزت نفس بالا با استفاده از سبک‌های موفق در رابطه است (۳۳). محققانی مانند کمپل و لاوالی<sup>۱</sup> (۱۹۹۳) نیز نتایج همسویی را گزارش کردند و نشان دادند عزت نفس تأثیر نیرومندی بر توانایی مقابله با تنیدگی دارد (۱۱).

افراد با عزت نفس ضعیف به‌طور معناداری بیشتر از افراد با عزت نفس بالا از سبک مقابله نامنعطف استفاده می‌کنند. این افراد توانایی مقابله با استرس را در خود نمی‌بینند، همانگونه که ذکر شد، این افراد نشانه‌های کمتری از عوامل استرس‌زای محیطی را درک می‌کنند و در تشخیص عوامل مؤثر مقابله با استرس ناتوانند. بنابراین توانایی خود را در حد پایینی ارزیابی می‌کنند و پس از انتخاب عامل یا نشانه‌های خاص استرس، نشانه‌های دیگر را تشخیص نمی‌دهند. بنابراین با همان نشانه‌های قبلی دست به مقابله می‌زنند که این امر توانایی آنها را در ارتباط با همه عوامل کاهش می‌دهد (۲۸). بنابراین در پی گریز از مقابله با استرس هستند که این خود به آسیب‌پذیری بیشتر این دسته از افراد در مقابل استرس منجر می‌شود. از این یافته می‌توان نتیجه گرفت که چنانچه عزت نفس به هر دلیلی ضعیف باشد، سلامت روانی فرد را تهدید می‌کند. با توجه به نتایج حاصل از تحقیق آنتونوفسکی که عنوان می‌کند عزت نفس عامل حمایتی در افزایش مقاومت فرد نسبت به تنیدگی است (۸)، پیشنهاد می‌شود برای افزایش سطح سلامت این دسته از افراد با استفاده از راهبردهای مناسب، سطح عزت نفس این افراد افزایش یابد. در این راستا، محققان همبستگی مثبتی را میان عزت نفس و مقابله فعال و همبستگی منفی را بین عزت نفس و سبک‌های مقابله اجتنابی گزارش کردند (۱۲). لو<sup>۲</sup> (۲۰۰۲) نشان داد که در میان دانشجویان پرستاری مقطع کارشناسی، بین تنیدگی مزمن، رفتار اجتنابی و عزت نفس رابطه منفی وجود دارد (۲۴).

پژوهش حاضر نشان داد در سبک مقابله فعل‌پذیر بین دو گروه با عزت نفس متفاوت، تفاوت معناداری وجود ندارد. همان‌طور که در مقدمه ذکر شد، سبک فعل‌پذیر شامل سه زیرمجموعه انحراف توجه، اجتناب‌شناختی و تسلیم است. یعنی عزت نفس فرد عامل تعیین‌کننده‌ای در استفاده از این سبک‌ها نیست. تحقیق پیرلین<sup>۳</sup>

1 - Campbell & Lavalee

2 - Lo

3 - Pearlın

(۱۹۷۸) و توئیتس<sup>۱</sup> (۱۹۹۵) نشان داد که افراد با عزت نفس ضعیف نسبت به افراد با عزت نفس بالا بیشتر از مقابله اجتنابی استفاده می کنند (۲۵، ۳۳).

بررسی جدول ۳ نشان می دهد که در سبک مقابله فعال کنش متقابل معنادار است. باتوجه به نمودار کنش متقابل (نمودار ۱)، کمترین تا بیشترین استفاده از سبک مقابله فعال به ترتیب به غیرورزشکاران با عزت نفس پایین، غیرورزشکاران با عزت نفس بالا، ورزشکاران با عزت نفس پایین و ورزشکاران با عزت نفس بالا مربوط است. یعنی ورزش کردن به همراه داشتن عزت نفس بالا امکان استفاده فرد از سبک مقابله فعال را افزایش می دهد. دلیل این موضوع همانگونه که ذکر شد، در تأثیری است که ورزش در سازگاری با استرس و پذیرش عوامل استرس زا و مقابله فعال با آن دارد و عزت نفس در انتخاب بیشتر نشانه های محیطی مرتبط با استرس و انتخاب بهترین نشانه ها نقش دارد. پرواضح است که تعامل این دو عامل در انتخاب سبکی فعال در مقابله با استرس اثر افزایشی داشته باشد (۲۸). در برخی تحقیقات به طور ضمنی به ارتباط بین مقابله با تنیدگی و عزت نفس با فعالیت بدنی اشاره شده است، به طوری که برایان و هوگز (۲۰۰۷) پیشنهاد کردند که بین عزت نفس، عملکرد قلبی - عروقی و بهبود سازگاری ارتباط وجود دارد (۱۸). نتایج تحقیق دیامانتوپولوا<sup>۲</sup> (۲۰۰۷) نشان داد فعالیت بدنی رابطه مثبتی با مقابله مثبت در مقابله با تنیدگی دارد (۱۴). انشل<sup>۳</sup> (۱۹۹۶) نیز بیان کرد سبک مقابله در ورزشکاران علاوه بر ویژگی های شخصیتی به موقعیت های خاص تنش زا نیز مربوط است (۴).

شکل ۳ و جدول ۳ نیز نشان می دهد که سطح فعالیت بدنی و عزت نفس افراد در سبک های مقابله نامنعطف کنش متقابل دارد. غیرورزشکاران در استفاده از این سبکها تفاوت زیادی ندارند و ورزشکاران از این سبک کمتر استفاده می کنند. بیشترین استفاده از سبک نامنعطف به ترتیب در ورزشکاران با عزت نفس پایین و پس از آن در ورزشکاران با عزت نفس بالا مشاهده می شود. این مسئله نشان می دهد که عزت نفس در استفاده از این سبک در ورزشکاران مؤثر است. باتوجه به آنچه گفته شد، ورزشکار هر سبکی را که انتخاب کند در پی تقویت استفاده از آن است. حال ورزشکاری که عزت نفس ضعیفی دارد، نشانه های استرس در محیط را درک می کند که موجب می شود سبک مقابله نامنعطف را انتخاب کند. پس ورزش موجب تثبیت ویژگی می شود. عزت نفس، انتخاب

1 - Thoits

2 - Diamantopoulov

3 - Anshel

سبک را با مشکل روبه‌رو می‌کند و فرد را با چالشی نو مواجه می‌کند (۲۸). بنابراین پیشنهاد می‌شود برای کاهش این سبک، باید عزت نفس را در ورزشکاران ارتقا دهیم.

به‌طور کلی نتایج این پژوهش به این نکته اشاره می‌کند که وضعیت ورزش و عزت نفس بالا در بهبود شیوه‌های مقابله با تنیدگی مؤثر است. پیشنهاد می‌شود برای افزایش سلامت روانی افراد با تشویق آنها به ورزش و استفاده از راهکارهای مناسب، به افزایش عزت نفس افراد اقدام شود.

## منابع و مأخذ

۱. دادستان، پری‌رخ، عسگری، علی. حاجی‌زادگان، مرضیه. (۱۳۸۸). "خانواده راهبردهای مقابله‌ای: تحلیل عاملی تأییدی سلسله‌مراتبی مقیاس ایرانی مقابله". مجله روانشناسی معاصر، دوره چهارم، شماره ۱، ص ۱۸ - ۳.
۲. دادستان، پری‌رخ، عسگری، علی. حاجی‌زادگان، مرضیه. (۱۳۸۴). "گسترش یک مقیاس راهبردهای مقابله‌ای در دانشجویان: دو فرم موازی". فصلنامه روانشناسان ایرانی، سال چهارم، شماره ۱۵، ص ۲۳۳ - ۲۱۷.
۳. مسعودنیا، ابراهیم. (بهار ۱۳۸۷). "مقایسه دانشجویان با سطوح مختلف عزت نفس از لحاظ سبک‌های مقابله با استرس". مجله علوم تربیتی و روانشناسی، دوره سوم، سال پانزدهم، شماره ۱، ص ۹۸ - ۸۱.

4. Anshel, M. (1996). "Coping style among adolescent competitive athletes". *The journal of social psychology*, 136, PP: 311-323.

5. Anshel, M. H., Kang, M., and Miesner, M. (2010). "The approach – avoidance framework for identifying athletes' coping style as a function of gender and race". *Scandinavian journal of psychology*, 51, PP:341-349.

6. Anshel, M.H., and Si, G. (2008). "Coping styles following acute stress in sport among elite Chinese athletes: a test of trait and transactional coping theories". *Journal of Sport Behavior*, 31 (1), PP: 3-21.

7. Anshel, M.H., and Sutarso, T. (2007). "Relationships between sources of acute stress and athletes coping style in competitive sport as a function of gender". *Psychology of Sport and Exercise*, 8, PP:1-24.

8. Antonovsky, A. (1979). "Health, stress and coping". San Francisco: Jossey – Bassapp. 1, PP:222-223.

9. Bahramizde, H., and Beharat, M.A. (2010). "The impact of styles of coping with stress on sport achievement". *Procedia spocial and behavioral sciences*, 5, PP:764-769.

10. Beehr, T.A. and McGrath, J.E. (1996). "The methodology of research on coping: conceptual, strategic and operational – level issues". In M. Zeindner, and N.S. Endler (Eds). *Handbook of coping: theory, research, application*, New York: Wiley. PP:65-82.

11. Campbell, J.D., and Lavalee, L.F. (1993). "Who am I? the role of self – concept confusion in understanding the behavior of people with low self – esteem". In R. F. Baumeister (ED.), *self – esteem: the puzzle of low self – regard*, New York: Plenum Press, PP: 3-20.

12. Carver, C.S., Scheier, M. E., and Weintraub, J.K. (1989). "Assessing coping strategies: a theoretically based approach". *Journal of personality and social psychology*, 56,PP: 267-283.

13. Conner – Smith, J.K., and Saltzman, H. (2000). "Responses to stress in adolescence. Measurement of coping and involuntary stress responses". *Journal of consulting and clinical psychology*, 68:PP: 976-992.

14. Diamantopoulou E, papaianou A. (2007). "Differences in physical activity, depression and coping stress strategies for children with chronic illness". *Inquiries in sport and physical education*. 5 (2), PP:215-225.

15. Endler, N.S., Parker, J.D. (1990). "Multidimensional assessment of coping: a critical evaluation". *J Pers Soc Psychol*. 58(5), PP:844-54.

16-Folkman, S., Schaefer, C., Lazarus, R. S. (1979). "Cognitive processes as mediators of stress and coping". London, England: Wiley, PP:265-298.

17-Gallahue, D., Ozmun JC. (2002). "Understanding motore development: Infants, Children, Adolescents, and Adults with PowerWeb". 5th .Ed. McGraw-Hill. Boston.

18-Hughes B. M. (2007). "Self-esteem, performance feedback, and cardiovascular stress reactivity". *Anxiety, Stress, & Coping*, 20(3), PP: 239\_252.

19-Karademas, E. C., & Kalantzi-Azizi, A. (2004). "The stress process, self-efficacy expectations, and psychological health". *Journal of Personality & Individual Differences*, 37,PP: 1033-1043.

20-Kling, K. C., Hyde, J. S., Showers, C. J., & Buswell, B. N. (1999). "Gender differences in self-esteem: A meta-analysis". *Journal of Psychological Bulletin*, 125, PP: 470-500.

21-Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). "Stress, appraisal, and coping". New York: Speinger.

22 -Lazarus, R. S., & Launier, R (1987). "Stress-related transactions between person and environment". In L. A. Pervin & M. Lewis (Eds.), *Internal and external determinants of behavior* . 1, PP:287-327.

23-Leventhal, H., Nerenz, D., Strauss, A. (1982). "Self-regulation and the mechanisms for symptom appraisal". New York: Neale Watson. 3, PP:55-86.

24-Lo, R. (2002). "A longitudinal study of perceived level of stress, coping and self-esteem of undergraduate nursing students: An Australian case study". *Journal of advanced Nursing*, 39 (2),PP: 119-126.

25-Pearlin, L. I., & Schooler, C. (1978). "The structure of coping". *Journal of Health and Social Behavior*, 19,PP: 2-21.



26-Roth, S., & Cohen, L. J. (1986). "Approach, avoidance, & coping with stress". *Journal of Medical Psychology*, 41, PP:813-819.

27-Rosenberg, M., Schooler, C., Schoenbach, C., & Rosenberg, F. (1995). "Global self-esteem and specific self-esteem: Different concept, different outcomes". *American Sociological Review*. 60, PP:141-156.

28- Schram, K., Perski, A., Grossi, G., & Simonsson-Sarnecki, M. (2011). "Stress symptoms among adolescents: The role of subjective psychosocial conditions, lifestyle, and self-esteem". *Journal of Adolescence*, 34, PP: 987-996.

29-Skinner, E.A., & Zimmer-Gembeck, M. J. (2007). "The development of coping". *The Annual Review of Psychology*. 58, PP:119-144.

30-Soaress J, Grossi G.(2000). "The Relationship between Levels of Self-Esteem, Clinical Variables, Anxiety: Depression and Coping among Patients with Musculoskeletal pain". *Occupational therapy*.7, PP: 87-95.

31-Suonp, E, Kresanov K, Ouwinen-Birgerstam P, Piha J. (1989). "Self-concept of Finnish children on the second grade of normal elementary school". *Acta Paedopsychiatr*. 52, PP:157-64.

32- Sutarso, T., & Jubenville, C. (2009). "Racial and Gender Differences on Source of Acute Stress and Coping Style Among Competitive Athletes". *The Journal of Social Psychology*, 149(2), PP: 159-177.

33-Thoits, P. A. (1995). "Stress, coping, and social support processes: where are we? What next?" *Journal of Health and Social Behavior*, 35, PP:53-79.

34-Yoo, H.C., & Lee, R.M. (2005). "Ethnic, identity and approach type coping as moderators of the racial discrimination/well-being relation in Asian Americans". *Journal of Counseling Psychology*. 52, PP:497-506.