

رابطه تیپ های شخصیتی A/B و روش های مقابله با استرس در ورزشکاران

دکتر رحیم رضانی نژاد¹، دکتر مهرعلی همتی نژاد²، مسعود صیاد³
عضو هیئت علمی دانشگاه گیلان¹،²، کارشناس ارشد مدیریت ورزشی³

ص ص: 11-28

تاریخ دریافت: 89/4/4

تاریخ تصویب: 89/7/1

چکیده

هدف تحقیق حاضر، بررسی رابطه موجود بین تیپ شخصیتی B/A و روش های مقابله با استرس در ورزشکاران شهرستان رشت است. جامعه آماری تحقیق، شامل کلیه ورزشکاران بزرگسال رشته های بدمینتون، هندبال، تنیس روی میز، فوتبال، بسکتبال، دو و میدانی، بوکس، کشتی، ژیمناستیک، کاراته، قایقرانی، تکواندو و والیبال هیأت های ورزشی شهرستان رشت بودند (N=36) که همه آنها در این تحقیق شرکت کردند. پرسشنامه تیپ شخصیتی A و B در قالب 25 پرسش 3 گزینه ای (بله، خیر و نمی دانم) و پرسشنامه 32 پرسشی روش های مقابله با استرس (CSKA)، چهار روش مقابله با استرس مسأله مدار، هیجان مدار، اجتناب مدار و شهودی را اندازه گیری کرده است. پژوهشگران اصلی ثبات درونی این پرسشنامه ها را به ترتیب $r=0/90$ و $r=0/80$ برآورد کرده اند. در این تحقیق نیز روی 40 ورزشکار با استفاده از آزمون آلفای کرونباخ به ترتیب $r=0/78$ و $r=0/73$ محاسبه شده است. برای تجزیه و تحلیل اطلاعات از آزمونهای ضریب همبستگی کندال و آزمون خی دو در سطح معنی داری $P \geq 0/05$ استفاده شد. یافته های تحقیق نشان داد که ورزشکاران برای مقابله با استرس بیشتر از سبک مقابله ای مسأله مدار و کمتر از سبک مقابله ای

شهودی استفاده می کردند. بین تیپ شخصیتی A و B و هیچ یک از روش های مقابله، رابطه معنی داری مشهود نبود؛ همچنین رابطه معنی داری بین هیچ یک از روش های مقابله با استرس و نوع رشته ورزشی (گروهی - انفرادی)، جنسیت و سن ورزشکاران مشاهده نشد. بنابراین به نظر می رسد که تیپ شخصیتی B/A و ویژگی های فردی سن و جنسیت نمی تواند پیش بینی کننده نوع روش مقابله با استرس در این ورزشکاران باشد.

کلید واژه ها:

تیپ شخصیتی A، تیپ شخصیتی B، روش مقابله مسأله مدار، روش مقابله اجتناب مدار

rramguil@yahoo.com

Archive of SID

ویژگی های مختلفی مانند اعتماد به نفس، خودکفایی، انگیزه، میزان انرژی روانی، درونگرایی، برونگرایی و غیره بر رفتار ورزشکار اثر می گذارد. همین ویژگی ها نیز ممکن است بر عملکرد او در ورزش اثرگذار باشد؛ به همین دلیل، بسیاری از نظریه های شخصیت همواره به دنبال این موضوع بودند که بتوانند با شناخت ویژگی های شخصیتی افراد، رفتار آنها را پیش بینی کنند. در ورزش نیز شخصیت، متداول ترین متغیر در بررسی و توصیف موفقیت ها و شکست ها در مسابقه های ورزشی است. به نظر می رسد که شخصیت یا ویژگی های شخصیتی فرد، نقش مهمی در میزان تحمل استرس ورزشکاران داشته باشد. ورزشکاران در سطوح مختلف مهارت و آمادگی هستند و تفاوت هایی نیز از نظر ویژگی های شخصیتی با هم دارند و شاید تفاوت بین ورزشکاران خوب و بزرگ به همین ویژگی ها مربوط باشد (12).

در یک تقسیم بندی، ویژگی های شخصی را به دو دسته A و B تقسیم کرده اند. تیپ A و B از جمله ویژگی های عمده شخصیتی است که بر رفتار انسان اثر می گذارند. الگوی رفتاری A و B را در دهه 1950 میلادی دو پزشک متخصص به نام فریدمن و روزمن¹ (1983) شناسایی کردند. الگوی رفتاری تیپ A با تلاش های پیشرفت رقابتی، فوریت زمان و خصومتی که به راحتی برانگیخته می شود، مشخص شده است. از سایر ویژگی های افراد تیپ A، می توان سختکوشی، استرسی و ناشکیبا بودن با دیگران را نام برد. افراد تیپ B برخلاف افراد تیپ A رفتار می کنند. آنها کمتر خشمگین می شوند و حتی به هنگام خشم، موقعیت را با واقع بینی بیشتر می پذیرند (7). ورزشکاران نیز با همین خصوصیات و ویژگی های شخصیتی وارد ورزش می شوند و شاید یکی از علل تفاوت در عملکرد ورزشکاران، همین ویژگی های فردی باشد. بویژه اینکه در ورزش و مسابقه های قهرمانی، ممکن است این ویژگی ها بر روش مقابله یا کنار آمدن با استرس های مختلف مرتبط باشد و بر عملکرد ورزشکار نیز تاثیر بگذارد.

1- Fridman & Rosenman-

ورزشکاران شرکت کننده در مسابقه های قهرمانی علاوه بر اینکه باید از آمادگی جسمانی و مهارتی بالایی برخوردار باشند، از نظر آمادگی روانی هم باید خود را در سطح بالایی نگه دارند؛ زیرا یکی از اهداف اصلی ورزشکاران و تیم های مختلف ورزشی شرکت کننده در مسابقه های قهرمانی، دست یافتن به پیروزی و موفقیت است. ورزشکاران باید توانایی مقابله با انتقاد مربی، باخت، اشتباه داور، سر و صدای تماشاگران و مواجه شدن با آسیب را داشته باشند تا بتوانند به نتیجه دلخواه خود در مسابقه های ورزشی دست یابند. در واقع آنها با کاهش استرس و بهره گیری از روش های مناسب مقابله با آن می توانند به پیروزی دست یابند و بر رقیبان خود غلبه کنند (24 و 5). ورزشکاران در رویدادهای ورزشی با توجه به شرایط استرس زای مختلف باید از روش های مقابله متفاوتی استفاده کنند تا عملکرد خود را ارتقا بخشند و سبب پیروزی و موفقیت خود شوند. آنان باید انگیزه و رضایت خود را در ورزش حفظ کنند و کیفیت زندگی حرفه ای و شخصی خود را بالا ببرند (20 و 5).

استرس در ورزش گریز ناپذیر است و حوادث استرس زا جزو جدایی ناپذیر ورزش های رقابتی و قهرمانی محسوب می شوند (24 و 5) زیرا ورزشکار با یک محیط غیر قابل پیش بینی مواجه می شود که نتیجه در آن بسیار مهم است؛ مربی و رسانه ها انتظار بهترین عملکرد و پیروزی را دارند و مجموع این عوامل منجر به بروز استرس در ورزشکاران می شود و روی نتیجه عملکرد آنان تاثیر می گذارد (24). پژوهشگران عنوان کرده اند که عوامل استرس زا در رشته های ورزشی بسیار گوناگون هستند؛ لذا شناخت این منابع و شیوه مقابله با آن ضروری به نظر می رسد. گرچه تلاش های زیادی برای طبقه بندی انواع پاسخ های مقابله صورت گرفته است؛ ولی هنوز هیچ طبقه بندی منحصربه فردی مورد پذیرش پژوهشگران نیست. با این وجود، بسیاری از پژوهشگران دو نوع کلی روش های مقابله را از هم متمایز کرده اند که عبارتند از: مقابله متمرکز بر مسأله¹ و مقابله متمرکز بر هیجان². نخستین مقیاس ارزیابی را توسط لازاروس و فولکمن (1985) تهیه کردند که شامل مقابله مسأله مدار و هیجان مدار می شد. از

1- Problem focused coping-

2- Emotional focused coping-

نظر لازاروس (1984) فرایند مقابله، مدیریت استرس و روند سازگاری مهمی است که می تواند در تعدیل احساسات ورزشکاران نقش موثری داشته باشد. همچنین لازاروس (1999) تایید کرد که افراد به مهارت های مقابله با استرس و توانایی استفاده از آن احتیاج دارند (به نقل از 32). مقیاس لازاروس و فولکمن اشکالات زیادی داشت که به تدریج با تلاش پژوهشگران بزرگی همچون انشل (2007) مقیاس های دیگری جایگزین آن شد (6 و 15). در بررسی روش های مقابله با استرس، الگو های مختلفی ارائه شده است. به تازگی یو¹ (2000) روش های مقابله با استرس را به دو دسته مستقیم (مسأله مدار، هیجان مدار) و غیر مستقیم (اجتناب مدار²، شهودی یا اشراقی³) تقسیم بندی کرد (33). در روش مقابله مسأله مدار، فرد برای تعدیل عامل استرس زا و رسیدن به هدف وارد عمل می شود و از طریق تغییر رابطه بین خودش و محیط به هدف می رسد. در روش مقابله هیجان مدار، فرد برای تعدیل، تغییر مفهوم عامل استرس زا و رسیدن به هدف، به تنظیم حالت های هیجانی مرتبط یا ناشی از عامل استرس زا می پردازد (5 و 28). در روش مقابله اجتناب مدار فرد با نادیده انگاری، بی اهمیت دانستن، یاری طلبی از دیگران و پرداختن به تکالیف دیگر از منبع استرس زا دوری می جوید (به نقل از 5). در روش مقابله شهودی، راهبردهای سازگاری را از طریق توکل به خداوند در خود به وجود می آورد. اعتقاد به دیگران؛ مثل اعتقاد به خداوند عادل و خیر خواه و توجه دقیق به استفاده از فرهنگ مذهبی، دعا و توکل می تواند پیامدهای مثبتی را به همراه داشته باشد و در بهبود رنج ناشی از استرس، مؤثر واقع شود (به نقل از 1).

بیشتر پژوهش ها به مقایسه روش های مقابله با استرس در ورزشکاران زن و مرد، رشته های ورزشی و سطوح قهرمانی مختلف و غیره پرداخته اند مثلاً؛ انشل⁴ (2008) در تحقیقی نشان داد که تقویت مهارت های مقابله ای مؤثر عملکرد ورزشی را بهبود می بخشد (16). پارک⁵ (2000) دریافت که ورزشکاران نخبه کره ای علی رغم اینکه تمایل دارند از روش اجتناب مدار استفاده

1-Yoo

2- Avoidance coping

3- Transcendence coping-

4- Anshel

5-Park

کنند، ولی از روش هایی همچون؛ دعا کردن، آرام سازی، حمایت اجتماعی و مهارت های روانی هم استفاده می کنند (به نقل از 33). نیکلاس و همکاران¹ (2006) روش های مقابله با استرس را در یک بازیکن کریکت حرفه ای بررسی کردند و متوجه شدند که شیوه های مقابله با استرس در این ورزشکار، شامل؛ افزایش اعتماد به نفس، تمرکز داشتن روی کار خود و گسترش مهارت های روانی از طریق صحبت با خود و در کل روش های شناختی است (28). بلیغی (1386) نشان داد که بین روش های مقابله با استرس ورزشکاران در سنین مختلف تفاوت معنی داری وجود ندارد (6). پژوهش های محدودی نیز به بررسی رابطه ویژگی های فردی و شخصیتی ورزشکاران با روش های مقابله با استرس پرداخته اند و در این زمینه، تحقیقات اندکی انجام گرفته است. در این پژوهش ها، محققان نیز به نتایج متفاوتی دست یافته اند؛ اقدسی (1387) در پژوهشی بر روی بازیکنان بدمینتون، تفاوت معنی داری را بین تیپ های شخصیتی A و B و سبک غالب مقابله با استرس مشاهده نکرد (3). در صورتی که آلدوین و رونسون² (1987) بیان کردند که رابطه روش مقابله مسأله مدار با تیپ شخصیتی A یک رابطه مثبت و معنادار است (به نقل از 13).

چون ورزشکار ناگزیر است برای مقابله با استرس، روش هایی را برگزیند و گزینش این روش ها خواه ارادی یا غیر ارادی به ویژگی های شخصیتی فرد بستگی دارد؛ بنابراین، به نظر می رسد که ورزشکار، روش های مقابله را با توجه به ویژگی های شخصیتی انتخاب می کند. پرسش اصلی پژوهش این است که هر ورزشکار با توجه به ویژگی های شخصیتی متفاوت در مواجهه با عامل استرس از چه نوع روش مقابله ای استفاده می کند؟ آیا تمایل به استفاده از هر چهار روش مقابله ای یکسان است؟ و چه رابطه ای میان ویژگی های شخصیتی تیپ A و B با چهار سبک مقابله با استرس وجود دارد؟

1- Nicholas & et al

2- Aldwin & Revenson

روش شناسی پژوهش

جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه ورزشکاران بزرگسال رشته های بدمینتون، هندبال، تنیس روی میز، فوتبال، بسکتبال، دو و میدانی، بوکس، کشتی، ژیمناستیک، کاراته، قایقرانی، تکواندو و والیبال هیأت های ورزشی شهر رشت است و کل جامعه نیز جزو نمونه آماری تحقیق قرار گرفته اند که تعداد آنها 136 ورزشکار بود. در این پژوهش، از 2 پرسشنامه استفاده شده است. پرسشنامه روش های مقابله با استرس (سی اس کا ای)¹، شامل 32 پرسش بود که چهار روش مقابله با استرس شامل؛ روش مقابله مسأله مدار (8 پرسش)، هیجان مدار (8 پرسش)، اجتناب مدار (8 پرسش) و شهودی یا اشراقی (8 پرسش) را با مقیاس پنج ارزشی لیکرت اندازه گیری می کرد (یو2000). پرسشنامه تیپ شخصیتی A و B که آن را برن رویتر² ساخته است؛ 25 پرسش 3 گزینه ای (بله، خیر و نمی دانم) دارد. ثبات درونی این پرسشنامه ها را پژوهشگر اصلی به ترتیب بین $r=0/70$ ، $r=0/80$ گزارش کرده است (11). برای سنجیدن تیپ A و B به هر آزمودنی، سه نمره کلی تعلق می گیرد که نمره متوسط، 13 است. نمره بالاتر از 13 تمایل به تیپ A و نمره پایین تر از 13 تمایل به تیپ B را نشان می دهد. این پرسشنامه ها برای بازبینی تحقیقی و روایی صوری و محتوایی در اختیار 10 نفر از استادان با تجربه رشته روان شناسی و مدیریت ورزشی قرار گرفت و نظرهای آنها در پرسشنامه لحاظ شد. مطالعه آزمایشی این ابزارها نیز روی 40 دانشجو انجام گرفت و ضریب آلفای کرونباخ آن $r=0/78$ محاسبه شد. ضریب همبستگی کندال و آزمون استقلال خی دو برای آزمون فرضیه های تحقیق در سطح معنی داری $P \leq 0/05$ مورد استفاده قرار گرفت.

یافته های پژوهش

نتایج نشان داد که بین تیپ شخصیتی A/B و روش های مقابله ای مسأله مدار و هیجان

1- CSKA

2- Bernreuter

مدار رابطه معنی داری وجود ندارد. همچنین رابطه معنی داری بین روش های مقابله با استرس اجتناب مدار و شهودی با تیپ شخصیتی A/B مشاهده نشد (جدول 1).

جدول 1، رابطه بین تیپ A و B و روش های مقابله با استرس

متغیر	روش های مقابله ای	مسأله مدار	هیجان مدار	اجتناب مدار	شهودی
تیپ A و B شخصیتی	مقدار خی دو	1/33	0/27	1/46	2/90
	Df	2	2	2	2
	سطح معنی داری	0/51	0/87	0/48	0/23

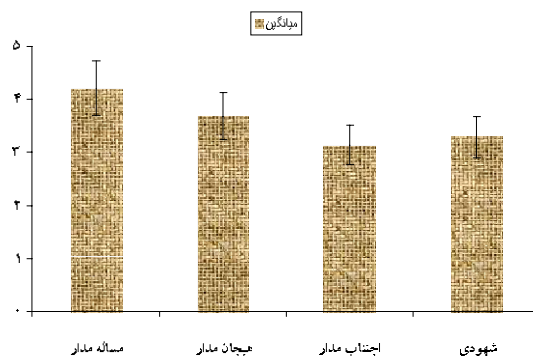
یافته های پژوهش نشان داد که بین نوع رشته ورزشی (گروهی - انفرادی) و هیچ کدام از روش های مقابله ای رابطه معنی داری وجود ندارد و همچنین رابطه معنی داری بین جنسیت و سن ورزشکاران و روش های مقابله با استرس مشاهده نشد (جدول 2).

جدول 2، رابطه بین روش های مقابله با استرس و نوع رشته (گروهی - انفرادی)، جنسیت و سن

متغیر	مسأله مدار		هیجان مدار		اجتناب مدار		شهودی	
	خی دو	sig	خی دو	sig	خی دو	sig	خی دو	sig
نوع رشته (گروهی - انفرادی)	2/13	0/22	3	0/86	0/29	0/12	4/23	0/34
جنسیت	0/13	0/30	2/36	0/48	1/46	0/23	2/90	0/93
سن	-0/79	0/64	0/02	0/67	-0/02	0/04	-0/12	0/20

یافته های پژوهش نشان داد که ورزشکاران از روش مسأله مدار بیشتر و از روش اجتناب مدار کمتر استفاده میکردند (نمودار 1).

در ضمن در روش هیجان مدار تفاوت بین ورزشکاران زن و مرد از بقیه روش های مقابله بیشتر است و در روش مقابله شهودی نیز تفاوتی وجود ندارد.



نمودار 1، مقایسه روش های مقابله با استرس در ورزشکاران

بحث و بررسی

تحلیل یافته های پژوهش نشان داد که بین تیپ A و B شخصیتی و روش های مقابله مسأله مدار و هیجان مدار رابطه معنی داری وجود ندارد. این دو روش مقابله از روش های مقابله مستقیم به شمار می آیند. در بسیاری از اوقات، مواجهه مستقیم با محرک استرس زا لازم و در عین حال موثر است (به نقل از 8). در این گونه روشها، ورزشکار آشکارا عکس العمل نشان می دهد و به مشکل از طریق تجزیه و تحلیل (در روش مسأله مدار) یا بروز هیجانات (در روش هیجان مدار) پاسخ می دهد. همچنین بین تیپ A و B شخصیتی و روش های مقابله شهودی، رابطه معنی داری وجود نداشت. این سبک از بسیاری جهات شبیه سبک مقابله اجتناب مدار است و رابطه هیچ

کدام از دو روش مقابله نیز با تیپ A و B شخصیتی معنی دار نبود.

معنادار نبودن رابطه تیپ شخصیتی A و B با روش های مقابله به بررسی بیشتری نیاز دارد؛ چون پیش فرض محقق این بود که ویژگی های رفتاری تیپ A به گونه ای است که احتمال استفاده ورزشکاران تیپ A از روش های مقابله هیجان مدار و مسأله مدار را افزایش می دهد. البته این احتمال نیز وجود دارد که ویژگی های موقعیتی و شدت یا زمان محرک استرس زا بیشتر از ویژگی های شخصیتی با روش های مقابله مرتبط باشد. شاید یکی از دلایل، کمبود شواهد تحقیقی همین موضوع است؛ البته این موضوع در مورد سایر ویژگی های شخصیتی نیز کم و بیش مشابهنهت دارد.

پژوهش های اندکی درباره نتایج فوق در داخل و خارج از کشور انجام شده که نتایج مشابه و متفاوتی با این پژوهش دارد. مثلاً، اقدسی (1387) نیز تفاوت معنی داری بین تیپ های شخصیتی A و B و سبک غالب مقابله با استرس پیدا نکرد (3). در صورتی که آلدوین و رونسون (1987) بیان کردند که روش مقابله مسأله مدار با تیپ شخصیتی A یک رابطه مثبت معنی دار است (به نقل از 13). همچنین پیتر و کنت هاستون (1980) نشان دادند که افراد تیپ A در پاسخ به عامل استرس زا بیشتر از مقابله اجتناب مدار استفاده می کنند (31). در پژوهش هارت (1987) نیز رابطه معنی دار و مثبتی تیپ A مردان و زنان و مقابله مسأله مدار مشاهده شد (22). هیروشی (1999) نشان داد که افراد تیپ A، کمتر از روش مقابله هیجان مدار استفاده می کنند و بیشتر تمایل به استفاده از روش مقابله اجتناب مدار (غیرمستقیم) دارند (23). برینر (2000) در بین گروه های خوشحال و ناپایدار و روش مقابله مسأله مدار و اجتناب مدار رابطه معنی داری مشاهده نکرد (19). لائو و همکاران (2006) نشان دادند که افراد با ویژگی های تند خویی شدید از روش مقابله هیجان مدار و مسأله مدار بیشتر استفاده میکنند، در حالی که افراد با برون گرایی بیشتر، از روش های مذکور کمتر بهره می گیرند (26).

در هر حال، عوامل مختلفی میتواند باعث تفاوت در این نتایج باشند. شاید تفاوت نتایج

این پژوهش با سایر پژوهش ها در بکارگیری از پرسشنامه های متفاوت برای سنجش و ارزیابی روش های مقابله ورزشکاران باشد؛ زیرا بیشتر این پرسشنامه ها روش های مقابله را فقط در دو بعد مسأله مدار و اجتناب مدار بررسی کرده اند. همچنین تنوع جامعه آماری ممکن است در این زمینه اثرگذار باشد. در این پژوهش، ورزشکاران قهرمان استانی مورد بررسی قرار گرفته اند؛ در صورتی که بسیاری از پژوهش ها، روی ورزشکاران حرفه ای، غیر ورزشکاران و یا ورزشکاران رشته های ورزشی خاص یا رشته های دیگری انجام گرفته بود. در هر صورت، به پژوهش های بیشتری در مورد تیپ شخصیتی ورزشکاران و روش های مقابله با استرس نیازمندیم تا نتایج کاملتری در این زمینه به دست آید.

یافته های پژوهش نشان داد که ورزشکاران، روش های مختلفی برای مقابله با استرس به کار می برند و از سبک مقابله ای مسأله مدار بیشتر و از سبک مقابله ای شهودی کمتر استفاده می کردند. تصدقی (1387) افلاطونی (1380) و حسینینیا (1386) نیز نشان دادند که ورزشکاران از شیوه مقابله مسأله مدار (رویاریانه) بیشتر از اجتنابی استفاده می کنند. انشل و کایسیدیس (1997) دریافتند که بازیکنان بسکتبال روش مقابله مسأله مدار را بیشتر به کار می برند (18). نکته مهم یافته های مذکور، این است که بیشتر پژوهشگران گزارش کرده اند که ورزشکاران از روش مقابله مسأله مدار بیشتر استفاده می کنند.

در پژوهش حاضر بین جنسیت و روش های مقابله اجتناب مدار، شهودی، هیجان مدار و مسأله مدار رابطه معنی داری وجود ندارد. کروکر و گراهام (1995)، جعفری و بلیعی (1386) بین روش های مقابله با استرس ورزشکاران زن و مرد هیچ تفاوت معنی داری را مشاهده نکردند که این یافته، مشابه نتایج تحقیق حاضر است. البته بسیاری از پژوهش ها تفاوت معنی داری را در روش های مقابله بین زنان و مردان نشان می دهد که با نتایج پژوهش حاضر تفاوت دارد؛ مثلاً از نظر انشل (2001) زنان بیشتر از روش مقابله رویاریویی و مردان بیشتر از روش اجتنابی

استفاده می کنند (14). پنس گارد¹(2003)، رید و همکاران² (1995) در پژوهش های خود دریافتند که زنان بیشتر از روش مقابله اجتناب مدار استفاده می کنند تا روش مقابله فعال همراه با برنامه ریزی (به نقل از 29 و 15). بیلی و همکاران³ (1996)، دی و لوینگ استون⁴ (2003) دریافتند که زنان بیشتر از روش مقابله هیجان مدار، اجتناب مدار و مردان بیشتر از روش مقابله مسأله مدار استفاده می کنند (به نقل از 25 و 21). هالت و دان⁵ (2004) در تحقیقی بر روی بازیکنان فوتبال زن قهرمان پی بردند که روش های مقابله مورد استفاده در آنها شامل روش مقابله اجتناب مدار، مسأله مدار و هیجان مدار است (به نقل از 14). تصدقی (1387) دریافت که مردان بیشتر از زنان از روش مقابله شهودی استفاده می کنند (8). آقا محمدیان و پاژخ زاده (1381) نشان دادند که دختران بیشتر از پسران از روش های مسأله مدار استفاده می کنند (به نقل از 8). همچنین در نظریه ای تحت عنوان نظریه تبادلی⁶، روشهای مقابله ای تحت تأثیر خصوصیات فردی ورزشکاران مانند: جنسیت، سن، سطح مهارت و سابقه قرار می گیرد (8). در پژوهش های یاد شده نیز این پژوهشگران، جنسیت را عامل تأثیرگذار در بکارگیری روش مقابله می دانند. هرچند کاملاً مشخص نیست که این تفاوت ها به تفاوت های جنسیتی یا سایر متغیر ها (مانند سطح مهارت، توانایی افراد و فرهنگ آنها) بستگی دارد.

یافته های تحقیق حاضر نشان دادند که بین ورزشکاران رشته های گروهی و انفرادی با روش های مقابله مسأله مدار، اجتناب مدار، شهودی و هیجان مدار رابطه معنی داری وجود ندارد. مادن، سامر، براون⁷ (1990)، هیندل⁸ (1988)، کروهن⁹ (1986)، انشل، کایسیدیس¹⁰ (1997)،

1-Pensgard A.M and et al

2-Reed et al

3-Bailey et al

4-Day & Livingstone

5-Holt & Done

6-Transactionism

7-Brown

8-Hindell

9-Krohne

10-Anshel & Kaissidis

دیل¹ (2002)، نوبلت² (2002) و ویلکس³ (1991) دریافتند که ورزشکاران رشته های گروهی مانند بازیکنان بسکتبال، فوتبال حرفه ای زن و بازیکنان فوتبال امریکا در حین مسابقه بیشتر از روش مقابله مسأله مدار استفاده می کنند تا اجتناب مدار (به نقل از 6 و 27). کروهن، هیندل (1998)، مالیکا⁴ (2005)، گلد و همکاران⁵ (1993) نشان دادند که روش مقابله اجتناب مدار در میان رشته های انفرادی مانند تنیس روی میز، دو و میدانی و کشتی رایج است (به نقل از 6). همچنین نتایج تحقیق رابرت و همکاران⁶ (2004) نشان داد که در بین رشته های انفرادی، وزنه برداران تنها ورزشکارانی هستند که خیلی کم از روش مقابله اجتناب مدار استفاده می کنند (به نقل از 30). پارک (2000) متوجه شد که ورزشکاران تیمی به خاطر تفاوت در منابع استرس زا از روش های مقابله متفاوت تری نسبت به ورزشکاران انفرادی استفاده می کنند (به نقل از 33). همان طور که ملاحظه شد نتایج پژوهش های یاد شده با نتایج این تحقیق همخوانی ندارند. در صورتی که، طبق نظریه تبدلی متغیرهای محیطی مانند نوع ورزش (گروهی یا فردی - مهارت باز یا بسته) بر بکارگیری ورزشکاران از روش های مختلف مقابله اثر گذار است (8).

نتایج این پژوهش نشان داد که بین سن و روش های مقابله مسأله مدار، اجتناب مدار، شهودی و هیجان مدار رابطه معنی داری وجود ندارد. بلیغی (1386) نیز نشان داد که بین روش های مقابله با استرس ورزشکاران در سنین مختلف تفاوت معنی داری مشهود نیست (6). در صورتی که مک کرا⁷ (1982) معتقد بود که افراد مسن و جوان از روش های مقابله مشابهی استفاده می کنند. جعفری (1378) در پژوهشی بیان کرد که بین سن و سبک های مقابله ارتباط معنی داری وجود دارد و افراد سالمند بیشتر از روش مقابله اجتنابی (مانند فاصله گرفتن و دوری کردن) استفاده می کنند و کمتر به فرایندهای رویکردی رفتاری همچون جستجوی حمایت اجتماعی، حل مسأله و رویارویی متکی

1-Deil

2-Noblet

3-Willex

4-Malika

5-Gould et al

6-Robert et al

7-Mc crae

هستند (9). از نظر فولکمن و همکاران (1987) افراد جوان از روش مقابله مسأله مدار و افراد مسن تر از روش اجتنابی استفاده می کنند (به نقل از 4). هوگ، ویلیامز، انشل (1997) و افلاطونی (1377) متوجه شدند که ورزشکاران بزرگسال و دانشجویان از روش مقابله مسأله مدار و اجتناب مدار برای کاهش استرس خود استفاده می کنند (به نقل از 2 و 17). کمپاز (1987) در پژوهشی گزارش کرد که بزرگسالان در بیشتر وقایع پراسترس از روش های مقابله مسأله مدار و هیجان مدار استفاده می کنند (20). ایجدل و همکاران¹ (2006) بیان کردند که بین سن و میزان استرس ارتباط منفی وجود دارد (به نقل از 8). بر اساس نظر استرن و همکاران (1993) دانشجویانی که سن بالاتری دارند، نسبت به دانشجویان جوان، بیشتر از روش مقابله مسأله مدار استفاده می کنند؛ ولی فیلد و همکاران تفاوت در روش مقابله جوانان با بزرگسالان را بیشتر از جنبه کمی دانستند تا کیفی؛ بنابراین پژوهشگران نمی توانند فرض کنند که روش مقابله در این دو گروه متفاوت است (به نقل از 9). این موضوع، خلاف یافته های جعفری (1378) و افلاطونی (1377) و نتایج تحقیق حاضر است.

پژوهش ها در زمینه روان شناسی و علوم انسانی همیشه با محدودیت هایی همراه است که به مرور زمان و با نقد و بررسی های صاحب نظران کامل و قابل اعتماد می شود. پژوهش حاضر نیز با محدودیت هایی همراه است و احتمالاً باید سایر ویژگی های شخصیتی مانند کانون کنترل، اعتماد به نفس و غیره را بیشتر مورد توجه قرار داد. البته در پژوهش های آتی باید به این موضوع بیشتر توجه شود.

فهرست منابع

- 1- آزاد، حسین، 1384، آسیب شناسی روانی 1، تهران، چاپ نهم، انتشارات آریا نگار، صفحه 88-103.
- 2- افلاطونی، نازنین، 1377، مقایسه شیوه های مختلف کنار آمدن با فشار روانی بین ورزشکاران بسکتبالیست نخبه و غیر ورزشکار زن، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشکده تربیت بدنی دانشگاه آزاد اسلامی تهران مرکز.
- 3- اقدسی، محمد تقی، 1387، چکیده مقاله، کنگره بین المللی روان شناسی کاربردی در ورزش قهرمانی.
- 4- استورا، جین، 1377، تنیدگی یا استرس بیماری جدید تمدن، ترجمه: پریخ دادستان، انتشارات رشد، چاپ اول.
- 5- بشارت، محمد علی، پاییز، 1386، بررسی ویژگی های روان سنجی مقیاس سبک های مقابله با استرس ورزشی، فصلنامه المپیک، سال پانزدهم، شماره 3، پیاپی 39، صفحه 95-116.
- 6- بلیغی، ریحانه، 1386، بررسی شیوه های مدیریت استرس در ورزشکاران تیم های مختلف ورزشی، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه گیلان.
- 7- پیمانی زاد، حسین، 1381، تعیین تیپ شخصیتی مدیران تربیت بدنی دانشگاه های کشور، حرکت، شماره 14، ص ص: 125-140.
- 8- تصدقی، زهرا، 1387، بررسی شیوه های مقابله با استرس در ورزشکاران رشته های مختلف ورزشی، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه شمال.
- 9- جعفری صدر، محسن، 1378، رابطه بین جنسیت و سبک های مقابله با استرس در دانشجویان مراکز پیش دانشگاهی تهران. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشکده روان شناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران.
- 10- حسینی نیا، سید رضا، 1386، ارتباط بین هوش هیجانی و سبک های مقابله با

استرس در ورزشکاران، چکیده مقالات اولین کنگره بین المللی روان شناسی کاربردی در ورزش قهرمانی، تهران، صفحه 64-58.

11- راتوس، اسپنسر، 1378، روان شناسی عمومی (جلد دوم)، ترجمه حمزه گنجی، انتشارات ویرایش، چاپ دوم.

12- عبدلی، بهروز، 1384، مبانی روانی - اجتماعی، تربیت بدنی و ورزش، بامداد کتاب، تهران.

13- ملازاده، جواد، 1381، رابطه سازگاری زناشویی با عوامل شخصیت و سبک های مقابله ای در فرزندان شاهد، رساله دوره دکتری، دانشگاه مدرس.

14- Anshel, M.H, Jamieson J, and Raviv Sh ,2001, Cognitive appraisals and coping strategies following acute stress among skilled competitive male and female athletes. Journal of sport behavior, 24(2):128-143.

15- Anshel, A and Cawford, L ,2007, Coping with acute in sport as function of gender: An exploratory study. Journal of sport behavior, 21(4):363-376.

16- Anshel, H.H., Kim, K.W., Kim, B.H., Chang, K.J., Eom, H.J ,2001, A model for coping with stressful events in sport: Theory, application, and future directions, International Journal of Sport Psychology, 32, 43-73.

17- Anshel MH , Wells B ,2000, Personality and situational variables that describe coping with acute stress in competitive sport, J Soc Psychol. 140(4):434-450.

18- Anshel, M.H., Kaissidis, A.N ,1997, Coping style and situational appraisal as predictors of coping strategies following stressful events in sport as a function of gender and skill level, *British Journal of Psychology*, 88, 263-276.

19- Brebner John ,2000, Personality and stress coping , *Journal of Personality and Individual Difference* , Vol 31 , P: 317-327.

20- Compass, B.E and et al,1991, Perceived control and coping with stress: A developmental perspective. *Journal of social issues*, 47(6):23-34.

21- Day Alra, L ,2003, Gender differences in perceptions of stressors and utilization of social support among university students. *Canadian Journal of behavioral sciences*, 49:339-348.

22- Hart, Kenneth E,1987, Association of Type A behavior and its components to ways of coping with stress , *Journal of Psychosomatic Research*, Vol32 ,P:213-219.

23- Hiroshi , Mine ,1999, Type A behavior pattern and stress coping: An emotional psychological view. Japan Science and technology Agency , *Journal of Type A behavior* , Vol 10 P:35-40.

24- Kent A,2004, Pakistani adolescents coping with stress: Effect of loss of apparent and gender of adolescents, *Journal of adolescence*, 27(6): 599-610,

25- Kent C, et al ,2001, Development and validation of the coping function questionnaire for adolescents in sport , *Journal of sport & exercise psychology*, 23(4):136-15.

26- Lau Bjorn ,et al ,2006, Personality types, coping, and stress in the Norwegian Police service, Journal of Personality and Individual Difference, Vol 41, P:971-982.

27- Nicholas, A.R,Holt ,N.L.Polman R.C.J and Bloomfield.J ,2006, Stressors, coping ,and coping effectiveness among professional rugby union player. The sport psychologist,20,314-329.

28- Nicholas, A. ,Holt ,N.L. Polman R.C.J and James, D.W.G ,2006, Stress and coping among international adolescent golfer ,Journal of applied sport psychology, 17,333-340.

29- Pensgard A.M and et al ,2003, Achievement goal orientations and the use of coping strategies among Olympians: Psychology of sport and exercise,4:101-116.

30- Philippe, R.A and et al ,2004, Relation ships coping styles with type of sport. Perceptual and motor skills,98(2):479.

31- Pittner , Mark S , and Kent Houston B ,1980, Response to stress coping strategies and the Type A behavior pattern. Journal of Personality and Social Psychology, Vol39. Pages 147-157.

32- Prakash K, Robert J.C, 2006, Shy skaters? Shyness, coping and adjustment outcome in female adolescent figure skaters, Online by Elsevier.

33- Yoo, J,2000,Factorial validity of the coping scale for Korean athlete, Journal of sport psychology, 31:391-404.