

مقایسه راهبردهای مقابله‌ای و خودکارآمدی در کاربران وابسته به اینترنت و عادی

داود کشاورز^۱، سید علی محمد موسوی^۲، رضا کشاورز اره کش^۳

چکیده

هدف: هدف از پژوهش حاضر مقایسه راهبردهای مقابله با تنیدگی و خودکارآمدی در کاربران دارای اعتیاد به اینترنت و عادی بود.

روش: مطالعه حاضر از نوع علی-مقایسه‌ای بود. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل کلیه دانشجویان دانشگاه اراک و نمونه آماری متشکل از ۲۱۰ کاربر (۱۰۸ کاربر دارای اعتیاد به اینترنت و ۱۰۲ کاربر عادی) از دانشجویان این دانشگاه بودند که با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی در سال ۱۳۹۳ انتخاب شدند. برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه‌های خودکارآمدی عمومی شرر، مقیاس راهبردهای مقابله‌ای اندلر و پارکر و پرسشنامه اعتیاد به اینترنت یانگ (۱۹۹۹) استفاده شد. به منظور تحلیل داده‌ها از تحلیل واریانس چند متغیره و تک متغیره استفاده شد.

یافته‌ها: نتایج تحلیل واریانس چندمتغیره نشان داد که کاربران دارای اعتیاد به اینترنت به میزان پایین‌تری از راهبرد مقابله‌ای مساله‌مدار استفاده می‌کنند و دارای خودکارآمدی پایین‌تری نسبت به کاربران عادی بودند و این تفاوت‌ها در سطح $p=0/0005$ معنی‌دار بود. علاوه بر این، در سبک هیجان‌مدار و اجتنابی تفاوت‌ها معنی‌دار نبود. **نتیجه‌گیری:** باتوجه به یافته‌ها می‌توان نتیجه گرفت که به منظور پیشگیری و کاهش آسیب‌های اعتیاد به اینترنت و سازگاری بیشتر دانشجویان در زمان بروز تنش و فشارهای روانی باید به فراهم نمودن زمینه‌های تقویت سبک مقابله‌ای مساله‌مدار و افزایش خودکارآمدی در آنان اقدام نمود.

واژه‌های کلیدی: راهبردهای مقابله با تنیدگی، خودکارآمدی، اعتیاد به اینترنت

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
رتال جامع علوم انسانی

^۱ - کارشناس ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه بین المللی امام خمینی قزوین

^۲ - استادیار گروه روانشناسی دانشگاه بین المللی امام خمینی قزوین

^۳ - کارشناس مدیریت فرهنگی

مقدمه

امروزه، اینترنت یکی از ضروری‌ترین امکانات مورد نیاز افراد در جوامع است و همچنین اعتیاد به اینترنت یکی از آسیب‌های روبه‌رشد در سالهای اخیر است. رایج‌ترین اصطلاح در استفاده مداوم و بیش از اندازه از دنیای مجازی، اعتیاد به اینترنت است که نوعی وابستگی رفتاری به اینترنت ایجاد می‌کند (گونزالز، ۲۰۰۸؛ به نقل از حسن زاده و همکاران، ۱۳۹۱). از این رو، مطالعات مقطعی همبودی بالای اعتیاد به اینترنت با اختلالات روانی را نشان داده‌اند. از جمله عوامل پیش‌بینی کننده اعتیاد به اینترنت ویژگی‌های شخصیتی، عوامل خانوادگی، مصرف الکل، اضطراب اجتماعی (وینستن و همکاران^۱، ۲۰۱۴)، ارتباطات آنلاین و افسردگی (چانگ و همکاران، ۲۰۱۴) می‌باشد. همچنین رابطه احتمالی بین اعتیاد به اینترنت و برخی از مشکلات عملکرد شناختی وجود دارد (پارک و همکاران^۲، ۲۰۱۱). برنر^۳ (۱۹۹۷) عقیده داشت فضای مجازی با دور کردن افراد از ارتباطات اجتماعی باعث ایجاد افسردگی و تنهایی افراد می‌گردد و فریس^۴ (۲۰۰۰) بیان می‌کند اعتیاد به اینترنت تحمل، کناره‌گیری، آشفتگی‌های هیجانی و قطع روابط اجتماعی را به دنبال دارد (به نقل از آتش پور و همکاران، ۱۳۸۴). همچنین، نتایج پژوهش سندرز و همکاران^۵ (۲۰۰۰) حاکی از رابطه بین استفاده زیاد از اینترنت با افسردگی و مشکلات اجتماعی در نوجوانان بود. بر این اساس یافتن عواملی که سبب کاهش وابستگی شود و از آسیب‌های وابستگی به اینترنت بکاهد؛ بسیار ضروری است. طبق مطالعات انجام شده افزایش خودکارآمدی می‌تواند از وابستگی به اینترنت بکاهد. بندورا (۱۹۷۷) بیان کرد خودکارآمدی یعنی باور فرد به توانایی خود برای انجام فعالیتهایی که برای رسیدن به اهداف مشخص شده مورد نیاز می‌باشد و همچنین، لین^۶ (۲۰۰۶) نشان داد خودکارآمدی بر پیامدهای رفتاری موثر است (به نقل از جلیلی و چاری، ۱۳۹۰). افراد با نمره بالا در خودکارآمدی توجه خود را بر تکلیف متمرکز و تلاش بیشتری از خود نشان می‌دهند ولی افراد با نمره پایین در برخورد با فعالیت‌ها مضطرب می‌شوند و در پیدا کردن راه حل دچار مشکل می‌شوند (بندورا، ۱۹۸۶). بندورا و لوک (۲۰۰۳) بیان کردند خودکارآمدی با افزایش پشتکار و تلاش زیاد باعث می‌شود افراد سازگاری هیجانی، موفقیت بالا و سلامت بالاتری را تجربه کنند. پژوهش ایسکندر و آکین (۲۰۱۰) نشان داد رابطه منفی بین خودکارآمدی اجتماعی و اعتیاد به اینترنت وجود

¹ Weinstein., Feder, Rosenberg., & Dannon

² Park., Park, E.-J., Choi, J., Chai, S., Lee, J.-H., Lee, C., & Kim

³ Brenner

⁴ Feris

⁵ Sanders, Field., Diego, M., & Kaplan

⁶ Lin

دارد و نتایج مطالعات اوداس^۱ (۲۰۱۳، ۲۰۱۱) نشان داد که هرچقدر افراد خودکارآمدی بالایی داشته باشند وابستگی به اینترنت در آنان پایین است.

از سوی دیگر، افراد در موقعیت‌های مختلف از راهبردهای مقابله‌ای متفاوتی استفاده می‌کنند و کارایی یا عدم کارایی این راهبردها نقش مهمی در سلامت جسم و روان افراد دارد. استفاده از راهبردهای مختلف در برابر رویدادهای تنش‌زا و فشارهای روانی از تاثیر فشارها بر سلامت می‌کاهد و باعث ایجاد سازگاری بیشتر می‌شود. بررسی‌ها نشان داده‌اند که چنانچه افراد به راهبردهای مقابله‌ای کارآمد مجهز نباشند و توانایی کمی برای درک هیجان‌های خود و دیگران داشته باشند، در برخورد با استرس‌ها و بحران‌ها توان کمتری خواهند داشت و مشکلات رفتاری بیشتری را به صورت پرخاشگری، افسردگی و اضطراب نشان خواهند داد (الگار، آرلت و گراوز، ۲۰۰۳؛ ترنیداد و جانسون، ۲۰۰۲؛ به نقل از زارعی و اسدی، ۱۳۹۱). افراد در زمان بروز تنش به سه طریق واکنش نشان می‌دهند. راهبردهای مقابله مسأله مدار^۲ به فعالیت‌های رفتاری، شناختی و هیجانی به منظور مواجهه مستقیم با عوامل تنیدگی‌زا به منظور بهبود بخشیدن پیامدهای آن اطلاق می‌شود و سبک هیجان^۳ مدار که فرد مستقیماً هیجان‌ات ناشی از تنیدگی را هدف قرار می‌دهد (آندلرو پارکر، ۱۹۹۰). رفتارهای مقابله‌ای اجتنابی ممکن است به شکل روی آوردن و درگیر شدن در یک فعالیت تازه و یا به شکل روی آوردن به اجتماع و افراد دیگر ظاهر شود (هرن و میشل، ۲۰۰۳؛ به نقل از شاهقلیان، جان‌نثارشرق و عبداللهی، ۱۳۸۵). پیشینه پژوهشی نشان می‌دهد، کاربران دارای اعتیاد به اینترنت از راهبرد مسأله‌مدار کمتر و از راهبرد هیجان-مدار و اجتنابی به میزان بالاتری استفاده می‌کنند (فیاضی، ۱۳۹۱).

با توجه به اینکه استفاده از راهبردهای مقابله‌ای موثر و کارآمد و دارا بودن خودکارآمدی در دانشجویان باعث افزایش سازگاری بیشتر آنان در زمان بروز تنش و فشارهای روانی و کاهش وابستگی به اینترنت می‌شود، هدف از پژوهش حاضر مقایسه راهبردهای مقابله‌ای و خودکارآمدی در کاربران دارای اعتیاد به اینترنت و عادی بود.

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی

¹ Odaci

² Task-oriented coping

³ Emotional coping

روش تحقیق

طرح پژوهش حاضر توصیفی و از نوع علی - مقایسه‌ای است. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل کلیه دانشجویان دانشگاه اراک و نمونه آماری متشکل از ۲۱۰ کاربر (۱۰۸ کاربر دارای اعتیاد به اینترنت و ۱۰۲ کاربر عادی) از دانشجویان این دانشگاه بودند که با استفاده از روش نمونه‌گیری تصادفی در سال ۱۳۹۳ انتخاب شدند. برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه‌های خودکارآمدی عمومی شرر، مقیاس راهبردهای مقابله‌ای اندلر و پارکر و پرسشنامه اعتیاد به اینترنت کیمبرلی یانگ (۱۹۹۹) استفاده شد، این مقیاس از صفر تا صد نمره‌گذاری می‌شود که در پژوهش حاضر نمره پایین‌تر از پنجاه به عنوان کاربر عادی و نمره بالاتر از پنجاه به عنوان کاربر وابسته به اینترنت در نظر گرفته شد و آزمودنی‌ها با استفاده از کد در دو گروه قرار گرفتند. به منظور تحلیل داده‌ها از آماره‌های توصیفی (میانگین و انحراف معیار) و برای تعیین تفاوت بین دو گروه از آماره استنباطی شامل تحلیل واریانس چند متغیره و تک متغیره استفاده شد.

ابزارهای پژوهش

الف) مقیاس خودکارآمدی شرر (۱۹۸۲): این مقیاس در سال ۱۹۸۲ توسط شرر و مادوکس ساخته شد و دارای ۱۷ سوال است. جواب‌های این پرسشنامه در یک طیف سه گزینه‌ای قرار دارد و از ۱ تا ۳ نمره-گذاری می‌شود. آیتم‌های ۱، ۳، ۵، ۸، ۹، ۱۳ و ۱۶ به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. وودروف و کاشمن (۱۹۹۳) روایی و پایایی این مقیاس را تایید کردند. ضریب همسانی درونی این مقیاس برابر با ۰/۸۳ است و برای مطالعه روایی ملاکی، همبستگی آن با (مسند مهارگذاری درونی راتر) برابر با ۰/۳۴۲ $r=$ به دست آمده که در سطح $p=0/01$ معنادار است. روایی و پایایی پرسشنامه در پژوهش برای بختیاری به میزان ۰/۷۹ و همچنین در پژوهش ملک شاهی و همکاران ۰/۷۳ برآورد شده است.

ب) تست اعتیاد به اینترنت یانگ (۱۹۹۹): هدف این آزمون، سنجش میزان اعتیاد به اینترنت در افراد مختلف است. تست اعتیاد به اینترنت یکی از معتبرترین تست‌های مربوط به سنجش اعتیاد اینترنتی است که توسط دکتر کیمبرلی یانگ (۱۹۹۹) ابداع شده است. این پرسشنامه دارای ۲۰ سوال بوده و برخی از آیتم‌های آن بدین گونه است: ۱. چندوقت یکبار برای زمانی طولانی‌تر از آنچه که دوست داشتی در اینترنت می‌مانی؟ ۲. چند وقت یکبار از انجام کارهای خانه صرف نظر می‌کنی تا زمان بیشتری را در اینترنت بمانی؟ طیف پاسخدهی آن به صورت لیکرت بوده و دارای پنج درجه از به‌ندرت (۱ امتیاز) تا همیشه (۵ امتیاز) می‌باشد. بنابراین برای به‌دست آوردن امتیاز کلی پرسشنامه، حاصل

جمع امتیازات داده شده توسط پاسخ‌دهنده به تک تک سوالات پرسشنامه را با هم جمع می‌کنیم. نمره به‌دست آمده، نمره کلی پرسشنامه بوده و دامنه‌ای از ۲۰ تا ۱۰۰ را خواهد داشت. امتیاز برابر ۴۹-۲۰= کاربر طبیعی، امتیاز برابر ۷۹-۵۰= اعتیاد خفیف و امتیاز برابر ۱۰۰-۸۰= اعتیاد شدید. بدیهی است که هر چه این نمره بالاتر باشد، بیانگر اعتیاد بالاتر فرد به اینترنت خواهد بود و بر عکس که در پژوهش حاضر نمره پایین‌تر از پنجاه به عنوان کاربر عادی و نمره بالاتر از پنجاه به عنوان کاربر وابسته به اینترنت در نظر گرفته شد و با استفاده از کد در دو گروه قرار گرفتند. یونگ (۱۹۹۹) روایی و پایایی این پرسشنامه را با استفاده از آلفای کرونباخ ۰/۹۰ گزارش کرده است. در ایران نیز پایایی آن به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۱ به‌دست آمد (بحری و همکاران، ۱۳۹۰).

ج) پرسشنامه سبک‌های مقابله با استرس اندر و پارکر: این پرسشنامه توسط اندر و پارکر (۱۹۹۰) تهیه شده و به وسیله اکبرزاده (۱۳۷۶) ترجمه شده است. این تست شامل ۴۸ ماده است که پاسخها به روش لیکرت از هرگز (۱) تا همیشه (۵) مشخص شده است و سه زمینه‌ی اصلی رفتارهای مقابله‌ای را در برمی‌گیرد: ۱- مقابله مساله مدار یا برخورد فعال با مساله در جهت مدیریت و حل آن. ۲- مقابله هیجان مدار یا تمرکز بر پاسخ‌های هیجانی به مساله. ۳- مقابله اجتنابی یا فرار از مساله. با توجه به اینکه به صورت ۵ درجه لیکرت می‌باشد حداکثر نمره برای هر ماده ۵ و حداقل ۱ می‌باشد. ضریب اعتبار پرسشنامه با موقعیت‌های استرس‌زا از طریق آلفای کرونباخ در پژوهش قریشی ۰/۸۱ به دست آمده است (به نقل از حاجت بیگی، ۱۳۷۹).

یافته‌ها

به منظور تحلیل داده‌ها از آماره‌های توصیفی (میانگین و انحراف معیار) و برای مقایسه متغیرهای وابسته در دو گروه از آماره استنباطی شامل (تحلیل واریانس چند متغیره و تک متغیره) استفاده شد. آماره‌های توصیفی برای تمامی متغیرها در جدول ۱ ارائه شده است.

به منظور مقایسه راهبردهای مقابله با تنیدگی و خودکارآمدی بین دو گروه کاربران دارای اعتیاد به اینترنت و عادی، از تحلیل واریانس چندمتغیره استفاده شد. پیش از اجرای آزمون، مفروضه‌های آن بررسی شد. نتایج آزمون باکس برای یکسانی ماتریس کواریانس نشان داد که این مفروضه برقرار است ($F= ۳/۲۲۰$ و $P= ۰/۰۰۰۱$). علاوه بر آن نتایج آزمون لوین نشان داد که خطای واریانس برای همه متغیرهای مورد مقایسه یکسان است.

جدول ۱: میانگین و انحراف معیار آزمودنی‌ها (n= ۲۱۰)

متغیر	گروه	میانگین	انحراف استاندارد
مساله‌مدار	وابسته به اینترنت	۲/۶۱	۱/۱۰
	غیروابسته	۳/۶۴	۱/۱۱
هیجان‌مدار	وابسته به اینترنت	۳/۱۳	۱/۱۳
	غیر وابسته	۳/۰۹	۱/۲۲
اجتنابی	وابسته به اینترنت	۳/۱۲	۱/۱۳
	غیر وابسته	۳/۰۸	۱/۲۲
خودکارامدی	وابسته به اینترنت	۲/۰۷	۰/۴۰
	غیر وابسته	۲/۳۱	۰/۲۳

پس از ارزیابی مفروضه‌های آزمون، راهبردهای مقابله با تنیدگی و خودکارامدی بین دو گروه کاربران دارای اعتیاد به اینترنت و عادی با استفاده از آزمون تحلیل واریانس چند متغیری مورد بررسی قرار گرفت (جدول ۲).

جدول ۲: نتایج تحلیل واریانس چند متغیری

آزمون	ارزش	F	DF فرضیه	DF خطا	سطح معناداری	مجذور اتا
آزمون اثر پیلایی	۰/۲۷۵	۱۹/۴۶۰	۴	۲۰۵	۱۰۰۰۵	۰/۲۷۵
آزمون لامبدای ویلکز	۰/۷۲۵	۱۹/۴۶۰	۴	۲۰۵	۱۰۰۰۵	۰/۲۷۵
آزمون اثر هتلینگ	۰/۳۸۰	۱۹/۴۶۰	۴	۲۰۵	۱۰۰۰۵	۰/۲۷۵
آزمون بزرگترین ریشه روی	۰/۳۸۰	۱۹/۴۶۰	۴	۲۰۵	۱۰۰۰۵	۰/۲۷۵

همانطور که در جدول فوق مشاهده می‌شود، تفاوت معنی‌داری در ترکیب خطی راهبردهای مقابله با تنیدگی و خودکارامدی با توجه به گروه وجود دارد ($P= ۰/۱۰۰۰۵$ ، $F= ۱۹/۴۶۰$ و $\lambda= ۰/۷۲۵$ ویلکز). مجذور اتا نیز نشان داد که ۲۷ درصد از واریانس متغیرهای وابسته توسط متغیرهای گروه‌بندی تعیین می‌شود. برای بررسی الگوهای تفاوت در هر کدام از متغیرهای وابسته از تحلیل واریانس تک متغیری استفاده شد (جدول ۳).

جدول ۳: نتایج اثرات بین آزمودنی‌ها

متغیرها	مجموع مجذورات	Df	میانگین مجذورات	F	Sig
مساله‌مدار	۵۵/۶۷۳	۱	۵۵/۶۷۳	۴۵/۱۴۹	/۰۰۰۵
هیجان‌مدار	۱۰۸۹	۱	۱۰۸۹	۱۰۶۵	/۷۹۹
اجتنابی	۱۰۰۲	۱	۱۰۰۲	۱۰۷۴	/۷۸۶
خودکارآمدی	۳/۰۴۰	۱	۳/۰۴۰	۲۷/۳۰۷	/۰۰۰۵

بنابراین نتایج جدول فوق نشان می‌دهد که بین نمرات سبک مساله‌مدار و خودکارآمدی در دو گروه کاربران دارای اعتیاد به اینترنت و عادی تفاوت معنی‌داری در سطح $p < 0/0005$ وجود دارد و در متغیرهای سبک هیجان‌مدار و اجتنابی تفاوت معنی‌داری مشاهده نشد.

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج پژوهش حاضر نشان داد کاربران دارای اعتیاد به اینترنت از خودکارآمدی پایین‌تر در مقایسه با کاربران عادی برخوردار بودند و همچنین از راهبرد مقابله‌ای مساله‌مدار به میزان پایین‌تری استفاده می‌کردند که این تفاوت‌ها معنادار بود. این یافته با نتایج پژوهش‌های اوداس، ۲۰۱۳، ۲۰۱۱؛ ایسکندر و اکین، ۲۰۱۰ و فیاضی، ۱۳۹۱ همسو بود. آنان نیز نشان دادند هرچقدر اعتیاد به اینترنت در افراد بالا باشد، خودکارآمدی در آنان پایین است و همچنین کمتر از راهبرد مقابله‌ای مساله‌مدار استفاده می‌کنند. بر این اساس می‌توان گفت، کاربران وابسته به اینترنت در برخورد با مشکلات در دنیای واقعی، به دلیل خودکارآمدی پایین و عدم استفاده از راهبرد مساله‌مدار به دنیای مجازی روی می‌آورند و با افزایش مدت زمان در اینترنت بودن، وابستگی ایجاد می‌گردد. از این روی، بندورا و لوک (۲۰۰۳) بیان کردند خودکارآمدی با افزایش پشتکار و تلاش زیاد باعث می‌شود افراد سازگاری هیجانی، موفقیت بالا و سلامت بالاتری را تجربه کنند و فریس (۲۰۰۰) بیان می‌کند اعتیاد به اینترنت تحمل، کناره‌گیری، آشفتگی‌های هیجانی و قطع روابط اجتماعی را به دنبال دارد. همچنین، مطالعات نشان می‌دهد رابطه احتمالی بین اعتیاد به اینترنت و برخی از مشکلات عملکرد شناختی وجود دارد که باعث می‌شود خودکارآمدی کاهش پیدا کند و کاربران دچار ناکامی در دنیای واقعی به سمت دنیای مجازی روی آورند و دچار وابستگی شوند.

از سوی دیگر، بررسی‌ها نشان داده‌اند که چنانچه افراد به راهبردهای مقابله‌ای کارآمد مجهز نباشند و توانایی کمی برای درک هیجان‌های خود و دیگران داشته باشند، در برخورد با استرس‌ها و بحران‌ها توان کمتری خواهند داشت و مشکلات رفتاری بیشتری را به صورت پرخاشگری، افسردگی و اضطراب نشان خواهند داد (الگار، آرت و گراوز، ۲۰۰۳؛ ترنیداد و جانسون، ۲۰۰۲؛ به نقل از زارعی و اسدی، ۱۳۹۱). اعتیاد به اینترنت یکی از مشکلات رفتاری است که می‌توان گفت، کاربران به دلیل عدم استفاده

از راهبردهای مقابله‌ای موثر و کارآمد دچار آن می‌شوند. اعتیاد به اینترنت بدلیل ایجاد مشکلات عملکرد شناختی، آشفتگی‌های هیجانی، افسردگی، تنهایی و بسیاری از آسیب‌هایی که به دنبال دارد منجر به عدم استفاده از راهبردهای مقابله موثر و کارآمد می‌شود.

بر این اساس می‌توان گفت: پیشگیری بر درمان مقدم است و با توجه به اینکه جوانان و نوجوانان آینده سازان جامعه هستند لازم است توجه جدی مبذول گردد و از آنجا که کاهش خودکارآمدی و عدم استفاده از راهبردهای مقابله موثر و کارآمد در افزایش اعتیاد به اینترنت موثر است پیشنهاد می‌شود اقدامات لازم در خصوص افزایش خودکارآمدی و استفاده از راهبرد مقابله مساله‌مدار صورت پذیرد. درنهایت، پژوهش حاضر نیز مانند سایر پژوهش‌ها دارای محدودیت‌هایی است. از جمله محدودیت‌های پژوهش حاضر این بود که این پژوهش صرفاً در دانشگاه اراک صورت پذیرفت و در نتیجه در تعمیم یافته‌ها باید احتیاط کرد.

منابع

- آتش پور، حمید. جلالی، داریوش. اسعدیان، سعیده (۱۳۸۴). مقایسه اعتیاد به اینترنت بر حسب سبک‌های تفکر در کاربران آن. دانش و پژوهش در روانشناسی. (۲۱). ۷۲-۵۵.
- آزاد؛ حسین، (۱۳۷۸)، آسیب‌شناسی روانی، انتشارات بعثت، چاپ دوم، تهران.
- بحری، نرجس. صادق مقدم، لیلا. خدادوست، لیلی. محمدزاده، جلال. بنفشه، الهه (۱۳۹۰). وضعیت اعتیاد به اینترنت و ارتباط آن با سلامت عمومی دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی گناباد، مراقبت‌های نوین، فصلنامه علمی دانشکده پرستاری و مامایی دانشگاه علوم پزشکی بیرجند. ۸(۳). ۱۷۳-۱۶۶.
- جلیلی، علی. حسین چاری، مسعود (۱۳۹۰). تبیین تاب‌آوری روانشناختی بر حسب خودکارآمدی در دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار. فصلنامه رشد و یادگیری حرکتی- ورزشی. (۶). ۱۵۳-۱۳۱.
- حاجت بیگی، صدیقه (۱۳۷۹). رابطه شیوه‌های مقابله با استرس خودکارآمدی و سلامت روان در دانش‌آموزان متوسطه شهر تهران. پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه آزاد تهران مرکزی.
- حسن زاده، رمضان، بیدختی، عاطفه. رضایی، عباس. رهایی، فاطمه (۱۳۹۱). رابطه اعتیاد به اینترنت با پیشرفت تحصیلی و ویژگی‌های شخصیتی فراگیران. فصلنامه فن‌آوری اطلاعات و ارتباطات در علوم تربیتی. (۱). ۳. ۹۵-۱۰۷.
- زارعی، سلمان. اسدی، زهرا (۱۳۹۰). مقایسه ویژگی‌های شخصیتی و سبک‌های مقابله با استرس در نوجوانان معتاد و بهنجار. فصلنامه اعتیاد پژوهی. (۲۰). ۵. ۸۷-۹۱.

شاهقلیان، مهناز. جان نثار شرق، راحله. عبداللهی، محمدحسین (۱۳۸۵). رابطه هوش هیجانی و سبک های مقابله با استرس با الگوهای ارتباطی میان زوجین. مجله تازه ها و پژوهشهای مشاوره. ۶(۲۲). ۱-۱۶.

فیاضی، راحله (۱۳۹۱). رابطه بین سبک های مقابله ای و مهارت اجتماعی با اعتیاد به اینترنت در جوانان ۱۸-۲۰ سال شهر شیراز. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت.

Ajayi, M. Fatokun, A. L. A. (2008) Effect of a Six Week Emotional Intelligence A Program on the Sports Performance of Amateur Athletes in Oyo state of Nigeria.

Dobersek , U. & Bartling , C. (2008). Connection between personality type and sports. American Journal of Psychological Research. Vol. 4, No.1.

Dweck, C, S; (2008) Can personality be changed? The role of Beliefs in personality and change. Current directions in psychological science Vol, 1716 pp 391-394.

Hanin, Y.L, (1999) Individual zones of optimal functioning (IZOP) model: emotions-Performance relationships in sport, In Y.L. Hanin (ed), Emotions in sport (pp, 65-89), Champaign, IL: Human Kinetics.

Hughes; Sherri Lind, case; H.samuel, stuempfle; Kristin.j, Evans; Deborah.s (2003) personality profiles of Iditasport Ultra-Marathon participants, journal of applied sport psychology, 15:256-261

Jones, G., (1998) Intensity and direction as dimensions of competitive state anxiety and relationships with competitiveness. Perceptual and Motor Skills, 74, 467-472.

Jones NL Soin, (1992), Muscle performance and metabolism in Maximal isokinetic cycling at slow and fast speeds, J Appl Physiology, 59: 132-136.

Krishnan, S, (2006) Personality development through Yoga practices. Indian Journal of traditional Knowledge Vol. 5(4), PP 445-449

Lane Andrew M, Thelwell.Richard c, Lowther.James, Devonport.Tracey J. (2009) Emotional intelligence and psychological skills use among athletes. Social behavioral and pesonality, 37(2), 195-202.

Lindwall, M & Lindgren, E. C, (2005) Self perception and soeial physique anxietyin in non-physically active adolescent Swedish girls, psychology of sport and exercise, Vol 6 (6), pp 643-656.

Landers; D & Boutche, S, (1993) Arousal-performance relationship. In J. M, Williams (ed), Applied Sport psychology: Personal Growth to Peak Performance (pp. 170-184), Palo Alto, CA: Mayfield.

Mahoney, M.J, (2000) The psychological skill Inventory for sport (R-S), 5 th edition Goleta CA: Health Science Systems, 1989

Martinez, Richard Jon, (2001) Competitive conformity effects on performance: Entrepreneurship and radicality in firms competitive profiles, Texas A & M University.

O'Connor M., Sparling & Rate (1987) Psychological Characterization of the Elite Female Distance Runner International, Journal of Sports Medicine Vol 8.

- schaubhut;Nancy.A, Donnay;David.A.C, and ompson;Richard.c, (2006) personality profile of north American professional football players, Annual convention of the society and organizational psychology, dallas,TX,May 5-7
- Taylor, J & Wilson, G.S, (2002) intensity regulation and sport performance. IN J.L, Van Raalte & B.W, Brewer (eds), Exploring sport and Exercise psychology (pp. 99-130), Washington, DC: APA.
- Weinberg, R.S & Gould, K, (2003) Foundations of sport and Exercise Psychology (3rd edn), Champaign, IL: Human Kinetics.
- Williams, J. M & Harris, D. V, (2001) Relaxation and energizing techniques for regulation of arousal, In J. M, Wiliams (ed), Applied sport psychology: Personal Growth to Peak peifonnance (pp. 229-249), Mountain View, CA: Mayfield.
- Wang,y, (1986) Personality characteristics of college athletes as measured by the Minnesota Multiphasic Personality Inventory (MMPI). Micro form publications, University of Oregon.
- Zizzi, S. J (2003) The relationship between emotional intelligence and performance among college baseball players. Journal of Applied Sport Psychology, 15, 262-269.

