فصلنامه تحقیقات جدید در علوم انسانی(دوره جدید)

شماره ۳۵،
دوره سوم،
سال پنجم،
بهار ۱۴۰۱،
صص ۱-۱۰

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

عسل فقیه شجاعی[۱]

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 نایافته و روان آزرده در زنان ورزشکار حرفه ای، آماتور و غیر ورزشکار انجام شد. روش پژوهش حاضر علّی-مقایسه ای، می‌باشد.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 داده‌ها 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 مکانیسم‌های دفاعی رشد نایافته، رشدیافته و روان آزرده تفاوت معنادار وجود ندارد.

کلید واژگان: مکانیسم‌های دفاعی، رشد یافته، رشد نایافته، روان آزرده

[۱]کارشناسی ارشد روانشناسی، گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد ساوه، ساوه، ایران (asal.fshojaei@yahoo.com)

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-17]

مقدمه

آنچه مشخص است، علم روانشناسی ورزش موجب ارتقای کیفیت اجرای ورزشکاران و برتری آنها در رقابت ها شده است. این علم تاثیر شگرفی بر روزش دارد و با پدید آمدن آن، پیشرفت و بهبود عملکرد در ورزشکاران کاملا واضح و آشکار می باشد. ورزش به صورت سنتی، ابزاری استراتژیک برای تشویق و توسعه رفتارهای سلامت و فاکتور محافظتی و پیشگیرانه از رفتارهای پرخطر مخصوصا خطرپذیری جنسی به حساب می آید (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 بـه جلب توجه پسران از طریق بدن را کاهش می‌دهد. مشارکت ورزشی، بـدن‌های دختران، هـویت‌ها و انتخاب‌های آنان را در مورد قرار ملاقات و مساله جنسی بهبود می‌بخشد و از آنها محافظت می‌کند (فستینگ[1] 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 حرفه ای، آماتور و افراد غیرورزشکار مورد بررسی قرار گرفته مکانیسم های دفاعی است. مکانیسم های دفاعی به عنوان فرایندهای نظم دهنده خودکار که کارکرد آن ها 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 تهدید کننده انجام می دهند (موسوی، واعظ موسوی و یعقوبی، ۲۰۱۷). دفاع ها به ورزشکاران اجازه می دهند تا یک دوره استراحت برای مسلط شدن برای تغییرات خودانگاره داشته باشند. همچنین، دفاع ها می توانند افزایش ناگهانی در سائق های زیستی را تخریب یا انکار کنند و ورزشکاران را قادر می سازند تا تعارضات حل نشده با افراد مهم را کم کنند. ضمن این که، مکانیسم های دفاعی می توانند 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، مکانیسم های دفاعی واکنش های ناخودآگاه ایگو، به منظور کاهش اضطراب از راه تغییر مسیر در ادراک واقعیت، هستند.

[1]- Fasting

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-17]

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[1]، ۲۰۱٤). اغلب کارشناسان از جمله لیو، کانگ و تانگ[2] (۲۰۲۱) مکانیسمهای دفاعی را بر حسب سبک های دفاعی، به سه دسته سبک دفاعی رشد یافته، نوروتیک 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 پویشی دارد (ریو[3]، ترجمه سید محمدی، ۱۳۹۷). نتایج پژوهش ها نشان می دهد که بین استفاده از مکانیزم جابجایی درورزشکار و غیرورزشکار تفاوت وجود دارد و بین استفاده از مکانیزم دفاعی تصعید درافراد عادی و دانشجو نیز تفاوت وجود دارد (محمدنژاد و همکاران، ۱۳۸۹) و شیوه‌های تمرین ورزشی تأثیر مثبتی بر رضایت جنسی و زناشویی دارد (کاتوزی، ۱۳۹٦). 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).

[1] - Floros, Siomos, Stogiannidou, Giouzepas & Garyfallos
[2] - Liu, Kang & Tang
[3] - Ryou

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-17]

کریس و شری[1] (۲۰۱۱) با انجام پژوهشی بر روی ۲۷٦ 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 یک‌سو 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 نایافته و روان آزرده در زنان ورزشکار حرفه ای، آماتور و غیر ورزشکار تفاوت معنادار وجود دارد؟

روش

روش پژوهش از نوع علّی–مقایسه ای است. جامعه آماری پژوهش را کلیه زنان ورزشکار حرفه ای، آماتور و غیرورزشکار شهر تهران در سال ۱۳۹۸ می‌باشد. در این پژوهش شیوه نمونه گیری به صورت هدفمند در دسترس و داوطلبانه بود بدین صورت که از بین مناطق شهر تهران ٤ منطقه به صورت تصادفی انتخاب و از هر منطقه دو باشگاه انتخاب و در نهایت پرسشنامه های پژوهش بین ٢٤ نفر ورزشکار حرفه ای، ۳۵ نفر آماتور و ۳۲ نفر غیرورزشکار توزیع شد. لذا روش نمونه گیری هدفمند در دسترس و داوطلبانه می‌باشد. جهت اجرای پژوهش پس از انتخاب جامعه، پرسشنامه ها 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 به‌دقت بخوانند و با توجه به شرایط موردنظر پاسخ دهند. پس از این که اطمینان حاصل شد که تمام پرسشنامه‌ها به‌درستی پاسخ‌داده‌شده

[1] - Cherisse & Sherry

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-17]

پرسشنامه‌ها جمع‌آوری و بعد از اجرای پرسشنامه‌ها، اطلاعات جمع‌آوری‌شده بر اساس شیوه نمره گذاری، برای تجزیه‌وتحلیل 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 ٤٠ 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 (۱۳۸٦) 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 رشدیافته، رشدنایافته و نوروتیک فرم فارسی مقیاس، در یک نمونهٔ دانشجویی رای کل آزمودنی‌ها به ترتیب ۰/۷۵، ۰/۷۳ و ۰/۷٤، برای دانشجویان پسر ۰/۷٤، ۰/۷٤ و ۰/۷۲ و برای دانشجویان دختر ۰/۷۵، ۰/۷٤ و ۰/۷٤ بود که نشانهٔ همسانی درونی رضایت بخش برای فرم ایرانی پرسش نامهٔ سبک دفاعی محسوب می‌شود. همچنین ضریب آلفای کرونباخ مکانیسم دفاعی رشدیافته ، مکانیسم دفاعی رشدنایافته و مکانیسم دفاعی نوروتیک در پژوهش جمشیدی و همکاران ۱۳۹۳ به ترتیب برابر با ۸۷/۰، ۸۱/۰ و ۸٦/۰ به دست آمد (جمشیدی و همکاران، ۱۳۹۳).

تجزیه و تحلیل اطلاعات به‌دست 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 شرکت‌کننده، ۳۲ نفر غیرورزشکار، ۲٤ 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 غیروزشکار ۱۲/۵ درصد (٤ نفر) با مدرک دیپلم، ۲۱/۹ درصد (۷ نفر) با مدرک لیسانس، ٤۳/۸ درصد (۱٤ نفر) دارای مدرک کارشناسی ارشد و ۲۱/۹ درصد (۷ نفر) دارای مدرک دکتری، زنان وزشکارحرفه ای ۱۲/۵ درصد (۳ نفر) با مدرک دیپلم، ٤/۲ درصد (۱ نفر) با مدرک لیسانس، ٤۱/۷ درصد (۱۰

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-17]

نفر) دارای مدرک کارشناسی ارشد و ٤١/٧ درصد (١٠ نفر) دارای مدرک دکتری و در زنان وزشکار آماتور ٨/٦ درصد (٣ نفر) با مدرک لیسانس، ٤٨/٦ درصد (١٧ نفر) دارای مدرک کارشناسی ارشد، ٤٠/٠٠ درصد (١٤ نفر) دارای مدرک دکتری و ٢/٩ درصد (١ نفر) جوابی نداده بود. مقادیر مربوط به میانگین و انحراف استاندارد هر یک از متغیرهای اندازه‌گیری شده به تفکیک برای گروه ها ارائه شده است.

جدول ۱. آماره های توصیفی متغیرهای پژوهش در زنان غیرورزشکار، ورزشکار حرفه ای وآماتور

متغیر	گروه					
	غیرورزشکار		ورزشکار حرفه ای		آماتور	
	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد	میانگین	انحراف استاندارد
مکانیسم دفاعی رشد نایافته	١٢٣/٧٢	٢٦/٣٤	١١٤/٤٨	٣١/٦٠	١١٦/٣٤	٢٦/٠٢
مکانیسم دفاعی رشد یافته	٤٣/٣٤	١١/٧٠	٤٩/٧٥	٦/٩٧	٤٨/١٧	١١/٠٠
مکانیسم دفاعی روان آزرده	٤٤/٨٥	٨٧.٨	٤٧/٨٤	٩/٦٩	٤٥/٢٠	١١/٠٦

با توجه به مقادیر جدول ۱ می توان مشاهده کرد که افراد غیر ورزشکار دارای میانگین مکانیسم دفاعی رشدنایافته (١٢٣/٧٢)، مکانیسم دفاعی رشدنایافته (٤٤/٣٤) و مکانیسم دفاعی روان‌آزرده (٤٤/٨٥)؛ افراد ورزشکار حرفه‌ای دارای میانگین مکانیسم دفاعی رشدنایافته (١١١/٤٨)، مکانیسم دفاعی رشدنایافته (٤٩/٧٥) و مکانیسم دفاعی روان‌آزرده (٤٧/٨٤) و افراد ورزشکار در سطح آماتور دارای میانگین مکانیسم دفاعی رشدنایافته (١١٦/٣٤)، مکانیسم دفاعی رشدنایافته (٤٨/١٧) و مکانیسم دفاعی روان‌آزرده (٤٥/٢٠)؛ هستند.

جدول ۲. نتایج تحلیل واریانس چند متغیری نمرات مکانیسم‌های دفاعی زنان ورزشکار حرفه ای, آماتور و غیرورزشکار

	ارزش	F	Df	درجه آزادی خطا	سطح معناداری
اثر پیلایی	٠/١١	١/٦٩	٦/٠٠	١٧٤/٠٠	٠/١٢
لامبادای ویلکز	٠/٨٩	١/٧١	٦/٠٠	١٧٢/٠٠	٠/١٢
اثر هتلینگ	٠/١٢	١/٧٣	٦/٠٠	١٧٠/٠٠	٠/١١
بزرگترین ریشه خطا	٠/١١	٣/٢٦	٣/٠٠	٨٧/٠٠	٠/٠٢٥

همان‌طور که از نتایج جدول ۲ برمی‌آید، مقدار آزمون اثر پیلایی بیانگر آن است که بین زنان ورزشکار حرفه ای, آماتور و غیرورزشکار به‌طورکلی از لحاظ نمرات مکانیسم‌های دفاعی تفاوت معنادار وجود ندارد (P>٠/٠٥).

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-17]

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 مکانیسم‌های 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 می‌باشد 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 افرادعادی 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 ارگانیسم، 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، ۲۰۰٤). 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.

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-17]

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 رشدنایافته، 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 پژوهش‌ها دارای محدودیت‌هایی است که ایجاب می‌نماید در تعمیم نتایج به آن‌ها توجه شود. تحقیق حاضر بر روی زنان ورزشکار حرفه ای, آماتور و غیرورزشکار شهر تهران انجام‌شده است، بنابراین در تعمیم نتایج به دیگر شهرها و مردان باید جانب احتیاط را رعایت کرد. جمع‌آوری اطلاعات در این پژوهش بر اساس مقیاس خودگزارش‌دهی بود، بنابراین، محدودیت دیگر این پژوهش مربوط به ابزار اندازه‌گیری می‌باشد؛ زیرا این گزارش‌ها به دلیل دفاع‌های ناخودآگاه و تعصب در پاسخدهی مستعد تحریف هستند. با توجه به اینکه یکی از محدودیت‌های این پژوهش استفاده از مقیاس‌های خودگزارش‌دهی می‌باشد، پیشنهاد می‌گردد در تحقیقات آینده از یک پژوهش کیفی مبتنی بر مصاحبه استفاده شود. با توجه به تاثیر ورزش بر مکانیسم‌های دفاعی زنان پیشنهاد می‌شود با اموزش به زنان، آگاهی آنها را نسبت به تاثیر فعالیت بدنی را بر مکانیسم‌های دفاعی را افزایش دهند. برنامه های آموزشی تحت عنوان فعالیت ورزشی و پیامدهای آن بر زنان برگزار گردد.

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-17]

منابع

احمدآبادی، زهره و زاده محمدی، علی. (۱۳۹۱). تاثیر ورزش بر خطرپذیری جنسی دانش آموزان دبیرستانی شهر تهران. *مجله رفتار حرکتی*، ۱۱، ٤٥ – ٦٢.

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) :۳۸-۳۱.

جمشیدی، اکبر؛ عرب عامری، الهه و جوکار تنگ کرمی، سمیه. (۱۳۹۳). تحلیل پیش‌بینی مکانیسم‌های دفاعی با هوش هیجانی ورزشکاران نخبه‌ی رشته‌های رزمی. *رفتار حرکتی*، ۱۷، ۸۵ – ۱۰٤.

حیدری نسب، لیلا؛ منصور، محمود؛ آزاد فلاح، پرویز و شعیری، محمدرضا. (۱۳۸٦). روایی و اعتبار پرسشنامه سبک های دفاعی در نمونه های ایرانی. *مجله دانشور رفتار*، ١٤ (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 واستفاده ازمکانیزم دفاعی دربین 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-Rout ledge; 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.

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-17]

شماره ۳۵، دوره سوم، سال پنجم، بهار ۱۴۰۱، صص ۱–۱۰

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

Asal Faghih Shojaei[1]

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 ۱۲۵were 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

[1] Master of Psychology, Department of Psychology, Islamic Azad University, Saveh branch, Saveh, Iran (asal.fshojaei@yahoo.com)

[Downloaded from jnrihs.ir on 2026-11-17]