

## منابع استرس قهرمانان تیم ملی دو و میدانی معلولین

### Sources of stress in members of national disabled track-and-field team

Pouneh Mokhtari

Islamic Azad University Central Tehran

Mohammad Kazem Vaez Mousavi

Imam Hosein University

پونه مختاری\*

دانشگاه آزاد اسلامی تهران مرکزی

محمد کاظم واعظ موسوی

دانشگاه امام حسین (ع)

#### Abstract

The present study was designed to describe the sources of stress in members of disabled track and field team, selected to participate in 2008 Paralympics. Personal interviews were performed with the twelve team members during a two-week period before the competitions. The interviews were recorded, and a copy of the tape was given to each subject for final confirmations and corrections. The contents of each interview were typed and coded for confidentiality. Data extracted from each manuscript was analyzed according to Côte guideline. Results showed that participants faced three categories of stress which in order of decreasing frequency were sport stressors, relationships stressors, and academic-occupational stressors. The first category included stressors related to the incentives lodged for national team members, stressors related to the performance, stressors related to the training, and stressors related to the political-religious issues. The second category included stressors related to the family and friends, stressors related to track-and-field family, and stressors related to social issues. The last category included academic stressors, career stressors, and temporal stressors. It was found that performance stressors and stressors related to the incentives lodged for national team members were the most important. Comparing sources of stress among various sports with respect to the participants' gender have been suggested.

**Keywords:** stress, track-and-field, Paralympics

#### چکیده

پژوهش حاضر با هدف توصیف منابع استرس قهرمانان تیم ملی دو و میدانی معلولین، منتخب مسابقات پارالمپیک ۲۰۰۸ پکن انجام شد. در خلال یک دوره دو هفته‌ای در فصل پیش از مسابقه، با ۱۲ قهرمان دو و میدانی تیم ملی به طور خصوصی مصاحبه شد. برگه اطلاعاتی که از نسخه ضبط شده مصاحبه هر فرد استخراج شده بود قبل از تحلیل، به تأیید نهایی وی رسید. سپس هر مصاحبه به صورت نوشتاری درآمد و جهت محرمانه ماندن محتوای آن، کد گذاری‌های لازم صورت پذیرفت و در نهایت با استفاده از راهنمای کوتاه تجزیه و تحلیل شد. نتایج نشان داد که استرس معلولان قهرمان دو و میدانی به ترتیب از سه منبع ورزشی، ارتباطی، و تحصیلی- شغلی سرچشمه می‌گیرد. منبع اول شامل استرس‌زاهای مربوط به مزایای عضو تیم بودن، چگونگی عملکرد، ملاحظات تمرینی و ملاحظات دینی/سیاسی مربوط به عضویت در تیم ملی بود. منبع دوم را استرس‌زاهای خانواده و دوستان، جامعه دو و میدانی و ملاحظات اجتماعی تشکیل داد. منبع سوم شامل ملاحظات آکادمیک، ملاحظات شغلی و ملاحظات زمانی بود. عملکرد در مسابقه و مزایای عضو تیم بودن از منبع اول، مهم‌ترین استرس‌زاهای بودند. مقایسه منابع استرس در رشته های مختلف ورزشی با رویکردی که به تفاوت‌های جنسی ورزشکاران نیز توجه کند پیشنهاد شده است.

**واژه‌های کلیدی:** استرس، دو و میدانی، پارالمپیک

\* نشانی پستی نویسنده: خیابان ولیعصر، بزرگراه نیاپش، مجموعه ورزشی انقلاب، آکادمی ملی المپیک و پارالمپیک، مرکز روانشناسی ورزشی. پست الکترونیکی:

mokhtari\_p@yahoo.com

Received: 31 May 2009 Accepted: 31 Jan 2010

دریافت: ۸۸/۰۳/۱۰ پذیرش: ۸۹/۰۵/۰۹

## مقدمه

استرس<sup>۱</sup> به فشارهای عصبی و روانی حاصل از عوامل بیرونی و درونی گفته می شود که مدتی تعادل فرد را به هم می زند و ممکن است در روند عادی واکنش‌های فیزیولوژیک و فعالیت‌های روزمره اختلال و محدودیت ایجاد کند (انشل، ۱۳۸۵؛ اتکینسون، اتکینسون، هیلگارد، ۱۳۸۷). ورزشکاران صرف نظر از سطح رقابت، نوع رشته و جنسیت، از نظر روان‌شناختی، بدنی و احساسی در محیط‌های شدیداً استرس‌زا پرورش می‌یابند و اگر نتوانند بین جنبه‌های ورزشی، شخصی و اجتماعی زندگی خود تعادل برقرار کنند ممکن است دچار مشکلات روان‌شناختی و بی‌کفایتی ورزشی شوند. این مشکلات نه فقط شکست‌ها و ناکامی‌های ورزشی را تسهیل می‌کند، بلکه ممکن است باعث ایجاد حالت افسردگی (کالات، ۱۳۷۶) و کناره گرفتن از ورزش شود (هاردی، جونز و گلد، ۱۹۹۶). ابعاد گسترده‌تر استرس‌هایی که ورزشکاران، به خصوص ورزشکاران رشته‌های انفرادی، با آن مواجه اند، با عملکرد آنها ارتباط مستقیم دارد و از آن جایی که استرس در فرایند بیماری‌ها نیز عامل عمده‌ای به حساب می‌آید (پاشاشریفی، ۱۳۷۶)، حتی ممکن است موجب اختلال در روند طبیعی زندگی شود (مختاری، ۱۳۸۶؛ سگر، پدرسن، هاوکز و مک گاون، ۱۹۹۷).

عوامل مختلفی ممکن است باعث ایجاد استرس در موقعیت‌های مختلف زندگی شوند. این عوامل به شدت تحت تأثیر تفاوت‌های فردی قرار می‌گیرند (اتکینسون، اتکینسون، ۱۳۸۷) و به جهت تنوع در این منابع نزد افراد و موقعیت‌های مختلف، روشن‌شدن دقیق ابعاد آن تحقیقات بی‌شماری را می‌طلبد. با این وجود تحقیقات معدودی منابع استرس ورزشکاران را مطالعه کرده‌اند (ژیاکوبی، فوره، و وینبرگ، ۲۰۰۴؛ نیکولز، هالت، پلمن و جیمز، ۲۰۰۵). در این تحقیقات، زمان (مثلاً قبل، هنگام، و پس از مسابقه) و نوع استرس ورزشکاران (عناصر استرس‌زای مربوط به خود ورزش یا عوامل بیرونی آن) مطالعه شده است (بلندین، گادرا، و لیبیره، ۲۰۰۱). برخی مطالعات نیز فقط به تفاوت مقدار استرس بین زنان و مردان ورزشکار اشاره کرده‌اند (گوردن، گراهام، تریسی و جان، ۲۰۰۷). به طور کلی، نه دامنه وسیعی از منابع استرس بررسی شده و نه منابع بررسی شده اولویت‌بندی

شده‌اند (گلد، هورن و اسپریمن). اسکانلان، استین، و رویزا (۱۹۸۲) در یکی از تحقیقات اولیه، ضمن تأکید بر تفاوت‌های فردی، دو دسته استرس رقابتی و غیررقابتی را به عنوان منابع استرس اسکیت بازان تیم ملی معرفی کردند. نبلت و گیفورد (۲۰۰۲) استرس‌های بازی فوتبال، نیازهای شغلی و نیازهای تحصیلی را بدون اولویت بندی، به عنوان منابع استرس فوتبالیست‌های استرالیایی معرفی کردند. میلر و کر (۲۰۰۲) منابع استرس ورزشکاران دانشجوی را مورد بررسی قرار دادند و دریافتند که نیازهای تحصیلی این آزمودنی‌ها منبع مهم استرس آنها است. کاهن (۱۹۹۰) هم یافته فوق را در مورد گلف‌بازان دانشجوی تایید کرد. همچنین گلد، هورن و اسپریمن (۱۹۸۳) منابع استرس کشتی‌گیران خبره را بررسی و استرس مربوط به ورزش کشتی (مانند استرس‌های مربوط به تمرین و کاهش وزن) را مهم‌ترین منبع استرس معرفی کردند، اما آنها تنها منابع استرس قبل از رقابت را مورد توجه قرار داده بودند.

گوین و انشل (۱۹۹۸) منابع استرس ورزشکاران را با در نظر گرفتن سن و جنسیت و صرف نظر از رشته ورزشی‌شان مطالعه کردند و به این نتیجه رسیدند که منبع مهم استرس در زنان ورزشکار، ارزیابی اجتماعی؛ در نوجوانان، عکس العمل دیگران، نکوهش و مشاجره خانواده و سرزنش تماشاچیان؛ و در مردان، استرس‌های مرتبط با عملکرد نظیر ارتکاب خطا است. پونته، رگیو و مارک (۲۰۰۵)، منابع استرس تنیسورهای مکزیک و آمریکایی را مطالعه کردند و تنها دو منبع بازخوردهای منفی مربی و تقلب رقبا را به عنوان مهم‌ترین منابع مشترک استرس بین هر دو دسته آزمودنی معرفی کردند. دودا، بوریسویکر و جرمین (۱۹۹۶) هشت عامل را به عنوان منابع اصلی استرس ۶۴۷ زن ژیمناست ماهر مشخص کردند که عبارت بود از: مواجه شدن با آیین‌نامه‌ها و استانداردهای جدید داوری، نیازهای شغلی، عوامل مرتبط با عملکرد ورزشی، ارتباط با سایر ورزشکاران، عوامل خارج از مسابقه، تعارض با پرسنل فدراسیون و کمیته داوری ژیمناستیک، و مقابله با بازیکنان و تماشاگران. انشل و وینبرگ (۱۹۹۶) گزارش کردند که پانزده منبع استرس در بسکتبالیست‌های استرالیایی و آمریکایی وجود دارد که شنیدن ناسزا از سوی مربی، رفتار بدنی نامناسب، بحث با مربی، شنیدن ناسزا از سمت تماشاچیان و جدال بین بازیکنان از مهم‌ترین این عوامل بود. مک نامارا و همکارانش (۱۹۹۷) اضطراب و تردید در

ورزشکاران معلول به علت محدودیت‌های بدنی احتمالاً در معرض استرس بیشتری هستند. هر چند لوازم، قوانین و شیوه فعالیت‌های ورزشی تا حدودی با محدودیت‌های معلولان تنظیم و تعدیل شده است، اما همین تفاوت‌ها نیز گاهی ممکن است منشا استرس باشند. در محتاطانه‌ترین حالت می‌توان ادعا کرد که تفاوت‌های مذکور باعث ایجاد تفاوت‌هایی در منابع استرس ورزشکاران سالم با ورزشکاران معلول می‌شود. این امر ضرورت بررسی منابع استرس ورزشکاران معلول را تبیین می‌کند. پژوهش حاضر در جهت کاهش خلأ اطلاعات در مورد منابع استرس قهرمانان ورزشی، بر روی ورزشکاران تیم ملی دو و میدانی معلولان ایران که در سال ۱۳۸۷ در اردوی آمادگی پارالمپیک پکن حاضر بودند انجام شد.

## روش

جامعه آماری، نمونه و روش اجرای پژوهش: آزمودنی‌های این پژوهش، تمامی ورزشکاران منتخب تیم ملی دو و میدانی معلولان ایران در سال ۱۳۸۷، شامل ۱۲ نفر (یک زن و یازده مرد)، با دامنه سنی ۴۳-۲۶ سال، که به اردوی تیم ملی جهت رقابت در مسابقات پارالمپیک ۲۰۰۸ پکن دعوت شده بودند را شامل می‌شود. هماهنگی محقق با کمیته تدارکاتی بازی‌های پارالمپیک منجر به حضور محقق در اردوی تیم ملی دو و میدانی پارالمپیک شد. قهرمانان پس از آگاه شدن از طبیعت و هدف مطالعه، اطلاع از استفاده مصاحبه‌گر از ضبط صوت و اطمینان از محرمانه ماندن اطلاعات، برگه رضایت‌نامه پژوهش را امضا کردند. اسامی کوچک و بزرگ، محل زندگی، باشگاه محل تمرین و هر مشخصه دیگری که ممکن بود هویت آزمودنی را افشا کند کدگذاری شد. ورزشکاران پس از پرکردن پرسشنامه اطلاعات عمومی در نوبت مصاحبه قرار گرفتند. مصاحبه با ورزشکاران به طور خصوصی در خلال یک دوره دو هفته‌ای پیش از فصل مسابقه انجام شد. هر جلسه مصاحبه بین ۶۰ تا ۹۰ دقیقه به طول انجامید. برای حفظ یکنواختی در طرح سوال، یادداشت کردن پاسخ، ارتباط بین پرسشگر و آزمودنی و یکدست بودن محتوای مصاحبه‌ها، محقق به تنهایی همه مصاحبه‌ها را انجام داد.

مورد رقابت، مشاهده آمادگی حریف، فقدان استانداردهای لازم و نگرانی‌های محیطی را منابع استرس بیست ورزشکار رقابتی در رشته‌های مختلف و در سطوح متفاوت دانستند (مک نامارا، وب، کالینز و همکاران، ۱۹۹۷). انشل، ولز (۲۰۰۰) و جونگ و املکامپ (۲۰۰۰) نیز دریافتند که منابع استرس ورزشکاران، تمرین غیراصولی وسخت، ترس از آسیب، ترس از عدم تمرکز، شنیدن ناسزا، توجه ویژه رسانه‌ها به یک بازی یا بازیکن، اهمیت بازی از دید مربی و همراهان و هوای بد است. نیکولز و همکاران (۲۰۰۸) در مطالعه دیگری روی بازیکنان نوجوان راگی، منابع ورزشی و غیرورزشی استرس مربوط به یک دوره ۲۸ روزه استراحت، تمرین و مسابقه را مد نظر قرار دادند و هر دو دسته منبع را در ایجاد استرس سهیم دانستند. استرس بازیکنان راگی در روز تمرین بسیار بیشتر از حد عادی، در روز مسابقه کمی بیشتر از حد عادی، و روز پیش از مسابقه کمی بیشتر از روز مسابقه گزارش شد (نیکولز، باک‌هاوس، پل‌مان و مک‌کنا، ۲۰۰۸). در این مطالعه منابع استرس فقط به دو دسته کلی ورزشی و غیرورزشی تقسیم شده بود.

علی‌رغم فراخوانی که بیست سال گذشته از طرف گلد، هورن و اسپریمن (۱۹۸۳) جهت تمرکز بیشتر بر چنین مطالعاتی داده شد، پژوهش‌ها در مورد منابع استرس همچنان محدود هستند. اکثر مطالعاتی که ذکر شد، به طور کلی یک یا دو منبع استرس را بدون اشاره به اولویت آنها ذکر کرده‌اند. گلد و همکاران (۱۹۹۳) ضرورت تحقیقات کیفی در حیطه‌های ورزشی را با استفاده از روش‌هایی مانند مصاحبه مورد تأکید قرار داده‌اند (گلد، جکسون و فینچ، ۱۹۹۳). این تأکید در فضای پژوهشی کشور ما که مطالعات مربوط به منابع استرس ورزشکاران معلول معدود است، اهمیت بیشتری خواهد داشت. مطالعات کیفی در حوزه استرس ورزشکاران که به شناخت منابع و در نهایت به حصول رهیافت‌هایی برای کنترل آن منجر شود ضروری است. گر چه با آموزش مهارت‌های روانی می‌توان استرس را کنترل کرد (اسمیت، کراکر و آلدمن، ۱۹۹۰؛ جونز و هاردی، ۱۹۸۹)، اما شناخت منابع استرس برای کنترل بهینه آن ضروری است. هر چه شناسایی و دسته‌بندی منابع استرس دقیق‌تر صورت پذیرد، کاربرد مهارت‌های غلبه بر استرس مفیدتر خواهد بود (اسپینک، ممبرتن، رابرتز، ۱۳۸۲).

و برچسب‌گذاری<sup>۱</sup> شد. برچسب‌ها به گونه‌ای طراحی شدند که نشان‌گر محتوای واحدهای مفهومی<sup>۲</sup> باشند. به‌طور مثال، عبارتی نظیر "وارد هر مکانی که می‌شوم مردم دورم جمع می‌شوند و از من می‌پرسند چرا در مسابقه اخیر سوم شدم؟ چرا تمام تلاش خود را نکردی؟ حتی وقتی به نانوائی می‌روم در مورد میزان آمادگی‌ام برای مسابقات آینده سوال می‌کنند و به من می‌گویند که حتماً باید مقام اول را به‌دست آوری!"، واحد مفهومی‌ای است که برچسب "توقعات مردم" را به خود اختصاص می‌دهد. سپس، مشخصه‌های مشترک واحدهای مفهومی مشخص شدند. این فرایند شامل مقایسه واحدهای مفهومی با برچسب‌های مشابه و گروه‌بندی آنها تحت عنوان "ویژگی"<sup>۳</sup> بود. برای مثال لذت‌هایی که حاصل عضو تیم بودن است، نظیر "احساس خشنودی از خود"، "احساس کمال" و "لذت برنده شدن" واحدهای مفهومی‌ای هستند که در ویژگی "نتایج اجرا" قرار گرفتند، زیرا نتیجه عملکرد ورزشکار به عنوان عضو یک تیم را نشان می‌دهند. در مرحله بعد ویژگی‌ها با هم مقایسه شدند و آن دسته که دارای جنبه‌های مشترک بودند در یک گروه بزرگ‌تر تحت عنوان "طبقه"<sup>۴</sup> سازمان‌دهی شدند. به‌طور مثال، ویژگی‌های "ملاحظات تمرینی" و "استرس‌زاهای حین اجرا" در طبقه "استرس‌زاهای رشته دو و میدانی" قرار گرفتند.

جهت بررسی قابلیت اطمینان به اطلاعات و شیوه تجزیه و تحلیل آنها از دو فرایند مرور دقیق<sup>۵</sup> و بازبینی اعضا<sup>۶</sup> استفاده شد. روند مرور دقیق به‌طور مستقل از محقق اصلی انجام گرفت، به این منظور به یک همکار، نمونه‌ای تصادفی از ۲۵٪ واحدهای مفهومی ارایه و از او خواسته شد که آنها را ذیل برچسب‌هایی که هر مورد را به بهترین شکل مشخص می‌کند، قرار دهد. میزان اعتبار معادل ۹۳٪ حاصل شد. تفاوت‌های دسته‌بندی بین محقق و همکار پژوهش مورد بحث قرار گرفت تا توافق به‌دست آمد. همچنین همکار پژوهش ۹۹ برچسب را به ۹ ویژگی تقسیم کرد و میزان توافق ۱۰۰٪ به‌دست آمد. توافق ۱۰۰٪ در جایگذاری ۹

مصاحبه واجد سوالات باز و مبتنی بر ۳ سوال اصلی بود. اولین سوال روی منابع لذت تمرکز داشت؛ (مثلاً: به عنوان عضو تیم دو و میدانی، لذت‌بخش‌ترین موقعیت‌های خود را در کل تجارب ورزشی‌تان ذکر کنید). مبنای طرح این سوال با تکیه بر یافته‌های اسکالنن، استین و راویزا (۱۹۸۲)، آن بود که برخی از منابع لذت و رضایت به عنوان منابع استرس نیز عمل می‌کنند (استین، اسکالنن و راویزا، ۱۹۸۲). سوال دوم و سوم عوامل محیطی و موقعیتی را که در ایجاد استرس نقش دارند مورد بررسی قرار می‌داد. به این ترتیب سوال دوم به بررسی عواملی می‌پرداخت که باعث می‌شد لذت فرد از عضو تیم بودن به حداقل برسد (به عنوان مثال: چه مانع یا موانعی باعث به حداقل رسیدن لذت شما از عضو تیم بودن شده است). در سوال سوم عواملی که باعث غافلگیری ورزشکار می‌شد مورد بررسی قرار می‌گرفت (به عنوان مثال: آیا در طی تجارب ورزشی‌تان به عنوان عضو تیم دو و میدانی، رویدادی غیرمنتظره باعث شگفتی شما شده است). مبنای طرح سوال دوم و سوم پژوهش‌هایی است که بر اساس آنها استرس‌زاهای غیرمنتظره نسبت به استرس‌زاهای قابل پیش‌بینی تهدید بیشتری به حساب می‌آیند (پونته دیاز و آنشل، ۲۰۰۵). در ادامه مصاحبه از آزمودنی‌ها خواسته شد تا استرس‌زاهایی را نام ببرند که در کل تجارب ورزشی‌شان با آنها مواجه بوده‌اند. این پرسش به آزمونگر کمک کرد تا اطلاعات مهم جانبی بیشتری به دست آورد. در نهایت از ورزشکار خواسته شد تا هر گونه اطلاعات اضافی دیگری را که لازم می‌داند ارایه دهد. این مرحله برای افزودن عمق و وضوح پاسخ‌های شرکت‌کنندگان و فرصت دادن به آنها جهت گسترش دادن نقطه نظرات قبلی‌شان طراحی شده بود (گلد، هورن و اسپرین، ۱۹۸۳).

در فرایند تحلیل داده‌ها، پس از هر مصاحبه، نسخه کامل مصاحبه هر فرد در اختیارش قرار گرفت تا قبل از تجزیه و تحلیل اطلاعات به تأیید و تصحیح نهایی وی برسد. سپس محتوای مصاحبه‌ها به صورت نوشتاری درآمد و کدگذاری‌های لازم جهت محرمانه ماندن اطلاعات صورت پذیرفت و در نهایت مورد تحلیل قرار گرفت. محتوای مصاحبه‌ها با راهنمای ارایه شده توسط کوته و همکاران (۱۹۹۳)، تحلیل و براساس آن از محتوای کیفی مصاحبه‌ها و عباراتی که آزمودنی‌ها در پاسخ به سوالات به عنوان منابع استرس ذکر کرده بودند، واحدهای مفهومی استخراج

1. assigned a tag
2. meaning units
3. property
4. category
5. peer review
6. member checks

رقم به فراوانی ویژگی مربوطه شد، بعد از آن به فراوانی طبقه‌ای که آن ویژگی در آن قرار داشت هم یک واحد اضافه شد.

### یافته‌ها

منابع استرس دو و میدانی کاران پارالمپیک به سه طبقه قابل تقسیم بود. این سه طبقه عبارت بودند از: استرس‌زاهای ورزش دو و میدانی، استرس‌زاهای مربوط به ملاحظات ارتباطی، و استرس‌زاهای مربوط به نیازهای تحصیلی/شغلی. استرس‌زاهای ورزش دو و میدانی به عناصری اشاره می‌کرد که همراه با نتیجه شرکت در تیم بود. این طبقه شامل چند ویژگی بدین شرح بود: مزایای عضو تیم بودن، عملکرد، ملاحظات تمرینی و ملاحظات دینی/سیاسی. ویژگی مزایای عضو تیم بودن شامل این واحدهای مفهومی بود: عشق به بازی در بالاترین سطح، شناسایی توسط مردم، اجتناب از حذف شدن، احساس تعلق به تیم، رسیدن به پول، تکرار تجارب توسط فرزندان، در کنار مربی خوب بودن، قوی‌تر بودن از دیگران، کسب مقام، الگو بودن برای سایر معلولان، طبیعی جلوه کردن و نداشتن ضعف، اجتناب از به هدر رفتن زحمات چندین ساله، معرفی دو و میدانی پارالمپیک به مردم، کنار قهرمانان دیگر بودن، کسب منزلت اجتماعی، و حفظ مقام.

ویژگی مربوط به عملکرد، عواملی را شامل می‌شد که با روز مسابقه مرتبط بود و احتمال داده می‌شد بر کیفیت اجرا یا رکورد ورزشکار اثرگذار باشد. واحدهای مفهومی این طبقه عبارت بودند از: بازی در مقابل تماشاچی، تغییرات آب و هوا و مشکلات انطباق با آن، تغذیه هنگام مسابقه، خستگی جسمانی، مشکلات مربوط به ابزارهای ورزشی، تقلب و تغییر کلاس‌های معلولیت، نتایج مربوط به آزمایشات دوپینگ و عواقب آن، غیرمنتظره بودن حضور رقیبی قوی، توصیه‌های تکنیکی مربیان هنگام شروع پرتاب، اندازه نبودن لباس‌ها و دست و پاگیر بودن آنها هنگام مسابقه، بد خواب شدن شب قبل از مسابقه و تأثیر سوء آن بر اجرا، خواندن نام ورزشکار هنگام مسابقه، حضور زودتر از موعد ورزشکار در محل مسابقه بنا به خواست مربی، دسترسی داشتن به سرویس بهداشتی قبل از مسابقه، فرصت کافی داشتن برای جبران عقب‌ماندگی، نیازهای اضطراری پزشکی و چگونگی رفع آنها درست قبل از مسابقه، و اولین نفر یا آخرین نفر بودن جهت

ویژگی در ۳ دسته نیز حاصل شد. همچنین طی فرایند بازبینی اعضا برای بهبود اعتبار نتایج، برگه اطلاعات در اختیار آزمودنی‌ها قرار گرفت تا داده‌های حاصل از مصاحبه، طبقات حاصل از طبقه‌بندی داده‌ها، نتایج و تفسیر نهایی را ملاحظه کنند. این عمل به آزمودنی‌ها امکان داد که پس از مرور اطلاعات و یافته‌ها، اشتباهات را اصلاح کنند و به ارایه توضیحات اضافی و پیشنهاد هر گونه تصحیح یا روشن ساختن ابهامات احتمالی بپردازند. اطلاعات به دست آمده در مرحله بعد با استفاده از آمار توصیفی و در قالب جدول خلاصه و اولویت‌بندی شدند و جهت مقایسه ساده‌تر روی نمودار به نمایش در آمدند. در انتها از میان طبقه‌های استخراج شده، طبقه‌ای که بیشترین تعداد واحدهای مفهومی را به خود اختصاص داده بود به عنوان طبقه اصلی منابع استرس انتخاب شد، و به همین شیوه مهم‌ترین منبع استرس نیز مشخص شد.

### ابزار سنجش

راهنمای کوتاه برای تجزیه و تحلیل اطلاعات: راهنمای کوتاه<sup>۱</sup> در سال ۱۹۹۳ توسط کوته، سالملا، بریا و راسل تدوین شد و برای اولین بار توسط همین محققین جهت تفسیر و سازمان‌دهی داده‌های کیفی بدون ساختار مورد استفاده قرار گرفت (کوته و همکاران، ۱۹۹۳). پس از آن هم توسط ژیاکوبی و همکارانش جهت بررسی منابع استرس بازیکنان حرفه‌ای و نیمه حرفه‌ای گلف مورد استفاده قرار گرفت (ژیاکوبی، فوره و وینبرگ، ۲۰۰۴). بلوم، نیل، هلر و سالملا (۲۰۰۵) نیز به منظور مطالعه کیفی منابع استرس از این راهنما استفاده کردند. بر اساس این راهنما محور اصلی هر مصاحبه ۳ سوال است و از محتوای مصاحبه‌ها عناصری تحت عنوان واحدهای مفهومی استخراج می‌شود. واحد مفهومی یک عبارت، کلمه یا فعل است که توسط آزمودنی بیان شده و معرفی کننده یک شکل یا نظر مشخص و منفرد است. واحدهای مفهومی مشابه نیز در مجموعه‌های بزرگ‌تری تحت عنوان "ویژگی" قرار می‌گیرند و ویژگی‌های مشابه یک "طبقه" را تشکیل می‌دهند. در جریان مصاحبه، اشاره به هر واحد مفهومی جدید توسط هر شرکت کننده به عنوان یک منبع استرس برای او قلمداد و باعث افزوده شدن یک



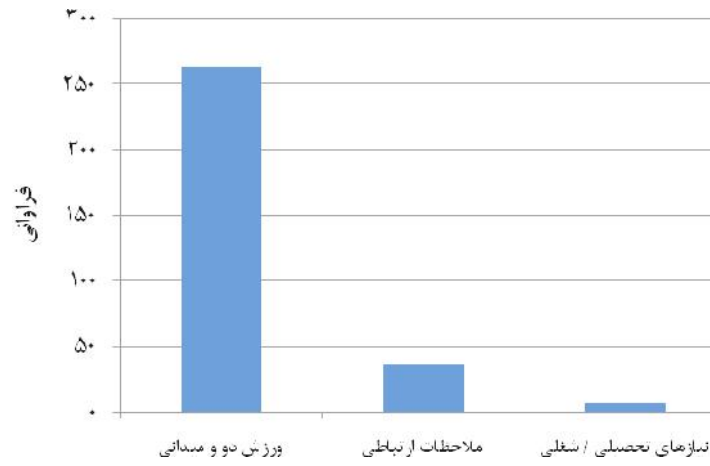
هم‌اتاقی، توقعات مسوولین و بدقولی مسوولین. ملاحظات اجتماعی آخرین ویژگی مربوط به طبقه استرس‌زاهای مربوط به ملاحظات ارتباطی بود و شامل سطح توقع مردم، ترس از اشتباه در جامعه، باورهای غلط مردم، و توقعات محیط کار بود.

استرس‌زاهای مربوط به نیازهای شغلی/تحصیلی طبقه سوم منابع استرس‌زا بودند که دشواری ایجاد تعادل بین رفع نیازهای تمرینی و مسابقه، نیازهای تحصیلی، و نیازهای شغلی را منعکس می‌کردند. این طبقه به دو ویژگی ملاحظات تحصیلی/شغلی و ملاحظات زمانی تقسیم شدند. واحدهای مفهومی ملاحظات تحصیلی/شغلی عبارت بودند از: حفظ وضعیت مورد قبول در درس، گذراندن مراحل تحصیلی بدون وقفه، مشکلات رفت‌وآمد به دانشگاه هنگام اردو و مسابقات، برآورده کردن توقعات کارفرما، مشخص نبودن وضعیت جانبازی و استفاده نکردن از مزایای آن، تأمین نظر استاد یا معلم مبنی بر اولویت دادن به تحصیل نسبت به تمرین، تأمین نظر مربی مبنی بر اولویت دادن به تمرین نسبت به تحصیل. در ویژگی ملاحظات زمانی تحصیل و کار واحدهای مفهومی عبارت بودند از: نحوه برنامه‌ریزی شبانه‌روزی برای کار و تمرین، نحوه برنامه‌ریزی شبانه‌روزی برای تمرین و تحصیل، احتمال تلاقی زمان مسابقه با زمان امتحان، زمان کافی نداشتن برای مطالعه و تلاقی قرارهای کاری با زمان تمرین.

پس از دسته بندی منابع استرس، واحدهای مفهومی مشمول هر کدام از منابع استرس به طور ویژه برای هر ورزشکار مشخص شد و سپس این واحدها در ویژگی‌های مفهومی مربوط به خود قرار گرفتند. در نهایت فراوانی ویژگی‌های هر طبقه برای تک تک آزمودنی‌ها محاسبه شد. نتایج مربوطه در جدول ۱ ارائه شده است. همچنین فراوانی مربوط به طبقات استرس در نمودار ۱ و فراوانی ویژگی‌های استرس‌زا در نمودار ۲ نشان داده شده است.

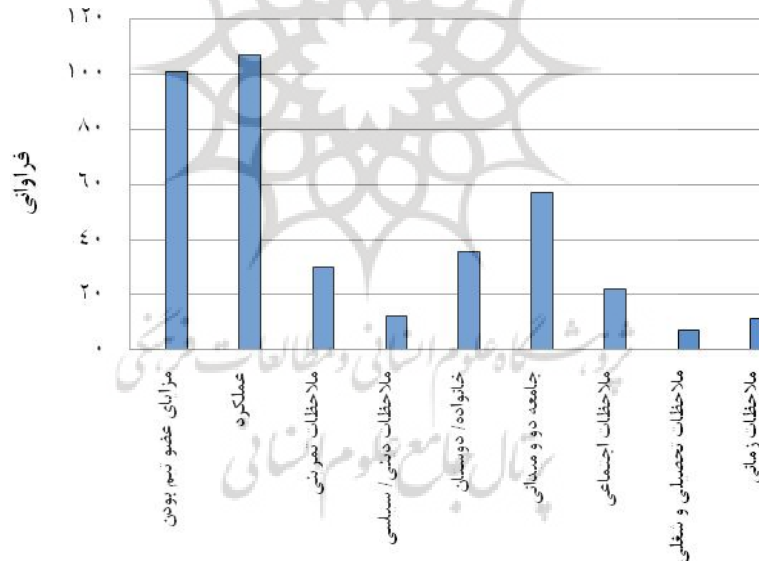
اجرا. ویژگی سوم این طبقه ملاحظات تمرینی بود که عواملی را شامل می‌شد که بر تمرین و شرایط آن تأثیرگذار بودند. واحدهای مفهومی این ویژگی عبارت بودند از: تمرینات مربوط به آمادگی جسمانی، ملاحظات سلامتی در تمرین، امکانات رفاهی اردو، برنامه‌های نامطلوب اوقات فراغت، میزان بازخورد انگیزشی دریافتی هنگام تمرین، تنبیهات نابجای مربی، کم‌کاری و کمبود وقت مربی، به روز نبودن مربی، سلامتی ورزشکار هنگام رکوردگیری، تعدد رکوردگیری‌ها در فصل تمرین، حفظ رکورد از تمرینی به تمرین دیگر، استرس مربی، کم شدن فرصت تمرین به دلیل وجوب سایر تکالیف و مشکلات رفت‌وآمد برای حضور در تمرین. آخرین ویژگی این طبقه را ملاحظات دینی/سیاسی تشکیل داد. واحدهای مفهومی این ویژگی عبارت بودند از: نگرانی حاصل از احتمال بالا نرفتن پرچم کشور ما به دلایل سیاسی در برخی از مسابقات، آداب دینی نظیر حفظ حریم بین محرم و نامحرم، به هم نخوردن پوشش اسلامی برای خانم‌ها، نحوه رژه رفتن، عدم امکان حضور وابستگان مورد علاقه هنگام مسابقه، مشکل بودن حضور در نماز جماعت با توجه به معلولیت.

طبقه دوم، استرس‌زاهای مربوط به ملاحظات ارتباطی بود که سه ویژگی داشت: خانواده و دوستان، جامعه دو و میدانی و ملاحظات اجتماعی. ویژگی خانواده و دوستان شامل این واحدهای مفهومی بود: توجه خانواده، فشار روانی حاصل از درخواست خانواده برای رسیدگی به آنها، احساس دین به خانواده و نگرانی برای آنها، انتظار دوستان برای صرف زمان بیشتر با آنها، فرصت کم برای دیدار خانواده، فرصت کم برای دیدار دوستان، رفتار بد و حسادت دوستان پس از کسب موفقیت. ویژگی جامعه دو و میدانی شامل واحدهای مفهومی زیر بود: فشارهای روانی مسوولین و دست‌اندرکارانی که هر یک به نوعی با ورزشکار در ارتباط هستند، تغییر مربی، فقدان رازداری در تیم، بی توجهی مربی به ورزشکاران، توجهات ویژه به ورزشکارانی که قومیت خاصی دارند، توقعات مربی، ملاحظات ارتباطی مربوط به



نمودار ۱

فراوانی سه طبقه اصلی منبع استرس ورزشکاران عضو تیم ملی دو و میدانی معلولین



نمودار ۲

فراوانی ویژگی‌های مفهومی منابع استرس در ورزشکاران عضو تیم ملی دو و میدانی معلولین

واحدهای مفهومی هر یک از دو و میدانی کاران با ویژگی مربوط به اجرای دو و میدانی رقابت می کند (N = ۱۰۱). نیازهای تحصیلی / شغلی کمترین فراوانی را دارند (N = ۱۸) و ملاحظات تحصیلی / شغلی حداقل میزان فراوانی (N = ۷) را در بین سایر ویژگیها به خود اختصاص داده‌اند.

جدول ۱ نشان می‌دهد که استرس‌زاهای مربوط به دو و میدانی بیشترین فراوانی را به خود اختصاص داده اند (N= ۲۶۳) و ویژگی‌ای که در این طبقه بیشترین فراوانی را دارد استرس‌زاهای مربوط به اجرا است (N = ۱۰۷). بعد از آن قابل ملاحظه‌ترین ویژگی مزایای عضو تیم بودن است که در فراوانی

جدول ۱

تعداد منابع استرس مرتبط با هر ویژگی در ورزشکاران تیم ملی دو و میدانی معلولان اعزامی به مسابقات پارالمپیک

طبقات و ویژگی‌ها	مرد												کل
	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	
استرس‌ورهای دوو میدانی	۲۶۳	۳۸	۲۴	۲۴	۱۸	۱۸	۲۴	۱۶	۳۲	۱۸	۱۸	۲۳	۲۸
مزایای عضو تیم بودن	۱۰۱	۱۳	۶	۱۲	۸	۱۰	۱۰	۸	۱۴	۹	۹	۱۳	۹
اجرای دو و میدانی	۱۰۷	۱۹	۱۶	۸	۶	۶	۱۱	۱۵	۱۵	۷	۸	۶	۱۱
ملاحظات تمرینی	۳۰	۴	۲	۲	۳	۱	۳	۲	۳	۲	۱	۲	۵
ملاحظات دینی / سیاسی	۱۲	۲	-	۲	۱	۱	-	۱	-	-	-	۲	۳
ملاحظات ارتباطی	۱۱۵	۹	۱۲	۸	۴	۸	۱۱	۸	۱۰	۱۰	۳	۲۰	۱۲
خانواده / دوستان	۳۶	۲	۳	۴	۱	۴	۵	۴	۴	۲	۱	۴	۲
خانواده دو و میدانی	۵۷	۶	۶	۳	۳	۴	۳	۴	۴	۷	۱	۱۱	۵
ملاحظات اجتماعی	۲۲	۱	۳	۱	-	-	۳	-	۲	۱	-	۵	۵
نیازهای تحصیلی / شغلی	۱۸	۴	-	۶	-	-	۳	-	۳	-	-	-	۱
ملاحظات تحصیلی و شغلی	۷	۱	-	۴	-	-	۱	-	۱	-	-	-	-
ملاحظات زمانی	۱۱	۳	-	۲	-	-	۲	۱	۲	-	-	-	۱
کل	۳۹۶	۵۱	۳۶	۳۸	۲۲	۲۶	۳۸	۲۵	۴۵	۲۸	۲۱	۴۱	۴۰

ملی گزارش شده است (اسکانلان، استین و رویزه، ۱۹۸۲؛ ژیاکوبی، فوره و وینبرگ، ۲۰۰۴؛ گلد، هورن و اسپریمن، ۱۹۸۳؛ گوردن و همکاران، ۲۰۰۷؛ نیکولز، هالت و پلمن، ۲۰۰۵). اهمیت ملاحظات اجرایی ورزش که در ورزشکاران نوجوان ملاحظه می‌شود (نیکولز، هالت و پلمن، ۲۰۰۵) مختص این طبقه از

### بحث

در تحقیق حاضر استرس‌های مربوط به خود ورزش دو و میدانی بیشترین فراوانی را به خود اختصاص داد. استرس‌های مربوط به ورزش گلف، کشتی و اسکیت مهم‌ترین منبع استرس زنان ورزشکار رشته گلف، مردان کشتی‌گیر و اسکیت‌بازان تیم



۲۰۰۱؛ کوهن، ۱۹۹۰؛ نبلت و گیفورد، ۲۰۰۲)، تحقیقات دیگر اصولاً به وجود چنین منبعی از استرس در آزمودنی‌های خود پی نبردند (اسکانلان و همکاران، ۱۹۸۲؛ پونته و همکاران، ۲۰۰۵؛ هانتون و جونز، ۲۰۰۵). در بین ویژگی‌های موجود در طبقات مختلف، ویژگی مربوط به ملاحظات دینی / سیاسی در بین ورزشکاران مطالعه حاضر منحصر به فرد است، تحقیقاتی که در بافت‌های اجتماعی متفاوت انجام شده‌اند مواجه خود را با این منبع اعلام نکرده‌اند.

بدیهی است که ورزش، صرف نظر از این که در چه منطقه‌ای از دنیا انجام شود، منابع استرس مربوط به خود را فعال می‌کند. این امر باعث ظهور استرس‌های مشترک در ورزشکاران همه دنیا است. با این حال، تفاوت‌هایی را که در بین منابع استرس ورزشکاران یافت می‌شود می‌توان به تفاوت‌های فرهنگی (پونته و همکاران، ۲۰۰۵) نسبت داد. ظهور طبقه خاصی از منابع استرس در تحقیق حاضر که به مسایل دینی / سیاسی مربوط بود شاهدهی بر این ادعا است. تفاوت در منابع استرس‌زا به تفاوت‌های قومی نیز نسبت داده شده است (هودایا و انشل، ۲۰۰۳). با این حال، به نظر می‌رسد که معلول بودن آزمودنی‌های تحقیق حاضر دلیل اصلی تفاوت یافته‌های این تحقیق با تحقیقات پیشین باشد، هر چند تفاوت‌های فرهنگی و قومی نیز در مورد آزمودنی‌های این تحقیق صادق است.

همان‌گونه که در پژوهش‌های گذشته ذکر شده است استرسی که از محیط، هم‌تیمی‌ها و مربیان به ورزشکاران نخبه وارده شده بالاتر از استرس رقابتی شخصی است (هانتون و جونز، ۲۰۰۵). مطالعه حاضر نیز واحدهای مفهومی‌ای را دربر دارد که از وجود استرس اعمال شده از محیط، هم‌تیمی‌ها و مربیان حکایت می‌کند. از این رو جا دارد که به این مقوله و کنترل آن نیز توجه شود و به لحاظ این که در مطالعاتی نظیر بررسی هاردی و همکارانش (۲۰۰۷) و مک جورج و همکارانش (۲۰۰۴) حمایت اجتماعی کنترل‌کننده‌ای مفید برای این استرس‌ها به حساب می‌آید شاید بتوان ضمن بررسی‌های بیشتر این عامل را در کنترل استرس مدنظر قرار داد. یافته‌های تحقیق حاضر نشان داد که استرس‌های مربوط به ورزش دو و میدانی، مهم‌ترین منابع استرس قهرمانان شرکت‌کننده در مسابقات پارالمپیک بودند. منابع دیگر استرس، به ترتیب عبارت بود از: استرس‌های

ورزشکاران نیست، بلکه در مردان بزرگسال رشته‌های مختلف و سطوح بین المللی نیز مورد تاکید واقع شده‌است (انشل و وینبرگ، ۱۹۹۶؛ پونته و همکاران، ۲۰۰۵؛ هانتون و جونز، ۲۰۰۵). تحقیقات دیگر استرس‌های مربوط به ورزش را در کنار منابع استرس دیگر مانند ملاحظات ارتباطی حایز اهمیت دانسته‌اند اما آنها را اولویت‌بندی نکرده‌اند (دودا، بوریسویکز و جرمین، ۱۹۹۶؛ مک نامارا و همکاران، ۱۹۹۷). با این حال، تحقیقات دیگری وجود دارند که نیازهای تحصیلی را به عنوان منبع مهم استرس ذکر کرده‌اند. در این میان می‌توان از تحقیق کوهن نام برد که نیازهای تحصیلی و همزمانی آن را با ملاحظات ورزشی دانشجویان گلف‌باز منبع مهم استرس آزمودنی‌های خود ذکر کرد (کوهن، ۱۹۹۰). انشل و وینبرگ (۱۹۹۶) ملاحظات ارتباطی را منبع مهم استرس دانسته‌اند. انشل و ولز (۲۰۰۰) و جونگ و املکامپ (۲۰۰۰) نیز برخی از ملاحظات قبل از تمرین را نیز به عنوان منابع استرس به ملاحظات ارتباطی افزودند. میلر و همکاران نیز مهم‌ترین عامل استرس ورزشکاران را نیازهای آموزشی آنها قلمداد کردند (میلر و کر، ۲۰۰۲). علی‌رغم تفاوت ظاهری یافته‌های این دو تحقیق با نتایج تحقیق حاضر، خاطر نشان می‌نماید که آزمودنی‌های تحقیق حاضر قهرمانان عضو تیم ملی بودند که به طور طبیعی نیازهای آموزشی بخشی از دامنه گسترده منابع استرس‌زای آنان را تشکیل می‌داد، در حالی که هم آزمودنی‌های تحقیق کوهن و هم آزمودنی‌های تحقیق میلر و کر (۲۰۰۲) دانشجویان بودند، اهمیت داشتن نیازهای آموزشی برای دانشجویان ورزشکار امری بدیهی است.

نبلت و گیفورد (۲۰۰۲) ضمن مصاحبه با فوتبالیست‌های استرالیایی، هر دو منبع استرس مربوط به بازی فوتبال و نیازهای تحصیلی / شغلی را با اهمیت ذکر کردند. با این حال، نبلت و گیفورد (۲۰۰۲) فراوانی منابع استرس را ذکر نکرده و فقط به شناسایی آنها بسنده کرده بودند. پژوهش حاضر پس از شناسایی منابع استرس، یک گام جلوتر رفته و فراوانی منابع شناسایی شده را بر اساس اظهارات ورزشکاران ذکر کرده است. از این جهت، یافته‌های پژوهش حاضر جدید هستند. طبقه نیازهای تحصیلی / شغلی در یافته‌های تحقیق حاضر کم‌اهمیت‌ترین منبع استرس را تشکیل داد. این یافته با یافته‌های گوردون و همکاران (۲۰۰۷) همخوان است. در حالی که برخی تحقیقات به وجود چنین طبقه‌ای از منابع استرس‌زا اشاره کرده‌اند (دان، اسمیت و اسمول،

در صورتی که منابع استرس معرفی شده توسط تحقیق حاضر مورد تصدیق پژوهش‌های آتی قرار گیرد، تدبیر کمیته ملی پارالمپیک جهت افزودن سلامتی روانی و ارتقای سطح عملکرد قهرمانان زیربنای نظری مستندی خواهد داشت و این کمیته می‌تواند با اطلاع و استفاده از منابع استرس و حمایت اجتماعی لازم جهت تعدیل این منابع، کنترل‌کننده مهم استرس باشد (کاترونا، راسل و رز، ۱۹۸۶؛ کوهن و ویلز، ۱۹۸۵). همچنین شناخت این منابع ممکن است در اتخاذ شیوه‌های تعدیل‌کننده مناسب از سوی مربیان مفید باشد (ساربین و یون، ۲۰۰۰). لذا، مطالعه منابع استرس معلولان ورزشکار در رشته‌های ورزشی و سطوح سنی متفاوت، با رویکردی که به تفاوت‌های جنسی ورزشکاران نیز توجه کند، پیشنهاد تحقیق حاضر است.

خانواده/ دوستان، استرس‌های خانواده دو و میدانی و استرس‌های مربوط به ملاحظات اجتماعی.

یافته‌های تحقیق حاضر از چهار جنبه حایز اهمیت می‌باشند. اول، تمامی منابع استرس دو و میدانی کاران تیم ملی به دقت توصیف شده‌اند و فقط به منابع پر تواتر اکتفا نشده است، این امر تصویر بزرگ‌تری از منابع استرس‌زای ورزشکاران را ترسیم می‌کند. دوم، آزمودنی‌های تحقیق همگی معلول و عضو تیم ملی معلولان بوده‌اند. اهمیت این امر با عنایت به کمبود اطلاعات لازم در این زمینه مشخص می‌شود. سوم، منابع استرس شناسایی شده، بر اساس فراوانی درجه‌بندی شده‌اند. و چهارم، آزمودنی‌ها همگی قهرمانان ایرانی هستند، این امر تعمیم بخشی از یافته‌ها به ورزشکاران ایرانی دیگر میسر و درک رفتار ورزشکاران ایرانی را آسان‌تر می‌کند.

## مراجع

پاشاشریفی، ح. (۱۳۷۶). *نظریه و کاربرد آزمون‌های هوش و شخصیت*. تهران: نشر سخن.

کالات، جی. (۱۹۹۷). *روان‌شناسی فیزیولوژیک*. ترجمه احمدعلی نوربالا (۱۳۷۶). جلد دوم. تهران: نشر دانشگاه شاهد.

مختاری، پ. (۱۳۸۶). *چگونه با استرس خود در ورزش مقابله کنیم*. تهران: نشر آکادمی ملی المپیک و پارالمپیک ایران.

انشل، ه. م. (۲۰۰۳). *روان‌شناسی ورزشی، از تئوری تا عمل*. ترجمه علی اصغر مسدد (۱۳۸۵). تهران: نشر اطلاعات.

اتکینسون، ر.، اتکینسون، ر. و هیلگارد، ای. (۱۹۸۳). *زمینه روانشناسی هیلگارد*. ترجمه محمدنقی براهنی و همکاران (۱۳۸۷). جلد دوم. تهران: نشر رشد.

اسپینک، کی.، پمبرتن، سی.، و رابرتز، کی. (۱۹۴۰). *آموزش روان‌شناسی ورزشی، راهنمای عملی برای درک مفاهیم اساسی روان‌شناسی ورزشی*. ترجمه محمدکاظم واعظ موسوی و معصومه شجاعی (۱۳۸۲). تهران: نشر رشد.

## References

- Anshel, M. H., & Weinberg, R. S. (1996). Coping strategies among American and Australian basketball referees in response to acute stress. *Journal of Sport Behavior, 19*, 180-203.
- Anshel, M. H., & Wells, B. (2000). Sources of acute stress and coping styles in competitive sport. *Anxiety, Stress, and Coping: An International Journal, 13*, 1-26.
- Blondin, J. P., Gaudreau, P., Lapierre, A. M. (2001). Coping at three phases of competition: Comparison between pre-competitive, competitive, and post-competitive utilization of the same strategy. *International Journal of Sport Psychology, 32*, 369-385.
- Bloom, G. A., Neil, G. I., Heller., T. L., & Salmela, J. H. (2005). Sources of stress in NCAA division I women ice hockey players. *The online journal of sport psychology, 7*, 9-25.
- Cohen, S., & Wills, T, A. (1985). Stress, social support, and the buffering hypothesis. *Psychological Bulletin, 98*, 310-357.
- Cohn, P. J. (1990). An exploratory study on sources of stress and athlete burnout in youth golf. *The Sport Psychologist, 4*, 95-106.
- Côté, J., Salmela, J. H., Baria, A., & Russell, S. J. (1993). Organizing and interpreting unstructured qualitative data. *The Sport Psychologist, 7*, 127-137.

- Cutrona, C., Russell, D., & Rose, J. (1986). Social Support and Adaptation to Stress by the Elderly. *Psychology and Aging, 1*, 47-54.
- Duda, L., Borysowicz, M., & Germaine, K. (1996). Women's artistic gymnastics judges' sources of stress. *Journal of Sport Psychology, 26*, 124-136.
- Dunn, E. C., Smith Re., & Smoll, Fl. (2001). Do sport-specific stressors predict athletic injury. *Journal of Sport Behavior, 32*, 283-91.
- Giacobbi, P. Jr., Foore, B., & Weinberg, R. S. (2004). Broken clubs and expletives: The sources of stress and coping responses of skilled and moderately skilled golfers. *Journal of Applied Sport Psychology, 16*, 166-182.
- Gordon, A. B., Graham, I. N., Tracy, L. H., & John, H. S. (2005). Sources of stress in NCAA division I women Ice hockey players. *The On Line Journal Of Sport Psychology, www.Athleticsinsight.com, December 2005.*
- Gould, D., Horn, T., & Spreeman, J. (1983). Sources of stress in junior elite wrestlers. *Journal of Sport Psychology, 5*, 159-171.
- Gould, D., Jackson, S., & Finch, L. (1993). Sources of stress in national champion figure skaters. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 15*, 134-159.
- Goyen, M. J., & Anshel, M. H. (1998). Sources of acute competitive stress and use of coping strategies as a function of age and gender. *Journal of Applied Developmental Psychology, 19*, 469-486.
- Hanton, S., & Jones, G. (2005). Antecedents of intensity and direction dimensions of competitive anxiety as a function of skill. *Psychological Reports, 81*, 1139-1147.
- Hardy, L., Rees, T., Freeman, P. (2007). Stressors, social support, and effects upon performance in golf. *Journal of Sport Sciences, 25*, 33-42.
- Hardy, L., Jones, G., & Gould, D. (1996). *Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice of elite performers*. Chichester, England: John Wiley and Sons.
- Hoedaya, D., & Anshel, M. H. (2003). Sources of stress and coping strategies among Australian and Indonesian athletes. *Australian Journal of Psychology, 55*, 159-165.
- Jones, J. Hardy, L. (1989). Stress and cognitive functioning in sport. *Journal of Sports Sciences, 7*, 41- 63.
- Jong, G. M., & Emmelkamp, P. M. (2000). Implementing a stress management training: Comparative trainer effectiveness. *Journal of Occupational Health Psychology, 5*, 309-320.
- MacGeorge, E. L., Samter, W., Feng, Bo., Gillihan, S. J., & Graves, A. R. (2004). Stress, social support, and health among college students after september 11, 2001. *Journal of College Student Development, 45*, 655-670.
- McNamara, J. M., Webb, J. M., Collins, J. E., Székely, T., & Houston, A. I. (1997). A general technique for computing evolutionarily stable strategies based on errors in decision-making. *Journal of Theoretical Biology, 189*, 211-225.
- Miller, P. S., & Kerr, G. (2002). The athletic, academic and social experiences of intercollegiate student-athletes. *Journal of Sport Behavior, 25*, 346-367.
- Nicholls, A. R., Backhouse, S. H., Polman, R. C. J., & McKenna, J. (2008). Stressors and affective states among professional rugby union players. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 19*, 121-128.
- Nicholls, A. R., Holt, N. L., Polman, R. C. J., & James, D. W. G. (2005). Stress and coping among international adolescent golfers. *Journal of Applied Sport Psychology, 17*, 333-340.
- Noblet, A. J., & Gifford, S. M. (2002). The sources of stress experienced professional Australian footballers. *Journal of Applied Sport Psychology, 14*, 1-13.
- Puente-Diaz, R., Anshel, M. H. (2005). Sources of acute stress, cognitive appraisal and coping strategies among highly skilled Mexican and U.S. competitive tennis players. *The Journal of Social Psychology, 145*, 429 – 446.
- Sarbin, T., & Yuen, R. (2000). How tension and stress is relieved? *Journal of energy medicine, 12*, 322- 341.
- Scanlan, T. K., Stein, G. L., Ravizza, K. (1989). An in-depth study of former elite figure skaters: II. Sources of enjoyment. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 13*, 65-183.
- Seggar, J. F., Pedersen, D. M., Hawkes, N. R., & McGown, C. (1997). A measure of stress for athletic performance. *Journal of Applied Developmental Psychology, 24*, 117-125.
- Smith, F. M. R, Crocker, P. R. E., & Alderman, R. B. (1988). Cognitive-affective stress management training with high performance youth volleyball

players: Effects on affect, cognition and performance. *Journal of sport & exercise psychology*, 10, 448- 460.



پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی  
پرتال جامع علوم انسانی