

Comparison of coping styles, aggression and mindfulness in martial arts athletes with normal people

Mehri Salimi¹ , Alireza Bahrami² , Hasan Soltani³ 

1. M.A student, Department of Psychology, Faculty of Humanities, University of Tolo Mehr, Qom, Iran.
2. Associate Professor Department of Sport Psychology, Faculty of Sport Science, University of Arak, Arak, Iran. mehrisalimi@yahoo.com
3. Assistant Professor, Department of Sport Psychology, Faculty of Humanities, University of Tolo Mehr, Qom, Iran.

Article Info

Article type:
Research Article

Article history:
Received 07 April 2024
Received in revised form
09 May 2024
Accepted 24 May 2024
Available online 26
May 2024

Keywords:
Coping Styles,
Aggression,
Mindfulness,
Martial Arts Athletes

ABSTRACT

Objective: The purpose of this research was to compare coping styles, aggression and mindfulness in martial arts athletes with normal people.

Method: The research method was causal-comparative. The statistical population included all martial arts athletes of Qom city along with their normal counterparts in 1402. The statistical sample consisted of 60 people (30 combat athletes and 30 normal people) who were selected by available sampling method. The tools used included Endler and Parker's (1990) Short Form Coping with Stressful Situations Questionnaire, Bass and Perry's Aggression Questionnaire, and the Freiburg Mindfulness Scale. Data analysis was done at two descriptive and inferential levels.

Results: The findings showed that there is a significant difference between coping styles, aggression and mindfulness in martial arts athletes and normal people. The average of avoidance coping and emotional coping of martial arts athletes is lower than normal people. The average problem-oriented coping of martial arts athletes is higher than normal people. The average physical aggression, verbal aggression, anger and hostility of martial arts athletes is lower than normal people. The average mindfulness of martial arts athletes is higher than normal people.

Conclusions: The results of the research show that there is a difference between coping styles (avoidant coping, problem-focused coping and emotion-focused coping), subscales of aggression (physical, verbal, anger and hostility) and mindfulness in martial arts athletes with normal people. There is a significant difference. Also, the results showed that the average of avoidant coping and emotional coping of martial arts athletes is lower than normal people. The average problem-oriented coping of martial arts athletes is higher than normal people. The average physical aggression, verbal aggression, anger and hostility of martial arts athletes is lower than normal people. The average mindfulness of martial arts athletes is higher than normal people.

Cite this article: Salimi M, Bahrami A, Soltani H. [Comparison of coping styles, aggression and mindfulness in martial arts athletes with normal people. (Persian)]. *Journal of Functional Research in Sport Psychology*. 2024; 1(1):30-44. <https://dx.doi.org/10.32598/JFRSP.1.1.44>



© The Author(s).

DOI: <https://doi.org/10.32598/JFRSP.1.1.44>

Publisher: University of Qom.

Extended Abstract

Introduction

Noting that playing sports at the championship level comes with its difficulties, the constant experience of stress for athletes is one of the significant factors; Therefore, in contrast to these stresses, coping mechanisms and styles athletes use may affect their conditions positively and negatively. Coping styles refer to how individuals protect themselves against the effects of stress by using adaptive resources and care strategies. Also, coping styles include strategies that aim to manage emotional responses that generate stress and release them. People can be distinguished according to three basic types of coping styles, problem-oriented coping style, emotion-oriented coping style, and avoidance coping style. Problem-oriented coping strategies refer to behaviors that are used to solve the problem, reconstruct the problem cognitively, or try to change the stressful situation. Emotion-oriented strategies include behaviors in which a person tries to reduce his unpleasant feelings instead of solving his problem. Emotion-oriented coping strategies include being nervous and upset, crying, fault-finding, and mental preoccupation. Also, avoidance coping strategies include behaviors that are more of the type of avoidance and escape from stressful situations. On the other hand, athletes certainly have to compete in stressful situations, so stress and anger are common in them because facing a potentially stressful situation causes a person to experience excitement in response to those situations. Aggression is a maladaptive individual behavior that shows the effect of internal emotions in the social environment. Aggressive behavior can be reflected in different aspects of sports competition, which include different forms or processes (for example, anger, aggression, antisocial behavior, rumination, and agitation). On the other hand, different forms of training and mental exercises may play a role in physiological and psychological functions and lead to optimal performance, in the meantime, mindfulness is considered one of the most important mental training, which is increasingly used among Athletes have become popular because mindfulness can affect a person's performance. In general, identifying the factors affecting the performance of martial athletes in comparison with normal people is to improve the continuous performance of athletes and motivate normal people to

become champions in sports. The implicit form of the relationship between the variables of coping styles, aggression, and mindfulness has been studied. In this sense, the researcher intends to compare coping styles, aggression, and mindfulness in martial arts athletes with ordinary people, and the main question raised in this research is: Is there a difference between coping styles, aggression, and mindfulness? Is there a significant difference between the awareness of martial arts athletes and ordinary people?

Materials and Methods: The research method was causal-comparative. The statistical population included all martial arts athletes of Qom city along with their normal counterparts in 1402. The statistical sample consisted of 60 people (30 combat athletes and 30 normal people) who were selected by available sampling method. The tools used included Enderl and Parker's (1990) Short Form Coping with Stressful Situations Questionnaire, Bass and Perry's Aggression Questionnaire, and the Freiburg Mindfulness Scale. Data analysis was done at two descriptive and inferential levels.

Results: The findings showed that there is a significant difference between coping styles, aggression and mindfulness in martial arts athletes and normal people. The average of avoidance coping and emotional coping of martial arts athletes is lower than normal people. The average problem-oriented coping of martial arts athletes is higher than normal people. The average physical aggression, verbal aggression, anger and hostility of martial arts athletes is lower than normal people. The average mindfulness of martial arts athletes is higher than normal people.

Conclusion: Several major and important reasons such as the high level of communication skills of athletes, better cognitive and executive performance, the effect of hormones secreted as a result of exercise and emotional refinement, and other topics have been proposed. Here, several major and important reasons are stated in justifying why athletes are less aggressive than non-athletes. Communication skills are specific acquired situational skills that help people to maximize positive outcomes in interpersonal relationships and reduce negative outcomes and reach their goals. According to Lazarus' cognitive-motivational relational theory, motivation makes the athlete reach the goal (such as competing in the Olympics) and how mental and behavioral responses are crystallized in order to achieve success (which can be taught), which depends on the role of cognition in

It has emotional responses in sports environments, so according to this, athletes use more adapted coping styles in order to achieve success, so that they can control their negative emotions and have higher adaptation and, as a result, better performance and more sports success. Also, according to the cognitive-executive function theory, aggression can occur due to weak cognitive function and weak information processing at the levels of the prefrontal cortex or other brain areas. This view associates aggression with low levels of cognitive-executive function and psychological-neurological defects. Any deficiency in this area is associated with high levels of impulsivity and uninhibited behaviors, and since high levels of impulsivity are related to aggression and doing sports improves memory, mental and cognitive performance, as well as improving attention. It can be said that one of the reasons why athletes are less aggressive than non-athletes is the better functioning of the cognitive and mental system, which causes them to have better cognitive and mental performance in dealing with different events, situations and people, and to avoid abnormal behaviors. turn less and the high level of mindfulness of these athletes enables them to recognize and accept the presence of external stimuli, bodily sensations, emotional reactions and perceptions without showing excessive reaction to them and paying attention and focusing on thoughts and behaviors that It directs in favor of their performance,

so it can be seen that there is a significant difference between coping styles, aggression and mindfulness in martial arts athletes and normal people.

Keywords: Coping Styles, Aggression, Mindfulness, Martial Arts Athletes.

Ethical Considerations

Compliance with ethical guidelines

The ethical principles observed in the article, such as the informed consent of the participants, the confidentiality of information, the permission of the participants to cancel their participation in the research. Ethical approval was obtained from the Research Ethics Committee of the University of ToloeMehr Qom.

Funding

This study was extracted from the M.A thesis of first author at Department of Sport Psychology of University of ToloeMehr Qom.

Authors' contribution

Authors contributed equally in preparing this article.

Conflict of interest

The authors declared no conflict of interest.

ژوبشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
 رتال جامع علوم انسانی

مقایسه سبک های مقابله، پرخاشگری و ذهن آگاهی در ورزشکاران رشته های رزمی با افراد عادی

مهري سلیمی^۱، علیرضا بهرامی^۲، حسن سلطانی^۳

۱. دانشجوی کارشناسی ارشد گروه روانشناسی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه طلع مهر، قم، ایران

۲. دانشیار گروه روانشناسی ورزشی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه اراک، اراک، ایران

۳. استادیار روانشناسی ورزشی، دانشکده علوم انسانی، دانشگاه طلع مهر، قم، ایران

اطلاعات مقاله	چکیده
نوع مقاله: مقاله پژوهشی	هدف هدف از انجام پژوهش حاضر، مقایسه سبک های مقابله، پرخاشگری و ذهن آگاهی در ورزشکاران رشته های رزمی با افراد عادی بود.
تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۰۱/۱۹	روش پژوهش روش تحقیق علی-مقایسه‌ای بود. جامعه آماری شامل کلیه ورزشکاران رشته های رزمی شهر قم به همراه همتایان عادی‌شان در سال ۱۴۰۲ بود. نمونه آماری شامل ۶۰ نفر (۳۰ نفر ورزشکاران رزمی و ۳۰ نفر افراد عادی) بود که به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. ابزارهای مورد استفاده شامل پرسشنامه فرم کوتاه شده مقابله با موقعیت‌های استرس زا اندرل و پارکر (۱۹۹۰)، پرسشنامه پرخاشگری باس و پری و مقیاس ذهن آگاهی فرایبورگ بودند. تجزیه و تحلیل داده‌ها در دو سطح توصیفی و استنباطی انجام شد.
تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳/۰۲/۲۰	یافته‌ها یافته‌ها نشان داد که بین سبک‌های مقابله، پرخاشگری و ذهن آگاهی در ورزشکاران رشته های رزمی با افراد عادی تفاوت معناداری وجود دارد. میانگین مقابله اجتنابی و مقابله هیجان مدار ورزشکاران رشته های رزمی کمتر از افراد عادی است. میانگین مقابله مسئله مدار ورزشکاران رشته‌های رزمی بیشتر از افراد عادی است. میانگین پرخاشگری فیزیکی، پرخاشگری کلامی، خشم و خصومت ورزشکاران رشته های رزمی کمتر از افراد عادی است. میانگین ذهن آگاهی ورزشکاران رشته های رزمی بیشتر از افراد عادی است.
تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۰۳/۰۴	نتیجه گیری نتایج حاصل از پژوهش نشان می‌دهد نشان داد که بین سبک‌های مقابله (مقابله اجتنابی، مقابله مسئله مدار و مقابله هیجان مدار)، زیرمقیاس های پرخاشگری (فیزیکی، کلامی، خشم و خصومت) و ذهن آگاهی در ورزشکاران رشته های رزمی با افراد عادی تفاوت معناداری وجود دارد. همچنین نتایج نشان داد که میانگین مقابله اجتنابی و مقابله هیجان مدار ورزشکاران رشته های رزمی کمتر از افراد عادی است. میانگین مقابله مسئله مدار ورزشکاران رشته های رزمی بیشتر از افراد عادی است. میانگین پرخاشگری فیزیکی، پرخاشگری کلامی، خشم و خصومت ورزشکاران رشته های رزمی کمتر از افراد عادی است. میانگین ذهن آگاهی ورزشکاران رشته های رزمی بیشتر از افراد عادی است.
تاریخ انتشار: ۱۴۰۳/۰۳/۰۶	
کلیدواژه‌ها: سبک های مقابله، پرخاشگری، ذهن آگاهی، ورزشکاران رشته های رزمی	

استناد: سلیمی، مهري؛ بهرامی، علیرضا؛ سلطانی، حسن. مقایسه سبک های مقابله، پرخاشگری و ذهن آگاهی در ورزشکاران رشته های رزمی با افراد عادی. مطالعات

عملکردی در روانشناسی ورزشی، ۱۴۰۳، ۱(۱)، ۴۴-۳۰.

DOI: <https://doi.org/10.32598/JFRSP.1.1.44>

© نویسندگان.

ناشر: دانشگاه قم.

مقدمه

ورزش نه تنها برای سلامت جسمی افراد مفید است بلکه در سلامت روان افراد هم نقش بسیار مهمی ایفا می کند و موجب بهبود عملکرد روانی در طول زندگی افراد می شود. اغلب کارشناسان بر این باورند که عملکرد مطلوب ورزشکاران، حاصل ترکیب عوامل مختلف است. علاوه بر برخورداری از ویژگی های ژنتیکی، فیزیولوژیکی و بیومکانیکی، بهره مندی از سه مولفه آمادگی جسمانی، مهارتی و روانی از مهمترین عوامل در اجرای بهینه مهارت ها و دستیابی به سطوح بالای ورزشی است [۱]. ویژگی های روانشناختی در موقعیت های تحت فشار و رقابتی از مهمترین عوامل دستیابی به موفقیت در اجرای ورزشی است که این مسئله در ورزش های رزمی به دلیل سرعت حرکات و دقت در انتخاب تاکتیک به کار گرفته شده بیشتر است [۲]. با توجه به اینکه ورزش کردن در سطح قهرمانی با دشواری های خاص خود نیز همراه است، تجربه مداوم استرس برای ورزشکاران از عوامل چشمگیر می باشد؛ بنابراین، در تقابل با این استرس ها [۳]، سازوکارها و سبک های مقابله ای که ورزشکاران استفاده می کنند، ممکن است شرایط آنها را در هر دو جهت مثبت یا منفی تحت تأثیر قرار دهد [۴]. سبک های مقابله ای اشاره به روش هایی دارد که اشخاص در آن به بهره گیری از منابع سازگاری و راهکارهای مراقبتی، از خود در برابر تأثیرات استرس محافظت می کنند [۵]. همچنین سبک های مقابله ای شامل راهبردهایی است که هدفشان، مدیریت پاسخ های هیجانی مولد استرس و رهاسازی آن ها می باشد [۶]. و افراد را می توان برحسب سه نوع اساسی سبک مقابله ای، سبک مقابله ای مسئله مدار^۱، سبک مقابله ای هیجان مدار^۲ و اجتنابی^۳ متمایز می سازند. راهبردهای مقابله ای مسئله مدار، به رفتارهایی اشاره دارد که با هدف حل مسئله، بازسازی دوباره مسئله از نظر شناختی یا تلاش برای تغییر موقعیت تنیدگی زا استفاده می شود [۷]. راهبردهای هیجان مدار رفتارهای را در بر می گیرد که در آن فرد به جای حل مسئله خود، تلاش می کند احساسات ناخوشایند خویش را کاهش دهد. راهبردهای مقابله ای هیجان مدار شامل عصبی و ناراحت شدن، گریه کردن، عیب جویی و اشتغال ذهنی است. همچنین راهبردهای مقابله ای اجتنابی، رفتارهای را شامل می شود که بیشتر از نوع اجتناب و فرار از موقعیت پر استرس است [۸]. استفاده از راهبردهای مقابله ای مسئله مدار، رسیدن به هدف و عملکرد ورزشی را افزایش می دهد. علاوه بر این، دستیابی به هدف ورزشکاران، با استفاده از راهبردهای مقابله ای نظیر کنترل افکار، تصویرسازی ذهنی، و تلاش و جست و جوی حمایت، ارتباط مثبت دارد. شیوع عوامل استرس زا نظیر داوری بد در جریان مسابقه، وجود شرایط بد محیطی، واکنش تماشاگران در جریان مسابقه، تمایل به برد به قیمت دور شدن از اخلاق ورزشی، تجربه آسیب دیدگی، مشاهده تقلب رقیب، احتمال تقلب به منظور برنده شدن، توییح بازیکن توسط مربی، انتقاد مربی در جریان مسابقه، ضرورت وجود مهارت های مقابله ای موثر را برای حفظ سلامت روانی ورزشکار و دستیابی به موفقیت ورزشی اجتناب ناپذیر می سازد، زیرا این مهارت ها، ناتوانی در مقابله با عوامل استرس زای موجود در محیط های ورزشی را تحت تأثیر قرار می دهد و مانع تأثیر عوامل مزاحم می شود [۹]. از طرفی مسلم است که ورزشکاران مجبور هستند در شرایط استرس زا رقابت کنند، بنابراین استرس و خشم در آنها رایج است، زیرا روبه رو شدن با موقعیتی که به طور بالقوه فشارزاست سبب می شود تا فرد در واکنش به آن موقعیت ها دستخوش هیجان شود. پرخاشگری یک رفتار ناسازگار فردی است که نشانگر اثر عواطف درونی در محیط اجتماعی است [۱۰]. رفتار پرخاشگرانه می تواند در جنبه های مختلف رقابت ورزشی منعکس شود که شامل اشکال و یا فرآیندهای مختلفی را در بگیرد (به عنوان مثال خشم، پرخاشگری، رفتار ضد اجتماعی، نشخوار و تحریک) [۱۱]. این تظاهرات پرخاشگری در فعالیت های ورزشی یکی از عواملی است که می تواند ذخایر روانی یک ورزشکار را بسیج کند در عین حال، پرخاشگری نمودی است که عواطف درونی ورزشکار را بازتاب می دهد [۱۲]. جدا از این، سطح بالاتری از پرخاشگری باعث بدتر شدن وضعیت روانشناختی، افزایش خستگی و اضطراب و کاهش رفتارهای سازگار اجتماعی، استفاده از مصرف الکل و همچنین از دیدگاه فیزیولوژیکی نیز کاهش پرخاشگری در ورزشکاران باعث بهبود دقت و ثبات مهارت های حرکتی به دلیل تعادل بین تحریک و مهار فرآیندهای عصبی می شود [۱۳]. رفتار پرخاشگرانه ممکن است در هر فردی از جمله ورزشکاران رخ دهد و فرد ورزشکار هنگامی که در موقعیتی رقابتی قرار می گیرد با توجه به شرایط حاکم بر مسابقه و انتظار برتری، ممکن است فشار روانی بالایی را تجربه کند و به دنبال آن اقدام به پرخاشگری کند. چنین رفتاری از جانب فرد ورزشکار می تواند منجر به عواقب ناخوشایندی برای ورزشکاران شود و تبعات فردی و یا اجتماعی مالی، روانی و حرفه ای ایجاد کند [۱۴]. از طرفی اشکال مختلفی از آموزش ها و تمرین های ذهنی، ممکن است در عملکردهای فیزیولوژیکی و روان شناختی نقش داشته باشند و به عملکرد مطلوب منجر شوند و در این بین

1. Problem-Focused Strategy

2. Emotion-Focused Strategy

3. Avoidant

ذهن آگاهی^۱ یکی از مهمترین آموزش های ذهنی محسوب می شود که به طور فزایندهای در بین ورزشکاران رواج پیدا کرده است، چراکه ذهن آگاهی می تواند بر عملکرد فرد [۱۵]. تاثیرگذار باشد و می تواند باعث کاهش پریشانی و بهبود بهزیستی روانشناختی شود، زیرا مراقبه ذهن آگاهی و مجموعه ای از تمرین های بدنی مرتبط با آن برای تأمین تن درستی و به دست آوردن قدرت روحی برای بهبود هوشیاری است [۱۶]. ذهن آگاهی و حضور ذهن روشی است که مدت هاست برای کاستن و یا از بین بردن مشکلات زندگی و ناراحتی ها و پریشانی های روانشناختی به کار می رود [۱۷]. به عبارت دیگر، ذهن آگاهی برای تمرکز فرآیند توجه، مستلزم استراتژی های رفتاری، شناختی و فراشناختی منحصر به فردی است که به نوبه خود افکار منفی و تمایلات را به پاسخ های نگران کننده و اضطراب آور کاهش می دهد و منجر به افکار و احساسات دلپذیر می شود [۱۸]. به طور کلی، شناسایی عوامل موثر بر عملکرد ورزشکاران رزمی در قیاس آن ها با افراد عادی، بهبود عملکرد مستمر ورزشکاران و ایجاد انگیزه در افراد عادی به منظور گرایش به ورزش قهرمانی است، از این رو، با توجه به این مسئله که نتایج پژوهش ها به صورت ضمنی ارتباط متغیرهای سبک های مقابله، پرخاشگری و ذهن آگاهی را مورد مطالعه قرار داده اند که در این میان در زمینه میزان این عوامل در ورزشکاران رشته های رزمی و افراد عادی ابهاماتی وجود دارد که نیاز به انجام پژوهش هایی در این زمینه احساس می گردد. به همین لحاظ محقق قصد دارد تا در این پژوهش به مقایسه سبک های مقابله، پرخاشگری و ذهن آگاهی در ورزشکاران رشته های رزمی با افراد عادی بپردازد و سؤال اصلی مطرح شده در این پژوهش آن است که: آیا بین سبک های مقابله، پرخاشگری و ذهن آگاهی در ورزشکاران رشته های رزمی با افراد عادی تفاوت معناداری وجود دارد؟

مواد و روش ها

طرح پژوهش: پژوهش حاضر از نوع تحقیق علی-مقایسه ای (پس رویدادی) است و به صورت مقطعی در سال ۱۴۰۲ انجام شد. **شرکت کننده ها:** جامعه پژوهش، کلیه ورزشکاران رشته های رزمی شهر قم به همراه همتایان عادی شان در سال ۱۴۰۲ بودند. با توجه به قانون حداقل حجم نمونه در تحقیقات علی-مقایسه ای که برای هر گروه ۲۰ نفر ذکر شده است (دلاور، ۱۳۹۹، ص ۱۳۸)، برای افزایش اعتبار پژوهش ۳۰ نفر برای هر گروه به عنوان نمونه انتخاب شد. روش نمونه گیری در دسترس بود و نمونه ای افراد عادی از بین دانشجویان انتخاب شدند و از نظر ویژگی های جمعیت شناختی با نمونه ورزشکاران همتا شدند. معیارهای ورود به مطالعه شامل داشتن حداقل یک مقام قهرمانی استانی و سه سال سابقه در رشته رزمی، رضایت از شرکت در پژوهش و معیارهای خروج از مطالعه شامل ناکص پرسشنامه و منصرف شدن از شرکت در پژوهش خواهد بود. از نظر اخلاقی نیز به آزمودنی ها این اطمینان داده شد که نوشتن نام و نشانی الزامی نیست و اطلاعات آنان فقط در این پژوهش به کار گرفته شد.

ابزار اندازه گیری

پرسشنامه فرم کوتاه شده مقابله با موقعیت های استرس زا^۲:

یک ابزار مداد کاغذی است که توسط اندلر و پارکر^۳ (۱۹۹۰) تهیه شده و توسط اکبرزاده (۱۳۷۶) در ایران هنجاریابی شده است و دارای ۲۱ ماده می باشد. هر سؤال از ۵ مقیاس درجه بندی هرگز (نمره ۱) تا خیلی زیاد (نمره ۵) تشکیل شده است. در پژوهش اندلر و پارکر (۱۹۹۰)، ضرایب آلفای کرونباخ و ضرایب همبستگی حاصل از آزمون بازآزمون خرده مقیاس ها نشان داد که این آزمون از اعتبار بالایی برخوردار است. در پژوهشی قریشی راد (۱۳۸۹) به اعتباریابی مقیاس مقابله با موقعیت های استرس زای اندلر و پارکر پرداخت و با بررسی روایی سازه از روش تحلیل عاملی اکتشافی و تجزیه به مولفه های اصلی دریافت که مقیاس از روایی مطلوب برخوردار است و پایایی آن را از طریق آلفای کرونباخ ۰/۸۹ محاسبه نمود [۱۹].

پرسشنامه پرخاشگری باس و پری:

این پرسشنامه ۲۹ سؤالی چهار جنبه پرخاشگری؛ فیزیکی، کلامی، خشم و خصومت را می سنجد و میزان پرخاشگری کلی را نیز اندازه گیری می

1. Mindfulness

2. Shortened form of coping with stressful situations

3. Endler & Parker

کند(ساکن آذری و عبدالتاجدینی، ۱۳۹۷، ص ۱۱۳). آزمودنی ها به هر یک از عبارات در یک طیف ۵ درجه ای از کاملاً شبیه من است(۵)، تا حدودی شبیه من است(۴)، نه شبیه من است نه شبیه من نیست(۳)، تا حدودی شبیه من نیست(۲)، تا به شدت به من شبیه نیست(۱) پاسخ می دهند. دو عبارت ۹ و ۱۶ به طور معکوس نمره گذاری می شود. نمره کل برای پرخاشگری با مجموع نمرات زیرمقیاس ها به دست می آید. از ۲۹ سؤال، ۵ پرسش پرخاشگری کلامی، ۹ پرسش فیزیکی، ۷ پرسش خشم و ۸ پرسش خصومت را مورد سنجش قرار می دهد. پرسشنامه پرخاشگری باس و پری(۱۹۹۲) از همسانی درونی بسیار بالایی برخوردار است و ضرایب آلفای کرونباخ (همسانی درونی) برای کل آزمودنی ها (۰/۸۷) بوده است [۲۰]. (ساکن آذری و عبدالتاجدینی، ۱۳۹۷، ص ۱۱۳).

مقیاس ذهن آگاهی فرایبورگ^۱ (FMI-SF):

پرسشنامه ذهن آگاهی فرایبورگ که توسط والچ و همکاران(۲۰۰۶) ساخته شده است دارای ۱۴ گویه بوده که به منظور سنجش ذهن آگاهی بکار می رود. نمره گذاری پرسشنامه بصورت طیف لیکرت ۴ نقطه ای می باشد که برای گزینه های «بندرت»، «گاهگاهی»، «اغلب» و «تقریباً همیشه» به ترتیب امتیازات ۱، ۲، ۳ و ۴ در نظر گرفته می شود. در پژوهش قاسمی جوبنه، عرب زاده، جلیلی نیکو، محمدعلی پور و محسن زاده(۱۳۹۴، ص ۱۳۸)، به منظور بررسی روایی و پایایی فرم کوتاه پرسشنامه ذهن آگاهی فرایبورگ، ۴۰۰ دانشجوی به شیوه نمونه گیری خوشه ای چند مرحله ای انتخاب شدند. ضریب پایایی به شیوه ضریب آلفای کرونباخ، تنای ترتیبی و بازآزمایی به دست آمد. روایی نیز از طریق روایی همزمان و مدل تحلیل عاملی تأییدی محاسبه شد. به منظور بررسی روایی همزمان فرم کوتاه پرسشنامه ذهن آگاهی فرایبورگ از فرم کوتاه مقیاس خودکنترلی تانگنی و خرده مقیاس تنظیم هیجانی مقیاس خودسنجی هوش هیجانی شات استفاده شد. در مجموع همبستگی بین فرم کوتاه پرسشنامه ذهن آگاهی فرایبورگ با مقیاس های خودکنترلی (I=۰/۶۹) و تنظیم هیجانی (I=۰/۶۸) در سطح معناداری ۰/۰۱ مناسب گزارش شد. نتایج نشان داد که فرم کوتاه پرسشنامه ذهن آگاهی فرایبورگ از پایایی قابل قبول و کافی برخوردار است و ضرائب بدست آمده برای ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۲، تنای ترتیبی ۰/۹۳ و ضریب پایایی بازآزمایی به فاصله چهار هفته ۰/۸۳ به دست آمد [۲۱].

پروتکل آزمایشی: پس از هماهنگی و کسب دانشگاه به دانشجویان فرم های حاوی اطلاعات فردی و پرسشنامه های مربوطه عرضه گردید. محققان پس از توضیحات لازم در مورد هدف پژوهش از دانشجویان درخواست کردند که سیاهه های مزبور را مطالعه و نظر خود را با علامت زدن یکی از گزینه ها بیان نمایند. ضمناً اطمینان داده شد که اطلاعات شخصی آنها کاملاً محرمانه تلقی شده است، اطلاعات مورد نظر جمع آوری گردید و مورد استفاده قرار گرفت.

روش امتیازدهی و تحلیل داده ها

برای تجزیه و تحلیل داده ها از آمار توصیفی (تشکیل جدول فراوانی، رسم نمودارها، محاسبه میانگین، انحراف معیار و ...) و از آمار استنباطی به شیوه آزمون تحلیل واریانس چندمتغیره و آزمون T دو نمونه مستقل استفاده شد. همچنین برای این منظور از نرم افزار SPSS نسخه ۲۶ بهره گرفته شد.

یافته ها

تعداد ۶۰ نفر از ورزشکاران رشته های رزمی شهر قم به همراه همتایان عادی شان در پژوهش حاضر شرکت کرده اند که ۱۷ نفر (۵۶/۷٪) از ورزشکاران رشته های رزمی زن و ۱۳ نفر (۴۳/۳٪) مرد و ۲۰ نفر (۶۶/۷٪) از افراد عادی زن و ۱۰ نفر (۳۳/۳٪) مرد بودند. ۱۸ نفر (۶۰٪) از ورزشکاران رشته های رزمی مجرد و ۱۲ نفر (۴۰٪) متأهل بودند. ۱۶ نفر (۵۳/۳٪) از افراد عادی مجرد و ۱۴ نفر (۴۶/۷٪) متأهل بودند. سن ۷ نفر (۲۳/۳٪) از ورزشکاران رشته های رزمی کمتر از ۲۵ سال، ۱۳ نفر (۴۳/۳٪) ۲۵-۳۰ سال، ۶ نفر (۲۰٪) ۳۰-۳۵ سال و ۴ نفر (۱۳/۳٪) ۳۵ سال و به بالا بود. سن ۹ نفر (۳۰٪) از افراد عادی کمتر از ۲۵ سال، ۱۲ نفر

¹ Freiburg Mindfulness Scale

(۴۰٪) ۲۵-۳۰ سال، ۷ نفر (۲۳/۳٪) ۳۵-۳۰ سال و ۲ نفر (۶/۷٪) ۳۵ سال و به بالا بود. میزان تحصیلات ۲۲ نفر (۷۳/۳٪) از ورزشکاران رشته های رزمی کارشناسی و ۸ نفر (۲۶/۷٪) کارشناسی ارشد و بالاتر بود. میزان تحصیلات ۲۱ نفر (۷۰٪) از افراد عادی کارشناسی و ۹ نفر (۳۰٪) کارشناسی ارشد و بالاتر بود.

جدول ۱ یافته های توصیفی شاخص های توصیفی متغیر سبک های مقابله، پرخاشگری و زیرمقیاس های آن و ذهن آگاهی در دو گروه مستقل

متغیرها	گروهها	میانگین	انحراف معیار	خطای انحراف معیار
مقابله اجتنابی	رزمی	۱۵/۴۷	۲/۲۰۹	۰/۴۰۳
	عادی	۲۳/۲۰	۲/۴۸۳	۰/۴۵۳
مقابله مسئله مدار	رزمی	۲۳/۷۳	۲/۸۴۰	۰/۵۱۸
	عادی	۲۰/۲۷	۴/۰۸۵	۰/۷۴۶
مقابله هیجان مدار	رزمی	۱۴/۷۰	۲/۳۵۱	۰/۴۲۹
	عادی	۲۲/۱۳	۳/۲۰۳	۰/۵۸۵
پرخاشگری	رزمی	۶۲/۸۰	۵/۱۸۹	۰/۹۴۷
	عادی	۷۷/۱۰	۶/۳۲۱	۱/۱۵۴
فیزیکی	رزمی	۲۱/۶۰	۳/۲۳۳	۰/۵۹۰
	عادی	۲۵/۲۰	۲/۷۰۹	۰/۴۹۵
کلامی	رزمی	۱۰/۳۷	۲/۱۰۹	۰/۳۸۵
	عادی	۱۳/۷۳	۲/۰۱۶	۰/۳۶۸
خشم	رزمی	۱۴/۲۳	۳/۲۲۴	۰/۵۸۹
	عادی	۱۷/۹۷	۲/۴۲۸	۰/۴۴۳
خصومت	رزمی	۱۶/۶۰	۲/۶۷۳	۰/۴۸۸
	عادی	۲۰/۲۰	۲/۸۲۱	۰/۵۱۵
ذهن آگاهی	رزمی	۴۰/۹۷	۳/۸۰۱	۰/۶۹۴
	عادی	۳۴/۶۷	۲/۵۶۴	۰/۴۶۸

در جدول ۱ شاخص های توصیفی متغیر سبک های مقابله (مقابله اجتنابی، مقابله مسئله مدار و مقابله هیجان مدار) پرخاشگری و زیرمقیاس های آن و ذهن آگاهی به تفکیک ورزشکاران رشته های رزمی و افراد عادی ارائه شده است.

جدول ۲ مقایسه توزیع نمرات متغیرهای پژوهش با توزیع نرمال

متغیرها	آماره کولموگروف اسمیرنوف	سطح معناداری
مقابله اجتنابی	۰/۷۶۵	۰/۶۰۲
مقابله مسئله مدار	۱/۳۱۴	۰/۰۶۳
مقابله هیجان مدار	۱/۲۷۵	۰/۰۷۸
فیزیکی	۱/۱۰۰	۰/۱۷۷
کلامی	۱/۰۵۶	۰/۲۱۵
خشم	۱/۰۳۸	۰/۲۳۱
خصومت	۰/۸۹۶	۰/۳۹۹
ذهن آگاهی	۰/۹۱۳	۰/۳۷۵

به منظور بررسی نرمال بودن توزیع نمرات متغیرهای پژوهش از آزمون کولموگروف اسمیرنوف استفاده شد که نتایج حاصل از آن در جدول ۲ ارائه شده است. همانطور که ملاحظه می شود مقدار سطح معناداری سبک های مقابله (مقابله اجتنابی، مقابله مسئله مدار و مقابله هیجان مدار)، زیرمقیاس های پرخاشگری (فیزیکی، کلامی، خشم و خصومت) و ذهن آگاهی بزرگتر از ۰/۰۵ می باشد. بنابراین نتیجه می گیریم توزیع نمرات متغیرهای پژوهش نرمال است.

جدول ۳ نتایج آزمون لوین جهت بررسی یکسانی واریانس‌های متغیرهای پژوهش

متغیرها	F	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	سطح معناداری
مقابله اجتنابی	۰/۲۸۶	۱	۵۸	۰/۵۹۵
مقابله مسئله مدار	۳/۴۰۷	۱	۵۸	۰/۰۷۰
مقابله هیجان مدار	۲/۵۹۳	۱	۵۸	۰/۱۱۳
فیزیکی	۱/۶۰۲	۱	۵۸	۰/۲۱۱
کلامی	۰/۲۵۸	۱	۵۸	۰/۶۱۳
خشم	۱/۶۷۸	۱	۵۸	۰/۲۰۰
خصوصیت	۰/۰۰۱	۱	۵۸	۰/۹۷۲
ذهن آگاهی	۳/۵۰۱	۱	۵۸	۰/۰۶۶

جهت بررسی پیش فرض برابری واریانس‌های متغیرهای پژوهش (سبک‌های مقابله (مقابله اجتنابی، مقابله مسئله مدار و مقابله هیجان مدار)، زیرمقیاس‌های پرخاشگری (فیزیکی، کلامی، خشم و خصوصیت) و ذهن آگاهی) در گروه‌های مورد آزمایش (ورزشکاران رشته‌های رزمی و افراد عادی) از آزمون لوین استفاده شد. همانطور که در جدول ۳ مشاهده می‌شود، طبق آزمون لوین و عدم معناداری آن برای همه متغیرهای پژوهش ($p > 0.05$)، شرط همسانی واریانس‌های بین گروهی رعایت شده است. لذا استفاده از آزمون تحلیل واریانس جهت بررسی فرضیه‌های پژوهش بلامانع است.

جدول ۴ آزمون ام باکس جهت بررسی پیش فرض همگنی ماتریس واریانس- کوواریانس متغیرهای پژوهش

Box's M	F	سطح معناداری
۸۴/۳۶۸	۱/۹۹۷	۰/۰۸۹

جهت بررسی پیش فرض همگنی ماتریس واریانس- کوواریانس متغیرهای پژوهش (سبک‌های مقابله (مقابله اجتنابی، مقابله مسئله مدار و مقابله هیجان مدار)، زیرمقیاس‌های پرخاشگری (فیزیکی، کلامی، خشم و خصوصیت) و ذهن آگاهی) از آزمون باکس استفاده شد. طبق جدول ۴ مقدار سطح معناداری متغیرهای پژوهش بزرگتر از ۰/۰۵ می‌باشد، بنابراین نشان دهنده آن است که شرط همگنی ماتریس واریانس- کوواریانس به خوبی رعایت شده است.

جدول ۵ نتایج تحلیل واریانس چندمتغیری مربوط به نمرات سبک‌های مقابله، زیرمقیاس‌های پرخاشگری و ذهن آگاهی ورزشکاران رشته‌های رزمی و افراد عادی

نام آزمون	مقدار	مقدار آماره F	درجه آزادی اثر	درجه آزادی خطا	سطح معناداری
آزمون اثر پیلاپی	۰/۸۹۹	۵۶/۶۵۶	۸	۵۱	۰/۰۰۱
آزمون لامبدای ویلکز	۰/۱۰۱	۵۶/۶۵۶	۸	۵۱	۰/۰۰۱
آزمون اثر هتلینگ	۸/۸۷۷	۵۶/۶۵۶	۸	۵۱	۰/۰۰۱
بزرگ‌ترین ریشه روی	۸/۸۷۷	۵۶/۶۵۶	۸	۵۱	۰/۰۰۱

طبق جدول ۵ یافته‌های حاصل از تحلیل واریانس چندمتغیری نشان دهنده آن است که مقدار **F** چندمتغیری در تمامی آزمون‌ها در سطح $P < 0.01$ از لحاظ آماری معنادار می‌باشد. لذا می‌توان گفت که بین دو گروه (ورزشکاران رشته‌های رزمی و افراد عادی) حداقل در یکی از متغیرها تفاوت معناداری وجود دارد.

جدول ۶ نتایج اثرات بین آزمودنی‌ها روی نمرات سبک‌های مقابله، زیرمقیاس‌های پرخاشگری و ذهن آگاهی ورزشکاران رشته‌های رزمی و افراد عادی

منابع	متغیر وابسته	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری
گروه	مقابله اجتنابی	۸۹۷/۰۶۷	۱	۸۹۷/۰۶۷	۱۶۲/۴۵۸	۰/۰۰۱
	مقابله مسئله مدار	۱۸۰/۲۶۷	۱	۱۸۰/۲۶۷	۱۴/۵۶۷	۰/۰۰۱

۰/۰۰۱	۱۰۵/۰۱۳	۸۲۸/۸۱۷	۱	۸۲۸/۸۱۷	مقابلۀ هیجان مدار
۰/۰۰۱	۲۱/۸۵۱	۱۹۴/۴۰۰	۱	۱۹۴/۴۰۰	فیزیکی
۰/۰۰۱	۳۹/۹۵۰	۱۷۰/۰۱۷	۱	۱۷۰/۰۱۷	کلامی
۰/۰۰۱	۲۵/۶۷۲	۲۰۹/۰۶۷	۱	۲۰۹/۰۶۷	خشم
۰/۰۰۱	۲۵/۷۴۲	۱۹۴/۴۰۰	۱	۱۹۴/۴۰۰	خصومت
۰/۰۰۱	۵۶/۶۴۱	۶۰۹/۶۳۳	۱	۶۰۹/۶۳۳	ذهن آگاهی

بر اساس جدول ۶ بین سبک‌های مقابلۀ (مقابلۀ اجتنابی، مقابلۀ مسئله مدار و مقابلۀ هیجان مدار)، زیرمقیاس‌های پرخاشگری (فیزیکی، کلامی، خشم و خصومت) و ذهن آگاهی در ورزشکاران رشته‌های رزمی با افراد عادی تفاوت معناداری وجود دارد ($p < 0.05$). بنابراین فرضیه فوق پذیرفته می‌شود.

جدول ۶ نتایج تحلیل تعقیبی بونفرونی برای مقایسه زوجی میانگین سبک‌های مقابلۀ، زیرمقیاس‌های پرخاشگری و ذهن آگاهی ورزشکاران رشته‌های رزمی و افراد عادی

متغیر وابسته	میانگین ورزشکاران رشته‌های رزمی	میانگین افراد عادی	تفاوت میانگین	خطای استاندارد	سطح معناداری
مقابلۀ اجتنابی	۱۵/۴۶۷	۲۳/۲۰۰	*-۷/۷۳۳	۰/۶۰۷	۰/۰۰۱
مقابلۀ مسئله مدار	۲۳/۷۳۳	۲۰/۲۶۷	*۳/۴۶۷	۰/۹۰۸	۰/۰۰۱
مقابلۀ هیجان مدار	۱۴/۷۰۰	۲۲/۱۳۳	*-۷/۴۳۳	۰/۷۲۵	۰/۰۰۱
فیزیکی	۲۱/۶۰۰	۲۵/۲۰۰	*-۳/۶۰۰	۰/۷۷۰	۰/۰۰۱
کلامی	۱۰/۳۶۷	۱۳/۷۳۳	*-۳/۳۶۷	۰/۵۳۳	۰/۰۰۱
خشم	۱۴/۲۳۳	۱۷/۹۶۷	*-۳/۷۳۳	۰/۷۳۷	۰/۰۰۱
خصومت	۱۶/۶۰۰	۲۰/۲۰۰	*-۳/۶۰۰	۰/۷۱۰	۰/۰۰۱
ذهن آگاهی	۴۰/۹۶۷	۳۴/۶۶۷	*۶/۳۰۰	۰/۸۳۷	۰/۰۰۱

* $p < 0.05$

یافته‌های جدول ۶ نشان می‌دهد که میانگین مقابلۀ اجتنابی و مقابلۀ هیجان مدار ورزشکاران رشته‌های رزمی کمتر از افراد عادی است. میانگین مقابلۀ مسئله مدار ورزشکاران رشته‌های رزمی بیشتر از افراد عادی است. میانگین پرخاشگری فیزیکی، پرخاشگری کلامی، خشم و خصومت ورزشکاران رشته‌های رزمی کمتر از افراد عادی است. میانگین ذهن آگاهی ورزشکاران رشته‌های رزمی بیشتر از افراد عادی است.

جدول ۷ شاخص‌های استنباطی مقایسه میانگین سبک‌های مقابلۀ ای، پرخاشگری و ذهن آگاهی در دو گروه ورزشکاران رشته‌های رزمی و افراد عادی

متغیرها	آزمون لوین برای برابری واریانس‌ها		شاخص‌های استنباطی	
	F	سطح معناداری	t	درجه آزادی
مقابلۀ اجتنابی	۰/۲۸۶	۰/۵۹۵	-۱۲/۷۴۶	۵۸
مقابلۀ مسئله مدار	۳/۴۰۷	۰/۰۷۰	۳/۸۱۷	۵۸
مقابلۀ هیجان مدار	۲/۵۹۳	۰/۱۱۳	-۱۰/۲۴۸	۵۸
فیزیکی	۱/۶۰۲	۰/۲۱۱	-۴/۶۷۵	۵۸
کلامی	۰/۲۵۸	۰/۶۱۳	-۶/۳۲۱	۵۸
خشم	۱/۶۷۸	۰/۲۰۰	-۵/۰۶۷	۵۸
خصومت	۰/۰۰۱	۰/۹۷۲	-۵/۰۷۴	۵۸
ذهن آگاهی	۳/۵۰۱	۰/۰۶۶	۷/۵۲۶	۵۸

طبق جدول ۷ مقدار سطح معناداری بدست آمده (۰/۰۰۱) (ستون آخر) مقابله اجتنابی، مقابله مسئله مدار و مقابله هیجان مدار کوچکتر از ۰/۰۵ می‌باشد، بنابراین نتیجه گرفته می‌شود که بین سبک‌های مقابله (مقابله اجتنابی، مقابله مسئله مدار و مقابله هیجان مدار) در ورزشکاران رشته‌های رزمی با افراد عادی تفاوت وجود دارد. همچنین میانگین مقابله اجتنابی و مقابله هیجان مدار ورزشکاران رشته‌های رزمی کمتر از افراد عادی است. میانگین مقابله مسئله مدار ورزشکاران رشته‌های رزمی بیشتر از افراد عادی است.

از سوی دیگر مقدار سطح معناداری بدست آمده (۰/۰۰۱) (ستون آخر) پرخاشگری فیزیکی، پرخاشگری کلامی، خشم و خصومت کوچکتر از ۰/۰۵ می‌باشد، بنابراین نتیجه گرفته می‌شود که بین پرخاشگری (فیزیکی، پرخاشگری، خشم و خصومت) در ورزشکاران رشته‌های رزمی با افراد عادی تفاوت وجود دارد. طبق جدول ۷ میانگین پرخاشگری فیزیکی، پرخاشگری کلامی، خشم و خصومت ورزشکاران رشته‌های رزمی کمتر از افراد عادی است. همچنین مقدار سطح معناداری بدست آمده (۰/۰۰۱) (ستون آخر) ذهن آگاهی کوچکتر از ۰/۰۵ می‌باشد، بنابراین نتیجه گرفته می‌شود که بین ذهن آگاهی در ورزشکاران رشته‌های رزمی با افراد عادی تفاوت وجود دارد. طبق جدول میانگین ذهن آگاهی ورزشکاران رشته‌های رزمی بیشتر از افراد عادی است.

بحث

این پژوهش با هدف، مقایسه سبک‌های مقابله، پرخاشگری و ذهن آگاهی در ورزشکاران رشته‌های رزمی با افراد عادی صورت گرفته است. نتیجه حاصل از تحلیل واریانس چندمتغیری نشان داد که بین سبک‌های مقابله (مقابله اجتنابی، مقابله مسئله مدار و مقابله هیجان مدار)، زیرمقیاس‌های پرخاشگری (فیزیکی، کلامی، خشم و خصومت) و ذهن آگاهی در ورزشکاران رشته‌های رزمی با افراد عادی تفاوت معناداری وجود دارد. همچنین نتایج نشان داد که میانگین مقابله اجتنابی و مقابله هیجان مدار ورزشکاران رشته‌های رزمی کمتر از افراد عادی است. میانگین مقابله مسئله مدار ورزشکاران رشته‌های رزمی بیشتر از افراد عادی است. میانگین پرخاشگری فیزیکی، پرخاشگری کلامی، خشم و خصومت ورزشکاران رشته‌های رزمی کمتر از افراد عادی است. میانگین ذهن آگاهی ورزشکاران رشته‌های رزمی بیشتر از افراد عادی است.

در تبیین یافته فوق می‌توان گفت که مسلماً ورزشکاران مجبور هستند در شرایط استرس‌زا رقابت کنند، بنابراین استرس در آنها رایج است، زیرا روبه‌رو شدن با موقعیتی که به‌طور بالقوه فشارزاست سبب می‌شود تا فرد در واکنش به آن موقعیت‌ها دستخوش هیجان شود، بنابراین بر اساس نظریه رابطه‌ای شناختی-انگیزشی لازاروس، انگیزش باعث رسیدن ورزشکار به هدف می‌شود (مانند رقابت در المپیک) و چگونگی متبلور شدن پاسخ‌های ذهنی و رفتاری در جهت دستیابی به موفقیت (که قابل آموزش است) که بستگی به نقش شناخت در پاسخ‌های هیجانی در محیط‌های ورزشی دارد، بنابراین با توجه به این امر ورزشکاران به منظور کسب موفقیت از سبک‌های مقابله سازش یافته‌تری استفاده می‌نمایند تا بتوانند هیجانات منفی خود را کنترل کنند و از سازگاری بالاتر و در نتیجه عملکرد بهتری برخوردار باشند و موفقیت ورزشی بیشتری داشته باشد [۲۲]. همچنین بر طبق نظریه کارکرد شناختی-اجرایی، پرخاشگری می‌تواند بر اثر کارکرد ضعیف شناختی و پردازش اطلاعات ضعیف در سطوح ناحیه کرکس پیش‌پیشانی و یا دیگر نواحی مغزی رخ دهد. این دیدگاه، پرخاشگری را با سطوح پایین کارکرد شناختی-اجرایی و نقائص روانی-عصبی مرتبط می‌داند. هرگونه نقصی در این ناحیه، با سطوح بالای تکانشی بودن و رفتارهای بازدارنده همراه می‌شود و از آنجا که سطح بالای تکانشی بودن با پرخاشگری ارتباط دارد و پرداختن به ورزش موجب بهبود حافظه، عملکرد ذهنی و شناختی و همچنین بهبود توجه می‌شود، بدین ترتیب شاید بتوان عنوان نمود که یکی از دلایل کمتر بودن پرخاشگری ورزشکاران در برابر غیرورزشکاران، عملکرد بهتر سیستم شناختی و ذهنی است که موجب می‌شود آنها در برخورد با رویدادها، موقعیت‌ها و افراد مختلف عملکرد شناختی و ذهنی بهتری داشته باشند و به رفتارهای ناهنجار کمتری روی آورند و سطح بالایی ذهن آگاهی این ورزشکاران آنان را قادر به شناخت و پذیرش حضور محرک‌های خارجی، احساسات بدنی، واکنش‌های عاطفی و ادراکات بدون نشان دادن واکنش بیش از حد نسبت به آنها و توجه و تمرکز به سوی افکار و رفتارهایی که به نفع عملکردشان است هدایت می‌کند [۲۳]. بنابراین می‌توان دریافت که بین سبک‌های مقابله، پرخاشگری و ذهن آگاهی در ورزشکاران رشته‌های رزمی با افراد عادی تفاوت معناداری وجود دارد.

همچنین نتیجه حاصل از پژوهش نشان داد که بین سبک‌های مقابله (مقابله اجتنابی، مقابله مسئله مدار و مقابله هیجان مدار) در ورزشکاران رشته‌های رزمی با افراد عادی تفاوت وجود دارد. میانگین مقابله اجتنابی و مقابله هیجان مدار ورزشکاران رشته‌های رزمی کمتر از افراد عادی است. میانگین مقابله مسئله مدار ورزشکاران رشته‌های رزمی بیشتر از افراد عادی است. در تبیین یافته فوق می‌توان گفت موفقیت ورزشی تا

حدود زیادی تحت تاثیر عوامل استرس زای معمول ورزشی، مانند ارتکاب یک خطای روانی یا بدنی، تحمل درد و ناراحتی، مشاهده تقلب یا موفقیت رقیب، دریافت جریمه از سوی داور و توبیخ از طرف مربی، قرار می گیرد که ورزشکاران با استفاده از راهبردهای تنظیم مقابله موثر، که یک اصل اساسی در شروع، ارزیابی، نگهداشت و سازماندهی رفتار سازش یافته و همچنین پیشگیری از هیجان‌های منفی و رفتارهای سازش نایافته محسوب می‌شوند، به انجام فعالیت های ورزشی می پردازند و در واقع، بیشتر اوقات سبک های مقابله ای ناکارآمدی که افراد در شرایط حساس از آن استفاده می کنند، باعث افزایش و تشدید اضطراب در آنها می شود و حتی ممکن است فرد کنترل خود را نیز از دست بدهد و با ترس و اضطراب شدیدی روبرو گردد که ورزشکاران با توجه به انگیزه ای که برای مقابله با مشکلات دارند از سبک های مقابله ای اجتنابی و هیجان مدار استفاده ننموده و با بکارگیری سبک مقابله ای مسئله مدار درصدد مواجهه با مشکلات و غلبه بر آن ها هستند، لذا می توان دریافت که بین سبک های مقابله در ورزشکاران رشته های رزمی با افراد عادی تفاوت وجود دارد [۲۴].

از سوی دیگر نتیجه حاصل از پژوهش نشان داد که بین پرخاشگری (فیزیکی، پرخاشگری، خشم و خصومت) در ورزشکاران رشته های رزمی با افراد عادی تفاوت وجود دارد. میانگین پرخاشگری فیزیکی، پرخاشگری کلامی، خشم و خصومت ورزشکاران رشته های رزمی کمتر از افراد عادی است. در تبیین یافته فوق می توان گفت در بررسی دلیل اینکه چرا ورزشکاران نسبت به غیر ورزشکاران کمتر پرخاشگرند، چندین دلیل عمده و مهم مانند بالا بودن سطح مهارت های ارتباطی ورزشکاران، عملکرد بهتر شناختی و اجرایی، تأثیر هورمون های ترشح شده در اثر ورزش و پالایش هیجانی و مباحثی دیگر مطرح شده است [۲۵]. در اینجا چندین دلیل عمده و مهم در توجیه اینکه چرا ورزشکاران نسبت به غیر ورزشکاران پرخاشگری کمتری دارند بیان شده است. مهارت های ارتباطی، مهارت های موقعیت ویژه اکتسابی هستند که به افراد کمک می کنند تا بازده های مطلوب در ارتباط های بین فردی را به حداکثر رسانده و بازده های نامطلوب را کاهش دهند و به اهداف خود برسند [۲۶]. در واقع یکی از دلایل عمده اقدام افراد به رفتارهای پرخاشگرانه، فقدان مهارت های ارتباطی اساسی در آنهاست. افراد پرخاشگر اغلب راه مکالمه و ارتباط کمی موثر را نمی دانند و از روش های مناسبی برای ابراز وجود استفاده نمی کنند. ناتوانی آنها در انجام کارهای ساده ای مثل درخواست مذاکره و شکوه و شکایت اغلب موجب ناراحتی دوستان، آشنایان و دیگر افراد می شود [۲۷]. این نقص های اجتماعی شدید موجب می گردد که فرد به طور مکرر احساس ناکامی کند و نسبت به کسانی که با آنها رابطه مستقیم دارد خشمگین و پرخاشگر گردد، همچنین شرکت در ورزش و فعالیت های ورزشی، فرصتی است برای آشنا شدن، سازگاری و برقراری ارتباط با افراد مختلف که این افراد می توانند به عنوان هم تیمی، مربی، هوادار، داور، رقیب و یا دیگر افراد مرتبط با حیطه و محیط ورزش فرد باشند. همین که فرد وارد یک رشته ورزشی و یک تیم ورزشی می شود علاوه بر اینکه با افراد و روحیات مختلف برخورد دارد و آشنا می شود و با آنها ارتباط برقرار می کند، باید یکسری از قوانین و هنجارهای آن رشته ورزشی یا گروه ورزشی که بدان پیوسته است را نیز رعایت کند. همین ویژگی های ورزش باعث می شود یک فرد ورزشکار در مقایسه با یک فرد غیرورزشکار در مواجهه با مسائلی یکسان کمتر از خود رفتارهای پرخاشگرانه بروز دهد، از طرفی شرکت در ورزش موجب می شود تا ورزشکار با شرایط مختلف در تمرین و مسابقه روبه رو شود و در اثر تجربه موقعیت های شکست و پیروزی یا ناکامی و موفقیت، تجارب باارزشی بدست آورد و در مقایسه با غیرورزشکاران رفتارهای پرخاشگرانه کمتری از خود بروز دهد. از نگاهی دیگر فرد با حضور در ورزش و فعالیت های ورزشی می تواند خود را تخلیه (پالایش) هیجانی نماید و به نظر فروید و لورنس رفتارهای پرخاشگرانه خود را در قالبی قانونمند و قابل قبول بروز دهد [۲۸] و همین باعث می گردد تا در سطح جامعه و خارج از فضای ورزشی نسبت به غیرورزشکاران رفتارهای پرخاشگرانه کمتری از خود بروز دهد، لذا می تواند دریافت که بین پرخاشگری در ورزشکاران رشته های رزمی با افراد عادی تفاوت وجود دارد.

در پایان نتیجه حاصل از پژوهش نشان داد که بین ذهن آگاهی در ورزشکاران رشته های رزمی با افراد عادی تفاوت وجود دارد. میانگین ذهن آگاهی ورزشکاران رشته های رزمی بیشتر از افراد عادی است. در تبیین یافته فوق می توان گفت از آنجاکه سازگاری و موفقیت در سطوح بالای ورزشی نیاز به تنظیم اهداف عملکردی، مدیریت هیجانات و مدیریت شناخت های ناکارآمد دارد [۲۹]، لذا ورزشکاران از طریق بهبود مهارت ذهن آگاهی و در پی آن کاهش استرس به ویژه در موقعیت های اضطراب‌زای ورزشی می توانند عملکرد مناسبی داشته باشند، از طرفی از آنجاکه لازمه انجام مناسب و دقیق تمرینات ورزشی داشتن ذهنی آگاه و روشن نسبت به خود و توانایی های خود می باشد، لذا ورزشکاران از مهارت ذهن آگاهی بالاتری نسبت به افراد عادی برخوردار بوده و لذا می توان دریافت که بین ذهن آگاهی در ورزشکاران رشته های رزمی با افراد عادی تفاوت وجود دارد. در کل نتایج نشان داد ورزشکاران در مقایسه با افراد عادی دارای میانگین ذهن آگاهی بالاتری، نوع سبک مقابله ای متفاوت و پرخاشگری کمتری برخوردار هستند.

توجه به محدودیت‌ها پژوهش و طرح مسیر پژوهشی آتی

از محدودیت‌های این پژوهش به محدود بودن جامعه آماری فقط به ورزشکاران رشته‌های رزمی و استفاده از ابزارهای خودسنجی سوگیری‌هایی را در پاسخ دهندگان ایجاد می‌نماید که باید به آن توجه کرد لذا پیشنهاد می‌شود در تحقیقات آتی این نکات لحاظ گردد. پیشنهاد می‌شود که در تحقیقات آتی پژوهش‌هایی با نمونه آماری گسترده‌تر که در آن تمامی ورزشکاران شرکت داشته باشند صورت گیرد تا نتایج حاصل شده قابلیت تعمیم‌پذیری بیشتری داشته باشند. همچنین استفاده از روش‌هایی نظیر مصاحبه و مشاهده و... در کنار ابزار خودگزارشی می‌تواند به عنوان مکملی در دستیابی به نتایج دقیق‌تر مؤثر باشد.

نتیجه‌گیری

به طور کلی در رابطه با نتایج تحقیق می‌توان اظهار داشت بین سبک‌های مقابله، پرخاشگری و ذهن آگاهی در ورزشکاران رشته‌های رزمی با افراد عادی تفاوت معناداری وجود دارد، لذا پیشنهاد می‌شود تا مسئولین فرهنگی به نقش ورزش در سلامت روانی افراد توجه نموده و با ترویج فرهنگ ورزشی به بهبود سبک‌های مقابله، کاهش پرخاشگری و افزایش ذهن آگاهی کمک نموده و از به خطر افتادن سلامت روانی افراد پیشگیری نموده و سازگاری آنان را با شرایط موجود افزایش دهند. همچنین متولیان سلامت جامعه با بکارگیری روانشناسان مجرب افراد را از تأثیرات هریک از سبک‌های مقابله آگاه نموده و آموزش‌هایی را به منظور بهبود سلامت روانی قشرهای مختلف ارائه دهند و به منظور کاهش پرخاشگری در جامعه، آموزش‌هایی مبتنی بر مهار خشم در میان اقشار مختلف جامعه ارائه گردد تا از این طریق بتوان از بروز جرم و جنایت در جامعه نیز پیشگیری نمود. از آنجا که انجام تمرینات ورزشی مستلزم داشتن ذهنی آگاه است، لذا پیشنهاد می‌گردد تا به منظور افزایش ذهن آگاهی افراد آنان را به انجام تمرینات ورزشی ترقیب نمود و از این طریق سلامت جسمانی و روانی جامعه را افزایش داد.

ملاحظات اخلاقی

پیروی از اصول اخلاق پژوهش

در اجرای پژوهش ملاحظات اخلاقی مطابق با دستورالعمل کمیته اخلاق دانشگاه طلوع مهر در نظر گرفته شده است، نویسندگان اصول اخلاقی را در انجام و انتشار این پژوهش علمی رعایت نموده‌اند و این موضوع مورد تأیید همه آنهاست.

مشارکت نویسندگان

مشارکت نویسندگان در مقاله مستخرج از پایان‌نامه تقریباً به شکل زیر باشد:

نویسنده اول: تهیه و آماده‌سازی نمونه‌ها، انجام آزمایش و گردآوری داده‌ها، انجام محاسبات، تجزیه و تحلیل آماری داده‌ها، تحلیل و تفسیر اطلاعات و نتایج، تهیه پیشنویس مقاله

نویسنده دوم: استاد راهنمای پایان‌نامه، طراحی پژوهش، نظارت بر مراحل انجام پژوهش، بررسی و کنترل نتایج، اصلاح، بازبینی و نهایی‌سازی مقاله

نویسنده سوم: استاد مشاور پایان‌نامه، مشارکت در طراحی پژوهش، نظارت بر پژوهش، مطالعه و بازبینی مقاله

حامی مالی

این مقاله برگرفته از پایان‌نامه کارشناسی ارشد خانم مهری سلیمی، به راهنمایی آقای دکتر علیرضا بهرامی و آقای دکتر حسن سلطانی و تحت نظر گروه روانشناسی ورزشی دانشگاه طلوع مهر می‌باشد.

تعارض منافع

بنابر اظهار نویسندگان، این مقاله تعارض منافع ندارد.

سپاسگزاری

مقاله حاضر مستخرج از پایان‌نامه کارشناسی ارشد خانم مهری سلیمی، به راهنمایی آقای دکتر علیرضا بهرامی و آقای دکتر حسن سلطانی می‌باشد. همچنین از عزیزانی که در این تحقیق شرکت کردند و از گروه روانشناسی ورزشی دانشگاه طلوع مهر، تشکر و قدردانی می‌شود.

References

1. Frank, J. L., Bose, B., & Schrobenhauser-Clonan, A. (2014). Effectiveness of a School-Based Yoga Program on Adolescent Mental Health, Stress Coping Strategies, and Attitudes Toward Violence: Findings From a High-Risk Sample. *Journal of Applied School Psychology, 30*(1), 29–49. <https://doi.org/10.1080/15377903.2013.863259>
2. Beheshti, A., Gharayagh Zandi, H., & Fathirezaie, Z. (2021). Predicting of satisfaction with life based on mental toughness and competitive motivational styles in martial artists. *Journal of Sports Psychology, 13*(1), 1-14. <https://doi.org/10.48308/mbasp.6.1.1>
3. Ranjbari S, Neshati A, Abdi K, Salehian M H. The relationship between coping styles and job stress with emotional maturity in student-athletes. *Shenakht Journal of Psychology and Psychiatry 2022; 9* (3) :74-84. <http://shenakht.muk.ac.ir/article-1-1461-fa.html>
4. Burnett, M. E., Sheard, I., & St Clair-Thompson, H. (2019). The prevalence of compassion fatigue, compassion satisfaction and perceived stress, and their relationships with mental toughness, individual differences and number of self-care actions in a UK police force. *Police Practice and Research, 21*(4), 383–400. <https://doi.org/10.1080/15614263.2019.1617144>
5. Avcioglu MM, Karanci AN, Soygur H. What is related to the well-being of the siblings of patients with schizophrenia: An evaluation within the Lazarus and Folkman's Transactional Stress and Coping Model. *International Journal of Social Psychiatry. 2019;65*(3):252-261. <https://doi.org/10.1177/0020764019840061>
6. Shao, J., Yang, H., Zhang, Q. *et al.* Commonalities and Differences in Psychological Adjustment to Chronic Illnesses Among Older Adults: a Comparative Study Based on the Stress and Coping Paradigm. *Int.J. Behav. Med.* 26, 143–153 (2019). <https://doi.org/10.1007/s12529-019-09773-8>
7. Derakhtkar A, Safikhani A. Relationship between social support and coping strategy and frustration tolerance in students of Shiraz University. *Rooyesh 2019; 8* (10) :125-132. <http://frooyesh.ir/article-1-1426-fa.html>
8. Ghafoori E, Hejazi M, Sheikhi M R. The Relationship of Coping Strategies with Academic Stress in Nursing Students. *IJPN 2019; 7* (3) :41-47. <http://ijpn.ir/article-1-1371-fa.html>
9. See, C.M., Essau, C.A. (2010). Coping Strategies in Cross-Cultural Comparison. In: Mayer, B., Kornadt, HJ. (eds) *Psychologie – Kultur – Gesellschaft*. VS Verlag für Sozialwissenschaften. https://doi.org/10.1007/978-3-531-92212-6_7
10. Liang P, Jiang H, Wang H and Tang J (2024) Mindfulness and impulsive behavior: exploring the mediating roles of self-reflection and coping effectiveness among high-level athletes in Central China. *Front. Psychol.* 15:1304901. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1304901>
11. Naderi, A., Shaabani, F., Gharayagh Zandi, H., Calmeiro, L., & Brewer, B. W. (2020). The Effects of a Mindfulness-Based Program on the Incidence of Injuries in Young Male Soccer Players. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 42*(2), 161-171. Retrieved Aug 9, 2024, from <https://doi.org/10.1123/jsep.2019-0003>
12. Kavussanu, M., & Al-Yaaribi, A. (2019). Prosocial and antisocial behaviour in sport. *International Journal of Sport and Exercise Psychology, 19*(2), 179–202. <https://doi.org/10.1080/1612197X.2019.1674681>
13. Conway, F. (2020). Aggressive behavior and alcohol use: classification of college athletes. Doctoral dissertation, Rutgers The State University of New Jersey, School of Graduate Studies ProQuest Dissertations & Theses, 2016. 10095933.
14. Alavizadeh, Seyyed Mohammadreza. Sobhi Karamelki, Naser. Mami, Shahram. Mohammadzadeh, Jahansha and Ahmadi, Vahid (2019). Construction and standardization of sports aggression styles scale: a tool based on Milon's personality theory. *Psychometry, 8*(32), 65-80. <https://sanad.iau.ir/en/Journal/jpsy/Article/1112052>
15. Evers, A. G., Somogie, J. A., Wong, I. L., Allen, J. D., & Cuevas, A. G. (2021). The Adaptation and Evaluation of a Pilot Mindfulness Intervention Promoting Mental Health in Student Athletes. *Journal*

- of *Clinical Sport Psychology*, 15(3), 206-226. Retrieved Aug 9, 2024, from <https://doi.org/10.1123/jcsp.2019-0083>
16. Suh, H-W, Jeong, H.Y., Hong, S., Kim, J.W., Yoon, S.W., Lee, J.Y. & Chung, S.-Y. (2021). The mindfulness-based stress reduction program for improving sleep quality in cancer survivors: A systematic review and meta-analysis. *Complementary therapies in medicine*, 1(1): 102-117. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2021.102667>.
 17. Huysmans, Z., & Clement, D. (2017). A Preliminary Exploration of the Application of Self-Compassion Within the Context of Sport Injury. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 39(1), 56-66. Retrieved Aug 9, 2024, from <https://doi.org/10.1123/jsep.2016-0144>
 18. Janssen, L., de Vries, A. M., Hepark, S., & Speckens, A. E. M. (2020). The Feasibility, Effectiveness, and Process of Change of Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Adults With ADHD: A Mixed-Method Pilot Study. *Journal of Attention Disorders*, 24(6), 928-942. <https://doi.org/10.1177/1087054717727350>
 19. Ghoreyshi Rad F., (2010). Validation of Endler & Parker coping scale of stressful situations. *International Journal of Behavioral Sciences*, 4(1), 1-7. <https://doi.org/10.30491/ijbs.2010.402450.1976>
 20. Sakan Azari, Rana; Abdul Tajdini, Parviz (2017). The effectiveness of teaching assertiveness skills on reducing aggression and intolerance of uncertainty in female students of the second year of secondary school in Sarab city. *Quarterly Journal of Women and Family Studies*, 11(41), 107-120. https://journals.iau.ir/article_667299.html
 21. Ghasemi Jobaneh R, Arab Zadeh M, Jalili Nikoo S, Mohammad Alipoor Z, Mohsenzadeh F. Survey the Validity and Reliability of the Persian Version of Short Form of Freiburg Mindfulness Inventory. *JRUMS* 2015; 14 (2) :137-150. <http://journal.rums.ac.ir/article-1-2293-fa.html>
 22. Hussey, J., Weinberg, R., & Assar, A. (2020). Mindfulness in Sport: An Intervention for a Choking-Susceptible Athlete. *Case Studies in Sport and Exercise Psychology*, 4(1), 1-10. Retrieved Aug 9, 2024, from <https://doi.org/10.1123/cssep.2019-0025>
 23. Fernández-Barradas, E., Marván-Garduño, M., Cibrián-Llenderal, T., Reynoso-Sánchez, F., & Herrera-Meza, S. (2024). Physical Activity and Engagement Coping: A Key for Stress-Recovery in Mexican University Students. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 18(1), 165-182. Retrieved Aug 9, 2024, from <https://doi.org/10.1123/jcsp.2022-0070>
 24. Zajonz, P., Vaughan, R. S., & Laborde, S. (2024). A Two-Sample Examination of the Relationship Between Trait Emotional Intelligence, Burnout, and Coping Strategies in Athletes. *The Sport Psychologist* (published online ahead of print 2024). Retrieved Aug 9, 2024, from <https://doi.org/10.1123/tsp.2023-0118>
 25. Lafuente, Jorge Carlos & Zubiaur González, Marta & Gutiérrez-García, Carlos. (2021). Effects of martial arts and combat sports training on anger and aggression: A systematic review. *Aggression and Violent Behavior*. 58. 101611. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2021.101611>
 26. Salehi A, Darabi M. The Comparison of Aggression Styles Among Athletes and Non-Athletes Students. *J Clin Sport Neuropsychol* 2022; 2 (1) :1-9. <http://jcsnp.ir/article-1-29-en.html>
 27. Mitchell, J. E., & Wupperman, P. (2022). Mindfulness Treatments for Domestic Violence: A Review. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma*, 32(7-8), 1055-1075. <https://doi.org/10.1080/10926771.2022.2038752>
 28. Zhong Z, Jiang H, Wang H and Liu Y (2024) Mindfulness, social evaluation anxiety, and self-regulation: exploring their association on impulsive behavior among athletes. *Front. Psychiatry* 15:1404680. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2024.1404680>
 29. Sánchez-Sánchez LC, Franco C, Amutio A, García-Silva J, González-Hernández J. Influence of mindfulness on levels of impulsiveness, moods and pre-competition anxiety in athletes of different sports. *Healthcare*. (2023) 11, 898. <https://doi.org/10.3390/healthcare11060898>