



Assessing the eating disorder and coping strategies in active and inactive people during COVID-19 lockdown

Shaghayegh Modaberi^{*1}, Hasan Pourrazi², Rahele Kabiri³

1. (Corresponding Author) Assistant Professor, Department of Sport Sciences, Faculty of Social Sciences, Imam Khomeini International University, Qazvin, Iran. modaberi@soc.ikiu.ac.ir

2. Assistant Professor, Department of Sport Sciences, Faculty of Social Sciences, Imam Khomeini International University, Qazvin, Iran. pourrazi@soc.ikiu.ac.ir

3. M.Sc. in Exercise physiology, Allameh Gazvini Institute, Qazvin, Iran. kabiri.rahil62@gmail.com

Citation: Modaberi Sh, Pourrazi H, Kabiri R. Assessing the eating disorder and coping strategies in active and inactive people during COVID-19 lockdown. *Journal of Research in Psychological Health*. 2021; 15(3), 24-39. [Persian].

Key words:

Physical activity,
eating disorder
attitude, coping styles,
COVID-19

Highlights

- Active male and female were more likely showed eating disorder.
- Active male and female tended to apply problem – solving style for coping crisis.

Abstract

Introduction: Quarantine is a condition that many societies forced for controlling the COVID pandemic. Quarantine threatens many mental and physical health aspects of human beings. Physical activity play a main role in improving health and quality of life. The current study was assessing the eating disorder and coping strategies in active and inactive people during COVID-19 lockdown. **Method:** The present study was done by three online questionnaires was included: physical activity (16 questions), coping styles (48 questions), and eating attitude (26 questions) questionnaires, and these questionnaires completed by anybody who was > 18 years old in Iran in summer of 2020. Questionnaires included demographic information and main questions that were completed by 705 persons. **Results:** results showed that there was a positive significant relationship between physical activity and eating disorder attitude ($p= 0.04$), especially in active females ($p= 0.0001$). In order to, results identified there was a negative significant relationship between eating disorder attitude and coping strategies in active ($p= 0.02$) and inactive ($p= 0.03$) males. **Conclusion:** according to the findings of this study, the eating disorder attitude has increased in active females and they preferred to follow the problem-focused style for coping with crisis conditions. Furthermore, active males had showed more likely for eating disorder.

ارزیابی اختلال خوردن و سبک‌های مقابله با استرس در افراد فعال و غیر فعال در دوره شیوع ویروس COVID-19

شقایق مدبری^{۱*}، حسن پوررضی^۲، راحله کبیری^۳

۱. استادیار، گروه علوم ورزشی، دانشکده علوم اجتماعی، دانشگاه بین المللی امام خمینی (ره)، قزوین، ایران. modaberi@soc.ikiu.ac.ir

۲. استادیار، گروه علوم ورزشی، دانشکده علوم اجتماعی، دانشگاه بین المللی امام خمینی (ره)، قزوین، ایران.

۳. کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی، موسسه آموزش عالی علامه قزوینی، قزوین، ایران.

یافته‌های اصلی

- زنان و مردان با فعالیت بدنی بالاتر، اختلال نگرش تغذیه ای بالاتری داشتند.
- زنان و مردان با فعالیت بیشتر به منظور مقابله با شرایط بحرانی بیشتر از سبک مسأله مدار هره مند شدند.

چکیده

هدف: بسیاری از دولت ها به منظور کنترل بیماری کرونا مجبور به اعمال شرایط قرنطینه در بسیاری از کشورها شدند. شرایط "قرنطینه" بسیاری از جنبه های سلامت روانی و جسمانی افراد یک جامعه را تهدید می کند. فعالیت بدنی در بهبود سلامتی و کیفیت زندگی انسان ها در شرایط مختلف نقش قابل ملاحظه ای دارد. مطالعه حاضر به دنبال ارزیابی رابطه خطر اختلال خوردن و نوع سبک انتخابی جهت مقابله با استرس در افراد فعال و غیر فعال در دوره شیوع ویروس کرونا می باشد. روش ها: پژوهش حاضر در قالب سه پرسشنامه آنلاین که شامل: ۱۶ سوال فعالیت بدنی، ۴۸ سوال سبک های مقابله با استرس و ۲۶ سوال نگرش اختلال خوردن بودند، در اختیار ۷۰۵ نفر از مردان و زنان ایرانی بالای ۱۸ سال در تابستان ۱۳۹۹ قرار گرفت. یافته ها: نتایج مشخص کرد که رابطه مثبت معنی داری بین فعالیت بدنی و نگرش خطر اختلال خوردن وجود دارد ($p = 0/04$). این رابطه به طور معنی داری بیشتر در زنان فعال مشاهده شد ($p = 0/0001$). رابطه منفی معنی داری بین نگرش خطر اختلال خوردن و نوع سبک مقابله با استرس در مردان با فعالیت کمتر ($p = 0/03$)، و با فعالیت بیشتر ($p = 0/02$) به ترتیب مشخص گردید. نتیجه گیری: نتایج بیانگر این است که زنان فعال تمایل بیشتری به تغییر نگرش غذایی خود و احتمال ابتلا به اختلالات خوردن در شرایط بحرانی و استرس مانند شرایط قرنطینه دارند و به منظور مقابله با شرایط استرس زا بیشتر از سبک مسأله مدار استفاده می کنند. مردان با فعالیت بدنی بالاتر حساسیت بیشتری دو نوع ماده غذایی مصرفی نشان دادند.

تاریخ دریافت

۱۴۰۰/۰۴/۲۷

تاریخ پذیرش

۱۴۰۱/۰۲/۲۱

واژگان کلیدی

فعالیت بدنی، نگرش اختلال خوردن، استراتژی مقابله با استرس، کووید-۱۹

مقدمه

در سال ۲۰۱۹، در چین افراد زیادی به بیماری جدید ویروسی مبتلا شدند که بسیاری از متخصصان درمانی قادر به توضیح آن نبودند (۱). عامل این بیماری را ویروس جدیدی بنام کرونا (کووید-۱۹) شناسایی کردند و سازمان بهداشت جهانی آن را به عنوان ویروس COVID-19 نام گذاری کرد. سازمان بهداشت جهانی و بسیاری از کشورها به منظور مقابله با این ویروس محدودیت ها و شرایط قرنطینه را اعمال کردند. فاصله گذاری اجتماعی یا «قرنطینه» برخلاف طبیعت انسانی است. نتایج یک مقاله مروری در ارتباط با بررسی تأثیرات روانشناختی دوره کرونا نشان داده است که محدودیت های اعمال شده از سوی دولت ها مانند شرایط قرنطینه می تواند استرس زیاد، افسردگی، عصبانیت و تنهایی را برای انسان ها به همراه داشته باشد (۲). ویروس کووید-۱۹ یک سندرم حاد تنفسی است که اقدامات انجام شده برای جلوگیری از شیوع آن، عمیقاً بر همه جنبه های زندگی روزمره در سراسر جهان تأثیر گذاشته است (۳، ۴). این اپیدمی نه تنها فقط خطر مرگ ناشی از عفونت ویروسی بلکه فشار روانی غیرقابل تحملی را برای مردم چین و سایر نقاط جهان به همراه داشت (۵). این همه گیری تأثیرات زیان باری را بر سلامت روان عموم داشته است که حتی می تواند به بحران های روانی منجر شود (۶). مطالعات انجام شده در چین، به عنوان اولین کشوری که تحت تأثیر این ویروس قرار گرفت نشان می دهد که ترس مردم از ماهیت ناشناخته این ویروس می تواند منجر به اختلالات روانی گردد (۷). طبق بررسی های انجام شده، افراد طی این اپیدمی انواع مختلفی از اختلالات روان شناختی مانند پریشانی عاطفی، افسردگی، استرس، تغییرات خلقی، تحریک پذیری، بی خوابی، کم توجهی، عصبانیت و اختلال بیش فعالی را تجربه کرده اند (۲، ۸). سلامت روان یک جامعه از مهم ترین زیربنای سلامت و بهداشت یک جامعه به حساب می آید و با توجه به وضعیت همه گیری

این بیماری که تقریباً تمام جنبه های مهم سیاسی، اقتصادی، اجتماعی و حتی نظامی تمام کشورهای دنیا را تحت تأثیر قرار داده است؛ بنابراین موضوع آثار روان شناختی این بیماری بر روی سلامت روان افراد در سطوح مختلف جامعه از اهمیت بالایی برخوردار است (۹). اضطراب یک پدیده چندوجهی است که شامل احساسات ناراحت کننده، برانگیختگی فیزیولوژیکی و احساسات ناراحت کننده جسمانی، تصورات مربوط به موقعیت های خطرناک و اجتناب از آن ها و سایر رفتارهای دفاعی می باشد. این پدیده گاهی اوقات توسط بسیاری از مردم در زندگی روزمره آنها تجربه می شود. اضطراب یک مسئله بسیار مهم است که هم کاهش و هم افزایش آن می تواند موجب بروز مشکلات متعددی شود (۱۰). اضطراب ناشی از بیماری همه گیر همچنین به عنوان یک عامل تأثیر گذار بر عادات و رفتارهای غذایی فرد شناخته می شود و می تواند باعث تغییر تمایلات غذایی فرد گردد و در نتیجه اختلالات خوردن را به همراه داشته باشد (۱۱، ۱۲). محدود شدن برقراری ارتباطات جمعی از عوامل دیگر افزایش خطر بروز اختلالات خوردن است (۱۳، ۱۴). اختلالات خوردن یکی از عوامل نگران کننده سلامت عمومی است که از دهه ۱۹۷۰ نرخ آن به سرعت رو به افزایش است و نگرش به خوردن، نقطه محوری در همه اختلالات خوردن است. اغلب اختلالات خوردن رایجی که در زنان دیده می شود بی اشتهاهی عصبی و پر اشتهاهی عصبی می باشد (۱۵). اختلال خوردن ۱ (ED) اختلالی است که به تعامل فاکتورهای روانی - اجتماعی و فاکتورهای فرهنگی بخصوصی اشاره دارد. مطابق با تقسیم بندی DSM-V اختلال خوردن می تواند به بی اشتهاهی عصبی^۲، پراشتهاهی عصبی^۳ و اختلال پرخوری^۴ طبقه بندی شود (۱۶). به عبارتی افراد اختلالاتی مانند خودداری از خوردن به منظور کنترل وزن و یا خوردن

^۱. Eating Disorder

^۲. Anorexia Nervosa

^۳. Bulimia Nervosa

^۴. Binge Eating Disorder

بیش از حد در زمان هیجان و استرس را نشان می‌دهند (۱۷).

رایبسون^۱ و همکاران (۲۰۲۰) اشاره داشتند که الگوها و رفتارهای ناسالم خوردن در دوره شیوع کووید-۱۹ در بین افرادی با شاخص توده بدنی بالاتر، شیوع بیشتری داشت. این افراد، در دوره پاندمی دارای سطح پائین‌تر فعالیت بدنی و کیفیت رژیم غذایی بوده و تواتر پرخوری بزرگ‌تری را تجربه کرده بودند (۱۸، ۱۹).

فاصله گذاری اجتماعی ممکن است حمایت‌های اجتماعی افراد را کاهش داده و باعث افزایش آسیب پذیری افراد در مقابله با استرس و شرایط بحرانی شود. شیوع ویروس کووید-۱۹ منجر به ایجاد اضطراب‌های خوردن (۲۰) در افراد از جمله نگرانی‌هایی در کیفیت غذایی و یا ظرفیت غذایی افراد می‌شود. این ممکن است به شکل ماندن در منزل و سفارش غذا از بیرون و یا برعکس حذف برخی مواد غذایی به دلیل تردید در سلامت آنها بروز کند. در نتیجه حساسیت ناشی از اضطراب و استرس تاثیر مستقیمی بر رفتارها و الگوهای غذای افراد خواهد داشت (۲۱، ۲۲).

استراتژی‌های بکار گرفته شده در مواجهه شدن با استرس‌های روزانه و یا قرار گرفتن در شرایط بحرانی به مدت طولانی مانند شرایط حاضر (ویروس همه گیر COVID-19) می‌تواند از حل مسأله و کمک گرفتن از افراد در شرایط با استرس پایین، تا دوری و انکار کردن از سایرین در شرایط بحرانی متفاوت باشد (۲۳). تروپ^۲ و همکاران (۱۹۹۴) در پژوهش خود به بررسی استراتژی‌های مورد استفاده برای مقابله با استرس در زنان دارای اختلالات خوردن پرداختند. نتایج تحقیق آنها نشان داد که، زنان دارای اختلالات خوردن در مقایسه با گروه کنترل از استراتژی‌های کناره‌گیری بیشتری استفاده می‌کنند و هیچ تفاوتی در نوع استراتژی انتخاب شده توسط دو گروه بی‌اشتهایی و پراشتهایی عصبی مشاهده نشد (۲۳). بلاسه و

الکلیت^۳ (۲۰۰۱) در پژوهش خود نشان دادند که زنان دارای اختلالات خوردن از استراتژی‌های دفاعی و کناره‌گیری بیشتری در مقایسه با زنان بدون اختلالات استفاده می‌کنند و از اعتماد به نفس پایین‌تری برخوردار هستند (۲۴). وارلا^۴ و همکاران (۲۰۱۹) مشخص کردند که افراد دارای اضافه وزن در مواجهه با شرایط بحرانی بیشتر استراتژی منفعل مانند انتقاد از خود و دوری کردن از دیگران را انتخاب کرده و رفتارهای غذایی هیجانی و بازدارنده در آنها بیشتر مشاهده می‌شود (۲۵). همانطور که گفته شد استرس یکی از عوامل رایج تهدید کننده رفتارهای سالم در بین انسان‌ها است که می‌تواند منجر به کاهش فعالیت بدنی و افزایش رفتارهای غیر متحرک و همچنین تغییر رفتارها و نگرش‌های غذایی (درنهایت اختلال خوردن) شود (۲۶-۲۸). شواهدی وجود دارد که برخی افراد از فعالیت بدنی به عنوان وسیله‌ای برای مقابله با استرس استفاده می‌کنند و فعالیت بدنی می‌تواند آستانه استرس را افزایش و عواقب ناشی از آن را در افراد کاهش دهد (۲۶، ۲۹). نتایج مطالعات گذشته نشان داده است که استرس و فعالیت بدنی تأثیر متقابلی بر یکدیگر دارند. به هنگام استرس، مردم تمایل کمتری به انجام فعالیت‌های خسته کننده دارند و احتمالاً به دلیل کمبود زمان و منابع خودتنظیمی از ورزش کردن دوری می‌کنند (۳۰، ۳۱). شواهدی مبنی بر کاهش استرس با بکارگیری فعالیت بدنی و وجود رابطه‌ی معکوس بین این دو وجود دارد که نشان می‌دهد، سطح فعالیت با مقدار استرس ادراک شده در افراد مرتبط است. نتایج مطالعات کلاپرسکی^۵ و همکاران (۲۰۱۳)، لپکه^۶ و همکاران (۲۰۱۵) نشان دادند که افراد با فعالیت بدنی منظم در مقایسه با افراد غیرفعال سطح استرس ادراک شده پایین‌تری را تجربه می‌کنند (۳۲). بنابراین استرس و قرارگیری در شرایط بحرانی و همچنین فعالیت بدنی می‌تواند روی انتخاب نوع

³. Blaase and Elklit

⁴. Varela

⁵. Klaperski

⁶. Lippke

¹. Robinson

². Troop

سبک مقابله با آن شرایط تأثیر قابل ملاحظه ای داشته باشد. استرس ناشی از شرایط بحرانی دوره کرونا و محدودیت‌های اعمال شده در دوران قرنطینه نه تنها بر نگرش، عادات و رژیم های غذایی افراد جامعه تأثیر می‌گذارد بلکه کاهش طولانی مدت یا عدم فعالیت بدنی را برای افراد آن جامعه به همراه دارد تحقیقات گذشته نشان داده اند که فعالیت بدنی می تواند اختلالات ذهنی و روانی از جمله استرس، اضطراب و افسردگی را تعدیل کرده و بهبود بخشد (۳۳-۳۵). در نتیجه فعالیت بدنی می‌تواند در انتخاب نوع سبک مقابله با استرس در افراد یک جامعه در شرایط بحرانی مانند بیماری پاندمی کرونا نقش داشته باشد. ازینرو تحقیق حاضر به دنبال ارزیابی رابطه بین نگرش خطر اختلال خوردن و نوع سبک انتخابی افراد برای مقابله با استرس می‌باشد. آیا افرادی که احتمال ابتلا به اختلال خوردن در شرایط بحرانی و استرس آنها را تهدید می‌کند نوع سبک مقابله با استرس آنها هیجانی و عاطفی است؟ یا اجتنابی و دوری کننده است و یا مسئولیت مدار است؟ و آیا این موضوع در افراد فعال و غیر فعال در دوران کرونا متفاوت است؟

روش

پژوهش حاضر از نوع کاربردی و توصیفی - همبستگی بوده که با استفاده از پرسشنامه آنلاین تدوین شده اجرا گردیده است. پرسشنامه آنلاین شامل سه پرسشنامه: پرسشنامه ۱۶ سؤالی فعالیت بدنی بک^۱ و پرسشنامه ۴۸ سؤالی راهبردهای مقابله با استرس پارکر و اندلر^۲ و پرسشنامه ۲۶ سؤالی نگرش تغذیه^۳ بود. پرسشنامه ها از طریق ایمیل و رسانه های ارتباط جمعی (واتس آپ، تلگرام، اینستاگرام و فیسبوک) در مرداد ماه تا مهر ماه ۱۳۹۹ در اختیار افراد در دسترس (دانشجویان کارشناسی دانشگاه بین المللی امام خمینی قزوین و عموم مردم در

استان قزوین) بالای ۱۸ سال قرار گرفت. فراخوان دعوت به همکاری در پژوهش حاضر در رسانه های و گروه های اجتماعی فضای مجازی پخش گردید و ۷۰۵ نفر به صورت داوطلبانه در این پژوهش شرکت کردند. معیار ورود به مطالعه رضایت شخص برای پر کردن پرسشنامه و متوجه شدن مفهوم کلیه سؤالات پرسشنامه بود، و همچنین هیچ محدودیت برای خروج افرادی که به هر دلیلی از شرکت در مطالعه و پر کردن پرسشنامه انصراف می‌دهند وجود نداشت. در شروع هر پرسشنامه توضیح مختصری در مورد هدف پژوهش و کلیت آن نوشته شده بود تا شرکت کنندگان با کلیت آن و پر کردن سؤالات پرسشنامه آشنا شوند.

پرسشنامه فعالیت بدنی بک، یک پرسشنامه استاندارد بین المللی است که به منظور ارزیابی میزان فعالیت بدنی ترجمه و روایی و پایایی آن در کشورهای مختلف و ایران و در گروه های متفاوت مورد بررسی و تایید قرار گرفته است (۳۶-۳۸). این پرسشنامه شامل ۱۶ سؤال بوده که در سه بخش: فعالیت بدنی و اوقات فراغت، فعالیت ورزشی، فعالیت بدنی مربوط به شغل تنظیم شده و با توجه به بخش ها و جواب های مربوطه براساس مقیاس درجه‌ی لیکرت برای سؤالات امتیاز (۵-۱) در نظر گرفته شد. هشت سؤال مربوط به بخش فعالیت بدنی مربوط به شغل بوده، یک سؤال مربوط به میزان فعالیت بدنی و هفت سؤال مربوط به فعالیت بدنی و اوقات فراغت می‌باشد. به منظور ارزیابی پایایی پرسشنامه از آلفای کرونباخ استفاده و مقدار ۰/۷۹ گزارش شده است (۳۷). پرسشنامه راهبردهای مقابله با موقعیت های استرس زا اندلر و پارکر؛ این پرسشنامه را به منظور ارزیابی انواع سبک های مقابله ای افراد در موقعیت های استرس زا به سه صورت سبک های مقابله ای مسأله مدار، هیجان مدار و اجتنابی طراحی کردند. این پرسشنامه شامل ۴۸ سؤال که هر ۱۶ سؤال به یکی از سبک های مقابله ای اشاره دارد. مقیاس ارزیابی پرسشنامه لیکرت بوده و از (۵-۱) نمره گذاری شده است؛ همیشه (۵)، بیشتر اوقات (۴)، معمولاً (۳)، گاهی (۲)،

^۱ . Beak physical education questionnaire

^۲ . Parker and Endler

^۳ . Eating Attitude Test

هرگز (۱). برای سبک مقابله اجتنابی دو زیرمقیاس دیگر در نظر گرفته شده است؛ که زیرمقیاس حواس پرتی (شامل هشت سؤال) و مشغولیت اجتماعی (هشت سؤال) می باشد. بالاترین نمره در هر سبک تعیین کننده نوع راهبرد انتخابی توسط فرد در شرایط استرس زا می باشد (۳۹-۴۱). روایی و پایایی این پرسشنامه توسط تحقیقات داخلی مورد بررسی و تأیید قرار گرفته است (شکری، ۲۰۰۷). پایایی پرسشنامه سبک های مقابله با استرس در گروه دانشجویان از آلفای کرونباخ استفاده شده است که در مقابله مسأله مدار پسران ۰/۹۲ و دختران ۰/۸۵ و هیجان مدار پسران ۰/۸۲ و دختران ۰/۸۵ و اجتناب مدار پسران ۰/۸۵ و دختران ۰/۸۲ بدست آمده است. در قسمت اطلاعات محرمانه و دموگرافیک افراد، سن، وزن، قد، جنس، میزان تحصیلات، وضعیت تأهل (مجرد یا متأهل)، تعداد فرزندان و سابقه ابتلا به بیماری کرونا پرسیده شد. برای بررسی نگرش های تغذیه و احتمال خطر اختلال خوردن از پرسشنامه ۲۶ سوالی سنجش نگرش خوردن گارنر^۱ و همکاران (۱۹۸۹) معروف به EAT-26 استفاده شد (۱۶). این پرسشنامه در سطح گسترده ای به عنوان ابزار غربالگری خودسنجی برای نگرش ها و رفتارهای بیمارگونه خوردن به کار می رود. هر یک از آیتم های EAT بر اساس مقیاس لیکرت درجه بندی می شود. پاسخ سوالات از یک الی سه درجه بندی می گردد. امتیازی که به پاسخ عبارات ۱ تا ۲۵ تعلق می گیرد، به این ترتیب است که به همیشه = ۳، اکثراً = ۲، اغلب = ۱، گاهی = ۰، به ندرت = ۰، هرگز = ۰ و عبارت ۲۶ به صورت معکوس نمره گذاری می شود. یعنی همیشه = ۰، اکثراً = ۰، اغلب = ۰، گاهی = ۱، به ندرت = ۲ و هرگز = ۳. پائین ترین نمره ای که به فرد تعلق می گیرد صفر و بیشترین نمره ۷۸ است. در صورتی که نمره فرد بالاتر از ۲۰ باشد، این فرد مشکوک به اختلالات خوردن محسوب می شود. همچنین، این پرسشنامه دارای سه خرده مقیاس رژیم

لاغری (۱۳ سوال)، بولیمیا و اشتغال ذهنی با غذا (۶ سوال) و کنترل یا مهار دهانی (۷ سوال) است. شایگان و وفایی (۱۳۸۹) در مطالعه خود پایایی آن را با روش آلفای کرونباخ ۰/۷۶ گزارش کردند (۱۷).

پرسشنامه ها در دو بخش قبل از شرایط کرونا و بعد از شرایط کرونا طراحی و توسط شرکت کنندگان تکمیل شدند. داده ها در نرم افزار SPSS نسخه ۲۲ در کامپیوتر وارد و مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. به منظور مشخص کردن فراوانی داده ها و میانگین و انحراف معیار از آمار توصیفی استفاده شد. از آزمون کلموگروف-اسمیرنوف به منظور تعیین نرمال بودن داده ها استفاده گردید و نتایج نرمال بودن داده ها را تأیید کرد ($p > 0/05$). آزمون t همبسته برای تعیین رابطه بین متغیرهای پژوهش حاضر در قبل و بعد از شیوع بیماری کرونا مورد استفاده قرار گرفت. جهت تعیین رابطه بین متغیرهای اصلی از ضریب همبستگی پیرسون استفاده گردید. همچنین به منظور مشخص کردن تفاوت های آماری در بین گروه های زنان و مردان فعال و غیر فعال از آزمون آماری t مستقل استفاده شد. سطح معنی داری کمتر از ۰/۰۵ در نظر گرفته شده است.

یافته ها

پژوهش حاضر بر کل پاسخ های افراد جمع آوری شده از پرسشنامه های آنلاین تمرکز دارد (به عنوان مثال: ۷۰۵ شرکت کننده). ۷۱٪ (۵۰۲ نفر) شرکت کنندگان زنان بودند. سن افراد، میزان تحصیلات و وضعیت تأهل افراد در جدول ۱، گزارش شده است. ۴۶۸ نفر از افراد شرکت کننده دامنه سنی بین ۱۸-۳۰ سال داشتند و بیش از نیمی (۶۶/۴٪) از افراد شرکت کننده را شامل می شدند. بیشتر افراد شرکت کننده مجرد بودند ۶۰/۳٪ (۴۲۵ نفر) و ۵۹/۵٪ (۴۲۰ نفر) آنها دارای تحصیلات دانشگاهی می باشند که از این تعداد ۳۶۲ نفر تحصیلات بین فوق دیپلم و کارشناسی و ۵۸ نفر دیگر تحصیلات بالای کارشناسی ارشد داشتند.

¹. Garner

جدول ۱. ویژگی های دموگرافیک شرکت کنندگان

متغیرها	فراوانی (تعداد)	درصد (%)
جنسیت	زن	۷۱/۲٪
	مرد	۲۸/۸٪
سن	۳۰-۱۸	۶۶/۴٪
	۳۰-۴۵	۲۱٪
	۴۵ <	۱۲/۶٪
وضعیت تأهل	مجرد	۶۰/۳٪
	متاهل	۳۹/۷٪
تحصیلات	تحصیلات دوره متوسطه-دیپلم	۴۰/۴٪
	فوق دیپلم - کارشناسی	۵۱/۳٪
	کارشناسی ارشد - دکتری	۸/۲٪

فعالیت بدنی قبل و در دوران شیوع ویروس COVID-19

۱۹

پاسخ به پرسشنامه فعالیت بدنی در ارتباط با میزان فعالیت بدنی مربوط به شغل فرد، مربوط به زمان اوقات فراغت، زمان ورزش و فعالیت بدنی کلی در قبل و در دوران شیوع ویروس کرونا در جدول ۲، نشان داده شده است.

جدول ۲. شاخص های مرتبط با میزان فعالیت بدنی در افراد در قبل و شیوع ویروس COVID-19

متغیر	قبل از کرونا	در شیوع کرونا	مقدار t	مقدار p
شاخص فعالیت مرتبط با شغل	$2/77 \pm 0/67$	$2/68 \pm 0/69$	۶/۵۷	$< 0/001$
شاخص فعالیت ورزشی	$2/17 \pm 0/68$	$2/08 \pm 0/67$	۶/۷۴	$< 0/001$
شاخص اوقات فراغت	$2/49 \pm 0/68$	$2/42 \pm 0/69$	۵/۳۵	$< 0/001$
فعالیت بدنی کلی	$7/43 \pm 1/43$	$7/20 \pm 1/46$	۹/۱۴	$< 0/001$

یافته های جدول ۲، نشان می دهد که میزان فعالیت بدنی مرتبط با شغل فرد به اندازه ۰/۰۹٪ در زمان شیوع کرونا در مقایسه با قبل از کرونا از نظر آماری کاهش معنی داری داشته است ($p < 0/001$ و $t(705) = 6/57$)، علاوه بر این اوقات فراغت و فعالیت ورزشی در شیوع ویروس کرونا به اندازه ۰/۰۶٪ و ۰/۰۹٪ به ترتیب در مقایسه با قبل از این

بیماری از نظر آماری کاهش معنی داری یافته است ($p < 0/001$ و $t(705) = 5/35$)، $p < 0/001$ و $t(705) = 6/74$ به ترتیب. همچنین میزان فعالیت بدنی کلی در زمان شیوع ویروس کرونا ۰/۲۳٪ در مقایسه با قبل از کرونا از نظر آماری کاهش معنی داری داشته است ($p < 0/001$ و $t(705) = 9/14$) (جدول ۲).

جدول ۳. سبک های مقابله با استرس در افراد در قبل و شیوع ویروس COVID-19

متغیر	قبل از کرونا	در شیوع کرونا	مقدار t	مقدار p
سبک مسئله مدار	$56/50 \pm 10/96$	$56/27 \pm 10/98$	۱/۰۷	۰/۲۸
سبک هیجان مدار	$42/99 \pm 12/58$	$44/45 \pm 12/39$	-۷/۱۳	< ۰/۰۰۱
سبک اجتناب مدار	$48/30 \pm 10/21$	$44/77 \pm 9/86$	۶/۵۷	< ۰/۰۰۱

معنی داری به مقدار ۰/۰۳٪ کاهش یافته است ($p < ۰/۰۰۱$) و $t_{(70.5)} = 6/57$ (جدول ۳).

نگرش خطر اختلال خوردن قبل و در دوران شیوع ویروس COVID-19

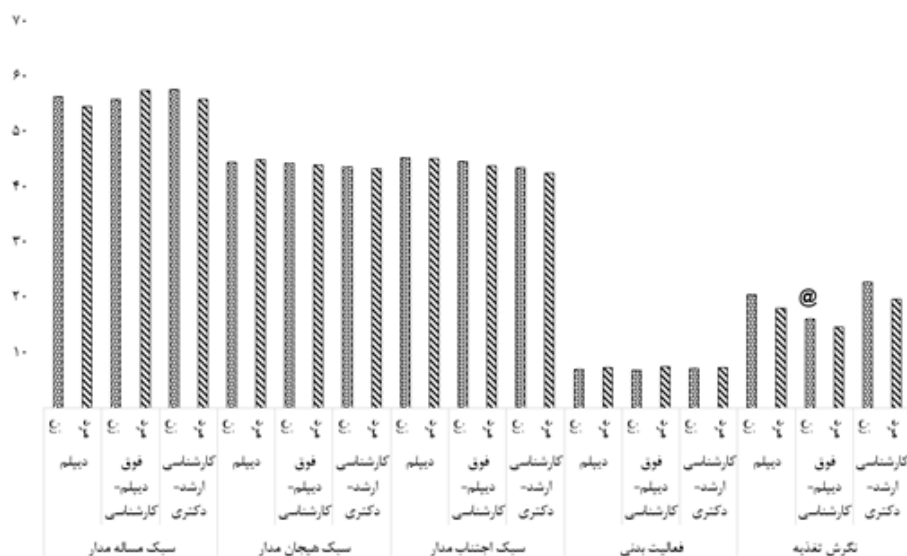
یافته های جدول ۳، نشان می دهد که سبک مسئله مدار در قبل و در دوران شیوع کرونا از نظر آماری تفاوت معنی داری نداشته است ($p < ۰/۲۸$) و $t_{(70.5)} = 1/07$ ، درحالی که استفاده از سبک هیجان مدار در بعد از کرونا به طور معنی داری به مقدار ۰/۰۱٪ افزایش یافته ($p < ۰/۰۰۱$) و $t_{(70.5)} = -7/13$ ، همچنین میانگین تمایل به استفاده از سبک اجتناب مدار به طور

جدول ۴. نگرش خطر اختلال خوردن در افراد در قبل و شیوع ویروس COVID-19

متغیر	قبل از کرونا	در شیوع کرونا	مقدار t	مقدار p
نگرش تغذیه	$17/22 \pm 13/54$	$17/93 \pm 13/10$	-۴/۵۴	< ۰/۰۰۱
رژیم لاغری	$9/71 \pm 8/07$	$10/22 \pm 7/73$	-۴/۴۵	< ۰/۰۰۱
بولیمیا	$2/68 \pm 3/50$	$2/68 \pm 3/41$	-۲/۷۴	< ۰/۰۰۱
مهار دهانی	$4/87 \pm 4/30$	$4/87 \pm 4/15$	۰/۰۴	۰/۹۶

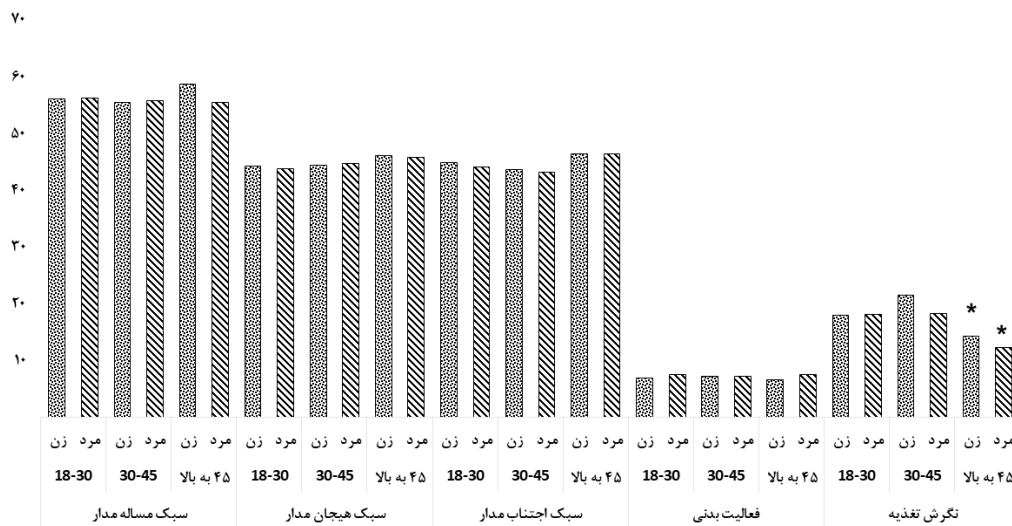
$t_{(70.5)} = -4/45$ و بولیمیا ($p < ۰/۰۰۱$) و $t_{(70.5)} = -2/74$ در قبل و دوران کرونا به طور معنی داری افزایش پیدا کرده است. تنها در خرده مقیاس مهار دهانی تغییر معنی داری ($p = ۰/۹۶$) و $t_{(70.5)} = ۰/۰۴$ مشاهده نشد.

نتایج آزمون t همبسته در متغیر نگرش اختلال خوردن و سه خرده مقیاس آن در قبل و در دوران شیوع ویروس کرونا در جدول ۴ مشخص شده است. نتایج نشان می دهد که نگرش خطر اختلال خوردن ($p < ۰/۰۰۱$) و $-4/5413$ و $t_{(70.5)} =$ و دو خرده مقیاس، رژیم لاغری ($p < ۰/۰۰۱$) و



شکل ۱. مقایسه میانگین نمرات سبک های مقابله با استرس، نگرش اختلال خوردن و فعالیت بدنی در بین زنان و مردان با سطح تحصیلات مختلف تحصیلات دانشگاهی و دیپلم در دوران شیوع ویروس کرونا تفاوت آماری معنی داری نیز مشاهده نشد. در حالیکه نتایج نگرش اختلال خوردن در زنان به طور معنی داری متفاوت بود ($F_{(۴۹۹,۲)} = ۹/۰۶, p = ۰/۰۰۱$) ولی در مردان تفاوت معنی داری مشاهده نشد ($p = ۰/۱۴, F_{(۴۹۹,۲)} = ۱/۹۸$). مقایسه میانگین نمرات نگرش اختلال خوردن نشان داد که زنان با تحصیلات کارشناسی و فوق دیپلم به طور معنی داری نمرات کمتری نسبت به دو گروه دیگر داشتند و احتمال خطر اختلال خوردن در آنها در دوره شیوع ویروس کرونا کمتر بود (شکل ۱)

نتایج آزمون آنوای یک طرفه در شکل ۱ مشخص کرد که بین سبک مسأله مدار در زنان ($p = ۰/۶۵, F_{(۴۹۹,۲)} = ۰/۴۲$) و مردان ($p = ۰/۱۵, F_{(۴۹۹,۲)} = ۱/۸۶$)، سبک هیجان مدار در زنان ($p = ۰/۹۲, F_{(۴۹۹,۲)} = ۰/۰۸$) و مردان ($p = ۰/۷۸, F_{(۴۹۹,۲)} = ۰/۲۴$)، و سبک اجتناب مدار در زنان ($p = ۰/۵۹, F_{(۴۹۹,۲)} = ۰/۵۲$) و مردان ($p = ۰/۴۳, F_{(۴۹۹,۲)} = ۰/۸۲$) با تحصیلات دانشگاهی و دیپلم تفاوت آماری معنی داری وجود ندارد. علاوه براین بین میزان فعالیت بدنی در بین زنان ($p = ۰/۱۴, F_{(۴۹۹,۲)} = ۱/۹۶$) و مردان ($p = ۰/۶۹, F_{(۴۹۹,۲)} = ۰/۳۶$) با



شکل ۲. مقایسه میانگین نمرات سبک های مقابله با استرس، نگرش اختلال خوردن و فعالیت بدنی در بین زنان و مردان با سنین مختلف مختلف در دوران شیوع ویروس کرونا تفاوت آماری معنی داری نیز مشاهده نشد. در حالیکه نتایج نگرش اختلال خوردن در زنان ($F_{(۴۹۹,۲)} = ۵/۴۶, p = ۰/۰۰۴$) و مردان ($F_{(۴۹۹,۲)} = ۳/۱۴, p = ۰/۰۴$) با سن بالاتر از ۴۵ سال به طور معنی داری کمتر از زنان و مردان پایین ۴۵ سال بود. مقایسه میانگین نمرات نگرش اختلال خوردن نشان داد که زنان نمرات بالاتری در مقایسه با مردان داشتند و احتمال خطر اختلال خوردن در آنها در دوره شیوع ویروس کرونا بیشتر بود (شکل ۲).

نتایج آزمون آنوای یک طرفه در شکل ۲ نشان می دهد که بین سبک مسأله مدار در زنان ($p = ۰/۲۶, F_{(۴۹۹,۲)} = ۱/۳۵$) و مردان ($p = ۰/۹۴, F_{(۴۹۹,۲)} = ۰/۰۷$)، سبک هیجان مدار در زنان ($p = ۰/۵۲, F_{(۴۹۹,۲)} = ۰/۵۱$) و مردان ($p = ۰/۶۲, F_{(۴۹۹,۲)} = ۰/۴۷$)، و سبک اجتناب مدار در زنان ($p = ۰/۲۴, F_{(۴۹۹,۲)} = ۱/۴۱$) و مردان ($p = ۰/۲۹, F_{(۴۹۹,۲)} = ۱/۲۰$) در گروه های سنی مختلف تفاوت آماری معنی داری وجود ندارد. علاوه براین بین میزان فعالیت بدنی در بین زنان ($p = ۰/۰۸۴, F_{(۴۹۹,۲)} = ۲/۴۷$) و مردان ($p = ۰/۴۹, F_{(۴۹۹,۲)} = ۰/۷۱$) در سنین

همبستگی پیرسون به منظور تعیین رابطه فعالیت بدنی، نگرش اختلال خوردن با سبک های مقابله با استرس در زنان و مردان مورد استفاده قرار گرفت (جدول ۵). نتایج آزمون همبستگی پیرسون در جدول ۵ نشان داد که فعالیت بدنی در زنان فعال تر با سبک مقابله با استر "مسئولیت مدار: رابطه مثبت معنی داری دارد ($p = 0/03$ ، $r = 0/12$)، به عبارتی زنان فعال تر به منظور مقابله با شرایط بحرانی تمایل بیشتری به گزینش سبک مسأله مدار در مقایسه با دو سبک دیگر دارند. همچنین نتایج مشخص کرد که نگرش اختلال خوردن با فعالیت بدنی در زنان فعال تر رابطه مثبت معنی داری دارد ($p = 0/001$ ، $r = 0/30$). مقایسه میانگین نمرات میزان فعالیت و نگرش تغذیه مشخص کرد که زنان با فعالیت بدنی بیشتر خط نگرش اختلال خوردن در آنها بیشتر می باشد. علاوه براین نتایج بیانگر رابطه مثبت معنی داری بین نگرش اختلال خوردن و سبک مسأله مدار ($p = 0/001$ ، $r = 0/22$) و رابطه منفی معنی داری ($p = 0/02$ ، $r = -0/10$)، بین نگرش اختلال خوردن و سبک هیجان مدار در زنان با فعالیت بیشتر است. می توان بیان کرد که زنان فعال تر با احتمال خطر اختلال خوردن همچنان تمایل بیشتری به

استفاده از سبک مسأله مدار به منظور مقابله با شرایط بحرانی و تمایل کمتری به استفاده از سبک هیجان مدار دارند. نتایج جدول ۵ نشان می دهد که هیچ تفاوت آماری معنی داری در بین زنان با فعالیت کمتر وجود ندارد. نتایج آزمون همبستگی مشخص کرد که رابطه مثبت معنی داری بین فعالیت بدنی و نگرش اختلال خوردن در مردان با فعالیت بدنی بیشتر وجود دارد ($p = 0/009$ ، $r = 0/20$)، همچنین نتایج نشان می دهد که رابطه منفی معنی داری در مردان با فعالیت بدنی بیشتر و احتمال خطر اختلال خوردن بالاتر با سبک هیجان مدار وجود دارد ($p = 0/02$ ، $r = -0/17$)، به عبارتی تمایل کمتری به استفاده از این نوع سبک مقابله با استرس دارند. علاوه براین، جدول ۵ نشان می دهد که بین سبک مسأله مدار و نگرش اختلال خوردن در مردان با فعالیت بدنی کمتر رابطه منفی معنی داری وجود دارد ($p = 0/03$ ، $r = -0/31$). این موضوع بیانگر این است که مردان با فعالیت بدنی کمتر احتمال خطر اختلال خوردن در آنها بیشتر است و آنها برای مقابله با شرایط استرس کمتر از سبک مسأله مدار استفاده خواهند کرد.

جدول ۵. همبستگی پیرسون بین فعالیت بدنی، اختلال خوردن و سبک های مقابله با استرس در زنان و مردان

متغیر	فعالیت بدنی	نگرش اختلال خوردن
سبک مسأله مدار	$r = 0/12^{**}$ $p = 0/03$	$r = 0/23^{**}$ $p = 0/001$
فعالیت بدنی بیشتر	$r = -0/07$ $p = 0/19$	$r = -0/10^{*}$ $p = 0/02$
سبک اجتناب مدار	$r = -0/05$ $p = 0/92$	$r = -0/08$ $p = 0/14$
نگرش اختلال خوردن	$r = 0/30^{**}$ $p = 0/001$	-----
سبک مسأله مدار	$r = 0/02$ $p = 0/98$	$r = 0/89$ $p = 0/15$
فعالیت بدنی کمتر	$r = 0/02$ $p = 0/72$	$r = -0/11$ $p = 0/11$
سبک اجتناب مدار	$r = 0/10$ $p = 0/18$	$r = -0/05$ $p = 0/48$
نگرش اختلال خوردن	$r = -0/11$ $p = 0/12$	-----

$r = ۰/۰۰۷$ $p = ۰/۹۲۱$ $r = -۰/۱۷^*$ $p = ۰/۰۲$ $r = -۰/۰۹$ $p = ۰/۲۵$ -----	$r = ۰/۰۶$ $p = ۰/۴۳$ $r = ۰/۰۰۶$ $p = ۰/۹۴$ $r = -۰/۰۴$ $p = ۰/۵۹$ $r = ۰/۲۰^*$ $p = ۰/۰۰۹$	فعالیت بدنی بیشتر	سبک مسأله مدار
$r = -۰/۳۱^*$ $p = ۰/۰۳$ $r = ۰/۰۰۴$ $p = ۰/۹۷$ $r = ۰/۰۸$ $p = ۰/۵۸$ -----	$r = -۰/۱۹$ $p = ۰/۲۱$ $r = ۰/۱۶$ $p = ۰/۲۸$ $r = -۰/۱۸$ $p = ۰/۲۳$ $r = ۰/۰۹$ $p = ۰/۵۳$	مردان	سبک هیجان مدار سبک اجتناب مدار نگرش اختلال خوردن سبک مسأله مدار سبک هیجان مدار سبک اجتناب مدار نگرش اختلال خوردن

بحث و نتیجه‌گیری

ارزیابی عملکرد جسمانی و روانی افراد یک جامعه در شرایط شیوع بیماری همه‌گیری کرونا، یکی از موضوعات بسیار مهم در بسیاری از جوامع کنونی است. این بیماری به علت شیوع بالا و عوارض جبران‌ناپذیر آن بر سلامت افراد جامعه نه تنها آسیب‌های جسمانی قابل ملاحظه‌ای را به همراه داشته بلکه باعث افزایش آشفتگی‌های روانی گوناگونی از جمله ترس، استرس، اضطراب و افسردگی در افراد یک جامعه شده است. از اینرو تحقیقات بسیاری به بررسی همه جوانب و اثرات این بیماری همه‌گیر در تمامی ابعاد زندگی انسان‌ها انجام شده است. (۴۲-۴۵). مطالعه حاضر که بر روی ۷۰۵ نفر از زنان و مردان با سطح تحصیلات و گروه‌های سنی متفاوت در جامعه ایران انجام گرفت و به ارزیابی نوع سبک‌های مقابله با استرس در شرایط

بحرانی (شیوع ویروس کووید-۱۹) و رابطه آن با نگرش خطر اختلال خوردن در زنان و مردان فعال و غیرفعال با در نظر گرفتن سطح تحصیلات آنها پرداخته است. براساس یافته‌های این مطالعه میانگین میزان فعالیت بدنی در بین افراد در دوران بعد از شیوع کووید-۱۹ در مقایسه با قبل از شیوع این ویروس به طور معنی‌داری

کاهش پیدا کرده است و مقایسه میانگین سبک‌های مقابله با استرس نشان داد که افراد به طور معنی‌داری تمایل بیشتری به استفاده از سبک هیجان مدار و تمایل کمتری به انتخاب سبک اجتناب مدار در مقایسه با شرایط قبل از شیوع این ویروس دارند. این در حالی است که در انتخاب سبک مسأله مدار در قبل و بعد از شیوع ویروس کووید-۱۹ تفاوت آماری معنی‌داری دیده نشد با وجود اینکه میانگین نمرات این سبک از دو سبک هیجان مدار و اجتناب مدار بالاتر بود. علاوه براین، بررسی رابطه بین فعالیت بدنی و سبک‌های مقابله با استرس در میان زنان و مردان نشان داد که افراد فعال تر تمایل بیشتری به استفاده از سبک مسأله مدار در مقایسه با افراد با فعالیت کمتر دارند و به طور کلی توانایی مقابله با شرایط بحرانی بالاتری دارند. نتایج پژوهش حاضر با نتایج تحقیقات انجام شده در گذشته همسو است. نتایج پژوهش کیلپاتریک^{۱۶} و همکاران (۲۰۲۰) و رومرو-بلنکو^{۱۷} و همکاران (۲۰۰۵) نشان دادند، دانشجویانی که فعالیت بدنی را به عنوان ابزاری برای کاهش یا به عبارتی مقابله با استرس می‌دانند، توانایی بیشتری در مدیریت شرایط بحرانی و استرس‌زا در

¹⁶ . Kilpatrick¹⁷ . Romero-Blanco

طول روز را دارند (۴۶، ۴۷). برخی از تحقیقات گذشته به طور قابل توجهی به بررسی ارتباط بین سلامت روانی و شرایط استرس زا بخصوص توانایی های فرد در مقابله با استرس و اضطراب پرداخته اند (۴۸). یافته های پژوهش دالتون^{۱۸} (۲۰۲۰)، برای اولین بار مشخص کرد که بین اعتقادات افراد نسبت به فعالیت بدنی و نگرش و اعتقاد به مواجهه با شرایط استرس زا رابطه ی معنی داری وجود دارد. او در مطالعه خود مشخص کرد که مواجهه با شرایط استرس زا به عنوان یک عامل پیشگو کننده سلامت روان فرد محسوب می شود در حالیکه سایر محققین اعتقاد دارند که فعالیت بدنی خود ایزاری برای بهبود توانایی مقابله با شرایط استرس زا است (۴۹). پیپورا^{۱۹} و همکاران (۲۰۱۹)، در پژوهش خود نشان دادند که نوع سبک مقابله با استرس در افراد فعال متفاوت از افراد غیر فعال است (۵۰).

نتایج پژوهش آنها موافق با نتایج تحقیق حاضر است و نشان می دهد که افراد فعال تمایل بیشتری به انتخاب سبک مسأله مدار به منظور مقابله با شرایط بحرانی و یا استرس زا دارند. نتایج پژوهش حاضر مشخص کرد که زنان با فعالیت بدنی بیشتر تمایل بیشتری به استفاده از سبک مسأله مدار به منظور مقابله با شرایط استرس زا، در مقایسه با زنان و مردان با فعالیت بدنی کمتر دارند. از طرفی نتایج پژوهش حاضر نشان داد که نگرش اختلال خوردن در افراد فعال به طور معنی داری بیشتر از زنان و مردان با فعالیت بدنی کمتر است. همچنین این نتایج مشخص کردند که نگرش اختلال خوردن با نوع سبک مقابله با استرس در زنان و مردان با فعالیت بدنی بیشتر و کمتر رابطه معنی داری دارد. زنان و مردان فعالی که احتمال خطر اختلال خوردن در آنها بیشتر از افراد با فعالیت کمتر بود، تمایل بیشتری به انتخاب سبک مسأله مدار و تمایل کمتری به انتخاب سبک هیجان مدار داشتند. تحقیقات پیشین نشان می دهند که مصرف مواد

غذایی مختلف (پروتئین ها، چربی ها و کربوهیدرات ها) می توانند بر ویژگی های روانشناختی و خلق و خوی افراد یک جامعه تأثیر بگذارد. اختلال خوردن یک اختلال رفتاری است که می تواند در نتیجه عوامل بیولوژیکی و محیطی، عادات و رفتارهای غذایی افراد یک جامعه را تحت تأثیر قرار دهد. ارتباط بین مواد غذایی و سلامت روان موضوع بسیار جذابی است که در حال حاضر بسیاری از محققان را به خود علاقه مند کرده است. پژوهشگران نشان دادند که مصرف رژیم های غذایی سرشار از سبزیجات، میوه های و پروتئین بالا در کاهش میزان استرس، اضطراب و افسردگی کمک قابل ملاحظه ای می کند (۵۱). با توجه به این موضوع، رابطه دو طرفه بین ویژگی های روانشناختی و رفتارها و عادات غذایی افراد جامعه وجود دارد. تحقیقات نشان داده اند که شرایط محیطی می تواند یک عامل کنترل کننده عادات غذایی افراد باشد. شرایط تهدید کننده قرنطینه در دوران بیماری کرونا خود به عنوان یک عامل استرس زا و تنش زا شناخته می شود (۲۸). بسیاری از افراد در سنین بالا حتی در دوران قرنطینه تمایل بیشتری به مصرف مواد طبیعی و ارگانیک دارند تا بتوانند سلامت جسمانی و بدنی خود را در صورت کم شدن فعالیت بدنی حفظ کنند. این درحالیست که افراد جوان جامعه ممکن است با حساسیت بیشتری به مصرف مواد غذایی در این دوران توجه کنند. علاوه براین، بیماری کرونا می تواند باعث تغییر رفتارها و عادت غذایی افراد گردد که ممکن است به شکل اختلال خوردن آشکار شود (۱۵).

پژوهش حاضر مشخص کرد که زنان بالای ۴۵ سال نمرات کمتری در ارزیابی نگرش اختلال خوردن در مقایسه با افراد جوانتر داشتند و این بدان معنی است که احتمال اختلال خوردن در این افراد کمتر است. همچنین پژوهشگران در این پژوهش به ارزیابی نوع سبک ترجیحی افراد به منظور مقابله با شرایط استرس زا در دوران بیماری کرونا و ارتباط آن با نگرش اختلال خوردن در زنان و مردان فعال و با فعالیت کمتر مورد توجه قرار داده

¹⁸ . Dalton¹⁹ . Piepiora

گذشته مورد تأیید قرار گرفته است و نتایج آنها نشان داد که ورزشکاران و هنرمندان حرفه ای به انتخاب سبک مسأله مداری در مقابله با شرایط استرس زا تمایل دارند (۵۵).

تشکر و قدردانی

پژوهش حاضر برگرفته از پایان نامه کارشناسی ارشد سرکار خانم راحله کبیری تصویب شده در دانشگاه علامه قزوینی با شماره (No. 99/30/1024) می باشد. پژوهش حاضر دارای کد مصوب اخلاق (۱۰۰۱/ک/۱/ک/پ/۹۹) از کمیته اخلاق دانشگاه علامه قزوینی است. پژوهشگران تحقیق حاضر از تمامی شرکت کنندگانی که در این تحقیق همکاری کردند، تشکر و قدردانی می کنند.

اند. یو^{۲۰} و همکاران (۲۰۰۱)، در پژوهش خود روی ورزشکاران کره ای نشان دادند که مردان ورزشکار برای مقابله با شرایط استرس زا بیشتر شیوه ی مسأله مدار را انتخاب می کنند، حال آنکه زنان بیشتر به شیوه ی هیجان مدار روی می آورند (۵۲). فرد از طریق راهبرد مقابله با استرس مسأله مدار از روش های مختلفی مانند حل مدبرانه و مسئولیت پذیری و ارزیابی مجدد و جستجوی حمایت اجتماعی، راه حل های مناسبی را برای حل مشکل خود اتخاذ کرده که در آخر منجر به رضایت روانشناختی در وی می شود (۵۳). علاوه براین، این نوع سبک مقابله با استرس باعث نظم و انسجام فکری می شود و آشفتگی هیجانی را کاهش می دهد. در سایه انسجام فکری، منبع استرس نیز بهتر شناسایی می شود و قابل کنترل و ارزیابی خواهد شد (۵۳). در سبک هیجان مدار، فرد تلاش می کند تا هیجانات خود را که مرتبط با موفقیت یا شکست وی در شرایط بحرانی هستند را کنترل و مدیریت کند. در این سبک فرد هیجانات و عواطف را کنترل می کند، از دیگران حمایت و کمک طلب می کند، فرد با اعتماد به نفس باقی می ماند در عین حال فروتنی خود را حفظ می کند، احساس مثبت نسبت به خودش را با کسب موفقیت تقویت می کند و انگیزه خودش را برای غلبه بر هر شکستی تقویت می کند (۵۴).

نتایج پژوهش حاضر نشان داد که افراد با فعالیت بدنی بیشتر از شیوه ی مسأله مدار به عبارتی از یافتن راه حلی برای حل مسأله کمک می گیرند و در مواجهه با شرایط بحرانی و چالش برانگیز از مواجهه با مسأله دوری نمی کنند، درحالی که راه حلی برای مواجهه شدن با آن می یابند. علاوه براین یافته ها مشخص کردند که فعالیت بدنی رابطه معنی داری با گرایش افراد برای مقابله با شرایط استرس زا در افراد با فعالیت بدنی کم ندارد. اما پژوهش حاضر نشان داد که افراد فعال تمایل بیشتری به انتخاب سبک مسأله مدار داشتند و این موضوع در تحقیقات

²⁰ . Yoo

منابع

۱. Jiang L, Broome ME, Ning C. The performance and professionalism of nurses in the fight against the new outbreak of COVID-19 epidemic is laudable. *Int J Nurs Stud*. 2020;107:103578.
۲. Brooks SK, Webster RK, Smith LE, Woodland L, Wessely S, Greenberg N, et al. The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*. 2020.
۳. Joyce R, Xu XJifFSBNB. Sector shutdowns during the coronavirus crisis: which workers are most exposed. 2020;6.
۴. Joyce R, Xu X. Sector shutdowns during the coronavirus crisis: which workers are most exposed. *Institute for Fiscal Studies Briefing Note BN278*. 2020;6.
۵. Duan L, Zhu G. Psychological interventions for people affected by the COVID-19 epidemic. *The lancet psychiatry*. 2020;7(۳):۳۰۰-۴.
۶. Xiang Y-T, Yang Y, Li W, Zhang L, Zhang Q, Cheung T, et al. Timely mental health care for the 2019 novel coronavirus outbreak is urgently needed. *The lancet psychiatry*. 2020;7(3):228-9.
۷. Shigemura J, Ursano RJ, Morganstein JC, Kurosawa M, Benedek DM. Public responses to the novel 2019 coronavirus (2019-nCoV) in Japan: Mental health consequences and target populations. *Psychiatry and clinical neurosciences*. 2020;74(4):281.
۸. Wang X, Tan L, Wang X, Liu W, Lu Y, Cheng L, et al. Comparison of nasopharyngeal and oropharyngeal swabs for SARS-CoV-2 detection in 353 patients received tests with both specimens simultaneously. *International Journal of Infectious Diseases*. 2020;94:107-9.
۹. Zhang Y, Zhang H, Ma X, Di Q. Mental health problems during the COVID-19 pandemics and the mitigation effects of exercise: a longitudinal study of college students in China. *International journal of environmental research and public health*. 2020;17(10):3722.
۱۰. Özdin S, Bayrak Özdin Ş. Levels and predictors of anxiety, depression and health anxiety during COVID-19 pandemic in Turkish society: The importance of gender. *International Journal of Social Psychiatry*. 2020;66(5):504-11.
۱۱. Lombardo C, Balleisio A, Gasparrini G, Cerolini S. Effects of acute and chronic sleep deprivation on eating behaviour. *Clinical Psychologist*. 2020;24(1):64-72.
۱۲. Lombardo C, Battagliese G, Venezia C, Salvemini V. Persistence of poor sleep predicts the severity of the clinical condition after 6 months of standard treatment in patients with eating disorders. *Eating behaviors*. 2015;18:16-9.
۱۳. Leonidas C, dos Santos MA. Social support networks and eating disorders: An integrative review of the literature. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*. 2014;10:915.
۱۴. Levine MP, Murnen SK. "Everybody knows that mass media are/are not [pick one] a cause of eating disorders": A critical review of evidence for a causal link between media, negative body image, and disordered eating in females. *Journal of Social and Clinical Psychology*. 2009;28(۲-۹):۱.
۱۵. Touyz S, Lacey H, Hay P. Eating disorders in the time of COVID-19. *BioMed Central*; 2020.
۱۶. Edition F. Diagnostic and statistical manual of mental disorders. *Am Psychiatric Assoc*. 2013.
۱۷. Beccia AL, Baek J, Jesdale WM, Austin SB, Forrester S, Curtin C, et al. Risk of disordered eating at the intersection of gender and racial/ethnic identity among US high school students. *Eating behaviors*. 2019;34:101299.
۱۸. Robinson E, Boyland E, Chisholm A, Harrold J, Maloney NG, Marty L, et al. Obesity, eating behavior and physical activity during COVID-19 lockdown: A study of UK adults. *Appetite*. 2021;156:104853.
۱۹. Sánchez-Sánchez E, Ramírez-Vargas G, Avellaneda-López Y, Orellana-Pecino JI, García-Marín E, Díaz-Jimenez J. Eating habits and physical activity of the Spanish population during the COVID-19 pandemic period. *Nutrients*. 2020;12(9):2826.
۲۰. Davis C, Chong NK, Oh JY, Baeg A, Rajasegaran K, Chew CSE. Caring for children and adolescents with eating disorders in the current COVID-19 pandemic: A Singapore perspective. *Journal of Adolescent Health*. 2020.
۲۱. Anderson LM, Reilly EE, Thomas JJ, Eddy KT, Franko DL, Hormes JM, et al. Associations among fear, disgust, and eating pathology in undergraduate men and women. *Appetite [Internet]*. 2018; 125:[44-۵۳]pp.[.
۲۲. Harvey T, Troop NA, Treasure JL, Murphy T. Fear, disgust, and abnormal eating attitudes: A preliminary study. *International Journal of Eating Disorders*. 2002;32(2):213-8.
۲۳. Troop NA, Holbrey A, Trowler R, Treasure JL. Ways of coping in women with eating disorders. *Journal of Nervous and Mental Disease*. 1994.
۲۴. Blaaes H, Elklit A. Psychological characteristics of women with eating disorders: Permanent or transient features? *Scandinavian Journal of Psychology*. 2001;42(5):467-78.
۲۵. Varela C, Andrés A, Saldaña C. The behavioral pathway model to overweight and obesity: coping strategies, eating behaviors and body mass index. *Eating and Weight Disorders-*

Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity. 2019;1-7.

۲۶ Schultchen D, Reichenberger J, Mittl T, Weh TR, Smyth JM, Blechert J, et al. Bidirectional relationship of stress and affect with physical activity and healthy eating. *British journal of health psychology*. 2019;24(2):315-33.

۲۷ VanKim NA, Nelson TF. Vigorous physical activity, mental health, perceived stress, and socializing among college students. *American Journal of Health Promotion*. 2013;28(1):7-15.

۲۸ Xie X, Huang L, Li JJ, Zhu H. Generational differences in perceptions of food health/risk and attitudes toward organic food and game meat: The case of the COVID-19 crisis in China. *International journal of environmental research and public health*. 2020;17(9):3148.

۲۹ Bland HW, Melton BF, Bigham LE, Welle PD. Quantifying the impact of physical activity on stress tolerance in college students. *College Student Journal*. 2014;48(4):559-68.

۳۰ Kouvonen A, Vahtera J, Oksanen T, Pentti J, Väänänen AK, Heponiemi T, et al. Chronic workplace stress and insufficient physical activity: a cohort study. *Occupational and environmental medicine*. 20۸۰۰۲۰۱۷۰۰۱۳

۳۱ Nelson MC, Lust K, Story M, Ehlinger E. Credit card debt, stress and key health risk behaviors among college students. *American journal of health promotion*. 2008;22(6):400-6.

۳۲ Klaperski S, von Dawans B, Heinrichs M, Fuchs R. Does the level of physical exercise affect physiological and psychological responses to psychosocial stress in women? *Psychology of Sport and Exercise*. 2013;14(2):266-74.

۳۳ Cooney G, Dwan K, Mead G. Exercise for depression. *Jama*. 2014;311(23):2432-3.

۳۴ Fox KR. The influence of physical activity on mental well-being. *Public health nutrition*. 1999;2(3a):411-8.

۳۵ Scully D, Kremer J, Meade MM, Graham R, Dudgeon K. Physical exercise and psychological well being: a critical review. *British journal of sports medicine*. 1998;32(2):111-20.

۳۶ Baecke JA, Burema J, Frijters JE. A short questionnaire for the measurement of habitual physical activity in epidemiological studies. *The American journal of clinical nutrition*. 1982;36(5):936-42.

۳۷ Emamirizi C DS. Comparison of academic performance and happiness in female students with low, moderate and high physical activity. *Journal of Education Strategies in Medical Sciences*. 2018;11(06):153-8.

۳۸ Sadeghisani M, Manshadi FD, Azimi H, Montazeri A. Validity and reliability of the Persian version of Baecke habitual physical activity questionnaire in healthy subjects. *Asian journal of sports medicine*. 2016;7.(۳)

۳۹ Endler NS, Parker JD. Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation. *Journal of personality and social psychology*. 1990;58(5):844.

۴۰ Endler NS, Parker JD. Assessment of multidimensional coping: Task, emotion, and avoidance strategies. *Psychological assessment*. 1994;6(1):50.

۴۱ Strelau J, Wrześniewski K, Jaworowska A, Szczepaniak P. Coping Inventory for Stressful Situations CISS. Manual. Warsaw, Psychological Test Laboratory of the Polish Psychological Association. 2005.

۴۲ Hossain MM, Sultana A, Purohit N. Mental health outcomes of quarantine and isolation for infection prevention: A systematic umbrella review of the global evidence. Available at SSRN 3561265. 2020.

۴۳ Paoli A, Musumeci G. Elite Athletes and COVID-19 Lockdown: Future Health Concerns for an Entire Sector. Multidisciplinary Digital Publishing Institute; 2020.

۴۴ Ravalli S, Musumeci G. Coronavirus Outbreak in Italy: Physiological Benefits of Home-Based Exercise During Pandemic. Multidisciplinary Digital Publishing Institute; 2020.

۴۵ Rodgers RF, Lombardo C, Cerolini S, Franko DL, Omori M, Fuller-Tyszkiewicz M, et al. The impact of the COVID-19 pandemic on eating disorder risk and symptoms. *International Journal of Eating Disorders*. 2020.

۴۶ Kilpatrick M, Hebert E, Bartholomew J. College students' motivation for physical activity: differentiating men's and women's motives for sport participation and exercise. *Journal of American college health*. 2005;54(2):87-94.

۴۷ Romero-Blanco C, Rodríguez-Almagro J, Onieva-Zafra MD, Parra-Fernández ML, Prado-Laguna MDC, Hernández-Martínez A. Physical activity and sedentary lifestyle in university students: Changes during confinement due to the Covid-19 pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020;17(18):6567.

۴۸ Park CL, Iacocca MO. A stress and coping perspective on health behaviors: theoretical and methodological considerations. *Anxiety, Stress & Coping*. 2014;27(2):123-37.

۴۹ Dalton ED. Exercise-related coping beliefs predict physical activity levels in response to naturally occurring stress: A daily diary study of college students. *Journal of American College Health*. 2020:1-9.

۵۰ Piepiora P, Jagoda A, Urban J. Physical activity and styles of coping with the stress of people aged 18-30. *Journal of Education, Health and Sport*. 2019;9(7):36-40.

۵۱ Firth J, Gangwisch JE, Borisini A, Wootton RE, Mayer EA. Food and mood: how do

diet and nutrition affect mental wellbeing? *bmj*. 2020;369.

۵۲. Yoo J. Coping profile of Korean competitive athletes. *International Journal of Sport Psychology*. 2001;32(3):290-303.

۵۳. Folkman S, Lazarus RS. Stress, appraisal, and coping: New York: Springer Publishing Company; 1984.

۵۴. Poczwadowski A, Conroy DE. Coping responses to failure and success among elite athletes and performing artists. *Journal of Applied Sport Psychology*. 2002;14(4):313-29.

۵۵. González-García H, Martinent G, Pelegrín A. Sport emotions profiles: Relationships with burnout and coping skills among competitive athletes. *International Journal of Sports Science & Coaching*. 2020;15(1):9-16.