

فصلنامه علمی - پژوهشی روانشناسی دانشگاه تبریز

سال پنجم شماره ۱۸ تابستان ۱۳۸۹

## **بررسی تأثیر مشاوره فردی و گروهی با استفاده از تئوری معکوس در کاهش استرس ورزشکاران تیم‌های ملی**

دکتر علی‌نقی اقدسی - استادیار دانشگاه آزاد اسلامی تبریز

### **چکیده**

به منظور تعیین میزان اثربخشی مشاوره‌ی فردی و مشاوره‌ی گروهی براساس تئوری معکوس در کاهش استرس ورزشکاران، ۳۶ ورزشکار زن و مرد تیم‌های ملی در رده‌های و رشته‌های مختلف ورزشی به عنوان آزمودنی انتخاب گردید. در مرحله‌ی بعد به صورت تصادفی ساده در دو گروه آزمایش و یک گروه کنترل جایگزین شدند. متغیرهای مورد مطالعه شامل مشاوره فردی و گروهی با استفاده از تئوری معکوس به عنوان متغیر مستقل، میزان استرس به عنوان متغیر وابسته بودند. برای یکی از گروه‌های آزمایش، مشاوره فردی و گروه آزمایش دیگر مشاوره گروهی، هر دو با استفاده از مفاهیم و روش‌ها و فنون مورد تأکید تئوری معکوس، به کار گرفته شد. گروه سوم به عنوان گروه کنترل استفاده گردید. در گروه‌های سه‌گانه به منظور تعیین میزان استرس آنها در قبل و پس از اعمال متغیر مستقل از پرسش‌نامه استرس لیونل کودرون استفاده شد و پس

از جمع‌آوری داده‌ها، اطلاعات حاصل با روش‌های آماری تحلیل واریانس یک‌راهه و دوراهه (ANOVA) با اندازه‌گیری‌های مکرر، آزمون تی وابسته و آزمون تعقیبی توکی با ( $P \leq 0/05$ ) مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند و نتایج زیر حاصل گردید:

- تئوری معکوس در کاهش استرس ورزشکاران تیم‌های ملی تأثیر مثبت و معنی‌داری در سطح ( $0/003$ ) داشت؛
- مشاوره فردی با استفاده از تئوری معکوس در کاهش استرس ورزشکاران تیم‌های ملی تأثیر مثبت و معنی‌داری در سطح ( $0/001$ ) داشت؛
- مشاوره گروهی با استفاده از تئوری معکوس در کاهش استرس ورزشکاران تیم‌های ملی تأثیر مثبت و معنی‌داری در سطح ( $0/001$ ) داشت؛
- بین مشاوره فردی و مشاوره گروهی در کاهش استرس ورزشکاران تیم‌های ملی تفاوت معنی‌داری وجود نداشت. در کل می‌توان نتیجه گرفت برای کاهش استرس ورزشکاران تیم‌های ملی می‌توان از مشاوره‌های فردی و گروهی بهره گرفت. همچنین تئوری معکوس می‌تواند به عنوان یکی از تئوری‌های مؤثر در مشاوره با ورزشکاران مورد استفاده قرار گیرد.

**واژگان کلیدی:** تئوری معکوس، مشاوره فردی، مشاوره گروهی، استرس، ورزشکاران تیم‌های ملی.

تعلیم و تربیت در تمام موقعیت‌ها به دلیل حساسیت و پیچیدگی فراوان، نیاز به تخصص بیشتری دارد. یکی از اشکال فنی آن، تربیت و آماده‌سازی ورزشکاران به ویژه در سطح ملی برای موقعیت‌های بین‌المللی است. توجه به مسائل روان‌شناختی ورزشکاران در اغلب اوقات بسیار مهم‌تر از ابعاد زیست‌شناختی آنان است. برای مثال خیلی از قهرمانان ورزشی در موقعیت‌های تمرین حرکات‌های ناب‌ی را خلق کرده‌اند، اما زمانی که در میدان رقابت و رودرروی رقیبان قرار گرفته یا در معرض تماشا و قضاوت

تماشاگران و رسانه‌ها قرار می‌گیرند، در اثر اضطراب<sup>۱</sup> و استرس<sup>۲</sup> نتوانسته‌اند، انتظارات خود، مربیان و هواداران را برآورده سازند. بر همین اساس هدف پژوهش حاضر یافتن روش و رویکرد مناسب و کارآمد جهت کار با استرس ورزشکاران ملی است. چرا که ورزشکاران ملی علاوه بر استرس‌های روزمره، استرس خاص ورزشی دارند که نیاز به مداخلات ویژه و مناسب را می‌طلبد. بنا به اظهار جان کر و همکارانش استرس و اضطراب مسابقه، احساسات ناخوشایند فشارهای ناشی از باخت، استرس قبل، حین و بعد از رقابت، نیاز به دریافت خدمات حرفه‌ای را در ورزشکاران، ضروری ساخته است (کر<sup>۳</sup>، ۲۰۰۵).

براساس یافته‌های موریس<sup>۴</sup> ورزشکاران نیاز به کنترل احساسات، کنترل افکار و تغییرات مثبت در رفتارشان دارند (موریس، ۲۰۰۲).

به استناد گزارش پژوهشی کر مجموعه‌ای از احساسات ناخوشایند (آرامش، غرور، قدردانی و ...) و احساسات ناخوشایند (اضطراب، خشم، بدخلقی، تنش‌های بدنی و روانی، حقارت و ...) در اثر برد و باخت، در ورزشکاران افزایش و کاهش پیدا می‌کند و در عملکرد آنان شدیداً تأثیر می‌گذارد. بنابراین ضروری است متخصصین با این قبیل احساسات کار کنند (کر، ۲۰۰۵).

یکی از تئوری‌های نوپا در مشاوره ورزشکاران<sup>۵</sup>، تئوری<sup>۶</sup> معکوس است. کر گزارش کرده است، تئوری معکوس در درک و فهم رفتار ورزشکاران و فهم رفتار ورزشکاران و طراحی برنامه‌های مداخله‌ای مناسب و در ارزیابی و شناخت انگیزش، شخصیت و عملکرد آنان، مبنای بسیار مناسبی را فراهم می‌کند (کر، ۲۰۰۱).

براساس مباحث مطرح شده می‌توان ادعا نمود، استرس یک مسأله بسیار مهم در

---

1- Anxiety

3- Kerr

5- Counseling Athletes

2- Stress

4- Morris

6- Reversal theory

ورزشکاران ملی است. در زندگی ورزشکاران موقعیت‌ها و وقایع زیادی وجود دارد که از توان مقابله‌ای آنان خارج است، یا به عبارتی آنان زندگی پر استرسی دارند. بنا به اظهار لاهی<sup>۱</sup> هر واقعه یا تهدید یا رویدادی که از توان مقابله‌ای افراد تجاوز نماید استرس است (لاهی، ۲۰۰۱). ریس و هاردی<sup>۲</sup> در سال ۲۰۰۴ گزارش کردند در زندگی شخصی و حرفه‌ای ورزشکاران وقایع استرس‌زای فراوان وجود دارد، لذا لازم است در کنار آمدن با استرس‌ها و نهایتاً عملکرد مطلوب، اقدامات حمایتی مناسب فراهم شود. همچنین طبق گزارشات پژوهشی لاهی در ۲۰۰۱ در جهت کمک به ورزشکاران به منظور آشکارسازی احساسات و تنش‌های درونی و بنا به اعتقاد جان کر برای شناسایی عوامل غیر از نتایج مسابقه از قبیل عامل دانش و باورهای ذهنی ورزشکاران که باعث استرس در آنان می‌شود اقدامات درمانی و مشاوره‌ای ضرورت پیدا می‌کند (کر، ۲۰۰۵).

به استناد گزارشات پژوهشی شفرد و لی<sup>۳</sup> و کر تئوری معکوس کاربردهای گوناگونی در زمینه‌ی مشاوره ورزشکاران دارد. از جمله این که یک روش مهم در جهت شناخت و درک و فهم و تحلیل و بهبود روابط بین فردی ورزشکاران محسوب می‌شود (شفرد و لی و کر، ۲۰۰۶).

تئوری معکوس یک نظریه روان‌شناختی در مورد انگیزش<sup>۴</sup> است. یک تئوری عمومی از رفتار و تجربه بشری را ترسیم می‌کند که مبنای آن تحلیل هر فرد از تجربه و احساس خویش است. در این تئوری عقیده بر این است که رفتار بشر ذاتاً متباین است. حالت‌های چهارگانه فراانگیزی<sup>۵</sup> به صورت جفت‌های دوگانه وجود دارند که معکوس‌هایی بین هر جفت صورت می‌گیرد. و زیر بنای شخصیت، احساس و انگیزش انسان را شکل می‌دهد (کر، ۲۰۰۱).

حالت‌های چهارگانه فراانگیزی عبارتند از:

1- Lahy  
3- Shepherd and Lee  
5- Metamotivation

2- Ress and Hardy  
4- Motivation

- ۱- آینده محوری در برابر حال محوری<sup>۱</sup>
- ۲- همنوایی در برابر مبارزه‌گری<sup>۲</sup>
- ۳- خودمحوری در برابر دیگر محوری<sup>۳</sup>
- ۴- سلطه‌گری در برابر همدلی<sup>۴</sup>

دو دسته‌ی اول چون به تجربه یک ورزشکار از انگیزندگی بدنی و فردی خویش مربوط است لذا به حالت‌های بدنی<sup>۵</sup> معروفند و بقیه به تعامل فرد با دیگران، اشیا و عوامل و موضوعات عینی مثل لوازم ورزشی و دیگران و محیط مربوطند لذا به حالت‌های تعاملی<sup>۶</sup> معروف هستند.

در حالت آینده‌محوری، فرد جدی و هدفمند بوده و براساس طرح و نقشه عمل می‌کند. در وضعیت حال محوری رفتار فرد مبتنی بر تفریح و شوخی است و اتفاقات زمان حال و احساسات فعلی فرد مبنای رفتار است. رفتارهای ناگهانی در این حالت از فرد آشکار می‌شود و هدف، کسب لذت و رسیدن به سطوح بالایی از انگیزندگی و هیجان است. در همنوایی فرد موافق و سازگار است، میل به پذیرش قانون دارد، با انتظارات و خواسته‌های هم تیمی‌هایش عمل می‌کند. در حالت مبارزه‌گری، نافرمانی، میل به سرکشی و عدم پذیرش و رفتار دفاعی دیده می‌شود. در وضعیت خود محوری، رفتار شخص براساس خواسته‌های فردی است، وقایع شخصی، فعل و انفعالات خود فرد مورد توجه است. در حالت دیگر محوری نیازهای دیگران و عوامل بیرونی، رضایت و خشنودی آنان مورد توجه ورزشکار است. در حالت سلطه‌گری ورزشکار شدیداً نیاز به غلبه بر دیگران پیدا می‌کند. قدرت، کنترل و سلطه محورهای اصلی رفتار فرد هستند.

نهایتاً در حالت همدلی، مهربانی، توازن در برخورد با هم تیمی‌ها و تماشاگران و

---

1- Telic- Paratelic  
3- Autic- Alloic  
5- Somatic States

2- Conformist- Negativistic  
4- Mastery- Empathy  
6- Transactional states

دیگران مبنای اصلی رفتار ورزشکار را تشکیل می‌دهند (کر، ۲۰۰۱ و اپتر<sup>۱</sup>، ۲۰۰۳).

براساس یافته‌های اپتر بین هر جفت از حالت‌های چهارگانه تضادهایی وجود دارد که در هر یک از جفت‌ها معکوس‌هایی اتفاق می‌افتد. مثلاً در حالت آینده محوری فرد با علاقه و جدیت به دنبال اهدافش بوده و با طرح برنامه عمل می‌کند اما وقتی همان فرد در حالت حال محوری قرار می‌گیرد براساس لذت و خواسته‌های حاکم بر زمان حال به رفتارهای هیجانی دیگر مشغول می‌شود (اپتر، ۲۰۰۳).

بنا به اظهار جان کر معکوس‌ها اغلب در اثر سه عامل وابستگی<sup>۲</sup>، ناکامی<sup>۳</sup> و اشباع<sup>۴</sup> اتفاق می‌افتند. همچنین در افراد ممکن است حالت‌های فرآینگیزی به صورت خالص (یا محوریت یکی از آنها) یا به صورت ترکیبی (ترکیبی از دو یا چند حالت) آشکار شوند (کر، ۲۰۰۱). لافرینر<sup>۵</sup> و همکاران‌شان گزارش کرده‌اند یکی از مشکلات رفتاری در افراد شکل‌گیری معکوس‌های نابجاست. به عبارت دیگر در یک وضعیت به جای این که شخص در یک حالت فرآینگیزی مناسب قرار بگیرد حالت‌هایی غیر از آن در وی ایجاد می‌گردد (لافرینر و دیگران، ۲۰۰۱).

به استناد گزارشات پژوهشی جان کر قرار گرفتن در یک وضعیت، برای مدت طولانی می‌تواند استرس‌زا باشد. لذا شناخت حالت‌های فرآینگیزی افراد از طرف خود فرد و جلوگیری از معکوس‌های نابجا و تحلیل رفتارها و حالت‌ها براساس عملکرد هر یک از حالت‌های فرآینگیزی مورد تأکید تئوری معکوس می‌باشد (کر، ۲۰۰۱).

براساس یافته‌های اپتر در هر لحظه از زمان یک میل و گرایش ذاتی به سوی یکی از حالت‌های فرآینگیزی در افراد وجود دارد و میزان و شدت غالب بودن هر یک از حالت‌ها در معکوس آن نیز تأثیرگذار است (اپتر، ۲۰۰۳). سوبک و کر<sup>۶</sup> ثابت کردند،

1- Apter

3- Frustration

5- Lafreniere

2- Contingency

4- Satiation

6- Svebak and Kerr

افرادی که به ورزش‌های استقامتی مثل دوهای استقامت می‌پردازند حالت غالب فراانگیزی‌شان آینده محوری است. ورزشکارانی که به ورزش‌های انفجاری مثل بیسبال و به ورزش‌های هیجانی مثل چتربازی، موتورسواری و اسکی سرعت روی برف تمایل بیشتری دارند حالت فراانگیزی غالب‌شان حال محوری است (سوبک و کر، ۱۹۸۹). در یک پژوهشی اپتر ثابت کرد افراد حال محور بیشتر به دنبال تجربیات جنسی کشش دارند و تمایل به انگیزش بیشتری دارند. همچنین افرادی که بیشتر الکل مصرف می‌کنند و سیگار می‌کشند در حالت مبارزه‌گری و حال محوری قرار دارند (اپتر، ۲۰۰۳).

به استناد یافته‌های پژوهشگران متعدد، به منظور مقابله با استرس، روش‌ها و مداخلات زیر می‌توانند مؤثر باشند:

- استفاده از مداخلات شناختی (موریس و سامرز<sup>۱</sup>، ۱۹۹۵)؛
- تکنیک خودآرام سازی (ژاکوبسون<sup>۲</sup>، ۱۹۷۴)؛
- استفاده از معکوس‌های مناسب و بجا (کر، ۲۰۰۱)؛
- کاهش اهمیت واقعه، صحبت با خود، تمرکز و گوش دادن به موسیقی تند و با صدای بلند (میلز<sup>۳</sup>، ۱۹۹۹)؛
- رفع استرس با حذف منبع آن، مقابله‌های شناختی مثل افزایش عزت‌نفس، تمرکز و تفکر بر روی قوت‌ها (لاهی، ۲۰۰۱)؛
- تماشای فیلم، ارتباط با دوستان و انجام بازی‌های تفریحی (کر، ۲۰۰۱)؛
- شکل‌دهی مجدد توجه و تمرکز ورزشکاران، کاهش یا کنترل فیزیکی استرس مثل تکنیک‌های آرام‌بخشی، تمرین نفس عمیق، مرور ذهنی یا تصویرسازی ذهنی، اجرای ذهنی یا تجسم بازی و تکرار ذهنی مهارت‌های جدید و افکار استرس‌زا (موریس، ۲۰۰۲)؛

---

1- Morris and Summers  
3- Males

2- Jacobson

- ماساژ، گوش دادن به موسیقی، هیپنوتیزم، آرام‌سازی، غرقه‌سازی، حساسیت‌زدایی منظم و تغییر محیط (مارتینز<sup>۱</sup> و دیگران، ۱۹۸۷).

تحقیق حاضر به دنبال اهداف زیر بود:

- تعیین میزان اثربخشی تئوری معکوس در کاهش استرس ورزشکاران تیم‌های ملی؛
  - تعیین میزان اثربخشی مشاوره فردی با استفاده از تئوری معکوس در کاهش استرس ورزشکاران تیم‌های ملی؛
  - تعیین میزان اثربخشی مشاوره گروهی با استفاده از تئوری معکوس در کاهش استرس ورزشکاران تیم‌های ملی؛
  - تعیین تفاوت اثربخشی مشاوره فردی و مشاوره گروهی با استفاده از تئوری معکوس در کاهش استرس ورزشکاران تیم‌های ملی.
- با توجه به اهداف فوق سؤالات پژوهشی به شرح زیر مطرح شدند:
- آیا تئوری معکوس در کاهش استرس ورزشکاران تیم‌های ملی تأثیر مثبت دارد؟
  - آیا مشاوره فردی با استفاده از تئوری معکوس در کاهش استرس ورزشکاران تیم‌های ملی تأثیر مثبت دارد؟
  - آیا مشاوره گروهی با استفاده از تئوری معکوس در کاهش استرس ورزشکاران تیم‌های ملی تأثیر مثبت دارد؟
  - آیا بین مشاوره فردی و مشاوره گروهی با استفاده از تئوری معکوس در کاهش استرس ورزشکاران تیم‌های ملی تفاوتی وجود دارد؟

### روش تحقیق

این تحقیق از نوع شبه تجربی بود، جامعه‌ی آماری آن را کلیه ورزشکاران تیم‌های ملی

---

1- Martins

تشکیل می‌داد. نمونه آماری شامل ۳۶ ورزشکار ملی در رشته‌های مختلف ورزشی بود. این پژوهش با ۳۳ ورزشکار مرد و ۳ ورزشکار زن در سه گروه شامل دو گروه آزمایش و یک گروه کنترل، انجام گرفت. آزمودنی‌ها از رده‌های مختلف سنی بودند، که اطلاعات مربوط به آنها در جدول شماره (۱) آمده است.

جدول شماره (۱) اطلاعات توصیفی مربوط به آزمودنی‌ها

رده‌های سنی	فراوانی
بزرگسالان	۲۰
جوانان	۱۳
امیدها	۲
دانشجویان	۱
جمع کل	۳۶

نمونه‌ی آماری با استفاده از روش نمونه‌گیری داوطلبانه انتخاب شد، اما جایگزینی آزمودنی‌ها در سه گروه ۱۲ نفری به صورت تصادفی ساده صورت گرفت.

برای جمع‌آوری اطلاعات از پرسش‌نامه استرس لیونل کودرون<sup>۱</sup> استفاده شد. این پرسش‌نامه سه بعد زندگی افراد شامل بهداشت زندگی، شخصیت فرد و زندگی شخصی را مورد اندازه‌گیری قرار می‌دهد. لیونل کودرون روانپزشک فرانسوی آزمونی را تهیه کرد که استرس اشخاص را در سه زمینه‌ی یاد شده مورد اندازه‌گیری قرار می‌دهد. پایایی و اعتبار این آزمون با محاسبه‌ی همبستگی بین پیش‌آزمون و پس‌آزمون در سطح معنی‌داری (۰/۰۰۰۱) برای آزمون بهداشت شخصی (۰/۹۸۶)، استرس بهداشت محیط زندگی (۰/۹۹۰) و برای شخصیت (۰/۹۸۴) به دست آمده است (حسینی چورسی، ۱۳۸۴).

شیوه‌ی اجرا براساس طرح پژوهش به صورت طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه

1- Lionel coudyron

کنترل انجام شد. ابتدا گروه‌های آزمایش و گروه کنترل آزمون استرس سنج لیونل کودرون را به عنوان پیش آزمون تکمیل کردند و پس از اعمال متغیر مستقل (برگزاری جلسات مشاوره فردی و گروهی با استفاده از تئوری معکوس برای دو گروه آزمایش) مجدداً گروه‌های سه گانه در پس آزمون شرکت نمودند.

جلسات مشاوره فردی برای تک تک آزمودنی‌های گروه آزمایش تشکیل شد و در آن از مفاهیم تئوری معکوس برای تحلیل و ریشه‌یابی رفتارهای ورزشکاران به منظور کاهش استرس استفاده گردید. برای هر یک از آزمودنی‌ها سه جلسه جداگانه با فاصله‌ی سه روز جلسات مشاوره‌ی فردی انجام گرفت. هر جلسه شبیه جلسات مشاوره فردی مراجعان متعدد صورت پذیرفت، اما قالب کلی جلسات از سه مرحله شروع، ادامه و خاتمه تشکیل می‌شد. در جلسه اول بیشتر بر روی شناخت حالت فراانگیزی ورزشکاران تأکید شد. در جلسه دوم به آموزش و تمرین فنون تئوری معکوس به ویژه فنون مورد بحث در مقدمه به منظور کاهش استرس اختصاص یافت. در جلسه سوم تمرین و انجام مباحث دو جلسه اول و چگونگی انتقال آن به زندگی فردی و حرفه‌ای به ویژه محیط ورزشی در جهت استفاده بهینه از فنون برای کنترل و مهار استرس تأکید شد.

منظور پژوهش‌گر از مشاوره گروهی در این پژوهش، تشکیل جلسات مشاوره گروهی با شرکت تمام آزمودنی‌های گروه آزمایش بود که در آن با استفاده از مفاهیم تئوری معکوس به ویژه حالت‌های چهارگانه‌ی فراانگیزی برای تحلیل و علت‌یابی استرس ورزشکاران و آموزش نحوه‌ی استفاده از تکنیک‌ها و فنون مورد تأکید تئوری معکوس برای کاهش استرس آنان تأکید شد. مشاوره گروهی در سه جلسه با مشارکت تمام آزمودنی‌های گروه آزمایش با فاصله سه روز تشکیل شد. فرایند و چگونگی کار بدین صورت بود که هر جلسه مشاوره گروهی شامل سه مرحله‌ی شروع (بیان اهداف، معرفی، بیان مباحث مقدماتی، ارائه محور بحث) مرحله‌ای ادامه (آموزش و تمرین

حالت‌های چهارگانه و تشخیص آن در خود و دیگران، آموزش انواع تکنیک‌ها به منظور کاهش استرس) و مرحله خاتمه (شامل مرور مباحث، انجام تلخیص مباحث، تعیین تکلیف) می‌شد. در جلسات گروهی تمامی تمرینات و فعالیت‌ها و انجام تکنیک‌ها با تعامل و مشارکت آزمودنی‌ها و مشاور (محقق) انجام گرفته بود.

روش‌های آماری مورد استفاده در این پژوهش شامل تحلیل واریانس با اندازه‌گیری‌های مکرر، تی استودنت وابسته و توکی می‌باشد.

#### یافته‌ها

یافته‌های پژوهش حاضر براساس سؤالات پژوهشی به شرح زیر می‌باشد:

۱- **تئوری معکوس در کاهش استرس ورزشکاران تیم‌های ملی تأثیر مثبت دارد:** برای رسیدن به این نتیجه داده‌ها و نمرات پیش آزمون و پس آزمون استرس آزمودنی‌ها با استفاده از تحلیل واریانس، اندازه‌گیری‌های مکرر مورد تحلیل قرار گرفتند. و سطح معناداری آن براساس جدول شماره (۲) معادل ۰/۰۰۳ به دست آمد.

جدول (۲) شاخصه های آماری تحلیل واریانس دو راهه با اندازه گیری های مکرر مربوط به پیش آزمون و پس آزمون استرس

اثر	-	مقدار	F	سطح معناداری
گروه	Pillais Trace	.۰/۰۹۹	.۰/۵۵۱	.۰/۵۹۳
	Wilks Lambda	.۰/۹۰۱		
	Hotelling's Trace	.۰/۱۱۰		
	Roy's Largest Root	.۰/۱۱۰		
پیش آزمون و پس آزمون استرس	Pillais Trace	.۰/۵۷۳	۱۴/۷۴۵	.۰/۰۰۳
	Wilks Lambda	.۰/۴۲۷		
	Hotelling's Trace	۱/۳۴۰		
	Roy's Largest Root	۱/۳۴۰		
تأثیر متقابل گروه و پیش آزمون و پس آزمون استرس	Pillais Trace	.۰/۶۵۲	۹/۳۵۷	.۰/۰۰۵
	Wilks Lambda	.۰/۳۴۸		
	Hotelling's Trace	۱/۸۷۱		
	Roy's Largest Root	۱/۸۷۱		

پس می توان گفت تفاوت میانگین نمرات استرس پیش آزمون و پس آزمون معنادار است. یعنی استفاده از تئوری معکوس به عنوان متغیر مستقل در کاهش استرس ورزشکاران تأثیر مثبت داشته است. برای تأیید نتیجه فوق آزمون های t (تی) و تحلیل واریانس یک طرفه نیز انجام گرفت و سطح معناداری آنها به ترتیب (۰/۰۰۰) و (۰/۰۰۴) به دست آمد. لذا هر دو، نتیجه به دست آمده را تأیید می کنند. اطلاعات در جداول شماره ۳ و ۴ آمده است.

جدول (۳) جدول تحلیل آزمون t برای پیش آزمون و پس آزمون استرس

شاخصها	مقدار t	درجه آزادی	سطح معناداری
پیش آزمون - پس آزمون استرس	۴/۰۷۷	۳۵	.۰/۰۰۰

فصلنامه علمی - پژوهشی روانشناسی دانشگاه تبریز }  
 سال پنجم شماره ۱۸، تابستان ۱۳۸۹ }

جدول (۴) شاخصه‌های آماری تحلیل واریانس یکطرفه بین پیش‌آزمون و پس‌آزمون استرس

مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	
۱۴۱۷/۵۵۶	۲	۷۰۸/۷۷۸	۶/۴۹۲	۰/۰۰۴	بین گروه‌ها
۳۶۰۲/۷۵۰	۳۳	۱۰۹/۱۷۴			درون گروه‌ها
۵۰۲/۳۰۶	۳۵				کل

۲- مشاوره فردی با استفاده از تئوری معکوس در کاهش استرس ورزشکاران تیم‌های ملی تأثیر مثبت دارد: برای به دست آوردن نتیجه فوق، میانگین نمرات استرس پیش‌آزمون و پس‌آزمون گروه آزمایش (۱) که برایشان مشاوره فردی اجرا گردیده بود، با استفاده از آزمون تی وابسته مقایسه شد و سطح معناداری آن (۰/۰۰۱) مشاهده گردید. اطلاعات آماری در جدول شماره (۵) و (۶) آمده است. با استفاده از جداول فوق می‌توان نتیجه گرفت مشاوره فردی با استفاده از تئوری معکوس در کاهش استرس ورزشکاران با احتمال ۰/۹۹۹ تأثیر مثبت دارد. همچنین سطح معناداری تفاوت پیش‌آزمون و پس‌آزمون استرس در گروه کنترل ۰/۸۶۶ است که معنادار نیست.

جدول (۵) شاخصه‌های توصیفی نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون استرس در گروه‌های سه‌گانه

گروه	پیش- پس آزمون	میانگین	تعداد	انحراف استاندارد	خطای استاندارد
آزمایش (۱)	پیش آزمون	۵۸/۵	۱۲	۱۴/۹۴	۴/۳۱
	پس آزمون	۴۴/۵۸		۱۶/۲۱	۴/۶۸
آزمایش (۲)	پیش آزمون	۵۹/۳۳	۱۲	۱۸/۷۴	۵/۴۱
	پس آزمون	۴۸/۲۵		۱۷/۵۶	۵/۰۷
کنترل (۳)	پیش آزمون	۵۶/۱۷	۱۲	۱۲/۸۷	۳/۷۲
	پس آزمون	۵۶/۷۵		۸/۷۶	۲/۵۳

جدول (۶) شاخصه‌های آماری، آزمون تی وابسته برای هر یک از گروه‌ها در استرس

گروه	پیش - پس آزمون	درجه آزادی	سطح معناداری
آزمایش (۱)			۰/۰۰۱
آزمایش (۲)	پیش - پس آزمون استرس	۱۱	۰/۰۰۰
کنترل (۳)			۰/۸۶۶

۳- مشاوره گروهی با استفاده از تئوری معکوس در کاهش استرس ورزشکاران تیم‌های ملی تأثیر مثبت دارد: برای به دست آوردن نتیجه‌ی فوق با استناد به جداول شماره ۵ و ۶، میانگین نمرات استرس پیش‌آزمون و پس‌آزمون گروه آزمایش (۲) که مشاوره گروهی با استفاده از تئوری معکوس دریافت کرده بودند، با استفاده از آزمون تی وابسته مقایسه شد. سطح معناداری آن (۰/۰۰۰) به دست آمد. براساس نتیجه فوق و مقایسه آن با سطح معناداری گروه کنترل که (۰/۸۶۶) محاسبه شد می‌توان ادعا نمود، مشاوره گروهی با احتمال ۰/۹۹۹ باعث کاهش استرس ورزشکاران تیم‌های ملی می‌شود.

۴- بین مشاوره فردی و مشاوره گروهی با استفاده از تئوری معکوس در کاهش استرس ورزشکاران تیم‌های ملی تفاوتی وجود ندارد: نتیجه فوق پس از انجام آزمون تحلیل واریانس با اندازه‌گیری مکرر که تفاوت نمرات استرس در پیش‌آزمون و پس‌آزمون گروه‌های آزمایش (۱) و (۲) معنادار دیده شد، و با انجام آزمون تعقیبی توکی به دست آمد. سطح معناداری مقایسه میانگین نمرات گروه آزمایش (۱) که مشاوره فردی دریافت کردند با میانگین نمرات گروه آزمایش (۲) که مشاوره گروهی دریافت نمودند، حدود (۰/۷۸۶) به دست آمد که نشان می‌دهد تفاوتی وجود ندارد (اطلاعات در جدول شماره (۷) آمده است:

جدول (۷) شاخصه‌های مربوط به آزمون توکی در مورد تفاوت استرس در پیش‌آزمون و پس‌آزمون

متغیرها	نمرات گروه‌ها	تفاوت میانگین‌ها	خطای انحراف استاندارد	سطح معناداری
گروه آزمایش (۱)	(۲)	۲/۸۳۳۳		۰/۷۸۶
مشاوره فردی	(۳)	۱۴/۵		۰/۰۰۵
گروه آزمایش (۲)	(۱)	-۲/۸۳۳۳	۴/۲۶۵۶	۰/۷۸۶
مشاوره گروهی	(۳)	۱۱/۶۶۶۷		۰/۰۲۶

### بحث و نتیجه‌گیری

در پژوهش حاضر که هدف آن تعیین میزان اثربخشی تئوری معکوس، مشاوره فردی و گروهی در کاهش استرس ورزشکاران تیم‌های ملی و مقایسه دو روش مشاوره‌ی فردی و گروهی بود، به طور مختصر نتایج زیر به دست آمد:

تئوری معکوس در کاهش استرس ورزشکاران تیم‌های ملی تأثیر مثبت دارد، همچنین مشاوره فردی و گروهی با استفاده از تئوری معکوس در کاهش استرس ورزشکاران تیم‌های ملی اثر گذار بوده است، و بین مشاوره فردی و مشاوره گروهی با استفاده از تئوری معکوس در کاهش استرس ورزشکاران تفاوت معنی‌دار مشاهده نگردید. همان طوری که اپتر (۲۰۰۳) مطرح کرد تئوری معکوس انگیزه‌های رفتار، معانی رفتار فرد را در لحظه‌ای که آن را انجام می‌دهد، مورد بررسی قرار می‌دهد. از طرف دیگر از تئوری معکوس برای درک و فهم انگیزش، احساس و شخصیت افراد به ویژه ورزشکاران می‌توان بهره مؤثر گرفت. از آنجا که استرس یک واکنش احساسی و هیجانی است و این تئوری در ارتباط با رفتار، انگیزش، احساس و شخصیت انسان به ویژه ورزشکاران استفاده و کاربرد مؤثری دارد، از طرف دیگر به قول جان کر (۲۰۰۱) در شرایط پر استرس از حالت‌های متضاد فرآینگیزی باید استفاده نمود. لذا در تحقیق حاضر از این شیوه به منظور کاهش استرس در جلسات مشاوره فردی و گروهی استفاده گردید و نتایج مثبتی نیز به دست آمد.

در جلسات مشاوره با ورزشکاران و در جهت کمک به آنان از چگونگی عمل معکوس‌ها در رفتار و حالات استفاده شد و نتیجه مؤثری نیز داشته است. این مطلب توسط اپتر (۱۹۸۲) و کر و تکون (۱۹۹۹) مطرح شده که معتقدند ورزشکاران با استفاده از این تئوری می‌توانند عمل و ایجاد معکوس‌های خودشان را شناسایی کنند و با تغییر در محیط و روش‌های خودشان آنها را کنترل نمایند.

یافته‌های تحقیق حاضر با بسیاری از تحقیقات صورت گرفته توسط محققین مختلف همخوانی و هماهنگی دارد از جمله با یافته‌های موریس و سامرز (۱۹۹۵) که استفاده از مداخلات شناختی را در کاهش استرس مؤثر می‌دانست. با تحقیقات ژاکوبسون (۱۹۷۴) که تکنیک خودآرام‌سازی را و یافته‌های کر (۲۰۰۱) استفاده از معکوس‌های بجا و مناسب را و تحقیقات میلز (۱۹۹۹) کاهش اهمیت واقعه، صحبت با خود، گوش دادن به موسیقی و پژوهش‌های لاهی (۲۰۰۱) که از بین بردن منبع استرس و مقابله‌های شناختی مثل افزایش عزت‌نفس و تمرکز بر قوت‌ها را مهم معرفی کرد. همچنین با عقیده کر (۲۰۰۱) که تماشای فیلم، ارتباط با دوستان و انجام بازی‌های تفریحی را در کاهش استرس ورزشکاران مهم معرفی کردند.

پژوهش حاضر نشان داد، تئوری معکوس می‌تواند به عنوان یک تئوری کارآمد و مناسب در مشاوره با ورزشکاران مورد استفاده قرار گیرد. همچنین انجام مشاوره‌های فردی و گروهی با استفاده از مفاهیم، تکنیک‌ها و روش‌های مورد تأکید تئوری معکوس در کار با ورزشکاران تیم‌های ملی می‌تواند مورد استفاده قرار گیرد. از طرف دیگر انجام مشاوره با ورزشکاران به منظور کاهش استرس آنان چه به روش فردی و چه به روش گروهی ضروری بوده و می‌تواند مؤثر باشد.

براساس آنچه که در این پژوهش حاصل گردید پیشنهاد می‌شود:

از مشاوران ورزشی در سیستم تربیت بدنی کشور استفاده شود، جلسات مشاوره فردی و گروهی به طور مرتب برای ورزشکاران تیم‌های ملی، جهت کاهش استرس آنان تشکیل گردد، استفاده از تئوری معکوس در کار با ورزشکاران تیم‌های ملی، برای مشاوران و روان‌شناسان توصیه می‌شود. همچنین پیشنهاد می‌شود مربیان، سرپرستان، دست‌اندرکاران و ورزشکاران تیم‌های ملی با روش‌های کنترل استرس آشنا شوند که نهایتاً منجر به بهبود عملکرد آنان گردد.

تاریخ دریافت نسخه‌ی اولیه‌ی مقاله: ۸۸/۷/۱

تاریخ دریافت نسخه‌ی نهایی مقاله: ۸۹/۱/۱۴

تاریخ پذیرش مقاله: ۸۹/۴/۲۱

## References

## منابع

- حسن‌زاده، رمضان. (۱۳۸۲). روش‌های تحقیق در علوم رفتاری، تهران: ساوالان.
- حسینی، چورسی. (۱۳۸۴). تأثیر روش چند بعدی (ورزش + تغذیه + راهبردهای شناختی) در کاهش وزن و افزایش بهداشت روانی بانوان تبریزی، پایان‌نامه کارشناسی چاپ نشده، دانشگاه تبریز.
- دلور، علی. (۱۳۸۳). مبانی نظری و عملی پژوهش در علوم انسانی و اجتماعی، تهران، انتشارات رشد.
- سیف، علی‌اکبر. (۱۳۷۸). روش تهیه پژوهشنامه، تهران: نشر دوران.
- Apter, M. (2003). *Reversal Theory: What is it?* ([www.Reversal\\_theory\\_clossary.Htm](http://www.Reversal_theory_clossary.Htm).)
- Apter, M.J. (1982). *The Experience of Motivation: The Theory of Psychological Reversal*, London: Academic Press.
- Jacobson, P. (1974). *Proyressive Relaxiation*, Chicayo: University of Chicago Press.
- Kerr, J., H. (2001). *Counseling Athletos: Applying Reversal Theory*, New York, Routledge.
- Kerr, J., H. (2005). *Come Out Come and Elite Japanese Women's filed Hockeg Player's Experience of Emotions and Stress*, J. of Psychology of Sport and Exercise, V, 6, 251-263.
- Kerr, J.H. and Tacon, P. (1999). *Psychological Response to Different Types of Locations and Activities*, J. of Environmental Psychology, 19: 287-294.
- Lafreniere, K.D. Ledgerwood, D.M. and Murgatroyd, S. (2001). Psychopathology, Therapy and Counseling, in M. J. Apter Motivational Styles in Everyday Life: A Guid to Reversal Theory Washington, DC: American Psychological Association.
- Lahy, B. Benjamin. (2001), *Psychological and Introduction*, Boston. New York, Mc Gruw- Hill Companies, Inc.
- Males, J.R. (1999). *Individual Experience in Slalom Canoeing*, in J.H. Kerr. Experiencing Sport: Reversal Theory, Chi Chester: Wiley.

- Martin, R.A. Kuiper, N.A. Olinger, L.J. and Dobbin. J. (1987). *Stress Always Bad? Telic Versus Paratelic Dominance As a Stress Moderating Variable*, J. of Personality and Social Psychology 52: 970-982.
- Morris, T. (2002). *Sport Psychology: Theory, Applications and Issues*, New York, John Wiley.
- Morris, T. and Summers, J. (1995). *Sport Psychology: Theory, Application* Chichester.
- Ress, T. and Hardy, L. (2004). *Matching Social Support with Stressors: Effect on Factors Underlying Performance in Tennis*, J. of Psychology of Sport and Exercise, 5: 319-337.
- Svebak, S. and Kerr, J.H. (1989). *The Role of Impulsivity in Preference for Sport*, Personality and Individual Differences, 10: 51-58.
- Shepherd, D.J. and Lee, B. and Kerr, J.H. (2006). *Reversal Theory: A suggested Way Forward for an Improved Understanding of Inter Personal Relationship in Sport*, J., of, Psychology of Sport and Exercise, 7: 143-157.