

بررسی ارتباط میان خوش بینی و راهبردهای مقابله با استرس در دانشجویان دانشگاه

The Relationship Between Optimism and Coping Strategies in University Students

Mohammad Mehdi Hassanshahi

Abstract

The purpose of this study was to determine the relationship between optimism and coping strategies. Two-hundred students (90 male and 110 female) selected by random sampling technique; completed the following relevant scales: Life Orientation Test (LOT), A Measure of Optimism (Sheier et al, 1985), and Coping Styles (Billings and Moos, 1984). The results showed that optimism was negatively and significantly correlated with affective coping style, but positively with problem-solving and cognitive coping strategies. The findings were totally in accord with Scheier et al. In addition to the above objectives, the psychometric properties of the scales by means of coefficient alpha test, re test, and split-half were also assessed, all confirming the reliabilities of the measures used.

Key Words : Stress, Coping strategies, Optimism

academic member, Islamic Open Univ. Arsanjan

چکیده

هدف این مطالعه، بررسی ارتباط خوش بینی و شیوه های مقابله با استرس بود. به این منظور تعداد ۲۰۰ نفر از دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی ارسنجان (۱۱۰ دختر و ۹۰ پسر) که با روش نمونه گیری تصادفی انتخاب شده بودند، با استفاده از پرسش نامه های جهت یابی زندگی (شایر و کارور، ۱۹۸۵) و مقیاس راهبرد های مقابله ای (بلینگز و موس، ۱۹۸۴) مورد بررسی قرار گرفتند. نتایج نشان داد که ارتباط میان خوش بینی و راهبرد مقابله مبتنی بر هیجان به نسبت معکوس و ارتباط میان خوش بینی با

بررسی ارتباط میان خوش بینی و راهبردهای مقابله با استرس در دانشجویان دانشگاه

محمد مهدی حسن شاهی

کارشناس ارشد روان شناسی، دانشگاه آزاد اسلامی

ارسنجان، دانشکده روان شناسی بالینی و عمومی

«مقابله (Coping)» در متون روان شناسی توجه زیادی را به خود جلب کرده است (کلینکه (Kleinke)، ۱۹۹۱؛ دیویس (Davis)، ۲۰۰۱). بنا به تعریف، مقابله عبارت است از تسلط یافتن (Master)، کم کردن (Reduce)، یا تحمل آسیب هایی که توسط استرس ایجاد می گردد. تیلور (Taylor) (۱۹۹۱)، معتقد است مقابله بیش از هر چیز یک مفهوم روان شناختی است. او مقابله را فرایند کنترل نیازهایی می داند که فراتر از منابع فردی ارزیابی می شود و شامل کوشش های عملی و درون-روانی برای کنترل نیازهای درونی و بیرونی و تعارض بین آنها است. نقطه شروع اکثر تحقیقات در این زمینه عبارت است از روش تحلیل استرس و شیوه مقابله ای که به وسیله لازاروس، ۱۹۶۶ (به نقل از کارور و شایر (Carver and Scheier)، ۱۹۸۹) ارائه شده است. لازاروس بر این باور بود که استرس شامل سه فرایند است:

۱. **ارزیابی نوع اول:** فرایندی است که استرس توسط شخص شناخته می شود.

۲. **ارزیابی نوع دوم:** عبارت است از فرایند شکل گیری واکنش در قبال تهدید.

۳. **مقابله:** فرایندی است که طی آن واکنش مناسب اجرا و اعمال می گردد.

در هر موقعیت فشارزا، راه های متعددی مانند کنار آمدن، مهار کردن، غلبه کردن و یا تحمل موقعیتی که فراتر از نیروهای فرد ارزشیابی شده است مورد بررسی قرار می گیرد و به خصوص بین دو شکل از کنار آمدن تمیز داده شده است: کنار آمدن مسأله محور (مثل تلاش برای تغییر آن موقعیت) و کنار آمدن هیجان محور (مثل فاصله گرفتن عاطفی از مشکل، فرار - اجتناب و جستجو برای دریافت حمایت اجتماعی).

تمایز میان مقابله مسأله محور و مقابله مبتنی بر هیجان حائز اهمیت است. پژوهش ها بیشتر به این مسأله دست یافته اند که پاسخ افراد به مقیاس های مقابله ای چند عامل را شکل می دهد. این تحقیقات (مثلاً فلکمن و لازاروس ۱۹۸۸؛ کارور و شایر، ۱۹۸۹؛ کلینکه، ۱۹۹۴؛ دیویس، ۲۰۰۱) بیانگر آن است که گرایش های مقابله ای ممکن است یکی از این موارد را در برداشته باشد.

مقابله مبتنی بر حل مسأله و مقابله شناختی در جهت مثبت و در سطح اطمینان ۹۹ درصد پذیرفته شده است. بررسی خصوصیات روان سنجی ابزارهای اندازه گیری با استفاده از ضرایب بازآزمایی، محاسبه ضریب آلفا و دو نیمه کردن آزمون و محاسبه درجه ارتباط زیرمقیاس ها، ضرایب رضایت بخشی را نشان داد و مشخص گردید که پرسش نامه های جهت یابی زندگی و پاسخ های مقابله ای به عنوان ابزارهای مورد استفاده در این پژوهش از مشخصات روان سنجی قابل قبولی برخوردار است.

مقدمه

طی دهه های اخیر موضوع استرس (Stress) و تنیدگی یکی از مهم ترین زمینه های پژوهشی علوم مختلف بوده است. این موضوع توجه دانشمندان رشته های مختلف اعم از پزشکان، روان شناسان، متخصصان فیزیولوژی، زیست شناسان و جامعه شناسان را به خود جلب کرده است و هر کدام جنبه هایی از مسایل مربوط به استرس را مورد بررسی قرار داده اند.

مطالعه علمی استرس با پژوهش های سلیه (Selye) آغاز شد که اولین مقاله او در این زمینه به سال (۱۹۳۶) منتشر گردید. وی تغییرات فیزیولوژیایی و روان شناختی ناشی از تنیدگی را مورد توجه قرار داد. سلیه در این تنوری تشریح کرد که چگونه تعادل حیاتی از هم می پاشد و واکنش استرس، تحت شرایط شدید آشکار می گردد که به آن واکنش کلی سازگاری می گویند. سلیه در تحقیقات خود نشان داد که تحت فشار، ارگانسیم به واکنش «مبارزه یا فرار» مبادرت می کند. اگر این پاسخ و واکنش مانند زمان جنگ فرض گردد تغییرات شدید و دراز مدت شیمیایی پدید می آید که در نتیجه منجر به ازدیاد فشار خون، تصلب شرائین، ضعیف شدن مصونیت بدن در مقابل امراض و تعداد بی شمار مشکلات دیگر می شود (شاملو، ۱۳۷۲).

پس از بررسی سلیه و به دنبال انتشار فهرست «رویدادهای زندگی» توسط هولمز و راهه (Holmes and Rahe) (۱۹۷۶) هزاران مقاله در زمینه پیامدهای منفی رویدادهای مهم زندگی بر سلامت روانی و جسمانی به چاپ رسیده است. لیکن در دهه گذشته، سازه ای به نام

مقابله فعال:

است که توانایی‌ها را عاقلانه در یک کوشش ارزیابی می‌کند تا مشکلات را حل نماید.

۲. روش مقابله مفید، به طرز معقولی مبتنی بر ارزیابی‌های واقع بینانه از استرس و منابع رویارویی است.

۳. روش مقابله سودمند شامل فراگیری، بازشناسی و در برخی آزمودنی‌ها بازداری و واکنش‌های هیجانی بالقوه گسیخته به استرس می‌باشد.

۴. مقابله مفید شامل یادگیری مقداری کنترل بر رفتارهای غیرعادی، مضر یا مخرب می‌باشد و نیازمند رفتار خودتنظیمی است (شایر و کارور، ۱۹۹۲).

طبق بندی دیگری که به وسیله رودلف موس و اندرو بلینگز (Moos and Billings) (۱۹۸۲)، پیشنهاد شده است، روش‌های مقابله مفید را به سه گروه بزرگ تقسیم می‌کند. این سه گروه از روش‌های مقابله‌ای بر اساس سه کانون و هدف طبقه بندی شده اند:

۱. **مقابله سودمند متمرکز بر ارزیابی (Appraisal Focused Constructive)**: شامل کوشش در ارزیابی

دوباره حوادث تنش‌زا می‌باشد،

۲. **مقابله متمرکز بر مسأله (Problem-focused coping)**: شامل تلاش‌هایی است که فرد برای بررسی

مجدد نگرش‌ها و نیازهای خود، کسب مهارت‌ها و پاسخ‌های تازه به عمل می‌آورد، خود را برای حل مسأله درگیر می‌کند، آن را اصلاح نموده و مشکلات و نتایج آن را از بین می‌برد و هدفش تسلط یافتن بر مشکل اصلی است.

۳. **مقابله متمرکز بر هیجان (Emotion-Focused Coping)**: شامل کوشش‌هایی است تا واکنش‌های

هیجانی را که به واسطه استرس برانگیخته شده اند، کنترل نموده و یا کاهش دهد و هدفش آن است که مجدداً تعادل هیجانی سالمی را برقرار کند.

از جمله متغیرهای شناختی قابل‌ذکری که با روش

مقابله فعال و کارآمد ارتباط مستقیم دارد و روش معمول توجیه کردن علل وقایع را برای مردم منعکس می‌کند، سبک‌های تبیینی خوشبینانه است. توجه و علاقه به موضوع خوش بینی از توجه و علاقه عمده‌تر به فرایندی ناشی می‌گردد که دربرگیرنده مفهوم رفتار خودتنظیمی است. مناسب‌ترین موضوع در این زمینه نحوه تفکر است که اعمال و رفتارهای انسان‌ها تا حد زیادی تحت تاثیر انتظارات

فرایند اتخاذ گام‌های مقابله‌ای به منظور از بین بردن عامل استرس‌زا یا خنثی کردن اثرات آن است و مشتمل بر اقدام مستقیم، افزایش تلاش و کوشش و تلاش در جهت اجرای یک روش مقابله‌ای است. استفاده از اصطلاح مقابله فعال در واقع شبیه نظریه اصلی لازاروس و فولکمن (۱۹۸۴) است که اصطلاح مقابله مبتنی بر مشکل را به کار بردند.

برنامه ریزی:

عبارت است از اندیشیدن در مورد این که چگونه با عامل استرس‌زا مقابله کنیم و مبتنی است بر درصد اقدام عملی برآمدن، طرح ریزی در مورد این که چه اقدامات عملی انجام گردد و چگونه به بهترین شکل ممکن از عهده مشکل برآئیم. این اقدام، اقدامی مبتنی بر حل مشکل است.

تمایل به جستجوی حمایت‌های اجتماعی:

در این روش فردی که از جانب یک تهدید احساس ناامنی می‌کند می‌تواند با به دست آوردن این نوع حمایت، احساس آرامش کند. لذا به نظر می‌رسد که این روش خود بازگشتی به شیوه‌های مقابله مبتنی بر مشکل باشد.

طبق یافته‌ها، افرادی که بر مهارت‌های حل مسأله متمرکز می‌گردند نسبت به کسانی که از رویارویی متمرکز بر هیجان استفاده می‌کنند تسلط بیشتری بر موقعیت دارند، بهتری می‌توانند خود را با شرایط دشوار سازگار کنند و نشانه‌های مرضی کمتر در آنان بروز می‌کند و عنوان می‌گردد. آن‌ها به طور عمده از راهبردهای مقابله مفید و سودمند استفاده می‌کنند (فولکمن و لازاروس، ۱۹۸۶).

چه چیزی راهبردهای مقابله مطمئن و مفید را می‌سازد؟ به طور واضح، روان‌شناسان در برچسب زدن به پاسخ‌های مقابله مطمئن و سودمند دست به قضاوت ارزشی می‌زنند، لیکن کلید موضوعات این ادبیات تحقیقی شامل موارد زیر می‌گردد:

۱ - مقابله مفید و سودمند شامل مواجهه مستقیم با مشکلات، تکلیف‌گرا (Task-relevant) و عمل‌گرا (Action-relevant) است و شامل کوششی هشیار

مسرد بیماری های روانی و نا بهنجاری های رفتاری به دنبال خواهد داشت که البته این سبک واکنشی را اصطلاحاً شیوه تبیینی بدبینانه هم می نامند (تیلور، ۱۹۹۸). سلیگمن (Seligman) (۱۹۹۳)، در معرفی سبک های تبیینی معتقد است که سبک تبیینی خوش بینانه از درماندگی پیش گیری می کند و سبک تبیینی بدبینانه، درماندگی را به تمام جنبه های زندگی گسترش می دهد (به نقل از شولتز و شولتز، ۱۹۹۸).

در مرور اجمالی به مطالب فوق می توان اذعان داشت که خوش بینی ممکن است اثرهای مطلوبی روی سلامتی جسمانی و روانی داشته باشد. پژوهش های مرتبط نشان می دهند که این پیامد رفتاری، تا حد زیادی ناشی از شیوه های مقابله ای افراد خوش بین و بدبین در مواقعی است که نیاز به سازگاری دارد. شایر و کارور (۱۹۹۲)، با مرور نوشته های خود به این نتیجه رسیدند که مهارت های مقابله ای یکی از مکانیسم های اصلی است که موجب بروز آثار خوش بینی می گردد و این موضوع که افراد خوش بین و بدبین به طرق مختلف به مقابله با استرس می پردازند، اخیراً در مطالعات گوناگون مورد بررسی قرار گرفته است. پژوهش های مرتبط نشان می دهند، تفاوت ها بین افراد خوش بین و بدبین به دلیل شیوه هایی است که آن ها جهت مقابله با مشکلات زندگی خود اتخاذ می کنند. افراد خوش بین در تمایلات مقابله ای ثابت می باشند و از نظر نوع واکنش های مقابله ای با افراد بدبین تفاوت دارند. همچنین افراد خوش بین از نظر مقابله با بیماری های شدید و تهدید های عمده زندگی با افراد بدبین متفاوت هستند. ویژگی کلی این یافته های تحقیقاتی آن است که افراد خوش بین در قیاس با افراد بدبین بیشتر از شیوه مقابله ای متمرکز بر حل مسأله استفاده می نمایند و هرگاه شیوه مقابله ای متمرکز بر حل مسأله ممکن نباشد از روش مقابله ای سازگار مبتنی بر هیجان مثل پذیرش، شوخی و بازنگری مثبت نسبت به موقعیت استفاده می کنند. افراد بدبین از طریق انکار و با استفاده از کناره گیری رفتاری و ذهنی از اهداف خود به مقابله می پردازند. صرف نظر از این که آیا می توان برای حل مشکل کاری انجام داد یا خیر؟ (شایر و همکاران، ۱۹۹۴).

آن ها در مورد عواقب و پیامد های رفتار آن ها است. البته این طرز تفکر جدیدی نیست و در طول سال های متعددی، امید و انتظار پایه و اساس انواع گوناگون نظریه های مربوط به رفتار انگیزشی را موجب گردیده است. انسان هایی که پیامدهای مطلوب را دست یافتنی تلقی می کنند، حتی زمانی که روند پیشرفت مشکل یا کند می گردد، برای اکتساب این پیامدها تلاش می کنند و اگر پیامدها به قدر کافی قابل دستیابی نباشد از تلاش و کوشش دست می کشند و تلاش نمی کنند، حتی اگر پیامد این عدم فعالیت در آن زمان شدید باشد. بنابراین ما به امیدها و انتظارات به مثابه عامل تعیین کننده انفصال بین دو دسته بندی کلی رفتار می نگریم: تلاش و کوشش مداوم در مقابل تسلیم شدن و شانه خالی کردن. هرگاه انسان ها بر این باور باشند که اهداف آنها قابل دست یابی است، رو به عاطفه مثبت می آورند و عاطفه مثبت شامل احساس غرور نسبت به سپاسگزاری یا آرامش ساده می باشد. صرف نظر از این که عاطفه مثبت باشد یا منفی، شدت آن ارتباط کاملاً مستقیمی با اهمیت هدفی دارد که مورد تحقیق قرار می گیرد. تحقیقات در مورد تفکر مثبت و منفی با مطالعه روی آثار مربوط به انتظارات و امیدهای ناشی از موقعیت های خاص آغاز شده است. و این اعتقاد وجود دارد که این انتظارات و امیدهای کلی در طول زمان و در تمام موقعیت ها نسبتاً ثابت می ماند و اساس ویژگی های مهم شخصیت را شکل می دهد (شایر و کارور، ۱۹۹۲).

علاقه مندی به موضوع خوش بینی اساساً ناشی از مدل کلی خودنظم دهی رفتاری نیز می باشد که توسط شایر و کارور، ۱۹۸۱ (به نقل از شایر و کارور، ۱۹۸۵) ارائه گردیده است. آن ها بر این باور هستند که رفتارهای هدفمند از طریق یک سری سیستم های بازخوردی درهم تنیده و منفی هدایت می شوند و این گونه تصور می شود که خوش بینی یک حالت ثابت و کلی است که مسیر او را تعیین می کند که به کاهش اختلاف میان رفتار فعلی و هدف خود بپردازد یا به اصرار و پافشاری دست بزند. رویکرد دیگری که در مورد خوش بینی وجود دارد ناشی از نظریه سلیگمن در مورد ناتوانی آموخته شده می باشد. این نظریه اذعان می دارد که هر اندازه پیش بینی ها و انتظارات ما منفی باشد، به همان تناسب پیامدهای منفی در

گزارش شده است. با این که هیچ همبستگی معنی داری بین شدت و نوع رویداد زندگی با مقابله به دست نیامد، اما نمرات مقابله به طور معنی داری قدرت پیش بینی سطوح استرس را افزایش داد. آن دو در سال ۱۹۸۴ کار خود را با بررسی رفتارهای مقابله ای در گروهی از بیماران افسرده دنبال کردند. تعداد پاسخ های مقابله ای را به ۳۲ ماده افزایش دادند و به جای شکل بله/خیر یک مقیاس چهار نقطه ای را به کار بردند. طبقه بندی جدید آن ها سه پاسخ مقابله ای را در بر داشت:

۱. مقابله متمرکز بر ارزیابی شناختی ۲. مقابله متمرکز بر مشکل ۳. مقابله متمرکز بر هیجان
- آنان شواهد تجربی را برای طبقه بندی خود گزارش نکرده اند اما اعتبارهای همسانی درونی از ۰/۴۱ تا ۰/۶۶ برای طبقه بندی خود گزارش کرده اند. همچنین موس (۱۹۹۳) به نقل از هولاهان (Halahan) و همکاران، (۱۹۹۵) مقیاس CRI را با چهار خرده مقیاس مقابله شناختی، اجتنابی و گرایشی و مقابله رفتاری اجتنابی و گرایشی به شکل ۴ نقطه ای از صفر (هرگز) تا (۳) به صورت جدیدی در آورد.

خوش بینی به وسیله پرسش نامه جهت یابی زندگی (*Life Orientation Test (LOT)*) سنجیده شده است. این پرسش نامه توسط شایر و کارور (۱۹۸۵)، به منظور ارزیابی معتبر و کارآمد سبک های تئینی خوش بینانه و بدبینانه ساخته شده و مقیاسی است که افراد با توجه به پیامدهای زندگی به آن پاسخ می دهند. سازندگان این مقیاس معتقدند که پرسش نامه دارای درجه بالایی از اعتبار می باشد و اساساً انتظارات و پیامدهای کلی فرد را در مورد مطلوبیت پیامدهای آتی اعمال خود، مورد ارزیابی قرار می دهد.

اسمیت و همکاران (۱۹۸۹) در بررسی ضریب پایایی با روش بازآزمایی با فاصله زمانی ۴ هفته ضریب همبستگی ۰/۷۹ را به دست آوردند. همچنین در بررسی روش ضریب آلفای کرونباخ مقدار الفای ۰/۷۶ به دست آمده است.

در این بررسی، پس از تهیه نسخه ای از مقیاس جهت یابی زندگی، توسط محققان از زبان انگلیسی به فارسی برگردانیده شد. سپس از چند نفر از اساتید خواسته

پژوهش حاضر به دنبال پاسخ به این سؤال است که آیا بین روش های مقابله با استرس و سبک تئینی خوش بینانه در دانشجویان دانشگاه ارتباطی وجود دارد یا خیر؟ با توجه به این که چنین پژوهش هایی در فرهنگ ما محدود می باشد، پژوهش حاضر در نوع خود ایده جدیدی است، و از آنجایی که مطالعات انجام شده در ایران به دلیل تازگی موضوع کمتر به بررسی خوش بینی و روش های مقابله ای معطوف بوده است، پژوهش حاضر با توجه با این که بررسی ویژگی های روان سنجی مقیاس خوش بینی را مد نظر قرار داده است، می تواند از لحاظ کاربردی و نظری راه گشای تحقیقات آینده در این زمینه باشد.

وسایل و روش کار

پژوهش حاضر از نوع پژوهش های همبستگی و پس رویدادی است. جامعه آماری پژوهش حاضر عبارت بود از کلیه دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی ارسنجان که در سال تحصیلی ۸۲-۸۱ مشغول به تحصیل بودند. نمونه مورد بررسی نیز شامل ۲۰۰ نفر از دانشجویان فوق بود که به شیوه نمونه گیری تصادفی چند مرحله ای از بین دانشجویان دختر و پسر به نسبت جمعیت آن ها انتخاب شدند.

در این پژوهش از آزمون های زیر به منظور اندازه گیری متغیرهای مورد بررسی استفاده شده است.

روش های مقابله ای به وسیله پرسش نامه پاسخ های مقابله ای (*Coping Responses Inventory (CRI)*) بلینگزو موس (۱۹۸۴) مورد بررسی و ارزیابی قرار گرفت. بلینگز (Billings) و موس (Moos) (۱۹۸۱)، در پی دست یابی به روش آسان و معتبر برای ارزیابی پاسخ های مقابله ای، مقطعی از بزرگسالان را مورد مطالعه قرار دادند. از پاسخ دهندگان خواسته شد یک بحران شخصی یا حادثه ای پر استرس را که به تازگی تجربه کرده اند را در نظر آورند و با توجه به این که چگونه با آن رویداد درگیر شده اند، ماده های پرسش نامه را به صورت بلی/خیر تکمیل کنند. پاسخ های مقابله ای با توجه به روایی صوری به مقابله رفتارهای شناختی و فعال و اجتنابی تقسیم شد. در این مورد اعتبارهای همسانی درونی برای سه خرده مقیاس از ۰/۴۴ تا ۰/۸۰

نتایج

الف : ویژگی های جمعیت شناختی آزمودنی های مورد

بررسی

جدول شماره (۱): ویژگی های جمعیت شناختی

آزمودنی های مورد بررسی

جنسیت		مرد (۹۰)		زن (۱۱۰)		کل (۲۰۰)		
ویژگی ها		تراوانی	درصد	تراوانی	درصد	تراوانی	درصد	
سال ورود به دانشگاه	۷۶	۱	۱/۱	۱	۰/۹	۲	۱	
	۷۷	۱	۱/۱	۴	۳/۶	۵	۲/۵	
	۷۸	۱۲	۱۳/۳	۸	۷/۳	۲۰	۱۰/۰	
	۷۹	۷	۷/۸	۱۰	۹/۱	۱۷	۸/۵	
	۸۰	۲۰	۲۲/۲	۱۶	۱۴/۵	۳۶	۱۸	
	۸۱	۴۹	۵۴/۴	۷۱	۶۴/۵	۱۲۰	۶۰	
	وضعیت تاهل	متاهل	۶	۸/۵	۸	۸/۳	۱۴	۸/۴
		مجرد	۶۵	۹۱/۵	۸۸	۹۱/۷	۱۵۳	۹۱/۶

جدول شماره ۱، به بررسی ویژگی های جمعیت

شناختی آزمودنی های مورد بررسی بر اساس جنس، سال ورود به دانشگاه و وضعیت تاهل پرداخته است.

جدول شماره ۲: بررسی میانگین و انحراف استاندارد

نمرات آزمودنی های مورد بررسی در شاخص های خوش

بینی و روش های مقابله ای

شاخص ها	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد
خوش بینی	۲۰۰	۲۲/۸۸	۴/۶۰
مقابله مبتنی بر هیجان	۲۰۰	۱۶/۸۷	۷/۰۱
مقابله مبتنی بر حل مسأله	۲۰۰	۱۳/۸۰	۴/۲۵
مقابله مبتنی بر راهبردهای شناختی	۲۰۰	۸/۰۶	۲/۴۷
کل مقیاس راهبردهای مقابله ای	۲۰۰	۳۸/۸۲	۸/۱۳

شد متن ترجمه شده را با نسخه اصلی مقایسه مطابقت دهند و در صورت لزوم اصلاحات لازم انجام گیرد. سرانجام مقیاس به چند نفر از دانشجویان داده شد تا به آن پاسخ گویند و در صورت ابهام سؤال ها را مشخص نمایند، که به علت عدم وجود ابهام نسخه حاصله از این مرحله به عنوان نسخه نهایی در این پژوهش مورد استفاده قرار گرفت.

برای استفاده مطلوب از این پرسش نامه لازم بود تا پژوهشی درباره میزان پایایی این آزمون به عمل آید. لذا بعد از آزمایش اولیه، نتایج مربوط به ۵۰ نفر از آزمودنی ها با فاصله زمانی دو هفته از آزمون اول مورد باز آزمایی و مقایسه آماری قرار گرفت و ضریب همبستگی میان آنها محاسبه شد. همچنین جهت بررسی اعتبار پرسش نامه از روش بررسی ارتباط با ملاک های بیرونی (پرسش نامه ناامیدی بک، که در مطالعه سازندگان مقیاس و پژوهشگران زیادی مورد استفاده قرار گرفته) استفاده شده است. توضیح این که پرسش نامه مذکور (ناامیدی بک) اخیراً توسط گودرزی (۱۳۸۰) مورد بررسی روان سنجی قرار گرفته که در این پژوهش از فرم اخیر استفاده شده است.

در بررسی خصوصیات روان سنجی آزمون جهت یابی زندگی، ضریب آلفای کرونباخ (۰/۷۴) و ضریب بازآزمایی (۰/۶۵) به دست آمد که ارتباط میان نمرات آزمون اول و دوم در سطح اطمینان ۹۹ درصد معنی دار گزارش گردید. در بررسی ارتباط میان خوش بینی و ناامیدی آزمودنی ها نیز مشخص گردید که درجه ارتباط میان این مقیاس ها در جهت معکوس در سطح اطمینان ۹۵ درصد معنی دار است ($r = -0.56, N=200, p=0.05$). این به آن معنی است که با افزایش نمرات خوش بینی نمرات بدبینی کاهش می یابد و به این ترتیب رابطه منفی میان خوش بینی و بدبینی نشان می دهد که مقیاس خوش بینی واقعاً خوش بینی را مورد بررسی قرار می دهد.

داده های حاصل از این پژوهش با استفاده از روش های آماری، آمار توصیفی و استنباطی مورد تحقیق قرار گرفت، و کلیه مراحل توسط نرم افزار رایانه ای SPSS.10.5 محاسبه گردیده است.

جدول شماره ۲، به بررسی میانگین و انحراف استاندارد نمرات آزمودنی های مورد بررسی در مقیاس های جهت یابی زندگی و روش های مقابله ای بر اساس جنسیت پرداخته است.

ب: آزمون فرضیه های پژوهش

فرضیه های پژوهش: بین خوش بینی و راهبردهای مقابله ای آزمودنی های مورد بررسی همبستگی معنی داری وجود دارد.

جدول شماره ۳: ضرایب همبستگی میان نمرات آزمودنی های در شاخص های خوش بینی و روش های مقابله ای بر اساس جنسیت

مقابله مسأله مدار			مقابله هیجان مدار			خوش بینی			شاخص ها	
کل	دختر	پسر	کل	دختر	پسر	کل	دختر	پسر		
			-	-	-	۰/۱۷**	-۰/۳۰**	-۰/۰۴	همبستگی پیرسون	مقابله هیجان مدار
-	-	-	-۰/۱۸**	-۰/۱۳	۰/۲۸**	۰/۴۲**	۰/۵۱**	۰/۲۸**	همبستگی پیرسون	مقابله مسأله مدار
	۰/۱۹*	۰/۲۹**	۰/۰۷	-۰/۱۵	۰/۰۵	۰/۲۳**	۰/۱۴	۰/۳۹**	همبستگی پیرسون	مقابله شناختی
۰/۴۴**	۰/۲۵**	۰/۳۲**	۰/۱۳**	۰/۲۵**	۰/۷۵**	۰/۱۷*	۰/۰۶	۰/۲۲*	همبستگی پیرسون	کل مقیاس راهبردهای مقابله

(* همبستگی به میزان ۰/۰۵ شاخص می باشد (** همبستگی به میزان ۰/۰۱ شاخص می باشد).

جدول شماره ۳، به بررسی فرضیه های پژوهش مبنی بر وجود ارتباط معنی دار میان خوش بینی و روش مقابله با استرس حوادث زندگی می باشد. مقابله با استرس پرداخته است. نتایج به دست آمده حاکی

جدول شماره ۴: میانگین و انحراف استاندارد نمرات آزمودنی های مورد بررسی در شاخص های خوش بینی و روش های مقابله ای بر اساس جنسیت

متغیرها	شاخص های آماری	جنسیت	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد	df	t
خوش بینی		دختر	۱۱۰	۲۳/۴۲	۴/۶۰	۱۹۸	۱/۸۵
		پسر	۹۰	۲۲/۲۲	۴/۵۵		
مقابله هیجان مدار		دختر	۱۱۰	۱۷/۴۸	۶/۹۱		۱/۳۶
		پسر	۹۰	۱۶/۱۲	۷/۱۰		
مقابله مسأله مدار		دختر	۱۱۰	۱۴/۳۰	۴/۷۸		۱/۷۴
		پسر	۹۰	۱۳/۲۰	۳/۹۴		
مقابله مبتنی بر راهبردهای شناختی		دختر	۱۱۰	۷/۷۸	۲/۴۵		۱/۸۰
		پسر	۹۰	۸/۴۱	۲/۴۷		
کل مقیاس راهبردهای مقابله ای		دختر	۱۱۰	۳۹/۶۷	۷/۹۷		۱/۶۳
		پسر	۹۰	۳۷/۷۸	۸/۲۶		

** t-test for Equality of Means is significant at the 0.01 level (1-tailed)

* t-test for Equality of Means is significant at the 0.05 level (1-tailed)

گردد آن است که افراد خوش بین در واقع مقابله کنندگان فعال، طراح و پرتلاشی هستند. آن‌ها دست به برنامه ریزی می زنند و فعالانه عمل می کنند و تلاش می کنند به بهترین شکل ممکن موقعیت استرس زا را تغییر دهند و از عهده استرس برآیند و این امر موجب می شود که افراد خوش بین کمتر در معرض خطرهای بعدی قرار بگیرند و فشار ناشی از حوادث استرس زا نیز برای آن‌ها کمتر باشد. نتایج به دست آمده در این بخش پژوهش مؤید فرضیه تحقیقاتی و پژوهش های پیشین (شایر و همکاران، ۱۹۸۶؛ شایر و کارور، ۱۹۹۲ و ۱۹۸۷؛ اسمیت و همکاران، ۱۹۸۹؛ استراتون و لامپکین، ۱۹۹۲؛ تیموتی و همکاران، ۱۹۸۹) می باشد.

نتایج به دست آمده در خصوص تاثیر جنسیت نشان می دهد که در شاخص های خوش بینی و راهبردهای مقابله ای تفاوت معنی دار آماری بین دانشجویان دختر و پسر وجود ندارد. نتایج این بخش از پژوهش با نتایج بررسی های گذشته در مورد سبک تبیینی خوش بینانه (شایر و همکاران، ۱۹۸۶؛ شایر و کارور، ۱۹۹۲) هماهنگ می باشد، لیکن در بررسی های انجام شده (مثلاً ایورسون و همکاران، ۱۹۹۶) در مورد شیوه های مقابله با استرس مشخص گردیده که زنان بیشتر از شیوه های مبتنی بر هیجان استفاده می کنند، که با نتایج پژوهش حاضر همخوان می باشد. از دلایل احتمالی چنین تفاوتی می توان به همسان بودن دختران و پسران مورد بررسی در متغیرهایی چون تحصیلات و شرایط اجتماعی- اقتصادی تقریباً یک سان، اشاره نمود که تفاوت های جنسی را پوشش داده است.

جدول شماره ۴، به بررسی میانگین، انحراف استاندارد و تفاوت نمرات آزمودنی های مورد بررسی در شاخص های خوش بینی و راهبردهای مقابله ای بر اساس جنسیت پرداخته است. بر اساس نتایج به دست آمده متوسط نمرات آزمودنی های دختران و پسران مورد بررسی تفاوت معنی دار آماری با هم ندارد.

بحث و نتیجه گیری

هدف پژوهش حاضر، بررسی ارتباط شیوه های مقابله ای و سبک تبیینی خوش بینانه در گروهی از دانشجویان دانشگاه در محدوده زمانی انجام پژوهش بود. فرضیه های پژوهش فرض وجود ارتباط میان سبک تبیینی خوش بینانه و روش های مقابله مسأله مدار، هیجان مدار و شناختی را به ترتیب مورد توجه قرار داده است. فرضیه های حاضر به بررسی مکانیسم های بالقوه ای پرداخته که ممکن است به وسیله آن‌ها اثرات مطلوب خوش بینی به وجود آید. مطالعات نشان داده است که خوش بینی به طور منظم با ابعاد اصلی مقابله در ارتباط است و از جمله عواملی است که در فرایند مقابله می تواند نقش به سزایی داشته باشد. نتایج مطالعات متعدد نشان می دهند که افراد خوش بین بیش از افراد بدبین از روش مقابله ای فعالانه استفاده می کنند و کمتر از شیوه های مقابله اجتنابی و هیجان مدار استفاده می کنند. نتایج بررسی حاضر در جدول (۳)، آورده شده است. بر اساس نتایج این جدول، خوش بینی با مقابله فعال و برنامه ریزی شده (مقابله مبتنی بر حل مسأله و شناختی)، ارتباط مستقیم یا مثبت و با شیوه مقابله هیجان مدار، که راهبردی غیر بهداشتی و ناموفق است رابطه منفی دارد و ضرایب به دست آمده در سطح اطمینان کمتر از یک درصد معنی دار است. نکته قابل توجهی که از این همبستگی استنتاج می

نکته پایانی

این مطالعه به خوبی نشان می دهد که شواهد قابل ملاحظه ای وجود دارد که افراد خوش بین به نتایج مطلوبی دست پیدا می کنند. افراد خوش بین، به بهترین شکل ممکن با مشکلات مقابله می کنند، آن‌ها تقریباً سعی در پذیرش واقعیت دارند نه این که درصدد گریز از آن برآیند. آن‌ها همچنین می کوشند به طور مستقیم با مشکلات روبه

رو شوند و مراحل و گام های مؤثر و سازنده ای در بهتر کردن آن موقعیت طی می کنند.
با توجه به این که پژوهش حاضر در کشور ما از جمله اولین پژوهش ها در این حیطه است، افق جدیدی در مورد ارتباط میان خوش بینی با راهبردهای مقابله ای به روی ما می گشاید، اما این منظره هنوز کامل نیست.



منابع

- آزاد، حسین؛ نجات حمید (۱۳۷۸). سلامت روان از دیدگاه آلیس. مجله اصول بهداشت روانی - سال ۱، شماره ۴
- آناستازی، ا. روان آزمایی. ترجمه؛ محمد تقی براهنی (۱۳۷۹). تهران: انتشارات دانشگاه تهران.
- پروین، لارنس (۱۹۸۹). روان شناسی شخصیت. ترجمه: محمد جعفر جوادی و پروین کدیور (۱۳۷۴). تهران، رسا.
- حسینی قدمگاهی؛ دژکام، محمود؛ بیان زاده، اکبر؛ فیض، ابوالحسن (۱۳۷۷). کیفیت روابط اجتماعی، میزان استرس، و راهبردهای مقابله با آن در بیماران عروقی قلب. مجله اندیشه و رفتار، سال چهار، شماره ۱.
- ریو، مارشال (۱۹۹۲). انگیزش و هیجان. ترجمه یحیی سید محمدی (۱۳۷۶). تهران ویرایش.
- ساراسون، ایروین، جسی؛ ساراسون، باربارا، آر (۱۹۸۹). روان شناسی مرضی. ترجمه بهمن نجاریان و همکاران (۱۳۷۴). تهران: رشد.
- شاملو، سعید (۱۳۷۲). بهداشت روانی. تهران، رشد.
- شولتز، دوان؛ شولتز، سیدنی آلن (۱۹۹۸). نظریه های شخصیت. ترجمه؛ یحیی سید محمدی (۱۳۸۱). تهران: ویرایش.
- شفیق آبادی، عبدالله، ناصری، غلامرضا (۱۳۸۰). نظریه های مشاوره و روان درمانی. تهران؛ مرکز نشر دانشگاهی.
- صالحی فرددی، جواد (۱۳۷۸). بهداشت روانی. تهران: رشد.
- فقیر پور، مقصود (۱۳۷۴). نقش حمایت اجتماعی در بهداشت روانی نوجوانان، مجله تربیت، سال دهم، شماره ۱۰.
- کاپلان، هارولد؛ سادوک، بنیامین (۱۹۹۱). واژه نامه جامع روان شناسی و روان پزشکی. ترجمه؛ محمد دهگانپور و همکاران (۱۳۷۳). تهران؛ بدر.
- کافسی، موسی (۱۳۷۶). بررسی شیوه های رویایی با تنیدگی و ارتباط آن با سلامت روانی. مجله استعداد های درخشان. سال ۶، شماره ۱.
- گودرزی، محمد علی (۱۳۸۰). بررسی روایی و پایایی مقیاس نومیدی بک در گروهی از دانشجویان دانشگاه شیراز. مجله علوم اجتماعی و انسانی دانشگاه شیراز. دوره ۱۷، شماره اول (۳۲).
- Antoni, M. H., Goodkin, K (1988). Host Moderator Variable in the Promotion of Cervical Neoplasia. Journal of Psychosomatic Research, 32, 327-338.
- Bachen, E. Manuck, S., Muldoon, M., Cohen, S., Rabin, B (1991). Effects of Dispositional Optimism on Immunologic Responses to Laboratory Stress. Unpublished Data.
- Bifalco, A., Brown, G. W (1996). Cognitive Coping response to crises and Onset of Depression. Social and Psychiatry. 31(3-4). 163-172.
- Boland, -Anne. Cappeliez, - Pillipe (1997). Optimism and Neuroticism as Predictors of Coping and Adaptation in Older Women. Personality and Individual Differences Journal. 1997. Jun; Vol 22(6).
- Bromberger, Joyce, T., Matthews, Karen, A (1996). A Longitudinal Study of the Effects of Pessimism, Trait Anxiety, and Life Stress on Depressive Symptoms in

- Outcomes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 50(5), 992-1003.
- Grant, Marshall, N., Csmille B, Wortman (1992). Distinguishing Optimism from Pessimism: Relation to Fundamental Dimensions of mood and Personality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 62(6), 1067-1074.
 - Hall, A. S. Parsons. J. (2000). Internet Addiction: College Student Case. *Journal of Mental Health*. 59(5).
 - Hiroto, D.S. Seligman, M, E.(1975). Generality of learned Helplessness in Man. *Journal of Personality and Social Psychology*. 31, 311-327.
 - Holahan, Charles, J., Rudolf, H. (1985). Life Stress and Health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 49(3), 739-747.
 - Hokanson, J. E., Burgess, M. (1962). The Effects of Three Types of Aggression on Vascular Processes. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 65, 446-449.
 - Holahan, C. J., Moss, R. H. (1985). Life Stress and Health. Personality, Coping and Family Support in Stress Resistance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 49(3), 739-747.
 - Holahan, C. J., Moss, R. H. (1985). Life Stressors Resistance Factors and Improved Psychological Functioning: an Extension of the Stress Resistance Paradigm. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(5), 909-917.
 - Middle aged Women. *Psychological and Aging*. 11(2), 207-213.
 - Carver, C.S., Scheier, M.F., Wientraub, J. K. (1989). Assessing Coping Strategies: A Theoretically Based Approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56 (2), 267-283.
 - Cameron, Linda, D, Nicholls, Gregory (1997). Expression of Stressful Experiences Thought Writing. *Health Psychology*. 1998, Jan; Vol17 (1), 84-92.
 - Davis, K. S. (2001). *Handbook of Cognitive-Behavioural Therapies*. New York: The Guilford press.
 - Dixon, N. F (1980). Humor: A cognitive Alternative to Stress? In I. G. Sarason C. D. Spielberger. *Stress and Anxiety* (wol 7). Washington, DC: Hemisphere.
 - Dzurilla, T., Sheedy. C. F. (1991). Relation Between Social Problem- Solving Ability and Subsequent Level of Psychological Stress in College Students. *Journal of Personality and Social Psychology*. 61(5), 841-846.
 - Epstein, S. P., Meier, P. (1989). Constructive Thinking: A Broad Coping Variable with Specific Competence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(2), 332-350.
 - Endler, N.S., Parker, J.D.A (1990). *Crisis Coping Inventory for Stressful Situation Manual*. Toronto, Canasa. Multihealth Systems, Inc.
 - Folkman, S., Lazarus, R. S., (1986). *Appraisal Coping and Encounter*

- Understanding Help Seeking in Low Literate Adults. *Canadian- Journal of behavior Science*. 1996 Apr; Vol 28(2), 121-129.
- McKay, J., Roa, B., Mann, A. (1989). Life Events and Personality Traits in Obsessive Compulsive neurosis. In T. W. Miller (Ed.), International Universities Press.
 - Moos, R. H., Billings, A. G. (1982). Conceptualization and Measuring Coping Resources and Processes. *Handbook of Stress: Theoretical and Clinical Aspects*. New York: free press.
 - Nezo, A. M., Nezo, C.M., Blissett, S. E. (1988). Sense of Humor as a Moderator of the Relation Between Stressful Events and Psychological Distress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(3), 50- 525.
 - Pennebaker, J. W., Susman, J. R. (1990). Disclosure of Traumas and Psychosomatic processes. *Social Science and Medicine*, 26, 327-332.
 - Peterson, C., Seligman, M. E. P. (1984). Causal Explanations as a Risk factor for Depression: Theory and evidence. *Psychological Review*, 91, 347-374.
 - Peterson, C., Seligman, M. E. P. (1987). Explanatory Style and Illness. *Journal of Personality*, 55, 237-265.
 - Robinson, Susan., Cheongtag Kim, Robert C. MacCallum, and Janice K. Kiecolt-Glaser (1997). Distinguishing Optimism from Pessimism in Older Adults. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(6). 1345-1353.
 - Hoorrens, Vera (1996). Sufficient Ground for Optimism? The Relationship Between Perceived Controllability and Optimistic bias. *Journal of Social and Clinical Psychology*. 1996 Spr; Vol15 (1), 9-52.
 - Katz, B. L. (1991). The Psychological Impact of Stranger Versus Nonstranger Rape on Victims' Recovery. *Acquaintance Rape: The Hidden Crime*. New Yourk: Wiley.
 - Katz, B. L. Epstein, S. (1991). Constructive Thinking and Coping with laboratory Induced Stress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61(5), 789-800.
 - Khoo, Sue- Ane; Bishop- Georg- D (1997). Stress and Optimism; Relationships to Coping and Well- Being. *International Journal of Psychology*. VOL 40(1): 29-40.
 - Kleinke, C. L., Staneski, R. A (1991). Firest impressions of Female Bust Size. *Journal of Social Psychology*, 110, 123-134.
 - Lioyed, Margaret, A. Witen, Wine (1997). *Psychology Applied to Modern Life*. Clifornia; Brooks/ Cole Publishing Company.
 - Lutten, Alice, G; Ralph, John, A. Mineka, Susan (1997). Pessimistic Attribution Style: Is it Specific to Depression Versus Anxiety Versus Negative Affect? *Behavior Research and Therapy*. 35(8), 703-719.
 - Martini, Tanya-S.Page, Stewart. (1996). *Attributions and the Stigma of Illiteracy:*

- Strutton, David; Lumpkin - James (1992). Relationship Between Optimism and Coping strategies in the work environment. Psychological Reports: Dec. Vol 71(3). 1179- 1186.
- Spence, Susan, H; Duric, Vlatka; Roeder, Ursula (1997). Performance Realism in Test-anxious Students. International Journal. 9(4), 339-335.
- Sheridan, C. L. Radmacher, S. A. (1992). Health Psychology. Canada. John.
- Smith Timothy, W., Pope, Mary Katherine., Rhodewalt, Frederick. Poulton, James L. (1989). Optimism, Neuroticism, Coping and Symptom responds: An Alternative Interpretation of the Life Orientation Test. Journal of Personality and Social Psychology, 56(4), 640-648.
- Straton, David, Lumpkin (1992). Relationship Between Optimism and Coping Strategies in the Work Environment. Psychological Report (71), 1179- 1186.
- Tarvis, C., Wade, C. (1984). The Longest War: Sex Difference in Perspective. New York: Harcourt Brace Jovanovich.
- Taylor, S.E. (1991). Halt Psychology. Mac Grow- Hill Inc.
- Taylor, S.E., Brown, J. D. (1988). Illusion and Well- being: A Social Psychological Perspective on Mental Health. Psychological Bulletin, 103(2), 193-210.
- Rohed, P., Lwinsohn, P. M., Tilson, M., Seeley, J. R. (1990). Dimensionality of coping and its relation to depression. Journal of Personality and Social Psychology, 58, 499-511.
- Scheier, M. F., Carver, C. S. (1985). Optimism, coping and health: Assessment and implication of generalized expectancies. Health Psychology, 4, 219-247..
- Scheier, M. F., Carver, C. S. (1992). Effects of optimism on psychological and physical well-being: Theoretical overview and empirical update. Cognitive Theory and Research, 16(2), 201-228.
- Scheier, M. F., Weintraub, J. K., Carver, C. S. (1986). Coping with stress: Divergent strategies of optimists and pessimists. Journal of Personality and Social Psychology. 51(6), 1257- 1267. Journal of Personality and Social Psychology. 67 (6), 1063-1078.
- Scheier, M. F., Carver, C. S., Bridges, Michael, W. (1994). Distinguishing Optimism from Neuroticism (and trait anxiety, self-mastery and self esteem): A Reevaluation of the Life Orientation Test
- Scheier, M.F. - Carver, C.S (1992). Effects of Optimism on psychological well-being. Cognitive therapy and Research. 16, 201-228.
- Smit, Timoty W and et al. (1989). Optimism, Neuroticism, Coping, and Symptoms Reports: An Alternative Interpretation of the Life Orientation Test. Journal of Personality and Social Psychology. Vol. 56. No.4, 640-648.