

الله أكبر



دانشگاه گیلان

دانشکده ادبیات و علوم انسانی
گروه تربیت بدنی و علوم ورزشی

پایان نامه

جهت اخذ درجه کارشناسی ارشد

عنوان:

بررسی منابع استرس و سطح استرس در ورزشکاران دختر ماهر و مبتدی

رشته‌های شنا، والیبال، بسکتبال و بدمینتون شهر تهران

استاد راهنما:

دکتر علی یلفانی

استاد مشاور:

دکتر نادر فرهپور

پژوهشگر:

نیلوفر ستوده

تابستان ۸۷

کتابخانه ادبیات و علوم انسانی
شماره ثبت کتاب

۳۸۸ / ۵ / ۱۳

۱۱۵۸۵۶



دانشگاه بوعلی سینا

دانشکده‌ی ادبیات و علوم انسانی
مدیریت تحصیلات تکمیلی

با یاری خداوند بزرگ، جلسه‌ی دفاع از پایان‌نامه‌ی خانم نیلوفر ستوده به شماره دانشجویی ۸۴۱۳۲۶۴۰۰۴ در رشته‌ی تربیت بدنی و علوم ورزشی دوره‌ی کارشناسی ارشد، در تاریخ ۸۷/۷/۳۰ ساعت ۱۴-۱۲ در سالن کنفرانس دانشکده‌ی ادبیات و علوم انسانی دانشگاه بوعلی سینا همدان برگزار شد.

این پایان‌نامه با عنوان:

بررسی منابع استرس و سطح استرس در ورزشکاران دختر ماهر و مبتدی

رشته‌های شنا، والیبال، بسکتبال و بدمینتون شهر تهران

مورد تأیید هیات داوران قرار گرفت و با نمره ۱۸٫۵ و درجه‌ی **ب** به تصویب رسید.

داوران:

استاد راهنما

دکتر علی یلفانی

استاد مشاور

دکتر نادر فرهیور

استاد داور داخلی

دکتر مهرداد عنبریان

استاد داور خارجی

دکتر فرشید فخاریان

مدیر تحصیلات تکمیلی دانشکده

دکتر رحمان بختیاری

تقدیم به مهر پرفروغ عالم هستی،

مادر

و با سپاس از تمام کسانی که بی‌نظر لطف آنها اتمام این مجال ممکن نبود و افسوس که فرصت قدردانی و جبران، اندک و محبت آنها فراوان بود. از زحمات بی‌دریغ و فداکارانه جناب آقای دکتر علی یلفانی که با عنوان استاد راهنما، رنج فراوانی متحمل گردید؛ از کمک‌های بی‌شائبه‌ی آقایان دکتر فرهپور و دکتر عنبریان و تمام دوستانی که مرا در این امر یاری کردند، به این وسیله تشکر می‌نمایم.

نام خانوادگی: ستوده

نام: نیلوفر

عنوان پایان نامه:

بررسی منابع استرس و سطح استرس در ورزشکاران دختر ماهر و مبتدی رشته‌های شنا، والیبال، بسکتبال و بدمینتون شهر تهران

استاد راهنما: دکتر علی یلفانی

استاد مشاور: دکتر نادر فرهپور

مقطع تحصیلی: کارشناسی ارشد

رشته: تربیت بدنی و علوم ورزشی

دانشگاه: بوعلی سینا همدان

دانشکده: ادبیات و علوم انسانی

گروه: تربیت بدنی و علوم ورزشی

واژه‌های کلیدی: استرس، ماهر، مبتدی

چکیده:

در این تحقیق منابع استرس و سطح استرس در ورزشکاران دختر ماهر و مبتدی بررسی شده است. این تحقیق از نوع توصیفی - تحلیلی است که اطلاعات مورد نیاز آن از طریق توزیع پرسشنامه و مصاحبه جمع آوری گردیده است. جامعه آماری شامل ورزشکاران دختر ماهر و مبتدی شهر تهران در چهار رشته بدمینتون، شنا، والیبال و بسکتبال می‌باشند. نمونه آماری با توجه به نتایج به دست آمده ۲۰۰ نفر انتخاب شده‌اند. برای سنجش میزان و سطح استرس پرسشنامه کوهن بین نمونه آماری توزیع گردید. با استفاده از دستورالعمل امتیازدهی پرسشنامه، هر کدام از افراد در یکی از سطوح پراسترس، نسبتاً پراسترس، کم‌استرس و بدون استرس قرار گرفتند. همچنین از مصاحبه اختصاصی، دو روز بعد از مسابقه در محل رقابت نیز برای پی بردن به منابع استرس استفاده گردید. از آمار توصیفی برای توصیف داده‌ها (میانگین و انحراف

استاندارد) و از آمار استنباطی به منظور تجزیه و تحلیل و آزمون فرضیه‌ها استفاده شد. برای تشخیص نرمال بودن داده‌ها (سطح استرس ورزشکاران) از تست کولمگروف اسمیرنوف استفاده گردید نتیجه ($p=0.074$) نشان داد داده‌های تحقیق حاضر تفاوت معنی‌داری با داده‌های توزیع نرمال نداشته و لذا از تست‌های آماری پارامتریک برای تجزیه و تحلیل داده‌ها استفاده گردید.

یافته‌های تحقیق نشان داد که صرف نظر از رشته ورزشی، ورزشکاران ماهر در شرایط مسابقه از سطح استرس بالاتری برخوردار می‌باشند ($F=123.65, df 1, p<0.00$). یافته‌های دیگر حاکی از آن است که بین ورزشکاران رشته‌های انفرادی و اجتماعی در شرایط مسابقه تفاوت معنی‌داری از نظر سطح استرس وجود دارد.

با توجه به نتایج بدست آمده از تحقیق حاضر در خصوص منابع ایجاد و افزایش استرس به نظر می‌رسد که مربیان و متولیان امر مربیگری می‌بایست به منابع استرس و زیر مجموعه‌های آن نظیر: الف) بازخورد از مربی و ارزیابی دیگران ب) شرایط درونی فرد و استانداردهای شخصی ج) شرایط مسابقات و همکاری گروهی آگاهی و اطلاعات علمی لازم را برخوردار بوده، با انجام تستها و مکانیزم‌های روانشناختی نسبت به ارزیابی و کاهش تبعات منفی آن در ورزشکاران اقدام علمی به عمل آورد.

فهرست مطالب

فصل اول: مقدمه و طرح تحقیق

۲	۱-۱) مقدمه :
۲	۲-۱) بیان مسئله:
۴	۳-۱) اهمیت و ضرورت تحقیق :
۵	۴-۱) اهداف تحقیق :
۶	۵-۱) تعریف واژه ها و اصطلاحات:
۷	۶-۱) فرضیات تحقیق:
۷	۷-۱) پیش فرض های تحقیق:
۷	۸-۱) محدودیت های غیر قابل کنترل
۷	۹-۱) واژگان کلیدی

فصل دوم: ادبیات و پیشینه تحقیق

۹	۱-۲) مقدمه :
۹	۲-۲) مبانی استرس
۱۰	۳-۲) استرس چیست
۱۳	۴-۲) آستانه فشارهای روانی
۱۳	۵-۲) عوامل اصلی استرس
۱۴	۲-۵-۱) عوامل اصلی استرس زا و کار
۱۵	۲-۵-۲) عوامل استرس زای داخلی
۱۵	۲-۶-۱) عوامل استرس در تقسیم بندی آندرو
۱۵	۲-۶-۲) عوامل فردی
۱۶	۲-۶-۲) عوامل گروهی
۱۷	۷-۲) علائم استرس
۱۸	۸-۲) استرس در تقسیم بندی وودمن
۱۹	۹-۲) استرس و نقش آن بر روابط اجتماعی
۲۰	۲-۹-۱) استرس و پرخاشگری
۲۱	۲-۹-۲) استرس و شخصیت
۲۳	۱۰-۲) ورزش و استرس

۲۴:	۱-۱۰-۲) تغذیه و استرس
۲۵:	۲-۱۰-۲) مقایسه میزان استرس در ورزش‌های انفرادی و گروهی
۲۵:	۱۱-۲) مدیریت استرس در ورزش
۲۸:	۱۲-۲) پیشینه تحقیق و تحقیقات انجام شده در ارتباط با موضوع

فصل سوم: روش تحقیق

۳۵:	۱-۳) مقدمه:
۳۵:	۲-۳) روش شناسی تحقیق
۳۵:	۳-۳) جامعه تحقیق و شیوه نمونه‌گیری
۳۶:	۴-۳) ابزار اندازه‌گیری
۳۷:	۵-۳) روش جمع‌آوری اطلاعات
۳۸:	۶-۳) روش تجزیه و تحلیل آماری

فصل چهارم: تجزیه و تحلیل آماری

۴۰:	۱-۴) مقدمه:
۴۰:	۲-۴) بررسی فرضیه‌ها

فصل پنجم: بحث و نتیجه‌گیری

۵۴:	۱-۵) مقدمه
۵۴:	۲-۵) بحث و بررسی
۶۱:	۳-۵) نتیجه‌گیری کلی تحقیق
۶۳:	۴-۵) محدودیت‌های غیر قابل کنترل
۶۳:	۵-۵) پیشنهادهایی برای مطالعات آینده
۶۴:	منابع

فصل اول:

مقدمه و طرح تحقیق

۱-۱- مقدمه

در این فصل نقش استرس در اجرای مهارت‌های ورزشی بطور اجمال تعریف شده و طرح کلی موضوع تحقیق، بررسی منابع استرس و سطح استرس در ورزشکاران دختر ماهر و مبتدی رشته‌های شنای، والیبال، بسکتبال و بدمینتون شهر تهران مطرح می‌گردد.

۱-۲- بیان مسئله

بیشتر از ۸۰ سال است که تحقیقات حوزه روانشناسی ورزش به مطالعه فاکتورهای روانی موثر در اجراهای ورزشی پرداخته است. اگر چه در ورزش مایه اصلی رفتار، جنبش‌های عضلانی - حرکتی به نظر می‌رسد، اما در پشت رفتارهای مهارتی ورزشکاران ابعاد روانی و ذهنی نقش بسیار تعیین کننده‌ای در کسب موفقیت‌های ورزشی دارند. به همین منظور محققان علوم ورزشی همواره سعی داشته‌اند با شناسایی ابعاد مختلف مهارت‌های روانی نقش بسزایی را که آنان در اجرای مهارت‌های ورزشی دارند به مربیان و ورزشکاران در نیل به اهداف ورزشی کمک رسانند. از مهمترین دغدغه‌های مربیان و ورزشکاران این است که سطح عملکرد اجرای ورزشکاران در هنگام مسابقات به طور مطلوبی افزایش یابد. بدین منظور مربیان تلاش‌های زیادی را در این زمینه انجام داده‌اند که این تلاش‌ها در زمینه نوع و حجم تمرینات ورزشی، تغذیه ورزشکاران و کاهش اضطراب در ورزشکاران بوده است. یکی از عواملی که بر اجراهای ورزشی موثر و بر سطح اجرای ورزشکاران اثر دارد استرس است. در حقیقت استرس یکی از عوامل مهم روانی است که موجب عدم استفاده مطلوب از انرژی روانی شده و مانع نمایش و بروز توانایی‌های ورزشکار می‌شود. (۳) استرس باعث تمرکز بر خود و عدم تمرکز بر انجام کار مورد نظر می‌شود موجب

می‌شود فرد بر روی مراحل اجرا مهارت تمرکز بیش از حد کند که این امر اجرا را مختل می‌کند (۱)

ترس از اجرای ضعیف، عدم داشتن امنیت شغلی، اثر موقعیت‌های اجتماعی، اضطراب افراد خانواده از نحوه عملکرد جزء عوامل استرس زا می‌باشند که با بررسی نقش آنها بر اجرای ورزشکاران میتوان موفقیت ورزشکاران را افزایش داد. وقتی راجع به استرس صحبت می‌کنیم، احساسات و افکار منفی که در حین رقابت در ذهن ما وجود دارد، در نظرمان می‌آید. این احساسات می‌تواند ناشی از اضطراب، انقباض ماهیچه‌ای و یا عکس‌العمل‌های فیزیکی باشد. (۴)

لذا سؤال این است که آیا با بررسی منابع استرس در ورزشکاران می‌توان این عوامل مخمل در اجراها را شناسایی و منجر به ارائه روش‌های سازنده‌تر و مؤثرتری به منظور کاهش عوامل استرس‌زا گردید.

با بررسی مطالعات انجام شده مشخص گردید که اکثر تحقیقات در این مورد به نقش استرس در میزان کارایی افراد و راه‌های کاهش آن پرداخته شده است و کمتر به بررسی منابع استرس پرداخته شده است. بر این اساس در تحقیق حاضر محقق در نظر دارد به بررسی منابع استرس و سطح استرس در ورزشکاران دختر ماهر و مبتدی ۱۸-۲۵ سال شهر تهران در رشته‌های شنا، بدمینتون، والیبال و بسکتبال به مطالعه و تحقیق بپردازد و از آنجا که با پی بردن به عوامل استرس‌زا و بررسی نقش آنها بر اجرای ورزشکاران می‌توان موفقیت ورزشکاران را افزایش داد بدون شک پاسخ به سوال‌های مطرح شده می‌تواند راهنمای مربیان و ورزشکاران در راستای افزایش سطح اجرای مهارت‌های حرکتی باشد و فشار روانی و استرس بر ورزشکاران کمتر شده و موفقیت آنها در اجراهای ورزشی بیشتر گردد.

۳-۱- اهمیت و ضرورت تحقیق:

مهارت‌های روانی به عنوان یک بخش تکاملی که نقش قابل توجهی در موفقیت ورزشکاران برجسته دارند مورد توجه واقع شده است. یکی از مهمترین استراتژی‌های مداخله‌ای که در زمینه اجرای مهارت‌های حرکتی دخالت دارد و باعث کاهش کارآیی اجرا می‌شود استرس است بطوری که موضوع استرس بخش بزرگی از تحقیقات روانشناسی ورزشی را به خود اختصاص داده است. (۲،۲۵)

استرس، واکنش‌های فیزیکی، ذهنی و عاطفی است که در نتیجه تغییرات زندگی روزمره بروز می‌کند. البته مفهوم استرس تنها منحصر به دنیای ورزش نیست و امروزه بر تمام حیطه‌های آموزشی و ابعاد زندگی اشخاص اثر دارد (۱). بنابراین جای تعجب نیست که انبوهی از مقالات پژوهشی به این موضوع پرداخته باشد که چگونه ورزشکاران بتوانند استرس برخواسته از محیط مسابقه و اجرای ورزشی خود غلبه کنند تا موفقیت آنها در اجراهای ورزشی بیشتر گردد.

مسئله پیشرفت‌های علمی در هر زمینه‌ای به میزان زیادی به یاری گرفتن از نظریه‌ها و تجارب پیشین به منظور آشناسدن محقق به زمینه‌های نظری و تجربی پژوهش و استفاده از نتایج تحقیقات پیشین به منظور سازماندهی پژوهش علمی خود نیاز دارد. (۳) اگر چه شواهد به روشنی نقش استرس بر روی اجرا را مورد تاکید قرار داده‌اند و ارتباط بین استرس و اجرای مهارت‌های ورزشی را مورد بررسی قرار داده اند. لیکن تلاش امروز محققین برای یافتن منابع استرس‌زا و مکانیسم اثر آن در اجرا متمرکز گردیده است. (۴)

در همین زمینه تحقیقاتی نیز در ایران انجام شد بطور مثال نتایج تحقیق انجام شده توسط روحی و همکاران در سال (۱۳۸۳) در زمینه بررسی عوامل استرس‌زای شغلی دبیران تربیت بدنی شهر رشت نشان داد که رابطه پایین، مثبت و معنی‌داری بین هر

یک از عوامل استرس‌زای سازمانی با عوامل مدیریتی وجود دارد ولی این رابطه بین کل عوامل استرس‌زای سازمانی با مدیریتی بیشتر بود. میزان شیوع عوامل استرس‌زای سازمانی بیشتر از عوامل استرس‌زای مدیریتی بود.

در تحقیق دیگری در سازمان تربیت بدنی، مرکز آموزش تربیت بدنی در سال (۱۳۸۴) در زمینه بررسی و مطالعه میزان واکنش‌های فیزیولوژیک به استرس در کاراته‌کارهای منتخب و غیر ورزشکاران مرد بیست تا چهل ساله شهر تهران انجام شد. نتیجه تحقیق حاضر پایین بودن میزان یا امتیاز واکنش‌های فیزیولوژیک به استرس در کاراته‌کارهای منتخب نسبت به غیر ورزشکاران مرد ۲۰ تا ۴۰ سال شهر تهران تفاوت معنی‌داری را نشان می‌دهد.

اگر چه تحقیقات فراوانی نقش استرس را در ورزش و ورزشکاران نشان داده‌اند، لیکن توجه اندکی به منابع استرس در ورزشکاران هنگام اجرای مهارت‌های ورزشی شده است. لذا محقق با توجه به کمبود تحقیقات در این زمینه قصد دارد به بررسی میزان استرس و منابع آن و رابطه آن با اجرا در ورزشکاران جوان رشته‌های انفرادی و اجتماعی را بررسی کند.

۱-۴- اهداف تحقیق:

۱- بررسی سطح استرس در ورزشکاران ۱۸-۲۵ سال دختر ماهر و مبتدی رشته‌های شنا، بدمینتون، والیبال و بسکتبال شهر تهران.

۲- بررسی منابع استرس در ورزشکاران ماهر و مبتدی دختر رشته‌های شنا، بدمینتون، والیبال و بسکتبال.

۱-۵- تعریف واژه‌ها و اصطلاحات

الف: تعاریف تئوریک

استرس: استرس یکی از عوامل مهم روانی است که موجب عدم استفاده مطلوب از انرژی روانی شده و مانع نمایش و بروز توانایی‌های ورزشکار می‌شود (۱). استرس پاسخ بدن به محیط اطراف است. این واکنش اغلب در اثر وقایع خاصی پدید می‌آید بطور کلی انسان بدون استرس زنده نیست و درگیر و تحت فشار بودن باعث می‌شود که انسان چیزهای جدید را یاد بگیرد و مغز عملکرد خود را حفظ کند (۵).

ب: تعریف کاربردی منابع استرس در تحقیق حاضر:

۱- پرسشنامه: محقق جهت جمع‌آوری اطلاعات میزان استرس در ورزشکاران شرکت‌کننده در تحقیق از پرسشنامه کوهن (۱۹۸۳) استفاده نمود. این پرسشنامه دارای ۱۰ پرسش ۴ گزینه‌ای می‌باشد که پس از تکمیل پرسشنامه امتیازگذاری می‌شود بدین صورت که اگر امتیاز شرکت‌کننده بین ۴۰-۳۱ باشد، پراسترس؛ اگر بین ۳۰-۲۱ باشد، نسبتاً پراسترس؛ اگر بین ۲۰-۱۰ باشد، کم‌استرس و اگر بین ۱۰-۱ باشد، بدون استرس در نظر گرفته می‌شود.

۲- مصاحبه: مرحله دوم از جمع‌آوری اطلاعات برگزاری مصاحبه با ورزشکاران چهار رشته فوق‌الذکر برای بدست آوردن منابع استرس در بین آنان بود که بصورت مصاحبه بسته یا به عبارت دیگر مصاحبه از طریق سوالات پیش‌آماده و یکنشان بود.

۱-۶- فرضیات تحقیق:

- ۱- بین سطح استرس ورزشکاران انفرادی و اجتماعی تفاوت معناداری وجود دارد.
- ۲- بین سطح استرس ورزشکاران ماهر و مبتدی تفاوت معناداری وجود دارد.
- ۳- منابع استرس در ورزشکاران رشته‌های مختلف متفاوت می‌باشد.

۱-۷- پیش فرض‌ها:

- ۱- همه ورزشکاران دختر بودند.
- ۲- سن ورزشکاران ۱۸-۲۵ سال بود.
- ۳- نمونه آماری شامل ورزشکاران ماهر و مبتدی بود.
- ۴- همه ورزشکاران سالم و هیچ‌گونه ناراحتی نداشتند.
- ۵- تمام پرسشنامه‌ها در ساعت معینی به ورزشکاران تحویل داده شد.

۱-۸- محدودیت‌های غیر قابل کنترل:

- ۱- وجود تفاوت‌های فردی و درک هر فرد از متغیر مستقل (منابع استرس)
- ۲- وجود تفاوت‌های مهارتی در افراد شرکت کننده.

۱-۹- واژگان کلیدی:

- ۱- استرس: واکنش فیزیکی، ذهنی و عاطفی که در نتیجه تغییرات زندگی روزمره بروز می‌کند، شناخته می‌شود
- ۲- ورزشکاران ماهر: ورزشکارانی با سابقه حداقل ۵ سال فعالیت مستمر و منظم در یک رشته ورزشی که حداقل ۱-۳ سال عضو تیم اصلی باشگاه، ناحیه و استان بودند.
- ۳- ورزشکاران مبتدی: ورزشکارانی که به مدت کمتر از دو سال در یک رشته ورزشی به فعالیت مشغول بودند

فصل دوم:

ادبیات و پیشینه تحقیق

۲-۱- مقدمه:

در این فصل ضمن بررسی زمینه‌های نظری پیرامون منابع استرس و اثر آن بر اجرای مهارت‌های ورزشی و ارائه راهبردهایی برای توسعه مهارت‌های کنترل استرس و جلوگیری از مداخله در اجرا، به تحقیقات و پژوهش‌هایی که در این زمینه انجام شده است اشاره می‌شود.

۲-۲- مبانی استرس:

مهارت‌های روانی به عنوان یک بخش تکاملی که نقش قابل توجهی در موفقیت دارد مورد توجه محققان علوم روانشناسی قرار گرفته است. موضوع استرس در نوشتارهای روانشناسی ورزشی از اهمیت قابل توجهی برخوردار است (۱). اثرات استرس بر اجرای مهارت‌های حرکتی و عملکرد افراد، به عنوان واکنش‌های فیزیکی، ذهنی و عاطفی است که در نتیجه تغییرات زندگی روزمره بروز می‌کند مورد بررسی محققان قرار گرفته است (۲).

امروزه مفهوم استرس تنها منحصر به دنیای ورزش نیست و تعداد زیادی از افراد در حیطه‌های مختلف زندگی با استرس سرو کار دارند (۳). بنابراین جای تعجب نیست که حجم کثیری از مقالات پژوهشی به نقش استرس در حیطه ورزش پرداخته‌اند. در حقیقت محققین علم روانشناسی به دنبال پاسخی برای یافتن این سوال می‌باشند که چگونه ورزشکاران استرس خود را هنگام مسابقه در حد مناسب کنترل کرده تا بر اجرای آنها اثر منفی نگذارد. اگر چه پیشرفت‌های علمی در تایید نظریه‌ها و تجارب پیشین توانسته است پاسخ سؤال فوق الذکر را تا حد بسیار زیادی در اختیار محققان قرار دهد اما محققین بیشماری در حیطه‌های روانشناسی ورزشی همچنان به تحقیق در این زمینه می‌پردازند.

در این فصل محقق پس از انجام مروری بر مبانی نظری استرس به تعریف منابع استرس و اثر آن بر اجرا پرداخته و در پایان تحقیقات انجام شده در این زمینه مورد بررسی قرار گرفته است.

واژه استرس از واژه‌های ویژه علوم روانشناسی می‌باشد. این واژه به عنوان واکنش فیزیکی، ذهنی و عاطفی که در نتیجه تغییرات زندگی روزمره بروز می‌کند، شناخته می‌شود. به عبارت دیگر استرس باعث تمرکز بر خود و عدم تمرکز بر انجام کار مورد نظر می‌شود و موجب می‌شود فرد بر روی مراحل اجرای مهارت تمرکز بیش از حد کند که این امر اجرا را مختل می‌کند (۱۰).

۲-۳- استرس چیست؟

استرس، بزرگترین و شایع‌ترین بیماری قرن عنوان شده است. این بیماری در زندگی روزمره انسان‌ها تاثیر زیادی می‌گذارد (۸). استرس باعث تمرکز بر خود و عدم تمرکز بر انجام کار مورد نظر می‌شود موجب می‌شود فرد بر روی مراحل اجرای مهارت تمرکز بیش از حد کند که این امر اجرا را مختل می‌کند (۵). آندرو (۲۰۰۲) در مورد استرس می‌گوید استرس وارد به هر فرد متفاوت از دیگری است استرس خفیف از موضوعاتی نظیر از دست دادن اتوبوس، ایستادن در صف طولانی و یا اخذ یک برگه جریمه و استرس شدید از اجرای مهارت ورزشی، طلاق، مشکلات خانوادگی و مرگ یکی از اعضای خانواده ناشی می‌شود. بدن به هنگام استرس نیاز به انرژی کافی برای واکنش در مقابل آن دارد اینجاست که در صورت عدم سازگاری با شرایط استرس‌زا سلامت بدن بطور جدی به خطر می‌افتد. (۳)

استرس، واکنش‌های فیزیکی، ذهنی و عاطفی است که در نتیجه تغییرات زندگی روزمره بروز می‌کند (۱۲). استرس علاوه بر تبعات روحی و روانی، بر جسم انسان

اثرگذار است که از آن به عنوان بیماری‌های روان‌تنی یاد می‌شود. به عقیده پزشکان، استرس باعث بروز مشکلاتی در پوست، مو و سایر اندام‌های بدن شده و همچنین باعث تغییر رفتار انسان‌ها می‌شود (۱۱). کوهن (۱۹۸۳) استرس را می‌توان به عنوان وظایف و فشارهای ناشی از امور روزمره که غالباً با کمی مدارا از سر می‌گذرانیم دانست اما غافلیم که بدن در مقابل این هیجانات روحی بطور خودکار واکنش نشان می‌دهد. افزایش فشارخون، تندشدن تنفس و ضربان قلب و افزایش جریان خون در ماهیچه‌ها کمترین واکنش بدن نسبت به بروز یک استرس خفیف است.

واژه‌های هم معنای استرس: اضطراب و انگیختگی:

بی‌شک ورزشکارانی را دیده‌ایم که به دلیل نگرانی و اضطراب، عملکرد بدی را از خود نشان داده‌اند. اضطراب خود را به شکل احساس نگرانی و عدم اطمینان و تجربه علائم بدنی مثل دلپیچه، تعریق کف دستها و تپش قلب نشان می‌دهد. هر چه مسابقه مهم‌تر باشد احتمال اینکه ورزشکار علائم اضطراب را از خود نشان دهد بیشتر خواهد شد. محققان علاقمند هستند که منابع اضطراب را شناسایی کنند و دریابند که افراد مختلف چگونه اضطراب را درک می‌کنند (۱).

سه واژه انگیختگی، استرس و اضطراب سال‌هاست که به جای یکدیگر بکار می‌روند اما تمایزهای مهمی دارند. هر سه واژه به توضیح زیر بنایی نیاز دارند. از نظر تاریخی، انگیختگی، فعال سازی فیزیولوژیک که بر روی پیوستاری از روی خواب عمیق تا هیجان‌زدگی مفرط قرار گرفته است، تعریف شده است. در سال‌های اخیر این فعال-سازی شامل شدت شناختی یا ذهنی رفتار نیز شده است. گلدوکرین با ترکیب دو نظر فوق انگیختگی را این گونه تعریف کرده است: فعال‌سازی عمومی فیزیولوژیک و روان-شناختی اورگانیزم که از خواب عمیق تا هیجان‌زدگی مفرط ادامه دارد (۱).

از سوی دیگر استرس هنگامی رخ می‌دهد که بین آنچه که فرد ادراک می‌کند در موقعیت خاصی با احساساتش از قابلیت‌های خود توازن وجود نداشته باشد و پیامد عمل نیز اهمیت داشته باشد. برای مثال، بازیکنی که باید یک ضربه پنالتی بزند و می‌داند که اگر گل شود جام قهرمانی نصیب تیمش می‌شود، ممکن است دچار استرس شود زیرا در تمام فصل گذشته گلی را به ثمر نرسانده است و از این بابت نسبت به قابلیتش برای اجرای این عمل مقداری احساس عدم توازن ادراک می‌کند (۱).

استرس حالتی است در روان و تن که ناشی از وارد شدن فشارهای روحی یا جسمی به فرد است و در یک تعریف دقیق‌تر، استرس حالتی است که در آن فرد با موقعیت‌ها و فرصت‌ها، موانع و محدودیت‌ها یا نیازها و انتقاداتی مواجه می‌شود که نتایج حاصله از آنها برای او مهم است اما امکان تحقق نتایج یاد شده نامطمئن و غیرقابل پیش‌بینی است. بدین ترتیب احتمال نامشخص وقوع نتایج ناخوشایند و مهم بودن عوامل یاد شده بوجود آورنده استرس در فرد است. برای مثال زمانی که نتایج ارزشیابی عملکرد برای یک کارمند بسیار مهم است و در ضمن او اطمینان ندارد که در آن موفق خواهد بود یا خیر، دچار فشار روانی می‌شود. بطور خلاصه در فضای عصبی، فرد با محرک‌های موجد استرس مواجه می‌شود که با موقعیت‌های عادی متفاوت است. او می‌کوشد تا خود را با آنها تطبیق دهد و سازگار کند. واکنش‌های حاصل از این تلاش، استرس نام دارد (۱).

استرس همواره به علت عوامل ناخوشایند و نا مطلوب در فرد بوجود نمی‌آید. یک مزده مسرت‌بخش نیز می‌تواند برای فرد ایجاد استرس کند. نکته دیگر این است که استرس را لزوما نباید به عنوان یک پدیده منفی در نظر گرفت و نباید از آن هراس داشت و دیگر آنکه استرس به مفهوم اضطراب نیست زیرا اضطراب جنبه روانی دارد در حالی که استرس صرفاً حالتی روانی نیست و دارای جنبه روان-تنی است (۱).