



## رابطه سخت‌رویی با سبک‌های مقابله با استرس در دانشجویان

اکرم دهقانی<sup>۱\*</sup>، محمدباقر کجباغ<sup>۲</sup>

۱- دانشگاه پیام‌نور گلپایگان - دانشجوی دکتری - عضو علمی. ۲- دانشگاه اصفهان - گروه روانشناسی - دانشیار.

تاریخ دریافت: ۱۳۹۰/۳/۲، تاریخ پذیرش: ۱۳۹۲/۳/۱

### چکیده

**مقدمه:** سخت‌رویی، ویژگی شخصیتی است که مقابله مؤثر با استرس را تسهیل کرده، مانع بروز مشکلات جسمی و روانی می‌شود. هدف از این پژوهش، بررسی رابطه سرسختی با سبک‌های مقابله با استرس می‌باشد.

**مواد و روش‌ها:** جامعه آماری در این تحقیق، دانشجویان دانشگاه پیام‌نور گلپایگان بود. از طریق نمونه‌گیری خوشه‌ای تصادفی ۸ کلاس علوم انسانی و علوم پایه دانشگاه پیام‌نور گلپایگان انتخاب و با مراجعه به این کلاس‌ها ۲۸۰ دانشجو برگزیده شدند. ابزار جمع‌آوری اطلاعات، پرسشنامه سخت‌رویی اهواز و سبک‌های مقابله با استرس جوانان بود. تحلیل داده‌ها از طریق آزمون تفاوت دو میانگین مستقل، تحلیل واریانس و تحلیل رگرسیون، گام‌به‌گام انجام شد.

**نتایج:** نتایج، بیانگر عدم تفاوت بین دختران و پسران و دو گروه علوم انسانی و علوم پایه در میزان سخت‌رویی بود. تفاوت معناداری در سه سبک مقابله در گروه علوم انسانی و علوم پایه وجود نداشت، اما در دو راهبرد رجوع به دیگران و راهبرد مقابله غیرمؤثر، میانگین زنان بالاتر از مردان بود. بین متغیر سخت‌رویی و سبک‌های مقابله حل مسئله و رجوع به دیگران، همبستگی معناداری مشاهده شد ( $P < 0.001$ ). نتایج تحلیل رگرسیون گام‌به‌گام نشان داد که سبک‌های مقابله حل مسئله و راهبرد مقابله غیرمؤثر به ترتیب ۴۴٪ و ۴۷٪ واریانس سخت‌رویی را پیش‌بینی می‌کنند. به عبارت دیگر، رابطه بین سخت‌رویی و سبک‌های مقابله با استرس فقط تحت تأثیر سبک مقابله حل مسئله و مقابله غیرمؤثر قرار دارد.

**نتیجه‌گیری:** باتوجه به نتایج حاصل از این تحقیق مبنی بر وجود رابطه بین سرسختی و مقابله با استرس می‌توان نتیجه گرفت که ویژگی سرسختی، نگرش درونی خاصی را به وجود می‌آورد که شیوه رؤیاری افراد با مسائل مختلف زندگی را تحت تأثیر قرار می‌دهد و باعث می‌شود که فرد فشارهای روانی را به صورت واقع‌بینانه و با بلندنظری مورد توجه قرار دهد. بنابراین تدوین برنامه‌های اصلاحی و آموزشی در دانشگاه‌ها می‌تواند بسیار کمک‌کننده باشد.

**واژه‌های کلیدی:** سخت‌رویی، سبک‌های مقابله، استرس، جنسیت، رشته تحصیلی.

Original Article

Knowledge & Health 2013;8(3):112-118  
DOI: 10.1234%2Fknh.v8i3.7

### The Relationship between Coping Styles and Hardiness among Students

Akram Dehghani<sup>1\*</sup>, Mohammad Bagher Kajbaf<sup>2</sup>

1- Ph.D. Student, Esfahan University, Esfahan, Iran. 2- Associate Professor, Dept. of Psychology, Esfahan University, Esfahan, Iran.

#### Abstract

**Introduction:** Hardiness is a personality characteristic which facilitates effective coping with stress and prevents from mental and physical problems. The aim of this study was to determine the effect of hardiness trait on the use of coping styles.

**Methods:** The population of the study included students at Payam-noor University of Golpaygan. Using a cluster sampling procedure, 8 humanities classes and 8 basic sciences classes were selected and 280 students from these classes participated in the study. The participants completed Ahvaz Hardiness Inventory and Young People Coping Style Scale. The data were analyzed through t-test, ANOVA and stepwise regression analysis.

**Results:** The results showed no difference between boys and girls and humanities and basic sciences students in terms of the level of hardiness. Results of F test showed no significant difference between three coping styles in groups of basic sciences and humanities, but in refer-to-others strategy and non-efficient coping style, women had a higher average than men. A significant relationship was observed between hardiness and the problem-solving and refer to others coping strategies ( $P < 0.001$ ). Results of stepwise regression analysis showed that coping styles of problem solving and non-efficient coping predicted respectively 44 and 47 percent of the variance in hardiness. In other words, the relationship between hardiness and coping styles is influenced only by coping style of problem-solving and non-efficient coping strategies.

**Conclusion:** The results of the research suggest that hardiness creates the inner attitude that will affect confronting of people with life problems and makes people to view mental stress realistically and open-mindedly. In this regard, developing educational and remedial programs at universities can be very helpful.

**Keywords:** Hardiness, Coping styles, Stress, Gender, Discipline.

Conflict of Interest: No

Received: 23 May 2011

Accepted: 22 May 2013

\*Corresponding author: A. Dehghani, Email: ddehghani55@yahoo.com

## مقدمه

امروزه، با گسترش عوامل تنش‌زا و کاهش توان مقابله انسان در برابر آنها به دلیل تغییر سبک زندگی، استرس به پدیده‌ای پیچیده و بزرگ تبدیل شده است؛ چراکه تحت تأثیر عوامل متعدد و تعامل میان آنها قرار دارد (۱).

استرس حالتی است که وقتی رخ می‌دهد، افراد با رویدادهایی روبه‌رو می‌شوند که آنها را تهدیدکننده سلامت جسمی یا روان‌شناختی خود می‌یابند. این نتیجه وقتی حاصل می‌شود که برای مثال فرد احساس می‌کند آن درخواست‌ها فراتر از توانایی‌اش برای مقابله مؤثر با آنها است. به‌طور خلاصه، استرس حالتی است که "استرسورها" به‌وجود می‌آورند و به ایجاد پاسخ‌های مربوطه استرس که برای مقابله مؤثر با موقعیت ناخوشایندی برنامه‌ریزی شده‌اند، منجر می‌شود (۱ و ۲). استرس یا فشار می‌تواند تأثیرات هیجانی، فیزیولوژیکی، شناختی و رفتاری ایجاد کند و در سه مرحله مشخص اتفاق می‌افتد:

۱- واکنش اخطار: اتفاق، از نظر فیزیولوژیک در مغز ثبت می‌شود و ارگانیسم برای حمله و تهاجم یا فرار آماده می‌شود.

۲- مقاومت: بدن طی چند ساعت تا چند روز برای مبارزه بسیج است و اگر برای مدت طولانی به همین صورت بماند، ذخیره‌شده به تدریج تخلیه می‌شود.

۳- فرسودگی: جایی که انرژی بدن تخلیه شده و اعضا آسیب‌پذیرند، بیماری‌ها ظاهر می‌شوند.

در مورد مفهوم استرس الگوهای مختلفی مطرح شده که در هر کدام جنبه‌های خاصی از این موضوع بررسی گردیده است. براساس الگوی مبتنی بر "محرک"، استرس به‌عنوان محرک یا عاملی است که منجر به تنش می‌شود. براساس الگوی مبتنی بر "پاسخ"، استرس پاسخ غیراختصاصی موجود زنده به عامل فشارزا تلقی می‌شود. این پاسخ می‌تواند پاسخی فیزیولوژیک یا روان‌شناختی باشد. در مقابل دو الگوی ذکرشده، مدل تعاملی (Transactional model) مطرح شده است که استرس را به‌عنوان جریان ارتباطی بین شخص و محیط می‌داند. براساس این الگو، ارزیابی فرد از ارتباط خود با محیط، نقش تعیین‌کننده‌ای در ایجاد استرس دارد. اگر شخص، محیط خویش را بیش‌ازحد فشارزا تلقی و احساس کند توانایی مواجهه با موقعیت‌های دشوار را ندارد و استرس وی افزایش خواهد یافت، اما اگر بداند توانایی مقابله با رویدادهای فشارزا را دارد، استرس کمتری احساس خواهد کرد (۳). دیماتو (۱۹۹۷) معتقد است الگوی لازاروس بهترین نمونه یک الگوی تعاملی است؛ زیرا وی ارزیابی شناختی را در ادراک شخص از استرس، مهم می‌داند. لازاروس و فولکمن (۱۹۸۰)، راهبردهای مقابله را به‌عنوان مجموعه‌ای از پاسخ‌های رفتاری و شناختی تعریف کرده‌اند

که هدفشان به حداقل رساندن فشارهای موقعیت استرس‌زا است (۴). پژوهش‌های اخیر نشان داده‌اند که نوع راهبرد مقابله مورد استفاده فرد نه‌فقط سلامت روانی، که به‌زیستی جسمانی (Physical well-being) وی را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد (۵). رویکردهای اولیه به فرایند مقابله، سه سبک اصلی را متمایز می‌کنند: راهبردهای مقابله‌ای مسئله‌مدار شیوه‌هایی را توصیف می‌کنند که براساس آن، فرد اعمالی را که باید برای کاهش یا از بین بردن تنیدگی انجام دهد، در نظر می‌گیرد. رفتارهای مسئله‌محور، جستجوی اطلاعات بیشتر درباره مسئله، تغییر ساختار مسئله از نظر شناختی و اولویت‌دادن به گام‌هایی برای مواجهه با مسئله را شامل می‌شود. برعکس، راهبردهای مقابله‌ای هیجان‌مدار شیوه‌هایی را توصیف می‌کنند که براساس آن فرد بر خود متمرکز می‌شود و تمام تلاش او متوجه کاهش احساس‌های ناخوشایند خویشتن است. واکنش‌های مقابله‌ای هیجان‌محور شامل گریه کردن، عصبانی و ناراحت شدن، پرداختن به رفتارهای عیب‌جویانه، اشتغال ذهنی و خیال‌پردازی است. بالاخره راهبردهای مقابله‌ای اجتنابی مستلزم فعالیت‌ها و تغییرات شناختی است که هدف آنها اجتناب از موقعیت تنیدگی‌زا است. رفتارهای مقابله‌ای اجتنابی ممکن است به شکل درگیر شدن در یک فعالیت تازه و یا روی آوردن به اجتماع و افراد دیگر ظاهر شوند (۶).

در مورد روش‌های ذکرشده، زنان بیش از مردان از روش‌های اجتنابی مقابله، از قبیل واکنش خصمانه، فعل‌پذیری، پریشانی و تفرکات آرزومندانه استفاده می‌کنند که نشان‌دهنده این واقعیت است که زنان در مواجهه با عوامل تنش‌زای عینی و شناخته‌شده بیشتر از مقابله اجتنابی و گاهی هم از مقابله گرایشی استفاده می‌کنند (۷ و ۸). و افرادی که احساس خودکارآمدی بیشتری دارند و مرکز کنترل آنها درونی است، از روش‌های گرایشی بیشتر استفاده می‌کنند. مردان برون‌گرا و رقابت‌جو بیشتر بر رویارویی و کمتر بر پذیرش و تسلیم متکی‌اند. شیر و کارور (۱۹۸۹) دریافتند اشخاصی که خوش‌بینی، مهارگری و عزت نفس بالایی دارند، بیشتر بر مقابله فعال و برنامه‌ریزی متکی‌اند (۹). افرادی که از حمایت اجتماعی بیشتری (به‌خصوص خانواده و دوستان) بهره می‌برند از فرایندهای گرایشی بیشتر استفاده می‌کنند و در مقابله با بیماری‌های جسمی وخیم، به شیوه رویارویی و کمتر به شیوه تسلیم روی می‌آورند (۷). همچنین افرادی که معتقد به اعمال مذهبی هستند از شیوه مقابله خوبی در برابر مشکلات برخوردارند (۱۰-۱۲). امروزه بسیاری از روانشناسان به نقش شفاف‌بخش دین و معنویت و تأثیر آن بر روان، صحه گذاشته‌اند (۱۱).

اگر شخصیت به‌عنوان ترکیبی از اعمال، افکار، هیجانات و انگیزش‌های فرد دانسته شود، مؤلفه‌های سازنده شخصیت ممکن است در افراد مختلف متفاوت باشند. یکی از این مؤلفه‌ها، سرسختی است.

کدامیک از سبک‌ها را بیشتر استفاده می‌کنند، در این پژوهش بررسی قرار شده است. همچنین آموزش‌های موجود در رشته‌های علوم انسانی بیشتر با مباحث رفتاری ارتباط دارد، بنابراین تحصیل در این رشته‌ها باید دانشجویان را با این مباحث آشناتر سازد. باتوجه به مطالب مذکور، هدف این پژوهش بررسی و تحلیل فرضیه‌ها و سؤال زیر می‌باشد:

- ۱- سخت‌رویی در زنان و مردان متفاوت است.
- ۲- سخت‌رویی در رشته‌های علوم انسانی و علوم پایه متفاوت است.
- ۳- سبک مقابله حل مسئله در زنان و مردان متفاوت است.
- ۴- سبک مقابله حل مسئله در رشته‌های علوم انسانی و علوم پایه متفاوت است.

۵- کدامیک از سبک‌های مقابله با استرس، سخت‌رویی را در دانشجویان پیش‌بینی می‌کند؟

### مواد و روش‌ها

روش تحقیق توصیفی از نوع همبستگی، پیش‌بینی و علی - مقایسه‌ای بوده و برای تحلیل داده‌ها از نرم‌افزار SPSS-19 و آزمون‌های آماری تفاوت دو میانگین مستقل، تحلیل واریانس و رگرسیون گام‌به‌گام استفاده شد. جامعه و نمونه

جامعه آماری پژوهش حاضر، دانشجویان دانشگاه پیام نور گلپایگان در سال تحصیلی ۸۷-۸۸ است که تعداد آنها براساس گزارش اداره آموزش دانشگاه ۴۹۸۷ نفر می‌باشد. مولوی (۱۳۸۶) حجم نمونه در مطالعات توصیفی را بیشتر از ۴۰ نفر مطرح کرده است (۲۱). باتوجه به اینکه شرکت در کلاس‌های دانشگاه پیام‌نور اختیاری است، برای انتخاب نمونه مکفی، از طریق نمونه‌گیری خوشه‌ای ۴ کلاس علوم انسانی و ۴ کلاس علوم پایه شامل دانشجویان دختر و پسر اقدام شد. تعداد دانشجویان حاضر در این کلاس‌ها ۲۸۰ نفر بود. افراد نمونه هم‌زمان به دو پرسشنامه سخت‌رویی و سبک‌های مقابله با استرس پاسخ دادند.

#### ابزار اندازه‌گیری

پرسشنامه سخت‌رویی اهواز (Ahvaz hardiness inventory): یک آزمون ۲۷ ماده‌ای است که جهت نمره‌گذاری این مقیاس، برای هر یک از گزینه‌های هرگز، به‌ندرت، گاهی‌اوقات و بیشتر اوقات به‌ترتیب مقادیر (۰، ۱، ۲، ۳) در نظر گرفته شده است. البته ماده‌های ۶، ۷، ۱۰، ۱۳، ۱۷، ۲۱ برعکس نمره‌گذاری می‌شوند. اعتبار پرسشنامه از طریق روایی هم‌زمان با چهار پرسشنامه: مدارک خودشکوفایی مازلو، مقیاس اعتبار سازه‌ای سرسختی، مقیاس افسردگی اهواز و پرسشنامه اضطراب بررسی شده است. پایایی پرسشنامه از طریق آزمون مجدد ۰/۸۴ برآورد شده است (۲۲).

شخصیت سرسختی که کوباسا (۱۹۷۹) مطرح کرده است برپایه نظریه‌هایی است که روانشناسان وجودی در مورد درجه و شدت یک زندگی صحیح مطرح کرده‌اند (۱۳). کوباسا (۱۹۸۸) با استفاده از نظریه‌های وجودی در شخصیت، سرسختی را ترکیبی از باورها در مورد خویشتن و جهان تعریف می‌کند. فرد سرسخت کسی است که سه مشخصه عمومی دارد: الف) اعتقاد به اینکه فرد قادر به کنترل و یا تأثیرگذاری بر روی حوادث است و فشارهای روانی را قابل تغییر می‌داند. ب) توانایی احساس عمیق درآمیختگی و یا تعهد نسبت به فعالیت‌هایی که فرد انجام می‌دهد. ج) انتظار اینکه تغییر توأم با مبارزه هیجان‌انگیز برای رشد انسان بیشتر مؤثر است و آن‌را جنبه‌ای از زندگی می‌داند (۱۴).

مدی و کوباسا در تحقیقی ده ساله روی افراد سرسخت دریافتند که این افراد در برابر فشار روانی بسیار مقاوم هستند و تحت تأثیر موقعیت‌های فشارزا نه‌تنها آسیب روانی نمی‌بینند، بلکه به استقبال آنها می‌روند و این موقعیت‌ها را جهت رشد و پیشرفت در زندگی خود ضروری می‌دانند (۱۵). کوباسا، مدی و کان برای تبیین اینکه چرا برخی افراد در مواجهه با مشکل بیمار می‌شوند ولی برخی سلامتی خود را حفظ می‌کنند، الگوی شخصیت سخت‌رو را پیشنهاد کرده‌اند (۱۶). احساس مهار رویدادهای زندگی موجب می‌شود که فرد احساس کارایی داشته و در موقعیت‌های تنش‌زا، برای تغییر موقعیت اقدام کند. افرادی که فاقد این ویژگی‌ها هستند با احتمال بیشتری در رویارویی با استرس در دام بیماری‌ها می‌افتند. نتایج برخی محققان مبین آن است که سخت‌کوشی در کاهش خطر ابتلا به بیماری نقش دارد (۱۶ و ۱۷). مدی و کوباسا بین سخت‌کوشی روان‌شناختی و بیماری‌های جسمی رابطه منفی یافتند و به این نتیجه رسیدند که سخت‌کوشی می‌تواند مثل سپری در مقابل رشد الگوهای رفتاری (که مهیاکننده بیماری‌های عروق کرونری هستند) باشد (۱۵). برحسب الگوی مفهومی وایب و ویلیامز، سخت‌کوشی با بیماری در ارتباط است. براساس این الگو، سخت‌کوشی با ایجاد پراش در ارزیابی رویدادها و پاسخ‌های مقابله، از برانگیختگی فیزیولوژیک منفی و آسیب‌زا (و درنهایت بیماری) جلوگیری می‌کند (۱۸). لپیا در مورد ارتباط سخت‌کوشی و سبک‌های مقابله مطرح می‌کند که افراد سخت‌کوش از روش‌های مقابله حل مسئله و حمایت اجتماعی استفاده می‌کنند و دانشجویان دارای سخت‌کوشی بالا به‌طور معناداری از روش‌های مقابله مسئله‌مدار استفاده می‌نمایند (۱۹). طبق یافته‌های هانا و هارسی، سن و جنس در تعامل باهم روی سرسختی تأثیر می‌گذارند. یعنی در نوجوانی و جوانی سرسختی در زنان بیشتر و در سالمندی در مردان بیشتر می‌باشد (۲۰). باتوجه به اینکه پژوهش‌های گوناگون نشان داده‌اند که بین سرسختی و سبک‌های مقابله با استرس رابطه وجود دارد، اما اینکه افراد سخت‌رو

### نتایج

داده‌ها با نرم‌افزار SPSS-19 تجزیه و تحلیل شدند. نتایج آزمون‌های آماری در ادامه آورده شده است.

نتایج جدول مبین یکسانی واریانس‌ها می‌باشد. بین زنان و مردان  $t=0/09$ ،  $P=0/92$  و بین گروه علوم انسانی و علوم پایه  $t=0/80$ ،  $P=0/42$  از لحاظ سخت‌رویی تفاوت معناداری مشاهده نمی‌شود. بنابراین فرضیه اول و دوم پژوهش مبنی بر وجود تفاوت معنادار رد می‌شوند.

نتایج آزمون لوین بیانگر یکسانی واریانس‌ها در تمامی راهبردها می‌باشد. آزمون تفاوت دو میانگین مستقل نیز مبین تفاوت زنان و مردان در راهبرد رجوع به دیگران  $(P=0/000)$  و راهبرد مقابله غیرمؤثر  $(P=0/000)$  است. ولی در راهبرد حل مسئله تفاوتی بین زنان و مردان مشاهده نشد  $(P=0/63)$ . همچنین در هیچ‌کدام از راهبردها تفاوتی بین دو گروه علوم انسانی و پایه دیده نشد.

پرسشنامه سبک‌های مقابله جوانان (Youngpeople copingstyle scale): این پرسشنامه را فریدنبرگ برای اولین بار در سال ۱۹۹۳ در استرالیا تهیه نمود. این پرسشنامه دارای ۹۰ پرسش است که برای اندازه‌گیری سه راهبرد اساسی مقابله با استرس (۱- راهبرد حل مسئله با ۲۸ سؤال؛ ۲- راهبرد رجوع به دیگران با ۲۲ سؤال و ۳- راهبرد مقابله غیرمؤثر با ۳۰ سؤال) و ۱۸ خرده‌مقیاس در جوانان ۱۸ تا ۲۵ ساله به کار می‌رود. در طراحی این پرسشنامه به نحوی عمل شده که رفتارهای مقابله با استرس کاملاً وابسته به موقعیت تعریف شوند. پاسخگویی به پرسشنامه از طریق طیف لیکرت است. درجات این مقیاس عبارت‌اند از: هیچ‌گاه، به ندرت، بعضی اوقات، به طور معمول و همیشه که به ترتیب از ۱ تا ۵ امتیاز به آنها تعلق می‌گیرد. اعتبار کل مقیاس‌ها در جامعه استرالیا از طریق آلفای کرونباخ برابر با ۰/۷ و پایایی زیر مقیاس‌ها از طریق آزمون - باز آزمون بین ۰/۴۴ تا ۰/۸۱ بوده است. روایی پرسشنامه از طریق تحلیل عوامل نشان داده است که میزان اشباع هر گویه در ۱۸ عامل مورد نظر بیشتر از ۰/۳۰ بوده یعنی وجود ۱۸ عامل یا سبک مقابله با استرس در پرسشنامه مورد تأیید است (۷).

جدول ۱- آزمون لوین و بررسی تفاوت سخت‌رویی به تفکیک جنس و رشته تحصیلی

| متغیرها     | تعداد | میانگین | انحراف استاندارد | F    | T    | معناداری |
|-------------|-------|---------|------------------|------|------|----------|
| جنسیت       |       |         |                  |      |      |          |
| مؤنث        | ۱۸۰   | ۴۷/۴۳   | ۶/۹۷             | ۱/۶۲ | ۰/۰۹ | ۰/۹۲     |
| مذکر        | ۱۰۰   | ۴۷/۳۳   | ۷/۸۴             |      |      |          |
| رشته تحصیلی |       |         |                  |      |      |          |
| علوم انسانی | ۱۵۰   | ۴۶/۸۰   | ۷/۸۲             | ۱/۴۳ | ۰/۸۰ | ۰/۴۲     |
| علوم پایه   | ۱۳۰   | ۴۷/۶۸   | ۷/۱۷             |      |      |          |

جدول ۲- آزمون لوین و بررسی تفاوت سبک‌های مقابله با استرس به تفکیک جنس و رشته تحصیلی

| شاخص‌های آماری        | تعداد | میانگین | انحراف استاندارد | F     | T     | معناداری |
|-----------------------|-------|---------|------------------|-------|-------|----------|
| راهبرد حل مسئله       |       |         |                  |       |       |          |
| مؤنث                  | ۱۸۰   | ۹۵/۸۲   | ۱۲/۶۰            | ۰/۶۸  | ۰/۰۴۸ | ۰/۶۳     |
| مذکر                  | ۱۰۰   | ۹۶/۷۱   | ۱۳/۵۱            |       |       |          |
| علوم انسانی           | ۱۵۰   | ۹۴/۶۱   | ۱۴/۳۴            | ۱/۸۸  | ۱/۳۰  | ۰/۱۹     |
| علوم پایه             | ۱۳۰   | ۹۷/۱۱   | ۱۲/۲۶            |       |       |          |
| راهبرد رجوع به دیگران |       |         |                  |       |       |          |
| مؤنث                  | ۱۸۰   | ۷۵/۹۲   | ۱۰/۷۲            | ۴     | ۳/۷۲  | ۰/۰۰     |
| مذکر                  | ۱۰۰   | ۶۹/۶۰   | ۱۳/۲۵            |       |       |          |
| علوم انسانی           | ۱۵۰   | ۷۱/۸۸   | ۱۳/۵۵            | ۲/۲۶  | ۰/۱۳  | ۰/۴۴     |
| علوم پایه             | ۱۳۰   | ۷۳/۲۹   | ۱۱/۸۰            |       |       |          |
| راهبرد مقابله غیرمؤثر |       |         |                  |       |       |          |
| مؤنث                  | ۱۸۰   | ۱۳۶/۵۶  | ۱۷/۹۴            | ۰/۰۰۱ | ۳/۸۹  | ۰/۰۰     |
| مذکر                  | ۱۰۰   | ۱۲۶/۸۷  | ۱۷/۳۰            |       |       |          |
| علوم انسانی           | ۱۵۰   | ۱۳۲/۱۲  | ۱۵/۷۲            | ۳/۹۴  | ۰/۰۶  | ۰/۸۱     |
| علوم پایه             | ۱۳۰   | ۱۳۱/۵۳  | ۱۹/۵۰            |       |       |          |

راهبرد حل مسئله به‌طور معناداری سرسختی دانشجویان را پیش‌بینی می‌کند و اضافه‌شدن راهبرد مقابله غیرمؤثر پیش‌بینی را افزایش معناداری می‌دهد، ولی سبک مقابله رجوع به دیگران در میزان پیش‌بینی اثری نداشت و از معادله حذف شد. پژوهش‌های مختلف نشان داده‌اند که فرایند اجتماعی‌شدن دخترها و پسرها به‌علت تفاوت در نقش‌هایی که در آینده ایفا خواهند کرد، متفاوت است و در نتیجه هنگام استفاده از سبک‌های خاصی از مقابله، تشویق و برای برخی دیگر سرزنش می‌شوند (۲۳). یافته‌های مبین آن است که دخترها بیشتر از سبک‌های هیجان‌محور و پسرها از سبک‌های مسئله‌محور برای مقابله با تنیدگی سود می‌جویند. دخترها در مقابله با تنیدگی بیشتر از راهبردهای نگرانی‌پذیری، تلاش، پیشاپیش‌نگری و مذهب‌گرایی و پسرها از راهبردهای انکار و فعالیت‌های بدنی استفاده می‌کنند. تحقیقات مبین تفاوت معنادار بین زنان و مردان در استفاده از سبک‌های مقابله است (۲۳-۲۶)

نتایج پژوهش حاضر در مورد بررسی سرسختی به‌تفکیک جنس و رشته تحصیلی نشان داد که بین زنان و مردان و رشته‌های علوم پایه و علوم انسانی تفاوت معناداری از نظر میزان سرسختی وجود ندارد، این یافته تأییدکننده یافته‌های شریفی و علیدوستی است (۲۷-۲۹). طبق گفته هانا و هارسی، در نوجوانی و جوانی، زنان از مردان سرسخت‌تر می‌باشند، اما با مسن‌ترشدن افراد، مردان سرسختی بیشتری را نسبت به زنان از خود نشان می‌دهند، البته این سرسختی بیشتر در زنان را می‌توان در حضور گسترده‌تر زنان (مخصوصاً قشر جوان) در فعالیت‌های مختلف نسبت به سال‌های قبل دانست (۲۰ و ۳۰). از آنجا که در دانشگاه پیام نور پراکندگی سنی بالاست و در این پژوهش واحد نمونه‌گیری کلاس بدون احتساب سن و ترم دانشجویان در نظر گرفته شده بود، توصیه می‌شود که در تحقیقات بعدی به عامل سن توجه شود.

نتایج این پژوهش در زمینه رابطه سرسختی با سبک‌های مقابله نشان داد که بین سرسختی و راهبرد مقابله حل مسئله و راهبرد رجوع به دیگران رابطه معناداری وجود دارد. یافته‌ها مؤید این نکته است که بیماران کمتر از افراد سالم سخت‌کوشند (۲۸ و ۳۱). سرسختی پیش‌بینی‌کننده پیشرفت تحصیلی دانش‌آموزان می‌باشد (۳۲ و ۳۳). سرسختی بر جهت‌گیری مذهبی و میزان شادکامی تأثیر می‌گذارد (۳۴). بین سلامت روانی و سبک‌های مقابله کارآمد رابطه وجود دارد. ویژگی افرادی که از سبک مقابله کارآمد استفاده می‌کنند، سطح تنش پایین است. پایین‌بودن سطح تنش هیجانی باعث می‌شود که فرد در سایه آرامش روانی، بهتر بتواند از مهارت‌های "شناختی" و "پویایی" برای مقابله با مشکل استفاده کند. نتایج نشان می‌دهد که وقتی فرد از سبک‌های مقابله کارآمد استفاده می‌کند، به‌طورمستقیم با مشکل درگیر می‌شود و تمام توان خود را برای حل مشکل به‌کار می‌برد (۳۴-۳۸). در

جدول ۳- واریانس پیش‌بینی‌شده توسط متغیرهای پژوهش

| مدل   | R    | R Square change | R Square | Sig. F change |
|-------|------|-----------------|----------|---------------|
| گام ۱ | ۰/۶۶ | ۰/۴۴۱           | ۰/۴۴۱    | ۰/۰۰۰         |
| گام ۲ | ۰/۶۸ | ۰/۰۳۴           | ۰/۴۷۵    | ۰/۰۰۰         |

گام ۱- راهبرد مقابله حل مسئله  
گام ۲- راهبرد مقابله غیرمؤثر

جدول ۴- تحلیل واریانس و معناداری مدل به روش گام‌به‌گام

| مدل        | مجموع مربعات | میانگین مربعات | F       | Sig   |
|------------|--------------|----------------|---------|-------|
| گام ۱      |              |                |         |       |
| رگرسیون    | ۴۸۶۴/۸۲      | ۴۸۶۴/۸۲        | ۴۸۶۴/۸۲ | ۰/۰۰۰ |
| باقی‌مانده | ۶۱۶۲/۴۵      | ۳۱/۱۲          |         | --    |
| کل         | ۱۱۰۲۷/۲۸     |                |         | --    |
| گام ۲      |              |                |         |       |
| رگرسیون    | ۵۲۳۵/۳۲      | ۲۶۱۷/۶۶        | ۲۶۱۷/۶۶ | ۰/۰۰۰ |
| باقی‌مانده | ۵۷۹۱/۹۵      | ۲۹/۴۰          |         | --    |
| کل         | ۱۱۰۲۷/۲۸     |                |         | --    |

جدول ۵- ضرایب رگرسیونی متغیرهای مدل رگرسیونی

| مدل            | B      | t      | Beta   | انحراف استاندارد | sig   |
|----------------|--------|--------|--------|------------------|-------|
| ضریب ثابت      | ۱۰/۹۸۸ | ۳/۷۳۵  | --     | ۲/۹۴۲            | ۰/۰۰۰ |
| حل مسئله       | ۰/۳۷۸  | ۱۲/۵۰۲ | ۰/۶۶۴  | ۰/۰۳۰            | ۰/۰۰۰ |
| ضریب ثابت      | ۱۸/۸۷۷ | ۵/۲۱۲  | --     | ۳/۶۲             | ۰/۰۰۰ |
| حل مسئله       | ۰/۴۰۱  | ۱۳/۳۲  | ۰/۷۰۴  | ۰/۰۳۰            | ۰/۰۰۰ |
| راهبرد غیرمؤثر | -۰/۷۶  | -۳/۵۵  | -۰/۱۸۸ | ۰/۰۲۲            | ۰/۰۰۰ |

در جدول ۳ واریانس پیش‌بینی‌شده توسط متغیرهای پژوهش در مدل رگرسیونی به‌روش گام‌به‌گام آمده است، که نتایج حاکی از آن است که در گام اول متغیر حل مسئله در معادله وارد شده و به‌صورت خالص ۰/۴۴ واریانس متغیر ملاک را پیش‌بینی کرده است ( $P=۰/۰۰۰$ ). در گام دوم راهبرد مقابله غیرمؤثر در مدل ظاهر شده است. همان‌گونه که ملاحظه می‌کنید واریانس ۰/۰۳۴ به واریانس پیش‌بینی‌شده مرحله قبل اضافه شده است ( $P=۰/۰۰۰$ ). بنابراین دو راهبرد مقابله‌ای در کل ۰/۴۷۵ واریانس متغیر وابسته را پیش‌بینی کرده‌اند.

جدول ۴، معناداری مدل رگرسیونی را نشان می‌دهد که نتایج، حاکی از معناداری مدل می‌باشند ( $P=۰/۰۰۰۱$ ). در جدول ۵ نیز ضرایب استاندارد و غیراستاندارد هر کدام از متغیرها آمده است که همه ضرایب معنادار می‌باشند.

### بحث

یافته‌های پژوهش در رابطه با تفاوت سبک‌های مقابله به تفکیک جنس و رشته تحصیلی نشان داد که در رشته‌های علوم پایه و علوم انسانی تفاوت معناداری وجود ندارد، ولی زنان از راهبرد رجوع به دیگران و راهبرد مقابله غیرمؤثر بیشتر از مردان استفاده می‌کنند.

نظام‌دار والدین و مربیان، نقشی تعیین‌کننده در پدیدآیی، استقرار و استمرار سبک‌های مقابله کارآمد بر عهده دارند. آموزش، تربیت و نظارت مستمر والدین و مربیان، استفاده از ابزارهای کمک‌آموزشی مدرن و فراهم‌سازی زمینه‌های لازم برای تجربه و به‌کارگیری سبک‌های مقابله در موقعیت‌های مختلف آزمایشی و واقعی زندگی، از مهم‌ترین راهکارهای تأثیرگذاری بر شکل‌گیری سبک‌های مقابله در مراحل تحول محسوب می‌شوند. فراسوی برنامه‌های آموزشی پیش‌گفته، مداخله‌های بالینی در این شرایط ضرورت خود را بیشتر نمایان می‌سازد. ترسیم و تحلیل موقعیت‌های استرس‌زا و مکانیسم‌های تأثیرگذاری سبک‌های مقابله، ایفای بازی نقش در محیط‌های بالینی و آزمایشی تحت نظارت متخصص، تجویز برنامه‌های زمانی برای اجرای آزمایشی سبک‌های مقابله کارآمد در موقعیت‌های مختلف زندگی، آموزش مهارت‌های مؤثر حل مسئله، تمرین‌های تقویت اعتمادسازی و راهکارهای مدرن از جمله اقدامات بالینی به‌منظور تغییر، تعدیل و بازسازی سبک‌های مقابله کارآمد هستند. در پایان آموزش سبک‌های مقابله‌ای، حل مسئله و رجوع به دیگران برای بهبود شرایط زندگی دانش‌آموزان و دانشجویان و کاربردی ساختن این آموزش‌ها در طی زندگی به سازمان ملی جوانان، وزارت آموزش و پرورش و آموزش عالی پیشنهاد می‌شود.

## References

1. Frydenberg E, Lewis R. A replication study of the structure of the adolescent coping scale: Multiple forms and application of a self-report inventory in a counseling and research context. *European Journal of Psychological Assessment* 1996;12:224-235.
2. Lewis R, Frydenberg E. Adolescents least able to cope: How do they respond to their stresses? *British Journal of Guidance and Counselling* 2004;32(1):25-37.
3. Besharat MA, tashak Anahita, Rezazadeh MR. Explaining marital satisfaction and mental health in terms of coping styles. *Contemporary Psychology* 2005;1(1).
4. Folkman S, Lazarus RS. An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health and Social Behaviour* 1980; 21:219-239.
5. Piko B. Gender differences and similarities in adolescents ways of coping. *Psychological Record* 2001;51:223-236.
6. Holohan CJ, Moos RH, Holohan CK, Brebbab PL. Social support, coping and depressive symptoms in a late middle-aged sample of patients reporting cardiac illness. *Health Psychology* 1995;14:152-163.
7. Khodavarifard M, Parand A. Stress and methods of confronting it. *Tehran: Tehran University; 2006*. [Persian].
8. Moos RH, Holahan CJ. Dispositional and contextual perspectives on coping: toward and integrative framework. *Journal of Clinical Psychology* 2003;59(12):1387-1403.
9. Carver CS, Scheier MF, Weintraub JK. Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *J Pers Soc Psychol* 1989;56(2):267-283.

سایه انسجام فکری و آرامش هیجانی به‌دست آمده، منبع استرس بهتر شناسایی می‌گردد و ممکن است قابل کنترل نیز ارزیابی شود (۳۹). در تحقیقات مختلف بین سخت‌رویی و عملکرد تحصیلی رابطه دیده شده است. سخت‌رویی ارتباط مثبتی با سخت‌کوشی و مدیریت در کار دارد. دانشجویانی که از ویژگی تعهد بالایی برخوردار هستند، با علاقه وافر به فعالیت‌های درسی خود می‌پردازند و آن را به‌عنوان موقعیتی مهم و جالب در زندگی ارزیابی نموده و با علاقه به تحصیل می‌پردازند (۴۰). افراد سخت‌رو به علت استفاده از روش‌های مقابله‌ای مؤثر و فعال، بهزیستی بالاتری دارند. سخت‌رویی، ارزیابی تهدیدآمیز امتحانات و رویدادها را در دانشجویان کاهش داده و در مقابل، تلاش آنها را برای سازگاری موفق افزایش می‌دهد (۴۰). حمید بین سخت‌رویی روان‌شناختی و عملکرد تحصیلی دختران رابطه یافت (۴۱). ایزدی طامه بین سبک مقابله حل مسئله و مؤلفه‌های سخت‌رویی دانشجویان رابطه مشاهده نمود (۴۲). البته پژوهشی یافت نشد که به مقایسه علوم انسانی و علوم پایه در میزان سخت‌رویی یا سبک‌های مقابله پرداخته باشد. از آنجاکه در این پژوهش تفاوتی بین این دو گروه مشاهده نشد، می‌توان نتیجه گرفت با آنکه دانشجویان گروه علوم انسانی مباحث نظری بسیاری در زمینه‌های رفتاری دریافت می‌دارند، ولی این آموزش‌ها در زندگی آنها کاربردی نشده یا آموزش‌ها به‌صورت مکفی ارائه نشده‌اند.

باتوجه به یافته‌ها می‌توان چنین استنباط کرد که ویژگی سرسختی، نگرش درونی خاصی را به‌وجود می‌آورد که شیوه رویارویی افراد با مسائل مختلف زندگی را تحت تأثیر قرار می‌دهد. صفت مبارزه‌جویی، فرد سرسخت را قادر می‌سازد تا حتی حوادث ناخوشایند را برحسب امکانی برای یادگیری و نه تهدیدی برای ایمنی در نظر بگیرد و تمامی این جنبه‌ها باعث پیشگیری شده و یا موجب کوتاه‌شدن مدت پیامدهای منفی حوادث فشارزا خواهد شد. پس آماده‌سازی برنامه‌های مداخله‌ای اصلاحی برای کمک به آن دسته از افراد توصیه می‌شود که به‌دلیل عدم‌برخورداری از شیوه‌های مقابله‌ای کارآمد در معرض خطر قرار دارند؛ برای مثال برخی از افراد به‌دلیل استفاده از راهبردهای مقابله‌ای معیوب بر این باورند که نمی‌توانند شرایط خود را بهبود بخشند (اسنادهای ثابت و غیرقابل کنترل). بازآموزی اسنادی (retraining attribution) بر تغییر اسنادهای نامناسب از قبیل اسنادهای ثابت و غیرقابل کنترل به اسنادهای مناسب‌تر (مانند اسنادهای پویا و قابل کنترل) تأکید دارد. تدوین برنامه‌های آموزشی متناسب با تراز تحول، سبک مقابله معمول و مسلط، نیازها، مشکلات مقابله‌ای افراد و تعیین سبک‌های مطلوب و حدود تغییرات مورد نظر در سبک‌ها به‌عنوان اهداف این برنامه‌ها، از اقدامات اساسی محسوب می‌شود. در مراحل مختلف تحول، که موضوع شکل‌گیری سبک‌های مقابله مطرح است، مداخله‌های حساب‌شده و

10. Haris IE. Religious and psychological distress among blacks. *Journal of Religious and Health* 2004;3:12-15.
11. Larson DB, Pattison EM, Blazer DG, Omran AR, Kaplan BH. Systematic analysis of research of religious variables in four major psychiatric. *Am J Psychiatry* 1998;12:65-68.
12. Koenig HG. Religious and prevention of illness in later life. *Journal Ofreligious and Health*1999;12:31-34.
13. Kobasa SC. Stressful life events, personality,and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*1979; 37:1-11.
14. Cobasa SC. *Hardiness in Lindsey. Thompson, Spring, editors. Psychology*.3nd ed. Newyork: Worth pub;1988.
15. Cobasa SC, Maddi SR. Comments on trends in hardiness research an theorizing. *Consulting Psychology Journal Practice and Research* 1999;51:67-71.
16. Cobasa SC, Maddi SR, Khan S. *Hardiness and health: a prosepective study. J Pers Soc Psychol* 1982;42:168-177.
17. Shepperd Aj, Kashani HJ. The relationship of hardiness, gender and health outcomes in adolescents. *J Pers* 1991;59:747-768.
18. Wibe R, Williams PG. Coping processes as mediators of the relationship between hardiness and health. *Jounal of Behavior Medicine* 1992;15:1237-1255.
19. lipea DJ. *Hardiness & strees moderation. Journal of Personality & Social Psychology* 1994;66:89-99.
20. Hannah TE. Some correlates of psychological hardiness in the elderly. Unpublished Manuscript 2001.
21. Molavi H. SPSS 14 in behavioral research. Isfahan. Poyesh andishe Press;2006.
22. Golmohammadi E. *Hardiness and coping style in the offices [dissertation]. Tesses of MA of Psychology in Isfahan Univ.*;2004.
23. Frydenberg E, Lewis R. A replication study of the structure of the ad olescent coping scale: Multiple forms and application of a self-report inventory in a counseling and research context. *European Journal of Psychological Assessment* 1996;12:224-235.
24. Hampel P, Petermann F. Age and gender effects on coping in children and adolescents. *Journal of Youth and Adolescence* 2005;34:73-83.
25. Smith NL, Frydenberg E, Poole Ch. Broadening social networks for girls and particularity for boys: outcomes of a coping skills program. *Australian Journal of Guidance and Counseling* 2003;13:22-35.
26. Gunzales NA, Tein J, Sandler IN, Friedman RJ. On the limits of coping: interaction between strees and coping for innercity adolescents. *Journal of Adolesents Research* 2001;16:372-395.
27. Sharifi A. Examine the relationship between family functioning with psychological ardent students of high school. MA thesis, University of Isfahan;2006.
28. Arab Alidoosti F, Enamel M. Study hard and coping styles in patients with active dyspepsia. *Contemporary Psychology* 2006;2(1).
29. Hajizadegan M. Sex differences in coping with stress. *Journal of Iranian Psychologists* 2006;14.[Persian].
30. Naghipour M. The relationship between parents' child rearing styles and children's hardiness. *Quarterly Journal of Educational Psychology Islamic Azad University Tonekabon Branch* 2012;2(2).[Persian].
31. Akbari Zadeh F, Bagheri F, Hatami HR, Hajivandi A. Relationship between nurses' spiritual intelligence with the nurses. *Journal of Behbod* 2011; 15(6):466-472.
32. Narimani M, Amini M, Brhmnd A, Abvlqasmy A. Contact ardent psychological, social mhartkhay styles of thinking and academic achievement. *Journal Research Psychology University of Tabriz* 2006;5.[Persian].
33. Sariolghadam Z. The role of hardiness in mediating negative effects of stress on memory function. *Journal of New Resalt in Psychology* 2012;21(7):35-46.
34. Azmodeh P, Shahidi Sh, Danesh E. The relationship between religious orientation and with ardent students of Happiness. *Journal of Psychology* 2006;41(1):89-100.
35. Aldwin CM. *Strees, coping and developmental: an integrative perspective. NewYork:Guilford press*;1994.
36. Aldwin C, Revenson T. Does coping help? A reexamination of the relation between coping and mental health. *Journal of Personality and Social Psychology* 1987;53:337-348.
37. Sigmon ST, Stanton AL, Snyder CR. Gender difference in coping: a further test of socialization and role constraint theories. *Sex Roles* 1995;33(9-10)565-587.
38. Felton BJ, Revenson TA. Coping with chronic illness: a study of illness controllability and the influence of coping strategies on psychological adjustment. *Journal of Consulting and Clinical Psychology* 1984;52:343-353.
39. Mitchell RE, Moos RH. Strees, coping and depression among married couples. *Journal of Abnormal Psychology* 1983;92:433-448.
40. Sheard M, Golby J. *Hardiness and undergraduate academic study. Journal of Personality and Individual Differences* 2007;35:579-588.
41. Hamid N. Relationship between psychological hardiness, life satisfaction and hope with academic performance of pre-university female students. *Journal of Applide Psychology* 2011;4:101-116.
42. Izadi Tame A. A comparison of the effets of teaching patience , problem solving, and the combined method on students hardiness in on of military university. *Journal of Military Psychology*;3:59-72.