

# مقایسه شیوه‌های مختلف کنار آمدن (coping) با فشار روانی بین ورزشکاران بسکتبالیست نخبه و غیرورزشکاران زن

نازنین افلاطونی  
دانشگاه آزاد اسلامی شهرری

## فهرست :

۴۷	چکیده
۴۸	مقدمه
۴۸	روش‌شناسی تحقیق
۴۸	یافته‌های تحقیق
۴۹	بحث و نتیجه‌گیری
۵۲	منابع و مآخذ

## چکیده:

فشار روانی<sup>۱</sup> یا استرس مجموعه واکنش‌های عمومی انسان نسبت به عوامل ناسازگار و پیش‌بینی نشده داخلی و خارجی است. به دنبال وقایع استرس‌زا، فرد با به کارگیری روش‌های مختلف به مقابله یا کنار آمدن<sup>۲</sup> با آن‌ها برمی‌خیزد. با توجه به آثار مثبت ارتباط درونی بسیار بالای فعالیت‌های ورزشی و استرس، این مطالعه با هدف مقایسه شیوه‌های مختلف کنار آمدن با فشارهای روانی ورزشکاران بسکتبالیست نخبه و زنان غیرورزشکار در سال ۱۳۷۷ شده است.

مطالعه به روش علمی - مقایسه‌ای روی ۷۶ نفر از بانوان بسکتبالیست شرکت‌کننده در مسابقه‌های قهرمانی کشور و همین تعداد بانوان دانشجوی ساکن خوابگاه‌های دانشگاه تهران شد که همگی نمونه‌های دو گروه ۱۷ تا ۲۳ سال بودند. اطلاعات پرسشنامه شامل اطلاعات عمومی<sup>۳</sup> و شیوه‌های کنار آمدن<sup>۴</sup> «لازاروس» بود که همچنین از نمونه سؤال ثبت و یافته‌ها با آمار

1. Stress: یک پاسخ روانی کامل است که بستگی به شدت، مدت تحریک، درجه تهدید دریافت شده و کنترل موقعیت دارد.

2. Coping: کنار آمدن، مقابله کردن و چگونگی فایز آمدن بر مشکل‌هاست.

3. Demographic

4. Ways of Coping

## مقدمه

گروه‌های شغلی و انجمن‌ها موجب تسهیل کنار آمدن با سختی‌ها می‌شود (۵).

## روش‌شناسی تحقیق

مطالعه به روش علمی - مقایسه‌ای روی ۷۶ نفر از بانوان بسکتبالیست نخبه و همین تعداد بانوان غیرورزشکار ساکن خوابگاه شد که از نظر سن مشابه بودند. از هر یک از افراد نمونه درباره سن، سابقه ورزشی و هشت روش کنار آمدن سؤال و ثبت شد که در چهار درجه: به کار نبردم، تاحدی به کار بردم، بیش‌تر مواقع به کار بردم و زیاد به کار بردم، قرار داشت و امتیاز آن‌ها بین صفر تا سه بود. یافته‌ها با آمار توصیفی و آزمون t ارزیابی شد.

لازم به ذکر است، نمونه‌های گروه ورزشکارانی مطالعه شد که سابقه فعالیت ورزشی بیش از چهار سال داشتند.

توصیف هشت روش کنار آمدن در جدول ۱ آمده است.

## یافته‌های تحقیق

- درمقایسه هر یک از شیوه‌های کنار آمدن بین بسکتبالیست‌ها و غیرورزشکاران در سطح آلفا ۰/۰۵ تفاوت معنی‌داری مشاهده نشد.

- ترتیب به کارگیری روش‌ها در بسکتبالیست‌ها

امروزه، بسیاری از بیماری‌ها از قبیل ناراحتی‌های قلبی؛ تنفسی؛ گوارشی؛ دردهای مختلف جسمانی؛ ناراحتی‌های روحی، روانی و غیره در افرادی خود را نشان می‌دهد که بیش‌تر تحت فشار قرار دارند. استرس خودبه‌خود موجب ناتوانی جسمانی یا بیماری نمی‌شود بلکه با کاهش مقاومت بدن و افزایش حساسیت شخصی نسبت به شکل‌های بدنی که از قبل وجود داشته است به بهبودی صدمه می‌رساند (۶).

مک‌کن و هولمز<sup>۱</sup> (۱۹۸۴)، کریز و لندرز<sup>۲</sup> (۱۹۸۷)، جونز و هاردی<sup>۳</sup> (۱۹۹۰)، زیگلر<sup>۴</sup> (۱۹۹۱)، ابراین‌ساندراس<sup>۵</sup>، کنگرپاتریسا<sup>۶</sup> (۱۹۹۱) پترلوز<sup>۷</sup> و همکاران (۱۹۹۱)، دیشمن<sup>۸</sup> (۱۹۹۴) و آذربانی (۱۳۷۵) به آثار مثبت فعالیت‌های ورزشی در مقابله با فشارهای روانی و کاهش استرس به یافته‌های خود رسیده‌اند.

کروکر<sup>۹</sup> (۱۹۹۲) در یافته‌های خود به این نتیجه رسید که ورزشکاران از یک استراتژی رفتاری و شناختی متنوعی برای استرس مربوط به ورزش استفاده می‌کنند و این استراتژی را در هشت بعد طبقه‌بندی کرد که عبارت است از: کنار آمدن فعال، تمرکز بر روی مشکل، جستجوی حمایت اجتماعی، ارزیابی مجدد مثبت، خویشتن‌داری، افکار آرمانی، وارستگی و خودسرزنی (۴).

گانستر و ویکتور<sup>۱۰</sup> (۱۹۸۸) استدلال کرده‌اند: افرادی که عضو شبکه اجتماعی گسترده‌ای هستند، کم‌تر تحت تأثیر منفی رویدادهای فشارزای زندگی قرار می‌گیرند همچنین به طور طبیعی وجود سیستم‌های حیاتی نظیر خانواده‌ای گسترده،

1. Mcken & Holms
2. Crews & Landers
3. Jones & Hardy
4. Ziegler
5. OBriens Sandra
6. Conger Patricia
7. Peterlos
8. Dishman
9. Crocker
10. Ganster & Victor

و غیرورزشکاران طبق اولویت در جدول ۲ آمده است .

### بحث و نتیجه گیری

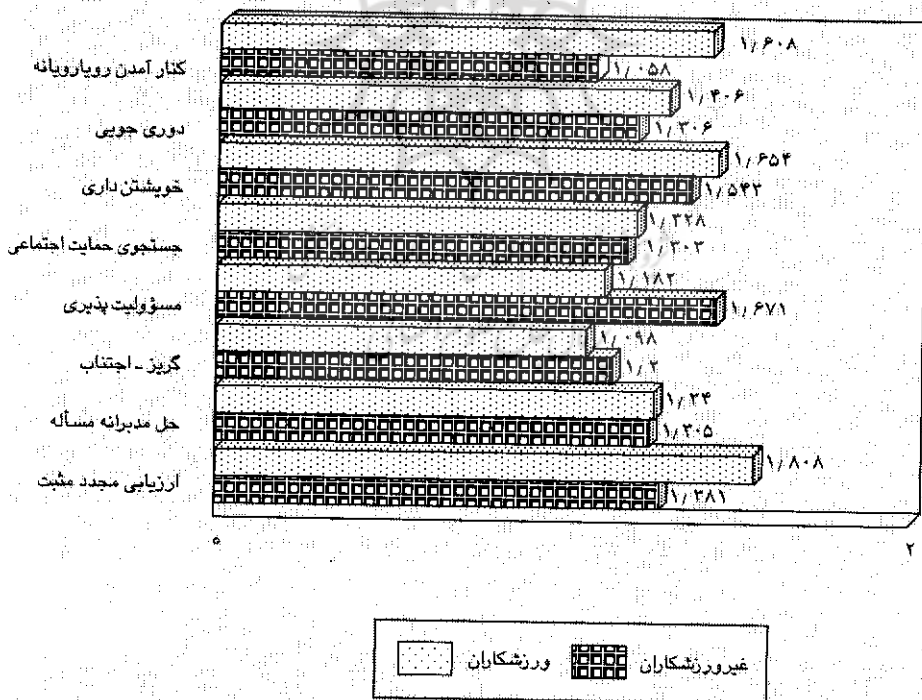
یافته ها نشان داد که روش های ارزیابی مجدد مثبت ؛ کنار آمدن رویارویانه ؛ خویشتن داری و «دوری جویی» در گروه ورزشکار ؛ روش های مسئولیت پذیری ؛ گریز - اجتناب در گروه غیرورزشکار بدون اختلاف معنی دار آماری بیش تر از گروه دیگر است و روش های جستجوی حمایت

اجتماعی و حل مدیرانه مسأله در دو گروه به طور - کنار آمدن رویارویانه<sup>۱</sup> : توصیف کننده کوشش های پرخاشگرانه برای تغییر موقعیت است و به درجه هایی از خصومت و خطرجویی اشاره دارد .

- دوری جویی<sup>۲</sup> : توصیف کننده کوشش های شناختی برای جدا کردن خویش و به حداقل رساندن اهمیت موقعیت است .

- خویشتن داری<sup>۳</sup> : توصیف کننده کوشش هایی است که در جستجوی حمایت اطلاعاتی ، حمایت ملموس و حمایت هیجانی است .

- جستجوی حمایت اجتماعی<sup>۴</sup> : توصیف کننده کوشش هایی است که در جستجوی حمایت



نمودار ۱. مقایسه روشها در ورزشکاران و غیرورزشکاران

## جدول ۱. توصیف مقیاس‌های کنار آمدن

- کنار آمدن رویارویانه <sup>۱</sup> : توصیف‌کننده کوشش‌های پرخاشگرانه برای تغییر موقعیت است و به درجه‌هایی از خصومت و خطرجویی اشاره دارد.
- دوری‌جویی <sup>۲</sup> : توصیف‌کننده کوشش‌های شناختی برای جدا کردن خویش و به حداقل رساندن اهمیت موقعیت است.
- خویشستن‌داری <sup>۳</sup> : توصیف‌کننده کوشش‌هایی است که در جستجوی حمایت اطلاعاتی، حمایت ملموس و حمایت هیجانی است.
- جستجوی حمایت اجتماعی <sup>۴</sup> : توصیف‌کننده کوشش‌هایی است که در جستجوی حمایت اطلاعاتی، حمایت ملموس و حمایت هیجانی است.
- مسؤلیت‌پذیری <sup>۵</sup> : پذیرش نقش خویش در مشکل که همواره با تلاش برای قراردادن هر چیز در جای درست همراه است.
- گریز - اجتناب <sup>۶</sup> : توصیف‌کننده تفکر آرزومندانه و کوشش‌های رفتاری برای گریز یا اجتناب از مشکل است. مواد این مقیاس نقطه مقابل مواد مقیاس دوری‌جویی است که بیانگر گسیختگی است.
- حل‌مدیرانه مسأله <sup>۷</sup> : توصیف‌کننده کوشش‌های عمدی و ارادی مشکل‌مدار برای تغییر موقعیت است که با رویکردی تحلیلی با حل مسأله همراه است.
- ارزیابی مجدد مثبت <sup>۸</sup> : توصیف‌کننده کوشش‌هایی است که با تمرکز بر رشد شخصی معنای مثبت می‌آفریند و بعد مذهبی نیز دارد.

و در روش کنار آمدن رویارویانه که فرد کوشش پرخاشگرانه برای تغییر موقعیت دارد، استفاده از این دوروش نمی‌تواند شیوه مؤثری برای کنار آمدن با استرس باشد. بنابراین، طبق یافته‌های آماری از نتایج مثبت تحقیق حاضر، هر

ممکن است ناشی از زندگی مستقل آن‌ها باشد. در مقابل، ورزشکاران بعد از ارزیابی مجدد مثبت از روش «خویشستن‌داری» استفاده کردند که این امر ممکن است از توانایی‌های کنترل احساس‌ها در برد و ساخت‌های مکرر در مسابقه‌های ورزشی ایجاد شود.

از میان شیوه‌های هشتگانه کنار آمدن، دوروش «گریز - اجتناب» و «کنار آمدن رویارویانه» با توجه به تعاریف آن‌ها که در روش گریز - اجتناب فرد کوشش‌هایی برای فرار از مشکل

- 1- Confrontive Coping
- 2- Distancing
- 3- Self-Controlling
- 4- Seeking Social Support
- 5- Accepting Responsibility
- 6- Escape-Avoidance
- 7- Planful problem solving
- 8- Positive Reappraisal

جدول ۲. اولویت بندی روش های هشتمانه کنار آمدن در دو گروه ورزشکار و غیرورزشکار

بسیکتابالیست ها	غیرورزشکاران	
ارزیابی مجدد مثبت	ارزیابی مجدد مثبت	۱
خویشتن داری	مسؤولیت پذیری	۲
مسؤولیت پذیری	خویشتن داری	۳
دوری جویی	دوری جویی*	۴
حل مدیرانه مسأله	حل مدیرانه مسأله*	۵
جستجوی حمایت اجتماعی	جستجوی حمایت اجتماعی*	۶
کنار آمدن رویارویانه	گریز - اجتناب	۷
گریز - اجتناب	کنار آمدن رویارویانه	۸

\* این سه روش تقریباً به یک اندازه مورد استفاده غیرورزشکاران است و تفاوت چندانی در اولویت بندی وجود ندارد.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی

مرکز جامع علوم انسانی

بنابراین، یکی از دلایل نبودن اختلاف شاخص بین دو گروه مورد مطالعه، انتخاب گروه غیرورزشکاران از بین دانشجویان خوابگاهی بوده است.

با توجه به این که فقط دو گروه تنها از نظر سن مشابه سازی شده بود به مطالعه مشابه با یکسان سازی عواملی مانند: تحصیلات، شغل، وضعیت تأهل، وضعیت اقتصادی، اجتماعی، فرهنگی، بیماری های زمینه ای جسمی و روحی توصیه می شود.

دو گروه مورد بررسی از این دو روش در مرحله آخر استفاده کرده اند.

تحقیق های داخلی و خارج از کشور همگی مؤید این امر است که ورزش و بویژه ورزش های هوازی در شیوه های کنار آمدن با استرس نقش مثبتی دارد. پژوهش حاضر نیز براساس یافته های به دست آمده در مورد بسیکتابالیست ها به همین نتیجه دست یافت. ضمن این که دانشجویان غیرورزشکار نیز در مقابله با استرس بیش تر از روش های مؤثر استفاده کردند.

## منابع و مأخذ

- ۱- آذربانی. خلاصه مقاله‌های (۵) دومین کنگره علمی ورزشی مدارس. (اداره کل تربیت بدنی وزارت آموزش و پرورش، ۱۳۷۵).
- ۲- امیرحسین دربانی. پایان نامه دکتری. (دانشگاه تهران، ۱۳۷۵).
- ۳- احمدعلی پور. فایت جی، روستاد و بونتاک لانگ. ورزش به عنوان راهبردی برای مقابله با فشار روانی. (پاییز و زمستان ۱۳۷۶).
4. crocker, P.R.E.(1992), Managing Stress by competitive athletes: ways of coping. Rome: 23 (2), Apr/June 1992, 161-175.
5. Ganster, D.C. and Victor, B. (1988) "The impact of Social support on mental and physical health", British Journal of Medical Psychology 61:3-17.
6. Klaus V. Meier (1994), physical Activity and stress:  
The Road Not Taken and the Implications for society, QUEST 1994, 46.
7. Lasarous R.S. (1988), Ways of Coping, Mind GARDEN.
8. O'Brien, Sandra. J. Conger Patricia R. (1991), No time to Look back: Approaching the Finish line of Life's Course, Vol 33(1) 75-87.
9. Ziegler, Susan, G. (1991), Perceived benelits of Marathon runing in Males and Remales, Aug Vol 25(3-4) 119-127.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
رتال جامع علوم انسانی