فایل pdf پروپوزال نمونه است و کامل نیست
برای دانلود پروپوزال اصلی و کامل باید فایل ورد را خرید کنید.

دریافت فایل word این پروپوزال کامل و قابل ویرایش به همراه منابع از اینجا

موضوع: رابطه سبک های مقابله با استرس و اضطراب رقابتی با موفقیت ورزشی دانش آموزان متوسطه دوم استان بوشهر

The relationship between styles of coping with stress and competitive anxiety with sports success of secondary school students in Bushehr province

بیان مساله:

یکی از چالشهای درک رفتار ماهرانه در ورزشکاران تشخیص مؤلفه ها و ابعادی است که در اکتساب و حفظ موفقیت ورزشی مؤثرند. بررسی پژوهشهای مربوط به موفقیت ورزشی نشان می دهد عوامل زیادی در پیشرفت ورزشی ورزشکاران نقش دارند محققان این عوامل را شامل تمرین، آموزش، توانایی درونی، سن، مهارتهای روان شناختی، تعهد و لذت بردن از ورزش می دانند (موسوی و واعظ موسوی، ۲۰۱۵). موفقیت ورزشی فرایند یادگیری فعالی است که در اثر تمرین هدفمند و بهبود مهارتهای ضروری برای رسیدن به سطح بالای عملکرد ورزشی به دست می آید (سرابندی و رضایی، ۱۳۹۶). براین اساس یکی از مهمترین عوامل روانشناختی مرتبط با موفقیت ورزشی افراد سبک های مقابله با استرس است (بشارت و قهرمانی، ۱۳۹۵). روان شناسی سلامت برای نقش راهبردهای مقابله ای در چگونگی سلامت جسمانی و روانی اهمیت زیادی قائل است. راهبردهای مقابله ای به عنوان واسطه بین استرس و بیماری شناخته شده اند (قبادی، ۱۳۹۴). مقابله به عنوان فرایند روان شناختی، به کوشش های شناختی و رفتاری اشخاص برای حل و فصل شرایط استرس زا، گفته می شود. مقابله در بر گیرنده تلاش ها، اعم از کنش محور و درون روانی، برای اداره و کنترل تقاضاهای محیطی، دورنی و کشمکش میان آنها است و دو کارکرد مهم دارد: تنظیم هیجان های ناگوار و در پیش گرفتن کنشی برای تغییر و بهبود مساله ای که باعث ناراحتی شده است (لازاروس و فولکمن، ۱۹۸۴). لازاروس و فولکمن (۱۹۸۴) دو روش مقابله با استرس را شناسایی کرده اند که عبارتند از: مقابله های متمرکز بر مسئله، که فعالیت های مستقیم مبتنی بر محیط و خود را در جهت رفع یا تغییر شرایطی که به عنوان تهدید ارزیابی می شوند در بر می گیرد، و

مقابله های متمرکز بر هیجان، شامل فعالیت ها یا افکاری است که برای کنترل احساسات نامطلوب ناشی از شرایط استرس زا استفاده می شوند (لازاروس و فولکمن، ۱۹۸۴).
لازاروس و فولکمن(۱۹۸۴) معتقدند که اگر افراد موقعیت های استرس زا را قابل کنترل بدانند، بیشتر از مقابله متمرکز بر مسئله استفاده می کنند و در نتیجه از سلامت روانی بهتری برخوردارند. در غیر اینصورت به مقابله متمرکز به هیجان روی می آورند و سلامتی آنها در معرض خطر جدی قرار خواهد گرفت.
بر اساس یافته های پژوهشی، استفاده از مقابله هیجان مدار، عاطفه منفی و استفاده از راهبردهای مقابله مسئله مدار، عاطفه مثبت را در ورزشکاران در هنگام رقابت افزایش می دهد (هانی و لونگ[1]، ۲۰۱۹). استفاده از راهبردهای مقابله ای مسئله مدار رسیدن به هدف و عملکرد ورزشی را افزایش می دهد. علاوه بر این، دست یابی به هدف ،ورزشکاران با استفاده از راهبردهای مقابله ای نظیر کنترل افکار، تصویرسازی ذهنی و تلاش و جست وجوی حمایت ارتباط مثبت دارد (مارتین[2] و همکاران، ۲۰۱۵).

مسلم است که ورزشکاران مجبور هستند در شرایط استرس زا رقابت کنند، بنابراین استرس و خشم در آنها رایج است، زیرا روبه رو شدن با موقعیتی که به طور بالقوه فشار زاست سبب میشود تا فرد در واکنش به آن موقعیتها دستخوش هیجان شود (انشل[3] و همکارن، ۲۰۱۸). شیوع عوامل استرس زا نظیر داوری بد در جریان مسابقه وجود شرایط بد محیطی واکنش تماشاگران در جریان مسابقه، تمایل به برد به قیمت دور شدن از اخلاق ورزشی تجربه آسیب دیدگی، مشاهده تقلیب رقیب، احتمال تقلب به منظور برنده شدن، توبیخ بازیکن توسط مربی انتقاد مربی در جریان مسابقه (دی فیبو[4] و همکاران، ۲۰۱۴) ضرورت وجود مهارت های مقابله ای موثر را برای حفظ سلامت روانی ورزشکار و دستیابی به موفقیت ورزشی اجتناب ناپذیر می سازد. زیرا این مهارت ها، ناتوانی در مقابله با عوامل استرس زای موجود در محیط های ورزشی را تحت تاثیر قرار می دهد و مانع تاثیر عوامل مزاحم می شود (لازاروس و فولکمن، ۱۹۸۴).

---

[1] Haney CJ, Long BC
[2] Martin GL
[3] Anshel MH
[4] Di Fabio A

[1] Leunes, A. and Nation, J.R
[2] Jones, G
[3] Raglin, J.S. and Hanin, Y.L
[4] Jones, G
[5] Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D
[6] Woodman, T., & Hardy, L
[7] cognitive anxiety
[8] somatic anxiety
[9] self-confidence
[10] Robazza, C., & Bortoli, L
[11] Craft, L. L., Magyar, T. M., Becker, B. J., & Feltz, D. L

[1] Jones, G
[2] Butler, J
[3] Ciarrochi, A

[1] Campbell-Sills, L

[1] Krishnaveni, K & Shahin, A
[2] Gahlawat, O.P. & Gahlawat, P
[3] Penedo, F. J., & Dahn, J. R

[1] Filho, M. G. B., Ribeiro, L. C. S., & García, F. G

[1] Multidimensional competitive anxiety questionnaire