بررسی رابطه هدف در زندگی، سبک‌های مقابله‌ای با بهداشت روانی در میان دانشجویان دانشگاه ایلام

جهانشا محمدزاده[1]، افرا خسروی[2]

مقاله پژوهشی

چکیده

مقدمه: همه ما انسان‌ها در زندگی به دنبال راهکاری جهت افزایش سلامت روانی هستیم، پس داشتن سلامت روان لازمه زندگی سالم است. بعضی معتقدند که سلامت روان به معنای عدم اختلال روانی است. اما در روانشناسی مثبت‌نگر، به جای تأکید بر جنبه‌های آسیب شناختی، بر مسایلی چون امید، خردمندی، خلاقیت، معنویت و تفکر درباره آینده و هدف در زندگی تأکید می‌شود. هدف این پژوهش تعیین ارتباط هدف در زندگی، سبک‌های مقابله‌ای با بهداشت روانی در میان دانشجویان دانشگاه ایلام بود.

روش‌ها: ۵۲۰ دانشجوی دختر و پسر به روش نمونه‌گیری طبقه‌ای متناسب انتخاب شدند. نوع مطالعه توصیفی- همبستگی بود. جمعیت هدف، دانشجویان دانشگاه ایلام در سال ۸۸-۱۳۸۷ بودند. ابزار مورد استفاده در این پژوهش پرسش‌نامه راهبردهای مقابله‌ای Billings و Moos، پرسش‌نامه هدف در زندگی Majolica و Crum bough و پرسش‌نامه سلامت عمومی Goldberg بود. پایایی این ابزارها در مطالعات مختلف قابل قبول گزارش شده است. از آزمون‌های آماری ضریب همبستگی Pearson، تحلیل واریانس یک‌طرفه، Tukey's test و آزمون t جهت تحلیل داده‌ها استفاده شد.

یافته‌ها: رابطه منفی معنی‌دار بین سبک مقابله‌ای هیجان‌مدار و سلامت روان مشاهده شد. همچنین بین متغیرهای سبک‌های مقابله‌ای، مسأله‌مدار و سلامت روان، هدف در زندگی و سلامت روان رابطه مثبت و معنی‌داری به دست آمد. نتایج تحلیل واریانس نشان داد که بین داشتن هدف در زندگی در رشته‌های مختلف، سلامت روان در رشته‌های مختلف، سبک‌های مقابله‌ای هیجان‌مدار در رشته‌های مختلف و سبک‌های مقابله‌ای مسأله‌مدار در رشته‌های مختلف، تفاوت معنی‌دار وجود دارد. نتایج حاکی از این بود که تفاوت بین دختران و پسران از نظر داشتن هدف در زندگی و سلامت روانی معنی‌دار نیست. اما تفاوت دختران و پسران در سبک‌های مقابله‌ای مسأله‌مدار معنی‌دار است. یعنی پسران از سبک مقابله‌ای مسأله‌مدار استفاده می‌کنند.

نتیجه‌گیری: داشتن هدف و معنا در زندگی، نقش مهمی در پیشگیری از اختلالات روانی دارد. با عنایت به این که راهبردهای رویارویی مسأله‌مدار، نقش مهمی در سلامت روان دارند و باعث رضایت از زندگی می‌شوند، می‌توان با آموزش این راهبردها، به ایجاد یک زندگی سالم و رضایت‌بخش در افراد کمک نمود.

واژه‌های کلیدی: هدف در زندگی، بهداشت روانی، دانشجویان، راهبردهای مقابله‌ای

ارجاع: محمدزاده جهانشا، خسروی افرا. **بررسی رابطه هدف در زندگی، سبک‌های مقابله‌ای با بهداشت روانی در میان دانشجویان دانشگاه ایلام.** مجله تحقیقات نظام سلامت ۱۳۹۱؛ ۸ (۶):۹۵۸-۹۵۱.

دریافت مقاله: ۱۳۹۰/۱۲/۲۱ پذیرش مقاله: ۱۳۹۱/۶/۵

۱- استادیار، گروه روانشناسی، دانشکده ادبیات وعلوم انسانی، دانشگاه ایلام، ایلام، ایران

۲- دانشیار، گروه ایمونولوژی، دانشکده علوم پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی ایلام، ایلام، ایران (نویسنده مسؤول)

Email: afrakhosravi@yahoo.co.uk

[Downloaded from hsr.mui.ac.ir on 2026-11-10]

مقدمه

همه ما انسان‌ها در زندگی به دنبال راهکارهایی هستیم که کیفیت زندگی خود را بهبود ببخشیم. به عبارت دیگر، نوع انسان همواره علاقمند به کامیابی و سعادت است. بر همگان روشن است که زندگی انسان بدون سلامت جسم و روان میسر نیست، جسم و روان به طور دایم در تعامل با یکدیگرند. پس داشتن سلامت جسم و روان لازمه زندگی سالم تلقی می‌شود.

پیش از این سلامت روان به معنای عدم وجود اختلال روانی تلقی می‌شد. در پژوهش‌های روانشناسان بالینی نیز تمرکز صرف محققان بر آسیب شناسی بود و بر جنبه‌های منفی بیشتر تأکید می‌شد. اما امروزه در روانشناسی مثبت نگر، که طرفداران زیادی در بین محققان به خود اختصاص داده است، به جای تمرکز بر جنبه‌های آسیب شناختی، بر مسایلی چون امید، خردمندی، خلاقیت ، تفکر در مورد آینده، ابراز خود، معنویت، مسؤولیت و ثبات هیجانی تأکید می‌گردد. بدین ترتیب، دیگر سلامتی به معنای عدم وجود اختلال تلقی نمی‌شود؛ بلکه پویایی و بالندگی و دارا بودن معنا و هدف در زندگی از ملاک‌های مهم سلامت روان به شمار می‌رود (۱).

Fronkel از مهم‌ترین نظریه پردازان در حیطه معنا و هدف در زندگی است. او مبدع روش معنا درمانی است. از دیدگاه Fronkel مبنای انگیزش و رفتار انسان معطوف به معنا است. او معتقد است افراد از تنشی که برای هدف ارزشمندی صرف می‌شود، لذت می‌برند (به نقل از فیروزبخت) (۲).

از نظر Fronkel معنا دادنی نیست، بلکه یافتنی است؛ یعنی فرد باید خودش به جستجوی معنای زندگیش بپردازد. Maslow معتقد است معنا از طریق خودشکوفایی تحقق می‌یابد، فرد با انگیزه و رشد یافته، در جریان تجارب اوج از خود فراتر می‌رود و می‌تواند معنای زندگیش را دریابد (به نقل از فیروزبخت) (۲).

همان طور که اشاره شد، روانشناسان بالینی از زاویه دیگری به موضوع سلامت روانی نگاه می‌کنند و بیشتر بر جنبه‌های منفی تأکید دارند که متفاوت با دیدگاه انسان‌گراها است. سازمان بهداشت جهانی، بهداشت روانی را چنین تعریف می‌کند: «فرایند تواناسازی برای بهبود و افزایش تسلط بر سلامتی». یکی از مؤلفه‌های مهم بهداشت روانی، مهارت‌ها یا سبک‌های مقابله با استرس است. سبک‌های مقابله‌ای عبارت از تلاش‌های فکری، هیجانی و رفتاری فرد می‌باشند که هنگام روبه‌رو شدن با فشارهای روانی به منظور غلبه کردن، تحمل کردن و یا به حداقل رساندن عوارض استرس به کار گرفته می‌شود (۳).

مقابله، نیازمند بسیج و آماده‌سازی نیروها و انرژی فرد است که با آموزش و تلاش به دست می‌آید، از این‌رو با کارهایی که به طور خودکار انجام می‌شود، تفاوت اساسی دارد. آن چه تحت عنوان مهارت‌های مقابله‌ای مطرح می‌شود، همان روش‌های برخورد با مسایل است که از طریق فرد به طور آگاهانه طراحی و به اجرا در می‌آید و نتیجه آن حل مسأله و یا افزایش ظرفیت روانشناختی فرد برای از عبور موفقیت‌آمیز از شرایط بحرانی و دور ماندن از آسیب‌های ناشی از بحران‌های روانی اتفاق افتاده است.

مقابله‌های ناکارآمد نیز تلاش‌هایی هستند که گرچه برای مقابله با شرایط دشوار به کار گرفته می‌شوند، ولی در نوع خود به بدتر شدن اوضاع و پیچیده‌تر شدن وضعیت منجر می‌شوند، بنابراین نمی‌توان این دسته مقابله‌ها را مهارت نامید. افراد برای رویارویی با مشکلات و استرس از سبک‌های مقابله‌ای متفاوتی استفاده می‌کنند.

برخی افراد به سبک مسأله‌مدار (یعنی حل مشکل از طریق منطقی و بررسی زوایای مختلف) و برخی دیگر به سبک هیجان‌مدار به صورت هیجانی واکنش نشان می‌دهند (۴).

کریم‌زاده (۵) در پژوهشی تحت عنوان «بررسی ارزیابی استرس با راهبردهای رویارویی و سلامت روان»، نتیجه گرفت که متغیر موقعیتی ارزیابی استرس و شیوه‌های رویارویی، نقش مهمی در سلامت روان دارد. همچنین استفاده از شیوه‌های رویارویی مسأله‌مدار در برابر مشکلات، سبب رضایت از زندگی و کاهش نشانه‌های روانشناختی افراد می‌شود.

در پژوهش دیگری که Lazarus و Follman به صورت طولی انجام دادند، مشخص شد که افراد در موقعیت‌های از دست دادن مثل مرگ یا بیماری، بیشتر از سبک‌های مقابله‌ای هیجان‌مدار و در موقعیت‌های عملی و بین فردی مانند تهدید یا چالش، بیشتر از راهبردهای مقابله مسأله‌مدار کمک

[Downloaded from hsr.mui.ac.ir on 2026-11-10]

می‌گیرند (۶). همچنین موضوع سلامت روانی دانشجویان و تأثیر مفهوم‌سازی معنویت در آن، مورد بررسی قرار گرفته است و به رابطه دین و معنویت اشاره شده است (۷).

بنابراین می‌توان گفت که بهداشت روانی یک مفهوم گسترده است که دارای مؤلفه‌های متعددی است. از جمله این مؤلفه‌ها، هدف در زندگی و سبک مقابله با استرس است. با توجه به این که این دو متغیر مهم‌ترین متغیرها در ارتباط با سلامت روان هستند (۷)، در این پژوهش مورد بررسی قرار گرفتند و سؤال پژوهشی زیر مطرح شده است: «آیا بین متغیرهای سبک‌های مقابله‌ای، هدف در زندگی، رشته تحصیلی، جنسیت و سلامت روانی رابطه یا تفاوت وجود دارد؟»

روش‌ها

این مطالعه از نوع مقطعی- توصیفی بود و جامعه آماری پژوهش شامل کلیه دانشجویان رشته‌های مختلف دانشگاه ایلام بود که در سال تحصیلی ۸۸-۱۳۸۷ در این دانشگاه به تحصیل اشتغال داشتند. حجم نمونه بر اساس فرمول کوکران تعیین شد. مطابق با فرمول کوکران از جامعه ۵۰۰۰ هزار نفری دانشجویان می‌بایست ۳۵۷ نفر انتخاب شود، ولی به منظور کاهش احتمال عدم دقت در پاسخگویی به سؤالات، نمونه به ۵۲۰ نفر افزایش یافت. سپس با روش نمونه‌گیری طبقه‌ای متناسب با حجم به صورت تصادفی این نمونه (۳۹۲ دختر و ۱۲۸ پسر) انتخاب گردید. روش این تحقیق توصیفی بود.

در این پژوهش از آزمون‌های آماری ضریب همبستگی Pearson، تحلیل واریانس یک‌طرفه، Tukey's test و آزمون t استفاده شده است. از آزمون t برای مقایسه هدف در زندگی در بین پسران و دختران و مقایسه در زمینه سبک‌های مقابله‌ای آن‌ها استفاده شد و جهت بررسی هدف در زندگی در رشته‌های مختلف و بررسی سلامت روان در بین رشته‌های مختلف، از تحلیل واریانس استفاده شد. اگر بین موضوعات مورد بررسی در جوامع مختلف، تفاوت وجود داشت، از Tukey's test استفاده شد. از ضریب همبستگی Pearson برای بررسی رابطه بین متغیرهای سبک‌های مقابله‌ای و سلامت روان و هدف در زندگی و سلامت روان استفاده گردید.

در این پژوهش مهم‌ترین ابراز اندازه‌گیری یا گردآوری اطلاعات، پرسش‌نامه بود. در این پژوهش، پرسش‌نامه‌های زیر استفاده شد:

الف- پرسش‌نامه راهبردهای مقابله‌ای Billings و Moos (۵) دارای ۳۲ گویه در یک طیف لیکرتی ۴ نقطه‌ای است که ۵ راهبرد مقابله‌ای حل مسأله، ارزیابی شناختی، جلب حمایت اجتماعی، مهار هیجانی و جسمانی را می‌سنجد. بر حسب انتخاب فرد بر روی این طیف، نمره‌ای از ۰ تا ۳ به او تعلق می‌گیرد. حسینی قدمگاهی (۸) با اندکی دخل و تصرف به تنظیم و ترجمه مجدد این پرسش‌نامه پرداخته و ضریب پایایی ۰/۷۹ را از طریق بازآزمایی به دست آورده است. همچنین ضریب اعتبارهای همسانی درونی جهت خرده آزمون‌ها از ۰/۴۴ تا ۰/۸۰ گزارش شده است.

ب- پرسش‌نامه هدف در زندگی Majolica و Crum bough (۹) دارای ۲۰ سؤال است که بررسی مضمون سؤالات نشان می‌دهد که این پرسش‌نامه، دارای روایی محتوا می‌باشد. زیرا مضمون آن با نظریه و مفاهیم درمانی Fronkel هماهنگ است. شرکت کنندگان برای پاسخ به هر سؤال، عددی از ۱ تا ۷را در پاسخ‌نامه علامت می‌زدند که بیانگر دیدگاهشان نسبت به آن سؤال بود. نمره بالاتر، بیانگر هدف و معنای بیشتر در زندگی بود. البته کسب نمره ۱۴۰ غیر واقع بینانه و نشانگر اغراق در معنی‌دار جلوه دادن زندگی بود. این پرسش‌نامه روی ۲۵۰ نفر از دانشجویان دانشگاه اصفهان که با روش نمونه‌برداری تصادفی طبقه‌ای انتخاب شدند، اجرا و هنجاریابی شده است (۹). ضریب پایایی این پرسش‌نامه با استفاده از فرمول Cronbach's alpha ۰/۹۲ به دست آمد که نشان دهنده پایایی به نسبت بالای پرسش‌نامه هدف در زندگی PIL (Purpose in life) می‌باشد.

ج- پرسش‌نامه سلامت عمومی Goldberg شامل ۲۸ سؤال چهار گزینه‌ای در چهار حیطه افسردگی، اضطراب، نشانه‌های جسمانی و اختلال در کارکرد اجتماعی است که با مقیاس تکرار عمل به صورت «خیلی کمتر از معمول»، «کمتر از معمول»، «مثل همیشه» و «بیشتر از معمول» ارایه شده و به آن نمره ۰ تا ۳ اختصاص داده شده است. از جمع

[Downloaded from hsr.mui.ac.ir on 2026-11-10]

امتیازها، نمره هر حیطه و از مجموع نمرات حیطه‌ها، نمره کل سلامت عمومی برای هر فرد به دست می‌آمد. هر حیطه شامل ۷ سؤال و حداکثر نمره در هر حیطه ۲۱ و در کل ۸۴ است. نمره بیشتر مؤید سلامت عمومی کمتر است. ضریب پایایی کل پرسش‌نامه سلامت عمومی ۰/۹۶ و خرده مقیاس‌های افسردگی، اضطراب، نشانه‌های جسمانی و اختلال در کارکرد اجتماعی به ترتیب ۰/۹۴، ۰/۹۰، ۰/۸۹ و ۰/۷۸ بود (۸).

یافته‌ها

آزمودنی‌ها ۵۲۰ دانشجوی دختر و پسر دانشگاه ایلام بودند. ۲۸۶ نفر آن‌ها دختر (۵۵ درصد) و ۲۳۴ نفر (۴۵ درصد) پسر بودند. میانگین سنی آن‌ها ۲۲ سال با انحراف معیار ۰/۵۱ بود. این دانشجویان از رشته‌های مختلف تحصیلی بودند.

نتایج نشان داد بین سبک‌های مقابله‌ای هیجان‌مدار و سلامت روان همبستگی منفی و معنی‌دار بوده و حاکی از رابطه منفی و معنی‌داری بین دو متغیر است ($P < ۰/۰۰۱$، $r = ۰/۴۳$). همچنین بین سبک مقابله‌ای مسأله‌مدار و سلامت روان رابطه مثبت و معنی‌داری وجود داشت ($P < ۰/۰۰۱$، $r = ۰/۴۹$). بین هدف در زندگی و سلامت روان نیز رابطه مثبت و معنی‌داری به دست آمد ($P < ۰/۰۰۱$، $r = ۰/۴۹$) (جدول ۱).

جدول ۱: ضرایب همبستگی Pearson بین سبک‌های مقابله‌ای هیجان‌مدار، مسأله‌مدار و هدف در زندگی با سلامت روان

متغیرها	مقدار ضرب	سطح معنی‌داری
سبک مقابله‌ای هیجان‌مدار و سلامت روان	-۰/۴۳	۰/۰۰۱
سبک مقابله‌ای مسأله‌مدار و سلامت روان	۰/۴۹	۰/۰۰۱
هدف در زندگی و سلامت روان	۰/۴۹	۰/۰۰۱

بین هدف در زندگی در رشته‌های مختلف تفاوت معنی‌داری وجود داشت ($P < ۰/۰۰۴$، $df = ۵۱۹$، $f = ۰/۵۷$). نتیجه Tukey's test نشان داد که دانشجویان رشته‌های علوم انسانی دارای کمترین میزان هدف در زندگی بودند.

جدول ۳ نشان می‌دهد بین سلامت روان در رشته‌های مختلف، تفاوت معنی‌داری وجود دارد. نتیجه Tukey's test نشان داد که دانشجویان رشته‌های علوم انسانی دارای کمترین میزان سلامت روانی بودند ($P < ۰/۰۱۰$، $df = ۵۱۹$، $f = ۰/۵۹$) (جدول ۳).

همچنین بین سبک‌های مقابله‌ای هیجان‌مدار بر اساس رشته‌های مختلف، تفاوت معنی‌داری وجود داشت ($P < ۰/۰۱۰$، $df = ۵۱۹$، $f = ۰/۲۰$). نتیجه Tukey's test

جدول ۲: نتایج تحلیل واریانس یک‌طرفه بررسی رابطه هدف در زندگی و سلامت روان در رشته‌های مختلف

	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	میانگین مجذورات	درجه آزادی	F	سطح معنی‌داری
تحلیل واریانس یک‌طرفه بررسی هدف در زندگی در رشته‌های مختلف	بین گروهی	۷۰۹/۲۶	۳۳۶/۴۲	۳	–	–
	درون گروهی	۲۶۶۶۰/۵	۵۱/۶۶	۵۱۶	۰/۵۷۴	۰/۰۰۴
	کل	۲۷۳۶۹/۷۶	–	۵۱۹	–	–
	منبع تغییرات	مجموع مجذورات	میانگین مجذورات	درجه آزادی	F	سطح معنی‌داری
تحلیل واریانس یک‌طرفه بررسی سلامت روان در رشته‌های مختلف	بین گروهی	۸۲۵/۴۲	۲۷۵/۱۴	۳	–	–
	درون گروهی	۲۵۳۹۱/۴۷	۴۹/۲۰۸	۵۱۶	۰/۵۹۵	۰/۰۱۱
	کل	۲۶۲۱۶/۸۹	–	۵۱۹	–	–

جدول ۳: نتایج تحلیل واریانس برای مقایسه سبک مقابله‌ای هیجان‌مدار بر اساس رشته‌های مختلف

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	میانگین مجذورات	درجه آزادی	F	سطح معنی‌داری
بین گروهی	۸۲۹/۷۱۱	۲۷۶/۵۷	۳	–	–
درون گروهی	۲۷۳۹۴/۸۲۱	۵۳/۰۹	۵۱۶	۰/۲۰۹۵	۰/۰۰۱
کل	۲۸۲۲۴۵/۳۲	–	۵۱۹	–	–

[Downloaded from hsr.mui.ac.ir on 2026-11-10]

نشان داد که دانشجویان رشته‌های علوم انسانی، بیشتر از سبک مقابله‌ای هیجان‌مدار در مواجهه با استرس استفاده می‌کنند (جدول ۴).

همان طور که جدول ۵ نشان می‌دهد بین سبک‌های مقابله‌ای مسأله‌مدار در رشته‌های مختلف تفاوت وجود دارد ($f = ۵/۳۵$ ،$df = ۵۱۹$ ،$P < ۰/۰۱۰$). نتیجه Tukey's test نشان داد که دانشجویان رشته‌های علوم انسانی کمتر از سبک مسأله‌مدار استفاده می‌کنند.

در این مطالعه، تفاوتی بین دختران و پسران از نظر هدف در زندگی به دست نیامد ($f = ۰/۶۱$ ،$df = ۵۱۸$ ،$P < ۰/۳۵$). همچنین تفاوت دختران و پسران از نظر سبک‌های مقابله‌ای مسأله‌مدار معنی‌دار نبود ($f = ۰/۳۱$ ،$df = ۵۱۸$ ،$P < ۰/۴۵۰$).

بحث

هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه هدف در زندگی و سبک‌های مقابله با استرس با سلامت روان در بین دانشجویان دانشگاه ایلام بود. بین سبک‌های مقابله هیجان‌مدار و سلامت روان رابطه منفی وجود داشت. همچنین بین سبک‌های مقابله مسأله‌مدار و سلامت روان، رابطه مثبت مشاهده شد. این نتیجه با پژوهش کریم‌زاده (۵) همخوانی دارد. در پژوهش آن‌ها راهبردهای مسأله‌مدار، جنبه مثبت سلامت روان یعنی رضایت از زندگی را پیش‌بینی کرد، در حالی که راهبردهای هیجان‌مدار، جنبه منفی سلامت روان یعنی نشانه‌های روانشناختی را پیش‌بینی نمود؛ پس به نظر می‌رسد راهبردهای رویارویی پخته‌تر و سالم‌تر مسأله‌مدار سبب رضایت بیشتر از زندگی می‌شود. در حالی که استفاده از راهبردهای رویارویی هیجان‌مدار که نسبت به راهبردهای مسأله‌مدار ناپخته‌تر و ناسالم‌تر هستند، سبب می‌شوند فرد نشانه‌های آسیب شناختی بیشتری داشته باشد.

بین هدف در زندگی و سلامت روان دانشجویان رابطه وجود داشت، به عبارت دیگر هر چه هدف در زندگی وجود داشته باشد، سلامت روان بیشتر است و این نتیجه با پژوهش آزرم‌نیا (۷) همخوانی دارد. در بعضی از بیماران ناکامی در معناجویی نقش مهمی در زمینه‌سازی منشأ بیماری‌رنجوری یا اقدام به خودکشی وجود دارد (۷). بین هدف در زندگی در رشته‌های مختلف، تفاوت معنی‌داری وجود دارد. نتیجه Tukey's test نشان داد که دانشجویان رشته علوم انسانی در مقایسه با سایر رشته‌ها در داشتن هدف در زندگی متفاوت هستند و دانشجویان علوم پایه، بالاترین میانگین را در این زمینه کسب کردند. در تبیین این سؤال می‌توان گفت که این

جدول ۴: نتایج تحلیل واریانس برای سبک‌های مقابله‌ای مسأله‌مدار بر اساس رشته‌های مختلف

منبع تغییرات	مجموع مجذورات	میانگین مجذورات	درجه آزادی	F	سطح معنی‌داری
بین گروهی	۹۲۹/۱۷۲	۳۰۹/۷۰۷	۳	–	–
درون گروهی	۲۹۸۲۱/۰۵۰	۱۷/۷۹۰	۵۱۶	۵/۳۵	۰/۰۰۱
کل	۳۰۷۵۰/۱۷۹	–	۵۱۹	–	–

جدول ۵: مقایسه هدف در زندگی و سلامت روان در بین دانشجویان

	گروهها	تفاوت میانگین	خطای استاندارد	درجه آزادی	t	سطح معنی داری
هدف در زندگی	دختر و پسر	۲/۰۱	۳/۲۹	۵۱۸	۰/۶۱	۰/۳۵۲
سلامت روان	دختر و پسر	۱/۰۱	۳/۲۱	۵۱۸	۰/۳۱	۰/۴۵۹

جدول ۶: نتایج تحلیل آزمون t برای مقایسه سبک‌های مقابله‌ای هیجان‌مدار و مسأله‌مدار دانشجویان دختر و پسر

سبک مقابله‌ای	گروه‌ها	تفاوت میانگین	خطای استاندارد	درجه آزادی	t	سطح معنی‌داری
هیجان‌مدار	دختر و پسر	۳/۹	۲/۷	۵۱۸	۰/۴۴۱	۰/۰۸۰
مسأله‌مدار	دختر و پسر	۶/۵	۲/۱	۵۱۸	۳/۰۹۰	۰/۰۰۲

[Downloaded from hsr.mui.ac.ir on 2026-11-10]

موضوع به ماهیت رشته‌ها بر می‌گردد. به نظر می‌رسد که در رشته‌های علوم پایه دانشجویان روی یک شاخه خاص از علم تمرکز دارند که باعث می‌شود آن‌ها در داشتن هدف در زندگی متمرکزتر و موفق‌تر باشند.

بین سلامت روان در رشته‌های مختلف، تفاوت معنی‌داری وجود داشت. نتیجه Tukey's test نشان داد که دانشجویان علوم پایه بیشترین میزان سلامت روانی را داشتند. در تبیین دلیل آن می‌توان گفت از آن جا که ارتباط هدف در زندگی و سلامت روان مثبت و معنی‌دار است و دانشجویان علوم پایه، بیشترین میزان هدف در زندگی را دارند، سلامت روان این گروه بیشتر است.

بین سبک‌های مقابله با استرس هیجان‌مدار در رشته‌های مختلف، تفاوت معنی‌داری وجود دارد. نتیجه Tukey's test نشان داد که دانشجویان رشته علوم انسانی در مقایسه با سایر رشته‌ها بیشتر از سبک مقابله هیجان‌مدار استفاده کردند. به نظر می‌آید که دانشجویان رشته‌های فنی و کشاورزی و علوم، منطقی‌تر و حسابگرانه‌تر از دانشجویان علوم انسانی عمل می‌کنند. بین سبک مقابله با استرس مسأله‌مدار در رشته‌های مختلف، تفاوت معنی‌داری وجود دارد. نتیجه Tukey's test نشان داد که دانشجویان رشته علوم انسانی در مقایسه با سایر رشته‌ها، بیشتر از سبک مقابله هیجان‌مدار استفاده می‌کنند. در بعضی از رشته‌های علوم انسانی مانند روانشناسی و علوم اجتماعی به خاطر ماهیت رشته تحصیلی، راهبرد مسأله‌مدارانه در مقابله با استرس اتخاذ می‌شود.

بین داشتن هدف در زندگی دانشجویان دختر و پسر تفاوت معنی‌داری وجود نداشت. این نتیجه با پژوهش آزرم‌نیا (۷) همخوانی دارد. بین سلامت روان دانشجویان دختر و پسر تفاوت معنی‌داری وجود ندارد. میانگین پسران در این زمینه بیشتر بود؛ گرچه این تفاوت معنی‌دار نبود. می‌توان گفت از آن جا که ارتباط هدف در زندگی و سلامت روان مثبت و معنی‌دار است و میانگین هر دو جنس در داشتن هدف در زندگی یکسان بود، در نتیجه بین سلامت روان این دو گروه تفاوت معنی‌داری وجود ندارد.

بین سبک‌های مقابله‌ای هیجان‌مدار دانشجویان دختر و پسر تفاوت معنی‌داری وجود نداشت؛ در این باره می‌توان گفت که دانشجویان هر دو جنس، متناسب با سن و پختگی‌شان رفتارهای هیجانی در مقابله با استرس نشان می‌دهند. بین سبک‌های مقابله‌ای مسأله‌مدار دانشجویان دختر و پسر تفاوت معنی‌داری وجود داشت؛ یعنی پسران بیشتر از دختران در برابر استرس از سبک‌های مقابله‌ای مسأله‌مدار استفاده می‌کردند که در بیان علت آن می‌توان گفت که شاید پسران نسبت به دختران بیشتر منطقی هستند و کمتر هیجانی عمل می‌کنند.

به نظر می‌رسد ازدیاد سؤالات و پرسش‌نامه‌ها از محدودیت‌های این پژوهش و بر دقت پاسخگویی آزمودنی‌ها به سؤالات پژوهش مؤثر بوده باشد. به منظور کاهش احتمال عدم دقت آزمودنی‌ها و خطاهای ناشی از آن و افت آزمودنی‌ها، یک نمونه ۵۲۰ نفری انتخاب شد. پیشنهاد می‌شود که در تحقیقات آینده از طرح‌های مداخله‌ای و شبه آزمایشی به جای طرح توصیفی استفاده شود برای مثال تأثیر آموزش راهبردهای مقابله‌ای در سلامت روان بررسی شود.

References

1. Seligman ME, Csikszentmihalyi M. Positive psychology. An introduction. Am Psychol 2000; 55(1): 5-14. [In Persian].
2. Firoozbakht M. Fronkel's memories. 1st ed. Tehran, Iran: Roshd Publication; 2001. p. 16-20. [In Persian].
3. Dafei M. The investigation of relation between coping strategies with individual characteristics and mental health of unfertilized couples of Yazd [MSc Thesis]. Tehran, Iran: School of Medicene, Tarbiat Modares University; 2005. p. 40-8.
4. Kleinke CL. Coping with Life Challenges. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole Pub; 1998.
5. Karimzadeh A. An investigation of Personality dimensions and coping styles of stress [MSc Thesis]. Tehran, Iran: School of Psychology and Education, University of Tehran; 2008. p. 60-80. [In Persian].
6. Lazarus R, Follman S. Stress and coping. In: Wong PT, Wong LC, Editors. Handbook of Multicultural Perspectives on Stress and Coping. New York, NY: Springer; 2005. p. 700-10.

[Downloaded from hsr.mui.ac.ir on 2026-11-10]

7. Azarmnia F. An investigation of purpose in life and personality big five [MSc Thesis]. Tehran, Iran: Tehran Medical Branch, Islamic Azad University; 2009. p. 50-61. [In Persian].
8. Hosseini Ghadamgahy J. The quality of social relation and rate of stress and it's coping strategies in heart choroner patients [MSc Thesis]. Tehran, Iran: Tehran Institute of Psychiatry, Tehran University of Medical Science; 1996. p. 70-80. [In Persian].
9. Cheraghy M, Farahany H, Oreyzi H. Reliability, Validity, Factor Analysis and Normalization of the Crumbaugh and Maholick's Questionnaire of Purpose-in-life. Journal of Psychology 2009; 12(4): 396-413. [In Persian].

[Downloaded from hsr.mui.ac.ir on 2026-11-10]

The Relationship between Purpose in Life, Coping Styles and Mental Health among University Students

Jahanshah Mohammadzadeh[1], Afra Khosravi[2]

Original Article

Abstract

Background: All humans are searching ways to promote mental health. Mental health is vital for having a healthy life. Some believe that mental health means lack of mental disorders. Positive psychology emphasizes on issues such as hope, wisdom, creativity, spirituality, thinking about future and having purpose in life instead of psychopathology aspects. The purpose of this study was to investigate the relationship between having purpose in life and mental health among university students.

Methods: Based on classified sampling from the target population of Ilam University, Iran, 520 students (boys and girls) were randomly selected. Instruments used in this study were Coping Strategies Questionnaire, purpose in life test (PIL) and Goldberg's General Health Questionnaire. The reliability of these instruments was acceptable in different studies. Pearson correlation coefficient, one way analysis of variance, Turkey test and t-test were used for data analysis.

Findings: There was a negative significant relationship between emotion oriented coping style and mental health. Moreover, there was a positive significant relationship between task oriented coping style and purpose of life with mental health. The analysis of variance showed that there were significant difference among purpose of life in different courses, mental health in different courses, emotion and task oriented coping styles in different courses. There was no significant difference between boys and girls regarding purpose of life. But there was a significant difference between them using task oriented coping style. Boys make use of task oriented coping style.

Conclusion: The study showed that there was a significant relationship between purpose of life and mental health. Thus having purpose in life has an important role in preventing mental disorders. Task oriented coping strategy has an important role in maintaining mental health, therefore these strategies can be taught to create a healthy lifestyle and promoted satisfaction.

Key words: Purpose in Life, Mental Health, University Students, Coping Strategies

Citation: Mohammadzadeh J, Khosravi A. **The Relationship between Purpose in Life, Coping Styles and Mental Health among University Students.** J Health Syst Res 2013; 8(6): 951-58.

Received date: 11/03/2012 Accept date: 26/08/2012

1- Assistant Professor, Department of Psychology, School of Literature and Humanities, Ilam University, Ilam Iran
2- Associate Professor, Department of Immunology, School of Medicine, Ilam University of Medical Sciences, Ilam, Iran (Corresponding Author)
Email: afrakhosravi@yahoo.co.uk

[Downloaded from hsr.mui.ac.ir on 2026-11-10]