
بررسی شیوه زندگی کاراته کاران نخبه کشور و اثر آن بر کنترل استرس قبل از مسابقات

سید محمد نیازی^۱

ص ص: ۱۱-۱۲

تاریخ دریافت: ۹۰/۱۰/۲۵

تاریخ تصویب: ۹۱/۳/۱۰

چکیده

هدف این پژوهش، بررسی شیوه زندگی کاراته کاران نخبه کشور و اثر آن بر کنترل استرس پیش از مسابقه بود. جامعه آماری این پژوهش را همه ورزشکاران شرکت کننده در مسابقه‌های قهرمانی کاراته کشور (n=۱۸۵) تشکیل داده است. با توجه به کوچک بودن جامعه آماری، کل جامعه به عنوان نمونه آماری انتخاب شدند. اطلاعات این پژوهش با استفاده از دو پرسشنامه استاندارد شیوه زندگی (SF-36) و پرسشنامه سبک‌های مقابله با استرس ورزشی (دو بعد اصلی یعنی سبک مقابله رویارویی و اجتنابی) جمع آوری شد. اعتبار پرسشنامه از جانب بشارت (R=۰/۸۷) گزارش شده است. داده‌های پژوهش با استفاده از ضریب همبستگی اسپیرمن در سطح معنی‌داری $p \leq 0/05$ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. میانگین و انحراف استاندارد دو سبک مقابله رویارویی ($64/9 \pm 2/8$) و سبک مقابله اجتنابی ($71/6 \pm 3/4$) نشان داد که ورزشکاران کاراته کار در موقعیت‌های استرس زا بیشتر از سبک مقابله اجتنابی استفاده می‌کردند. نتایج این پژوهش نشان داد که بین شیوه زندگی و مولفه‌های آن با روش‌های مقابله با استرس در سطح $P \leq 0/5$ ارتباط معنی داری وجود دارد. همچنین این نتایج نشان می‌دهد که بین شیوه زندگی با روش رویارویی مقابله با استرس رابطه مثبت و معنی دار (R=۰/۷۱) و با روش اجتنابی مقابله با استرس نیز یک رابطه مثبت و معنی داری (R=۰/۷۸) وجود دارد.

واژه‌های کلیدی: سبک‌های مقابله با استرس؛ سبک زندگی و ورزشکار

مقدمه

متغیرهای مداخله گر در تعیین شیوه زندگی ورزشکاران بی شمار است و نمی توان گفت که کدام یک بر دیگری برتری دارند، بنابراین ارزیابی آنها در شرایط مختلف و در ورزشکاران رشته های مختلف ضروری به نظر می رسد (۲). هر ورزشکار شیوه زندگی مربوط به خود را دارد و تلاش می کند بهترین شرایط را برای خود فراهم سازد. با توجه به بروز استرس، پیش از مسابقه ها در بیشتر ورزشکاران، آنها می کوشند تا با رعایت برخی از مسائل فردی و انتخاب رژیم غذایی مطلوب از نظر روانی و کنترل استرس به آرامش برسند (۶). بررسی عوامل شیوه زندگی ورزشکاران، موضوع بسیاری از پژوهش ها بوده و پژوهشگران زیادی این موضوع را زمینه فعالیت خود قرار داده اند. هدف آنها بررسی زوایای مختلف شیوه زندگی و به دنبال آن بالابردن آرامش روانی همچنین بهبود تغییرات رفتاری برای کاستن از میزان فشارها و کنترل استرس پیش از مسابقه هاست. پژوهشگران معتقدند یک برنامه مناسب غذایی و انجام دادن کارهایی برای حفظ شرایط مطلوب روان، از مهمترین عوامل اثر گذار بر کنترل استرس است (۸ و ۷). بی شک تجربه استرس و فشارهای روانی از جمله عوامل جدانشدنی ورزش به شمار می آید و چگونگی رویارویی و کنار آمدن با این عوامل در سلامت روانی ورزشکار بسیار اهمیت دارد. از سویی هم، یکی از اهداف اصلی ورزشکاران و تیم های مختلف ورزشی شرکت کننده در مسابقه های قهرمانی، دست یافتن به پیروزی و موفقیت است. ورزشکاران باید توانایی مقابله با انتقاد مربی، باخت، اشتباه داوری، سر و صدای تماشاگران و روبرو شدن با آسیب را داشته باشند تا بتواند به نتیجه دلخواه خود در مسابقه های ورزشی دست یابند (۱۴). در واقع آنها با کاهش استرس و روش های مناسب مقابله با آن می توانند به پیروزی دست یابند و بر رقیبان خود غلبه کنند (۱ و ۴، ۱۷). روبرت و همکاران (۲۰۰۵)، معتقدند؛ یکی از مسائلی که هر ورزشکار در سطح حرفه ای و قهرمانی با آن روبرو می شود، مسابقه است و شرکت در مسابقه و تمایل به کسب نتیجه رضایت بخش بر ورزشکاران استرس بسیاری را متحمل می کند. گرچه اندکی اضطراب باعث بهبود عملکرد فرد

می‌شود، ولی چنانچه افزایش یابد، می‌تواند کارکرد فرد را مختل کند و علاوه بر آنکه بر عملکرد او در مسابقه اثر می‌گذارد، سلامت روان او را هم آسیب پذیر می‌سازد (به نقل از ۱۳). همه افراد به گونه‌ای تحت استرس مسابقه قرار می‌گیرند؛ اما واکنش آنها در مقابل استرس‌ها فرق می‌کند. آشکار است که انسان‌های مختلف در وضعیت‌های مشابه، پاسخ‌های یکسانی به استرس نمی‌دهند و طرز تلقی آنها از محرک و وقایع متفاوت است (۹). یکی از الگوی نظری در مطالعه شیوه‌های مقابله با استرس، سبک‌های روی آوری-اجتنابی است. پژوهشگران در پژوهشی نشان دادند که بین سبک‌های مقابله با استرس بازیکنان بسکتبال و غیر ورزشکاران تفاوت معنی داری وجود ندارد. همچنین بازیکنان بسکتبال بر خلاف غیر ورزشکاران شیوه رویارویانه را بیشتر از شیوه اجتنابی بر می‌گزیدند. پژوهش‌های دیگر نشان دادند که نا توانی در مقابله موثر با استرس ورزشی برای عملکرد و رضایت شخصی ورزشکار زیانبخش است.

هامر مایستر^۱ و برتون^۲ (۲۰۰۴) بیان کردند که گسترش (تکنیک) مقابله با استرس، مهم‌ترین عامل در برقراری توازن و تحمل استرس ورزشی است و موجب می‌شود که سطح عملکرد ورزشکاران به حد بهینه نزدیک شود (به نقل از ۱۰). انشل^۳ (۲۰۰۸) در پژوهشی نشان داد که استرس بر عملکرد ورزشی نقش بازدارنده دارد و برعکس تقویت مهارت‌های مقابله‌ای، عملکرد ورزشی را بهبود می‌بخشد (۷). چن و همکاران^۴ (۲۰۰۵)، در پژوهشی نشان دادند که کیفیت زندگی فعال و قهرمان بودن با کاهش استرس در مسابقه مرتبط است (به نقل از ۱۵). همین نتایج نیز در مورد آثار مثبت اجتماعی فعالیت‌های ورزشی به دست آمده است (۱۸، ۱۹، ۱۱، ۱۵). ریسبرگ و جانسون^۵ (۲۰۰۲) در پژوهش‌های خود کیفیت زندگی را مترادف و متداخل با رضایت از زندگی و کاهش استرس در کارزارهای ورزشی تلقی کردند (به نقل از منبع ۲۰).

1 - Hammermeister

2 - Burton

3 - Anshel

4 - Chen *et al*

5 - Wrisberg and Johnson

مکلیستر^۱ (۲۰۰۱) به بررسی نتایج حاصل از مقایسه کیفیت زندگی و استرس ورزشکاران و غیر ورزشکاران پرداخت و پی برد که افراد ورزشکار کیفیت زندگی بسیار بالا و استرس کمتری نسبت به افراد غیر ورزشکار دارند (به نقل از ۱۷). واعظ موسوی (۱۳۷۹) نشان داد که کیفیت زندگی زنان ورزشکار رشته‌های انفرادی در مقایسه با کیفیت زندگی ورزشکاران رشته‌های گروهی بهتر بود. در مقابل؛ کیفیت زندگی مردان ورزشکار رشته‌های دسته جمعی از کیفیت زندگی مردان ورزشکار رشته‌های انفرادی بهتر بود. وی با بررسی کیفیت زندگی ورزشکاران و مقایسه آن با غیر ورزشکاران نشان داد که ورزشکاران نسبت به غیر ورزشکاران کیفیت زندگی بهتری دارند (۳). حمایت طلب (۱۳۸۲) در پژوهشی نشان داد که میزان رضایت از زندگی دانشجویان ورزشکار بیشتر از دانشجویان غیر ورزشکار است (به نقل از ۲). با توجه به موارد فوق به نظر می‌رسد توجه به بخش‌های مختلف شیوه زندگی ورزشکار، اهمیت بسیاری در شناخت جنبه‌های روانی ورزشکار و کنترل استرس پیش از مسابقه‌ها، در آنها دارد. از این رو پژوهش حاضر می‌کوشد تا بر اساس اهداف طراحی شده به بررسی شیوه زندگی کاران نخبه کشور و اثر آن بر کنترل استرس پیش از مسابقه بپردازد.

روش پژوهش

هدف کلی این پژوهش، بررسی شیوه زندگی کاران نخبه کشور و اثر آن بر کنترل استرس پیش از مسابقه بود. بنابراین با توجه به چنین هدفی، روش پژوهش از نوع توصیفی و همبستگی بوده و جمع‌آوری اطلاعات از طریق پرسشنامه صورت گرفته است. جامعه آماری مورد مطالعه در این پژوهش را همه ورزشکاران شرکت کننده در مسابقه‌های قهرمانی کاراته کشور (n=۱۸۵) با حداقل یک سال سابقه قهرمانی تشکیل داده است. با توجه به کوچک بودن جامعه آماری کل جامعه به عنوان نمونه آماری، انتخاب شدند. آمار تعداد کل ورزشکاران

از فدراسیون ورزش‌های رزمی و کمیته مسابقه‌های کاراته کشور به دست آمده است. برای جمع‌آوری اطلاعات مورد نیاز در این پژوهش از دو پرسشنامه استاندارد شیوه زندگی^۱ (SF-36) و پرسشنامه سبک‌های مقابله با استرس ورزشی (دو بعد اصلی یعنی سبک مقابله روی آوری و اجتنابی) استفاده شد. و اعتبار آن از جانب بشارت (R=۰/۸۷) گزارش شده است. مقیاس سبک‌های مقابله در ورزش، یک آزمون ۴۰ پرسشی است که سبک‌های مقابله با استرس ورزشی را در دو بعد اصلی در مقیاس ۵ ارزشی لیکرت (از کاملاً نادرست=نمره ۱ تا کاملاً درست=نمره ۵) ارزیابی می‌کند. پس از اظهار نظر تخصصی توسط ده تن از استادان با تجربه رشته روان‌شناسی و مدیریت ورزشی و پس از پرسشنامه‌ها در میان ورزشکاران توزیع شد، اعتبار هر یک از آنها با آزمون آلفای کرونباخ به ترتیب $r=0/79$ ، $r=0/71$ ، $r=0/81$ برآورد شد، همچنین ثبات درونی روش‌های مقابله با استرس نیز بین $R=0/71$ تا $R=0/83$ متغیر بود از نشانه همسانی درونی^۲ بالای ابزار پژوهش حکایت می‌کرد. همچنین پیش از اینکه ورزشکاران پرسشنامه را تکمیل کند پژوهشگر نکات مهم و قابل توضیح پرسشنامه را برای ورزشکاران توضیح داد. برای اندازه‌گیری کیفیت زندگی نیز از پرسشنامه استاندارد شده کیفیت زندگی SF-36 استفاده شد. این پرسشنامه شامل ۸ بعد (عملکرد جسمی و فیزیکی، محدودیت نقش فیزیکی و جسمی، درد بدنی، سلامت عمومی، نیرو، عملکرد اجتماعی، محدودیت نقش روحی و سلامت روانی و ذهنی) است. اعتبار و روایی آن در بسیاری از پژوهش‌ها بالا گزارش شده است (R=۰/۷۸). برای امتیاز گذاری و تعیین نمره نهایی کیفیت زندگی آزمودنی‌ها از مدل ساده لیکرت^۳ استفاده شد، همچنین جهت تجزیه و تحلیل اطلاعات در آغاز آمار توصیفی برای طبقه بندی، تنظیم داده‌ها، تعیین میانگین، انحراف معیار و ترسیم نمودارها مورد استفاده قرار گرفت. سپس در بخش آمار استنباطی به دلیل نرمال نبودن توزیع داده‌ها (با استفاده از آزمون

1 - Short form 36

2 - Internal consistency

3 - Sample Likert Model

کولموگروف- اسمیرنوف (یک گروهی) از روش‌های آماری غیر پارامتریک به منظور تعیین ارتباط بین متغیرها از ضریب همبستگی اسپیرمن در سطح معنی‌داری $p \leq 0/05$ استفاده شده است.

یافته‌ها

در این پژوهش، میانگین سنی آزمودنی‌ها $3/8 \pm 22/6$ و سابقه ورزشی آنها $2/8 \pm 8/7$ بود. میانگین و انحراف استاندارد دو سبک مقابله رویارویی ($2/8 \pm 64/9$) و سبک مقابله اجتنابی ($3/4 \pm 71/6$) نشان داد که ورزشکاران کاراته کار بیشتر از سبک مقابله اجتنابی در موقعیت‌های استرس‌زا استفاده می‌کردند.

جدول (۱)، مقایسه روش‌های مقابله با استرس کاراته کاران

متغیرها	شاخص‌ها	میانگین	انحراف معیار
سبک مقابله رویارویی		۶۴/۹	۲/۸
سبک مقابله اجتنابی		۷۱/۶	۳/۴

معنی‌داری در سطح $p \leq 0/05$ است.

نتایج این پژوهش نشان داد که بین شیوه زندگی و مولفه‌های آن با روش‌های مقابله با استرس در سطح $P \leq 0/05$ ارتباط معنی‌داری وجود دارد. همچنین این نتایج نشان می‌دهد که بین شیوه زندگی با روش رویارویی مقابله با استرس رابطه مثبت و معنی‌دار ($R=0/71$) و با روش اجتنابی مقابله با استرس نیز یک رابطه مثبت و معنی‌داری ($R=0/78$) وجود دارد.

جدول (۲)، ارتباط بین سبک‌های مقابله با استرس و شیوه زندگی

متغیر	N	r	P
ارتباط بین سبک مقابله رویارویی و شیوه زندگی	۱۸۵	۰/۷۱	۰/۰۰۱
ارتباط بین سبک مقابله اجتنابی و شیوه زندگی		۰/۷۸	

جدول (۳)، نمرات مربوط به ابعاد هشتگانه شیوه زندگی ورزشکاران

شاخص	میانگین	انحراف معیار
عملکرد فیزیکی	۲۰/۲	۲/۲
محدودیت نقش فیزیکی و جسمی	۱۱/۸	۳/۱
محدودیت نقش روحی	۷/۹	۱/۱
عملکرد اجتماعی	۵/۶	۲/۳
درد بدنی	۵/۲	۳/۲
سلامت ذهنی و روانی	۱۴/۶	۱/۴
نیرو	۱۰/۹	۲/۶
سلامت عمومی	۱۲/۸	۲/۷

بحث و نتیجه گیری

نتایج پژوهش حاضر نشان داد که بین شیوه زندگی ورزشکاران و شیوه‌های مقابله با استرس در آنها رابطه معنی دار و مثبت وجود دارد ($R=0/73$). این نتایج نشان می‌دهد که ورزشکاران برخوردار از شیوه زندگی بهتر (نمره شیوه زندگی) به همان میزان در نمرات شیوه‌های مقابله با استرس (رویارویی - اجتنابی) از موقعیت مناسب تری برخوردارند؛ به عبارت دیگر ورزشکاران با نمرات بالاتر در شیوه زندگی، استرس کمتری دارند. همچنین نتایج این پژوهش نشان داد که ورزشکاران در سبک اجتنابی نسبت به سبک رویارویی میانگین بالاتری به دست آوردند که با یافته‌های بشارت (۱۳۸۴) و کرون هیندل (۱۹۹۳) همخوانی دارد و با یافته‌های افلاطونی (۱۳۸۰) همخوانی ندارد که این اختلاف می‌تواند به دلیل تفاوت در ابزار اندازه گیری و نمونه آماری باشد. از آنجایی که متغیرهای مداخله گر در تعیین شیوه زندگی ورزشکاران بی شمار است و نمی‌توان گفت که کدام یک بر دیگری برتری دارند، بنابراین ارزیابی آنها در شرایط مختلف و در ورزشکاران رشته‌های مختلف متفاوت به نظر می‌رسد. بنابر اعتقاد پژوهشگران، هیچ توافقی وجود ندارد که کدام روش مقابله، اثربخش تر است؟ به نقل از چند مطالعه که رابطه مقابله با برخی پیامدها را بررسی کرده اند، نتایج متناقضی به دنبال داشته است.

کمپن و همکاران^۱ (۲۰۰۱) بیان کردند که دوندگان ماراتن حرفه‌ای و با تجربه روش‌های مقابله متفاوتی را به کار می‌برند که این روش‌ها به نوع و موقعیت استرس‌زا بستگی دارد. از گلد و همکارانش (۱۹۹۳) متوجه شدند که ورزشکاران حرفه‌ای برای مقابله با استرس از تفکر مثبت، دعا، جلوگیری از حواس پرتی، کنترل و تمرکز بر روی هدف، تغییر یا کنترل محیط استرس‌زا، کنترل هیجانات، احساسات و تحرکات استفاده می‌کنند.

بلیغی (۱۳۸۶) نشان داد گروهی یا انفرادی بودن رشته ورزشی، به کارگیری روش‌های مقابله با استرس را متفاوت می‌سازد و ورزشکاران رشته گروهی بیشتر از ورزشکاران انفرادی از روش مقابله اجتناب‌مدار استفاده می‌کنند. پارک (۲۰۰۰) در پژوهشی بر روی ورزشکاران تیمی و انفرادی متوجه شد که ورزشکاران تیمی نسبت به ورزشکاران انفرادی به علت تفاوت در منابع استرس‌زا از روش‌های مقابله متفاوت تری استفاده می‌کنند (به نقل از ۱۸ و ۱۷). برخی از پژوهش‌ها نشان داده‌اند که در شرایط غیرقابل پیش‌بینی، استفاده از روش، مقابله اجتناب‌مدار مؤثرتر است؛ زیرا در این روش محرک‌های احساسی تعدیل می‌شود و در مقایسه ورزش‌های گروهی و انفرادی، رشته‌های گروهی شرایط غیرقابل پیش‌بینی تری نسبت به رشته‌های انفرادی دارند، چرا که بیشتر این ورزش‌ها، از نوع مهارت‌های باز هستند، لذا به نظر می‌رسد که استفاده بازیکنان رشته‌های گروهی، از روش مقابله اجتناب‌مدار موجه باشد. پژوهشگران نتایج متفاوتی را در مورد اولویت به کارگیری روش‌های مقابله با استرس در ورزشکاران با توجه به جنسیت، گروهی و انفرادی بودن، سطح مقام‌های کسب شده بیان کردند. از جمله پژوهش‌های ریچارد و همکاران^۲ (۲۰۰۶)، نیکلاس^۳ (۲۰۰۶)، کمپن و همکاران^۴ (۲۰۰۱)، میلر^۵ (۱۹۹۲)، و گیاکوبی^۶ (۲۰۰۴) نشان می‌دهد که استفاده از روش‌های مقابله وابسته به نوع عامل استرس‌زاست و افراد

1 - Kempten *et al*

2 - Richard *et al*

3 - Nicholas

4 - Campen *et al*

5 - Miller

6 - Giacobbi

در شرایط و موقعیت‌های مختلف پاسخ‌های گوناگونی به استرس می‌دهند (به نقل از ۳). به طور کلی و با توجه به جزئیات بحث و جدا از عوامل تاثیر گذار بر به کار گیری هر یک از سبک‌های استرس از جانب ورزشکار به نظر می‌رسد که داشتن کیفیت بهتر در شیوه زندگی، ورزشکار را در شیوه‌های مقابله با استرس موفق تر می‌کند و به هنگام مسابقه او را با استرس کمتری مواجه می‌سازد؛ لذا این امر ضرورت توجه به شیوه زندگی ورزشکار را با توجه به اثر گذار بودن آن بر میزان استرس پیش از مسابقه به مربیان گوشزد می‌کند؛ همچنین استفاده از روش مقابله مؤثر و کاهش استرس به ورزشکاران توانایی می‌دهد تا برای حفظ انگیزه و افزایش رضایت از خود در ورزش مورد نظر، پایه و اساس محکمی را بنا سازند و کیفیت زندگی حرفه‌ای و شخصی خود را بالا ببرند (۱).

منابع

- ۱- بشارت، محمد علی (۱۳۸۳)، تاثیر سبک‌های مقابله با استرس بر موفقیت ورزشی، مجله حرکت، شماره ۲۴، صفحه ۸۷-۱۰۰.
- ۲- بشارت، محمد علی، پاییز (۱۳۸۶)، بررسی ویژگی‌های روان سنجی مقیاس سبک‌های مقابله با استرس ورزشی، فصلنامه المپیک، سال پانزدهم، شماره ۳، پیاپی ۳۹، صفحه ۱۱۶-۹۵.
- ۳- واعظ موسوی، سید محمد کاظم (۱۳۷۹)، مقایسه شیوه زندگی ورزشکاران شرکت کننده در ورزش‌های انفرادی و دسته جمعی، نشریه پژوهش در علوم ورزشی، شماره سوم، صفحه ۸۳-۹۳.
- 4- Abby, R, Barr. (2006). Perfectionism and coping collegiate athletes. *Division of Counseling Psychology*.
- 5- Adegbesan, O.A. (2007). Coping: A critical mediating factor of stress among athletes in West African universities, *Educational research and review*, 2 (11), 285-291.
- 6- Aitkin, A., and Crawford, L. (2007). Coping with stress. Dispositional coping strategies of project managers. *International journal of project management*. 25, 666-673.
- 7- Anshel, M. H, and Sig. (2008). Coping style following acute in sport among elite Chinese athletic: A test of trait & transactional coping theories. *Journal of Sport Behavior*. 31 (1): 3-20.
- 8- Anshel, M. H. (2006). Relationship between sources of acute stress and athletes coping style in competitive sport as a function of gender. *Journal of psychology of sport and exercise*. 21 (5): 53-58.
- 9- Gann, Q. (2005). Personal and situational predictors of athlete's use of coping strategies as function of gender & skill level. The on-line by Proquest.
- 10- Gaudreau, P., Malika, EL Ali., and Thierry M. (2005). Factor structure of the coping inventory for competitive sport with a sample of participations at the 2001 New York Marathon. *Journal of psychology of sport and exercise*. 6 (3): 271-288.

11- Malilka E, Patrick G, and Thierry M. (2005). Factor structure of the coping inventory for competitive sport with a sample of participants at the 2001 New York marathon. *Journal of psychology of sport and exercise*. 6 (3): 271-288.

12- Megan e. elasky (2006). Athletic identity & its relation to life satisfaction: comparing division & division -3 Athletes' & gender. Miami University, 33-44.

13- Nicholas L. (2006). Coping in professional sport: A case study of an experience cricket player. The on-line by Elsevier.

14- Nicholas, A. R, Holt, N. L, Polman, R. C, James, D. W. (2006). Stress & coping among international adolescent golfer. *Journal of applied sport psychology*. 17, 333-340.

15- Nicholas, A.R, Holt, N.L.Polman R.C.J and Bloomfield's. (2006). Stressors, coping, and coping effectiveness among professional rugby union player. *The sport psychologist*, 20,314-329

16- Noah Benjamin Gentner (2004), The Athlete life quality scale, presented for the doctor of philosophy degree, May, 55-65.

17- O'Neal, J, Steyn, B. M. (2007). Strategies used by South African non elite athletes to cope with the environmental stressors associated with endurance events, South African. *Journal for research in sport psychology education and recreation*. 2 (2): 107-128.

18- Prakash, K. (2006). Sky skaters? Shyness, coping and adjustment outcome in female adolescent figure skaters. The online by Elsevier.

19- Richard, C, Neil, J. Y, and Jain, A. G. (2006). Batting on a sticky wicket identifying source of stress and associated coping strategies for professional cricket batsmen. *Journal of sport psychology*. 30 (5): 180-193.

20- Y00, J. (2000), Factorial validity of the coping scale for Korean athletes, *Journal of sport psychology*, 31:391-404.