

بررسی رابطه بین تمایلات افسردگی و شیوه‌های مقابله با فشار روانی

پژوهش از:

بهمن اکبری

دانشجوی دوره دکترای روانشناسی

عضو هیأت علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد رشت



چکیده پژوهش:

در این پژوهش رابطه بین تمایلات افسردگی و شیوه‌های مقابله با فشار روانی در دو گروه دانشجویان افسرده و غیرافسرده دانشکده ادبیات و دانشکده فنی - مهندسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج مورد بررسی قرار گرفت. نمونه مورد پژوهش ۲۰۰ نفر از دانشجویان سال چهارم رشته‌های مختلف دو دانشکده فوق بودند که بوسیله تست افسردگی بک^۱ و تست شیوه‌های مقابله با فشار روانی که بوسیله روجر^۲ - جارویس^۳ - نجاریان^۴ تهیه شده بود مورد اندازه‌گیری قرار گرفتند و در نهایت به دو گروه ۱۰۰ نفری دانشجویان افسرده و غیر افسرده تقسیم شدند. یافته‌های پژوهش نشان داد که بین شیوه‌های مقابله با فشار روانی و حالت هیجانی (افسردگی) با ۹۹٪ اطمینان تفاوت معنی داری از نظر آماری وجود دارد، اما این مسئله در سه راهبرد از چهار راهبرد مقابله صدق می‌کردند در تمام موارد.

نتایج نشان داد که فقط در مورد راهبرد مقابله انفعالی بین دو گروه دانشجویان افسرده و غیر افسرده تفاوت از نظر آماری مشاهده نگردید، اما در مورد راهبردهای مقابله مسأله مدار،

هیجان مدار و اجتنابی بین دو گروه دانشجویان افسرده و غیر افسرده تفاوت معنی دار آماری با ۹۹ درصد اطمینان وجود داشت. یعنی دانشجویان غیرافسرده هر دو دانشکده از سبک مقابله مسأله مدار در مواجهه با حوادث استرس زا و دانشجویان افسرده از شیوه مقابله هیجان مدار و اجتنابی در رویارویی با حوادث تنش‌زا استفاده نموده‌اند.

زمینه پژوهش:

مقوله استرس - بیماری از جمله نخستین موضوعاتی است که در پنجاه سال اخیر بطور تجربی مورد کاوش قرار گرفته و همین امر باعث شده که تحقیقات متعددی در مورد چگونگی شیوه‌های مقابله با آن صورت گیرد. لازاروس^۵

1- Beck

2- Roger

3- Jaruis

4- Najarian

5- Lazarus

و فلاکمن^۱ (۱۹۸۹) بر این باورند که فشارهای روانی وارده به شناخت فرد از خود و محیط اطراف آن بستگی دارد. از دید نظریه پردازان شناختی فشار روانی هنگامی احساس می‌شود که فرد در برابر شرایط طوری است که بر او فشار بیش از حدی وارد آمده و ممکن است سلامت وی را در معرض خطر قرار دهد. این برداشت طی دو مرحله ارزیابی شناختی^۲ صورت می‌گیرد:

۱- در ارزیابی اولیه^۳ فرد به این جمع بندی می‌رسد که آیا توان مقابله با این موقعیت را دارد و آیا خطری وی را تهدید می‌کند یا نه؟

۲- در ارزیابی ثانویه^۴ فرد به این جمع بندی خواهد رسید که آیا می‌توان برای فائق آمدن بر این خطر، جلوگیری از آن و یا تبدیل آن به یک مورد مفید اقدام نمود یا نه؟ در هر موقعیت فشارزا راه‌های مختلف مقابله^۵ مانند مهار کردن، غلبه کردن یا تحمل موقعیتی که فراتر از نیروهای فرد ارزیابی شده است مورد بررسی قرار می‌گیرد، و بخصوص بین دو شکل مقابله ذیل تمیز قائل شده‌اند (لازاروس و فلاکمن - ۱۹۸۹):

۱- مقابله مسأله مدار^۶ (مثل تلاش برای تغییر موقعیت)
 ۲- مقابله هیجان مدار^۷ (مثل فاصله گرفتن عاطفی از مشکل، فرار، اجتناب، جستجوی حمایت عاطفی)

باتوجه به مقدمه فوق می‌توان گفت که اکثر ما دورانی از اضطراب، افسردگی، رنجیدگی بدون دلیل یا بی‌کفایتی در روبروشدن با مشکلات زندگی را داشته‌ایم. جشنود زیستن و با معنا زیستن در دورانی که تغییرات سریع اجتماعی و تکنولوژی بوقوع می‌پیوندد کار آسانی نیست. مصرف زیاد داروهای آرام بخش، قرصهای خواب آور، الکل و غیره مؤید این مسئله است که امروزه فشار زندگی بیش از قرن گذشته است (هیلگارد و اتکینسون^۸، ۱۹۸۶) (براهنی ۱۳۶۸).

مسلم آن است که رویدادهای فشارزای زندگی در پیدایش بیماری نقش دارند، اما این نقش از تعامل آنها با عوامل زیست شناختی (آمادگی برای آسیب پذیری در برابر

برخی بیماریها) عاداتی که بر سلامت اثر می‌گذارد، و ویژگیهای شخصیتی آدمی و نگرش منفی او نسبت به محیط اطراف نشأت می‌گیرد. هرگاه نخستین تلاشهای آدمی برای مقابله با مسأله و مشکل به جایی نرسد در آن صورت اضطراب وی بیشتر و تلاشهای کم انعطاف شده و احساس درماندگی و بی‌پناهی و افسردگی سراسر وجود او را فراگرفته و سایر راه حل‌های مسأله از نظرش دور می‌ماند. (بک - ۱۹۷۶)

اصولاً ارزیابی شناختی شخص از یک موقعیت نقش مهمی در تعیین شدت فشار روانی دارد. تحقیقات کوباسا^۹ (۱۹۷۹) درباره ویژگیهای شخصیتی انسانهای مقاوم در برابر فشار روانی در قالب سه واژه تعهد^{۱۰} - کنترل^{۱۱} - مبارزه جویی^{۱۲} خلاصه شده است. بعنوان مثال احساس تعهد شخص در برقراری رابطه با مردم سبب می‌شود تا هنگام مقابله با فشار روانی از حمایت اجتماعی برخوردار گردد. کسانی که در برابر موقعیت‌های فشارزا به جای احساس درماندگی موقعیت را در اختیار خود می‌بیند، احتمال می‌رود بیشتر برای تغییر موقعیت اقدام نمایند. در مفهوم مبارزه جویی نیز ارزیابی شناختی نهفته است یعنی باور به اینکه دگرگونی در زندگی یک امر عادی است و بایستی آن را بیشتر بعنوان فرصتی برای رشد به شمار آورد تا تهدیدی برای احساس ایمنی.

- 1- Flokman
- 2- Cognitive appraisal
- 3- Primary appraisal
- 4- Secondary appraisal
- 5- Coping
- 6- Problem focussed coping
- 7- Emotion focussed coping
- 8- Heligard & Atkinson.
- 9- Kobasa.
- 10- Comintment.
- 11- Control
- 12- Chalenge.

اهداف پژوهش

هدف کلی:

۱- تعیین رابطه بین تمایلات افسردگی و شیوه‌های مقابله با فشار روانی

اهداف ویژه:

- ۱- تعیین و شناسایی سبک‌های مقابله با فشار روانی در افراد افسرده.
- ۲- تعیین و شناسایی سبک‌های مقابله با فشار روانی در افراد غیر افسرده.
- ۳- تعیین و ارائه راهبردهای مؤثر به افراد افسرده جهت مقابله بهتر با فشارهای روانی.

فرضیه‌های پژوهش:

- ۱- نحوه مقابله مساله‌مداری دانشجویان افسرده و غیر افسرده دانشکده ادبیات باهم متفاوت است.
- ۲- نحوه مقابله مساله‌مداری دانشجویان افسرده و غیر افسرده دانشکده فنی-مهندسی باهم متفاوت است.
- ۳- نحوه مقابله مساله‌مداری دانشجویان افسرده دو دانشکده ادبیات و فنی-مهندسی باهم متفاوت است.
- ۴- نحوه مقابله هیجان‌مداری دانشجویان افسرده و غیر افسرده دانشکده ادبیات باهم متفاوت است.
- ۵- نحوه مقابله هیجان‌مداری دانشجویان افسرده و غیر افسرده دانشکده فنی-مهندسی باهم متفاوت است.
- ۶- نحوه مقابله هیجان‌مداری دانشجویان افسرده دانشکده فنی-مهندسی و ادبیات باهم متفاوت است.
- ۷- نحوه مقابله اجتنابی دانشجویان افسرده و غیر افسرده دانشکده ادبیات باهم متفاوت است.
- ۸- نحوه مقابله اجتنابی دانشجویان افسرده و غیر افسرده دانشکده فنی-مهندسی باهم متفاوت است.
- ۹- نحوه مقابله اجتنابی دانشجویان افسرده دو دانشکده فنی-مهندسی و ادبیات باهم متفاوت است.
- ۱۰- نحوه مقابله انفصالی دانشجویان افسرده و غیر افسرده

دانشکده ادبیات باهم متفاوت است.

- ۱۱- نحوه مقابله انفصالی دانشجویان افسرده و غیر افسرده دانشکده فنی-مهندسی باهم متفاوت است.
- ۱۲- نحوه مقابله انفصالی دانشجویان افسرده دو دانشکده فنی-مهندسی و ادبیات باهم متفاوت است.

روش پژوهش:

نوع پژوهش توصیفی و از نوع تحقیق علی یا پس‌رویدادی^۱ است که اطلاعات جمع‌آوری شده از دانشجویان با استفاده از پرسشنامه، تجزیه و تحلیل شد.

جامعه این پژوهش، دانشجویان سال چهارم دوره کارشناسی رشته‌های مختلف دو دانشکده فنی-مهندسی و ادبیات دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج بودند.

نمونه پژوهش: ۲۰۰ نفر از دانشجویان دختر و پسر، به روش نمونه‌گیری خوشه‌ای تصادفی انتخاب شده و پرسشنامه جهت آنان تکمیل گردید.

در این پژوهش از آمار توصیفی و استنباطی (آزمون استیودنت) برای نمونه‌های مستقل استفاده شد.

محیط این پژوهش دانشکده ادبیات و فنی-مهندسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج با رشته‌های مختلف روانشناسی-ادبیات فارسی-زبان انگلیسی-آموزش ابتدایی-جغرافیا-عمران برق و غیره بود که ۲۰۰ نفر دانشجویی مورد آزمون از بین تعدادی از این رشته‌ها مورد آزمون قرار گرفتند.

روش گردآوری داده‌ها:

ابزار گردآوری داده‌ها پرسشنامه‌ای شامل دو پرسشنامه افسردگی بک و پرسشنامه سبک‌های مقابله بود. پرسشنامه افسردگی بک شامل ۲۱ مورد چهارگزینه‌ای بود، آزمودنی بایستی گزینه‌ای را که با حالت عاطفی وی تطبیق می‌کرد علامت می‌زد. سپس در

پژوهش فعلی صورت نگرفته است، البته تحقیقات مشابه با موضوع وجود دارد. مثلاً در یک تحقیق که به بررسی راهبردهای مقابله در بیماران «وسواس - اجبار» صورت گرفته نشان داده شده است که راهبردهای مقابله در اینگونه بیماران بیشتر از نوع هیجانی و عاطفی است. (محمدخانی، پروانه ۱۳۷۱).

در یک تحقیق دیگر، که برای هنجاریابی پرسشنامه سبک‌های مقابله‌ای انجام گرفت، نشان داد که مردان گرایش بیشتری به کاربرد مقابله مسأله مدار و انفصالی و گرایش کمتری به کاربرد مقابله هیجانی نسبت به زنان دارند، اما این تفاوت از نظر آماری معنی دار نبود. (پاکنژاد، محسن، ۱۳۷۳).

تجزیه و تحلیل داده‌ها:

جهت دستیابی به نتایج یافته‌های تحقیق، اطلاعات جمع‌آوری شده از پرسشنامه بصورت منظم نمره‌گذاری، و سپس اطلاعات به کامپیوتر داده شد، و با استفاده از نرم افزار SPSS و آزمون t بررسی شد.

- در رابطه با فرضیه اول پژوهش «بررسی سبک مقابله مسأله مدار دانشجویان افسرده و غیر افسرده دانشکده ادبیات»، t محاسبه شده (۷/۸۷) بزرگتر از ۲/۵۸ = ۱٪ t بود و فرضیه مورد نظر معنی دار گردید (جدول شماره ۱). در مورد فرضیه دوم پژوهش «بررسی سبک مقابله مسأله مدار دانشجویان افسرده و غیر افسرده دانشکده فنی - مهندسی» t محاسبه شده (۱۰/۳۸) بزرگتر از ۲/۵۸ = ۱٪ t بود که آزمون معنی دار شد. (جدول شماره ۲).

مجموع نمرات جمع‌آوری و افراد افسرده و غیر افسرده طبق جدول استاندارد شده از هم جدا شدند. پرسشنامه سبک‌های مقابله هم دارای ۵۰ سوال بود که براساس الگوی استاندارد روجر - جارویس نجاریان تهیه گردید. در این آزمون، آزمودنیها در یک مقیاس چهار درجه‌ای به صورت «هرگز» برابر با نمره صفر، «بعضی اوقات» نمره ۱ «اغلب» نمره ۲ «همیشه» نمره ۳ قرار داده شدند.

مروری بر مطالعات انجام شده:

تحقیقات بسیاری (لازاروس، آلدوین، کوین، ۱۹۸۱ - اندلر ۱۹۹۰، فلاکمن و لازاروس ۱۹۸۹) ثابت کرده‌اند که راهبردهای مقابله بعنوان یک متغیر عمده تعدیل کننده در ارتباط بین فشار روانی و بیماری نقش بسزایی را ایفاء می‌نماید و پاسخ خاص که هر فرد تحت شرایط فشارزا بروز می‌دهد، می‌تواند در سلامت و سازگاری وی مؤثر باشد.

در یک تحقیق ارتباط افسردگی خفیف با استرس و نحوه مقابله با آن مورد ارزیابی قرار گرفت این تحقیق بر ۲۲۷ نفر دانشجوی فارغ التحصیل دانشگاه به اجراء درآمد، نتایج تحقیق نشان داد که افراد با افسردگی خفیف تجارب استرس بیشتری در مقایسه با افراد غیر افسرده گزارش نموده‌اند (کلنس^۱، کلن^۲، هارتلی^۳ و غیره، ۱۹۹۰).

در یک مطالعه دیگر روی ۹۶ نفر از مادرانی که در هنگام زایمان بچه ناقص (عقب مانده) بدنیا آورده بودند سطح بالایی از علائم افسردگی و تفاوت معنی دار آماری بین پریشانی روانشناختی و رویکرد وضعیت سلامتی مشاهده شد. این تحقیق همچنین به بررسی سبک مقابله هیجان مدار با افزایش پریشانی روانشناختی پرداخته و نشان داد که مادران افسرده در مقابله با موقعیت فشارزا از سبک هیجان مدار استفاده نموده‌اند (میلر^۴ - ریچارد^۵ - روبرت^۶ - و غیره ۱۹۹۳).

در کشور ما، تحقیقاتی در ارتباط مستقیم با موضوع

- 1- Kolence
- 2- Kolen
- 3- Hartley
- 4- Miller
- 5- Richard
- 6- Roberte

در مورد فرضیه سوم پژوهش «شیوه مقابله مساله مداری دانشجویان افسرده دو دانشکده فنی مهندسی و ادبیات» محاسبه شده (۱/۰۹) کوچکتر از $t_{\alpha} = 2/58$ بود که این آزمون معنی دار نگردید.

در مورد فرضیه چهارم پژوهش «نحوه مقابله هیجان مداری دانشجویان افسرده و غیر افسرده دانشکده ادبیات» محاسبه شده (۱۲/۶۰) بزرگتر از $t_{\alpha} = 2/58$ بود بنابراین فرض محقق معنی دار گردید. (جدول شماره ۳).

در مورد فرضیه پنجم پژوهش «نحوه مقابله هیجان مداری دانشجویان افسرده و غیر افسرده دانشکده فنی - مهندسی» محاسبه شده (۳/۹۰) بزرگتر از $t_{\alpha} = 2/58$ بود که این فرضیه نیز معنی دار شد. (جدول شماره ۴).

در مورد فرضیه ششم «نحوه مقابله هیجان مداری دانشجویان افسرده دانشکده فنی - مهندسی و ادبیات» محاسبه شده (۱/۷۵) کوچکتر از $t_{\alpha} = 2/58$ می باشد که فرضیه تحقیق معنی دار نگردید.

در مورد فرضیه هفتم «نحوه مقابله اجتنابی دانشجویان افسرده و غیر افسرده دانشکده ادبیات» محاسبه شده (۲/۷۶) بزرگتر از $t_{\alpha} = 2/58$ می باشد که فرضیه تحقیق معنی دار شد. (جدول شماره ۵).

در مورد فرضیه هشتم «نحوه مقابله اجتنابی دانشجویان افسرده و غیر افسرده دانشکده فنی - مهندسی» محاسبه شده (۴/۲۱) بزرگتر از $t_{\alpha} = 2/58$ می باشد که باز فرضیه تحقیق معنی دار گردید. (جدول شماره ۶).

در مورد فرضیه نهم «نحوه مقابله اجتنابی دانشجویان افسرده دو دانشکده ادبیات و فنی - مهندسی» محاسبه شده (۰/۱۵) کوچکتر از $t_{\alpha} = 2/58$ است که فرضیه تحقیق در این مورد معنی دار نگردید.

در مورد فرضیه های دهم، یازدهم و دوازدهم «نحوه مقابله انفصالی دانشجویان افسرده و غیر افسرده هر دو دانشکده ادبیات - فنی - مهندسی» محاسبه شده به ترتیب (۰/۱۸ و ۰/۷۵ و ۰/۱۵) کوچکتر از

نتایج پژوهش نشانگر آن بود که دانشجویان افسرده در مواجهه با موقعیت های تنش زا بیشتر از سبک مقابله هیجان مدار و اجتنابی استفاده نموده اند و دانشجویان غیر افسرده بیشتر از سبک مقابله مسأله مدار در رویارویی با موقعیت های فشارزا استفاده کرده اند که این مسئله با ۹۹٪ اطمینان مورد آزمون قرار گرفت. ولی در مورد سبک مقابله انفصالی میان دانشجویان افسرده و غیر افسرده تفاوت معنی دار حتی با ۹۹٪ اطمینان مشاهده نگردید، این نتیجه مشابه تحقیق انجام شده توسط (کلن^۱، کلنس^۲، هارتلی^۳، میلر، ریچارد و غیره) است که افراد با تمایلات افسردگی تجارب استرس بیشتری را در مقایسه با افراد غیر افسرده نشان داده اند و بیشتر سبک مقابله هیجان مدار و اجتنابی را در برابر موقعیت های فشارزا اتخاذ نموده اند.

نتیجه گیری نهائی:

بعنوان یک نتیجه گیری کلی باید اذعان نمود که از پرسشنامه سبک های مقابله با فشار روانی در مطالعات و تحقیقات آینده (مربوط به روانشناسی مقابله) بعنوان ابزار مفید و مناسبی می توان استفاده نمود و همچنین در کلینیک هایی که به ارائه خدمات روانشناختی و روان پزشکی مبادرت می ورزند و در جلسات روان درمانی جهت تشخیص رفتارهای مقابله غیر مؤثر و جایگزین نمودن رفتارهای مقابله مؤثر قابل استفاده می باشد.

1- Kolen
2- Kolence
3- Hartley

جدول شماره (۱):

خلاصه آزمون تی-تست انجام شده در شیوه مقابله مسأله مدار دو گروه افسرده و غیر افسرده دانشکده ادبیات

دانشکده	تعداد	راهبرد	گروهها	M	S	t	df
ادبیات	۵۰	مسأله مدار	غیر افسرده	۳۱/۲۴	۷/۱۴	۷/۸۷	$t_{\alpha\% .5} = 1/96$
ادبیات	۵۰	مسأله مدار	افسرده	۲۰/۸۲	۶/۲۶		$t_{\alpha\% .1} = 2/58$

جدول شماره (۲):

خلاصه آزمون تی-تست انجام شده در شیوه مقابله مسأله مدار دو گروه دانشجویان افسرده و غیر افسرده فنی-مهندسی

دانشکده	تعداد	راهبرد	گروهها	M	S	t	df
فنی-مهندسی	۵۰	مسأله مدار	غیر افسرده	۳۴/۰۲	۶/۱۸	۱۰/۳۸	$t_{\alpha\% .5} = 1/96$
فنی-مهندسی	۵۰	مسأله مدار	افسرده	۲۲/۰۸	۵/۲۶		$t_{\alpha\% .1} = 2/58$

جدول شماره (۳):

خلاصه آزمون تی-تست انجام شده بین دو گروه دانشجویان افسرده و غیر افسرده دانشکده فنی-مهندسی در شیوه مقابله هیجان مدار

دانشکده	تعداد	راهبرد	گروهها	M	S	t	df
فنی-مهندسی	۵۰	هیجان مدار	غیر افسرده	۱۵/۹	۴/۵۶	۱۲/۶۰	$t_{\alpha\% .5} = 1/96$
فنی-مهندسی	۵۰	هیجان مدار	افسرده	۲۵/۹۸	۳/۳۷		$t_{\alpha\% .1} = 2/58$

جدول شماره (۴):

خلاصه آزمون تی-تست انجام شده دو گروه دانشجویان افسرده و غیر افسرده دانشکده ادبیات در شیوه مقابله هیجان مدار

دانشکده	تعداد	راهبرد	گروهها	M	S	t	df
ادبیات	۵۰	هیجان مدار	غیر افسرده	۱۷/۸۸	۱۰/۱۵	۳/۹۰	$t_{\alpha\% .1} = 2/58$
ادبیات	۵۰	هیجان مدار	افسرده	۲۴/۳۲	۵/۸۱		$t_{\alpha\% .5} = 1/96$

۱- M = میانگین

۲- S = انحراف استاندارد

۳- t = آزمون t استیودنت

۴- df = درجه آزادی

جدول شماره (۵):

خلاصه آزمون تی- تست انجام شده دو گروه دانشجویان افسرده و غیر افسرده دانشکده ادبیات در شیوه مقابله اجتنابی

دانشکده	تعداد	راهبرد	گروهها	M	S	t	df
ادبیات	۵۰	اجتنابی	غیر افسرده	۱۶/۱۲	۴/۷۳	۲/۷۶	$t_{\infty} \%.1 = 2/58$
ادبیات	۵۰	اجتنابی	افسرده	۱۸/۵۲	۳/۹۵		

جدول شماره (۶):

خلاصه آزمون تی- تست انجام شده دو گروه دانشجویان غیر افسرده و افسرده دانشکده فنی- مهندسی در شیوه مقابله اجتنابی

دانشکده	تعداد	راهبرد	گروهها	M	S	t	df
فنی- مهندسی	۵۰	اجتنابی	غیر افسرده	۱۵/۳۶	۳/۹۲	۴/۲۱	$t_{\infty} \%.1 = 2/58$
فنی- مهندسی	۵۰	اجتنابی	افسرده	۱۸/۶۴	۳/۸۵		

منابع:

- ۱- اتکینسون و هیلگارد: زمینه روانشناسی، محمدتقی براهنی و همکاران، جلد دوم تهران ۱۳۶۸
- ۲- هومن، حیدرعلی: پایه های پژوهش در علوم رفتاری- انتشارات پیک فرهنگ (۱۳۷۱)
- ۳- پاکزاد، محسن، هنجاریا پرسننامه سیک های مقابله. پایان نامه، فوق لیسانس روانشناسی شخصیت دانشگاه آزاد اسلامی واحد کرج. ۱۳۷۳
- I- Beck. A. T(1976): Cognitive therapy and emotional disorder. Newyork: International universities press Inc. 49- 74
- 2- Coyen. J.C. Aldwin. C 8 Lazarus, T.S "Depression and coping in stressful episods" Journal of abnormal psychology. 1981 PP:439- 449
- 4- Lazarus, T.S. Folkman, S. Stress, Appraisal, and coping Newyork. 1989 PP:234- 244
- 5- Miller - A- Cate - Gordon - robert. M. Tichard, "Stress appraisal and coping in mothers of disabled and non disabled children". Journal of pediatric psychology. 1992 oct vol17(5) 587- 605