

Analysis of Psycho-Social Experiences of Sports Referees: A Phenomenological Study

Mohammad Reza Shahabi Kaseb^{1✉}, Shima Mohammadpour², Rasool Zeidabadi³,
Ensieh Sadat Askari Tabar⁴

1. Corresponding Author, Department of Motor Behavior, Faculty of Sport Sciences, Hakim Sabzevari University, Sabzevar, Iran. E-mail: mr.shahabi@hsu.ac.ir
2. Department of Motor Behavior, Faculty of Sport Sciences, Hakim Sabzevari University, Sabzevar, Iran. E-mail: shima.mohammadpour@yahoo.com
3. Department of Motor Behavior, Faculty of Sport Sciences, Hakim Sabzevari University, Sabzevar, Iran. E-mail: r.zeidabadi@hsu.ac.ir
4. Department of Motor Behavior, Faculty of Sport Sciences, Ferdowsi University of Mashhad, Mashhad, Iran. E-mail: en.askaritabar@mail.um.ac.ir

Article Info	ABSTRACT
Article type: Research	Introduction: During their careers, sports referees are influenced by various internal and external factors and have different and diverse lived experiences that can affect their performance. Therefore, this research aimed to investigate the psycho-social experiences of sports referees.
Article history:	Methods: In terms of methodology, this research is in the field of qualitative studies of the phenomenological type. The participants in the research included male and female referees in different team sports disciplines in 1400–1401, who had at least three years of judging experience in provincial leagues up to national professional leagues. The participants in the study were selected through a purposeful sampling method. Sampling continued until saturation was achieved, and finally, 20 referees from different fields participated in the research. The research tool was a semi-structured interview. In order to analyze the qualitative data, the seven-step Colaizzi method was used. Also, to avoid bias and ensure convergence, multi-triangulation (data, researcher) was utilized.
Received: 4 September 2024	Results: Based on the analysis of the findings of the present research, there are three main themes related to pleasant experiences, including problem-oriented coping strategies, using mental skills, and mental resilience/toughness. Additionally, three main themes related to unpleasant experiences were identified, including job stress, cognitive anxiety, and depression.
Received in revised form: 30 October 2024	Conclusion: The results have shown that the work of refereeing has had both pleasant and unpleasant psychological and social effects on Iranian referees. Therefore, awareness and mutual understanding of these experiences can be the basis for necessary decisions by managers and sports officials of the country.
Accepted: 3 November 2024	
Published online: 23 September 2025	
Keywords: <i>lived experiences,</i> <i>phenomenology,</i> <i>referees,</i> <i>sports.</i>	

Cite this article: Shahabi Kaseb, M., Mohammadpour, S., Zeidabadi, R. & Askari Tabar, E. S (2025). Analysis of Psycho-Social Experiences of Sports Referees: A Phenomenological Study. *Journal of Sports and Motor Development and Learning*, 17 (3), 57-77.
DOI: <https://doi.org/10.22059/jsmdl.2024.381899.1797>



Journal of Sports and Motor Development and Learning by University of Tehran Press is licensed under [CC BY-NC 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) | web sit <https://jsmdl.ut.ac.ir/> | Email: jsmdl@ut.ac.ir.

© The Author(s).

Publisher: University of Press.

Extended Abstract

Introduction

Sports refereeing is one of the most sensitive and exciting professions in the sports world (Barnett et al., 2017). Referees are considered valuable resources and representatives of the officiating committee during competitions. Like coaches and players, they are essential pillars of sports events and face significant pressure and excitement. Referees are tasked with some of the most challenging duties in sports, often encountering disrespect, misbehavior, and negative feedback during events (Zelyurt & Ataöcugu, 2017). Effective and fair officiating can enhance the healthy participation of athletes, ensuring that competition results are determined by the skills and abilities of the teams and players. This not only makes the competition more engaging but also creates enjoyment for all involved, including managers, coaches, players, and spectators. Conversely, poor officiating can lead to negative outcomes (Devís-Devís, Serrano-Durá & Molina, 2021). Given that referees experience a range of psychological and social situations during their duties, which can affect their performance, the purpose of this research is to analyze both the positive and negative experiences of male and female referees in various team sports.

Methods

This research employs a qualitative methodology, specifically within the phenomenological framework. In qualitative studies, the sample size is determined based on the principle of theoretical saturation (Corbin & Strauss, 2015). As such,

interviews with participants continue until no new information emerges—this occurs when responses become repetitive and researchers can no longer develop new codes from the data analysis (Burns & Grove, 2010). The research population included referees (both men and women) from various team sports, including football, futsal, basketball, volleyball, handball, beach soccer, and hockey. All participants had a minimum of three years of experience officiating in one of the top leagues at the provincial or national level. The participants were chosen through purposeful sampling, focusing on those with substantial experience related to the studied phenomenon, ensuring they could provide valuable insights into their work experiences. In total, 20 in-depth semi-structured interviews were conducted—10 with women and 10 with men—at which point theoretical saturation was reached. Each semi-structured interview lasted between 30 and 45 minutes and was recorded using social networks. The recorded interviews were then transcribed for analysis. To verify the accuracy of their interpretations and understanding of participants' statements, the researchers consulted with the participants again. They checked the interpretations with the participants' feedback and made necessary adjustments as required. Data analysis in this study followed Colaizzi's seven-step method.

Results

After conducting the interview and performing Colaizzi's seven-stage analysis, the main and sub-themes, along with the verbal evidence from the sports referees, were extracted and categorized as follows:

Table 1. Main themes, sub-themes, and verbal evidence (pleasant and unpleasant experiences) were extracted from the conducted interviews.

Main themes	Sub themes	Selections from the oral evidence of the interviewees.
Applying psychological skills	Use of imagery, belief in one's physical and mental abilities, confidence, focus on the game and competition, relaxation, goal formulation, and reinforcement.	Judging has made me believe in my physical and mental abilities. I use self-rewarding techniques to maintain motivation and develop it, and I have used them many times. To maintain this nurturing motivation, I was inspired by role models such as referees, players, or other people.
Problem-oriented coping strategies	Planned problem-solving, social support, adapting when faced with competitive stress, and positive reappraisal.	Refereeing is a tough job; you have to make a decision at once or blow the whistle. I tried to control this situation with the right decisions. My work had many problems and obstacles that had positive and negative effects on my performance, but I learned not to be down and to think positively and do my best. Avoiding negative speech and strengthening positive thinking during the time of judging has been one of my pleasant experiences.



Resilience/mental toughness	Being resistant to problems and obstacles, raising your capacity, trying, hoping, avoiding, and being disappointed.	Due to the high sensitivity of the job, arbitration faces many obstacles; one should be resistant to problems and not be disappointed. The field of judging has taught me to try, and one of my good experiences is striving to be the best in this job. As a referee, in case of illness, injury, or other problems, I quickly return to my original state.
Cognitive anxiety	Worrying about the sports future, worrying about future life, worrying about the job situation, and worrying about the lack of proper physical preparation.	Worrying about the lack of necessary quality in sports training. Worried about the COVID-19 situation.
Depression	Feelings of failure, indecisiveness, excitability, fatigue, worthlessness, lack of pleasure, and loss of interest and motivation.	In some cases, I have had negative experiences. One of my unpleasant experiences was feeling like a failure. Sometimes, I don't know why I judge at all or what my purpose is in judging. Salaries and wages are low due to arbitration problems, which reduces motivation. Few supports from society are provided; that's why I experienced a lack of motivation.
Job stress	Demand, communication, support from officials, support from colleagues, changes, and role.	Judging the most popular teams has always been stressful for me. I have experienced a lot of stress because of the audience's booing. The incitement of the fans by the coaches and players has caused me to experience a great deal of stress. The imperious relationship between the managers and officials with the referees has created psychological tension in me and caused me to experience a lot of stress. The inconsistency between me and my assistant referees during the competition, which has happened several times, has been an unpleasant and stressful factor for me.

Conclusion

The results of the present study indicate that referees experience both positive and negative aspects throughout their careers. On the positive side, they engage with beneficial topics such as the use of psychological skills, problem-oriented coping strategies, and resilience or mental toughness. Conversely, they also face unpleasant challenges, including cognitive anxiety, depression, and job-related stress. Additionally, the findings reveal that refereeing has both positive and negative psychological and social effects on Iranian referees. Therefore, understanding these experiences is essential for managers and sports officials in the country to make informed decisions.

Ethical Considerations

Compliance with ethical guidelines :In the present study, all ethical guidelines have been followed.

Funding: The present research did not use financial resources.

Authors' contribution: All authors contributed equally to this work.

Conflict of interest: The authors declare no conflict of interest.

Acknowledgments: We appreciate all the participants involved in the research process.



رشد و یادگیری حرکتی ورزشی



واکاوی تجارب روانی - اجتماعی داوران ورزشی: مطالعه پدیدارشناسی

محمد رضا شهابی کاسب^۱، شیما محمدپور^۲، رسول زیدآبادی^۳، انسیه سادات عسکری تبار^۴

۱. نویسنده مسؤول، گروه رفتار حرکتی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه حکیم سبزواری، سبزوار، ایران. رایانامه: mr.shahabi@hsu.ac.ir

۲. گروه رفتار حرکتی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه حکیم سبزواری، سبزوار، ایران. رایانامه: shima.mohammadpour@yahoo.com

۳. گروه رفتار حرکتی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه حکیم سبزواری، سبزوار، ایران. رایانامه: r.zeidabadi@hsu.ac.ir

۴. گروه رفتار حرکتی، دانشکده علوم ورزشی، دانشگاه فردوسی مشهد، مشهد، ایران. رایانامه: en.askaritarbar@mail.um.ac.ir

اطلاعات مقاله	چکیده
نوع مقاله: پژوهشی	مقدمه: داوران ورزشی در دوران شغلی خودشان تحت تأثیر عوامل مختلف درونی و بیرونی قرار می‌گیرند و تجارب زیسته متفاوت و متنوعی دارند که می‌تواند بر عملکرد آنها تأثیرگذار باشد. از این‌رو هدف از پژوهش حاضر، بررسی تجارب روانی - اجتماعی داوران ورزشی بود.
تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۰۶/۱۴	روش پژوهش: به لحاظ روش‌شناختی، این پژوهش در دامنه مطالعات کیفی از نوع پدیدارشناسی قرار می‌گیرد. شرکت‌کنندگان در پژوهش داوران زن و مرد در رشته‌های تیمی ورزشی مختلف در سال ۱۴۰۰-۱۴۰۱ بودند که سابقه حداقل سه سال قضاوت در لیگ‌های استانی تا لیگ‌ها حرفه‌ای کشور را داشتند. شرکت‌کنندگان در پژوهش به صورت نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شدند. نمونه‌گیری تا مرحله رسیدن به اشباع ادامه یافت و در نهایت ۲۰ داور از رشته‌های مختلف در پژوهش شرکت داشتند. ابزار پژوهش، مصاحبه نیمه ساختاریافته بود. برای تجزیه و تحلیل داده‌های کیفی از روش هفت‌مرحله‌ای کلازی استفاده شد. همچنین برای عدم سوگیری و همگرایی از چندسویه‌سازی (داده‌ها، محقق) استفاده شد.
تاریخ بازنگری: ۱۴۰۳/۰۸/۰۹	یافته‌ها: بر اساس تحلیل یافته‌های پژوهش حاضر سه مضمون اصلی مربوط به تجارب خوشایند شامل راهبردهای مقابله‌ای مسئله‌مدار، به کارگیری مهارت‌های روانی و تاب‌آوری / سرسختی ذهنی، و سه مضمون اصلی مربوط به تجارب ناخوشایند شامل استرس شغلی، اضطراب شناختی و افسردگی به دست آمد.
تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۰۸/۱۳	نتیجه‌گیری: نتایج نشان داد که شغل داور آثار خوشایند و ناخوشایندی روانی و اجتماعی بر روی داوران ایرانی داشته است. از این‌رو آگاهی و درک متقابل از این تجارب می‌تواند زمینه‌ساز تصمیم‌گیری‌های لازم توسط مدیران و مسئولان ورزشی کشور باشد.
تاریخ انتشار: ۱۴۰۴/۰۷/۱۱	

کلیدواژه‌ها:

پدیدارشناسی،
تجارب زیسته،
داور،
ورزش.

استناد: شهابی کاسب، محمد رضا؛ محمدپور، شیما؛ زیدآبادی، رسول و عسکری تبار، انسیه سادات (۱۴۰۴). واکاوی تجارب روانی - اجتماعی داوران ورزشی: مطالعه پدیدارشناسی. نشریه رشد و یادگیری حرکتی ورزشی، ۱۷(۳)، ۷۷-۵۷.

DOI: <https://doi.org/10.22059/jsmdl.2024.381899.1797>

این نشریه علمی رایگان است و حق مالکیت فکری خود را بر اساس لایسنس کرییتیو کامنز [CC BY-NC 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) به نویسندگان واگذار کرده است. وبسایت: <https://jsmdl.ut.ac.ir> | ایمیل: jsmdl@ut.ac.ir



مقدمه

نقش داوران در ورزش مسئله بسیار مهمی است که می‌تواند بر عملکرد ورزشکاران و به‌طور کلی جامعه ورزشی اثرگذار باشد (رولانگ، ارمیچ و پیردزیچ، ۲۰۱۷). داوران ورزشی مشارکت‌کنندگان اصلی در اجرای مسابقات سازمان‌یافته و رسمی هستند و مأموریت اجرای قوانین و حفظ انصاف در طول مسابقات را بر عهده دارند (راب و همکاران، ۲۰۱۹؛ وارنر، تینگل و کلت، ۲۰۱۳). داوری علاوه بر اینکه یکی از مهم‌ترین مسئولیت‌های ورزشی محسوب می‌شود، شغلی هیجان‌انگیز و همراه با فشارهای روانی است (لووت و کامپو، ۲۰۱۹).

بلکاسم و سالی^۵ (۲۰۱۸) اظهار کردند سطوح متفاوت فشارهای روانی به‌عنوان پیامد مستقیم داوری، تأثیر عمیقی بر سلامت روان و عملکرد داوران دارد. بررسی تحقیقات انجام‌گرفته نیز نشان می‌دهد که داوران ورزشی شرایط روانی و اجتماعی مختلفی را در دوران شغلی خود تجربه می‌کنند. در همین زمینه هیل و ون پیرن^۴ (۲۰۲۱) بیان کردند که عدم قطعیت در محیط مسابقات، تصمیم‌گیری داوران ورزشی را اغلب با تنش و اضطراب همراه می‌سازد. گیلو، لالوکس و آلورز^۷ (۲۰۱۸)، نازاروداین^۸ و همکاران (۲۰۱۴) نیز اظهار کردند که داوران ورزشی به‌دلیل انتقادات مکرری که از تصمیمات خود از سوی مربیان و بازیکنان دریافت می‌کنند، پیوسته تحت فشارهای روانی قرار می‌گیرند و اضطراب و کاهش اعتمادبه‌نفس را تجربه می‌کنند. جالب این است که اگر داوران بهترین عملکرد خود را نیز در بازی به نمایش بگذارند، باز هم مورد بی‌توجهی قرار می‌گیرند (راب و همکاران، ۲۰۱۹). در همین زمینه مارتینز -مورنو، ابانز-پرز و سانچز-روکا^۹ (۲۰۲۱) نیز اظهار کردند که داوران در طول مسابقه به‌دلیل اینکه باید قوانین را در فواصل زمانی کوتاه و تحت فشار بازیکنان، مربیان و تماشاگران اعمال کنند، ناامنی، ناکارآمدی، بی‌انگیزگی، از دست دادن لذت، انتقادات منفی، کاهش توجه، تنش و اضطراب و همچنین فرسودگی شغلی را تجربه می‌کنند. همچنین پلوسزاج، فریک و زچووسکی^{۱۰} (۲۰۲۰) بیان کردند که فشارهای روانی تحمیل‌شده به داوران ورزشی می‌تواند به از دست دادن اعتمادبه‌نفس، افزایش سطح اضطراب و ناراضیت شغلی و در نتیجه کناره‌گیری هرچه بیشتر آنها از حرفه داوری منجر شود. در مقابل ریدینگر^{۱۱} و همکاران (۲۰۱۷)، بیان کردند آمادگی روانی مطلوب به کنترل هیجانات، تمرکز بهتر، افزایش اعتمادبه‌نفس و به‌طور کلی بهبود فرایند عملکرد داوران منجر خواهد شد.

علاوه بر این داوران در طول دوران کاری خود در معرض آزارهای کلامی و فیزیکی و انواع پرخاشگری نیز قرار گرفته‌اند. در همین زمینه کلیلند، اوچرمن و وب^۱ (۲۰۱۸) بیان کردند که بیش از نیمی از داوران انجمن فوتبال در انگلستان نوعی بدرفتاری را تجربه کرده‌اند که معمول کلامی است. دویس-دویس، سرانو-درا و مولینا^۲ (۲۰۲۱) نشان دادند که آزار کلامی، بیشترین پرخاشگری‌های تجربه‌شده توسط داوران فوتبال اسپانیا بوده است. وب^۳ و همکاران (۲۰۲۰) پژوهشی با عنوان «تجزیه‌وتحلیل تجربیات داوران فوتبال در فرانسه و هلند» انجام دادند. داوران در این پژوهش گزارش دادند که آزار کلامی یک اتفاق مکرر است و موارد آزار فیزیکی نیز مشهود است که نشان‌دهنده فرهنگ آزار و اذیت داوران در هر دو کشور است. بریسان^۴ و همکاران (۲۰۱۹) نیز نشان دادند که همه داوران شاهد یا قربانی انواع خشونت‌ها بوده‌اند. راب و همکاران (۲۰۱۹) نیز عنوان کردند که داوران در طول دوره کاری و داوری خود، در معرض سرخوردگی، بدرفتاری و بی‌حرمتی قرار دارند.

1. Rullang, Emrich & Pierdzioch

2. Raab

3. Warner, Tingle & Kellett

4. Louver & Campo

5. Belkacem & Salih

6. Hill & Van Yperen

7. Gillaú, Laloux & Álvarez

8. Nazarudin

9. Martínez-Moreno, Ibáñez-Pérez &

Sánchez-Roca

10. Płoszaj, Firek & Czechowski

11. Ridinger

1. Cleland, O'Gorman & Webb

1. Devís-Devís, Serrano-Durá &

Molina

14. Webb

15. Bressan

پژوهش‌ها نشان داده‌اند که داوران از سبک‌های روانشناختی مختلفی جهت مقابله با استرسی که در زمین تجربه می‌کنند، استفاده می‌کنند که از آن جمله می‌توان به اجتناب از شرایط استرس‌زا مانند عدم انتخاب همکاری با بازیکنی که با نظر و تصمیم او مخالف هستند یا تماس فیزیکی با بازیکن و واسطه شدن در درگیری‌های بین بازیکنان اشاره کرد. **راب و همکاران (۲۰۱۹)** معتقدند مدیریت استرس و درک اینکه استرس ناشی از چیست و چگونه بر افراد تأثیر می‌گذارد، بسیار حائز اهمیت است. بنابراین برای مقابله با منابع استرس‌زا و مدیریت آن باید به نقش آموزه‌ها و مداخلات روانشناختی در عملکرد داوران بیش از پیش توجه شود (**افشار، رستمی و چهارده چریک، ۲۰۱۸**). یکی از این مداخلات روانشناختی، فرایند مقابله است. فرایند مقابله اغلب شامل فعالیت‌ها و اقدامات شناختی و رفتاری برای مدیریت استرس است (**ایزدی، ابراهیمی و محمودیان، ۲۰۱۹**). به اعتقاد **وویت (۲۰۰۹)** سبک مقابله، منعکس‌کننده یا توصیف‌کننده تمایل فرد برای پاسخ به شیوه‌های پیش‌بینی‌پذیری هنگام مواجهه با انواع خاصی از موقعیت‌های استرس‌زاست. در همین زمینه **وانگ^۱ و همکاران (۲۰۰۴)** عنوان کرده‌اند بعضی از داوران در هنگام رویارویی با شرایط استرس‌زا راهبرد مقابله‌ای رویکردی را به کار می‌گیرند. بدین معنی که داوران در این روش مقابله از فعالیت‌هایی شامل روبه‌رو شدن با مسئله، حل آن، ارزیابی مجدد و پذیرش مسئولیت استفاده می‌کنند. از طرفی **لووت و کامپو (۲۰۱۹)** معتقدند برخی از داوران در شرایط استرس‌زا از راهبرد مقابله‌ای اجتنابی که شامل فعالیت‌هایی از قبیل نادیده گرفتن، فرار، تغییر توجه و درگیر شدن در تکلیف دیگران است، استفاده می‌کنند. همچنین این سبک‌ها می‌تواند شامل نظارت بر وضعیت تنش بین بازیکنان باشد تا اطمینان حاصل شود که آن وضعیت تشدید نمی‌شود یا به‌طور مستقیم با افرادی که استرس را ایجاد می‌کنند، درگیر نمی‌شود (**بارنت؛ ۲۰۱۷**). در همین خصوص **ریدینگر و همکاران (۲۰۱۷)**، **ایزدی، ابراهیمی و محمدیان (۲۰۱۹)** نیز بیان کرده‌اند داوران برای مقابله با استرس ناشی از امر قضاوت باید از مجموعه‌ای از توانایی‌ها و ویژگی‌های جسمانی و مهارت‌های روانشناختی مانند تجارب مناسب، آگاهی عمیق از قوانین بازی، آمادگی جسمانی، توانایی ذهنی و روانی، مدیریت بازیکنان و مربیان، ارتباط با همکاران و تصمیم‌گیری سریع برخوردار باشند، به عبارتی داوران باید در ابعاد مختلف جسمانی و بدنی، ذهنی و شناختی و روانی از آمادگی کافی برخوردار باشند.

همچنان‌که مشاهده شد داوران هنگام قضاوت با تجارب روانی و اجتماعی متنوعی مواجه‌اند که می‌تواند تأثیرات متفاوتی بر عملکرد آنها بگذارد. برای درک و آگاهی بیشتر از چگونگی تجارب و دیدگاه‌های داوران در رشته‌های ورزشی مختلف، استفاده از رویکرد پدیدارشناسی می‌تواند کمک‌کننده باشد. رویکرد پدیدارشناسی در پی جست‌وجوی عمیق معنا و مفهوم سازی شخصی و تجارب زنده افرادی است که وقایعی را از نزدیک درک و لمس کرده‌اند (**بازرگان‌هرندی، ۲۰۱۶**). در فرایند مطالعه پدیدارشناسی، پس از انتخاب موضوع یا پدیده مورد بررسی، محقق به گردآوری داده‌ها از اشخاصی که تجربه آن موضوع را دارند، می‌پردازد و به بسط و ترکیبی توصیفی از جوهره و ماهیت تجربه می‌پردازد. این توصیف شامل دو پرسش: چه چیزی تجربه شده و چگونه تجربه شده است. (**موستاکاس^۳؛ ۱۹۹۴**). تحقیقات اندکی در این خصوص به بررسی تجارب زیسته داوران در یک رشته ورزشی (فوتبال) و در یک جنس پرداخته‌اند. با توجه به اینکه ماهیت رشته‌های ورزشی گروهی از نظر مدت زمان مسابقه، تعداد بازیکنان، تعداد تماشاگران و تعداد داوران با یکدیگر متفاوت‌اند و همچنین تفاوت‌هایی که بین ویژگی‌های روانشناختی بر اساس جنسیت وجود دارد، نمی‌توان نتایج به دست آمده در خصوص داوران یک رشته ورزشی خاص را به سایر رشته‌های ورزشی و از یک جنسیت به جنسیت دیگر تعمیم داد. همچنین بررسی پژوهش‌های انجام شده در این خصوص نشان می‌دهد که اغلب تجارب زیسته ناخوشایند داوران ورزشی بررسی شده است. از این‌رو هدف از پژوهش حاضر، واکاوی تجارب زیسته ناخوشایند و ناخوشایند داوران (مرد و زن) در رشته‌های ورزشی مختلف گروهی بود. امید است

¹ Wang² Burnett³ Moustakas

شناسایی این تجارب بتواند به مدیران ورزش کمک کند تا راهبردهای مؤثرتری را برای استخدام، حفظ و کاهش مشکلات روانی و اجتماعی داوران ورزشی اتخاذ کنند.

روش‌شناسی پژوهش

به لحاظ روش‌شناختی، این پژوهش در دامنه مطالعات کیفی از نوع پدیدارشناسی قرار می‌گیرد. چارچوب روش پدیدارشناسی در پژوهش حاضر در قالب نمودار ۱ ارائه شده است.



شرکت‌کنندگان

شرکت‌کنندگان در پژوهش حاضر، داوران (زن و مرد) رشته‌های مختلف ورزشی گروهی (از جمله فوتبال، فوتسال، بسکتبال، والیبال، هندبال، فوتبال ساحلی و هاکی) با حداقل سه سال سابقه در یکی از لیگ‌های برتر در سطح استان و کشور بودند. مشارکت‌کنندگان در پژوهش حاضر از میان داورانی انتخاب شدند که دارای تجارب کافی در مورد پدیده مورد بررسی بودند و می‌توانستند بهترین اطلاعات را در مورد

تجارب شغلی‌شان ارائه دهند، به چنین افرادی طبق نظر **بارنز و گرو (۲۰۱۰)** منابع اطلاعاتی گفته می‌شود. در روش کیفی، حجم نمونه با قاعده اشباع نظری در نظر گرفته می‌شود (**استراس و کرین، ۱۹۹۰**). بر این اساس مصاحبه با مشارکت‌کنندگان تا زمانی ادامه می‌یابد که مطلب جدیدی برای گفتن نداشتند و حرف‌ها در حال تکرار شدن بود و محققان پژوهش حاضر نتوانستند کدهای جدیدی از تحلیل داده‌ها استخراج کنند (**بارنز و گرو، ۲۰۱۰**). از این‌رو در پژوهش حاضر، اشباع نظری با ۲۰ مصاحبه (۱۰ زن، ۱۰ مرد) عمیق نیمه‌ساختاریافته شکل گرفت. اطلاعات جمعیت‌شناختی مشارکت‌کنندگان در پژوهش حاضر در جدول ۱ نشان داده شده است.

جدول ۱. ویژگی‌های جمعیت‌شناختی مشارکت‌کنندگان

کد	جنسیت	سن	رشته ورزشی	سابقه داوری (سال)	تعداد داوری (به‌طور متوسط در ماه) لیگ برتر	تعداد داوری (به‌طور متوسط در ماه) غیر لیگ برتر	تحصیلات
P1	مرد	۴۴	فوتبال	۵	۲	۷	کارشناسی
P2	زن	۴۰	فوتسال	۴	۱	۴	کارشناسی ارشد
P3	مرد	۴۴	بسکتبال	۵	۲	۵	کارشناسی ارشد
P4	مرد	۳۷	فوتبال	۳	۳	۵	کارشناسی
P5	زن	۴۲	فوتبال	۷	۲	۶	کارشناسی
P6	زن	۳۹	والیبال	۷	۱	۹	کارشناسی ارشد
P7	مرد	۴۰	هندبال	۵	۲	۵	کارشناسی
P8	مرد	۳۸	هندبال	۳	۱	۴	کارشناسی
P9	زن	۳۸	بسکتبال	۳	۲	۳	کارشناسی ارشد
P10	زن	۴۰	والیبال	۵	۲	۵	کارشناسی ارشد
P11	مرد	۴۳	فوتبال	۶	۳	۸	کارشناسی
P12	مرد	۴۳	فوتبال	۶	۲	۷	کارشناسی
P13	زن	۴۴	فوتسال	۷	۲	۹	کارشناسی ارشد
P14	زن	۴۰	فوتسال	۷	۲	۶	کارشناسی
P15	مرد	۳۹	فوتبال ساحلی	۵	۲	۵	کارشناسی
P16	مرد	۴۳	هندبال	۹	۳	۶	کارشناسی
P17	زن	۴۲	والیبال	۱۰	۳	۶	کارشناسی
P18	زن	۴۰	هندبال	۹	۳	۵	کارشناسی
P19	مرد	۴۲	هاکی	۱۳	۲	۲	کارشناسی ارشد
P20	زن	۴۴	والیبال	۱۳	۳	۵	کارشناسی

ابزار

برای جمع‌آوری اطلاعات از مصاحبه نیمه‌ساختاریافته استفاده شد. با توجه به موضوع پژوهش حاضر، ابتدا سؤالات اصلی شامل تجارب خوشایند و لذت‌بخش شما در دوران داوری چه بوده است؟ تجارب ناخوشایند و دغدغه‌های شما در دوران داوری چه بوده است؟ مطرح شد. در ادامه با توجه به چگونگی پاسخ و توصیف‌های ارائه‌شده مشارکت‌کنندگان، پژوهشگران سؤالاتی کاوشی مانند «چه احساسی و برداشتی از اتفاقی که تجربه کرده‌اید داشتید؟» یا «علی‌رغم مشکلاتی که در خصوص شغل داوری بیان داشتید، چه عواملی سبب شده است که هنوز در این شغل بمانید؟» از آنها پرسیده شد تا در مسیر اهداف پژوهش قرار بگیرند.

1. Burns & Grove

2. Source of Information

3. Saturation

4. Corbin & Strauss

روند اجرای پژوهش

در آغاز، محققان به تشریح اهداف و مراحل تحقیق برای مشارکت کنندگان پرداختند و از آنها رضایت شرکت در پژوهش را اخذ کردند. پیش از مصاحبه اطمینان حاصل شد که شرکت کنندگان در پژوهش با موضوع مورد پژوهش درگیر بوده و ارتباط برقرار کرده‌اند و قصد بیان تجارب و احساسات خود را دارند. همچنین از آنها خواسته شد که هنگام پاسخگویی به پرسش‌ها، در محیط خلوت و راحتی قرار داشته باشند و به آنان اطمینان داده شد که فایل صوتی پس از تکمیل یادداشت‌ها حذف خواهد شد و در صورت تمایل می‌توانند از نتایج پژوهش مطلع شوند. مصاحبه‌ها بین ۳۰ تا ۴۵ دقیقه از طریق ضبط صدا در شبکه‌های اجتماعی انجام گرفت. مطالب ضبط‌شده یادداشت‌برداری و تجزیه و تحلیل شد. برای اطمینان از صحت تفسیر و برداشت پژوهشگران از اظهارات هر شرکت کننده، مجدداً به وی مراجعه، صحت تفسیرها با نظر وی بررسی و در صورت نیاز تغییرات لازم انجام شد.

روش تجزیه و تحلیل داده‌ها

در پژوهش حاضر، تجزیه و تحلیل داده‌ها بر اساس روش هفت مرحله‌ای کلازی انجام شد. بدین منظور پژوهشگران می‌بایست ۱. برای آشنایی با داده‌ها و اطمینان از درک مفاهیم کلی و هم‌احساس شدن با آنها، به خواندن و بررسی گسترده، دقیق و عمیق متن مصاحبه‌ها به دفعات متعدد، بپردازند؛ ۲. شناسایی و استخراج جملات مهم و عبارات معنادار و شایان توجه از متن مصاحبه‌ها که به پدیده مورد بررسی مربوط می‌شود (شواهد گفتاری)؛ ۳. کاوش در معانی و فرموله کردن معانی شواهد گفتاری در ارتباط با پدیده مورد بررسی؛ ۴. ایجاد موضوعات اصلی و مرتب کردن و دسته‌بندی معانی به مضامین فرعی و مضامین اصلی؛ ۵. شرح دقیق معانی و تلفیق و ادغام نتایج و توصیف کامل و جامع پدیده مورد بررسی؛ ۶. تقلیل به معنای اساسی و شرح و توصیف ساختار بنیادی پدیده مورد بررسی؛ ۷. اعتبارسنجی و تأیید یافته‌های پژوهش از طریق مقایسه تجارب شرکت کنندگان در پژوهش با نتایج پژوهشگران (مورو، رودریگز و کینگ؛ ۲۰۱۵).

برای پایایی و روایی نتایج در پژوهش حاضر از چهار ملاک اعتبارپذیری (اعتبار درونی)، انتقال‌پذیری (اعتبار بیرونی)، تأییدپذیری (عینیت) و قابلیت اطمینان (پایایی) استفاده شد. در راستای اعتبارپذیری و به منظور افزایش صحت داده‌ها، از شرکت کنندگان در مصاحبه برای بازبینی در نتایج داده‌ها استفاده شد. صحت داده‌ها به وسعت تأیید تفسیر پژوهشگران، توسط افراد دیگر اشاره دارد، یعنی به این پرسش پاسخ می‌دهد که آیا افراد دیگر به غیر از پژوهشگر، تفسیر و نتیجه‌گیری او را تأیید می‌کنند. پس از بررسی و تأیید تفسیرهای نگارش شده، در خصوص باورپذیری تفسیرها و صحت داده‌ها اطمینان حاصل شد. به منظور افزایش انتقال‌پذیری یافته‌ها، از راهبرد چند سویه سازی محقق (با بهره‌گیری از تکنیک بررسی همکار تحلیل و تفسیر داده‌ها) و چند سویه سازی داده‌ها (داوران رشته‌های مختلف ورزشی، مرد و زن، مکان جغرافیایی مختلف)، استفاده شد. همچنین جزئیات دقیق از فرایند جمع‌آوری و تحلیل داده‌ها، تأییدپذیری داده‌ها تأمین شد و به منظور دستیابی به قابلیت اطمینان و اینکه سایر پژوهشگران امکان رسیدگی و مو شکافی در پژوهش را داشته باشند، تمامی داده‌ها مستند شد (نوبل و اسمیت؛ ۲۰۱۵).

یافته‌های پژوهش

پس از انجام مصاحبه و تجزیه و تحلیل هفت مرحله‌ای کلازی، مضامین اصلی و فرعی و شواهد گفتاری داوران ورزشی به شرح زیر استخراج و دسته‌بندی شد. (جدول ۲)

¹ Morrow, Rodriguez & King

² Noble & Smith

جدول ۲. مضامین اصلی، مضامین فرعی و شواهد گفتاری (تجارب خوشایند و ناخوشایند) استخراج شده از مصاحبه‌های انجام شده

مضامین اصلی	مضامین فرعی	گزیده‌ای از شواهد گفتاری مصاحبه‌شوندگان
به‌کارگیری مهارت‌های روانشناختی	استفاده از تصویرسازی، باور به توانایی‌های جسمانی و ذهنی خود، اطمینان، تمرکز به بازی و مسابقه، آرمیدگی، تدوین هدف، نیروبخشی.	داوری باعث شده است من به توانایی‌های جسمانی و ذهنی خود باور داشته باشم. من برای حفظ انگیزش و پرورش آن از پاداش دادن به خود استفاده می‌کنم و بارها نیز از آن استفاده کرده‌ام. برای حفظ انگیزش پرورش انگیزش از الگوها مثل داوران، بازیکنان یا افرادی دیگر الهام گرفتم.
راهبردهای مقابله‌ای مسئله‌مدار	مشکل‌گشایی برنامه‌ریزی‌شده، حمایت اجتماعی، وفق دادن در مواقع مواجهه با تنش مسابقه، ارزیابی مجدد مثبت.	داوری یک شغل سختی است باید در آن واحد تصمیم‌گیری یا سوت بزنید. سعی کردم این شرایط را با تصمیمات در ست کنترل کنم. کار من مشکلات و موانع زیادی داشت که تأثیرات مثبت و منفی بر عملکردم گذاشت، ولی آموختم که کم نیارم و مثبت بیندیشم و تمام تلاش‌م را برای مثبت اندیشیدن بکنم. اجتناب از گفتارهای منفی و تقویت تفکر مثبت در طول زمان داوری از تجربه‌های خوشایند من بوده است.
تاب‌آوری / سرسختی ذهنی	مقاوم بودن در برابر مشکلات و موانع و بالا بردن ظرفیت خود، تلاش کردن و امیدوار بودن و پرهیز از و ناامید شدن.	داوری به دلیل حساسیت بالای شغلی با موانع زیادی مواجه می‌شود، باید در برابر مشکلات مقاوم بود و ناامید نشد. رشته داوری به من یاد داده که تلاش کنم و از تجربه‌های خوب من همین تلاش کردن برای بهترین خود بودن در این شغل بوده. به عنوان یک داور در صورت مریضی یا آسیب‌دیدگی و دیگر مشکلات سریع به حالت اولیه خود برمی‌گردم.
اضطراب شناختی	نگرانی از آینده ورزشی، نگرانی از زندگی آینده، نگرانی از وضعیت شغلی، نگرانی از عدم آماده‌سازی بدنی مناسب.	نگرانی از عدم کیفیت لازم تمرینات ورزشی. نگرانی از شرایط کرونا.
افسردگی	احساس شکست، بلاتکلیفی/تحریک‌پذیری/ خستگی‌پذیری/ بی‌ارزشی، فقدان لذت، از دست دادن علاقه و انگیزه.	در بعضی موارد تجربه‌های شکست داشتم. یکی از تجربه‌های ناخوشایند من احساس شبیه به شکست‌خوردگی بود. گاهی اوقات نمی‌دانم اصلاً چرا داوری می‌کنم و هدفم از داوری چیست. حقوق و دستمزدها در برابر مشکلات داوری کم بوده که باعث کاهش انگیزه است. حمایت‌های کمی از جامعه داوری می‌شود، به همین دلیل بی‌انگیزگی را تجربه کردم.
استرس شغلی	تقاضا، ارتباط، حمایت مسئولین، حمایت همکاران، تغییرات، نقش.	قضاوت تیم‌های پرطرفدار و پرتما شاگرد همیشه برای من استرس‌زا بوده. استرس زیادی به سبب هو کردن تماشاگران تجربه کردم. تحریک و تهییج هواداران توسط مربیان و بازیکنان سبب شده استرس زیادی را تجربه کنم. رابطه آمرانه مدیران و مسئولان با داوران سبب ایجاد تنش روانی در من شده است و من استرس زیادی را تجربه کرده‌ام. ناهماهنگی بین من و کمک‌داورانم در حین مسابقه که چندین بار اتفاق افتاده برای من عامل ناخوشایند استرس‌زا بوده است.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف این تحقیق واکاوی تجارب روانی- اجتماعی داوران ورزشی با استفاده از رویکرد پدیدارشناسی است. بر اساس تحلیل یافته‌های پژوهش حاضر سه مضمون اصلی مربوط به تجارب خوشایندی/ سودمندی (شامل به‌کارگیری مهارت‌های روانشناختی، راهبرد مقابله‌ای مساله‌مدار و تاب‌آوری/ سرسختی ذهنی) و سه مضمون اصلی مربوط به تجارب ناخوشایند (شامل اضطراب شناختی، افسردگی و استرس شغلی) استنباط شده است.

مهارت‌های روانشناختی: کاکس (۱۹۹۸) مهارت‌های روانشناختی را بر ویژگی‌های ذاتی یا آموخته‌شده فرد اطلاق می‌کند که موفقیت او را ممکن یا محتمل می‌سازد. عوامل روانشناختی از جمله تصمیم‌گیری، شخصیت، انتظارات، ارتباطات و تمرکز، روی ذهن داوران اثرگذارند. داور به‌عنوان کانون تعیین‌کنندگی، تحت فشار و تنش از طرف بازیکنان، کادر فنی، تماشاچیان، خبرنگاران و ... قرار دارد. داوران به یک‌سری مهارت‌های روانشناختی در کنار مهارت‌های تخصصی خود احتیاج دارند. هرچه ارتباط داور با ورزشکاران و مربیان بهتر باشد، شرایط مسابقه راحت‌تر و فشار روانی کمتر خواهد شد. شش مهارت اساسی از جمله دانش بازی، مهارت‌های تصمیم‌گیری، مهارت‌های روانی، مهارت‌های راهبردی، ارتباط/کنترل بازی و آمادگی جسمانی برای موفقیت داوران مورد نیاز است (آراگوئا اپینا^۲ و همکاران، ۲۰۲۱). نتایج پژوهش حاضر نشان داد داوران در این تحقیق از مهارت‌های روانشناختی برای مقابله با شرایط و موقعیت‌های داوری و زندگی شخصی استفاده کرده‌اند. برای مثال داوران در گزارش‌های خود اذعان کردند که «استفاده از تصویرسازی»، «باور به توانایی‌های جسمانی و ذهنی خود/اطمینان»، «باور به توانایی‌های جسمانی و ذهنی خود»، «احساس اطمینان قوی بودن»، «تمرکز به بازی و مسابقه»، «آرامیدگی»، «تدوین هدف»، «نیروبخشی» را به‌عنوان تجارب خوشایند و سودمند تجربه کردند.

داوران با تجربه اعلام می‌کنند که مهارت‌های روانشناختی تا ۷۰ درصد موفقیت آنها را تحت تأثیر قرار می‌دهد (واینبرگ و ریچاردسون^۳، ۱۹۹۰). یک داور زمانی می‌تواند حداکثر توان ذاتی خود را در یک قضاوت به کار گیرد که به حالت روانی مطلوبی دست یابد. تعادل روحی به مهارت روانی و آرام‌سازی وابسته است. داوران در مراحل بحرانی مسابقه به آرامش و آسودگی به‌عنوان یک مهارت روانی مهم، نیاز دارند. مقابله با فشار ناشی از تماشاگران، مربیان و بازیکنان و رسانه‌ها به توانایی حفظ آرامش جسمانی و روانی نیاز دارد. این مهارت را می‌توان از طریق روش‌های آرام‌سازی پیشرونده، کنترل نفس و خودگفتاری مثبت فرا گرفت (دایتائوتی^۴ و همکاران، ۲۰۱۷). داوران باید توجه خود را روی عمل متمرکز کنند و دچار آشفتگی نشوند. به‌کارگیری تمرین کنترل چشمی و حفظ تمرکز روی کار در حال انجام، برخی از شیوه‌هایی هستند که طی مسابقه به حفظ کانون مناسب کمک می‌کنند. مهارت‌های روانی مهم (ارتباط، اطمینان، انگیزش، آرام‌سازی، تمرکز و تصویرسازی ذهنی) برای پیشرفت یک قضاوت موفقیت‌آمیز ضروری هستند (صابونچی و صنعت‌کاران، ۲۰۱۵).

روانشناسان ورزشی معتقدند که جنبه‌هایی مثل اعتمادبه‌نفس، تحمل و کنترل احساسات نقش اصلی و اساسی در رفتار و تصمیمات داوران دارند (دایتائوتی و همکاران، ۲۰۱۷). در همین زمینه پیتراشفسکی^۵ و همکاران (۲۰۱۴) و صمدی، مرادی و آهار (۲۰۲۲) نیز معتقدند تمرکز، سرعت، آمادگی جسمانی، واکنش سریع به موقعیت‌ها، پیش‌بینی، بی‌طرفی و همکاری خوب با سایر مقامات از جمله مهارت‌هایی است که برای انجام موفقیت‌آمیز وظایف مورد انتظار آنها لازم است (پیتراشفسکی و همکاران، ۲۰۱۴). پژوهش روتلین^۶ و همکاران (۲۰۱۶) نیز نشان داده است که مداخله روانشناختی موجب کاهش علائم اضطراب شده است. با توجه به نتایج کسب‌شده در این بخش از پژوهش به‌نظر می‌رسد داوران ورزشی مورد بررسی، بخشی از تجارب خوشایند خود را استفاده از مهارت‌های روانشناختی عنوان کرده‌اند. استفاده از مهارت‌های روانشناختی همچون ارتباط، اطمینان، انگیزش، آرام‌سازی، تمرکز و تصویرسازی ذهنی می‌تواند به‌عنوان سدی محکم برای داوران در مقابل شرایط ناخوشایند یا به‌عنوان یک عامل تسهیل‌کننده و راهنما برای تصمیم‌گیری‌های به‌موقع و درست عمل کند. نتایج مصاحبه‌ها نیز نشان داد در بسیاری از موقعیت‌ها داوران ورزشی این مهارت‌ها را تجربه کرده‌اند و از نتایج آن نیز بهره‌مند شده‌اند.

راهبردهای مقابله‌ای مسئله‌مدار: فرایند مقابله اغلب شامل فعالیت‌ها و اقدامات شناختی و رفتاری فرد برای مدیریت استرس است. در واقع مقابله، مخزن پاسخ در فرد نامیده می‌شود که هنگام مواجه شدن با موقعیت‌های تنش‌زا که تعادل جسمی و هیجانی را تهدید می‌کند،

1. Cox

2. Aragao e Pina

3. Weinberg & Richardson

4. Diotaiuti

5. Pietraszewski

6. Rothlin

توسط فرد استفاده می‌شود (گادریو و بلوندین؛ ۲۰۰۲). راهبردهای مقابله‌ای یکی از مواردی است که داوران برای ارتقای عملکرد ورزشی و کاهش استرس و اضطراب خود به کار می‌برند. داوران باید بتوانند از راهبردها، فرایندها و سبک‌های مقابله‌ای مناسب برای رویارویی با موقعیت‌های استرس‌زا، که ممکن است سبب ایجاد ناامنی روانی شود و عملکرد داور را بدتر کند، استفاده کنند. سبک مقابله منعکس‌کننده یا توصیف‌کننده تمایل فرد برای پاسخ به شیوه‌ای پیش‌بینی‌پذیر هنگام مواجهه با انواع خاصی از موقعیت‌های استرس‌زاست (وویت؛ ۲۰۰۹).

راهبردهای مقابله‌ای به شکل‌های مختلفی طبقه‌بندی شده‌اند. یکی از طبقه‌بندی‌های عمومی بر حسب جهت‌گیری فرد در برابر مشکل ادراک‌شده، راهبردهای مقابله‌ای را به مقابلهٔ تکلیف‌مدار^۳ (مسئله‌مدار) و مقابلهٔ هیجان‌مدار^۴ تقسیم می‌کند. در مقابلهٔ مسئله‌مدار فرد برای تعدیل عامل استرس‌زا و اضطراب‌آور و رسیدن به هدف، به‌طور مستقیم در برابر موقعیت استرس‌زا عمل می‌کند؛ بنابراین مقابلهٔ مسئله‌مدار، عمل‌محور است و از طریق تغییر رابطهٔ بین فرد و محیط به هدف می‌رسد. نمونه‌هایی از مقابلهٔ مسئله‌مدار شامل کاهش فشار و موانع بیرونی، تغییر اهداف، یافتن راه‌های جایگزین در رسیدن به کامیابی، جست‌وجوی حمایت اجتماعی و داشتن قاطعیت کلام است. اما در مقابلهٔ هیجان‌مدار، فرد برای تعدیل عامل استرس‌زا و رسیدن به هدف، به تنظیم حالت‌های هیجانی مرتبط یا ناشی از عامل استرس‌زا می‌پردازد. مقابلهٔ هیجان‌مدار، رویهٔ فرد را در توجه به عامل استرس‌زا و ارزیابی و تفسیر وی را از آن عامل، تحت تأثیر قرار می‌دهد. بنابراین مقابلهٔ هیجان‌مدار با تغییر معنایی عامل استرس‌زا سروکار دارد (گادریو و بلوندین، ۲۰۰۲). نتایج پژوهش حاضر نشان داد که داوران ایرانی در مواجهه با شرایط استرس‌زا حین مسابقات از راهبردهای مقابله‌ای مسئله‌مدار بهره گرفته‌اند و حتی از این شیوه برای مقابله با فشارهای روانشناختی زندگی خود استفاده می‌کنند، به‌طوری‌که داوران در مصاحبهٔ انجام‌شده به مواردی مانند «مشکل‌گشایی برنامه‌ریزی‌شده»، «حمایت اجتماعی»، «وفق دادن در مواقع مواجهه با تنش مسابقه» و «ارزیابی مجدد مثبت» اشاره کرده‌اند.

پژوهش‌هایی در خصوص سبک‌های مقابله‌ای داوران ورزشی در رشته‌های ورزشی مختلف انجام شده است. در همین زمینه نتایج پژوهش کاسیدیس-رودافینوس^۵ و برنان^۶ (۲۰۰۱)، برای داوران رشتهٔ بسکتبال، گلداسمیت و ویلیامز (۱۹۹۲) برای داوران رشتهٔ والیبال، رینی^۷ (۱۹۹۵) برای داوران بیسبال و سافتبال، کاکس، مارتنز و راسل (۲۰۰۳) برای داوران راگبی، وویت (۲۰۰۹) برای داوران فوتبال نشان دادند داوران در رویارویی با وقایع اضطراب‌زا و فشارهای اجتماعی اغلب از راهبردهای مسئله‌مدار استفاده می‌کنند. بارت و همکاران (۲۰۱۷) بیان کردند داوران برای مقابله با شرایط استرس‌زا در زمین بازی اغلب از راهبردهای هیجان‌مدار مانند روش اجتناب و دوری‌گزینی (عدم انتخاب همکار و یا دوری از بازیکنی است که با نظر و تصمیمات او مخالف است، نظارت بر وضعیت تنش بین بازیکنان تا اطمینان حاصل شود که آن وضعیت تشدید نمی‌شود و یا عدم درگیری با افرادی که استرس ایجاد می‌کنند) و یا از روش رویارویی (تماس فیزیکی با بازیکن، واسطه شدن در درگیری‌های بین بازیکنان) استفاده می‌کنند. با این حال، انشل و کنگ^۸ (۲۰۰۷) اظهار کردند که داوران بسکتبال آمریکایی و استرالیایی بسته به موقعیت، یکی از سبک‌های مقابلهٔ تکلیف‌مدار و هیجان‌مدار را به کار می‌برند. به این صورت که در موقعیت استرس‌زای کنترل‌ناپذیر (مانند حضور ناظر، اعتراض تماشاچی‌ها) بیشتر از سبک هیجان‌مدار و در موقعیت استرس‌زای کنترل‌پذیر (مانند اشتباه در استفاده از علائم داور، جاگیری نامناسب، اعتراض مربیان) اغلب از سبک تکلیف‌مدار استفاده می‌کنند. بر این اساس به نظر می‌رسد داوران ایرانی شرکت‌کننده در پژوهش حاضر اغلب موقعیت‌های به‌وجودآمده در مسابقات را قابل تغییر دانسته و یا چنین تصور کرده‌اند که قابل کنترل و تغییر است؛ بنابراین از راهبرد مقابله‌ای مسئله‌مدار سود برده‌اند. در همین راستا؛ ابراهیمی (۲۰۲۰) در تحقیقی با

1. Gaudreau & Blondin

2. Voight

3. task-oriented coping

4. Emotional coping

5. Kaissidis-Rodafinos

6. Brennan

7. Rainey

8. Kang

عنوان «بررسی رابطه بین خودکارآمدی و راهبردهای مقابله‌ای در داوران فوتبال استان سمنان» نشان داد که بین خودکارآمدی و راهبردهای مقابله‌ای مسئله‌مدار در داوران رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. با توجه به نتایج تحقیقات پیشین و نتایج این بخش از پژوهش حاضر، داوران ورزشی با توجه به سطح مهارت روانی در نحوه مقابله با تجارب منفی، از شیوه‌ها و راهبردهای متفاوتی استفاده می‌کنند که این به سطح حرفه‌ای بودن داوران، تجربه و دامنه سنی آنها بستگی دارد.

تاب‌آوری / سرسختی ذهنی: تاب‌آوری به عنوان اطمینان فرد به توانایی‌هایش برای غلبه بر تنش، داشتن توانایی‌های مقابله‌ای، حرمت خود، ثبات عاطفی و ویژگی‌های فردی که حمایت اجتماعی از طرف دیگران را افزایش می‌دهد، تعریف شده است (پینکوارت؛ ۲۰۰۹). تاب‌آوری یکی از مفاهیم مورد توجه روانشناسی است و فرایند پویای انطباق مثبت با تجربه‌های تلخ و ناگوار است (کراف و پرنا؛ ۲۰۰۴). تاب‌آوری، بر حسب تعاریف، فراتر از جان سالم به‌در بردن از اضطراب‌ها و ناملایمات زندگی است (گومز-پینیلا و هایلین؛ ۲۰۱۳) و با رشد مثبت، انطباق‌پذیری و رسیدن به سطحی از تعادل پس از به‌وجود آمدن اختلال در وضعیت تعادلی پیشین، مطابقت می‌کند (لو^۴ و همکاران، ۲۰۱۶). پژوهش‌ها بیانگر آن است که تاب‌آوری پاسخ مفیدی بر اضطراب و خطرهای فردی و ارتباط پیش‌بینی در احساس خطر و موقعیت‌های خطرناک است (چیلد و دویت؛ ۲۰۱۴).

نتایج تحقیق حاضر نشان داد که داوران از تجربه‌های خوشایندی همانند تاب‌آوری و سرسختی ذهنی برای رویارویی با شرایط و مشکلات استفاده می‌کردند. داوران در مصاحبه‌های خویش به جملاتی مانند «تلاش برای بهترین خود بودن در این شغل»، «مقاوم بودن در برابر مشکلات و موانع و بالا بردن ظرفیت خود»، «برگشت به حالت اولیه در زمان مریضی یا آسیب‌دیدگی و دیگر مشکلات»، «مقاوم بود و ناامید نشدن برابر مشکلات» و «تلاش کردن و امیدوار بودن و پرهیز از و ناامید شدن» اشاره کردند. نتایج تحقیقات نشان داده است که تاب‌آوری و حمایت اجتماعی ورزشکاران و مربیان، اضطراب و فرسودگی شغلی آنها را تعدیل می‌کند (دنگ و همکاران، ۲۰۱۸) در پژوهشی دیگر لو و همکاران (۲۰۱۶) به بررسی رابطه تاب‌آوری و قدرت تحمل ابهام با اضطراب فراگیر در ورزشکاران انفرادی و گروهی پرداختند. نتایج پژوهش آنها نشان داد که بین متغیرهای تاب‌آوری و قدرت تحمل ابهام با متغیر اضطراب فراگیر ورزشکاران رابطه منفی معناداری وجود دارد. از طرفی دلداری و همکاران (۲۰۱۸) نیز بیان کردند افزایش تاب‌آوری باعث افزایش عواطف مثبت، راهبردهای مقابله‌ای مؤثر، کاهش عواطف منفی، کاهش اضطراب و افسردگی می‌شود. برنامه افزایش تاب‌آوری سبب افزایش عواطف مثبت و کاهش عواطف منفی می‌شود، این چرخه می‌تواند برعکس نیز فرض شود، بدین معنی که عواطف مثبت هم باعث افزایش تاب‌آوری شوند و بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که افراد دارای تاب‌آوری بالا، عواطف مثبت بیشتری نیز از خود نشان می‌دهند.

اضطراب شناختی: پژوهشگران اضطراب را یک حالت هیجانی منفی که با بی‌قراری، تشویش، نگرانی و فعال‌سازی یا انگیزتگی بدنی همراه است، توصیف کرده‌اند (اوروکه^۷ و همکاران، ۲۰۱۴). بر اساس ادعای چنگ و هاردی^۸ (۲۰۱۶) اضطراب شناختی بخش ذهنی اضطراب است و به وسیله ارزشیابی منفی در مورد عملکرد و اجرا به‌وجود می‌آید. نتایج پژوهش حاضر نشان داد داوران دارای اضطراب شناختی بوده‌اند. این داوران در مصاحبه‌های خود به عباراتی مانند «نگرانی از آینده ورزشی»، «نگرانی از زندگی آینده»، «نگرانی از وضعیت شغلی»، «نگرانی از عدم آماده‌سازی بدنی مناسب» اشاره کردند. از این‌رو به نظر می‌رسد داوران مصاحبه‌شونده در این پژوهش به دلیل

1. Pinquart

2. Craft & Perna

3. Gomez-Pinilla & Hillman

4. Lu

5. Childs & de Wit

6. Deng

7. O'Rourke

8. Cheng & Hardy

انجامدادن تمرینات منظم، کاهش دآوری ورزشی و درآمد ناکافی در دوران دچار افت مهارتی و روانی و در نتیجه خودارزیابی منفی شده‌اند و این امر موجب اضطراب شناختی آنها شده است.

با توجه به ماهیت چندوجهی نقش دآوری، بسیاری از ادبیات تاریخی در مورد داوران ورزشی بر استرس تجربه‌شده این داوران متمرکز شده است (سورس^۱ و همکاران، ۲۰۱۹). از جمله عوامل استرس‌زا عبارت‌اند از ترس از شکست (جوهانسن، امانسن و هاگن^۲، ۲۰۱۳)، تضادهای بین‌فردی (آنشل و واینبرگ، ۱۹۹۵)، تعارضات نقشی (وویت، ۲۰۰۹)، تقاضاهای سفر (وارنر، تینگل و کلت، ۲۰۱۳) و مسائل مربوط به تعادل کار و زندگی (تینگل، وارنر و سارتور-بالوین^۳، ۲۰۱۴). تینگل (۲۰۱۹) در این زمینه عنوان کرده است که این عوامل استرس‌زا ممکن است بر عملکرد، رضایت از حرفه و تصمیم برای ادامه دآوری، تأثیر منفی داشته باشد. سطح بالا و کنترل‌نشده اضطراب می‌تواند به ترس داور از شکست در دآوری مسابقه، پیامدهای اجتماعی، افت کیفیت، آسیب‌دیدگی یا هر آسیب دیگری منجر شود که از طرفی به ناتوانایی فرد در به اتمام رساندن قضاوت یک مسابقه و از طرف دیگر به پرخاشگری و حملات فیزیکی یا غیرفیزیکی تماشاگران، بازیکنان یا مربیان قبل، حین و یا بعد از دآوری مسابقه منجر می‌شود (پدروسا و گارسیا-کوئو^۴، ۲۰۱۶). نگرانی، اضطراب و ناراحتی داوران به این دلیل است که تصور می‌کنند مسابقه رویداد خطرناکی است. غالب‌ترین عنصری که باعث اضطراب می‌شود، عنصر شناختی نگرانی و تفکر منفی است، با این فرض که مسابقه می‌تواند موقعیت داور را تهدید کند (گوتبارگ^۵ و همکاران، ۲۰۱۷). به اعتقاد بریک^۶ و همکاران (۲۰۲۲) اضطراب در دآوری بیانگر رخداد اتفاقات غیرمنتظره‌ای حین دآوری است، برای مثال اشتباه در تصمیم‌گیری، ارعاب بازیکنان، مربیان، مسئولان، که سبب تمسخر او توسط تماشاگران می‌شود، که به ایجاد زنجیره‌ای از نگرانی‌ها منجر می‌شود و این شرایط تأثیرات بسیار نامطلوبی بر داور وارد می‌کند. کاستیلو-رودریگز^۷ و همکاران (۲۰۲۲) نیز معتقدند داورانی که تحت فشار عاطفی بازیکنان، مسئولان و تماشاگران قرار می‌گیرند، به اختلال در مهارت‌های شناختی، عاطفی، جسمانی و حرکتی آنها منجر می‌شود که منجر می‌شود نتوانند مسابقه را به‌درستی قضاوت کنند. از این‌رو به نظر می‌رسد داوران مصاحبه‌شونده در این پژوهش به دلایل شرایط محیطی، ورزشی و فردی دچار نگرانی، ناامیدی و در نتیجه خودارزیابی منفی شده‌اند و این امر موجب اضطراب شناختی آنها شده است.

افسردگی: یکی از شایع‌ترین اختلالات روانی، افسردگی است که با کاهش انرژی و علاقه، احساس گناه، اشکال در تمرکز، بی‌اشتهایی و افکار مرگ و خودکشی در شخص همراه است (کبد، آنبسی و ایانو^۸، ۲۰۱۹). از علائم شاخص افسردگی کاهش انرژی، بی‌حوصلگی و عدم تمرکز است که در افرادی که دارای فعالیت‌های فکری هستند، به‌خصوص داوران، به بروز اختلال در امور شغلی، اشکال در انجام وظایف و کاهش انگیزه برای انجام فعالیت‌های جدید منجر می‌شود. فرد مبتلا به اختلال افسردگی ممکن است که علاقه به امور شغلی را از دست داده، احساس پوچی و بی‌اهمیتی به وی دست دهد و به توانمندی، سلامتی و جذابیت بی‌علاقه باشد. به اعتقاد کبد، آنبسی و ایانو (۲۰۱۹) چنین فردی احساس ناتوانی می‌کند که می‌تواند به نارضایتی از خود و تشدید بیماری بینجامد.

نمونه‌ای از اظهارات شرکت‌کنندگان این پژوهش در این زمینه عبارت بود از «احساس شکست»، «باتکلیفی/تحریک‌پذیری/خستگی‌پذیری/بی‌ارزشی»، «فقدان لذت» و «از دست دادن علاقه و انگیزه». با توجه به نتایج پژوهش حاضر به نظر می‌رسد داوران ورزشی به دلیل فشارهای اجتماعی و فشارهای موجود در محیط‌های ورزشی (از جمله کم بودن حقوق و دستمزدها در برابر مشکلات دآوری و

1. Sors

2. Johansen, Ommundsen & Haugen

3. Sartore-Baldwin

4. Pedrosa & García-Cueto

5. Gouttebarger

6. Brick

7. Castillo-Rodríguez

8. Kebede, Anbessie and Ayano

حمایت‌های کم از جامعه داور (احساسی شبیه به احساس شکست، بی‌کفایتی، خسته شدن از عدم داوری، کسالت، سردرگمی و بلاتکلیفی، وقت تلف کردن، نداشتن انگیزه را متحمل شده‌اند که در نهایت به بروز افسردگی در میان این داوران منجر شده است.

استرس شغلی: استرس شغلی را می‌توان روی هم جمع شدن عوامل استرس‌زا و وضعیت‌های مرتبط با شغلی دانست که بیشتر افراد نسبت به استرس‌زا بودن آن اتفاق نظر دارند (نازاروداین و همکاران، ۲۰۱۴). گوتبارگ و همکاران (۲۰۱۷) نیز استرس شغلی را کنش متقابل بین شرایط کار و ویژگی‌های فردی شاغل به‌گونه‌ای که خواست‌های محیط کار بیش از آن است که فرد بتواند از عهده آنها برآید، تعریف کرده‌اند. ذیل این نتیجه باید گفت که داوران با توجه به انتقادات مکرر ناشی از تصمیمات خود، پیوسته تحت فشارند و متعاقباً دچار اضطراب، استرس و از دست دادن اعتمادبه‌نفس می‌شوند (نازاروداین و همکاران، ۲۰۱۴). استرس شغلی پذیرفته‌شده در این تحقیق به استرس ناشی از یک فرد خاص در یک موقعیت شغلی خاص اطلاق می‌شود (نویدیان، نوایی و کیخا، ۲۰۱۹) که می‌توان آن را به سه دسته استرس روانی، استرس فیزیکی و استرس رفتاری طبقه‌بندی کرد.

مطالعات بر عوامل ایجاد استرس برای داوران و نحوه مدیریت آن توسط داوران متمرکز است (کایسیدیس و انشل، ۲۰۰۰). جاسینتو^۱ (۲۰۰۶) بیش از صد داور فوتبال ترکیه را در مورد میزان استرسی که در حین داوری تجربه می‌کردند، مورد تحقیق قرار داد. نتایج نشان داد که بیشتر داوران، استرس بسیار کمی را هنگام قضاوت تجربه می‌کنند. این نتیجه را می‌توان تا حدی به داورانی نسبت داد که داوری را به‌عنوان یک سرگرمی و نه یک حرفه درک می‌کنند. تحقیقات نشان داده است که داوران فوتبال در سطوح غیرحرفه‌ای و نخبه انواع مختلفی از عوامل استرس‌زا را تجربه می‌کنند که تأثیرات منفی بر سلامت روان آنها دارد (گوتبارگ و همکاران، ۲۰۱۷). فولکسون^۲ و همکاران (۲۰۰۲) در پژوهشی عوامل مربوط به استرس و پرخاشگری را طی مسابقات فوتبال از دیدگاه داوران بررسی کردند. منابع استرس و پرخاشگری در پژوهش آنها به ترتیب عبارت بودند از: بازیکنان، مربیان و تماشاچیان. همچنین نتایج تحت تأثیر سن، بینش و درجه داوران بود، بدین معنی که داوران جوان استرس بیشتری داشته و داوران بدین انگیزش کمتر و عملکرد بدتری نسبت به داوران خوش‌بین داشتند. لن و همکاران (۲۰۰۹) نیز در مطالعه کیفی به بررسی فرایندهای تصمیم‌گیری در داوران فوتبال پرداختند. آنها اشاره کردند داوران با صحنه‌های بالقوه استرس‌زای زیادی در حین داوری مواجه می‌شوند که بر تصمیمات آنها تأثیر می‌گذارد. از جمله این موارد می‌توان به فشار تماشاچیان، عوامل فردی، تجارب و عوامل وضعیتی مانند تعرض بازیکنان با تماشاچیان اشاره کرد. مطالعات کلت و وارنر^۳ (۲۰۱۱) نشان داده‌اند که تجارب اجتماعی بیشتر از جنبه‌های درون خود مسابقه در قصد حفظ داوری مهم‌اند. بنابراین، منابع استرس را می‌توان بر اساس اینکه در موقعیت‌های درون مسابقه (اشتباه یا برخورد با بازیکنان و مربیان) اتفاق می‌افتد یا خارج از مسابقه (کمبود زمان برای ترکیب داوری با زندگی کاری و خانوادگی یا سیاست‌های فدراسیون)، طبقه‌بندی کرد. گلداسمیت و ویلیامز^۴ (۱۹۹۲) در بررسی تفاوت در درک استرس در داوران در ورزش‌های مختلف دریافتند که سطح تجربه عامل مهمی است و به این نتیجه رسیدند که این متغیر باید در پژوهش‌های آتی کنترل شود. تفاوت در درک استرس به سطح تجربه داوران مربوط می‌شود و مشخص شده است که داوران با تجربه کمتر نسبت به هم‌تایان کهنه‌کار خود احتمال ترس و استرس بیشتری دارند (فولکسون و همکاران، ۲۰۰۲).

پژوهشگران متعددی در مطالعات خود منابع استرس را در داوران شناسایی کرده‌اند؛ از جمله توهین لفظی، آسیب فیزیکی، برخورد و تماس و حضور مقامات (انشل، کانگ و جوبنویل^۵، ۲۰۱۳)؛ حضور ناظر و رسانه‌ها، فشار بازی، عدم وجود آمادگی جسمانی مناسب و

1. Kaissidis

2. Jacinto

3. Folkesson

4. Lane

5. Warner

6. Goldsmith & Williams

7. Jubenville

تصمیمات فیزیک (نیک‌بخش، علم و منظمی، ۲۰۱۳)؛ آمادگی جسمانی، ادراک بصری، توانایی ذهنی، تمرکز و توجه، آمادگی و تصمیم‌گیری سریع، زمان بازی، شدت و مسافت طی‌شده توسط داور (نابلی^۱ و همکاران، ۲۰۱۶)؛ نوع و سطح بازی، تعداد تصمیمات، سبک بازی، آمادگی جسمانی، تناسب‌اندام و ذهنیت داوران (ورگر^۲، ۲۰۱۷)؛ تعارضات بین‌فردی، عملکرد فنی، ترس از اشتباه، نظارت ناظران داوری، فشار زمان و مسائل شخصی (میرجمالی و همکاران، ۲۰۱۲)؛ ترس از اشتباه داوری، عملکرد فردی و فنی و ارزیابی عملکرد (دولتیاری، رضانی‌نژاد و قرخانی، ۲۰۲۱) و فشار رسانه‌ها، عصبانیت مربی، پرخاشگری تماشاگران، ورزشکاران ناراضی (ایزدی، ابراهیمی و محمدیان، ۲۰۱۹) را می‌توان ذکر کرد. در این زمینه پرکاربردترین 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 بین‌فردی، ترس از شکست، فشار زمانی، عملکرد فنی، فشار بازی و تعارض نقش هستند که در تحقیق حاضر این منابع به‌عنوان منابع استرس داوران انتخاب شده‌اند. با توجه به مطالب بیان‌شده، به‌نظر می‌رسد داوران شرکت‌کننده در پژوهش حاضر، به‌دلیل تقاضاها و مطالبات زیادی که در محیط کاری دارند، عدم حمایت کافی از طرف مسئولان و برخی از همکاران خود، درک ناکافی از نقش خود به‌عنوان یک داور، عدم ایجاد ارتباط مؤثر با برخی از افراد در محیط ورزشی و تغییراتی که در کمیته‌های داوری و هیأت‌ها و فدراسیون‌ها اتفاق می‌افتد، دچار استرس شغلی شده‌اند.

به‌طور کلی نتایج تحقیق حاضر نشان داد که داوران در طول دوران کاری خود هم موضوعات و مضامین خوشایند/سودمند مانند به‌کارگیری مهارت‌های روانشناختی، راهبردهای مقابله‌ای مسئله‌مدار و تاب‌آوری/سرسختی ذهنی و هم موضوعات و مضامین ناخوشایند/زیانبار مانند اضطراب شناختی، افسردگی و استرس شغلی را تجربه کرده‌اند. بر اساس نتایج پژوهش حاضر به لحاظ کاربردی به داوران رشته‌های ورزشی تیمی توصیه می‌شود که با آگاهی کامل از شرایط و محیط کاری داوری، این شغل را انتخاب کنند؛ چراکه برخی از منابع استرس‌زا مانند بازیکنان، مربیان و تماشاگران جزئی از داوری محسوب می‌شود و اجتناب‌ناپذیر است. همچنین به مدیران و مسئولان کمیته‌های داوران در استان‌ها و فدراسیون‌ها توصیه می‌شود با تدوین برنامه‌هایی مانند افزایش امنیت و ایجاد قوانین سختگیرانه برای رفتار با بازیکنان، مربیان و تماشاگران تا حدودی موجبات کاهش تجارب ناخوشایند در حین داوری را برای داوران فراهم آورند و به مشکلات و خواسته‌های داوران بیش از پیش اهمیت دهند و برنامه‌ریزی دقیق و منظمی برای برگزاری دوره دانش‌افزایی، کنترل اضطراب و کاهش افسردگی داشته باشند. همچنین توصیه می‌شود که تأکید بیشتری در آموزش مهارت‌های روانی، راهبردهای مقابله‌ای مسئله‌مدار و تاب‌آوری برای داوران، بالأخص داوران تازه‌کار داشته باشند. هر پژوهشی با محدودیت‌هایی روبه‌روست و پژوهش حاضر نیز از این امر مستثنا نبود. از این‌رو از جمله محدودیت‌هایی که پژوهشگران می‌توانند در این تحقیق به آنها اشاره کنند عبارت بودند از بررسی داورانی که سابقه داوری در سطح لیگ را داشتند و بررسی داوران رشته‌های ورزشی گروهی، از این‌رو پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های آینده به بررسی داوران چه در سطح حرفه‌ای و چه در سطح مبتدی و همچنین رشته‌های ورزشی انفرادی پرداخته شود.

تقدیر و تشکر

بدینوسیله از همه عزیزانی که در پژوهش حاضر همکاری داشتند، تشکر می‌کنیم.

¹ Nabli

² Werger

References

- Afshar, M., Rostami, R., & Cheric, M. (2019). Comparison of Visual and Sensory-Motor Imagery Skills in Soccer Referees with Less and More Mistakes. *Sport Psychology Studies*, 7(26), 213-228. <https://doi.org/10.22089/spsyj.2018.5391.1559> (In Persian)
- Anshel, M. H., & Kang, M. (2007). An outcome-based action study on changes in fitness, blood lipids, and exercise adherence, using the disconnected values (intervention) model. *Behavioral Medicine*, 33(3), 85-100. <https://doi.org/10.3200/BMED.33.3.85-100>
- Anshel, M. H., & Weinberg, R. S. (1995). Sources of acute stress in American and Australian basketball referees. *Journal of Applied Sport Psychology*, 7(1), 11-22. <https://doi.org/10.1080/10413209508406297>
- Anshel, M. H., Kang, M., & Jubenville, C. (2013). Sources of acute sport stress scale for sports officials: Rasch calibration. *Psychology of Sport and Exercise*, 14(3), 362-370. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.12.003>
- Bazargan Harandi, A. (2016). *An Introduction to Qualitative and Mixed Research Methods: Common Approaches in Behavioral Sciences*. Fifth Edition. Tehran: didavarbook (In Persian)
- Belkacem, C., & Salih, K. (2018). The relationship between the sources of psychological stress and the level of self-esteem among football referees. *European Journal of Physical Education and Sport Science*. <http://dx.doi.org/10.46827/ejpe.v0i0.1365>
- Brennan, J. (2001). Adjustment to cancer—coping or personal transition? *Psycho-Oncology: Journal of the Psychological, Social and Behavioral Dimensions of Cancer*, 10(1), 1-18. <https://doi.org/10.1002/1099-1611>
- Bressan, J. C. M., Carneiro, K. T., Silveira, V. T., Santos, D. S. G. D., & Reverdito, R. S. (2019). Arbitration in school sport context: Perception of violence reported by referees. *Journal of Physical Education*, 30, e3056. <https://doi.org/10.4025/jphyseduc.v30i1.3056>
- Brick, N. E., Breslin, G., Shevlin, M., & Shannon, S. (2022). The impact of verbal and physical abuse on distress, mental health, and intentions to quit in sports officials. *Psychology of Sport and Exercise*, 63, 102274. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2022.102274>
- Burnett, A. M., Bishop, D. T., Ashford, K. J., Williams, A. M., & Kinrade, N. P. (2017). Decision-making of English Netball Superleague umpires: Contextual and dispositional influences. *Psychology of Sport and Exercise*, 31, 52-60. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2017.04.003>
- Burns, N., & Grove, S. K. (2010). *Understanding nursing research-eBook: Building an evidence-based practice*. Elsevier Health Sciences.
- Castillo-Rodríguez, A., Muñoz-Arjona, C., & Onetti-Onetti, W. (2022). National vs. Non-National Soccer Referee: Physiological, Physical, and Psychological Characteristics. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 93(4), 804-812. <https://doi.org/10.1080/02701367.2021.1923626>
- Cheng, W. N. K., & Hardy, L. (2016). Three-dimensional model of performance anxiety: Tests of the adaptive potential of the regulatory dimension of anxiety. *Psychology of Sport and Exercise*, 22, 255-263. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.07.006>
- Childs, E., & De Wit, H. (2014). Regular exercise is associated with emotional resilience to acute stress in healthy adults. *Frontiers in physiology*, 5, 87290. <https://doi.org/10.3389/fphys.2014.00161>
- Cleland, J., O'Gorman, J., & Webb, T. (2018). Respect? An investigation into the experience of referees in association football. *International Review for the Sociology of Sport*, 53(8), 960-974. <https://doi.org/10.1177/1012690216687979>

- Cox, R. H. (1998). Sport psychology: concepts and applications.
- Cox, R. H., Martens, M. P., & Russell, W. D. (2003). Measuring anxiety in athletics: the revised competitive state anxiety inventory-2. *Journal of sport and exercise psychology*, 25(4), 519-533. <https://doi.org/10.1123/jsep.25.4.519>
- Craft, L. L., & Perna, F. M. (2004). The benefits of exercise for the clinically depressed. *Primary care companion to the Journal of clinical psychiatry*, 6(3), 104. <https://doi.org/10.4088/pcc.v06n0301>
- Deldar, K., Froutan, R., Dalvand, S., Gheshlagh, R. G., & Mazloum, S. R. (2018). The relationship between resiliency and burnout in Iranian nurses: A systematic review and meta-analysis. *Open access Macedonian journal of medical sciences*, 6(11), 2250. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2018.428>
- Deng, M., Pan, Y., Zhou, L., Chen, X., Liu, C., Huang, X., ... & Rosenheck, R. (2018). Resilience and cognitive function in patients with schizophrenia and bipolar disorder, and healthy controls. *Frontiers in psychiatry*, 9, 279. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2018.00279>
- Devís-Devís, J., Serrano-Durá, J., & Molina, P. (2021). "The referee plays to be insulted!": An exploratory qualitative study on the Spanish football referees' experiences of aggression, violence, and coping. *Frontiers in psychology*, 12, 656437. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.656437>
- Diotaiuti, P., Falese, L., Mancone, S., & Purromuto, F. (2017). A structural model of self-efficacy in handball referees. *Frontiers in psychology*, 8, 811. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00811>
- Dolatyari, E., Ramzaninejad, R., & Gharekhani, H. (2021). The effect of structural empowerment on professional commitment of Iranian football premier league referees by job characteristics mediating. *Organizational Behavior Management in Sport Studies*, 8(1), 87-102. <https://doi.org/10.30473/fmss.2021.55644.2211> (In Persian)
- Ebrahimi, M. (2020). Investigating the relationship between self-efficacy and coping strategies in football referees of Semnan province. *Master's thesis*. Shahrood University of Technology, Physical Education and Sports Sciences. (In Persian)
- Folkesson, P., Nyberg, C., Archer, T., & Norlander, T. (2002). Soccer referees' experience of threat and aggression: Effects of age, experience, and life orientation on outcome of coping strategy. *Aggressive Behavior: Official Journal of the International Society for Research on Aggression*, 28(4), 317-327. <https://doi.org/10.1002/ab.90028>
- Gaudreau, P., & Blondin, J. P. (2002). Development of a questionnaire for the assessment of coping strategies employed by athletes in competitive sport settings. *Psychology of sport and exercise*, 3(1), 1-34. [https://doi.org/10.1016/S1469-0292\(01\)00017-6](https://doi.org/10.1016/S1469-0292(01)00017-6)
- GilluÉ, G. S., Laloux, Y. R., & Álvarez, M. T. (2018). Sources of stress inside and outside the match in football referees. *Apunts Educación Física y Deportes*, 34(132), 22-31. <https://doi.org/10.5672/apunts>
- Goldsmith, P. A., & Williams, J. M. (1992). Perceived stressors for football and volleyball officials from three rating levels. *Journal of Sport Behavior*, 15(2).
- Gomez-Pinilla, F., & Hillman, C. (2013). The influence of exercise on cognitive abilities. *Comprehensive Physiology*, 3(1), 403. <https://doi.org/10.1002/j.2040-4603.2013.tb00485.x>
- Gouttebarger, V., Johnson, U., Rochcongar, P., Rosier, P., & Kerkhoffs, G. (2017). Symptoms of common mental disorders among professional football referees: a one-season prospective study across Europe. *The Physician and sportsmedicine*, 45(1), 11-16. <https://doi.org/10.1080/00913847.2017.1248796>
- Hill, Y., & Van Yperen, N. W. (2021). Losing the home field advantage when playing behind closed doors during COVID-19: change or chance? *Frontiers in psychology*, 12, 658452. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.658452>

- Izadi, B., Ebrahimi, F., & Mahmoudian, A. (2019). The role of cognitive approaches in coping with the stress of football referees. *Sport Psychology Studies*, 8(29), 185-202. <https://doi.org/10.22089/spsyj.2019.7304.1779> (In Persian)
- Jacinto, G. O. (2006). *Psicología aplicada al árbitro de fútbol: características psicológicas y su entrenamiento*. Wanceulen.
- Johansen, B. T., Ommundsen, Y., & Haugen, T. (2018). Referee efficacy in the context of Norwegian soccer referees—A meaningful construct? *Psychology of Sport and Exercise*, 38, 184-191. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.06.013>
- Kaissidis, A. N. (1994). *Sources of and responses to acute stress in sport as a function of selected personal dispositions, situational appraisals, and cultural differences*. University of Wollongong, Department of Psychology.
- Kaissidis-Rodafinos, A., & Anshel, M. H. (2000). Psychological predictors of coping responses among Greek basketball referees. *The Journal of social psychology*, 140(3), 329-344. <https://doi.org/10.1080/00224540009600474>
- Kebede, M. A., Anbessie, B., & Ayano, G. (2019). Prevalence and predictors of depression and anxiety among medical students in Addis Ababa, Ethiopia. *International journal of mental health systems*, 13, 1-8. <https://doi.org/10.1186/s13033-019-0287-6>
- Kellett, P., & Warner, S. (2011). Creating communities that lead to retention: The social worlds and communities of umpires. *European Sport Management Quarterly*, 11(5), 471-494. <https://doi.org/10.1080/16184742.2011.624109>
- Lane, A. M., Nevill, A. M., Ahmad, N. S., & Balmer, N. (2006). Soccer referee decision-making: 'Shall I blow the whistle?'. *Journal of sports science & medicine*, 5(2), 243.
- Louvet, B., & Campo, M. (2019). Do high emotional intelligent soccer referees better cope with competitive stressors? *Movement & Sport Sciences-Science & Motricité*, 105 (3), 17-26. <https://doi.org/10.1051/sm/2019013>
- Lu, F. J., Lee, W. P., Chang, Y. K., Chou, C. C., Hsu, Y. W., Lin, J. H., & Gill, D. L. (2016). Interaction of athletes' resilience and coaches' social support on the stress-burnout relationship: A conjunctive moderation perspective. *Psychology of Sport and Exercise*, 22, 202-209. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2015.08.005>
- Martínez-Moreno, A., Ibáñez-Pérez, R., & Sánchez-Roca, C. (2021). *Leadership, stress and burnout among basketball referees*. <https://doi.org/10.14198/jhse.2021.161.08>
- Morrow, R., Rodriguez, A., & King, N. (2015). Colaizzi's descriptive phenomenological method. *The psychologist*, 28(8), 643-644.
- Moustakas, C. (1994). *Phenomenological research methods*. Sage.
- 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. <https://doi.org/10.1123/ijspp.2015-0276>
- Navidian, A., Navaee, M., & Kaykha, H. (2019). Effectiveness of stress inoculation training on occupational stress of midwives in healthcare centers of Zahedan in Health Transformation Plan in 2017. *Journal of education and health promotion*, 8(1), 66. <https://doi.org/10.1123/ijspp.2015-0276> (In Persian)
- Nazarudin, M. N., Noordin, H., Suppiah, P. K., Abdullah, M. R., Fauzee, M. S. O., & Abdullah, N. M. (2014). Psychological skills assessment and referee rugby sevens performance. *Jurnal Pemikir Pendidikan*, 5, 165-184.

- 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. (In Persian)
- Noble, H., & Smith, J. (2015). Issues of validity and reliability in qualitative research. *Evidence-based nursing*, 18(2), 34-35. <https://doi.org/10.1136/eb-2015-102054>
- O'rourke, D. J., Smith, R. E., Smoll, F. L., & Cumming, S. P. (2014). Relations of parent-and coach-initiated motivational climates to young athletes' self-esteem, performance anxiety, and autonomous motivation: who is more influential? *Journal of Applied Sport Psychology*, 26(4), 395-408. <https://doi.org/10.1080/10413200.2014.907838>
- Pedrosa, I., & García-Cueto, E. (2016). Síndrome de Burnout en árbitros de élite: la liga de fútbol profesional española (LFP) a estudio. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación-e Avaliação Psicológica*, 2(42), 59-68.
- Pietraszewski, P., Rocznik, 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, 235. <https://doi.org/10.2478/hukin-2014-0025>
- Pinquart, M. (2009). Moderating effects of dispositional resilience on associations between hassles and psychological distress. *Journal of applied Developmental psychology*, 30(1), 53-60. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2008.10.005>
- Płoszaj, K., Firek, W., & Czechowski, M. (2020). The Referee as an educator: Assessment of the quality of referee-players interactions in competitive youth handball. *International journal of environmental research and public health*, 17(11), 3988. <https://doi.org/10.3390/ijerph17113988>
- Raab, M., Bar-Eli, M., Plessner, H., & Araujo, D. (2019). The past, present and future of research on judgment and decision making in sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 42, 25-32. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.10.004>
- Rainey, D. (1995). Sources of stress among baseball and softball umpires. *Journal of Applied Sport Psychology*, 7(1), 1-10. <https://doi.org/10.1080/10413209508406296>
- Ridinger, L. L., Kim, K. R., Warner, S., & Tingle, J. K. (2017). Development of the referee retention scale. *Journal of Sport Management*, 31(5), 514-527. <https://doi.org/10.1123/jsm.2017-0065>
- Röthlin, P., Birrer, D., Horvath, S., & Grosse Holtforth, M. (2016). Psychological skills training and a mindfulness-based intervention to enhance functional athletic performance: design of a randomized controlled trial using ambulatory assessment. *BMC psychology*, 4(1), 39. <https://doi.org/10.1186/s40359-016-0147-y>
- Rullang, C., Emrich, E., & Pierdzioch, C. (2017). Why do referees end their careers and which factors determine the duration of a referee's career? *Current Issues in Sport Science (CISS)*, 2, 006-006. https://doi.org/10.15203/CISS_2017.006
- Sabounchi, H., & Sanatkaran, A. (2015). The effects of motivational and instructional self-talk on male basketball players' performance. *Journal of Novel Applied Sciences*, 4(5), 590-595.
- Samadi, H., Moradi, J., & Ahar, S. (2022). Psychometric properties of the Persian Version of Referee Self-Efficacy Scale (REFS). *Journal of Sports and Motor Development and Learning*, 14(2), 69-86. <https://doi.org/10.22059/jsmdl.2022.340871.1646> (In Persian)
- Sors, F., Tomé Lourido, D., Parisi, V., Santoro, I., Galmonte, A., Agostini, T., & Murgia, M. (2019). Pressing crowd noise impairs the ability of anxious basketball referees to discriminate fouls. *Frontiers in psychology*, 10, 498770. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02380>
- Strauss, A., & Corbin, J. (1990). *Basics of qualitative research* (Vol. 15, pp. 61-110). Newbury Park, CA: sage.

- Tingle, J. (2019). Instant Replay in the National Basketball Association. *In The use of video technologies in refereeing football and other sports* (pp. 119-137). Routledge.
- Tingle, J. K., Warner, S., & Sartore-Baldwin, M. L. (2014). The experience of former women officials and the impact on the sporting community. *Sex Roles*, 71, 7-20. <https://doi.org/10.1007/s11199-014-0366-8>
- Voight, M. (2009). Sources of stress and coping strategies of US soccer officials. *Stress and Health: Journal of the International Society for the Investigation of Stress*, 25(1), 91-101. <https://doi.org/10.1002/smi.1231>
- Wang, J., Marchant, D., Morris, T., & Gibbs, P. (2004). Self-consciousness and trait anxiety as predictors of choking in sport. *Journal of science and medicine in sport*, 7(2), 174-185. [https://doi.org/10.1016/S1440-2440\(04\)80007-0](https://doi.org/10.1016/S1440-2440(04)80007-0)
- 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. <https://doi.org/10.1123/jsm.27.4.316>
- Webb, T., Dicks, M., Thelwell, R., van Der Kamp, J., & Rix-Lievre, G. (2020). An analysis of soccer referee experiences in France and the Netherlands: Abuse, conflict, and level of support. *Sport Management Review*, 23(1), 52-65. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2019.03.003>
- Weinberg, R. S., & Richardson, P. A. (1990). *Psychology of officiating*. Leisure Press.
- Werger, J. (2017). *Decision-making in ice hockey referees: officiating style and accurate detection of penalties* (Doctoral dissertation, University of British Columbia). <https://doi.org/10.14288/1.0357251>
- Zelyurt, M. K., & Ataçocugu, M. S. (2017). Social pressure factors aimed at football referees in Turkey: A study on the 2nd league, 3rd league and amateur league referees. *Journal of Physical Education and Sport*, 17, 107. <https://doi.org/10.7752/jpes.2017.s1017>