فشار عصبی، مقابله و عوامل تاثیرگذار بر آنها در نمونه ای از نوجوانان پسر

محسن صفاری[1]، فضل اله غفرانی پور[1*]، محمود محمودی[2]

۱. گروه آموزش بهداشت، دانشکده پزشکی، دانشگاه تربیت مدرس، تهران، ایران
۲. گروه اپیدمیولوژی و آمار زیستی، دانشکده بهداشت و انستیتو تحقیقات بهداشتی، دانشگاه علوم پزشکی تهران، تهران، ایران

نشریه پایش
سال چهاردهم شماره سوم، خرداد ـ تیر ۱۳۹۴ صص ۳۲۲-۳۱۵
تاریخ پذیرش مقاله: ۱۳۹۰/۱/۲۰
[انتشار الکترونیک پیش از انتشار- ۲۳ اردیبهشت ۹۴]

چکیده

استرس و مقابله با آن از جمله مسایلی است که در قشر نوجوان مطرح بوده و یکی از حیطه‌های قابل توجه در حوزه روانشناسی این گروه سنی است که تاثیر شگرفی بر سلامت روانی و جسمانی آنها می گذارد. هدف از این مطالعه ارزیابی عوامل استرس زا ، راهبردهای مقابله‌ای و عوامل مرتبط با آنها در میان نمونه‌ای از نوجوانان است. یک مطالعه مقطعی تحلیلی برای بررسی اثرات ناشی از عوامل استرس زا، راهبردهای مقابله‌ای و برخی از عوامل دموگرافیک مؤثر بر استرس درک شده تعداد ۴۰۲ نوجوان پسر تهرانی طراحی گردید. جهت جمع‌آوری اطلاعات از پرسشنامه ارزیابی فرآیندهای استرس و مقابله در نوجوانان و مقیاس استرس درک شده استفاده شد. میانگین سنی نوجوانان۰/۶۸ ± ۱۵/۴۴ بود. میانگین استرس درک شده در نمونه مورد مطالعه۶/۰۲ ± ۱۷/۹۹ بدست آمد. سبک شناختی/عاطفی متداولترین سبک مقابله‌ای مورد استفاده بوسیله شرکت‌کنندگان مطالعه شناخته شد. یافته‌ها حاکی از آن بود که رابطه معنی‌دار بین استرس درک شده و استرس تجمعی وجود دارد. در رگرسیون چندگانه عواملی همچون استرس تجمعی، منابع حمایت اجتماعی، سطح تحصیلات والدین و معدل تحصیلی دانش‌آموزان، عوامل پیش بینی کننده استرس درک شده شناخته شدند. یافته‌های این مطالعه نشان می‌داد که استرک درک شده توسط نوجوانان رابطه معنی‌داری با متغیرهایی همچون استرس تجمعی، حمایت اجتماعی و تحصیلات والدین دارد و بنابراین با کاهش مشکلات چالش انگیز و تقویت آگاهی والدین و حمایت اجتماعی می‌توان گام مثبتی در جهت کاهش استرس درک شده توسط نوجوانان برداشت و مطالعات بیشتر می‌تواند مبین راهکارهای موثر در این زمینه باشد.

کلیدواژه: استرس درک شده، نوجوانان، مقابله

* نویسنده پاسخگو: تهران، خیابان جلال آل احمد، دانشگاه تربیت مدرس، ساختمان پزشکی شماره ۱، گروه آموزش بهداشت
تلفن: ۸۲۸۸۳۸۱۷
E-mail: gofranf@modares.ac.ir

[Downloaded from payeshjournal.ir on 2026-11-19]
[DOR: 20.1001.1.16807626.1394.14.3.4.1]

مقدمه

نوجوانی دوره حساسی است که طی آن فرد با تغییرات فیزیولوژیک مرتبط با بلوغ ، افزایش فشار ناشی از ادغام اجتماعی، چالش ناشی از نقشهای جدید، تنشهای مربوط به آینده ، مشکلات با همسالان و سایر مسایلی که می توانند منجر به بروز استرس گردند، روبرو می شود[۱]. ۴۰ تا ۷۰ درصد از نوجوانان یک یا چند رویداد استرس انگیز را در طول دوره نوجوانی تجربه می‌نمایند[۲]. بر اساس نظر لازاروس و فولکمن تعریف استرس عبارت است از" رابطه‌ای بین شخص و محیط که بوسیله شخص مورد ارزیابی قرار گرفته و مرتبط با سلامت فرد بوده و در قالب آن منابع پیرامون فرد افزوده شده یا هزینه می‌گردد." [۳]. آدمی فقط هنگامی یک موقعیت را استرس انگیز درک می‌کند که با مشکلی روبرو شود و احساس کند آن مشکل موجب تهدید یا نابودی منابع درونی و بیرونی او می‌شود [۴]. بسته به اینکه شخص چگونه یک موقعیت را ارزیابی نماید ، راهبردهای مقابله ای معینی را انتخاب می‌کند. این راهبردها می توانند در مرحله بعد موجب تسهیل سازگاری وی گردند[۳،۴].

نوجوانان استعداد زیادی برای درگیر شدن در تجارب استرس انگیز یا مواجهه با رویدادهایی دارند که پراسترس بوده و مرتبط با ایجاد مسایل عاطفی و رفتاری هستند و در مرحله شکل دادن به سبکهای مقابله‌ای خود قرار دارند. در طول دوره نوجوانی می توان راهبردهای مقابله‌ای را از یک تجربه استفاده از مکانیسم‌های مقابله ای به تجربه بعدی مورد بازنگری و در صورت لزوم تعدیل یا تثبیت قرار داد[۵،۶]. ادراکات ناشی از استرس و پاسخ‌های مقابله ای دارای یک جزء لاینفک فرهنگی است[۷] که عمومیت فرهنگی الگوهای مقابله‌ای را که در نقاط مختلف جهان مورد استفاده قرار می‌گیرند را زیر سوال برده و باید در فرهنگ‌ها و موقعیت‌های مختلف اثربخشی آنها مورد آزمون قرار گیرد. مثلا مطالعات نشان داده است که در غرب ایالات متحده فقر اقتصادی تاثیری منفی بر سلامت روانی و پاسخ‌های مقابله‌ای نوجوانان بر جای می‌گذارد که تا حد زیادی می‌تواند تحت تاثیر شرایط اقتصادی اجتماعی خانواده، عملکرد خانواده و روابط والدین قرار گیرد[۸،۹]. مطالعات اندکی در مورد تاثیر عوامل استرس‌زا در یک محیط شهری از قبیل سطح اجتماعی اقتصادی، ازدحام جمعیت و فقر به خصوص در جوامع فقیر نشین در نوجوانان صورت گرفته است و این در حالی است که حدود یک پنجم جمعیت جهان را نوجوانان سنین ۱۰ تا ۱۹ سال تشکیل داده و تقریبا ۸۵ درصد آنها در کشورهای درحال توسعه و عمدتا دچار فقر به سر می‌برند[۱۰]. در ایران به عنوان یک کشور در حال توسعه نزدیک به ثلث جمعیت ، نوجوان هستند[۱۱] و در این مطالعه نوجوانانی را از مناطق نسبتا فقیر نشین جنوب تهران برای بررسی انتخاب نموده‌ایم. به‌رغم اهمیت این موضوع، مطالعات کمتری به بررسی نقش عوامل دموگرافیک همچون وضعیت اقتصادی و سطح تحصیلات والدین در سلامت روانی نوجوانان به خصوص در رابطه با استرس پرداخته‌اند. از لحاظ عوامل استرس زا و نحوه واکنش به استرس نیز تفاوت‌های خاصی بین نوجوانان به خصوص از حیث جنسیت وجود دارد[۱]؛ اما اکثر مطالعات به بررسی تفاوتهای موجود بین دو جنس پرداخته‌اند و مطالعات اندکی انواع عوامل استرس زا، راهبردهای مقابله‌ای و عوامل مرتبط با استرس را در یکی از دو جنس مورد توجه قرار داده‌اند. با توجه به اینکه مطالعات قبلی در این رابطه حاکی از میزان بالای استرس در نوجوانان پسر دبیرستانی است[۱۰] و سایر موارد مذکور، پژوهشگران هدف از مطالعه حاضر را شناخت استرس و سبک‌های مقابله‌ای و بررسی روابط بین ویژگی‌های دموگرافیک و استرس درک شده در بین نمونه‌ای از نوجوانان پسر در نظر گرفتند.

مواد و روش کار

۴۰۲ نوجوان دبیرستانی از ۸ مدرسه واقع در ۴ منطقه در جنوب تهران در این مطالعه شرکت نمودند. همه شرکت‌کنندگان در پایه اول دبیرستان و با میانگین سنی ۰/۶۸ ± ۱۵/۴۴ وهمگی پسر بودند. از روش نمونه‌گیری چند مرحله ای برای انتخاب شرکت‌کنندگان و از جداول کوهن برای محاسبه حجم نمونه استفاده گردید. بر اساس این جداول چنانچه اندازه جمعیت نامشخص و میزان اطمینان را ۹۵ درصد در نظر بگیریم و بخواهیم تقریب ۵± درصد را لحاظ نماییم حجم نمونه باید حدود ۴۰۰ نفر باشد. از همه شرکت کنندگان رضایتنامه مکتوب جمع‌آوری گردید و شرکت در مطالعه داوطلبانه بود. تاییدیه اخلاق پژوهش برای انجام این مطالعه توسط کمیته اخلاق پژوهش دانشگاه تربیت مدرس صادر گردید. ابزارهای مورد استفاده در این پژوهش عبارت بودند از پرسشنامه فرآیندهای استرس و مقابله در نوجوانان و مقیاس استرس درک شده. ابزار اول از مطالعه‌ای مرتبط در این زمینه که بر روی نوجوانان انجام گرفته بود اخذ گردید و پس از طی فرآیند ترجمه و باز ترجمه و پایلوت آن بر روی ۳۰ دانش آموز اصلاحات لازم در آن لحاظ گردید. در این پرسشنامه با استفاده از چارچوب نظری الگو فراعملی استرس و

[Downloaded from payeshjournal.ir on 2026-11-19]

[DOR: 20.1001.1.16807626.1394.14.3.4.1]

مقابله، سازه‌های استرس تجمعی (تعداد و شدت مشکلات موجود)، استرسهای عمده، پاسخ‌های عاطفی، راهبردهای مقابله (انواع و کارایی آنها) و منابع حمایت اجتماعی (انواع و میزان مفید بودن آنها) لحاظ گردیده است. این پرسشنامه شامل ۱۰ سوال است و ابعاد شناختی، احساسی، رفتاری و اجتماعی فرآیندهای استرس و مقابله را پوشش می‌دهد و از مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت برای سنجش شدت، کارایی و تاثیر سوالات مربوطه استفاده می‌کند به گونه‌ای که نمره بیشتر حاکی از شدت، کارایی و یا تاثیر بیشتر است. پایایی این پرسشنامه با استفاده از روش آزمون- آزمون مجدد معادل ۰/۸۷ در طول ۲ هفته و انسجام داخلی آن با روش آلفای کرونباخ ۰/۸۲ محاسبه گردید. برای بررسی روایی آن نیز پس از تایید روایی صوری آن توسط پژوهشگران از روش بررسی روایی محتوایی استفاده گردید به این ترتیب که با توزیع چند نسخه از پرسشنامه در بین ۶ نفر از اساتید آموزش سلامت و روانشناسی، نظرات ایشان در بهبود و اصلاح گویه‌های پرسشنامه اعمال گردید.

مقیاس استرس درک شده اولین بار توسط کوهن، کاماراک و مرملستین ابداع گردید و نسخه ترجمه شده آن تا کنون در چندین مطالعه داخلی مورد استفاده قرار گرفته است. این مقیاس درک استرس در رابطه با زندگی روزمره را مورد ارزیابی قرار می‌دهد و بر مبتنی بر این اصل است که درک شخص از رویدادهای استرس زای زندگی نسبت به خود رویداد تاثیر عمیق‌تری بر سلامت وی می‌گذارد. این مقیاس نیز همراستا با مدل فرا عملی استرس، سوالاتی کلی در زمینه استرس مربوط به یک ماه گذشته از فرد می‌پرسد و شامل ۱۰ سوال است که بر مبنای مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت تنظیم شده‌اند. پایایی این مقیاس نیز از طریق روش آزمون- آزمون مجدد معادل ۰/۸۳ و آلفای کرونباخ آن ۰/۷۶ بدست آمد. برای بررسی ویژگیهای دموگرافیک شرکت‌کنندگان نیز از پرسشنامه‌ای که توسط پژهشگران تهیه گردید و عواملی همچون محل تولد، تعداد افراد خانوار، شغل و تحصیلات والدین و میانگین نیمسال تحصیلی قبل را بررسی می‌نمود، استفاده گردید. این مطالعه در فصل پاییز سال ۱۳۸۹ انجام گردید و پرسشنامه‌ها در هنگام حضور دانش آموزان در کلاس تکمیل گردیدند. از آزمون کولموگروف- اسمیرنوف برای تعیین سطح معناداری برازش داده‌های جمع‌آوری شده با توزیع نرمال استفاده گردید. جهت بررسی تک متغیره عوامل تاثیرگذار بر استرس درک شده، ابتدا از تحلیل تک متغیره رگرسیون استفاده گردید. سپس عوامل تاثیرگذار بر استرس درک شده، در قالب یک الگو و با آزمون رگرسیون چندگانه مورد بررسی قرار گرفتند. برای استفاده از الگو رگرسیون لازم است پیش فرض‌های استفاده از آن مورد آزمون قرار گیرد. بدین منظور، آزمون‌های هم خطی و بررسی نرمال بودن خطا انجام پذیرفت که در قسمت نتایج به آن اشاره شده است. شایان ذکر است از روش همبستگی پیرسون جهت بررسی همبستگی عوامل با یکدیگر استفاده گردید. تمام تجزیه و تحلیل های صورت گرفته با نرم افزار SPSS نسخه ۱۷ انجام پذیرفت.

یافته‌ها

میانگین سنی نوجوانان ۰/۶۸ ± ۱۵/۴۴ بود. اکثر آنها متولد تهران (۷۴/۹ درصد) بودند و ۹۴/۵درصد آنها با هردو والد خود زندگی کردند. شغل پدر بیشتر شرکت‌کنندگان آزاد (۶۰ درصد) و اکثرا دارای تحصیلات راهنمایی و دیپلم (۵۴/۵ درصد) بودند. مادر بیشتر نوجوانان خانه‌دار (۹۶درصد) و دارای تحصیلات راهنمایی و دیپلم (۵۵/۵ درصد) بودند. میانگین معدل نیمسال تحصیلی قبل آنها ۲/۴۱ ± ۱۴/۹۱ بود و ۶۱/۲ درصد آنها در خانه شخصی خود زندگی می‌نمودند. ویژگیهای دموگرافیک آنها در جدول شماره ۱ نشان داده شده است. شایع‌ترین مسایلی که در بخش استرس تجمعی گزارش گردید، عبارت بودند از نگرانی در مورد آینده نظیر دانشگاه، انتخاب رشته، پیدا کردن کار (۳۰۱ نفر، ۷۴/۹ درصد)؛ نگرانیهای مربوط به تحصیل نظیر امتحانات، نمرات، تکالیف مدرسه (۲۲۳ نفر، ۵۵/۵ درصد)؛ مسایل مالی (۲۱۳ نفر، ۵۳ درصد). بزرگترین مشکلی که از نظر شرکت‌کنندگان در ۳ ماه قبل با آن روبرو شده اند ، نگرانی در مورد آینده بود (۱۴۱ نفر، ۳۵/۱ درصد). مسایل مربوط به تحصیل و مسایل مالی به ترتیب در رتبه‌های بعدی بزرگترین مشکل ۳ ماه گذشته قرار گرفتند. شدت این بزرگترین مشکل به این صورت گزارش گردید: خیلی شدید (۱۰۸ نفر ، ۲۶/۹ درصد)، شدید (۱۱۳ نفر، ۲۸/۱ درصد)، نسبتا شدید (۱۳۰، ۳۲/۳ درصد) و تا حدودی شدید (۵۱ نفر ، ۱۴/۴درصد). ۸۰/۶ درصد از شرکت‌کنندگان این مشکل را قابل پیش بینی گزارش نمودند و ۹۰ درصد از آنها معتقد بودند که این مشکل قابل تغییر است و ۸۳/۱ درصد از آنها بر این باور بودند که می‌توانند افرد یا منابعی را برای کمک به حل این مشکل بیابند. همچنین ۸۹/۱ درصد از آنها معتقد به داشتن توانایی یا مهارتهای لازم برای حل این بزرگترین مشکل بودند. شایع‌ترین احساساتی که در هنگام مواجه با این مشکل با آن روبرو می‌شدند

[Downloaded from payeshjournal.ir on 2026-11-19]
[DOR: 20.1001.1.16807626.1394.14.3.4.1]

عبارت بودند از عصبانیت (۲۴۶ نفر، ۶۱ درصد)، ترس (۱۲۰ نفر، ۳۲/۳ درصد) و اندوه (۶۷ نفر ، ۱۶/۶درصد). متداولترین راهبردهای مورد استفاده شرکت‌کنندگان به ترتیب عبارت بودند از: پنهان کردن مشکل از دیگران (۱۴۴ نفر، ۳۵/۸ درصد) تلاش برای دیدن جنبه مثبت ماجرا (۱۲۹ نفر، ۳۲/۱درصد)، امید به اتفاق افتادن معجزه، و دلداری دادن به خود برای اینکه زیاد به مشکل فکر نکنم و نگران نباشم (هر دو ۹۷ نفر، ۲۴/۱درصد)، پرهیز از چیزها یا افرادی که می توانند موجب آشفتگی آنها شوند (۸۷ نفر، ۲۱/۶درصد)، تصور نمودن چیزی جالب یا فکر کردن به چیز دیگری، و مشغول ورزش و فعالیت بدنی شدن (هردو ۷۹ نفر، ۱۹/۷درصد). با توجه به طبقه‌بندی راهبردهای مقابله‌ای به سه دسته اجتناب از استرس، مدیریت شناختی/ احساسی استرس و رویکرد حل مسئله، ۲۲۸ نفر (۷/ ۵۶ درصد) از شرکت‌کنندگان حداقل یک یا چند راهبرد مقابله‌ای شناختی/ احساسی، ۲۱۶ نفر (۵۳/۷ درصد) حداقل یک یا چند راهبرد مقابله‌ای اجتنابی و ۱۷۳ نفر (۴۳ درصد) حداقل یک یا چند راهبرد مقابله‌ای حل مسئله را انتخاب نمودند. نتایج آزمون آزمون کولموگروف- اسمیرنوف نشان داد که تمام متغیرهای استرس درک شده، استرس تجمعی، راهبردهای مقابله‌ای، منابع حمایت اجتماعی دارای توزیع نرمال هستند ($p>0.05$). مهمترین منابع حمایت اجتماعی گزارش شده توسط شرکت‌کنندگان عبار ت بودند از : والدین (۲۳۰ نفر، ۵۷/۲ درصد)، سایر اعضای خانواده (۱۳۰ نفر، ۳۲/۳ درصد) و دوستان (۱۱۶ نفر، ۹/ ۲۸درصد). میانگین نمره استرس درک شده نیز ۶/۰۲ ± ۱۷/۹۹ بود. آزمون همبستگی پیرسون روابط معنی‌دار مثبتی را به لحاظ آماری بین سازه‌های استرس تجمعی و استرس درک شده؛ استرس تجمعی و راهبردهای مقابله‌ای؛ و منابع حمایت اجتماعی و استرس تجمعی با راهبردهای مقابله‌ای نشان داد (جدول شماره ۲). نتایج تحلیل تک متغیره رگرسیون نشان داد که سن، تحصیلات پدر و مادر، تعداد برادر و خواهرها، زمان اقامت، مخارج ماهیانه، معدل نیمسال قبل، استرس تجمعی، راهبردهای مقابله‌ای و منابع حمایت اجتماعی بطور معنی‌دار با استرس درک شده در ارتباط بودند. با اینحال شغل والدین در این آزمون با استرس درک‌شده هم بستگی معنی‌دار نداشت. لذا این متغیرهای در الگو رگرسیون چند متغیری مورد آزمون قرار گرفتند. یکی از پیش فرض‌های الگوی رگرسیون چندگانه نداشتن هم خطی است. هم خطی وضعیتی است که نشان می‌دهد یک متغیر مستقل تابعی خطی از سایر متغیرهای مستقل است. اگر هم خطی در یک معادله رگرسیون بالا باشد بدین معنی است که بین متغیرهای مستقل همبستگی بالایی وجود دارد و ممکن است با وجود بالا بودن ضریب پیش‌گویی کنندگی، الگو دارای اعتبار بالایی نباشد. دو شاخص مهم هم خطی، تولرانس و عامل تورم واریانس است. تولرانس آماره‌ای است که تعیین می‌کند چه میزان متغیرهای مستقل با یکدیگر همبستگی خطی دارند. هر چقدر تولرانس کمتر (نزدیک به صفر) باشد،اطلاعات مربوط به متغیرها کم بوده و مشکلاتی در استفاده از رگرسیون ایجاد می شود. همانطور که در جدول شماره ۳ نمایش داده شده است، تمام متغیر های مورد بررسی دارای تلرانس بالای ۰/۸ می‌باشند. لذا پیش فرض پایین بودن هم خطی مورد تایید قرار گرفت. هنگام استفاده از رگرسیون یکی از پیش فرض‌هایی که باید آزمون شود، این است که خطاها دارای توزیع نرمال با میانگین صفر باشند. بدیهی است در صورت عدم تحقق پیش فرض فوق نمی‌توان از رگرسیون استفاده کرد. نتایج آین آزمون نشان داد که باقیمانده های الگو دارای توزیع نرمال هستند. شایان ذکر است که در مدل رگرسیون متغیرها با استفاده از روش پیش فرض سیستم (Enter) وارد تحلیل گردیدند.

نتایج حاصل از رگرسیون چندگانه (جدول شماره ۳) نیز نشان داد که استرس تجمعی و منابع حمایت اجتماعی بطور معنی‌دار پیش بینی کننده استرس درک شده هستند. سطح تحصیلات والدین و معدل نیمسال گذشته نیز با معنی داری کمتری پیش بینی کننده استرس درک شده بودند. ضریب تعیین الگو برابر ۰/۲۷۳ با سطح معنی داری کمتر از ۰/۰۰۱ بود.

[Downloaded from payeshjournal.ir on 2026-11-19]

[DOR: 20.1001.1.16807626.1394.14.3.4.1]

جدول ۱: ویژگی‌های جمعیت مورد مطالعه

ویژگیهای دموگرافیک	تعداد (درصد)
سن (سال ؛ میانگین، انحراف معیار)	۱۵/۴۴(۰/۶۸۷)
محل تولد	
تهران	۳۰۱(۷۴/۹)
سایر شهرها	۱۰۱(۲۵/۱)
طول مدت اقامت در تهران (سال؛ میانگین ، انحراف معیار)	۱۴/۲۷(۲/۸۵)
تعداد اعضای خانواده	
۳≥	۳۶(۹)
۴	۱۵۴(۳۸/۳)
۵≤	۲۱۲(۵۲/۷)
در حال زندگی با ...	
والدین	۳۸۰(۹۴/۵)
یکی از والدین	۱۹(۴/۷)
بستگان	۳(۰/۷)
برادر یا خواهر	
دارد	۳۷۶(۹۳/۵)
ندارد	۲۶(۶/۵)
شغل پدر	
بیکار	۱۴(۳/۵)
کارمند	۷۳(۱۸/۲)
کارگر	۷۴(۱۸/۴)
سایر	۲۴۱(۶۰)
شغل مادر	
خانه دار	۳۸۶(۹۶)
کارمند	۱۰(۲/۵)
سایر	۶(۱/۵)
تحصیلات پدر	
دانشگاهی	۳۲(۸)
دیپلم	۲۱۹(۵۴/۵)
زیر دیپلم	۱۵۱(۳۷/۶)
تحصیلات مادر	
دانشگاهی	۱۷(۴/۲)
دیپلم	۲۲۳(۵۵/۵)
زیر دیپلم	۱۶۲(۴۰/۳)
معدل نیمسال تحصیلی قبل (۰ تا ۲۰)	۱۴/۹۱(۲/۴۱)
نوع خانه	
شخصی	۲۴۶(۶۱/۲)
اجاره ای	۱۴۵(۳۶/۱)
سایر	۱۱(۲/۷)

جدول ۲: روابط بین استرس درک شده، استرس تجمعی، راهبردهای مقابله ای و منابع حمایت اجتماعی

	۱	۲	۳	۴
استرس درک شده	-			
استرس تجمعی	۰/۲۰۳ **	-		
راهبردهای مقابله ای	۰/۰۶۶	۰/۱۶۳ **	-	
منابع حمایت اجتماعی	-۰/۰۸۹	۰/۱۳۶ **	۰/۲۴۴ **	-

**: رابطه معنی دار آماری در سطح ۰/۰۱ (دوطرفه)

جدول ۳: رگرسیون چندگانه نمره استرس درک شده در مقابل برخی از عوامل دموگرافیک و مربوطه

	B	β	تولرانس	CI (فاصله اطمینان)	
				کرانه بالا	کرانه پایین
استرس تجمعی	**۰/۰۳۸	۰/۱۵۸	۰/۹۴۲	۰/۰۱۴	۰/۰۶۲
راهبردهای مقابله ای	۰/۰۰۶	۰/۰۴۴	۰/۸۹۸	-۰/۰۰۸	۰/۰۲۰
منابع حمایت اجتماعی	**-۰/۰۲۹	-۰/۱۴۴	۰/۸۹۸	-۰/۰۵۱	-۰/۰۰۸
سن	-۰/۴۹۱	-۰/۰۵۸	۰/۹۰۹	-۱/۳۶۶	۰/۳۸۳
تحصیلات پدر	*۰/۷۳۴	۰/۱۴۲	۰/۸۰۲	۰/۱۲۱	۱/۳۴۶
تحصیلات مادر	*-۰/۶۴۱	-۰/۱۲۳	۰/۸۴۶	-۱/۲۶۰	-۰/۰۲۱
تعداد برادر و خواهرها	۰/۳۱۹	۰/۰۱۴	۰/۹۸۳	-۱/۹۸۷	۲/۶۲۵
زمان اقامت	-۰/۰۳۲	-۰/۰۱۶	۰/۹۱۳	-۰/۲۴۰	۰/۱۷۶
مخارج ماهیانه	۹/۱۵۹	۰/۰۴۳	۰/۹۱۵	۰/۰۰۰	۰/۰۰۰
معدل نیمسال قبل	*-۰/۲۹۵	-۰/۱۲۱	۰/۸۶۵	-۰/۵۵۳	-۰/۰۳۷

*P<0.05, **P<0.01, $R^2 = 0.273$, Adjusted $R^2 = 0.248$

B : ضرایب رگرسیون استاندارد شده ، β : ضرایب رگرسیون استاندارد نشده ، CI : فاصله اطمینان ۹۵ درصد

بحث و نتیجه‌گیری

به‌رغم اینکه پژوهش‌های زیادی که درمورد ارزیابی شناختی استرس صورت گرفته ولی سهم کمتری از آنها بر روی نوجوان انجام شده است[۱۲]. این مطالعه استرس درک‌شده و روابط آن با تعداد وشدت مشکلات ، راهبردهای مقابله‌ای و منابع حمایت اجتماعی را در نمونه‌ای از نوجونان دبیرستانی مورد بررسی قرار داد که یافته های اصلی آن در ادامه مورد بحث قرار می‌گیرند. نگرانی در مورد آینده و نگرانی‌های مربوط به تحصیل شایع‌ترین مسایلی عنوان شدند که نوجوانان این تحقیق با آنها روبرو بودند. مطالعات مشابهی که در این زمینه صورت گرفته‌اند نیز نشان داده‌اند که نگرانی‌های مربوط به تحصیل از جمله مسایلی هستند که نوجوانان سایر فرهنگ‌ها نیز با آنها مواجه هستند[۱۳، ۱۴]. سبک‌های مقابله‌ای شناختی/ احساسی و اجتنابی بیشتر بوسیله شرکت‌کنندگان مطالعه حاضر مورد استفاده قرار گرفتند. این یافته نشان می‌دهد که شرکت‌کنندگان با راهبردهای حل مسئله آشنایی کافی نداشته یا اینکه نمی‌دانند چگونه باید از این راهبردها استفاده نمایند و بیانگر ضرورت آموزش روش‌های مدیریت استرس به خصوص در رویکرد حل مسئله به نوجوانان است. می‌توانیم به این یافته از منظر دیگری نیز بنگریم و آن اینکه، نوجوانان تحت استرس ممکن است تمایلی به تعامل و درخواست کمک از دیگران نداشته باشند و نخواهند مشکل خود را با بقیه در میان گذاشته و سعی در پنهان کردن آن می‌نمایند. شاید بتوان گفت در طول دوره گذار نوجوانی، به نظر می‌رسد ساده‌ترین راهبرد مقابله با استرس، انکار وجود رویداد استرس‌زا یا مقابله با آن بوسیله واکنش‌های عاطفی است. این یافته همراستا با یافته‌های مطالعه کازر و مونیر است که در آن آنها

[Downloaded from payeshjournal.ir on 2026-11-19]
[DOR: 20.1001.1.16807626.1394.14.3.4.1]

دریافتند که نوجوانان دچار مسایل مالی، بطور قابل توجهی از از راهبردهای مقابله‌ای غیرفعال استفاده نموده و تاکید بر تخلیه احساسات خود دارند[۱۳]. استفاده مکرر از رویکرد مقابله احساسی در بین نوجوانان زیمباوه‌ای نیز گزارش گردیده است[۱۵]. با وجود اینکه روابط یافت شده در این مطالعه غالبا به لحاظ آماری معنی‌دار بودند اما با اینحال شدت معنی‌داری این روابط پایین بوده (کمتر از ۰/۳) لذا جهت تفسیر نتایج باید به این مسئله توجه شود. ضمن توجه به این نکته، مطالعه حاضر دریافت که افزایش استرس درک شده در نوجوانان مرتبط با افزایش استرس تجمعی است. این مطلب تعجب آور نیست زیرا هرچقدر مشکلات فرد بیشتر باشد انتظار داریم استرس بیشتری را نیز تجربه نماید. از سوی دیگر، استرس درک شده دارای رابطه ای معکوس با منابع اجتماعی بود که نشان می دهد هرچقدر منابع اجتماعی فرد کمتر باشد استرس بیشتری را تجربه خواهد نمود. این یافته ها در مطالعات ماگایا و همکاران و هیو و تاو نیز مورد تایید فرار گرفته است[۱۵،۱۶]. یافته‌ها نشان دادند که بین تحصیلات والدین و استرس درک شده نیز رابطه معنی‌دار وجود دارد. این رابطه در نوع خود جالب توجه به‌نظر می‌رسد زیرا تحصیلات پدر دارای رابطه منفی ولی تحصیلات مادر دارای رابطه مثبت با استرس درک شده بود. این یافته را شاید بتوان این گونه توضیح داد که معمولا پدر خانواده نقش اصلی تامین مالی خانواده و مادر نقش خانه داری و تربیت فرزندان را بعهده دارد. حضور مادر در خانواده می تواند حمایت مناسبی را از فرزند بعمل آورد چراکه بخصوص در کشور ما پسران دارای رابطه بهتری با مادر خود بوده و حمایت عاطفی زیادی را از جانب وی دریافت می‌نمایند. بنابراین هرچقدر مادر تحصیلات و آگاهی بیشتری داشته باشد طبعا انتظار می‌رود راهنمایی و حمایت بیشتری را در زمینه مقابله با استرس در اختیار فرزند خود قرار داده و استرس درک شده توسط فرزندان کاهش یابد. از سوی دیگر پدر خانواده بخصوص در جوامع دچار فقر اقتصادی باید جهت تامین منابع مالی لازم زمان زیادی را به کار در بیرون از خانه اختصاص دهد و بنابراین تماس و حمایت عاطفی کمتری را برای فرزندان فراهم می آورد. از آنجایی که معمولا پسرها از پدر خود به عنوان الگوی نقش استفاده می‌کنند و پدران دارای تحصیلات بیشتر، عمدتا مسئولیت‌های کاری بیشتری دارند، بنابراین مشاهده این مسئولیت‌ها و فشار کاری بوسیله فرزندان تا حدودی می تواند منجر به انتقال استرس به آنها گردد. با توجه به اینکه معدل نیمسال گذشته با استرس درک شده رابطه معکوسی را نشان داد شاید بتوان اینطور استنباط نمود که نوجوانان دارای وضعیت تحصیلی مناسب، بهتر می‌دانند که چگونه با استرس مقابله نمایند و بنابراین کمتر دچار استرس می‌شوند. رابطه بین وضعیت تحصیلی و استرس درک شده در مطالعات دیگری نیز بدست آمده است[۱۷،۱۸]. تعدادی محدودیت روش‌شناختی در این مطالعه وجود داشت که باید مورد توجه قرار گیرند. اول اینکه شرکت‌کنندگان این مطالعه از نوجوانان ساکن مناطق دارای وضعیت اقتصادی اجتماعی نسبتا پایین انتخاب شده بودند که این امر امکان تعمیم‌پذیری داده‌ها برای طبقات دارای وضعیت‌های اقتصادی اجتماعی بالاتر را از بین می‌برد. دوم اینکه امکان انتخاب از هر دو جنس در این مطالعه میسر نبود و بنابر این نتوانستیم تفاوتهای جنسیتی بین نوجوانان را از نظر استرس و مقابله مورد بررسی و مقایسه قرار دهیم. در نهایت اینکه نمونه ما از یک پایه تحصیلی انتخاب گردیده بود؛ بنابراین امکان بررسی تغییرات سنی بطور بارز در رابطه با موضوع مطالعه وجود نداشت. بطور خلاصه می‌توان گفت که در این مطالعه سطح استرس درک شده مرتبط با عواملی همچون استرس تجمعی، منابع حمایت اجتماعی و سطح تحصیلات والدین بود. جنسیت مذکر و انواع خاص عوامل استرس‌زا که منجر به کاربرد راهبردهای مقابله‌ای ویژه می‌گردند و رابطه بین عوامل دموگرافیک و استرس باید مورد توجه قرار گیرد لیکن یافته های این مطالعه به علت ماهیت مبتنی بر فرهنگ استرس باید با احتیاط تعبیر و تفسیر گردند. در نهایت باید به این نکته توجه نمود که برنامه های آموزش مدیریت استرس می‌توانند به عنوان راه حلی برای جلوگیری از افزایش استرس درک شده در نوجوانان مطرح باشند ولی نیاز به مطالعات بیشتری برای شناخت سایر عوامل تاثیرگذار وجود دارد.

سهم نویسندگان

فضل اله غفرانی پور: نظارت بر حسن اجرای پژوهش
محمود محمودی: آنالیز نتایج و پیشنهاد آزمونهای مناسب آماری
محسن صفاری: تهیه متن مقاله و نگارش

تشکر و قدردانی

بدینوسیله از همکاری مسئولین محترم آموزش و پرورش مناطق ۱۱ ، ۱۶ ، ۱۷ و ۱۹ و سایر عزیزانی که در اجرای این مطالعه ما را یاری نمودند صمیمانه قدر دانی می‌گردد. این مطالعه به عنوان بخشی از تحقیقات مربوط به رساله دکتری مورد حمایت دانشکده پزشکی دانشگاه تربیت مدرس صورت گرفته است.

[Downloaded from payeshjournal.ir on 2026-11-19]

[DOR: 20.1001.1.16807626.1394.14.3.4.1]

منابع

1.Boekaerts M. Coping with stress in childhood and adolescence. In Zeidner M & Endler NS, 1st Edition, The handbook of coping: New York, Wiley,1996
2.Bal S, Crombez G, Van Oost P, Debourdeaudhuij I. The role of social support in well-being and coping with self-reported stressful events in adolescents. Child Abuse & Neglect 2003; 27: 1377-95
3.Lazarus RS, Folkman S. Transactional theory and research on emotion and coping. European Journal of Personality 1987; 1: 141-69
4.Govaerts S, Grégoire J. Stressful academic situations: study on appraisal variables in adolescence. Revue Européenne de Psychologie Appliquée 2004; 54: 261-71
5.Braun-Lewensohn O, Celestin-Westreich S, Celestin L, Verleye G, Verte D, Ponjaert-Kristoffersen I. Coping styles as moderating the relationships between terrorist attacks and well-being outcomes. Journal of Adolescence 2009; 32: 585-99
6.Frydenberg, E. Adolescent coping: Theoretical and research prospective. 1st Edition, Routledge: London 1997
7.Elgar FJ, Arlett C, Groves R. Stress, coping, and behavioural problems among rural and urban adolescents. Journal of Adolescence 2003; 26: 574-85
8.Hoyt DR, Conger RD, Gaffney Valde J, Weihs K. Psychological distress and help seeking in rural America. American Journal of Community Psychologhy 1997; 25:449-70
9.Conger R, Conger RD, Jewsbury Conger K, Matthews LS, Elder GH. Pathways of economic influence on adolescent adjustment. American Journal of Community Psychologhy 1999; 27:519-41
10. Moeini B, Shafii F, Hidarnia A, Babaii GR; Birashk B. perceived stress, self efficacy and its relations to psychological well being status in Iranian male high school students. Social Behavior and Personality 2008; 36: 257
11. Statistical Center of Iran. Iran demographics. http://www.amar.org.ir/default-243.aspx. (5 Nov 2010)
12. Rowley AA, Roesch SC, Jurica BJ, Vaughn AA. Developing and validating a stress appraisal measure for minority adolescents. J of Adolescence 2005; 28: 547-57
13. Kausar R, Munir R. Pakistani adolescents' coping with stress: effect of loss of a parent and gender of adolescents. J of Adolescence 2004; 27: 599-610
14. Amirkhan J, Auyeung B. Coping with stress across the lifespan: Absolute vs. relative changes in strategy. J of Applied Developmental Psych 2007; 28: 298-317
15. Magaya L, Asner-Self KK; Schreiber JB. Stress and coping strategies among Zimbabwean adolescents. The British Journal of Psychologhy 2005; 75:661-71
16. Hieu MN, Thao NL. Stressful Life Events, Culture, and Violence. Journal of Immigrant & Minority Health 2007; 9:75-84
17. Spigel DA, Smolen RC , Jonas CK. An examination of the relationships among interpersonal stress, moral and academic performance in male and female medical students. Soc Sci Med 1986; 11:1157-61
18. Negga F; Applewhite S; Livingston I. African American college students and stress: school racial composition, self-esteem and social support. College and university Student J 2007; 41:823-30

[Downloaded from payeshjournal.ir on 2026-11-19]
[DOR: 20.1001.1.16807626.1394.14.3.4.1]

ABSTRACT

Stress, coping strategies and related factors in adolescents

Mohsen Saffari [1] Fazlollah Ghofranipour [1*], Mahmoud Mahmoudi [2]

1. Department of Health Education, Tarbiat Modares University, Tehran, Iran
2. Department of Epidemiology & Biostatistics, Tehran University of Medical Sciences, Tehran, Iran

Payesh 2015; 3: 315-322
Accepted for publication: 9 April 2011
[EPub a head of print-13 May 2015]

Objective (s): Stress and coping are one of the most reported problems by adolescents and may be the biggest problem in psychology field that can affect greatly on mental and physical health. the aim of the study was to apprise the stressors, coping strategies and influential factors among male adolescents.
Methods: An analytic cross-sectional study was carried out to examine effects of stressors, coping strategies and some demographics variables on perceived stress in 402 male adolescent in Tehran, Iran. Adolescent stress and coping process questionnaire and perceived stress scale were used to collect data. A multivariate regression was performed to assess factors related to perceived stress.
Results: The mean age of adolescents was 15.44(SD = 0.68) years. The mean value of perceived stress for the whole sample was 17.99 (SD = 6.02). Cognitive/emotional coping was the most frequent coping style. The findings revealed that there were significant relations between perceived and accumulative stress. In multivariate regression analysis the accumulative stress, social resources (P< 0.01), parent`s education and grade point average (P< 0.05) were found to be significant predictors of perceived stress.
Conclusion: The findings suggest that increased level of perceived stress is associated with accumulative stress, social resources and parent`s education. Therefore seems by reducing problems face to adolescents and enhancing parents `knowledge about stress and reinforcing social resources can prevent perceived stress increment. More related studies can show a good perspective.

Key Words: perceived stress, adolescents, coping

[Downloaded from payeshjournal.ir on 2026-11-19]

[DOR: 20.1001.1.16807626.1394.14.3.4.1]

[*] Corresponding author: Department of Health Education, Tarbiat Modares University, Tehran, Iran
Tel: 82883817
E-mail: gofranf@modares.ac.ir