

۱۶۱۷۰۹

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



مقایسه میزان استرس و تحلیل رفتگی داوران رشته‌های منتخب ورزشی

تألیف:

علیرضا هاشمی زاد



Email : simaye.danesh@yahoo.com

Telegram : [telegram.me/simayedaneshpub](https://t.me/simayedaneshpub)

سرسنانه	هاشمی زاد، علیرضا، alireza. hashemi zad، ۱۳۵۶، مولف
عنوان و نام پدیدآور	مقایسه میزان استرس و تحلیل رفتگی داوران رشته‌های منتخب ورزشی / تالیف علیرضا هاشمی‌زاد.
مشخصات نشر	تهران: سیمای دانش، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	۱۱۴ ص.: مصور، جدول.
شابک	978-600-120-413-5
وضعیت فهرست نویسی	فیبا
موضوع	داوران فوتبال -- ایران -- بهداشت روانی -- نمونه‌پژوهی
موضوع	Soccer referees -- Mental health -- Iran -- Case studies
موضوع	داوران والیبال -- ایران -- بهداشت روانی -- نمونه‌پژوهی
موضوع	Volleyball referees -- Mental health -- Iran -- Case studies
موضوع	داوران کشتی -- ایران -- بهداشت روانی -- نمونه‌پژوهی
موضوع	Wrestling referees -- Mental health -- Iran -- Case studies
موضوع	داوران تنیس روی میز -- ایران -- بهداشت روانی -- نمونه‌پژوهی
موضوع	Table tennis referees -- Mental health -- Iran -- Case studies
رده بندی کنگره	GV۹۴۲/۷ / ۱۵۲ ۱۳۹۷
رده بندی دیوبند	۳۳۴/۷۹۶
شماره کتابت	۵۲۱۹۵۰۹

مقایسه میزان استرس و تحلیل رفتگی داوران رشته‌های منتخب ورزشی

تألیف:	علیرضا هاشمی‌زاد
ناشر:	انتشارات سیمای دانش
ناشر همکار:	انتشارات آذر
نوبت چاپ:	اول/ ۱۳۹۷
تیراژ:	۱۰۰۰ نسخه
حروفچینی:	موسسه مهراد
صفحه‌آرایی:	موسسه مهراد- مجتبی نظرییگر
لیتوگرافی:	باختر
چاپخانه:	فرشیوه
مطبع:	روشنک
شابک:	۹۷۸-۶۰۰-۱۲۰-۴۱۳-۵
قیمت:	۱۲۰۰۰۰ ریال

کلیه حقوق این اثر برای انتشارات سیمای دانش محفوظ است.

انتشارات سیمای دانش: خیابان انقلاب- ابتدای خیابان ۱۲ فروردین

پلاک ۳۱۸- تلفن: ۶۶۴۶۴۷۷۹

فروشگاه سیمای دانش: ۶۶۴۶۰۵۴۵

انتشارات آذر: ۶۶۴۶۵۸۳۰

کتابفروشی عصر دانش: ۶۶۴۹۳۷۰۱

کتابفروشی پرهام: ۶۶۴۶۸۲۳۵

فهرست

۹	فصل اول- کلیات.....
۹	مقدمه.....
۲۰	۱-۱- تعریف واژه‌ها و اصطلاحات.....
۲۰	۱-۱-۱- تحلیل رفتگی.....
۲۰	۱-۲- تهی شدگی از ویژگیهای شخصی.....
۲۰	۱-۳- کاهش بازده عملکرد شخصی.....
۲۰	۱-۴- فرسودگی عاطفی.....
۲۰	۱-۵- استرس.....
۲۱	۱-۶- عامل استرس زا.....
۲۱	۱-۷- داور حرفه‌ای.....
۲۱	۱-۸- ارزیابی عملکرد.....
۲۱	۱-۹- عملکرد فردی و فنی.....
۲۱	۱-۱۰- ورزش‌های گروهی.....
۲۱	۱-۱۱- ورزش‌های انفرادی.....
۲۲	۱-۱۲- داور فعال.....
۲۲	۱-۱۳- درجه داورى.....
۲۲	۱-۱۴- مسابقات لیگ برتر.....
۲۳	فصل دوم- مبانی نظری.....
۲۳	۱-۲- مفهوم استرس.....
۲۴	۱-۱-۲- استرس چیست؟.....
۲۶	۱-۲-۲- نگرش به استرس.....
۲۷	۱-۲-۳- انواع استرس.....
۲۷	۱-۲-۳-۱- استرس مثبت و منفی.....
۲۸	۱-۲-۳-۲- استرس بیرونی و درونی.....
۲۹	۱-۲-۳-۳- استرس کوتاه مدت و بلند مدت.....
۳۰	۱-۲-۴- منابع استرس.....
۳۰	۱-۲-۴-۱- استرس‌های ناشی از شغل.....
۳۱	۱-۲-۴-۲- استرس‌های ناشی از مسائل اجتماعی.....

۳۲	۱-۲-۳-۴- استرس های ناشی از شرایط خانوادگی
۳۲	۱-۲-۳-۴- استرس ناشی از مهاجرت
۳۲	۱-۲-۵- علائم استرس
۳۲	۱-۲-۵-۱- علائم جسمانی
۳۳	۱-۲-۵-۲- علائم روانی و رفتاری
۳۳	۱-۲-۶- واکنش های فیزیولوژیک در برابر تاثیرات نامطلوب استرس
۳۴	۱-۲-۷- استرس و سیستم ایمنی بدن
۳۴	۱-۲-۸- استرس، رفتار و بیماری
۳۵	۱-۲-۹- مدل استرس زا (استرسورها)
۳۵	۱-۲-۱۰- پیامدهای استرس
۳۷	۱-۲-۱۱- ارزیابی استرس و روش اندازه گیری آنها
۳۷	۱-۲-۱۱-۱- پاسخ های فیزیولوژیک استرس و روش اندازه گیری آنها
۳۸	۱-۲-۱۱-۲- پاسخ های بیوشیمیایی استرس و روش اندازه گیری آنها
۳۹	۱-۲-۱۱-۳- پاسخ های روانشناختی و شناختی استرس و روش اندازه گیری آنها
۴۰	۱-۲-۱۲- مقابله با استرس
۴۷	۱-۲-۱۳- ابعاد نظری و مدل های مقابله با استرس
۴۷	۱-۲-۱۳-۱- مدل مستقل
۴۷	۱-۲-۱۳-۲- مدل پس زننده (استرس)
۴۷	۱-۲-۱۳-۳- مدل شرطی سازی استرس
۴۸	۱-۲-۱۳-۴- مدل انحطاطی یا (تحلیل رفتگی)
۴۸	۱-۲-۱۳-۵- مدل عمل متقابل
۴۸	۱-۲-۱۳-۶- مدل تامپونی یا ضربه گیری
۵۱	۱-۲-۱۴- نظریه ها و الگوهای استرس
۵۱	۱-۲-۱۴-۱- نظریه روان تحلیل گری
۵۲	۱-۲-۱۴-۲- نظریه ضعف جسمانی
۵۲	۱-۲-۱۴-۳- نظریه تکوین و تعادل خودکار
۵۲	۱-۲-۱۴-۴- نظریه پردازش اطلاعات
۵۳	۱-۲-۱۴-۵- نظریه فروپاشی هویت
۵۳	۱-۲-۱۴-۶- نظریه تکامل و سازگاری رفتاری
۵۳	۱-۲-۱۵- روش های کاهش استرس

۵۳	۱-۱۵-۱-۲- مذهب و عرفان (عبادت).....
۵۴	۱-۱۵-۲- خود مسئولی.....
۵۴	۱-۱۵-۳- تجربه و سازگاری.....
۵۵	۱-۱۵-۴- آرامسازی.....
۵۵	۱-۱۵-۵- مراقبه.....
۵۶	۱-۱۵-۶- بازخورد زیستی.....
۵۶	۱-۱۵-۷- هیپنوتیسم.....
۵۶	۱-۱۶- استرس، ای مر، عط به کار.....
۵۷	۱-۱۶-۱- فشا، عار.....
۵۷	۱-۱۶-۲- شغل.....
۵۷	۱-۱۶-۳- روابط بین فردی در محیط کار.....
۵۷	۱-۱۶-۴- نقش فرد در زمان.....
۵۹	۱-۱۶-۵- ویژگیهای شغل.....
۶۰	۱-۱۷- تیپهای شخصیت و راهبردهای مقابله با استرس.....
۶۱	۱-۱۸- ساختار و جو سازمانی.....
۶۱	۲-۲- تحلیل رفتگی.....
۶۲	۱-۲-۲- علل تحلیل رفتگی.....
۶۳	۲-۲-۲- علل تحلیل رفتگی.....
۶۴	۲-۲-۳- تاریخچه تحلیل رفتگی شغلی.....
۶۴	۲-۲-۴- مقدمه ای بر تحلیل رفتگی شغلی.....
۶۵	۲-۲-۵- تحلیل رفتگی شغلی.....
۶۶	۲-۲-۶- ابعاد اندازه گیری تحلیل رفتگی شغلی.....
۶۶	۲-۲-۶-۱- خستگی عاطفی:.....
۶۶	۲-۲-۶-۲- مسخ شخصیتی:.....
۶۶	۲-۲-۶-۳- عدم موفقیت شخصی:.....
۶۷	۲-۲-۷- اهمیت پرداختن به تحلیل رفتگی شغلی.....
۶۷	۲-۲-۸- استرس در قضاوت های ورزشی.....
۶۷	۲-۲-۸-۱- کلیاتی درباره داوران ورزشی.....
۶۸	۲-۲-۸-۲- نیازهای جسمانی - روانی داور.....
۶۸	۲-۲-۸-۳- ویژگیهای یک داور خوب.....

۷۲	 توسعه مهارت‌های روانی ۴-۸-۲-۲
۷۲	 آماده سازی روانی داوران ۵-۸-۲-۲
۷۲	 استرس یک هیجان منفی در داوران ۶-۸-۲-۲
۷۳	 عوامل استرس زا در داوری ۷-۸-۲-۲
۷۵	 سایر منابع استرس در داوران ورزشی ۸-۸-۲-۲
۷۶	 تحلیل رفتگی در داوران ۹-۸-۲-۲
۷۷	 مراحل تحلیل رفتگی در داوران ۱۰-۸-۲-۲
۷۷	 نشانه‌های تحلیل رفتگی در داوران ۱۱-۸-۲-۲
۷۷	 پیشگیری و تعدیل تحلیل رفتگی در داوران ورزشی ۱۲-۸-۲-۲
۹۱	 فصل سوم- یافته‌ها
۹۱	 ۱-۳- توصیف یافته‌ها در این کتاب
۹۱	 ۱-۱-۳- توصیف ویژگی‌های رفتاری داوران
۹۹	 فصل چهارم- نتیجه گیری
۹۹	 ۱-۴- مقدمه
۱۰۰	 ۲-۴- یافته‌های این کتاب
۱۰۲	 ۳-۴- بحث و بررسی
۱۰۷	 منابع