



مقایسه مکانیسم های دفاعی رشد یافته، رشد نیافته و روان آزرده در زنان ورزشکار حرفه ای، آماتور و غیر

ورزشکار

عسل فقیه شجاعی<sup>۱</sup>

### چکیده

مکانیسم های دفاعی، به عنوان فرایندهای نظم دهنده خودکار که کارکرد آنها کاهش ناهماهنگی شناختی و کاهش تغییرات ناگهانی در واقعیت های درونی و بیرونی است، شناخته می شوند. دفاع ها به ورزشکاران اجازه می دهند تا یک دوره استراحت برای مسلط شدن بر تغییرات خودانگاره داشته باشند. پژوهش حاضر با هدف مقایسه مکانیسم های دفاعی رشد یافته، رشد نیافته و روان آزرده در زنان ورزشکار حرفه ای، آماتور و غیر ورزشکار انجام شد. روش پژوهش حاضر علی-مقایسه ای، می باشد. جامعه آماری پژوهش شامل کلیه زنان ورزشکار حرفه ای، آماتور و غیرورزشکار شهر تهران بود که از بین آنها تعداد ۱۲۵ نفر به شیوه در دسترس به عنوان نمونه انتخاب شدند. برای گردآوری داده ها از پرسشنامه مکانیزم های دفاعی (اندرز، سینک و بوند، ۱۹۹۳) استفاده شد و داده های حاصل از پژوهش با استفاده از آمار توصیفی (میانگین و انحراف استاندارد) و آمار استنباطی (تحلیل واریانس چند راهه و یک راهه) تحلیل شد. نتایج بیانگر آن بود که بین زنان ورزشکار حرفه ای، آماتور و غیرورزشکار از لحاظ نمرات مکانیسم های دفاعی رشد نیافته، رشد یافته و روان آزرده تفاوت معنادار وجود ندارد.

**کلید واژگان:** مکانیسم های دفاعی، رشد یافته، رشد نیافته، روان آزرده

<sup>۱</sup>کارشناسی ارشد روانشناسی، گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد ساوه، ساوه، ایران (asal.fshojaei@yahoo.com)

## مقدمه

آنچه مشخص است، علم روانشناسی ورزش موجب ارتقای کیفیت اجرای ورزشکاران و برتری آنها در رقابت‌ها شده است. این علم تاثیر شگرفی بر ورزش دارد و با پدید آمدن آن، پیشرفت و بهبود عملکرد در ورزشکاران کاملاً واضح و آشکار می‌باشد. ورزش به صورت سنتی، ابزاری استراتژیک برای تشویق و توسعه رفتارهای سلامت و فاکتور محافظتی و پیشگیرانه از رفتارهای پرخطر مخصوصاً خطرپذیری جنسی به حساب می‌آید (احمدآبادی، ۱۳۹۱). از یک سو عضویت ورزشی برای دختران نوجوان، به عدم تأیید و گریز از سرمشق‌های فرهنگی سنتی زنانه را کمک می‌کند و وابستگی دختران را به جلب توجه پسران از طریق بدن را کاهش می‌دهد. مشارکت ورزشی، بدن‌های دختران، هویت‌ها و انتخاب‌های آنان را در مورد قرار ملاقات و مساله جنسی بهبود می‌بخشد و از آنها محافظت می‌کند (فستینگ<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۰۸). از طرفی باید گفت که ورزش باعث کاهش فشارهای عصبی و افسردگی می‌شود. می‌توان گفت افزایش سطح سروتونین و نوراپی نفرین در هنگام فعالیت‌های ورزشی موجب کاهش افسردگی می‌شود به عبارت دیگر، تمرینات بدنی از دو راه بر روح و روان انسان اثر می‌گذارد: یکی از طریق رها شدن آندرفین و دیگری کاهش سطوح کورتیزول-هورمونی که با فشار عصبی در خون ترشح می‌شود (ثالثی و همکاران، ۱۳۹۳).

یکی از متغیرهایی که در این مطالعه در مورد افراد ورزشکار حرفه‌ای، آماتور و افراد غیرورزشکار مورد بررسی قرار گرفته مکانیسم‌های دفاعی است. مکانیسم‌های دفاعی به عنوان فرایندهای نظم دهنده خودکار که کارکرد آن‌ها کاهش ناهماهنگی شناختی و کاهش تغییرات ناگهانی در واقعیت‌های درونی و بیرونی است شناخته می‌شوند. مکانیسم‌های دفاعی کار خود را از طریق تغییر دادن نحوه ادراک حوادث تهدید کننده انجام می‌دهند (موسوی، واعظ موسوی و یعقوبی، ۲۰۱۷). دفاع‌ها به ورزشکاران اجازه می‌دهند تا یک دوره استراحت برای مسلط شدن برای تغییرات خودانگاره داشته باشند. همچنین، دفاع‌ها می‌توانند افزایش ناگهانی در سائق‌های زیستی را تخریب یا انکار کنند و ورزشکاران را قادر می‌سازند تا تعارضات حل نشده با افراد مهم را کم کنند. ضمن این که، مکانیسم‌های دفاعی می‌توانند اضطراب، شرم و احساس گناه را در محدوده قابل تحمل در طول تعارضات ناگهانی یا وجدان و فرهنگ، نگه دارند (فقیه شجاعی و هادی زاده، ۲۰۲۲). همچنین، مکانیسم‌های دفاعی واکنش‌های ناخودآگاه ایگو، به منظور کاهش اضطراب از راه تغییر مسیر در ادراک واقعیت، هستند.

---

<sup>۱</sup>- Fasting

مکانیسم های دفاعی عبارتند از واکنش های ناخود آگاه «من»، به عنوان قسمتی از شخصیت به منظور کاهش اضطراب از طریق تغییر در مسیر در ادراک واقعیت. این حالات دفاعی روانی، در چند سال اول زندگی رشد و نمو می کنند. «من» از طریق این فرایندها سعی می کند تا اضطراب های ناشی از تعارض بین «نهاد» و «فرامن» را برطرف سازد (فلوروس، سیوموس، استونیاجیدو، گیوزپاس و گاریفالوس<sup>۱</sup>، ۲۰۱۴). اغلب کارشناسان از جمله لیو، کانگ و تانگ<sup>۲</sup> (۲۰۲۱) مکانیسمهای دفاعی را بر حسب سبک های دفاعی، به سه دسته سبک دفاعی رشد یافته، نوروپیک و رشد نایافته تقسیم می کنند. در این تقسیم بندی، مکانیسم های دفاعی به صورت سلسله مراتبی ترتیب یافته اند، به طوری که از دفاع های بسیار ناپخته تا بسیار پخته و بسیار ناسازگارانه با بسیار سازگارانه گسترش یافته اند. مکانیسمهای دفاعی در ناپخته ترین سطح، واقعیت را انکار می کنند و واقعیت خیالی ابداع می کنند. مکانیسم های نظیر انکار و خیال پردازی، از همه ناپخته ترند زیرا فرد نمی تواند حتی واقعیت بیرونی را تشخیص دهد. در سطح دوم پختگی، دفاع هایی چون فرافکنی قرار دارند که به موجب آن، فرد واقعیت بیرونی را تشخیص می دهد ولی با دور انداختن جنبه های ناراحت کننده آن از خود، با آن کنار می آید. در سطح سوم پختگی، رایج ترین دفاع ها، از جمله دلیل تراشی و واکنش وارونه قرار دارند. این مکانیسم ها با اضطراب کوتاه مدت به نحو موثری برخورد می کنند اما در دراز مدت فایده ای برای سازگاری ندارند. دفاع های سطح چهارم، سازگارترین و پخته ترین دفاع ها هستند و مکانیسم هایی چون والایش و شوخی را شامل می شود. بنابراین انتخاب مکانیسم های دفاعی نقش مهمی در فهم پاسخ های مختلف به فشار روانی محیطی و اهمیت ویژه ای در مفهوم پردازی و نیز درمان اختلالات روانی از دیدگاه روان پویسی دارد (ریو<sup>۳</sup>، ترجمه سید محمدی، ۱۳۹۷). نتایج پژوهش ها نشان می دهد که بین استفاده از مکانیزم جابجایی در ورزشکار و غیرورزشکار تفاوت وجود دارد و بین استفاده از مکانیزم دفاعی تصعید در افراد عادی و دانشجو نیز تفاوت وجود دارد (محمدنژاد و همکاران، ۱۳۸۹) و شیوه های تمرین ورزشی تأثیر مثبتی بر رضایت جنسی و زناشویی دارد (کاتوزی، ۱۳۹۶). نتایج پژوهش جمشیدی و همکاران (۱۳۹۳) حاکی از آن بود که مکانیسم های دفاعی رشد یافته در ورزشکاران زن نسبت به ورزشکاران مرد بالاتر است همچنین ورزشکارانی که سابقه حضور در اردوهای ورزشی داشتند در خطرپذیری جنسی بطور معنی داری از میانگین بالاتری نسبت به سایرین برخوردار بودند (احمدآبادی و همکاران، ۱۳۹۱).

<sup>1</sup> - Floros, Siomos, Stogiannidou, Giouzepas & Garyfallos

<sup>2</sup> - Liu, Kang & Tang

<sup>3</sup> - Ryou

کریس و شری<sup>۱</sup> (۲۰۱۱) با انجام پژوهشی بر روی ۲۷۶ آزمودنی جوان دریافتند افراد با مکانیسم های دفاعی رشد یافته نسبت به افرادی که دارای مکانیسم های دفاعی رشد نیافته هستند از سبک شخصیتی اطلاعاتی استفاده نموده و در نتیجه، از شخصیت متعادل تری بهره می برند که در چنین حالتی، آنها کنترل هیجان مناسب تری دارند. از آنجایی که ورزش حرفه‌ای با استرس و هیجان بیشتری همراه می‌باشد و این استرس برای ورزشکاران حرفه‌ای که بیشتر درگیر مسابقه و رقابت هستند بسیار قابل لمس می‌باشد. زمانی که هیجان افزایش می‌یابد، ورزشکار جهت مدیریت آن و مقابله با استرس‌های ناشی از آن نیاز به مکانیسم های دفاعی ویژه‌ای دارد تا بتواند بر شرایط بوجود آمده غالب آید. لذا با توجه به اینکه از یک سو ورزش به‌عنوان یک راهکار بدون عارضه برای بهبود عملکرد افراد پیشنهاد شده است و از سوی دیگر، مطالعات اندکی به مقایسه مکانیسم‌های دفاعی رشد یافته، رشد نیافته و روان آزرده افراد ورزشکار و غیرورزشکار پرداخته‌اند و نتایج این مطالعات نیز متناقض و محدود به نمونه‌های خاص بوده است، لذا پژوهش حاضر درصدد پاسخ به این سوال است که آیا بین مکانیسم های دفاعی رشد یافته، رشد نیافته و روان آزرده در زنان ورزشکار حرفه‌ای، آماتور و غیر ورزشکار تفاوت معنادار وجود دارد؟

## روش

روش پژوهش از نوع علی-مقایسه‌ای است. جامعه آماری پژوهش را کلیه زنان ورزشکار حرفه‌ای، آماتور و غیرورزشکار شهر تهران در سال ۱۳۹۸ می‌باشد. در این پژوهش شیوه نمونه‌گیری به صورت هدفمند در دسترس و داوطلبانه بود بدین صورت که از بین مناطق شهر تهران ۴ منطقه به صورت تصادفی انتخاب و از هر منطقه دو باشگاه انتخاب و در نهایت پرسشنامه های پژوهش بین ۲۴ نفر ورزشکار حرفه‌ای، ۳۵ نفر آماتور و ۳۲ نفر غیرورزشکار توزیع شد. لذا روش نمونه‌گیری هدفمند در دسترس و داوطلبانه می‌باشد. جهت اجرای پژوهش پس از انتخاب جامعه، پرسشنامه‌ها توسط افرادی که با روش نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند، تکمیل شد. برای جمع‌آوری اطلاعات ابتدا اهمیت و هدف از اجرای پژوهش برای آزمودنی تشریح سپس جهت تشویق و ترغیب آن‌ها برای پاسخ‌گویی صادقانه و با دقت به پرسش‌های پرسشنامه‌ها، در مورد محرمانه ماندن و اعلام نتایج پژوهش به آنان اطمینان کافی داده شد. آنگاه از آن‌ها خواسته می‌شود برای پاسخ دادن به سؤال‌ها آماده شوند. سپس پرسشنامه به افراد داده می‌شود و از آن‌ها خواسته که به سؤالات پرسشنامه‌ها را به دقت بخوانند و با توجه به شرایط موردنظر پاسخ دهند. پس از این که اطمینان حاصل شد که تمام پرسشنامه‌ها به درستی پاسخ داده شده

<sup>1</sup> - Cherisse & Sherry

پرسشنامه‌ها جمع‌آوری و بعد از اجرای پرسشنامه‌ها، اطلاعات جمع‌آوری شده بر اساس شیوه نمره گذاری، برای تجزیه و تحلیل وارد نرم‌افزار SPSS شد و مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

**پرسش نامه مکانیزم های دفاعی:** این پرسشنامه توسط اندروز و همکاران (۱۹۹۳) تدوین گردید که شامل ۴۰ سوال می‌باشد و ۲۰ مکانیزم دفاعی را در سه سطح رشد یافته، روان آزرده و رشد نایافته مورد ارزیابی قرار می‌دهد. پرسش نامه مکانیزم های دفاعی در ایران توسط حیدری نسب، منصور، فلاح و شعیری (۱۳۸۶) ترجمه و هنجاریابی شده است و ضریب آلفای آزمون در این بررسی ۰/۸۰ و در مطالعه بشارت و همکاران ضریب ۰/۸۲ گزارش شده است که حاکی از اعتبار مناسب این آزمون می‌باشد (ساعتچی، کامکاری و عسگریان، ۱۳۹۱). روایی این پرسش نامه توسط اندرز، سینک و بوند (۱۹۹۳) و در داخل کشور نیز، توسط بشارت و همکارانش (۱۳۸۰) به دست آمده است. ضریب آلفای کرونباخ برای پرسش های هر یک از سبک های دفاعی، رضایت بخش توصیف شده‌اند. ضریب آلفای کرونباخ پرسش های هر یک از سبک های رشد یافته، رشد نایافته و نورو تیک فرم فارسی مقیاس، در یک نمونه دانشجویی رای کل آزمودنی‌ها به ترتیب ۰/۷۵، ۰/۷۳ و ۰/۷۴، برای دانشجویان پسر ۰/۷۴، ۰/۷۲ و ۰/۷۴ و برای دانشجویان دختر ۰/۷۴، ۰/۷۴ و ۰/۷۴ بود که نشانه همسانی درونی رضایت بخش برای فرم ایرانی پرسش نامه سبک دفاعی محسوب می‌شود. همچنین ضریب آلفای کرونباخ مکانیسم دفاعی رشد یافته، مکانیسم دفاعی رشد نایافته و مکانیسم دفاعی نورو تیک در پژوهش جمشیدی و همکاران ۱۳۹۳ به ترتیب برابر با ۰/۸۷، ۰/۸۱ و ۰/۸۶ به دست آمد (جمشیدی و همکاران، ۱۳۹۳).

تجزیه و تحلیل اطلاعات به دست آمده از اجرای پرسشنامه ها از طریق نرم افزار SPSS22 در دو بخش توصیفی و استنباطی (تحلیل واریانس چند راهه و یک راهه) انجام پذیرفت.

### یافته ها

در این بخش، اطلاعات جمعیت شناختی آزمودنی‌های بر اساس فراوانی و درصد، میانگین سنی و میزان تحصیلات توصیف شده است. از مجموع ۹۱ نفر شرکت کننده، ۳۲ نفر غیرورزشکار، ۲۴ نفر ورزشکار حرفه ای و ۳۵ نفر ورزشکار آماتور را تشکیل می‌دادند. میانگین سنی زنان غیرورزشکار ۳۳/۱۹ سال، زنان حرفه ای ۳۱/۱۷ و زنان آماتور ۳۳/۳۸ بود. در زنان غیرورزشکار ۱۲/۵ درصد (۴ نفر) با مدرک دیپلم، ۲۱/۹ درصد (۷ نفر) با مدرک لیسانس، ۴۳/۸ درصد (۱۴ نفر) دارای مدرک کارشناسی ارشد و ۲۱/۹ درصد (۷ نفر) دارای مدرک دکتری، زنان ورزشکار حرفه ای ۱۲/۵ درصد (۳ نفر) با مدرک دیپلم، ۴/۲ درصد (۱ نفر) با مدرک لیسانس، ۴۱/۷ درصد (۱۰ نفر)

نفر) دارای مدرک کارشناسی ارشد و ۴۱/۷ درصد (۱۰ نفر) دارای مدرک دکتری و در زنان ورزشکار آماتور ۸/۶ درصد (۳ نفر) با مدرک لیسانس، ۴۸/۶ درصد (۱۷ نفر) دارای مدرک کارشناسی ارشد، ۴۰/۰۰ درصد (۱۴ نفر) دارای مدرک دکتری و ۲/۹ درصد (۱ نفر) جوابی نداده بود. مقادیر مربوط به میانگین و انحراف استاندارد هر یک از متغیرهای اندازه‌گیری شده به تفکیک برای گروه‌ها ارائه شده است.

جدول ۱. آماره‌های توصیفی متغیرهای پژوهش در زنان غیرورزشکار، ورزشکار حرفه‌ای و آماتور

متغیر	گروه					
	غیرورزشکار		ورزشکار حرفه‌ای		آماتور	
	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
مکانیسم دفاعی رشد نیافته	۱۲۳/۷۲	۲۶/۳۴	۱۱۴/۴۸	۳۱/۶۰	۱۱۶/۳۴	۲۶/۰۲
مکانیسم دفاعی رشد یافته	۴۳/۳۴	۱۱/۷۰	۴۹/۷۵	۶/۹۷	۴۸/۱۷	۱۱/۰۰
مکانیسم دفاعی روان‌آزرده	۴۴/۸۵	۸۷.۸	۴۷/۸۴	۹/۶۹	۴۵/۲۰	۱۱/۰۶

با توجه به مقادیر جدول ۱ می‌توان مشاهده کرد که افراد غیر ورزشکار دارای میانگین مکانیسم دفاعی رشد نیافته (۱۲۳/۷۲)، مکانیسم دفاعی رشد نیافته (۴۴/۳۴) و مکانیسم دفاعی روان‌آزرده (۴۴/۸۵)؛ افراد ورزشکار حرفه‌ای دارای میانگین مکانیسم دفاعی رشد نیافته (۱۱۱/۴۸)، مکانیسم دفاعی رشد نیافته (۴۹/۷۵) و مکانیسم دفاعی روان‌آزرده (۴۷/۸۴) و افراد ورزشکار در سطح آماتور دارای میانگین مکانیسم دفاعی رشد نیافته (۱۱۶/۳۴)، مکانیسم دفاعی رشد نیافته (۴۸/۱۷) و مکانیسم دفاعی روان‌آزرده (۴۵/۲۰) هستند.

جدول ۲. نتایج تحلیل واریانس چند متغیری نمرات مکانیسم‌های دفاعی زنان ورزشکار حرفه‌ای، آماتور و غیرورزشکار

ارزش	F	Df	درجه آزادی خطا	سطح معناداری
۰/۱۱	۱/۶۹	۶/۰۰	۱۷۴/۰۰	۰/۱۲
۰/۸۹	۱/۷۱	۶/۰۰	۱۷۲/۰۰	۰/۱۲
۰/۱۲	۱/۷۳	۶/۰۰	۱۷۰/۰۰	۰/۱۱
۰/۱۱	۳/۲۶	۳/۰۰	۸۷/۰۰	۰/۰۲۵

همان‌طور که از نتایج جدول ۲ برمی‌آید، مقدار آزمون اثر پیلایی بیانگر آن است که بین زنان ورزشکار حرفه‌ای، آماتور و غیرورزشکار به‌طور کلی از لحاظ نمرات مکانیسم‌های دفاعی تفاوت معنادار وجود ندارد ( $P > 0.05$ ).

## بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر با هدف مقایسه مکانیسم های دفاعی رشد یافته، رشد نایافته و روان آزرده در زنان ورزشکار حرفه ای، آماتور و غیر ورزشکار انجام شد. نتایج نشان داد بین مکانیسم های دفاعی زنان ورزشکار حرفه ای، آماتور و غیرورزشکار تفاوت معنادار وجود دارد. نتایج پژوهش افروز (۱۳۹۵) تا حدودی با نتایج پژوهش حاضر غیرهمسو است که نشان داد که سبک دفاعی رشد نایافته و نوروتیک در ارتباط بین کمال گرایی با ابعاد سلامت روان و موفقیت ورزشی ورزشکاران نقش واسطه ای دارد. نتایج پژوهش حاضر با پژوهش جمشیدی و همکاران (۱۳۹۳) نیز تا حدودی غیرهمسو می باشد جمشیدی و همکاران نشان دادند که مکانیسم های دفاعی رشد یافته در ورزشکاران زن بالاتر است. همچنین یافته حاضر با پژوهش محمدنژاد و همکاران (۱۳۹۸) نیز غیرهمسو است. آنها به بررسی رابطه هوش هیجانی و استفاده از مکانیزم دفاعی در بین دانشجویان و افرادی ورزشکار و غیرورزشکار در شهرستان بوکان پرداختند. نتایج پژوهش آنها نشان داد بین استفاده از مکانیزم جابجایی در ورزشکار و غیرورزشکار تفاوت وجود دارد.

طبق تعریف کمپل (۱۹۸۸) مکانیسم های دفاعی مجموعه عملیاتی هستند که ارگانیزم، برای محافظت از خود در مقابل تکانه ها و عواطف انجام می دهد. به عبارتی، مکانیسم های دفاعی به عنوان دسته ای از عملیات ذهنی تعریف شده است که افکار، تکانه ها و آرزوهای غیرقابل قبول را به منظور حفاظت افراد از اضطراب فزاینده برای افزایش عزت نفس یا برای حفاظت از یکپارچگی خود، بیرون از حوزه هوشیاری فرد نگه می دارند. مکانیسم های دفاعی به عنوان قسمتی از عملکرد شخصیت بهنجار محسوب می شوند؛ اما، استفاده فزاینده و نامناسب از دفاع های ویژه می تواند به آسیب روانی منجر گردد. برخی پژوهش ها نشان داده اند که نوجوانان و جوانان ورزشکار به تدریج، از اهمیت خودآشکارسازی هیجانی متقابل و دو طرفه در ایجاد و نگهداری روابط دوستانه آگاه می شوند (کار، ۲۰۰۴). بنابراین، اگر شخصی یک تکانه پرخاشگرانه یا جنسی غیرقابل قبول را تجربه کند، اضطراب در مورد پیامدهای عمل کردن به این تکانه تجربه خواهد شد؛ زیرا، چنین اعمالی از تحریم های فرامن تخطی می کنند. تخطی کردن از این تحریم ها منجر به استرس مرتبط با فرآیندهای درونی؛ مانند احساس گناه و فرآیندهای بیرونی مثل خشم می شود. مکانیسم های دفاعی برای تنظیم یا کاهش اضطراب و حالت های هیجانی منفی دیگر که همراه با تعارض است مورد استفاده قرار می گیرند.

مکانیسم های دفاعی، به عنوان فرآیندهای نظم دهنده خودکار که کارکرد آنها کاهش ناهماهنگی شناختی و کاهش تغییرات ناگهانی در واقعیت های درونی و بیرونی است شناخته می شوند. مکانیسم های دفاعی کار خود را از طریق تغییر دادن نحوه ادراک حوادث تهدیدکننده انجام می دهند. همان طور که قبلا ذکر شد، در سطح دفاعی های رشد یافته، دفاع ها اثرات منفی را توسط توازنی که بین تکانه های غیرقابل قبول و امیال موافق اجتماع یا بین تقاضاها و نیروهای تطابقی به دست می آید، تنظیم می کنند. این توازن، احتمال رضایت را افزایش می دهد. همچنین، در حالی که توازن به دست می آید تکانه های تعارضی، امیال، تقاضاها و نیروهای شخصی و هیجان های مرتبط نیز، در سطح هوشیاری نگه داری می شوند. در سطح دفاع های نوروتیک، اثرات منفی وجود دارد، اما، برخی مواقع دفاع ها، اثرات منفی را توسط نگه داشتن آرزوهای غیرقابل قبول بیرون از هوشیاری تنظیم می کنند؛ اما در سطح دفاع های رشدنا یافته، تخریب تصور واقعی که فرد از خود دارد اثر منفی مرتبط با تعارض واقع شده را تنظیم می کند. در اینجا، اثر منفی توسط نگاه کردن به برخی از ورزشکاران دیگر با عنوان «همه بد» و معطوف کردن همه تکانه های پرخاشگرانه غیرقابل قبول نسبت به آنها تنظیم می شود. به طور همزمان زیرمجموعه ای از مردم نیز، با عنوان «همه خوب» نگریسته و تقدیس می شوند. در سطح عمل نیز، اثر منفی مرتبط با تعارض توسط بیان کردن از طریق رفتار تنظیم می شود. همچنین، تنظیم این اثر منفی می تواند توسط شکستن رابطه با واقعیت، درگیر شدن در انکار سایکوتیک، تخریب یا فرافکنی هذیانی انجام گیرد.

این پژوهش نیز همانند سایر پژوهش ها دارای محدودیت هایی است که ایجاب می نماید در تعمیم نتایج به آنها توجه شود. تحقیق حاضر بر روی زنان ورزشکار حرفه ای، آماتور و غیرورزشکار شهر تهران انجام شده است، بنابراین در تعمیم نتایج به دیگر شهرها و مردان باید جانب احتیاط را رعایت کرد. جمع آوری اطلاعات در این پژوهش بر اساس مقیاس خودگزارش دهی بود، بنابراین، محدودیت دیگر این پژوهش مربوط به ابزار اندازه گیری می باشد؛ زیرا این گزارش ها به دلیل دفاع های ناخودآگاه و تعصب در پاسخدهی مستعد تحریف هستند. با توجه به اینکه یکی از محدودیت های این پژوهش استفاده از مقیاس های خودگزارش دهی می باشد، پیشنهاد می گردد در تحقیقات آینده از یک پژوهش کیفی مبتنی بر مصاحبه استفاده شود. با توجه به تاثیر ورزش بر مکانیسم های دفاعی زنان پیشنهاد می شود با آموزش به زنان، آگاهی آنها را نسبت به تاثیر فعالیت بدنی را بر مکانیسم های دفاعی را افزایش دهند. برنامه های آموزشی تحت عنوان فعالیت ورزشی و پیامدهای آن بر زنان برگزار گردد.

## منابع

- احمدآبادی، زهره و زاده محمدی، علی. (۱۳۹۱). تاثیر ورزش بر خطرپذیری جنسی دانش آموزان دبیرستانی شهر تهران. *مجله رفتار حرکتی*، ۱۱، ۴۵ - ۶۲.
- ثالثی، محسن؛ شکور، الهام؛ پوران فر، سمیه؛ کوشکی جهرمی، مریم و روزبه، جمشید. (۱۳۹۳). تاثیر یک دوره فعالیت ورزشی بر استرس، اضطراب، افسردگی و فشارخون بیماران پیوند کلیه. *مجله دانشگاه علوم پزشکی پارس (جهرم)*؛ ۱۲ (۳): ۳۱-۳۸.
- جمشیدی، اکبر؛ عرب عامری، الهه و جوکار تنگ کرمی، سمیه. (۱۳۹۳). تحلیل پیش بینی مکانیسم های دفاعی با هوش هیجانی ورزشکاران نخبه‌ی رشته‌های رزمی. *رفتار حرکتی*، ۱۷، ۸۵ - ۱۰۴.
- حیدری نسب، لیلا؛ منصور، محمود؛ آزاد فلاح، پرویز و شعیری، محمدرضا. (۱۳۸۶). روایی و اعتبار پرسشنامه سبک های دفاعی در نمونه های ایرانی. *مجله دانشور رفتار*، ۱۴ (۲۲)، ۱۹-۳.
- ریو، جان مارشال. (۱۳۹۷). *انگیزش و هیجان*. ترجمه یحیی سید محمدی. تهران: نشر ویرایش.
- محمدنژاد، علیرضا؛ امین پور، حسن و دلشاد، امیر. (۱۳۹۸). بررسی رابطه هوش هیجانی و استفاده از مکانیزم دفاعی در بین دانشجویان و افراد عادی و ورزشکار و غیرورزشکار در شهرستان بوکان، دومین کنگره ملی دوسالانه روانشناسی صنعتی و سازمانی ایران، اصفهان، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اصفهان (خوراسگان).

- Carr A. *Positive Psychology: The science of happiness and human strength*. New York: Brunner-Routledge; 2004.
- Cherisse L S, Sherry L B. (2011). Identity Processing Styles and Defense Styles during Emerging Adulthood: Implications for Life Distress. *Identity: An International Journal of Theory and Research*. 2011;11(1):1-24
- Faghih Shojaei, A., & Hadizadeh, M. H. (2022). Comparison of defense mechanisms, attitude towards sexual relationship and sexual satisfaction between professional, amateur female athletes and non-athletes. *Journal of Psychology New Ideas*, 12(16), 1-13.
- Fasting, K., Brackenridge, C.H., Miller, K.E., & Sabo, D. (2008). Participation in college sports and protection from sexual victimization. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 6, 427-441.
- Floros, G., Siomos, K., Stogiannidou, A., Giouzepas, I., & Garyfallos, G. (2014). Comorbidity of psychiatric disorders with Internet addiction in a clinical sample: The effect of personality, defense style and psychopathology. *Addictive behaviors*, 39(12), 1839-1845.
- Liu, J., Kang, R., & Tang, D. (2021). Signaling pathways and defense mechanisms of ferroptosis. *The FEBS journal*.
- Mousavi, A., Vaez Mousavi, M., & Yaghubi, H. (2017). Defense mechanisms in psychological health and sport success of athletes. *Journal of Kerman University of Medical Sciences*, 24(5), 379-388.

## Comparison of Developed, underdeveloped and neurotic defense mechanisms between professional, amateur female athletes and non-athletes

Asal Faghieh Shojaei<sup>1</sup>

### Abstract

Defense mechanisms are known as automatic regulatory processes whose function is to reduce cognitive dissonance and reduce sudden changes in internal and external realities. Defenses allow athletes a period of rest to master self-image changes. The purpose of this study was to compare the of Developed, underdeveloped and neurotic defense mechanisms between professional, amateur female athletes and non-athletes. The research method is causal-comparative. The statistical population of the study included all professional, amateur and non-athlete women in Tehran, among whom ۱۲۵ were selected as available sample. Questionnaires of (Anders, Sink and Bond, 1993) were used for data collection. Descriptive statistics (median and standard deviation) and inferential statistics (one way and oneway ANOVA) were used for analysis. The results indicated that there was no significant difference between professional, amateur and non - athlete women in terms of the scores of underdeveloped, mature and psychotic defense mechanisms.

**Keywords:** Defense mechanisms, developed, underdeveloped, neurotic

---

<sup>1</sup> Master of Psychology, Department of Psychology, Islamic Azad University, Saveh branch, Saveh, Iran (asal.fshojaei@yahoo.com)