

Effectiveness of stress management training on stress perception and coping skills of volleyball players

Atefeh Javidmanesh¹ , Hassan Abdi² , Abulqasem Pyadeh –Kohsar³ 

1. Master's Degree in Clinical Psychology, Department of Psychology, Shahrood branch, Islamic Azad University, Shahrood, Iran.
Assistant Professor, Department of Physical Education and Sport Sciences, Shahrood Branch, Islamic Azad University, Shahrood, Iran. **E-Mail:** habdi1978@gmail.com
2. Assistant Professor, Department of Islamic Teachings, Shahrood Branch, Islamic Azad University, Shahrood, Iran.

Article Info

Article type:
Research Article

Article history:
Received 10 April 2024
Received in revised form
12 May 2024
Accepted 27 May 2024
Available online 28
May 2024

Keywords:
Stress Management
Cognitive-Behavioral Therapy,
Perceived Stress,
Coping Skills

ABSTRACT

Objective: Stress and coping techniques are one of the challenging issues in sports psychology; therefore, this research was conducted with the aim of investigating the effectiveness of cognitive-behavioral stress management on stress perception and coping skills of volleyball players.

Method: The research method was an experimental type with a pre-test and post-test design with a control group. A sample of 24 volleyball athletes was selected from among the athletes of different sports according to the entry criteria, using available sampling method from the research community, which included all the volleyball players of Sabzevar city. Half of the people who were in the experimental group were trained in cognitive behavioral stress management in 8 sessions over a period of two months. During this period, the control group did not receive any training. The required data were collected through the Perceived Stress Questionnaire of Cohen et al. (1983) and the Coping Scale of Frydenberg & Lewis (1993), in two stages before the intervention and after the intervention. To analyze the data, multivariate covariance analysis (MANCOVA) and univariate covariance analysis (ANCOVA) were used using SPSS23 software.

Results: The results showed that cognitive-behavioral stress management training has been able to significantly increase the perceived stress and adaptive coping skills of the experimental group volleyball players compared to the control group in the post-test phase.

Conclusions: According to the results of the research, it can be said that stress management training can have an effect on the stress of volleyball players. According to the available sampling method, it is suggested that a similar research should be conducted in athletes of different sports fields for the external validity of the research.

Cite this article: Javidmanesh A, Abdi H, Pyadeh -Kohsar A. [Effectiveness of stress management training on stress perception and coping skills of volleyball players. (Persian)]. *Journal of Functional Research in Sport Psychology*. 2024; 1(1):45-61. <https://dx.doi.org/10.32598/JFRSP.1.1.61>



© The Author(s).

DOI: <https://doi.org/10.32598/JFRSP.1.1.61>

Publisher: University of Qom.

Extended Abstract

Introduction

Volleyball is the sixth most popular sport and the most widespread sport in some countries of the world, in which players are placed in two teams of 6 people on both sides of the net and try to hit the ball over the net according to the rules of the game. Land the opposing team's field. Stress is one of the important issues that affects people's mental health. Nowadays, there is a lot of stress in sports and competitions between athletes. Stress is a complex phenomenon that increases silently and contributes to mental health disorders and chronic diseases, reduced work productivity, decreased quality of life, and exponentially increased medical costs. Chronic stress experienced for a long time overcomes the body's coping mechanisms. We should not always think of stress as negative. A certain amount of stress is positive and useful for performance; apart from a certain amount of stress that is productive and stimulating for a person; What should be controlled are harmful and disturbing stresses. Athletes can perform very well when they are in a good physical and mental condition, such as when an athlete has both proper training and controls psychological factors such as stress. Perceived stress is a psychological process during which a person perceives his physical and mental health as threatening. Another component that plays an essential role in mental and physical health is coping skills. Stress coping skills are cognitive and behavioral efforts that people use in stressful situations to cope with their problems. Each person reacts in a special way when dealing with stressful situations. This particular way of coping can be emotion-oriented, problem-oriented, or avoidance. Problem-oriented coping strategies include searching for more information about the problem, changing the structure of the problem cognitively, and prioritizing its solution. Emotion-oriented coping strategies include focusing on oneself instead of the problem and trying to reduce one's unpleasant feelings. Emotion-oriented coping responses also include crying, being upset, fantasizing and Employment is mental. And in another style of coping, that is, avoidant coping, the person tries to avoid the problem and ignore it. One of the appropriate methods that seems to be The ability to control stress in athletes is useful for cognitive-behavioral stress management therapy. The cognitive-behavioral stress management method is a multifaceted approach in which techniques such as

relaxation, diaphragmatic breathing, meditation, identification of negative automatic thoughts, cognitive distortions and its reconstruction by replacing logical thoughts, coping training Effectively, anger management and expression are taught to people. Therefore, considering the effectiveness of stress management training on stress perception and coping skills in different groups, the main goal of the present study is to investigate the effectiveness of stress management training on stress perception and coping skills of volleyball players.

Materials and Methods: The research method was an experimental type with a pre-test and post-test design with a control group. A sample of 24 volleyball athletes was selected from among the athletes of different sports according to the entry criteria, using available sampling method from the research community, which included all the volleyball players of Sabzevar city. Half of the people who were in the experimental group were trained in cognitive behavioral stress management in 8 sessions over a period of two months. During this period, the control group did not receive any training. The required data were collected through the Perceived Stress Questionnaire of Cohen et al. (1983) and the Coping Scale of Frydenberg & Lewis (1993), in two stages before the intervention and after the intervention. To analyze the data, multivariate covariance analysis (MANCOVA) and univariate covariance analysis (ANCOVA) were used using SPSS23 software.

Results: The results of the data analysis related to this hypothesis showed that stress management training has an effect on improving stress perception and coping skills of volleyball players by 0.58 units ($p < 0.01$) and management training Stress on the increase of volleyball players' productive coping skills by 0.33 units, on the reduction of volleyball players' ineffective coping skills by 0.33 units, and on the reduction of volleyball players' perception of stress by 0.24 units. The results showed that cognitive-behavioral stress management training has been able to significantly increase the perceived stress and adaptive coping skills of the experimental group volleyball players compared to the control group in the post-test phase.

Conclusion: Stress management strategies are cognitive and behavioral efforts that are used in the face of stress and in order to cope with problems and can play a very important role in physical and mental health. In this research, it was also shown that stress

management training is effective on volleyball players' perception of stress. One of the most important effects of stress management training is reducing negative emotions such as anxiety and worry. Athletes who undergo stress management training gain the ability to use the necessary techniques to reduce the perception of stress and focus more on the game when experiencing stress in sports environments. . Also, these trainings create conditions for athletes to have more self-confidence due to the successful experiences they gain in dealing with stress and challenges, and they can better maintain their mental balance in critical situations in the future. maintain and improve their performance. Therefore, it can be said that, through improving coping skills and creating a more positive attitude towards stress, stress management training helps athletes to manage the psychological tensions in their games and training with more effective strategies and reduce their stress perception. In relation to another finding of this research regarding the effectiveness of stress management training on reducing inconsistent style in volleyball players, it can be said that the purpose of stress management training is to rebuild people's thinking patterns so that they can evaluate an event as less traumatic. Teaching stress management to athletes will improve management skills, change negative attitudes, and strengthen effective methods of dealing with stress and sports challenges, thereby improving the quality of athletes' coping. Stress management training shows athletes how to improve the quality of coping in the face of sports challenges by focusing on solving problems, using positive ways and benefiting from social support, thereby reducing worry, tension and blaming themselves and others. reduce In stress management training, athletes learn to manage their negative

emotions and deal effectively with stressful situations According to the results of the research, it can be said that stress management training can have an effect on the stress of volleyball players. According to the available sampling method, it is suggested that a similar research should be conducted in athletes of different sports fields for the external validity of the research.

Keywords: Stress Management Based On Cognitive-Behavioral Therapy, Perceived Stress, Coping Skills.

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 Shahrood Branch, Islamic Azad University, Shahrood, Iran.

Funding

This study was extracted from the M.A thesis of first author at Department of Sport Psychology of University of Shahrood Branch, Islamic Azad University, Shahrood, Iran..

Authors' contribution

Authors contributed equally in preparing this article.

Conflict of interest

The authors declared no conflict of interest.

اثر بخشی آموزش مدیریت استرس بر ادراک استرس و مهارت‌های مقابله‌ای والیبالیست‌ها

عاطفه جاویدمنش^۱، حسن عبدی^۲، ابوالقاسم پیاده کوهسار^۳

۱- دانشجوی کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی، گروه روان‌شناسی، واحد شاهرود، دانشگاه آزاد اسلامی، شاهرود، ایران.
 ۲- استادیار، گروه تربیت‌بدنی و علوم ورزشی، واحد شاهرود، دانشگاه آزاد اسلامی، شاهرود، ایران.
 ۳- استادیار، گروه معارف اسلامی، واحد شاهرود، دانشگاه آزاد اسلامی، شاهرود، ایران.

اطلاعات مقاله

چکیده

نوع مقاله:

مقاله پژوهشی

هدف

استرس و تکنیک‌های مقابله با آن یکی از مسائل چالش برانگیز در روان‌شناسی ورزش می باشد؛ بنابراین این پژوهش با هدف بررسی اثربخشی مدیریت استرس به شیوه شناختی- رفتاری بر ادراک استرس و مهارت‌های مقابله‌ای والیبالیست‌ها انجام شد.

روش پژوهش

روش پژوهش از نوع آزمایشی با طرح پیش‌آزمون پس‌آزمون با گروه کنترل بود. از بین ورزشکاران رشته‌های مختلف ورزشی طبق ملاک‌های ورود نمونه‌ای به حجم ۲۴ نفر از ورزشکاران والیبالیست به روش نمونه‌گیری در دسترس از جامعه پژوهش که کلیه والیبالیست‌های شهرستان سبزوار را شامل می‌شدند، انتخاب شد. نیمی از افراد که در گروه آزمایش بودند در ۸ جلسه و طی مدت دو ماه تحت آموزش مدیریت استرس به شیوه شناختی رفتاری قرار گرفتند. در این مدت گروه کنترل هیچ‌گونه آموزشی دریافت نکردند. داده‌های مورد نیاز از طریق پرسشنامه استرس ادراک‌شده کوهن و همکاران (۱۹۸۳) و مقیاس مقابله‌ای نوجوانان فرایدنیبرگ و لوییس (۱۹۹۳)، در دو مرحله قبل از مداخله و بعد از مداخله جمع‌آوری شد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از تحلیل کوواریانس چند متغیری (مانکوا) و کوواریانس تک‌متغیری (آنکوا) با بهره‌گیری از نرم افزار SPSS23 استفاده شد.

یافته‌ها

نتایج نشان داده که آموزش مدیریت استرس به شیوه شناختی- رفتاری توانسته است استرس ادراک شده و مهارت‌های مقابله‌ای سازگار والیبالیست‌های گروه تجربی را در مقایسه با گروه کنترل، در مرحله پس‌آزمون، به طور معناداری افزایش دهد.

نتیجه‌گیری

با توجه به نتایج پژوهش می‌توان گفت که آموزش مدیریت استرس می‌تواند بر استرس والیبالیست‌ها اثرگذار باشد با توجه به روش نمونه‌گیری در دسترس پیشنهاد می‌شود در جهت اعتبار بیرونی پژوهش، پیشنهاد می‌گردد پژوهشی مشابه در ورزشکاران رشته‌های مختلف ورزشی انجام گیرد.

تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۰۱/۲۲

تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳/۰۲/۲۳

تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۰۳/۰۷

تاریخ انتشار: ۱۴۰۳/۰۳/۰۸

کلیدواژه‌ها:

سبک‌های مقابله،

پرخاشگری،

ذهن آگاهی،

ورزشکاران رشته‌های رزمی

استناد: جاویدمنش، عاطفه؛ عبدی، حسن؛ پیاده کوهسار، ابوالقاسم. اثر بخشی آموزش مدیریت استرس بر ادراک استرس و مهارت‌های مقابله‌ای والیبالیست‌ها. مطالعات

عملکردی در روانشناسی ورزشی، ۱۴۰۳، ۱(۱)، ۶۱-۴۵.

DOI: <https://doi.org/10.32598/JFRSP.1.1.61>

© نویسندگان.

ناشر: دانشگاه قم.

مقدمه

امروزه، گسترش شهرنشینی و پیشرفت‌های فناوری باعث کاهش تحرک و فعالیت بدنی در افراد شده است و این مسئله می‌تواند منشا برخی بیماری‌های جسمی و روانی ناشی از آن باشد. در این راستا ورزش می‌تواند به حفظ بقاء، پیشگیری از بیماری‌ها و سلامت ابعاد و حوزه‌های مختلف انسان مانند جسمی، ذهنی و هیجانی کمک کند [۱]. ورزش به تمامی اشکال فعالیت‌های جسمانی بدن گفته می‌شود که می‌تواند بر اساس قوانینی، به صورت رقابتی برگزار شود [۲] و به عنوان یک پدیده اجتماعی فراگیر، بهترین عامل برای تامین سلامت جسمانی و روانی می‌باشد [۳]؛ بنابراین، انجام ورزش سبب کاهش هزینه‌ها در بخش‌های درمان، بهداشت و پایین آمدن سطح ناهنجاری‌های فردی و اجتماعی می‌شود [۴]. همچنین ورزش در پرکردن اوقات فراغت، گسترش روابط اجتماعی و دور شدن از زندگی ماشینی موثر است [۵]. ورزش بخش قابل توجهی از جمعیت جهان را به صورت ورزشکار، تماشاگر، مربی، مدیران، اقتصاددان ورزشی، سرمایه‌گذار و غیره درگیر خود کرده است [۶]. چهار مولفه اصلی ورزش شامل تربیتی (آموزشی)، همگانی-تفریحی، حرفه‌ای و قهرمانی می‌شود. ورزش تربیتی همان ورزشی است که در مدارس و دانشگاه‌ها با دو بخش ساعات تربیت بدنی و فوق برنامه‌ها اجرا می‌شود. در ورزش همگانی-تفریحی، مدیران ورزش شهری و روستایی امکانات لازم را برای فعالیت جسمانی بدون محدودیت سنی، جنسی و جسمی فراهم می‌کنند. ورزش حرفه‌ای توسط باشگاه‌ها پیگیری می‌شود و منظور از ورزش قهرمانی هم همان ورزش مدال‌آور است [۷]. از بین فعالیت‌های گوناگون ورزشی، معمولاً ورزش‌های تیمی، پرطرفدارترین و پر مشارکت‌ترین فعالیت ورزشی است و در مرزهای جغرافیایی، قومی و نژادی گسترش یافته است. در کشورهای مختلف لیگ‌های ورزش‌های تیمی مانند فوتبال، بیسبال، بسکتبال و والیبال مخاطبان زیادی دارند و همین باعث شده که پیشرفت و توسعه در جامعه دیده شود [۸]. والیبال ششمین ورزش محبوب و گسترده‌ترین ورزش در بعضی کشورهای جهان است که در آن بازیکنان در دو تیم ۶ نفره در دو طرف تور قرار می‌گیرند و تلاش می‌کنند تا طبق قاعده بازی، توپ را از روی تور در زمین تیم مقابل فرود آورند [۹]. استرس یکی از موضوعات مهمی است که بر سلامت روان افراد تاثیر می‌گذارد [۱۰]. امروزه در ورزش و رقابت‌های بین ورزشکاران استرس زیادی وجود دارد [۱۱]. استرس پدیده پیچیده‌ای است که بی‌صدا افزایش می‌یابد و به اختلالات سلامت روان و بیماری‌های مزمن، کاهش بهره‌وری کار، کاهش کیفیت زندگی و افزایش تصاعدی هزینه‌های پزشکی کمک می‌کند [۱۲]. استرس مزمن تجربه شده برای مدت طولانی بر مکانیسم‌های مقابله ای بدن غلبه می‌کند [۱۳]. استرس را نباید همیشه منفی تصور کنیم. مقدار معینی از استرس برای عملکرد مثبت و مفید است [۱۲]؛ جدا از میزانی مشخص از استرس که برای فرد سازنده و محرک می‌باشد؛ آنچه که باید کنترل شود استرس‌های مضر و مخل است [۱۳]. ورزشکاران زمانی می‌توانند عملکرد بسیار خوبی را از خود نمایش دهند که از نظر جسمانی و روانی در وضعیت خوبی قرار داشته باشند مانند زمانی که یک ورزشکار، هم از تمرینات مناسبی برخوردار باشد و هم عوامل روانی مثل استرس را کنترل کند [۱۴]. استرس ادراک شده فرایندی روانشناختی است که طی آن، فرد سلامت جسمانی و روانی خود را تهدیدآمیز ادراک می‌کند [۱۵]. یکی دیگر از مولفه‌هایی که نقش اساسی در سلامت روانی و جسمانی ایفا می‌کند مهارت‌های مقابله‌ای است. مهارت‌های مقابله با استرس، تلاش‌های شناختی و رفتاری است که افراد در شرایط استرس‌زا برای کنار آمدن با مشکلات خود بکار می‌برند [۱۶]. هر فردی در مقابله با شرایط استرس‌زا به شیوه خاصی واکنش نشان می‌دهد. این شیوه مقابله خاص می‌تواند هیجان‌مدار^۱، مسئله‌مدار^۲ و یا اجتنابی^۳ باشد [۱۷]. راهبردهای مقابله‌ای مسئله‌مدار شامل جستجوی اطلاعات بیشتر درباره مسئله، تغییر ساختار مسئله از نظر شناختی و اولویت‌دادن به حل آن می‌شود [۱۸]. راهبردهای مقابله‌ای هیجان‌مدار هم شامل گریه کردن، ناراحت شدن، خیال‌پردازی و اشتغال ذهنی است [گاروت و نیسلی، ۲۰۱۸]. و در سبک دیگر مقابله یعنی مقابله اجتنابی فرد تلاش می‌کند که از مشکل دوری کند و آن را نادیده بگیرد [شپرد، مک مولن، میرنز، استوکر و مچنیک، ۲۰۱۵]. یکی از روش‌های مناسبی که به نظر می‌رسد برای توانایی کنترل استرس در ورزشکاران مفید باشد درمان شناختی-رفتاری^۴ مدیریت استرس می‌باشد. روش مدیریت استرس به شیوه شناختی-رفتاری یک رویکرد چندوجهی است که طی آن تکنیک‌هایی از قبیل آرمیدگی، تنفس دیافراگمی، مراقبه، شناسایی افکار

1 Emotion focused

2 Problem focused

3 Avoidance

4 Garriott, P.O., & Nisle, S

5 Shepherd- McMullen, C., Mearns, J., Stokes, J. E., & Mechanic, M. B

6 Cognitive Behavioral Therapy

خودکار منفی، تحریف‌های شناختی و بازسازی آن با جایگزین کردن افکار منطقی، آموزش مقابله کارآمد، مدیریت خشم و ابرازگری به افراد آموزش داده می‌شود [۱۹]. بنابراین با توجه به اثربخشی آموزش مدیریت استرس بر ادراک استرس و مهارت‌های مقابله‌ای در گروه‌های مختلف، هدف اصلی پژوهش حاضر بررسی اثربخشی آموزش مدیریت استرس بر ادراک استرس و مهارت‌های مقابله‌ای والیبالیست‌ها می‌باشد.

مواد و روش‌ها

طرح پژوهش: روش تحقیق حاضر از نوع نیمه تجربی با طرح پیش آزمون- پس آزمون با گروه کنترل می‌باشد.

شرکت کننده‌ها: جامعه این پژوهش شامل تمامی والیبالیست‌های شهرستان سبزوار در سال ۱۴۰۲ بودند. از بین ورزشکاران رشته‌های مختلف ورزشی، ۲۴ نفر والیبالیست که ۱۲ نفر دختر و ۱۲ نفر دیگر پسر بودند و معیارهای ورود به پژوهش را دارا بودند نمونه‌های پژوهش را تشکیل دادند.

ابزار اندازه‌گیری:

پرسش‌نامه استرس ادراک‌شده کوهن و همکاران

پرسش‌نامه استرس ادراک‌شده، توسط کوهن و همکاران، ۱۹۸۳ ساخته شده است [۲۰]. این مقیاس دارای ۱۴ گویه است با یک مقیاس لیکرت چهاردرجه‌ای (هرگز تا خیلی زیاد) و هر ماده دارای ارزشی بین ۰ تا ۴ است. با سؤالاتی مانند: (در طول ماه گذشته تاچه اندازه به دلیل پیش‌آمدن مساله‌ای که انتظارش را نداشته‌اید، ناراحت شده‌اید؟ در طول ماه گذشته تا چه اندازه احساس کرده‌اید که مشکلات آن قدر روی هم جمع شده‌اند که نمی‌توانید از عهده آنها برآیید؟) استرس ادراک‌شده را می‌سنجد.

نمره‌گذاری پرسش‌نامه:

هرگز	کم	متوسط	زیاد	خیلی زیاد
۰	۱	۲	۳	۴

حد پایین نمرات پرسش‌نامه به طریق زیر به دست آمده است
تعداد سوالات پرسش‌نامه * ۱ = حد پایین نمره

حد متوسط و بالای نمرات

حد پایین نمره	حد متوسط نمرات	حد بالای نمرات
۰	۲۸	۵۶

حداقل امتیاز ممکن ۰ و حداکثر ۵۶ خواهد بود.

در پژوهش سعادت و همکاران [۲۱] روایی پرسش‌نامه توسط اساتید و متخصصان این حوزه تأیید شده است. همچنین پایایی پرسش‌نامه از روش آلفای کرونباخ بالای ۰/۷۰ به دست آمده است.

پایایی پرسش‌نامه

متغیر	ضریب پایایی
استرس ادراک‌شده	۰/۸۴

پرسش‌نامه مقیاس مقابله‌ای نوجوانان فرایدنبرگ و لویس (ACS)

فرایدنبرگ و لویس [۲۲] برای اندازه‌گیری راهبردهای مقابله‌ای در نوجوانان، مقیاس مقابله‌ای نوجوانان را ساختند. این مقیاس برای اندازه‌گیری شیوه مقابله در نوجوانان ۱۲ تا ۱۸ ساله طراحی شده و دارای یک فرم عمومی و یک فرم اختصاصی است. هر دو فرم دارای یک فرم طولانی با ۸۰ ماده و یک فرم کوتاه با ۱۸ ماده هستند. فرم طولانی دارای ۱۸ مقیاس (راهبرد) است. هر مقیاس در برگیرنده یک راهبرد مقابله‌ای است که

دارای سه تا پنج عبارت می‌باشد. آخرین پرسش (۸۰) از آزمودنی می‌خواهد که هرآنچه را که برای مقابله به کار می‌برد و در پرسش نامه آورده نشده است، بنویسد. پاسخ‌دهندگان میزان بهره‌گیری از راهبرد مقابله‌ای را از میان پنج گزینه «این کار را نمی‌کنم، ۱»، «خیلی کم این کار را می‌کنم، ۲»، «گاهی این کار را می‌کنم، ۳»، «اغلب این کار را می‌کنم، ۴» و «خیلی این کار را می‌کنم، ۵» انتخاب می‌کنند. هجده راهبرد مقابله‌ای که در این مقیاس به کار رفته‌اند از نظر کارآمدی و ناکارآمدی در سه گروه به شرح زیر دسته‌بندی می‌شوند: سبک اول، حل مشکل یا مقابله بارور که از هشت راهبرد مقابله‌ای شامل ۱- حمایت اجتماعی، ۲- تمرکز بر حل مشکل، ۳- تفریحات فیزیکی، ۴- راه‌های آرام‌بخش، ۵- تقویت رابطه با دوستان، ۶- حفظ تعلق خاطر، ۷- سخت‌کوشی و موفقیت و ۸- تمرکز بر جنبه‌های مثبت تشکیل شده است و سبکی از مقابله را ارائه می‌دهد که فرد خوش‌بین، سالم، آرام و در اجتماع برای حل مشکل کار می‌کند. سبک دوم، مراجعه به دیگران که دارای چهار راهبرد شامل ۱- جستجوی حمایت اجتماعی، ۲- حمایت معنوی، ۳- کمک حرفه‌ای و ۴- اقدام اجتماعی است و با روآوردن به دیگران - چه هم‌سالان یا متخصصان با نیروهای الهی - برای حمایت، متمایز می‌شود. سبک سوم، مقابله نابارور است که از هشت راهبرد ۱- نگرانی، ۲- حفظ تعلق خاطر، ۳- تفکر آرزومندانه، ۴- کنارنیامدن، ۵- نادیده گرفتن مشکل، ۶- کاهش تنش، ۷- خودداری و ۸- سرزنش خود تشکیل می‌شود. این راهبردها را می‌توان راهبردهای اجتنابی نابارور خواند که با ناتوانی در مقابله همراه است.

نمره‌گذاری

نمره‌گذاری پرسش‌نامه به صورت: این کار را نمی‌کنم با این طور نمی‌شوم: ۱، خیلی کم این کار را می‌کنم یا این طور می‌شوم: ۲، گاهی این کار را می‌کنم یا این طور می‌شوم: ۳، اغلب این کار را می‌کنم یا این طور می‌شوم: ۴، همیشه این کار را می‌کنم یا این طور می‌شوم: ۵ می‌باشد، حد پایین نمره: ۷۹ تا ۱۵۷، حد متوسط نمرات: ۱۸ تا ۲۳۷، حد بالای نمرات بالاتر از ۲۳۷ است.

روایی و پایایی

مقیاس مقابله نوجوانان توسط داعی‌پور و بیان‌زاده [۲۳] از انگلیسی به فارسی برگردانده شد و پایایی مقیاس با روش بازآزمایی با فاصله دوهفته ۲۹٪ تا ۸۸٪ برای هیجده‌گونه راهبرد گزارش شده است. بررسی پایایی کل مقیاس مقابله نوجوانان، ضریب همبستگی ۸۷٪ را به دست داد و پایایی سبک‌های مقابله بارور، مراجعه به دیگران و نابارور به ترتیب ۸۲٪، ۸۲٪، ۸۱٪ به دست آمد [۲۴].

روش اجرا

در ابتدا نامه معرفی به اداره ورزش شهرستان سبزوار از دانشگاه آزاد واحد شاهرود گرفته شد و با گرفتن امضای مدیر گروه مربوطه کارهای اداری انجام شد. سپس به مسئول هماهنگی اداره ورزش تحویل گردید و مسئول مربوطه با بررسی نامه معرفی، لیست مربیان ورزش والیبال را جهت هماهنگی با آنها و کسب قبول همکاری‌شان در اجرای این پژوهش در اختیار پژوهشگر قرارداد شد. سپس یکی از مربیان ورزش والیبال قبول همکاری کرد و رضایت والدین ورزشکاران را جهت شرکت فرزندانشان در پژوهش کسب کرد. با والیالیست‌ها ارتباط برقرار شد و طبق ملاک‌های ورود ابتدا گروه آزمایش و کنترل به صورت تصادفی انتخاب شدند و هر گروه شامل ۱۲ نفر (۶ دختر و ۶ پسر) بودند. سپس توضیحی در مورد کمک این پژوهش از جهت مدیریت استرس، ایجاد عملکرد بهتر در مسابقات به آنها و ورزشکاران دیگر در سطح جامعه و محرمانه ماندن اطلاعات آنها داده شد. بعد از ارائه شرایط تحقیق از افراد خواسته شد که پرسش‌نامه را تکمیل نمایند. در مرحله بعد آموزش مدیریت استرس به شیوه شناختی رفتاری به گروه آزمایش داده شد، بعد از اتمام آموزش پرسش‌نامه‌ها در اختیار هر دو گروه قرار داده شد، پس آزمون گرفته شد و داده‌های گروه‌های آزمایش و کنترل با نرم‌افزار SPSS مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

ملاحظات اخلاقی

این پایان‌نامه در دانشگاه آزاد اسلامی واحد سمنان بررسی و با شناسه اخلاق 1402.026 IR.IAU.SHAHROOD.REC مصوب گردید. پروتکل آزمایشی: معرفی برنامه آموزش مدیریت استرس به این صورت است که برای اجرای این تحقیق برنامه مدیریت استرس به شیوه شناختی رفتاری روی ۱۲ نفر گروه آزمایش اجرا شد. این برنامه که توسط آنتونی^۱ و همکاران [۱۹]، طراحی شده یک مداخله ۸ جلسه‌ای است که

هفته‌ای یکبار به مدت ۱/۴۵ الی ۲ ساعت به صورت گروهی برگزار می‌شود و مدت این دوره دوماه طول میکشد.

جدول ۱. برنامه آموزش مدیریت استرس

تعداد جلسات	راهبردها و آموزش‌ها
جلسه اول	معارفه و آشنایی مقدماتی با استرس
جلسه دوم	نشانه‌های استرس و علل آنها
جلسه سوم	مدیریت استرس در قالب پیشگیری از استرس و آموزش شش رویکرد
جلسه چهارم	راهبردهای آرام‌سازی و ریلکسیشن
جلسه پنجم	راهبردهای آرام‌سازی و ریلکسیشن
جلسه ششم	راهبردهای شناختی و بین‌فردی
جلسه هفتم	راهبردهای معنوی و آموزش سبک زندگی سالم
جلسه هشتم	پرسش و پاسخ و پس‌آزمون

ملاک‌های ورود: معیارهای ورود به پژوهش شامل دامنه سنی ۱۲ تا ۱۸ سال، عدم بیماری‌های جسمی مانند تنگی نفس، آرتروز، قلبی عروقی بود. **ملاک‌های خروج:** غیبت بیش از دو جلسه در جلسات آموزشی، عدم تکمیل پرسشنامه‌ها و هرگونه ناتوانی که حضور شرکت‌کنندگان را با دشواری همراه کند.

روش امتیازدهی و تحلیل داده‌ها

پس از کسب اطمینان از طبیعی بودن توزیع داده‌های وزنی با آزمون کولموگروف-اسمیرنوف^۱، برای بررسی تجانس واریانس‌ها از آزمون لون^۲ و برای بررسی همگنی ماتریس کوواریانس‌ها از آزمون M باکس استفاده شد. سپس از آزمون کواریانس چندمتغیری (مانکوا^۳) و کواریانس تک‌متغیری (آنکوا^۴) در متن کواریانس چندمتغیری برای تحلیل فرضیات استفاده شد. تمام عملیات آماری پژوهش با استفاده از نرم افزار SPSS نسخه ۲۳ در نظر گرفته شد.

یافته‌ها

جدول ۲. بررسی میانگین سن در دو گروه کنترل و آزمایش

سن	گروه	
	میانگین	انحراف استاندارد
کنترل	۱۵	۱/۱
آزمایش	۱۵/۱۶	۱/۲۷

با توجه به جدول ۲ و با استفاده از آزمون t مستقل، مشخص شد بین دو گروه از نظر میانگین سن تفاوت معناداری با یکدیگر وجود ندارد ($p < 0.05$).

جدول ۳. توزیع فراوانی سابقه ورزشی در دو گروه کنترل و آزمایش

گروه	سابقه ورزشی						
	یکسال	دوسال	سه سال	چهار سال	پنج سال	شش سال	هفت سال
کنترل	۱	۰	۳	۶	۱	۱	۰
آزمایش	۰	۱	۲	۵	۲	۱	۱

با توجه به جدول ۳ و استفاده از آزمون فای دو، مشخص شد دو گروه از نظر سابقه ورزشی تفاوت چندانی با یکدیگر نداشتند ($p < 0.05$).

1 Kolmogorov-Smirnov test

2 Levene's Test

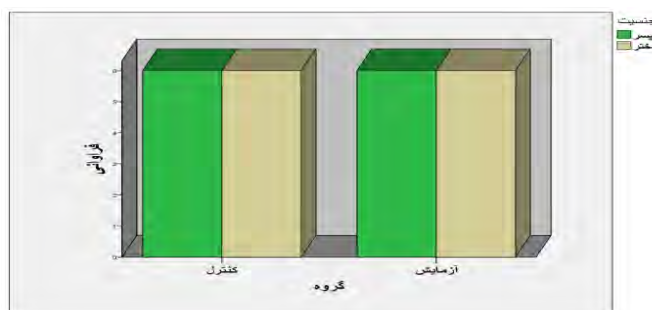
3 MANCOVA

4 ANCOVA

جدول ۴. توزیع فراوانی جنسیت در دو گروه کنترل و آزمایش

گروه	جنسیت		کل
	پسر	دختر	
کنترل	۶	۶	۱۲
آزمایش	۶	۶	۱۲

با توجه به جدول ۴ و با استفاده از آزمون خی دو، مشخص شد دو گروه از نظر جنسیت تفاوتی معناداری با هم ندارند ($p < 0.05$).



نمودار ۱. توزیع فراوانی جنسیت در دو گروه کنترل و آزمایش

با توجه به نمودار ۱ دو گروه از نظر جنسیت تفاوتی با یکدیگر نداشتند.

جدول ۵. بررسی مدت تمرین در دو گروه کنترل و آزمایش

گروه	مدت تمرین	
	میانگین	انحراف استاندارد
کنترل	۲/۹	۲/۱
آزمایش	۲/۲	۰/۸

با توجه به جدول ۵ و با استفاده از آزمون t مستقل مشخص شد دو گروه از نظر میانگین مدت تمرین تفاوت معناداری با یکدیگر ندارند ($p < 0.05$).

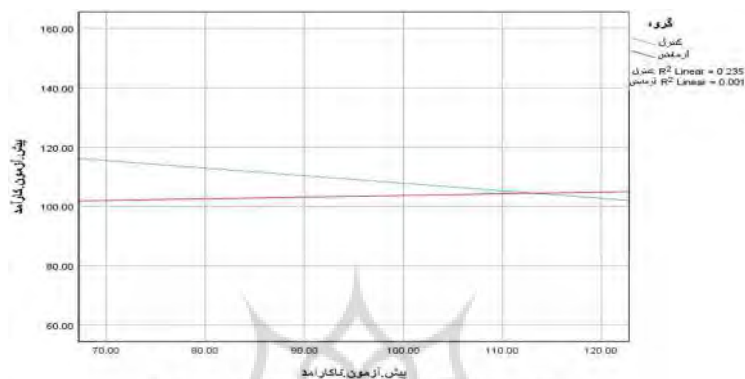
جدول ۶. آزمون کولموگروف-اسمیرنوف و شاپیرو ویلکز برای بررسی نرمال بودن تک‌متغیری و چند متغیری متغیرهای پژوهش

منبع متغیر	گروه کنترل				گروه آزمایش			
	کولموگروف-اسمیرنوف		شاپیرو ویلکز		کولموگروف-اسمیرنوف		شاپیرو ویلکز	
	آماره Z	p	آماره MV	p	آماره Z	p	آماره MV	p
کارآمد	۰/۱۹	۰/۲۰۰	۰/۹۱	۰/۲۱۸	۰/۱۶	۰/۲۰۰	۰/۹۵	۰/۷۱۷
	۰/۲۰	۰/۱۸۷	۰/۸۴	۰/۰۳	۰/۱۹	۰/۲۰۰	۰/۹۳	۰/۳۹۲
راهبردهای مقابله	۰/۱۸	۰/۲۰۰	۰/۸۹	۰/۱۳۵	۰/۱۳	۰/۲۰۰	۰/۹۳	۰/۳۳۸
	۰/۱۹	۰/۲۰۰	۰/۸۶	۰/۰۵۳	۰/۲۴	۰/۰۴۸	۰/۸۷	۰/۰۶۷
مراجعه به دیگران	۰/۱۵	۰/۲۰۰	۰/۹	۰/۱۴۱	۰/۱۳	۰/۲۰۰	۰/۹۸	۰/۹۸۹
	۰/۲۲	۰/۰۹۷	۰/۸۹	۰/۱۲۶	۰/۱۵	۰/۲۰۰	۰/۹۵	۰/۶۷۴
ادراک استرس	۰/۱۸	۰/۲۰۰	۰/۹۲	۰/۲۵۹	۰/۱۳	۰/۲۰۰	۰/۹۷	۰/۹۲۳
	۰/۱۳	۰/۲۰۰	۰/۹۷	۰/۸۹۳	۰/۲۹	۰/۰۰۷	۰/۷۴	۰/۰۰۲

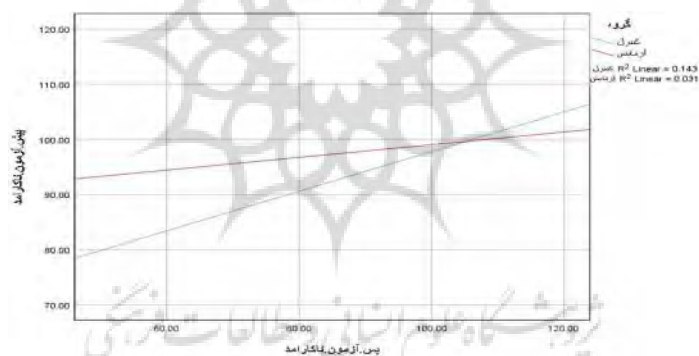
اطلاعات جدول ۶ بیانگر این است که در آزمون کولموگروف-اسمیرنوف سطح معنی‌داری مقادیر Z بدست آمده برای متغیرهای تحقیق به تفکیک پیش‌آزمون و پس‌آزمون گروه کنترل و آزمایش بزرگتر از ۰/۰۵ است ($p > 0.05$)، که این امر بیانگر آن است که نرمات این متغیرها، دارای توزیعی نرمال است. همچنین در آزمون شاپیرو ویلکز سطح معناداری آماره MV بالاتر از مقدار مفروض ۰/۰۵ است ($p > 0.05$)، بنابراین توزیع چندمتغیری براساس نرمال بودن چندمتغیری شاپیرو ویلکز تایید می‌شود. با اینحال در پس‌آزمون ادراک استرس در گروه آزمایش، پس‌آزمون راهبرد مقابله‌ای ناکارآمد در گروه آزمایش، و همچنین پس‌آزمون راهبردهای مقابله‌ای کارآمد در گروه کنترل شاخص‌های آماری آزمون‌ها

نشان دهنده نرمال نبودن توزیع بود. در این روش با استفاده از شیوه رتبه‌بندی با کمترین تغییر در میانگین متغیرها اقدام به نرمال کردن توزیع داده‌ها شد که در نتیجه هیچ تغییری ایجاد نخواهد کرد.

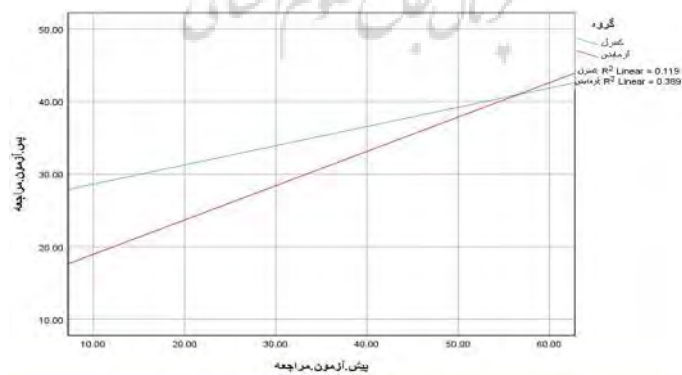
یکی از پیش‌فرض‌های آزمون استنباطی وجود رابطه خطی بین هر کدام از متغیرهای وابسته پژوهش است. یکی از روش‌های پرکاربرد برای بررسی خطی بودن رابطه، استفاده از نمودار پراکندگی است. نمودار پراکندگی، روشی مفید برای ترسیم ارتباط بین داده‌هاست. این نمودار، نوع و جهت رابطه را به طور بصری ارائه می‌دهد و می‌توان با مشاهده نمودار از نوع رابطه بین دو متغیر و جهت (خطی یا غیر خطی و مثبت یا منفی) و شدت رابطه آگاهی تقریبی یافت [هیر، ۲۰۱۰].



نمودار ۱. پراکندگی بررسی راهبردهای مقابله‌ای کارآمد



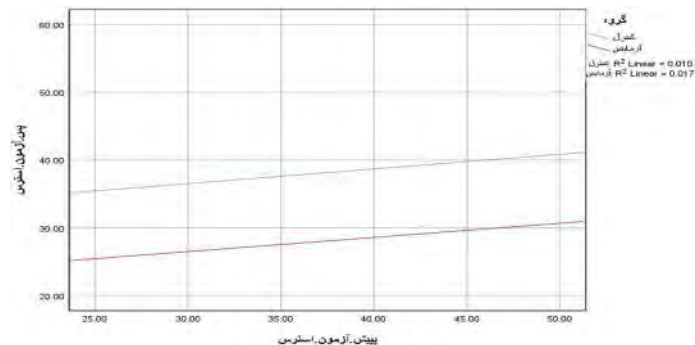
نمودار ۲. پراکندگی بررسی راهبردهای مقابله‌ای ناکارآمد



1Scatter diagram

2Heyer

نمودار ۴. نمودار پراکنش بررسی مراجعه به دیگران



نمودار ۵. پراکنش بررسی ادراک استرس

همانطور که در نمودارهای ۴ تا ۵ نشان داده شده است، از آنجایی که باید شیبها و خطوط حدوداً موازی باشند، می توان گفت که فقط در متغیر ادراک استرس همخطی رگرسیونی برقرار است.

این مفروضه مستلزم این است که رابطه بین نمرات پیش آزمون و پس آزمون متغیرهای پژوهش، در هر یک از گروه ها یکسان باشد این فرض توسط مقایسه شیب های خط رگرسیون بین دو گروه و محاسبه مقدار F و سطح معنی داری آن بررسی می شود شیبهای نابرابر حاکی از این است که تعاملی بین پیش آزمون و پس آزمون وجود دارد که موجب گمراه کننده بودن نتایج تحلیل کوواریانس می گردد (استیونس، ۱۹۹۶). نتایج بررسی این پیش فرض در جدول زیر مشاهده می شود.

جدول ۷. بررسی همگونی شیب رگرسیون

منبع تغییر	SS	Df	MS	F	Sig
عرض از مبدا	۳۰۴۴۸۶/۸۷۶	۱	۳۰۴۴۸۶/۸۷۶	۲۳۸۵/۰۱۵	۰/۰۰۱
گروه* کارآمد	۸۲۶/۱۰۶	۲	۴۱۳/۰۵۳	۳/۲۳۵	۰/۱۷۸
کل	۶۵۳۹/۸۳۳	۲۳	-	-	-
عرض از مبدا	۱۶۶۶۴۳/۱۳۰	۱	۱۶۶۶۴۳/۱۳۰	۷۷۰/۹۰۱	۰/۰۰۱
گروه* ناکارآمد	۱۵۹۶/۶۵۰	۲	۷۹۸/۳۲۵	۳/۶۹۳	۰/۱۵۵
کل	۹۲۵۷/۳۳	۲۳	-	-	-
عرض از مبدا	۲۵۰۸۱/۹۷۹	۱	۲۵۰۸۱/۹۷۹	۱۴۰/۹۱۰	۰/۰۰۱
گروه* مراجعه به دیگران	۳۰۸/۶۰۰	۲	۱۵۴/۳۰۰	۰/۸۶۷	۰/۵۰۵
کل	۱۸۸۱/۹۵۸	۲۳	-	-	-
عرض از مبدا	۲۳۰۱۶/۶۰۷	۱	۲۳۰۱۶/۶۰۷	۶۸۶/۴۹۴	۰/۰۰۱
گروه* ادراک استرس	۳۳۹/۹۰۱	۴	۸۴/۹۷۵	۲/۵۳۴	۰/۱۴۸
کل	۲۳۴۲/۹۵۸	۲۳	-	-	-

همانطور که در جدول ۷ مشاهده می شود همگونی شیب رگرسیون متغیرها رعایت شده است ($p > 0.05$). با توجه به عدم برقراری تمام پیش فرضها در متغیرهای سبک های مقابله ای کارآمد و ناکارآمد، و مراجعه به دیگران از آزمون t مستقل برای مقایسه ی تفاوت های میانگین های بین دو گروه در این متغیرها استفاده شد. همچنین برای متغیر استرس از آزمون تحلیل کوواریانس تک متغیر استفاده شد.

جدول ۸. شرط مکفی بودن همبستگی بین متغیرها

آماره کایزر-میر-اولکین ^۱	۰/۵۹۶
خی دو	۱۸۳/۴۸۸
درجه آزادی	۱۵
سطح معناداری	۰/۰۰۱

برای بررسی کرویت یا معناداری رابطه بین مولفه های متغیرهای راهبردهای مقابله ای و ادراک استرس از آزمون بارتلت استفاده شد. نتایج آزمون بارتلت ($X^2=183/488, df=28, P=0/001$). نشان داد که رابطه بین این مؤلفه ها، معنادار است؛ بنابراین، شرط مکفی بودن همبستگی ها بین راهبردهای مقابله ای و ادراک استرس برقرار است.

جدول ۹. نتایج آزمون t مستقل

منابع تغییرات	همگنی واریانس ها	F	P	t	df	p
پیش آزمون مقابله کارآمد	همگن هستند	۲/۹۵	۰/۱۰۰	۰/۷۹۶	۲۲	۰/۴۳۵
پس آزمون مقابله کارآمد	همگن نیستند	۴/۵۲	۰/۰۴۵	-۳/۰۱	۲۲	۰/۰۰۶
پیش آزمون مقابله ناکارآمد	همگن هستند	۱/۶۱	۰/۲۱۳	۰/۰۱۴	۲۲	۰/۹۸۹
پس آزمون مقابله ناکارآمد	همگن هستند	۰/۱۸	۰/۶۷۸	۲/۴۳	۲۲	۰/۰۲۴

همانطور که در جدول ۴-۹ نشان داده شده است، بین دو گروه در متغیرهای مقابله کارآمد و ناکارآمد در مرحله پیش آزمون تفاوت معناداری وجود نداشت ($p>0/05$)، اما بین پس آزمون این متغیرها در دو گروه تفاوت معناداری وجود داشت ($p<0/05$). با توجه به جدول میانگین ها و افزایش نمرات مقابله کارآمد و کاهش نمرات مقابله ناکارآمد در پس آزمون برای گروه آزمایش نسبت به گروه کنترل، می توان نتیجه گرفت که آموزش مدیریت استرس بر کاهش استفاده از راهبرد مقابله ای ناکارآمد و افزایش استفاده از راهبرد مقابله ای کارآمد اثربخش بوده است. این به این معنی است که از این رو، می توان گفت فرضیه اول تأیید می شود.

جدول ۱۰. نتایج آزمون t مستقل

منابع تغییرات	همگنی واریانس ها	F	P	t	df	p
پیش آزمون مراجعه به دیگران	همگن هستند	۰/۰۱	۰/۹۷۴	-۰/۱۹	۲۲	۰/۸۵۰
پس آزمون مراجعه به دیگران	همگن هستند	۰/۳۲	۰/۵۷۴	۱/۲۱	۲۲	۰/۲۴۰

همانطور که در جدول ۱۰ نشان داده شده است، بین دو گروه در متغیر مراجعه به دیگران در مرحله پیش آزمون و پس آزمون تفاوت معناداری وجود نداشت ($p>0/05$). این به این معنی است که آموزش مدیریت استرس بر میزان مراجعه به دیگران در والیالیست ها اثر گذار نبوده است. از این رو، می توان گفت فرضیه دوم تأیید نمی شود.

جدول ۱۱. نتایج تحلیل آنکوا برای بررسی تفاوت نمرات ادراک استرس

منبع متغیر	SS	df	MS	F	Sig	ضریب اتا
گروه	۵۷۶/۹۹۵	۱	۵۷۶/۹۹۵	۶/۸۶	۰/۰۱۶	۰/۲۵
خطا	۱۷۶۵/۷۹۷	۲۱	۸۴/۰۸۶	-	-	-
کل اصلاح شده	۲۳۴۲/۹۵۸	۲۳	-	-	-	-

1Kaiser-Meyer-Olkin

2Bartlett's

نتایج تحلیل در جدول ۱۱ نشان می‌دهد، مقدار F بدست آمده برای تفاوت میانگین ادراک استرس برابر با $۶/۸۶ (F_{(۱,۳۱)} = ۶/۸۶)$ محاسبه شده است. همچنین سطح معناداری برای این متغیر برابر با $۰/۰۱۶ (p = ۰/۰۱۶)$ آمده است و این سطح از مقدار مفروض $۰/۰۵$ کمتر است؛ بنابراین آموزش مدیریت استرس بر ادراک استرس والیبالیست‌ها به میزان $۰/۲۴$ واحد تاثیر دارد ($F_{(۱,۳۱)} = ۶/۸۶, \eta^2 = ۰/۲۴, p < ۰/۰۵$). برای بررسی میزان در هر دو گروه کنترل و آزمایش، میانگین‌های تعدیل شده در جدول ۴-۱۶ ارائه می‌شود.

جدول ۱۲. میانگین تعدیل شده نمرات ادراک استرس

متغیر	گروه	ادراک استرس
میانگین	کنترل	۲۷/۹۹
	آزمایش	۲۷/۹۲
انحراف معیار	کنترل	۲/۶۸۴
	آزمایش	۲/۶۸۴

با توجه به اطلاعات جدول ۱۲، میانگین تعدیل شده نمرات ادراک استرس (۲۷/۹۲ و ۳۷/۹۹) در گروه کنترل بیشتر از آزمایش است، در نتیجه آموزش مدیریت استرس بر کاهش ادراک استرس والیبالیست‌ها موثر است. از این رو، می‌توان گفت فرضیه سوم تأیید می‌شود.

بحث

نتایج حاصل از تحلیل داده‌های مربوط به این فرضیه نشان داد که آموزش مدیریت استرس بر بهبود ادراک استرس و مهارت‌های مقابله‌ای والیبالیست‌ها به میزان $۰/۵۸$ واحد تاثیر دارد ($p < ۰/۰۱$) و آموزش مدیریت استرس بر افزایش مهارت‌های مقابله‌ای بارور والیبالیست‌ها به میزان $۰/۳۳$ واحد، بر کاهش مهارت‌های مقابله‌ای نابارور والیبالیست‌ها به میزان $۰/۳۳$ واحد و بر کاهش ادراک استرس والیبالیست‌ها به میزان $۰/۲۴$ واحد تاثیر دارد.

آموزش مدیریت استرس جهت افزایش توانایی افراد در مقابله با رویدادهای پر استرس زندگی به کار گرفته می‌شود [۲۹]. در این مطالعه نیز مشخص شد که آموزش مدیریت استرس بر ادراک استرس والیبالیست‌ها موثر است. آموزش مدیریت استرس ابزارها و روش‌هایی را در اختیار افراد قرار می‌دهد تا بتوانند استرس‌های موجود را بهتر درک کرده و با آن‌ها مواجهه شوند. این ادراک به کاهش تأثیر منفی استرس بر روحیه و عملکرد فرد کمک می‌کند. در واقع اولین مرحله در مدیریت استرس، تشخیص علائم استرس در خود است. آموزش مدیریت استرس به افراد یاد می‌دهد که علائم جسمانی و روانی استرس را تشخیص داده و تفاوت بین استرس معمولی و استرس بسیار زیاد را درک کنند. در این آموزش‌ها افراد یاد می‌گیرند تا چگونه به درستی استرس‌های خود را تفسیر کنند و به جای تمرکز بر منفی‌ترین احتمالات، به چالش‌های موجود به عنوان فرصت‌هایی برای رشد نگاه کنند. همچنین آموزش مدیریت استرس به افراد مهارت‌های برنامه‌ریزی مؤثر برای مقابله با موقعیت‌های استرس‌زا را آموزش می‌دهد. این مهارت‌ها شامل تعیین اولویت‌ها، تقسیم‌بندی وظایف و انجام تعهدات به شیوه‌ای منظم است. بنابراین با یادگیری این ابزارها و روش‌ها، افراد می‌توانند استرس‌های موجود را بهتر درک کنند، از روش‌های مؤثر برای مقابله با آن‌ها استفاده کنند و در نهایت تأثیرات منفی استرس بر سلامت روانی خود را کاهش دهند.

در ارتباط با تبیین یافته دیگر این پژوهش مبنی بر اثربخشی آموزش مدیریت استرس بر مهارت‌های مقابله‌ای والیبالیست‌ها می‌توان گفت که، در آموزش مدیریت استرس افراد یاد می‌گیرند تا به‌طور مداوم به ارزیابی اثربخشی مهارت‌های مقابله با استرس بپردازند و از کارآمدی آن‌ها مطمئن شوند. مسابقات ورزشی با فشارها و چالش‌های خاص خود همراه هستند، لذا افراد نیاز دارند تا بتوانند با استرس‌ها و تنش‌های مختلف در این زمینه سازگار شوند. آموزش مدیریت استرس به والیبالیست‌ها کمک می‌کند تا به هنگام مواجهه با مشکلات و سختی‌های تمرینات حرفه‌ای و یا مسابقات، توانایی بیشتری در تمرکز بر روی بازی و وظایف خود داشته باشند. این تمرکز به کنترل بهتر استرس و افزایش عملکرد در موقعیت‌های فشارزا کمک بسیار زیادی می‌کند. در واقع آموزش مدیریت استرس به والیبالیست‌ها توانایی تحمل فشار و مواجهه با موقعیت‌های استرس‌زا را در آن‌ها افزایش می‌دهد. این توانایی می‌تواند در مسابقات بزرگ و مواجهه با تیم‌های قوی بسیار مفید باشد و شرایطی را فراهم کند که ورزشکاران بتوانند با مدیریت و کنترل بهتر هیجان‌ها و عواطف خود، تصمیمات مناسبی در موقعیت‌های بحرانی اتخاذ کنند. بنابراین به‌طور کلی می‌توان یافته حاضر را اینگونه تبیین کرد که آموزش مدیریت استرس با بهبود توانایی تشخیص استرس، کاهش اضطراب و تقویت مهارت‌های آرامش‌بخشی،

مهارت‌های مقابله‌ای افراد را بهبود می‌بخشد و اثربخشی آنها در مواجهه با فشارها و چالش‌های زندگی را افزایش می‌دهد. در ارتباط با تبیین دیگر این یافته می‌توان گفت که، در مدل‌های روانشناختی استرس این عقیده وجود دارد که رویدادها تنها بر افرادی تاثیر می‌گذارند که آن‌ها را استرس‌زا تفسیر می‌کنند [ونگ پاکاران، ۲۰۱۷]. آموزش مدیریت استرس می‌تواند به طور مؤثری بر ارزیابی‌ها و ادراکات افراد تأثیر بگذارد و به کاهش ادراک استرس در آنان کمک کند. این امر به وسیله مکانیسم‌های مختلفی انجام می‌شود. یکی از این مکانیسم‌های تغییر نگرش است. آموزش مدیریت استرس می‌تواند فرآیند تغییر نگرش فرد را به رویدادهای استرس‌زا ترغیب کند. افراد با یادگیری راهبردهایی برای تغییر دیدگاه و تفسیر مثبت‌تر رویدادها، می‌توانند تأثیرات منفی رویدادها را کنترل کرده و ادراک استرس را کاهش دهند. تفکر آگاهانه یکی دیگر این راهبردها است. آموزش مدیریت استرس توانایی تشخیص افکار منفی و تغییر نگرش به افکار مثبت را در افراد افزایش می‌دهد. تفکر آگاهانه به ورزشکاران کمک می‌کند تا از راهبردهای سازنده‌تر در مقابله با استرس‌های محیط شغلی خود استفاده کنند. در واقع می‌توان گفت که راهبردها و تکنیک‌های مدیریت استرس، شرایطی را فراهم می‌کند تا ورزشکاران ارزیابی مثبت‌تری از وقایع پراسترس داشته باشند و به مدیریت و مقابله مؤثرتر با استرس‌ها بپردازند.

نتایج حاصل از تحلیل داده‌های مربوط به این فرضیه نشان داد که آموزش مدیریت استرس بر مهارت‌های مقابله‌ای والیبالیست‌ها به میزان $0/56$ واحد تاثیر دارد ($p < 0/01$) و آموزش مدیریت استرس بر بهبود مهارت‌های مقابله‌ای بارور والیبالیست‌ها به میزان $0/36$ واحد و بر کاهش سطح مهارت‌های مقابله‌ای نابارور والیبالیست‌ها به میزان $0/19$ واحد تاثیر دارد. آموزش مدیریت استرس به منظور رشد مهارت‌های مقابله‌ای افراد مورد استفاده قرار می‌گیرد، تا بتوانند در موقعیت‌های پراسترس زندگی خود تاب‌آوری بیشتری نشان‌دهنده و تعادل روانی خود را حفظ کنند. آموزش مدیریت استرس تأثیرات مهمی بر بهبود و تقویت مهارت‌های مقابله‌ای و سبک بارور افراد دارد. این آموزش با ارائه ابزارها و راهکارهایی برای تشخیص، مدیریت و کاهش استرس، افراد را قادر می‌سازد تا بهترین راه‌های مقابله با چالش‌ها و فشارهای زندگی را پیدا کنند. آموزش مدیریت استرس افراد را با علائم و نشانه‌های استرس آشنا می‌کند. این توانایی به آنها کمک می‌کند تا بهتر تشخیص دهند که در چه زمان‌هایی استرس ایجاد می‌شود و چگونه می‌توانند با آن‌ها مقابله کنند. همچنین این آموزش‌های می‌توانند مهارت‌های آرامش‌بخشی را ارتقاء دهند و از این طریق به کاهش فشارهای ذهنی و جسمی ناشی از استرس کمک کنند. این مهارت‌ها افراد را به تسکین دادن به خود و تخلیه استرس از طریق تمریناتی نظیر تنفس عمیق و تمرینات ذهن‌آگاهی ترغیب می‌کند. از طریق مدیریت استرس به افراد می‌آموزد که چگونه نگرش‌های منفی و افکار نادرست خود را تغییر داده و به جای آن به نگرش‌های مثبت‌تر و مؤثرتر متمرکز شوند. این ادراک مثبت به تقویت مهارت‌های مقابله‌ای کمک می‌کند. از طرفی ذهن‌آگاهی که یکی از تمرینات مدیریت استرس محسوب می‌شود، به بهبود تمرکز، حالت آگاهی و مدیریت انگیزه در موقعیت‌های مختلف کمک می‌کند. در واقع هنگامی که افراد توانایی مدیریت استرس‌های خود را کسب کنند اضطراب و نگرانی کمتری را تجربه می‌کنند و بهتر می‌توانند مسائل دشوار زندگی خود را از طریق راه‌های خلاقانه حل کنند و تصمیم‌های مناسبی در مواقع بحرانی اتخاذ کنند. بنابراین، آموزش مدیریت استرس با بهبود توانایی تشخیص استرس، کاهش اضطراب، تقویت مهارت‌های آرامش‌بخشی و تمرینات ذهن‌آگاهی، تغییر نگرش منفی به مثبت، افزایش اعتماد به نفس و توانایی مواجهه مؤثر با چالش‌ها، مهارت‌های مقابله‌ای افراد را بهبود می‌بخشد و اثربخشی آنها در مواجهه با فشارها و چالش‌های پراسترس زندگی را افزایش می‌دهد.

در ارتباط با تبیین یافته دیگر این پژوهش مبنی بر اثربخشی آموزش مدیریت استرس بر کاهش سبک ناسازگار در والیبالیست‌ها می‌توان گفت که، هدف آموزش مدیریت استرس بازسازی الگوی تفکر افراد است تا بتوانند یک رویداد را کمتر آسیب‌زا ارزیابی کنند [۳۴]. آموزش مدیریت استرس به ورزشکاران موجب بهبود مهارت‌های مدیریتی، تغییر نگرش‌های منفی و تقویت روش‌های مؤثر در مواجهه با استرس‌ها و چالش‌های ورزشی خواهد شد و از این طریق کیفیت مقابله ورزشکاران را ارتقاء می‌دهد. آموزش مدیریت استرس به ورزشکاران نشان می‌دهد که چگونه با تمرکز بر حل مشکلات، استفاده از راه‌های مثبت و بهره‌گیری از حمایت اجتماعی، به بهبود کیفیت مقابله در مواجهه با چالش‌های ورزشی دست پیدا کنند و از این طریق نگرانی، تنش و سرزنش کردن خود و دیگران را کاهش دهند. در آموزش مدیریت استرس ورزشکاران یاد می‌گیرند تا احساسات و عواطف منفی خود را مدیریت کرده و به‌گونه‌ای مؤثر با موقعیت‌های پراسترس مقابله کنند.

توجه به محدودیت‌ها پژوهش و طرح مسیر پژوهشی آتی

از محدودیت‌های این پژوهش به این موارد اشاره نمود که این پژوهش بر روی نمونه‌ای ۲۴ نفری از والیبالیست‌های شهرستان سبزوار در سال ۱۴۰۲ انجام شد لذا در تعمیم یافته‌ها به نمونه بزرگتر باید جانب احتیاط را رعایت کرد. همچنین پیشنهاد می‌شود این پژوهش در جوامع دیگر با ویژگی‌های جمعیت شناختی دیگر نیز کار شود تا از تعمیم‌پذیری نتایج اطمینان حاصل شود.

نتیجه‌گیری

به طور کلی در رابطه با نتایج تحقیق می‌توان اظهار داشت که، آموزش مدیریت استرس با ارتقاء مهارت‌های مثبت در مقابله با استرس و ایجاد تغییرات مثبت در نگرش و رفتار ورزشکاران، به کاهش استفاده از راهبردهای ناسازگار در آن‌ها کمک می‌کند.

ملاحظات اخلاقی

پیروی از اصول اخلاق پژوهش

در اجرای پژوهش ملاحظات اخلاقی مطابق با دستورالعمل کمیته اخلاق دانشگاه آزاد اسلامی واحد شاهرود در نظر گرفته شده است، و کد اخلاق به شماره IR.IAU.SHAHROOD.REC.1402.026 دریافت شده است

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 عاطفه جاویدمنش به راهنمایی آقای دکتر حسن عبدی و تحت نظر گروه روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد شاهرود می‌باشد.

تعارض منافع

بنابر اظهار نویسندگان، این مقاله تعارض منافع ندارد.

سپاسگزاری

مقاله حاضر مستخرج از پایان‌نامه کارشناسی ارشد روان‌شناسی بالینی دانشگاه آزاد اسلامی واحد شاهرود، به راهنمایی آقای دکتر حسن عبدی می‌باشد. همچنین از عزیزانی که در انجام این کار پژوهشی همکاری نمودند تشکر و قدردانی می‌شود.

References

1. Golnabi m, Hoseini M, Rezaii Soufi M. Comparison Between The Views of Mass Media Officials And The Sport Officials Regarding Media Coverage Of Women Sports. Applied Research in Sport Management. 2018;6(4):72-82. <https://dorl.net/dor/20.1001.1.23455551.1397.6.4.7.9>
2. Jenny SE, Manning RD, Keiper MC, Olrich TW. Virtual (ly) athletes: where eSports fit within the definition of "Sport". Quest. 2017;69(1):1-18. <https://doi.org/10.1080/00336297.2016.1144517>
3. Lee KM, Hassim JZ. Governance in the socio-cultural role of sports. Globalisation, human rights, sports, and culture: Springer; 2023. p. 129-55. https://doi.org/10.1007/978-3-031-38457-8_10

4. Baker C, El Ansari W, Crone D. Partnership working in sport and physical activity promotion: An assessment of processes and outcomes in community sports networks. *Public Policy and Administration*. 2017;32(2):87-109. <https://doi.org/10.1177/0952076715625104>
5. Humphreys BR, McLeod L, Ruseski JE. Physical activity and health outcomes: evidence from Canada. *Health economics*. 2014;23(1):33-54. <https://doi.org/10.1002/hec.2900>
6. Khodadad Kashi F. The effect of economic and social factors on the success of sport in the Olympic games (2012-1996). *Journal of Economic Modeling Research*. 2016;7(25):43-67. <http://dori.net/dor/20.1001.1.22286454.1395.7.25.3.7>
7. Ghasemi H, Tojari F, Borojerdi M, Emami H, Amiri M. Content analysis of the views of heads of the physical education organization about the components of sport from 1357 to 1388. *Sport Manage*. 2012;13:137-52. <https://doi.org/10.22059/jsm.2012.28717>
8. Soltan Hosseini M, Nasr Esfahani D, Nasr Esfahani F, Jaber A. The Determination of the Relative Contribution of Team Identification by Managerial Factors in Clubs Attending Iran Football Premier League. *Sport Management Journal*. 2014;6(1):109-33. <https://doi.org/10.22059/jsm.2014.50148>
9. Madaminov O. The role of the volleyball game in the system of physical education (A look at history). *Asian Journal of Multidimensional Research*. 2021;10(10):1472-7. <http://dx.doi.org/10.5958/2278-4853.2021.00821.1>
10. Bennett H, Wells A. Metacognition, memory disorganization and rumination in posttraumatic stress symptoms. *Journal of anxiety Disorders*. 2010;24(3):318-25. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2010.01.004>
11. Kristiansen E, Roberts GC. Young elite athletes and social support: Coping with competitive and organizational stress in "Olympic" competition. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*. 2010;20(4):686-95. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0838.2009.00950.x>
12. Manosso LM, Gasparini CR, Réus GZ, Pavlovic ZM. Definitions and concepts of stress. *Glutamate and neuropsychiatric disorders: Current and emerging treatments*: Springer; 2022. p. 27-63. <http://dx.doi.org/10.1016/B978-012373947-6.00364-0>
13. Aldwin CM. *Stress, coping, and development: An integrative perspective*: Guilford press; 2009. <http://dx.doi.org/10.1016/B978-012373947-6.00364-0>
14. Chang CJ, Putukian M, Aerni G, Diamond AB, Hong ES, Ingram YM, et al. Mental health issues and psychological factors in athletes: detection, management, effect on performance, and prevention: American medical society for sports medicine position statement. *Clinical Journal of Sport Medicine*. 2020;30(2):e61-e87. <https://doi.org/10.1097/JSM.0000000000000817>
15. Lee A, Lee K-S, Park H. Association of the use of a heated tobacco product with perceived stress, physical activity, and internet use in Korean adolescents: A 2018 national survey. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2019;16(6):965. <https://www.mdpi.com/1660-4601/16/6/965/pdf>
16. Behroozi N, Rezaie S, Alipoor S. The casual relationship between academic motivation and approaches to studying with mediating role of coping strategies during the examinations. *Educational psychology studies*. 2018;15(30):107-34. <https://doi.org/10.22111/jeps.2018.3611>
17. Aghapour M, Abolmaali Alhosseini K, AsgharNezhadfarid A. The Comparison of Effectiveness of Instruction of Coping Stress Strategies and Help-Seeking Strategies on Academic Adjustment in High School Girls. *Journal of Research in Educational Systems*. 2018;12(42):39-58. <https://doi.org/10.22034/jiera.2018.78683>
18. Aurah CM. The effects of self-efficacy beliefs and metacognition on academic performance. 2013. [https://DOI: 10.12691/education-1-8-11](https://DOI:10.12691/education-1-8-11)
19. Antoni M, Ironson G, Schneiderman N. *Cognitive behavioral stress management: workbook (treatment that work)*. Masochist; 2007. <https://doi.org/10.1093/med:psych/9780195327908.001.0001>
20. Cohen S, Kamarck T, Mermelstein R. A global measure of perceived stress. *Journal of health and social behavior*. 1983;385-96. <https://doi.org/10.2307/2136404>

21. Saadat S, Asghari F, Jazayeri R. The relationship between academic self-efficacy with perceived stress, coping strategies and perceived social support among students of University of Guilan. *Iranian Journal of Medical Education*. 2015;15(0):67-78. <https://doi.org>
22. Frydenberg E, Lewis R. A replication study of the structure of the Adolescent Coping Scale: Multiple forms and applications of a self-report inventory in a counselling and research context. *European Journal of Psychological Assessment*. 1996;12(3):224-35. <https://doi.org/10.1027/1015-5759.12.3.224>
23. Daeipoor p. Coping Strategies Among Adolescents In Tehran. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*. 2000;5(4):17-27. <https://doi.org>
24. Ghazanfari f. The relationship between mental health and coping strategies in citizenship of Khoramabad city. *Journal of Fundamentals of Mental Health*. 2008;10(37):47-54. <https://doi.org/10.22038/jfmh.2008.1775>
25. Borji M, Nourmohammadi H, Otaghi M, Salimi AH, Tarjoman A. Positive effects of cognitive behavioral therapy on depression, anxiety and stress of family caregivers of patients with prostate cancer: A randomized clinical trial. *Asian Pacific journal of cancer prevention: APJCP*. 2017;18(12):3207. <https://doi.org/10.22034%2FAPJCP.2017.18.12.3207>
26. Simi Z, Makhlooq M, Sarkeshikzadeh P, Aghayousefi A, Ghasemi N. The effectiveness of cognitive-behavioral stress inoculation on coping skills and quality of life among incompatible couples. *Journal of Fundamentals of Mental Health*. 2022;24(3). <https://doi.org/10.22038/jfmh.2022.20350>
27. Hall DL, Lattie EG, Milrad SF, Czaja S, Fletcher MA, Klimas N, et al. Telephone-administered versus live group cognitive behavioral stress management for adults with CFS. *Journal of psychosomatic research*. 2017;93:41-7. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2016.12.004>
28. Pereira MG, Figueiredo AP, Fincham FD. Anxiety, depression, traumatic stress and quality of life in colorectal cancer after different treatments: A study with Portuguese patients and their partners. *European Journal of Oncology Nursing*. 2012;16(3):227-32. <https://doi.org/10.1016/j.ejon.2011.06.006>
29. Jandaghi F, Neshat-Doost H-T, Kalantari M, Jabal-Ameli S. The Effectiveness of Cognitive-Behavioral Stress Management Group Training on Anxiety and Depression of Addicts under Methadone Maintenance Therapy (MMT). *Journal of Clinical Psychology*. 2012;4(4):41-50. <https://doi.org/10.22075/jcp.2017.2106>
30. Adavi A, Fathi Marghmalaki R, Madmoli Y. The effect of cognitive-behavioral stress management training on perceived stress in women with hypertension. *2 Journal of Nursing Education*. 2017;6(1):56-62. <http://dx.doi.org/10.21859/jne-06018>
31. Hamid N, Mazarei R, PaK S. Correlation between Daily Stresses and Coping Styles with Mental Health in Patients with Migraine Headache. *Journal of Advances in Medical and Biomedical Research*. 2013;21(84):73-81. <https://doi.org>
32. Shimazu A, Umanodan R, Schaufeli WB. Effects of a brief worksite stress management program on coping skills, psychological distress and physical complaints: a controlled trial. *International Archives of Occupational and Environmental Health*. 2006;80:60-9. <https://doi.org/10.1007/s00420-006-0104-9>
33. Lang C, Feldmeth AK, Brand S, Holsboer-Trachsler E, Pühse U, Gerber M. Stress management in physical education class: An experiential approach to improve coping skills and reduce stress perceptions in adolescents. *Journal of Teaching in Physical Education*. 2016;35(2):149-58. <https://doi.org/10.1123/jtpe.2015-0079>
34. Chinaveh M, Ishak NM, Salleh AM. Improving mental health and academic performance through multiple stress management intervention: Implication for diverse learners. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*. 2010;7:311-6. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.10.043>