

رابطه سبک‌های اسنادی و سبک کنارآمدن با استرس با سرمایه روانشناختی در بین زنان سرپرست خانوار شهر زنجان

لیلا خدائی¹

دکتر غلامحسین انتصار فومنی²

چکیده

هدف از این مقاله بررسی رابطه سبک اسنادی و سبک کنارآمدن با استرس با سرمایه روانشناختی زنان سرپرست خانوار شهر زنجان در 3 ماه آخر سال 1394 انجام گرفته است. به این منظور از 1750 نفر زنان سرپرست خانوار که براساس جدول مورگان تعداد 320 نفر به روش نمونه گیری طبقه‌ای تصادفی انتخاب شده اند. برای جمع آوری داده ها از پرسشنامه های سرمایه روانشناختی (PCQ)، سبک اسنادی (ASQ) و سبک کنار آمدن با استرس اندلر و پارکر استفاده شده است و پژوهش از نوع همبستگی می باشد. برای تحلیل داده ها و بررسی فرضیه های پژوهش نیز از ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون و با استفاده از نرم افزار کامپیوتری SPSS نسخه 22 کمک گرفته شده است. یافته های پژوهش نشان می دهد که بین سبک اسنادی و سبک کنار آمدن با استرس با سرمایه روانشناختی زنان سرپرست خانوار رابطه مثبت و معناداری ($p < 0/01$) وجود دارد. و همچنین در خرده مقیاس های اسناد کلی منفی همبستگی منفی معنی دار ($p < 0/05$) وجود دارد. در سبک کنار آمدن با استرس مساله مداری با سرمایه روانشناختی همبستگی مثبت معنی دار، ($p < 0/01$) وجود دارد. و همچنین در سبک کنارآمدن با استرس هیجان مداری و اجتنابی با سرمایه روانشناختی در زنان سرپرست خانوار همبستگی منفی معنی دار ($p < 0/01$) وجود دارد. در مجموع می توان نتیجه گرفت سبک‌های اسنادی و سبک کنار آمدن با استرس می‌تواند سرمایه روانشناختی زنان سرپرست خانوار را پیش بینی کند.

واژه‌های کلیدی: سبک اسنادی ، سبک کنار آمدن با استرس و سرمایه روانشناختی

1- دانشجوی کارشناسی ارشد روان شناسی بالینی دانشگاه آزاد اسلامی واحد زنجان، ایران. زنجان.khodaei_leila@yahoo.com

2- استادیار گروه روان شناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد زنجان، ایران. زنجان.ghfoumany@yahoo.com

مقدمه

خانواده اولین سازمان اجتماعی است که فرد در آن زندگی می کند. خانواده اساساً یک قانون کمک تسکین، التیام و شفابخشی است. خانواده کانونی است که باید فشارهای روانی وارد شده بر اعضای خود را تخفیف دهد و راه رشد و شکوفایی آنها را هموار کند. خانواده این واحد به ظاهر کوچک اجتماعی، از ارکان عمده و از نهاد های اصلی هر جامعه به شمار می رود و در واقع هر خانواده را باید خشت بنای جامعه و کانون اصلی حفظ سنت و رسوم و ارزش های والا و مورد احترام و شالوده مستحکم مناسبات پایدار اجتماعی و روابط خویشاوندی، مبدأ بروز و ظهور و عواطف انسانی و کانون صمیمانه ترین روابط میان افراد و مهد پرورش فکر و اندیشه و اخلاق و تعالی روح انسانی به حساب آورد (ثنایی، 1387).

زن سرپرست خانوار شامل زنان بیوه، زنان مطلقه، همسران مردان معتاد، همسران مردان زندانی، زنان خود سرپرست، دختران خود سرپرست، همسران مردان از کار افتاده است. بر مبنای تعریف سازمان بهزیستی زنان سرپرست خانوار زنانی هستند که به دلایل مختلف از جمله جدایی و فوت همسر و غیره مسئولیت زندگی خود و فرزندان را بر عهده دارند (خسروی، 1378). بر مبنای تعریف سازمان بهزیستی، زنان سرپرست خانوار زنانی هستند که عهده دار تأمین معاش مادی و معنوی خود و اعضای خانوار هستند (سازمان بهزیستی، 1380).

در سال های اخیر، توجه روانشناسان به مقوله روانشناسی مثبت جلب شده است؛ امروزه پس از سرمایه انسانی و اجتماعی، سرمایه روانشناختی را می توان مبنای مزیت رقابتی در سازمان ها در نظر گرفت. نتایج پژوهش های انجام شده در زمینه رفتار سازمانی مثبت حاکی از آن است که سرمایه روانشناختی، از قبیل امیدواری¹، تاب آوری²، خوش بینی³ و خودکارآمدی⁴، در کنار هم، عاملی را با عنوان سرمایه روانشناختی تشکیل می دهند (لوتانز و همکارانش، 2008). خود کارآمدی به عنوان یک معیار برای سرمایه روانشناختی، با داشتن پایه و اساس نظری قوی و ویژگی هایی همچون توسعه پذیری،

-
1. Hope
 2. Resiliency
 3. Optimism
 4. Self-efficacy

سنجش پذیری و مؤثر بر عملکرد، فرد را جهت پذیرش چالش‌ها، تعقیب اهداف و استقامت در مقابل موانع و مشکلات بر می‌انگیزد تا از نقاط قوت و مهارت‌های خود برای رویارویی با آن چالش‌ها استفاده کند و با تمام انرژی و صرف زمان و کار بیشتر اهداف خود را دنبال نموده با پشت سر گذاشتن موانع و سختی‌ها در مسیر اهداف حرکت کند و از آن خارج نشود (نظری، 1384). امید، نیروی هیجانی است که تخیل را به سمت موارد مثبت هدایت می‌کند و به ما انعطاف پذیری و توانایی خلاصی از ضرباتی می‌دهد که زندگی به ما تحمیل می‌کند و باعث رضایت از زندگی می‌شود، هم چنین امید یک حالت انگیزشی مثبت با در نظر گرفتن اهداف روشن برای زندگی است (بهداری خسروشاهی، 1391). خوش بینی یکی از معیارهای مهم سرمایه‌ی روانشناختی است، خوش بینی در سرمایه روانشناختی تنها پیش بینی و انتظار مثبت و مطلوب رویدادها در آینده نیست بلکه به دلایل و مستندات بستگی دارد که یک فرد در توضیح چگونگی برخی از حوادث، به کار می‌برد. تفکر آروم‌اندانه می‌تواند بیشتر از آنکه مفید باشد زیان برساند ولی شواهد تجربی نشان می‌دهد که زندگی افراد خوش بین پر ارزش تر از افرادی است که خوش بین نیستند، خوش بین‌ها واقعاً احساس می‌کنند که آینده آنها بهتر خواهد بود (ریف¹، 1989). تاب آوری به عنوان مقاومت موفقیت آمیز فرد در برابر موقعیت‌های تهدید آمیز و چالش برانگیز است و افراد تاب آور، افرادی هستند که علیرغم مواجهه با استرس مزمن و تنیدگی‌ها از آثار نامطلوب آنها می‌کاهند و سلامت روانی خود را حفظ می‌کنند و از این چالش‌ها به عنوان فرصتی برای توانمند کردن خود بهره می‌جویند (الهی‌فر، 1391). به عبارت دیگر، متغیرهای روانشناختی از قبیل امیدواری، تاب آوری، خوش بینی و خودکارآمدی در مجموع یک منبع یا عامل نهفته جدیدی را تشکیل می‌دهند که در هر یک از این متغیرها، نمایان است. لوتانز² و همکارانش (2008) بر این باورند که سرمایه روانشناختی، با تکیه بر متغیر روانشناختی مثبت منجر به ارتقای ارزش سرمایه انسانی (دانش و مهارت‌های افراد) و سرمایه اجتماعی (شبکه روابط میان آنها) در سازمان می‌شود. بنابراین؛ سرمایه روانشناختی، از متغیرهای روانشناختی مثبت تشکیل شده است که قابل اندازه گیری، توسعه و پرورش هستند و امکان اعمال مدیریت بر آنها وجود دارد.

1.Reff

2.Luthans

یکی از عواملی که با سرمایه روانشناختی ارتباط دارد سبک کنار آمدن با استرس است امروزه استرس، بخش انکار ناپذیر زندگی روزانه است که می تواند بهداشت جسم و روان را متاثر کند. برخی بر این باورند که استرس با اغلب بیماریهای آدمی در رابطه است و چنانچه به نحو مطلوبی اداره نشود، پیامدهای نامطلوب رنج، بیماری و صرف هزینه های گزاف را در پی خواهد داشت. استرس ها به خودی خود عامل بیماری نیستند بلکه، چگونگی واکنش ما به آنهاست که موجب بیماری می شود. تجربه ای هیچانهای ناشی از رویدادهای استرس زا، معمولاً به حدی برای فرد ناراحت کننده است که اقدامات کنار آمدن با استرس را به دنبال خواهند داشت. از سوی دیگر، استرس در زندگی امروزی امری اجتناب ناپذیر است و افراد به روشهای مختلفی استرس را تجربه می کنند و در نتیجه سعی می کنند با اتخاذ شیوه های منحصر به فردی به مقابله با آن بپردازند. مقابله با استرس به عنوان کوششهای شناختی و رفتاری به منظور افزایش سازگاری فرد با محیط و یا تلاشهایی برای پیشگیری از پیامدهای منفی شرایط استرس زا توصیف شده است (لازاروس و فولکمن¹، 1984).

سه نوع راهبرد مقابله با استرس، راهبرد مقابله ای مسئله مدار (این راهبرد اقدامات سازنده فرد در رابطه با شرایط تنش زا را شامل می شود و سعی دارد تا منبع تنیدگی را حذف کند یا تغییر دهد)، راهبردهای مقابله ای هیجان مدار (این راهبرد شامل کوشش هایی برای تنظیم پیامدهای هیجانی واقعه تنش زا است و تعادل هیجانی و عاطفی را از طریق کنترل هیجانات حاصله از موقعیت تنش زا حفظ می کند) و راهبرد مقابله ای اجتنابی (نیازمند فعالیتها و تغییرات شناختی است که هدف آنها اجتناب از موقعیت تنیدگی زا می باشد و ممکن است در قالب روی آوردن و درگیر شدن در یک فعالیت تازه ظاهر شود) (نظربلند و حیدری، 1383).

یکی دیگر از عواملی که با سرمایه روانشناختی و سبک های مقابله با استرس ارتباط دارد سبک های اسنادی است. سبک اسنادی با شیوه های مقابله ای و عوامل شخصیتی در بهداشت روانی افراد موثرند. سبک اسنادی شیوه ای است که فرد برپایه سه بعد: درونی- بیرونی، پایدار- ناپایدار و کلی- اختصاصی به رویدادهای خوب و بد می نگرد (کارسینی²، 1999 به نقل کیانی، آقاپور، 1389). از دیدگاه نظریه پردازان

1.Lazarus & Folkman

2.carcini

اسنادی، انسان گرایش به تعبیر و توجیه دنیای پیرامون خود دارد تا بتواند کنترل بیشتری بر آن داشته باشد (پروین، 1376). تبیین‌های علی به ویژه زمانی قابل توجه هستند که یک چیز غیرمعمول، ناخواسته یا ناخوشایند رخ دهد. اسنادها به پیش بینی و کنترل رویدادها کمک کرده، تبیین‌کننده احساس‌ها، نگرش‌ها و رفتارهای ما هستند و نه تنها بر نگرش‌های ما تأثیر می‌گذارند، بلکه عملکرد آینده فرد را تحت تأثیر قرار می‌دهند. از این رو آنها در پاسخ دهی به رویدادهای فشارزا نقش اساسی دارند (مهبودی، 1381).

هایدر¹ (1985 به نقل از کیانی، آقاپور، 1389) بر این باور است که ما انسانها دارای دو نوع اسناد اصلی یا شیوه تفسیر رفتار هستیم: اسناد درونی و بیرونی. اسناد درونی هنگامی رخ می‌دهد که فشارهای اجتماعی و محیطی علت رفتار دانسته می‌شوند. گودجانسون² (1984) بر این باور است که اسناد رفتارهای ناخوشایند ناپسند به عوامل بیرونی، سبب کاهش احساس گناه نسبت به آن عمل در فرد می‌شود و حس مسئولیت‌پذیری در برابر آن رفتار کاهش می‌یابد (به نقل از کیانی و آقاپور، 1389). لوپاتا³ (1984)، بختیاری و محبی، (1385) در تحقیقات خود به این نتیجه رسیدند که زنان با مرگ همسر، مستعد جدا شدن از اجتماع هستند و نقش‌های قبلی شوهر (به عنوان شریک زندگی و عضو مشترک در معاشرت‌های اجتماعی) را برای ادامه ارتباطات گروهی و برخوردهای اجتماعی خود لازم و ضروری می‌دانند. این زنان بعد از مرگ همسر ارتباط خود را به راحتی با بستگان شوهر کم و در مواقعی قطع می‌کنند. همچنین مروین⁴ و سومر (1969) به نقل از بختیاری و محبی، (1386) نتیجه گرفتند که زنان سرپرست خانوار به علت تعدد نقش (خانه داری، نقش اقتصادی و مراقبت‌های جسمی و هیجانی از اعضای خانواده) استرس و مشکلات روانی مختلفی را تجربه می‌کنند. در تحقیقی دیگر لی (2005) نشان داد که زنان سرپرست خانواده در مقایسه با سایر زنان دچار مشکلات روانشناختی بیشتری هستند. آنها علاوه بر رویارویی با مشکلات اقتصادی با برخی فشارهای منفی اجتماعی همچون نگرش منفی نسبت به زنان بیوه و مطلقه روبرو هستند، البته نوع استرسورها، میزان حمایت‌های دریافتی، شدت علائم افسردگی در میان مادران مجرد و فاقد فرزند از مادران متاهل متفاوت بوده و عمده‌ترین استرسورها برای مادران سرپرست

1. Heider
2. Gudjonsen
3. Lvpata
4. Sumer

خانوار می‌باشد. پروپات¹ (2002) نشان داد که سبک اسناد مثبت با عوامل برونگرایی، مقبولیت و گشودگی رابطه مثبت و سبک اسناد منفی با عوامل با وجدانی و ثبات هیجانی رابطه منفی دارد.

میچل² (2003) در پژوهشی نشان داد که بین سبک اسنادی مثبت با ابعاد نظم، فعالیت، ثبات هیجانی و برونگرایی رابطه‌ای مثبت و بین سبک اسنادی منفی با ابعاد برونگرایی و ثبات هیجانی رابطه‌ای منفی وجود دارد پژوهش فرمانی و همکاران (1392) تحت عنوان بررسی سبک‌های مقابله با موقعیت استرس‌زا بر نگرش ناکارآمد دانشجویان نشان داد که در سبک مقابله هیجان مدار دانشجویان بیشتری دارای نگرش ناکارآمد بودند. نصیر (1390) طی پژوهشی تحت عنوان رابطه راهبردهای مقابله با استرس و تاب آوری با خوش بینی را در بین دانش آموزان دختر مورد بررسی قرار داد، نتایج حاکی از آن بود که راهبردهای مقابله با استرس با تاب آوری و خوشبینی رابطه مثبت معناداری دارد، همچنین راهبرد مقابله هیجان مدار راهبردی غیر موثر برای خوش بینی می باشد. احدی و همکاران (1386) در پژوهشی که به بررسی ارتباط هوش هیجانی با سبک اسنادی و خودکارآمدی با رضایت زندگی در زنان شاغل پرداخته بودند نشان دادند که بین متغیرهای پژوهش رابطه معناداری وجود دارد که منجر به رضایت از زندگی در بین زنان شاغل می شود. علیا (1380) در پژوهشی نشان داد که زنان سرپرست خانواده نسبت به زنان غیرسرپرست خانواده میزان استرس بیشتری را در زمینه مسائل اقتصادی، اجتماعی، حقوقی، جسمی، روحی و خانوادگی متحمل می‌شوند و در تحقیقی دیگر شکوری و جعفری (1386) به این نتیجه رسیدند که زنان سرپرست خانوار توانمندی روانی کم تری دارند. شعبان زاده (1392) بین مولفه‌های سبک‌های مقابله مساله مداری و اجتنابی با کیفیت زندگی همبستگی مثبت و مولفه‌ای هیجان مداری با کیفیت زندگی همبستگی منفی داشت. لوتانز و همکاران (2008) به این نتیجه رسیدند که کل سرمایه روانشناختی از مجموعه اعضایش یعنی خودکارآمدی، تاب آوری، امیدواری و خوش بینی بزرگتر است. لوتانز و همکاران (2008) بیان می‌دارند افرادی که از سرمایه روانشناختی بالایی برخوردارند، در مواجهه با مشکلات سرسختی بیشتری نشان می‌دهند. عباسقلی پور و همکاران (1393) به بررسی سبک‌های اسنادی در بین ورزشکاران نخبه و زیر

1. Propat

2. Mitchell

نخبه پرداختند که نتایج نشان داد ورزشکاران نخبه استاد‌های ناپایدارتر و اختصاصی‌تر در مواجهه با شرایط شکست از خود نشان می‌دهند ولی در مقابل ورزشکاران زیر نخبه اسناد‌های پایدارتر و کلی‌تر در موقعیت‌های شکست بیان کردند. هاشمی نصرت آباد و همکاران (1390) نقش سرمایه‌های روانشناختی را در بهزیستی روان شناختی مورد پژوهش قرار دادند و بیان کردند که افرادی که سرمایه روانشناختی مطلوب‌تری دارند از بهزیستی روانشناختی بهتر و بالاتری برخوردارند. پژوهش بریمانی، مدانلو و یوسفی (1390) تحت عنوان رابطه بین سرمایه روانشناختی و رضایت شغلی کارکنان نشان داد که بین مولفه‌های سرمایه روانشناختی (امیدواری، خودکارآمدی، تاب‌آوری، خوش‌بینی) و رضایت شغلی کارکنان رابطه وجود دارد. شکری و همکاران (2007) در مطالعه خود دریافت که بین سبک مقابله‌ای مسئله‌مدار و پیشرفت تحصیلی رابطه مثبت و بین سبک مقابله‌ای هیجان‌مدار و پیشرفت تحصیلی رابطه منفی وجود دارد. لذا هدف پژوهش حاضر بررسی رابطه سبک اسنادی و سبک کنار آمدن با استرس با سرمایه روانشناختی در بین زنان سرپرست خانوار شهر زنجان است و پژوهشگر به دنبال بررسی و تبیین فرضیات ذیل است:

1. بین خرده‌مقیاس‌های سبک اسنادی با سرمایه روانشناختی در بین زنان سرپرست خانوار رابطه وجود دارد.
2. بین سبک کنار آمدن با استرس با سرمایه روانشناختی در بین زنان سرپرست خانوار رابطه وجود دارد.
3. بین سبک اسنادی با سبک کنار آمدن با استرس در بین زنان سرپرست خانوار رابطه وجود دارد.

روش و ابزار

تحقیق حاضر از نوع همبستگی می باشد. جامعه‌ی آماری این پژوهش را زنان سرپرست خانوار شهر زنجان در سال 1394 که تعداد آنان 1750 نفر بود که بر اساس جدول مورگان، حجم نمونه 320 نفر تعیین گردید. همچنین از روش نمونه گیری طبقه ای تصادفی بر اساس وضعیت تأهل (مطلقه، فوت همسر، خود سرپرست، متواری بودن همسر، زندانی بودن همسر، از کار افتادگی همسر) استفاده شد. از ابزار های سبک اسنادی (ASQ) و سبک کنار آمدن با استرس اندلر و پارکر و سرمایه روانشناختی (PCQ) استفاده شد. از روش‌های آماری همبستگی و رگرسیون نیز استفاده گردید.

یافته‌ها

در این بخش یافته‌های توصیفی متغیرهای پژوهش ارائه گردیده است. این یافته‌ها تصویری روشن از عملکرد آزمودنی‌ها در متغیرهای پژوهش را ارائه کرده است. در این قسمت، همبستگی بین متغیرها و ضرایب رگرسیون‌ها آورده شده است. بر اساس فرضیه اول در جدول (1) رابطه بین خرده مقیاس‌های سبک اسنادی با سرمایه‌های روانشناختی نشان داده شده است.

جدول شماره 1- همبستگی بین خرده مقیاس‌های سبک اسنادی با سرمایه روانشناختی

خرده مقیاس	سرمایه روانشناختی	خود کارآمدی	امیدواری	تاب آوری	خوش بینی
سبک اسنادمثبت	0/249** 0/000	0/229** 0/000	0/227** 0/001	0/218** 0/001	0/178** /000
سبک اسنادمنفی	-0/115* 0/045	-0/118* 0/035	-0/121* 0/046	-0/186* 0/036	-0/113* 0/013

* همبستگی در سطح 0/05

** همبستگی در سطح 0/01

جدول شماره 2- ضرایب رگرسیون گام به گام خرده مقیاس سبک اسناد با سرمایه روانشناختی

درجه آزادی	معناداری	t	β	B	F	ضریب تبیین		
319	0/000	5/200	0/344	1/562	97/071	0/062	سبک اسنادمثبت	میزان روانشناختی
319	0/000	3/621	-0/239	1/221	57/121	0/075	سبک اسنادمنفی	
319	0/000	5/583	0/323	0/107	17/331	0/052	سبک اسنادمثبت	خود کارآمدی
319	0/000	-4/216	-0/244	-0/097	18/010	0/065	سبک اسنادمنفی	
319	0/000	6/109	0/352	0/113	23/226	0/05	سبک اسنادمثبت	امیدواری
319	0/000	-4/004	-0/231	-0/089	20/182	0/065	سبک اسنادمنفی	
319	0/000	3/844	0/220	0/063	10/870	0/047	سبک اسنادمثبت	تاب آوری
319	0/000	-2/336	-0/134	-0/116	8/240	0/081	سبک اسنادمنفی	
319	0/000	4/628	0/277	0/077	10/100	0/031	سبک اسنادمثبت	خوش بینی
319	0/000	-4/158	-0/241	-0/083	13/952	0/043	سبک اسنادمنفی	

جدول بالا مقدار واریانس متغیر ملاک سرمایه روانشناختی که توسط متغیرهای پیش بین سبک اسنادی مثبت و سبک اسناد منفی تبیین می شود به ترتیب 6 و 7 درصد است. جدول بالا مقدار واریانس متغیر ملاک خودکارآمدی که توسط متغیرهای پیش بین سبک اسنادی مثبت و منفی تبیین می شود به ترتیب 5 و 6/5 درصد است. همچنین مقدار واریانس متغیر ملاک امیدواری که توسط متغیرهای پیش بین سبک اسنادی مثبت و سبک اسنادی منفی تبیین می شود به ترتیب 5 و 6 درصد است. جدول بالا مقدار واریانس متغیر ملاک تاب آوری که توسط متغیرهای پیش بین سبک اسنادی مثبت و سبک اسنادی منفی تبیین می شود به ترتیب 4 و 8 درصد است و نیز مقدار واریانس

متغیر ملاک خوش بینی که توسط متغیرهای پیش بین سبک اسنادی مثبت و سبک اسنادی منفی تبیین می شود به ترتیب 3 و 4 درصد است.

براساس فرضیه دوم در جدول (3) رابطه خرده مقیاس های سبک کنار آمدن با استرس با سرمایه روانشناختی نشان داده شده است.

جدول شماره 3- همبستگی بین خرده مقیاس های سبک کنار آمدن با استرس با سرمایه روانشناختی

خرده مقیاس	سرمایه روانشناختی	خود کارامدی	امیدواری	تاب آوری	خوش بینی	
مساله مداری	همبستگی پیرسون معناداری	0/650** 0/000	0/618** 0/000	0/612** 0/000	0/664** 0/000	0/620** 0/000
هیجان مداری	همبستگی پیرسون معناداری	-0/616** 0/000	-0/583** 0/003	-0/564** 0/000	-0/655** 0/000	-0/545** 0/034
اجتنابی	همبستگی پیرسون معناداری	-0/213** 0/000	-0/176* 0/002	-0/227** 0/000	-0/200** 0/000	-0/440** 0/019

* همبستگی در سطح 0/05

** همبستگی در سطح 0/01.

جدول شماره 4

ضرایب رگرسیون گام به گام خرده مقیاس سبک کنار آمدن با استرس با سرمایه روانشناختی

درجه آزادی	معناداری	t	β	B	F	ضریب تبیین		
319	0/000	14/717	0/630	1/043	194/719	0/442	مساله مدار	سرمایه روانشناختی
319	0/000	-4/826	-0/206	-0/557	115/830	0/802	هیچان مدار	
319	0/000	8/650	0/437	0/196	72/152	0/445	مساله مدار	تنب آوری
319	0/000	-2/035	-0/103	-0/075	38/504	0/875	هیچان مدار	
319	0/000	13/476	0/596	0/309	168/587	0/380	مساله مدار	خودکارآمدی
319	0/000	-4/669	-0/207	-0/174	98/044	0/721	هیچان مدار	
319	0/000	13/018	0/579	0/291	14/130	0/374	مساله مدار	امپوزاری
319	0/000	-5/388	-0/240	-0/196	95/105	0/692	هیچان مدار	
319	0/000	12/002	0/601	0/267	136/502	0/384	مساله مدار	پیش بینی
319	0/000	-3/475	-0/160	-0/116	76/022	0/681	هیچان مدار	
319	0/000	-2/168	-0/108	-0/062	52/839	0/874	اجتنابی	

جدول بالا مقدار واریانس متغیر ملاک سرمایه روانشناختی که توسط متغیرهای پیش بین مساله مدار و هیچان مدار تبیین می شود به ترتیب 42 و 80 درصد است. جدول بالا مقدار واریانس متغیر ملاک سرمایه روانشناختی که توسط متغیرهای پیش بین مساله مدار و هیچان مدار تبیین می شود به ترتیب 44 و 87 درصد است. و نیز با توجه به جدول فوق مقدار واریانس متغیر ملاک سرمایه روانشناختی که توسط متغیرهای پیش بین مساله مدار و هیچان مدار تبیین می شود به ترتیب 38 و 72 درصد است. جدول بالا مقدار واریانس متغیر ملاک سرمایه روانشناختی که توسط متغیرهای پیش بین مساله مدار و هیچان مدار تبیین می شود به ترتیب 37 و 69 درصد است. و نیز با توجه به جدول فوق مقدار واریانس متغیر ملاک سرمایه روانشناختی که توسط متغیرهای

پیش بین مساله مدار و هیجان مدار و اجتنابی تبیین می شود به ترتیب 38 و 68 و 87 درصد است.

بر اساس فرضیه سوم در جدول (5) رابطه همبستگی بین خرده مقیاس های سبک اسنادی با سبک کنار آمدن با استرس نشان داده شده است.

جدول 5- همبستگی بین خرده مقیاس های سبک اسنادی با سبک کنار آمدن با استرس

خرده مقیاس		مساله مدار	هیجان مدار	اجتنابی
سبک اسناد مثبت	همبستگی پیرسون معنی داری	0/751** 0/000	-0/242** 0/000	-0/571** 0/000
سبک اسناد منفی	همبستگی پیرسون معنی داری	-0/323** 0/000	0/522** 0/000	0/263** 0/000

* همبستگی در سطح 0/05

** همبستگی در سطح /01

جدول شماره 6- ضرایب رگرسیون گام به گام خرده مقیاس سبک اسنادی با مساله مداری، هیجان مدار و اجتنابی مداری مدار

درجه آزادی	معناداری	t	β	B	F	ضریب تبیین	
319	0/000	6/742	0/381	0/243	28/235	0/564	سبک اسناد مثبت
319	0/000	-4/428	-0/250	-0/119	24/746	0/668	سبک اسناد منفی
319	0/000	-2/916	-0/160	-0/665	8/027	0/058	سبک اسناد مثبت
319	0/009	2/118	0/116	0/522	6/906	0/330	سبک اسناد منفی
319	0/000	3/887	-0/213	-0/105	15/108	0/326	سبک اسناد مثبت

جدول بالا مقدار واریانس متغیر ملاک مساله مدار که توسط متغیرهای پیش بین سبک اسناد مثبت و سبک اسناد منفی تبیین می شود به ترتیب 50 و 66 درصد است. و نیز باتوجه به جدول فوق مقدار واریانس متغیر ملاک کنار آمدن با استرس که توسط متغیرهای پیش بین سبک اسناد مثبت و سبک اسناد منفی تبیین می شود به ترتیب 5 و 27 درصد است. همچنین با توجه به جدول فوق مقدار واریانس متغیر ملاک کنار آمدن با استرس که توسط متغیرهای پیش بین سبک اسناد مثبت تبیین می شود 32 درصد است.

بحث و نتیجه گیری

با توجه به فرضیه اول: بین سبک اسنادی و سرمایه روانشناختی در بین زنان سرپرست خانوار رابطه وجود دارد. با توجه به بررسی و تحلیل داده های تحقیق، بین سبک اسنادی مثبت با سرمایه روانشناختی و خرده مقیاس‌های آن (خودکارآمدی، تاب آوری، امیدواری، خوشبینی) در زنان سرپرست خانوار همبستگی مثبت معنی‌دار وجود دارد. این فرضیه در سطح $(p < 0/01)$ و با $0/99$ اطمینان تایید گردید. همچنین بین سبک اسناد منفی با سرمایه روانشناختی و خرده مقیاس‌های آن (خودکارآمدی، تاب آوری، امیدواری، خوشبینی) همبستگی منفی معنی‌دار وجود دارد. این فرضیه نیز در سطح $(p < 0/05)$ و با $0/95$ اطمینان تایید گردید. این یافته همسو با یافته‌های پژوهشی پروپات (2002)، میچل 1 (2003)، پولر و همکاران (2003) و لوتانز (2008)، عباسقلی پور و همکاران (1393)، نصرت آبادی و همکاران (1391)، بریمانی، مدانلو و یوسفی (1390)، شگری و همکاران (2007) می‌باشد. مطابق نظر هایدر (1985)، بیشتر مردم برای درک رفتار دیگران تبیین‌های زیر را به کار می‌گیرند: (برنارد واینر²، 1985؛ شمس اسفند آبادی، 1384) در زمینه اسناد، یک طبقه سه بعدی را بیان کرد که براساس آن اسنادهای مربوط به شکست و موفقیت را توصیف می‌کند. طبق نظریه سه بعدی واینر، مردم می‌توانند بازده های رفتاری را علاوه بر عوامل درونی یا بیرونی به عواملی مانند پایداری یا ناپایداری و قابل کنترل و غیرقابل کنترل بودن موقعیت

1. Mitchell

2. Bernard Weiner

نسبت دهند. از ترکیب این سه بعد، هشت نوع اسناد مختلف شکل می گیرد. تبیین‌های ما در زمینه موفقیت یا عدم موفقیت در امتحان، یا مسابقه در قالب یکی از این اسناد ها قرار می‌گیرد. طبقه بندی واینر، علاوه بر نقش واسطه‌ای مهمی که از جنبه شناختی دارد و ما را در تصمیم گیری برای پیامدهای اسناد علی یاری می‌رساند، واکنش‌های هیجانی و احساسات متفاوتی را که به تبع اسنادهای علی گوناگون به وجود می‌آیند نیز توجیه می کند. و این رو نشان داده است که نوع اسناد افراد از عملکرد خود، می‌تواند پیامدهای انگیزشی و هیجانی متفاوتی به همراه داشته باشد. بنابراین سبک اسناد مثبت باعث افزایش مولفه‌های خود کارآمدی زنان سرپرست خانوار (که نشان دهنده اطمینان قلبی فرد در تجهیز منابع شناختی در دستیابی به نتایج مطلوب در حوزه خاص)، و امید (داشتن عزم راسخ و مسیر رسیدن به اهداف شخصی)، خوش بینی (داشتن یک سبک اسنادی که وقایع مثبت را به دلایل درونی، پایدار و فراگیر استناد می‌کند) و تاب آوری (داشتن توانایی سازگاری خود با شرایط بعد از شکست‌ها و عدم موفقیت و حتی رویدادهای مثبت) می‌شود و همچنین بین سبک اسناد منفی با سرمایه روانشناختی و خرده مقیاس‌های آن (خودکارآمدی، تاب آوری، امیدواری، خوشبینی) همبستگی منفی معنی دار وجود دارد بدین معنی که هرچقدر سبک اسناد منفی باشد باعث کاهش مولفه‌های سرمایه روانشناختی می‌گردد.

با توجه به فرضیه دوم: بین سبک کنار آمدن با استرس با سرمایه روانشناختی در زنان سرپرست خانوار رابطه وجود دارد. با توجه به بررسی و تحلیل داده های تحقیق، بین سبک‌های کنار آمدن با استرس (مساله مداری) با سرمایه روانشناختی و خرده مقیاس‌های آن (خودکارآمدی، تاب آوری، امیدواری، خوشبینی) همبستگی مثبت معنی دار وجود دارد. این فرضیه در سطح ($p < 0/01$) با 99 درصد اطمینان تایید گردید. همچنین بین هیجان مداری و اجتنابی با سرمایه روانشناختی همبستگی منفی معنی دار وجود دارد این فرضیه در سطح ($p < 0/01$) با 99 درصد اطمینان تایید گردید. این یافته همسو با یافته‌های پژوهشی علیا (1380)، لی (2005)، مروین سومر (1969) به نقل از بختیاری و محبی، شکوری و جعفری (1386)، شعبان زاده (1392)، لوتانز (2008) و شکری و همکاران (2007)، عباسقلی

پور و همکاران (1393)، نصرت آبادی و همکاران (1391)، بریمانی، مدانلو و یوسفی (1390)، شکری و همکاران (2007) بود. امروزه استرس، بخش انکار ناپذیر زندگی روزانه است که می‌تواند بهداشت جسم و روان را متاثر کند. برخی بر این باورند که استرس با غالب بیماریهای آدمی در رابطه است و چنانچه به نحو مطلوبی اداره نشود، پیامدهای نامطلوب رنج، بیماری و صرف هزینه‌های گزاف را در پی خواهد داشت. استرس‌ها به خودی خود عامل بیماری نیستند بلکه، چگونگی واکنش ما به آنهاست که موجب بیماری می‌شود. تجربه‌ی هیجان‌های ناشی از رویدادهای استرس‌زا، معمولاً به حدی برای فرد ناراحت کننده است که اقدامات کنار آمدن با استرس را به دنبال خواهند داشت. از سوی دیگر، استرس در زندگی امروزی امری اجتناب ناپذیر است و افراد به روشهای مختلفی استرس را تجربه می‌کنند و در نتیجه سعی می‌کنند با اتخاذ شیوه‌های منحصر به فردی به مقابله با آن پردازند. (لازاروس و فولکمن¹، 1984). بنابراین اگر راهبرد مقابله‌ای مسئله‌مدار زنان سرپرست خانوار که به اقدامات سازنده فرد در رابطه با شرایط تنش‌زا را شامل می‌شود و سعی دارد تا منبع تنیدگی را حذف کند یا تغییر دهد بیشتر باشد باعث افزایش مولفه‌های خودکارآمدی زنان سرپرست خانوار (که نشان دهنده اطمینان قلبی فرد در تجهیز منابع شناختی در دستیابی به نتایج مطلوب در حوزه خاص)، و امید (داشتن عزم راسخ و مسیر رسیدن به اهداف شخصی)، خوش بینی (داشتن یک سبک اسنادی که وقایع مثبت را به دلایل درونی، پایدار و فراگیر استناد می‌کند) و تاب‌آوری (داشتن توانایی سازگاری خود با شرایط بعد از شکست‌ها و عدم موفقیت و حتی رویدادهای مثبت) می‌شود. همچنین اگر راهبردهای مقابله‌ای هیجان‌مدار که شامل کوشش‌هایی برای تنظیم پیامدهای هیجانی واقعاً تنش‌زا است و تعادل هیجانی و عاطفی را از طریق کنترل هیجانات حاصله از موقعیت تنش‌زا حفظ می‌کند. و راهبرد مقابله‌ای اجتنابی که نیازمند فعالیتها و تغییرات شناختی است که هدف آنها اجتناب از موقعیت تنیدگی‌زا می‌باشد و ممکن است در قالب روی آوردن و درگیر شدن در یک فعالیت تازه ظاهر شود در زنان سرپرست خانوار بیشتر باشد

باعث کاهش سرمایه روانشناختی و خرده مقیاس‌های آن (خودکارآمدی، تاب آوری، امیدواری، خوشبینی) می‌گردد.

با توجه به فرضیه سوم: بین سبک اسنادی و سبک کنار آمدن با استرس در بین زنان سرپرست خانوار رابطه وجود دارد. با توجه به بررسی و تحلیل داده های تحقیق، در سبک اسناد مثبت، با سبک مساله مداری همبستگی مثبت معنی دار وجود دارد و سبک اسناد مثبت، با مقیاس‌های هیجان مداری و اجتنابی همبستگی منفی و معنی دار وجود دارد. و همچنین بین سبک اسناد منفی با مقیاس مساله مداری رابطه منفی و معنی دار و با مقیاس‌های هیجان مداری و اجتنابی رابطه مثبت معنی دار وجود دارد. این فرضیه در سطح ($p < 0/01$) و با 99 درصد اطمینان تایید گردید. این یافته همسو با یافته‌های پژوهشی پروپات (2002)، میچل (2003)، پولر و همکاران (2003) و لوتانز (2008)، آدامز (2003)، علیا (1380)، لی (2005)، مروین سومر (1969) به نقل از بختیاری و محبی، (1386)، شکوری و جعفری (1386)، شعبان زاده (1392)، عباسقلی پور و همکاران (1393)، نصرت آبادی و همکاران (1391)، بریمانی، مدانلو و یوسفی (1390)، شکری و همکاران (2007) بود. واکنش‌های ما در برابر رویدادها به چگونگی تفسیر ما از دنیا و اسنادهای علی برای رخدادها بستگی دارد. اسنادها به پیش بینی و کنترل رویدادها کمک کرده. تبیین کننده احساس‌ها، نگرش‌ها و رفتارهای ماست و نه تنها بر چشم داشت‌ها و هیجان‌ها تاثیر می‌گذارند بلکه عملکرد آینده فرد را نیز تحت تاثیر قرار می‌دهند از این رو آنها در پاسخ دهی به رویدادهای فشار زا نقش اساسی دارند. (نوع ارزیابی فرد از موقعیت‌ها همچنین بر نوع شیوه مقابله با عوامل با عوامل تنیدگی زا تاثیر می‌گذارند (حیدری، 1383). هایدر¹ (1985) بر این باورند که ما انسانها دارای دو نوع اسناد اصلی یا شیوه تفسیر رفتار هستند: اسناد درونی و بیرونی. اسناد درونی هنگامی رخ می‌دهد که فشارهای اجتماعی و محیطی علت رفتار دانسته می‌شوند. براین باور است که اسناد رفتارهای ناخوشایند ناپسند به عوامل بیرونی، سبب کاهش احساس گناه نسبت به آن عمل در فرد می‌شود

وحس مسئولیت پذیری در برابر آن رفتار کاهش می یابد (گودجانسون¹، 1984؛ به نقل از کیانی و آقاپور، 1389). بنابراین اگر سبک اسناد مثبت بیشتر باشد، راهبرد مقابله‌ای مساله مدار زنان سرپرست خانوار که به اقدامات سازنده فرد در رابطه با شرایط تنش زا را شامل می‌شود و سعی دارد تا منبع تنیدگی را حذف کند یا تغییر دهد افزایش می‌یابد و راهبردهای مقابله‌ای هیجان مدار که شامل کوشش‌هایی برای تنظیم پیامدهای هیجانی واقعه تنش زا است و تعادل هیجانی و عاطفی را از طریق کنترل هیجانات حاصله از موقعیت تنش‌زا حفظ می‌کند و راهبرد مقابله‌ای اجتنابی که نیازمند فعالیتها و تغییرات شناختی است که هدف آنها اجتناب از موقعیت تنیدگی زا می‌باشد و ممکن است در قالب روی آوردن و درگیرشدن در یک فعالیت تازه ظاهر شود کاهش می‌یابد. و همچنین اگر سبک اسناد منفی بالاتر باشد باعث کاهش سبک مساله مداری و افزایش سبک‌های هیجان مداری و اجتنابی می‌گردد. این پژوهش دارای چندین محدودیت بود اول اینکه دستاوردهای این پژوهش مربوط به شهرستان زنجان می باشد و تعمیم آن به شهرهای دیگر با فرهنگهای متفاوت باید با احتیاط صورت گیرد و با توجه به اینکه جامعه مورد بررسی پژوهش حاضر، زنان سرپرست خانوار بودند که اغلب از سطح سواد و تحصیلات پایینی برخوردار بودند، لذا تکمیل پرسشنامه ها و پاسخگویی به سوالات محقق و پرسشگران با مشکلات و دشواری های خاصی همراه بود و همچنین ضعف فرهنگ پژوهش در جامعه و عدم همکاری مطلوب با محققین و پرسشگران، یکی دیگر از موانع و چالشهای اجرای تحقیق حاضر بود. لذا در تفسیر نتایج تحقیق باید این موارد را در نظر گرفت. با در نظر گرفتن این محدودیت ها پیشنهاد می شود که با توجه به اینکه یکی از یافته‌های اصلی تحقیق، وجود رابطه معنادار بین "کنار آمدن با استرس" و "سرمایه روانشناختی" می باشد، لذا توصیه می گردد تا با استفاده از شیوه های مختلف، قدرت مدیریت و کنار آمدن مساله مدار با استرس را در بین زنان سرپرست خانوار افزایش داده تا از این طریق، نسبت به افزایش سرمایه روانشناختی آنان اقدام نموده و ابعاد مختلف آن، یعنی خودکارآمدی، تاب آوری، امیدواری و خوش بینی زنان را افزایش داد. و همچنین پیشنهاد می شود که با

توجه به اینکه یکی از یافته‌های اصلی تحقیق، وجود رابطه معنادار بین "سبک اسنادی" و "سرمایه روانشناختی" می باشد، لذا توصیه می گردد تا با استفاده از شیوه های مختلف، قدرت مدیریت و بالا بردن سبک اسناد مثبت را در بین زنان سرپرست خانوار افزایش داده تا از این طریق، نسبت به افزایش سرمایه روانشناختی آنان اقدام نموده و ابعاد مختلف آن، یعنی خودکارآمدی، تاب آوری، امیدواری و خوش بینی زنان را افزایش داد. و پیشنهاد می گردد این تحقیق بین زنان سرپرست خانوار با زنان عادی انجام گیرد.

References

- Abbasgholipour, A., Shahbazi, M., & Bagherzadeh, F. A. (2014), Studying of Attribution Styles and Motivation of Elite and Sub-Elite Athletes in Individual Sports. *Motor Behavior*, 16, 75-92, (In Persian).
- Ahadi, B., Narimani, M., Abolghasemi, A., & Asiae, M. (2009), A Study of the Relationship between Emotional Intelligence, Attribution Styles, Self- Efficacy and Life Satisfaction Among Working Women. *Research in Clinical Psychology and Counselings*, 1(10), 117-127, (In Persian).
- Alia, Z. (2001), A Comparative Study on the Effect of Stressors and their Relationship with the Quality of Life of Female Headed Households. Master's Thesis, (In Persian).
- Bahadorikhosroshahi, J., & Hashemi Nosrat abad, T., & Babapur Kheyroddin, J. (2015), The Relationship between Social Capital and Psychological Well-being among the Students of Tabriz University. *Journal of Research and Health* 1, 153-145, (In Persian).
- Bakhtiari, A., & Mohebbi, A. (2006), Government of Women Headed by Household, *Womens Strategic Studies*, 44, 110-167, (In Persian).
- Barimani, A., madanlou, Y., & yousefe, H. (2016), The Relationship between Psychological Capital and Job Satisfaction among the Staff of Imam Khomeini Relief Committee in the East of Mazandaran Province. *Scientific Journal of Education Research*, 44(10), 129-145, (In Persian).

- Brewin, CH. R. (1997), *Cognitive Foundations of Clinical Psychology*.
By: M. Mahmoud Alia, H. Shamsipour, & H. Sabouri, Tabriz:
Ravan Pouya, (In Persian).
- Elahifar, H., & Sadeghi, S. (2012), *Resiliency Relation with Mental Health in High School Students in Abhar City*. First Regional Women's Mental Health Conference, (In Persian).
- Farmani Shahrza, SH., Masoumi Nomnedan, S., Ghandniay Jahromi, A., & Tajaldini, O. (2013), *Attachment Styles, Coping Styles with Stressful Situations and Suicidal Thoughts Based on Inefficient Attitudes of Students in Kharazmi University: A Comparative Study*. *Journal of Family Counseling & Psychotherapy*, 11(3), 25-44, (In Persian).
- Gudjohnsen, G. H. (1984), *Attribution of Blame for Criminal Acts and its Relationship with Personality*. *Personality and Individual Differences*, 5, 53-58.
- Hashemi Nosratabad T. Babapur Kheyroddin, J., & Bahadori Khosroshahi, J.(2012), *Role of Psychological Capital in Psychological Wellbeing by Considering the Moderating Effects of Social Capital*. *Quarterly Social Psychology Research*, 4, 123-144, (In Persian).
- Jensen, M. P., & Karoly, P. (1991), *Control Belief, Coping Efforts, and Adjustment to Chronic Pain*. *Journal of Consulting & Clinical Psychology*, 59, 431-438.
- Khosravi, Z. (1999), *Study of Emotional, Psychosocial Problems of Family Headed Women*. Center for Women's Participation in the Presidential Administration, (In Persian).

- Kiyani,R., & Agapour, M. (2011), Surveying the Relationship Between Personality Characteristics, Attribution Styles and Coping Styles Among Femal Students of Ahar Islamic Azad Univercity. *Woman and Family Studies*, 10, 131-144, (In Persian).
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984), An Analysis of Coping in a Middle-Aged Community Sample. *Journal of Health and Social Behavior*, 21, 2119-2139.
- Lee, K. M. (2005), Presence as a Mediator for Psychological Effects of Computer Games. Panel Presentation at the Annual Conference of the International Communication Association (ICA).
- Luthans, F., Norman, S., Avolio, M. I., Avey, B. (2008), Supportive Climate and Organizationl Success: the Century Role of Psychological Capital. *Journal of Organization Bebehavior*, 29(2).
- Mahbudi, M. (2002), Scale of Documentary Style Against Women Arrested with Ordinary Women. Master's Thesis, Tehran: Allameh Tabataba,i Univercity, (In Persian).
- Mithchel, J. V. (2003), Personality Correlates of Attributional Style. *Journal of Psychology*, 123, 447-463.
- Nasir, M. (2010), The Relationship Strategies Coping with Stress and Resilience with Optimism in Female High School Students in Dezful City. *Journal of Social Psychology (New Findings in Psychology)* 16, 55-70, (In Persian).
- Nazar Bolandi, N., & Heydari, E. (2004), The Relationship Between Mental Health Status and Coping Strategies in Students. Third Seminar of Students mental health, (In Persian).

- Nazari, M. (2005), The Relationship Between Self-Efficacy and Anxiety in Pre-university Female Students in Karaj. Master's Thesis, Karaj: Islamic Azad University, (In Persian).
- Norman, S. M., Avey, J. B., Nimmicht, J. L., & Pigeon, N. G. (2010), The Interactive Effects of Psychological Capital and Organizational Identity on Employee Organizational Citizenship and Deviance.
- Poropat, A. (2002), The Relationship between Attributional Style, Gender and the Five Factor Model of Personality. *Journal of Personality and Individual Differences*, 33, 1185-1201.
- Ryff, C. D. (1989), Happiness is Everything, or is it? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081.
- Senayi, B. (2008), Family Pathology. *Journal of Educational Research*, 3, (In Persian).
- Shabanzadeh, A. (2013), The relationship between Stress Coping Styles and Social Support with Quality of Life of Female-Headed Households. *Quarterly Journal of Women*, 4, 1-20, (In Persian).
- Shakouri, A., Rafatjah, M., & Jafari, M. (2007), An Analysis of Factors Affecting Women's Empowerment Components. *Woman in Culture and Art (Women's Research)*, 5(1), 1-26, (In Persian).
- Shokri, O., Kadivar, P., Daneshvarpour, Z. (2007), The Role of Coping Styles in Academic Stress and Academic Achievement. *Iranian Journal of Psychology*. 3(11), 249-257, (In Persian).

State Welfare Organization of Iran (2001), Welfare Organization of Iran,s Workbook, (In Persian).

