

## نقش مدیریت دانشگاهی در منابع استرس دانشجویان ورزشکار و راه کارهای مقابله با آن

امیررضا خادم<sup>۱</sup>، علیرضا فارسی<sup>۲</sup>، مجید مرادی<sup>۳</sup>

۱. مربی مدیریت ورزشی، دانشگاه شهید بهشتی تهران\*
۲. دانشیار رفتار حرکتی، دانشگاه شهید بهشتی تهران
۳. دانشجوی دکتری کنترل حرکتی، دانشگاه شهید بهشتی تهران

تاریخ پذیرش: ۱۳۹۵/۰۷/۱۹

تاریخ دریافت: ۱۳۹۵/۰۳/۲۵

### چکیده

پژوهش حاضر جهت شناسایی منابع استرس و راه کارهای کنار آمدن با آن در دانشجویان ورزشکار کشور با تأکید بر نقش مدیریت دانشگاه در این موارد انجام گرفت. پس از تقسیم بندی دانشگاه های کشور به پنج منطقه جغرافیایی، متناسب با تراکم نسبی جمعیت دانشجویی هر منطقه، پرسش نامه های منابع استرس بورگ (۲۰۰۹) و راه کارهای مقابله با استرس کارور (۱۹۹۷) بین ۱۰۰۰ دانشجوی ورزشکار توزیع گردید. نتایج تحلیل عاملی تأییدی نشان می دهد که عمده منابع استرس دانشجویان کشور نوعاً استرس هایی درک شده (نه واقعی) هستند و راه کارهای مقابله ای در گروه پزشکی، متنوع تر و کارآمدتر از گروه غیرپزشکی می باشند. نتایج تی مستقل نیز حاکی از آن است که اختلاف کلی منابع استرس دانشگاه های پزشکی و غیرپزشکی معنادار می باشد؛ اما تفاوت راه کارها معنادار نیست. از آنجایی که منابع استرس شناسایی شده غالباً در حیطه های مدیریتی - اداری بوده اند، نیاز است مدیریت دانشگاه به بازنگری روندهای اداری - دانشگاهی پرداخته و از نظرات دانشجویان بهره جوید. لازم به ذکر است که دانشگاه های پزشکی به دلیل کسب نتایج بهتر می توانند الگویی برای غیرپزشکی ها باشند.

**واژگان کلیدی:** مدیریت دانشگاهی، استرس، دانشجویان ورزشکار

## مقدمه

استرس یکی از مشکلات کلیدی است که سازمان‌ها و افراد با آن مواجه می‌باشند (اقبال و یلماز، ۲۰۱۴: ۲). استرس به‌طور طبیعی در زندگی همه ما از تعامل نیازهای موقعیتی، ارزیابی و پاسخ به این نیازها ناشی می‌شود (لازاروس و لونیر، ۱۹۷۸: ۲۸۸). استین و کاتلر<sup>۳</sup> استرس را به‌عنوان پاسخی کلی به تقاضاها و فشارهای محیطی فرد تعریف کرده و معتقد هستند که استرس، بخشی اجتناب‌ناپذیر از زندگی است که هر فردی با آن مواجه می‌شود (استین و کاتلر، ۱۹۹۸: ۲). جونز<sup>۴</sup> (۱۹۹۰) نیز استرس را حالتی می‌داند که در آن برخی از خواسته‌ها برای فرد حاصل می‌شود که پس از آن نیاز است به‌طریقی به آن واکنش نشان دهد که قادر باشد با وضعیت ایجادشده کنار بیاید. طبیعی است که هرچه فرد به‌لحاظ اجتماعی، جایگاه، موقعیت، محل کار، تحصیل و زندگی و حتی سن در شرایط حساس‌تری بوده و توقع اجتماعی از وی بالاتر باشد، در معرض استرس بالقوه بیشتری خواهد بود (جونز، ۱۹۹۰: ۱۸)؛ بنابراین، در نظر گرفتن شرایط، جایگاه و توقعاتی که از افراد انتظار می‌رود، می‌تواند از عوامل کمک‌کننده به درک میزان استرس احتمالی افراد باشد.

جوانان یکی از گروه‌های خاص و سرمایه‌های اصلی هر کشور هستند که ورود به دانشگاه، مقطعی بسیار حساس در زندگی آن‌ها بوده و غالباً با تغییرات زیادی در روابط اجتماعی و بین فردی آن‌ها همراه می‌باشد (دیباچ‌نیا، ۲۰۰۵: ۲۳۲). دانشجویان نه‌تنها بخش اصلی متخصصان هر کشوری را تشکیل می‌دهند، بلکه این گروه، مدیران اصلی در اداره آینده کشور و رهبر سایر اقشار جامعه در هدایت به‌سوی کمال و اهداف کشور می‌باشند. ازسوی دیگر، بخشی از دانشجویان در آینده عهده‌دار آموزش نسل‌های بعد از خود خواهند بود و ازاین‌طریق در کمال نسل‌های بعدی جامعه دخالت خواهند داشت؛ ازاین‌رو، جوامعی که به سلامت خود و نسل‌های آینده می‌اندیشند می‌بایست با بررسی و رفع عوامل زمینه‌ساز و ایجادکننده مشکلات روحی - روانی و نیز حفظ سلامت آینده‌سازان آن، در راه نیل به آرمان‌ها گام بردارند (رضایی آدریانی، احمدی و عظیمی، ۲۰۰۷: ۳۳). دانشجویان با ورود به دانشگاه وارد روند فکری تازه‌ای شده و مسائل و مشکلات متعددی در زندگی تحصیلی، شغلی، اجتماعی و خانوادگی آن‌ها مطرح می‌شود. برای دانشجویان به‌عنوان بخش مهمی از جمعیت جوان که مقدار قابل‌توجهی از زمان خود را در محیط دانشگاه به سر می‌برند، مشکلات دانشگاهی یکی از شایع‌ترین منابع گزارش‌شده استرس می‌باشند (گنشاft و برویلز، ۱۹۹۱: ۷۸). در این

- 
1. Iqbal & Yilmaz
  2. Lazarus & Launier
  3. Stein & Cutler
  4. Jones
  5. Genshaft & Broyles

ارتباط، از آنجایی که نمی‌توان تمامی منابع استرس را از بین برد، لازم است با شناخت منابع آن، راه‌کارهای مؤثری را اتخاذ نمود و اثرات منفی آن را به حداقل کاهش رساند (خدایاری فرد و پرند، ۲۰۰۷: ۱۲). بدیهی است هرچه منابع استرس افراد در سنین پایین‌تری شناخته شوند، با آگاهی از این منابع و راه‌کارهای تعدیل آن‌ها می‌توان برنامه‌هایی را پی‌ریزی کرد که افراد به میزان کمتری تحت تأثیر آسیب‌های آن قرار گیرند؛ از این رو، مطالعات مختلف سعی کرده‌اند با وارد شدن به سنین پایین، جمعیت‌های مختلف اجتماعی از جمله دانش‌آموزان و دانشجویان را مورد بررسی قرار دهند. دانشجویان یکی از گروه‌هایی هستند که زندگی آن‌ها با چالش‌های روزانه و فشارهای وارده از سوی خود، فرهنگ، جامعه و بسیاری از عوامل دیگر روبه‌رو می‌باشد. چالش‌ها و خواسته‌ها می‌توانند برای هر دانشجو با توجه به عوامل داخلی و خارجی (مانند کار، خانواده، ورزش، سازمان‌های اجتماعی، و غیره) متفاوت باشند. علاوه بر این، دانشجویان در معرض انواع مختلفی از عوامل استرس‌زا از قبیل فشار اساتید دانشگاه در ارتباط با تعهد برای موفقیت، آینده نامشخص و مشکلات آمیختن با سیستم و نیز برخی مشکلات اجتماعی، عاطفی، جسمی و خانوادگی قرار دارند که ممکن است توانایی یادگیری و عملکرد تحصیلی آن‌ها را تحت تأثیر قرار دهد (فیش<sup>۱</sup>، ۱۹۹۶: ۱۰۶؛ چئو چراهام<sup>۲</sup> و همکاران، ۲۰۰۳: ۸۷۵). استرس بیش‌ازحد می‌تواند باعث ایجاد مشکلات جسمی - روانی شده، عزت‌نفس دانشجویان را کاهش دهد و بر پیشرفت تحصیلی آن‌ها تأثیر گذارد (نایمی و واینیوماکی<sup>۳</sup>، ۱۹۹۹: ۱۲۸). در کنار این موضوع، اگر به وظیفه دانشگاه در بخش آموزش نیروی کار جامعه نیز توجه شود، ضرورت تجهیز افراد به راه‌های مقابله با استرس اهمیت بیشتری پیدا می‌کند.

در این میان، دانشجویان ورزشکار از یک سو به دلیل داشتن بار تحصیلی و در کنار آن، برنامه‌های ورزش حرفه‌ای و از سوی دیگر به دلیل پیش‌رو و الگوبودن در زمینه سلامت جسمانی و روانی، احساس وظیفه سنگین‌تر و تقاضاها و نیازهای موقعیتی متفاوت و بیشتری دارند و اگر نتوانند به این نیازها پاسخ دهند، درگیر استرس بیشتری خواهند شد (سیجوال<sup>۴</sup>، ۲۰۱۲: ۳). با توجه به این که رسالت نظام‌های آموزشی، پروراندن انسان‌های پرتکاپویی است که می‌خواهند از قیدهای بی‌شمار و گوناگون وجودی خود رها شده و راه تکامل خویش را هموار سازند؛ بنابراین، نیاز است که از تمام راهبردهای مثبت و کمک‌کننده در ایجاد تجربه‌های خوشایند در زمینه تکامل انسان استفاده شود و از تمام موانع و مواردی که دارای اثرات منفی و بازدارنده هستند، پرهیز گردد (وایگلت و بل<sup>۵</sup>، ۲۰۱۵: ۷۷۱).

- 
1. Fish
  2. Chew-Graham
  3. Niemi & Vainiomäki
  4. Sejwal
  5. Weigelt & Bell

یکی از مواردی که می‌تواند تأثیری منفی بر دستیابی به هدف نهایی دانشگاه و دانشجویان داشته باشد، استرس است. مطالعات مختلف نشان می‌دهند که مشکلات دانشگاهی یکی از شایع‌ترین منابع گزارش شده برای استرس می‌باشند. در این ارتباط، دانشجویان در معرض انواع مختلفی از عوامل استرس‌زا از قبیل فشار اساتید دانشگاه در مورد تعهد برای موفقیت، آینده نامشخص، مشکلات آمیختن با سیستم و غیره و نیز برخی مشکلات اجتماعی، عاطفی، جسمی و خانوادگی قرار دارند که ممکن است توانایی یادگیری و عملکرد تحصیلی آن‌ها را تحت تأثیر قرار دهد. استرس بیش از حد می‌تواند باعث ایجاد مشکلات جسمی - روانی گشته، عزت‌نفس دانشجویان را کاهش دهد و بر پیشرفت تحصیلی آن‌ها تأثیر بگذارد. پژوهش‌هایی که تاکنون در این راستا صورت گرفته‌اند، عمدتاً در ارتباط با طیف خاصی از دانشجویان بوده و به صورت تک‌دانشگاهی انجام شده‌اند؛ به‌عنوان مثال، لو و همکاران<sup>۱</sup> (۲۰۱۲) پژوهش‌های خود را بر اثر استرس بر عملکرد ورزشی دانشجویان متمرکز نمودند و بیان داشتند که تجربه استرس و فشارهای روانی از اجزای جدایی‌ناپذیر ورزش می‌باشد. یکی از مواردی که ورزشکاران با آن مواجه می‌شوند، شرکت در رقابت‌های ورزشی و کسب نتیجه مطلوب است که موجب ایجاد استرسی مضاعف در آن‌ها می‌شود. اگرچه اندکی اضطراب منجر به بهبود عملکرد فرد می‌گردد؛ اما چنانچه میزان آن از حد مطلوب فراتر رود، کارکرد ورزشکار را مختل کرده، تأثیری منفی بر عملکرد، مسابقه و رضایت شخصی وی بر جای می‌گذارد و به سلامت روانی او آسیب می‌رساند. در این میان، اگر پژوهشی نیز وارد جزئیات شده است، به بررسی مقایسه‌ای در ورزش‌های گروهی و انفرادی پرداخته است. لازم‌به‌ذکر است که برخی دیگر از مطالعات از قبیل پژوهش شیخی و همکاران<sup>۲</sup> (۲۰۰۷) در ارتباط با دانشجویان پزشکی و پرستاری (با توجه به شرایط کاری خاص آن‌ها) صورت گرفته‌اند.

این روش که تنها دانشجویان یک دانشگاه خاص را برای بررسی انتخاب می‌کند، از یک سو به دلیل 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 نمی‌باشند؛ بنابراین، برای پژوهشگران و برنامه‌ریزان مسئول در سطوح بالا و میانی تحصیلات عالی کشور همچنان این سؤالات مطرح است که عمده منابع استرس دانشجویان ورزشکار سراسر کشور چیست؟ راه‌کارهای مقابله با استرس در این افراد کدام است؟ مدیریت دانشگاهی چه سهمی در منابع استرس داشته و چگونه می‌تواند این منابع را

---

1. Lu

2. Shikai

تعدیل نماید؟ و این که اگر قرار بر یک برنامه‌ریزی جامع در زمینه کاهش منابع استرس باشد، مناسب‌ترین استراتژی‌ها کدام موارد هستند؟

در این راستا، اقبال و یلماز (۲۰۱۴) با بررسی منابع استرس بیان داشتند که از یک سو به دلیل گستردگی منابع استرس و از سوی دیگر به دلیل کاذب بودن بیشتر منابع استرس، نیاز است که موضوع استرس به صورت سازمانی مدیریت شود. هیرون<sup>۱</sup> (۲۰۱۵) نیز در پژوهشی پیرامون استرس در حوزه دانشگاهی بیان داشت که هر کجا در دانشگاه موفقیت مدنظر باشد و در کنار آن رقابت نیز وجود داشته باشد، منابع استرس به شکل گسترده‌تری خود را نشان خواهند داد و به دلیل جوان بودن دانشجویان، اثرات این منابع نسبت به موارد مشابه در سنین بالاتر، بیشتر و مخرب‌تر خواهند بود. علاوه بر این، ریگر و همکاران<sup>۲</sup> (۲۰۱۳) در حوزه دانشجویی به بررسی چگونگی کاهش استرس با توجه به راه‌کارهای کنار آمدن با آن پرداختند و عنوان کردند که خودشناسایی منابع استرس می‌تواند کمک بسیار شایانی در زمینه کاهش اثر استرس باشد و در کنار آن آشنایی با روش‌های خاص هر موقعیت، سبب مفیدتر شدن راه‌کارهای مقابله‌ای خواهد شد.

از این رو، پژوهش حاضر با هدف تعیین منابع استرس دانشجویان ورزشکار ایرانی و راه‌کارهای موجود برای این دانشجویان جهت مقابله با استرس با تأکید بر نقش مدیریت دانشگاه در این زمینه صورت گرفت؛ زیرا، با توجه به تأثیر استرس بر آموزش و عملکرد ورزشی لازم است منابع درک شده و واقعی استرس و نیز سبک‌های کنار آمدن با استرس در دانشجویان ورزشکار بررسی گشته و درک شوند. اهمیت پژوهش حاضر ناشی از این بود که استرس یا عدم توانایی مقابله با آن ممکن است تأثیر منفی بر عملکرد دانشجویان داشته باشد (ریگر، گلنسی و فیتز، ۲۰۱۳: ۳).

نتایج پژوهش حاضر مسئولان سطوح بالای تحصیلات عالی، مدیران میانی، مربیان و کارکنان را به اطلاعاتی مجهز می‌کند که بر اساس آن آن‌ها آگاه می‌شوند که دانشجویان ورزشکار چه مواردی را به عنوان عوامل استرس‌زا می‌شناسند و می‌توانند چگونگی مقابله آن‌ها با عوامل استرس‌زا را تبیین نمایند. بی‌شک، این امر مسأله مهمی برای مخاطبان پژوهش می‌باشد؛ زیرا آن‌ها از علاقه، منفعت و وظیفه خاصی در سلامت و موفقیت دانشجویان برخوردار هستند؛ بنابراین، نتایج این طرح با معرفی منابع استرس و برخی از راه‌کارهای مقابله با آن به مسئولان مربوطه، به آن‌ها در برنامه‌ریزی جامعی جهت برطرف نمودن هر یک از این عوامل که در اولویت قرار دارند، یاری می‌رساند. شایان ذکر است که برنامه‌ریزی در این خصوص می‌تواند بسیار کلان بوده و در سطح کل جامعه دانشگاهی انجام شود و یا به شکل منطقه‌ای صورت گیرد.

---

1. Hearon  
2. Regehr

### روش‌شناسی پژوهش

پژوهش حاضر براساس هدف، کاربردی بوده و از نوع مطالعات توصیفی - پیمایشی و هم‌بستگی می‌باشد که داده‌های آن از طریق پرسش‌نامه جمع‌آوری شده است. لازم‌به‌ذکر می‌باشد که پس از تحلیل داده‌ها، روابط بین متغیرها از طریق هم‌بستگی مورد بررسی قرار گرفت.

جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانشجویان ورزشکار دانشگاه‌های دولتی ایران در رشته‌های پزشکی و غیرپزشکی بود. براساس آمار دفتر پژوهش و برنامه‌ریزی آموزش عالی در سال تحصیلی ۹۳-۹۴، تعداد دانشجویان دانشگاه‌های غیرپزشکی وابسته به وزارت آموزش عالی ۶۶۷۶۶۱ نفر (۳۴۷۳۰۲ دختر و ۳۲۰۳۵۹ پسر) و تعداد دانشجویان دانشگاه‌های پزشکی وابسته به وزارت بهداشت و درمان ۱۷۰۵۶۱ نفر (۱۰۷۸۲۴ دختر و ۶۲۷۳۷ پسر) بود. برای انتخاب نمونه تلاش بر آن بود که نمونه انتخابی تا حد امکان معرف جامعه آماری باشد. بدین‌منظور، از روش تصادفی خوشه‌ای چندمرحله‌ای استفاده گردید. در این روش ابتدا کشور به پنج منطقه جغرافیایی شمال، جنوب، شرق، غرب و مرکز تقسیم شد و در هر منطقه دانشگاه‌های معینی انتخاب گردید. سپس، به نسبت تراکم دانشجویان ورزشکار آن منطقه نسبت به تعداد کل دانشجویان ورزشکار کشور، نمونه آماری آن منطقه تعیین گشت. شهرهای انتخابی مناطق ذکرشده 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 منطقه شرق و تهران و اصفهان از مرکز. ذکر این نکته ضرورت دارد که در هر کدام از شهرهای ذکرشده، بزرگ‌ترین دانشگاه ملی آن شهر در رشته‌های پزشکی و غیرپزشکی انتخاب گردید و تنها در شهر تهران به دلیل تعدد دانشگاه‌ها و تراکم بالای دانشجویان، دو دانشگاه تهران و شهید بهشتی به دلیل قرارگیری در مراکز مختلف شهر و داشتن رشته‌های گوناگون علوم انسانی، علوم پزشکی و فنی انتخاب شدند. همچنین، از آنجایی که در هریک از پنج منطقه جغرافیایی ذکرشده به‌طور متوسط ۴۰۰ تا ۵۰۰ دانشجوی ورزشکار وجود داشت، براساس فرمول کوکران می‌بایست در هر منطقه ۲۰۰ نفر انتخاب شود؛ لذا، با استفاده از روش خوشه‌ای چندمرحله‌ای و تصادفی، ۱۰۰۰ دانشجوی ورزشکار به‌عنوان نمونه آماری انتخاب شدند که این تعداد براساس نسبت تراکم هر دانشگاه به آمار کل اخذشده، به‌صورت درصد نسبی در دانشگاه‌های مختلف پزشکی و غیرپزشکی کشور توزیع گردید. علاوه‌براین، از آنجایی که در دانشگاه‌های انتخاب‌شده، ۸۹۶۱۶ دانشجویان در رشته‌های پزشکی مشغول به تحصیل بودند و نسبت به ۲۱۶۲۳۲ دانشجوی مشغول به تحصیل در رشته‌های غیرپزشکی به‌طور نسبی جمعیتی برابر با ۴۱/۴۴ درصد را تشکیل می‌دادند؛ بنابراین، ۴۰ درصد از نمونه آماری (۴۰۰ نفر) را دانشجویان پزشکی و ۶۰ درصد (۶۰۰ نفر) را دانشجویان غیرپزشکی تشکیل دادند. شایان‌ذکر است که برای رندبودن اعداد، نمونه آماری مربوط به هر دانشگاه با مقدار بسیار ناچیزی تغییر، محاسبه گردید. نسبت جنسیت نمونه آماری نیز براساس

تراکم جنسیتی موجود در دانشگاه در نظر گرفته شد که در نهایت، تعداد دانشجویان دختر و پسر غیرپزشکی به ترتیب ۳۱۲ و ۲۸۸ نفر و در رشته‌های پزشکی به ترتیب ۲۵۰ و ۱۵۰ نفر بودند. ورزشکار بودن دانشجویان بر این اساس مشخص می‌شد که حداقل در یک رشته ورزشی به صورت تخصصی کار کرده باشند و نیز این که حداقل یک بار در مسابقات سطح ملی - منطقه‌ای دانشجویان و یا مسابقات کشوری - منطقه‌ای باشگاهی حضور یافته باشند. با توجه به نسبت معمول تعداد ورزشکاران رشته‌های تیمی و انفرادی در دانشگاه‌ها که به ترتیب حدود دو به یک بود؛ در نتیجه، تعداد ورزشکاران رشته‌های تیمی، دوسوم تعداد کل ورزشکاران شرکت‌کننده را تشکیل می‌دادند و ورزشکاران رشته‌های انفرادی، یک‌سوم این تعداد بودند.

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 در آن شرکت کرده‌اند و مدال‌ها و مقام‌های کسب شده بود. علاوه بر این، "پرسش‌نامه عوامل استرس‌زای دانشگاهی بورگ (۲۰۰۹)" که در آن نه عامل 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)، دیگر ابزار مورد استفاده بود. لازم به ذکر است که روایی این پرسش‌نامه در ایران مورد تأیید متخصصان قرار گرفته و پایایی آن در یک بازآزمایی ۶۰ نفره معادل (۰/۸۷) به دست آمده است. مقیاس ارزش‌گذاری این پرسش‌نامه پنج ارزشی می‌باشد. زمان گردآوری اطلاعات از طریق پرسش‌نامه سال تحصیلی ۹۴-۱۳۹۳ بود. همچنین، در ارتباط با راه‌کارهای کنارآمدن با استرس از "پرسش‌نامه مختصر کنارآمدن" استفاده شد که شامل ۲۸ سؤال بوده و با استفاده از مقیاس پنج‌گانه لیکرت اندازه‌گیری می‌شود. این پرسش‌نامه ۱۴ مکانیزم کنارآمدن با استرس که از نظر مفهومی متفاوت هستند را اندازه‌گیری می‌کند (کارور، ۱۹۹۷: ۱). در این پرسش‌نامه دو سؤال برای هر یک از ۱۴ مکانیزم متفاوت مقابله با استرس گنجانده شده است که شامل: تمرکز بر کار، هدف‌گزینی و یافتن استراتژی، تغییر موقعیت، رسیدگی به خشم، مثبت‌سازی، پذیرش و کنارآمدن، شوخی‌کردن، اعتمادکردن، بازسازی شناختی/ اعتقادی، کمک و مشاوره‌گرفتن، تفسیر مجدد، انکار، خیال‌بافی و نقد و سرزنش می‌شوند. اگرچه پرسش‌نامه‌های مذکور مختص دانشجویان ورزشکار نمی‌باشد؛ اما از آن‌جا که هدف از پژوهش حاضر بررسی منابع استرس دانشگاهی دانشجویان ورزشکار بود (و نه منابع استرس ورزش حرفه‌ای آن‌ها)، از پرسش‌نامه‌های فوق استفاده گردید.

از آمار توصیفی جهت محاسبه فراوانی‌ها، رسم نمودارها، طبقه‌بندی داده‌ها و محاسبه شاخص‌های مرکزی استفاده شد. آمار استنباطی نیز در پراکندگی، تحلیل واریانس چندمتغیره، همبستگی و غیره در ارتباط با متغیرهای پژوهش به کار رفت. همچنین، جهت تعیین منابع استرس و راه‌کارهای مقابله با آن تحلیل عاملی داده‌ها مورد استفاده قرار گرفت و از آزمون تی مستقل برای بررسی تفاوت منابع استرس بین رشته‌های پزشکی و غیرپزشکی بهره گرفته شد. شایان ذکر است که تحلیل‌ها با استفاده از نرم‌افزارهای آماری آموس و اس.پی.اس.اس نسخه ۲۱ صورت گرفت.

## نتایج

براساس نتایج، میانگین سنی شرکت‌کنندگان طرح در مقاطع مختلف کاردانی، کارشناسی، کارشناسی‌ارشد و دکتری غیرپزشکی و علوم پزشکی معادل  $(22/37 \pm 2/37)$  بود. در ارتباط با مقاطع تحصیلی شرکت‌کنندگان نیز دانشجویان علوم پزشکی با ۴۰ درصد، بیشترین حجم نمونه را به خود اختصاص دادند. همچنین، در بخش دانشجویان غیرپزشکی، بیشترین درصد مربوط به مقطع کارشناسی (۲۷ درصد) و کمترین درصد از آن دانشجویان مقطع دکتری (چهار درصد) بود. دانشجویان کاردانی و کارشناسی‌ارشد نیز به ترتیب دارای ۱۷ و ۱۲ درصد از حجم نمونه بودند. در ارتباط با منابع استرس دانشجویان ورزشکار، نتایج بررسی تحلیل عاملی انجام‌شده توسط نرم‌افزارهای اس.پی.اس.اس و آموس در جدول شماره یک ارائه شده است. لازم به ذکر است که اگرچه تحلیل‌ها بر روی نه عامل پرسش‌نامه صورت گرفت؛ اما نتایج نشان داد که شش عامل در مجموع، ۵۵/۳۹ درصد از واریانس‌ها را تبیین می‌کنند. در این بررسی بارهای عاملی ۰/۵۰ به بالا برای هر گویه مورد پذیرش قرار گرفت و موارد کمتر مورد پذیرش نبود.

جدول ۱- واریانس تبیین شده به وسیله عامل‌های مختلف پرسش‌نامه منابع استرس در دانشجویان ورزشکار

عامل (مؤلفه)	کل	واریانس تبیین شده (درصد)	واریانس تجمعی تبیین شده (درصد)
موارد مرتبط با زمان/ توازن زمانی	۶/۱۴	۱۴/۲۷	۱۲/۲۶
موارد محیطی/ خوابگاهی/ اداری/ انتقالی	۵/۴۲	۱۰/۵۳	۲۲/۷۹
موارد درسی و تحصیلی دانشگاه	۴/۷۸	۹/۸۳	۳۲/۱۲
کیفیت آموزش/ روابط با استادان/ پشتیبانی اساتید	۴/۲۶	۹/۱۷	۴۱/۲۹
موارد مرتبط با کار و شغل	۳/۵۸	۷/۷۴	۴۹/۰۳
موارد مالی	۲/۷۳	۶/۱۶	۵۵/۳۹



مشاهده می‌شود که از بین نه منبع استرس ممکن که به‌وسیله پرسش‌نامه قابل اندازه‌گیری بود، سه عامل موارد درون‌فردی / خود، موارد مربوط به روابط بین فردی / اجتماعی و موارد خانوادگی مرتبط با فرد دارای بار عملی معناداری به‌عنوان یک عامل استرس‌زا نمی‌باشند. شش عامل دیگر در جدول مشخص شده‌اند. در ادامه، در ارتباط با روش‌های کنارآمدن با استرس به تحلیل عاملی ۱۴ استراتژی موجود در پرسش‌نامه پرداخته شد که نتایج حاصل در جدول شماره دو ارائه شده است. همان‌طور که مشاهده می‌شود، دانشجویان ورزشکار از ۱۰ استراتژی موجود بیشتر استفاده کرده‌اند؛ به‌طوری‌که نزدیک به ۶۰ درصد (۵۹/۷۳ درصد) از کل واریانس‌های مربوطه را تبیین می‌کنند.

جدول ۲- واریانس تبیین‌شده به‌وسیله استراتژی‌های مختلف مقابله با استرس در دانشجویان ورزشکار

نوع استراتژی (روش کنارآمدن)	کل	واریانس تبیین‌شده (درصد)	واریانس تجمعی تبیین‌شده (درصد)
راه‌کاریابی / هدف‌چینی	۲/۸۳	۷/۲۹	۷/۲۹
تمرکز روی کار / کنترل منبع	۲/۷۶	۷/۰۴	۱۴/۳۳
کمک و مشاوره‌گرفتن (از فرد یا چیز دیگری)	۲/۵۱	۶/۷۹	۲۱/۱۲
پذیرش / کنارآمدن	۲/۲۴	۶/۵۸	۲۷/۷۰
شوخی کردن	۲/۰۹	۶/۳۷	۳۴/۰۷
مثبت‌سازی	۱/۹۷	۵/۸۵	۳۹/۹۲
اعتمادکردن (به فرد یا چیز دیگری)	۱/۶۶	۵/۴۱	۴۵/۳۳
نقد و سرزنش خود	۱/۴۳	۵/۱۳	۵۰/۴۶
رسیدگی به خشم	۱/۲۵	۴/۷۵	۵۵/۲۱
خیال‌بافی	۱/۱۴	۴/۵۲	۵۹/۷۳

یکی از موارد موردنظر در این پژوهش، بررسی اختلاف احتمالی بین دو گروه دانشجویان پزشکی و غیرپزشکی بود. جدول شماره سه نتایج آزمون تی و میانگین‌های دو گروه را نشان می‌دهد. همان‌طور که مشاهده می‌شود، اختلاف دو گروه دانشجویان پزشکی و غیرپزشکی در منابع استرس معنادار است (آلفای کمتر از ۰/۰۵). با توجه به میانگین‌های دو گروه می‌توان اظهار داشت که منابع استرس گروه غیرپزشکی بیشتر از گروه پزشکی می‌باشد. لازم‌به‌ذکر است که در بررسی عامل به عامل (با توجه به جدول)، در عامل‌های درسی و تحصیلی، زمان، کار و شغل، درون‌فردی، کیفیت آموزش / روابط با استادان / پشتیبانی اساتید، موارد مالی و موارد محیطی / خوابگاهی / اداری / انتقالی تفاوت معناداری بین دانشجویان ورزشکار پزشکی و غیرپزشکی وجود دارد.

جدول ۳- آزمون آماری تی مستقل برای بررسی اختلاف دو گروه دانشجویان پزشکی و غیرپزشکی در منابع استرس ( $\alpha \leq 0/05$ )

شاخص	سطح معناداری	میانگین پزشکی	میانگین غیرپزشکی
موارد درسی و تحصیلی دانشگاه	*0/039	3/35	3/17
موارد مرتبط با زمان/ توازن زمانی	*0/02	3/51	3/17
موارد مرتبط با کار و شغل	*0/001	2/21	3/63
موارد درون فردی/ خود	*0/035	3/32	3/56
روابط بین فردی/ اجتماعی	0/083	2/62	2/73
کیفیت آموزش/ روابط با استادان/ پشتیبانی اساتید	*0/001	3/36	2/90
موارد خانوادگی	0/078	2/45	2/53
موارد مالی	*0/002	2/64	3/09
محیطی/ خوابگاهی/ اداری/ انتقالی	0/06	3/58	3/44
کل	*0/041	2/98	3/18

در ادامه و در ارتباط با راه کارهای کنار آمدن با استرس به بررسی دو گروه دانشجویان علوم پزشکی و غیرپزشکی پرداخته شد و موضوع اختلاف یا عدم اختلاف دو گروه در راه کارهای کنار آمدن با استرس بررسی گردید و از آزمون تی مستقل برای بررسی اختلاف دو گروه استفاده شد. نتایج این آزمون و میانگین های دو گروه در جدول شماره چهار آمده است. شایان ذکر است که سطح معناداری ( $0/05$ ) در نظر گرفته شده و مواردی که در جدول با علامت ستاره (\*) مشخص شده اند، نشان دهنده اختلاف معنادار می باشند.

جدول ۴- آزمون آماری تی مستقل برای بررسی اختلاف دانشجویان پزشکی و غیرپزشکی در راه کارهای کنار آمدن با استرس ( $\alpha \leq 0/05$ )

نوع استراتژی (روش کنار آمدن)	مقدار تی	سطح معناداری	میانگین علوم پزشکی	میانگین غیرپزشکی
تمرکز روی کار/ کنترل منبع	8/46	0/001	2/39	2/83
راه کار یابی/ هدف چینی	2/39	0/001	3/18	2/61
پذیرش/ کنار آمدن	15/21	0/040	2/96	2/75
اعتماد کردن (به فرد یا چیز دیگری)	22/05	0/002	2/93	2/51
کمک و مشاوره گرفتن (از فرد یا چیز دیگری)	5/64	0/001	2/81	2/47
تغییر دادن موقعیت	11/39	0/072	2/13	2/19
بازسازی شناختی/ اعتقادی	17/28	0/084	2/66	2/57

ادامه جدول ۴- آزمون آماری تی مستقل برای بررسی اختلاف دانشجویان پزشکی و غیرپزشکی در راه‌کارهای کنارآمدن با استرس ( $\alpha \leq 0.05$ )

نوع استراتژی (روش کنارآمدن)	مقدار تی	سطح معناداری	میانگین علوم پزشکی	میانگین غیرپزشکی
مثبت‌سازی	۴/۶۶	۰/۰۷۶	۲/۱۱	۲/۱۸
شوخی‌کردن	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

نتایج کلی بررسی اختلاف دو گروه در ارتباط با راه‌کارهای مقابله با استرس نشان می‌دهد که دانشجویان پزشکی و غیرپزشکی در این زمینه تفاوت معناداری با یکدیگر ندارند؛ باین‌حال، در بررسی یک‌به‌یک راه‌کارها مشخص شد که دو گروه تنها در چهار راه‌کار خیال‌بافی، تغییر موقعیت، مثبت‌سازی و بازسازی شناختی/ اعتقادی تفاوت معناداری با یکدیگر ندارند و در ۱۰ راه‌کار دیگر اختلاف آن‌ها معنادار می‌باشد که از این تعداد، گروه غیرپزشکی در پنج راه‌کار تفسیر مجدد، انکار، شوخی‌کردن، رسیدگی به خشم و تمرکز بر کار دارای میانگین بیشتری است و گروه پزشکی در پنج مورد دیگر برتری میانگین دارد. این موضوع که در برخی از عامل‌ها گروه دانشجویان پزشکی میانگین بالاتری دارند و در برخی از عوامل دیگر گروه غیرپزشکی دارای میانگین بالاتر می‌باشد، سبب شده است که تفاوت کلی دو گروه معنادار نباشد.

### بحث و نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر به‌منظور شناسایی منابع استرس در دانشجویان ورزشکار رشته‌های پزشکی و غیرپزشکی و نیز مقایسه راه‌کارهای کنارآمدن با استرس در دو گروه انجام شد. از آنجایی که هدف، انجام یک بررسی جامع برای ارائه راه‌کارهایی فراگیر بود، نیاز بود تمامی مناطق کشور مورد بررسی قرار گیرد. بدین‌منظور، پس از تقسیم‌بندی جغرافیایی دانشگاه‌های کشور، طبق تراکم نسبی جمعیت دانشجویی در هر یک از مناطق مرکز، شمال، جنوب، شرق و غرب کشور، متناسب با هر منطقه، پرسش‌نامه‌های مربوطه توزیع گشت و به جمع‌آوری داده‌ها از طریق آن‌ها اقدام شد (این

موضوع از نکات برجسته پژوهش حاضر می‌باشد). همچنین، با توجه به این که مطالعات پیشین به‌طور عمده پیرامون شناسایی منابع استرس صورت گرفته‌اند و کمتر پژوهشی به‌صورت همزمان به بررسی منابع استرس و راه‌کارهای مقابله (کنار آمدن) با آن پرداخته است، در پژوهش حاضر این دو موضوع به‌شکل همزمان مورد بررسی قرار گرفته‌اند که خود این مجال را فراهم می‌کند که بیش یا کم بودن استرس و منابع آن در ارتباط با راه‌کارهای به‌کاررفته توسط جامعه هدف را تحلیل نمود (این موضوع نیز از نقاط برجسته پژوهش حاضر می‌باشد).

در بررسی منابع استرس دانشجویان ورزشکار، نتایج بررسی تحلیل عاملی نشان داد که شش عامل زمان/ توازن زمانی، موارد محیطی/ خوابگاهی/ اداری/ انتقالی، موارد درسی و تحصیلی دانشگاه، کیفیت آموزش/ روابط با استادان/ پشتیبانی اساتید، موارد مرتبط با کار و شغل و موارد مالی به‌ترتیب اهمیت و ارزش، در مجموع ۵۵/۳۹ درصد از واریانس‌ها را تبیین می‌کنند. شایان ذکر است که عمده وضعیت میانگین استرس عوامل ذکر شده در دامنه (۲/۵ تا ۳/۵)؛ یعنی در حد متوسط قرار داشتند.

برجسته‌ترین نکته این است که برای دانشجویان ورزشکار، زمان و موازنه کردن آن برای فعالیت‌های مختلف تحصیلی و ورزشی به‌عنوان مهم‌ترین منبع استرس مطرح می‌باشد. این موضوع می‌تواند بیانگر عدم وجود جایگاه منظم ورزش در سطح دانشگاه باشد. به‌عبارت‌دیگر، بی‌نظمی و شاید عدم تعیین جایگاه ورزش‌های دانشجویی سبب شده است که این حیطه به‌عنوان بخشی استرس‌زا برای دانشجویان ورزشکار مطرح باشد؛ زیرا، یافتن زمان مناسب جهت ورزش نمودن برای دانشجویان سخت است. قرار گرفتن عامل مرتبط با موارد درسی تحصیلی دانشگاه در میان منابع استرس دارای اهمیت و ارزش عاملی، مؤید این مطلب است؛ زیرا، این موضوع برای دانشجویان غیرورزشکار منبع استرس نبود. این یافته با نتایج پژوهش سیجوال (۲۰۱۲) همخوانی دارد. وی اشاره داشت دانشجویان ورزشکار از یک‌سو به‌دلیل داشتن بار تحصیلی و در کنار آن برنامه‌های ورزش حرفه‌ای، تقاضاها و نیازهای موقعیتی متفاوت و بیشتری دارند که اگر نتوانند به این نیازها پاسخ دهند، درگیر استرس بیشتری خواهند شد؛ از این‌رو، برنامه‌ریزی برای قراردادن و تعیین جایگاه زمانی و مکانی ورزش در سطح حرفه‌ای و قهرمانی در دانشگاه‌ها ضروری می‌نماید. با توجه به این که کشورهای مانند آمریکا در ورزشی مانند بسکتبال الگوی خوبی را در این زمینه ارائه کرده‌اند، می‌توان از این الگوها برای کاهش یا حذف این منبع استرس بهره برد.

از موارد قابل توجه این است که عامل محیطی/ خوابگاهی/ اداری/ انتقالی نقش مهمی را به‌عنوان یک منبع استرس برای دانشجویان ورزشکار برعهده دارد. به‌طور خلاصه، این عامل شامل گویه‌هایی از قبیل انتقال بین دانشگاهی، پیدا کردن این موضوع که دانشگاه چگونه کار می‌کند، عدم

انعطاف‌پذیری در رشته‌های تحصیلی، کمبود امکانات دانشگاه، سروکار داشتن با بخش اداری دانشگاه، دسترسی به کامپیوتر و اینترنت و غیره می‌باشد. مشاهده می‌شود که رفع و حذف اثر بیشتر منابع استرس ذکر شده در این بخش و یا کاهش آن‌ها نیازمند هزینه مالی نمی‌باشد؛ بلکه به‌طور عمده نیازمند مدیریت صحیح و برنامه‌محور و یا اتخاذ تصمیمات کارگشا در روندهای اداری است. این یافته با نتایج پژوهش هیکنز<sup>۱</sup> (۲۰۱۲) که موارد اداری دانشگاهی را از منابع استرس ذکر کرده بود، همخوان می‌باشد.

از دیگر پژوهش‌های همسو، پژوهش لو و همکاران (۲۰۱۲) است که با هدف بررسی اثرات منابع استرس زندگی بر تحصیلات ورزشکاران تمرین‌کننده در طول دوره سال‌های تحصیلی آن‌ها و بررسی شش علامت (شناختی، جسمانی و رفتاری) استرس از منابع مختلف استرس انجام شد. جی و همکاران نیز به این نتیجه رسیدند که نگرانی‌های تحصیلی نشان‌دهنده منبع عظیم استرس ورزشکاران دانشجویی می‌باشد. همچنین، کولی و همکاران<sup>۲</sup> (۲۰۱۲) در پژوهشی با هدف بررسی عوامل استرس‌زای شغلی (استرسورهای فردی) در میان مربیان تربیت‌بدنی و ورزش به این نتیجه دست یافتند که مربیان تربیت‌بدنی بیشتر از حد متوسط با عوامل استرس‌زا مواجه هستند و عوامل استرس‌زای حساسیت کار، حجم کار و فشار زمانی (کمبود وقت) به ترتیب شایع‌ترین عوامل استرس‌زا در بین مربیان می‌باشند. مشاهده می‌شود که فشار زمانی برای ورزشکاران از جمله مواردی است که می‌تواند منبع استرس باشد.

علاوه بر این، در پژوهش حاضر در ارتباط با روش‌های کنارآمدن با استرس به تحلیل عاملی ۱۴ استراتژی موجود در پرسش‌نامه پرداخته شد. نتایج نشان داد دانشجویان ورزشکار از ۱۰ استراتژی راه‌کاربایی/هدف‌چینی، تمرکز بر کار/کنترل منبع، کمک و مشاوره گرفتن (از فرد یا چیز دیگری)، پذیرش/کنارآمدن، شوخی کردن، مثبت‌سازی، اعتماد کردن (به فرد یا چیز دیگری)، نقد و سرزنش خود، رسیدگی به خشم و خیال‌بافی بیشتر استفاده کرده‌اند؛ به‌طوری‌که این ۱۰ استراتژی حدود ۶۰ درصد (۵۹/۷۳ درصد) از کل واریانس‌های مربوطه را تبیین می‌کنند.

علاوه بر این، یافته‌ها حاکی از این بود که عمده استراتژی‌های به‌کاررفته از سبک بارور هستند که این امر نشان می‌دهد دانشجویان ورزشکاران برای کنارآمدن با استرس از استراتژی‌های مفید و سازنده استفاده می‌کنند. این یافته با نتایج پژوهش هیرون (۲۰۱۵) که راه‌کارهای مقابله با استرس در دانشجویان را سازنده اعلام کرده بود، همراستا می‌باشد. درمقابل، از مطالعات غیرهمسو در این زمینه

- 
1. Hicks
  2. Collie, Shapka & Perry

می‌توان به پژوهش ژین<sup>۱</sup> (۲۰۱۳) با عنوان "مقایسه شیوه‌های کنارآمدن با فشار روانی بین ورزشکاران بسکتبالیست" اشاره کرد. در این پژوهش که از مقیاس شیوه‌های کنارآمدن لازاروس<sup>۲</sup> برای جمع‌آوری داده‌ها استفاده شده بود، روش‌های ارزیابی مجدد مثبت، کنارآمدن رویارویانه، خویشتنداری و دوری‌جویی در گروه ورزشکار و روش‌های مسئولیت‌پذیری گریزاجتناب در گروه غیرورزشکار بدون اختلاف معنادار آماری بیشتر از گروه دیگر بود. به نظر می‌رسد یکی از دلایل این اختلاف مربوط به صرفاً ورزشکار یا غیرورزشکار بودن شرکت‌کنندگان پژوهش ذکر شده درمقایسه با محصل بودن شرکت‌کنندگان پژوهش حاضر باشد.

علاوه‌براین، در ارتباط با مقایسه دو گروه دانشجویان پزشکی و غیرپزشکی نتایج نشان داد که اختلاف دو گروه در منابع استرس معنادار می‌باشد. با توجه به میانگین‌های دو گروه می‌توان اظهار داشت که منابع استرس گروه غیرپزشکی، بیشتر از گروه پزشکی است. همچنین، در بررسی عامل به عامل مشاهده شد که در عامل‌های درسی/تحصیلی، زمان/توازن زمان، کار و شغل، درون‌فردی، کیفیت آموزش/روابط با استادان/پشتیبانی اساتید، موارد مالی و موارد محیطی/خوابگاهی/اداری/انتقالی، تفاوت معناداری بین دانشجویان پزشکی و غیرپزشکی وجود دارد.

که در این میان، بیشترین اختلاف معنادار دو گروه مربوط به عامل کار و شغل می‌باشد. با توجه به وضعیت آینده شغلی در دانشجویان پزشکی و اطمینان نسبتاً بالا و مثبت برای یافتن شغل مناسب و مرتبط با تحصیل دانشگاهی و نقطه مقابل و منفی آن در دانشجویان غیرپزشکی، این اختلاف منطقی و طبیعی به نظر می‌رسد. آنچه نباید در این بین از آن غافل شد، این است که میانگین (۳/۶۳) برای دانشجویان غیرپزشکی، حد بسیار بالایی از استرس را نشان می‌دهد و کار و شغل را منبعی بسیار قوی از استرس معرفی می‌کند. حل اساسی و کامل بخشی از این مسأله نیازمند ایجاد شغل برای رشته‌های مختلف غیرپزشکی توسط مسئولان امر می‌باشد؛ اما آنچه به مسئولان وزارت علوم و دانشگاه‌ها مرتبط می‌شود، آن است که بتوانند شرایط موجود را از همان بدو ورود دانشجویان به چنین رشته‌هایی برای آن‌ها توجیه نمایند و وضعیت و انتظار آن‌ها را تعدیل کنند.

عامل دیگری که پس از کار/شغل حد بالایی از اختلاف معنادار را بین دو گروه پزشکی و غیرپزشکی نشان داد، عامل کیفیت آموزش/روابط با استادان/پشتیبانی اساتید بود. در مورد این عامل وضعیت میانگین‌ها نسبت به عامل کار/شغل حالت معکوسی دارد. به عبارت دیگر، در این جا گروه پزشکی است که میانگین بسیار بالایی (۳/۳۶) از استرس را نشان می‌دهد و در مقابل، گروه غیرپزشکی دارای حد متوسطی از استرس می‌باشد. کنار هم قراردادن این دو عامل و وضعیت آن‌ها در دانشجویان

1. Xin
2. Lazarus

پزشکی و غیرپزشکی، وضعیت متناقضی را در نوع نگاه دانشجویان نشان می‌دهد. این وضعیت بدین صورت است که دانشجویان غیرپزشکی با وجود داشتن استرس شغلی، نسبت به کیفیت آموزش استرس کمتری دارند؛ اما دانشجویان پزشکی با وجود داشتن استرس کمتر در ارتباط با شغل، نسبت به وضعیت آموزش دارای استرس بیشتری می‌باشند. دلیل احتمالی این امر آن است که اگر استرس مربوط به عامل شغل در دانشجویان غیرپزشکی به‌عنوان شغلی مرتبط با تحصیلات آن است، استرس کمتر آن‌ها در کیفیت آموزش می‌تواند نشان‌دهنده این مطلب باشد که دانشجویان به این درماندگی رسیده‌اند که آموزش آن‌ها در هر حدی که باشد، تأثیری در آینده شغلی آن‌ها نخواهد داشت. چنین وضعیتی مطلوب نبوده و می‌تواند زنگ خطر و هشدار برای مسئولان آموزش وزارت علوم باشد. ازسوی دیگر، استرس بالای دانشجویان پزشکی نسبت به کیفیت آموزش (درحالی که نسبت به شغل خود این استرس را ندارند) می‌تواند گویای این موضوع باشد که این دانشجویان کیفیت آموزش را پایه و بنیاد شغل آینده خود می‌دانند و این کیفیت نقش مهمی را در آینده کاری آن‌ها خواهد داشت. همچنین، این نتیجه می‌تواند ناشی از این باشد که نوع ارتباط اساتید پزشکی و پشتیبانی آن‌ها از دانشجویان و نیز کیفیت آموزش مطلوب نبوده و سبب استرس دانشجویان شده است. درهرحال، این منبع و میزان استرس آن برای دانشجویان پزشکی غیرمعمول بوده و می‌بایست مدنظر مسئولان امر قرار گیرد. شایان ذکر است که این یافته با نتایج پژوهش نایمی و واینیوماکی (۱۹۹۹) همخوانی دارد. آن‌ها در پژوهش خود بیان داشتند که استرس بیش از حدی که در دانشجویان پزشکی گزارش شده است می‌تواند منجر به ایجاد مشکلات جسمی و روانی شود، عزت نفس دانشجویان را کاهش دهد و بر پیشرفت تحصیلی آن‌ها تأثیر بگذارد.

علاوه بر این، در مرتبه بعدی، عامل مرتبط با موارد مالی قرار دارد که اختلاف زیادی را بین دو گروه ایجاد کرده و در دانشجویان غیرپزشکی حد بالاتری از استرس را در پی داشته است. وجود این میزان از استرس در دانشجویان غیرپزشکی در ارتباط با عامل موارد مالی می‌تواند جای نگرانی و توجه نظر مسئولان باشد؛ اما با قرارداد این استرس در کنار استرس ناشی از شغل برای دانشجویان غیرپزشکی، مسأله حادث شده و رسیدگی به موضوع را مهم‌تر می‌کند و اگر این دو مورد تعدیل نشود، وضعیتی را به وجود می‌آورد که در آن استرس شغل آینده برای دانشجویان غیرپزشکی که دارای استرس مالی نیز می‌باشند، می‌تواند سبب ناامیدی این دانشجویان برای برون رفت از وضعیت نامساعد گردد؛ بنابراین، تعدیل وضعیت در این دو عامل ضروری می‌نماید.

در ارتباط با راه کارهای کنارآمدن با استرس و اختلاف یا عدم اختلاف دو گروه در راه کارهای کنارآمدن با استرس، آزمون تی مستقل نشان داد که به‌طور کلی، دو گروه دانشجویان پزشکی و غیرپزشکی اختلاف معناداری با یکدیگر ندارند. در بررسی یک‌به‌یک راه کارها مشاهده شد که دو

گروه تنها در چهار راه کار خیال‌بافی، تغییر موقعیت، مثبت‌سازی و بازسازی شناختی/ اعتقادی دارای تفاوت معنادار نمی‌باشند و در ۱۰ راه کار دیگر اختلاف آن‌ها معنادار است. به‌منظور یافتن دلیل عدم وجود اختلاف معنادار میان دو گروه با وجود اختلاف معنادار در ۱۰ راه کار مقابله با استرس باید به این نکته توجه کرد که از این ۱۰ مورد، گروه غیرپزشکی در پنج راه کار تفسیر مجدد، انکار، شوخی کردن، رسیدگی به خشم و تمرکز بر کار دارای میانگین بیشتری است و گروه پزشکی در پنج مورد دیگر برتری میانگین دارد. این موضوع که در برخی عامل‌ها گروه دانشجویان پزشکی میانگین بالاتری دارند و در برخی دیگر گروه غیرپزشکی، سبب شده است که تفاوت کلی دو گروه معنادار نباشد؛ زیرا، این امر منجر به این شده است که اختلاف‌های میانگین دو گروه در دو سوی وضعیت میانی پراکنده شوند و یکدیگر را تعدیل نمایند؛ در نتیجه، اختلاف کلی دو گروه معنادار نمی‌باشد.

علاوه‌براین، در شرایطی که دو گروه دانشجویان پزشکی و غیرپزشکی در منابع استرس (به‌طور کلی) با یکدیگر اختلاف معناداری داشتند؛ اما در راه کارهای مقابله با استرس این اختلاف معنادار در میان آن‌ها وجود نداشت و لذا، می‌توان دریافت که نوع راه کارهای مورد استفاده و کیفیت اثربخشی آن در دو گروه به‌شکل متفاوتی عمل کرده است. به‌عبارت‌دیگر، می‌توان گفت که راه کارهای گروه پزشکی به‌شکل مؤثرتری عمل کرده و توانسته است میانگین این گروه را در منابع استرس کاهش دهد؛ بنابراین، یکی از مواردی که می‌بایست مدنظر مسئولان قرار گیرد، این است که حتی اگر قادر به حذف یا کاهش اثر خود منابع استرس نمی‌باشند، می‌توانند با آموزش راه کارهای مؤثر در کاهش استرس، اثر این منابع را تعدیل کرده و وضعیت سلامت بهتری را برای دانشجویان رقم بزنند. از آنجایی که دانشجویان به‌عنوان قشر پیش‌رو و آگاه جامعه مطرح می‌باشند، این موضوع می‌بایست مدنظر خود دانشجویان نیز قرار گیرد تا با فراگیری راه کارهای مؤثر در مقابله با استرس، اثر منابع مختلف استرس را کاهش دهند. در این راستا، به‌نظر می‌رسد پنج راه کار برتر در گروه پزشکی؛ یعنی راه کاریابی/ هدف‌چینی، پذیرش/ کنار آمدن، اعتماد کردن (به فرد یا چیز دیگری)، کمک و مشاوره‌گرفتن (از فرد یا چیز دیگری) و نقد و سرزنش نسبت به راه کارهای گروه غیرپزشکی؛ یعنی تفسیر مجدد، انکار، شوخی کردن، رسیدگی به خشم و تمرکز بر کار به‌شکل مؤثرتری در تعدیل استرس نقش داشته‌اند.

به‌طور کلی، در بررسی داده‌های مربوط به منابع استرس و راه کارهای مقابله با آن مشاهده شد که هرچه دانشجویان ورزشکار از راه کارهای بیشتری برای مقابله با استرس استفاده کنند، میزان استرس آن‌ها کمتر می‌شود؛ به‌عنوان مثال، دانشجویان ورزشکار علوم پزشکی که به‌طور عمده از هشت راه کار استفاده کرده بودند، در مقایسه با دانشجویان غیرپزشکی که به‌طور عمده از شش راه کار برای مقابله با استرس بهره برده بودند، میزان پایین‌تری از استرس را داشتند؛ بنابراین، پیشنهاد



می‌شود با توجه به طیف گسترده منابع استرس دانشگاهی، دانشجویان رشته‌های مختلف در زمینه فراگیری راه‌کارهای مقابله با استرس آموزش داده شوند. این آموزش می‌تواند در قالب درس روان‌شناسی عمومی، دروس اختیاری و یا حتی دوره‌های رایگان درون خوابگاه یا دانشگاه انجام شود. در بررسی نتایج مشاهده شد که از میان منابع استرس موجود در دانشگاه، برخی موارد (مانند محیطی/ خوابگاهی/ اداری/ انتقالی) در هر دو حیطه پزشکی و غیرپزشکی در حد بالایی به‌عنوان منبع استرس مطرح می‌باشند و برطرف کردن این موانع بیش از آن‌که نیازمند هزینه مالی باشد، به‌طور عمده نیازمند مدیریت صحیح و برنامه‌محور و یا اتخاذ تصمیمات کارگشا در روندهای اداری است؛ از این‌رو، پیشنهاد می‌شود کارگروهی در سطح ستادی دو وزارتخانه علوم و بهداشت جهت رسیدگی به این امر تشکیل شود. همچنین، این کارگروه باید تا آن‌جا که ممکن است موارد دست‌وپاگیر اداری را کاهش دهد و امور خوابگاه و تغذیه را در یک قالب ملی ساده و قابل‌دسترسی در سیستم‌های تحت‌وب طراحی نماید.

در نهایت، باید عنوان نمود که برخلاف پژوهش‌های پیشین که منابع استرس دانشجویان را به‌صورت کلی و در دیدگاهی عمومی بررسی کرده بودند، در این پژوهش با استفاده از یک پرسش‌نامه خاص استرس دانشگاهی 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، مسأله استرس در سطح ملی مورد بررسی قرار گرفت تا نتایج حاصل از آن بتواند در سطح کلان تصمیم‌گیری وزارتخانه‌ای برای تمام دانشگاه‌ها مؤثر باشد.

از این‌رو، یافته‌های پژوهش حاضر با پوشش تمام دانشجویان کشور و کشف این نکته که عمده منابع استرس دانشجویان کشور بیش از واقعی بودن، نوعاً استرس‌های درک‌شده‌ای هستند که غالباً در حیطه‌های مدیریتی - اداری رخ داده‌اند، این قابلیت را فراهم می‌کند که مسئولان سطوح بالای وزارت علوم و وزارت بهداشت با انجام برخی موارد ذکرشده در حوزه تصمیم‌گیری و اجرایی بتوانند با صرف کمترین هزینه‌های اقتصادی، نقش گسترده‌ای در تعدیل منابع استرس دانشجویان کشور داشته باشند. یکی از مهم‌ترین نکاتی که در پژوهش حاضر کاربردی می‌نماید، آن است که دانشجویان ورزشکار رشته‌های پزشکی با وجود داشتن منابع استرس بیشتر، به‌دلیل استفاده از راه‌کارهای مفیدتر، بهتر توانسته‌اند با استرس کنار بیایند؛ بنابراین، مهم‌تر از خود استرس، شیوه کنار آمدن با آن است. به‌نظر می‌رسد برخی از دانشجویان، به‌ویژه در رشته‌های غیرپزشکی، به‌دلیل عدم آشنایی با راه‌کارهای مفید کنار آمدن با استرس، به‌صورت ناآگاهانه و ناخواسته استرس‌هایی را تحمل می‌کنند که در صورت آشنایی با راه‌کارهای مقابله با آن‌ها می‌توانند به‌راحتی از چنین استرس‌هایی رها شوند.

از دیگر نکات کاربردی پژوهش حاضر این موضوع بود که بیشتر دانشجویان دو گروه به صورت آگاهانه از راه‌کارها استفاده نمی‌کردند و هرچه را به‌کار می‌گرفتند، براساس تجربیات فردی و اجتماعی آن‌ها بود. در چنین وضعیتی، کمترین آموزش‌ها نیز می‌تواند نتایج بسیار مفیدی را در پی داشته باشد. نکته کاربردی آخر این است که درمقایسه با مطالعات صورت‌گرفته در خارج از حوزه دانشگاهی، عمومیت برخی منابع استرس کاذب (درک‌شده) و یا حتی عمومیت راه‌کارهای مقابله با استرس تنها در گروه‌های مختلف دانشجویی، نشان از شیوع عمومی منابع یا راه‌کارها، تحت‌تأثیر نوعی از روابط خاص دانشجویی در محیط دانشگاه و یا از طریق روابط این افراد در شبکه‌های اجتماعی خاص دانشجویی داشت. در این راستا، پیشنهاد می‌شود آموزش راه‌کارهای مقابله با استرس و حتی آگاهی‌بخشی در زمینه تصنعی و درک‌شدگی منابع استرس از طریق همین شبکه‌های اجتماعی در برنامه فعالیت‌های آموزشی - فرهنگی دانشگاه‌ها قرار گیرد تا بدین‌وسیله هم بخش استرس‌های کاذب خودبه‌خود حذف شود و هم از طریق به‌کارگیری راه‌کارهای مقابله‌ای مؤثرتر دانشجویان بتوانند با استرس کمتری به امور دانشگاهی و معمول زندگی خود در جامعه بپردازند.

بنابر یافته‌های پیشین عمده منابع استرس به صورت بسیار مقطعی و در محدوده کوچکی از افراد انجام شده بود و لذا قابلیت تعمیم اندکی داشتند، اما این تحقیق جامعه دانشجویان سراسر کشور را پوشش می‌داد که قابلیت تعمیم نتایج آن را گسترده‌تر می‌کند. همچنین بیشتر تحقیقات پیشین منابع استرس را در حیطه عمدتاً فردی بررسی می‌کردند که این تحقیق به تمام حوزه‌های دانشگاهی پرداخته است. در نهایت اینکه تحقیق حاضر نشان داد، استرس و راهکارهای مقابله با آن در دانشجویان بیش از آنکه نیازمند برنامه‌ها و فعالیت‌های هزینه‌بر باشد نیازمند مدیریت صحیح است که سمت و سوی تحقیقات آینده می‌تواند این‌گونه مدیریت‌ها را روشن‌تر کند.

## منابع

1. 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), 873-80.
2. Collie, R. J., Shapka, J. D., & Perry, N. E. (2012). School climate and social-emotional learning: Predicting teacher stress, job satisfaction, and teaching efficacy. *Journal of Educational Psychology*, 104(4), 1189.
3. Dibajnia, P. (2005). Comparative study of self concept of first and fourth year students of Shahid Beheshti Medical Sciences University. *Pajouhandeh Journal*, 29(3), 231-4. (Persian).
4. Fish, C. (1996). Health promotion needs of students in a college environment. *Public Health Nursing*, 13(2), 104-11.

5. Genshaft, J., & Broyles, J. (1991). Stress management and the gifted adolescent. *Understanding the Gifted Adolescent*, First Published June 1, 76-87.
6. Hearon, B. V. (2015). Stress and coping in high school students in accelerated academic curricula: Developmental trends and relationships with student success. *Graduate Theses and Dissertations*. University of South Florida.
7. Hicks, K. A. (2012). An examination of the relationships between job congruency and job satisfaction, organizational commitment, perceived stress, and coping strategies in college student workers (Doctoral dissertation).
8. Iqbal, M., & Yilmaz, A. K. (2014). Analysis of workplace stress and organizational performance in human resource management: A case study of air Traffic controllers of Pakistan. *International Journal of Management and Sustainability*, 3(6), 360.
9. Jones, G. (1990). A cognitive perspective on the processes underlying the relationship between stress and performance in sport. *Stress and Performance in Sport*, 1 (1), 17-42.
10. Khodayarifard, M., & Parand, A. (2007). *Stress and how to deal with it*. Tehran: University of Tehran. First Edition (Persian).
11. Lazarus, R. S., & Launier, R. (1978). *Stress-related transactions between person and environment: Perspectives in interactional psychology*. Plenum Press, New York, Springer. 287-327.
12. Lu, F. J. H., Hsu, Y. W., Chan, Y. S., Cheen, J. R., & Kao, K. T. (2012). Assessing college student-athletes' life stress: Initial measurement development and validation. *Measurement in Physical Education and Exercise Science*, 16(4), 254-67.
13. 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), 125-34.
14. Regehr, C., Glancy, D., & Pitts, A. (2013). Interventions to reduce stress in university students: A review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 148(1), 1-11.
15. Rezaei-Adryani, M. A. A., Ahmadi, F., & Azimi, A. V. (2007). Comparison level of stress, anxiety, depression and quality of life in dormitory resident students. *Iranian Journal of Nursing Research*, 4(2), 31-8. (Persian).
16. Sejwal, R. (2012). Stress analysis in college student athletes and non-athletes. *International Research Journal of Management Sociology & Humanities* ,3. [www.IRJMSH.com](http://www.IRJMSH.com).
17. 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), 241-8.
18. Stein, F., & Cutler, S. K. (1998). *Psychosocial occupational therapy: A holistic approach*. Singular. San Diego [u.a.: Singular Publ. Group.
19. Weigelt, J. A., & Bell, R. M. (2015). Organizational health in our educational system. *Journal of Surgical Education*, 72(5), 771-3.
20. Xin, F. (2013). Basketball player efficiency and strategies in psychological stress scenarios. A case study of the 26th Asian men's basketball championships [J]. *Journal of Beijing Sport University*, 6, 18.

**استناد به مقاله**

خادم، امیررضا، فارسی، علیرضا، و مرادی، مجید. (۱۳۹۶). نقش مدیریت دانشگاهی در منابع استرس دانشجویان ورزشکار و راهکارهای مقابله با آن. مطالعات مدیریت ورزشی، ۹ (۴۲)، ۲۰۳-۲۲. شناسه دیجیتال 10.22089/smrj.2017.2658.1539

Khadem. A.R., Farsi. A.R., & Moradi. M. (2017). The Role of University Management in Sources of Stress and Strategies to Deal with Stress. *Sport Management Studies*, 9(42), 203-22. (Persian). Doi: 10.22089/smrj.2017.2658.1539

## The Role of University Management in Sources of Stress and Strategies to Deal with It in Athletes' Students

A.R. Khadem<sup>1</sup>, A.R. Farsi<sup>2</sup>, M. Moradi<sup>3</sup>

1. Teacher of Sport Management, Shahid Beheshti University, Tehran \*
2. Associate Professor of Motor Behavior, Shahid Beheshti University, Tehran
3. Ph.D. Student of Motor Control, Shahid Beheshti University of Tehran

Received: 2016/06/14

Accepted: 2016/10/10

---

### Abstract

This study aimed to identify sources of stress and strategies to cope with stress of Iranian athletes' students, with emphasis on the role of universities management. After breakdown of the country's universities to five geographical regions, the Borg stressors scale (2009) and Carver coping strategies questionnaire (1997) were distributed between 1,000 athletes-student. Results of confirmative factor analysis showed that the major sources of stress in students are typically perceived (not real) Stresses and the coping strategies used in medical group were more diverse and efficient. Independent t-test results, showed that medical and non-medical groups have an overall significant difference in sources of stress but their strategies to cope with stress had no significant differences. It is need that university administration to review administrative processes and take advantage from the students' comments, since the detected resources was mainly in the managerial-administrative area. Medical universities can be a model for non-medical universities, because of better results.

**Keywords:** University Management, Stress, Athlete's Students

---

---

\* Corresponding Author

Email: Majid.danaee58@yahoo.com