

بررسی سطوح و انواع تنیدگی و راهبردهای مقابله‌ای در دانشجویان و مقایسه آن‌ها در دانشجویان شاهد و غیرشاهد

نویسندگان: دکتر رسول روشن* و دکتر محمدرضا شعیری*

× استادیار گروه روان‌شناسی بالینی دانشگاه شاهد

چکیده

هدف اساسی این پژوهش، بررسی تنیدگی‌ها و شیوه‌های مقابله‌ای در دانشجویان بوده، البته مقایسه دو گروه دانشجویان شاهد و غیرشاهد نیز انجام شده است. به همین دلیل ۵۳۰ آزمودنی، در رشته‌های مختلف تحصیلی، متناسب با حجم زیرگروه‌ها، مورد بررسی قرار گرفتند که ۳۵۴ نفر از آزمودنی‌ها را دانشجویان غیرشاهد و ۱۶۶ نفر را دانشجویان شاهد تشکیل می‌دادند (۱۰ نفر از آزمودنی‌ها وضعیت خود را مشخص ننموده‌اند). ابزارهای مورد استفاده در این تحقیق شامل پرسشنامه سنجش تنیدگی (۹۰ سؤالی) و پرسشنامه شیوه‌های مقابله‌ای (۷۲ سؤالی) بوده است. نتایج به دست آمده نشان داده است که بیش‌ترین تنیدگی‌ها مربوط به مشغله فراوان، نگرانی از انتخاب شغل متناسب با رشته تحصیلی، تغییر در عادات‌های خواب و ... و کم‌ترین تنیدگی‌ها مربوط به حاملگی خواسته، ازدواج مجدد، تولد فرزند، دستگیر شدن موقت و ... می‌باشد. راهبردهای مقابله‌ای که بیش‌ترین استفاده را داشته‌اند عبارتند از: توکل به خدا و طلب یاری از او، تفکر دقیق درباره اقدامات لازم برای حل مشکل، تلاش و فعالیت بیش‌تر برای حل مشکل و ... کم‌ترین راهبردهای مقابله‌ای مورد استفاده عبارتند از: مصرف مواد مخدر یا دارو، داروهای آرامبخش، سیگار کشیدن، مراجعه به فالگیر یا دعانویس و ... مقایسه دانشجویان شاهد و غیرشاهد نشان می‌دهد که این دو گروه، به شکل گسترده‌ای در مورد عوامل تنیدگی‌زا با یکدیگر تفاوت دارند، اما در مورد راهبردهای مقابله‌ای، تمایز معناداری بین دو گروه مشاهده نشده است، جز راهبرد مقابله‌ای انکار، که توسط دانشجویان شاهد بیش‌تر از دانشجویان غیرشاهد مورد استفاده قرار گرفته است.

دوماهنامه علمی - پژوهشی

دانشگاه شاهد

سال یازدهم - دوره جدید

شماره ۴

اردیبهشت ۱۳۸۳

واژه‌های کلیدی: تنیدگی، راهبردهای مقابله‌ای، شاهد، دانشجو

* این مقاله حاصل طرح تحقیقاتی است که در معاونت پژوهشی دانشگاه شاهد به تصویب رسیده و اجرا گردیده است.

مقدمه

پویایی و تحرک بیخشد. باید توجه داشت که تغییرات ملایم و محدود، نه تنها نامناسب نیستند بلکه مفید و سازنده‌اند و در سازگاری آدمی نقش بارزی ایفا می‌کنند. اما وقتی دگرگونی‌ها از حدی فراتر روند و این امر طی زمانی مستمر به وقوع بپیوندد، ممکن است تحمل آن‌ها دشوار شود و ظرفیت سازش آدمی لبریز

تنیدگی (stress)، واقعیتی غیرقابل انکار و عاملی در جهت تحول زندگی آدمی است؛ کم‌تر کسی است که تنیدگی را تجربه نکرده باشد. هنگامی که از تنیدگی سخن می‌گوییم نباید با نگاهی منفی از آن یاد کنیم، چرا که تنیدگی در وجهی دیگر می‌تواند به زندگی

ندارد. بدین خاطر در برابر آن واکنش نشان می‌دهد، یا سعی می‌کند آن را تحمل کند.

علاوه بر بحث‌های نظری، پژوهش‌های متعدد و گسترده‌ای تنیدگی و شیوه‌های مقابله با آن را مورد بررسی قرار داده‌اند، این امر، سنین گوناگونی را نیز پوشش داده، نمونه‌هایی از این نوع تحقیقات، در ایران نیز انجام شده‌است [به‌عنوان مثال ر.ک. ۹۸، ۱۰، ۱۱ و ۱۲]. یکی از گسترده‌های سنی که پژوهش‌های متعددی را در مورد تنیدگی و شیوه‌های مقابله با آن به خود اختصاص داده است، دوره جوانی به‌ویژه دوران دانشجویی است. این مجموعه، در عین این که بخشی از جمعیت فعال کشورها، به‌ویژه کشور ما را تشکیل می‌دهند، در عین حال، به نظر می‌رسد عوامل تنیدگی‌زای خاصی، در پی آن روش‌های مقابله‌ای ویژه این گروه، وجود داشته باشد، زیرا ممکن است مجموعه‌ای از عوامل محیطی که این گروه با آن سرکار دارند دیگر اقشار جامعه را شامل نشود، هر چند بخشی از مسائل آن‌ها با گروه‌های دیگر مشترک است. تنیدگی مفرد در بین دانشجویان، زمینه ساز شکست‌های تحصیلی، مشکلات مربوط به سلامت، ضعف در عملکرد تحصیلی، ترک تحصیل و در برخی موارد خودکشی یا دیگرکشی نیز بوده است [۱۳]. صرف نظر از دیدگاه‌های متعدد، شواهد مختلف حاکی از آن است که جوانان، به‌ویژه دانشجویان، تنیدگی‌های متعددی را تجربه می‌کنند که پیش‌تر مورد تجربه آن‌ها نبوده است [۱۴]. محیطی که دانشجویان در آن زندگی می‌کنند، محیطی کاملاً متفاوت است. ارزیابی دانشجویان توسط استادان، تلاش آن‌ها برای رسیدن به اهداف تحصیلی، تلاش برای اخذ نمرات بالا، وجود تکالیف زیاد، برخی روابط تنیدگی‌زا با اعضای دانشکده، فشار ناشی از کمبود زمان، دوری از خانواده و نوع رابطه آن‌ها با دوستان و عادات خوردن و خوابیدن، خاص این گروه بوده و ممکن است در غیردانشجویان مشاهده نشود و برخی از آن‌ها را بسیار تحت‌تأثیر قرار می‌دهد. بدینسان مشکلات و موقعیت‌هایی که دانشجویان با آن مواجه می‌شوند با مسائل و مشکلات غیر دانشجویان متفاوت است [۱۵ و ۱۶]. مشکلات مالی و تحصیلی، دورنمای شغلی

گردد [۱۷]. کن (Coon, D.) [۳] اشاره دارد که تنیدگی، بخشی از بافت زندگی بهنجار است، اما هنگامی که شدید می‌شود و مدت طولانی ادامه می‌یابد، ممکن است پیامدهای ناگواری داشته باشد، و سلامت فرد را مورد تهدید قرار دهد.

سلیه (Selye, H.) استرس یا تنیدگی را به‌عنوان شرایط پاسخ ارگانیزم در برابر عوامل تنیدگی‌زا مطرح نمود. بر این اساس، تنیدگی حالتی است از ترجمان یک نشانگان معین که با همه تغییرات نامعینی که بر یک نظام زیست‌شناختی اثر می‌کند، مطابقت دارد [۴]. لازاروس (Lazarus, R.S.) [۲] معتقد است که تنیدگی هنگامی ایجاد می‌شود که نیازها بر فرد فشار می‌آورد یا از منابع سازش یافتگی وی، فراتر می‌رود. البته او عوامل فیزیکی چون ترس شدید، سرما و صدمه‌های جسمانی را از عوامل روانی-اجتماعی، مجزا می‌کند.

به نظر می‌رسد در عین این که تنیدگی در زندگی انسان قابل انکار نیست، اما بلافاصله می‌باید اشاره کرد که هشیاری آدمی بدان معنا می‌بخشد. بنابراین رویدادها به خودی خود تنیدگی‌زا نیستند، بلکه می‌توان از نقش نسبی رویدادها سخن گفت [۵]. بدینسان علاوه بر پذیرش وجود تنیدگی در زندگی، باید گفت که ویژگی‌های فردی، تعیین‌کننده تنیدگی‌زا بودن موقعیت‌های فیزیکی یا اجتماعی است [۶]. به‌همین دلیل طی دو دهه گذشته، پژوهشگران، علاقه وافری به شیوه‌های مقابله (coping) افراد با عوامل تنیدگی‌زا (stressor) نشان داده‌اند. پیترز (Pitts, M.) [۷] معتقد است شیوه‌های مقابله‌ای، فعالیت‌های شناختی و رفتاری هستند که به‌منظور کاهش منابع یا آثار تنیدگی به‌کار گرفته می‌شوند. لازاروس و فولکمن (Folkman, S.) [۶] شیوه‌های مقابله با تنیدگی را شامل مقابله مسئله مدار (problem focused coping) و مقابله هیجان مدار (emotional focused coping) می‌دانستند. مقابله مسئله مدار، بیش‌تر در موقعیت‌هایی بروز می‌کند که فرد احساس توانایی تغییر یا مهار موقعیت را دارد، درحالی‌که مقابله هیجان مدار، در موقعیت‌هایی بروز می‌کند که فرد احساس توانایی تغییر یا مهار موقعیت را

تمهیدات یاد شده نشانگر تنیدگی‌های ویژه و نیز شیوه‌های مقابله‌ای خاص جامعه دانشجویی است، چه، فضای زندگی این گروه، در عین تشابه با زندگی دیگر افراد جامعه، دارای تمایزهایی است، بدین خاطر مسائل و شرایط ویژه‌ای که گروه‌های دانشجویی تجربه می‌کنند، مورد علاقه و توجه پژوهشگران بوده است. دانشجویان در محیط تحصیلی خود و در دوران تحصیل خویش، دستخوش تنیدگی‌های متعددی می‌شوند که در پی آن شیوه‌های مقابله‌ای را نیز برمی‌گزینند. بدین خاطر مسئله اساسی تحقیق حاضر واری سطوح تنیدگی و شدت آن، نیز شیوه‌های مقابله‌ای دانشجویان دانشگاه شاهد بوده، هر چند قابل اشاره است که در این مطالعه مقایسه این متغیرها در دو گروه دانشجویان شاهد و غیرشاهد نیز مورد توجه قرار گرفته است.

روش

الف) آزمودنی‌ها

جامعه آماری: جامعه آماری تحقیق حاضر دربرگیرنده تمامی دانشجویان دختر و پسر، شاغل به تحصیل در رشته‌های علوم پزشکی و غیر پزشکی دانشگاه شاهد بوده است. مجموع جامعه مورد بررسی ۲۵۴۶ نفر بوده (۱۰۶۵ دانشجوی مذکر و ۱۴۸۱ دانشجوی مؤنث) که از این تعداد ۱۸۷۵ نفر دانشجوی غیرشاهد و ۷۶۱ نفر دانشجوی شاهد بوده‌اند.

نمونه تحقیق: انتخاب نمونه تحقیق حاضر بر مبنای روش نمونه‌گیری تصادفی طبقه‌ای پی گرفته شده است. در وهله نخست، دانشکده‌های دانشگاه (شامل دانشکده‌های پزشکی، دندان پزشکی، پرستاری-مامایی، علوم پایه، کشاورزی، هنر، فنی-مهندسی و علوم انسانی) مبنای بررسی قرار گرفتند. سپس متناسب با وضعیت شاهد و غیرشاهد، نیز جنس دانشجویان، انتخاب نمونه انجام شده است. با توجه به فرمول کوکران و با توجه به حجم جامعه آماری و مبتنی بر یافته‌های هومن در سال ۱۳۷۷ [۱۱]، نمونه‌ای به حجم ۳۸۴ نفر می‌باید مورد بررسی قرار گیرد. با این حال در این تحقیق کوشش شد، هیچ دانشکده‌ای کم‌تر از ۳۰ آزمودنی در مطالعه حاضر نداشته باشد، و به تبع آن

آینده، وابستگی‌های عاطفی و در برخی موارد دوری از خانواده، بحران‌های ویژه جوانی، مسئله همسرگزینی، باورها و چالش‌های ذهنی و ... مسائلی هستند که دانشجویان با آن‌ها روبرو می‌شوند، و روش‌های مقابله‌ای را برای آن جستجو می‌کنند. پژوهش‌های متعددی این مسائل را بررسی کرده‌اند. برخی از آن‌ها اشاره می‌کنند که بیش‌ترین تنیدگی دانشجویان در گستره مسائل آموزشی و اقتصادی است [۱۷]، برخی دیگر، مسائل عاطفی، ازدواج و مسائل مالی را متذکر شده‌اند [۱۸]. گاه نیز پژوهش‌ها با در نظر گرفتن متغیرهای شخصیتی کوشیده‌اند به ارتباط آن‌ها با تنیدگی یا روش‌های مقابله‌ای بپردازند، مثلاً فیض و همکاران [۱۹] به رابطه معناداری بین سرسختی روان‌شناختی و روش‌های مقابله با تنیدگی در دانشجویان دانشگاه اصفهان دست یافتند، همچنین نعمت طاووسی [۲۰] در پژوهشی بدین‌نتیجه رسیده است که سطوح بالای حرمت، خود، موجب کاهش تنیدگی می‌شود. فراسر (Fraser, K.P.) و توکر (Tucker, C.M.) در سال ۱۹۹۷ در مطالعه بر روی ۲۶۱ دانشجوی روابط معناداری بین سطوح فردیت و توانایی حل مسئله، نیز بین سطوح تنیدگی و توانایی حل مسئله به‌دست آوردند [۲۱]. راسور (Rasor, R.A.) و همکاران در سال ۱۹۹۹ در بررسی خود در مورد یک نمونه ۲۰۰۰ نفری، بدین‌نتیجه رسیدند که پاسخ‌های ۱۶ درصد افراد نمونه، بیانگر میزان تنیدگی با یک انحراف معیار بالاتر از میانگین بود. در این بین بالاترین تنیدگی‌ها مربوط به زنا‌ی عنف و کمبود خواب بود [۲۲]. استراترز (Struthers, C.W.) و همکاران در سال ۲۰۰۰ به مطالعه تنیدگی آموزشگاهی، مقابله و انگیزش و عملکرد در کالج پرداختند. نتایج تحقیق نشان داد که رابطه بین تنیدگی آموزشگاهی و نمرات درس دانشجویان تحت تأثیر مقابله مسئله مدار و انگیزش آن‌ها قرار دارد، در حالی که مقابله هیجان مدار بر این امر تأثیری نداشته، همچنین تنیدگی آموزشگاهی با نمرات درسی پایین‌تر، همبستگی نشان داده است [۲۳]. نمونه‌های دیگری از این نوع تحقیقات نیز با نتایجی نزدیک قابل ذکرند [۲۴، ۲۵ و ۲۶].

جدول ۱ فراوانی و درصد نمونه‌های تحقیق بر حسب دانشکده، شاهد و غیر شاهد و جنسیت*

| وضعیت | شاخص | دانشکده | | علوم انسانی | | هنر | | دندان پزشکی | | علوم پایه | | پرستاری مامایی | | کشاورزی | | پزشکی | | فنی مهندسی | | کل |
|----------|------|---------|------|-------------|------|---------|------|-------------|------|-----------|------|----------------|------|---------|------|---------|------|------------|------|-----|
| | | فراوانی | درصد | فراوانی | درصد | فراوانی | درصد | فراوانی | درصد | فراوانی | درصد | فراوانی | درصد | فراوانی | درصد | فراوانی | درصد | فراوانی | درصد | |
| شاهد | ۶۳ | ۳۸ | ۴ | ۲/۴ | ۲۲ | ۱۳/۳ | ۶ | ۳/۶ | ۲۱ | ۱۲/۷ | ۱۸ | ۱۰/۸ | ۱۹ | ۱۱/۴ | ۱۳ | ۷/۸ | ۱۶۶ | ۱۰۰ | ۱۰۰ | ۱۰۰ |
| غیر شاهد | ۱۳۱ | ۳۷ | ۲۸ | ۷/۹ | ۲۶ | ۷/۳ | ۴۰ | ۱۱/۳ | ۹ | ۲/۵ | ۲۷ | ۷/۶ | ۳۹ | ۱۱ | ۵۴ | ۱۵/۳ | ۳۵۴ | ۱۰۰ | ۱۰۰ | ۱۰۰ |
| دختر | ۱۲۸ | ۴۰/۴ | ۲۹ | ۹/۱ | ۲۰ | ۶/۳ | ۳۶ | ۱۱/۴ | ۲۹ | ۹/۱ | ۲۶ | ۸/۲ | ۳۳ | ۱۰/۴ | ۱۶ | ۵ | ۳۱۷ | ۱۰۰ | ۱۰۰ | ۱۰۰ |
| پسر | ۶۷ | ۳۲/۲ | ۴ | ۱/۹ | ۲۹ | ۱۳/۹ | ۱۰ | ۴/۸ | ۲ | ۱ | ۱۸ | ۸/۷ | ۲۶ | ۱۲/۵ | ۵۲ | ۲۵ | ۲۰۸ | ۱۰۰ | ۱۰۰ | ۱۰۰ |
| کل | ۱۹۵ | ۳۶/۸ | ۳۳ | ۶/۲ | ۵۰ | ۹/۴ | ۴۶ | ۸/۷ | ۳۱ | ۵/۸ | ۴۵ | ۸/۵ | ۵۹ | ۱۱/۱ | ۷۱ | ۱۳/۴ | ۵۳۰ | ۱۰۰ | ۱۰۰ | ۱۰۰ |

* قابل تذکر است که در مجموع ۵ نفر از نمونه‌های مورد مطالعه، جنسیت خود را و ۱۰ نفر نیز وضعیت شاهد و غیر شاهد بودن خود را، مشخص نکرده‌اند.

شده در تحقیق هومن برابر ۰/۶۰ بوده، و در پژوهش حاضر نیز میانه ضرایب برابر ۰/۶۵ بوده، همچنین آلفای کرونیباخ کل پرسشنامه نیز در پژوهش حاضر برابر ۰/۹۰۸ بوده است. در مورد خرده مقیاس‌ها، قابل اشاره است که در تحقیق حاضر خرده مقیاس‌های بهداشتی و درمانی، غیر مترقبه، داغدیدگی و رفاهی دارای انسجام درونی بیشتر و خرده مقیاس‌های شخصی و ازدواج در پژوهش هومن [۱۱] از انسجام درونی بیشتری برخوردار بوده‌اند. در مجموع، انسجام درونی پرسشنامه، نشانگر شرایط نسبتاً مناسبی بوده است.

ب-۲) پرسشنامه راهبردهای مقابله‌ای

ساختار اصلی پرسشنامه حاضر براساس پژوهش هومن [۱۱] شکل گرفته است. وی در اقتباس از سیاهه کارور (Carver, Ch.S.)، شی-یر (Scheier, M.R.) و وینتراب (Weintraub, J.K.)، در سال ۱۹۸۹ نیز اپشتاین (Epstien, S.) و می-یر (Meier, P.) در سال ۱۹۸۹، پرسشنامه یاد شده را تدوین نموده است. این پرسشنامه در کل، چهار راهبرد مقابله‌ای را دربر می‌گیرد: مقابله متمرکز بر حل مسئله، مقابله متمرکز بر هیجان، مقابله کم‌تر مفید و مقابله غیر مؤثر. شیوه پاسخ‌دهی به پرسشنامه حاضر به صورت انتخاب گزینه‌های هرگز تا همیشه می‌باشد، که به صورت ۱ تا ۵ نمره‌گذاری می‌گردد. آلفای کرونیباخ کل مقیاس، در پژوهش هومن [۱۱] برابر ۰/۹۳ و در پژوهش حاضر ۰/۸۵۹ بوده است. همچنین آلفای کرونیباخ مربوط به انواع مقابله‌ها، در پژوهش هومن بین ۰/۸۳۴ تا ۰/۸۹۱، و در پژوهش حاضر بین ۰/۷۰۴ تا ۰/۸۶۴ در نوسان بوده است.

نمونه انتخاب شده در هر دانشکده متناسب با این افزایش، و سازگار با زیرگروه‌ها انتخاب شدند. مجموعه آزمودنی‌های مورد بررسی در این تحقیق ۵۳۰ نفر (۳۱۷ دختر و ۲۰۸ پسر و ۵ نفر نیز نامشخص) بوده‌اند. جدول ۱ نمایانگر وضعیت کلی انتخاب آزمودنی‌های مورد مطالعه است. همچنین قابل ذکر است که ۴۳۰ نفر (۸۱/۱ درصد) از آزمودنی‌ها مجرد، و ۸۰ نفر (۱۵/۱ درصد) آن‌ها متأهل بوده، و ۲۰ نفر (۳/۸ درصد) نیز وضعیت خود را مشخص نکرده‌اند.

ب) ابزارهای تحقیق

ابزارهای مورد استفاده در این پژوهش عبارتند از پرسشنامه سنجش تنیدگی و راهبردهای مقابله‌ای که در ذیل به ویژگی‌های هر کدام به‌طور جداگانه اشاره خواهیم داشت.

ب-۱) پرسشنامه سنجش تنیدگی

برای سنجش تنیدگی از پرسشنامه ۹۰ سؤالی که دربرگیرنده تنیدگی ناشی از موقعیت‌ها و رویدادهای مختلف زندگی بوده، استفاده شده است. هومن [۱۱] براساس سیاهه ۴۲ ماده‌ای رویدادهای زندگی هلمز Holmes, T.H. و راهه Rahe, R.H. در ۱۹۵۱، سیاهه ۶۱ ماده‌ای رویدادهای زندگی پیکل Pikel, E. و همکاران وی در ۱۹۷۱، و پرسشنامه ۲۵ ماده‌ای کوران Curan در ۱۹۹۰، پرسشنامه حاضر را طراحی نموده است. آزمودنی تنیدگی‌هایی را که تجربه کرده، براساس یک پیوستار، از صفر تا ۲۰، مشخص می‌کند. این پرسشنامه از ۱۲ خرده‌مقیاس تشکیل شده که هومن وضعیت روان‌سنجی آن را مناسب ارزیابی کرده است [۱۱]. میانه ضرایب انسجام درونی خرده مقیاس‌های پرسشنامه یاد

ج) شیوه تحلیل یافته‌ها

در این تحقیق علاوه بر استفاده از آمار توصیفی، از آزمون مقایسه میانگین‌های گروه‌های مستقل (t استودنت) نیز استفاده شده است.

نتایج

۱) نگاهی به نتایج به دست آمده در جدول‌های ۲ و ۳ نشان می‌دهد که بیشترین و کمترین فراوانی تنیدگی در دانشجویان شاهد، غیرشاهد و کل چه مواردی است. این یافته‌ها نشان می‌دهد که بیشترین مورد تنیدگی در کل مربوط به مشغله فراوان، مشکلات محیطی نظیر آلودگی هوا و ترافیک خیابان‌ها، نگرانی از انتخاب شغل متناسب با رشته تحصیلی و... می‌باشد. این روند در دانشجویان شاهد و غیرشاهد نزدیک به شرایط کلی است، اما تمایزهایی را نشان می‌دهد.

۲) هنگامی که شدت تنیدگی‌ها را مورد توجه قرار می‌دهیم، شاهد نتایجی هستیم که مبنای آن میانگین تنیدگی در گروه‌های مورد بررسی است. در این قسمت نتایج مربوط به بالاترین رتبه و پایین‌ترین رتبه بر حسب شدت تنیدگی در جدول‌های ۴ و ۵ ارائه خواهد شد. نتایج مندرج در جدول ۴ بیانگر ۶ مورد از بالاترین تنیدگی بر حسب شدت در آزمودنی‌هاست. این یافته‌ها در گروه‌های شاهد و غیرشاهد بر حسب رتبه نزدیکی مناسبی را نشان می‌دهد. در کل و در دو گروه مورد بررسی، بیشترین شدت تنیدگی‌ها مربوط به مشغله فراوان، نگرانی از انتخاب

شغل متناسب با رشته تحصیلی، مشکلات محیطی، نظیر آلودگی هوا و ترافیک خیابان‌ها، تغییر در عادت‌های خواب، مواجهه با فخر فروشی‌های دیگران و بالا بودن هزینه زندگی و پایین بودن قدرت خرید است.

نتایج مندرج در جدول ۵ پایین‌ترین رتبه‌های تنیدگی را بر حسب شدت در آزمودنی‌ها نشان می‌دهد. این یافته‌ها در عین تمایز دارای جنبه‌های مشترک متعددی نیز در بین دانشجویان شاهد و غیرشاهد هستند. البته همبندی نتایج و معناداری تمایزها، امری است که در ادامه ارائه یافته‌ها بدان‌ها خواهیم پرداخت.

۳) راهبردهای مقابله‌ای که بالاترین و پایین‌ترین استفاده را نزد آزمودنی‌ها داشته، در جدول‌های ۶ و ۷ ارائه شده است.

در مجموع نتایج مربوط به راهبردهای مقابله‌ای، گرچه ممکن است در آزمودنی‌های شاهد و غیرشاهد در رتبه‌ها تفاوت‌هایی شاهد باشیم، اما نزدیکی نتایج نیز قابل توجه است. هر چند مقایسه، انواع راهبردهای مقابله‌ای، به صورت مقوله‌ای در ادامه نتایج پی‌گرفته خواهد شد.

۴) جدول ۸ بیانگر مقایسه انواع تنیدگی در آزمودنی‌های شاهد و غیرشاهد است و در عین حال شاخصه‌های توصیفی مربوط به انواع تنیدگی‌ها را در آزمودنی‌های شاهد و غیرشاهد ارائه کرده است و مقایسه دو گروه را نیز دربر دارد و برخلاف جدول‌های

جدول ۲ فراوانی و درصد تنیدگی‌ها بر حسب چند مورد از بیشترین رتبه در آزمودنی‌های شاهد، غیرشاهد و کل

| شماره سوال | آزمودنی | | شاهد | | غیرشاهد | | کل | |
|------------|---|------|------|---------|---------|---------|------|---------|
| | مسنند تنیدگی | شاخص | درصد | فراوانی | درصد | فراوانی | درصد | فراوانی |
| ۶ | مشغله فراوان | ۱۱۳ | ۶۸/۱ | ۲۲۳ | ۶۳ | ۳۴۳ | ۶۴/۷ | |
| ۵۶ | مشکلات محیطی نظیر آلودگی هوا و ترافیک خیابان‌ها | ۱۱۵ | ۶۹/۳ | ۱۹۵ | ۵۵/۱ | ۳۱۷ | ۵۹/۸ | |
| ۳۳ | نگرانی از انتخاب شغل متناسب با رشته تحصیلی | ۹۸ | ۵۹ | ۲۰۰ | ۵۶/۵ | ۳۰۱ | ۵۶/۸ | |
| ۱ | تغییر در عادت‌های خواب | ۹۵ | ۵۷/۲ | ۱۸۲ | ۵۱/۴ | ۲۸۱ | ۵۳ | |
| ۲ | مواجهه با فخر فروشی‌های دیگران | ۸۸ | ۵۳ | ۱۷۸ | ۵۰/۳ | ۲۷۲ | ۵۱/۳ | |
| ۲۵ | ضعف پایه تحصیلی در برخی دروس بنیادی | ۹۵ | ۵۷/۲ | - | - | - | - | |
| ۳ | احساس کمروبی | ۸۴ | ۵۰/۶ | ۱۶۱ | ۴۵/۵ | ۲۵۰ | ۴۷/۲ | |
| ۷ | بروز بیماری خفیف جسمانی | - | - | ۱۴۹ | ۴۲/۱ | ۲۳۰ | ۴۳/۴ | |
| ۳۰ | کاغذبازی‌های اداری در دانشکده | ۸۰ | ۴۸/۲ | - | - | ۲۱۲ | ۴۰ | |
| ۳۸ | سوءاستفاده دیگران از صمیمیت شخص | - | - | ۱۴۲ | ۴۰/۱ | ۲۱۲ | ۴۰ | |
| ۳۴ | بالا بودن هزینه زندگی و پایین بودن قدرت خرید | ۸۱ | ۴۸/۴ | - | - | ۲۰۷ | ۳۹/۱ | |

جدول ۳ فراوانی و درصد تنیدگی‌ها بر حسب چند مورد از کم‌ترین رتبه در آزمودنی‌های شاهد، غیرشاهد و کل

| شماره سؤال | آزمودنی | | شاهد | | غیرشاهد | | کل | |
|------------|---|--------------|------|---------|---------|---------|------|---------|
| | شاخص | مسنند تنیدگی | درصد | فراوانی | درصد | فراوانی | درصد | فراوانی |
| ۹۰ | ازدواج مجدد | ۱ | ۰/۶ | ۲ | ۰/۶ | ۴ | ۰/۸ | |
| ۸۹ | بیماری صعب‌العلاج همسر | ۲ | ۱/۲ | ۲ | ۰/۶ | ۵ | ۰/۹ | |
| ۸۸ | طلاق | ۴ | ۲/۴ | ۲ | ۰/۶ | ۷ | ۱/۳ | |
| ۴۱ | مرگ همسر | ۴ | ۲/۴ | ۳ | ۰/۸ | ۶ | ۱/۱ | |
| ۸۲ | ترک خانه توسط همسر به دنبال نزاع و درگیری | ۲ | ۱/۲ | ۳ | ۰/۸ | ۶ | ۱/۱ | |
| ۴۲ | مرگ فرزند | ۲ | ۱/۲ | ۴ | ۱/۱ | ۶ | ۱/۱ | |
| ۵۱ | محکومیت به زندان | ۲ | ۱/۲ | ۴ | ۱/۱ | ۶ | ۱/۱ | |
| ۸۳ | حاملگی خواسته | ۰ | ۰ | ۴ | ۱/۱ | ۴ | ۰/۸ | |
| ۸۴ | حاملگی ناخواسته | ۳ | ۱/۸ | ۴ | ۱/۱ | ۷ | ۱/۳ | |
| ۸۵ | تولد فرزند | ۲ | ۱/۲ | ۴ | ۱/۱ | ۶ | ۱/۱ | |
| ۵۰ | دستگیر شدن موقت | ۲ | ۱/۲ | ۵ | ۱/۴ | ۷ | ۱/۳ | |
| ۵۸ | اسارت در جنگ | ۴ | ۲/۴ | ۵ | ۱/۴ | ۹ | ۱/۷ | |
| ۵۹ | جانپازی (صدمه دیدن در جنگ) | ۴ | ۲/۴ | ۵ | ۱/۴ | ۹ | ۱/۷ | |
| ۶۸ | اخراج شدن از کار | ۲ | ۱/۲ | ۵ | ۱/۴ | ۷ | ۱/۳ | |
| ۷۶ | بچه‌دار شدن | ۲ | ۱/۲ | ۵ | ۱/۴ | ۷ | ۱/۳ | |
| ۷۷ | استطاعت مالی ناکافی برای بچه‌دار شدن | ۴ | ۲/۴ | ۵ | ۱/۴ | ۹ | ۱/۷ | |
| ۸۶ | مشکل نگهداری فرزند(یا فرزندان) در منزل | ۱ | ۰/۶ | ۷ | ۲ | ۸ | ۱/۵ | |
| ۶۷ | عدم موفقیت در شغل | ۳ | ۱/۸ | ۷ | ۲ | ۱۱ | ۱/۲ | |
| ۶۵ | تغییر شغل | ۳ | ۱/۸ | ۱۱ | ۳/۱ | ۱۴ | ۲/۶ | |
| ۶۶ | مشکل شغلی با مسئول مافوق | ۳ | ۱/۸ | ۹ | ۲/۵ | ۱۳ | ۲/۵ | |

جدول ۴ بالاترین رتبه تنیدگی‌ها بر حسب شدت آن‌ها در آزمودنی‌های شاهد، غیرشاهد و کل

| شماره سؤال | آزمودنی | | شاهد | | | غیرشاهد | | | کل | |
|------------|---|--------------|------|--------------|---------|---------|--------------|---------|------|--------------|
| | شاخص | مسنند تنیدگی | رتبه | انحراف معیار | میانگین | رتبه | انحراف معیار | میانگین | رتبه | انحراف معیار |
| ۶ | مشغله فراوان | ۸/۶۱ | ۲ | ۷/۰۷ | ۸/۵۴ | ۱ | ۷/۷۲ | ۸/۶۲ | ۱ | ۷/۵۳ |
| ۳۳ | نگرانی از انتخاب شغل متناسب با رشته تحصیلی | ۸/۳۱ | ۳ | ۸/۱۳ | ۷/۷ | ۲ | ۷/۸۳ | ۷/۸۳ | ۲ | ۷/۹۳ |
| ۵۶ | مشکلات محیطی نظیر آلودگی هوا و ترافیک خیابان‌ها | ۹/۰۴ | ۱ | ۷/۸۷ | ۷/۲ | ۳ | ۷/۷۸ | ۷/۸۲ | ۳ | ۷/۸۴ |
| ۱ | تغییر در عادت‌های خواب | ۶/۵۶ | ۴ | ۶/۸۴ | ۵/۲۸ | ۴ | ۶/۲۴ | ۵/۶۸ | ۴ | ۶/۴۶ |
| ۲ | مواجهه با فقر فروشی‌های دیگران | ۵/۹۶ | ۷ | ۶/۸۳ | ۵/۲۱ | ۵ | ۶/۲۶ | ۵/۵ | ۵ | ۶/۴۸ |
| ۱۸ | بالا بودن هزینه زندگی و پایین بودن قدرت خرید | ۶/۲۸ | ۵ | ۷/۴۵ | ۴/۲۹ | ۱۰ | ۲/۶۱ | ۴/۹۲ | ۸ | ۶/۹۶ |

نشان می‌دهد که تفاوت‌های معناداری در مورد عوامل تنیدگی‌زای بهداشتی و درمانی، مالی، تحصیلی، هیجانی و عاطفی، داغ‌دیدگی، اجتماعی، رفاهی، فیزیولوژیک، روانی-اجتماعی و کل وجود دارد. البته قابل ذکر است که تمامی موارد تنیدگی‌های یاد شده، در آزمودنی‌های شاهد بیش‌تر از آزمودنی‌های غیرشاهد است.

پیشین که تنیدگی را به شکل جزئی مورد اشاره قرار داده، در این جدول، همبندی نتایج مربوط به تنیدگی‌ها ارائه شده است. این مقوله‌بندی، نتایج ملموس‌تری را نمایان می‌سازد.

یافته‌های مربوط به t مشاهده شده ناشی از مقایسه میانگین‌های مربوط به دو گروه آزمودنی‌های شاهد و غیرشاهد در مورد مسندهای تنیدگی، در جدول ۸،

جدول ۵ پائین ترین رتبه تنیدگی‌ها برحسب شدت آن‌ها در آزمودنی‌های شاهد، غیرشاهد و کل

| شماره سؤال | آزمودنی | | غیرشاهد | | | شاهد | | | کل | |
|------------|---|------|---------|--------------|---------|------|--------------|---------|------|--------------|
| | مسند تنیدگی | شاخص | رتبه | انحراف معیار | میانگین | رتبه | انحراف معیار | میانگین | رتبه | انحراف معیار |
| ۸۳ | حاملگی خواسته | | ۷۵ | ۰ | ۰/۱ | ۷۲ | ۱/۱ | ۰/۰۷ | ۷۶ | ۰/۹ |
| ۹۰ | ازدواج مجدد | | ۷۳ | ۰/۹۳ | ۰/۰۹ | ۷۳ | ۱/۲۴ | ۰/۱ | ۷۵ | ۱/۱۹ |
| ۸۵ | تولد فرزند | | ۷۲ | ۱/۲۸ | ۰/۱۱ | ۷۱ | ۱/۱۶ | ۰/۱۱ | ۷۴ | ۱/۱۹ |
| ۵۰ | دستگیر شدن موقت | | ۷۲ | ۱/۲۸ | ۰/۱۲ | ۷۰ | ۱/۰۸ | ۰/۱۲ | ۷۳ | ۱/۱۴ |
| ۵۱ | محکومیت به زندان | | ۷۲ | ۱/۲۸ | ۰/۱۱ | ۷۱ | ۱/۰۸ | ۰/۱۲ | ۷۳ | ۱/۱۴ |
| ۸۹ | بیماری صعب‌العلاج همسر | | ۷۰ | ۱/۶۷ | ۰/۱ | ۷۲ | ۱/۳۶ | ۰/۱۴ | ۷۲ | ۱/۴۹ |
| ۸۶ | مشکل نگهداری فرزند (یا فرزندان) در منزل | | ۷۴ | ۰/۳۱ | ۰/۰۲ | | | | ۷۲ | ۱/۲۳ |
| ۶۸ | اخراج شدن از کار | | ۷۲ | ۱/۲۸ | ۰/۱۲ | ۶۹ | ۱/۵۲ | ۰/۱۴ | ۷۲ | ۱/۴۳ |
| ۸۲ | ترک خانه توسط همسر به دنبال نزاع و درگیری | | ۷۱ | ۱/۳۹ | ۰/۰۹ | ۷۳ | ۱/۰۴ | ۰/۱۴ | ۷۲ | ۱/۳۴ |
| ۴۲ | مرگ فرزند | | ۷۱ | ۱/۵۸ | ۰/۱۵ | ۶۷ | ۱/۷۹ | ۰/۱۶ | ۷۱ | ۱/۷۱ |
| ۵۹ | جانبازی (صدمه دیدن در جنگ) | | | | | ۷۰ | ۱/۱۳ | ۰/۱۹ | ۷۰ | ۱/۶۱ |
| ۸۴ | حاملگی ناخواسته | | | | | ۶۷ | ۱/۷۷ | ۰/۱۸ | ۶۹ | ۱/۸ |
| ۷۷ | استطاعت مالی ناکافی برای بچه‌دار شدن | | | | | ۶۸ | ۱/۴۷ | ۰/۱۶ | ۶۹ | ۱/۷۲ |
| ۸۸ | طلاق | | | | | ۷۲ | ۱/۳۶ | ۰/۱ | | |
| ۵۸ | اسارت در جنگ | | | | | ۶۹ | ۱/۳۹ | ۰/۱۵ | | |
| ۶۱ | بلاایای طبیعی (زلزله، سیل و...) | | | | | ۶۹ | ۱/۴۲ | ۰/۱۵ | | |
| ۴۱ | مرگ همسر | | | | | ۶۹ | ۱/۶۳ | ۰/۱۵ | | |
| ۶۷ | عدم موفقیت در شغل | | | | | ۶۷ | ۱/۳۷ | ۰/۱۸ | | |

جدول ۶ پنج راهبرد مقابله‌ای با کم‌ترین استفاده نزد آزمودنی‌ها

| شماره سؤال | آزمودنی | | غیرشاهد | | | شاهد | | | کل | |
|------------|--|------|---------|--------------|---------|------|--------------|---------|------|--------------|
| | راهبردهای مقابله‌ای | شاخص | رتبه | انحراف معیار | میانگین | رتبه | انحراف معیار | میانگین | رتبه | انحراف معیار |
| ۴۱ | مصرف دارویی مواد مخدر برای کم‌تر فکر کردن به مشکل | | ۶۵ | ۰/۲۸ | ۱/۰۹ | ۶۳ | ۰/۳۹ | ۱/۰۷ | ۶۴ | ۰/۳۵ |
| ۴۲ | استفاده از داروهای آرامبخش به منظور رسیدن به آرامش | | ۶۲ | ۰/۵۷ | ۱/۱ | ۶۲ | ۰/۳۹ | ۱/۱۳ | ۶۳ | ۰/۴۵ |
| ۴۳ | سیگار کشیدن جهت رسیدن به آرامش | | ۶۴ | ۰/۵۸ | ۱/۱۵ | ۶۱ | ۰/۵۴ | ۱/۱۵ | ۶۲ | ۰/۵۶ |
| ۳۲ | مراجعه به فالگیر یا دعانویس | | ۶۳ | ۰/۴۷ | ۱/۱۵ | ۶۱ | ۰/۴۸ | ۱/۱۶ | ۶۱ | ۰/۴۸ |
| ۴۴ | مصرف داروهای گیاهی جهت رسیدن به آرامش | | ۶۱ | ۰/۵۹ | ۱/۱۸ | ۶۰ | ۰/۵۲ | ۱/۲ | ۶۰ | ۰/۵۵ |
| ۳۱ | روی آوردن به پوشیدن لباس یا همراه داشتن شیئی که شانس می‌آورد | | - | - | ۱/۳۹ | ۵۹ | ۰/۸ | - | - | - |

جدول ۷ پنج راهبرد مقابله‌ای با بیش‌ترین استفاده نزد آزمودنی‌ها

| شماره سؤال | آزمودنی | | غیرشاهد | | | شاهد | | | کل | |
|------------|---|------|---------|--------------|---------|------|--------------|---------|------|--------------|
| | راهبردهای مقابله‌ای | شاخص | رتبه | انحراف معیار | میانگین | رتبه | انحراف معیار | میانگین | رتبه | انحراف معیار |
| ۶۲ | توکل به خدا و طلب یاری از او | | ۱ | ۰/۵ | ۳/۷۹ | ۱ | ۰/۵۹ | ۳/۷۱ | ۱ | ۰/۵۹ |
| ۷ | به دقت فکر کردن درباره اقدامات لازم برای حل مشکل | | ۲ | ۰/۶۲ | ۳/۵۳ | ۲ | ۰/۶۴ | ۳/۵۶ | ۲ | ۰/۶۳ |
| ۱ | فعالیت بیش‌تر جهت حل مشکل | | ۳ | ۰/۶۷ | ۳/۵۲ | ۴ | ۰/۶۹ | ۳/۵۵ | ۳ | ۰/۶۸ |
| ۲ | تمرکز تلاشها در جهت حل مشکل | | ۴ | ۰/۶ | ۳/۵۱ | ۵ | ۰/۶۵ | ۳/۵۳ | ۴ | ۰/۶۴ |
| ۸ | به دقت فکر کردن درباره چگونگی انتخاب بهترین روش حل مشکل | | - | - | - | ۳ | ۰/۶۴ | ۳/۵۳ | ۴ | ۰/۶۶ |
| ۷۱ | استفاده از تجارب قبلی در رابطه با مشکل | | ۵ | ۰/۶۶ | ۳/۴۹ | - | - | ۳/۴۹ | ۵ | ۰/۶۶ |

جدول ۸ میانگین، انحراف معیار و t مشاهده شده ناشی از مقایسه میانگین‌های عوامل تنیدگی‌زای آزمودنی‌های شاهد و غیر شاهد

| سطح معناداری | t مشاهده شده | غیرشاهد | | شاهد | | آزمودنی | |
|--------------|--------------|--------------|---------|--------------|---------|----------------------------|------|
| | | انحراف معیار | میانگین | انحراف معیار | میانگین | شاخص | ردیف |
| ۰/۱۲ | ۱/۵۷ | ۲۰/۹ | ۲۹/۹۹ | ۲۲/۷۷ | ۳۳/۲۲ | شخصی | ۱ |
| ۰/۰۰۳* | ۲/۹۶ | ۱۳/۲۶ | ۱۰/۹۴ | ۱۳/۶۸ | ۱۴/۷۱ | بهداشتی و درمانی | ۲ |
| ۰/۹۵ | -۰/۰۶ | ۱۲/۴۵ | ۷/۰۵ | ۱۳/۵۳ | ۶/۹۸ | خانوادگی | ۳ |
| ۰* | ۳/۶۴ | ۱۹/۰۱ | ۱۲/۸۳ | ۲۳/۷ | ۲۰/۴۸ | مالی | ۴ |
| ۰/۰۰۳* | ۲/۹۶ | ۳۰/۳۲ | ۳۷/۲۲ | ۳۲/۵۹ | ۴۶/۰۹ | تحصیلی | ۵ |
| ۰/۰۲* | ۲/۳۶ | ۱۷/۸۳ | ۱۵/۲۷ | ۲۱/۹ | ۱۹/۸۷ | هیجانی و عاطفی | ۶ |
| ۰/۰۰۴* | ۲/۹۱ | ۶/۸۶ | ۱/۸۲ | ۱۰/۰۱ | ۴/۳۱ | داغدیدیگی | ۷ |
| ۰/۰۴* | ۲/۱۱ | ۱۹/۵۷ | ۱۳/۸۳ | ۲۱/۶۶ | ۱۸ | اجتماعی | ۸ |
| ۰/۰۰۱* | ۳/۳۱ | ۱۹/۲۵ | ۱۷/۵ | ۲۳/۰۴ | ۲۴/۳۳ | رفاهی | ۹ |
| ۰/۱۵ | ۱/۴۴ | ۵/۹۳ | ۰/۸۴ | ۱۱/۹۵ | ۲/۲۵ | رویدادهای غیر مترقبه | ۱۰ |
| ۰/۷۷ | ۰/۲۹ | ۱۲/۴۸ | ۴/۱۴ | ۱۱/۴۲ | ۴/۴۶ | شغلی | ۱۱ |
| ۰/۰۶ | ۱/۸۹ | ۲۵/۷۳ | ۹/۶۷ | ۲۹/۹ | ۱۴/۷۵ | مسائل زندگی مشترک (ازدواج) | ۱۲ |
| ۰/۰۱* | ۲/۴۷ | ۱۶/۴۹ | ۱۶/۶۵ | ۱۶/۳۲ | ۲۰/۴۵ | فیزیولوژیک | ۱۳ |
| ۰/۰۰۱* | ۳/۴۱ | ۹۵/۸۳ | ۱۱۸/۵۴ | ۱۰۵/۱۲ | ۱۵۱/۳۱ | روانی-اجتماعی | ۱۴ |
| ۰* | ۳/۷۳ | ۱۳۲/۵۱ | ۱۶۱/۰۹ | ۱۴۰/۰۱ | ۲۰۹/۴۵ | کل | ۱۵ |

بحث و نتیجه‌گیری

تلاش در جهت بررسی تنیدگی در گروه‌های مختلف، تازگی ندارد، اما در این باره در ایران، و در جمعیت‌های متفاوت، هنوز مطالعات گسترده‌ای انجام نشده است. از هر منظر که به تنیدگی بنگریم، بازیابی انواع و شدت آن در گروه‌های مختلف می‌تواند مفید باشد، چه، تنیدگی وجه لاینفک زندگی آدمی است، بنابراین هم می‌تواند در انگیزتگی و تلاش آدمی مؤثر افتد، و هم می‌تواند در سطوح گسترده‌تر، سلامت جسمانی و روانی انسان را به مخاطره اندازد، تلاش پژوهش حاضر، بازیابی تنیدگی‌ها در جامعه دانشجویان بوده است. یافته‌های به‌دست آمده نشان می‌دهد که دانشجویان نیز از تنیدگی‌های مشابه دیگر اقشار، و نیز تنیدگی‌های خاص خود برخوردارند، و به تبع آن شیوه‌هایی برای مقابله با تنیدگی برمی‌گزینند. در این تحقیق، دانشجویان از دو منظر فراوانی و شدت تنیدگی، مورد بررسی قرار گرفته‌اند. از منظر فراوانی نوع تنیدگی، به‌طور کلی، مشغله فراوان، مشکلات محیطی چون آلودگی هوا، ترافیک خیابان‌ها، نگرانی از انتخاب

(۵) جدول ۹ نشانگر مقایسه انواع راهبردهای مقابله‌ای در آزمودنی‌های شاهد و غیرشاهد است. در عین این‌که این جدول شاخص‌های توصیفی مربوط به انواع راهبردهای مقابله‌ای را در آزمودنی‌های شاهد و غیرشاهد ارائه می‌کند، مقایسه دو گروه را نیز پی گرفته است. در این جدول مقوله‌های راهبردهای مقابله‌ای مورد بحث قرار گرفته‌اند، و جزئیات مطرح شده در جدول‌های ۶ و ۷ دنبال نشده است.

نتایج مندرج در جدول ۹ نشان می‌دهد که شیوه‌های مقابله‌ای دو گروه دانشجویان شاهد و غیرشاهد، با وجود تفاوت‌های معنادار، در مقوله‌های متعدد تنیدگی‌زا، دارای تفاوت معناداری در انواع راهبردها نیست، تنها راهبرد مقابله‌ای که در دو گروه دارای تفاوت معنادار می‌باشد، انکار است. نگاهی به میانگین دو گروه، نشان می‌دهد که گروه آزمودنی‌های شاهد بیش‌تر از آزمودنی‌های غیرشاهد از این شیوه استفاده می‌کنند.

جدول ۹ میانگین، انحراف معیار و t مشاهده شده ناشی از مقایسه میانگین‌های عوامل راهبردهای مقابله‌ای آزمودنی‌های شاهد و غیرشاهد

| سطح معناداری | t مشاهده شده | غیرشاهد | | شاهد | | آزمودنی | |
|--------------|--------------|--------------|---------|--------------|---------|-------------------------------|------|
| | | انحراف معیار | میانگین | انحراف معیار | میانگین | شاخص | ردیف |
| ۰/۵۴ | -۰/۶۲ | ۲/۱۱ | ۱۳/۵۶ | ۲۰/۳ | ۱۳/۴۴ | فعال | ۱ |
| ۰/۳۸ | -۰/۸۸ | ۲/۳۸ | ۱۳/۵۸ | ۲/۲۵ | ۱۳/۳۹ | برناهریزی | ۲ |
| ۰/۱ | -۱/۶۶ | ۲/۶۲ | ۱۱/۸۹ | ۲/۴۵ | ۱۱/۵۱ | متوقف ساختن فعالیت‌های جانبی | ۳ |
| ۰/۹۸ | ۰/۰۳ | ۲/۵۷ | ۱۱/۷۷ | ۲/۳۹ | ۱۱/۷۸ | خودداری | ۴ |
| ۰/۵۱ | ۰/۶۷ | ۲/۸۱ | ۱۳/۳۳ | ۲/۵۹ | ۱۳/۵ | جستجوی حمایت اجتماعی | ۵ |
| ۰/۵۵ | -۰/۶ | ۳/۴۲ | ۱۱/۱۸ | ۳/۱۶ | ۱۱ | جستجوی حمایت عاطفی | ۶ |
| ۰/۶۱ | ۰/۵۱ | ۳/۱۳ | ۱۰/۴۷ | ۲/۷۹ | ۱۰/۶۱ | تکانشی بودن | ۷ |
| ۰/۵۴ | ۰/۶۲ | ۲/۲۳ | ۶/۷۷ | ۲/۳۸ | ۶/۹ | تفکر خرافی | ۸ |
| ۰/۷۷ | ۰/۳ | ۳/۲۴ | ۱۰/۲۹ | ۳/۰۸ | ۱۰/۳۷ | تفکر آرزومندانه یا رؤیایی | ۹ |
| ۰/۳۶ | ۰/۹۲ | ۲/۸۲ | ۹/۳۱ | ۳/۰۳ | ۹/۵۷ | تفکر منفی | ۱۰ |
| ۰/۲۸ | ۱/۰۸ | ۱/۴۱ | ۴/۴۹ | ۱/۳۸ | ۴/۶۳ | استفاده از دخانیات و مواد | ۱۱ |
| ۰/۷ | -۰/۳۸ | ۲/۷۱ | ۹/۳۴ | ۲/۷۴ | ۹/۲۵ | عدم درگیری ذهنی | ۱۲ |
| ۰/۴۴ | ۰/۷۸ | ۲/۵۹ | ۶/۴۱ | ۲/۴۶ | ۶/۶ | عدم درگیری رفتاری | ۱۳ |
| ۰/۰۱* | ۲/۵۹ | ۲/۶۵ | ۶/۴۴ | ۲/۷۷ | ۷/۱۱ | انکار | ۱۴ |
| ۰/۱ | -۱/۶۴ | ۳/۱۷ | ۱۰/۵۶ | ۳/۰۱ | ۱۰/۰۸ | تمرکز بر هیجان و برون ریزی آن | ۱۵ |
| ۰/۱۶ | ۱/۴ | ۲/۸۷ | ۱۲/۵۸ | ۲/۶۳ | ۱۲/۹۳ | روی آوردن به سوی مذهب | ۱۶ |
| ۰/۳۸ | ۰/۸۹ | ۳/۰۸ | ۱۰/۸۵ | ۲/۹۵ | ۱۱/۱ | پذیرش | ۱۷ |
| ۰/۹۶ | ۰/۰۵ | ۲/۰۸ | ۹/۶۵ | ۱/۹۹ | ۹/۶۶ | تفسیر مجدد و رشد مجدد | ۱۸ |
| ۰/۴۵ | -۰/۷۵ | ۸/۱۹ | ۶۴/۱۳ | ۷/۰۵ | ۶۳/۶۱ | مقابله متمرکز بر حل مسئله | ۱۹ |
| ۰/۱ | ۱/۶۶ | ۷/۵۹ | ۵۰/۷۱ | ۶/۷۳ | ۵۱/۸۱ | مقابله متمرکز بر هیجان | ۲۰ |
| ۰/۵ | -۰/۶۷ | ۶/۱۶ | ۲۶/۳۱ | ۶/۰۹ | ۲۵/۹۳ | مقابله کم‌تر مفید | ۲۱ |
| ۰/۳۸ | ۰/۸۸ | ۹/۱۷ | ۴۱/۳۲ | ۹/۱۹ | ۴۲/۰۸ | مقابله غیر مؤثر | ۲۲ |
| ۰/۶ | ۰/۵۳ | ۱۲/۷۷ | ۱۱۴/۸۴ | ۱۰/۸۷ | ۱۱۵/۴۲ | مقابله مؤثر | ۲۳ |
| ۰/۶ | ۰/۵۳ | ۲۰/۳۳ | ۱۸۲/۴۷ | ۱۸/۲۷ | ۱۸۳/۴۲ | کل مقیاس | ۲۴ |

و... این موارد با نوسان اندکی در گروه غیرشاهد و یا نوسان کمی بیش‌تر در گروه شاهد به چشم می‌خورد. البته قابل ذکر است که این نوشتار، تنها به چند مورد از تنیدگی‌هایی که بیش‌ترین فراوانی و کم‌ترین فراوانی را داشته‌اند پرداخته و موارد دیگر در سیاهه مقایسه گروه‌ها، مورد اشاره قرار نگرفته است، چه، فراوانی نوسان بیش‌ترین تنیدگی‌ها تا کم‌ترین آن‌ها می‌تواند یک طیف قابل توجه باشد. با این حال آنچه جایگاه برتری داشته، مسئله شدت تنیدگی‌هاست. توجه به رتبه‌بندی شدت تنیدگی‌ها نشان داده است که به‌طور کلی بیش‌ترین شدت تنیدگی‌ها به‌ترتیب عبارتند از:

شغل متناسب با رشته تحصیلی، تغییر در عادت‌های خواب و مواجهه با فخر فروشی‌های دیگران، بالاترین فراوانی را داراست. این امر در دانشجویان شاهد و غیرشاهد با یک مورد جابجایی شبیه کل دانشجویان است، اما این جابجایی در دانشجویان شاهد مربوط به موارد یک و دو است و در دانشجویان غیرشاهد مربوط به موارد دوم و سوم. اما هنگامی که به تنیدگی‌هایی با فراوانی کم‌تر می‌نگریم، می‌بینیم که مواردی در زندگی دانشجویی نمود کم‌تری دارند، مثل ازدواج مجدد، بیماری صعب‌العلاج همسر، طلاق، مرگ همسر، ترک خانه توسط همسر به‌دنبال نزاع و درگیری، مرگ فرزند

مشغله فراوان، نگرانی از انتخاب شغل متناسب با رشته تحصیلی، مشکلات محیطی نظیر آلودگی هوا و ترافیک خیابان‌ها، تغییر در عادات‌های خواب و مواجهه با فخر فروشی دیگران. البته این امر در دانشجویان شاهد و غیرشاهد نیز با نوسان‌هایی محدود دیده شده است. حداقل در پنج مورد اول، بین کل دانشجویان و دانشجویان غیرشاهد تفاوتی دیده نشده، اما دانشجویان شاهد مشکلات محیطی نظیر آلودگی هوا و ترافیک خیابان‌ها را در رتبه نخست شدت تنیدگی قرار داده‌اند، و سپس سه مورد شبیه دانشجویان غیرشاهد را نمایان ساخته‌اند، آنگاه بالا بودن هزینه زندگی و پایین بودن قدرت خرید را به‌عنوان پنجمین تنیدگی ذکر کرده‌اند، در حالی که این امر در کل جزو هشتمین، و در دانشجویان غیرشاهد جزو دهمین رتبه شدت تنیدگی است. نکته دیگر این که، پایین‌ترین شدت تنیدگی نیز در سه گروه، بیش‌تر مربوط به مواردی است که دارای کم‌ترین فراوانی بوده است. مقایسه نتایج دو گروه از آزمودنی‌های شاهد و غیرشاهد، بیانگر این نکته است که اگر مشکلات محیطی نظیر ترافیک و ... را بسته به موقعیت کنونی آزمودنی‌ها بدانیم، می‌توانیم از نزدیکی یافته‌ها سخن بگوییم. همچنین توجه بدین امر در مورد کل آزمودنی‌ها نیز نشان می‌دهد که مشغله فراوان، نگرانی از انتخاب شغل متناسب با رشته تحصیلی، تغییر در عادات‌های خواب، مواجهه با فخر فروشی، اموری است که در دانشجویان شاهد و غیرشاهد نیز دیده می‌شود. البته فاصله دانشجویان از محل تحصیل و طی مسیرها، می‌تواند زمینه ساز مسئله مشکلات محیطی نظیر آلودگی هوا و ترافیک خیابان‌ها باشد بنابراین به راحتی قابل تعمیم نیست، هر چند باید توجه داشت که مسئله نگرانی از انتخاب شغل متناسب با رشته تحصیلی، امری است که امروزه، ذهن دانشجویان را به خود مشغول داشته است. وقتی که به تحقیق راسور و همکاران [۲۲] نگاه می‌کنیم می‌بینیم که بالاترین نمره در موارد تنیدگی زها، مربوط به زنا‌ی عنف است، هر چند پیسه‌کارسکا [۲۷] در مورد دانش‌آموزان لهستانی، فراوانی‌ترین تنیدگی‌زها را در مورد رفتارهای

سوءاستفاده گرایانه معلمان در فرآیند آموزش و ارزشیابی در کلاس درس ذکر کرده‌اند. مهاجر و همکاران [۱۸] در واری تنیدگی دانشجویان پزشکی و دندانپزشکی دانشگاه شهید بهشتی، بدین نتیجه رسیده است که مرگ فرزند، همسر و خیانت همسر بیش‌ترین تنیدگی را به ترتیب در دانشجویان ایجاد کرده است. البته چنین تنیدگی‌هایی در دانشجویان به‌عنوان شدیدترین موارد، ممکن است به شیوه سؤالات پرسشنامه باز گردد، چه موارد یاد شده در جامعه دانشجویی که غالباً مجرد هستند جای تامل دارد. هومن [۱۱] در تحقیق خود بر روی دانشجویان دوره کارشناسی دانشگاه تربیت معلم، بیش‌ترین تنیدگی‌ها را در زندگی دانشجویی، در مورد امکانات رفاهی، هزینه زندگی و شغل متناسب با رشته تحصیلی ذکر کرده است. اما نکته مهم در مقایسه این دو تحقیق این است که نتایج در مورد انتخاب شغل متناسب با رشته تحصیلی در دو گروه مشابه است. البته باید توجه داشت که اغلب دانشجویان دانشگاه شاهد در درون تهران زندگی می‌کنند (خوابگاهی یا غیرخوابگاهی) و دانشکده‌های دانشگاه شاهد نیز در مرکز شهر وجود دارد، بدینسان مسئله ترافیک و ... می‌تواند از مشکلات آن‌ها محسوب شود. در حالی که دانشجویان کارشناسی دانشگاه تربیت معلم در حصارک مستقرند و مشکلات ترافیک روزانه را کم‌تر تجربه می‌کنند. تفاوت شرایط افراد و تأثیر آن بر دل‌نگرانی‌های آزمودنی‌ها را در سطور پیشین از تحقیقات راسور و همکاران [۲۲]، پیسه‌کارسکار [۲۷] و ... مشاهده نمودیم. بدین جهت می‌توان گفت که عوامل درونی و برونی می‌تواند مشخص‌سازنده ویژگی‌های مربوط به عوامل تنیدگی‌زا باشد. دلایل این تفاوت علاوه بر عوامل فوق، می‌تواند شرایط زمانی و مکانی تحقیق و تفاوت در گروه‌های نمونه و بروز شرایط تنیدگی‌زهای جدید، حضور تعداد قابل توجهی از فرزندان شهدا در دانشگاه شاهد باشد. مقایسه دانشجویان شاهد و غیرشاهد در عوامل تنیدگی‌زا، گسترده است. این امر در مورد عوامل بهداشتی و درمانی، مالی، تحصیلی، هیجانی و عاطفی،

فالگیر و ... کم ترین موارد را در تحقیق هومن تشکیل داده‌اند. در واری کنونی نیز شاهد شرایط مشابهی هستیم. این امر نشان می‌دهد که تنها نباید به شیوه‌های مقابله‌ای که بیش‌ترین استفاده را ترسیم می‌نمایند، توجه داشت، بلکه باید به موارد کم و تمایز و تشابهات آن‌ها نیز توجه داشت. نتیجه این تحقیق بیانگر عدم تفاوت در شیوه‌های مقابله بین دانشجویان شاهد و غیرشاهد جز در یک مورد می‌باشد. این در حالی است که تمایز دو گروه در عوامل تنیدگی‌زا گسترده بوده است، در صورتی که راهبردهای مقابله‌ای دو گروه، تفاوت معناداری نداشته است، تنها مورد قابل توجه و دارای تمایز معنادار، راهبرد مقابله‌ای انکار است که مقابله‌ای غیر مؤثر تلقی می‌شود. بدون شک واری‌های گسترده‌تر تنیدگی‌زاها و راهبردهای مقابله‌ای در جامعه جوانان، می‌تواند تأمین‌کننده آگاهی‌های ارزنده‌ای برای خانواده‌ها و مسئولان مرتبط باشد.

منابع

۱. پیفر، ورا (۱۳۸۰). استرس و روش‌های مقابله، ترجمه آزاده افروز و منارقیبی‌راد. تهران: دفتر نشر فرهنگ اسلامی.
2. Lazarus, R. S. 1981; *The stress and coping paradigm*, Newyork, specturm.
3. Coon, D. (1998), *Introduction to psychology*, Explration and Application. American, ITP. Fuelner. R. D, Du Bois, D. & Evans E.G (1995). *Socio economic disadvantage, proximal environmental: investigation of a mediat effects model*. *J. Child Development*, 66, 774- 792.
۴. استورا، جین ب (۱۳۷۷). تنیدگی یا استرس، ترجمه، پریخ دادستان، انتشارات رشد.
5. Lazarus, R. S. Folkman, S.(1983). "Coping and adaptation" Newyork, GUIL FORD.
6. Lazarus, R. S. and Folkman(1984). *Stress, Appaisal and Coping*. Newyork: Springer. BUB Company.
7. Pittts, M.(1998). *The psychology of Health*. London, Routledg.
۸. آزادفلاح، پرویز؛ دادستان، پریخ؛ اژه‌ای، جواد؛ و مؤذنی، محمد (۱۳۷۸) تنیدگی (استرس) فعالیت سیستم‌های مغزی / رفتاری و تغییرات ایمونوگلوبین ترشحی A. مجله روان‌شناسی ۹، سال سوم، شماره ۱، صص ۲۲-۳.
۹. آقا محمدیان شعرباف، حمیدرضا؛ اولادی، فرشته؛ و نورمحمدی، لیلیا (۱۳۷۸) بررسی مقایسه‌ای عوامل تنیدگی‌زای روزمره و روش‌های مقابله با آن‌ها در دانشجویان دختر و پسر، مجله روان‌شناسی ۱۰، سال سوم شماره ۲، صص ۱۷۳-۱۶۴.

داغدیدگی، اجتماعی، رفاهی، فیزیولوژیک، روانی- اجتماعی و کل در سطح معناداری مشاهده می‌شود. هنگامی که به میانگین تنیدگی‌ها توجه می‌کنیم، شاهد می‌شود که در تمامی این موارد شدت تنیدگی دانشجویان شاهد بیش‌تر از دانشجویان غیرشاهد است.

واری راهبردهای مقابله‌ای نشان داده که بیش‌ترین راهبردهای مقابله‌ای که مورد استفاده دانشجویان قرار گرفته است عبارتند از: طلب یاری از خدا و توکل به او، به دقت فکر کردن درباره اقدامات لازم برای حل مشکل و نیز سه دسته راهبرد شامل استفاده از تجارب قبلی در مورد مشکل و فعالیت بیش‌تر برای حل مشکل و تمرکز تلاش‌ها در جهت حل مشکل، که موارد اخیر به تناوب مورد استفاده دانشجویان شاهد و غیرشاهد قرار گرفته است. در مورد توکل به خداوند، می‌توان به جنبه‌های متأثر از شرایط فرهنگی و مذهبی و تاریخی اندیشید که به شکل درون‌سازی شده‌ای، رفتار را متأثر می‌سازد. اما مورد بعدی، در حقیقت اقدامی شناختی و عقلانی است که در جمع دانشجویی، حتی اگر در عمل هم رخ ندهد، در بیان می‌تواند به‌عنوان راهبردی مهم تلقی گردد. از طرف دیگر کم‌تر راهبردهایی که مورد استفاده دانشجویان بوده‌اند: عبارتند از: استفاده از مواد مخدر، داروهای آرامبخش و سیگار کشیدن برای رسیدن به آرامش و مراجعه به فالگیر یا دعانویس و ... این موارد در مقابل شیوه‌هایی است که بیش‌ترین کارآمدی را داشته‌اند.

هومن [۱۱]، در تحقیقی مشابه، بیش‌ترین راهبردهای مورد استفاده دانشجویان را به طور کل، روی آوردن به مذهب، برنامه ریزی، تفسیر مجدد و رشد مثبت و مقابله فعال، ذکر نموده است. در پژوهش حاضر نیز شاهد به‌کارگیری برتر برخی از موارد مشابه راهبردهای فوق هستیم. البته بسته به شرایط می‌توان از تمایز واضحی نیز سخن گفت. اما مشابهت‌های قابل توجه را نیز نباید از نظر دور داشت. نگاهی به مواردی که کم‌ترین استفاده را در مقابله با رویدادهای تنیدگی‌زا داشته‌اند، نشانگر وجوه مشترک است. مصرف مواد مخدر و دارو، سیگار کشیدن به‌منظور رسیدن به آرامش، مراجعه به

- پزشکی دانشکده علوم پزشکی شهید بهشتی. سال چهاردهم، شماره ۱ و ۲، صفحات ۴۶-۳۳.
۱۹. فیض، عبدا...: ظاهر نشاط دوست، حمید ونائلی، حسین (۱۳۸۰) بررسی رابطه سرسختی روان شناختی و روش‌های مقابله با تنیدگی، مجله روان شناسی ۲۰، سال پنجم، شماره ۴، ص ۳۱۵-۳۰۳.
۲۰. نعمت طاووسی، محترم (۱۳۸۰) بررسی رابطه بین حرمت خود و تنیدگی‌های زندگی روزهو، مجله علوم روان شناختی دوره اول شماره ۲. ص ۱۸۳-۱۶۶.
21. Fraser, Kathryn. P; Tucker, Carolyn. M.(1997) "Individuation, stress, and problem solving abilities of college students. *Journal of college student development*; V 38n5, P, 461- 67.
22. Rator, Richard. A; Grill, Cathleen; Barr, James E. (1999) Life's stress Events that american river college students experience. Paper presented at the annual conference of the research and planning group for california community colleges, lake arrowhead, CA. April (1999).
23. Struthers, C. ward; Perry, Raymond, P.; Menence, Vevna H.(2000), "An examination of the relationship among academic stress, coping, motivation and performance in college, *Research in higher education*, V 41n5, pp.581- 92.
24. Anderson, Barara, J; Mieziitis, S. (1999),"stress and life satisfaction in nature female araduate students, *initiatives*, V 59n1, P. 33- 43.
25. Bray, N. J; Braxton, J. M; sullivan anna shaw (1999), "The in fluence of stress- related coping sterategies on college student departure decisions. *Journal of college student development*, V 40, n6, pp.645-57.
26. Brack, G; and others, (1992), "The relationship of problem solving and reframing to stress and depression in female college students, *Journal of college student development*, V 33 n2, P 124- 31.
27. Piekarska, Anna (2000); School stress, Teacher's Behaviors, and children's coping strategies, *Child abuse and neglect: The international journal*, Vol.24, No.11, pp.144- 49
۱۰. آقا یوسفی، علیرضا؛ دادستان، پریرخ؛ ازهای، جواد؛ و منصور محمود (۱۳۷۹) نقش عوامل شخصیتی بر راهبردهای مقابله‌ای و تأثیر روش مقابله درمانگری بر عوامل شخصیتی و افسردگی، مجله روان شناسی ۱۶، سال چهارم، شماره ۳، صص ۷۰-۳۴۷.
۱۱. هومن، عباس (۱۳۷۷) پژوهش در زمینه سطوح و انواع استرس و راهبردهای مقابله با آن در دانشجویان دوره‌های کارشناسی دانشگاه تربیت معلم. تهران: مؤسسه تحقیقات تربیتی، دانشگاه تربیت معلم.
۱۲. مختاری، عباس؛ الهیاری، عباسعلی؛ و رسولزاده طباطبایی، کاظم (۱۳۸۰)، رابطه جهت‌گیری‌های مذهبی با میزان تنیدگی، مجله روانشناسی، سال پنجم، شماره ۱، ص ۶۷-۵۶.
13. Monk. E. M. Mahmood, Z.(1999). Student mental health: A pilot study. *Counselling psychology quarterly*, Vol. 12, No. 2, 199- 210.
14. Frydenberg; lewis. R. (1999). A cademic and general well- being: The relationship with coping. *Australian of Guidance and Counselling*, Vol. 9, No. 1, 19- 35.
۱۵. جلیل باباپور خیرالدین (۱۳۸۱)، بررسی رابطه بین شیوه حل مسئله، شیوه حل تعارض و سلامت روان شناختی در میان دانشجویان، رساله دکتری. دانشگاه تربیت مدرس.
16. Ross, S. E. (1999), "Sources of stress among college student, *college student journal*.
۱۷. موسوی، سید علی محمد؛ امیرپور، فروزنده و براهنی، محمدنقی (۱۳۷۱) بررسی میزان فشارهای روانی وارده بر دانشجویان و چگونگی رفتارهای مواجهه‌های، مقابله‌ای زنان: خلاصه مقالات در بین سمپوزیوم سراسری استرس، دانشگاه علوم پزشکی ایران، انستیتو روان پزشکی ایران.
۱۸. مهاجر، مرتضی؛ متقی پور، یاسمن؛ وکاتوزیان، بهروز (۱۳۶۸) رتبه‌بندی رویدادهای استرس‌زای زندگی، مجله دانشکده

• • • • •