

ارتباط مهارت های روانی با راهبردهای مقابله با استرس داوران لیگ برتر فوتبال ایران

الهام سعیدی^۱

^۱ دانشجوی دکتری مدیریت ورزشی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج، البرز، ایران

نام نویسنده مسئول:

الهام سعیدی

چکیده

هدف پژوهش حاضر، تعیین ارتباط مهارت های روانی با راهبردهای مقابله با استرس داوران لیگ برتر فوتبال ایران بود. روش پژوهش توصیفی از نوع همبستگی، و به لحاظ جمع آوری اطلاعات میدانی بود. جامعه آماری را کلیه داوران لیگ برتر فوتبال ایران تشکیل داد. ابزار این پژوهش پرسش نامه های مهارت های روانی و راهبردهای مقابله با استرس بود. ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون خطی نشان داد که بین خرده مقیاس های اعتماد به نفس، واکنش به استرس، کنترل ترس، نیروبخشی، تصویرسازی و تمرین ذهنی با راهبردهای مقابله با استرس داوران لیگ برتر فوتبال ایران رابطه معنادار وجود داشت. بنابراین داوران با در نظر گرفتن مهارت های روانی و انتخاب مناسب راهبردهای مقابله ای می توانند منبع استرس و مشکل را شناسایی کنند و بهتر به امر داورى بپردازند.

واژگان کلیدی: مهارت های روانی، راهبردهای مقابله با استرس، داوران

مقدمه

امروزه ورزش کانون توجه سیاستمداران، صاحبان صنایع، بازرگانان، متخصصان و محققین رشته های گوناگون است. در این میان فوتبال به دلیل جذابیت خاصش یکی از پربیننده ترین و پرطرفدارترین رشته های ورزشی شناخته می شود. قضاوت یک حرفه پرچالش، مهیج و ارزشمند است. از طرف دیگر داوران در معرض سرخوردگی، بدرفتاری و بی حرمتی قرار دارند. لذا تعجبی ندارد که بعضی از داوران دچار تحلیل رفتگی شوند. پس از مربیان و ورزشکاران، داوران طرف سوم رویدادهای ورزشی هستند. اگر قضاوت به درستی انجام شود، نتیجه رقابت با توجه به مهارت و برتری تاکتیکی مشخص می شود، در غیر این صورت، دیگر عوامل محیطی ممکن است در نتیجه رقابت تاثیر گذارد (ممیز، ۲۰۰۳). حرفه داور در تمام رشته های ورزشی همیشه با اضطراب و استرس همراه بوده است. اغلب به نظر می رسد طرفداران داور خیلی کم باشند. تقریباً همیشه تعبیر و تفسیر مربیان و بازیکنان از عملکرد داور منفی بوده است. بازیکنان و مربیان برنده به ندرت به کیفیت مطلوب داور اشاره می کنند، اما بازیکنان و مربیانی که بازی را باخته اند حداقل بخشی از باخت خود را به ضعف داور نسبت می دهند. بنابراین در دنیای ورزش، داور اگر عملکرد خوبی نداشته باشد، تمامی انتقادات به سوی او خواهد بود. در حالی که حتی اگر بهترین عملکرد خود را نیز در بازی نشان دهد، باز هم به او توجه نمی شود.

داوران در رشته های ورزشی سه نقش متفاوت دارند: ۱. به عنوان میانجی، درگیر بحث و گفتگوها می شوند و در صدد حل تنش به وجود آمده بین دو فرد یا دو گروه برمی آیند که اغلب تمایلات ناسازگارانه ای با هم دارند. ۲. به عنوان قاضی، که به کارگیری قوانین و اتخاذ تصمیماتی رابه دنبال دارد. ۳. به عنوان مدیر، مسئولیت را به عهده می گیرد و تمامی عوامل درگیر در بازی را مدیریت می کند. دو طرف بازی در مسابقات ورزشی، موقعیت های مسابقه را به طور متفاوت درک می کنند و اغلب این تفاوت ها در ورزش به تعارض هایی می انجامد. وظیفه داوران حل این تعارض هاست (تی پل ، ۲۰۱۱). تهدید به حمله و نزاع از طرف بازیکنان، مربیان و تماشاگران به طرف داوران اغلب وجود دارد. در ورزش های تماسی، امکان خشونت بدنی با داور طبیعی است. توانایی تصمیم گیری سریع با یک نگاه در موقعیت های آنی، برای داوران حرفه ای الزامی است. داوران این تصمیم گیری ها را در مسابقات، مخصوصاً فوتبال، درشرایطی اتخاذ می کنند که بایستی عوامل مزاحم و حواس پرتی های کلامی و بصری هزاران تماشاچی را نادیده گیرند. همچنین، مشاجرات و اعتراضات دوربین های تلویزیونی را نیز باید به این مشکلات اضافه کرد. تجهیزات امروزی نمایش مجدد توالی هایی از عمل را با سرعتی خیلی آرام تر از اجرای واقعی میسر می سازند. در نتیجه همه قادرند هر تصمیم مبهم داور را چندین بار ببینند و در بازی های بعد به تصمیمات اشتباه داور انتقاد و اعتراض کنند. در این راستا روان شناسان ورزشی، داوران و ورزشکاران هرچه بیشتر بر آماده سازی روانی توجه و تأکید می نمایند. هر مؤلفه روانی می تواند جنبه های فنی و جسمانی فعالیت های حرکتی را تحت الشعاع قرار دهند. در هر کدام از رشته های ورزشی، موفقیت یا عدم موفقیت یک داور، ترکیبی از ظرفیت های جسمانی (مثل قدرت، سرعت، تعادل و هماهنگی) و ظرفیت های روانی مثل (تمرکز، اعتماد به نفس و مدیریت اضطراب) نتیجه می گردد.

به طور کلی مهارت های روانی باعث بروز احساس پیشرفت در داور شده و اجازه می دهد تا در هنگام مسابقه، اعتماد به نفس پیدا کند. همچنین اطلاعاتی را برای او فراهم می آورد که باعث آماده شدن بدن برای اجرای بهینه فرد می شود. ریچارد، استیوین و شالدن (۲۰۰۶) معتقد است داورانی که دارای مهارت های روانی و جسمانی هستند تا حد امکان در مسابقات ورزشی خود موفق می باشند و وظایفشان را در ورزش های تیمی و انفرادی به خوبی انجام می دهند. در همین زمینه استرس از عواملی است که رفتار و عملکرد داور را تحت تأثیر قرار می دهد. داوران نه فقط تحت استرس های مختلف و شدید قرار می گیرند، بلکه واکنش آنها نیز در مقابل این استرس ها متفاوت است (انشل و توتو ، ۲۰۰۶). نکته مهم اینکه نحوه ارزیابی انسان ها از موفقیت های فشارزا و چگونگی مقابله آنان با استرس متفاوت می باشد. به عنوان مثال، گروهی در برخورد با موقعیت های فشار زا پاسخ های هیجانی چون گریه یا خشم نشان می دهند و گروهی دیگر از موقعیت و عامل فشارزا، دوری کرده و از آن اجتناب می کنند، برخی نیز با آن به صورت هوشیارانه، روبرو شده و به طور فعال برای حل مشکل شان اقدام می نمایند (کمال ، ۲۰۱۰). گاهی اوقات، داور به علت عدم شناخت خصوصیات شخصیتی و مسایل روانی با یک جمله یا یک حرکت مربی، ورزشکار، تماشاگران، عوامل مسابقات و... صحنه ورزش را ترک کرده و یا در عملکرد دچار اختلال می شود.

به همین جهت، روانشناسان ورزش و محققان باید به این امر مهم بپردازند تا داوران ورزش با استفاده از یافته ها و راهکارهای علمی و روانی مناسب به تربیت جسم و روان خود همت گمارند (جعفری، ۲۰۱۲). محققان از چشم اندازهای متفاوتی به موضوع استرس و روش های مقابله با آن پرداخته اند. روانشناسان ورزش درصدد هستند منابع استرس و راه های مناسبی را برای کاهش استرس داوران پیدا کنند. از جمله این راه ها راهبردهای مقابله ای است. از این رو، شناخت منابع استرس زا و استراتژی های مقابله ای، مزایای زیادی دارد، چون از این طریق می توان اطلاعات مفیدی را برای داوران فراهم کرد (دورا، پاپ رودیس و کاندریک ، ۲۰۱۷). از دیدگاه پژوهشگران نیروی روانی داوران با آموزش نحوه کنترل افکار و ذهنیت به آن ها، تحت کنترل در می آید. هنگامی که تأکید می شود و داوران باید کنترل افکارشان را بیاموزند به آگاهی آنها اشاره می گردد. انرژی داوران اعم از بدنی یا روانی، نه تنها باید کنترل گردد بلکه باید هدایت نیز گردد.

زیرا انرژی مذکور می تواند به صورت سازنده یا مخرب، منفی یا مثبت بروز نماید. با آموزش دادن راهبردهای مقابله با استرس و مهارت های روانی روی موضوعات مختلف نحوه اداره کردن را به آنها آموخت و مشابهه ارتقاء در سطح کیفی در عملکرد قضاوت آنان خواهیم بود (ملازاده اسفنجی، ۲۰۱۲). نویسندگان مختلف اشاره دقیقی دارند به مهارت های روانشناسی که یک داور خوب باید داشته باشد و آن باید شامل تمرینات و برنامه های آموزشی یعنی تمرکز، اعتماد بنفس، توانایی تصمیم گیری، ارتباطات میان فردی موثر و کنترل خود باشد، درحقیقت ونیبرگ و ریچاردسون ثابت کردند که توانایی روبروشدن با موقعیت های مختلف و فشار روانی القاء شده به داوران از عوامل بسیار مهم در انتخاب داوران می باشد. پژوهش گرانی چون فرناندز و لویز (۱۹۹۹) اساساً "توجه به تمرکز، مهارت های ارتباطات و کنترل خود را برای داوران فوتبال ضروری دانسته اند.

تحقیقات استادمن (۲۰۱۱) نشان داد که یادگیری مهارت های روانی به بهبود عملکرد ورزشی بدون توجه به سطح و نوع ورزش کمک می کند. صنعتی منفرد (۲۰۰۶) دریافت ضعف ورزشکاران ایرانی شرکت کننده در مسابقات دوحه قطر بیشتر در مهارت های واکنش به استرس و بازیافت تمرکز بوده است. با توجه به اینکه عملکرد داوران در رقابت های ورزشی، علی الخصوص در رقابت های حساس که عموماً با استرس و فشارهای روانی زیادی همراه است، بسیار مهم می باشد و داوران بایستی دارای مهارت های روانی بالا باشند تا بتوانند در شرایط و موقعیت های حساس و پر استرس، درست تصمیم گیری نمایند، بنابراین شناخت و بررسی متغیرهای اثرگذار بر راهبردهای مقابله با استرس داوران مسئله مهمی است که بایستی به آن توجه شود. در ایران تا کنون تحقیقی در رابطه با مهارت های روانی با راهبردهای مقابله با استرس داوران ورزشی انجام نشده است. بنابراین با بالا بردن سطح مهارت های روانی در داوران، آنها بهتر می توانند در جهت کنترل و مقابله با عوامل استرس زا عمل کنند. این پژوهش به داوران کمک خواهد نمود تا نسبت به رفع مشکلات شخصیتی واکنش نشان داده و برنامه های لازم و در حد توان و در حیطه مسئولیت خود را جهت قضاوت درست فراهم نمایند. بنابراین این پژوهش به دنبال این است که آیا می توان رابطه ای بین مهارت های روانی با راهبردهای مقابله با استرس داوران لیگ برتر فوتبال ایران یافت؟

روش شناسی پژوهش

روش پژوهش توصیفی از نوع همبستگی بوده، از نظر هدف کاربردی و به لحاظ جمع آوری اطلاعات میدانی می باشد. جامعه آماری بنا بر آمار اعلام شده از سوی فدراسیون فوتبال جمهوری اسلامی ایران ۷۹ نفر می باشند. به منظور هر چه دقیق تر بودن اطلاعات بدست آمده و نتایج پژوهش، از نمونه گیری صرف نظر شده و کلیه داوران لیگ برتر فوتبال ایران تحت پوشش این پیمایش قرار گرفتند. در این پژوهش مهارت های روانی به عنوان متغیر مستقل و راهبردهای مقابله با استرس به عنوان متغیر وابسته به کار رفته است.

ابزار گردآوری اطلاعات

به منظور سنجش مهارت های روانی از پرسش نامه سنجش روانی اتاوا (امست سه) استفاده شد. این پرسش نامه دارای ۴۸ سوال بر اساس مقیاس ۷ ارزشی لیکرت و شامل چهار مورد برای هر خرده مقیاس می باشد که ۱۲ وضعیت روانی را در سه گروه اصلی مورد بررسی قرار می دهد و عبارتند از: مهارت های روانی پایه (اعتماد به نفس، تعهد و هدف گزینی) مهارت های روان تنی (واکنش به استرس، آرمیدگی، کنترل ترس و نیرو بخشی) و مهارت های شناختی (تمرکز، بازیافت تمرکز، تمرین ذهنی، تصویر سازی و طرح مسابقه). بیدگلی (۲۰۱۲) اعتبار سازه برای کل مقیاس مهارت های روانی ۰/۸۸ و ضریب پایایی آلفای کرونباخ ۰/۹۶ محاسبه شده است. همچنین در این پژوهش اعتبار سازه برای کل مقیاس مهارت های روانی ۰/۸۹ و ضریب پایایی آلفای کرونباخ ۰/۹۸ بدست آمده است. همچنین پرسش نامه راهبردهای مقابله با استرس اندلر و پارکر ، (۱۹۹۰) دارای ۴۸ سوال بر اساس مقیاس ۵ ارزشی لیکرت و شامل سه خرده مقیاس مقابله ای مسئله مدار، هیجان مدار و اجتنابی می باشد. سعیدی (۲۰۱۳) اعتبار سازه برای کل مقیاس راهبردهای مقابله با استرس ۰/۸۳ و ضریب پایایی آلفای کرونباخ ۰/۸۷ محاسبه شده است. همچنین در این پژوهش اعتبار سازه برای کل مقیاس راهبردهای مقابله با استرس ۰/۸۶ و ضریب پایایی آلفای کرونباخ ۰/۸۹ بدست آمده است.

روش اجرای پژوهش

جهت جمع آوری اطلاعات و دسترسی به شرکت کنندگان به فدراسیون فوتبال جمهوری اسلامی ایران مراجعه نموده، و ضمن تسلیم نامه معرفی از طرف دانشگاه جهت توزیع پرسش نامه در لیگ برتر فوتبال، نامه رسمی دریافت گردید. پس از آن با مراجعه به فدراسیون فوتبال جمهوری اسلامی ایران مبنی بر ارائه همکاری های لازم، اسامی شرکت کنندگان مورد نظر دریافت شده و پژوهشگر پس از حضور در محل لیگ برتر به داوران توضیحاتی کلی و ضروری در مورد نحوه تکمیل پرسشنامه ها ارائه نمود. پرسشنامه ها در اختیار شرکت کنندگان قرار گرفت و از آنها خواسته شد با دقت و صادقانه به سوالات پاسخ دهند به این صورت اطلاعات مورد نیاز مربوط به شرکت کنندگان جمع آوری شد.

روش آماری

پس از جمع آوری پرسش نامه ها، اطلاعات بدست آمده با استفاده از نرم افزار آماری اس.پی.اس نسخه ۲۲ مورد تجزیه و تحلیل قرار می گیرد. ابتدا با استفاده از آمار توصیفی، جداول توزیع فراوانی و شاخص های مرکزی و شاخص های پراکندگی محاسبه گردید. سپس با استفاده از آمار استنباطی، از ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون خطی برای پیش بینی روابط بین متغیر ها استفاده خواهد شد. سطح احتمال خطا پذیری در این پژوهش $\alpha = 0/05$ در نظر گرفته شد.

یافته ها

در بررسی انجام شده ابتدا ویژگی جمعیت شناختی نمونه ها مورد توجه قرار گرفت. بنابراین یافته های توصیفی نشان داد که ۴۵ نفر از داوران شرکت کننده در این پژوهش در دامنه سنی ۳۱ تا ۴۰ سال قرار داشتند و گروه سنی زیر ۳۰ سال با تعداد ۲۰ نفر در رده بعدی قرار داشت. همچنین داوران لیگ برتر دارای سطح تحصیلات بالایی هستند به طوریکه ۳۰ نفر از آنان دارای تحصیلات کارشناسی و ۳۳ نفر نیز دارای مدرک کارشناسی ارشد و دکتری هستند. تعداد ۱۳ نفر از داوران سابقه زیر ۱۵ سال داشتند، ۲۹ نفر از آنان بین ۱۶ تا ۲۰ سال داورى کرده بودند و ۳۷ نفر نیز بالاتر از ۲۰ سال سابقه داورى داشتند. تعداد ۶ نفر از شرکت کنندگان تحقیق درجه داورى یک داشتند. ۶۱ نفر از آنان داور ملی بودند و ۱۲ نفر دیگر، داور بین المللی بودند. نتایج همبستگی پیرسون نشان می دهد خرده مقیاس-های اعتماد به نفس، واکنش به استرس، کنترل ترس، نیروبخشی، تصویرسازی ذهنی و تمرین ذهنی با راهبردهای مقابله با استرس رابطه معنادار وجود دارد (جدول ۱).

جدول ۱. شاخص های آماری ارتباط بین خرده مقیاس های مهارت های روانی با راهبردهای مقابله با استرس
راهبردهای مقابله با استرس

مقدار R	مقدار P	مهارت های روانی
+۰/۰۷۶	۰/۵۰	هدف گزینی
+۰/۲۶۳	۰/۰۱۹	اعتماد به نفس
-۰/۱۱۷	۰/۳۰۲	تعهد
+۰/۳۲۸	۰/۰۰۳	واکنش به استرس
-۰/۱۳۱	۰/۲۵۱	آرمیدگی
+۰/۳۷۱	۰/۰۰۳	کنترل ترس
+۰/۲۶۱	۰/۰۱۷	نیروبخشی
+۰/۱۷۴	۰/۱۵۵	تمرکز
+۰/۱۵۹	۰/۱۶۲	تمرکز مجدد
+۰/۲۲۴	۰/۰۴۷	تصویر سازی
+۰/۳۸۹	۰/۰۰۰۱	تمرین ذهنی
-۰/۰۴۶	۰/۶۸۵	طرح مسابقه

نتایج رگرسیون خطی نشان می دهد به جز خرده مقیاس های اعتماد به نفس، نیروبخشی و تمرکز همگی خرده مقیاس ها به طور معنادار، پیش بینی کننده خوبی برای سبک های مقابله با استرس در داوران لیگ برتر فوتبال ایران هستند (جدول ۲).

جدول ۲. مقادیر مربوط به پیش بینی راهبردهای مقابله با استرس در داوران

مدل	مقدار بتا	مقدار t	p
هدف گزینی	-۰/۱۷۲	۱۱/۱۸۴	۰/۰۰۰
اعتماد به نفس	۴/۵۸۴	-۱/۰۵۷	۰/۲۹۴
تعهد	۰/۷۳۲	۷/۳۵۰	۰/۰۰۰
واکنش به استرس	-۰/۹۰۳	۴/۸۸۱	۰/۰۰۰
آرمیدگی	۱/۳۴۸	-۵/۸۷۶	۰/۰۰۰
کنترل ترس	۰/۰۶۰	۴/۹۳۴	۰/۰۰۰
نیروبخشی	-۰/۳۶۳	۰/۶۸۶	۰/۴۹۵
تمرکز	-۱/۲۴۸	-۱/۹۱۱	۰/۰۶۰
تمرکز مجدد	-۱/۲۲۶	-۷/۳۹۲	۰/۰۰۰
تصویر سازی	-۲/۵۷۱	-۵/۵۵۶	۰/۰۰۰
تمرین ذهنی	۱/۳۴۹	-۸/۰۹۰	۰/۰۰۰
طرح مسابقه	-۲/۳۰۴	۶/۰۶۹	۰/۰۰۰

بحث و نتیجه گیری

نتایج تحقیق نشان داد بین خرده مقیاس های هدف گزینی، تعهد، آرمیدگی، تمرکز، تمرکز دوباره و طرح مسابقه با راهبردهای مقابله با استرس داوران لیگ برتر فوتبال ایران رابطه معنادار وجود ندارد. از آنجایی که تاکنون تحقیق مشابهی در مورد رابطه خرده مقیاس های مهارت های روانی با راهبردهای مقابله با استرس انجام نشده است، بنابراین به بررسی نتایج تحقیقات مشابه در این زمینه می پردازیم. نتایج بدست آمده با برخی نتایج تحقیق کودرا (۲۰۱۲) که در بررسی عملکرد مهارت های روانی داوران و کمک داوران به این نتیجه رسیدند که با تمرین مهارت های روانی می توانند عملکرد داوران را بهبود بخشند، ناهمخوان است. همچنین با برخی نتایج تحقیق کجیاف نژاد، احدی، حیدری، عسگری و عنایتی (۲۰۰۹) که نشان دادند بین مهارت های روانی و مولفه های آن با انگیزه موفقیت ورزشی در ورزشکاران رابطه معنادار وجود دارد و مقرنسی، قزلسفلو و چوری (۲۰۱۰) که نشان دادند رابطه معنادار بین مهارت های روانی با اضطراب رقابتی و عملکرد ورزشکاران وجود دارد، ناهمخوان است. علل ناهمخوانی نتایج بدست آمده با سایر تحقیقات انجام شده شاید مربوط به ابزار اندازه گیری مختلف و یا به علت وجود آزمودنی ها از رشته های ورزشی مختلف می باشد. زیرا تحقیقات نشان داده است داورانی که از مهارت هدف گزینی استفاده می کنند از اضطراب کمتر، تمرکز بهتر، اعتماد به نفس بیشتر و عملکرد مطلوب تری برخوردار هستند. داشتن اهداف روشن و شخصی علاوه بر بهبود عملکرد ورزش، اثر مثبت و شایان قابل توجهی نیز بر سطح انگیزه داوران دارد (رابرتس، ۱۹۹۲).

همچنین در تحقیقاتی که گامداگ، باستیک، یامانر، کارتال و یونلی (۲۰۱۳) روی داوران تازه کار در المپیک انجام داد به این نتیجه رسید که بهترین اجراهای ورزشی در زمان هایی رخ داده اند که داوران برای خود اهدافی را تعیین کرده اند و در هر تمرین و مسابقه برای رسیدن به آن تلاش کرده اند. در مقابل چنانچه داور، هدفی از اجرای تمرینات نداشته باشد، بازده کاری وی پایین خواهد بود. داشتن اهداف روشن و مشخص علاوه بر بهبود عملکرد ورزشی، اثر مثبت و قابل توجهی نیز بر سطح انگیزه داوران دارد. همچنین باتریل در سال (۱۹۸۳) عنوان کرد افرادی که از هدف مندی استفاده می کنند کمتر دچار استرس می شوند، اعتماد به نفس بیشتری دارند، اجرای بهتری دارند و از عملکرد خود راضی ترند (باتریل، ۱۹۸۳). همچنین نتایج پژوهش نشان داد بین خرده مقیاس های اعتماد به نفس، واکنش به استرس، کنترل ترس، نیروبخشی، تصویرسازی و تمرین ذهنی با راهبردهای مقابله با استرس داوران لیگ برتر فوتبال ایران رابطه معنادار وجود دارد. از آنجایی که تا کنون تحقیق مشابهی در مورد رابطه خرده مقیاس های مهارت های روانی با راهبردهای مقابله با استرس انجام نشده است. بنابراین به بررسی نتایج تحقیقات مشابه در این مورد می پردازیم. نتایج بدست آمده با برخی نتایج تحقیق کجیاف نژاد و همکاران (۲۰۱۰) که نشان دادند بین مهارت های روانی و مولفه های آن با انگیزه موفقیت ورزشی در ورزشکاران رابطه معنادار وجود دارد و مقرنسی و همکاران (۲۰۱۰) که نشان دادند رابطه معنادار بین مهارت های روانی با اضطراب رقابتی و عملکرد ورزشکاران وجود دارد همخوان می باشد. همچنین با برخی نتایج تحقیق کودرا (۲۰۱۲) که به بررسی عملکرد مهارت های روانی داوران و کمک داوران پرداختند و به این نتیجه رسیدند که با تمرین مهارت های روانی همچون اعتماد به نفس، واکنش به استرس، تمرین ذهنی و... می توانند عملکرد داوران را بهبود ببخشند، همخوان است. بنابراین اگر داور به توانائیش و اینکه مهارت هایی را که برای به دست آوردن نتایج مطلوب لازم است، به گونه ای موفقیت آمیز اجرا می کند، اعتقاد داشته باشد و بتواند بر افکار، احساسات و در واقع آگاهی یافتن بر بخشی از فعالیت های ذهنی و دورنی در جریان یک رویداد مهم کنترل داشته باشد و افکار احساسی که معمولاً ناخوشایند اما طبیعی است و در واکنش به خطرات واقعی ایجاد می شود را کنترل کند و همچنین از تصویرسازی و تمرین ذهنی استفاده کند، در شرایط متفاوت بهترین راهبرد مقابله با استرس را انتخاب می کند. همانگونه که انشل معتقد است داوران موفق از چند لحاظ با داوران ناموفق تفاوت دارند. مطالعات نشان داده اند که داوران موفق دارای اعتماد به نفس بالا در واقع دارای نیاز بالایی برای پیشرفت در کار و دارای خود پنداری نسبتاً بالا دست کم در محیط های ورزشی هستند (انشل، ترجمه مسدد، ۲۰۰۱).

بنابراین بایستی مسئولان اجرایی مهارت های روانی را به داوران آموزش دهند، همچنین با آموزش راهبردهای مناسب مقابله با استرس به داوران و برگزاری کارگاه های آموزشی در این زمینه، زیرا همان گونه که نتایج این پژوهش و دیگر تحقیقات ذکر شده نشان داد، افرادی که مهارت های روانی بالایی دارند، هنگام رویارویی با رویدادهای نامطلوب و استرس زا، پایداری بیشتری از خود نشان می دهند و تفکرات منفی درباره خود و توانایی های خود را نمی پذیرند. و بر این اساس با مهارت های روانی به آن ها کمک می کنند تا در مواجهه با مشکلات به حل مشکل بپردازند. همچنین آموزش راهبردهای مقابله ای مناسب در مواجهه با استرس به داوران می تواند منجر به بهبود حل مسئله و کاهش تنش آن ها شود و در نتیجه آن ها بهتر می توانند منبع استرس و مشکل را شناسایی کرده و به امر دآوری بپردازند.

منابع

- Anshel, M. (1998). Exercise psychology from theory to practice. Translation: Ali asghar Mosaded (2001). Tehran: Information Publishing.
- Anshel, M; Toto, A. (2006). Relationship between sources of acute stress and athlete coping style in competitive sport as function of gender. *Journal of Psychology of sport and exercise*, 4(2), 170-186.
- Bigdeli, M (2012). Studying the mental skills of Iranian men at Iranian national golfers with some of the participants in the 2010 World Championship and comparing them. Master's Thesis, Physical Education and Sport Sciences, Payam Noor university of Tehran.
- Botterill, C. (1983). sport science periodical on research and technology in sport the coaching association of Canada. *Goalsetting and Athlete Development*, 4, 497-503.
- Dora, K; Pope-Rhodus, A; Kondric, M. (2017). The Relationship Between Stress and Coping in Table Tennis. *Journal of human kinetics*, 55(1), 75-81.
- Endler, N. S; Parker, J. D. A. (1990). State and trait anxiety depression and coping styles. *Australian Journal of Personality*, 58, 444-454.
- Elfstrom, M. L; Kreuter, M. (2006). Relationships between locus of control coping strategies and emotional well-being in persons with spinal cord lesion. *Journal of Clinical Psychology in Medical settings*. 13(1), 93-97.
- Fulgham, A. (1999). Implementing psychological skills training program In high school volleyball athletes. *Department of psychology sweet briar college*, 6, 324-335.
- Gumusdag, H; Bastik, C; Yamaner, F; Kartal, A; Unlu, C. (2013). Burnout in professional soccer players: the role of aggression and anxiety. *lib international refereed academic social sciences journal*, 4 (10), 286-304.
- Jafari, A; Pakdaman, Sh; Fathabadi, J; Vazmousavi, M. (2012). The relationship between perfectionism and stress coping strategies with exhaustion in soccer athletes. *Motion behavior*, 11; 147-162. In Persian
- Kajbaf nezhad, H; Ahadi, H; Heydari, A; Asgari, P; Enauati, M. (2009). Relationship between psychological skills, emotional intelligence and its components with the motivation for sport success in male athletes in Shiraz. *New findings in psychology*, 5(13), Pp: 107-125. In Persian
- Kemal, M. (2011). Gender differences in coping among elite table tennis players. *Educational Research and Reviews*, 6(4), 389-394.
- Mogharnesi, M; Ghazlsflo, H; Chori, A. (2010). Psychological restraint on competitive anxiety and the performance of sports teams, *Sports Journal Quarterly*, 4; Pp: 87-103. In Persian
- Molazadeh esfenjani, R; Arazi, H; Javanmard, Gh. H; Mohamadi, M. (2012). Comparison of coping with psychological stress in athletes and non-athletes and their relationship with mental health. *Journal of Shahrood University of Science*, 14(4), Pp: 70-78. In Persian
- Mommaiz, M. (2003). Describe the attitude of the football referees of the First and Second Division of the Azadegan Cup against stressors. Master's thesis, Physical Education, University of Tehran.
- Orban, LA; Stein, R; Koenig, LJ. (2010). Coping strategies of adolescents living with HIV disease specific stressors and response. *Journal of AIDS care psychological and socio medical aspects of AIDS*, 22; 429- 440.

Quadril, S.J. (2012). A comparative study of self concept and locus control among urban and rural intercollegiate football players. Indian streams research Journal, 4; 1-12.

Richard, N; Stephen, D. M; Sheldon, H. (2006). Psychological Skills Usage and the Competitive Anxiety Response as a Function of Skill Level in Rugby Union. J Sports Sci Med, 5(3), 415-423.

Roberts, C. (1992). motivation and sport and competitive champing. California: Human kinetics .

Saeedi, E. (2013). The Relationship Between Time Management and Organizational Effectiveness with Stress Coping Methods among Staffs in Sports and Youth Departments of Alborz Province. Master's Thesis, Department of Sport Management, Karaj Azad University .

Sanvati mofared, Sh. (2006). The validation of the OMSAT-3 questionnaire and the effect of the mental fitness program on the level of mental skills selected by the athletes participating in the Asian Games in Doha, 2006. Research project at the Center for Psychology of the National Olympic Academy, 5; Pp: 104-112. In Persian

Steadman, B. (2011). A short stress coping intervention in female collegiate student- Athletes. Journal of physical education and sport sciences, 6 (1), 70-84.

Teipel, D. (2001). Aggression in soccer. Journal of Physical Education and Sports, 46, 45-58.