

رابطه ی بین سبک های مقابله با استرس با وضعیت تاهل دانشجویان پیام نور بابل

محمد فغان پور گنجی^۱، فاطمه فتحی کناری^۲، نسا شیردل^۳

^۱ روانشناس، کارشناسی روانشناسی عمومی، دانشگاه پیام نور شهرستان بابل.

^۲ روانشناس، کارشناسی روانشناسی عمومی، دانشگاه پیام نور شهرستان بابل.

^۳ دانشجوی مشاوره، دکتری تخصصی مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری.

نام نویسنده مسئول:

محمد فغان پور گنجی

چکیده

مقدمه: استرس واقعیتی غیر قابل انکار در زندگی بشر است و بعنوان یکی از مهم ترین عوامل پیدایش بیماری ها شناخته می شود بنابراین، نحوه پاسخ یا واکنش به آن که می تواند در سازگاری فرد نقش بسزایی داشته باشد، مسئله بسیار مهمی است. هدف: این مطالعه با هدف بررسی رابطه ی بین سبک های مقابله با استرس با وضعیت تاهل دانشجویان پیام نور بابل انجام شده است.

روش کار: پژوهش حاضر از نوع توصیفی مقطعی بوده که در میان ۷۰ نفر از دانشجویان پیام نور بابل با روش نمونه گیری طبقه بندی تصادفی انجام شده است. ابزار گردآوری اطلاعات پرسشنامه ای دو قسمتی شامل اطلاعات فردی اجتماعی و پرسشنامه سبک مقابله با استرس لازاروس [Way of Coping Questionnaire (WOCQ)] می باشد. تجزیه و تحلیل اطلاعات با استفاده از آمار توصیفی و آزمون واریانس یکطرفه انجام شد.

نتایج: بر اساس نتایج به دست آمده از این پژوهش میزان استفاده دانشجویان متاهل از راهبردهای کنار آمدن رویارویانه، مسئولیت پذیری، حل مدبرانه، و ارزیابی مجدد مثبت نسبت به دانشجویان مجرد بیشتر بود. در میزان استفاده از راهبردهای دورجویی، خوشتن داری و جستجوی حمایت اجتماعی در دانشجویان مجرد و متاهل تفاوت معنادار مشاهده نشد. نتیجه گیری: به نظر می رسد تاهل دانشجویان می تواند راهبردهای کارآمد مقابله ای با استرس دانشجویان در زندگی راتحت تاثیر قرار می دهد.

واژگان کلیدی: استرس، تاهل، مقابله با استرس.

مقدمه

استرس واقعیتهای غیر قابل انکار و عاملی در جهت تحول زندگی آدمی است؛ کمتر کسی است که استرس را معتقد است که (Lazarus) تجربه نکرده باشد. لازاروس تنیدگی هنگامی ایجاد می شود که نیازها بر فرد فشار می آورد یا از منابع سازش یافتگی وی فراتر می رود. (1) در جهان امروز استرس مسئله بزرگی محسوب می شود. گفته شده که 75 درصد بیماری های جسمی با استرس ارتباط دارند و یکی از عوامل مؤثر در بیماری های قلبی و سرطان می باشد. (2) استرس بعنوان یکی از مهم ترین عوامل پیدایش بیماری ها شناخته می شود بنابراین نحوه پاسخ یا واکنش به آن که می تواند در سازگاری فرد نقش بسزایی داشته باشد. این موضوع معمولاً تحت عنوان مقابله مورد بررسی قرار می گیرد. (3) مفهوم مقابله در سال 1966 توسط لازاروس معرفی شد و از آن پس شیوه مقابله افراد با مشکلاتشان مورد بررسی قرار گرفت و ابزارهایی برای اندازه گیری آن تهیه شد. (4) مقابله عبارت است از تسلط یافتن، کم کردن یا تحمل آسیب هایی که استرس ایجاد می کند. نظریات زیادی درباره مقابله وجود دارد، اما و لازاروس (1980) مفهوم مقابله و (Folkman) فولکمن روش های مختلف آن را بیشتر بررسی کرده اند. بر این اساس مقابله شامل تمام تلاش های شناختی و رفتاری است که برای مهار، کاهش یا تحمل درخواست های درونی یا بیرونی به کار گرفته می شود. (5) براساس نظریه لازاروس دو نوع مقابله اصلی (مسئله مدار و هیجان مدار).

در برابر فشار روانی وجود دارد. در مقابله مسئله مدار فرد بر عامل فشارآور متمرکز می شود و سعی می کند اقدامات سازنده ای در راستای تغییر شرایط فشار آور یا حذف آن انجام دهد. در مقابل، در مقابله هیجان مدار فرد سعی می کند پیامدهای هیجانی واقعه فشارآور را مهار کند. کارکرد اولیه مقابله هیجان مدار، تنظیم و مهار هیجانی عامل فشارآور است تا تعادل هیجانی فرد حفظ شود (6). براساس تئوری های روانشناختی، راهبردهای مقابله ای نقش مهمی در کاهش استرس و در نتیجه سلامت روانی افراد دارند و مفهوم استرس به تنهایی و بدون در نظر گرفتن مهارت های مقابله ای آنان، ارزش محدودی در توضیح و پیش بینی وضعیت افراد دارد. به بیان دیگر هر چه منابع افراد برای مقابله بهتر باشد، کمتر احتمال دارد گرفتار موقعیت های منجر به آسیب شوند. (7) نتایج مطالعه ای نشان می دهد افرادی که توانایی بیشتری در حل مسایل دارند کمتر دچار افسردگی می شوند و کمتر در معرض استرس قرار می گیرند. این افراد مهارت های بالایی دارند و میزان اضطراب در آنان نسبت به سایرین کمتر است. (8) شایان ذکر است که راهبردهای هیجان مدار و بویژه گریز-اجتناب با افسردگی (10)، (9) تفکر خودکشی (11) و کاهش سلامت عمومی (12) در ارتباط است. باید توجه نمود که اگرچه هر یک از روش های مقابله ای تأثیرگذار است، اما بحث مهم متون مختلف، شناسایی راهبردهای مقابله ای مؤثر می باشد. (13) در سال های اخیر راهبردهای مقابله ای در گروه های مختلف مورد توجه و بررسی قرار گرفته است که یکی از این گروه ها دانشجویان می باشند. (2) این گروه ضمن این که بخشی از جمعیت فعال کشورها بویژه کشور ما را تشکیل می دهند، در عین حال به نظر می رسد عوامل تنیدگی زای خاص و روش های مقابله ای ویژه ای در میان آنها وجود دارد (1) (ورود به دانشگاه برای اغلب دانشجویان با نوعی تغییر جدی در زندگی همراه است که می تواند توأم با نگرانی و استرس باشد. یکی از دلایل عمده استرس دانشجویان، پذیرش نقش های جدید و تغییرات عمده در زندگی آنهاست که این امر می تواند نه تنها عملکرد تحصیلی بلکه سلامت جسمانی و روانی آنان را نیز تحت تأثیر قرار دهد. (12) شکری و همکاران نشان دادند که بین سطوح استرس دانشجویان و عملکرد آنان رابطه منفی معناداری وجود دارد. (14) از طرفی دانشجویانی که دارای سطوح بالایی از استرس هستند خود را فاقد اعتماد به نفس، ضعیف در کنترل فرآیند تحصیل و ناتوان در جبران ضعف های کلینیکی می بینند. (15) افراد به دلیل تفاوت های فردی، در برابر استرس به شیوه های گوناگون پاسخ می دهند و شدت فشار ادراک شده و چگونگی واکنش به آن، به طرز تلقی و برداشتی که فرد از آن دارد وابسته است. (16) از این رو راهبردهای گوناگونی در میان دانشجویان شناسایی شده، برای مثال شیخ دریافت که بیشترین راهبرد مقابله ای در دانشجویان علوم پزشکی راهبردهای هیجان مدار از جمله ورزش، گوش دادن به موسیقی و دریافت حمایت از دوستان می باشد. (17) در بیشترین راهبرد مقابله ای (Shaban) حالیکه شبان دانشجویان پرستاری را رفتارهایی از قبیل خوش بینی، انتقال توجه از موقعیت استرس زا به سایر جهات و رفتار مبتنی بر حل مسئله ذکر کرده اند. (18) تمهیدات یاد شده، نشانگر تنیدگی های ویژه و نیز شیوه های مقابله ای خاص جامعه دانشجویی است، چرا که فضای زندگی این گروه در عین تشابه با زندگی دیگر افراد جامعه، دارای تمایزهایی است. بدین خاطر مسائل و شرایط ویژه ای که گروه های دانشجویی تجربه می کنند، مورد علاقه و توجه پژوهشگران بوده است. با توجه به مطالب مذکور تلاش پژوهشگر بر این است که با اعمال مداخله به صورت تجربی میزان تحمل استرس بین دانشجویان متاهل و مجرد را بررسی و پاسخ مناسبی برای سوالات پژوهش بدست آورد.

روش کار

این پژوهش یک مطالعه توصیفی مقطعی می باشد. جامعه پژوهش متشکل از ۷۰ دانشجوی مشغول به تحصیل در رشته های روانشناسی در مقطع کارشناسی ورودی ۹۰-۹۱ بود. حجم نمونه به استناد به جدول مورگان ۶۰ نفر برآورد شد که از این میان ۶۰ نفر به پرسشنامه ها

پاسخ دادند. ابزار گردآوری اطلاعات یک پرسشنامه دو بخشی شامل اطلاعات فردی اجتماعی و راهبرد مقابله با استرس لازاروس بود. اطلاعات فردی اجتماعی شامل: سن، جنس، وضعیت تأهل، رشته و مقطع تحصیلی، سال تحصیلی، سابقه مشروطی، تحصیلات پدر و مادر، شغل پدر و مادر، میزان درآمد خانواده، وضعیت سکونت بود. پرسشنامه راهبرد مقابله با

[Way of Coping Questionnaire (WOCQ)] استرس تهیه (Lazarus) و لازاروس (Folkman) توسط فولکمن شده که شامل 66 گویه می باشد و هشت راهبرد رویارویی را می سنجد. این الگوهای هشت گانه به دو دسته روش های مسئله مدار و هیجان مدار تقسیم شده است. این ابزار در ایران توسط خدادادی مورد روان سنجی قرار گرفته است. (19) در تکمیل پرسشنامه از آزمودنیها خواسته شد تا ضمن تجسم موقعیت تجربه شده که در آن از راهبرد رویارویی استفاده کرده اند، بر پایه مقیاس چهارگزینه ای (هرگز، به ندرت، اکثر اوقات، همیشه) به عبارات پاسخ دهند. برای اندازه گیری هر یک از روش های رویارویی 4 تا 8 عبارت در نظر گرفته شده است. در نهایت نمرات هر حیطة جمع شده و بر نمره ماکزیمم اکتسابی تقسیم و درصد گرفته شد. در صورت مساوی بودن درصد نمرات حیطة ها جهت طبقه بندی راهبردهای مقابله با استرس، راهبردی که دارای بیشترین تعداد عبارات بود گزینش شد.

نتایج

در تحقیق حاضر اطلاعات بدست آمده با استفاده از شیوه های آمار توصیفی و آمار استنباطی مورد تجزیه و تحلیل قرار خواهند گرفت ، لذا در تحلیل توصیفی از جدول توزیع فراوانی ، شاخصهای مرکزی ، پراکندگی و نمودارها با استفاده از نرم افزار های آماری SPSS استفاده شده است . در این تحقیق از آزمون T و F برای بررسی رابطه ی بین ابعاد مختلف استفاده شده است. در این پژوهش پس از مطالعات کتابخانه ای و استخراج فرضیه های پژوهشی برای گردآوری اطلاعات، پرسشنامه را به ۶۰ از دانشجویان مجرد و متاهل به صورت مساوی به هر گروه ۳۰ نفر می دهیم و ضرورت این تحقیق را برای آنها توضیح داده و از آنها تقاضا می نماییم که به پرسشهای مطرح شده با کمال دقت پاسخ دهند .

جدول شماره ۱: تعداد شرکت کننده و نمرات تجربه استرس

شاخصهای آماری	فراوانی	میانگین	انحراف استاندارد	انحراف معیار
مجرد	۳۰	۶۵۲	۱۰۶/۴۳۴	۲۳/۷۹۹
متاهل	۳۰	۶۲۹	۸۱/۷۰۱	۱۸/۲۶۹

جدول شماره ۲: تعداد شرکت کننده و نمرات تجربه استرس

شاخصهای آماری	میانگین	T محاسبه شده	درجه آزادی	سطح معناداری
مجرد	۶۵۲	۱/۱۲۵	۵۸	۰/۲۶۸
متاهل	۶۲۹	۱/۱۲۵		

با توجه به جدول بالا مربوط به نمرات تجربه استرس دانشجویان مجرد و متاهل ملاحظه می شود که مجردین با محاسبه (۱/۱۲۵) و درجه آزادی ۵۸ و متاهلین با T محاسبه شده (۱/۱۲۵) و با وجود آزادی (۵۸) بدست آمده می توان گفت که تفاوت میانگین بین متاهلین و مجردین دانشجوی وجود دارد .

جدول شماره ۳: تجزیه و تحلیل واریانس یکطرفه

مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F محاسبه شده	سطح معناداری	
۵/۷۰۰	۲	۲/۸۵۰	۱/۵۹	۰/۹۴۲	Between
۲۷۳۷	۵۷	۴۸			Groups
۲۷۴۲	۵۹				Wiwthin
					Groups
					Total

با توجه به جدول تجزیه و تحلیل واریانس یکطرفه ملاحظه می شود، با توجه به مقدار F محاسبه شده (۰/۵۹) و سطح معنی داری (۰/۹۴۲) بدلیل بزرگتر بودن مقدار F محاسبه شده از ۱ بیشتر است پس نتیجه می گیریم که تفاوت معنی داری بین میانگین دو گروه وجود دارد.

جدول شماره ۴: تحلیل واریانس یکطرفه و مقایسه ی دانشجویان مجرد و متاهل

مقیاس	F	درجه آزادی	سطح معنی داری
کنار آمدن رویارویانه	۱/۰۸	۵۸	۰/۵۶۳
دوری جویی	۰/۹۲۴	۵۸	۰/۴۰۳
خویشتن داری	۰/۹۶۸	۵۸	۰/۳۸۶
جستجوی حمایت اجتماعی	۰/۱۹۲	۵۸	۰/۸۲۶
مسئولیت پذیری	۱/۰۹۹	۵۸	۰/۹۰۶
گریز - اجتناب	۰/۳۷۱	۵۸	۰/۶۲۷
حد مدبرانه مسئله	۱/۰۲۶	۵۸	۰/۹۷۵
ارزیابی مجدد مثبت	۱/۰۲۵	۵۸	۰/۷۲۴

در جدول تحلیل واریانس یکطرفه ملاحظه می شود که دانشجویان مجرد و متاهل در هر یک از مقیاسها با یکدیگر مقایسه شده اند. بر اساس نتایج به دست آمده از این پژوهش میزان استفاده دانشجویان متاهل از راهبردهای کنار آمدن رویارویانه، مسئولیت پذیری، حل مدبرانه، و ارزیابی مجدد مثبت نسبت به دانشجویان مجرد بیشتر بود.

بحث و نتیجه گیری

در این تحقیق که با عنوان بررسی رابطه ی بین راهبردهای مقابله ای در برابر فشار روانی با وضعیت تاهل دانشجویان دختر رشته روانشناسی ورودی ۹۰-۹۱ دانشگاه پیام نور شهرستان بابل صورت گرفت به نتایج قابل ملاحظه ای دست یافته ایم . با توجه به این نکته که در آغاز پژوهش به این نکته اشاره کردیم که بین راهبردهای مقابله ای در برابر فشار روانی در بین دانشجویان مجرد و متاهل تفاوت احساس می شود ولی بعد از انجام این پژوهش به این نتیجه دست یافتیم که تنها در برخی مقیاس ها آن هم نه در حد اطمینان کامل تفاوت به چشم می خورد .

منابع و مراجع

- [1] Roshan R, Shaeiri M. Levels and types of stress and coping strategies among college students compared to students in Shahed and non-Shahed university. *Bimonthly Journal of Shahed University*. 2004; 11(4): 49-60. Persian
- [2] Foruzandeh N, Delaram M. The effect of cognitive behavioral therapy, coping techniques, non medical students. *Journal of Shahrekord University of Medical Sciences*. 2003; 5(3): 26-34. Persian.
- [3] Nasirzadeh R, Rassol zadeh tabatabaie K. Religious beliefs and coping strategies students. *Ofoogh Danesh*. 2009; 15(2): 36-46. Persian.
- [4] Zenoziyan S, Gharai B, Yazdandoost R. Effects of teaching problem solving in change student coping strategies. *Tabriz Journal of Psychology*. 2010; 5(20). Persian.
- [5] Hassanshahi MM, Darai M. Impact of coping on students mental health: effects of moderating psychological hardness. *Journal of Science and Research in Psychology*. 2005; 26: 77- 98. Persian.
- [6] Khalatbari J, Aziz zadeh haghani F. The effect of life skills and coping strategies with stress training on mental health of girl students. *Knowledge and Search in Applied Psychology*. 2011; 12(2): 29-37. Persian.
- [7] Shahbazi S, Hydari M, Shaykhi RA. The effect of problem solving course on students stress intolerance. *Journal of Shahrekord University of Medical Sciences*. 2011; 13(2): 32- 37. Persian.
- [8] Hassanshahi MM. The relationship between optimism and coping strategies in university students. *The Quarterly Journal of Fundamental of Mental Health*. 2002; 4(15): 86-98. Persian.
- [9] Nagase Y, Uchiyama M, Kaneita Y, Li L, Kaji T, Takahashi S, et al. Coping strategies and their correlate with depression in the Japanese general population. *Psychiatry Res*. 2009 Jun 30; 168(1): 57-66. doi: 10.1016/j.psychres.2008.03.024 Epub 2009 May 18.
- [10] Barkel H. The relationship between personality ,coping styles and stress, anxiety and depression. *psychology MSc Thesis*. UK: Canterbury University; 2009.
- [11] Zhang X, Wang H, Xia Y, Liu X, Jung E. Stress, coping and suicide ideation in Chinese college students. *J Adolesc*. 2012 Jun; 35(3): 683-90. doi: 10.1016/j.adolescence. 2011.10.003. Epub 2011 Oct 26.
- [12] Behroozian F, Ne'mat Pour S. Stressors, coping strategies and their relation to public health, academic year 2005-2006 students Ahwaz University of Medical Sciences. *Ahwaz Scientific Medical Journal*. 2007; 6(3): 275-283. Persian.
- [13] Krypel M, Henderson-king D. Stress , coping styles and optimism : are they related to meaning of education in students lives. *Soc Psycho Educ*. 2010; 13: 409-424.
- [14] Shokri O, Kadivar P, Naghash Z, Ghenai Z, Danshpoor Z, Molaie M. Personality traits, academic stress and academic performance. *Journal of Psychology and Educational Science*. 2007; 3(3): 25-48. Persian.
- [15] Dalband M, Farhadinasab A. Stressful factors in Hamedan dental school students. *Scientific Journal of Hamedan University of Medical Sciences*. 2006; 13(4): 48-52. Persian.
- [16] Reza khani S, Pasha Sharifi H, Delaware A, Shafi Abadi A. Sources of stress. *Thought and Behavior*. 2008; 3(9): 7-16. Persian.
- [17] Shaikh B, Kahloon A, Kazmi M, Khalid H, Nawaz K, Khan N, et al. Students, stress and coping strategies: a case of Pakistani medical school. *Education for Health*. 2004; 17(3): 346-353.
- [18] Shaban IA1, Khater WA, Akhu-Zaheya LM. Undergraduate N, Eetedal Monfared SH . Survey stress level, sources and nursing students, stress sources and coping behaviours during their initial period of clinical training. *Nurse Educ Pract*. 2012 Jul; 12(4): 204-9. doi: 10.1016/j.nepr.2012.01.005. Epub 2012 Jan 26.
- [19] Vaghei S, Mirzaie O, Modaresgharvi M, Ebrahimzadeh S. The effect of communication skills training on coping strategies of nursing students stressor situations in practicum course. *Journal of Evidence-Based Care*. 2011; 1(1): 91-99. Persian.