

## منابع استرس حاد کشتی‌گیران ماهر و نخبه

محمد حسین قهرمانی<sup>۱</sup>، علیرضا فارسی<sup>۲</sup>، محمدعلی بشارت<sup>۳</sup>

۱. کارشناس ارشد دانشگاه شهید بهشتی \*

۲. استادیار دانشگاه شهید بهشتی

۳. استاد دانشگاه تهران

تاریخ پذیرش: ۹۲/۰۴/۲۵

تاریخ دریافت: ۹۱/۰۷/۲۵

### چکیده

هدف اصلی این پژوهش، مطالعه‌ی منابع استرس حاد کشتی‌گیران نخبه و ماهر بود. به این منظور از ۲۱۰ نفر کشتی‌گیر (در دو گروه ۱۰۵ نفری نخبه و ماهر، به ترتیب با  $24/9 \pm 4/7$  و  $23/6 \pm 4/9$  سال سن) که به صورت داوطلب در این پژوهش شرکت کرده بودند، خواسته شد پرسش‌نامه‌ی منابع استرس حاد کشتی (SASWQ) را تکمیل کنند. یافته‌های به دست آمده از آزمون تحلیل واریانس چندمتغیره نشان داد که مقادیر عامل‌های استرس‌زای اجرای مهارت، ارزیابی، جو رقابتی، انجام اشتباه، انتظارات، فشار زمانی، آسیب و شرایط محیطی در میان کشتی‌گیران ماهر به نسبت کشتی‌گیران نخبه، به طور معناداری بیشتر است ( $P \leq 0.05$ ) ( $F_{(8,209)} = 3.289, P = 0.001, \text{Partial} \eta^2 = 0.997$ ) ماهر نسبت به کشتی‌گیران نخبه بخش اعظم انرژی خود را برای مقابله با فشار روانی ناشی از منابع استرس حاد اختصاص می‌دهند؛ در حالی که کشتی‌گیران نخبه با گرفتن فاصله‌ی روان‌شناختی از منبع استرس حاد، احتمال موفقیت ورزشی خود را افزایش می‌دهند.

**واژگان کلیدی:** روان‌شناسی ورزش، منابع استرس حاد، کشتی‌گیران ماهر، کشتی‌گیران نخبه.

### مقدمه

هنگامی که فرد در محیط با شرایطی روبرو شود که با ظرفیت‌ها و امکانات کنونی وی هماهنگی ندارد، دچار عدم تعادل، تعارض و کشمکش‌هایی می‌شود که به این رویداد استرس می‌گویند (۱). از نظر سیله<sup>۱</sup> استرس عبارت است از مجموعه واکنش‌های غیر اختصاصی که تحت تأثیر محرک‌های گوناگون در ارگانیسم ایجاد می‌شود (۱). بر اساس این تعریف، می‌توان گفت که استرس رویداد یا وضعیتی است که بر جنبه‌های روانی - جسمانی ارگانیسم، بسته به شدت و مدت آن، می‌تواند آثار زیان‌باری تحمیل کند. همچنین این تعریف جداکننده‌ی دو نوع اصلی استرس از نظر مدت و شدت آن است که شامل استرس حاد<sup>۲</sup> و استرس مزمن<sup>۳</sup> می‌شود. لذا به نظر می‌رسد که در مسابقات ورزشی که ورزشکاران برای کسب موفقیت به رقابت می‌پردازند نیز امکان به‌وجود آمدن چنین شرایطی هست. بنابراین، عامل‌های تنش‌زای مسابقات می‌تواند بر اجرای مهارت‌های ورزشی با توجه به ادراک ورزشکار از این عوامل تأثیر مخربی بگذارد. به همین جهت، ورزشکار باید با این عوامل آشنا بوده و به نحو کارآمدی با آن‌ها مقابله کند (۴-۲). در رویدادهای ورزشی استرس از تأثیرات متقابل نیازهای محیطی، ارزیابی مربی و مسئولین و همچنین واکنش ورزشکار به این نیازها به‌وجود می‌آید و اگر فشار روانی ناشی از این عوامل با ظرفیت‌ها و مهارت‌های روانی ورزشکار هماهنگی نداشته‌باشد، تأثیر منفی بر عملکرد او در جریان مسابقه و نتایج رقابت خواهد گذاشت و حتی در صورت تداوم، این تأثیر در رضایت شخصی ورزشکار از شرایط و نهایتاً در سلامت روانی وی نیز بروز خواهد کرد (۵). این فرآیند می‌تواند در اغلب موارد با طیفی از احساسات ناخوشایند مانند نگرانی، سرخوردگی و دل‌سردی همراه باشد (۶،۷). در همین زمینه، پژوهش‌گران به این نتیجه رسیده‌اند که عملکرد و موفقیت ورزشی تا حدود زیادی تحت تأثیر عوامل حاد استرس‌زای معمول ورزشی، مانند ارتکاب خطای روانی یا بدنی، تحمل درد و ناراحتی، مشاهده‌ی تقلب یا موفقیت رقیب، دریافت جریمه از سوی داور و توبیخ از طرف مربی، قرار می‌گیرد (۸-۱۸). به همین علت، پژوهش‌گران با انجام پژوهش‌های مختلف در این زمینه، ضرورت شناسایی عامل‌های استرس‌زای ورزشی را مد نظر قرار داده‌اند (۲۵-۱۹، ۱۴، ۷، ۴). مثلاً پژوهش‌ها نشان داده‌است که منازعه‌های کلامی ناخوشایند در بین ورزشکاران که در بیشتر مواقع نتیجه‌ی تأثیرات عوامل استرس‌زا است، با افزایش تنیدگی عضلانی و ایجاد عواطف منفی، بر عملکرد ورزشی تأثیر مخربی می‌گذارد (۱۵). لذا نتایج پژوهش‌ها در حیطه‌ی ورزش رقابتی<sup>۴</sup> که به‌صورت عمومی (بدون توجه به رشته‌ی ورزشی خاصی) انجام

- 
1. Selye
  2. acute
  3. chronic
  4. Contest Sport

شده بود (۹)، پژوهش‌گران ورزشی را بر آن داشت تا این عوامل را در رشته‌های مختلف ورزشی مورد مطالعه قرار داده و با بررسی و پژوهش در مورد عوامل ایجادکننده استرس در ورزشکاران (رشته‌های ورزشی هاکی روی یخ (۵)، گلف (۲۶)، فوتبال (۹،۲۷،۲۸)، کشتی (۱۰،۲۹))، کوشیده‌اند زمینه‌ی مقابله‌ی مؤثر با عوامل استرس‌زا را برای آن‌ها و سایر افراد مهیا کنند و انواع حمایت‌های اجتماعی برای بازداری و کاهش مشکلات عاطفی و روانی ورزشکاران در رویدادهای ورزشی را فراهم کنند. از محرک دیگر این طیف از پژوهش‌ها می‌توان به ادبیات پژوهش این موضوع (استرس) اشاره کرد؛ چرا که در برخی نظریه‌های مرتبط با استرس، موفقیت ورزشکار در مقابله با استرس را به خود عامل تنش‌زا مربوط دانسته‌اند و با این رویکرد، اقدام به تدوین راهبردهای مقابله‌ای مختلفی کرده‌اند که از جمله این موارد می‌توان به راهبردهای مقابله‌ای گرایشی و اجتنابی<sup>۱</sup> اشاره کرد (۳۰،۳۱). همه‌ی این راهبردهای مقابله‌ای که در پی پژوهش‌ها به‌دست آمده‌اند و هدایت‌کننده‌ی سبک‌های مقابله با استرس ورزشی هستند، حاکی از تأثیرگذار بودن منبع استرس در این فرایند است. بنابراین، لازمه‌ی به‌کارگیری این رویکردها، قبل از همه، مشخص شدن منبع استرس‌زا و عامل‌های تنش‌زای رقابت است و به همین علت نیز یکی از جنبه‌های مهم ارتقای عملکرد ورزشکاران از طریق آموزش سبک‌های مقابله‌ی کارآمد، شناسایی منابع ایجادکننده‌ی استرس و آموزش شیوه‌های مؤثر مقابله، با توجه به عوامل تنش‌زای مسابقات ورزشی است. این کارکرد مفید، جدا از تأثیرات و نتایج این فرایند، در کاستن از آسیب‌های احتمالی سلامتی روانی این ورزشکاران در مواجهه با عوامل تنش‌زای بیش از حد و طولانی‌مدت رقابت‌ها مؤثر خواهد بود (۳۲). به همین منظور، هدف از پژوهش حاضر، بررسی منابع ایجادکننده‌ی استرس حاد در رشته‌ی کشتی با توجه به میزان موفقیت ورزشکاران درگیر در این رشته بود تا از نتایج برآمده، در جهت برطرف کردن موانع و کمک به اجرای بهتر در رقابت‌ها استفاده شود. رشته‌ی کشتی به این علت انتخاب شد که ورزشکاران این رشته در رقابت‌های سریع و پویا، تحت فشار زمانی و فضایی زیادی برای کسب موفقیت قرار می‌گیرند. شدت خیلی زیاد تماس فیزیکی در میان کشتی‌گیران در حین رقابت، به‌خاطر برخوردی<sup>۲</sup> بودن این رشته و همچنین مجاورت نزدیک مربی، مقامات رسمی و زیر نظر تماشاگران فعال قرار گرفتن، ممکن است نیازهای روانی آن‌ها را برای مقابله‌ی مؤثر با این عوامل افزایش دهد. با این حال، در داخل کشور با وجود حساسیت رشته‌ی کشتی برای جامعه‌ی ما، هنوز پژوهشی با این مضمون در این زمینه انجام نشده‌است و بیشتر مطالعات به بررسی میزان ادراک ورزشکاران این رشته از عامل تنش‌زا در قالب اندازه‌گیری اضطراب صفتی (استرس مزمن) و حالتی<sup>۳</sup> پرداخته‌اند، نه ارزیابی خود منبع استرس حاد.

- 
1. Approach coping style and Avoidant coping style
  2. Contact sports
  3. situational tests

حاد. اما اینکه آیا کشتی‌گیران در مقایسه با ورزشکاران دیگر رشته‌ها از منابع استرس متفاوتی برخوردارند؛ و آیا کشتی‌گیران مختلف، بسته به سطح رقابتی و میزان موفقیت ورزشی خود در این رشته با منابع متفاوتی از نظر عامل‌های استرس‌زا مواجهند، سؤالاتی هستند که ضرورت بررسی این موضوع را متذکر می‌شوند. در واقع جواب‌گویی به این سؤالات، هدف اصلی این پژوهش است.

### روش پژوهش

جامعه‌ی آماری این پژوهش را کشتی‌گیران فعال در شهر تهران تشکیل دادند و نمونه‌ی آماری این پژوهش، با توجه به مبانی نظری (۱،۳،۳۱) و پیشینه‌ی پژوهش (۱،۱۱،۱۲،۳۳) در خصوص استرس که به‌عنوان یک سازه‌ی روان‌شناختی در پژوهش‌های متعدد بر روی جامعه‌های آماری متفاوت اجرا شده‌است (۱،۸،۹،۱۱،۱۲،۳۳)، عبارت بود از ۲۱۰ نفر کشتی‌گیر در دو گروه ۱۰۵ نفری که از بین داوطلبین شرکت‌کننده در این پژوهش با توجه به معیارهای در برگزیده انتخاب شدند. گروه‌ها عبارت بودند از:

- الف. گروه کشتی‌گیران ماهر که باید دارای معیارهای در برگزیده‌ی: ۱. دارای حداقل ۵ سال سابقه‌ی تمرین در رشته‌ی کشتی، ۲. داشتن سابقه‌ی رقابت رسمی می‌بودند.
- ب. گروه کشتی‌گیران نخبه که باید علاوه بر دارا بودن معیارهای عنوان‌شده برای گروه ماهر، دارای معیارهای: ۱. عناوین قهرمانی (حداقل) در سطح کشوری، ۲. داشتن استمرار (دو دوره و بیشتر) در کسب عنوان قهرمانی نیز می‌بودند.

تقسیم‌بندی ورزشکاران با توجه به میزان موفقیت کسب‌شده‌ی آن‌ها در دو گروه ماهر و نخبه در پژوهش‌های متعددی تکرار شده‌است (۱۳،۲۷-۲۹،۳۴،۳۵). هدف از این تقسیم‌بندی در پژوهش‌های متعدد، کنترل سطح مهارت فیزیکی گروه‌ها و پژوهش روی مهارت روانی آن‌ها است. لذا برای مقایسه‌پذیر شدن نتایج پژوهش‌ها، سعی شد تقسیم‌بندی گروه‌ها با توجه به همان معیارهای در برگزیده، در این پژوهش نیز رعایت شود. برای اجرای پژوهش، پس از هماهنگی‌های لازم با مسئولان فدراسیون، هیأت کشتی و باشگاه‌های ورزشی، ضمن ارائه‌ی توضیحاتی در زمینه‌ی ضرورت و اهمیت پژوهش و نحوه‌ی پاسخ‌دهی به پرسش‌ها، از ورزشکاران خواسته‌شد به سؤالات پرسش‌نامه‌ی منابع استرس حاد کشتی (SASWQ) (۱۱) پاسخ دهند. اجرای پرسش‌نامه توسط پژوهش‌گران به همراه یک دستیار صورت گرفت. برای کنترل عوامل بیرونی تأثیرگذار بر روایی آزمون، سعی شد آزمون درست و به‌صورت یکسان اجرا شود و به‌همه‌ی شرکت‌کننده‌ها توضیحات یکسان داده شد و سعی شد اجرا در جوی مناسب صورت گیرد. به کشتی‌گیران گفته شد که: این

آزمون امتحان نیست (برای کاهش اضطراب)، برای پژوهشگر فقط اظهارنظر هر شخص به صورت یک فرد مهم است (برای جلوگیری از رونویسی از روی پرسش‌نامه‌های یکدیگر)، وقت محدود نیست (برای افزایش دقت در پاسخ‌گویی). همچنین هیچ اجباری برای شرکت در پژوهش اعمال نشد و همه‌ی ورزشکاران به صورت داوطلب در پژوهش شرکت کردند. میانگین و انحراف استاندارد سن کشتی‌گیران نخبه و ماهر به ترتیب با  $24/9 \pm 4/7$  و  $23/6 \pm 4/9$  سال سن بود. برای تحلیل داده‌های پژوهش از شاخص‌ها و روش‌های آماری شامل فراوانی، درصد، میانگین، انحراف معیار و تحلیل واریانس چندمتغیره با استفاده از نرم‌افزار اس پی اس اس نسخه‌ی ۱۸ در سطح اطمینان ۰/۰۵ استفاده شد.

ابزار سنجش شامل پرسش‌نامه‌ی مشخصات فردی شرکت‌کنندگان و پرسش‌نامه‌ی منابع استرس حاد کشتی بود. پرسش‌نامه‌ی مشخصات فردی شرکت‌کنندگان، شامل سؤالاتی در خصوص اطلاعات شخصی (سن، سابقه‌ی کشتی (به سال و ماه)، مدال‌ها (به تعداد) و مقام‌های کسب‌شده (اولی، دومی، سومی)، مسابقاتی که شرکت کرده‌اند (استانی، کشوری، قاره‌ای، جهانی، المپیک)، میزان تحصیلات و رشته‌ی تخصصی (آزاد و فرنگی))، جهت تعیین گروه‌ها بود. پرسش‌نامه‌ی منابع استرس حاد کشتی (SASWQ) در سال ۱۳۹۱ توسط قهرمانی و همکاران (۱۱) بر پایه‌ی عامل‌های معرفی‌شده در پژوهش جان، لی، دودا و همکاران<sup>۱</sup> (۳۶) که در رشته‌ی ژیمناستیک انجام شده بود، بعد از ترجمه و تطبیق‌دادن سؤالات و منابع استرس‌زای ذکرشده با رشته‌ی کشتی (البته با حفظ عامل‌ها)، ساخته و از نظر روایی و پایایی مورد بررسی قرار گرفته است (۱۱). سؤالاتی این آزمون، هشت منبع استرس حاد کشتی‌گیران شامل اجرای مهارت<sup>۲</sup>، ارزیابی<sup>۳</sup>، جو رقابتی<sup>۴</sup>، انجام اشتباه<sup>۵</sup>، انتظارات<sup>۶</sup>، فشار زمانی<sup>۷</sup>، آسیب<sup>۸</sup>، و شرایط محیطی<sup>۹</sup> را در مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت از نمره‌ی یک (هرگز) تا نمره‌ی پنج (همیشه) می‌سنجد. حداقل و حداکثر نمره‌ی آزمودنی در هر یک از عامل‌ها به ترتیب ۴، ۱۶، ۴، ۱۶، ۵، ۲۵، ۴، ۱۶، ۳، ۱۲، ۸، ۴۰، ۳، ۱۲، ۲ و ۸ است. بر حسب یافته‌های اعتباریابی، آلفای کرونباخ این ابزار در مورد یک نمونه‌ی ۳۳۰ نفری از کشتی‌گیران سطوح مختلف رقابتی برابر با ۰/۹۰۹ گزارش شده است. همچنین ضریب آلفا برای نیمه‌ی اول ۰/۸۷۰ و برای

- 
1. Joan L. Duda, & et al.
  2. Performance
  3. Evaluation
  4. Contest
  5. Error
  6. Prospect
  7. Time pressure
  8. Injury
  9. Environment

نیمه‌ی دوم آزمون ۰/۸۳۱ محاسبه شده که نشانه‌ی همسانی درونی<sup>۱</sup> خوب پرسش‌نامه است (۱۱). روایی محتوایی<sup>۲</sup> پرسش‌نامه‌ی منابع استرس حاد بعد از تعیین روایی صوری توسط متخصصین علوم ورزشی، از طریق تحلیل عاملی اکتشافی و تأییدی مورد بررسی قرار گرفته که ارزش ویژه‌ی<sup>۳</sup> هر کدام از عامل‌ها در برون‌داد تحلیل عاملی اکتشافی به‌طور متوسط ۲/۴۳۳ و در شاخص‌های تحلیل عاملی تأییدی  $GFI=0.96$ ،  $AGFI = 0.92$ ،  $CFI = 0.93$ ، گزارش شده است که نشان‌دهنده‌ی روایی قابل قبول این ابزار است (۱۱).

## نتایج

جدول ۱ شاخص‌های مرکزی و پراکندگی مربوط به کشتی‌گیران ماهر و نخبه را در منابع استرس حاد کشتی به تفکیک گروه نشان می‌دهد.

جدول ۱. شاخص‌های مرکزی و پراکندگی مربوط به کشتی‌گیران ماهر و نخبه در منابع استرس حاد کشتی

شرایط محیطی	آسیب	فشار زمانی	انتظارات	انجام اشتباه	جو رقابتی	ارزیابی	اجرا	گروه‌ها
۵/۲۳±۲/۴۶	۱۰/۶۲±۵/۲۹	۱۷/۳۴±۱/۷۰	۷/۵۲±۲/۶۴	۹/۶۴±۲/۶۰	۱۱/۴۰±۲/۸۷	۹۳/۱۸±۲/۳۴	۶/۲۵±۲/۴۵	نخبه
۶/۸۳±۲/۲۹	۱۲/۸۲±۴/۶۳	۱۹/۴۰±۱/۴۱	۱۰/۶۹±۲/۴۹	۱۴/۱۱±۲/۷۳	۱۶/۹۹±۲/۹۴	۱۴/۰۲±۲/۴۱	۸/۸۲±۲/۲۸	ماهر
۶/۰۳±۲/۵۰	۱۱/۷۲±۵/۰۸	۱۸/۳۷±۱/۸۷	۹/۱۰±۳/۰۱	۱۱/۸۸±۳/۴۷	۱۴/۱۹±۲/۰۰	۱۱/۶۰±۳/۳۹	۷/۵۴±۲/۶۹	کل

N\* هر گروه = ۱۰۵

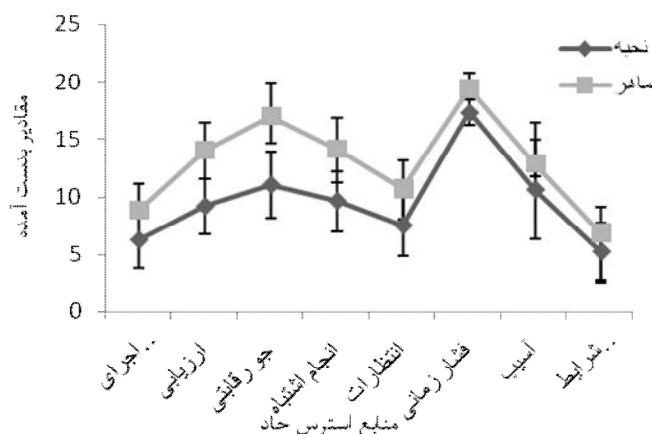
نتایج آزمون تحلیل واریانس چندمتغیره نشان داد که بین منابع استرس حاد در دو گروه تفاوت معناداری وجود دارد ( $F_{8,209}=3.289$ ,  $P=0.001$ ,  $\text{Partial } \eta^2=0.997$ ), ( $P \leq 0.05$ ). و همچنین مقادیر مجذور اتا سهمی<sup>۴</sup> که نشان‌دهنده‌ی تخمین اندازه‌ی اثر است، دلیلی بر سهمی از واریانس است که مربوط به متغیر ترکیبی جدید می‌شود ( $\eta^2 = 0.997$ ). در ادامه، به‌منظور پی‌بردن به اینکه اختلاف میان دو گروه در کدام یک از متغیرهای وابسته (عامل‌های استرس‌زا) بوده است، از آزمون اثرات بین گروهی و قبل از برآورد آزمون اثرات بین گروهی از آزمون لوین (برای تعیین برابری واریانس‌ها) استفاده شد ( $P > 0.05$ ).

1. Internal consistency
2. content validity
3. Eigen value
4. Partial Eta Squared ( $\eta^2$ )

جدول ۲. آزمون اثرات بین گروهی در منابع استرس حاد کشتی

شاخص‌های آماری	مجدور میانگین	F	df	P	مقادیر مجدور اتا سهمی ( $\eta^2$ )
اجرای مهارت	۳۴۷/۱۴۳	۶۱/۶۶۳	۱, ۲۰۸	* ۰/۰۰۱	۰/۲۲۹
ارزیابی	۱۲۳۳/۷۱۹	۲۱۸/۴۹۲	۱, ۲۰۸	* ۰/۰۰۱	۰/۵۱۲
جو رقابتی	۱۶۴۰/۸۰۵	۱۹۹/۳۲۸	۱, ۲۰۸	* ۰/۰۰۱	۰/۴۸۹
انجام اشتباه	۱۰۴۷/۴۳۳	۱۴۶/۹۵۰	۱, ۲۰۸	* ۰/۰۰۱	۰/۴۱۴
انتظارات	۵۲۸/۰۴۳	۷۹/۷۹۵	۱, ۲۰۸	* ۰/۰۰۱	۰/۲۷۷
فشار زمانی	۲۲۴/۲۳۳	۹۰/۹۰۹	۱, ۲۰۸	* ۰/۰۰۱	۰/۳۰۴
آسیب	۲۵۴/۱۰۰	۱۰/۲۵۶	۱, ۲۰۸	* ۰/۰۰۱	۰/۰۴۷
شرایط محیطی	۱۳۴/۴۰۰	۲۳/۷۰۵	۱, ۲۰۸	* ۰/۰۰۱	۰/۱۰۲

در ادامه با توجه به سؤالات پژوهش، تحلیل هر یک از عامل‌ها به‌طور جداگانه، با استفاده از آلفای تعدیل‌شده بونفرونی ( $P = 0.00645$ )، ارائه شده‌است. همان‌طور که در جدول ۲ مشاهده می‌شود، نتایج تحلیل واریانس چندمتغیره نشان داد که بین کشتی‌گیران ماهر و نخبه از نظر منابع استرس حاد در عامل اجرای مهارت ( $F_{1,208}=61.663$ ,  $P=0.001$ ,  $\text{Partial } \eta^2=0.229$ )؛ عامل ارزیابی ( $F_{1,208}=218.492$ ,  $P=0.001$ ,  $\text{Partial } \eta^2=0.512$ )؛ عامل جو رقابتی ( $F_{1,208}=199.328$ ,  $P=0.001$ ,  $\text{Partial } \eta^2=0.489$ )؛ عامل انجام اشتباه ( $F_{1,208}=146.950$ ,  $P=0.001$ ,  $\text{Partial } \eta^2=0.414$ )؛ عامل انتظارات ( $F_{1,208}=790.795$ ,  $P=0.001$ ,  $\text{Partial } \eta^2=0.277$ )؛ عامل فشار زمانی ( $F_{1,208}=90.909$ ,  $P=0.001$ ,  $\text{Partial } \eta^2=0.304$ )؛ عامل آسیب ( $F_{1,208}=10.256$ ,  $P=0.001$ ,  $\text{Partial } \eta^2=0.047$ ) و عامل شرایط محیطی ( $F_{1,208}=23.705$ ,  $P=0.001$ ,  $\text{Partial } \eta^2=0.102$ ) تفاوت معنادار وجود دارد که این نتایج در شکل ۱ قابل مشاهده است.



شکل ۱. منابع استرس حاد کشتی‌گیران ماهر و نخبه

## بحث و نتیجه‌گیری

نتایج پژوهش حاضر نشان داد که مقادیر ۸ عامل استرس‌زایی که در بین کشتی‌گیران مورد بررسی قرار گرفت، با توجه به سطح مهارتی و میزان موفقیت کسب‌شده در رقابت‌ها، متفاوت است. نتایج به‌دست‌آمده در این زمینه با پژوهش‌های قبلی (۱۳،۱۶،۱۸،۲۷،۲۸،۳۷) که در این موضوع انجام گرفته، با توجه به تفاوت‌های نوع رشته‌ی ورزشی بررسی‌شده (تیمی و انفرادی) و سطح نخبگی ورزشکاران شرکت‌کننده در این پژوهش‌ها، هم‌خوان و هم‌راستا است که در تبیین نتایج باید به این عوامل توجه کرد. مثلاً در این مورد می‌توان به نتایج پژوهش‌هایی که روی بازیکنان فوتبال (۲۸) انجام شده‌است و همچنین پژوهش‌هایی که در رشته‌ی هاکی روی یخ (۵) جهت تعیین منابع اصلی استرس انجام شده، اشاره کرد. نتایج پژوهش فوق‌الذکر (۵) نشان‌دهنده‌ی این است که منبع اصلی استرس از خود رقابت منشاء می‌گیرد. چنان‌که مشاهده می‌شود، نتایج پژوهش حاضر با این پژوهش (۵) از نظر منبع استرس مستقیمی که از رقابت حاصل می‌شود، هم‌خوان است و این تشابه احتمالاً به‌خاطر ارتباط سطح مهارت و نخبگی ورزشکاران با میزان استرس ادراک‌شده‌ی آن‌ها است. در پژوهش حاضر نیز مقادیر همه‌ی عامل‌های استرس حاد در اثر شرایط رقابتی که بسته به سطح مهارت و نخبگی ورزشکار متفاوت بوده، به‌دست آمده‌است. هم‌راستا با نتایج پژوهش حاضر، می‌توان به پژوهش جنیفر وی و میلر تیت اسپریدل<sup>۱</sup> (۳۷) که در آن روی گلف‌بازان آماتور و حرفه‌ای برای بررسی منابع استرس (عاطفی، شناختی، رفتاری، فیزیولوژیکی) و راهبردهای مقابله‌ای آن‌ها به‌صورت مصاحبه‌های فردی انجام شده‌است، اشاره کرد. نتایج برآمده از این پژوهش نیز نشان می‌-

1. Jennifer, W. Miller, Taitspriddle.



دهد که پاسخ به استرس با توجه به ادراک فرد از توانایی خود در خصوص مقابله با شرایط، منحصر به فرد است. به همین علت، پژوهش‌گران در پایان این پژوهش عنوان کردند که شناسایی منبع استرس در زمان‌های مختلف و از راه‌های مختلف که گلف‌بازان به‌طور شایع به‌صورت راهبردهای رفتاری و شناختی با شرایط استرس‌زا مقابله می‌کنند، متفاوت است. اما در پژوهش‌های دیگری که در فوتبال انجام شده (۲۷)، پژوهش‌گران با بررسی بازیکنان فوتبال در سطح متفاوت مهارتی در یک طرح طولی در خصوص ارتباط بین سطح اجرا و استرس بین فردی در تیم به این نتیجه رسیده‌اند که با بالا رفتن سطح مهارتی بازیکنان در طول تمرینات، استرس بین فردی که تعیین‌کننده‌ی مهمی در خصوص سطح اجرا است، کاهش می‌یابد. نتایج این گونه پژوهش‌ها که نشان‌دهنده‌ی ارتباط سطح مهارت و نخبگی با میزان استرس ادراک‌شده از منابع استرس‌زا است، با لحاظ کردن تفاوت در نوع رشته‌ی ورزشی از نظر تیمی و انفرادی (فوتبال و کشتی)، با نتایج پژوهش حاضر هم‌راستا و هم‌خوان است.

به‌طور کلی، یافته‌های به‌دست‌آمده از این پژوهش، به این صورت تحلیل و تبیین می‌شود: کشتی‌گیران ماهر خود را به‌طور مستقیم با عامل استرس‌زا (مثلاً مربی، داور، مربی) درگیر می‌سازد. این درگیری در شرایط استرس‌زای حاکم بر مسابقه، شرایطی که ورزشکار در آن هم از نظر روانی و هم از نظر جسمانی کاملاً برانگیخته است، به‌دلایل زیر موجب کاهش کارایی کشتی‌گیران ماهر می‌شود: منبع استرس حاد بخشی از انرژی روانی و فیزیکی ورزشکار را به خود اختصاص می‌دهد (اختصاص انرژی در این درگیری می‌تواند موجب کاهش انرژی لازم برای ادامه‌ی مسابقه به‌صورت کارآمد شود و در نهایت احتمال عدم موفقیت و شکست را افزایش می‌دهد). درگیر شدن در شرایط استرس‌زا و برانگیختگی بالا می‌تواند موجب بروز اضطراب و نگرانی ورزشکار شود و این اضطراب نیز به سهم خود قوای فرد را تحلیل می‌برد و از دقت و ظرافت عملکرد ورزشی وی می‌کاهد و مقدمات عدم موفقیت و شکست را فراهم می‌سازد. شرایط پیش‌گفته به منزله‌ی جنگ روانی، قدرت تمرکز ورزشکار را تحت تأثیر قرار می‌دهد و با ادامه‌ی رفتارهای شتابزده و آشفته، مقدمات عدم موفقیت و شکست وی را فراهم می‌سازد. در همه‌ی حالت‌های بالا، وضعیت به‌گونه‌ای است که منبع استرس حاد (مانند حریف، داور، مربی) در مواجهه با ورزشکار معمولاً به صحت نظر و رفتار و موضع خود تأکید می‌کنند و عملاً ورزشکار وارد مقابله دوسویه‌ی ورزشکار - حریف، ورزشکار - داور، ورزشکار - مربی می‌شود. این کشمکش نیز به سهم خود به زیان ورزشکار وارد عمل می‌شود و احتمال عدم موفقیت و شکست وی را افزایش می‌دهد. در نهایت اینکه درگیری‌های ورزشکار با منابع استرس حاد با رودررو ساختن آن‌ها، راه استفاده از امکانات بالقوه‌ی مثبت و مطلوب را برای ادامه‌ی مسابقه، مانند نظرها و راهنمایی‌های مربی، مساعدت و رفتار منطقی و مناسب داور، یأس و ناامیدی حریف و امثال آن را مسدود می‌سازد و اجازه نمی‌دهد ورزشکار بتواند از این امکانات به سود نتیجه‌ی بازی و

موفقیت ورزشی خود بهره‌ی لازم را ببرد. در مقابل این رویکرد، کشتی‌گیران نخبه با وجه تمایز دوری‌گزیدن از عامل استرس‌زای حاد، از طریق نادیده‌انگاری و بی‌اهمیت دانستن موضوع، ایجاد فاصله‌ی روان‌شناختی، کمک‌گرفتن از دیگران و پرداختن به فعالیت‌های معمول ورزشی است که این فرایند به شکل‌های مختلفی به موفقیت ورزشکار کمک می‌کند. به این صورت که کشتی‌گیران نخبه به جای درگیری با منبع استرس و مصرف بخشی از انرژی روانی و جسمانی برای حل مسأله از طریق درگیر شدن، با نادیده‌انگاری و بی‌اهمیت دانستن موضوع، تمام انرژی خود را برای ادامه‌ی فعالیت ورزشی به‌کار می‌گیرد و از این طریق، بر احتمال موفقیت خود می‌افزاید. کشتی‌گیران نخبه بین خود و منبع استرس حاد فاصله‌ی روان‌شناختی ایجاد می‌کنند و بجای غلتیدن در بستر اضطراب و نگرانی، با آرامش و تمرکز بیشتر، قادر خواهند بود که احتمال موفقیت خود را افزایش دهند. کشتی‌گیران نخبه با دوری‌گزیدن از منبع استرس، خود را از معادله‌ی آسیب‌زای تقابل ورزشکار - منبع استرس (مانند حریف، داور، مربی) خارج می‌سازد و با آرام‌سازی فضای ورزشی، از قابلیت‌های خود برای کسب نتیجه و موفقیت بهتر استفاده می‌کنند. در نهایت اینکه کشتی‌گیر در شرایط پیش‌گفته بهتر می‌تواند از امکانات بالقوه‌ی مثبت و مطلوب برای ادامه‌ی مسابقه، یعنی کمک‌گرفتن از نظرها و راهنمایی‌های مربی، مساعدت و رفتار منطقی داور و همین‌طور یأس و ناامیدی حریف، در جهت پیروزی و موفقیت خود استفاده کند.

در پایان، با توجه به تبیین‌های به‌عمل‌آمده برای ارتقای سطح اجرای کشتی‌گیران در رویدادهای رقابتی، پیشنهاد می‌شود در بحث مدیریت استرس و آموزش چگونگی برخورد با استرس، به نوع استرس از نظر میزان قابلیت کنترل موقعیت، مشخص یا نامشخص بودن منبع استرس، کوتاه یا درازمدت بودن نتایج توجه شود و با مد نظر قرار دادن نوع منبع استرس، خصوصاً در زمینه‌ی منابع استرس حاد که در این پژوهش مورد بررسی قرار گرفته‌است، ورزشکار را در جهت چگونگی دوری‌گزیدن از این منابع استرس‌زا آموزش داد. آموزش چگونگی برخورد با فشار روانی ناشی منابع استرس حاد با توجه به نتایج پژوهش حاضر در خصوص مدیریت استرس رقابت‌ها در جهت افزایش قابلیت‌های ورزشی آن‌ها مؤثر خواهد بود. نهایتاً با توجه به اینکه این پژوهش جزو اولین مطالعاتی است که منابع استرس حاد را در یک رشته‌ی ورزشی خاص به‌صورت جداگانه از استرس مزمن مورد بررسی قرار داده‌است، اطلاعات تازه‌ای در خصوص مقادیر منابع استرس حاد در اختیار می‌گذارد. به پشتوانه‌ی نتایج به‌دست‌آمده در این پژوهش، می‌توان از آن در پژوهش‌های اکتشافی در مورد منابع استرس حاد در ورزشکاران مختلف و دارای سطوح و درجات متفاوت مهارت و استرس به‌صورت مستقل استفاده کرد. شناخت دقیق منابع استرس حاد و عامل‌های اصلی این منابع در ورزش رقابتی در تیم‌های مختلف و مقایسه‌ی آن با نتایج این پژوهش از نظر کاربردی، این امکان را برای مربیان و مسئولین ورزشی فراهم می‌سازد تا ۱. از این طریق اقدام به بررسی منابع استرس حاد کشتی‌گیران

خود به صورت انفرادی بکنند، ۲. به مدیریت استرس در مسابقات ورزشی بپردازند، ۳. احتمال موفقیت ورزشکاران را در رقابت افزایش دهند و ۴. در نهایت از فشارهای استرس‌زا که در طولانی‌مدت، بسته به شدت آن احتمالاً ایجادکننده‌ی مشکلات در خصوص سلامت روانی خواهد بود، بکاهند. در کنار این پیامدهای علمی و مفید، به نظر می‌رسد نتایج پژوهش حاضر در شناسایی و مقایسه‌ی منابع استرس حاد کشتی‌گیران نخبه و ماهر با محدودیت‌های خاص جامعه و نمونه‌ی آماری (کشتی‌گیران شهر تهران)، این پژوهش همراه است. بر این اساس، تدارک طرح‌های پژوهشی به‌منظور تکمیل فرایند تعمیم‌دهی در خصوص نتایج برآمده از این پژوهش در جامعه‌های آماری متفاوت و حتی تکرار بعضی پژوهش‌ها در تأیید یافته‌های فعلی ضرورت می‌یابد.

## منابع

- ۱) خدایاری فرد محمد، پزند اکرم. استرس و روش های مقابله با آن. تهران: انتشارات دانشگاه تهران؛ ۱۳۸۶. ص ۱۸-۴۸.
- ۲) بشارت محمد علی. بررسی رابطه کمال گرایی و موفقیت ورزشی. نشریه حرکت. ۱۳۸۴؛ (۱۰): ۶۵-۵۱.
- 3) Lazarus R S, Folkman S. Stress, appraisal, and coping. 2th ed. New York: Springe; 1984. p. 87-60.
- 4) Pensgaard A M, Roberts G C. Achievement goal orientation and the use of coping strategies among Olympians. Psych sport and exercise. 2003; 18(4): 101-16.
- 5) Neil R, Hanton S, Mellalieu S D, Fletcher D. Competition stress and emotions in sports performers: The role of further appraisals. Psych sport and exercise. 2011; 12(3): 460-70.
- ۶) بشارت محمد علی. بررسی ویژگی های روانسنجی مقیاس سبکهای مقابله با استرس ورزشی. فصلنامه المپیک. ۱۳۸۶؛ ۳(۳۹): ۶۱-۷۸.
- 7) Scanlan T K, Stein G L, Ravizza K. An in – depth study of former elite figures: Sources of stress. J S E psychology. 1991; 13(1):103-20.
- ۸) بشارت محمد علی. ساخت و هنجاریابی پرسشنامه چند بعدی اضطراب رقابتی، گزارش پژوهشی. تهران: دانشگاه تهران. ۱۳۸۸.
- ۹) بشارت محمد علی، سیده اسماء حسینی. کمال گرایی و اضطراب رقابتی در ورزشکاران. فصلنامه المپیک. ۱۳۸۹؛ ۴(۴۰): ۶۷-۵۰.
- ۱۰) بشارت محمد علی، عباسی غلامرضا، شجاع الدین صدرالدین. بررسی رابطه بین عزت نفس و موفقیت ورزشی در فوتبالیست ها و کشتی‌گیران. نشریه حرکت. ۱۳۸۱؛ (۱۲): ۴۴-۳۱.
- ۱۱) قهرمانی محمدحسین، فارسی علیرضا، بشارت محمدعلی، عبدلی بهروز. ساخت و بررسی روایی و پایایی پرسشنامه منابع استرس حاد کشتی؛ نشریه رشد و یادگیری حرکتی \_ ورزشی. تابستان ۱۳۹۳؛ ۶(۲): ۶۰-۱۴۱.
- ۱۲) واعظ موسوی سید محمدکاظم، مسیبی فتح الله. روانشناسی ورزشی. تهران: انتشارات سمت. ۱۳۸۷. ص ۸۵-۱۶۴.

- 13) Andrew J, Noblet Sandra, Gifford M. the Sources of Stress Experienced by Professional Australian Footballers. *J AN S Psychology*. 2002; 14(2): 1-13.
- 14) Anshel M H. Toward validation of model for coping with acute stress in sport. *I J Sport Psychology*. 1990; 21(1): 58-83.
- 15) Anshel M H, Brown J M, Brown D F. Effectiveness of a program for coping with acute stress on motor performance, affect, and muscular tension. *Australian J SC and Med in Sport*. 1993; 25(2): 7-16.
- 16) Anshel M H, Sutarso T. Relationships between sources of acute stress and athletes, coping style in competitive sport as a function of gender. *J Psych Sport and Exercise*. 2007; 8(1):1-24.
- 17) Anshel M H, Sutarso T, Jubenville E. Racial and Gender Differences on Sources of Acute Stress and Coping Style Among Competitive Athletes. *Journal of So Psychology*. 2009; 149(2). 159-77.
- 18) Anshel M H, Wells B. Sources of acute stress and coping styles in competitive sport, Anxiety, Stress & Coping: *I J sport psychology*. 2000; 13(1): 1-26.
- 19) Anshel M H, Williams L R T, Williams S M. Coping style following acute stress in competitive sport. *Journal of So Psychology*. 2000; 14 (3): 751-73.
- 20) Campen C, Roberts D C. Coping strategies of runners: Perceived effectiveness and to precompetitive anxiety. *Journal of sport behavior*. 2001; 24(4): 144- 61.
- 21) Gaudreau P, Blondin J P, Lapier A M. Athletes coping during a comotation: relationship of coping strategies with positive affect. *I J sport psychology*. 2002; 3(1): 125- 50.
- 22) Ntoumanis N S, Biddle J H. the relationship of intensity and direction of competitive anxiety with coping strategies. *The Sport Psychologist*. 2000; 14(2): 360-71.
- 23) Séve C, Riab L, Poizata G, Sauryc J, Durand M. Performance-induced emotions experienced during high-stakes table tennis matches. *Psych Sport and Exercise*. 2007; 8(1): 25-46.
- 24) Skinner E A, Edg K, Altman J, Sherwood H. Searching for the coping: a review and critique of category systems for classifying ways of coping *Psychology Bulletin*. *I J sport psychology*. 2003; 129(2): 216 -96.
- 25) Smith R E. Toward a coping – affective model of athletic burnout. *Journal of sport psychology*. 1986; 8(1): 36-40.
- ۲۶) بشارت محمد علی. ساخت و هنجاریابی مقیاس کمال گرایی رقابتی، گزارش پژوهشی. تهران: دانشگاه تهران؛ ۱۳۸۸.
- 27) Nico W Vanyperen. Interpersonal stress, performance level, and parental sport: A longitudinal study among highly skilled young soccer players. *Journal of sport psychologist*. 1995; 9(1): 225-41.
- 28) Rattanask Santitadukul. Stress in professional football players. *Clinical psychology*. 2004; 19(2) 423-631.
- 29) Gould D, Hom T, spreema j. Sources of stress in junior elite wrestling. *Journal of Sport Psychology*. 1983; 5(2): 159-71.

- 30) Capenter E D. personal coping: theory, research, and application. Westport. CT: Praeger; 1992; 9(3). 1-13.
- 31) Roth S, Cohen L J. Approach, avoidance, and coping with stress. A Psychologist. 1986; 41(4): 813-9.
- 32) Anshel M H, Williams L R T, Hodge K P. Cross –cultural and gender differences on coping style in sport. I J sport psychology. 1997; 28(3): 141- 56.
- ۳۳) انشل مارک. روانشناسی ورزش، از تئوری تا عمل. مترجم: مسدد علی اصغر. تهران: انتشارات اطلاعات؛ ۱۳۸۰. ص ۵۰-۱۰۷.
- 34) Daniel Gold, Robert C, Eklund Susan, Jackson A. Coping strategies used by U.S. Olympic wrestlers. R Q for Exercise and Sport. 1993; 64(1): 70-83.
- 35) Kristiansen E, Roberts G C, Abrahamsen F E. Achievement involvement and stress coping in elite wrestling. Scand j Med Sic Sports. 2008; 18(2): 526-38.
- 36) Joan L Dud & et al. Anxiety in Elite Young Gymnasts. S S T. 1996; 16(6): 13-20.
- 37) Jennifer W, Miller Tait Spridle. Sources of stress, stress reaction and coping strategies used by elite female golfers. M. P. E. Degree master of education. Columbia: University of British. 1993.

ارجاع دهی به روش ونکوور:

قهرمانی محمد حسین، فارسی علیرضا، بشارت محمدعلی. منابع استرس حاد کشتی‌گیران ماهر و نخبه. رفتار حرکتی. تابستان ۱۳۹۳؛ ۶(۱۶): ۶۱-۷۴.