

سبک های مقابله با استرس در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی گیلان

پژوهشگران: مریم نیکنامی^۱، فاطمه دهقانی^{۲*}، شهناز بوراکی^۳، احسان کاظم نژاد لیلی^۴، ربابه سلیمانی^۵

(۱) گروه مامایی، مربی، دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی گیلان، رشت، ایران

(۲) کارشناس ارشد آموزش پرستاری، بیمارستان مسلمین، شیراز، ایران

(۳) گروه پرستاری (داخلی-جراحی)، مربی، دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی گیلان، رشت، ایران

(۴) آمار حیاتی، استادیار، مرکز تحقیقات عوامل موثر بر سلامت، دانشکده پرستاری و مامایی، دانشگاه علوم پزشکی گیلان، رشت، ایران

(۵) گروه روانپزشکی، استادیار، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی گیلان، رشت، ایران

تاریخ دریافت مقاله: ۹۲/۲/۴

تاریخ پذیرش مقاله: ۹۲/۳/۲۷

چکیده

مقدمه: استرس واقعیتی غیر قابل انکار در زندگی بشر است و بعنوان یکی از مهم ترین عوامل پیدایش بیماری ها شناخته می شود بنابراین، نحوه پاسخ یا واکنش به آن که می تواند در سازگاری فرد نقش بسزایی داشته باشد، مسئله بسیار مهمی است.

هدف: این مطالعه با هدف تعیین سبک های مقابله با استرس در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی گیلان انجام شده است.

روش کار: پژوهش حاضر از نوع توصیفی مقطعی بوده که در میان ۴۸۷ نفر از دانشجویان علوم پزشکی گیلان با روش نمونه گیری طبقه بندی تصادفی انجام شده است. ابزار گردآوری اطلاعات پرسشنامه ای دو قسمتی شامل اطلاعات فردی اجتماعی و پرسشنامه سبک مقابله با استرس لازاروس [Way of Coping Questionair (WOCQ)] می باشد. تجزیه و تحلیل اطلاعات با استفاده از آمار توصیفی و آزمون مجذور کای دو انجام شد.

نتایج: یافته ها نشان داد که ۷۱/۹ درصد واحدهای پژوهش مؤنث و ۲۷/۹ درصد آنها مذکر بوده و اکثریت آنها در رشته پرستاری (۲۵/۹٪) و مقطع کارشناسی (۶۱/۴٪) در حال تحصیل می باشند. سبک مقابله ای مسئله مدار، سبک مقابله ای غالب در دانشجویان بود. همچنین بین راهبرد مقابله ای و جنس ($p=0/005$) و سابقه مشروطی ($p=0/005$) رابطه معنادار آماری مشاهده شد.

نتیجه گیری: یافته اصلی این تحقیق موید آن است که اکثریت دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی گیلان از سبک مسئله مدار در مواجهه با موقعیت های استرس زا استفاده می کنند. با توجه به اینکه سلامت دانشجویان علوم پزشکی به جهت کار در محیط بالین و نقش عمده آنان در مواجهه با بیماران از اهمیت زیادی برخوردار است، برنامه ریزی درجهت آموزش شیوه های مقابله مناسب و ترغیب همه دانشجویان جهت استفاده از شیوه مناسب مواجهه با موقعیت های استرس زا سودمند می باشد.

کلید واژه ها: فشار روانی، سازگاری روانی، دانشجویان

مقدمه

بررسی قرار می گیرد (۳). مفهوم مقابله در سال ۱۹۶۶ توسط لازاروس معرفی شد و از آن پس شیوه مقابله افراد با مشکلاتشان مورد بررسی قرار گرفت و ابزارهایی برای اندازه گیری آن تهیه شد (۴). مقابله عبارت است از تسلط یافتن، کم کردن یا تحمل آسیب هایی که استرس ایجاد می کنند. نظریات زیادی درباره مقابله وجود دارد، اما فولکمن (Folkman) و لازاروس (۱۹۸۰) مفهوم مقابله و روش های مختلف آن را بیشتر بررسی کرده اند. بر این اساس مقابله شامل تمام تلاش های شناختی و رفتاری است که برای مهار، کاهش یا تحمل درخواست های درونی یا بیرونی به کار گرفته می شود (۵). براساس نظریه لازاروس دو نوع مقابله اصلی (مسئله مدار و هیجان مدار)

استرس واقعیتی غیر قابل انکار و عاملی در جهت تحول زندگی آدمی است؛ کمتر کسی است که استرس را تجربه نکرده باشد. لازاروس (Lazarus) معتقد است که تنیدگی هنگامی ایجاد می شود که نیازها بر فرد فشار می آورد یا از منابع سازش یافتگی وی فراتر می رود (۱). در جهان امروز استرس مسئله بزرگی محسوب می شود. گفته شده که ۷۵ درصد بیماری های جسمی با استرس ارتباط دارند و یکی از عوامل مؤثر در بیماری های قلبی و سرطان می باشد (۲). استرس بعنوان یکی از مهم ترین عوامل پیدایش بیماری ها شناخته می شود بنابراین نحوه پاسخ یا واکنش به آن که می تواند در سازگاری فرد نقش بسزایی داشته باشد. این موضوع معمولاً تحت عنوان مقابله مورد

سلامت جسمانی و روانی آنان را نیز تحت تأثیر قرار دهد (۱۲). شگری و همکاران نشان دادند که بین سطوح استرس دانشجویان و عملکرد آنان رابطه منفی معناداری وجود دارد (۱۴). از طرفی دانشجویانی که دارای سطوح بالایی از استرس هستند خود را فاقد اعتماد به نفس، ضعیف در کنترل فرآیند تحصیل و ناتوان در جبران ضعف های کلینیکی می بینند (۱۵). افراد به دلیل تفاوت های فردی، در برابر استرس به شیوه های گوناگون پاسخ می دهند و شدت فشار ادراک شده و چگونگی واکنش به آن، به طرز تلقی و برداشتی که فرد از آن دارد وابسته است (۱۶). از این رو راهبردهای گوناگونی در میان دانشجویان شناسایی شده، برای مثال شیخ دریافت که بیشترین راهبرد مقابله ای در دانشجویان علوم پزشکی راهبردهای هیجان مدار از جمله ورزش، گوش دادن به موسیقی و دریافت حمایت از دوستان می باشد (۱۷). در حالیکه شبان (Shaban) بیشترین راهبرد مقابله ای دانشجویان پرستاری را رفتارهایی از قبیل خوش بینی، انتقال توجه از موقعیت استرس زا به سایر جهات و رفتار مبتنی بر حل مسئله ذکر کرده اند (۳۴). تمهیدات یاد شده، نشانگر تنیدگی های ویژه و نیز شیوه های مقابله ای خاص جامعه دانشجویی است، چرا که فضای زندگی این گروه در عین تشابه با زندگی دیگر افراد جامعه، دارای تمایزهایی است. بدین خاطر مسائل و شرایط ویژه ای که گروه های دانشجویی تجربه می کنند، مورد علاقه و توجه پژوهشگران بوده است.

دانشجویان در دوران و محیط تحصیلی خویش دستخوش تنیدگی های متعددی می شوند که در پی آن شیوه های مقابله ای را نیز بر می گزینند (۱). مسلماً درک روش های مقابله ای مورد استفاده دانشجویان و ارتباط آن با عوامل فردی مسئولان دانشکده ها را قادر می سازد تا با آگاهی از نیازهای دانشجویان، راهکارهایی جهت آموزش شیوه های مناسب مقابله ای برنامه ریزی کنند (۱۹). از این رو پژوهش حاضر با هدف بررسی راهبردهای مقابله ای دانشجویان علوم پزشکی گیلان انجام شده است.

در برابر فشار روانی وجود دارد. در مقابله مسئله مدار فرد بر عامل فشارآور متمرکز می شود و سعی می کند اقدامات سازنده ای در راستای تغییر شرایط فشار آور یا حذف آن انجام دهد. در مقابل، در مقابله هیجان مدار فرد سعی می کند پیامدهای هیجانی واقعه فشارآور را مهار کند. کارکرد اولیه مقابله هیجان مدار، تنظیم و مهار هیجانی عامل فشارآور است تا تعادل هیجانی فرد حفظ شود (۶).

براساس تئوری های روانشناختی، راهبردهای مقابله ای نقش مهمی در کاهش استرس و در نتیجه سلامت روانی افراد دارند و مفهوم استرس به تنهایی و بدون در نظر گرفتن مهارت های مقابله ای آنان، ارزش محدودی در توضیح و پیش بینی وضعیت افراد دارد. به بیان دیگر هر چه منابع افراد برای مقابله بهتر باشد، کمتر احتمال دارد گرفتار موقعیت های منجر به آسیب شوند (۷). نتایج مطالعه ای نشان می دهد افرادی که توانایی بیشتری در حل مسایل دارند کمتر دچار افسردگی می شوند و کمتر در معرض استرس قرار می گیرند. این افراد مهارت های بالایی دارند و میزان اضطراب در آنان نسبت به سایرین کمتر است (۸). شایان ذکر است که راهبردهای هیجان مدار و بویژه گریز-اجتناب با افسردگی (۱۰،۹)، تفکر خودکشی (۱۱) و کاهش سلامت عمومی (۱۲) در ارتباط است.

باید توجه نمود که اگرچه هر یک از روش های مقابله ای تأثیرگذار است، اما بحث مهم متون مختلف، شناسایی راهبردهای مقابله ای مؤثر می باشد (۱۳). در سال های اخیر راهبردهای مقابله ای در گروه های مختلف مورد توجه و بررسی قرار گرفته است که یکی از این گروه ها دانشجویان می باشند (۲). این گروه ضمن این که بخشی از جمعیت فعال کشورها بویژه کشور ما را تشکیل می دهند، در عین حال به نظر می رسد عوامل تنیدگی زای خاص و روش های مقابله ای ویژه ای در میان آنها وجود دارد (۱). ورود به دانشگاه برای اغلب دانشجویان با نوعی تغییر جدی در زندگی همراه است که می تواند توأم با نگرانی و استرس باشد. یکی از دلایل عمده استرس دانشجویان، پذیرش نقش های جدید و تغییرات عمده در زندگی آنهاست که این امر می تواند نه تنها عملکرد تحصیلی بلکه

روش کار

این پژوهش یک مطالعه توصیفی مقطعی می باشد. جامعه پژوهش متشکل از ۲۷۸۷ دانشجوی مشغول به تحصیل در سال ۹۱-۹۲ در رشته های پزشکی، دندانپزشکی، پیراپزشکی، پرستاری و مامایی در تمامی مقاطع کاردانی، کارشناسی، کارشناسی ارشد و دکترای حرفه ای و معیار ورود نمونه ها، گذراندن حداقل یک ترم تحصیلی و عدم اشتغال در محیط بالین (بهباری وغیره) بود. حجم نمونه به استناد سید فاطمی و همکاران (۲۰) با در نظر گرفتن ضریب اطمینان ۹۵ درصد و ۱۰ درصد ریزش، ۵۲۸ نفر برآورد شد که از این میان ۴۸۷ نفر به پرسشنامه ها پاسخ دادند. ابزار گردآوری اطلاعات یک پرسشنامه دو بخشی شامل اطلاعات فردی اجتماعی و راهبرد مقابله با استرس لازاروس بود. اطلاعات فردی اجتماعی شامل: سن، جنس، وضعیت تأهل، رشته و مقطع تحصیلی، سال تحصیلی، سابقه مشروطی، تحصیلات پدر و مادر، شغل پدر و مادر، میزان درآمد خانواده، وضعیت سکونت، وضعیت بومی بودن، اشتغال یکی از افراد خانواده در بخش درمان و تجربه کار دانشجویی بود. پرسشنامه راهبرد مقابله با استرس [Way of Coping Questionnaire (WOCQ)] توسط فولکمن (Folkman) و لازاروس (Lazarus) تهیه شده که شامل ۶۶ گویه می باشد و هشت راهبرد رویارویی را می سنجد. این الگوهای هشت گانه به دو دسته روش های مسئله مدار و هیجان مدار تقسیم شده است. این ابزار در ایران توسط خدادادی مورد روان سنجی قرار گرفته است (۲۳). در تکمیل پرسشنامه از آزمودنیها خواسته شد تا ضمن تجسم موقعیت تجربه شده که در آن از راهبرد رویارویی استفاده کرده اند، بر پایه مقیاس چهارگزینه ای (هرگز، به ندرت، اکثر اوقات، همیشه) به عبارات پاسخ دهند. برای اندازه گیری هر یک از روش های رویارویی ۴ تا ۸ عبارت در نظر گرفته شده است. در نهایت نمرات هر حیطة جمع شده و بر نمره ماکزیمم اکتسابی تقسیم و درصد گرفته شد. در صورت مساوی بودن درصد نمرات حیطة ها جهت طبقه بندی راهبردهای مقابله با استرس، راهبردی که دارای بیشترین تعداد عبارات بود گزینش شد.

نتایج

تجزیه و تحلیل داده های این تحقیق نشان داد که از میان واحدهای پژوهش ۷۱/۹ درصد مونث و ۲۷/۹ درصد آنها مذکر با میانگین سنی (۲۱/۳۲±۱/۷۸) می باشند. اکثریت دانشجویان در رشته پرستاری (۲۵/۹٪) و مقطع کارشناسی (۶۱/۴٪) در حال تحصیل بوده و سابقه مشروطی نداشتند (۹۵/۳٪). ۳۷/۶ درصد تحصیلات پدر دانشگاهی و ۳۹/۸ درصد تحصیلات مادر دیپلم بود. در ۶۶/۷ درصد از دانشجویان فرد دیگری در خانواده آنها شاغل در بخش درمان نمی باشد و ۸۵/۴ درصد از آنها سابقه کار دانشجویی نداشتند. یافته های پژوهش حاضر نشان داد که اکثریت دانشجویان (۷۹/۷٪) در زمان مواجهه با استرس از راهبرد مقابله ای مسئله مدار در مقایسه با راهبرد هیجان مدار (۲۰/۳٪) استفاده می کنند. بیشترین فراوانی راهبرد مقابله ای مسئله مدار در شیوه جستجوی حمایت اجتماعی (۳۴٪) و بیشترین فراوانی راهبرد مقابله ای هیجان مدار در شیوه مقابله رویارویی (۴۰/۴٪) مشاهده شد. کمترین فراوانی به شیوه مقابله ای دوری گزینی (۱۷/۲٪) اختصاص داشت (جدول های شماره ۱ و ۲).

جدول شماره ۱: توزیع فراوانی راهبرد مقابله ای مسئله مدار به تفکیک حیطة ها

تعداد (درصد)	فراوانی
۱۶/۲۶۳	راهبرد مقابله ای مسئله مدار
۱۹/۸۷۷	حل مدیرانه
۳۴/۰۱۲۲	مسئولیت پذیری
۲۹/۹۱۱۶	جستجوی حمایت اجتماعی
۱۰۰/۳۸۸	ارزیابی مجدد مثبت
	جمع

جدول شماره ۲: توزیع فراوانی راهبرد مقابله ای هیجان مدار به تفکیک حیطة ها

تعداد (درصد)	فراوانی
۱۷/۲۱۷	راهبرد مقابله ای هیجان مدار
۲۰/۲۲۰	دوری گزینی
۲۲/۲۲۲	خویشتن داری
۴۰/۴۴۰	فرار-اجتناب
۱۰۰/۹۹	رویارویی
	جمع

و بسیاری عوامل دیگر بستگی دارد (۲۷)، به همین دلیل افراد به شیوه های گوناگون به استرس پاسخ می دهند. همچنین یافته پژوهش حاضر حاکی از آن است که راهبرد مقابله ای با جنس رابطه معنادار آماری دارد بطوریکه زنان بیشتر از مردان از راهبرد هیجان مدار استفاده می کنند. این یافته با نتایج پژوهش های زیادی همراستا می باشد (۷، ۲۹-۳۳). برخی از پژوهش ها به یافته های مغایر دست یافته اند از جمله ناگاس (Nagas) و نصیر زاده در پژوهش خود نشان دادند که مردان بیش از زنان از راهبرد هیجان مدار منفی استفاده می کنند (۹،۳). در این میان حسن شاهی، شیرازی و شبان ارتباط معناداری بین راهبردهای مقابله ای و جنس مشاهده نکردند (۳۴،۳۳،۵). شاید یکی از دلایل این تفاوت ها را بتوان در عوامل فرهنگی- تربیتی، انتظارات جامعه و ساختار بیولوژیکی این دو جنس جستجو کرد.

در پژوهش حاضر بین متغیرهای سن، وضعیت تأهل، محل سکونت، شغل پدر و مادر و تحصیلات پدر و مادر با راهبردهای مقابله ای مورد استفاده در دانشجویان ارتباط معنادار آماری یافت نشد. این نتیجه با یافته مسعودنیا مغایر و با یافته اینالنو و کاسایرا (Kasayira) همراستا می باشد (۳۶،۳۵،۱۹). یافته ی دیگر مطالعه حاضر، ارتباط معنادار بین راهبرد مقابله ای و سابقه مشروطی بود بطوریکه دانشجویانی که سابقه مشروطی داشتند بیشتر از راهبرد مقابله ای هیجان مدار استفاده می کردند. در این راستا شکری در مطالعه خود دریافت که بین سبک مقابله ای مسئله مدار و پیشرفت تحصیلی رابطه مثبت و بین سبک مقابله ای هیجان مدار و پیشرفت تحصیلی رابطه منفی وجود دارد (۳۷). این مسئله می تواند به دلیل احساس منفی ناشی از سابقه مشروطی باشد چرا که در صورت وجود این رخداد، فرد بطور ناخود آگاه در تلاش برای سرکوب یا فراموشی احساس منفی ناشی از آن است، بنابراین بهره گیری از راهبرد های هیجان مدار آسان ترین راه به نظر می رسد.

باید توجه داشت که دانشجویان گروه علوم پزشکی با گروه های مختلفی از افراد که مهم ترین آنها بیماران

بررسی و مقایسه سبکهای مقابله با استرس و اطلاعات فردی اجتماعی یافته ها نشان داد که سبک مقابله ای با متغیر جنس رابطه معنادار دارد بطوریکه دختران بیش از پسران از سبک هیجان مدار استفاده می کنند ($P=0/03$) (جدول شماره ۳).

جدول شماره ۳: توزیع سبک مقابله با استرس بر حسب جنس

نوع و نتیجه آزمون	جمع	هیجان مدار		راهبرد مقابله
		تعداد (درصد)	تعداد (درصد)	
$\chi^2 = 4/66$ $df=1$ $P=0.03$	تعداد (درصد)	تعداد (درصد)	تعداد (درصد)	جنس
	۲۵۰ (۱۰۰)	۲۸۸ (۸۲/۳)	۶۲ (۱۷/۷)	مرد
	۱۳۶ (۱۰۰)	۱۰۰ (۷۳/۵)	۳۶ (۲۶/۵)	زن
	۴۸۶ (۱۰۰)	۳۸۸ (۷۹/۸)	۹۸ (۲۰/۲)	جمع

همچنین بین سبک مقابله با استرس و سابقه مشروطی رابطه معنادار آماری مشاهده شد ($P=0/005$). قابل ذکر است که بین سبک های مقابله با استرس و سایر متغیرهای فردی و اجتماعی رابطه معنادار آماری مشاهده نشد.

بحث و نتیجه گیری

نتایج تحقیق حاضر بیانگر این موضوع می باشد که روش غالب مقابله با استرس در بین دانشجویان، راهبرد مسئله مدار است. بهروزیان بیشترین روش های مقابله ای مورد استفاده دانشجویان علوم پزشکی اهواز را به ترتیب روش مقابله ای منطقی (۶۲/۳٪)، هیجانی (۶۲/۳٪)، غیر مؤثر (۴۰/۹٪) و کمتر مؤثر (۱/۲٪) معرفی کرده است (۱۲). اینالنو سبک مقابله ای مسئله مدار را در دانشجویان پرستاری گزارش کرده است (۱۹) همچنین یافته پژوهش عبدالله و ضیغمی با یافته پژوهش حاضر همراستا می باشد (۲۵،۲۴) و یافته پژوهش وانگ (Wang) با نتایج پژوهش حاضر مغایر است. وانگ در مطالعه خود دریافت که دانشجویان در مقابله با استرس از راهبرد هیجان مدار از قبیل گریز- اجتناب و رویارویی بهره می برند (۲۶). باید خاطر نشان کرد که چگونگی پاسخگویی فرد به رویدادهای استرس زا به سطح سازگاری، برخورداری از منابع حمایتی، تجارب قبلی در مورد کنار آمدن با موقعیت های استرس زا

References

- 1- Roshan R, Shaeiri M. Levels and types of stress and coping strategies among college students compared to students in Shahed and non-Shahed university. *Bimonthly Journal of Shahed University*. 2004; 11(4): 49-60. Persian
- 2- Foruzandeh N, Delaram M. The effect of cognitive behavioral therapy, coping techniques, non medical students. *Journal of Shahrekord University of Medical Sciences*. 2003; 5(3): 26-34. Persian.
- 3- Nasirzadeh R, Rassol zadeh tabatabaie K. Religious beliefs and coping strategies students. *Ofogh Danesh*. 2009; 15(2): 36-46. Persian.
- 4- Zenoziyan S, Gharai B, Yazdandoost R. Effects of teaching problem solving in change student coping strategies. *Tabriz Journal of Psychology*. 2010; 5(20). Persian.
- 5- Hasanshahi MM, Darai M. Impact of coping on students mental health: effects of moderating psychological hardiness. *Journal of Science and Research in Psychology*. 2005; 26: 77-98. Persian.
- 6- Khalatbari J, Aziz zadeh haghani F. The effect of life skills and coping strategies with stress training on mental health of girl students. *Knowledge and Search in Applied Psychology*. 2011; 12(2): 29-37. Persian.
- 7- Shahbazi S, Hydari M, Shaykhi RA. The effect of problem solving course on students stress intolerance. *Journal of Shahrekord University of Medical Sciences*. 2011; 13(2): 32-37. Persian.
- 8- Hassanshahi MM. The relationship between optimism and coping strategies in university students. *The Quarterly Journal of Fundamental of Mental Health*. 2002; 4(15): 86-98. Persian.
- 9- Nagase Y, Uchiyama M, Kaneita Y, Li L, Kaji T, Takahashi S, et al. Coping strategies and their correlate with depression in the Japanese general population. *Psychiatry Res*. 2009 Jun 30; 168(1): 57-66. doi: 10.1016/j.psychres.2008.03.024. Epub 2009 May 18.
- 10- Barkel H. The relationship between personality, coping styles and stress, anxiety and depression. *psychology MSC Thesis*. UK: Canterbury University; 2009.
- 11- Zhang X, Wang H, Xia Y, Liu X, Jung E. Stress, coping and suicide ideation in Chinese college students. *J Adolesc*. 2012 Jun; 35(3): 683-90. doi: 10.1016/j.adolescence.2011.10.003. Epub 2011 Oct 26.
- 12- Behroozian F, Ne'mat Pour S. Stressors, coping strategies and their relation to public health, academic year 2005-2006 students Ahwaz University of Medical Sciences. *Ahwaz Scientific Medical Journal*. 2007; 6(3): 275-283. Persian.
- 13- Krypel M, Henderson-king D. Stress, coping styles and optimism: are they related to meaning of education in students lives. *Soc Psycho Educ*. 2010; 13: 409-424.
- 14- Shokri O, Kadivar P, Naghash Z, Ghenai Z, Danshpoor Z, Molaie M. Personality traits, academic stress and academic performance. *Journal of Psychology and Educational Science*. 2007; 3(3): 25-48. Persian.
- 15- Dalband M, Farhadinasab A. Stressful factors in Hamedan dental school students. *Scientific Journal of Hamedan University of Medical Sciences*. 2006; 13(4): 48-52. Persian.
- 16- Rezakhani S, Pasha Sharifi H, Delaware A, ShafiAbadi A. Sources of stress. *Thought and Behavior*. 2008; 3(9): 7-16. Persian.
- 17- Shaikh B, Kahloon A, Kazmi M, Khalid H, Nawaz K, Khan N, et al. Students, stress and coping strategies: a case of Pakistani medical school. *Education for Health*. 2004; 17(3): 346-353.

می باشند سر و کار دارند. از این رو سلامت روان این دانشجویان از اهمیت زیادی برخوردار است و سلامت روان مستلزم به کار گیری شیوه های مناسب در تقلیل اثرات سوء استرس می باشد. از این رو برنامه ریزی جهت آموزش این دانشجویان در رابطه با اثرات و عوارض راهبردهای مقابله ای مختلف، سودمند می باشد. همچنین با توجه به تأثیر عوامل گوناگون فردی، اجتماعی و فرهنگی در گزینش راهبردهای مقابله ای، مطالعات مشابه در مکان های متفاوت و یا بین رشته های گوناگون تحصیلی از جمله پیشنهادات این پژوهش می باشد. استفاده از پرسشنامه خود گزارشی که دقت مشاهده مستقیم رفتار را نداشته، وضعیت خلقی و شرایط روحی و روانی فرد که پاسخگویی به پرسشنامه را تحت تاثیر قرار می دهد از محدودیت های پژوهش حاضر می باشند.

تشکر و قدردانی

این مطالعه برگرفته از طرح تحقیقاتی مصوب دانشگاه علوم پزشکی گیلان به شماره کد ۸۹۲۰۵ می باشد که بدین وسیله از حمایت و همکاری کلیه مسئولین و دانشجویانی که در این پژوهش ما را یاری کرده اند، قدردانی می شود.

- 18- Shahbazi moghadam M, Nasoohi N, Zahirodin A, Velaie related factors among last-year dental student at Islamic Azad University in year of 2010. dental science Reaserch journal. 2011; 8(3): 130-134. Persian.
- 19- Inanlou M, Baha R, Seyedfatemi N, Hoseini AF. Coping style in nursing. Hayat. 2012;18(3): 66-75. Persian.
- 20- Seyedfatemi N, Tafreshi M, Haghani H. Experienced stressors and coping strategies among Iranian nursing students. BMC nursing [Internet]. 2007 Nov [cited 2007 Nov13]. Available from : <http://www.biomedcentral.com/1472-6955/6/11>.
- 21- Ghayari A, Nazifi M. Examine gender differences in the use of coping strategies in Semnan University. The first national conference on students factors on health. Tehran: Iran Medical Science University; 2010 oct 4. Persian.
- 22- Mousavinassab MH. Optimism - pessimism , stress appraisal & coping strategies, prediction of psychological adjustment in adolescents . MSc thesis. Iran: Shiraz University; 2005. Persian.
- 23- Vaghei S, Mirzaie O, Modaresgharvi M, Ebrahimzadeh S. The effect of communication skills training on coping strategies of nursing students stressor situations in practicum course. Journal of Evidence-Based Care. 2011;1(1): 91-99. Persian.
- 24- Abdullah M, Elis H, Uli J, Mahyuddin R. Relationship between coping and university adjustment and academic achievement amongst first year undergraduates in a Malaysian public university. International Journal of Art and Sciences. 2010; 3(11): 379-392.
- 25- Zeighami M, Zarandi N. The relationship between academic achievement and general health and coping styles in nursing, midwifery and health Islamic Azad University Kerman. Strides in Development of Medical Education. 2011; 8(1): 41-48. Persian.
- 26- Wang W¹, Kong AW, Chair SY. Relationship between job stress level and coping strategies used by Hong Kong nurses working in acute surgical unite . Appl Nurs Res. 2011 Nov; 24(4):238-43. doi: 10.1016/j.apnr.2009.09.003. Epub 2009 Oct 23.
- 27- Rezakhani S. Students cope with stress and normal interpolation strategies questionnaire. New Idea in Education. 2011; 6(2): 83-103. Persian.
- 28- Samari AA, Lalayfaz A, Askari AA. Students sources of support and coping with stress. The Quarterly Journal of Fandamental of Mental Health. 2006; 8 (31,32): 97-107. Persian.
- 29- Sarveghad S, Barzegar M, Balaghi T. The relationship between personality characteristics and dimentions of perfectionism and coping style in male and female Marvdasht Azad University student. Journal of Sociology and Social Sciences. 2011. 2(3): 81-102. Persian.
- 30- Saadati H, Lashani L. Spiritual intelligence relationship with coping strategies. Journal of Rehabilitation.2011; 12(4): 75-81. Persian.
- 31- Ellawela YG, Fonseka P. Psychological distress, associate factors and coping strategies among female students nurses in the Nurse Training School Galls. Journal of the college of community physicians of Sri Lauka. 2011;16(1): 23-29.
- 32- Shokri O, Moradi A, Daneshvar pour Z, Tarkhan RA. The role of gender differences in coping styles and mental health. Contemporary Psychology. 2008; 3(1) :51-61. Persian.
- 33- Shirazi M, Ahmad khan M, Ali khan R. Copingstrategies:a cross cultural study. The Romanian Journal for Psychology , Psychotherapy and Neuroscience. 2011; 1(2): 284-302.
- 34- Shaban IA¹, Khater WA, Akhu-Zaheya LM. Undergraduate N, Eetedal Monfared SH . Survey stress level, sources and nursing students, stress sources and coping behaviours during their initial period of clinical training. Nurse Educ Pract. 2012 Jul; 12(4):204-9. doi: 10.1016/j.nepr.2012.01.005. Epub 2012 Jan 26.
- 35- Masoudnia A. Percievedself efficacy and coping strategies in stressful situation. Journal of Psychology and Educational Sciences.2007;13(4): 405-415. Persian.
- 36- Kasayira JM, Chipandambira KS, Chipo Hungwe. Stressors faced by university students and their coping strategies: A case study of midlands state university students in Zimbabwe. USA, Milwaukee: IEEE; 2007.
- 37- Shokri O, Kadivar P, Daneshvarpour Z .The role of coping styles in academic stress and academic achievement. Iranian Journal of Psychology. 2007;3(11): 249-257. Persian.

Coping Strategies among Students of Guilan University of Medical Sciences

By: Niknami M¹, Dehghani F^{2*}, Bouraki SH³, Kazemnejad Leili E⁴, Soleimani R⁵

1) Department of Midwifery, Instructor, School of Nursing and Midwifery, Guilan University of Medical Sciences, Rasht, Iran

2) MS in Nursing Education, Moslemi Hospital, Shiraz, Iran

3) Department of Nursing (Medical-Surgical), Instructor, School of Nursing and Midwifery, Guilan University of Medical Sciences, Rasht, Iran

4) Bio- Statistics, Assistant professor, Social Determinants of Health Research Center, School of Nursing and Midwifery, Guilan University of Medical Sciences, Rasht, Iran

5) Department of Psychiatry, Assistant professor, School of Medicine, Guilan University of Medical Sciences, Rasht, Iran

Received: 2013/04/24

Accepted: 2013/06/17

Abstract

Introduction: Stress is an undeniable fact of human life and is known as one of most important causes of diseases therefore response to stress can have important role in adaptation.

Objective: This study aims to determine coping strategies among students of Guilan University of Medical Sciences.

Methods: This descriptive cross sectional study was conducted on 487 medical science students who were chosen randomly by stratified sampling method. The questionnaire consisted of two parts including social demographic and Lazarus Coping Strategies Questionnaire. Data analysis was done using descriptive statistics and chi-square.

Results: Results showed that 71.9% of samples were female and 27.9% of them were male. The majority of them were studying at undergraduate level (61.4%) in nursing (25.9%). Result indicated that problem-oriented strategies are the most common coping strategy among students. Also there was a significant statistical relationship between coping strategies and with gender ($p=0.03$) and probation status ($P=0.005$).

Conclusion: The main finding of study indicated that most students use problem-oriented strategy while confronting stressful situations. Given that mental health of medical science students is important because of their role in clinical settings caring for patients, planning to teach proper coping strategies is recommended.

Key words: Psychological Stress, Psychological Adaptation, Students

*Corresponding Author: Fatemeh Dehghani, Shiraz, Moslemin Hospital

Email: Fd_1366@yahoo.com