

دریافت فایل word این پروپوزال کامل و قابل ویرایش به همراه منابع از اینجا

موضوع: رابطه بین دانش جسمانی (بدنی)، سلامت روان و تاب آوری در تکواندو کاران پسر ۱۰ تا ۱۵ سال استان گلستان

The relationship between physical knowledge, mental health and resilience in male taekwondo practitioners aged 10 to 15 years in Golestan province.

بیان مساله:

ماهیت رقابتی و استرس آور ورزش، مطالبات بسیاری را بر ورزشکاران تحمیل کرده است و موفقیت ورزشی تا حدود زیادی تحت تأثیر عوامل استرس زای معمول ورزشی قرار می گیرد (امپیل، لان و جونز^۱، ۲۰۱۲). از این رو، ورزشکارانی می توانند به موفقیت دست یابند که در کنار آمادگی جسمانی از آمادگی روانی خوبی برخوردار باشند (محیی، ۲۰۱۴). یکی از عوامل روان شناختی، مفهوم تاب آوری است که اخیراً توجه بسیاری از روان شناسان ورزشی را به خود جلب نموده و آنها در صدد هستند تا دریابند که عوامل روان شناختی چگونه موفقیت در ورزش را تثبیت می کند (عبدلیکی، ۲۰۱۲).

تاب آوری یا تاب آوری روانی را می توان یک مفهوم پیچیده روانشناختی در نظر گرفت که در برگیرنده صفات، نتایج و فرایندهای مرتبط با بازیابی و احیا می شود. بنابراین این سازه در بافت های فردی، خانوادگی، اجتماعی و فرهنگی به طور متفاوتی تعریف می شود (وود^۲، ۲۰۱۷؛ تانر^۳، ۲۰۱۸). بر این اساس، تاب آوری فرآیندی پویاست که منعکس کننده سازگاری مثبت فرد با سختی های قابل توجه زندگی است. این سازگاری از طریق فرآیندهای محافظت کننده ای که در کنار عوامل خطر و عوامل جانبی حضور دارند، ایجاد می شود

¹ Uphill, M. A., Lane, A. M., & Jones, M. V

² Woods DD

³ Tanner S

(سوتوویسک^۱ و همکاران، ۲۰۱۴). با چنین دیدگاهی تاب آوری فرآیند پویای سازگاری با دشواری ها است، که در بر دارنده تعامل عوامل خطر و حفاظت است (یونگار^۲، ۲۰۱۵).

تاب آوری توانایی مقاومت در برابر تغییرات (پنپاکدی و لیمنیرانکول^۳، ۲۰۱۸) و ظرفیت مثبت برای سازگاری با استرس (اخته، علی پور و صریفی ساکی، ۲۰۱۴) تعریف شده است. مکانیزم تاب آوری در کاهش اضطراب به این نحو عمل می کند که مؤلفه های اصلی آن مانند اعتماد به نفس، شایستگی شخصی، اعتماد به غرایز، پذیرش مثبت تغییر، کنترل و تأثیرات معنوی هنگام قرار گرفتن در شرایط استرس زا به مثابه یک حائل عمل کرده و اجازه بروز اضطراب را نمی دهد (وود^۴، ۲۰۱۹).

¹ Southwick SM,

² Ungar M

³ Panpakdee, C., & Limnirankul, B

⁴Wood, B

⁵ Silván-Ferrero, P

⁶ McGowan, J. A

¹ Moore, J. T

² *World Health Organization*

³ Sanchez, D., & Gilbert, D. J

⁴ McArdle, W., Katch,

¹.Campbell-Sills, L.

². Cohan, S. L.

³.Stein, M.

-
- ¹. Zautra, A.J
 - ². Hall, J.S
 - ³.Murray, K.E.
 - ⁴. Yates, T.M.,
 - ⁵. Masten, A.S.
 - ⁶.Conner, K.M
 - ⁷.Davidson, J.R.T.
 - ⁸. Linley, A.P
 - ⁹. Maltby, J
 - ¹⁰. Wood, A.P
 - ¹¹. Osborne, G
 - ¹².Hurling, R.
 - ¹³. Keyes, C.L.M
 - ¹⁴. Shmotkin, D
 - ¹⁵.Ryff, C.D.

¹ Skalski, S

² Xu, J., & Ou, L

³ Sagone, E., & Caroli, M

⁴ .Friedli, L

¹Garnezy, N. M

²Masten, A. A

³McArdle, W., Katch,

¹Goldberg, D
² Somatic symptoms
³ Anxiety

¹ Social withdrawal

² Depression

³ Chan, D. W

⁴ Chan, T. S. C

⁵ Kalman, T. P

⁶ Wilson, P. G

⁷ Kalman, C. M

⁸ Williams, P

⁹ Keyes, S

¹ Children and Adolescents Physical Activity Knowledge Questionnaire

