

The relationship between coping styles and job stress with emotional maturity in student-athletes

Sheida Ranjbari¹, Abolfazl Neshati², Kamelia Abdi³, Mir Hamid Salehian⁴

1-Assistant Professor, Department of Physical Education, Urmia Branch, Islamic Azad University, Urmia, Iran
(Corresponding Author). E-mail: Ranjbarisheida@yahoo.com

2- Assistant Professor, Department of Physical Education, Marand Branch, Islamic Azad University, Marand, Iran.

3- Assistant Professor, Department of Physical Education, Shiraz Branch, Islamic Azad University, Shiraz, Iran.

4- Assistant Professor, Department of Physical Education, Tabriz Branch, Islamic Azad University, Tabriz, Iran.

Received: 25/02/2022

Accepted: 01/07/2022

Abstract

Introduction: The study of psychological variables and factors and their role on mental health and emotional maturity may affect the mental health of individuals and society.

Aim: This study examines the relationship between coping styles and job stress with emotional maturity in student-athletes.

Method: The method was descriptive - correlational. The population includes all student-athletes of Islamic Azad University, Tabriz Branch in 2017-2018. Two hundred people were selected by the convenience sampling method. Subjects completed a questionnaire on coping styles, job stress, and emotional maturity. Data were analyzed using the Pearson correlation coefficient test and regression analysis using SPSS-19.

Results: The results showed that there was a significant positive relationship between emotional maturity and problem-focused coping style (0.31) and a significant positive relationship between emotional coping style (-0.16) and job stress (-0.37). The regression analysis results also showed that emotional maturity could positively predict problem-focused coping style and emotion-focused coping style, and job stress negatively in student-athletes ($P < 0.05$).

Conclusion: The results showed that coping styles and job stress may be explained well by emotional maturity in student-athletes for. Therefore, it is suggested for researchers and health officials to consider these psychological components.

Keywords: Problem-focused coping style, Emotion-focused coping style, Student-athletes

How to cite this article: Ranjbari Sh, Neshati A, Abdi K, Salehian MH. The relationship between coping styles and job stress with emotional maturity in student-athletes. Shenakht Journal of Psychology and Psychiatry. 2022; 9 (3): 74-84. URL: <http://shenakht.muk.ac.ir/article-1-1461-en.pdf>

Copyright © 2018 the Author (s). Published by Kurdistan University of Medical Sciences. This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-Non Commercial License 4.0 (CCBY-NC), where it is permissible to download, share, remix, transform, and buildup the work provided it is properly cited. The work cannot be used commercially without permission from the journal.

ارتباط سبک‌های مقابله‌ای و استرس شغلی با بلوغ هیجانی دانشجویان ورزشکار

شیدا رنجبری^۱، ابوالفضل نشاطی^۲، کاملیا عبدی^۳، میرحمید صالحیان^۴

۱. استادیار، گروه تربیت بدنی، واحد ارومیه، دانشگاه آزاد اسلامی، ارومیه، ایران (مؤلف مسئول). ایمیل: Ranjbarisheida@yahoo.com

۲. استادیار، گروه تربیت بدنی، واحد مرند، دانشگاه آزاد اسلامی، مرند، ایران.

۳. استادیار، گروه تربیت بدنی، واحد شیراز، دانشگاه آزاد اسلامی، شیراز، ایران.

۴. استادیار، گروه تربیت بدنی، واحد تبریز، دانشگاه آزاد اسلامی، تبریز، ایران.

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۴۰۱/۰۴/۱۰

تاریخ دریافت مقاله: ۱۴۰۰/۱۲/۰۶

چکیده

مقدمه: بررسی نقش متغیرها و عوامل روانشناختی بر سلامت روان و بلوغ هیجانی افراد می‌تواند تأثیرات شگرفی در بهبود سلامت روانشناختی افراد و جامعه ایجاد نماید.

هدف: مطالعه حاضر با هدف بررسی ارتباط سبک‌های مقابله‌ای و استرس شغلی با بلوغ هیجانی در دانشجویان ورزشکار انجام شد.

روش: روش این پژوهش توصیفی و از نوع مطالعات همبستگی بود. جامعه پژوهش را کلیه دانشجویان ورزشکار دانشگاه آزاد اسلامی واحد تبریز در سال تحصیلی ۱۳۹۸-۱۳۹۷ تشکیل دادند که تعداد ۲۰۰ نفر به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. آزمودنی‌ها پرسشنامه‌های سبک‌های مقابله‌ای، استرس شغلی و بلوغ هیجانی را تکمیل نمودند. داده‌ها با استفاده از آزمون ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۱۹ تحلیل شد.

یافته‌ها: نتایج پژوهش نشان داد بین بلوغ هیجانی با سبک مقابله مسئله‌مدار ارتباط مثبت معنادار (۰/۳۱) و با سبک مقابله هیجانی‌مدار (۰/۱۶-) و استرس شغلی (۰/۳۷-) ارتباط منفی معناداری وجود دارد. همچنین نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد بلوغ هیجانی می‌تواند سبک مقابله‌ای مسئله‌مدار را به طور مثبت و سبک مقابله‌ای هیجان‌مدار و استرس شغلی را به طور منفی در دانشجویان ورزشکار پیش‌بینی کند ($P < 0.05$).

نتیجه‌گیری: نتایج پژوهش نشان داد بلوغ هیجانی در دانشجویان ورزشکار می‌تواند تبیین‌کننده مناسبی برای سبک‌های مقابله‌ای و استرس شغلی در آن‌ها باشد؛ لذا به محققان و مسئولین نظام سلامت پیشنهاد می‌شود این مؤلفه‌های روانشناختی را مدنظر قرار دهند.

کلیدواژه‌ها: سبک مقابله‌ای مسئله‌مدار، سبک مقابله‌ای هیجان‌مدار، دانشجویان ورزشکار

مقدمه

بررسی نقش متغیرها و عوامل روانشناختی بر سلامت روان و بلوغ هیجانی افراد دارای تاریخچه‌ای طولانی است. در این میان محققان، اندیشمندان و روانشناسان در پی کشف ارتباط عواملی هستند که با کنترل یا ارتقای آن‌ها می‌توان تأثیرات شگرفی در بهبود سلامت روانشناختی افراد و جامعه ایجاد نمود (دانا، رضایی و شمس، ۱۴۰۰). یکی از این عوامل روانشناختی سبک‌های مقابله^۱ است. به‌طور کلی مقابله به تلاش‌های رفتاری و شناختی افراد جهت پیشگیری، نظم بخشیدن و کاهش تنیدگی شغلی، عاطفی و هیجانی اطلاق می‌شود (فتیها و آواد، ۲۰۲۰). مقابله موفق با حوادث استرس‌زا مستلزم حفظ خونسردی و خویشتن‌داری، استقرار آرامش روانی و حفظ برانگیختگی و تمرکز بهینه است. راهبردهای مقابله به شکل‌های مختلف طبقه‌بندی شده‌اند. یکی از طبقه‌بندی‌های عمومی، راهبردهای مقابله را بر حسب جهت‌گیری فرایند مقابله به سمت مشکل ادراک شده یا احساسات فرد، به مسئله مدار و هیجان‌مدار تقسیم می‌کند (شن و استاتلر، ۲۰۲۱). در مقابله مسئله مدار که مقابله تکلیف‌مدار نیز نامیده می‌شود (ماریناکی، مونتونیو و دروسس^۴، ۲۰۱۷)، فرد برای تعدیل عامل استرس‌زا و رسیدن به هدف، مستقیماً بر موقعیت استرس‌زا عمل می‌کند؛ بنابراین، مقابله مسئله مدار، عمل محور است و از طریق تغییر ارتباط فرد و محیط به هدف می‌رسد (شن و استاتلر، ۲۰۲۱).

در مقابله هیجان‌مدار، فرد برای تعدیل عامل استرس‌زا و رسیدن به هدف، به تنظیم حالت‌های هیجانی مرتبط یا ناشی از عامل استرس‌زا می‌پردازد. مقابله هیجان‌مدار،

رویکرد فرد در توجه به عامل/عوامل استرس‌زا و ارزیابی و تفسیر از آن‌ها را تحت تأثیر قرار می‌دهد؛ بنابراین، مقابله هیجان‌مدار با تغییر معنی عامل استرس‌زا سر و کار دارد (فتیها و آواد، ۲۰۲۰). شن و استاتلر (۲۰۲۱)، مقابله هیجان‌مدار را نوعی جهت‌گیری شخصی می‌دانند. اگر ورزشکار پس از خطای فیزیکی در جریان مسابقه آشفته شود، خودگویی مثبت، تجسم اجرای موفق فن و آرامش‌یابی می‌تواند افکار مداخله‌گر را کاهش دهند و فرایند مقابله را تسهیل کنند. با توجه به اینکه ورزش کردن در سطح قهرمانی با دشواری‌های خاص خود نیز همراه است، تجربه مداوم استرس برای این ورزشکاران از عوامل چشمگیر می‌تواند باشد؛ بنابراین، در تقابل با این استرس‌ها، متغیر دیگری که در اینجا می‌تواند قابل بحث باشد استرس شغلی است. فشار روانی مهم‌ترین تأثیر را بر عملکرد فرد می‌گذارد. بدین ترتیب هنگامی که فشار روانی از حد مشخصی فراتر برود، باعث کاهش عملکرد می‌شود. میزان فشار روانی در حد متعادل بهترین عملکرد را به همراه خواهد داشت و اگر میزان آن از یک محدوده کمتر یا بیشتر شود، عملکرد پایین خواهد آمد (شن و استاتلر، ۲۰۲۱؛ بنی‌اسدی و صالحی، ۲۰۲۱). براساس پژوهش‌های مختلف، ثابت شده است که استرس، سلامت جسمی و روانی انسان را به مخاطره انداخته و به عنوان عامل بسیاری از بیماری‌ها، نقش تعیین‌کننده‌ای دارد؛ بنابراین، مدیریت استرس، برای مقابله با عوارض و پیامدهای نامطلوب آن، اهمیت فوق‌العاده‌ای دارد (دانا و همکاران، ۱۴۰۰).

یکی از عاملی که می‌تواند در زمینه نوع سبک‌های مقابله‌ای ورزشکاران در مقابل استرس مربوط به حرفه ورزشی را تعیین کند، بلوغ هیجانی است. بلوغ هیجانی جریانی است که طی آن شخصیت فرد به طور مداوم برای

^۱- Coping styles

^۲- Fteiha & Awwad

^۳- Chen & Statler

^۴- Marinaki, Antoniou & Drosos

احراز بیش از پیش سلامت هیجانی، از لحاظ روانی و فردی می‌کوشد (لوهار و شوکلا^۱، ۲۰۱۹). روانشناسان معتقدند برای دستیابی به پیشرفت‌های مهم و ارتباطات صحیح، افراد نیاز به بلوغ هیجانی دارند؛ لذا همان‌طور که جسم نیاز به پرورش و تقویت قوا دارد، ذهن و مغز نیز به بالغ شدن نیاز دارد که بخشی از آن مدیریت عواطف و در واقع دستیابی به تصمیم‌گیری‌های درست، غلبه بر احساسات در مواقع مناسب و نشان دادن صحیح احساسات است. در این خصوص محققان بهداشت سلامت، بلوغ هیجانی را براساس مؤلفه‌های صمیمیت، همدلی، ابراز وجود، ثبات روانی، استقلال، تعادل روانی و توانایی برقراری روابط هیجانی صحیح معرفی می‌کنند (شمس و همکاران، ۲۰۲۱، حاجی حسینی، جعفری و محمدی، ۱۳۹۶). برجسته‌ترین علامت بلوغ هیجانی توانایی تحمل تنش و فشار است و یک علامت دیگر، بی‌تفاوتی به برخی از انواع محرک‌هاست که بر فرد، اثر می‌گذارد و او را بی‌حوصله یا دستخوش احساسات می‌نماید (غفاری، اسماعیلی و محمدی، ۱۴۰۰). به علاوه، شخص بالغ از نظر هیجانی پیوسته دارای گنجایش شادی و تفریح است. او از کار و تفریح، هر دو لذت می‌برد و توازن بین آن‌ها را حفظ می‌نماید (استولینک و ملاکولم و فییر^۲، ۲۰۱۵).

به نظر می‌رسد مهارت مقابله ارتباط زیادی به بلوغ زیستی^۳، شناختی^۴، اجتماعی^۵ و هیجانی^۶ داشته باشد (نیکولز، پولمن، مورلی و تیلور^۷، ۲۰۰۹). پژوهش‌هایی که که در مورد بلوغ هیجانی انجام شده است نشان می‌دهد با افزایش سن میزان استفاده از مهارت‌های مقابله‌ای با توجه

به بلوغ هیجانی افراد فرق خواهد کرد. راتی و سین‌سال (۲۰۱۲) تعداد ۱۲۰ بازیکن هندبال در سطوح ملی، بین‌المللی و ایالتی را مورد بررسی قرار دادند و نتایج بیانگر آن بود که میزان بلوغ هیجانی در ورزشکارانی که در سطح بین‌المللی رقابت می‌کردند، بیشتر از دو گروه دیگر بود. هر چند این پژوهش‌ها نشان نداد که بلوغ هیجانی چگونه با مهارت‌های مقابله در ورزشکاران ارتباط دارد. هاشمی‌متقی، بنی‌اسدی، چهارباغی و مرادی، ۲۰۲۲ و نیکولز و همکاران (۲۰۱۵) نشان دادند ورزشکاران با توجه به بلوغ زیستی و رشد تقویمی خود، انطباق بهتری در رخدادهای رقابتی دارند و به شکل کارآمدتری در رقابت‌ها ظاهر می‌شوند. به نظر می‌رسد نقش و ارتباط بلوغ هیجانی در ورزشکاران به ویژه در سطوح حرفه‌ای ورزش از اهمیت زیادی برخوردار است و با توجه به پژوهش‌های کمی که به نتایج آن‌ها اشاره شد، پژوهش منسجمی در زمینه ارتباط بین بلوغ هیجانی با سبک‌های مقابله‌ای و استرس شغلی در جامعه دانشجویان ورزشکار در کشور ما انجام نشده است. پرداختن به این موضوع در پژوهش حاضر می‌تواند اطلاعات جامع‌تری را در اختیار سایر پژوهشگران قرار دهد و خلأ پژوهشی در این زمینه را مرتفع سازد. با توجه به آنچه که بیان شد مسئله اصلی پژوهش حاضر عبارت است از اینکه آیا بلوغ هیجانی، سبک‌های مقابله‌ای و استرس شغلی را در دانشجویان ورزشکار و غیر ورزشکار را پیش‌بینی می‌کند؟

روش

روش پژوهش توصیفی، از نوع مطالعات همبستگی و جامعه آماری آن شامل کلیه دانشجویان ورزشکار دانشگاه آزاد اسلامی واحد تبریز در سال تحصیلی ۱۳۹۸-۱۳۹۷

¹ - Luhar & Shukla

² - Stevelink, Malcolm & Fear

³ - Biological

⁴ - Cognitive

⁵ - Social

⁶ - Emotional

⁷ - Nicholls, Polman, Morley & Taylor

۰/۷۹ گزارش نمود. در مطالعه حاضر نیز پایایی از طریق ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۱ بدست آمد.

پرسشنامه استرس شغلی کوهن^۴: جهت ارزیابی استرس شغلی دانشجویان ورزشکار از پرسشنامه استرس شغلی کوهن (۱۹۶۴) استفاده شد. این پرسشنامه دارای ۱۵ سؤال در مقیاس ۶ گزینه‌ای لیکرت است. روایی و پایایی این پرسشنامه در مطالعات خارجی در حد قابل قبولی بدست آمده است (اوانز-لاکو و همکاران^۵، ۲۰۱۳؛ بوی و همکاران^۶، ۲۰۱۶). در داخل کشور نیز حاجی‌زاده و نقش (۱۳۹۷) پایایی این پرسشنامه را ۰/۸۸ گزارش نمودند. در مطالعه حاضر نیز پایایی از طریق ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۷ بدست آمد.

سیاهه بلوغ هیجانی^۷: جهت ارزیابی بلوغ هیجانی از سیاهه سیاهه بلوغ هیجانی یاشویر، سینگ و بهارگاوا^۸ (۱۹۹۹) استفاده شد. این سیاهه دارای ۴۸ سؤال در مقیاس ۵ گزینه‌ای لیکرت (از هرگز تا خیلی زیاد) است. روایی و پایایی این پرسشنامه در مطالعات خارجی در حد قابل قبولی بدست آمده است (هرواندها و پراستوتی^۹، ۲۰۲۰). در داخل کشور نیز دهستانی و همکاران (۱۳۹۸) پایایی این پرسشنامه را در حد مطلوبی گزارش نمودند. در مطالعه حاضر نیز پایایی از طریق ضریب آلفای کرونباخ ۰/۹۲ بدست آمد.

یافته‌ها

نتایج مربوط به اطلاعات دموگرافیک آزمودنی‌ها نشان داد دارای دامنه سنی ۲۲ تا ۲۸ سال بودند. همچنین میانگین وزن آن‌ها $68 \pm 3/5$ و قد آن‌ها $164 \pm 5/20$ سانتیمتر بود.

بود. نمونه آماری پژوهش شامل ۲۰۰ نفر دانشجویان ورزشکار بود که به صورت در دسترس انتخاب شدند. معیارهای ورود به مطالعه شامل: حداقل ۳ سال سابقه فعالیت در رشته‌های ورزشی دانشگاه‌ها به صورت منظم، تکمیل فرم رضایتنامه جهت شرکت در پژوهش و دارا بودن سن بین ۲۲ تا ۲۸ سال بود. معیارهای خروج شامل: تکمیل ناقص پرسشنامه‌ها و نداشتن تمرین ورزشی منظم طی سه ماه گذشته بود. پس از اخذ مجوز از معاونت پژوهشی دانشگاه آزاد اسلامی، پرسشنامه‌های تحقیق در بین دانشجویان ورزشکار دانشگاه توزیع و جمع‌آوری شد. همچنین در روند جمع‌آوری داده‌ها، موضوع داوطلبانه بودن شرکت در تحقیق و محرمانه بودن اطلاعات آن، به تمامی آزمودنی‌ها ارائه شد. جهت تحلیل داده‌ها از آزمون ضریب تحلیل رگرسیون و آزمون ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد. همچنین جهت بررسی نرمال بودن داده‌ها از آزمون کلموگروف-اسمیرنوف استفاده و تمامی عملیات آماری با استفاده از نرم‌افزار SPSS نسخه ۱۹ انجام پذیرفت.

ابزار

پرسشنامه سبک‌های مقابله‌ای^۱: جهت ارزیابی سبک‌های مقابله‌ای از پرسشنامه سبک‌های مقابله‌ای لازاروس و فولکمن^۲ (۱۹۸۸) استفاده شد. این پرسشنامه دارای ۶۶ سؤال در مقیاس ۴ گزینه‌ای لیکرت است. روایی و پایایی این پرسشنامه در مطالعات خارجی در حد قابل قبولی بدست آمده است (شن و استاتلر^۳، ۲۰۲۱). در داخل کشور کشور نیز عطاران (۱۳۹۱) پایایی این پرسشنامه را ۰/۶۱ تا

^۴- Cohen's Perceived Stress Scale

^۵- Evans-Lacko & et al.

^۶- Bhui & et al.

^۷- Emotional Maturity Scale (EMS)

^۸- Yashoir, Sing & Behargava

^۹- Herwandha & Prastuti

^۱- Coping strategies questionnaire

^۲- Lazarus & Folkman

^۳- Shen & Stastler

همچنین ۱۲۰ نفر (۶۰ درصد) در مقطع کارشناسی و ۸۰ نفر (۴۰ درصد) در مقطع کارشناسی ارشد مشغول به تحصیل بودند. تعداد ۷۰ نفر (۳۵ درصد) از آزمودنی‌ها متأهل و ۱۳۰ نفر (۶۵ درصد) مجرد بودند. در جدول ۱ شاخص‌های آمار توصیفی مربوط به متغیرهای پژوهش گزارش شده است.

جدول ۱ میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای تحقیق			
متغیر		میانگین	انحراف استاندارد
بلوغ هیجانی		۷۷/۵۳	۱۸/۵۴
استرس شغلی		۲۵/۲۱	۱۰/۳۹
مسئله مدار		۱۰۲/۳۱	۲۲/۳۵
سبک‌های مقابله‌ای		۹۲/۷۶	۲۴/۸۹
هیجان مدار			

براساس نتایج ارائه شده در جدول ۱ میانگین بلوغ هیجانی آزمودنی‌ها ۷۷/۵۳ و میانگین استرس شغلی آن‌ها ۲۵/۲۱ بود. جهت بررسی توزیع طبیعی آزمودنی‌ها از آزمون کولموگروف-اسمیرنوف استفاده شد. نتایج این آزمون در جدول ۲ ارائه شده است.

جدول ۲ نتایج آزمون کولموگروف-اسمیرنوف برای متغیرهای پژوهش			
متغیر		کولموگروف-اسمیرنوف	سطح معناداری
بلوغ هیجانی		۲/۷۶	۰/۱۲۸
استرس شغلی		۵/۳۸	۰/۲۶۷
سبک‌های مقابله‌ای		۲/۸۹	۰/۱۵۴
هیجان مدار		۱/۲۳	۰/۲۸۷
مسئله مدار			

با توجه به نتایج حاصل از جدول ۲، سطح معناداری برای متغیرهای این پژوهش بالاتر از (۰/۰۵) است؛ لذا نتیجه داده‌های جمع‌آوری شده از توزیع طبیعی برخوردار می‌باشند. جهت بررسی ارتباط بلوغ هیجانی با استرس شغلی و سبک‌های مقابله‌ای مسئله مدار و هیجان مدار از آزمون ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد. نتایج این آزمون در جدول ۳ ارائه شده است.

جدول ۳ نتایج ضریب همبستگی پیرسون بین بلوغ هیجانی با استرس شغلی و سبک‌های مقابله‌ای			
متغیرها		بلوغ هیجانی	
استرس شغلی		ضریب همبستگی	سطح معناداری
سبک‌های مقابله‌ای		۰/۳۱	۰/۰۳۲
مسئله مدار		-۰/۱۶	۰/۰۴۱
هیجان مدار			

هیجانی و سبک مقابله‌ای مسئله مدار (۰/۳۱) بدست آمد؛ لذا براساس این نتایج می‌توان از آزمون رگرسیون برای متغیرها استفاده نمود. نتایج آزمون تحلیل رگرسیون خطی در جدول ۴ ارائه شده است.

نتایج آزمون ضریب همبستگی پیرسون نشان داد بین متغیرهای پژوهش همبستگی معناداری وجود دارد به‌طوری‌که ارتباط منفی و معناداری بلوغ هیجانی با استرس شغلی (۰/۳۷-) و سبک مقابله‌ای هیجان مدار (۰/۱۶-) وجود دارد. همچنین ارتباط مثبت و معناداری بین بلوغ

جدول ۴ نتایج تحلیل رگرسیون برای پیش‌بینی سبک‌های مقابله‌ای و استرس شغلی براساس بلوغ هیجانی								
متغیر	مدل	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری	ضریب همبستگی	ضریب تعیین
مسئله مدار	رگرسیون	۵۰۱/۲۱	1	۵۰۱/۲۱	۱۷/۹۸	۰/۰۰۱۲	۰/۲۰	۰/۰۴
	خطا	۱۹۳۴۲/۵۶	۱۹۸	۴۱۱/۴۳				
	کل	۱۹۸۴۳/۷۷	۱۹۹					
هیجان مدار	رگرسیون	۴۷۹/۴۷	1	۴۷۹/۴۷	۱۹/۵۴	۰/۰۰۱۱	۰/۱۸	۰/۰۳۲
	خطا	۱۷۵۹۶/۳۹	۱۹۸	۳۰۷/۷۲				
	کل	۱۸۰۷۵/۸۶	۱۹۹					
استرس شغلی	رگرسیون	۶۷۲/۲۱	1	۶۷۲/۲۱	۱۱/۹۸	۰/۰۰۲۷	۰/۲۲	۰/۰۴۴
	خطا	۱۶۷۸۱/۳۴	۱۹۸	۳۴۲/۳۸				
	کل	۱۷۴۵۳/۵۵	۱۹۹					

پژوهش حاضر با هدف بررسی ارتباط سبک‌های مقابله‌ای و استرس شغلی با بلوغ هیجانی دانشجویان ورزشکار انجام شد. براین اساس نتایج پژوهش نشان داد که بلوغ هیجانی می‌تواند به طور معناداری سبک مقابله‌ای مسئله مدار را در دانشجویان ورزشکار تبیین نماید؛ به عبارت دیگر نتایج تحلیل رگرسیون حاکی از آن بود که هر چقدر میزان بلوغ هیجانی در دانشجویان ورزشکار بیشتر باشد، استفاده از سبک مقابله‌ای مسئله مدار در آنان افزایش یابد. نتایج این قسمت از پژوهش با نتایج یافته‌های شن و همکاران (۲۰۲۱) و نیکولز و همکاران (۲۰۱۵) همسو بود. در این خصوص نیکولز و همکاران (۲۰۱۵) نشان دادند که رابطه مثبت معناداری بین بلوغ هیجانی و استفاده از راهبرد مقابله‌ای مسئله مدار در ورزشکاران وجود دارد. در تبیین این قسمت از یافته‌ها می‌توان به برجسته‌ترین علامت بلوغ

همان‌طور که در جدول ۴ مشاهده می‌شود با توجه به ضریب همبستگی بلوغ هیجانی با استرس شغلی، این متغیر توانسته است ۲۲ درصد از تغییرات استرس شغلی را در دانشجویان ورزشکار تبیین نماید که این مقدار در سطح اطمینان ۹۵ درصد ($P=0/0027$ و $F=11/98$) معنادار است. با توجه به ضریب همبستگی بلوغ هیجانی با سبک مقابله‌ای، این متغیر توانسته است ۲۰ درصد از تغییرات مسئله مدار و ۱۸ درصد هیجان‌مدار را در دانشجویان ورزشکار تبیین نماید که این مقدار در سطح اطمینان ۹۹ درصد به ترتیب ($P=0/0012$ و $F=17/87$) و ($P=0/0011$ و $F=19/54$) معنادار می‌باشد.

بحث

هیجانی یعنی توانایی تحمل تنش اشاره کرد. فردی که دارای بلوغ هیجانی است به حدی از پختگی احساسی می‌رسد که راه حل‌های پیچیده‌تری برای مشکلات روزمره هیجانی خود پیدا می‌کند و از احساس خود به صورت مؤثرتری برای حل این مشکلات استفاده می‌کند و توانایی کنترل نوسانات شدید را دارد و یاد گرفته که احساسات خود را کنترل کند (نافیان، مرادی و شمس، ۱۳۹۴؛ دهستانی، ابراهیمی و ابوهاشمی‌مقدم، ۱۳۹۸). که این امر به نوبه خود می‌تواند متضمن موفقیت فرد در زندگی حرفه‌ای و خانوادگی وی باشد؛ لذا در مورد دانشجویان ورزشکار نیز می‌توان گفت آن‌ها افرادی هستند که مشکلات زیادی را تحمل کرده‌اند و برای رسیدن به جایگاه بالا در ورزش حرفه‌ای، با مشکلات زیادی روبرو بوده‌اند که توانسته‌اند با همه آن‌ها به طور مثبت برخورد کنند و در نهایت با غلبه بر دشواری‌های مسیر حرفه‌ای خود، در تلاش برای کسب موفقیت بیشتر در آینده باشند. همچنین، نتایج پژوهش نشان داد که بلوغ هیجانی می‌تواند به طور معکوس و معناداری سبک مقابله‌ای هیجان‌مدار را در دانشجویان ورزشکار تبیین کند؛ به عبارت دیگر نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد هر چقدر میزان بلوغ هیجانی در دانشجویان ورزشکار بیشتر باشد، انتظار می‌رود که استفاده از سبک مقابله‌ای هیجان‌مدار و اجتنابی در آنان کاهش یابد. نتایج این قسمت از پژوهش نیز با نتایج دهستانی و همکاران (۱۳۹۸) و ماریناکی و همکاران (۲۰۱۷) همسو بود. از سوی دیگر بلوغ عاطفی به توانایی هدایت و تسهیل تمایلات عاطفی برای رسیدن به اهداف مورد نظر اشاره دارد. بلوغ عاطفی به معنای توانایی خودکنترلی در فرد درک می‌شود که محصول تفکر و یادگیری است

(شارما^۱، ۲۰۱۲). در واقع، یک فرد با بلوغ عاطفی بهینه فردی است که زندگی عاطفی وی به خوبی تحت کنترل است (شین و استانلر، ۲۰۲۱). برجسته‌ترین علامت بلوغ عاطفی توانایی تحمل تنش و در کنار آن، بی‌تفاوتی به برخی از محرک‌هایی است که بر فرد اثر می‌گذارد و او را دستخوش احساسات می‌نماید (دانا و شمس، ۱۳۹۸؛ دهستانی و همکاران، ۱۳۹۸). در تبیین این نتایج می‌توان اظهار نمود افراد دارای توانایی بازداري مستقیم عواطف منفی، توانایی پرورش عواطف مثبت را دارند؛ لذا قادر به سازگاری با شرایط نامطلوب هستند. از اینکه مرتکب اشتباه شوند نمی‌هراسند و آن را پله موفقیت می‌انگارند.

یافته دیگر پژوهش‌ها نشان داد که بلوغ هیجانی استرس شغلی را در دانشجویان ورزشکار پیش‌بینی می‌کند؛ به عبارتی نتایج پژوهش نشان داد بلوغ هیجانی می‌تواند به طور معکوس و معناداری استرس شغلی را در دانشجویان ورزشکار تبیین کند؛ به عبارت دیگر نتایج تحلیل رگرسیون حاکی از آن بود که هر چقدر میزان بلوغ هیجانی در دانشجویان ورزشکار بیشتر باشد، انتظار می‌رود که استرس شغلی در آنان کاهش یابد. با توجه به رابطه معنادار بین بلوغ هیجانی و استرس شغلی، می‌توان اظهار نمود بلوغ هیجانی بالا در افراد باعث برخورداری از مهارت‌های مقابله با تنش و فشار کار خواهد شد که با توجه به نتایج پژوهش این امر در دانشجویان ورزشکار به خوبی نشان داده شده است. همچنین با نتایج نیسی، ارشدی و رحیمی (۱۳۹۱) مبنی بر رابطه سرمایه روانشناختی با عملکرد شغلی و التزام شغلی همسو است؛ زیرا بلوغ هیجانی به عنوان یک سرمایه روانشناختی مهم محسوب می‌شود و می‌تواند منجر به اثر مستقیم بر عملکرد شغلی، هیجانانگیز و بهزیستی

^۱ - Sharma

محدودیت‌های مطالعه حاضر عدم بررسی ورزشکاران دختر بود که پیشنهاد می‌شود در مطالعات آینده به مسئله جنسیت پرداخته شود. همچنین ورزشکاران مطالعه حاضر در سطح دانشگاهی مورد مطالعه قرار گرفتند؛ لذا پیشنهاد می‌شود ورزشکاران استانی، کشوری و بین‌المللی نیز در آینده مطالعه شوند.

سپاسگزاری

این پژوهش با تأیید معاونت پژوهشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد نقدة اجرا و دارای مجوز پژوهشی به شماره ۲۰۳۶۰۱/۶۰۱ از گروه تخصصی تربیت‌بدنی و علوم ورزشی است. بدین‌وسیله نویسندگان مقاله از تمامی شرکت‌کنندگان در پژوهش حاضر کمال تشکر و قدرانی خود را ابرار می‌دارند.

References

- Bani Asadi T, Salehian MH. (2021). The Effect of Psychological Well-being on Athletic Performance of Professional Athletes. *Pakistan Journal of Medical & Health Sciences*, 15(5), 1680-1682.
- Bhui K, Dinos S, Galant-Miecznikowska M, de Jongh B, Stansfeld S. (2016). Perceptions of work stress causes and effective interventions in employees working in public, private and non-governmental organisations: a qualitative study. *BJPsych Bulletin*, 40(6), 318-325.
- Dana A, Rezaei R, Shams A. (2021). The effects of active game intervention and Exergames on the executive function of high-functioning Autistic children. *Shenakht Journal of Psychology and Psychiatry*, 8(5), 113-125. (In Persian)
- Dana A, Shams A. (2019). The efficacy of brain cognitive rehabilitation interventions on executive functions in children with attention deficit hyperactivity disorder. *Neuropsychology*, 5(18), 131-140. (In Persian)

روانشناختی شود. در تبیین این قسمت از یافته‌ها می‌توان گفت افراد دارای بلوغ هیجانی بالا چون از نظر شناسایی مشکل و طراحی و اجرای مداخله‌های مثبت موفق هستند؛ لذا دانشجویان ورزشکار نیز با توجه به برخورداری از بلوغ هیجانی توانسته‌اند در برخورد با تنش‌های حرفه‌ای خود موفق عمل کنند؛ زیرا برجسته‌ترین علامت بلوغ هیجانی توانایی تحمل تنش است. علامت دیگر بی‌تفاوتی نسبت به برخی از انواع محرکات است که فرد را بی‌حوصله یا دستخوش احساسات می‌نماید. همچنین از آنجایی که شخص بالغ از نظر هیجانی پیوسته دارای گنجایش شادی و تفریح است؛ لذا افرادی که از نظر هیجانی بالغ هستند قادر به درک نگرش و رفتار دیگران بوده و قابلیت تأخیر پاسخ‌های خود را دارند. در نتیجه این افراد در مقابله با استرس‌ها و تنش‌های شغلی خود، اغلب از راه حل‌های منطقی استفاده می‌کنند و توانایی کنترل نوسانات شدید را دارند (حاجی زاده و نقش، ۱۳۹۷).

نتیجه‌گیری

در مجموع نتایج پژوهش نشان داد بلوغ هیجانی در ورزشکاران می‌تواند تبیین‌کننده مناسبی برای سبک‌های مقابله‌ای و استرس شغلی در آن‌ها باشد. بلوغ هیجانی به عنوان عاملی است که تمایلات هیجانی را برای مقاصد مشخص هدایت می‌کند؛ لذا هر چقدر فرد از میزان بالایی از آن برخوردار باشد، در مقابله با مشکلات و مسائل حرفه‌ای نیز از راهبردهای مناسب‌تر استفاده خواهد کرد و این امر به نوبه خود باعث کاهش اثرات مخرب استرس شغلی خواهد شد؛ بنابراین پیشنهاد می‌شود، ورزشکاران از نظر متغیرهای مذکور در این پژوهش مورد ارزیابی قرار گرفته و نسبت به آموزش آن‌ها اقدام شود. از

- Dehestsni M, Ebrahimi M, Aboohashemi Moghaddam S. (2020). The prediction of interpersonal communication skills of students based on their emotional maturity and social anxiety. *Quarterly Social Psychology Research*, 9(36), 115-128. (In Persian)
- Evans-Lacko S, Knapp M, McCrone P, Thornicroft G, Mojtabai R. (2013). The mental health consequences of the recession: economic hardship and employment of people with mental health problems in 27 European countries. *PloS ONE*, 8, e69792.
- Fteiha M, Awwad N. (2020). Emotional intelligence and its relationship with stress coping style. *Health Psychology Open*, 6, 1-10.
- Ghaffari M, Esmali A, Mohammadi R. (2021). The Mediating Role of Family Communication Patterns in the Relationship between Emotional Maturity and Self-Compassion with Vulnerability to Stress in Soldiers. *J Police Med*, 10(4), 287-292. (In Persian)
- Giurgiu RL, Damian M. (2015). Stress & coping in athletes and non-athletes students - comparative study. *Procedia: Social and Behavioral Sciences*, 1, 180-188.
- Hajhosseini M, Jafari F, Mohammadi M. (2017). The Effectiveness of Group Training of Positive Thinking Skills Based on Islamic Approach on Emotional Maturity and Patience on Adolescent Girls. *Islamic Perspective on Educational Science*, 5(8), 81-97. (In Persian)
- Haji Zadeh M, Naghsh A. (2018). Moderating role of self-esteem in the effect of organizational commitment and job stress on job performance (Case study: Isfahan Standard Office of the province). *Quarterly Journal of Logistics & Human Resources Management*, 1(49), 37-67. (In Persian)
- Hashemi Motlagh S, BaniAsadi T, Chaharbaghi Z, Moradi L. (2022). The Effects of Socioeconomic Status on Physical Activity in Children: Mediating Role of Motivation. *International Journal of Pediatrics*, (In Press), doi: 10.22038/ijp.2022.63421.4834.
- Herwandha KG, Prastuti E. (2020). Attachment and Age as Predictors of the Emotional Maturity of University Students. In *International Conference of Psychology. Social Sciences*, 1-20.
- Hosseini Nia S, Khodaverdi F, Daroghe Arefi N. (2015). The Effect of Sport Friendship Quality on Sport Enjoyment and Commitment of Soccer Player Adolescents. *Sport Psychology Studies*, 3(10), 113-126. (In Persian)
- Luhar UM, Shukla MP. (2019). Occupational stress and emotional maturity among unmarried and married police. *International Journal of Indian Psychology*, 7(4), 809-817.
- Marinaki M, Antoniou A, Drosos N. (2017). Coping Strategies and Trait Emotional Intelligence of Academic Staff. *Psychology*, 8, 1455-1470.
- Nafian S, Moradi M, Shams A. (2016). Relationship between Burnout with Self-Efficacy among Super League Coaches in Selected Sports. *Sport Psychology Studies*, 4(14), 79-98. (In Persian)
- Nicholls A, Levy A, Perry J. (2015). Emotional maturity, dispositional coping, and coping effectiveness among adolescent athletes. *Journal of Psychology of Sport and Exercise*, 17, 23-34.
- Nisee A, Arshadi K, Rahimi E. (2010). The causal relationship between psychological capital and positive emotions, psychological well-being, job performance and job engagement. *Journal of Psychological Achievements*, 4, 1-10.
- Rathee NK, Singh Salh M. (2012). An investigation of emotional maturity among international, national, and state level players. *The International Journal of Sport and Society*, 2, 73-81.
- Shams A, Nobari H, Afonso J, Abbasi H, Mainer-Pardos E, Pérez-Gómez J, Bayati M, Bahrami A, Cameiro L. (2021). Effect of Aerobic-Based Exercise on Psychological Well-Being and Quality of Life among Older People: A Middle East Study. *Front Public Health*. 6, 9, 764044.
- Sharma B. (2012). Adjustment and emotional maturity among first year college students. *Pakistan journal of social and clinical psychology*, 10(2), 32-37.
- Shen P, Slater P. (2021). The effect of occupational stress and coping strategies on mental health and

emotional well-being among university
academic staff during the COVID-19 outbreak.
International Education Studies, 14, 82-95.