

۳

مجله

روانشناسی

۳

۱۰

سال سوم ، تابستان ۱۳۷۸
فصلنامه انجمن روانشناسی

بررسی مقایسه‌ای عوامل تنیدگی‌زای روزمره و روشهای مقابله با آنها در دانشجویان دختر و پسر

دکتر حمیدرضا آقا محمدیان،* فرشته اولادی، لیلیانور محمدی

چکیده:

هدف از این پژوهش، مقایسه عوامل تنیدگی‌زای روزمره^۱ و روشهای مقابله با آنها در دانشجویان دختر و پسر دانشگاه فردوسی مشهد، بوده است. فرضیه اصلی پژوهش حاضر این است که عوامل تنیدگی‌زای روزمره و همچنین، روشهای مقابله با آنها در دانشجویان دختر و پسر متفاوت است.

جامعه مورد بررسی این پژوهش تمام دانشجویان دختر و پسر ۱۸ تا ۳۵ ساله دانشگاه فردوسی می‌باشند که نمونه مورد بررسی تعداد ۵۰ دانشجوی دختر و ۵۰ دانشجوی پسر را به خود اختصاص داده است که بصورت تصادفی انتخاب شدند. نتایج آزمون F (مقایسه واریانسها) نشان داد که واریانسهای دانشجویان دختر و پسر از نظر فراوانی و ناخوشایندی عوامل تنیدگی‌زای روزمره و روشهای مقابله با آنها، تفاوت معنی‌داری ندارد.

همچنین، با اجرای آزمون مقایسه دو میانگین مستقل، مشخص شد که میانگین فراوانی و ناخوشایندی عوامل تنیدگی‌زای روزمره و روشهای مقابله با آنها، در دانشجویان دختر و پسر تفاوت معنی‌داری ندارد، لذا «جنس» در این مسأله نقشی نداشته است. بیشترین فراوانی عوامل تنیدگی‌زای روزمره در دانشجویان دختر رفتارهای اجتماعی آزار دهنده دیگران نظیر «سهل‌انگاری»، «بی ادبی» و «بیشترین فراوانی عوامل تنیدگی‌زای دانشجویان پسر، برنامه‌های مربوط به آینده نظیر «شغل» و «ازدواج» بوده است.

بیشترین نا
واقع شدن، و بیت
به اساتید و مربیان
بوده است. بیشتر
دادن برای دفاع
است و بیشترین
گذشته خویش
کلیدواژه‌ها: تنیدگی

مقدمه

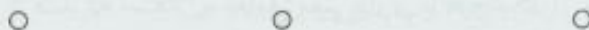
در مورد «تنیدگی»، مانند: انسان پیوسته در است که بدن در مقابل بوجود آورنده آن یا. واژه را مترادف در نظر سرما، گرما، عوامل عا یا هر گونه عوامل تنیدگی همه انسانها در زنا کوچک ناشی شده‌اند دست دادن آرامش به و جز آن، که به همه این «سلب» که تحقیقات نسبت به توضیحات و به عبارت دیگر «تنیدگی جهت تطبیق خود با آن» (۱۳۷۳).

البته در واکنش نس وجود دارد، به طوریکه

* استادیار دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه فردوسی مشهد

بیشترین ناخوشایندی عوامل تنیدگی زای دانشجویان دختر، مورد «بی عدالتی واقع شدن» و بیشترین ناخوشایندی عوامل تنیدگی زای دانشجویان پسر، مسائل مربوط به اساتید و مربیان نظیر «بد درس دادن» ایشان و مشکلاتی در اجرای خواسته‌های آنها بوده است. بیشترین روشهای مقابله‌ای مورد استفاده دانشجویان دختر، به خود جرأت دادن برای دفاع از حق خویش، شناسایی خطاها و اشتباهات خود و دعاکردن بوده است و بیشترین روش مقابله‌ای مورد استفاده دانشجویان پسر، استفاده از تجربیات گذشته خویش بوده است.

کلیدواژه‌ها: تنیدگی، روشهای مقابله، دانشجویان



مقدمه

در مورد «تنیدگی»^۱ و عوامل تنیدگی زای روز مره نظرات زیادی، ارائه شده است مانند: انسان پیوسته در حال تنیدگی بسر می‌برد، چراکه تنیدگی پاسخ غیر اختصاصی است که بدن در مقابل هر گونه درخواستی از خود نشان می‌دهد، بین تنیدگی و عامل بوجود آورنده آن یا عامل تنیدگی زای، باید تفاوت قائل شد ولی در فرهنگ عامه، این دو واژه را مترادف در نظر می‌گیرند، در حالیکه عوامل تنیدگی زای، گوناگون می‌باشند مانند: سرما، گرما، عوامل عفونی، شوک ناشی از جراحی، تکانشهای عصبی نظیر ترس، خشم یا هر گونه عوامل تنیدگی زای دیگر (لو و لو، ۱۳۷۱).

همه انسانها در زندگی خود، حتی تنیدگی‌هایی را تجربه کرده‌اند که از حوادث کوچک ناشی شده‌اند مثلاً بخاطر ارائه یک سخنرانی، جا گذاشتن کلید در منزل یا از دست دادن آرامش بخاطر یک مهمانی پر سر و صدا که در نزدیکی خانه فرد، قرار دارد و جز آن، که به همه اینها «عوامل تنیدگی زای روزمره»، گفته می‌شود (سارافینو، ۱۹۹۷).

«سلبه»^۲ که تحقیقات زیادی در مورد تنیدگی دارد، تنیدگی را، واکنش نامشخص بدن نسبت به توضیحات و خواسته‌هایی که از یک شخص انتظار می‌رود، تعریف کرده است، به عبارت دیگر «تنیدگی» مجموعه تغییرات انطباقی است که بدن فرد، برای کمک به او، جهت تطبیق خود با انواع موقعیتهای اجتماعی و سیاسی و محیطی ارائه می‌دهد (کوپر،^۳ ۱۳۷۳).

البته در واکنش نسبت به تنیدگی، تفاوت‌های فردی و حتی تفاوت‌های مربوط به جنس وجود دارد، به طوریکه مردها، در برابر تنیدگی بسیار ساکت می‌شوند و با کسی حرف

نمی‌زنند تا راه حلّی، پیدا کنند و در این صورت تسکین می‌یابند. ولی زنها وقتی دچار «تدیدگی» می‌شوند مفصلاً در باره مشکلاتشان، حرف می‌زنند و در پی راه حل نیستند، بلکه فقط در پی آرامش هستند و خصوصاً وقتی این موضوع اتفاق می‌افتد که آنها را درک کنند (گری، ۱۳۷۶).

«کلارک» و «اوانس» (۱۹۹۵) در تحقیق خود، به یک مطالعه مقطعی در مورد شناخت خصوصیات شخصیتی، اجتماعی و خود مختاری پرداختند که تعامل خاصی با وقایع کوچک زندگی و تجارب بزرگ زندگی در حیطه بین فردی داشته است، آنها در این تحقیق چنین نتیجه گرفتند که استقلال، تعامل معنی‌داری با هیچ یک از مقیاسهای وقایع زندگی نداشته است و وقایع جدیدتر زندگی، نسبت به عوامل تنیدگی‌زای روزمره یا فشارهایی که ممکن است، بیشتر آشکار شوند، با ملال و کج خلقی، تعامل دارند. در ادامه به بررسی تعداد دیگری از پژوهشهای انجام شده در خصوص موضوع مورد نظر، پرداخته خواهد شد:

«دوون» و همکارانش (۱۹۹۵) نیز در تحقیق خود که به بررسی اثرات تنیدگی، نقش جنس در ادراک تنیدگی، مقابله، چگونگی ادراکات مؤثر بر راهبرد مقابله‌ای و احساس کمال روان‌شناختی پرداختند. در این پژوهش آزمودنیها شامل تعدادی زن و مرد روماتیسمی بودند که با مقیاس اندازه‌گیری ورم مفاصل، مقیاس مقابله با تنیدگی، پرسشنامه بهداشت روانی و پرسشنامه هیجانی تنیدگی، مورد بررسی قرار گرفتند. نتیجه چنین شد که هر چند زنان روشهای مقابله‌ای حمایتی را بیشتر از مردان بکار می‌بردند؛ لیکن جنس، عامل مهمی در تعیین احساس کمال روان‌شناختی، محسوب نشد.

همچنین «هاسینگز» و همکارانش (۱۹۹۶) در تحقیق خود به بررسی نقش تفاوت‌های جنس در تنیدگی و مهارت‌های مقابله‌ای پرداختند. آزمودنیهای تحقیق را، مردان و زنان مبتلا به «اختلال سلوک» و «سالم»، تشکیل می‌دادند. نتایج تحقیق حاکی از آن بود که تفاوت‌های جنس در مورد تنیدگی‌ها و مهارت‌های مقابله‌ای وجود ندارند.

همچنین «بلانکشتین» و همکارانش (۱۹۹۱) در تحقیق خود به بررسی «عوامل تنیدگی‌زای روزمره» در دانشجویان زن و مرد که هنوز فارغ التحصیل نشده بودند، پرداختند. آنها به این نتیجه رسیدند که تفاوت جنس در این مورد وجود ندارد، هر چند که زنان بخاطر

بدبینی
تجربه
باید
مقابله
مقابله،
تنیدگی
گاه
پرداخته
خصوص
بود که،
گرچه
با تو
عوامل
فردوسی
تحقیقات
گردیدن
۱-
دارد.
۲-
تفاوت و
۳-
تفاوت و
در اد
بررسی

بدینی و ضعف پایداری سازش روان شناختی، عوامل تنیدگی‌زای روزمره بیشتری را تجربه می‌کردند.

«بنیاد» و همکارانش (۱۹۹۳) در تحقیق خود به بررسی نظریه‌های روان شناختی مقابله با تنیدگی، کار نظریه‌های برابری طلبی زنان و طرح فرمول بندی مجدد نظریه مقابله، پرداختند و به این نتیجه رسیدند که زنان در مقایسه با مردان، کمتر توانایی مقابله با تنیدگی را دارند اگر چه، تفاوت معنی داری وجود نداشت.

«گاس» و «کاتلین» (۱۹۹۸) در پژوهش خود به بررسی دیدگاه «لازاروس»^۶ و «فلکمن»^۷ پرداختند که آنها در سال ۱۹۸۴، چارچوب مقابله با تنیدگی را مطرح کرده بودند و در خصوص مقابله و اختلال در سلامتی در زنان و مردان بیه، به تحقیق پرداختند. نتیجه این بود که، بین آزمودنیها در بدکاری و اختلال سلامتی و ارزشیابی، تفاوتی وجود ندارد، گرچه بین شیوه مقابله با اختلال سلامتی در مردان و زنان تفاوت وجود نداشت.

با توجه به تحقیقات انجام شده، در پژوهش حاضر، تلاش می‌شود تا به مقایسه عوامل تنیدگی‌زای روزمره و روشهای مقابله با آنها در دانشجویان دختر و پسر دانشگاه فردوسی مشهد، پرداخته شود، بنابر این با عنایت به هدف ذکر شده و با در نظر گرفتن تحقیقات پیشین، در قلمرو موضوع مورد بررسی، فرضیه‌هایی که در پی می‌آیند، تدوین گردیدند:

۱- بین فراوانی عوامل تنیدگی‌زای روزمره در دانشجویان دختر و پسر، تفاوت وجود دارد.

۲- بین طراز ناخوشایندی عوامل تنیدگی‌زای روزمره در دانشجویان دختر و پسر تفاوت وجود دارد.

۳- بین روشهای مقابله با عوامل تنیدگی‌زای روزمره در دانشجویان دختر و پسر تفاوت وجود دارد.

در ادامه نتایج، فرضیه‌های فوق در مورد دانشجویان دختر و پسر، به تفکیک مورد بررسی قرار می‌گیرند.

زنها وقتی دچار راه حل نیستند، می‌افتد که آنها را

در مورد شناخت خاصی با وقایع است، آنها در این از مقیاسهای وقایع گی‌زای روزمره یا تعامل دارند.

خصوص موضوع

رات تنیدگی، نقش

مقابله‌ای و احساس

تعدادی زن و مرد

مقابله با تنیدگی،

قرار گرفتند. نتیجه

دان بکار می‌بردند،

حسوب نشد.

رسی نقش تفاوتیهای

حقیق را، مردان و زنان

حاکمی از آن بود که

ندارند.

بررسی عوامل تنیدگی‌زای

بودند، پرداختند. آنها به

در چندی که زنان بخاطر

روش تحقیق

جامعه و نمونه تحقیق:

جامعه مورد بررسی این پژوهش، کلیه دانشجویان دختر و پسر ۱۸ تا ۳۵ ساله دانشگاه فردوسی مشهد می‌باشند که نمونه مورد بررسی تعداد ۵۰ نفر از دانشجویان دختر و ۵۰ نفر از دانشجویان پسر هستند که بصورت تصادفی انتخاب گردیدند. این نمونه تصادفی از رشته‌های علوم تربیتی، علوم، ادبیات، مهندسی، کشاورزی، الهیات، علوم اداری، تربیت بدنی و دامپزشکی تشکیل شد.

ابزار تحقیق:

در این پژوهش، از «پرسشنامه عوامل تنیدگی‌زای روزمره» (سارافینو، ۱۹۹۷) و پرسشنامه «روشهای مقابله با تنیدگی» (محقق ساخته، ۱۳۷۷) استفاده شد.

پرسشنامه عوامل تنیدگی‌زای روزمره، شامل ۶۴ سؤال است که ابتدا، وجود یا عدم وجود عوامل تنیدگی‌زای روزمره را مشخص می‌کند و سپس فراوانی و ناخوشایندی آن را نشان می‌دهد. «اعتبار» و «روایی» پرسشنامه عوامل تنیدگی‌زای روزمره، برای فراوانی این عوامل ۰/۸۸ و برای ناخوشایندی عوامل تنیدگی‌زای روزمره، بدست آمد.

پرسشنامه روشهای مقابله با تنیدگی، ۴۴ سؤال دارد و بر حسب اینکه فرد آن روش را استفاده می‌کند یا خیر، به پاسخگویی می‌پردازد، اعتبار و روایی آن ۰/۷۳ بدست آمد.

بنابر این با توجه به این نتایج، پرسشنامه عوامل تنیدگی‌زای روزمره، ابزار مناسبی است که می‌تواند، عوامل تنیدگی‌زای روزمره آزمودنیها را بسنجد، همچنین پرسشنامه

روشهای مقابله با تنیدگی، نیز برای سنجش روشهای مقابله‌ای آزمودنیها، وسیله مناسبی است. دو پرسشنامه همزمان به آزمودنیها، ارائه شد، سپس با تشکیل جداول فراوانی و

ناخوشایندی و روشهای مقابله با عوامل تنیدگی‌زای روزمره و قرار دادن نمرات هر کدام در جداول مربوط برای دو گروه دانشجویان دختر و پسر، با استفاده از فرمول مقایسه دو

میانگین مستقل به بررسی و مقایسه فراوانی و ناخوشایندی و روشهای مقابله با عوامل تنیدگی‌زای روزمره، پرداخته شد.

نتایج:

تحلیل آماری داده‌ها به نتایجی که در پی می‌آیند، منتهی شده است. جدول ۱

میانگین و واریانس د
تنیدگی‌زای روزمره:

میانگین	واریانس	گروهها
۰۷	۶۴	دختران
۳۱	۶۴	پسران

جدول ۲ به مقایسه

جنس مشخص است

فراوانی عوامل تنیدگی

است که در سطح ۵

دو گروه در قسمت ۵

در قسمت ناخوشایندی

سطح $\alpha = 0/05$ از

ناخوشایندی عوامل

ج

گروهها	برجه آزادی
دختران	۶۳
پسران	۶۳

در قسمت روش

۱/۰۲ است که در

معنی داری بین وار

وجود ندارد. برای

میانگین و واریانس دو گروه را از نظر فراوانی، ناخوشایندی و روشهای مقابله با عوامل تنیدگی زای روزمره، نشان می‌دهد.

جدول ۱- میانگین و واریانس دو گروه به تفکیک جنس

گروهها	نمونه	میانگین فراوانی عوامل تنیدگی زای	واریانس فراوانی عوامل تنیدگی زای	میانگین ناخوشایندی عوامل تنیدگی زای	واریانس ناخوشایندی عوامل تنیدگی زای	میانگین روشهای مقابله با عوامل تنیدگی زای	واریانس روشهای مقابله با عوامل تنیدگی زای	نمونه	تعداد
دختران	۶۲	۶۴/۰۷	۵۰۷/۲۷	۷۹/۵۳	۸۲۲/۱۵	۲۷/۷۷	۱۲۷/۲۳	۲۲	۲۲
پسران	۶۲	۶۵/۳۱	۵۴۴/۷۵	۷۵/۴۰	۸۰۲/۶۷	۲۵/۱۸	۱۳۳/۲۷	۲۲	۲۲

جدول ۲ به مقایسه واریانسهای دو گروه از طریق آزمون F می‌پردازد که به تفکیک جنس مشخص است. همانطور که در این جدول ملاحظه می‌شود، F_{ob} بدست آمده از فراوانی عوامل تنیدگی زای روزمره دانشجویان دختر و پسر دانشگاه فردوسی، $۱/۰۷$ است که در سطح $\alpha=۰/۰۵$ از F_{cr} جدول (۱/۵۶) کوچکتر است، بنابراین واریانسهای دو گروه در قسمت فراوانی عوامل تنیدگی زای، تفاوت معنی داری ندارد. در قسمت ناخوشایندی عوامل تنیدگی زای روزمره، F_{ob} بدست آمده $۱/۰۲$ که در سطح $\alpha=۰/۰۵$ از F_{cr} جدول (۱/۵۶)، کوچکتر است، بنابراین واریانسهای دو گروه در ناخوشایندی عوامل تنیدگی زای روزمره، تفاوت معنی داری ندارد.

جدول ۲- نتایج حاصل از مقایسه واریانسهای دو گروه به تفکیک جنس

گروهها	درجه آزادی	واریانس فراوانی عوامل تنیدگی زای	F_{ob}	F_{cr}	واریانس ناخوشایندی عوامل تنیدگی زای	F_{ob}	F_{cr}	واریانس روشهای مقابله با عوامل تنیدگی زای	F_{ob}	F_{cr}	درجه آزادی
دختران	۶۲	۵۰۷/۲۷	۱/۰۷	۱/۵۶	۸۲۲/۱۵	۱/۰۲	۱/۵۶	۲۷/۷۷	۱/۰۴	۱/۵۶	۲۲
پسران	۶۲	۵۴۴/۷۵	۱/۰۷	۱/۵۶	۸۰۲/۶۷	۱/۰۲	۱/۵۶	۲۵/۱۸	۱/۰۴	۱/۵۶	۲۲

در قسمت روشهای مقابله با عوامل تنیدگی زای روزمره F_{ob} بدست آمده از دو گروه، $۱/۰۲$ است که در سطح $\alpha=۰/۰۵$ از F_{cr} جدول (۱/۵۶) کوچکتر است، بنابراین تفاوت معنی داری بین واریانسهای دو گروه، در روشهای مقابله با عوامل تنیدگی زای روزمره، وجود ندارد. برای بررسی اینکه در کدام قسمت از موارد بررسی شده، یعنی فراوانی و

۱/ تا ۳۵ ساله دانشگاه

دانشجویان دختر و

فردیدند. این نمونه

رزی، الهیات، علوم

۱۹۹۷) و پرسشنامه

ابتدا، وجود یا عدم

نی و ناخوشایندی آن

ی زای روزمره، برای

۰/۸ بدست آمد.

اینکه فرد آن روش را

ن ۰/۷۳ بدست آمد.

وزمره، ابزار مناسبی

د، همچنین پرسشنامه

مودنیها، وسیله مناسبی

کیل جداول فراوانی و

ار دادن نمرات هر کدام

ده از فرمول مقایسه دو

وشهای مقابله با عوامل

پس شده است. جدول ۱

ناخوشایندی و روشهای مقابله با عوامل تنیدگی‌زای روزمره تفاوت وجود دارد از آزمون t یعنی مقایسه دو میانگین مستقل استفاده شده است. که نتایج حاصل از این آزمون در جدول ۳ منعکس گردیده است.

جدول ۳- نتایج حاصل از محاسبه آزمون t (مقایسه ۲ میانگین مستقل) به تفکیک جنس

گروهها	درجه آزادی	میانگین فراوانی عوامل تنیدگی‌زای	t_{obs}	α	میانگین ناخوشایندی عوامل تنیدگی‌زای	t_{obs}	α	میانگین روشهای مقابله با عوامل تنیدگی‌زای	t_{obs}	α	درجه آزادی
دختران	۱۲۶	۶۲/۰۷	-۰/۲۳	۱/۹۸	۷۹/۵۳	۱/۹۸	۱/۵۵	۲۷/۷۷	۱/۹۸	۱/۵۰	۸۶
پسران	۱۲۶	۶۵/۳۱	-۰/۲۳	۱/۹۸	۷۵/۲۰	۱/۹۸	۱/۵۵	۲۵/۱۸	۱/۹۸	۱/۵۰	۸۶

همانطور که در جدول ۳ ملاحظه می‌شود، براساس نتایج حاصل از آزمون مقایسه دو میانگین مستقل، هر سه فرضیه تفاوت معنی‌داری را نشان نمی‌دهد بدین صورت که در قسمت فراوانی عوامل «تنیدگی‌زای روزمره»، t_{obs} بدست آمده، $-۰/۴۳$ است که در سطح $\alpha=۰/۰۵$ از $\frac{\alpha}{۴}$ جدول، $(۱/۹۸)$ کوچکتر است. بنابراین فرضیه معنی‌دار نمی‌شود و میانگین فراوانی عوامل تنیدگی‌زای روزمره دانشجویان دختر و پسر متفاوت نیست یعنی فرضیه ۱ رد می‌شود $(۱/۹۸ < -۰/۴۳)$.

در قسمت «ناخوشایندی»، عوامل تنیدگی‌زای روزمره، t_{obs} بدست آمده از ۲ گروه $۱/۵۵$ است که در سطح $\alpha=۰/۰۵$ از $\frac{\alpha}{۱۲}$ یعنی $۱/۹۸$ کوچکتر است بنابراین فرضیه معنی‌دار نمی‌شود و میانگین ناخوشایندی عوامل تنیدگی‌زای روزمره دانشجویان دختر و پسر متفاوت نیست یعنی فرضیه ۱ رد می‌شود $(۱/۵۵ < ۱/۹۸)$.

در قسمت «روشهای مقابله»، با عوامل تنیدگی‌زای روزمره، t_{obs} بدست آمده $۱/۵$ است که در سطح $\alpha=۰/۰۵$ از $\frac{\alpha}{۴}$ جدول یعنی ۲ کوچکتر می‌باشد بنابراین فرضیه معنی‌دار نمی‌شود و میانگین روشهای مقابله با عوامل تنیدگی‌زای روزمره در دانشجویان دختر و پسر متفاوت نیست یعنی فرضیه ۱ رد می‌شود $(۱/۵ < ۲)$.



بحث و نتیجه‌گیر
قبل از اینکه
را همراهی می
غیر ایرانی اس
با توجه به اه
تنیدگی، مطال
امور خود قرار
نتایج این
می‌باشد، نشا
روز مره، ناخ
معنی‌داری و
(۱۹۹۵) همه
کرده‌اند، آگ
«جنس»، مو
شناختی، مح
در این ت
تنیدگی‌زای
کننده‌ای ند
بعلاوه، ا
همکاران (۶)
دارد. همه آ
روشهای مق
مسأله نقش
در تحق
ناخوشایندی
نداشتند، و

بحث و نتیجه‌گیری

قبل از اینکه، آدمی به دنیا بیاید، تنیدگی وجود داشته و تا آخرین لحظات عمر نیز او را همراهی می‌کند. تنیدگی به این بستگی ندارد که او پسر یا جوان، پولدار یا فقیر، ایرانی یا غیر ایرانی است، بلکه همه جا با اوست و جزء جدانشدنی زندگی گردیده است بنابراین با توجه به اهمیتی که این موضوع دارد، در مورد نقش تفاوت‌های فردی و جنس در تنیدگی، مطالعه شده است. افراد متخصص و عادی، بحث در این موضوع را، در رأس امور خود قرار داده‌اند.

نتایج این پژوهش که در مورد عوامل تنیدگی‌زای روز مره و روش‌های مقابله با آنها می‌باشد، نشان می‌دهد که بین دانشجویان دختر و پسر، از نظر فراوانی عوامل تنیدگی‌زای روز مره، ناخوشایندی عوامل تنیدگی‌زای روزمره و روش‌های مقابله آنها، تفاوت معنی‌داری وجود ندارد که این نتیجه با نتایج حاصل از تحقیق «دوون» و همکارانش (۱۹۹۵) همخوانی دارد. برای تبیین این مسأله، همانطور که «دوون» و همکارانش بیان کرده‌اند، اگر چه زنان «روش‌های مقابله‌ای حمایتی» را بیشتر از مردان بکار می‌بردند، ولیکن «جنس» موجب یک تفاوت معنی‌دار در روش‌های مقابله‌ای و احساس کمال روان‌شناختی، محسوب نشده است.

در این تحقیق نیز، دانشجویان دختر و پسر، از نظر روش‌های مقابله با عوامل تنیدگی‌زای روزمره، تفاوت معنی‌داری نداشتند و جنس در این مسأله نقش تعیین‌کننده‌ای نداشت.

بعلاوه، این نتایج با نتایج تحقیق «بلانکشین» و همکاران (۱۹۹۱)، «هاسینگر» و همکاران (۱۹۹۶)، «گاس» و «کاتلین» (۱۹۸۸)، «بانیارد» و همکاران (۱۹۹۳)، همخوانی دارد. همه آنها اظهار داشتند که در پژوهششان، از نظر عوامل تنیدگی‌زای روزمره و روش‌های مقابله با آنها، بین زنان و مردان، تفاوت معنی‌داری وجود ندارد و جنس در این مسأله نقش نداشته است.

در تحقیق حاضر نیز، این مسأله تأیید شد و دانشجویان دختر و پسر از نظر فراوانی و ناخوشایندی و روش‌های مقابله با عوامل تنیدگی‌زای روزمره، تفاوت معنی‌داری نداشتند، ولی ترتیب عوامل تنیدگی‌زای روزمره و روش‌های مقابله با آنها، در دو گروه

ت وجود دارد از
ج حاصل از این

د جنس

درجه آزادی	$t = \frac{\alpha}{2}$	t_{ob}
۸۴	۲	۱/۵۰
۸۶	۲	۱/۵۰

آزمون مقایسه دو
ین صورت که در
ست که در سطح
نی دار نمی‌شود و
تفاوت نیست یعنی

ده از ۲ گروه ۱/۵۵
فرضیه معنی‌دار
یان دختر و پسر

ت آمده ۱/۵ است
ین فرضیه معنی‌دار
دانشجویان دختر و

متفاوت بود.

در تحقیق حاضر، بیشترین فراوانی عوامل تنیدگی‌زای روزمره دانشجویان دختر، رفتارهای اجتماعی آزار دهنده دیگران نظیر سهل انگاری و بی ادبی بود که ۴۱/۱۴ درصد موارد را شامل می‌شود در حالیکه، بیشترین فراوانی عوامل تنیدگی‌زای روزمره دانشجویان پسر، برنامه‌های مربوط به آینده نظیر «شغل» و «ازدواج» بود که ۴۵/۳۱ درصد موارد را شامل می‌شد.

بیشترین ناخوشایندی عوامل تنیدگی‌زای روزمره دانشجویان دختر، «مورد بی عدالتی واقع شدن» بود که ۵۸/۵۹ درصد موارد را شامل می‌شد در حالیکه بیشترین ناخوشایندی عوامل تنیدگی‌زای روزمره دانشجویان پسر، مسائل مربوط به اساتید و مربیان، نظیر «بی‌انصافی ایشان»، «در دسترس نبودن» و یا مشکلاتی در اجرای خواسته‌های آنها بود که ۵۳/۵۱ درصد موارد را شامل می‌شد. بیشترین روش مقابله با تنیدگی که دانشجویان دختر، استفاده می‌کردند، سه روش بود که به یک اندازه بکار می‌رفت، نظیر «شناسایی کردن خطاها و اشتباهات خود»، «جرات دادن به خود» برای دفاع از حق خویش و «دعا کردن» که ۹۷/۸۷ درصد موارد را شامل می‌شد، در حالیکه بیشترین روش مقابله با تنیدگی که دانشجویان پسر بکار می‌بردند، استفاده از تجربیات گذشته خود بود که ۹۵/۷۴ درصد موارد را شامل می‌شد.

بنابر این ترتیب عوامل تنیدگی‌زای روزمره و روشهای مقابله با آنها در دو گروه دانشجویان دختر و پسر متفاوت بود، ولی از نظر میانگین، این موارد تفاوت معنی‌داری بین دو گروه وجود نداشت، یعنی بین میانگینهای فراوانی، ناخوشایندی و روشهای مقابله با عوامل تنیدگی‌زای روزمره دانشجویان دختر و پسر، تفاوت معنی‌داری وجود نداشت.



پادداشتهای:

- | | |
|-------------------|-------------|
| 1- Minor hassles | 2- Stress |
| 3- Lu, H.; Lu, P. | 4- Selye |
| 5- Cooper, C. | 6- Gary, J. |

منابع:

- کوپر، کاری.
- چاپ اول.
- گری، جان، ا.
- لو، پیر، لو، ه.

student hassles
1991 May, Vol 32

under analysis of
17 (3) 303-318.
their interaction
Sep, Vol 33 (7)

id psychological
1995 Jun, Vol 17

ces in appraisal
atric Nursing,

ences in coping
nts, Journal of

7- Lazarus, R. S.

8- Volkmann, J. V.

9- Coping with stress

10- Reliability

11- Validity

منابع:

- کوپر، کاری. ال، (۱۳۷۳)، فشار روانی و مقابله با آن، ترجمه قراچه داغی، مهدی و شریعت زاده، ناهید. انتشارات رشد، چاپ اول.
- گری، جان، (۱۳۷۶)، مردان مریخی و زنان ونوسی، ترجمه عندلیب، لولیز و عدیلی، اشرف. نشر سیمین، چاپ پنجم.
- لو، پیر، لو، هنری، (۱۳۷۱)، استرس دائمی، ترجمه قرب، عباس. نشر دوخشن، چاپ اول.

Blankstein, Kirk, R. Flett, Gordon, L. Kotedin Spomenka, (1991), *The brief college student hassles scale, development validation and relation with pessimism, Journal of College*, 1991 May, Vol 32 (3) 258- 264.

Banyard, Victoria, L. Graham, Berman, Sandra, A. (1993), *Can women cope? A gender analysis of theories of coping with stress, Psychology of Women Quarterly*, 1993 Sep, Vol 17 (3) 303-318.

Clark, David, A. Oates, Tina, (1995), *Daily hassles, major and minor life events and their interaction with sociotherapy and autonomy, Behavior Research and Therapy*, 1995 Sep, Vol 33 (7) 819- 823.

Downe, Wamboldt, Barbara, L. Melanson, Patrica, M. (1995), *Emotions coping and psychological well being in elderly people with arthritis, Western Journal of Nursing Research*, 1995 Jun, Vol 17 (3) 250- 265.

Gass, K. Kathleen, A (1988), *Aged widows and widowers: similarities and differences in appraisal coping resources type of death and health dysfunction, Archives of Psychiatric Nursing*, 1988 Aug, Vol 2 (4) 200-210.

Hastings, Teresa, L. Anderson, Stephen, J. Kelley, Mary, Lou, (1996), *Gender differences in coping and daily stress in conduct disordered and nonconduct disordered adolescents, Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 1996 Sep, Vol 18 (3) 213- 226.

Sarafino, Edward, P, (1997), *Health Psychology*.



جویان دختر،
بود که ۴۱/۱۴
ی‌زای روز مره
۴۵/۳۱ درصد

مورد بی عدالتی
بن ناخوشایندی
و مریبان، نظیر
ی آنها بود که
که دانشجویان
نظیر شناسایی
و دعا کردن، که
با تنیدگی که
۹۵/۷۴ درصد

آنها در دو گروه
تفاوت معنی‌داری
پندی و روشهای
معنی‌داری وجود

1- Minor hassles

3- Lu, H.; Lu, P.

5- Cooper, C.