

## بررسی تنیدگی و سبک‌های کنارآمدن با آن در دانشجویان\*

دکتر محمد خدایاری فرد\*\*، دکتر باقر غباری بناب\*\*\*، دکتر محسن شکوهی یکتا\*\*\*

### چکیده

به منظور مطالعه ارتباط بین منابع تنیدگی‌زا و سبک‌های کنارآمدن دانشجویان با نشانگان تنیدگی در آنان پژوهشی در بین دانشجویان دانشگاه تهران و دانشگاه علوم پزشکی تهران انجام گرفت. این پژوهش در پی یافتن اطلاعاتی در مورد الگوهای رفتاری دانشجویان به هنگام کنارآمدن با تنیدگی و نیز تبیین اثرات منابع تنش‌زای دانشجویی در پاسخ‌های شناختی، عاطفی، رفتاری و جسمانی دانشجویان بود. در این پژوهش ۱۳۲۰ نفر از دانشجویان رشته‌های مختلف شرکت داشتند. داده‌های پژوهش به وسیله سه مقیاس عوامل تنیدگی‌زا، نشانگان تنیدگی و راه‌های کنارآمدن با تنیدگی گردآوری شد. تحلیل رگرسیون چندگانه داده‌ها نشان داد که بین سبک‌های کنارآمدن حل مسئله با نشانگان تنیدگی همبستگی منفی معنا داری وجود دارد. هم‌چنین از بین منابع نه‌گانه تنیدگی، عادات فردی، تنیدگی‌های تحصیلی، ازدواج، مسائل عاطفی، اجتماعی و خانوادگی دانشجویان در ایجاد نشانگان تنیدگی اهمیت بیشتری دارند. جنبه متفاوت پژوهش حاضر از پژوهش‌های پیشین توجه به میزان تأثیر گذاری عوامل تنیدگی‌زا روی فرد و نیز سنجش نشانگان شناختی، عاطفی، جسمانی و رفتاری تنیدگی می‌باشد. در پایان همسویی و عدم همسویی یافته‌ها مورد بحث قرار گرفته و کاربرد یافته‌های تحقیق حاضر بیان شده است.

واژگان کلیدی: تنیدگی، عوامل تنش‌زا، سبک‌های کنارآمدن، حل مسئله، دانشجو

---

\* مقاله حاضر، براساس طرح پژوهشی تحت عنوان "رابطه عوامل تنش‌زا و نشانگان تنیدگی با راه‌های مقابله در جوانان" با پشتوانه مالی شورای پژوهش‌های علمی کشور و معاونت پژوهشی دانشگاه تهران تهیه شده است. بدین وسیله از مسئولان معاونت پژوهشی برای فراهم آوردن امکانات تشکر می‌شود. همچنین از جناب آقای دکتر مرتضی نصفت، که مشاورت طرح را عهده‌دار بودند تشکر و قدردانی می‌گردد. ضمناً از آقای سعید اکبری زردخانه که پیشنهادهای اصلاحی و سازنده ایشان در بهبود کیفیت مقاله راه‌گشا بود تشکر می‌شود.

\*\* دانشیار دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران

\*\*\* استادیار دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران

اغلب جوانان پس از ورود به دانشگاه با عوامل نامطلوبی همچون تشویش، نگرانی، اضطراب و تنیدگی روبرو می‌شوند؛ که ممکن است سلامت روانی و موفقیت تحصیلی آن‌ها را تهدید کند. این عوامل به دودسته کلی طبقه‌بندی می‌شود: دسته اول عواملی هستند که به قبل از ورود فرد به دانشگاه مربوط می‌گردد مانند توانایی‌های هوشی، کلامی، تمایلات، رغبت‌ها، وضعیت جسمانی و روانی، اجتماعی، فرهنگی و خانوادگی؛ دسته دوم نیز مسائل مرتبط با حضور فرد در محیط دانشگاه است. از قبیل عدم آشنایی به موقع با مقررات و آیین‌نامه‌های آموزشی، ناآشنایی با عنوان‌ها و سرفصل‌های دروس، نامتناسب بودن دروس با توانایی‌های دانشجویان، زندگی در خوابگاه، و دورماندن از کانون خانواده (مونت مایر<sup>۱</sup>، ۱۹۹۰ نقل از کافی، ۱۳۷۷).

رویدادهای نامطلوب که آرامش جسمی و روانی شخص را بر هم می‌زنند و باعث می‌شوند که فرد برای رهایی از این حالت، روش‌ها و راه‌حلی‌هایی به کارگیرد، رویدادهای تنیدگی‌زا<sup>۲</sup> نامیده می‌شود (پیکل<sup>۳</sup>، ۱۹۸۷). رویدادهای تنیدگی‌زا در هر زمانی به گونه‌ای خاص جلوه می‌کند. تنیدگی‌ها در اثر نگرانی‌های اقتصادی، سؤتفاهمات اجتماعی و درگیری‌های فکری در افراد ایجاد می‌شوند و فشارهای کاری مسبب آن‌ها می‌باشند.

عامل تنیدگی‌زا<sup>۴</sup> محرکی است که موجب پدید آیی حالت تنیدگی در فرد می‌شود و نشانگان تنیدگی<sup>۵</sup>، پاسخ ارگانیزم به یک عامل تنیدگی‌زا است (سلیه<sup>۶</sup>، ۱۹۵۰؛ استونینگ<sup>۷</sup> و رابکین<sup>۸</sup>، ۱۹۷۶ نقل از کرنیک<sup>۹</sup> و همکاران، ۱۹۸۳). این پاسخ‌ها یک یا چند واکنش شناختی، عاطفی، رفتاری،

جسمانی را در پی دارد که بی‌درنگ یا با تأخیر بروز می‌کنند. بعضی از این پاسخ‌ها عبارتند از: فشارخون بالا، اختلال خواب، افسردگی، اضطراب، عدم تمایل جنسی.

مطالعات نشان داده‌اند که دانش‌آموزان و دانشجویان در زمان تحصیل، تنیدگی زیادی را متحمل می‌شوند (کامپوس<sup>۱۰</sup>، ۱۹۸۷؛ کوری<sup>۱۱</sup> و همکاران، ۲۰۰۴؛ لوه‌اوس<sup>۱۲</sup> و همکاران، ۱۹۹۵) و تنیدگی با دامنه وسیعی از مشکلات اجتماعی و سلامتی این افراد، در ارتباط بوده و اثرات آن می‌تواند بواسطه استفاده از سبک‌های کنار آمدن<sup>۱۳</sup> صحیح تعدیل گردد (کراج<sup>۱۴</sup> و همکاران، ۲۰۰۶).

تنیدگی، معمولاً به رابطه‌ای ویژه بین شخص و محیط وی اطلاق می‌گردد که این رابطه توسط فرد، طاقت‌فرسا یا فراتر از توان تحمل و تهدید کننده احساس بهزیستی<sup>۱۵</sup> ارزیابی می‌شود (لازاروس<sup>۱۶</sup> و فاکمن<sup>۱۷</sup>، ۱۹۸۴). اغلب دانشجویان تحت تاثیر تجارب طاقت‌فرسای و روزمره‌ای واقع می‌شوند که در بسیاری موارد احساس هیچ کنترلی بر آنها نمی‌کنند، این مشکلات روزمره یکی از دلایل اصلی تنیدگی در این گروه است (جوویت<sup>۱۸</sup>، ۱۹۹۷ و مک نامارا<sup>۱۹</sup>، ۲۰۰۰). بعنوان مثال لوه‌اوس و همکاران (۱۹۹۷) پس از مصاحبه با ۳۴۲ دانشجو گزارش نمودند که ۲۴۶ نفر (۷۲ درصد) از این افراد، موقعیت‌های تنیدگی‌زا در ارتباط با انجام تکالیف درسی و امتحان، ۱۲۳ نفر (۳۶ درصد)، موقعیت‌های تنیدگی‌زای مرتبط با مشکلات اجتماعی و بین فردی را تجربه نموده‌اند. این مطالعه همچنین نشان داد که در این افراد محدودیت توانمندی در استفاده از راهبردهای کنار آمدن وجود دارد. این مشکل تا جایی بود که حتی ۸۲ نفر (۲۵ درصد)، از این افراد، بر این باور بودند که نمی‌توان در جهت عدم مواجهه با این تجارب و کنار آمدن با تنیدگی حاصل از آنها نمی‌توان انجام داد.

این نوع تنیدگی‌ها می‌تواند عوامل خطر پنهانی برای این افراد بوده و منجر به مشکلات و مسائل سلامتی و اجتماعی از جمله اضطراب، افسردگی، پرخاشگری، مصرف مواد و اختلالات رفتاری گردد (باندل- هوکسترا<sup>۲۰</sup> و همکاران، ۲۰۰۰؛ کامپوس و همکاران، ۲۰۰۰، مالکئود<sup>۲۱</sup>، ۲۰۰۴، مک نامارا، ۲۰۰۰؛ ون پراگ<sup>۲۲</sup> و همکاران، ۲۰۰۵؛ شو<sup>۲۳</sup> و همکاران، ۲۰۰۲).

بطور کلی می‌توان ذکر کرد که ارتباط بین تنیدگی و سلامت، یک رابطه علت و معلولی نبوده و مطالعات نشان داده‌اند که سبک‌های کنار آمدن، می‌تواند تنیدگی و ابتلا به آسیب‌های روان‌شناختی را تعدیل نماید (کامپوس و همکاران، ۱۹۹۳). بطور معمول در مطالعه بر روی سبک‌های کنار آمدن از تعریف لازاروس و فولکمن (۱۹۸۴) استفاده می‌شود. در این تعریف سبک‌های کنار آمدن چنین تعریف می‌شود: کوشش‌های مکرر رفتاری و شناختی، در جهت مدیریت خواسته‌های درونی یا بیرونی که فرد آنها را طاقت‌فرسا و یا فراتر از توان تحمل خود ارزیابی نماید. لازاروس و فولکمن (۱۹۸۴) دو نوع اساسی از شیوه‌های کنار آمدن را براساس کارکرد آنها مشخص نموده‌اند. ۱) کنار آمدن متمرکز بر مشکل<sup>۲۴</sup> (۲) کنار آمدن متمرکز بر هیجان<sup>۲۵</sup>. نوع اول اشاره به کوشش‌هایی دارد که بطور مستقیم، درصدد تغییر یا کنترل منبع تنیدگی است؛ ولی دومی اشاره به رفتارهایی دارد که در جهت تنظیم و مدیریت هیجان‌های مرتبط با واقعه تنیدگی‌زا است. به نظر راجرز<sup>۲۶</sup> و همکاران (۱۹۹۳) نیز سبک کنار آمدن به صورت چهار راهبرد انفضالی<sup>۲۷</sup>، اجتنابی<sup>۲۸</sup>، شناختی<sup>۲۹</sup> و هیجانی<sup>۳۰</sup> انجام می‌پذیرد.

در ادبیات پژوهش راهبردهای کنار آمدن غالباً دو وجهی<sup>۳۱</sup> هستند (کامپوس، ۲۰۰۰؛ فیلدز<sup>۳۲</sup> و پرینز<sup>۳۳</sup>، ۱۹۹۷). مطالعات نشان داده‌اند افرادی که در مواجهه با تنیدگی‌ها، از راهبردهای

نامناسب<sup>۳۴</sup> بهره می‌گیرند؛ با مشکلات رفتاری و هیجانی بیشتری مواجهه هستند (سیفگ-کرنک<sup>۳۵</sup>، ۱۹۹۳؛ لوئیس<sup>۳۶</sup> و فرندنبرگ<sup>۳۷</sup>، ۲۰۰۲). اولبریش<sup>۳۸</sup> (۱۹۹۰) بیان نمود بیشتر از آن که میزان تأثیر تنیدگی بر افراد جوان، تابعی از میزان سازگاری، سلامت و میزان تحول آنها باشد، تابعی از سبک‌های کنار آمدن این افراد می‌باشد. عدم پیشرفت تحصیلی، رفتارهای خشن، اختلالات جسمی و اختلالات خوردن، همگی پیامدهای استفاده از سبک‌های کنار آمدن نامناسب است (لوئیس، فرندنبرگ، ۲۰۰۲؛ روسور<sup>۳۹</sup>، ۱۹۹۸؛ سینگ-کرنگ، ۲۰۰۰؛ شرر<sup>۴۰</sup> و رایان-ونگر<sup>۴۱</sup>، ۲۰۰۲، بیتین گر<sup>۴۲</sup> و اسمیت<sup>۴۳</sup>، ۲۰۰۳).

مطالعات اخیر هامپل<sup>۴۴</sup> و پیرمن<sup>۴۵</sup> (۲۰۰۵) نشان داده است که بسیاری از جوانان و نوجوانان از راهبردهای کنار آمدن نامناسب و ناسازگارانه در مواجهه با رویدادها استفاده می‌کنند. همچنین مطالعات نشان داده‌اند که راهبردهای کنار آمدن نامناسب بطور معنی‌داری بر تحولات روانشناختی و جسمانی افراد جوان تأثیر می‌گذارند (کامپوس و همکاران، ۲۰۰۰ و ولچیک<sup>۴۶</sup> و سندلر<sup>۴۷</sup>، ۱۹۹۷). البته زمانی هم که یک راهبرد مؤثر کنار آمدن مورد استفاده واقع گرفت، باعث می‌گردد هیجان‌ها سازش یافته و موقعیت تنیدگی‌زا پشت‌سر گذاشته شود. به عبارت دیگر، استفاده از راهبردهای کنار آمدن مؤثر، بازگشت به حالت متعادل اولیه را تسهیل نموده و عواطف منفی حاصل از موقعیت تنیدگی‌زا را کاهش می‌دهد. بنابراین رفتارهای کنار آمدن نقش حیاتی و اساسی در فرایند سازگاری با تنیدگی را دارا می‌باشند (وایزمن<sup>۴۸</sup>، ۱۹۸۵). این یافته‌ها تأکید بر این دارند

که راهبردهای کنار آمدن از مشخصه‌گرهای مهم پیامدهای روان‌شناختی، هیجانی و جسمانی مواجهه با تنیدگی در درازمدت هستند (هندرسون<sup>۴۹</sup>، کلبی<sup>۵۰</sup> و انگبرتسون<sup>۵۱</sup>، ۱۹۹۲).

پژوهش‌ها، منابع تنیدگی‌زا در محیط‌های دانشجویی را، تا حدودی متفاوت از محیط‌های دیگر نشان داده است. در دانشجویان دانشگاه تربیت معلم مهم‌ترین موقعیت‌هایی که بیشترین میزان تنیدگی را در گروه دانشجویان ایجاد می‌کند به ترتیب عبارتند از: امکانات محدود رفاهی، بهداشتی و خوابگاهی، بالا بودن هزینه زندگی و پائین بودن قدرت خرید، نگرانی از انتخاب شغل متناسب با رشته تحصیلی، کاغذ بازی‌های اداری در دانشگاه، نداشتن محل مناسب برای مطالعه دروس دانشگاهی و تغییر در عادات خواب (هومن، ۱۳۷۷). مهم‌ترین منابع تنیدگی‌زا در بین دانشجویان دانشگاه فردوسی مشهد نیز ناشی از مسائل اجتماعی و تحصیلی بوده است، بصورتی که فراوان‌ترین عامل تنیدگی‌زای روزمره دانشجویان دختر رفتارهای اجتماعی آزاردهنده دیگران نظیر سهل‌انگاری و بی‌ادبی و مورد بی‌عدالتی واقع شدن بود و در بین پسران برنامه‌های مربوط به آینده نظیر شغل و ازدواج و مسایل مرتبط با اساتید و مریبان نظیر بی‌انصافی و در دسترس نبودن را شامل می‌شد (آقا محمدیان، اولادی و نورمحمدی، ۱۳۷۸). همچنین مهم‌ترین منابع تنیدگی‌زای دانشجویان دانشگاه اصفهان به ترتیب شکست در امتحانات مهم، دوری از فرد مورد علاقه، بهم خوردن رابطه با یک دوست و رد شدن در امتحان عنوان شده است (صادقی و عابدی، ۱۳۷۸).

سبک‌های کنار آمدن دانشجویان با تنیدگی‌های روزمره محیط‌های تحصیلی نیز دارای الگوی متفاوتی است. توکل به خداوند متعال و مدد جستن از او، عبادت و دعا، بهره گرفتن از تجربیات قبلی در جهت رشد و اقدام برای حل مشکل، تدارک روش‌های نظام‌دار و مرحله به مرحله برای حل مشکلات، فعالیت بیشتر برای حل و رفع مشکلات، دوری جستن از موانع فعالیت در جهت حل مشکل و عدم تعجیل در بین دانشجویان دانشگاه تربیت معلم فراوان‌ترین مهارت‌های کنار آمدن با تنیدگی بوده است (هومن، ۱۳۷۷). همچنین قدم زدن، فکر کردن و سرزنش خود در بین دانشجویان پسر و دعا کردن، گریه کردن و سرزنش خود در بین دانشجویان دختر دانشگاه

اصفهان نیز از رفتارهای مهم کنارآمدن با تنیدگی بوده است (صادقی و عابدی، ۱۳۷۸). دافنا<sup>۵۲</sup> و تالی<sup>۵۳</sup> (۲۰۰۵) در مطالعه راهبردهای کنارآمدن عمل‌مدار در مقابل هیجان‌مدار دانشجوی دانشگاه دریافتند که دانشجویان اساساً هم از راهبردهای عمل‌مدار و هم هیجان‌مدار استفاده می‌کنند. همچنین سن یکی از عوامل معنی‌دار در تعیین نوع رفتار انطباقی دانشجویان بود.

در مجموع ادبیات پژوهش، در بررسی ارتباط بین تنیدگی‌های تحصیلی با روش‌های کنارآمدن با تنیدگی در بین دانشجویان بیانگر استفاده از رویکردهای گوناگون است. با این حال اکثر آنها از روش‌های کنارآمدن سازنده همانند مدیریت زمان<sup>۵۴</sup>، حل کردن مسائل خاص و جستجوی اطلاعات و کمک گرفتن استفاده می‌کنند (میسر<sup>۵۵</sup> و مک‌کین<sup>۵۶</sup>، ۲۰۰۰). وجود منابع تنیدگی متفاوت در محیط‌های دانشجویی و نیز تفاوت الگوهای کنارآمدن در بین آنان، موجب شد مولفین به بررسی منابع تنیدگی‌زا و الگوهای رفتاری دانشجویان دانشگاه تهران، هنگام کنارآمدن با تنیدگی و نیز تبیین اثرات منابع تنیدگی‌زا در نشانگان شناختی، عاطفی، رفتاری و جسمانی دانشجویان پردازند.

### روش پژوهش

پژوهش حاضر از نوع پس‌رویدادی است و جامعه آماری آن شامل کلیه دانشجویان دانشگاه تهران و دانشگاه علوم پزشکی 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 چندمرحله‌ای خوشه‌ای انتخاب شدند. نمونه‌گیری بدین صورت انجام گردید که ابتدا از بین ۱۶ دانشکده دانشگاه تهران و ۸ دانشکده علوم پزشکی تهران، ۹ دانشکده از دانشگاه تهران و ۴ دانشکده علوم پزشکی جهت جمع‌آوری اطلاعات



بصورت تصادفی انتخاب گردید. سپس با توجه به نسبت جمعیت هر یک از دانشکده‌ها به ۱۳ دانشکده انتخاب شده، تعداد افراد لازم از هر دانشکده جهت حضور در گروه نمونه محاسبه گردید. در داخل هر یک از دانشکده‌ها نیز به نسبت دختر و پسر همان دانشکده، از این افراد در گروه نمونه وارد شدند.

میانگین سن دانشجویان گروه نمونه برابر با ۲۰/۷۵ سال (انحراف معیار ۶/۰۴)، در دامنه سنی ۱۷ تا ۳۵ سال بود. از این تعداد ۳۹/۷ درصد پسر و ۵۵ درصد دختر و ۵/۳ درصد بدون پاسخ بودند. سنجش متغیرهای پژوهش بوسیله سه مقیاس صورت گرفت که عبارتند از: مقیاس سنجش عوامل تنیدگی<sup>۵۷</sup>، مقیاس نشانگان تنیدگی<sup>۵۸</sup> و مقیاس سبک‌های کنارآمدن باتنیدگی<sup>۵۹</sup>.

**مقیاس عوامل تنیدگی‌زا:** این مقیاس براساس مقیاس هولمز<sup>۶۰</sup> و راهه<sup>۶۱</sup> (۱۹۶۷)، مقیاس هومن (۱۳۷۶) و مقیاس رویدادهای زندگی نوجوانان پیکل (۱۹۸۷) تدوین شد. مقیاس دارای ۹۰ ماده است که در نه زیر مقیاس گنجانده شده‌اند. مجموع نمره‌های هر یک از زیرمقیاس‌ها، نمره کل را به دست می‌دهد. هر یک از این زیر مقیاس‌ها میزان تاثیر عامل‌های تنیدگی‌زا را در نه زمینه عادات فردی، تحصیلی، ازدواج، هیجانی، عاطفی، اجتماعی و خانوادگی نشان می‌دهد.

پاسخگویی به ۹۰ ماده مقیاس فوق به دو صورت در دو ستون انجام می‌شود. در اولین ستون پاسخگو با گذاشتن علامت در یکی از دو گزینه «اتفاق افتاده» یا «اتفاق نیفتاده» پاسخ خود را مشخص می‌کند. آزمودنی پاسخ خود را با رجوع به رویدادهای تنیدگی‌زایی بیان می‌کند که در خلال دو سال گذشته برای وی روی داده است. تعداد پاسخ‌های مثبت به رویدادها نشان‌دهنده میزان تنیدگی در فرد می‌باشد. در ستون دوم پاسخگویی شدت اثر آن رویداد را در یک طیف شش درجه‌ای لیکرت (هیچ، خیلی کم تا خیلی زیاد) مشخص می‌کند. در نمره‌گذاری، ابتدا نمره هر یک

از زیر مقیاس‌ها مشخص شده و سپس نمره کلی حاصل از مجموع نمره‌های زیر مقیاس‌ها محاسبه می‌گردد.

از آنجایی که مقیاس عوامل تنیدگی‌زا براساس مقیاس‌های معتبر قبلی تدوین شده و پس از آن به رویت متخصصان روان‌شناس همکار طرح رسیده و محتوای آن مورد تأیید قرار گرفته است، بنابراین می‌توان گفت که این مقیاس از روایی محتوایی مناسبی برخوردار است.

به منظور محاسبه ضریب پایایی<sup>۶۲</sup> مقیاس در بخش اول (ستون اول پاسخگویی) که نمره گذاری آن به صورت صحیح و غلط بود، از ضریب پایایی با روش دو نیمه‌ای<sup>۶۳</sup> استفاده شد. ضریب پایایی مجموعه سوالات با فرمول گاتمن<sup>۶۴</sup> برابر  $0/80$  بدست آمد که ضریب نسبتاً بالایی است. هم‌چنین در بخش دوم پاسخگویی به مواد مقیاس که به صورت لیکرت شش درجه‌ای بود ضریب پایایی کرونباخ<sup>۶۵</sup> استفاده شد. ضریب آلفای کرونباخ برای نه زیرمقیاس بین  $0/69$  تا  $0/91$  و برای کل مقیاس برابر با  $0/88$  بود که نشان می‌دهد هم‌زیرمقیاس‌ها و هم کل مقیاس از انسجام درونی مناسبی برخوردارند.

**مقیاس نشانگان تنیدگی.** این مقیاس براساس مقیاس نشانگان تنیدگی (سید خراسانی صدقیانی، ۱۳۷۷) و با تغییرات و افزودن زیر مقیاس رفتاری به آن تهیه شد. این پرسشنامه دارای ۵۰ سوال است که چهار دسته از نشانگان تنیدگی شامل نشانگان شناختی، عاطفی، رفتاری و جسمانی را اندازه‌گیری می‌کند. در تهیه اولیه این مقیاس از منابعی چون DSM-IV، پیشینه‌های تحقیقاتی درباره تنیدگی و نیز آزمون نشانگان تنیدگی مازلچ<sup>۶۶</sup> استفاده شد (سید خراسانی صدقیانی، ۱۳۷۷).

بنابر مطالعات مقدماتی و روان‌سنجی، این مقیاس دارای روایی مناسبی است. بدین معنا که پس از تهیه ماده‌های مربوط به هر زیرمقیاس، جهت بررسی روایی محتوایی در اختیار چند نفر از

متخصصان روان سنج و روان شناس قرار گرفت و مورد تأیید واقع شد. همچنین تهیه محتوای سوالات این مقیاس نیز با توجه به مرور پیشینه صورت گرفته است.

پایایی مقیاس نیز از طریق ضریب آلفای کرونباخ محاسبه شده است. ضرایب آلفا برای کل مقیاس ۰/۸۲ و برای زیرمقیاس چهارگانه بین ۰/۸۰ تا ۰/۸۳ بدست آمد که نشان می‌دهد کل مقیاس و زیرمقیاس‌های آن از انسجام درونی مناسبی برخوردار است.

**مقیاس سبک‌های کنار آمدن با تنیدگی:** این مقیاس برای اولین بار در سال ۱۹۹۳ توسط فریدنبرگ<sup>۶۷</sup> و لويس<sup>۶۸</sup> در کشور استرالیا تهیه و تدوین شد و دارای ۸۰ پرسش (۷۹ پرسش بسته و یک پرسش باز) می‌باشد که برای اندازه‌گیری هجده سبک کنار آمدن با تنیدگی در نوجوانان و جوانان به کار می‌رود. هم‌چنین فریدنبرگ و لويس براساس تحلیل عوامل، ۱۸ زیرمقیاس و سه راهبرد اساسی کنار آمدن با تنیدگی دست یافته‌اند که به شرح ذیل است:

۱. راهبرد مقابله‌ای حل مسئله<sup>۶۹</sup>: این راهبرد در برگیرنده شش سبک کنارآمدن شامل شیوه‌های تمرکز بر حل مسئله، تفریحات جسمی و بدنی، آرامش‌جویی، جستجوی تعلق، انجام کارهای دشوار و مثبت‌نگری می‌باشد

۲. راهبرد رجوع به دیگران<sup>۷۰</sup>: این راهبرد دربر گیرنده چهار سبک کنار آمدن با تنیدگی جستجوی حمایت اجتماعی، جستجوی کمک‌های حرفه‌ای، جستجوی حمایت روحانی و معنوی و عمل اجتماعی می‌شود.

۳. راهبرد کنارآمدن غیر مولد<sup>۷۱</sup>: این راهبرد در برگیرندهٔ نه سبک کنارآمدن با تنیدگی می‌شود که عبارتند از: نگرانی عمومی، پیوندهای دوستانه، جستجوی تعلق، آرزوپروری، عدم کنارآمدن، تغافل، سرزنش خود، درون ریزی و تنش زدایی.

مطالعات مقدماتی و روان‌سنجی به منظور اندازه‌گیری روایی مقیاس 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 کنارآمدن با تنیدگی موجود در مقیاس تایید می‌شود (فریدنبرگ و لویس، ۱۹۹۳).

به منظور سنجش پایایی از روش باز آزمایی و ضریب آلفای کرونباخ استفاده شده است؛ که ضریب همبستگی پیرسون گزارش شده بین اجراهای مجدد زیرمقیاس‌های ۱۸ گانه بین ۰/۴۹ و ۰/۸۲ و کل مقیاس ۰/۷۱ و ضریب آلفای کرونباخ زیر مقیاس‌ها بین ۰/۶۲ و ۰/۸۷ و کل مقیاس ۰/۷۵ است که نشان می‌دهد مقیاس از پایایی مناسب و مطلوبی برخوردار است.

### شیوه گردآوری داده‌ها

پس از آماده شدن مقیاس‌های سه گانه و تعیین دانشکده‌های قرار گرفته در گروه نمونه، با مراجعه به دانشکده‌های مذکور و هماهنگی‌های لازم سه مقیاس عوامل تنیدگی‌زا، نشانگان تنیدگی و سبک‌های کنار آمدن به ترتیب در اختیار دانشجویان قرار گرفته و از آن‌ها خواسته شد که با دقت به همه مواد مقیاس‌های مذکور پاسخ بدهند. البته لازم به ذکر است جهت جلوگیری از خستگی آزمودنی‌ها، قبل از ارائه آخرین مقیاس، ده دقیقه تنفس و کسب آمادگی دوباره در اختیار آن‌ها قرار داده شد. تکمیل نمودن این سه مقیاس حداقل ۴۰ تا ۶۰ دقیقه طول کشید. در مجموع ۱۳۲۰ مقیاس اجرا شده کامل وارد نرم‌افزار SPSS شده و با استفاده از روش تحلیل رگرسیون چندمتغیری فرضیه‌های پژوهش مورد آزمون قرار گرفت.

### یافته‌ها

یافته‌های توصیفی پژوهش نشان داد که در مجموع، فراوان‌ترین رویدادهای تنیدگی‌زا که بیش از نیمی از دانشجویان آن را تجربه کرده‌اند عبارتند از: ورود به دانشگاه، آشنایی با همکلاسی جدید، اضطراب امتحان، ناتوانی بعضی از اساتید در انجام وظایف آموزشی خود، گرفتن نمره کمتر از حد انتظار، نداشتن امکانات تفریحی در محیط دانشگاه، یافتن شغل مناسب پس از اتمام

تحصیلات، احساس کمرویی، سوء استفاده دیگران از رفتار صمیمانه و نگرانی از افت و شکست تحصیلی. هم چنین یافته‌ها نشان دادند بیشترین عوامل و رویدادهای تنیدگی‌زا در بین دانشجویان پسر مربوط به عوامل تحصیلی بوده و عوامل تنیدگی‌زای فردی و اجتماعی بعد از عوامل تحصیلی قرار دارند. در ضمن الگوی منابع تنیدگی در دانشجویان دختر و پسر تفاوت چندانی را نشان نداده و فقط درصد کمتری از دانشجویان دختر در مورد تنش‌های سیاسی و اجتماعی جامعه و نیاز به اشتغال در ضمن تحصیل دچار تنیدگی هستند.

میزان تأثیرگذاری منابع تنیدگی نیز در بین دانشجویان دختر و پسر کاملاً متفاوت است. بصورتی که دانشجویان پسر بیشتر درباره مسئله ناکامی در ازدواج با همسر دلخواه و دانشجویان دختر بیشتر تحت تأثیر مسایل و مشکلات خانوادگی قرار می‌گیرند.

استفاده از الگوهای کنارآمدن متفاوت در بین دانشجویان پیامدهای خود را به صورت نشانگان تنیدگی آشکار می‌کند. به منظور تبیین نشانگان تنیدگی دانشجویان بر اساس نوع مهارت‌های کنارآمدن تحلیل رگرسیون چند متغیره با روش گام به گام<sup>۷۲</sup> صورت گرفت که خلاصه نتایج آن در جدول (۱) آمده است.

جدول ۱. خلاصه نتایج تحلیل رگرسیون گام به گام چندمتغیری نشانگان تنیدگی براساس راهبردهای کنارآمدن

متغیرهای ورودی	ضریب همبستگی	ضریب تیبین واریانس	مجموع مجذورات	درجات آزادی	میانگین مجذورات	ارزش آماره F	سطح معنی داری	ضریب شیب استاندارد	ارزش آماره t	سطح معنی داری
راهبرد غیر مولد	۰/۴۸	۰/۲۳	۲۱۰۱۱۳/۰۶	۱ و ۷۱۵	۲۱۰۱۱۳/۰۵	۲۱۷/۱۰	۰/۰۱	۰/۴۷	۱۷/۴۰	۰/۰۱
راهبرد حل مسئله	۰/۵۵	۰/۳۰	۲۷۰۰۴۵/۸۰	۲ و ۷۱۴	۱۳۵۰۲۲/۹۰	۱۵۲/۵۰	۰/۰۱	-۰/۲۸	۸/۲۰	۰/۰۱
مقدار ثابت معادله							۰/۰۱	۲۳/۵	۵/۰۵	۰/۰۱

طبق نتایج جدول (۱) در اولین مرحله از رگرسیون متغیرهای راهبردهای غیر مولد یا غیر مفید وارد معادله شدند که مقدار ضریب همبستگی آن برابر با ۰/۴۸ است که به تنهایی ۲۳ درصد از واریانس نشانگان تنیدگی را تبیین می‌کند. این متغیر ارتباط معناداری ( $p < ۰/۰۱$  و  $df = (۱ و ۷۱۵)$ )،  $F = ۲۱۷/۱۰$  با نشانگان تنیدگی دارد. مقدار ضریب شیب استاندارد آن برابر با ۰/۴۷ است که به طور معناداری ( $t = ۱۷/۴۰$  و  $p < ۰/۰۱$ ) می‌تواند نشانگان تنیدگی روانی را پیش بینی کند.

گام دوم راهبرد کنارآمدن حل مسئله وارد تابع شد و مقدار همبستگی را به ۰/۵۵ افزایش داد بدین معنی که راهبردهای مقابله مسئله‌مدار را به همراه راهبردهای غیرمولد، ۳۰ درصد از تغییرات نشانگان تنیدگی روانی را می‌تواند تبیین کند. این متغیر نیز ارتباط معناداری ( $df = (۲ و ۷۱۴)$ )،  $F = ۱۵۲/۵۰$  و  $p < ۰/۰۱$  با نشانگان تنیدگی دارد و مقدار ضریب شیب استاندارد آن برابر با -۰/۲۸ است که به طور معناداری ( $t = ۸/۲۰$  و  $p < ۰/۰۱$ ) می‌تواند نشانگان تنیدگی را پیش بینی کند. در این مرحله تحلیل متوقف شد و راهبرد کنارآمدن رجوع به دیگران بیرون از تابع قرار گرفت. بنابراین، تابع پیش بینی نشانگان تنیدگی براساس راهبردهای کنارآمدن به صورت ذیل است:

$$\text{(راهبردهای حل مسئله * -۰/۲۸) + (راهبردهای غیرمولد * ۰/۴۷) + ۲۳/۵ = \text{نشانگان تنیدگی}}$$

چنانچه ملاحظه می‌شود، ضریب شیب استاندارد مربوط به راهددهای غیرمولد مثبت است و موجب افزایش علائم تنیدگی می‌شود، اما این ضریب برای راهددهای حل مسئله دارای علامت منفی می‌باشد. بنابراین، هر چه استفاده از راهددهای حل مسئله بیشتر باشد، مقدار نشانگان تنیدگی کمتر خواهد بود.

با نگاهی به ترتیب ورود راهددهای کنار آمدن به معادله رگرسیون پیش بینی نشانگان تنیدگی می‌توان ملاحظه نمود که ابتدا در این معادله راهددهای غیرمولد وارد و سپس راهددهای مبنی بر حل مسئله وارد گردید. این نکته دلیلی بر آن است که در جمعیت مورد مطالعه، از راهددهای غیرمولد مقایسه با مولد استفاده بیشتری قرار می‌گیرد و تنها در حدود ۷ درصد واریانس نشانگان تنیدگی بواسطه راهددهای حل مسئله تبیین می‌گردد و این در حالی است که راهددهای غیرمولد در ۲۳ درصد از این واریانس را به خود اختصاص داده‌اند. راهددهای ارجاع به دیگران نیز وارد معادله نشد که نشان از عدم ارتباط و استفاده از این راهدرد در جمعیت مورد مطالعه است.

تجربه نشانگان تنیدگی در بین دانشجویان می‌تواند از منابع تنیدگی‌زای متفاوتی سرچشمه بگیرد. برای تبیین نشانگان تنیدگی بر اساس نوع منابع آن تحلیل رگرسیون چند متغیری با مدل گام به گام انجام گرفت که خلاصه نتایج آن در جدول شماره ۲ آمده است.

جدول ۲. خلاصه نتایج تحلیل رگرسیون گام به گام چندمتغیری نشانگان تنیدگی براساس منابع تنیدگی‌زا

متغیر	ضریب همبستگی	ضریب تبیین واریانس	مجموع مجذورات	درجات آزادی	میانگین مجذورات	ارزش آماره $F$	سطح معنی‌داری	ضریب شیب استاندارد	ارزش آماره $t$	سطح معنی‌داری
عادات فردی	۰/۴۲	۰/۱۸	۱۴۸۱۶/۹۰	۱ و ۱۲۷۴	۱۴۸۱۶/۹۰	۲۸۰/۵۰	۰/۰۱	۰/۶۵	۵/۴۰	۰/۰۱
تحصیلی	۰/۴۹	۰/۲۴	۲۰۰۵۱/۲۰	۲ و ۱۲۷۳	۱۰۰۲۵/۶۰	۲۵/۷۰	۰/۰۱	۰/۸۴	۶/۱۰	۰/۰۱
ازدواج	۰/۵۱	۰/۲۶	۲۱۶۶۹/۲۰	۳ و ۱۲۷۲	۷۲۲۳/۰۸	۱۵۲	۰/۰۱	۰/۷۴	۴/۴۰	۰/۰۱

هیجانی - عاطفی	۰/۵۲	۰/۲۷	۲۲۶۵۰/۴۰	۴ و ۱۲۷۱	۵۶۶۲/۶۰	۱۲۱/۰۷	۰/۰۱	۰/۲۷	۵/۳۰	۰/۰۱
اجتماعی	۰/۵۳	۰/۲۸	۲۳۱۹۰/۷۰	۵ و ۱۲۷۰	۴۶۳۸/۱۵	۹۹/۹۹	۰/۰۱	۰/۴۰	۲/۸۰	۰/۰۱
خانوادگی	۰/۵۴	۰/۲۹	۲۳۵۰/۵۰	۶ و ۱۶۶۹	۳۹۱۶/۹	۸۴/۸۰	۰/۰۱	۰/۴۰	۲/۶۰	۰/۰۱
عدد ثابت								۸/۰۲	۱۶/۴۵	۰/۰۱

طبق یافته‌های جدول ۲ در اولین گام از محاسبه، تنیدگی ناشی از عادات فردی وارد تابع شد که مقدار همبستگی آن به‌تنهایی ۰/۴۲ است. مقدار ضریب تبیین آن که ۰/۱۸ است، نشان می‌دهد که ۱۸ درصد از تغییرات نشانگان تنیدگی حاصل از توسط تنیدگی عادات فردی قابل تبیین است. این متغیر ارتباط معناداری ( $F = ۲۸۰/۵۰$ ،  $df = (۱ و ۱۲۷۴)$  و  $p < ۰/۰۱$ ) با نشانگان تنیدگی دارد. بنابراین، ضریب شیب استاندارد آن برابر با ۰/۶۵ است که به‌طور معناداری ( $t = ۵/۴$  و  $p < ۰/۰۱$ ) می‌تواند نشانگان تنیدگی را پیش‌بینی کند.

در گام دوم، متغیر تحصیلی وارد تابع شد که مقدار ضریب همبستگی را به ۰/۴۹ افزایش داد. این متغیر می‌تواند با وجود عادات فردی در مدل شش درصد از تنیدگی روانی را تبیین کند. تنیدگی ناشی از مسائل تحصیلی به‌اضافه عادات فردی ارتباط معناداری ( $F = ۲۵۰/۷۰$ ،  $df = (۲ و ۱۲۷۳)$ ) با نشانگان تنیدگی دارد و به‌طور معناداری با ضریب ۰/۸۴ می‌تواند نشانگان را پیش‌بینی کند ( $t = ۶/۱۰$  و  $p < ۰/۰۱$ ).

در گام سوم متغیر تنیدگی ناشی از ازدواج وارد تابع شد و مقدار همبستگی را به ۰/۵۱ افزایش داد که به‌اضافه تنیدگی عادات فردی و تحصیلی می‌تواند ۲۶ درصد از تغییرات نشانگان را تبیین کند. تنیدگی ناشی از ازدواج ارتباط خطی معناداری ( $F = ۴/۶۰$ ،  $df = (۳ و ۱۲۷۲)$ ) و با نشانگان تنیدگی داشته و با ضریب ۰/۷۴ به‌طور معناداری ( $t = ۴/۴۰$  و  $p < ۰/۰۱$ ) می‌تواند نشانگان تنیدگی را پیش‌بینی کند.



در چهارمین گام متغیر تنیدگی ناشی از مسائل عاطفی وارد تابع شد و مقدار همبستگی را به ۰/۵۲ افزایش داد. این متغیر به اضافه سه متغیر قبلی ۲۷ درصد از تغییرات نشانگان تنیدگی را تبیین می‌کند. مقدار ضریب شیب استاندارد این متغیر ۰/۲۷ است که بطور معناداری ( $t=۳/۵۰$  و  $p<۰/۰۱$ ) می‌تواند نشانگان تنیدگی را پیش‌بینی کند.

در گام پنجم تنیدگی ناشی از مسائل اجتماعی وارد تابع شد و مقدار همبستگی را به ۰/۵۳ افزایش داد. تنیدگی اجتماعی به علاوه تنیدگی‌های عادات فردی، تحصیلی، ازدواج و هیجانی - عاطفی، ۲۸ درصد از تغییرات نشانگان تنیدگی را تبیین می‌کنند. این متغیر نیز ارتباط معناداری ( $F=۹۹/۹۰$ ،  $df=(۵$  و  $۱۲۷۰)$  و  $p<۰/۰۱$ ) با نشانگان تنیدگی دارد و بطور معناداری با ضریب شیب استاندارد ۰/۴۰ ( $t=۲/۸۰$  و  $p<۰/۰۱$ ) می‌تواند نشانگان را پیش‌بینی کند.

در آخرین گام از تحلیل رگرسیون متغیر تنیدگی خانوادگی وارد تابع شد که مقدار همبستگی را به ۰/۵۴ افزایش داد. این متغیر به علاوه پنج متغیر قبلی در مجموع ۲۹ درصد از واریانس نشانگان را تبیین می‌کند. مقدار ضریب این متغیر ۰/۴۰ است که بطور معناداری ( $t=۲/۶$  و  $p<۰/۰۱$ ) می‌تواند نشانگان تنیدگی را پیش‌بینی کند. در این مرحله تحلیل رگرسیون متوقف شد و از مجموع ۹ منبع تنیدگی، ۶ متغیر وارد تابع شد و ۳ متغیر تنیدگی داغدیدگی، بلایا و مشکلات مالی وارد تابع نشدند. بنابراین تابع پیش‌بینی نشانگان تنیدگی به شرح ذیل است:

$$\text{(خانوادگی)} + ۰/۴۰ + \text{(اجتماعی)} + ۰/۴۰ + \text{(هیجانی - عاطفی)} + ۰/۲۷ + \text{(ازدواج)} + ۰/۷۴ + \text{(تحصیلی)} + ۰/۸۴ + \text{(عادات فردی)} + ۰/۶۵ + ۸/۰۲ = \text{نشانگان تنیدگی}$$

باتوجه به نتایج این رگرسیون می‌توان گفت از بین منابع تنیدگی به ترتیب، منابع تنیدگی عادات فردی، تحصیلی، ازدواج، هیجانی - عاطفی، اجتماعی و خانوادگی در ایجاد نشانگان اهمیت بیشتری دارند.

## بحث و نتیجه‌گیری

دانشجویان نیز همانند دیگر افراد از شیوه‌های متفاوتی جهت کنار آمدن با مشکلات و مسائل بهره می‌گیرند. شیوه‌های کنار آمدن این افراد دامنه‌ای از شیوه‌های کارآمد یا مولد تا غیرکارآمد و غیرمولد را در بر می‌گیرد که هر یک از دانشجویان به فراخور خزانة رفتاری خود از انواع مختلفی از این شیوه‌ها بهره می‌گیرند. یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که این افراد از شیوه‌های غیرمولد (همانند نگرانی عمومی، پیوندهای دوستانه، جستجوی تعلق، آرزوپروری، عدم کنار آمدن، تفاضل، سرزنش خود و درون‌ریزی) در مقایسه با شیوه‌های مولد (مثل تمرکز بر حل مسئله، تفریحات جسمی و بدنی، آرامش‌جویی، جستجوی تعلق، انجام کارهای دشوار و مثبت‌نگری) است. استفاده می‌کنند از یافته‌ها از این جهت استفاده دانشجویان از شیوه‌های متنوع کنار آمدن با یافته پژوهش‌های هومن (۱۳۷۶)، صادقی و عابدی (۱۳۷۸)، آقامحمدیان و همکاران (۱۳۷۸)، شو و همکاران (۲۰۰۲)، دافینا و تالی (۲۰۰۵)، کیم<sup>۷۳</sup> و سیدلیتز<sup>۷۴</sup> (۲۰۰۲) و بسیاری از پژوهش‌های دیگر همسو است ولی از این نظر که دانشجویان شرکت کننده در مطالعه حاضر از شیوه‌های غیرمولد و ناکارآمد بیشتر استفاده می‌کنند با بسیاری از مطالعات (بعنوان مثال هومن، ۱۳۷۶، دافینا و تالی، ۲۰۰۵؛ شو و همکاران، ۲۰۰۲؛ وایزمن، ۱۹۸۵؛ هیلی<sup>۷۵</sup> و مک کلی<sup>۷۶</sup>، ۲۰۰۰؛ لوه‌اوس و همکاران، ۱۹۹۷؛ کراج و همکاران، ۲۰۰۶) ناهمسو است.

برای یافته‌های حاصل از پژوهش و تطبیق این نتایج با یافته‌های دیگری می‌توان به عدم وجود مهارت‌های نامناسب و ناکافی در جمعیت دانشجویی کشور در مقایسه با کشورهای دیگر واقف شد. شاید علت یکی از دلایل مهم عدم وجود این مهارت‌ها، عدم توجه خانواده‌ها و مدارس جهت آموزش این مقوله‌هاست. لذا از نکات اساسی و پراهمیت در این زمینه توجه به این کمبود و تدوین برنامه‌های لازم و آموزش این مهارت‌هاست. مطالعات بسیاری اثربخشی مناسب اینگونه برنامه‌ها و آموزش‌ها را برای آگاهی‌های سنی متفاوت نشان داده است (بعنوان مثال لوه‌اوس و همکاران، ۲۰۰۰؛ کراج و همکاران، ۲۰۰۶).

از نتایج دیگر این مطالعه می‌توان به تعیین منابع مختلف تنیدگی دانشجویان اشاره کرد. نتایج این مطالعه نشان داد که به ترتیب در تبیین تنیدگی دانشجویان، منابع عادات فردی، زمینه‌های تحصیلی، ازدواج، مسائل هیجانی- عاطفی، اجتماعی و مسائل خانوادگی دخیل می‌باشند. عادات فردی بعنوان مهمترین منبع دربرگیرنده موضوعاتی مثل احساس کمرویی را در بر می‌گیرد. کمرویی در بین دانشجویان شاید بیانگر نقصان در فرایند اجتماعی شدن آن باشد؛ که باعث می‌گردد دانشجویان فرصت‌های ممکن جهت حضور در جمع و انجام فعالیت‌های اجتماعی را امکان شکوفایی همه جانبه او را فراهم می‌آورد، محروم شدن و این محرومیت موجبات ایجاد تنیدگی را در وی فراهم می‌آورد.

مشکلات تحصیلی، منبع تنیدگی دیگری است که به زعم بسیاری از پژوهشگران (مثل شو و همکاران، ۲۰۰۲؛ مارتین<sup>۷۷</sup>، ۲۰۰۰؛ پاگانا<sup>۷۸</sup>، ۱۹۸۸؛ مونت مایر، ۱۹۹۰ نقل از کافی، ۱۳۷۷؛ صادقی و عابدی، ۱۳۷۸) در محیط‌های دانشجویی رواج بیشتری دارد. این مشکلات از مسائلی نظیر مشروط شدن، اضطراب امتحان، عدم کفایت در انجام کارهای عملی و کارآموزی، شیوه‌های نامناسب تدریس اساتید، عدم آشنایی با محیط دانشگاه، دسترس نبودن اساتید، آمادگی برای دوره‌های بالاتر و یا عدم علاقه به رشته تحصیلی منبعث می‌گردد (شو و همکاران، ۲۰۰۲؛ کراج و همکاران، ۲۰۰۶؛ هومن، ۱۳۷۶). بنابراین لازم است برنامه‌ریزان و مسئولان گروه‌های آموزشی از بدو دانشجویان به دانشگاه و به خصوص در هنگام ثبت نام در دانشکده‌ها، اقدام به برگزاری اردوهای آشنایی با دانشگاه و مراکز مختلف آن را برپا نمایند تا هر چه بیشتر در جهت کاستن از این مشکلات قدم بردارند.

دیگر منابع تنیدگی از قبیل ازدواج، مشکلات هیجانی- عاطفی، اجتماعی و خانوادگی نیز دربرگیرنده موضوعاتی است که با فراهم آوردن برخی تسهیلات اقتصادی و رفاهی همانند برگزاری جشن‌های ازدواج دانشجویی، راه‌اندازی مراکز مشاوره دانشجویی، و اعطای وام‌های قرض‌الحسنه توسط مراکز و بخش‌های ذی‌صلاح به دانشجویان جهت کنار آمدن با شرایط تنیده

دوران دانشجویی کمک نمایند. در مجموع در کنار ارائه امکانات و تسهیلات ممکن در محیط دانشگاه، پیشنهاد می‌گردد که برنامه‌های مداخله‌ای جهت آموزش شیوه‌های کنار آمدن دانشجویان با تنیدگی‌ها تدوین و در قالب دروسی تحت عنوان مهارت‌های زندگی به آن‌ها ارائه گردد. البته لازم به تاکید است که این مهارت‌ها می‌تواند در بین دختران و پسران دانشجویان متفاوت باشد (فریدنبرگ و لوئیس، ۲۰۰۴) و می‌طلبد که به این تفاوت‌ها توجه مبذول گردد.

وجود برخی محدودیت‌ها در این پژوهش محققان را در تعمیم یافته‌ها، محتاط‌تر نمود. از این محدودیت‌ها می‌توان به کاغذ-مدادی بودن ابزارهای سنجش متغیرهای مورد مطالعه اشاره نمود. مطالعاتی از این دست، همیشه از حیث امکان ارائه اطلاعات غیرمعتبر توسط آزمودنی‌ها، دچار مشکل هستند. دیگر محدودیت این پژوهش عدم همکاری کافی برخی دانشجویان بود که چندان رغبتی به پاسخ دادن متوالی به سه ابزار پژوهش نداشتند و این عدم رغبت می‌تواند بر نتیجه‌گیری‌ها براساس یافته‌های حاصل از این پژوهش تاثیرگذار باشد. بالاخره محدودیت تعمیم نتایج به همه دانشجویان نیز بایستی ذکر گردد. زیرا که این یافته‌ها براساس نمونه‌ای از دانشجویان دانشگاه تهران و دانشگاه علوم پزشکی تهران حاصل شده است.

#### یادداشت‌ها

- |                    |                    |
|--------------------|--------------------|
| 1. Mayer           | 2. stressor events |
| 3. Pakel           | 4. stressor factor |
| 5. stress syndrome | 6. Selye           |
| 7. stuening        | 8. Robkin          |
| 9. Carnik          | 10. Compos         |
| 11. Curie          | 12. Lohaus         |
| 13. coping styles  | 14. Kraag          |
| 15. Well-bering    | 16. LaZarus        |

- |                              |                      |
|------------------------------|----------------------|
| 17. Folkman                  | 18. Jewett           |
| 19. Mc Namara                | 20. Bandell-Hoekstra |
| 21. Macleod                  | 22. Van prage        |
| 23. Sheu                     | 24. problem-focused  |
| 25. Emotion-focused          | 26. Roger            |
| 27. detachment               | 28. woident          |
| 29. cognitive                | 30. emotional        |
| 31. dichotomized             | 32. Fields           |
| 33. Prinz                    | 34. less proficient  |
| 35. Seiffge-Krenke           | 36. Lewis            |
| 37. Frydenberge              | 38. Olbrich          |
| 39. Roser                    | 40. Sharrer          |
| 41. Ryam-Wenger              | 42. Bittinger        |
| 43. Smith                    | 44. Homper           |
| 45. Peterman                 | 46. Wolchik          |
| 47. Sandler                  | 48. Weisman          |
| 49. Hendderson               | 50. Kelby            |
| 51. Engebrestson             | 52. Dafna            |
| 53. Tali                     | 54. time management  |
| 55. Misra                    | 56. McKean           |
| 57. stressor measuring scale | 58. stress symptom   |
| 59. adolescence coping scale | 60. Holmez           |
| 61. Raha                     | 62. reliability      |
| 63. split-half               | 64. Guttman          |
| 65. Chronbach                | 66. Maslach          |

- |                           |                         |
|---------------------------|-------------------------|
| 67. Frydenberg            | 68. Lewis               |
| 69. solving the problem   | 70. reference to others |
| 71. non-productive coping | 72. stepwise            |
| 73. Kim                   | 74. Seidlitz            |
| 75. Healy                 | 76. McKay               |
| 77. Martin                | 78. Pagana              |

## منابع

آقا محمدیان، حمیدرضا؛ اولادی، فرشته؛ و نورمحمدی، لیلا (۱۳۷۸). بررسی مقایسه‌ای عوامل تنیدگی‌زای روزمره و شیوه‌های کنارآمدن با آنها در دانشجویان دختر و پسر. *مجله روانشناسی*، سال سوم، شماره ۲، ص ۱۷۳ - ۱۶۴.

سید خراسانی صدقیانی، نازیلا (۱۳۷۷). رابطه عوامل تنش‌زا، میزان سخت‌رویی و واکنشهای زیستی، شناختی و روانی دانش‌آموزان دبیرستانهای شهرستان تبریز. پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه آزاد اسلامی - واحد تهران.

صادقی، احمد؛ عابدی، محمدرضا (۱۳۷۸). بررسی مکانیسم‌های کنارآمدن دانشجویان دانشگاه اصفهان در مقابل تنیدگی. مقاله ارائه شده در چهارمین کنگره سراسری تنیدگی، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی ایران.

کافی، موسی (۱۳۷۷). مقایسه نوجوانان دختر و پسر در میزان ناراحتی از انواع تنیدگیها و چگونگی روشها و رویارویی. مقاله ارائه شده در چهارمین کنگره سراسری تنیدگی. دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی ایران.

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

هومن، عباس (۱۳۷۷). پژوهش در زمینه سطوح و انواع تنیدگی و راهبردهای کنارآمدن با آن در دانشجویان. تهران: موسسه تحقیقات تربیتی.

Bandell-Hoekstra, I.; Abus Saad-Huijjer, H; & Passchier, J.; and Knipschild, P. (2000). Recurrent headache, coping, and quality of life in children. A review, *Headache* 40 (5), pp. 357-370.

Bittinger, J.; & Smith, Y. (2003). Mediating and moderating effects of stress perception and qituation type on coing responses in woman with disordered eating. *Journal of Eating behavior*. 4(1). 89-106.

Carnick, J.; Edelman, R. J.; Engebreston, T. o; & Espnes, G. A. (1983). Woman, Anger and Cardiovasular Responses to stress. *Journal of Psychosomatic Research*. 39(3), 251 - 259.

Compas, B. (1987). Stress and life events during childhood and adolescence, *Clinical Psychology Review* 7, pp. 275-302.

Compas, B.; Connor-Smith, J.; Saltzman, H.; Harding Thomsen, A. & Wadsworth, M. (2000). Coping with stress during childhood and adolescence. Problems, progress, and potential in theory and research, *Psychological Bulletin* 12, pp. 87-127.

Compas, B.; Orosan, p.; & Grant, K. (1993). Adolescent stress and coping. Implications for psychopathology during adolescence, *Journal of Adolescence* 16, pp. 331-349.

Currie, C.; Roberts, C.; Morgan, A.; Smith, R.; Settertobulte W.; & Samdal, O. (2004). *Young people's health in context. Health behavior in school-aged children (HBSC) study: International report from the 2001/2002 survey (No. 4)*, WHO, Copenhagen.

The .Dafina, K. & Tali, H. (2005). Task - Oriented Versus Emotion - Oriented Coping Strategies , Vol 39 Issue 1, P 72-48. *case of College Students Jorunal*

Fields, L.; & Prinz, R. (1997). Coping and adjustment during childhood and adolescence, *Clinical-Psychology-Review* 17(8), pp. 937-976.

Frydenberg, E .; & Lewis, R. (1993). Adolescent Coping Scale Administrator's Manual. *The Australian Council For Educational Research LTD.*

Frydenberg, E.; & Lewis, R. (2004). Adolescent coping: The different ways in which boys and girls cop. *Journal of adolescence*. 14 (2). 119-133.

- Hampel, P.; & Petermann, F. (2005). Age and gender effect on coping in children and adolescents, *Journal of Youth and Adolescence* 34 (2), pp. 73-83.
- Healy, C.; & McKay, M. (2000). Nursing stress: The effect of coping strategies and job satisfaction in a sample of Australian nurses. *Journal of advanced nursing an management.* 10. 51-73.
- Henderson, P.; Kelbey, T.; & Engerbretson, K. (1992). Effects of a stress control program on children's locus of control, self-concept and coping behavior, *The School Counselor* 40, pp. 125-130.
- Holmes, I.M.; & Rahe,R.H.(1969). The social reajustment Rating Scale. *Journal of Psychometric Research, 41,189-194.*
- Holmes, T. H., & Raha, R. H. (1967). The Social readyuatment ratiy scale. *Journal of psychosomatic research, 11, 213-218.*
- Jewett, Y. (1997). Reviews of research: Childhood stress, *Childhood education* 73 (1997) (3), pp. 172-173.
- Lazarus, R.; & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal and coping springer, New York.
- Lewis. R.; & Frydenberg, E. (2002). Concomitants of failure to cope: What we should teach adolescents about coping, *British Journal of Educational Psychology* 72, pp. 419-431.
- ire on stress experience* Lohaus, A.; Flear, B.: Freytage, P.; & Klin-Hessling, J. (1998). *Questionna and coping in childhood*, Horgefe, Gottinger, Germany.
- Lohaus, A.; Klein-Hassling, Y.; & Shebar, S. (1997). Stress management for elementary school children: A Comparatine evaluation of different approaches. *Journal of European applied psychology.* 47. 157-161.
- Macleod, J.; Copello, A.; Crome, I.; Egger, M.; Hickman, M.; Oppenkowski, T.; Stokes-Lampary, H.; & Smith, G. (2004). Psychological and social sequelae of cannabis and other illicit drug use by yong people: A systematic review of longitudinal, general population studies, *The Lancet* 363, pp. 1579-1588.
- Martyn, C. (2000). Distress, stress and coping in frist-year student nurses. *Journal of advanced nursing.* 26, 476-474.
- McNamara, S. (2000). Stress in young people. What's new and what can we do? Continuum, London.
- Misra, R., & Mckean, M. (2000). College students academic srtes and its relation to their anxiety, time management, and leisure satisfaction. *American Journal of Health Studies,* 16(1), 41-51.



- Olbrich, E. (1990). Coping and development. In H. Bosma and S. Jackson, (Editors). *Coping and self concept in adolescence*, Springer-Verlag, London, pp. 35-47.
- Paykel, E.S. (1987). Methodology of the life events research. *Advanced Psychosomatic Medicine*, 17, 13-29.
- Paykel, E. (1997). The interview for recent life events. *Psychology medicine* 27, 301-310.
- Kraag, G.; Zeegers, M.; Kok, G. Hosman, C.; & Abu-Saad, H. (2006). School programs targeting stress management in children and adolescents: A meta analysis. *Journal of school psychology*. 44(6). 449-472.
- Kim, Y.: & Seidlitz, L. (2002). Spirituality moderates the effect of stress on emotional and physical adjustment. *Journal of personality and individual difference*. 32(8). 1377-1390.
- Roeser, R. (1998).. On schooling and mental health: Introduction to the special issue, *Educational Psychologist*. 33, 129-135.
- Roger, D.; Jarvis, G. & Bahman, N. (1993). Detachment and coping : The construction and validation of new scale for measuring coping strategies, *Personality and Individual difference*. (6). 619-626.
- Ryan, N. (1989). Stress-coping strategies identified from school age children's perspective, *Research in Nursing and health*. 111-122.
- Seiffge-Krenke, I. (1993). Coping behavior in normal and clinical samples: More similarities than differences?. *Journal of Adolescence* 16, pp. 285-304.
- Seiffge-Krenke, I. (2000). Causal links between stressful events, coping style, and adolescent symptomatology, *Journal of Adolescence* 23, pp. 617-630.
- Sharrer, V.; & Ryan-Wenger, N. (2002). School-age children's self-reported stress symptoms, *Pediatric Nursing* 28 (1). Pp. 21-27.
- Sheu, S.; Lin, H.; & Hwamy, S. (2004). Perceived stress and phsio-psycho-social status of nursing students during their initial period of clinical practice: The effect of coping behavior. *International Journal of Narsing studies*. 39(2). 165-167.
- Selye, H. (1950). The Physiology and Pathology of exposure to Stress. *American Journal of community Psychology*, 13 , 733 - 742.
- Van Praag, H.; De Kloet, R.; & Van Os, J. (2005). Stress the brain and depression, Cambridge University Press, Cambridge.
- Weisman, A. (1985). Handbook of general hospital psychiatry. *Psychology publication*. Mass Littleton. 256-267.

Wolchik, S.; & Sandler, I. (1997). Handbook of children's coping: Linking theory and intervention, Press, New York.

## The study of stress and coping styles in college students \*

Mohammad Khodayarifard, Ph.D\*\*

Bagher Ghobari-Bonab, Ph.D\*\*\*

Mohsen Shokoohi-Yekta, Ph. D \*\*\*

### ABSTRACT

In the current study, relationship between sources of stressors and coping in the students of the University of Tehran and Medical Sciences University of Tehran has been investigated. This study aimed at finding information related to college student's coping patterns, exploring sources of stressors for them, and their cognitive, affective, and behavioral responses to the stressful life events. In this study 1320 college students participated across different major fields, and data was gathered with utilization of three scales: stress scale, stress symptom scale, and coping strategies scale. Findings showed a negative significant relation between coping styles based on problem solving and stress symptom. In addition, the following stressors had significant roles in developing stress symptoms: Individuals habitual behaviors, academic events, marital problems, emotional-affective, social, and familial stressors. The unique features of this research were recognizing cognitive, behavioral, and affective domains of stress responses in college students. Applicability of these findings has been discussed thoroughly in the paper.

**Keywords:** stress, stressors, coping style, problem solving, college students.

---

In this article data is taken from the national grant supported by Council of Iranian\* Scientific Research and University of Tehran. The authors would like to thank directors organization. They are also appreciative of Dr. Mortaza Nasafat for his valuable of this

project. Our special gratitude goes to Mr. Saeed Akbari- statistical advice on this Zardkhaneh whose useful comments advanced our insights to the subject in this article.

\*\* Associat Professor, Faculty of Psychology and Education, University of Tehran.

\*\*\* Assistant Professor, Faculty of Psychology and Education, University of Tehran.