

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

دکتر علی نقی اقدسی^۱

چکیده

به منظور تعیین میزان اثر بخشی مشاوره‌ی فردی و گروهی بر اساس تئوری معکوس در کاهش استرس ورزشکاران، ۳۶ ورزشکار زن و مرد تیم‌های ملی در رده‌های و رشته‌های مختلف ورزشی به عنوان آزمودنی انتخاب و به صورت تصادفی ساده در دو گروه آزمایش و یک گروه کنترل جایگزین شدند. با استفاده از مفاهیم و روش‌ها و فنون مورد تأکید تئوری معکوس برای یکی از گروه‌های آزمایشی، مشاوره فردی و گروه آزمایشی دیگر مشاوره گروهی به کار گرفته شد. گروه سوم به عنوان گروه کنترل استفاده گردید. در این پژوهش به منظور تعیین میزان استرس آزمودنیها 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 یک راهه و دو راهه (ANOVA) با اندازه‌گیری‌های مکرر، آزمون تی وابسته و آزمون تعقیبی توکی با $(P \leq 0/05)$ مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند و نتایج تحقیق نشانگر تأثیر مثبت و معنی‌داری در سطح کمتر از $(0/001)$ - مشاوره فردی با استفاده از تئوری معکوس و تأثیر مثبت و معنی‌داری در سطح کمتر از $(0/001)$ مشاوره گروهی در کاهش استرس ورزشکاران تیم‌های ملی بود. بین مشاوره فردی و مشاوره گروهی در کاهش استرس ورزشکاران تیم‌های ملی تفاوت معنی‌داری وجود نداشت.

واژه‌های کلیدی:

تئوری معکوس، مشاوره فردی، مشاوره گروهی، استرس، ورزشکاران تیم‌های ملی.

مقدمه

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 حرکت‌های 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^۱ و استرس^۲ 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^۳، ۲۰۰۵).

بر اساس یافته‌های موریس^۴ 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

^۱- Anxiety

^۲- Stress

^۳- Kerr

^۴- Morris

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، تئوری^۱ 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 مسئله بسیار مهم در 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^۲ هر واقعه یا تهدید یا رویدادی که از توان مقابله‌ای افراد تجاوز نماید استرس است (لاهی، ۲۰۰۱). ریس و هاردی^۳ 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).

^۱- Reversal theory

^۲- Lahy

^۳- Ress and Hardy

به استناد گزارشات پژوهشی شفرد و لی^۱ 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 روان شناختی در مورد انگیزش^۲ 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 فراانگیزشی^۳ 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 فراانگیزشی عبارتند از:

۱- آینده محوری در برابر حال محوری^۴

۲- همنوایی در برابر مبارزه‌گری^۵

۳- خودمحوری در برابر دیگر محوری^۶

۴- سلطه‌گری در برابر همدلی^۷

دو دسته‌ی اول چون به تجربه یک ورزشکار از انگیزتگی بدنی و فردی خویش مربوط است لذا به حالت‌های بدنی^۸ معروفند و بقیه به تعامل فرد با دیگران،

^۱- Shepherd and Lee

^۲- Motivation

^۳- Metamotivation

^۴- Telic- Paratelic

^۵- Conformist- Negativistic

^۶- Autic- Alloic

^۷- Mastery- Empathy

^۸- Somatic States

دیگران، اشیا و عوامل و موضوعات عینی مثل لوازم ورزشی و دیگران و محیط مربوطند لذا به حالت‌های تعاملی^۱ معروف هستند.

در حالت آینده محوری فرد جدی، 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 انگیزختگی و هیجان است. در هم‌نوایی فرد موافق و سازگار است، میل به پذیرش قانون دارد، با انتظارات و خواسته‌های هم‌تیمی‌هایش 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 و 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، سلطه محورهای اصلی رفتار فرد هستند. نهایتاً در حالت همدلی، مهربانی، توازن در برخورد با هم‌تیمی‌ها و تماشاگران و دیگران مبنای اصلی رفتار ورزشکار را تشکیل می‌دهند (کر، ۲۰۰۱ و اپتر^۲، 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).

^۱- Transactional states

^۲- Apter

بنا به اظهار جان کر معکوس‌ها اغلب در اثر سه عامل وابستگی^۱، ناکامی^۲ و اشباع^۳ اتفاق می‌افتند. همچنین در افراد ممکن است حالت‌های فراانگیزی به صورت خالص (با محوریت یکی از آنها) یا به صورت ترکیبی (ترکیبی از دو یا چند حالت) آشکار شوند (کر، ۲۰۰۱). لافرینر^۴ 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 فراانگیزی 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 فراانگیزی افراد از طرف خود فرد و جلوگیری از معکوس‌های نابجا و تحلیل رفتارها و حالت‌ها براساس عملکرد هر یک از حالت‌های فراانگیزی 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 فراانگیزی 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^۵ ثابت کردند، 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

¹- Contingency

²- Frustration

³- Satiation

⁴- Lafreniere

⁵- Svebak and Kerr

بیشتر به دنبال تجربیات جنسی کشش دارند و تمایل به انگیزندگی بیشتری دارند. همچنین افرادی که بیشتر الکل مصرف می کنند و سیگار می کشند در حالت مبارزه گری و حال محوری قرار دارند (اپتر، ۲۰۰۳).

به استناد یافته های پژوهشگران متعدد، به منظور مقابله با استرس، روش ها و مداخلات زیر می توانند مؤثر باشند:

- استفاده از مداخلات شناختی (موریس و سامرز^۱، ۱۹۹۵).
- تکنیک خودآرام سازی (ژاکوبسون^۲، ۱۹۷۴).
- استفاده از معکوس های مناسب و بجا (کر، ۲۰۰۱).
- کاهش اهمیت واقعه، صحبت با خود، تمرکز و گوش دادن به موسیقی تند و با صدای بلند (میلز^۳، ۱۹۹۹).
- رفع استرس با حذف منبع آن، مقابله های شناختی مثل افزایش عزت نفس، تمرکز و تفکر بر روی قوت ها (لاهی، ۲۰۰۱).
- تماشای فیلم، ارتباط با دوستان و انجام بازی های تفریحی (کر، ۲۰۰۱).
- شکل دهی مجدد توجه و تمرکز ورزشکاران، کاهش یا کنترل فیزیکی استرس مثل تکنیک های آرام بخشی، تمرین نفس عمیق، مرور ذهنی یا تصویرسازی ذهنی، اجرای ذهنی یا تجسم بازی و تکرار ذهنی مهارت های جدید و افکار استرس زا (موریس، ۲۰۰۲).
- ماساژ، گوش دادن به موسیقی، هیپنوتیزم، آرام سازی، غرقه سازی، حساسیت زدایی منظم و تغییر محیط (مارتینز^۴ و دیگران، ۱۹۸۷).

¹ - Morris and Summers

² - Jacobson

³ - Males

⁴ - Martins

تحقیق حاضر به دنبال اهداف زیر بود:

- تعیین میزان اثر بخشی 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، جامعه آماری آن را کلیه ورزشکاران تیم‌های ملی 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

نمونه 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^۱ 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 زمینه یاد شده مورد اندازه‌گیری قرار می‌دهد. پایایی و اعتبار این آزمون با محاسبه همبستگی بین پیش‌آزمون و پس‌آزمون در سطح معنی‌داری (۰/۰۰۱) برای آزمون بهداشت شخصی (۰/۹۸۶)، استرس بهداشت محیط زندگی (۰/۹۹۰) و برای شخصیت (۰/۹۸۴) بدست آمده است (حسینی چورسی، ۱۳۸۴).

شیوه‌ی اجرا براساس طرح پژوهش به صورت طرح پیش‌آزمون و پس‌آزمون با گروه کنترل انجام شد. ابتدا گروه‌های آزمایش و گروه کنترل آزمون

^۱ - Lionel coudyron

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 فاصله سه روز جلسات مشاوره 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، ارائه‌ی محور بحث) مرحله‌ی 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 می‌گرفت.

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 بدست آمد.

جدول شماره (۲): شاخصه‌های آماری تحلیل واریانس دو راهه با اندازه‌گیری‌های مکرر مربوط به پیش آزمون و پس آزمون استرس

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

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 آزمونهای t (تی) و تحلیل واریانس یک طرفه نیز انجام گرفت و سطح معناداری آنها به ترتیب (۰/۰۰۱) و (۰/۰۰۴) بدست آمد. لذا هر دو، نتیجه بدست آمده را تایید می کنند. اطلاعات در جداول شماره ۳ و ۴ آمده است.

جدول شماره (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

جدول شماره (۴): شاخصه های آماری تحلیل واریانس یکطرفه بین پیش آزمون و پس آزمون استرس

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

۲- مشاوره فردی با استفاده از تئوری معکوس در کاهش استرس ورزشکاران تیم های ملی تأثیر مثبت دارد. برای بدست آوردن نتیجه فوق، میانگین نمرات استرس پیش آزمون و پس آزمون 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 می توان نتیجه گرفت مشاوره فردی با استفاده از تئوری معکوس در کاهش استرس ورزشکاران با احتمال ۰/۹۹۹ تأثیر مثبت

دارد. همچنین سطح معناداری تفاوت پیش آزمون و پس آزمون استرس در گروه کنترل ۰/۸۶۶ است که معنادار نیست.

جدول شماره (۵): شاخص‌های توصیفی نمرات پیش آزمون و پس آزمون استرس در گروه‌های سه گانه

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		۱۸/۷۴	۵/۴۱
	پس آزمون	۴۸/۲۵		۱۷/۵۶	۵/۰۷
کنترل (۳)	پیش آزمون	۵۶/۱۷		۱۲/۸۷	۳/۷۲
	پس آزمون	۵۶/۷۵		۸/۷۶	۲/۵۳

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

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

۳- مشاوره گروهی با استفاده از تئوری معکوس در کاهش استرس ورزشکاران تیم‌های ملی تأثیر مثبت دارد. برای بدست آوردن نتیجه فوق با استناد به جداول شماره ۵ و ۶، میانگین نمرات استرس پیش آزمون و پس آزمون 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 کمتر از (۰/۰۰۱) بدست 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 پیش آزمون و پس آزمون گروه‌های آزمایش (۱) و (۲) معنادار دیده شد، و با انجام آزمون تعقیبی توکی بدست 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) بدست آمد که نشان می‌دهد تفاوتی وجود ندارد. (اطلاعات در جدول شماره (۷) آمده است:

جدول شماره (۷): شاخصه‌های مربوط به آزمون توکی در مورد تفاوت استرس در پیش آزمون و پس آزمون

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

بحث و نتیجه‌گیری:

در پژوهش حاضر که هدف آن تعیین میزان اثر بخشی تئوری معکوس، مشاوره فردی و گروهی با استفاده از تئوری معکوس در کاهش استرس ورزشکاران تیم‌های ملی و مقایسه دو روش مشاوره‌ی فردی و گروهی در این کاهش بود، بطور مختصر نتایج زیر بدست 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 اثرگذار بوده است، و بین مشاوره فردی و مشاوره گروهی

با استفاده از تئوری معکوس در کاهش استرس ورزشکاران تفاوت معنی دار مشاهده نگردید. همانطوری 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 مثل پژوهش حاضر برای درک و فهم انگیزش، احساس و شخصیت افراد به ویژه ورزشکاران می‌توان بهره مؤثر نمود. از آنجا که استرس به عنوان یک واکنش احساسی و هیجانی است لذا در این پژوهش به منظور بررسی، کنترل و مهار آن از تئوری معکوس استفاده شده است. به دلیل این که 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 شد و نتایج مثبتی نیز بدست 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 کرده و با تغییر در محیط و روش‌های خود 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 بیجا 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 عزت نفس 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 انجام و 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 بطور مرتب برای ورزشکاران تیم‌های ملی و 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.

منابع و مأخذ

- 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.
- Apter, M. (2003). Reversal theory: what is it? (www.Reversaltheory.com/clossary.htm.)
 - Apter, M. J. (1982). *The Experience of Motivation: The Theory of Psychological Reversal*, London: Academic Press.
 - Jacobson, P. (1974). *Progressive Relaxation*. Chicago: University of Chicago Press.
 - Kerr, J., H. (2001). *Counseling Athletes: applying reversal theory*. New York, Routledge.
 - Kerr, J., H. (2005). Come out come and elite Japanese women's field hockey 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 Guide 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. Oling er, L. J. and Dobbin. J. (1987). Stress always bad? Telic versus Par atelic 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.
- Rees, 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.

An investigation of group and individual counseling effectiveness

Ali naghi Aghadassi (Ph.D.)

Abstract

This study is to determine the extent of individual and group counseling effectiveness based on Reversal theory in decreasing athletes' stress. The statistical population is 36 male and female national athletes' teams in various athletic fields. The statistical sample size was randomly chosen consists of two experimental group and a control group. The variables include individual and group counseling. The reversal theory as independent variable and the extent of stress as dependent one. One group was exposed to individual counseling and the other got group counseling. Using the concepts, procedures and techniques that are emphasized by reversal theory, the two groups were examined. The control group did not get any counseling.

The standard stress questionnaire of Lionel coudyron was implemented both before and after the experiment to determine the extent of stress of the subjects. The data were collected and processed by statistical analysis of one and two way ANOVA, through repeated measurements, the T dependent and Tukey test was ($P \leq 0.05$). The following results were obtained.

There was a positive and significant effect of reversal theory both with individual and group counseling in decreasing national team's athletes' stress ($P \leq 0.001$). There was not significant difference in decreasing stress between individual and group counseling using reversal theory.

In general, one can deduce that in order to decrease the national teams' athletes' stress, the individual and group counseling can be used. The reversal theory can also be used as one of the effective theories in individual and group counseling

Key Words:

reversal theory, individual and group counseling, stress, national teams, athletes