



The effect of shooting equipment and space on stress, mental health and satisfaction of professional athletes in Golestan province

Zahra Bazarafshan¹ | Asra Askari^{2✉}

1. Ph.D. Candidate, Department of Physical Education, Gorgan branch, Islamic azad university, Gorgan, Iran. E-mail: zahra200444@yahoo.com
2. Corresponding author, Assistant professor, Department of Physical Education, Gorgan branch, Islamic azad university, Gorgan, Iran. E-mail: askari.asra@gmail.com

Article Info

Article type:

Research Article

Article history:

Received 1 September 2023

Revised 12 October 2023

Accepted 19 October 2023

Published 27 December 2023

Keywords:

Mental health,
Satisfaction,
Stress,
Equipment,
Space

ABSTRACT

Objective: Shooting is one of the most popular sports. Shooting with weapons has a special attraction for many people. The purpose of this research is to investigate the effect of shooting equipment and spaces on stress, mental health and satisfaction of professional athletes in Golestan province.

Methods: This research is quantitative in terms of purpose, applied and descriptive in nature. The statistical population of the present study was made up of all professional shooting athletes of Golestan province. Sampling was done by census method and 30 people were selected. The research tools were Keys' standard mental health questionnaire (2008), Harry's standard stress list questionnaire (2005, quoted by Adina, 2014), rehabilitation satisfaction standard questionnaire (2014), and Sediq Pourmand's standard sports facilities and equipment survey questionnaire (2014). The reliability of the questionnaire was calculated with Cronbach's alpha coefficient of 0.83. Data analysis was done using descriptive statistics and inferential statistics of single variable, t-test of two independent samples regression and Chi-Square-Kendall correlation tests to test the hypotheses with the help of spss 20 software.

Results: The analysis of the test showed that the condition of the indicators of the equipment and space of the shooting hall and the level of stress of the athletes are statistically unfavorable, but the condition of the mental health index of the athletes is in a favorable condition. Also, the results of the research indicated the effect of sports equipment and atmosphere on the level of satisfaction of professional athletes. Also, the two variables of gender and marital status did not show a significant relationship with athletes' mental health General.

Conclusions: The condition of shooting sports equipment and space has no effect on the stress and mental health of professional shooting athletes, but it has an effect on the level of satisfaction of professional athletes.

Cite this article: Bazarafshan, Zahra. & Askari, Asra. (2023). The effect of shooting equipment and space on stress, mental health and satisfaction of professional athletes in Golestan province. *Jahesh*, 1 (2), 55-63.



© The Author(s).

Publisher: Gorgan Branch, Islamic Azad University.



تأثیر تجهیزات و فضا ورزشی تیراندازی بر استرس، سلامت روان و رضایت ورزشکاران حرفه ای استان گلستان

زهرا بذرافشان^۱ | اسرا عسکری^۲ ✉

۱. دانشجوی دکتری، گروه تربیت بدنی، واحد گرگان، دانشگاه آزاد اسلامی، گرگان، ایران. رایانامه: zahra200444@yahoo.com

۲. نویسنده مسئول، استادیار گروه تربیت بدنی، واحد گرگان، دانشگاه آزاد اسلامی، گرگان، ایران. رایانامه: askari.asra@gmail.com

اطلاعات مقاله	چکیده
<p>نوع مقاله: مقاله پژوهشی</p> <p>تاریخ دریافت: ۱۴۰۲/۶/۱۰</p> <p>تاریخ بازنگری: ۱۴۰۲/۷/۲۰</p> <p>تاریخ پذیرش: ۱۴۰۲/۷/۲۷</p> <p>تاریخ انتشار: ۱۴۰۲/۱۰/۰۶</p> <p>کلیدواژه‌ها: سلامت روان، رضایتمندی، استرس، تجهیزات، فضا</p>	<p>هدف: ورزش تیراندازی یکی از محبوب ترین رشته های ورزشی است. شلیک با سلاح، جذابیت خاصی برای بسیاری از افراد دارد. هدف از پژوهش حاضر بررسی تأثیر تجهیزات و فضاهای تیراندازی بر استرس، سلامت روان و رضایت ورزشکاران حرفه ای استان گلستان می باشد.</p> <p>روش پژوهش: این پژوهش کمی از نظر هدف، کاربردی و از نظر ماهیت، توصیفی پیمایشی است. جامعه آماری پژوهش حاضر کلیه ورزشکاران حرفه ای تیراندازی استان گلستان می باشند. نمونه گیری به روش سرشماری و به تعداد ۳۰ نفر انتخاب شدند. ابزار پژوهش پرسشنامه استاندارد سلامت روانی کیز (۲۰۰۸)، پرسشنامه استاندارد سیاهه استرس هری (۲۰۰۵)، به نقل از آدینه، (۱۳۹۴)، پرسشنامه استاندارد رضایتمندی احمایی (۱۳۹۲) و پرسشنامه استاندارد بررسی امکانات و تجهیزات اماکن ورزشی صدیق پورمند (۱۳۹۴) بود. پایایی پرسشنامه با ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۳ محاسبه گردید. تجزیه و تحلیل داده ها با استفاده از آمار توصیفی و از آمار استنباطی تی تک متغیره، تی دو نمونه مستقل رگرسیون و آزمونهای همبستگی کای-اسکوئرو کندال جهت آزمون فرضیه ها با کمک نرم افزار spss20 انجام شد.</p> <p>یافته ها: تحلیل از مون نشان داد که وضعیت شاخص های تجهیزات و فضای سالن تیراندازی و میزان استرس ورزشکاران از نظر آماری در سطح نامطلوب می باشد اما وضعیت شاخص سنجش سلامت روان ورزشکاران در وضعیت مطلوب می باشد. همچنین نتایج پژوهش حاکی از تأثیر تجهیزات و فضای ورزشی بر سطح رضایتمندی ورزشکاران حرفه ای نشان داد. دو متغیر جنسیت و وضعیت تاهل با سلامت روان ورزشکاران، رابطه معنی داری نداشت.</p> <p>نتیجه گیری: وضعیت تجهیزات و فضای ورزش تیراندازی بروضعیت استرس و سلامت روان ورزشکاران حرفه ای تیراندازی بی تأثیر اما بر سطح رضایت ورزشکاران حرفه ای موثر می باشد.</p>

استناد: بذرافشان، زهرا. اسرا. (۱۴۰۲). تأثیر تجهیزات و فضا ورزشی تیراندازی بر استرس، سلامت روان و رضایت ورزشکاران حرفه ای استان گلستان.

جهش، ۱ (۲)، ۵۵-۶۳.



© نویسندگان.

ناشر: واحد گرگان، دانشگاه آزاد اسلامی.

مقدمه

امروزه واژه استرس یا فشار روانی یکی از واژه های رایج در روان شناسی و روان پزشکی است. هر کس ممکن است در زندگی خود بعضی فشارهای روانی را تجربه کرده باشد. استرس شاید عمومی ترین مسئله زندگی روزمره انسان باشد. استرس چنان همگانی و همه گیر شده است که آن را مشخصه زندگی انسان ها می دانند، به طوری که همه انسان ها در زندگی روزمره خود در معرض استرس های زیادی قرار دارند و تأثیرات زیادی از آن می پذیرند (کیم، همکاران، ۲۰۲۰).

همچنین سلامتی و تندرستی یکی از بزرگترین نعمتهای زندگی بشر است و پایه و اساس داشتن یک جامعه سالم و موفق محسوب میشود. "سلامت روان به معنای هماهنگی بین ارزشها، علاقه ها، و نگرشها در حوزهی عمل افراد و در نتیجه، برنامه ریزی واقع بینانه برای زندگی، و تحقق هدف مند مفاهیم زندگی است (لطاقتی، ۲۰۱۰).

با توجه به اهمیت و نقشی که تحرک و فعالیت های بدنی در زندگی روزمره و سلامت افراد یک جامعه ایفا می کند، شناسایی عوامل مهم و موثر در جهت جذب افراد به سمت میادین ورزشی و بررسی عوامل مهم در تداوم شرکت آنها در این میادین با استفاده از روش های مختلف بازاریابی، تحقیق و یافتن علاقمندی های خاص و نیاز افراد جامعه امری ضروری است. (مؤذن و احمدی، ۱۳۸۶).

حسینی و همکاران (۱۳۸۵) در تحقیقی دریافتند فعالیت های ورزشی بر سلامت روان اثر مثبت داشته و سطح سلامت روانی در ورزشکاران بالاتر از افراد غیر ورزشکار بوده و بخصوص افسردگی در ورزشکاران کمتر بوده است. عابد کهخا (۲۰۱۵) در پژوهشی با عنوان بررسی نقش ورزش بر سلامت روان پی بردند، که اضطراب و اختلال خواب، اختلال عملکرد اجتماعی، علائم جسمانی و افسردگی بین دو گروه ورزشکار و غیرورزشکار، تفاوت معنی داری مشاهده می شود. همچنین لیپکو و همکاران (۲۰۱۲) رضایتمندی را درجه ای که عملکرد واقعی یک سازمان، انتظارات مشتری را برآورده کند، تعریف کرده است. به نظر وی اگر عملکرد سازمان انتظارات مشتری را برآورده کند، مشتری احساس رضایت و در غیر این صورت احساس نارضایتی می کند. با توجه به اینکه تجهیزات مناسب رابطه ی نزدیکی با رضایت ورزشکاران دارد. اکنون سازمان های ورزشی می دانند که ارائه ی تجهیزات با کیفیت به مشتریان برای موفقیت ضروری است. افزایش رضایتمندی ورزشکار به نتایج رفتاری مانند: تعهد، میل به ماندن، نگهداری ورزشکار، ایجاد پیوندی دو سویه میان ارائه دهنده خدمت، افزایش تحمل ورزشکار نسبت به اشکالات در ارائه خدمات منجر می شود (ویلینگتون و همکاران، ۲۰۲۰).

ارائه خدمات با کیفیت؛ یکی از مهمترین عوامل رضایت مشتری است و تنها مراکزی میتوانند این خدمت را به طور پایدار ارائه دهند که در مورد مشتری از نگرشی جامع برخوردار بوده و تعهد عمیقی به آن داشته باشند. از اینرو، مدیران مراکز خدماتی باید به

صورت دوره ای یا مستمر، کیفیت خدمات و رضایت مشتریان و میزان وفاداری مشتریان خود را اندازه گیری کنند تا ضعفها و قوت های سازمان را تشخیص دهند و برای رفع ضعفها، تصمیمات لازم اتخاذ کنند و قوتها را نیز توسعه بخشند (معصومی، ۱۳۸۷).

اماکن و تجهیزات ورزشی یکی از اساسی ترین عوامل مؤثر بر رضایت افراد در پرداختن به ورزش است. حال از مسائل مهم و اساسی در بخش مدیریت و سرپرستی اماکن و تجهیزات ورزشی، رعایت کیفیت خدمات ارائه شده به شهروندان است. (محمد آلق، ۱۳۹۰).

محمد ابراهیم (۲۰۲۰) در پژوهشی با عنوان تأثیر کیفیت خدمات تأسیسات ورزشی بر قصد استفاده با هدف شناسایی تأثیر ابعاد کیفیت خدمات در اماکن ورزشی، مجموعه ای از ابعاد را برای اندازه گیری تأثیر آنها بر قصد استفاده از امکانات ورزشی انتخاب کرد. این ابعاد عبارتند از: کارایی کارکنان، زیرساخت امکانات ورزشی، شهرت سازمان، تنوع خدمات، هزینه درک شده، کیفیت مکان مقصد و استفاده از رسانه های اجتماعی را بررسی نموده و پی بردند بین هر یک از ابعاد کیفیت خدمات زیر: شایستگی کارکنان، زیرساخت، شهرت سازمان، کیفیت وبسایت و استفاده از رسانه های اجتماعی، رابطه مثبت و معنی دار وجود دارد.

ورزش تیراندازی یکی از محبوب ترین رشته های ورزشی است. شلیک با سلاح، جذابیت خاصی برای بسیاری افراد دارد. هر شخصی در طول عمر خود ممکن است دست کم برای یک بار سلاحی را چه به صورت اسباب بازی، سلاح ورزشی و یا حتی به عنوان سلاح گرم غیرورزشی در دست گرفته باشد. صحنه شلیک با سلاح بسیار مورد علاقه عموم است. چون ناخودآگاه حس رسیدن به هدف را تداعی می کند (کیم پارکرو همکاران ۲۰۱۷)

امروزه خیلی از باشگاه ها دارای تجهیزات و امکانات نامناسب می باشند و همچنین استرس های کاری و زندگی به شدت زیاد شده است و مطمئنا این استرس می تواند هم در کار و هم در زندگی روزمره مان تأثیر نامطلوبی بگذارد و باعث این شود که سلامت روان ما به خطر افتد و همچنین میزان رضایت از آن مکان کاهش یابد، با توجه به ایجاد تأثیرات مطلوب سلامت روانی و جسمانی ورزش تیراندازی در بدن واز طرفی نداشتن تجهیزات و امکانات مناسب می توانیم بر میزان استرس، رضایت و سلامت روان ورزشکاران حرفه ای موثر باشیم

در این میان، تجهیزات و فضا ورزش مناسب در رشته تیراندازی می تواند باعث کاهش استرس و افزایش سلامت روان و رضایت ورزشکاران شود. به همین منظور در پژوهش حاضر به بررسی تأثیر تجهیزات و فضا ورزش تیراندازی بر استرس، سلامت روان و رضایت ورزشکاران حرفه ای استان گلستان پرداخته می شود.

روش شناسی پژوهش

پژوهش کمی حاضر از نظر هدف، کاربردی و از نظر ماهیت توصیفی پیمایشی است. جامعه آماری پژوهش حاضر را کلیه ورزشکاران حرفه ای تیراندازی استان گلستان تشکیل می دهند. نمونه آماری پژوهش، کلیه ورزشکاران حرفه ای رشته تیراندازی

(۳۰ نفر) در استان گلستان در سال ۱۴۰۰ بودند. به دلیل محدود بودن جامعه آماری تعداد نمونه آماری با جامعه آماری برابر می‌باشد. ابزار گردآوری در مطالعه حاضر پرسشنامه می‌باشد و از پنج بخش تشکیل شده است.

بخش اول: اطلاعات جمعیت شناختی مثل، سن، جنسیت، تحصیلات و...

بخش دوم: شامل پرسشنامه استاندارد سلامت روانی کیز (۲۰۰۸)، حاوی ۱۴ سؤال و ۳ مؤلفه (سؤالات ۱ تا ۳ مربوط به مولفه بهزیستی هیجانی، سؤالات ۴ تا ۹ مربوط به مولفه سلامت روانی و سؤالات ۱۰ تا ۱۴ مربوط به مولفه سلامت اجتماعی) با طیف ۵ گزینه‌ای لیکرت (۱ تا ۵ به ترتیب کاملاً مخالفم، مخالفم، نظری ندارم، موافقم، کاملاً موافقم) می‌باشد.

بخش سوم: شامل پرسشنامه استاندارد سیاهه استرس هری (۲۰۰۵، به نقل از آدینه، ۱۳۹۴)، حاوی ۳۹ سؤال و یک مولفه می‌باشد. با طیف ۵ گزینه‌ای لیکرت (۱ تا ۵ به ترتیب کاملاً مخالفم، مخالفم، نظری ندارم، موافقم، کاملاً موافقم) می‌باشد.

بخش چهارم: شامل پرسشنامه استاندارد رضایتمندی احمایی (۱۳۹۲)، حاوی ۲۲ سؤال و پنج مولفه (مولفه پرداخت، ماهیت شغل، فرصت‌های ارتقاء، سرپرست و همکاران) با طیف ۵ گزینه‌ای لیکرت (۱ تا ۵ به ترتیب کاملاً مخالفم، مخالفم، نظری ندارم، موافقم، کاملاً موافقم) می‌باشد.

بخش پنجم: شامل پرسشنامه استاندارد بررسی امکانات و تجهیزات اماکن ورزشی صدیق پورمند (۱۳۹۴)، حاوی ۴۱ سؤال و پنج مؤلفه (موقعیت قرارگیری و دسترسی، وضعیت شکل ساختمانی، وضعیت تجهیزات و امکانات، وضعیت ایمنی، وضعیت بهداشتی) با طیف ۵ گزینه‌ای لیکرت (۱ تا ۵ به ترتیب کاملاً مخالفم، مخالفم، نظری ندارم، موافقم، کاملاً موافقم) می‌باشد. پرسشنامه‌ها در بازه زمانی سه ماهه (بهمن، اسفند و فروردین) سال ۱۴۰۰ توزیع شد. بدین سبب، تعداد جامعه آماری مورد بررسی معلوم است. روش تجزیه و تحلیل داده‌ها و اطلاعات در این پژوهش از آمار توصیفی جهت برآورد مشخصه‌های مرکزی و تنظیم جداول توزیع فراوانی آماری و از آمار استنباطی تی تک متغیره، تی دو نمونه مستقل رگرسیون و آزمونهای همبستگی کای-اسکوئرو کندال جهت آزمون فرضیه‌ها با کمک نرم‌افزار spss20 استفاده شد.

یافته‌های پژوهش

داده‌های توصیفی متغیرهای ویژگی‌های فردی و شغلی نشان داد که توزیع متغیر جنسیت از بین ۳۰ نفر پاسخگو، ۸۳/۳۰ درصد (۲۵ نفر زن) و ۱۶/۷۰ درصد (۵ نفر مرد) بودند. و ۶/۷ درصد (۲ نفر زیر ۲۰ سال) و ۴۶/۷ درصد (۱۴ نفر بین ۲۱ الی ۲۵ سال) و ۳۶/۷ درصد (۱۱ نفر بین ۲۶ الی ۳۰ سال) و ۳/۳ درصد (۱ نفر بین ۳۱ الی ۳۵ سال) و ۳/۳ درصد (۱ نفر بین ۳۶ الی ۴۰ سال) و ۳/۳ درصد (۱ نفر بین ۴۶ الی ۵۰ سال) سن داشتند. و ۶/۷ درصد (۲ نفر تحصیلات زیردیپلم) و ۱۶/۷ درصد (۵ نفر تحصیلات دیپلم) و ۱۳/۳ درصد (۴ نفر تحصیلات فوق دیپلم) و ۳۶/۷ درصد (۱۱ نفر تحصیلات لیسانس) و ۲۰ درصد (۶ نفر تحصیلات فوق

لیسانس) و ۶/۷ درصد (۲ نفر تحصیلات دکتری) بودند. واز نظر سابقه کاری، ۳۶/۷ درصد (۱۱ نفر سابقه کاری بین ۱ الی ۵ سال) و ۶۰ درصد (۱۸ نفر سابقه کاری بین ۶ الی ۱۰ سال) و ۳/۳ درصد (۱ نفر سابقه کاری بین ۱۱ الی ۱۵ سال) داشتند. نتایج حاصل از تجزیه و تحلیل آمار استنباطی در جداول (۳-۱) نشان داد که در بین متغیرهای پژوهش، متغیر رضایت ورزشکاران دارای بیشترین میانگین و متغیر استرس دارای کمترین میانگین است. آزمون فرضیات و سئوالات پژوهش نشان داد که در سطح معناداری بین وضعیت تجهیزات و فضای ورزش وضعیت نامطلوب، میزان استرس ورزشکاران وضعیت نامطلوب، میزان سلامت روان ورزشکاران وضعیت نامطلوب، میزان رضایت ورزشکاران وضعیت مطلوب، تأثیر معکوس بین تجهیزات و فضای ورزشی بر استرس ورزشکاران، تأثیر مستقیم بین تجهیزات و فضای ورزشی بر سلامت روان ورزشکاران، تأثیر مستقیم بین تجهیزات و فضای ورزشی بر رضایتمندی ورزشکاران همچنین رابطه‌ی بین ارتباط ویژگی‌های فردی آزمودنی‌ها با سلامت روان وجود ندارد، بین ویژگی‌های فردی آزمودنی‌ها با استرس رابطه‌ی وجود ندارد، اما بین سابقه حضور در ورزش با استرس رابطه وجود دارد اما بین ویژگی‌های فردی آزمودنی‌ها با رضایت ورزشکاران رابطه‌ی وجود ندارد.

جدول ۱. نتایج وضعیت متغیرهای پژوهش از آزمون تی تک متغیره

نتایج	میانگین	مقدار t	سطح معناداری	نتیجه/ وضعیت
وضعیت تجهیزات و فضای ورزش	2/625	-3/98	0/003	نامطلوب
میزان استرس ورزشکاران	2/242	-6/948	0/0001	نامطلوب
میزان سلامت روان ورزشکاران	3/663	7/881	0/0001	مطلوب
میزان رضایت ورزشکاران	3/763	13/461	0/0001	مطلوب

جدول ۲. نتایج وضعیت ضرایب رگرسیون متغیر پیش‌بین و ملاک

مدل	ضریب بتا	بتای استاندارد	سطح معناداری	نتیجه / وضعیت
تأثیر تجهیزات و فضای ورزشی بر استرس ورزشکاران	-0/365	-0/452	0/012	تأثیر معکوس
تأثیر تجهیزات و فضای ورزشی بر سلامت روان ورزشکاران	0/440	0/411	0/024	تأثیر مستقیم

تأثیر مستقیم	0/043	0/372	0/512	تأثیر تجهیزات و فضای ورزشی بر رضایتمندی ورزشکاران
--------------	-------	-------	-------	---

جدول ۳. نتایج وضعیت ضرایب کای-اسکوئر و کندال

نتیجه / وضعیت	سطح معناداری	ضریب کندال	ضریب کای-اسکوئر	متغیر
رابطه ندارند	0/238		16/200	ارتباط بین جنسیت با سلامت روان
رابطه ندارند	0/243		16/111	ارتباط بین وضعیت تاهل با سلامت روان
رابطه ندارند	0/850	0/030		ارتباط بین سابقه حضور در ورزش با سلامت روان
رابطه ندارند	0/503	0/096		ارتباط بین تحصیلات با سلامت روان
رابطه ندارند	0/571	-0/084		ارتباط بین سن با سلامت روان
رابطه ندارند	0/551		0/472	ارتباط بین جنسیت با استرس
رابطه ندارند	0/120		0/338	ارتباط بین وضعیت تاهل با استرس
رابطه دارند	0/017	-0/365		ارتباط بین سابقه حضور در ورزش با استرس
رابطه ندارند	0/926	0/013		ارتباط بین تحصیلات با استرس
رابطه ندارند	0/340	-0/139		ارتباط بین سن با استرس
رابطه ندارند	0/160		0/119	ارتباط بین جنسیت با رضایت ورزشکاران
رابطه ندارند	0/093		0/254	ارتباط بین وضعیت تاهل با رضایت ورزشکاران
رابطه ندارند	0/475	0/111		ارتباط بین سابقه حضور در ورزش با رضایت ورزشکاران
رابطه ندارند	0/78	0/039		ارتباط بین تحصیلات با رضایت ورزشکاران
رابطه ندارند	0/545		0/090	ارتباط بین سن با رضایت ورزشکاران

بحث و نتیجه گیری

نتایج نشان می‌دهد که وضعیت شاخص‌های تجهیزات و فضای سالن تیراندازی در وضعیت نامطلوبی قرار دارد. آنچه از تجزیه و تحلیل داده‌ها در این پژوهش به دست آمده است نیز مؤید آن است که محل احداث مجموعه تیراندازی، زیبایی‌های ظاهری بنای ساختمان تیراندازی و همچنین امکان توسعه و بازسازی آن در آینده، وجود رختکن و نور کافی در سالن ورزش تیراندازی بسیار می‌تواند مؤثر واقع شود.

همچنین نتایج نشان می‌دهد که وضعیت شاخص‌های سنجش استرس ورزشکاران در وضعیت نامطلوبی قرار دارد. آنچه از تجزیه و تحلیل داده‌ها در این پژوهش به دست آمده است آن است که داشتن استرس باعث وجود یک سری موارد در افراد افزایش یابد از جمله اینکه افراد زود عصبانی می‌شوند، زود کنترلشان را از دست می‌دهند، شب‌ها کابوس می‌بینند و کمتر می‌خوابند، دائماً احساس دلواپسی و افسردگی دارند. نتایج نشان می‌دهد که وضعیت شاخص‌های سنجش سلامت روان ورزشکاران در وضعیت مطلوبی قرار دارد. آنچه از تجزیه و تحلیل داده‌ها در این پژوهش به دست آمده مؤید آن است که احساس خوشحالی کردن و علاقه‌مندی به زندگی، احساس اینکه مردم اساساً خوب و مهربان هستند و اینکه خودتان را دوست دارید به شدت می‌تواند سلامت روان را افزایش دهد و مسلماً به دنبال افزایش سلامت روان در ورزشکاران، عملکرد آنها در ورزش افزایش خواهد یافت، پس برای اینکه در رشته‌ی تیراندازی بخواهیم تمرکز داشته باشیم، وجود و افزایش سلامت روانی نیز بسیار مهم می‌باشد.

منابع

- اسلامی، م (۱۳۹۰). ارتباط کیفیت زندگی با راهبردهای مقابله با استرس در بیماران قلبی-عروقی. پایان نامه کارشناسی ارشد رشته روانشناسی عمومی، دانشگاه الزهراء.
- بیانی، علی-اصغر و سمیعی، رضا (۱۳۹۳). نقش استرس شغلی و فرسودگی شغلی بر سلامت روانی معلمان ابتدایی: آزمون یک مدل فرضی. فصلنامه آموزش بهداشت و ارتقاء سلامت، ۲(۴)، ۳۱۲-۳۲۱.
- Apter S. (1982). Color preference, arousal, and the theory of psychological reversals. *Motivation and emotion*, 6(3), 193-215.
- Brough, P. (2005). A Comparative Investigation of the Predictors of Work-related Psychological Well-being within Police, Fire and Ambulance Workers. *New Zealand Journal of Psychology*, 34.(۲)
- Blair sn. Lamontem j. nichaman zm (2004). The evaluation of physical activity recommendayion: how much is enough? *The American journal of clinical nutrition*. 913-920.
- Blair sn. Lamontem j. nichaman zm (2004). The evaluation of physical activity recommendayion: how much is enough? *The American journal of clinical nutrition*. 913-920.
- Brands, J., Schwanen, T., & Van Aalst, I. (2015). Fear of crime and affective ambiguities in the night-time economy. *Urban Studies*, 52(3), 439-455.
- Bashir, U., & Ismail Ramay, M. (2010). Impact of stress on employees job performance: A study on banking sector of Pakistan. Bashir, U., & Ramay, MI (2010). Impact Of Stress On Employees Job Performance A Study On Banking Sector Of Pakistan. *International Journal of Marketing Studies*, 2(1), 122-126.

Chuohang, C (1991). The electrochemical desorption of n-alkanethiol monolayers from polycrystalline Au and Ag electrodes. *Journal of electroanalytical chemistry and interfacial electrochemistry*, 310(1-2), 335-359.