

پژوهش‌های علوم شناختی و رفتاری (علمی- پژوهشی)

سال ششم، شماره دوم، پیاپی (۱۱)، پاییز و زمستان ۱۳۹۵

تاریخ دریافت: ۱۳۹۲/۸/۷ تاریخ پذیرش: ۱۳۹۴/۵/۱۱

صص: ۲۷-۴۲

## پیش‌بینی آسیب‌پذیری در برابر استرس بر اساس حمایت اجتماعی، تاب‌آوری، راهبردهای مقابله‌ای و ویژگی‌های شخصیتی در دانشجویان

امین حسینی<sup>۱</sup>، کیانوش زهراکار<sup>۲</sup>، رضا داورنیا<sup>۳</sup>، محمد شاکرمی<sup>۴\*</sup>

۱- دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران

amin\_hosseini70@yahoo.com

۲- استادیار گروه مشاوره، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران

dr\_zahrakar@yahoo.com

۳- دانشجوی دکتری مشاوره، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران

rezadavarniya@yahoo.com

۴- کارشناس ارشد مشاوره خانواده، دانشگاه خوارزمی، تهران، ایران

m\_shakarami@yahoo.com

### چکیده

استرس نوعی رابطه بین شخص و محیط است که توسط شخص فشارزا یا فراتر از حد منابع شخص ارزیابی می‌شود و در نتیجه آن آسایش و رفاه به خطر می‌افتد. هدف از مطالعه حاضر، پیش‌بینی آسیب‌پذیری در برابر استرس بر اساس حمایت اجتماعی، تاب‌آوری، راهبردهای مقابله‌ای و ویژگی‌های شخصیتی در دانشجویان بود. جامعه این پژوهش را تمامی دانشجویان شاغل به تحصیل دانشگاه‌های خوارزمی، آزاد و پیام‌نور شهر کرج در سال تحصیلی ۱۳۹۲-۱۳۹۱ تشکیل می‌دادند. نمونه پژوهش ۳۷۵ دانشجوی (۲۴۰ دختر و ۱۳۵ پسر) بودند که به شیوه نمونه‌گیری چندمرحله‌ای تصادفی انتخاب شدند. برای گردآوری داده‌ها از چک‌لیست مهارت‌های مقابله‌ای (CS-R)، مقیاس تاب‌آوری بزرگسالان (ARS)، مقیاس حمایت اجتماعی (SS-A)، پرسشنامه پنج‌عاملی شخصیت (NEO-FFI) و مقیاس نشانگان استرس (SSI) استفاده شد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چندگانه گام‌به‌گام استفاده شد. نتایج نشان داد حمایت اجتماعی، تاب‌آوری، راهبردهای مقابله‌ای حل مسئله و بی‌اثر و ویژگی شخصیتی روان‌رنجورخویی همبستگی ۰/۸۱۵ با آسیب‌پذیری در برابر استرس دارند و ۶۶/۴٪ از واریانس آسیب‌پذیری در برابر استرس را تبیین می‌کنند ( $P < 0/01$ ). همچنین، اثر ویژگی‌های شخصیتی برون‌گرایی، گشودگی به تجربه، سازگاری و مسئولیت‌پذیری و راهبردهای مقابله‌ای متمرکز بر هیجان و کم‌اثر توانایی پیش‌بینی آسیب‌پذیری در برابر استرس را نداشتند ( $P > 0/05$ ). با توجه به نتایج این مطالعه برای پیشگیری از وقوع آسیب‌روانی در دانشجویان، لازم است بر منابع حمایتی و اجتماعی توجه شود و از سویی فرایندهای حل مسئله فردی و اجتماعی به دانشجویان آموزش داده شود تا به واسطه برخورداری از این آموزش‌ها بتوانند از روش‌های مقابله‌ای سازگارانه در برابر عوامل استرس‌زا استفاده کنند.

**واژه‌های کلیدی:** آسیب‌پذیری در برابر استرس، تاب‌آوری، حمایت اجتماعی، راهبردهای مقابله‌ای، ویژگی‌های شخصیتی

## مقدمه

استرس طبیعی و سازنده: اولی نوع مخرب استرس را بیان می‌کند که با خشم و پرخاشگری نشان داده می‌شود؛ درحالی‌که دومی نوعی سازنده استرس را نمایان می‌کند که با نگرانی همدلانه برای دیگران نشان داده می‌شود. به‌رحال، استرس روی انسان هم تأثیر مثبت و هم تأثیر منفی دارد. استرس منفی موجب اختلالات و بروز نشانه‌ها و پیامدهای منفی می‌شود. پیامدهای منفی استرس می‌تواند جسمانی، روانی و رفتاری باشد (زهراکار، ۱۳۸۷). نتایج تحقیقات نشان داده‌اند که سطوح بیشتر استرس در دانشگاه اغلب با کاستی‌های شناختی (برای مثال، مشکلات توجه و تمرکز)، بیماری، سطوح افزایش‌یافته افسردگی و اضطراب، کاهش رضایت زندگی دانشجویان (بیلی و میلر<sup>۶</sup>، ۱۹۹۸) و کاهش و آسیب‌دیدن عملکرد تحصیلی آن‌ها همراه می‌شود (لاملی<sup>۷</sup>، ۲۰۰۳). بنابراین مشکلات متعدد جسمانی، روان‌شناختی، رفتاری و تحصیلی برای دانشجویان از نتایج استرس است. درک بیشتر واکنش‌های دانشجویان نسبت به استرس، با شناختن وقایع استرس‌زا از نظر آنان و راهبردهای مقابله‌ای که برای مدیریت استرس استفاده می‌کنند، ممکن می‌شود (لارسون<sup>۸</sup>، ۲۰۰۶).

راهبردهای مقابله‌ای به فعالیت‌های شخص و تلاش‌های معطوف شده به مدیریت کردن مشکلات و هیجان‌ها و متأثر کردن پیامدهای فیزیکی و روان‌شناختی اشاره می‌کند (سامر فیلد و مک کرا<sup>۹</sup>، ۲۰۰۰). راهبردها عموماً به‌عنوان متغیرهای میانجی تصور می‌شوند که هنگام تجربه کردن یک عامل

دانشجویان گروهی از افراد هستند که به‌طور ویژه مستعد استرس هستند. برای دانشجویان، به‌ویژه دو سال اول دانشگاه که از خانه دور می‌شوند، یکی از سخت‌ترین دوره‌هاست (براون<sup>۱</sup>، ۲۰۰۳) که در آن نیاز به سازگاری و مقابله‌کردن با تغییراتی که از نظر آن‌ها استرس‌زا هستند، اهمیت پیدا می‌کند (بایرام<sup>۲</sup>، ۲۰۰۸). این دوره از نظر هیجانی می‌تواند دوره‌ی سختی باشد و ممکن است برخی از دانشجویان نسبت به حالت عادی افسرده‌تر، مضطرب‌تر یا متحمل استرس بیشتری شوند (الکساندر و هریسون<sup>۳</sup>، ۲۰۱۳). استرس اصطلاحی پیچیده و دشوار است و با اینکه از آن بسیار استفاده می‌شود؛ اما هنوز به‌طور دقیق تعریف نشده است (زهراکار، ۱۳۸۷). در بیشتر متون و کتاب‌های مربوط به استرس، سه الگوی متفاوت از استرس ارائه شده است: در نخستین الگو استرس به‌عنوان محرک، در الگوی دوم به‌عنوان پاسخ و در الگوی سوم نیز به‌عنوان تعاملی بین فرد و محیط مطرح شده است (کاسیدی<sup>۴</sup>، ۱۹۹۹). برور (۲۰۱۰)، ترجمه زهراکار، (۱۳۹۰) استرس را اصطلاح و عبارتی می‌داند که برای توصیف علائم و نشانه‌های هیجانی و جسمانی ناخوشایند کسانی که تحت فشار بیش از حد قرار دارند، استفاده می‌شود.

پژوهش‌های اولیه استرس را به‌عنوان مفهومی تک‌بعدی مشابه انگیزتگی یا کنشوری می‌دانستند. سپس، سلیه<sup>۵</sup> (نقل از جفری و همکاران، ۲۰۱۲) دو نوع استرس را پیشنهاد کرد: آشفستگی یا پریشانی و

<sup>1</sup> Brown

<sup>2</sup> Bayram

<sup>3</sup> Alexander & Harrison

<sup>4</sup> Cassidy

<sup>5</sup> selye

<sup>6</sup> Billi & Miller

<sup>7</sup> Lumley

<sup>8</sup> Larson

<sup>9</sup> Somerfield & McCrae

که حمایت اجتماعی یک عامل حفاظتی در برابر مشکلات زندگی است. حمایت اجتماعی سیستم عقیدتی مهمی برای ادراک اعتماد به نفس، حمایت در دسترس و قابل اعتماد از جانب همسالان و دیگران است؛ به‌ویژه طی دوران نوجوانی و جوانی چنین سیستم‌های حمایتی نه تنها تقلیل‌دهنده استرس هستند؛ بلکه به‌عنوان منابع منحصر به فرد تصدیق خود هستند؛ زیرا این روابط شامل برابری، صمیمیت بالغ و تقابل می‌شوند (دی‌گود<sup>۴</sup> و همکاران، ۲۰۰۹). گرینبرگ<sup>۵</sup> (جیاناکوس، ۲۰۱۳) بیان کرده است که روابط با والدین و همسالان تأثیرات مستقلى بر خودگردانی دانشجویان دارد. افرادی که معتقدند به یک شبکه اجتماعی از ارتباط و تعهد دوجانبه تعلق دارند، حمایت اجتماعی را تجربه می‌کنند (بارمولاً<sup>۶</sup> و همکاران، ۲۰۱۲). گاهی تصور می‌شود که حمایت اجتماعی با توجه به مشترک بودن با نیازهای اساسی بشر، مستقل از سطوح استرس، اثر مستقیمی بر سلامت جسمانی، روانی و اجتماعی دارد. همچنین فرض می‌شود که حمایت اجتماعی، وقایع استرس‌زای زندگی را کاهش و عملکرد مقابله‌ای را افزایش می‌دهد (آرستد<sup>۷</sup> و همکاران، ۲۰۱۲). لو<sup>۸</sup> و همکاران (۲۰۰۲) دریافتند که سطح افزایش یافته دریافت شده از حمایت اجتماعی ارتباط مثبت و مستقیمی با شرکت در فعالیت‌های مثبت سلامتی‌آور دارد که شامل تغذیه مناسب، ورزش، تن‌آرامی، امنیت و ارتقای سلامت است. برعکس، دانشجویان با سطوح پایین‌تر حمایت اجتماعی، زمانی که با

استرس‌زا فراخوانده می‌شوند و تا حدی جزئی یا به‌طور کامل توضیح‌دهنده رابطه بین عامل استرس‌زا و پیامد آن هستند. نزدیک‌شدن (مواجه‌شدن) و اجتناب (دورشدن) از عامل استرس‌زا دو راهبرد مقابله‌ای تصدیق‌شده هستند (راس و کوهن<sup>۱</sup>، ۱۹۸۶؛ ۱۹۸۶؛ نقل از گاگنی و ملانکون<sup>۲</sup>، ۲۰۱۳). راهبردهای مقابله‌ای اغلب به دو طبقه وسیع طبقه‌بندی می‌شوند: راهبردهای مشکل‌مدار و هیجان‌مدار. راهبردهای مشکل‌مدار فعالیت‌های رفتاری را به‌کار می‌گیرند؛ مثل عمل کردن و برنامه‌ریزی؛ درحالی‌که راهبردهای هیجان‌مدار شامل ابراز هیجان و تغییر انتظارات می‌شوند. زمانی که فرد با یک موقعیت استرس‌زا مقابله، مشکل را بررسی و فعالانه تلاش می‌کند تا آن را حل کند، از مقابله مشکل‌مدار استفاده می‌کند. راهبردهای مقابله‌ای مشکل‌مدار، شامل تعریف کردن مشکل، خلق راه‌حل‌های متناوب، سنجش جایگزین‌ها و از بین آنها انتخاب کردن، یادگیری مهارت‌های جدید و تغییر اهداف متناسب با مطالبات است. اگر شخص صرفاً بر مدیریت هیجان‌های همراه شده با استرس تمرکز کند، از مقابله هیجان‌مدار استفاده می‌کند. راهبردهای هیجان‌مدار تلاش می‌کند استرس را با استفاده از پاسخ‌هایی، مانند: خیالات پوچ، پرت کردن حواس و توجه خود، جستجوی حمایت هیجانی و تنظیم هیجان‌های شخص کاهش دهد (لازاروس و فولکمن، ۱۹۸۴؛ به نقل از مک کارتنی، ۲۰۰۷).

مدل میانجی‌گیری استرس که کوهن و ویلز<sup>۳</sup> (گاگنی، ۲۰۱۳) آن را پیشنهاد کرده‌اند، ادعا می‌کند

<sup>۴</sup> De Goede

<sup>۵</sup> Greenberg

<sup>۶</sup> Barmola

<sup>۷</sup> Årestedt

<sup>۸</sup> Lo

<sup>۱</sup> Ross & Cohen

<sup>۲</sup> Gagné & Melançon

<sup>۳</sup> Cohen & Wills

افراد را پس از یک حادثه بالقوه آسیب‌زا در زندگی (مرگ همسر، حمله تروریستی و ...) به‌ویژه کسانی که اختلال استرس پس از سانحه را نشان ندادند، بررسی کرد. نتایج نشان داد افرادی که تاب‌آوری دارند، هیجان منفی کمتری در رابطه با آسیب و حادثه ابراز می‌کنند. تحقیقات مکرر نشان داده‌اند جوانانی که تاب‌آوری بالا دارند، نسبت به آنهایی که تاب‌آوری کمتری دارند، کمتر احتمال دارد زمانی که سختی‌ها را تجربه می‌کنند، مشکلات روان‌شناختی و رفتاری را گسترش دهند (کیم‌کوهن، ۲۰۰۷؛ لوتار و همکاران، ۲۰۰۰؛ مستن، ۲۰۰۱). در جوانانی که حوادث آسیب‌زا را تجربه کرده‌اند، تاب‌آوری به‌عنوان ساختاری مهم برای فهمیدن اینکه چرا برخی از جوانان در نهایت نشانه‌های اضطراب و افسردگی را گسترش می‌دهند و برخی نه، شناخته می‌شود (فارل و بارت<sup>۹</sup>، ۲۰۰۷).

همچنین در ارتباط با استرس‌پذیری، ویژگی‌های شخصیت عوامل مهمی هستند؛ زیرا تعیین می‌کنند که افراد چگونه با وقایع استرس‌زا سازگار خواهند شد و چگونه بعد از این وقایع بهبود خواهند یافت (واتسون<sup>۱۰</sup>، ۱۹۹۶). برخی تحقیقات نشان می‌دهند که انواع مختلف ویژگی‌های شخصیتی به انواع مختلفی از سبک‌های مقابله‌ای منجر می‌شوند. متغیرهای شخصیت الگوهایی از افکار، احساسات و اعمال را منعکس می‌کنند که در طی زمان و موقعیت‌ها نسبتاً پایدار هستند (آندر<sup>۱۱</sup>، ۲۰۱۲).

بکان‌لی<sup>۱۲</sup> و همکاران<sup>۱۳</sup> (۲۰۰۴) و بورگر<sup>۱۳</sup> (۲۰۰۶) شخصیت را به‌عنوان الگوهای رفتاری

استرس مواجه می‌شوند، نسبت به آنهایی که سطوح بالاتری از حمایت اجتماعی دارند، به‌طور قابل‌توجهی بیشتر سیگار می‌کشند و بیشتر الکل مصرف می‌کنند (ریو<sup>۱</sup> و همکاران، ۲۰۱۳).

تاب‌آوری یکی دیگر از عواملی است که می‌تواند بر استرس‌پذیری افراد تأثیر بگذارد. تاب‌آوری مجموعه‌ای از تعاریف را شامل می‌شود که به پاسخ‌های فرد در شرایط سخت مرتبط است. تاب‌آوری توانایی مقابله با استرس، توانایی مثبت فرد برای پاسخ دادن در شرایط تحت فشار است. به‌نظر مستن و رید<sup>۲</sup> (۲۰۰۲) تاب‌آوری به‌الگویی از سازگاری مثبت در حضور تهدیدها (خطرهای) فردی یا محیطی درخور توجه اشاره می‌کند. ریچاردسون<sup>۳</sup>، نیجر<sup>۴</sup>، جنسن<sup>۵</sup> و کامپفر<sup>۶</sup> (نقل از چانگ، ۲۰۰۸) تاب‌آوری را فرایند مقابله کردن با وقایع مختل‌کننده، استرس‌زا یا چالش‌برانگیز زندگی در نظر گرفتند؛ به‌گونه‌ای که برای فرد مهارت‌های مقابله و حفاظتی افزون بر پریشانی ناشی از واقعه فراهم می‌کند. به‌طور خلاصه، تاب‌آوری به توانایی یا فرایندی اشاره می‌کند که فرد را قادر می‌کند به‌طور موفقیت‌آمیزی با وقایع استرس‌زا و مصیبت‌های زندگی مقابله کند. از لحاظ نظری، جوانانی که تاب‌آوری دارند، علی‌رغم وجود فقر، عوامل خانوادگی یا مسائل اجتماعی، به‌طور موفقیت‌آمیزی با شرایط مدرسه سازگار می‌شوند (فرایبورگ<sup>۷</sup> و همکاران، ۲۰۰۳). بونانو<sup>۸</sup> (۲۰۰۵)

<sup>1</sup> Reeve

<sup>2</sup> Masten & Reed

<sup>3</sup> Richardson

<sup>4</sup> Niger

<sup>5</sup> Jensen

<sup>6</sup> Kampf

<sup>7</sup> Friborg

<sup>8</sup> Bonanno

<sup>9</sup> Farrell & Barrett

<sup>10</sup> Watson

<sup>11</sup> Onder

<sup>12</sup> Bacanlı et al

<sup>13</sup> Burger

روان‌رنجورخویی یکی دیگر از پنج عامل بزرگ شخصیت نشان‌دهنده اضطراب، خصومت، افسردگی، کمرویی، تکانشی بودن، ترحم به خود، دفاع شکننده خود، عصبی بودن، تناقض، زودرنجی، بی‌ثباتی و نوسان‌های خلقی است. برونگرایی نیز یکی از پنج عامل شخصیت است که نشان‌دهنده گرمی، جمع‌گرایی، جرأت، هیجان‌جویی و هیجان‌های مثبت است. افراد با نمرات بالا در این خصیصه گرایش دارند فعال، پرحرف، باجرأت، خوش‌مزه، خوشرو، پرتوان، مشتاق، بیانگر، بیرون‌رونده و در جستجوی ارتباط اجتماعی باشند. افراد با برونگرایی بالا بیشتر احتمال دارد پس از وقایع ناسازگار با داشتن روابط اجتماعی نتایج مثبتی داشته باشند. گشودگی به تجارب جدید نیز بین پنج عامل شخصیت، نشان‌دهنده ابعادی از تخیل، زیبایی‌شناسی، احساسات، اعمال، افکار و ارزش‌هاست. افراد با نمرات بالا در این خصیصه گرایش دارند هنرمند، کنجکاو خردمندانه، درون‌نگر، برخوردار از تخیل قوی، پاسخگوی هیجانی، بینش‌آفرین باشند و آن‌ها فرایندهای فکری غیرمعمول و قضاوت‌های نامتعارف دارند (مک‌کرا و جان، ۱۹۹۲؛ نقل از آندر، ۲۰۱۲).

با توجه به اینکه سلامت روان دانشجویان و جوانان از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است و ارتقای سطح سلامت و بهزیستی افراد به ارتقای سطح سلامت جامعه کمک می‌کند، توجه به عوامل تهدیدکننده سلامت روان افراد حایز اهمیت است. استرس در دانشجویان یکی از عواملی است که در صورت مدیریت‌نشدن و چاره‌اندیشی و درمان بموقع آن باعث به مخاطره افتادن سلامت روان و اختلال در کارکردهای روزانه دانشجویان می‌شود،

باثبات در افراد و فرایندهای شخصی درونی تعریف می‌کنند. آنچه به‌وسیله الگوهای رفتاری باثبات انجام می‌گیرد، عملکرد یکسان در هر مکان و زمانی است و آنچه الگوهای درونی شخصی را شامل می‌شود، عبارت است از تمام عواطف، شناخت‌ها و مراحل عاطفی رشدیافته در درون ما که تمام احساسات و افعال ما را تحت تأثیر قرار می‌دهد (نقل از زارعی و همکاران، ۱۳۹۳). بایوشاپ<sup>۱</sup> و همکارانش (نقل از کن‌رایت، ۲۰۰۸) پنج نوع شخصیت را معرفی کردند که قبلاً توسط کاستنا و مک‌کرا معرفی شده بودند. این پنج نوع شخصیت روان‌رنجورخویی<sup>۲</sup>، گشودگی<sup>۳</sup>، برون‌گرایی<sup>۴</sup>، سازگاری<sup>۵</sup>، و وظیفه‌شناسی<sup>۶</sup> وظیفه‌شناسی<sup>۶</sup> هستند. هر یک از این شخصیت‌ها به‌روش منحصر به‌فردی با استرس مقابله می‌کنند. بعد سازگاری شخصیت نشان‌دهنده ویژگی‌های اعتماد، رک‌گویی، نوع‌دوستی، قابلیت پیروی، شرم و عطوفت و فکر حساس داشتن است. فرض می‌شود که افراد سازگار قدرشناس، شکاک، بخشنده، دلسوز، بافکر، گرم، مهربان و قابل اعتماد باشند. وظیفه‌شناسی نیز یکی از پنج عامل شخصیت است. این ویژگی شخصیتی به شایستگی، نظم، وظیفه‌شناسی، تلاش برای پیشرفت، انضباط نفس و سنجش و بررسی مرتبط می‌شود. افراد با میزان بالای وظیفه‌شناسی گرایش دارند که قابل اطمینان، مسئول، کارآمد، مولد، سازمان یافته، بابرنامه، قادر در به‌تأخیر انداختن خشنودی، معتمد و بااخلاق باشند (مک‌کرا و جان، ۱۹۹۲؛ نقل از آندر، ۲۰۱۲).

<sup>1</sup> Bishop

<sup>2</sup> Neuroticism

<sup>3</sup> Openness

<sup>4</sup> Extraversion

<sup>5</sup> Adaptability

<sup>6</sup> Conscientiousness

۲- حمایت اجتماعی، آسیب‌پذیری در برابر استرس را پیش‌بینی می‌کند.

۳- ویژگی‌های شخصیتی (روان‌رنجورخویی، برون‌گرایی، گشودگی به تجربه، سازگاری و مسئولیت‌پذیری)، آسیب‌پذیری در برابر استرس را پیش‌بینی می‌کنند.

۴- راهبردهای مقابله‌ای (متمرکز بر حل مسئله، متمرکز بر هیجان، مقابله کم‌اثر و مقابله بی‌اثر)، آسیب‌پذیری در برابر استرس را پیش‌بینی می‌کنند.

#### روش پژوهش

این پژوهش توصیفی از نوع همبستگی است. جامعه پژوهش حاضر تمامی دانشجویان دانشگاه‌های خوارزمی، آزاد و پیام نور شهر کرج در سال ۹۲-۱۳۹۱ بوده‌اند که بالغ بر پنجاه هزار نفر هستند. طبق جدول کرسچی و مورگان تعداد نمونه ۳۸۱ نفر برآورد شد. روش نمونه‌گیری چندمرحله‌ای تصادفی بوده است؛ بدین صورت که از هر دانشگاه سه دانشکده به صورت نمونه‌گیری تصادفی انتخاب شد و سپس از بین دانشجویان این دانشکده‌ها به ۵۰ نفر از دانشجویان که مایل به همکاری بودند پرسشنامه داده شد. معیار ورود به پژوهش اشتغال به تحصیل در دانشگاه در زمان پژوهش و تمایل دانشجو به شرکت در تحقیق بود. شایان ذکر است که برای انجام پژوهش و توزیع پرسشنامه‌ها، محققان پس از هماهنگی‌های لازم با مسئولان و ارائه معرفی‌نامه و مجوز، موافقت لازم برای اجرای پژوهش را کسب کردند و در مرحله بعد با حضور در میان دانشجویان و معرفی خود و با ارائه توضیحات در زمینه ماهیت و اهداف پژوهش و چگونگی انجام آن و نقشی که هرکدام از

بر سلامت روانی و جسمانی آن‌ها تأثیرات مخربی می‌گذارد و باعث افت عملکرد تحصیلی آن‌ها می‌شود. براین اساس، بررسی و شناسایی عوامل مؤثر و دخیل در آسیب‌پذیری دانشجویان در برابر استرس حایز اهمیت فراوان است. با توجه به مطالبی که در مقدمه پژوهش بیان شد، به نظر می‌رسد عواملی، همچون حمایت اجتماعی، تاب‌آوری، راهبردهای مقابله‌ای و ویژگی‌های شخصیتی افراد با میزان آسیب‌پذیری افراد در برابر استرس و موقعیت‌های استرس‌زا مرتبط باشند. در جستجوهای انجام شده توسط محقق در پژوهش‌های رگرسیونی داخل و خارج کشور، پژوهشی یافت نشد که به بررسی تأثیر این چهار متغیر (حمایت اجتماعی، تاب‌آوری، راهبردهای مقابله‌ای و ویژگی‌های شخصیتی) به صورت همزمان در پیش‌بینی آسیب‌پذیری افراد در مقابل استرس پرداخته باشد و نقش و میزان پیش‌بینی‌کنندگی هر یک از این عوامل را در آسیب‌پذیری افراد در برابر استرس مشخص کرده باشد. از این رو، انجام پژوهشی که به بررسی نقش عوامل متعدد در کنار یکدیگر در پیش‌بینی آسیب‌پذیری افراد در برابر استرس بپردازد، ضروری به نظر می‌رسد. با عنایت به مطالبی که گفته شد، پژوهش حاضر با هدف پیش‌بینی آسیب‌پذیری در برابر استرس، بر اساس حمایت اجتماعی، تاب‌آوری، راهبردهای مقابله‌ای و ویژگی‌های شخصیتی در دانشجویان انجام گرفت. فرضیه‌های پژوهش نیز عبارتند از:

۱- تاب‌آوری، آسیب‌پذیری در برابر استرس را پیش‌بینی می‌کند.

بر عاطفه یا هیجان، مقابله کم‌اثر و مقابله بی‌اثر است. اعتبار و پایایی این آزمون توسط کارور و همکاران (۱۹۸۹) برای خرده‌مقیاس‌ها بین ۰/۴۳ تا ۰/۷۶ گزارش شده است. ابراهیمی (۱۳۸۱) اعتبار درونی این پرسشنامه را در ایران برای خرده‌مقیاس‌ها بین ۰/۶۳ تا ۰/۹۵ و پهلوانی (۱۳۸۲)، نقل از ادیب‌راد، (۱۳۸۳) ضریب پایایی را بر اساس روش اسپیرمن - براون برای کل آزمون ۰/۸۴ گزارش کرده است. در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ برای مقابله فعال یا مقابله متمرکز بر حل مسئله، مقابله متمرکز بر عاطفه یا هیجان، مقابله کم‌اثر و مقابله بی‌اثر به ترتیب ۰/۶۹، ۰/۷۲، ۰/۸۲ و ۰/۸۶ به دست آمد.

۲- مقیاس تاب‌آوری بزرگسالان<sup>۲</sup> ARS: این مقیاس که فرایبرگ و همکارانش در سال ۲۰۰۳ تهیه کرده‌اند، شامل ۴۳ گویه با پنج زیرمقیاس است. این پنج بعد عبارتند از: مؤلفه شخصی یا قابلیت‌های فردی، مؤلفه اجتماعی یا قابلیت‌های اجتماعی، حمایت اجتماعی، پیوستگی یا انسجام خانوادگی و ساختار شخصیتی. در ایران برای نخستین بار روایی و پایایی مقیاس تاب‌آوری بزرگسالان در پژوهش جوکار و سامانی (۱۳۸۷) ارزیابی شد. روایی مقیاس به‌روش تحلیل عوامل و همبستگی با مقیاس تاب‌آوری کانر و دیویدسون<sup>۳</sup> (۲۰۰۳) و پایایی آن با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ برای زیرمقیاس‌ها بین ۰/۷۹ تا ۰/۸۵ حاصل شد. آن‌ها گزارش کردند که آلفای کرونباخ برای تمامی ابعاد بالا بوده است و از دامنه ۰/۹۲ تا ۰/۷۵ و برای مجموع آیتم‌ها ( $\alpha = 0/93$ ) قرار دارد و در مجموع،

دانشجویان در پژوهش خواهند داشت، رضایت آن‌ها را در زمینه همکاری و شرکت در پژوهش جلب کردند. همچنین، به تمامی شرکت‌کنندگان اطمینان لازم داده شد که با توجه به بی‌نام بودن پرسشنامه‌ها اطلاعات آن‌ها و پاسخ‌هایشان کاملاً محرمانه خواهد ماند و بدین ترتیب، تمامی افراد با رضایت آگاهانه وارد فرایند پژوهش شدند. مجموعاً تعداد ۴۵۰ پرسشنامه توزیع شد که بعضی از پرسشنامه‌ها به علت نیمه‌پر شدن و مخدوش بودن پاسخ‌ها کنار گذاشته شد و نهایتاً تعداد نمونه ۳۷۵ نفر باقی ماند و تجزیه و تحلیل بر روی آن‌ها صورت گرفت. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها در سطح آمار توصیفی، از میانگین، انحراف معیار و آزمون همبستگی پیرسون و در سطح آمار استنباطی از تحلیل رگرسیون چندگانه به‌روش گام‌به‌گام در سطح معناداری  $P < 0/05$  استفاده و تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از نرم‌افزار آماری SPSS نسخه هجده انجام شد.

### ابزارهای پژوهش

۱- چک لیست مهارت‌های مقابله‌ای (CS-R<sup>۱</sup>): این ابزار یک وسیله چندبعدی است که راه‌های برخورد مردم با استرس را بررسی می‌کند. این ابزار توسط کارور، اسکیرو و ویتروپ (۱۹۸۹) بر اساس مدل لازاروس از استرس و مدل خودنظم‌بخشی رفتاری تهیه شد و در ایران برای نخستین بار ذوالفقاری، محمدخانی و ابراهیمی (نقل از ادیب‌راد، ۱۳۸۳) آن را ترجمه و هنجاریابی کرده‌اند. این ابزار شامل ۷۲ سؤال و چهار خرده‌مقیاس شامل مقابله فعال یا مقابله متمرکز بر حل مسئله، مقابله متمرکز

<sup>۲</sup> Adults Resiliency scale

<sup>۳</sup> Connor & Davidson Resiliency Scale

<sup>۱</sup> Check list of coping skills

برونگرایی، بازبودن به تجربه، وجدانی بودن و توافق. این آزمون از پنج مجموعه ۱۲ جمله‌ای مربوط به هریک از شاخص‌ها تشکیل شده است. شیوه نمره‌گذاری سؤال‌ها به صورت لیکرت پنج‌گزینه‌ای شامل کاملاً مخالفم (۱)، مخالفم (۲)، نظری ندارم (۳)، موافقم (۴) و کاملاً موافقم (۵) است. برخی پرسش‌ها به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند. پس از مشخص شدن نمره هر سؤال، سؤال‌های مربوط به هر عامل، نمره افراد در هر پنج عامل مشخص می‌شود. ضریب همبستگی حاصل از روایی همزمان بین فرم کوتاه و فرم بلند پرسشنامه بین ۰/۴۱ تا ۰/۷۵ گزارش شده است. اعتبار فرم کوتاه پرسشنامه با استفاده از روش باز آزمایی بین ۰/۶۵ تا ۰/۸۶ و ضریب حاصل از همسانی درونی این پرسشنامه (آلفای کرونباخ) بین ۰/۵۴ تا ۰/۷۹ گزارش شده است (رستمی و همکاران، ۱۳۹۲). در پژوهش ملکی و همکاران (۱۳۹۳) نیز میزان آلفای کرونباخ پرسشنامه برای خرده‌مقیاس‌های روان‌آزرده‌خویی ۰/۸۲، برون‌گرایی ۰/۷۵، بازبودن ۰/۶۳، وجدانی بودن ۰/۵۵ و موافقت‌پذیری ۰/۸۱ به دست آمده است. در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ برای رنجورخویی، برون‌گرایی، بازبودن به تجربه، وجدانی بودن و توافق، به ترتیب ۰/۶۱، ۰/۶۴، ۰/۷۱، ۰/۷۶ و ۰/۸۵ به دست آمد.

۵- مقیاس نشانگان استرس SSI: سید خراسانی و صدقیانی (۱۳۷۷) این مقیاس را ساخته‌اند. این مقیاس ۵۱ ماده دارد و چهار دسته از نشانگان استرس را اندازه‌گیری می‌کند: نشانگان شناختی، عاطفی، رفتاری و جسمانی. مقیاس جسمانی ۲۳ ماده، مقیاس رفتاری ۱۲ و مقیاس عاطفی ۷ ماده

نسخه فارسی این پرسشنامه ابزار مناسبی با روایی و اعتبار بالا برای اندازه‌گیری سطح تاب‌آوری در بزرگسالان است (کرد میرزا، ۱۳۸۸). در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ برای مقیاس ۰/۸۴ به دست آمد.

۳- مقیاس حمایت اجتماعی<sup>۱</sup> (SS-A): واکس، فیلیپس، هالی، تامسون، ویلیامز و استوارت (۱۹۸۶) این مقیاس را تهیه کرده‌اند. این مقیاس دارای ۲۳ سؤال است که سه حیطه خانواده، دوستان و سایرین را در نظر می‌گیرد. نمره‌گذاری این مقیاس به صورت چهار درجه‌ای بسیار موافق، موافق، مخالف و بسیار مخالف است. ابراهیمی قوام این آزمون را با تغییراتی در سال ۱۳۷۰ بر روی ۱۰۰ دانشجوی ۲۰۰ دانش‌آموز ایرانی اجرا کرده و روایی و اعتبار آن را به دست آورده است. ابراهیمی قوام در پژوهش خود در سال ۱۳۷۰ ضریب پایایی آن را در نمونه دانشجویی محاسبه کرد که در کل مقیاس ۰/۹۰ به دست آمد (حسینی و همکاران، ۲۰۱۱). در پژوهش مشاک (۱۳۸۵) برای تعیین اعتبار این پرسشنامه نمره کل آزمون و آزمون حمایت اجتماعی همبسته و ضریب همبستگی ۰/۱۷ به دست آمد و ضرایب پایایی به دو روش آلفای کرونباخ و تصنیف برای کل مقیاس به ترتیب ۰/۷۲ و ۰/۷۰ بود. در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ برای این مقیاس ۰/۸۳ به دست آمد.

۴- پرسشنامه پنج عاملی شخصیت (NEO-FFI): این پرسشنامه، پنج عامل بزرگ شخصیت را اندازه‌گیری می‌کند. این آزمون را در سال ۱۹۸۵ کاستا و مک کری ارائه کردند. این ابزار دارای پنج شاخص اصلی است که عبارتند از: روان‌رنجورخویی،

<sup>2</sup> Stress Syndrome Scale

<sup>1</sup> social support Test



برای تجزیه و تحلیل داده‌ها در این پژوهش با توجه به فرضیه تحقیق، از همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چندگانه به روش گام‌به‌گام استفاده شد.

### یافته‌های پژوهش

از نمونه مورد بررسی که ۳۷۵ نفر بودند، ۱۳۵ نفر را مردها و ۲۴۰ نفر را زن‌ها شامل می‌شدند. میانگین و انحراف استاندارد سن افراد نمونه نیز  $22/89 \pm 3/51$  سال بوده است.

دارد. مقدار آلفای کرونباخ برای کل آزمون  $0/86$  گزارش شده است. برای خرده‌مقیاس جسمانی  $0/90$ ، برای خرده‌مقیاس عاطفی  $0/88$ ، خرده‌مقیاس شناختی  $0/80$  و برای خرده‌مقیاس رفتاری  $0/78$  گزارش شده است. گویه‌های این مقیاس از نوع لیکرتی شش درجه‌ای هستند و نمره‌گذاری آن از ۰ (هرگز) الی ۵ (خیلی زیاد) است (ادیب‌راد، ۱۳۸۳). در پژوهش حاضر آلفای کرونباخ برای این مقیاس  $0/81$  به دست آمد.

جدول ۱. نتایج مربوط به همبستگی میان متغیرهای پیش‌بین با متغیر ملاک

متغیرها	آسیب‌پذیری در برابر استرس	
تاب‌آوری	$0/64^{**}$	
حمایت اجتماعی	$0/68^{**}$	
راهبردهای مقابله‌ای	متمركز بر حل مسئله	$0/60^{**}$
	متمركز بر هیجان	$0/13^{**}$
	مقابله کم‌اثر	$0/39^{**}$
	مقابله بی‌اثر	$0/46^{**}$
ویژگی‌های شخصیتی	روان‌رنجورخویی	$0/51^{**}$
	برون‌گرایی	$0/34^{**}$
	گشودگی به تجربه	$0/06$ ns
	سازگاری	$0/42^{**}$
مسئولیت‌پذیری	$0/30^{**}$	

\*\*  $P < 0/01$

حل مسئله، متمركز بر هیجان، برون‌گرایی، سازگاری و مسئولیت‌پذیری با آسیب‌پذیری در برابر استرس منفی و معنادار است ( $P < 0/01$ ). مقدار همبستگی راهبردهای کم‌اثر، بی‌اثر و روان‌رنجورخویی با آسیب‌پذیری در برابر استرس  $0/39$ ،  $0/46$  و  $0/51$  است که در  $P < 0/01$  معنادار هستند و جهت مثبت آن‌ها نشان می‌دهد که با افزایش این مؤلفه‌ها میزان آسیب‌پذیری نیز افزایش خواهد یافت.

در جدول (۱) نتایج آزمون همبستگی پیرسون بین متغیرهای پیش‌بین و ملاک ارائه شده است که بر این اساس، حمایت اجتماعی و تاب‌آوری همبستگی  $0/68$  و  $0/64$  با آسیب‌پذیری در برابر استرس دارند که این مقادیر در  $P < 0/01$  معنادار است. جهت منفی این رابطه نشان می‌دهد که با افزایش مقدار حمایت اجتماعی و تاب‌آوری میزان آسیب‌پذیری در برابر استرس کمتر خواهد شد. همچنین، همبستگی بین راهبردهای متمركز بر

جدول ۲. ضرایب معادله رگرسیونی

سطح معناداری	آماره T	ضریب استاندارد ( $\beta$ )	ضریب غیراستاندارد		گام ۵
			خطای استاندارد	B	
۰/۰۰۱	۱۳/۷۷	-	۱۸/۳۲	۲۵۲/۴۵	مقدار ثابت
۰/۰۰۱	-۶/۷۱	-۰/۳۰۶	۰/۲۶	-۱/۷۴	حمایت اجتماعی
۰/۰۰۱	-۶/۶۸	-۰/۲۸	۰/۰۶۴	-۰/۴۲۶	تاب‌آوری
۰/۰۰۱	۳/۹۴	۰/۱۶۳	۰/۲۱۲	۰/۸۳۷	روان‌رنجورخویی
۰/۰۰۱	-۴/۷۴	-۰/۲۰۳	۰/۱۳۹	-۰/۶۶۱	راهبرد حل مسئله
۰/۰۰۱	۳/۶۲	۰/۱۴۵	۰/۱۲۵	۰/۴۵۴	راهبرد بی‌اثر

واحد افزایش در متغیر آسیب‌پذیری در برابر استرس خواهیم داشت و همچنین، با افزایش یک واحد در متغیرهای حمایت اجتماعی، تاب‌آوری و راهبر حل مسئله به ترتیب به اندازه ۰/۳۰۶، ۰/۲۸ و ۰/۲۰۳ واحد کاهش در متغیر آسیب‌پذیری در برابر استرس خواهیم داشت.

با توجه به این نتایج، فرضیه یک و دو تأیید شدند و در فرضیه سه از میان ویژگی‌های شخصیتی تنها روان‌رنجورخویی توانست آسیب‌پذیری در برابر استرس را پیش‌بینی کند. در فرضیه چهار از میان راهبردهای مقابله‌ای دو راهبر حل مسئله و بی‌اثر توانستند آسیب‌پذیری را پیش‌بینی کنند. همچنین، ویژگی‌های شخصیتی برون‌گرایی، گشودگی به تجربه، سازگاری و مسئولیت‌پذیری و راهبردهای مقابله‌ای متمرکز بر هیجان و کم‌اثر، توانایی پیش‌بینی آسیب‌پذیری در برابر استرس را نداشتند.

### بحث و نتیجه‌گیری

هدف از پژوهش حاضر بررسی متغیرهای حمایت اجتماعی، راهبردهای مقابله‌ای، تاب‌آوری و ویژگی‌های شخصیتی به‌عنوان عوامل پیش‌بین در

نتایج تحلیل رگرسیون چندگانه گام‌به‌گام نشان داد مقدار ضریب همبستگی چندگانه متغیرهای حمایت اجتماعی، تاب‌آوری، روان‌رنجورخویی، راهبر حل مسئله، راهبر بی‌اثر با آسیب‌پذیری در برابر استرس ۰/۸۱۵ است و ۶۶/۴٪ از واریانس آسیب‌پذیری در برابر استرس به‌واسطه این متغیرها تبیین شده است. با توجه به مقدار آماره F و سطح معناداری آن نیز این مقدار همبستگی و ضریب تعیین معنادار است ( $F = ۱۱۷/۵۵$  و  $P < ۰/۰۱$ ). در جدول شماره دو نیز مقادیر B و  $\beta$  به ترتیب نشان‌دهنده ضریب استاندارد نشده و ضریب استاندارد شده رگرسیون هستند که نشان‌دهنده میزان تأثیر متغیرهای پیش‌بین در معادله رگرسیونی است و با توجه به مقادیر t مشاهده می‌شود که تأثیر تمامی متغیرهای موجود در معادله رگرسیونی معنادار است ( $P < ۰/۰۱$ ). مقادیر  $\beta$  مثبت نشان می‌دهد که اثر متغیر بر متغیر ملاک مثبت است و مقادیر  $\beta$  منفی نشان از تأثیر منفی متغیر بر متغیر ملاک است. بر این اساس، با توجه به جدول در صورت ثابت بودن سایر شرایط با افزایش یک واحد در هر یک از متغیرهای روان‌رنجورخویی و راهبر بی‌اثر، به ترتیب به اندازه ۰/۱۶۳ و ۰/۱۴۵

مقابله‌ای در برخورد با استرس اثرگذار است. همچنین، با نتایج تحقیقات مک‌گرا و کاستا (۱۹۸۶)، بلوک و زاکرمن (۱۹۹۵) و کارپنتر و اسکات (۱۹۹۲) مطابقت دارد.

همچنین، نتایج نشان می‌دهند که برای متغیر حمایت اجتماعی مقدار همبستگی منفی به‌دست آمده است که این مطلب بیانگر آن است که هرچه فرد از حمایت اجتماعی بیشتری برخوردار باشد، آسیب‌پذیری‌اش در برابر استرس کمتر است. این نتیجه با نتایج تحقیقات لو و همکاران (۲۰۰۲)، استپتو و همکاران (۱۹۹۶)، ماهات (۱۹۹۸)، کوهن و ویلز (۱۹۸۵)، گرلی (۱۹۹۱)، اسمیت (۲۰۰۷)، ملانکن و همکاران (۲۰۰۹)، کنی و رایس (۱۹۹۵)، کوین (۱۹۹۱)، کوهن و مکالی (۱۹۸۴) همسوست. همچنین، در تاب‌آوری نیز شاهد همبستگی منفی این متغیر با آسیب‌پذیری در برابر استرس هستیم و این بدین معنی است که افرادی که تاب‌آوری بیشتری دارند، در مقابل استرس مقاوم‌تر هستند و کمتر دچار آسیب می‌شوند و این یافته با یافته‌های تحقیقات کوهن (۲۰۰۷)، لوتار و همکاران (۲۰۰۰)، مستن (۲۰۰۱)، فارل و بارت (۲۰۰۷)، بونانو (۲۰۰۵)، بونانو و کنتر (۱۹۹۷) و فرایبورگ و همکاران (۲۰۰۳) مطابقت دارد.

نتایج نشان می‌دهد ویژگی روان‌رنجورخویی با آسیب‌پذیری در برابر استرس همبستگی مثبت و معنادار دارد و ویژگی‌های شخصیتی برون‌گرایی، سازگاری یا توافق‌پذیری و وظیفه‌شناسی یا همان مسئولیت‌پذیری با آسیب‌پذیری در برابر استرس همبستگی منفی دارند. این نتیجه با تحقیقات بایوشاپ (۲۰۰۱) و کاسپی، رابرتز و شاینر (۲۰۰۵)، لیزاکر و همکاران (۲۰۰۴)، تاشیرو (۲۰۰۳)، واتسون

آسیب‌پذیری در برابر استرس بود. یافته‌های پژوهش نشان می‌دهد متغیرهای حمایت اجتماعی، تاب‌آوری، راهبرد مسئله‌مدار، راهبرد بی‌اثر و ویژگی شخصیتی روان‌رنجورخویی ۶۶/۴٪ از تغییرات آسیب‌پذیری در برابر استرس را تبیین می‌کنند.

این نتیجه با نتایج تحقیقات زیر همخوانی دارد: فرایبورگ و همکاران (۲۰۰۳) که در آن این نتیجه حاصل شد که افرادی که تاب‌آوری بالایی دارند، از منابع حمایتی استفاده می‌کنند تا مقابله مؤثری در مواجهه با استرس داشته باشند؛ دوپل (۲۰۰۱): حمایت اجتماعی و خانوادگی باعث پرورش تاب‌آوری در کودکان در مواجهه با مشکلات می‌گردد؛ آواستد (۲۰۰۷) که بیان می‌کند روابط خانوادگی و حمایت اجتماعی باعث استفاده بیشتر دانشجویان از راهبردهای مقابله‌ای سازگار و کاهش استرس می‌گردد؛ اسپیتزبرگ و همکاران (۲۰۱۲) چنین نتیجه می‌گیرند که چند پیش‌زمینه و عامل فردی وجود دارد؛ مانند: سن، جنس، طبقه اجتماعی، بلوغ هیجانی، خصوصیات شخصیتی مانند خوش‌بینی، مکان کنترل، روان‌رنجورخویی و برون‌گرایی که کاربرد و اثرگذاری راهبردهای مقابله‌ای را تعیین می‌کند؛ لو و لانگ (۲۰۱۲) که بیان می‌کنند ویژگی‌های شخصیتی عواملی هستند که بر سبک‌های مقابله‌ای و مواجهه با استرس اثر می‌گذارند؛ بلوگر و زاکرمن (نقل از مک‌کارتنی، ۲۰۰۷) که نشان می‌دهند تفاوت در چگونگی برخورد با استرس و انتخاب راهبرد مقابله افراد توسط ویژگی‌های شخصیتی قابل‌توجه است و پاترسون (۲۰۰۳) که به این نتیجه دست یافت که پیش‌زمینه حمایت اجتماعی در انتخاب نوع راهبرد

(بونانو و کتنر، ۱۹۹۷؛ نقل از آرماتا و بالدوین، ۲۰۰۸). مکانیسم این رابطه ممکن است تا اندازه‌ای ناشی از راهبردهای مقابله‌ای ممکن باشد. شواهد تحقیقات در مورد راهبردهای مقابله‌ای نشان دادند که اشخاص خوش‌بین نسبت به اشخاص بدبین به استفاده از راهبردهای مقابله‌ای سازگارتر (برای مثال، مسئله‌مداری، برنامه‌ریزی فعال، جستجوی اطلاعات) تمایل بیشتری دارند (دی ویلرز و ون در برگ، ۲۰۱۲). راهبردهای مقابله‌ای به فعالیت‌های شخص و تلاش‌های معطوف شده به مدیریت کردن مشکلات و هیجان‌ها و متأثرکردن پیامدهای فیزیکی و روان‌شناختی اشاره می‌کند (سامر فیلد و مک کرا، ۲۰۰۰). راهبردها عموماً به‌عنوان متغیرهای میانجی تصور می‌شوند، هنگام تجربه‌کردن یک استرسور فراخوانده می‌شوند و تا حدی جزئی یا به‌طور کامل توضیح‌دهنده رابطه بین استرسور و پیامد آن هستند. تحقیقات قبلی نشان می‌دهند توانایی دانشجویان برای ارتباط مؤثر و تنظیم هیجان‌ها در حفظ روابط و کاهش استرس اثر دارد. همچنین، نشان داده شد تبادل مثبت در روابط خانوادگی، مانند حمایت اجتماعی و ایجاد فرصت برای خودمختاری، توانایی دانشجویان را برای سروکار داشتن با استرس افزایش می‌دهد (کنی و رایس، ۱۹۹۵) و مکانیسم‌های مقابله‌کردن مانند استفاده از حمایت اجتماعی در مدیریت اثرهای استرس مؤثر است.

حمایت اجتماعی یک اثر تقلیل‌دهنده را نشان می‌دهد که عمدتاً زمانی که مردم با استرس زیادی مواجه هستند، محافظت‌کننده است. پژوهشگران برجسته در زمینه مقابله‌کردن، موافقند که حمایت اجتماعی یک عامل اساسی از مدل جامع استرس و مقابله‌کردن است (مک کارتنی، ۲۰۰۷)؛ در حالی که

و دیوید (۱۹۹۹)، آندر (۲۰۱۲) و مک کارتنی (۲۰۰۷) همخوان است.

همچنین همبستگی منفی راهبردهای مقابله‌ای متمرکز بر حل مسئله و متمرکز بر هیجان با آسیب‌پذیری در برابر استرس است. این یافته با نتیجه پژوهش‌های دانکلی و همکاران (۲۰۰۰)، آواستد (۲۰۰۷)، ماهات (۱۹۹۸)، ریو و همکاران (۲۰۱۲) و پرچرد و همکاران (۲۰۰۷) هماهنگ است. راهبردهای مقابله‌ای کم‌اثر و بی‌اثر همبستگی مثبتی با آسیب‌پذیری در برابر استرس دارند. با توجه به این نکته که این دو راهبرد معادل راهبرد اجتنابی در سایر تحقیقات است، نتیجه این یافته با نتایج تحقیقات الکساندر و هریسون (۲۰۱۳) و آواستد (۲۰۰۷) مطابقت دارد.

در تبیین این نتایج می‌توان گفت که تاب‌آوری با توانایی بالای خودگردانی همراه می‌شود که شامل تعدیل کردن سطح خودکنترلی شخص در سطوح بالا یا پایین است؛ به‌گونه‌ای که موقعیت ایجاب می‌کند و استفاده از هیجان‌های مثبت در فرایند مقابله است. تاب‌آوری افراد را از حوادث بدی که برایشان اتفاق می‌افتد، محافظت نمی‌کند؛ اما به آن‌ها کمک می‌کند تا به‌طور مؤثرتری با استرس مقابله کنند. تاب‌آوری ساختاری چندبعدی است که شامل مهارت‌های روان‌شناختی و توانایی استفاده از عوامل محیطی و سیستم‌های حمایتی برای مقابله با استرس است (ورنر، ۱۹۹۳؛ نقل از آرماتا و بالدوین، ۲۰۰۸). به‌طور درخور توجهی نشان داده شد اشخاص داغ‌دیده‌ای که تاب‌آوری دارند، هیجان منفی کمتری را نسبت به اشخاصی که تاب‌آوری کمتری دارند، ابراز می‌کنند و زمانی که از آن سختی بحث می‌کنند، هیجان مثبت بیشتری نشان می‌دهند

رخ بدهند. نخستین ویژگی شخصیتی که در ارتباط با مقابله‌کردن بررسی شده روان‌رنجورخویی است. بررسی تحقیقات نشان می‌دهد که سطوح بالای روان‌رنجورخویی با راهبردهای مقابله‌ای ناسازگار مانند خصومت یا مقابله اجتنابی، همراه می‌شود. در حالی که بررسی تحقیقات از اینکه روان‌رنجورخویی مستقیماً بر سازگاری با استرس اثر می‌گذارد، حمایت می‌کند، بسیاری از محققان موافقت کرده‌اند که روان‌رنجورخویی به‌طور غیرمستقیم نیز سازگاری را به‌واسطه اثرگذاری بر انتخاب مقابله و مقابله‌کردن مؤثر، متأثر می‌سازد (مک‌کارتنی، ۲۰۰۷). نتایج چندین پژوهش نشان می‌دهد که روان‌رنجورخویی با استفاده افزایش‌یافته از مقابله هیجان‌مدار همراه شده است. سطوح بالای روان‌رنجورخویی برای پیش‌بینی استناد بر راهبردهای هیجان‌مدار مختلف مثل فرار - اجتناب و تنظیم هیجانی استفاده می‌شود.

نتیجه این پژوهش حاکی از اهمیت عوامل حمایت اجتماعی، راهبردهای مقابله‌ای مسئله‌مدار و بی‌اثر، تاب‌آوری و ویژگی شخصیتی روان‌رنجورخویی در پیش‌بینی آسیب‌پذیری در برابر استرس است و اینکه این عوامل پیش‌بینی‌کننده‌های معناداری در آسیب‌پذیری در برابر استرس هستند که این نتیجه می‌تواند مورد استفاده روان‌درمانگران برای درمان افراد گردد.

یافته‌های این پژوهش باید با توجه به محدودیت‌های آن مورد توجه قرار گیرد. محدودیت‌های جامعه آماری پژوهش و نوع پژوهش که از نوع همبستگی و پیش‌بین است، محدودیت‌هایی را در زمینه تعمیم‌دهی یافته‌ها، تفسیر و اسنادهای علت‌شناسی متغیرهای بررسی شده مطرح می‌کند که باید در نظرگرفته شود. از

برخی محققان جستجوی حمایت اجتماعی را به عنوان یک راهبرد مقابله‌ای بررسی می‌کنند، اکثرشان حمایت اجتماعی را در زمره مدل‌های استرس و مقابله به‌عنوان یک منبع مقابله‌کردن جای می‌دهند. پاترسون (۲۰۰۳) بیان می‌کند که هنگام بررسی منابع استرس، منابع حمایتی مهم هستند؛ زیرا انواع مختلفی از حمایت اثرهای متفاوتی بر سطوح استرس دارد. همچنین، هنگام بحث از حمایت و استرس، پاترسون مدلی از اثرهای اصلی و تقلیل‌دهنده حمایت اجتماعی و مقابله‌کردن طرح‌ریزی می‌کند. در این مدل، محقق توضیح می‌دهد که با بیشتر بودن حمایت اجتماعی در دسترس، بیشتر احتمال کاهش استرس وجود دارد، چون روش‌های مقابله‌کردن و حمایت ترکیب می‌شود. در نظرگرفتن حمایت اجتماعی به‌عنوان منابع مقابله‌ای از فرضیه‌هایی که بیان می‌کنند حمایت اجتماعی یک عامل واسطه بین ویژگی‌های شخصیتی و سازگاری است، حمایت می‌کند. بنابراین، فرض می‌شود افراد با ویژگی‌های شخصیتی متفاوت، میزان متفاوتی حمایت از محیط اجتماعیشان جذب می‌کنند. استدلال‌کنندگان این فرضیه پیشنهاد می‌کنند که محیط اجتماعی ممکن است بر انتخاب واقعی راهبرد مقابله‌ای به‌کارگرفته شده و مهارتی که راهبرد مقابله‌ای با آن نمایش داده می‌شود اثر بگذارد؛ در نتیجه ویژگی‌های شخصیتی به‌طور غیرمستقیم بر سازگاری اثر می‌گذارد (کارپنتر و اسکات، ۱۹۹۲). لازاروس (۱۹۹۱) در نظریه ارزیابی شناختی‌اش در دسته‌بندی موقعیت‌ها به‌عنوان تهدیدآمیز یا غیرتهدیدآمیز بر تفاوت‌های فردی تأکید کرد. در نتیجه استرسور یکسان پاسخ‌های مثبت و منفی می‌توانند همزمان و باهم

حجازی، ی. و ایروانی، م. (۱۳۸۱). رابطه میان ویژگی‌های شخصیتی و عملکرد شغلی. *مجله روانشناسی و علوم تربیتی*، سال سی و دوم، ش ۲، صص ۱۷۱-۱۸۹.

حسینی، م؛ رضایی، ا. و کیخسروی بیگزاده، ز. (۱۳۸۹). مقایسه حمایت اجتماعی، رضایت از زندگی، افسردگی و شادکامی در زنان و مردان سالمند. *فصلنامه علمی - پژوهشی جامعه شناسی زنان*، سال دوم، ش ۴، صص ۱۴۳-۱۶۱. رستمی، ا. م؛ احدی، ح. و چراغعلی گل، ه. (۱۳۹۲). پیش‌بینی راهبردهای مقابله با استرس بر اساس ویژگی‌های شخصیتی وابستگان مواد محرک. *فصلنامه اعتیاد پژوهی سوءمصرف مواد*، سال هفتم، ش ۲۷، صص ۱۱۱-۱۲۵.

زارعی، ا؛ کرمی بلداجی، ر.ا؛ حیدری، ح؛ حسین خانزاده، ع. و بهارلو، غ. (۱۳۹۳). پیش‌بینی صفات پنج عاملی شخصیت دانشجویان بر اساس سبک‌های دلبستگی بزرگسالان. *مجله علمی-پژوهشی پژوهش‌های علوم شناختی و رفتاری*، سال چهارم، ش اول، صص ۱۶۷-۱۸۰. زهراکار، ک. (۱۳۸۷). *مشاوره استرس (پیشامدها، پیامدها و راهبردهای درمانی استرس)*. تهران: بال.

کرد میرزا نیکوزاده، ع. (۱۳۸۸). *الگویابی زیستی - روانی - معنوی در افراد وابسته به مواد و تدوین برنامه مداخله برای ارتقاء تاب‌آوری مبتنی بر روایت‌شناسی شناختی و روان‌شناسی مثبت‌نگر*. پایان‌نامه دکتری، دانشگاه علامه طباطبایی تهران. مشاک، ر. (۱۳۸۵). *مقایسه باورهای غیرمنطقی، حمایت اجتماعی و اضطراب اجتماعی دانش‌آموزان دختر دارای مادران شاغل و*

جمله محدودیت‌های دیگر این پژوهش عدم همکاری دانشجویان در تکمیل پرسشنامه‌ها و ناقص ماندن تعدادی از آن‌ها بود و همچنین، با توجه به این که پژوهش حاضر در میان دانشجویان سه دانشگاه کشور صورت گرفته است، باید در تعمیم یافته‌های پژوهش حاضر به سایر افراد و دانشجویان دیگر احتیاط نمود. یکی دیگر از محدودیت‌های این مطالعه را می‌توان استفاده از روش خودگزارش‌دهی برای سنجش متغیرهای روان‌شناختی دانشجویان برشمرد. پیشنهاد می‌شود در مطالعات بعدی در کنار ابزارهای خودگزارش‌دهی از مصاحبه و معاینه بالینی نیز برای تشخیص مشکلات روان‌شناختی دانشجویان استفاده شود. همچنین، به بررسی دیگر عوامل مؤثر در ارتباط با استرس در دانشجویان پرداخته شود. سرانجام، با توجه به نتایج این پژوهش پیشنهاد می‌گردد تا مراکز مشاوره دانشجویی در دانشگاه‌ها با برگزاری کارگاه‌های مدیریت و مقابله با استرس، به ارتقای سطح بهزیستی روان‌شناختی و سلامت روان دانشجویان کمک کنند.

#### منابع

ادیبراد، ن. (۱۳۸۳). *بررسی تأثیر دو روش آموزش ایمن‌سازی در مقابل استرس SIT و آموزش هوش هیجانی EIT در نشانگان استرس زنان شاغل در حرفه خدمات پرستاری و راه‌های مقابله با آن*. رساله دکتری، دانشگاه تربیت معلم تهران. برور، س. (۱۳۹۰). *درمان استرس در دوازده هفته*. ترجمه زهراکار، کیانوش، تهران: روان.

- Bereaved Spouses, Bereaved Parents, and Bereaved Gay Men. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88, 827-843.
- Brown, T. E. (2003). Workshop: Advanced Assessment and Treatment of Complicated Attention Deficit Disorders. Ottawa, Ontario: Canadian Psychological Association. Optimism and Primary and Secondary Appraisal of a Stressor Controlling for Confounding Influences and Relations to Coping and Psychological and Physical Adjustment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 1109-1120.
- Chung, H. (2008). *Resiliency and Character Strengths among College Students*. Dissertation, Arizona University.
- De Goede, I. H. A., Branje, S. J. T., & Meeus, W. H. J. (2009). Developmental Changes and Gender Differences in Adolescents Perceptions of Friendships. *Journal of Adolescence*, 32, 1105-1123.
- De Villiers, M., & Van Den Berg, H. (2012). The Implementation and Evaluation of a Resiliency Programme for Children. *South African Journal of Psychology*, 42(1), 93-102.
- Doyle, C. (2001). Surviving and Coping with Emotional Abuse in Childhood. *Clinical Child Psychology and Psychiatry*, 6, 387-402.
- Farrell, L. J., & Barrett, P. M. (2007). Prevention of Childhood Emotional Disorders: Reducing the Burden of Suffering Associated with Anxiety and Depression. *Child and Adolescent Mental Health*, 12, 58-65.
- Friborg, O., Hjemdal, O., Rosenvinge, J.H., & Martinussen, M. (2003). A New Rating "Scale for Adult Resilience: What are the Central Protective Resources Behind Healthy Adjustment?". *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 12, 65-76.
- Gagné, M., & Melançon, C. (2013). Parental Psychological Violence and Adolescent Behavioral Adjustment: The Role of Coping and Social Support. *Journal of Interpersonal Violence*, 28(1), 176-200.
- Gianakos, I. (2013). Counterdependence at Work: Relationships with Social Support, غیرشاغل دبیرستان‌های شهر اهواز. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز.
- ملکی، ق.؛ مظاهری، م.ع.؛ ذبیح‌زاده، ع.؛ آزادی، ا. و ملک‌زاده، ل. (۱۳۹۳). نقش پنج عامل بزرگ شخصیت در ذهن آگاهی. *مجله علمی - پژوهشی پژوهش‌های علوم‌شناختی و رفتاری*، سال چهارم، ش اول، صص ۱۰۳-۱۱۴.
- Alexander, J., & Harrison, A. G. (2013). Cognitive Responses to Stress, Depression, and Anxiety and Their Relationship to ADHD Symptoms in First Year Psychology Students. *Journal of Attention Disorders*, 17(1), 29-37.
- Årestedt, K., Saveman, B., Johansson, P., & Blomqvist, K. (2012). Social Support and its Association with Health-Related Quality of Life among Older Patients with Chronic Heart Failure. *European Journal of Cardiovascular Nursing*, 12(1), 69-77.
- Armata, P. M., & Baldwin, D. R. (2008). Stress, Optimism, Resiliency, and Cortisol with Relation to Digestive Symptoms or Diagnosis. *Individual Differences Research*, 6(2), 123-138.
- Awasthi, P. (2007). Role of Coping Strategies and Social Support in Perceived Illness Consequences and Controllability among Diabetic Women. *Psychology and Developing Societies*, 19(2), 179-197.
- Barmola, K. C., & Srivastava, S.K. (2012). Social Support and Adjustment of Students. *Social Science International*, 28(2), 303-317.
- Bayram, N., & Bilgel, N. (2008). The Prevalence and Sociodemographic Correlations of Depression, Anxiety and Stress among a Group of University Students. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 43, 667-672.
- Bishop, G. D., Tong, E. M. W., & Diong S. M. (2001). The Relationship Between Coping and Personality Among Police Officers in Singapore. *Journal of Research in Personality*, 35, 353-374.
- Bonanno, G.A., Moskowitz, J.T., Papa, A., & Folkman, S. (2005). Resilience to Loss in

- Masten, A. S. (2001). Ordinary Magic: Resilience Processes in Development. *The American Psychologist*, 56, 227-238.
- Masten, A. S., & Reed, M. G. (2002). Resilience in Development. In Snyder, C.R., & Lopez, S.J. (Eds.), *The Handbook of Positive Psychology*, New York: Oxford University Press, 74-88.
- McCartney, H. C. (2007). *Coping with Multiple Sclerosis: Coping Strategies, Personality, and Cognitive Appraisals as Predictors of Adjustment among Multiple Sclerosis Patients*. Dissertation, Ohio State University.
- Onder, N. (2012). *The Mediating Role of Coping Strategies in the Basic Personality Traits—Ptg And Locus of Control—Ptg Relationships in Breast Cancer Patients*. Dissertation, Middle East Technical University.
- Patterson, G. T. (2003). Examining the Effects of Coping and Social Support on Work and Life Stress among Police Officers. *Journal of Criminal Justice*, 31, 215-227.
- Reeve, K. L., Shumaker, C. J., Yearwood, E. L., Crowell, N. A., & Riley, J. B. (2013). Perceived Stress and Social Support in Undergraduate Nursing Students' Educational Experiences. *Nurse Education Today*, 33, 419-424.
- Smith, C. S. (2007). Coping Strategies of Female Victims of Child Abuse in Treatment for Substance Abuse Relapse: Their Advice to other Women and Healthcare Professionals. *Journal of Addictions Nursing*, 18, 75-80.
- Somerfield, M. R., & McCrae, R. R. (2000). Stress and Coping Research: Methodological Challenges, Theoretical Advances, and Clinical Applications. *American Psychologist*, 55, 620-625.
- Watson, D., & Hubbard, B. (1996). Adaptational Style and Dispositional Structure: Coping in the Context of the Five-Factor Model. *Journal of Personality*, 64(4), 737-774.
- Control Beliefs, and Self-Monitoring. *Journal of Career Development*, 40(1), 23-39.
- Gurley, D. (1991). *The Mixed Roles of Social Support and Social Obstruction in Recovery from Child Abuse*. In D. D. Knudsen & J. L. Miller (Eds.), *Abused and battered: Social and legal responses to family violence* (pp. 89-99). New York: Aldine deGruyter.
- Jeffery D., Houghton, W., Jinpei, Jeffrey L.P., Neck, C. P., & Manz, Charles C. (2012). Effective Stress Management: A Model of Emotional Intelligence, Self-Leadership, and Student Stress Coping. *Journal of Management Education*, 36(2), 220-238.
- Kenwright, D.A. (2008). *Police Stress: An Examination of the Effects of Stress and Coping Strategies*. Dissertation, East Tennessee State University.
- Kim-Cohen, J. (2007). Resilience and Developmental Psychopathology. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 2, 271-283.
- Larson, E. A. (2006). Stress in the Lives of College Women: Lots to do and not Much Time. *Journal of Adolescent Research*, 21(6), 579-606.
- Lo, R. (2002). A longitudinal Study of Perceived Level of Stress, Coping and Self-Esteem of Undergraduate Nursing Students: An Australian Case Study. *Journal of Advanced Nursing*, 39 (2), 119-126.
- Lu, Y. C., & Lung, F.W. (2012). Perceived Parental Attachment, Personality Characteristics, and Cognition in Male Incest. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*, 56(4), 557-572.
- Lumley, M. A., & Provenzano, K. M. (2003). Stress Management through Written Emotional Disclosure Improves Academic Performance among College Students with Physical Symptoms. *Journal of Educational Psychology*, 95(3), 641-649.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D. C., & Becker, B. (2000). The Construct of Resilience: A Critical Evaluation and Guidelines for Future Work. *Child Development*, 71, 543-562.



## **Prediction of Vulnerability to Stress Based on Social Support, Resiliency, Coping Strategies and Personality Traits among University Students**

**A. Hosseini**

MA Student in General Psychology, Kharazmi University, Tehran, Iran

**K. Zahra**

Assistant Professor of Counseling Department, Kharazmi University, Tehran, Iran

**R. Davarniya**

Ph. D Student in Counseling, Kharazmi University, Tehran, Iran

**\* M. Shakarami**

MA in Family Counseling, Kharazmi University, Tehran, Iran

### **Abstract:**

Stress is a kind of person-environment relationship that is assessed by stressful person or beyond one's resources, as a result of which, the wellbeing and Welfare would be endangered. The purpose of this study was to predict the vulnerability to stress based on social support, resilience, coping strategies and personality traits among university students. The population of the present study was comprised of all students of Kharazmi, Islamic Azad, and Payam\_e\_Noor Universities of Karaj in the 2012-2013 academic years. The sample consisted of 375 students (240 girls and 135 boys) who were selected through multi-stage random sampling method. For gathering data, Check-list of Coping Skills (CS-R), Adult Resilience Scale (ARS), Social Support Scale (SS-A), Five-Factor Personality Inventory (NEO-FFI), and Stress Syndrome Scale (SSI) were used. For data analysis, Pearson correlation test and stepwise multiple regression analysis were used. Results showed that social support, resilience, problem solving and ineffective coping skills and the personality trait of neuroticism were correlated with vulnerability to stress ( $r=0.815$ ) and explained 66.4% of variance of vulnerability, which is significant ( $P<0.01$ ). Also, personality traits of extroversion, openness to experience, adoptability, conscientiousness, emotionally-focused, and less-effective coping strategies were not able to predict vulnerability to stress ( $P<0.05$ ). According to the results of this study, for the prevention of mental impairment occurrence in students, it is necessary that some attention be paid to supportive and social resources. In addition, students should be taught personal and social problem-solving processes, so that through being exposed to such trainings, they could be able to use adaptive coping strategies in face of stressors.

**Keyword:** vulnerability to stress, resiliency, social support, coping strategies, personality traits.

---

\* m\_shakarami@yahoo.com