

فایل pdf پروپوزال برای 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

دانشگاه آزاد اسلامی

واحد تهران شمال

فرم پیشنهاد تحقیق

پایان نامه ی کارشناسی ارشد

عنوان تحقیق به فارسی: مطالعه اثر ذهن آگاهی و سرسختی ذهنی بر اضطراب ورزشکاران

نام: دانشکده:

گروه تخصصی:

گرایش:

نیمسال ورودی:

نام خانوادگی دانشجو:

رشته تحصیلی:

سال ورود به مقطع جاری:

نام و نام خانوادگی استاد (اساتید) مشاور:

۱-

۲-

نام و نام خانوادگی استاد (اساتید) راهنما:

۱-

۲-

این قسمت توسط حوزه معاونت پژوهشی واحد تکمیل میگردد

تاریخ تصویب در دانشکده:

تاریخ تصویب در گروه:

تاریخ دریافت توسط حوزه پژوهشی:

تائید مدیرکل پژوهشی:

تاریخ بررسی و تأیید در

تائید کارشناس پژوهشی

دفتر امور پژوهشی

به نام خدا

توجه: لطفاً این فرم با مساعدت و هدایت استاد راهنما تکمیل شود.

۱- اطلاعات مربوط به دانشجو:

نام: نام خانوادگی: شماره
دانشجویی:
مقطع: رشته: تحصیلی: گروه
تخصصی:
گرایش: نام دانشکده: سال ورود به مقطع جاری:
نیمسال ورودی:
آدرس پستی در تهران:
تلفن ثابت محل سکونت: تلفن همراه: پست
الکترونیک:
آدرس پستی در شهرستان:
تلفن ثابت محل سکونت: تلفن محل کار: دورنگار:

۲- اطلاعات مربوط به استاد راهنما:

تذکرات:

- دانشجویان دوره کارشناسی می‌توانند یک استاد راهنما و حداکثر دو استاد مشاور و دانشجویان دوره دکتری حداکثر تا دو استاد راهنما و دو استاد مشاور می‌توانند انتخاب نمایند.
- در صورتی که اساتید راهنما و مشاور مدعو می‌باشند، لازم است سوابق تحصیلی، آموزشی و پژوهشی کامل ایشان (رزومه کامل) شامل فهرست پایان‌نامه‌های کارشناسی ارشد و رساله‌های دکتری دفاع شده و یا در حال انجام که اساتید مدعو، راهنمایی و یا مشاوره آنرا بر عهده داشته‌اند، به همراه مدارک مربوطه و همچنین آخرین حکم کارگزینی (حکم هیأت علمی) ضمیمه گردد.
- اساتید راهنما و مشاور موظف هستند قبل از پذیرش پروپوزال، به سقف ظرفیت پذیرش خود توجه نموده و در صورت تکمیل بودن ظرفیت پذیرش، از ارسال آن به دانشکده و حوزه پژوهشی و یا در نوبت قرارداد و ایجاد وقفه در کار دانشجویان جداً پرهیز نمایند. بدیهی است در صورت عدم رعایت موازین مربوطه، مسئولیت تأخیر در ارائه پروپوزال و عواقب کار، متوجه گروه تخصصی و دانشکده خواهد بود.

اطلاعات مربوط به استاد راهنمای اول:

دانشگاهی

نام و نام خانوادگی: آخرین مدرک تحصیلی
.....

حوزه‌ی

تخصص اصلی: تخصص جنبی: رتبه دانشگاهی (مرتبه علمی):
.....

کارشناسی ارشد

سنوات تدریس: : شغل و سمت فعلی:
.....
دکتری

آدرس محل کار:

تلفن منزل: تلفن همراه: محل کار:
..... دورنگار:

پست الکترونیک (Email):

نحوه همکاری با واحد تهران شمال:

☐ تمام وقت ☐ نیمه وقت ☐ مدعو

تعداد پایان نامه های کارشناسی ارشد راهنمایی شده:

واحد تهران شمال: مجموعه دانشگاه آزاد اسلامی: سایر دانشگاهها:

تعداد رساله های دکتری راهنمایی شده:

واحد تهران شمال: مجموعه دانشگاه آزاد اسلامی: سایر دانشگاهها:

تعداد پایان نامه های کارشناسی ارشد در دست راهنمایی:

واحد تهران شمال: مجموعه دانشگاه آزاد اسلامی: سایر دانشگاهها:

تعداد رساله های دکتری در دست راهنمایی:

واحد تهران شمال: مجموعه دانشگاه آزاد اسلامی: سایر دانشگاهها:

اطلاعات مربوط به استاد راهنمای دوم:

دانشگاهی

نام و نام خانوادگی: آخرین مدرک تحصیلی:
.....

حوزوی

تخصص اصلی: تخصص جنبی: رتبه دانشگاهی (مرتبه علمی):

کارشناسی ارشد

سنوات تدریس _____ : شغل و سمت
فعلی:.....

دکتری

نشانی محل کار:.....
تلفن منزل:.....تلفن همراه:.....تلفن محل
کار:.....دورنگار:.....
پست الکترونیک (Email):.....

نحوه همکاری با واحد تهران شمال:

☐ تمام وقت ☐ نیمه وقت ☐ مدعو

تعداد پایان نامه های کارشناسی ارشد راهنمایی شده:

واحد تهران شمال: مجموعه دانشگاه آزاد اسلامی: سایر دانشگاهها:

تعداد رساله های دکتری راهنمایی شده:

واحد تهران شمال: مجموعه دانشگاه آزاد اسلامی: سایر دانشگاهها:

تعداد پایان نامه های کارشناسی ارشد در دست راهنمایی:

واحد تهران شمال: مجموعه دانشگاه آزاد اسلامی: سایر دانشگاهها:

تعداد رساله های دکتری در دست راهنمایی:

واحد تهران شمال: مجموعه دانشگاه آزاد اسلامی: سایر دانشگاهها:

۳- اطلاعات مربوط به اساتید مشاور:

استاد مشاور اول:

دانشگاهی

نام و نام خانوادگی: آخرین مدرک تحصیلی
.....

حوزوی

تخصص اصلی: تخصص جنبی: رتبه دانشگاهی (مرتبه علمی):

کارشناسی ارشد
سنوات تدریس: : شغل و سمت
فعلی:
دکتری

نشانی محل کار:
تلفن منزل: تلفن همراه: تلفن محل
کار: دورنگار:
پست الکترونیک (Email):
نحوه همکاری با واحد تهران شمال:
☐ تمام وقت ☐ نیمه وقت ☐ مدعو

استاد مشاور دوم:

دانشگاهی

نام و نام خانوادگی: آخرین مدرک تحصیلی
.....

حوزوی

تخصص اصلی: تخصص جنبی: رتبه دانشگاهی (مرتبه علمی):
.....

کارشناسی ارشد
سنوات تدریس: : شغل و سمت
فعلی:
دکتری

نشانی محل کار:
تلفن منزل: تلفن همراه: تلفن محل
کار: دورنگار:

پست الکترونیک (Email):

نحوه همکاری با واحد تهران شمال:

☐ تمام وقت ☐ نیمه وقت ☐ مدعو

۴- اطلاعات مربوط به پایان نامه:

الف- عنوان تحقیق

۱- عنوان به زبان فارسی: مطالعه اثر ذهن آگاهی و سرسختی ذهنی بر اضطراب ورزشکاران

۲- عنوان به زبان انگلیسی/آلمانی، فرانسه، عربی):

تذکر: صرفاً دانشجویان رشته‌های زبان آلمانی، فرانسه و عربی مجازند عنوان پایان نامه خود را به زبان مربوطه در این بخش درج نمایند و برای بقیه دانشجویان، عنوان بایستی به زبان انگلیسی ذکر شود.

Studying the effect of mental awareness and mental toughness on athletes' anxiety

ب - تعداد واحد پایان نامه:

ج- بیان مسئله اساسی تحقیق به طور کلی (شامل تشریح مسأله و معرفی آن، بیان جنبه‌های مجهول و مبهم، بیان متغیرهای مربوطه و منظور از تحقیق):

با توجه به تأثیری که اضطراب می تواند بر عملکرد داشته باشد سالها است که رابطه اضطراب و عملکرد مورد توجه پژوهشگران قرار گرفته است. باید موضوع اضطراب و عملکرد ورزشی را به عنوان موضوعی محدود و مجزا بررسی کرد؛ اما پژوهشهای نیم قرن گذشته بیان میکنند که این عرصه تقریباً مختلط است؛ از این رو، اضطراب هم میتواند سبب تخریب عملکرد ورزشی شود و هم گاهی اوقات باعث عملکرد بهتر ورزشکاران شود. اضطراب حالتی مبهم و ناخوشایند است که اغلب با دلواپسی و با یک یا چند احساس جسمی همچون احساس تنگی نفس در سینه تپش قلب، تعریق سردرد و بیقراری در حرکت همراه است (بشارت، ۲۰۱۹).

ورزشکاران حرفه ای که اضطراب زیادی دارند در مقایسه با ورزشکارانی که اضطراب کمی دارند بیشتر دچار افزایش انگیزتگی فیزیولوژیکی و کاهش عملکرد می شوند (آیونو-مورنو،

فونتس-گارسیا، کولادو ماتو و ویلافینا^۱، ۲۰۲۰). نتایج مطالعات مختلف نشان داده است که اضطراب می تواند به شیوه های مختلفی در عملکرد ورزشکاران تأثیر بگذارد برای مثال هر چه میزان اضطراب بیشتر باشد، اعتماد به نفس پایین تر خواهد بود و احتمال بروز آسیب دیدگی افزایش خواهد یافت. در نتیجه تحت تأثیر اضطراب ورزشکار نمی تواند موفق عمل کنند و این عدم موفقیت به مرور زمان باعث می شود تا او تمرینات را یکنواخت فشارزا و بی نتیجه ادراک کند این عوامل در نهایت باعث تحلیل رفتگی و کناره گیری از ورزش می شوند. این در حالی است که ورزشکاران ماهرتر نشانه های اضطراب را تسهیل کننده ی تفسیر می کنند و اضطراب کمتری را گزارش می کنند (سینگ، پراکاش، پونیا و کولاند اولان^۲، ۲۰۱۷).

بنابراین پاسخ به اضطراب درمیان ورزشکاران با توجه به تفاوت های فردی متفاوت است. بدین منظور روش های متعددی برای تعدیل میزان اضطراب ورزشکاران به وجود آمده اند. یکی از روش هایی که به تازگی وارد حوزه مطالعاتی با هدف ارتقای عملکرد ورزشی و کاهش اضطراب ورزشکاران شده است مداخله ذهن آگاهی است.

امروزه درمان های موج سوم روانشناختی نسبت به سایر درمان ها پیشی گرفته است که ذهن آگاهی یکی از مهمترین وجوه این درمان ها می باشد. ذهن آگاهی ریشه در تمرین های مراقبه بودیسم دارد و به عنوان توجه هدفمند، غیر قضاوتی و لحظه به لحظه به تجارب فعلی تعریف شده است (سگال و همکاران، ۲۰۱۲). ذهن آگاهی که یک آگاهی پذیرا و بدون قضاوت از وقایع جاری است (احمدی، قائمی و فرخی، ۱۳۹۷) به افراد کمک می کند تا فرد زندگی خود را لحظه به لحظه تجربه کند و تماس نزدیکی با واقعیت داشته باشد. ذهن آگاهی به واسطه هوشیاری لحظه به لحظه، مداوم و غیر ارزیابانه نسبت به فرآیندهای روانشناختی مشخص می شود و شامل آگاهی لحظه به لحظه، مداوم و غیر ارزیابانه از احساسات فیزیکی، ادراکات، عواطف، افکار و تصورات است. ذهن آگاهی شامل یک آگاهی پذیرا و عاری از پیش داوری از وقایع جاری زندگی است. بنابر این، ذهن آگاهی به معنای توجه کردن به شیوه ای خاص، هدفمند در زمان حال و خالی از قضاوت است. برخی درمان های مبتنی بر ذهن آگاهی شامل کاهش تنیدگی مبتنی بر ذهن آگاهی و شناخت درمانگری مبتنی بر ذهن آگاهی می باشد. این روی آوردها را به عنوان روش های کم هزینه، دارای انتخاب های مبتنی بر شواهد برای مهار تنیدگی، کاهش علائم مربوط به مشکلات سلامت روانشناختی و دارای قابلیت جلوگیری از عود افسردگی شناخته شده اند (کابات زین^۳، ۲۰۲۳).

¹ Ayuso-Moreno, R. M., Fuentes-García, J. P., Collado-Mateo, D., & Villafaina, S

² Singh, V., Prakash, S., Punia, S., & Kulandaivelan, S

³ Kabat-Zinn, J

تاکنون اثر بخشی این فنون در اختلالات خوردن، اختلال استرس پس از آسیب،

¹ Ewais, T

² Newland, B. P& Bettencourt, A

³ Newland, B. P& Bettencourt, A

⁴ Elhai, J. D., Levine, J. C., O'Brien, K. D., Armour, C

⁵ Butler, R M., Boden, M. T., Olino, T. M., Morrison, A ., Heimberg, R. G

⁶ Hofmann, S . G., & Gómez, A. F

⁷ Gonzalo, H., Ausiàs, C., & Joaquim, S

⁸ Reich, R. R., Lengacher, C. A., Alinat, C. B

⁹ Johnson, J. R., Emmons, H., Rivard, R., Griffin, K ., Dusek, J

¹⁰ Crust L

¹¹ Gucciardi DF

¹² Economides M

¹³ Maddi SR

-
- ¹ Clough P
² Heiny KA
³ Bull SJ
⁴ Crust L
⁵ Mleziva M E
⁶ Gucciardi DF, Jones MI
⁷ Horsburgh VA

¹ Liu, X., Xiao, R., Tang, F., & Wu, S

² Nasset, M. B., Bjørngaard, J. H., Whittington, R., Palmstierna, T

³ Xingmin & Ping & Zhengying.,

¹ Hofmann & Gómez

² Bostock, S

³ Röthlin, P

¹ Smith, R. E., Smoll, F. L., & Schutz, R. W

² Kabat – zinn, J

³ Gucciardi DF

⁴ Economides M

¹ Smith, R. E., Smoll, F. L., & Schutz, R. W

