

## Analysis of Psychological Experiences of Iranian Elite Athletes in Home Quarantine Quaid-19: Phenomenological Study

M. R. Shahabi Kaseb<sup>1</sup>, E.S. Askari Tabar<sup>2</sup>, and K. Ayobzade<sup>3</sup>

1. Assistant Professor of Motor Control and Learning. Hakim Sabzevari University. Faculty of Physical Education and Sports Science. Sabzevar. Iran (Corresponding Author)

2. Master of Motor Control and Learning. Hakim Sabzevari University. Faculty of Physical Education and Sports Science. Sabzevar. Iran

3. Master of Sports Management, Shiraz Azad University, Department of Physical Education, Shiraz, Iran

---

### Abstract

By spreading of Quaid-19 virus in Iran, most sports clubs were closed and league and championship matches were cancelled. The purpose of this study was to investigate the psychological experiences of Iranian elite athletes in quarantine due to the prevalence of coronavirus. Methodologically, this research is in the range of qualitative studies and a kind of phenomenological research. The population of the present study included Iranian elite male and female athletes (participation in premier leagues and membership in national teams) in various sports who had experience of living in home quarantine in the last 60 days. Participants in the study were selected in a purposeful sampling way and the sampling continued until to reach saturation. In general, 20 elite athletes were interviewed. A seven-step Colaizzi method was used to analyze qualitative data. Based on the analysis of the findings of the present study, nine main themes were achieved including problem-oriented coping strategies, task-oriented goal orientation, cognitive flexibility, compromised strategy of emotion cognitive regulation, negative self-assessment, negative mood, lack of enough motivation, cognitive anxiety, and feeling of homesickness. The results of the present study showed that home quarantine had different positive and negative psychological effects on Iranian

**Received:** 15 May 2020

**Accepted:** 04 Jul 2020

**Keywords:**

Analysis of Psychological Experiences, Home Quarantine, Covid-19 Disease, Phenomenology

---

1. Email: mr.shahabi@hsu.ac.ir

2. Email: en.askari68@gmail.com

3. Email: ayobzadek@gmail.com

elite athletes due to the prevalence of Quaid-19 disease. Awareness and mutual understanding of the psychological experiences of these athletes during the home quarantine period can provide the way for the necessary decisions during the corona and post-corona period by the country's sports managers and officials.

---

### Extended Abstract

#### Goals

The lifestyle of elite athletes is influenced by the economic and social factors of society, family circumstances, individual ideals and professional thinking (athletic discipline, athletic behavior, and professional relationships (1). Therefore, it seems each event that changes their lifestyle can have different psychological effects. The widespread of Quaid-19 disease and lack of effective treatment has led to the cancellation of most sports activities in the world, resulting in the quarantine of elite athletes. Since home quarantine has disrupted the regular training and competitive programs as well as caused economic and social problems for elite athletes; probably it has changed their lifestyle. Therefore, the aim of the present study was to investigate the psychological experiences of elite Iranian athletes during the period of home quarantine due to the prevalence of coronavirus and changes in their lifestyle.

#### Materials and Methods

Methodologically, this research is in the range of qualitative studies of phenomenological research. In general, the qualitative research deals with data that analyzes the studied facts verbally, visually, or like them (2). In the qualitative studies, based on the

Halloween and Galvin views (2016), 4 to 40 participants are sufficient for this type of research (3). In fact, in the qualitative research, the open sampling method is used; this means that the sample size is increased until the researcher realizes that the saturation of the category or idea has occurred and the researcher realizes that insight will no longer be added by increasing the sample size and nothing new will be discovered (4). The present study population included elite Iranian male and female athletes in various sports (football, basketball, handball, swimming, track and field) who had experience living in home quarantine in the last 60 days. Participants in the study were selected by purposeful sampling, and the sampling continued until saturation. In general, 20 elite athletes were interviewed. To gather information, a semi-structured interview was used, designed, and implemented based on research qualitative questions and psychological state of elite athletes in quarantine. The questions were exploratory according to the type of research and subject of study. To conduct a thematic analysis, the text of the interview with the participants was recorded and copied by the researchers. The interview with each participant lasted 30 to 40 minutes, and the interview time was determined according to the schedule

of the participants. The qualitative data analysis was performed on Colaizzi seven-step method.

### Findings

The findings of the present study were identified and categorized in the form of 35 speeches and 9 main themes (table 1).

**Table 1- Main themes and speech evidence extracted from the interviews**

Main themes	speech evidence
Problem-oriented coping strategies	I talk with my teammates about doing homework optimally and helping each other. My family support me a lot in this situation. A week after corona outbreak, I started doing home exercises. I tried to be my best in this situation. These conditions exist for all athletes in Iran and the world. I try to be as prepared as possible.
Task-oriented goal orientation	I try to maintain my general physical and mental fitness by doing home exercises. As much as possible, I practiced skills by the tools I had at home. I know that if I don't do home exercises, I will have a lot of physical decline and performance. My success in starting the competitions depends on trying to maintain and improve my general fitness and skills in this situation.
Cognitive flexibility	In a short time, I accepted this situation. I thought deeply about how to plan to be the best possible situation.
Compatible strategy of emotion-cognitive regulation	I tried to provide happy moments by doing sports challenges that were presented in virtual world. It was good opportunity to be with my family. It was a good opportunity to do my backlog. I tried to read books and watch the movie at this time.
Negative self-assessment	I feel physically weak. Homemade exercises do not have good quality to make us ready. I feel that my performance and skills have decreased due to the impossibility of specialized and skillful exercises in real sports spaces. I'm not in a good mood. I have lost my mental readiness. I'm angry about the club's non-fulfillment of financial obligations, and get tired of living at home. I feel bored during the day. Uncertainty and confusion bother me in this situation.
Insufficient motivation	I do not have necessary motivation to do homemade exercises. I do not really want to do my things. Since I don't know when the league will restart, it has taken away my motivation.
Cognitive anxiety	I'm worry about athletic future. I'm worry about my future life. I have concerns over financial problems and insufficient income during quarantine. I'm worry about rising price of food. I concern about the lack of quality of homemade exercise
Feeling homesickness	Feeling of distance and separation from teammates and coaches. I miss the days we spent together. I miss the passionate spectators of the competitions

### Conclusion

Elite athletes have different and effective psychological features due to their continuous training and participation in various championship and professional competitions which help them to achieve athletic success. It is often expected that elite athletes will be able to use the psychological experiences that they have gained in sports environments to cope with the events of everyday life. The untimely arrival and rapid spread of the new coronavirus and its resulting deaths have created a special psychological state for the community and even elite athletes. The results of the present study showed that home quarantine has had different positive and negative psychological effects on Iranian elite athletes due to the outbreak of Covid-19 disease. Awareness and mutual understanding of the psychological experiences of these athletes during the home quarantine period can pave the way for the necessary decisions during the corona

period and post-corona period by the country's sports managers and officials.

Keywords: analysis of Psychological Experiences, Home Quarantine, Covid-19 Disease, Phenomenology

### References

1. Mohammadi Torkamani, E., Bagheri, Q., Zarei Matin, H., Moeini, H., Khanifar, H. (2016). Iranian Elite Athlete's Lifestyles (Providing a Grounded Theory). *Research on Educational Sport*, 4(11),71-96. In Persian.
2. Bazargan, A. (2010). *Introduction to Qualitative and Mixed Research Methods*. 2<sup>nd</sup> ed. Tehran: Didar Publishing. In Persian.
3. Holloway, I., & Galvin, K. (2016). *Qualitative research in nursing and healthcare*. John Wiley & Sons. England.
4. Van Manen, M. (2016). *Researching lived experience: Human science for an action sensitive pedagogy*. London and New York. Routledge.

مقاله پژوهشی

## واکوی تجارب روانی ورزشکاران نخبه ایرانی در قرنطینه خانگی بیماری کووید-۱۹: مطالعه پدیدارشناسی

محمد رضا شهابی کاسب<sup>۱</sup>، انسیه سادات عسکری تبار<sup>۲</sup>، و کامبیز ایوب زاده<sup>۳</sup>

۱. استادیار گروه رفتار حرکتی، دانشگاه حکیم سبزواری، سبزوار، ایران (نویسنده مسئول)

۲. کارشناس ارشد رفتار حرکتی، دانشگاه حکیم سبزواری، سبزوار، ایران

۳. دانشجوی کارشناسی ارشد مدیریت ورزشی، واحد شیراز، دانشگاه آزاد اسلامی، شیراز، ایران

### چکیده

با شیوع بیماری کووید-۱۹ در ایران اغلب باشگاه‌های ورزشی تعطیل و مسابقات لیگ و قهرمانی لغو شد. هدف از پژوهش حاضر، بررسی تجارب روان-شناختی ورزشکاران نخبه ایرانی در قرنطینه به دلیل شیوع ویروس کرونا بود. به لحاظ روش شناختی، این پژوهش در دامنه مطالعات کیفی از نوع پژوهش پدیدارشناسی قرار می‌گیرد. جامعه پژوهش شامل ورزشکاران زن و مرد نخبه ایرانی (حضور در لیگ‌های برتر و عضویت در تیم‌های ملی) در رشته‌های ورزشی مختلف بود که تجربه زندگی در قرنطینه خانگی (در ۶۰ روز گذشته) را داشتند. شرکت‌کنندگان در پژوهش به صورت نمونه‌گیری هدفمند انتخاب شدند. داده‌گیری تا زمان رسیدن به اشباع ادامه یافت و در مجموع ۲۰ ورزشکار نخبه مصاحبه شدند. جهت تجزیه و تحلیل داده‌های کیفی از روش هفت مرحله‌ای کلاسی استفاده شد. بر اساس تحلیل یافته‌های پژوهش حاضر، نه مضمون اصلی شامل راهبردهای مقابله‌ای مسئله مدار، جهت‌گیری هدفی تکلیف‌مدار، انعطاف‌پذیری شناختی، راهبرد سازش‌یافته تنظیم شناختی هیجان، خود ارزیابی منفی، حالات خلقی منفی، عدم انگیزه کافی، اضطراب شناختی و احساس دل‌تنگی به دست آمد. نتایج پژوهش حاضر نشان داد قرنطینه خانگی به دلیل شیوع بیماری کووید-۱۹ آثار متفاوت مثبت و منفی روانی بر ورزشکاران نخبه ایرانی داشته است. آگاهی و درک متقابل از تجارب روانی این ورزشکاران در دوران قرنطینه خانگی می‌تواند زمینه‌ساز تصمیم‌گیری‌های لازم در دوران کرونایی و پساکرونا توسط مدیران و مسئولین ورزشی کشور باشد.

تاریخ دریافت:

۱۳۹۹/۰۲/۲۶

تاریخ پذیرش:

۱۳۹۹/۰۴/۱۴

واژگان کلیدی:

واکوی تجارب

روانی، قرنطینه

خانگی، بیماری

کووید-۱۹،

پدیدارشناسی

### مقدمه

بیماری کووید-۱۹ از دسامبر ۲۰۱۹ میلادی (دی ۱۳۹۸) و از شهر ووهان چین شروع و منتشر شد (زو،

1. Email: mr.shahabi@hsu.ac.ir

2. Email: en.askari68@gmail.com

3. Email: ayobzadek@gmail.com

وی و نیو<sup>۱</sup> (۲۰۲۰). متأسفانه، این ویروس به دلیل قدرت سرایت بسیار بالا به سرعت در کل جهان انتشار پیدا کرد و تقریباً طی زمانی اندک (کمتر از چهار ماه) تمامی کشورهای جهان را آلوده نمود (زانگیرو<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۲۰؛ رموزی<sup>۳</sup> و رموزی، ۲۰۲۰). طبق گزارشات رسمی تا ۲۴ اردیبهشت ماه ۱۳۹۹ بیش از ۳,۵۴۵,۱۷۰ میلیون نفر از مردم دنیا به این ویروس آلوده شدند و درصد مرگ‌ومیر این ویروس بین ۲ تا ۳ درصد مبتلشدگان گزارش شد (آندرسون<sup>۴</sup> و همکاران، ۲۰۲۰).

تا به امروز هیچ واکسن یا داروی ضدویروسی موفقیت آمیزی برای درمان بیماری کووید-۱۹ از نظر بالینی تأیید نشده است و تنها راه پیشگیری از ابتلا به این بیماری و کنترل عفونت، رعایت اصول بهداشتی توسط عموم مردم و انجام اقدامات کنترلی و پیشگیرانه از طریق عدم حضور در تجمعات انسانی و قرنطینه شدن عنوان شده است (فرونش و همکاران، ۲۰۲۰؛ علی-محمدی و سپندی، ۲۰۲۰). قرنطینه شدن یعنی جدایی و محدودکردن حرکت و رفت و آمد افرادی است که به طور بالقوه در معرض بیماری مسری هستند تا از انتشار بیماری کاسته شود و خطر ابتلای آن برای دیگران کاهش یابد (مرکز کنترل و پیشگیری از بیماری‌ها<sup>۵</sup>؛ ۲۰۱۷). در همین راستا، فاصله‌گذاری اجتماعی نیز شکلی از قرنطینه شدن محسوب می‌گردد که برای کاهش تعاملات بین مردم در یک جامعه بزرگ انجام می‌شود (آندرسون و همکاران، ۲۰۲۰). همه‌گیری بیماری کووید-۱۹ و به طبع آن قرنطینه شدن و فاصله‌گذاری اجتماعی در بین صاحبان مشاغل،

کارگران و حتی ورزشکاران حرفه‌ای تقریباً تمامی جنبه‌های مهم زندگی آنها مانند جنبه‌های سلامت روانی، اقتصادی و اجتماعی آنها را تحت تأثیر قرار داده است (لی<sup>۶</sup> و همکاران، ۲۰۲۰؛ بانو<sup>۷</sup> و همکاران، ۲۰۱۹؛ چن<sup>۸</sup> و همکاران، ۲۰۲۰). در همین ارتباط، بروکس<sup>۹</sup> و همکاران (۲۰۲۰) در فراتحلیلی به بررسی ۲۴ مقاله که به اثرات قرنطینه بر آحاد مردم در حین بروز بیماری-های واگیر در جوامع گوناگون انجام شده بود، پرداختند. آنها به این نتیجه دست یافتند که پژوهش‌های بررسی شده به اثرات روان-شناختی منفی قرنطینه شدن از جمله علائم استرس پس از سانحه، سردرگمی و عصبانیت اشاره کرده‌اند. کوپ<sup>۱۰</sup> (۲۰۱۴) نیز استرسورهای روان-شناختی همچون نگرانی از طولانی‌تر شدن قرنطینه، بلاتکلیفی در آینده، ترس از ابتلا به بیماری، کسالت و بی‌حوصلگی، امکانات ناکافی، اطلاعات غلط، اشتباه و ناکافی و ضررهای مالی و اقتصادی رابه عنوان اثرات قرنطینه‌های طولانی مدت بیان کرد.

قرنطینه شدن و فاصله‌گذاری اجتماعی در نتیجه شیوع کرونا ویروس نوین باعث کاهش زیاد در ارتباطات و تجمعات اجتماعی شد. این امر جوامع ورزشی را نیز تحت تأثیر قرار داد و باعث لغو رویدادهای مهم و مسابقات تیمی و انفرادی قهرمانی در جهان و حتی لغو المپیک ۲۰۲۰ (کورسینی<sup>۱۱</sup> و همکاران، ۲۰۲۰) و همچنین تعطیلی باشگاه‌های بزرگ و کوچک ورزشی (لی و همکاران، ۲۰۲۰) شد. در همین ارتباط، چن و همکاران (۲۰۲۰)، هانگ<sup>۱۲</sup> و همکاران (۲۰۲۰) و

7. Bao
8. Chen
9. Brooks
10. Cope
11. Corsini
12. Huang

1. Wei, Niu
2. Zangrillo
3. Remuzzi
4. Anderson
5. Centers for Disease Control and Prevention
6. Li

به دیگر ورزشکاران، برخوردار هستند (فلچر و هانتون، ۲۰۰۱). در همین راستا کروگر<sup>۸</sup> (۲۰۱۰) در پژوهشی نشان داد ورزشکاران نخبه در ۶۷٪ موارد از متغیرهای روانی (هدف‌گزینی و کنترل استرس، نگرش مثبت، خلق‌وخوی مناسب) بالاتری برخوردار هستند. هولاند، وودکاک، کامینگ و دودا<sup>۹</sup> (۲۰۱۰) نیز در پژوهشی نشان دادند بازیکنان نخبه، دارای اعتماد به نفس بالا، تمرکز توجه مناسب و سرسختی ذهنی هستند.

همچنین محمدی ترکمانی و همکاران (۲۰۱۶) اظهار داشتند ورزشکاران نخبه دارای سبک زندگی خاصی هستند و تحت تأثیر عوامل مختلفی مانند سطح کلان (ساختارهای اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی جامعه)، شرایط فردی ورزشکار (شرایط خانوادگی، ایده‌آل‌های فرد، عوامل روان‌شناختی)، مسئولیت پذیری (اجتماعی، ورزشی)، سواد مالی، تفکر حرفه‌ای (نظم و انضباط ورزشی، منش ورزشی و رابط حرفه‌ای)، چشم انداز زندگی (اقتصادی-شغلی) و مسائل شخصی (ازدواج، وابستگی به دیگران و بهداشت) قرار دارد.

ورزشکاران نخبه در دوران ورزشی خود با اتفاقات و شرایط مختلفی مانند عدم امکان انعقاد قرارداد با باشگاه، آسیب دیدگی و غیره رو به‌رو هستند. سؤالی که در این‌جا قابل طرح است این است که آیا ورزشکاران نخبه می‌توانند از این ویژگی‌های روان‌شناختی خود در شرایط دیگری غیر از شرایط تمرین و رقابت استفاده کنند؟ یکی از شرایط خاصی که اکثر ورزشکاران نخبه در دوران زندگی ورزشی خود با آن مواجه می‌شوند، آسیب دیدگی‌های ورزشی است

ژنگ و همکاران (۲۰۲۰) اظهار داشتند بیماری کووید-۱۹ نه تنها باعث اختلال در برنامه‌های آموزشی و رقابتی ورزشکاران نخبه شده بلکه منجر به لغو مسابقات و از دست دادن درآمد آنها نیز شده است. نیکولا و همکاران (۲۰۲۰) و تیمکا<sup>۳</sup> (۲۰۲۰) نیز اظهار داشتند با توجه به لغو بیشتر ورزش‌های حرفه‌ای از ماه آوریل ۲۰۲۰ در سراسر جهان، بار مالی و اقتصادی قابل‌توجهی برای تیم‌ها، باشگاه‌های ورزشی، ورزشکاران حرفه‌ای به دنبال داشته است و هزاران باشگاه ورزشی نیز دچار ورشکستگی شده‌اند. همچنین ورزش‌هایی مانند گلف، تنیس، دو و میدانی، بسکتبال، راگبی، دوچرخه‌سواری، بوکس، اسنوکر و مسابقات اسکیت روی یخ همگی در تلاش برای مهار شیوع بیماری با لغو و تأخیر روبرو شده‌اند. که به ناچار این مسائل بار مالی و اقتصادی قابل‌توجهی برای تیم‌ها، باشگاه‌های ورزشی، ورزشکاران حرفه‌ای و نخبه به دنبال خواهد داشت (ماریا و همکاران، ۲۰۲۰).

ورزشکاران نخبه به عنوان افرادی که در سطح ملی، بین‌المللی، حرفه‌ای و یا در سطح لیگ برتر به رقابت می‌پردازند (سینگر، مورفی و تنانت<sup>۵</sup>، ۱۹۹۳) دارای ویژگی‌های روان‌شناختی متمایزی نسبت به ورزشکاران سطوح پایین‌تر هستند. در همین ارتباط، ویلی و چس<sup>۱</sup> (۲۰۰۸) اظهار داشتند موفقیت در عملکرد بازیکنان نخبه با الگوهای خاصی از مهارت-های روانی در ارتباط است. نتایج تحقیقات متعدد نشان می‌دهند ورزشکاران نخبه از سطوح اعتماد به نفس، هدف‌گزینی، تعهد، سرسختی ذهنی، کنترل استرس، کنترل اضطراب حالتی رقابتی، انگیزش، تنظیم انگیزتگی، قدرت تصمیم‌گیری بهتر و بالاتری نسبت

6. Vealey & Chase  
7. Fletcher & Hanton  
8. Kruger  
9. Holland, Woodcock, Cumming & Duda

1. Zheng  
2. Nicola  
3. Timpka  
4. Maria  
5. Singer, Murphey & Tennant

مالی در نتیجه قرنطینه شدن ورزشکاران نخبه اشاره کرده‌اند. تیمکا (۲۰۲۰) نیز جهت‌گیری هدفی تکلیف-مدار و هدف‌گزینی واقع‌بینانه را در دوران شیوع بیماری کووید-۱۹ در ورزشکاران نخبه گزارش داد.

ورود کرونا ویروس جدید و شیوع آن در ایران و به طبع آن تأکید سازمان بهداشت جهانی و وزارت بهداشت برای ماندن در خانه و قرنطینه خانگی در تاریخ معاصر کشور پدیده ای جدید و ناگوار بود. برای درک این پدیده و آگاهی از چگونگی تجربه و دیدگاه افراد جامعه پیرامون زندگی در قرنطینه، استفاده از رویکرد پدیدارشناسی<sup>۵</sup> می‌تواند کمک‌کننده باشد. این رویکرد در جستجوی عمیق معنا و مفهوم‌سازی شخصی و تجارب زنده افرادی است که این پدیده را از نزدیک درک و لمس کرده اند. درک انتظارات، نگرش‌ها و باورهای آنها از پدیده مورد بررسی بسیار با اهمیت است. نظر به این که مطالعات بسیار اندکی در خصوص اثرات قرنطینه و فاصله‌گذاری اجتماعی ناشی از بیماری‌های ویروسی مشابه کووید-۱۹ صورت گرفته است، نیاز به بررسی اثرات روان‌شناختی این پدیده نوظهور در آحاد مردم کشور احساس می‌شود. با توجه به این که اطلاعات بسیار کمی در خصوص اثرات روان‌شناختی قرنطینه خانگی بر روی ورزشکاران نخبه ایرانی وجود دارد، هدف از پژوهش حاضر، واکاوی تجارب روان‌شناختی ورزشکاران نخبه ایرانی در دوران قرنطینه شدن به دلیل شیوع ویروس کرونا بود. امید است نتایج پژوهش حاضر، بتواند برای تصمیم‌گیران و سیاست‌گذاران حوزه ورزش در کشور و مدیران، مسئولین و مربیان تیم‌های ملی و تیم‌های لیگ برتری ارزشمند واقع گردد.

(هاچیسون<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۰۹). ورزشکار نخبه بسته به میزان و نوع آسیب ورزشی بایستی برای مدتی از محیط‌های ورزشی و رقابت دور باشد و به اصطلاح "خانه نشین" شود. تحقیقات انجام شده در این خصوص نشان می‌دهد ورزشکاران نخبه با خوش بینی، سرسختی ذهنی و عزت‌نفس بالایی که در نتیجه تمرینات و رقابت‌های ورزشی کسب کرده‌اند، به طور مؤثرتری با استرس رویدادهای زندگی ناشی از آسیب-دیدگی روبه رو می‌شوند (فورد، اکلاند و گوردن<sup>۲</sup>، ۲۰۰۰). از طرفی نه<sup>۳</sup> (۲۰۰۵) نشان داد ورزشکاران نخبه آسیب دیده به طور چشمگیری دارای اضطراب شناختی، اضطراب تنی و اضطراب رقابتی بودند. این امر نشان می‌دهد شرایط خاص، اثرات روانی مثبت و منفی متفاوتی را بر روی ورزشکاران نخبه می‌گذارد.

در حال حاضر، با شیوع کرونا ویروس جدید در دنیا و تعطیل شدن باشگاه‌ها و مسابقات ورزشی در سطح قهرمانی و حرفه‌ای بالاخص تعطیل شدن مسابقات لیگ برتر در رشته‌های ورزشی مختلف و قرنطینه خانگی ورزشکاران نخبه می‌تواند اثرات روان‌شناختی متفاوتی را برای این ورزشکاران در پی داشته باشد. پژوهش‌های اندکی در مدت زمان کوتاه شیوع بیماری کووید-۱۹ به بررسی اثرات روان‌شناختی قرنطینه شدن بر روی ورزشکاران نخبه پرداخته‌اند. به عنوان مثال سیمسون<sup>۴</sup> و همکاران (۲۰۲۰) در پژوهشی نشان دادند شرایط همه‌گیری بیماری کووید-۱۹ و قرنطینه خانگی ناشی از آن، حالات خلقی منفی در ورزشکاران نخبه را افزایش داده و از طرفی منجر به انعطاف‌پذیری شناختی بالایی نیز شده است. همچنین ژنگ و همکاران (۲۰۲۰) و هانگ و همکاران (۲۰۲۰) نیز به افزایش اضطراب شناختی ناشی از کاهش انگیزه و مشکلات

3. Noh  
4. Simpson

1. Hutchison  
2. Ford, Eklund & Gordon



## روش‌شناسی پژوهش

به لحاظ روش‌شناختی، این پژوهش در دامنه مطالعات کیفی از نوع پژوهش پدیدارشناسی قرار می‌گیرد. به طور کلی تحقیق کیفی با داده‌هایی سروکار دارد که واقعیت‌های مورد مطالعه را به صورت کلامی، تصویری یا امثال آن نمایان می‌کند و مورد تحلیل قرار می‌دهد (بازرگان، ۲۰۱۰). پژوهش حاضر نیز با بهره‌گیری از تجربه‌زیسته ورزشکاران نخبه (مرد و زن) در رشته‌های ورزشی مختلف (فوتبال، بسکتبال، هندبال، شنا، دوومیدانی) پدیده زندگی در قرنطینه خانگی را از منظر آنان مورد واکاوی قرار داده است. در واقع، افرادی که خودشان این موقعیت را تجربه کرده‌اند، دیدگاه‌های خود را در رابطه با وضعیت روان‌شناختی بیان نمودند.

## شرکت‌کنندگان

در پژوهش‌های کیفی معیار دقیقی برای تخصیص حجم نمونه یا افراد مشارکت‌کننده وجود ندارد. با این حال بر اساس دیدگاه هالووی و گالوین<sup>۱</sup> (۲۰۱۶) بین ۴ تا ۴۰ مشارکت‌کننده برای این نوع از پژوهش‌ها کفایت می‌کند. در واقع در پژوهش‌های کیفی از روش نمونه‌گیری باز استفاده می‌شود. بدین معنی که حجم نمونه تا جایی افزوده می‌شود که پژوهشگر متوجه شود اشباع مقوله یا نظری اتفاق افتاده است و پژوهشگر دریابد که با افزودن حجم نمونه، دیگر بینش و بصیرتی افزوده نمی‌گردد و چیز تازه‌ای کشف نمی‌شود (ون-منن<sup>۲</sup>، ۲۰۱۶). جامعه پژوهش حاضر شامل ورزشکاران زن و مرد نخبه ایرانی (حضور در لیگ‌های برتر و سابقه عضویت در تیم ملی) در رشته‌های ورزشی مختلف (فوتبال، بسکتبال، هندبال، شنا، دوومیدانی) بود که تجربه زندگی در قرنطینه خانگی (در ۶۰ روز گذشته) را داشتند. شرکت‌کنندگان در پژوهش به صورت نمونه-گیری هدفمند انتخاب شدند. داده‌گیری تا زمان رسیدن

به اشباع ادامه یافت و در مجموع ۲۰ ورزشکار نخبه مصاحبه شدند.

## ابزار و شیوه گردآوری داده‌ها

برای جمع‌آوری اطلاعات از مصاحبه نیمه ساختاریافته استفاده شد که با توجه به سؤالات کیفی پژوهش و متمرکز بر وضعیت روان‌شناختی ورزشکاران نخبه در قرنطینه طرح‌ریزی و اجرا گردید. قبل از مصاحبه اطمینان حاصل شد که شرکت‌کنندگان در پژوهش با موضوع درگیری داشته‌اند و تجاربی در این زمینه دارند. همچنین، بررسی شد مصاحبه‌شوندگان با موضوع ارتباط برقرار کرده و قصد بیان نیازها و وضعیت خود را دارند. سؤالات با توجه به نوع پژوهش و موضوع تحت بررسی از نوع کاوشی بود. نمونه‌ای از سؤالات شامل دوران قرنطینه ناشی از کرونا و ویروس نوین چقدر روند زندگی حرفه‌ای شما را تحت تأثیر قرار داده است؟ تجارب ناخوشایند شما در دوران قرنطینه چه بوده است؟ تجارب ناخوشایند و دغدغه‌های شما در دوران قرنطینه چه بوده است؟

## روش پردازش داده‌ها

جهت انجام تحلیل موضوعی، متن مصاحبه با شرکت‌کنندگان ضبط و توسط محققین نسخه برداری شد. مدت مصاحبه با هر یک از شرکت‌کنندگان ۳۰ تا ۴۰ دقیقه طول کشید و زمان مصاحبه مطابق برنامه زمانی افراد شرکت‌کننده تعیین شد. تجزیه و تحلیل داده‌های کیفی بر اساس روش هفت مرحله‌ای کلابزی<sup>۳</sup> انجام شد. بدین منظور پژوهشگر باید ۱- تمامی توصیف‌های شرکت‌کنندگان را چندین مرتبه مطالعه نماید تا به منظور درک بهتر این پدیده، با آنان هم‌احساس شود. ۲- جملات و واژگان مرتبط با پدیده مورد مطالعه را استخراج کند. ۳- به هر کدام از جملات استخراج شده معنا و مفهوم خاصی داده شود. ۴- بعد از مرور توصیف

3. Colaizzi's method

1. Holloway & Galvin  
2. Van Manen

به منظور تضمین قابلیت اطمینان یافته‌ها، تلاش شد تا فرآیندها و تصمیم‌های مربوط به پژوهش به طور مستند و واضح در متن پژوهش تشریح شود.

### یافته‌ها

میانگین و انحراف معیار سنی (سال) آزمودنی‌های تحقیق حاضر  $3/8 \pm 26/3$  و دارای سابقه حضور در لیگ برتر (سال) با میانگین و انحراف معیار  $1/2 \pm 4/3$  و سابقه عضویت در تیم ملی (سال) با میانگین و انحراف معیار  $1/3 \pm 3/6$  بودند. یافته‌های پژوهش حاضر در قالب ۳۵ شاهد گفتاری و ۹ مضمون اصلی مشخص و دسته بندی شد (جدول ۱).

های شرکت‌کنندگان، مفاهیم مشترک درون دسته‌های خاص موضوعی قرار داده شود و برای موثق نمودن مطالب، به طور مستمر، به توضیحات اصلی مراجعه شود. ۵- در مرحله بعد، موارد استنتاج شده به توصیفی جامع و کامل تبدیل گردد. ۶- عقاید استنتاج شده به توصیفی جامع و کامل تبدیل شود. ۷- در نهایت یافته‌های نهایی حاصل، به منظور اطمینان از موثق بودن آنها به شرکت‌کنندگان ارائه شود. به منظور رعایت ویژگی‌های کیفی پژوهش از سه ملاک قابل قبول بودن، تأییدپذیری و قابلیت اطمینان استفاده شد. در مورد ملاک قابل قبول بودن و تأیید درستی یافته‌ها، رونوشت‌های مصاحبه و گزارش پژوهش برای شرکت‌کنندگان ارسال شد تا موافقت یا مخالفت آنها با مطالب ذکر شده و یافته‌های پژوهش مشخص گردد.

جدول ۱- مضامین اصلی و شواهد گفتاری استخراج شده از مصاحبه‌های انجام شده

شواهد گفتاری	مضامین اصلی
با دوستان و هم تیمی‌هایم در خصوص انجام بهینه تمرینات خانگی صحبت می‌کنم و به هم کمک می‌کنیم. خانواده ام خیلی در این اوضاع از من حمایت کردند. بعد از یک هفته از شیوع کرونا تمرینات خانگی را شروع کردم. تلاش کردم که بهترین خودم در این شرایط باشم. به هر حال این شرایط برای تمام ورزشکاران ایران و حتی ورزشکاران جهان وجود دارد. با توجه به اینکه امکان حضور در فضاهای ورزشی و انجام تمرینات عمومی موثر و تمرینات تخصصی و مهارتی را ندارم، سعی می‌کنم که تا حد امکان آمادگی عمومی خود را حفظ کنم.	راهبردهای مقابله‌ای مسئله مدار
سعی دارم با انجام تمرینات خانگی حداقل آمادگی عمومی بدنی و روانی خود را حفظ کنم. تا جایی که امکان داشت با وسایلی که در خانه داشتم به تمرینات مهارتی پرداختم. می‌دانم اگر تمرینات خانگی را انجام ندهم دچار افت بدنی و عملکردی زیادی می‌شوم. موفقیت من در شروع دوباره مسابقات در گرو تلاش برای حفظ و ارتقا آمادگی عمومی و مهارتی ام در این وضعیت است.	جهت‌گیری هدفی تکلیف مدار
در مدت کوتاهی این اوضاع را پذیرفتم. تفکر عمیق در مورد اینکه در این شرایط چگونه برنامه‌ریزی کنم که بهترین حالت ممکن باشد.	انعطاف‌پذیری شناختی
سعی کردم با انجام چالش‌های ورزشی که در فضای مجازی ارائه شده بود. لحظات شادی را برای خودم فراهم کنم. فرصت خوبی بود که در کنار خانواده باشم. فرصت مناسبی برای انجام کارهای عقب افتاده‌ام بود. سعی کردم که در این زمان به مطالعه، دیدن فیلم بپردازم.	راهبرد سازش یافته تنظیم شناختی هیجان

## ادامه جدول ۱- مضامین اصلی و شواهد گفتاری استخراج شده از مصاحبه‌های انجام شده

مضامین اصلی	شواهد گفتاری
خود ارزیابی منفی	احساس می‌کنم از نظر بدنی افت کرده‌ام. تمرینات خانگی کیفیت چندانی برای آماده شدن ندارند. با توجه به عدم امکان تمرینات تخصصی و مهارتی در فضاها و ورزشی واقعی، احساس می‌کنم عملکردم و مهارتم دچار افت شده است. وضعیت روحی روانی خوبی ندارم. آمادگی روانی خودم را از دست داده‌ام.
حالات خلقی منفی	عصبانیت از عدم اجرای تعهدات مالی باشگاه، خسته شدن از خانه نشینی. در طی روز احساس کسالت می‌کنم. سردرگمی و بلا تکلیفی در این وضعیت اذیت می‌کند.
عدم انگیزه کافی	انگیزه لازم را حتی برای انجام تمرینات خانگی ندارم. خیلی رغبت به انجام کارها ندارم. اینکه زمان شروع مجدد لیگ مشخص نیست، انگیزه را از من گرفته است.
اضطراب شناختی	نگرانی از آینده ورزشی. نگرانی از زندگی آینده‌ام. نگرانی و دغدغه به دلیل مشکلات ملی و عدم درآمد کافی در دوران قرنطینه شدن. نگرانی از افزایش قیمت مواد غذایی پروتئینی مورد نیاز. نگرانی از عدم کیفیت لازم تمرینات خانگی.
احساس دل‌تنگی	احساس دوری و جدایی از هم تیمی‌ها و مربیان. حسرت روزهایی را می‌خورم که در کنار هم بودیم. دلم برای تماشاگران پر شور مسابقات تنگ شده است.

## بحث و نتیجه‌گیری

## راهبردهای مقابله‌ای مسئله‌مدار

فرآیند مقابله عمدتاً 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، توسط فرد مورد استفاده قرار می‌گیرد. (گادریو و بلوندین، ۲۰۰۲). راهبردهای مقابله‌ای به شکل‌های مختلفی طبقه‌بندی شده‌اند. یکی از طبقه‌بندی‌های عمومی بر حسب جهت‌گیری، راهبردهای مقابله‌ای را به مقابله هیجان‌مدار و تکلیف‌مدار (مسئله‌مدار) تقسیم می‌کند. در مقابله مسئله‌مدار فرد برای تعدیل عامل استرس‌زا و اضطراب‌آور و رسیدن به هدف، مستقیماً در برابر موقعیت استرس‌زا عمل می‌کند. بنابراین مقابله مسئله‌مدار، عمل محور است و از طریق تغییر رابطه بین فرد و محیط به هدف می‌رسد. نمونه‌هایی از مقابله مسئله‌مدار شامل تغییر اهداف، یافتن راه‌های جایگزین در رسیدن به کامیابی، جستجوی

حمایت اجتماعی است. اما در مقابله هیجان‌مدار، فرد برای تعدیل عامل استرس‌زا و رسیدن به هدف، به تنظیم حالت‌های هیجانی مرتبط یا ناشی از عامل استرس‌زا می‌پردازد. نمونه‌هایی از مقابله هیجان‌مدار شامل خود مشغولی بدون هدف، انکار و واکنش‌های تخیلی است (گادریو و بلوندین، ۲۰۰۲).

نتایج تحقیق حاضر نشان داد ورزشکاران نخبه ایرانی از راهبردهای مقابله‌ای مسئله‌مدار برای رویارویی با استرس ناشی از همه‌گیری بیماری کووید-۱۹ در قرنطینه خانگی استفاده کرده‌اند. ورزشکاران نخبه ایرانی در مصاحبه انجام شده به جملاتی مانند "با هم تیمی‌ها و دوستان خود درباره تمرینات خانگی و کمک به یکدیگر صحبت می‌کنیم"، "بعد از چند روز خانه-نشینی برای حفظ آمادگی عمومی بدنم، تمرینات خانگی را شروع کردم"، "بهر حال وضعیت پیش آمده خارج از کنترل ما بوده است و همه ورزشکاران درگیر آن هستند"، "تلاش و کوشش می‌کنم که در این وضعیت بهترین خودم باشم" و "با توجه به این‌که

امکان حضور در فضاهای ورزشی و انجام تمرینات عمومی موثر و تمرینات تخصصی و مهارتی را ندارم، سعی می‌کنم که تا حد امکان آمادگی عمومی خود را حفظ کنم." که به ترتیب حاکی از مفاهیم جستجوی حمایت‌های اجتماعی، یافتن راه‌های جایگزین برای رسیدن به هدف، تحلیل منطقی از موقعیت استرس‌زا، تلاش برای فائق آمدن بر موقعیت استرس‌زا و تغییر اهداف به طور موقتی از سوی ورزشکاران در شیوع ویروس کرونا است.

سیک مقابله، منعکس‌کننده یا توصیف‌کننده تمایل فرد برای پاسخ به شیوه‌ای پیش‌بینی‌پذیر در هنگام مواجهه با انواع خاصی از موقعیت‌های استرس‌زا است (لوت و کامپو، ۲۰۱۹). مرور ادبیات پژوهشی در این حیطه نشان می‌دهد ورزشکاران نخبه در مواجهه با استرس‌های مسابقه از راهکار مقابله‌ای مسئله‌مدار استفاده می‌کنند (انشل و کاسیدس<sup>۲</sup>، ۱۹۹۷). در همین ارتباط، نیکولز، پولمن و لوی<sup>۳</sup> (۲۰۱۰) نیز بیان داشتند ارتباط معناداری بین راهبرد مقابله‌ای مسئله‌مدار با سطح نخبگی و مهارت در عملکرد روانی ورزشکاران وجود دارد. یافته‌های نیک‌نام و همکاران (۲۰۱۴) نیز نشان می‌دهد ورزشکاران نخبه و تیم‌های ملی ایران برای مقابله با استرس از روش مسئله‌مدار (انطباق و رویارویی) بیش از هیجان‌مدار (روش اجتناب) استفاده می‌کنند. کرون و هیندل<sup>۴</sup> (۱۹۸۸) نیز در تبیین این نتایج نشان دادند ورزشکاران نخبه سعی می‌کنند با تغییر رابطه خود و محیط، دستیابی به هدف را آسان‌تر کنند. یافتن راه‌های جایگزین در رسیدن به هدف از طریق جستجوی حمایت اجتماعی و همچنین ایجاد فاصله فیزیکی برای اجتناب فعال از عامل استرس‌زا و حتی تغییر اهداف در جهت کاهش فشار و موانع بیرونی نمونه‌هایی از فرآیندهای مقابله مسئله‌مدار استفاده شده

توسط بازیکنان نخبه هستند. در تبیین این یافته به نظر می‌رسد نخبگی و داشتن سطح مهارت روانی ورزشکاران در نحوه مقابله آنها با منابع استرس تعیین‌کننده است. به عبارت دیگر، ورزشکاران نخبه به دلیل حضور در میادین ورزشی و رقابت‌ها با سطوح مختلف، فرصت‌های بیشتری برای تجربه فشارهای روانی و استرس داشته‌اند و این امر توانسته است توانایی‌های آنها در مقابله با فشارهای روانی را افزایش دهد و در زندگی روزمره خودشان نیز بکار ببرند.

### جهت‌گیری هدفی تکلیف‌مدار

جهت‌گیری هدفی، الگوی منسجمی از باورهای فرد است که منجر به اتخاذ شیوه‌های متفاوت برخورد، درگیر شدن و پاسخ‌دهی به موقعیت‌های یادگیری می‌شود (عطایی‌فر و شقاقی، ۲۰۱۰). کاستیلو و همکاران (۲۰۱۰) جهت‌گیری هدفی را به جهت‌گیری خودمدار و تکلیف‌مدار تقسیم کردند. جهت‌گیری تکلیف‌محور بر اساس تسلط بر تکلیف و ارتقاء سطح مهارت با انجام تکالیف تمرینی تأکید دارد. در حالی که جهت‌گیری خودمحور بر مقایسه اجتماعی، بهتر از دیگران بودن و اثبات توانایی برتر خود نسبت به دیگران متمرکز است. علاوه بر این، ریکاردی<sup>۶</sup> (۲۰۱۲) نشان داد افراد دارای جهت‌گیری تکلیف‌مدار، بدون در نظر گرفتن جو انگیزشی، در مقایسه با افراد دارای جهت‌گیری خودمدار به طور درونی و آسان‌تر به برنامه‌های ورزشی پایبند هستند و انگیزه بیشتری برای انطباق با ورزش دارند.

تحلیل مصاحبه‌ها با ورزشکاران نخبه ایرانی نشان داد این ورزشکاران به جملاتی مانند "سعی دارم با انجام تمرینات خانگی حداقل آمادگی عمومی بدنی و روانی خود را حفظ کنم"، "تا جایی که امکان داشت با

4. Krohne & Hindel  
5. Castillo  
6. Ricciardi

1. Louvet, & Campo  
2. Anshel & Kaissidis  
3. Nicholls, Polman & Levy

ورزشکاران نخبه گزارش داد که با نتایج پژوهش حاضر هم‌راستا است.

### انعطاف‌پذیری شناختی

منظور از انعطاف‌پذیری شناختی که حدود چهاردهه است محققان به آن توجه کرده‌اند، توانایی تغییر آمایه-های شناختی به منظور سازگاری با محرک‌های در حال تغییر محیط است و می‌تواند فکر و رفتار فرد را در پاسخ به تغییرات شرایط محیطی سازگار کند (دنيس و واندر، ۲۰۱۰). بعضی پژوهشگران انعطاف‌پذیری شناختی را میزان ارزیابی فرد در مورد قابل کنترل بودن شرایط، تعریف کرده‌اند که این ارزیابی در موقعیت‌های مختلف تغییر می‌کند (زونگ و همکاران، ۲۰۱۰). در واقع انعطاف‌پذیری شناختی به عنوان فرآیند روان‌شناختی است که منجر به تولید پاسخ‌های رفتاری مناسب می‌شود (دجانی و اودین، ۲۰۱۵) به طوری که در موفقیت فرد برای چالش و جایگزینی افکار ناکارآمد با افکار کارآمدتر لازم است. به طور کلی انعطاف‌پذیری شناختی، توانایی فرد برای استفاده از راهبرد پردازش شناختی برای سازگاری با شرایط جدید و غیرقابل انتظار است (دنيس و واندر، ۲۰۱۰). به عبارت دیگر انعطاف‌پذیری شناختی، راهبردهای سازگاری با پردازش شناختی است که فرد یاد می‌گیرد پاسخ و راه‌حلی را نسبت به شرایط سخت پیدا کند (پاین، پاین، بتمن و جانسون، ۱۹۹۳).

در تحلیل مصاحبه‌ها ورزشکاران نخبه ایرانی در قرنطینه خانگی همه‌گیری بیماری کووید-۱۹ مطالبی مانند "می‌توانست اوضاع از این بدتر هم باشد"، "اتفاقاً زمان خوبی برای تفکر بیشتر در مورد کارهایم بود"، "در مدت کوتاهی این اوضاع را پذیرفتم" و "تفکر عمیق در مورد این که در این شرایط چگونه برنامه‌ریزی

وسایلی که در خانه داشتم به تمرینات مهارتی پرداختم"، "می‌دانم اگر تمرینات خانگی را انجام ندهم دچار افت بدنی و عملکردی زیادی می‌شوم" و "موفقیت من در شروع دوباره مسابقات در گرو تلاش برای حفظ و ارتقاء آمادگی عمومی و مهارتی‌ام در این وضعیت است". این گفتار و سخنان با اشاره به مفاهیمی مانند تسلط بر مهارت با تمرین خانگی، تلاش برای پیشرفت شخصی، حاکی از داشتن جهت‌گیری هدفی تکلیف‌مدار ورزشکاران نخبه ایرانی در دوران قرنطینه خانگی ناشی از شیوع بیماری کووید-۱۹ بود. هیس<sup>۱</sup> (۲۰۰۹) و وودمن و هاردی<sup>۲</sup> (۲۰۰۳) در پژوهش‌های خود اشاره داشتند ورزشکاران نخبه با جهت‌گیری هدفی تکلیف‌مدار توانایی ادراک شده بالاتری دارند، در موقعیت‌ها و شرایط دشوار استقامت بیشتری در تلاش و کوشش به خرج می‌دهند و در مقابل موانع پایداری بیشتری می‌کنند که در نهایت می‌تواند منجر به احساس رضایت بیشتری در ورزشکار شود. افراد با این راهبرد سعی در کنترل بیشتر محیط و کسب نتایج مطلوب دارند (هیس، ۲۰۰۹). باسر، بایر و قربان‌زاده (۲۰۱۳) و باکیتزگلو و ایونو<sup>۳</sup> (۲۰۱۱) نیز اظهار داشتند جهت‌گیری هدفی تکلیف‌مدار بیشتر منجر به پایداری به ورزش، در ورزشکاران نخبه می‌شود. در تبیین نتایج پژوهش حاضر به نظر می‌رسد ورزشکاران نخبه ایرانی با تکیه بر جهت‌گیری هدفی تکلیف‌مدار شرایط سخت ایجاد شده در دوران قرنطینه خانگی را به نفع خود تغییر داده و از طریق انجام تمرینات خانگی سعی در حفظ آمادگی جسمانی در طول این مدت داشتند. در همین راستا تیمکا (۲۰۲۰) نیز جهت‌گیری هدفی تکلیف‌مدار و هدف‌گزینی واقع بینانه را در دوران شیوع بیماری کووید-۱۹ در

5. Zong
6. Dajani, Uddin
7. Payne, Payne, Bettman, Johnson

1. Hays
2. Woodman & Hardy
3. Bakirtzoglou, Ioannou
4. Dennis, Vander

### راهبرد سازش یافته تنظیم شناختی هیجان

تنظیم شناختی هیجان دلالت بر شیوه شناختی دستکاری ورود اطلاعات فراخوانده هیجان دارد. به عبارت دیگر، راهبردهای تنظیم شناختی هیجان، به نحوه تفکر افراد پس از بروز یک تجربه منفی یا واقعه آسیب‌زا برای افراد اطلاق می‌گردد (حسینی و میرآقایی، ۲۰۱۲). به لحاظ نظری راهبردهای ملامت دیگران، نشخوارگری، فاجعه‌نمایی و دیگر سرزنشگری به عنوان راهبردهای سازش نایافته تنظیم شناختی-هیجان در نظر گرفته می‌شوند. در حالی که راهبردهای پذیرش، تمرکز مجدد مثبت، تمرکز مجدد بر برنامه ریزی، ارزیابی مجدد مثبت و کم‌اهمیت شماری تحت عنوان راهبردهای سازش یافته تنظیم شناختی هیجان مطرح می‌شوند (اوشنر و گراس، ۲۰۰۵).

ورزشکاران نخبه ایرانی در مصاحبه‌های خود با محققین پژوهش حاضر جمالتی مانند "سعی کردم با انجام چالش‌های ورزشی که در فضای مجازی ارائه شده بود، لحظات شادی را برای خودم فراهم کنم"، "فرصت خوبی بود که در کنار خانواده باشم و کارهای عقب افتاده‌ام را انجام دهم" و "سعی کردم که در این زمان به تمرینات خانگی، مطالعه، دیدن فیلم‌های مورد علاقه‌ام بپردازم" بیان داشتند که حاکی از مفاهیمی همچون تمرکز مجدد مثبت، ارزیابی مجدد مثبت و تمرکز مجدد بر برنامه‌ریزی به عنوان مولفه‌های مهم راهبرد سازش یافته تنظیم شناختی هیجان بود.

لن و همکاران (۲۰۰۹) اظهار داشتند هر چه ورزشکار در درک و شناسایی، تنظیم و ابراز دقیق هیجانات توانمندتر باشد، فکری در اختیار خواهد داشت که موجب می‌گردد فردی کارآمدتر باشد. در تبیین این یافته می‌توان گفت ورزشکاران حرفه‌ای در تعامل و تقابل بیشتری با دیگران هستند و اغلب با هم تیمی‌ها، مربیان و همراهانشان به همدلی متقابل و مشارکت

کنم که بهترین حالت ممکن باشد" بیانگر ارائه توجیهات جایگزین، پذیرش موقعیت خاص و بازسازی چهارچوب فکری خود با توجه به اوضاع پیش آمده و در نتیجه حاکی از انعطاف‌پذیری شناختی بالای این ورزشکاران بود.

دنيس و وندر<sup>۱</sup> (۲۰۱۰) بیان کردند انعطاف‌پذیری شناختی دارای سه مؤلفه میل به درک موقعیت‌های سخت به عنوان موقعیت‌های قابل کنترل (ادراک کنترل‌پذیری)، توانایی درک چندین توجیه جایگزین برای رویدادهای زندگی، توانایی ایجاد چندین راه‌حل جایگزین برای موقعیت‌های سخت است. بر این اساس می‌توان گفت ورزشکاران نخبه ایرانی مسئله قرنطینه خانگی را موقعیتی قابل کنترل درک کرده‌اند و آن را از زوایای مختلفی مورد بررسی و برای حل این مشکل شیوه‌های مختلفی را مد نظر قرار داده‌اند.

در همین ارتباط، تقی‌زاده و فرمانی (۲۰۱۴) نیز اظهار داشتند انعطاف‌پذیری شناختی نقش تعیین‌کننده‌ای در پیش‌بینی امیدوار بودن و تاب‌آوری ورزشکاران نخبه دارد. بنابراین به نظر می‌رسد ورزشکاران نخبه ایرانی به دلیل داشتن انعطاف‌پذیری شناختی بالا به تمام شدن این اوضاع امیدوار بودند و این شرایط را تحمل نمودند. بررسی شواهد گفتاری در پژوهش حاضر نیز نشان داد ورزشکاران نخبه ایرانی جمالتی مانند "این اوضاع هم به پایان می‌رسد"، "زیاد طول نمی‌کشد که دوباره تمرینات ما به طور جدی و برنامه‌ریزی شده شروع می‌شود" را بیان داشته‌اند که با نتایج پژوهش سیمسون و همکاران (۲۰۲۰) که نشان دادند شرایط همه‌گیری بیماری کووید-۱۹ و قرنطینه خانگی ناشی از آن، منجر به انعطاف‌پذیری شناختی بالایی در ورزشکاران نخبه شده است مطابقت دارد.

1. Dennis, Vander

2. Ochsner, Gross

بازخورد، مقایسه‌های اجتماعی (همسان، پایین و بالا) تقسیم کرده‌اند.

نتایج تحقیق حاضر نشان داد ورزشکاران نخبه ایرانی در دوران قرنطینه خانگی ناشی از همه‌گیری ویروس کرونا دچار ارزیابی منفی شده‌اند. این ورزشکاران در مصاحبه تلفنی با محققین به چنین جملاتی اشاره داشتند "احساس می‌کنم از نظر بدنی افت کرده‌ام"، "تمرینات خانگی کیفیت چندانی برای آماده شدن ندارند"، "با توجه به عدم امکان تمرینات تخصصی و مهارتی در فضاهای ورزشی واقعی، احساس می‌کنم عملکرد و مهارت‌م دچار افت شده است"، "وضعیت روحی روانی خوبی ندارم" و "آمادگی روانی خودم را از دست داده‌ام".

نتایج برخی تحقیقات پیشین حاکی از وجود تفاوت معنادار بین ورزشکاران ماهر و غیرماهر در خودارزیابی از عملکرد است. به طوری که ورزشکاران ماهر از استانداردهای شخصی بیش از دیگر منابع اطلاعاتی بهره می‌برند؛ در حالی که در ورزشکاران غیرماهر امید به آینده مهمترین منبع اطلاعاتی خودارزیابی محسوب می‌شود (گاتولز، ۲۰۰۲). نتایج پژوهش پایپنو<sup>۴</sup> و همکاران (۲۰۰۸) نیز حاکی از این است که تعیین هدف و استاندارد شخصی، یکی از مهمترین عوامل خودارزیابی در ورزشکاران ماهر است، و دسترسی یا عدم دسترسی به این اهداف می‌تواند ارزیابی عملکرد مهارتی فرد را به چالش بکشد. تحقیقات زیادی در روان‌شناسی ورزشی در زمینه نظریه چرخه پیروزی (امید به آینده) صورت گرفته است. این چرخه بیانگر رابطه بین نحوه ارزیابی فرد از خود و احتمال عملکرد یا اجرای مهارت در موقعیت‌های آتی است. در حقیقت امید به آینده درصد بالای احتمال ذهنی موفقیت است که حاصل ارزیابی فرد از خود و انتظاراتش است (سیت

می‌پردازند. همچنین موقعیت‌های ورزشی فرصت بسیار مناسبی برای نشان دادن توانایی‌های فردی در مناسبات اجتماعی و کسب مهارت‌های روانی، برای ورزشکار است. از آنجا که راهبردهای تنظیم شناختی-هیجان اکتسابی و تحت تأثیر یادگیری محیط قرار دارند و با مواردی مانند میزان ارتباط با دیگران و همراهی با آنها افزایش می‌یابد، می‌توان گفت ورزشکاران حرفه‌ای به دلیل برخورداری بیشتر از این فرصت‌ها نسبت به دیگران توانسته‌اند این توانایی‌ها را در موقعیت‌های ورزشی متفاوتی که با آن مواجه بوده‌اند، در خود افزایش دهند و در زندگی روزمره خودشان بکار ببرند (حسینی و میرآقایی، ۲۰۱۲).

#### خودارزیابی منفی

موفقیت ورزشکاران، همواره متناسب با میزان ادراک آنها از عملکردشان است. ادراک از عملکرد نیز خود، بستگی به نوع و میزان اطلاعاتی دارد که ورزشکار در نتیجه عملکردش دریافت و در مغز خود تجزیه، تحلیل و تفسیر می‌کند. به لحاظ نظری، هر چه این اطلاعات صحیح‌تر و غنی‌تر در حافظه ذخیره شود، احتمال این‌که ورزشکار مهارت‌های حرکتی مؤثرتر و کارآمدتری ارائه دهد، بیشتر است (گلد<sup>۱</sup> و همکاران، ۱۹۹۹).<sup>۱</sup> در همین ارتباط، شلدون<sup>۲</sup> (۲۰۰۳) اظهار داشت ورزشکار با دریافت اطلاعات از منابع درونی و بیرونی که نقش بسزایی در شکل دهی باورهای شخصی او دارند و لیاقت و شایستگی اش را در رشته ورزشی مورد نظر به چالش می‌کشند؛ به خود ارزیابی یا ارزیابی از عملکرد می‌پردازد. تیلور، نتر و ویمنت<sup>۳</sup> (۱۹۹۵) منابع درونی و بیرونی برای خود ارزیابی را به اطلاعات عینی، استانداردهای شخصی، اطلاعات مثبت و منفی از گذشته، ترس درونی و امید به آینده،

4. Gotwals  
5. Papaioannou

1. Gould  
2. Sheldon  
3. Taylo, Neter and Wayment

و لیندر<sup>۱</sup> (۲۰۰۷). در صورتی که ورزشکار تصور مثبتی از توانایی‌های خود داشته باشد، احتمال این‌که طرز تلقی مثبتی نیز داشته باشد، بیشتر خواهد بود. به عبارت دیگر، تصور منفی از توانایی‌های خود به کاهش انتظارات و در نتیجه به افت مهارت‌های حرکتی می‌انجامد. (تاتردل و لیچ<sup>۲</sup>، ۲۰۰۱). به نظر می‌رسد ورزشکاران نخبه ایرانی شرکت‌کننده در تحقیق حاضر به دلیل به هم خوردن نظم تمریناتشان متناسب با برنامه‌ریزی‌های قبلی، عدم تمرینات کیفی بدنی و مهارتی در خانه و در نتیجه از دست دادن تصور مثبت از عملکردهای بدنی، مهارتی و روانی دچار خود ارزیابی منفی شده‌اند.

#### حالات خلقی منفی

خلق یک استعداد عاطفی است که آکنده از گرایش‌های هیجانی و غریزی است و به حالت‌های روانی ما جنبه مطبوع یا نامطبوع می‌دهد و بین دو قطب لذت و درد نوسان دارد. به عبارت دیگر، حالات خلقی پاسخ روانی به یک محرک محیطی و دوره‌ای است که فرد تلاش می‌کند با نیازهای محیطی سازگار شود (استرینگل و کر<sup>۳</sup>، ۲۰۰۶). لین و همکاران (۲۰۰۵) خلق را به عنوان مجموعه احساسات زودگذر که از نظر شدت و مدت متغیر و معمولاً از هیجان طولانی‌تر است در نظر می‌گیرند و آن را عاملی می‌دانند که در ارزیابی و تفسیر یک موقعیت روان-شناختی و چگونگی عملکرد در گذشته، حال و آینده مداخله می‌کند. محتوای خلق و خوی به گونه‌ای است که بر شناخت و رفتار افراد و موفقیت و شکست آنها در موقعیت‌های بیرونی تأثیرگذار است و بر اساس تقسیم‌بندی دو بعدی خلق به صورت مثبت و منفی، می‌توان اضطراب، افسردگی، خشم، خستگی و سردرگمی را به عنوان

خلق منفی و سرزندگی، نشاط و سرخوشی را به عنوان خلق مثبت در نظر گرفت (دلول، لین و وستون<sup>۴</sup>، ۲۰۰۷).

نتایج تحقیق حاضر نشان داد قرنطینه خانه در پی شیوع ویروس کرونا در کشور باعث ایجاد حالات خلقی منفی در ورزشکاران نخبه ایرانی گردد. بیان جملاتی مانند "عصبانیت از عدم اجرای تعهدات مالی باشگاه"، "خسته شدن از خانه نشینی"، "در طی روز احساس کسالت می‌کنم" و "سردرگمی و بلا تکلیفی در این وضعیت اذیت می‌کند" گویای این موضوع است. پژوهش‌های پیشین نشان دادند بعد از یک دوره آسیب-دیدگی و دوری از ورزش، یک دوره مسائل و آسیب-دیدگی روانی و همچنین بعد از یک دوره بیش‌تمرینی (هوچیسون<sup>۵</sup> و همکاران، ۲۰۰۹) حالات خلقی منفی (افسردگی و خشم) به طور معناداری افزایش می‌یابد. در حالی که حالات خلقی مثبت (سرزندگی، امید و نشاط) به طور معناداری کاهش می‌یابد. با توجه به تحلیل نتایج حاصل از پژوهش حاضر ورزشکاران نخبه، احساس کسالت، سردرگمی، عصبانیت و خستگی از خانه نشینی را مطرح کرده بودند، که به نظر می‌رسد بی‌تمرینی و دوری از میادین ورزشی، زندگی یکنواخت آنها نسبت به دوران قبل از قرنطینه، ایجاد یک موقعیت مشکل‌آفرین در زندگی حرفه‌ای و ورزشی آنها و سایر مسائل و مشکلات روانی و فیزیولوژیک باعث ایجاد حالات خلقی منفی در ورزشکاران نخبه شده باشد. در همین راستا سیمسون و همکاران (۲۰۲۰) نیز در پژوهشی نشان دادند شرایط همه‌گیری بیماری کووید-۱۹ و قرنطینه خانگی ناشی از آن، حالات خلقی منفی در ورزشکاران نخبه را افزایش داده که با نتایج حاصل از پژوهش حاضر در این بخش هم‌راستا است.

4. Thelwell, Lane & Weston  
5. Hutchison

1. Sit and Lindner  
2. Totterdell and Leach  
3. Stirling & Kerr



### عدم انگیزه کافی

انگیزش به عنوان سازوکارهای درونی و محرک‌های بیرونی که رفتار را بر می‌انگیزد و جهت می‌دهد تعریف شده است. به عبارتی انگیزش فرآیند روی آوردن به فعالیتی خاص و ادامه آن است که ممکن است فعالیت جسمانی یا روانی-اجتماعی باشد. این فرآیند، تمایلات و سوق‌دهنده‌های درونی و محرک‌های بیرونی را در بر می‌گیرد. انگیزش که ممکن است هوشیار و یا ناهوشیار عمل کند، جهت و شدت رفتار نیز را تعیین کند (واعظ موسوی و مسیبی، ۲۰۰۸). جهت رفتار نشان‌دهنده این است که فرد در جستجوی چه رویکرد و یا جذب چه موقعیت خاصی است و شدت رفتار بیان می‌کند که فرد در یک موقعیت خاص چقدر تلاش می‌کند (مارتنز، ویلی و بورتون؛ ۱۹۹۰).

بیان جملاتی مانند "انگیزه لازم را حتی برای انجام تمرینات خانگی ندارم"، "خیلی رغبت به انجام کارهایم ندارم" و "این که زمان شروع مجدد لیگ و مسابقات مشخص نیست، انگیزه را از من گرفته است" از سوی ورزشکاران نخبه ایرانی در تحقیق حاضر، بیانگر عدم انگیزه کافی در بین این ورزشکاران است.

در همین ارتباط، مهدیزاده، اندام، روزبهانی (۲۰۱۳) اظهار داشتند موانع درک‌شده توسط ورزشکاران در شرایط مختلف پیش‌بینی‌کننده خوبی برای ایجاد بی-انگیزگی است. همچنین موانع درک‌شده می‌توانند به طور بالقوه از شروع، ادامه یا از سرگیری فعالیت ورزشی جلوگیری کنند. همچنین مطالعات انجام شده در این زمینه نشان می‌دهد کمبود امکانات مناسب (الجیلانی<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۱۱)، تنبلی و بی‌حوصلگی (گومز و همکاران، ۲۰۱۱) و وضعیت اقتصادی (فاگارس، رادو و

ونوو، ۲۰۱۵) می‌تواند از مهمترین موانع دلزدگی و بی-انگیزگی در ورزشکاران نخبه و غیر نخبه باشند. اسپوی و هریتز<sup>۴</sup> (۲۰۱۳) نیز بیان داشتند عدم امکانات کافی، عدم آگاهی در مورد چگونگی مشارکت در فعالیت و عدم حمایت اطرافیان از عوامل مهم بی انگیزگی در ورزشکاران است. با توجه به تحلیل شواهد گفتاری ورزشکاران نخبه در پژوهش حاضر که از کمبود امکانات مناسب برای تمرین در خانه، عدم درآمد کافی به دلیل عدم تعهدات مالی از طرف باشگاه، کسالت و خسته شدن از قرنطینه خانگی، عدم حمایت مسئولین باشگاه‌ها شکایت داشتند، به نظر می‌رسد این عوامل باعث کم شدن انگیزه ورزشکاران نخبه ایرانی در دوران قرنطینه خانگی بوده است.

از آن جایی‌که، پژوهش‌های پیشین نشان داده‌اند نداشتن انگیزه کافی یکی از عوامل مهم در ترک و کناره‌گیری از ورزش، خستگی جسمی و روحی، عدم کفایت، بی‌ارزشی در ورزش و تحلیل رفتگی ورزشکاران است (میرشکاری، زارع‌زاده و امامی، ۲۰۱۵) بنابراین لازم است مسئولین ورزشی باشگاه‌ها و فدراسیون‌های ورزشی اهتمام بیشتری در خصوص رفع موانع و مشکلات ورزشکاران نخبه در دوران قرنطینه خانگی داشته باشند.

### اضطراب شناختی

پژوهشگران اضطراب را یک حالت هیجانی منفی که با بی‌قراری، تشویش، نگرانی و فعال‌سازی یا انگیختگی بدنی همراه است توصیف کرده‌اند (اوروکه و همکاران، ۲۰۱۴). بر اساس ادعای چنگ و هاردی<sup>۶</sup> (۲۰۱۶) اضطراب شناختی بخش ذهنی اضطراب است و به وسیله ارزشیابی منفی در مورد عملکرد و اجرا به وجود می‌آید.

4. Spivey & Hritz  
5. O'Rourke  
6. Cheng & Hardy

1. Martens, Veale & Burton  
2. El Gilany  
3. Fagaras, Radu & Vanvu

نتایج تحقیق حاضر نشان داد ورزشکاران نخبه ایرانی در همه گیری ویروس کرونا دارای اضطراب شناختی شده‌اند. این ورزشکاران در مصاحبه‌های خود به عباراتی مانند "نگرانی از آینده ورزشی- نگرانی از زندگی آینده- ام"، "نگرانی و دغدغه به دلیل مشکلات ملی و عدم درآمد کافی در دوران قرنطینه شدن"، "نگرانی از افزایش قیمت مواد غذایی پروتئینی مورد نیاز" و "نگرانی از عدم کیفیت لازم تمرینات خانگی" اشاره داشتند.

با وجود این که نیل، ویلسون و ملالو (۲۰۱۲) نشان دادند ورزشکاران سطوح ملی و نخبه بیشتر از استراتژی‌های شناختی برای کنار آمدن با اضطراب شناختی استفاده می‌کنند، چنگ و هاردی (۲۰۱۶) اظهار داشتند اضطراب شناختی واکنش فرد نسبت به ارزیابی منفی توسط خود و دیگران و ناشی از تفکر از دست دادن است. از این رو به نظر می‌رسد ورزشکاران نخبه ایرانی مصاحبه شونده در این پژوهش به دلیل عدم انجام تمرینات منظم، کاهش فعالیت‌های ورزشی عمومی و تخصصی و عدم درآمد کافی در دوران قرنطینه خانگی ناشی از بیماری کووید-۱۹ دچار افت بدنی، مهارتی و روانی و در نتیجه خود ارزیابی منفی شده‌اند و این امر موجب اضطراب شناختی آنها شده است.

نتایج حاضر در این بخش، با نتایج ژنگ و همکاران (۲۰۲۰)، هانگ و همکاران (۲۰۲۰) که به افزایش اضطراب شناختی ناشی از کاهش انگیزه و مشکلات مالی در نتیجه قرنطینه شدن ورزشکاران نخبه در شرایط همه‌گیری بیماری کووید-۱۹ اشاره کرده‌اند، هم راستا است.

### احساس دلتنگی

احساس دلتنگی به طور وسیعی در مباحث روان‌شناختی نادیده گرفته شده است و به صورت "احساس ناشی از

عدم حضور افراد در کنار یکدیگر در لحظه دلخواه" تعریف شده است (لی و همکاران، ۲۰۰۸). تجربه دلتنگی در ادبیات مربوط به دلبستگی به وضوح استفاده شده است (آینسورت<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۱۵). لی و همکاران (۲۰۰۸) دلتنگی را فرآیندی مشابه دلبستگی می‌دانند که برای ایجاد ثبات و کنترل محیطی در فرد شکل می‌گیرد و صرفاً واکنشی به جدایی از منبع دلبستگی نیست؛ چرا که فرد ممکن است برای هر چیز دیگری نیز (غذای مورد علاقه خود، دوستان و...) البته با میزان و ساختاری متفاوت دلتنگ شود.

نتایج تحقیق حاضر نشان داد ورزشکاران نخبه ایرانی در همه‌گیری ویروس کرونا دچار احساس دلتنگی شده‌اند. این ورزشکاران در مصاحبه‌های خود به عباراتی مانند "احساس دوری و جدایی از هم تیمی‌ها و مربیان"، "حسرت روزهایی را می‌خورم که در کنار هم بودیم"، "دلیم برای تماشاگران پر شور مسابقات تنگ شده است" اشاره داشتند.

احساس دلبستگی به افراد و تمایل به ماندن با آنها با وجود تمام خوبی‌ها و بدی‌ها می‌تواند توضیحی برای ساختار دلتنگی باشد (راسبالت و بونک، ۱۹۹۳). یافته‌های لی و همکاران (۲۰۰۸) همسو با این نظریه نشان می‌دهد دلتنگی ممکن است بازتابی از میزان وابستگی بین فردی باشد. هر چقدر که افراد برای ارضای نیازهای خود بیشتر به یکدیگر تکیه کنند، در هنگام دوری و جدایی احساس دلتنگی شدیدتری را تجربه می‌کنند.

از این رو به نظر می‌رسد ورزشکاران نخبه ایرانی در پژوهش حاضر، به دلیل دوری و جدایی از جو دوستانه و صمیمی با دوستان و هم تیمی‌های خود و حتی دوری از جو مسابقات و فضاهای ورزشی به دلیل قرنطینه شدن خانگی ناشی از بیماری کووید-۱۹ احساس

### 1. Ainsworth

### 2. Rusbult & Buunk

نتایج پژوهش حاضر نشان داد قرنطینه خانگی به دلیل شیوع بیماری کووید-۱۹ آثار متفاوت مثبت و منفی روانی بر ورزشکاران نخبه ایرانی داشته است. آگاهی و درک متقابل از تجارب روانی این ورزشکاران در دوران قرنطینه خانگی می‌تواند زمینه‌ساز تصمیم‌گیری‌های لازم در دوران کرونایی و پساکرونا توسط مدیران و مسئولین ورزشی کشور باشد.

دلتنگی می‌کنند. طبق نتایج پژوهش هاتمله<sup>۱</sup> (۲۰۱۳) یکی از استراتژی‌ها برای غلبه بر احساس دلتنگی، صحبت کردن با دوستان صمیمی که در وضعیت مشابه هستند، است. ولیکن نتایج پژوهش حاضر نشان داد با وجود صحبت و گفتگو ورزشکاران تحقیق حاضر با دوستان و هم تیمی‌های خود از طریق تلفن و فضای مجازی، دلتنگی‌های آنها برطرف نشده است.

## منابع

1. Ainsworth, M. D. S., Blehar, M. C., Waters, E., & Wall, S. N. (2015). *Patterns of attachment: A psychological study of the strange situation*. New York And London Psychology Press.
2. Alimohamadi, Y., & Sepandi, M. (2020). Basic Reproduction Number: An important Indicator for the Future of the COVID-19 Epidemic in Iran. *Journal Mil Med*, 22(1), 96-97 In Persian.
3. Anshel, M. H., & Kaissidis, A. N. (1997). Coping style and situational appraisals as predictors of coping strategies following stressful events in sport as a function of gender and skill level. *British Journal of Psychology*, 88(2), 263-276.
4. Anderson, R. M., Heesterbeek, H., Klinkenberg, D., & Hollingsworth, T. D. (2020). How will country-based mitigation measures influence the course of the COVID-19 epidemic? *The Lancet*, 395(10228), 931-934.
5. Atayfar R, Shaghghi F. the relationship between goal orientations, self-regulated learning and academic achievement in third grade female students in math-physics and humanities disciplines. *Journal of Education*, 106, 49-65. In Persian.
6. Bao, Y., Sun, Y., Meng, S., Shi, J., & Lu, L. (2020). 2019-nCoV epidemic: address mental health care to empower society. *The Lancet*, 395(10224), e37-e38.
7. Baser, B., Bayar, P., & Ghorbanzadeh, B. (2013). A determination of goal orientation in respect to the age categories and gender volleyball players in relation to their success. *European Journal of Experimental Biology*, 3(1), 81-84.
8. Bakirtzoglou, P., & Ioannou, P. (2011). Goal orientations, motivational climate and dispositional flow in Greek secondary education students participating in physical education lesson: differences based on gender. *Facta Universitatis: Series Physical Education and Sport*, 9(3), 295-306.
9. Bazargan, A. (2010). *Introduction to Qualitative and Mixed Research Methods*. Tehran: Didar Publishing, 2<sup>nd</sup> ed. In Persian.
10. Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). El impacto psicológico de la cuarentena y cómo reducirla: revisión rápida de las pruebas. *Lancet*, 395, 912-20.
11. Castillo, I., Tomás, I., Balaguer, I., Fonseca, A. M., Dias, C., & Duda, J. L. (2010). The Task and Ego Orientation in Sport Questionnaire: Testing for measurement invariance and latent mean differences in Spanish and Portuguese adolescents. *International Journal of Testing*, 10(1), 21-32.

12. 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.
13. Chen, N., Zhou, M., Dong, X., Qu, J., Gong, F., Han, Y. ... & Yu, T. (2020). Epidemiological and clinical characteristics of 99 cases of 2019 novel coronavirus pneumonia in Wuhan, China: a descriptive study. *The Lancet*, 395(10223), 507-513.
14. Centers for Disease Control and Prevention. (2017). Legal authorities for isolation and quarantine. Centers for Disease Control and Prevention. *JAMA surgery*, 152(8), 784-791.
15. Corsini, A., Bisciotti, G. N., Eirale, C., & Volpi, P. (2020). Football cannot restart soon during the COVID-19 emergency! A critical perspective from the Italian experience and a call for action. *Br J Sports*, 10 (1136)
16. Cope, D. G. (2014, January). Methods and meanings: credibility and trustworthiness of qualitative research. *In Oncology nursing forum*, 41(1).
17. Dajani, D. R., & Uddin, L. Q. (2015). Demystifying cognitive flexibility: Implications for clinical and developmental neuroscience. *Trends in neurosciences*, 38(9), 571-578.
18. Dennis, J. P., & Vander Wal, J. S. (2010). The cognitive flexibility inventory: Instrument development and estimates of reliability and validity. *Cognitive therapy and research*, 34(3), 241-253.
19. El Gilany, A. H., Badawi, K., El Khawaga, G., & Awadalla, N. (2011). Physical activity profile of students in Mansoura University, Egypt. *EMHJ-Eastern Mediterranean Health Journal*, 17 (8), 694-702, 2011.
20. Farnoosh, G., Alishiri, G., Hosseini Zijoud, S. R., Dorostkar, R., & Jalali Farahani, A. (2020). Understanding the Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2 (SARS-CoV-2) and Coronavirus Disease (COVID-19) Based on Available Evidence-A Narrative Review. *J Mil Med*, 22(1), 1-11. In Persian.
21. Fagaras, S. P., Radu, L. E., & Vanvu, G. (2015). The level of physical activity of university students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 197, 1454-1457.
22. Fletcher, D., & Hanton, S. (2001). The relationship between psychological skills usage and competitive anxiety responses. *Psychology of sport and exercise*, 2(2), 89-101.
23. Ford, I. W., Eklund, R. C., & Gordon, S. (2000). An examination of psychosocial variables moderating the relationship between life stress and injury time-loss among athletes of a high standard. *Journal of sports sciences*, 18(5), 301-312.
24. 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.
25. Gómez-López, M., Gallegos, A. G., & Extremera, A. B. (2010). Perceived barriers by university students in the practice of physical activities. *Journal of sports science & medicine*, 9(3), 374.
26. Gotwals, J., & Wayment, H. A. (2002). Evaluation strategies, self-esteem and athletic performance. *Current Research in Social Psychology*, 8(6), 84-101.
27. Gould, D., Guinan, D., Greenleaf, C., Medbery, R., & Peterson, K. (1999). Factors affecting Olympic performance: Perceptions of athletes and coaches from more and less successful teams. *The sport psychologist*, 13(4), 371-394.
28. Hays, K., Thomas, O., Maynard, I., & Bawden, M. (2009). The role of confidence in world-class sport performance. *Journal of sports sciences*, 27(11), 1185-1199.
29. Hatamleh, M. R. (2013). The life transitions of high performance athlete's retirement from sport. *European scientific journal*, 9(11).

30. Hasani, J., & Miraghaie, A. M. (2012). The relationship between strategies for cognitive regulation of emotions and suicidal ideation. *Contemporary Psychology, Biannual Journal of the Iranian Psychological Association*, 7(1), 61-72.
31. Holloway, I., & Galvin, K. (2016). *Qualitative research in nursing and healthcare*. John Wiley & Sons England.
32. Holland, M. J., Woodcock, C., Humming, J., & Duda, J. L. (2010). Mental qualities and employed mental techniques of young elite team sport athletes. *Journal of clinical sport psychology*, 4(1), 19-38.
33. Hutchison, M., Mainwaring, L. M., Comper, P., Richards, D. W., & Bisschop, S. M. (2009). Differential emotional responses of varsity athletes to concussion and musculoskeletal injuries. *Clinical Journal of Sport Medicine*, 19(1), 13-19.
34. Huang, C., Wang, Y., Li, X., Ren, L., Zhao, J., Hu, Y. ... & Cheng, Z. (2020). Clinical features of patients infected with 2019 novel coronavirus in Wuhan, China. *The lancet*, 395(10223), 497-506. Krohne, H. W., & Hindel, C. (1988). Trait anxiety, state anxiety, and coping behavior as predictors of athletic performance. *Anxiety Research*, 1(3), 225-234.
35. Kruger, A. (2010). Sport psychological skills that discriminate between successful and less successful female university field hockey players, *African Journal for Physical, Health Education, Recreation and Dance*, 16 (2) June 2010: pp. 240-250:: errata. *African Journal for Physical Health Education, Recreation and Dance*, 16(3), 1.
36. Lane, A. M., Thelwell, R. C., Lowther, J., & Devonport, T. J. (2009). Emotional intelligence and psychological skills use among athletes. *Social behavior and personality: an international Journal*, 37(2), 195-201.
37. Lane, A. M., Whyte, G. P., Terry, P. C., & Nevill, A. M. (2005). Mood, self-set goals and examination performance: the moderating effect of depressed mood. *Personality and individual differences*, 39(1), 143-153.
38. Le, B., Loving, T. J., Lewandowski Jr, G. W., Feinberg, E. G., Johnson, K. C., Fiorentino, R., & Ing, J. (2008). Missing a romantic partner: A prototype analysis. *Personal Relationships*, 15(4), 511-532.
39. Li, S., Wang, Y., Xue, J., Zhao, N., & Zhu, T. (2020). The impact of COVID-19 epidemic declaration on psychological consequences: a study on active Weibo users. *International journal of environmental research and public health*, 17(6), 2032.
40. Louvet, B., & Campo, M. (2019). Do high emotional intelligent soccer referees better cope with competitive stressors? *Movement Sport Sciences*, (3), 17-26.
41. Mahdizadeh, R., Andam, R., Roozbahani, Sh. (2013). Obstacles to the Development of Public Sports in Universities *Journal of Research in Academic Sport*, 1 (3): 109 -126. In Persian.
42. Maria, N., Zaid, A., Catrin, S., Ahmed, K., Ahmed, A. J., Christos, I., & Riaz, A. (2020). The socio-economic implications of the coronavirus pandemic (COVID-19): A review. *International Journal of Surgery*, 78, 185-193.
43. Mirshekari, K., Zarezade, M., and Emami, A. (2015). Prediction of Athlete Burnout based on Competitive Anxiety and Motivational Regulations in Elite Athletes. *Journal of Sport Psychology Studies*, 13; Pp: 119-136. In Persian.
44. Mohamadi Torkamani1, E., Bagheri, Q., Zarei Matin, H., Moeini, H., Khanifar, H. (2016). Iranian Elite Athlete's Lifestyles (Providing a Grounded Theory). *Research on Educational Sport*, 4(11), 71-96. In Persian.

45. Nicola, M., Alsafi, Z., Sohrabi, C., Kerwan, A., Al-Jabir, A., Iosifidis, C. ... & Agha, R. (2020). The Socio-Economic Implications of the Coronavirus and COVID-19 Pandemic: A Review. *International Journal of Surgery (London, England)*, 78, 185.
46. Neil, R., Wilson, K., Mellalieu, S. D., Hanton, S., & Taylor, J. (2012). Competitive anxiety intensity and interpretation: A two-study investigation into their relationship with performance. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10(2), 96-111.
47. Nicholls, A. R., Polman, R., & Levy, A. R. (2010). Coping self-efficacy, pre-competitive anxiety, and subjective performance among athletes. *European journal of sport science*, 10(2), 97-102.
48. Niknami, M., Dehghani, F., Bouraki, S., Kazem Nejad Leili, E., & Soleimani, R. (2014). Strategies among Students of Guilan University of Medical Sciences. *Journal of Holistic Nursing and Midwifery*, 24(4), 62-68. In Persian.
49. Noh, Y. E. (2005). Psychosocial interventions for the prevention of injury in dance (Doctoral dissertation, Victoria University).
50. 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.
51. Ochsner, K. N., & Gross, J. J. (2005). The cognitive control of emotion. *Trends in cognitive sciences*, 9(5), 242-249.
52. Payne, J. W., Payne, J. W., Bettman, J. R., & Johnson, E. J. (1993). *The adaptive decision maker*. Cambridge .Cambridge university press.
53. Papaioannou, A. G., Ampatzoglou, G., Kalogiannis, P., & Sagovits, A. (2008). Social agents, achievement goals, satisfaction and academic achievement in youth sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(2), 122-141.
54. Remuzzi, A., & Remuzzi, G. (2020). COVID-19 and Italy: what next? *The Lancet*, 10(5): 365-366
55. Ricciardi, A. A. (2007). Prediction of exercise adherence with goal orientations and motivational climate. Degree of Master of Science. Doctoral dissertation, Colorado State University. Libraries.
56. Rusbult, C. E., & Buunk, B. P. (1993). Commitment processes in close relationships: An interdependence analysis. *Journal of Social and Personal Relationships*, 10(2), 175-204.
57. Sheldon, J. P. (2003). Self-evaluation of competence by adult athletes: Its relation to skill level and personal importance. *The Sport Psychologist*, 17(4), 426-443.
58. Simpson, R. J., Campbell, J. P., Gleeson, M., Krüger, K., Nieman, D. C., Pyne, D. B., & Walsh, N. P. (2020). Can exercise affect immune function to increase susceptibility to infection? *Exercise Immunology Review*, 26, 8-22.
59. Singer, R. N., Murphey, M., & Tennant, L. K. (Eds.). (1993). *Handbook of research on sport psychology* Macmillan.
60. Sit, C. H., & Lindner, K. J. (2007). Achievement goal profiles, perceived ability and participation motivation for sport and physical activity. *International Journal of Sport Psychology*, 38(3), 283-303.
61. Spivey, L. M., & Hritz, N. M. (2013). A longitudinal study of recreational sport participation and constraints. *Recreational sports journal*, 37(1), 14-28.
62. Stirling, A. E., & Kerr, G. A. (2006). Perfectionism and mood states among recreational and elite athletes. *Athletic Insight*, 8(4), 13-27.
63. Taghizadeh, M. E., & Farmani, A. (2014). A study of the role of cognitive flexibility in predicting hopelessness and resilience among University students.. *Journal of Cognitive Psychology*, 1(2), 75-67. In Persian.

64. Taylor, S. E., Neter, E., & Wayment, H. A. (1995). Self-evaluation processes. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 21(12), 1278-1287.
65. Thelwell, R. C., Lane, A. M., & Weston, N. J. (2007). Mood states, self-set goals, self-efficacy and performance in academic examinations. *Personality and Individual Differences*, 42(3), 573-583.
66. Timpka, T. (2020). Sports Health during the SARS-Cov-2 Pandemic. *Sports Medicine* (Auckland, Nz), 50: 1413-1416.
67. Totterdell, P., & Leach, D. (2001). Negative mood regulation expectancies and sports performance: An investigation involving professional cricketers. *Psychology of Sport and Exercise*, 2(4), 249-265.
68. Van Manen, M. (2016). *Researching lived experience: Human science for an action sensitive pedagogy*. Routledge. London and New York.
69. Vaez Mousavi, M., and Mussayebi, F. (2012). *Sports Psychology* (Vol. 4). Tehran: samt. In Persian.
70. Vealey, R. S., & Chase, M. A. (2008). Self-Confidence in Sport. In T. S. Horn (Ed.), *Advances in Sport Psychology* (3rd ed., pp. 66-97). Champaign, IL: Human Kinetics.
71. Woodman, T. I. M., & Hardy, L. E. W. (2003). The relative impact of cognitive anxiety and self-confidence upon sport performance: A meta-analysis. *Journal of sports sciences*, 21(6), 443-457.
72. Zangrillo, A., Beretta, L., Silvani, P., Colombo, S., Scandroglio, A. M., Dell'Acqua, A. ... & Monaco, F. (2020). Fast reshaping of intensive care unit facilities in a large metropolitan hospital in Milan, Italy: facing the COVID-19 pandemic emergency. *Critical Care and Resuscitation: Journal of the Australasian Academy of Critical Care Medicine*, 22(2), 91..
73. Zheng, Y. Y., Ma, Y. T., Zhang, J. Y., & Xie, X. (2020). COVID-19 and the cardiovascular system. *Nature Reviews Cardiology*, 17(5), 259-260
74. Zhu, H., Wei, L., & Niu, P. (2020). The novel coronavirus outbreak in Wuhan, China. *Global health research and policy*, 5(1), 1-3
75. Zong, J. G., Cao, X. Y., Cao, Y., Shi, Y. F., Wang, Y. N., Yan, C., ... & Chan, R. C. (2010). Coping flexibility in college students with depressive symptoms. *Health and Quality of Life Outcomes*, 8(1), 66

## ارجاع دهی

شهابی کاسب، محمدرضا؛ عسکری تبار، انسیه سادات؛ و ایوبزاده، کامبیز. (۱۳۹۹).  
واکاوی تجارب روانی ورزشکاران نخبه ایرانی در قرنطینه خانگی بیماری کووید-  
۱۹: مطالعه پدیدارشناسی. *مطالعات روان‌شناسی ورزشی*، ۹(۳۲)، ۸۴-۱۶۱.  
شناسه دیجیتال: 10.22089/spsyj.2020.8930.1963

Shahabi Kaseb, M. R; Askari Tabar, E. S; & Ayobzade, K. (2020). Analysis of Psychological Experiences of Iranian Elite Athletes in Home Quarantine Quaid-19: Phenomenological Study. *Sport Psychology Studies*, 9(32), 161-84. In Persian. DOI: 10.22089/spsyj.2020.8930.1963