



روش‌های مقابله با استرس در

ورزشکاران

مؤلفین:

سهیلا سروی

شیدا شریفی ساکی

مهتا اسکندر نژاد

نورا داور پناه

سید بابک رضوی



نشر دانش

Danesh Publication

نوان و نام پدیدآور : روش‌های مقابله با استرس در ورزشکاران / مولفین سهیلا سروی...[و دیگران].

مشخصات نشر : تهران : راشدین ، ۱۳۹۳.

مشخصات ظاهری : ۹۹ ص. : نمودار (رنگی).

شابک : 978-600-7092-08-8

وضعیت فهرست نویسی : فیا

یادداشت : مولفین سهیلا سروی، شیدا شریفی ساکی، مهتا اسکندر نژاد، نورا داور پناه، سید بابک رضوی.

یادداشت : کتابنامه.

موضوع : فشار روانی -- کنترل

موضوع : ورزشکاران -- روان‌شناسی

شناخته افزوده : سروی، سهیلا، ۱۳۴۴ -

رده بندی کنگره : ۵۷۵BF ۱۳۹۳ ۸۷/۵ف/

رده بندی دیویی : ۱۵۵/۹۰۴۲

شماره کتابشناسی ملی : ۲۵۷۱۱۹۰



ناشر راشدین

■ انتشارات راشدین

■ عنوان کتاب:

روش‌های مقابله با استرس در ورزشکاران

■ مؤلفین:

سهیلا سروی - شیدا شریفی ساکی - مهتا اسکندر نژاد - نورا داور پناه - سید بابک رضوی

■ نظارت فنی:

راهب عارفی

■ صفحه‌آرا و طراح جلد:

افسانه حسن بیگی

■ چاپ و صحافی:

دی تاب

■ نوبت چاپ:

اول - ۱۳۹۳

■ شمارگان:

۱۰۰۰

■ شابک:

۹۷۸-۶۰۰-۷۰۹۲-۰۸-۸

■ قیمت:

۶۰۰۰۰ ریال

■ نشانی:

میدان انقلاب - کارگر جنوبی - کوچه گشتاسب - پلاک ۴ واحد ۶

■ تلفن / نمابر:

۶۶۴۰۸۲۲۴ - ۶۶۴۹۲۶۹۴

■ پایگاه اینترنتی:

www.rashedin.com

■ پست الکترونیک:

Email: rashed1829@yahoo.Com

کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است

فهرست مطالب

۷	پیش در آمد
۲۱	فصل اول مبانی نظری و پیشینه تحقیق
۲۱	۱-۱- مقدمه
۲۱	۱-۲- استرس
۲۲	۱-۳- نظریه ها و الگوهای استرس
۲۲	۱-۳-۱- الگوی مبتنی بر محرک
۲۳	۱-۳-۲- الگوی مبتنی پاسخ
۲۴	۱-۳-۳- الگوی تعاملی
۲۵	۱-۳-۴- الگوی روان - تنی
۲۶	۱-۳-۵- الگوی واکنش حفاظتی
۲۶	۱-۳-۶- الگوی دوهرنبند
۲۷	۱-۳-۷- الگوی متغیرهای روانشناختی و اختلال بدنی
۲۷	۱-۳-۸- الگوی تعادل استرس (شناختی - ارزیابی)
۲۸	۱-۳-۹- الگوی فرهنگی - اجتماعی
۲۸	۱-۳-۱۰- الگوی مذهبی
۲۹	۱-۴-۴- علانم استرس
۲۹	۱-۴-۱- علانم فیزیولوژیک
۳۰	۱-۴-۲- علانم روانی و رفتاری
۳۳	۱-۶- استرس و جنسیت
۳۳	۱-۷- ضرورت وجود استرس در افراد
۳۴	۱-۸- استرس در ورزش
۳۴	۱-۹- بازتاب استرس در ورزشکاران
۳۹	۱-۱۰- سبکهای مقابله
۴۲	۱-۱۱- انواع مقابله
۴۶	۱-۱۲- پیشینه تحقیق
۴۶	۱-۱۲-۱- تحقیقات انجام گرفته در داخل کشور:

۴۹	۱-۱۲-۲ تحقیقات انجام گرفته در خارج کشور
۵۳	۱-۱۳-۱ نتیجه گیری
۵۵	فصل دوم: یافته های تحقیق
۵۵	۲-۱-۱ مقدمه
۵۵	۲-۲-۱ یافته های توصیفی
۵۷	۲-۳-۱ یافته های استنباطی
۷۷	فصل سوم: بحث و نتیجه گیری
۷۷	۳-۱-۱ مقدمه
۷۷	۳-۲-۱ خلاصه تحقیق
۷۹	۳-۳-۱ یافته های تحقیق و نتیجه گیری
۸۲	۳-۴-۱ پیشنهاد های پژوهشی
۸۳	۳-۵-۱ پیشنهادات کاربردی
۸۵	فهرست منابع و مآخذ
۹۱	پیوست
۹۹	Abstract

سخنی درباره این پژوهش

امروزه استرس و فشار روانی تمام ابعاد زندگی بشر را تحت تاثیر قرار داده است و می تواند در موقعیتی، تامین کننده آرامش روانی و جسمانی و در موقعیتی، بر هم زننده این آرامش باشد. بنابراین پژوهش حاضر با موضوع استرس و سبک های مقابله با آن بین مردان ورزشکار فوتسالیست و غیر ورزشکاران شهرستان بيله سوار انجام گرفت. نمونه این پژوهش از ورزشکاران فوتسالیست که سابقه ۵ سال بازی در تیم های شهرستان را داشتند و در مسابقات استانی شرکت می کردند و غیر ورزشکاران بصورت تصادفی از بین دانشجویان که سابقه فعالیت ورزشی نداشتند، انتخاب شدند. جهت گرد آوری داده ها از پرسشنامه سبک های مقابله ای لازاروس و پرسشنامه استرس ادراک شده کوهن استفاده شد. در تحلیل داده ها از آزمون t مستقل، تحلیل واریانس چند گانه و رگرسیون استفاده شد. یافته های پژوهش نشان داد که اختلاف بین میانگین نمرات استرس غیر ورزشکاران و ورزشکاران معنی دار نیست. هم چنین بر اساس نتایج بدست آمده، گروه ورزشکاران بیشتر از سبک هیجان محور استفاده می کنند و بین دو گروه در بکارگیری سبک مسئله محور تفاوت معناداری وجود ندارد هم چنین از بین خرده مقیاسهای سبک مقابله ای در ورزشکاران و غیرورزشکاران مقیاس رویارویی معنی دار است. نتایج نشان داد که بین خرده مقیاسهای سبک های مقابله ای با استرس کوهن در غیرورزشکاران یک رابطه معناداری وجود ندارد، تنها مقیاسهای رویارویی، فرار اجتناب، دوری گزینی قادرند تغییرات مربوط به استرس را در غیرورزشکاران پیش بینی نمایند و هم چنین بین خرده مقیاسهای سبک های مقابله ای با استرس کوهن در ورزشکاران یک رابطه معناداری وجود دارد، به عبارتی می توان استرس کوهن را از روی خرده مقیاسهای مسئولیت پذیری و مشکل گشایی در ورزشکاران پیش بینی کرد.