





دانشکده تربیت بدنی

پایان نامه کارشناسی ارشد مدیریت رویدادهای ورزشی

بررسی رابطه بین خودکارآمدی و راهبردهای مقابله‌ای در داوران فوتبال استان سمنان

نگارنده: محسن ابراهیمی

استاد راهنما:

دکتر حسن بحر العلوم

بهمن ۱۳۹۹

شماره: ۲۲, ۲۹۵۵
تاریخ: ۹۹/۱۲/۲۰

باسمه تعالی



مدیریت تحصیلات تکمیلی

فرم شماره (۳) صورتجلسه نهایی دفاع از پایان نامه دوره کارشناسی ارشد

با نام و یاد خداوند متعال، ارزیابی جلسه دفاع از پایان نامه کارشناسی ارشد خانم / آقای محسن ابراهیمی با شماره دانشجویی ۹۷۰۱۷۱۴ رشته مدیریت ورزشی گرایش مدیریت رویدادهای ورزشی تحت عنوان: بررسی رابطه بین خودکارآمدی و راهبردهای مقابله ای در داوران فوتبال استان سمنان که در تاریخ ۱۳۹۹/۱۱/۲۷ با حضور هیأت محترم داوران در دانشگاه صنعتی شاهرود برگزار گردید به شرح ذیل اعلام می گردد:

☐ مردود ☒ قبول (با درجه:)			
☐ عملی ☒ نظری: نوع تحقیق:			
عضو هیأت داوران	نام و نام خانوادگی	مرتبه علمی	امضاء
۱- استاد راهنمای اول	حسن بحر العلوم	دانشیار	
۲- استاد راهنمای دوم	-	-	-
۳- استاد مشاور	-	-	-
۴- نماینده تحصیلات تکمیلی	دکتر مجتبی رجبی	استادیار	
۵- استاد ممتحن اول	دکتر حوریه دهقانپوری	استادیار	
۶- استاد ممتحن دوم	هادی باقری	استادیار	

نام و نام خانوادگی رئیس دانشکده: دکتر رضا اندام

تاریخ و امضاء و مهر دانشکده:



تعهد نامه

اینجانب محسن ابراهیمی دانشجوی دوره کارشناسی ارشد رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی گرایش مدیریت ورزشی دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه صنعتی شاهرود

نویسنده پایان نامه: "بررسی بین رابطه خودکارآمدی و راهبردهای مقابله‌ای در داوران فوتبال استان سمنان" تحت راهنمایی دکتر حسن بحر العلوم متعهد می‌شوم.

- تحقیقات در این پایان نامه توسط اینجانب انجام شده است و از صحت و اصالت برخوردار است.
- در استفاده از نتایج پژوهش‌های محققان دیگر به مرجع مورد استفاده استناد شده است.
- مطالب مندرج در پایان نامه تاکنون توسط خود یا فرد دیگری برای دریافت هیچ نوع مدرک یا امتیازی در هیچ جا ارائه نشده است.
- کلیه حقوق معنوی این اثر متعلق به دانشگاه صنعتی شاهرود می‌باشد و مقالات مستخرج با نام «دانشگاه صنعتی شاهرود» و یا «Shahrood University of Technology» به چاپ خواهد رسید.
- حقوق معنوی تمام افرادی که در به دست آمدن نتایج اصلی پایان نامه تأثیرگذار بوده‌اند در مقالات مستخرج از پایان نامه رعایت می‌گردد.
- در کلیه مراحل انجام این پایان نامه، در مواردی که از موجود زنده (یا بافت‌های آن‌ها) استفاده شده است ضوابط و اصول اخلاقی رعایت شده است.
- در کلیه مراحل انجام این پایان نامه، در مواردی که به حوزه اطلاعات شخصی افراد دسترسی یافته یا استفاده شده است اصل رازداری، ضوابط و اصول اخلاق انسانی رعایت شده است.

تاریخ

امضای دانشجو

مالکیت نتایج و حق نشر

- کلیه حقوق معنوی این اثر و محصولات آن (مقالات مستخرج، کتاب، برنامه‌های رایانه‌ای، نرم افزارها و تجهیزات ساخته شده است) متعلق به دانشگاه شاهرود می‌باشد. این مطلب باید به نحو مقتضی در تولیدات علمی مربوطه ذکر شود.

چکیده

هدف این تحقیق بررسی ارتباط میان خودکارآمدی و راهبردهای مقابله‌ای داوران استان سمنان بود. پژوهش انجام شده، توصیفی-همبستگی و از نوع کاربردی بود. جامعه آماری این پژوهش را کلیه داوران فوتبال استان سمنان تشکیل دادند و تعداد نمونه به صورت تمام شمار در نظر گرفته شد. برای گردآوری داده‌ها از پرسشنامه خودکارآمدی (شوارتز و جروسلم، ۱۹۸۱) و راهبردهای مقابله‌ای (اسمیت و همکاران، ۱۹۹۱) استفاده شد. روایی صوری و محتوایی پرسشنامه‌ها توسط ۸ نفر از صاحب‌نظران و اساتید مدیریت ورزشی تأیید شد. برای تعیین پایایی پرسشنامه‌ها ۲۰ پرسشنامه توزیع و آلفای کرونباخ پرسشنامه‌های خودکارآمدی و راهبردهای مقابله‌ای به ترتیب ۰/۷۷ و ۰/۷۸ به دست آمد که نشان از مناسب بودن وضعیت پایایی است. برای تحلیل آماری داده‌ها از آمار توصیفی و استنباطی با نرم‌افزار اس پی اس اس استفاده شد. با توجه به نرمال بودن توزیع داده‌ها، برای تعیین همبستگی بین متغیرها از ضریب همبستگی پیرسون استفاده گردید. نتایج حاصل از تجزیه و تحلیل استنباطی داده‌ها نشان داد که بین خودکارآمدی و راهبردهای مقابله‌ای و کلیه مؤلفه‌های آن (به غیر از رهایی از نگرانی) تأثیر مثبت و معنادار وجود داشت. پیشنهاد می‌شود آموزش مهارت‌های افزایش خودکارآمدی و راهبردهای مقابله‌ای، در دستور کار فدراسیون فوتبال قرار گیرد و با کاهش و تسهیل عوامل استرس‌زا، زمینه تشویق و ترغیب داوران را به استفاده از راهبردهای مقابله‌ای مثبت فراهم آورند.

کلیدواژه‌ها: باور خودکارآمدی، کنار آمدن با سختی‌ها، مقابله

فهرست

فصل اول: کلیات پژوهش.....	۱
۱-۱) مقدمه	۲
۲-۱) بیان مسئله	۴
۳-۱) اهمیت و ضرورت پژوهش:	۶
۴-۱) اهداف پژوهش:	۱۰
۵-۱) فرضیات پژوهش:	۱۱
۶-۱) پیش فرض های پژوهش	۱۲
۷-۱) محدودیت های پژوهش	۱۲
۸-۱) تعریف واژگان و اصطلاحات	۱۲
فصل دوم: مبانی نظری و پیشینه پژوهش	۱۵
۱-۲) مقدمه	۱۶
۲-۲) مبانی نظری	۱۶
۱-۲-۲) تعریف خودکارآمدی	۱۶
۲-۲-۲) منشأ خودکارآمدی	۱۶
۳-۲-۲) سنجش خودکارآمدی	۱۸
۴-۲-۲) تأثیر خودکارآمدی بر فرایندهای انگیزشی	۱۸
۵-۲-۲) خودکارآمدی و عملکرد	۲۰
۶-۲-۲) داوری در مورد سطح خودکارآمدی	۲۰
۷-۲-۲) مراحل رشد الگوگیری و خودکارآمدی	۲۱
۸-۲-۲) تئوری خودکارآمدی بندورا	۲۲
۱-۸-۲-۲) مهارت عملی	۲۳
۲-۸-۲-۲) مدل سازی غیرمستقیم	۲۳
۳-۸-۲-۲) ترغیب شفاهی	۲۴
۴-۸-۲-۲) انگیزتگی	۲۴
۹-۲-۲) ابعاد خودکارآمدی	۲۵

۲۶	۱۰-۲-۲ نقش واسطه‌ای خودکارآمدی
۲۷	۱۱-۲-۲ دیگر عوامل تأثیرگذار بر خودکارآمدی
۲۸	۱۲-۲-۲ منابع خودکارآمدی
۲۸	۳-۲ تعریف مقابله
۲۸	۱-۳-۲ تدابیر مقابله‌ای
۲۹	۲-۳-۲ انواع مقابله
۳۰	۳-۳-۲ انواع مقابله‌های کارآمد
۳۰	۱-۳-۳-۲ مقابله متمرکز بر مسئله
۳۱	۲-۳-۳-۲ تدابیر مقابله متمرکز بر مسئله
۳۲	۳-۳-۳-۲ مقابله متمرکز بر هیجان
۳۳	۴-۳-۲ مقابله‌های ناکارآمد و غیرمفید
۳۵	۵-۳-۲ تعریف راهبردهای مقابله‌ای
۳۵	۶-۳-۲ انواع راهبردهای مقابله‌ای از دیدگاه لازاروس و فولکمن
۳۶	۷-۳-۲ سبک‌های مقابله‌ای
۳۶	۸-۳-۲ متغیرهای شخصیتی منبع مقابله
۳۷	۴-۲ پیشینه تحقیق
۳۷	۱-۴-۲ تحقیقات داخلی
۴۲	۲-۴-۲ تحقیقات خارجی
۴۶	۵-۲ جمع‌بندی
۴۷	فصل سوم: روش‌شناسی
۴۸	۱-۳ مقدمه
۴۸	۲-۳ روش تحقیق
۴۸	۳-۳ جامعه و نمونه آماری
۴۸	۴-۳ ابزار تحقیق
۴۸	۱-۴-۳ پرسشنامه خودکارآمدی
۴۹	۲-۴-۳ پرسشنامه راهبردهای مقابله‌ای
۴۹	۵-۳ روایی و پایایی پرسشنامه‌ها
۵۰	۶-۳ روش جمع‌آوری داده‌ها

۵۰	۷-۳) روش‌های آماری تحقیق.....
۵۰	۱-۷-۳) آمار توصیفی.....
۵۰	۲-۷-۳) آمار استنباطی.....
۵۱	فصل چهارم: تجزیه و تحلیل داده‌ها.....
۵۲	۱-۴) مقدمه.....
۵۲	۲-۴) توصیف ویژگی‌های جمعیت‌شناسی آزمودنی‌ها.....
۵۲	۱-۲-۴) سن.....
۵۳	۲-۲-۴) سابقه داوری.....
۵۳	۳-۲-۴) رشته مورد داوری.....
۵۴	۴-۲-۴) درجه داوری.....
۵۵	۵-۲-۴) سطح داوری.....
۵۵	۶-۲-۴) وضعیت تأهل.....
۵۶	۷-۲-۴) سطح تحصیلات.....
۵۶	۸-۲-۴) شغل اصلی.....
۵۷	۳-۴) آمار توصیفی متغیرهای تحقیق.....
۵۸	۴-۴) آمار استنباطی.....
۵۸	۱-۴-۴) بررسی چگونگی توزیع داده‌ها.....
۵۸	۲-۴-۴) ماتریس همبستگی تحقیق.....
۶۰	۵-۴) فرضیات پژوهش.....
۶۰	۱-۵-۴) فرضیه اول.....
۶۰	۲-۵-۴) فرضیه دوم.....
۶۰	۳-۵-۴) فرضیه سوم.....
۶۱	۴-۵-۴) فرضیه چهارم.....
۶۱	۵-۵-۴) فرضیه پنجم.....
۶۲	۶-۵-۴) فرضیه ششم.....
۶۲	۷-۵-۴) فرضیه هفتم.....
۶۲	۸-۵-۴) فرضیه هشتم.....
۶۵	فصل پنجم: بحث و نتیجه‌گیری.....

۶۶	 (۱-۵) مقدمه
۶۶	 (۲-۵) خلاصه پژوهش
۶۸	 (۳-۵) بحث و نتیجه گیری
۷۴	 (۴-۵) پیشنهادات پژوهش
۷۴	 (۱-۴-۵) پیشنهادات کاربردی
۷۵	 (۲-۴-۵) پیشنهادات پژوهشی
۷۷	 منابع و مآخذ
۸۵	 پیوست‌ها

فهرست جداول

جدول (۱-۳) . ویژگی‌های پرسشنامه	۴۹
جدول (۱-۴) . نتایج مربوط به سن آزمودنی‌ها	۵۲
جدول (۲-۴) . نتایج مربوط به سابقه داوری آزمودنی‌ها	۵۳
جدول (۳-۴) . نتایج مربوط به رشته داوری آزمودنی‌ها	۵۴
جدول (۴-۴) . نتایج مربوط به درجه داوری آزمودنی‌ها	۵۴
جدول (۵-۴) . نتایج مربوط به سطح داوری آزمودنی‌ها	۵۵
جدول (۶-۴) . نتایج مربوط به وضعیت تأهل آزمودنی‌ها	۵۵
جدول (۷-۴) . نتایج مربوط به سطح تحصیلات آزمودنی‌ها	۵۶
جدول (۸-۴) . نتایج مربوط به شغل آزمودنی‌ها	۵۶
جدول (۹-۴) . آمار توصیفی متغیرهای تحقیق	۵۷
جدول (۱۰-۴) . نتایج آزمون کولموگروف-اسمیرنف شاخص‌های اندازه‌گیری شده	۵۸
جدول (۱۱-۴) . نتایج آزمون همبستگی متغیرهای تحقیق	۵۹

فصل اول

کلیات پژوهش

کنار آمدن با طیف وسیعی از مهارت‌های روانشناسی یکی از مهمترین مباحثی است که در سالهای اخیر مورد توجه بسیاری از روانشناسان قرار گرفته است. که خودکارآمدی^۱ یکی از مهمترین آنها این است که از دل ادراکات فردی ریشه می گیرد و از جنبه های مختلف توانایی ها و توانایی های افراد را تحت تأثیر قرار می دهد و کمبود و کمبود آن باعث بسیاری از شکست های آنها می شود. (نریمانی و همکاران، ۱۳۹۲). از نظر باندورا^۲ (۱۹۹۶) خودکارآمدی باورها و قضاوت های انسانی در مورد توانایی های خود در انجام یک کار با انطباق با یک شرایط استرس زای خاص از ویژگی های موجود. خصوصیات یک فرد با خودکارآمدی بالا در مقایسه با فردی که دارای خودکارآمدی پایین است در این زمینه چه ویژگی هایی دارد که این افراط و تفریط در اعماق بازار سهام شرایط دشوار زندگی است و در انجام تکالیف ، تلاش و اصرار بیش از آنچه شما انتخاب می کنید اینها آنها را می کشد؟ (نریمانی و همکاران، ۱۳۹۲). لاک و لاتم^۳ (۱۹۹۰) آنها نشان دادند که افراد با خودکارآمدی پایین از هرگونه اقدامی که به اعتقاد آنها فراتر از توان آنها است ، پرهیز می کنند ، از طرف دیگر ، خودکارآمدی قوی باعث افزایش عملکرد افراد می شود. یکی از جنبه های اساسی خودکارآمدی این اعتقاد است که فرد می تواند از طریق اعمال کنترل ، به ویژه هنگام برخورد با عوامل استرس زا ، بر عواقب زندگی خود تأثیر بگذارد. اگر افراد به ظرفیت های خود اعتماد داشته باشند می توانند در برابر بسیاری از بحران ها به درستی تصمیم بگیرند. یکی از مهم ترین جنبه هایی که می تواند با خودکارآمدی رابطه داشته باشد و افراد را در حل بسیاری مشکلات یاری دهد مقابله است. احساس خودکارآمدی با استراتژی های مقابله ای احساسی مانند استراتژی های انکار ، اجتناب ، کنترل خود ، ارزیابی مجدد و سازگاری مشخص می

^۱ . Efficacy

^۲ . Bandura

^۳ .lock and lotam

شود. (بنیان و همکاران^۱، ۲۰۱۰). راهبردهای مقابله^۲ این فرایندی است که در آن فرد سعی می کند محرک های استرس زا را مدیریت کند. افراد با انواع مختلف استراتژی های مقابله ای مسئله مدار ، هیجان مدار متمایز می شوند. (دسموند^۳، ۲۰۰۶). هر تغییری در زندگی انسان ، چه خوشایند و چه ناخوشایند ، به نوع جدیدی از سازگاری نیاز دارد. روش های کنار آمدن با تغییرات زندگی و استرس های ناشی از آن از فردی به فرد دیگر و از موقعیتی به موقعیت دیگر متفاوت است. استراتژی های مقابله مجموعه ای از تلاش های شناختی و رفتاری است که برای تفسیر و اصلاح وضعیت استرس زا و کاهش درد و رنج حاصل به کار می رود. الزاروس و فولکمن^۴ (۱۹۹۳ و ۲۰۰۴) مقابله به عنوان یک فرایند پیچیده دیده می شود که با توجه به ارزیابی های شخص از وضعیت استرس زا و فشارهای آن تغییر می کند و شامل چالش های رفتاری- شناختی فعال است. (الزاروس و فولکمن، ۱۹۹۳ و ۲۰۰۴). الزاروس (۱۹۹۳) نیز بین مقابله مبتنی بر مسئله ، یعنی به حداقل رساندن درماندگی از طریق خودتنظیمی یا محیط و مقابله با احساسات ، تمایز قائل شد ، یعنی استفاده از استراتژی های مقابله شناختی برای تغییر معنای وقایع استرس زا و کاهش درماندگی ناشی از آن. هر دو شکل کنار آمدن به خطر افتاده است و موثرترین رویکرد مقابله به ماهیت شرایط استرس زا بستگی دارد.

محققان در روانشناسی ورزشی دریافته اند که هرچه افراد در درک ، شناسایی ، تنظیم و بیان دقیق احساسات قدرت بیشتری داشته باشند، کارآمدتر بوده و بهترین عملکرد را از خود نشان می دهند. از آنجا که داوران از ارکان مهمی هستند که در میداین ورزشی خصوصاً فوتبال حضور دارند و چون انسان ذاتاً نیازمند برقراری ارتباط و ابراز وجود می باشد، بنابراین ، مهم است که الگوهای ارتباطی قضات و چگونگی تأثیر آن بر ادعاهای آنها مهم است ، هنگامی که افراد از راهکارهای مختلف برای

^۱ . Hill and Malen

^۲ . Coping strategies

^۳ . Desmond

^۴ . Elazaros and Volkman

حل مشکلات و مسائل استفاده می کنند. با توجه به مباحث مطرح شده در این پژوهش سعی می شود به بررسی رابطه خودکارآمدی و راهبردهای مقابله‌ای در داوران فوتبال استان سمنان پرداخته شود.

۱-۲) بیان مسئله

در دنیای امروز ورزش ، توانایی های جسمی و تاکتیکی و مهارت های تخصصی تنها تضمین موفقیت نیست. کارکردهای فردی و اجتماعی یک جامعه به سلامت جامع اعضای آن در زمینه های مختلف بستگی دارد. پیچیدگی دنیای امروز و مشکلات روزافزون باعث شده است که سلامت روان مردم بیش از پیش مورد تهدید قرار گیرد. هر تغییری در زندگی انسان ، چه خوشایند و چه ناخوشایند ، به نوع جدیدی از سازگاری نیاز دارد. روش های کنار آمدن با تغییرات زندگی و استرس های ناشی از آن از فردی به فرد دیگر و از موقعیتی به موقعیت دیگر متفاوت است. استراتژی های مقابله ای به عنوان مجموعه ای از پاسخ های رفتاری و شناختی تعریف می شوند که هدف آنها به حداقل رساندن موقعیت های استرس زا است. راهکارهای مقابله ای به عنوان اصلی ترین راهکارهایی در نظر گرفته شده است که در رابطه بین استرس و اختلالات روانپزشکی مداخله می کنند. (خدایاری، ۱۳۸۶).

استراتژی های مقابله مجموعه ای از تلاش های شناختی و رفتاری است که برای تفسیر ، تفسیر و اصلاح وضعیت استرس زا و کاهش درد و رنج حاصل به کار می رود. دو استراتژی اصلی مقابله ، استراتژی های مقابله عاطفی هستند که شامل تلاش برای تنظیم پیامدهای عاطفی یک رویداد استرس زا و حفظ تعادل عاطفی از طریق کنترل احساسات ناشی از موقعیت استرس زا و استراتژی مقابله ای است. حل کننده مسئله شامل اقدامات سازنده فرد در رابطه با شرایط متشنج است و به دنبال حذف یا تغییر منبع تنش است. (کارور^۱، ۱۹۹۳).

^۱.curor

در زمینه استراتژی های مقابله ای می توان گفت که در یک تعامل دو طرفه ، از یک سو می توان از نتایج انتخاب و استفاده از استراتژی های مقابله ای موثر متناسب با تغییر و تنش استفاده کرد و از سوی دیگر ، زمین -شکستن خود فضا. این یک سلامت روان است که در پرتو آن می توان وضعیت صحیح را به درستی شناسایی و ارزیابی کرد تا بتوان یک استراتژی مقابله ای موثر را انتخاب کرد. (کارور، ۱۹۹۳).

لازاروس و فالکمن (۱۹۸۴) آنها معتقدند که اگر افراد شرایط استرس زا را قابل کنترل بدانند ، از مقابله با مسئله بیشتر استفاده می کنند و در نتیجه از سلامت روانی بهتری برخوردار می شوند. در غیر این صورت ، آنها با هیجان در یک رویارویی متمرکز قرار می گیرند و سلامتی آنها به طور جدی به خطر می افتد. (لازاروس و فالکمن، ۱۹۸۴). استراتژی های مقابله ای رابطه مستقیمی با عملکرد فردی و یکی از مولفه های موثر بر سلامت ، ایمنی و آسایش شخصی دارند. بنابراین ، یکی از متغیرهایی که در این زمینه مورد توجه محققان قرار گرفته است ، مفهوم خودکارآمدی است. (رحیمی، ۲۰۰۶). خودکارآمدی به عقاید یا قضاوتهای یک فرد در مورد توانایی وی در انجام وظایف و مسئولیتها اشاره دارد و مربوط به قضاوتهای مفهومی در مورد تواناییهای فردی فرد است. این درک چنان قوی است که به طور مستقیم یا غیرمستقیم به عنوان مرجع تفکر و الگوهای رفتاری عمل می کند. این مفهوم دارای ارزشهای نظری و عملی کاملاً واضحی در ورزش است و توسط یک زمینه تحقیقاتی غنی و ثابت در زمینه تربیت بدنی و ورزش ، که شامل تفسیر نمونه های خاص و گروه های ورزشی است ، پشتیبانی می شود. (ماجدی، ۱۳۹۲). مطالعات نشان می دهد افرادی که از احساسات و اعتماد به نفس برخوردارند در برابر موانع پیشرفت خود مقاومت بیشتری نشان می دهند و تمایل به ادامه ورزش دارند. (کنت^۱، ۲۰۰۳).

^۱ . kent

بندورا اظهار داشت که خودکارآمدی یک فرآیند شناختی است که توانایی فرد را در کنترل هراس آور و توانایی مقابله با مشکلات را توسعه می دهد. درک توانایی باعث می شود که فرد رفتارهای موثری از خود نشان دهد. افرادی که دارای باورهای خودکارآمدی واضح ، کاملاً مشخص ، هماهنگ و پایدار هستند ، از سلامت روان بهتری برخوردار هستند. این افراد دید روشنی نسبت به خود دارند و کمتر تحت تأثیر حوادث روزمره و ارزیابی این وقایع قرار می گیرند. خودکارآمدی به عقاید یا قضاوت های یک فرد در مورد توانایی وی در انجام وظایف و مسئولیت های خود اشاره دارد. خودکارآمدی ادراک شده نیز ابزاری برای سنجش مهارت های فرد در یک زمینه نیست ، بلکه اعتقاد به آنچه شخص می تواند با داشتن مجموعه مهارت ها و در شرایط مختلف انجام دهد ، است. به عبارت دیگر ، بین مهارتهایی که یک شخص دارد و اینکه با این مهارتها و تحت شرایط مختلف چه خواهد کرد تفاوت وجود دارد. این بدان معناست که ممکن است فرد به دلیل ضعف باورهای خودکارآمدی ، علی رغم داشتن مهارت و تسلط لازم بر نحوه انجام آن ، شکست بخورد. افرادی که دارای خودکارآمدی بالا هستند از لحاظ احساس صلاحیت ، انگیزه ذاتی ، انتخاب و تعهد به اهداف و پشتکار در برابر وظایف چالش برانگیز ، از افراد با خودکارآمدی پایین ، سطح بالاتری از خودکارآمدی دارند. (بندورا، ۱۹۹۷).

با توجه به شغل حساس داوری از قبیل حساسیت بالای کار به دلیل سروکار داشتن با احساسات تماشاگران، برخورد با بازیکنان از طبقات اجتماعی مختلف با افکار و انتظارات گوناگون، که به تجربه استرس شغلی بالا در بین آنان منجر می شود، بنابراین پژوهش حاضر به دنبال پاسخ به این سؤال است که آیا بین خودکارآمدی و راهبردهای مقابله در داوران فوتبال در استان سمنان ارتباطی وجود دارد یا خیر؟

۱-۳) اهمیت و ضرورت پژوهش:

ورزش به غیر از ساختار مدیریت، شامل اجزای مهمی مانند بازیکنان، مربیان، تماشاگران و داورانی است که در حال حاضر مسائل مربوط به داوری را پوشش می دهند و نیاز به آموزش و تجربه دارند.

تلاش، تخصص و آگاهی داوران به برگزاری انواع رویدادهای ورزشی کمک کرده است تا آنان بعد از مربیان و بازیکنان سومین رکن مسابقات ورزشی را تشکیل دهند و جزء با نفوذترین اعضا در برگزاری رقابت‌های ورزشی به حساب آیند (نیک بخش، علم و منظمی، ۱۳۹۱). داوری همان‌طور که ستون مسابقات ورزشی و یکی از حیاتی‌ترین مسئولیت‌های ورزشی است، یک کار هیجان‌انگیز و استرس‌زا نیز هست (لووت و کامپو، ۲۰۱۹). از طرف دیگر، داوران نه تنها به این خاطر که رفتارهای بازیکنان و نتایج را کنترل می‌کنند، بلکه به این دلیل که مسابقات را تضمین و با قوانین خود ایمنی خاصی به رقابت‌ها می‌بخشند، بخش مهمی از مسابقات و رقابت‌ها را تشکیل می‌دهند (وارنر و همکاران، ۲۰۱۳). عواملی مانند تناسب اندام، سرعت، آمادگی جسمانی، دقت واکنش، پیش‌بینی، بی‌طرفی، همکاری خوب با دیگر مقامات مسابقات، برخی از مهارت‌های مورد نیاز برای کنترل نتیجه و رفتار بازیکنان، سلامت رقابت و انجام موفقیت‌آمیز وظایف لازم داوران هستند (پیترازوسکی و همکاران، ۲۰۱۴). به غیر از عوامل بالا، شرایط محیطی و خارجی، مانند واکنش‌های تماشاگران و فضای مسابقات نیز می‌توانند بر عملکرد موفقیت‌آمیز و رفتار داوران تأثیرگذار باشند. به عقیده روانشناسان ورزشی یکی از عوامل مؤثر بر رفتار و تصمیمات داوران راهبردهای مقابله‌ای می‌باشد (ایزدی و همکاران، ۱۳۹۸). روش مقابله داور با استرس و منابع استرس‌زا از جمله مهم‌ترین عوامل تعیین‌کننده موفقیت یا ناکامی داور هستند. داور باید بتواند از استراتژی‌ها، فرایندها و سبک‌های مقابله‌ای مناسب برای مقابله با این شرایط استفاده کند، که ممکن است در کوتاه مدت باعث ناامنی روانی شود و بر عملکرد او تأثیر منفی بگذارد. استفاده مناسب نماید تا زمینه مدیریت و کاهش استرس فراهم آورد (لووت و کامپو، ۲۰۱۹). وقتی قضاوت در موقعیت‌های اضطراب‌آور و غیرقابل کنترل هستند، نوع روش مقابله‌ای آنها بسیار مهم است. انتخاب نامناسب در روش تقابل اضطراب داور را افزایش می‌دهد، تمرکز او را روی روند بازی کاهش می‌دهد و ممکن است کنترل بازی را از دست بدهد. (کایسیدیس-رودافینوس، ۱۹۹۷). همچنین اگر افراد جامعه از جمله قضاوت نتوانند نظرات و عقاید خود را بیان کنند، با

مشکلات زیادی در محیط زندگی روبرو می شوند و همچنین اگر در مواجهه با مشکلی نتوانند به درستی با مشکلات کنار بیایند، بیشتر مشکلات آنها در زندگی تبدیل خواهد شد. با توجه به اینکه هر فرد ممکن است از روشهای مختلف ارتباطی استفاده کند و این تفاوت ارتباطی در افراد می تواند در روشهای مقابله با مشکلات و مشکلات زندگی تأثیر بگذارد و در صورت مناسب بودن ارتباط، از راه حلهای مناسب برای حل مشکلات آنها استفاده کنید. انجام دادن. و قادر به بیان نظرات و افکار در جامعه است و اگر افراد در برقراری ارتباط با یکدیگر ناکارآمد باشند، این افراد در جامعه و برخورد با مسائل زندگی ناکارآمد بوده و قادر به بیان و حل مشکلات به روشی مناسب نیستند. شباهت در مشاغل مانند دآوری که کیفیت قضاوت به ترکیبی از عوامل محیطی، فرهنگی، اقتصادی، اجتماعی و امنیتی بستگی دارد، هنگام قضاوت فشار روانی زیادی بر قضاوت وارد می شود. که استفاده از راهبردهای مقابله‌ای صحیح می‌تواند برای کنترل فشارهای روانی و سلامت روان آنها مؤثر واقع شود (گراوین و گرانت^۱، ۲۰۱۳).

هلمک و وون‌آکن^۲ (۱۹۹۵) پرورش مهارت‌های مقابله‌ای به‌عنوان بهترین روش برای ایجاد خودپنداره قوی معرفی نموده و اشاره کردند که این مهارت‌ها قدرت سازگاری فرد را افزایش می‌دهد و به عنوان یک مداخله پیشگیرانه و کوتاه مدت باعث افزایش عزت نفس و خودکارآمدی می شود. در حقیقت کنار آمدن به فرد کمک می کند تا از خود تصویری مثبت داشته باشد و تعادل عاطفی و ادامه روابط بین فردی رضایت بخش با دیگران را حفظ کند. (لازاروس و فولکمن، ۱۹۸۴). باورهای خودکارآمدی تأثیرات مثبتی در زمینه های مختلف زندگی افراد دارد و به عنوان مکانیسم مهمی در درمان بیماری های روانی مورد استفاده قرار می گیرد. (گالاکر^۳، ۲۰۱۲). افرادی که دارای خودکارآمدی کم هستند

^۱ . geravin and gerant

^۲ . Helmak & Wanakeh

^۳ . Gallagher

احساس ناتوانی می کنند و قادر به کنترل وقایع زندگی خود نیستند. (شولتز^۱، ۲۰۱۲). افرادی که دارای باورهای خودکارآمدی واضح، کاملاً مشخص، هماهنگ و سازگار هستند، از سلامت روانی بهتری برخوردار هستند. این افراد دید روشنی نسبت به خود دارند و کمتر تحت تأثیر حوادث روزمره و ارزیابی این وقایع قرار می گیرند. خودکارآمدی به عقاید یا قضاوت های یک فرد در مورد توانایی وی در انجام وظایف و مسئولیت های خود اشاره دارد. خودکارآمدی ادراک شده نیز ابزاری برای سنجش مهارت های فرد در یک زمینه نیست، بلکه اعتقاد به آنچه شخص می تواند با مجموعه مهارت ها و در شرایط مختلف انجام دهد، است. به عبارت دیگر، بین مهارتهایی که یک شخص دارد و اینکه با این مهارتها و تحت شرایط مختلف چه خواهد کرد تفاوت وجود دارد. این بدان معناست که ممکن است فرد به رغم داشتن مهارت های لازم و تسلط بر نحوه انجام آن، به دلیل ضعف باورهای خودکارآمدی شکست خورده باشد. (بندورا، ۱۹۹۷).

دنیای امروز، دنیای سخت کار کردن و تلاش مداوم است. در محیط های کاری مختلف، افراد با انواع مشکلات و دغدغه ها روبه رو هستند. همه ی این مشکلات دست به دست هم می دهند تا استرس های گوناگون را در زندگی تجربه کنند. از آنجایی که مقابله با تغییرات اطراف، بخش اجتناب ناپذیر زندگی است و بر عملکرد و رفتار تأثیر می گذارد و در صورت تداوم عامل زمینه ساز و آشکارساز بسیاری از بیماری هاست و بر همه جنبه ها و حیطه های زندگی تأثیر دارد و باعث بسیاری از آسیب های اجتماعی می شود؛ انجام این تحقیق می تواند به مدیران و مسئولان فدراسیون فوتبال کشور، به ویژه کمیته داوران و مسابقات کمک کند. تا درک کامل تری از راهکارها و روش های مقابله با اثرات عوامل استرس زای داوری داشته باشند تا در نهایت سلامت و کیفیت رقابت های ورزشی را ارتقاء دهند. توجه به اینکه بخشی از جامعه ورزشی کشورمان را داوران تشکیل می دهند و آن ها از حساس ترین شغل -

^۱. Schultz

های جامعه ورزشی می‌باشند آنها باید قدرت ابراز وجود ، خودکارآمدی عمومی و سلامت روانی داشته باشند. تا بتوانند از عهده چالش‌های جدی به ویژه از پس رفتارهای ناپهنگام خود برآیند.

۱-۴) اهداف پژوهش:

هدف کلی:

هدف کلی تحقیق حاضر بررسی ارتباط بین خودکارآمدی با راهبردهای مقابله‌ای در داوران فوتبال استان سمنان می‌باشد.

اهداف اختصاصی:

- بررسی ارتباط بین خودکارآمدی و کنار آمدن با سختی‌ها در داوران فوتبال استان
- بررسی ارتباط بین خودکارآمدی و انتقادپذیری در داوران فوتبال استان سمنان
- بررسی ارتباط بین خودکارآمدی و تمرکز در داوران فوتبال استان سمنان
- بررسی ارتباط بین خودکارآمدی و انگیزش در داوران فوتبال استان سمنان
- بررسی ارتباط بین خودکارآمدی و آمادگی ذهنی در داوران فوتبال استان سمنان
- بررسی ارتباط بین خودکارآمدی و داوری کردن تحت فشار در داوران فوتبال استان سمنان
- بررسی ارتباط بین خودکارآمدی و رهایی از نگرانی در داوران فوتبال استان سمنان
- بررسی ارتباط بین خودکارآمدی و راهبردهای مقابله‌ای در داوران فوتبال استان سمنان

۵-۱) فرضیات پژوهش:

- بین خودکارآمدی و کنار آمدن با سختی‌ها در داوران فوتبال استان سمنان ارتباط مثبت و معناداری وجود دارد.
- بین خودکارآمدی و انتقادپذیری در داوران فوتبال استان سمنان ارتباط مثبت و معناداری وجود دارد.
- بین خودکارآمدی و تمرکز در داوران فوتبال استان سمنان ارتباط مثبت و معناداری وجود دارد.
- بین خودکارآمدی و انگیزش در داوران فوتبال استان سمنان ارتباط مثبت و معناداری وجود دارد.
- بین خودکارآمدی و آمادگی ذهنی در داوران فوتبال استان سمنان ارتباط مثبت و معناداری وجود دارد.
- بین خودکارآمدی و داوری کردن تحت فشار در داوران فوتبال استان سمنان ارتباط مثبت و معناداری وجود دارد.
- بین خودکارآمدی و رهایی از نگرانی در داوران فوتبال استان سمنان ارتباط مثبت و معناداری وجود دارد.
- بین خودکارآمدی و راهبردهای مقابله‌ای در داوران فوتبال استان سمنان ارتباط مثبت و معناداری وجود دارد.

۶-۱) پیش فرض های پژوهش

- پرسشنامه مورد استفاده در این پژوهش اهداف را به دقت می سنجد.
- همه داوران فوتبال به سؤالات با دقت پاسخ می دهند.

۷-۱) محدودیت های پژوهش

محدودیت های قابل کنترل

- در این پژوهش داوران به عنوان نمونه مورد ارزیابی قرار گرفتند.
- پرسشنامه ها در محل هیئت شهرستان های استان سمنان تکمیل شده اند.
- بازه زمانی انجام تحقیق سال ۱۳۹۹ بود.
- محدوده مکانی تحقیق کشور ایران استان سمنان بود.

محدودیت غیر قابل کنترل

- عدم همکاری برخی داوران فوتبال در تکمیل و پاسخ گویی به سؤالات پرسشنامه.
- عدم ایجاد شرایط یکسان برای تمام آزمودنی ها در هنگام تکمیل پرسشنامه

۸-۱) تعریف واژگان و اصطلاحات

تعاریف مفهومی

خودکارآمدی: خودکارآمدی به طور مداوم به عنوان یک عامل مهم در پیش بینی چگونگی تشخیص رفتار و عملکرد افراد و به عبارت دیگر ، خودکارآمدی در تشخیص اینکه فرد برای عملکرد مستقل کار می کند ، مورد توجه قرار گرفته است. (بیشامپ، ۲۰۰۷). خودکارآمدی به این باور اشاره دارد که فرد می تواند در یک موقعیت خاص به نتایج موفقیت دست یابد ، بنابراین خودکارآمدی به قضاوت مفهومی درباره تواناییهای فردی فرد مربوط می شود. (ماجدی، ۱۳۹۲).

راهبردهای مقابله‌ای: استراتژی های مقابله فرآیندی است که در آن فرد سعی می کند محرک های استرس را مدیریت کند. سبک های مقابله ای به دو دسته اصلی تقسیم می شوند: مسئله محور و احساسات گرا ، که بسته به زمینه موقعیت استرس زا می تواند موثر یا ناکارآمد باشد. (دسموند، ۲۰۰۶).

مقابله: تلاش های رفتاری و شناختی که به طور مداوم در حال تغییرند تا از عهده خواسته های خاص بیرونی یا درونی شخص که ورای منابع و توان وی ارزیابی می شوند بر آیند (لازاروس و فولکمن، ۱۹۸۶).

تعاریف عملیاتی واژه

داور: در این تحقیق منظور از داوران، کلیه داوران فوتبال مستقر در هیئت فوتبال استان سمنان می باشد.

خودکارآمدی: در این تحقیق منظور توانایی شخصی یا ظرفیت داوران فوتبال می‌باشد که توسط بخش اول پرسشنامه (شوارتز و جروسلم، ۱۹۸۱) که شامل ۱۰ سؤال بود سنجیده شده است.

راهبردهای مقابله‌ای: در این تحقیق منظور از راهبردهای مقابله‌ای هر تلاشی است که برای کاهش، تخفیف یا مدیریت مشکلات یا تسلطی که داوران فوتبال انجام می‌دهند که توسط بخش دوم پرسشنامه (اسمیت و همکاران، ۱۹۹۱) که ۲۷ سؤال و ۷ خرده مقیاس کنار آمدن با سختی‌ها، انتقادپذیری، تمرکز، اعتمادبه‌نفس و انگیزش، هدف‌گزینی و اعتمادبه‌نفس، داوری تحت‌فشار و رهایی از نگرانی بود سنجیده شده است.

فصل دوم

منبانی سری ویشینه پژوهش

۲-۱) مقدمه

در این فصل مطالب در قالب دو بخش مبانی نظری و پیشینه تحقیق مورد بررسی قرار گرفته است. در بحث مبانی نظری اطلاعاتی در زمینه خودکارآمدی و راهبردهای مقابله‌ای مطرح شده است. در بحث پیشینه‌ی تحقیق ابتدا به تحقیقات داخلی و سپس به تحقیقات خارجی در زمینه خودکارآمدی و راهبردهای مقابله‌ای اشاره شده است.

۲-۲) مبانی نظری

۲-۲-۱) تعریف خودکارآمدی

به اعتقاد بندورا (۲۰۱۲) خودکارآمدی به معنای باور داشتن به تواناییهای فرد در سازماندهی ، مدیریت و کنترل موقعیتهای زندگی برای مدیریت موقعیتهای است و این اطمینان است که فرد نسبت به انجام برخی فعالیتها احساس می کند. خودکارآمدی توانایی است که در آن مهارتهای رفتاری ، عاطفی ، اجتماعی و شناختی باید برای اهداف بیشماری سازمان یافته و به طور موثر هماهنگ شوند. تفاوت واضحی بین داشتن مهارت و توانایی ترکیب آنها برای انجام در شرایط دشوار وجود دارد. حتی اگر آنها دقیقاً می دانند چه کاری باید انجام دهند و مهارت لازم برای انجام آن را دارند ، اما این کار را به خوبی انجام می دهند. اثربخشی شخصی جریانهای عاطفی ، عاطفی و شناختی را فعال می کند - که از طریق عملکرد ماهرانه در انتقال دانش و توانایی تأثیر می گذارد. (بندورا، ۲۰۱۲).

۲-۲-۲) منشأ خودکارآمدی

شاید از خود بپرسید که چگونه خودکارآمدی به وجود می آید. در واقع ، این باورها از اوایل کودکی و هنگامی که کودک با مجموعه ای از تجربیات ، وظایف و موقعیت های مختلف سر و کار دارد شکل می گیرد. با این حال ، پیشرفت خودکارآمدی در جوانی متوقف نمی شود ، بلکه در طول زندگی و با کسب مهارت ها ، تجربیات و درک جدید ادامه می یابد.

طبق نظریه بندورا ، خودکارآمدی از چهار منبع اصلی حاصل می شود:

۱. تجربه های موفقیت آمیز^۱

بندورا می گوید: "مهمترین راه برای ایجاد احساس قوی در موفقیت از طریق تجربیات موفق این است که بتوانیم کاری را انجام دهیم که موفقیت خودکارآمدی ما را تقویت کند." البته ، عدم انجام یک کار یا یک چالش نیز می تواند احساس خودکارآمدی ما را کاهش و ضعیف کند.

۲. الگوبرداری اجتماعی^۲

منبع مهم دیگر خودکارآمدی زمانی است که به موفقیت دیگران در انجام کار نگاه می کنیم. بندورا می گوید: "وقتی مردم افرادی مانند خود را می بینند که با تلاش بی وقفه موفق می شوند ، معتقدند که توانایی انجام همان کار را دارند."

۳. ترغیب اجتماعی^۳

بندورا همچنین اظهار داشت که افراد می توانند متقاعد شوند که مهارت ها و توانایی های موفقیت را دارند. شرایطی را به یاد بیاورید که کسی حرف مثبت و دلگرم کننده ای به شما گفته است و این کلمه به شما کمک کرده است به هدف خود برسید. شنیدن تشویق دیگران به شما کمک می کند شک و تردید در مورد خود را کنار بگذارید و در عوض تمام تلاش خود را معطوف به وظیفه پیش رو کنید.

^۱ . successful experiences

^۲ .social modeling

^۳ .social persuasion

۴. واکنش‌های روان‌شناختی^۱

پاسخهای عاطفی ما به موقعیتهای مختلف نیز نقش بسزایی در خودکارآمدی دارند. خلق و خوی ، حالت عاطفی ، واکنش‌های جسمی و سطح استرس همه می‌توانند بر احساس فرد نسبت به توانایی‌های خود در یک موقعیت خاص تأثیر بگذارند. به عنوان مثال ، استرس و اضطراب شدید قبل از صحبت در جمع می‌تواند منجر به ضعف خودکارآمدی در شرایط مشابه شود. (verywell.com).

۲-۲-۳) سنجش خودکارآمدی

برای اندازه‌گیری خودکارآمدی ، از استراتژی تجزیه و تحلیل فرد در تحقیقات استفاده می‌شود. در این استراتژی ، قبل از انجام رفتار در موقعیت‌های خاص ، جزئیات اندازه‌گیری خودکارآمدی فرد تعیین می‌شود. بنابراین ، از آزمودنی خواسته می‌شود تا پس از انتخاب موقعیت خاص ، تعیین کند که چه کاری می‌تواند انجام دهد و میزان اطمینان وی در انجام موفقیت آمیز آن را تعیین کند. این استراتژی نشان می‌دهد که قضاوت‌های مربوط به خودکارآمدی فقط مربوط به موقعیت‌های خاص است و نمایانگر یک وضعیت کلی نیست که با پرسشنامه شخصیت سنجیده شود. به عنوان مثال ، از شخصی که در آزمون زبان شرکت می‌کند خواسته می‌شود کارهایی را که می‌تواند انجام دهد انجام دهد و میزان اعتماد به نفس خود را در انجام موفقیت آمیز آنها مشخص می‌کند. (کیم^۲، ۲۰۰۳).

۲-۲-۴) تأثیر خودکارآمدی بر فرایندهای انگیزشی

انگیزه به معنای تعیین اهداف یا معیارهایی برای خود و استفاده از آنها برای بهبود عملکرد فرد است. به عنوان مثال ، انگیزه فرد در آموزش تا زمانی که استانداردهای بالا ، نتایج مثبت احساس غرور در دستیابی به این معیارها وجود داشته باشد و احساس توانمندی این دستاوردها باقی بماند ، باقی می‌ماند.

^۱. psychological reactions

^۲. kem

ماند. از طرف دیگر، معیارها و انگیزه‌های پایین‌هنگامی به فرد وارد می‌شود که معیارهای وی پایین باشد. جوایز خارجی یا داخلی ناشی از کم‌کاری است، یا شخص احساس می‌کند دستیابی به عملکرد موفق غیرممکن است. باورهای قوی خودکارآمدی به عنوان منبع قدرتمندی از شخصیت در برخورد با موقعیتهای استرس‌زا پدید آمده است. باورهای خودکارآمدی با عملکرد تحصیلی رابطه مستقیم و مثبتی دارند. اعتقاد به خودکارآمدی در نحوه برخورد افراد با موقعیت‌های مختلف بر دستیابی به اهداف تأثیر می‌گذارد (پروین و جان، ۲۰۰۱ ترجمه جوادی و کدیور). آنها همچنین دامنه وسیعی از تأثیرات را بر روندهای انگیزشی دارند. این فرایندها عبارتند از:

۱. انتخاب: باورهای خودکارآمدی به انتخاب هدف مربوط می‌شود (یعنی افرادی که اعتقاد به خودکارآمدی بالایی دارند اهداف پیچیده‌تری را انتخاب می‌کنند که به تلاش بیشتری نیاز دارند).
 ۲. تلاش، پشتکار و عملکرد: افراد با اعتقاد به خودکارآمدی بالا تلاش و پشتکار بیشتری در کار دارند و عملکرد بهتری نسبت به افراد با اعتقاد به خودکارآمدی پایین دارند.
 ۳. هیجان: افراد با اعتقادات به خودکارآمدی بالا نسبت به افرادی که دارای خودکارآمدی پایین هستند وظایف عملکردی بهتری دارند (یعنی اضطراب و افسردگی کمتری).
- کنار آمدن با موقعیت‌های استرس‌زا: افراد با اعتقادات خودکارآمدی بالا بیشتر از افرادی که دارای اعتقادات خودکارآمدی پایین هستند، با شرایط استرس‌زا و ناامیدکننده کنار می‌آیند. اگر افراد اطمینان داشته باشند که از پس انجام کارهای دشوار برمی‌آیند، تلاش جدی‌تری برای موفقیت انجام می‌دهند. می‌توان به افرادی که شخصاً در شرایط خاص (تحصیلات، ارتباطات، شغل و ...) موثر نیستند، یاد گرفت که به توانایی خود برای موفقیت بیشتر اعتقاد داشته و بنابراین احساس

ارزشمندی و احتمال موفقیت را تقویت کنند. (هالچین و ویتبورن^۱، ۲۰۰۳، ترجمه سید محمدی، ۱۳۸۷).

۲-۲-۵) خودکارآمدی و عملکرد

برداشت فرد از اثر بخشی خود به عنوان یک واسطه شناختی در عمل انسان. این برداشت بر تفکر و عملکرد انسان تأثیر می گذارد. برای کمک به دانش آموزان، می توان آنها را تشویق کرد که وظایف خود را به اهداف کوچکتر تقسیم کنند. نظارت بر عملکرد آنها و بازخورد دادن به آنها، به گونه ای که احساس خودکارآمدی آنها را افزایش می دهد، علاقه آنها را به یادگیری افزایش می دهد و سطح عملکرد آنها را بالا می برد. رشد فردی که در تلاش برای دستیابی به استانداردهای هیجان انگیز است رشد منافع درونی حاصل می شود. به این ترتیب، هم احساس خودکارآمدی بالقوه در دستیابی به چنین معیارهایی ایجاد می شود و هم در صورت دستیابی به آنها، فرد به عزت نفس مثبت دست می یابد. این علاقه درونی می تواند تلاش های انسانی را در طولانی مدت و در صورت عدم پاداش های زیست محیطی تسهیل کند. به عنوان مثال، با وجود جذابیت زیاد بازیگری، شخص وقتی احساس کند توانایی انجام کارهای لازم برای بازیگری را دارد، انگیزه می گیرد. در غیاب این حس خودکارآمدی، ستاره شدن سینما بیشتر یک خیال است تا هدفی که می تواند به رفتار تبدیل شود. (بروین و جان^۲، ۲۰۰۱، ترجمه جوادی و کدیور، ۱۳۸۴).

۲-۲-۶) داوری در مورد سطح خودکارآمدی

بندورا قضاوت در مورد میزان خودکارآمدی را بر اساس چهار منبع اطلاعاتی در نظر می گیرد:

۱. دستیابی به عملکرد تجربیات موفق قبلی از کارهای مختلف.

^۱ . halgin and vetbourn

^۲ . barvin and jon

۲. تجارب جانشینی: مشاهده موفقیت دیگران در کارهای قبلی.

۳. اقناع کلامی و سایر اشکال تأثیر اجتماعی واقعاً باعث افزایش خودکارآمدی با گفتن به فرد می شود که "وی پیش نیازهای دستیابی به آنچه را که می خواهد بدست آورد" دارد.

۴. تحریک فیزیولوژیکی: از فردی که استرس و اضطراب بیش از حد دارد ، نمی توان موفقیت را انتظار داشت. سطح برانگیختگی باید به حد متوسط و غیر آزار دهنده برسد (بندورا، ۱۹۹۷).

۲-۲-۷) مراحل رشد الگوگیری و خودکارآمدی

خودکارآمدی به عنوان تابعی از سن و سطح رشد ایجاد می شود. در دوران نوزادی ، مدل سازی محدود به تقلیدهای فوری است. در حدود دو سالگی ، کودکان اندکی پس از مشاهده رفتار آماده تقلید از آن هستند. بندورا می گوید: "بهبود زندگی بیشتر مدیون استقامت است تا موفقیت افراد ناامید." اعتقاد به خود لزوماً تضمین نمی کند ، اما خود ناباوری زمینه های عدم موفقیت را فراهم می کند. مطمئناً دستیابی و حفظ معیارهای عملکردی فرد باعث افزایش احساس خودکارآمدی می شود و عدم تحقق این معیارها باعث کاهش احساس خودکارآمدی می شود. افرادی که استانداردهای عملکرد بسیار بالا و غیرواقعی را تعیین می کنند ، کسانی که انتظارات رفتاری خود را بر اساس الگوهای بسیار موفق و مور بنا می کنند و علی رغم شکست های پی در پی دائماً در رسیدن به اهداف خود تلاش می کنند. مجازات شدید خود است. انجام این کار می تواند به راحتی منجر به افسردگی ، سردی و احساس بی ارزشی شود. افراد با خودکارآمدی ضعیف احساس ناتوانی و ناتوانی در اعمال هرگونه تأثیر بر رویدادها و شرایطی که بر آنها تأثیر می گذارد ، دارند. در نتیجه ، آنها معتقدند که تلاش هایشان بی فایده است. جای تعجب نیست که آنها بسیار ناراحت و مضطرب هستند و وقتی با مانع یا مشکلی روبرو می شوند ، در صورت عدم موفقیت در تلاش های سریع ، سریع تسلیم می شوند. افرادی که از نظر خودکارآمدی قوی هستند معتقدند که می توانند به طور موثری از عهده وقایع زندگی خود برآیند

، در تلاش خود ثابت قدم هستند ، در انجام تکالیف خود استقامت نشان می دهند و در سطح بالایی عمل می کنند. ([ترک لادانی](#)، ۱۳۸۹).

۲-۲-۸) تئوری خودکارآمدی بندورا

بندورا (۱۹۹۷) معتقد است که چهار روش برای افزایش خودکارآمدی وجود دارد. این چهار روش عبارتند از:

۱-مهارت عملی^۱

۲-مدل سازی غیرمستقیم^۲

۳-ترغیب شفاهی^۳

۴-انگیختگی^۴

بر اساس آزمایشات انجام شده ، بندورا دریافت که مردان از نظر خودکارآمدی میزان بالاتری نسبت به زنان دارند. قطعاً برخی با نظریه وی در ایران موافق نیستند. اما جالب است بدانید که آمارهای جهانی نشان می دهد که هنگام استخدام در مقطع کارشناسی ، ۵۴٪ سمت ها توسط زنان و ۴۶٪ از آنها توسط مردان انجام می شود. اما در سطوح مدیریت ارشد ، تنها ۵ درصد زن و ۹۵ درصد مدیران ارشد مرد هستند. این سوال مطرح می شود که چرا این تفاوت بسیار زیاد است. پاسخ این است که زنان خودشان خودشان را قبول ندارند. آنها به هم حسادت می کنند. وقتی از زنان می پرسیم ، آیا شما می خواهید مدیر شما مرد یا زن باشد؟ پاسخ این است که آنها می توانند با یک مدیر مرد بهتر عمل کنند.

^۱ . Practical skills

2. Indirect modeling

3. Verbal persuasion

4. Motivation

۲-۲-۸-۱) مهارت عملی

آلبرت بندورا مهمترین منبع افزایش خودکارآمدی را مهارتهای عملی می داند و منظور وی مهارتهای عملی برای کسب تجربه مرتبط با کار است. اگر می توانید کاری را با تسلط بر گذشته انجام دهید ، می توانید با اطمینان بیشتری به آینده آن را انجام دهید. در ایران ، تایپیست ها به راحتی از فارغ التحصیلان دانشگاه شغل پیدا می کنند زیرا مهارت دارند.

ما همیشه در ایران با مسئله ای به نام "بیکاری" روبرو هستیم. از طرف دیگر ، مدیران همیشه می گویند که به دنبال افراد کارآمد هستند و آنچه به عنوان رزومه دریافت می کنند افرادی هستند که مدرک تحصیلی دارند. ما می دانیم که سازمان ها و شرکت ها به دنبال جذب نیروی کار قوی برای انجام وظیفه خود هستند و به نظر می رسد هنوز در زمینه پرورش "نیروی کار عملی" کاستی های زیادی داریم.

سازمانها در گذشته به مهارتهای عملی خاصی نیاز داشتند که دیگر کارآمد نیستند. بنابراین نیروهای ما هر بار از روی چرخ برداشته می شوند مگر اینکه به سرعت خود را با شرایط جدید و مهارت های جدید آماده کنند. (دهقانی، ۱۳۹۲).

۲-۲-۸-۲) مدل سازی غیرمستقیم

پردازنده های قدرتمند هم می توانند آموزش را در دستور کار خود قرار دهند و هم با دیدن آن از متخصص یاد می گیرند. در این باره توضیحات ورزشی توسط متخصصان داده شده است. اگر می خواهید بسکتبالیست قدرتمند شوید ، تنها کاری که باید انجام دهید این است که یکی از بازیکنان رده خود را الگوی خود قرار دهید. با دیدن پرتاب های موفقیت آمیز او در سبد ، شما نیز می توانید پرتاب های موفق را با تمرین داشته باشید. البته اگر به خودکارآمدی خود اعتقاد دارید (دهقانی، ۱۳۹۲).

۲-۲-۸-۳) ترغیب شفاهی

نقش مدیران در این زمینه بسیار مهم است. یادم می آید که مدیری می گفت: پیام نیچه در راس کار او بود جایی که نیچه گفت: آنچه مرا نمی کشد قطعاً من را قدرتمند می کند. به عنوان مثال از این الگو ظاهراً در مدیریت والت دیزنی استفاده شده است. وقتی مدیر توسط کارمندان به عنوان فردی قدرتمند ارزیابی می شود ، دستورات وی نیز توسط کارمندان باهوش به عنوان اصلی ترین دستوراتی که باید انجام شود ، درک می شود.

در ورزش می شنوید که یک بازیکن می گوید: "اگر مربی من به شما بگوید که از یک ساختمان چند طبقه خارج شوید ، من قطعاً این کار را خواهم کرد." وقتی از او سوال شد که این موضوع منطقی نیست. او به سادگی گفت: "او مربی من است." من سالها زیر نظر او تربیت شده ام. این بار که مربی می گوید خودت را بینداز ، او قطعاً به همه چیز فکر کرده است. و سرانجام ، منبع چهارم تحریک است (دهقانی، ۱۳۹۲).

۲-۲-۸-۴) انگیزتگی

تحریک باعث افزایش خودکارآمدی می شود. برانگیزتگی باعث می شود که فرد حالت تحریک داشته باشد و بدین ترتیب فرد سعی می کند کار را به بهترین شکل به پایان برساند. تحقیقات زیادی در مورد خودکارآمدی انجام شده است. تحقیقات نشان داده است افرادی که دارای خودکارآمدی بالایی هستند اهداف دقیق تری دارند ، بیشتر کار می کنند ، از انعطاف پذیری بالاتری برای رسیدن به هدف برخوردار هستند ، عملکرد بهتری دارند ، عملکرد تحصیلی خوبی دارند و از سلامت جسمی خوبی برخوردار هستند.

خودکارآمدی از جنبه های سلامتی نیز بررسی شده است. افرادی که احساس کارآیی بالایی دارند احتمال کاهش وزن دارند. آنها به احتمال زیاد سیگار را ترک می کنند. آنها تحمل درد بیشتری دارند ، سریعتر بهبود می یابند.

در سازمان ها ، موسسات گاهاً با نیروهای روبرو می شوند که توانایی بیشتری در استفاده از مزایای وام ، مرخصی ، غیبت بی دلیل ندارند. آیا چنین نیروهای دارای های سازمان هستند یا کسانی هستند که در بحران سوانح تجاری ، شکست سازمان ها را تسریع می کنند؟ (همان منبع).

۲-۲-۹) ابعاد خودکارآمدی

به طور کلی ، باورها در مورد خودکارآمدی از نظر سطح ، قدرت و عمومی متفاوت است:

سطح: سطح باورهای خودکارآمدی متفاوت است. به همین ترتیب ، باورهای خودکارآمدی در یک زمینه ممکن است به اندازه فعالیت ها ساده ، متوسط و دشوار باشد. بنابراین ، انتخاب فعالیت ها باید براساس درجه و قدرت احساس خودکارآمدی افراد باشد. انتخاب اشتباه فعالیت منجر به تضعیف احساس خودکارآمدی می شود. افراد در مقابل فعالیتها و وظایف بسیار ساده و ناکارآمدی در مقابل فعالیتهای بسیار دشوار ، خودکارآمدی کاذب را احساس خواهند کرد.

نیرومندی: بعد دیگر خودکارآمدی ، بعد قدرت است. باورهای ضعیف خودکارآمدی با تجربیات ناموفق به راحتی بی اعتبار می شوند. اما افرادی که اعتماد به نفس بالایی دارند ، در مقابل مشکلات و سختی ها نیز اثربخشی خود را حفظ می کنند. بنابراین هرچه احساس خودکارآمدی قویتر باشد ، از ثبات و دوام بیشتری برخوردار خواهد بود. همچنین ارتباط بیشتری با رفتار دارد.

عمومیت: افراد ممکن است خود را در یک دامنه یا فقط بخشی از آن دامنه کارآمد ببینند. اعتقاد به خودکارآمدی در این بعد تحت تأثیر عواملی از قبیل شباهت فعالیتها و دامنه اعمال آنها در رفتارهای عاطفی ، کیفیت شرایط و ویژگیهای افرادی که این رفتارها به آنها مرتبط است ، است. بندورا (۲۰۰۰)

بر مقاومت در برابر بارهای خودکارآمدی با سایر ساختارهای مرتبط ، به ویژه در زمینه مفهوم سازی و اندازه گیری سازه ها ، تأکید می کند. یکی از ساختارهای مرتبط ، اما متفاوت از خودکارآمدی ، انتظار نتیجه است. بندورا بین انتظارات عملکرد و انتظارات نتیجه تفاوت قائل می شود. انتظارات کارآیی یک شخص اطمینان دارد که می تواند با موفقیت رفتارهایی را که به نتیجه نیاز دارند وارد عمل کند ، در حالی که انتظارات نتیجه این عقیده است که رفتارها به عواقب خاصی منجر می شود یا خیر. (بخشایی، ۱۳۸۶).

۲-۲-۱۰ نقش واسطه‌ای خودکارآمدی

بندورا متعهد به خودکارآمدی است که رفتار را تحت تأثیر قرار می دهد از چند طریق:

فرایندهای شناختی: به گفته بندورا ، بارهای خودکارآمدی می توانند با تأثیرگذاری بر الگوهای تفکر ، عملکرد را کاهش دهند یا افزایش دهند. کسانی که قاطعانه به توانایی خود در حل مشکلات خود اعتقاد دارند ، در طول حوادث استرس زا ذهن تحلیلی خود را حفظ می کنند. اما افرادی که به توانایی های خود در حل مسئله شک دارند ، گیج می شوند. یک احساس قوی از موفقیت به فرد اجازه می دهد تا تمرکز خود را بر روی کار ادامه دهد ، حتی در صورت مواجهه با استرس موقعیتی و بن بست های حل مسئله. در مقابل ، ناباوری خود تصمیم گیرندگان را از فکر کردن درباره وظیفه منحرف می کند. به گونه ای که توجه آنها به نارسایی های کار معطوف باشد. افرادی که دارای خودکارآمدی بالا هستند تمایل دارند انرژی خود را بر روی تجزیه و تحلیل و حل مشکلات متمرکز کنند ، در حالی که افراد با خودکارآمدی ضعیف تحت تأثیر نگرانی های ارزیابی قرار می گیرند. مانند شک و تردید در مهارتها و تواناییهای آنها و پیش بینی شکستهای آنها قبل از استفاده از تلاشهایشان برای حل مسئله. این باورهای منفی باعث افزایش استرس ، کاهش استفاده از استراتژی های شناختی و در نتیجه شکست می شوند (خضری ، ۱۳۸۸).

فرایندهای انگیزشی: انگیزه شناختی مانند انتساب موفقیت و شکست ، تعیین اهداف و برآورد ارزش اهداف انتخاب شده و انتظار نتیجه ای احتمالی ، این رفتار را برای فرد مجسم می کند و وی را برای شروع رفتار یا اجتناب از موقعیت تحریک می کند. در این میان ، اعتقادات به خودکارآمدی نقش مهمی در تنظیم انگیزه افراد دارند (خضری ، ۱۳۸۸).

فرایندهای عاطفی: باورهای خودکارآمدی از سه طریق بر ماهیت و شدت تجربیات عاطفی و خودتنظیمی این حالت‌های عاطفی تأثیر می گذارد: ۱- تعصب در توجه و نحوه ساخت و بازنمایی احساسات ، ۲- کنترل الگوهای تفکر آزار دهنده ، ۳- حمایت از روشهای تغییر محیط زیست (خضری ، ۱۳۸۸).

فرایندهای انتخاب: باورهای خودکارآمدی می توانند با انتخاب فعالیت ها و محیط ها ، زندگی افراد را شکل دهند یا تحت تأثیر قرار دهند. افراد از موقعیتهای و فعالیتهایی فراتر از توانایی آنها اجتناب می کنند با انجام این انتخاب ، افراد انواع شایستگی ها ، علایق و روابط اجتماعی را ایجاد می کنند که زندگی آنها را تحت تأثیر قرار می دهد. (بندورا، ۲۰۰۶).

۲-۲-۱۱) دیگر عوامل تأثیرگذار بر خودکارآمدی

جنسیت و خودکارآمدی: موریس^۱ (۲۰۰۲) گزارش شده است که خودکارآمدی پسران از خودکارآمدی دختران بالاتر است. در زمینه های مربوط به هنرهای زبانی ، دختران و پسران اعتماد به نفس مشابهی را نشان داده اند ، در حالی که حقیقت این است که پیشرفت دختران در این زمینه ها از پسران بیشتر است. با این وجود ، اختلاف عملکرد بین دو جنس در هر منطقه کاهش یافته یا از بین رفته است (حاجی میرزایی، ۱۳۸۹).

1. Mouris

2. Monro & Chandler

نظام آموزشی و خودکارآمدی: سیستم آموزشی (مدرسه و دانشگاه) محل تکامل شایستگیهای شناختی و کسب دانش لازم و مهارتهای حل مسئله برای مقابله موثر با مشکلات و مسائل سازمان یا جامعه بزرگتر است. سیستم آموزشی مکانی است که دانش آموزان و دانشجویان (جوانان آینده و بزرگسالان سازمان و جامعه) مهارت ها و دانش خود را در مورد گیاه آزمایش می کنند و خود را ارزیابی می کنند و خود را با سایر افراد جامعه مقایسه می کنند. (باندورا، ۱۹۹۴).

۲-۲-۱۲) منابع خودکارآمدی

بندورا ۱۹۷۷ (به نقل از مونرو- چاندلر^۱ و همکاران، ۲۰۰۸) چهار منبع عمده برای انتظارات خودکارآمدی در نظر گرفت: دست ها از عملکرد ، تجارب جایگزینی ، اقناع کلامی و حالات فیزیولوژیکی استفاده می کنند. مددکس ۱۹۹۵ (به نقل از مونرو-چاندلر و دیگران ۲۰۰۸) بعداً دو منبع دیگر از حالات عاطفی و تجربیات بصری را اضافه کرد. کاسترو و همکاران (۲۰۱۲) در مطالعه ای که در آن به خودکارآمدی اعتقاد دارید ، حدود ۷۱ مورد کیفیت واریانس زندگی را در شرایط دیگر ارتقا دهید. کالگر (۲۰۱۲) در تحقیقات نشان داد که باورهای خودکارآمدی تأثیرات مثبت و معکوسی بر زندگی های مختلف دارند که از مکانیسم مهمی برای درمان بیماری های روانی استفاده می کنند. وقتی ما به توانایی خود ایمان داشتیم ، انتظار داشتیم شما کار خود را انجام دهید.

۲-۳) تعریف مقابله

از دیدگاه لازاروس و فولکمن (۱۹۸۴) مقابله عبارت است از: تلاش های ذهنی ، عاطفی و رفتاری فرد برای مقابله با استرس به منظور غلبه ، تحمل یا به حداقل رساندن تأثیرات استرس. (دافعی، ۱۳۷۶).

۲-۳-۱) تدابیر مقابله ای

استراتژی های مقابله ، افکار و رفتارهایی هستند که پس از قرار گرفتن در معرض یک رویداد استرس زا اعمال می شوند ، در حالی که اقدامات مقابله ای خصوصیات فردی است که قبل از استرس وجود دارد ، مانند عزت نفس ، احساس تسلط ، سبک های شناختی ، منبع کنترل. خودکارآمدی و توانایی حل مسئله (وفایی بوربور ، ۱۳۷۸). یکی از مهمترین موارد در این زمینه ارزیابی توانایی فرد برای مقابله با مشکل است. این ارزیابی ها ممکن است با واقعیت و توانایی های فرد مطابقت داشته باشد یا نباشد ، اما درک فرد از توانایی ها و توانایی های او تعیین کننده اصلی مقابله با مشکلات است. اگر فردی با وجود تمام مهارت هایی که آموخته است احساس درماندگی کند ، قادر به کنار آمدن نیست. ارزیابی افراد از توانایی خود در برخورد با مشکلات در سه مرحله شکل می گیرد که در شکل گیری رفتارهای مقابله ای بسیار م موثر است: ۱- در این مرحله ، فرد وضعیت پیش بینی کننده استرس و تهدیدها را ارزیابی می کند. به عنوان مثال ، فرد از خود می پرسد که آیا وضعیت تهدیدآمیز است یا خیر؟ ۲- در این مرحله فرد توانایی خود را برای انجام کاری مربوط به وضعیت استرس زا ارزیابی می کند ، در این رابطه فرد از خود می پرسد برای حل مشکل چه می توان کرد؟ ۳- در مرحله سوم ، فرد وضعیت را دوباره ارزیابی می کند ، آیا قضاوت وی در مورد وضعیت یا منابع موجود برای رویارویی درست بوده است یا خیر. او رفتارهای خود را بر این اساس اصلاح و بازسازی می کند (دافعی، ۱۳۷۶).

۲-۳-۲) انواع مقابله

به طور کلی در برخورد با وضعیت های استرس زا دو نوع مقابله از طرف افراد به کار گرفته می شود:

۱- مقابله های کارآمد

۲- مقابله های ناکارآمد

آنچه به عنوان مهارت های مقابله ای مطرح می شود ، روش های مقابله با مشکلات است که آگاهانه توسط فرد طراحی و اجرا می شود و نتیجه آن حل مسئله یا افزایش ظرفیت روانشناختی فرد برای غلبه بر موفقیت موقعیت های بحرانی و جلوگیری از آسیب های ناشی از وجود است. بحرانهای ذهنی کنار آمدن بی اثر نیز تلاشی است که اگرچه برای کنار آمدن با شرایط دشوار مورد استفاده قرار می گیرد ، اما معمولاً منجر به وخیم شدن اوضاع می شود و شرایط را پیچیده می کند ، بنابراین نمی توان آن را به طرز ماهرانه ای تفسیر کرد ، به عنوان مثال شخصی که استرس خود را به مواد مخدر کاهش می دهد. دور می زند. اگرچه نوعی کنار آمدن با استرس و احساسات منفی در کوتاه مدت اتفاق می افتد ، اما باید با تحمل اعتیاد و عواقب ناگوار آن ، هزینه این لذت های کوتاه مدت را بپردازد. (ریو^۱، ۱۹۹۷ ترجمه سید محمدی ۱۳۷۶).

۲-۳-۳) انواع مقابله های کارآمد

مقابله موثر که به ما کمک می کند تا با استرس و شرایط دشوار کنار بیاییم را می توان به دو دسته تقسیم کرد:

۲-۳-۳-۱) مقابله متمرکز بر مسئله

برخوردهای مسئله محور اقدامات مستقیم ذهنی و رفتاری فرد است که برای تغییر و اصلاح شرایط تهدیدآمیز محیطی انجام می شود. به عبارت دیگر ، رویارویی های مسئله محور به تلاش های فرد برای تغییر وضعیت و رسیدگی مستقیم به مسئله مربوط می شود (پاری^۲، ۱۹۹۱ ترجمه مقدسی ۱۳۷۵). هیچ کس بدون تلاش نمی تواند به چیزی برسد. تصمیم گیری در مورد استرس در زمان استرس نیاز به قضاوت شخصی دارد که متأسفانه تحت تأثیر احساسات منفی ناشی از تجربیات منفی گذشته است. به عنوان مثال ، اگر فرد در بحران به ندرت تجربه موفقیت آمیزی در تأثیرگذاری بر

^۱ . Rio

^۲ .pare

جهان برای تغییر اوضاع در گذشته داشته باشد ، قادر به حل این مشکل نیست و افسردگی نیز ناامیدی ایجاد کرده است. آنها به جای اینکه خود را بازیگر زندگی ببینند ، خود را قربانی اعمال ، رفتارها و غرایز دیگران می دانند. بی اعتقادی به کارایی خود مانع اصلی در حل مسئله است ، زیرا در این حالت شخص کوچکترین تلاشی برای حل مسئله نمی کند (همان منبع).

کامپاز^۱ و همکاران (۱۹۸۸) در تحقیقی از چگونگی کنار آمدن نوجوانان با استرس ، آنها دریافتند که افراد در موقعیت هایی که از رویکرد مسئله محور استفاده می کنند ، کنترل بیشتری بر موقعیت ها دارند. آنها خاطرنشان کردند که نوجوانان احتمالاً از رویکرد مسئله محور در مواجهه با رویدادهای استرس زای تحصیلی استفاده می کنند ، زیرا آنها فکر می کنند قابل کنترل ترند و بالعکس در حوادث استرس زای اجتماعی به دلیل اینکه کمتر قابل کنترل هستند. استفاده می شود. در پژوهشی که والینگ و مارتینک^۲ (۱۹۹۵) انجام داده اند آنها دریافتند که افراد ناامید کنترل کمتری بر اوضاع فعالیت های جسمی و دانشگاهی خود دارند. آنها افزودند دانش آموزانی که احساس می کنند شرایط را کنترل می کنند ، می توانند پیامدهای عملکرد خود را نیز کنترل کنند. آنها از مسئله استفاده می کنند (همان منبع). بر اساس مطالعات ، تکنیک های مقابله ای مسئله محور در شرایط قابل کنترل موثرتر هستند. برای شرایط غیرقابل کنترل (مرگ یکی از عزیزان) ، مقابله عمدتاً متمرکز بر احساسات مناسب تر است. (دافعی ۱۳۷۶).

۲-۳-۳-۲) تدابیر مقابله متمرکز بر مسئله

مقابله فعال: روندی است که طی آن فرد به طور فعال سعی در تغییر منبع استرس می کند.

^۱ . compuoz

^۲ . valing and martenk

مقابله مبتنی بر برنامه ریزی: در این نوع مقابله ، فرد با تکیه بر افکار و ایده های خود راه حل های مختلفی را برای کنترل و حل مسئله ارزیابی می کند و سپس بهترین روش را برای حل مسئله انتخاب می کند.

مقابله با مدارا: خود کنترلی و پرهیز از فعالیتهای نارس است که مشکل را پیچیده و روند حل مسئله را مختل می کند.

مقابله با جستجوی حمایت اجتماعی موثر: هنگامی که شخصی خود را قادر به حل مشکلی نمی داند ، به راحتی از کمک افراد دیگر استفاده می کند ، این کمک می تواند متناسب با نیاز و نوع مشکل باشد. (دافعی ۱۳۷۶).

۲-۳-۳-۳) مقابله متمرکز بر هیجان

این رویارویی شامل کلیه فعالیتهای یا افکاری است که فرد برای کنترل و بهبود احساسات ناخوشایند ناشی از موقعیتهای استرس زا از آنها استفاده می کند:

۱- کنار آمدن بر اساس جستجوی حمایت عاطفی: تلاش های فردی برای جلب حمایت اخلاقی ، همدلی ، دلسوزی و جو درک و احساس درک دیگران.

۲- مقابله مبتنی بر تفسیر مثبت: ارزیابی مثبت رویدادها و موقعیت ها ، که مبتنی بر نگرشی خوش بینانه نسبت به وقایع زندگی است ، این مقابله بیشتر برای مدیریت و کنترل احساسات و آشفتگی های ذهنی مورد استفاده قرار می گیرد تا به منبع استرس مرتبط باشد. (لازاروس و فولکمن، ۱۹۸۴).

۳- تقابل دین محور: در این رویارویی ، فرد برای رهایی از گرفتاری های خود دست به اعمال دینی مانند دعا و نیایش ، توکل به خدا و معصومین (علیهم السلام) می زند. یافته های تحقیقات مک کری و کاتسا نشان می دهد که این نوع تقابل برای همه افراد سودمند است

زیرا هم به عنوان منبع حمایت عاطفی و هم ابزاری برای تغییر مثبت عمل می کند ، بنابراین تقابل های بعدی را تسهیل می کند.

۴- تقابل مبتنی بر پذیرش: این یک واکنش مقابله ای مبتنی بر عمل است که در آن فرد واقعیت شرایط استرس زا را می پذیرد ، این در شرایطی که منبع فشار قابل تغییر نیست (مرگ عزیز) مهم و موثر است. (کارور و همکاران، به نقل از علی محمدی، ۱۳۷۱).

۲-۳-۴) مقابله های ناکارآمد و غیرمفید

این شامل مجموعه ای از تکنیک های مقابله است که اگرچه برای تغییر منبع استرس و بهبود احساسات ناشی از شرایط استرس زا استفاده می شود ، اما متأسفانه این وضعیت را بدتر می کند و بنابراین نمی توان به عنوان مهارت های مقابله ای تفسیر کرد ، این مقابله عبارتند از:

۱. مقابله با احساسات دردناک از طریق آرزوها: این تقابل راهی برای خنثی کردن آنچه اتفاق افتاده است. این افکار معمولاً با عبارتی مانند این شروع می شوند: اگر فقط ... یا کاش درست نبود که بعضی اوقات این افکار به شکل آنچه باید اتفاق می افتاد ، اگر فقط ... راهی برای کنار آمدن با فرار موقتی از رنج از حقیقت ، نقطه ضعف آن این است که هیچ مقدار از آرزوها جای واقعیت را نمی گیرد و دیر یا زود واقعیت چهره خود را نشان می دهد. در این حالت ، از زمان و فرصتی که می توانست برای یافتن راه های جدید برای مقابله با واقعیت و مشکلی که اتفاق می افتد استفاده شود ، به هدر می رود.

۲. برای فرار از رنج از داروها استفاده کنید: گاهی افراد برای تسکین دردهای ناشی از استرس و بحران ها بدون تجویز پزشک از داروهایی مانند الکل ، نیکوتین ، تریاک ، هروئین و مسکن های خواب آور و ضد افسردگی استفاده می کنند. استفاده از این داروها و داروهایی که اخیراً به این عوامل افزوده شده و با نامهای مختلفی مانند اکستازی به بازار عرضه شده است ،

خطرات زیادی را به همراه دارد و گرچه روند بازسازی روانشناختی را پیچیده می کند ، اما اغلب منبع جدیدی از درد و رنج برای کاربر محسوب می شود ، مثال. الکل باعث از بین رفتن خویشتن داری یا کنترل خود می شود و فرد در هنگام عصبانیت خشن می شود. سو استفاده از مواد همچنین بر روند ذهنی ما تأثیر منفی می گذارد ، که قبلاً تحت فشارهای شدید و هیجان کافی نبوده و مهارتهایی مانند قضاوت ، برنامه ریزی ، استدلال و تمرکز لازم برای حل مسئله را دو چندان می کند. (پاری، ۱۹۹۱، ترجمه مقدسی، ۱۳۷۵).

۳. تفکر منفی: در این حالت ، فرد به طور غیرواقعی بر جنبه های منفی مسئله تأکید می کند و مشکلات را بیش از آنچه هست و غیرقابل حل ارزیابی می کند. (پی ستین، می یر^۱، ۱۹۸۹، ترجمه علی محمدی ۱۳۷۱).

۴. رفتارهای تکانشی: این به نوعی از کنار آمدن اشاره دارد که در آن فرد بلافاصله بدون فکر کردن ، فکر کردن و ارزیابی صحیح آنچه اتفاق افتاده یا خواهد افتاد ، اقدام می کند و به طور معمول منجر به بدتر شدن اوضاع می شود.

۵. عدم درگیری ذهنی و رفتاری: در این رویارویی ، فرد رفتارهای مختلفی را با رفتارهای مختلف انجام می دهد و بنابراین سعی می کند در مورد مسئله فکر نکند ، مثلاً با شخصی دیگر سرگرم شود ، به رویاهای روزمره پناه ببرد ، با خوابیدن یا تماشای تلویزیون از مشکل فرار کند. و فیلم تماشا کنید (لازاروس و فولکمن، ۱۹۸۴ به نقل از علیمحمدی، ۱۳۷۱).

۶. مقابله به صورت انکار: در این رویارویی فرد طوری رفتار می کند که گویی مشکلی پیش نیامده است ، انکار واقعیت رخ داده و حادثه مسئله را بدتر کرده و از برخورد موثر بعدی جلوگیری می کند. (ماتیوز^۱ و همکاران ۱۹۸۳ به نقل از ابراهیمی ۱۳۷۱).

^۱ . pestain and mear

۲-۳-۵) تعریف راهبردهای مقابله‌ای

مقابله مجموعه فعالیتها و فرآیندهای رفتاری و شناختی برای جلوگیری، مدیریت یا کاهش استرس است. محققان کنار آمدن با تلاش آگاهانه برای پاسخگویی به خواسته های استرس زا را برابر می دانند. در این رویارویی، پاسخهای رفتاری آموخته شده، از طریق محدودیت، اهمیت یک موقعیت خطرناک یا ناخوشایند را کاهش می دهد (تقاضای استرس زا را کاهش می دهد). لازاروس معتقد است که ارزیابی شناختی نقش بسیار مهمی در کنار آمدن دارد. لازاروس و فولکمن مقابله را به عنوان یک فرآیند پویا می دانند که در آن فرد ممکن است تلاش های مختلفی برای انجام این کار انجام دهد و بازخورد درباره موفقیت یک تلاش معمولاً فرد را بر آن می دارد که دوباره امتحان کند. از طرف دیگر، شکست منجر به رویکرد دیگری می شود. فرد به طور مداوم محیط و تلاش خود را برای مقابله با آن ارزیابی می کند و در ارزیابی خود تجدید نظر می کند. (لازاروس و فولکمن، ۱۹۸۴)

۲-۳-۶) انواع راهبردهای مقابله‌ای از دیدگاه لازاروس و فولکمن

از دیدگاه لازاروس و فولکمن (۱۹۸۴)، توانایی فرد در مقابله با عوامل استرس زا را می توان از سه جنبه بررسی کرد. استراتژی های مقابله ای مسئله مدار شامل اقداماتی است که فرد در رابطه با موقعیت های استرس زا، کارهای سازنده و مفید انجام می دهد و شامل استراتژی های مقابله ای فعال، برنامه ریزی، خودداری از فعالیت های رقابتی و پرهیز از اقدامات عجولانه و جستجوی حمایت ابزاری است. استراتژی مقابله با احساسات مثبت شامل تلاش برای تنظیم پاسخهای عاطفی به یک رویداد استرس زا است و شامل یک استراتژی برای جستجوی حمایت عاطفی بر اساس احساسات، تفسیر مجدد مثبت، پذیرش و شوخ طبعی است. استراتژی های مقابله ای عاطفی منفی یا ناکارآمد

¹.matuoz

که شامل هیچ گونه درگیری ذهنی با مشکل ، انکار ، عدم درگیری رفتاری در مسئله ، تمرکز بر احساسات و استفاده از مواد مخدر و الکل است. (لازاروس و فولکمن ، ۱۹۸۴).

۲-۳-۷) سبک‌های مقابله‌ای

به زبان ساده ، هر تلاشی که برای کاهش ، کاهش یا مدیریت مشکلات یا تسلط بر آنها انجام می دهیم ، استراتژی های مقابله ای نامیده می شود. از آنجا که استرس می تواند ناشی از کار ، خانواده ، تحصیلات ، ارتباطات و ... باشد ، استراتژی های مقابله ای در زمینه های مختلف زندگی افراد مورد استفاده قرار می گیرد. مقابله در محل کار به واکنش کارمندان در برابر موقعیت های استرس زای کار اشاره دارد. از آنجا که افراد اغلب از استراتژی های تقریباً یکسان در موقعیت های مختلف استفاده می کنند ، سبک مقابله ای نسبتاً پایداری دارند. سبک های مقابله ای به دو دسته اصلی تقسیم می شوند: مسئله محور و احساسات گرا ، که بسته به زمینه موقعیت استرس زا می تواند موثر یا ناکارآمد باشد. تحقیقات روانشناختی نشان داده است که پاسخهای مسئله مدار با سلامت روان مرتبط هستند. در حالی که سبک هیجان مدار (به استثنای مواردی که شرایط از کنترل خارج است) منجر به مشکلات روانی و پیامدهای منفی می شود. (پاری، ۱۹۹۱).

۲-۳-۸) متغیرهای شخصیتی منبع مقابله

الف) عقاید و باورهای مربوط به کنترل: فلیشمن ، پارک معتقد است که یکی از متغیرها نوع مقابله را پیش بینی می کند. اعتماد شخص به کنترل بر وقایع است. افرادی که معتقدند وقایع زندگی به عوامل بیرونی مربوط می شوند و خارج از کنترل آنها معمولاً از بی فایده بودن تلاش خود برای مقابله با این مسئله آگاه هستند و بنابراین از استراتژی های کمتر مسئله محور برای مقابله با استرس استفاده می کنند ب) عزت نفس: متغیر دیگر تأثیر در انتخاب استراتژی مقابله با عزت نفس است. تحقیقات نشان داده است که افراد با عزت نفس بالا از توانایی خود برای مقابله با حوادث منفی اطمینان دارند و

بنابراین تمایل کمتری به استفاده از استراتژی های هیجان مدار در برخورد با چنین رویدادهایی دارند. آنها بیشتر از استراتژیهای مسئله محور استفاده می کنند. گرایش به نورو: داشتن بیماری های نوزادی گرایش به نورو بسیار با پاسخ های عاطفی مرتبط است. تحقیقات نشان می دهد افرادی که این گرایش زیاد دارند بیشتر مشغله ذهنی خود را نسبت به پریشانی عاطفی ناشی از یک مشکل استرس زا دارند. (دافعی، ۱۳۸۶).

۲-۴) پیشینه تحقیق

۲-۴-۱) تحقیقات داخلی

- زندی و همکاران (۱۳۹۸) در تحقیقی تحت عنوان پیش‌بینی سبک تصمیم‌گیری مدیران تربیت‌بدنی بر اساس سرسختی روان‌شناختی و راهبردهای مقابله‌ای بین سرسختی روان‌شناختی و سبک‌های تصمیم‌گیری و همچنین بین راهبردهای مقابله‌ای و سبک‌های تصمیم‌گیری مدیران رابطه مثبت و معناداری به دست آوردند. اما بین سرسختی روان‌شناختی و راهبردهای مقابله‌ای رابطه معناداری وجود نداشت. همچنین نتایج رگرسیون چندمتغیره نشان داد که می‌توان بر اساس ابعاد متغیر سرسختی روان‌شناختی و راهبردهای مقابله‌ای به صورت معناداری سبک‌های تصمیم‌گیری مدیران را پیش‌بینی کرد.
- موسوی و همکاران (۱۳۹۸) در تحقیقی تحت عنوان رابطه راهبردهای مقابله‌ای، تنظیم شناختی هیجان و ذهن‌آگاهی با کیفیت زندگی در مادران دارای فرزند آهسته‌گام نشان دادند که پیش‌بینی کیفیت زندگی مادران از روی متغیرهای راهبردهای مقابله‌ای (راهبرد مقابله مسئله‌مدار، اجتناب‌مدار و هیجان‌مدار)، تنظیم شناختی هیجان (سرزنش خود، سرزنش دیگران، فاجعه‌آمیز کردن، پذیرش، نشخوار فکری، تمرکز، ارزیابی مجدد مثبت) و ذهن آگاهی (مشاهده، توصیف، عمل توأم با هوشیاری، غیر قضاوتی بودن و غیرواکنشی بودن) معنی‌دار می‌باشد و متغیرهای راهبرد مقابله مسئله‌مدار، راهبرد مقابله هیجان‌مدار، ارزیابی

مجدد مثبت، عمل توأم با هوشیاری و غیر واکنشی بودن به ترتیب پیش‌بینی‌کننده کیفیت زندگی مادران می‌باشند.

- جباری فر و همکاران (۱۳۹۷) در تحقیقی تحت عنوان تأثیر استرس شغلی روی کارمندان دانشگاه و نوع راهبردهای مقابله‌ای مورد استفاده هنگام مواجهه با استرس نشان دادند که بین میزان حقوق - ساعت کاری، سابقه خدمت، سن، حمایت همکار، حمایت مسئولین، کارمندان و هیئت علمی و میزان استفاده آن‌ها از راهبردهای مقابله‌ای تفاوت معناداری وجود دارد.
- اسلامی و همکاران (۱۳۹۶) در پژوهشی با عنوان رابطه بین خوش‌بینی و خودکارآمدی با انگیزه پیشرفت ورزشی در دانشجویان رشته تربیت‌بدنی به این مهم دست یافتند که بین خودکارآمدی با انگیزه پیشرفت ورزشی و موفقیت، گروه‌گرایی، آمادگی، تخلیه انرژی، عوامل موقعیتی، بهبود مهارت دوست‌یابی، تفریح و سرگرمی در دانشجویان رشته تربیت‌بدنی دانشگاه آزاد کرج ارتباط مستقیم و معنادار وجود دارد.
- رحیمی نسب و همکاران (۱۳۹۵) در مطالعه‌ای تحت عنوان "بررسی رابطه بین شدت استرس درک شده و خودکارآمدی تحصیلی دانش‌آموزان با استراتژی‌های مقابله‌ای" نشان داد که بین استرس درک شده و استراتژی‌های مقابله‌ای مسئله‌گرا همبستگی منفی وجود دارد. همبستگی مثبت بین استرس درک شده و استراتژی مقابله‌ای با احساسات گرا. همبستگی مثبت بین خودکارآمدی و استراتژی مقابله‌ای مسئله‌گرا. و بین خودکارآمدی و شدت استرس درک شده همبستگی منفی وجود دارد.
- محمود و همکاران (۱۳۹۵) مطالعه مقایسه راهبردهای مقابله‌ای و تنظیم هیجان در دانش‌آموزان دارای علائم اختلالات عاطفی مرتبط با اضطراب با گروه نرمال نشان داد که بین راهبردهای مقابله‌ای و تنظیم هیجان در دانش‌آموزان دارای علائم اختلال. از نظر آماری بین حالت‌های عاطفی مربوط به اضطراب و گروه طبیعی تفاوت معناداری وجود دارد. همچنین از

نظر اجزای متغیرهای مذکور به عنوان یک متغیر ترکیبی از نظر آماری تفاوت معناداری بدست آمد. اگرچه استراتژی مقابله ای مسئله مدار و تنظیم هیجان از نوع ارزیابی مجدد ، تفاوت معنی داری بین گروهها نشان نمی دهد ، اما از نظر استراتژی مقابله با احساسات ، استراتژی مقابله با اجتناب و تنظیم هیجان از نظر سرکوب ، تفاوت بین دو گروه معنی دار بود.

- سعادت و همکاران (۱۳۹۴) در تحقیقی تحت عنوان رابطه خودکارآمدی تحصیلی با استرس ادراک شده، راهبردهای مقابله ای و حمایت های اجتماعی ادراک شده در دانشجویان دانشگاه گیلان نشان دادند که متغیرهای استرس ادراک شده، حمایت های اجتماعی ادراک شده و مقابله مسئله محور در پیش بینی خودکارآمدی تحصیلی در دانشجویان دانشگاه گیلان حمایت می کند.

- حسینی و همکاران (۱۳۹۴) در تحقیقی تحت عنوان مقابله با استراتژی ها و هوش معنوی با کیفیت زندگی در دانشجویان دانشگاه علوم تحقیقات کرمانشاه نشان داد که بین کیفیت زندگی و خودکارآمدی و هوش معنوی رابطه معناداری وجود دارد. رابطه بین کیفیت زندگی و خودکارآمدی رابطه ای منفی است. همچنین نتایج نشان می دهد که رابطه بین خودکارآمدی هوش معنوی معنادار و منفی است. خودکارآمدی به غیر از مقیاس مقابله با اجتناب با استراتژیهای مقابله رابطه منفی معناداری ندارد اما با مقیاس مقابله اجتنابی رابطه معناداری ندارد.

- غیاثی (۱۳۹۴) در پژوهشی با عنوان رابطه عزت نفس و سبک های حل مسئله با باورهای خودکارآمدی دانشجویان کشاورزی و منابع طبیعی دانشگاه زابل به این نتیجه دست یافتند که عزت نفس و سه سبک حل مسئله خلاقیت، اعتماد و گرایش با باور به خودکارآمدی

رابطه معنی‌دار مستقیم و دو سبک درماندگی و مهار گری رابطه معنی‌دار معکوس دارند.

- کاظمی و همکاران (۱۳۹۴) در پژوهشی با عنوان رابطه بین منبع کنترل و خودکارآمدی با سبک‌های مقابله با استرس والیبالیست‌ها به این نتیجه رسیدند که بین خودکارآمدی با سبک مقابله‌ای مسئله‌مدار و هیجان‌مدار رابطه معنی‌داری وجود دارد. اما بین خودکارآمدی و سبک مقابله‌ای اجتنابی رابطه‌ای به دست نیامد. علاوه بر این، نتایج تحلیل رگرسیونی نشان داد که بهترین متغیرهای که می‌تواند سبک‌های مقابله با استرس پیش‌بینی کند، منبع کنترل و خودکارآمدی است.

- پرتو و بشارت در تحقیقی دریافتند که متغیرهای استراتژی‌های مقابله‌ای موثر و توانایی حل مسئله با خودکارآمدی رابطه مثبت و معناداری دارند و استراتژی‌های مقابله با خودکارآمدی و مسئله‌مدار می‌توانند قدرت روانی سلامت نوجوانان را به خوبی پیش‌بینی کنند. شباشند. سرانجام، راهکارهای مقابله‌ای موثر و ناکارآمد بین متغیرهای خودکارآمدی، توانایی حل مسئله و سطح سلامت روان به عنوان یک متغیر واسطه‌ای قادر به ایجاد نقش هستند.

- حسینی و همکاران (۱۳۹۳) در تحقیقی تحت عنوان پرسشنامه روانشناختی نسخه فارسی پرسشنامه استراتژی‌های مقابله‌ای ورزشکاران در ورزش‌های رقابتی، تفاوت معنی‌داری در استفاده از استراتژی‌های مقابله‌ای کنترل فکر، تصویرسازی ذهنی، تجزیه و تحلیل منطقی و تسلیم بین گروه‌های ماهر و نیمه‌ماهر و تخلیه هیجانات. ناخوشایندی بین گروه‌های نخبه و نیمه‌ماهر وجود دارد. نتایج نشان می‌دهد که نسخه فارسی اصلاح شده پرسشنامه استراتژی‌های مقابله با ورزشکاران در ورزش‌های رقابتی دارای ویژگی‌های روان‌سنجی مطلوبی است.

- حسینی و همکاران (۱۳۹۳) در تحقیقی تحت عنوان رابطه بین خودکارآمدی و خودکفایی با راهبردهای مقابله ای در دانش آموزان ، مشخص شد که استراتژی های مقابله ای مبتنی بر مسئله با استراتژی های مقابله با خودکارآمدی و استراتژی های مقابله با احساسات محور و خود اثر. رابطه منفی و معناداری وجود دارد.
- بهادری خسروشاهی و خانجانی (۱۳۹۲) در تحقیقی تحت عنوان رابطه بین راهبردهای مقابله ای و خودکارآمدی با گرایش به سوء مصرف مواد در دانش آموزان ، آنها نتیجه گرفتند که استراتژی های مقابله ای مسئله مدار ، استراتژی های مقابله عاطفی و خودکارآمدی می توانند تمایل به مصرف مواد مخدر را پیش بینی کنند. صیادی و همکاران (۱۳۹۲) در تحقیقی تحت عنوان رابطه بین راهکارهای مقابله ای موثر و سلامت روان در دانشجویان نشان داد که بین راهبردهای مقابله ای و سلامت روان رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. بین تقابل های هیجان محور و راهکارهای بهداشت روان رابطه منفی و آماری معناداری وجود دارد.
- شریفی و کاوه (۱۳۹۱) در تحقیقی تحت عنوان استراتژی های مقابله با سطح سلامت روان ، آنها دریافتند که آموزش راهکارهای مقابله ای موثر ، سطح سلامت روانی افراد را بهبود می بخشد. نتایج دیگر نشان داد که آموزش چنین مهارتهایی افسردگی و اضطراب را در افراد کاهش می دهد و در نهایت عملکرد اجتماعی آنها را بهبود می بخشد.
- شیخ الاسلامی و احمدی (۱۳۹۰) در مطالعه ای تحت عنوان پیش بینی استراتژی های مقابله تحصیلی براساس باورهای خودکارآمدی و جهت گیری هدف ، دانشجویان دانشگاه شیراز به این نتیجه رسیدند که خودکارآمدی تحصیلی دانشجویان استراتژی های مقابله ای مثبت را پیش بینی می کند و رفتارهای غیر مقابله ای را منفی پیش بینی می کند. می کند. همچنین ، جهت گیری هدف سلطه ، استراتژی های مقابله ای مثبت را مثبت پیش بینی می

کند و استراتژی های مقابله ای ناسازگار از جمله مقابله فرافکنی و منفی را منفی پیش بینی می کند.

- کشاورزی و همکاران (۱۳۸۹) در مطالعه ای تحت عنوان "نقش راهبردهای مقابله ای در پیش بینی اضطراب شناختی-جسمی و اعتماد به نفس"، ورزشکاران فردی و تیمی نشان دادند که بین راهبردهای مقابله ای استراتژیک مبتنی بر عمل و احساسات با اضطراب شناختی-جسمی و بین راهبردهای مقابله ای مبتنی بر عمل و رابطه بین اعتماد به نفس ورزشی، وجود دارد.
- مسعود نیا (۱۳۸۶) جهت بررسی خودکارآمدی ادراک شده و راهبردهای مقابله ای در موقعیت-های استرس زا نشان داد که تفاوت معنی داری بین پاسخگویان با سطوح مختلف کارآمدی ادراک شده با توجه به راهبردهای مقابله ای وجود دارد.

۲-۴-۲) تحقیقات خارجی

- کریسپنز^۱ (۲۰۱۹) در تحقیقی تحت عنوان اضطراب امتحان و راهبردهای مقابله نشان داد که اضطراب امتحان با راهبرد مقابله جهت رسیدگی به آن رابطه معنی داری دارد.
- سراسیون^۲ (۲۰۱۳) در تحقیقی تحت عنوان بررسی ارتباط بین راهبردهای مقابله ای با ابعاد کیفیت زندگی نشان داد که بین راهبردهای مقابله ای مسئله محور، جنسیت و انتقادپذیری با ابعاد کیفیت زندگی ارتباط معنادار مثبت وجود دارد.
- گوپینار (۲۰۱۵) در پژوهشی با عنوان منابع استرس و روش های مقابله ای بسکتبالیست های با ویلچر به این نتیجه دست یافتند که داوران با خودکارآمدی بالا می توانند با به کارگیری مهارت های مقابله از استراتژی های لازم برای مهار و کاهش شرایط و موقعیت های استرس زا

1 . keripsenz

2 . saraseyon

برخوردار باشند تا در هنگام داوری، در فضای پر استرس قرار نگرفته و بتوانند بر روند مسابقه تمرکز کنند و بهترین عملکرد خود را اجرا نمایند و قضاوت مناسبی از خود نشان دهند.

- کارن، روتلر، اسمیت (۲۰۱۴) آنها همچنین معتقدند که انگیزه پیشرفت مربوط به نیاز به تسلط بر کارهای دشوار، عملکرد بهتر از دیگران و پیروی از استانداردهای عالی تعالی است. بنابراین، داشتن انگیزه بالا برای پیشرفت باعث می شود که فرد از حداکثر توان خود برای رسیدن به هدف استفاده کند و متعاقباً به سطح بالایی از خودکارآمدی دست یابد. بدیهی است که همان تعامل پویا بین زیر مجموعه خودکارآمدی و انگیزه پیشرفت وجود دارد.
- مورین و همکاران (۲۰۱۳) در پژوهشی دریافتند که راهبردهای مقابله‌ای مسئله محور، مشورتی و دریافت حمایت‌های اجتماعی با خودکارآمدی ارتباط مثبت و معنادار وجود دارد.
- گراوین و گرانت (۲۰۱۳) در پژوهش خود به این مهم دست یافتند که روش‌های مقابله‌ای صحیح بر روی بهداشت روانی فرد به خصوص استرس تأثیر گذاشته و سبب کاهش استرس می‌شود.

- ورسووا و مالا (۲۰۱۲) در پژوهشی با عنوان استرس، راهبردهای مقابله‌ای و خودکارآمدی معلمان نیز دریافتند که خودکارآمدی و راهبردهای مقابله‌ای دارای ارتباط مثبت و معنادار بوده و راهبردهای هیجان‌محور و خودکارآمدی ارتباط منفی و معنادار وجود دارد.

- کنزیرسکی و همکاران (۲۰۱۲) آنها همچنین دریافتند که وقتی شخصی از شکست و برنامه ریزی برای رسیدن به هدف نمی ترسد، توانایی خود را در تنظیم برنامه ها (ارزیابی خود) در نظر می گیرد، امیدوار است که موفقیت خود را مطابق آنچه قبلاً تعیین شده است، مقدمات (اعتماد به نفس) و سرانجام با کنترل مرحله به مرحله رفتار خود، خود را در رسیدن به هدف راهنمایی می کند. او همیشه انگیزه بالایی برای پیشرفت دارد. زیرا این عوامل ارتباط مستقیمی با موفقیت دارند و تجارب موفق باعث ایجاد انگیزه در پیشرفت می شوند.

- گنسر^۱ (۲۰۱۲) در یک نظرسنجی از مربیان نخبه فوتبال ورزشی ترکیه نتیجه گیری شد که بالاترین نگرش مربیان نسبت به خودکارآمدی آنها ابتدا مربوط به رشد صفات و سپس به استراتژی های رقابت بود.
- جین^۲ (۲۰۱۲) مطالعه رابطه بین منابع معنوی ، خودکارآمدی ، نگرش به زندگی ، شناخت و خصوصیات شخصی زنان بی خانمان آمریکایی آفریقایی تبار نشان داد که بین خودکارآمدی و روحیه زنان رابطه معناداری وجود دارد.
- کاسترو^۳ و همکاران (۲۰۱۲) یک مطالعه نشان داد که اعتقاد به خودکارآمدی می تواند حدود ۷۱ درصد از واریانس شاخص کیفیت زندگی فرد را پیش بینی کند.
- کرایچ و همکاران (۲۰۰۸) نیز دریافتند که متغیرهای خودکارآمدی و راهبردهای مقابله‌ای ارتباط مثبت و معناداری دارند. همچنین از دیگر یافته‌های این پژوهش این بود که متغیرهای راهبردهای مقابله‌ای و خودکارآمدی به طور معناداری با رشد شخصی در بیماران ایدز مرتبط می‌باشد.
- مارتنز^۴ و همکاران (۲۰۰۵) نشان داده شده است که وقتی علائم اضطراب جسمی در طول مسابقات به صورت ناچیز و بی تأثیر تفسیر می شدند ، ورزشکاران از راهکارهای مقابله با حل مسئله مانند کار زیاد و مهارت‌های رقابتی استفاده می کردند. اما هنگامی که ورزشکاران اضطراب جسمی بالا را به عنوان ناتوان کننده تفسیر می کنند ، از استراتژی های مقابله ای متمرکز بر احساسات مانند طغیان های احساسی و پرهیز از رفتار استفاده می کنند. بنابراین ،

¹ .Gencer

2.Gin

3.Castro

4.martenz

یکی از جنبه های ارتقا موفقیت و عملکرد ورزشی ورزشکاران ، شناسایی و آموزش روشهای موثر برای مقابله با عوامل استرس زا در مسابقات ورزشی است.

- بلوندین و گادریو (۲۰۰۴) در مطالعه ای که روی گلف بازان انجام دادند نشان دادند که گلف بازانی که از تکنیک های مقابله ای مداری یا مسئله مدار استفاده می کردند ، بهترین عملکرد را داشتند و گلف هایی که از تکنیک های مقابله ای احساسی یا اجتناب استفاده می کردند ، ضعیف ترین عملکرد را داشتند.

۲-۵) جمع‌بندی

در این فصل ، هدف اصلی از بررسی مبانی نظری و پیشینه تحقیق ، توضیح طیف وسیع تری از مفاهیم اساسی در مورد رابطه بین خودکارآمدی و راهبردهای مقابله ای است. ادبیات تحقیق نتیجه یک سری مطالعات است که به طور جداگانه بر روی هر یک از عناصر تحقیق مورد مطالعه و بررسی قرار می گیرد. این فصل رابطه بین خودکارآمدی و راهبردهای مقابله ای و دیدگاه های هر یک را جداگانه بررسی می کند. در پایان تحقیقات و مطالعات انجام شده در داخل و خارج از کشور بررسی شد.

با توجه به اینکه روش‌های مقابله‌ای صحیح بر بهداشت روانی فرد به خصوص استرس تأثیر گذاشته و سبب کاهش استرس می‌شود. در پژوهشی که یادآوری (۱۳۸۴) انجام داد، نشان داد که آموزش مهارت‌های مقابله‌ای بر ابراز وجود، عزت‌نفس و مسئولیت‌پذیری تأثیر مثبت دارد. همچنین باعث افزایش خودکارآمدی نیز می‌شود. زیرا باعث دوری از استرس و کنار آمدن با بحران‌های زندگی، ارتباط بهتر و موفقیت در انجام وظیفه می‌شود. محققینی همانند حسینی و همکاران (۱۳۹۴) و صیادی (۱۳۹۲) که به طور جداگانه در مورد مولفه های تحقیق بحث کرد ، نتایج مثبت و قابل توجهی بدست آورد و همچنین (۲۰۰۴) به نتایج قابل توجهی رسید. با توجه به اینکه مطالعات اندکی رابطه بین خودکارآمدی و راهکارهای مقابله ای را مستقیماً بررسی کرده اند ، در این تحقیق سعی شده است این رابطه مستقیماً برقرار شود و رابطه بین آنها بررسی شود.

فصل سوم

روش‌شناسی

۳-۱) مقدمه

در این فصل ابتدا به روش پژوهش اشاره نموده و سپس به جامعه آماری و شیوه‌ی انتخاب نمونه‌های پژوهش پرداخته می‌شود. همچنین ابزار جمع‌آوری داده‌ها، روایی و پایایی پرسشنامه‌ها، روش جمع‌آوری داده‌ها و انتخاب نوع روش آماری مناسب شرح داده می‌شود.

۳-۲) روش تحقیق

تحقیق حاضر با توجه به هدف اصلی که بررسی ارتباط بین خودکارآمدی با راهکارهای مقابله‌ای داوران فوتبال استان سمنان می‌باشد، از نوع تحقیقات کاربردی است و از لحاظ گردآوری اطلاعات همبستگی می‌باشد. این پژوهش به شکل میدانی انجام شده است.

۳-۳) جامعه و نمونه آماری

جامعه آماری این پژوهش را کلیه داوران فوتبال استان سمنان ($N=63$) تشکیل دادند و تعداد نمونه به صورت تمام شمار در نظر گرفته شد.

۳-۴) ابزار تحقیق

در این پژوهش برای جمع‌آوری اطلاعات در مورد پیشینه تحقیق از مطالعات کتابخانه‌ای و مقالات استفاده شد و برای گردآوری داده‌ها از دو پرسشنامه خودکارآمدی (شوارتز و جروسلم، ۱۹۸۱) و راهبردهای مقابله‌ای (اسمیت و همکاران، ۱۹۹۱) استفاده شد. پرسشنامه خودکارآمدی شامل ۱۰ سؤال و پرسشنامه راهبردهای مقابله‌ای شامل ۲۷ سؤال بود.

۳-۴-۱) پرسشنامه خودکارآمدی

این پرسشنامه شامل ۱۰ سؤال می‌باشد. گزینه‌های پاسخ هر سؤال در مقیاس ۴ ارزشی تنظیم شده است. پایایی آن از طریق آزمون آلفای کرونباخ و روایی آن توسط اساتید تربیت بدنی تأیید شد.

۳-۴-۲) پرسشنامه راهبردهای مقابله‌ای

این پرسشنامه شامل ۲۷ سؤال است که شامل ۷ خرده مقیاس کنار آمدن با سختی‌ها، انتقادپذیری، تمرکز، اعتماد به نفس و انگیزش، هدف‌گزینی و اعتماد به نفس، داوری تحت فشار و رهایی از نگرانی می‌باشد. گزینه‌های پاسخ هر سؤال در مقیاس ۵ ارزشی بسیار کم، کم، متوسط، زیاد و بسیار زیاد تنظیم شده است. پایایی آن از طریق آزمون آلفای کرونباخ و روایی آن توسط اساتید تربیت‌بدنی تأیید شد.

۳-۵) روایی و پایایی پرسشنامه‌ها

برای به دست آوردن روایی پرسشنامه‌ها از روایی صوری و محتوایی استفاده شد. به این صورت که روایی آن‌ها توسط ۸ تن از اساتید مدیریت ورزشی و داوران فوتبال مورد تأیید قرار گرفت. سپس به منظور تعیین پایایی در بعد انسجام درونی با تکمیل ۲۰ پرسشنامه توسط داوران فوتبال استان سمنان، ضریب پایایی برای پرسشنامه خودکارآمدی و راهبردهای مقابله‌ای با استفاده از شاخص آلفای کرونباخ و از طریق نرم‌افزار اس. پی. اس. (SPSS ۲۱) نسخه ۲۱ محاسبه گردید. در جدول ۳-۲ ویژگی پرسشنامه‌های تحقیق آورده شده است.

جدول (۳-۱). ویژگی‌های پرسشنامه

پرسشنامه	تعداد نمونه	تعداد سؤالات	آلفای کرونباخ
خودکارآمدی	۲۰	۱۰	۰/۷۸
راهبردهای مقابله‌ای	۲۰	۲۷	۰/۷۷

۳-۶) روش جمع‌آوری داده‌ها

این پژوهش با همکاری دبیر کمیته داوران استان سمنان انجام پذیرفت. توزیع پرسشنامه‌ها به وضعیت بیماری شیوع کرونا در یک سال اخیر به صورت آنلاین توزیع و جمع‌آوری گردید. در نهایت تعداد ۴۸ پرسشنامه برگشت داده شده مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

۳-۷) روش‌های آماری تحقیق

۳-۷-۱) آمار توصیفی

به منظور سازمان دادن، خلاصه کردن، طبقه‌بندی نمرات خام و توصیف اندازه‌های نمونه از آمار توصیفی (فراوانی، میانگین، درصدها، انحراف استاندارد ها) استفاده شد.

۳-۷-۲) آمار استنباطی

با توجه به نتیجه آزمون K-S داده‌ها در وضعیت نرمال قرار دارند، بنابراین در ادامه تحلیل‌ها از روش‌های آماری پارامتریک استفاده گردید؛ یعنی برای تعیین همبستگی بین متغیرها از ضریب همبستگی پیرسون استفاده گردید. در این راستا از نرم‌افزار SPSS 21 کمک گرفته شد.

فصل چهارم

تجزیه و تحلیل داده‌ها

۴-۱) مقدمه

در این فصل ابتدا به توصیف ویژگی‌های جمعیت شناختی (سن، درجه داوری، سطح تحصیلات، وضعیت تأهل، سابقه داوری و شغل اصلی) پرداخته و به صورت جداول توزیع فراوانی و درصد ترسیم گردیدند. سپس از جداول آمار توصیفی به منظور توصیف خودکارآمدی و راهبردهای مقابله‌ای استفاده شد. در راستای تحلیل داده‌ها و پاسخ به سؤال‌های پژوهش از آزمون همبستگی پیرسون بهره گرفته شد.

۴-۲) توصیف ویژگی‌های جمعیت‌شناسی آزمودنی‌ها

۴-۲-۱) سن

در جدول ۴-۱ اطلاعات مربوط به سن آزمودنی‌ها گزارش شده است.

جدول (۴-۱). نتایج مربوط به سن آزمودنی‌ها

نام متغیر	وضعیت	فراوانی	درصد فراوانی
سن	۲۵ سال و کمتر	۱۳	۰/۲۷
	۲۶-۳۰ سال	۶	۱۲/۵
	۳۱-۳۵ سال	۱۴	۲۹/۲
	۳۶-۴۰ سال	۹	۱۸/۷
	بالاتر از ۴۱	۶	۱۲/۵
	مجموع	۴۷	۱۰۰

همان‌گونه که در جدول (۴-۱) مشاهده می‌شود، ۲۷/۰ درصد از نمونه‌های تحقیق در دامنه‌ی کمتر از ۲۵ سال، ۱۲/۵ درصد ۲۶ تا ۳۰ سال، ۲۹/۲ درصد ۳۱ تا ۳۵ سال، ۱۸/۷ درصد ۴۰ تا ۴۶ سال و

۱۲/۵ درصد بالاتر از ۴۱ قرار دارند؛ یعنی اکثر نمونه‌های تحقیق در دامنه سنی ۳۱ تا ۳۵ سال قرار دارند و کمترین فراوانی نمونه‌های تحقیق در دامنه سنی ۲۶-۳۰ و همچنین بیشتر از ۴۱ سال می-باشند.

۴-۲-۲) سابقه داوری

در جدول ۲-۴ اطلاعات مربوط به سابقه داوری آزمودنی‌ها گزارش شده است.

جدول (۲-۴). نتایج مربوط به سابقه داوری آزمودنی‌ها

نام متغیر	وضعیت	فراوانی	درصد فراوانی
سابقه داوری	۵ سال و کمتر	۱۵	۳۱/۲
	۶-۱۰ سال	۱۱	۲۲/۹
	۱۱-۱۵ سال	۱۳	۲۷/۱
	۱۶-۲۰ سال	۷	۱۴/۶
	۲۱ سال و بالاتر	۲	۴/۲
	مجموع	۴۷	۱۰۰

مطابق جدول (۲-۴) ، ۳۱/۲ درصد از نمونه‌های تحقیق دارای سابقه داوری ۵ سال و کمتر، ۲۲/۹ درصد ۶ تا ۱۰ سال، ۲۷/۱ درصد ۱۱-۱۵ سال، ۱۴/۶ درصد ۱۶-۲۰ سال و ۴/۲ درصد ۲۱ سال و بیشتر دارند؛ یعنی اکثر نمونه‌های تحقیق سابقه ۵ سال و کمتر دارند.

۴-۲-۳) رشته مورد داوری

در جدول ۳-۴ اطلاعات مربوط به رشته مورد داوری آزمودنی‌ها گزارش شده است.

جدول (۳-۴). نتایج مربوط به رشته داوری آزمودنی‌ها

نام متغیر	وضعیت	فراوانی	درصد فراوانی
رشته داوری	فوتبال	۳۵	۷۲/۹
	فوتسال	۱۳	۲۷/۱
	مجموع	۴۷	۱۰۰

همان‌گونه که در جدول (۳-۴) مشاهده می‌شود، اکثر نمونه‌های تحقیق داور فوتبال با فراوانی ۳۵ و ۱۳ نفر آن‌ها داور فوتسال می‌باشند.

۴-۲-۴) درجه داوری

در جدول ۴-۴ اطلاعات مربوط به درجه داوری آزمودنی‌ها گزارش شده است.

جدول (۴-۴). نتایج مربوط به درجه داوری آزمودنی‌ها

نام متغیر	وضعیت	فراوانی	درصد فراوانی
درجه داوری	ملی	۱۴	۲۹/۲
	درجه ۱	۱۰	۲۰/۸
	درجه ۲	۱۴	۲۹/۲
	درجه ۳	۱۰	۲۰/۸
	مجموع	۴۷	۱۰۰

طبق جدول (۴-۴) اکثر نمونه‌های تحقیق دارای داوری ملی و داوری درجه دو با درصد فراوانی ۲۹/۲ می‌باشند.

۴-۲-۵) سطح داوری

در جدول ۴-۵ اطلاعات مربوط به سطح داوری آزمودنی‌ها گزارش شده است.

جدول (۴-۵). نتایج مربوط به سطح داوری آزمودنی‌ها

نام متغیر	وضعیت	فراوانی	درصد فراوانی
سطح داوری	لیگ برتر	۳	۶/۲
	دسته اول	۶	۱۲/۵
	دسته دوم	۷	۱۴/۶
	دسته سوم	۹	۱۸/۸
	استانی	۱۵	۳۱/۲
	شهرستان	۸	۱۶/۷
	مجموع	۴۷	۱۰۰

همان‌طور که جدول (۴-۵) نشان می‌دهد ۶/۲ درصد نمونه‌های تحقیق داور لیگ برتر، ۱۲/۵ درصد داور دسته اول، ۱۴/۶ درصد داور دسته دو، ۱۸/۸ درصد داوری دسته سه، ۳۱/۲ درصد داور استانی و ۱۶/۷ درصد داور شهرستان می‌باشند، بنابراین سطح داوری استانی دارای بیشترین درصد فراوانی می‌باشد.

۴-۲-۶) وضعیت تأهل

در جدول ۴-۶ اطلاعات مربوط به وضعیت تأهل آزمودنی‌ها گزارش شده است.

جدول (۴-۶). نتایج مربوط به وضعیت تأهل آزمودنی‌ها

نام متغیر	وضعیت	فراوانی	درصد فراوانی
وضعیت تأهل	مجرد	۲۱	۴۳/۸
	متاهل	۲۷	۵۶/۲
	مجموع	۴۷	۱۰۰

بر اساس جدول (۴-۶) اکثر نمونه‌های تحقیق ۵۶/۲ درصد متأهل و ۴۳/۸ درصد مجرد می‌باشند.

۴-۲-۷) سطح تحصیلات

در جدول ۴-۷ اطلاعات مربوط به سطح تحصیلات آزمودنی‌ها گزارش شده است.

جدول (۴-۷). نتایج مربوط به سطح تحصیلات آزمودنی‌ها

نام متغیر	وضعیت	فراوانی	درصد فراوانی
سطح تحصیلات	زیر دیپلم	۱	۱/۲
	دیپلم	۱۰	۲۰/۸
	فوق دیپلم	۲	۴/۲
	لیسانس	۱۹	۳۹/۶
	فوق لیسانس و بالاتر	۱۶	۳۳/۳
	مجموع	۴۷	۱۰۰

سطح تحصیلات اکثر نمونه‌های تحقیق لیسانس (۳۹/۶٪) و کمترین فراوانی نمونه‌های تحقیق دارای مدرک زیردیپلم (۲/۱٪) می‌باشند

۴-۲-۸) شغل اصلی

در جدول ۴-۸ اطلاعات مربوط به شغل اصلی آزمودنی‌ها گزارش شده است.

جدول (۴-۸). نتایج مربوط به شغل آزمودنی‌ها

نام متغیر	وضعیت	فراوانی	درصد فراوانی
شغل اصلی	کارمند	۱۴	۲۹/۲
	آزاد	۱۶	۳۳/۳
	دانشجو	۱۱	۲۲/۹
	سایر	۷	۱۴/۶

بیشتر نمونه‌های تحقیق ۳۳/۳ دارای شغل آزاد و کمترین نمونه تحقیق ۱۴/۶ درصد دارای سایر مشاغل می‌باشند.

۳-۴) آمار توصیفی متغیرهای تحقیق

همان‌گونه که در جدول (۹-۴) مشاهده می‌شود، میانگین تمامی متغیرهای پژوهش از سطح متوسط بالاتر می‌باشد. همچنین بعد تمرکز دارای بیشترین میانگین امتیاز ($4/09 \pm 0/55$) و متغیر رهایی از نگرانی ($3/03 \pm 0/93$) دارای کمترین میانگین امتیاز است. در جدول ۹-۴ اطلاعات مربوط به متغیرهای تحقیق گزارش شده است.

جدول (۹-۴). آمار توصیفی متغیرهای تحقیق

متغیر	کمترین	بیشترین	میانگین	انحراف معیار
خودکارآمدی	۲/۳۰	۴/۰۰	۳/۱۵	۰/۴۲
کنار آمدن با سختی	۲/۰۰	۵/۰۰	۳/۷۰	۰/۵۷
انتقادپذیری	۲/۶۷	۴/۶۷	۳/۶۴	۰/۴۵
تمرکز	۳/۰۰	۵/۰۰	۴/۰۹	۰/۵۵
اعتمادبه‌نفس و انگیزش	۲/۰۰	۵/۰۰	۴/۰۳	۰/۷۱
هدف‌گزینی و آمادگی ذهنی	۲/۷۵	۵/۰۰	۴/۰۱	۰/۶۳
خوب دآوری کردن تحت فشار	۲/۲۵	۵/۰۰	۳/۹۱	۰/۷۱
رهايي از نگرانی	۱/۲۵	۵/۰۰	۳/۰۳	۰/۹۳

راهبردهای مقابله-ای

۴-۴) آمار استنباطی

۴-۴-۱) بررسی چگونگی توزیع داده‌ها

برای تعیین طبیعی بودن توزیع داده‌ها از آزمون کولموگروف-اسمیرنف استفاده گردید. در جدول ۴-۱۰ اطلاعات مربوط به آزمون $k-s$ آورده شده است.

جدول (۴-۱۰). نتایج آزمون کولموگروف-اسمیرنف شاخص‌های اندازه‌گیری شده

متغیر	آماره	Z	سطح معناداری
خودکارآمدی		۰/۶۱	۰/۸۴
کنار آمدن با سختی		۱/۱۰	۰/۱۷
انتقادپذیری		۱/۱۳	۰/۱۵
تمرکز		۰/۸۹	۰/۳۹
اعتمادبه‌نفس و انگیزش		۱/۰۲	۰/۳۰
هدف‌گزینی و آمادگی ذهنی		۱/۰۸	۰/۱۸
خوب داوری کردن تحت‌فشار		۱/۰۶	۰/۲۰
رهایی از نگرانی		۰/۸۱	۰/۵۱
راهبردهای مقابله‌ای		۰/۸۶	۰/۴۴

با توجه به نتایج به دست آمده در جدول (۴-۱۰) نتیجه آزمون برای هر متغیر بیانگر طبیعی بودن توزیع داده‌هاست و اختلاف معناداری مشاهده نشد. در نتیجه پراکندگی داده‌ها دارای توزیع نرمال بوده و می‌توان جهت سنجش فرضیات از آمار پارامتریک بهره گرفت.

۴-۴-۲) ماتریس همبستگی تحقیق

در جدول ۴-۱۱ اطلاعات مربوط به همبستگی متغیرهای تحقیق گزارش شده است.

جدول (۴-۱۱). نتایج آزمون همبستگی متغیرهای تحقیق

متغیر	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
خودکارآمدی	۱								
کنار آمدن با سختی	۰/۵۲**	۱							
انتقادپذیری	۰/۳۷**	۰/۵۳**	۱						
تمرکز	۰/۴۰**	۰/۵۴**	۰/۴۰**	۱					
انگیزش	۰/۴۴**	۰/۴۶**	۰/۳۲*	۰/۴۱*	۱				
آمادگی ذهنی	۰/۵۶**	۰/۵۲**	۰/۵۰**	۰/۴۵**	۰/۶۶**	۱			
خوب داوری کردن تحت فشار	۰/۴۶**	۰/۵۳**	۰/۴۵**	۰/۴۳**	۰/۵۲**	۰/۵۹**	۱		
رهایی از نگرانی	-۰/۰۱	۰/۱۴	۰/۲۰	۰/۰۴	۰/۱۴	۰/۱۴	۰/۰۴	۱	
راهبردهای مقابله- ای	۰/۵۵**	۰/۷۴**	۰/۶۴**	۰/۶۴**	۰/۷۵**	۰/۷۹**	۰/۷۳**	۰/۴۴**	۱
$p \leq ۰/۱^{**}$ $p \leq ۰/۵^{**}$									

همان‌طور که جدول (۴-۱۱) نشان می‌دهد میان خودکارآمدی و کلیه زیرمقیاس‌های راهبردهای

مقابله‌ای به استثنای رهایی از نگرانی ارتباط مثبت و معناداری وجود دارد.

۴-۵) فرضیات پژوهش

۴-۵-۱) فرضیه اول

بین خودکارآمدی و کنار آمدن با سختی‌ها در داوران فوتبال استان سمنان ارتباط مثبت و معناداری وجود دارد.

بین خودکارآمدی و کنار آمدن با سختی‌ها در داوران فوتبال استان سمنان ارتباط مثبت و معناداری وجود ندارد.

با توجه به جدول (۴-۱۱) بین خودکارآمدی و کنار آمدن با سختی‌ها در داوران فوتبال استان سمنان ارتباط مثبت و معنی‌دار ($r=0/54$) در سطح $p \leq 0/1$ وجود دارد. در نتیجه فرضیه صفر رد و فرضیه پژوهش تأیید می‌گردد.

۴-۵-۲) فرضیه دوم

بین خودکارآمدی و انتقادپذیری در داوران فوتبال استان سمنان ارتباط مثبت و معناداری وجود دارد.

بین خودکارآمدی و انتقادپذیری در داوران فوتبال استان سمنان ارتباط مثبت و معناداری وجود ندارد.

با توجه به جدول (۴-۱۱) بین خودکارآمدی و انتقادپذیری در داوران فوتبال استان سمنان ارتباط مثبت و معنی‌دار ($r=0/37$) در سطح $p \leq 0/1$ وجود دارد. در نتیجه فرضیه صفر رد و فرضیه پژوهش تأیید می‌گردد.

۴-۵-۳) فرضیه سوم

بین خودکارآمدی و تمرکز در داوران فوتبال استان سمنان ارتباط مثبت و معناداری وجود دارد.

بین خودکارآمدی و تمرکز در داوران فوتبال استان سمنان ارتباط مثبت و معناداری وجود ندارد.

با توجه به جدول (۴-۱۱) بین خودکارآمدی و تمرکز در داوران فوتبال استان سمنان ارتباط مثبت و معنی‌دار ($r=0/40$) در سطح $p \leq 0/1$ وجود دارد. در نتیجه فرضیه صفر رد و فرضیه پژوهش تأیید می‌گردد.

۴-۵-۴) فرضیه چهارم

بین خودکارآمدی و انگیزش در داوران فوتبال استان سمنان ارتباط مثبت و معناداری وجود دارد.

بین خودکارآمدی و انگیزش در داوران فوتبال استان سمنان ارتباط مثبت و معناداری وجود ندارد.

با توجه به جدول (۴-۱۱) بین خودکارآمدی و انگیزش در داوران فوتبال استان سمنان ارتباط مثبت و معنی‌دار ($r=0/44$) در سطح $p \leq 0/1$ وجود دارد. در نتیجه فرضیه صفر رد و فرضیه پژوهش تأیید می‌گردد.

۴-۵-۵) فرضیه پنجم

بین خودکارآمدی و آمادگی ذهنی در داوران فوتبال استان سمنان ارتباط مثبت و معناداری وجود دارد.

بین خودکارآمدی و آمادگی ذهنی در داوران فوتبال استان سمنان ارتباط مثبت و معناداری وجود ندارد.

با توجه به جدول (۴-۱۱) بین خودکارآمدی و آمادگی ذهنی در داوران فوتبال استان سمنان ارتباط مثبت و معنی‌دار ($r=0/56$) در سطح $p \leq 0/1$ وجود دارد. در نتیجه فرضیه صفر رد و فرضیه پژوهش تأیید می‌گردد.

۴-۵-۶) فرضیه ششم

بین خودکارآمدی و داوری کردن تحت فشار در داوران فوتبال استان سمنان ارتباط مثبت و معناداری وجود دارد.

بین خودکارآمدی و داوری کردن تحت فشار در داوران فوتبال استان سمنان ارتباط مثبت و معناداری وجود ندارد.

با توجه به جدول (۴-۱۱) بین خودکارآمدی و داوری تحت فشار در داوران فوتبال استان سمنان ارتباط مثبت و معنی‌دار ($r=0/46$) در سطح $p \leq 0/1$ وجود دارد. در نتیجه فرضیه صفر رد و فرضیه پژوهش تائید می‌گردد.

۴-۵-۷) فرضیه هفتم

بین خودکارآمدی و رهایی از نگرانی در داوران فوتبال استان سمنان ارتباط مثبت و معناداری وجود دارد.

بین خودکارآمدی و رهایی از نگرانی در داوران فوتبال استان سمنان ارتباط مثبت و معناداری وجود ندارد.

با توجه به جدول (۴-۱۱) بین خودکارآمدی و رهایی از نگرانی در داوران فوتبال استان سمنان ارتباطی مشاهده نشد. در نتیجه فرضیه صفر تائید و فرضیه پژوهش رد می‌گردد.

۴-۵-۸) فرضیه هشتم

بین خودکارآمدی و راهبردهای مقابله‌ای در داوران فوتبال استان سمنان ارتباط مثبت و معناداری وجود دارد.

بین خودکارآمدی و راهبردهای مقابله‌ای در داوران فوتبال استان سمنان ارتباط مثبت و معناداری وجود ندارد.

با توجه به جدول (۴-۱۱) بین خودکارآمدی و راهبردهای مقابله‌ای در داوران فوتبال استان سمنان ارتباط مثبت و معناداری وجود دارد. در نتیجه فرضیه صفر رد و فرضیه پژوهش تائید می‌گردد.

فصل پنجم

بحث و نتیجه گیری

۵-۱) مقدمه

در این فصل ابتدا یافته‌های تحقیق به صورت خلاصه مطرح شده و با توجه به اهداف ویژه و نتایج تحقیقات دیگران مورد بحث و بررسی قرار خواهد گرفت و بر اساس نتایج تحقیق پیشنهادهایی ارائه می‌گردد.

۵-۲) خلاصه پژوهش

پیچیدگی دنیای امروز و مشکلات روزافزون باعث شده است که سلامت روان مردم بیش از پیش مورد تهدید قرار گیرد. هر تغییری در زندگی انسان، چه خوشایند و چه ناخوشایند، به نوع جدیدی از سازگاری نیاز دارد. روش‌های کنار آمدن با تغییرات زندگی و استرس ناشی از آن در افراد مختلف و در موقعیت‌های مختلف متفاوت است. راهبردهای مقابله متغیری است که این به عنوان مجموعه‌ای از پاسخ‌های رفتاری و شناختی تعریف می‌شود که هدف آنها به حداقل رساندن فشارهای روانی در یک موقعیت استرس‌زا است. راهبردهای مقابله‌ای به عنوان عاملی در ارتباط بین استرس و اختلالات روانپزشکی در نظر گرفته شده است. استراتژی‌های مقابله‌ای رابطه مستقیمی با عملکرد فردی و یکی از مولفه‌های موثر بر سلامت، ایمنی و آسایش شخصی دارند، بنابراین یکی از متغیرهایی که توجه محققان را به خود جلب کرده مفهوم خودکارآمدی است. با توجه به شغل حساس داوری از قبیل حساسیت بالای کار به دلیل سروکار داشتن با احساسات تماشاگران، برخورد با بازیکنان از طبقات اجتماعی مختلف با افکار و انتظارات گوناگون، استرس شغلی بالایی را تجربه می‌کنند. بنابراین هدف از پژوهش حاضر بررسی ارتباط بین خودکارآمدی و راهبردهای مقابله در داوران فوتبال در استان سمنان بود. این پژوهش از نوع تحقیقات کاربردی است و از لحاظ گردآوری اطلاعات توصیفی می‌باشد که به شکل میدانی انجام شده است. جامعه آماری این پژوهش را کلیه داوران فوتبال استان سمنان تشکیل دادند و تعداد نمونه به صورت تمام شمار در نظر گرفته شد.

مطالعات و مقالات کتابخانه ای برای جمع آوری اطلاعات در مورد زمینه های تحقیق و جمع آوری داده ها مورد استفاده قرار گرفت. از دو پرسشنامه خودکارآمدی (شوارتز و جروسلم، ۱۹۸۱) و راهبردهای مقابله‌ای ورزشکاران (اسمیت و همکاران، ۱۹۹۵) استفاده شد. پرسشنامه خودکارآمدی شامل ۱۰ سؤال بود و گزینه‌های پاسخ هر سؤال در مقیاس ۴ ارزشی تنظیم شده است. پرسشنامه راهبردهای مقابله‌ای شامل ۲۷ سؤال و ۷ مؤلفه کنار آمدن با سختی‌ها، انتقادپذیری، تمرکز، انگیزش، آمادگی ذهنی، خوب داوری کردن تحت فشار و رهایی از نگرانی بود و گزینه‌های پاسخ هر سؤال در مقیاس ۵ ارزشی تنظیم شده است. برای به دست آوردن روایی پرسشنامه‌ها از روایی صوری و محتوایی استفاده شد. به این صورت که روایی آن‌ها توسط ۸ تن از اساتید مدیریت ورزشی و داوران فوتبال مورد تائید قرار گرفت. سپس به منظور تعیین پایایی در بعد انسجام درونی با تکمیل ۲۰ پرسشنامه توسط داوران فوتبال استان سمنان، ضریب پایایی برای پرسشنامه خودکارآمدی (۰/۷۸) و راهبردهای مقابله‌ای (۰/۷۷) با استفاده از شاخص آلفای کرونباخ و از طریق نرم افزار اس . پی . اس . اس (SPSS ۲۱) نسخه ۲۱ محاسبه گردید. با توجه به موقعیت بیماری در کشور و محدودیت جهت توزیع پرسشنامه، پرسشنامه‌ها به صورت آنلاین در بین نمونه تحقیق توزیع گردید و در نهایت تعداد ۴۸ پرسشنامه برگشت و مورد تجزیه و تحلیل قرار داده شد. به منظور سازمان دادن، خلاصه کردن، طبقه‌بندی نمرات خام و توصیف اندازه‌های نمونه از آمار توصیفی (فراوانی، میانگین، درصدها، انحراف استاندارد) استفاده شد. همچنین برای بررسی چگونگی توزیع داده‌ها از آزمون کالموگروف-اسمیرنف استفاده گردید که توزیع داده‌ها نرمال گزارش گردید. در نتیجه برای آزمون فرضیات پژوهش از آزمون‌های پارامتریک (همبستگی پیرسون) استفاده گردید. یافته‌های پژوهش در بخش توصیفی نشان داد که اکثر نمونه‌های تحقیق در دامنه سنی ۳۱ تا ۳۵ سال قرار دارند و کمترین فراوانی نمونه‌های تحقیق در دامنه سنی ۲۶-۳۰ و همچنین بیشتر از ۴۱ سال می‌باشند. اکثر نمونه‌های تحقیق سابقه داوری ۵ سال و کمتر دارند. اکثر نمونه‌های تحقیق داور فوتبال با فراوانی ۳۵ و ۱۳

نفر آن‌ها داور فوتسال می‌باشند. اکثر نمونه‌های تحقیق دارای داوری ملی و داوری درجه دو با درصد فراوانی ۲۹/۲ می‌باشند. ۶/۲ درصد نمونه‌های تحقیق داور لیگ برتر، ۱۲/۵ درصد داور دسته اول، ۱۴/۶ درصد داور دسته دو، ۱۸/۸ درصد داوری دسته سه، ۳۱/۲ درصد داور استانی و ۱۶/۷ درصد داور شهرستان می‌باشند، بنابراین سطح داوری استانی دارای بیشترین درصد فراوانی می‌باشد. اکثر نمونه‌های تحقیق ۵۶/۲ درصد متأهل و ۴۳/۸ درصد مجرد می‌باشند. سطح تحصیلات اکثر نمونه‌های تحقیق لیسانس (۳۹/۶٪) و کمترین فراوانی نمونه‌های تحقیق دارای مدرک زیر دیپلم (۲/۱٪) می‌باشند و همچنین بیشتر نمونه‌های تحقیق ۳۳/۳ دارای شغل آزاد و کمترین نمونه تحقیق ۱۴/۶ درصد دارای سایر مشاغل می‌باشند. میانگین تمامی متغیرهای پژوهش از سطح متوسط بالاتر می‌باشد. همچنین بعد تمرکز دارای بیشترین میانگین امتیاز $(4/09 \pm 0/55)$ و متغیر رهایی از نگرانی $(3/03 \pm 0/93)$ دارای کمترین میانگین امتیاز است. یافته‌های بخش استنباطی نیز حاکی از آن است که میان خودکارآمدی و کلیه زیرمقیاس‌های راهبردهای مقابله‌ای (کنار آمدن با سختی‌ها، انتقادپذیری، تمرکز، اعتمادبه‌نفس و انگیزش، هدف‌گزینی و آمادگی ذهنی، خوب داوری کردن تحت فشار) ارتباط مثبت و معناداری وجود دارد و تنها میان خودکارآمدی و رهایی از نگرانی ارتباطی مشاهده نشد.

۵-۳) بحث و نتیجه‌گیری

هدف از این پژوهش بررسی ارتباط میان خودکارآمدی و راهبردهای مقابله در داوران فوتبال در استان سمنان بود. نتایج حاصل از یافته‌های پژوهش نشان داد میان خودکارآمدی و کلیه خرده مقیاس‌های راهبردهای مقابله‌ای (کنار آمدن با سختی‌ها، انتقادپذیری، تمرکز، انگیزش، آمادگی ذهنی، خوب داوری کردن تحت فشار ارتباط مثبت و معناداری وجود دارد. نتایج پژوهش نشان داد بین خودکارآمدی و کنار آمدن با سختی‌ها) ارتباط مثبت و معناداری وجود دارد که با نتایج غیائی (۱۳۹۴)، کاظمی و همکاران (۱۳۹۴)، حسینی و همکاران (۱۳۹۴)، شیخ‌الاسلامی و احمدی (۱۳۹۰)

هم‌راستا می‌باشد. در واقع با افزایش خودکارآمدی، تأثیر تحمل چالش‌ها و انجام رفتارهای پی در پی و گام به گام در افراد شکل می‌گیرد. با افزایش خودکارآمدی، فرد بر روی اهداف و اینکه چگونه تمام تلاشش را برای رسیدن به اهداف به کار گیرد و تا چه میزان با مشکلات مقابله می‌کند و چگونه با شکست‌هایش مواجه می‌شود تأثیر می‌گذارد (مارتین و همکاران، ۲۰۰۶). یک داور زمانی می‌تواند حداکثر توان ذاتی خود را در یک قضاوت به کار گیرد که به حالت مطلوب روانی و باور خودکارآمدی دست یابد (بلومنتال، ۱۹۹۱). زیرا قضاوت در مورد مسابقات ورزشی حرفه‌ای چالش برانگیز، مهیج و ارزشمند است (وینبرگ و ردچادسون، ۲۰۰۲). بررسی ماهیت حرفه‌دوری از دیدگاه‌های مختلف نشان می‌دهد که ماهیت این حرفه و شرایط کار در آن با بسیاری از مشاغل متفاوت است. کیفیت قضاوت همچنین به مجموعه‌ای از عوامل محیطی، فرهنگی، اقتصادی، اجتماعی، امنیتی و ... بستگی دارد که در نتیجه آن فشار روانی زیادی در هنگام قضاوت بر قضاوت وارد می‌شود (گرمه، ۱۳۹۱). یکی از مهمترین موارد ارزیابی توانایی‌های فرد برای کنار آمدن با مشکل است. این ارزیابی‌ها ممکن است با واقعیت و توانایی‌های فرد مطابقت داشته باشد یا نباشد، اما درک فرد از توانایی‌ها و توانایی‌های او تعیین‌کننده اصلی مقابله با دشواری است. و تحمل سختی‌ها. اگر فردی با وجود تمام مهارت‌هایی که آموخته است احساس درماندگی کند، قادر به کنار آمدن نیست. بنابراین، اعتقادات مردم در مورد توانایی‌های خود در کنار آمدن تأثیر مهمی در میزان استرس آنها در یک شرایط دشوار و تهدیدآمیز دارد. افرادی که معتقدند تهدیدات احتمالی غیرقابل کنترل هستند، جنبه‌هایی از محیط زندگی خود را خطرناک و دست‌کم می‌گیرند و اثربخشی و توانایی مقابله را دست‌کم می‌گیرند. به دلیل چنین ناکارآمدی، افراد خود را درمانده می‌دانند و سطح عملکرد آنها کاهش می‌یابد، و برعکس، افرادی که معتقدند می‌توانند تهدیدهای احتمالی را کنترل کنند، به خوبی سازگار هستند. و به مهارت کنترل و سازگاری با شرایط سخت مسلح می‌شوند (بندورا، ۱۹۹۷).

یافته‌ها حاکی از آن است که میان خودکارآمدی و تمرکز داوران در قضاوت ارتباط مثبتی وجود دارد. نتایج این پژوهش با یافته‌های گورپینار (۲۰۱۵)، موسوی و همکاران (۱۳۹۸) و بارلو (۱۹۹۱) هم‌راستا می‌باشد. تحقیقات بارلو (۱۹۹۱) نشان داد افرادی که درک ضعیفی از خودکارآمدی دارند در برابر خطرات احتمالی اضطراب بالایی را تجربه می‌کنند. بر اساس این مطالعه، افرادی که معتقدند توانایی مقابله با حوادث اضطراب‌آور را ندارند، اضطراب زیادی را تجربه می‌کنند و به جای تمرکز بر کارهایی که می‌توانند برای کنار آمدن با شرایط انجام دهند، بر عدم موفقیت و عدم توانایی سازگاری تمرکز می‌کنند. آنها روی آن وضعیت تمرکز می‌کنند. بندورا و لاکي (۲۰۰۳) همچنین اذعان کردند که باورهای خودکارآمدی بر نحوه تفکر افراد، نحوه برخورد با مشکلات، سلامت عاطفی و کنار آمدن با استرس تأثیر می‌گذارد. که با نتیجه پژوهش حاضر دال بر ارتباط باور خودکارآمدی و تمرکز داوران بر قضاوت مسابقه همسو می‌باشد. احساس خودکارآمدی به فرد اجازه می‌دهد تا تمرکز خود را بر روی وظیفه ادامه دهد، حتی در صورتی که با استرس موقعیت و بن بست‌های حل مشکل روبرو شود. در مقابل، ناباوری خود تصمیم‌گیرندگان را از فکر کردن درباره وظیفه منحرف می‌کند. به گونه‌ای که توجه آنها به نارسایی‌های کار معطوف باشد. افرادی که دارای خودکارآمدی بالا هستند تمایل دارند انرژی خود را بر روی تجزیه و تحلیل و حل مشکلات متمرکز کنند، در حالی که افراد با خودکارآمدی ضعیف تحت تأثیر نگرانی‌های ارزیابی قرار می‌گیرند. مانند شک و تردید در مهارت‌ها و توانایی‌های آنها و پیش‌بینی شکست‌های آنها قبل از استفاده از تلاش‌هایشان برای حل مسئله. این باورهای منفی باعث افزایش استرس، کاهش استفاده از استراتژی‌های شناختی و در نتیجه شکست می‌شوند (خضری، ۱۳۸۸). یافته پژوهش گورپینار (۲۰۱۵) نشان داد که داوران با خودکارآمدی بالا می‌توانند با به‌کارگیری مهارت‌های مقابله از استراتژی‌های لازم برای مهار و کاهش شرایط و موقعیت‌های استرس‌زا برخوردار باشند تا در هنگام داوری، در فضای پر استرس قرار نگرفته و بتوانند بر روند مسابقه تمرکز کنند و بهترین عملکرد خود را اجرا نمایند و قضاوت مناسبی از خود نشان دهند تا

ضمن حفظ جذابیت رویداد ورزشی و لذت بیشتر و هیجان بیشتر تماشاگر، بدون ایجاد هیچ مشکل و هرج و مرجی رویداد ورزشی برگزار شود.

نتایج پژوهش نشان داد که بین خودکارآمدی و انتقادپذیری ارتباط مثبت و معناداری وجود دارد. افرادی که دارای خودکارآمدی پایین هستند، دشوارتر از آنچه واقعاً هستند، نگاه می کنند و از مشکلات پیش روی خود یک نگاه سطحی و تک بعدی دارند. در نتیجه تحمل پذیرش انتقادات را نخواهند داشت. این یافته پژوهش با نتایج سراسیون (۲۰۱۳) هم‌راستا می باشد.

این پژوهش تأییدی بر ارتباط مثبت میان خودکارآمدی و اعتمادبه نفس و انگیزه داوران می باشد. خودکارآمدی به توانایی فرد در مقابله با مشکلات برای دستیابی به اهداف و موفقیت خود اطلاق می شود. خودکارآمدی بیشتر از ویژگی های شخصیتی مانند اعتماد به نفس (اعتماد به نفس)، تلاش و تسلیم نشدن، بررسی علل شکست در صورت عدم موفقیت (ارزیابی خود)، آرایش بیشتر از تأثیرپذیری از ویژگی ها است. از هوش و توانایی یادگیری. ترتیبات و روشهای جدید اجتماعی برای دستیابی به هدف (خودتنظیمی) و کنترل انگیزه ها (خود جهت دهی) است و این عوامل در برخی افراد حتی بیش از توانایی یادگیری منجر به پیشرفت و موفقیت می شود (اسمیت، ۲۰۱۵). وقتی شخصی از شکست نترسد و قصد دستیابی به هدف را ندارد، توانایی خود را در تنظیم برنامه ها (ارزیابی خود) در نظر می گیرد، با توجه به ترتیبات تعیین شده قبلی، به موفقیت خود امیدوار است (خود-اعتقاد) و سرانجام با کنترل گام به گام رفتار خود، خود را در رسیدن به هدف راهنمایی می کند. او همیشه انگیزه بالایی برای پیشرفت دارد. زیرا عوامل ذکر شده ارتباط مستقیمی با موفقیت دارند و تجارب موفق زمینه ساز انگیزه پیشرفت خواهند بود. (عباسیان فرد و همکاران، ۱۳۸۹). عقاید خودکارآمدی زیربنای عمل را شکل می دهد. افراد محرک های ناچیزی برای رفتار خود دارند، مگر اینکه اعتقاد داشته باشند که به نتایج مطلوب و موردنظر به وسیله اعمالشان دست می یابند یعنی

انگیزه لازم را برای انجام عمل به دست آورند (کازدین^۱، ۲۰۰۸). از طرف دیگر، اعتقاد بر این است که باورهای خودکارآمدی در رشد انگیزه ذاتی نقش مهمی دارند. این نیروی درونی زمانی رشد می کند که فرد تمایل به دستیابی به این معیارها پیدا کرده و در صورت حصول نتیجه به عزت نفس مثبت دست یابد. (کدیور، ۱۳۸۲). این یافته پژوهش با نتایج اسلامی و همکاران (۱۳۹۶)، کارن و همکاران (۲۰۱۴) و کنزیرسکی و همکاران (۲۰۱۲) همراستا می باشد.

از دیگر یافته های پژوهش ارتباط مثبت خودکارآمدی و هدف گزینی و آمادگی ذهنی داوران می باشد. افرادی که احساس خودکارآمدی بالایی دارند معتقدند که می توانند به طور موثر با حوادث و شرایط کنار بیایند. این افراد در کار خود مقاومت بیشتری نشان می دهند و غالباً در سطح بالایی کار می کنند و در مقایسه با کسانی که احساس خودکارآمدی پایینی دارند، نسبت به توانایی های خود اطمینان بیشتری دارند و عدم اعتماد به نفس کمتری از خود نشان می دهند. آنها همچنین مشکلات را بیش از تهدید به عنوان چالش می دانند و فعالانه در جستجوی فرصت های جدید هستند. احساس خودکارآمدی بالا ترس از شکست را کاهش می دهد، سطح آرزوها را افزایش می دهد، توانایی حل مسئله و تفکر تحلیلی و حل مسئله و به تبع آن آمادگی ذهنی فردی را برای حل مسائل بهبود می بخشد.

نتایج این پژوهش نشان داد که خودکارآمدی و داوری کردن تحت فشار دارای ارتباط مثبت و معناداری می باشد. این بخش از پژوهش با یافته های حسینی و همکاران (۱۳۹۴)، و صیادی (۲۰۱۴) همسو می باشد. توسعه مهارت های مقابله ای بهترین راه برای ایجاد یک خودپنداره قوی و انعطاف پذیر است که سازگاری فرد را با شرایط تسهیل می کند و او را با شرایط جدید سازگار می کند، که منجر به توسعه باورهای خودکارآمدی می شود که شامل طیف گسترده ای از این یکی از رفتارها، کنش ها و واکنش های بیرونی و درونی در برخورد با عوامل استرس زا یا هر نوع تلاش شناختی و

^۱. Kazdin

رفتاری است که به منظور دستیابی به کارآیی، کاهش یا تحمل مسائل داخلی یا خارجی استرس انجام شده است. در نتیجه، مهارت های کنار آمدن به قضاوت کمک می کند تا از خود تصویری مثبت داشته باشند و با حفظ تعادل هیجانی خود زمانی که لازم است تحت فشار به داوری بپردازند، موفق عمل کنند. به طور کلی قضاوت در مسابقه فوتبال، از نظر نیاز به تصمیم گیری سریع بسیار دشوار است، به ویژه هنگامی که تصمیم در مقابل مخاطبان زیادی گرفته شود. زیرا حضور تماشاگران و هواداران بیشتر می شود سطح اضطراب و کاهش خودباوری می شود و عدم توانایی تعدیل عوامل منفی، داور را با مشکلات پیچیده تری مواجه خواهند کرد (حسینی و همکاران، ۲۰۱۳). در نتیجه اگر داوران فوتبال آمادگی های لازم برای مقابله با (سختی ها، نگرانی ها، اضطراب و ...) ناشی از قضاوت در رویدادهای ورزشی را نداشته باشند، از یک طرف، با تأثیری که بر افکار، عقاید، عواطف و انگیزه ها می گذارد و از طرف دیگر با تأثیرات فیزیولوژیکی که بر روی بدن می گذارد، توانایی های ذهنی و جسمی آنها کاهش می یابد و قضاوت در معرض همه قرار می گیرند. انواع بیماری ها فکری و جسمی و سبب تحلیل رفتگی آنان می شود.

در نهایت یافته های تحقیق حاکی از ارتباط مثبت و معنادار خودکارآمدی و راهبردهای مقابله ای می باشد. در راستای نتایج پژوهش، پژوهش موسی زاده و همکاران (۱۳۹۲) نشان دادند بین باورهای خودکارآمدی و مهارت های مقابله ای ارتباط مثبت و معناداری وجود دارد. از نظر وی، اگر فردی از خودکارآمدی کافی برخوردار باشد، تأثیرات نامطلوب محیطی که از نظر اجتماعی و اقتصادی حمایت نمی کنند تا حدی خنثی می شود و کمک به این ویژگی یکی از اهداف اصلی استراتژی مقابله است. با اعمال کنترل، می توان بر عواقب زندگی خود تأثیر گذاشت، به ویژه هنگام برخورد با عوامل استرس زا. اگر افراد به ظرفیت های خود اعتماد داشته باشند می توانند در برابر بسیاری از بحران ها به درستی تصمیم بگیرند. یکی از مهم ترین جنبه هایی که می تواند با خودکارآمدی رابطه داشته باشد و افراد را در حل بسیاری مشکلات یاری دهد مقابله است. بهبود مهارت های مقابله ای به عنوان سپر یا

نیرویی برای مقابله و رویارویی با چالش‌ها و مشکلات حائز اهمیت است. این یافته پژوهش با یافته‌های غیاثی (۱۳۹۴)، حسینی و همکاران (۱۳۹۴)، شیخ‌الاسلامی و احمدی (۱۳۹۰)، مورین و همکاران (۲۰۱۳) هم‌راستا می‌باشد.

با توجه به یافته‌های پژوهش، ارتباط معناداری بین رهایی از نگرانی و خودکارآمدی مشاهده نشد. متأسفانه پژوهشی برای تأیید یا رد این فرضیه پژوهش مشاهده نگردید. شاید در توجیه این یافته پژوهش بتوان گفت داوران و حرفه داوری به دلیل اینکه توسط خیل عظیمی از جمعیت مشاهده و قضاوت می‌شوند و حتی در مراحل بعدی یعنی اتمام بازی نیز عملکرد آن‌ها زیر ذره‌بین منتقدان و تماشاگران و بازیکنان و به ویژه فدراسیون داوری قرار می‌گیرد حتی خودکارآمدی بالا به دلیل اهمیت بیش‌ازحد این موارد، اثر کمتری بر کنترل نگرانی و رهایی از آن دارد. نگرانی تحت تسلط فعالیت فکر منفی است و اغلب درباره رویدادهای منفی است که فرد می‌ترسد در آینده اتفاق بیفتند مثل اینکه اگر در داوری این مسابقه عملکرد خوبی نداشته باشد، احتمالاً از دید هواداران منفور خواهد شد، از دید کمیته داوری، داوری کم‌تجربه و کار نابلد شناخته می‌شود و در نتیجه حتی در صورت کسب مدارج بالاتر داوری، کارآمدی بالایی نخواهد داشت. بنابراین، به دلیل هجوم این افکار و پیش‌بینی درست یا غلط شرایط شغلی در آینده، بین باورهای خودکارآمدی در داوران بر رهایی از نگرانی و بالعکس ارتباطی مشاهده نشد.

۴-۵) پیشنهادات پژوهش

۱-۴-۵) پیشنهادات کاربردی

با توجه به ارتباط مثبت میان خودکارآمدی و راهبردهای مقابله‌ای پیشنهاد می‌شود:

- آموزش مهارت‌های افزایش خودکارآمدی و راهبردهای مقابله‌ای، باید در دستور کار فدراسیون فوتبال باشد و با آموزش‌های لازم در قالب کارگاه‌ها، سمینارها، سخنرانی‌ها،

پرسشنامه‌های خودگزارشی، کلاس‌های توجیهی، قضاوت‌های تمرینی، آموزش تکنیک‌های ذهنی و ارائه خدمات آموزشی مانند دوره‌های آموزشی، بهره‌گیری از تکنولوژی‌های پیشرفته در زمینه داوری، ارزیابی مستمر و پیگیری عملکرد داوران و بازخورد به آنان، کاهش و تسهیل عوامل استرس‌زا، تشویق و ترغیب داوران به استفاده از راهبردهای مقابله‌ای مثبت اقدام نمایند.

- داوران فوتبال خستگی جسمانی زیادی را متحمل می‌شوند، این خستگی باعث کاهش آمادگی ذهنی (یکی از عوامل راهبردهای مقابله‌ای) و افت توانایی در تصمیم‌گیری و قضاوت صحیح داور و کاهش خودکارآمدی می‌شود. بر این اساس پیشنهاد می‌شود فدراسیون فوتبال کشور باید راهکارهایی جهت حفظ آمادگی جسمانی آنان ارائه دهد.
- با توجه به اینکه یافته‌های پژوهش نشان داد که بین آمادگی ذهنی و خودکارآمدی ارتباط مثبت و معناداری وجود دارد پیشنهاد می‌شود، از برخی تکنیک‌های روانشناسی ورزشی از جمله تصویرسازی ذهنی استفاده گردد تا علاوه بر کاهش خستگی جسمانی، تمرکز داوران افزایش یابد.

۵-۴-۲) پیشنهادات پژوهشی

به محققان آتی پیشنهاد می‌گردد:

- به بررسی ارتباط بین خودکارآمدی و راهبردهای مقابله‌ای در ورزشکاران لیگ برتر بپردازند
- به بررسی ارتباط بین خودکارآمدی و راهبردهای مقابله‌ای با سایر متغیرهای روان‌شناختی (همچون عزت‌نفس، انگیزش پیشرفت و ...) بپردازند
- به بررسی ارتباط خودکارآمدی و راهبردهای مقابله‌ای در داوران سایر رشته‌های ورزشی بپردازند

منابع و مأخذ

- ابراهیمی، امرالله (۱۳۷۱)، مطالعه جنبه های روان‌شناختی سازگاری پس از ضایعه نخاعی، پایان‌نامه کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه علوم پزشکی ایران.
- ابراهیمی، فرزانه (۱۳۹۱) نقش واسطه‌ای راهبردهای مقابله‌ای در رابطه بین الگوهای ارتباطی خانواده و ابراز وجود دانش آموزان دبیرستانی شهر شیراز، پایان‌نامه کارشناسی ارشد روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت.
- اسلامی، محمدعلی؛ آزادی، یدالله؛ فرایان زندی، حسن و عمادالدین، زینب‌السادات. (۱۳۹۶). بررسی رابطه بین خودکارآمدی و خوش‌بینی با انگیزه پیشرفت ورزشی در دانشجویان رشته تربیت‌بدنی، فصلنامه فرهنگ مشاوره و روان‌درمانی، سال هشتم، شماره ۳۲، صص ۱۱۱-۱۳۲.
- ایزدی، بهزاد؛ ابراهیمی، فرهاد؛ محمودیان، عابد (۱۳۹۸). نقش رویکردهای شناختی در مقابله با استرس در داوران فوتبال، مطالعات روانشناسی ورزشی، دوره ۸، شماره ۲۹، صص: ۱۸۵-۲۰۲.
- بهادری خسروشاهی، جعفر و خانجانی، زینب (۱۳۹۲). ارتباط راهبردهای مقابله‌ای و خودکارآمدی با گرایش به سوء مصرف مواد در دانشجویان، روانشناسی کاربردی، ۳(۵۳)، ۸۰-۹۰.
- پاری، گلنیس. ۱۹۹۱. مقابله با بحران، ترجمه حمید مقدسی (۱۳۷۵) انتشارات دهخدا، چاپ پنجم.
- تاجی پور، آمنه و عباسی، فرزانه (۱۳۹۸) تأثیر درمان فعال‌سازی رفتاری بر راهبردهای مقابله‌ای دانشجویان با اختلال اضطراب فراگیر، رویش روان‌شناسی، شماره ۴۳ صفحه - از ۱۸۱ تا ۱۸۸
- ترک‌لادانی فاطمه (۱۳۸۹) تأثیر خودکارآمدی بر موفقیت افراد در زندگی، رشد آموزش مشاور مدرسه زمستان، شماره ۲۲، صص: ۴-۷
- جان‌ان هیوز (۱۳۷۵)، روانشناسی بالینی کودک، ترجمه بهمن نجاریان و همکاران. انتشارات مردمک اهواز.
- جان مارشال ریو (۱۳۷۶)، انگیزش و هیجان، ترجمه یحیی سید محمدی، انتشارات نشر ویرایش.
- جمالی مکیه، نوروزی آریتا، طهماسبی رحیم (۱۳۹۲)، عوامل مؤثر بر خودکارآمدی تحصیلی و ارتباط آن با موفقیت تحصیلی در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی بوشهر سال ۹۲-۱۳۹۱. مجله ایرانی آموزش در علوم پزشکی؛ ۱۳.

- حسینی، فهیمه؛ محمدرضا شهابی کاسب و رسول زیدآبادی (۱۳۹۳)، ویژگی‌های روان‌سنجی نسخه فارسی پرسش‌نامه راهبردهای مقابله‌ای ورزشکاران در ورزش رقابتی، فصلنامه مطالعات روان‌شناسی ورزشی
- حسینی دولت‌آبادی، فاطمه؛ صادقی، عباس؛ سعادت سجاد و خدایاری، هانیه (۱۳۹۳)، رابطه بین خودکارآمدی خودشکوفایی با راهبردهای مقابله‌ای در دانشجویان، پژوهش در آموزش علوم پزشکی، ۶(۱).
- حسینی، سیدعلی و کرمی، جهانگیر و قبادی، سمانه (۱۳۹۴)، بررسی رابطه بین خودکارآمدی، راهبردهای مقابله‌ای و هوش معنوی با کیفیت زندگی در دانشجویان دانشگاه علوم تحقیقات واحد کرمانشاه، سومین کنفرانس ملی توسعه پایدار در علوم تربیتی و روانشناسی، مطالعات اجتماعی و فرهنگی، تهران
- خلعتبری، ج. و عزیززاده، ف. (۱۳۹۰). فشارهای زندگی و راهبردهای مقابله با تأثیر آموزش مهارت سلامت روان دانشجویان دختر. روانی بر مجله دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی. سال ۱۲، دوره ۱، پیاپی، ۴۴.
- دافعی، مریم (۱۳۷۶). بررسی رابطه روش‌های مقابله‌ای با ویژگی‌های فردی و سلامت روانی زوج‌های نابارور یزد، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده علوم پزشکی دانشگاه تربیت مدرس.
- ذبیح اله زاده، فاطمه؛ رشوند، پریسا؛ نعمت طاوسی، محترم؛ (۱۳۹۸) مقایسه طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه، تنظیم هیجان و راهبردهای مقابله‌ای در بیماران مبتلابه مولتیپل اسکلروزیس و افراد سالم، رویش روان‌شناسی، شماره ۳۷ ص ۹۳ تا ۱۰۰
- رحیمی نسب، مصیب؛ فرانک اصفهانی و اعظم قربانی، (۱۳۹۵)، بررسی رابطه بین شدت استرس ادراک شده و خودکارآمدی تحصیلی دانشجویان با راهبردهای مقابله با استرس، اولین کنفرانس بین‌المللی پژوهش‌های نوین در حوزه علوم تربیتی و روانشناسی و مطالعات اجتماعی ایران، قم، دبیرخانه دائمی کنفرانس.
- روین، لارنس و جان، اولیور؛ (۱۳۸۴). شخصیت نظریه و پژوهش، مترجمان: محمدجعفر جوادی، پروین کدیور، تهران، نشر آبیژ.
- سعادت سجاد، اصغری فرهاد، جزایری رضوان السادات (۱۳۹۴). رابطه خودکارآمدی تحصیلی با استرس ادراک شده، راهبردهای مقابله‌ای و حمایت‌های اجتماعی ادراک شده در دانشجویان دانشگاه گیلان. مجله ایرانی آموزش در علوم پزشکی.
- سینی، سیدعلی؛ جهانگیر کرمی و سمانه قبادی (۱۳۹۴)، بررسی رابطه بین خودکارآمدی، راهبردهای مقابله‌ای و هوش معنوی با کیفیت زندگی در دانشجویان دانشگاه علوم تحقیقات واحد کرمانشاه، سومین کنفرانس ملی توسعه پایدار در علوم تربیتی و روانشناسی، مطالعات اجتماعی و فرهنگی، تهران، تحقیقات اسلامی سروش مرتضوی، مرکز راهکارهای دستیابی به توسعه پایدار.

- شیخ‌الاسلامی، راضیه و احمدی، ساره (۱۳۹۰). پیش‌بینی راهبردهای مقابله‌ای تحصیلی بر اساس باورهای خودکارآمدی و جهت‌گیری هدف دانشجویان دانشگاه شیراز، پژوهش در برنامه‌ریزی درسی، ۸(۲)، ۱۵-۲۴.
- عباسیان فرد، مهرنوش؛ بهرامی، هادی؛ احقر، قدسی (۱۳۸۹). رابطه خودکارآمدی با انگیزه پیشرفت در دانش آموزان دختر پیش‌دانشگاهی، فصلنامه روانشناسی کاربردی، سال ۴، شماره ۱(۱۳)، صص ۹۵-۱۰۹.
- علی‌محمدی سهراب. (۱۳۷۲). پیش‌بینی اقدام به خودکشی در بیماران به افسردگی نوروپیک، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه علوم پزشکی ایران.
- غلامحسین محمودیراد، مهدی حسینی، رضوان کاظمی مجد، علی‌اکبر دره‌کی (۱۳۹۷) ارتباط میان راهبردهای مقابله‌ای و تعهد سازمانی پرستاران، فصلنامه مدیریت پرستاری، سال ۷، دوره ۷.
- غیاثی، عبدالرحیم (۱۳۹۴). رابطه‌ی عزت‌نفس و سبک‌های حل مسئله با باورهای خودکارآمدی دانشجویان کشاورزی و منابع طبیعی دانشگاه زابل، فصلنامه پژوهش مدیریت آموزش کشاورزی، شماره ۳۴، صص: ۵۳-۶۴.
- قوام صفت، موسی (۱۳۹۶) ارتباط بین منش ورزشی و خودکارآمدی با تعهد ورزشی ورزشکاران (مطالعه موردی: ووشوکاران شرکت‌کننده در مسابقات قهرمانی کشور) پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه صنعتی شاهرود.
- کاظمی، اعظم؛ کاظمی، مینا، سعیدی، الهام و کهن دل، مهدی (۱۳۹۴). رابطه بین منبع کنترل و خودکارآمدی با سبک‌های مقابله با استرس والیبال‌یست‌ها، نهمین همایش بین‌المللی تربیت بدنی و علوم ورزشی، تهران.
- کدیور، پروین. (۱۳۸۲). روان‌شناسی تربیتی. تهران: سمت.
- ماجدی ن، (۱۳۹۲)، تأثیر خودکارآمدی بر سبک رهبری و تعهد سازمانی در مربیان ورزشی در چارچوب پیاده‌سازی الگوی مفهومی کارآمدی مربیگری، رساله دکترا دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی.
- محمود علیلو مجید، خانجانی زینب، بیات احمد. (۱۳۹۵) مقایسه راهبردهای مقابله‌ای و تنظیم هیجان دانش‌آموزان دارای نشانه‌های اختلال‌های هیجانی مرتبط با اضطراب با گروه بهنجار. فصلنامه سلامت روان کودک. ۱۳۹۵؛ ۳ (۱): ۴۱-۵۱

- محمودی راد غلامحسین، حسینی مهدی، کاظمی مجد رضوان، دره کی، علی اکبر (۱۳۹۷). ارتباط میان راهبردهای مقابله‌ای و تعهد سازمانی پرستاران. فصلنامه مدیریت پرستاری. ۷ (۲): ۷۳-۸۳.
- جباری فرد، فریبرز؛ نادری بلداجی، ریحانه؛ (۱۳۹۷) تأثیر استرس شغلی بر روی کارمندان دانشگاه و نوع راهبردهای مقابله‌ای مورد استفاده هنگام مواجهه با استرس، مطالعات روانشناسی و علوم تربیتی، شماره ۲۳، ص ۴۷ تا ۶۰.
- مرادی، جلیل و مرادی، پوریا (۱۳۹۸) د پیش‌بینی سبک تصمیم‌گیری مدیران تربیت‌بدنی بر اساس سرسختی روان‌شناختی و راهبردهای مقابله‌ای انش و پژوهش در روانشناسی کاربردی، شماره ۷۳، صفحه ۹۱ تا ۱۰۰.
- موسوی، افشین؛ همایی، رضوان (۱۳۹۸) رابطه راهبردهای مقابله‌ای، تنظیم شناختی هیجان و ذهن آگاهی با کیفیت زندگی در مادران دارای فرزند آهسته‌گام، تعلیم و تربیت استثنائیشماره ۱۵۷، ص ۹ تا ۲.
- نریمانی، محمد؛ خشنودی نیا چماچایی، بهنام؛ زاهد، عادل و ابوالقاسمی، عباس (۱۳۹۲). نقش درک حمایت معلم در پیش‌بینی خودکارآمدی تحصیلی دانش‌آموزان دارای ناتوانی یادگیری. ۱۰۹-۱۲۷.
- وفایی بوربور، صدیقه، ۱۳۸۷. نقش جهت‌گیری دینی و مقابله‌های مذهبی در استرس شغلی دبیران زن شهرستان همدان، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت مدرس.
- هالچین، ریچاردپی و ویتبورن، سوزان کراس؛ (۱۳۸۷). آسیب‌شناسی روانی دیدگاه‌های بالینی درباره ی اختلال‌های روانی (جلد اول)، مترجم: یحیی سیدمحمدی، تهران، نشر روان.
- یوسفی، ناصر؛ قربانی، آزاد؛ عزیزی، آرمان (۱۳۹۷): عنوان تبیین مدل نظری برای خودمتمایزسازی، راهبردهای مقابله‌ای و تعهد زناشویی زوجین رویش روان شناسی شماره ۳۲، ص ۳۸۹ تا ۴۰۶.
- Bandura A. (1997). Self-efficacy: The exercises of control. 1thed. New York: HW. Freema and company.
- Bandura, A. (1997). Cognitive processes in mediating behavioral change, Journal of personality and social psychology, 35, 125-139.
- Bandura, A. (2012). On the Functional Properties of Perceived Self-Efficacy Revisited. Journal of Management, 38(1): 9-44.
- Bandura, Albert. (2000). Cultivate self-efficacy for personal and organization effectiveness Handbook of principles of organization behavior. Oxford, uk: Blackwell.pp.120-139.
- Benyon, K., Hill, S., Zadurian, N., Mallen, C. (2010). Coping strategies and self-efficacy as predictors of outcome in osteoarthritis: a systematic review. Journal of Musculoskeletal Care, 8(4) :224-36.

- Carver CS, Pozo C, Harris SD, Noriega V, Scheier MF, Robinson DS, Ketcham AS (1993). How coping mediates the effect of optimism and distress: A study of women with early stage breast cancer. *Journal of personality and Social Psychology.*, 65: 375-390.
- Craciun B. (2013) Coping Strategies, Self-Criticism and Gender Factor in Relation to Quality of Life. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*; 78:466-470.
- Desmond, D. M., & MacLachlan, M. (2006). Coping strategies as predictors of psychosocial adaptation in a sample of elderly veterans with acquired lower limb amputations. *Journal of Social Science & Medicine*, 62(1): 208-216.
- Experimental. L Schwartzman, T Vause, GL Martin (2005). With interventions psychological of studies Behavior? Few so why: competitions in athletes .41-616):4(29).
- Freedenberg, E. (2006). Coping Competencies: What to teach and when. *Theory in to practice*, 9, 437-442.
- Gallagher MW. (2012) Self- efficacy. *Encyclopedia of Human Behavior*; 314-320.
- Gaudreau, P., & Blondin, J. P. (2004). Different athletes cope differently during a sport competition: A cluster analysis of coping. *Personality and Individual Differences*, 36 (8), Pp: 1865-1877.
- Graven LJ, Grant JS. (2013) Coping and health-related quality of life in individuals with heart failure: an integrative review. *Heart & Lung: The Journal of Acute and Critical Care*. 42(3):183-94.
- Gurpinar, B. (2015). Sources of Stress and the Coping Methods of Wheelchair Basketball Referees Tekerlekli Sandalye Basketbol Hakemlerinin Stres Kaynakları ve Başa Çıkma Yöntemleri. *Mediterranean Journal of Humanities*. 7(1). 259-268.
- Hossaini, H, Abdoli, b, Malekshahi, M. (2013). The Relationship between Number of Spectators with Salivary Cortisol and Performance of Football Referees, *Studies in Sport Psychology*; (7), 83-92.
- Kato, T. (2005). Study of the effect of interpersonal stress coping training reducing stress response: A research of student nurses. *ShinrigakKenkyu*, 75, 495-502.
- Kazdin AE. (2000). *Encyclopedia of psychology*. Vol: 17. Oxford University Press .28: 212-3.

- Kent, A., & Chelladurai, P. (2001). "Perceived transformational leadership, organizational commitment, and citizenship behaviour: A case study in intercollegiate athletics". *Journal of Sport management*, 15; PP: 135-159.
- Kent, A., & Sullivan, P.J. (2003). "Coaching efficacy as a predictor of university coach's commitment". *International sport journal*, 7,78-87
- Kim, Y. H. (2003). Correlation of mental health problem with psychological constructs in Adolescents, *International. Journal of nursing studies*, Vol, 40, p 115- 124.
- Kraaij V, Garnefski N, Schroevers MJ, Vandaveek SM, Witlox R, Maes S. (2008) Cognitive coping, goal self-efficacy and personal growth in HIV-infected men who have sex with men. *Patient Education and Counseling*; 72 (2): 301-304.
- Krispenz A and Dickhäuser O (2019) Corrigendum: Effects of an Inquiry-Based Short Intervention on State Test Anxiety in Comparison to Alternative Coping Strategies. *Front. Psychol.* 9:2734.
- Lazarus RS, Folkman S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company;
- Locke, E. A, & latham, P. (1990). *A theory of goal setting and tack performance*: Englewood, NT: prentice –hall.
- Masoudnia A. (2008) [Perceived self-efficacy and coping strategies in stressful situations]. *Iranian Journal of Psychiatry and Clinical Psychology*; 13 (4): 405-415. [Persian]
- Morin P, Demers D, Turcotte S, Mongeau L. Association between perceived self-efficacy related to meal management and food coping strategies among working parents with preschool children. *Appetite* 2013; 65: 43-50.
- Ntoumanis N, Biddle SJH, Duda JL. (2000) The relationship of intensity and direction of competitive anxiety with coping strategies. *The Sport Psychologist*; 14(4): 21-32.
- Parto M, Besharat MA. (2011) The direct and indirect effects of self-efficacy and problem solving on mental health in adolescents: Assessing the role of coping strategies as mediating mechanism. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*; 30: 639-643.
- Peyman N, Heidarnia A.R, Ghofranipour F. The relationship between perceived selfefficacy and contraceptive behaviors among Iranian women referring to health centers in Mashad in order to decrease unwanted pregnancies. *Journal of Reproduction&infertility*.2007; 8(1): 78-90.
<http://www.jri.ir>

- Sanna-l. j.& pusecker, P. A. (1994). Self-efficacy, valence of self-evaluation and performace. Personality and social psychology bulletin, 20-82-92.
- Sayadi A, Khodayari H, Saadat S, Jahangiri S. (2014) Survey the Relationship between Attachment Styles, Coping Strategies and Mental Health among Students at University of Guilan, Iran. Asian Journal of Research in Social Sciences and Humanities; 4 (1): 253-262.
- Schultz DP, Schultz SE. (2012). Theories of Personality. 10th ed.USA: Jon-David Hague.
- Sharifi M, Kaveh M. (2013). The Effect of Teaching Coping Strategies on the Mental Health of 13-17 Male Adolescents Living in Boarding Houses of Tehran. Procedia-Social and Behavioral Sciences; 84: 514-519.
- Silverston. PH. A., & Salsali, M. (2003). Lowe self esteem and psychiatric patients /: part 1-the realtion ship between low self esteem and psychiatric diag nosis, ananls of general, psychiatry, z,1,16. pentrieved june I , 2005 from <http://www/anals-genralpsychiatry.com/content>.
- Valerie Makoge ,Lenneke Vaandrager,Harro Maat,Maria Koelen(2017)Poverty and health among CDC plantation labourers in Cameroon: Perceptions, challenges and coping strategies <https://doi.org/10.1371/journal.pntd.0006100>
- Verešová M, Malá D.(2012) Stress, Proactive Coping and Self- Efficacy of Teachers. Procedia Social and Behavioral Sciences; 55: 294-300.

پوست

داور محترم

با سلام، پرسش هایی که در پیش رو دارید برای انجام پایان نامه کارشناسی ارشد مدیریت ورزشی با عنوان " بررسی رابطه بین خودکارآمدی و راهبردهای مقابله‌ای در داوران فوتبال استان سمنان " می‌باشد. خواهشمند است برداشت شخصی تان را بر اساس گزینه های تعیین شده در هر بخش علامت بزنید.

با تشکر محسن ابراهیمی

دانشجوی کارشناسی ارشد مدیریت ورزشی

۱- ویژگی‌های جمعیت شناختی

سن.....سال

سابقه داوری:سال

داور: فوتبال ☐ فوتسال ☐

درجه داوری:.....

سطح داوری: لیگ برتر ☐ دسته اول ☐ دسته دوم ☐ دسته سوم ☐ استانی ☐
شهرستان ☐

وضعیت تأهل: مجرد ☐ متأهل ☐

سطح تحصیلات: زیر دیپلم ☐ دیپلم ☐ فوق دیپلم ☐ لیسانس ☐ بالاتر از لیسانس ☐

شغل اصلی: کارمند ☐ آزاد ☐ دانشجو ☐ سایر

۲- پرسشنامه خودکارآمدی عمومی شوارتز و جروسلم ۱۹۸۱

سؤالات	هیچگاه	گاهی اوقات	اغلب اوقات	همیشه
۱- اگر به سختی تلاش کنم، می‌توانم مدیریت لازم را برای حل مسائل دشوار داشته باشم.				
۲- اگر کسی با من مخالفت کند، می‌توانم راه و روش منطقی برای دست یافتن به آنچه که می‌خواهم را پیدا می‌کنم.				
۳- برای من پافشاری روی اهدافم و رسیدن به آنها آسان است.				
۴- مطمئنم که می‌توانم به‌طور مؤثری با رویدادهای غیرمنتظره مقابله کنم.				
۵- به خاطر شایستگی‌ام، می‌دانم که چطور موقعیت‌های پیش‌بینی نشده را مدیریت کنم.				
۶- اگر سعی و تلاش کافی را داشته باشم، می‌توانم اکثر مسائل را حل کنم.				
۷- زمانی که با مشکلی مواجه می‌شوم، می‌توانم چندین راه‌حل برای آن پیدا کنم.				
۸- از توانایی لازم برای حفظ آرامش و مقابله با مشکلات برخوردارم.				
۹- اگر در رنج و سختی باشم می‌توانم به راه‌حل‌های رفع مشکلات، فکر کنم.				
۱۰- معمولاً می‌توانم هر مشکلی را که برایم پیش می‌آید، مدیریت کنم.				

۳- پرسشنامه مهارت‌های مقابله‌ای ورزشکاران در سال ۱۹۹۵ توسط اسمیت و همکاران

ردیف	گویه‌ها	خیلی کم	کم	متوسط	زیاد	خیلی زیاد
کنار آمدن با سختی‌ها	۱ در طول مسابقه صرف‌نظر از اینکه چگونه همه چیز پیش می‌رود، مثبت و با انگیزه هستم.					
	۲ به هنگام تنش می‌توانم خودم را آرام کنم.					
	۳ بدون توجه به اینکه چه اتفاقاتی برای من پیش خواهد آمد، کنترل خودم را حفظ می‌کنم.					
	۴ وقتی ناظر یا کمیته داوران به من می‌گویند چطور به اصلاح اشتباهاتی بپردازم که خودم مسبب آن بوده‌ام، این موضوع را شخصی تلقی کرده و احساس ناراحتی می‌کنم (معکوس)					
انتقاد پذیری	۵ از انتقادات بازیکنان، کادر فنی و رسانه‌ها ناراحت می‌شوم. (معکوس)					
	۶ اگر ناظر یا کمیته داوران از من انتقاد کند، بدون اینکه از این موضوع ناراحت شوم، اشتباهم را تصحیح می‌کنم.					
	۷ با گوش دادن دقیق به پیشنهادات و دستورالعمل‌های ناظر یا کمیته داوران، مهارت‌هایم را بهبود می‌بخشم.					
تمرکز	۸ در رقابت‌های ورزشی، تمرکز را حفظ می‌کنم و مانع از ایجاد حواس پرتی می‌شوم.					
	۹ به آسانی افکارم را از چیزهای مداخله‌گر مثل دیدن یا					

					شنیدن چیزی، محفوظ نگه می‌دارم.		
					با موقعیت های غیرمنتظره در هنگام داوری به خوبی کنار می‌آیم.	۱۰	
					به آسانی می‌توانم توجه و تمرکز را بر روی یک شی یا یک شخص هدایت کنم.	۱۱	
					معمولاً از مهارت‌ها و استعدادهایم در کار داوری استفاده می‌کنم.	۱۲	اعتماد بنفس و انگیزش
					احساس می‌کنم این اعتماد به نفس من است که باعث می‌شود من به خوبی داوری کنم.	۱۳	
					نیاز ندارم که خودم را تحت فشار تمرین و بازی سخت قرار دهم، من صددرصد آماده‌ام.	۱۴	
					وقتی در رسیدن به اهدافم ناکام می‌مانم، سخت‌تر تلاش کنم.	۱۵	
					به صورت روزانه یا هفتگی، برای خودم اهداف خیلی ویژه‌ای را تعیین می‌کنم که مرا به سمت آنچه که می‌خواهم سوق می‌دهد.	۱۶	
					تمایل دارم برنامه‌ریزی زیادی جهت دستیابی به اهدافم انجام دهم.	۱۷	هدف‌گزینی و آمادگی ذهنی
					برای هر کدام از تمریناتم یک هدف عملکردی تنظیم می‌کنم.	۱۸	
					قبل از شروع رقابت، داوری مسابقه را در ذهنم تمرین و تجسم می‌کنم.	۱۹	
					تحت فشار داوری بهتری انجام می‌دهم؛ زیرا با دقت بیشتری داوری می‌کنم.	۲۰	
							خوب داوری

					۲۱	هرچه بیشتر در طول بازی تحت فشار باشم، لذت بیشتری می‌برم.
					۲۲	از چالش‌ها و شرایط پرفشار استقبال می‌کنم.
					۲۳	وقتی تحت فشار هستم کمترین اشتباهات را انجام می‌دهم، چرا که بهتر تمرکز می‌کنم.
					۲۴	افکار دیگران در مورد عملکردم، باعث نگرانی من می‌شود.
					۲۵	به واسطه نگرانی در مورد عملکردم به خودم فشار زیادی می‌آورم.
					۲۶	در حین مسابقه، در مورد اشتباهاتم و یا درست انجام ندادن وظایفم نگرانم.
					۲۷	سعی می‌کنم تصور کنم که اگر اشتباه احمقانه‌ای مرتکب شوم، چه اتفاقی خواهد افتاد.

از این
تجربیات

Abstract

The purpose of this study was to investigate the relationship between self-efficacy and coping strategies of referees in Semnan province. The research was descriptive and applied. The statistical population of this study consisted of all football referees in Semnan province and the number of samples was considered as a whole number. The self-efficacy questionnaire (Schwartz and Jerusalem, 1981) and coping strategies (Smith et al., 1991) were used to collect data. The face and content validity of the questionnaires were confirmed by 8 experts and professors of sports management. To determine the reliability of the questionnaires, 20 distribution questionnaires and Cronbach's alpha, self-efficacy questionnaires and coping strategies were obtained 0.77 and 0.78, respectively, which indicates that the reliability status is appropriate. Descriptive and inferential statistics were used for statistical analysis of data using SPSS software. Due to the normality of data distribution, Pearson correlation coefficient was used to determine the correlation between variables. The results of inferential analysis of data showed that there was a positive and significant effect between self-efficacy and coping strategies and all its components (except relief from anxiety). It is suggested that training skills to increase self-efficacy and coping strategies be on the agenda of the Football Federation and by reducing and facilitating stressors, provide the grounds for encouraging referees to use positive coping strategies.

Keywords: Belief in self-efficacy, coping with difficulties, coping



Shahrood University of Technology
Faculty of Physical Education
M.A. Thesis in Sports Events Management

Investigat the relationship between self- efficacy and coping strategies in soccer referees in Semnan province

By: Mohsen Ebrahimi

Supervisor:

Dr. Hasan Bahrololoum

Feb, 2021