

رابطه بین عوامل تنش‌زا و نشانگان تنیدگی با راه‌های مقابله در دانشجویان

دکتر محمد خدایاری فرد^۱، دکتر محسن شکوهی یکتا^۲، دکتر باقر غباری بناب^۳

چکیده

انواع تنیدگی‌ها در دوره نوجوانی و جوانی، نحوه رویارویی و چگونگی تبیین نوجوانان از رویدادهای تنش‌زا و ارتباط آن با سلامت روانی همواره موضوع پژوهش‌های مختلف بوده است. به نظر می‌رسد، تعیین عوامل ایجادکننده تنیدگی در نوجوانان و جوانان ایرانی، چگونگی مقابله آن‌ها با انواع تنیدگی‌ها، نحوه ارزیابی آن‌ها از رویدادهای تنش‌زا و شناسایی نشانگان تنیدگی در جوانان، با توجه به پژوهش‌های محدودی که در ایران در این زمینه انجام شده است، از اهمیت خاصی برخوردار باشد.

پژوهش حاضر از نوع پس‌رویدادی بوده و جامعه آماری آن شامل کلیه دانشجویان دانشگاه‌های تحت پوشش وزارت علوم، تحقیقات و فناوری و دانشگاه‌های علوم پزشکی تهران می‌باشد. در این پژوهش گروه نمونه متشکل از تعداد ۱۳۲۰ دانشجوی بوده است که با استفاده از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای انتخاب شدند. هم‌چنین از پرسشنامه عوامل تنش‌زاکه توسط پژوهشگران ساخته شده برای اندازه‌گیری منابع تنیدگی در بین دانشجویان و پرسشنامه نشانگان تنیدگی غباری و سید خراسانی (۱۳۷۷) و پرسشنامه راه‌های مقابله با تنیدگی (فریدنبرگ و لوسیس، ۱۹۹۳) برای جمع داده‌های مربوط به نشانگان تنیدگی و راه‌های مقابله استفاده شده است.

نتایج تحقیق حاضر نشان داد که فراوان‌ترین عامل و رویداد تنش‌زا در بین دانشجویان پسر مربوط به عوامل تحصیلی بوده و عوامل تنش‌زای فردی و اجتماعی بعد از عوامل تحصیلی قرار دارند. الگوی منابع تنش‌زا در دانشجویان دختر و پسر تفاوت‌چندانی نشان نداد، اما میزان تأثیرگذاری منابع تنش‌زا در بین دانشجویان دختر و پسر کاملاً متفاوت بوده و دانشجویان پسر بیشتر درباره مسئله ناکامی در ازدواج با همسر دلخواه و دانشجویان دختر بیشتر تحت تأثیر مسایل و مشکلات خانوادگی قرار دارند. هم‌چنین یافته‌ها نشان دادند که دانشجویان پسر نسبت به دانشجویان دختر بیشتر از مهارت‌های مقابله‌ای حل مسئله و تفریحات جسمانی استفاده می‌کنند، در حالی که دانشجویان دختر بیشتر از مهارت‌های مقابله‌ای جستجوی حمایت اجتماعی و انجام کار سخت بهره می‌جویند.

یافته‌های پژوهش هم‌چنین نشان دادند که اولاً بین عوامل تنش‌زا و نشانگان تنیدگی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد، ثانیاً شیوه‌های مقابله با تنیدگی و نشانه‌های آن رابطه دارد، به گونه‌ای که استفاده از مهارت‌های مقابله‌ای حمایت اجتماعی، حل مسئله، انجام کار سخت، عمل اجتماعی، حمایت معنوی، مثبت‌نگری، جستجوی کمک حرفه‌ای و آرامش‌جویی موجب کاهش

^۱. دانشیار دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران

^۲. استادیار دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران

^۳. استادیار دانشگاه قم

نشانه‌های تنیدگی شده و استفاده از مهارت‌های مقابله‌ای، نگرانی عمومی، آرزوپروری، جستجوی تعلق، عدم مقابله، سرزنش خود و درون‌ریزی موجب افزایش نشانه‌های تنیدگی می‌شود. هم‌سوایی و عدم هم‌سوایی یافته‌ها در پایان مورد بحث واقع شده و پیشنهادهایی برای مقابله با تنیدگی در دانشجویان ارائه شده است.

کلیدواژه: تنیدگی، تنش‌زا، راه‌های مقابله، دانشجوی .

اواخر دوره نوجوانی، دوره‌ای است که فرد خود را برای ورود به دانشگاه آماده می‌سازد. از طرفی در دو سه دهه اخیر، رشد جمعیت موجب شده است دانشگاه‌های کشور ظرفیت پذیرش همه فارغ‌التحصیلان دوره متوسطه را نداشته باشند. همین امر باعث وارد آمدن فشار زیادی بر جوانان جهت گذراندن کنکور ورودی دانشگاه‌ها شده است. پژوهش‌های متعدد نشان داده‌اند جوانان پس از ورود به دانشگاه نیز در معرض عوامل نامساعدی چون تشویش، اضطراب و تنیدگی قرار دارند، عواملی که موفقیت و پیشرفت تحصیلی آن‌ها را تهدید می‌کند و سبب می‌شود عده‌ای از آن‌ها در اتمام به موقع دوره تحصیلی خود ناموفق باشند (خدایاری‌فرد، ۱۳۷۸). این عوامل را می‌توان به دودسته کلی طبقه‌بندی کرد: دسته اول عواملی است که به قبل از ورود فرد به دانشگاه مربوط می‌شود مانند توانایی‌های هوشی، کلامی، تمایلات، رغبت‌ها، وضعیت جسمانی و روانی، وضعیت اجتماعی - اقتصادی و فرهنگی و خانوادگی و میزان پای‌بندی به آداب و رسوم. دسته دوم مربوط به حضور فرد در محیط دانشگاه می‌باشد، از جمله عدم آشنایی به موقع با مقررات و آیین‌نامه‌های آموزشی، ناآشنایی با عنوان‌ها و سرفصل‌های دروس، نامتناسب بودن میزان دشواری دروس با توانایی‌های دانشجویان، زندگی در خوابگاه و دورماندن از کانون خانواده. با توجه به آنچه گفته شد در می‌یابیم عوامل و وقایع تنش‌زای دوران دانشجویی بسیار متنوع و گوناگون‌اند. اکنون باید دید واکنش‌های ناشی از این عوامل تنش‌زا در دانشجویان چگونه است.

تنیدگی به شرایطی گفته می‌شود که فرد در محیط کار یا زندگی با آن روبه‌رو می‌شود و این شرایط با ظرفیت‌ها و امکانات کنونی وی هماهنگی ندارد؛ به گونه‌ای که او را دچار عدم تعادل، تعارض و کشمکش‌های درونی می‌کند (خدایاری‌فرد، ۱۳۷۸). عامل تنش‌زا محرکی است که موجب پدید آبی حالت تنیدگی در فرد می‌شود. این درحالی است که تنیدگی جزئی از زندگی روزمره و عادی آدمی است و پیشرفت تمدن، افزایش بی‌رویه جمعیت، دگرگونی روابط اجتماعی، فشارهای جسمی و روانی ناشی از رفت و آمد اتومبیل‌ها در شهرهای بزرگ و آلودگی و سر و صدا و اثرات آن بر رفتار انسان به تشدید تنیدگی منجر شده است. تنیدگی در انسان نشانگانی را ایجاد می‌کند. استونینگ و رابکین (۱۹۷۶) نشانگان تنیدگی را پاسخ فرد به وقایع یا تغییراتی می‌دانند

که با موقعیت اجتماعی او متضاد و مخالف است. این واکنش‌ها شامل واکنش‌های شناختی، عاطفی، رفتاری و جسمانی می‌باشد که بی‌درنگ یا با تأخیر بروز می‌کنند.

معمولاً تنیدگی زمانی زیان بار خواهد بود که فرد آن را نسبت به زندگی خود خطرناک و تهدید کننده تلقی کند و در عین حال منابع مختلف رویارویی با آن را در اختیار نداشته باشد. نحوه رویارویی یا شیوه مقابله با تنیدگی به معنای چگونگی مواجهه فرد با اضطراب‌ها و تنش‌های موجود در زندگی است. پژوهش‌ها نشان داده‌اند که به کارگیری راهبردهای مقابله‌ای مؤثر نقش مهمی در کاهش تنیدگی وارد شده بر افراد داشته است (برای مثال، آلدوین و لازاروس، ۱۹۸۱؛ بیلینک، موس و کرانکایت، ۱۹۸۴؛ لازاروس و همکاران، ۱۹۸۶).

هم‌چنین نقش تنش‌های روانی - اجتماعی به عنوان یکی از مهم‌ترین عوامل پیدایش و شکل‌گیری بیماری‌های مختلف جسمی و روانی و مرگ و میر افراد همواره مطرح بوده است. در این زمینه می‌توان به ارتباط رویدادهای تنش‌زا با ناراحتی‌های قلبی، پوستی، دستگاه ایمنی و بیماری‌هایی همچون زخم معده و سرطان اشاره کرد. در این میان دانشجویان به عنوان قشری از جامعه که پیوسته در معرض تنیدگی‌ها و فشارهای محیطی و روانی زیادی از جمله مشکلات آموزشی، خانوادگی، اجتماعی و اقتصادی قرار دارند، مورد توجه خاص پژوهشگران قرار گرفته‌اند. پیامدهای تنیدگی می‌تواند بر عملکرد تحصیلی، اجتماعی و شغلی، رضایت شخصی و از همه مهم‌تر، سلامت روانی دانشجویان تأثیر نامطلوب بگذارد. از این رو، پژوهش در زمینه بررسی ارتباط بین عوامل تنش‌زا و نشانگان تنیدگی و راه‌های مقابله با آن در دانشجویان، از اهمیت خاصی برخوردار است و ضروری به نظر می‌رسد.

همه دانشجویان نگرانی‌هایی دارند که به طور معناداری بر زندگی آن‌ها اثر می‌گذارد؛ برای مثال، مطالعات طولی وجود ارتباط بین وقایع تنش‌زای زندگی و تضادهای، برخوردها و کشمکش‌های خانوادگی را با رفتارهای تخلف‌آمیز و خودتخریبی و انزوای اجتماعی در جوانان گزارش کرده‌اند (گرشن، لانگر و آرسک، ۱۹۷۴، به نقل از فریدنبرگ و لوئیز، ۱۹۹۳). با وجود این، بر طبق الگوی تبدلی زندگی، تنیدگی جزء طبیعی و عادی زندگی است. در این الگوی تبدلی، تنیدگی حالتی از عدم توازن بین تصورات افراد از تقاضاها و خواسته‌هایی است که از آن‌ها

می‌شود و بر آن‌ها فشار وارد می‌کند با تصورات آن‌ها از منابعی که برای مقابله با آن خواست‌ها و تقاضا در اختیارشان است (لازاروس، ۱۹۸۰، به نقل از فریدنبرگ و لوئیز، ۱۹۹۳).

لارسن و آسموسن (۱۹۹۱) ضمن بررسی جنبه‌های مختلف زندگی جوانان به این نتیجه رسیدند که بیشترین زمینه‌ای که در نوجوانان تنیدگی ایجاد می‌کند به "خود" آنان یعنی ویژگی‌ها، توانایی‌ها، تمایلات، حالات هیجانی، فعالیت‌ها و عملکردهایشان برمی‌گردد. فعالیت‌های تحصیلی و ارتباط با مسئولان در مدرسه، چگونگی گذراندن اوقات فراغت و نحوه ارتباط با اعضای خانواده نیز در شمار زمینه‌های تنش‌زا در جوانان هستند. سایر حیطه‌های تنش‌زا عبارتند از: ارتباط با همسایه‌ها، افراد غریبه یا ناآشنا و همسالان. نتیجه دیگر پژوهش فو بیانگر آن بود که مسایل خانوادگی و ارتباط با همسالان برای دختران بیشتر از پسران تنیدگی ایجاد می‌کند. کامپاز (۱۹۸۷ b) بعضی از تنیدگی‌ها از قبیل کشمکش‌های زیاد با والدین و از دست دادن دوستان را به تغییرات خاص دوره نوجوانی ارتباط داده است.

فلکمن و لازاروس (۱۹۸۶) راه‌های مقابله با تنیدگی را به دو دسته کلی روش‌های مسئله‌مدار و روش‌های هیجان‌مدار تقسیم کرده‌اند: در روش مسئله‌مدار فرد به طور مستقیم بر رویداد تنیدگی‌زا تمرکز می‌کند تا آن را تغییر دهد و یا مهار کند. در روش هیجان‌مدار فرد می‌کوشد هیجان‌های ناشی از تنیدگی را مهار کند. بر مبنای پژوهش‌های مختلف و بررسی‌های فلکمن و لازاروس (۱۹۸۶) در سازگاری با موقعیت تنش‌زا، روش مسئله‌مدار مؤثرتر از روش هیجان‌مدار است. این که دانشجویان چگونه با عوامل تنش‌زا مقابله می‌کنند، به دفعات در سایر کشورها مورد بررسی قرار گرفته است. در سال‌های اخیر تلاش شده است ابزاری طراحی شود که به طور دقیق‌تری رفتار مقابله‌ای را در دانشجویان منعکس سازد انعکاس دهد (لوئیس، ۱۹۹۸؛ کامپاز، مالکران و فانداکارو، ۱۹۸۸).

وقتی که جوانان قادر نیستند به طور مؤثری با نگرانی‌هایشان مقابله کنند، رفتارشان نه تنها می‌تواند تأثیراتی زیان‌بار بر زندگی خودشان داشته باشد، بلکه می‌تواند آثار زیان‌باری روی خانواده یا اجتماع برجای گذارد. لذا هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه بین عوامل تنش‌زا و نشانگان تنیدگی با راه‌های مقابله در بین دانشجویان است.

روش

پژوهش حاضر از نوع پس رویدادی بوده و جامعه آماری آن شامل کلیه دانشجویان دانشگاه‌های تحت پوشش وزارت علوم، تحقیقات و فناوری و دانشگاه‌های علوم پزشکی واقع در شهر تهران می‌باشد. در این پژوهش گروه نمونه متشکل از تعداد ۱۳۲۰ دانشجوی دختر و پسر (۹۱۰ نفر از دانشگاه تهران و ۴۱۰ نفر از دانشگاه علوم پزشکی تهران) بوده است که با استفاده از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای انتخاب شدند. میانگین سن دانشجویان گروه نمونه برابر با $(M = 20/75)$ و با انحراف معیار $(SD = 6/04)$ بوده است که در دامنه سنی حداقل ۱۷ سال تا حداکثر ۳۵ سال قرار داشتند. از این تعداد ۳۹/۷ درصد پسر ($N = 524$) و ۵۵ درصد دختر ($N = 726$) و ۵/۲ درصد بدون پاسخ ($N = 70$) بودند.

به منظور سنجش متغیرهای پژوهش از سه ابزار استفاده شد که عبارتند از: پرسشنامه سنجش عوامل تنش‌زا، پرسشنامه نشانگان تنیدگی و پرسشنامه راه‌های مقابله باتنیدگی.

پرسشنامه عوامل تنش‌زا: این پرسشنامه براساس پرسشنامه هولمز و راهه (۱۹۶۷)، پرسشنامه هومن (۱۳۷۶) و پرسشنامه رویدادهای زندگی نوجوانان پیکل و همکاران (۱۹۷۱) تدوین شد. پرسشنامه دارای ۹۰ پرسش است که در چند خرده مقیاس گنجانده شده‌اند. جمع نمره‌های خرده مقیاس‌ها نمره کل را به دست می‌دهد. هر یک از این خرده مقیاس‌ها میزان تاثیر عامل‌های تنش‌زا را در نه زمینه مختلف نشان می‌دهد که عبارتند از: عادات رفتاری و خصوصیات فردی، خانوادگی، تحصیلی، هیجانی و عاطفی، داغدیدگی، اجتماعی، مالی و رفاهی، بلایای طبیعی، و ازدواج.

این پرسشنامه دو بخش پاسخگویی دارد. در اولین بخش پاسخگو با گذاشتن علامت در یکی از دو گزینه «اتفا افتاده» و «اتفا نیفتاده» پاسخ خود را مشخص می‌کند. آزمودنی پاسخ خود را با رجوع به رویدادهای تنش‌زایی بیان می‌کند که در خلال دو سال گذشته برای وی روی داده است. تعداد پاسخ‌های مثبت به هر یک از رویدادها نشان‌دهنده میزان تجربه تنیدگی فرد در آن زمینه می‌باشد. در نمره‌گذاری، ابتدا نمره هر یک از خرده مقیاس‌ها مشخص و سپس نمره کلی حاصل از

مجموع نمره‌های خرده مقیاس‌ها محاسبه می‌شود. در دومین بخش از پرسشنامه پاسخ‌ها به صورت لیکرت شش (درجه‌ای اصلاً وجود ندارد، کم، خیلی کم، متوسط، زیاد و خیلی زیاد) تنظیم شده‌اند. پرسشنامه عوامل تنش‌زا براساس پرسشنامه‌های معتبر قبلی نظیر پرسشنامه هولمز و راهه، پرسشنامه هومن و پرسشنامه رویدادهای زندگی نوجوانان پیکل و همکاران (۱۹۷۱) تدوین شده و پس از آن متخصصان روان‌شناس آن را ارزیابی و محتوای پرسشنامه تایید شده است. از این رو، پرسشنامه از روایی مناسبی برخوردار است.

به منظور محاسبه ضریب پایایی آزمون در بخش اول (ستون اول پاسخگویی) پرسشنامه از ضریب پایایی با روش دو نیمه‌ای استفاده شد. ضریب پایایی مجموعه سوالات با اصلاح گاتمن برابر $(r = 0/80)$ و همبستگی بین دو نیمه آزمون با تعداد مساوی سوالات برابر با $(r = 0/67)$ بود که حاکی از پایایی مناسب ابزار مورد استفاده است. هم‌چنین در بخش دوم ضریب همسانی درونی سوالات پرسشنامه با استفاده از آلفای کرونباخ محاسبه شد. ضریب آلفای کرونباخ برابر با $0/88$ $(a =)$ بود که نشان می‌دهد مقوله‌های پرسشنامه از انسجام درونی مناسبی برخوردارند.

پرسشنامه نشانگان تنیدگی. این پرسشنامه براساس پرسشنامه نشانگان استرس (سید خراسانی صدقیانی، ۱۳۷۷) و با تغییرات و اضافه کردن خرده مقیاس نشانگان رفتاری تنیدگی به آن تهیه شد. این پرسشنامه دارای ۵۰ پرسش است که چهار دسته از نشانگان تنیدگی شامل نشانگان شناختی، عاطفی، رفتاری و جسمانی را اندازه‌گیری می‌کند. در تهیه اولیه این پرسشنامه از منابعی چون DSM-IV، پیشنه‌های تحقیقاتی درباره تنیدگی و نیز آزمون نشانگان تنیدگی مازلچ استفاده شده است (سید خراسانی صدقیانی، ۱۳۷۷).

بنابر مطالعات مقدماتی و روان‌سنجی روشن شد، این پرسشنامه دارای روایی صوری مناسبی است. بدین معنا که پس از تهیه ماده‌های مربوط به هر زیرمقیاس، پرسشنامه جهت بررسی در اختیار متخصصان روان‌سنجی و روان‌شناس قرار گرفت و مورد تأیید واقع شد. پایایی پرسشنامه نیز از طریق ضریب آلفای کرونباخ و نیز اسپیرمن براون محاسبه شده است. ضریب آلفای کل پرسشنامه برابر $a = 0/82$ و ضریب آلفا برای خرده مقیاس‌ها در دامنه $0/83$ تا $a = 0/80$ قرار داشت.

پرسشنامه راه‌های مقابله با تنیدگی. این پرسشنامه برای اولین بار در سال ۱۹۹۳ توسط فریدنبرگ و رامون لوئیز در کشور استرالیا تهیه و تدوین شد. این پرسشنامه دارای ۸۰ پرسش (۷۹ پرسش بسته پاسخ و یک پرسش باز پاسخ) می باشد که برای اندازه‌گیری هیجده شیوه مقابله با تنیدگی در نوجوانان و جوانان به کار می رود. هم‌چنین پژوهشگران اخیر بر اساس تحلیل عوامل ۱۸ مقیاس فرعی پرسشنامه شیوه‌های مقابله با تنیدگی در جوانان به سه راهبرد اساسی مقابله دست یافته‌اند که به شرح ذیل است:

۱. راهبرد مقابله حل مسئله : این راهبرد دربرگیرنده شش شیوه مقابله شامل شیوه‌های تمرکز بر حل مسئله، تفریحات جسمی و بدنی، آرامش جویی، جستجوی تعلق، انجام کارهای دشوار و مثبت نگری می‌باشد.

۲. راهبرد رجوع به دیگران : این راهبرد دربرگیرنده چهار شیوه مقابله با تنیدگی جستجوی حمایت اجتماعی، جستجوی کمک‌های حرفه‌ای، جستجوی حمایت روحانی و معنوی و عمل اجتماعی می‌شود.

۳. راهبرد مقابله غیر مؤثر : این راهبرد در برگیرنده نه شیوه مقابله با تنیدگی می‌باشد که عبارتند از: نگرانی عمومی، پیوندهای دوستانه، جستجوی تعلق، آرزوپروری، عدم مقابله، تغافل، سرزنش خود و درون ریزی.

در طراحی این پرسشنامه که طی چهار سال و در ۸ مطالعه مجزا در سال‌های ۱۹۸۴ تا ۱۹۹۰ صورت گرفت به نحوی عمل شده است که رفتارهای مقابله با تنیدگی کاملاً وابسته به موقعیت تعریف شوند.

در مطالعات مقدماتی و روان‌سنجی به منظور اندازه‌گیری روایی پرسشنامه از تحلیل عوامل استفاده شده که طبق نتایج میزان اشباع هر ماده روی ۱۸ عامل موردنظر بالاتر از ۰/۳ بوده است؛ لذا ۱۸ عامل یا روش مقابله با تنیدگی موجود در پرسشنامه تایید می‌شود (فریدنبرگ و لوئیز، ۱۹۹۳).

به منظور سنجش پایایی پرسشنامه نیز از روش باز آزمایی و ضریب آلفای کرونباخ استفاده شده است، میانگین همبستگی نتایج بازآزمایی برابر با ($r=0/71$) و میانگین ضریب آلفای کرونباخ برابر با ($a=0/75$) بود که نشان می‌دهد پرسشنامه از پایایی مناسب و مطلوبی برخوردار است.

یافته‌ها

جدول ۱ عوامل تنش‌زا در بین دانشجویان را به ترتیب عوامل زیر نشان می‌دهد.

۱- تحصیلی؛ ۲- هیجانی و عاطفی؛ ۳- اجتماعی؛ ۴- عادات رفتاری و خصوصیات فردی؛ ۵- مالی و رفاهی؛ ۶- خانوادگی؛ ۷- ازدواج و انتخاب همسر؛ ۸- داغدیدگی و ۹- بلایا و سوانح. بنابراین، مشاهده می‌شود که بیشترین تنیدگی دانشجویان در زمینه‌های تحصیلی از قبیل مردود شدن یا مشروط شدن در یک ماده درسی، اضطراب امتحان و آمادگی برای ورود به مقاطع بالاتر می‌باشد. همچنین منابع تنیدگی در موارد تحصیلی، هیجانی و عاطفی، مالی و رفاهی، خانوادگی، ازدواج و انتخاب همسر و داغدیدگی بین دانشجویان دختر و پسر یکسان بوده است، ولی در زمینه‌های اجتماعی، عادات رفتاری و خصوصیات فردی و بلایا و سوانح طبق نتیجه آزمون تحلیل واریانس چند متغیره (MANOVA) بین آن‌ها تفاوت معناداری ($\Delta P / 0.05$) وجود دارد؛ به صورتی که در مسائل اجتماعی، بلایا و سوانح، عادات رفتاری و خصوصیات فردی و مالی و رفاهی دانشجویان پسر بیشتر از دانشجویان دختر و در تنیدگی دارند، در کل میزان تنیدگی دانشجویان پسر بالاتر از دانشجویان دختر ($\Delta P 0/05$ و 1236 و $df=5$ و $F=5$) است.

جدول ۱. میانگین و انحراف معیار منابع تنیدگی در بین دانشجویان

Fob	کل	دختران	پسران	مقیاس های فرعی تنیدگی
۰/۰۱	۳/۹۱ (۱/۷۸)	۳/۹۳ (۱/۶۳)	۳/۹۴ (۱/۹۵)	تحصیلی
۰/۱۷	۳/۴۷ (۲/۸۴)	۳/۵۳ (۲/۷۳)	۳/۴۱ (۳)	هیجانی و عاطفی
۳۶/۶*	۳/۴۵ (۱/۹۴)	۳/۱۸ (۱/۷۲)	۳/۸۵ (۲/۱۶)	اجتماعی
۶/۴*	۳/۳۲ (۲/۱۰)	۳/۱۹ (۲)	۳/۵۳ (۲/۲)	عادات رفتاری و خصوصیات فردی
۰/۷۱	۲/۷۰ (۱/۹۵)	۲/۵۱ (۱/۷۹)	۲/۹۵ (۲/۱۱)	مالی و رفاهی
۰/۳۰	۲/۰۴ (۱/۵۶)	۲/۰۴ (۱/۵۴)	۲/۰۱ (۱/۵۵)	خانوادگی
۲/۷	۰/۸۱ (۱/۲۲)	۰/۷۵ (۱/۱۴)	۰/۸۶ (۱/۲۸)	ازدواج و انتخاب همسر
۱/۵	۰/۶۴ (۱/۰۶)	۰/۶۱ (۰/۹۵)	۰/۶۷ (۱/۱۳)	داغدیدگی
۰/۴**	۰/۴۹ (۱/۰۳)	۰/۴۳ (۰/۹۷)	۰/۵۸ (۱/۰۹)	بلایا و سوانح
۵*	۲/۵۹ (۱/۲۲)	۲/۵ (۱/۱)	۲/۷۴ (۱/۳۶)	کل مقیاس

* $P \leq 0.05$

** $P \leq 0.01$

میانگین و انحراف معیار نشانگان شناختی، عاطفی، رفتاری و جسمانی تنیدگی در بین دانشجویان دختر و پسر و نیز نتیجه تحلیل در جدول ۲ آمده است.

جدول ۲. مقایسه میانگین و انحراف معیار نشانگان تنیدگی در بین دانشجویان دختر و پسر

Fob	کل	دختران	پسران	انواع نشانگان
۱۶/۱۷**	۱۹/۵۴ (۱۲/۴۲)	۲۰/۵۲ (۱۲/۴)	۱۸/۷۷ (۵/۱۲)	شناختی
۱۲/۰۳**	۱۸/۴۵ (۱۱/۳۲)	۱۹/۶۶ ۱۱/۲۱	۱۷/۳۶ (۱۱/۲۴)	عاطفی
۵/۸۳*	۱۱/۱۹ (۷/۵۲)	۱۱/۰۵ (۷/۴)	۱۱/۶ (۷/۵۱)	رفتاری
۲/۲	۱۰/۶۲ (۷/۸۶)	۱۱/۵ (۷/۹۵)	۹/۷۳ (۷/۵۶)	جسمانی

* $P \leq 0.05$ ** $P \leq 0.01$

جدول ۳. مقایسه میانگین و انحراف معیار راهبردهای مقابله‌ای دانشجویان دختر و پسر در برابر تنیدگی

Fob	کل	دختران	پسران	راهبردهای مقابله‌ای
۲/۰۸	۲۰/۸۷ ۵/۹۶	۲۰/۶۴ (۵/۷۸)	۲۱/۱۴ (۶/۲۵)	حل مسئله
۱/۶۲	۱۷/۵۴ ۶/۶۴	۱۷/۶۹ (۶/۶۶)	۱۷/۳۰ ۶/۶۸	رجوع به دیگران
۵/۱۵*	۱۷/۳۷ ۵/۱۷	۱۷/۸۱ ۵/۲۱	۱۶/۷۸ (۵/۰۲)	غیر مولد

* $P \leq 0.05$

جدول ۴ ضریب همبستگی پیرسون بین عوامل تنش‌زا با نشانگان شناختی، عاطفی، رفتاری و جسمانی را نشان می‌دهد.

جدول ۴. ضریب همبستگی پیرسون بین عوامل تنش‌زا با نشانگان تنیدگی

عوامل تنش‌گر / نشانگان	شناختی	عاطفی	رفتاری	جسمانی	کل
عادات رفتاری و خصوصیات فردی	۰/۴۲**	۰/۵۰**	۰/۴۳**	۰/۴۵**	۰/۵۰**
خانوادگی	۰/۳۴**	۰/۴۰**	۰/۳۵**	۰/۴۰**	۰/۴۰**
تحصیلی	۰/۴۵**	۰/۵۰**	۰/۴۲**	۰/۴۳**	۰/۴۸**
هیجانی و عاطفی	۰/۳۲**	۰/۳۷**	۰/۳۱**	۰/۳۴**	۰/۳۷**
داغدیدگی	۰/۱۰**	۰/۱۰**	۰/۳۰**	۰/۱۴**	۰/۱۲**
اجتماعی	۰/۴۵**	۰/۴۸**	۰/۴۴**	۰/۴۲**	۰/۵۰**
مالی و رفاهی	۰/۳۲	۰/۳۵	۰/۳۳	۰/۳۵	۰/۳۷
بلاایای طبیعی	۰/۱۰**	۰/۱۰**	۰/۱۲**	۰/۱۴**	۰/۱۲**
ازدواج	۰/۲۵**	۰/۲۷**	۰/۲۷**	۰/۲۸**	۰/۳۰**
تنیدگی کلی	۰/۴۶**	۰/۵۰**	۰/۴۵**	۰/۴۷**	۰/۵۰**

* $P \leq 0.05$ ** $P \leq 0.01$ $N = 1320$

طبق جدول‌ها بین کلیه عوامل تنش‌زا و نشان تنیدگی همبستگی مثبت معناداری در سطوح ۰/۰۱ وجود دارد که نشان می‌دهد با افزایش عوامل تنش‌زا نشانگان تنیدگی نیز به صورت شناختی، عاطفی، رفتاری و جسمانی بیشتر بروز می‌کند. با این حال در بین عوامل تنش‌زا برخی موجب نشانگان شدیدتر و برخی موجب نشانگان ضعیف‌تری می‌شوند. یافته‌های همبستگی مشاهده شده در جدول بیانگر آن است که عوامل تنش‌زا عادت فردی، مسائل تحصیلی و مسائل خانوادگی و اجتماعی نشانگان تنیدگی شدیدتر و عوامل تنش‌زا بلاایای طبیعی و داغدیدگی نشانگان تنیدگی ضعیف‌تری را موجب می‌شوند.

جدول ۵: ضریب همبستگی پیرسون بین انواع مهارت‌های مقابله‌ای بانسانگان تنیدگی در دانشجویان

مهارت‌های مقابله‌ای	شناختی	عاطفی	رفتاری	جسمانی	کل
غیرمولد	۰/۴۷	۰/۴۸	۰/۴۲	۰/۳۸	۰/۴۸
رجوع به دیگران	۰/۰۲	۰/۰۶	۰/۰۱	۰/۱۱	۰/۰۵
حل مسئله	-۰/۱۲	-۰/۰۴	-۰/۱۳	۰/۰۲	-۰/۱۴

* $P \leq 0.05$ ** $P \leq 0.01$ $N = 980$

طبق یافته‌های جدول ۵ بین مهارت‌های مقابله‌ای غیرمولد یا غیرمفید و نشانگان شناختی، عاطفی، رفتاری و جسمانی همبستگی مثبت معنادار وجود دارد. به این صورت که هرچه میزان استفاده از مهارت‌های مقابله‌ای غیرمولد افزایش یابد، شدت نشانگان شناختی، عاطفی، رفتاری و جسمانی تنیدگی افزایش می‌یابد. بنابراین، افرادی که در برابر تنیدگی‌های روزمره از مهارت‌های غیرمولد استفاده می‌کنند نه تنها نشانگان تنیدگی را کاهش نمی‌دهند، بلکه موجب افزایش نشانگان تنیدگی می‌شوند. در عین حال، بین مهارت مقابله‌ای حل مسئله با نشانگان شناختی و رفتاری تنیدگی همبستگی منفی معناداری وجود دارد؛ یعنی به موازات استفاده بیشتر از راهبرد مقابله‌ای حل مسئله، میزان نشانگان شناختی و رفتاری تنیدگی کاهش می‌یابد. پس استفاده از مهارت‌های مقابله‌ای مفید فرد را در مهار منابع تنش‌زا و علائم و آثار آن یاری می‌دهد.

بحث و نتیجه‌گیری

براساس یافته‌های توصیفی آشکار شد که مهم‌ترین عوامل تنیدگی دانشجویان مربوط به فعالیت‌های تحصیلی از قبیل مردود شدن یا مشروط شدن در یک ماده درسی اضطراب امتحان و آمادگی برای ورود به دوره‌های بالاتر است. این نتیجه با نتایج پژوهش هومن (۱۳۷۶)، مولوی، امیرپورو براهنی (۱۳۷۱)، آقامحمدیان، اولادی و نورمحمدی (۱۳۷۸)، صادقی و عابدی (۱۳۷۸)، بوالهری، احسان‌منش و کریمی (۱۳۷۹) همسو است. در مجموعه پژوهش‌های فو رایج‌ترین و فراوان‌ترین عوامل تنیدگی‌های روزمره دانشجویان دارای رگه‌های آموزشی - تحصیلی بودند.

افزون بر این، خرده مقیاس‌های سنجش عوامل تنش‌زا نشان داد که زمینه‌های تحصیلی، هیجانی و عاطفی، اجتماعی و عادات رفتاری و خصوصیات فردی دارای شدت تنیدگی زیاد، زمینه‌های خانوادگی و مالی - رفاهی در حد پایین‌تر از متوسط و بلایا و سوانح و داغدیدگی پایین‌ترین شدت تنیدگی را در بین دانشجویان دارند.

یافته‌ها در خصوص نشانگان شناختی، عاطفی، رفتاری و جسمانی تنیدگی در بین دانشجویان نشان داد، دانشجویان هنگام تجربه‌تنیدگی بیشتر علایم شناختی از خود بروز می‌دهند. این بدان معناست که دانشجویان در واکنش به‌تنیدگی بیشتر دچار حواس‌پرتی، اختلال در حافظه، سردرگمی و اغتشاش ذهن، سوءظن و تردید و دو دلی می‌شوند و همزمان با آن نگرانی، افسردگی، تندی و بدخلقی و اضطراب و یاس و نومیدی را تجربه می‌کنند.

برای مقابله با نشانگان شناختی، عاطفی، جسمانی و رفتاری تنیدگی، دانشجویان بیشتر از شیوه حل مسئله استفاده می‌کنند؛ بدین صورت که آن‌ها رویداد تنیدگی‌زا را نظام‌دار بررسی می‌کنند و در مورد آن به‌یادگیری و یافتن دیدگاه متفاوتی می‌پردازند، می‌کوشند مسئله را در مدار اصلی توجه خود قرار دهند و آن‌را حل کنند. راهبرد مقابله دیگری که بیشترین میزان استفاده را در بین دانشجویان دارد کار سخت است. سومین راهبرد مورد استفاده بین دانشجویان حمایت‌های روحانی و معنوی است. در این شیوه فرد با انجام اعمال مذهبی از قبیل دعا و نماز از خداوند متعال برای حل مشکلش طلب کمک می‌کند. در مجموع از هفده راهبرد مقابله‌ای که به‌سه دسته بزرگ مهارت‌های مقابله‌ای حل مسئله، رجوع به‌دیگران و مهارت‌های غیرمولد قابل تقسیم‌اند، دانشجویان بیشتر از مهارت‌های حل مسئله را در مقابله با تنیدگی استفاده می‌کنند. در مطالعه دیگری که در خصوص شیوه‌های مقابله‌ای دانشجویان انجام گرفت (پاک‌نژاد، ۱۳۷۳) مشخص شد که میزان استفاده از راهبرد مقابله‌ای عقلانی یا مسئله محور نسبت به‌راهبرد مقابله‌ای هیجانی، اجتنابی و انفعالی بسیار بالاتر بود. بنابر نتایج پاسخ‌های دانشجویان در برابر موقعیت‌های تنش‌زا به‌ترتیب توکل به‌خداوند متعال و مدد جستن از او، عبادت و دعا، بهره‌گیری از تجربیات قبلی در جهت رشد و اقدام برای حل مشکل، تدارک روش‌های نظام‌دار برای حل مشکل و فعالیت بیشتر برای حل و رفع مشکل بود. استفاده از تجربیات گذشته برای حل مشکل و رفتارهای حاکی از حمایت معنوی و روحانی در مطالعه طباطبایی (۱۳۶۹) نیز گزارش شده است. مطالعه روی جمعیت دانش‌آموزی

(صادقی و عابدی، ۱۳۷۸) نیز حاکی از آن است که پسران برای مقابله با تنیدگی از رفتارهای مقابله‌ای قدم زدن، فکر کردن و سرزنش کردن و دختران از دعا کردن، گریه کردن و سرزنش کردن خود بیشتر استفاده می‌کنند. از آنجایی که دانش‌آموزان دبیرستانی هنوز در ابتدای دوره نوجوانی هستند و با مسائل بیشتر به صورت عاطفی و احساسی برخورد می‌کنند، در مقابله با تنیدگی بیشتر از راهبردهای هیجان محور بهره می‌گیرند. اما با ورود به دوره جوانی و بزرگسالی و کسب تجربیات لازم میزان استفاده از راهبرد عقلانی نسبت به سایر راهبردها فزونی می‌یابد. پس مشاهده می‌شود که دانشجویان به عنوان قشر آگاه جامعه در هنگام مواجهه با تنیدگی از راهبردهای عقلانی و منطقی بیشتر سود می‌جویند.

بررسی تفاوت‌های جنسیتی به منابع تنیدگی در بین دانشجویان نشان داد که دانشجویان پسر در عادات رفتاری و خصوصیات فردی، اجتماعی، مسائل مالی و رفاهی، بلایا و سوانح طبیعی و نیز در نمره کل منابع تنیدگی از دانشجویان دختر بیشتر دچار تنیدگی می‌شوند. از نظر نشانگان تنیدگی تفاوت‌های جنسیتی آشکار کرد که نشانه‌های جسمی، عاطفی و شناختی در بین دانشجویان دختر نسبت به دانشجویان پسر شدیدتر بروز می‌نماید و و غایت آنکه دانشجویان پسر نسبت به دانشجویان دختر در مهارت‌های مقابله‌ای نیز با هم تفاوت چشمگیری داشتند؛ به ویژه در بهره‌گیری از مهارت‌های مقابله‌ای مؤثر و مفید همانند حمایت اجتماعی، تفریح جسمانی و فعالیت اجتماعی دانشجویان پسر نمره بالاتری داشته و در عوض دانشجویان دختر بیشتر در مهارت‌های مقابله‌ای غیرمؤثر نظیر نگرانی عمومی و عدم مقابله امتیاز بیشتری داشتند. وجود تفاوت‌های جنسیتی در پژوهش‌های دیگری نیز (روجر و همکاران ، ۱۹۹۳؛ اندلر و پارکر ، ۱۹۹۴؛ پاک‌نژاد، ۱۳۷۳) مورد تأیید قرار گرفته است. چنین تفاوت‌های جنسیتی به ترجیحات فرهنگی و نیز الگویابی جنسیتی در هر فرهنگ نسبت داده شده است (آلدوین ، ۱۹۸۶؛ استرونک ، ۱۹۸۴، روث بام و همکاران، ۱۹۸۶).

بررسی رابطه بین عوامل تنش‌زا با نشانگان شناختی، عاطفی، رفتاری و جسمانی همبستگی مثبت معنادار نشان داد، به طوری که هم در خرده مقیاس‌ها و هم در کل مقیاس این همبستگی مثبت معنادار مشاهده شد. این یافته ضمن همسویی به صورت کلی با گزارش‌های مطالعات مک فارلین و همکارانش (۱۹۸۰)، دیاموند (۱۹۸۲)، لبورسکی (۱۹۸۵)، لویی ، لیپ راسپیتز (۱۹۸۷)، شپرو و

کاشانی (۱۹۹۱) و کورتیس و آنتونی (۲۰۰۰) و نیز پژوهش‌های داخلی همانند هومن (۱۳۷۶) و خراسانی صدقیانی (۱۳۷۷) نشان داد تجربه عوامل تنش‌زایی در زمینه تحصیلی، عادات فردی و نیز مسائل اجتماعی و خانوادگی در نزد دانشجویان سبب بروز شدیدتر نشانگان تنیدگی می‌شود.

بررسی راهبردهای مقابله‌ای نشان داد استفاده از مهارت‌های غیرمولد موجب افزایش نشانگان شناختی، عاطفی، رفتاری و جسمی تنیدگی و استفاده از مهارت‌های حل مسئله باعث کاهش نشانگان تنیدگی می‌شود. مشاهده چنین نتیجه‌ای ضمن همسویی با یافته ناکانو (۱۹۹۱) بیانگر آن است که استفاده از مهارت‌های حل مسئله یا عقلانی موجب راهبرد سلامت جسمانی و استفاده از مهارت‌های غیرمولد باعث کاهش سلامت روانی و جسمانی می‌شود.

در مجموع می‌توان گفت مهم‌ترین تنیدگی دانشجویان از عوامل تحصیلی و هیجانی و عاطفی ناشی می‌شود. این عوامل موجب بروز نشانگان شناختی و عاطفی در آنها می‌گردد. دانشجویان برای مقابله با این نشانگان اکثراً از راهبردهای مسئله مدار نظیر حل مسئله، انجام کارهای سخت و جستجوی حمایت‌های معنوی و روحانی استفاده می‌کنند. با توجه به محدودیت‌های پژوهشی از جمله به دلیل اعتبار مالی طرح و امکان نمونه‌گیری از دانشجویان کل کشور نبود. بنابراین یافته‌های فوق‌قابلیت تعمیم به دانشگاه تهران را دارد و نیز به دلیل استفاده از سه پرسشنامه همزمان تکمیل آن‌ها بوسیله دانشجویان نیازمند وقت زیادی (۴۵ تا ۶۰ دقیقه) بود.

با توجه به این که مهم‌ترین رویداد تنش‌زا در جوانان دانشجو به موضوعات آموزشی و تحصیلی مرتبط است، پیشنهاد می‌شود از طریق مراکز مشاوره در این زمینه به دانشجویان خدمات رسانی شود. تدارک شرایطی برای تسهیل روند سازگاری با محیط جدید دانشگاه، برگزاری دوره‌های مهارت‌های تحصیلی و یادگیری و آموختن فنون اضطراب‌زدایی می‌تواند در تخفیف رویدادهای پیش‌گفته مؤثر واقع شود. هم‌چنین پیشنهاد می‌شود در پژوهش‌های بعدی از پرسشنامه‌های پژوهش حاضر در بین دانشجویان مراجعه‌کننده به مراکز مشاوره اجرا و الگوهای مقابله‌ای و نیز منابع تنیدگی آنان یا دانشجویان عادی مورد بررسی قرار گیرد.

– منابع فارسی

آقا محمدیان. حمیدرضا، اولادی، فرشته و نورمحمدی، لیلا. (۱۳۷۸). بررسی مقایسه‌ای عوامل تنیدگی زای روزمره و روشهای مقابله با آنها در دانشجویان دختر و پسر. *مجله روانشناسی*، سال سوّم، شماره ۲، ص ۱۷۳ - ۱۶۴.

استورا، جین. بنجامین (۱۹۹۱). *تنیدگی یا استرس: بیماری جدید تمدن*. ترجمه دادستان. (۱۳۷۷). تهران: انتشارات رشد.

بوالهری، جعفر؛ احسان منش، مجتبی و کریمی کیمی، عیسی. (۱۳۷۹). بررسی رابطه بین عوامل تنش‌زا، میزان توکل به خدا و نشانگان استرس در دانشجویان پزشکی، *مجله اندیشه و رفتار*، سال ششم، شماره ۱، ص ۲۵-۳۴.

بیاضی، محمد حسین. (۱۳۷۶)، *بررسی ارتباط بین تیپ‌های شخصیت، سخت‌رویی، استرس و بیماری کرونری قلب در افراد مبتلا به بیماریهای کرونر قلب و افراد عادی*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت مدرس، دانشکده علوم انسانی.

پاک نژاد، محسن. (۱۳۷۳). *هنجاریابی پرسشنامه سبکهای کنارآمدن در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج.

خدایاری فرد، محمد. (۱۳۷۸). *چگونه آرام باشیم و فشار روانی را کاهش دهیم؟* تهران: دفتر مرکزی مشاوره دانشجویی وزرات فرهنگ و آموزش عالی و مرکز مشاوره دانشجویی دانشگاه تهران.

خوش‌اخلا، حسن. (۱۳۷۸). *مقایسه میزان استرس و روش‌های مقابله با آن در مادران کودکان عقب‌مانده ذهنی آموزش‌پذیر شهر اصفهان*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تهران، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی.

رسول‌زاده طباطبایی، کاظم. (۱۳۶۹). *بررسی مقایسه‌ای عوامل فشارزای روانی - اجتماعی و رفتارهای مواجهه‌ای بین مردم شمال و جنوب*، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تربیت مدرس، دانشکده علوم انسانی.

سید خراسانی صدقیانی، نازیلا. (۱۳۷۷). *رابطه عوامل تنش زا، میزان سخت رویی و واکنشهای زیستی، شناختی و روانی دانش آموزان، دبیرستان های شهرستان تبریز؛ پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکزی.*

شکوهی یکتا، محسن و فهقایی، اعظم. (۱۳۷۹). *بررسی نحوه مقابله با فشار روانی در بین دانش آموزان تیزهوش و عادی دبیرستانهای شهر کرج، فصلنامه استعدادهای درخشان، سال نهم، شماره یک. ص ۱۵-۳۵.*

صادقی، احمد و عابدی، محمدرضا. (۱۳۷۸). *بررسی مکانیسم های مقابله ای دانشجویان دانشگاه اصفهان در مقابل استرس . مقاله ارائه شده در چهارمین کنگره سراسری استرس، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران.*

هومن، عباس. (۱۳۷۶). *استاندارد سازی پرسشنامه سلامت عمومی بر روی دانشجویان دوره های کارشناسی دانشگاه تربیت معلم، تهران: دانشگاه تربیت معلم، موسسه تحقیقات تربیتی، طرح پژوهشی خاتمه یافته.*

هومن، عباس. (۱۳۷۶). *پژوهش در زمینه سطوح و انواع استرس و راهبردهای مقابله با آن در دانشجویان؛ تهران: موسسه تحقیقات تربیتی.*

References

- American Psychiatric Association. (1994). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder, Fourth Edition.*
- Aldwin, C.M.; Stokols, D.; (1988) Vol. The effects of enviromental change on individuals and groups: Some neglected issues in stress research; *Journal of Environmental Psychology*; Vol. 8, p. 57-75, p 19.
- Billings, A. G., Moos, R. H., & Cronkite, R.C. (1983). Social Depressed Patients and Non - depressed Controls. *Journal of Abnormal Psychology, 92* , 110 - 133.
- Cohen, S. & Williamson, G. M. (1991). Stress and Infections Disease in Humans. *Psychological Bulletin, 109* , 5-23.
- Compas, B. E. (1987 a). Coping With Stress During Childhood and Adolescence. *Psychological Bulletin, 101* , 393 - 403.

- Compas, B. E. (1987 b). Stress and Life Events During Childhood and Adolescence. *Clinical Psychology Review*, 7 , 275-302.
- Compas, B. E; Malcrane, V. L; & Fondacaro. M. (1988). Coping With Stressful Events in Older Children and Young Adolescents. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 57 , 405-411.
- Endler, N. S. & Parker, J. D. A (1990), *Multidimensional assessment of coping*, *Journal of Personality and social Psychology*, 58, 844, 850.
- Endler, N. S. & Parker, J. D. A (1994), *State - trait coping, Trait anxiety and academic performance* . *Personality individual difference* , vol (16). No. 5. pp. 663 - PP. 663 - 676.
- Folkman, S., Lazarus, R.S., Dunkel - Schetter, G., DeLongis, A., & Gruen, R. (1986). The Coping, And Encounter ,stressful Encounter: Cognitive Appraisal Dynamics of A
 . 579 - 572 , 50 . *Journal of Personality an Social Psychology* . Outcome
- Folkman, S; & Lazarus, R. S. (1986). Stress Processes and depressive Symptomatology. *Journal of Abnormal Psychology*, 95, 107 - 113.
- Friedman, S.B; & Bout Kely, M. (1978). Psychosocial Factors, Modifying Host Resistance to Experimental Infection. *Annals of The New York Academy of Scienc*, 164 , 381-392.
- Frydenberg, E .; & Lewis, R. (1993). Adolescent Coping Scale Adminis Trator's Manual. *The Australian Council For Educational Research LTD.*
- Frydenberg, E; & Lewis, R. (1993). Boys Play Sport and Girls Turn To Others: Age, Gender and Ethnicity as Determainats of Coping. *Journal of Adolescence*, 16 , 253-266.
- Holmes, I. H., & Rahe, R. H. (1967). The social Readjustment Rating scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 41, 189 - 194.
- Kobasa, S. C., Maddi, S.R. & Kahn, S. (1982). Hardiness and Health: A Prospective Study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42 , 168 - 166.
- Kobasa, S.D. (1997). Stressful Life Events, Personality , and Health: an Inquiry into Hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37 , 1-11.
- Kutash, J.L. & Schlesinger, L.B. (1981). *Fantasies and Criminal Behavior* . New York University Education Quarterly, in Press.
- Kutash, J.L. (1985). *Hand book of Stress and Anxiety* . Jossey Bass Pub.
- La Montagne, L.L. (1996). Children's Preoperative Coping and its Effect on Postoperative Anxiety and Return to Normal Activity. *Nurs. Res*; 45 (3) , 45-51.
- Larson, R; & Asmussen. (1991). *Anger, Worry and Early Adolescence : an Enlarging World of Negative Emotions In Adolescent Stress, Caues and Consequence* . Edited by M.E. Colten & S. Gore. New York : Aldine DE Gruyter.
- Lazarus, R. S. & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping* . New York: Springer.

- Lazarus, R.S. (1982). Puzzles in The Study of Daily Hassles. *Journal of Behavioral Medicine*, **7** , 375 - 389.
- Lazarus, R.S. and Folkman, S. (1986). cognitive theories of stress and the issue of circularity: in: Appley M. and Trambull, R. (Eds), *Dynamicsot stress, plenum*, New York, 63-80.
- Lazarus, R.S. (1993). Why We Should Think of Stress as a Subset of Emotion. In *Handbook of Stress*. Ediltedby L. Goldberger & S. Breznitz New York : Macmillan Inc.
- Lazarus. R.s. (1966). *Psychological Stress and The Coping Process* . New York: MC Graw - Hill,
- Lazaaurus, R. S. & Folkman, S. (1986). *Stress Appraisal and Coping* . New York, Springer, Pub. Company.
- Lazarus, R.S. (1980). psychological stress and adaptation: some arresolved issues, in: Selye, H. (Ede.), Selye's *Guide to stress Research* , van nostrand Reinhold, New York, vol, 1, 90-117.
- Lewis, M. (1998). *Child and Adolescent Psychiatry* . New York : Williams and Wilkins.
- Loevinger, J. (1967). Egodevelopment, Sanfrancisco, Jossy Bass.
- Moskovits, D.N., Maunder, R. G. Cohen, Z., Mcleod, R. S., & Macrae, H. (2000). Coping Behavior and Social Support Contribute in Dependently To Quality of life After Surgery for Inflammatory Bowel Disease. *J clin Child Psychol*, **29** (2) , 188 - 189.
- Nakamura, N., & ADS, Nagamine. M. (2000). AFS - A Study on Stress Processes for College Students Durning Semesterend. *Neurosci Bio behaverev*, **24** (4) , 417-423.
- Nakano. Reiko, (1991), coping strategies and psychological symptoms in a Japanese sample, *clinical psychology, vol. 49*, No. 3. 346-350.
- Powell, T. J. & Enright, S. J. (1991). *Anxiety and Stress Management* . London & New York: Routledge.
- Rasmussen, A. F. JR, Speacer, E.T., & Marsh, J.T. (1963). Emotions and Immuniuty. *Annals of The New York Academy of Science*, **164**, 458-461.
- Raymond, M. W. & Moser, R. (1995). Aviators at Risk. *Aviat. Space. Envirn. Med*; **66**(1) . 125-136.
- Roger, D., Havis, G. BAMMAN, N. (1993). Detechment coping: The construction and validation of new scale for measuring coping strategies, *personality and individual difference. vol. 15. No. 6* , pp, 619-626.
- Rosenban, D.L; & Seligman , M.E.P. (1990). *Abnormal Psychology* . New York : Norton and Company.
- RothBaum, F., Weisz, J. R., & Dysnyder, S. S (1982). Changing the world and changing the self: A two proress model of perceived control. *Journal of personality and social psychology*, **42** , 5-37.

Rosenman, R. H. & Seligman. (1989), Multivariate Prediction of Coronary Heart Disease During 805 Year Followup in The Western Collaborative Group Study. *American Journal of Cardiology*, *57* , 23-130.

Selye, H. (1950). *The Physiology and Pathology of exposure to Stress*. Montreal: ACTA.

Selye. H.; Sign, N.; Roher, w.; & Stewart, C. (1936). History of the stress conception, *American Journal of community Psychology*, *13* , 733 - 742.

Shimai, S., Kawabata, T., Nishioka, N., & Haruki, T. (2000). Snacking Behavior Among Elementary and Junior High School Students and Relationship To Stress Coping. *Dis Colon Rectum*, *43* (4) , 517 - 521.

Stewart, D.E. (1992). A Prospective Study of The Effectiveness of Brief Professionally - led Support Group for Infertility Patients. *Int. J. Psychiatry, Med*; *22* (2) , 38-45.

Stoyva, J. M & Carlson, J. C. (1993). *A coping / Rest Model of Relaxation and Stress Management* . In L. Goldberger & S. Breznitz (Eds). *Handbook of Stress* (2nd Ed). New York : Free Press.

Wolff, H. G. (1969). *Stress and Disease* . Springfield: Charles C Thomas.

Strong, C. (1984). Stress and caring for elderly relatives: interrelations and coping strategies in an American Indian and white sample. *The Gerontologist*, *24*, 251-256.

Relationship between stressors, stress symptoms, and coping strategies in college students¹

Mohammad Khodayarifard, Ph.D.², Mohsen Shokoohi-Yekta, Ph.D.³,

Bagher Ghobari-Bonab, Ph.D.⁴,

¹. Data in this article is adapted from the national grant which was supported by Council of Iranian Scientific Research and University of Tehran. We would like to acknowledge valuable advice of Dr. "Mortaza Nasafat" as a statistical consultant for this project.

². Associate Professor, Faculty of Psychology and Education, University of Tehran.

³. Assistant Professor, Faculty of Psychology and Education, University of Tehran.

⁴. Associate Professor, Qom University.

Abstract

Impact of various stressors on adolescents and their coping strategies have been studied by different researchers. It seems that determining types of stressors and coping strategies in adolescents with regards to the scarce of research in this area in Iran, has the top priority in our country. Therefore, the main goal of this research was to investigate relationship between stressors, stress symptoms, and coping strategies.

The current investigation was an ex post facto research, and its population included all students of the university under the authority of the Ministry of Culture and Higher Education, as well as Medical Sciences Universities. The sample consisted of 1320 College students including 524 male and 726 female students drawn by - the means of a cluster sampling procedure.

Results indicated that major stressors among male students were related to their academic works. In addition, individual and social stressors were ranked lower than academic stressors. Patterns of stressors in male and female were similar, but the degree of influence of stressors in the life of male and female was different; for male students major stressors were related to the failure in getting married with the person they love, whereas major stressors for female students included suffering from having a fulfilling and a secure familial relationship. In addition, results indicated that male students, in comparison with female students, utilized problem solving and leisure time more frequently, whereas female students indicated more searching for social support and doing a hard work during their life span. Moreover, results showed: a) a significant positive correlation between the frequency of stressors and the intensity of stress, and b) relationship between the kinds of coping strategies and the intensity of stress in college students. That is, positive thinking, searching for professional help, and relaxation were more effective in the reduction of stress and strains in college students. On the contrary, general worries, dreaming, searching an affiliation, reprimanding oneself, and internalization (introjection) were not effective in reducing the intensity of stress. Finally, based on these results, suggestions are presented in the article in regards to the proper strategies to cope with stress.

Key words: stress, stressors, coping strategies.