

# بررسی عوامل پرخاشگری در میدان های ورزشی از دیدگاه ورزشکاران، تماشاگران و متخصصان تربیت بدنی

دکترمه‌رعلی همتی نژاد، دکتر فرهاد رحمانی نیا، دکتر سیروس صالحی و رشاد کیلاشکی  
دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه کیلان

## فهرست:

۳۹	چکیده
۴۰	مقدمه
۴۱	تعریف پرخاشگری
۴۱	انواع پرخاشگری
۴۱	پیشینه تحقیق
۴۲	روش‌شناسی تحقیق
۴۲	متغیرهای مورد مطالعه
۴۳	ابزار اندازه‌گیری
۴۳	یافته‌های تحقیق
۴۵	بحث و نتیجه‌گیری
۴۶	منابع و مأخذ

## چکیده:

به منظور بررسی عوامل بروز پرخاشگری در میدان‌های ورزشی، پرسشنامه‌ای با عنوان «بررسی عوامل پرخاشگری» تهیه شد که در آن نحوه داوری، شکست و ناکامی تیم؛ حساسیت رقابت؛ رتبه تیم در جدول رده بندی؛ سن ورزشکاران؛ سن تماشاگران؛ ازدحام تماشاگران؛ یادگیری پرخاشگری؛ ناکامی ورزشکاران در زندگی؛ سطح آمادگی جسمانی و مهارت پایین ورزشکاران؛ میزبان بودن تیم؛ رفتار ورزشکاران تیم مقابل؛ مسابقه مهیج، محرک در بروز پرخاشگری ورزشکاران و تماشاگران؛ تنبیه بعد از پرخاشگری ورزشکاران؛ حضور خانواده و رسانه‌های گروهی و ایجاد نظم و انضباط در برگزاری مسابقه‌ها در کاهش پرخاشگری ورزشکاران و تماشاگران را بررسی کرده است. پرسشنامه‌ها در بین ۳۰۰ نفر از

## Archive of SID

تماشاگران ورزش گروهی، ۱۵۰ نفر از ورزشکاران گروهی، ۱۸۰ نفر از تماشاگران ورزش انفرادی، ۱۲۰ نفر از ورزشکاران انفرادی و ۶۰ نفر از متخصصان تربیت‌بدنی تصادفی پخش و سپس جمع‌آوری شد، آن‌گاه اطلاعات به دست آمده توسط آزمون  $\chi^2$  تجزیه و تحلیل شد که نتایج زیر به دست آمد:

۱- بین نحوه داوری؛ شکست و ناکامی تیم؛ حساسیت رقابت؛ رتبه تیم در جدول رده‌بندی؛ سن ورزشکاران؛ ازدحام تماشاگران؛ پرخاشگری تماشاگران؛ یادگیری پرخاشگری؛ ناکامی ورزشکاران در زندگی؛ سطح آمادگی جسمانی و مهارت پایین؛ میزان بودن تیم، رفتار ورزشکاران تیم مقابل، مسابقه مهیج، محرک و بروز پرخاشگری ورزشکاران اختلاف معناداری مشاهده شد.

۲- بین تنبیه بعد از پرخاشگری؛ حضور خانواده؛ حضور رسانه‌های گروهی؛ ایجاد نظم و انضباط در برگزاری مسابقه‌ها و کاهش پرخاشگری ورزشکاران اختلاف معنی‌داری مشاهده شد.

۳- بین نحوه داوری؛ شکست و ناکامی تیم؛ حساسیت رقابت، رتبه تیم در جدول رده‌بندی؛ سن تماشاگران؛ تراکم جمعیت؛ پرخاشگری ورزشکاران؛ یادگیری پرخاشگری؛ ناکامی تماشاگران در زندگی؛ میزان بودن تیم؛ رفتار ورزشکاران تیم مقابل و مسابقه مهیج، محرک و بروز پرخاشگری تماشاگران اختلاف معنی‌داری مشاهده شد.

۴- بین حضور خانواده؛ حضور رسانه‌های گروهی؛ ایجاد نظم و انضباط در برگزاری مسابقه‌ها و کاهش پرخاشگری تماشاگران اختلاف معنی‌داری مشاهده شد.

با بررسی‌های انجام شده و با توجه به نتیجه این تحقیق عوامل زیر به ترتیب اولویت در کاهش پرخاشگری ورزشکاران و تماشاگران تأثیر دارند:

نحوه داوری؛ شکست و ناکامی در مسابقه؛ رفتار ورزشکاران تیم مقابل، حساسیت رقابت؛ مسابقه مهیج و محرک؛ یادگیری پرخاشگری؛ پرخاشگری ورزشکاران و تماشاگران؛ میزان بودن تیم؛ ازدحام تماشاگران؛ سطح آمادگی جسمانی پایین؛ سن پایین؛ ناکامی در زندگی؛ رتبه تیم در جدول رده‌بندی و سطح مهارت پایین، نظم و انضباط، حضور خانواده، حضور رسانه‌های گروهی و تنبیه.

### مقدمه

بسیاری از افراد غالباً در کاربرد آن یک لحظه تأمل نمی‌کنند پرخاشگری<sup>۱</sup> است. جنگ به طور کلی نمونه بارز آن است این پدیده با ناکامی و ناتوانی فکری فرد یا افراد رابطه مستقیمی دارد. در واقع، پرخاشگری حرکتی کودکانه، گاهی خطرناک و

مطالعه آثار حیات انسان بیانگر این واقعیت است که حرکت فکری نمی‌تواند از جسم و روان انسان جدا باشد. چنانچه برای دفاع از خود و مجاهدت در راه ارزش‌های اخلاقی، بین استفاده از اعضای بدن در رابطه با اشیای خارج از وجود انسان، هماهنگی نیاز است. یکی از وسیله‌های ناپسند و نسنجیده که

1. Aggression

## Archive of SID

پرخاشگری هستند، خواه موفقیت آمیز باشد و خواه موفقیت آمیز نباشد. سوم؛ پرخاشگری به حمله‌های فیزیکی محدود نمی‌شود و ممکن است شامل اعمال زبانی باشد که به قصد دست و پاچه کردن شخص یا اعمالی که شخص را از انجام چیزی محروم می‌کند انجام گیرد. چهارم؛ پرخاشگری برای موجود زنده است، طبق نظریهٔ بارون لگند زدن به سنگ پرخاشگری است، ولی لگند زدن به نیمکت پرخاشگری نیست.

### انواع پرخاشگری

۱- پرخاشگری خصومت آمیز<sup>۲</sup>: نوعی رفتار است که فرد برای رضایت خاطر از احساس درد، آسیب رسانی، به دیگری یا خود انجام می‌دهد. بنابراین، هدف از این نوع پرخاشگری، ارضاء نیاز شخصی فرد با صدمه زدن به دیگری در هر دو بعد جسمانی و روانی است.

۲- پرخاشگری ابزاری<sup>۳</sup>: در پرخاشگری ابزاری با این که بازیکن در صدد آسیب رساندن است، هدف اصلی از این نوع پرخاشگری دریافت پاداش و تقویت کنندهٔ مثبت بیرونی از دیگران است.

### پیشینه تحقیق

باندورا<sup>۴</sup> و روس<sup>۵</sup> (۱۹۶۱) براساس نتایج تحقیقات خود، پرخاشگری را رفتاری یاد گرفته شده می‌دانند. گلدشتاین<sup>۶</sup> و آدامز<sup>۷</sup> (۱۹۷۱) در تحقیقی نشان

زیانبار است و به جای این که مشکلی را حل کند و از فشار و ناراحتی فرد بکاهد برایش دردسر و رنج تازه‌ای به وجود می‌آورد.

هرچند ویژگی مخالفت کردن در انسان و اکتشش روانی هنجار به شمار می‌رود، اما در برخی از افراد سطح، عمق و شدت بیشتری دارد که منجر به پرخاشگری می‌شود. مطالعه پرخاشگری در ورزش به دلایل متعددی اهمیت دارد. محققان علوم اجتماعی غالباً چنین استدلال می‌کنند که ورزش بازتابی از جامعه در کلیت خویش است. از این رو گفته می‌شود؛ ورزش، جهانی کوچک از جامعه‌ای بزرگتر است. متأسفانه غلبه رفتار خشن بازیکنان و تماشاچیان زیاد شده و امروزه، موضوع اصلی در رقابت‌های ورزشی شده است.

تحقیق حاضر در زمینهٔ روان شناسی، در پی یافتن عوامل پرخاشگری در میدان‌های ورزشی از دیدگاه تماشاگران، ورزشکاران و متخصصان تربیت بدنی است.

### تعریف پرخاشگری

بارون<sup>۱</sup> در کتاب «پرخاشگری انسان» تعریف زیر را پیشنهاد کرده است:

پرخاشگری شکلی از رفتار است که با هدف آسیب رسانی یا جراحت وارد کردن به موجود دیگری هدایت شده است که برای جلوگیری از چنین رفتاری تحریک می‌شود. تعریف بارون چند نکته کلیدی را در بر دارد. اول؛ پرخاشگری یک رفتار آشکار است. فکر کردن دربارهٔ افکار منفی یا میل داشتن به آسیب رسانی اشخاص، دیگر پرخاشگری نیست. دوم؛ پرخاشگری رفتار هدایت شده یا عمدی است. آسیب رسانی ناگهانی پرخاشگری نیست، ولی اعمالی که به قصد آسیب رسانی به دیگران است،

1. Baron (1977)
2. Hostile aggression
3. Instrumental aggression
4. Bandura
5. Rose (1961)
6. Goldastein
7. Adams

## Archive of SID

کرده‌اند، تعداد اعضای تیم ۱۵۰ نفر، تماشاگران ورزش انفرادی افرادی اند که در روز مسابقه در ورزشگاه حضور داشتند تعداد ۱۸۰ نفر، ورزشکاران انفرادی افرادی که حداقل در مسابقات قهرمانی استان یا لیگ استان مازندران شرکت کرده‌اند تعداد آنها ۱۲۰ نفر، متخصصان تربیت بدنی اساتید، دانشجویان دوره کارشناسی ارشد و دانشجویان ترم آخر دوره کارشناسی دانشکده تربیت بدنی دانشگاه گیلان تعداد ۶۰ نفر است که افرادهمه گروه‌ها تصادفی انتخاب شده‌اند.

### متغیرهای مورد مطالعه

متغیرهای مورد مطالعه در این تحقیق عبارت بودند از:

- ۱- نحوه داوری ۲- شکست و ناکامی در مسابقه
- ۳- حساسیت مسابقه ۴- رتبه تیم فرد در جدول رده بندی ۵- سن ورزشکاران و تماشاگران ۶- ازدحام تماشاگران ۷- پرخاشگری ورزشکاران و تماشاگران
- ۸- یادگیری پرخاشگری ۹- ناکامی در زندگی
- ۱۰- سطح آمادگی جسمانی و مهارت ورزشکاران
- ۱۱- میزان بودن تیم ۱۲- رفتار ورزشکاران تیم مقابل
- ۱۳- مسابقه مهیج و محرک ۱۴- تنبیه بعد از پرخاشگری حضور خانواده ۱۵- حضور رسانه های گروهی ۱۶- ایجاد نظم و انضباط در برگزاری مسابقه.

داده‌اند، تماشاچسانی که کشتی کج (پرخاشگری سبک دار) یا هاکی روی یخ (پرخاشگری واقعی) را دیده بودند؛ سطوح افزایش یابنده ای را در پرخاشگری یا خشونت بعد از تماشای مسابقه نشان می دادند. اما تماشاگرانی که در مسابقه شنا حضور یافته بودند، هیچ صعودی را در سطح پرخاشگری یا خشونت خویش، بعد از تماشای مسابقه نشان ندادند.

ال. ای. فبور<sup>۱</sup> و پاسر<sup>۲</sup> (۱۹۷۴) نشان دادند در ۲۴۰ دوره از مسابقه های فوتبال در لیگ ملی بلژیک، تیم هایی که در مسابقه عقب بودند برای رفتار خطاکارانه شان نسبت به تیم هایی که در بازی جلو بودند کارت زرد بیشتری دریافت کردند.

زیلمن<sup>۳</sup> بیان می دارد، ورزشکاران بسیار تعلیم دیده یا از لحاظ آمادگی جسمانی بالا، هنگام مواجهه با فشار جسمانی یا محرک های هیجان آور در محیط با شدت پایینی از فعالیت فیزیولوژیکی، واکنش نشان می دهند.

ولکامر<sup>۴</sup> با تحقیق درباره مسابقه های فوتبال در آلمان فهمید، تیم هایی که بازنده شدند خطاهای بیشتری نسبت به تیم های برنده مرتکب شده بودند. هارل<sup>۵</sup> نشان داد که می توان بر اساس میزان پرخاشگری قبلی انجام شده بر بازیکن، پرخاشگری بعدی را پیش بینی کرد.

### روش شناسی تحقیق

در تحقیق حاضر، از روش توصیفی میدانی با استفاده از پرسشنامه بهره گیری شده است. جامعه آماری شامل تماشاگران ورزش گروهی است. کسانی که در روز مسابقه در ورزشگاه حضور داشتند، و تعداد آنها ۳۰۰ نفر از ورزشکاران گروهی تیم هایی است که حداقل در لیگ استان گیلان شرکت

1. L.E.Febvre
2. Passer
3. Zilman (1979)
4. Volkamer (1971)
5. Harrel (1980)

## Archive of SID

. ( $P \leq 0/01$ )

۲- بین شکست و ناکامی تیم در مسابقه و بروز پرخاشگری ورزشکاران و تماشاگران ارتباط

معنی دار وجود دارد ( $P \leq 0/01$ ) .

۳- بین رفتار ورزشکاران تیم مقابل و بروز پرخاشگری تماشاگران ارتباط معنی دار وجود دارد

. ( $P \leq 0/01$ )

۴- بین حساسیت رقابت و بروز پرخاشگری ورزشکاران و تماشاگران ارتباط معنی دار وجود دارد

. ( $P \leq 0/01$ )

۵- بین مسابقه مهیج و محرک همچنین بروز پرخاشگری ورزشکاران و تماشاگران ارتباط

معنی دار وجود دارد ( $P \leq 0/01$ ) .

۶- بین یادگیری پرخاشگری و بروز پرخاشگری ورزشکاران و تماشاگران ارتباط معنی دار وجود دارد

. ( $P \leq 0/01$ )

۷- بین پرخاشگری ورزشکاران و بروز پرخاشگری تماشاگران ارتباط معنی دار وجود دارد

. ( $P \leq 0/01$ )

۸- بین پرخاشگری تماشاگران و بروز پرخاشگری ورزشکاران ارتباط معنی دار وجود دارد

. ( $P \leq 0/01$ )

۹- بین میزان بودن تیم و بروز پرخاشگری ورزشکاران و تماشاگران ارتباط معنی دار وجود دارد

. ( $P \leq 0/01$ )

۱۰- بین ازدحام تماشاگران و بروز پرخاشگری ورزشکاران و تماشاگران ارتباط معنی دار وجود دارد

. ( $P \leq 0/01$ )

۱۱- بین آمادگی جسمانی پایین و بروز پرخاشگری ورزشکاران ارتباط معنی دار وجود دارد

. ( $P \leq 0/01$ )

۱۲- بین سن پایین و بروز پرخاشگری

## ابزار اندازه‌گیری

وسيله آزمون در این پژوهش پرسشنامه‌ای با سؤال‌ها بسته بود. روش‌های آماری مورد استفاده در این تحقیق ابتدا پاسخ‌های سؤال‌ها به صورت فراوانی ساده و درصدی مشخص و بعد با استفاده از مجذور کای ( $\chi^2$ ) و در سطح  $\alpha = 0/01$ ، مجذور کای محاسبه شد.

## یافته‌های تحقیق

در این تحقیق اطلاعات حاصله، میانگین درصد گروه‌های مختلف در سؤال‌های مربوط به رفتار ورزشکاران و تماشاگران در گزینه «زیاد» در جدول شماره ۱ ارائه شده است.

همان‌طور که در جدول مشاهده می‌شود نحوه داوری؛ شکست و ناکامی تیم؛ رفتار ورزشکاران تیم مقابل؛ حساسیت رقابت؛ مسابقه مهیج و محرک؛ یادگیری پرخاشگری؛ پرخاشگری ورزشکاران و پرخاشگری تماشاگران؛ میزان بودن تیم؛ ازدحام تماشاگران؛ آمادگی جسمانی پایین ورزشکاران؛ سن ورزشکاران و تماشاگران؛ ناکامی ورزشکاران و تماشاگران در زندگی، رتبه تیم در جدول رده‌بندی، و مهارت پایین ورزشکاران به ترتیب فوق‌الذکر بیشترین تأثیر را در بروز پرخاشگری ورزشکاران و تماشاگران؛ همچنین نظم و انضباط در برگزاری مسابقه‌ها، حضور خانواده؛ حضور رسانه‌های گروهی؛ تنبیه بعد از پرخاشگری به ترتیب فوق‌الذکر بیشترین تأثیر را در کاهش پرخاشگری ورزشکاران و تماشاگران دارند. نتایج تجزیه و تحلیل استنباطی با استفاده از آزمون « $\chi^2$ » مجذور کای نشانگر این موضوع است که:

۱- بین نحوه داوری و بروز پرخاشگری ورزشکاران و تماشاگران ارتباط معنی دار وجود دارد

www.SID.ir

## Archive of SID

ردیف	متغیرهای مستقل	میانگین درصد
۱	نحوه داوری در بروز پرخاشگری ورزشکاران و تماشاگران	۸۰/۹۳
۲	شکست و ناکامی در بروز پرخاشگری ورزشکاران و تماشاگران	۶۷/۷۰
۳	رفتار ورزشکاران تیم مقابل در بروز پرخاشگری ورزشکاران و تماشاگران	۶۶/۹۵
۴	حساسیت رقابت در بروز پرخاشگری ورزشکاران و تماشاگران	۶۱/۴۳
۵	مسابقه مهیج و محرک در بروز پرخاشگری ورزشکاران و تماشاگران	۵۹/۰۲
۶	یادگیری پرخاشگری در بروز پرخاشگری ورزشکاران و تماشاگران	۵۵/۵۵
۷	پرخاشگری ورزشکاران و تماشاگران در بروز پرخاشگری یکدیگر	۵۴/۸۱
۸	میزبان بودن تیم در بروز پرخاشگری ورزشکاران و تماشاگران	۴۹/۴۷
۹	ازدحام تماشاگران در بروز پرخاشگری ورزشکاران و تماشاگران	۴۹/۷۰
۱۰	آمادگی جسمانی پایین در بروز پرخاشگری ورزشکاران	۴۴/۵۸
۱۱	سن پایین در بروز پرخاشگری ورزشکاران و تماشاگران	۴۲/۴۱
۱۲	ناکامی در زندگی در بروز پرخاشگری ورزشکاران و تماشاگران	۴۰/۴۴
۱۳	رتبه تیم در جدول رده بندی در بروز پرخاشگری ورزشکاران و تماشاگران	۴۰/۳۱
۱۴	مهارت پایین در بروز پرخاشگری ورزشکاران	۳۹/۴۴
۱۵	نظم و انضباط در کاهش پرخاشگری ورزشکاران و تماشاگران	۶۴/۸۳
۱۶	حضور خانواده در کاهش پرخاشگری ورزشکاران و تماشاگران	۶۰/۲۹
۱۷	حضور رسانه ها در کاهش پرخاشگری ورزشکاران و تماشاگران	۵۲/۱۸
۱۸	تنبيه در کاهش پرخاشگری ورزشکاران	۵۰/۱۶

جدول شماره ۱ - میانگین درصد گروه های مختلف در سؤال های مربوط به رفتار ورزشکاران و تماشاگران در گزینه «زیاد»

در زندگی و بروز پرخاشگری آنان ارتباط معنی دار وجود دارد ( $P \leq 0.01$ ).

ورزشکاران و تماشاگران ارتباط معنی دار وجود دارد ( $P \leq 0.01$ ).

۱۴- بین رتبه تیم در جدول رده بندی و بروز

۱۳- بین ناکامی ورزشکاران و تماشاگران

## Archive of SID

(۱۹۶۱)، همخوانی داشت. در این تحقیق تماشاگرانی که کشتی حرفه‌ای یا هاکی روی یخ را دیده بودند سطوح افزایش یابنده‌ای را در پرخاشگری یا خشونت بعد از تماشای مسابقه نشان دادند اما تماشاگرانی که در مسابقه شنا حضور یافته بودند، هیچ صعودی را در سطح پرخاشگری یا خشونت خویش بعد از تماشای مسابقه نشان ندادند.

نتیجه دیگر این تحقیق، شکست و ناکامی تیم در مسابقه، در بروز پرخاشگری تأثیر دارد با نتایج تحقیق ال. ای. فبور و پاسر (۱۹۷۴) همخوانی داشت. در این تحقیق آمده است تیم‌هایی که در مسابقه عقب بودند به خاطر رفتار خطاکارانه شان نسبت به تیم‌هایی که جلو بودند کارت زرد بیشتری دریافت کردند. ولکامر (۱۹۷۱) تیم‌هایی که بازنده شدند خطاهای بیشتری نسبت به تیم‌های برنده مرتکب شده بودند.

یافته دیگر این تحقیق که رفتار ورزشکاران تیم در بروز پرخاشگری تأثیر دارد با نتیجه تحقیق هارل (۱۹۸۰) همخوانی داشت بر اساس میزان پرخاشگری قبلی بر بازیکن می‌توان پرخاشگری بعدی را پیش بینی کرد.

نتیجه دیگر این تحقیق سطح آمادگی جسمانی پایین در بروز پرخاشگری تأثیر دارد، با نتیجه تحقیق زیلمن (۱۹۷۹) همخوانی داشت. ورزشکاران بسیار تعلیم دیده یا از نظر آمادگی جسمانی بالا، هنگام مواجهه با فشار جسمانی یا محرک‌های هیجان‌آور در محیط، با شدت پایینی از فعالیت فیزیولوژیکی واکنش نشان می‌دهند.

با توجه به یافته‌های تحقیق و مرور پیشینه تحقیق می‌توان اظهار داشت که نحوه داور؛ شکست و ناکامی تیم؛ رفتار ورزشکاران تیم مقابل؛ حساسیت رقابت؛ مسابقه مهیج و محرک یادگیری پرخاشگری؛

پرخاشگری ورزشکاران و تماشاگران آنان ارتباط معنی‌دار وجود دارد ( $P \leq 0/01$ ).

۱۵- بین مهارت پایسن ورزشکاران و بروز پرخاشگری ورزشکاران ارتباط معنی‌دار وجود دارد ( $P \leq 0/01$ ).

۱۶- بین نظم و انضباط در برگزاری مسابقه‌ها و کاهش پرخاشگری ورزشکاران و تماشاگران ارتباط معنی‌دار وجود دارد ( $P \leq 0/01$ ).

۱۷- بین حضور خانواده و کاهش پرخاشگری ورزشکاران و تماشاگران ارتباط معنی‌دار وجود دارد ( $P \leq 0/01$ ).

۱۸- بین حضور رسانه‌های گروهی و کاهش پرخاشگری ورزشکاران و تماشاگران ارتباط معنی‌دار وجود دارد ( $P \leq 0/01$ ).

۱۹- بین تنبیه بعد از پرخاشگری ورزشکاران و کاهش پرخاشگری ورزشکاران ارتباط معنی‌دار وجود دارد ( $P \leq 0/01$ ).

### بحث و نتیجه‌گیری

با توجه به نتایج تحقیق، برای مشخص شدن نقاط ضعف و قوت تحقیق همچنین تأکید بر موارد و نتایج به دست آمده؛ اطلاعات حاصل با نتایج و یافته‌های قبلی مقایسه می‌شود.

این نتایج حاصل، یادگیری پرخاشگری را در بروز پرخاشگری مؤثر می‌داند همچنین این یافته با نتایج تحقیق باندورا و روس (۱۹۶۱) همخوانی دارد، زیرا پرخاشگری را رفتاری یاد گرفته شده می‌دانند.

یافته دیگر حاصل از این تحقیق چنین است که مسابقه مهیج و محرک را در بروز پرخاشگری اثرگذار می‌داند. این یافته با نتایج تحقیق گلدشتاین و آدامز

## Archive of SID

پرخاشگری ورزشکاران؛ پرخاشگری تماشاگران؛  
 میزبان بودن تیم؛ ازدحام تماشاگران؛ آمادگی  
 جسمانی پایین؛ سن؛ ناکامی ورزشکاران و  
 تماشاگران در زندگی؛ رتبه تیم در جدول رده بندی؛  
 مهارت پایین ورزشکاران در بروز پرخاشگری،  
 نظم و انضباط در برگزاری مسابقه ها؛ حضور خانواده  
 و حضور رسانه های گروهی در کاهش پرخاشگری  
 در میدان های ورزشی تأثیر دارد.

### منابع و مأخذ

- ۱- آلن اس. اختلالات روانی کودکان. ترجمه دکتر امیر هوشنگ مهریار - چاپخانه آراین - زمستان ۱۳۷۰.
- ۲- آن ماری برد و برنت کریپ. روانشناسی و رفتار ورزشی. ترجمه حسن مرتضوی (تهران، سازمان تربیت بدنی، ۱۳۷۰) صص ۴۵-۴۲۷.
- ۳- محمد پارسا. زمینه روانشناسی. (انتشارات بعثت - چاپ اول، پاییز ۱۳۶۸). ص ۲۴۴.
- ۴- فرهاد رحمانی نیا. نقش ورزش در پیشگیری از اضطراب و افسردگی. فصلنامه ورزش. شماره ۲۰. پاییز ۱۳۷۳. صص ۸۴-۴۸.
5. Gill, D. "Psychology dynamics of sport champaign IL: Human kinetics co." 1986, P: 193-206.
6. Silva J.M and Weinberg, R. " Psychological foundations of sport champaign IL: Human kinetics co." 1984, P:241-284.