

صلى الله عليه وسلم

١١٤١٨٩



دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی

گروه روانشناسی

پایان نامه

برای دریافت درجه کارشناسی ارشد در رشته روانشناسی عمومی

عنوان

پیش بینی آسیب پذیری زنان سرپرست خانواده در برابر استرس بر اساس میزان حمایت اجتماعی و عوامل شخصی و مقایسه‌ی آنها با زنان عادی

استاد راهنما

دکتر منصور بیرامی

استاد مشاور

دکتر تورج هاشمی

پژوهشگر

سید مهدی حسینی بادنجان‌ی

بهمن ماه ۱۳۸۷

۱۳۸۸ / ۲ / ۲۳

اداره و خدمات مرکز علمی پژوهش  
شهرستان گیلان

۱۱۴۱۸۹

## تقدیر و تشکر

نعمت‌های بیکران الهی را شکر می‌گوییم که همیشه و در همه حال مشمول رحمت‌های بی‌منتش بوده و هستیم. اگر در این پژوهش توفیقی برای اینجانب حاصل شده است، آنرا مرهون تلاش‌ها، تشویق‌ها و راهنمایی‌های عالمانه استاد راهنمای ارجمندم جناب آقای دکتر منصور بیرامی دانسته و بر خود لازم می‌دانم از ایشان قدردانی نمایم.

از استاد مشاورم جناب آقای دکتر تورج هاشمی که در مراحل اجرا و تدوین پایان‌نامه از مشورت و مساعدتشان بهره‌مند شدم کمال قدردانی و تشکر را دارم. همچنین از استاد داور پایان‌نامه آقای دکتر باباپور که زحمت بازخوانی این پایان‌نامه را متقبل گردیدند تشکر می‌نمایم.

از مدیریت محترم گروه، جناب آقای دکتر مجید محمود علیلو که محبت‌های ایشان مایه دلگرمی من بود و همچنین جناب آقای دکتر گروسی، سرکار خانم دکتر خانجانی و سرکار خانم دکتر احمدی که در طول دوران تحصیل از محضرشان کسب علم نمودم سپاسگذاری می‌نمایم.

از سرکار خانم‌های سیده زهرا حسینی، سیده خدیجه حسینی، نرجس خاتون رنجبر و اکرم خان محمدی که در امر اجرای پرسش‌نامه‌ها مرا یاری نمودند کمال قدردانی و تشکر می‌نمایم.

از دوستان عزیزم آقایان بهنام‌مقدم، صادقی، محمدپور، شیری، قنبری، شهابی، صالح‌نژاد، صمیمانه قدردانی می‌نمایم.

در پایان با عرض پوزش از تمامی عزیزانی که به نحوی در انجام این پژوهش اینجانب را یاری نمودند و نامشان ذکر نگردید تشکر نموده، موفقیت و سلامتی ایشان را از درگاه خداوند متعال خواهانم.

سید مهدی حسینی بادنجان‌ی

بهمن ماه ۱۳۸۷

تقدیم به

روح بلند مردم

و تقدیم به مادرم به پاس فداکاری هایش

تقدیم بہ

برادر و خواہراںم کہ در ہمہ حال یار و یاور و مشوق من بوده اند.

و همچنین این پایان نامه را تقدیم می‌کنم

به تمام اساتید ارجمند و دوستان و همکلاسی‌های عزیزم که دو

سال زیبارا در کنار آنها سپری کردم.

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| نام خانوادگی: حسینی                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | نام: سید مهدی                   |
| عنوان رساله: پیش‌بینی آسیب‌پذیری زنان سرپرست خانواده در برابر استرس بر اساس میزان حمایت اجتماعی و عوامل شخصی و مقایسه آن‌ها با زنان عادی                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                 |
| استاد راهنما: دکتر منصور بیرامی<br>استاد مشاور: دکتر تورج هاشمی                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                 |
| مقطع تحصیلی: کارشناسی ارشد                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | گرایش: روانشناسی عمومی          |
| دانشکده: علوم تربیتی و روانشناسی                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | تاریخ فارغ التحصیلی: ۱۳۸۷/۱۱/۲۰ |
| تعداد صفحه: ۱۲۹                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | دانشگاه: تبریز                  |
| کلید واژه‌ها: آسیب‌پذیری در برابر استرس، حمایت اجتماعی، منبع کنترل، راهبردهای مقابله‌ای، زنان سرپرست خانواده                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                 |
| چکیده:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                 |
| <p>این پژوهش با هدف پیش‌بینی آسیب‌پذیری زنان سرپرست خانواده در برابر استرس بر اساس میزان حمایت اجتماعی و عوامل شخصی (راهبردهای مقابله با استرس و منبع کنترل) و مقایسه آن با زنان عادی انجام شد. برای این منظور، ۲۵۰ نفر زن سرپرست خانواده به صورت تصادفی ساده به عنوان نمونه از میان کلیه زنان سرپرست خانواده شهر تبریز انتخاب شدند. جهت انجام مقایسه ۲۵۰ زن عادی نیز انتخاب شدند. برای گردآوری اطلاعات از پرسش‌نامه‌های نشانگان استرس خدایاری فرد، راهبردهای مقابله‌ای فلکمن و لازاروس، مکان کنترل راتر و حمایت اجتماعی دوک استفاده شد. داده‌های آماری بدست آمده به روش تحلیل واریانس چند گانه و رگرسیون چندگانه در نرم افزار spss مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. نتایج بدست آمده نشان دادند که بین زنان سرپرست خانواده و عادی در ابعاد آسیب‌پذیری در برابر استرس، حمایت اجتماعی، منبع کنترل، و راهبرد مقابله‌ای هیجان‌مدار تفاوت معنی‌دار وجود دارد. علاوه بر این متغیرهای سبک‌های مقابله‌ای (گریز-اجتناب، دوری‌گزینی، رویارویی و جستجوی حمایت اجتماعی) و متغیر حمایت اجتماعی قادرند در تعامل با یکدیگر و بطور جداگانه تغییرات متغیر ملاک (آسیب‌پذیری در برابر استرس) را بطور معنی‌دار پیش‌بینی کنند. همچنین نتایج حاکی از آن بود که بین راهبرد مقابله‌ای هیجان‌مدار و حمایت اجتماعی با آسیب‌پذیری در برابر استرس رابطه معنی‌دار وجود دارد.</p> |                                 |

## فهرست مطالب

| صفحه | عناوین                                        |
|------|-----------------------------------------------|
| ۱    | فصل یک: کلیات پژوهش.....                      |
| ۲    | مقدمه.....                                    |
| ۴    | ۱-۱ بیان مسئله.....                           |
| ۹    | ۲-۱ اهمیت و ضرورت تحقیق.....                  |
| ۱۱   | ۳-۱ اهداف کلی.....                            |
| ۱۱   | ۴-۱ اهداف جزئی.....                           |
| ۱۲   | ۵-۱ فرضیه های پژوهش.....                      |
| ۱۳   | ۶-۱ تعاریف متغیرها.....                       |
| ۱۳   | ۱-۶-۱ تعریف مفهومی متغیرها.....               |
| ۱۵   | ۲-۶-۱ تعریف عملیاتی متغیرها.....              |
| ۱۶   | فصل دوم: پیشینه نظری و عملی پژوهش.....        |
| ۱۷   | مقدمه.....                                    |
| ۱۹   | ۱-۲ استرس.....                                |
| ۲۲   | ۲-۲ مدل های نظری استرس.....                   |
| ۲۲   | ۱-۲-۲ مدل مبتنی بر محرک.....                  |
| ۲۳   | ۲-۲-۲ مدل مبتنی بر پاسخ.....                  |
| ۲۳   | ۱-۲-۲-۲ پاسخ های فیزیولوژیکی به استرس ها..... |
| ۲۶   | ۲-۲-۲-۲ پاسخ های روان شناختی به تنیدگی.....   |
| ۲۷   | ۳-۲-۲ مدل تعاملی.....                         |
| ۲۸   | ۳-۲ الگوی فشار روانی.....                     |
| ۲۹   | ۱-۳-۲ عامل روانی فشارزا.....                  |
| ۳۰   | ۲-۳-۲ ارزیابی شناختی.....                     |
| ۳۱   | ۳-۳-۲ امکانات مقاومت در برابر فشار روانی..... |
| ۳۳   | ۴-۳-۲ واکنش کوتاه مدت.....                    |
| ۳۴   | ۵-۳-۲ فشار روانی مفید.....                    |



- ۳۴ ..... ۶-۳-۲ پریشانی
- ۳۴ ..... ۷-۳-۲ اثرهای خنثی
- ۳۵ ..... ۴-۲ حمایت اجتماعی
- ۳۵ ..... ۱-۴-۲ دیدگاه شبکه اجتماعی
- ۳۷ ..... ۲-۴-۲ الگوهای حمایت اجتماعی
- ۴۱ ..... ۳-۴-۲ رابطه میان حمایت اجتماعی و تندرستی
- ۴۲ ..... ۵-۲ سبک‌های مقابله با استرس
- ۴۳ ..... ۱-۵-۲ تعریف مقابله
- ۴۳ ..... ۲-۵-۲ عوامل موثر بر انتخاب سبک‌های مقابله
- ۴۳ ..... ۱-۲-۵-۲ عوامل جمعیت شناختی
- ۴۴ ..... ۲-۲-۵-۲ عوامل شخصیتی
- ۴۴ ..... ۳-۲-۵-۲ عوامل محیطی
- ۴۵ ..... ۳-۵-۲ راهبردهای مقابله‌ای
- ۴۹ ..... ۶-۲ نشانه‌های استرس
- ۴۹ ..... ۱-۶-۲ نشانه‌های جسمانی استرس
- ۵۰ ..... ۲-۶-۲ نشانه‌های روحی استرس
- ۵۱ ..... ۳-۶-۲ نشانه‌های هیجانی استرس
- ۵۲ ..... ۴-۶-۲ نشانه‌های رفتاری استرس
- ۵۳ ..... ۷-۲ سبک اسناد و منبع کنترل
- ۵۳ ..... ۱-۷-۲ نظریه اسناد علی (توجیه پیامدها)
- ۵۵ ..... ۱-۱-۷-۲ نظریه روان‌شناسی ساده در اسناد
- ۵۷ ..... ۲-۱-۷-۲ نظریه یادگیری اجتماعی
- ۵۹ ..... ۳-۱-۷-۲ نظریه تغییر همگام هارولد کلی
- ۶۰ ..... ۴-۱-۷-۲ نظریه اسناد استنباط تطابقی جونز و دیویس
- ۶۱ ..... ۵-۱-۷-۲ نظریه ترکیبی اسناد شیور
- ۶۱ ..... ۶-۱-۷-۲ نظریه واینر
- ۶۴ ..... ۶-۲ رابطه اسناد علی و درماندگی آموخته‌شده

|    |                                                    |
|----|----------------------------------------------------|
| ۶۶ | ۷-۲ رابطه‌ی اسناد علی و سبک تبیینی بدینانه         |
| ۶۸ | ۸-۲ پیشینه‌ی عملی پژوهش                            |
| ۷۲ | فصل سوم: طرح پژوهش                                 |
| ۷۳ | مقدمه                                              |
| ۷۳ | ۱-۳ نوع پژوهش                                      |
| ۷۳ | ۲-۳ جامعه آماری و نمونه                            |
| ۷۴ | ۳-۳ ابزار جمع‌آوری اطلاعات                         |
| ۷۴ | ۱-۳-۳ پرسش‌نامه نشانگان استرس                      |
| ۷۵ | ۲-۳-۳ پرسش‌نامه راهبردهای مقابله‌ای فولکمن-لازاروس |
| ۷۷ | ۳-۳-۳ پرسش‌نامه منبع کنترل راتر                    |
| ۷۹ | ۴-۳-۳ پرسش‌نامه حمایت اجتماعی دوک                  |
| ۸۰ | ۴-۳ روش اجرای پژوهش                                |
| ۸۱ | ۵-۳ روش تجزیه و تحلیل داده‌ها                      |
| ۸۲ | فصل چهارم: تجزیه و تحلیل داده‌ها                   |
| ۸۳ | مقدمه                                              |
| ۸۳ | الف: آمارهای توصیفی                                |
| ۸۴ | ب) آمارهای استنباطی                                |
| ۸۴ | فرضیه ۱-۵-۱                                        |
| ۸۵ | فرضیه ۱-۱-۵-۱                                      |
| ۸۷ | فرضیه ۲-۱-۵-۱                                      |
| ۸۷ | فرضیه ۳-۱-۵-۱                                      |
| ۸۷ | فرضیه ۴-۱-۵-۱                                      |
| ۸۸ | فرضیه ۵-۱-۵-۱                                      |
| ۸۸ | فرضیه ۲-۵-۱                                        |
| ۹۳ | فرضیه ۱-۲-۵-۱                                      |
| ۹۳ | فرضیه ۲-۲-۵-۱                                      |
| ۹۴ | فرضیه ۳-۲-۵-۱                                      |

|     |                            |
|-----|----------------------------|
| ۹۵  | فرضیه ۱-۵-۲-۴              |
| ۹۷  | فصل پنجم: بحث و نتیجه گیری |
| ۹۸  | مقدمه                      |
| ۱۱۶ | محدودیت‌های پژوهش          |
| ۱۱۶ | پیشنهادات پژوهشی           |
| ۱۱۷ | پیشنهادات کاربردی          |
| ۱۱۸ | فصل ششم: منابع و مأخذ      |
| ۱۱۹ | منابع فارسی                |
| ۱۲۳ | منابع انگلیسی              |
| ۱۳۰ | پیوست‌ها                   |

## فهرست جدول‌ها

جدول شماره ۱-۴ شاخص‌های پراکندگی و تمایل مرکزی زنان سرپرست خانواده و زنان

عادی ..... ۸۴

جدول شماره ۲-۴ تحلیل واریانس چند متغیره تفاوت گروه‌های مورد مطالعه ..... ۸۵

جدول شماره ۳-۴ آزمون تفاوت بین گروهی در متغیرهای مورد مطالعه ..... ۸۶

جدول شماره ۴-۴ تحلیل رگرسیون چندگانه نمرات آسیب‌پذیری به طرف متغیرهای

پیش‌بین ..... ۸۹

جدول شماره ۵-۴ تحلیل رگرسیون چندگانه آسیب‌پذیری در برابر استرس با توجه به متغیرهای پیش‌بین

..... ۸۹

جدول شماره ۶-۴ تحلیل ضریب پیش‌بین متغیرهای پیش‌بین ..... ۹۰

جدول شماره ۷-۴ ضرایب بتای متغیرهای پیش‌بین ..... ۹۲

جدول ۸-۴ آزمون معنی‌داری ضریب همبستگی پیرسون ..... ۹۳

جدول ۹-۴ آزمون معنی‌داری ضریب همبستگی پیرسون ..... ۹۴

جدول ۱۰-۴ آزمون معنی‌داری ضریب همبستگی پیرسون ..... ۹۵

جدول ۱۱-۴ آزمون معنی‌داری ضریب همبستگی پیرسون ..... ۹۶

## فهرست شکل‌ها

- شکل (۲-۱) مدل مبتنی بر محرک ..... ۲۲
- شکل (۲-۲) مدل مبتنی بر پاسخ ..... ۲۳
- شکل شماره (۲-۳): فشار روانی آمیزه‌ای است از چند عنصر که با هم در تعاملند ..... ۲۹
- شکل (۲-۴). فرآیند اسناد و تأثیر بالقوه آن بر حالت‌های انگیزشی ..... ۵۴
- شکل (۲-۵). تعیین‌کنندگان رفتار بر اساس نظریه هایدلر ..... ۵۶
- شکل (۲-۶) ماتریس علت و معلولی اسناد از دیدگاه واینر ..... ۶۴
- شکل (۲-۷) همبستگی سهمی بین سبک تبیینی بدبینانه و سلامت جسمی بد ..... ۶۷

فصل اول

کلیات پژوهش

## مقدمه

فشارهای عصبی و روانی که به اصطلاح استرس<sup>۱</sup> نامیده می‌شود، در زندگی روزانه ما به طور فراوان مشاهده می‌گردد. عوامل استرس‌زا<sup>۲</sup> سبب می‌شوند که فرد از لحظه بیداری تا هنگام آرمیدگی همواره دچار هیجان‌ها، تنش‌ها، نگرانی‌ها و بیم‌های گوناگون باشد که گاه با ظرفیت بدنی، عصبی و روانی متناسب است و گاه نیست (فخیمی حسن‌زادگان، ۱۳۸۶).

نگاهی به گستره تحقیق در زمینه‌ی استرس نشان می‌دهد که گام نخست در این راه ارائه تعریفی از مفاهیم استرس و سازش است (دادستان، ۱۳۷۷). از دیدگاه سلیه، استرس واکنش نامشخص بدن نسبت به توضیحات و خواسته‌هایی که از یک شخص انتظار می‌رود، تعریف می‌شود. به عبارت دیگر تنیدگی مجموعه تغییرات انطباقی است که بدن فرد برای کمک به او جهت تطبیق خود با انواع موقعیت‌های اجتماعی و محیطی و سازشی ارائه می‌دهد (مجیدیان، ۱۳۸۴).

استرس جزء لاینفک زندگی انسان‌هاست و همه‌ی افراد در زندگی روزانه و به طور کلی در مدت حیات خود دائم گرفتار فشارها و ناملایمات شدید و خفیف می‌باشند. پژوهشگران وجود این پدیده را جهت ادامه زندگی ضروری و سازنده می‌دانند. استرس می‌تواند زمینه‌هایی را برای تغییر و رشد فراهم نماید که در این صورت سازنده و مثبت تلقی می‌شود، اما اگر تنیدگی زیاد و دائمی شود، منجر به بیماریهای جسمی و روحی و عدم توانایی برای مواجهه با عوامل ایجادکننده آن می‌گردد. تنیدگی یک واقعه نیست. بلکه واکنشی نسبت به یک واقعه است. تغییرات ناخوشایند زندگی موجب مشکلات مرتبط با فشار روانی می‌شود. استرس‌کنش‌وری فرد را در قلمرو اجتماعی، روانی، جسمی، تحصیلی، خانوادگی

---

1 - Stress

2 - Stressor

و روانشناختی تحت تأثیر قرار می‌دهد. اما افراد با شیوه‌های متفاوت با استرس روبه‌رو می‌شوند. بسیاری از محققان دو نوع کلی راهبردهای مقابله<sup>۱</sup> با استرس را از هم متمایز کرده‌اند که عبارتند از: راهبردهای مقابله‌ای مسئله‌مدار و راهبردهای مقابله‌ای هیجان‌مدار (لازاروس<sup>۲</sup>، و فلکمن<sup>۳</sup>، ۱۹۸۴). راهبردهای مقابله با استرس در افراد تنوع زیادی دارد و آثار و پیامدهای متفاوتی به بار می‌آورد (هادی‌خامنه، ۱۳۸۵).

منابع مقابله با استرس در واقع مجموعه پیچیده از عوامل شخصیتی، نگرشی و شناختی هستند که به صورت ویژگی‌های غیرموقعیتی ثابت بر فرآیند مقابله اثر می‌گذارند. منابع مقابله از طریق تعبیر و تفسیر حوادث، تلاش برای مقابله و نوع پاسخ به استرس‌زها ظرفیت بالقوه فرد را برای مواجهه و مقابله موثر با استرس فراهم می‌کند. منابع مقابله به عنوان اقدامات پیشگیری‌کننده اجتماعی و روانشناختی هستند که می‌توانند احساس آسیب‌پذیری ناشی از استرس را کاهش دهند و یا به فرد کمک کنند تا او در مواجهه با حوادث استرس‌زا، نشانه‌های مرضی کمتری داشته باشد. و یا اینکه پس از مواجهه سریعاً بهبود یابد (همان منبع).

بسیاری از افراد اعتقاد دارند که بر موقعیت‌های مختلف زندگی کنترل دارند و تعداد دیگری ادعا می‌کنند موقعیت به طور کلی خارج از کنترل آنهاست. چگونگی تلقی و تبیین فرد از رویدادها و وقایع استرس‌زا بر میزان توانایی او در رویارویی با آنها تأثیر دارد. اصطلاح منبع کنترل<sup>۴</sup> به تفاوت‌های فردی موجود درباره کنترل که هر فرد بر روی رفتار خود اعمال می‌کند، توجه دارد. پژوهشگران دو نوع منبع

---

1 - Coping Strategies

2 - Lazarus

3 - Folkman

4 - Locus of control



کنترل را از هم متمایز کرده‌اند: ۱- منبع کنترل دورنی ۲- منبع کنترل بیرونی. مطالعات نشان می‌دهد که منبع کنترل، پاسخ به استرس را تحت تأثیر قرار می‌دهد.

عامل دیگر که به نظر می‌رسد در آسیب‌پذیری در برابر استرس نقش داشته باشد، میزان و نوع حمایت اجتماعی است. شواهد قابل توجهی وجود دارد مبنی بر اینکه حمایت اجتماعی، در محیط کار یا در خانه ممکن است عایق یا سپری علیه اثرات فشار روانی ایجاد کند. بسیاری از محققان (گانستر و ویکتور، ۱۹۹۸) استدلال کرده‌اند افرادی که عضو شبکه اجتماعی گسترده‌ای هستند، کمتر تحت تأثیر منفی رویدادهای فشار روانی زندگی قرار می‌گیرند و احتمالاً کمتر دچار مشکلات سلامتی ناشی از فشار روانی می‌شوند. همچنین کاملاً معلوم شده است که به طور طبیعی وجود سیستم‌های حمایتی نظیر خانواده‌های گسترده، گروه‌های شغلی و انجمن‌ها موجب تسهیل مقابله با مشکلات و بهبودی می‌شوند.

#### ۱-۱ بیان مسئله

در زندگی امروزی بیش از هر زمان دیگر شاهد بروز استرس و عوارض ناشی از آن هستیم. رویدادهای بد و ناگوار در زندگی هر فردی اتفاق می‌افتد؛ رویدادهایی که آرامش جسمی و روانی شخص را برهم می‌زنند و معمولاً موجب می‌شوند که وی برای رهایی از این حالت، روش‌ها و راه حل‌هایی به کار گیرد. استرس در شرایط و موقعیت‌های گوناگون پدید می‌آید. رشد روزافزون جمعیت، مسائل مربوط به خانواده، شکست و ناکامی، طلاق و مرگ عزیزان همه می‌توانند منشأ بروز مشکلات و ناراحتی‌های متعددی شوند که بعضی از آن‌ها بیشتر جنبه جسمانی و برخی جنبه روانی دارند. استرس بخش جدایی‌ناپذیر زندگی بشر است. بنابراین لازم است که تمامی افراد با راه‌ها و راهبردهای مقابله با آن آشنا باشند. با شناخت عوامل ایجادکننده استرس می‌توان زمینه مقابله با آن را مهیا کرد. صور مختلف

حمایت‌های اجتماعی<sup>۱</sup>، زمینه را برای بازداری و کاهش مشکلات عاطفی و روانی فراهم می‌کند (خدایاری‌فرد، ۱۳۸۶).

استرس کنش‌وری فرد در قلمرو اجتماعی، روانی، تحصیلی، خانوادگی و روانشناختی را تحت تأثیر قرار می‌دهد. اما افراد با شیوه‌های متفاوت با استرس روبه‌رو می‌شوند.

یکی از موثرترین عوامل در کمک به فرد برای برخورد با رویدادها و شرایط تنیدگی‌زای زندگی، حمایت اجتماعی است. حمایت اجتماعی، حمایت یا کمکی از طرف سایر افراد همچون دوستان، فامیل و آشنایان است. حمایت اجتماعی این‌گونه تعریف شده است: هر گونه محرکی که به پیشرفت اهداف فرد حمایت‌شده کمک کند (کاپلان، ۱۹۷۹ به نقل از دیماتو ۱۳۷۸). دو نوع کلی حمایت اجتماعی وجود دارد. حمایت ملموس که مشتمل بر امکانات مادی است که به نحوی برای فرد سودمند است و حمایت روانی که به افراد کمک می‌کند تا حالت‌های هیجانی و عاطفی‌ای را که باعث بهبودی می‌شود، در خود ایجاد نماید.

شواهد نشان می‌دهد که افراد بهره‌مند از حمایت اجتماعی سالمتر از افرادی هستند که از حمایت اجتماعی محرومند. پژوهشگران دریافته‌اند که هرچه تماس‌های اجتماعی و پیوندهای گروهی بیشتر باشد، عمر طولانی‌تر خواهد بود (برکمن و سایم، ۱۹۷۹ به نقل از همان منبع).

پژوهشگران در تحقیقات مربوط به بیوه‌های جوان دریافته‌اند که حمایت اجتماعی والدین به ویژه حمایت‌های عاطفی، فرد را در برابر تنیدگی ناشی از فقدان همسر به بهترین وجه حفظ کرده است (لایبرمن، ۱۹۸۲ به نقل از خسروی). برخی معتقدند که قطع نظر از میزان تنیدگی‌ای که فرد دچار آن شده است، حمایت اجتماعی بر سلامتی تأثیر مستقیم دارد. حمایت اجتماعی ممکن است فرد را از نگرش

---

1 - Social support

مثبت‌تری به زندگی و همچنین احساس عزت نفس بالاتری برخوردار سازد. این پیامدهای مثبت روان‌شناختی ممکن است به دو صورت یعنی مقاومت بیشتر در برابر بیماری و پرداختن به عادات بازدارنده و مفیدتر بهداشتی تجلی یابد (کوهن، وایلز، ۱۹۸۵). همچنین شواهد نشان می‌دهد که افراد بهره‌مند از حمایت اجتماعی، سالمتر از افرادی هستند که از حمایت اجتماعی محرومند. پژوهشگران دریافته‌اند که هرچه تماس‌های اجتماعی و پیوندهای گروهی بیشتر باشد، عمر طولانی‌تر خواهد بود (برکمن و سایم، ۱۹۷۹؛ به نقل از دیماتشو ۱۳۷۸).

زنانی که به دلایل خاصی سرپرستی خانواده را برعهده دارند، در زندگی روزمره خود با مشکلات متعددی روبه‌رو می‌شوند که ممکن است فرد را دچار مشکلات اجتماعی و روانی کند. در تحقیقی که توسط پژوهشگران (خسروی، ۱۳۸۰) صورت گرفته، نتایج نشان می‌دهند عمده‌ترین مشکلات زنان سرپرست خانواده در قالب مشکلات اجتماعی و اقتصادی، نگرش‌های منفی اجتماعی نسبت به زن سرپرست خانواده، نگرانی نسبت به آینده فرزندان و تعداد و تعارض نقش اظهار می‌شود. در صورتی که زنان سرپرست خانواده از حمایت اجتماعی مناسب برخوردار باشند، شیوه‌های مقابله مناسب را بیاموزند و دارای منبع کنترل درونی باشند، کمترین آسیب را متحمل می‌شوند.

زنان سرپرست خانواده نسبت به مردان سرپرست خانواده، به دلیل داشتن چند نقش مختلف به طور همزمان مانند اداره امور خانه و تربیت و مراقبت از فرزندان به تنهایی و کار در خارج از خانه با دستمزد کمتر، فشار و مسائل و مشکلات روانی بیشتری را تجربه می‌کنند. زنان سرپرست خانواده معمولاً چندین نقش مختلف را ایفا می‌کنند و دچار تعارض نقش می‌شوند و این امر منجر به ایجاد فشار و اضطراب در آنان می‌شود (راسنفیلد<sup>۱</sup>، ۱۹۸۹).

---

1 - Rosenfield

زنان سرپرست خانواده روزانه فشارهای زیادی را تحمل می‌کنند و چنانچه از منابع حمایتی خانواده و اجتماع برخوردار باشند، با مشکلات کمتری روبه‌رو خواهند بود و درجه آسیب‌پذیری آنان نسبت به مسائل و مشکلات روانی پایین خواهد آمد. ولی چنانچه خانواده آنان قادر به حمایت از آنها از نظر اقتصادی و یا حتی نگهداری و مراقبت از فرزندان نباشند و یا اینکه در جامعه موسساتی جهت ارائه خدمات حمایتی از زنان سرپرست خانواده وجود نداشته باشد، آنان مجبورند خود به تنهایی بار همه مشکلات را به دوش بکشند. در نتیجه میزان آسیب‌پذیری آنان در قبال مشکلات روانی افزایش می‌یابد و مستعد اختلالات روانی می‌شوند (برانن<sup>۱</sup>، ۱۹۹۹).

همچنین نتایج تحقیقات نشان می‌دهد که رفاه کودکان زنان سرپرست خانواده در مقایسه با خانواده‌هایی که هر دو والد وجود دارند و سرپرستی خانواده را برعهده دارند پایین‌تر است (خسروی، ۱۳۷۸).

رابطه مثبت بین فقر و مشکلات بهداشت روانی یکی از مسائل پذیرفته‌شده در مباحث بهداشت روانی است. مطالعات انجام‌شده نشان داده است زنانی که در شرایط مالی فشارآور زندگی می‌کنند، نسبت به زنان دیگر بیشتر در معرض ابتلا به افسردگی قرار دارند (هال و همکاران، ۱۹۸۵ به نقل از لی، ۱۹۹۸).

شیوه‌های مقابله با استرس و نوع منبع کنترل در افراد، عامل‌های مهمی در آسیب‌پذیری به استرس می‌باشند. راهبردهای مقابله با استرس در افراد، تنوع زیادی دارد و آثار و پیامدهای متفاوتی به بار می‌آورد. همچنین عوامل متعددی در ادراک حوادث استرس‌زا و انتخاب شیوه و پاسخ مناسب برای مقابله با استرس، نقش ایفا می‌کنند. این عوامل، منابع مقابله با استرس نامیده می‌شوند. منابع مقابله با استرس از طریق تعبیر و تفسیر حوادث، تلاش برای مقابله و نوع پاسخ به استرس‌زاهای، ظرفیت بالقوه فرد را برای مواجهه و مقابله موثر با استرس فراهم می‌کند. منابع مقابله به عنوان اقدامات پیشگیری‌کننده اجتماعی و

---

1 - Branen