

بررسی شیوه‌های مقابله با استرس در ورزشکاران

دکتر رحیم رضایی نژاد^۱، دکتر محمدعلی بشارت^۲، ریحانه بلیغی^۳

۱. دانشیار دانشگاه گیلان

۲. دانشیار دانشگاه تهران

۳. کارشناس ارشد تربیت بدنی دانشگاه گیلان

تاریخ پذیرش مقاله: ۸۷/۱۱/۷

تاریخ دریافت مقاله: ۸۶/۱۲/۲۵

چکیده

بخشی از موفقیت عملکرد ورزشکاران، به روش‌های مقابله با استرس وابسته است؛ به همین منظور در تحقیق حاضر، شیوه‌های مقابله با استرس در ورزشکاران شهرستان رشت بررسی شده است. ابزار تحقیق، یک پرسشنامه ۴۰ سؤالی بوده که روایی (۰/۹۱) و پایایی (۰/۸۷) آن توسط بشارت مورد تأیید قرار گرفته است. این پرسشنامه، دو سبک مقابله رویارویی و اجتنابی را در ۷ رویداد استرس‌زای ورزشی با یک سیستم پنج ارزشی لیکرت (از کاملاً نادرست=۱ تا کاملاً درست=۵) می‌سنجید. ابزار تحقیق بین کل جامعه آماری (تعداد ۳۷۰ نفر) توزیع گردید که ۳۱۲ پرسشنامه برگشت داده شده کامل (۸۵ درصد) توسط ۱۰۲ ورزشکار دانش آموز، ۸۶ ورزشکار دانشجوی و ۱۸۲ ورزشکار هیأت‌های ورزشی شهر رشت در رشته‌های گروهی بسکتبال، هندبال، والیبال، فوتبال و رشته‌های انفرادی بدمینتون، رزمی، دو و میدانی و تنیس روی میز، در مدت پانزده دقیقه به آن پاسخ داده شد. کلیه فرضیه‌های تحقیق با استفاده از آزمون t و تجزیه و تحلیل واریانس یک طرفه در سطح $P \leq 0/05$ تجزیه و تحلیل شد. نتایج تحقیق نشان داد که ورزشکاران برای مقابله با استرس از مقابله اجتنابی بیشتر از مقابله رویارویی استفاده می‌کنند. همچنین در مقابله با عوامل استرس‌زای ناشی از خطای خود بازیکن، انتقاد مربی، درد یا آسیب دیدگی و شرایط بد محیطی، استفاده از سبک مقابله اجتنابی و در مقابله با استرس‌ورهای ناشی از تقلب یا خطای حریف، داوری بد و بازی موفق حریف، استفاده از سبک مقابله رویارویی متداول و معنی دار بود. ورزشکاران رشته‌های گروهی نیز بیشتر از رشته‌های انفرادی از سبک مقابله اجتنابی استفاده می‌کردند؛ اما بین سبک مقابله رویارویی ورزشکاران این دو گروه، تفاوت معنی‌داری وجود نداشت. از طرف دیگر، افراد با تحصیلات دیپلم، زیر دیپلم، لیسانس و بالاتر، به ترتیب از سبک مقابله اجتنابی بیشتر استفاده می‌کردند؛ اما بین سبک مقابله رویارویی این افراد تفاوت معنی‌داری وجود نداشت. علاوه بر این، بین شیوه‌های مقابله ورزشکاران زن و مرد در سطح قهرمانی، سن و سابقه ورزشی متفاوت، تفاوت معنی‌داری مشاهده نشده است.

کلیدواژه‌های فارسی: رویدادهای ورزشی، استرس‌زا، شیوه مقابله رویارویی و شیوه مقابله اجتنابی.



مقدمه

استرس از عواملی است که رفتار و عملکرد ورزشکار را تحت تأثیر قرار می‌دهد. ورزشکاران نه فقط تحت استرس‌های مختلف و شدید قرار می‌گیرند، بلکه واکنش آنها نیز در مقابل این استرس‌ها متفاوت است (۱). فعالیت ورزشی، ورزشکاران را با انواع استرس‌ورهای جسمانی و روانی مواجه می‌سازد. محیط پویا و رقابتی ورزش، فقط دارای محرک‌های مثبت و سازنده نیست، بلکه محرک‌های منفی و استرس‌زای بسیاری، عملکرد ورزشکار را تحت تأثیر قرار می‌دهد. از طرف دیگر، عملکرد و موفقیت ورزشی تا حدود زیادی تحت تأثیر عوامل استرس‌زای معمول ورزشی مانند ارتکاب خطای روانی یا بدنی، آسیب، درد و ناراحتی، مشاهده تقلب یا موفقیت رقیب، دریافت جریمه از سوی داور، انتظارات مربی، تماشاچیان و اطرافیان ورزشکار، دیدگاه رسانه‌ها، امنیت شغلی و توبیخ از طرف مربی قرار می‌گیرد. یافته‌های پژوهشی نشان داده‌اند که ناتوانی در مقابله مؤثر با استرس‌های ورزشی برای عملکرد و رضایت شخصی ورزشکار زیان‌بخش است (۲، ۳، ۴، ۵، ۶، ۷، ۸، ۹، ۱۰). از این رو، شناخت منابع استرس‌زا و استراتژی‌های مقابله‌ای، مزایای زیادی دارد، چون از این طریق می‌توان شیوه‌های مقابله در رشته‌های مختلف ورزشی را شناخت و در این زمینه، اطلاعات مفیدی را برای مربیان ورزشکاران فراهم کرد. به طور کلی برخی از ورزشکاران با شرایط استرس‌زا سازگاری می‌یابند، در حالی که سایر ورزشکاران ممکن است با عوامل استرس‌زا مقابله کنند.

یکی از مدل‌های نظری در مطالعه شیوه‌های مقابله با استرس که توسط انشل^۱ (۲۰۰۱) معرفی شده است، سبک‌های رویارویی-اجتنابی^۲ است (۱۴، ۲۰). سبک مقابله رویارویی^۳، به فعالیت‌های رفتاری، شناختی و هیجانی به منظور مواجهه مستقیم با عامل استرس‌زا اطلاق می‌شود. ورزشکاری که پس از دریافت جریمه، با داور درگیر می‌شود، چه به صورت مثبت (پرسیدن دلیل جریمه) چه به صورت منفی (اعتراض به رأی داور)، از سبک مقابله رویارویی استفاده می‌کند. سبک مقابله اجتنابی^۴ با دوری گزیدن از عامل استرس‌زا از طریق نادیده انگاشتن، بی‌اهمیت دانستن، ایجاد فاصله روان‌شناختی، کمک گرفتن از دیگران یا سرگرم شدن با تکلیف دیگر، مشخص می‌شود (۷). ورزشکاری که رأی داور را با گفتن "مهم

1. Anshel

2. Approach-avoidant styles

3. Approach coping style

4. Avoidant coping style

نیست" یا "اشتباه داور" را بی‌اهمیت تلقی می‌کند و به سرعت به وظایفش ادامه می‌دهد، از سبک مقابله اجتنابی بهره می‌جوید.

محققان، نتایج متناقضی را در ارتباط با سبک‌های مقابله ورزشکاران رشته‌های ورزشی گروهی وانفرادی ارائه داده‌اند. از جمله انشل (۲۰۰۱) نشان داد که ورزشکاران رشته‌های گروهی، در مقابله با استرس بیشتر از سبک اجتنابی استفاده می‌کنند (۳) که این یافته‌ها بر خلاف نتایج تحقیقات کرون و همکاران^۱ (۱۹۹۸)، گلد و همکاران^۲ (۱۹۹۳) و مالیکا^۳ (۲۰۰۵) است (۱۵،۲۱،۷)، آنها شیوه اجتنابی را در میان ورزشکاران رشته‌های انفرادی (تنیس روی میز، دو و میدانی و کشتی) رایج دانستند. علاوه بر این، دیل^۴ (۲۰۰۲) و نوبلت^۵ (۲۰۰۲) نشان دادند که که فوتبالیست‌های حرفه‌ای (به نقل از ۱۷ و ۲۱) و ویلکس^۶ (۱۹۹۱) نیز نشان داد که بسکتبالیست‌ها از شیوه رویارویی بیشتر استفاده می‌کردند (۲۹) در صورتی که ریچارد و همکاران^۷ (۲۰۰۶) استفاده از هر دو شیوه را در رشته‌های انفرادی رایج دانستند (۲۳). دیل (۲۰۰۰)، گیاکوبی و کیچنباومو^۸ (۲۰۰۴) در مطالعات خود نشان دادند که تکنیک‌های اجتنابی، از جمله روش‌های مقابله‌ای شایع در میان ورزشکاران حرفه‌ای است، اما ورزشکاران غیر حرفه‌ای برای مقابله با استرس، شیوه رویارویی را به کار می‌گیرند (به نقل از ۱۱ و ۲۱).

در مورد شیوه‌های مقابله ورزشکاران زن و مرد نیز نتایج متناقضی وجود دارد. به طوری که گروهی از محققان از جمله جین‌یو^۹ (۲۰۰۱) نشان داد که دختران بیشتر از پسران از شیوه مقابله شناختی (متمرکز به مسئله) استفاده می‌کنند (۲۹). مایکل^{۱۰} (۲۰۰۰)، کارتر و همکاران^{۱۱} و مک اینتایر^{۱۲} (۱۹۹۵) نیز به چنین نتایجی دست یافتند. (به نقل از ۱۳ و ۱۴). در صورتی که نتایج تحقیقات کارور و همکاران^{۱۳} (۱۹۸۹)، اسلاتری و همکاران^{۱۴}

1. Crohn et al.

2. Gould et al.

3. Malika

4. Dale

5. Noblet

6. Wilks

7. Richard et al.

8. Giacobbi & Kischenbaum

9. Jeenyoo

10. Micheal

11. Carter et al.

12. Mcintire

13. Carver et al.

14. Slatery et al.

(۲۰۰۲)، رنک و کرینی^۱ (۲۰۰۳)، گیاکوبی (۲۰۰۴) این شیوه را در پسران شایع تر می‌دانند (۱۶،۶ و به نقل از ۱۹). از طرف دیگر، یافته‌های گروهی از محققان مانند مایکل (۲۰۰۰)، بنزور^۲ (۱۹۹۶) نشان می‌دهد که بین دختران و پسران در به کارگیری شیوه‌های مقابله، تفاوت معنی‌داری وجود ندارد، در حالی که لیو (۲۰۰۴) و آنشل (۲۰۰۱) شیوه رویارویی را در زنان رایج دانستند (به نقل از ۲۰ و ۲۲) که برخلاف نتایج تحقیق کایسیدی و همکاران^۳ (۱۹۹۷) و کوپک و همکاران^۴ (۱۹۹۸) است (به نقل از ۷ و ۱۰).

بررسی پیشینه تحقیق نشان می‌دهد که هنوز در مورد ثبات شیوه‌های مقابله با استرس در ورزشکاران توافق نظر قطعی وجود ندارد و به نظر می‌رسد که این موضوع علاوه بر جنسیت و نوع رشته ورزشی، به متغیرهای دیگری نیز مانند سطح مهارت، تجربه (سابقه) و فرهنگ مرتبط باشد. به همین دلیل در پژوهش حاضر، شیوه‌های مقابله با استرس در ورزشکاران دانش آموز، دانشجوی و ورزشکاران عضو تیم‌های شهر رشت در سه سطح ورزش رقابتی مورد مقایسه قرار گرفته است.

روش‌شناسی تحقیق

این تحقیق از نوع علی-مقایسه‌ای و گذشته نگر است. جامعه آماری تحقیق را تعداد ۳۷۰ نفر از ورزشکاران شهر رشت در سه گروه دانش آموزی، دانشجویی و ورزشکاران فعال در هیأت‌های ورزشی شهر که حداقل یکسال سابقه شرکت در مسابقات قهرمانی را داشتند، تشکیل داده‌اند. معیار انتخاب نمونه آماری، تیم‌های ورزشی فعال دانشگاه گیلان بود و تیم‌های دانش آموزی و هیأت‌های ورزشی نیز به طور غیر تصادفی و به تناسب تیم‌های دانشگاه در رشته‌های گروهی (بسکتبال، والیبال، فوتبال و هندبال) و رشته‌های انفرادی (بدمینتون، تکواندو، کاراته، دو و میدانی و تنیس روی میز) انتخاب شدند. ۵۴/۷ درصد از نمونه آماری از رشته‌های گروهی و ۴۲/۸ درصد نیز از رشته‌های انفرادی بودند، ضمناً ۴۵ درصد از نمونه‌های تحقیق، ورزشکاران زن و ۵۲/۲ درصد ورزشکاران مرد می‌باشند.

ابزار اندازه‌گیری

مقیاس سبک‌های مقابله در ورزش، یک آزمون ۴۰ سؤالی است که سبک‌های مقابله با استرس

1. Rank & Crini
2. Benzur
3. Kisidi et al.
4. Koopek et al.

ورزشی را در دو بُعد اصلی ("سبک مقابله رویارویی" و "سبک مقابله اجتنابی") در مقیاس ۵ ارزشی لیکرت (از کاملاً نادرست = نمره ۱ تا کاملاً درست = نمره ۵) ارزیابی می‌کند. هریک از ابعاد اصلی آزمون سبک‌های مقابله با استرس ورزشی بر حسب دو زیر مقیاس "مقابله تکلیف مدار"^۱ و "مقابله هیجان مدار"^۲ در ۷ زمینه به شرح زیر بررسی شده است:

۱. انجام خطا در انجام مسابقه؛
۲. انتقاد مربی در جریان مسابقه؛
۳. مشاهده تقلب حریف در جریان مسابقه؛
۴. تجربه درد یا آسیب دیدگی شدید در جریان مسابقه؛
۵. دریافت جریمه یا داوری بد در جریان مسابقه؛
۶. مشاهده عملکرد موفق حریف در جریان مسابقه؛
۷. وجود شرایط بد محیطی مثل هوای بد، زمین نامناسب یا واکنش تماشاگران در جریان مسابقه.

این ابزار، اولین بار توسط انشل و همکاران (۱۹۹۸) مورد استفاده قرار گرفت. آنها ضمن مصاحبه با مربیان و محققان و مطالعه روزنامه‌های ورزشی، هفت رویداد استرس‌زای ورزشی را شناسایی کردند. ویژگی‌های روان‌سنجی این پرسشنامه توسط ۶ روان‌شناس ورزشی و آشنا به پیشینه استرس بازبینی شد. در ضمن ثبات درونی هفت عامل استرس‌زا (ضریب الفای کرونباخ) روی تعداد ۴۷۷ ورزشکار، بین $0/74$ - $0/81$ متغیر بود (۳). ثبات درونی زیر مقیاس‌های اصلی توسط بشارت، بین $0/91 \leq \alpha \leq 0/89$ محاسبه شده است که نشانه همسانی درونی^۳ بالای مقیاس است. ضرایب همبستگی بین نمره‌های آزمودنی‌ها $0/87$ بود که نشانه پایایی باز آزمایی^۴ مقیاس است (۲).

روش جمع‌آوری و تجزیه و تحلیل اطلاعات

تعداد ۳۷۰ پرسشنامه در میان ورزشکاران دانش آموز، دانشجویان و ورزشکاران هیأت‌های ورزشی توزیع گردید که تعداد ۳۱۲ پرسشنامه به‌طور صحیح بر گردانده شد (۸۵ درصد) و در تحلیل آماری مورد استفاده قرار گرفت. در تجزیه و تحلیل اطلاعات، از برنامه spss استفاده شده است. برای بررسی داده‌ها از آزمون t و تجزیه و تحلیل واریانس یک طرفه در سطح $0/05 \leq$

^۱. Task-focused scale

^۲. Emotion- focused scale

^۳. Internal consistency

^۴. Test -retest reliability

P استفاده گردید. بررسی وضعیت توزیع طبیعی داده‌ها با استفاده از آزمون کولموگروف-اسمیرنوف صورت گرفت و نشان داد که داده‌های مربوط به سبک مقابله روپارویی (۰/۸) و مقابله اجتنابی (۱/۲۴) توزیع طبیعی دارند و می‌توان از آزمون‌های پارامتریک استفاده کرد.

یافته‌های تحقیق

در این تحقیق، بیش از نیمی از ورزشکاران (۵۲/۵) مرد بودند، حدود ۵۰/۶ درصد نمونه در هیأت‌های ورزشی شهر رشت فعالیت می‌کردند، ۳۵/۹ درصد، تحصیلات لیسانس و بالاتر و تقریباً نیمی از ورزشکاران (۵۱/۹) بیش از ۴ سال سابقه قهرمانی داشتند، توزیع ورزشکاران در رشته‌های گروهی و انفرادی تقریباً برابر بود و (۴۸/۱) از ورزشکاران در دامنه سنی ۱۰-۲۰ سال قرار داشتند. مقایسه شیوه‌های مقابله با استرس در کل ورزشکاران نشان داد که آنها از سبک مقابله اجتنابی ($M=۳/۶۱; SD=۰/۵۹$) بیشتر از سبک مقابله روپارویی ($M=۳/۴۸; SD=۰/۴۶$) استفاده می‌کنند و تجزیه و تحلیل این داده‌ها با استفاده از آزمون t همبسته، آشکار ساخت که این تفاوت در سطح ($p \leq ۰/۰۵$) معنی‌دار است (جدول شماره ۱).

جدول ۱. مقایسه شیوه‌های مقابله با استرس در ورزشکاران

نتایج آزمون t همبسته			میانگین و انحراف استاندارد	شاخص آماری
sig	df	t		سبک‌های مقابله
۰/۰۵*	۳۱۱	-۳/۳۱	$-۰/۱۲ \pm ۰/۶۷$	روپارویی-اجتنابی

**معنی‌داری در سطح $P \leq ۰/۰۵$

در جدول شماره ۲، شیوه‌های مقابله با استرس ورزشکاران گروهی و انفرادی توصیف و مقایسه شده است. این داده‌ها نشان می‌دهد که هر دو گروه، از سبک مقابله اجتنابی بیشتر از سبک مقابله روپارویی استفاده می‌کنند؛ ولی ورزشکاران رشته‌های گروهی، سبک مقابله اجتنابی ($M= ۳/۶۸; SD= ۰/۴۹$) را بیشتر از ورزشکاران رشته‌های انفرادی ($M= ۳/۵۲; SD= ۰/۵۷$) ترجیح داده‌اند. نتایج آزمون t مستقل نشان می‌دهد که بین نوع رشته ورزشی و شیوه مقابله روپارویی آزمودنی‌ها تفاوت معنی‌داری وجود ندارد. اما میان شیوه مقابله اجتنابی و نوع رشته ورزشی، تفاوت معنی‌داری وجود دارد، یعنی ورزشکاران رشته‌های گروهی، بیشتر از ورزشکاران انفرادی از سبک مقابله اجتنابی استفاده می‌کنند.

جدول ۲. مقایسه شیوه‌های مقابله در ورزش‌های انفرادی و گروهی

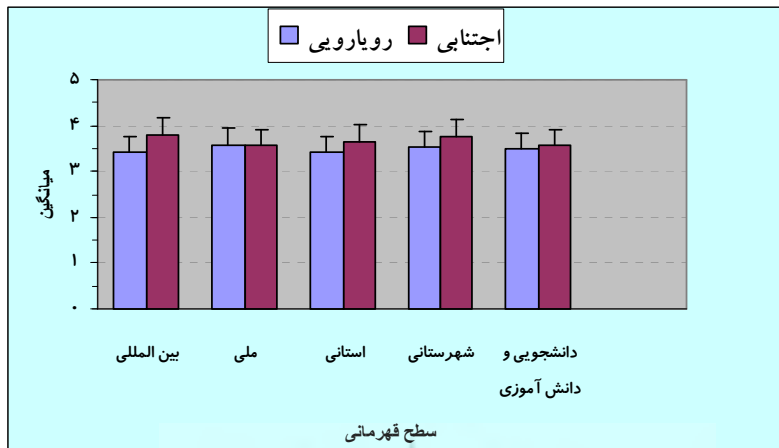
شاخص آماری		نمونه	میانگین و انحراف معیار		نتایج آزمون t مستقل				
			رویارویی	اجتنابی	t محاسبه شده		Sig		
رشته ورزشی	گروهی	۱۷۵	رویارویی	اجتنابی	رویارویی	اجتنابی	رویارویی	اجتنابی	
	گروهی	۱۷۵	۳/۴۸± ۰/۴۹	۳/۶۸± ۰/۶۰	۲/۲۳	۳۰۶/۷۷	۳۱۰	۰/۸۷	* ۰/۰۲
	انفرادی	۱۳۷	۳/۴۹± ۰/۴۲	۳/۵۲± ۰/۵۷					

*معنی داری در سطح $P \leq 0/05$

با توجه به اینکه ورزشکاران این تحقیق، در ابتدا به سه گروه دانش آموزی، دانشجویی و آزاد تقسیم شده بودند؛ ولی آنان صرف نظر از این طبقه بندی یا وضعیت سنی و تجربه، در سطوح قهرمانی متفاوتی قرار داشتند. داده‌های جدول شماره ۳ براساس سطح قهرمانی آزمودنی‌های تحقیق نشان می‌دهد که ورزشکاران دارای عناوین قهرمانی در سطوح مختلف، از نظر میزان استفاده از شیوه‌های مقابله تفاوت معنی داری ندارند؛ به عبارت دیگر، توزیع شیوه‌های مقابله در ورزشکاران مختلف، از روند یکسان و تقریباً مشابهی برخوردار است.

جدول ۳. مقایسه شیوه‌های مقابله با استرس ورزشکاران در سطوح مختلف

شاخص آماری		تعداد	میانگین و انحراف معیار		آزمون F برای مقایسه میانگین‌ها			
			رویارویی	اجتنابی	F محاسبه شده		Sig	
سطح قهرمانی	بین المللی	۲۱	رویارویی	اجتنابی	رویارویی	اجتنابی	df	Sig
	بین المللی	۲۱	۳/۴۲±۰/۵۰	۳/۸۰±۰/۴۶				
	ملی	۴۵	۳/۵۸±۰/۳۹	۳/۵۶±۰/۶۶				
	استانی	۵۲	۳/۴۳±۰/۴۱	۳/۶۴±۰/۶۲				
	شهرستان	۳۲	۳/۵۲±۰/۴۳	۳/۷۶±۰/۵۷				
	دانشجویی و دانش آموزی	۱۶۲	۳/۴۸±۰/۵۰	۳/۵۷±۰/۵۹	۰/۷۵	۱/۴۵	۵	۰/۲۰



نمودار ۱. مقایسه روش‌های مقابله با استرس، با توجه به سطح قهرمانی آزمودنی‌ها

مقایسه شیوه‌های مقابله با استرس بین زنان و مردان ورزشکار نشان می‌دهد که هر دو گروه، از سبک مقابله اجتنابی بیشتر از سبک مقابله رویارویی استفاده می‌کنند؛ با این وجود در میزان استفاده زنان و مردان ورزشکار، تفاوت معنی‌داری مشاهده نمی‌شود (جدول شماره ۴).

جدول ۴. مقایسه شیوه‌های مقابله با استرس در ورزشکاران زن و مرد

شاخص آماری	تعداد	میانگین و انحراف معیار		نتایج آزمون آماری			
		رویارویی	اجتنابی	t محاسبه شده		Sig	
				رویارویی	اجتنابی	رویارویی	اجتنابی
جنسیت							
زن	۱۴۴	۳/۴۸± ۰/۴۳	۳/۶۷± ۰/۵۸	۱/۵۱	۳۱۰	۰/۸۶	۰/۱۳
مرد	۱۶۸	۳/۴۹± ۰/۴۹	۳/۵۶± ۰/۶۰	-۰/۱۶	۳۱۰	۰/۸۶	۰/۱۳

با توجه به پیشینه تحقیق، این سؤال وجود دارد که آیا ممکن است شیوه مقابله، با توجه به نوع عامل یا محرک استرس‌زا متفاوت باشد. بر این اساس، مقایسه داده‌ها نشان می‌دهد که ورزشکاران در مقابله با عوامل استرس‌زای ناشی از خطای بازیکن (خود شخص)، انتقاد مربی،

درد یا آسیب دیدگی و شرایط بد آب و هوایی، بیشتر از سبک مقابله اجتنابی و در مقابل استرسورهای ناشی از تقلب یا خطای حریف، دریافت جریمه از سوی داور یا داوری بد و یا بازی موفق حریف، از سبک مقابله رویارویی استفاده می‌کنند (جدول شماره ۵). نتایج آزمون t همبسته آشکار ساخت که کلیه این تفاوت‌ها معنی‌دار می‌باشند.

جدول ۵. مقایسه روش‌های مقابله با استرس ورزشکاران با رویدادهای استرس‌زا در ورزش

سطح معنی‌داری	میانگین و انحراف استاندارد		شاخص‌های آماری رویداد استرس‌زا
	اجتنابی	رویارویی	
* / ۰.۰۵	۳/۸۵ ± ۰/۸۱	۳/۳۶ ± ۰/۸۴	خطای خود بازیکن
* / ۰.۰۵	۳/۲۱ ± ۱/۳۰	۲/۸۴ ± ۰/۷۱	انتقاد مربی
* / ۰.۰۵	۳/۳۴ ± ۰/۹۸	۳/۵۵ ± ۱/۱۳	تقلب یا خطای حریف
* / ۰.۰۵	۴/۰۱ ± ۱/۰۹	۳/۱۳ ± ۰/۷۶	درد یا آسیب دیدگی
* / ۰.۰۵	۳/۶۸ ± ۰/۸۷	۴/۲۲ ± ۰/۸۱	دریافت جریمه از داور یا داوری بد
* / ۰.۰۵	۳/۲۴ ± ۰/۸۳	۳/۸۹ ± ۰/۸۱	بازی موفق حریف
* / ۰.۰۵	۳/۹۷ ± ۰/۸۶	۳/۷۷ ± ۰/۶۱	شرایط بد محیطی

*معنی‌داری در سطح $P \leq 0.05$

بحث و نتیجه‌گیری

اطلاعات حاصل از تجزیه و تحلیل داده‌ها نشان می‌دهد که ورزشکاران برای مقابله با استرس، از شیوه اجتنابی ($M=3/61 \pm 0/59$) بیشتر از شیوه رویارویی ($M=3/48 \pm 0/46$) استفاده می‌کنند. این یافته مطابق با نتایج تحقیقات گیاکوبی (۲۰۰۴)، آنشل (۲۰۰۱)، مالیکا (۲۰۰۵) و گلد و همکاران (۱۹۹۳) است که مقابله اجتنابی را رایج‌ترین شیوه می‌دانستند (۱۲، ۱۷، ۱۱، ۴). به نظر می‌رسد استفاده از شیوه اجتنابی توسط ورزشکاران، برای مقابله با استرسورهای ورزشی مناسب باشد، زیرا بر اساس نتایج تحقیقات روث و کوهن (۱۹۸۶) نادیده گرفتن وقایع استرس‌زا در موقعیت‌های غیر قابل کنترل و نیز موقعیت‌هایی که نیاز به تصمیم‌گیری فوری دارد، راهی مناسب جهت مقابله با استرس است (به نقل از ۲۶). زیرا توجه به عوامل استرس‌زا، تمرکز فرد را از اجرای صحیح تکنیک‌ها منحرف می‌سازد و باعث عدم موفقیت او می‌شود (۱۲، ۴). شیوه اجتنابی که ویژگی‌های اصلی آن دوری گزیدن از عامل استرس‌زا، از طریق نادیده انگاشتن و بی‌اهمیت دانستن موضوع، ایجاد فاصله روان‌شناختی، کمک گرفتن از دیگران و پرداختن به فعالیت‌های معمول ورزشی است، به شکل‌های مختلف به موفقیت ورزشکار کمک می‌کند.

در سبک مقابلهٔ رویارویی، ورزشکار به‌طور مستقیم با عامل استرس‌زا (حریف، داور، مربی و غیره) درگیر می‌شود و کارآئی خود را کاهش می‌دهد. در این روش، بخشی از انرژی روانی و بدنی ورزشکار هدر می‌رود. درگیر شدن با شرایط استرس‌زا و برانگیخته، می‌تواند موجب بروز اضطراب و نگرانی در ورزشکار شود؛ قدرت تمرکز او را تحت تأثیر قرار دهد و با ادامهٔ رفتارهای شتابزده و آشفته، مقدمات شکست را فراهم آورد. در مقابله، ورزشکار معمولاً بر نظر، رفتار و موضع خود تأکید می‌کند و عملاً سبک رویارویی ورزشکار به مقابلهٔ دو سویه ورزشکار-حریف، ورزشکار-داور و ورزشکار-مربی منجر می‌شود. این کشمکش به سهم خود به زیان ورزشکار است و احتمال شکست وی را افزایش می‌دهد، در نهایت درگیری ورزشکار با منابع استرس‌زا موجب می‌شود از امکانات بالقوه مثبت و مطلوب برای ادامهٔ مسابقه، مانند راهنمایی‌های مربی، مساعدت و رفتار منطقی و مناسب داور، و ناامیدی حریف و غیره استفاده کند (۲). البته برخی از نتایج مانند تحقیقات مارک (۲۰۰۶)، دیل (۲۰۰۲)، نوبلت (۲۰۰۲) و ویلکس (۱۹۹۱)، شیوع استفاده از این سبک را نشان داده‌اند (۱۶، ۱۸ و به نقل از ۱۷، ۲۲).

تحقیقات بسیاری نشان می‌دهند که استفاده از شیوه‌های مقابله، وابسته به نوع عامل استرس‌زا است و افراد در شرایط و موقعیت‌های مختلف پاسخ‌های متفاوتی به عوامل استرس‌زا می‌دهند: تحقیقات ریچارد و همکاران (۲۰۰۶)، نیکلاس و همکاران (۲۰۰۶)، کمپن و همکاران (۲۰۰۱)، آنشل (۲۰۰۰)، والینگ و همکاران (۱۹۹۵)، میلر (۱۹۹۲)، هوگ و همکاران (۱۹۹۷) و گیاکوبی (۲۰۰۴) و مارک (۲۰۰۶) این موضوع را نشان داده‌اند که افراد در پاسخ به موقعیت‌های استرس‌زای مختلف با توجه به نوع ارزیابی خود از عامل استرس‌زا، پاسخ می‌دهند و نتایج ارزیابی را با منابع در دسترس جهت مقابله، قیاس می‌کنند و در نهایت پاسخی مناسب را در نظر می‌گیرند. بنابراین نوع مقابله نه فقط به نوع استرس‌سور بستگی دارد، بلکه به افراد و ارزیابی آنان نیز وابسته است. این نتایج منطبق بر نظریات وینبرگ (۲۰۰۴)، نیز می‌باشد. نتایج این تحقیق همچنین نشان می‌دهد که ورزشکاران در مقابل هفت رویداد استرس‌زا، از دو روش مقابلهٔ کاملاً متفاوت استفاده می‌کنند؛ آنها در مقابل عوامل استرس‌زای ناشی از خطای خود بازیکن، انتقاد مربی، درد یا آسیب دیدگی و شرایط بد محیطی، بیشتر از سبک مقابلهٔ اجتنابی ($p \leq 0.05$)، و در مقابل استرس‌سورهای ناشی از تقلب یا خطای حریف، دریافت جریمه از سوی داور یا داوری بد و بازی موفق حریف از سبک مقابلهٔ رویارویی استفاده می‌کردند.

در این تحقیق، ورزشکاران رشته‌های گروهی بیشتر از ورزشکاران رشته‌های انفرادی از سبک مقابلهٔ اجتنابی استفاده کردند؛ اما تفاوت معنی‌داری مشاهده نشده است. البته آنشل (۲۰۰۱) نشان داده که این نوع مقابله در ورزش‌های گروهی در مقابله با استرس‌های ناشی از آب و هوا،

خطای فردی، فریب خوردن از سوی حریف، درد و آسیب و مربی رایج است. در صورتی که تحقیقات کرون و هیندل (۱۹۸۸) و مالیکا (۲۰۰۵) و گلد و همکاران (۱۹۹۳) نشان داده است که شیوه اجتنابی در میان ورزشکاران رشته‌های انفرادی (تنیس روی میز، دو میدانی و کشتی) رایج است (۱۵، ۱۷، ۱۲)، در تحقیقات دیل (۲۰۰۲) و نوبلت (۲۰۰۲) و ویلکس (۱۹۹۱) نیز شیوه مقابله رویارویی در ورزش‌های گروهی متداول بوده است (۲۲) و به نقل از (۲۱، ۱۷). این یافته‌های متناقض به بررسی بیشتری نیاز دارد. اگرچه تحقیقات نشان داده است که در شرایط غیر قابل پیش بینی، استفاده از شیوه مقابله اجتنابی روشی مؤثر است و رشته‌های گروهی نیز شرایط غیر قابل پیش بینی تری نسبت به رشته‌های انفرادی دارند.

در این تحقیق، میان شیوه‌های مقابله ورزشکاران زن و مرد، همچنین با توجه به سطح قهرمانی آنها، تفاوت معنی‌داری وجود ندارد. انشل (۲۰۰۱) در بررسی شیوه‌های مقابله زنان و مردان مشاهده کرد زنان بیشتر، از شیوه مقابله رویارویی و مردان بیشتر از شیوه اجتنابی استفاده می‌کنند (۴). اما مارک (۲۰۰۶) نشان داد که ورزشکاران مرد و زن هر دو از سبک رویارویی در مقابله استفاده می‌کنند و تفاوت معنی‌داری میان آن دو وجود ندارد (۱۶). نتایج تحقیق حاضر، مطابق با نتایج تحقیقات مارک (۲۰۰۶)، کروکر و همکاران (۱۹۹۵) و جررس و همکاران (۱۹۹۴) و بر خلاف یافته‌های تحقیقات انشل (۲۰۰۱)، اسلاتری و همکاران (۲۰۰۲)، رنک و کریسی (۲۰۰۳) و لیو (۲۰۰۴) است (۱۴، ۱۶) و به نقل از (۱۹). البته این موضوع که تفاوت‌های یاد شده ناشی از تفاوت جنسیت، یا سایر متغیرهایی چون سطح مهارت، فرهنگ و توانایی افراد است، کاملاً مشخص نیست.

شاید بتوان بیان کرد که در مقایسه شیوه‌های مقابله در ورزشکاران، به غیر از عوامل جنسیت، سطح قهرمانی و نوع رشته ورزشی، عوامل دیگری از جمله: تیپ شخصیتی و ویژگی‌های فردی که روی نوع مقابله اثرگذارند، باید در این بررسی‌ها مورد توجه قرار گیرند. از طرف دیگر، اکثر تحقیقات اغلب روی یک نوع رشته ورزشی متمرکز بودند که مقایسه نتایج رشته‌های خاص را با مجموع رشته‌ها دشوار می‌سازد؛ به ویژه اینکه در اغلب این تحقیقات از مصاحبه، روی تعداد محدودی از آزمودنی و در یک دوره طولانی مدت استفاده شده است، اما در تحقیق حاضر، پرسشنامه مورد استفاده قرار گرفته است. همچنین ابعاد پرسشنامه نیز می‌تواند در نتایج تحقیقات مؤثر باشد؛ مثلاً پرسشنامه تحقیق حاضر، فقط دو نوع شیوه مقابله را می‌سنجید و از روایی لازم برای سنجش سایر ابعاد مقابله رویارویی و اجتنابی برخوردار نبوده است. با این وجود، مربیان و ورزشکاران می‌توانند با شناخت بیشتر شیوه‌های مقابله و به ویژه میزان اثربخشی هر شیوه، عملکرد خود را ارتقا دهند.

به طور کلی، نتایج تحقیق حاضر این یافته، مهم را در اختیار مربیان قرار می‌دهد که ورزشکاران با توجه به نوع عامل استرس‌زای محیطی (انتقاد مربی، شرایط جوئی، خطا کردن و غیره)، از روش مقابله اجتنابی استفاده می‌کنند. چون احتمالاً نمی‌توانند با این عوامل برخورد کنند یا رویارویی امکان‌پذیر نیست، در صورتی که در برابر عوامل استرس‌زایی مانند داوری بد و بازی موفق حریف، از شیوه رویارویی استفاده می‌کنند چون می‌توانند با آنها به طور مستقیم برخورد کنند. اما ورزشکاران باید در این زمینه آموزش ببینند که با توجه به نوع عامل استرس‌زا از شیوه‌های مختلف مقابله بهره بگیرند.

منابع:

۱. استورا، جین ب (۱۳۷۷). تنیدگی یا استرس بیماری جدید تمدن. ترجمه پریخ دادستان، انتشارات رشد.
۲. بشارت، محمد علی (۱۳۸۲). تأثیر سبک‌های مقابله با استرس بر موفقیت ورزشی. مجله حرکت، شماره ۲۴، صص: ۸۷-۱۰۰.
3. Anshel, M, A, Porter A. (1998). "Coping With Acute Stress In Sport As A Function Of Gender, n Explanatory Study". *Journal Of Sport Behavior*, 21, 4, 363-375.
4. Anshel, M et al (2001) . " A model for coping with stressful events in sport: Theory, application, and future directions", *Internationnal journal of sport psychology*, 32:6, 43-75.
5. Anshel, M, A Noble (1990) . Toward validation of a model for coping with acute stress in - sport, *International journal of sport psychology*, 21:5, 58-53.
6. Anshel M. and Toto. (2006). Relationship between sources of acute stress and athlete coping style in competitive sport as function of jender, *Journal of psychology of sport and exercise*, 4:2, 170-186.
7. Campen, C, D Robert (2001) . "Coping strategies of runners: perceived effectiveness and match to precompetitive anxiety", *Journal of sport behavior*, 24:3, 144-161.
8. Cavka, M et al (2004) . On the association between coping strategies and mental health in war A ongitudinal investigation, *Journal of psychometric research*, 56:2, 581-673.
9. Endler, N, J Parker (1990) . "Mutidimensional assessment of coping: A critical evaluation", *Jurnal of personality and social psychology*, 58:8, 44-454.

10. Gaudreau,P,A Lapiere(2002) ."Athletes coping during a competition ;Relationship of coping strategies with positive affect,negative affect,performance-goal discrepancy",Psychology of sport and exercise,3,125-150.
11. Giacobbi,P(2004) . The sources of stress and coping responses of skilled and moderately skilled golfers,Journal of applied sport psychology,16:5,166-182.
12. Gold berg et al.(1990)."Occupatioinal stress and coping syratgies among femal baccalaureate nursing faculty". Lournal of advanced nursing, 15:5,531-543.
13. Graham et al.(2004)."Coping by competitive athletes with performance stress: Gender differences and relationships with affect, Journal of sport psychology.99:3,325-338.
14. Kent A.(2004)."Pakistani adolescents coping with stress: Effect of loss of apparent and gender of adolescents". Journal of adolescent, 27:6, 599-610
15. Krohne,H,C Handle(1988) .Trait anxiety,and cping behavior as predictors of athletic performance,Anxiety research,1:1,25-234.
16. Mark,H,S Toto(2006) .Relationships between sources of acute stress and athletes coping style in competitive sport as a function of gender, Journal of psychology of sport and exercise,online by Elsevier.
17. Malilka,E,G Patrick, M Thierry(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.
18. Mccrae,R(1992) .,"Situational determinatnts of coping. in B.N.Carpenter(ED.),Personal coping :theory,research,and application",Westport,CT: praeger.
19. Melanie and Elizabeth(2003)."Coping meaning in life and sicidal manifestations: Examining gender differance", Journal of clinical psychology, 59:10, 1133-1150.
20. Nicholas,L(2006) .Coping in professional sport,A case study of an experience cricket player,Online by elsevier.
21. Parakash et al (2006)."Shy skater? shyness, coping and adjustment outcome in femal adolescent figure skaters", online by Elsevier.
22. Pensgaard,A,G Robert(2003) . Achievement goal orientations and the use of coping strategies among winter olimpians",Psychology of sport and exercise,4:1,101-116.
23. Richard,C et al(2006) .Batting on a sticky wicket identifying sources of stress and associated coping strategies for professional cricket batsmen,Journal of sport psychology,36:2,43-75.
24. Scanlan,T,G Stein, K Ravizza(1991) . An in-depth study of former elite figure skaters:III. Sources of stress",Journal of sport and exercise psychology,13:2,103-120.

25. Skinner, E, K Edge, J Altman, H Shewood (2003) .,Searching for the structure of coping: a review and critique of category systems for classifying ways of coping, Psychological bulletin, 129:3, 216-296.
26. Smit, R (1986) . "Toward a coping-affective of athletic burnout", Journal of sport psychology, 8:3, 36-50.
27. Suls, J, B Fletcher (1985) . "The relative efficacy of avoidant and non avoidant coping strategies: a meta-analysis", Health psychology, 4:1, 249-288.
28. Wilks, B (1991). Stress management for athletes, Journal of sport medicine, 11(5): 289-299.
29. Yoo, J (2001) . Coping profile of Korean competitive athletes, International journal of sport psychology, 32:7, 290-303.

