

مقایسه شیوه‌های مقابله با فشار روانی در ورزشکاران و غیر ورزشکاران و ارتباط آن با سلامت روان

رحیم ملازاده اسفنجانی^{۱*}، دکتر حمید اراضی^۲، دکتر غلامحسین جوانمرد^۳، سید مهدی محمدی^۲

^۱گروه روانشناسی، دانشگاه پیام نور واحد بناب، بناب، ایران؛ ^۲گروه تربیت بدنی، دانشگاه گیلان، رشت، ایران

تاریخ دریافت: ۹۰/۱۰/۱۹ اصلاح نهایی: ۹۱/۱/۲۲ تاریخ پذیرش: ۹۱/۳/۲

چکیده:

زمینه و هدف: فشار روانی و اضطراب از عوامل مهمی هستند که می‌توانند تاثیر زیادی بر عملکرد ورزشکاران داشته باشند و سلامت جسمانی و روانشناختی آنها را تحت تاثیر قرار دهند. پژوهش حاضر با هدف مقایسه شیوه‌های مقابله با فشار روانی و سنجش ارتباط نوع مقابله با سلامت روان در دو گروه ورزشکار و غیر ورزشکار انجام شد.

روش بررسی: در این پژوهش توصیفی-تحلیلی، ۱۰۰ نفر ورزشکار از هیئت های ورزشی شهر رشت با روش نمونه‌گیری تصادفی ساده و ۱۰۰ نفر غیر ورزشکار با روش داوطلبانه انتخاب و از لحاظ سن و جنسیت همتا شدند. هر دو گروه پرسشنامه‌های شیوه‌های مقابله با فشار روانی یو و سلامت عمومی گلدبرگ را تکمیل کردند. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون‌های آماری کای دو، t مستقل، ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون استفاده شد.

یافته‌ها: نتایج نشان داد که ورزشکاران در مقایسه با غیر ورزشکاران بیشتر از شیوه مقابله مسئله‌مدار، هیجان-مدار و کمتر از شیوه مقابله اجتناب‌مدار استفاده می‌کنند ($P < 0/01$). در گروه ورزشکار استفاده از شیوه مقابله مسئله‌مدار و هیجان‌مدار با افزایش و استفاده از مقابله اجتنابی با کاهش سلامت روان ارتباط دارد، اما در گروه غیر ورزشکار استفاده از مقابله مسئله‌مدار با افزایش و استفاده از مقابله اجتنابی با کاهش سلامت روان ارتباط دارد ($P < 0/01$). تحلیل رگرسیون نیز نشان داد که شیوه‌های مقابله با فشار روانی می‌تواند تغییرات سلامت روان در ورزشکاران و غیر ورزشکاران را به صورت معنی‌داری پیش‌بینی کند ($P < 0/01$).

نتیجه‌گیری: با توجه به نتایج پژوهش، شیوه‌های مقابله با فشار روانی در بین ورزشکاران و غیر ورزشکاران متفاوت است و گروه ورزشکار در مقایسه با غیر ورزشکاران بیشتر از شیوه مقابله مسئله‌مدار و هیجان‌مدار و کمتر از شیوه اجتناب‌مدار استفاده می‌کنند.

واژه های کلیدی: شیوه‌های مقابله با فشار روانی، سلامت روان، ورزشکار، غیر ورزشکار.

مقدمه:

در ورزش حرفه‌ای، مفاهیمی مانند فشار روانی و اضطراب عوامل مهمی هستند که می‌توانند تاثیر زیادی بر عملکرد ورزشکاران داشته باشند (۱). برخی پژوهشگران معتقدند، همانند تفاوت‌های عملکردی ورزشکاران، در روش‌هایی که ورزشکاران برای مدیریت موقعیت‌های فشارزا انتخاب می‌کنند، نیز تفاوت‌هایی دیده می‌شود (۲). بنابراین، سبک مقابله

در ورزش حرفه‌ای، مفاهیمی مانند فشار روانی و اضطراب عوامل مهمی هستند که می‌توانند تاثیر زیادی بر عملکرد ورزشکاران داشته باشند (۱). برخی پژوهشگران معتقدند، همانند تفاوت‌های عملکردی ورزشکاران، در روش‌هایی که ورزشکاران برای مدیریت موقعیت‌های فشارزا انتخاب می‌کنند، نیز تفاوت‌هایی دیده می‌شود (۲). بنابراین، سبک مقابله

می‌توان انتظار داشت که ورزشکاران، به‌ویژه در ورزش‌های رقابتی، به طور دائم در معرض برخی فشارهای روان‌شناختی و جسمانی شدید باشند. این فشارها ایجاب می‌کند که آنها برای کسب موفقیت و

عملکرد بهتر، نه تنها مهارت‌های تکنیکی و تاکتیکی را بکار ببرند، بلکه باید مهارت‌های مقابله‌ای رفتاری و شناختی را نیز در خود به وجود بیاورند (۳).

شیوع عوامل فشارزا مانند ارتکاب خطای روانی یا بدنی، تجربه درد و ناراحتی، مشاهده تقلب یا موفقیت رقیب، جریمه داور و تویخ مربی، ضرورت وجود مهارت‌های مقابله‌ای موثر به منظور حفظ سلامت ورزشکار و دستیابی به موفقیت ورزشی را اجتناب‌ناپذیر می‌سازد (۴).

مرور ادبیات پژوهشی در این حیطه نشان می‌دهد که ورزشکاران در مواجهه با استرس‌های مسابقه از راهکارهای مقابله‌ای متنوعی استفاده می‌کنند (۵). برخی راهکارهای مقابله ممکن است در کاهش سطوح فشار روانی افراد کارآمد و برخی دیگر ناکارآمد باشد. پژوهش‌ها نشان می‌دهند که استفاده از انواع متفاوت شیوه‌های مقابله با فشار روانی می‌تواند سلامت روانی و جسمانی فرد را تحت تاثیر قرار دهد (۶).

در یکی از آخرین نظریه‌ها، Yoo پژوهشگر کره‌ای، سبک‌های مقابله با فشار روانی را به چهار گروه مسئله‌مدار (Problem-Focus)، هیجان‌مدار (Emotion-Focus)، اجتنابی (Avoidance) و شهودی یا اشرافی (Intuitive) تقسیم‌بندی کرد. وجه مشخصه مقابله مسئله‌مدار عملکرد مستقیم فرد برای کاهش فشارها یا افزایش مهارت‌های مدیریت استرس است. مقابله هیجان‌مدار شامل راهبردهای هیجانی و شناختی است که ورزشکار به منظور مهار هیجانات منفی ناشی از استرس به کار می‌برد. در مقابله اجتنابی ورزشکار از طریق بی اهمیت دانستن یا انجام دادن تکالیف دیگر خود را از عامل فشارزا دور می‌کند. در مقابله شهوی ورزشکار با توکل به خدا، خوش‌بینی و اعتقادات مذهبی با عوامل فشارزا سازگار می‌شود (۷). استفاده از شیوه‌های کارآمد در مقابله با فشارهای محیطی به عنوان متغیرهای میانجی و پیشگیری کننده در برابر

پیامدهای مخرب فشار روانی معرفی شده است. برای مثال، مقابله کارآمد افراد را در مقابل بیماری‌های جسمانی و وقوع آسیب ورزشی محافظت می‌کند (۸).

مواجهه با فشار و اضطراب در ورزشکاران ممکن است به برخی مشکلات روان‌شناختی مانند افسردگی منجر شده و تاثیر منفی بر نحوه زندگی آنها داشته باشد (۹). مسائلی مانند اضطراب زیاد، تعارض بعد از شکست، برانگیختگی و ترس در مردان و زنان ورزشکار، ارتباط معنی‌داری منفی با سلامت روانی و هیجانی دارد. علاوه بر سلامت روان، بیشتر ورزشکاران مشکلات جسمانی مانند بی‌خوابی، استمرار تنش، خستگی، سردرد و مشکلات گوارشی را نیز گزارش می‌کنند (۱۰).

به سبب این که چالش‌های مرتبط با ورزش حرفه‌ای می‌تواند فشار روانی و حالات هیجانی متفاوتی را به وجود بیاورد (۱۱) و در ورزشکاران حرفه‌ای، انگیزه، عملکرد، سلامتی و روابط اجتماعی تحت تاثیر عواطف هیجانی مرتبط با تقاضاهای ورزشی قرار گیرد، آگاهی از سلامت روان در ورزشکاران مهم به نظر می‌رسد (۱۲). بنابراین، چگونگی مقابله با فشار روانی می‌تواند به عملکرد و پیامدهای هیجانی و سلامتی متفاوتی منجر شود و ممکن است با سلامت روان ارتباط داشته باشد (۱۳، ۱۴).

در پژوهش‌هایی که سبک‌های مقابله با استرس در ورزشکاران را بررسی کرده‌اند، نتایج متناقضی بدست آمده است. همچنین در این بررسی‌ها به ارتباط سبک‌های مقابله با سلامت روان ورزشکاران اشاره نشده است. لذا، با توجه به فشارزا بودن ورزش حرفه‌ای برای ورزشکاران و نقش مهم راهکارهای مقابله‌ای در این افراد و همچنین با در نظر گرفتن رابطه احتمالی شیوه‌های متفاوت مقابله با سلامت روان‌شناختی در ورزشکاران، این پژوهش با هدف مقایسه شیوه‌های مقابله با فشار روانی در یک گروه ورزشکار با غیر ورزشکار و ارتباط شیوه‌های مقابله‌ای متفاوت با سلامت روان انجام شده است.

روش بررسی:

مجموع نمرات بدست می‌آید، نشانگر نمره کلی فرد می‌باشد. در بررسی روایی آزمون، تقوی گزارش کرده است که چن و چن جهت بررسی روایی همزمان از پرسشنامه چند وجهی مینه‌سوتا استفاده نموده‌اند و ضریب همبستگی ۰/۵۴ را بدست آورده‌اند (۱۵). در پژوهش حاضر ثبات درونی پرسشنامه با استفاده از آلفای کرونباخ در کل پرسشنامه ۰/۸۰ و برای خرده مقیاس‌ها ۰/۵۳ تا ۰/۷۷ بدست آمد. پایایی آزمون به روش بازآزمایی برای کل پرسشنامه ۰/۷۲ و برای خرده آزمون‌ها ۰/۵۷ تا ۰/۶۸ و به روش تصنیفی برای کل پرسشنامه ۰/۹۳ و برای خرده آزمون‌ها به ترتیب ۰/۶۸ تا ۰/۸۶ گزارش شده است (۱۵).

برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون‌های آماری کای دو، t مستقل، ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون استفاده شد.

یافته‌ها:

شرکت‌کننده‌های این پژوهش در دامنه سنی ۱۳ الی ۳۵ سال بودند. میانگین سنی افراد ورزشکار $(20/51 \pm 3/39)$ و غیر ورزشکار $(21/14 \pm 3/60)$ با هم برابر بود ($P > 0/05$). در گروه ورزشکار ۳۷ درصد زن و ۶۳ درصد مرد و در گروه غیر ورزشکار ۴۰ درصد زن و ۶۰ درصد مرد بودند ($P > 0/05$).

تحقیق حاضر از نوع توصیفی-تحلیلی است. جامعه آماری شامل همه ورزشکاران هیات‌های ورزشی استان گیلان در رشته‌های گروهی و انفرادی بودند که در سال ۱۳۹۰ با استفاده از نمونه‌گیری تصادفی ساده، ۱۰۰ نفر به عنوان نمونه مورد نظر انتخاب شدند. ملاک انتخاب گروه ورزشکار داشتن حداقل مقام استانی و یا کشوری در رشته مورد نظر بود. گروه کنترل نیز در مجموع ۱۰۰ نفر بودند که به صورت داوطلبانه و از بین افراد غیرورزشکار که به گفته خودشان در هیچ یک از فعالیت‌های ورزش شرکت نداشتند، در این پژوهش شرکت کردند. هر دو گروه پرسشنامه‌های شیوه‌های مقابله با فشار روانی و سلامت عمومی گلدبرگ را تکمیل کردند.

پرسشنامه روش‌های مقابله با استرس، که توسط Yoo و برای ورزشکاران کره‌ای طراحی شده است، شامل چهار روش مقابله مسئله‌مدار، هیجان‌مدار، اجتنابی و شهودی می‌باشد که به صورت درجه‌بندی بر مبنای لیکرت نمره‌گذاری می‌شود. ثبات درونی پرسشنامه بین ۰/۸۸ تا ۰/۹۰ گزارش شده است (۷). در این پژوهش، ثبات درونی پرسشنامه با استفاده از آلفای کرونباخ از ۰/۵۵ تا ۰/۷۲ بدست آمد.

پرسشنامه سلامت عمومی، از زیر مقیاس‌های نشانه‌های جسمانی، اضطراب و بی‌خوابی، اختلال در کارکرد اجتماعی و افسردگی تشکیل شده است. چهار نمره آن مربوط به زیرمقیاس‌ها و یک نمره هم که از

جدول شماره ۱: نتایج آزمون t مستقل برای مقایسه شیوه‌های مقابله با فشار روانی در دو گروه مورد بررسی

Pvalue	غیر ورزشکار	ورزشکار	گروه	
			شیوه مقابله	
۰/۰۰۱	$11/85 \pm 1/32$	$24/1 \pm 2/31$	مسئله‌مدار	
۰/۰۰۱	$14/8 \pm 1/85$	$22/3 \pm 2/01$	هیجان‌مدار	
۰/۳۶	$18/5 \pm 2/48$	$19/51 \pm 2/29$	شهودی	
۰/۰۰۱	$23/20 \pm 1/90$	$13/5 \pm 1/44$	اجتنابی	

داده‌ها به صورت "انحراف معیار-میانگین" می‌باشد.

هیجان‌مدار رابطه منفی معنی‌داری وجود داشت ($P < 0/01$). اما، بین شیوه مقابله شهودی با سلامت روان رابطه معنی‌داری مشاهده نشد. همچنین، در گروه غیر ورزشکار بین سلامت روان و زیر مقیاس‌های آن با شیوه‌های اجتنابی رابطه مثبت و با شیوه مقابله مسئله مدار رابطه منفی معنی‌داری وجود داشت ($P < 0/01$). اما، بین شیوه‌های مقابله شهودی و هیجان‌مدار با سلامت روان رابطه معنی‌داری مشاهده نشد (جدول شماره ۲).

در بررسی تفاوت شیوه‌های مقابله با فشار روانی در افراد ورزشکار و غیر ورزشکار طبق نتایج، در شیوه‌های مسئله‌مدار، هیجان‌مدار و اجتنابی بین دو گروه تفاوت معنی‌داری وجود داشت ($P = 0/001$)، اما در شیوه مقابله شهودی تفاوت بین دو گروه معنی‌دار نبود (جدول شماره ۱).
بر اساس ضریب همبستگی پیرسون در گروه ورزشکار بین سلامت روان و زیر مقیاس‌های آن با شیوه اجتنابی رابطه مثبت و با شیوه‌های مقابله مسئله‌مدار و

جدول شماره ۲: نتایج ضریب همبستگی پیرسون برای بررسی رابطه شیوه‌های مقابله با فشار روانی و سلامت روان در دو گروه

سلامت روان	شیوه مقابله با فشار گروه		اجتناب‌مدار		شهودی		مسئله‌مدار		هیجان‌مدار
	ورزشکار	غیر ورزشکار	غیر ورزشکار	ورزشکار	غیر ورزشکار	ورزشکار	غیر ورزشکار	ورزشکار	غیر ورزشکار
نشانه‌های جسمانی	۰/۳۴**	۰/۴۲**	۰/۰۰۹	۰/۱۱	۰/۴۱**	۰/۱۳	۰/۲۹**	۰/۰۲	
افسردگی	۰/۳۷**	۰/۳۳**	۰/۱۲	۰/۰۹	۰/۵۶**	۰/۴۱**	۰/۳۱**	۰/۰۴	
اختلال در کارکرد اجتماعی	۰/۰۰۵	۰/۲۵**	۰/۰۸	۰/۱۸	۰/۰۳	۰/۱۶	۰/۲۵**	۰/۱۲	
اضطراب	۰/۳۳**	۰/۵۸**	۰/۰۹	۰/۱۶	۰/۵۹**	۰/۳۸**	۰/۴۲**	۰/۱۷	
سلامت روان کل	۰/۴۹**	۰/۶۷**	۰/۱۳	۰/۲۰	۰/۶۰**	۰/۴۶**	۰/۵۴**	۰/۲۰	

** همبستگی در سطح ۰/۰۱ معنی‌دار است.

مدار و هیجان‌مدار با افزایش سلامت روان و افزایش مقابله اجتنابی با کاهش سلامت روان در ورزشکاران مرتبط است. همچنین، ۲۲ درصد واریانس مربوط سلامت روان غیر ورزشکاران به وسیله شیوه‌های مقابله‌ای مسئله‌مدار و اجتنابی تبیین می‌شود ($R^2 = 0/22$). ضریب تاثیر مقابله مسئله‌مدار ($\beta = -0/32$) و اجتنابی ($\beta = 0/33$) نشان می‌دهد که این متغیرها می‌تواند با اطمینان ۹۹ درصد، تغییرات مربوط به سلامت روان غیر ورزشکاران را پیش‌بینی کنند، یعنی افزایش مقابله مسئله‌مدار با افزایش سلامت روان و افزایش مقابله اجتنابی با کاهش سلامت روان در غیر ورزشکاران ارتباط دارد (جدول شماره ۳).

برای تحلیل رابطه شیوه‌های مقابله با فشار روانی در ورزشکاران به عنوان متغیرهای پیش‌بین و سلامت روان به عنوان متغیر ملاک از آزمون رگرسیون همزمان استفاده شده، نتایج تحلیل واریانس و مشخصه‌های آماری رگرسیون نشان داد که ۲۶ درصد واریانس مربوط به سلامت روان ورزشکاران به وسیله شیوه‌های مقابله‌ای مسئله‌مدار، هیجان‌مدار و اجتنابی تبیین می‌شود ($R^2 = 0/26$). ضریب تاثیر مقابله مسئله‌مدار ($\beta = -0/23$)، هیجان‌مدار ($\beta = -0/22$) و اجتنابی ($\beta = 0/21$) نشان می‌دهد که این متغیرها می‌تواند با اطمینان ۹۹ درصد، تغییرات مربوط به سلامت روان ورزشکاران را پیش‌بینی کنند، یعنی، افزایش مقابله مسئله

جدول شماره ۳: خلاصه نتایج تحلیل رگرسیون شیوه های مقابله با فشار روانی برای پیش بینی سلامت روان در ورزشکاران و غیر ورزشکاران

گروه	متغیرها	برآورد ضریب رگرسیون	میزان معنی داری	ضریب تعیین
ورزشکار	مسئله مدار	-۰/۲۳	۰/۰۰۱	۰/۲۶
	هیجان مدار	-۰/۲۲	۰/۰۰۱	
	اجتنابی	۰/۲۱	۰/۰۰۲	
غیر ورزشکار	مسئله مدار	-۰/۲۷	۰/۰۰۱	۰/۲۲
	هیجان مدار	۰/۲۹	۰/۰۰۱	

شیوه های مقابله با فشار روانی به عنوان متغیرهای پیش بینی و سلامت روان به عنوان متغیر ملاک بوده است.

بحث:

مطالعه حاضر، با هدف مقایسه شیوه های مقابله با فشار روانی در ورزشکاران و غیرورزشکاران و ارتباط نوع مقابله با سلامت روان در بین دو گروه انجام شد.

یافته های این مطالعه، از نظر شیوه های مقابله با فشار روانی بین ورزشکاران و غیرورزشکاران تفاوت معنی داری را نشان داد. به گونه ای که میانگین نمرات ورزشکاران در مسئله مداری و هیجان مداری بالاتر و در اجتناب مداری پایین تر از غیرورزشکاران بود.

رمضانی نژاد و همکاران اظهار می دارند که این یافته ها با نتایج پژوهش های دیل و نوبلت همسو می باشد (۱۶). در این پژوهش ها گزارش شده است که ورزشکاران در مواجهه با حوادث فشارزا بیشتر از شیوه رویارویی استفاده می کنند. در مقابل، برخی پژوهشگران گزارش کرده اند که ورزشکاران در هنگام مواجهه با استرس بیشتر از سبک مقابله اجتنابی استفاده می کنند (۱۷). در بسیاری از تحقیقات گزارش شده است که شیوه مقابله فعال (متمركز بر مسئله) ارتباط مثبتی با سلامت روان شناختی و عواطف مثبت و راهکارهای اجتنابی ارتباط مثبتی با عواطف منفی دارد. البته، برخی نیز ادعا می کنند که راهکارهای متمركز بر مسئله و متمركز بر هیجان در هنگام مواجهه با استرس پیامدهای مثبتی به همراه دارند و باعث می شوند فرد یا به طور

مستقیم با منبع استرس مقابله کند و یا بتواند هیجانات خود را مدیریت کند (۱۳). با توجه به این نظریه، گروه ورزشکار در این مطالعه از آن دسته شیوه های مقابله ای سود می برند که ارتباط مثبتی با سلامت روان شناختی و عواطف مثبت دارند. برخی پژوهشگران نیز همخوان با نتایج این مطالعه، به رابطه مثبت بین راهبردهای مقابله ای مبتنی بر عمل و مبتنی بر هیجان با استحکام روانی اشاره کرده اند (۱۸).

برخی پژوهش ها نیز تایید کرده اند که مقابله متمركز بر مسئله در مواجهه با فشارهای زندگی از جمله سبک های مقابله ای موثر محسوب می شوند (۱۹). در مقابل، سبک مقابله متمركز بر هیجان پیچیده است، زیرا این روش هم با افزایش و هم با کاهش آشفته گی های روانی رابطه دارد. شیوه هایی که بر افکار و هیجان های منفی مانند تخلیه هیجانی و نشخوار فکری متمركز شده اند، موجب افزایش آشفته گی های روانی می شوند و پذیرش یا تنظیم هیجان ها در هنگام مواجهه با فشار روانی، می تواند آشفته گی های روانی را کاهش دهد (۲۰).

با توجه به این که هر چه نمره فرد در آزمون سلامت روان کمتر باشد، نشان دهنده سلامت روان مطلوب تر فرد می باشد، مطالعه حاضر نشان می دهد ورزشکاران دارای شیوه مقابله ای اجتناب مدار سلامت

روانی نامطلوب‌تر و ورزشکاران دارای شیوه‌های مقابله مسئله‌مدار و هیجان‌مدار، سلامت روان مطلوب‌تری دارند. اما بین شیوه مقابله شهودی ورزشکاران و سلامت روان آنها رابطه معنی‌داری دیده نشد. در غیر ورزشکاران دارای شیوه مقابله‌ای اجتناب‌مدار، وضعیت سلامت روان پایین بود، اما بین سلامت روان و شیوه‌های مقابله شهودی و هیجان‌مدار آنان رابطه معنی‌دار نبود. بنابراین رابطه بین شیوه مقابله با سلامت روان در ورزشکاران و غیر ورزشکاران تأیید می‌شود.

طبق یافته‌های این پژوهش، ۲۶ درصد واریانس سلامت روان ورزشکاران به وسیله شیوه‌های مقابله‌ای مسئله‌مدار، هیجان‌مدار و اجتناب‌مدار تبیین می‌شود. در مورد غیر ورزشکاران، ۲۲ درصد واریانس سلامت روان به وسیله شیوه‌های مقابله‌ای مسئله‌مدار و هیجان‌مدار تبیین می‌شود. بنابراین، نتایج این پژوهش حاکی از این است که سه متغیر شیوه‌های مقابله‌ای مسئله‌مدار، هیجان‌مدار و اجتناب‌مدار، می‌توانند میزان بالایی از تغییرپذیری سلامت روان را در ورزشکاران حرفه‌ای و غیرورزشکاران تبیین کنند.

مطالعه Hepp و همکاران، نشان داده است که شیوه مقابله مسئله‌مدار با برخی ویژگی‌های روان‌شناختی مانند خودبستگی و هیجان‌های مثبت رابطه مستقیم دارد و سبک مقابله‌ای مسئله‌مدار تحت تاثیر عواملی مانند شرایط محیطی، ویژگی‌های شخصیتی، و جنسیت می‌باشد. با توجه به این نکته، عوامل میانجی بسیاری می‌توانند سلامت روان فرد را پیش‌بینی کنند. برای مثال، ممکن است فردی (چه ورزشکار و چه غیر ورزشکار) اغلب از راهبرد مقابله‌ای مثبتی در برابر عوامل فشارزا سود جوید، اما در موقعیت‌های خاصی مثل میداین ورزشی و یا در عرصه رقابت از راهبردهای متفاوتی بهره‌برد (۲۱).

برخی پژوهشگران نیز گزارش کرده‌اند که افراد در پاسخ به موقعیت‌های استرس‌زای مختلف با توجه به نوع ارزیابی خود از عامل استرس‌زا، پاسخ می‌دهند و نتایج ارزیابی را با منابع در دسترس جهت مقابله، قیاس

می‌کنند و در نهایت پاسخی مناسب را در نظر می‌گیرند (۱۷). بنابراین، نوع مقابله نه فقط به منبع استرس بستگی دارد، بلکه به افراد و ارزیابی آنها نیز وابسته است. مشابه تناقض‌هایی که در مورد ویژگی‌های شخصیتی و روانی ورزشکاران و غیر ورزشکاران وجود دارد، تناقض‌هایی در نتایج مطالعات مختلف در مورد راهبردهای مقابله‌ای ورزشکاران و غیر ورزشکاران نیز به چشم می‌خورد. برای مثال، نتایج مطالعه Harris و Cronkite نشان می‌دهد که فعالیت بدنی زیاد با کاهش علائم افسردگی همراه بوده و در موارد ویژه‌ای تحمل مسائل پزشکی و عوامل استرس‌زای عمده زندگی را بالا می‌برد (۲۲).

Morgan و Costill، هم در مطالعه خود دریافته‌اند که سطوح تنش، افسردگی، خشم، پرخاشگری، خستگی و سردرگمی ذهنی در ورزشکاران در مقایسه با غیر ورزشکاران، پایین‌تر است (۲۳). همچنین، مطالعه Filho و همکاران تفاوت‌های معنی‌داری میان ورزشکاران و غیر ورزشکاران از نظر بازداری، خستگی پذیری، نارضایتی فیزیکی، علائق تندرستی، صداقت، برون‌گرایی و هیجانی بودن نشان داده است (۲۴). در سوی دیگر برخی مطالعات نیز، ناهمخوان با یافته‌های یاد شده و همچنین با یافته‌های مطالعه حاضر، تفاوت معنی‌داری بین ورزشکاران و غیر ورزشکاران به لحاظ ویژگی‌های روانی و شخصیتی گزارش نکردند (۲۵، ۲۶).

یکی دیگر از عواملی که به نظر می‌رسد سبب‌ساز چنین نتایج متنوعی می‌باشد، عامل تفاوت‌های فردی در ادراکات افراد از مسائل می‌باشد. برای نمونه، پژوهش Malan و همکاران، بر روی آفریقایی‌های دارای سبک مقابله‌ای منفعلانه و فعال نشان می‌دهد افرادی که راهبردهای منفعلانه مقابله‌ای داشتند نسبت به کسانی که دارای راهبردهای مقابله‌ای فعالانه بودند، ادراک منفی‌تری از سلامتی خود داشتند (۲۷). بنابراین، ادراکات فرد از سلامت خویش از فردی به فردی می‌تواند متفاوت باشد و این مسئله‌ای است که

سلامت روان و استفاده از اجتناب‌مدار با کاهش سلامت روان رابطه معنی‌داری دارد. لذا، برای پیشگیری از اثرات مخرب فشار روانی و اضطراب در ورزش و بهینه‌سازی عملکرد ورزشکاران، برگزاری دوره‌های آموزشی برای ارتقاء سطح آگاهی از نوع مقابله با شرایط استرس‌زای مسابقات مناسب به نظر می‌رسد.

تشکر و قدردانی:

از ورزشکاران شرکت‌کننده در این پژوهش و هیأت‌های ورزشی استان گیلان کمال تشکر را داریم.

تحقیقات انسانی و روان‌شناسی همیشه با آن روبرو بوده‌اند.

نتیجه‌گیری:

با توجه به نتایج پژوهش، شیوه‌های مقابله با فشار روانی در بین ورزشکاران و غیر ورزشکاران متفاوت است و گروه ورزشکار در مقایسه با غیر ورزشکاران بیشتر از شیوه مقابله مسئله‌مدار و هیجان‌مدار و کمتر از شیوه اجتناب‌مدار استفاده می‌کنند. از سوی دیگر، استفاده از شیوه مسئله‌مدار و هیجان‌مدار با افزایش

منابع:

1. Dias C, Cruz FJ, Fonseca MA. Anxiety and coping strategies in sport contexts: a look at the psychometric properties of Portuguese instruments for their assessment. *Span J Psychol*. 2009 May; 12(1): 338-48.
2. Crocker PR, Kowalski KC, Graham TR. Measurement of coping strategies in sport. In: Duda JL. *Advances in sport and exercise psychology measurement*. Morgantown Fitness Technology Inc. 1998; 149-61.
3. Crocker PR, Alderman RB, Smith RMR. Cognitive affective stress management training with high performance youth volleyball players: effects on affect, cognition, and performance. *J Sport Exerc Psychol*. 1988; 10: 448-60.
4. Besharat MA. Psychometric properties of the sport stress coping styles scale. *Olympic*. 2007; 15(3): 95-116.
5. Anshel MH, Kaissidis AN. Coping style and situational appraisals as predictors of coping strategies following stressful events in sport as a function of gender and skill level. *Br J Psychol*. 1997 May; 88(Pt 2): 263-76.
6. Besharat MA, Pourang P, Sadeghpour Tabae A, Pournaghash Tehrani S. The relationship between coping styles and psychological adaptation in the recovery process: patients with coronary heart disease. *Tehran Univ Med J*. 2008; 66(8): 573-9.
7. Yoo J. Coping profile of Korean competitive athletes. *Int J Sport Psychol*. 2001; 32: 290-303.
8. Cohen S, Tyrrell DAJ, Smith AP. Negative life events, perceived stress, negative Affect, and susceptibility to the common cold. *J Pers Soc Psychol*. 1993 Jan; 64(1): 131-40.
9. Maniar S, Chamberlain R, Moore N. Suicide risk is real for student-athletes. *NCAA News*. 2000; 42(23): 4-20.
10. Humphrey JH, Yow DA, Bowden WW. *Stress in college athletics: Causes, consequences, coping*. Binghamton NY: The Haworth Half- Court Press; 2000.
11. Crocker PR, Kowalski KC, Hoar SD, McDonough MH. Emotion in sport across adulthood. in Weiss MR. *Developmental sport and exercise psychology: a lifespan perspective*. Morgantown WV: Fitness Information Technology; 2004.

12. Treasure DC. Enhancing young people's motivation in youth sport: an achievement goal approach. In: Roberts GC. Advances in motivation in sport and exercise. Champaign IL: Human Kinetics; 2001.
13. Gaudreau P, Blondin JP. Different athletes cope differently during a sport competition: a cluster analysis of coping. *Pers Individ Diff*. 2004; 36: 1865-77.
14. Skinner EA, Edge K, Altman J, Sherwood H. Searching for the structure of coping: A review and critique of category systems for classifying ways of coping. *Psychol Bull*. 2003 Mar; 129(2): 216-69.
15. Taghavi MR. The study of validity and reliability of General Health Questionnaire. *Psychol J*. 2001; 5(4): 19-27.
16. Ramazaninejad R, Besharat MA, Balighi R. The study of stress coping styles in athletes. *Res Sport Sci*. 2009; 24: 89-102.
17. Giacobbi P. The sources of stress and coping responses of skilled and moderately skilled golfers. *J appl sport psychol*. 2004; 16 (5): 166- 82.
18. Nicholls AR, Remco CG, Polman RCG, Levy AR, Backhouse SH. Mental toughness, optimism, pessimism, and coping among athletes. *Pers Individ Dif*. 2008; 44(5): 1182-92.
19. Besharat MA. Hardiness and coping styles with stress. *Psychol stud*. 2007; 3(2): 109-27.
20. Berkel VH. The relationship between Personality, coping styles and stress, anxiety and depression. [Dissertation]. Canterbury: University of Canterbury; 2009.
21. Hepp U, Moergeli H, Buchi S, Wittman L. Active problem – Focused coping might be inadequate in acute stress. *Psychother Psychosom*. 2005; 74(6): 379-86.
22. Harris AHS, Cronkite RMR. Physical activity, exercise coping, and depression in a 10-year cohort study of depressed patients. *J Affect Disord*. 2006 Jul; 93(1-3): 79-85.
23. Morgan WP, Costill DL. Selected psychological characteristics and health behaviors of aging marathon runners: longitudinal study. *Int J Sports Med*. 1996 May; 17(4): 305-12.
24. Filho MGB, Riberio LCS, Garcia FG. Comparison of personality characteristics between high-level Brazilian athletes and non- athletes. *Rev Bros Med Esporte*. 2005; 11(2): 114-18.
25. Morris T. Psychological characteristics and talent identification in soccer. *J Sports Sci*. 2000 Sep; 18(9): 715-26
26. Weinberg RS, Gould D. Foundations of sport and exercise psychology. 1st ed. Champaign: Human Kinetics; 1995.
27. Malan L, Schutte AE, Nicolaas TM, Philipina WM, Hendrina VH, Stefanus SH, et al. Coping mechanisms, perception of health and cardiovascular dysfunction in Africans. *Int J Psychophysiol*. 2006 Aug; 61(2): 158-66.

The comparison of stress coping styles between athletes and non-athletes and its relationship with mental health

Mollazadeh-Esfanjani R (MA)¹, Arazi H (PhD)², Javanmard Gh (PhD)¹, Mohammadi SM (MA)²

¹Psychology Dept., Bonab Branch, Payamnoor University, Bonab, I.R. Iran; ²Exercise Physiology Dept., University of Guilan, Rasht, I.R. Iran.

Received: 2/Jan/2012 Revised: 11/May/2012 Accepted: 22/May/2012

Background and aims: Stress and anxiety are important factors that can highly affect athletes' performance. They can also influence the mental and physical health of the athletes. The aim of this study was to compare the stress-coping styles in two groups of athletes and non-athletes and evaluating its relationship with their mental health.

Methods: One hundred athletes were selected randomly and 100 non-athletes were voluntarily participated in this study. Both groups answered the standard Yoo coping-styles and Goldberg general health questionnaires. Relevant statistical tests were used for data analysis.

Results: Athletes in comparison with non-athletes used problem-focused and emotion-focused coping styles more frequently, but, they used avoidant-coping styles less frequently ($P<0.01$). Also, in the former group, while the application of problem- and emotion-focused coping-styles were correlated with increase in mental health, avoidant-coping styles were correlated with decrease in mental health. In contrast, in non-athletes, using problem-focused and avoidant coping styles were correlated with increase and decrease in mental health, respectively ($P<0.05$). Regression analysis demonstrated that stress-coping styles could largely predict the mental health variation in athletes and non-athletes groups ($P<0.05$).

Conclusion: Findings of this study provide more support for the importance of coping styles and its relationship with mental health in stress situations such as sport fields.

Keyword: Athlete, Coping styles stress, Mental health, Non- athlete.

/*

Cite this article as: Mollazadeh Esfanjani R, Arazi H, Javanmard GH, Mohammadi SM. The comparison of stress-coping styles between athletes and non-athletes and its relationship with mental health. J Shahrekord Univ Med Sci. 2012 Oct, Nov; 14(4): 70-78.

***Corresponding author:**

Psychology Dept., Bonab Branch, Payamnoor University, Bonab I.R .Iran. Tel: 00984127243450,
E-mail:mollahzadeh@gmail.com