

# مقایسه روش‌های مقابله با استرس در ورزشکاران رشته‌های انفرادی تیم‌های ملی ایران

۱۵۵

تاریخ دریافت: ۸۸/۱۱/۱۸  
تاریخ تصویب: ۸۹/۹/۸

❖ دکتر رحیم رضائی‌نژاد؛ دانشیار دانشگاه گیلان\*  
❖ مهریه پناهی؛ کارشناس ارشد مدیریت دانشگاه گیلان  
❖ ❖ محمد ریحانی؛ کارشناس ارشد مدیریت دانشگاه گیلان

## چکیده:

هدف این تحقیق عبارت است از مقایسه انواع روش‌های مقابله با استرس در ورزشکاران رشته‌های انفرادی تیم‌های ملی ایران و ورزشکاران زن و مرد در گروه‌های سنی مختلف. روش نمونه‌گیری تمام شمار بود. ۳۴۰ ورزشکار ۲۳ رشته ورزشی در اردوی تیم‌های ملی کشور، و ۲۷۶ ورزشکار (۸۱ درصد جامعه آماری) در تحقیق حاضر شرکت کردند. ابزار این تحقیق پرسشنامه استاندارد cope-revised بود که مخصوص سنجش روش‌های مقابله با استرس ورزشکاران حرفه‌ای است. این ابزار، چهار سؤال را در مقیاس چهار ارزشی لیکرت (از هرگز=۱ تا همیشه=۴) دربرمی‌گرفت. همچنین، در تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون‌های آماری فریدمن، ویلکاکسون، یومن ویتنی، و کروسکال والیس در سطح معناداری  $P \leq 0/05$  استفاده شد. نتایج تحقیق نشان داد ورزشکاران تیم‌های ملی به ترتیب از روش مقابله انطباق، رویارویی، خودتنبیهی، خودیاری، و اجتناب استفاده می‌کنند. با اینکه ورزشکاران بالاتر از سی سال، بیش‌تر روش مقابله رویارویی و خودتنبیهی را به کار می‌برند، ولی تفاوت معناداری بین روش‌های مقابله ورزشکاران کم‌سابقه و باسابقه مشاهده نشد. به‌طور کلی، روش مقابله با استرس مسئله‌محور در کل ورزشکاران تیم‌های ملی انفرادی متداول‌تر از روش مقابله با استرس هیجان‌محور بود. همچنین ورزشکاران مرد بیش از ورزشکاران زن از روش مقابله با استرس هیجان‌محور استفاده می‌کردند.

واژگان کلیدی: رشته‌های انفرادی، روش‌های مقابله با استرس، ورزشکاران نخبه

\* E.mail: rramzani@guilan.ac.ir

## مقدمه

با کوتاه‌مدت، تعادل هیجانی آن‌ها را از بین می‌برد (۴۰). از نظر دنیل (۱۴) ورزش حرفه‌ای همیشه استرس‌زاست و تاکنون بسیاری از عوامل استرس‌زا

در ورزش قهرمانی و حرفه‌ای، استرس زیادی در ورزشکاران وجود دارد که به صورت بلندمدت

(مقابله مسئله‌محور<sup>۲</sup>) نامیدند. روش مقابله با استرس مسئله‌محور به تلاش‌های شناختی و رفتارهایی گفته می‌شود که ورزشکار می‌کوشد تا منبع استرس را تغییر دهد. ولی در روش مقابله با استرس هیجان‌محور فرد می‌کوشد تا آثار و پیامدهای ناخواسته بدنی و هیجانی مرتبط با استرس را کاهش دهد (۱۳).

محققان دیگری بر اساس چارچوب نظری لازاروس و فالکمن (۳۵) برخی روش‌های مقابله با بارور و کارآمد (مانند مسئله‌محور) و برخی روش‌ها را نابارور و ناکارآمد (مانند اجتناب‌محور) معرفی کردند. در مقابله اجتناب‌محور یا بازدارنده ورزشکار منبع استرس را نادیده می‌گیرد و با فاصله گرفتن فیزیکی یا روانی از آن می‌کوشد آثار یا پیامدهای منفی آن را کاهش دهد (۴۷).

انشل (۱۶)، روان‌شناس ورزشی معروف، هر کدام از دو روش اصلی مقابله مسئله‌محور و هیجان‌محور را به دو روش فرعی مقابله رفتاری و شناختی تقسیم کرد. از نظر او ورزشکار در استفاده از این روش‌ها به صورت فعال (مستقیم) و غیر فعال (اجتناب) عمل می‌کند. در مقابله شناختی فعال، ورزشکار به خودگویی مثبت یا به تفکر و ارزیابی مثبت از محرک استرس مشغول می‌شود، ولی در مقابله شناختی غیر فعال یا اجتنابی، ورزشکار موقعیت را به طور موقت نادیده می‌گیرد. در مقابله رفتاری فعال ورزشکار به دنبال کمک و حمایت از دیگران است و نهایتاً در مقابله رفتاری اجتنابی، برای دوری از پیامدهای منفی استرس خود را با فعالیت و عمل دیگری مشغول می‌سازد (۴۲، ۱۳).

در ورزشکاران شناسایی شده‌اند. عواملی مانند نتیجه بازی، درک منفی از توانایی، عوامل سازمانی و تیمی، انتظارات، احتمال شکست، خستگی، فشار بازی، آسیب دیدگی، و سفر عوامل استرس‌زای ورزشکاران معرفی شده‌اند (۴۵، ۴۳، ۳۹، ۳۷، ۳۲، ۲۷، ۲۲، ۱۰). به دلیل وجود منابع و محرک‌های بی‌شمار استرس‌زا، ورزشکاران برای مدیریت و کنترل استرس از روش‌های مقابله با استرس استفاده می‌کنند. این روش‌ها، شامل تمامی تلاش‌های شناختی و رفتاری است که برای رویارویی، کاهش، یا تعدیل آثار و پیامدهای منفی استرس به کار گرفته می‌شوند (۳، ۱).

موضوع مقابله با استرس از دهه ۱۹۸۰ میلادی و با نوشته‌های پرلین و شولر (۱۹)، موس (۱۹۸۰)، و لازاروس و فالکمن (۳۵) رونق یافت (۳۳). در مطالعات ورزشی نیز لازاروس و فالکمن (۳۵) اولین بار مقابله با استرس در ورزشکاران را مانند سایر مشاغل بررسی کردند، به طوری که هم‌اکنون الگوها و روش‌های متفاوتی برای مقابله با استرس در ورزش شناسایی شده است (۴۰). این الگوها بسیار متنوع و گاهی کاملاً فردی‌اند، ولی زمینه‌های نظری مفیدی را برای تحقیق و بررسی ابعاد مختلف استرس، ارزیابی شناختی استرس، روش‌های مقابله، منابع حمایت، عوامل محیطی، تفاوت‌های فردی، و کارایی انواع مقابله ایجاد کرده‌اند.

پرلین و شولر (۱۹) ابتدا سه روش مقابله را کنترل عواطف منفی، تغییر معنا و ارزش رویداد، و تغییر موقعیت استرس معرفی کردند. لازاروس و فالکمن (۳۵) دو روش اصلی مقابله را تمرکز بر احساس (مقابله هیجان‌محور<sup>۱</sup>) و تمرکز بر مسئله

1. emotion-focused coping

2. problem-focused coping

در روش مقابله انطباق یا سازگاری، با تغییر مفهوم عامل استرس‌زا سروکار دارد و می‌کوشد به تمام رویدادها و مسائل استرس‌زا خوشبین باشد و آن‌ها را بپذیرد.

روش مقابله اجتنابی پاسخ‌هایی را دربرمی‌گیرد که ورزشکار برای حل مسئله از طریق نادیده‌انگاری و بی‌اهمیت دانستن آن تمام توجه خود را به فعالیت‌های ورزشی معطوف می‌سازد (۷).

در روش مقابله خودتنبیهی، هیجانات خود را کنترل می‌کند تا بتواند اثر محرک‌های ناخواسته فیزیکی و احساسی را کاهش دهد (۷).

گاگن و زاگرم (۱۳) سه روش اول مقابله را مسئله‌محور و دو روش دیگر را مقابله هیجان‌محور نامیدند. استفاده از این روش‌ها در بسیاری از موقعیت‌های ورزشی به بهبود عملکرد و کارآیی ورزشکار منجر می‌شود (۱۴). با اینکه درباره روش‌های مقابله گروه‌های ورزشی مختلف تحقیقات بسیاری انجام گرفته است (۳۹، ۱۲، ۷، ۸، ۵)، ولی در سال‌های اخیر به روش‌های مقابله با استرس در ورزشکاران نخبه رشته‌های تیمی و انفرادی توجه زیادی شده است (۴۰، ۱۶، ۱۱، ۲). گروهی از محققان اولویت به کارگیری روش‌های مقابله رویارویی را میان ورزشکاران رشته‌های مختلف ورزشی نشان داده‌اند، اما گروهی دیگر شیوه مقابله اجتنابی را رایج‌تر دانسته‌اند (۴۷، ۴۶، ۳۸، ۳۰، ۲۴). البته برخی محققان استفاده از هر دو روش رویارویی و اجتنابی را گزارش کرده‌اند (۴۴، ۵).

محققان دیگری نیز مقابله مسئله‌محور و روش‌های

یو (۴۷) با توجه به فرهنگ ورزشکاران کره‌ای - علاوه بر روش مقابله هیجان‌محور، مسئله‌محور، و اجتناب‌محور - روش دیگری را به نام روش شهودی<sup>۱</sup> شناسایی کرد که به توکل، امید، خوش‌بینی و اعتقادات مذهبی مربوط می‌شود. اخیراً، اندلر و پارکر (۲۳)، در تقسیم‌بندی دیگری، روش‌های مقابله با استرس مسئله‌محور را روشی وظیفه‌محور<sup>۲</sup> می‌دانند که در مقابل دو روش مقابله اجتناب‌محور و هیجان‌محور قرار دارد.

در تحقیقات جدید، روش‌های متنوعی برای مقابله با استرس در ورزشکاران شناسایی شده است که محدودیت دو روش مقابله مسئله‌محور یا اجتناب‌محور را ندارد. در همین رابطه، گاگن و زاگرم (۱۳) پنج روش مقابله با استرس را در دو بعد «هیجان‌محور و مسئله‌محور» قرار داده‌اند. در واقع، این دو روش را به روش‌های فرعی و خاصی تقسیم‌بندی کرده‌اند که روش‌های مقابله خودیاری، رویارویی، انطباق، اجتناب، و خودتنبیهی در این پیوستار قرار می‌گیرند.

در روش مقابله خودیاری، فرد برای تعدیل اثر عوامل استرس‌زا در رسیدن به هدف در موقعیت استرس‌زا، مستقیماً وارد عمل می‌شود و می‌کوشد که خود را در سایه حمایت دیگران قرار دهد و در مورد مشکل و مسئله با دیگران در تعامل باشد.

در روش مقابله رویارویی ورزشکار به یک جنبه از موقعیت یا محرک توجه می‌کند و در هنگام مواجهه به آن نزدیک می‌شود، تجربیات گذشته را بررسی می‌کند، واقعیت را می‌پذیرد، و برای یافتن چیزی مثبت و مطلوب آن رویداد را مجدداً سازماندهی می‌کند (۵).

1. Transcendence Coping

2. Task Oriented

قهرمانی سطح بالای کشور بررسی نشده است. نتایج مطالعات تطبیقی یو (۴۷)، و انشل (۱۶) نقش تفاوت‌های فرهنگی را در ورزشکاران کشورهای مالزی، چین، مکزیک، و استرالیا، و مطالعات ادگیسان (۱۴) نیز در ورزشکاران فرانسوی و آمریکایی نشان می‌دهند. به ویژه اینکه انشل (۱۶) بیان می‌کند این موضوع کمتر در ورزشکاران آسیایی بررسی شده است.

بنابراین، با توجه به پیشرفت و حرفه‌ای شدن رشته‌های مختلف ورزشی در ایران، بررسی تفاوت‌های خاص فرهنگی ضروری است. همچنین، در بررسی ما، در جریان مصاحبه رضانی‌نژاد با بسیاری از ورزشکاران قهرمان رشته‌های انفرادی شاغل به تحصیل در یکی از دانشگاه‌های دولتی کشور، آشکار شد که استرس عاملی مهم و مختل‌کننده عملکرد ورزشکاران به ویژه در سطوح بین‌المللی است. بنابراین، لازم است به روش‌های مقابله با استرس در ورزشکاران ملی بیش‌تر توجه شود، تا ضمن افزایش آگاهی و دانش مربیان و به ویژه ورزشکاران، بتوان از روش‌های متفاوت و متنوع، و با کارایی بیش‌تر، برای رویارویی با استرس فراوان ورزشی استفاده کرد.

با وجود نتایج متناقض در تحقیقات مختلف و احتمال تأثیر نوع رشته ورزشی و عوامل فرهنگی، به نظر می‌رسد که موقعیت‌ها و شرایط گوناگون دیگری نیز مانند تجربه، سطح قهرمانی، و سابقه ورزشی بر استفاده از نوع خاصی از روش مقابله با استرس اثرگذار باشند.

از طرف دیگر، این موضوع بیش‌تر در ورزش‌های تیمی بررسی شده است (۳۷، ۳۲، ۲۲، ۱۱، ۷، ۵، ۲)،

شناختی را در ورزشکاران حرفه‌ای رشته‌های انفرادی نشان داده‌اند (۴۰، ۳۷، ۱۳). گیاکوبی و همکارانش (۴۳) معتقدند که روش‌های رویارویی برای غلبه بر تمامی استرس‌زاهای عمده متداول‌ترند، در حالی که روش‌های مقابله اجتنابی را فقط برخی بازیکنان به کار می‌گیرند.

فالکمن و لازاروس (۱۷) معتقدند ورزشکاران بیش‌تر از روش انطباقی برای مقابله با استرس استفاده می‌کنند، در صورتی که لی‌گرا (۷) نشان داد مقابله مسئله‌محور برای غلبه بر استرس روش سازنده و سازگاری است که ورزشکار با توجه به شرایط محیط از آن استفاده می‌کند.

تحقیقات زیادی در زمینه مقابله با استرس ورزشکاران رشته‌های مختلف صورت گرفته است که هر یک روش‌های متنوع و خاصی را برای مقابله با استرس در ورزشکاران معرفی کرده‌اند (۳۷، ۳۱، ۲۹، ۲۸، ۲۲). البته، با مطالعه این تحقیقات می‌توان روش‌های مقابله متداول و متنوع را در ورزش‌های انفرادی شناخت و به روش‌های محدودتری طبقه‌بندی کرد یا کارآمدی آن‌ها را تفکیک نمود (۲۰، ۱۷).

در زمینه مقابله با استرس ورزشکاران در ایران نیز به تازگی تحقیقاتی صورت گرفته که تعداد آن‌ها محدود بوده است. این تحقیقات فقط دو روش مقابله اصلی را در ورزشکاران غیرحرفه‌ای بررسی کرده‌اند، ولی هنوز کاملاً روشن نشده است که در دو روش اصلی مقابله مسئله‌محور یا هیجان‌محور، کدام روش‌های فرعی و خاص را ورزشکاران بیش‌تر استفاده می‌کنند (۱۲، ۱۱، ۸، ۷، ۵، ۴، ۲).

از طرف دیگر، این موضوع در ورزش

ثبات درونی کل پرسشنامه روی چهل ورزشکار،  $r = 0/82$  و ثبات درونی هر یک از روش‌های مقابله بین  $r = 0/65$  تا  $r = 0/70$  برآورد شد.

پرسشنامه با هماهنگی تمامی فدراسیون‌های ورزشی به هنگام برگزاری اردوی تیم‌ها بین بازیکنان توزیع شد. مدت پاسخگویی سی دقیقه بود. از ۳۴۰ پرسشنامه توزیع شده، ۲۷۶ پرسشنامه کامل (۸۱ درصد جامعه آماری) جمع‌آوری شد و با آزمون‌های آماری کالموگراف-اسمیرنوف، فریدمن، ویلکاکسون، یومان ویتنی، و کروسکال وایس در سطح معناداری  $P \leq 0/05$  تجزیه و تحلیل گردید.

### یافته‌ها

توصیف ویژگی‌های فردی آزمودنی‌های تحقیق نشان داد ۵۰/۲ درصد آن‌ها کمتر از ۲۰ سال داشتند و از ۲۷۶ آزمودنی، ۷۰ نفر زن و ۲۰۶ نفر مرد بودند. همچنین، ۵۰/۸ درصد آزمودنی‌ها کمتر از دو سال و فقط ۹/۵ درصد بیش از هشت سال سابقه حضور در تیم ملی را داشتند. با استفاده از آزمون کالموگراف-اسمیرنوف فرض طبیعی بودن داده‌ها رد شد.

همان‌طور که در جدول ۱ مشاهده می‌کنید، ورزشکاران انفرادی تیم‌های ملی به ترتیب از روش مقابله انطباق، رویارویی، خودتنبیهی، خودیاری، و اجتناب استفاده می‌کردند. با استفاده از آزمون فریدمن مشخص شد تفاوت معناداری بین روش‌های مقابله با استرس بازیکنان وجود دارد. می‌توان بیان کرد که روش مقابله مسئله‌محور (سه روش اول) در این ورزشکاران بیش از روش هیجان‌محور (دو روش آخر) متداول است.

در صورتی که ورزشکاران رشته‌های انفرادی نیز با عوامل استرس‌زای زیادی مواجهند. بنابراین، سؤال اصلی محقق این است که آیا ورزشکاران تیم‌های ملی انفرادی از روش‌های مقابله خاصی استفاده می‌کنند؟ آیا روش مقابله آنان به سن، جنسیت، و سابقه ورزشی وابسته است؟ و در نهایت اینکه اولویت روش‌های مقابله با استرس در ورزشکاران رشته‌های انفرادی تیم‌های ملی چگونه است؟

### روش‌شناسی

بر اساس آمار فدراسیون‌های ورزشی، ۳۴۰ ورزشکار تیم‌های ملی (۸۲ زن و ۲۵۸ مرد) از ۲۳ رشته ورزشی ووشو، کاراته، دوچرخه‌سواری، قایقرانی (کایاک)، پینگ‌پنگ، بدمینتون، کشتی، بوکس، شنا، شیرجه، سه‌گانه، همگانی، غواصی، اسکی، دو و میدانی، شنای موزون، جودو، بیلارد، وزنه‌برداری، تکواندو، تیراندازی، و موی‌تای (رزمی) در اردوهای تیم‌های ملی حضور داشتند. روش نمونه‌گیری تمام شمار بود و همه ورزشکاران جزو نمونه آماری قرار گرفتند. از پرسشنامه اصلاح شده و استاندارد COPE<sup>۱</sup> زاگرمین و گاگن (۱۳) با ثبات درونی  $r = 0/92$  استفاده شد که با چهل سؤال و در مقیاس چهار ارزشی لیکرت از ۱ تا ۴ (۱ هرگز، و ۴ همیشه)، پنج روش مقابله خودیاری، رویارویی، انطباق، اجتناب، و خودتنبیهی را اندازه‌گیری می‌کرد. به سه روش اول، مقابله با استرس مسئله‌محور و دو روش آخر مقابله با استرس هیجان‌محور می‌گویند. این پرسشنامه جدید و مخصوص ورزش حرفه‌ای است که پس از ترجمه، تصحیح، و اعمال نظر ده استاد باتجربه،

#### 1. Cope-revised Questionnaire

جدول ۱. مقایسه روش‌های مقابله با استرس در ورزشکاران تیم ملی

آزمون فریدمن			انحراف معیار	میانگین	شاخص‌ها
Sig	df	خی دو			متغیرها
* / ۰۰۰۰	۴	۴۸۲/۵۳۴	۴/۰۴	۲۰/۳۴	خودیاری
			۳/۷۷	۲۳/۹۸	رویاری
			۳/۶۴	۲۴/۰۶	انطباق
			۳/۷۹	۱۵/۸۸	اجتناب
			۳/۹۶	۲۰/۳۹	خودتنبیهی

\* در سطح  $P \leq 0/05$  معنادار است.

بین روش مقابله با استرس اجتناب با روش خودتنبیهی تفاوت معناداری وجود دارد. به طور کلی، بین روش‌های مقابله با استرس مسئله‌محور و هیجان‌محور در بازیکنان تیم‌های ملی انفرادی تفاوت معناداری مشاهده شد (جدول ۲).

مقایسه روش‌های مقابله با استرس با استفاده از آزمون ویلکاکسون نشان داد بین روش مقابله با استرس خودیاری و روش‌های رویاری، انطباق، و اجتناب؛ بین روش مقابله با استرس رویاری با روش‌های اجتناب و خودتنبیهی؛ بین روش مقابله با استرس انطباق با روش‌های اجتناب و خودتنبیهی؛ و

جدول ۲. آزمون ویلکاکسون در مقایسه روش‌های مقابله با استرس با یکدیگر

احساس‌محور	خودتنبیهی	اجتناب	انطباق	رویاری
	۰/۸۰۴	* / ۰۰۰	* / ۰۰۰	* / ۰۰۰
	* / ۰۰۰	* / ۰۰۰	۰/۷۷۲	رویاری
	* / ۰۰۰	* / ۰۰۰	انطباق	
	* / ۰۰۰	اجتناب		
* / ۰۰۰	مسئله‌محور			

\* در سطح  $P \leq 0/05$  معنادار است.

اطلاعات جدول ۳ نشان می‌دهد که ورزشکاران مرد بیش‌تر از روش اجتناب و خودتنبیهی استفاده می‌کنند و این تفاوت معنادار است. به طور کلی، مردان بیش از زنان از روش مقابله با استرس هیجان‌محور استفاده می‌کنند، ولی در استفاده از روش مقابله با استرس مسئله‌محور تفاوت معناداری میان زنان و مردان مشاهده نشد.

جدول ۳. مقایسه روش‌های مقابله با استرس در ورزشکاران زن و مرد

آزمون یو مان ویتنی		انحراف معیار	میانگین	تعداد	گروه	شاخص‌ها متغیرها
Sig	Z محاسبه شده					
۰/۳۵۲	-۰/۹۳۱	۴/۲۳	۲۰/۰۷	۷۰	زن	خودیاری
		۳/۹۸	۲۰/۴۱	۲۰۵	مرد	
۰/۱۸۶	-۱/۳۲۱	۴/۱۰	۲۳/۵۱	۷۰	زن	رویاریوی
		۳/۶۶	۲۴/۱۵	۲۰۵	مرد	
۰/۸۱۶	-۰/۲۳۳	۳/۸۱	۲۴/۱۱	۷۰	زن	انطباق
		۳/۶۰	۲۴/۰۵	۲۰۵	مرد	
۰/۰۱۵*	-۲/۴۳۷	۳/۴۰	۱۴/۸۲	۷۰	زن	اجتناب
		۳/۸۶	۱۶/۲۲	۲۰۵	مرد	
۰/۰۰۲*	-۳/۱۲۵	۳/۹۶	۱۹/۱۴	۷۰	زن	خودتنبیهی
		۳/۸۹	۲۰/۸۱	۲۰۵	مرد	
۰/۳۹۸	-۰/۸۴۶	۲/۸۹	۲۲/۵۶	۷۰	زن	مسئله‌محور
		۲/۸۷	۲۲/۸۷	۲۰۵	مرد	
۰/۰۰۹*	-۲/۶۰۴	۲/۶۷	۲۰/۸۵	۷۰	زن	هیجان‌محور
		۲/۸۴	۲۱/۸۴	۲۰۵	مرد	

\* در سطح  $P \leq 0.05$  معنادار است.

بیش تر می‌شود. اما، در روش وظیفه‌محور مانند روش مسئله‌محور فرد به دنبال مدیریت زمان و شرایط است. بنابراین، چون در ورزشکاران تیم‌های ملی ایران روش‌های مقابله با استرس مسئله‌محور متداول است، می‌توان نتیجه گرفت که آن‌ها به جای پشت کردن بر استرس با آن برخورد می‌کنند و بر تجزیه و تحلیل وظیفه یا عملکرد خود متمرکز می‌شوند.

یافته‌های تحقیق با مدل‌های نظری مقابله با استرس نیز مقایسه شده است. مثلاً از نظر اندلر و پارکر (۲۳)، روش مقابله با استرس وظیفه‌محور یا در این تحقیق روش مقابله با استرس مسئله‌محور، راهی سازگار و مفید برای اداره شرایط و مقابله است. پس ورزشکاران تیم‌های ملی ایران، از روش‌های مناسب و مفیدی برای مقابله با استرس استفاده کرده‌اند.

به نظر می‌رسد، با توجه به ماهیت رشته‌های انفرادی، ارزیابی‌های شناختی و تمرکز بر مسئله ضروری تر باشد. همچنین، نتایج این تحقیق مطابق با نظریه لازاروس (۳۵) است که روش‌های مقابله انطباق (تمرکز بر جنبه‌های مثبت)، تمرکز بر مسئله، خودیاری و گرفتن حمایت اجتماعی، و ارتباط با دیگران را سبک بارور یا کارآمد نامیده است. از طرف دیگر، روش‌های خودتنبیهی، اجتناب و مخفی کردن مسئله از نظر دیگران، نادیده گرفتن استرس، و دور شدن از استرس و فراموش کردن آن را سبک‌های نابارور و ناکارآمد می‌داند. پس استفاده نکردن از روش مقابله ناکارآمد که در عملکرد زیان‌بخش است، بهتر از استفاده کردن آن است (۳۵). بر اساس این تقسیم‌بندی و به دلیل اولویت روش‌های مقابله انطباق و خودیاری در ورزشکاران تیم‌های ملی انفرادی، سبک بارور و کارآمد بر سبک‌های نابارور و ناکارآمد رجحیت دارد.

بر اساس اطلاعات جدول ۴، فقط در روش‌های مقابله رویارویی و خودتنبیهی بین ورزشکاران با گروه سنی مختلف، تفاوت معناداری وجود دارد. به عبارت دیگر، ورزشکاران بالای سی سال، بیش تر از مقابله رویارویی و خودتنبیهی استفاده می‌کنند. به طور کلی، استفاده ورزشکاران این گروه سنی از مقابله مسئله‌محور و هیجان‌محور بیش از گروه‌های سنی پایین است. ضمناً، با توجه به میزان خستگی دوی (میانگین ۲/۳۲) به دست آمده و سطح معناداری در آزمون کروسکال والیس، در تمامی موارد بین روش‌های مقابله با استرس ورزشکاران با سابقه ملی مختلف تفاوت معناداری مشاهده نشد.

## بحث و بررسی

اطلاعات حاصل از تجزیه و تحلیل داده‌ها نشان داد بین روش‌های مقابله با استرس ورزشکاران تفاوت معناداری وجود دارد و ورزشکاران برای مقابله با استرس از روش مسئله‌محور (انطباق و رویارویی) بیش از هیجان‌محور (روش اجتناب) استفاده می‌کنند. این یافته‌ها با نتایج تحقیق بلیغی (۵)، گیاکویی (۲۷)، انشل (۱۷)، مالیکا و همکارانش (۳۶)، و گلد و همکارانش (۲۹) متناقض است، چون در این تحقیقات، روش مقابله با استرس هیجان‌محور رایج‌ترین شیوه در ورزشکاران بوده است. در صورتی که در تحقیقات مارک (۲۰۰۶)، ویل (۲۰۰۲)، نوبلت (۲۰۰۲)، و ویلکس (۱۹۹۱) روش مقابله با استرس هیجان‌محور در اولویت آخر قرار گرفته است (۲۵) که با نتایج تحقیق حاضر همخوانی دارد.

همچنین، نتیجه این تحقیق با تقسیم‌بندی اندلر و پارکر (۲۳) همخوان است، زیرا آن‌ها روش هیجان‌محور و اجتناب‌محور را نوعی پشت کردن به استرس می‌دانند که باعث افزایش خودتنبیهی، عصبانی شدن، و نگرانی



جدول ۴. مقایسه روش های مقابله با استرس ورزشکاران در سنین مختلف

آزمون کروسکال والیس			انحراف معیار	میانگین	تعداد	گروه	شاخص‌ها متغیرها
Sig	df	خی دو					
.۰/۱۶۶	۳	۵/۰۸۳	۴/۲۲	۲۰/۱۶	۱۳۸	کمتر از ۲۰ سال	خودیاری
			۴/۰۳	۲۰/۰۵	۸۸	۲۱ تا ۲۵ سال	
			۳/۴۳	۲۱/۲۷	۳۶	۲۶ تا ۳۰ سال	
			۳/۵۲	۲۱/۶۱	۱۳	بیش از ۳۰ سال	
.۰/۰۵*	۳	۷/۶۸۵	۳/۷۰	۲۱/۸۱	۱۳۸	کمتر از ۲۰ سال	رویارویی
			۴/۰۲	۲۳/۶۹	۸۸	۲۱ تا ۲۵ سال	
			۳/۶۵	۲۴/۴۷	۳۶	۲۶ تا ۳۰ سال	
			۲/۴۶	۲۶/۳۸	۱۳	بیش از ۳۰ سال	
.۰/۱۹۳	۳	۴/۷۲۸	۳/۴۴	۲۴/۲۴	۱۳۸	کمتر از ۲۰ سال	انطباق
			۴/۰۰	۲۳/۲۴	۸۸	۲۱ تا ۲۵ سال	
			۳/۶۴	۲۴/۶۱	۳۶	۲۶ تا ۳۰ سال	
			۲/۴۸	۲۵/۲۳	۱۳	بیش از ۳۰ سال	
.۰/۵۶۱	۳	۲/۰۵۷	۳/۷۷	۱۵/۶۷	۱۳۸	کمتر از ۲۰ سال	اجتناب
			۴/۱۸	۱۵/۹۶	۸۸	۲۱ تا ۲۵ سال	
			۲/۶۳	۱۶/۳۸	۳۶	۲۶ تا ۳۰ سال	
			۴/۰۹	۱۵/۸۴	۱۳	بیش از ۳۰ سال	
.۰/۰۰۹*	۳	۱۱/۵۳	۳/۹۸	۱۹/۸۵	۱۳۸	کمتر از ۲۰ سال	خودتنبیهی
			۴/۰۸	۲۰/۶۴	۸۸	۲۱ تا ۲۵ سال	
			۳/۱۱	۲۰/۶۹	۳۶	۲۶ تا ۳۰ سال	
			۳/۸۸	۲۳/۵۳	۱۳	بیش از ۳۰ سال	
.۰/۰۴۱*	۳	۸/۲۴۷	۲/۶۸	۲۲/۷۴	۱۳۸	کمتر از ۲۰ سال	مسئله محور
			۳/۲۰	۲۲/۳۶	۸۸	۲۱ تا ۲۵ سال	
			۲/۷۹	۲۳/۴۵	۳۶	۲۶ تا ۳۰ سال	
			۱/۸۸	۲۴/۴۱	۱۳	بیش از ۳۰ سال	
.۰/۰۰۳*	۳	۱۳/۶۸۶	۲/۷۵	۲۱/۳۰	۱۳۸	کمتر از ۲۰ سال	هیجان محور
			۳/۰۵	۲۱/۵۰	۸۸	۲۱ تا ۲۵ سال	
			۲/۳۰	۲۲/۰۷	۳۶	۲۶ تا ۳۰ سال	
			۲/۳۲	۲۳/۹۷	۱۳	بیش از ۳۰ سال	

\* در سطح  $P \leq 0.05$  معنادار است.

ممتاز روش مقابله مناسب محسوب می‌شود و روش مقابله با استرس هیجان‌محور با افت شدید عملکرد همراه است (۳۷). البته، نتایج اکثر تحقیقات مربوط به رشته‌های انفرادی خاص بوده است، در صورتی که در تحقیق حاضر چندین رشته ورزشی انفرادی بررسی شده‌اند و ۷۰ درصد ورزشکاران نیز فقط از شش رشته ورزشی بودند.

همین موضوع سبب شد محقق از مقایسه روش‌های مقابله در رشته‌های مختلف ورزشی صرف‌نظر کند، چون تعداد نمونه‌ها در هر یک از رشته‌ها برای مقایسه از نظر آماری به اندازه کافی نبودند. نتایج این تحقیق نشان داد ورزشکاران مرد از روش هیجان‌محور (اجتناب و خودتنبیهی) بیش از روش مقابله مسئله‌محور استفاده می‌کنند. این نتیجه با تحقیق تصدقی (۷)، سیفج و کرنک (۱۹۹۳)، کارتر و همکارانش (۱۹۹۸)، مک‌این‌تایر (۱۹۹۵)، و انشل (۱۸) همخوانی دارد (۱۵). اما مارک (۲۰۰۶) نشان داد که ورزشکاران هر دو گروه مرد و زن بیش‌تر از روش مقابله با استرس مسئله‌محور استفاده می‌کنند. البته کراکر و گراهام (۱۹۹۵)، جعفری (۸)، بلیغی (۵)، مایکل و همکارانش (۲۰۰۰)، و استرن و همکارانش (۱۹۹۳) بین روش‌های مقابله با استرس ورزشکاران زن و مرد تفاوت معناداری مشاهده نکردند (۲۶، ۳۴).

از طرف دیگر، نتایج تحقیقات پنس‌گارد (۴۱)، رید و همکارانش (۴۳)، اسمیت (۱۹۹۴)، بیلی و وولف (۲۱) نشان داد زنان بیش‌تر از روش مقابله با استرس هیجان‌محور و مردان بیش‌تر از روش مقابله مسئله‌محور استفاده می‌کنند (۴۵، ۱۹). البته، مشخص نیست که این نتایج و تفاوت‌ها به اختلاف

در تقسیم‌بندی دیگری موس و ییلنگیز (۱۹۸۰) روش‌های مقابله را به دو گروه فعال و اجتناب تقسیم کردند که به ترتیب بر مسئله و هیجان تمرکز دارند. بر اساس این تقسیم‌بندی، می‌توان بیان کرد که ورزشکاران این تحقیق، بیش‌تر به روش‌های مقابله فعال تمایل داشتند. این موضوع، با توجه به اولویت سه روش مقابله اول بیش‌تر آشکار می‌شود. مثلاً بررسی دقیق گویه‌های پرسشنامه نشان می‌دهد که در روش مقابله خودیاری، کسب حمایت؛ در روش مقابله رویارویی، تفکر و برنامه‌ریزی؛ و در روش مقابله انطباق، مثبت‌اندیشی و پذیرش روش‌های مقابله فعال محسوب می‌شوند (۵).

به نظر می‌رسد که چون در ورزش‌های انفرادی، اجرا و عملکرد ورزشکار بیش‌تر به توانایی‌های فردی او بستگی دارد و پویایی‌های گروهی کمتر دخیل‌اند، ورزشکاران بر عوامل درونی و عملکرد خود بیش‌تر از عوامل محیطی و بیرونی متمرکز می‌شوند که در این صورت روش مقابله با استرس مسئله‌محور ضروری‌تر است. در بررسی دقیق دلایل احتمالی تناقض در تحقیقات مختلف، بهتر است نتایج تحقیقات ورزشکاران نخبه رشته‌های ورزشی انفرادی را بررسی و مقایسه کنیم.

طبق نظر کراکر (۱۹۸۹)، چون این ورزشکاران با منابع مختلفی از استرس مواجه می‌شوند، راهکارهای مختلف و زیادی را نیز به کار می‌گیرند. بنابراین، نمی‌توان گفت که روش‌های مقابله ورزشکاران این تحقیق، فقط محدود به همین پنج روش است. در تحقیقات گلد و جکسون (۲۹)، دیل (۲۰۰۰)، هالت و هوگ (۲۰۰۳)، و طرفی‌گارد (۱۹۹۵) روش‌های مقابله مسئله‌محور در ورزش‌های انفرادی مختلف و

مشابهی استفاده می کنند.

از طرف دیگر، وجود تناقض در روش های مقابله گروه های سنی مختلف احتمالاً به طبقه بندی گروه های سنی نیز مربوط می شود و کاملاً مشخص نیست که در تحقیقات مختلف به چه گروه های سنی ای جوان، بزرگسال، و مسن گفته شده است. یافته های تحقیق حاضر نشان داد بین ورزشکاران با سوابق ملی متفاوت، در روش های مقابله با استرس تفاوت معناداری وجود ندارد. این نتیجه تقریباً منطبق با نتایج تصدقی (۷) است که نشان داد بین سابقه ورزشکار با روش مقابله با استرس مسئله محور، رابطه پایینی و معناداری وجود دارد. اما، با روش مقابله با استرس هیجان محور رابطه معناداری مشاهده نشد. از طرفی، انشل و همکارانش (۱۸) و گیاکوبی (۲۷) نشان دادند ورزشکاران با سابقه و کم سابقه به ترتیب از روش مقابله با استرس مسئله محور و هیجان محور یا اجتنابی استفاده می کنند.

احتمالاً، دلایل تناقض نتایج به این دلیل است که تفاوت سابقه در ورزشکاران این تحقیق کم بود و ۶۱ درصد آن ها نیز کمتر از ۲ سال سابقه داشتند. بررسی نتایج متعدد و متناقض در زمینه روش های مقابله با استرس نشان می دهد که ممکن است در مقایسه شیوه های مقابله ورزشکاران - به غیر از عوامل سن، جنسیت، وضعیت تأهل، و سابقه - عوامل دیگری مانند، تیپ شخصیتی، وضعیت اشتغال، تجارب شخصی، و ویژگی های رشته ورزشی نیز اثرگذار باشند. مثلاً، در این تحقیق تنوع رشته های ورزشی بسیار زیاد بود و با توجه به توزیع آزمودنی های تحقیق، ۴۰ درصد ورزشکاران از رشته های رزمی بودند. بنابراین، ممکن است این روش ها از نوع

جنسیت یا به سایر متغیرها مانند سطح مهارت، توانایی افراد، و فرهنگ مربوط شود. به طور کلی، بیش تر تحقیقات بر عدم تفاوت در روش مقابله زنان و مردان ورزشکار یا استفاده مردان از روش مقابله هیجان محور تأکید کرده اند.

اطلاعات حاصل از تحقیق حاضر نشان داد که ورزشکاران بالای ۳۰ سال بیش تر از گروه های سنی دیگر از روش های مقابله رویارویی و خود تنبیهی استفاده می کنند و این تفاوت معنادار است. همچنین، در سایر روش های مقابله تفاوت معناداری وجود نداشت. احتمالاً ورزشکاران متأهل در گروه سنی بالاتر از ۳۰ سال قرار دارند و این موضوع سبب تشابه و برتری روش های مقابله با استرس مسئله محور و هیجان محور در هر دو گروه است. به طور کلی، این ورزشکاران از هر دو روش مقابله با استرس مسئله محور و هیجان محور استفاده بیش تری کرده اند. این یافته برخلاف نتایج جعفری (۸) است که معتقد است ورزشکاران بزرگسال بیش تر از روش مقابله با استرس هیجان محور استفاده می کنند.

از نظر فالکمن و همکارانش (۱۹۸۷) ورزشکاران جوان بیش تر از روش مقابله با استرس مسئله محور و افراد بزرگ تر از روش مقابله با استرس هیجان محور (۵) و از نظر هوگ، ویلیامز، و انشل (۱۹۹۷)، افلاطونی (۲)، و استم (۱۹۹۳) ورزشکاران دانشجوی در گروه های سنی بالاتر از روش مقابله با استرس مسئله محور استفاده می کنند که با نتایج این تحقیق همخوانی دارد (۱۷). تصدقی (۷) نشان داد که بین روش های مقابله با استرس و سن رابطه معناداری وجود دارد. در صورتی که بلیغی (۵) و مک کرا (۱۹۸۲) نشان دادند افراد مسن و جوان از روش مقابله

آنان می‌توان برای آموزش ورزشکاران نوجوان و کم‌تجربه استفاده کرد. همچنین، سایر مربیان را نیز با کارآیی این روش‌ها آشنا ساخت تا ورزشکاران را از ناکارآمدی مقابله هیجان‌محور آگاه سازند.

رشته ورزشی، نوع موقعیت، و شرایط بروز محرک استرس‌زا تأثیر پذیرند. با وجود این، شیوع و اولویت روش مقابله با استرس مسئله‌محور در ورزشکاران رشته‌های انفرادی تیم‌های ملی کشور این نوید را می‌دهد که از تجربه

Archive of SID

## منابع

۱. استورا، جین، ۱۳۷۷، تنیدگی یا استرس، بیماری جدید تمدن، ترجمه پریخ دادستان، انتشارات رشد.
۲. افلاطونی، نازنین، ۱۳۸۰، مقایسه شیوه‌های مختلف کنار آمدن با فشار روانی بین ورزشکاران بسکتبالست نخبه و غیر ورزشکاران زن، المپیک، ش ۳ و ۴ (پیاپی ۲)، ص ۴۷-۵۲.
۳. بشارت، محمد علی، ۱۳۸۶، بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس سبک‌های مقابله با استرس ورزشی، المپیک، سال ۱۵، ش ۳ (پیاپی ۳۹)، ص ۹۶-۱۱۶.
۴. بشارت، محمد علی، ۱۳۸۳، تأثیر سبک‌های مقابله با استرس بر موفقیت ورزشی، حرکت، ش ۲۴، ص ۸۷-۱۰۰.
۵. بلیغی، ریحانه، ۱۳۸۶، بررسی شیوه‌های مدیریت استرس در ورزشکاران تیم‌های مختلف ورزشی، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده تربیت بدنی دانشگاه گیلان.
۶. پاول ترور، جی، ۱۳۷۷، فشار روانی، اضطراب و راه‌های مقابله با آن، ترجمه عباس بخشی‌پور، انتشارات آستان قدس رضوی.
۷. تصدقی، زهرا، ۱۳۸۷، مقایسه روش‌های مقابله با استرس در ورزشکاران رشته‌های مختلف ورزشی، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه شمال.
۸. جعفری صدر، محسن، ۱۳۷۸، رابطه بین جنسیت و سبک‌های مقابله با استرس در دانش‌آموزان مراکز پیش‌دانشگاهی تهران، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران.
۹. راس، رندال؛ آلتمایر، آرام؛ الیزابت، ام، ۱۳۷۷، استرس شغلی، ترجمه غلامرضا خواجه‌پور، انتشارات سازمان مدیریت صنعتی.
۱۰. مختاری، پونه؛ و واعظ موسوی، کاظم، ۱۳۸۷، توصیف منابع استرس دو و میدانی کاران تیم ملی معلولان، دومین کنگره بین‌المللی روان‌شناسی کاربردی در ورزش قهرمانی، آکادمی ملی المپیک، ص ۱۴-۱۷.
۱۱. نریمانی، محمد؛ و رفیق ایمانی، سودابه، ۱۳۸۶، مقایسه روش‌های مقابله‌ای در بازیکنان پست‌های مختلف فوتبال، اولین کنگره بین‌المللی روان‌شناسی کاربردی در ورزش قهرمانی، آکادمی ملی المپیک، ص ۱۳۱-۱۳۶.
۱۲. نوربخش، پروش، ۱۳۸۳، مقایسه عوامل فشارزای روانی دانشجویان ورزشکار با غیر ورزشکار و رابطه آن با عوامل بهداشت روانی، المپیک، سال ۱۲، ش ۱۱ (پیاپی ۲۵)، ص ۶۹-۷۷.
13. Abby, R. Barr (2006). Perfectionism and coping collegiate athletes, *Division of Counseling Psychology*.
14. Adegbesan, A. (2007). "Coping: A critical mediating factor of stress among athletes in West African Universities", *Educational research and review*, 2(11): 285.
15. Aitken, A. and Crawford, L. (2007). "Coping with stress. Dispositional coping strategies of project managers", *International journal of project management*, 25, 666-673.
16. Anshel, M. and Sig, H. (2008). "Coping style following acute in sport among elite Chinese athletic: A test of trail & transactional coping theories", *Journal of Sport Behavior*, 31(1): 3-20.
17. Anshel, M.H. and Wells, B. (2000). "Personal and situational variables that describe coping with acute stress in competitive sport", *The journal of social psychology*, 140(4):434-450.
18. Anshel, M.H. (2001). "A model for coping with stressful event in sport: Theory, application, and future directions", *Journal of sport psychology*, 32, 32-43.
19. Anshel, M.H. (1998). "Coping with acute in sport as function of gender. An exploratory study", *Journal of sport behavior*, 21(4): 363-376.
20. Anshel, M.H. (2006). "Relationship between sources of acute stress and athletes coping style in competitive

- sport as a function of gender", *Journal of psychology of sport and exercise*, 21(5): 53-58.
21. Baily, D.; Wolf, C.R. (1996). "The contextual impact of social support across race and gender. Implications for African American women in the workplace", *Journal of black studies*, 26(3): 287-307.
  22. Chen, M. (2003). Perceived stress intensity and cognitive appraisal of acute stress among Czech elite soccer players, Charles University of physiology education.
  23. Endler, W.S. and Parker, J.D. (1990). "Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation", *Journal of personality & social psychology*, 58, 444-454.
  24. Gan, Q. (2005). Personal and situational predictors of athlete's use of coping strategies as function of gender & skill level, The on-line by Proquest.
  25. Gaudreau, P. and Blondin J.P. (2004). "Difference ant athletes cope differently during a sport competition: A cluster analysis of coping", *Personality and individual differences*, 36, 1865-1877.
  26. Gaudreau, P.; Malika, E.L.; and Thierry, M. (2005). "Factor structure of the coping inventory for competitive sport with a sample of participations at the 2001 New York Marathon", *Journal of psychology of sport and exercise*, 6(3): 271-288.
  27. Giaccobi, F. (2004). "The source of stress and coping responses of skilled & moderately skilled golfers", *Journal of applied sport psychology*, 16(5): 166-182.
  28. Giaccobi, Peter; Tran, R.; Lynn, Jr. (2004). "Stress and coping during the transition to university for first-year female athlete", *Journal of sport psychology*, 18, 1-20.
  29. Gould, D.; Finch, M.; and Jackson, A. (1993). "Coping strategies used by national champion figure skaters", *Journal of Physical Education, Recreation and Dance*, 64(4): 453-468.
  30. Green, S.L.; Weinberg, R.S. (2001). "Relationships among athletes' identity, coping skills, social support, and the psychological impact of injury in recreational participant", *Journal of applied sport psychology*, 13(1): 40-59.
  31. Hamermeister, G. and Burton, D. (2004). "Gender differences in coping with endurance sport stress: Are men from Mars and women from Venus?" *Journal of Sport Behavior*, 27(2): 148-164.
  32. Heller, T.L. (2004). "Sources of stress NCAA division women ice hockey players", *The On-line Sport Psychology*, 4, 101-115.
  33. Kent, A. (2004). "Pakistani adolescents coping with stress: Effect of loss of apparent and gender of adolescents", *Journal of adolescence*, 2(7): 6,599-614.
  34. Kent, C. (2001). "Development and validation of the coping function questionnaire for adolescents in sport", *Journal of sport & exercise psychology*, 23(4): 15-36.
  35. Lazarus, R.S. and Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*, New York: Springer.
  36. Malilka, E.; Patrick, G. and Thierry, M. (2005). "Factor structure of the coping inventory for competitive sport with a sample of participants at the 2001 New York marathon", *Journal of psychology of sport and exercise*, 6(3): 271-288.
  37. Nicholas, L. (2006). Coping in professional sport: A case study of an experience cricket player, The on-line by Elsevier.
  38. Nicholas, A.R.; Holt, N.L.; Polman, R.C.; James, D.W. (2006). "Stress & coping among international adolescent golfer", *Journal of applied sport psychology*, 17, 333-340.
  39. O'Neal, J.; Steyn, B.M. (2007). "Strategies used by South African non elite athletes to cope with the environmental stressors associated with endurance events, South African", *Journal for research in sport psychology education and recreation*, 2(2): 107-128.

40. Pensggard, A.M.; Ursine, H. (1998). "Stress, Control, and coping in elite athletes", *Journal of medicine & science in sports*, 8(3): 183-189.
41. Pensggerd, A.M. (2003). "Achievement goal orientations and the use of coping strategies among Olympians", *Psychology of sport and exercise*, 4, 101-111.
42. Prakash, K. (2006). Sky skaters? Shyness, coping and adjustment outcome in female adolescent figure skaters, *The online by Elsevier*.
43. Reed, S.; Giaccobi, J.R. (2004). "The stress & coping responses of certified graduate athletic training students", *Journal of athletic training*, 39(2): 193-200.
44. Richard, C.; Neil, J.Y. and Jain, A.G. (2006). "Batting on a sticky wicket identifying source of stress and associated coping strategies for professional cricket batsmen", *Journal of sport psychology*, 30(5): 180-193.
45. Scalant, K. (1991). "An in-depth study of former elite figure skaters: Sources of stress", *Journal & exercise psychology*, 13, 103-120.
46. Wany, J. (2001). "Coping style and susceptibility to choking", *Journal of sport behavior*, 27(1): 75-87.
47. Yoo, J. (2000). "Factorial validity of the coping scale for Korean athletes", *Journal of sport psychology*, 31, 391-404.