

مقایسه منابع استرس دانشجویان ورزشکار و غیر ورزشکار

علیرضا فارسی^۱ و مجید مرادی^۲

تاریخ دریافت: ۱۳۹۴/۱۰/۰۱ تاریخ پذیرش: ۱۳۹۴/۱۱/۰۵

چکیده

پژوهش حاضر باهدف شناسایی و مقایسه منابع استرس دانشجویان ورزشکار و غیر ورزشکار رشته‌های پزشکی و غیرپزشکی کشور و ارائه راهکارهای لازم برای حذف یا تعدیل آن‌ها انجام شد. بدین منظور، پس از تقسیم‌بندی جغرافیایی دانشگاه‌های کشور به پنج منطقه، متناسب با تراکم نسبی جمعیت دانشجویی هر یک از مناطق، پرسش‌نامه‌های مربوطه، بین ۲۰۰۰ دانشجو (۱۲۰۰ نفر غیرپزشکی و ۸۰۰ نفر پزشکی، نیمی از هر گروه ورزشکار و نیمی غیر ورزشکار) توزیع و گردآوری شد. پس از استخراج منابع استرس هر گروه، مقایسه گروه‌ها نشان داد که دانشجویان ورزشکار و غیر ورزشکار در منابع استرس اختلاف معناداری دارند. عمده منابع استرس و راهکارهای حذف یا تعدیل آن‌ها در حیطه مدیریتی و اداری بودند.

کلید واژه‌ها: استرس، منابع استرس، دانشجو

Comparing The Sources of Stress in Athletes and Non-Athletes Students

AliReza Farsi , and Majid Moradi

Abstract

This study aimed to identify and compare sources of stress of athletes and non-athletes students in medical and non-medical fields, in order to provide solutions to eliminate or modify them. For this purpose, after the geographical breakdown of the country's universities to five regions, the respective questionnaires were distributed among 2,000 students (1,200 non-medical and 800 medical, half of each group were athletes and half of them were non-athletes). Factor analysis and independent t test were used to identify the sources of stress and compare groups respectively. After extracting the sources of stress in each group, between groups' comparison showed that there were significant differences in the sources of stress between the athletes and non-athletes student. The major sources of stress and ways to remove or modify them were in the managerial and administrative areas.

Keywords: Stress, sources of stress, Student

Email: ar.farsi@gmail.com

۱ دانشیار دانشگاه شهید بهشتی (نویسنده مسئول)
 ۲ دانشجوی دکتری رفتار حرکتی، دانشگاه شهید بهشتی

مقدمه

امروزه تقریباً تمامی افراد با واژه استرس آشنایی دارند، چراکه جزء جدایی‌ناپذیر زندگی انسان شده است. فرار گرفتن در معرض حوادث مختلف، تأمین نیازهای زندگی، تلاش برای کامیابی‌ها و پرهیز از ناکامی‌ها از جمله مواردی هستند که سبب ایجاد استرس می‌شوند (خدایاری‌فرد و پرند، ۲۰۰۷). از این‌رو است که استرس توجه زیادی را در زمینه روان‌شناسی معاصر به خود اختصاص داده است. این موضوع توجه دانشمندان رشته‌های مختلف اعم از پزشکان، روان‌پزشکان، روان‌شناسان، فیزیولوژیست‌ها، زیست‌شناسان و جامعه‌شناسان را به خود جلب کرده است و هر گروه جنبه‌هایی از استرس و عوارض آن را مورد توجه قرار داده‌اند. متون علمی نشان می‌دهند بسیاری از محققان باور دارند که استرس به‌عنوان عامل اصلی مؤثر بر زندگی مردم، به‌صورت تنگاتنگی با سلامت روان گره‌خورده است و کاملاً احتمال دارد که با بسیاری از مشکلات در زمینه سلامت جسمانی نیز ارتباط یابد (پرنان، ۲۰۰۱).

حال که استرس بخش جدایی‌ناپذیر از زندگی بشر است، لازم است با شناخت منابع آن، راهکارهای مؤثری اتخاذ کرد و اثرات منفی آن را به حداقل کاهش داد (خدایاری‌فرد و پرند، ۲۰۰۷). بدیهی است هر قدر منابع استرس افراد در سنین پایین‌تری شناخته شوند، با آگاهی از این منابع و راهکارهای تعدیل آن‌ها می‌توان برنامه‌هایی پی‌ریزی کرد که افراد به میزان کمتری تحت تأثیر آسیب‌های روانی و جسمانی آن قرار گیرند. از این‌رو مطالعات مختلف سعی کرده‌اند با وارد شدن به سنین پایین، جمعیت‌های مختلف اجتماعی از جمله دانش‌آموزان و دانشجویان را مورد بررسی قرار دهند (والش، فیلی، هوسی و دونلان، ۲۰۱۰؛ دی‌وارینت، کلازی و مورنو، ۲۰۱۱). دانشجویان یکی از گروه‌هایی هستند که زندگی‌شان با چالش‌های روزانه و فشارهای وارده از طرف خود، فرهنگ، جامعه

و بسیاری از عوامل دیگر روبه‌رو است. چالش‌ها و خواسته‌ها می‌توانند برای هر دانشجو با توجه به عوامل داخلی و خارجی مانند کار، خانواده، ورزش، سازمان‌های اجتماعی، نگرش و عزت‌نفس متفاوت باشند (دی‌بارتولی و شافر، ۲۰۰۲؛ استیونز، لاندن، یوو، بوودن و هامفری، ۲۰۱۳). برنامه‌خواست‌ها و انتظارات دانشگاهی دانشجویان می‌تواند خود را در شکل استرس نشان دهد. این موضوع در دانشجویان ورزشکار دانشگاه جدی‌تر است، چراکه با فشار مضاعفی برای دستیابی به اهداف و اجرا در بالاترین سطوح ورزش دانشگاهی خود مواجه هستند (گوکتاس، ۲۰۱۰؛ استیونز و همکاران، ۲۰۱۳). در همین راستا می‌توان گفت که توانایی مدیریت نقش دوگانه دانشجویی و ورزشکاری یکی از چالش‌برانگیزترین نقش‌ها است (استیونز و همکاران، ۲۰۱۳)؛ گوکتاس، ۲۰۱۰). چالش عمده زمانی به وجود می‌آید که فرد بخواهد به موازنه‌ی زمان برای مدیریت کارهای دانشگاهی، زندگی اجتماعی، رقابت ورزشی و امور خانواده بپردازد. به بیان دیگر، استرس از تعامل نیازهای موقعیتی، ارزیابی و پاسخ‌های فرد به این نیازها ناشی می‌شود (لازاروس و لونیر، ۱۹۷۸). جونز (۱۹۹۰) استرس را به‌عنوان یک حالت تعریف کرد که در آن برخی از خواسته‌ها برای فرد حاصل می‌شود که پس‌از آن نیاز است به طریقی واکنش نشان دهد که قادر باشد با وضعیت ایجادشده کنار بیاید. همچنین استاین و کاتلر (۱۹۹۸) استرس را به‌عنوان پاسخی کلی به تقاضاهای و فشارهای محیطی تعریف کرده و معتقد بودند که استرس بخشی اجتناب‌ناپذیر از زندگی است که هر کس با آن رویارو می‌شود.

محققان معتقدند به هر میزانی که امکان داشته باشد باید منابع استرس افراد در سنین پایین‌تری شناخته شوند، تا بتوان آسیب‌زایی آن‌ها را با به‌کارگیری راهکارهای تعدیل‌کننده، کاهش داد. این موضوع در

است که از تمام راهبردهای مثبت و کمک کننده در ایجاد تجربه های خوشایند برای تکامل انسان استفاده شود و همچنین از تمام موانع و مواردی که دارای اثرات منفی و بازدارنده هستند، پرهیز شود؛ بنابراین با توجه به تأثیر استرس بر آموزش، لازم است منابع درک شده و واقعی استرس در دانشجویان بررسی و شناسایی شوند، چراکه استرس یا عدم توانایی مقابله با استرس، ممکن است تأثیر منفی بر عملکرد دانشجویان داشته باشد (استیونز، لاندن، یوو، بوودن و هامفری، ۲۰۱۳).

پژوهش هایی که پیش از این انجام شده، عمدتاً روی طیف خاصی از دانشجویان بوده و به صورت تک دانشگاهی انجام شده اند. به طور مثال آنشل (۱۹۹۰)، آنشل، ویلیامز و ویلیامز (۲۰۰۰)، گواردیو، بلوندین و لاپیر (۲۰۰۲)، گیاکوبی و وینبرگ (۲۰۰۰)، (کروهن و هیندل، ۱۹۸۸)، نومانیس، بیدل و دودا (۲۰۰۰) و اسکالنن، استاین و راویزا (۱۹۹۱) پژوهش های خود را روی اثر استرس بر عملکرد ورزشی دانشجویان متمرکز کرده اند و بیان می دارند تجربه استرس و فشارهای روانی از اجزای جدایی ناپذیر ورزش هستند. یکی از مواردی که ورزشکاران با آن مواجه می شوند شرکت در رقابت های ورزشی و کسب نتیجه مطلوب است که موجب استرسی مضاعف در آن ها می شود. اگرچه اندکی اضطراب باعث بهبود عملکرد فرد می شود، ولی چنانچه میزان آن از حد مطلوب فراتر رود کارکرد فرد را مختل می کند، تأثیر منفی بر عملکرد، مسابقه و رضایت شخصی ورزشکار می گذارد و به سلامت روانی او نیز آسیب می رساند. در این میان اگر هم پژوهشی وارد جزئیات شده است به بررسی مقایسه ای در ورزش های گروهی و انفرادی پرداخته است. برخی دیگر از پژوهش ها از قبیل اینانلو (۲۰۱۲)، رضایی، شریفی پور و دربان، (۲۰۱۲)، (اسنایدر، سالامرو، والز و والدز، ۲۰۰۹)، چانگ، بیدوول، هانتیگتون، دالی، جانسون، ویلسون و لمبرت،

سطح تحصیلات دانشگاهی اهمیت ویژه تری می یابد، چراکه افراد وارد روند فکری تازه ای شده و مسائل و مشکلات متعددی در زندگی تحصیلی، شغلی، اجتماعی و خانوادگی آن ها مطرح می شود. برای دانشجویان به عنوان بخش مهمی از جمعیت جوان که مقدار قابل توجهی از زمان خود را در محیط دانشگاه به سر می برند، مشکلات دانشگاهی یکی از شایع ترین منابع گزارش شده استرس هستند (گنشافت و برویلز، ۱۹۹۱ و مک گوئیتر، مایتیس و نئومان ۱۹۸۷). دانشجویان در معرض انواع مختلفی از عوامل استرس زا، از قبیل فشار اساتید دانشگاه در تعهد برای موفقیت، آینده نامشخص، مشکلات آمیختن با سیستم و ... هستند. همچنین دانشجویان با برخی مشکلات اجتماعی، عاطفی، جسمانی و خانوادگی روبرو هستند که ممکن است توانایی یادگیری آن ها و عملکرد تحصیلی شان را تحت تأثیر قرار دهد (فیش، ۱۹۹۶؛ چنوپراهام، روگرز و یاسین، ۲۰۰۳). استرس بیش از حد می تواند باعث مشکلات سلامت جسمانی و روانی شود، عزت نفس دانشجویان را کاهش دهد و بر پیشرفت تحصیلی شان تأثیر بگذارد (نائمی و وانیوماکی، ۱۹۹۹). در کنار این موضوع، اگر به وظیفه دانشگاه در بخش آموزش نیز نگاه شود، ضرورت تعدیل و کاهش منابع استرس اهمیت بیشتری پیدا می کند. بخش عمده ای از این اهمیت بدان سبب است که آموزش، آن هم در سطح عالی، بسیار حساس و ظریف است. با این اعتقاد و نگاه که آموزش به معنای انتقال اطلاعات، توانا کردن افراد به انجام کاری یا تغییر در عقاید و احساسات آن ها است، هدف از آموزش، تسهیل یادگیری و ایجاد تجربه ای خوشایند برای افراد هست (برنارد، ادواردز، بیت، توسوا، بالاداکچینو و میتولی، ۲۰۰۸). رسالت نظام های آموزشی، پروراندن انسان هایی پرتکاپوست که می خواهند از قیدهای بی شمار و گوناگون وجودی شان رها شده و راه تکامل خود را هموار سازند؛ بنابراین نیاز

برطرف کردن هر یک از عواملی که در اولویت قرار دارند، برنامه‌ریزی نمایند. برنامه‌ریزی در این خصوص می‌تواند بسیار کلان و در سطح کل جامعه دانشگاهی یا منطقه‌ای صورت گیرد. همچنین مسئولین وزارت علوم و وزارت بهداشت و درمان در بخش معاونت دانشجویی می‌توانند از داده‌ها و راهکارهای این طرح بهره‌مند شوند.

روش پژوهش

روش پژوهش از نوع توصیفی پیمایشی و همبستگی هست که با جمع‌آوری داده‌ها از طریق پرسشنامه‌ها، داده‌های مربوطه تحلیل و روابط بین متغیرها از طریق همبستگی مورد بررسی قرار گرفت.

شرکت کنندگان

جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانشجویان دانشگاه‌های ملی ایران در رشته‌های پزشکی و غیرپزشکی بود. بر اساس آمار دفتر پژوهش و برنامه‌ریزی آموزش عالی در سال تحصیلی ۹۴-۹۳ تعداد دانشجویان دانشگاه‌های غیرپزشکی وابسته به وزارت آموزش عالی ۶۶۷،۶۶۱ نفر (۳۴۷،۳۰۲ دختر و ۳۲۰،۳۵۹ پسر) و تعداد دانشجویان دانشگاه‌های پزشکی وابسته به وزارت بهداشت و درمان ۱۷۰،۵۶۱ نفر (۱۰۷،۸۲۴ دختر و ۶۲،۷۳۷ پسر) بود. برای انتخاب نمونه تلاش بر این بود که نمونه انتخابی تا حد امکان معرف جامعه آماری باشد. بدین منظور، از روش تصادفی خوشه‌ای چندمرحله‌ای استفاده شد. در این روش ابتدا کشور به ۵ منطقه جغرافیایی شمال، جنوب، شرق، غرب و مرکز تقسیم شد و در هر منطقه دانشگاه‌های معینی انتخاب شدند. سپس به نسبت تراکم دانشجویی آن منطقه نسبت به تعداد کل دانشجویان کشور، نمونه‌آماری آن منطقه تعیین شد. شهرهای انتخابی مناطق ذکر شده عبارت بودند از: شیراز و اهواز از منطقه جنوب، کرمانشاه و تبریز از منطقه غرب، رشت و ساری از منطقه شمال، مشهد و

(۲۰۰۷) و شیخی، یوجی، چن، هیرامورا، تاناگا، شونو و کیتامورا، (۲۰۰۷) روی دانشجویان پزشکی و پرستاری با توجه به شرایط کاری خاص آن‌ها انجام شده‌اند.

این روش که تنها طیف خاصی را برای بررسی انتخاب می‌کند از یک‌سو به جهت محدودیت‌ها و تفاوت‌های خاص هر دانشگاه، سبب می‌شود اطلاعات فراهم شده نتوانند در زمینه برنامه‌ریزی‌های جامع سطوح بالا مفید و مؤثر باشند و از سوی دیگر به دلیل عدم ارائه راه‌های مقابله با استرس، عملاً در زمینه کاربردی قابل استفاده نیستند؛ بنابراین برای پژوهشگران و برنامه‌ریزان مسئول در سطوح بالا و میانی تحصیلات عالی کشور، همچنان این سؤالات مطرح است که عمده منابع استرس دانشجویان سراسر کشور در رشته‌های مختلف چیست‌اند؟ آیا بین منابع استرس رشته‌های مختلف تحصیلی تفاوت وجود دارد؟ آیا بین آن دسته از دانشجویان که علاوه بر تحصیل به ورزش نیز می‌پردازند با سایر دانشجویان غیر ورزشکار در منابع استرس تفاوتی وجود دارد؟ منابع استرس مشترک و غیرمشترک بین دانشجویان ورزشکار و غیر ورزشکار کدام‌اند؟ اگر قرار بر یک برنامه‌ریزی جامع در زمینه کاهش منابع استرس باشد، مناسب‌ترین استراتژی‌ها کدام‌اند؟ از این رو پژوهش حاضر باهدف تعیین منابع استرس دانشجویان ورزشکار و غیر ورزشکار ایرانی و مقایسه آن‌ها برای ارائه راهکارهای لازم انجام شد.

نتایج مطالعه حاضر مسئولان سطوح بالای تحصیلات عالی کشور، مدیران میانی، مربیان و کارکنان را به اطلاعاتی مجهز می‌کند که بر اساس آن‌ها می‌دانند دانشجویان چه مواردی را به‌عنوان عوامل استرس‌زا می‌شناسند. این مسئله مهمی برای مسئولان آموزش عالی است، چراکه آن‌ها علاقه، منافع و وظیفه خاصی در سلامت و موفقیت دانشجویان دارند؛ بنابراین نتایج این طرح با ارائه الگو به مسئولین مربوطه، عوامل مهم در ایجاد استرس را شناسایی کرده تا بتوانند در

ورزشکاران شرکت‌کننده را تشکیل می‌دادند و ورزشکاران رشته‌های انفرادی یک‌سوم این تعداد بودند. در مجموع میانگین سنی شرکت‌کنندگان طرح در مقاطع مختلف کاردانی، کارشناسی، کارشناسی ارشد و دکترای غیرپزشکی و همچنین علوم پزشکی پژوهش حاضر $22/37 \pm 2/37$ بود. این دانشجویان از مقاطع مختلف تحصیلی بودند و نسبت نمونه‌اخذ شده هم براساس درصد تراکم دانشجویی در مقاطع مختلف بود.

ابزارهای گردآوری اطلاعات

فرم مشخصات فردی: این فرم ضمن توضیح مختصر پژوهش شامل سؤالاتی در خصوص اطلاعات شخصی شامل سن، جنسیت، رشته تحصیلی، میزان تحصیلات، دانشگاه و شهر محل تحصیل، سابقه رقابت ورزشی، مسابقاتی که شرکت کرده‌اند و مدال‌ها و مقام‌های کسب‌شده بود.

پرسشنامه‌ی عوامل استرس‌زای دانشگاهی بورگ (۲۰۰۹): در این پرسشنامه ۹ عوامل پیشنهادی وجود دارد: موارد دانشگاهی، موارد مرتبط با زمان/موازنه زمان، موارد مرتبط با کار/شغل، موارد درون فردی/خود، موارد مربوط به روابط بین فردی/اجتماعی، موارد خانوادگی، موارد مرتبط با کیفیت آموزش/روابط با اساتید/پشتیبانی اساتید، موارد مالی و موارد محیطی/خوابگاهی/اداری/انتقالی. این پرسشنامه در ایران توسط رضایی و همکاران (۲۰۱۲) مورد استفاده قرار گرفته و روایی و پایایی آن تأیید شده است. مقیاس ارزش‌گذاری آن ۵ ارزشی است.

روش‌های پردازش داده‌ها

جهت محاسبه فراوانی‌ها، رسم نمودارها، طبقه‌بندی داده‌ها و محاسبه شاخص‌های مرکزی استفاده شد. جهت تعیین منابع استرس از تحلیل عاملی داده‌ها استفاده شد. آزمون تی مستقل برای بررسی تفاوت

کرمان از شرق و درنهایت تهران و اصفهان از مرکز. در هر کدام از شهرهای ذکر شده بزرگ‌ترین دانشگاه ملی آن شهر در رشته‌های پزشکی و غیرپزشکی انتخاب شد. تنها در تهران به دلیل تعدد دانشگاه‌ها و تراکم بالای دانشجو، دو دانشگاه تهران و شهید بهشتی انتخاب شدند. در این پژوهش تعداد ۲۰۰۰ دانشجو به‌عنوان نمونه آماری انتخاب شدند. این تعداد بر اساس نسبت تراکم هر دانشگاه به آمار کل اخذ شده، به‌صورت درصد نسبی در دانشگاه‌های مختلف پزشکی و غیرپزشکی کشور توزیع شد. از آنجا که در دانشگاه‌های انتخاب شده در پژوهش، ۸۹،۶۱۶ دانشجو در رشته‌های پزشکی مشغول به تحصیل بودند و نسبت به ۲۱۶،۳۳۲ دانشجوی مشغول به تحصیل در رشته‌های غیرپزشکی، به‌طور نسبی جمعیتی برابر با ۴۱/۴۴ درصد بودند، بنابراین ۴۰ درصد نمونه آماری (۸۰۰ نفر) را دانشجویان پزشکی و ۶۰ درصد (۱۲۰۰ نفر) را دانشجویان غیرپزشکی تشکیل دادند. برای رُند بودن اعداد، نمونه آماری مربوط به هر دانشگاه با مقدار بسیار ناچیزی تغییر، محاسبه شد. نسبت جنسیت نمونه آماری هم بر اساس تراکم جنسیتی موجود در دانشگاه در نظر گرفته شد که درنهایت تعداد دانشجویان دختر و پسر غیرپزشکی به ترتیب ۶۲۵ و ۵۷۵ نفر و در پزشکی هم به ترتیب ۵۰۰ و ۳۰۰ نفر بودند. نیمی از تعداد هر یک از گروه‌ها ورزشکار و نیم دیگر غیر ورزشکار بودند. ورزشکار بودن دانشجویان بر این اساس مشخص می‌شد که حداقل در یک رشته ورزشی به‌صورت تخصصی کار کرده بودند و همچنین اینکه حداقل یک‌بار در مسابقات سطح ملی-منطقه‌ای دانشجویان و یا مسابقات کشوری-منطقه‌ای باشگاهی حضور یافته بودند. با توجه به نسبت معمول تعداد ورزشکاران رشته‌های تیمی و انفرادی در دانشگاه‌ها که به ترتیب حدود ۲ به ۱ بود، در نتیجه تعداد ورزشکاران رشته‌های تیمی دوسوم تعداد کل

میانگین دو گروه ورزشکار و غیر ورزشکار است. همان‌طور که مشاهده می‌شود اختلاف دو گروه ورزشکار و غیر ورزشکار در منابع استرس معنادار است.

با توجه به جدول و میانگین‌های دو گروه می‌توان اظهار داشت منابع استرس گروه غیر ورزشکار بیشتر از گروه ورزشکار است. در بررسی عامل به عامل، با توجه به جدول، در عامل‌های موارد درسی و تحصیلی، موارد درون فردی، موارد مرتبط با کیفیت آموزش/روابط با اساتید/پشتیبانی اساتید و موارد خانوادگی تفاوت معنی‌داری بین دانشجویان ورزشکار و غیر ورزشکار وجود دارد. از سوی دیگر در منابع استرس مرتبط با عامل‌های زمان و موازنه آن، کار و شغل، روابط بین فردی، موارد مالی و موارد مرتبط با محیط، خوابگاه و اداری/انتقالی بین دو گروه اختلاف معناداری وجود ندارد و هر دو گروه به یک‌میزان از این منابع استرسی متأثرند.

منابع استرس بین زنان و مردان ورزشکار و غیر ورزشکار و همچنین تفاوت رشته‌های پزشکی و غیرپزشکی استفاده شد. همه تحلیل‌ها با استفاده از نرم‌افزارهای آماری آموس و «اس‌پی‌اس‌اس» نسخه ۲۱ انجام شد.

یافته‌های پژوهش

برای آزمون نرمال بودن داده‌ها از آزمون کلموگروف-اسمیرنوف استفاده شد. یکی دیگر از شرایط انجام آزمون‌های پارامتریک، همگونی واریانس گروه‌های تحت مقایسه و بررسی است. این فرضیه توسط آزمون لوین بررسی شد. با توجه به بیشتر بودن مقادیر سطح معناداری آزمون کلموگروف-اسمیرنوف از مقدار ۰/۰۵ فرض نرمال بودن همه متغیرهای وابسته موردنظر پذیرفته شد. همچنین فرض تساوی واریانس‌های گروه‌ها برای دو متغیر پذیرفته شد؛ بنابراین با اطمینان از روش‌های پارامتریک استفاده شد. جدول ۱ دربردارنده نتایج آزمون تی و همچنین

جدول ۱: آزمون آماری تی مستقل برای بررسی اختلاف دو گروه ورزشکار و غیر ورزشکار در منابع استرس

منابع استرس	موارد درسی و تحصیلی دانشگاه	زمان / توازن زمانی	موارد کار و شغل	موارد درون فردی / اجتماعی خود	روابط بین فردی / اجتماعی	کیفیت آموزش/روابط با اساتید/پشتیبانی اساتید	موارد خانوادگی	موارد مالی	محیطی / خوابگاهی / اداری / انتقالی	کل
مقدار تی مستقل	۲۹/۵۰	۷/۲۱	۱۲/۴۱	۱۲/۲۵۴	۱۷۴/۰۰	۲۹/۵۰	۲۳/۱۸	۱۱/۳۵	۶/۲۵	۱۰/۵۸
سطح معناداری	۰/۰۱۹*	۰/۰۶	۰/۰۷۷	۰/۰۰۸*	۰/۳۳۳	۰/۰۰۳*	۰/۰۱۸*	۰/۰۶	۰/۰۷	۰/۰۰۴*
میانگین ورزشکار	۲/۷۶	۳/۶۲	۲/۸۱	۲/۹۰	۲/۷۲	۲/۶۴	۲/۸۶	۳/۱۵	۳/۱۶	۲/۸۴
میانگین غیر ورزشکار	۳/۲۶	۳/۳۷	۲/۷۳	۳/۴۵	۲/۸۰	۳/۱۲	۲/۵۲	۲/۹۲	۳/۴۲	۳/۱۲

بحث و نتیجه گیری

این عامل با دارا بودن میانگین ۳/۴۵ بیشترین میانگین را در بین منابع استرس دانشجویان غیر ورزشکار دارد. در این عامل به بررسی اموری درون فردی از قبیل احساس خوب بودن، ترس از شکست، احساس تعلق به دانشگاه، انگیزه، احساس تحت الشعاع بودن، احساس عمیق نبودن، قادر نبودن به تفکر شفاف، احساسی مثل به اندازه کافی باهوش نبودن، تعلل ورزی و تنبلی، عدم نظم و انضباط، احساس تنهایی و احساس سلامت جسمانی و روانی پرداخته می‌شد. مشاهده می‌شود که این امور بیش از آنکه مثل عاملی همچون داشتن شغل و کار، وجود عینی و حقیقی داشته باشند، مرتبط با بخش انتزاعی، حسی و فکری دانشجویان است. از این رو، قابل ملاحظه است که تعدیل یا حذف اثر این منبع استرس، نیازمند هزینه مالی نیست بلکه عمدتاً نیازمند گنجاندن برنامه‌هایی روان‌شناختی است که بتواند به دانشجویان کمک کند با آگاهی بیشتر از وجود خودشان و اینکه چنین مسائلی بیشتر ساخته ذهن آن‌هاست نه منبع واقعی استرس، اثر این منبع استرس را تعدیل کنند. این موضوع حتی در میان دانشجویان ورزشکار هم میانگینی بالاتر از متوسط را دارد و از این رو اهمیت پرداختن به آن برای مسئولین دانشگاهی به‌ویژه در بخش سلامت و فرهنگی برجسته می‌نماید.

از سوی دیگر در منابع استرس زمان و موازنه آن، کار و شغل، روابط بین فردی/اجتماعی، موارد مالی و موارد مرتبط با محیط، خوابگاه و اداری-انتقالی، بین دو گروه اختلاف معناداری وجود ندارد و هر دو گروه

پژوهش حاضر به دنبال بررسی این موضوع بود که بین منابع استرس دانشجویان ورزشکار و غیر ورزشکار چه تفاوتی وجود دارد؟ نتایج آزمون تی مستقل نشان داد که اختلاف دو گروه ورزشکار و غیر ورزشکار در منابع استرس معنادار است. با توجه به میانگین‌های دو گروه مشخص شد منابع استرس گروه غیر ورزشکار بیشتر از گروه ورزشکار است.

در بررسی عامل به عامل، دیده شد که بیشترین این اختلاف‌ها مرتبط با عامل کیفیت آموزش/روابط با اساتید/پشتیبانی اساتید است که در آن گروه غیر ورزشکار با میانگین ۳/۱۲ نسبت به گروه ورزشکار با میانگین ۲/۶۴ استرس بیشتری از این عامل دریافت می‌کنند. میانگین متوسط به بالای استرس دانشجویان ورزشکار از منبع کیفیت آموزش/روابط با اساتید/پشتیبانی اساتید نشان می‌دهد که ورزشکاران نسبت به کیفیت آموزش یا نگرش اساتید بی‌تفاوت نیستند، بلکه با دارا بودن میزانی بالاتر از متوسط استرس ممکن، کاملاً دغدغه و استرس آموزشی رادارند اما این گروه غیر ورزشکار است که استرس بسیار بالایی از این منبع دریافت می‌کنند. شاید بتوان گفت ورزشکاران بخشی از استرس این منبع را تعدیل کرده‌اند اما غیر ورزشکاران نتوانسته‌اند با این استرس کنار بیایند.

عامل مرتبط با موارد درون فردی/خود، دومین مرتبه اختلاف بین دو گروه را دارد و میزان بالایی از استرس را به دانشجویان غیر ورزشکار وارد می‌کند.

درمجموع، اختلاف معنادار دو گروه و میانگین بیشتر گروه غیر ورزشکار می‌تواند نشان دهد که در قبال عامل‌های استرس‌زای موجود در دانشگاه که به‌طور طبیعی باید برای هر دو گروه یکسان باشند (حتی اگر نگوئیم برای دانشجویان ورزشکار به دلیل اضافه شدن مسئولیت‌های مرتبط با ورزش، موارد گسترده‌تری هستند)، گروه دانشجویان غیر ورزشکار نسبت به ورزشکاران سطح بیشتری از استرس را دریافت می‌کنند؛ بنابراین ورزش با وجود مسئولیت‌ها و درگیری‌های خاص خود، می‌تواند به‌عنوان یکی از تعدیل‌کننده‌های استرس مطرح شود.

نتایج پژوهش‌های گذشته هم نشان می‌دهد که پرداختن به فعالیت ورزشی به نحوی سبب تخلیه هیجان می‌شود؛ بدین معنا که برخی از عواطف منفی، تضاد و تعارضات درونی فرد تخلیه‌شده و حس اعتمادبه‌نفس، احترام به خویشتن، احساس شادابی و سلامت جسمانی در فرد نمایانگر می‌شود. به عبارتی می‌توان گفت ورزش و فعالیت بدنی برنامه‌ریزی‌شده، سبب تقویت و بهبود دستگاه‌های بدن مانند قلب و تنفس و بهبود آمادگی جسمانی در فرد می‌شود، چون جسم و روان انسان مانند یک جزء واحد عمل می‌کنند، لذا می‌توان انتظار داشت که بهبود یکی بر دیگری اثر مثبت داشته باشد (بنائی، ۲۰۰۵). ورزش آثار مفیدی بر روی خلق‌وخوی افراد دارد. برخی شواهد پژوهشی نشان داده‌اند که فعالیت عضلانی سبب ترشح موادی در مغز می‌گردد که موجب بروز شادی و نشاط در شخص می‌شود. جسم و روان انسان مانند یک جزء واحد عمل می‌کنند، به‌طوری‌که بهبود و سلامت یکی بر دیگری اثر مثبت داشته است. امروزه ورزش در

به یک‌میزان از این منابع استرسی متأثرند. کمترین این اختلاف‌ها مربوط به روابط بین فردی است. نکته نگران‌کننده و شایان توجه در این خصوص این است که عدم اختلاف دو گروه در عامل روابط بین فردی نباید ما را از میانگین متوسط دو گروه در این عامل غافل کند. اگرچه میانگین این عامل نسبت به سایر عوامل اندکی کمتر است اما روابط بین فردی یک مسئله اساسی در این حوزه است و اتفاقاً در اینجا مشخص می‌شود که این منبع هر دو گروه را متأثر کرده و تحت استرس قرار داده است.

یکی از منابع دیگر استرس که با وجود عدم اختلاف معنادار بین دو گروه حد بسیار بالایی از استرس را به دانشجویان وارد می‌کند منبع مرتبط با زمان و توازن آن برای انجام کارهای مختلف است. این منبع به‌ویژه در دانشجویان ورزشکار با داشتن میانگین $3/62$ که بالاترین سطح در همه گروه‌هاست، نشان می‌دهد که این دانشجویان به لحاظ داشتن وقت کافی برای رسیدن به امور تحصیلی و ورزشی‌شان و توازن آن استرس بسیار بالایی را تحمل می‌کنند. این منبع در دانشجویان غیر ورزشکار هم میانگین بالایی دارد. همانند منبع مرتبط با امور درون فردی، این منبع هم برای تعدیل اثر بیش از آنکه نیازمند پرداخت هزینه‌های مالی باشد، نیازمند مدیریت صحیح است. این مدیریت در سطح دانشجویی برای برنامه‌ریزی بهتر زمان و در سطح مسئولین برای برگزاری و گنجاندن برنامه‌های مدیریت زمان و همچنین در نظر گرفتن برنامه‌های گسترده‌تری در حیطه انتخاب واحد و تنظیم زمان، می‌تواند راهگشا و تعدیل‌کننده استرس این حوزه باشد.

شروع شده که بعد از فعالیت‌های ورزشی اظهار می‌داشتند که در وجود خود احساس خوشی و مسرت می‌کنند. وقتی به تاریخچه و ادبیات این گزارش‌های افراد دقت شود، دیده می‌شود که تمرینات بدنی آن‌ها فقط به تمرینات هوازی محدود نشده است، بلکه ورزش و تمرینی که افراد با توجه به وضعیت بدنی خود انجام داده‌اند را گزارش کرده‌اند. حاصل و نتیجه این احساس خوشی و سلامتی، تندرستی روانی و حرکتی افراد بوده است. به‌رحال آثار این تمرینات باعث احساس شخصیت مثبت در افراد مانند سطح خود پنداره و اعتماد به نفس بالا و سرخوشی می‌شود. در مقابل، اثرات منفی روانی همچون اضطراب و افسردگی کاهش می‌یابد و به‌تازگی این نظریه مطرح شده است که فعالیت‌های بدنی و ورزشی را باید از جنبه‌های دیگر مانند اثرات شناختی و یا واکنش ترس به‌عنوان یک نیروی اثرگذار منفی بر اثرات روانی حاصل از تمرینات بدنی نیز مورد مطالعه قرار داد. در تجزیه و تحلیل آماری که در ذیل می‌آید اثرات تمرینات بدنی در گروه‌های مختلفی از افراد مورد اندازه‌گیری قرار گرفته است (ذوالفقاری منش، ۲۰۰۲).

حاصل تمرینات به‌صورت اثرات مثبت در قالب یک سری کمیت‌های عددی قابل اندازه‌گیری درآمده و حاصل اختلاف بین گروه‌های تجربی و کنترل، به‌وسیله سیستم نمره‌های گروه‌های کنترل بر گروه‌های تجربی و یا از طریق انحراف استاندارد به‌صورت درصد‌های زیر، تحت عنوان درصد اثرات تمرین بر عوامل روانی نمره‌گذاری و درجه‌بندی شده است: زیر ۳۹ درصد به‌عنوان اثر ناچیز، بین ۴۰ تا ۶۹ درصد به‌عنوان اثر متوسط و بالای ۷۰ درصد به‌عنوان اثر

درمان اختلالات روحی و روانی مورد توجه طب ورزش و روان‌درمانی قرار گرفته است. فشارهای روحی و عصبی که هرروزه با ماشینی شدن زندگی بیشتر شده و استرس‌های روزمره زندگی افزوده می‌گردند، متخصصان و کارشناسان را بر آن داشته است که از ورزش به‌عنوان واکسنی جهت درمان بیماری‌های جسمانی و روانی استفاده کنند، زیرا ورزش یکی از ساده‌ترین، بی‌خطرترین، کم‌هزینه‌ترین و طبیعی‌ترین راه‌های مقابله با مشکلات جسمانی و روحی است (بنائی، ۲۰۰۵).

ورزش علاوه بر جسم، اثرات مفیدی بر ذهن و حالات هیجانی انسان دارد به‌طوری‌که امروزه هر برنامه‌ی کاهش استرس قطعاً تعدادی حرکات ورزشی از دویدن‌های شدید تا حرکات ایستا، همانند یوگا و تمرینات تنفسی را شامل می‌شود (آنشل، ویلیامز و ویلیامز، ۲۰۰۰). افرادی که در حرفه پزشکی و علوم بیولوژیک فعالیت می‌کنند، تأثیر ورزش در پیشگیری از مشکلات جسمانی را تأیید کرده‌اند. همچنین ورزش در پیشگیری و درمان مشکلات مربوط به سلامت روان نقش مهمی را ایفا می‌نماید. بایدل و فوکس با انجام پژوهش‌هایی در این زمینه نشان دادند که ارتباط بین ورزش و سلامت روان قطعی و حتمی است و ورزش سبب کاهش اضطراب و افسردگی، افزایش اعتماد به نفس و خودباوری، بخصوص در زمینه فیزیکی می‌شود، بعلاوه اینکه، مقابله با استرس را بهبود می‌بخشد (ذوالفقاری منش، ۲۰۰۲).

نظریه اثرات مثبت و مفید تمرین در سلامت روانی و بر روان افراد، در ابتدا با استناد به گفته‌های افرادی

مواد زائد (با قرار دادن بدن در وضعیت پاسخ به استرس) سبب دفع این مواد واسطه‌ای زائد و بیماری‌زا شده و به سلامت فرد کمک شایانی می‌کند.

افزایش اعتمادبه‌نفس و باور مثبت از خود: اعتمادبه‌نفس بالا و باور مثبت از خود نقش مهمی در غلبه بر استرس‌های شدید دارد. ورزش و فعالیت فیزیکی به طرق مختلف سبب افزایش اعتمادبه‌نفس و تلقی مثبت از خود و به تبع آن، افزایش توانایی فرد در غلبه بر عوامل استرس‌زا می‌شود؛ مثلاً، شرکت در فعالیت‌های ورزش همگانی این احساس را به فرد می‌دهد که وی و دیگران دارند کاری را انجام می‌دهند که در نهایت همگی از آن سودمند خواهند برد. این موضوع اعتمادبه‌نفس و تلقی مثبت از خود را افزایش می‌دهد. همچنین، شرکت در فعالیت‌های اجتماعی و ورزش همگانی سبب جلب حمایت‌ها و پذیرش اجتماعی فرد شده و حمایت روحی اجتماع و اطرافیان را از وی افزایش می‌دهد و این امر به سلامت روان و اعتمادبه‌نفس کمک شایانی می‌کند. فعالیت فیزیکی سبب تناسب‌اندام و زیبایی ظاهر فرد شده و پذیرش وی را در اجتماع و توجه دیگران به وی را افزایش می‌دهد و از سویی دیگر، توان فیزیکی وی را برای انجام کارهای سخت افزایش می‌دهد و همگی این مسائل وی را فردی مقبول جامعه، توانمند و موردتوجه می‌سازد که همگی در افزایش اعتمادبه‌نفس مؤثرند.

خلوت‌گزینی متناوب و خویشتن‌نگری: ورزش در واقع یک خلوت‌گزینی کوتاه است. فرصتی است که در آن فرد مدت کوتاهی در شروع یک صبح (در هنگام

زیاد. حاصل پژوهش‌های محققین حاکی از اثرات مفید و مثبت فعالیت‌های ورزشی بر روان بهداشت روانی افراد جامعه هست. تمرینات منظم زیر بیشینه باعث بهبود حالات خلقی و عاطفی در افراد بهنجار و افرادی می‌شود که دچار مشکلات روانی هستند. مشخص شده است در افرادی که دچار اضطراب یا افسردگی هستند، میزان این بهبودی بیشتر است. از این رو برای افراد سالم، احتمالاً سودمندی روان‌شناختی حاصل از تمرین به خاطر پیشگیری است، درحالی‌که افرادی که از بیماری‌های خلقی خفیف تا متوسط رنج می‌برند بیشتر از اثرات درمانی فعالیت‌های بدنی بهره‌مند می‌شوند (بیدل، ۱۹۹۵). به‌طور کلی می‌توان گفت ورزش به دلایل زیر می‌تواند نقش مؤثری در کاهش استرس داشته باشد (آنشل و ویلیامز، ۲۰۰۰؛ مارتینسن، هوفارت و سولبرگ، ۱۹۸۹؛ ویرر ۱۹۹۲ و گرافت و لاندروز، ۱۹۹۸):

سم‌زدایی ترکیبات زائد به دنبال استرس: در هنگام استرس قریب به ۱۵۰۰ واکنش شیمیایی در بدن رخ می‌دهد که طی این واکنش‌ها هورمون‌ها، مواد هادی عصبی و تولیدات سمی و زائد زیادی تولید می‌شوند که برآیند آن‌ها منجر به تحریک سیستم قلبی عروقی و کاهش عملکرد سیستم گوارشی و در نهایت کاهش آمادگی بدن در مقابل استرس و همچنین کاهش آمادگی برای بروز پاسخ مناسب به عامل استرس‌زا است. متأسفانه در صورت عدم تخلیه، این محصولات زائد تولیدشده در سیستم گردش خون پخش شده و می‌توانند سبب بیماری و تضعیف سیستم ایمنی و مستعد شدن به بیماری‌ها شوند. ورزش و فعالیت فیزیکی با فراهم ساختن امکان تخلیه و مصرف این

می‌دهد را زودتر حس کند و با رفع عامل استرس‌زا نگذارد که این استرس‌ها سبب بروز بیماری در وی شوند. در واقع فعالیت فیزیکی سبب افزایش حساسیت وی به واکنش‌های ناشی از برخورد با استرس می‌شود و وی زودتر از سایر افراد غیر ورزشکار برای کنار آمدن با عوارض واکنش نشان می‌دهد و لذا کمتر به بیماری‌های ناشی از استرس مبتلا می‌شود.

بهبود شرایط خواب و استراحت: بسیاری از افراد در شرایطی که استرس زیادی دارند دچار مشکل خواب می‌شوند و از سویی دیگر خود بی‌خوابی سبب تشدید استرس و کاهش کارایی اجتماعی-درسی فرد می‌شود و عوامل استرس‌زا را افزایش می‌دهد. فعالیت‌های فیزیکی-ورزشی مناسب به بسیاری از افراد در به خواب رفتن راحت‌تر و خوابیدن عمیق‌تر کمک می‌کند و در رفع استرس و بهبود کارایی اجتماعی-درسی کمک مضاعفی می‌کند.

افزایش توان مقابله با استرس و بیماری: افرادی که فعالیت‌های ورزشی منظم دارند ارگان‌های بدن آن‌ها در شرایط بهینه فعالیت می‌کنند و لذا چنانچه این افراد دچار عامل استرس‌زایی مثل بیماری، آسیب-دیدگی یا حتی حاملگی شوند، چون توان بدن آن‌ها چه از لحاظ فیزیکی و چه از لحاظ روانی بهینه است لذا بهبود سریع‌تری دارند.

بنابراین و با توجه به موارد ذکر شده در بالا می‌توان دلایل استرس کمتر دانشجویان ورزشکار را بر اساس نوع فعالیتشان تبیین کرد و این نتیجه را گرفت که فراهم کردن زمینه انجام هرچه بیشتر فعالیت بدنی و ورزش می‌تواند به دانشجویان در زمینه کاهش

دوچرخه‌سواری یا...) می‌تواند در تنهایی از محیط شلوغ و پُراسترس جامعه اطراف فاصله بگیرد و در این مدت ضمن کسب آرامش، به خود و به مشکلات استرس‌زا فکر کند و چه‌بسا در همین لحظات کوتاه راه‌حل‌های مناسبی برای حل این موارد استرس‌زا بیابد.

کاهش انقباض زیاد عضلانی: در هنگام استرس عضلات بدن به‌خصوص در صورت و اندام‌ها منقبض و سفت می‌شوند، ورزش با استفاده از عضلات و مصرف ذخایر انرژی عضلانی این انقباضات نابجا را کاهش داده و در بازگشت عضلات به توان اولیه خود نقش مهمی ایفا می‌کند. برخی ورزش‌ها مثل یوگا و ورزش‌های کششی در این امر نقش برجسته‌ای دارند.

هورمون‌های درونی آرام‌بخش: مخدرهای درون‌زای بدن (از قبیل اندورفین)، در خلال فعالیت فیزیکی و تا ۲۰ دقیقه پس از پایان فعالیت افزایش چشمگیری پیدا می‌کنند و سبب خاصیت ضد درد (آرام‌بخشی) و سرخوشی (یوفوریا) می‌شوند که در کاهش استرس نقش مؤثری دارند.

افزایش آگاهی از شرایط بدن خود: یکی از مزایای ورزش‌های آرامش‌بخش و فعالیت‌های فیزیکی منظم این است که فرد از شرایط و تغییرات بدن خود بهتر آگاه شده و مواردی را که قبلاً به آن توجه نداشته است (مثل عمق تنفس، ضربان قلب و قدرت عضلانی ...) را حس می‌کند و به تغییرات آن‌ها آگاه می‌شود. این آگاهی جدید باعث می‌شود که فرد تغییراتی که به دنبال برخورد با استرس در وی رخ

که دامنه گسترده‌ای از موارد آموزشی، اداری، مدیریتی، محیطی، فردی، خانوادگی، اجتماعی و شغلی را پوشش می‌داد به بررسی موضوع پرداخته شد و با در نظر گرفتن تمام حیطه‌های دانشگاهی و امور مربوط به آن، مسئله استرس در یک سطح ملی موردنظر و بررسی قرار گرفت تا نتیجه حاصل بتواند در سطح کلان تصمیم‌گیری وزارتخانه‌ای برای تمام دانشگاه‌ها مؤثر باشد.

از این رو یافته‌های حاضر با پوشش تمام دانشجویان کشور و کشف این نکته که عمده منابع استرس دانشجویان کشور بیش از واقعی بودن، نوعاً استرس-هایی درک شده‌ای بودند که غالباً در حیطه‌های مدیریتی-اداری بودند، این قابلیت را فراهم می‌کند که مسئولان سطوح بالای وزارت علوم و همچنین وزارت بهداشت با انجام برخی موارد ذکر شده در حوزه تصمیم‌گیری و اجرائی، بتوانند با کمترین هزینه‌های اقتصادی، نقش گسترده‌ای در تعدیل منابع استرس دانشجویان کشور داشته باشند.

استرسشان کمک کند. در نهایت اینکه منابع استرس دانشجویان، بیش از اینکه واقعی باشد، نوعی استرس درک شده با منبعی غیرواقعی است. از این رو لازم و ضروری می‌نماید مسئولان امر، دانشجویان را در حیطه آگاهی از استرس، اثرات آن بر تحصیل و سلامت روان و همچنین راهکارهای مقابله یا کنار آمدن با آن، از نظر آموزش غنی‌تر کنند. همچنین از آنجاکه منابع استرس دانشجویان در موارد مختلف بیش از آنکه در حیطه موارد مالی یا حتی موارد مبتنی بر واقعیت باشد در حیطه امور مدیریتی و انتزاعی درک شده بود، برای مسئولان این امر به نظر ضروری می‌رسد که نیاز است دانشگاه و امور مربوط به آن را با یک دید بیشتر دانشجویی مدیریت کنند و حتی از دانشجویان و تفکر و برنامه‌های آن‌ها در این راستا بهره‌گیری شود.

نهایتاً شایان ذکر است برخلاف پژوهش‌های پیشین که منابع استرس دانشجویان را به صورت کلی و در دیدگاهی عمومی بررسی می‌کردند، در این پژوهش با استفاده از یک پرسشنامه خاص استرس دانشگاهی

منابع:

1. Anshel, M. (1990). Toward validation of a model for coping with acute stress in sport. *International Journal of Sport Psychology*, 21(1), 58-83.
2. Anshel, M. H., & Wells, B. (2000). Personal and situational variables that describe coping with acute stress in competitive sport. *The Journal of Social Psychology*, 140(4), 434-450.
3. Anshel, M. H., Williams, L., & Williams, S. M. (2000). Coping style following acute stress in competitive sport. *The Journal of Social Psychology*, 140(6), 751-773.
4. Banaii, M. (2005). exercise vaccines for the prevention of diseases and disorders. *University of Mashhad*, 187-190. In Persian.
5. Biddle, S. (1995). Exercise and psychosocial health. *Research quarterly for exercise and sport*, 66(4), 292-297.
6. Burnard, P., Edwards, D., Bennett, K., Tothova, V. Bara, P., & Mytevelli, J. (2008). A comparative, longitudinal study of stress in student nurses in five countries: Albania, Brunei, the Czech Republic, Malta and Wales. *Nurse Education Today*, 28(2), 134-145.

7. Chang, E. M., Bidewell, J. W., Huntington, A. D., Daly, J., Johnson, A., Wilson, H., Lambert, C. E. (2007). A survey of role stress, coping and health in Australian and New Zealand hospital nurses. *International Journal of Nursing Studies*, 44(8), 1354-1362.
8. Chew-Graham, C. A., Rogers, A., & Yassin, N. (2003). 'I wouldn't want it on my CV or their records': medical students' experiences of help-seeking for mental health problems. *Medical education*, 37(10), 873-880.
9. Craft, L. L., & Landers, D. M. (1998). The effect of exercise on clinical depression and depression resulting from mental illness: A meta-analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 20, 339-357.
10. De Vriendt, T., Clays, E., Moreno, L. A., Bergman, P., Vicente-Rodriguez, G., Nagy, E., De Henauw, S. (2011). Reliability and validity of the Adolescent Stress Questionnaire in a sample of European adolescents-the HELENA study. *BMC public health*, 11(1), 717.
11. DiBartolo, P. M., & Shaffer, C. (2002). A comparison of female college athletes and nonathletes: Eating disorder symptomatology and psychological well-being. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 24(1), 33-41.
12. Fish, C. (1996). Health promotion needs of students in a college environment. *Public Health Nursing*, 13(2), 104-111.
13. Gaudreau, P., Blondin, J.-P., & Lapierre, A.-M. (2002). Athletes' coping during a competition: relationship of coping strategies with positive affect, negative affect, and performance-goal discrepancy. *Psychology of Sport and Exercise*, 3(2), 125-150.
14. Genshaft, J., & Broyles, J. (1991). Stress management and the gifted adolescent. *Understanding the gifted adolescent*, 76-87.
15. Giacobbi Jr, P., & Weinberg, R. S. (2000). An examination of coping in sport: individual trait anxiety differences and situational consistency. *Sport psychologist*, 14(1), 42-62.
16. Göktaş, Z. (2010). An investigation on the problems of college student-athletes participating in Universiade 2005. *European Journal for Sport and Society*, 7(1), 53-68.
17. Inanloo M. (2012). Coping with stress in nursing, School of Nursing and Midwifery, Tehran University of Medical Sciences. *Hayat Journal*, 18, Number 3, 75-66. In Persian.
18. Jones, G. (1990). A cognitive perspective on the processes underlying the relationship between stress and performance in sport. *Stress and performance in sport*, 17-42.
19. Khodayarifard, M., & Parand, A. (2007). *Stress and how to deal with it*. Tehran: University of Tehran. In Persian.
20. Krohne, H. W., & Hindel, C. (1988). Trait anxiety, state anxiety, and coping behavior as predictors of athletic performance. *Anxiety Research*, 1(3), 225-234.
21. Lazarus, R. S., & Launier, R. (1978). Stress-related transactions between person and environment *Perspectives in interactional psychology* (pp. 287-327): Springer.
22. Martinsen, E. W., Hoffart, A., & Solberg, Ø. (1989). Comparing aerobic with nonaerobic forms of exercise in the treatment of clinical depression: a randomized trial. *Comprehensive psychiatry*, 30(4), 324-331.
23. McGuire, D. P., Mitic, W., & Neumann,

- B. (1987). Perceived stress in adolescents: What normal teenagers worry about. *Canada's Mental Health*.
24. Niemi, P. M., & Vainiomäki, P. T. (1999). Medical students' academic distress, coping, and achievement strategies during the preclinical years. *Teaching and Learning in Medicine*, 11(3), 125-134.
25. Ntoumanis, N., Biddle, S. J., & Duda, J. (2000). Relationship of intensity and direction of competitive anxiety with coping strategies. *Sport psychologist*, 14(4), 360-371.
26. Rezaei, M. A. S.-P. H. a. D. F. (2012). examining the sources of stress and coping strategies of medical students, . . *A nursing horizon season, the first year of the first period, the first issue*, Spring 2012. In Persian.
27. Scanlan, T. K., Stein, G. L., & Ravizza, K. (1991). An in-depth study of former elite figure skaters: III. Sources of stress. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 13(2), 103-120.
28. Sender, R., Salamero, M., Vallés, A., & Valdés, M. (2009). Psychological variables for identifying susceptibility to mental disorders in medical students at the University of Barcelona. *Medical Education Online*, 9.
29. Shikai, N., Uji, M., Chen, Z., Hiramura, H., Tanaka, N., Shono, M., & Kitamura, T. (2007). The role of coping styles and self-efficacy in the development of dysphoric mood among nursing students. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 29(4), 241-248.
30. Stein, F., & Cutler, S. K. (1998). *Psychosocial occupational therapy: A holistic approach*: Singular.
31. Stevens, R. E., Loudon, D. L., Yow, D. A., Bowden, W. W., & Humphrey, J. H. (2013). *Stress in college athletics: Causes, consequences, coping*: Routledge.
32. Walsh, J. M., Feeney, C., Hussey, J., & Donnellan, C. (2010). Sources of stress and psychological morbidity among undergraduate physiotherapy students. *Physiotherapy*, 96(3), 206-212.
33. Weyerer, S. (1992). Physical inactivity and depression in the community. Evidence from the Upper Bavarian Field Study. *International journal of sports medicine*, 13(6), 492-496.
34. Zolfagari-Mannesh, K. (2002). Role of sport in psychological health. *Journal of Sports Medicine*, seventh, Number 2. In Persian.