

بررسی راهبردهای مقابله با استرس و ارتباط آن با وضعیت تحصیلی دانشجویان (مطالعه‌ی موردی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد بوشهر)

دکتر علی پولادی ریشهری^۱
شاهین افشارپور^۲
محمود بهرامخانی^۳

چکیده

مقدمه: هدف از پژوهش حاضر بررسی راهبردهای مقابله با استرس و ارتباط آن با عملکرد تحصیلی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد بوشهر در سال تحصیلی ۸۹-۸۸ می‌باشد. **روش:** تحقیق حاضر از نوع توصیفی - پس رویدادی می‌باشد. با استفاده از نمونه‌گیری طبقه‌ای ۳۵۰ نفر از دانشجویان انتخاب شدند. **افته‌ها:** نتایج تجزیه و تحلیل داده‌ها نشان داد که دانشجویان در مقابله با استرس از راهبردهای مقابله عقلانی بیشتر از راهبردهای مقابله هیجانی و اجتنابی استفاده می‌کنند. دانشجویان دختر بیشتر از راهبردهای عقلانی، هیجانی و اجتنابی استفاده می‌کنند در حالی که دانشجویان پسر بیشتر از راهبردهای عقلانی، انفعالی استفاده می‌کنند. بین راهبرد مقابله‌ای عقلانی با عملکرد تحصیلی ارتباط مثبت معنی‌داری وجود داشت. بین عملکرد تحصیلی و مقابله هیجان مدار ارتباط منفی معناداری وجود داشت. **نتیجه‌گیری:** دانشجویان از راهبردهای عقلانی و مسئله مدار در شرایط استرس‌زای زندگی بیشتر از راهبردهای دیگر استفاده می‌کنند و دانشجویانی که از راهبردهای عقلانی بیشتر استفاده می‌کنند و از راهبردهای هیجان مدار کمتر استفاده می‌کنند وضعیت تحصیلی بهتری دارند.

واژه‌های کلیدی:

استرس، راهبردهای مقابله، شکست تحصیلی دانشجویان

۱ - استادیار روان‌شناسی دانشگاه پیام نور بوشهر
۲ - کارشناس ارشد روان‌شناسی، مربی دانشگاه پیام نور بوشهر
۳ - کارشناس ارشد روان‌شناسی (نویسنده مسئول)
E mail: bahramkhani@gmail.com

مقدمه

زندگی و بقا انسان در پهنه گیتی همواره با تغییرات و دگرگونی‌هایی همراه بوده و این تغییر و تحولات، فشارها و کشمکش‌هایی را در انسان به دنبال داشته است. انسان‌های نخستین که برای تأمین نیازمندی‌های خود همواره به جنگ و جدال با طبیعت می‌پرداختند، استرس را به تمام معنی تجربه می‌کردند. در این هنگام، انسان دیگر درد و رنج یک مبارزه با طبیعت را احساس نمی‌کرد بلکه فشارهای وی در صورت به ظاهر آرام اما در باطن حالت ناراحت کننده‌ای به خود می‌گرفت. انسان نخستین، با پرداختن به زندگی کشاورزی و اصل مالکیت زمین به رقابت و تعارض برای کسب سرمایه می‌پرداخت. با این وصف، زندگی انسان در مسیر افزایش سرمایه و سود بیشتر پیش می‌رفت.

استرس، موقعیت‌ها و رویدادهایی هستند که افراد را وادار به واکنش می‌نمایند و به صورت پاسخ‌های مختلف جسمانی، روانی یا رفتاری متجلی می‌شود. استرس در بین دانشجویان به شکل مشکلات و شکست تحصیلی گزارش شده است. استرسورهای دانشجویی بیشتر شرایط تحصیلی، محیط آموزشی، فارغ التحصیلی و خوابگاه را شامل می‌شود. استرس‌ها معمولاً تأثیر منفی بر عزت نفس، سلامت روانی و عملکرد تحصیلی دارند. برخی عوامل مانند راهبردهای مقابله‌ای می‌توانند استرس را تعدیل کنند.

واژه استرس (Stress) به معنای نیرو، فشار و اجبار، واژه‌ای است انگلیسی و در زبان‌های مختلف با همین لفظ به کار برده شده است. در زبان فارسی، واژه فشار روانی را به جای استرس به کار برده‌اند که مفهوم دقیقی از استرس نیست (لو و لو، ۱۳۷۱). در پژوهش جاری از اصطلاح واژه فشار روانی به عنوان برابر نهاد واژه stress استفاده شده است.

هانس سلیه فشار روانی را عبارت از درجه سوز و ساز فرد بر اثر فشار زندگی می‌داند. روزنفیلد

(۱۹۹۴) اظهار می‌دارد علایم نگرانی و ترس را که مغز به بدن مخابره می‌کند، به عنوان یک خطرترجمه می‌شود و بدن، همه توان خود را برای درهم شکستن این خطر و یا فرار از آن بسیج می‌کند، این حالت را فشار یا استرس می‌گویند که گاه مدت‌ها طول می‌کشد (به نقل از سلیمی ۱۳۸۷).

منصور و دادستان (۱۳۶۵) فشار روانی را " تنیدگی" نامیده و می‌گویند: حالتی از ارگانیزم در راه واکنش علیه یک عامل تهاجم نامعین است مانند حالت ارگانیزم در برابر جراحت، عفونت و درد، خوشحالی و غیره. موجد تنیدگی هر چه باشد، تنیدگی، به شکل نشانه مرضی عمومی متظاهر می‌شود. استرس یا فشار روانی و پی آمدهای آن امروزه دامنه وسیعی از بررسی‌ها و تحقیقات علمی کشورهای مختلف جهان را به خود اختصاص داده است و پژوهش‌های کتابخانه‌ای و میدانی گسترده‌ای در ارتباط با این موضوع صورت می‌گیرد. در همین راستا، روانپزشکان، روانشناسان و دست‌اندرکاران امور انسانی توجهی خاص به آن مبذول داشته و نظریه‌ها و پیشنهادهای مختلفی را ارائه کرده‌اند. به نظر سلیه (Selye) (۱۹۷۴) استرس به عنوان پاسخی در نظر گرفته می‌شود که از سوی ارگانیزم به یک عامل فشارزا داده می‌شود. از سوی دیگر فالکمن (Folkman) معتقد است عوامل فشارزا، موقعیت‌ها و رویدادهایی هستند که افراد را وادار به واکنش می‌نمایند و واکنش‌های استرسی ممکن است به صورت پاسخ‌های مختلف جسمانی، روانی یا رفتاری متجلی شوند (۱۹۸۵)، به نقل از هلمز (Holmes) و راهه (Rahe)، ۱۹۶۷). امروزه بیشتر پژوهشگران مطابق با نظریه فولکمن و لازاروس (Lazarus) بر این عقیده‌اند که استرس چیزی بیشتر از یک پاسخ عمومی به محرک می‌باشد. بر اساس این دیدگاه شناختی یک واقعه به خودی خود و بیرون از ذهن معنی خاصی ندارد، بلکه این ذهن شخص و ارزیابی وی از این موقعیت است که به آن معنا می‌دهد، به طوری که موقعیتی که برای یکی فشارزا (Stessor) است ممکن است برای دیگری رویداد خنثی باشد (۱۹۸۴؛ تاکارا و مک‌کان، ۲۰۰۰؛ به

نقل از ابوالقاسمی و نریمانی، ۱۳۸۴). در نتیجه فشارها طیف وسیعی از عوامل محیطی و پیرامونی را در برمی گیرند و بخش عمده‌ای از واکنش فرد به استرس منوط به ارزیابی فرد از توانایی خود، چگونگی برخورد و کنترل موقعیت‌های استرس‌زا و اهمیتی است که چنین رویارویی برای سلامتی فرد دارد (کاپلان (Kaplan) و سادوک (Sadoc)، ۱۳۸۷).

لغت مقابله (Coping) از کلمه لاتین کالپاس به معنی تغییر دادن گرفته شده است و همان طور که در فرهنگ لغت و بسنن تعریف شده است، معمولاً به عنوان الگوی روان شناختی به کار برده می‌شود که به صورت برخورد و تلاش برای غلبه بر مشکلات و مسائل بیان می‌شود (روماس، شار، ۲۰۰۴؛ به نقل از آقاییوسفی، ۱۳۸۰). پیتز (۱۹۸۸) مقابله را تلاش‌های شناختی و رفتاری شخص برای فشارها و موقعیت‌های استرس‌زا می‌داند. رپتی (۱۹۹۹) مقابله را به کار بردن راهبردهای رفتاری برای کاهش استرس و توسعه مهارت‌های دفاعی می‌داند (به نقل از آقاییوسفی، ۱۳۸۰).

راهبردها در این پژوهش چهار نوع می‌باشند که عبارتند از:

- عقلانی (Intellectual): کوشش‌های فعال فرد برای آرام کردن، حذف و یا کاهش رویداد تنیدگی زای درونی یا بیرونی منجر می‌شود.
 - هیجانی (Emotional): تلاش‌هایی که برای کنار آمدن با پی آمد هیجانی ناشی از رویداد تنیدگی‌زا می‌شود (لزوماً، در این جا هدف کاهش یا حذف مشکل نیست، اگر چه ممکن است به حل مساله یا مشکل منتهی شود).
 - اجتنابی (Avoidance): هدف در این نوع راهبرد، کنترل و دوری‌گزینی از موقعیت استرس‌زا است.
 - انفصالی (Discharge): حالتی انفعالی و تلاش در جهت پذیرش شرایط و تقویت این باور که اوضاع همین است و قابل تغییر نمی‌باشد.
- در زمینه استرس و ارتباط آن با مشکلات مختلف جسمانی و روانشناختی پژوهش‌های زیادی انجام یافته

است. در بسیاری از این پژوهش‌ها بررسی راهبردهای مقابله افراد نیز مد نظر بوده است. به عنوان مثال، کنراد (۱۹۹۲) به بررسی سبک‌های مقابله‌ای و شخصیت و قضاوت در کودکان ده تا یازده ساله زودرس پرداخت. وی مشاهده کرد که میزان مشکلات رفتاری در این گروه با کودکان عادی برابر است، اما میزان پایداری هیجانی در آن‌ها کمتر از کودکان عادی است. بررسی‌ها نشان داد که این کودکان بیشتر از سبک مقابله‌ای نامتناسب در رویارویی با مشکلات استفاده می‌کنند و میزان افسردگی آن‌ها بیشتر از کودکان عادی است.

کریج، نادیا و مایا (۲۰۰۸) ارتباط بین سبک‌های مقابله‌ای و میزان کورتیزول و سلامت روانی بزرگسالان را مورد بررسی قرار دادند. آن‌ها سه سبک مقابله‌ای را یعنی: جستجوی حمایت اجتماعی، مدیریت مساله مدار و اجتناب از مساله را در افرادی که میانگین سنی شصت سال داشتند بررسی کردند. آن‌ها دریافتند که میزان هورمون کورتیزول در افرادی که سبک جستجوی حمایت اجتماعی و مدیریت مساله مدار استفاده می‌کنند کمتر از گروهی است که از سبک اجتناب از مساله استفاده می‌کنند. البته عوامل دیگری نظیر سن، جنس، مصرف سیگار، افسردگی و سلامت نیز در این امر دخیل هستند.

پاستر، دیوید و جوانی (۲۰۰۷) طی پژوهشی نشان داد که بین سبک مقابله‌ای و سبک فرزند پروری والدین ارتباط وجود دارد والدینی که از سبک مستبدانه برای تربیت فرزندانشان خود استفاده می‌کنند، دارای فرزندانی هستند که بیشتر از سبک مقابله‌ای جستجوی حمایت اجتماعی استفاده می‌کنند از سوی دیگر والدینی که از سبک مقتدرانه در تربیت فرزندانشان خود استفاده می‌کنند، دارای فرزندانی هستند که بیشتر از سبک حل مساله استفاده می‌کنند.

کارسون (۱۹۹۸)، الیسون و اسمیت (۱۹۹۲)، گاست (۱۹۹۹) و هارمستمر (۲۰۰۱) بر اساس پژوهش‌های خود به این نتیجه رسیدند که بهزیستی روانی تأثیر

مثبتی بر استفاده از راهبردهای مقابله‌ای صحیح در افراد ورزشکار دارد (به نقل از ریسنور و هامریستر ۲۰۰۸).

ولبرن، دونالد، تارا و فرانسیسکو (۲۰۰۸) به بررسی سبک‌های مقابله‌ای و مدیریت پاسخ‌های هیجانی در مواقع استرس زا پرداختند و نشان دادند، کسانی که از سبک‌های مقابله‌ای مساله مدار برای مدیریت بحران استرس زا استفاده می‌کنند دارای مهارت‌های بیشتر و اضطراب و استرس کمتری هستند.

فرامرزی (۱۳۷۹) به بررسی رابطه سبک‌های شناختی و شیوه مقابله با فشار روانی، با پیشرفت تحصیلی دانشجویان دانشگاه تبریز پرداخت. نتیجه تحقیق نشان داد که بین میزان استقلال از میدان و شیوه مقابله متمرکز بر مشکل رابطه معنی داری وجود ندارد، بین سن و شیوه مقابله متمرکز بر مشکل رابطه معنی دار وجود دارد، بین جنس و شیوه مقابله متمرکز بر مشکل رابطه معنی دار وجود دارد، بطوری که دانشجویان مرد بیشتر از دانشجویان زن از شیوه مقابله متمرکز بر مشکل استفاده می‌کنند. بین شیوه مقابله متمرکز بر مشکل و پیشرفت تحصیلی نیز رابطه معنی دار مثبت وجود داشت.

نظر بلند و حیدری (۱۳۸۳) طی پژوهشی به بررسی ارتباط وضعیت سلامت روانی و راهبردهای مقابله‌ای در دانشجویان دانشگاه تهران پرداختند. آزمودنی‌های آن‌ها شامل ۳۹۶ نفر (۲۰۰ دختر و ۱۹۶ پسر) بود که از دانشکده‌های مختلف برگزیده شدند. برای بررسی راهبردهای مقابله‌ای از آزمون لازاروس و فالکمن (۱۹۷۹) استفاده شد که این آزمون دو راهبرد اصلی و هشت راهبرد فرعی را اندازه‌گیری می‌کند. نتایج نشان داد که راهبرد مقابله هیجان مدار، به طور معنی داری با سطوح بالای اضطراب ($r = 0/53$) و افسردگی ($r = 0/71$) در ارتباط بود. حال آن که راهبرد مقابله‌ای مساله مدار با سطوح بالاتر و سواس همبستگی نشان داد ($r = 0/54$). آزمون t انجام شده نشان داد که راهبرد مقابله‌ای مساله مدار به طور معنی داری بیشتر از سوی دانشجویان

مورد استفاده قرار گرفته است. بررسی بیشتر نشان داد که دانشجویان پسر بیشتر راه‌برد مقابله‌ای مسأله مدار و دختران بیشتر از راه‌برد هیدجان مدار را به کار گرفته‌اند.

عاشوری و سعدی خانی (۱۳۸۳) با پژوهشی به بررسی ارتباط راه‌بردهای مقابله با سلامت روانی در دانشجویان دانشگاه شیراز پرداختند. در این تحقیق ۳۴۶ دانشجوی دوره کارشناسی به طور نمونه گیری خوشه‌ای از بین سایر دانشجویان انتخاب شدند. برای ارزیابی مهارت‌های مقابله‌ای از پرسشنامه کارور، شیرر و وینتراب (۱۹۸۹) استفاده شد. این پرسشنامه سه راه‌برد مسأله مدار، هیدجان مدار و غیر مؤثر را مورد ارزیابی قرار می‌دهد. نتایج نشان داد که بین افراد برخوردار از سلامت روان و افرادی که از سلامت روان خوبی برخوردار نیستند، در نوع راه‌برد مقابله تفاوت معنی‌داری وجود دارد. به این معنا که افراد برخوردار از سلامت روان بیشتر از راه‌برد مقابله‌ای مسأله مدار و افرادی که سلامت روانی کمتری دارند بیشتر از راه‌بردهای مقابله‌ای غیر مؤثر استفاده می‌کنند. اما بین دو گروه از نظر به کارگیری راه‌بردهای هیجانی تفاوت معنی‌داری دیده نشد.

پژوهش‌هایی که در این بخش مورد بررسی قرار گرفت همراه با پژوهش‌های دیگر که به علت حجم زیاد امکان بررسی آن‌ها در این جا محدود می‌باشد، حاکی از آن است که بین راه‌بردهای مقابله‌ای و وضعیت روانشناختی، جسمانی، تحصیلی، جنسیت، سن و غیره رابطه وجود دارد. در همین راستا پژوهش حاضر می‌کوشد تا انواع راه‌بردهای مقابله‌ای با استرس را در دانشجویان شناسایی کند و ارتباط این راه‌بردها را با عملکرد تحصیلی آن‌ها مشخص سازد.

روش

جامعه آماری، نمونه و روش اجرای تحقیق

تحقیق حاضر از نوع توصیفی است که به صورت پس‌رویدادی اجرا شد. در این تحقیق پژوهشگران به

دنبال بررسی راهبرد های مقابله ای با استرس در دانشجویان بودند و به دنبال آن نوع راهبردها و دسته بندی آن ها در کانون توجه قرار گرفت. همچنین ارتباط این راهبردها با عملکرد تحصیلی هم مورد توجه بود.

جمعیت هدف پژوهش دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد بوشهر بودند که در سال تحصیلی ۸۹-۸۸ در دانشکده های مختلف آن دانشگاه به تحصیل اشتغال داشتند. حجم نمونه پژوهش حاضر مشتمل بر ۳۵۰ دانشجو بود که به شیوه نمونه گیری طبقه ای با در نظرگیری نسبت افراد در جامعه آماری انتخاب شدند. در این روش دانشکده ها به عنوان طبقه نمونه گیری در نظر گرفته شدند، سپس نسبت دانشجویان در هر دانشکده به کل جامعه آماری محاسبه شد و در مرحله بعد دانشجویان بر اساس نسبت های به دست آمده به صورت تصادفی ساده از هر دانشکده انتخاب شدند. در این نمونه گیری پژوهشگران همچنین تلاش کردند نسبت دانشجویان بر اساس ویژگی های دموگرافیکی مثل جنسیت در نمونه رعایت گردد. برخی از ویژگی های جمعیت شناختی گروه نمونه در جدول ۱ آورده شده است.

جدول ۱- داده های جمعیت شناختی گروه نمونه

درصد	فراوانی	منابع تغییر	
۶۶,۳%	۲۲۸	مجرد	وضعیت تاهل
۳۳,۷%	۱۱۶	متاهل	
۷۴,۲%	۲۵۵	بومی	بومی/غیربومی
۲۵,۸%	۸۹	غیر بومی	
۴۸%	۱۶۳	مذکر	جنسیت
۵۲,۶%	۱۸۱	مونث	
۴,۱%	۱۴	ضعیف (زیر ۱۰)	وضعیت تحصیلی
۲۷,۳%	۹۴	متوسط (۱۴-۱۰)	
۵۵,۲%	۱۹۰	خوب (۱۷-۱۴)	
۱۳,۴%	۴۶	عالی (۱۷ به بالا)	
۱۷,۲%	۵۹	۲۰ سال و	طیف سنی

		کمتر	
۵۴,۷%	۱۸۸	۲۱ - ۲۵	
۱۵,۷%	۵۴	۲۶ - ۳۰	
۱۵,۵%	۱۹	۳۱ - ۳۵	
۷%	۲۴	۳۶ - به بالا	

ابزار

برای ارزیابی و اندازه‌گیری متغیر راهبرد های مقابله در پژوهش حاضر از پرسشنامه سبک‌های مقابله (CSQ) روجر (Roger)، هاویس (Havis) و نجاریان (۱۹۹۳) که در کشور انگلستان تهیه شده است، استفاده گردید. پرسشنامه دارای ۶۰ سؤال می‌باشد که چهار راهبرد مقابله عقلانی، هیجانی، اجتنابی و انفصال را می‌سنجد. در پژوهش نجاریان؛ ابوالقاسمی، اسدی مقدم و شکر کن (۱۳۷۷) ضرایب پایایی بالائی را برای مقیاس مذکور گزارش داده‌اند که عبارت بودند از: مقابله‌های عقلانی $r=0/85$ ، هیجانی $r=0/80$ ، اجتنابی $r=0/72$ و انفصالی $0/65$.

جهت اندازه‌گیری متغیر وضعیت تحصیلی میانگین کل دروس دانشجویان از ابتدای ورود به دانشگاه تا زمان انجام پژوهش محاسبه گردید (به جدول ۱ مراجعه شود).

روند اجرای پژوهش

پس از انتخاب نمونه مورد نظر توضیح کوتاهی در مورد پژوهش و هدف آن و نیز در مورد شیوه تکمیل پرسشنامه به آن‌ها ارائه شد. در جریان تکمیل پرسشنامه‌ها اگر کسی سوالی داشت پاسخ داده می‌شد. پس از تکمیل پرسشنامه‌ها به طور همزمان جمع‌آوری شدند. داده‌های جمع‌آوری شده وارد برنامه SPSS ۱۷ شدند. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها میانگین، انحراف معیار، آزمون t مستقل و ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد.

یافته‌ها

میانگین و انحراف معیار مربوط به راهبرد های مقابله در جدول ۲ آمده است. بر اساس داده‌های این جدول نمرات میانگین دانشجویان در راهبرد های مقابله از بیشترین به کمترین نمره عبارتند از: عقلانی، هیجانی، اجتنابی و انفصالی. همچنین نمرات میانگین افراد مذکر در راهبردهای عقلانی و انفصالی بیشتر و در راهبردهای هیجانی و اجتنابی کمتر از افراد مؤنث است.

جدول ۲- میانگین و انحراف معیار نمرات آزمودنی‌ها در راهبردهای مقابله

انفصالی		اجتنابی		هیجانی		عقلانی		منا بع تغی یر
انحر اف معیار	میان گین	انحر اف معیار	میان گین	انحر اف معیار	میان گین	انحر اف معیار	میان گین	
۴,۲۰	۹,۳۱	۴,۲۲	۱۴,۷ ۱	۶,۸۱	۱۹,۵	۸,۳	۲۹,۸	مؤن ث
۴,۰۲	۱۱,۲ ۵	۴,۴۱	۱۲,۸ ۱	۶,۱۲	۱۵,۸ ۱	۷,۱	۳۱	مذک ر
۴,۱۱	۱۰,۸ ۱	۴,۲۷	۱۳,۵ ۲	۶,۹۴	۱۷,۲ ۱	۶,۳۲	۳۰,۱ ۹	کل

به منظور بررسی معناداری تفاوت راهبرد های مقابله در بین افراد مؤنث و مذکر از آزمون t مستقل استفاده شد. نتایج آزمون مذکور در جدول ۳ آمده است.

جدول ۳- نتایج آزمون t جهت بررسی تأثیر جنسیت بر راهبردهای مقابله‌ای

منابع تغییر	گروه	میانگین	انحراف معیار	درجه آزادی	t	سطح معناداری
عقلانی	زن	۲۹/۸	۸/۳	۳۴۱	۱,۲۱	۰/۰۹۱
	مرد	۳۱	۷/۱			

۰/۰۱	۲,۹۸	۳۲۹	۶/۸۱	۱۹/۱۵	مرد	هیجانی
			۶/۱۲	۱۵/۸۱	زن	
۰/۰۵	۲,۴۱	۳۳۵	۴/۲۲	۱۴/۷۱	مرد	اجتنابی
			۴/۴۱	۱۲/۸۱	زن	
۰/۰۰۱	۴,۱۱	۳۳۲	۴/۲۰	۹/۳۱	مرد	انفصالی
			۴/۰۲	۱۱/۲۵	زن	

همان طور که در جدول ۳ مشاهده می‌شود خلاصه نتایج آزمون t انجام شده برای مقایسه میانگین نمرات آزمودنی‌های مذکر و مؤنث در راهبرد های مقابله نشان می‌دهد که میانگین نمرات دانشجویان مذکر و مؤنث در راهبرد مقابله‌ای عقلانی تفاوت معنی داری را نشان نمی‌دهد ($p=۰/۰۹۱$ ، $df=۳۴۱$ ، $t=۱,۲۱$). بنابراین هرچند میانگین نمرات دانشجویان مرد بیشتر از دانشجویان زن در به کارگیری راهبردهای عقلانی است، اما این تفاوت از نظر آماری معنی دار نیست.

مقایسه میانگین نمرات دانشجویان مذکر و مؤنث در راهبردهای هیجانی نشان داد که میانگین نمرات دانشجویان دختر در این راهبرد بیشتر از دانشجویان پسر است و آزمون t انجام شده بیانگر این بود که تفاوت مورد مشاهده معنی دار است ($p=۰/۰۱$ ، $df=۳۲۹$ ، $t=۲,۹۸$).

همچنین میانگین نمرات دانشجویان مؤنث در مقایسه با نمرات دانشجویان مذکر در راهبرد مقابله اجتنابی متفاوت بود. آزمون t نشان داد که این تفاوت معنی دار است ($p=۰/۰۵$ ، $df=۳۳۵$ ، $t=۲,۴۱$). علاوه بر آنچه گفته شد، مقایسه میانگین نمرات دانشجویان مذکر و مؤنث در راهبرد انفصالی نشان داد که میانگین نمرات دانشجویان مذکر در این راهبرد بیشتر از دانشجویان مؤنث است. آزمون انجام شده نشان داد که این تفاوت معنی دار است ($p=۰/۰۰۱$ ، $df=۳۳۲$ ، $t=۴/۱۱$).

برای بررسی میزان همبستگی بین راهبرد های مقابله و وضعیت تحصیلی دانشجویان از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد که نتایج این آزمون در جدول ۴ آمده است.

جدول ۴- ضریب همبستگی پیرسون بین راهبردهای مقابله و عملکرد تحصیلی

منبع تغییر	عقلانی	هیجانی	اجتنابی	انفصالی
عملکرد تحصیلی	** +۰/۲۸	* -۰/۱۹	* -۰/۱۲	۰/۰۱۷

* ۰/۰۵ ** ۰/۰۰۱

همان طور که در جدول ۴ دیده می‌شود ضرایب همبستگی بیانگر این است که بین راهبرد مقابله‌ای عقلانی و عملکرد تحصیلی رابطه مثبت معنی داری وجود دارد ($r = +0/28, p = 0/001$).

اما بین راهبرد مقابله اجتنابی و عملکرد تحصیلی همبستگی منفی معنی داری وجود دارد ($r = -0/12, p = 0/05$). علاوه بر آن دیده شد که بین راهبرد مقابله هیجانی و عملکرد تحصیلی رابطه منفی معنی داری وجود دارد ($p = 0/001$ ، $r = -0/19$). حال آن که بین مقابله‌ی انفصالی و عملکرد تحصیلی رابطه معنی داری دیده نشد.

بحث

در دهه‌های اخیر انبوهی از پژوهش‌ها در باره استرس و راهبردهای مقابله با آن انجام شده است. تحقیقات علمی نشان می‌دهد که متغیرهای تعدیل‌گر در ارتباط بین استرس‌ها و پی‌آمدهای منفی آن تأثیر بسزایی دارد. راهبردهای مقابله، یک متغیر تعدیل‌کننده می‌باشند که می‌توانند مکانیسم تأثیر گذاری استرس بر ابعاد جسمانی، روانی، شناختی و عاطفی را تحت تأثیر قرار دهد (بیلنیکز و موس، ۱۹۸۱؛ فالکمن و لازاروس، ۱۹۸۱ و فالکمن، لازاروس، دانکل-شیتز، دلونگیس، گروئن، ۱۹۸۶).

در پژوهش حاضر، چهار راهبرد مقابله مورد بررسی قرار گرفت. راهبرد مقابله عقلانی که بر تلاش‌های فرد برای تسلط و غلبه بر استرس‌ها به روش

حل مسئله یا تغییر شرایط تأکید دارد. به کارگیری تجربیات گذشته، حال منطقی مشکلات، گردآوری داده‌ها در باره مسأله فراروی، برخورد فعالانه و... از جمله مشخصه‌های به کارگیری راهبرد مقابله عقلانی است.

از سوی دیگر، راهبرد مقابله هیجانی به حالاتی گفته می‌شود که فرد در برخورد با شرایط استرس زا از خود نشان می‌دهد که برخی از آنها عبارتند از: احساس بی‌ارزشی، گریه کردن و بازگشت به گذشته، احساس تنهایی، تحریک پذیری و سرزنش خود و... راهبرد مقابله اجتنابی به فعالیت‌هایی اطلاق می‌شود که فرد در جهت دوری از منبع فشار انجام می‌دهد که در قالب شاخص‌هایی مانند سعی در فراموشی موقعیت استرس زا، عدم درگیری فکری و عاطفی، اعتقاد به شانس و جایگاه کنترل بیرونی مشخص می‌شود.

سرانجام راهبرد مقابله انفصالی به تلاش‌هایی گفته می‌شود که فرد در جهت درگیری کمتر با موقعیت فشارزا انجام می‌دهد. محتوای این راهبرد با خصایصی مثل بی‌تفاوتی، آرامش رویائی، عدم مواجهه با مشکلات مشخص می‌شود.

یافته‌های تحقیق حاضر نشان داد که میانگین نمرات آزمودنی‌ها در راهبردهای مقابله با استرس به ترتیب از بیشترین تا کمترین عبارتند از: راهبرد های عقلانی، هیجانی، اجتنابی و انفصالی. بی‌شک راهبرد مقابله عقلانی، در شرایط متعادل و سلامت روان، راهبرد موثری برای برخورد با مشکلات است و دانشجویان به عنوان یک قشر تحصیلکرده و آگاه بهتر می‌توانند در ارزیابی و سنجش موقعیت‌ها عمل کنند. از سوی دیگر راهبرد انفصالی که راهبردی بی‌اثر و خنثی است و معمولاً نتایج امیدوارکننده‌ای در پی ندارد کمتر توسط اشخاص بکار گرفته می‌شود، زیرا در مفهوم خود نوعی حالت انفصالی و تسلیم شدن را به ذهن متبادر می‌سازد و انگیزه و توان فرد را تحلیل می‌برد و مشکلات فرد را بیشتر می‌کند.

با توجه به مقادیر t محاسبه شده تفاوت بین راهبردهای اجتنابی، انفصالی و هیجانی در دانشجویان مذکر و مؤنث معنی دار است. این نتایج با تحقیقات انجام شده توسط روجر، جارویس و نجاریان (۱۹۹۳)، فالکمن و لازاروس (۱۹۸۴) و کارور، اسکیرر و وینتروپ (۱۹۸۹) همسو است. بر اساس نتایج به دست آمده در پژوهش حاضر دانشجویان مؤنث بیشتر از راهبردهای عقلانی، هیجانی و اجتنابی و دانشجویان مذکر بیشتر از راهبردهای عقلانی و انفصالی استفاده می‌کنند. البته در راهبرد عقلانی تفاوت معنی داری بین دو گروه دیده نشد. این نتایج با یافته‌های پژوهشی راجر، هاویس و نجاریان (۱۹۹۳)، اندلر و پارکر (۱۹۹۴) و آلدوین (۱۹۸۵)، همسو است.

اندلر و پارکر (۱۹۹۴) با بررسی در جامعه کانادا دریافتند که زنان نسبت به مردان گرایش دارند که بیشتر از راهبردهای مقابله‌ای هیجانی و اجتنابی استفاده کنند؛ حال آنکه مردان در راهبردهای مقابله مسئله مداری نمرات بیشتری می‌گیرند. متخصصان براین باورند که بافت و بستر فرهنگ هر جامعه در شیوه مقابله افراد با مشکلات تأثیر دارد.

یافته دیگری که در این تحقیق به دست آمد ارتباط معنی داری بود که بین برخی راهبردهای مقابله‌ای با عملکرد تحصیلی دیده شد. ضرایب همبستگی بدست آمده نشان داد که بین راهبرد مقابله عقلانی و عملکرد تحصیلی ارتباط مثبت معنی داری وجود دارد. همچنین بین راهبرد مقابله هیجانی و عملکرد تحصیلی افراد رابطه منفی معنی داری دیده می‌شد. علاوه بر آن یک رابطه منفی معنی داری بین عملکرد تحصیلی و راهبرد مقابله اجتنابی بدست آمد، حال آنکه بین مقابله انفصالی و عملکرد تحصیلی ارتباط معنی داری دیده نشد.

یافته‌های به دست آمده بیانگر این است که راهبرد مقابله‌ای عقلانی با عملکرد تحصیلی ارتباط مثبت معنی داری دارد. به این معنا که هر چه فرد بیشتر از این راهبرد استفاده کند، احتمالاً عملکرد

تحصیلی بهتری خواهد داشت. اصولاً در راهبرد مقابله عقلانی فرد به این باور است که تلاش‌های هدفمند در غلبه بر مشکلات مؤثر خواهد بود. به نظر کارور و همکاران (۱۹۸۹) این راهبرد خود دارای ابعاد است که برخی از آنها عبارتند از:

۱. فعال بودن: در این ویژگی فرد تلاش می‌کند تا بر مشکلات غلبه کند و حل مسأله به صورت قدم به قدم و معطوف به هدف با فعالیت حداکثری انجام می‌شود.

۲. برنامه ریزی: در این مولفه، فرد تلاش دارد تا با نظم و هماهنگی با اتخاذ روش‌های مناسب، مراحل حل مسأله را دنبال کند و فعالیت فرد بر اساس تلاش و تفکر دقیق صورت می‌گیرد.

۳. پیدگیری از فعالیت‌های مزاحم: که در این حالت افکار و اعمال غیر مرتبط و مزاحم به کنار گذاشته می‌شود و فرد توجه خود را به مسأله اصلی معطوف می‌دارد.

۴. جلوگیری از مقابله عجولانه با مشکل: در این وضعیت فرد تلاش می‌کند هر کاری در زمان مناسب و شرایط مساعد صورت گیرد و برای باور است که رفتار عجولانه اوضاع را بدتر می‌کند.

۵. جستجوی حمایت اجتماعی: بر اساس این ویژگی، فرد از کسانی که تجارب مشابهی با وی داشته‌اند راهنمایی و مشورت می‌گیرد و سعی می‌کند هر گونه فعالیت در ارتباط با مسأله را بر پایه هماهنگی و هم‌اندیشی با دیگران انجام دهد.

یافته دیگری که در این قسمت دیده شد ارتباط منفی معنی‌دار بین مقابله هیجان‌مدار با عملکرد تحصیلی بود که این یافته با برخی از پژوهش‌های دیگران همخوان است (جی‌ووانی، مونتیا، مارکانتونیو، اسپادا و فلیسیتاس، ۲۰۰۷).

بنابراین آنچه عنوان شد، به نظر می‌رسد بین راهبرد هیجانی و عملکرد افراد ارتباط منفی وجود داشته باشد. به این معنا که فرد راهبرد مؤثر و

فعالانه با مسأله در پیش نمی‌گیرد بلکه با اتکای به هیجانات و راهبردهای تسکینی و موقتی تلاش دارد اهمیت مسئله و موضوع را به حداقل برساند و این باعث می‌شود که در بیشتر امور و کسب موفقیت با مشکلات عدیده‌ای مواجه شود و کاهش عملکرد از پیامدهای ناگوار چنین حالتی خواهد بود.

یافته‌های دیگری که در این پژوهش به دست آمد ارتباط منفی معنی‌دار بین راهبرد مقابله اجتنابی با عملکرد تحصیلی بود. عدم کارایی این راهبرد در تحقیقات دیگری هم به دست آمده است (دانل، بایلیس، ۲۰۰۱). در این سبک، فرد از درگیری ذهنی با مسأله پرهیز می‌کند و با خیال پردازی و خواب تلاش می‌کند از مواجهه با مسأله دوری کند. علاوه بر آن، فرد با تکیه بر باورهای غیر منطقی و با ابراز ناتوانی از درگیری رفتاری با مسئله دوری می‌جوید. در همین راستا، احساس افسردگی، آشفتگی روانی و فقدان انرژی در این افراد بیشتر دیده می‌شود. به طور کلی، این راهبرد ناکارآمد، توان مقابله فرد با استرس‌ها و رویدادهای ناگوار را کاهش می‌دهد و بر عملکرد فرد تأثیر منفی دارد.

در پایان، بین راهبرد مقابله انفصالی و عملکرد تحصیلی ارتباط معنی‌داری دیده نشد. این راهبرد، اساساً بر افکار منفی و توجه به کاستی‌ها از یکسو و از سوی دیگر بر آرزو و تمایل بهبود امور، آن هم به صورت خیالی قرار دارد. فرد در خیال خود، یک منجی را تصور می‌کند که مشکلات او را حل می‌کند و در این راستا، بیشتر با افکار خود چانه زنی می‌کند و عامل شانس و تصادف را دربروز مشکل خود مؤثر می‌بیند و علی‌الاصول ممکن است جهت فرار از اندیشه‌های دردناک به رفتارهای مخاطره‌آمیز مثل مصرف مواد مخدر، داروهای آرامش‌بخش، نوشیدن الکل و یا رفتارهای پرخطر جنسی مبادرت ورزد.

منابع

فارسی

۱. آقاییوسفی، علیرضا (۱۳۸۰). نقش عوامل شخصیتی بر راهبردهای مقابله‌ای و تأثیر روش مقابله درمانگری بر عوامل شخصیتی و افسردگی. تهران: دانشگاه تربیت مدرس، پایان‌نامه دکتری، دانشکده علوم انسانی.
۲. ابوالقاسمی، عباس و نریمانی، محمد (۱۳۸۴). آزمون‌های روانشناختی. اردبیل، انتشارات باغ رضوان.
۳. بازیاری، مهتاب (۱۳۸۱). بررسی مقایسه‌ای ویژگی‌های شخصیتی، عوامل تنیدگی زاء، شیوه‌های مقابله و شرایط اقتصادی و اجتماعی دختران فراری و غیر فراری. تهران: دانشگاه تربیت مدرس، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده علوم انسانی.
۴. سلیمی، افسانه (۱۳۸۷). بررسی ارتباط بین مقابله با استرس و سرسختی با عملکرد تحصیلی در دانشجویان دانشگاه‌های شهر بوشهر. تهران: دانشگاه پیام نور، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشکده علوم انسانی.
۵. عاشوری، احمد و سعدی‌خانی، اصغر (۱۳۸۳). بررسی رابطه راهبردهای مقابله با استرس در سلامت روانی دانشجویان دانشگاه شیراز. دومین سمینار سراسری بهداشت روانی دانشجویان.
۶. فرامرزی، علی (۱۳۷۹). بررسی رابطه سبک‌های شناختی و شیوه مقابله با فشار روانی با پیشرفت تحصیلی دانشجویان دانشگاه تبریز، پایان‌نامه کارشناسی ارشد.
۷. لئو، هنری و لئو، پی‌یر (۱۳۷۱). استرس دایمی، ترجمه‌ی عباس قریب. تهران: انتشارات درخشان.
۸. منصور، محمود، دادستان، پریخ (۱۳۶۵). لغت‌نامه روان‌شناسی. تهران: انتشارات ژرف.
۹. کاپلان، هرولد و سادوک، ویرجینیا (۱۳۸۷). خلاصه روانپزشکی، ترجمه نصرت‌الله پوراف‌کاری. تهران: انتشارات آینده سازان.

۱۰. نجاریان، بهمن؛ ابوالقاسمی، عباس، اسدی مقدم و شکرکن، حسین (۱۳۷۷). ساخت و اعتباریابی مقیاس پرسشنامه سبک‌های مقابله (CSQ). دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه شهید چمران اهواز.
۱۱. نظر بلند، ندا؛ حیدری، سمیرا (۱۳۸۳). بررسی ارتباط و وضعیت سلامت روانی و راهبردهای مقابله‌ای دانشجویان. دومین سمینار سراسری بهداشت روانی دانشجویان.

انگلیسی

۱. Aldwin, C.M. (۱۹۸۵). Cultural influences on the stress process. Paper presented at the international symposium on the management of stress: Biological, psychological, and clinical implications, Ensenada, Mexico (September).
۲. Billings, A.G & Moos, R.H. (۱۹۸۱). The role of coping responses and social resources in attenuating the stress of life events. *Journal of Behavioural Medicine*, ۴, ۱۳۹-۱۵۷.
۳. Carver, C.S., Scheier, M.F & Weintraub, J.K. (۱۹۸۹). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of personality and social psychology*, ۵۶, ۲۶۷-۲۸۳.
۴. Conrad, N. (۱۹۹۲). Stress and knowledge of suicidal others as factors in suicidal behavior of high school adolescents. *Issues – Ment – Health – Nurs*, ۱۳, ۹۵ – ۱۰۴.
۵. Daniel, S. & Bailis, A. (۲۰۰۱). Benefits of Self-Handicapping in Sport: A Field Study of University Athlete. *Canadian Journal of Behavioural Science*, ۳۳, ۲۱۳-۲۲۳.
۶. Endler, N.S & Parker, J.D.A. (۱۹۹۴). Multidimensional assessment of coping. *Journal of personality and social psychology*, ۵۸, ۸۴۴-۸۵۴.
۷. Holmes, T.H., & Rahe, R.H. (۱۹۶۷). The social readjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research*, ۱۱, ۲۱۳-۲۱۸.
۸. Selye, H. (۱۹۷۴). *Stress without Distress*. New York: Lippencott.
۹. Folkman, S. & Lazarus R.S. (۱۹۸۱). An analysis of coping in a middle – aged community sample. *Journal of Health and social Behavior*, ۲۱, ۲۱۹- ۲۳۹.
۱۰. Folkman, S. & Lazarus. R.S. (۱۹۸۴). If it changes it must be a process: A study of emotion and coping during three stages of college examination. *Journal of personality and social psychology*, ۴۸, ۱۵۰ – ۱۷۰.
۱۱. Folkman, S., Lazarus, R.S., Dunkel – Schetter, C., DeLongis, A., & Gruen, R. (۱۹۸۶). The dynamics of a stressful encounter. *Journal of Personality and social psychology*, ۵۰, ۹۹۲- ۱۰۰۳.
۱۲. Giovanni, B. Moneta, D., Marcantonio, M., Spada, R., Felicitas, M. & Rost, B. (۲۰۰۷). Approaches to studying when preparing for final exams as a function

- of coping strategies. *Personality and Individual Differences*, ۴۳(۱), ۱۹۱-۲۰۲.
۱۳. Kraaij, V., Nadia, G., Maya, S. (۲۰۰۷). Goal disturbance, cognitive coping strategies, and psychological adjustment to different types of stressful life event. *Personality and Individual Differences*, ۴۳(۲), ۴۱۳-۴۲۳.
۱۴. Paster, A., David, B., & Joanne, W. (۲۰۰۹). A comparison of coping strategies used by parents of children with disabilities and parents of children without disabilities. *Research in Developmental Disabilities*, ۳۰(۶), ۱۳۳۷-۱۳۴۲.
۱۵. Roger, D., Havis, G. & Najarian, B. (۱۹۹۳). Detachment And Coping: The Constrution And Validation Of A New Scale For Measuring Copung Strategies. *personality and individual difference*, ۱۵(۶), ۶۱۹-۶۲۶.
۱۶. Ridnour, H & Hammermeister, J. (۲۰۰۸). Spiritual well-being and its influence on athletic coping profiles. *Journal of Sport Behavior*, ۱۵, ۲۵۴-۲۶۳.
۱۷. Welbourne, J.L., Donald, E., Tara, A., & Francisco, S. (۲۰۰۷). Coping strategies in the workplace: Relationships with attributional style and job satisfaction. *Journal of Vocational Behavior*, ۷۰(۲), ۳۱۲-۳۲۵.