

مقاله پژوهشی

نقش رویکردهای شناختی در مقابله با استرس در داوران فوتبال

بهزاد ایزدی^۱، فرهاد ابراهیمی^۲، عابد محمودیان^۳

۱. استادیار مدیریت ورزشی، دانشگاه کردستان (نویسنده مسئول)

۱. کارشناسی ارشد مدیریت ورزشی، دانشگاه کردستان

۱. دانشجوی دکتری مدیریت ورزشی، دانشگاه کردستان

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۸/۰۸/۲۷

تاریخ دریافت: ۱۳۹۸/۰۲/۱۱

چکیده

هدف از پژوهش حاضر بررسی نقش رویکردهای شناختی در مقابله با استرس در داوران فوتبال بود و با روش توصیفی - همبستگی انجام شد. جامعه آماری شامل کلیه ۲۹۰۰ داور فعال در کانال تلگرامی رسمی آکادمی داوران فوتبال ایران بودند که به صورت تصادفی تعداد ۲۵۱ نفر به عنوان نمونه انتخاب شدند. برای دستیابی به اهداف پژوهش از پرسش‌نامه منابع استرس داوران و رویکردهای شناختی، و در تبیین ارتباط بین متغیرهای پژوهش از مدل معادلات ساختاری استفاده گردید. یافته‌ها نشان داد رویکرد شناختی بر استرس داوران تأثیر منفی و معناداری دارد. همچنین ابعاد رویکرد شناختی (رویکرد مثبت، رویکرد رفتاری و رویکرد منفی) به ترتیب بیشترین تأثیرگذاری منفی را بر استرس در داوران فوتبال داشتند. بر این اساس مسئولین می‌بایست در ارائه راهکارها و برنامه‌های خود برای مهار، کاهش و مدیریت استرس داوران رشته فوتبال روی مباحث و محتوای رویکردهای شناختی و ابعاد آن در قالب، کارگاه‌ها، کلاس‌های توجیهی، دوره‌های آموزشی متمرکز نمایند تا موجب افزایش سطح آمادگی داوران رشته فوتبال برای مقابله با استرس شوند.

کلیدواژه‌ها: استرس، رویکردهای شناختی، داوران، فوتبال.

1. Email: b.izadi@uok.ac.ir

2. Email: fe70fe@gmail.com

3. Email: a.mahmoodian95@gmail.com

مقدمه

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 می‌دهند 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 (نیک‌بخش، علم، منظمی، ۲۰۱۳).

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 این دلیل که مسابقات را تضمین و با قوانین خود ایمی‌نی خاصی به رقابت‌ها می‌بخشند، بخش مهمی از مسابقات و رقابت‌ها را تشکیل می‌دهند (وارنر، تینگل و کلت، 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 (پیترزوسکی 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 اعتقاد روانشناسان ورزشی جنبه‌هایی مانند اعتماد به نفس، تحمل و کنترل احساسات نقش تعیین‌کننده‌ای

در رفتار و تصمیمات داوران ایفا می‌کنند (دایاتاوتی، فالیس، مانکون و پروموتو، ۲۰۱۷).

در وضعیت عدم قطعیت در محیط، عمل تصمیم‌گیری اغلب با استرس و تنش همراه خواهد بود. داوران رقابت‌های ورزشی (مثل فوتبال) از زمره افرادی هستند که بیش از بقیه در این وضعیت قرار می‌گیرند. فوتبال ورزشی پرهیجان و پرتماشاگر است که قضاوت و داوری آن نیز به سبب وجود این عوامل حساسیت و استرس بسیاری را به همراه دارد (حسینی، شهباززی کسب و زیدآبادی، ۱۳۹۳). معمولاً توجه به عملکرد قاضی داخل میدان مسابقه فوتبال بیشتر از بازیکنان است. بازیکنان در جریان بازی چندین بار اشتباه می‌کنند ولی انتقاد زیادی به آن‌ها وارد نمی‌شود، اما زمانی که در جریان قضاوت مسابقه، تصمیمی اشتباه اتخاذ شود، این اشتباه زود به چشم می‌آید و با هجمه‌ای از انتقادات مواجه می‌شود. این انتقادات می‌تواند از طرف بازیکنان داخل زمین، کادر مربیان، مدیر تیم‌ها و باشگاه‌های ورزشی ذینفع، ناظران مسابقه، گروه همکاران و تماشاچی‌ها و رسانه‌های خبری و غیره باشد. هدف مستقیم این فشارهای اجتماعی در مسابقه فوتبال، بی‌شک، کسی نیست جز تیم داوری. این فشارها بدون شک بخش جدانشدنی از شغل داوری در تمام سطوح هستند. اهمیت پژوهش در زمینه داوران فوتبال از آنجا ناشی می‌شود که یک داور در زمین نه تنها مسئول قضاوت بازی است، بلکه تصمیمات وی به‌طور قابل توجهی بر رفتار و واکنش بازیکنان، مربیان، تماشاگران، مقامات و باشگاه‌ها تأثیر می‌گذارد (نیک‌بخش و همکاران، ۲۰۱۳).

داوران با توجه به انتقادهای مکرر که برای تصمیم‌گیری و عملکرد خود دریافت می‌کنند، دائماً در معرض استرس هستند (دایاتاوتی و همکاران، ۲۰۱۷).

سطح بازی، تعداد تصمیمات، سبک بازی، آمادگی جسمانی، تناسب اندام و ذهنیت داوران را به عنوان منابع استرس آن‌ها گزارش نمودند. میرجمالی (۲۰۱۲) در تحقیقی به بررسی منابع استرس داوران رشته‌های هندبال والیبال و فوتبال در ایران پرداختند و نشان دادند منابع استرس این داوران شامل تعارضات بین فردی، عملکرد فنی، ترس از اشتباه، نظارت ناظران داور، فشار زمان و مسائل شخصی است. رضائی‌نژاد، میرجمالی و رحمانی‌نیا (۲۰۱۲) معتقدند شش عامل استرس‌زا در داوران به ترتیب شامل ترس از اشتباه داور، عملکرد فردی و فنی و ارزیابی عملکرد بودند. احمدی (۲۰۰۸) و احمدی و محمدزاده (۲۰۰۹) عوامل استرس‌زای داوران فوتبال کشور را بررسی کردند و نشان دادند عوامل عملکرد فنی، ارزیابی، فشار زمان و تعارضات میان فردی بیشترین استرس را به داوران وارد می‌کنند. نظری و سهرابی (۲۰۰۸) نیز بیان کردند عوامل استرس‌زای داوران شامل فشار رسانه‌ها، عصبانیت مربی، پرخاشگری تماشاگران، ورزشکاران ناراضی و فشار بی‌امان قضاوت می‌باشند. در این راستا، پر کاربردترین و جدترین منابع استرس‌زا که از سال ۲۰۰۵ تا ۲۰۱۷ در مجله‌های مدیریت، فیزیولوژی و روان‌شناسی ورزشی استفاده شده است، شامل شش عامل اصلی، تعارض بین فردی، ترس از شکست، فشار زمانی، عملکرد فنی، فشار بازی و تعارض نقش هستند که در مقاله حاضر این منابع به عنوان منابع استرس داوران انتخاب شده‌اند. بر همگان آشکار است که معجزه‌ای در کار نیست و استرس و شرایط و منابع استرس‌زا همیشه وجود دارند ولی داوران تعیین‌کننده هستند و تصمیم می‌گیرند که چطور با این شرایط کنار بیایند (عباسی، ۲۰۱۵). آلکین^۳ (۲۰۱۶) معتقد است مدیریت استرس مهارت‌ها و

استرس بخشی از دوری است و داوران رشته‌های مختلف ورزشی، قبل، حین و بعد از قضاوت مسابقه همواره سطوحی از استرس را تجربه می‌کنند (صالحی و محسنی، ۲۰۱۷). امروزه به دلیل گسترش عوامل استرس‌زا و کاهش توان مقابله انسان در برابر آن‌ها، استرس به پدیده‌ای پیچیده و بزرگ تبدیل شده است، چرا که تحت تأثیر عوامل متعدد و تعامل میان آن‌ها قرار دارد (آرچ^۱ و همکاران، ۲۰۱۳). در این راستا، در رابطه با شناسایی و اولویت‌بندی منابع استرس داوران در رشته فوتبال و عوامل و فاکتورهای مربوط به آن‌ها پژوهش‌های زیادی هم داخل و هم در خارج کشور صورت گرفته است. برای مثال وویت (۲۰۰۹) در پژوهشی روی ۲۰۰ نفر از داوران شاغل در لیگ فوتبال آمریکایی دریافت منابع اصلی استرس داوران شامل جدال بین انجام وظیفه و تقاضاهای خانوادگی، تعارضات بین فردی، تعارض نقش، مواجهه، فشار زمان، ترس از شکست و فشار بازی هستند و مدیریت زمان، سازماندهی، آموزش ارتباطات، شیوه‌های مواجهه، آموزش مهارت‌های ذهنی و آمادگی جسمانی مطلوب را به عنوان شیوه‌های مؤثر بر کنترل استرس معرفی کرد.

آنشل، کانگ و جونول^۲ (۲۰۱۳) نیز توهین لفظی، آسیب فیزیکی، برخورد و تماس و حضور مقامات را به عنوان منابع استرس داوران گزارش کردند. نیک‌بخش (۲۰۱۳) حضور ناظر و رسانه‌ها، فشار بازی، عدم وجود آمادگی جسمانی مناسب و تصمیمات فیزیکی را به عنوان منابع استرس داوران بر شمرد. نبی و همکاران (۲۰۱۶) نیز به عواملی همچون آمادگی جسمانی، ادراک بصری، توانایی ذهنی، تمرکز و توجه، آمادگی و تصمیم‌گیری سریع، زمان بازی، شدت و مسافت طی شده توسط داور اشاره کردند. واگرا^۴ (۲۰۱۷) نیز نوع و

3. Wagra
4. alkin

1. Arch
2. Anshel, Kang Jubenville

آن جمله می‌توان به موارد زیر اشاره کرد. مقابله رویکردی (اقترابی)^۴ که بیان‌کننده جهت‌گیری فرد در مقابل حوادث استرس‌زا و تلاش فعالانه برای حل‌وفصل و مدیریت عوامل استرس است. این روش مقابله فعالیت‌هایی از قبیل روبه‌رو شدن با مسئله، حل آن، ارزیابی مجدد و پذیرش مسئولیت را شامل می‌شود. زمانی که اوضاع قابل کنترل باشد، افراد اغلب از این روش استفاده می‌کنند. از سوی دیگر، تلاش‌های هوشیارانه‌ای که به‌صورت فیزیکی (توجه به دیگر تکالیف) یا ذهنی (نادیده گرفتن) برای دور شدن از عوامل استرس‌زا و یا کاهش اهمیت آن صورت می‌گیرد، مقابله اجتنابی نامیده می‌شود که فعالیت‌هایی از قبیل نادیده گرفتن، فرار، تغییر توجه و درگیر شدن در تکلیف دیگران را شامل می‌شود. زمانی افراد به مقابله اجتنابی تمایل دارند که اوضاع را کنترل‌ناپذیر درک کنند (وانگ، مارچنت، موریس و گیبس، ۲۰۰۴). این آثار شامل افزایش تنش عضلانی، ضعف در کنترل و مهار عملکرد و منحرف شدن فرد از تمرکز بر تکلیف است (آنشل و همکاران، ۲۰۰۷). وقتی داوران در موقعیت‌های اضطراب‌زا و کنترل‌ناپذیر قرار می‌گیرند، نوع روش مقابله‌ای که انتخاب می‌کنند بسیار مهم است؛ زیرا انتخاب نامناسب در روش مقابله سبب می‌شود اضطراب داور افزایش یابد، از تمرکز او بر روند بازی می‌کاهد و احتمال دارد کنترل بازی از دست او خارج شود (کاسیدیس-رودافینوس، ۱۹۹۷). تحقیقاتی وجود دارد که سبک‌های مقابله و پاسخ داوران رشته‌های مختلف ورزشی به استرس را بررسی کرده‌اند. کاسیدیس-رودافینوس و همکاران (۱۹۹۷) و (۲۰۰۰)، آنشل و وینبرگ (۱۹۹۶ و ۱۹۹۹)، برنان^۸

تخصص‌هایی را بیان می‌کند که برای مدیریت و کاهش موثر استرس در زندگی لازم است و همچنین درک این که استرس ناشی از چیست، چگونه بر افراد تأثیر می‌گذارد و مهم‌تر آنکه چه کاری باید در مورد آن انجام داد تا از تنش‌های ناشی از استرس زیاد استرها شد و به آرامش رسید. بنابراین برای مقابله با منابع استرس‌زا و مدیریت آن باید به بررسی واکنش احساسی داوران پس از استرس و تأثیر آن بر عملکردشان توجه بیشتری نمود. امروزه نقش آموزه‌ها و مداخلات روانشناختی ورزشی در عملکرد داوران فوتبال از اهمیت بسیاری برخوردار است (افشار، رستمی و چهارده‌چریک، ۲۰۱۸). یکی از این آموزه‌ها و مداخلات روان‌شناختی ورزشی در حوزه قضاوت ورزشی، فرآیند مقابله با استرس است. فرآیند مقابله عمدتاً شامل فعالیت‌ها و اقدامات شناختی و رفتاری فرد برای مدیریت استرس است (حسنی، شهبازی کسب و زیدآبادی، ۲۰۱۳). روش مقابله داور با استرس و منابع استرس‌زا از جمله مهم‌ترین عامل تعیین‌کننده موفقیت یا ناکامی داور هستند. داور باید بتواند از راهبردها، فرایندها و سبک‌های مقابله مناسب برای روبه‌رو شدن با این موقعیت‌ها که ممکن است به‌صورت کوتاه‌مدت باعث ایجاد ناامنی روانی شود و عملکرد وی را به‌صورت منفی تحت تأثیر قرار دهند، استفاده مناسب نماید تا زمینه مدیریت و کاهش استرس فراهم آورد (لووت و کامپو، ۲۰۱۹). سبک مقابله^۲ منعکس‌کننده یا توصیف‌کننده تمایل فرد برای پاسخ به شیوه‌های پیش‌بینی‌پذیر در هنگام مواجهه با انواع خاصی از موقعیت‌های استرس‌زا است (وویت، ۲۰۰۹). پژوهش‌ها به چندین سبک مقابله‌ای اشاره کرده که از

6. Wang J, Marchant D, Morris T, Gibbs
7. Kaissidis-Rodafinos
8. Bernan

1. Louvet, & Campo
2. Coping Styles
3. Voight
4. Approach Coping
5. Avoidance Coping

است، تحمل وضعیت و ادامه دادن به روند داوری، می‌پردازد و در نهایت رویکرد رفتاری به مواردی مانند گفتگو در مورد وضعیت و دفاع از خود، پاسخ دادن به رویداد به طور موقت، دادن تذکر یا اخطار فنی و مواردی از این قبیل اشاره می‌کند (گورپینار، ۲۰۱۵). گورپینار (۲۰۱۵) در پژوهشی روی ۶۱ نفر از داوران شاغل در لیگ بسکتبال با ویلچر ترکیه از منابع استرس داوران بسکتبال که شامل تهدید و صدمه فیزیکی، دلایل مربوط به عملکرد و حضور دیگران استفاده کرد و در مقابله با این منابع، رویکردهای شناختی را مورد بررسی قرار داد. نتایج پژوهش گویانار نشان داد داوران بسکتبال با ویلچر به ترتیب بیشتر تمایل به استفاده و به کارگیری از رویکرد شناختی مثبت، رویکرد شناختی رفتاری و رویکرد شناختی منفی در مقابله با منابع استرس داشتند. قضاوت یک حرفه پر چالش، مهیج و ارزشمند است (افشار و همکاران، ۱۳۹۷). در حالی که با وجود اهمیت و حساسیت نقش داوران فوتبال در برگزاری کیفی رقابت‌های ورزشی و آرامش درون زمین (بازیکنان) و تماشاگران، پژوهش‌های کمی درباره جنبه‌های مختلف حرفه‌ای و شغل داوران انجام گرفته است (صالحی و محسنی، ۲۰۱۷). به طور کلی نه تنها توجه اندکی به استرس داوران شده است، بلکه در موارد زیادی آنان نادیده گرفته و فراموش شده‌اند. داوران علاوه بر نقش حساس خود در مسابقات، نقشی تعیین‌کننده در اقتصاد فوتبال، به‌ویژه در سطح حرفه‌ای دارند و قضاوت آنان تأثیر زیادی بر عملکرد ورزشکاران و نتیجه رقابت می‌گذارد. آنان در خلال فصل مسابقات و به‌طور مستمر، نه تنها باید فشارهای جسمانی را تحمل کنند، بلکه باید آمادگی روانی زیادی داشته باشند تا استرس‌های مختلفی را تحمل کنند (رضائی‌نژاد و همکاران، ۲۰۱۱). در حوزه روان‌شناسی ورزش،

(۲۰۰۱) و بورک، جویئر، پیم و کریچ^۱ (۲۰۰۰) داوران رشته بسکتبال را مطالعه کرده‌اند و وانپرن (۱۹۹۸) داوران رشته والیبال را بررسی کرده است، رینی^۲ (۱۹۹۵) داوران بیسبال را تحت مطالعه قرار داد و ولفسان و نیوا^۳ (۲۰۰۷) و وویت (۲۰۰۹) و پیچ و پیچ^۴ (۲۰۱۰) داوران رشته فوتبال را مورد بررسی قرار دادند. در پژوهش‌هایی که استراتژی‌های داوران مورد مطالعه قرار گرفته، مشخص شده است که داوران در رویارویی با وقایع استرس‌زا اغلب از راهکارهای اجتنابی استفاده می‌کنند تا رویکردی (صالحی و محسنی، ۲۰۱۷). با این حال، انشل و وینبرگ (۲۰۰۷) سبک‌های مقابله داوران بسکتبال امریکایی و استرالیایی را طبقه‌بندی، توصیف و مقایسه کرده و نشان داده‌اند داوران، بسته به موقعیت، یکی از سبک‌های مقابله رویکردی و اجتنابی را به کار می‌برند. به این صورت که در موقعیت استرس‌زای کنترل‌ناپذیر (مانند حضور ناظر، اعتراض تماشاچی‌ها) بیشتر از سبک اجتنابی استفاده می‌کنند و در مقابل، در موقعیت استرس‌زایی که کنترل‌پذیر باشد (مانند اشتباه در استفاده از علائم داوری، جاگیری نامناسب، اعتراض مربیان) اغلب از سبک رویکردی استفاده می‌کنند. سبک رویکردهای شناختی یکی دیگر از سبک‌های مقابله داوران با استرس و منابع استرس‌زا بود که پژوهش حاضر بر مبنای آن شکل گرفته است. رویکردهای شناختی شامل سه رویکرد شناختی مثبت، منفی و رفتاری است. رویکرد شناختی منفی به مواردی مانند فکر به این که این موقعیت منصفانه نیست و به من احساسات منفی دست می‌دهد، احساس ناراضی یا میل به ترک موقعیت و یا ادامه دادن وضعیت اشاره دارد. رویکرد شناختی مثبت نیز به مواردی مانند مقابله با منبع استرس، تمرکز بر روی بازی و حرکت بعدی، فکر کردن به این که این موقعیت تنها بخشی از رقابت

3. Wolfson, and Neave
4. Page and Page
5. Gurpinar

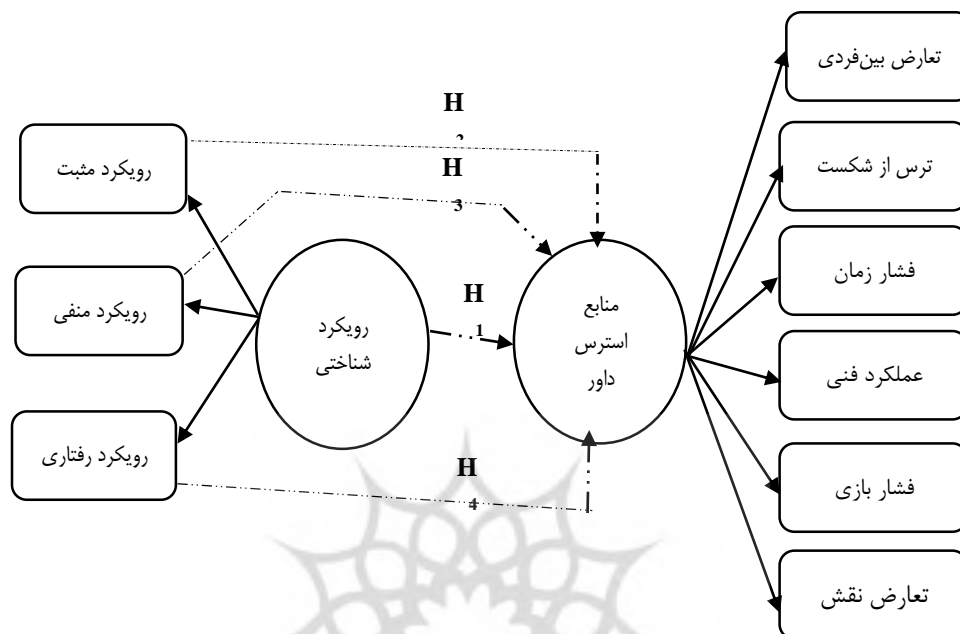
1. Burke, Joyner, Pim and Czech
2. Rainey

است و تصمیمات و حرکات آن‌ها با دقت بیشتری ارزیابی می‌شود تا جایی که حتی برخی مربیان اکثر ناکامی‌های تیم‌هایشان را به تصمیمات داور، نسبت می‌دهند. به همین جهت، آموزش، آماده‌سازی و عملکرد داوران در جهان فوتبال نتیجه محور و مالی بسیار ضروری است (افشار و همکاران، ۲۰۱۸). تصمیمات نادرست داوران فوتبال می‌تواند باعث ایجاد بحث و جدل و گاه تنش در محیط‌های ورزشی شود. حرفه‌ای و تجاری شدن فوتبال استرس و عوامل استرس‌زا داوران را تشدید کرده است. ادامه این روند می‌تواند پیامدهای زیان‌باری (از جمله آسیب‌های جسمانی و روانی) برای داوران این رشته داشته باشد. از یک طرف، در کشور ما فوتبال حرفه‌ای سال‌های اول عمر خود را تجربه می‌کند و هنوز خشونت در ورزشگاه‌های کشور موج می‌زند. از سوی تماشاچیان داور مورد فحاشی و اعتراض قرار می‌گیرد، کادر فنی و بازیکنان نسبت به هر تصمیم داور اعتراض می‌کنند. از طرف دیگر، عدم استفاده و دسترسی داوران لیگ فوتبال کشور به تجهیزات و تکنولوژی‌های حوزه داوران سختی کار قضاوت در لیگ فوتبال کشور را دو چندان کرده است. به همین جهت لازم است تحقیقات گسترده‌ای در خصوص داوران در فوتبال انجام پذیرد. تحقیق حاضر نیز به منظور برطرف کردن بخش کوچکی از این نیاز و با هدف بررسی نقش رویکردهای شناختی در مقابله با استرس داوران فوتبال انجام گرفت. نتایج این پژوهش می‌تواند به مدیران و مسئولان فدراسیون فوتبال کشور، به‌ویژه کمیته داوران و مسابقات کمک کند تا درک کامل‌تری از راهکارها و روش‌های مقابله با اثرات عوامل استرس‌زای داوران داشته باشند تا در نهایت سلامت و کیفیت رقابت‌های ورزشی را ارتقا دهند.

تحقیقات فراوانی درباره بازیکنان و مربیان انجام شده است، اما درخصوص داوران و به ویژه داوران فوتبال، به اندازه کافی مطالعه نشده است (صالحی و محسنی، ۲۰۱۷).

بیشتر پژوهش‌های قبلی انجام گرفته در این زمینه بر شناسایی، اولویت‌بندی و عوامل مرتبط با منابع استرس در داوران تمرکز کرده‌اند و کمتر پژوهشی به دنبال شناسایی عوامل و فاکتورهای موثر در کاهش و مقابله با منابع استرس بوده است. از طرف دیگر پژوهش‌های پیشین به صورت پراکنده راهکارهایی را برای مدیریت و کاهش استرس در داوران ارائه داده‌اند. به همین جهت پژوهش حاضر به دنبال بررسی نقش یکی از مهم‌ترین عوامل کاهنده و مقابله‌ای با استرس در داوران و ارائه راهکارها و خط‌مشی‌های مرتبط با موضوع پژوهش است.

در فوتبال، نه تنها بازیکنان، بلکه داوران به شدت در مهارت‌های تصمیم‌گیری خود را وابسته به عملکرد خوب خود در زمین مسابقه می‌دانند. داوران یک مسابقه سطح بالای فوتبال، نیاز به یک ترکیب منحصر به فرد از دانش خاص ورزشی، توانایی‌های فیزیکی و مهارت‌های ذهنی دارد (افشار و همکاران، ۲۰۱۸). این در حالی است که استفاده از مداخله روانشناسی ورزشی برای داوران فوتبال در تحقیقات داخلی بسیار مورد توجه قرار نگرفته است. داوران فوتبال مسئولیت اجرای قوانین داوران را بر عهده دارند. عواملی همچون تعداد زیاد بیننده، نیازهای فیزیولوژیکی، پوشش رسانه‌ای، حوادث مسابقه، اهمیت مسابقه و بازی درگیرانه و غیره، اجرای این مسئولیت را با افزایش سطح استرس به همراه دارد. افزایش بیش از حد استرس باعث کاهش اثربخشی تصمیم‌گیری و افت عملکرد صحیح داور می‌شود و حتی قضاوت و تصمیم‌گیری‌های بعدی داور را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد. با توجه به حرفه‌ای شدن فوتبال در کشور و اهمیت کسب نتایج مطلوب در مسابقات، نقش داوران بیش از گذشته، برجسته شده



شکل ۱. مدل مفهومی پژوهش

روش‌شناسی پژوهش

روش پژوهش حاضر توصیفی از نوع همبستگی است و جامعه آماری پژوهش را کلیه ۲۹۰۰ داور فعال در کانال تلگرامی رسمی آکادمی داوران فوتبال ایران تشکیل دادند. ابزار مورد استفاده در این پژوهش، پرسش‌نامه‌های ۱۰ سوالی رویکرد شناختی (رویکرد مثبت با ۴ سوال، رویکرد منفی با ۳ سوال و رویکرد رفتاری با ۳ سوال) از گورپینار (۲۰۱۵) و پرسش‌نامه ۲۵ سوالی استرس داوران (تعارض بین فردی و تعارض نقش هر کدام با ۳ سوال، ترس از شکست، فشار زمان و فشار بازی هر کدام با ۵ سوال و عملکرد فنی نیز با ۴ سوال) از احمدی و محمدزاده (۲۰۰۹) سنجیده شدند. پرسش‌نامه رویکرد شناختی پس از ترجمه به زبان فارسی و اعمال تغییرات و اصلاحات لازم، برای روایی صوری و محتوایی آن از نظرات کارشناسان و

متخصصان و برای پایایی هر دو پرسش‌نامه از آزمون آلفای کرونباخ استفاده شد (جدول ۱). با استفاده از سایت کافه پردازش، پرسش‌نامه به صورت آنلاین طراحی و لینک آن به کانال تلگرامی رسمی آکادمی داوران فوتبال ایران ارسال گردید و از اعضای کانال خواسته شد از طریق لینک به پرسش‌نامه پاسخ دهند. پس از حدود یک ماه و چندین بار یادآوری به اعضای کانال در نهایت ۲۶۵ پرسش‌نامه برگشت داده شدند. پس از بررسی پرسش‌نامه‌ها، ۱۴ پرسش‌نامه از مجموع ۲۶۵ پرسش‌نامه به دلیل مخدوشی کنار گذاشته شدند و فرآیند تجزیه و تحلیل با ۲۵۱ پرسش‌نامه انجام گرفت. از مزایای استفاده از پرسش‌نامه آنلاین می‌توان به صرف‌جویی در زمان جمع‌آوری داده‌ها، صرفه‌جویی در هزینه مالی، زمان کافی برای پاسخ دهندگان و انتشار سریع و کارآمد اشاره کرد. همچنین در دسترس نبودن محقق برای شرکت‌کنندگان جهت پاسخ به

شاخص‌ها مقدار آن بیشتر از ۰/۷۰ بود می‌توان اذعان نمود تمامی شاخص‌ها دارای پایایی مناسبی بودند و ابزار اندازه‌گیری از همسانی درونی خوبی برخوردار بود (جدول شماره ۱). همچنین نتایج تحلیل عاملی تأییدی جهت روایی سازه نشان داد همه سؤالات دارای بار عاملی بالای ۰/۶ بودند و ساختار عاملی در نظر گرفته شده از برازش مطلوبی برخوردار بود. شاخص‌ها، منابع و همسانی درونی پرسشنامه‌ها در جدول شماره ۱ نشان داده شده است.

سؤالات و رفع ابهام برای آنان از معایب توزیع پرسش‌نامه آنلاین است (مارتیکوت و آرکانت، ۲۰۱۷). به منظور سازمان دادن، طبقه‌بندی و خلاصه نمودن داده‌های خام از آمار توصیفی و در بخش آمار استنباطی از آزمون مدل معادلات ساختاری استفاده گردید. تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم‌افزارهای آماری اس.پی.اس.اس^۱ و آموس^۲ نسخه ۲۳ انجام پذیرفت.

نتایج

با توجه به نتایج آزمون آلفای کرونباخ که در تمامی

جدول ۱. شاخص‌ها، منابع و آلفای کرونباخ پرسش‌نامه‌ها

شاخص	تعداد گویه	پایایی کل	منبع
تعارض بین فردی	۳	۰/۸۳	احمدی و محمدزاده (۲۰۱۱)
ترس از شکست	۵	۰/۷۹	
فشار زمان	۵	۰/۷۴	
عملکرد فنی	۴	۰/۸۲	
فشار بازی	۵	۰/۷۵	
تعارض نقش	۳	۰/۸۷	
رویکرد مثبت	۴	۰/۷۹	
رویکرد منفی	۳	۰/۸۴	گورپینار (۲۰۱۵)
رویکرد رفتاری	۳	۰/۸۰	

متغیر وضعیت تأهل بیشترین فراوانی با تعداد ۱۳۹ (۵۵/۳۸) مربوط به وضعیت متأهل‌ها، در متغیر درجه مربیگری بیشترین فراوانی با تعداد ۶۳ (۷۲۵/۱۰) مربوط به درجه ۱، در متغیر سابقه دآوری بیشترین فراوانی با تعداد ۱۰۳ (۴۱/۰۴) مربوط به دوره ۵-۱۰ سال و در نهایت در متغیر تعداد دآوری در سال گذشته بیشترین فراوانی با تعداد ۱۵۶ (۶۲/۱۵) مربوط به دوره زیر ۶۵ مورد بود.

نوع و فراوانی ویژگی‌های جمعیت شناختی نمونه‌های حاضر در پژوهش در جدول شماره ۲ نشان داده شده‌اند. نتایج حاصل از جدول شماره ۲ گویای این است که بیشترین فراوانی در متغیر جنسیت مربوط به مردان با تعداد ۲۰۸ (۸۲/۸۷)، بیشترین فراوانی در متغیر تحصیلات مربوط به دانشجویان دوره کارشناسی با تعداد ۱۴۲ (۵۶/۵۷)، در متغیر سن بیشترین فراوانی با تعداد ۱۵۰ (۷۷/۵۹) مربوط به دوره ۲۹-۳۸ سال، در

جدول ۲. ویژگی‌های جمعیت‌شناختی نمونه‌های پژوهش

متغیر	جنسیت		سطح تحصیلات				سن		
	مرد	زن	فوق دیپلم و زیر فوق دیپلم	کارشناسی	کارشناسی ارشد و بالاتر	کارشناسی			
فراوانی درصد	۲۰۸ ۸۲/۸۷	۴۳ ۱۷/۱۳	۲۶ ۱۰/۳۶	۱۴۲ ۵۶/۵۷	۸۳ ۳۳/۰۷	۹۰ ۳۵/۸۵	۱۵۰ ۵۹/۷۷	۴۸-۳۸ ۳۹	۴۸ به بالا
وضعیت تأهل	مجرد متأهل		درجه ۳		درجه ۲		درجه ۱		درجه بین‌المللی
فراوانی درصد	۱۱۲ ۴۴/۶۲	۱۳۹ ۵۵/۳۸	۷۴ ۲۹/۴۸	۵۸ ۲۳/۱۱	۶۳ ۲۵/۱۰	۴۲ ۱۶/۷۳	۱۴ ۵/۵۸	۱۴ ۵/۵۸	درجه بین‌المللی
متغیر	زیر ۵ سال		۱۵-۱۱		۱۵ سال به بالا		زیر ۵ مورد		تعداد دوری در سال گذشته
فراوانی درصد	۹۱ ۳۶/۲۵	۱۰۰-۵ ۴۱/۰۴	۳۳ ۱۳/۱۵	۳۴ ۹/۵۶	۱۵۶ ۶۲/۱۵	۸۰ ۳۱/۸۷	۱۵ ۵/۹۸	۱۵ ۵/۹۸	بیشتر از ۱۰

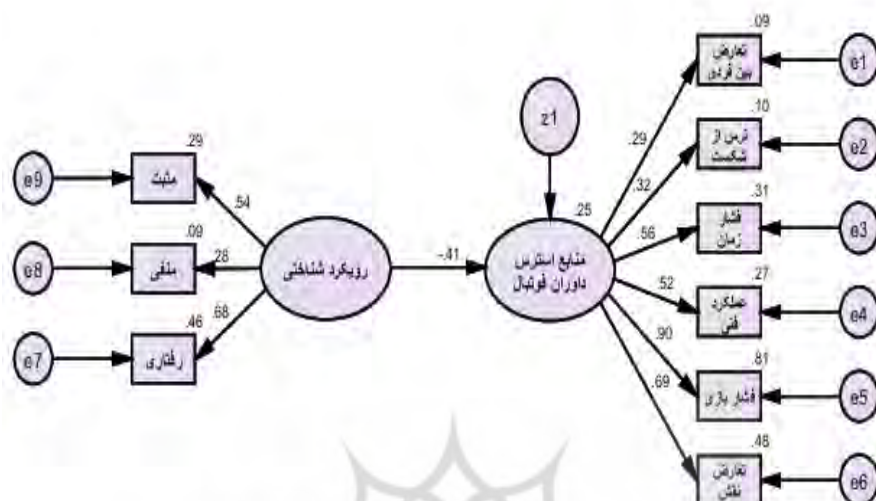
همبستگی بین متغیرهای پژوهش در جدول شماره ۳ اخلاقی (۰/۶۵۳) و کمترین همبستگی بین متغیرهای ارائه شده است. با توجه به جدول شماره ۳ بیشترین همبستگی بین متغیرهای تعارض نقش با فشار بازی می‌باشد.

جدول ۳. ضرایب همبستگی بین متغیرهای مدل پژوهش

۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹
۱								
۰/۴۷۲**	۱							
۰/۱۹۱*	۰/۳۶۰**	۱						
۰/۱۴۷*	۰/۱۹۷*	۰/۵۴۰**	۱					
۰/۲۳۷**	۰/۲۵۰**	۰/۴۷۷**	۰/۴۶۲**	۱				
۰/۳۳۲**	۰/۲۲۵**	۰/۳۶۰**	۰/۳۵۸**	۰/۶۵۳**	۱			
-۰/۴۱۵**	۰/۲۶۰**	۰/۳۲۵**	۰/۲۰۰**	۰/۳۵۱**	۰/۲۶۶**	۱		
-۰/۲۱۲**	-۰/۱۹۰*	۰/۲۸۹**	-۰/۱۸۷*	۰/۳۰۶**	۰/۲۳۱**	۰/۲۷۷**	۱	
-۰/۳۶۰**	-۰/۱۱۰*	۰/۲۲۰**	-۰/۱۳۴*	-۰/۲۴۴**	-۰/۱۹۰*	۰/۳۱۵**	۰/۱۸۵*	۱

توجه: ۱=تعارض بین فردی، ۲=ترس از شکست، ۳=فشار زمان، ۴=عملکرد فنی، ۵=فشار بازی، ۶=تعارض نقش، ۷=رویکرد مثبت، ۸=رویکرد منفی، ۹=رویکرد رفتاری

** P ≤ 01 ۰/۰۱ ، * P ≤ ۰/05

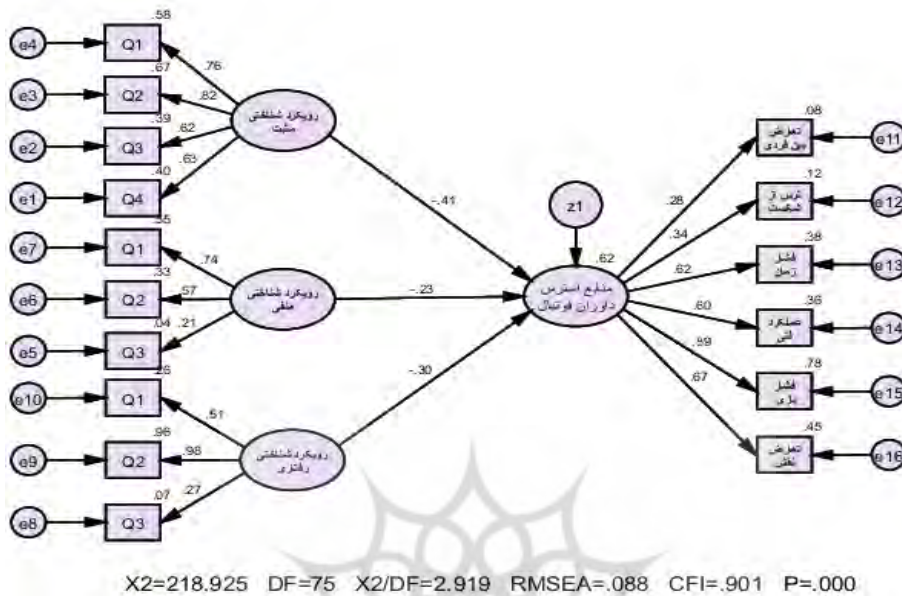


$$X^2=51.288 \quad DF=149 \quad X^2/DF=2.230 \quad RMSEA=0.070 \quad CFI=0.943 \quad P=0.001$$

شکل ۲. مدل پژوهش ۱

برازندگی فراینده، نیکویی برازش که بیشتر از ۰/۹۰ و شاخص ریشه میانگین مربعات خطای برآورد کمتر از ۰/۰۸ در حد قابل قبولی قرار دارند. بدین معنی که مدل پژوهش حاضر دارای برازش مناسب و ساختار عاملی در نظر گرفته شده برای آن قابل قبول است و به عبارتی داده‌های حاصل از پژوهش مدل نظری پژوهش را حمایت و تأیید می‌کنند.

شکل شماره ۲ مسیر فرضیه اول پژوهش یعنی تأثیر رویکرد شناختی بر منابع استرس در داوران فوتبال را نشان می‌دهد. نتایج شاخصه‌ای تناسب مدل در حالت استاندارد، گویای این مطلب است که شاخصه‌ای نسبت خنثی دو به درجه آزادی مناسب است (کمتر از ۳) و شاخصه‌ای شاخص نرم شده برازندگی، شاخص برازندگی تطبیقی، نیکویی برازش اصلاح شده، شاخص



شکل ۳. مدل پژوهش ۲

جدول ۴. شاخصه‌های برازش مدل پژوهش

شاخصه	مقدار
ریشه میانگین مربعات خطای	۰/۰۷۸
برآورد شاخص برازندگی تطبیقی	۰/۹۰
نیکویی برازش اصلاح شده	۰/۹۴
شاخص برازندگی فراینده	۰/۹۰
نیکویی برازش	۰/۹۲
خی دو هنجار شده به درجه آزادی	۲/۹۱
درجه آزادی	۷۵
خی دو	۲۱۸/۹۲

نتایج جدول شماره ۴ که برای شکل شماره ۳ (مدل پژوهش ۲) گزارش گردیده، گویای این مطلب است که شاخصه‌های نسبت خی دو به درجه آزادی مناسب است (کمتر از ۳) و شاخص برازندگی تطبیقی، نیکویی برازش اصلاح شده، شاخص برازندگی فراینده، نیکویی برازش که بیشتر از ۰/۹۰ و شاخص میانگین مربعات

خطای برآورد کمتر از ۰/۱ در حد مطلوبی قرار دارند. بدین معنی که مدل پژوهش حاضر دارای برازش مناسب و ساختار عاملی در نظر گرفته شده برای آن قابل قبول است و به عبارتی داده‌های حاصل از پژوهش مدل نظری پژوهش را حمایت و تأیید می‌کنند.

جدول ۵. ضرایب رگرسیونی مسیرهای مدل پژوهش

معناداری	نسبت بحرانی	خطای برآورد	وزن رگرسیونی استاندارد شده	مسیر	معیار
۰/۰۰۰	۴/۵۵۶	۰/۰۳	-۰/۴۱۳	منابع استرس	<---
۰/۰۰۰	۴/۵۵۲	۰/۰۳	-۰/۴۰۹	منابع استرس	<---
۰/۰۰۱	۳/۴۹۰	۰/۰۷	-۰/۲۳۰	منابع استرس	<---
۰/۰۰۰	۸۹۱/۳	۰/۰۵	-۰/۲۹۹	منابع استرس	<---

جدول ۶ بیشترین تأثیر مستقیم مربوط به مسیر رویکرد شناختی با منابع استرس و رویکرد شناختی مثبت با منابع استرس و کمترین تأثیر مستقیم مربوط به مسیر رویکرد شناختی منفی با منابع استرس است.

در جدول شماره ۵ اطلاعات مربوط به فرضیه‌های دوم، سوم و چهارم پژوهش گزارش شد که بر اساس آن‌ها این سه فرضیه پژوهش نیز پذیرفته شده‌اند. همچنین تأثیر مستقیم، غیرمستقیم، اثرات کل مسیرهای مدل پژوهش، در جدول شماره ۶ بیان شده است. با توجه به

جدول ۶. تأثیر مستقیم، غیرمستقیم و اثرات کل متغیرهای پژوهش

ضرایب اثر در حالت استاندارد			مسیر	
اثر کل	اثر مستقیم	اثر غیرمستقیم	منابع استرس	معیار
-۰/۴۱	-۰/۴۱	۰/۰۰۰	منابع استرس	<---
-۰/۴۱	-۰/۴۱	۰/۰۰۰	منابع استرس	<---
-۰/۲۳	-۰/۲۳	۰/۰۰۰	منابع استرس	<---
-۰/۳۰	-۰/۳۰	۰/۰۰۰	منابع استرس	<---

سازگاری فرد با این پدیده نقش بسزایی داشته باشد (فارسی و مردای، ۲۰۱۷).

از یک طرف، با وجود اهمیت داوری در کیفیت رقابت‌های ورزشی، کاهش پرخاشگری تماشاگران (همتی‌نژاد، رحمانی‌نیا، صالحی، کیلاشکی، ۲۰۰۰) و رضایت دست‌اندرکاران و تماشاگران ورزش به‌نظر می‌رسد عوامل استرس‌زای زیادی در محیط بسیار متغیر و پویای ورزش برای داوران وجود دارند که کمتر به آن‌ها توجه شده است. همچنین نقش حساس داوری در زمینه پژوهش‌های مربوط به این بخش از نیروی انسانی ورزش نادیده گرفته شده است، چون پژوهش‌های اندکی درباره عوامل استرس‌زای داوران

بحث و نتیجه‌گیری

در جهان امروز، استرس مسئله بزرگی محسوب می‌شود و گفته شده که 75 درصد بیماری‌های جسمی با استرس ارتباط دارند و یکی از عوامل مؤثر در بیماری‌های قلبی و سرطان است (فروزنده و دلارام، ۲۰۰۳). متون علمی نشان می‌دهند بسیاری از پژوهشگران باور دارند استرس به عنوان عامل اصلی مؤثر بر زندگی مردم، به صورت تنگاتنگی با سلامت روان گره خورده است. حال که استرس به عنوان یکی از مهم‌ترین عوامل پیدایش بیماری‌ها شناخته می‌شود، بنابراین نحوه پاسخ یا واکنش به آن می‌تواند در

با میانگین ۳/۶۲ بود. این مقدار از تمایل به این بعد نشان از اهمیت آن در جهت مقابله با موقعیت‌ها و منابع استرس‌زا است. در مطالعه وویت (۲۰۰۹) نمونه مورد مطالعه ابراز کرده بودند که در شرایط استرس‌زا بیشتر تمایل به انجام رویکرد شناختی مثبت دارند. بر این اساس می‌توان بیان داشت توجه و به‌کارگیری بعد مثبت رویکرد شناختی می‌تواند مهارکننده و کاهنده استرس داوران باشد. برای دستیابی به این امر مهم داوران فوتبال کشورمان می‌بایست به نکاتی همچون آمادگی برای استرس و تلاش برای مقابله با آن، تمرکز روی مسابقه و ادامه روند بازی، فکر کردن به این‌که این موقعیت تنها بخشی از مسابقه است و به ادامه روند قضاوت توجه کنند. رسیدن به این سطح از آمادگی و قابلیت، نیازمند برنامه‌ریزی درست مسئولین در توجه به دشواری امر قضاوت و لزوم به‌کارگیری برنامه‌ها و استراتژی‌هایی برای افزایش سطح آمادگی در امر قضاوت داوران فوتبال است. این با توجه به آگاهی و اطلاع داوران از شرایط و موقعیت‌های استرس‌زا و ایجاد و توسعه راهکارهایی برای مهار و کاهش این شرایط و وضعیت فراهم می‌شود.

در نهایت با توجه نتایج پژوهش می‌توان بیان داشت بعد منفی رویکرد شناختی با ضریب رگرسیون ۰/۲۳- بر استرس داوران رشته فوتبال اثر معناداری دارد. این یافته با نتایج پژوهش گوپینار (۲۰۱۵) مبنی بر تأثیر کم رویکرد شناختی منفی در مقابله با استرس داوران، همخوان است. در مطالعه توصیفی گوپینار (۲۰۱۵) تمایل داوران داروان بسکتبال به استفاده از ابعاد رویکرد شناختی، بعد رویکرد شناختی منفی برابر با میانگین ۱/۶۷ بود که به نسبت دو بعد دیگر، سهم نسبتاً کمی دارد. هرچند بر اساس نتایج پژوهش حاضر این بعد سهم کمتری در کاهش و مهار استرس در داوران رشته فوتبال دارد اما به لحاظ اهمیت و ضرورت راهکارها و استراتژی‌های مقابله‌ای استرس داوران می‌تواند مفید باشد و مورد توجه مسئولین امر واقع شود. به همین

در خارج و داخل کشور انجام شده است (رمضانی‌نژاد و همکاران، ۲۰۱۰). از طرف دیگر، روش‌های مقابله با استرس داوران نیز به شدت از طرف دانشگاهیان و پژوهشگران مورد غفلت قرار گرفته است. به همین جهت هدف از پژوهش حاضر بررسی نقش رویکرد شناختی در مقابله با استرس داوران فوتبال بود.

نتایج پژوهش حاضر نشان داد استفاده از رویکرد شناختی می‌تواند به عنوان یک استراتژی برای مقابله با استرس در داوران فوتبال مورد توجه قرار گیرد. با توجه به جدول شماره ۵ رویکرد شناختی با ضریب رگرسیونی منفی برابر با ۰/۴۱- بر استرس داوران فوتبال اثر می‌گذارد. این یافته بیانگر این است که استفاده از رویکرد شناختی می‌تواند نقش مقابله‌ای با استرس داوران فوتبال داشته باشد. نتایج این پژوهش با یافته پژوهش گوپینار (۲۰۱۵) مبنی بر تأثیر به‌کارگیری رویکرد شناختی در مهار و کاهش استرس داوران، همخوان است. با در نظر گرفتن نتیجه این پژوهش، به نظر می‌رسد داوران می‌توانند با به‌کارگیری مقابله رویکرد شناختی 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.

همچنین بخشی دیگر از نتایج پژوهش حاضر حاکی از این است که بعد مثبت رویکرد شناختی با ضریب رگرسیونی برابر با ۰/۴۱- بر استرس داوران فوتبال اثر معناداری دارد. این یافته با نتایج پژوهش‌های گوپینار (۲۰۱۵) و وویت (۲۰۰۹) مبنی بر تأثیر بیشتر در رویکرد شناختی مثبت در مقابله با استرس، همخوان است. در مطالعه توصیفی گوپینار (۲۰۱۵) تمایل داوران بسکتبال به استفاده از استراتژی‌های رویکرد شناختی مثبت برابر

جهت مسئولین و داوران فعال در رشته فوتبال برای افزایش کیفیت قضاوت خود در میادین ورزشی می‌تواند از نکات این بعد به عنوان یک استراتژی کاربردی برای تسلط بر وضعیت استرس‌زا و غلبه بر این شرایط استفاده کنند. برای برخورداری از این فرصت داوران باید توجه ویژه‌ای به مباحثی همچون تلاش برای دوری از احساسات منفی، عدم تمایل به ترک وضعیت و تسلط بر وضعیت و ادامه روند کار داشته باشد و برای رسیدن به این سطح از آمادگی با تمرینات ویژه تلاش نمایند.

سرانجام، براساس نتایج فرضیه، بعد رفتاری رویکرد شناختی به میزان ضریب رگرسیونی برابر با $0/30-$ بر استرس داوران رشته فوتبال تأثیر داشت و نقش مهارکننده و کاهشنده در استرس داوران ایفا می‌کند. این یافته با نتایج پژوهش گوپینار (۲۰۱۵) و مینی بر تأثیر قابل ملاحظه رویکرد شناختی رفتاری در مقابله با استرس داوران، همخوان است. در مطالعه توصیفی گوپینار (۲۰۱۵) تمایل داوران بسکتبال به استفاده از رویکرد شناختی رفتاری برابر با میانگین $2/44$ بود که تأییدکننده نتایج پژوهش حاضر نیز است. به همین جهت استفاده از این بعد هم می‌تواند راهکار و استراتژی‌ای برای تسلط و غلبه داوران رشته فوتبال بر استرس آن‌ها در هنگام قضاوت در میادین رویدادهای ورزشی باشد. پیشنهاد می‌شود داوران و مسئولین امر برای برخورداری از پیامدهای مثبت به‌کارگیری این رویکرد به نکات و مباحث آن از جمله گفت‌وگو در مورد وضعیت و شرایط به‌وجود آمده، توضیح شفاهی و قانع نمودن اطرافیان از تصمیم و اتکا به قدرت قانونی خود برای تسلط بر شرایط و عوامل استرس‌زا (همچون استفاده از اختطاف فنی، هشداردان و غیره) توجه کنند. براساس تئوری‌های روانشناختی، راهبردهای مقابله‌ای نقش مهمی در کاهش استرس و در نتیجه سلامت روانی افراد دارند. مفهوم استرس به تنهایی و بدون در نظر گرفتن مهارت‌های مقابله‌ای آنان، ارزش محدودی

در توضیح و پیش‌بینی وضعیت افراد دارد. به بیان دیگر هر چه منابع افراد برای مقابله بهتر باشد، کمتر احتمال دارد گرفتار موقعیت‌های منجر به آسیب شوند (فارسی و مرادی، ۱۳۹۵). در نهایت، با توجه به نتایج پژوهش حاضر می‌توان چنین بیان داشت که استفاده از رویکرد شناختی به عنوان یک استراتژی برای مقابله با استرس در داوران فوتبال می‌تواند مورد توجه فدراسیون فوتبال به ویژه کمیته داوران و آموزش قرار گیرد. علاوه بر این نتایج پژوهش مشخص کرد ابعاد رویکرد شناختی به ترتیب، رویکرد شناختی مثبت، رویکرد شناختی رفتاری و رویکرد شناختی منفی بیشترین نقش را در مقابله با استرس در داوران رشته فوتبال داشتند. همچنین منابع استرس داوران به‌ترتیب فشار بازی، تعارض نقش، عملکرد فنی، فشار زمان، ترس از شکست و تعارض بین‌فردی بیشترین نقش را در تبیین منابع استرس داوران فوتبال داشتند. بر این اساس مسئولین می‌بایست در ارائه راهکارها و برنامه‌های خود برای مهار و کاهش استرس در داوران بیشتر بر روی مباحث و محتوای رویکرد شناختی مثبت و عوامل استرس‌زای فشار بازی، تعارض نقش و عملکرد فنی تمرکز نمایند.

نتیجه‌گیری کلی

استرس در ورزش، گزیرناپذیر است و حوادث استرس‌زا، عنصر جدایی‌ناپذیر فوتبال حرفه‌ای محسوب می‌شوند. زیرا داور با یک محیط غیرقابل پیش‌بینی مواجه می‌شود و نتیجه رقابت در آن بسیار مهم است. اگرچه نمی‌توان استرس را به طور کامل از بین برد، اما با شناخت منابع آن، می‌توان راهکارهای مقابله مؤثری اتخاذ کرد و اثرات منفی آن را به حداقل کاهش داد. نیاز به ایجاد استراتژی برای مقابله موثر با شرایط استرس‌زا ضروری است و باید برای کمک به داوران برای مقابله با این عوامل از تکنیک‌های مدیریت استرس استفاده کرد تا رقابتی جذاب و با کیفیت و به‌دور

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 رویکرد شناختی مثبت در مواجهه با استرس و شرایط استرس‌زا و غیره اقدام نمایند.

در بخش دوم، حفظ آمادگی جسمانی است. زیرا بر خورداری از آمادگی بدنی قابلیت‌های ذهنی را تقویت کرده و توانایی داور در امر قضاوت و تصمیم‌گیری را افزایش می‌دهد. بنابراین حفظ آمادگی جسمانی برای داوران فوتبال بسیار مهم است. زیرا داوران فوتبال بیش از داوران رشته‌های دیگر، دچار خستگی جسمانی می‌شوند و این خستگی باعث کاهش قابلیت ذهنی و افت توانایی در تصمیم‌گیری و قضاوت صحیح داور می‌شود. بر این اساس پیشنهاد می‌شود فدراسیون فوتبال کشور هر چند وقت یک‌بار آمادگی داوران فوتبال کشور را ارزیابی کند و متناسب با آن، با تدوین برنامه و راهکارهایی در پی افزایش و حفظ آمادگی جسمانی داوران فوتبال برآید.

در بخش سوم، استفاده از آموزه‌ها در روان‌شناختی ورزشی است. یکی از این راهکارها، تکنیک تصویرسازی ذهنی است. تصویرسازی ذهنی به فراخوانی و آفرینش یک تجربه در ذهن اطلاق می‌شود. بنابراین حتی وقتی که عملاً داوران یک مسابقه را قضاوت نمی‌کنند، تصویرسازی ذهنی فرد را قادر می‌سازد تا قضاوت را به‌طور واضح در ذهن تجربه کند. از آنجا که متخصصان رفتار حرکتی و روان‌شناسان ورزش ادعا دارند که تصویرسازی ذهنی مهارت ورزشی، تمرکز و تحمل را به سرعت افزایش خواهد داد (وینبرگ و ریچاردسون ۲۰۱۳) و با توجه به این که تصمیمات حساس داوری نیاز به توجه و تمرکز بالا و به‌دور از استرس را دارد و این تصمیمات در یک لحظه گرفته می‌شود، استفاده از تصویرسازی ذهنی به‌احتمال زیاد باعث افزایش تمرکز و تحمل داوران می‌شوند.

از حاشیه برگزار شود. در نتیجه داوران در موقعیت‌های استرس‌زای مختلف، باید از روش‌های مقابله‌ای متفاوتی استفاده کنند تا عملکرد خود را ارتقا بخشند و بر شرایط غلبه کنند و تصمیم درستی اتخاذ نمایند. در این زمینه پژوهش حاضر بر اساس سبک رویکرد شناختی راهکارهایی را برای داوران فعال در رشته فوتبال در داخل کشور ارائه کرده است.

قضاوت در مسابقه فوتبال، به لحاظ نیاز به تصمیم‌گیری‌های سریع، بسیار دشوار است، به‌ویژه زمانی که باید تصمیم‌گیری در حضور تماشاگران انبوه انجام شود. زیرا حضور تماشاگران و طرفداران موجب افزایش سطح استرس می‌شود و عدم توانایی تعدیل استرس، داور را با مشکلات پیچیده‌تری مواجه خواهند کرد (حسینی، عبدلی و ملک‌شاهی ۲۰۱۳). در نتیجه اگر داوران فوتبال آمادگی‌های لازم برای مقابله با استرس ناشی از قضاوت در رویدادهای ورزشی را نداشته باشند، استرس از یک سو با تأثیری که بر افکار، اندیشه‌ها، عواطف و انگیزه‌ها دارد و از سوی دیگر با اثرات فیزیولوژیکی که بر بدن دارد، توانمندی‌های روانی و جسمی آنان را کاهش می‌دهد و داوران را در معرض انواع بیماری‌های روانی و جسمانی قرار می‌دهد و سبب تحلیل رفتگی آنان می‌شود. به‌طور کلی با توجه به نتایج پژوهش حاضر، در زمینه مدیریت استرس داوران فوتبال می‌توان در راهکارهایی را چهار بخش ارائه داد. در بخش اول، استفاده از سبک‌های مقابله‌ای جهت مدیریت و کاهش استرس و موقعیت‌های استرس‌زا باید مورد توجه قرار گیرد. به‌طوری که آموزش تکنیک‌ها و مهارت‌ها در مدیریت استرس و افزایش آگاهی از عوامل استرس‌زا و پیامدهای استرس بر کار قضاوت و داوری باید در دستور کار فدراسیون فوتبال باشد و با ایجاد و توسعه برنامه و استراتژی‌های لازم در قالب، کارگاه‌ها، سمینارها، سخنرانی‌ها، پرسش‌نامه‌های خودگزارشی، کلاس‌های توجیهی، قضاوت‌های تمرینی، آموزش تکنیک‌های ذهنی و ارائه خدمات

در نهایت در بخش چهارم، فدراسیون فوتبال و کمیته انضباطی می‌توانند با تدوین برنامه‌هایی همچون افزایش امنیت مقامات و ایجاد قوانین سختگیرانه برای رفتار با بازیکنان، مربیان و تماشاگران تا حدودی موجب کاهش استرس داوران شوند. هر پژوهشی با محدودیت همراه است. پژوهش حاضر نیز از این قاعده مستثنی نبود و دارای محدودیت‌هایی بود که از آن جمله این که این مطالعه محدود به همه داوران فوتبال چه در سطح حرفه‌ای و چه در سطح مبتدی بود. پژوهش‌های آینده می‌بایست روی داوران فعال در لیگ برتر فوتبال کشور تمرکز کند و بر اساس نتایج به‌دست آمده از آن، راهکار ارائه دهد. همچنین می‌توان پژوهش حاضر را در سایر رشته‌ها از جمله رشته‌های ورزشی تماشاگر محور، انجام داد

وینبرگ و ریچاردسون (۲۰۱۳) معتقدند تصویرسازی سرمایه‌گران بهایی برای پیشرفت در قضاوت محسوب می‌شود. زیرا یکی از مهم‌ترین پیامدهای تصویرسازی ذهنی، تأثیر بر اخذ تصمیمات در زمان مناسب است. تصمیم‌گیری سریع یکی از مهم‌ترین ویژگی‌های داوران فوتبال است. داوران می‌توانند با استفاده از تصویرسازی ذهنی، ذهنیت خویش را در طول موقعیت‌های مختلفی که در یک مسابقه با آن روبرو خواهند شد را بهبود بخشند. در اثبات این گفته، نتایج پژوهش باستاگ و همکاران (۲۰۱۶) نشان داد رابطه معناداری بین میزان استرس داوران فوتبال و مهارت‌های فوتبال است.

منابع

1. Abbasi, Sahamat. (2014). Investigating the relationship between psychological factors and performance and some individual characteristics of the referees of the Iranian Football League. Master Thesis University of Shoma. In Persian.
2. Afshar, M, Rostami, R, Chahardahcherik, M. (2018). Comparison of visual and sensory-motor imaging skills in backbone and backbone referees, *Studies in Sport Psychology*; 26(7); 213-228. In Persian.
3. Ahmadi, A, Mohammad. Z. (2009). Stress Resources at Iranian Professional Football Referees. *Quarterly Olympics*. Year 17. No. 1 (Successive 45). 55-47. In Persian.
4. Anshel MH, Kang M, Jubenville C (2013) Sources of acute sport stress scale for sports officials: Rasch calibration. *Psychology of Sport and Exercise*; 14(3):362-70.
5. Anshel MH, Sutarso T. (2007) Relationships between sources of acute stress and athletes' coping style in competitive sport as a function of gender. *Psychology of Sport and Exercise*. 8(1):1-24.
6. Arch, J. J., Ayers, C. R., Baker, A., Almklov, E., Dean, D. J., & Craske, M. G. (2013). Randomized clinical trial of adapted mindfulness-based stress reduction versus group cognitive behavioral therapy for heterogeneous anxiety disorders. *Behaviour research and therapy*, 51(4-5), 185-196.
7. Brennan SJ(2001), Coping methods of male and female NCAA division I basketball referees under stressful game conditions. (M.A. Thesis) Lincoln: *University of Nebraska*.
8. Burke KL, Joyner AB, Pim A, Czech DR(2000) An exploratory investigation of the perceptions of anxiety among basketball officials before, during, and after the contest. *Journal of Sport Behavior*; 23(1):11-9
9. Diotaiuti, P., Falese, L., Mancone, S., & Purromuto, F. (2017). A structural Model of Self-efficacy in Handball Referees. *Frontiers in psychology*, 8, 811.
10. Farsi, A., Moradi, M. (2017) Identification of coping strategies in Iranian athlete and non-athlete students, *Studies in Sport Psychology*, Volume 18, 35-48. In Persian.

11. Foruzandeh N, & Delaram M. (2003). The effect of cognitive behavioral therapy, coping techniques, non medical students. *Journal of Shahrekord University of Medical Sciences*, 5(3): 26-34. In Persian.
12. Guillén, F., & Feltz, D. L. (2011). A conceptual model of referee efficacy. *Frontiers in psychology*, 2, 25.
13. 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.
14. Hasani F Shahbazi Kasb M Zidabadi AH (2014). Psychometric Characteristics of the Persian Version of the Athletes' Coping Strategies Questionnaire in Competitive Sport, *Studies in Sport Psychology*. 10, 1-24. In Persian.
15. 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.
16. Kaissidis-Rodafinos A, Anshel MH, Porter A (1997) Personal and situational factors that predict coping strategies for acute stress among basketball referees. *Journal of Sports Sciences*. 15(4):427-36.
17. Kaissidis-Rodafinos A, Anshel MH.) 2000 Psychological predictors of coping responses among Greek basketball referees. *The Journal of social psychology*; 140(3):329-44.
18. Louvet, B., & Campo, M. (2019). Do high emotional intelligent soccer referees better cope with competitive stressors?. *Movement & Sport Sciences-Science & Motricité*.
19. Nabli, M. A., Abdelkrim, N. B., Jabri, I., Batikh, T., Castagna, C., & Chamari, K. (2016). Fitness Field Tests' Correlation with Game Performance in U-19-Category Basketball Referees. *International journal of sports physiology and performance*, 11(8), 1005-1011.
20. Nazari, P, Sohrabi, Z., (2011). Four psychological factors among referees of the Iranian Premier League, Second International Conference on Applied Psychology, National Olympic Academy, Sidi confer., Pp. 75-71. In Persian.
21. Neil, R., Hanton, S., Mellalieu, S. D., & Fletcher, D. (2011). Competition stress and emotions in sport performers: The role of further appraisals. *Psychology of sport and exercise*, 12(4), 460-470 performers: The role of further appraisals. *Psychology of sport and exercise*, 12(4), 460-470.
22. Nikbakhsh, R., Alam, S., & Monazami, M. (2013). The relationship between emotional intelligence, communication skills and stress among Iranian premier league referees. *Annals of Biological Research*, 4(4), 196-203.
23. Mirjamali, A. (2009) Investigation of Stress Factors in Referees of Group Sports Iran. Master's Degree in Sport Management. University of Guilan.
24. Page K, Page L (2010) One against the crowd: Individual differences in referees' ability to cope under pressure. *Journal of Economic Psychology*; 31(2):192-9.
25. Pietraszewski, P., Rocznio, R., Maszczyk, A., Grycmann, P., Roleder, T., Stanula, A., & Ponczek, M. (2014). The elements of executive attention in top soccer referees and assistant referees. *Journal of human kinetics*, 40(1), 235-243.
26. Rainey D (1995) Sources of stress among baseball and softball umpires. *Journal of Applied Sport Psychology*.; 7(1):1-10
27. Ramezani-Nejad, R, Mirghmal, E; Rahmanienia, F (2012). Studying the Stressful Factors of Iranian National and International Referees. *Sport Management Studies*. No. 16, 207-24. (In Persian).
28. Reilly, T., & Gregson, W. (2006). Special populations: The referee and assistant referee. *Journal of sports sciences*, 24(07), 795-801.
29. Robertson, I. (2016). The stress test: How pressure can make you stronger and sharper. Bloomsbury Publishing.
30. Salehi, H, Mohseni, M (2017), Level of Anxiety of Iranian Referees: Self-awareness and Conflict Styles, *Quarterly Journal of Sport Management and Motor*

- Behavioral Management*, No. 14, Pages: 25-15. In Persian.
31. Voight M(۲۰۰۹) Sources of stress and coping strategies of US soccer officials. *Stress and health*. 25(1):91-101
32. Wang J, Marchant D, Morris T, Gibbs P(۲۰۰۴) Self-consciousness and trait anxiety as predictors of choking in sport. *Journal of Science and Medicine in Sport*. 7(2):174-85.
33. Warner, S., Tingle, J. K., & Kellett, P. (2013). Officiating attrition: The experiences of former referees via a sport development lens. *Journal of Sport Management*, 27(4), 316-328.
34. Wolfson S, Neave N(۲۰۰۷) Coping under pressure: cognitive strategies for maintaining confidence among soccer referees. *Journal of Sport Behavior*; 30(2):232-47.

ارجاع دهی

ایزدی بهزاد، ابراهیمی فرهاد، محمودیان عابد. نقش رویکردهای شناختی در مقابله با استرس در داوران فوتبال. مطالعات روان‌شناسی ورزشی. پاییز ۱۳۹۸؛ ۸(۲۹): ۱۸۵-۲۰۲. شناسه دیجیتال: 10.22089/spsyj.2019.7304.1779

Izadi B, Ebrahimi F, Mahmoudian A. The Role of Cognitive Approaches in Coping with the Stress of Football Referees. *Sport psychology Studies*. Fall 2019; 8(29): 185-202. (In Persian). DOI: 10.22089/spsyj.2019.7304.1779

The Role of Cognitive Approaches in Coping with the Stress of Football Referees

B. Izadi¹, F. Ebrahimi², A. Mahmoudian³

1. Assistant sport management, University of kurdiastan (Corresponding Author)
2. M.A sport management. University of kurdiastan
3. Ph.D student sport management. University of kurdiastan

Received: 2019/05/01

Accepted: 2019/11/18

Abstract

The purpose of this study is to determine the role of cognitive approaches in coping with the stress of football Referees that was done by descriptive-correlational method. The the statistical society of the study consist of all 2900 active referees (members) of Iran Football Referees' Academy telegram channel, that 251 people of them were randomly chosen as samples. Referees' stress sources and cognitive approaches' questionnaire was used for accessing to the research's purposes, and structural equations model was used to state the relationship between the research's variables. The findings showed that cognitive approach has a negative and meaningful effect on referees' stress. Also cognitive approach (positive approach, behavioral and negative approach) had the most negative effect on football referees' stress by order. Accordingly, the authorities should present their own strategies and plans for controlling, reducing and managing the stress of football referees, by focusing on cognitive approaches' issues and content, and its dimensions in the forms of workshops, Justification classes and training courses, to increase the level of football referees' readiness to cope with stress.

Keywords: Stress, Cognitive Approaches, Referees, Football.

-
1. Email: b.izadi@uok.ac.ir
 2. Email: fe70fe@gmail.com
 3. Email: a.mahmoodian95@gmail.com