

بررسی ارتباط بین سبکهای مقابله با استرس و کیفیت زندگی در دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار

فاطمه سادات حسینی*^۱، هوشیار مهر فام^۲

۱. *عضو هیئت علمی دانشگاه ارومیه، دکترای روانشناسی ورزش دانشگاه هومبولت برلین
۲. کارشناس ارشد رفتار حرکتی دانشگاه ارومیه، معلم تربیت بدنی آموزش و پرورش.

چکیده

هدف از تحقیق حاضر، بررسی ارتباط بین سبکهای مقابله با استرس و کیفیت زندگی در دانشجویان ورزشکار و غیر ورزشکار بود. روش تحقیق پژوهش حاضر توصیفی از نوع همبستگی بود. نمونه آماری پژوهش حاضر ۲۹۰ نفر مرد با میانگین سنی ۲۶/۱۱ سال که از میان دانشجویان ورزشکار (به روش نمونه‌گیری در دسترس) و غیر ورزشکار (به صورت نمونه‌گیری تصادفی منظم) دانشگاه پیام نور پیرانشهر بودند، انتخاب شدند. ابزار جمع‌آوری داده‌ها، پرسشنامه‌های سبک‌های مقابله با استرس اندلر و پارکر (۱۹۹۰) و کیفیت زندگی (*WHOQOL-BRIEF-1991*) بودند. برای توصیف داده‌ها از آمار توصیفی و برای آزمون فرضیه‌ها از تحلیل واریانس یک طرفه (*ANOVA*) و ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از نرم افزار *SPSS* نسخه ۱۶ استفاده شده است. یافته‌های پژوهش نشان داد، بین سبک‌های مقابله با استرس دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار تفاوت معناداری وجود دارد. همچنین بین کیفیت زندگی دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار تفاوت معناداری وجود دارد. بین سبک مقابله مسأله‌مدار و کیفیت زندگی دانشجویان ورزشکار رابطه مثبت و معنی‌دار ولی بین سبک مقابله هیجان‌مدار و کیفیت زندگی دانشجویان ورزشکار ارتباط منفی البته معنی‌دار وجود دارد. همچنین بین سبک مقابله اجتناب‌مدار و کیفیت زندگی در دانشجویان غیرورزشکار رابطه مثبت و معنی‌داری وجود دارد. نتیجه اینکه دانشجویان ورزشکار بیشتر از سبک مسأله‌مدار و دانشجویان غیرورزشکار بیشتر از سبک هیجان‌مدار استفاده می‌کنند و دانشجویان ورزشکار، دارای کیفیت زندگی مطلوبتری نسبت به دانشجویان غیرورزشکار هستند. همچنین دانشجویان ورزشکاری که از سبک مقابله مؤثر (مسأله‌مدار) استفاده می‌کنند دارای کیفیت زندگی مطلوبتری نسبت به دانشجویان ورزشکاری هستند که از روش نامؤثر (هیجان‌مدار) استفاده می‌کنند. دانشجویان غیرورزشکار نیز که از سبک مقابله نامؤثر اجتناب‌مدار استفاده می‌کنند دارای کیفیت زندگی مطلوب هستند.

واژه‌گان کلیدی: مقابله با استرس، سبک مقابله مسأله‌مدار، سبک مقابله هیجان‌مدار، سبک مقابله اجتناب‌مدار، کیفیت زندگی،

مقدمه

تمامی رفتارهای انسانی از جنبه‌های فیزیولوژیکی و روان‌شناختی قابل بررسی است و با توجه به نقشی که جنبه‌های روانی در اعمال و رفتار بشر دارند، اهمیت دادن به مباحث روان‌شناسی ارزش و اعتبار ویژه‌ای دارد (حمایت طلب، ۱۳۸۲). در مورد عقیده‌ی تمامیت وجود انسان و ارتباط تنگاتنگ جنبه‌های مختلف آن با یکدیگر، به ویژه رابطه‌ی استرس و شرایط روانی انسان با کیفیت زندگی و تأثیر فعالیت بدنی و ورزش بر این رابطه تردیدی وجود ندارد. بر همین اساس رشته‌ی روانشناسی ورزشی با گرایش به بررسی جنبه‌های متنوع شخصیت افراد و ویژگی‌های شرکت‌کنندگان در فعالیت‌های ورزشی شکل گرفته و ویژگی اصلی رشته، تمرکز بر روی مطالعه رفتار فرد در فعالیت‌های حرکتی می‌باشد. بنابراین می‌توان روانشناسی ورزشی را بصورت کاربرد اصول و مفاهیم مختلف دانش روانشناسی در یادگیری و اجرای مهارت‌های حرکتی و یا مشارکت در هر نوع فعالیت ورزشی برای عموم، تعریف نمود. به عبارت دیگر روانشناسی ورزشی دارای موضوعات ویژه‌ای می‌باشد که به بررسی انسان و رفتارها یا حرکات او در جریان فعالیت‌های حرکتی پرداخته و در رابطه با زمینه‌های روانی، حرکتی، یادگیری و اجرای حرکات و مهارت‌های ورزشی به بحث می‌پردازد (حسن، خلجی، ۱۳۷۴).

استفاده از روشهای مقابله‌ای نامؤثر موجب تشدید تنیدگی و مشکلات جسمی و روحی افراد می‌شود و او را به مخاطره می‌اندازد. تیمبی در این زمینه می‌نویسد: استراتژی‌های مقابله‌ای نامؤثر با اینکه موجب تسکین موقت و فوری می‌شوند، اما اغلب اوقات مشکل‌آفرین هستند و موجب ناتوانی فرد در شناسایی و برطرف کردن ضعفهای خود و همچنین ناتوانی در حل مشکلات جسمی، روانی و اجتماعی می‌شود. در حالیکه استراتژی‌های مقابله‌ای مؤثر موجب می‌شود که خودکنترلی، عزت‌نفس، عملکرد اجتماعی فرد، ارتباطات بین فردی و چگونگی ایفای نقشها، تقویت شود و سلامت جسمی فرد نیز ارتقاء یابد که در نتیجه موجب سازگاری و بقاء فرد و ارتقاء کیفیت زندگی او می‌شود (تیمبی، ۲۰۰۴). مشخص شده است که استرس می‌تواند بروز بیماریهای جسمی و روانی، اختلال در عملکرد و قدرت سازگاری و در نهایت پایین

آمدن کیفیت زندگی افراد تاثیر گذارد (خدادادی، ۲۰۰۶). در تحقیقی که کالینگ وود در رابطه با استرس و بی‌تحركی در پرسنل پلیس انجام داد، به این نتیجه رسید که یکی از منابع و عوامل استرس‌زا در افراد پلیس بی‌توجهی به فعالیت بدنی و بی‌تحركی می‌باشد (کولین وود، ۱۹۷۹). بر همین اساس توجه به منابع استرس و راههای مقابله با آن در گروههای مختلف مخصوصاً دانشجویان ورزشکار مورد بررسی قرار گرفته است و این بررسیها نشان داده است که به کار گرفتن راههای مقابله‌ای مؤثر نقش مهمی در کاهش استرس دارد. از جمله عوامل مؤثر در تعدیل استرس و شیوه‌های مقابله با آن می‌توان به فعالیت بدنی منظم و ورزش اشاره کرد. امروزه فعالیت جسمانی منظم به گونه‌ی فزاینده‌ای به عنوان وسیله‌ای برای حفظ و ارتقاء بهداشت روانی به خوبی پذیرفته شده است بطور کلی نتیجه حاصل از پژوهشها دلالت بر این دارند که رفتار ورزشی باعث بهبود بهداشت روانی می‌شود (بلیر و همکاران، ۲۰۰۴). دانشجویان ورزشکار به عنوان قشری از جامعه که پیوسته در معرض استرسها و فشارهای محیطی و روانی از جمله مشکلات آموزشی، خانوادگی، اجتماعی و اقتصادی قرار دارند مورد توجه پژوهشگران می‌باشند و روشن است که پیامدهای استرس در عملکرد تحصیلی، رضایت شخصی و از همه مهمتر سلامت روانی آنها تاثیر نامطلوبی خواهد داشت. به همین دلیل تحقیق حاضر به اهمیت موضوع پی برده و سعی دارد ارتباط سبکهای مقابله با استرس و کیفیت زندگی در دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار را تعیین کند تا از این طریق توانسته باشد در جهت مشخص کردن سبک‌های مناسب و مؤثر مقابله با استرس و همچنین بالا بردن کیفیت زندگی دانشجویان ورزشکار گام اساسی بردارد.

فرضیه های تحقیق

۱. بین سبکهای مقابله با استرس دانشجویان ورزشکار و غیر ورزشکار تفاوت وجود دارد.
۲. بین کیفیت زندگی دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار تفاوت وجود دارد.
۳. بین سبک مقابله با استرس و کیفیت زندگی دانشجویان ورزشکار رابطه وجود دارد.
۴. بین سبک مقابله با استرس و کیفیت زندگی دانشجویان غیرورزشکار رابطه وجود دارد.

روش تحقیق

روش تحقیق مورد استفاده در این پژوهش، از نظر هدف کاربردی و از نظر نحوه جمع‌آوری و گردآوری اطلاعات از نوع همبستگی است که ماهیت توصیفی دارد. تحقیق حاضر در صدد تعیین ارتباط بین سبک‌های مقابله با استرس و کیفیت زندگی در دانشجویان ورزشکار و غیر ورزشکار بوده که از آزمون تحلیل واریانس یک‌طرفه (*ANOVA*) و ضریب همبستگی پیرسون استفاده شده است. همچنین از یک طرح تحقیق شامل دو گروه آزمایشی اصلی (ورزشکار و غیر ورزشکار) و یک گروه جمعیت-شناختی (پسر) استفاده شده است. جامعه آماری تحقیق عبارت است از کلیه دانشجویان ورزشکار پسر که در سال تحصیلی ۹۳-۹۲ در دانشگاه پیام نور پیرانشهر مشغول به تحصیل بوده که دارای حداقل ۲ سال سابقه ورزشی بوده و هفته‌ای ۳ جلسه ورزش داشته‌اند. کلیه دانشجویان غیرورزشکار پسر که در سال تحصیلی ۹۳-۹۲ در دانشگاه پیام نور پیرانشهر مشغول به تحصیل بوده‌اند، و هیچگونه سابقه ورزشی نداشته‌اند. در این پژوهش تعداد ۲۹۰ پرسشنامه در بین نمونه آماری توزیع گردید (کلاً پسر بودند، از این میان تعداد دانشجویان ورزشکار ۱۴۵ نفر و تعداد دانشجویان غیر ورزشکار نیز ۱۴۵ بودند) که تقریباً به طور کامل عودت داده شدند

ابزار اندازه‌گیری

ابزار اندازه‌گیری در این تحقیق از پرسشنامه استاندارد اندلر و پارکر (*CISS*) (1990) استفاده شد. این پرسشنامه، سبک‌های مقابله با استرس افراد را در سه سبک مسأله مدار (۱۶ سؤال)، هیجان مدار (۱۶ سؤال)، اجتنابی (۱۶ سؤال) طبقه‌بندی نموده و در حال حاضر معتبرترین پرسشنامه در این زمینه می‌باشد. برای تعیین کیفیت زندگی از پرسشنامه کیفیت زندگی (*WHOQOL- BRIEF*) که سازنده آن سازمان بهداشت جهانی با همکاری ۱۵ مرکز بین‌المللی سال ۱۹۹۱ است. این پرسشنامه دارای چهار حیطه است که شامل حیطه جسمانی (۷ سؤال)، حیطه روانی (۶ سؤال)، حیطه اجتماعی (۳ سؤال)، حیطه محیط زندگی (۵ سؤال) است. هر دو پرسشنامه به صورت بسته پاسخ بوده و برای پاسخگویی به آن‌ها از مقیاس پنج‌ارزشی لیکرت استفاده شده است

روایی پرسشنامه ها

در این تحقیق از روایی ملاک (مقایسه داده‌های پرسشنامه با داده‌های پرسشنامه تحقیقات پیشین که قبلاً روایی آنان مورد تأیید قرار گرفته است) استفاده شده است. برای سبک‌های مقابله با استرس در ایران توسط قریشی (به نقل از سلامت، ۱۳۸۰) با استفاده از محاسبه همبستگی بین سبک‌های مقابله و انواع هویت به دست آمده است. در این پژوهش نشان داده شد که بین سبک مقابله مسأله‌مدار و هویت مغشوش همبستگی منفی ($r = -0/22$) وجود دارد و بین سبک هیجان‌مدار و هویت مغشوش همبستگی ($r = 0/34$) وجود دارد. همچنین در این پژوهش نشان داده شد که بین سبک مسأله‌مدار و افسردگی همبستگی ($r = -0/44$) منفی وجود دارد و بین سبک هیجان‌مدار و افسردگی همبستگی ($r = 0/56$) مثبت وجود دارد. همچنین در پژوهش دیگر توسط امید شکری و همکاران (۱۳۸۷) همسو با مطالعه رافسون و همکاران (۲۰۰۶) به منظور بررسی روایی همگرایی *CISS*، همبستگی بین مقیاسهای *CISS* و صفات شخصیتی روان‌نژندی‌گرایی و برون‌گرایی محاسبه شد. نتایج نشان داد که بین روان‌نژندی‌گرایی و سبک مقابله‌ای هیجان‌مدار همبستگی مثبت و معنی‌دار، و بین سبک مقابله‌ای اجتناب‌مدار و برون‌گرایی همبستگی مثبت و معنی‌دار وجود دارد. پس *CISS* از روایی همگرا نیز برخوردار است (شکری و همکاران، ۱۳۸۷). در تحقیقی یوسفی و صفری (۱۳۸۸) برای تعیین روایی پرسشنامه کیفیت زندگی از همبستگی نمره کلی هر بعد با تک تک سؤال‌های تشکیل دهنده آن بعد استفاده شد. دامنه ضریب‌های همبستگی به دست آمده از ۰/۴۵ تا ۰/۸۳ بود و همه ضریب‌ها در سطح ۰/۰۱ معنادار بودند. هر گویه نیز بیشترین همبستگی را با بعد مربوط به خود داشت.

پایایی پرسشنامه ها

منظور از پایایی پرسشنامه آن است که نتایج پرسشنامه در دفعات مکرر آزمون نتایج یکسانی داشته باشد. برای بررسی پایایی و هماهنگی درونی سؤالات پرسشنامه از آلفای کرونباخ استفاده شده است. ضریب آلفای کرونباخ عددی بین صفر و یک است. ضریب آلفای کمتر از ۰/۶ نشان‌دهنده پایایی ضعیف است. ضریب آلفای کمتر از ۰/۳۰

نشان دهنده پایایی غیرقابل قبول و ضریب آلفای بین ۰/۳۰ و ۰/۵۰ نشان دهنده پایایی متوسط و ضریب آلفای ۰/۵۰ تا ۰/۷۰ نشان دهنده پایایی قابل قبول است و ضریب آلفای ۰/۷۰ به بالا نشان از پایایی بالای ابزار اندازه گیری دارد.

تجزیه تحلیل

تحقیق ما بر اساس چهار فرضیه استوار است که در این بخش آنها را مورد بررسی قرار می دهیم.

فرضیه ۱: فرضیه آماری متناظر:

فرضیه صفر (H_0): بین سبکهای مقابله با استرس دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار اختلاف معنی داری وجود ندارد.

$$H_0: \rho = 0$$

فرضیه پژوهش (H_1): بین سبکهای مقابله با استرس دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار اختلاف معنی داری وجود دارد.

$$H_1: \rho \neq 0$$

به منظور آزمون این فرض از آزمون تحلیل واریانس یک طرفه (ANOVA) استفاده شده است. اگر از نگاه کلی (مجموع سه سبک) این فرضیه را مورد بررسی قرار دهیم، طبق جدول شماره (۱) ملاحظه می شود مقدار P آزمون برابر ۰/۰۱۵ می باشد که از سطح معنی داری ۰/۰۵ کوچکتر است. بنابراین می توان نتیجه گرفت که اختلاف معنی داری بین سبکهای مقابله با استرس دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار در حالت کلی وجود دارد.

جدول شماره (۱) بررسی اختلاف بین سبکهای مقابله به طور کلی (مجموع سه سبک) در بین دانشجویان

ورزشکار و غیرورزشکار

مقدار P	F	میانگین مربعات	درجات آزادی	مجموع مربعات	
		۲۲۱۷/۹	۱	۲۲۱۷/۹	بین گروهی
۰/۰۱۵*	۵/۹۹	۳۷۰	۲۸۸	۱۰۶۵۹۳	درون گروهی
			۲۸۹	۱۰۸۸۱۱	کل

* معنی داری در سطح $P < 0.05$

اما اگر جداگانه هر کدام از سبک‌ها را بین دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار مورد بررسی قرار دهیم، نتیجه‌ای که به دست می‌آید طبق جدول شماره (۲) حاکی از آن است که در سبک مسئله‌مدار بین دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار در سطح ۰/۰۵ اختلاف معنی‌داری وجود دارد. همچنین در سبک هیجان‌مدار بین دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار در سطح ۰/۰۵ اختلاف معنی‌داری وجود دارد. اما در سبک اجتناب‌مدار بین دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار اختلاف معنی‌داری وجود ندارد.

جدول (۲) بررسی اختلاف سبک‌های مقابله به طور جداگانه بین دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار

مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	F	مقدار P	
۴۲۰۲/۸۱	۱	۴۲۰۲/۸۱	۶۴/۷	۰/۰۰۰*	بین گروهی
۱۸۶۹۵/۲۶	۲۸۸	۶۴/۹۱			درون گروهی
۲۳۸۹۸/۰۸	۲۸۹				کلی
۶۱۱/۱۷	۱	۶۱۱/۱۷	۵/۴۸	۰/۰۲۰*	بین گروهی
۳۲۰۶۶/۷۰	۲۸۸	۱۱۱/۴۳			درون گروهی
۳۲۶۷۷/۸۷	۲۸۹				کلی
۴۸/۸۳	۱	۴۸/۸۳	۱/۶۱۰	۰/۴۳	بین گروهی
۲۳۰۵۸/۱۳	۲۸۸	۸۰/۰۶	.		درون گروهی
۲۳۱۰۶/۹۶	۲۸۹				کلی

* معنی‌داری در سطح $P < 0.05$

فرضیه ۲: فرضیه آماری متناظر:

فرضیه صفر (H_0): بین کیفیت زندگی دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار اختلاف معنی‌داری وجود ندارد.

$$H_0: \rho = 0$$

فرضیه پژوهش (H_1): بین کیفیت زندگی دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار اختلاف معنی‌داری وجود دارد.

$$H_1: \rho \neq 0$$

به منظور آزمون این فرض از آزمون تحلیل واریانس یک طرفه (ANOVA) استفاده شده است که نتیجه آن در جدول شماره (۳) آمده است. اگر از نگاه کلی (مجموع

چهار مؤلفه کیفیت زندگی) این فرضیه را مورد بررسی قرار دهیم، در مجموع بین کیفیت زندگی دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار اختلاف معنی داری وجود دارد. جدول شماره (۳) بین کیفیت زندگی دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار اختلاف معنی داری وجود دارد.

مقدار P	F	میانگین مربعات	درجات آزادی	مجموع مربعات	
۰/۰۰*	۷۸۸۸	۷۳۹۰/۶	۱	۷۳۹۰/۶	بین گروهی
		۹۳/۷	۲۸۸	۲۶۹۸۸/۳	درون گروهی
			۲۸۹	۳۴۳۷۹	کل

* معنی داری در سطح $P < 0.05$

همانطور که در جدول شماره (۴) ملاحظه می شود مقدار P آزمون برابر ۰/۰۰۰ می باشد که از سطح معنی داری آزمون (۰/۰۵) کوچکتر است. بنابراین نتیجه می گیریم که اختلاف معنی داری بین کیفیت زندگی دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار در حالت کلی وجود دارد و می توان گفت که فرضیه صفر رد شده است. اما اگر جداگانه اختلاف هر کدام از مؤلفه ها یا حیطه های مقیاس کیفیت زندگی (فیزیکی، روانی، اجتماعی و محیطی) را در بین دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار مورد بررسی قرار دهیم، می بینیم که دو مؤلفه (فیزیکی و روانی) در بین دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار دارای اختلاف معنی دار در سطح ($P = 0.05$) هستند، اما دو مؤلفه دیگر (اجتماعی و محیطی) اختلاف معنی داری بین دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار ندارند.

جدول شماره (۴): اختلاف کیفیت زندگی بین دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار

مقدار p	F	میانگین مربعات	درجه آزادی	مجموع مربعات	حیطه ها
۰/۰۰۰*	۳۳۲/۰۰	۲۹۸۸/۸۳	۱	۲۹۸۸/۸۳	بین گروهی
		۹/۲۸	۲۸۸	۲۶۷۳/۲۰	درون گروهی
			۲۸۹	۲۶۶۲/۰۳	کلی
۰/۰۰۰*	۵۴/۱۷	۴۴۶/۸۹	۱	۴۴۶/۸۹	بین گروهی
		۸/۲۴	۲۸۸	۲۳۷۵/۵۸	درون گروهی
			۲۸۹	۲۸۲۲/۴۸	کلی
۰/۴۸	۰/۴۸	۲/۱۵	۱	۲/۱۵	بین گروهی
		۴/۴۰	۲۸۸	۱۲۶۹/۶۶	درون گروهی
			۲۸۹	۱۲۷۱/۸۲	کلی

		۷۵/۵۳	۱	۷۵/۵۳	بین گروهی	
۰/۴۱	۴/۲۲	۲۸۸	۲۸۸	۵۱۴۷/۷۲	درون گروهی	
		۱۷/۸۷	۲۸۹	۵۲۳۳/۲۵	کلی	محیطی

* معنی داری در سطح $P < 0.05$

فرضیه ۳: فرضیه آماری متناظر:

فرضیه صفر (H_0): بین سبکهای مقابله با استرس و کیفیت زندگی دانشجویان ورزشکار ارتباط معنی داری وجود ندارد.

$$H_0: \rho = 0$$

فرضیه پژوهش (H_1): بین سبکهای مقابله با استرس و کیفیت زندگی دانشجویان ورزشکار ارتباط معنی داری وجود دارد.

$$H_1: \rho \neq 0$$

به منظور آزمون این فرض از آزمون همبستگی پیرسون استفاده شده است. نکته قابل ملاحظه این است که در حالت کلی یعنی وقتی که مجموعه سه سبک (مسئله-مدار، هیجان مدار و اجتناب مدار) را با کیفیت زندگی دانشجویان ورزشکار بررسی می-کنیم ارتباط معنی داری بین آنها وجود ندارد، اما وقتی که ارتباط هر سبک را جداگانه با کیفیت زندگی بررسی کنیم، نتیجه می-گیریم که دو سبک (مسئله مدار و هیجان مدار) با کیفیت زندگی دانشجویان ورزشکار ارتباط معنی داری دارند، اما سبک اجتناب مدار ارتباط معنی داری با کیفیت زندگی دانشجویان ورزشکار ندارد. با توجه به جدول شماره (۵) بین سبک مسئله مدار و کیفیت زندگی در سطح ($P = 0.05$) ارتباط معنی داری وجود دارد. چون مقدار P کوچکتر از 0.05 است. ضریب همبستگی بین دو متغیر برابر است با 0.39 ، ($r = 0.05$). با توجه به میزان همبستگی دو متغیر فوق ضریب تعیین برابر با 15% ($R^2 = 15\%$) می-باشد.

جدول شماره (۵): ارتباط سبک مسئله مدار و کیفیت زندگی دانشجویان ورزشکار

متغیر	ارتباط	کیفیت زندگی
	ضریب همبستگی	۰/۳۹
سبک مسئله مدار	مقدار P	۰/۰۰
	تعداد	۱۴۵

* معنی داری در سطح $P < 0.05$

جدول شماره (۶): ارتباط سبک هیجان مدار با کیفیت زندگی دانشجویان ورزشکار

متغیر	ضریب همبستگی	کیفیت زندگی
سبک هیجان مدار	ضریب همبستگی	-۰/۳۲
	مقدار P	۰/۰۰
	تعداد	۱۴۵

* معنی داری در سطح $P < 0.05$

با توجه به جدول شماره (۶) بین سبک هیجان مدار و کیفیت زندگی در سطح $(P=0.05)$ ارتباط معنی دار وجود دارد. چون مقدار P کوچکتر از 0.05 است. می توان گفت که فرض صفر رد شده و در نتیجه رابطه منفی معنی داری بین دو متغیر سبک هیجان مدار و کیفیت زندگی دانشجویان ورزشکار وجود دارد. ضریب همبستگی بین دو متغیر برابر است با -0.32 ($r=-0.32$). با توجه به میزان همبستگی دو متغیر فوق ضریب تعیین برابر است با ۱۰ درصد ($R^2=10\%$) می باشد.

جدول شماره (۷): ارتباط سبک اجتناب مدار با کیفیت زندگی دانشجویان ورزشکار

متغیر	ضریب همبستگی	کیفیت زندگی
سبک اجتناب مدار	ضریب همبستگی	۰/۰۶
	مقدار P	۰/۴۶
	تعداد	۱۴۵

با توجه به جدول شماره (۷) بین سبک اجتناب مدار و کیفیت زندگی ورزشکاران در سطح $(P=0.05)$ ارتباط معنی داری وجود ندارد. چون مقدار P بزرگتر از 0.05 است. تا اینجا سه سبک مقابله با استرس (مسئله مدار، هیجان مدار و اجتناب مدار) را با کیفیت زندگی در حالت کلی در ورزشکاران بررسی کردیم، اما این بار طبق جدول شماره (۸) سه سبک را با حیطه های کیفیت زندگی (جسمی/فیزیکی)، روانی، اجتماعی و محیطی) با ماتریس همبستگی مورد بررسی قرار دادیم. متوجه شدیم که سبک مسئله-مدار با همه حیطه های کیفیت زندگی در سطح $P=0.05$ ارتباط معنی داری دارد. چون مقدار P بدست آمده کوچکتر از 0.05 است. حیطه هیجان مدار با سه حیطه (فیزیکی، روانی، اجتماعی) در سطح $P=0.05$ ارتباط معنی داری دارد، اما با حیطه محیطی

ارتباط معنی داری ندارد. و سبک اجتناب مدار ارتباط معنی داری با هیچ یک از حیطه های کیفیت زندگی ندارد.

جدول شماره (۸): ارتباط سه سبک مقابله با استرس با چهار حیطه کیفیت زندگی به طور جداگانه با هم در دانشجویان ورزشکار

سبکها	ارتباط	حیطه فیزیکی	حیطه روانی	حیطه اجتماعی	حیطه محیطی
مسئله مدار	ضریب همبستگی	۰/۳۰	۰/۴۲	۰/۲۸	۰/۲۲
	مقدار <i>P</i>	* /۰۰۱	* /۰۰۱	* /۰۰۱	* /۰۰۸
	تعداد	۱۴۵	۱۴۵	۱۴۵	۱۴۵
* معنی داری در سطح $P < 0.05$					
هیجان مدار	ضریب همبستگی	-۰/۲۷	-۰/۳۸	-۰/۲۴	-۰/۱۴
	مقدار <i>P</i>	* /۰۰۱	* /۰۰۱	* /۰۰۴	۰/۰۷۵
	تعداد	۱۴۵	۱۴۵	۱۴۵	۱۴۵
* معنی داری در سطح $P < 0.05$					
اجتناب مدار	ضریب همبستگی	۰/۰۴	-۰/۰۱	-۰/۰۰۲	۰/۱۱
	مقدار <i>P</i>	۰/۵۶	۰/۸۵	۰/۹۷	۰/۱۶
	تعداد	۱۴۵	۱۴۵	۱۴۵	۱۴۵

فرضیه ۴: فرضیه آماری متناظر:

فرضیه صفر (H_0): بین سبکهای مقابله با استرس و کیفیت زندگی دانشجویان غیرورزشکار ارتباط معنی داری وجود ندارد.

$$H_0: \rho = 0$$

فرضیه پژوهش (H_1): بین سبکهای مقابله با استرس و کیفیت زندگی دانشجویان غیرورزشکار ارتباط معنی داری وجود دارد.

$$H_1: \rho \neq 0$$

به منظور آزمون این فرض از آزمون همبستگی پیرسون استفاده شده است. در حالت کلی یعنی وقتی که مجموعه سه سبک (مسئله مدار، هیجان مدار و اجتناب مدار) را با کیفیت زندگی دانشجویان غیر ورزشکار بررسی می کنیم ارتباط معنی داری بین آنها وجود ندارد، اما وقتی که ارتباط هر سبک را جداگانه با کیفیت زندگی بررسی کنیم، نتیجه می گیریم که تنها سبک اجتناب مدار ارتباط معنی داری با کیفیت زندگی

دانشجویان غیرورزشکار دارد اما دو سبک (مسئله مدار و هیجان مدار) با کیفیت زندگی دانشجویان غیرورزشکار ارتباط معنی داری ندارند. با توجه به جدول شماره (۹) بین سبک مسئله مدار و کیفیت زندگی در سطح ($P=0/05$) ارتباط معنی دار وجود ندارد. چون مقدار P بزرگتر از $0/05$ است.

جدول شماره (۹): ارتباط سبک مسئله مدار و کیفیت زندگی دانشجویان غیرورزشکار

متغیر	کیفیت زندگی
ضریب همبستگی	-۰/۱۴
مقدار P	-۰/۰۷۸
تعداد	۱۴۵

با توجه به جدول شماره (۱۰) بین سبک هیجان مدار و کیفیت زندگی در سطح ($P=0/05$) ارتباط معنی دار وجود ندارد. چون مقدار P بزرگتر از $0/05$ است. جدول (۱۰): ارتباط سبک هیجان مدار با کیفیت زندگی دانشجویان غیرورزشکار

متغیر	کیفیت زندگی
ضریب همبستگی	-۰/۰۳۹
مقدار P	۰/۶۴
تعداد	۱۴۵

با توجه به جدول شماره (۱۱) بین سبک اجتناب مدار و کیفیت زندگی دانشجویان غیرورزشکار در سطح ($P=0/05$) ارتباط معنی دار وجود دارد. چون مقدار P کوچکتر از $0/05$ است. ضریب همبستگی بین دو متغیر برابر است با $0/20$ ، $r=0/20$. با توجه به میزان همبستگی دو متغیر فوق ضریب تعیین برابر است با ۴ درصد ($R^2=0/04$) می باشد.

جدول شماره (۱۱): ارتباط سبک اجتناب مدار با کیفیت زندگی دانشجویان غیرورزشکار

متغیر	کیفیت زندگی
ضریب همبستگی	۰/۲۰
مقدار P	۰/۰۱۳
تعداد	۱۴۵

* معنی داری در سطح $P < 0/05$

جدول شماره (۱۲): ارتباط سه سبک مقابله با استرس با حیطه‌های کیفیت زندگی به طور جداگانه با هم در دانشجویان غیرورزشکار

زیر مؤلفه‌ها	ارتباط	حیطه فیزیکی	حیطه روانی	حیطه اجتماعی	حیطه محیطی
مسئله‌مدار	ضریب همبستگی	۰/۰۴	۰/۱۶	۰/۱۶	۰/۱۲
	مقدار P	۰/۶۲	* ۰/۰۴۸	* ۰/۰۴۳	۰/۱۴
	تعداد	۱۴۵	۱۴۵	۱۴۵	۱۴۵
* معنی‌داری در سطح $P < 0.05$					
هیجان‌مدار	ضریب همبستگی	۰/۰۲۵	۰/۰۳۷	۰/۰۱۳	۰/۰۶۵
	مقدار P	۰/۷۷	۰/۶۵	۰/۱۰	۰/۴۴
	تعداد	۱۴۵	۱۴۵	۱۴۵	۱۴۵
اجتناب‌مدار	ضریب همبستگی	۰/۲۳	۰/۲۵	۰/۰۲۷	۰/۱۲
	مقدار P	* ۰/۰۰۵	* ۰/۰۰۲	۰/۷۴	۰/۱۲
	تعداد	۱۴۵	۱۴۵	۱۴۵	۱۴۵

* معنی‌داری در سطح $P < 0.05$

طبق جدول شماره (۱۲) بین بار سه سبک را با هر چهار حیطه کیفیت زندگی (فیزیکی، روانی، اجتماعی و محیطی) به طور جداگانه در دانشجویان غیرورزشکار مورد بررسی قرار می‌دهیم. نتیجه می‌گیریم که سبک مسئله‌مدار با دو حیطه روانی و اجتماعی در سطح 0.05 ارتباط معنی‌داری دارد. سبک هیجان‌مدار با هیچ یک از حیطه‌های کیفیت زندگی ارتباط معنی‌داری ندارد. سبک اجتناب‌مدار با دو حیطه فیزیکی و روانی در سطح 0.05 ارتباط معنی‌داری دارد، چون مقدار P بدست آمده کوچکتر از 0.05 است.

نتیجه‌گیری

طبق فرضیه اول بین سبک‌های مقابله با استرس دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار تفاوت معنی‌داری وجود دارد. لذا فرضیه پژوهشی تحقیق تأیید می‌گردد. هنگام بررسی یافته‌های پژوهش به این نتیجه دست می‌آییم که دانشجویان ورزشکار بیشتر از سبک مقابله مسئله‌مدار و دانشجویان غیرورزشکار بیشتر از سبک مقابله

هیجان مدار استفاده می کنند. این مطالعه با مطالعات رضائی نژاد که در تحقیق خود با عنوان " بررسی مقایسه روشهای مقابله با استرس در ورزشکاران رشته های انفرادی در تیم های ملی ایران" به این نتیجه رسید که روش مقابله با استرس مسئله محور در کل ورزشکاران تیم های ملی انفرادی متداولتر از روش مقابله با استرس هیجان محور بود (رضائی نژاد، رحیم، ۱۳۹۰) مطابقت دارد. همچنین در مطابقت این تحقیق با تحقیقات دیگر می توان به تحقیق حکیمه دهقانی اشاره کرد. ایشان در پژوهشی تحت عنوان "تأثیر فعالیت منظم ورزشی بر شیوه مقابله با استرس مسئله مدار در دانشجویان پرستاری دانشگاه علوم پزشکی گیلان" به این نتیجه رسید که ورزش منظم می تواند با تأثیر بر شیوه مقابله با استرس مسئله مدار و کاهش پیامدهای منفی استرس در تأمین سلامت روان دانشجویان نقش مهمی داشته باشد (دهقانی، حکیمه، ۱۳۹۱). همچنین تحقیقات گیاکوبی (۲۰۰۴) نیز تقریباً همسو با تحقیق حاضر است. ایشان نشان دادند که ورزشکاران با سابقه از روش مقابله مسئله محور و ورزشکاران کم سابقه از روش مقابله هیجان محور استفاده می کنند (پاور ترور، ۱۳۷۷).

به نظر می رسد یافته های تحقیق حاضر ناشی از این استدلال باشد که شرکت در فعالیت بدنی به صورت منظم با توجه به ترشح آندورفین این فرصت را در اختیار فرد می گذارد که در برخورد با موقعیتهای استرس زا، اضطراب و آشفتگی را کاهش داده و منبع استرس بهتر شناسایی شود و فرد از شیوه کارآمدتری در مقابله استفاده کند. به عبارتی دیگر افراد ورزشکار دارای انرژی و شادابی بیشتری بوده و جهت مقابله با استرس های ناشی از مسائل و مشکلات با تمرکز بر حل مسئله برخورد می کنند تا مسئله را برطرف نمایند و بدنبال آن، استرس ناشی از آن را مرتفع نمایند. اما در دانشجویان غیر ورزشکار چنین نیست و بیشتر روش مقابله هیجان مدار را انتخاب می کنند که نسبت به روش مقابله مسئله مدار ناکارآمدتر است. یافته های تحقیق با مدل های نظری مقابله با استرس نیز همخوانی دارد برای مثال، از نظر اندلر و پارکر (۲۰۰۳) روش مقابله با استرس مسأله محور راهی سازگار و کارآمد برای اداره شرایط و مقابله است. پس، ورزشکاران از روش های مناسب و مفیدی برای مقابله با استرس استفاده کرده اند. همچنین یافته های تحقیق، با نظریه لازاروس (۱۹۸۴) مطابقت دارد که

روشهای مقابله انطباق (تمرکز بر جنبه‌های مثبت)، تمرکز بر مسئله، خودیاری، و جلب حمایت اجتماعی، و ارتباط با دیگران را سبک بارور یا کارآمد نامیده است. از طرف دیگر، روشهای خودتنبیهی، اجتناب، و مخفی کردن مسئله از نظر دیگران، نادیده گرفتن استرس، دور شدن از استرس و فراموش کردن آن را سبک‌های نابارور و ناکارآمد می‌داند. پس استفاده نکردن از روش مقابله ناکارآمد که برای عملکرد زیان‌بخش است بهتر از استفاده کردن آن است. بر اساس این تقسیم‌بندی و به دلیل اولویت روش‌های مقابله انطباق و خودیاری در دانشجویان ورزشکار، می‌توان نتیجه‌گیری کرد که سبک بارور و کارآمد را بر سبک نابارور و ناکارآمد ترجیح داده‌اند. لازاروس که یکی از اولین بنیانگذاران نظریه‌های ورزشی است، معتقد است که ورزشکاران بیشتر از روش مسأله‌محور استفاده می‌کنند. بر این اساس، راههای مقابله مسأله‌مدار از قبیل حل مدبرانه و مسئولیت‌پذیری و ارزیابی مجدد و جستجوی حمایت اجتماعی معمولاً با یافتن راه‌حلهای مناسب برای مشکل، رضایت روان‌شناختی را بدنبال دارد. از سوی دیگر این وضعیت، باعث نظم و انسجام فکری می‌شود و آشفته‌گی هیجانی را کاهش می‌دهد. در سایه انسجام فکری، منبع استرس نیز بهتر شناسایی می‌شود و قابل کنترل و ارزیابی می‌شود (لازاروس و فولکمن، ۱۹۸۴). از طرف دیگر تحقیقاتی وجود دارد که تقریباً با تحقیق حاضر همسو نیستند...طبق فرضیه ۲ بین کیفیت زندگی دانشجویان ورزشکار و غیرورزشکار تفاوت معناداری وجود دارد. بدین معنی که کیفیت زندگی دانشجویان ورزشکار در سطح مطلوبتری نسبت به دانشجویان غیرورزشکار قرار دارد. یافته‌های تحقیق حاکی از آن هستند که کیفیت زندگی دانشجویان ورزشکار مخصوصاً در حیطه‌های جسمانی و روانی، بالاتر از دانشجویان غیرورزشکار است. سروری خراشاد طی تحقیقی به "مقایسه کیفیت زندگی مرتبط با تندرستی و فعالیت بدنی در اعضاء هیأت علمی دانشگاههای مشهد" پرداخت و نتیجه گرفت که کیفیت زندگی مرتبط با تندرستی اعضاء هیأت علمی فعال یعنی کسانی که حداقل ۳ ساعت در هفته به مدت ۴ تا ۶ ماه در سال ورزش می‌کنند از اعضاء هیأت علمی غیرفعال بهتر است (سروری خروشاد، رضا، ۱۳۸۴). مختاری (۱۳۸۶) طی تحقیقی به "بررسی کیفیت زندگی افراد شرکت‌کننده و غیر شرکت‌کننده در

ورزش همگانی" پرداخت. نتایج تحقیق نشان داد که کیفیت زندگی افراد شرکت کننده در ورزش همگانی از کیفیت زندگی افراد غیرشرکت کننده در ورزش همگانی بهتر است. نتایج ادوارد و همکاران، (۲۰۰۵) نیز حاکی از آن است که فعالیت بدنی بر بعد جسمانی و روانی کیفیت زندگی و اعتماد به نفس تأثیرگذار است. آنها دریافتند که فعالیت بدنی نه تنها موجب افزایش طول سالهای زندگی می گردد بلکه کیفیت زندگی نیز به وسیله تمرینات منظم بهبود می یابد. همچنین افراد فعال (زن و مرد) از کیفیت زندگی بهتری نسبت به افراد غیرفعال برخوردار بودند. هاتمن و همکاران (۲۰۰۵) نیز در تحقیق خود بر روی افراد میانسال بر این موضوع تأکید داشتند. میزان انجام فعالیت های ورزشی توسط اکثریت نمونه مبین این نکته است که ضرورت کاربرد ورزش و اهمیت آن در جنبه های تأمین و تجدید سلامت و روان و ایجاد نشاط در نزد افراد شناخته شده است. یافته ها نشان می دهند که علی رغم متفاوت بودن سن، جنس، شغل و فرهنگ در تحقیقات انجام شده در داخل و خارج از کشور، ورزش و فعالیت بدنی به عنوان یک عامل تأثیرگذار بر کیفیت زندگی معرفی می گردد. تحقیقات بسیاری بر این موضوع تأکید داشتند و اغلب، تمرینات بدنی را جهت حفظ تندرستی و سلامت جسمانی پیشنهاد نمودند، هرچند در بعضی از تحقیقات نیز نوع و شدت ورزشها بر میزان کیفیت زندگی اثرگذار است. بنابراین اکثر قریب به اتفاق مطالعات نشان از تأثیر مثبت ورزش در کیفیت زندگی دارند. بنابراین نتیجه می گیریم که کیفیت زندگی دانشجویان ورزشکار بالاتر از کیفیت زندگی دانشجویان غیر ورزشکار است. طبق فرضیه ۳ بین سبکهای مقابله با استرس و کیفیت زندگی دانشجویان ورزشکار رابطه وجود دارد. بدین معنی که سبک مسئله مدار با کیفیت زندگی دانشجویان ورزشکار دارای همبستگی ۰/۳۹ است که مثبت و معنی دار است. همچنین سبک هیجان مدار با کیفیت زندگی دانشجویان ورزشکار دارای همبستگی ۰/۳۲- است که منفی و معنی دار است. البته لازم به ذکر است که سبک اجتناب مدار ارتباط معنی داری با کیفیت زندگی در دانشجویان ورزشکار ندارد. تحقیقات انجام شده در تأیید یافته های تحقیق حاضر به شرح زیر می باشد: قمری (۱۳۹۲) به "پیش بینی کیفیت زندگی دانشجویان از طریق میزان به کارگیری انواع شیوه های مقابله با استرس" پرداختند. نتایج پژوهش نشان

دادند که بین شیوه شناختی مقابله با استرس (مسئله‌مدار) و کیفیت زندگی رابطه مثبت و معنادار و بین شیوه هیجانی مقابله با استرس (هیجان‌مدار) و کیفیت زندگی رابطه منفی و معنادار وجود دارد. همچنین نتیجه پژوهش نشان داد که شیوه هیجانی و شناختی مقابله با استرس حدود ۴۵ درصد از تغییرات کیفیت زندگی در دانشجویان را تبیین می‌کند. تمیزی (۱۳۹۱) به "بررسی رابطه بین کیفیت زندگی و راهبردهای مقابله‌ای در بیماران اسکیزوفرنیک" به این نتیجه رسیدند که بین کیفیت زندگی و راهبردهای مقابله‌ای رابطه معنی‌داری وجود دارد. شیلا (۲۰۰۱) استرس‌ها و رفتارهای مقابله‌ای را در ۶۱۳ دانش‌آموز مدارس متوسطه با میانگین سنی ۱۸/۴ ساله در تایوان ارزیابی کرد. نتایج شیلا نشان داد که رفتار اجتنابی اثر منفی در سلامت روانی دارد در حالیکه رفتار مقابله‌ای حل مسأله که جزء شیوه فعال محسوب می‌شود اثر مثبتی در سلامت جسمی، روانی و اجتماعی دارد (شیلا، ۲۰۰۱). شعبان زاده (۱۳۹۲) به "بررسی رابطه میان سبک‌های مقابله با استرس و حمایت اجتماعی با کیفیت زندگی زنان سرپرست خانوار شهر تهران" پرداخت. نتایج نشان داد که توانایی مقابله با رویدادهای استرس‌زا بویژه از طریق مقابله اجتنابی و برخورداری از حمایت خانواده می‌تواند کیفیت زندگی را تحت تاثیر قرار دهد. همچنین هیجان‌مداری تاثیر منفی بر کیفیت زندگی دارد. در همین تحقیق شعبان‌زاده تناقضی با تحقیق حاضر دیده می‌شود و آن این است که مقابله اجتنابی با کیفیت زندگی رابطه مثبت نشان داده است که مغایر با تحقیق حاضر است که این می‌تواند به دلیل تفاوت در جامعه آماری دو تحقیق باشد چون در تحقیق ایشان زنان سرپرست خانوار ارزیابی شده‌اند نه ورزشکاران. با این حال در بخش دوم تحقیق شعبان‌زاده مبنی بر ارتباط منفی بین سبک مقابله هیجان‌مدار و کیفیت زندگی همسویی با تحقیق دیده می‌شود. تیمبی (۲۰۰۴) پس با توجه به یافته‌های تحقیق نتیجه می‌گیریم که دانشجویان ورزشکار که از سبک مقابله‌ای مسئله‌مدار استفاده می‌کنند دارای کیفیت زندگی بالاتری نسبت به دانشجویان ورزشکاری است که از روش مقابله‌ای هیجان‌مدار استفاده می‌کنند. طبق فرضیه ۴ بر اساس همبستگی پیرسون ارتباط بین سبک اجتناب‌مدار با کیفیت زندگی دانشجویان غیرورزشکار مثبت و معنی‌دار است. همبستگی سبک اجتناب‌مدار با کیفیت زندگی در دانشجویان

غیرورزشکار ۰/۲۰ می‌باشد. ارتباط سبک مسئله‌مدار با کیفیت زندگی دانشجویان غیرورزشکار معنی‌دار نیست (البته سبک مسئله‌مدار در سطح حیطه‌های کیفیت زندگی با آن ارتباط دارد). و سبک هیجان‌مدار با کیفیت زندگی و هیچ یک از حیطه‌های آن در دانشجویان غیرورزشکار ارتباط معنی‌داری ندارد.

منابع

دهقانی، حکیمه. (۱۳۹۱). تأثیر فعالیت منظم ورزشی بر شیوهٔ مقابله با استرس مسئله‌مدار در دانشجویان پرستاری دانشگاه علوم پزشکی گیلان، نشریهٔ پرستاری و مامایی جامع‌نگر، سال ۲۲، شماره ۶۸، صص ۳۳ - ۳۹

رضائی‌نژاد، رحیم. (۱۳۹۰). مقایسهٔ روشهای مقابله با استرس در ورزشکاران رشته‌های انفرادی در تیم‌های ملی ایران. فصلنامهٔ المپیک، سال نوزدهم، شماره ۳ (پیاپی ۵۵)، صص ۱۹.

سروری خروشاد، رضا. (۱۳۸۴). مقایسهٔ کیفیت زندگی مرتبط با تندرستی و فعالیت بدنی در اعضاء هیأت علمی دانشگاهها مشهد، پایان‌نامهٔ کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد مشهد.

شعبان‌زاده، افسانه. (۱۳۹۲). بررسی رابطهٔ میان سبک‌های مقابله با استرس و حمایت اجتماعی با کیفیت زندگی زنان سرپرست خانوار شهر تهران، فصلنامه زن و جامعه، شماره ۱۶، صص: ۱-۲۰.

قمری، محمد. (۱۳۹۲). پیش‌بینی کیفیت زندگی دانشجویان از طریق میزان به‌کارگیری انواع شیوه‌های مقابله با استرس، فصلنامه مطالعات روانشناختی، شماره ۳۵، صص: ۱۵۳-۱۷۲.

مختاری، ربابه. (۱۳۸۶). مقایسهٔ کیفیت زندگی افراد شرکت‌کننده و غیر شرکت‌کننده در ورزش همگانی، پایان‌نامهٔ ارشد، دانشگاه شمال.

. Collinwood.R. Police stress and inactivity. Eastern Kentucky university. 1979

Anderson, K.I. & Burckhardt, C.S. (1999). Conceptualization and measurement of quality of life as an outcome variable for health care intervention and research. *Journal of Advanced Nursing*, 29(2). 298 - 306.

- Andres, F.F. (1978). *Changes in state anxiety & Urine Catecholamines produced during Treadmill Running, Dis. Abs, 38(12)-7208.*
- Blair SN, Lamontem J, Nichaman ZM. *The evaluation of physical activity recommendayion :how much is enough?The American Journal of Clinical Nutrition .2004.79.pp:913-920*
- Edward, Mc and et al.(2006). "Physical activity and quality of life in older adults: Influence of Health students and self-Efficacy", *Ann Behave med, 31(1):99-103.*
- Edward, Mc.(2005). "Physical activity enhances long-term quality of life in older adults", *84(3):527-539*
- Hootman and et al. (2005). "Physical activity and health related quality of life among people with arthritis", *May; 59(5):380-5.*
- Hootman and et al. (2005). "Physical activity and health related quality of life among people with arthritis", *May; 59(5):380-5.*
- Khodadadi A. *Relationship between physical activity, physical fitness and coping stress. MSc Thesis .Shahid Beheshti Faculty of Nursing and Midwifery, Guilan university of medical sciences .2006.[Text in persian]*
- Lazarus, R. S., Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping Springer, New York.*
- Peterson, C; and Seligman, M. E. (1984). *Causal explanations as a risk factor for depression: Theory and evidence. Psychological Review, 91,347-374.*
- Powers, S. C.; and Howky, E. T. (1990). *Exercise Physiology. USA: WCR Publishers*
- Sheila, S. H. (2001). *Perceived stress and Physio-Psychosocial status of nursing students. International Journal of nursing studies. 39. 165-175*



نشریه تحقیقات کاربردی علوم ورزشی، آموزشی بدون مرز
Journal of Sport Sciences & Educational
Applied Researches Without Border
ISSN:5909-2538

دوره دوم، شماره هفتم، سال ۱۳۹۲

Thombe J. Esplage DL. Relations among exercise, coping, disordered eating, and psychological health among college students. J eating beha viors. 2004.5. pp:337-351