

حرکت

شماره ۲۴ - ص ص : ۱۰۰ - ۸۷

تاریخ دریافت : ۸۳/۰۵/۰۷

تاریخ تصویب : ۸۳/۰۶/۳۰

تأثیر سبک‌های مقابله با استرس بر موفقیت ورزشی

دکتر محمد علی بشارت^۱

دانشیار دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران

چکیده

هدف پژوهش حاضر، بررسی نحوه تأثیرگذاری سبک‌های مقابله ورزشکار با استرس‌های معمول ورزش بر موفقیت ورزشی بود. ۴۸ دانشجو (۲۶ پسر و ۲۲ دختر) از رشته‌های مختلف ورزشی دانشکده تربیت بدنی دانشگاه تهران با تکمیل «مقیاس سبک‌های مقابله در ورزش» در این پژوهش شرکت کردند. مریبان ورزشکاران نیز با تکمیل «مقیاس موفقیت ورزشی» سطح موفقیت ورزشی آزمودنی را مشخص کردند. نتایج پژوهش نشان داد که در ورزشکاران پسر بین سبک مقابله روی‌آوری و موفقیت ورزشی همبستگی منفی معنی‌دار و بین سبک مقابله اجتنابی و موفقیت ورزشی همبستگی مثبت معنی‌دار وجود دارد، در حالی که در ورزشکاران دختر بین سبک مقابله روی‌آوری و موفقیت ورزشی همبستگی منفی معنی‌دار به دست آمد. سبک مقابله روی‌آوری از طریق درگیری ورزشکار با منبع استرس، کاهش دقت و تمرکز و افزایش اضطراب و نگرانی موجب افزایش احتمال شکست ورزشی می‌شود. در حالی که سبک مقابله اجتنابی به ورزشکار کمک می‌کند تا با فاصله گرفتن از منبع استرس و ادامه فعالیت‌های ورزشی، در فضایی آرام و بدون اضطراب و نگرانی، احتمال موفقیت ورزشی خود را افزایش دهد.

واژه‌های کلیدی

سبک مقابله، استرس، و موفقیت ورزشی.

مقدمه

عملکرد و موفقیت ورزشی^۱ تا حدود زیادی تحت تأثیر عوامل استرس‌زای معمول ورزشی، مانند ارتکاب خطای روانی یا بدنی، تحمل درد و ناراحتی، مشاهدهٔ تقلب یا موفقیت رقیب، دریافت جریمه از سوی داور و توییح از طرف مربی، قرار می‌گیرد (۴). یافته‌های پژوهشی نشان داده‌اند که ناتوانی در مقابلهٔ مؤثر با استرس ورزشی برای عملکرد و رضایت شخصی ورزشکار زیانبخش است (۲، ۵، ۸، ۹، ۱۲، ۱۴، ۱۵، ۱۷، ۱۸ و ۱۹). یکی از مدل‌های نظری در مطالعهٔ شیوه‌های مقابله با استرس، سبک‌های روی آوری - اجتنابی^۲ است (۱۰، ۱۱، ۱۳، ۱۶ و ۲۰). سبک مقابلهٔ روی آوری^۳ به فعالیت‌های رفتاری، شناختی و هیجانی به منظور مواجههٔ مستقیم با عامل استرس‌زا اطلاق می‌شود. ورزشکاری که پس از دریافت جریمه با داور درگیر می‌شود، چه به صورت مثبت (پرسیدن دلیل جریمه) چه به صورت منفی (اعتراض به رأی داور)، از سبک مقابلهٔ روی آوری استفاده می‌کند. سبک مقابلهٔ اجتنابی^۴ با دوری‌گزیدن از عامل استرس‌زا از طریق نادیده‌انگاری، بی‌اهمیت دانستن، ایجاد فاصلهٔ روان‌شناختی، کمک گرفتن از دیگران یا سرگرم شدن با تکلیف دیگر، مشخص می‌شود (۷ و ۱۰). ورزشکاری که رأی داور را با گفتن «مهم نیست» یا «اشتباه داور» بی‌اهمیت تلقی می‌کند و بسرعت به وظایفش ادامه می‌دهد، از سبک مقابلهٔ اجتنابی سود می‌جوید.

روث و کوهن (۱۶) سبک مقابلهٔ روی آوری را در شرایطی مفیدتر می‌دانند که:

الف) موقعیت قابل کنترل باشد؛

ب) منبع استرس برای فرد، شناخته شده باشد؛

ج) نتایج درازمدت باشند.

براین اساس مقابلهٔ روی آوری عبارت است از جهت‌گیری به سمت مشخصه‌های مربوط به موقعیت و دوری از اطلاعات نامربوط و زیان‌بخش.

سبک مقابلهٔ اجتنابی براساس نظر روث و کوهن (۱۶) زمانی کارآمدتر است که:

1- Sport achievement

2- Approach - avoidant styles

3- Approach coping style

4- Avoidant coping style

الف) امکانات هیجانی محدودند (اعتماد به نفس ضعیف، عزت نفس پایین)؛

ب) منبع استرس مشخص نیست؛

ج) موقعیت قابل کنترل نیست؛

د) نتایج فوری یا کوتاه مدت‌اند.

کارپنتر (۶) نیز معتقد است که رفتارهای اجتنابی در مورد استرس‌های حاد، همانند آنچه در رقابت‌های ورزشی اتفاق می‌افتد، کارآمدترند. کرون و هیندل (۱۲) با بررسی سبک‌های مقابله‌ای ورزشکاران در جریان مسابقه تنیس روی میز به این نتیجه رسیدند که سبک مقابله اجتنابی با اضطراب کمتر و موفقیت بیشتر همبستگی داشت و سبک مقابله روی‌آوری با اضطراب بیشتر مرتبط بود.

این محققان معتقدند که در موقعیت‌های ورزشی که لازم است تصمیمات فوری اتخاذ شود، فنون مقابله اجتنابی، ورزشکار را در برابر افکار و اعمال مداخله‌گر مصون می‌سازد. برعکس اگر توجه بازیکن با حوادث بیرونی یا درونی (مشخصه‌های مقابله روی‌آوری) منحرف شود، مهارت‌های تکنیکی و تاکتیکی تحت تأثیر قرار می‌گیرند. انشل، ویلیامز و هج (۳) نیز به شواهد مشابه در زمینه مقابله روی‌آوری و اجتنابی ورزشکاران نوجوان و دانشجویان دست یافتند.

با وجود اهمیت سبک‌های مقابله با استرس در ورزش، بویژه به دلیل تأثیرگذاری مستقیم این سبک‌ها بر عملکرد ورزشکار و موفقیت ورزشی، پژوهش‌های معدودی در این زمینه انجام شده و یافته‌ها بسیار ابتدایی‌اند. هدف پژوهش حاضر، بررسی تأثیر سبک‌های مقابله‌ای بر موفقیت ورزشی است. با توجه به محدودیت یافته‌های موجود در این زمینه، پژوهش حاضر جنبه اکتشافی^۱ دارد و بدون طرح فرضیه، در جست‌وجوی نحوه تأثیرگذاری سبک‌های مقابله روی‌آوری و اجتنابی بر موفقیت ورزشی در نمونه‌ای از دانشجویان رشته‌های مختلف ورزشی است.

روش تحقیق

الف) جامعه آماری، نمونه و روش اجرای پژوهش

جامعه آماری این پژوهش، دانشجویان رشته‌های مختلف ورزشی دانشکده تربیت بدنی دانشگاه تهران بود. ۴۸ ورزشکار (۲۶ پسر و ۲۲ دختر) به صورت تصادفی انتخاب شدند و پس از توضیحات لازم در مورد اهداف پژوهش و جلب مشارکت و همکاری آنها با تکمیل «مقیاس سبک‌های مقابله در ورزش» در این پژوهش شرکت کردند. میانگین سنی کل آزمودنی‌ها ۲۲/۱۸ سال ($sd = ۲/۵۹$)، میانگین سن ورزشکاران پسر ۲۳/۴۶ سال ($sd = ۲/۸۰$) و میانگین سن ورزشکاران دختر ۲۰/۶۸ سال ($sd = ۱/۱۷$) بود. فراوانی و درصد رشته‌های مختلف ورزشی عبارتند از دو و میدانی ۱۳ (۲۷/۱ درصد)، فوتبال ۷ (۱۴/۶ درصد)، عمومی ۵ (۱۰/۴ درصد)، شنا ۳ (۶/۳ درصد)، واترپولو ۳ (۶/۳ درصد)، کشتی، رزمی، بسکتبال، بوکس، ژیمناستیک و هندبال هر کدام ۲ (۴/۲ درصد)، والیبال، فوتسال، تکواندو، کاراته و وشو هر کدام ۱ (۲/۱ درصد).

در مرحله بعد، به منظور سنجش موفقیت ورزشی آزمودنی‌ها، «مقیاس موفقیت ورزشی» در اختیار مربیان ورزشکاران قرار گرفت و ضمن تشریح اهداف پژوهش از آنها خواسته شد پرسشنامه را تکمیل کنند.

ب) ابزار سنجش

مقیاس سبک‌های مقابله در ورزش - این مقیاس یک آزمون ۵۰ سوالی است که سبک‌های مقابله با استرس ورزشی را در دو بعد اصلی یعنی «سبک مقابله روی آوری» و «سبک مقابله اجتنابی» در مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت (از کاملاً نادرست = ۱ تا کاملاً درست = ۵) ارزیابی می‌کند. هر یک از ابعاد اصلی آزمون سبک‌های مقابله با استرس ورزشی را بر حسب دو زیرمقیاس «مقابله تکلیف‌مدار»^۱ و «مقابله هیجان‌مدار»^۲ در ۷ زمینه به شرح زیر بررسی می‌کند:

۱. انجام خطا در جریان مسابقه
۲. انتقاد مربی در جریان مسابقه
۳. مشاهده تقلب حریف در جریان مسابقه
۴. تجربه درد یا آسیب دیدگی شدید در جریان مسابقه
۵. دریافت جریمه یا داوری بد در جریان مسابقه
۶. مشاهده عملکرد موفق حریف در جریان مسابقه
۷. وجود شرایط بد محیطی مثل هوای بد، زمین نامناسب، یا واکنش تماشاگر در جریان مسابقه.

در اعتباریابی مقدماتی، فرم فارسی این تکمیل (بشارت، منتشر نشده) آلفای کرونباخ پرسش‌های هریک از زیرمقیاس‌های چهارگانه «روی آوری تکلیف مدار»، «روی آوری هیجان مدار»، «اجتنابگری تکلیف مدار» و «اجتنابگری هیجان مدار» در یک نمونه ۴۰ نفری از ورزشکاران به ترتیب ۰/۹۱، ۰/۸۹، ۰/۹۲ و ۰/۹۰ محاسبه شد که نشانه همسانی درونی^۱ بالای مقیاس است. ضرایب همبستگی بین نمره‌های آزمودنی‌ها در دو نوبت با فاصله ۴ هفته $r=0/87$ محاسبه شد که نشانه پایایی بازآزمایی^۲ رضایت بخش مقیاس است. در پژوهش حاضر به دلیل کوچک بودن حجم نمونه مورد بررسی، سبک‌های مقابله آزمودنی‌ها در دو بعد اصلی «روی آوری» و «اجتنابگری» سنجیده می‌شود و نمره هر آزمودنی در هریک از ابعاد حداقل ۲۵ و حداکثر ۱۲۵ خواهد بود.

مقیاس موفقیت ورزشی

این ابزار یک پرسشنامه ۱۶ سؤالی است که میزان موفقیت ورزشی آزمودنی را در مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت (از خیلی کم = ۱ تا خیلی زیاد = ۵) ارزیابی می‌کند. ضریب آلفای کرونباخ ماده‌های مقیاس موفقیت ورزشی در مورد یک نمونه ۱۵۷ نفری از ورزشکاران بر حسب نمره مربیان و داوران به ترتیب ۰/۹۷ و ۰/۹۸ و برای کل نمونه ۰/۹۷ بود که نشانه همسانی درونی

بالای مقیاس است. نتایج مربوط به اعتبار محتوایی مقیاس موفقیت ورزشی بر حسب نظر مربیان و داوران ورزش‌های فوتبال و کشتی نشان داد که ضریب تطابق کندال بر حسب مربیان ۰/۵۴ و بنا بر نظر داوران ۰/۴۴ در سطح $P < ۰/۰۰۱$ معنی دار است (۱).

نتایج و یافته‌های تحقیق

جدول ۱ شاخص‌های مرکزی آزمودنی‌ها را در مورد نمره‌های سبک‌های مقابله «روی آوری» و «اجتنابی» و «موفقیت ورزشی» نشان می‌دهد. میانگین و انحراف معیار نمره‌های این سه متغیر به ترتیب برای ورزشکاران پسر (۱۱/۰۰) ۸۷/۶۹، (۱۴/۳۶) ۹۳/۸۴، (۱/۲۵) ۳/۷۳، برای ورزشکاران دختر (۸/۰۴) ۸۸/۹۰، (۱۱/۳۸) ۸۷/۲۲، (۱/۰۱) ۳/۵۰ و برای کل ورزشکاران (۹/۶۸) ۸۸/۲۵، (۱۳/۳۷) ۹۰/۸۱، (۱/۱۴) ۳/۶۲ محاسبه شد.

جدول ۱- میانگین و انحراف معیار نمره‌های سبک مقابله روی آوری، سبک مقابله اجتنابی و

موفقیت ورزشی ورزشکاران

شاخص	سبک مقابله روی آوری M(SD)	سبک مقابله اجتنابی M(SD)	موفقیت ورزشی M(SD)
ورزشکاران پسر	۸۷/۶۹ (۱۱/۰۰)	۹۳/۸۴ (۱۴/۳۶)	۳/۷۳ (۱/۶۵)
ورزشکاران دختر	۸۸/۹۰ (۸/۰۴)	۸۷/۲۲ (۱۱/۳۸)	۳/۵۰ (۱/۰۱)
کل	۸۸/۲۵ (۹/۶۸)	۸۷/۲۲ (۱۱/۳۸)	۳/۶۲ (۱/۱۴)

برای تحلیل داده‌ها و تعیین چگونگی تأثیر سبک‌های مقابله بر موفقیت ورزشی، یعنی مشخص کردن اینکه چند درصد از واریانس موفقیت ورزشی توسط سبک‌های مقابله تبیین می‌شود، ابتدا ضرایب همبستگی ساده پیرسون نشان داد که بین نمره سبک مقابله روی آوری و موفقیت ورزشی دانشجویان همبستگی منفی معنی دار ($r = ۰/۷۳$ ، $h = ۰/۰۰۱$) و بین نمره سبک مقابله اجتنابی و موفقیت ورزشی دانشجویان همبستگی مثبت معنی دار ($r = ۰/۰۰۱$)،

$r = 0/70$ وجود دارد. وقتی ضرایب همبستگی بین متغیرهای بالا برای ورزشکاران پسر و دختر به صورت جداگانه محاسبه شد، نتایج نشان داد که سبک مقابله روی آوری ورزشکاران دختر با موفقیت ورزشی همبستگی منفی معنی‌دار ($r = 0/57$ ، $p = 0/005$) دارد، اما همبستگی سبک مقابله اجتنابگری آنها با موفقیت ورزشی معنی‌دار نبود ($p = 0/076$ ، $r = 0/38$) در حالی که برای ورزشکاران پسر همبستگی هر دو سبک با موفقیت ورزشی معنی‌دار بود (روی آوری: $r = 0/81$ ، $p = 0/001$ ؛ اجتنابگری $r = 0/87$ ، $p = 0/001$) (جدول ۲).

جدول ۲ - ضرایب همبستگی پیرسون بین نمره‌های ورزشکاران دختر و پسر در سبک‌های

مقابله روی آوری و اجتنابی با موفقیت ورزشی ($P = 0/01$)

مقیاس	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۱. سبک مقابله روی آوری پسران	۱					
۲. سبک مقابله اجتنابی پسران	$-0/76^*$	۱				
۳. موفقیت ورزشی پسران	$-0/81^*$	$0/87^*$	۱			
۴. سبک مقابله روی آوری دختران	-	-	-	۱		
۵. سبک مقابله اجتنابی دختران	-	-	-	$-0/34$	۱	
۶. موفقیت ورزشی دختران	-	-	-	$-0/57^*$	$0/38$	۱

به همین دلیل، تحلیل‌های رگرسیون برای ورزشکاران پسر و دختر به صورت جداگانه انجام شد. در این تحلیل‌ها، سبک‌های مقابله روی آوری و اجتنابگری به عنوان متغیرهای پیش‌بین و موفقیت ورزشی به عنوان متغیر ملاک وارد معادله شدند. نتایج تحلیل واریانس و مشخصه‌های آماری رگرسیون بین موفقیت ورزشی و سبک‌های مقابله ورزشکاران پسر در جدول ۳ ارائه شده است. براساس این نتایج، میزان F مشاهده شده معنی‌دار است ($P < 0/001$) و ۸۰ درصد واریانس مربوط به موفقیت ورزشی توسط سبک‌های مقابله روی آوری و اجتنابی تبیین می‌شود ($R^2 = 0/80$). ضرایب رگرسیون هریک از متغیرهای پیش‌بین نشان می‌دهد که سبک‌های مقابله روی آوری و اجتنابی می‌توانند واریانس موفقیت ورزشی ورزشکاران پسر را به صورت

معنی دار تبیین کنند. ضرایب تأثیر سبک مقابله روی آوری ($b = -۳/۹۵$) و سبک مقابله اجتنابی ($b = ۵/۲۴$) با توجه به آماره‌های t نشان می‌دهد که این دو متغیر می‌تواند به ترتیب با اطمینان ۹۵ و ۹۹ درصد تغییرات مربوط به موفقیت ورزشی را پیش‌بینی کند. یعنی استفاده از سبک مقابله روی آوری موجب کاهش موفقیت ورزشی می‌شود و سبک مقابله اجتنابی احتمال موفقیت ورزشی را افزایش می‌دهد.

جدول ۳ - خلاصه مدل رگرسیون، تحلیل واریانس و مشخصه‌های آماری رگرسیون موفقیت

ورزشی پسران بر سبک مقابله روی آوری و اجتنابی

SE	R ²	R	P	F	Ms	df	SS	شاخص مدل
۰/۵۷۴	۰/۸۰۶	۰/۸۹۸	۰/۰۰	۴۷/۸۶۳	۱۵/۷۶۹	۲	۳۱/۵۳۸	رگرسیون
					۰/۳۲۹	۲۳	۷/۵۷۸	باقیمانده

P	T	Beta	SEB	B	شاخص متغیر
۰/۰۲۴	-۲/۴۲۰	۰/۳۴۷	۰/۰۱۶	-۳/۹۵	سبک مقابله روی آوری
۰/۰۰۰	۴/۲۰۱	۰/۶۰۳	۰/۰۱۲	۵/۲۴۹	سبک مقابله اجتنابی

تحلیل‌های مشابه برای ورزشکاران دختر نشان داد که میزان F همبستگی مشاهده شده معنی دار است ($P < ۰/۰۰۱$) و ۳۹ درصد واریانس مربوط به موفقیت ورزشی دختران توسط سبک‌های مقابله روی آوری و اجتنابی تعیین می‌شود ($R^2 = ۰/۳۹$). ضرایب رگرسیون هر یک از متغیرهای پیش‌بین نشان می‌دهد که فقط سبک مقابله روی آوری می‌تواند واریانس موفقیت ورزشی ورزشکاران دختر را به صورت معنی دار تبیین کند. ضریب تأثیر سبک مقابله روی آوری ($b = -۶/۴۸$) با توجه به آماره t نشان می‌دهد که این متغیر می‌تواند با اطمینان ۹۵ درصد تغییرات مربوط به موفقیت ورزشی دختران را پیش‌بینی کند؛ یعنی استفاده از سبک

مقابله روی آوری به کاهش موفقیت ورزشی منجر می‌شود (جدول ۴).

جدول ۴ - خلاصه مدل رگرسیون، تحلیل واریانس و مشخصه‌های آماری رگرسیون موفقیت ورزشی دختران بر سبک مقابله روی آوری و اجتنابی

SE	R ²	R	P	F	Ms	df	SS	شاخص
								مدل
۰/۸۲۵	۰/۳۹۹	۰/۶۳۱	۰/۰۰۸	۶/۲۹۵	۴/۲۸۴	۲	۸/۵۶۸	رگرسیون
								باقیمانده
					۵/۶۸۱	۱۹	۱۲/۹۳۲	

P	T	Beta	SEB	B	شاخص
					متغیر
۰/۰۱۱	-۲/۸۰۶	-۰/۵۱۵	۰/۰۲۳	-۶/۴۸	سبک مقابله روی آوری
۰/۱۷۵	۱/۴۰۹	۰/۲۵۹	۰/۰۱۷	۲/۲۹۸	سبک مقابله اجتنابی

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج پژوهش نشان داد که بین سبک مقابله روی آوری ورزشکاران، اعم از پسر یا دختر و موفقیت ورزشی همبستگی منفی معنی‌دار وجود دارد. یعنی استفاده از سبک مقابله روی آوری بر موفقیت ورزشی تأثیر منفی دارد و احتمال موفقیت ورزشکار را کاهش می‌دهد. این یافته که با نتایج پژوهش‌های قبلی (۳ و ۱۲) همخوانی دارد، بر حسب چند احتمال تبیین می‌شود.

سبک مقابله روی آوری، ورزشکار را به طور مستقیم با عامل استرس‌زا (حریف، 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، به دلایل زیر موجب کاهش کارایی ورزشکار می‌گردد:

۱. بخشی از انرژی روانی و فیزیکی ورزشکار را به خود اختصاص می‌دهد (اختصاص انرژی در این درگیری می‌تواند موجب کاهش انرژی لازم برای ادامه مسابقه به صورت کارآمد شود و در نهایت احتمال عدم موفقیت و شکست را افزایش دهد)،
۲. درگیر شدن در شرایط استرس‌زا و برانگیخته 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،

۳. شرایط پیش‌گفته به منزله جنگ روانی قدرت تمرکز ورزشکار را تحت تأثیر قرار می‌دهد و با ادامه رفتارهای شتابزده و آشفته مقدمات عدم موفقیت و شکست وی را فراهم می‌سازد؛

۴. در کلیه حالت‌های بالا وضعیت به گونه‌ای است که منبع استرس (حریف، داور، مربی و...) در مواجهه با سبک مقابله روی آوری ورزشکار معمولاً بر صحت نظر و رفتار و موضع خود تأکید می‌کنند و عملاً سبک روی آوری ورزشکار به مقابله دوسویه ورزشکار - حریف، ورزشکار - داور، ورزشکار - مربی منجر 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 با رودر رو ساختن آنها، راه استفاده از امکانات بالقوه مثبت و مطلوب برای ادامه مسابقه، مانند نظرها و راهنمایی‌های مربی، مساعدت و رفتار منطقی و مناسب داور، و یأس و ناامیدی حریف و امثال آن را مسدود می‌سازد و اجازه نمی‌دهد ورزشکار بتواند از این امکانات به سود نتیجه بازی و موفقیت ورزشی خود بهره لازم را ببرد.

نتایج پژوهش نشان داد که بین سبک مقابله اجتنابی ورزشکاران پسر و موفقیت ورزشی همبستگی مثبت معنی‌دار وجود دارد؛ یعنی استفاده از سبک مقابله اجتنابی بر موفقیت ورزشی تأثیر مثبت دارد و احتمال موفقیت ورزشکار را افزایش می‌دهد. اما در مورد ورزشکاران دختر بین سبک مقابله اجتنابی و موفقیت ورزشی همبستگی معنی‌دار مشاهده نشد. این یافته پژوهش که در مورد پسران با نتایج پژوهش‌های قبلی (۳، ۶، ۷، ۱۰ و ۱۲) مطابقت می‌کند، به چند صورت تبیین می‌شود: سبک مقابله اجتنابی، که وجه مشخصه آن دوری گزیدن از عامل استرس‌زا از طریق نادیده‌انگاری و بی‌اهمیت دانستن موضوع، ایجاد فاصله روان‌شناختی، کمک گرفتن از دیگران و پرداختن به فعالیت‌های معمول ورزشی است، به شکل‌های مختلف به موفقیت ورزشکار کمک می‌کند. بدین صورت که:

۱. ورزشکار به جای درگیری با منبع استرس و مصرف بخشی از انرژی روانی و جسمانی برای حل مسئله از طریق روی آوری با نادیده‌انگاری و بی‌اهمیت دانستن موضوع، تمام انرژی

خود را برای ادامهٔ فعالیت ورزشی بکار می‌گیرد و از این طریق بر احتمال موفقیت خود می‌افزاید؛

۲. ورزشکار با سبک مقابلهٔ اجتنابی بین خود و منبع استرس فاصلهٔ روان‌شناختی ایجاد می‌کند و به جای غلتیدن در بستر اضطراب و نگرانی، با آرامش و تمرکز بیشتر قادر خواهد بود که احتمال موفقیت خود را افزایش دهد؛

۳. ورزشکار از طریق سبک مقابلهٔ اجتنابی خود را از معادلهٔ آسیب‌زای تقابل ورزشکار - منبع استرس (حریف، داور، مربی و...) خارج می‌سازد و با آرام‌سازی فضای ورزش، از قابلیت‌های خود برای کسب نتیجه و موفقیت بهتر استفاده می‌کند. در نهایت اینکه ورزشکار در شرایط پیش‌گفته بهتر می‌تواند از امکانات بالقوهٔ مثبت و مطلوب برای ادامهٔ مسابقه یعنی کمک گرفتن 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 مورد تفاوت ضرایب همبستگی سبک مقابلهٔ اجتنابی و موفقیت ورزشی در ورزشکاران دختر و پسر باتوجه به نمره‌های دو گروه در مورد سبک‌های مقابله با استرس‌های ورزشی می‌توان این یافته را به این صورت تبیین کرد که ورزشکاران دختر در مقایسه با ورزشکاران پسر در مقابله با منابع استرس ورزشی، بویژه در سبک مقابلهٔ اجتنابی، معتدل‌تر عمل می‌کنند. به عبارت دیگر، ضرایب همبستگی بالاتر سبک مقابلهٔ اجتنابی و موفقیت ورزشی پسران ($r=0/87$) در مقایسه با دختران ($r=0/38$) نشان می‌دهد که ورزشکاران دختر معتدل‌تر از ورزشکاران پسر عمل کرده و در شرایط استرس، کمتر از روش‌های اجتنابی قاطع استفاده می‌کنند. این سبک مقابلهٔ اعتدالی در مورد مقابلهٔ اجتنابی که تأثیر مثبت و مستقیم بر موفقیت ورزشی دارد تا حدودی کاهش موفقیت ورزشی دختران را در مقایسه با پسران توجیه می‌کند.

در مورد موضوع و نتایج پژوهش حاضر به دلیل ماهیت اکتشافی و ناشناختهٔ آن، متغیرها و جنبه‌های متعددی وجود دارند که فراسوی اهداف این پژوهش‌اند و بررسی آنها در پژوهش‌های آینده نوع رابطهٔ سبک‌های مقابله و موفقیت ورزشی را بهتر ترسیم خواهد کرد. از جملهٔ این متغیرها و جنبه‌ها می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

- میزان قابلیت کنترل موقعیت

- مشخص یا نامشخص بودن منبع استرس
 - کوتاه یا دراز مدت بودن نتایج
 - رشته ورزشی و نقش هویت جنسی ورزشکار
- محدودیت جامعه آماری و نوع پژوهش، محدودیت‌هایی را در زمینه تعمیم یافته‌ها، تفسیرها و اسنادهای علت‌شناختی متغیرهای مورد بررسی مطرح می‌کند. مراحل اعتباریابی و هنجاریابی فرم فارسی مقیاس سبک‌های مقابله در ورزش به عنوان محدودیتی دیگر برای پژوهش حاضر باید در نظر گرفته شود.
- محدودیت جامعه آماری و نوع پژوهش، محدودیت‌هایی را در زمینه تعمیم یافته‌ها، تفسیرها و اسنادهای علت‌شناختی متغیرهای مورد بررسی مطرح می‌کنند. مراحل اعتباریابی و هنجاریابی فرم فارسی مقیاس سبک‌های مقابله در ورزش به عنوان محدودیتی دیگر برای پژوهش حاضر باید در نظر گرفته شود.

منابع و مآخذ

- ۱- بشارت، محمدعلی. عباسی، غلامرضا. شجاع‌الدین، صدرالدین. "بررسی رابطه بین عزت نفس و موفقیت ورزشی در فوتبالیست‌ها و کشتی‌گیران"، نشریه حرکت، ۱۳۸۰، ۱۲، صص ۳۱-۴۴.
- 2- Anshel, M.H. "Toward validation of model for coping with acute stress insport". *International Journal of Sport Psychology*, 1990, 21, pp: 58-83.
- 3- Anshel, M.H., Williams, L.R. T. and Hodge, K.P. "Cross - cultural and gender differences on coping style in sport". *International Journal of sport psychology*, 1997, 28, pp: 141-156.
- 4- Anshel, M.H., Williams, L.R.T., and Williams, S.M. "Coping style following acute stress in competitive sport". *The Journal of Social Psychology*, 2000, 140, pp: 751-773.
- 5- Campen, C., and Roberts, D.C. "Coping strategies of runners: perceived

effectiveness and match to precompetitive anxiety". *Journal of sport behavior*, 2001, 24. pp: 144-161.

6- Carpenter, B.N. "Issues and advances in coping research". In B.N. Capenter (Ed.), *Personal coping: theory, research, and application* (pp 1-13). Westport, CT: Praeger, 1992.

7- Endler, N.S., and Parker, J.D.A. "Multidimensional assessment of coping: a critical evaluation". *Journal of Personality and Social Psychology*, 1990, 58, pp: 844-454.

8- Gaudreau, P., Blondin, J.P. and Lapiere, A.M. "Athletes' coping during a competition: relationship of coping strategies with positive affect, negative affect, and performance - goal discrepancy". *Psychology of sport and exercise*, 2002, 3, pp: 125-150.

9- Giacobbi, P.R., and Weinberg, R.S. "An examination of coping in sport: individual trait anxiety differences and situational consistency". *The sport psychologist*, 2000, 14, pp: 42-62.

10- Krohne, H.W. "Vigilance and cognitive avoidance as concepts in coping research. In H.W. Krohne (Ed.), *Attention and avoidance* (pp. 19-50)". Seattle, WA: Hogrefe and Huber, 1993.

11- Krohne, H.W. "Individual differences in coping. In M. Zeinler and N.S. Endler" (Eds.), *Handbook of coping: theory, research, and applications*, 1996, PP: 381-409. New York, Wiley .

12- Krohne, H.W., and Hindel, C.C. "Trait anxiety, state anxiety, and coping behavior as predictors of athletic performance". *Anxiety research*, 1988, 1, pp: 225-234.

13- McCrae, R.R. "Situational determinants of coping. In B. N. Carpenter

(Ed.), *Personal coping: theory, research, and application*. Westport, CT: Praeger, 1992.

14- Ntoumanis, N., and Biddles, S.J.H. "Relationship of intensity and direction of competitive anxiety with coping strategies". *The sport psychologist*, 2000, 14, pp: 360-371.

15- Pensgaard, A.M. and Roberts, G.C. "Achievement goal orientations and the use of coping strategies among winter olympians". *Psychology of sport and exercise*, 2003, 4, pp: 101-116.

16- Roth, S., and Cohen, L. J. "Approach, avoidance and coping with stress". *American psychologist*, 1986, 41, pp: 813-819.

17- Scanlan, T.K., Stein, G.L., and Ravizza, K. "An in - depth study of former elite figure skaters: III. Sources of stress". *Journal of sport and exercise psychology*, 1991, 13, pp: 103-120.

18- Skinner, E.A., Edge, K., Altman, J., and Sherwood, H. "Searching for the structure of coping: a review and critique of category systems for classifying ways of coping". *Psychological Bulletin*, 2003, 129, pp: 216-296.

19- Smith, R.E. "Toward a coping - affective model of athletic burnout". *Journal of sport psychology*, 1986, 8, pp: 36-50.

20- Suls, J., and Fletcher, B. "The relative efficacy of avoidant and nonavoidant coping strategies: a meta-analysis". *Health psychology*, 1985, 4, PP: 249-288.