

به نام خداوند بخشنده و مهربان

۱۱۵۹۷۷

دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی

گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی

مدیریت و برنامه ریزی ورزشی

رابطه تیپ های شخصیتی B / A و روش های مقابله با استرس در ورزشکاران

از

مسعود صیاد

استاد راهنما

دکتر رحیم رضانی نژاد

استاد مشاور

دکتر مهر علی همتی نژاد

۱۳۸۸/۶/۱ -

بازار مطالعات مارک سمن پلان
شعبه مارک

بهمن ماه ۱۳۸۷



۱۱۵۹۶۶

تقدیم به

پدر، مادر و خانواده عزیزم

که در تمامی لحظات زندگی مرا یاری کرده‌اند

سپاس

اهورای پاک را، فرصت دست یازیدن به قطره‌ای از معرفت بی‌کرانش ارزانی داشت.

با سپاس از معلم و استاد گرامی‌ام دکتر رضائی‌نژاد، و استاد مشاور عزیزم دکتر همتی‌نژاد

که راهنمایی‌هایشان انگیزه‌ای برای حرکت و تلاش شد.

و تمامی دوستان عزیزم میثاق حسینی کشتان، محمد همتی‌نژاد، طاهر افشارنژاد، خانم نصیبه صیاد

و خانم معصومه یابنده که مرا در امر گردآوری این پایان‌نامه یاری نمودند.

فهرست مطالب

ح	فهرست جدول‌ها.....	فهرست جدول‌ها.
خ	فهرست نمودارها.....	فهرست نمودارها.
خ	فهرست پیوست‌ها.....	فهرست پیوست‌ها.
د	چکیده فارسی.....	چکیده فارسی.
ذ	چکیده انگلیسی.....	چکیده انگلیسی.

فصل اول: طرح تحقیق

۲	۱-۱- مقدمه.....	۱-۱- مقدمه.
۳	۲-۱- بیان مسأله.....	۲-۱- بیان مسأله.
۵	۳-۱- اهمیت و ضرورت تحقیق.....	۳-۱- اهمیت و ضرورت تحقیق.
۶	۴-۱- اهداف تحقیق.....	۴-۱- اهداف تحقیق.
۶	۱-۴-۱- هدف کلی.....	۱-۴-۱- هدف کلی.
۶	۲-۴-۱- اهداف اختصاصی.....	۲-۴-۱- اهداف اختصاصی.
۷	۵-۱- فرضیه‌های تحقیق.....	۵-۱- فرضیه‌های تحقیق.
۷	۶-۱- محدودیت‌های تحقیق.....	۶-۱- محدودیت‌های تحقیق.
۸	۷-۱- تعریف واژه‌ها و اصطلاحات تحقیق.....	۷-۱- تعریف واژه‌ها و اصطلاحات تحقیق.
۸	۱-۷-۱- ورزشکار.....	۱-۷-۱- ورزشکار.
۸	۲-۷-۱- روش‌های مقابله با استرس.....	۲-۷-۱- روش‌های مقابله با استرس.
۱۰	۳-۷-۱- تیپ شخصیتی A.....	۳-۷-۱- تیپ شخصیتی A.
۱۰	۴-۷-۱- تیپ شخصیتی B.....	۴-۷-۱- تیپ شخصیتی B.

فصل دوم: مبانی نظری و پیشینه تحقیق

۱۲	۱-۲- مقدمه.....
۱۲	۲-۲- مدیریت تیم ها و مسابقات ورزشی.....
۱۳	۳-۲- ماهیت استرس.....
۱۳	۴-۲- استرس در ورزشکاران.....
۱۸	۵-۲- مقابله با استرس در ورزشکاران.....
۲۶	۶-۲- شخصیت.....
۲۸	۷-۲- شخصیت و ورزش.....
۳۰	۸-۲- ویژگی های شخصیتی.....
۳۲	۹-۲- رابطه ویژگی های شخصیتی و روش های مقابله با استرس.....
۳۲	۱-۹-۲- جنسیت و روش های مقابله با استرس.....
۳۴	۲-۹-۲- هوش هیجانی و روش های مقابله با استرس.....
۳۶	۳-۹-۲- تفاوت های سنی و روش های مقابله با استرس.....
۳۷	۴-۹-۲- اضطراب و اعتماد به نفس و روش های مقابله با استرس.....
۳۹	۵-۹-۲- رابطه تیپ A و B و روش های مقابله با استرس.....
۴۳	۱۰-۲- جمع بندی و نتیجه گیری.....

فصل سوم: روش شناسی تحقیق

۴۵	۱-۳- مقدمه.....
۴۵	۲-۳- روش تحقیق.....
۴۵	۳-۳- جامعه و نمونه آماری.....
۴۵	۴-۳- متغیرهای تحقیق.....
۴۶	۵-۳- ابزار تحقیق.....

۴۷	۶-۳- روش جمع آوری اطلاعات.....
۴۷	۷-۳- روش های آماری.....

فصل چهارم: تجزیه و تحلیل یافته های تحقیق

۴۹	۱-۴- مقدمه.....
۴۹	۲-۴- توصیف یافته های تحقیق.....
۵۴	۳-۴- آزمون فرضیه های تحقیق.....

فصل پنجم: بحث و بررسی

۵۹	۱-۵- مقدمه.....
۵۹	۲-۵- خلاصه تحقیق.....
۶۴	۳-۵- بحث و بررسی.....
۶۸	۴-۵- پیشنهاد های تحقیق.....
۶۸	۱-۴-۵- پیشنهاد های کاربردی.....
۶۸	۲-۴-۵- پیشنهاد های پژوهشی.....
۶۹	منابع.....
۷۷	پیوست ها.....

فهرست جدول‌ها

- جدول ۴-۱، توزیع نمونه تحقیق بر اساس رشته ورزشی ۴۹
- جدول ۴-۲، توزیع نمونه تحقیق بر اساس جنسیت ۵۰
- جدول ۴-۳، توزیع نمونه تحقیق بر اساس نوع ورزش ۵۱
- جدول ۴-۴، توزیع نمونه تحقیق بر اساس سطح تحصیلات ۵۲
- جدول ۴-۵، توزیع نمونه‌های تحقیق بر اساس ابعاد شخصیت ۵۲
- جدول ۴-۶، شاخص‌های توصیفی سن و سابقه قهرمانی ۵۲
- جدول ۴-۷، مقایسه روش‌های مقابله با استرس در ورزشکاران ۵۳
- جدول ۴-۸، رابطه بین تیپ A و B و روش مقابله مسئله مدار ۵۴
- جدول ۴-۹، رابطه بین تیپ A و B و روش مقابله هیجان مدار ۵۵
- جدول ۴-۱۰، رابطه بین تیپ A و B و روش مقابله اجتناب مدار ۵۵
- جدول ۴-۱۱، رابطه بین تیپ A و B و روش مقابله شهودی ۵۶
- جدول ۴-۱۲، رابطه بین راه‌های مقابله با استرس و نوع رشته ۵۶
- جدول ۴-۱۳، رابطه بین راه‌های مقابله با استرس و جنسیت ۵۷
- جدول ۴-۱۴، رابطه بین راه‌های مقابله با استرس و سن ۵۷

فهرست نمودارها

- نمودار ۴-۱، مقایسه ابعاد مقابله با استرس در ورزشکاران زن و مرد. ۵۰
- نمودار ۴-۲، مقایسه ابعاد مقابله با استرس در ورزشکاران رشته های گروهی و انفرادی. ۵۱
- نمودار ۴-۳، مقایسه روش های مقابله با استرس در ورزشکاران. ۵۳

فهرست پیوست ها

- پیوست ۱، پرسشنامه ویژگی های فردی ۷۸
- پیوست ۲، پرسشنامه روش های مقابله با استرس ۷۹
- پیوست ۳، پرسشنامه تیپ شخصیتی A و B. ۸۰

رابطه تیپ‌های شخصیتی B/A و روش‌های مقابله با استرس در ورزشکاران

مسعود صیاد

هدف تحقیق حاضر، بررسی رابطه بین تیپ شخصیتی B/A و روش‌های مقابله با استرس در ورزشکاران شهرستان رشت می باشد. جامعه آماری تحقیق، شامل کلیه ورزشکاران بزرگسال (۱۳۶ نفر) رشته های بدمیتون، هندبال، تنیس روی میز، فوتبال، بسکتبال، دو و میدانی، بوکس، کشتی، ژیمناستیک، کاراته، قایقرانی، تکواندو و والیبال هیئت های ورزشی شهرستان رشت بودند که همه آنها در این تحقیق شرکت کردند. پرسشنامه تیپ شخصیتی A و B در قالب ۲۵ سوال ۳ گزینه ای (بله، خیر/نمی دانم) و پرسشنامه ۳۲ سوالی روش های مقابله با استرس (CSKA)، چهار روش مقابله با استرس مسئله مدار، هیجان مدار، اجتناب مدار و شهودی را اندازه گیری کرده است. ثبات درونی این پرسشنامه‌ها توسط محققان اصلی به ترتیب $r = 0.78$ و $r = 0.80$ و در این تحقیق روی ۴۰ ورزشکار با استفاده از آزمون آلفای کرونباخ به ترتیب $r = 0.78$ و $r = 0.73$ گزارش شده است. برای تجزیه و تحلیل اطلاعات از آزمون‌های ضریب همبستگی کندال و آزمون خی دو در سطح معنی داری $P \leq 0.05$ استفاده شد. یافته‌های تحقیق نشان داد که ورزشکاران برای مقابله با استرس بیشتر از سبک مقابله‌ای مساله مدار و کمتر از سبک مقابله‌ای شهودی استفاده می کردند. بین تیپ شخصیتی A و B و هیچ یک از روش‌های مقابله رابطه معنی داری مشاهده نشد. همچنین رابطه معنی داری بین هیچ یک از راه‌های مقابله با استرس و نوع رشته ورزشی (گروهی- انفرادی)، جنسیت و سن ورزشکاران مشاهده نشد. بنابراین به نظر می رسد تیپ شخصیتی B/A و ویژگی های فردی سن و جنسیت نمی تواند پیش بینی کننده نوع روش مقابله با استرس در ورزشکاران باشد.

کلید واژه‌ها: تیپ شخصیتی A، تیپ شخصیتی B، روش مقابله مسئله مدار، روش مقابله اجتناب مدار

Relationship between A/B Personality Type and Coping Styles in Athletes

Masoud Sayad

Abstract

Present study has examined the relationship between A/B personality type and coping styles in Rasht athletes. Statistical population include all adult athletes(N=136) in Badminton, Handball, Table Tennis, Football, Basketball, Track and field, Boxing, Wrestling, Gymnastic, Karate, Canoe, Taekwondo and Volleyball in Rasht clubs that completed A/B personality type questionnaire with 25 (yes/no/I don't know), and coping styles questionnaire (CSKA) with 32 questions and assets four coping strategies; Problem focused coping, Emotional focused coping, Avoidance coping and Transcendence coping. Cronbach's alpha coefficient was utilized to examine the internal reliability of A/B personality type ($r=0.90$) and CSKA ($r=0.80$), and in present study Cronbach's alpha coefficient was utilized with 40 athletes to examine the internal reliability of A/B personality type ($r=0.78$) and CSKA ($r=0.73$). Data were analyzed with Kendall Correlation coefficient and Chi square in significance level of $P\leq 0.05$. Findings showed athletes used various coping styles, and they were high in problem focused coping and low in avoidance style. Also, Results indicated there is no relationship between A/B personality type and none of coping styles. At last, there was no relationship between coping styles with athlete's age, gender and sport type (individual & group sports). The relation for this study speculated that athletes used various coping styles in stressor situation, and it not depend to their A/B personality type, age, gender and sport type.

Keywords: A Personality Type, B Personality Type, Problem Focused & Avoidance Coping Style

فصل اول

طرح تحقیق

حوادث ناگوار و ناخواسته در زندگی افراد باعث بر هم زدن آرامش جسمانی و روانی آنان می شود که این حالت را استرس^۱ گویند و عواملی که باعث ایجاد استرس می شود، عوامل استرس زا^۲ نامیده می شود. اینکه افراد در مواجهه با این عوامل چه واکنشی نشان می دهند به ویژگی های شخصیتی آنها بستگی دارد. انسان از دوران جنینی با استرس در ستیز است و این ستیز در سراسر عمر ادامه دارد، پس از استرس نمی توان فرار کرد و باید با استرس کنار آمد یا آن را مهار کرد [۱]. همه افراد استرس-های گوناگونی را تجربه کرده اند؛ اما عکس العمل های آنها در مقابل استرس متفاوت است. پاسخ انسان به محرک های مختلف به شدت محرک استرس زا و میزان تأثیر پذیری فرد بستگی دارد [۸].

استرس و حوادث استرس زا در تمامی ورزش های رقابتی و قهرمانی وجود دارد. استرس در ورزش سبب عدم استفاده مطلوب از انرژی روانی و مانع رسیدن به هدف و پیروزی می شود. همچنین استرس باعث رشد تضادهای درونی، خستگی زودرس و بروز صدمات ورزشی می گردد [۱۴]. فعالیت عضلانی و بدنی شدید یا سایر عوامل روان شناختی در ورزش، تأثیر نا مطلوبی بر عملکرد می گذارد و احتمال استرس را افزایش می دهد. بنابر این کنترل هر گونه استرس و فشار به عنوان شیوه ای موثر برای دستیابی به عملکرد مطلوب ضروری و لازم است [۷۸].

حضور در میادین ورزشی فقط به شرایط مطلوب فیزیولوژیک وابسته نیست، بلکه عوامل روان شناختی نیز نقش مهمی را در عملکرد ورزشکار بازی می کنند و هر ورزشکار مجبور است وظیفه اش را با سطح متفاوتی از استرس انجام دهد. بنابراین شرایط عاطفی و رقابتی حاکم بر ورزش، باعث بروز استرس های گوناگونی می شود [۱۰۷]. اگرچه در هر ورزشکار میزانی از تحمل استرس وجود دارد که برای عملکرد بهینه و مطلوب لازم است؛ ولی این موضوع به عواملی مانند تجربه، سطح رقابت، اهمیت نتیجه و ویژگی های فردی و ذاتی ورزشکار بستگی دارد. شیوع عوامل استرس زا در ورزش مانند ارتکاب خطای روانی یا بدنی، تجربه درد و ناراحتی، مشاهده تقلب یا موفقیت رقیب، جریمه داور و توییح مربی ضرورت وجود روش های مقابله ای

موثر را به منظور حفظ سلامت روانی ورزشکار و دستیابی به موفقیت ورزشی اجتناب ناپذیر می سازد. ناتوانی در مقابله موثر با عوامل استرس زا در رویدادهای ورزشی برای عملکرد و موفقیت ورزشی ورزشکاران زیان بخش است [۱۴].

به نظر می رسد که شخصیت یا ویژگی های شخصیتی فرد نقش مهمی در میزان تحمل استرس و روش های مقابله با آن دارد. مثلاً، ویژگی های مختلفی مانند اعتماد به نفس، خودکفایی، انگیزه، میزان انرژی روانی، درونگرایی، برونگرایی و غیره بر رفتار ورزشکار اثر می گذارد. همین ویژگی ها نیز ممکن است بر عملکرد او در ورزش اثرگذار باشد؛ به همین دلیل، بسیاری از نظریه های شخصیت همواره به دنبال این موضوع بودند که بتوانند با شناخت ویژگی های شخصیتی افراد رفتار آنها را پیش بینی کنند. در ورزش نیز شخصیت، متداولترین متغیر در بررسی و توصیف موفقیت ها و شکست ها در مسابقات ورزشی است. ورزشکاران در سطوح مختلف مهارت و آمادگی، تفاوت هایی نیز از نظر ویژگی های شخصیتی با هم دارند و شاید تفاوت بین ورزشکاران خوب و بزرگ به همین ویژگی ها مربوط باشد [۴۲].

با توجه به این مطالب، استرس همیشه در کنار ورزشکار است و وی ناگزیر به کنار آمدن با آن می باشد و برای کنار آمدن با آن نیز سبک های متفاوتی به کار گرفته می شود که بخشی از آن احتمالاً به ویژگی های شخصیتی ورزشکار وابسته است. بنابراین، تفاوت های فردی ممکن است بر عملکرد ورزشی و بر رابطه استرس با عملکرد ورزشکار اثرگذار باشد. به همین دلیل در این مطالعه، رابطه یکی از ویژگی های شخصیتی با روش های مقابله با استرس ورزشکاران بررسی شده است.

۱-۲- بیان مسئله

ویژگی های شخصیتی را می توان به انواع مختلفی تقسیم بندی کرد؛ مثلاً، اعتماد به نفس، انگیزه، خودکفایی، هوش هیجانی و غیره از جمله ویژگی های شخصیتی انسان هستند؛ اما در یک تقسیم بندی ویژگی های شخصیتی رابه دو دسته A و B تقسیم کرده اند. تیپ A و B از ویژگی های عمده شخصیتی است که بر رفتار انسان اثر می گذارند. الگوی رفتاری A و B در دهه ۱۹۵۰ میلادی توسط دو پزشک متخصص به نام فریدمن و روزنمن^۱ شناسایی شد. الگوی رفتاری تیپ A با تلاش برای پیشرفت در رقابت، فوریت زمان و خصومتی مشخص شده است، که به راحتی برانگیخته می شود. از سایر ویژگی های افراد تیپ A می توان سخت کار بودن، داشتن استرس مداوم و ناشکیبا بودن با دیگران را نام برد. افراد تیپ B برخلاف افراد تیپ A رفتار

1- Fridman & Rosenman

می کنند، کمتر خشمگین می شوند و حتی به هنگام خشم، موقعیت را با واقع بینی بیشتر می پذیرند [۲۰]. ورزشکاران نیز با همین خصوصیات و ویژگی های شخصیتی وارد ورزش می شوند و شاید یکی از علل تفاوت در عملکرد ورزشکاران، همین ویژگی های فردی باشد. به ویژه اینکه در ورزش و مسابقات قهرمانی، استرس موجب افت عملکرد می شود. بنابراین آنها باید روش های مقابله با استرس را به عنوان روند سازگاری مهمی بکار گیرند تا در تعدیل احساسات خود نقش موثری داشته باشند [۱۰۷].

روش های مقابله با استرس بسیار مختلف هستند و هر کدام از متخصصان نیز روش های متنوعی را نام برده اند. در این تحقیق، روش مقابله با استرس در ۴ روش خلاصه شده است. در روش مقابله مسئله مدار^۱، فرد برای تعدیل عامل استرس زا و رسیدن به هدف در موقعیت استرس زا، مستقیماً وارد عمل می شود و از طریق تغییر رابطه خود و محیط، به هدف می رسد [۱۴]. در روش مقابله هیجان مدار^۲، فرد برای تعدیل عامل استرس زا و رسیدن به هدف، حالت های هیجانی خود را تنظیم می کند و با تغییر عامل استرس زا سرو کار دارد [۱۰۰]. در روش مقابله اجتناب مدار^۳، فرد از منبع استرس دوری میگزیند و عامل استرس زا را بی اهمیت می پندارد. و نهایتاً روش مقابله شهودی یا اشراقی^۴ فرد راهبرد های سازگاری را از طریق توکل به خداوند در خود به وجود می آورد. این روش تا حدودی به اعتقادات مذهبی فرد بستگی دارد [۲۲].

بنابراین، به نظر می رسد برخی از ویژگی های فردی و شخصیتی با روش های مقابله با استرس رابطه داشته باشد. البته تحقیقات اندکی در این زمینه انجام گرفته است و در این پژوهش ها محققان به نتایج متفاوتی دست یافتند، اقدسی (۱۳۸۷) در تحقیقی روی ورزشکاران بدمیتون باز، تفاوت معنی داری بین تیپ های شخصیتی A و B و سبک غالب مقابله با استرس مشاهده نکرد [۶]. در صورتی که آلدوین و رونسون^۵ (۱۹۸۷) بیان کردند که روش مقابله مسئله مدار با تیپ شخصیتی A رابطه مثبت و معنی داری دارد [به نقل از ۴۸].

چون ورزشکار مجبور است برای مقابله با استرس، روش هایی را انتخاب کند و انتخاب این روش ها خواه ارادی یا غیر

ارادی به ویژگی های شخصیتی فرد بستگی دارد. به عبارت دیگر، به نظر می رسد که ورزشکار، روش های مقابله را با توجه به

-
- 1-Problem focused coping
 - 2-Emotional focused coping
 - 3-Avoidance coping
 - 4-Transcendence coping
 - 5-Aldwin & Revenson

ویژگی های شخصیتی انتخاب می نماید. سوال اصلی تحقیق این است که هر ورزشکار با توجه به ویژگی های شخصیتی متفاوت در مواجهه با عامل استرس از چه نوع روش مقابله ای استفاده می کند؟ آیا میل به استفاده از هر چهار روش مقابله ای یکسان است؟ و چه رابطه ای میان ویژگی های شخصیتی تیپ A و B با چهار سبک مقابله با استرس وجود دارد؟

۱-۳- اهمیت و ضرورت تحقیق

مربیان و ورزشکاران با گذشت زمان بیشتر به این حقیقت پی می برند که در موفقیت ورزشی، چیزی بیش از تمرین و پرداختن به بازی نقش دارد. عوامل روانی بر نتیجه نهایی مسابقه اثر می گذارند و گاهی اوقات نیز بسیار تعیین کننده هستند [۲۹]. استرس نیز جزو جدا نشدنی فعالیت های ورزشی است. ورزشکار برای رسیدن به هدف مطلوب به آرامش و تمرکز احتیاج دارد و در صورتی به آن دست می یابد که بتواند در برابر عوامل استرس زا، شیوه های مقابله ای موثری را انتخاب کند و بکار گیرد [۱۶]. ناتوانی در مقابله با استرس، در رویدادهای ورزشی برای ورزشکار و کسب پیروزی در رقابت مفید نیست. بنابراین ورزشکار باید توانایی مقابله با عواملی همچون انتقاد مربی، باخت، اشتباه داوری، سر و صدای تماشاگران و مواجه شدن با آسیب را داشته باشد تا بتواند به نتیجه دلخواه خود در مسابقات ورزشی دست یابد. در واقع با کاهش استرس و روش های مناسب مقابله با استرس، می توان به موفقیت دست یافت [۲۲]. انشل^۱ (۲۰۰۶) در پژوهشی به این نتیجه رسید که استرس بر عملکرد ورزش نقش بازدارنده دارد و برعکس، تقویت مهارت های مقابله ای موثر، عملکرد را بهتر می سازد [به نقل از ۱۰۰]. نیکلاس و همکاران^۲ (۲۰۰۶)، روش های مقابله با استرس را در یک بازیکن کریکت حرفه ای بررسی کردند و به نتیجه رسیدند که مقابله با استرس سبب اعتماد به نفس، تمرکز و گسترش مهارت های روانی این ورزشکار شد [۱۰۰].

بکار گرفتن روش مناسب برای مقابله با استرس ضروری است، البته انتخاب این روش مناسب به عوامل زیادی از جمله خود ورزشکار بستگی دارد. تحقیقات نشان می دهد که افراد با مواجهه با عامل استرس زا، روش های متفاوتی را بکار می گیرند و احتمالاً تفاوت های شخصیتی تفاوت در روش های مقابله با استرس می شود [۲]. با این وجود، تا کنون تحقیقات بسیار کمی در مورد رابطه بین دو متغیر مقابله با استرس و تیپ A و B و روش مقابله با استرس ورزشکاران انجام گرفته است. نتایج این

1-Anshel

2-Nicholas et al

تحقیق می تواند به ورزشکاران و حتی مربیان کمک بسیاری نماید تا در موقعیت مناسب عکس العمل مناسب از خود نشان دهند تا پیامدهای ناگواری مانند پرخاشگری، مصدومیت و محرومیت بازیکن و تیم کمتر شود. همچنین این تحقیق می تواند اطلاعات بسیار زیادی را در اختیار محققان و روان شناسان ورزشی قرار داد تا سایر زمینه های مرتبط با ویژگی های شخصیتی ورزشکار و روش مقابله ای مناسب را بررسی نمایند. آگاهی از اولویت روش های مقابله با استرس در ورزشکاران سبب می شود که مربیان و دست اندر کاران بیشتر با تفاوت های فردی ورزشکاران در واکنش به استرس آشنا شوند.

۱-۴- اهداف تحقیق

۱-۴-۱- هدف کلی

هدف کلی این تحقیق تعیین رابطه بین تیپ شخصیتی B/A و روش های مقابله با استرس در ورزشکاران است.

۱-۴-۲- اهداف اختصاصی

- ۱- تعیین رابطه بین تیپ B/A و روش مقابله مسئله مدار در ورزشکاران
- ۲- تعیین رابطه بین تیپ B/A و روش مقابله هیجان مدار در ورزشکاران
- ۳- تعیین رابطه بین تیپ B/A و روش مقابله اجتنابی در ورزشکاران
- ۴- تعیین رابطه بین تیپ B/A و روش مقابله شهودی در ورزشکاران
- ۵- تعیین رابطه بین سن و روش های مقابله با استرس در ورزشکاران
- ۶- تعیین رابطه بین جنسیت و روش های مقابله با استرس در ورزشکاران
- ۷- تعیین رابطه بین نوع رشته ورزشی (انفرادی و گروهی) و روش های مقابله با استرس در ورزشکاران

۱-۵- فرضیه های تحقیق

- ۱- بین تیپ A و B و روش مقابله مسئله مدار ورزشکاران رابطه معنی داری وجود دارد.
- ۲- بین تیپ A و B و روش مقابله هیجان مدار ورزشکاران رابطه معنی داری وجود دارد.
- ۳- بین تیپ A و B و روش مقابله اجتنابی ورزشکاران رابطه معنی داری وجود دارد.
- ۴- بین تیپ A و B و روش مقابله شهودی ورزشکاران رابطه معنی داری وجود دارد.
- ۵- بین سن و روش های مقابله با استرس ورزشکاران رابطه معنی داری وجود دارد.
- ۶- بین جنسیت و روش های مقابله با استرس ورزشکاران رابطه معنی داری وجود دارد.
- ۷- بین نوع رشته ورزشی (انفرادی، گروهی) و روش های مقابله با استرس ورزشکاران رابطه معنی داری وجود دارد.

۱-۶- محدودیت های تحقیق

۱-۶-۱- محدودیت های غیر قابل کنترل

- ۱- از هم پاشیده شدن بعضی تیم ها به علت اتمام مسابقات
- ۲- عدم کنترل میزان درآمد، طبقه اجتماعی- اقتصادی و وضعیت خانوادگی ورزشکار

۱-۶-۲- محدودیت هایی که توسط محقق اعمال شد

- ۱- توزیع کلیه پرسش نامه ها در محل تمرین ورزشکار انجام پذیرفت.
- ۲- زمان توزیع و جمع آوری کلیه پرسشنامه ها بین ۲۰-۲۵ دقیقه بود.
- ۳- تحقیق در محدوده جغرافیایی شهرستان رشت انجام شده است.

۱-۷-۷- تعریف واژه ها و اصطلاحات تحقیق

۱-۷-۱- ورزشکار

در این تحقیق، ورزشکار به فردی اطلاق شده است که عضو تیم های ورزشی حاضر در هیئت های ورزشی شهر رشت است و در مسابقات قهرمانی استانی، کشوری و ملی شرکت کرده باشد.

۱-۷-۲- روش های مقابله با استرس

روش ها مقابله با استرس به آن دسته از فعالیت ها و واکنش های رفتاری، شناختی و هیجانی گفته می شود که فرد در مواجهه مستقیم با عوامل استرس زا از خود نشان می دهد [۲۲]. در این تحقیق روش های مقابله به چهار روش مقابله مسئله مدار، هیجان مدار، اجتناب مدار و شهودی یا اشرافی محدود شده است.

۱- روش مقابله مسئله مدار

روشی است که ورزشکار با تفکر و شناخت خود را از موقعیت استرس زا دور می کند. در این روش ، فرد بر مسأله یا موقعیت پیش آمده تمرکز و برای تغییر یا اجتناب از آن در آینده تلاش می کند. در این روش اقداماتی مانند شناخت و آگاهی از مسئله و مشکل، انتخاب راه حلی مناسب ، اجرای بهترین راه حل و برطرف کردن عامل استرس زا صورت می گیرد[به نقل از ۲۲]. در این تحقیق مفاهیمی مانند تمرکز، تجزیه و تحلیل، تلاش و برنامه و غیره در سوالات شماره ۲۹، ۲۵، ۲۱، ۱۷، ۱۳، ۹، ۵، ۱ پرسشنامه، روش مقابله مسئله مدار را اندازه گیری کرده است.

۲- روش مقابله هیجان مدار

روش مقابله هیجان مدار، شامل یک سری راهبرد های هیجانی یا شناختی است که نظر ورزشکار را نسبت به موقعیت استرس زا تغییر می دهد. در این روش بیشترین توجه ورزشکار، مهار هیجانات منفی ناشی از استرس است. در یک موقعیت استرس زا اگر مشکل از توان فرد بیشتر باشد، احتمال این وجود دارد که ورزشکار به شیوه مقابله هیجان مدار روی آورد [۱۵]. در این تحقیق مفاهیمی مانند کنترل، سعی به آرامش، بیان احساسات و غیره در روش مقابله هیجان مدار با سوالات شماره ۳۰ و ۲۶، ۲۲، ۱۸، ۱۴، ۱۰، ۶، ۲ اندازه گیری شده است.

۳- روش مقابله اجتناب مدار

در این روش ورزشکار با دوری کردن از عامل استرس زا از طریق بی اهمیت دانستن، ایجاد فاصله از مکان مورد نظر، کمک گرفتن از دیگران یا سرگرم شدن با تکالیف دیگر خود را از عامل استرس زا دور می کند. مثلاً، ورزشکاری را که رأی داور را با گفتن "مهم نیست" یا "اشتباه داوری" بی اهمیت می داند و به سرعت به وظایفش ادامه می دهد، از روش مقابله اجتناب مدار استفاده می کند [۱۴]. در این تحقیق مفاهیمی مانند دوری، فراموش کردن و غیره با سوالات شماره ۳۲ و ۲۸، ۲۴، ۲۰، ۱۶، ۱۲، ۸، ۴ روش مقابله اجتناب مدار را اندازه گیری کرده است.

۴- روش مقابله شهودی (اشراقی)

در این روش، ورزشکار راهبردهای سازگاری را از طریق توکل به خداوند، امید داشتن، خوش بینی و اعتقادات مذهبی در خود به وجود می آورد. به نظر لازاروس و فلکمن^۱، امید می تواند از اعتماد به خویشتن به وجود آید و فرد با استفاده از این روش می تواند با عوامل استرس زا مقابله کند [۲۲]. در این تحقیق مفاهیمی مانند توکل، تقدیر و غیره با سوالات شماره ۳۱ و ۲۷، ۲۳، ۱۹، ۱۵، ۱۱، ۷، ۳ روش مقابله شهودی را اندازه گیری کرده است.