

مقایسهٔ عاملهای فشارزای روانی دانشجویان ورزشکار با دانشجویان غیر ورزشکار و رابطهٔ این عاملها با بهداشت روانی آنها

❖ دکتر پریش نور بخش، عضو هیئت علمی دانشکدهٔ تربیت بدنی و علوم ورزشی دانشگاه شهید چمران اهواز

فهرست:

۶۹	چکیده
۷۰	مقدمه
۷۱	روش شناسی تحقیق
۷۲	یافته‌های تحقیق
۷۶	بحث و نتیجه‌گیری
۷۸	منابع و مأخذ

چکیده:

هدف این تحقیق، مقایسهٔ عاملهای فشارزای روانی دانشجویان دختر و پسر ورزشکار، با دانشجویان دختر و پسر غیر ورزشکار در دانشگاه شهید چمران اهواز بود. هدف دیگر تحقیق، بررسی ارتباط عاملهای فشارزای روانی با بهداشت روانی دانشجویان بود. نمونهٔ آماری این تحقیق را ۲۷۳ دختر و پسر ورزشکار و ۱۴۷ دختر و پسر غیر ورزشکار تشکیل دادند که با روش تصادفی مرحله‌ای انتخاب شدند. پرسشنامهٔ فشارزای روانی دانشجویی (SSQ) و بهداشت روانی (SCL-25)، ابزارهای تحقیق را تشکیل دادند. روایی و پایایی این پرسشنامه‌ها، در تحقیقات متفاوت موفقیت‌آمیز گزارش شدند. آزمون فرضیه‌های تحقیق در سطح $P < 0.05$ نشان داد: بین پاسخ دانشجویان دختر و پسر نسبت به عاملهای فشارزای روانی، تفاوت معناداری مشاهده نشد، بین دانشجویان ورزشکار و غیر ورزشکار در مورد تحمل فشارزای روانی ناشی از اقامت در خوابگاه تفاوت معناداری مشاهده شد، بین وضعیت بهداشت روانی دانشجویان دختر و پسر ورزشکار و غیر ورزشکار تفاوت معناداری به دست نیامد و عاملهای فشارزای روانی با بهداشت روانی دانشجویان دختر و پسر ورزشکار رابطهٔ مثبت و معناداری را نشان داد. ولی این رابطه، برای پسران و دختران غیر ورزشکار معنادار گزارش نشد. همستگی چند گانه بین عاملهای فشارزای روانی و بهداشت روانی نشان داد، دو عامل شرایط تحصیلی و اقامت در خوابگاه، بهترین پیش‌بینی کنندهٔ بهداشت روانی پسران ورزشکار است. دو عامل فارغ التحصیلی و

اقامت در خوابگاه، بهترین پیش بینی کننده بهداشت روانی دختران ورزشکار است. بنابراین پیشنهاد می شود، دانشگاهها و موسسات آموزش عالی، به منظور کاهش فشارزاهای افزایش بهداشت روانی، شرایط مناسبی برای ادامه تحصیل، مسائل آموزشی و اقامت در خوابگاه برای دانشجویان فراهم کنند.

واژگان کلیدی: ورزشکار، غیر ورزشکار، دانشجویان، فشار زای روانی، بهداشت روانی

مقدمه

اضطراب عملکرد تحصیلی، دانشجویان را تحت تاثیر قرار می دهند. نتایج یافته ها نشان می دهند، اضطراب، افسردگی و فشار روانی اثر معناداری بر عملکرد تحصیلی دانشجویان دارند و این عاملها، حمایت اجتماعی، بهداشت روانی و عادات غذایی آنها را تحت تاثیر قرار می دهند. (۷، ۱۶، ۱۹، ۲۱). گراسون^۲ (۱۹۹۸) می گوید، پیامدهای روانی نسبت به فشار زاهای دانشجویان عبارت است از: بی اشتها، بی خوابی و بی علاقه (۱۴). فشار روانی همچنین باعث غیبت، افت تحصیلی، رفتارهای هیجانی، استفاده از سیگار و پرخاشگری می شود. به علاوه فشار زاهای باعث می شوند، روابط اجتماعی دانشجویان تضعیف شود، تقاضاهای غیر واقع بینانه آنها از خود و دیگران افزایش یابد، مشکلات انگیزشی ایجاد شود و با گرفتن نمرات پایین، موفقیتشان در دانشگاه کاهش یابد (۱۲، ۱۵).

مطالعات زیادی نشان می دهند، شرکت در فعالیتهای ورزشی از تاثیر عاملهای فشار زاهای جلوگیری می کند. مشارکت در فعالیتهای ورزشی باعث توسعه مهارتهای روانی- حرکتی و آمادگی جسمانی دانشجویان می شود و به بهداشت روانی آنان کمک می کند. به بیانی دیگر، فعالیتهای ورزشی نوعی تعادل در قوای جسمانی و فکری دانشجویان فراهم می آورند.

در جهان امروز، منابع انسانی در اجرای موفقیت آمیز برنامه های توسعه نقش اساسی ایفا می کنند. به علت گستردگی و پیچیدگی سازمانها، عاملهایی سبب می شوند، ایمنی و آسودگی خاطر افراد حین انجام وظیفه به مخاطره افتد. یکی از این عاملها فشار روانی (استرس)^۱ است. به دلیل دامنه شیوع این عامل و پیامدهای زیانباری که متوجه سازمانها کرده، به طور گسترده ای مورد مطالعه قرار گرفته است. مطالعات نشان می دهند، اگر فشارزاهای از حد معینی فزونی یابند، افراد عملکرد بهینه و مطلوبی از خود نشان نخواهند داد و سلامت روانی آنها به مخاطره خواهد افتد (۴، ۹).

در میان سازمانهای اجتماعی، هیچ سازمانی به اندازه مدرسه ها، دانشگاهها، موسسات و مدرسه های عالی گسترده و مهم نسبت به عاملهای فشار زای روانی حساس نیستند. مشایخ (۱۳۷۳) معتقد است، از طریق اصلاح نظام تعلیم و تربیت است که دانش آموختگان در زمینه های دانش، توانایی و نگرش تغییر پذیرند. وی اضافه می کند، رشد و شکوفایی نظام آموزشی نیز به بهبود کیفی آن بستگی دارد. دانشجویان نیز قشر عظیمی از جامعه هستند و طبیعی است که سلامت جسمانی و روانی آنان عامل تعیین کننده ای در تحقق آرمانهای تحصیلی شان به شمار می رود (۲). هنگام تحصیل، فشار زاهای روانی از جمله

1. Stress
2. Grason

روش‌شناسی تحقیق

روش این تحقیق توصیفی و از نوع میدانی است.

جامعه آماری

جامعه آماری تحقیق را دانشجویان ورزشکار دختر و پسر شرکت کننده در المپیاد ورزشی سال تحصیلی ۸۰ دانشگاه شهید چمران اهواز تشکیل دادند ($N = 1732$). سایر دانشجویانی که در این المپیاد ورزشی شرکت نداشتند، جامعه آماری غیر ورزشکاران را تشکیل دادند.

نمونه آماری

نمونه آماری این تحقیق را ۲۷۳ ورزشکار و ۱۴۷ غیر ورزشکاری تشکیل دادند که با روش تصادفی مرحله‌ای انتخاب شدند.

ابزار اندازه‌گیری

در این تحقیق برای گردآوری داده‌ها از پرسشنامه فشارزای دانشجویی^۱ (SSQ) و بهداشت روانی^۵ (SCL-25) استفاده شده است. پرسشنامه SSQ حاوی ۵۴ ماده است. ماده‌های این پرسشنامه، عاملهای فشارزای دانشجویی را اندازه می‌گیرند. که از شرایط تحصیلی، محیط آموزشی، فراغت از تحصیل و خوابگاه ناشی می‌شوند (۱). اعتبار و پایایی این پرسشنامه به ترتیب برابر با ۰/۴۸ و ۰/۹۵ گزارش شدند که در سطح احتمال ۰/۰۵ $P \leq$ معنا دار بودند. برای تعیین بهداشت روانی از پرسشنامه^۵ (SCL-25) استفاده شده است. این پرسشنامه فرم کوتاه پرسشنامه^۶ (SCL-9) و ساخته دراگویتس^۶

برای مثال، گراهام^۱ (۱۹۹۸) و میسرا^۲ (۲۰۰۰) به این نتیجه رسیدند، دانشجویانی که از شرکت در فعالیتهای ورزشی لذت می‌برند، فشارزاهای تحصیلی کمتری را تجربه می‌کنند (۱۳، ۱۸). جانسون^۳ (۱۹۹۰) نیز نتیجه گرفت، شرکت دانشجویان در فعالیتهای جسمانی و گروهی در خوابگاه، باعث تطابق آنها با ناسازگاریهای محیطی می‌شود (۱۲). همچنین تحقیقات نشان دادند، فشار روانی شدید تأثیر منفی بر بهداشت روانی ورزشکاران دارد (۵، ۲۰).

تاکنون، متخصصان تربیت بدنی و علوم ورزشی کشورمان کمتر به مطالعه فشارزاهای روانی دانشجویان ورزشکار پرداخته‌اند. همچنین، مطالعاتی که فشارزاهای روانی بین دانشجویان ورزشکار و غیر ورزشکار را با هم مقایسه کند، کمتر مشاهده می‌شوند. بنابراین، هدف عمده این تحقیق مقایسه فشارزاهای روانی بین دانشجویان ورزشکار و غیر ورزشکار است. علاوه بر آن هدف دیگر این تحقیق را بررسی رابطه بین این فشارزاهای بهداشت روانی دانشجویان ورزشکار و غیر ورزشکار تشکیل می‌دهد.

برای دستیابی به هدفهای تحقیق، از فرضیه‌های زیر آزمون گرفته شد:

۱. بین عاملهای فشارزای روانی دانشجویان ورزشکار و غیر ورزشکار تفاوت وجود دارد.
۲. بین عاملهای فشارزای روانی دانشجویان دختر و پسر ورزشکار و غیر ورزشکار تفاوت وجود دارد.
۳. بین بهداشت روانی دانشجویان دختر و پسر ورزشکار و غیر ورزشکار تفاوت وجود دارد.
۴. بین عاملهای فشارزای روانی دانشجویان دختر و پسر با بهداشت روانی آنها رابطه مثبت وجود دارد.
۵. بین عاملهای فشارزای روانی دانشجویان با بهداشت روانی آنها همبستگی چند گانه وجود دارد.

1. Graham
2. Misra
3. Johnson
4. Students' Stressor Questionnaire
5. Symptom Checklist - 25
6. Derogatis

معیار نمره‌های دانشجویان ورزشکار و غیر ورزشکار رادر فشارزاهای و بهداشت روانی نشان می‌دهد. علاوه بر آن می‌توان، در شکل ۱، میانگین کل نمره‌های مربوط به عاملهای فشارزای روانی و بهداشت روانی دانشجویان ورزشکار و غیر ورزشکار را مشاهده کرد. نمره پایین در این عاملها، وضعیت بهتر را نشان می‌دهد.

تحلیل استنباطی داده‌ها

آزمون فرضیه اول تحقیق نشان داد، از بین عاملهای فشارزای روانی، تنها در عامل محیط خوابگاه (اقامت در خوابگاه) تفاوت معنا داری بین دانشجویان ورزشکار و غیر ورزشکار وجود دارد.

(۱۹۷۷) است که نجاریان و سودانی (۱۳۷۹) آن را اعتباریابی کرده‌اند. اعتبار و پایایی این پرسشنامه به ترتیب برابر ۰/۹۶ و ۰/۷۹ گزارش شدند که هر دو در $P \leq 0/05$ معنا دارند (۳، ۱۰).

یافته‌های تحقیق

در این بخش، ابتدا به آمار توصیفی و سپس به تجزیه و تحلیل اطلاعات مربوط به آزمون فرضیه‌های تحقیق پرداخته می‌شود.

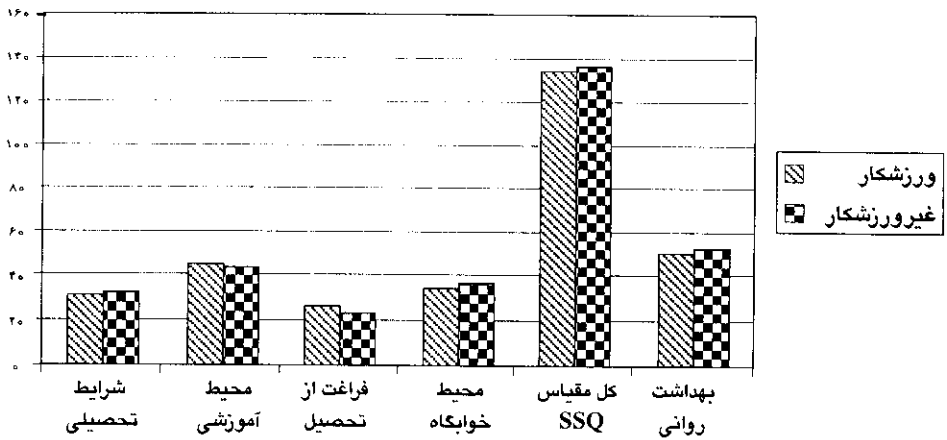
تحلیل توصیفی داده‌ها

جدول ۱، اطلاعات مربوط به میانگین و انحراف

جدول ۱. میانگین و (انحراف معیار) پرسشنامه مربوط به عاملهای فشارزای روانی (SSQ) و

بهداشت روانی (SCL-25) آزمودنیها

مقیاس	متغیر		دختر		پسر		کل	
	غیر ورزشکار	ورزشکار	غیر ورزشکار	ورزشکار	غیر ورزشکار	ورزشکار	غیر ورزشکار	ورزشکار
شرایط تحصیلی	۳۴،۲۹ (۹،۸۴)	۳۲،۸۱ (۹،۳۲)	۳۱،۰۹ (۸،۴۴)	۳۰،۴۲ (۸،۰۴)	۳۲،۴۲ (۹،۱۶)	۳۱،۴۸ (۸،۷۶)		
محیط آموزشی	۴۵،۹۳ (۶،۸۳)	۴۳،۴۲ (۸،۰۵)	۴۰،۶۹ (۸،۴۳)	۴۴،۴۹ (۸،۷۳)	۴۳،۹۹ (۹،۳۱)	۴۴،۲۳ (۹،۰۲)		
فراغت از تحصیل	۲۵،۱۴ (۸،۴۳)	۲۶،۴۴ (۸،۶۰)	۲۷،۸۳ (۸،۶۴)	۲۸،۳۸ (۷،۹۳)	۲۳،۴۵ (۸،۳۶)	۲۵،۸۱ (۸،۵۰)		
محیط خوابگاه	۳۸،۳۴ (۷،۷۳)	۶۳،۸۳ (۸،۰۵)	۵۳،۱۳ (۸،۱۴)	۳۲،۹۶ (۸،۳۲)	۳۶،۵۹ (۸،۲۵)	۳۴،۹۱ (۸،۴۶)		
کل مقیاس SSQ	۱۴۲،۹۴ (۲۳،۰۵)	۱۳۲،۷۷ (۲۳،۲۳)	۱۳۵،۹۳ (۲۳،۱۴)	۱۳۴،۰۳ (۲۴،۸۸)	۱۳۶،۴۴ (۲۶،۱۸۱)	۱۳۵،۳۱ (۲۵،۵۴)		
مقیاس SCL-25	۵۵،۴۹ (۱۸،۵۳)	۵۲،۰۶ (۱۷،۱۲)	۴۸،۰۲ (۱۴،۴۸)	۴۸،۵۵ (۱۳،۳۴)	۵۳،۲۱ (۱۶،۹۲)	۵۱ (۱۵،۴۷)		



شکل ۱. میانگین نمره‌های عامل‌های فشارزای روانی و بهداشت روانی دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار

جدول ۲. نتایج آزمون t از عامل‌های فشارزای روانی دانشجویان غیرورزشکار و ورزشکار

مقیاس	نمونه	تعداد	میانگین	انحراف معیار	t	درجه آزادی	P
شرایط تحصیلی	غیر ورزشکار ورزشکار	۱۱۷ ۲۵۱	۳۲٫۸۱ ۳۱٫۴۸	۹٫۳۲ ۸٫۷۶	۱٫۳۰	۲۱۴	۰٫۱۹
محیط آموزشی	غیر ورزشکار ورزشکار	۱۱۳ ۲۳۲	۴۳٫۴۳ ۴۴٫۲۳	۸٫۰۵ ۹٫۰۲	-۰٫۸۴	۲۴۶	۰٫۴۰
فراغ تحصیل	غیر ورزشکار ورزشکار	۱۱۰ ۲۳۶	۲۶٫۴۴ ۲۵٫۸۱	۸٫۶۰ ۸٫۵۰	۰٫۶۳	۲۱۱	۰٫۵۳
محیط خوابگاه	غیر ورزشکار ورزشکار	۱۱۰ ۲۴۶	۳۶٫۸۳ ۳۴٫۹۱	۸٫۰۵ ۸٫۴۶	۲٫۰۴	۲۱۹	۰٫۰۴*
کل عامل‌های فشارزای روانی (SSQ)	غیر ورزشکار ورزشکار	۹۳ ۲۰۰	۱۳۹٫۷۷ ۱۳۵٫۳۱	۲۳٫۲۳ ۲۵٫۵۵	۱٫۴۸	۱۹۶	۰٫۱۴
بهداشت روانی SCL-25	غیر ورزشکار ورزشکار	۹۸ ۲۴۲	۵۲٫۰۶ ۵۰٫۹۹	۱۷٫۱۲ ۱۵٫۴۷	۰٫۵۳	۱۶۵	۰٫۵۹

ندارند. جدول ۳، نتایج آزمون t را در این دو فرضیه نشان می‌دهد.

همان‌طور که در جدول ۳ مشاهده می‌شود، بین عاملهای فشارزای روانی دانشجویان دختر و ورزشکار و غیر ورزشکار، تفاوت معناداری وجود ندارد. این تفاوت برای دانشجویان پسر غیر ورزشکار و ورزشکار نیز معنادار به دست نیامد. اگر چه میانگین عاملهای فشارزا در غیر ورزشکاران بیشتر از ورزشکاران بود، ولی این تفاوت معنادار گزارش نشد.

آزمون فرضیه چهارم تحقیق نشان داد، بین عاملهای فشارزای روانی دانشجویان با بهداشت روانی آنها رابطه مثبتی وجود دارد. جدول ۴ ضریب همبستگی پیرسون را در این فرضیه به تفکیک جنسیت نشان می‌دهد.

جدول ۲، نتایج آزمون t را در این فرضیه نشان می‌دهد. همان‌گونه که جدول ۲ نشان می‌دهد، مقادیر t به دست آمده برای عاملهای فشارزای روانی، شرایط تحصیلی، محیط آموزشی، فارغ‌التحصیلی و بهداشت روانی معنادار نیستند. مقدار t به دست آمده (۲/۰۴) فقط برای عامل محیط خوابگاه در سطح احتمال $P < 0/05$ معنادار بود. مقایسه بین میانگینها در جدول نشان می‌دهد، دانشجویان غیر ورزشکار بیش از دانشجویان ورزشکار از اقامت در خوابگاه دانشجویی رنج می‌برند.

آزمون فرضیه ۲ و ۳ تحقیق نشان داد، بین عاملهای فشارزای روانی دانشجویان دختر و ورزشکار و غیر ورزشکار و نیز دانشجویان پسر و ورزشکار و غیر ورزشکار، تفاوت معناداری وجود

جدول ۳. مقایسه‌ی عاملهای فشارزای روانی دانشجویان دختر و پسر ورزشکار و غیرورزشکار

جنسیت	مقیاس	نمونه	تعداد	میانگین	انحراف معیار	t	درجه آزادی	P
دختر	کل عاملهای فشارزای روانی	غیرورزشکار ورزشکار	۵۱ ۱۰۶	۱۴۲/۹۴ ۱۳۶/۴۴	۲۳/۰۵ ۲۶/۱۸	۱/۵۸	۱۱۱	۰/۱۲
	بهداشت روانی	غیرورزشکار ورزشکار	۵۳ ۱۲۷	۵۵/۴۹ ۵۳/۲۱	۱۸/۵۳ ۱۶/۹۲	۰/۷۷	۹۰	۰/۴۴
پسر	کل عاملهای فشارزای روانی	غیرورزشکار ورزشکار	۴۲ ۹۴	۱۳۵/۹۳ ۱۳۴/۰۳	۲۳/۱۴ ۲۴/۸۸	-۰/۲۱	۷۵	۰/۸۳
	بهداشت روانی	غیرورزشکار ورزشکار	۴۵ ۱۱۵	۴۸/۰۲ ۴۸/۵۵	۱۴/۴۸ ۱۳/۳۴	-۰/۲۱	۷۵	۰/۸۳

جدول ۴. ضرایب همبستگی عاملهای فشارزای روانی با بهداشت روانی

کل		پسر		دختر	
ورزشکار	غیر ورزشکار	ورزشکار	غیر ورزشکار	ورزشکار	غیر ورزشکار
۰/۵۵**	۰/۲۵	۰/۴۵**	۰/۶۲*	۰/۶۲**	۰/۰۳

*P < . ۰/۰۵

**P < . ۰/۰۱

ورزشکار معنادار نبود.

آزمون فرضیه پنجم تحقیق نشان داد، بین عاملهای فشارزای روانی دانشجویان با بهداشت روانی آنها همبستگی چندگانه وجود دارد. جدول ۵، ضرایب همبستگی چندگانه را به تفکیک جنسیت در این فرضیه نشان می دهد.

جدول ۵ نشان می دهد، از بین چهار عامل فشارزای روانی، دو عامل شرایط تحصیلی و محیط خوابگاه، بهترین پیش بینی کننده سلامت روانی در دانشجویان پسر و دو عامل محیط خوابگاه و فارغ التحصیلی، بهترین پیش بینی کننده سلامت روانی در دانشجویان دختر هستند.

جدول ۴ نشان می دهد، بین عاملهای فشارزای روانی کل دانشجویان ورزشکار با بهداشت روانی آنها رابطه مثبتی وجود دارد. به عبارتی دیگر، با افزایش فشارزاهای روانی دانشجویان ورزشکار بهداشت روانی آنها کاهش می یابد. این رابطه برای دانشجویان غیر ورزشکار معنادار نبود. همچنین بین عاملهای فشارزای روانی دانشجویان پسر غیر ورزشکار و ورزشکار با بهداشت روانی آنها، رابطه معناداری گزارش شد. یعنی با افزایش عاملهای فشارزا، بهداشت روانی دانشجویان پسر غیر ورزشکار و نیز پسر ورزشکار کاهش یافت. برای ورزشکاران دختر نیز این رابطه معنادار بود، ولی برای دختران غیر

جدول ۵. ضرایب همبستگی چندگانه بین پرسشنامه عاملهای فشارزای روانی و بهداشت روانی

با روش گام به گام

جنسیت	متغیر پیش بین	متغیر ملاک	M_R	R_S	df	F	P
پسر	شرایط تحصیلی	بهداشت روانی	۰/۴۶۴	۰/۲۱۶	۱ و ۱۰۵	۲۸/۸۶	۰/۰۰۱
	محیط خوابگاه	بهداشت روانی	۰/۵۲۰	۰/۲۷۰	۲ و ۱۰۴	۱۹/۲۷	۰/۰۰۱
دختر	محیط خوابگاه	بهداشت روانی	۰/۳۶۹	۰/۱۵۶	۱ و ۱۳۹	۲۵/۷۷	۰/۰۰۱
	فارغ التحصیلی	بهداشت روانی	۰/۴۵۲	۰/۲۰۴	۲ و ۱۳۸	۱۷/۷۱	۰/۰۰۱

بحث و نتیجه‌گیری

پس از آزمون فرضیه‌های تحقیق، تحلیل یافته‌ها نشان داد، در بین عاملهای فشارزای روانی دانشجویان غیر ورزشکار و ورزشکار، تنها در عامل محیط خوابگاه تفاوت معنا داری وجود دارد. دانشجویان غیر ورزشکار بیش از دانشجویان ورزشکار، از فشار زاهای ناشی از سکونت در خوابگاههای دانشجویی دچار سردرگمی می‌شوند. شاید دلیل این نتیجه را بتوان، به توانایی انطباق دانشجویان ورزشکار با شرایط محیطی نسبت داد. در بقیه عاملهای دانشجویان ورزشکار و غیر ورزشکار در پاسخ به عاملهای فشارزا و بهداشت روانی، واکنش یکسانی داشتند. (نبودن تفاوت بین عاملهای فشارزاها در تحقیق حاضر را شاید بتوان، به این موضوع ارتباط داد که فشار زاهای روانی، هر دو گروه ورزشکار و غیر ورزشکار را یکسان تحت تأثیر قرار داده‌اند). فشارزای کمتر ورزشکاران در محیط خوابگاه نشان می‌دهد، افراد ورزشکار با وجود مشاهده مشکلات، آسان‌تر خود را با فشارزاهای روانی ناشی از سکونت در خوابگاه سازگار می‌سازند. از سوی دیگر، به علت برقراری روابط اجتماعی و فردی بیشتر، راهبردهای مؤثرتری برای رفع مشکلات خوابگاه در پیش می‌گیرند. در نتیجه، از تأثیر فشارزای روانی آنها کاسته می‌شود. این نتیجه با تحقیق جانسون (۱۹۹۰) همخوانی دارد. وی نتیجه گرفت، دانشجویانی که در خوابگاه ساکن هستند و در فعالیتهای جسمانی و گروهی شرکت می‌کنند، بیشتر خود را با ناسازگارهای محیطی منطبق می‌سازند (۱۹).

نتایج حاصل از این تحقیق نشان دادند، بین عاملهای فشارزای روانی دانشجویان دختر ورزشکار و غیر ورزشکار و نیز دانشجویان پسر غیر ورزشکار و ورزشکار، تفاوت معنا داری وجود ندارد. این یافته با

نتایج تحقیق گراهام (۱۹۹۸) و میسرا (۲۰۰۰) همخوانی ندارند. آنها نتیجه گرفتند، دانشجویانی که در فعالیتهای ورزشی شرکت می‌کنند، فشار زاهای روانی کمتری را تجربه می‌کنند (۱۳، ۱۸). از طرفی دیگر، این تحقیقات با نتایج تحقیق آرچر و لامین (۱۹۸۵) و اوولی (۱۹۹۴) همخوانی دارند. نتایج مطالعات آنها نشان می‌دهند، زندگی دانشجویی و روبه رو شدن با عاملهای فشارزا از قبیل: ضعف بنیه مالی، دشواریهای تحصیلی، ارتباط اجتماعی با دیگران برقرار نکردن، به یک اندازه دانشجویان زن و مرد ورزشکار و غیر ورزشکار را تحت تأثیر قرار می‌دهند (۴، ۱۱).

وجود رابطه معنادار بین عاملهای فشارزای روانی با بهداشت روانی در دختران ورزشکار، پسران ورزشکار و غیر ورزشکار نشان می‌دهد، با افزایش فشار زاهای روانی دانشجویان، بهداشت روانی آنها به مخاطره می‌افتد تحقیقاتی که آثار فشارزاها را بر بهداشت روانی دانشجویان دانشگاهها بررسی کردند، نشان دادند، فشار روانی با میزان پایین سلامتی ارتباط دارد (۹، ۱۷). نتایج تحقیق انشل و گرگوری (۱۹۹۳) نیز نشان دادند، اگر ورزشکاران تحت فشارزاهای روانی قرار گیرند، آثار سوء روانی بر توانایی تمرکز، کانون توجه، برانگیختگی، نهایتاً بهداشت روانی آنها می‌گذارد (۵). همچنین اسمیت (۱۹۸۶) نتیجه گرفت، منابع فشار روانی شدید باعث بی رمقی، بی‌انگیزگی، عملکرد ورزشی ضعیف و حتی صرف نظر کردن ورزشکار از ورزش رقابتی می‌شود و بر بهداشت روانی آنها تأثیر منفی می‌گذارد (۲۰). نتایج این تحقیقات نشان می‌دهند، افزایش فشار زاهای روانی بر دانشجویان، باعث کاهش بهداشت روانی آنها

1. Archer & lamin

2. Everly

نتیجه گرفتند، مسائل مربوط به وضعیت تحصیلی، بیشترین فشار زها را در دانشجویان به خود اختصاص داده‌اند و باعث کاهش ایمنی در آنها میشوند (۱۱، ۱۲، ۸، ۱۶، ۷). به طور کلی، چنانچه بهداشت روانی را عاملی برای تعادل جسمانی، روانی و اجتماعی فرد در سازمان بدانیم، براساس نتایج تحقیق حاضر، کاستن عاملهای فشار زای روانی در دانشجویان ورزشکار و غیر ورزشکاری که هر دو در یک محیط تحصیل می‌کنند، می‌تواند در برقراری تعادل بهداشت روانی آنها نقش مؤثری داشته باشد.

می‌شود که با نتیجه تحقیق حاضر همخوانی دارد. نتایج تحقیق همچنین نشان دادند، از بین عاملهای فشار زای روانی، دو عامل وضعیت تحصیلی و محیط خوابگاه، بهترین پیش بینی کننده سلامت روانی در دانشجویان دختر محسوب می‌شوند. بارون و بایرن^۱ (۱۹۸۷) نیز نتیجه گرفتند، اگر محرکهای پیرامونی دانشجویان مخرب یا تهدیدانگیز باشند، کارکردهای فیزیکی و روانی دانشجویان تحلیل می‌روند [۶]. اورلی (۱۹۹۴)، ایوینگ (۱۹۹۹)، چانگ^۲ (۱۹۹۸)، لین (۲۰۰۱) و بارنز (۲۰۰۰)

1. Baron & Byerne
2. Chang

منابع و مأخذ

۱. پولادی ری شهری، اله کرم. (۱۳۷۴). بررسی استرس دانشجویان و رابطه آن با عملکرد تحصیلی. پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه شهید چمران اهواز.
۲. گروه مشاوران یونسکو. (۱۳۷۳). فرایند برنامه ریزی آموزشی. ترجمهٔ فریده مشایخ. تهران. انتشارات مدرسه
۳. نجاریان، بهمن و سودانی، سعید. (۱۳۷۹). ساخت و اعتباریابی مقیاسی برای سنجش بهداشت روانی دانشجویان دانشگاه شهید چمران اهواز. پایان نامه کارشناسی ارشد دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه شهید چمران اهواز.
4. Archer, J., and Lamin, A. (1985). An investigation of personal and academic Stressors on college campuses. *Journal of College Student Personnel*, 26_210_215
5. Anshel, M. H. and Gregory, W. L. (1993). The effectiveness of a stress training (program in coping with criticism in sport. *Journal of Sport Behavior*, 13(4):194_218
6. Baron, R., and Byrene, D. (1987). *Social psychology*. Boston: Allyn & Bacon
7. Barnes, M. W. (2000) Stress of college students [http:// users. row man. edu /~ mani 1088/ street paper. doc](http://users.rowman.edu/~mani.1088/streetpaper.doc)
8. Chang, E. C. (1998). Hope, Problem _ Solving Ability, and Coping in a College Student Population: Some implications for theory and practice. *Journal of Clinical Psychology*. 54(7): 953_962
9. Cole, G. (1985). Life change events as stressors and their relationship to mental health among undergraduate university students *Psychological Reports*, 56, 387_390
10. Derogatis, L. (1977). *Manual for the SCL_90*. Baltimore, MD: Johns Hopkins School of Medicine.
11. Everly, J. S. (1994). Perceived stress and coping strategies of occupational therapy students. *American Journal of occupational Therapy*, 48(11), 1022_1028.
12. Ewing. (1999). Stress of college students. [http// users. rowman. edu 1088 / stress paper. doc](http://users.rowman.edu/1088/stresspaper.doc)
13. Graham, G. (1998) *Children Moving (4thed)*, p 4_7 mountain view, CA: Mayfield Publishing Company.
14. Grason, P. (1998). A fast and bumpy ride: Students and therapy in an ever _ changing environment. *Journal of College Student. Psychotherapy* 13(1): 3_13
15. Happner, P. & Neal, G. (1983). Holding up the mirror: Research on the roles and functions of counseling centers in higher education. *The Counseling Psychologist*, 11. 81_97
16. Lin, M. C. ; Endler, N. S. ; Kocovski, N. L. (2001). State and trait anxiety: A. cross _ Cultural comparison of Chinese and caucasian students in canada . *Current Psychology*, . 20(1), .95.
17. Lustmen, P. (1984). Factors influencing college student health: Deve lopment of the Psychological

- Distress Inventory. *Journal of Counseling Psychology*, 31, 28_35
18. Misra. (2000). Stress of College Students. [http://users.rowman.edu/~mani1088/stress paper.doc](http://users.rowman.edu/~mani1088/stresspaper.doc).
19. Rimmer, J. (1982). Prevalence and incidence of psychiatric illness in College students: a four year prospective study. *The Journal of American College Health Association*, 30, 207_211.
20. Smith, R. E. (1986). Toward a cognitive affective _ model of athletic burn out . *Journal of Sport Psychology*, 8, 36_50.
21. Vredenburg, K. (1988). Depression in college students: personality and experiential factors. *Journal of Counseling Psychology*, 35(4). 419_ 425