

عنوان مقاله:

بررسی رابطه بین شیوه های مقابله با استرس و بهداشت روانی در ورزشکاران حرفه ای

محل انتشار:

اولین همایش ملی دستاوردهای علوم ورزشی و سلامت دانشگاه علوم پزشکی آبادان (سال: 1396)

تعداد صفحات اصل مقاله: 8

نویسندگان:

هادی میری - دکتری حرکات اصلاحی و آسیب شناسی ورزشی، مدرس دانشگاه

مهدی محمد رحیمی - کارشناسی ارشد تربیت بدنی

اشرف امینی - عضو هیات علمی دانشگاه صنعتی امیرکبیر

خلاصه مقاله:

هر گونه تغییر در زندگی انسان اعم از خوشایند و ناخوشایند مستلزم نوعی سازگاری مجدد است روش های مقابله با تغییرات زندگی و تنش های حاصله از این تغییرات در افراد مختلف و بر حسب موقعیت های گوناگون متفاوت است. ورزشکاران نیز مانند سایر اقشار جامعه در موقعیت های استرس زا به ویژه در میادین ورزشی قرار میگیرند که بر سلامت روانی ایشان موثر است. پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه بین بهداشت روانی و شیوه های مقابله با استرس در بین ورزشکاران رشته کاراته شهرستان دلیجان انجام شد. این پژوهش از نوع همبستگی است که جامعه آماری در پژوهش شامل ورزشکاران حرفه ای در لیگ های مختلف کشور در رده های سنی مختلف می باشد. که از بین آنها تعداد 100 نفر به روش نمونه گیری در دسترس. جمع آوری شد. اطلاعات از طریق مقیاس راهبردهای مقابله با استرس بیلینگز و موس (1981) و مقیاس سلامت عمومی گلدبرگ (1979) صورت گرفت. برای تجزیه و تحلیل داده ها از شاخص های آماری میانگین، انحراف معیار و تحلیل رگرسیون استفاده شد نتایج پژوهش نشان داد بین سبک های مقابله ای و سلامت روانی و همچنین مولفه های سلامت روانی ارتباط مثبت و معنا داری وجود دارد. به طور کلی نتایج نشان داد که بهداشت روانی آزمودنی ها در زمینه های جسمانی، روانی و اجتماعی تحت تاثیر شیوه مقابله فرد با مسایل قرار می گیرد.

کلمات کلیدی:

راهبردهای مقابله با استرس، سلامت روانی، اضطراب، افسردگی، اختلال در عملکرد اجتماعی و آسیب جسمانی

لینک ثابت مقاله در پایگاه سیویلیکا:

<https://civilica.com/doc/723737>

