

پیش‌بینی عملکرد خانواده دانشجویان از طریق شیوه‌های مقابله با استرس

امیر حسین خوشنام¹
دکتر محمد قمری²

چکیده

هدف: هدف تحقیق حاضر پیش‌بینی عملکرد خانواده دانشجویان با توجه به انواع شیوه‌های مقابله با استرس بود. **روش:** نمونه مورد مطالعه در تحقیق حاضر 317 دانشجو بودند که به روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای از بین کلیه دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی ابهر انتخاب شدند. برای گردآوری داده‌ها از پرسشنامه شیوه‌های مقابله‌ای (CSQ) راجر و همکاران و پرسشنامه ابزار سنجش خانواده (FAD) استفاده شد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون گام به گام استفاده شد. **یافته‌ها:** نتیجه تحقیق نشان داد بین شیوه شناختی مقابله با استرس و اختلال در عملکرد خانواده رابطه منفی و معنادار وجود دارد. بین شیوه هیجانی مقابله با استرس و اختلال در عملکرد خانواده رابطه مثبت و معنادار وجود دارد اما بین شیوه اجتنابی و انفصالی مقابله با استرس و عملکرد خانواده رابطه معناداری مشاهده نشد. همچنین نتیجه تحقیق نشان داد که شیوه هیجانی و شناختی مقابله با استرس حدود 26 درصد از تغییرات عملکرد خانواده در دانشجویان را تبیین می‌کند. **نتیجه‌گیری:** برای بهبود عملکرد خانواده دانشجویان می‌توان شیوه‌های مناسب مقابله با استرس را به آنها آموزش داد.

کلید واژه‌ها:

استرس، شیوه‌های مقابله، عملکرد خانواده

¹ - دانشگاه آزاد اسلامی، واحد ابهر، گروه روانشناسی، ابهر، ایران [E-mail:khoshnam43@yahoo.com](mailto:khoshnam43@yahoo.com)

² - دانشگاه آزاد اسلامی، واحد ابهر، گروه مشاوره، ابهر، ایران

مقدمه

عملکرد خانواده، یکی از شاخص‌های مهم تضمین‌کننده، کیفیت زندگی و سلامت روانی خانواده و اعضای آن است و متعاقباً رابطه منفی آنان به عنوان یکی از مهمترین عامل ایجاد کننده و نگهدارنده اختلالات روحی و هیجانی افراد مطرح می‌شود. عملکرد خانواده جنبه مهم محیط خانواده است که سلامت جسمانی، اجتماعی، و هیجانی کودکان را تحت تأثیر قرار می‌دهد. در واقع آنچه در درون خانواده اتفاق می‌افتد و چگونگی عملکرد آن می‌تواند یک عامل کلیدی در ایجاد انعطاف‌پذیری و کاهش خطرات فعلی و آینده مرتبط با رویدادهای ناگوار و شرایط نامناسب باشد. محیط‌های برانگیزنده و پرورش‌دهنده کودکان را قادر می‌سازد تا یاد بگیرند و پیشرفت کنند. برعکس، محیط‌های خانوادگی بدکار می‌تواند برای بسیاری از جنبه‌های رشد کودکان و انتقال مثبت آنان به بزرگسالی بسیار مضر باشد (سیلبورن و همکاران، 2006). عملکرد خانوادگی خوب عموماً با نتایج بهتر برای کودکان همراه است. کودکانی که در خانواده‌های دارای عملکرد بهتر زندگی می‌کنند گرایش دارند که از داشتن الگوهای نقش مثبت برای ایجاد روابط و عزت نفس بالا سود ببرند. روشی که خانواده‌ها عمل می‌کنند می‌تواند به اعضای آن برای کنار آمدن با شرایط نامناسب و زندگی ناگوار و استرس کمک کند.

تحقیقات نشان داده است در خانواده‌هایی که ارتباط میان اعضاء و تعاملات داخل خانواده بر اساس نزدیکی و صمیمیت و تفاهم بین افراد استوار است همه اعضاء نسبتاً علیه فشارهای زندگی مقاوم و مصون هستند. عملکرد خانواده با سلامت روانی اعضا ارتباط دارد. بین عملکرد ضعیف خانواده و ابتلای فرزندان به علایم جسمی، اضطراب، اختلال خواب، افسردگی و اختلال در کارکرد اجتماعی رابطه معنادار وجود دارد (فتاح زاده، 1388). مشکلات خانواده می‌تواند به شکست در تحصیل و تعلیم و تربیت، فروپاشی روابط اجتماعی و بیگانگی اجتماعی، و استفاده از الکل و مواد منجر شود (کمیته بررسی تدارک خدمات دولت، 2007 به نقل از والکر و شفر، 2008). عملکرد خانواده به توانایی خانواده در انجام وظایفی که بر عهده دارد، از جمله تأمین نیازهای عاطفی، روانی، فیزیولوژیکی (مادی) اعضای خود اطلاق می‌شود. خانواده کارا به خانواده‌ای گفته می‌شود که قادر به تأمین نیازهای عاطفی، روانی و فیزیولوژیکی اعضای خود باشد. خانواده ناکارا به خانواده‌ای گفته می‌شود که قادر به تأمین نیازهای عاطفی، روانی و فیزیولوژیکی اعضای

خودنباشد (لشگری، 1383). روابط و عملکرد مناسب خانواد برای سلامتی فرد، خانواده و جامعه ضروری است (والکروشفرد، 2008).

عوامل زیادی به عنوان عوامل خطر برای عملکرد مناسب خانواده شناسایی شده‌اند. برخی از اینها نتیجه اضمحلال در عملکرد خانواده است که می‌تواند به تأثیر "چرخه معیوب" منجر شود. مشکلات خانواده می‌تواند به شکست در تحصیل و تعلیم و تربیت، فرو پاشی روابط اجتماعی و بیگانگی اجتماعی، و استفاده از الکل و مواد منجر شود (کمیته بررسی تدارک خدمات دولت، 2007 به نقل از والکر و شفرد، 2008). از جمله عواملی که به نظر می‌رسد با عملکرد خانوادگی مناسب ارتباط داشته باشد، راهبردهای اتخاذ شده برای مقابله با استرس است. در تحقیقاتی که انجام شده معمولاً عملکرد خانواده را در اتخاذ نوع شیوه مقابله مؤثر دانسته‌اند. اما به نظر می‌رسد نوع شیوه مقابله با استرس نیز در نحوه عملکرد خانواده مؤثر باشد بنابراین در این تحقیق رابطه شیوه‌های مقابله با استرس و عملکرد خانواده مورد مطالعه قرار می‌گیرد.

منابع زیادی برای استرس در دانشجویان وجود دارد. روس و همکاران (1999) منابع عمده استرس در دانشجویان را در چهار طبقه قرار دادند. این طبقات عبارت بودند از منابع میان فردی استرس، منابع درون فردی استرس، منابع آموزشی استرس و منابع محیطی استرس. منابع میان فردی استرس نتیجه تعامل با دیگران یا کشمکش با دوستان دختر و پسر یا داشتن مشکل با والدین فرد است. منابع درون فردی استرس تغییر درون فرد مانند عادت‌های خوابیدن یا خوردن را نشان می‌دهد. منابع آموزشی استرس فعالیت‌های مربوط به مدرسه مانند افزایش حجم کار، دشواری تکالیف، و انتظارات یا تغییرات در آموزشگاه را در بر می‌گیرد. نهایتاً منابع محیطی استرس مربوط به مشکلات بیرون حوزه مدرسه مانند مشکلات با ابزار یا کامپیوتر بودند. بعلاوه این طبقات به زیر طبقه‌های ناراحتی‌های روزانه مانند مشکلات مالی یا وقایع عمده زندگی مانند طلاق، مرگ در خانواده، تغییر در مدرسه یا استفاده از دارو تقسیم می‌شد. پنج منبع عمده شناسایی شده در این تحقیق تغییر در عادت‌های خوابیدن، استراحت، تفریح، تغییر در عادات خوردن، مسولیت‌های جدید و افزایش کار کلاسی بود. این نتایج نشان می‌دهد که سه مورد از پنج استرس‌سورهای دانشجویان درون فردی است. مطالعه دیگر در این حوزه نتایج متفاوتی را ارائه داد. الپین (1997) 559 دانشجویان را در دانشگاه ایلینویز جنوبی مطالعه کرد. این مطالعه دریافت که رایج‌ترین استرسوری که توسط دانشجویان تجربه می‌شود مربوط به فشارهای آموزشی است. این دانشجویان

کشمکش برای ارضای الزامات تحصیلی، نگرانی در مورد نمرات، مسولیت‌های بسیار زیاد و مدیریت وقت و پول به عنوان منابع عمده استرس شان شناسایی کردند، اگرچه، آنها اظهار کردند که این روش‌ها به طور خاص اثربخش نیستند.

امروزه اعتقاد بر این است که استرس به تنهایی و به صورت مستقیم نمی‌تواند فرد و سلامت روانی و جسمانی او را متأثر کند، بلکه نوع برداشت و ارزیابی فرد از استرس و در نتیجه شیوه‌های مقابله‌ای اتخاذ شده در مقابل استرس تعیین کننده خواهد بود. بر این اساس یکی از عوامل مهم و تعیین کننده در میزان زیانبار بودن استرس نوع و شیوه مقابله‌ای انتخاب شده می‌تواند باشد (خرامین و همکاران، 1387).

یافته‌هایی که اخیراً با پژوهش در میان دانشجویان بدست آمده مبین آن است که عدم استفاده موفقیت‌آمیز از مکانیسم‌های مقابله با استرس منتهی به خستگی و فرسودگی عاطفی می‌شود و یکی از پیامدهای آن افت تحصیلی است (خیر و سیف، 1383). بکارگیری شیوه‌های مقابله‌ای ناکارآمد هیجانی منجر به افزایش علائم جسمانی، اضطراب و اختلالات خواب، اختلال در کنش اجتماعی و افسردگی شدید در دانشجویان می‌شود (شریفی، 1383). پژوهش‌های انجام گرفته در این زمینه حاکی است که عواملی همچون ناتوانی در حل مساله، هیجان‌مداری، ناتوانی در مقابله با استرس، نگرش‌های منفی، اختلافات خانوادگی و موضوعاتی از این قبیل می‌تواند زمینه تجربه استرس را در فرد فراهم کند (ثمری و همکاران، 1385).

شریفی (1383) مطالعه‌ای با عنوان "پیش‌بینی میزان سلامت روانی دانشجویان علوم پزشکی مبتنی بر استرس‌ها و شیوه‌های مقابله‌ای آنان" انجام داد. نتایج مطالعه وی نشان داد که استفاده از روش مقابله هیجانی با استرس‌ها بالاترین همبستگی را با وضعیت سلامت روانی دانشجویان دارد و به تنهایی 51 درصد از واریانس اختلال در سلامت روانی دانشجویان را پیش‌بینی می‌کند. دومین متغیر مؤثر در این پیش‌بینی میزان استفاده از روش مقابله عقلانی است. سومین متغیر پیش بین وجود استرس‌های درسی - یادگیری و نهایتاً چهارمین متغیر وجود استرس‌های فردی است. ترکوم و همکاران (2005)، با بررسی «ادراکات دانشجویان در مورد کارآیی خانواده» به این نتیجه رسیدند که نمرات دانشجویان دختر بالاتر از پسران است و دانشجویان با کارکرد خانوادگی ناسالم مشکلاتی را با اعضای خانواده، دوستان از جنس مخالف، دوست دختر/ پسر، زندگی جنسی و محدودیت‌های

علمی و اقتصادی دارند. با توجه به مطالب مطرح شده فرضیه‌های زیر برای تحقیق مطرح می‌شوند:

1. بین شیوه شناختی مقابله با استرس و عملکرد خانواده رابطه وجود دارد.
2. بین شیوه انحصالی مقابله با استرس و عملکرد خانواده رابطه وجود دارد.
3. بین شیوه هیجانی مقابله با استرس و عملکرد خانواده رابطه وجود دارد.
4. بین شیوه اجتنابی مقابله با استرس و عملکرد خانواده رابطه وجود دارد.
5. شیوه‌های مقابله با استرس عملکرد خانواده دانشجویان را پیش‌بینی می‌کند.

روش

روش تحقیق حاضر از نوع توصیفی است.

جامعه: جامعه مورد مطالعه در تحقیق حاضر کلیه دانشجویان مقطع کارشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد ابهر در نیمسال دوم سال تحصیلی 89-88 بودند.

نمونه و روش نمونه‌گیری: نمونه مورد مطالعه در تحقیق حاضر 340 دانشجو بودند که به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای از چهار دانشکده انتخاب شدند. لازم به ذکر است که 23 مورد از پرسشنامه‌های نمونه مورد مطالعه ناقص بود که در تحلیل نهایی کنار گذاشته شده و 317 مورد پرسشنامه تحلیل شد که از این تعداد 166 مورد دختر و 151 مورد پسر بودند.

ابزار اندازه‌گیری: در این تحقیق از دو ابزار اندازه‌گیری استاندارد استفاده شده است: **پرسش‌نامه شیوه‌های مقابله‌ای (یا CSQ):** این پرسشنامه مداد کاغذی شامل 60 ماده، توسط راجر و نجاریان در کشور انگلستان ساخته شده است. چهار مقیاس پرسشنامه (CSQ) عبارتند از مقیاس عقلانی (شناختی) با 16 مقوله، انحصالی با 15 مقوله، مقیاس هیجانی با 16 مقوله و مقیاس اجتناب با 13 مقوله. در تحقیق حاضر ضریب اعتبار پرسشنامه برای شیوه‌ی شناختی 875/، شیوه‌ی هیجانی 817/0، شیوه‌ی اجتنابی 683/، شیوه‌ی انحصالی 571/ بود.

الف: ابزار سنجش خانواده (FAD): این پرسشنامه دارای 60 سوال است که برای سنجش کارکرد خانواده توسط اپشتاین، بالدوین و بیشاب در سال 1983 بر مبنای الگوی مک مستر تدوین شده است. زاده محمدی و ملک خسروی (1385) ضریب آلفای کرنباخ برای کل پرسشنامه را 94/، گزارش کرده‌اند. در تحقیق حاضر آلفای کرنباخ برای کل پرسشنامه 929/ بود.

روش آماری تجزیه و تحلیل داده‌ها: برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون گام به گام استفاده می‌شود.

یافته‌ها

جدول 1 شاخص‌های توصیفی آزمودنی‌ها در متغیرهای مورد مطالعه

متغیرها	حداقل نمره	حداکثر نمره	میانگین	انحراف استاندارد
مقابله انفصالی	3	33	14/88	4/55
مقابله اجتنابی	3	33	16/52	5/170
مقابله شناختی	6	57	34/37	9/693
مقابله هیجانی	4	39	18/52	7/530
عملکرد خانواده	70	194	124/50	23/38

جدول 1 بیانگر شاخص‌های توصیفی آزمودنی‌ها از جمله میانگین و انحراف استاندارد متغیرهای مورد مطالعه است
 فرضیه اول تحقیق: بین شیوه شناختی مقابله با استرس و عملکرد خانواده رابطه وجود دارد.

جدول 2 ضریب همبستگی پیرسون برای بررسی رابطه شیوه‌های مقابله با استرس و عملکرد خانواده

متغیر	شناختی	هیجانی	اجتنابی	انفصالی
عملکرد خانواده	-0/423** .000	0/449** 0/000	0/085 .133	-0/026 .644

توجه به جدول 2 نشان می‌دهد که بین شیوه شناختی مقابله با استرس و عملکرد خانواده -0/423- رابطه وجود دارد و این همبستگی در سطح یک صدم معنادار است. بنابراین فرضیه اول تحقیق تأیید می‌شود. چون نمره بالا در عملکرد خانواده بیانگر اختلال در عملکرد خانواده است. می‌توان نتیجه گرفت که بین شیوه شناختی مقابله با استرس و اختلال در عملکرد خانواده رابطه منفی و معنادار وجود دارد.

فرضیه دوم تحقیق: بین شیوه انفصالی مقابله با استرس و عملکرد خانواده رابطه وجود دارد.

توجه به جدول 2 نشان می‌دهد که بین شیوه انفصالی مقابله با استرس و عملکرد خانواده 0/026- رابطه وجود دارد و این همبستگی معنادار نیست. بنابراین فرضیه دوم تحقیق رد می‌شود. می‌توان نتیجه گرفت که شواهد کافی برای رد فرض صفر وجود ندارد. **فرضیه سوم تحقیق:** بین شیوه هیجانی مقابله با استرس و عملکرد خانواده رابطه وجود دارد.

توجه به جدول 2 نشان می‌دهد که بین شیوه هیجانی مقابله با استرس و عملکرد خانواده 0/449 رابطه وجود دارد و این همبستگی در سطح یک صدم معنادار است. بنابراین فرضیه سوم تحقیق تأیید می‌شود. چون نمره بالادر عملکرد خانواده بیانگر اختلال در عملکرد خانواده است. می‌توان نتیجه گرفت که بین شیوه هیجانی مقابله با استرس و اختلال در عملکرد خانواده رابطه مثبت و معنادار وجود دارد.

فرضیه چهارم تحقیق: بین شیوه اجتنابی مقابله با استرس و عملکرد خانواده رابطه وجود دارد.

توجه به جدول 2 نشان می‌دهد که بین شیوه اجتنابی مقابله با استرس و عملکرد خانواده 0/085 رابطه وجود دارد و این همبستگی معنادار نیست. بنابراین فرضیه چهارم تحقیق رد می‌شود. می‌توان نتیجه گرفت که شواهد کافی برای رد فرض صفر وجود ندارد. **فرضیه پنجم تحقیق:** شیوه‌های مقابله با استرس عملکرد خانواده دانشجویان را پیش‌بینی می‌کند.

به منظور پیش‌بینی عملکرد خانواده از روی شیوه‌های مقابله از تحلیل رگرسیون گام به گام استفاده شده است که نتایج آن ارایه می‌شود:

جدول 3 ضریب همبستگی چند متغیره و ضریب آن در تحلیل رگرسیون

مدل	R	مجذور R	خطای استاندارد برآورد
1	الف 449/.	202/.	20/921
2	ب 517/.	267/.	20/074

الف: پیش‌بینی کننده‌ها: شیوه هیجانی ب: پیش‌بینی کننده‌ها: شیوه هیجانی، شیوه شناختی

توجه به جدول 3 نشان می‌دهد در گام اول شیوه هیجانی که همبستگی قوی تری که با عملکرد خانواده داشته وارد معادله رگرسیون شده ضریب همبستگی چند متغیره 449/ و مجذور آن 202/ است. این مقدار از مجذور ضریب همبستگی نشان می‌دهد که حدود 44 در

صد از تغییرات عملکرد خانواده را شیوه هیجانی مقابله با استرس تبیین می‌کند. در گام دوم شیوه شناختی مقابله با استرس که بعد از شیوه هیجانی همبستگی قوی تری با عملکرد خانواده داشته وارد معادله رگرسیون شده ضریب همبستگی چند متغیره 517/ و مجذور آن 267/ است. این مقدار از مجذور ضریب همبستگی نشان می‌دهد که حدود 26/0 در صد از تغییرات عملکرد خانواده را شیوه هیجانی و شناختی مقابله با استرس تبیین می‌کند. شیوه انفصالی و اجتنابی که رابطه معناداری با عملکرد خانواده نداشته‌اند وارد معادله رگرسیون نشده‌اند. برای بررسی معناداری مجذور R محاسبه شده از آزمون F (تحلیل واریانس) استفاده شده که نتایج آن در زیر ارائه می‌شود:

جدول 4 تحلیل واریانس در رگرسیون چند متغیری

مدل	منابع تغییرات	مجموع مجزورات	درجات آزادی	میانگین مجزورات	F	سطح معناداری
1	رگرسیون	34872/002	1	34872/002	69/676	الف .000
	باقیمانده	137867/241	315	437/674		
	کل	172739/243	316			
22	رگرسیون	46202/861	2	23101/430	57/326	ب .000
	باقیمانده	126536/382	314	402/982		
	کل	172739/243	316			

الف: پیش‌بینی کننده‌ها: شیوه هیجانی ب: پیش‌بینی کننده‌ها: شیوه هیجانی، شیوه شناختی

توجه به جدول 4 نشان می‌دهد که F محاسبه شده در هر دو گام معنادار است.

جدول 5 ضرایب بتای استاندارد شده برای ارزیابی سهم هریک از متغیرها

مدل	B	خطای استاندارد	Beta	T	سطح معناداری
1 شیوه هیجانی	1/395	0/156	0/449	8/926	.000
2 شیوه هیجانی شیوه شناختی	1/021	0/166	0/329	6/160	.000
	-0/683	0/129	-0/283	-5/305	.000

در جدول 5 ضرایب بتای استاندارد شده برای ارزیابی سهم هریک از متغیرها در پیش‌بینی عملکرد خانواده آورده شده است. این ضرایب بتا نشان می‌دهند که یک واحد تغییر در شیوه

هیجانی یا شناختی معادل با چه مقدار تغییر در عملکرد خانواده است. مثلاً یک واحد تغییر در شیوه هیجانی برابر با 0/329 واحد تغییر در عملکرد خانواده است. یا یک واحد تغییر در شیوه شناختی برابر با 0/283- واحد تغییر در عملکرد خانواده است. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که شیوه‌های شناختی و هیجانی مقابله با استرس قادر به پیش‌بینی کیفیت زندگی هستند.

بحث

نتیجه تحقیق حاضر نشان می‌دهد که بین شیوه شناختی مقابله با استرس و اختلال در عملکرد خانواده رابطه معکوس و بین شیوه هیجانی مقابله با استرس و اختلال در عملکرد خانواده رابطه مستقیم وجود دارد. بین شیوه‌های اجتنابی و انفصالی مقابله با استرس و عملکرد خانواده رابطه معناداری وجود ندارد. همچنین نتیجه تحقیق نشان می‌دهد که شیوه شناختی و هیجانی قادر به پیش‌بینی عملکرد خانواده هستند. کسانی که از مقابله شناختی استفاده می‌کنند اقدامات هدف دار و مسأله مدار جهت حل مسأله، سازمان بندی مجدد ذهنی از مسائل و کوشش در تغییر موقعیت با تأکید بر مسأله برنامه ریزی و حل مسئله انجام می‌دهند. کسانی که از مقابله هیجانی استفاده می‌کنند پاسخ‌های هیجانی از جمله مقصر دانستن خود به خاطر هیجانی شدن زیاد، عصبانی شدن، خودشیفتگی و رویایی شدن نشان می‌دهند. استفاده کنندگان از مقابله اجتنابی نیز با فعالیت‌ها و تغییرات شناختی که به منظور اجتناب از موقیت استرس زا انجام می‌شود، توصیف می‌گردند. آنهایی که از مقابله انفصالی استفاده می‌کنند راهبردهایی را اتخاذ می‌کنند که نا هشیارانه برای مقابله ی مستقیم با اضطراب بکار برده می‌شود. تحقیقات مختلف رابطه شیوه شناختی را با شاخص‌های سلامتی رابطه شیوه هیجانی مقابله با استرس را با شاخص‌های عدم سلامتی نشان داده‌اند. از جمله راهبردهای مقابله ای "واکنش هیجانی" با کیفیت پایین زندگی (پیترز و همکاران، 2008)؛ شیوه‌های مقابله هیجانی و آشفستگی روانی (ایرلند و ایرلند، 2005)، راهبردهای شناخت محور و سلامت عمومی (آندو، 2002)؛ ارتباط مثبت کیفیت زندگی و راهبردهای مقابله مسأله مدار و رابطه منفی کیفیت زندگی و راهبرد مقابله‌ای هیجان مدار (اسلامی، 1384)؛ رابطه شیوه‌های مقابله متمرکز بر مسأله و میزان کمتر افسردگی (ابراهیمی و همکاران، 1381)؛ روش مقابله هیجانی با استرس‌ها و اختلال در سلامت روانی دانشجویان (شریفی، 1383). نتیجه تحقیق حاضر نیز با نتایج این تحقیقات همخوان است.

عملکرد خانواده جنبه مهم محیط خانواده است که سلامت جسمانی، اجتماعی، و هیجانی کودکان را تحت تأثیر قرار می‌دهد. سطح عملکرد بهینه در درون یک خانواده می‌تواند از طریق تغییرات در شرایط خانواده همچنین استرس‌سورهای بیرونی دیگر که ممکن است محیط خانواده را متاثر سازد، تحت تأثیر قرار گیرد. عملکرد خانواده همچنین بوسیله روابط خاص بین اعضای فردی خانواده تحت تأثیر قرار می‌گیرد. روابطی که کودکان با اعضای دیگر خانواده مخصوصاً والدین شان دارند تأثیرات مهم بر تکامل سلامتی کودک و سلامت روانشناختی دارد (شونکاف و فیلیپس، 2000). عملکرد خانوادگی خوب عموماً با نتایج بهتر برای کودکان همراه است. کودکانی که در خانواده‌های دارای عملکرد بهتر زندگی می‌کنند گرایش دارند که از داشتن الگوهای نقش مثبت برای ایجاد روابط و عزت نفس بالا سود ببرند. روشی که خانواده‌ها عمل می‌کنند می‌تواند به اعضای آن برای کنار آمدن با شرایط نامناسب و زندگی ناگوار و استرس کمک کند.

امروزه دانشجویان به دلیل نقش مهمی که در اداره آینده کشور دارند یکی از قشرهای مهم جامعه به شمار می‌آیند. چون این قشر از جامعه است که در آینده متخصصان اصلی در زمینه‌های گوناگون علمی، فنی و هنری بوده و مدیران اصلی در اداره کشور و هدایت سایر اقشار جامعه به سمت کمال و اهداف کشور می‌باشند. با توجه به منابع زیادی که برای استرس در دانشجویان وجود دارد و تأثیرات تهدید کننده‌ای که استرس می‌تواند بر سلامتی و عملکرد خانواده داشته باشد آنچه می‌تواند این اثرات را تعدیل کرده و دانشجویان را از تأثیرات منفی استرس رها سازد نوع راهبرد اتخاذ شده برای مقابله با آن می‌باشد. لذا با توجه به نتیجه تحقیق حاضر و همچنین اشارات تحقیقات قبلی در این زمینه، توجه به نوع و شیوه مقابله و بهبود آن می‌تواند در بهبود عملکرد خانواده و ارتقای کیفیت زندگی دانشجویان مؤثر باشد.

منابع

1. ابراهیمی، ا؛ بوالهیری، ج؛ دوالقدری، ف. (1381). بررسی رابطه شیوه‌های مقابله با استرس و حمایت اجتماعی با میزان افسردگی جانبازان قطع نخاعی. فصلنامه اندیشه و رفتار. س 8. ش 9
2. اسلامی، منصوره. (1384). ارتباط کیفیت زندگی با راهبردهای مقابله با استرس در بیماران قلبی و عروقی، پایان نامه کارشناسی ارشد چاپ نشده، دانشگاه الزهرا
3. ثمری، ع؛ اعلی، ف؛ عسگری، ع. (1385). بررسی منابع حمایتی و شیوه‌های مقابله با عوامل استرس زا در دانشجویان، فصلنامه اصول بهداشت روانی، س 8، ش 31، صص 97-107
4. خرامین، ش. ع؛ نیلی، د؛ محمدی، ع؛ مشیری، ق. (1387). مقایسه شیوه‌های مقابله با استرس در بیماران مبتلا به زخم معده و دوازدهه، سندرم روده تحریک پذیر و افراد عادی. مجله ارمنان دانش، دوره 13، ش 2
5. خیرم، سیف، د. (1383). بررسی رابطه مهارت‌های مقابله با استرس و پیشرفت تحصیلی دانشجویان با توجه به برخی از عوامل جمعیت شناختی، دو ماهنامه علمی-پژوهشی دانشور رفتار دانشگاه شاهد، س 11، ش 4
6. زاده محمد، علی؛ ملک خسروی، غفار. (1385). بررسی مقدماتی ویژگی‌های روان سنجی و اعتبار یابی مقیاس سنجش کارکرد خانواده، فصلنامه خانواده پژوهی، ش 5، صص 69-89
7. شریفی، رضا. (1383). پیش‌بینی میزان سلامت روانی دانشجویان علوم پزشکی مبتنی بر استرس‌ها و شیوه‌های مقابله‌ای آنان، فصلنامه طب و تزکیه، ش 53
8. فتاح زاده، الهام. (1388). مقایسه کیفیت زندگی و عملکرد خانواده در کارکنان خشنود و ناخشنود پالایشگاه شازند اراک، پایان نامه کارشناسی ارشد چاپ شده، دانشگاه آزاد اسلامی اراک
9. لشگری، م. (1383). رابطه بین کارایی خانواده و سلامت عمومی فرزندان، پایان نامه کارشناسی ارشد چاپ نشده، دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی

1. Ando M. , (2002). Relationships among mental health, coping styles, and mood.: Shujitsu Junior College, 90(2):606-612.
2. Ireland, Ji; Ireland, CA. (2005). Coping style and psychological health among adolescent prisoners: a study of young and juvenile offenders. Department of Psychology, University of Central Lancashire, Harrington Building, Preston PR1 2HE, Lancashire, UK. 28(3),411-423.
3. Olpin, M. (1997, April). Perceived Stress levels and Sources of Stress among College Students. Accepted for the Poster session, at the annual meeting of the Association for the Advancement of Health Education (AAHE), St. Louis, MO. <http://faculty.weber.edu/molpin/vita.htm>
4. Peeters, Y; Boersma, S.; Koopman, H. (2008). predictors of quality of life: A quantitative investigation of the stress-coping model in children with asthma. Journal of health quality life outcomes, vol, 6-24

5. Ross, S. E, Niebling, B. C, & Heckert, T. M. (1999). Sources of stress among college
6. Shonkoff, J., & Phillips, D. (Eds.). (2000). From neurons to neighborhoods: The science of early childhood development. Washington, DC: National Academic Press.
7. Silborn,S;Zubrick,S;De Maio,J;Shepherad ,C;Greeffin J.(2006).The western Australian Aboriginal child health survey: strengthening the capacity of Aboriginal children, families and communities. Perthicurtin university of technology and telethon institute for child health research students. College Student Journal, 33(2), 312-318.
8. Turkum, A.S., Kiziltaş, A., Biyik, N., & Yemenici, B.(2005). The investigation of University students perceptions about family functioning. Anadolu Üniversitesi, Rehberlik Merkezi 26470 Eskişehir.
9. Walker,Roz;shepherd,Carrington.(2006).Strengtheningaboriginalfamily functioning: what works and why? Telethon institute for child health research