

بررسی منابع حمایتی و شیوه های مقابله با عوامل استرس زا در دانشجویان

علی اکبر ثمری^۱، احمد لعلی فاز^۲، عباس علی عسکری^۳

^۱ کارشناس ارشد روان شناسی، عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی، ^{۲،۳} کارشناس ارشد روان شناسی

خلاصه

مقدمه: زندگی دانشجویی بر حسب این که موقعیت تازه ای به حساب می آید می تواند زمینه ساز انواع استرس ها برای دانشجویان باشد. هنجارهای اجتماعی، شبکه دوستان جدید و الزامات زندگی خارج از خانواده و انتظارات ایجاد شده، عواملی هستند که سازگاری آنان را بر هم زده و برای کنار آمدن با موقعیت جدید به استفاده از شیوه های مقابله متعددی روی می آورند که از جمله می توان به دو شیوه مسئله مدار و هیجان مدار اشاره کرد. ضمن این که در بسیاری از مواقع یک شبکه حمایتی شامل خانواده، دوستان و افراد مهم وجود دارند که در مقابله با استرس به فرد کمک می کند. در مقاله حاضر به مطالعه میزان استرس ادراک شده در دانشجویان، شیوه های مقابله و منابع حمایتی آنان پرداخته شده است.

روش کار: پژوهش حاضر از نوع پیمایشی است. روش نمونه گیری چند مرحله ای بوده و حجم نمونه با استفاده از فرمول کرجسی و مورگان ۳۴۰ نفر برآورد شده است. برای گردآوری اطلاعات از سه پرسش نامه خرده استرس های روزانه سارافینو، پرسش نامه شیوه های مقابله موس و بلینگز و مقیاس چند بعدی حمایت اجتماعی ادراک شده استفاده گردید.

نتایج: نتایج حاکی از عدم وجود رابطه معنی دار بین میزان استرس ادراک شده و شیوه مقابله مسئله مدار و رابطه معنی دار بین شیوه مقابله هیجان مدار و ادراک استرس بوده است ($p < 0/05$). همچنین از نظر جنسیت در شیوه مقابله مسئله مدار نیز تفاوتی مشاهده نشد، اما در شیوه مقابله هیجان مدار تفاوت معنی دار بود ($p < 0/05$). از لحاظ رابطه بین ادراک استرس با ادراک کلی حمایت اجتماعی، ادراک حمایت خانواده، ادراک حمایت افراد مهم ($p < 0/01$) و ادراک حمایت دوستان رابطه معنی دار ($p < 0/05$) به دست آمد. از نظر جنسیتی در ادراک حمایت اجتماعی ($p < 0/05$) و ادراک حمایت افراد مهم ($p < 0/01$) رابطه معنی دار به دست آمد. در زمینه نقش جنسیت و رشته تحصیلی در ادراک استرس تفاوتی دیده نشد.

بحث و نتیجه گیری: با توجه به نتایج به دست آمده و نقش بسیار مهم شیوه های مقابله با استرس برای برقراری سازگاری روانی-اجتماعی افراد در معرض استرس ضروری است خانواده ها به عنوان اولین کانون تربیتی نقش حمایتی بیشتری را برای کمک به فرزندان ایفا کنند و با آموزش سبک های مقابله ای مؤثر به آن ها کمک کنند تا به منابع دیگر متوسل نشوند.

واژه های کلیدی: استرس، شیوه های مقابله، منابع حمایتی

مقدمه

موقعیت های معین از آن ها بهره گیرند، تحت تأثیر قرار می گیرد (۴). این گروه باید با تقاضاهای روز افزون جهانی که باید در آن برای مسائلی مثل شغل، شیوه زندگی، دوستان، خانواده، مذهب و سیاست ها تصمیم بگیرند کنار بیایند و انتظارات خانواده، معلمان، دوستان و سایر گروه ها را برآورده سازند بنابراین پیوندهای عاطفی مهمی را با محیط ها یا افراد غیر از خانواده برقرار می کنند و نظام های ارزشی خاص خود را ایجاد می کنند که در اغلب موارد تحت تأثیر خانواده و فرهنگی است که به آن تعلق دارند (۵).

دانشجویان در زمره گروه هایی هستند که به دلیل ماهیت انتقالی زندگی دانشجویی، در معرض عوامل استرس زا قرار می گیرند (۳-۱) زیرا باید خود را با فضای زندگی دانشجویی سازگار کنند که مستلزم انطباق با هنجارهای اجتماعی تازه و برقراری دوستی های جدید است و بر همین اساس ادراک آن ها از یک رویداد به عنوان عامل استرس زا و انتخاب راهبردهای مقابله ای که در

آدرس نویسنده مسؤول: کاشمر، بلوار سید مرتضی، مجتمع دانشگاه آزاد اسلامی

- گروه روان شناسی بالینی

تلفن تماس: ۰۵۳۲-۵۲۵۰۵۰۰-۷ Email: aasa mari@yahoo.com

تاریخ وصول: ۸۵/۱۱/۴ تاریخ تایید: ۸۶/۲/۴

پژوهش دیره (۱۶) در مورد ارتباط بین رشته تحصیلی و استرس تجربه شده مؤید آن بوده است که دانش آموزان گروه علوم انسانی نسبت به سایر گروه های تحصیلی استرس بیشتری دارند. آقاجانی (۱۷) بر پایه پژوهش خود نشان داد که بین نمرات اخذ شده در آزمون تیپ شخصیتی C (افراد مستعد به سرطان) و شیوه مقابله هیجان مدارانه با استرس، ارتباط وجود دارد. مجتهدی (۱۸) در پژوهش خود نشان داده است که مهمترین عوامل استرس زا در بین دانش آموزان دختر دوره متوسطه، انتظارات غیرمنطقی والدین در مقایسه با دیگران، مشکلات اقتصادی، بی سوادی والدین، پر جمعیت بودن خانواده، تحقیر از طرف اعضای خانواده، بی توجهی والدین به عقاید فرزندان بوده است. هییتی با مطالعه رابطه شیوه تربیتی و استرس نشان داد که دانش آموزان با والدین مقتدر بیشتر از دانش آموزان با والدین مستبد و بی اعتنا از شیوه حل مسئله استفاده می کنند (۱۹). پژوهش آقا محمدیان و پاژخ زاده (۲۰) نیز نشان داده است که عوامل استرس زا در دانش آموزان کم تنش و پر تنش با هم متفاوت بوده است و دختران بیش از پسران از شیوه های مسئله مدار استفاده می کنند. در پژوهش دیگر آقا محمدیان، اولادی و نور محمدی (۲۱) در زمینه مقایسه عوامل استرس زای روزمره و روش های مقابله با آن ها در دانشجویان دختر و پسر، تفاوت جنسیتی مشاهده نشد.

در این مقاله تلاش شده تا علاوه بر اندازه گیری میزان استرس ادراک شده دانشجویان، روش های مقابله آن ها (مسئله مدار و هیجان مدار) و منابعی که از آن برای مقابله بهره می گیرند (خانواده، دوستان و افراد مهم) بررسی شود.

روش کار

روش مطالعه پژوهش حاضر از نوع پیمایشی^۴ است که برای بررسی توزیع و ویژگی های یک جامعه آماری و پاسخ به سوال هایی در خصوص ماهیت شرایط موجود، رابطه میان رویدادها و چگونگی وضعیت موجود مورد استفاده قرار می گیرد (۲۲). جامعه آماری، روش نمونه برداری و حجم نمونه جامعه آماری در پژوهش

یکی از کارکرد های مهم این دوره از زندگی افراد، دستیابی به استقلال و خود مختاری است که به شکل توانایی تصمیم گیری مستقل و انجام تکالیف زندگی بدون اتکاء به دیگران پدیدار می شود (۶-۸). بسیاری از آن ها برای اولین بار با مسائل مالی و نحوه اداره زندگی و تنظیم فعالیت های اجتماعی خود رو به رو می شوند (۹). تغییر روابط با خانواده و دوستان، عادات خوردن و خوابیدن و تنهایی نیز بر برخی دانشجویان اثر معکوس می گذارد (۱۰). اگر چه این تغییرات می تواند استرس های حادی را ایجاد کند، اما ضرورتاً باعث تنش یا اضطراب نمی شوند، بلکه تعامل بین انواعی از عوامل استرس زا و مهم تر نحوه ادراک آن ها است که منجر به تنش یا اضطراب می شود و این ادراک به نوع و تعداد منابع حمایت اجتماعی موجود برای آن ها و نیز تاثیرات فرهنگی، بستگی دارد (۱۱).

پژوهش های انجام گرفته در این زمینه حاکی است که عواملی همچون ناتوانی در حل مسئله^۱، هیجان مداری، ناتوانی در مقابله^۲ با استرس، نگرش های منفی^۳، اختلافات خانوادگی، تفاوت های جنسیتی و موضوعاتی از این قبیل می تواند زمینه تجربه استرس ها را در فرد فراهم آورد. با این حال شیوه مقابله با استرس یعنی فرایندی که به وسیله آن، افراد مسائل ناشی از استرس و هیجان منفی ایجاد شده را تحت کنترل خود در می آورند، نیز جایگاه بسیار مهمی را به خود اختصاص داده است. برخی از پژوهش هایی که در زمینه عوامل استرس زا و شیوه های مقابله ای صورت گرفته است، تأثیر این عوامل را بر روی سلامت روانی و جسمانی مورد بررسی قرار داده اند. برای مثال می توان به پژوهش های کیتی و لام (۱۲)، در زمینه تأثیر استرس های روزانه بر روی سلامت جسمی و روانی نوجوانان؛ لیونه، شلدون و کاپلان (۱۳)، در زمینه بررسی رابطه بین استرس و شیوه های مقابله؛ لی و همکاران (۱۴) در رابطه با تأثیر تفاوت های جنسیتی در استرس، و ساهو و میزرا (۱۵)، در مورد نقش جنسیت در شیوه های مقابله ای و سازشی اشاره داشت.

1- Problem solving

2- Coping

3- Negative attitudes

4- Survey

ب- پرسش نامه شیوه های مقابله با استرس: این پرسش نامه تلفیقی از دو پرسش نامه موس، بلینگز و آلاه (۲۴) می باشد که ۳۲ سؤال دارد و شامل مقابله متمرکز بر مسئله و متمرکز بر هیجان می شود. ضریب اعتبار بر اساس آلفای کرونباخ و روایی محتوایی آن برای پرسش نامه اول به ترتیب ۰/۷۸ و ۰/۸۸ و برای پرسش نامه دوم به ترتیب ۰/۸۰ و ۰/۸۹ می باشد. شیوه نمره گذاری بر مبنای یک مقیاس درجه بندی شده شامل «هیچ»، «گاهی»، «اغلب اوقات»، «همیشه» است که نمره ای بین ۰ تا ۳ به دست می دهد. روایی این مقیاس در بسیاری از پژوهش های داخل کشور از جمله چاوشی فر و طباطبایی (۲۵) و آقا محمدیان و پاژخ زاده (۲۰) به اثبات رسیده است.

ج- مقیاس چند بعدی حمایت اجتماعی ادراک شده: این مقیاس توسط زیمت، داهلم و فارلی (۲۶) ارائه گردیده است و دارای ۱۲ سوال می باشد، علاوه بر نمره کل می توان ۳ نمره دیگر نیز برای حمایت خانواده، حمایت دوستان و سرانجام افراد مهم در زندگی فرد به دست آورد. پاسخ های آزمودنی ها به صورت ۰، ۱، ۲، ۳ و ۴ نمره گذاری می شود. نمرات بالاتر نشان دهنده حمایت اجتماعی ادراک شده بیشتر می باشد. مؤلفان ضریب اعتبار آلفای آن را در دامنه ۰/۸۵ تا ۰/۹۱ و با روش آزمون مجدد^۶ ۰/۷۲ تا ۰/۸۵ گزارش کرده اند. روایی سازه آزمون از طریق رابطه معنادار بین نمره های آزمون با خرده مقیاس های افسردگی و اضطراب چک لیست علائم هاپکینز (HSLC^۷) به اثبات رسیده است (۲۷). پرید و آردال (۲۸) ضریب همسانی درونی^۸ این مقیاس را با روش آلفای کرونباخ بین ۰/۹۰ تا ۰/۹۵ گزارش کرده اند. میزان ضریب آلفای این مقیاس در پژوهش حاضر با (۰/۸۸، $n=60$) محاسبه گردید.

روش گرد آوری داده ها: گردآوری داده های پژوهش به وسیله ۳ نفر از دانشجویان کارشناسی رشته روان شناسی بالینی که در زمینه آزمون ها آموزش های لازم را دریافت کرده بودند، انجام پذیرفت. پرسش نامه ها به صورت انفرادی اجراء و مدت زمان متوسط جهت پاسخ دهی به آن ها بین ۳۰ تا ۴۵ دقیقه بود. پس از جمع آوری پرسش نامه ها، نمره گذاری آن ها به وسیله پژوهشگر

عبارت بودند از کلیه دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد کاشمر که در سال تحصیلی ۸۵-۸۴ به تحصیل در این دانشگاه اشتغال داشته اند. روش نمونه برداری در پژوهش حاضر، روش چند مرحله ای^۱ است. در گام نخست ۲۵ رشته تحصیلی به سه گروه بزرگتر یعنی علوم پزشکی، انسانی و فنی- مهندسی تقسیم گردید و از بین آن ها به صورت تصادفی به ترتیب ۱، ۲ و ۴ رشته انتخاب گردیدند. تعداد کل رشته ها در گروه علوم پزشکی ۱ رشته، علوم انسانی ۸ رشته و گروه فنی و مهندسی ۱۶ رشته تحصیلی بود. در مرحله دوم از بین ورودی های مختلف این ۷ رشته تحصیلی بر حسب سال ورود به دانشگاه، یک یا دو ورودی به صورت تصادفی انتخاب گردید تا حداقل تعداد نمونه مورد نظر پوشش داده شود. سرانجام در مرحله سوم فهرستی از اسامی کلیه دانشجویان این ۷ رشته تحصیلی با سال ورود مورد نظر تهیه گردید و از میان آنان با توجه به حجم کل نمونه ($n=340$) تعداد لازم استخراج گردید. برای برآورد حجم نمونه در پژوهش حاضر از فرمول پیشنهادی کرجسی^۲ و مورگان استفاده گردید (۲۲).

ابزارهای پژوهش:

الف- پرسش نامه خرده استرس های روزانه: پرسش نامه خرده استرس های روزانه سارافینو^۳ شامل ۶۲ آیتیم است. این مقیاس میزان ناخشنودی فرد را از رویدادهای استرس زا در پنج گزینه هیچ، تا حدودی، کمابیش، زیاد و خیلی زیاد، می سنجد. ضریب اعتبار بر پایه روش آلفای کرونباخ^۴ در دامنه ۰/۸۴ تا ۰/۸۹ قرار داشته است (۲۱، ۲۳). در ارتباط با روایی پرسش نامه خرده استرس های روزانه، شید پیله ور (۲۳) در پژوهش خود نشان داده است که تفاوت بین میزان خرده استرس های روزانه در دو گروه دانشجویان (بالا و پایین از نظر بدگمانی خصمانه^۵) معنی دار بوده است. به عبارت دیگر کسانی که میزان بدگمانی خصمانه بالاتری دارند، به طور معنی داری به لحاظ شدت، خرده استرس های بیشتری را تجربه کرده اند.

1- Multi stage

2- Krejcie

3- Sarafino

4- Cronbach's Alpha

5- Cynical hostility

6- Test - retest

7- Hopkins Symptom Check List

8- Internal Consistency

مناسب، مورد بررسی قرار گرفته است که نوع آزمون و نتایج آن به شرح زیر می باشد. برای بررسی رابطه بین شیوه مقابله و میزان استرس ادراک شده از آزمون ضریب همبستگی پیرسون استفاده شده است که با توجه به داده های به دست آمده در جدول شماره (۱)، رابطه بین شیوه هیجان مدار و میزان استرس معنی دار ($p < 0/01$) اما رابطه بین شیوه مسئله مدار و میزان استرس معنی دار نبود.

و دو نفر از کارشناسان ارشد رشته روان شناسی صورت پذیرفت. قبل از پاسخ دهی آزمودنی ها به آنان اطمینان داده می شد که پاسخ های آنان محرمانه باقی خواهد ماند و صرفاً جهت اهداف پژوهش به کار خواهد رفت، ضمن آن که ذکر نام و نام خانوادگی دانشجویان نیز ضروری نبود.

نتایج

در این بخش سؤال های پژوهش با توجه به آزمون های آماری

جدول ۱- آزمون ضریب همبستگی پیرسون بین شیوه مقابله و میزان استرس ادراک شده

معنی داری	ضریب پیرسون	انحراف معیار	میانگین	تعداد	
0/000	0/504	7/26	15/58	340	هیجان مدار
0/249	-0/063	6/75	25/39	340	شیوه مقابله مسئله مدار
		36/73	98/70	340	میزان استرس

برای بررسی تفاوت جنسیتی در شیوه های مقابله با استرس از آزمون t مستقل استفاده گردید. نتایج به دست آمده در جدول شماره (۲) حاکی از عدم تفاوت معنی دار میانگین شیوه مسئله مدار در بین دو جنس، و تفاوت معنی دار ($p < 0/05$) میانگین شیوه هیجان مدار در بین دو جنس می باشد.

از آن جا که بین استفاده از شیوه هیجان مدار و میزان استرس ادراک شده رابطه مثبت و معنی داری وجود دارد، می توان بیان کرد افرادی که برای مقابله با مسائل روزمره خود از شیوه های هیجان مدار استفاده می کنند، میزان استرس بیشتری را هم ادراک خواهند کرد. در عین حال، با توجه به نتایج حاصل نمی توان بیان داشت افرادی که در مقابله با محیط خود از شیوه می کنند.

جدول ۲- آزمون t مستقل، برای مقایسه میانگین شیوه مقابله در بین دو جنس

معنی داری	مقدار f	df	انحراف معیار	میانگین	تعداد	
0/769	0/294	338	7/10	25/51	153	مذکر
			6/47	25/29	187	مؤنث
0/012	-2/526	338	7/05	14/49	153	مذکر
			7/33	16/48	187	مؤنث

برای بررسی رابطه بین ادراک استرس و ادراک حمایت اجتماعی و مؤلفه های آن از آزمون ضریب همبستگی پیرسون استفاده شده است که با توجه به داده های به دست آمده در جدول شماره (۳)، ضرایب به دست آمده بین ادراک حمایت اجتماعی و مؤلفه های آن با میزان استرس ادراک شده، معنی دار می باشد.

نتایج نشان دهنده آن است که هر چند میزان استفاده افراد مذکر از شیوه مسئله مدار نسبت به افراد مؤنث بیشتر می باشد، ولی این تفاوت از لحاظ آماری معنی دار نیست؛ از سوی دیگر میزان بهره گیری افراد مؤنث از سبک های هیجان مدار نسبت به نحو معنی داری بیشتر می باشد ($p < 0/05$)، به این معنا که دانشجویان مؤنث در مقابله با مسائل و مشکلات روزمره خود بیشتر شیوه هیجان مدار را به کار می برند.

جدول ۳ - ضریب همبستگی بین ادراک از حمایت اجتماعی و مولفه های آن و میزان استرس ادراک شده

معنی داری	ضریب پیرسون	انحراف معیار	میانگین	تعداد	
۰/۰۰۰	-۰/۲۱۸	۸/۵۵	۳۳/۰۵	۳۴۰	ادراک حمایت اجتماعی
۰/۰۰۰	-۰/۲۹۲	۳/۰۴	۱۲/۵۴	۳۴۰	ادراک حمایت خانواده
۰/۰۴۵	-۰/۱۰۹	۳/۶۹	۹/۵۲	۳۴۰	ادراک حمایت دوستان
۰/۰۰۰	-۰/۲۲۶	۴/۰۶	۱۱/۱	۳۴۰	ادراک حمایت افراد مهم
		۳۶/۷۳	۹۸/۷۰	۳۴۰	میزان استرس

دانشجویان، می توان بیان داشت دانشجویانی که در زندگی خود ادراک بهتری از حمایت های اجتماعی دارند، استرس کمتری را تجربه خواهند کرد. برای بررسی تفاوت جنسیتی در ادراک حمایت اجتماعی و مؤلفه های آن از آزمون t مستقل استفاده شد. نتایج به دست آمده در جدول (۴)، بیانگر وجود تفاوت معنی دار در ادراک حمایت اجتماعی و مؤلفه افراد مهم در بین دانشجویان مذکر و مؤنث می باشد.

نتایج مندرج در جدول فوق حاکی از وجود رابطه منفی معنی دار ($p < 0/01$) بین ادراک از حمایت اجتماعی و میزان استرس در بین دانشجویان می باشد. ضریب حاصل بین ادراک حمایت خانواده و افراد مهم با میزان استرس ادراک شده دانشجویان، معنی دار ($p < 0/01$)، و بین ادراک حمایت دوستان و میزان استرس ادراک شده نیز معنی دار ($p < 0/05$) می باشد. با توجه به وجود رابطه معنی دار منفی بین هر سه مؤلفه حمایت اجتماعی (خانواده، دوستان و افراد مهم) و میزان استرس در

جدول ۴ - آزمون t مستقل برای مقایسه میانگین ادراک حمایت اجتماعی و مؤلفه های آن در بین دو جنس

معنی داری	مقدار t	df	انحراف معیار	میانگین	تعداد	جنسیت	
۰/۰۲۳	-۲/۲۸۸	۳۳۸	۹/۲۳	۳۱/۸۸	۱۵۳	مذکر	ادراک حمایت اجتماعی
			۷/۸۶	۳۴/۰۷	۱۸۷	مؤنث	
۰/۲۱۳	-۱/۲۴۹	۳۳۸	۳/۱۱	۱۲/۳۱	۱۵۳	مذکر	ادراک حمایت خانواده
			۲/۹۷	۱۲/۷۲	۱۸۷	مؤنث	
۰/۸۸۱	-۰/۱۵۰	۳۳۸	۳/۶۹	۹/۴۹	۱۵۳	مذکر	ادراک حمایت دوستان
			۳/۷۰	۹/۵۵	۱۸۷	مؤنث	
۰/۰۰۴	-۲/۸۸۲	۳۳۸	۴/۰۱	۱۰/۴۱	۱۵۳	مذکر	ادراک حمایت افراد مهم
			۴/۰۲	۱۱/۶۷	۱۸۷	مؤنث	

دانشجویان مؤنث نسبت به دانشجویان مذکر، تأثیر مهم تری را به عنوان منابع حمایتی دارا هستند. برای بررسی تفاوت میزان استرس ادراک شده بین دو جنس، از آزمون t مستقل استفاده شده است. نتایج جدول شماره (۵) حاکی از عدم تفاوت معنی دار میزان استرس های ادراک شده در بین دانشجویان مذکر و مؤنث است.

با توجه به برتری میانگین جنسیت مؤنث نسبت به مذکر، می توان بیان داشت دانشجویان مؤنث ادراک بهتری از حمایت اجتماعی محیط خود دارند ($p < 0/05$). نتایج به دست آمده حاکی از عدم تفاوت معنی دار مولفه های ادراک خانواده و دوستان؛ و تفاوت معنی دار ($p < 0/01$) ادراک افراد مهم است. بر این اساس می توان بیان داشت که افراد مهم در زندگی

جدول ۵- آزمون t مستقل برای مقایسه میانگین استرس ادراک

شده در بین دو جنس

معنی داری	مقدار t	df	انحراف معیار	میانگین	تعداد	
۰/۸۳۴	۰/۲۱۰	۳۳۸	۳۶/۸۰	۹۹/۱۶	۱۵۳	مذکر
			۳۶/۷۷	۹۸/۳۲	۱۸۷	مؤنث

بنابراین هر دو گروه، استرس تقریباً یکسانی را در برخورد با مسائل روزمره خود، ادراک می کنند. و بالاخره به منظور بررسی تفاوت گروه های تحصیلی در میزان استرس ادراک شده، آزمون تحلیل واریانس یک عاملی به کار گرفته شده است. نتایج به دست آمده در جدول شماره (۶)، حاکی از عدم تفاوت معنی دار متغیر مذکور در بین دانشجویان گروه های تحصیلی مختلف می باشد.

اگرچه میانگین های به دست آمده، حاکی از برتری نسبی میزان استرس در دانشجویان مذکر نسبت به مؤنث می باشد، اما تفاوت معنی دار نمی باشد.

جدول ۶- آزمون تحلیل واریانس عاملی میزان استرس ادراک شده در بین گروه های تحصیلی

گروه های تحصیلی	تعداد	میانگین	انحراف معیار	df	مقدار f	معنی داری
علوم انسانی	۸۵	۹۳/۶۴	۳۷/۷۸			
علوم پزشکی	۴۵	۹۷/۷۳	۳۵/۵۳	۲	۱/۲۱۹	۰/۲۹۷
فنی و مهندسی	۲۱۰	۱۰۰/۹۶	۳۶/۵۲			

راهبردی مؤثر در کاهش میزان استرس های حاد پس آسیبی^۱، نقش داشته باشد. فورد و پروسیدانو (۳۰) هم بیان داشته است که استفاده از شیوه مقابله مسئله مدار به وسیله افراد خود شکوفا، نمی تواند نقش مؤثری در کاهش استرس هایشان داشته باشد. در امهلر (۳۱) نیز در پژوهش خود بیان می دارد که مردان دارای نقش سنتی نسبت به زنان سنتی که مسئله مدار می باشند، استرس کمتری را تجربه می کنند.

برخی از پژوهش ها هم نشان دهنده آن بوده است که شیوه مسئله مدار با برخی ویژگی های روان شناختی همچون خود بسندگی و هیجان های مثبت، همبستگی بالایی داشته است (۲۹). در نهایت باید بیان کرد که شیوه مقابله مسئله مدار، تحت تأثیر عوامل مختلفی همچون ویژگی های روان شناختی، شخصیتی، جنسیتی، شرایط محیطی و... می باشد.

از سوی دیگر بین شیوه مقابله ای هیجان مدار و میزان استرس های ادراک شده در دانشجویان رابطه معنی دار وجود دارد، به این معنا که دانشجویان با شیوه مقابله هیجان مدار، استرس های بیشتری را هم ادراک خواهند کرد.

با توجه به نتایج به دست آمده مندرج در جدول فوق، بالاترین میزان استرس در بین دانشجویان گروه تحصیلی علوم انسانی است. اما به لحاظ آماری نمی توان بیان داشت که دانشجویان گروه های تحصیلی مختلف، میزان استرس های متفاوتی را در برخورد با مسائل روزمره ادراک می کنند.

بحث و نتیجه گیری

نتایج پژوهش حاضر حاکی از عدم وجود رابطه معنی دار بین میزان استرس ادراک شده در دانشجویان و استفاده از شیوه مقابله مسئله مدار در آنان است، بنابراین می توان گفت که استفاده از این شیوه نمی تواند به نحو مؤثری میزان استرس های روزانه دانشجویان را کاهش دهد. پژوهش های انجام گرفته در این زمینه، نتایج مختلفی داشته است. به عنوان مثال، پژوهش آقا محمدیان و پاژخزاده (۲۰) نشان داد که در ارتباط با شیوه مقابله مسئله مدار بین دو گروه دانش آموزان پر تنش و کم تنش، تفاوت معنی داری وجود نداشته است در حالی که هپ و همکاران (۲۹) بیان داشته اند که شیوه مقابله مسئله مدار نمی تواند به عنوان

¹ Acute post-traumatic stress

در رابطه با ادراک حمایت های اجتماعی هم نتایج حاکی از رابطه معنی دار معکوس بین ادراک حمایت اجتماعی، مؤلفه های حمایت اجتماعی (خانواده، دوستان و افراد مهم) و ادراک استرس روزانه دانشجویان می باشد. به بیان دیگر، ادراک بهتر از حمایت اجتماعی و مؤلفه های آن یعنی خانواده، دوستان و افراد مهم می تواند در کاهش ادراک استرس دانشجویان نقش مؤثری داشته باشد.

این نتایج با یافته های پژوهش های دیگر همخوانی دارد، ثمری به نقل از مک کویین (۳۷) بیان می دارد که حمایت غیر رسمی و ادراک خانواده و کارایی فردی والدین به عنوان منابع حمایتی می توانند در مهار و کاهش استرس نقش اساسی ایفا کنند. والتینر (۳۸) نیز نشان داده است که حمایت والدین با سازگاری روانی فرزندان و استفاده از راهبردهای مقابله ای رابطه مثبت دارد. ایستگارد (۳۹) و ویلیامسون (۴۰) و ساندلر و بررا (۴۱) و هولاهان و دیگران (۴۲) بیان می دارند که افزایش حمایت اجتماعی از سوی والدین و همسالان، اثر رویدادهای منفی زندگی را در بین جوانان کاهش می دهد و منجر به سازگاری و سلامتی می شود. چاووشی فرد و رسولزاده (۲۵) در پژوهشی دریافتند نوجوانان مراکز شبانه روزی در مقایسه با نوجوانانی که با والدین خود زندگی می کنند، استرس بیشتری را ادراک کرده اند.

لافرینر، لگرود و دهرتی (۹) و اسپین وال و تیلور (۳۴) در پژوهش خود نشان دادند که هم دانشجویان دختر و هم دانشجویان پسر که سطح بالاتری از حمایت اجتماعی را از سوی خانواده هایشان ادراک کرده اند، سطوح بالاتری از سازگاری در زندگی دانشجویی داشته اند. بنابراین با توجه به داده های ارائه شده می توان بیان داشت که حمایت اجتماعی هم می تواند نقش ایزاری و هم نقش اطلاعاتی، جهت کمک به فرد برای کاهش استرس های روزمره اش ایفا کند. دیگر این که حمایت اجتماعی از طریق اثر گذاری بر شیوه های مقابله ای فرد و عوامل شخصیتی همچون عزت نفس، او را در کاهش ادراک استرس هایش یاری می دهد.

پژوهش های انجام گرفته در این زمینه نیز به نتایج مشابهی اشاره داشته اند که به عنوان نمونه می توان به پژوهش آقا محمدیان و پاژخزاده (۲۰)، چاووشی و رسولزاده (۲۵) و آقا جانی (۱۷) اشاره کرد. فولکمن (۳۲)؛ فراینبرگ و لویز (۳۳) و اسپین وال و تیلور (۳۴) نیز معتقدند که شیوه مقابله هیجان مدار می تواند به افزایش استرس در افراد منتهی گردد. بنابراین می توان بیان داشت که چون روش های مقابله ای و اجتنابی، بخش بسیار مهم و اثر گذاری را در شیوه مقابله هیجان مدار به خود اختصاص داده است، می تواند نقش بسیار مؤثری را در ادراک استرس به عهده گیرد.

در زمینه نقش جنسیت در استفاده از شیوه های مقابله ای، می توان بیان کرد که استفاده از شیوه مسئله مدار در بین دانشجویان دختر و پسر، علیرغم برتری نسبی پسران، بدون تفاوت معنی دار؛ و استفاده از شیوه هیجان مدار در بین آنان با برتری مشخص دانشجویان دختر، دارای تفاوت معنی دار است. به عبارت دیگر، استفاده از شیوه های هیجان مدار نزد دانشجویان دختر مشهودتر است اما در مورد استفاده از شیوه مقابله مسئله مدار تفاوت چندانی وجود ندارد. اغلب پژوهش های انجام گرفته، حاکی از عدم تأثیر جنسیت بر استفاده از شیوه های مقابله می باشد. به عنوان مثال می توان به پژوهش های آقا محمدیان و پاژخزاده (۲۰)، آقا محمدیان، اولادی و نورمحمدی (۲۱) و آقا جانی (۱۷) اشاره داشت. اما در برخی پژوهش ها از جمله بیلی و همکاران (۳۵) نقش جنسی در ادراک استرس و مقابله با آن مؤثر بوده و زنان نسبت به مردان بیشتر از روش های هیجان مدار استفاده کرده اند. دی^۱ و لوینگستون^۲ (۳۶) نیز در پژوهش های خود دریافتند که زنان نسبت به مردان از شیوه مقابله ای هیجان مدار در مواجهه با مسائل روزمره شان استفاده می کنند، در حالی که مردان بیشتر از شیوه های مسئله مدارانه بهره می برند. بنابراین با توجه به داده های به دست آمده می توان بیان داشت که جنسیت، نقش مؤثری در استفاده از شیوه هیجان مدار داراست. به بیان دیگر دانشجویان مؤنث، پذیرندگی بیشتری را در رویکردهای هیجانی از خود نشان می دهند.

1- Day

2- Livingstone

معنی دار می باشد، هر چند که دانشجویان پسر میزان استرس بیشتری را در مقایسه با جنس مخالف خود تجربه کرده اند. یافته های پژوهشی نتایج مختلفی را نشان داده اند. به عنوان مثال، آقامحمدیان و نور محمدی (۲۱) و پتاک و دیگران (۴۳) در پژوهش های خود بیان داشتند که از نظر میزان ادراک استرس بین زنان و مردان تفاوت معنی دار وجود ندارد.

از سوی دیگر، میزرا و همکاران (۴۶)، رکسبرگ (۴۷) در پژوهش های خود نشان دادند که زنان و مردان در ادراک عوامل استرس زا با یکدیگر متفاوتند و مردان رویدادهای زندگی را کمتر استرس زا ادراک کرده اند و به استرس های تحصیلی به شکل مثبت تری واکنش نشان می دهند. در مجموع می توان گفت از نظر میزان استرس بین دو جنسیت تفاوت معنی داری وجود ندارد اما از نظر نوع عوامل استرس زا تفاوت دارند.

همچنین نتایج به دست آمده حاکی از عدم وجود تفاوت معنی دار میزان استرس ادراک شده دانشجویان در بین گروه های مختلف تحصیلی آنان می باشد. هر چند بالاترین میزان استرس در دانشجویان گروه علوم فنی و مهندسی و کمترین میزان آن در دانشجویان گروه علوم انسانی، گزارش شده است ولی نمی توان به طور مشخص بیان داشت که آنان میزان استرس متفاوتی را تجربه می کنند. نتایج به دست آمده در این پژوهش با پژوهش شید پیلهور (۲۳) همخوانی دارد. همچنین مربی (۴۸) در پژوهش خود بیان می دارد که عوامل استرس زا در بین دانشجویان مقاطع و رشته های مختلف تحصیلی یکسان بوده است. بنابراین به نظر نمی رسد گروه های تحصیلی علیرغم وجود تفاوت نسبی میانگین میزان استرس ادراک شده در دانشجویان داخل کشور، تفاوت معنی دار و آشکاری داشته باشد.

در نهایت بایستی بیان داشت که چتر حمایتی خانواده، دوستان و افراد مهم در زندگی دانشجویان و نیز روابط و تعاملات قوی اجتماعی می تواند فرد را در مواجهه و سازگاری بهتر با مسائل زندگی یاری دهد. البته ذکر این نکته حائز اهمیت می باشد که در این بین، ادراک حمایت اجتماعی از سوی خانواده، تأثیر به سزایی را در کاهش ادراک استرس، سازگاری و عملکرد مطلوب تر روزمره داراست. در زمینه نقش جنسیت در ادراک حمایت اجتماعی نتایج نشان دهنده وجود تفاوت با برتری مشخص جنسیت مؤنث می باشد. به بیان دیگر، دانشجویان دختر، شبکه حمایت های اجتماعی بیشتر و قویتری را در مواجهه با مسایل روزمره به کار می گیرند.

همچنین نتایج حاکی از عدم تفاوت معنی دار ادراک حمایت اجتماعی در مؤلفه خانواده و دوستان و وجود تفاوت معنی دار ادراک حمایت اجتماعی در مؤلفه افراد مهم، در بین دانشجویان دختر و پسر می باشد. به عبارت دیگر، دانشجویان دختر و پسر فقط در شبکه های حمایت اجتماعی مربوط به افراد مهم زندگی شان با یکدیگر تفاوت دارند و این تفاوت با برتری مشخص دانشجویان دختر نسبت به جنس مخالف می باشد. به این معنا که افراد مهم در زندگی دانشجویان دختر نقش مؤثرتری را در ادراک حمایت اجتماعی آنان و نیز روابط و تعاملات اجتماعی شان بازی می کند. نتایج پژوهش حاضر با یافته های پژوهشی دیگر همخوانی دارد. برای نمونه، پتاک، اسمیت و زناس (۴۳) و مونیر و دیگران (۴۴) در پژوهش خود نشان دادند که زنان بیش از مردان گرایش به استفاده از حمایت اجتماعی دارند و این تفاوت ممکن است ناشی از تجربیات اجتماعی شدن آنان باشد. یعنی زنان به گونه ای اجتماعی شده اند که به دیگران اتکاء کنند و مردان نیز برای استقلال و دوری از ابراز هیجانی تربیت شده اند به عنوان مثال، مردان بیش از زنان برای حمایت اجتماعی به رئیس خود متوسل می شوند و زنان برای مقابله با رویدادهای استرس زا به دوستان، همکاران و یا خانواده خود روی می آورند (۴۵). به لحاظ نقش جنسیت در ادراک استرس های روزمره هم نتایج حاکی از عدم تفاوت

منابع

1. Greenberger E, McLaughlin CS. Attachment, coping and explanatory Style in late adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 1998; 27(2), 121-139.
2. McCarthy CJ, Moller NP, Fouladi RT. Continued attachment to parents: Its relationship to affect regulation and perceived stress among college students. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 2001, 33: 198-212.
3. McIntrye JG, Dusek JB. Perceived parental rearing practices and styles of coping. *Journal of Youth and Adolescence*, 1994; 24(4), 499-509.
4. Aldwin CM. Stress, coping, and development: An integrative perspective. New York: Guilford. 1994, 73: 24-39.
5. Pillari V. Human Behavior in the social environment: The developing person in a holistic context. Pacific Grove: CA. 1998; 242.
6. Elkind D. Recent research on cognitive and development in adolescence. In D. E. Dragastin and GH. Elder (Eds.), *Adolescence in the life cycle: Psychological change and social context* Washington, DC: Hemisphere. 1984: 49-61.
7. Erikson, E. Identity: Youth and crisis. New York: Norton. In Frydenberg, E. *Adolescent coping: Theoretical and research perspectives*. New Fetter Lane, London: Routledge. 1997; 391-399.
8. Kohlberg, L. Moral stages and moralization: The cognitive-development approach. In T. Luckona (Ed.), *Moral development and behavior*, New York: Holt, Rinehart and Winston. 1976; 79-84, 174-180.
9. Lafreniere KD, Ledgerwood DM, Docherty AL. Influences of leaving home, perceived family support and gender on the transition to university. *Guidance and Counseling*, 1997; 12, 14-18.
10. Ross SE, Niebling BC, Heckert TM. Sources of stress among college students. *College Student Journal*, 1999; 33(2), 312-317.
11. Chambers JW. Jr, Kambon K, Brown J, Dixon P, Robbins-Brinson L. Africentric cultural identity and the stress experience of African American college students. *Journal of Black Psychology*. 1998; 24(3), 368-396.
12. Kitty K, Lam D. The relationship between daily stress and health. *Journal of psychology and health*, 1993; 8(5), 329-344.
13. Livneh H, Sheldon M, Kaplan J. The relationship between anxiety and coping modes. *Journal of human behavior*, 1991; 36(3).325-329.
14. Lai J, Hamid N, Chow p. Gender difference in hassles and symptom reporting among hongkong adolescents. *Journal of social behavior and personality*, 1996; 11(1), 149-162.
15. Sahu K, Misra N. Life stress and coping style in teachers. *Journal of psychological studies*, 1995; 40(3), 445-456.
۱۶. دیره ع: بررسی میزان و منابع استرس تحصیلی در میان دانش آموزان دبیرستانی شهر شیراز، پایان نامه (کارشناسی ارشد) ۱۳۷۴: دانشگاه شیراز.
۱۷. آقا جانی س: بررسی و تعیین ارتباط تیپ شخصیتی با راه‌های مقابله‌ای دانشجویان. پایان نامه (کارشناسی ارشد) ۱۳۷۵: دانشگاه تربیت مدرس تهران.
۱۸. مجتهدی ز: بررسی عوامل استرس زادر زندگی دانش آموزان دختر دوره متوسطه استان همدان، (طرح پژوهشی سازمان مدیریت و برنامه‌ریزی) ۱۳۷۸: همدان.
۱۹. هیبتی خ: بررسی شیوه‌های فرزند پروری والدین و رابطه آن با شیوه‌های مقابله با استرس دانش آموزان دختر و پسر سال سوم دبیرستان شهر زرقان، پایان نامه (کارشناسی ارشد) ۱۳۸۱: دانشگاه شیراز.
۲۰. آقامحمدیان ح، پاژخزاده ش: مقایسه عوامل تنیدگی‌زا و شیوه‌های مقابله با آن در دانش آموزان. *مجله روان‌شناسی* ۲۲، سال ششم، ۱۳۸۱ شماره ۲: ۱۳۵-۱۴۸.
۲۱. آقامحمدیان ح، اولادی، ف، نورمحمدی، ل: بررسی مقایسه‌ای عوامل تنیدگی‌زای روزمره و روش‌های مقابله با آن‌ها در دانشجویان دختر و پسر، *مجله روان‌شناسی* ۱۰، سال سوم ۱۳۷۸، شماره ۲: ۱۶۵-۱۷۳.
۲۲. سرمد ز، بازرگان ع، حجازی ا: روش‌های تحقیق در علوم رفتاری، چاپ سوم، انتشارات آگاه، تهران، ۱۳۷۹: ۱۱۷.
۲۳. شید پیلهور ک: اثر بدگمانی خصمانه بر ادراک خرده استرس‌ها در روزانه در دانشجویان دانشگاه فردوسی مشهد، پایان‌نامه (کارشناسی) ۱۳۷۹: دانشگاه فردوسی مشهد.

24. Alah N. Psychological testing and coping with life stressor. C. Pub. Group. 1995; 33-36.
۲۵. چاووشی فرج، رسولزاده طباطبائی ک: بررسی مقایسه‌ای عوامل تنیدگی‌زا و شیوه‌های رویارویی در نوجوانان مراکز شبانه روزی و نوجوانان دارای والدین. مجله روان‌شناسی ۱۴، چهارم ۱۳۷۹، شماره ۲: ۱۶۹-۱۸۴
26. Zimet GD, Dahlem NW, Zimet SG, Farley GK. The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of personality assessment*, 1988, 52: 30-41.
27. Zimet GD, Powell SS, Farley GK, Wekman S, Berkoff KA. Psychometric characteristics of the multidimensional scale of perceived social support. *Journal of personality assessment*, 1990; 55 (3, 4), 610-617.
- 28- Preyd M, Ardal F. Effectiveness of parent baddy program for mother of preterm in antenatal intensive care unit, Canadian medical association or its licensors. 2003; 8, 168.
- 29- Hepp U, Moergeli H, Buchi S, Wittmann L, Schnyder U. Active problem-focused coping might be inadequate in acute stress. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 2005, 6; 379-386.
- 30- Ford GG, Procidano ME. The relationship of self-actualization to social support, life stress, and adjustment. *Social Behavior and Personality*, 1990, 18: 41-51.
- 31- Drumheller L. Gender differences in stress and coping styles. Radford University. 2005; 66, 78
- 32- Folkman S. Personal control and stress and coping processes, 1984; 22-26, 55.
- 33- Frydenberg E, lewis R. The adolescent coping scale: practitioners manual: Australian council for educational research. 1993; 117-118.
- 34- Aspinwall L, Taylor S. Modeling cognitive adaptation: A longitudinal investigation of the impact of individual difference and coping on college adjustment and performance. *Journal of personality and social psychology and social psychology*. 1992; 63(6), 989-1003.
- 35- Bailey D, Wolfe D, Wolfe CR. The contextual impact of social support across race and gender: Implications for African American women in the workplace. *Journal of Black Studies*, 1996; 26(3), 287-307.
36. Day Arla L Gender differences in perceptions of stressors and utilization of social support among university students. *Canadaian Journal of behavioral sciences*, 2003, 49: 339-348.
۳۷. ثمری ع: مطالعه اثر بخشی جلسات آموزش خانواده بر سلامت روانی. طرح پژوهشی (معاونت امور اجتماعی استانداری خراسان). ۱۳۸۳: مشهد.
38. Valintiner D, Holahan G, Moos R. Social support, appraisals of event controllability, and coping: An integrative model. *Journal of personality and social psychology*, 1994; 66(6), 1094-1102.
39. Ystgaard M, Tambs K, Dalgard OS. Life stress, social support and psychological distress in late adolescence: A longitudinal study. *Social Psychiatry Psychiatric Epidemiology*, 1998; 34(1), 12-19.
40. Vilhjalmsson R. Effects of social support on self-assessed health in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 1994; 23(4), 437-452.
- 41- Sandler IN, Barrera M, Jr. toward a multimethod approach to assessing the effects of social support. *American Journal of Community Psychology*, 1984, 12: 37-52.
42. Holahan CJ, Moos RH, Schaefer JA. Coping, stress, resistance, and growth: Conceptualizing adaptive functioning. In M. Zeidner and N. S. Endler, *Handbook of coping: Theory, research, applications*. Canada: John Wiley and Sons. 1996: 24-43.
43. Ptacek JT, Smith RE, Zanas J. Gender, appraisal, and coping: A longitudinal analysis. *Journal of Personality*, 1992, 60: 747-770.
- 44- Monnier J, Stone BK, Hobfoll SE, Johnson, R. J. How antisocial and prosocial coping influence the support process among men and women in the U.S. Postal Service. *Sex Roles*, 1998, 39: 1-20.
- 45- Greenglass ER. The contribution of social support to coping strategies. *Applied Psychology: An International Review*, 1993; 42, 323-340.
- 46- Misra R, McKean M, West S, Russo T. Academic stress of college students: Comparison of student and faculty, *College student journal*, 2000; 34, 236-245.
47. Roxburgh S. Gender differences in work and well-being: Effects of exposure and vulnerability. *Journal of Health and Social Behavior*, 1996; 37(3), 265-277.
۴۸. مربی ص: بررسی و رتبه‌بندی عوامل استرس زا در بین دانشجویان مقاطع کارشناسی ارشد و دکترای دانشگاه تربیت مدرس. پایان نامه (کارشناسی ارشد) ۱۳۷۶: دانشگاه تربیت مدرس تهران.

Abstract

An investigation on supportive resources and coping styles with stressors in university students

Samari AA, Lalee Faz A, Askari AA

I ntroduction: Students' life as a new situation may predispose many stressors for them. Social norms, new friends and living far from family and new expectation of them, are factors that distort their adjustment and make them using many coping styles such as problem-centered and emotional-centered for new adaptation. Meanwhile, there are many supportive systems as family, friends and significant others that help them in coping. The present article tries to study the perceived stress, coping styles and supportive resources in students.

Methods and Materials: present research is a survey one. Using multi-stage sampling, the sample volume estimated about 340 according to krejcie and Morgan formula. Three questionnaires were used for data gathering; Sarafino daily hassles questionnaire, Moss and Belings coping styles questionnaire and multidimensional perceived social support.

Results: Results showed no significant relationship between stress and problem-centered coping but significant with emotional-centered style ($P<0/05$). Moreover there were no difference between males and females in problem-centered style but significance in emotional centered ($P<0/05$) and there were significant relationship between stress with total social support and family support ($P<0/05$) and with significant others ($P<0/01$). Sex differences in social support was significant at ($P<0/05$) and in significant others support ($P<0/01$). There was no relationship in other variables.

Conclusion: According to results, and vital role of coping styles with stress for making psychosocial adaptation of people, it is necessary for families as the first educational center to have more supporting role in teaching coping styles for better adaptation of their children.

Keywords: Stress, Coping styles, Supportive resources