

## بررسی رابطه استرس ادراک شده با سبک‌های مقابله‌ای و نقش این متغیرها در پیش‌بینی عملکرد تحصیلی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی کرمانشاه

علی عبدی<sup>۱</sup>

سعید آریاپوران<sup>۲</sup>

تاریخ وصول:

تاریخ داوری:

تاریخ پذیرش:

### چکیده

هدف مطالعه حاضر بررسی رابطه استرس ادراک شده با سبک‌های مقابله‌ای و نقش این متغیرها در پیش‌بینی عملکرد تحصیلی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی کرمانشاه بود. به همین منظور ۴۰۲ نفر از دانشجویان دختر و پسر دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمانشاه با روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شدند و مقیاس‌های استرس ادراک شده کوهن و همکاران (۱۹۸۳) و سبک‌های مقابله‌ای موس (۱۹۹۳) را تکمیل کردند. همچنین برای ارزیابی عملکرد تحصیل از معدل تحصیلی دانشجویان استفاده شد. نتایج همبستگی پیرسون نشان داد که در میان دانشجویان دختر و پسر بین استرس ادراک شده مثبت با سبک‌های مقابله تجزیه و تحلیل منطقی، جستجوی راهنمایی و حمایت، ارزیابی نوین و مثبت و حل مسئله همبستگی مثبت و بین استرس ادراک شده منفی با تجزیه و تحلیل منطقی، جستجوی راهنمایی و حمایت، ارزیابی نوین و مثبت و حل مسئله همبستگی منفی وجود داشت. همچنین در میان دانشجویان دختر بین استرس ادراک شده مثبت با اجتناب شناختی، جستجوی پاسخ‌های اجتنابی و کناره‌گیری، همبستگی منفی و بین استرس ادراک شده منفی با اجتناب شناختی، اجتناب شناختی و کناره‌گیری همبستگی مثبت و معنی‌دار بدست آمد و در میان دانشجویان پسر بین استرس ادراک شده مثبت با اجتناب شناختی، جستجوی پاسخ‌های اجتنابی، و تخلیه هیجانی، همبستگی منفی و بین استرس ادراک شده منفی با اجتناب شناختی، جستجوی پاسخ‌های اجتنابی، کناره‌گیری و تخلیه هیجانی همبستگی مثبت بدست آمد. نتایج همبستگی نشان داد که در دانشجویان دختر و پسر بین استرس ادراک شده مثبت با عملکرد تحصیلی همبستگی مثبت و فقط در دانشجویان

۱- عضو هیات علمی دانشگاه آزاد و دانشجوی دکتر برنامه ریزی درسی

۲- دانشجوی دکترای روان‌شناسی دانشگاه محقق اردبیلی

دختر بین استرس ادراک شده منفی با عملکرد تحصیلی همستگی منفی وجود داشت. همچنین در میان دانشجویان دختر بین راهبردهای مقابله‌ای تجزیه و تحلیل منطقی و جستجوی راهنمایی و حمایت با عملکرد تحصیلی رابطه مثبت و معنی‌دار و بین راهبرد مقابله‌ای جستجوی پاسخ‌های اجتنابی و کناره‌گیری با عملکرد تحصیلی رابطه منفی و معنی‌دار و در دانشجویان پسر بین راهبردهای مقابله‌ای تجزیه و تحلیل منطقی، ارزیابی نوین مثبت و حل مسئله با عملکرد تحصیلی رابطه مثبت و بین راهبردهای مقابله‌ای اجتناب‌شناختی و تخلیه هیجانی با عملکرد تحصیلی رابطه منفی وجود داشت. نتایج تحلیل رگرسیون چند متغیری نشان داد که هم در دانشجویان دختر و هم در دانشجویان پسر استرس ادراک شده مثبت به صورت مثبت، قوی‌ترین متغیر برای پیش‌بینی عملکرد تحصیلی بوده است. همچنین قوی‌ترین متغیرها برای پیش‌بینی عملکرد تحصیلی دانشجویان دختر به ترتیب سبک‌های مقابله‌ای کناره‌گیری، جستجوی راهنمایی و حمایت، جستجوی پاسخ‌های اجتنابی و تجزیه و تحلیل منطقی و در دانشجویان پسر به ترتیب سبک‌های مقابله‌ای حل مسئله، تجزیه و تحلیل منطقی، ارزیابی نوین و مثبت و تخلیه هیجانی بوده‌اند.

**واژگان کلیدی:** سبک‌های مقابله‌ای، استرس ادراک شده، عملکرد تحصیلی، دانشجویان.

#### مقدمه

اصطلاح تنیدگی یا استرس از کلمه لاتین Stringer مشتق شده است که به معنای در آغوش گرفتن، فشردن و باز فشردن است؛ فشرده‌شدن یا زیر فشار قرار گرفتن به اختناق منتهی می‌شود و احساس درماندگی و اضطرابی را به وجود می‌آورد که قلب و روح را در بر می‌گیرد (دادستان، ۱۳۷۷، ص ۲۵-۲۶). در تعاریف دیگر، استرس اصطلاحی است که در طب و زیست‌شناسی به صور گوناگون به کار گرفته شده است. گاهی به معنی یک رویداد یا موقعیتی که تأثیر مضر بر ارگانسیم دارد و گاهی به معنی تنش روان‌شناختی ناشی از این رویدادها و موقعیت‌ها می‌باشد. به مفهوم دقیق هر چیزی که در تمامیت زیست‌شناختی ارگانسیم اختلال به وجود آورد و شرایطی ایجاد کند که ارگانسیم طبیعتاً از آن پرهیز کند، استرس شمرده می‌شود (پورافکاری، ۱۳۸۰). بر طبق مدل تعاملی استرس، استرس به عنوان

یک تعامل پیچیده و پویا بین افراد و محیط‌شان در نظر گرفته می‌شود (کوکس<sup>۱</sup>، ۱۹۷۸). موضوع استرس در میان دانشجویان دانشگاه موضوع خیلی از تحقیقات در سال‌های اخیر بوده است. تحقیقات نشان داده است که ادراک سطوح بالای استرس در دانشجویان منجر به کاهش عملکرد تحصیلی، افسردگی، مشکلات جدی در تضعیف سلامت روانی (پنگیلی و داد<sup>۲</sup>، ۲۰۰۰؛ میسرا و همکاران<sup>۳</sup>، ۲۰۰۰؛ هاد و همکاران<sup>۴</sup>، ۲۰۰۰). بنابراین مطالعه این پدیده در دانشجویان و چگونگی کنار آمدن با آن می‌تواند کاربردهای مفید و مؤثری برای مسئولین امر آموزش در دانشگاه باشد. تأثیرات استرس بر عملکرد تحصیلی دانشجویان دانشگاه و کالج مورد بررسی قرار گرفته است. ویتمن<sup>۵</sup> (۱۹۹۵) بیان می‌کند که استرس بیش از اندازه می‌تواند تأثیر منفی‌ای بر عملکرد تحصیلی و دانشگاهی دانشجویان داشته باشد. به علاوه دانشجویانی که این سطوح استرس را دریافت می‌کنند، اغلب افسردگی بالایی را تجربه می‌کنند. این افسردگی می‌تواند به دیگر مشکلات در سلامت روانی از قبیل نوشیدن افراطی الکل و استفاده مفرط از دیگر مواد مخدر منجر شود و در خیلی از موارد هم اقدام به خودکشی را به دنبال خواهد داشت (هیرج و الیش<sup>۶</sup>، ۱۹۹۶). همچنین سطوح بالای استرس در دانشجویان می‌تواند باعث ایجاد ضعف و خستگی شود (آلسپاچ<sup>۷</sup>، ۲۰۰۰). کارلسون و همکاران<sup>۸</sup> (۱۹۸۸) نشان داده‌اند که علل افت تحصیلی بیشتر با مشکلات مربوط به همسالان، همسالان، مسائل و مشکلات رفتاری و مشکلات در انگیزه پیشرفت ارتباط دارد که این عوامل به عنوان عوامل پیش‌بینی‌کننده افت تحصیلی با همدیگر همبستگی معنی‌دار دارند (نقل از جیمرسون و همکاران<sup>۹</sup>، ۲۰۰۰). مطالعه پولادی ری شهری، نجاریان و شکرکن (۱۳۷۴) نشان داد که همبستگی منفی معنی‌داری بین عوامل فشارزا و عملکرد تحصیلی دانشجویان وجود دارد. همچنین در این پژوهش نشان داده شد که در دانشجویان عوامل

- 
- 1.Cox
  - 2.Pengilly & Dowd
  - 3.Misra et al
  - 4.Hudd et al
  - 5.Whitman
  - 6.Hirsch & Ellis
  - 7.Alspach
  - 8.Carlson et al
  - 9.Jimerson et al

فشارزاهای مربوط به شرایط فردی- تحصیلی، به طور معنی‌داری عملکرد تحصیلی آنان را پیش‌بینی می‌کند. هاد و همکاران (۲۰۰۰) نشان دادند که زنان دانشجو استرس بیشتری نسبت به مردان دارند و سطوح بالای استرس منفی گزارش شده در آنان، باعث ایجاد رفتارهای محل سلامتی از قبیل عادات غذایی ضعیف، عادات خواب مختل و ورزش کمتر می‌باشد. همچنین آنها نشان دادند دانشجویانی که سطوح بالای استرس منفی ادراک شده را تجربه کردند دارای سلامت کمتر بودند و در تنوعی از عوامل زندگی از قبیل معدل دانشگاهی، وزن و سطوح سازگاری رضایت کمتری داشتند و این نارضایتی‌ها منجر به پایین آمدن اعتماد به نفس آنان شده بود.

یکی دیگر از موضوعاتی که با استرس در ارتباط است سبک‌های مقابله‌ای<sup>۱</sup> است. لازاروس (۱۹۷۷) مقابله را به عنوان واکنش در مقابل فشارزاهای روانی تعریف می‌کند. این واکنش تلاشی فردی است برای چیرگی و پیروزی بر شرایط آسیب‌زا مضر، تهدیدآمیز یا چالش‌انگیز (گوسن و بوش<sup>۲</sup>، ۱۹۷۹). مکانیزم‌های مقابله‌ای یا سبک‌های مقابله‌ای، گرایش‌ها گرایش‌ها یا تمایلات مستقیم و فعالی می‌باشند که برای حذف یا برطرف کردن حوادث استرس‌زا به کار برده می‌شوند (لازاروس، ۱۹۷۷). نریمانی و آریاپوران (۱۳۸۵) نشان دادند که از میان سبک‌های مقابله در پیش‌بینی وضعیت تحصیلی دانش‌آموزان به ترتیب روش مقابله‌دوری جویی، ارزیابی مجدد مثبت و روش جستجوی حمایت اجتماعی قوی‌ترین متغیرها بوده‌اند. خیر و سیف (۱۳۸۰) نشان دادند که برخورداری از مهارت‌های مقابله با استرس تأثیری مثبت بر پیشرفت تحصیلی دانشجویان دارد. غباری‌بناب و شکوهی یکتا (۱۳۸۰) نشان دادند که دانشجویان پسر نسبت به دانشجویان دختر بیشتر از مهارت‌های مقابله‌ای حل‌مسأله و تفریحات جسمانی استفاده می‌کنند، در حالی که دانشجویان دختر بیشتر از مهارت‌های مقابله‌ای جستجوی حمایت اجتماعی و انجام کار سخت استفاده می‌کنند. همچنین آنها نشان دادند که بین شیوه‌های مقابله با تنیدگی و نشانه‌های آن رابطه موجود است، به صورتی که استفاده از مهارت‌های مقابله‌ای حمایت اجتماعی،

1. Coping styles  
2. Goosen & Bush

حل مسئله، انجام کار سخت عمل اجتماعی، حمایت معنوی، مثبت‌نگری، جستجوی کمک حرفه‌ای و آرامش‌جویی موجب کاهش نشانه‌های استرس شده و استفاده از مهارت‌های مقابله‌ای، نگرانی عمومی، تفکر آرزومندانه، جستجوی تعلق، عدم مقابله، سرزنش خود و درون‌ریزی موجب افزایش نشانه‌های استرس می‌شود (نریمانی و آریاپوران، ۱۳۸۵). نتایج تحقیق والتون<sup>۱</sup> (۲۰۰۲) نشان داد دانشجویانی که سطوح بالای استرس ادراک شده مثبت را نشان می‌دهند، در مقابل استرس بیشتر از راهبردهای نزدیک شدن به دیگران و دانشجویانی که استرس ادراک شده منفی بالاتری دارند، در مقابل استرس راهبرد مقابله‌ای دوری‌جویی را مورد استفاده قرار دادند. بنابراین هدف مطالعه حاضر بررسی رابطه استرس ادراک شده با سبک‌های مقابله‌ای و نقش این متغیرها در پیش بینی عملکرد تحصیلی دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرمانشاه بوده است.

## روش

روش تحقیق: روش تحقیق این مطالعه از نوع همبستگی بوده است. به این دلیل که هدف مطالعه حاضر بررسی رابطه استرس ادراک شده با سبک‌های مقابله‌ای و نقش این متغیرها در پیش بینی عملکرد تحصیلی دانشجویان دانشگاه بوده است.

جامعه، نمونه و روش نمونه‌گیری: جامعه آماری این پژوهش را کل دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی شهرستان کرمانشاه تشکیل دادند که بالغ بر ۱۲ هزار نفر بودند. نمونه آماری این پژوهش را در ابتدا ۴۲۰ نفر از دانشجویان تشکیل دادند که به روش خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شدند. به این صورت که از بین ورودی‌های مختلف ۸۳، ۸۴، ۸۵ و ۸۶ دو ورودی ۸۴ و ۸۶ به صورت تصادفی انتخاب و بعد در بین هر ورودی ۱۰ رشته کاردانی و کارشناسی انتخاب شدند. در نهایت نمونه پژوهشی به دلایل مختلف از جمله افت آزمودنی‌ها به ۴۰۲ نفر تقلیل یافت. در میان افراد نمونه ۵۵/۷۲ درصد زن و ۴۴/۲۸ درصد مرد و ۱۹/۹۰ درصد در مقطع کاردانی و ۸۰/۱۰ درصد در مقطع کارشناسی مشغول به تحصیل بوده‌اند. میانگین سنی دانشجویان دختر و پسر به ترتیب  $۳/۴۶ \pm ۲۲/۱۲$  و  $۲۴/۳۶ \pm ۳/۹۳$  بوده است.

1. Walton

ابزارهای جمع‌آوری اطلاعات: ابزارهای مورد استفاده در این پژوهش عبارتند از:

الف) مقیاس استرس ادراک‌شده: این مقیاس توسط کوهن و همکاران<sup>۱</sup> (۱۹۸۳) نقل از میمورا و گریفث<sup>۲</sup>، (۲۰۰۴) ساخته شده است و دارای ۱۴ آیتم می‌باشد و هر آیتم بر اساس یک مقیاس لیکرت ۵ درجه ای («هیچ»، «کم»، «متوسط»، «زیاد» و «خیلی زیاد») پاسخ داده می‌شود. این گزینه‌ها به ترتیب نمره ۰، ۱، ۲، ۳ و ۴ می‌گیرند. مقیاس ذکر شده دو خرده مقیاس را می‌سنجد. الف) خرده مقیاس ادراک منفی از استرس که دارای ۷ آیتم می‌باشد، ب) خرده مقیاس ادراک مثبت از استرس که دارای ۷ آیتم می‌باشد. ضرایب پایای همسانی درونی این مقیاس از طریق ضریب آلفای کرونباخ در دامنه‌ای از ۰/۸۴ تا ۰/۸۶ در دو گروه از دانشجویان و یک گروه از افراد سیگاری در برنامه ترک بدست آمده است. میمورا و گریفث<sup>۳</sup> (۲۰۰۴) در پژوهشی بر روی دانشجویان ژاپنی ضریب آلفای کرونباخ مقیاس اصلی و مقیاس تجدیدنظرشده ژاپنی را به ترتیب ۰/۸۸ و ۰/۸۱ بدست آوردند (ابوالقاسمی و نریمانی، ۱۳۸۴). در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ برای استرس ادراک شده مثبت ۰/۷۸ و برای استرس ادراک شده منفی ۰/۷۲ بدست آمد.

ب) مقیاس سبک‌های مقابله‌ای: این مقیاس توسط موس و همکاران<sup>۴</sup> (۱۹۹۳) ساخته شد و دارای ۴۸ آیتم می‌باشد و برای مشخص کردن ۸ سبک مقابله‌ای مختلف ساخته شده است که عبارتند از: تجزیه و تحلیل منطقی، جستجوی راهنمایی و حمایت، ارزیابی نوین و مثبت، حل مسئله، اجتناب شناختی، جستجوی پاسخ‌های اجتنابی، پذیرش یا کناره‌گیری و تخلیه هیجانی. چهار زیر مقیاس اول سبک‌های مقابله‌ای نزدیکی جویی و چهار مقیاس دوم سبک‌های مقابله‌ای دوری‌گزینی را می‌سنجد. ضرایب پایایی این مقیاس از ۵۸ تا ۷۴ در تغییر بوده است که نشان از همسانی درونی بالای آن می‌دهد (موس و همکاران، ۱۹۹۳). در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ این پرسشنامه برای سبک‌های مقابله‌ای نزدیکی جویی ۰/۷۱ و برای سبک‌های مقابله‌ای دوری‌گزینی ۰/۷۳ بدست آمد.

1. Cohen et al
2. Mimura & Griffiths
3. Mimura & Griffiths
4. Moos et al

روش جمع‌آوری و تجزیه و تحلیل داده‌ها: نحوه اجرای تحقیق به این صورت بود که بعد از انتخاب نمونه پژوهشی، پژوهشگران به دانشکده‌ها مراجعه کرده و پرسشنامه‌های پژوهش را در اختیار دانشجویان دختر و پسر قرار داده و آنها پرسشنامه‌ها را به صورت انفرادی تکمیل کردند. در نهایت داده‌های خام وارد کامپیوتر شده و با نرم افزار SPSS مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. برای تجزیه و تحلیل فرضیه‌های پژوهش از ضریب همبستگی پیرسون و برای تجزیه و تحلیل سؤالات از رگرسیون چند متغیری با روش ورود استفاده شد.

### نتایج

جدول ۱. نتایج آزمون همبستگی برای بررسی رابطه استرس ادراک شده با سبک‌های مقابله‌ای نزدیکی جویی

و دوری جویی در دانشجویان دختر و پسر

متغیرهای ملاک	متغیرهای پیش‌بین		متغیرهای ملاک
	راهبرد مقابله‌ای دوری جویی	راهبرد مقابله‌ای نزدیکی جویی	
تجزیه و تحلیل منطقی	جستجوی راهنمایی و حمایت	ارزیابی نوین و مثبت	حل مساله
اجتناب شناختی	جستجوی پاسخ های اجتنابی	کناره گیری	تخلیه هیجانی
شده مثبت استرس ادراک	۰/۲۴*	۰/۲۳۵*	۰/۱۸**
شده منفی استرس ادراک	-۰/۱۶***	-۰/۲۲***	-۰/۱۶۵***
شده مثبت استرس ادراک	۰/۲۶	۰/۱۷	۰/۲۳*
شده منفی استرس ادراک	-۰/۲۱	-۰/۱۸۵	-۰/۲۲۵*
شده مثبت استرس ادراک	۰/۱۶۷	۰/۱۹۵**	۰/۲۲**
شده منفی استرس ادراک	-۰/۱۶۷**	-۰/۱۷**	-۰/۱۹۵**

توجه: \* = (p < ۰/۰۰۹)، \*\* = (p < ۰/۰۱)، \*\*\* = (p < ۰/۰۰۵) و \*\*\*\* = (p < ۰/۰۰۱)

همانطور که در جدول ۱ مشاهده می‌شود در میان دانشجویان دختر بین استرس ادراک شده مثبت با سبک‌های مقابله تجزیه و تحلیل منطقی ( $r=0/24$ )، جستجوی راهنمایی و حمایت ( $r=0/235$ )، ارزیابی نوین و مثبت ( $r=0/18$ ) و حل مسئله ( $r=0/175$ ) همبستگی مثبت و معنی دار و بین استرس ادراک شده منفی با تجزیه و تحلیل منطقی ( $r=-0/16$ )، جستجوی راهنمایی و حمایت ( $r=-0/22$ )، ارزیابی نوین و مثبت ( $r=-0/165$ ) و حل مسئله ( $r=-0/25$ ) همبستگی منفی و معنی دار وجود دارد. همچنین در میان دانشجویان پسر بین استرس ادراک شده مثبت با سبک‌های مقابله تجزیه و تحلیل منطقی ( $r=0/26$ )، جستجوی راهنمایی و حمایت ( $r=0/17$ )، ارزیابی نوین و مثبت ( $r=0/23$ ) و حل مسئله ( $r=0/24$ ) همبستگی مثبت و معنی دار و بین استرس ادراک شده منفی با تجزیه و تحلیل منطقی ( $r=-0/21$ )، جستجوی راهنمایی و حمایت ( $r=-0/185$ )، ارزیابی نوین و مثبت ( $r=-0/225$ ) و حل مسئله ( $r=-0/195$ ) همبستگی منفی و معنی دار وجود دارد. همچنین در میان دانشجویان دختر بین استرس ادراک شده مثبت با اجتناب شناختی ( $r=-0/14$ )، جستجوی پاسخ‌های اجتنابی ( $r=-0/16$ )،  $r=$  و کناره‌گیری ( $r=-0/18$ )، همبستگی منفی و معنی دار و بین استرس ادراک شده منفی با اجتناب شناختی ( $r=0/165$ )، و کناره‌گیری ( $r=0/21$ )، همبستگی مثبت و معنی دار بدست آمد. اما بین استرس ادراک شده مثبت با تخلیه هجانات منفی و بین استرس ادراک شده منفی با جستجوی پاسخ‌های اجتنابی و تخلیه هیجانی همبستگی معنی دار بدست نیامد. همچنین در میان دانشجویان پسر بین استرس ادراک شده مثبت با اجتناب شناختی ( $r=-0/23$ )، جستجوی پاسخ‌های اجتنابی ( $r=-0/21$ )،  $r=$  و تخلیه هیجانی ( $r=-0/155$ )، همبستگی منفی و معنی دار و بین استرس ادراک شده منفی با اجتناب شناختی ( $r=0/22$ )، جستجوی پاسخ‌های اجتنابی ( $r=0/195$ )، کناره‌گیری ( $r=0/17$ )، و تخلیه هیجانی ( $r=0/167$ )، همبستگی مثبت بدست آمد.



جدول ۲. نتایج آزمون همبستگی برای بررسی رابطه استرس ادراک شده و راهبردهای مقابله‌ای نزدیکی جویی و

دوری جویی با عملکرد تحصیلی دانشجویان دختر و پسر

متغیرهای ملاک		متغیر ملاک (عملکرد تحصیلی)
پسر	دختر	
ادراک شده استرس	مثبت	۰/۱۷*
	منفی	-۰/۱۰
چویی	تجزیه و تحلیل منطقی	۰/۲۱*
	جستجوی راهنمایی و حمایت	۰/۲۱*
	ارزیابی نوین و مثبت	۰/۱۲
	حل مساله	۰/۲۲*
دوری جویی	اجتناب شناختی	-۰/۱۷۵*
	جستجوی پاسخ‌های اجتنابی	-۰/۱۸۵*
	کناره‌گیری	-۰/۲۳***
	تخلیه هیجانی	-۰/۱۸۵*

توجه: \* = (p < ۰/۰۱)، \*\* = (p < ۰/۰۳)، \*\*\* = (p < ۰/۰۰۹) و \*\*\*\* = (p < ۰/۰۰۰۵)

همانطور که در جدول شماره ۲ مشاهده می‌شود در دانشجویان دختر بین استرس ادراک شده مثبت ( $r=0/17$ ) و منفی ( $r=-0/14$ ) با عملکرد تحصیلی رابطه معنی‌دار وجود دارد اما در دانشجویان دختر فقط بین استرس ادراک شده مثبت ( $r=0/185$ ) با عملکرد تحصیلی رابطه معنی‌دار وجود دارد. همچنین میان دانشجویان دختر بین راهبردهای مقابله‌ای تجزیه و تحلیل منطقی ( $r=0/18$ ) و جستجوی راهنمایی و حمایت ( $r=0/21$ ) با عملکرد تحصیلی رابطه مثبت و معنی‌دار و بین راهبرد مقابله‌ای جستجوی پاسخ‌های اجتنابی ( $r=-0/185$ ) و کناره‌گیری ( $r=-0/23$ ) با عملکرد تحصیلی رابطه منفی و معنی‌دار وجود دارد. اما بین سایر راهبردهای مقابله‌ای با عملکرد تحصیلی رابطه معنی‌داری بدست نیامد و در میان دانشجویان پسر بین راهبردهای مقابله‌ای تجزیه و تحلیل منطقی ( $r=0/21$ )، ارزیابی نوین مثبت ( $r=0/195$ ) و حل مسئله ( $r=0/22$ ) با عملکرد تحصیلی رابطه مثبت و معنی‌دار و بین راهبردهای مقابله‌ای اجتناب شناختی ( $r=-0/175$ ) و تخلیه هیجانی ( $r=-0/185$ )

با عملکرد تحصیلی رابطه منفی و معنی‌دار وجود دارد. اما بین سایر راهبردهای مقابله‌ای با عملکرد تحصیلی دانشجویان پسر رابطه معنی‌داری بدست نیامد.

جدول ۳. ضریب رگرسیون چند متغیری استرس ادراک شده با عملکرد تحصیلی دانشجویان دختر و پسر

گروه	متغیر ملاک	متغیر پیش بین	MR	RS	F (p)	B	t	P
دختر	عملکرد تحصیلی	استرس ادراک شده مثبت	۰/۲۰۴	۰/۰۴۲	۴/۹۴ (۰/۰۳)	۰/۲۰۱	۴/۲۱	۰/۰۳
		استرس ادراک شده منفی	۰/۱۰۹	۰/۰۱۱	۲/۰۳ (۰/۱۵۵)	۰/۱۰۷	۲/۱۷	۰/۱۲
پسر	عملکرد تحصیلی	استرس ادراک شده مثبت	۰/۲۰۵	۰/۰۴۲	۴/۸۹ (۰/۰۳)	۰/۱۹۹	۴/۱۱	۰/۰۳
		استرس ادراک شده منفی	۰/۱۰۶	۰/۰۱۱	۲/۵۵۵ (۰/۱۳)	۰/۱۰۱	۲/۰۲	۰/۱۲۵

همانطور که در جدول ۳ مشاهده می‌شود ضریب همبستگی چند متغیری برای ترکیب خطی متغیرهای استرس ادراک شده مثبت برای پیش‌بینی عملکرد تحصیلی در دانشجویان دختر برابر با ۰/۲۰۴ و در دانشجویان پسر برابر با ۰/۲۰۵ می‌باشد. بنابراین می‌توان گفت که استرس ادراک شده مثبت در دانشجویان دختر و پسر قوی‌ترین متغیر برای پیش بین عملکرد تحصیلی بوده است.

جدول ۴. ضریب رگرسیون چند متغیری راهبردهای مقابله‌ای با عملکرد تحصیلی دانشجویان دختر

متغیر ملاک	متغیر پیش بین	MR	RS	F (p)	B	t	P
عملکرد تحصیلی	تجزیه و تحلیل منطقی	۰/۲۰۷	۰/۰۴۳	۴/۸۹ (۰/۰۱)	۰/۲۰۸	۴/۲۰	۰/۰۱
	جستجوی راهنمایی و حمایت	۰/۲۱۷	۰/۰۴۷	۵/۱۲ (۰/۰۴)	۰/۲۱۵	۴/۴۲	۰/۰۱
	ارزیابی نوین و مثبت	۰/۱۲۵	۰/۰۱۶	۲/۲۳ (۰/۰۸)	۰/۱۱۲	۲/۳۹	۰/۰۸
	حل مساله	۰/۱۱۱	۰/۰۱۲	۲/۱۶ (۰/۱۰۵)	۰/۱۰۶	۲/۲۷	۰/۱۱
	اجتناب شناختی	۰/۱۱۴	۰/۰۱۳	-۲/۲۱ (۰/۱۱)	۰/۱۱۴	-۲/۳۱	۰/۱۰
	جستجوی پاسخ‌های اجتنابی	۰/۲۱۱	۰/۰۴۴	-۵/۰۲ (۰/۰۱)	۰/۲۱۳	-۴/۳۱	۰/۰۱
	کناره‌گیری	۰/۲۲۰	۰/۰۴۸	-۲/۲۳ (۰/۰۱)	۰/۲۲۱	-۴/۵۷	۰/۰۱
	تخلیه هیجانی	۰/۱۱۸	۰/۰۱۴	-۲/۲۰ (۰/۰۸۵)	۰/۱۱۴	-۲/۳۴	۰/۰۹

همانطور که در جدول ۴ مشاهده می‌شود ضریب همبستگی چند متغیری برای ترکیب خطی متغیرهای راهبردهای مقابله‌ای ( $MR=0/118$ ) بیشتر از ضرایب همبستگی ساده این متغیرها با عملکرد تحصیلی در دانشجویان دختر می‌باشد. اما با توجه به مقدار  $MR$  به ترتیب متغیرهای کناره‌گیری ( $MR=0/220$ )، جستجوی راهنمایی و حمایت ( $MR=0/217$ )، جستجوی پاسخ‌های اجتنابی ( $MR=0/211$ ) و تجزیه و تحلیل منطقی ( $MR=0/207$ ) قوی‌ترین متغیرها برای پیش‌بینی عملکرد تحصیلی بوده‌اند ( $p>0/05$ ). به عبارت دیگر تجزیه و تحلیل منطقی و جستجوی راهنمایی و حمایت به صورت مثبت و کناره‌گیری و جستجوی پاسخ‌های اجتنابی به صورت منفی پیش‌بینی کننده عملکرد تحصیلی دانشجویان دختر بوده‌اند.

جدول ۵. ضریب رگرسیون چند متغیری راهبردهای مقابله ای با عملکرد تحصیلی دانشجویان دختر

متغیر ملاک	متغیر پیش بین	MR	RS	F (p)	B	t	P
عملکرد تحصیلی	تجزیه و تحلیل منطقی	۰/۲۱۹	۰/۰۴۸	۵/۴۵ (۰/۰۱)	۰/۲۱۷	۴/۴۶	۰/۰۱
	جستجوی راهنمایی و حمایت	۰/۱۱۴	۰/۰۱۳	۲/۷۶ (۰/۱۲)	۰/۱۱۲	۲/۲۷	۰/۱۱۵
	ارزیابی نوین و مثبت	۰/۲۱۵	۰/۰۴۶	۵/۴۷ (۰/۰۷۵)	۰/۲۱۶	۴/۳۷	۰/۰۱
	حل مساله	۰/۲۲۲	۰/۰۴۹	۵/۶۴ (۰/۰۱)	۰/۲۲۱	۴/۵۷	۰/۰۱
	اجتناب شناختی	۰/۱۲۱	۰/۰۱۵	۲/۷۶ (۰/۱۰)	۰/۱۱۹	-۲/۹۱	۰/۰۹
	جستجوی پاسخ های اجتنابی	۰/۱۱۷	۰/۰۱۴	۲/۵۲ (۰/۱۳)	۰/۱۱۵	-۲/۳۱	۰/۱۲
	کناره گیری	۰/۱۰۷	۰/۰۱۱	۲/۰۹ (۰/۱۵)	۰/۱۰۵	-۲/۱۱	۰/۱۴۵
	تخلیه هیجانی	۰/۲۱۳	۰/۰۴۵	۵/۳۱ (۰/۰۱)	۰/۲۱۲	-۴/۰۸	۰/۰۱

همانطور که در جدول ۵ مشاهده می‌شود ضریب همبستگی چند متغیری برای ترکیب خطی راهبردهای مقابله‌ای (MR=۰/۲۱۳) بیشتر از ضرایب همبستگی ساده این متغیرها با عملکرد تحصیلی در دانشجویان پسر می‌باشد. اما با توجه به مقدار MR به ترتیب متغیرهای حل مسئله (MR=۰/۲۲۲)، تجزیه و تحلیل منطقی (MR=۰/۲۱۹)، ارزیابی نوین و مثبت (MR=۰/۲۱۵) و تخلیه هیجانی (MR=۰/۲۱۳) قوی‌ترین متغیرها برای پیش‌بینی عملکرد تحصیلی دانشجویان پسر بوده‌اند ( $>0/05$ ). به عبارت دیگر راهبردهای مقابله‌ای حل مساله، تجزیه و تحلیل منطقی و ارزیابی نوین و مثبت به صورت مثبت و تخلیه هیجانی به صورت منفی پیش‌بینی‌کننده عملکرد تحصیلی دانشجویان پسر بوده‌اند.

## بحث و نتیجه‌گیری

نتایج همبستگی نشان داد که در میان دانشجویان دختر بین استرس ادراک شده مثبت با سبک‌های مقابله تجزیه و تحلیل منطقی، جستجوی راهنمایی و حمایت، ارزیابی نوین و مثبت، حل مسئله، اجتناب شناختی، جستجوی پاسخ‌های اجتنابی، و کناره‌گیری، همبستگی معنی‌دار و بین استرس ادراک شده منفی با تجزیه و تحلیل منطقی، جستجوی راهنمایی و حمایت، ارزیابی نوین و مثبت، حل مسئله، اجتناب شناختی ( $F=0/165$ )، و کناره‌گیری، همبستگی معنی‌دار وجود دارد. همچنین در میان دانشجویان پسر بین استرس ادراک شده مثبت با سبک‌های مقابله تجزیه و تحلیل منطقی، جستجوی راهنمایی و حمایت، ارزیابی نوین و مثبت ( $F=0/23$ )، حل مسئله، اجتناب شناختی، جستجوی پاسخ‌های اجتنابی، و تخلیه هیجانی همبستگی معنی‌دار و بین استرس ادراک شده منفی با تجزیه و تحلیل منطقی، جستجوی راهنمایی و حمایت، ارزیابی نوین و مثبت، حل مسئله، اجتناب شناختی، جستجوی پاسخ‌های اجتنابی، کناره‌گیری، و تخلیه هیجانی همبستگی معنی‌دار وجود دارد.

این یافته با نتایج نریمانی و آریاپوران (۱۳۸۵)، خیر و سیف (۱۳۸۰) و آقامحمدیان (۱۳۸۰) همخوانی دارد. آنها در پژوهش‌های خود نشان دادند که بین راهبردهای مقابله نزدیکی جویی با استرس رابطه منفی و بین راهبردهای منفی مقابله با استرس رابطه مثبت وجود دارد. در توجیه این یافته می‌توان گفت که اگر دانشجویان ادراک مثبتی نسبت به استرس داشته باشند راهبردهای مقابله‌ای را به صورت مثبت بکار می‌برند و هنگامی که استرس را به صورت منفی تجربه کنند، هم استرس بر آنها تأثیر منفی خواهد گذاشت و هم اینکه در انتخاب راهبردهای مقابله‌ای مثبت ناتوانند و از آنجا که دانشجویان به عنوان قشر روشن فکر جامعه معرفی می‌شوند، هنگام مواجهه با استرس به جای آن که تسلیم استرس‌ها شوند از راهبرد مقابله‌ای مثبت استفاده می‌کنند، یعنی با مسائل و مشکلات برخورد منطقی می‌کنند و به همین دلیل ادراک مثبتی از استرس دارند. اما وقتی استرس به صورت منفی ادراک شود، فرد به جای تجزیه و تحلیل مسائل و مشکلات در هنگام مواجهه با استرس تسلیم استرس می‌شود و به صورت غیر منطقی با مسائل برخورد خواهد کرد.

نتایج همبستگی پیرسون نشان داد که در دانشجویان دختر بین استرس ادراک شده مثبت با عملکرد تحصیلی همبستگی مثبت و بین استرس ادراک شده منفی با عملکرد تحصیلی، همبستگی منفی و معنی‌دار بدست آمد. همچنین در میان دانشجویان پسر بین استرس ادراک شده مثبت با عملکرد تحصیلی همبستگی مثبت و معنی‌دار بدست آمد، اما بین استرس ادراک شده منفی با عملکرد تحصیلی همبستگی‌ای بدست نیامده است ( $0/05$   $p >$ ). این یافته با نتایج پولادی ری شهری، نجاریان و شکرکن (۱۳۷۴) و خیر و سیف (۱۳۸۰) همخوانی دارد. آنها در پژوهش‌های خود به تأثیر منفی استرس بر عملکرد تحصیلی دانشجویان اشاره کرده‌اند. در توجیه این یافته می‌توان گفت که هم دانشجویان دختر و هم دانشجویان پسر، استرس‌های مربوط به دانشگاه را به صورت مثبت درک کرده و این موضوع ممکن است به دانشجو بودن آنها برگردد. به عبارت دیگر چون دانشجویان درک مثبتی نسبت به استرس دارند و درک منفی آنها تأثیر منفی‌ای بر عملکرد تحصیلی آنان دارد، بنابراین استرس‌های مربوط به امتحان را کمتر تجربه می‌کنند، زیرا امتحانات از منابع مهم فشارزای دانشجویی است و اگر در این مورد استرسی داشته باشند به دید مثبت به آن نگاه می‌کنند. یکی دیگر از دلایل این نتیجه ممکن است به نمونه پژوهشی برگردد. زیرا نمونه پژوهشی از بین ورودی‌های ۸۴ و ۸۶ (در ترم دوم) انتخاب شده است و ممکن است تجربه دانشجویان در امتحانات ترم قبل، باعث ادراک مثبت آنان از استرس شده باشد. اما از آنجا که استرس ادراک شده منفی در دانشجویان پسر با عملکرد تحصیلی ارتباط معنی‌دار نداشته است، می‌توان گفت احتمالاً دلیل این امر به تفاوت جنسیتی دانشجویان برگردد و به این نکته می‌توان اشاره کرد که دانشجویان پسر استرس کمتری را تجربه می‌کنند (هاد و همکاران، ۲۰۰۰) و به احتمال زیاد استرس ادراک شده منفی کمتری دارند.

نتایج همبستگی نشان داد که در میان دانشجویان دختر بین راهبردهای مقابله‌ای تجزیه و تحلیل منطقی و جستجوی راهنمایی و حمایت با عملکرد تحصیلی رابطه مثبت و معنی‌دار و بین راهبرد مقابله‌ای جستجوی پاسخ‌های اجتنابی و کناره‌گیری با عملکرد تحصیلی رابطه منفی و معنی‌دار وجود دارد. اما بین سایر راهبردهای مقابله‌ای با عملکرد تحصیلی رابطه معنی‌داری بدست نیامد. همچنین در میان دانشجویان پسر بین راهبردهای مقابله‌ای تجزیه و

تحلیل منطقی، ارزیابی نوین مثبت و حل مسئله با عملکرد تحصیلی رابطه مثبت و معنی‌دار و بین راهبردهای مقابله‌ای اجتناب‌شناختی و تخلیه هیجان با عملکرد تحصیلی رابطه منفی و معنی‌دار وجود دارد. اما بین سایر راهبردهای مقابله‌ای با عملکرد تحصیلی دانشجویان پسر رابطه معنی‌داری بدت نیامد ( $p > 0/05$ ). این یافته با نتایج خیر و سیف (۱۳۸۰) و نریمانی و آریاپوران (۱۳۸۵) همخوانی دارد. آنها در پژوهش خود به این نکته اشاره کرده‌اند که راهبردهای مقابله‌ای مثبت تأثیر مثبتی بر عملکرد تحصیلی داشته است. در توجیه این یافته می‌توان گفت که راهبردهای مقابله‌ای مثبت، مانند تجزیه و تحلیل منطقی، جستجوی حمایت و ارزیابی نوین و مثبت به دلیل درگیر کردن دانشجویان و نزدیک شدن آنان با منبع استرس و برخورد مثبت آنان با استرس‌ها می‌توانند تأثیر مثبتی بر عملکرد تحصیلی آنان داشته باشند. اما راهبردهای مقابله‌ای منفی، مانند اجتناب‌شناختی و تخلیه هیجانی و کناره‌گیری به دلیل دور کردن دانشجویان از منبع استرس، به صورت ظاهری باعث عملکرد تحصیلی پایین دانشجویان می‌شود. زیرا به کار بردن این راهبردها باعث حذف استرس نمی‌شود، بلکه باعث کناره‌گیری موقت دانشجویان از منبع استرس می‌شود.

نتایج رگرسیون چند متغیری با روش ورود نشان داد که هم در دانشجویان دختر و هم در دانشجویان پسر استرس ادراک‌شده مثبت به صورت مثبت، قوی‌ترین متغیر برای پیش‌بینی عملکرد تحصیلی بوده است ( $p > 0/05$ ). این یافته با نتایج پولادی ری‌شهری، نجاریان و شکرکن (۱۳۷۴) همخوانی دارد. می‌توان گفت که داشتن ادراک درست و مثبت از استرس همیشه باعث مقابله بهتر با استرس‌ها خواهد شد و دانشجویان پسر به دلیل اینکه بیشتر در مسائل اجتماعی شرکت کرده و نحوه برخورد با استرس‌ها در آنان - بنا به برخوردهای مثبت اجتماعی - بیشتر تقویت می‌شود، درک مثبت آنان از استرس‌ها باعث افزایش عملکرد تحصیلی آنان خواهد شد.

نتایج تحلیل رگرسیون چند متغیری نشان داد که قوی‌ترین متغیرها برای پیش‌بینی عملکرد تحصیلی دانشجویان دختر به ترتیب کناره‌گیری، جستجوی راهنمایی و حمایت، جستجوی پاسخ‌های اجتنابی و تجزیه و تحلیل منطقی بوده‌اند. به عبارت دیگر کناره‌گیری و جستجوی پاسخ‌های اجتنابی به صورت منفی و جستجوی راهنمایی و حمایت و تجزیه و

تحلیل منطقی به صورت مثبت عملکرد تحصیلی را پیش‌بینی کرده‌اند. همچنین قوی‌ترین متغیرها برای پیش‌بینی عملکرد تحصیلی دانشجویان پسر سبک‌های مقابله‌ای حل مسئله، تجزیه و تحلیل منطقی، ارزیابی نوین و مثبت و تخلیه هیجانی بوده‌اند. به عبارت دیگر سبک‌های مقابله‌ای حل مسئله، تجزیه و تحلیل منطقی و ارزیابی نوین و مثبت به صورت مثبت و تخلیه هیجانی به صورت منفی عملکرد تحصیلی را پیش‌بینی کرده‌اند.

این یافته با یافته‌های نریمانی و آریاپوران (۱۳۸۵) همخوانی دارد. در پژوهش آنها به نقش این راهبردها در عملکرد تحصیلی اشاره شده است. می‌توان گفت که اگر دانشجویان دختر در برخورد با استرس‌ها تجزیه و تحلیل منطقی داشته باشند و در مواردی که لازم است از راهنمایی و حمایت دیگران برخوردار باشند می‌توانند استرس‌های مربوط به امتحان را بهتر درک کنند و عملکرد تحصیلی بهتری داشته باشند. اما اگر از منبع استرس کناره‌گیری کنند و در صدد انجام پاسخ‌های اجتنابی برآیند، استرس‌ها بر آنان غلبه کرده و دچار افت تحصیلی خواهند شد. همچنین بنا به تفاوت‌های جنسیتی در دانشجویان پسر حل کردن مسائل و مشکلات مربوط به تحصیل و یا غیر تحصیل، داشتن تجزیه و تحلیل منطقی در برخورد با مشکلات و تسلیم مطلق نشدن در برابر استرس‌ها در دفعات اول و ارزیابی مجدد و مثبت این استرس‌ها می‌تواند تأثیر مثبتی بر عملکرد تحصیلی و افزایش میزان آن داشته باشد. اما بکار بردن راهبردهای مقابله‌ای دوری‌گزینی مانند تخلیه هیجانات مانند نشان دادن خشم و پرخاشگری در مقابل استرس‌ها، نفرت پیدا کردن نسبت به درس و مدرس و ... باعث افت تحصیلی آنان می‌شود، زیرا نشان دادن هیجانات منفی در مقابل استرس‌ها ممکن است نفرت فرد را از درس و مدرس بیشتر کند و باعث جدایی او از درس و تحصیل به دلیل نسبت دادن مشکلات به مسائل بیرونی و نه خود، می‌شود و نتیجه این فعالیت‌ها چیزی جز افت تحصیلی و ترک تحصیل نیست.

از جمله محدودیت‌های این پژوهش استفاده صرف از پرسشنامه جهت جمع‌آوری اطلاعات و عدم همکاری برخی از دانشجویان در هنگام پاسخ‌دهی به پرسشنامه‌ها بوده است، بنابراین با در نظر گرفتن این محدودیت‌ها و با توجه به نتایج پژوهش می‌توان به



مسئولین امر پیشنهاد کرد که جهت کاهش میزان تأثیر استرس‌ها بر عملکرد تحصیلی دانشجویان، راه‌های مقابله‌ای مناسب را به دانشجویان از طریق کارگاه‌ها، آموزش دهند.

### منابع

- ابوالقاسمی، عباس؛ نریمانی، محمد. (۱۳۸۴). *آزمون‌های روان‌شناختی*. اردبیل: انتشارات باغ رضوان. چاپ اول،
- پورافکاری، نصرت‌الله. (۱۳۸۰). *فرهنگ جامع روانشناسی - روانپزشکی*، تهران: انتشارات فرهنگ معاصر
- خیر، محمد؛ سیف، دیبا. (۱۳۸۰). *بررسی رابطه مهارت‌های مقابله با استرس و برخی از عوامل جمعیت‌شناختی با پیشرفت تحصیلی دانشجویان*، اولین سمینار بهداشت روانی دانشجویان، دانشگاه تهران.
- داستان، پریرخ. (۱۳۸۰). *روانشناسی مرضی تحولی از کودکی تا بزرگسالی*، چاپ چهارم، جلد اول، تهران؛ انتشارات سمت.
- نریمانی، محمد؛ آریاپوران، سعید. (۱۳۸۵) *بررسی فشارزاهای روانی-اجتماعی و راهبردهای مقابله‌ای و رابطه آن با پیشرفت تحصیلی در دانش‌آموزان دختر*. مجله تازه‌های روان‌شناسی.

- Alspach, G. (2000). *Another nursing shortage wake-up call??? Hel-l-l-l-o-o-o-o!!* *Critical Care Nurse*, 20 (6), 8.
- Cox, T., (1978). *Stress*. Macmillan. London.
- Goosen, G. M., & Bush, H. A. (1982). *Adaptation; A feedback process*. In D. C. Sutterly & G. F. Donnelly (Eds.), *Coping with Stress: A Nursing Perspective* (pp. 19-34). United States of America: Aspen Systems Corporation.
- Hirsch, H. K., & Ellis, J. B. (1996). *Differences in life stress and reasons for living among college suicide ideators and non-ideators*. *College Student Journal*, 30(3), 377-387.
- Hudd, S. S., Dumlao, J., Erdman-Sager, D., Murray, D., Phan, E., Soukas, N., & Yokozuka, N. (2000). *Stress at college: Effects on health habits, health status and self-esteem*. *College Student Journal*, 34(2), 217-228
- Jimerson, S., Egeland, B., Srufer, A., & Carlson, B. (2000). *A Prospective Longitudinal Study of High School Dropouts Examining Multiple Predictors Across Development*. *Journal of School Psychology*. 38 (6), 525-549.

- Lazarus, R. (1977). *Cognitive and copy processes in emotion*. In R. Lazarus & A. Monat (Eds.), *In Stress and Coping: an Anthology*. New York: Columbia University Press.
- Mimura, C.M., & Griffiths, P.(2004). *A Japanese version of the perceived stress scale*. *International Journal of Nursing Studies*, 41(4): 379 - 85.
- Misra, R., McKean, M., West, S., & Russo, T. (2000). *Academic stress of college students: Comparison of student and faculty perceptions*. *College Student Journal*, 34 (2), 236-246.
- Moos, R. H. (1993). *Coping Responses Inventory A Measure of Approach and Avoidance Skills*. In C. P. Zalaquett & R. J. Wood (Eds.), *Evaluating Stress A Book of Resources* (pp. 51-65). Lanham, Maryland: Scarecrow Press, Inc.
- Pengilly, J., & Dowd, T. (2000). *Hardiness and social support as moderators of stress*. In *Journal of Clinical Psychology* (6th ed., Vol. 56, pp. 813-820). United States:
- Walton, Robin L. (2002). *A Comparison of Perceived Stress Levels and Coping Styles of Junior and Senior Students in Nursing And Social Work Programs*. Huntington, West Virginia.
- Whitman, N. (1985). *Student Stress: Effects and Solutions*. Retrieved August 7, 2001, from ERIC Digest 85-1.