

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ



بسمه تعالی

دانشگاه آزاد اسلامی - واحد تهران مرکزی

(فرم شماره ۳ - الف)

مرکز کارشناسی ارشد

«چکیده پایان نامه»

(این چکیده به منظور چاپ در پژوهش نامه دانشگاه تهیه شده است)

عنوان پایان نامه: بررسی آنتی‌بیوتیک‌ها در آب‌های زیرزمینی (دریاچه) بر رویان اضطراب ریاضی - طابقی و سطح محله در تهران

نام و نام خانوادگی دانشجو: اسان - صندقیان

رشته تحصیلی: تربیت مدرس و علوم و روش

استاد راهنما: دکتر سید محمد کاظم واعظ موسوی

استاد مشاور: دکتر سید امیر احمد مظفری

تاریخ شروع پایان نامه: ۷۶، ۴، ۱

تاریخ اتمام پایان نامه: ۷۷، ۳، ۳۰

شماره دانشجویی: ۷۴۲ ۳۹۰۲۶

آدرس و شماره تلفن: تهران - شیپان - خیابان ولیعبد - کوچه هفدهم - ملوک ۴۲ - تلفن ۳۵۵۸۸

۱) هدف پژوهش (حداکثر دو خط): هدف از این پژوهش، بررسی آنتی‌بیوتیک‌ها در آب‌های زیرزمینی (دریاچه) بر رویان اضطراب ریاضی - طابقی و سطح محله در تهران است.

۲) روش نمونه‌گیری افراد نمونه از نظر تعداد، جنس و غیره (حداکثر دو خط): روش نمونه‌گیری از میان آب‌های زیرزمینی در تهران در سه نقطه مختلف انجام شد. روش تصادفی در دو نقطه دیگر و روش هدفمند در یک نقطه دیگر.

۳) روش پژوهش (حداکثر دو خط): این پژوهش از نوع روش تجربی است. در این روش، در دو نقطه مختلف در تهران و در یک نقطه دیگر در تهران، آب‌های زیرزمینی نمونه‌گیری شد.

۴) ابزار اندازه‌گیری (حداکثر دو خط): ۱. میکروبیولوژی - باکتری - (CCSAI-2) - منظور از این اصطلاح، میکروبیولوژی است. ۲. میکروبیولوژی - باکتری - (CCSAI-2) - منظور از این اصطلاح، میکروبیولوژی است.

۵) طرح پژوهش (حداکثر دو خط): در این پژوهش، آب‌های زیرزمینی در سه نقطه مختلف در تهران و در یک نقطه دیگر در تهران، نمونه‌گیری شد. در هر یک از این نقاط، آب‌های زیرزمینی در سه نقطه مختلف در تهران و در یک نقطه دیگر در تهران، نمونه‌گیری شد.

۶) نتیجه کلی (حداکثر سه خط): نتایج این پژوهش نشان داد که در آب‌های زیرزمینی در تهران و در یک نقطه دیگر در تهران، آنتی‌بیوتیک‌ها در سطح قابل توجهی یافت شدند. این نتایج نشان داد که در آب‌های زیرزمینی در تهران و در یک نقطه دیگر در تهران، آنتی‌بیوتیک‌ها در سطح قابل توجهی یافت شدند.

نظر استاد راهنما برای چاپ در پژوهش نامه دانشگاه مناسب است  مناسب نیست

تاریخ و امضاء: \_\_\_\_\_

۳۳۶۸۰

تقدیرم به:

همه دوستانان علم و دانش که همواره به دنبال حقیقت در تکاپو هستند.

و تقدیرم به:

پدر و مادر مهربانم، که اختران هدایتگر زندگی ام هستند.

و سرانجام تقدیرم به:

همسرم و فرزندانم علی که آسمان زندگی ام از فروغ مهرشان، همیشه پر نور

است.

## تقدیر و تشکر

دلی دیرم، خریدار محبت      کز او گرم است بازار محبت  
لباسی بافتم بر قامت دل      ز پود محبت و تار محبت

سیاس و درود بی پایان مر پروردگاری را که به انفاس قدسیه، جسم خاکی را صفا و جلا بخشید و حدیث گل را به سرود دل، مصفا کرد.

درود نامحدود و سلام نامعدود بر مزیده عقد وجود و جریده نامه بود و نبود. بر آینه جمال سبحان و حقیقت ظهور رحمان محمد مصطفی (ص).

یگانه بخشنده را سپاس می گویم که بر من منت نهاد و توفیق ورود به دانشگاه و شرف به حضور اساتید گرانمایه را به من ارزانی نمود، و با یاری از عنایات و الطاف او توفیق به پایان رساندن رساله حاضر دست داد.

بعد از یاری خداوند، این توفیق را مدیون رهنمودها و صرف وقت اساتید بزرگواری هستم که در به سامان دادن این پایان نامه، مرا یاری کردند.

از اساتید عزیز و ارجمند، آقای دکتر سید محمد کاظم واعظ موسوی و آقای دکتر سید امیر احمد مظفری که راهنمایی و مشاوره این رساله را تقبل فرمودند، صمیمانه تشکر و قدردانی می کنم و سپاسگزارم.

متواضعانه از تمامی اساتید و دوستانی که اینجانب را در نوشتن پایان نامه حاضر، رهنمود کرده اند، سپاسگزارم: از آقایان، دکتر علی محمد امیرتاش جهت راهنمایی در روش تحقیق و آمار، دکتر امیرحسین دربانی جهت تهیه متن تمرینات آرام سازی، خانمها، دکتر شهلا حجت و معصومه شجاعی، جهت در اختیار گذاشتن تیم بسکتبال و بالاخره تمامی بازیکنان بسکتبال که در این تحقیق همکاری کرده اند، متشکرم.

## پیشگفتار

یک پژوهنده، پیش از انتخاب عنوان مورد پژوهش، باید ذوق و علاقه خود را به موضوع انتخابی در نظر بگیرد. چرا که در صورت علاقمندی و با در نظر گرفتن اهداف کار، قادر به تحمل هرگونه زحمت و مشکلی خواهد بود، و با عزمی راسخ و همتی بلند، قادر به ارائه پژوهشی مورد توجه صاحب نظران و دانش دوستان، خواهد شد. یک پژوهشگر باید همیشه در جستجوی موضوعاتی باشد که او را به نکات بکر و اساسی رهنمون کند. از اینرو انتخاب موضوع پایان نامه به عنوان اولین گام از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. چرا که اگر گام اول استوار باشد، در ادامه راه قدم‌هایمان نخواهد لرزید و اراده‌مان سست نخواهد شد.

موضوع این پایان نامه نیز از آغاز تحصیل در دوره کارشناسی ارشد، ذهن مرا به خود مشغول کرده بود. در ابتدای سال ۱۳۷۶ موضوع پایان نامه با استاد گرامی آقای دکتر سیدمحمدکاظم واعظ موسوی، در میان گذاشته شد و عنوان رساله که «بررسی تأثیر تمرینات آرام‌سازی روی میزان اضطراب رقابتی حالتی و سطح عملکرد بانوان بسکتبالیست باشگاه‌های تهران» است پیشنهاد گشت و توسط جناب آقای دکتر سیدامیراحمد مظفری و گروه تربیت بدنی، مورد تصویب قرار گرفت. خود این اساتید بر حقیر منت گذاشته، زحمت راهنمایی و مشاوره را نیز تقبل فرمودند، که اگر اشارات و رهنمودهای ایشان نبود، چه بسا که بارها توان ادامه راه را از کف می‌دادم.

در خاتمه امیدوارم که این پژوهش و دیگر پژوهشها در این زمینه، پاسخگوی بخشی از نیازهای علمی مربیان ورزش و جامعه ورزشکاران کشورمان باشد.

## فهرست مطالب

<u>صفحه</u>	<u>عنوان</u>
	فصل اول: دیباچه و بیان موضوع پژوهش
۲.....	مقدمه
۵.....	بیان مسئله
۵.....	ضرورت و اهمیت پژوهش
۶.....	اهداف پژوهش
۷.....	پیش فرض های تحقیق
۷.....	تعاریف عملیاتی و توصیفی
	فصل دوم: مروری بر پژوهشهای پیشین
۱۲.....	تعریف اضطراب
۱۶.....	مراحل اضطراب
۱۶.....	انواع اضطراب
۱۸.....	ارتباط مابین اضطراب حالتی رقابتی و صفتی رقابتی
۲۰.....	علل اختلالات اضطراب
۲۴.....	علل بروز اضطراب رقابتی
۲۶.....	علائم اضطراب رقابتی
۳۳.....	روش های اندازه گیری اضطراب
۳۷.....	تحقیقات انجام شده در زمینه اضطراب حالتی - رقابتی
۳۹.....	تأثیر اضطراب بر سطح اجرا
۴۶.....	تکنیک های کنترل اضطراب

<u>صفحه</u>	<u>عنوان</u>
۴۸.....	انواع روش‌های آرام‌سازی.....
۵۴.....	پرورش اعتماد به نفس.....
۵۶.....	فرآیند آرام‌سازی در عملکرد.....
۵۸.....	نظریه‌های مربوط به آرام‌سازی و اجرا.....
۵۹.....	آرام‌سازی در بعد روانی.....
۶۰.....	پاسخ‌های فیزیولوژیکی آرام‌سازی.....
۶۲.....	تحقیقات انجام شده در زمینه تربیت‌بدنی با آرام‌سازی.....

#### فصل سوم: روش اجرای پژوهش

۶۷.....	روش تحقیق.....
۶۷.....	جامعه آماری و سن افراد.....
۶۸.....	نمونه‌ها.....
۶۸.....	متغیرهای تحقیق.....
۶۹.....	فرض‌های تحقیق.....
۶۹.....	مراحل اجرای آزمون.....
۷۰.....	روش اجرای برنامه تمرینات آرام‌سازی.....
۷۱.....	ابزار اندازه‌گیری.....
۷۴.....	روش تجزیه و تحلیل یافته‌ها.....

#### فصل چهارم: تجزیه و تحلیل یافته‌ها

۷۷.....	مقدمه.....
---------	------------

<u>صفحه</u>	<u>عنوان</u>
۷۷.....	تجزیه و تحلیل یافته‌های پژوهش با استفاده از آمار توصیفی
۷۹.....	مقایسه میانگین‌های اضطراب شناختی، اضطراب جسمانی، اعتماد به نفس و عملکرد در گروه کنترل
۸۰.....	مقایسه میانگین‌های اضطراب شناختی، اضطراب جسمانی، اعتماد به نفس و عملکرد در گروه تجربی
۸۱.....	آزمون فرضیه‌های پژوهش
۸۱.....	آزمون فرضیه مربوط به اضطراب شناختی
۸۷.....	آزمون فرضیه مربوط به اضطراب جسمانی
۹۳.....	آزمون فرضیه مربوط به اعتماد به نفس
۹۹.....	آزمون فرضیه مربوط به سطح عملکرد

#### فصل پنجم: بحث و نتیجه‌گیری

۱۰۶.....	مقدمه
۱۰۶.....	نتایج
۱۰۷.....	بحث و نتیجه‌گیری
۱۱۲.....	محدودیت‌های تحقیق
۱۱۳.....	پیشنهادات تحقیق

#### فصل ششم: خلاصه تحقیق

۱۱۵.....	خلاصه تحقیق
۱۱۹.....	منابع و مأخذ



<u>صفحه</u>	<u>عنوان</u>
۱۲۰.....	منابع فارسی.....
۱۲۴.....	منابع انگلیسی.....
۱۲۸.....	پیوست‌ها.....
۱۲۹.....	پیوست - الف. برنامه آرام‌سازی.....
۱۳۳.....	پیوست - ب. هنجار عملکرد.....
۱۳۴.....	پیوست - پ. پرسشنامه خودسنجی ایلینویز.....
۱۳۵.....	پیوست - ج. نمرات اضطراب رقابتی حالتی گروه کنترل در مرحله پیش و پس‌آزمون.....
۱۳۶.....	پیوست - چ. نمرات اضطراب رقابتی حالتی گروه تجربی در مرحله پیش و پس‌آزمون.....
۱۳۷.....	پیوست - ح. میانگین اضطراب رقابتی حالتی گروه کنترل در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون.....
۱۳۸.....	پیوست - خ. میانگین اضطراب رقابتی تجربی گروه کنترل در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون.....
۱۳۹.....	پیوست - د. نمرات عملکرد بازیکنان در پیش‌آزمون ۷۶ / ۹ / ۲۱.....
۱۴۰.....	پیوست - ذ. نمرات عملکرد بازیکنان در پیش‌آزمون ۷۶ / ۹ / ۲۱.....
۱۴۱.....	پیوست - ر. نمرات عملکرد بازیکنان در پیش‌آزمون ۷۶ / ۹ / ۲۵.....
۱۴۲.....	پیوست - ز. نمرات عملکرد بازیکنان در پیش‌آزمون ۷۶ / ۹ / ۲۵.....
۱۴۳.....	پیوست - ژ. نمرات عملکرد بازیکنان در پیش‌آزمون ۷۶ / ۹ / ۲۹.....
۱۴۴.....	پیوست - س. نمرات عملکرد بازیکنان در پیش‌آزمون ۷۶ / ۹ / ۲۹.....
۱۴۵.....	پیوست - ش. نمرات عملکرد بازیکنان در پیش‌آزمون ۷۶ / ۱۰ / ۱.....
۱۴۶.....	پیوست - ص. نمرات عملکرد بازیکنان در پیش‌آزمون ۷۶ / ۱۰ / ۶.....
۱۴۷.....	پیوست - ض. نمرات عملکرد بازیکنان در پیش‌آزمون ۷۶ / ۱۰ / ۹.....
۱۴۸.....	پیوست - ط. نمرات عملکرد بازیکنان در پس‌آزمون ۷۷ / ۱ / ۱۵.....
۱۴۹.....	پیوست - ظ. نمرات عملکرد بازیکنان در پس‌آزمون ۷۷ / ۱ / ۱۶.....

<u>صفحه</u>	<u>عنوان</u>
۱۵۰	پیوست - ع. نمرات عملکرد بازیکنان در پس آزمون ۷۷/۱/۱۶
۱۵۱	پیوست - غ. نمرات عملکرد بازیکنان در پس آزمون ۷۷/۱/۱۷
۱۵۲	پیوست - ف. نمرات عملکرد بازیکنان در پس آزمون ۷۷/۱/۱۷
۱۵۳	پیوست - ق. نمرات عملکرد بازیکنان در پس آزمون ۷۷/۱/۲۰
۱۵۴	پیوست - ک. نمرات عملکرد بازیکنان در پس آزمون ۷۷/۱/۲۱
۱۵۵	پیوست - گ. نمرات عملکرد بازیکنان در پس آزمون ۷۷/۱/۲۱
۱۵۶	پیوست - ل. نمرات عملکرد بازیکنان در پس آزمون ۷۷/۱/۲۳
۱۵۷	پیوست - م. جدول امتیازات گروه کنترل
۱۵۸	پیوست - ن. جدول امتیازات گروه تجربی
۱۵۹	پیوست - و. جدول میانگین های اضطراب و عملکرد گروه کنترل
۱۶۰	پیوست - ه. جدول میانگین های اضطراب و عملکرد گروه تجربی
۱۶۱	خلاصه انگلیسی

## فهرست جداول

<u>صفحه</u>	<u>عنوان</u>
۳۲	۲- ۱- علائم اضطراب رقابتی
۶۱	۲- ۲- مقایسه تغییرات فیزیولوژیک در زمان عکس العمل برانگیختگی و آرام سازی
۷۳	۳- ۱- ضریب اعتبار بدست آمده در مطالعه مارتنز و همکاران
۷۷	۴- ۱- میانگین سن در گروه های کنترل و تجربی
۷۹	۴- ۲- مقایسه میانگین های اضطراب شناختی، اضطراب جسمانی، اعتماد به نفس و عملکرد گروه کنترل در پیش آزمون و پس آزمون
۸۰	۴- ۳- مقایسه میانگین های اضطراب شناختی، اضطراب جسمانی، اعتماد به نفس و عملکرد گروه تجربی در پیش آزمون و پس آزمون
۸۲	۴- ۴- مقایسه شاخص های اضطراب شناختی گروه کنترل در مراحل پیش آزمون و پس آزمون
۸۲	۴- ۵- آزمون T استیودنت در عامل اضطراب شناختی گروه تجربی و کنترل
۸۵	۴- ۶- مقایسه شاخص های اضطراب شناختی گروه کنترل و تجربی در پس آزمون
۸۵	۴- ۷- آزمون T استیودنت در عامل اضطراب شناختی گروه کنترل و تجربی در پس آزمون
۹۰	۴- ۸- مقایسه شاخص های اضطراب جسمانی گروه کنترل و تجربی در مراحل پیش آزمون و پس آزمون
۹۰	۴- ۹- آزمون T استیودنت در عامل اضطراب جسمانی گروه تجربی و کنترل
۹۱	۴- ۱۰- مقایسه شاخص های اضطراب جسمانی گروه کنترل و تجربی در پس آزمون
۹۱	۴- ۱۱- آزمون T استیودنت در عامل اضطراب جسمانی گروه کنترل و تجربی در پس آزمون
۹۳	۴- ۱۲- مقایسه شاخص های اعتماد به نفس گروه کنترل و تجربی در مراحل پیش آزمون و پس آزمون
۹۴	۴- ۱۳- آزمون T استیودنت در عامل اعتماد به نفس گروه تجربی و کنترل

عنوان

صفحه

- ۴- ۱۴ - مقایسه شاخص های اعتماد به نفس گروه های کنترل و تجربی در مرحله پس آزمون ۹۷
- ۴- ۱۵ - آزمون T استیودنت در عامل اعتماد به نفس گروه تجربی و کنترل در مرحله پس آزمون..... ۹۸
- ۴- ۱۶ - مقایسه شاخص های عملکرد گروه کنترل و تجربی در مراحل پیش آزمون و پس آزمون..... ۱۰۲
- ۴- ۱۷ - آزمون T استیودنت بر سطح عملکرد گروه تجربی و کنترل..... ۱۰۲
- ۴- ۱۸ - مقایسه شاخص های عملکرد گروه کنترل و تجربی در مرحله پس آزمون..... ۱۰۳
- ۴- ۱۹ - آزمون T استیودنت در سطح عملکرد گروه کنترل و تجربی در مرحله پس آزمون ۱۰۳

## فهرست اشکال

<u>صفحه</u>	<u>عنوان</u>
۱۹	۲- ۱- اضطراب صفتی رقابتی واسطه‌ای بین موقعیت مسابقه و واکنش به آن موقعیت...
۳۱	۲- ۲- مدل تعامل اضطراب و واکنشهای حاصل.....
۴۱	۲- ۳- ادغام نظریه U و ارونه و سائق.....
۵۲	۲- ۴- روش‌های فرونشاندن اضطراب حالتی- رقابتی.....
۵۵	۲- ۵- همبستگی اعتماد به نفس و عملکرد.....
۷۸	۴- ۱- مقایسه سن در دو گروه تجربی و کنترل.....
۸۳	۴- ۲- مقایسه اضطراب شناختی در گروه تجربی.....
۸۴	۴- ۳- مقایسه اضطراب شناختی در گروه کنترل.....
۸۶	۴- ۴- مقایسه اضطراب شناختی در گروه‌های تجربی و کنترل.....
۸۸	۴- ۵- مقایسه اضطراب جسمانی در گروه تجربی.....
۸۹	۴- ۶- مقایسه اضطراب جسمانی در گروه کنترل.....
۹۲	۴- ۷- مقایسه اضطراب جسمانی در گروه‌های تجربی و کنترل.....
۹۵	۴- ۸- مقایسه اعتماد به نفس در گروه تجربی.....
۹۶	۴- ۹- مقایسه اعتماد به نفس در گروه کنترل.....
۹۸	۴- ۱۰- مقایسه اعتماد به نفس در گروه‌های تجربی و کنترل.....
۱۰۰	۴- ۱۱- مقایسه عملکرد در گروه تجربی.....
۱۰۱	۴- ۱۲- مقایسه عملکرد در گروه کنترل.....
۱۰۴	۴- ۱۳- مقایسه عملکرد در گروه‌های تجربی و کنترل.....

## چکیده

هدف از این پژوهش، بررسی تأثیر تمرینات آرام‌سازی بر میزان اضطراب رقابتی - حالتی و سطح عملکرد بانوان بسکتبالیست باشگاههای منتخب تهران است. بدین منظور ۳۰ نفر از بانوان بسکتبالیست باشگاههای تهران از دسته ۱ و ۲ و ۳ منتخب شدند. سپس با روش تصادفی به دو گروه تجربی و کنترل، تقسیم گشتند. در مرحله پیش‌آزمون، ۳۰ تا ۴۰ دقیقه پیش از آغاز مسابقات، از پرسشنامه رقابتی حالتی - ۲ به منظور سنجش میزان اضطراب حالتی-رقابتی و از هنجار عملکرد نیز به منظور تعیین سطح عملکرد افراد، در طی مسابقه استفاده شد. سپس افراد گروه کنترل به انجام تمرینات بسکتبال (به مدت ۱۲ هفته و هفته‌ای ۳ جلسه) پرداختند. گروه تجربی نیز، علاوه بر برنامه‌های ذکر شده، در تمرینات آرام‌سازی شرکت کردند. پس‌آزمون نیز، مانند مرحله پیش‌آزمون اجرا شد.

به منظور تجزیه و تحلیل آماری از روش آمار توصیفی و آزمون T استیودنت در حد  $\alpha=0/05$  استفاده شد. نتایج نشان می‌دهند که تمرینات آرام‌سازی از میزان اضطراب شناختی و جسمانی بانوان بسکتبالیست کاسته و بر میزان اعتماد به نفس و سطح عملکرد آنان افزوده است.

دانشگاه آزاد اسلامی  
واحد تهران مرکزی

مرکز کارشناسی ارشد

پایان نامه

برای دریافت درجه کارشناسی ارشد  
در رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی

موضوع:

بررسی تأثیر تمرینات آرام سازی (ریلکسیشن) بر میزان اضطراب  
رقابتی - حالتی و سطح عملکرد بانوان بسکتبالیست باشگاههای  
منتخب تهران

استاد راهنما:

دکتر سید محمد کاظم واعظ موسوی

استاد مشاور:

دکتر سید امیر احمد مظفری

پژوهشگر:

افسانه صنعتکاران

سال تحصیلی:

۱۳۷۶-۷۷