

جایگاه طرحواره های ناسازگار اولیه

در اضطراب رقابتی ورزشکاران

تالیف:

آناهیتا اربابی



سرشناسه
عنوان و نام پدیدآور
مشخصات نشر
مشخصات ظاهری
شابک
وضعیت فهرست نویسی
موضوع
اربابی، آناهیتا، ۱۳۶۵-
جایگاه طرحواره‌های ناسازگار اولیه در اضطراب رقابتی
ورزشکاران/ تالیف آناهیتا اربابی.
تهران: کیان دانش، ۱۴۰۲.
۱۱۹ ص.
۹۷۸-۶۲۲-۵۵۸۴-۹۵-۲:
فیپا
طرحواره (روانشناسی)
Schemas (Psychology)
رقابت‌های ورزشی -- جنبه‌های روان‌شناسی
Sports rivalries -- Psychological aspects
اضطراب
Anxiety
ورزشکاران -- روان‌شناسی
Athletes -- Psychology
BF۳۱۳:
۱۵۸:
۹۲۸۲۷۲۲: شماره کتابشناسی ملی
اطلاعات رکورد
فیپا
کتابشناسی
رده بندی کنگره
رده بندی دیویی
شماره کتابشناسی ملی
اطلاعات رکورد
کتابشناسی



نشر کیان دانش: ناشر کتاب‌های دانشگاهی

عنوان: جایگاه طرحواره‌های ناسازگار اولیه در اضطراب رقابتی ورزشکاران
تالیف: آناهیتا اربابی
صفحه آرایشی و ویراستاری: نسیم ناصری مقدم
چاپ و صحافی: موسسه مهراد
طراحی جلد: امین حیدری
چاپ اول: ۱۴۰۲
شمارگان: ۱۰۰ جلد
شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۵۵۸۴-۹۵-۲
حق چاپ محفوظ است.

خیابان ۱۲ فروردین، خیابان شهدای ژاندارمری، شماره ۱۲۶، طبقه چهارم

فهرست مطالب

فصل اول: طرحواره ناسازگار اولیه (معانی و مفاهیم)	۱۱
طرحواره	۱۲
تعریف طرحواره های ناسازگار اولیه	۱۴
خصوصیات طرحواره های ناسازگار اولیه	۱۴
بیولوژی طرحواره های ناسازگار اولیه	۱۵
عوامل موثر بر شکل گیری طرح واره ها- مدل نظری	۱۷
حوزه های طرحواره و طرحواره های ناسازگار اولیه	۱۹
عوامل موثر بر عملکرد طرحواره	۲۷
سبک ها و پاسخهای مقابله ای ناسازگار	۲۸
مراحل درمان طرحواره ای	۲۹
الف - سنجش و آموزش	۲۹
ب - مرحله تغییر	۳۱
انواع راهبردها و تکنیک های طرحواره درمانی	۳۱
الف - تکنیک ها و راهبردهای شناختی	۳۱
ب- تکنیک ها و راهبردهای تجربی	۳۳
طرح واره درمانی - مدل مفهومی	۳۶

دیدگاه های نظری مرتبط با طرحواره درمانی.....	۳۷
فصل دوم: اضطراب رقابتی.....	۴۷
مبانی نظری اضطراب رقابتی:.....	۴۸
اضطراب	۴۸
تعریف اضطراب:.....	۴۸
اضطراب رقابتی.....	۵۰
تئوری های مرتبط با اضطراب در عملکرد.....	۵۱
نظریه سائق.....	۵۱
فرضیه یو وارونه.....	۵۲
نظریه اضطراب چند بعدی.....	۵۲
نظریه فاجعه.....	۵۲
نظریه اضطراب بهینه.....	۵۳
علائم اضطراب.....	۵۳
همه گیر شناسی.....	۵۴
نظریه های اضطراب:.....	۵۴
نظریه رفتارگرایی:.....	۵۵
نظریه روانکاوی:.....	۵۶
نظریه های وجودی:.....	۵۸

دیدگاه زیست شناختی:	۵۸
نظریه های شناختی:	۶۰
فصل سوم: اضطراب رقابتی ورزشی	۶۳
خلاصه ای از روند تکاملی ورزش	۶۷
ورزشکاران	۶۹
نقش روانشناسی ورزش	۷۰
نقش ورزش در کاهش استرس	۷۰
نقش متغیرهای شخصیتی در موفقیت ورزشی	۷۲
انگیزش ورزشکاران	۷۳
موفقیت و شکست ورزشکاران	۷۴
اعتماد به نفس در ورزش	۷۶
انگیزش در ورزش	۷۷
تئوری های انگیزشی در ورزش	۷۸
خودپنداره چندبعدی (کلی)	۷۸
مدل شایستگی درک شده هارتر	۷۸
نظریه خودکارآمدی بندورا	۷۹
هویت ورزشکار	۸۱
ترس از شکست و موفقیت	۸۱

۸۴	 شکل گیری اضطراب
۸۵	 اضطراب رقابتی
۸۶	 انواع اضطراب
۸۷	 ابعاد اضطراب رقابتی
۸۹	 فصل چهارم: طر حواره ناسازگار اوليه و اضطراب رقابت ورزشكاران
۸۹	 (يك مطالعه تجربي)
۹۰	 خلاصه پژوهش
۹۱	 نتیجه گیری
۹۹	 فهرست منابع

پیشگفتار

انگیزش اصلی ترین عنصر شخصیت انسان است. این خصیصه فعالیتهای انسان را هدایت می کند و سبب می شود که فرد کم و بیش فعال باشد. بدون وجود میل برای موفقیت، دیگر توانایی ها و خصیصه های روانشناختی تاثیر آن چنانی روی عملکرد موفق افراد ندارند. ورزشکاران در مسابقات ورزشی از موضوعاتی است که بیشترین توجه سازمان های متولی ورزش در کشورهای مختلف را به خود معطوف نموده است. امروزه در دنیای تمرین و ورزش، تمرین مداوم، تنها کلید موفقیت محسوب نمی شود؛ بلکه احتیاج به ویژگیهای شخصیتی خاص احساس می شود؛ زیرا ورزشکاران در محیط استرس زا رقابت می کنند؛ که سبب بروز هیجان برای ورزشکاران می شود. وجود عوامل استرس زا نظیر داوری بد، واکنش تماشاگران، آسیب دیدگی و... ضرورت وجود مهارتهای خاص برای حفظ سلامت ورزشکاران را آشکار می سازد. چرا که ناتوانی در مقابله با عوامل استرس زا برای عملکرد موفقیت آمیز ورزشکار زیان بخش خواهد بود. نقش مهارتهای روانی در ارتقا عملکرد ورزشی در سنین مختلف و در انواع ورزشها وجود دارد. ورزشکارانی که از نظر روانی در وضعیت سالمی قرار دارند، موفقیت بیشتری در امر ورزش کسب کرده اند و این سلامتی سبب شادابی بیشتر در موفقیت ورزشکاران است.

متخصصان علوم روانشناسی و ورزش همواره به دنبال پاسخ این سوالات هستند که چه عواملی می تواند در پیروزی و شکست یک تیم یا ورزشکار اثرگذار باشد و چگونه می توان شرایطی فراهم آورد تا یک تیم یا ورزشکار بتواند حداکثر توان خویش را بدون اختلال های ایجاد شده توسط عوامل بازدارنده و در میدان رقابت بروز دهد؟ پژوهشگران و متخصصان علوم روانشناسی و ورزش امروزه نقش کارآمد و موثری حتی در رقم خوردن نتایج برخی مسابقات ورزشی ایفا می نمایند. روانشناسان ورزشی امروزه جزئی از ساختار کادر فنی تیم ها به حساب می آیند و البته جایگاهی مهم دارند که روز به روز بر اهمیت این جایگاه افزوده می شود. آنان با بهره گیری از یافته های علمی حوزه های گوناگون مرتبط با ورزش و روانشناسی برای قرار دادن ورزشکاران در بهترین موقعیت روانی و حتی جسمانی در هنگام مسابقه تلاش می کنند.

در چند سال اخیر، تحقیقات بسیاری در زمینه ی شناسایی و بهبود عوامل موثر بر موفقیت ورزشکاران صورت گرفته است. بسیاری از ورزشکاران با اینکه در جلسات تمرینی عملکرد خوبی دارند، ولی در حین مسابقات قادر نیستند تواناییهای جلسات تمرین را به روز مسابقه انتقال دهند. لذا مربیان و روانشناسان ورزشی همیشه در جستجوی شناسایی عوامل تاثیرگذار بر عملکرد ورزشکاران و تعدیل این عوامل به منظور ارتقای سطح عملکرد ورزشکاران بودند. در جهت سعی و تلاش که پایه موفقیت در یک رشته ورزشی است، نیاز به عوامل برانگیزاننده ضرورتی اجتناب ناپذیر می باشد، رفتار اساسا هدف مدار است. به

عبارت دیگر رفتار ما عموماً، با میل رسیدن به هدفی خاص برانگیخته می شود. این عوامل میل و رغبت درونی فرد را در جهت نیل به مقصد مورد نظر افزایش می دهد. عوامل برانگیزاننده ورزشکار را از درون در جهت رسیدن به هدف (که همانا موفقیت او در میداین مختلف می باشد) هدایت می نماید. احساس موفقیت و انگیزش رابطه ای دوسویه دارد. به این معنا که احساس موفقیت نیاز به تلاش مضاعف داشته که برای تلاش بیشتر نیز، وجود عوامل انگیزشی انکارناپذیر خواهد بود و از سویی دیگر خود احساس موفقیت می تواند یک نیروی برانگیزاننده تلقی شود.

یکی دیگر از عوامل مهم روانی که عملکرد ورزشکاران را به ویژه در موقعیت های حساس و تعیین کننده به شدت تحت تأثیر قرار می دهد، اضطراب است. بر این اساس پژوهش در حوزه ی روانشناسی ورزش برای شناسایی متغیرهای مهم و تاثیرگذار درون فردی به منظور یاری رساندن به ورزشکاران در اجرای مهارت های ورزشی و همچنین کاهش عواملی مثل اضطراب که عملکرد و کارایی را تضعیف می کند، ضروری و اجتناب ناپذیر است. همچنین طرحواره های ناسازگار از عوامل روانی می باشد که در موفقیت ورزشکاران می تواند تاثیرگذار و مهم باشد. در واقع طرحواره های ناسازگار اولیه در طول زندگی ثابت و پابرجا هستند و اساس ساختهای شناختی فرد را تشکیل می دهند. این طرحواره ها به شخص کمک می کنند تا تجارب خود را راجع به جهان پیرامون سازمان دهند و اطلاعات دریافتی را پردازش کنند. با توجه به اهمیت پژوهش در زمینه ورزش و موفقیت ورزشکاران در میداین ورزشی چه در داخل کشور و چه میداین بین المللی و نبود پژوهش در این زمینه، یک مطالعه تجربی به مقایسه شاخص های ادراک موفقیت، اضطراب رقابتی و طرحواره های ناسازگار اولیه می پردازند تا گامی راهگشا برای پژوهش های بعدی باشد.

