

[DOR: 20.1001.1.24237558.1400.6.1.11.4](https://doi.org/10.24237/558.1400.6.1.11.4)

## تأثیر تمرینات EFT بر روی استرس دانشجویان دانشگاه افسری امام علی هنگام حضور در میدان تیر

هادی نوجوان<sup>۱</sup>

عباس شکیبی‌راد<sup>۲</sup>

### چکیده

تکنیک EFT یکی از ابزارهای کارآمد برای ایجاد تمرکز بهتر و کاستن از استرس است. هدف از پژوهش حاضر، بررسی تأثیر تمرینات EFT بر استرس دانشجویان دانشگاه افسری امام علی هنگام حضور در میدان تیر بود. بدین منظور ۳۰ نفر از دانشجویان ورزشکار دانشگاه امام علی در این تحقیق شرکت کردند و به‌طور تصادفی به دو گروه تجربی و کنترل تقسیم شدند. در مرحله پیش‌آزمون دانشجویان «پرسشنامه استرس-اضطراب-افسردگی (DASS-۲۱)» را پر کردند. گروه تجربی به مدت ۸ هفته به تمرینات EFT پرداختند و گروه کنترل نیز در این مدت فعالیت ورزشی خاصی انجام ندادند. پس از ۸ هفته تمرین EFT، بار دیگر هر دو گروه «پرسشنامه استرس-اضطراب-افسردگی (DASS-۲۱)» را پر کردند. تجزیه و تحلیل نتایج تحقیق با استفاده از روش‌های آمار توصیفی (فراوانی درصدی، میانگین و انحراف معیار) و آمار استنباطی (آزمون شاپروویک، تی همبسته و مستقل) با نرم‌افزار SPSS نسخه ۲۴ به‌دست آمد. نتایج تحقیق نشان داد، گروه تجربی بعد از هشت هفته تمرین، تفاوت معنی‌داری نسبت به گروه کنترل در نمرات استرس داشتند ( $P < 0/05$ ). به‌طور کلی می‌توان نتیجه گرفت که انجام تمرینات EFT بر روی استرس دانشجویان دانشگاه امام علی هنگام حضور در میدان تیر تأثیر مثبت معناداری دارد و می‌توان از این تمرینات در جهت کاهش استرس در زمان حضور در میدان تیر استفاده کرد.

**واژگان کلیدی:** تکنیک EFT، اضطراب، تیراندازی، استرس رقابتی.

1. کارشناسی ارشد، روانشناسی ورزشی، دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی، دانشگاه تهران، تهران، ایران  
(نویسنده مسئول)  
Hadinojavanh23@gmail.com

2. استادیار، دانشگاه امام علی، تهران، ایران

## *The effect of EFT exercises on stress of Imam Ali Officer University students while attending shooting field*

H. Nojavan<sup>1</sup>  
A. shakibirad<sup>2</sup>

### **Abstract**

The EFT technique is one of the most effective tools for better concentration and stress relief. The aim of the present study was to investigate the effect of EFT exercises on stress of Imam Ali Officer University students while attending shooting field. For this purpose, 30 student-athletes of Imam Ali University participated in this study and were randomly divided into experimental and control groups. In the pre-test phase, students completed the Stress-Anxiety-Depression Inventory (DASS-21). The experimental group practiced EFT for 8 weeks and the control group did not perform any specific exercise during this period. After 8 weeks of EFT training, both groups again completed the Stress-Anxiety-Depression Inventory (DASS-21). Analysis of research results was performed using descriptive statistics (percentage frequency, mean and standard deviation) and inferential statistics (Shapiro-Wilk test, dependent and independent t-test) with SPSS software version 24. The results showed that the experimental group had a significant difference in stress scores after eight weeks of training compared to the control group ( $P < 0.05$ ). In general, it can be concluded that EFT exercises have a significant positive effect on the stress of Imam Ali University students while attending the shooting field and these exercises can be used to reduce stress while attending the shooting field.

**Keywords:** EFT technique, Anxiety, Shooting, Competitive stress.

---

<sup>1</sup>. M.A. Sport psychology Department, Faculty of physical Education and Sport Sciences, University of Tehran, Tehran, Iran (Corresponding Author) [Hadinojavanh23@gmail.com](mailto:Hadinojavanh23@gmail.com)

<sup>2</sup>. Assistant Professor, Imam Ali University, Tehran, Iran

## مقدمه

ورزش رقابتی خصوصاً در سطوح بالا و حرفه‌ای آن فشار روانی بسیاری را بر ورزشکاران تحمیل می‌کند. ورزشکاران حرفه‌ای تحت فشارهای روانی مداومی از سوی مربیان تماشاچیان و حتی والدینشان برای برآورده کردن انتظارات آن‌ها قرار دارند؛ از این رو بحث و بررسی پیرامون استرس باهدف درک بهتر آن در بستر ورزشی و کمک به ورزشکاران برای یافتن راهکارهای مؤثر مقابله با آن نظر پژوهشگران بسیاری را به خود جلب کرده است. پدیده‌ای که در آن ورزشکاران تحت موقعیت‌های پرفشار و بدتر از آن چیزی که از آن‌ها انتظار می‌رود عمل می‌کنند (جوردت، ۲۰۰۹). استرس در روانشناسی ورزشی به معنی یک احساس ناخوشایند که با احساساتی مبهم و پایدار از نگرانی و ترس توصیف می‌شود، است (سوتر، ۲۰۱۸). به‌طور معمول، تنشی که افراد احساس می‌کنند با یک حالت تقویت‌شده‌ای از انگیزتگی فیزیولوژیک که توسط دستگاه عصبی خودکار<sup>۱</sup> (ANS) کنترل می‌شود، همراه است. دستگاه عصبی خودکار فرایندهای بخصوصی را در بدن همچون فشارخون و میزان تنفس را تنظیم می‌کند که بدون دخالت آگاهانه و غیرارادی صورت می‌گیرد (جعفرزاده و همکاران، ۱۳۹۸). هر ورزشکار شیوه زندگی مربوط به خود را دارد و تلاش می‌کند، بهترین شرایط را برای خود فراهم سازد. با توجه به بروز استرس، پیش از مسابقات در بیش‌تر ورزشکاران، آن‌ها می‌کوشند تا با رعایت برخی

---

1. autonomic nervous system

از مسائل فردی و انتخاب رژیم غذایی مطلوب از نظر روانی و کنترل استرس به آرامش برسند (آیتکین و کرافورد<sup>۱</sup>، ۲۰۰۷). بررسی عوامل شیوه زندگی ورزشکاران، موضوع بسیاری از پژوهش‌ها بوده و پژوهشگران زیادی این موضوع را زمینه فعالیت خود قرار داده‌اند. هدف آن‌ها بررسی زوایای مختلف شیوه زندگی و به دنبال آن بالا بردن آرامش روانی همچنین بهبود تغییرات رفتاری برای کاستن از میزان فشارها و کنترل استرس پیش از مسابقه‌هاست. پژوهشگران معتقدند یک برنامه مناسب غذایی و انجام دادن کارهایی برای حفظ شرایط مطلوب روانی، از مهم‌ترین عوامل اثرگذار بر کنترل استرس است (انشل<sup>۲</sup>، ۲۰۰۷). یکی از مسائلی که هر ورزشکار در سطح حرفه‌ای و قهرمانی با آن روبرو می‌شود، مسابقه است و شرکت در مسابقه و تمایل به کسب نتیجه رضایت‌بخش بر ورزشکاران استرس بسیاری را متحمل می‌کند. گرچه اندکی اضطراب باعث بهبود عملکرد فرد می‌شود، ولی چنانچه افزایش یابد، می‌تواند کارکرد فرد را مختل کند و علاوه بر آنکه بر عملکرد او در مسابقه اثر می‌گذارد، سلامت روان او را هم آسیب‌پذیر می‌سازد. از سویی هم یکی از اهداف اصلی ورزشکاران و تیم‌های مختلف ورزشی شرکت کننده در مسابقه‌های قهرمانی، دست یافتن به پیروزی و موفقیت است. ورزشکاران باید توانایی مقابله با انتقاد مربی، باخت، اشتباه داوری، سر و صدای تماشاگران و روبرو شدن با آسیب را داشته باشند تا بتوانند

---

1 . Aitkin & Crawford

2 .Anshel

به نتیجه دلخواه خود در مسابقه‌های ورزشی دست یابند (پنس گارد<sup>۱</sup>، ۲۰۱۸).

موسوی و همکاران (۱۳۹۷) تحقیقی با عنوان «بررسی ارتباط بین استرس و فرسودگی شغلی بر سلامت روان کارکنان ورزش و جوانان استان تهران» به این نتیجه رسیدند که با تمرکز روی عوامل به وجود آورنده استرس و فرسودگی شغلی کارکنان، می‌توان شرایطی را به وجود آورد که کارکنان بتوانند با کم‌ترین استرس و در نتیجه فرسودگی جسمی، روانی و عاطفی کم‌تر در سازمان به فعالیت‌های خود ادامه دهند و این امر باعث بهبود سلامت روانی بیش‌تر می‌گردد.

بشارت و قهرمانی (۱۳۹۵) تحقیقی با عنوان «پیش‌بینی موفقیت ورزشی در ورزش‌های برخوردی و غیر برخوردی بر اساس سبک‌های مقابله با استرس ورزشی» مورد بررسی قرار دادند و به این نتیجه رسیدند که سبک‌های مقابله روی‌آوری و اجتنابی ورزشکاران موفقیت ورزشی آنان را در ورزش‌های برخوردی و غیر برخوردی به صورت متفاوت پیش‌بینی می‌کند؛ در ورزش‌های برخوردی سبک مقابله روی‌آوری احتمال موفقیت ورزشی را کاهش می‌دهد در حالی که در ورزش‌های غیر برخوردی سبک مقابله اجتنابی احتمال موفقیت ورزشی را افزایش می‌دهد. هاو کینز<sup>۲</sup> (۲۰۲۰) در تحقیقی در زمینه «تأثیر تمرینات EFT بر استرس و عملکرد ورزشکاران» به این نتیجه رسیدن که مربیان، متخصصان و ورزشکاران می‌تواند از تمرینات EFT برای

---

1. Pensaard  
2. Awkins

مقابله با اثرات روانی آسیب‌های ورزشی استفاده کنند. راو و همکاران (۲۰۰۵) در تحقیقی با عنوان «تأثیر EFT بر علائم روان‌شناختی بلندمدت» به این نتیجه رسیدند که تأثیر EFT بر روی علائم روانشناسی بعد از مشارکت شرکت‌کننده‌ها در کارگاه EFT اثرات درازمدتی در علائم روان‌شناختی به وجود می‌آورد.

روش‌هایی ذهن که به نام ضربه زدن یا ضربات EFT نیز شناخته می‌شود ابزاری جهانی برای سلامت بخشی است و می‌تواند در مسائل جسمانی و احساسی و همین‌طور مشکلات عملکردی نتایج اثربخشی به بار آورد. در EFT فرض بر این است که صرف‌نظر از اینکه چه جنبه‌هایی از زندگی‌تان نیازمند بهبودند. مسائل احساسی حل‌نشده‌ای بر سر راه قرار دارند. حتی در مسائل جسمانی، دردهای مزمن یا ناخوشی‌های تشخیص داده شده نیز دانش عمومی حاکی از آن است که هرگونه تنش احساسی می‌تواند مانع توانایی طبیعی بدن در شفای انسان گردد. در بسیاری موارد EFT را می‌توان مستقیماً بر روی علائم جسمانی هدف گرفت و بدون کاویدن عوامل احساسی موجبات آسودگی از آن را فراهم نمود. ولی نتایج عالی و بادوام از EFT شناسایی مسائل احساسی مربوطه و هدف قرار دادن آن را می‌طلبد (گری کریگ و تینا کریگ، ۲۰۱۸). در مقایسه با تکنیک‌های دیگر EFT روش کاملاً ظریفی است که شما می‌توانید با حداقل زحمت و بدون درد آسودگی قابل توجهی به دست آورید. EFT به‌عنوان یک ابزار سلامت بخش هیجانی در برنامه کاربردی بسیار ساده است و طیف وسیعی از رویکردها را برای حل مسائل عاطفی را فراهم می‌کند درعین حال EFT

سلامتی عاطفی شما را بهبود می بخشد و تأثیر زیادی در بهبود سلامت جسمی شما دارد (استاپلتون، ۲۰۲۰).

یکی از عوامل مهم مؤثر بر شغل، بخصوص در مشاغل نظامی استرس مداوم است. استرس دارای پیامدهای سازمانی از جمله: کاهش عملکرد مناسب سازمان، افزایش تعداد غیبت‌ها، موارد استعفا، کاهش رضایت شغلی در بین کارکنان و مدیران، کاهش تعهد سازمانی و نظایر این‌ها است که از ابعاد روان‌شناختی قابل مطالعه روانشناسی، استرس است. استرس تأثیرات عمیقی در سلامت انسان دارد. سلامت جسمی و روحی انسان می‌تواند در اثر استرس بیش از حد و طولانی مدت به خطر افتد. در اثر این فشار عصبی مداوم توانایی انسان در ایفای وظیفه و انجام دادن دقیق و صحیح کار کاهش می‌یابد. همچنین وجود این استرس‌ها باعث می‌شود تا تعادل و آرامش روانی افراد مختل شده و کارایی و اثربخشی آنان کاهش یابد (کیم و همکاران، ۲۰۰۹). از جمله مشاغلی که با استرس زیاد همراه است، مشاغل مرتبط با امور نظامی است. از آنجا که خطرات احتمالی و غیرمنتظره که عامل استرس شغلی هستند، در شغل‌های نظامی بیش‌تر از سایر فعالیت‌های کاری است، نظامیان نسبت به افراد عادی استرس شغلی بیش‌تری را تجربه می‌کنند، هرچند بررسی‌های متنوع و فراوانی در زمینه استرس شغلی در جوامع عمومی صورت گرفته، اما این بررسی‌ها در زمینه شغل‌های نظامی کم‌تر بوده است، از طرف دیگر سازمان‌های متفاوت به خاطر نوع ساختارهای کاری خود دارای عوامل استرس‌زای متناسب با فعالیت خود هستند که باید درصدد شناسایی، اصلاح،

رفع یا کاهش آن برآیند؛ بنابراین برای جلوگیری از اثرات منفی استرس آموزش تکنیک EFT لازم و ضروری است تا اثرات منفی استرس را تعدیل کرده و به دنبال آن عملکرد ورزشی دانشجویان را بهبود بخشد. با توجه به مطالب ذکر شده آیا تمرین تکنیک EFT تأثیری در کاهش استرس دانشجویان دانشگاه افسری امام علی هنگام حضور در میدان خواهد داشت؟

### ابزار پژوهش

تعداد ۳۰ نفر از دانشجویان دانشگاه امام علی (ع) به شیوه نمونه‌گیری در دسترس انتخاب شدند. نمونه به صورت تصادفی در دو گروه تمرین (۱۵ نفر) و گروه کنترل (۱۵ نفر) قرار گرفتند. گروه تمرین (تمرینات EFT) تحت مداخله قرار گرفتند. برای جمع‌آوری اطلاعات جمعیت شناختی از یک فرم دربرگیرنده سؤالات مربوط به اطلاعات فردی، رضایت‌نامه و توضیح کامل پژوهش، برای سنجش میزان استرس از فرم کوتاه مقیاس افسردگی، اضطراب و استرس (لووی باند، ۱۹۹۵) استفاده شد. آزمودنی‌های گروه تمرین، به مدت ۸ هفته به تمرین تکنیک EFT پرداختند. پس از جمع‌آوری داده‌ها آن‌ها را به نرم‌افزار SPSS-۲۴ وارد کرده و از آمار توصیفی برای محاسبه میانگین، انحراف استاندارد، فراوانی و فراوانی درصدی استفاده شد. سپس از آزمون شاپیروویلیک جهت بررسی نرمال بودن توزیع داده‌ها استفاده شد. برای هر کدام از فرضیه‌ها از آزمون تی همبسته برای تعیین میزان تغییرات درون‌گروهی از پیش



آزمون تا پس آزمون و از آزمون تی مستقل به منظور تعیین میزان تأثیر متغیر مستقل (EFT) بر متغیر وابسته (استرس) استفاده شد. همچنین سطح معناداری، ۰/۰۵ در نظر گرفته شد.

### تجزیه و تحلیل یافته‌ها

یافته‌های توصیفی در خصوص ویژگی‌های جمعیت شناختی ۳۰ نفر نمونه‌های آماری تحقیق حاضر در جدول (۱) و اطلاعات توصیفی نمرات استرس در جدول (۲) ارائه شده است. این اطلاعات برای پیش آزمون و پس آزمون ذکر شده است. نتایج آزمون t مستقل برای مقایسه اثر تمرین EFT بر استرس و عملکرد دانشجویان بین گروه تمرین (EFT) و کنترل در جدول (۳) ارائه شده است.

جدول ۱: اطلاعات جمعیت شناختی شرکت کنندگان

متغیر	گروه تجربی	گروه کنترل
سن (سال)	۲۷/۴ ± ۵/۶	۲۶/۸ ± ۵/۹
قد (سانتی متر)	۱۸۷/۴ ± ۹/۶	۱۸۳/۴ ± ۸/۸
وزن (کیلوگرم)	۷۹/۱ ± ۴/۵۷	۸۱/۵ ± ۸/۵

نتایج آزمون شاپروویک برای متغیر پژوهش در هر دو مرحله آزمایش معنی دار نیست ( $P > 0/05$ )، بدین معنی که تمامی داده‌های اندازه‌گیری شده از توزیع طبیعی برخوردار می‌باشند.

جدول ۲: میانگین و انحراف استاندارد مربوط به متغیرهای تحقیق در گروه‌های مختلف قبل و بعد از مداخله

گروه	تجربی	کنترل
استرس	پیش آزمون	۹/۱±۹۳/۷۵
	پس آزمون	۹/۲±۵۶/۰۱

جدول ۳: نتایج آزمون t مستقل برای مقایسه اثر تمرین EFT بر استرس دانشجویان دانشگاه افسری بین گروه تمرین (EFT) و کنترل.

گروه	درجه آزادی	اختلاف میانگین	t	معنی‌داری
پیش آزمون	۲۸	۰/۲۶	-۰/۳۸۲	۰/۷
پس آزمون	۲۸	-۲/۰۰	-۳/۳۸۱	۰/۰۰۲

\*در سطح  $p \leq 0.05$  معنی‌دار است.

با استفاده از آزمون تی مستقل نمرات پیش‌آزمون و پس‌آزمون استرس گروه تمرین و کنترل مقایسه گردید. همان‌گونه که در جدول (۳) مشاهده می‌شود، تفاوت معناداری بین نمرات استرس در پیش‌آزمون بین گروه کنترل و تجربی وجود نداشت ( $P \geq 0.05$ )؛ اما بین نمرات پس‌آزمون گروه تمرین و کنترل تفاوت معناداری وجود داشت ( $P < 0.05$ ).

جدول ۴: نتایج آزمون t همبسته برای مقایسه اثر تمرین EFT بر استرس دانشجویان دانشگاه

## افسری دو گروه تمرین (EFT) و کنترل در پیش آزمون - پس آزمون

معنی داری	t	اختلاف میانگین	درجه آزادی	پیش آزمون - پس آزمون
۰/۰۰۰۵	۶/۷۸۴	۲/۴	۱۴	گروه تمرین
۰/۴۳	۰/۸۰۷	۰/۱۳	۱۴	گروه کنترل

با استفاده از آزمون تی همبسته نمرات پیش آزمون - پس آزمون استرس گروه تمرین و کنترل مقایسه گردید. همان گونه که در جدول (۴) مشاهده می شود، تفاوت معناداری بین نمرات استرس در پیش آزمون با پس آزمون در گروه تمرین وجود داشت ( $P < 0/05$ )؛ اما بین نمرات استرس پیش آزمون - پس آزمون در گروه کنترل تفاوت معناداری وجود نداشت ( $P \geq 0/05$ )؛ بنابراین می توان نتیجه گرفت که تمرینات EFT بر استرس دانشجویان دانشگاه امام علی هنگام حضور در میدان تیر تأثیر مثبتی دارد.

## بحث و نتیجه گیری

هدف از پژوهش حاضر، بررسی اثربخشی تمرین EFT بر استرس دانشجویان دانشگاه افسری امام علی هنگام حضور در میدان تیر بود. یافته های به دست آمده از پژوهش حاضر نشان داد که انجام تمرین EFT می تواند بر استرس زمان حضور در میدان تیر تأثیر معنی دار داشته باشد.

تحقیقات پیشین نیز با بررسی تأثیر تمرین EFT بر استرس و عملکرد افراد در

رشته‌های ورزشی، جنسیت‌ها و سنین متفاوت، نتایج همسویی را نشان دادند (هاو کینز، ۲۰۲۰؛ ناجی و همکاران، ۲۰۱۸؛ پیترسون، ۲۰۱۶؛ کلان، ۲۰۱۶؛ بوث و همکاران، ۲۰۱۳؛ کورچ و یانت، ۲۰۱۲؛ راو و همکاران، ۲۰۰۵؛ موسوی و همکاران، ۱۳۹۷؛ ساجدی، ۱۳۹۵؛ رضانی نژاد و همکاران، ۱۳۹۰). هاو کینز (۲۰۲۰) بیان کرد که مربیان، متخصصان و ورزشکاران می‌توانند از تمرینات EFT برای مقابله با اثرات روانی آسیب‌های ورزشی استفاده کنند. ناجی و همکاران (۲۰۱۹) در تحقیقی با هدف اثربخشی آموزش آمادگی شناختی بر مهارت تصمیم‌گیری و عملکرد تیراندازی با اثر تعدیل‌کنندگی اضطراب حالتی- رقابتی نشان دادند آمادگی شناختی در بهبود تصمیم‌گیری و مهارت تیراندازی در ۲ حالت اضطرابی و بدون اضطراب، اثربخش است. پیترسون و همکاران (۲۰۱۶) نشان دادند که EFT می‌تواند یک ابزار مؤثر برای مدیریت استرس و تسکین اضطراب در دانشجویان پرستاری باشد. کلاند (۲۰۱۶) در تحقیقی با عنوان «تکنیک‌های آزادی سازی اضطراب» به این نتیجه رسیدند که رهاسازی EFT باعث کاهش معنادار اضطراب می‌شود. بوث و همکاران (۲۰۱۳) نیز تحقیقی را با هدف «تأثیر EFT بر کاهش اضطراب» انجام دادند. دانشجویان که به روش نمونه‌گیری تصادفی ساده انتخاب شده بودند به وسیله‌ی فورم SUD و مقیاس اضطراب و افسردگی (HADS) ارزیابی شدند و بعد از دانشجویان خواسته شد که به تمرین EFT بپردازند و بعد در پس‌آزمون اضطراب آن‌ها را مورد ارزیابی قرار دادند که کاهش معناداری در میزان اضطراب آن‌ها مشاهده شد و EFT به حفظ آرامش و تمرکز

و کاهش اضطراب کمک کرد. کورچ و یانت (۲۰۱۲) نیز نشان دادند گروه EFT بهبودی فراوانی در اضطراب نشان داد. کاهش سطح کورتیزول در گروه EFT نشان‌دهنده بهبود مشاهده شده در پریشانی روانی است. راو و همکاران (۲۰۰۵) نیز در تحقیقی با عنوان «تأثیر EFT بر علائم روان‌شناختی بلندمدت» به این نتیجه رسیدند که تأثیر EFT بر روی علائم روانشناسی بعد از مشارکت شرکت‌کننده‌ها در کارگاه EFT اثرات درازمدتی در علائم روان‌شناختی به وجود می‌آورد. موسوی و همکاران (۱۳۹۷) به این نتیجه رسیدند که با تمرکز روی عوامل به وجود آورنده استرس و فرسودگی شغلی کارکنان، می‌توان شرایطی را به وجود آورد که کارکنان بتوانند با کم‌ترین استرس و در نتیجه فرسودگی جسمی، روانی و عاطفی کم‌تر در سازمان به فعالیت‌های خود ادامه دهند و این امر باعث بهبود سلامت روانی بیش‌تر می‌گردد. تحقیق ساجدی و همکاران (۱۳۹۵) با عنوان «بررسی تأثیر ورزش بر روی استرس در بازیکنان هندبال تیم منتخب دبیرستانی» بود. آن‌ها به این نتیجه رسیدند که ورزش رابطه نزدیکی با سلامتی ذهنی به‌ویژه برای مقابله با اختلالات روانی دارد و عامل مهمی برای سلامتی فیزیکی است و کاهش سطح استرس در گروه آزمایش در دانش‌آموزان ورزشکار که فعالیت فیزیکی منظمی داشتند مشاهده شد؛ بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که تمرینات ورزشی فاکتور مهمی در کاهش اختلالات روانشناختی است. رضانی نژاد و همکاران (۱۳۹۰) نیز تحقیقی با هدف «مقایسه انواع روش‌های مقابله با استرس در ورزشکاران رشته‌های انفرادی تیم‌های ملی ایران» نشان دادند که روش مقابله با استرس مسئله

محور در کل ورزشکاران تیم‌های ملی انفرادی متداول‌تر از روش مقابله با استرس هیجان محور بود. همچنین، ورزشکاران مرد بیش از ورزشکاران زن از روش مقابله با استرس هیجان محور استفاده می‌کردند. همچنین این روش‌ها از طریق کاهش استرس موجب بهبود عملکرد می‌گردد.

از جمله محدودیت‌های پژوهش حاضر، عدم بررسی سایر فاکتورهای سلامت روانی از جمله افسردگی، اضطراب و... بود. در نتیجه به این دلیل که نتایج تحقیق، محدود به دوره جمع‌آوری داده‌ها و انجام تحقیق است، لذا قابلیت تعمیم قطعی به دوره‌های زمانی دیگر را ندارد و انجام تحقیقات در دوره‌های زمانی آتی ضرورت دارد. به‌طورکلی؛ با توجه به نتایج به‌دست‌آمده از تحقیق حاضر و نتایج تحقیقات پیشین در بحث فعالیت ورزشی و رقابت‌های ورزشی، ورزشکاران حرفه‌ای از نظر آمادگی جسمانی تا حد زیادی در یک سطح می‌باشند و دلیل اصلی و تعیین‌کننده تفاوت در نتایج و عملکرد ورزشکاران را آمادگی ذهنی-روانی آن‌ها تعیین می‌کند، بر این اساس، روش تمرینی EFT بسیار در این مورد جای بررسی دارد. از این‌رو، با توجه به نتایج تحقیقات پیشین و نتایج تحقیق حاضر، این‌گونه می‌توان نتیجه گرفت که تمرین تکنیک EFT، کاهش استرس در زمان حضور در میدان تیر را به دنبال دارد.

## منابع

- Aitken, A., Crawford, L. (2007), “*Coping with stress: Dispositional coping and Burnout*”. Plymouth, UK: Rowman and Littlefield Publishers.
- Anshel, M. H. Sutarso, T. (2007), “Relationships between sources of acute stress and athletes’ coping style in competitive sport as a function of gender”. *Journal of Psychology of Sport and Exercise*, 8(1): 1-24.
- Awkins, Taffy Z. (2020), “*The Perceptions of Coaches, Athletic Trainers and Rehabilitation Professionals Concerning the Use of Mental Imagery Practice to Counter the Psychological Effects of Injury in Sport*”. H.Ashford University, ProQuest Dissertations Publishing, 2020. 27741535.
- Besharat, M.A., Ghahremani, M.H. (2016), “Predicting sport achievement in contact and noncontact sports in terms of sport stress coping styles”. *Journal of Exercise Psychology*, 1(92): 107 -115.
- Boath, E., Stewart, A., Carryer, A. (2013), “Tapping for success: A pilot study to explore if emotional freedom techniques (EFT) can reduce anxiety and enhance academic performance in university students. *Innovative Practice in Higher Education*, 1(3): 12- 25.
- Church, D., Piña, O., Reategui, C., Brooks, A. (2012), “Single-session reduction of the intensity of traumatic memories in abused adolescents after EFT: A randomized controlled pilot study”. *Traumatology*, 18(3): 73-79.
- Clond, M. (2016), “Emotional freedom techniques for anxiety: a systematic review with meta-analysis”. *The Journal of nervous and mental disease*, 204(5): 388-395.
- Gary Archer, R. (2018), “How to beat workplace stress”. *New Scientist*, 238 (3177): 3177: 16-17.
- Jafarzadeh Baghan. Ab., peeri. M., Azarbayjani, M.A. (2020), “The Effect of 4 Weeks of Voluntary Training on Depression-Like Behavior Induced by Childhood Stress and Oxidative Stress in Rats”. *Sports Life Sciences*, 11 (1): 63 -81. [In Persian].

- Kim, K.J., Chung, J.W., Park, S., & Shin, J.T. (2009), “Psychophysiological stress response during competition between elite and non-elite Korean junior golfers”. *International Journal of Sports Medicine*, 30(7): 503-508.
- Kim, K.J., Chung, J.W., Park, S., Shin, J.T. (2009), “Psychophysiological stress response during competition between elite and non-elite Korean junior golfers”. *International Journal of Sports Medicine*, 30(7): 503-508.
- Lovibond, S. H., Lovibond, P.F. (1995), “The Structure of Negative Emotional States: Comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories”. *Behaviour Research and Therapy*, 33, 335-343.
- Mosavi, F., Nowzari, V., Alam. S., Zarghami, M. (2019), “The Relationship between Stress and Job Burnout on Mental Health of Staffs in Tehran Province’s Sport and Youth”. *Journal of the School of Medicine*, 61 (6): 1638 -1648. [In Persian].
- Naji, A., Rahimian Boogar, I., Talepasand, S. (2018), “Effectiveness of Cognitive Readiness Training on Decision Making Skill and Shooting Performance with Moderating Effect of Competitive State Anxiety”. *Journal of Police Medicine*, 7(1):7-12. [In Persian].
- Patterson, S. L. (2016), “The effect of emotional freedom technique on stress and anxiety in nursing students: A pilot study”. *Nurse education today*, 40: 104-110.
- Pensgaard, A. M., Ivarsson, A., Nilstad, A., Solstad, B. E., Steffen, K. (2018), “Psychosocial stress factors, including the relationship with the coach, and their influence on acute and overuse injury risk in elite female football players”. *BMJ open sport & exercise medicine*, 4(1).
- Ramezani nezhad, R., Panahi, M. Reyhan, M. (2011), “Comparison of stress coping methods in individual athletes of Iranian national teams”. *Olympics*, 2 (54): 155 -169. [In Persian].
- Rowe, J. E. (2005), “The Effects of EFT on Long-Term Psychological Symptoms”. *Counseling & Clinical Psychology Journal*, 2(3): 15-26.



- Sajedi, H. (2016), “*Study of the effect of exercise on stress in handball players of the selected high school team*”. The Second National Conference on School Psychology”. Mohaghegh Ardabili University, Faculty of Educational Sciences and Psychology, pp. 1-5. [In Persian].
- Souter, G., Lewis, R., Serrant, L. (2018), “Men, mental health and elite sport: A narrative review”. *Sports medicine-open*, 4(1): 57.
- Stapleton, P., Crighton, G., Sabot, D., O'Neill, H. M. (2020). “Reexamining the effect of emotional freedom techniques on stress biochemistry: A randomized controlled trial”. *Psychological Trauma: Theory, Research, Practice, and Policy*.