

شیوه‌های مختلف مقابله با استرس در میان کشتی‌گیران نخبه و ماهر

محمدحسین قهرمانی^۱، محمدعلی بشارت^۲، علیرضا فارسی^۳

تاریخ دریافت: ۹۱/۱۰/۲۴ تاریخ پذیرش: ۹۲/۸/۴

چکیده

هدف اصلی این پژوهش مقایسه شیوه‌های مختلف مقابله با استرس در میان کشتی‌گیران نخبه و ماهر بود. بدین منظور از ۱۲۰ کشتی‌گیر (در دو گروه ۶۰ نفری) که به صورت داوطلب در این پژوهش شرکت کرده بودند، خواسته شد تا مقیاس سبک‌های مقابله با استرس ورزشی را تکمیل کنند. نتایج تحلیل واریانس چندمتغیره نشان داد که بین کشتی‌گیران ماهر و نخبه از نظر سبک‌های مقابله با استرس در سبک رویارویی تفاوت معناداری وجود دارد. با استناد به نتایج این پژوهش می‌توان عنوان کرد که کشتی‌گیران نخبه و ماهر در مقابله با استرس ورزشی به ترتیب، بیشتر از سبک مقابله‌ای اجتنابی و رویارویی استفاده می‌کنند.

کلید واژه‌ها: شیوه‌های مختلف مقابله با استرس، کشتی‌گیران نخبه و ماهر، سبک مقابله‌ای اجتنابی و رویارویی.

Use of coping strategies among elite and expert wrestlers

Mohammad Hossein Ghahramani, Mohammad Ali Besharat, Alireza farsi

Abstract

The main purpose of the present study was to comparison the use of coping strategies among elite and expert wrestlers. A total of 120 volunteer wrestlers from Tehran (in tow group) were included in this study. All participants were asked to complete the Coping whit stress style questionnaire (SSCSSQ). The Multivariate Tests (Manova) determined that significant interaction effect between on mean score in encounter Coping style in two groups and also showed that significant interaction effect between on mean score in avoid Coping style in two groups. The results revealed that elite wrestlers and expert wrestler sues of avoid Coping style and encounter coping style, respectively.

Keywords: Coping whit stress, Encounter Coping, Avoid Coping, Elite and Expert wrestlers.

مقدمه

اثرات مخرب روانی و جسمانی استرس توجه بسیاری از پژوهشگران را به خود جلب کرده است و به همین علت پژوهش‌های متعددی در زمینه‌های مختلف برای بررسی جنبه‌های متفاوت این موضوع در محیط‌های مختلف طراحی شده است (خدایاری فرد و پرند، ۱۳۸۶، ص ۲۰-۱۳). یکی از ابعاد مهم این موضوع ورزشکاران شرکت‌کننده در رقابت‌های ورزشی برای کسب موفقیت می‌باشد (واعظ‌موسوی و مسیبی، ۱۳۸۷، ص ۳۹-۴۲). افزایش پژوهش‌ها در سال‌های اخیر در این حیطه، ضرورت بررسی این موضوع را متذکر می‌شود (بشارت، عباسی، و شجاع‌الدین، ۱۳۸۱؛ بشارت، ۱۳۸۴ الف؛ ۱۳۸۶؛ ۱۳۸۷؛ ۱۳۸۸ الف و ب؛ رضانی‌نژاد، ۱۳۹۰؛ پسنگارد و رابرتس، ۲۰۰۳؛ آلن، گرینلس و جونز، ۲۰۱۱). فرایند مقابله^۲ عمدتاً شامل فعالیت‌ها و اقدامات شناختی و رفتاری فرد برای مدیریت استرس است. استون، کندی، نیومن، گرنبرگ و نتال^۴ (۱۹۹۲) مقابله را معادل تلاش هوشیار برای مواجهه با مطالبات استرس‌زا می‌دانند. ازسویی دیگر، کمپاس^۵ (۱۹۸۷) معتقد است مقابله صرفاً راهبرد است و الزاماً معادل موفقیت در کاهش استرس و درماندگی نیست (اورلیک^۶، ۱۹۹۰؛ اورباخ^۷، ۱۹۹۲). علل بروز استرس در جریان رقابت‌ها به‌طور مکرر در پژوهش‌های مختلفی مورد بررسی قرار گرفته است و می‌توان در یک جمع‌بندی چنین عنوان کرد که در رویدادهای ورزشی استرس‌زا، اثرات متقابل نیازهای محیطی، ارزیابی مرئی و مسئولان، همچنین واکنش ورزشکار

به این نیازها به‌وجود می‌آید و در صورتی که فشار روانی ناشی از این عوامل با ظرفیت‌ها و مهارت‌های روانی ورزشکار هماهنگی نداشته باشد، نه تنها تأثیر منفی بر عملکرد او در جریان مسابقه و نتایج رقابت خواهد گذاشت، بلکه در صورت تداوم، این تأثیر در رضایت شخصی ورزشکار از شرایط و در نهایت در سلامت روانی وی نیز بروز خواهد کرد (نیل، هانتون، ماللیو و فلتچر^۸، ۲۰۱۱)؛ این فرآیند می‌تواند در اغلب موارد با طیفی از احساسات ناخوشایند مانند نگرانی، سرخوردگی و دل‌سردی و حتی تا مرز افسردگی و تحلیل‌رفتگی همراه باشد (اسکلان، استین و راویزا^۹، ۱۹۹۱). در مبانی نظری مربوط به راهبردهای مقابله با استرس، یکی از تقسیم‌بندی‌های رایج که هدایت‌کننده اغلب پژوهش‌های این حیطه نیز است، تقسیم‌بندی روت و کوهن^{۱۰} (۱۹۸۶) و کروون^{۱۱} (۱۹۹۳) می‌باشد. از نظر این پژوهشگران، سبک‌های مقابله‌ای عمده عبارتند از: مقابله رویارویی^{۱۲} و مقابله اجتنابی^{۱۳}. فعالیت در جهت مواجهه مستقیم با عامل استرس‌زا به‌منظور کاستن از پیامدهای منفی آنها، ویژگی محوری سبک مقابله رویارویی است. آغازگری، عملکرد مستقیم، افزایش تلاش‌های فردی و سعی در به‌کارگیری راهبردهای مقابله‌ای از پیش طراحی شده نمونه‌هایی از فرایندهای این نوع از مقابله می‌باشد. درمقابل، دوری‌گزیدن از عامل استرس‌زا که ویژگی محوری سبک اجتنابی است، با نادیده‌انگاری، بی‌اهمیت دانستن، ایجاد فاصله روان‌شناختی، یاری‌طلبیدن از دیگران و پرداختن به تکالیف دیگر شناخته می‌شود (اندلر و پارکر^{۱۴}، ۱۹۹۰). در این طبقه‌بندی اگر عامل استرس‌زا قابل کنترل و برای فرد شناخته-

8. Neil, Hanton, Mellalieu & Fletcher
9. Scanlan, Stein & Ravizza
10. Roth & Cohen.
11. Krohne
12. Approach coping
13. Avoidant coping
14. Endler & Parker

1. Pensaard & Roberts
2. Allen, Greenlees, & Jones
3. Coping
4. Stone, Kennedy, Newman, Greenberg, & Neale
5. Compas
6. Orlick
7. Auerback

ناشی از عامل استرس‌زا برای تعدیل اثر آنها پردازند، در واقع از سبک مقابله هیجان‌مدار استفاده می‌کنند (لزاروس و فلوکمن، ۱۹۸۴). تحت تأثیر قراردادن عامل استرس‌زا در مقابله هیجان‌مدار از رویه فرد در توجه، ارزیابی و تفسیر او از این عوامل ناشی می‌شود، از این‌رو در این نوع از مقابله بحث اصلی تغییر معنی عامل استرس‌زا است (سارافینو^۶، ۱۹۹۴). پژوهشگرانی مانند عندلر و پارکر (۱۹۹۰) پاسخ‌های هیجانی مانند خودمشغولی، انکار و واکنش‌های تخیلی را نوعی جهت‌گیری شخصی می‌دانند. در این خصوص، از نظر اورباخ (۱۹۹۲) اگر موقعیت‌های استرس‌زا قابل کنترل باشد یا از کنترل فرد خارج شود، به‌ترتیب مقابله مسئله‌مدار و مقابله هیجان‌مدار به نتایج بهتری منجر خواهد شد.

در پژوهش‌های مختلف تأثیر سبک مقابله‌ای بر روی عملکرد مورد بررسی قرار گرفته است. برای مثال: گلف‌بازانی که در مطالعه گادریو، بلوندین و لیبیز^۷، (۲۰۰۲) از روش مقابله تکلیف‌مدار یا مسئله‌مدار استفاده می‌کردند، موفق‌ترین عملکرد، و گلف‌بازانی که از روش مقابله اجتنابی استفاده کرده بودند، ضعیف‌ترین عملکرد را داشتند. در مقابل نتایج پژوهش‌های بشارت (۱۳۸۴ب) و آلن، گرینلس و جونز (۲۰۱۱) در تعارض با یافته‌های گادریو، بلوندین و لیبیز (۲۰۰۲) است. در پژوهش بشارت (۱۳۸۴ب) استفاده از سبک مقابله‌ای اجتنابی با موفقیت بیشتر برای ورزشکاران همراه بوده است. با این حال، این یافته‌های متناقض می‌تواند بانگر این باشد که شاخص‌های عینی مورد بحث، به‌بررسی بیشتری نیاز دارند. یافته‌های پژوهشی گادریو و همکاران (۲۰۰۲) و (۲۰۱۱) نشان می‌دهد که عواطف مثبت با عملکرد مطلوب و عواطف منفی با عملکرد ضعیف همراه است

شده و نتایج آن درازمدت باشد، جهت‌گیری به‌سمت مشخصه‌های مربوط به موقعیت و دوری از اطلاعات نامربوط و زیانبخش در نتیجه‌گیری بهتر و کاستن فشار روانی مؤثر خواهد بود. اما چنانچه افراد به هر علتی از نظر ویژگی‌های روان‌شناختی نظیر اعتماد و عزت نفس در سطوح پایینی به نسبت میانگین گروه همگن خود قرار گرفته باشند و عوامل استرس‌زا برای افراد چندان شناخته شده نباشد (و به‌همین دلیل نیز کنترل روی آنها امکان‌پذیر نباشد) و همچنین نتایج فوری یا کوتاه‌مدت باشد، در این شرایط بنا بر نتایج پژوهش‌های روت و کوهن (۱۹۸۶) استفاده از مقابله رویارویی مؤثرتر خواهد بود. در طبقه‌بندی دیگری راهبردهای مقابله به مسئله‌مدار^۱ و هیجان‌مدار^۲ تقسیم شده است (لزاروس و فلوکمن^۳، ۱۹۸۴) که اساس این تقسیم‌بندی جهت‌گیری فرایند مقابله، به‌سمت مشکل ادراک شده یا احساسات فرد است. در سبک مقابله مسئله‌مدار (که در برخی پژوهش‌ها مقابله تکلیف‌مدار^۴ نیز نامیده شده است) فرد به‌منظور تعدیل عامل استرس‌زا و در نهایت رسیدن به هدف، به‌طور مستقیم با توجه به موقعیت استرس‌زا به‌صورت رودررو وارد عمل می‌شود که به‌همین علت نیز این نوع از مقابله "عمل محور" می‌باشد. در این فرایند افراد سعی می‌کنند با تغییر رابطه خود و محیط، دستیابی به هدف را آسان‌تر کنند. یافتن راه‌های جایگزین در رسیدن به هدف از طریق جستجوی حمایت اجتماعی و همچنین ایجاد فاصله فیزیکی برای اجتناب فعال از عامل استرس‌زا و حتی تغییر اهداف در جهت کاهش فشار و موانع بیرونی نمونه‌هایی از فرایندهای مقابله مسئله-مدار هستند (کرون و هیندل^۵، ۱۹۸۸). در مقابل چنانچه افراد به تنظیم حالت‌های هیجانی مرتبط یا

1. Problem-focused
2. Emotional-focused
3. Lazarus & Folkman
4. Task-focused
5. Krohne & Hindel

6. Sarafino

7. Gaudreau, Blondin & Lapierre

در رقابت‌های ورزشی را به‌ندرت بدون مواجهه با عوامل استرس‌زا امکان‌پذیر می‌سازد. استفاده از راهبردهای مقابله‌ای مؤثر با توجه به ویژگی‌های رقابتی در رشته‌های مختلف می‌تواند ابزار مؤثری در دستیابی به هدف باشد (اسمیت، نتومانیس، دوبا و ونستکیست، ۲۰۱۱). در این خصوص، نیکولز و پولمان و لووی^۵، (۲۰۱۰) ضمن بیان ارتباط معنادار بین مقابله، سطح نخبگی و مهارت در عملکرد روانی و فیزیکی به تبیین عملکرد ورزشی ورزشکاران پرداخته‌اند. همچنین بررسی‌های انجام‌شده در رشته فوتبال (رتناسک^۶، ۲۰۰۴؛ اندرو، نوبلت و گیفورت^۷، ۲۰۰۲؛ نیکو و وانپیرن^۸، ۱۹۹۵)، هاکی روی یخ (ترسی و همکاران^۹، ۲۰۰۵) و گلف (جنیفر و میلر^{۱۰}، ۱۹۹۳) متفاوت بودن سبک مقابله‌ای بازیکنان حرفه‌ای را از سایر بازیکنان نشان داده‌اند؛ همین‌طور نقش این تفاوت در کسب موفقیت آنها نیز مورد مطالعه قرار گرفته است (اندرو، نوبلت و گیفورت^{۱۱}، ۲۰۰۲). در رشته کشتی نیز نتایج پژوهش‌ها گویای آن است که ورزشکاران این رشته از سبک‌های متفاوتی در مقابله با استرس استفاده می‌کنند (دنیل، رابرت، اکلوند و سوزان^{۱۲}، ۱۹۹۳؛ گولد و هورنی^{۱۳}، ۱۹۸۳). به‌طور کلی تاکنون نتایج پژوهش‌ها در رشته‌های هاکی روی یخ، گلف، فوتبال و کشتی متأثر بودن اجرای ورزشکاران از عوامل استرس‌زا با توجه به نوع منبع استرسی خاص آن رشته ورزشی متذکر می‌شود. در واقع پیشینه پژوهش‌های مقابله‌ای با توجه به نتایج مطالعاتی که در رشته‌های ورزشی مختلف موفقیت در مقابله را

و بیشتر ورزشکارانی که از سبک مقابله‌ای اجتنابی استفاده کرده بودند، بیشترین مقدار عواطف منفی را نیز گزارش کرده بودند (گاردیو و نیکولز و لوی^۱، ۲۰۱۰). از سویی دیگر نتایج پژوهش‌های گاردیو و همکاران (۲۰۰۲ و ۲۰۱۱) تاحدودی مشابه یافته‌های رضائی‌نژاد (۱۳۹۰) می‌باشد که نشان می‌دهد، ورزشکاران انفرادی تیم‌های ملی ایران برای مقابله با استرس از روش مسئله‌محور (انطباق و رویارویی) بیش از هیجان‌محور (روش اجتناب) استفاده می‌کنند. از سویی دیگر، تصویرسازی ذهنی، کنترل فکر و تجزیه و تحلیل منطقی از موقعیت‌های استرس‌زا (مهارت-های روانی ورزشکاران) به‌عنوان چالش‌های بالقوه‌ای برای ایجاد احساسات مثبت در فرایند مقابله با موقعیت‌های استرس‌زا عنوان شده است (نیکولز، همینگ و کلوج^۲، ۲۰۱۰). بنابراین مطالعات انجام‌شده هنوز اطلاعات قابل قبولی را درخصوص شیوه‌های کنارآمدن و مقابله ورزشکاران با موقعیت‌های استرس‌زا ارائه نکرده است (تامینن و هولت^۳، ۲۰۱۲). از سویی دیگر، پاسخ‌های مقابله‌ای ورزشکاران در مقابله با عوامل استرس‌زا و تعامل سبک‌های مقابله‌ای یا اجتنابی با این عوامل (به‌خصوص عامل استرس زنده مانند تماشاگران) ممکن است بر اساس نیازهای هدف تعیین شود و نیازهای هدف (خاص رشته ورزشی) ممکن است تعیین‌کننده انتخاب سبک مقابله‌ای خاصی در ورزشکاران باشد. علاوه‌براین، ممکن است سازگاری‌های فرد در راهبردهای مقابله‌ای به‌عنوان انگیزه‌ای برای دستیابی به هدف تلقی شود (اسمیت، نتومانیس، دوبا و ونستکیست^۴، ۲۰۱۱)؛ چراکه نیازهای درونی رقابت در رشته‌های مختلف ورزشی و عوامل برهم‌زننده تمرکز، دستیابی به هدف

5. Nicholls, Polman, & Levy
6. Rattanask, Santitadukul
7. Andrew, Noblet, Sandra & Gifford
8. Nico & Vanypere
9. Tracy et al.
10. Jennifer & Miller
11. Andrew, Noblet & Gifford
12. Daniel, Robert, Eklund, & Susan
13. Gould & Horn

1. Gaudreau, Nicholls & Levy
2. Nicholls, Hemmings & Clough
3. Tamminen & Holt
4. Smith, Ntoumanis, Duda & Vansteenkiste

ضرورت اتخاذ شیوه‌های کارآمد مقابله با استرس را در این رشته بیشتر متذکر می‌گردد.

روشن پژوهش

نمونه آماری و روش اجرای پژوهش

جامعه آماری این پژوهش را تمام کشتی‌گیران فعال شهر تهران تشکیل دادند. از بین داوطلبان شرکت‌کننده در این پژوهش، ۱۲۰ کشتی‌گیر (در دو گروه ۶۰ نفری) با توجه به معیارهای عنوان‌شده و به کار رفته در پژوهش‌های مربوطه (گولد و تورن، ۱۹۸۳؛ نیکو و وانپیرن، ۱۹۹۵؛ کریستینسن، روبرتس، آبراهامسون، ۲۰۰۸) در دو گروه قرار گرفتند. گروه کشتی‌گیران ماهر؛ که باید دارای حداقل پنج سال سابقه فعالیت و سابقه رقابت رسمی در کشتی باشد، و گروه کشتی-گیران نخبه؛ که باید علاوه بر دارا بودن معیارهای عنوان‌شده برای گروه ماهر، عناوین قهرمانی حداقل در سطح کشوری داشته و همچنین حداقل دو دوره به‌طور مستمر به عنوان قهرمانی دست یافته باشد. تقسیم‌بندی ورزشکاران با توجه به میزان موفقیت کسب شده آنها در دو گروه ماهر و نخبه در پژوهش‌های متعددی تکرار شده است. مانند: گولد و تورن، (۱۹۸۳)، نیکو و وانپیرن (۱۹۹۵) و کریستینسن، روبرتس، آبراهامسون (۲۰۰۸). هدف از این تقسیم‌بندی در پژوهش‌های متعدد، کنترل سطح مهارتی فیزیکی گروه‌ها و پژوهش در مورد مهارت روانی آنها می‌باشد. همچنین با توجه به اثر سن بر شیوه مقابله با استرس، در این پژوهش سعی شد گروه‌ها در دامنه سنی مشابهی باشند.

روش اجرا

این پژوهش در سال ۱۳۹۱ با استفاده از بودجه پژوهشی معاونت پژوهشی دانشگاه شهید بهشتی انجام شده است. برای اجرای پژوهش پس از تشریح اهداف پژوهش و هماهنگی‌های لازم با مسئولان فدراسیون‌ها و باشگاه‌های ورزشی، ضمن ارائه

به نوع خاصی از سبک مقابله منوط دانسته است، عنوان‌کننده اختصاصی بودن شیوه مقابله با استرس در رشته‌های مختلف ورزشی است، کما اینکه این برداشت تا حدودی در تقابل با ادبیات نظری اولیه مقابله، مبنی بر وابسته‌بودن سبک مقابله به ویژگی‌های شخصیتی افراد است (روت و کوهن، ۱۹۸۶؛ آلن، گرینلس و جونز، ۲۰۱۱). از طرفی دیگر، با توجه به اینکه یکی از تفاوت‌های ویژگی‌های روانی در بین ورزشکاران همین شیوه‌های مختلف مقابله آنها با عوامل تنش‌زا است (ترسی، میلر، گاردان، بلوم و نیل، ۲۰۰۵؛ نیکو و وانپیرن، ۱۹۹۵)، و اینکه این تفاوت‌ها در پی بررسی قابل تشخیص و حتی در پی آموزش قابل تغییر است (انشل، ۲۰۰۰، ص ۱۰۷-۱۵۰؛ روت و کوهن، ۱۹۸۶)، از این رو یکی از جنبه‌های ارتقاء عملکرد ورزشی ورزشکاران، شناسایی و آموزش شیوه‌های مؤثر مقابله با عوامل تنش‌زای مسابقات ورزشی می‌باشد. به همین علت هدف این پژوهش به‌طور کلی مقایسه شیوه‌های مختلف مقابله با استرس در بین کشتی‌گیران ماهر و نخبه بود تا از تفاوت‌های احتمالی این سبک‌ها در جهت برطرف کردن موانع اجرا و بالابردن سطح مهارتی و کاستن از فشار روانی رقابت‌ها در بین کشتی‌گیران استفاده شود. کشتی‌گیران به‌علت برخوردی بودن این رشته بیشتر از ورزشکاران سایر رشته‌های ورزشی تحت تأثیر عوامل تنش‌زای مسابقات ورزشی قرار می‌گیرد (دنیل، رابرت، اکلوند و سوزان، ۱۹۹۳) و طریقه مقابله ورزشکاران با این فشارها در نتایج رقابت‌های آنها در درازمدت می‌تواند تعیین‌کننده باشد (گولد و تورن، ۱۹۸۳). از این رو ورزشکاران شرکت‌کننده در رقابت‌های کشتی با توجه به حساسیت آن در جامعه ما تحت فشار روانی زیادی قرار می‌گیرند که این مشخصه‌ها

پرسش‌نامه سبک‌های مقابله‌ای با استرس ورزشی

پرسش‌نامه سبک‌های مقابله‌ای با استرس ورزشی توسط بشارت در سال ۱۳۸۶ از نظر ویژگی‌های روان-سنجی مورد بررسی قرار گرفته است (مقیاس سبک‌های مقابله با ورزش^۱). این مقیاس آزمونی ۴۰ سوالی است که سبک‌های مقابله با استرس ورزشی را در مقیاس ۵ درجه لیکرتی (از کاملاً نادرست=۱ تا کاملاً درست=۵) ارزیابی می‌کند. ضریب آلفای کرونباخ هر یک از زیرمقیاس‌های چهارگانه این پرسش‌نامه (رویارویی تکلیف‌مدار، رویارویی هیجان‌مدار، اجتناب‌گری تکلیف‌مدار، اجتناب‌گری هیجان‌مدار) در یک نمونه ۴۰ نفری از ورزشکاران به ترتیب: ۹۱ درصد، ۸۹ درصد، ۹۲ درصد و ۹۰ درصد محاسبه شده است که نشان دهنده همسانی درونی^۲ بالای مقیاس است. ضرایب همبستگی بین نمره‌های آزمودنی‌ها در دو نوبت با فاصله چهار هفته $r = ۰.۸۷$ محاسبه شده که نشانه پایایی بازآزمایی^۳ رضایت‌بخش مقیاس است (بشارت، ۱۳۸۶). همچنین روایی محتوایی مقیاس سبک‌های مقابله با استرس ورزشی بر اساس داوری ۱۰ متخصص روان‌شناس بررسی و ضرایب توافق کندال در سبک‌های مقابله رویارویی ۰/۶۰ و اجتنابی ۰/۶۸ محاسبه شده است. نتایج مجذور خی در آزمون معناداری ضرایب فوق نشان داده که همبستگی‌های به‌دست‌آمده در سبک مقابله رویارویی ($P < ۰/۰۰۱$)، $\chi^2 = ۱۱۵/۲۲$, $df = ۱۹$ و در سبک مقابله اجتنابی ($P < ۰/۰۰۱$)، $X^2 = ۱۲۹/۳۷$, $df = ۱۹$ از نظر آماری معنادار است. روایی همزمان مقیاس سبک‌های مقابله با استرس ورزشی بر اساس ضرایب همبستگی نمره‌های ورزشکاران در سبک‌های رویارویی با نمره آنها در زیرمقیاس‌های بهزیستی روان‌شناختی ($r = ۰/۱۵$)

توضیحاتی در زمینه ضرورت و اهمیت پژوهش و نحوه پاسخ‌دهی به پرسش‌ها، از ورزشکاران خواسته شد که به پرسش‌نامه‌ها پاسخ دهند. میانگین و انحراف استاندارد سن کشتی‌گیران نخبه ۳/۶ع/۲۵/۸ سال با دامنه ۱۶ تا ۳۶ سال؛ میانگین و انحراف استاندارد سن کشتی‌گیران ماهر ۴/۱ع/۲۴/۳ سال با دامنه ۱۷ تا ۳۴ سال بود. پژوهشگر به‌همراه یک دستیار این پژوهش را اجرا کرد. آزمون به‌صورت گروهی بر روی کشتی‌گیران اجرا شد؛ برای کنترل عوامل بیرونی تأثیرگذار بر روایی آزمون سعی می‌شد آزمون درست و به‌صورت یکسان اجرا شود و در کلیه سالن‌های تمرینی توضیحات یکسان داده شود و سعی می‌شد اجرا در جوی مناسب صورت گیرد. به‌منظور کاهش اضطراب، جلوگیری از رونویسی از روی یکدیگر و افزایش دقت در پاسخ‌گویی، به ترتیب جمله‌های زیر به کشتی‌گیران گفته می‌شد: «این آزمون، امتحان نیست»، «برای پژوهشگر فقط اظهار نظر هر شخص به‌صورت یک فرد مهم است» و «وقت محدود نیست». همچنین هیچ اجباری برای شرکت در پژوهش اعمال نشد و همه ورزشکاران به‌صورت داوطلبانه در پژوهش شرکت کردند. برای تحلیل داده‌های پژوهش از شاخص‌ها و روش‌های آماری شامل فراوانی، درصد، میانگین، انحراف معیار و تحلیل واریانس چندمتغیره استفاده شد.

ابزار جمع‌آوری داده‌ها

فرم مشخصات فردی شرکت‌کنندگان

این فرم شامل سؤالاتی در خصوص اطلاعات شخصی شرکت‌کنندگان (سن، سابقه کشتی به سال و ماه، مدال‌ها و مقام‌های کسب شده، مسابقاتی که شرکت کرده‌اند، رشته تخصصی (آزاد و فرنگی) و میزان تحصیلات) برای قرار دادن در دو گروه ماهر و نخبه بود. این فرم به‌صورت سربگ سؤال‌ها در اختیار آنان قرار گرفت.

1. SSCSSQ
2. Internal consistency
3. Test-retest reliability

از ابعاد حداقل ۲۵ و حداکثر ۱۲۵ بود و لذا داده‌های مربوط به دو بعد اصلی یعنی (سبک رویارویی) و (سبک اجتنابی) مورد تحلیل قرار گرفت. یافته‌ها در جدول شماره ۱ میانگین و انحراف استاندارد نمرات کشتی‌گیران ماهر و نخبه در متغیرهای مورد بررسی ارائه شده است.

و درماندگی روان‌شناختی ($t=0/14$) $p<0/07$ و درمندی مقابله با استرس ($t=0/14$) $p<0/07$ از نظر آماری معنادار نبوده اما بین نمره ورزشکاران در زیرمقیاس سبک مقابله اجتنابی با بهزیستی روان‌شناختی ($t=-0/59$) $p<0/001$ و درماندگی روان‌شناختی ($t=-0/33$) $p<0/001$ همبستگی معنادار بوده است (بشارت، ۱۳۸۶). در پژوهش حاضر، سبک‌های مقابله آزمودنی در هر یک

جدول ۱. میانگین و انحراف استاندارد نمره‌های کشتی‌گیران

گروه‌ها	متغیرها	سبک مقابله‌ای اجتنابی (M±SD)	سبک مقابله رویارویی (M±SD)
کشتی‌گیران ماهر		۵۰/۳۰ ع ۶/۳۵	۶۸/۱۳ ع ۵/۱۶
کشتی‌گیران نخبه		۷۲/۱۳ ع ۵/۲۸	۵۰/۳۰ ع ۴/۴۹

برای مقایسه مقادیر کسب‌شده گروه‌ها در سبک‌های مقابله رویارویی و اجتنابی از آزمون تحلیل واریانس چندمتغیره استفاده شد. نتایج این آزمون (جدول شماره ۲) نشان داد که در سبک‌های مقابله‌ای رویارویی و اجتنابی بین گروه‌ها تفاوت معناداری وجود دارد ($\eta^2=0/956$, Partial $\Lambda=0/49$, wks $F_{2,117}=1/277$, $P=0/001$ ، $p<0/05$). مقادیر

مجذور اتا سهمی (η^2) در این آزمون نشان‌دهنده تخمین اندازه اثر است؛ این مقدار (۰/۹۵۶) دلیلی بر سهمی از واریانس است که مربوط به متغیر ترکیبی جدید می‌شود. همچنین نتایج آزمون لوین (برای تعیین برابری واریانس‌ها) در جدول شماره ۳ ارائه شده است ($p>0/05$).

جدول ۲. نتایج آزمون تحلیل واریانس چندمتغیره برای مقایسه سبک‌های مقابله با استرس

شاخص‌های آماری	F	df	p	مقادیر مجذور اتا سهمی (η^2)
لامبدای ویلکس	۱/۲۷۷	۲, ۱۱۷	* ۰/۰۰۱	۰/۹۵۶

جدول ۳. نتایج آزمون لوین

سبک‌های مقابله	شاخص‌های آماری	F	df1	df2	Sig.
رویارویی		۰/۱۱۵	۱	۱۱۸	۰/۸۵۱
اجتنابی		۰/۳۹۹	۱	۱۱۸	۰/۷۵۵

که تفاوت گروه‌ها در سبک مقابله رویارویی (۰/۹۲۰) $F_{1,118}=1/353$ و $P=0/001$ و $Partial \eta^2=0/913$ مقابله اجتنابی (۰/۹۱۳) $F_{1,118}=1/241$ و $P=0/001$ معنادار است (۰/۰۲۵) p .

به‌منظور پی بردن به این‌که اختلاف میان دو گروه در کدام یک از متغیرهای وابسته (سبک مقابله رویارویی و اجتنابی) بوده است از آزمون اثرات بین گروهی، با تعدیل آلفای بن‌فرونی (۰/۰۲۵) p استفاده شد. نتایج نشان داد

جدول ۴. آزمون اثرات بین گروهی در سبک‌های مقابله با استرس

سبک‌های مقابله	شاخص‌های آماری	مجذور میانگین	F	df	p	مقادیر مجذور اتا سهمی (η^2)
رویارویی	۱۷۱۳۶/۳۰۰	۱/۳۵۳	۱, ۱۱۸	۰/۰۰۱ *	۰/۹۲۰	
اجتنابی	۱۳۹۱۰/۵۳۳	۱/۲۴۱	۱, ۱۱۸	۰/۰۰۱ *	۰/۹۱۳	

(*): ضرایب در سطح $p = 0/025$ معنادار هستند.

ورزشکاران در تبیین نحوه مقابله آنها با منابع استرس تعیین‌کننده است و این فرایند بر روی عملکرد ورزشی آنها تاثیر می‌گذارد. همین‌طور، نتایج پژوهش حاضر مبنی بر تفاوت سبک مقابله با استرس کشتی‌گیران با توجه به سطح نخبگی آنها، با لحاظ کردن تفاوت‌های ابزارهای اندازه‌گیری و مهم‌تر از آن تیمی و انفرادی-بودن رشته ورزشی ورزشکاران شرکت‌کننده در این پژوهش‌ها، با پژوهش‌های ترسی، میلر، گاردان، بلوم و نیل (۲۰۰۵)؛ نیکو و واپیرن (۱۹۹۵) که به ترتیب در رشته‌های هاکی روی یخ و فوتبال انجام شده همخوان است. در این پژوهش‌ها نیز ورزشکارانی که از سطح مهارت روانی بالایی با توجه به سطح نخبگی برخوردار بودند، بیشتر از سبک مقابله اجتنابی استفاده می‌کردند. در همین راستا کرون و هیندل (۱۹۸۸) با بررسی سبک‌های مقابله‌ای ورزشکاران در جریان مسابقه تیس روی میز به این نتیجه رسیدند که سبک مقابله اجتنابی با اضطراب کمتر و موفقیت بیشتر همبستگی داشت. انشل و ویلیلمز و هیج (۱۹۹۷) نیز به شواهدی مشابه در زمینه مقابله اجتنابی ورزشکاران نوجوان و دانشجو دست یافتند. در تبیین این یافته‌ها که هم‌راستا با نتایج پژوهش حاضر است می‌توان عنوان کرد که در موقعیت‌های ورزشی که لازم است تصمیمات فوری اتخاذ شود (مانند: رشته کشتی)،

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج این پژوهش نشان داد که سبک‌های مقابله‌ای کشتی‌گیران ماهر و نخبه متفاوت است؛ همچنین با توجه به مقادیر به‌دست آمده در بین این دو گروه، می‌توان عنوان کرد که کشتی‌گیران ماهر بیشتر از سبک‌های مقابله‌ای رویارویی در مواجهه با استرس رقابت‌ها استفاده می‌کنند و کمتر از کشتی‌گیران نخبه در مواجهه با عامل‌های تنش‌زا از سبک مقابله‌ای اجتنابی بهره می‌گیرند. به عبارتی دیگر، کشتی‌گیران ماهر و نخبه در مواجهه با منابع استرس ورزشی به-ترتیب بیشتر از سبک مقابله رویارویی و اجتنابی استفاده می‌کنند. این یافته‌ها با نتایج پژوهش‌های قبلی مانند: پژوهش بشارت (۱۳۸۴)؛ آلن، گرینلس و جونز (۲۰۱۱)؛ نیکولز، پولمان و لووی (۲۰۱۰)؛ اسمیت، نتومانس، دوبا و ونستنسیت (۲۰۱۱) همخوانی دارد. در پژوهش بشارت (۱۳۸۴) به-کارگیری سبک مقابله اجتنابی نسبت به سبک مقابله رویارویی همبستگی بیشتری با موفقیت ورزشی را در ورزشکاران به خود اختصاص داده است. همچنین نیکولز، پولمان و لووی (۲۰۱۰) در پژوهش خود به ارتباط معناداری در رابطه سطح نخبگی و مهارت با عملکرد ورزشی ورزشکاران دست یافته‌اند. نتایج پژوهش وی هم‌راستا با نتایج پژوهش حاضر، نشان می‌دهد که میزان نخبگی و سطح مهارت روانی

با برخی از نظریه‌های مقابله نیز همخوان می‌باشد. برای مثال: روت و کوهن (۱۹۸۶) و کرون (۱۹۹۳) لازمه به کارگیری سبک مقابله کارآمد را برخورداری از شناخت هیجانی مناسب عنوان کرده‌اند. این شناخت به فرایندها و ساختارهای حافظه‌ای مربوط به نامگذاری هیجان‌ها گفته می‌شود. شناخت هیجانی تعیین می‌کند که فرد چگونه معنای هیجانی و موقعیت‌های هیجانی را شناسایی کند. در این خصوص نتایج پژوهش حاضر با توجه به سطح مهارت و نخبگی کشتی‌گیران نشان می‌دهد که کشتی‌گیران نخبه در پرتو این شناخت هیجانی، علاوه بر افزایش احتمال شناخت صحیح و واقع بینانه هیجان‌ها (معنا و موقعیت) قدرت پیش‌بینی و میزان تسلط خود را افزایش داده و راهبردهای مقابله مؤثرتری برای مواجهه با موقعیت‌های استرس‌زا، از جمله استرس-های ورزشی و مسابقه به کار می‌برند. بر این اساس، کشتی‌گیران نخبه با به کارگیری شناخت با سازوکارهای پیش‌بینی، کنترل و راهبردهای مقابله کارآمد، به افزایش موفقیت ورزشی در رشته کشتی می‌افزایند (کریستینسن، روبرتس، آبراهامسون، ۲۰۰۸). مدیریت (مهار) هیجان‌ها نیز به توانایی فرد برای تنظیم هیجان‌ها در خود و دیگران گفته می‌شود. قدرت مدیریت وقتی در خدمت سازماندهی هیجان‌ها قرار گیرد، فرآیندی که در سایه مدیریت ضعیف به سادگی دچار اغتشاش و آشفتگی می‌شود، از بحران-های هیجانی پیشگیری می‌کند. مدیریت (مهار) هیجانی با پیشگیری و افزایش سازش، زمینه‌های لازم را برای موفقیت ورزشی کشتی‌گیران نخبه فراهم می‌کند، مکانیزم‌های روانی که کشتی‌گیران ماهر در مواجهه با منابع استرس‌زا، بنابر نتایج این پژوهش کمتر به کار می‌گیرند. در همین زمینه نتایج پژوهش حاضر با نظریه لزاروس قابل توجیه است که روش‌های مقابله انطباقی (تمرکز بر جنبه‌های مثبت)، تمرکز بر مسئله، خودیاری، و جلب حمایت اجتماعی،

فنون مقابله اجتنابی، ورزشکار را در برابر افکار و اعمال مداخله‌گر مصون می‌سازد. برعکس اگر توجه بازیکن با حوادث بیرونی یا درونی (مشخصه‌های مقابله روی‌آوری) منحرف شود، مهارت‌های تکنیکی و تاکتیکی تحت تأثیر قرار می‌گیرند.

از سویی دیگر نتایج پژوهش حاضر با یافته‌های برخی از پژوهش‌ها مانند پژوهش گاردیو، بلوندین و لپییز (۲۰۰۲)؛ گاردیو، نیکولز و لوی (۲۰۱۰) و رمضانی‌نژاد (۱۳۹۰) در تعارض است. در پژوهش گاردیو، بلوندین و لپییز (۲۰۰۲) که در رشته گلف انجام شده است، عملکرد خوب با سبک مقابله رویارویی (مسئله‌مدار) و عملکرد ضعیف با سبک مقابله اجتنابی همبسته بود. این تعارض علاوه بر تفاوت جزئی در ابزار اندازه‌گیری، احتمالاً به رشته ورزشی هر دو پژوهش نیز مرتبط است. در رشته کشتی، ورزشکار تحت فشار زمانی و فضایی بیشتری نسبت به رشته گلف، ملزم به واکنش سریع‌تر به محرک‌های محیطی می‌باشد، همچنین این واکنش‌ها در اکثر مواقع با استفاده از اطلاعات اندک در دسترس و بیشتر وابسته به تجربیات پیشین ورزشکار خواهد بود که همراه با افزایش بار شناختی می‌باشد و از این رو، این فرایند ورزشکار را به اتخاذ رویکرد اجتنابی از فشار روانی ناشی از منابع استرس ملزم می‌کند. همین‌طور در خصوص یافته پژوهش رمضانی‌نژاد (۱۳۹۰) که از ورزشکاران رشته‌های انفرادی تیم‌های ملی ایران به دست آمده است، باید به ناهمگنی ورزشکاران شرکت‌کننده در این پژوهش و تقسیم‌بندی پژوهشگر بر حسب انفرادی و تیمی بودن کلیه ورزشکاران شرکت‌کننده از رشته‌های مختلف، توجه شود که توجیه‌کننده احتمالی تعارض نتایج پژوهش مذکور با نتایج پژوهش حاضر خواهد بود.

نتایج پژوهش حاضر مبنی تفاوت سبک مقابله با استرس با توجه به سطح نخبگی و مهارت، همچنین

استرس‌زا از طریق نادیده‌انگاری و بی‌اهمیت دانستن موضوع، ایجاد فاصله روان‌شناختی، کمک‌گرفتن از دیگران و پرداختن به فعالیت‌های معمول ورزشی است، به شکل‌های مختلفی به کشتی‌گیران نخبه در کاستن از میزان فشار روانی، و در نتیجه به اجرای بهتر مهارت ورزشی کمک می‌کند.

از یافته‌های این پژوهش می‌توان در زمینه آموزش راهبردهای مقابله‌ای با استرس به ورزشکاران انفرادی و برخوردی به‌خصوص در رشته کشتی استفاده کرد. آموزش سبک‌های مقابله در یک فرآیند علمی مبتنی بر نتایج پژوهش‌ها، به ورزشکاران و جلوگیری از یادگیری آنها از طریق آزمون و خطا، و به‌صورت تجربی می‌تواند در تسهیل فرایند مقابله ورزشکاران مؤثر باشد. نتایج این رویکرد می‌تواند خود را در موفقیت ورزشی ورزشکاران نشان داده و بر میزان رضایت‌مندی و درنهایت، در سلامت روانی آنها تأثیرگذار باشد (بشارت، ۱۳۸۶؛ ۱۳۸۸؛ نیل، هانتون، ملالیو و فلتچر، ۲۰۱۱). بازتاب اعمال و برونداد نتایج استفاده از شیوه‌های مقابله کارآمد باتوجه به ویژگی‌های رشته ورزشی در عملکرد سازگار، استقلال در مقابله و پایداری در مقابله ورزشکاران بروز خواهد کرد (اسمیت، نتومانیس، دوبا و ونستکیست، ۲۰۱۱).

نتایج پژوهش حاضر در شناسایی و مقایسه شیوه‌های مختلف مقابله با استرس در کشتی‌گیران با محدودیت‌های خاص جامعه و نمونه آماری (۱۲۰ نفر کشتی‌گیر تهران) همراه است؛ براین اساس، تدارک طرح‌های پژوهشی به‌منظور تکمیل فرآیند تعمیم‌دهی درخصوص نتایج برآمده از این پژوهش در جامعه‌های آماری متفاوت، ضروری به‌نظر می‌رسد.

منابع:

۱. انشل، مارک. (۲۰۰۰). روان‌شناسی ورزش، از تئوری تا عمل. ترجمه علی اصغر مسدد (۱۳۸۰). ص ۱۰۷-۱۵۰. انتشارات اطلاعات، تهران ۱۳۸۰.

ارتباط با دیگران را سبک بارور یا کارآمد نامیده است. لزاروس و فلوکمن (۱۹۸۴) براین اساس، هشت روش مجزا برای مقابله با فشار روانی بیان داشته‌اند که عبارتند از: مواجهه^۱، عقب‌نشینی^۲، خودکنترلی^۳، جستجوی حمایت اجتماعی^۴، پذیرش مسئولیت، فرار یا اجتناب^۵، حل مسأله و ارزیابی مثبت^۶. با توجه به این نظریه می‌توان نتایج این قسمت از پژوهش را این‌گونه تبیین کرد که کشتی‌گیران نخبه خود را کمتر در مواجهه عامل استرس‌زا قرار می‌دهند و در بیشتر مواقع به‌جای ایستادگی و مقاومت در برابر فشارهای روانی و واکنش به این عوامل، با تغییر جهت روانی و حتی فیزیکی سعی می‌کنند به وظایف کارکردی خود در رقابت متمرکز شوند و از این‌رو، در چنین مواقعی کشتی‌گیران نخبه عقب‌نشینی کرده و از صرف انرژی روانی خود جلوگیری می‌کنند و در مقابل تلاش می‌کنند با کسب حمایت اجتماعی، از دیگران در حل و بر طرف کردن عامل‌های تنش‌زا کمک بخواهند، طی کردن این فرایندها نشان دهنده این است که ارزیابی کشتی‌گیران نخبه از عامل‌های استرس‌زا و راه حل مسائل، در بیشتر مواقع مثبت است؛ تمامی این راهبردها در راستای نظریه لزاروس و فلوکمن (۱۹۸۴) است. از این‌رو، این مکانیزم‌ها در گرفتن نتیجه مثبت از رقابت‌ها می‌تواند مؤثر و مفید باشد، به‌طوری‌که کشتی‌گیران نخبه با خارج کردن خود از عامل استرس‌زا و با آرام‌سازی، از قابلیت‌های خود برای کسب نتیجه بهتر و موفقیت استفاده می‌کنند. درنهایت، نظر به یافته‌های این پژوهش و پژوهش‌های مشابه در رشته‌های مختلف سبک مقابله اجتنابی، که وجه مشخصه آن دوری‌گزیدن از عامل

1. Confrontation
2. Distancing
3. Self - control
4. Social support
5. Escape - avoidance
6. Positive reappraisal

۱۱. رضائی‌نژاد، رحیم. (۱۳۹۰). مقایسه روش‌های مقابله با استرس در ورزشکاران رشته‌های انفرادی در تیم‌های ملی ایران. فصلنامه المپیک، سال نوزدهم- شماره ۳ (پیاپی ۵۵) پاییز ۱۳۹۰.
۱۲. واعظ‌موسوی، سیدمحمدکاظم و مسیبه، فتح‌الله (۱۳۸۷). روان‌شناسی ورزشی، صص ۱۶۴-۱۸۵، انتشارات سمت تهران.
13. Andrew, J., Noblet, Sandra., M, Gifford (2002). The Sources of Stress Experienced by Professional Australian Footballers. Journal of Applied Sport Psychology. 14: 1° 13.
14. Anshel, M, H. Williams, L, R, T. and Hodge, K, P (1997). Cross-cultural and gender differences on coping style in sport. International Journal of Sport psychology. 28: 141-156.
15. Allen, M. S., Greenlees, I., & Jones, M. (2011). An investigation of the five-factor model of personality and coping behaviour in sport. Journal of sports sciences. 29: 841-850.
16. Auerback, S.M. (1992). Temporal factors in stress and coping: intervention implications . In B. N. Carpenter (Ed.), Personal coping: theory, research, and application. 3: 133-147
17. Compas, B.E. (1987). Coping with stress during childhood and adolescence . Psychological Bulliten. 101: 393-403.
18. Daniel, Gold. Robert, C., Eklund, & Susan, A, Jackson (1993). Coping strategies used by U.S. Olympic wrestlers Research quarterly for Exercise and Sport. 1: 64, 1- 83.
19. Endler, N. S., & J.D.A. Parker. (1990). Multidimensional assessment of coping: a critical evaluation . Journal of Personality and Social Psychology. 58: 844-854.
۲. بشارت، محمدعلی. (۱۳۸۴ب). تأثیر سبک‌های مقابله با استرس بر موفقیت ورزشی. حرکت، ۲۴، ۸۷-۱۰۰.
۳. بشارت، محمدعلی. (۱۳۸۴الف). بررسی رابطه کمال‌گرایی و موفقیت ورزشی. حرکت، ۲۳، ۶۵-۵۱.
۴. بشارت، محمدعلی. (۱۳۸۶). بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس سبک‌های مقابله با استرس ورزشی، فصلنامه المپیک، سال پانزدهم- شماره ۳ (پیاپی ۳۹) پاییز.
۵. بشارت، محمدعلی. (۱۳۸۷). ساخت و هنجاریابی مقیاس خودکارآمدی ورزشی. گزارش پژوهشی، دانشگاه تهران.
۶. بشارت، محمدعلی. (۱۳۸۸ب). ساخت و هنجاریابی پرسش‌نامه چندبعدی اضطراب رقابتی. گزارش پژوهشی، دانشگاه تهران.
۷. بشارت، محمدعلی. (۱۳۸۸الف). ساخت و هنجاریابی مقیاس کمال‌گرایی رقابتی. گزارش پژوهشی، دانشگاه تهران.
۸. بشارت، محمدعلی و سیده‌اسماء، حسینی. (۱۳۸۹). کمال‌گرایی و اضطراب رقابتی در ورزشکاران المپیک، سال پانزدهم- شماره ۴ (پیاپی ۴۰). زمستان.
۹. بشارت، محمدعلی. عباسی، غلامرضا و شجاع‌الدین، سیدصدرالدین. (۱۳۸۱). بررسی رابطه بین عزت نفس و موفقیت ورزشی در فوتبالیست‌ها و کشتی‌گیران. حرکت، ۱۲، ۴۴-۳۱.
۱۰. خدایاری‌فرد، محمد و پرنده، اکرم. (۱۳۸۶). استرس و روش‌های مقابله با آن، تهران: انتشارات دانشگاه تهران.

20. Gaudreau, P., Blondin, J. P., & Lapierre, A. M. (2002). Athletes' coping during a competition: relationship of coping strategies with positive affect, negative affect, and performance goal discrepancy. *Psychology of Sport and Exercise*, 3: 125-150.
21. Gaudreau, P., Nicholls, A., & Levy, A. R. (2010). The ups and downs of coping and sport achievement: An episodic process analysis of within-person associations. *Journal of sport & exercise psychology*, 32: 270- 298.
22. Gould, D., T, Horn, j, spreema (1983). Sources of stress in junior elite wrestling. *Journal of Sport Psychology*, 5: 159-171.
23. Haney, C. J., & Long, B. C. (1995). Coping Effectiveness: A Path Analysis of Self-Efficacy, Control, Coping, and Performance in Sport Competitions. *Journal of Applied Social Psychology*, 25: 1726-1746.
24. Jennifer, W., Miller, Tait, Spritle (1993). Sources of stress, stress reaction and coping strategies used by elite female golfers. M.P.E., University of British Columbia., Requirements for the Degree master of education.
25. Krohne, H. W. (1993). Vigilance and cognitive avoidance as concepts in coping research . In H. W. Krohne (Ed.), *Attention and avoidance*. 4: 19-50.
26. Krohne, H. W. & C. Hindel (1988). Trait anxiety, state anxiety, and coping behavior as predictors of athletic performance . *Anxiety Research*. 1: 225-234.
27. Kristiansen, E., G, C, Roberts. F, E, Abrahamsen (2008). Achievement involvement and stress coping in elite wrestling. *Scand j Med Sic Sports*. 18: 526-538.
28. Lazarus, R. S., & S. Folkman (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer. .pp: 114-140.
29. Neil, R. Hanton, S. Mellalieu, S, D. & Fletcher, D. (2011). Competition stress and emotions in sports performers: The role of further appraisals. *Psychology of Sport and Exercise*. 12: 460-470.
30. Nicholls, A., Hemmings, B., & Clough, P. (2010). Stress appraisals, emotions, and coping among international adolescent golfers. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*. 20: 346-355.
31. Nicholls, A. R., Polman, R., & Levy, A. R. (2010). Coping self-efficacy, pre-competitive anxiety, and subjective performance among athletes. *European journal of sport science*. 10: 97-102.
32. Nico, W., Vanyperen (1995). Interpersonal stress, performance elevate, and parental support: A longitudinal study among highly skilled young soccer players. *Journal of sport psychologist*. 9: 225-241.
33. Orlick, T. (1990). *In pursuit of excellence* (2nd ed). Champaign, IL: Human Kinetics. .pp: 211-238.
34. Pensgaard, A, M and Roberts, G.C (2003). Achievement goal orientation and the use of coping strategies among winter Olympians. *Psychology of sport and exercise*. 4: 101-116.
35. Rattanask, Santitadukul (2004). Stress in professional football players. *Clinical psychology*. 5: 423-631
36. Roth, S., & L. J. Cohen. (1986). Approach, avoidance, and coping with stress . *American Psychologist*. 41: 813-819.
37. Sarafino, E, P. (1994). *Health psychology: biopsychosocial interactions* (2nd ed). New York: Wiley. .pp: 129-141.

38. Scanlan, T. K. Stein, G. L. and Ravizza, K. (1991). An in ° depth study of former elite figures: III. Sources of stress. *Journal of sport and exercise psychology*. 13: 103-120
39. Smith, A. L., Ntoumanis, N., Duda, J. L., & Vansteenkiste, M. (2011). Goal striving, coping, and well-being: A prospective investigation of the self-concordance model in sport. *Journal of sport & exercise psychology*. 33: 124-145.
40. Stone, A. A.; E. Kennedy-Moore, M.G. Newman, M. Greenberg, & J.M. Neale (1992). Conceptual and methodological issues in current coping assessments . In B. N. Carpenter (Ed.), *Personal coping: theory, research, and application*. 6: 15-30.
41. Tamminen, K. A., & Holt, N. L. (2012). Adolescent athletes learning about coping and the roles of parents and coaches. *Psychology of Sport and Exercise*. 13: 69-79.
42. Tracy, L., Heller & Gordon, A., Bloom, Graham, I., Neil (2005). Sources of Stress in NCAA Division I Women Ice Hockey Players. *Journal of Applied Sport Psychology*. 7: 60-71.





پروہشگاہ علوم انسانی و مطالعات فرہنگی
پرتال جامع علوم انسانی