

پیش‌بینی راهبردهای مقابله با استرس بر اساس عملکرد خانواده و باورهای دینی (مطالعه موردی دانشجویان دانشگاه پیام نور شهرستان مریوان)

سامان تپاک^۱، یحیی یاراحمدی^۲

^۱ کارشناس ارشد روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد سنندج.

^۲ گروه روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد سنندج.

نام نویسنده مسئول:

سامان تپاک

چکیده

زمینه مسأله: امروزه به دلیل گسترش عوامل تنش‌زا و کاهش توان مقابله انسان در برابر آنها، استرس به پدیده‌ای بزرگ تبدیل شده است، چرا که تحت تأثیر عوامل متعدد و تعامل میان آنها قرار دارد.

هدف اصلی: پژوهش حاضر با هدف پیش‌بینی راهبردهای مقابله با استرس بر اساس عملکرد خانواده و باورهای دینی انجام شد.

روش: روش پژوهش توصیفی-همبستگی بوده و به روش تصادفی طبقه‌ای از بین دانشجویان دانشگاه پیام نور مریوان تعداد ۳۵۰ نفر انتخاب شد. برای گردآوری داده‌ها از ابزار پرسشنامه استاندارد استفاده و جهت استنباط داده‌ها، از تحلیل رگرسیون بهره گرفته شد.

یافته‌ها: ابعاد عملکرد خانواده حدود ۴۱ و باورهای دینی ۳۳ درصد از کل تغییرات مربوط به راهبردهای مقابله با استرس دانشجویان را تبیین می‌کنند.

نتیجه‌گیری: همه ما در زندگی چه در منزل چه محیط کار دچار استرس می‌شویم. هر چند استرس در محل کار عادی به نظر می‌آید اما تردیدی نیست که استرس بیش از حد روی سلامت جسمی و روحی فرد تأثیر می‌گذارد.

واژگان کلیدی: راهبردهای مقابله با استرس، عملکرد خانواده، باورهای دینی، دانشجویان..

مقدمه

در قرن حاضر استرس یکی از مهمترین زمینه های پژوهش در علوم مختلف به شمار می آید. این موضوع توجه دانشمندان رشته های مختلف اعم از پزشکان، روان شناسان، فیزیولوژیست ها، زیست شناسان و جامعه شناسان را به خود جلب کرده است و هر یک جنبه هایی از استرس و عوارض آن را مورد بررسی قرار داده اند. در دهه های اخیر همکاری این متخصصان به شکل گیری رشته هایی چون «روانشناسی سلامت»، «طب رفتاری»، «طب روان تنی» منجر شده است که تأثیر استرس را بر رفتار، بهداشت روانی و اختلال های روان تنی مورد توجه قرار داده اند. امروزه به دلیل گسترش عوامل تنش زا و کاهش توان مقابله انسان در برابر آنها - به دلیل تغییر سبک زندگی - استرس به پدیده ای پیچیده و بزرگ تبدیل شده است، چرا که تحت تأثیر عوامل متعدد و تعامل میان آنها قرار دارد (عابدینی، ۱۳۸۸).

یکی از حوزه های فعال پژوهشی در روانشناسی سلامتی، بررسی «راهبردهای مقابله با استرس» می باشد. این روشها عبارت است از تلاشهای شناختی و رفتاری مستمر برای برآوردن نیازهای درونی و برونی که شامل سه روش مسأله مدار، هیجان مدار، اجتناب مدار می باشد. لازاروس و فولکمن (۲۰۰۳)، راهبردهای مقابله را به عنوان مجموعه ای از پاسخهای رفتاری و شناختی تعریف کرده اند که هدفشان به حداقل رساندن فشارهای موقعیت استرس زا است رویکردهای اولیه به فرایند مقابله، سه سبک اصلی را متمایز می کنند: راهبردهای مقابله ای مسئله مدار شیوه هایی را توصیف می کنند که براساس آن، فرد اعمالی را که باید برای کاهش یا از بین بردن تنیدگی انجام دهد، در نظر می گیرد (هولهان، ۲۰۰۷).

رفتارهای مسئله محور، جستجوی اطلاعات بیشتر درباره مسئله، تغییر ساختار مسئله از نظر شناختی و اولویت دادن به گام هایی برای مواجهه با مساله را شامل می شود. برعکس، راهبردهای مقابله ای هیجان مدار شیوه هایی را توصیف می کنند که براساس آن فرد بر خود متمرکز می شود و تمام تلاش او متوجه کاهش احساس های ناخوشایند خویشتن است. واکنش های هیجان محور شامل گریه کردن، عصبانی و ناراحت شدن، پرداختن به رفتارهای عیب جویانه، اشتغال ذهنی و خیال پردازی است. بالاخره راهبردهای مقابله ای اجتنابی مستلزم فعالیت ها و تغییرات شناختی است که هدف آنها اجتناب از موقعیت تنیدگی زا است. رفتارهای مقابله ای اجتنابی ممکن است به شکل درگیر شدن در یک فعالیت تازه و یا روی آوردن به اجتماع و افراد دیگر ظاهر شوند (لازاروس و فولکمن، ۲۰۰۳).

در روش مقابله ای مسأله مدار، فرد عامل استرس را به منظور کاهش یا حذف تنش حاصل از آن، کنترل می کند، مثلاً مطالعه قبل از امتحان و در روش مقابله ای هیجان مدار فرد واکنشهای هیجانی ناشی از استرس را کنترل می کند، مثلاً کم اهمیت جلوه دادن امتحان و در روش مقابله ای اجتناب مدار فرد از روبرو شدن با عوامل استرس دوری می کند، مثلاً رفتن به سینما (استورا، ۱۳۸۸).

رفتارهای مقابله ای توسط چندین عامل تحت تأثیر قرار می گیرند. از جمله این عوامل می توان به عوامل شخصیتی و محیطی (باورهای دینی و خانواده) اشاره کرد. همان گونه که عموم مردم بطور فزاینده ای آگاه شده اند که سبک زندگی و عادات رفتاری چه تأثیری در تندرستی کلی فرد دارد، سلامتی هم به منزله کیفیتی در نظر گرفته می شود که خود فرد به اندازه محیط بر آن تأثیر دارد. هشیاری فزاینده نسبت به رویدادهای ضربه آمیز زندگی، لزوم توجه به واکنشهای افراد و شیوه ای که در رویا رویی با عناصر استرس زا اتخاذ می کنند ضروری کرده است (استورا، ۱۳۸۸). استرس های روزانه ۲ منشاء اصلی دارند؛ یا از درون خانواده منشاء می گیرند یا اینکه خارج از خانواده و از محیط بیرون به فرد تحمیل می شوند. معمولاً واکنش افراد به موارد استرس زا متغیر است؛ ممکن است موقعیتی که برای یک فرد استرس زا تلقی می شود، برای فرد دیگری کاملاً عادی باشد.

یکی از عواملی که در کاهش تنش ها، فشارها، مشکلات روانی و همچنین در ارزیابی شناختی فرد از موقعیت ها و برخورداری بیشتر از منابع حمایتی نقش مؤثری دارد، عملکرد خانواده است. بوئن (۲۰۰۵) فرآیند ایجاد استرس در خانواده را به این گونه توصیف می کند: «وقتی اعضای خانواده مضطرب می شوند، این اضطراب به شکلی مسری بین آنها شیوع پیدا می کند. به محض افزایش استرس، ارتباط عاطفی اعضای خانواده بیش از آن که آرام کننده باشد، استرس زا می شود. سرانجام، یک یا تعدادی از اعضا احساس درماندگی، انزوا و آشفتگی می کنند. اینها افرادی هستند که هر چه بیشتر برنامه ریزی می شوند تا تنش دیگر افراد را کاهش دهند، که این یک کنش متقابل دو سویه است. خانواده نظامی اجتماعی است که با برآوردن نیازهای عاطفی، جسمی و فکری اعضایش موجبات تکوین و پرورش شخصیت و سازگاری بعدی آنان را ممکن می سازد. با توجه به این که رفتار اجتماعی در جامعه و خانواده و چگونگی برخورد اعضای آن، می تواند در تفکر و رفتار آن مؤثر واقع شود، عملکرد خانواده در موقع بروز تضاد و تعارض، وجود استرس، گسستگی روابط و عدم کنترل آن ها می تواند تبعاتی چون عزت نفس پایین، کاهش استقلال، اشکال در تصمیم گیری و اجتماعی شدن را به دنبال داشته باشد. این عوامل مفاهیم ضمنی بی شماری را برای نظریه پردازی، کار آموزشی و مشاوره روانی فراهم می آورد که باید در برنامه ریزی های مداخله و مراقبت سلامت روانی مورد توجه قرار گیرد.

در جهان امروز با وجود دستیابی بشر به امکانات زیستی و رفاهی و تکنولوژی برتر، نابسامانی های روانی و اخلاقی رو به افزایش است. انسان های افسرده و مضطرب و ناامید بار سنگین بیشتری به دوش جوامع خواهند گذاشت. بنابراین یکی از عواملی که در کاهش تنش ها، فشارها، مشکلات روانی و همچنین در ارزیابی شناختی فرد از موقعیت ها و برخورداری بیشتر از منابع حمایتی نقش مؤثری دارد، باورهای

دینی فرد است. دین راهنمایی‌ها و قواعد خاص اخلاقی را به منظور کنترل خویشتن برای امتناع از برخی رفتارها در اختیار فرد قرار می‌دهد. باور به اینکه خدایی هست که موقعیت‌ها را کنترل می‌کند و ناظر بر بندگان است تا حد بسیاری، اضطراب و استرس مرتبط با موقعیت را کاهش می‌دهد، به طوری که اغلب افراد مؤمن، معتقدند که می‌توان از طریق اتکا و توسل به خداوند، اثر موقعیت‌های غیر قابل کنترل را به طریقی کنترل نمود (فونتولاکیز، ۲۰۰۸).

کسانی که از نظر باورهای دینی در سطح بالاتری قرار دارند مسائل شان را با شیوه حل مساله و همراه با حمایت اجتماعی مرتفع می‌کنند (کروک، ۲۰۰۸). داشتن معنا و هدف در زندگی، احساس تعلق داشتن به منبعی والا، امیدواری به یاری خداوند در شرایط مشکل‌زای زندگی، بهره‌مندی از حمایت‌های اجتماعی و معنوی همگی از جمله روش‌هایی هستند که افراد مذهبی با دارا بودن آنها می‌توانند در مواجهه با حوادث فشارزای زندگی، آسیب کمتری را متحمل شوند (یانگ و مو، ۲۰۰۷). باورهای دینی می‌تواند برای زندگی معنا ایجاد کند و همچنین برای اعضایش حمایت اجتماعی فراهم آورد و مزایای مذهبی ممکن است ناشی از افزایش حمایت اجتماعی باشد. بر اساس تحلیل عاملی مشخص گردید که مذهب در گروه راهبردهای مساله مدار قرار دارد (ملازاده، منصور، ایچی و کیامنش، ۱۳۸۳).

یافته‌های پژوهش اسدی (۱۳۸۶؛ به نقل از اولیایی، ۱۳۹۱) نشان می‌دهد دانشجویانی که از باورهای مذهبی بالایی بهره‌مندند تا حد بسیاری، حوادث فشارزای زندگی و اضطراب مرتبط با موقعیت را با شیوه حل مساله مرتفع می‌نمایند. همچنین بُعد اعتقادی یکی از مولفه‌های دینی است که در کنترل فردی و ارزیابی شناختی فرد از موقعیت‌ها، کاهش استرس‌ها و مشکلات روانی و مسائل تهدید کننده موثر است و نقش مهمی در ارتقاء سلامت روان و پیشگیری اولیه دارد (اولیایی، ۱۳۹۱).

بر اساس پژوهش (فول، ۲۰۰۹) دانشجویان نسبتاً سالم که از باورهای دینی بهره‌مندند، بیشتر مسأله‌مدارانند، در حالی که دانشجویان مشکوک به اختلال، به دلیل اضطراب، افسردگی، علائم جسمانی و اختلال در عملکرد اجتماعی بیشتر هیجان‌مدارانند. همچنین دارا بودن مهارت بیشتر در کنترل استرس موجب اضطراب کمتر و کاهش میزان افسردگی و در مجموع ارتقاء کیفیت زندگی خواهد شد.

در همین راستا پژوهش حاضر به دنبال پاسخ به این سوال است که تا چه میزان عملکرد خانواده و باورهای دینی می‌تواند سبک‌های مقابله با استرس را پیش بینی کنند؟ بنابراین محقق جهت رسیدن به جواب سوال مذکور فرضیاتی را مطرح کرده است که به صورت زیر می‌باشد و در ادامه به تجزیه و تحلیل آن‌ها پرداخته می‌شود:

۱- عملکرد خانواده تا چه اندازه ای راهبردهای مقابله با استرس را پیش بینی می‌کند؟

۲- باورهای دینی تا چه اندازه ای راهبردهای مقابله با استرس را پیش بینی می‌کند؟

روش‌شناسی

پژوهش حاضر از لحاظ هدف جزء تحقیقات کاربردی و از لحاظ شیوه اجرا جزء تحقیقات توصیفی-همبستگی می‌باشد. جامعه آماری کلیه دانشجویان دانشگاه پیام نور مریوان است که تعداد آن‌ها ۳۱۵۰ نفر بوده و به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای و با استفاده از جدول مورگان ۳۵۰ نفر از آنان به عنوان نمونه انتخاب شدند. همچنین در این پژوهش از سه ابزار استاندارد ش راهبردهای مقابله با استرس پارکر و اندلر، عملکرد خانواده تان بی ایشتاین، لارنس ام. بالدوین و دوان اس بیشاب و مقیاس باورهای مذهبی جورج برای عملیاتی کردن متغیرهای پژوهش استفاده شده است.

یافته‌ها

فرضیه اول: پیش بینی راهبردهای مقابله با استرس بر اساس ابعاد عملکرد خانواده

قبل از اجرای تحلیل، داده‌های پرت تک‌متغیره و چندمتغیره به دقت کنترل شد و از مجموعه داده‌های نمونه حذف شدند. روش‌های گوناگونی برای انجام این کار وجود دارد که برای تشخیص داده‌های پرت یک متغیره از روش نمودار جعبه‌ای و مقیاس فاصله ماهالانوبیس برای داده‌های پرت چندمتغیره استفاده شد که در نهایت تحلیل بر روی بقیه داده‌ها صورت گرفت. در جدول ۱ شاخص‌های توصیفی میانگین و انحراف معیار متغیرهای مورد مطالعه به تفکیک زن و مرد و کل نمونه‌آمارای ارائه شده است که شامل متغیرهای راهبردهای مقابله با استرس و ابعاد عملکرد خانواده (حل مشکل، نقش‌ها، همراهی عاطفه، ارتباط، آمیزش عاطفی و کنترل رفتار) می‌باشد.

جدول ۱: شاخص‌های توصیفی آزمودنی‌ها در متغیرهای مورد مطالعه

کل	زن		مرد		ابعاد	
	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار		
.42570	3.4031	.35735	3.3333	.47220	3.4688	راهبردهای مقابله با استرس
.54675	3.7300	.54109	3.6924	.55261	3.7639	حل مشکل
.74966	2.9081	.63563	2.7882	.82730	3.0217	نقش‌ها
.47329	3.5097	.46770	3.5175	.48046	3.5038	همراهی عاطفی
.40654	3.2629	.38034	3.2157	.42637	3.3073	ارتباط
.46215	3.4162	.43868	3.3598	.47902	3.4688	آمیزش عاطفی
.39478	3.3570	.37921	3.3561	.41059	3.3582	کنترل رفتار

قبل از انجام تحلیل رگرسیون، پیش‌فرض نبود رابطه‌ی خطی بین متغیرهای پیش‌بین و وجود رابطه‌ی خطی بین متغیرهای پیش‌بین و ملاک آزمون شد. برای تشخیص خطی نبودن رابطه‌ی متغیرهای پیش‌بین از شاخص تولرانس استفاده شده است. هر چقدر تولرانس کم باشد، اطلاعات مربوط به متغیرها کم بوده و مشکلاتی در استفاده از رگرسیون ایجاد می‌شود. عامل تورم واریانس نیز معکوس تولرانس بوده و هر چقدر افزایش یابد باعث می‌شود واریانس ضرایب رگرسیون افزایش یافته و رگرسیون را برای پیش‌بینی نامناسب سازد. میزان تولرانس بین صفر و یک در نوسان است و هر چه این مقدار به صفر نزدیک‌تر باشد، به این معنی است که ارتباط قوی بین متغیرهای پیش‌بین وجود دارد. در پژوهش حاضر میزان تولرانس برای متغیرهای پیش‌بین حل مشکل، نقش‌ها، همراهی عاطفی، ارتباط، آمیزش عاطفی و کنترل رفتار به ترتیب ۰/۵۶۹، ۰/۶۹۷، ۰/۶۱۱، ۰/۹۲۵، ۰/۷۰۳ و ۰/۵۱۵ به دست آمد که نشان می‌دهد ارتباط قوی بین متغیرهای پیش‌بین وجود ندارد. همچنین برای تشخیص وجود رابطه‌ی خطی متغیرهای پیش‌بین و ملاک از آزمون تحلیل واریانس (ANOVA) استفاده شد که نتیجه آن را در جدول ۲ می‌توان مشاهده کرد. بر مبنای نتایج حاصل از این جدول مفروضه‌ی رابطه خطی متغیرهای پیش‌بین و ملاک برقرار است، بنابراین می‌توان از تحلیل رگرسیون برای آزمون فرضیه حاضر استفاده کرد. بر اساس جدول ۲، ارتباط، حل مشکل، نقش‌ها، آمیزش عاطفی، همراهی عاطفی و کنترل رفتار در شش گام متوالی و بر اساس همبستگی قوی‌تر با متغیر ملاک (راهبردهای مقابله با استرس) وارد معادله رگرسیون شده‌اند که نتایج نشان می‌دهد در هر شش مدل میزان F مشاهده شده در سطح ۰/۰۱ معنی‌دار می‌باشد. این امر بیانگر آن است که حداقل یکی از متغیرهای مستقل در پیش‌بینی متغیر وابسته مؤثر بوده است بنابراین باید تک تک متغیرها را با استفاده از آزمون T آزمود که در جدول ۲ می‌توان نتایج آن را مشاهده کرد.

جدول ۲: ضریب همبستگی چندمتغیره و ضریب تعیین در تحلیل رگرسیون چندمتغیری

مدل	ضریب همبستگی چندمتغیره	ضریب تعیین	مقدار F	سطح معنی‌داری
۱	الف- ۰.483	.233	105.652	۰/۰۰۰
۲	ب- ۰.551	.304	75.755	۰/۰۰۰
۳	ج- ۰.587	.345	60.754	۰/۰۰۰
۴	د- ۰.623	.388	54.720	۰/۰۰۰
۵	ه- ۰.۶۳۱	.398	45.443	۰/۰۰۰
۶	و- ۰.۶۴۱	.410	39.802	۰/۰۰۰

الف- پیش‌بینی‌کننده‌ها: ارتباط

ب- پیش‌بینی‌کننده‌ها: ارتباط، حل مشکل

ج- پیش‌بینی‌کننده‌ها: ارتباط، حل مشکل، نقش‌ها

د- پیش‌بینی‌کننده‌ها: ارتباط، حل مشکل، نقش‌ها، آمیزش عاطفی

ه- پیش‌بینی‌کننده‌ها: ارتباط، حل مشکل، نقش‌ها، آمیزش عاطفی، همراهی عاطفی

و- پیش‌بینی‌کننده‌ها: ارتباط، حل مشکل، نقش‌ها، آمیزش عاطفی، همراهی عاطفی، کنترل رفتار

در ادامه با توجه به وجود پیش‌فرض‌های مورد نیاز برای اجرای تحلیل رگرسیون، به بررسی ضرایب خام و استاندارد پرداخته می‌شود. لازم به ذکر است که در تحلیل رگرسیون گام به گام از بین متغیرهای پیش‌بین به ترتیب، متغیرهایی که دارای بیشترین سهم معنی‌دار هستند، در گام‌های متوالی وارد معادله می‌شوند. ضمن اینکه در زمان ورود هر متغیر به معادله، سایر متغیرها نیز کنترل می‌شوند؛ یعنی اگر دو متغیر با یکدیگر هم‌پوشی داشته باشند، این هم‌پوشی کنترل می‌شود. در جدول ۳ ضرایب خام و استاندارد جهت معادله پیش‌بینی راهبردهای مقابله با استرس دانشجویان ارائه شده است. در مدل اول، بعد ارتباط از ابعاد عملکرد خانواده ابتدا وارد معادله رگرسیون شده است که ضریب بتای آن برابر ۰/۴۸۳ می‌باشد یعنی می‌توان گفت که با افزایش هر واحد انحراف معیار به بعد ارتباط مقدار ۰/۴۸۳ انحراف معیار به راهبردهای مقابله با استرس افزوده می‌شود که این خود از تأثیر بالای بعد ارتباط بر راهبردهای مقابله با استرس دانشجویان حکایت دارد. در مدل دوم بعد حل مشکل به معادله اضافه شده است. ورود این متغیر به مدل ضریب بتای متغیر ارتباط را از ۰/۴۸۳ به ۰/۴۶۲ کاهش داده است که این خود نشان‌دهنده میزان هم‌پوشی این دو متغیر بر همدیگر است. ضریب بتای حل مشکل نیز برابر ۰/۲۶۷ است؛ بنابراین می‌توان گفت که با کنترل بعد ارتباط، به ازای هر واحد انحراف معیار که به حل مشکل اضافه شود، راهبردهای مقابله با استرس دانشجویان به میزان ۰/۲۶۷ انحراف معیار کاهش می‌یابد که نشان‌دهنده تأثیر زیاد این متغیر می‌باشد. این روند تا مدل ششم ادامه پیدا کرده و ضرایب بتای آن‌ها در جدول آورده شده است.

همان‌طور که قبلاً ذکر شد (جدول ۲) ابعاد عملکرد خانواده (ارتباط، حل مشکل، نقش‌ها، آمیزش عاطفی، همراهی عاطفه و کنترل رفتار) وارد شده به مدل حدود ۴۱ درصد کل تغییرات مربوط به راهبردهای مقابله با استرس دانشجویان را تبیین می‌کنند و بقیه تغییرات ناشی از عوامل دیگری است که در این فرضیه نیامده‌اند. بنابراین معادله رگرسیونی استاندارد شده راهبردهای مقابله با استرس دانشجویان را با توجه به جدول ۳ می‌توان به صورت زیر نوشت:

$$\text{راهبردهای مقابله با استرس} = (۰/۴۶۵ \times \text{نمره ارتباط}) + (۰/۳۲۲ \times \text{نمره حل مشکل}) + (۰/۳۳۰ \times \text{نمره نقش‌ها}) + (۰/۲۵۲ \times \text{نمره آمیزش عاطفی}) + (۰/۱۶۴ \times \text{نمره همراهی عاطفه}) + (-۰/۱۵۷ \times \text{نمره کنترل رفتار})$$

جدول ۳: ضرایب خام و استاندارد جهت معادله پیش‌بینی راهبردهای مقابله با استرس دانشجویان

مدل	B	خطای استاندارد	Beta	T	سطح معنی‌داری
۱	.505	.049	.483	10.279	۰/۰۰۰
۲	.484	.047	.462	10.282	۰/۰۰۰
	.208	.035	.267	5.951	۰/۰۰۰
۳	.470	.046	.449	10.267	۰/۰۰۰
	.287	.038	.369	7.563	۰/۰۰۰
	.129	.028	.227	4.659	۰/۰۰۰
۴	.463	.044	.442	10.443	۰/۰۰۰
	.236	.038	.303	6.172	۰/۰۰۰
	.160	.027	.281	5.813	۰/۰۰۰
	.214	.043	.232	4.933	۰/۰۰۰
۵	.456	.044	.436	10.338	۰/۰۰۰
	.207	.040	.265	5.167	۰/۰۰۰
	.175	.028	.309	6.240	۰/۰۰۰
۶	.195	.044	.212	4.457	۰/۰۰۰
	.107	.046	.119	2.343	۰/۰۲۰
	.487	.045	.465	10.781	۰/۰۰۰
۶	.250	.043	.322	5.855	۰/۰۰۰
	.187	.028	.330	6.649	۰/۰۰۰
۶	.233	.046	.253	5.114	۰/۰۰۰
	.148	.048	.164	3.094	۰/۰۰۲

کنترل رفتار -۰.۱۶۹ ۰.۰۶۲ -۰.۱۵۷ -۲.۷۱۷ ۰/۰۰۷

فرضیه دوم: پیش بینی راهبردهای مقابله با استرس بر اساس باورهای دینی

برای بررسی رابطه باورهای دینی به عنوان متغیر پیش‌بین و راهبردهای مقابله با استرس به عنوان متغیر ملاک از تحلیل رگرسیون چندگانه به روش همزمان استفاده شده است. نتایج تحلیل واریانس مربوط به رگرسیون راهبردهای مقابله با استرس بر اساس باورهای دینی در جدول ۵ ارائه گردیده است.

جدول ۴: شاخص‌های توصیفی آزمودنی‌ها در متغیرهای مورد مطالعه

ابعاد	مرد		زن		کل	
	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار
راهبردهای مقابله با استرس	3.4688	.47220	3.3333	.35735	3.4031	.42570
باورهای دینی	۳,۳۹۳۹	.۳۴۱۲۸	۳,۲۶۴۸	.۲۶۳۹۶	۳,۳۳۱۷	.۳۱۲۶۷

جدول ۵: تحلیل واریانس مربوط به رگرسیون راهبردهای مقابله با استرس بر اساس باورهای دینی

منبع واریانس	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	مقدار F	سطح معنی‌داری	ضریب همبستگی چند متغیره	ضریب تعیین	خطای استاندارد برآورد
رگرسیون	21.017	1	21.017	173.197	۰/۰۰۰	۰/۵۷۶	۰/۳۳۲	.۳۴۸۳۵
باقیمانده	42.229	348	.121					
کل	63.246	349						

بر اساس این نتایج میزان F مشاهده شده (۱۷۳,۱۹۷) معنادار است ($P \leq ۰/۰۱$) و $R^2 = ۰/۳۳$ و $P \leq ۰/۰۱$ واریانس مربوط به راهبردهای مقابله با استرس بر اساس باورهای دینی تبیین می‌شود ($R^2 = ۰/۳۳$). با توجه به معنی‌دار بودن مقدار رگرسیون راهبردهای مقابله با استرس بر اساس باورهای دینی، ضرایب مربوط به معادله پیش‌بینی در جدول ۶ ارائه گردیده است.

جدول ۶: ضرایب معادله پیش‌بینی راهبردهای مقابله با استرس بر اساس باورهای دینی

مدل	ضرایب	خطای استاندارد	ضرایب استاندارد	مقدار تی	سطح معنی‌داری
مقدار ثابت	.788	.200		3.950	.000
باورهای دینی	.785	.060	.576	13.160	.000

ضریب رگرسیون (ضریبی برای پیش‌بینی تغییرات متغیر وابسته از طریق متغیر مستقل) باورهای دینی به عنوان متغیر پیش‌بین نشان می‌دهد که در سطح ($P \leq ۰/۰۱$) می‌تواند واریانس متغیر راهبردهای مقابله با استرس را به صورت معنی‌دار تبیین کنند. ضریب تأثیر باورهای دینی ($B = .۷۸۲$) با توجه به آماره تی نشان می‌دهد که این متغیر با اطمینان $۰/۹۹$ می‌تواند تغییرات مربوط به راهبردهای مقابله با استرس را پیش‌بینی کند. این ضریب تأثیر مثبت است و معنای آن این است که اگر یک واحد به میزان باورهای دینی اضافه شود مقدار $۰/۷۸۵$ بر نمره فرد در راهبردهای مقابله با استرس اضافه می‌شود.

بحث و نتیجه‌گیری

مقوله استرس و راهبردهای مقابله با آن از جمله نخستین موضوعاتی است که در پنجاه سال اخیر بطور تجربی مورد کاوش قرار گرفته و همین امر باعث شده که تحقیقات متعددی در مورد چگونگی مقابله با آن صورت گیرد. گفته می‌شود که زیر بنای درصد قابل توجهی از بیماری‌های جسمی و پریشانی‌های روانی، تحمل فشار روانی و ناتوانی فرد برای مقابله با آن است. نتایج بعضی از تحقیقات نشان داده است زمانی که بعد از ملاحظه یعنی توجه نسبت به رفاه و برقراری روابط دوستانه با آن در مدیریت یک سازمان ضعیف است، درصد بیشتری از

افراد گرفتار استرس و هیجانات منفی می شوند (استلرونومروف، ۱۹۸۶ به نقل از پاک نژاد، ۱۳۷۳). نتایج تحقیقات دیگر نشان می دهد روشها یا راهبردهایی که افراد در پاسخ دادن به محرک های تنش زا مربوط به شغل یا زندگی نشان می دهند، نقش مهمی در احتمال قربانی شدن یا گرفتار آمدن در دام فرسودگی شغلی برعهده دارد (لیتر، ۱۹۹۱). همچنین در یک تحقیق دیگر نشان داده شد که افرادی که برای کنترل مشکلات خود در کار از راهبردهای نامناسب استفاده می کنند، بیشتر در معرض فرسودگی هیجان زندگی (دگرسان بینی خود) قرار می گیرند (موس، ۱۹۸۱، نقل از پیرسو، ۱۳۹۲). هرگاه نخستین تلاشهای آدمی برای مقابله با مساله و مشکل به جایی نرسد، در آن صورت اضطراب وی بیشتر و تلاش های وی کم انعطاف می شود و راه حل های دیگر مساله از نظرش دور می ماند. آدمی به هنگام روبرو شدن با فشار روانی به آن دسته از الگوهای رفتاری روی می آورد که پیش از آن برایش کارایی داشته است. در هر فردی در طول زندگی روشهای گوناگون برای مقابله با موقعیت های اضطراب زا و احساس اضطراب، تکوین می یابد (اینلندز و موران، ۱۳۷۸). اثرات فشار روانی مانند اضطرابی که بر می انگیزد و میزان اختلال آن در توانایی های شخص برای کار و کوشش به چندعامل بستگی دارد که از آن جمله است برخی ویژگی های خود فشار روانی، مانند موقعیتی که فشار روانی در آن روی می دهد و برآورد ارزیابی آدمی از موقعیت فشار زا و نیز منابعی که وی برای مقابله با آن در دسترس دارد. به همین جهت در این زمینه لازاروس و همکارانش مقیاسی را به نام شیوه های مقابله با استرس تدوین نموده که به دنبال این مساله است که آیا افراد در روشهای مقابله ای خود پایدار هستند یا ناپایدار؛ رابطه بین درجه های مختلف فشار روانی و سلامت روانی و جسمانی چیست و اینکه از چه راهبردهایی برای مقابله با فشار روانی می توان استفاده نمود. در تحقیق حاضر پژوهشگر به بررسی راهبردهای مقابله با استرس در دانشجویان دانشگاه پیام نور میروان پرداخته و آنچه در این تحقیق مدنظر است این مساله می باشد که عملکرد خانواده و باورهای دینی در راهبردهای مقابله با استرس نقش مهمی دارد یا نه؟

یکی از عواملی که در کاهش تنش ها، فشارها، مشکلات روانی و همچنین در ارزیابی شناختی فرد از موقعیت ها و برخورداری بیشتر از منابع حمایتی نقش مؤثری دارد، عملکرد خانواده است. بوئن (۲۰۰۵) فرآیند ایجاد استرس در خانواده را به این گونه توصیف می کند: «وقتی اعضای خانواده مضطرب می شوند، این اضطراب به شکلی مسری بین آنها شیوع پیدا می کند. به محض افزایش استرس، ارتباط عاطفی اعضای خانواده بیش از آن که آرام کننده باشد، استرس زا می شود. سرانجام، یک یا تعدادی از اعضا احساس درماندگی، انزوا و آشفتگی می کنند. اینها افرادی هستند که هر چه بیشتر برنامه ریزی می شوند تا تنش دیگر افراد را کاهش دهند، که این یک کنش متقابل دو سویه است. خانواده نظامی اجتماعی است که با برآوردن نیازهای عاطفی، جسمی و فکری اعضایش موجبات تکوین و پرورش شخصیت و سازگاری بعدی آنان را ممکن می سازد. با توجه به این که رفتار اجتماعی در جامعه و خانواده و چگونگی برخورد اعضای آن، می تواند در تفکر و رفتار آن موثر واقع شود، عملکرد خانواده در موقع بروز تضاد و تعارض، وجود استرس، گسستگی روابط و عدم کنترل آن ها می تواند تبعاتی چون عزت نفس پایین، کاهش استقلال، اشکال در تصمیم گیری و اجتماعی شدن را به دنبال داشته باشد. این عوامل مفاهیم ضمنی بی شماری را برای نظریه پردازان، کار آموزشی و مشاوره روانی فراهم می آورد که باید در برنامه ریزی های مداخله و مراقبت سلامت روانی مورد توجه قرار گیرد. در این راستا بر اساس نتایجی که از فصل چهارم به دست آمد نشان داده شد که ابعاد عملکرد خانواده (ارتباط، حل مشکل، نقش ها، آمیزش عاطفی، همراهی عاطفه و کنترل رفتار) قادر به پیش بینی راهبردهای مقابله با استرس بودند. ضرایب خام و استاندارد جهت معادله پیش بینی راهبردهای مقابله با استرس دانشجویان ارائه شد که در مدل اول، بعد ارتباط از ابعاد عملکرد خانواده ابتدا وارد معادله رگرسیون شد که ضریب بتای آن برابر ۰/۴۸۳ بود یعنی می توان گفت که با افزایش هر واحد انحراف معیار به بعد ارتباط مقدار ۰/۴۸۳ انحراف معیار به راهبردهای مقابله با استرس افزوده می شود که این خود از تأثیر بالای بعد ارتباط بر راهبردهای مقابله با استرس دانشجویان حکایت دارد. در مدل دوم بعد حل مشکل به معادله اضافه شد. ورود این متغیر به مدل ضریب بتای متغیر ارتباط را از ۰/۴۸۳ به ۰/۴۶۲ کاهش داده است که این خود نشان دهنده میزان هم پوشی این دو متغیر بر همدیگر است. ضریب بتای حل مشکل نیز برابر ۰/۲۶۷ است؛ بنابراین می توان گفت که با کنترل بعد ارتباط، به ازای هر واحد انحراف معیار که به حل مشکل اضافه شود، راهبردهای مقابله با استرس دانشجویان به میزان ۰/۲۶۷ انحراف معیار کاهش می یابد که نشان دهنده تأثیر زیاد این متغیر می باشد. این روند تا مدل ششم ادامه پیدا کرده و ضرایب بتای آن ها در فصل پیشین آورده شده است.

از سوی دیگر یکی دیگر از عواملی که در کاهش تنش ها، فشارها، مشکلات روانی و همچنین در ارزیابی شناختی فرد از موقعیت ها و برخورداری بیشتر از منابع حمایتی نقش مؤثری دارد، باورهای دینی است. باورهای دینی می تواند برای زندگی معنا ایجاد کند و همچنین برای اعضایش حمایت اجتماعی فراهم آورد و مزایای مذهبی ممکن است ناشی از افزایش حمایت اجتماعی باشد. بر اساس تحلیل عاملی مشخص گردید که مذهب در گروه راهبردهای مساله مدار قرار دارد (ملازاده، منصور، ایچی و کیامنش، ۱۳۸۳). یافته های پژوهش اسدی (۱۳۸۶؛ به نقل از اولیایی، ۱۳۹۱) نشان می دهد دانشجویانی که از باورهای مذهبی بالایی بهره مندند تا حد بسیاری، حوادث فشارزای زندگی و اضطراب مرتبط با موقعیت را با شیوه حل مساله مرتفع می نمایند. همچنین بعد اعتقادی یکی از مولفه های دینی است که در کنترل فردی و ارزیابی شناختی فرد از موقعیت ها، کاهش استرس ها و مشکلات روانی و مسائل تهدید کننده موثر است و نقش مهمی در ارتقاء سلامت

روان و پیشگیری اولیه دارد (اولیایی، ۱۳۹۱). بر اساس پژوهش (فول، ۲۰۰۹) دانشجویان نسبتاً سالم که از باورهای دینی بهره مندند، بیشتر مسأله مدارند، در حالی که، دانشجویان مشکوک به اختلال، به دلیل اضطراب، افسردگی، علائم جسمانی و اختلال در عملکرد اجتماعی بیشتر هیجان مدارند. همچنین دارا بودن مهارت بیشتر در کنترل استرس موجب اضطراب کمتر و کاهش میزان افسردگی و در مجموع ارتقاء کیفیت زندگی خواهد شد. در این راستا بر اساس نتایجی که از فصل چهارم به دست آمد نشان داده شد که تحلیل واریانس مشاهده شده (۱۷۳،۱۹۷) در سطح ۹۹ درصد اطمینان معنادار است و ۳۳٪ واریانس مربوط به راهبردهای مقابله با استرس بر اساس باورهای دینی تبیین می‌شود (۰/۳۳ = R^2). با توجه به معنی دار بودن مقدار رگرسیون راهبردهای مقابله با استرس بر اساس باورهای دینی، ضرایب مربوط به معادله پیش‌بینی ارائه گردید. ضریب رگرسیون (ضریبی برای پیش‌بینی تغییرات متغیر وابسته از طریق متغیر مستقل) باورهای دینی به عنوان متغیر پیش‌بین نشان می‌دهد که در سطح ($P \leq 0/01$) می‌توانند واریانس متغیر راهبردهای مقابله با استرس را به صورت معنی‌دار تبیین کنند. ضریب تأثیر باورهای دینی ($B = 0.782$) با توجه به آماره تی نشان می‌دهد که این متغیر با اطمینان ۰/۹۹ می‌تواند تغییرات مربوط به راهبردهای مقابله با استرس را پیش‌بینی کند. این ضریب تأثیر مثبت است و معنای آن این است که اگر یک واحد به میزان باورهای دینی اضافه شود مقدار ۰/۷۸۵ بر نمره فرد در راهبردهای مقابله با استرس اضافه می‌شود.

بر اساس این نتایج نشان داده می‌شود همه ما در زندگی چه در منزل چه محیط کار دچار استرس می‌شویم. هر چند استرس در محل کار عادی به نظر می‌آید اما تردیدی نیست که استرس بیش از حد روی سلامت جسمی و روحی فرد تأثیر می‌گذارد. از این رو باید مهارت‌هایی را برای کنترل استرس کسب کرد. کنترل استرس به معنای ایجاد تغییرات بزرگ نیست، بلکه تمرکز کردن روی عملکرد خودمان است. از آن جا که گاهی میزان استرس افزایش پیدا می‌کند، بهتر است راه‌های کنار آمدن با این فشار را آموخت. استرس روی ارتباط فرد با دیگران تأثیر می‌گذارد. از این رو هر چه کنترل بهتری روی استرس خود داشته باشیم، اثر مثبتی روی اطرافیان می‌گذاریم، از طرفی استرس دیگران اثر منفی روی فرد خواهد گذاشت. نشناختن علایم خطر استرس بیش از حد و کنترل نکردن استرس باعث از دست دادن اعتماد به نفس، بیقراری و در نتیجه کم کاری فرد می‌شود. بی‌توجهی به این علایم ممکن است استرس‌های کوچک را به مشکل بزرگ تری تبدیل کند و علاوه بر ایجاد تداخل در عملکرد فرد، زمینه ساز بروز استرس حاد و شدید همراه با ناراحتی‌های جسمی و روحی شود که سلامت فرد را مختل می‌کند. با توجه به یافته‌های موجود به نظر می‌رسد که روش حل مسأله مبتکرانه، برای مقابله با حوادث استرس‌زای زندگی شکل مناسب‌تری باشد تا روش مقابله هیجانی و اجتنابی. بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که پرسشنامه سبک‌های مقابله با استرس می‌تواند در مطالعات و تحقیقات آینده مربوط به روانشناسی سلامت و مقابله به عنوان ابزار مفید و مناسبی بکارگرفته شود و همچنین می‌توان در کلینیک‌هایی که به ارائه خدمات روانشناختی و روان‌پزشکی مبادرت می‌ورزند و در جلسات روان‌درمانی به عنوان یک ابزار مفید جهت تشخیص رفتارهای مقابله‌ای موثر استفاده نمود و از این طریق سطح تحمل دانشجویان را در مقابله با مشکلات و حوادث استرس‌زا ارزیابی کرد و با آموزش بهداشت روانی و مهارت‌های زندگی توانمندی آنان را افزایش داد.

منابع و مراجع

- [۱] استورا، بنیامین. (۲۰۰۵). تنیدگی یا استرس (بیماری جدید تمدن)، (ترجمه: پریخ دادستان، ۱۳۸۸). تهران: رشد.
- [۲] انجمن روانپزشکی آمریکا. (۱۳۸۹). متن تجدیدنظر شده راهنمای تشخیصی و آماری اختلالهای روانی چاپ چهارم (نیکخو، محمدرضا؛ آوادیس یانس، هامایاک). تهران: سخن. (تاریخ انتشار به زبان اصلی ۲۰۱۳).
- [۳] اولیایی، مینا. (۱۳۹۱). رابطه اعتقادات مذهبی با راهبردهای مقابله ای و حمایت اجتماعی در دانشجویان شهر اراک. پایان نامه کارشناسی ارشد روان شناسی بالینی دانشگاه شهید بهشتی.
- [۴] اینلندز و موران. (۱۳۷۸). استرس، (ترجمه امیرهوشنگ مهریار)، حکایت شیراز.
- [۵] پاک نژاد، محسن. (۱۳۷۳). هنجاریابی پرسشنامه، سبک های مقابله با استرس در دانشجویان دانشگاه آزاد واحد شمال تهران، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج.
- [۶] پیرسو، هزلو. (۱۳۹۲). استرس دایمی، (ترجمه عباس قریب)، درخشش، مشهد.
- [۷] جوادی، محمد. (۱۳۸۰). رابطه منبع کنترل و فرسودگی شغلی مشاوران دبیرستانهای نواحی چهارگانه کرج، پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه آزاد اسلامی کرج
- [۸] عابدینی، یاسمین. (۱۳۸۸). بررسی رابطه بین شیوه های حل مسأله و سلامت روانشناختی دانشجویان اصفهان. فصلنامه روانشناسی ۱۰. ص ۲۷ - ۱۷.
- [۹] ملازاده، منصور، ایچی و کیامنش. (۱۳۸۳). روان شناسی عمومی. انتشارات سمت.
- [10] Folkman S, Lazarus RS. An analysis of coping in a middle-aged-community sample. *Journal of Health and Social Behaviour* 2003;21:219-239.
- [11] 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* 2007;14:152-163.