مجله علوم پزشکی رازی دوره ۲۸، شماره ۱۲، اسفند ۱۴۰۰ http://rjms.iums.ac.ir

مقاله پژوهشی

بررسی رابطه بین سبک‌های مقابله با تنیدگی و رضایت از زندگی تحصیلی

فرشید ابراهیمی: دانشجوی دکتری، روانشناسی عمومی، گروه روانشناسی، واحد کرمانشاه، دانشگاه آزاد اسلامی، کرمانشاه، ایران

کیوان کاکابرایی: دانشیار، گروه روانشناسی، واحد کرمانشاه، دانشگاه آزاد اسلامی، کرمانشاه، ایران (* نویسنده مسئول) Kakabraee@gmail.com

چکیده

زمینه و هدف: ضرورت آموزش برنامه‌های مدیریت تنیدگی تحصیلی با تأکید بر نقش آموزش انواع سبک‌های مقابله، برای روانشناسان، مشاوران و متخصصان سلامت روانی مورد توجه قرار دارد. لذا پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه بین سبک‌های مقابله با رضایت از زندگی تحصیلی در بین دانش آموزان انجام گردید.

روش کار: روش تحقیق توصیفی- همبستگی می‌باشد که جامعه آماری آن شامل کلیه دانش آموزان دختر و پسر مشغول به تحصیل در سال آخر دبیرستان و متقاضی ورود به دانشگاه که در سال تحصیلی ۹۸-۹۹ در شهر کرمانشاه بود که تعداد ۲۴۰ نفر به عنوان نمونه آماری بر اساس شیوه نمونه‌گیری چندمرحله‌ای انتخاب شدند. از آزمودنی‌ها خواسته شد که به نسخهٔ کوتاه فهرست مقابله با موقعیت‌های تنیدگی‌زا (کوهن و همکاران، ۲۰۰۶) و مقیاس رضایت از زندگی تحصیلی (هبنر، ۱۹۹۴) پاسخ دهند.

یافته‌ها: نتایج نشان داد رابطهٔ بین سبک مقابلهٔ مسئله‌مدار با رضامندی از زندگی تحصیلی مثبت و معنادار ($p< ۰/۰۵$) و رابطهٔ بین سبک مقابلهٔ هیجان‌مدار و واکنش‌ها با رضایمندی از زندگی تحصیلی منفی و معنادار بود ($p< ۰/۰۵$).

نتیجه‌گیری: با توجه به وجود رابطه بین سبک‌های مقابله با رضایت از زندگی تحصیلی در بین دانش آموزان، لازم است تا مسؤلان جهت دستیابی به اهداف آرمانی آموزش، این متغیرهای روانشناسی را مد نظر قرار دهند.

تعارض منافع: گزارش نشده است.

منبع حمایت‌کننده: حامی مالی ندارد.

کلیدواژه‌ها

سبک‌های مقابله،

رضایت از زندگی،

روانشناختی

تاریخ دریافت: ۱۴۰۰/۰۷/۱۰

تاریخ چاپ: ۱۴۰۰/۱۲/۰۱

شیوه استناد به این مقاله:

Ebrahimi F, Kakabaraee K. Investigating the Relationship between Coping Styles with Stress and Academic Life Satisfaction. Razi J Med Sci. 2022;28(12):337-345.

*انتشار این مقاله به‌صورت دسترسی آزاد مطابق با CC BY-NC-SA 3.0 صورت گرفته است.

[Downloaded from rjms.iums.ac.ir on 2026-11-20]

[DOR: 20.1001.1.22287043.1400.28.12.30.6]

Razi Journal of Medical Sciences. 2022;28(12):337-345. http://rjms.iums.ac.ir

Original Article

Investigating the Relationship between Coping Styles with Stress and Academic Life Satisfaction

Farshid Ebrahimi: PhD Student General Psychology, Department of Psychology, Kermanshah Branch, Islamic Azad University , Kermanshah , Iran
Keyvan Kakabaraee: Associate Professor, Department of Psychology, Kermanshah Branch, Islamic Azad Univercity, Kermanshah, Iran (* Corresponding author) Kakabraee@gmail.com

Abstract

Background & Aims: Coping is any kind of effort, healthy or unhealthy, to prevent, eliminate or weaken a source of stress, or to try to manage or control a challenging or worrying situation. They are divided into two categories, problem-oriented, and emotion-oriented strategies. Problem-oriented coping strategies are the methods by which an individual examines and calculates the actions he or she takes to reduce or eliminate stress, seeks out more information about the problem, and steps accordingly. ¬'s priorities for resolving the issue. Conversely, a person is focused on emotional coping strategies and all his efforts are to reduce his unpleasant feelings; Crying, faulty behaviors, mental occupation, and daydreaming are some of the emotional methods. The goal of avoidance coping strategies is to avoid stressful situations, which may appear as engaging and engaging in a new activity or in the form of engaging with the community and others. Many studies have emphasized the need to address coping strategies in stressful academic experiences, emphasizing the role of coping strategies. How a student copes with stress varies from student to student, the strategies used by a student can change and grow, choosing the type of coping style to deal with academic stress greatly affects students' life satisfaction It can be effective. In the field of life satisfaction, many studies have been done on adults, but students' life satisfaction was less studied. Life satisfaction is a kind of positive feeling and general satisfaction of family, friends, educational environment, self, and living environment. Competition for high school seniors involves a wide range of stressors. Mental well-being reflects people's assessment of their living conditions. This type of assessment is comparable to a person's overall judgment about his or her quality of life. Individuals are likely to be able to assess their living conditions, lighten and weigh the importance of these conditions, and then evaluate their lives on a scale from satisfaction to dissatisfaction. This general cognitive judgment indicates life satisfaction. It is assumed that this judgment requires cognitive processing. For this reason, many studies pay attention to how these judgments are formed. Research on the process of forming satisfaction judgments has provided the basis for understanding the relationships between cognitive and emotional well-being. Accordingly, when people estimate their level of life satisfaction, they use emotional well-being as information, but this is only part of the information. The importance of this information varies in different cultures and individuals. Students ' differences, the type of response to academic stress, and the stress-coping style used by students explain students' satisfaction with their academic life and are of great importance. Satisfaction with academic life as a cognitive component of mental well-being reflects an individual's assessment of satisfaction with academic

Keywords
Coping Styles,
Life Satisfaction,
Psychological

Received: 02/10/2021
Published: 20/02/2022

[Downloaded from rjms.iums.ac.ir on 2026-11-20]

[DOR: 20.1001.1.22287043.1400.28.12.30.6]

experiences or general judgments about individual life. Emphasizes the need for training in academic stress management programs by emphasizing the role of teaching a variety of coping styles for psychologists, counselors, and mental health professionals. In general, the present study was conducted to investigate academic life satisfaction among students with an emphasis on examining the relationship between coping styles with stress and academic life satisfaction.

Methods: This is a descriptive-correlational research method whose statistical population includes all male and female students studying in the last year of high school and applicants to enter the university in the academic year of 1998-99 in the city of Kermanshah, which is 240 people as a sample. Statistically, they were selected based on a multi-stage sampling method. Subjects were asked to respond to a short version of the list of coping with stressful situations (Cohen et al., 2006) and the Academic Life Satisfaction Scale (Hebner, 1994).

Results: The results showed that the relationship between problem-oriented coping style with satisfaction with academic life was positive and significant ($p < 0.05$) and the relationship between emotional coping style and reactions with satisfaction with academic life was negative and significant ($p < 0.05$).

Conclusion: Considering the relationship between coping styles and satisfaction with academic life among students, officials must consider these psychological variables to achieve the ideal goals of education. The results of the present study, like many other studies, due to the use of self-report tools instead of studying actual behavior, may encourage participating students to use methods based on social approval and to confirm self-report scales from behavioral observation. And other clinical indicators have not been used. The present study was conducted among final year students and 17 to 20-year-old students in Kermanshah. Therefore, generalization of results to other populations should be done with caution. Another limitation of the present study is the unwillingness to answer questions, which also affected the results of the study. Based on the findings of the present study, it is suggested that longitudinal studies on the explanatory role of coping styles in the relationship between academic stressors, for researchers interested in this field of research, a research priority is important and central. It is considered. It is also suggested that to increase the generalizability of these results and re-examine the variables, these researches should be repeated in other cities of Iran, and in future research, the variables of gender, culture, and field of study among students should be studied. In this regard, and as mentioned earlier, experiencing the role of a student and striving for success in the entrance exam is associated with experiencing a wide range of stressors. One of the most important indicators for researchers interested in the quality of life and life satisfaction. Life satisfaction as a cognitive component of mental well-being reflects an individual's evaluation of specific aspects of life (for example, satisfaction with academic experiences) or general judgments about individual life.

Conflicts of interest: None
Funding: None

Cite this article as:

Ebrahimi F, Kakabaraee K. Investigating the Relationship between Coping Styles with Stress and Academic Life Satisfaction. Razi J Med Sci. 2022;28(12):337-345.

*This work is published under CC BY-NC-SA 3.0 licence.

[Downloaded from rjms.iums.ac.ir on 2026-11-20]

[DOR: 20.1001.1.22287043.1400.28.12.30.6]

مقدمه

مقابله عبارت است از به هرنوع تلاش، سالم یا ناسالم برای جلوگیری، از بین بردن یا تضعیف منبع تنیدگی یا به تلاش‌های فرد برای مدیریت یا کنترل موقعیت چالش برانگیز یا پر دغدغه، مقابله می‌گویند و آن را به دو دسته، راهبردهای مسئله مدار و هیجان‌مدار، تقسیم کردند (۱). راهبردهای مقابله‌ای مسئله‌مدار به روش‌هایی گفته می شود که بر اساس آن فرد اعمالی را که برای کاهش یا برطرف کردن تنیدگی به کار می‌گیرد، بررسی و محاسبه کرده، درباره مسئله اطلاعات بیشتری را جستجو و بر آن اساس گام-هایی را برای حل مسئله الویت‌بندی می‌کند (۲). برعکس، در راهبردهای مقابله‌ای هیجان‌مدار فرد برخود متمرکز شده و تمامی کوشش او در جهت کاهش احساسات ناخوشایند خویش است؛ گریه کردن، رفتارهای عیب جویانه، اشتغال ذهنی و خیال پردازی از جمله روش‌های هیجان‌مدار می‌باشد (۳). هدف راهبردهای مقابله‌ای اجتنابی، اجتناب از موقعیت‌های تنیدگی‌زا است، که ممکن است به صورت روی آوردن و درگیر شدن در یک فعالیت جدید و یا به شکل روی آوردن به اجتماع و افراد دیگر ظاهر شود (۴). بسیاری مطالعات با تاکید بر نقش راهبردهای مقابله بر ضرورت بررسی آن در تجارب تحصیلی تنیدگی‌زا تاکید کرده‌اند (۵). نتایج پژوهش ماتینز (Martínez) و همکاران (۲۰۱۹) نشان دادند که بین دانش آموزان با سبک مقابلهٔ مسئله‌مدار در مقایسه با دانش آموزان با سبک مقابلهٔ هیجان‌مدار، تجربه تنیدگی تحصیلی متفاوت بود. نتایج نشان داد که بین راهبردهای مقابلهٔ مسئله‌مدار با تنیدگی تحصیلی رابطه منفی و معنادار و بین راهبردهای مقابلهٔ هیجان مدار با تنیدگی تحصیلی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد (۶). هم چنین نتایج پژوهش گارسیا (García) و همکاران (۲۰۱۸) نشان داد که بین تنیدگی تحصیلی با سبک مقابلهٔ مسئله‌مدار رابطه منفی و بین تنیدگی تحصیلی و سبکهای مقابلهٔ هیجان‌مدار و اجتنابی رابطه مثبت وجود دارد. به طور کلی دانش اموزان با تنیدگی تحصیلی بالا با بکاربردن سازوکارهای مقابلهٔ ناکارآمدتر، سطح پایین‌تری از سلامت روان و کیفیت زندگی را نشان داده‌اند (۷).

نحوه مقابله دانش آموز با تنیدگی، از دانش‌آموزی به دانش‌آموز دیگر متفاوت است، راهبردهای به کار گرفته شده توسط یک دانش آموز می‌تواند تغییر و رشد یابد، انتخاب نوع سبک مقابله‌ای برای مقابله با تنیدگی تحصیلی بسیار بر رضایت از زندگی دانش اموزان می‌تواند تأثیرگذار باشد (۸). در زمینه‌ی رضایت از زندگی پژوهش‌های بسیاری در بزرگسالان صورت گرفته است، اما رضایت از زندگی دانش آموزان به میزان کمتری مورد بررسی قرار گرفت (۹). رضایت از زندگی، نوعی احساس مثبت و رضایتمندی عمومی از خانواده، دوستان، محیط تحصیلی، خود و محیط زندگی است. رقابت برای دانش آموزان سال آخر دبیرستان سطح گسترده‌ای از عوامل تنیدگی‌زا را با خود همراه دارد. بهزیستی ذهنی نشان دهنده ارزیابی افراد از شرایط زندگی آنان است (۱۰). این نوع ارزیابی با قضاوت کلی فرد درباره کیفیت زندگی او قابل مقایسه است. احتمالا افراد می‌توانند شرایط زندگی خود را بررسی کنند اهمیت این شرایط را سبک و سنگین کنند و سپس زندگی خود را در یک مقیاس با دامنه رضایتمندی ـ تا نارضایتمندی ارزیابی نمایند. این قضاوت شناختی کلی بیانگر رضایتمندی از زندگی می‌باشد (۱۱). فرض می‌شود که این قضاوت نیاز به پردازش شناختی دارد. به همین علت بسیاری از پژوهش‌ها به روش‌هایی که این قضاوت‌ها شکل می-گیرند توجه می‌کنند (۹). تحقیق درباره فرایند شکل-گیری قضاوت‌های رضایتمندی، زمینه را برای درک روابط بین بهزیستی شناختی و عاطفی فراهم کرد. بر این اساس، وقتی که افراد میزان رضایت از زندگی خود را برآورد می‌کنند، بهزیستی عاطفی را به عنوان اطلاعات به کار می‌برند، اما این تنها بخشی از اطلاعات است. اهمیت این اطلاعات در فرهنگ‌ها و افراد مختلف، متفاوت است. تفاوت‌های فردی دانش اموزان، نوع پاسخ به تنشگرهای تحصیلی و سبک مقابله با تنیدگی به کار رفته شده توسط دانش اموزان، رضایت از زندگی تحصیلی دانش اموزان را تبیین می‌کنند، و اهمیت فراوانی دارند (۶). رضایت از زندگی تحصیلی به مثابه مؤلفه شناختی بهزیستی ذهنی، بیانگر ارزیابی فرد از رضایت از تجارب تحصیلی یا قضاوت‌های کلی دربارهٔ زندگی فردی می باشد (۴).

ضرورت آموزش برنامه های مدیریت تنیدگی

[Downloaded from rjms.iums.ac.ir on 2026-11-20]

[DOR: 20.1001.1.22287043.1400.28.12.30.6]

تحصیلی را با تأکید بر نقش آموزش انواع سبک های مقابله، برای روان شناسان، مشاوران و متخصصان سلامت روانی مورد توجه قرار می‌دهد. به طور کلی، پژوهش حاضر به منظور بررسی رضایت از زندگی تحصیلی در بین دانش آموزان با تأکید بر بررسی رابطه بین سبک‌های مقابله با تنیدگی و رضایت از زندگی تحصیلی انجام شده است.

روش کار

پژوهش حاضر توصیفی و از نوع همبستگی است که با کد اخلاق IR.IAU.SARI.REC.1400.126 در کمیسیون اخلاق دانشگاه آزاد اسلامی واحد ساری به تصویب رسید. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانش آموزان دختر و پسر مشغول به تحصیل در سال اخر دبیرستان و متقاضی ورود به دانشگاه که در سال تحصیلی ۹۸-۹۹ در شهر کرمانشاه مشغول به تحصیل هستند.

در این پژوهش، مشارکت کنندگان با روش نمونه‌گیری چند مرحله‌ای انتخاب شدند، در روش نمونه‌گیری چند مرحله‌ای افراد جامعه به طور تصادفی با توجه به سلسله مراتبی (از واحدهای بزرگتر به کوچکتر) از انواع واحدهای جامعه انتخاب می‌شوند. در این پژوهش، در سه مرحله، با استفاده از واحدهای نمونه‌گیری ناحیه، مدرسه و کلاس انتخاب شدند. کانینگ (Canning) (۲۰۰۶) تأکید می‌کند که حداقل نسبت حجم نمونه برای هر پارامتر برآورد شده ۵ نفر است؛ نسبت ۱۰ به ۱ مناسب‌تر و نسبت ۲۰ به ۱ مطلوب قلمداد می‌شود. بر این اساس در این پژوهش نمونه ۲۴۰ نفر از دانش آموزان که به صورت تصادفی انتخاب شدند. ملاک‌های ورود عبارت بودند از: ۱) سن ۱۷ تا ۲۰ سال و قرار داشتن در پایه تحصیلی دوازدهم دوره متوسطه دوم و پشت کنکوری، ۲) بدون سابقه بیماری جسمی و روانی. ملاک‌های خروج شامل: ۱) داشتن نوعی بیماری پزشکی که فرد را وادار به جستجوی فوری درمان سازد، ۲) عدم تمایل و رضایت والدین و دانش‌آموز در پاسخ‌گویی به پرسشنامه‌ها بود.

در این پژوهش، به منظور اندازه‌گیری متغیرهای تحقیق از پرسشنامه‌های زیر استفاده گردید.

پرسشنامه مقابله با موقعیت‌های تنیدگی زا ـ نسخه کوتاه توسط اندلر و پارکر در سال ۱۹۹۰ تدوین شد. اندلر و پارکر (۱۹۹۰) مقابله با موقعیت های تنیدگی زا را با هدف ارزیابی انواع سبک‌های مقابلهٔ افراد در موقعیت‌های تنیدگی‌زا شامل سبک‌های مقابلهٔ مسئله-مدار، هیجان‌مدار و اجتنابی طراحی کردند. این آزمون شامل ۴۸ سوال است که هر ۱۶ سوال به یکی از ابعاد مقابله مربوط می‌باشد و پاسخ به هر سوال بر اساس یک مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت از هرگز (۱) تا خیلی زیاد (۵) مشخص می‌شود. سبک مقابله اجتنابی، قابل تفکیک به خرده مقیاس‌های حواس‌پرتی و مشغولیت اجتماعی است که هر یک به ترتیب از طریق ۸ و ۵ سوال ارزیابی می‌شوند. گفتنی است که سبک غالب هر فرد با توجه به نمره وی در هر یک از ابعاد سه گانه سبک‌های مقابله تعیین می‌شود. به بیان دیگر، هر کدام از رفتارها که در مقیاس نمره بالاتری کسب کنند، آن رفتار به عنوان سبک مقابله‌ای ترجیحی فرد در نظر گرفته می‌شود. نتایج تحلیل عاملی تأییدی بر روی نسخه کوتاهِ ۲۱ سوالی مقابله با موقعیت های تنیدگی زا در مطالعهٔ کوهن، جانگ و استین (Cohan, Jang & Stein) (۲۰۰۶) که با هدف بررسی ساختار عاملی مقابله با موقعیت های تنیدگی زا انجام شد نشان داد که الگوی چهار عاملی مقابله با موقعیت های تنیدگی زا در مقایسه با الگوی سه عاملی برازش بهتری با داده ها دارد. در پژوهش حاضر، با توجه به تراکم منابع اطلاعاتی، از نسخه ۲۱ سؤالی مقابله با موقعیت های تنیدگی زا استفاده شد. در نسخه کوتاه مقابله با موقعیت های تنیدگی زا، هر یک سبک‌های مقابله مسئله‌مدار، هیجان‌مدار و اجتنابی از طریق ۷ سوال اندازه‌گیری می‌شود.

پرسشنامه چندبُعدی رضایت از زندگی تحصیلی Multidimensional Students' Life Satisfaction (Scale: MSLSS) توسط هبنر (Huebner) در سال ۱۹۹۴ تدوین شد. هبنر (۱۹۹۴) مقیاس چندبُعدی رضایت از زندگی تحصیلی را ، طراحی کرد. MSLSS، ادراک ذهنی رضایت از زندگی را در پنج قلمرو مفهومی می‌سنجد: خانواده، دوستان، محیط تحصیلی، خود و محیط زندگی. MSLSS شامل ۴۰ سوال می باشد و هر سوال بر روی یک طیف شش درجه‌ای از کاملا مخالف = (۱) تا کاملا موافق (۶) پاسخ داده می شود. در مطالعه

[Downloaded from rjms.iums.ac.ir on 2026-11-20]

[DOR: 20.1001.1.22287043.1400.28.12.30.6]

حـاتمی، معتمـد و اشـرف زاده (۲۰۰۹)، نتـایج تحلیـل عاملی تأییدی نشان داد که در بین نمونه نیـز، سـاختار پنج عاملی با داده ها بـرازش قابـل قبـولی دارد. در ایـن پژوهش، به منظور آزمون رضایت از زندگی تحصیلی در بین دانش آموزان، فقط هشت سوال مربوط بـه ارزیـابی ذهنی فرد از محیط تحصیلی به مثابه یکی از قلمروهای پنج گانه، برای پاسخدهی در اختیار دانش آمـوزان قـرار خواهد گرفت. تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از روش آماری ماتریس همبستگی انجام شد.

یافته‌ها

جدول ۱ شاخص های توصیفی سبک‌هـای مقابلـه بـا تنیدگی دانش آموزان را نشان می‌دهد. میانگین نمـرات سبک مقابلهٔ مسئله‌مدار در بـین دانـش آمـوزان پسـر و دختر برابر است (۵/۱۴)، میانگین نمرات سـبک مقابلـهٔ هیجان مـدار در دانـش آمـوزان دختـر بـالاتر (۵/۲۲) و میانگین نمرات سبک مقابلهٔ اجتنابی در دانـش آمـوزان پسر بالاتر (۵/۸۶) به دست آمده است.

جدول ۲ نشان می‌دهد که میانگین نمرات رضـایت از زندگی تحصیلی در دانش آموزان دختر نسبت به دانـش آموزان پسر بالاتر (۵/۳۳) بدست آمده است.

نتایج ماتریس همبستگی در جدول ۳ نشان مـی‌دهـد که رابطهٔ بین سبک مقابلـهٔ مسـئله‌مـدار بـا رضـامندی زندگی تحصیلی مثبت و معنادار بـود. همچنـین، رابطـهٔ بین سبک مقابلهٔ هیجـان‌مـدار بـا رضـامندی تحصـیلی منفی و معنادار بود. در نهایت، رابطهٔ بین سـبک مقابلـه اجتنابی با رضایت‌مندی تحصیلی منفـی غیرمعنـادار بـه دست آمد.

بحث

پژوهش حاضر با هدف تعیین رابطه سبک‌های مقابلـه با تنیدگی با رضایت از زندگی تحصـیلی در بـین دانـش آموزان انجام شد. نتایج پژوهش حاضـر نشـان داد بـین سـبک‌هـای مقابلـه بـا تنیـدگی بـا رضـایت از زنـدگی تحصـیلی رابطـه معنـاداری وجـود دارد. ایـن نتـایج بـا پـژوهش‌هـای کلائـوس (Claus) و همکـاران (۲۰۱۹) (۱۲)، یـــو (Yoo) (۲۰۱۹) (۱۳)، ژانـــگ (Zheng) و همکاران (۲۰۱۷) (۱۴) همسو است. پژوهش کلائوس و

جدول ۱- شاخص‌های توصیفی سبک های مقابله

زیرمقیاس های سبک مقابله	جنس	میانگین	انحراف استاندارد	تعداد
سبک مقابله مسئله‌مدار	پسر	۵/۱۴	۱/۰۷	۱۲۰
سبک مقابله هیجان‌مدار		۴/۳۸	۰/۹۲	
سبک مقابله اجتنابی		۵/۸۶	۱/۱۱	
سبک مقابله مسئله‌مدار	دختر	۵/۱۴	۱/۱۲	۱۲۰
سبک مقابله هیجان‌مدار		۵/۲۲	۱/۱۳	
سبک مقابله اجتنابی		۴/۳۵	۱/۲۳	

جدول ۲- شاخص‌های توصیفی رضایت از زندگی

متغیر	جنس	میانگین	انحراف استاندارد	تعداد
رضایت از زندگی تحصیلی	پسر	۴/۷۱	۰/۴۸	۱۲۰
	دختر	۵/۳۳	۱/۰۵	

جدول ۳- ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش

	سبک مقابلهٔ مسئله‌مدار	سبک مقابله هیجان مدار	سبک مقابله اجتنابی	رضایمندی از زندگی تحصیلی
سبک مقابلهٔ مسئله‌مدار	-۰/۱۱	۱		
سبک مقابله هیجان مدار	۰/۲۵**	۰/۱۲**	۱	
سبک مقابله اجتنابی	۰/۰۳	۰/۱۴**	۰/۱۴*	۱
رضایمندی از زندگی تحصیلی	-۰/۰۹	۰/۴۱**	-۰/۲۵**	-۰/۰۹

[Downloaded from rjms.iums.ac.ir on 2026-11-20]
[DOR: 20.1001.1.22287043.1400.28.12.30.6]

همکاران (۲۰۱۹) نشان داد که رابطهٔ بین سبک مقابلهٔ مسئله‌مدار با واکنش‌ها به تنشگرهای تحصیلی منفی و معنادار و با رضایت از زندگی تحصیلی مثبت و معنادار و رابطهٔ بین سبک مقابلهٔ هیجان‌مدار با واکنش‌ها به تنشگرهای تحصیلی مثبت و معنادار و با رضایت از زندگی تحصیلی منفی و معنادار بود (۱۲).

همسو با نتایج مطالعهٔ سینامون (Cinnamon) و همکاران (۲۰۲۰)، یافته پژوهش حاضر نشان داد که پارامترهای عینی وابسته به تنیدگی تحصیلی با تنیدگی تحصیلی ادراک شده رابطهٔ مثبت و معناداری دارند (۱۵). بدون شک، تجربهٔ اضافه بار مربوط به ترس از شکست و تداخل شناختی یا اشتغال ذهنی به افکار نامرتبط با قبولی در کنکور از طریق تاثیر بر نشانگرهای عینی (نظیر عملکرد) و کیفیت زندگی تحصیلی، در افزایش سطح تجربهٔ تنیدگی تحصیلی ایفای نقش می‌کنند (۱۳). تعداد قابل ملاحظه‌ای از تحقیقات نشان داده‌اند که شیوهٔ ترجیحی مواجهه با رخدادهای تنیدگی‌زای در بافت‌های تحصیلی از طریق تنیدگی تحصیلی ادراک شده دانش اموزان قابل پیش بینی است (۱۴). نتایج این مطالعات نشان داده است که دانش اموزان با سبک‌های مقابله هیجان‌مدار، از آنجا که در مواجهه با موقعیت‌های تنیدگی‌زا مانند تنیدگی ناشی از آمادگی برای کنکور از شیوه‌های مانند واکنش های خصمانه، تخلیه هیجانی (برون‌ریزی هیجانات منفی) استفاده می‌کنند، سطوح پایینی از بهزیستی و رضایت از زندگی و سطوح بالایی از انواع واکنش‌ها به تنشگرهای احتمالی را نشان می‌دهند و استفاده از راهبردهای منفعلانه، به طور فزاینده‌ای، خطر افت رضایت از زندگی تحصیلی و افزایش در تجارب تنیدگی زا را نیز در پی خواهد داشت (۱۲).

مفهوم مقابله شامل سبک‌هایی است که در تعیین تعاملات افراد با محیط اطراف خود و پاسخ ها یا مهارت‌های رفتاری و شناختی بکار گرفته شده توسط آنان در مدیریت رخدادهای تنیدگی‌زا موثرند (۱۱). روش‌های بسیاری برای مقابله با تنیدگی وجود دارد. بسیاری از این روش‌ها ماهیت روان‌شناختی دارند. افراد متفاوت با توجه به ویژگی‌های شخصیتی خود، هر یک روشی را برای مقابله با تنیدگی انتخاب می‌کنند. برخی از مثبت اندیشی بهره می‌گیرند، بعضی حمایت‌های اجتماعی و عده‌ای دیگر از تنیدگی می‌گریزند. به کارگیری راهبردهای مقابله‌ای مناسب به افراد کمک می‌کند تا با تنیدگی و تأثیرات ناشی از آن مقابله کنند (۴). در مورد مقابله نیز تعاریف متفاوتی از روان شناسان مختلف داریم، در تعریفی مقابله را به عنوان «انطباق تحت شرایط نسبتاً مشکل» در نظر گرفته شده است. بر اساس این تعریف تلاش های مقابله کردن به طور موقعیتی تعیین می‌شوند و بر تداوم مانورهای تطبیقی تحت شرایط غیر معمول و مشکل متمرکز می‌شوند (۱۳). هم چنین مقابله بنا به تعریف لازاروس و فولکمن (۱۹۸۴) به عنوان فرایندی پیچیده، تابع ارزیابی‌های فرد و فشارهای موقعیتی و عبارت است از تلاش‌های رفتاری و شناختی است که دائماً درحال تغییر است و به منظور کنترل موقعی ها و شرایطی که به طور بالقوه فشارزا و یا زیانبار ارزیابی م شود، به کار می‌رود (۱۳). لازاروس معتقد است که مقابله در موقعیت‌های تنیدگی زا غالباً آمیزه‌ای از هیجان‌مداری و مسئله‌مداری است. در تحلیل لازاروس از تنیدگی، مقابله نقش مهمی دارد. در نظر لازاروس مقابله وابسته به ارزیابی است ارزیابی‌ای که مسئله‌مدار یا هیجان‌مدار است؛ مقابله فرایندی پیچیده است و اغلب راهبردهای موجود در موقعیتهای تنیدگی‌زا استفاده می‌شوند؛ برخلاف باور عمومی تفاوت های جنس در مقابله با یک موقعیت تنیدگی‌زا مشابه وجود ندارد؛ بعضی از راهبردهای مقابله، پایدار و برخی ناپایدارند؛ راهبردهای مقابله در مراحل مختلف موقعیت تنیدگی‌زا تغییر می‌کنند؛ مقابله واسطه قدرتمندی برای پیامدهای هیجانی است؛ مقابله بر حسب موقعیت تنیدگی‌زا، شخصیت فرد و نوع پیامد آن تغییر می‌کند (۲). بهزیستی ذهنی به مثابه یک سازه چندبُعدی، بیانگر ارزیابی های شناختی و هیجانی افراد از زندگی خود است. رضایت از زندگی، به مثابه مؤلفه شناختی بهزیستی ذهنی، بیانگر ارزیابی فرد از ابعاد ویژه زندگی (برای مثال رضایت از تجارب تحصیلی) یا قضاوت های کلی دربارهٔ زندگی فردی است. پژوهش‌های فراوانی تاکید کردند که بسیاری از فعالیت های کلاس درس به دلیل تاکید بر امتحان، استرس‌زا می‌باشند (۱۴). در همین راستا و همان طور که پیشتر اشاره شد، تجربه نقش دانش آموزی و تلاش برای موفقیت در کنکور، با تجربهٔ طیف وسیعی از عوامل تنیدگی‌زا همراه می‌باشد.

[Downloaded from rjms.iums.ac.ir on 2026-11-20]

[DOR: 20.1001.1.22287043.1400.28.12.30.6]

یکی از مهم‌ترین نشانگرهای مورد توجه محققانِ علاقمند به کیفیت زندگی و رضایت از زندگی می‌باشد. رضایت از زندگی به مثابه مؤلفه شناختی بهزیستی ذهنی، بیانگر ارزیابی فرد از ابعاد ویژه زندگی (برای مثال رضایت از تجارب تحصیلی) یا قضاوت‌های کلی دربارهٔ زندگی فردی است (۱۵).

نتایج مطالعه حاضر همچون بسیاری از مطالعات دیگر به دلیل استفاده از ابزارهای خودگزارشی به جای مطالعه رفتار واقعی ممکن است دانش آموزان مشارکت کننده را به استفاده از شیوه‌های مبتنی بر کسب تایید اجتماعی ترغیب کند و به منظور تایید مقیاس‌های خودگزارشی از مشاهده رفتاری و دیگر شاخص‌های بالینی استفاده نگردیده است. پژوهش حاضر در میان دانش آموزان سال اخر و پشت کنکوری ۱۷ تا ۲۰ ساله شهر کرمانشاه اجرا گردیده است. بنابراین تعمیم نتایج به جمعیت های دیگر باید با احتیاط انجام پذیرد. همچنین از دیگر محدودیت‌های مطالعه حاضر، عدم تمایل به پاسخگویی سوالات می‌باشد که بر نتایج مطالعه نیز اثرگذار بود.

با توجه به یافته‌های پژوهش حاضر، پیشنهاد می‌شود که مطالعات طولی در زمینه نقش تبیینی سبک‌های مقابله با تنیدگی در رابطهٔ بین عوامل تنیدگی‌زای تحصیلی، برای محققان علاقه‌مند به این قلمرو پژوهشی، یک الویت پژوهشی با اهمیت و محوری قلمداد می‌شود. همچنین پیشنهاد می‌شود برای افزایش قابلیت تعمیم این نتایج و بررسی دوباره متغیرها، این پژوهش‌ها در سایر شهرهای ایران نیز تکرار گردد و در پژوهش های آتی، متغیر جنسیت و فرهنگ و رشته تحصیلی در بین دانش آموزان مورد مطالعه قرار گیرد.

نتیجه‌گیری

با توجه به وجود رابطه بین سبک‌های مقابله با رضایت از زندگی تحصیلی در بین دانش آموزان، لازم است تا مسؤلان جهت دستیابی به اهداف آرمانی آموزش، این متغیرهای روانشناسی را مد نظر قرار دهند.

References

1. Savitsky B, Findling Y, Ereli A, Hendel T. Anxiety and coping strategies among nursing students during the covid-19 pandemic. Nurse Educ Pract. 2020 Jul;46:102809.
2. Heffer T, Willoughby T. A count of coping strategies: A longitudinal study investigating an alternative method to understanding coping and adjustment. PLoS One. 2017 Oct 5;12(10):e0186057.
3. Reynolds N, Mrug S, Hensler M, Guion K, Madan-Swain A. Spiritual coping and adjustment in adolescents with chronic illness: a 2-year prospective study. J Pediatr Psychol. 2014 Jun;39(5):542-51.
4. Sögüt S, Dolu İ, Cangöl E. The relationship between COVID-19 knowledge levels and anxiety states of midwifery students during the outbreak: A cross-sectional web-based survey. Perspect Psychiatr Care. 2021 Jan;57(1):246-252.
5. Huang L, Lei W, Xu F, Liu H, Yu L. Emotional responses and coping strategies in nurses and nursing students during Covid-19 outbreak: A comparative study. PLoS One. 2020 Aug 7;15(8):e0237303.
6. Martínez IM, Meneghel I, Penalver J. Penalver, Does gender affect coping strategies leading to well-being and improved academic performance?. Rev Invest Clin. 2019;24(2):111-119.
7. García FE, Barraza-Peña CG, Wlodarczyk A, Alvear-Carrasco M, Reyes-Reyes A. Psychometric properties of the Brief-COPE for the evaluation of coping strategies in the Chilean population. Psicol Reflex Crit. 2018 Aug 3;31(1):22.
8. Ngels MC, Pakarinen E, Lerkkanen MK, Verschueren K. Students' academic and emotional adjustment during the transition from primary to secondary school: A cross-lagged study. J Sch Psychol. 2019 Oct;76:140-158.
9. Hughes JN, Cao Q. Trajectories of teacher-student warmth and conflict at the transition to middle school: Effects on academic engagement and achievement. J Sch Psychol. 2018 Apr;67:148-162.
10. Babore A, Lombardi L, Viceconti ML, Pignataro S, Marino V, Crudele M, et al., Psychological effects of the COVID-2019 pandemic: Perceived stress and coping strategies among healthcare professionals. Psychiatry Res. 2020 Nov;293:113366.
11. Thompson NJ, Fiorillo D, Rothbaum BO, Ressler KJ, Michopoulos V. Coping strategies as mediators in relation to resilience and posttraumatic stress disorder. J Affect Disord. 2018 Jan 1;225:153-159.
12. Maydych V, Claus M, Dychus N, Ebel M, Damaschke J, Diestel S,, et al., Impact of chronic and acute academic stress on lymphocyte subsets and monocyte function. PLoS One. 2017 Nov 16;12(11):e0188108.
13. Yoo, C. Stress coping and mental health among adolescents: applying a multi-dimensional stress coping model. Child. Youth Serv. Rev.2019;99:43-53.

[Downloaded from rjms.iums.ac.ir on 2026-11-20]
[DOR: 20.1001.1.22287043.1400.28.12.30.6]

14. Zhang J, Zheng Y. How do academic stress and leisure activities influence college students' emotional well-being? A daily diary investigation. J Adolesc. 2017 Oct;60:114-118.
15. Stetler CA, Guinn V. Cumulative cortisol exposure increases during the academic term: Links to performance-related and social-evaluative stressors. Psychoneuroendocrinology. 2020 Apr;114:104584.

[Downloaded from rjms.iums.ac.ir on 2026-11-20]

[DOR: 20.1001.1.22287043.1400.28.12.30.6]