

فصل یکم

معرفی پژوهش

مقدمه^۱

امروزه علیرغم ایجاد تغییرات عمیق فرهنگی و تغییر در شیوه‌های زندگی، بسیاری از افراد در رویارویی با مسائل زندگی فاقد توانایی‌های لازم و اساسی هستند و همین امر آنان را در مواجهه با مسائل و مشکلات روزمره آسیبپذیر کرده است. بنابراین، پژوهش در مورد برخی از سازه‌های روانشناختی مانند روشهای مقابله‌ای^۲ و تأثیر آن بر فائق آمدن بر موقعیتهای فشارزا، همواره مدنظر واقع شده است. در این ارتباط، این پرسشها که افراد متفاوت در مواجهه با موقعیتهای فشارزا، رویداد را چگونه ارزیابی یا پردازش میکنند، و بر اثر این ارزیابی، چه هیجانها یا افکاری برانگیخته میشوند و کدامیک از روشهای مقابله‌ای مورد توجه قرار میگیرند، همواره مورد توجه پژوهشگران بوده است (کلینکه، ترجمه گودرزی، ۱۳۸۲).

استرس واقعی غیر قابل انکار و عاملی در جهت تحول زندگی آدمی است؛ چنانچه تغییر و تحولات ناشی از استرس ملایم و محدود باشد، مفید و سازنده و در سازگاری آدمی نقش بارزی را ایفا میکند. اما زمانیکه دگرگونیها فراتر از حد روند و مدت زمان طولانی ادامه یابند ممکن است تحمل آنها دشوار و ظرفیت سازش آدمی لبریز گردد. به همین دلیل طی دو سه دهه گذشته، پژوهشگران علاقه وافری به پژوهش در زمینه شیوه‌های مقابله افراد با عوامل استرسزا نشان داده‌اند. این پژوهشگران به روشهایی که انسانها برای مواجهه با شرایط استرسزا انتخاب میکنند، در هر دیدگاه نام ویژه‌ای داده‌اند (سلطه، دفاع، واقع‌نگری در حلمسئله و...) که در مفهوم مقابله بهم می پیوندند (دادستان، حاجیزادگان، علیپور و عسکری، ۱۳۸۶).

^۱ introduction
^۲ coping strategies

مطالعات نشان داده‌اند که ارتقای مهارت‌های مقابله‌ای و مهارت‌های انطباقی در بهبود کیفیت زندگی افراد بسیار مؤثر است. رفتارهای انطباقی، مجموعه‌ای از مهارت‌های مفهومی، اجتماعی و عملی^۱ است، که افراد با توجه به آنها در زندگی روزمره می‌توانند رفتار مناسبی را از خود بروز دهند، و از ظرفی توانایی پاسخدهی افراد را در موقعیتهای خاص تحت تأثیر قرار می‌دهند (پورتر و ریچلر^۲، ۱۹۹۹، استین بک و استین بک^۳، ۱۹۹۰). رفتارهای انطباقی^۴، استقلال شخصی و نحوه پاسخگویی اجتماعی افراد را در هر سن و گروهی تحت تأثیر قرار می‌دهد (لوکاسون^۵ و همکاران، ۱۹۹۲).

عوامل گوناگون و گسترده‌ای مانند: رشد روانی-بدنی، سازگاری، شایستگی اجتماعی و روشهای کنار آمدن با دیگران، آنچنان باید با هم ترکیب و در هم تنیده شوند که مانند تار و پود یک قالی ایرانی، نگاره و تصویر یکپارچه و سازمان یافته‌ای از یک فرد را بدست دهند (لند^۶، ۱۹۸۳).

از آنجاییکه، بکارگیری روشهای مقابله‌ای مؤثر، سبب کاهش آسیب‌پذیری در موقعیتهای استرس‌زا می‌شود (وایلنت، ۱۹۹۲، به نقل از میسلی^۷، ۲۰۰۱) پرورش رفتارهای انطباقی نیز فرد را قادر می‌سازد تا در ارتباط با سایر انسانها، جامعه، فرهنگ و محیط خود، مثبت و سازگارانه عمل کرده و سلامت روانی خود را تأمین کند و از کیفیت زندگی مطلوب تری برخوردار شوند. با این حال هر کس به شیوه خاص خود به مسائلی و موقعیتهای پاسخ می‌دهد، برخی هنگام روبرو شدن با مشکلات میکوشند با ارزیابی درست و منطقی موقعیت و استفاده مؤثر از سیستمهای حمایتی با موقعیت مقابله کنند. در مقابل، برخی بجای مقابله سازگارانه با مسائل، سعی میکنند با استفاده از راهبردهای ناکارآمد از رویارویی با مشکلات اجتناب کنند. مقابله به عنوان تلاشی شناختی و رفتاری برای اداره و

³ conceptual, social & practical skills

¹ Porter & Richler

² Stainback & Stainback

³ adaptive behaviors

⁴ Lukasson, et al

⁵ Leland

⁶ Micelli

رویارویی با موقعیتهای فشارزا تعریف شده است که فراتر از منابع فرد ارزیابی گردیده است (لازاروس و فولکمن^۱، ۱۹۸۴).

بیان مسئله

کنار آمدن با فشارهای زندگی و کسب مهارتهای مستقلانهی فردی و اجتماعی همواره بخشی از واقعیات زندگی انسان بوده و در ادوار متفاوت در زندگی او به اشکال گوناگون تجلی یافته است. تعارضات در دوران کودکی جلوه چندانی ندارد اما با افزایش سن و هنگام مواجهه با دشواریهای ویژه سنین نوجوانی و جوانی، کشمکشهای درونی و محیطی تظاهر بیشتری پیدا میکنند. بنابراین اگر افراد از سنین کودکی در انجام مهارتهای مستقلانه زندگی روزانه فردی و مسئولیتپذیریهای اجتماعی تبحر یابند، بدون تردید در مواجهه با موقعیتهای فشارزا عملکرد مناسبی خواهند داشت. مهارتهای مقابلهای مجموعههای از تواناییهایی هستند که زمینه سازگاری، رفتار مثبت و مفید را فراهم میآورند. از آنجاییکه توانایی تولید، بکارگیری روشهای مقابلهای و پیاده کردن آن بخصوص در روابط بین فردی و همچنین در جهت رشد و سازگاری افراد بسیار تأثیرگذار میباشد؛ این تواناییها، فرد را قادر میسازند مسئولیتهای نقش اجتماعی خود را بپذیرد و بدون لطمه زدن به خود و دیگران با خواستها، انتظارات و مشکلات روزانه بویژه در روابط بین فردی و بکارگیری مؤثرتری روبهرو شود (زتلین^۲، ۱۹۸۵، به نقل از مشفق^۳ ۱۳۸۹). از طرفی تواناییهای لازم برای رفتار انطباقی و مؤثر، افراد را قادر میسازد تا بطور مؤثر با مقتضیات و چالشهای زندگی روزانه مقابله کنند. آموزش این مهارتها، موجب ارتقای رشد شخصیتی و اجتماعی، محافظت از حقوق انسانها و پیشگیری از مشکلات روانی و اجتماعی میشود.

^۱Lazarus & Folkman
^۱ Zetlin

رفتار انطباقی در حقیقت سازه بسیار جامع و فراگیری است که مؤلفه‌های ذهنی، حسی، حرکتی و شخصیتی را در برمیگیرد (کوهن¹، ۱۹۸۸). رفتار انطباقی به معنای قدرت کنار آمدن با دیگران و ارتباط برقرار کردن با آنها، یعنی کنار آمدن در مذاکرات، درگیریها، اشتباهات و همچنین کنار آمدن با موقعیتهای جدید و سایر موقعیتهاست. از طرفی پرورش رفتار انطباقی منجر به برقراری ارتباط فرد با محیط اطراف خود و مقابله با شرایط استرسزا میشود (بوزان، ترجمه مینویی، ۱۳۸۳).

کیفیت زندگی آن دسته از خصوصیات است که برای فرد ارزشمند است و حاصل ادراک خوب بودن یا احساس راحتی است و در راستای توسعه و حفظ منطقی عملکرد جسمانی، هیجانی و عقلانی است. بطوری که فرد بتواند توانایی هایش را در فعالیت های زندگی حفظ نماید. (محمودی، شریعتی، بهنام پور ۱۳۸۲).

از آنجا که روشهای مقابله‌ای به عنوان تلاشی شناختی و رفتاری برای رویارویی با موقعیتهای فشارزا و زمینه سازگاری فرد جهت برخورد مناسب با چالش های زندگی است و برخورد مناسب همان اتخاذ روشی است که تنش فرد را کاهش و احساس خوب و مثبت بودن را در فرد افزایش می دهد. لذا انتظار می رود همبستگی چشمگیری بین روش های مقابله ای با میزان کیفیت زندگی وجود داشته باشد.

تحقیقات نشان می دهد افراد بیمار و ناتوان از کیفیت زندگی پایین تری برخوردارند و حتی شدت بیماری، ناتوانی و تعداد دفعات مراجعه به پزشک بر کیفیت زندگی تاثیر دارد (نجومی، بهاروند، کاشانیان ۱۳۸۸).

رضایت از زندگی و احساس خوب بودن در بیماری های مزمن هدف اصلی درمان و مراقبت است. با این حال کیفیت زندگی بیماران مبتلا به هیپاتیت مزمن پایین تر از حد طبیعی است و تحقیقات نشان می دهد بکارگیری برنامه های آموزشی ساده به میزان زیادی بر کنترل فرد بر روی بیماری و عوارض جانبی تاثیر داشته و نهایتا باعث بهبود

²Cohen

کیفیت زندگی و احساس رضایت از زندگی در فرد شده و تحمل رژیتم درمانی آسان تر می شود (نوقابی و همکاران ۱۳۸۵).

نابینایان و کم بینایان نیز از جمله افراد ناتوان جسمی هستند با توجه به تاثیر منفی ناتوانی و بیماری های مزمن بر روی سلامتی و میزان کیفیت زندگی، می توان انتظار داشت که نابینایی بر کیفیت زندگی افراد نابینا تاثیرگذار بوده و استفاده از روش های مقابله ای مناسب یا غیر مناسب می تواند این تاثیر را کاهش یا افزایش دهد. از آنجا که هر فرد معمولاً از یک راهبرد مقابله ای بیش از سایر راهبردها در رویارویی با مسایل و مشکلات استفاده می کند لذا پژوهش حاضر درصدد است تا رابطه ی بین سبک های مقابله ای با کیفیت زندگی دانش آموزان نابینای دخترشهر تهران را بررسی کند تا نشان دهد استفاده کنندگان از کدام راهبرد مقابله ای از میزان کیفیت زندگی بالاتری برخوردارند تا به پشتوانه ی این دستاورد علمی بتوان آموزش های لازم را به افراد جهت افزایش سطح سلامت زندگی با استفاده از راهبرد مقابله ای بدست آمده، ارایه داد.

با توجه به آنچه گفته شد و اهمیت آن ، در پژوهش حاضر، مسئله این است که: "آیا بین سبک های مقابله ای با کیفیت زندگی دانش آموزان دختر نابینای شهر تهران ارتباط وجود دارد؟"

ضرورت و اهمیت پژوهش

از آنجایی که کسب مهارتهای مقابله ای سازگارانه یکی از ضروریات زندگی امروزه به شمار میرود و منجر به موفقیت افراد در عرصه های مختلف زندگی میگردد، بنابراین وجود این مهارتها در سطح مطلوبی میتواند کلید موفقیت در زندگی اجتماعی و شخصی فرد و بعبارت دیگر باعث افزایش کیفیت زندگی و دستیابی وی به استقلال گردد.

در حقیقت، رفتار انطباقی سازه بسیار جامع و فراگیری است که مؤلفه‌های شناختی، حسی، حرکتی و شخصیتی را دربرمیگیرد (داویسون^۱، ۱۹۷۴؛ به نقل از مشفق ۱۳۸۹). بنابراین، ارزیابی رفتارهای انطباقی، تواناییها و قابلیت‌های افراد و نقش آنان را در رویارویی با چالش‌های زندگی روزانه نشان میدهد. همچنین نمرات حاصل از ارزیابی رفتارهای انطباقی افراد، اطلاعاتی را در ارتباط با قابلیت‌های موجود و نیازمندی‌های آنان در مواجهه با مسایل روزمره و تعاملات بین فردی بدست میدهد (لیس^۲ و همکاران، ۲۰۰۱). بنابراین، آگاهی و شناخت دست‌اندرکاران آموزشی، والدین و مربیان در رابطه با چگونگی رفتارهای مقابله‌ای کودکان و همچنین بکارگیری روش‌های مقابله‌ای سازگارانه در رویارویی با مسائل و موقعیتها، میتواند در میزان کیفیت زندگی مؤثر بوده و جنبه‌های مختلف رضایت از زندگی آنها را تحت تأثیر قرار دهد. در نتیجه ارزیابی و مداخلات زود هنگام تأثیر بسزایی بر انتخاب سبک رفتارهای مقابله‌ای سازگارانه کودکان از سنین پایین دارد. این آگاهی میتواند کمک بزرگی در جهت برنامه‌ریزی و طراحی الگوهای آموزشی برای این کودکان در زمینه مهارت‌های مقابله‌ای و حل مسئله باشد و بر کیفیت زندگی آنها تأثیرگذار باشد.

از اینرو، میتوان با آموزش‌های لازم، تشویق صحیح و به موقع و ارائه راهبردهای مناسب گام‌های مؤثری را در جهت افزایش مهارت‌های انطباقی و در نهایت روش‌های مقابله‌ای این افراد برداشت. چرا که روش‌های مقابله‌ای دربردارنده مهارت‌های افراد در جهت نیل به رویارویی موفقیت‌آمیز در برابر موقعیت‌های متفاوت است. این مهارت‌ها شامل: (۱) مهارت‌های هوشی: انعطاف‌پذیری شناختی، مهارت‌های حل مسئله و توانایی تحلیل و تفسیر. (۲) مهارت‌های بین‌فردی: مهارت‌های اجتماعی، مسئولیت‌پذیری اجتماعی و مشارکت اجتماعی. (۳) نگرش افراد در مورد خود: عزت نفس و خودرهبی میباشد (مشفق ۱۳۸۹). بنابراین مهارت‌هایی که منجر به مقابله مؤثر فرد با موقعیت‌های متفاوت و استرسزا میشود؛ با مهارت‌های تشکیل‌دهنده رفتارهای انطباقی که منجر به سازگاری موفقیت‌آمیز فرد با درخواستها

¹ Davison

² Liss, et al

و تقاضاهای محیطی می‌گردد، اشتراک دارند. بطور کلی، همانگونه که فاکتورهای فردی و اجتماعی، موقعیتهای تنشزا را تحت تأثیر قرار می‌دهد، رفتارهای انطباقی نیز مستثنی از تأثیر این فاکتورها نمی‌باشند. از اینرو، با آموزشهای صحیح و بموقع افراد در هر کدام از این مهارتها، میتوان گامی مؤثر در جهت رشد و پیشرفت مهارتهای مذکور در افراد با ویژگیهای متفاوت برداشت بگونه ای که میزان کیفیت زندگی فرد را تحت تأثیر قرار داد.

همهی افراد در زندگی با موقعیتهایی روبرو میشوند که اگر به درستی عمل نکنند، سلامت روانی خود را به خطر میاندازند. مثلاً: چگونه مسئولیتهای جدید را بپذیرند؟ چگونه با ترس، اضطراب، ناکامی، افسردگی و فشارهای روانی مقابله کنند؟ در قرن حاضر، استرس یکی از مهمترین زمینههای پژوهشی در علوم مختلف بشمار میرود. امروزه گسترش عوامل تنشزا بدلیل تغییر شیوه زندگی و کاهش توان مقابله انسان در برابر آنها، استرس به پدیدههای پیچیده و بزرگ تبدیل شده است. زیرا تحت تأثیر عوامل متعدد و تعامل میان آنها قرار دارد. بنابراین، لازم است تمام افراد با راهبردهای مقابله با استرس آشنایی پیدا کنند. با شناخت بیشتر استرس و راهبردهای مقابله با شرایط مذکور، میتوان زمینه مقابله با آن را نیز فراهم کرد. اما با همه این توصیفات، بسیاری از افراد قادر به حل مسائل، به حداقل رساندن و یا تحمل استرس نمی‌باشند و بجای بکارگیری شیوههای مفید، از شیوههایی بهره می‌جویند که کارور، اسچیر و وین - تراپ^۱ (۱۹۸۹) از آن بهعنوان پاسخهای مقابلهای غیر مؤثر یاد میکنند (غلامینیا، ۱۳۸۸).

بنابراین، از آنجاییکه یکی از بعدهای با اهمیت وجودی انسان، رفتارهای انطباقی اوست؛ که امروزه در ارزیابیهای کلی یک فرد مورد توجه روانشناسان قرار گرفته است، و با توجه به ماهیت پیچیده و چند بعدی سازه مقابله و تأثیر آن بر توانایی پاسخدهی فرد به محیط و رفتار مناسب در موقعیتهای جدید و استرسزا و همچنین تا آنجا که بررسی نشان داده است، عدم وجود پژوهش در زمینهی چگونگی بکارگیری روشهای مقابلهای در نوجوانان نابینا و عدم پژوهش در

¹ Carver, Scheier & Weintraub

زمینه رابطهی بین روشهای مقابلهای و کیفیت زندگی در فرهنگ ما میتواند ضرورت انجام این پژوهش را به وضوح روشن سازد.

هدف پژوهش

هدف از پژوهش حاضر، تعیین رابطه ی روش های مقابله ای با کیفیت زندگی دانش آموزان دختر نابینای شهر تهران است.

فرضیه های پژوهش

فرضیه های اصلی پژوهش:

۱- بین سبک مقابله ای مساله مدار با کیفیت زندگی دانش آموزان نابینا رابطه وجود دارد.

۲- بین سبک مقابله ای هیجان مدار با کیفیت زندگی دانش آموزان نابینا رابطه وجود دارد.

۳- بین سبک مقابله ای مقابله ای با کیفیت زندگی دانش آموزان نابینا رابطه وجود دارد.

سوال پژوهش:

سهم سبک های مقابله ای با استرس در پیش بینی کیفیت زندگی در دانش آموزان دختر نابینا چقدر است؟

فرضیه های فرعی پژوهش:

۱- بین سبک های مقابله با استرس در دانش آموزان نابینای مطلق و کم بینا تفاوت وجود دارد.

۲- بین کیفیت زندگی در دانش آموزان نابینای مطلق و کم بینا تفاوت وجود دارد.

تعاریف مفهومی

روشهای مقابله‌ای

روشهای مقابله‌ای، استراتژیهای رفتاری و شناختیای هستند که افراد برای مقابله با دو بعد عاطفی و کارکردی از

استرس و موقعیتهای فشارزا مورد استفاده قرار میدهند (لازاروس و فولکمن، ۱۹۸۴).

کیفیت زندگی

پدیده ای چند بعدی شامل ابعاد جسمانی، روانی و اجتماعی است که پهنه وسیعی از طیف زندگی یک فرد را در

برمی گیرد که تاثیر این ابعاد همچنین بر کل کیفیت زندگی در افراد متفاوت گوناگون است. در این رابطه

فلانگان^۱ (۱۹۸۲) نیز بیان می دارد که افراد جامعه از لحاظ میزان تاثیر عوامل مختلف بر روی کیفیت زندگی با یکدیگر

تفاوت دارند. و کلیه این ابعاد دارای تاثیر یکسان و مشابهی بر روی کیفیت زندگی نیست (به نقل از الیور و دیگران

۱۹۹۶).

دانشآموز نابینا

شخصی از لحاظ قانونی نابینا است که میزان دید او با اصطلاح چشم برتر $20/200$ یا کمتر باشد. در ایالات متحده، نابینا

از نظر قانونی به کسی اطلاق می شود که چیزی را که یک فرد بینای عادی در فاصله ۲۰۰ فوتی یا حدود ۷۰ متری

رویت می کند، در فاصله ۲۰ فوتی یا حدود ۷ متری و یا نزدیکتر ببیند. این تعریف از نابینایی بر تیزی و میدان بینایی

تاکید می کند (دبیری ۱۳۸۵).

^۱Felanegan

تعریف آموزشی نابینایی

معلولیت‌های بینایی برای مقاصد و برنامه‌های آموزشی مناسب است به دو دسته تقسیم می‌شوند: نابینا و نیمه‌بینا؛ افرادی که میزان بینایی آنها، اجازه استفاده از خطوط نوشتاری را برای مقاصد آموزشی به آنها نمی‌دهد، می‌توانند از خط بریل، حس لامسه و وسایل شنیداری در آموزش استفاده کنند. افراد نیمه‌بینا، می‌توانند در امر آموزش از باقی‌مانده بینایی خود استفاده کنند و برای یادگیری از کتاب‌هایی با خطوط درشت و یا وسایلی که خطوط را بزرگ‌نمایی می‌کنند، استفاده نمایند. تعریف آموزشی، جدیدتر از تعریف قانونی است و مبتنی بر کارکرد بینایی باقی‌مانده در ارتباط با اهداف آموزشی می‌باشد (دبیری ۱۳۸۵).

تعاریف عملیاتی

سبک های مقابله ای: منظور از سبک های مقابله ای در این پژوهش، نمراتی است که آزمودنی از تست ۴۸ ماده ای اندلر و پارکر بدست می آورد. هر آزمودنی در این آزمون ۳ نمره در سبک مساله مدار، سبک هیجان مدار و سبک جتنابی بدست می آورد.

کیفیت زندگی: منظور از میزان کیفیت زندگی نمره ای است که آزمودنی در آزمون ۲۴ ماده ای پرسشنامه WHOQOL-BREF بدست می آورد.

دانش آموزان دختر نابینا: دانش آموزان نابینایی ۱۶ سال به بالای مجتمع آموزشی دخترانه نابینایان نرجس شهر تهران که در سال تحصیلی ۱۳۹۰-۱۳۹۱ مشغول به تحصیل بوده و میزان دید آن‌ها در چشم برتر ۲۰/۲۰۰ یا کمتر باشد.

فصل دوم

مبانی نظری و پیشینه پژوهش

مبانی نظری

این بخش با توصیفی از چهارچوب نظری متغیرهای مرتبط با پژوهش آغاز می شود، سپس به پیشینه پژوهش و سوالات پژوهش پرداخته می شود.

مبانی نظری روشهای مقابله با استرس

مهارتهای مقابلهای، مهارتهایی هستند که به افراد کمک میکنند تا با موقعیتهای زندگی، بخصوص موقعیتهای پرخطر برخورد کنند. با کسب این مهارتها میتوان در ایجاد ارتباط با دیگران و رویارویی با موقعیتهای جدید و فشارزا سازگارانه عمل کرد. بنابراین، روشهای مقابلهای، استراتژیهای رفتاری و شناختیای هستند که افراد برای مقابله با دو بعد عاطفی و کارکردی از استرس و موقعیتهای فشارزا مورد استفاده قرار میدهند (آلدوین^۱، ۱۹۹۴؛ کستا و مک کریو^۲، ۱۹۹۰؛ فیلدز و پرینز^۳، ۱۹۹۷؛ لازاروس و فولکمن، ۱۹۸۴؛ پاترسون و مک کو^۴، ۲۰۰۴ به نقل از مشفق^{۱۳۸۹}).

بطور کلی در پژوهشهای متعدد، تعاریف متفاوتی از روشهای مقابلهای عنوان شده است. در واقع، همهی

پژوهشگران به مفهوم واحدی از روشهای مقابلهای اتفاق نظر دارند.

فولکمن و لازاروس (۱۹۸۸) استراتژیهای مقابله را دربردارنده آندسته از تلاشهای شناختی و رفتاری فرد میدانند

که به منظور کاهش استرسهای درونی و یا بیرونی، بکار گرفته میشوند. به بیان دیگر، مقابله تلاشی است که با هدف

کنترل و غلبه بر مقتضیات و وقایع بحرانی صورت میگیرد. این مقتضیات مبین چالش، تهدید، خطر، صدمه و یا حتی

منفعتی برای فرد هستند (لازاروس، ۱۹۹۱).

^۱Aldwin
^۲Costa&McCrae
^۳Fields&Printz
^۴Patterson&McCubbin

ساراسون^۱ (۲۰۰۵)، عنوان داشته‌است که مقابله، به روش مواجهه با دشواریها و کوشش در جهت غلبه بر آنها اشاره دارد. از اینرو، مهارت‌های مقابله فونونی هستند که برای هر اقدامی در دسترس فرد قرار دارند.

روشهای مقابله، عبارتند از: پاسخهای واقعی فرد در برابر فشارهای روانی. این پاسخها را میتوان به دو گروه، متمایز کرد: ۱) پاسخهای سازگارانه، آن اعمالی است که به کاهش فشارهای روانی یاری میرساند و فرد را به حالت تعادل بازمیگرداند. ۲) پاسخهای ناسازگارانه^۲: اعمالی است که فرد را در وضعیت بیثبات قرار میدهد و به تشدید انتظارات موجود کمک میکند (انرایت، پاول^۳، ترجمه بخش‌یور، رودسری و صبوریمقدم، ۱۳۷۷).

ویمنت و زتلین^۴ (۱۹۸۹)، اظهار داشته‌اند که روشهای مقابله‌ای فرایندی است که توسط آن افراد از منابع در دسترسشان، جهت واکنش به وقایع تهدید کننده و همچنین لذتبخش، در زندگی‌شان سود میجویند (ویمنت و زتلین، ۱۹۸۹).

توانایی بکارگیری روشهای مقابله‌ای موفق و اجرای این استراتژیها در موقعیتهای متفاوت و در ارتباطات اجتماعی، به منظور سازگاری افراد با محیط، امری اساسی و مهم به شمار میرود (زتلین^۵، ۱۹۸۵). روشهای مقابله‌ای روندیست که بوسیلهی آن افراد به منظور سازگار شدن و مقابله با موقعیتهای استرسزا و تهدید کننده در طول زندگی‌شان از آن سود میجویند (ویمنت و زتلین^۶، ۱۹۸۹). روشهای مقابله‌ای اشاره به انجام فعالیت توسط فرد در موقعیتهای استرسزا، اعم از اجتناب، برطرف کردن، کوچک کردن و یا فائق آمدن بر آن موقعیت دارد (زف^۷، ۲۰۰۹).

⁵ Sarason&Sarason
¹ maladaptive responses
² Enright&Powell
³ Wayment&Zetlin
⁴ Zetlin
⁵ Wayment&Zeitlin
⁶ Zeff

در دهه‌های اخیر، پژوهشگران متعدد (اسکروئرز، ویلیج، تلگن و بروسکات^۱، ۱۹۸۸؛ استون، کندی-مور، نیومن، گرینبرگ و نیل^۲، ۱۹۹۲؛ اسکینر و زیمر-گمبک^۳، ۲۰۰۷؛ بیهر و مک‌گراث^۴، ۱۹۹۶؛ کانر-اسمیت، کومپاس، واد ثورث، تامسن، سالتزن^۵، ۲۰۰۰؛ یو و لی^۶، ۲۰۰۵) به مفهوم سازی یا تعیین سازه‌های اصلی در قلمرو روشهای مقابله‌ای مانند مانند کمک طلبی، حل مسئله، انکار، بازسازی شناختی و یا مقوله‌های رفتاری، شناختی و ادراکی افراد در مواجهه با مشکلات زندگی پرداخته‌اند و ضرورت توجه به بررسی شیوه‌های مقابله با عوامل استرس‌زا را بیش از پیش مطرح کرده‌اند تا نه تنها ارتباط بین واکنش‌های فردی با ناملایمات زندگی را برجسته سازند بلکه تأثیر شیوه‌های مقابله بر کاهش یا افزایش رشد جسمانی و سلامت روانی را نیز تعیین کنند (عزیزی ۱۳۷۹).

برای مقابله با موقعیتهای فشارزا سه ویژگی مهم ذکر شده است: الف) مقابله مستلزم مقداری تلاش و برنامه‌ریزی است. ب) واکنش‌های مقابله‌ای همیشه ثمربخش نیستند؛ بدین معنی که نباید انتظار داشت در همهی موارد مشکلات بطور کامل حل شود. ج) مقابله، فرایندی است که باید بتدریج و در طول زمان، انجام شود (اسکروئرز ۱۹۸۸، به نقل از شریفی درآمدی ۱۳۸۸).

چگونگی ارزیابی افراد از موقعیتهای متفاوت تحت تأثیر فاکتورهای مختلفی است. این فاکتورها رفتارهای انطباقی، منابع اجتماعی و فردی، تفاوت‌های فردی، سطح شناختی و سن را شامل میشوند. منابع اجتماعی و فردی از جمله متغیرهای مهمی هستند که در مقابله افراد با اتفاقات روزانه به آنها کمک میکند (بیلینگز و موس، ۲۰۰۰). از طرفی بزرگسالان منابع متعدد و مهارتهای مؤثرتری در رویارویی با موقعیتهای نسبت به کودکان بکار میگیرند که

^۱Schreurs, Willige, Tellegen & Brosschot

^۲Kennedy-moore & Newman, Greenburg & Neale

^۳Goombck

^۴Beehr & McGrath

^۵Conner-Smith & Compas, Wadsworth, Thomson & Saltzman

^۶Yoo & Lee

این منابع به آنها در بکارگیری روشها و کم کردن استرس یاری میرساند(چندلر^۱، ۱۹۸۲). همچنین حمایت‌های

اجتماعی عنصر مؤثری در بکارگیری روشهای مقابله‌ای توسط بزرگسالان است که اغلب کودکان این حمایتها را

توسط مراقبان‌شان جستجو میکنند(آلتشولر و رابل^۲، ۲۰۰۳).

لازاروس و فولکمن^۳(۱۹۸۴) اولین تئوری مفهومی از استرس و روشهای مقابله را عنوان داشته‌اند. آنها روشهای

مقابله‌ای را به دو دسته متمایز از هم تفکیک کرده‌اند. روشهای مقابله‌ای متمرکز بر مسئله^۴ و روشهای مقابله‌ای

متمرکز بر هیجان^۵. (بلیزی و بلنک^۶، ۲۰۰۶؛ کارور، ۱۹۹۷؛ کارور، شیر و وینتراب^۷، ۱۹۸۹؛ کانر-اسمیت و فلچس -

بارت^۸، ۲۰۰۷؛ به نقل از کالدز^۹، ۲۰۱۰). امروزه، پژوهشهای مرتبط با روشهای مقابله همچنان بر پایه مدل مفهومی

اولیه از مقابله استوار است.

بوینگ^{۱۰}(۲۰۰۳) ابراز میدارد که مدل اولیه‌ی لازاروس و فولکمن در عین سادگی و قابل فهم بودن، تلاشی در جهت

کاستن استرس و برانگیخته شدن در موقعیتهای استرسزا است. وی عنوان میدارد که: مقابله ترکیبی از روشهای

بکارگرفته شده در رویارویی با موقعیتهای استرسزاست.

در مدل لازاروس و فولکمن، روشهای مقابله‌ای متمرکز بر مسئله، روشهای مقابله‌ای فعال را دربرمیگیرد، که فرد را

به سمت غلبه مثبت بر مشکل هدایت میکند. در حالیکه روشهای مقابله‌ای متمرکز بر هیجان، درب ردارنده روشهای

منفعل^{۱۱} مقابله‌ای است که فرد از طریق بروز هیجانات منفی، سعی بر رفع مشکل دارد(کویت نو^{۱۲} و همکاران، ۲۰۰۳).

^۱Chandler

^۲Altshuler&Ruble

^۴Lazarus&Folkman

^۵focus-problem coping

^۶focus-emotion coping

^۱Bellizzi&Blank

^۲Carver,Scheier&Weintraub

^۳Connor-Smith&Flachsbatr

^۴Caloudas

^۵Boeving

^۶passive coping

^۷Quittner

نتایج پژوهشهای گوناگون حاکی از آن است که بکارگیری روشهای مقابلهای متمرکز بر مسئله، نسبت به کاربرد روشهای مقابلهای متمرکز بر هیجان، با کاهش استرسهای روانی در ارتباط است (بیلینگ ز و موس^۱، ۱۹۸۱؛ استراوس و ویلیش^۲، ۱۹۸۱؛ ورتلیب، ویگل و فلدستین^۳، ۱۹۸۷؛ به نقل از زیگر^۴، ۲۰۰۹).

از طرفی، بوینگ (۲۰۰۳) ابراز میدارد این یافتهها، در تاریخچه روانشناسی قطعی نیستند و امکان تغییر نتایج یافتهها محتمل است. وی عنوان داشته است که گر چه هنگام برخورد با استرسهای روزانه، روشهای مقابلهای متمرکز بر مسئله، به فرد در رویارویی هر چه بهتر با مسائل یاری میرسانند، اما در واقع، چگونگی کنترل فرد بر موقعیتهای فشارزا نقش مهمی را در مقابله با مشکل ایفا میکند. بوینگ معتقد است که روشهای مقابلهای میبایست، مفهومی و پویا باشد و نه صرفاً به صورت دستهبندی جهت پاسخگویی به موقعیتهای مشکلزا. چنانچه در واکنش به شرایط استرسزا، امکان بکارگیری هر دو روش مقابلهای فعال و منفعل وجود دارد و الزاماً انتخاب تنها یکی از این روشها توسط شخص ضروری نیست. برخی پژوهشگران دریافتهاند که نمونههایی از روشهای مقابلهای متمرکز بر هیجان، بیشتر فرد را به سوی انطباق و سازگاری با موقعیت مشکلزا سوق میدهد (استراوس و ویلیش، ۱۹۸۱؛ ورتلیب، ویگل و فلدستین، ۱۹۸۷؛ به نقل از زیگر، ۲۰۰۹). در این رابطه، موس و بیلینگز^۵ (۱۹۸۲) معتقدند که اگر چه مقابله هیجان محور از رویارویی با واقعیت میپرهیزد و راه حل موقتی برای کاهش استرس است، اما هر مسئلهای نیز بهسادگی قابل حل نیست. و حل واقعگرایانه یک مسئله با صرف کوشش شناختی و رفتارهای مداوم در درازمدت اگر بدون کسب آرامش موقتی و کوتاهمدت، صورت گیرد ممکن است سلامت روانی فرد را به خطر افکند. بنابراین، بکارگیری مهارتهای هیجان محور به فرد کمک میکند تا به وضعیت روانی تثبیتشدهتری دست یابد و فرصتی را برای فعال

⁸ Billings&Moos

⁹ Strauss&Wellisch

¹⁰ Wertlieb, Weigel&Feldstein

¹¹ Zeiger

¹ Moos&Billings

سازی فرایندهای پیچیده‌تر ذهنی به‌دست آورد. در واقع، نتیجه استفاده از هر راهبرد مقابله‌ای، به نوع برخورد با محرک استرسزا، میزان شدت پیامد محرک استرسزا، ویژگی‌های شخصیتی افراد و منابع و امکانات اجتماعی در دسترس بستگی دارد (هسیج^۱، ۲۰۰۵، به نقل از سموعی ۱۳۷۹).

بنابراین، روشهای مقابله‌ای از طریق متغیرهای شخصی، موقعیتی و محیطی در رویارویی با شرایط مشکلزا گسترش می‌یابند (کارور، اسپیر و ویترا، ۱۹۹۸). نتایج برخی یافته‌ها حاکی از آن است که کودکان بیشتر از آن دسته از روش‌های مقابله‌ای سود می‌جویند که در نتیجهی شرایط محیطی بدان دست یافته‌اند (دونالدسون، پرین سرتین، دانوسکی و اسپیریتو^۲، ۲۰۰۰).

در نظریه شناختی-هیجانی^۳ فولکمن و لازاروس (۱۹۸۸) استرس در صورتی ایجاد می‌شود که شخص، موقعیتی را چالشبرانگیز و طاقت‌فرسا ارزیابی کند. در چنین شرایطی ذهن به عنوان میانجی پاسخ هیجانی و شرایط محیطی عمل می‌کند و تفسیر فرد از نوع و شدت رویداد و میزان توانایی‌شان برای مقابله با استرس تعیین‌کننده واکنش‌های عاطفی و هیجانی است. آنها در این مورد بر فرایندهای شناختی که بین شرایط محیطی و واکنش‌پذیری ارگانیزم میانجی می‌شوند، تأکید زیادی دارند.

در نظریه اجتماعی-شناختی^۴ بندورا^۵ (۱۹۸۶) توانایی انسان برای برقراری ارتباط با محیط و ایجاد تغییر در آن، کاربرد ارتباط تعاملی بین عاطفه، شناخت و رفتار است. بندورا (۱۹۸۶) معتقد است که توان خودنظم بخشی به هیجان‌ها انسان را قادر می‌سازد تا تفکرات، احساسات و رفتارهای خویش را مورد سنجش و کنترل قرار دهد. در نتیجه می‌تواند نقش میانجی را بین اطلاعات حاصل از رویدادهای محیطی و کنش‌های فرد ایفا کند. در مجموع، درجاتی از

² Hsieh

³ Donaldson, Prinstein, Danovsky & Spirito

⁴ cognitive-emotion Theory

¹ social-cognitive theory

² Bandura

برانگیختگی هیجانی که هنگام مواجهه با رویدادهای استرسزا توسط فرد تجربه میشود، تنها متکی به ویژگیهای

عینی از این رویدادها نیست؛ بلکه تفکر منبعث از خودنظامی، نقش مؤثرتری در این برانگیختگی دارد.

از طرفی، ماهیت پیچیده و چندبعدی سازه مقابله، به شکلگیری خانوادههای مختلفی از راهبردهای مقابله منجر

شده است که برغم ویژگیهای مختلف و تأثیر عوامل فرهنگی و سرشتی متفاوت، همبستگی زیادی با یکدیگر دارند.

در دهه‌های اخیر پژوهشگران متعدد (سامرفیلد^۱، ۱۹۹۶؛ استون، کندی-مور، نیومن، گرینبرگ و نیل^۲، ۱۹۹۲؛ بیهر و مک -

گراث^۳، ۱۹۹۶؛ کانر-اسمیت، کومپاس، وادورث، تامسن و سالتزمن^۴، ۲۰۰۰؛ یو و لی^۵، ۲۰۰۵). به مفهوم سازی و یا تعیین

سازه‌های اصلی در قلمرو راههای مقابله مانند کمکطلبی^۶، حل مسئله^۷، انکار^۸، بازسازی شناختی^۹ و یا قلمروهای

رفتاری، شناختی و ادراکی افراد در مواجهه با مشکلات زندگی پرداخته‌اند و ضرورت توجه به بررسی شیوه‌های مقابله

با عوامل استرسزا را بیش از پیش مطرح کرده‌اند تا نه تنها ارتباط بین واکنشهای فردی با ناملایمات زندگی را

برجسته سازند بلکه تأثیر شیوه‌های مقابله بر کاهش و یا افزایش رشد جسمانی و سلامت روانی را تعیین کنند.

از اواخر دهه ۱۹۷۰، دیدگاههای تعاملی، سرشتی و فرایند محور مقابله، که هنوز هم غلبه خود را بر این قلمرو حفظ

کرده‌اند، مطرح شدند (اسکروئرز و همکاران^{۱۰}، ۱۹۸۸؛ پرلین و شولر^{۱۱}، ۱۹۸۷؛ لازاروس و فولکمن، ۱۹۸۴؛ موس و

بیلینگز^{۱۲}، ۱۹۸۲، به نقل از ماهانی (۱۳۷۰) و مقابله را به منزله راههای مواجهه فرد با یک عامل استرسزای^{۱۲} خاص و در

یک چهارچوب معین در نظر گرفتند. بر این اساس، اتخاذ راهبردهای مقابله‌ای نمیتوانست فقط تابع عوامل فردی

³ Sommerfield

⁴ Stone, Kennedy-moore, Newman, Greenburg & Neale

⁵ Beehr & McGrath

⁶ Conner-Smith, Compas, Wadworth, Thomsen & Saltzman

⁷ Yoo & Lee

⁸ support seeking

⁹ problem solving

¹⁰ denial

¹¹ cognitive structuring

¹ Schreurs, et al

² Pearlin & Schooler

³ stressor

باشد بلکه به منزله پیامد تعامل عوامل استرسزا در نظر گرفته شد؛ عواملی که بطور دائم در حال تغییرند و ضرورت پویایی روشهای مختلف مقابله را ایجاب میکنند.

بدین ترتیب، در چهارچوب وهلهای مقابله و بر حسب چگونگی رویارویی با عوامل استرسزا و مشکلزا، راههای مقابله تغییر میکنند. یک راهبرد مؤثر جای یک راهبرد نامؤثر را میگیرد یا اینکه فرد با انصراف از هر نوع مقابله، در ناامیدی غوطهور میشود. در خلال این وهلهها میتوان شاهد ایجاد تغییراتی در شیوههای ارزیابی موقعیت بر حسب کاهش و یا افزایش منابع نیز بود. بنابراین، مقابله یک کوشش فعال است که بطور دائم با خواستههای متضاد مواجه میشود تا به آنچه گذشته است بهبود بخشد و برای چالشهای بعد آماده شود (لازاروس، ۲۰۰۰).

در پژوهشی به فرایند مقابله در سه سطح اشاره شده است (اسکینر، ادج، التمن و شرور^۱، ۲۰۰۳) در پایینترین سطح، موقعیت مقابله (مانند موقعیت امتحان)، قرار دارد که پاسخهای متعدد افراد (مانند روز امتحان پیراهنی را میپوشم که برایم شانس میآورد)، در برابر عوامل استرسزا را برجسته میسازد. با اصطلاح عملیاتی، این موقعیتها بر اساس

- مشاهده رفتارهای مقابلهای فرد و یا توصیفی که وی از رفتارهای مقابلهای کنونی خود ارائه میدهد، مشخص می شوند. در بالاترین و یا سومین سطح، یعنی در حد فاصل بین استرس با پیامدهای روانشناختی، اجتماعی و فیزیولوژیکی آن، مجموعههای بنیادی فرایندهای سازشی قرار دارند. در این سطح، مقابله به منزله یک راهبرد سازشی است که کنشهای تکاملی گستردهتر مانند تداوم ارتباط ایمن با محیط یا گریز از تعاملهای بالقوه خطرناک را به عهده میگیرد. بدین ترتیب، ساختار مقابله در سطح دوم، یعنی در یک فضای مفهومی بین موقعیت مقابله و فرایندهای سازشی قرار دارد و در نتیجه مهمترین مسئله در این قلمرو، ساختن مقولههایی کامل و منسجم در این سطح بینابینی

⁴ Skinner, Edge, Altman & Sherwood