

راهبردهای مقابله با استرس و شادکامی در جوانان

حمیده قائدی

کارشناس ارشد، دانشگاه مشهد ghamedi89@gmail.com

چکیده

پژوهش حاضر به منظور بررسی رابطه‌ی بین راهبردهای مقابله با استرس و شادکامی در دانشجویان انجام گرفت. جامعه‌آماري متشکل از کلیه دانشجویان کارشناسی دانشگاه بوعلی‌سینا همدان و نمونه‌آماري شامل ۲۵۰ نفر از دانشجویان بود. ابزارهای پژوهشی استفاده شده در این پژوهش شامل پرسشنامه شادی آکسفورد و پرسشنامه سبکهای مقابله‌ای راجر- جاویس و نجاریان() می‌باشد. نتایج پژوهش نشان داد که بین راهبردهای مقابله با استرس و شادکامی رابطه معنادار وجود دارد؛ به این صورت که شادکامی با راهبرد مقابله‌ای مسأله‌مدار و اجتنابی رابطه مستقیم و معنادار و با راهبرد هیجان‌مدار رابطه منفی و معنادار دارد. همچنین نتایج نشان داد متغیرهای راهبرد مقابله‌ای هیجان‌مدار و اجتنابی پیش‌بینی‌کننده میزان شادکامی دانشجویان هستند. از این رو پیشنهاد می‌شود آموزش‌هایی جهت تقویت این سبک‌ها در راستای افزایش شادکامی انجام شود.

کلید واژه‌ها: راهبردهای مقابله با استرس؛ شادکامی؛ جوانان

مقدمه

یکی از سوالات بشر از دیر باز این بوده که چگونه می‌تواند بهتر زندگی کند، چه چیزی موجبات رضایتش را فراهم می‌سازد و چگونه می‌تواند از زندگی خویش لذت ببرد که همه اینها به گونه‌ای با مفهوم شادکامی (Happiness) در ارتباط می‌باشد. شوارتز و استراک (۱۹۹۱) معتقدند که افراد شادکام کسانی هستند که در پردازش اطلاعات در جهت خوشبینی و خوشحالی سوگیری دارند یعنی اطلاعات را بگونه‌ای پردازش و تفسیر می‌کنند که به خوشحالی آنها منجر شود (بیرامی و همکاران، ۲۰۱۲). شادکامی دارای سه جزء اساسی است: هیجان مثبت، رضایت از زندگی و فقدان هیجان منفی از قبیل افسردگی و اضطراب (آرگایل و لو، ۱۹۹۵؛ آرگایل، مارتین و لو، ۱۹۹۰). براساس مطالعات انجام شده، شادکامی، ادراک تنیدگی راکاهش و توانایی شخص را برای کار و فعالیت افزایش می‌دهد (وایزمن، ۲۰۰۴؛ شفر، ۲۰۰۶؛ تالورن و همکاران، ۲۰۰۰؛ یوهارا و همکاران، ۱۹۹۹؛ برینر، ۱۹۹۸؛ توروپیا و همکاران، ۱۹۹۵؛ به نقل از نظر بلند و ابوالی، ۱۳۸۷).

هر فرد در زندگی روزمره به شکلی تنیدگی را تجربه می‌کند و تنیدگی جزئی از زندگی و غیر قابل اجتناب است. با این وجود، اگرچه تنیدگی کم می‌تواند مفید و ایجادکننده‌ی انگیزه در فرد باشد اما مقدار زیاد آن ممکن است پیامدهای ناگواری را بدنبال داشته باشد. راهبردهای مقابله‌ای عبارت از روش‌های مدیریت موقعیت‌ها و مقابله با رویدادهای زندگی است. راهبردهای مقابله‌ای را روش تغییر موقعیت یا تفسیر موقعیت‌ها نیز می‌دانند. این راهبردها فرایندی پویا و مداوم هستند و به دو نوع تقسیم می‌شوند: مسأله‌مدار و هیجان‌مدار (بند و درایدن، ۲۰۰۴ به نقل از علی پور و همکاران، ۱۳۸۹).

مفهوم مقابله را اولین بار لازاروس (۱۹۶۶) مطرح کرد و از آن پس شیوه‌های مقابله افراد با مشکلاتشان مورد بررسی قرار گرفت و ابزارهایی برای اندازه‌گیری آن تهیه شد. مقابله شامل ابعاد شناختی، رفتاری و عاطفی است و می‌تواند همراه با حل مشکل یا سازگاری با مشکل بدون ارائه‌ی راه‌حل انجام شود (سارافینو، ۱۳۸۶ به نقل از نوزیان و همکاران، ۱۳۸۹). گرچه بطور واضح نمی‌توان گفت کدام یک از راهبردهای مقابله‌ای خوب است اما بطور کلی استفاده از راهبرد مقابله‌ای مسأله‌مدار با سلامت روان، عزت نفس بالا، شادکامی، خلاقیت و خودکارآمدی بالا رابطه‌ی مثبت دارد (کار، ۲۰۰۴). بنابراین می‌توان انتظار داشت که گزینش هر یک از انواع راهبردهای مقابله‌ای در مواجهه

با تنیدگی‌ها با میزان شادکامی افراد در ارتباط است. لذا پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه بین راهبردهای مقابله‌ای با شادکامی انجام گرفت.

روش

شرکت‌کنندگان و طرح پژوهش

این پژوهش با توجه به هدف آن از جهت زمینه‌سازی برای ایجاد شادکامی کاربردی است و باتوجه به عدم مداخله در ایجاد داده‌ها توصیفی و از نوع همبستگی است. جامعه‌آماری پژوهش، دانشجویان سال اول دوره کارشناسی دانشگاه بوعلی‌سیناهمدان بودند. حجم نمونه موردپژوهش براساس جدول مورگان، ۲۵۰ نفر بود که به روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای تک مرحله‌ای از بین دانشکده‌های فنی-مهندسی، ادبیات و علوم انسانی، علوم پایه و هنر و معماری انتخاب شدند که از این تعداد ۱۴۰ نفر، (۵۶ درصد) دختر و ۱۱۰ نفر (۴۴ درصد)، پسر بودند (میانگین سنی = ۲۰/۵۴، انحراف استاندارد = ۱/۳۳).

ابزار

پرسشنامه شادکامی آکسفورد: این پرسشنامه در سال ۱۹۹۰ توسط آرگایل با معکوس کردن مواد مقیاس افسردگی بک ساخته شده است. این مقیاس ۲۹ ماده دارد که براساس طیف چهار درجه‌ای از صفر تا ۳ نمره‌گذاری می‌شود. نمره هر فرد بین صفر تا ۸۷ است. روایی این مقیاس در مطالعات مختلف از جمله مطالعه‌ی آرگایل و لو و پژوهش علی پور و نور بالا تایید شده است. همچنین برای تعیین اعتبار این آزمون آرگایل و لو ضریب آلفای ۰/۹۰ را با ۲۴۷ آزمودنی، فارنهایم و بروژنیک ضریب آلفای کرونباخ ۰/۸۷ را با ۱۰۱ آزمودنی و نور بالا با ۱۸۰ آزمودنی آلفای کرونباخ ۰/۸۴ را بدست آورده است. در ایران علی پور و نور بالا با ۱۰۱ آزمودنی آلفای کرونباخ ۰/۹۳ را بدست آورده‌اند (علی پور و نوربالا، ۱۳۷۸).

پرسشنامه سبک‌های مقابله‌ای CSQ (راجر- جاویس و نجاریان، ۱۹۹۳): این پرسشنامه دارای ۶۰ گویه و چهار خرده مقیاس می‌باشد که عبارتند از: مقیاس عقلانی، مقیاس انفصالی، مقیاس هیجانی و مقیاس اجتنابی. پاسخ‌ها در این پرسشنامه براساس مقیاس ۴ درجه‌ای لیکرت (هرگز=۰، گاهی=۱، اغلب=۲، همیشه=۳) محاسبه می‌شود. در این آزمون نمره هر زیر مقیاس به طور جداگانه حساب می‌شود و نمره کل وجود ندارد. در ترجمه‌ی ایرانی و استاندارد شده با جامعه‌ی ما به‌جای چهار عامل، سه عامل بدست آمده است. جهت بررسی عوامل بدست‌آمده از روش همسانی‌درونی استفاده گردیده و نتایج آن مؤید پایایی خوبی در هر سه عامل بوده است. براین اساس میزان آلفای کرونباخ محاسبه شده برای عامل اول (مقابله‌ی عقلانی) با ۲۴ مؤلفه برابر با ۰/۸۸ و برای عامل دوم (مقابله‌ی هیجانی) با ۱۸ مؤلفه برابر با ۰/۸۸ و برای عامل سوم (مقابله‌ی اجتنابی) با ۱۸ مؤلفه برابر با ۰/۷۸ می‌باشد که همگی نشان دهنده‌ی هماهنگی و همبستگی معنادار و مناسب درونی در عوامل سه‌گانه‌ی سبک‌های مقابله‌ای است (به نقل از دهنوی، ۱۳۸۷).

شیوه اجرا

با توجه به روش نمونه‌گیری پژوهش، ابتدا گروه‌های علوم انسانی، فنی-مهندسی، علوم پایه و هنر و معماری بطور جداگانه در نظر گرفته شده، سپس بطور تصادفی تعدادی کلاس به عنوان نمونه از هر گروه انتخاب شدند که پس از ارایه توضیحات لازم به شرکت‌کنندگان در مورد هدف پژوهش، زمان و نحوه تکمیل هریک از پرسشنامه‌ها، با جلب مشارکت آنها پرسشنامه‌ها توزیع شدند. روش گردآوری داده‌ها به صورت گروهی بود. زمان لازم برای اجرای پرسشنامه‌ها حدود ۱۵ تا ۲۰ دقیقه بود.

نتایج

به منظور بررسی رابطه‌ی راهبردهای مقابله با استرس و شادکامی از ضریب همبستگی پیرسون استفاده شد که نتایج آن در جدول ۱ ارائه شده است. براساس نتایج مندرج در جدول ۱ بین شادکامی با راهبرد مقابله‌ای مساله مدار و اجتنابی رابطه مثبت و معنادار، و با راهبرد مقابله‌ای هیجانی رابطه منفی و معنادار وجود دارد.

جدول ۱. میانگین، انحراف معیار و ضرایب همبستگی شادکامی و راهبردهای مقابله (n=۲۵۰)

متغیر	میانگین	انحراف معیار	۱	۲	۳	۴
۱ شادکامی	۴۲/۳	۱۱/۶	۱			
۲ راهبرد مساله مدار	۴۲/۸	۱۰/۸	۰/۲۵**	۱		
۳ راهبرد هیجان مدار	۱۵/۹	۷/۱	۰/۴۶**	۰/۲۱**	۱	
۴ راهبرد اجتنابی	۲۰/۹	۶/۸	۰/۴۰**	۰/۵۹**	۰/۱۷**	۱

** سطح معناداری $p < 0/01$

باتوجه به مقدار $R^2 = 0/۳۲$ بدست آمده در تحلیل اگرسیون گام به گام، راهبردهای مقابله‌ای هیجانی و اجتنابی $0/۳۲$ از واریانس شادکامی را تبیین می‌کنند. به منظور بررسی معناداری ضریب همبستگی بدست آمده، نتایج تحلیل واریانس نشان می‌دهد که میزان F مشاهده شده معنادار است ($F_{۲,۲۴۶} = 0/۵۸, P = 0/05$).

بحث

نتایج پژوهش حاضر نشان داد که راهبرد مقابله‌ای مساله مدار با شادکامی همبستگی معناداری دارد؛ این یافته با نتایج پژوهش‌های پیشین همسو است (علی پور و همکاران، ۱۳۸۹؛ نظربلند و ابوالی، ۱۳۸۷). تحلیل آماری داده‌ها نشان داد که این همبستگی بدان معناست که هرچه افراد از راهبرد مقابله‌ای مساله مدار بیشتری استفاده کنند، شادکامی افزون‌تری را تجربه خواهند کرد. وجه مشخصه‌ی این راهبرد، عملکرد مستقیم برای کاهش فشارها و افزایش مهارت‌های مدیریت تنیدگی است. افراد شاد سعی می‌کنند اطلاعات مرتبط با رویدادهای تنیدگی را به نحوی پردازش کنند که به کمترین میزان تجربه‌های ناخوشایند در ایشان منتهی گردد (فولکمن و لازاروس، ۱۹۸۸؛ به نقل از نظربلند و ابوالی، ۱۳۸۷). یافته‌ی دیگر این پژوهش همبستگی منفی و معنادار بین شادکامی و راهبرد مقابله‌ای هیجان‌مدار بود. این یافته با پژوهش‌های پیشین هماهنگ است (علی پور و همکاران، ۱۳۸۹؛ نظربلند و ابوالی، ۱۳۸۷) اگرچه با پژوهش باباخیرالدین و عبدی (۱۳۸۷) مغایر است. وجه مشخصه‌ی سبک مقابله‌ای هیجان‌مدار این است که فرد بر خود متمرکز شده و تمام تلاش او متوجه کاهش احساسات ناخوشایند و تعدیل و کاهش هیجانات منفی خویش می‌باشد (اندلر و پارکر، ۱۹۹۹؛ نقل از نظربلند و ابوالی، ۱۳۸۷). یکی دیگر از یافته‌های پژوهش حاضر این بود که بین سبک مقابله‌ای اجتناب‌مدار و شادکامی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. این یافته با نتایج پژوهش‌های پیشین هماهنگ است (یوهارا و همکاران، ۱۹۹۹؛ نقل از نظربلند و ابوالی، ۱۳۸۷؛ باباخیرالدین و عبدی، ۱۳۸۷)؛ یعنی هرچه افراد از راهبرد مقابله‌ای اجتنابی بیشتری استفاده کنند، میزان شادکامی آنها بیشتر خواهد بود. مشخصه‌ی افراد شادکام احساس کنترل بر زندگی، هوشیاری روانی و رضایت از خویش است که این مساله با سبک اجتناب‌مدار که در آن فرد از موقعیت فشارزا اجتناب کرده، در کارهای دیگری درگیر می‌شود، در تضاد قرار می‌گیرد و شادکامی فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهد (نظربلند و ابوالی، ۱۳۸۷).

منابع

- باباپورخیرالدین، جلیل؛ عبدی، سلمان. (۱۳۸۷). رابطه بین راهبردهای مقابله ای و شادکامی دانشجویان دانشگاه تبریز. خلاصه مقالات چهارمین سمینار سراسری بهداشت روانی دانشجویان، دانشگاه شیراز.
- دهنوی، لیلا. (۱۳۸۷). رابطه بین سبکهای مقابله با استرس و رضایت زناشویی و سلامت روان. پایان نامه کارشناسی دانشگاه بوعلی سینا همدان منتشر شده.
- زنوزیان، سعیده؛ غرای، بنفشه و یکه یزدان دوست، رخساره. (۱۳۸۹). اثربخشی آموزش حل مساله در تغییر راهبردهای مقابله ای دانشجویان. فصلنامه علمی- پژوهشی روان شناسی دانشگاه تبریز؛ ۵ و ۲۰ و ۱۹-۱.
- علی پور، احمد؛ هاشمی، تورج؛ باباپورخیرالدین، جلیل و طوسی، فهمیه. (۱۳۸۹). رابطه بین راهبردهای مقابله ای و شادکامی. فصلنامه علمی- پژوهشی روان شناسی دانشگاه تبریز. ۱۸ و ۸۶-۷۱.
- علی پور، احمد و نوربالا، احمدعلی. (۱۳۷۸). بررسی مقدماتی و پایایی و روایی پرسش نامه شادکامی آکسفورد در دانشگاه های تهران. فصلنامه اندیشه و رفتار. ۵۱ و ۲ و ۵۵-۶۴.
- نظربلند، ندا و ابوالی، زهرا. (۱۳۸۷). بررسی رابطه ی احساس شادکامی با راهبردهای مقابله ای در برابر تنیدگی در دانشجویان. مقالات چهارمین سمینار سراسری بهداشت روانی دانشجویان، دانشگاه شیراز.
- Argyle, M. Martin, M., Lu. L. (1995). *Testing for stress and happiness: the role of social and cognitive factor*. In. C.D. Spielberger, & I.G.Sarason (Eds.), stress and emotion. Washington, DC: Taylor and Francis. 173-187.
- Argyle, M., LU, L. (1990). The happiness of the extraverts. *Journal of personality and individual differences*. 11, 1011-1017.
- Bayrami, M., Heshmati, R., Mohammadpour, V., Gholamzadeh, M., Ostad Hasanloo, H& Moslemifar, M. (2012). Happiness and willingness to communicate in three attachment styles: a study on college students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 46, 294- 298.
- Carr, A. (2004). *Positive psychology: The science of happiness and human strengths*. USA: Brunner- Routledge.