

مجموعه مقالات

هفتمین سمینار سراسری بهداشت روانی دانشجویان

دانشگاه صنعتی اصفهان - ۲۱ و ۲۲ اردیبهشت ماه ۱۳۹۳

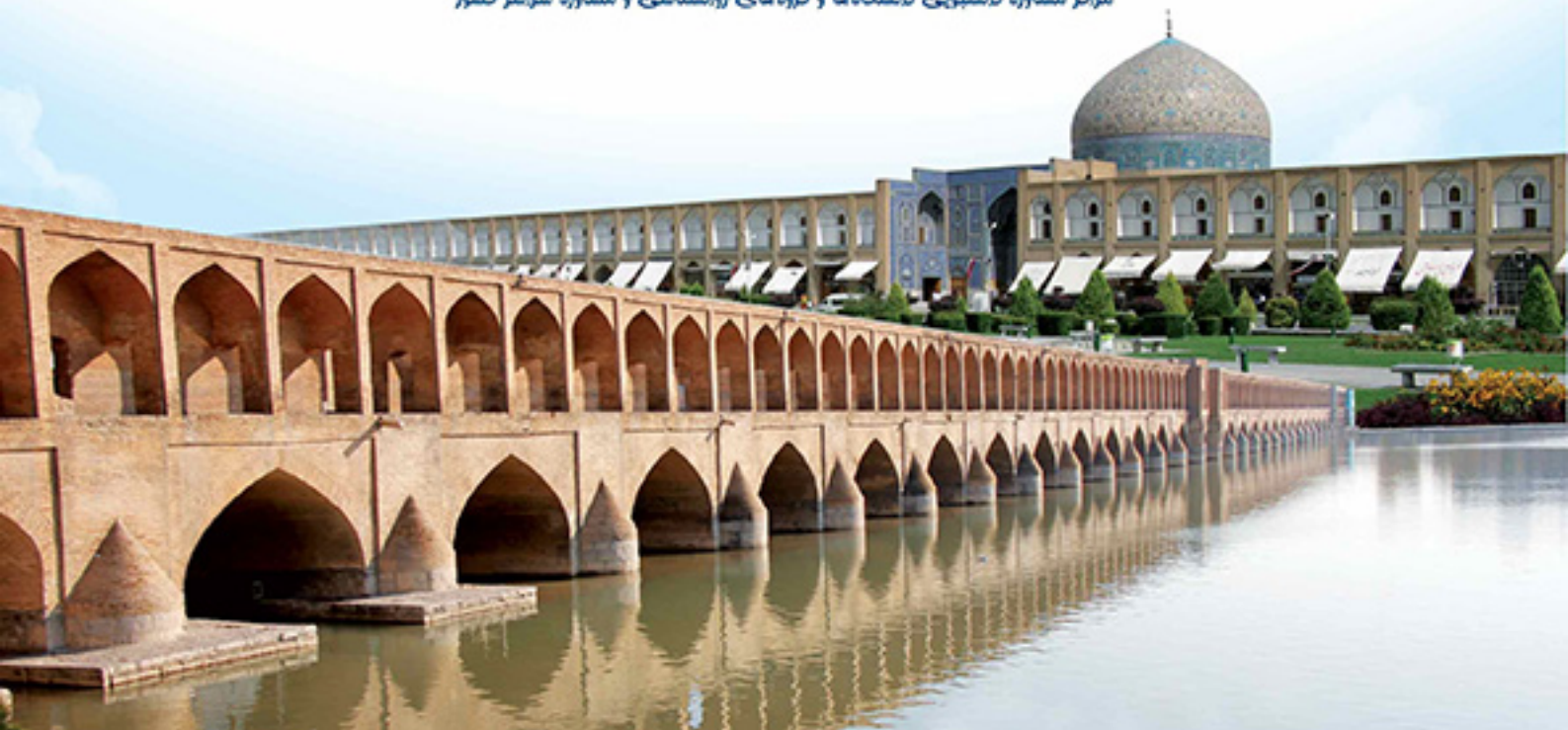


مجری:

دفتر مشاوره و سلامت وزارت علوم، تحقیقات و فناوری
و مرکز مشاوره دانشگاه صنعتی اصفهان

با همکاری:

مراکز مشاوره دانشجویی دانشگاه‌ها و گروه‌های روانشناسی و مشاوره سراسر کشور



رابطه استرس ادراک شده با ترس از ارزیابی منفی با سبک‌های مقابله‌ای

شاداب خوارزمی^۱، رسول روشن^۲

^۱ کارشناس روانشناسی بالینی، دانشگاه شاهد

^۲ گروه روانشناسی بالینی، دانشگاه شاهد

چکیده

تحقیق حاضر با هدف بررسی رابطه استرس ادراک شده و ترس از ارزیابی منفی و سبک‌های مقابله‌ای صورت گرفته که مجموع ۲۸۹ نفر از دانشجویان به صورت خوشه‌ای انتخاب شده اند توسط ابزارهای (۱) پرسشنامه استرس ادراک شده، (۲) سبک‌های مقابله لازاروس و فولکمن و (۳) مقیاس کوتاه ترس از ارزیابی منفی مورد سنجش قرار گرفته است. نتایج نشان می‌دهد که راهبردهای مقابله‌ای ۵۴٪ از استرس ادراک شده را پیش‌بینی می‌کند و ترس از ارزیابی منفی با استرس ادراک شده رابطه مثبت دارد. **کلیدواژه:** استرس ادراک شده، ترس از ارزیابی منفی، سبک مقابله‌ای

یکی از مهم‌ترین زمینه‌های پژوهش در علوم مختلف به شمار می‌آید. امروزه به دلیل گسترش عوامل تنش‌زا و «استرس»، در قرن حاضر کاهش توان مقابله انسان در برابر آنها به دلیل تغییر سبک زندگی - استرس به پدیده‌ای پیچیده و بزرگ تبدیل شده است، چرا که تحت تأثیر عوامل متعدد و تعامل میان آنها قرار دارد (فریدنبرگ و لويس، ۱۹۹۳). هیچ کس بدون کوشش نمی‌تواند به چیزی دست یابد، تصمیم‌گیری در مورد این که فرد هنگام استرس چه کار باید بکند نیازمند به قضاوت خود او است، که این قضاوت‌ها متأسفانه به وسیله هیجانات منفی که در اثر تجارب منفی گذشته به وجود آمده‌اند تحت تأثیر قرار می‌گیرند. مثلاً فردی که بحران زده است اگر در گذشته به ندرت تجربه‌ای موفقیت‌آمیز در تأثیر گذاردن بر دنیا برای تغییر اوضاع داشته و علاوه بر آن افسردگی در او تولید ناامیدی کرده باشد احتمالاً حتی با وجود کارهای فراوانی که می‌تواند برای اصلاح وضعیت خود انجام بدهد درصدد مقابله با مسئله بر نمی‌آید. این افراد به جای این که خود را بازیگر نقش اصلی در زندگی بدانند خود را قربانی اعمال، رفتار و تلقینات دیگران می‌دانند. ناباوری نسبت به کارایی خود مانع بزرگی برای حل مسئله است، چون در این حالت فرد کمترین تلاشی برای حل مسئله انجام نمی‌دهد (پاری، ۱۹۹۱). از آن جا که مفاهیم ارزیابی مثبت و منفی مرتبط با حوزه فراشناخت هستند به نوعی در سطح زیرین با بسیاری از سازه‌های شناختی و رفتاری ارتباط منطقی پیچیده‌ای دارند. سازه‌ها و مشخصه‌هایی مانند خجالتی بودن، رفتارهای فرا اجتماعی (مانند توانایی درک دیدگاه‌های دیگران و استدلال منطقی، پیش‌بینی نتایج اعمال خود با توجه به احساسات دیگران و اجتماع و درک و فهم تعاملات اجتماعی)، تأثیر مشاهده گر مجادلات اجتماعی اضطراب اجتماعی، به طور کلی در بررسی شناخت فرایندهای فراشناختی در GAD، ولز (۱۹۹۵) سه نوع اساسی از فراشناخت را متمایز کرد که عبارتند از: ۱. دانش فراشناختی که به باورها و دیدگاه‌هایی اشاره دارد که افراد درباره شناخت هایشان دارند که شامل قوانینی است که پردازش را هدایت می‌کند مانند تقسیم توجه، جستجو در حافظه و سوگیری در شکل دهی قضاوت‌ها ۲. مکانیزم‌های فراشناختی که راهبردهای کنترل فکر فراشناختی را در بر می‌گیرد و عبارتند از: پاسخ‌های فرد برای کنترل فعالیت‌های شناختی شان که این راهبردها ممکن است موجب تشدید یا سرکوب افکار گردد و فرایندهای بازنگری را افزایش دهند. ۳. تجارب فراشناختی که شامل ارزیابی‌هایی از معانی اتفاقات ذهنی ویژه، مثل افکار است. ارزیابی‌های فراشناختی و قضاوت‌ها می‌توانند به عنوان تعابیر آگاهانه و برجسب زدن به تجارب شناختی توصیف شوند (ولز، ۲۰۰۰)، که این تجارب از چند طریق می‌توانند با اختلالات هیجانی از جمله GAD، PTSD، SAD، OCD و افسردگی با ارزیابی فاجعه‌آمیز و افکار مزاحم منفی همراهند (ولز، ۲۰۰۰).

فرضیه‌ها:

۱. بین استرس ادراک شده و ترس از ارزیابی منفی رابطه وجود دارد.
۲. بین سبک‌های مقابله و ترس از ارزیابی منفی رابطه وجود دارد.
۳. بین استرس ادراک شده و سبک‌های مقابله رابطه وجود دارد.
۴. سبک‌های مقابله‌ای و ترس از ارزیابی منفی درصدی از واریانس استرس ادراک شده را پیش‌بینی می‌کنند.

با توجه به نتیجه تحقیق افراد می‌توانند با استفاده از راهبرد مقابله‌ای مناسب در برخورد با شرایط استرس‌زا، موقعیت را به خوبی مدیریت کنند و با تغییر دیدگاه افراد در مورد ارزیابی دیگران از آنها می‌توان از استرس آنها در موقعیت‌ها کاست. در حال حاضر با توجه به مطالب فوق سوال این است که آیا بین استرس ادراک شده و ترس از ارزیابی منفی و راهبردهای مقابله با استرس در افراد مختلف تفاوت وجود دارد؟

روش

شرکت‌کنندگان و طرح پژوهش

در این پژوهش تعداد ۲۸۹ نفر از دانشجویان دانشگاه‌های شاهد، شهید بهشتی، تهران به صورت خوشه‌ای و به تناسب از دانشکده‌های علوم انسانی، فنی مهندسی و علوم پایه انتخاب شدند. انتخاب تصادفی و به صورت داوطلبانه بود. که تعداد ۹۱ نفر از دانشگاه شهید بهشتی تهران و ۱۰۰ نفر از دانشگاه شاهد تهران و ۹۸ نفر از دانشگاه تهران انتخاب شدند. در این پژوهش از روش همبستگی و تحلیل رگرسیون استفاده شده است.

ابزار

مقیاس سبک‌های مقابله‌ای لازاروس: ضریب آلفای کرونباخ در مقیاس‌های از ۶۱٪ تا ۷۹٪ می‌باشد. این پرسشنامه بدنبال تعیین سبک‌های مقابله‌ای افراد در برابر تنیدگی و فشار روانی است. شیوه‌ی نمره‌گذاری کارور، شی پرو وینتراب در سال ۱۹۸۹ به صورت ۱-۴ انتخاب شده. این پرسشنامه دارای ۷۰ سؤال می‌باشد.

پرسشنامه استرس ادراک شده: در سال ۱۹۸۳ توسط کوهن و همکاران تهیه شده و دارای ۳ نسخه ۱۰، ۴ و ۱۴ ماده‌ای است که برای سنجش استرس عمومی درک شده در یک ماه گذشته به کار می‌رود. افکار و احساسات درباره حوادث استرس‌زا، کنترل، غلبه، کنار آمدن با فشار روانی و استرس‌های تجربه شده را مورد سنجش قرار می‌دهد. همچنین این مقیاس، عوامل خطرزا در اختلالات رفتاری را بررسی کرده و فرایند روابط تنش‌زا را نشان می‌دهد.

نتایج

نتایج نشان داد که بین ترس از ارزیابی و استرس ادراک شده ارتباط منفی و معنادار وجود دارد. بدین معنا که با افزایش میزان ترس از ارزیابی ترس از ارزیابی منفی « منفی توسط دیگران میزان استرس ادراک شده افزایش می‌یابد. همچنین سوال اول پژوهش به این صورت بیان شد که " ترس از ارزیابی منفی چند درصد از واریانس استرس ادراک شده را پیش‌بینی می‌کند؟". نتایج نشان داد که متغیر ترس از ارزیابی منفی در مجموع ۱۱ درصد واریانس استرس ادراک شده را در آزمودنی‌های مورد پژوهش پیش‌بینی می‌کنند. همچنین سوال دوم پژوهش به این صورت بیان شد که " سبک‌های مقابله‌ای چند درصد از واریانس استرس ادراک شده را پیش‌بینی می‌کند؟" نتایج حاکی از آن بود که راهبردهای مقابله‌ای در مجموع ۵۴ درصد واریانس استرس ادراک شده را در آزمودنی‌های مورد پژوهش پیش‌بینی می‌کنند.

نتایج پژوهش حاضر نشان می‌دهد که ترس از ارزیابی منفی با استرس ادراک شده ارتباط مثبت دارد. همچنین نتایج نشان می‌دهد که افرادی که دارای ترس از ارزیابی منفی توسط دیگران هستند، در مواجهه با موقیت‌های استرس‌زا از راهبردهای مقابله‌ای ناموثر و هیجان مدار استفاده می‌کنند. همچنین راهبردهای مقابله با استرس نیمی از استرس ادراک شده را پیش‌بینی می‌کنند.

منابع

- بشارت، محمدعلی (۱۳۸۶). شخصیت و سبک‌های مقابله با استرس. فصلنامه روانشناسی دانشگاه تبریز.
- گروسی فرشی، میرتقی و مسلمی، محمدعلی (۱۳۸۴). بررسی رابطه فرسودگی شغلی با روش‌های مقابله‌ای پرستاران در بیمارستان‌های استان کردستان. *مجله مطالعات روان شناختی*
- میرکمالی، سیدمحمد و مختاریان، فرانک. (۱۳۸۶). بررسی مقایسه‌ای فشارهای شغلی و روش‌های مقابله با آن در بین مدیران زن و مرد مدارس متوسطه‌ی دولتی شهر تهران. *مجله روانشناسی و علوم تربیتی*.
- نریمانی، محمد؛ خنیا، یوسف؛ ابوالقاسمی، عباس؛ گنجی، مسعود و مجیدی، جعفر. (۱۳۸۵). ارتباط صفات شخصیتی، استرس و مهارت‌های

مقابله با استرس و سیستم ایمنی هومورال بدن در پرستاران. مجله دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی اردبیل. هومن، عباس. (۱۳۸۴). پژوهش در زمینه سطوح و انواع استرس و راهبردهای مقابله با آن در دانشجویان. تهران: مؤسسه تحقیقات تربیتی

- Cooper, C. L., & Dewe, P. (2004). *Stress: A brief history*. UK: Blackwell publishing LTs.
- Endler, N. S., Kocovski, N. L., & Macrodimitris, S.D. (2000). Coping, efficacy, and perceived control in acute vs. chronic illness. *Journal of Personality & Individual Differences, 30*, 617-625.
- Eysenck, M.W. (2000). *Psychology*, UK: Psychology press Ltd.
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1980). An analysis of coping in a middle-aged community sample. *Journal of Health & Social Behavior, 21*, 219-239.
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2004). Coping: pitfalls and promise, *Annual Review of psychology*, 55, 745-774.
- Petrosky, M. J. & Birkimer, J. C. (1991). The Relationship Among Locus of Control, Coping Style, and Psychological Symptoms Reporting. *Clin. Psychol, 47* (3), 27-33.
- Powell, T. J. & Enright, S. J. (1991). *Anxiety and Stress Management*. London & New York: Routledge
- Ravindran, A. V., Matheson, K., Griffiths, J., Merali, Z., & Anisman, H. (2002). Stress, coping, uplifts, and quality of life in subtypes of depression: A conceptual frame and emerging data. *Journal of Affective Disorders, 71*, 121-130.
- Wong, T. P., & Wong, C. J. (2006). *Handbook of multicultural perspective on stress and coping*. U. S. A.: springe
- Yalom, I. D. (1981). *Existential psychotherapy*. NY: Basic books.
- Zeidner, M. (2007). Anxiety and coping with community disasters: The Israeli experience. *Journal of Research in Personality, 41*, 213-220.