

شناسایی روش‌های مقابله با استرس در دانشجویان ورزشکار و غیر

ورزشکار ایرانی

علیرضا فارسی^۱، و مجید مرادی^۲

تاریخ دریافت: ۱۳۹۴/۰۹/۲۸ تاریخ پذیرش: ۱۳۹۴/۱۱/۱۲

چکیده

پژوهش حاضر باهدف شناسایی و مقایسه راهکارهای کنار آمدن با استرس در دانشجویان ورزشکار و غیر ورزشکار رشته‌های پزشکی و غیرپزشکی کشور و ارائه راهکارهای لازم برای مقابله بهتر با استرس انجام شد. لذا پس از تقسیم‌بندی جغرافیایی دانشگاه‌های کشور به پنج منطقه، متناسب با تراکم نسبی جمعیت دانشجویی هر منطقه، پرسش‌نامه کارور بین ۲۰۰۰ دانشجوی (۱۲۰۰ نفر غیرپزشکی و ۸۰۰ نفر پزشکی، نیمی ورزشکار و نیمی غیر ورزشکار) توزیع و گردآوری شد. نتایج نشان داد که دانشجویان ورزشکار و غیر ورزشکار در راهکارهای کنار آمدن با استرس اختلاف معناداری دارند. دانشجویان ورزشکار از تعداد بیشتری راهکار استفاده می‌کردند که این راهکارها در مقایسه با غیر ورزشکاران بیشتر رفتاری بودند تا شناختی. اختلاف دانشجویان پزشکی و غیرپزشکی معنادار نبود. نتایج حاضر می‌تواند دانشجویان و مسئولان امر را در برنامه‌ریزی برای آموزش و به‌کارگیری روش‌های مقابله با استرس در یک وضعیت گسترده با جزئیات کامل یاری رساند.

کلیدواژه‌ها: استرس، کنار آمدن، دانشجو

Identify the Ways of Coping with Stress in Athletes and Non-Athletes Students

Alireza Farsi, and Majid Moradi

Abstract

This study aimed to identify the strategies to cope with stress of athletes and non-athletes Iranian students in medical and non-medical fields, and compare them to provide the necessary solutions. For this purpose, after the geographical breakdown of the country's universities to five regions, the Carver questionnaire were distributed among 2,000 students (1,200 non-medical and 800 medical, half of them were athletes and half of them were non-athletes). Results showed that there were significant differences in the strategies to cope with stress between athletes and non-athletes students. Athletic students have used a greater number of strategies to deal with stress that these strategies In comparison with non-athletes were more cognitive behavior. The difference between medical and non-medical students was not significant.

Keywords: Stress, Sources of Stress, and Student

Email: ar.farsi@gmail.com

۱. دانشیار دانشگاه شهید بهشتی (نویسنده مسئول)

۲. دانشجوی دکتری دانشگاه شهید بهشتی

مقدمه

زندگی هرگز بدون فشار و دغدغه نیست و انسان از بدو تولد تا پایان عمر با مشکلات فراوانی روبه‌رو است که به‌طور روزمره با تغییرات کمی و کیفی و به‌گونه‌های خاص خود و در مراحل مختلف، زندگی انسان را تحت تأثیر قرار می‌دهند. در این روند، واکنش‌های عمومی انسان نسبت به عوامل ناسازگار و پیش‌بینی‌نشده داخلی و خارجی، بدان‌گونه که تعادل و سازگاری فرد به علت عوامل خارجی و داخلی از میان برود، سبب پدید آمدن استرس می‌شود؛ به‌عبارت‌دیگر، استرس واقعی غیرقابل انکار است که کمتر کسی هست که آن را تجربه نکرده باشد. لازاروس معتقد است استرس (تنیدگی) هنگامی ایجاد می‌شود که نیازها بر فرد فشار می‌آورد یا از منابع سازش یافتگی وی فراتر می‌رود (روشن و شاعری، ۲۰۰۴). در جهان امروز، استرس مسئله بزرگی محسوب می‌شود و گفته‌شده که ۷۵ درصد بیماری‌های جسمی با استرس ارتباط دارند و یکی از عوامل مؤثر در بیماری‌های قلبی و سرطان می‌باشد (فروزنده و دلارام، ۲۰۰۳). از این‌رو است که استرس توجه زیادی را در زمینه روان‌شناسی معاصر به خود اختصاص داده است. متون علمی نشان می‌دهند بسیاری از پژوهشگران باور دارند که استرس به‌عنوان عامل اصلی مؤثر بر زندگی مردم، به صورت تنگاتنگی با سلامت روان گره‌خورده است و کاملاً احتمال دارد که با بسیاری از مشکلات در زمینه سلامت جسمی نیز ارتباط یابد (برنان، ۲۰۰۱). حال که استرس به‌عنوان یکی از مهم‌ترین عوامل پیدایش بیماری‌ها شناخته می‌شود، بنابراین نحوه پاسخ یا واکنش به آن که می‌تواند در سازگاری فرد نقش بسزایی داشته باشد. این موضوع معمولاً تحت عنوان مقابله

موردبررسی قرار می‌گیرد (نصیرزاده و رسول‌زاده طباطبائی، ۲۰۰۹)؛ به‌عبارت‌دیگر، اگرچه نمی‌توان استرس را به‌طور کامل از بین برد، اما با شناخت منابع آن، می‌توان راهکارهای مقابله مؤثری اتخاذ کرد و اثرات منفی آن را به حداقل کاهش داد (خدایاری‌فرد و پرنده، ۲۰۰۷).

مفهوم مقابله در سال ۱۹۶۶ توسط لازاروس معرفی شد و از آن‌پس شیوه مقابله افراد با مشکلاتشان موردبررسی قرار گرفت و ابزارهایی برای اندازه‌گیری آن تهیه شد. مقابله عبارت است از تسلط یافتن، کم کردن یا تحمل آسیب‌هایی که استرس ایجاد می‌کند. نظریات زیادی درباره مقابله وجود دارد، اما لازاروس و فولکمن (۱۹۸۰) مفهوم مقابله و روش‌های مختلف آن را بیشتر بررسی کرده‌اند. بر این اساس مقابله شامل تمام تلاش‌های شناختی و رفتاری است که برای مهار، کاهش یا تحمل درخواست‌های درونی یا بیرونی به کار گرفته می‌شود (حسن‌شاهی، ۲۰۰۵). براساس نظریه لازاروس دو نوع مقابله اصلی (مسئله مدار و هیجان مدار) در برابر فشار روانی وجود دارد. در مقابله مسئله مدار فرد بر عامل فشار آور متمرکز می‌شود و سعی می‌کند اقدامات سازنده‌ای در راستای تغییر شرایط فشار آور یا حذف آن انجام دهد. در مقابل، در روش مقابله هیجان مدار فرد سعی می‌کند پیامدهای هیجانی واقعه فشار آور را مهار کند. کارکرد اولیه مقابله هیجان‌مدار، تنظیم و مهار هیجانی عامل فشار آور است تا تعادل هیجانی فرد حفظ شود (خلعتبری و عزیززاده حقانی، ۲۰۱۱).

براساس تئوری‌های روانشناختی، راهبردهای مقابله‌ای نقش مهمی در کاهش استرس و در نتیجه سلامت روانی افراد دارند و مفهوم استرس به تنهایی و بدون در نظر گرفتن مهارت‌های مقابله‌ای آنان، ارزش

محدودی در توضیح و پیش‌بینی وضعیت افراد دارد. به بیان دیگر هر چه منابع افراد برای مقابله بهتر باشد، کمتر احتمال دارد گرفتار موقعیت‌های منجر به آسیب شوند (آنشل و ولز، ۲۰۰۰). نتایج مطالعات نشان می‌دهد افرادی که توانایی بیشتری در حل مسائل دارند کمتر دچار افسردگی می‌شوند و کمتر در معرض استرس قرار می‌گیرند. این افراد مهارت‌های بالایی دارند و میزان اضطراب در آنان نسبت به سایرین کمتر است (حسن‌شاهی و دارای، ۲۰۰۲)؛ بنابراین روند کنار آمدن با استرس منحصر به فرد است و نقش مهمی در توانایی مقابله با عوامل استرس‌زا ایفا می‌کند. روش‌های کنار آمدن در مراحل مختلف زندگی متفاوت هستند و اشاره به روش‌های گسترده‌ای در رابطه با یک وضعیت خاص دارند. بر اساس منابع فرد، ویژگی‌های یک موقعیت خاص و عواقب آن، یک ارزیابی اولیه برای مدیریت موقعیت از وضعیت قبل، به فرایند کنار آمدن با استرس وجود دارد. در این روند دو مؤلفه وجود دارد که عبارتند از ارزیابی شناختی و کنار آمدن. ارزیابی شناختی یک فرایند ارزش‌گذاری است که از طریق آن یک نفر مشخص می‌کند آیا رویارویی فرد-محیط، تهدیدی برای پهن‌زیستن او است و اگر تهدید است به چه روش‌هایی اثر می‌گذارد (لازاروس، ۱۹۹۱؛ لازاروس، ۱۹۹۹ و لازاروس و فولکمن، ۱۹۸۰)؛ به عبارت دیگر، این ارزیابی شامل روند ارزیابی اولیه و ثانویه است. ارزیابی اولیه، ارزیابی فرد از این است که آیا در رویارویی، تهدید وجود دارد یا سود. ارزیابی ثانویه، ارزیابی آنچه چیزی است که فرد می‌تواند برای مدیریت یا جلوگیری از تهدید یا ارتقاء سود بالقوه انجام دهد (لازاروس و فولکمن، ۱۹۸۰). ممکن است فرد به راحتی موقعیت را اشتباه ارزیابی کند و در نتیجه منجر به عواقب غیرقابل

تحملی شود. این موضوع نشان می‌دهد که فهرست کردن تمام منابع در تلاش برای کنار آمدن با یک موقعیت خاص غیرممکن است استراتژی‌های کنار آمدن به‌عنوان تکنیک‌ها، مهارت‌ها، نگرش‌ها و رفتارهایی توصیف‌شده‌اند که در طول زندگی آموخته‌شده‌اند (لازاروس و فولکمن، ۱۹۸۰). به این ترتیب استراتژی‌های کنار آمدن مختلف، ممکن است در موقعیت‌های مختلف به کار بیایند یا شاید به کار نیایند (آنیل و استاین، ۲۰۰۷). در تعبیری دیگر بجای استراتژی‌های کنار آمدن از سبک‌های کنار آمدن یاد شده که شامل چارچوب‌های رویکردی (روی‌آوری) یا اجتنابی (روگردانی) می‌شوند (آنشل و سی، ۲۰۰۸). در کنار آمدن رویکردی که از آن با عنوان حساس شدن نیز یاد شده است، به جهت‌گیری فرد به سمت عامل یا واقعه‌ی استرس‌زا با تلاش برای حل و مدیریت عامل استرس‌زا اشاره دارد. کنار آمدن رویکردی زمانی ترجیح داده می‌شود که کنترل درک شده‌ای از موقعیت وجود دارد، یعنی هنگامی که منبع استرس شناخته‌شده است، یا وقتی که فرد اعتماد به نفس نسبتاً بالایی و یا مهارت‌های ارتباطی خوبی دارد (آنشل و سی، ۲۰۰۸). در مقابل، کنار آمدن اجتنابی که با عنوان حساسیت‌زدایی هم از آن یاد شده، نوعی جهت‌گیری برای عقب‌نشینی روانی یا فیزیکی از منبع (منابع) و تهدید (تهدیدها) است (آنشل و سی، ۲۰۰۸).

بدیهی است هر قدر افراد در سنین پایین‌تری با راهبردهای مقابله با استرس آشنا شوند، به میزان کمتری تحت تاثیر آسیب‌های روانی و جسمی آن قرار خواهند گرفت. از این رو مطالعات مختلف سعی کرده‌اند با وارد شدن به سنین پایین، جمعیت‌های مختلف اجتماعی از جمله دانش‌آموزان و دانشجویان را

دانشجویان ورزشکار دانشگاه با فشار مضاعفی برای دستیابی به اهداف و اجرا در بالاترین سطوح ورزش دانشگاهی خود مواجه هستند (گوکتاس، ۲۰۱۰ و استیونز و همکاران، ۲۰۱۳). توانایی مدیریت نقش دوگانه‌ی دانشجویی و ورزشکاری یکی از چالش برانگیزترین نقش‌ها است (استیونز و همکاران، ۲۰۱۳). چالش عمده زمانی به وجود می‌آید که فرد بخواهد به موازنه زمان برای مدیریت کارهای دانشگاهی، زندگی اجتماعی، رقابت ورزشی و امور خانواده بپردازد. به این ترتیب توانایی کنار آمدن می‌تواند تاثیر فوری در سطح استرس دانشجویی-ورزشکاری داشته باشد (گوکتاس، ۲۰۱۰).

پژوهش‌هایی که پیش از این انجام شده، عمدتاً روی طیف خاصی از دانشجویان بوده و به صورت تک دانشگاهی انجام شده‌اند. به‌طور 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 اسکانلن، استاین و راویزا (۱۹۹۱) پژوهش‌های خود را روی اثر استرس بر عملکرد ورزشی دانشجویان متمرکز کرده‌اند و بیان می‌دارند تجربه استرس و فشارهای روانی از اجزای جدایی‌ناپذیر ورزش هستند. یکی از مواردی که ورزشکاران با آن مواجه می‌شوند شرکت در رقابت‌های ورزشی و کسب نتیجه مطلوب است که موجب استرس مضاعفی در آن‌ها می‌شود. اگرچه اندکی اضطراب باعث بهبود عملکرد فرد می‌شود، ولی چنانچه میزان آن از حد مطلوب فراتر رود کارکرد فرد را مختل می‌کند، همچنین تأثیر منفی بر عملکرد، مسابقه و رضایت شخصی ورزشکار می‌گذارد و به سلامت روانی ورزشکار نیز آسیب می‌رساند. در این میان اگر پژوهشی وارد جزئیات شده است به بررسی مقایسه‌ای در ورزش‌های گروهی و انفرادی پرداخته است. برخی دیگر از پژوهش‌ها از

موردبررسی قرار دهند (دی‌وارینت و همکاران، ۲۰۱۱). اگر آمادگی‌های لازم برای مقابله با مشکلات فراهم نباشد، استرس از یک سو با تأثیری که بر افکار، اندیشه‌ها، عواطف و انگیزه‌ها دارد و از سویی دیگر با اثرات فیزیولوژیکی که بر بدن دارد، توانمندی‌های روانی جسمی را کاهش داده و افراد را در معرض انواع بیماری‌های روانی و جسمانی قرار می‌دهد و از دستیابی به اهداف محروم می‌کند. بنابراین استفاده از روش‌های سازگاری و کنار آمدن می‌تواند به‌عنوان نوعی تلاش‌های رفتاری و شناختی برای کاهش فشار روانی، در ایجاد اطمینان و آرامش درونی و نهایتاً کارکرد مثبت افراد مؤثر باشد (خدایاری‌فرد و پرند، ۲۰۰۷). در سال‌های اخیر راهبردهای مقابله‌ای در گروه‌های مختلف مورد توجه و بررسی قرار گرفته است که یکی از این گروه‌ها دانشجویان می‌باشند. این گروه ضمن این که بخشی از جمعیت فعال کشورها به‌ویژه کشور ما را تشکیل می‌دهند، در عین حال به نظر می‌رسد عوامل استرس‌زای خاص و روش‌های مقابله‌ای ویژه‌ای در میان آن‌ها وجود دارد (روشن و شاعری، ۲۰۰۴).

زندگی دانشجویان 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 (دی-بارتولی و شافر، ۲۰۰۲ و استیونز، یوو، بوودن و همافری، ۲۰۱۳). برنامه‌ی خواسته‌ها و انتظارات دانشگاهی دانشجویان می‌تواند خود را در شکل استرس نشان دهد. این موضوع در ارتباط با دانشجویان ورزشکار اهمیت ویژه‌تری می‌یابد چراکه

شرکت کنندگان

جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانشجویان دانشگاه های ملی ایران در رشته های پزشکی و غیرپزشکی بود. بر اساس آمار دفتر پژوهش و برنامه ریزی آموزش عالی در سال تحصیلی ۹۴-۹۳ تعداد دانشجویان دانشگاه های غیرپزشکی وابسته به وزارت آموزش عالی ۶۶۷,۶۶۱ نفر (۳۴۷,۳۰۲ دختر و ۳۲۰,۳۵۹ پسر) و تعداد دانشجویان دانشگاه های 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 خوشه ای چند مرحله ای استفاده شد. در این روش ابتدا کشور را به ۵ منطقه جغرافیایی شمال، جنوب، شرق، غرب و مرکز تقسیم شد و در هر منطقه دانشگاه های معینی انتخاب شدند. سپس به نسبت تراکم دانشجویی آن منطقه نسبت به تعداد کل دانشجویان کشور، نمونه آماری 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 کرمان از شرق و در نهایت تهران و اصفهان از مرکز. در هر کدام از شهرهای ذکر شده بزرگ ترین دانشگاه ملی آن شهر در رشته های پزشکی و غیرپزشکی انتخاب شد. تنها در تهران به دلیل تعدد دانشگاه ها و تراکم بالای دانشجوی، دو دانشگاه تهران و شهید بهشتی انتخاب شدند. در این پژوهش تعداد ۲۰۰۰ دانشجوی به عنوان نمونه آماری انتخاب شدند. این تعداد بر اساس نسبت تراکم هر دانشگاه به آمار کل اخذ شده، به صورت درصد نسبی در دانشگاه های مختلف پزشکی و غیرپزشکی کشور توزیع شد. از آنجاکه در دانشگاه های انتخاب شده در پژوهش، ۸۹,۶۱۶ دانشجو در رشته های پزشکی مشغول به تحصیل بودند و نسبت به ۲۱۶,۲۳۲ دانشجوی

قبیل اینانو (۲۰۱۲)، رضایی، شریفی پور و دربان، (۲۰۱۲)، (اسنایدر، سالامرو، والز و والدز (۲۰۰۹)، چانگ، بیدوول، هانتیگتون، دالی، جانسون، ویلسون و لمبرت، (۲۰۰۷) و شیخی، یوچی، چن، هیرامورا، تاناکا، شونو و کیتامورا (۲۰۰۷) روی دانشجویان پزشکی و پرستاری با توجه به شرایط کاری خاص آن ها انجام شده اند.

این روش که تنها طیف خاصی را برای بررسی انتخاب می کند از یک سو به جهت محدودیت ها و تفاوت های خاص هر دانشگاه، سبب می شود اطلاعات فراهم شده نتوانند در زمینه برنامه ریزی های جامع سطوح بالا مفید و مؤثر باشند و از سوی دیگر به دلیل عدم ارائه راه های مقابله با استرس عملاً در زمینه کاربردی قابل استفاده نیستند؛ بنابراین برای محققین و برنامه ریزان مسئول در سطوح بالا و میانی تحصیلات عالی کشور، همچنان این سؤالات مطرح است که استراتژی های بکار رفته توسط دانشجویان در مقابله با استرس کدامند و چقدر کارآمد و منطبق با نیاز دانشجویان هستند؟ اگر قرار بر یک برنامه ریزی جامع در زمینه آموزش روش های کنار آمدن با استرس باشد، مناسب ترین استراتژی های قابل آموزش کدامند؟ آیا بین دانشجویان ورزشکار و غیر ورزشکار در این استراتژی ها تفاوتی وجود دارد؟ از این رو پژوهش حاضر باهدف شناسایی راهکارهای کنار آمدن با استرس دانشجویان ورزشکار و غیر ورزشکار ایرانی و مقایسه آن ها برای ارائه راهکارهای لازم انجام شد.

روش پژوهش

روش پژوهش از نوع توصیفی پیمایشی می باشد که با جمع آوری داده ها از طریق پرسشنامه ها، داده های مربوطه تحلیل و روابط بین متغیرها از طریق همبستگی مورد بررسی قرار گرفت.

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.

پرسش‌نامه مختصر کنار آمدن: شامل ۲۸ سوال، با استفاده از مقیاس پنج‌گانه لیکرت که ۱۴ مکانیزم کنار آمدن با استرس که از نظر مفهومی متفاوت هستند را اندازه‌گیری می‌کند (کارور، ۱۹۹۷). در این پرسشنامه دو سؤال برای هر یک از ۱۴ مکانیزم متفاوت مقابله با استرس گنجانده شده است. این مکانیزم‌ها شامل تمرکز برکار، هدف‌گزینی و یافتن استراتژی، تغییر موقعیت، رسیدگی به خشم، مثبت‌سازی، پذیرش و کنار آمدن، شوخی کردن، اعتماد کردن، بازسازی شناختی/ اعتقادی، کمک و مشاوره گرفتن، تفسیر مجدد، انکار، خیال‌بافی و نقد و سرزنش می‌شوند.

روش آماری

از آمار توصیفی جهت محاسبه فراوانی‌ها، رسم نمودارها، طبقه‌بندی داده‌ها و محاسبه شاخص‌های مرکزی استفاده شد. جهت تعیین روش‌های کنار آمدن با استرس از تحلیل عاملی داده‌ها استفاده شد. آزمون تی مستقل برای بررسی تفاوت بین زنان و مردان ورزشکار و غیر ورزشکار و همچنین تفاوت رشته‌های پزشکی و غیر پزشکی استفاده شد. همه تحلیل‌ها با استفاده از نرم افزارهای آماری آموس و اس.پی.اس.اس نسخه ۲۱ انجام شد.

یافته‌ها

در ارتباط با راهکارهای کنار آمدن با استرس در دو گروه غیر ورزشکار و ورزشکار پس از بررسی شرایط نرمال بودن داده‌ها و امکان استفاده از آزمون‌های پارامتریک، از آزمون تی مستقل برای بررسی اختلاف

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. نمونه آماری مربوط به هر دانشگاه با مقدار بسیار ناچیزی تغییر، برای رند بودن اعداد، محاسبه شد. نسبت جنسیت نمونه آماری هم بر اساس تراکم جنسیتی موجود در دانشگاه در نظر گرفته شد که در نهایت 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 به صورت 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 دو سوم تعداد کل ورزشکاران شرکت کننده را تشکیل می‌دادند و ورزشکاران رشته‌های انفرادی یک سوم 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 که به‌طور کلی، دانشجویان علوم پزشکی با ۴۰ درصد بیشترین درصد حجم نمونه را به خود اختصاص دادند. در بخش دانشجویان غیرپزشکی هم بیشترین درصد مربوط به مقطع کارشناسی (۲۷ درصد) و کمترین درصد مربوط به دانشجویان مقطع دکتری (۴ درصد) بود، دانشجویان کاردانی و کارشناسی ارشد هم به ترتیب ۱۲ و ۱۷ درصد از حجم نمونه بودند.

دو گروه ورزشکار و غیر ورزشکار استفاده شد. جدول ۱ نتایج این آزمون را نشان می‌دهد. سطح معناداری ۰/۰۵ در نظر گرفته شد. با توجه به جدول مشاهده می‌شود که دو گروه ورزشکار و غیر ورزشکار در راهکارهای کنار آمدن با استرس به صورت معناداری متفاوت از هم عمل می‌کنند. با توجه به میانگین کل بیشتر در گروه ورزشکار می‌توان گفت که این گروه بیشتر از گروه غیر ورزشکار از راهکارهای مقابله با استرس سود می‌برند.

به‌طور کلی در ۵ مورد از راهکارها که شامل انکار، خیال‌بافی، نقد و سرزنش، رسیدگی به خشم و اعتماد کردن می‌شود تفاوت معناداری بین دو گروه وجود ندارد. دو گروه در سایر ۹ راهکار به صورت معناداری متفاوت از هم عمل کرده‌اند. از این ۹ حالت گروه غیر ورزشکار تنها در دو راهکار تفسیر مجدد و بازسازی شناختی/اعتقادی میانگین بیشتری دارد و در ۷ مورد دیگر برتری میانگین با گروه ورزشکار است.

جدول ۱. آزمون آماری تی مستقل برای بررسی اختلاف دو گروه ورزشکار و غیر ورزشکار در راهکارهای کنار آمدن با استرس

نوع استراتژی (روش کنار آمدن)	مقدار تی	میزان معناداری	میانگین ورزشکاران	میانگین غیر ورزشکاران
تمرکز روی کار/ کنترل منبع	۴/۷۲	۰/۰۰۱*	۳/۲۱	۲/۷۶
راهکار یابی/ هدف‌گزینی	-۱/۴۸	۰/۰۰۱*	۲/۹۱	۲/۴۴
پذیرش/ کنار آمدن	۱۹/۱۴	۰/۰۰۳*	۲/۹۲	۲/۶۴
اعتماد کردن (به فرد یا چیز دیگری)	۶/۳۷	۰/۰۶۴	۲/۶۸	۲/۷۳
کمک و مشاوره گرفتن (از فرد یا چیز دیگری)	۱۸/۱۲	۰/۰۰۱*	۲/۸۴	۲/۴۱
تغییر دادن موقعیت	۵/۹۷	۰/۰۰۱*	۲/۸۱	۲/۳۹
بازسازی شناختی/ اعتقادی	۱۷/۲۰	۰/۰۰۲*	۲/۳۶	۲/۶۴
مثبت سازی	۳/۶۲	۰/۰۰۷*	۲/۵۱	۲/۳۳
شوخی کردن	۱۹/۴۱	۰/۰۰۳*	۲/۴۸	۲/۱۶
نقد و سرزنش	۸/۵۶	۰/۲۳۰	۲/۲۳	۲/۲۹
رسیدگی به خشم	۱۴/۹۱	۰/۰۸۱	۲/۴۶	۲/۳۷
تفسیر مجدد	۱۷/۵۹	۰/۰۴۱*	۲/۱۶	۲/۳۴
خیال‌بافی	۵/۲۶	۰/۰۸۳	۲/۵۴	۲/۶۱
انکار	۱۱/۴۹	۰/۰۷۶	۲/۵۵	۲/۴۹
کل	۱۴/۳۲	۰/۰۲۱*	۲/۶۳	۲/۴۵

گروه دانشجویان پزشکی و غیرپزشکی در راهکارهای کنار آمدن با استرس تفاوت معناداری با هم ندارند. با این حال در بررسی یک‌به‌یک راهکارها، دو گروه تنها در ۴ راهکار خیال‌بافی، تغییر موقعیت، مثبت سازی و بازسازی شناختی/اعتقادی تفاوت معناداری با هم ندارند و در ۱۰ راهکار دیگر اختلاف معناداری با هم

در ارتباط با راهکارهای کنار آمدن با استرس در دو گروه دانشجویان علوم پزشکی و غیر پزشکی، از آزمون تی مستقل برای بررسی اختلاف دو گروه استفاده شد. نتایج این آزمون و میانگین‌های دو گروه در جدول ۲ آمده است. سطح معناداری ۰/۰۵ در نظر گرفته شد. نتایج نشان می‌دهد که به‌طور کلی دو

دارند. از این تعداد گروه غیرپزشکی در ۵ راهکار تفسیر مجدد، انکار، شوخی کردن، رسیدگی به خشم و تمرکز روی کار میانگین بیشتری دارد و گروه پزشکی در ۵ مورد دیگر برتری میانگین دارد. همین موضوع که در برخی عامل‌ها گروه دانشجویان پزشکی میانگین بالاتری دارند و در برخی عامل‌های دیگر گروه غیرپزشکی سبب شده است که تفاوت کلی دو گروه معنادار نباشد.

جدول ۲. آزمون آماری تی مستقل برای بررسی اختلاف دانشجویان پزشکی و غیرپزشکی در راهکارهای کنار آمدن با استرس

نوع استراتژی (روش کنار آمدن)	مقدار تی	میزان معناداری	میانگین پزشکی	میانگین غیرپزشکی
تمرکز روی کار / کنترل منبع	۸/۴۶	۰/۰۰۱*	۲/۳۹	۲/۸۳
راهکاریابی / هدف‌گزینی	۲/۳۹	۰/۰۰۱*	۳/۱۸	۲/۶۱
پذیرش / کنار آمدن	۱۵/۲۱	۰/۰۴۰*	۲/۹۶	۲/۷۵
اعتماد کردن (به فرد یا چیز دیگری)	۲۲/۰۵	۰/۰۰۳*	۲/۹۳	۲/۵۱
کمک و مشاوره گرفتن (از فرد یا چیز دیگری)	۵/۶۴	۰/۰۰۱*	۲/۸۱	۲/۴۷
تغییر دادن موقعیت	۱۱/۳۹	۰/۰۷۲	۲/۱۳	۲/۱۹
بازسازی شناختی / اعتقادی	۱۷/۲۸	۰/۰۸۴	۲/۶۶	۲/۵۷
مثبت سازی	۴/۶۶	۰/۰۷۶	۲/۱۱	۲/۱۸
شوخی کردن	۹/۱۲	۰/۰۰۸*	۲/۲۱	۲/۵۳
نقد و سرزنش	۱۶/۳۵	۰/۰۱۳*	۲/۴۳	۲/۱۷
رسیدگی به خشم	۱/۸۹	۰/۰۱۶*	۲/۲۳	۲/۵۲
تفسیر مجدد	۱۶/۳۳	۰/۰۱۱*	۲/۱۴	۲/۴۶
خیال‌بافی	۱۸/۴۱	۰/۱۴۲	۲/۵۹	۲/۶۳
انکار	۴/۲۶	۰/۰۴۳*	۲/۴۲	۲/۶۴
کل	۱۲/۵۸	۰/۴۵۰	۲/۵۲	۲/۴۹

بحث و نتیجه‌گیری

نتایج بررسی اختلاف یا عدم اختلاف دو گروه دانشجویان ورزشکار و غیر ورزشکار در راهکارهای کنار آمدن با استرس نشان داد که دو گروه در راهکارهای کنار آمدن با استرس به صورت معناداری متفاوت از هم عمل می‌کنند. با توجه به میانگین کل بیشتر در گروه ورزشکار می‌توان گفت که این گروه بیشتر از گروه غیر ورزشکار از راهکارهای مقابله با استرس استفاده کرده و از آن‌ها بهره می‌برند. به‌طور کلی دو گروه از راهکارهای انکار، خیال‌بافی، نقد و سرزنش، رسیدگی به خشم و اعتماد کردن به شکل

یکسانی بهره می‌برند اما در راهکارهای دیگر، یعنی تمرکز روی کار / کنترل منبع، راهکاریابی / هدف‌گزینی، پذیرش / کنار آمدن، کمک و مشاوره گرفتن (از فرد یا چیز دیگری)، تغییر دادن موقعیت، بازسازی شناختی/اعتقادی، مثبت سازی، شوخی کردن، رسیدگی به خشم و تفسیر مجدد به شکل یکسانی عمل نمی‌کنند. گروه غیر ورزشکار تنها در دو راهکار تفسیر مجدد و بازسازی شناختی/اعتقادی میانگین بیشتری دارد و در سایر موارد برتری میانگین با گروه ورزشکار است. با دقت در راهکارهای مطرح‌شده دیده می‌شود که دانشجویان ورزشکار

یکسانی بهره می‌برند اما در راهکارهای دیگر، یعنی تمرکز روی کار / کنترل منبع، راهکاریابی / هدف‌گزینی، پذیرش / کنار آمدن، کمک و مشاوره گرفتن (از فرد یا چیز دیگری)، تغییر دادن موقعیت، بازسازی شناختی/اعتقادی، مثبت سازی، شوخی کردن، رسیدگی به خشم و تفسیر مجدد به شکل یکسانی عمل نمی‌کنند. گروه غیر ورزشکار تنها در دو راهکار تفسیر مجدد و بازسازی شناختی/اعتقادی میانگین بیشتری دارد و در سایر موارد برتری میانگین با گروه ورزشکار است. با دقت در راهکارهای مطرح‌شده دیده می‌شود که دانشجویان ورزشکار

ورزشکاران بوده‌اند همچنان‌مدارند. اگر سبک‌های کنار آمدن از دیدگاه آنشل و سی (۲۰۰۸) یا راث و کوهن (۱۹۸۶) بررسی شود و یکی از چارچوب‌های رویکردی (روی‌آوری) یا اجتنابی (روگردانی) مدنظر قرار گیرد، دیده می‌شود که بازهم ورزشکاران در یک چارچوب روی‌آوری (روی‌کردی)‌تر از دانشجویان غیر ورزشکار رفتار می‌کنند که چارچوبی عمدتاً اجتنابی (روی-گردانی) دارند.

با کنار هم قرار دادن اطلاعات دیده می‌شود که ورزشکاران راهکارهای کنار آمدن بیشتر و برتری در مواجهه با استرس دارند و از آنجاکه هیچ یک از دو گروه دانشجویان ورزشکار و غیر ورزشکار در سطح عمومی دانشگاه از برنامه خاصی در جهت مقابله با استرس بهره نبرده‌اند و حتی در صورت وجود چنین برنامه‌ای هر دو گروه به یک میزان تحت پوشش و بهره بوده‌اند، به نظر می‌رسد که ورزش کردن مواردی را در خود دارد که سبب زیاد شدن تعداد راهکارهای مقابله با استرس می‌شود. از سویی دیگر از آنجاکه دانشجویان ورزشکار از لحاظ اضافه شدن برنامه ورزش و موارد مرتبط با آن که یک کار مضاعف در کنار موارد آموزشی مشترک با دانشجویان غیر ورزشکار است، خودبه‌خود در معرض منابع استرس بیشتری قرار می‌گیرند، لذا می‌توان این گونه برداشت کرد که ورزش کردن خود می‌تواند یک تعدیل‌کننده و کاهش‌دهنده‌ی استرس و به عبارتی راهکار مقابله با استرس هم باشد. لذا روی آوردن به ورزش در کاهش استرس متوسط مفید می‌نماید.

در ارتباط با راهکارهای کنار آمدن با استرس دو گروه دانشجویان پزشکی و غیرپزشکی، آزمون تی مستقل نشان می‌دهد که به‌طور کلی در راهکارهای کنار آمدن با استرس تفاوت معناداری باهم ندارند. در بررسی یک‌به‌یک راهکارها دیده شد که دو گروه تنها در ۴ راهکار خیال‌بافی، تغییر موقعیت، مثبت‌سازی و

به‌طور معناداری بیشتر از دانشجویان غیر ورزشکار از راهکارهایی از قبیل کنترل منبع، هدف‌گزینی، کمک و مشاوره گرفتن، شوخی کردن و رسیدگی به خشم استفاده کرده‌اند که نوعاً راهکارهایی رفتاری هستند و نه شناختی. اگر این اطلاعات را در کنار بخش دیگری از اطلاعات همین پژوهش قرار دهیم که در ارتباط با منابع استرس دو گروه دیده شد که منابع استرس دانشجویان ورزشکار گسترده‌تر از دانشجویان غیر ورزشکار است، می‌توان نتیجه گرفت که ورزش در عین گسترده کردن منابع استرس، فرد را به راهکارهایی رفتاری مجهز می‌کند که در شرایط عادی و غیرورزشی هم به کمک او آمده و میزان استرس وارد شده به فرد را تعدیل می‌کند. همچنین بهره‌گیری بیشتر دانشجویان ورزشکار از راهکارهای عمدتاً رفتاری (و نه شناختی) می‌تواند بیانگر این مطلب باشد که ورزش به سبب طبیعت عمدتاً رفتاری خود، فرد را برای زندگی در شرایط عادی هم به ابزارهایی عملیاتی و کاربردی مجهز می‌کند.

اگر براساس نظریه آنشل و ولز (۲۰۰۰) یا لازاروس و فولکمن (۱۹۸۰) به تقسیم‌بندی راهکارهای مقابله با استرس نگاه کنیم می‌توان گفت که دانشجویان ورزشکار بیشتر از سبک مقابله‌ای مسئله مدار استفاده می‌کنند و غیر ورزشکاران از سبک مقابله‌ای هیجان-مدار. در مقابله مسئله مدار فرد بر عامل فشار آور متمرکز می‌شود و سعی می‌کند اقدامات سازنده‌ای در راستای تغییر شرایط فشار آور یا حذف آن انجام دهد. در مقابل، در روش مقابله هیجان‌مدار فرد سعی می‌کند پیامدهای هیجانی واقعه فشار آور را مهار کند. بر همین اساس راهکارهایی مثل کنترل منبع، هدف‌گزینی، کمک و مشاوره گرفتن، شوخی کردن و رسیدگی به خشم که مورد استفاده ورزشکاران بوده‌اند مسئله مدار و راهکارهایی مثل تفسیر مجدد و بازسازی شناختی/اعتقادی که مورد استفاده غیر

منابع را تعدیل کنند و وضعیت سلامت بهتری را برای دانشجویان رقم بزنند. از آنجاکه دانشجویان به‌عنوان قشر پیشرو و آگاه جامعه هستند این موضوع باید مدنظر خود دانشجویان هم قرار گیرد تا با فراگیری راهکارهای مؤثر در مقابله با استرس، اثر منابع مختلف استرس را کاهش دهند. در اینجا به نظر می‌رسد ۵ راهکار برتر در گروه پزشکی، یعنی راهکارهایی/هدف‌چینی، پذیرش/کنار آمدن، اعتماد کردن (به فرد یا چیز دیگری)، کمک و مشاوره گرفتن (از فرد یا چیز دیگری) و نقد و سرزنش نسبت به راهکارهای گروه غیرپزشکی، یعنی تفسیر مجدد، انکار، شوخی کردن، رسیدگی به خشم و تمرکز بر کار به شکل مؤثرتری در تعدیل استرس نقش داشته‌اند.

در نهایت اینکه عمده پژوهش‌های گذشته، همانطور که بررسی شد یا روی بررسی منابع استرس در گروه‌های مختلف تاکید داشتند یا روی بررسی راهکارهای استرس در دو بُعد مسئله مدار-هیجان مدار / روی-آوری-اجتنابی کار کرده‌اند. به‌هرروی کمتر پژوهشی دیده شد که روش‌های مقابله با استرس را به صورت جزئی در چهارده راهکار و آن‌هم در یک حجم گسترده از دانشجویان سراسر کشور بررسی کند. این پژوهش با پوشش این ضعف‌ها، کار را به صورت جزئی و در دانشجویان سراسر کشور انجام داد.

نتایج حاضر می‌تواند دانشجویان و مسئولان امر را در برنامه‌ریزی برای آموزش و به‌کارگیری روش‌های مقابله با استرس در یک وضعیت گسترده با جزئیات کامل یاری رساند. از آنجاکه موارد و راهکارهای مؤثر ذکرشده در پژوهش نهایتاً ۱۰ مورد از ۱۴ مورد تحت بررسی بود، پیشنهاد می‌شود مسئولان وزارت علوم و همچنین وزارت بهداشت برنامه‌ریزی جامعی برای آموزش این ۱۰ راهکار مفید و مؤثر در مقابله با استرس داشته باشند. به این صورت اگر حتی قادر به حذف و تعدیل منابع استرس دانشجویان نیستند قادر

بازسازی شناختی/ اعتقادی تفاوت معناداری باهم ندارند و در ۱۰ راهکار دیگر اختلاف معناداری باهم دارند. برای یافتن دلیل عدم وجود اختلاف معنادار دو گروه با وجود اختلاف معنادار در ۱۰ راهکار مقابله با استرس، باید به این نکته توجه شود که از این ۱۰ مورد، گروه غیرپزشکی در ۵ راهکار تفسیر مجدد، انکار، شوخی کردن، رسیدگی به خشم و تمرکز روی کار میانگین بیشتری دارد و گروه پزشکی در ۵ مورد دیگر یعنی تمرکز روی کار/کنترل منبع، راهکارهایی/هدف‌گزی، پذیرش/کنار آمدن، اعتماد کردن (به فرد یا چیز دیگری)، کمک و مشاوره گرفتن (از فرد یا چیز دیگری) و نقد و سرزنش برتری میانگین دارد. این موضوع که در برخی عامل‌ها گروه دانشجویان پزشکی میانگین بالاتری دارند و در برخی عامل‌های دیگر گروه غیرپزشکی، سبب شده است که تفاوت کلی دو گروه معنادار نباشد چراکه باعث شده است اختلاف‌های میانگین دو گروه در دو سوی وضعیت میانی پراکنده شوند و همدیگر را تعدیل کنند. در نتیجه اختلاف کلی دو گروه معنادار نشده است.

در شرایطی که نتایج همین پژوهش در بخش منابع استرس نشان داد دو گروه دانشجویان پزشکی و غیر پزشکی در منابع استرس به‌طور کلی باهم اختلاف معنادار داشتند اما در راهکارهای مقابله با استرس به‌طور کلی باهم اختلاف معناداری ندارند می‌توان دریافت نوع راهکارهای مورد استفاده دو گروه و کیفیت اثربخشی آن در دو گروه به شکل متفاوتی عمل کرده است؛ به‌عبارت‌دیگر، می‌توان گفت که راهکارهای گروه پزشکی به شکل مؤثرتری عمل کرده‌اند که توانسته‌اند میانگین این گروه را در منابع استرس کاهش دهند؛ بنابراین یکی از مواردی که می‌بایست مدنظر دانشجویان و یا مسئولان برنامه‌ریز قرار گیرد این است که حتی اگر قادر به حذف یا کاهش اثر خود منابع استرس نیستند می‌توانند با آموزش راهکارهای مؤثر در کاهش استرس، اثر این

خواهند بود با تجهیز دانشجویان به راهکارهای مقابله با استرس، اثرات آن را تعدیل یا حذف کنند...

منابع

9. Folkman, Susan. (1984). *Stress, appraisal, and coping*: Springer Publishing Company LLC.
10. Foruzandeh N, & Delaram M. (2003). The effect of cognitive behavioral therapy, coping techniques, non medical students. *Journal of Shahrekord University of Medical Sciences*, 5(3): 26-34. In Persian.
11. 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.
12. Giacobbi Jr, PR, & Weinberg, Robert S. (2000). An examination of coping in sport: individual trait anxiety differences and situational consistency. *Sport Psychologist*, 14(1), 42-62.
13. Göktaş, Zekeriya. (2010). An investigation on the problems of college student-athletes participating in Universiade 2005. *European Journal for Sport and Society*, 7(1), 53-68.
14. Holt, Nicholas L, Berg, Kylie-Joy, & Tamminen, Katherine A. (2007). Tales of the unexpected: Coping among female collegiate volleyball players. *Research quarterly exercise and sport*, 78, 117-132.
15. 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.
17. Khalatbari J, & Aziz zadeh haghani F. (2011). The effect of life skills and coping strategies with stress training on mental health of girl students. *Knowledge and Search in Applied Psychology*, 12(2): 29-37. In Persian.
18. Khodayarifard, M. , & Parand, A. . (2007). *Stress and how to deal with it*. Tehran: Uneversity of Tehran. In Persian.
1. Anshel, Mark H. (1990). Toward validation of a model for coping with acute stress in sport. *International Journal of Sport Psychology*, 21(1), 58-83.
2. Anshel, Mark H, & Si, Gangyan. (2008). Coping styles following acute stress in sport among elite Chinese athletes: A test of trait and transactional coping theories. *Journal of Sport Behavior*, 31(1), 3.
3. Anshel, Mark H, & Wells, Bruce. (2000). Personal and situational variables that describe coping with acute stress in competitive sport. *The Journal of Social Psychology*, 140(4), 434-450.
4. Anshel, Mark H, Williams, LRT, & Williams, Sheila M. (2000). Coping style following acute stress in competitive sport. *The Journal of Social Psychology*, 140(6), 751-773.
5. Brennan, Stephen J. (2001). Coping methods of male and female NCAA division I basketball referees under stressful game conditions.
6. Chang, Esther ML, Bidewell, John W, Huntington, Annette D, Daly, John, Johnson, Amanda, Wilson, Helen, . . . Lambert, Clinton 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.
7. De Vriendt, Tineke, Clays, Els, Moreno, Luis A, Bergman, Patrick, Vicente-Rodriguez, Germán, Nagy, Eniko, De Henauf, Stefaan. (2011). Reliability and validity of the Adolescent Stress Questionnaire in a sample of European adolescents-the HELENA study. *BMC public health*, 11(1), 717.
8. DiBartolo, Patricia Marten, & Shaffer, Carey. (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.

29. Rezaei, M. A., Sharifi-Pour H., & F., and Darban. (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.*
30. Roshan R., & Shaeiri M. (2004). Levels and types of stress and coping strategies among college students compared to students in Shahed and non-Shahed university. *Bimonthly Journal of Shahed University, 11(4): 49-60. In Persian.*
31. Scanlan, Tara K, Stein, Gary L, & Ravizza, Kenneth. (1991). An in-depth study of former elite figure skaters: III. Sources of stress. *Journal of sport and exercise psychology, 13(2), 103-120.*
32. Sender, Rosa, Salamero, Manel, Vallés, Antoni, & Valdés, Manuel. (2009). Psychological variables for identifying susceptibility to mental disorders in medical students at the University of Barcelona. *Medical Education Online, 9.*
33. 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.*
34. Stevens, Robert E, Loudon, David L, Yow, Deborah A, Bowden, William W, & Humphrey, James H. (2013). *Stress in college athletics: Causes, consequences, coping*: Routledge.
19. Krohne, Heinz Walter, & Hindel, Christoph. (1988). Trait anxiety, state anxiety, and coping behavior as predictors of athletic performance. *Anxiety Research, 1(3), 225-234.*
20. Lazarus, Richard S, Cohen, Jacob B, Folkman, Susan, Kanner, A, & Schaefer, C. (1980). Psychological stress and adaptation: Some unresolved issues. *Selye's guide to stress research, 1, 90-117.*
21. Lazarus, Richard S, & Launier, Raymond. (1978). Stress-related transactions between person and environment *Perspectives in interactional psychology* (pp. 287-327): Springer.
22. Lazarus, Richard s. (1991). *Emotion and adaptation*: NewYork: Oxford University Press.
23. Lazarus, RS. (1999). *Stress and emotion: a new synthesis*Springer Publishing: NY.
24. M., Hasanshahi M. (2005). The relationship between optimism and coping strategies in university students. *The Quarterly Journal of Fundamental of Mental Health, 4(15): 86-98. In Persian.*
25. Hasanshahi M. M. Darai. (2002). Impact of coping on student's mental health: effects of moderating psychological hardiness. *Journal of Science and Research in Psychology, 26: 77-98. In Persian.*
26. Nasirzadeh R, Rassol zadeh tabatabaie K. (2009). Religious belifes and coping strategies students. . *Ofogh Danesh, 15(2): 36-46. In Persian.*
27. Ntoumanis, Nikos, Biddle, Stuart JH, & Duda, JL. (2000). Relationship of intensity and direction of competitive anxiety with coping strategies. *Sport psychologist, 14(4), 360-371.*
28. O'Neil, John W, & Steyn, Barend JM. (2007). Strategies used by South African non-elite athletes to cope with the environmental stressors associated with endurance events. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation, 29(2), 99-107.*

استناد به مقاله

فارسی، ع. و مرادی، م. (۱۳۹۵). شناسایی روش‌های مقابله با استرس در دانشجویان ورزشکار و غیر ورزشکار ایرانی. مجله مطالعات روان‌شناسی ورزشی، شماره ۱۸، ص. ۳۵-۴۸.

Farsi, A.R., and Moradi, M. (2017). Identify the Ways of Coping with Stress in Athletes and Non-Athletes Students. *Journal of Sport Psychology Studies*, 18; Pp: 35-48. In Persian