

پیش‌بینی ذهن آگاهی و استرس شغلی بر اساس بلوغ عاطفی در مربیان رشته شنا

مژگان صالحی پور^۱، حدیث صفری^۲

^۱ استادیار گروه تربیت بدنی، دانشگاه ایلام

^۲ دکتری تربیت بدنی گروه رفتار حرکتی

نویسنده مسئول:

حدیث صفری

چکیده

هدف از پژوهش حاضر پیش‌بینی ذهن آگاهی و استرس شغلی بر اساس بلوغ عاطفی در مربیان رشته شنا است. پژوهش حاضر از نوع کاربردی و روش آن همبستگی است. جامعه پژوهش شامل کلیه مربیان رشته شنا در شهر ایلام است که تعداد ۱۲۰ نفر از آنان به روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. ابزارهای تحقیق شامل مقیاس بلوغ عاطفی (EMS) یا شویر، سینگ و بهارگاوا، پرسش‌نامه ذهن آگاهی کنتاکی و مقیاس استرس شغلی استاینمتر بود. تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از آزمون همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون خطی انجام شد. نتایج پژوهش نشان داد که بین بلوغ عاطفی با ذهن آگاهی همبستگی مثبت معنادار ($P < 0/05$) و بین بلوغ عاطفی با استرس شغلی رابطه منفی معنادار ($P < 0/01$) وجود دارد. نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد که بلوغ عاطفی می‌تواند ذهن آگاهی را به طور مثبت و معنادار پیش‌بینی کند. همچنین بلوغ عاطفی، استرس شغلی را به طور منفی و معناداری در مربیان شنا پیش‌بینی می‌کند. با توجه به اینکه مفهوم بلوغ عاطفی و ارتباط آن با استرس شغلی و ذهن آگاهی در آثار روانشناسی ورزشی مورد توجه کافی قرار نگرفته است، در خصوص کاربرد پژوهش حاضر می‌توان گفت برگزاری کارگاه‌های آموزشی برای مربیان ورزشی جهت شناخت هر چه بیشتر هیجانات و احساسات و شیوه مدیریت و حل تعارضات هیجانی به منظور کاهش استرس شغلی و افزایش ذهن آگاهی ضروری است.

واژگان کلیدی: استرس شغلی، بلوغ عاطفی، ذهن آگاهی، مربیان شنا

مقدمه

روان‌شناسی ورزشی به ویژه در دو دهه اخیر رشد فراوانی داشته و در مورد نقش آن در افزایش عملکرد ورزشی آگاهی زیادی به دست آمده است. در این بین توجه به مسائل روانشناسی مربیان از اهمیت دوچندانی برخوردار است [۱]. کارشناسان مدیریت و روانشناسان سازمانی توجه خود را به عواملی که در افزایش یا کاهش کارایی انسان تأثیر می‌گذارد، معطوف داشته و تلاش می‌کنند با شناسایی این عوامل و به کارگیری تمهیدات لازم بر تأثیر عوامل مثبت افزوده و از نقش عوامل منفی بکاهند. یکی از این عوامل منفی تنیدگی شغلی یا استرس شغلی است که آثار نامطلوبی بر جسم و روح نیروی انسانی داشته و از کارایی آنان می‌کاهد [۲]. بنا به تعریف مؤسسه ملی ایمنی و سلامت شغلی، استرس شغلی پاسخ هیجانی آزار دهنده‌ای است که در صورت نبود تناسب میان خواسته‌ها و الزام‌های شغلی با استعداد، منابع یا نیازهای کارکنان بروز می‌کند [۳]. همچنین استرس شغلی پاسخ‌های جسمانی و هیجانی زیان‌آور افراد است که در شرایطی که نیازهای شغلی با توانایی‌ها و منابع کارکنان تطابق نداشته باشد، روی می‌دهد [۴]. لذا استرس را می‌توان از دو جنبه مورد بررسی قرار داد، یکی تقاضاهای محیطی و دیگری تقاضاهای فردی. زمانی که موقعیت محیطی اوضاع و احوال و شرایط شغلی فرد را بسازد، این موقعیت‌ها تأمین‌کننده خواسته‌ها و توقعات فرد نبوده و باعث می‌گردد فرد واکنش‌های غیر معمول را در خود تجربه کند [۵]. بنابراین فشارهای روانی شدید ناشی از ماهیت، نوع یا وضعیت نامناسب کار، به پیدایش استرس شغلی در بین مربیان می‌شود [۶]. در تصدیق امر فوق مؤسسه سلامت و ایمنی گزارش داد که طی سال‌های ۲۰۰۷ تا ۲۰۰۹، بیش از ۱۳/۵ میلیون روز کاری و سالانه بیش از چهار میلیون پوند به دلیل صدمات ناشی از استرس شغلی هدر می‌رود [۷]. همچنین مطالعات صورت گرفته در ایران نشان داد که شیوع استرس شغلی بالا به طور میانگین برابر ۱۴/۴ درصد است [۸]. لذا بی‌توجهی به استرس شغلی می‌تواند آسیب‌های فراوانی را به توان منابع انسانی یک سازمان وارد نماید و پیامدهای منفی مانند کاهش عملکرد را به بار آورد، دوم آنکه اگر استرس شغلی به درستی شناخته نشود و با تدابیر و دوراندیشی هدایت و سرپرستی نگردد علاوه بر کاهش عملکرد نیروی انسانی، می‌تواند باعث عدم رضایت شود [۹]. نظر به اینکه روابط انسانی در حرفه مربیگری بسیار اساسی است همچنین مربیان با مطالبات هیجانی و روانشناختی بسیاری رو به رو هستند و در محیطی پیچیده و بی‌ثبات کار می‌کنند، این امر استرس و واکنش‌های منفی را در پی دارد که ممکن است اثر مخربی بر عملکرد مربیان و سلامت جسمانی و روانی آنها داشته باشد. از طرفی محیط حرفه‌ای، نوع کار، افراط و تفریط در کار، چگونگی تطبیق فرد با محیط کار و بسیاری از عوامل دیگر فشارهای شدید و خستگی زیادی را برای مربیان به همراه دارد، بنابراین زمانی که مربی به این نتیجه می‌رسد که درخواست‌های عوامل محیطی بیشتر از توانایی‌اش است، چنین تصور می‌کند که نمی‌تواند با استرس‌های حاصل از این درخواست‌ها مقابله کند؛ لذا عملکرد شناختی و فیزیولوژیکی او مختل شده و در نهایت مربی برای رهایی از استرس، از محیط ورزشی کناره‌گیری می‌کند [۱۰]. بنابراین می‌توان گفت که مربیگری شغل چالش برانگیزی است و با فشار و استرس دائمی همراه است. ورزش‌های پرمسئولیتی مانند شنا نه تنها از این قانون مبری نیستند بلکه به دلیل ماهیت منحصر به فرد آن، مربیان شنا در معرض هرچه بیشتر استرس شغلی می‌باشند که مدیریت استرس برای مقابله با عوارض و پیامدهای نامطلوب آن، اهمیت فوق‌العاده‌ای دارد [۱۱]. همچنین یکی از کارآمدترین روش‌های پیشگیرانه، رویکرد ذهن آگاهی است. ذهن آگاهی عبارت است از حواس جمع بودن، بیداری صد در صد و آگاه بودن نسبت به همه رخدادهایی که در اطراف ما و درون بدن در حال اتفاق افتادن هستند، بدون هیچ گونه قضاوت و پیش داوری نسبت به درست و نادرست بودن اتفاقات [۱۲]. این رویکرد فنی است که با ترکیب مراقبه و جهت گیری‌های ذهنی خاص نسبت به یک تجربه، آگاه شدن به زمان حال به نحوی غیر قضاوتی را تشویق می‌کند [۱۳]. لذا ذهن آگاهی می‌تواند به عنوان توجه به شیوه خاص، با هدف، در زمان حاضر و بدون قضاوت تعریف شود [۱۴]. تعاریف مختلف از ذهن آگاهی، سه ویژگی اساسی را منعکس می‌کند، الف) توجه و آگاهی متمرکز بر زمان حال ب) قصد یا هدفمندی که مؤلفه انگیزشی را به توجه و رفتار شخص اضافه می‌کند. ج) نگرش که نحوه توجه کردن فرد را نشان می‌دهد [۱۵]. بنابراین ذهن آگاهی، آگاهی و بینش را ارتقا می‌بخشد و باعث بازگشت به احساساتمان، التیام خودمان و افزایش ظرفیت و توانایی ما برای آگاهی و خودشناسی می‌شود. همچنین ذهن آگاهی، از طریق توجه کردن پرورش می‌یابد و توجه به واسطه تمرینی تحت عنوان "مراقبه ذهن" آگاهانه رشد یافته و خالص می‌گردد [۱۶]. مهارت ذهن آگاهی با حوادث استرس‌زا در ورزش موجب خونسردی و خویشتن‌داری [۱۷]، استقرار آرامش روانی (آمادگی روانشناختی در پاسخ به محرک‌های بعدی)، حفظ برانگیختگی و تمرکز بهینه [۱۸] می‌شود. نظر به اینکه از نشانه‌های استرس شغلی بعد روانی، جسمانی و رفتاری است. مشکلات عاطفی و شناختی بر اثر ناراحتی‌های ناشی از استرس شغلی بروز می‌کند. لذا به نظر می‌رسد که مهارت ذهن آگاهی بستگی زیادی به بلوغ زیستی^۱، شناختی^۲، اجتماعی^۳ و عاطفی^۴ داشته باشد [۱۹]. بنابراین عاملی که می‌تواند ذهن آگاهی مربیان را در مقابل استرس مربوط به حرفه ورزشی خود تعیین

- Biological^۱
 - Cognitive^۲
 - Social^۳
 - Emotional^۴

کند، بلوغ عاطفی است. بلوغ عاطفی جریانی است که طی آن شخصیت فرد به طور مداوم برای احراز بیش از پیش سلامت عاطفی، از لحاظ روانی و فردی می‌کوشد [۲۰]. همچنین به "توانایی هدایت و تسهیل تمایلات عاطفی برای رسیدن به اهداف در نظر گرفته شده" اشاره دارد [۲۱]. و به معنای توانایی خودکنترلی است که محصول تفکر و یادگیری می‌باشد. در واقع، یک شخص با بلوغ عاطفی، فردی است که زندگی عاطفی وی به خوبی تحت کنترل است [۲۲]. 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 [۲۳]. افراد برخوردار از بلوغ عاطفی، توانایی ایجاد نگرش ذهنی مثبت در خود دارند [۲۴]. این افراد قبل از عمل فکر می‌کنند و بر رفتار خود کنترل دارند. به خود متکی هستند و مسئول زندگی و اعمال خود می‌باشند. همچنین بلوغ عاطفی پیش‌بینی کننده مؤثر سطح موفقیت افراد در زندگی است [۲۵]. نیکولز و همکاران (۲۰۱۵) در پژوهش خود دریافتند که سبک مقابله جهت‌مند و مؤثر با بلوغ عاطفی رابطه مثبت دارد [۲۶]. تحقیقاتی که در مورد بلوغ عاطفی انجام شده است نشان می‌دهد که با افزایش سن میزان استفاده از روش‌های مبتنی بر ذهن آگاهی با توجه به بلوغ عاطفی افراد فرق خواهد کرد. راتی و سینال

^۵[۲۷] در پژوهش خود که روی تعداد ۱۲۰ ورزشکار حرفه ای کار شده بود به این نتیجه رسیدند که آموزش مهارت مبتنی بر ذهن آگاهی در افرادی که به بلوغ عاطفی کامل رسیدند، استرس شغلی ورزشکاران حرفه‌ای را کاهش می‌دهد. نیکولز و همکاران (۲۰۱۵) نشان دادند که ورزشکاران با توجه به بلوغ زیستی و رشد تقویمی خود، انطباق بهتری در رخدادهای رقابتی دارند و به شکل کارآمدتر و با ذهن آگاهی بهتری در رقابت‌ها ظاهر می‌شوند [۲۶].

نظر به اینکه مربیان در هر جامعه‌ای اصلی‌ترین و سنگین‌ترین وظیفه را در رشد و تعالی ورزش و ورزشکاران جامعه بر عهده دارند و ویژگی‌های روانی آن‌ها تأثیر بسزایی بر عملکرد آنان دارد. بررسی بلوغ عاطفی و مهارت ذهن آگاهی مربیان به منظور برنامه‌ریزی‌های هر چه دقیق‌تر و اصولی‌تر در این زمینه ضروری است که از نظر شناسایی و رفع عوامل و منابع تنش‌زای شغلی تلاش‌های لازم از سوی مسئولان انجام پذیرد تا در عین حفظ سلامت جسمی و روانی مربیان از هرگونه احتمال استرس شغلی و انتقال تنش به ورزشکاران جلوگیری به عمل آید. این مهم به دست نمی‌آید مگر با کار کارشناسی و بررسی‌ها و تحقیقات دقیق. بنابراین به نظر می‌رسد که نقش و ارتباط بلوغ عاطفی در مربیان به ویژه در استخرها به دلیل مسئولیتی که دارند از اهمیت زیادی برخوردار است و با توجه به تحقیقات کمی که به نتایج آن‌ها اشاره شد، تحقیق منسجمی در زمینه ارتباط بین بلوغ عاطفی با مهارت ذهن آگاهی و استرس شغلی در جامعه مربیان 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 آن چه که بیان شد، مسأله اصلی پژوهش حاضر عبارت است از این که "آیا بلوغ عاطفی، مهارت ذهن آگاهی و استرس شغلی مربیان ورزشی را پیش‌بینی می‌کند؟".

روش‌شناسی تحقیق

روش پژوهش حاضر توصیفی و از نوع همبستگی است. جامعه آماری شامل تمامی مربیان رشته ورزشی شنا در سطح شهر ایلام می‌باشد که از طریق هیات‌های ورزشی و استخرهای خصوصی مشغول فعالیت هستند، شناسایی شدند. پرسشنامه‌ها در میان اعضای جامعه به طور تصادفی توزیع شدند که ۱۲۰ پرسشنامه معتبر از کل پرسشنامه‌های ارسالی بازگردانده شدند. از نظر جنسیت تعداد ۶۲ مرد و ۵۸ زن گروه نمونه مربیان شنا را تشکیل دادند. همچنین نمونه پژوهش از نظر سن در بازه ۱۸ تا ۴۲ ساله قرار داشتند. ابزارهای پژوهش حاضر شامل پرسشنامه ذهن آگاهی کنتاکی، پرسشنامه استرس شغلی استاینمتر و مقیاس بلوغ عاطفی (EMS) یاشویر، سینگ و بهارگاو بود. پرسشنامه ذهن آگاهی کنتاکی توسط بائر و همکاران در سال ۲۰۰۴ تدوین شد. این پرسشنامه دارای ۳۹ سؤال می‌باشد که علاوه بر مقیاس کلی، ۴ خرده مقیاس، مشاهده‌گری، توصیف، تمرکز گری پذیرش بدون قضاوت را هم می‌سازد. در این پرسشنامه پاسخ به هر سؤال بر اساس یک مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت می‌باشد. پایایی این پرسشنامه ۷۳٪ گزارش شده است [۲۸]. پرسشنامه استرس شغلی توسط استاینمتر در سال ۱۹۷۷ ساخته شد. این پرسشنامه دارای ۳۶ عبارت در مورد موقعیت‌های استرس‌زای محیط کاری است و به بررسی استرس فرد در رابطه با ماهیت کار، همکاران و سرپرستان می‌پردازد. اعتبار پرسشنامه استرس شغلی توسط استاینمتر ۰/۹۹ گزارش شده است [۲۹]. مقیاس بلوغ عاطفی (EMS)، توسط سینگ و بهارگاو در سال ۱۹۹۰ تدوین شده است. این سیاهه شامل ۴۸ سؤال و ۵ زیر مقیاس می‌باشد که عبارتند از: عدم ثبات عاطفی، بازگشت عاطفی، ناسازگاری اجتماعی، فروپاشی شخصیت و فقدان استقلال. ۱۰ گویه اول ناپایداری هیجانی، ۱۰ گویه دوم بازگشت عاطفی، ۱۰ گویه سوم ناسازگاری اجتماعی، ۱۰ گویه چهارم فروپاشی شخصیت و ۸ گویه آخر فقدان استقلال را می‌سازد. با

^۵- Rathee N.K, & Singh Salh.M

^۶- Nicholls A.R, Polman R.C.J, Morley D, & Taylor N.

جمع نمره‌های خرده مقیاس‌ها، نمره کل بلوغ عاطفی به دست می‌آید. لازم به ذکر است که در این پژوهش از نمره کل مقیاس استفاده شده است. سینگ و بهارگاو در تحقیق خود، میزان پایایی مقیاس را ۰/۶۸ و روایی این مقیاس را ۰/۶۴ گزارش کردند [۳۰].

روش اجرا: ابتدا اهداف پژوهش و آموزش‌های لازم برای تکمیل پرسشنامه به صورت شفاهی برای مربیان شنا تشریح شد. با توجه به روش اجرای پژوهش که از طریق تکمیل پرسشنامه انجام گرفت و ممکن است افراد نمونه با دقت و حوصله پاسخ ندهند، لذا از ناظرانی که روند تکمیل پرسشنامه را تحت کنترل داشتند و با صبر و حوصله موارد را برای افراد نمونه توضیح می‌دادند، استفاده شد. همچنین به مربیان اطمینان داده شد که این اطلاعات محرمانه بوده و تنها برای هدف پژوهشی است.

روش آماری: از آمار توصیفی برای شاخص‌های میانگین و انحراف استاندارد استفاده شد. برای طبیعی بودن توزیع داده‌ها از آزمون کولموگروف-اسمیرنوف و به منظور همبستگی بین متغیرهای پژوهش از آزمون ماتریس همبستگی، همچنین برای تحلیل داده‌ها از آزمون رگرسیون استفاده شد. از نرم افزار SPSS نسخه ۲۲ استفاده گردید.

یافته‌ها

اطلاعات مربوط به ویژگی‌های جمعیت شناختی آزمودنی‌های تحقیق در جدول ۱ ارائه شده است.

جدول ۱: توزیع فراوانی و درصد گروه نمونه بر حسب ویژگی‌های جمعیت شناختی (N=۱۲۰)

متغیر	گروه	فراوانی	درصد
جنسیت	مرد	۶۲	۵۱/۲
	زن	۵۸	۴۷/۹
سن	۱۸-۲۵	۴۱	۳۳/۹
	۲۶-۳۲	۵۶	۴۶/۳
	۳۳ به بالا	۲۳	۱۹
تحصیلات	دیپلم و فوق دیپلم	۴۲	۳۴/۷
	لیسانس	۶۴	۵۲/۹
	فوق لیسانس و بالاتر	۱۴	۱۱/۶

ارجاع بیشترین فراوانی گروه نمونه مربوط به مربیان مرد است (۶۲ نفر). از نظر سن، بیشتر مربیان شرکت‌کننده در تحقیق در دامنه سنی ۲۶ تا ۳۲ سال قرار داشتند و از نظر تحصیلات نیز بیشترین فراوانی مربیان در مقطع لیسانس است.

جدول ۲: نتایج آزمون کولموگروف-اسمیرنوف برای بررسی بهنجاری بودن توزیع داده‌های پژوهش

متغیر	شاخص Z	
	کولموگروف-اسمیرنوف	سطح معناداری
بلوغ عاطفی	۱/۹۳	۰/۱۱۲
ذهن آگاهی	۱/۰۷	۰/۲۰۱
استرس شغلی	۰/۹۹۴	۰/۲۷۷

همان‌طور که از جدول شماره ۲ مشخص است، با توجه به اینکه شاخص Z محاسبه شده متغیرهای تحقیق بزرگ‌تر از شاخص $Z_{0.05}$ در آزمون‌های دو دامنه (۱/۹۶) است. بنابراین داده‌ها از توزیع بهنجاری برخوردار هستند.

جدول ۳: ماتریس همبستگی بین متغیرهای پژوهش

ردیف	متغیر	(۱)	(۲)	(۳)	(۴)	(۵)
(۱)	بلوغ عاطفی	۱				
(۲)	ذهن آگاهی	۰/۲۳۳*	۱			
(۳)	استرس شغلی	-۰/۲۸۷**	-۰/۲۳۶**	۰/۲۲۱*	۰/۰۳۶	۱

** معناداری در سطح اطمینان ۹۹ درصد ($P < ۰/۰۱$). * معناداری در سطح اطمینان ۹۵ درصد ($P < ۰/۰۵$).

نتایج جدول فوق نشان می‌دهد که بین متغیرهای پژوهش همبستگی وجود دارد و بنابراین می‌توان مدل پیش‌بینی را با آزمون رگرسیون خطی برای متغیرها انجام داد. روابط همبستگی بین متغیرها در جدول فوق، نشان می‌دهد که بین بلوغ عاطفی و ذهن آگاهی همبستگی

مثبت معنادار وجود دارد ($P < 0.05$). همچنین نتایج حاکی از رابطه منفی معنادار بین بلوغ عاطفی و استرس شغلی است ($P < 0.01$).

جدول ۴: تحلیل رگرسیون برای پیش‌بینی ذهن آگاهی بر اساس بلوغ عاطفی در مربیان شنا

معناداری	R ²	R	F	میانگین مجذورات	درجه آزادی	مجموع مجذورات	مدل	
۰/۰۱۱	۰/۰۵۴	۰/۲۳۳	۶/۷۴۳	۷۴۵/۴۲۲	۱	۷۴۵/۴۲۲	رگرسیون	مدل
				۱۱۰/۵۴۵	۱۱۸	۱۳۰۴۴/۲۷۸	باقیمانده	
					۱۱۹	۱۳۷۸۹/۷۰۰	کل	

همان طوری که در جدول ۴ مشاهده می‌شود ضریب همبستگی چندگانه بلوغ عاطفی با مهارت ذهن آگاهی ۰/۲۳۳ است که در مجموع این متغیر توانسته است ۵ درصد از تغییرات ذهن آگاهی را در مربیان شنا تبیین نماید. بنابراین، بلوغ عاطفی می‌تواند به طور مثبت مهارت ذهن آگاهی را در مربیان شنا پیش‌بینی کند.

جدول ۵: نتایج تحلیل رگرسیون برای پیش‌بینی استرس شغلی بر اساس بلوغ عاطفی در مربیان شنا

معناداری	R ²	R	F	میانگین مجذورات	درجه آزادی	مجموع مجذورات	مدل	
۰/۰۰۱	۰/۰۸۲	۰/۲۸۷	۱۰/۵۷۰	۲۲۸۹/۳۰۲	۱	۲۲۸۹/۳۰۲	رگرسیون	مدل
				۲۱۶/۵۸۰	۱۱۸	۲۵۵۵۶/۴۹۰	باقیمانده	
					۱۱۹	۲۷۸۴۵/۷۹۲	کل	

همان طوری که در جدول ۵، مشاهده می‌شود ضریب همبستگی چندگانه بلوغ عاطفی با استرس شغلی ۰/۲۸۷ است که در مجموع این متغیر توانسته است ۸ درصد از تغییرات استرس شغلی را در مربیان شنا تبیین نماید. بنابراین، بلوغ عاطفی می‌تواند به طور منفی استرس شغلی را در مربیان شنا پیش‌بینی کند.

بحث و نتیجه گیری

در محیط ورزش، عوامل انسانی خصوصاً مربیان در معرض فشارهای عصبی و روانی گوناگونی قرار دارند که آثار سو فراوانی بر عملکرد آنها باقی می‌گذارد، نیروی آن‌ها را ضایع می‌کند، سبب وارد آمدن آسیب‌های روانی و رفتاری به آنان می‌شود و در نهایت فضاهای ورزشی را دستخوش مشکل می‌سازد [۲۶]. یکی از مهم‌ترین نتیجه این فشارهای روانی و عصبی، استرس شغلی است که بر ابعاد مختلف ورزش اثر می‌گذارد. از عوامل مقابله با استرس شغلی، بلوغ عاطفی است. در نتیجه مربیان ورزشی برای مقابله با فشارهای ناشی از حرفه و شغل خود، می‌بایست به ذهن آگاهی و بلوغ عاطفی مجهز باشند تا بتوانند فشارهای ناشی از عوامل استرس‌زا را تحمل کرده و به سوی پیشرفت حرکت کنند. لذا هر چقدر فرد از میزان بالایی از بلوغ عاطفی برخوردار باشد، در مقابله با مشکلات و مسائل حرفه‌ای نیز از راهبردهای مناسب‌تر ذهن آگاهی استفاده خواهد کرد و این امر به نوبه خود باعث کاهش اثرات مخرب استرس شغلی نیز خواهد شد. بنابراین در این تحقیق سعی بر آن شد تا مهارت ذهن آگاهی و میزان استرس شغلی مربیان شنا، بر اساس میزان بهره‌مندی آنان از بلوغ عاطفی پیش‌بینی شود. یافته اول پژوهش حاضر این است که بلوغ عاطفی می‌تواند به طور معناداری مهارت ذهن آگاهی را در مربیان ورزشی شنا تبیین نماید. نتایج این قسمت از پژوهش با نتایج یافته‌های نیکولاس و همکاران، کاپری و راتی همسو است [۲۶، ۲۷]. در تبیین این قسمت از یافته‌ها می‌توان به برجسته‌ترین علامت بلوغ عاطفی یعنی توانایی تحمل تنش اشاره کرد. فردی که دارای بلوغ عاطفی است به حدی به پختگی احساسی می‌رسد که راه حل‌های پیچیده‌تری برای مشکلات روزمره عاطفی خود پیدا می‌کند و از احساس خود به صورت مؤثرتری برای حل مشکلات استفاده می‌کند. همچنین توانایی کنترل نوسانات شدید را دارد و یاد گرفته که احساسات خود را کنترل کند. این عوامل نشان دهنده ذهن آگاهی افراد می‌باشد. به این صورت که مربیان با بلوغ عاطفی بالا از ذهن آگاهی بالایی برخوردارند و دچار تفکر سطحی و ساده‌لوحانه نمی‌شوند. این امر باعث می‌شود آنان در برابر موقعیت‌های سخت و حل مشکلات روزمره توانا تر باشند. لذا از جنبه‌های مهم ذهن آگاهی در گروه معلمان و مربیان ورزشی این است که این گروه یاد می‌گیرند با هیجان‌ها و افکار منفی مقابله نموده و حوادث ذهنی را به صورت مثبت تجربه کنند.

همچنین یافته‌های پژوهش آشکار کرد که بلوغ عاطفی به نحو معکوس و معناداری استرس شغلی مربیان شنا را پیش‌بینی می‌کند، به طوری که هر چه بلوغ عاطفی در مربیان شنا بالاتر باشد از استرس شغلی پایین‌تری برخوردار هستند. نتایج این قسمت از پژوهش با نتایج تحقیق آبانگاه، منصورنژاد، سینه‌ها و یوسف رحیم، همسو است [۲۱، ۳۱، ۲۳، ۱۷]. در تبیین رابطه بین بلوغ عاطفی و استرس شغلی می‌توان بیان کرد کسی که از نظر عاطفی به سطحی از رشد و بلوغ نرسیده است، نمی‌تواند زندگی مسالمت‌آمیزی را با دیگران داشته باشد، چرا که هنوز بر عواطف و احساسات خود تسلط پیدا نکرده است و نمی‌داند چگونه آنها را کنترل کند [۲۳]. بنابراین افراد با بلوغ عاطفی بالا بر هیجانات خود تسلط داشته و توان کنترل بر شرایط خود را دارند و می‌توانند نگرش مثبتی در خود ایجاد کنند. همچنین از آنجا که افراد دارای بلوغ عاطفی بالا از نظر شناسایی مشکل و طراحی و اجرای مداخله‌های مثبت موفق هستند، لذا با استفاده از بلوغ عاطفی به عنوان یکی از صلاحیت‌های عاطفی می‌توان توانایی بیشتری برای انطباق با موقعیت‌های ناخوشایند به دست آورد [۳۱]. بنابراین مربیان ورزشی با توجه به برخورداری از بلوغ عاطفی توانسته‌اند در برخورد با تنش‌های حرفه‌ای خود موفق عمل کنند.

همان‌طور که گفته شد بلوغ عاطفی تعیین‌کننده مؤثر در شکل دادن شخصیت، نگرش و رفتار فرد جهت پذیرفتن مسئولیت، تصمیم‌گیری، ایجاد روابط و تقویت (افزایش) ارزش خود می‌باشد. افراد با بلوغ عاطفی بالا می‌توانند به موقعیت‌ها به خوبی پاسخ دهند، هیجانات خود را کنترل کنند و هنگام روبه رو شدن با دیگران به شیوه منطقی برخورد کنند [۳۱]. بنابراین شخص بالغ از نظر عاطفی با عقل و منطق تصمیم می‌گیرد نه با هیجانات خود. در رفتار خود ثبات دارد، می‌تواند در برابر تأخیر در برآورده شدن نیازها مقاومت کند، او به برنامه‌ریزی بلند مدت باور دارد و قادر به اصلاح یا به تأخیر انداختن انتظارات خود با توجه به نیازهای موقعیتی می‌باشد. همچنین توان سازگاری مؤثر با خود، جامعه و فرهنگ را دارد. در مجموع نتایج تحقیق نشان داد که بلوغ عاطفی در مربیان ورزشی می‌تواند تبیین‌کننده مناسبی برای مهارت ذهن آگاهی و استرس شغلی در آن‌ها باشد. بلوغ عاطفی عاملی است که تمایلات هیجانی را برای مقاصد مشخص هدایت می‌کند و به عنوان یک راه‌انداز هیجان عمل می‌کند [۲۱]، لذا بلوغ عاطفی به تنهایی می‌تواند تبیین‌کننده و پیش‌بینی‌کننده استرس شغلی و میزان و چگونگی استفاده از مهارت ذهن آگاهی در مربیان ورزشی باشد. پس ملاحظه می‌شود که سطح بلوغ عاطفی بالا زمینه برقراری ارتباط خوب با دیگران را فراهم می‌کند، زیرا بلوغ عاطفی منجر به یکپارچگی هر چه بیشتر احساس، تفکر و عمل می‌گردد. در خصوص کاربرد پژوهش حاضر می‌توان گفت، مفهوم بلوغ عاطفی و ارتباط آن با استرس شغلی و ذهن آگاهی در آثار روانشناسی ورزشی مورد توجه کافی قرار نگرفته است. با توجه به اینکه بر اساس نتایج پژوهش حاضر، بلوغ عاطفی می‌تواند نقش پیش‌بینی‌کننده‌ای در ارتباط استرس شغلی و ذهن آگاهی ایفا کند، برگزاری کارگاه‌های آموزشی برای مربیان ورزشی جهت شناخت هر چه بیشتر هیجانات و احساسات و شیوه مدیریت و حل تعارضات هیجانی به منظور کاهش استرس شغلی و افزایش ذهن آگاهی ضروری است. از آنجا که نمونه حاضر محدود به مربیان شنا شهر ایلام می‌باشد، انجام پژوهش در سایر رشته‌های ورزشی و نیز مناطق کشور که از لحاظ بافت فرهنگی- اجتماعی با استان ایلام تفاوت دارند، می‌تواند نتایج گسترده‌تری را در این حوزه در اختیار پژوهشگران قرار دهد که با برنامه‌ریزی‌های هدفمند گامی در جهت ارتقا بلوغ عاطفی، افزایش ذهن آگاهی و کاهش

استرس شغلی برداشته شود.

سپاسگزاری: بدین وسیله از تمامی شرکت کنندگانی که ما را در اجرای این تحقیق مساعدت نمودند، کمال تقدیر و تشکر داریم.

منابع

- [1] Akbari, R., Ghafari Samar, R., Kiany, Gh, & Eghtesadi, A. (2011). "Factorial Validity And Psychometric Properties Of Maslach Burnout Inventory". The Persian Version, Knowledge & Health, 6(3), P: 3 [Persian].
- [2] Holmes, S. (2001). "Work-related stress a brief review". The journal of the Royal Society for the Promotion of Health. 121 (4):230-5.
- [3] Donald, M., Moore, D.N., Seward, J.P., Noonan, K.A., Mendelsohn, M.L. (2004). "Cancer incidence rates among Lawrence Livermore National Laboratory (LLNL) employees". American journal of industrial medicine. 45(1):24-33.
- [4] Arjmand, N., Kashaninia, Z., Hosseini, M., Rezasoltani, P. (2012). "Effect of Stress Management on Job Stress and Work-Family Conflict among Nurses". Hayat. 18(4). [Persian]
- [5] Pourghaz, A., Keikhanejad, M., Armaki, A. (2011). "A Comparative Study on the Job Stress of Physical Education Teachers in Rahnamayee Level of Schools". Journal of Isfahan Medical School 9: 61-73.
- [6] Salmela, J., Saneti, S., Mosayebi, & Bush, N. D. (2010). "Mental Skill Profiles And Expertise Levels Of Elite Iranian Athletes". Journal of Sport Psychology. 39, 361-373.
- [7] Hasle, P., Zwetsloot, G. (2011) "Occupational health and safety management systems: issues and challenges". Safety Science. 49(7):961-3.
- [8] Yadegarfar, G., Alinia, T., Gharaaghaji asl, R., Allahyar, T., Sheikhabgloo, R. (2010). "Study of Association between Job Stress and Cardiovascular Disease Ris Factors among Urmia Petrochemical Company Personell". Journal of Isfahan Medical School. 28(12):645-60. [persian].
- [9] Ahadi, B., Moharamzadeh, M., Majidi, Ch., Rasoolazar, G. (2015). "The study of occupational and organizational stresses in technical staff of 16th Asian men`s volleyball championship". pp. 2: 11-22.
- [10] Cax, H. McGraw Hil Cox. (2008). "Concepts and Applications". Sport Psychology, pp: 87-100.
- [11] Melani, King. (2006). "Surviving Stress At Work: Understand It, Overcome It". American journal of industrial medicine. 44,104-722.
- [12] Kabat Zinn, J., (2003). "Mindfulness-based interventions in context: past, present, and future". Clinical psychology: Science and practice. 10(2):144- 56.
- [13] Potek, R., (2012). "Mindfulness as a School-Based Prevention Program and Its Effect on Adolescent Stress, Anxiety and Emotion Regulation". ERIC. 112(4):79-109.
- [14] Moore, A., Malinowski, P. (2009). "Meditation, mindfulness and cognitive flexibility Consciousness and cognition". 18(1):176-86.
- [15] Duncan, B.L., Miller, S.D., Wampold, B.E., Hubble, M.A. (2010). "The heart and soul of change: Delivering what works in therapy". American Psychological Association. 69- 112.
- [16] Kabat-Zinn, J. (2005). "Coming to our senses: Healing ourselves and the world through mindfulness". Hachette UK; 213-245.
- [17] Abangah, A. (2011). "Learning Mindfulness Skills With Job Stress And Job Performance Of Staff And Faculty Members Of Azad University Of Gachsaran". Master's Thesis, Industrial And Organizational Psychology, Islamic Azad University Of Shiraz.47-78. [Persian].
- [18] Singh, Y., & Bhargava, M. (2005). "Emotional Maturity Scale". Karami A. (Translator). Tehran: Allameh Tabatabaei University Publication. 33-52.
- [19] Mojinyinola, L.A. (2008). "Emotional Intelligence And Job Satisfaction: Testing The Mediatory Role Of Positive And Negative Affect At Work". Personality And Individual Differences, 44:712-722.

- [20] Shamsaei, Mm. (2014). "The Effect Of Mindfulness- Based Stress Skills Training For Parents With Children (Adhd)". Master's Thesis, Islamic Azad University of Roodehen. [Persian].
- [21] Yusoff, M.S.B., Rahim, A.F.A., Pa, M.N.M., & Mey, S.C. (2011). "The Validity And Reliability Of The Usm Emotional Quotient Inventory (Usmeq-I). It Suseto Measure Emotional Quotient (Eq) Of Urmu Medical Students". International Medical Journal, 18: 293-299. Retrieved from <http://www.E-Imj.Com/>.
- [22] Singh, D., Kaur, S., & Dureja, G. (2012). "Emotional maturity differentials among university students". Journal of physical education and sports managements. 3(3): 41-45.
- ۲۳- منصورنژاد، زهرا؛ پور سعید، رضا؛ کیانی، فریبا، خدا بخشی، محمدرضا (۱۳۹۲). اثر بخشی آموزش مهارت های ارتباطی بر بلوغ عاطفی دانشجویان دختر در آستانه ازدواج. مجله اصول بهداشت روانی، ۱۵ (۳) ۷۰-۱۵۸
- [24] Ashra, B.K., & Jogsan, Y.A. (2013). "Emotional Maturity and Self-Actualization in Graduate and Post-Graduate Students". Journal of Research in Humanities and Social Science, 1(4): 15-18.
- [25] Kapri, U.C., & Rani, N. (2014). "Emotional Maturity: Characteristics and Levels". International journal of technological exploration and learning. 3(1), 359-361.
- [26] 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: 32-39.
- [27] Baer, R.A., Smith, G.T., Hopkins, J., Krietemeyer, J., Toney, L. (2004). "Using self-report assessment methods to explore facets of mindfulness Assessment". 13(1): 27-45.
- [28] Steinmetz, B., Bush, C. (2002). "Stress management and management". Gruppdynamic and Organization berating. 33: 385- 401.
- [29] Singh, Y., & Bhargava, M. (1990). "Manual for Emotional Maturity Scale". Agra: National Psychological Corporation.
- [30] Simoes, C., Matos, M., & Equipa do Projecto Aventura Social. (2012). " Risk behaviors in adolescents with social needs: are social and emotional competences important?". Procedia-Social and Behavioral Sciences. 69: 219-227.
- [31] Sinha, V.K. (2014). "A Study of Emotional Maturity and Adjustment of College Student". Indian Journal of Applied Research, 4(5), 594-595.