

رابطه مهارت‌های مقابله با استرس و پیشرفت تحصیلی اعضای باشگاه پژوهشگران جوان منطقه ۱۲ دانشگاه آزاد اسلامی

دکتر پری‌ناز بنی‌سی *

قنبرعلی دلفان آذری **

چکیده: این پژوهش به بررسی «رابطه مهارت‌های مقابله با استرس و پیشرفت تحصیلی اعضای باشگاه پژوهشگران جوان دانشگاه آزاد اسلامی منطقه ۱۲» پرداخته است. جامعه آماری این پژوهش را همه اعضای باشگاه پژوهشگران جوان دانشگاه آزاد اسلامی منطقه ۱۲ که در نیم سال اول ۸۹-۸۸ مشغول به تحصیل می‌باشند شامل می‌شود. روش نمونه‌گیری به صورت تصادفی ساده است که واحدهای روده‌ن، دماوند، کرج، پرند، قزوین، فیروزکوه، و ورامین براساس جدول مورگان ۳۸۴ نفر انتخاب گردیده است.

برای سنجش شیوه‌های مقابله با استرس از پرسشنامه استاندارد کالات (۲۰۰۲) که شامل ۳۲ سؤال است استفاده شده است و با استفاده از آلفای کرونباخ ضریب آن ۰/۸۷ محاسبه گردیده است. یافته‌های پژوهش نشان می‌دهد که ابعاد اصلی مهارت‌های مقابله با استرس در ۲ مقوله کلی (شیوه‌های رویارویی متمرکز بر مسئله و شیوه‌های رویارویی بر هیجان) طبقه‌بندی گردیده است. با توجه به مقدار ضریب همبستگی چندگانه و ضریب تعیین بدست آمده $0/019 = R^2$ مشاهده می‌شود متغیرهای مهارت‌های مقابله با استرس تنها $0/2$ از پیشرفت تحصیلی اعضای باشگاه پژوهشگران جوان را تعیین می‌کند. با توجه به ضرایب استاندارد رگرسیونی، شیوه‌های متمرکز بر هیجان با میزان (۰/۱۶۴) بیش از شیوه‌های رویارویی متمرکز بر مسئله (۰/۱۲۳-) بر پیشرفت تحصیلی مؤثر خواهد بود.

واژه‌های کلیدی: مهارت‌های مقابله با استرس، پیشرفت تحصیلی، اعضای باشگاه پژوهشگران جوان دانشگاه آزاد اسلامی

* استادیار و عضو باشگاه پژوهشگران جوان (ادب) دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن p_banisi@yahoo.com

** کارشناس ارشد مدیریت آموزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن keyan1348@yahoo.com

مقدمه

استرس یک تجربه شخصی است چون به این بستگی دارد که ما در شرایطی که قرار گرفته‌ایم به خودمان چه می‌گوییم و آنچه ما در آن شرایط بخصوص به خود می‌گوییم تحت تأثیر عوامل متعددی قرار گرفته که شامل عوامل روانی، اجتماعی محیطی و جسمی است. عوامل استرس‌زا عبارتند از: شرایط، مردم و چیزهایی که قابلیت ایجاد واکنش استرس در ما را دارند. استرس زمانی اتفاق می‌افتد که مادر خودمان مطالبی منفی به خودمان می‌گوییم و توانایی‌های خود را در برابر استرس و کنار آمدن با آن زیر سؤال می‌بریم. به معنای روانشناسی، زمانی استرس را تجربه می‌کنیم که به خود می‌گوییم آن عامل استرس به نوعی برای ما تهدیدی به حساب می‌آید.

بیشتر مردم فکر می‌کنند که می‌دانند استرس چیست؟ استرس یعنی رئیس، هوا، مسائل مالی، خراب شدن، ماشین، درد، بیماری و غیره. اما این چیزها خود باعث ایجاد استرس نمی‌شوند. چون آنچه که امروز ممکن است برای شما تولید استرس کند احتمال دارد فردا باعث استرس شما نشود، چیزی که ممکن است برای شما استرس باشد برای دیگری لزوماً استرس به حساب نمی‌آید، بعضی افراد زمانی که می‌بینند قادر به پرداخت قبوض خود نیستند احساس استرس می‌کنند بعضی دیگر چنین نیستند. برای درک اهمیت مقابله با استرس دانستن اینکه ذهن اثری مستقیم روی جسم دارد نیز حائز اهمیت است موضوعی که ما را تهدید می‌کند. مغز از طریق یک سری واکنش‌هایی به بدن می‌گوید برای این تهدید آماده باش. واکنش بدن برای دریافت این تهدید، واکنش جنگ و گریز یا واکنش استرس نامیده می‌شود. در طی استرس هورمون‌های قوی به صورت آدرنالین، کورتیزول و استروئیدها وارد جریان خون می‌شوند (وحدتی، ۱۳۸۷).

مفهوم کنترل استرس و بحران روحی به طور کامل به روش و نوع زندگی فرد بستگی دارد. پس باید یاد بگیریم نسبت به علایم روانی و جسمی منحصر به فرد خودمان در هنگام استرس‌ها آگاه شویم. این نشانه‌ها شامل عوامل جسمی، احساسی، ادراکی و روانی هستند. برای مقابله با استرس خود، دست یافتن به سلامتی و در نهایت بدست آوردن آرامش درونی شما باید اول این تضمین را به خود بدهید که می‌خواهید استرس‌های خود را تحت کنترل درآورید. همان‌طور که وین دایر^۱ گفته: «شما مجبور نیستید بیمار شوید تا بخواهید بهبود بیابید».

بسیاری از استرس‌های زندگی روزانه ناشی از منابع بیرونی هستند. در شروع ترم تحصیلی اغلب دانشجویان با فشارهای روانی مختلف روبرو می‌شوند. در شروع ترم تحصیلی، پیدا کردن محل

1- Vendayer

پارکینگ نمونه‌هایی از صحنه‌های استرس برانگیز هستند. ذهن و جسم ما تحت تأثیر استرس قرار می‌گیرند. بیماری واقع شدن در معرض آلودگی‌های محیطی، ورزش نکردن، همه روی ما فشار می‌آورند. گوش فرادادن به خشونت‌های خیابانی و خانوادگی نیز می‌تواند استرس‌آمیز باشد.

استرس یک پدیده ذهنی است. اینکه در برابر حوادث زندگی چگونه برخورد کنیم چه تفسیری از آنها داریم و چگونه بر آنها برچسب می‌زنیم. استرس‌زا بودن یا نبودن آنها را مشخص می‌سازد. ناراحتی، تضاد، تعارض، تغییر و فشار را عناصر اصلی استرس روانی معرفی می‌کنند. ناراحتی و دل‌تنگی ناشی از عواملی است که راه رسیدن ما به هدفمان را مسدود می‌کند. عوامل درونی هم می‌توانند مانع از رسیدن شما به هدفتان بشوند. تعارض منبع دیگری برای استرس است و زمانی مصداق پیدا می‌کند که دو یا چند انگیزه یا رفتار ناسازگار برای ابراز خود با هم رقابت می‌کنند. تغییر منبع دیگری برای استرس است به خصوص می‌توان به تغییراتی اشاره کرد که مستلزم تعدیل‌های عمده‌ای در شرایط زندگی خود هستند (آزاد، ۱۳۸۰، ص ۴۵).

استرس آثار جسمانی ناخوشایند دارد. برای کنار آمدن با دشواری‌های زندگی بدن ما از واکنشی به نام جنگ یا گریز استفاده می‌کند. اگر در جریان زندگی روزمره خود را در معرض استرس‌های بیش از اندازه قرار دهیم، تغییرات بیوشیمیایی که در جریان واکنش جنگ یا گریز در ما ایجاد می‌شود ممکن است به استرس یا اضطراب مزمن منجر گردد. این شرایط بر بدن ما اثر سوء می‌گذارد که نتیجه آن اختلالات روان‌تنی است. زخم معده، میگرن، سردرد، آسم یا تنگی نفس، فشار خون زیاد، اختلالات پوستی، ورم مفاصل، اختلالات گوارشی، بدخوابی، گردش خون بدن، سکنه مغزی، سرطان و بیماریهای قلبی نمونه‌های بارزی هستند که می‌توانیم به آنها اشاره کنیم. ویلیامز گلاسر^۱ روان‌پزشک و بنیان‌گذار مکتب واقعیت‌درمانی^۲ معتقد است که بیماری روان‌تنی فرایندی خلاق دارد. در یک بیماری مزمن که برای آن علت جسمانی شناخته شده‌ای وجود ندارد، بدن ما در تلاش خلاق برای ارضای نیازهای درگیر ما است. گلاسر می‌گوید از آنجایی که روش درمانی مشخصی برای رفع اختلالات روان‌تنی وجود ندارد بهترین کار این است که کنترل چیزهای غیرقابل کنترل زندگی را بدست آوریم. گلاسر معتقد است که انسان می‌تواند بر رفتارهای خود حاکم باشد و اینکه اگر شخص رفتارش را تغییر دهد می‌تواند احساسات و افکار خود را نیز تغییر دهد. بدن ما بهای سنگینی را به خاطر برخورد ضعیف ما با استرس پرداخت می‌کند (شاملو، ۱۳۷۳).

1- Welyamz Glaser

2- real thrapy

تعریف استرس دشوار است نظریه‌پردازان مختلف این اصطلاح را به شیوه‌های مختلفی بکار برده‌اند. یکی از شیوه‌های رایج تعریف استرس، در نظر گرفتن آن به عنوان محرک است. توماس هولمز^۱ (۱۹۷۹) استرس را واقعه محرکی تعریف کرد که لازم است فرد با آن سازگار شود. بنابراین استرس به عنوان یک محرک، شامل امتحان، بلایای طبیعی، شغل‌های مخاطره‌آمیز و جدایی زناشویی است (دیو، ۱۹۹۷).

در مورد انواع شیوه‌های کنار آمدن باید گفت تاکنون طبقه‌بندی‌ها و روش‌های مختلف و متنوعی از آن به عمل آمده است اما یکی از معروف‌ترین و شناخته‌شده‌ترین آنها مربوط به لازاروس و فولکمن^۲ است که این روش‌ها را در دو نوع کلی مسئله‌مدار یا متمرکز بر مسئله و هیجان‌مدار یا متمرکز بر هیجان گنجانده‌اند. که هر یک از این دو روش به چهار زیرمجموعه تقسیم می‌شوند که عبارتند از:

۱- کنار آمدن متمرکز مسئله (مسئله‌مدار): شیوه رویارویانه، خویشتن‌داری، حل‌مدبرانه مسئله و جستجوی حمایت اجتماعی.

۲- کنار آمدن متمرکز بر هیجان (هیجان‌مدار): دوری‌جویی، گریز از اجتناب، مسئولیت‌پذیری ارزیابی مجدد و مثبت.

ساراسون^۳ (۱۹۸۰) پیشنهاد کرده است که واکنش فرد نسبت به تنیدگی از دو زاویه موقعیت و ظرفیت رویارویی متناسب با آن ارزشیابی شود. واکنش فرد نسبت به تنیدگی برحسب ویژگی‌های وی با توجه به منابعی که در این رویارویی می‌تواند در اختیار داشته باشد تغییر می‌کند.

الیوت^۴ و همکاران (۱۹۹۱) نشان دادند که روش‌های مقابله‌ای متمرکز بر مسأله از ویژگی‌های افرادی است که سلامت روانی و سازگاری اجتماعی خوبی دارند (ابراهیمی، ۱۳۸۱، ۴۵).

احتمالاً کنار آمدن باید متناسب با موقعیت باشد همان‌طوری که کنار آمدن مشکل-مدار باید در موقعیت‌هایی که قابلیت تغییرپذیری دارند نسبت به موقعیت‌های غیرقابل تغییر مناسب‌تر باشد. برعکس اشکال هیجان‌مدار کنار آمدن مانند دوری‌جویی یا ارزیابی مجدد مثبت در موقعیت‌هایی که هیچ کاری نمی‌توان انجام داد. مناسب‌ترند تا در موقعیت‌هایی که قابل تغییر هستند (فولکمن و لازاروس، ۱۹۹۴).

شیوه‌های کنار آمدن یا مقابله با استرس، این اصطلاح برای روش‌های مبارزه با منبع اضطراب مورد استفاده قرار می‌گیرد (پورافکاری، ۱۳۷۳، ۳۲۸) و به روش مواجهه با دشواری‌ها و کوشش برای غلبه بر آنها اشاره دارد. کنار آمدن با استرس، فرایند توسعه روش‌های کاهش اثرات استرس است

1- Holmz

2- Lazaros and Folkman

3- Sarason

4- Olivet

و تکالیف مشکل را علیرغم وجود استرس به پایان رسانیدن (کالات^۱، ۲۰۰۲). دو نوع اصلی از مهارت های کنار آمدن با استرس بر طبق نظر لازاروس و فولکمن (۱۹۸۴) وجود دارد: کنار آیی متمرکز بر مسئله و کنار آیی متمرکز بر هیجان.

لذا این پژوهش بدنبال تأثیر مهارت های مقابله با استرس در پیشرفت تحصیلی اعضاء باشگاه پژوهشگران جوان منطقه ۱۲ دانشگاه آزاد اسلامی می باشد. سؤالات پژوهش شامل:

- ۱- ابعاد اصلی مؤلفه های مهارت های مقابله با استرس چیست؟
- ۲- آیا مهارت های مقابله با استرس بر پیشرفت تحصیلی اعضای باشگاه پژوهشگران جوان منطقه ۱۲ دانشگاه آزاد اسلامی تأثیر می گذارد؟
- ۳- کدام یک از مؤلفه های مهارت های مقابله با استرس تأثیر گذارتر هستند؟

روش

این پژوهش بر مبنای پژوهش علی- مقایسه ای است که در آن روابط علت معلولی متغیرهای مهارت های مقابله با استرس و معدل اعضاء باشگاه پژوهشگران جوان دانشگاه آزاد اسلامی سنجیده می شود.

جامعه آماری، نمونه و روش نمونه گیری

جامعه آماری این پژوهش را همه اعضاء باشگاه پژوهشگران جوان دانشگاه آزاد اسلامی منطقه ۱۲ که در نیم سال اول ۸۹-۸۸ مشغول به تحصیل می باشند شامل می شود. روش نمونه گیری به صورت تصادفی طبقه بندی ساده می باشد که از واحدهای رودهن، دماوند، کرج، پرنده، قزوین، فیروزکوه و ورامین براساس جدول مورگان ۳۸۴ نفر انتخاب گردیده اند.

ابزار پژوهش

این پرسشنامه شامل ۳۲ سؤال است که شیوه های رویارویی متمرکز بر مسأله و متمرکز بر هیجان را می سنجد. عبارات شماره های ۱، ۳، ۴، ۵، ۶، ۷، ۹، ۱۱، ۱۸، ۲۹، ۳۰، ۳۱ نشانگر شیوه های رویارویی متمرکز بر مسأله است و عبارات شماره های ۲، ۸، ۱۰، ۱۲، ۱۳، ۱۴، ۱۵، ۱۶، ۱۷، ۱۹، ۲۰، ۲۱، ۲۲، ۲۳، ۲۴، ۲۵، ۲۶، ۲۷، ۲۸ نیز نشانگر شیوه های رویارویی متمرکز بر هیجان است. پاسخ های این پرسشنامه به صورت ۴ گزینه ای شامل هیچ وقت، گاهی، اغلب اوقات و همیشه است. هیچ وقت بیانگر نمره ۱ و همیشه بیانگر نمره ۴ می باشد.

نحوه اجرا و نمره‌گذاری مقیاس شیوه‌های رویارویی با استرس:

به منظور اجرای این پرسشنامه دستورالعمل مربوط برای آزمودنی مطرح شد و سپس از آنها خواسته شد بر مبنای استفاده از آنها از شیوه‌های رویارویی براساس یک مقیاس گزینه مورد نظر خود را علامتگذاری نمایند.

سپس بر اساس انتخاب گزینه‌هایی که آزمودنی انتخاب می‌کند نمره‌ای بین صفر تا ۳ به او تعلق می‌گیرد. به طوریکه اگر گزینه هیچ وقت را برگزیند «صفر»، اگر گزینه «گاهی» را انتخاب کند «یک»، اگر گزینه «اغلب اوقات» را علامتگذاری کند «دو» و اگر گزینه «همیشه» را برگزیند «سه» امتیاز می‌گیرد.

در نهایت جمع نمره‌های عباراتی را که به شیوه‌های رویارویی متمرکز بر مسأله مربوط است به تعداد عبارت آن تقسیم کرده و بدین ترتیب نمره شیوه‌های متمرکز بر مسأله مشخص می‌گردد. هم‌چنین در مورد نمره شیوه‌های متمرکز بر هیجان نیز جمع نمره‌های عباراتی را که مربوط به شیوه‌های متمرکز بر هیجان می‌باشد را بر تعداد آن عبارت تقسیم کرده و بدین صورت نمره شیوه‌های رویارویی بر هیجان را محاسبه می‌نماییم.

یافته‌ها

ابعاد اصلی مؤلفه‌های مهارت‌های مقابله با استرس چیست؟

با عنایت به مبانی نظری و پیشینه پژوهش در جهان به طور کلی ابعاد اصلی مؤلفه‌های مهارت‌های مقابله با استرس به ۲ دسته کلی تقسیم‌بندی شده است. ۱. شیوه‌های رویارویی متمرکز بر مسئله ۲. شیوه‌های متمرکز بر هیجان برای محاسبه و سنجش این ابعاد از پرسشنامه استاندارد کالات (۲۰۰۲) استفاده شده است.

جدول ۱: آماره‌های خلاصه مربوط به شیوه‌های رویارویی متمرکز بر مسئله بین زنان و مردان

جنس	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد	انحراف استاندارد از میانگین
مرد	۲۰۸	۱/۳۹۶۶	۰/۵۵۲۷۱	۰/۰۳۸۳۲
زن	۱۷۶	۱/۲۱۵۹	۰/۴۲۰۲۵	۰/۰۳۱۶۸

با توجه به جدول آماره‌های خلاصه مشاهده می‌شود میانگین پاسخ مردان ۱/۳۹۶ بیش از میانگین پاسخ زنان ۱/۲۱۶ است. به عبارت دیگر مردان بیش از زنان از شیوه‌های رویارویی متمرکز بر مسئله استفاده می‌کنند.

جدول ۲: آماره های خلاصه مربوط به شیوه های رویاروی متمرکز بر مسئله

تعداد	میانگین	انحراف استاندارد	انحراف استاندارد	از میانگین
۹۲	۱/۳۵۲۴	۰/۴۶۵۰۷	۰/۴۸۴۹	علوم پایه
۶۰	۱/۱۸۸۹	۰/۴۹۶۱۹	۰/۰۶۴۰۶	فنی مهندسی
۱۶۸	۱/۳۷۹۰	۰/۵۲۷۹۸	۰/۰۴۰۷۳	علوم انسانی
۶۴	۱/۲۰۴۴	۰/۴۷۰۴۵	۰/۰۵۸۸۱	پزشکی و پیراپزشکی
۳۸۴	۱/۳۱۳۸	۰/۵۰۳۹۲	۰/۰۲۵۷۲	جمع

با توجه به میانگین پاسخ ها در رشته های مختلف مشاهده می شود میانگین پاسخ در رشته علوم انسانی بیش از سایر رشته ها است.

جدول ۳: تحلیل واریانس

مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	F	سطح معنی داری
۳/۷۹۷	۳	۱/۲۶۶	۶/۶۹۳	۰/۰۰۰
۷۱/۸۵۲	۳۸۰	۰/۱۸۹		
۷۵/۶۴۹	۳۸۳			

با توجه به آماره F جدول تحلیل واریانس ۶/۶۹۳ با درجه آزادی (۳ و ۳۸۰) و سطح معنی داری ۰/۰۰۰ و مقایسه این سطح معنی داری با ۰/۰۵ مشاهده می شود میانگین پاسخ در گروه های مختلف تحصیلی اختلاف معنی داری دارد.

جدول ۴: آماره های خلاصه شیوه های متمرکز بر هیجان

تعداد	میانگین	انحراف استاندارد	انحراف استاندارد	از میانگین
۹۲	۱/۳۳۱۵	۰/۴۵۱۴۲	۰/۴۷۰۶	علوم پایه
۶۰	۱/۳۶۳۳	۰/۴۰۱۴۷	۰/۰۵۱۸۳	فنی مهندسی
۱۶۸	۱/۵۴۶۱	۰/۴۵۵۹۰	۰/۰۳۵۱۷	علوم انسانی
۶۴	۱/۳۵۳۱	۰/۳۷۹۸۴	۰/۰۴۷۴۸	پزشکی و پیراپزشکی
۳۸۴	۱/۴۳۴۰	۰/۴۴۴۴۳	۰/۰۲۲۶۸	جمع

آیا مهارت‌های مقابله با استرس بر پیشرفت تحصیلی اعضای باشگاه پژوهشگران جوان منطقه ۱۲ دانشگاه آزاد اسلامی تأثیر گذار است؟

برای بررسی میزان تأثیر هر یک از مهارت‌های مقابله با استرس بر پیشرفت تحصیلی اعضای باشگاه پژوهشگران جوان منطقه ۱۲ دانشگاه آزاد اسلامی از روش رگرسیون خطی ساده استفاده شد.

جدول ۵: آماره‌های خلاصه مدل رگرسیونی

مدل	ضریب همبستگی	ضریب تعیین (R^2)	ضریب تعیین تصحیح شده	انحراف استاندارد ضریب تعیین تصحیح شده
۱	۰/۱۳۸	۰/۰۱۹	۰/۰۱۴	۰/۹۱۷

با توجه به مقدار ضریب همبستگی چندگانه و ضریب تعیین به دست آمده $R^2 = ۰/۰۱۹$ مشاهده می‌شود متغیرهای مهارت‌های مقابله با استرس تنها ۲٪ از پیشرفت تحصیلی اعضای باشگاه پژوهشگران جوان را تعیین می‌کند.

جدول ۶: تحلیل واریانس

مدل	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مجموع مربعات	آماره F	سطح معنی‌داری
منبع تغییرات رگرسیونی	۶/۲۳۹	۲	۳/۱۲۰	۳/۷۰۶	۰/۰۲۵
منبع تغییرات خطا (باقیمانده‌ها)	۳۲۰/۷۰۸	۳۸۱	۰/۸۴۲		
جمع کل	۳۲۶/۹۴۷	۳۸۳			

با توجه به مقدار آماره F جدول تحلیل واریانس $F = ۳/۷۰۶$ با درجه آزادی (۳ و ۳۸۱) با سطح معنی‌داری ۰/۰۲۵ و مقایسه این سطح معنی‌داری با $\alpha = ۰/۰۵$ مشاهده می‌شود فرض صفر مبنی بر بی‌تأثیر بودن متغیرهای مهارت‌های مقابله با استرس روی پیشرفت تحصیلی اعضای باشگاه پژوهشگران جوان رد می‌شود.

جدول ۷: ضرایب رگرسیون					
مدل	ضرایب		ضرایب		سطح معنی داری
	استاندارد نشده رگرسیونی	استاندارد شده	برآورد پارامترهای مدل	برآورد انحراف استاندارد	
عرض از مبدأ (مقدار ثابت)	۱۸/۱۲۰	۰/۱۵۸	۱۱۴/۶۴۴	۰/۰۰۰	
شیوه‌های رویاروی متمرکز بر مسئله	-۰/۲۴۴	۰/۱۱۵	-۲/۱۲۳	۰/۰۳۴	
شیوه‌های متمرکز بر هیجان	۰/۳۲۴	۰/۱۲۴	۲/۶۲۵	۰/۰۰۹	

با توجه به ضرایب رگرسیونی به دست آمده از جدول بالا مشاهده می‌شود عرض از مبدأ و ضرایب رگرسیونی (متغیرهای مهارت‌های مقابله با استرس) در سطح ۰/۰۵ معنی دار می‌باشد. با توجه به ضرایب رگرسیونی بالا مشاهده می‌شود اگر یک واحد نمره‌ی شیوه‌های رویاروی متمرکز بر مسئله در اعضای باشگاه پژوهشگران جوان ارتقا یابد میزان پیشرفت تحصیلی آنها به اندازه‌ی ۰/۲۴۴- کاهش خواهد یافت و برعکس، همچنین اگر یک واحد نمره‌ی شیوه‌های متمرکز بر هیجان در اعضای باشگاه پژوهشگران جوان ارتقا یابد میزان پیشرفت تحصیلی آنها به اندازه‌ی ۰/۳۲۴ ارتقا خواهد یافت و برعکس.

سؤال سوم پژوهش:

کدام یک از مؤلفه‌های مهارت‌های مقابله با استرس تأثیرگذارتر هستند؟

شیوه‌های متمرکز بر هیجان با میزان (۰/۱۶۴) بیش از شیوه‌های رویارویی متمرکز بر مسئله (۰/۱۳۳) بر پیشرفت تحصیلی مؤثر خواهد بود.

بحث و نتیجه‌گیری

کلمه استرس، تصور بحرانی توانکاه و آسیب‌زا را در ذهن ایجاد می‌کند. افراد ممکن است به هواپیماربایی، گردباد، جنگ و فجایع هسته‌ای فکر کنند. تردیدی نیست که این گونه فجایع، رویدادهای شدیداً استرس‌زا هستند. با این حال، این رویدادهای غیرعادی تنها بخش کوچکی از استرس هستند. البته عوامل استرس‌زای عمده و جزیی کاملاً از هم مستقل نیستند. رویداد بسیار

استرس‌زایی نظیر اقدام به طلاق گرفتن می‌تواند انبوهی از عوامل استرس‌زای جزئی نظیر استرس‌های محیطی، شرایط اقتصادی را ایجاد کند. تجربه احساس استرس به این بستگی دارد که فرد به چه رویدادهایی توجه دارد و چگونه آنها را ارزیابی می‌کند. رویدادهایی که برای یک نفر استرس‌زا هستند شاید برای دیگری عادی باشند.

این پژوهش به بررسی رابطه مهارت‌های مقابله با استرس و پیشرفت تحصیلی اعضای باشگاه پژوهشگران جوان دانشگاه آزاد اسلامی منطقه ۱۲ پرداخته است. جامعه آماری این پژوهش را همه اعضای باشگاه پژوهشگران جوان دانشگاه آزاد اسلامی منطقه ۱۲ که در نیم‌سال اول ۸۸-۸۹ مشغول به تحصیل می‌باشند شامل می‌شود. روش نمونه‌گیری به صورت تصادفی طبقه‌بندی ساده می‌باشد که از واحدهای رودهن، دماوند، کرج، پرند، قزوین، فیروزکوه و ورامین براساس جدول مورگان ۳۸۴ نفر انتخاب گردیده‌اند. برای سنجش شیوه‌های مقابله با استرس از پرسشنامه استاندارد کالات ۲۰۰۲ استفاده شده است، که شامل ۳۲ سؤال می‌باشد. با استفاده از آلفای کرونباخ ضریب آن ۰/۸۷ محاسبه گردیده است. آماره‌های خلاصه و هیستوگرام مربوط به ترم گذشته دانشجویان بیان می‌کند معدل ترم گذشته ۱۸/۲۶ با انحراف استاندارد ۰/۹۲ می‌باشد. پایین‌ترین معدل ۱۵/۷۸ و بالاترین معدل ۱۹/۹۴ می‌باشد. ۵۴/۲ درصد افراد مورد بررسی را دانشجویان پسر و ۴۵/۸ درصد را دانشجویان دختر تشکیل داده‌اند. رشته تحصیلی ۲۴ درصد از افراد مورد بررسی علوم پایه، ۱۵/۶ درصد فنی مهندسی، ۴۳/۸ درصد علوم انسانی و ۱۶/۷ درصد نیز پزشکی و پیراپزشکی می‌باشد.

ابعاد اصلی مؤلفه‌های مهارت‌های مقابله با استرس به ۲ دسته کلی تقسیم‌بندی شده است: ۱. شیوه‌های رویارویی متمرکز بر مسئله ۲. شیوه‌های متمرکز بر هیجان. بیش از استفاده از آزمون t ابتدا باید نرمال بودن داده‌ها مورد بررسی قرار گیرد. آزمون کلموگروف- اسمیرنوف بیان می‌کند شیوه‌های رویارویی متمرکز بر مسئله نرمال است و شیوه‌های متمرکز بر هیجان نرمال نیست. برای مقایسه پاسخ‌های بدست آمده برای فرض اول از آزمون t برای دو گروه مستقل استفاده شد و پیش از بررسی مقایسه پاسخ‌ها در دو گروه زن و مرد پاسخ‌ها در دو گروه توسط آزمون لون مورد بررسی قرار گرفت. میانگین پاسخ مردان ۱/۳۹۶ بیش از میانگین پاسخ زنان ۱/۲۱۶ است. به عبارت دیگر مردان بیش از زنان از شیوه‌های رویارویی متمرکز بر مسئله استفاده می‌کنند. با توجه به آماره U آزمون من- ویتنی ۱۴۳۸۱/۰ با سطح معنی‌داری ۰/۰۰۰ و مقایسه این سطح معنی‌داری با ۰/۰۵ مشاهده می‌شود فرض صفر مبنی بر یکسان بودن میانگین رتبه پاسخ‌ها (شیوه‌های متمرکز بر هیجان) بین زنان و مردان رد می‌شود. میانگین پاسخ مردان ۱/۵۱۶ بیش از میانگین پاسخ زنان ۱/۳۳۷ است. مردان بیش از زنان

از شیوه‌های متمرکز بر هیجان استفاده می‌کنند. برای بررسی مقایسه بین پاسخ‌ها در رشته‌های مختلف تحصیلی از آزمون تعقیبی توکی استفاده شده است. میانگین پاسخ‌ها در مقایسه دوه‌دو اختلاف معنی‌داری ندارد. میانگین پاسخ در رشته علوم انسانی بیش از سایر رشته‌ها است. میانگین پاسخ‌ها در رشته علوم پایه با رشته پزشکی و پیراپزشکی، میانگین رشته علوم انسانی با فنی مهندسی و پزشکی و پیراپزشکی اختلاف معنی‌داری دارد. یافته‌های این پژوهش با یافته‌های تحقیقات کارلتن (۲۰۰۵)، مایک سودرستروم و همکارانش (۲۰۰۴) و ثمری (۱۳۸۶) مطابقت دارد.

در خصوص سؤال دوم پژوهش: آیا مهارت‌های مقابله با استرس بر پیشرفت تحصیلی اعضای باشگاه پژوهشگران جوان منطقه ۱۲ دانشگاه آزاد اسلامی تأثیرگذار است؟ با توجه به مقدار ضریب همبستگی چندگانه و ضریب تعیین بدست آمده $R^2 = 0/019$ مشاهده می‌شود متغیرهای مهارت‌های مقابله با استرس تنها ۰/۲٪ از پیشرفت تحصیلی اعضای باشگاه پژوهشگران جوان را تعیین می‌کند. با توجه به مقدار آماره F جدول تحلیل واریانس $F = 3/706$ با سطح معنی‌داری ۰/۰۲۵ و مقایسه این سطح معنی‌داری با $\alpha = 0/05$ مشاهده می‌شود فرض صفر مبنی بر بی‌تأثیر بودن متغیرهای مهارت‌های مقابله با استرس روی پیشرفت تحصیلی اعضای باشگاه پژوهشگران جوان رد می‌شود. اگر یک واحد نمره‌ی شیوه‌های رویارویی متمرکز بر مسئله در اعضای باشگاه پژوهشگران جوان ارتقا یابد میزان پیشرفت تحصیلی آنها به اندازه‌ی ۰/۲۴۴- کاهش خواهد یافت و برعکس همچنین اگر یک واحد نمره‌ی شیوه متمرکز بر هیجان در اعضای باشگاه پژوهشگران جوان ارتقا یابد میزان پیشرفت تحصیلی آنها به اندازه‌ی ۰/۳۲۴ ارتقا خواهد یافت و برعکس. یافته‌های این پژوهش با یافته‌های تحقیقات میچالید زواسمینز (۲۰۰۲)، منوچهری (۱۳۸۶) و شاهقلیان (۱۳۸۶) مطابقت دارد.

سؤال سوم پژوهش که کدام یک از مؤلفه‌های مهارت‌های مقابله با استرس تأثیرگذارتر هستند؟ شیوه‌های متمرکز بر هیجان با میزان (۰/۱۶۴) بیش از شیوه‌های رویارویی متمرکز بر مسئله (۰/۱۳۳-) بر پیشرفت تحصیلی مؤثر خواهد بود. یافته‌های این پژوهش با یافته‌های تحقیق ثمری (۱۳۸۵) مطابقت دارد.

منابع فارسی

- آزاد، ح. (۱۳۸۰). آسیب‌شناسی روانی، تهران: بعثت.
- آقامحمدیان، ح. مقایسه عوامل تنیدگی‌زا و شیوه‌های مقابله با آن در دانش‌آموزان. مجله روان‌شناسی ۲۲. سال ششم. ۱۳۸۱. شماره ۲: ۱۳۵-۱۴۸.
- ابراهیمی، ا. (۱۳۸۱). بررسی رابطه شیوه‌های مقابله با استرس و حمایت اجتماعی با میزان افسردگی جانبازان قطع نخاعی، مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران.
- افراسیابی، م. (۱۳۸۶). بررسی و مقایسه شیوه‌های مقابله با استرس در نوجوانان عادی و بزهکار شهر تهران. مطالعات روان‌شناختی.
- ثمری، ع.ا. و همکاران. (۱۳۸۶). بررسی منابع حمایتی و شیوه‌های مقابله با عوامل استرس‌زا در دانشجویان. فصلنامه اصول بهداشت روانی، سال هشتم، ۱۳۸۵.
- شاملو، س. (۱۳۷۳). بهداشت روانی. انتشارات رشد.
- شاهقلیان، م. (۱۳۸۵). رابطه هوش هیجانی و سبک‌های مقابله با استرس با الگوهای ارتباطی میان زوجین. تازه‌ها و پژوهش‌های مشاوره.
- منوچهری، م. (۱۳۸۶). بررسی رابطه بین شیوه‌های فرزند پروری و سبک‌های مقابله با استرس در نوجوانان مقطع متوسطه شهر تهران، پایان‌نامه کارشناسی ارشد.

منابع انگلیسی

- Ben Shalet.R. (1988). *Headteacher stress. Coping and health*. Aldershot, Avebury.
- Carman. S.R. (2001). *Occupational stress, burnout and health in teachers, a methodological and theoretical analysis*, Review of educational Research. Black well Publishing.
- Hunce.S. (2001). *Stress, social support and fear of disclosure*, British journal of health psychology. Vol 14,P69.
- Joiner. F.M.(2000). *Interaction of cognitive avoidance coping and stress in predicting depression*. Springer verlag.
- kalat.A. (2002). *Teaching without stress*. London Paul champman.
- Lazarruss. SR. (1994). *Stress-buffering factors related to coping*. Journal3of educational, Vol8,P32.

- Robinson.S. (2002). *Primary teachers knowledge and acquisition of stress relieving strategies*, British. Journal of educational psychology, Vol 66.P145.
- Wool Folk .F.(2004). *Teachers stress and school*, London, National union of teachers.

