

# بررسی ویژگیهای روان‌سنجی مقیاس سبکهای مقابله با استرس ورزشی\*

❖ دکتر محمدعلی بشارت؛ دانشیار دانشگاه تهران\*\*

۹۵

تاریخ دریافت: ۸۵/۶/۲۱  
تاریخ تصویب: ۸۶/۲/۲۹

## چکیده:

هدف اصلی این پژوهش عبارت است از بررسی ویژگیهای روان‌سنجی مقیاس سبکهای مقابله با استرس ورزشی شامل همسانی درونی، پایایی بازآزمایی، روایی محتوایی، روایی همزمان و روایی پیش‌بین در نمونه‌ای از ورزشکاران. ۱۴۴ ورزشکار داوطلب (۱۰۳ پسر، ۴۱ دختر) با تکمیل «مقیاس سبکهای مقابله با استرس ورزشی» و «مقیاس سلامت روانی» و مربیان ورزشکاران با تکمیل «مقیاس موفقیت ورزشی» در این پژوهش شرکت کردند. همسانی درونی مقیاس سبکهای مقابله با استرس ورزشی بر حسب ضریب آلفای کرونباخ و پایایی بازآزمایی آن بر اساس نتایج دو بار اجرای آزمون در مورد نمونه‌ای از ورزشکاران محاسبه و تأیید شد. روایی محتوایی مقیاس سبکهای مقابله با استرس ورزشی بر اساس داوری ۱۰ متخصص روان‌شناس بررسی و ضرایب توافق کندال در سبکهای مقابله رویاوری و اجتنابی تأیید شد. روایی همزمان و پیش‌بین مقیاس سبکهای مقابله با استرس ورزشی بر اساس ضرایب همبستگی نمره‌های ورزشکاران در سبکهای مقابله رویاوری و اجتنابی با نمره‌های آنها در زیرمقیاسهای بهزیستی روان‌شناختی، درماندگی روان‌شناختی، و موفقیت ورزشی بررسی و تأیید شد. بر اساس نتایج این پژوهش، مقیاس سبکهای مقابله با استرس ورزشی ابزاری معتبر است و می‌توان از آن در پژوهشهای مربوط به سبکهای مقابله در زمینه فعالیتها و هدفهای ورزش حرفه‌ای استفاده کرد.

واژگان کلیدی: پایایی، روان‌شناسی ورزش، روایی، مقیاس سبکهای مقابله با استرس ورزشی.

\*\* این پژوهش با حمایت مالی معاونت پژوهشی دانشگاه تهران انجام شده است.

\*\* E.mail: besharat2000@yahoo.com.

## مقدمه

ضرورت وجود مهارت‌های مقابله‌ای مؤثر را به منظور حفظ سلامت ورزشکار و دستیابی به موفقیت ورزشی اجتناب‌ناپذیر می‌سازد. ناتوانی در مقابله مؤثر با عوامل استرس‌زا برای عملکرد و موفقیت ورزشی ورزشکار زیان‌بخش خواهد بود (۳، ۵، ۱۳، ۱۴، ۱۹، ۲۲، ۲۶، ۲۸). انشل، براون، و براون (۴) نشان

استرس و حوادث استرس‌زا اجزای جدایی‌ناپذیر ورزش رقابتی محسوب می‌شوند (۶، ۸، ۱۶). شیوع عوامل استرس‌زا - نظیر ارتکاب خطای روانی یا بدنی، تجربه درد و ناراحتی، مشاهده تقلب یا موفقیت رقیب، جریمه داور و توبیخ مربی (۶) -

بهینه (۲۷) است.

راهبردهای مقابله به شکلهای مختلف طبقه‌بندی شده‌اند. یکی از طبقه‌بندیهای عمومی، راهبردهای مقابله را بر حسب جهت‌گیری فرایند مقابله به سمت مشکل ادراک شده یا احساسات فرد، به مسئله‌مدار و هیجان‌مدار تقسیم می‌کند (۲۰).

در مقابله مسئله‌مدار<sup>۳</sup>، که مقابله تکلیف‌مدار<sup>۴</sup> نیز نامیده می‌شود (۱۱)، فرد برای تعدیل عامل استرس‌زا و رسیدن به هدف، مستقیماً بر موقعیت استرس‌زا عمل می‌کند. بنابراین، مقابله مسئله‌مدار «عمل محور» است و از طریق تغییر رابطه بین فرد و محیط به هدف می‌رسد. نمونه‌هایی از مقابله مسئله‌مدار عبارت‌اند از کاهش فشار و موانع بیرونی، تغییر اهداف، یافتن راههای جایگزین در رسیدن به کامیابی، جستجوی حمایت اجتماعی، اجتناب فعال از عوامل استرس‌زا از طریق ایجاد فاصله فیزیکی، و داشتن قاطعیت کلامی (۷، ۱۹).

در مقابله هیجان‌مدار<sup>۵</sup>، فرد برای تعدیل عامل استرس‌زا و رسیدن به هدف، به تنظیم حالتهای هیجانی مرتبط با یا ناشی از عامل استرس‌زا می‌پردازد (۲۰). مقابله هیجان‌مدار، رویه فرد در توجه به عامل استرس‌زا و ارزیابی و تفسیر وی از آن عامل را تحت تأثیر قرار می‌دهد. بنابراین، مقابله هیجان‌مدار با تغییر معنی عامل استرس‌زا سروکار دارد. ورزشکار ممکن است بر اساس مقابله هیجان‌مدار در پاسخ به تعویض بگوید: «خوشحالم مربی مرا تعویض کرد؛ خیلی خسته شده بودم.» یا «از شدت درد نمی‌توانستم به

دادند پس خوراند کلامی ناخوشایند عامل استرس‌زایی است که با افزایش تنیدگی عضلانی و عواطف منفی بر عملکرد ورزشی نقش بازدارنده دارند. بر عکس، تقویت مهارتهای مقابله‌ای مؤثر عملکرد ورزشی و عواطف مثبت را افزایش می‌دهد. فرایند مقابله<sup>۱</sup> عمدتاً از فعالیتهای و اقدامات شناختی و رفتاری فرد برای مدیریت استرس<sup>۲</sup> است. استون و همکاران (۲۹) مقابله را معادل تلاش هشیار برای مواجهه با مطالبات استرس‌زا می‌دانند. در این مقابله، پاسخهای رفتاری آموخته شده از طریق محدودسازی اهمیت موقعیت خطرناک یا ناخوشایند (مطالبات استرس‌زا) استرس را کاهش می‌دهد.

از سوی دیگر، کمپاس (۹) معتقد است مقابله صرفاً راهبرد است و الزاماً معادل موفقیت در کاهش استرس و درماندگی نیست. مقابله طبق نظر کمپاس به اقدامات سازش‌یافته و سازش‌نیافته در مواجهه با عوامل استرس‌زا اطلاق می‌شود. برای مثال، ورزشکار ممکن است در مواجهه با دریافت جریمه داور از طریق بحث و مخالفت با وی مقابله کند. این راهبرد ممکن است تأثیر تخلیه‌ای در آزادسازی ناکامی داشته باشد و به موجب آن بلافاصله شدت استرس کاهش یابد، اما احتمال پیامدهای ناخوشایند این راهبرد پرخطرانه نیز بالاست (۷، ۲۳). به همین دلیل، کرون (۱۷) پیشنهاد می‌کند کسانی که نمی‌توانند برانگیختگی هیجانی بالا را تحمل کنند، بهتر است برای افزایش اثربخشی مقابله، از راهبردهای مقابله اجتنابی شناختی استفاده کنند. مقابله موفق با حوادث استرس‌زا در ورزش مستلزم حفظ خونسرمدی و خویشتن‌داری (۱۶)، استقرار آرامش روانی (آمادگی روان‌شناختی در پاسخ به محرکهای بعدی)، و حفظ برانگیختگی و تمرکز

1. Coping
2. Stress management
3. Problem-focused
4. Task-focused
5. Emotional-focused

بازی ادامه دهم» (۲۵).

عندلر و پارکر (۱۱)، مقابله هیجان مدار را نوعی جهت گیری شخصی می دانند (مثل پاسخهای هیجانی، خودمشغول سازی، انکار، واکنشهای تخیلی). اگر ورزشکار پس از خطای فیزیکی در جریان مسابقه آشفته شود، خودگویی مثبت (مثل، «ادامه بده» یا «تمرکز کن»)، تجسم اجرای موفق فن، و آرامش یابی می توانند افکار مداخله گر را کاهش دهند و فرایند مقابله را تسهیل کنند.

اورباخ (۷) معتقد است نتایج مقابله بهتر خواهد بود، اگر: الف) در موقعیتهای قابل کنترل، مقابله مسئله مدار در اولویت قرار گیرد، و ب) در موقعیتهای غیر قابل کنترل، مقابله هیجان مدار ابتدا به کار بسته شود.

روت و کوهن (۲۴)، و کرون (۱۸) سبکهای مقابله را به دو دسته **مقابله رویاوری**<sup>۱</sup> و **مقابله اجتنابی**<sup>۲</sup> تقسیم می کنند. ویژگی اصلی سبک مقابله روی آوری، برداشتن گامهای فعال در مواجهه مستقیم با عامل استرس زا به منظور بهبود بخشیدن به پیامدهای آن است. نمونه هایی از این سبک مقابله عبارت اند از آغازگری، عملکرد مستقیم، افزایش تلاشهای فردی، و سعی در به کارگیری راهبرد مقابله ای از پیش طراحی شده.

ویژگی اصلی سبک مقابله اجتنابی، دوری گزیدن از عامل استرس زا است. نمونه هایی از این سبک مقابله عبارت اند از نادیده انگاری، بی اهمیت دانستن، ایجاد فاصله روان شناختی، یاری طلبی از دیگران، پرداختن به تکالیف دیگر (۱۱).

روت و کوهن (۲۴) سبک مقابله رویاوری را در شرایطی مفیدتر می دانند که: الف) موقعیت قابل کنترل باشد؛ ب) منبع استرس برای فرد شناخته شده

باشد؛ ج) نتایج درازمدت باشند. بر این اساس، مقابله رویاوری عبارت است از جهت گیری به سمت مشخصه های مربوط به موقعیت و دوری از اطلاعات نامربوط و زیان بخش. از سوی دیگر، سبک مقابله اجتنابی زمانی کارآمدتر است که: الف) امکانات هیجانی محدودند (اعتماد به نفس ضعیف، عزت نفس پایین)، ب) منبع استرس مشخص نیست، ج) موقعیت قابل کنترل نیست، و د) نتایج فردی یا کوتاه مدت اند.

بعضی محققان (۳۰، ۱۲، ۲۰، ۲۱) معتقدند این طبقه بندیها در مورد سبکهای مقابله در چارچوبی مشترک قرار می گیرند. بر این اساس، انشل، ویلیامز و ویلیامز (۶) به منظور بررسی سبکهای مقابله ورزشکاران در مواجهه با استرسهای حاد ورزشی، مقیاسی را ساختند که بتواند همزمان همه پاسخهای مقابله ای را پوشش دهد. این مقیاس، سبکهای مقابله با استرس ورزشی را در دو بعد اصلی یعنی «سبک مقابله رویاوری» و «سبک مقابله اجتنابی» ارزیابی می کند. ویژگیهای روان سنجی مقیاس سبکهای مقابله با استرس ورزشی در دو نمونه از ورزشکاران استرالیایی و آمریکایی بررسی شده است (۶). یافته ها، ساختار عاملی<sup>۳</sup>، مقیاس روایی سازه<sup>۴</sup>، روایی پیش بین<sup>۵</sup>، و همسانی درونی<sup>۶</sup> مقیاس را برای هر دو نمونه تأیید می کنند.

روایی مقیاس سبکهای مقابله با استرس ورزشی، ضرورت وجود ابزاری معتبر در سنجش سبکهای مقابله ورزشکاران ایرانی، مبانی نظری و عملی معتبر

1. Approach coping
2. Avoidant coping
3. Factor structure
4. Construct validity
5. Predictive validity
6. Internal consistency

بوکس و تکواندو هر یک (۳/۵٪) ۵، کاراته و هندبال هر یک (۲/۸٪) ۴، فوتسال و واترپلو هر یک (۲/۱٪) ۳، و ووشو (۱/۴٪) ۲. در مرحله بعد، به منظور سنجش موفقیت ورزشی آزمودنیها «مقیاس موفقیت ورزشی»<sup>۶</sup> در اختیار مریبان ورزشکاران قرار گرفت و ضمن تشریح اهداف پژوهش، از آنها خواسته شد پرسشنامه را تکمیل کنند.

### ابزار سنجش

مقیاس سبکهای مقابله با استرس ورزشی. این مقیاس آزمونی ۴۰ سؤالی است که سبکهای مقابله با استرس ورزشی را در دو بعد اصلی یعنی «سبک مقابله رویاوری» و «سبک مقابله اجتنابی» در مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت (از کاملاً نادرست=۱ تا کاملاً درست=۵) ارزیابی می‌کند. هر یک از ابعاد اصلی آزمون، سبکهای مقابله با استرس ورزشی را در هفت زمینه به شرح زیر بررسی می‌کند: انجام خطا در جریان مسابقه، انتقاد مریبی در جریان مسابقه، مشاهده تقلب حریف در جریان مسابقه، تجربه درد یا آسیب دیدگی شدید در جریان مسابقه، دریافت جریمه یا داوری بد در جریان مسابقه، مشاهده عملکرد موفق حریف در جریان مسابقه، وجود شرایط بد محیطی مثل هوای بد، زمین نامناسب، یا واکنش تماشاگر در جریان مسابقه. محقق ابتدا این مقیاس را ترجمه و با همکاری دو نفر از متخصصان روان‌شناسی بررسی و اصلاح کرد. سپس، برای اطمینان بیشتر در مورد صحت ترجمه و مطابقت دو

این مقیاس (۲۴، ۱۸، ۲۰)، جامعیت مقیاس در پوشش دادن به طبقه‌بندیهای موجود از سبکهای مقابله و محورهای مورد سنجش (پرسشهای آزمون)، اهمیت ارزیابی و شناسایی سبکهای مقابله با استرسهای ورزشی ورزشکاران به منظور تدوین برنامه‌های مناسب در آموزش مهارتهای مقابله‌ای و مدیریت استرس از جمله دلایل توجیهی انجام پژوهش حاضر محسوب می‌شوند. هدف اصلی این پژوهش عبارت است از بررسی ویژگیهای روان‌سنجی<sup>۱</sup> مقیاس سبکهای مقابله با استرس ورزشی شامل همسانی درونی، پایایی بازمایی<sup>۲</sup>، روایی همزمان<sup>۳</sup>، و روایی پیش‌بین در مورد نمونه‌ای از ورزشکاران ایرانی.

### روش‌شناسی

#### جامعه آماری، نمونه و روش اجرای پژوهش

جامعه آماری این پژوهش دانشجویان رشته‌های مختلف ورزشی دانشکده تربیت بدنی دانشگاه تهران و ورزشکاران باشگاههای سایپا، قزوین، صنم، پیکان، پاس، پیروزی، ایران خودرو، آرات، و رازی بودند. ۱۴۴ ورزشکار داوطلب (۱۰۳ پسر، ۴۱ دختر) پس از توضیحات لازم در مورد اهداف پژوهش و جلب مشارکت و همکاری آنها، با تکمیل «مقیاس سبکهای مقابله با استرس ورزشی»<sup>۴</sup> و «مقیاس سلامت روانی»<sup>۵</sup> در این پژوهش شرکت کردند. میانگین سنی کل ورزشکاران ۲۳ سال ( $sd=2.98$ )، میانگین سن ورزشکاران پسر ۲۳،۳۰ سال ( $sd=3.16$ ) و میانگین سن ورزشکاران دختر ۲۲،۲۴ سال ( $sd=2.34$ ) بود. فراوانی و درصد رشته‌های مختلف ورزشی عبارت بودند از والیبال (۲۵٪) ۳۶، بسکتبال (۱۷/۴٪) ۲۵، فوتبال (۱۱/۸٪) ۱۷، دو و میدانی (۹٪) ۱۳، شنا (۶/۳٪) ۹، کشتی (۴/۹٪) ۷، رزمی (۴/۲٪) ۶، عمومی،

1. Psychometric
2. Test-retest reliability
3. Concurrent validity
4. Sport Stress Coping Styles Scale
5. Mental Health Inventory
6. Sport Achievement Scale

بازی می‌شوم.

۷. سعی می‌کنم به شرایط بد بازی فکر نکنم.

**مقیاس سلامت روانی:** مقیاس سلامت روانی آزمونی ۳۴ سؤالی است و دو وضعیت بهزیستی روان‌شناختی<sup>۱</sup> و درماندگی روان‌شناختی<sup>۲</sup> را در مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت از نمره ۱ تا ۵ می‌سنجد. حداقل نمره آزمودنی در زیرمقیاسهای بهزیستی روان‌شناختی و درماندگی روان‌شناختی به ترتیب ۱۴ و ۲۰ و حداکثر نمره آزمودنی در همین زیرمقیاسها به ترتیب ۶۰ و ۱۰۰ خواهد بود. در فرم فارسی این مقیاس که در نمونه‌ای متشکل از ۱۶۰ دانشجوی دانشگاههای تهران و علم و صنعت ایران در دو گروه بیمار (n=۸۰؛ ۵۰ دختر، ۳۰ پسر) و بهنجار (n=۸۰؛ ۵۰ دختر، ۳۰ پسر) اجرا شد، ضرایب آلفای کرونباخ زیرمقیاسهای بهزیستی روان‌شناختی و درماندگی روان‌شناختی برای نمره آزمودنیهای بهنجار به ترتیب ۰/۹۱ و ۰/۸۸ و برای نمره آزمودنیهای بیمار به ترتیب ۰/۸۵ و ۰/۸۹ محاسبه شد که نشانه همسانی درونی خوب مقیاس‌اند.

ضرایب همبستگی بین نمره‌های تعدادی از آزمودنیهای بهنجار (n=۳۰) در دو نوبت با فاصله دو هفته برای سنجش پایایی بازآزمایی محاسبه شد. این ضرایب برای بهزیستی روان‌شناختی و درماندگی روان‌شناختی به ترتیب  $r=0.87$  و  $r=0.89$  و در سطح  $p < 0.001$  معنادار بودند که نشانه پایایی بازآزمایی رضایت‌بخش مقیاس است. ضرایب همبستگی بین نمره‌های تعدادی از آزمودنیهای بیمار (n=۳۰) نیز در دو نوبت با فاصله یک تا دو هفته برای ارزیابی پایایی بازآزمایی محاسبه شد. این ضرایب برای

نسخه انگلیسی و فارسی، ترجمه فارسی آزمون در اختیار دو نفر از متخصصان زبان انگلیسی قرار گرفت تا با استفاده از روش ترجمه معکوس آن را به فارسی برگردانند. بدین ترتیب، پس از چند مرحله بررسی، بازبینی و اعمال تغییرات و اصلاحات، فرم فارسی مقیاس برای اجرای پژوهش آماده شد.

نمونه‌هایی از سؤالات مربوط به سبک مقابله روآوری عبارت‌اند از:

۱. خودم را به خاطر عملکردم سرزنش می‌کنم.
۲. فوری از دست خودم عصبانی می‌شوم، اما احساساتم را بروز نمی‌دهم.
۳. تا مدتی ناراحت می‌شوم.
۴. این احساس به من دست می‌دهد که ورزش را رها کنم.
۵. عملکردم را تحلیل می‌کنم تا مطمئن شوم دیگر تکرار نخواهد شد.
۶. این فکر به ذهنم می‌آید که ممکن است مسابقه را ببازم.
۷. برای مدت طولانی در جریان بازی به خاطر شرایط بد بازی ناراحت می‌شوم.

### نمونه‌هایی از سؤالات مربوط به

#### سبک مقابله اجتنابی عبارت‌اند از:

۱. سعی می‌کنم به خطا فکر نکنم.
۲. خودم را با فعالیتهای فیزیکی سرگرم می‌کنم.
۳. احساس می‌کنم چیز مهمی نیست که نگرانش شوم.
۴. موقعیت را می‌پذیرم چون کاری نمی‌شود کرد.
۵. رأی داور را می‌پذیرم و به بازی ادامه می‌دهم.
۶. بلافاصله سرگرم فعالیتهای فیزیکی و ادامه

1. Psychological well-being

2. Psychological distress

متوسط = ۳، زیاد = ۴، و خیلی زیاد = ۵. نتایج روایی محتوایی مقیاس موفقیت ورزشی بر حسب نظر مربیان و داوران ورزشی نشان داده است ضریب توافق کندال طبق نظر مربیان برابر با ۰/۵۴ و بنا بر نظر داوران برابر با ۰/۴۴ است. نتایج مجذور خی در آزمون معناداری ضرایب فوق نشان داد همبستگیهای به دست آمده برای مربیان ( $p < ۰/۰۰۱$ ,  $df = ۱۵$ ،  $X^2 = ۱۶۳/۱۸$ ) و برای داوران ( $p < ۰/۰۰۱$ ,  $df = ۱۵$ ،  $X^2 = ۱۰۶/۶۴$ ) از نظر آماری معنادار است (۲).

ضریب آلفای کرونباخ ماده‌های مقیاس موفقیت ورزشی در مورد نمونه‌ای از ورزشکاران فوتبالیست و کشتی‌گیر (۲) برای نمره مربیان و داوران به ترتیب ۰/۹۷ و ۰/۹۸ و برای کل نمونه ۰/۹۷ بود که بیانگر همسانی درونی بالای آزمون است.

### یافته‌ها

جدول ۱ شاخصهای آماری میانگین و انحراف معیار نمره‌های آزمودنیها را در مورد نمره‌های سبکهای مقابله «رویاوری» و «اجتنابی»، بهزیستی روان‌شناختی، درماندگی روان‌شناختی، و موفقیت ورزشی نشان می‌دهد.

بهزیستی روان‌شناختی و درماندگی روان‌شناختی به ترتیب  $r = ۰/۷۷$  و  $r = ۰/۸۲$  و در سطح  $p < ۰/۰۰۱$  معنادار بودند که نشانه پایایی بازآزمایی رضایت‌بخش مقیاس است.

روایی همزمان مقیاس سلامت روانی از طریق اجرای همزمان پرسشنامه سلامت عمومی<sup>۱</sup> (۱۵) در مورد همه آزمودنیهای دو گروه محاسبه شد. نتایج ضرایب همبستگی پیرسون نشان داد بین نمره کلی آزمودنیها در پرسشنامه سلامت عمومی با زیرمقیاس بهزیستی روان‌شناختی همبستگی منفی معنادار ( $r = -۰/۸۵$ ,  $p < ۰/۰۰۱$ ) و با زیرمقیاس درماندگی روان‌شناختی همبستگی مثبت معنادار ( $p < ۰/۰۰۱$ ) وجود دارد. این نتایج روایی همزمان مقیاس سلامت روانی را تأیید می‌کنند. روایی تفکیکی مقیاس سلامت روانی از طریق مقایسه نمره‌های بهزیستی روان‌شناختی و درماندگی روان‌شناختی دو گروه بیمار و بهنجار محاسبه و تأیید شد (۱).

مقیاس موفقیت ورزشی. این آزمون ابزاری ۱۶ ماده‌ای است که بر حسب مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت میزان موفقیت ورزشی آزمودنی را می‌سنجد. در این مقیاس پاسخهای آزمودنی از خیلی کم تا خیلی زیاد به این صورت محاسبه می‌شود: خیلی کم = ۱، کم = ۲،

جدول ۱. میانگین و انحراف معیار نمره‌های سبکهای مقابله، سلامت روانی و موفقیت ورزشی ورزشکاران

متغیر	شاخص	ورزشکاران پسر M(SD)	ورزشکاران دختر M(SD)	کل ورزشکاران M(SD)
سبک مقابله رویاوری		۶۷/۴۲(۱۱/۰۲)	۶۷/۷۰(۹/۹۷)	۶۷/۷۹(۱۰/۷۱)
سبک مقابله اجتنابی		۷۲/۰۳(۱۳/۹۴)	۶۷/۸۷(۱۰/۸۲)	۷۰/۸۵(۱۳/۲۳)
بهزیستی روان‌شناختی		۵۷/۱۶(۷/۵۷)	۵۴/۲۴(۷/۷۷)	۵۶/۳۳(۷/۷۱)
درماندگی روان‌شناختی		۵۲/۱۶(۱۵/۸۷)	۵۶/۷۸(۱۶/۳۹)	۵۳/۴۷(۱۶/۱۰)
موفقیت ورزشی		۳/۴۹(۱/۱۴)	۳/۲۱(۰/۹۶)	۳/۴۱(۱/۰۹)

### 1. General Health Questionnaire

جدول ۲. ضرایب توافق کندال بین نمره‌های ۱۰ داور در مورد زیرمقیاسهای سبکهای مقابله با استرس ورزشی

شاخص مقیاس	X <sup>2</sup>	df	W کندل	p
سبک مقابله روياوړی	۱۱۵٫۲۲	۱۹	۰٫۶۰	۰٫۰۰۰
سبک مقابله اجتنابی	۱۲۹٫۳۷	۱۹	۰٫۶۸	۰٫۰۰۰

روایی همزمان مقیاس سبکهای مقابله با استرس ورزشی از طریق اجرای همزمان مقیاس سلامت روانی در مورد آزمودنیها محاسبه شد. نتایج ضرایب همبستگی پیرسون نشان داد بین نمره ورزشکاران در زیرمقیاس سبک مقابله روياوړی با بهزیستی روان‌شناختی ( $r = -0.15, p < 0.07$ ) و درماندگی روان‌شناختی ( $r = 0.14, p < 0.07$ ) همبستگی معنادار نبود، اما بین نمره ورزشکاران در زیرمقیاس سبک مقابله اجتنابی با بهزیستی روان‌شناختی ( $p < 0.001$ )،  $r = 0.59$  و درماندگی روان‌شناختی ( $p < 0.001$ )،  $r = -0.33$  همبستگی معنادار به دست آمد. این نتایج روایی همزمان مقیاس سبکهای مقابله با استرس ورزشی را تأیید می‌کنند (جدول ۳).

جدول ۳. ضرایب همبستگی پیرسون بین نمره‌های ورزشکاران در سبکهای مقابله روياوړی و اجتنابی با سلامت روانی و موفقیت ورزشی برای بررسی روایی همزمان مقیاس سبکهای مقابله با استرس ورزشی

مقیاس	۱	۲	۳
سبک مقابله روياوړی	۱		
سبک مقابله اجتنابی	-۰٫۵۷*	۱	
بهزیستی روان‌شناختی	-۰٫۱۵	۰٫۵۹*	۱
درماندگی روان‌شناختی	۰٫۱۴	-۰٫۳۳*	-۰٫۷۱*

$p = 0.01^*$

## همسانی درونی

برای سنجش همسانی درونی مقیاس سبکهای مقابله با استرس ورزشی از ضریب آلفای کرونباخ (۱۹۷۰) در مورد نمره‌های آزمودنیها استفاده شد. ضرایب آلفای کرونباخ پرسشهای هر یک از زیرمقیاسهای سبک مقابله روياوړی و سبک مقابله اجتنابی به ترتیب ۰٫۸۹ و ۰٫۹۱ محاسبه شد. این ضرایب نشانه همسانی درونی رضایت‌بخش مقیاس سبکهای مقابله با استرس ورزشی است.

## پایایی بازآزمایی

ضرایب همبستگی بین نمره‌های ۴۸ نفر از آزمودنیها در دو نوبت با فاصله دو تا چهار هفته برای سنجش پایایی بازآزمایی محاسبه شد. این ضرایب در سبک مقابله روياوړی  $r = 0.76$  و در سبک مقابله اجتنابی  $r = 0.82$  به دست آمد و در سطح  $p < 0.001$  معنادار بودند. این ضرایب نشانه پایایی بازآزمایی رضایت‌بخش مقیاس سبکهای مقابله با استرس ورزشی است.

## روایی

روایی محتوایی مقیاس سبکهای مقابله با استرس ورزشی بر اساس داوری ۱۰ نفر از متخصصان روان‌شناسی بررسی و ضرایب توافق کندال برای زیرمقیاسهای سبک مقابله روياوړی و سبک مقابله اجتنابی به ترتیب ۰٫۶۰ و ۰٫۶۸ محاسبه شد (جدول ۲). نتایج مجذور خی در آزمون معناداری ضرایب فوق نشان داد همبستگیهای به دست آمده در سبک مقابله روياوړی ( $X^2 = 115.22, df = 19, p < 0.001$ ) و در سبک مقابله اجتنابی ( $X^2 = 129.37, df = 19, p < 0.001$ ) از نظر آماری معنادار است.

ورزشی را افزایش می‌دهد. این یافته‌ها روایی پیش‌بین مقیاس سبکهای مقابله با استرس ورزشی را تأیید می‌کنند.

### بحث و نتیجه‌گیری

یافته‌های پژوهش حاضر مشخصه‌های روان‌سنجی مقیاس سبکهای مقابله با استرس ورزشی را تأیید می‌کند. همسانی درونی ماده‌های زیرمقیاسهای پرسشنامه سبکهای مقابله با استرس ورزشی بر حسب ضریب آلفای کرونباخ محاسبه و تأیید شد. پایایی بازآزمایی مقیاس بر حسب محاسبه ضرایب همبستگی بین نمره‌های ورزشکاران در دو

روایی پیش‌بین مقیاس سبکهای مقابله با استرس ورزشی از طریق تحلیل تأثیر سبکهای مقابله بر موفقیت ورزشی بررسی شد. در این تحلیل، سبکهای مقابله رویاوری و اجتنابی به عنوان متغیرهای پیش‌بین و موفقیت ورزشی به عنوان متغیر ملاک وارد معادله رگرسیون شدند. نتایج تحلیل واریانس و مشخصه‌های آماری رگرسیون بین موفقیت ورزشی و سبکهای مقابله ورزشکاران در جدول ۴ آمده است. بر اساس این نتایج، میزان F مشاهده شده معنادار است ( $p < 0.001$ ) و  $0.69$  واریانس مربوط به موفقیت ورزشی با سبکهای مقابله رویاوری و اجتنابی تبیین می‌شود ( $R^2 = 0.69$ ). ضرایب رگرسیون هر یک از

جدول ۴. خلاصه مدل رگرسیون، تحلیل واریانس و مشخصه‌های آماری رگرسیون موفقیت ورزشی ورزشکاران بر سبک مقابله رویاوری و اجتنابی

مدل	شاخص	SS	df	Ms	F	P	R <sup>۲</sup>	SE
رگرسیون	رگرسیون	۱۱۹,۳۴	۲	۵۹,۶۷	۱۵۶,۸۲	۰,۰۰۰	۰,۸۳۱	۰,۸۱۶
	باقیمانده	۵۳,۶۵	۱۴۱	۰,۳۸۱				

متغیر	شاخص	B	SEB	Beta	T	P
سبک مقابله رویاوری		-۲,۶۷	۰,۰۰۶	-۰,۲۶۰	-۴,۵۵	۰,۰۰۰
سبک مقابله اجتنابی		۵,۴۳	۰,۰۰۵	۰,۶۵۴	۱۱,۴۵	۰,۰۰۰

نوبت با فاصله ۲ تا ۴ هفته در سبکهای مقابله رویاوری و اجتنابی در سطح  $p < 0.001$  معنادار محاسبه شد. این ضرایب نشانه پایایی بازآزمایی رضایت‌بخش مقیاس اند. این یافته‌ها با نتایج پژوهش انشل، ویلیامز و ویلیامز (۶) در مورد مشخصه‌های روان‌سنجی مقیاس سبکهای مقابله با استرس ورزشی مطابقت می‌کند.

داوری متخصصان روایی محتوایی مقیاس سبکهای مقابله با استرس ورزشی را در سبکهای

متغیرهای پیش‌بین نشان می‌دهد سبکهای مقابله رویاوری و اجتنابی می‌توانند واریانس موفقیت ورزشی ورزشکاران پسر را به صورت معنادار تبیین کنند. ضرایب تأثیر سبک مقابله رویاوری ( $\beta = -2.67$ ) و سبک مقابله اجتنابی ( $\beta = 5.43$ ) با توجه به آماره‌های t نشان می‌دهند این دو متغیر با اطمینان  $0.99$  تغییرات موفقیت ورزشی را پیش‌بینی می‌کنند؛ یعنی استفاده از سبک مقابله رویاوری موفقیت ورزشی را کاهش و سبک مقابله اجتنابی احتمال موفقیت



۱. از طریق آموزش و تمرین سبکهای مقابله مؤثرتر سبکهای مقابله‌ای ورزشکاران را ارتقا بخشند، ۲. به مدیریت استرس در مسابقه‌های ورزشی پردازند، و ۳. احتمال پیروزی در رقابتهای ورزشی را افزایش دهند.

در کنار این پیامدهای عملی و مفید، نتایج پژوهش حاضر در تأیید پایایی و روایی مقیاس سبکهای مقابله با استرس ورزشی و در عین حال با محدودیتهای خاص مقدماتی بودن این مشخصه‌ها همراه است. این محدودیتهای، مخصوصاً در زمینه بررسی انواع روایی مقیاسی که فرایندی مستمر است بیشتر نمایان می‌شوند. بر این اساس تدارک طرحهای پژوهشی به منظور تکمیل فرایند اعتباریابی مقیاس سبکهای مقابله با استرس ورزشی و حتی تکرار بعضی پژوهشها در تأیید یافته‌های فعلی ضرورت می‌یابد. از دیگر محدودیتهای این پژوهش باید به تعداد نسبتاً کم آزمودنیها ( $n=144$ ) و تعیین روایی محتوایی مقیاس بر اساس نظر متخصصان روان‌شناسی نام برد. روایی محتوایی مقیاس سبکهای مقابله با استرس ورزشی وقتی از اعتبار بیشتر برخوردار خواهد شد که بر اساس نظر روان‌شناسان ورزش و متخصصان تربیت بدنی بررسی شود. بدیهی است در گامهای بعدی برای تکمیل فرایند هنجاریابی مقیاس باید این محدودیت برطرف شود. پژوهشهای مربوط به مشخصه‌های دیگر روان‌سنجی مقیاس سبکهای مقابله با استرس ورزشی از جمله ساختار عاملی این مقیاس گامهای دیگری هستند که باید برداشته شوند. انجام چنین پژوهشهایی، مقدمات لازم برای هنجاریابی مقیاس سبکهای مقابله با استرس ورزشی را، به عنوان فرایندی متمایز از اعتباریابی، در آینده فراهم خواهد ساخت.

مقابله رویاوری و اجتنابی تأیید کرد. روایی همزمان مقیاس سبکهای مقابله با استرس ورزشی از طریق اجرای همزمان مقیاس سلامت روانی در مورد آزمودنیها محاسبه شد. ضرایب همبستگی میانگین نمره‌های ورزشکاران در زیرمقیاسهای سبکهای مقابله رویاوری و اجتنابی با زیرمقیاسهای بهزیستی روان‌شناختی و درماندگی روان‌شناختی در سطح  $p < 0.001$  معنادار بود. پیش‌بینی موفقیت ورزشی آزمودنیها بر اساس سبکهای مقابله رویاوری و اجتنابی به ترتیب در دو جهت منفی و مثبت نیز نشان داد مقیاس سبکهای مقابله با استرس ورزشی از روایی پیش‌بین برخوردار است. طبق این نتایج، مقیاس سبکهای مقابله با استرس ورزشی ابزاری معتبر شناخته می‌شود. این یافته‌ها با نتایج پژوهشهای انجام شده در زمینه روایی مقیاس سبکهای مقابله با استرس ورزشی (۶) مطابقت می‌کند.

با استناد به یافته‌های فعلی در مورد پایایی و روایی مقیاس سبکهای مقابله با استرس ورزشی، می‌توان از این ابزار ارزشمند در پژوهشهای مربوط به این سازه در زمینه فعالیتهای و هدفهای ورزش حرفه‌ای استفاده کرد. گرچه پژوهش حاضر در مورد نمونه‌ای متشکل از ورزشکاران رشته‌های مختلف انجام شده، به پشتوانه این یافته‌ها می‌توان از آن در پژوهشهای اکتشافی در مورد سبکهای مقابله با استرس در ورزشهای مختلف و دارای سطوح و درجات متفاوت استرس به صورت مستقل استفاده کرد. شناخت دقیق نوع سبکهای مقابله ورزشکاران در رقابتهای ورزشی با استفاده از مقیاس سبکهای مقابله با استرس ورزشی که به سادگی و با صرف زمانی حدود ۱۵ دقیقه قابل اجرا خواهد بود، این امکان را برای مربیان و مسئولان ورزشی فراهم می‌سازد تا:

## منابع

۱. بشارت، محمدعلی، ۱۳۸۵. «پایایی و روایی مقیاس سلامت روانی (MHI). فصلنامه دانشور رفتار، ۱۶، ۱۶-۱۱.
۲. بشارت، محمد علی؛ غلامرضا عباسی، صدرالدین شجاع‌الدین، ۱۳۸۰. «بررسی رابطه بین عزت نفس و موفقیت ورزشی در فوتبال‌بستها و کشتی‌گیران». نشریه حرکت، ۱۲، ۳۱-۴۴.
3. Anshel, M. H. (1990). "Toward validation of a model for coping with acute stress in sport". *International Journal of Sport Psychology*, 21, 58-83.
4. Anshel, M. H.; J.M. Brown, & D.F. Brown (1993). "Effectiveness of a program for coping with acute stress on motor performance, affect, and muscular tension". *Australian Journal of Science and Medicine in Sport*, 25, 7-16.
5. Anshel, M. H., & B. Wells (2000). "Personal and situational variables that describe coping with acute stress in competitive sport". *The Journal of Social Psychology*, 140, 434-450.
6. Anshel, M. H.; L.R.T. Williams, & S.M. Williams (2000). "Coping style following acute stress in competitive sport". *The Journal of Social Psychology*, 140, 751-773.
7. Auerback, S.M. (1992). "Temporal factors in stress and coping: intervention implications". In B. N. Carpenter (Ed.), *Personal coping: theory, research, and application* (pp. 133-147). Westport, CT: Praeger.
8. Cerin, E.; A. Szabo, N. Hunt & C. Williams (2000). "Temporal patterning of competitive emotions: a critical review". *Journal of Sport Sciences*, 18, 605-626.
9. Compas, B.E. (1987). "Coping with stress during childhood and adolescence". *Psychological Bulliten*, 101, 393-403.
10. Cronbach, L.J. (1970). *Essentials of psychological testing*. New York: Harper and Row International.
11. Endler, N. S., & J.D.A. Parker (1990). "Multidimensional assessment of coping: a critical evaluation". *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 844-854.
12. Gaudreau, P., & J.P. Blondin (2002). "Development of a questionnaire for the assessment of coping strategies employed by athletes in competitive sport settings". *Psychology of Sport and Exercise*, 3, 1-34.
13. Gaudreau, P.; J.P. Blondin & A.M. Lapierre (2002). "Athletes' coping during a competition: relationship of coping strategies with positive affect, negative affect, and performance-goal discrepancy". *Psychology of Sport and Exercise*, 3, 125-150.
14. Giacobbi, P. R., & R.S. Weinberg (2000). "An examination of coping in sport: individual trait anxiety differences and situational consistency". *The Sport Psychologist*, 14, 42-62.
15. Goldberg, D. P. (1972). *The detection of psychiatric illness by questionnaire*. Maudsley Monograph, 21. Oxford: Oxford University Press.
16. Gould, D.; R.C. Eklund, & S.A. Jackson (1993). "Coping strategies used by U.S. Olympic wrestlers". *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 64, 83-93.
17. Hanin, Y. L. (2000). "Individual zones of optimal functioning (IZOF) model: emotion-performance relationship in sport". In Y. L. Hanin (Ed.), *Emotions in sport* (pp. 65-90). Champaign, IL: Human Kinetics.
18. Krohne, H. W. (1993). "Vigilance and cognitive avoidance as concepts in coping research". In H. W. Krohne (Ed.), *Attention and avoidance* (pp. 19-50). Seattle, WA: Hogrefe & Huber.
19. Krohne, H. W. & C. Hindel (1988). "Trait anxiety, state anxiety, and coping behavior as predictors of athletic performance". *Anxiety Research*, 1, 225-234.
20. Lazarus, R. S., & S. Folkman (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
21. Leventhal, E. A.; J. Suls, & H. Leventhal (1993). "Hierarchical analysis of coping: evidence from life-span studies". In H. W. Krohne (Ed.), *Attention and avoidance* (pp. 71-99). Seattle, WA: Hogrefe & Huber.
22. Ntoumanis, N., & S.J.H. Biddle (2000). "The relationship of intensity and direction of competitive anxiety with coping strategies". *The Sport Psychologist*, 14, 360-371.
23. Orlick, T. (1990). *In pursuit of excellence* (2<sup>nd</sup> ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
24. Roth, S., & L.J. Cohen (1986). "Approach, avoidance, and coping with stress". *American Psychologist*, 41, 813-819.
25. Sarafino, E. P. (1994). *Health psychology: biopsychosocial interactions* (2<sup>nd</sup> ed.). New York: Wiley.
26. Scanlan, T. K.; G.L. Stein, & K. Ravizza (1991). "An in-dept study of former elite figure skaters: III. Sources of stress". *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13, 103-120.
27. Singer, R. N. (1982). "Thought processes and emotions in sport". *The Physician and Sports Medicine*, 10, 75-88.

28. Smith, R. E. (1986). "Toward a coping-affective model of athletic burnout". *Journal of Sport Psychology*, 8, 36-50.
29. Stone, A. A.; E. Kennedy-Moore, M.G. Newman, M. Greenberg, & J.M. Neale (1992). "Conceptual and methodological issues in current coping assessments". In B. N. Carpenter (Ed.), *Personal coping: theory, research, and application* (pp. 15-30). Westport, CT: Praeger.
30. Tobin, D. L.; K.A. Holroyd, R.V. Reynolds, & J.K. Wigal (1989). "The hierarchical factor structure of the coping strategies inventory". *Cognitive Therapy and Research*, 13, 343-361.

