

खिलाड़ियों के तनाव और भावनात्मक स्वास्थ्य के बीच संबंध

भारत सिंह बांधेवाल*

सार

एथलीटों में तनाव और स्वास्थ्य के बीच संबंध शोध का एक महत्वपूर्ण क्षेत्र है क्योंकि यह प्रदर्शन, स्वास्थ्य और जीवन की समग्र गुणवत्ता को प्रभावित करता है। इस अध्ययन का उद्देश्य एथलीटों में तनाव और स्वास्थ्य के बीच विभिन्न संबंधों की जांच करना था, जिसमें इस बात पर ध्यान केंद्रित किया गया था कि तनाव मूड और प्रदर्शन के स्तर को कैसे प्रभावित करता है। शोध में विभिन्न खेलों के एथलीटों के एक बड़े नमूने को तनाव मॉडल और स्वास्थ्य प्रश्नावली देना शामिल था। तनाव और भावनात्मक बुद्धिमत्ता प्रश्नावली का उपयोग क्रमशः चिंता और मनोदशा और भावनात्मक स्वास्थ्य को मापने के लिए किया गया था। फिर तनाव और विशिष्ट स्वास्थ्य परिणामों जैसे चिंता, अवसाद और कम आत्मसम्मान के बीच पैटर्न और संबंधों की पहचान करने के लिए डेटा का विश्लेषण किया गया। इच्छा। यह अध्ययन खेलों में तनाव प्रबंधन के महत्व पर प्रकाश डालता है और हस्तक्षेप और सहायता कार्यक्रमों की आवश्यकता पर प्रकाश डालता है जो एथलीटों को तनाव को प्रभावी ढंग से प्रबंधित करने में मदद करते हैं। कुल मिलाकर, यह अध्ययन एथलीटों के मानसिक स्वास्थ्य पर तनाव के महत्वपूर्ण प्रभाव को दर्शाता है और सुझाव देता है कि प्रदर्शन और स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए तनाव प्रबंधन महत्वपूर्ण है। मात्रात्मक पद्धति के उपयोग ने समस्या की बेहतर समझ और भविष्य के शोध के लिए बेहतर जानकारी प्रदान की।

शब्दकोश: एथलीट, क्रॉनिक, भावनात्मक बुद्धिमत्ता, मात्रात्मक।

प्रस्तावना

तनाव मानव आनंद का एक व्यापक तत्व है, जो हमारे शारीरिक, भावनात्मक और मनोवैज्ञानिक कल्याण को गहन तरीकों से प्रभावित करता है। यह रोजमर्रा की जिंदगी की मांगों, दबावों और चुनौतियों से उत्पन्न होता है, जो सभी उम्र, संस्कृतियों और सामाजिक-आर्थिक पृष्ठभूमि के व्यक्तियों को प्रभावित करता है।

तनाव के प्रकार

इसे इसकी अवधि, गहराई और अंतर्निहित कारणों के आधार पर विभिन्न प्रकारों में वर्गीकृत किया जा सकता है।

- तीव्र दबाव।
- क्रॉनिक तनाव।

* शोधार्थी, निर्वाण विश्वविद्यालय जयपुर, राजस्थान।

- एपिसोडिक तीव्र तनाव।
- चिंताजनक दबाव।

तनाव के शारीरिक तंत्र

तनाव के प्रति शरीर की प्रतिक्रिया में जटिल शारीरिक तंत्र शामिल होते हैं जो स्रोतों को जुटाने और कार्रवाई के लिए तैयार करने के लिए डिज़ाइन किए गए हैं, हार्मोन शारीरिक समायोजन को उत्तेजित करते हैं जिन्हें तनाव प्रतिक्रिया कहा जाता है।

कारण और योगदान करने वाले कारक

तनाव कई तरह के कारकों से उत्पन्न हो सकता है, जैसेरू

- पर्यावरणीय तनाव।
- मनोसामाजिक तनाव।
- जीवन की घटनाएँ।
- व्यक्तिगत कारक।
- सांस्कृतिक और सामाजिक कारक।

शारीरिक स्वास्थ्य परिणाम

- हृदय प्रणाली।
- प्रतिरक्षा प्रणाली।
- पाचन तंत्र।
- मस्कुलोस्केलेटल सिस्टम।

(जोन्स, आर. डब्ल्यू, और ब्राउन, एस. एम., 2018)

भावनात्मक स्वास्थ्य समग्र स्वास्थ्य का एक महत्वपूर्ण घटक है और इसमें भावनाओं को प्रभावी ढंग से प्रबंधित करने, तनाव से निपटने, रिश्तों को बनाए रखने और जीवन की चुनौतियों के अनुकूल होने की क्षमता शामिल है। इसमें विचारों को रचनात्मक रूप से समझना और व्यक्त करना शामिल है, जो सकारात्मक आत्मविश्वास और स्पष्ट सोच की ओर ले जाता है।

(मेयर, जे.डी., 2004)

भावनात्मक बुद्धिमत्ता (ईआई) मानव मनोविज्ञान के एक महत्वपूर्ण पहलू का प्रतिनिधित्व करती है, जिसमें किसी के स्वयं के व्यवहार को पहचानने, समझने और प्रबंधित करने की क्षमता, साथ ही दूसरों की राय को सकारात्मक रूप से समझने और प्रभावित करने की क्षमता शामिल है।

(पेट्रिड्स, के.वी., 2001)

खेल खिलाड़ी खेलों की दुनिया में प्राथमिक व्यक्ति हैं, जो इच्छाशक्ति, क्षमता और दृढ़ता का प्रतीक हैं। वे प्रतिस्पर्धी और अवकाश दोनों संदर्भों में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं, अपनी टीमों, देशों और खेल विषयों के लिए राजदूत के रूप में कार्य करते हैं।

खेल खिलाड़ियों पर तनाव का प्रभाव उनके प्रदर्शन, स्वास्थ्य और समग्र कैरियर प्रक्षेपवक्र में एक महत्वपूर्ण चीज है। तनाव, चाहे मानसिक हो या शारीरिक, प्रतियोगिता के विभिन्न स्तरों पर एथलीटों को काफी प्रभावित कर सकता है, उनके शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक लचीलापन और तनाव के तहत प्रदर्शन करने की क्षमता को प्रभावित कर सकता है।

खेल खिलाड़ियों में तनाव आंतरिक और बाहरी दोनों तरह के गंभीर स्रोतों से उत्पन्न हो सकता है:

- प्रतियोगिता तनाव।
- क्षति और पुनर्वास।
- मीडिया और सार्वजनिक जांच।
- संक्रमण स्तर।
- व्यक्तिगत अपेक्षाएँ।

समग्र प्रदर्शन पर प्रभाव

तनाव एथलेटिक प्रदर्शन पर बहुत बड़ा प्रभाव डालता है, जिससे एथलीटों की क्षमताओं को प्रभावी ढंग से और हमेशा निष्पादित करने की क्षमता प्रभावित होती है:

- संज्ञानात्मक हस्तक्षेप।
- शारीरिक हानि।
- भावनात्मक विनियमन।
- समग्र प्रदर्शन तनाव।

दीर्घ-कालिक परिणाम

खिलाड़ियों में पुराना तनाव उनके शारीरिक स्वास्थ्य, मानसिक स्वास्थ्य और मानक पेशे की लंबी उम्र पर स्थायी परिणाम डाल सकता है:

- बर्नआउट।
- बौद्धिक स्वास्थ्य विकार।
- क्षति की प्रवृत्ति।
- पेशे के निहितार्थ।

(कबात-जिन, जे., 2020)

साहित्य समीक्षा

शोध पत्र

तनाव और खेल प्रदर्शनरू 2024 में टॉसिसी, जी., जर्लोनी, वी., और नाइट्री, ए. द्वारा एक पीएनईआई बहुविषयक दृष्टिकोण।

मनोरंजन प्रतियोगिताओं में तनाव की स्थिति को दूर करने के लिए तनाव नियंत्रण महत्वपूर्ण है, क्योंकि इस स्थिति का एथलीटों के अन्य मानसिक चर पर भी भयानक परिणाम हो सकता है, जिससे उनका आत्म-विश्वास कम हो सकता है और उनकी ध्यान संबंधी क्षमता को नुकसान पहुँच सकता है।

शोध पत्र

एथलीटों का मैच से पहले तनाव और चिंता, सप्तो आदि, हिल्मी अलीरियाड द्वारा 2023, नवंबर में।

एथलीटों के लिए दबाव और चिंता हर दिन होती है, लेकिन उन्हें अत्यधिक उपचार की आवश्यकता होती है। स्वस्थ होने से पहले तनाव अक्सर मौजूद रहता है और एथलीट के समग्र प्रदर्शन में काफी बाधा डालता है। चिंता खेल गतिविधियों में निहित है और इसे किसी भी स्तर पर अनुभव किया जा सकता है। यह अवलोकन स्वस्थ होने से पहले तनाव और तनाव के परिणामों की जांच करता है। सामग्री और रणनीतियाँ।

लेख

खेल में तनाव – रॉबिन्सन, एम. द्वारा 2013, 24 मई में बिलीव परफॉर्म।

खेल में तनाव को महत्वपूर्ण माना गया है, जो प्रदर्शन के साथ-साथ सामाजिक कामकाज को भी प्रभावित करता है (जोन्स और हार्डी, 1990)। बढ़ी हुई चिंता और बर्न-आउट ऐसे लक्षण हैं जो खेल में तनाव को प्रबंधित करने में असमर्थता के साथ-साथ आत्म-सम्मान में कमी और प्रदर्शन संबंधी कठिनाइयों से जुड़े हैं। जैसे-जैसे खेल में तनाव का अध्ययन विकसित होता रहा है, शोध मुख्य रूप से एथलीट के अनुभव पर केंद्रित रहा है।

शोध पत्र

एथलीटों में तनाव मानसिकतारू 2021 में मैन्सेल, पी. सी. द्वारा मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य के साथ विश्वासों, चुनौती और खतरे के बीच संबंधों की जांच करना।

दबाव हर दिन के जीवन में सर्वव्यापी है और एथलीटों द्वारा अतिरिक्त परिस्थितियों जैसे कि चयन और चोट के कारण इसका सामना किया जा सकता है। एथलीटों के पास लगभग उतना ही तनाव होता है जितना वे महसूस करते हैं और इस तनाव के संज्ञानात्मक मूल्य निर्धारण मनोवैज्ञानिक स्वास्थ्य का पता लगाने में महत्वपूर्ण हो सकते हैं।

उद्देश्य

- खिलाड़ियों के तनाव के स्तर का विश्लेषण करना।
- खिलाड़ियों के भावनात्मक स्वास्थ्य का विश्लेषण करना।
- खिलाड़ियों के तनाव के स्तर और भावनात्मक स्वास्थ्य के बीच संबंध का पता लगाना।

कार्यप्रणाली

- परिकल्पना
- शून्य परिकल्पना (H₀)
खेल खिलाड़ियों के तनाव और भावनात्मक स्वास्थ्य के बीच कोई महत्वपूर्ण संबंध नहीं है।
- वैकल्पिक परिकल्पना (H)
खेल खिलाड़ियों के तनाव और भावनात्मक स्वास्थ्य के बीच एक महत्वपूर्ण संबंध है।

नमूना

अध्ययन सभी लिंगों के खिलाड़ियों पर लागू होता है।

खिलाड़ियों की संख्या = 60

आयु	10 से कम	10-20	20 से ऊपर
तनाव स्तर	एस (10 से नीचे (नीचे))	बी (11-25)	सी (25 से ऊपर)
भावनात्मक बुद्धिमत्ता	ए (35-50)	बी (18-34)	सी (10-17)
कुल (एन)	60		

शोध डिजाइन

शोध का उद्देश्य खेल खिलाड़ियों के तनाव स्तर पर ध्वनि उपचार चिकित्सा के प्रभाव का अध्ययन करना है। उनके तनाव स्तर को समझना, और खेल खिलाड़ियों के तनाव स्तर पर ध्वनि उपचार चिकित्सा के प्रभाव को समझना।

उपकरण

इस शोध के लिए इस्तेमाल किया गया उपकरण स्ट्रेस स्केल (—स्ट्रै) है, जिसे डॉ. विजया लक्ष्मी, डॉ. श्रुति नारायण ने 2014 में नेशनल साइकोलॉजिकल कॉरपोरेशन द्वारा तैयार किया था।

इस स्केल में कुल 40 आइटम शामिल हैं और प्रत्येक सबस्केल 3—पॉइंट स्केल पर 4 आइटम पर आधारित है। उपयुक्त प्रतिक्रिया को "1" या "0" का स्कोर दिया गया। स्केल में हाँ, नहीं और दोनों ही शामिल हैं। इसमें नकारात्मक और सकारात्मक दोनों आइटम शामिल हैं और स्कोरिंग आइटम पर निर्भर करता है। नकारात्मक मदों में प्रश्न 21 और 35 शामिल हैं, जबकि सकारात्मक मदों में प्रश्न 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 36, 37, 38, 39 और 40 शामिल हैं। ये सभी प्रश्न चार उप-पैमानों में विभाजित हैं। दबाव, शारीरिक तनाव, चिंता और निराशा। चार उप-पैमानों में से प्रत्येक के लिए आंतरिक विश्वसनीयता की गणना क्रोनबैक के अल्फा गुणांक का उपयोग करके की गई थी, जो एसपी = 0.79, एसएस = 0.85 और एसए = 0.72 हैं।

इस शोध के लिए इस्तेमाल किया गया उपकरण डैनियल गोलेमैन द्वारा भावनात्मक बुद्धिमत्ता प्रश्नावली है।

इस पैमाने में कुल 50 आइटम शामिल हैं और प्रत्येक उप-पैमाना 5—बिंदु पैमाने पर 4 आइटम पर आधारित है। उचित प्रतिक्रिया को '1' से '3' तक स्कोर दिया गया। यह पैमाना '1 (लागू नहीं होता)' से लेकर 5 (हमेशा लागू होता है) तक है। इसमें नकारात्मक और सकारात्मक दोनों आइटम शामिल हैं और स्कोरिंग आइटम पर निर्भर है। नकारात्मक आइटम में प्रश्न 21, 35, 42 और 44 शामिल हैं, जबकि सकारात्मक आइटम में प्रश्न 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 43, 45, 46, 47, 48, 49 और 50 शामिल हैं। ये सभी प्रश्न पांच उप-पैमानों में विभाजित हैं। आत्म-जागरूकता, भावनाओं का प्रबंधन, स्वयं को प्रेरित करना, सहानुभूति, सामाजिक कौशल। चार उप-पैमानों में से प्रत्येक के लिए आंतरिक विश्वसनीयता की गणना क्रोनबैक के अल्फा गुणांक का उपयोग करके की गई थी, जो SP = 0.81, SS = 0.82 और SA = 0.69 हैं।

सांख्यिकीय उपकरण

सांख्यिकीय उपकरण सहसंबंध है। यह एक सांख्यिकीय उपाय है जो दो चर के बीच रैखिक संबंध की ताकत और दिशा को मापता है।

शोध के निहितार्थ

तनाव और एथलीट स्वास्थ्य के बीच संबंधों पर शोध ने इस बात की महत्वपूर्ण समझ को उजागर किया है कि तनाव एथलीटों के मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य को कैसे प्रभावित करता है। सबसे पहले, शोध लगातार दिखाता है कि तनाव एथलीटों में चिंता और अवसाद के लक्षणों से जुड़ा हुआ है। इससे मूड में बदलाव हो सकता है, जिससे प्रभावी काम के लिए आवश्यक स्वास्थ्य और तंदुरुस्ती बनाए रखने की उनकी क्षमता प्रभावित होती है। दूसरा, खेलों में पुराना तनाव एथलीटों में अवसाद और चिंता के बढ़े हुए स्तरों से जुड़ा हुआ है। मानसिक विकार न केवल एथलेटिक प्रदर्शन को प्रभावित करते हैं, बल्कि अगर अनुपचारित छोड़ दिया जाए तो दीर्घकालिक मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं के जोखिम को भी बढ़ा सकते हैं।

तनाव का एथलीटों पर महत्वपूर्ण प्रभाव पड़ता है; यह प्रशिक्षण और दूसरे सत्र के दौरान उनकी निर्णय लेने की क्षमता, स्तर और विचारों की समग्र स्पष्टता को प्रभावित करता है। तनावग्रस्त एथलीट भटकाव और धीमी प्रतिक्रियाओं से पीड़ित हो सकते हैं, जो उनके प्रदर्शन को प्रभावित कर सकते हैं। इसके अतिरिक्त, तनाव के शारीरिक परिणामों में अधिक चोटें, नींद में खलल और मांसपेशियों में दर्द में वृद्धि शामिल है, जो सभी एथलीट के समग्र स्वास्थ्य और कार्य योजना को प्रभावित करते हैं। भावनात्मक स्थितियों पर प्रभाव रू एथलीटों में

तनाव नकारात्मक भावनाओं से जुड़ा हुआ है। दीर्घकालिक तनाव से ग्रस्त एथलीट उच्च स्तर के तनाव, चिंता और मनोदशा में उतार-चढ़ाव की शिकायत कर सकते हैं।

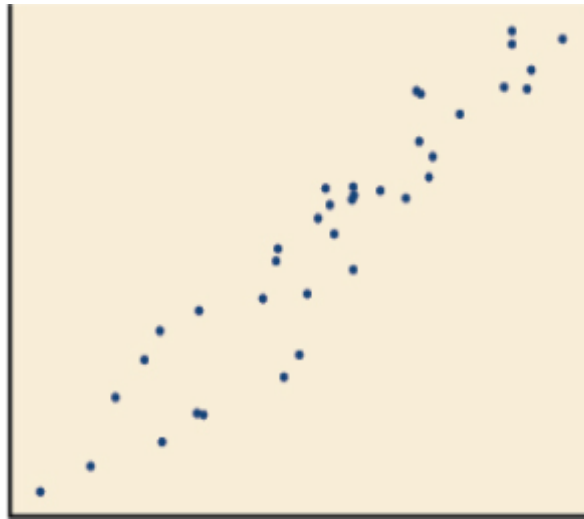
प्रश्नावली का उपयोग किया गया

डॉ. विजया लक्ष्मी, डॉ. श्रुति नारायण, नेशनल साइकोलॉजिकल कॉरपोरेशन (2014) द्वारा तनाव पैमाना (SS&LVNS)।

डैनियल गोलेमैन। (द.क.)। आत्म जागरूकता और कल्याण। <https://www.drugsandalcohol.ie/26776/1/Emotional&intelligence&questionnaire&LAL1-pdf>

परिणाम

शोध का परिणाम यह है कि वैकल्पिक परिकल्पना $r = 0.9$ (उच्च सकारात्मक) के साथ सिद्ध होती है।



“आर मान” सहसंबंध मान को इंगित करने का एक सामान्य तरीका है। अधिक विशेष रूप से, यह (नमूना) पियर्सन सहसंबंध, या पियर्सन के आर को संदर्भित करता है। ‘नमूना’ नोट इस बात पर जोर देने के लिए है कि आप केवल अपने पास मौजूद डेटा के लिए सहसंबंध का दावा कर सकते हैं, और आपको अपने डेटा से परे बड़े दावे करने में सावधानी बरतनी चाहिए।

आर मान >0 एक सकारात्मक सहसंबंध है।

एक सकारात्मक सहसंबंध है, यानी एक चर में वृद्धि दूसरे चर में वृद्धि की ओर ले जाती है। एक चर में कमी से दूसरे चर में कमी देखी जाएगी।

उपर्युक्त परिणामों के आधार पर, हम यह निष्कर्ष निकाल सकते हैं कि वैकल्पिक परिकल्पना (H_1) का समर्थन किया गया था, और हमने शून्य परिकल्पना (H_0) को सफलतापूर्वक खारिज कर दिया, अर्थात्; खेल खिलाड़ियों के तनाव स्तर और भावनात्मक स्वास्थ्य के बीच कोई संबंध नहीं है।

निष्कर्ष

तनाव और एथलीट स्वास्थ्य के बीच संबंधों पर शोध ने इस बात की महत्वपूर्ण समझ को उजागर किया है कि तनाव एथलीटों के मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य को कैसे प्रभावित करता है। सबसे पहले, शोध लगातार दिखाता है कि तनाव एथलीटों में चिंता और अवसाद के लक्षणों से जुड़ा हुआ है। इससे मूड में बदलाव हो सकता है, जिससे प्रभावी काम के लिए आवश्यक स्वास्थ्य और तंदुरुस्ती को बनाए रखने की उनकी क्षमता प्रभावित होती है। दूसरा, खेलों में पुराना तनाव एथलीटों में अवसाद और चिंता के बढ़े हुए स्तरों से जुड़ा हुआ

है। मानसिक विकार न केवल एथलेटिक प्रदर्शन को प्रभावित करते हैं, बल्कि अगर अनुपचारित छोड़ दिया जाए तो दीर्घकालिक मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं के जोखिम को भी बढ़ा सकते हैं। तीसरा, तनाव का एथलीटों पर महत्वपूर्ण प्रभाव पड़ता है; यह उनकी निर्णय लेने की क्षमता को प्रभावित करता है।

भावनात्मक स्थितियों पर प्रभावरूप एथलीटों में तनाव नकारात्मक भावनाओं से जुड़ा हुआ है। पुराने तनाव वाले एथलीट उच्च स्तर के तनाव, चिंता और मनोदशा में उतार-चढ़ाव की रिपोर्ट कर सकते हैं, जो प्रभावी प्रदर्शन के लिए आवश्यक सकारात्मक मनोदशा को बनाए रखने की उनकी क्षमता को नकारात्मक रूप से प्रभावित कर सकता है।

तनाव मांसपेशियों में तनाव, थकान, अनिद्रा और अधिक बार, चोट जैसे शारीरिक लक्षणों के साथ हो सकता है। ये शारीरिक प्रभाव एथलीटों के प्रदर्शन और समग्र स्वास्थ्य को बनाए रखने में चुनौतियों का सामना करते हैं। दिशा एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है।

विश्लेषण और चर्चा

एथलीटों में तनाव और सेहत के बीच संबंधों पर शोध से उन कारकों की परस्पर क्रिया पर प्रकाश पड़ता है जो एथलीटों के स्वास्थ्य और प्रदर्शन को प्रभावित करते हैं। सबसे पहले, शोध से लगातार पता चलता है कि एथलीट का तनाव कई तरह के भावनात्मक स्वास्थ्य मुद्दों से जुड़ा है, जिसमें तनाव, अवसाद और चिंता शामिल है। अत्यधिक तनाव एथलीट के सोचने के तरीके को प्रभावित कर सकता है, जिससे मूड स्विंग, चिड़चिड़ापन और खराब समग्र स्वास्थ्य हो सकता है। यह प्रतिस्पर्धी खेलों में एथलीटों के सामने आने वाली अनूठी चुनौतियों को दूर करने के लिए तनाव प्रबंधन रणनीतियों की महत्वपूर्ण आवश्यकता को उजागर करता है। इसके अलावा, एथलीटों पर तनाव का प्रभाव मानसिक लक्षणों तक ही सीमित नहीं है, बल्कि शारीरिक स्वास्थ्य और प्रदर्शन को भी प्रभावित करता है। क्रोनिक तनाव शारीरिक लक्षणों जैसे मांसपेशियों में तनाव, थकान, नींद की गड़बड़ी और चोट के बढ़ते जोखिम के माध्यम से खुद को प्रकट कर सकता है। ये शारीरिक गतिविधियाँ न केवल एथलेटिक प्रदर्शन को प्रभावित करती हैं, बल्कि दीर्घकालिक स्वास्थ्य और निरंतर प्रदर्शन के लिए जोखिम भी पैदा करती हैं। इन समग्र प्रभावों को समझना एथलीट देखभाल के महत्व को उजागर करता है जो तनाव प्रबंधन के मनोवैज्ञानिक और शारीरिक दोनों पहलुओं को संबोधित करता है। इसके अलावा, यह अध्ययन एथलीटों के तनाव से निपटने को प्रभावित करने में व्यक्तिगत अंतर और देखभाल करने वालों की भूमिका पर प्रकाश डालता है।

निष्कर्ष

इसके अतिरिक्त, अवसाद और एथलीटों के मानसिक स्वास्थ्य के बीच संबंधों पर शोध इस गतिशील संबंध की जटिलता और बहुआयामी प्रकृति को रेखांकित करता है। निष्कर्ष लगातार इस बात पर प्रकाश डालते हैं कि तनाव एथलीटों के मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करता है, जो बदले में उनके समग्र प्रदर्शन और दीर्घकालिक स्वास्थ्य परिणामों को प्रभावित करता है। उच्च तनाव एथलीटों में तनाव, चिंता और अवसाद के लक्षणों से जुड़ा हुआ है, इस प्रकार मन की स्थिर स्थिति बनाए रखने की उनकी क्षमता पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है, जो प्रदर्शन प्रबंधन के लिए महत्वपूर्ण है। इसके अतिरिक्त, तनाव का प्रभाव मनोवैज्ञानिक लक्षणों तक ही सीमित नहीं है, बल्कि शारीरिक स्वास्थ्य को भी प्रभावित करता है, जिसमें थकान, मांसपेशियों में खिंचाव और चोट लगने जैसे लक्षण शामिल हैं। यह अध्ययन एथलीटों की तनाव के प्रति प्रतिक्रियाओं को समझते समय व्यक्तिगत और प्रासंगिक अंतरों पर विचार करने के महत्व पर भी प्रकाश डालता है। सकारात्मक दृष्टिकोण, समस्या-समाधान कौशल, सामाजिक समर्थन और खेलों में विशेष आवश्यकताएं जैसे कारक फुटबॉल खिलाड़ियों के पैकेज डील और तनाव प्रबंधन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

संदर्भ ग्रंथ सूची

1. अमेरिकन साइकियाट्रिक एसोसिएशन। (2013)। मानसिक विकारों का निदान और सांख्यिकीय मैनुअल (5वां संस्करण)। अमेरिकन साइकियाट्रिक पब्लिशिंग।
2. अमेरिकन साइकोलॉजिकल एसोसिएशन। (n.d.)। तनाव। 16 जुलाई, 2024 को <https://www-apa-org/topics/stress> से प्राप्त किया गया
3. डैनियल गोलेमैन। (n.d.)। आत्म जागरूकता और कल्याण। <https://www-drugsandalcoholie/26776/1/Emotional&intelligence&questionnaire&LAL1-pdf>
4. डेविड विलियम कॉन्ट्रेरास, मेगन डी. ग्रैनविस्ट। (2023, नवंबर)। छात्र-एथलीटों में तनाव, खेल संबंधी चिंता, न्यूरोटिसिज्म और मुकाबलारू रोगी के मानसिक स्वास्थ्य के लिए निहितार्थ। <https://meridian-allenpress-om/jat/article/58/9/733/493278/Stress&Sport&Anxiety&Neuroticism&Coping&in>
5. डेविस, एम., एशेलमैन, ई. आर., और मैके, एम. (2019)। विश्राम और तनाव कम करने की कार्यपुस्तिका (7वां संस्करण)। न्यू हार्विगर प्रकाशन।
6. डॉ. विजया लक्ष्मी, डॉ. श्रुति नारायण। (2014)। तनाव पैमाना (एसएस-एलवीएनएस)। नेशनल साइकोलॉजिकल कॉरपोरेशन।
7. जोन्स, आर. डब्ल्यू., और ब्राउन, एस. एम. (संपादक)। (2018)। खेल मनोविज्ञानरू तनाव, मुकाबला और प्रदर्शन (तीसरा संस्करण)। रूटलेज।
8. कबाट-ज़िन, जे. (2012)। शुरुआती लोगों के लिए माइंडफुलनेसरू वर्तमान क्षण को पुनः प्राप्त करना और आपका जीवन। सच लगता है।
9. मैन्सेल, पी. सी. (2021)। एथलीटों में तनाव मानसिकतारू मनोवैज्ञानिक भलाई के साथ विश्वासों, चुनौती और खतरे के बीच संबंधों की जांच करना। खेल और व्यायाम का मनोविज्ञान, 57, 102020। <https://doi-org/10-1016@j-psychoport-2021-102020>
10. मेयर, जे. डी., सलोवी, पी., और कारुसो, डी. आर. (2004)। भावनात्मक बुद्धिमत्तारू सिद्धांत, निष्कर्ष और निहितार्थ। मनोवैज्ञानिक जांच, 15(3), 197–215। <https://doi-org/10-1207@s15327965pli1503&02>
11. सलोवी, पी., और मेयर, जे. डी. (1990)। भावनात्मक बुद्धिमत्ता। कल्पना, अनुभूति और व्यक्तित्व, 9(3), 185–211। <https://doi-org/10-2190/DUGG&P24E-52WK-6CDG>
12. सप्तो आदि, हिल्मी अलीरियाड। (2023, नवंबर)। मैच से पहले एथलीटों का तनाव और चिंता। <https://www-researchgate-net/publication/378197819-Athletes'-Stress-and-Anxiety-Before-The-Match>
13. टॉसिसी, जी., ज़र्लोनी, वी., और नित्री, ए. (2024)। तनाव और खेल प्रदर्शनरू एक च्छम् बहुविषयक दृष्टिकोण। फ्रंटियर्स इन साइकोलॉजी, <https://doi-org/10-3389/fpsyg-2024-1358771>

