



دانشگاه آزاد اسلامی

واحد مرودشت

دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی - گروه روانشناسی

پایان نامه جهت دریافت درجه کارشناسی ارشد

گرایش: روانشناسی عمومی

(M.A)

عنوان:

رابطه بین تاب آوری و سبکهای مقابله ای با استرس و رضایت از زندگی در

دبیران زن آموزش و پرورش شهرستان شیراز

استاد راهنما

دکتر محمد خیر

استاد مشاور

دکتر سیروس سروقد

نگارش

زهرا روزگار

تابستان 1391

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

تقدیر و سپاس

سپاس بی کران پروردگاریکتاراکه هستی مان بخشید و به طریق علم و دانش رهنمونان شد و به بهمنشینی

رهروان علم و دانش مفتخرمان نمود و خوشه چینی از علم و معرفت را روزیمان ساخت.

انجام این پژوهش را مدیون انسانهای بزرگی، هستم که محبت و خضوع را معنا کرده اند اساتید ارزشمندم

جناب آقای دکتر محمد خیر و جناب آقای دکتر سیروس سروقد که با زبان کلمات قادر به پاسکزاری از

آنها نخواهم بود، چرا که نه تنها علم، بلکه هزاران نکته در باب اخلاق و ادب از آنان فرا گرفتم تا برای

همیشه خود را مدیونشان بدانم. از خداوند بزرگ سلامت و سعادت ایشان را خواستارم.

تقدیم بہ ہمہ کسانی کہ محطہ ای بعد انسانی و وجدانی خود را فراموش نمی کنند و بر آستان کران

سنگ انسانیت سرفرودمی آورند و آسائہا را با ہمہ تفاوت ہایشان ارج می نہند.

چکیده

هدف اساسی پژوهش حاضر بررسی رابطه بین تاب آوری و سبک های مقابله با استرس و رضایت از زندگی در دبیران زن شهر شیراز می باشد. جامعه آماری این پژوهش دبیران زن که در سال تحصیلی 90 - 91 مشغول به فعالیت بودند که 224 نفر از طریق نمونه گیری تصادفی خوشه ای یک مرحله ای انتخاب شدند ابزار استفاده شده در این پژوهش مقیاس تاب آوری کانرودیویدسون CD - RLSC (2003) و مقیاس رضایت از زندگی داینر SWLS (1985) و پرسشنامه مقابله با استرس اندلر و پارکر CISS، (1990) بوده است و داده های به دست آمده با روش آماری همبستگی و رگرسیون مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت. نتایج نشان داد که بین تاب آوری و سبک های مقابله با استرس رابطه معنادار وجود دارد و بین تاب آوری و رضایت از زندگی رابطه معنادار وجود دارد و همچنین بین تاب آوری و رضایت از زندگی رابطه معنادار وجود دارد و بین سبک های مقابله با استرس (مسأله مدار، اجتناب مدار و هیجان مدار) و رضایت از زندگی رابطه معنی دار وجود دارد.

کلید واژه ها: تاب آوری، سبک مقابله، رضایت از زندگی، دبیران زن

فهرست مطالب

صفحه

عنوان

فصل اول: طرح پژوهش

2 مقدمه
6 بیان مسأله
9 اهمیت و ضرورت تحقیق
11 اهداف پژوهش
12 فرضیه ها
13 تعاریف نظری و عملیاتی متغیرها

فصل دوم: ادبیات و پیشینه پژوهش

16 مبانی نظری
16 مفهوم رضایت از زندگی
16 تعاریف رضایت از زندگی
18 انواع رضایت از زندگی

19 عوامل موثر بر رضایت از زندگی
23 نظریه های مربوط به رضایت از زندگی
23 نظریه رابطه اجتماعی
23 نظریه رضایت ناشی از بودن
24 نظریه تطابق
24 نظریه سلسله مراتب نیازهای مزلو
25 نظریه برابری
26 نظریه محرومیت نسبی
27 نظریه ارزش منزلت
27 روانشناسی تاب آوری
28 تاریخچه تاب آوری
29 تعریف تاب آوری
31 مدل تاب آوری
33 عوامل مرتبط با تاب آوری
34 نورو بیولوژی تاب آوری

35 پیشنهادات A.P.A
36 مفهوم استرس
38 مفهوم مقابله
40 سبک های مقابله با استرس
44 ب: پیشینه پژوهش
44 پژوهشهای مرتبط با رضایت از زندگی
48 موج های پژوهش درباره تاب آوری
48 پژوهشهای مرتبط با تاب آوری
52 پژوهشهای مرتبط با سبکهای مقابله با استرس
55 جمع بندی

فصل سوم: روش شناسی پژوهش

59 طرح پژوهش
59 جامعه آماری
59 نمونه آماری و روش نمونه گیری
59 ابزار پژوهش

64 روش اجرای پژوهش

64 روش تجزیه و تحلیل آماری داده ها

65 ملاحظات اخلاقی

فصل چهارم: یافته های پژوهش

67 یافته های توصیفی

70 یافته های استنباطی

فصل پنجم: بحث و نتیجه گیری

77 خلاصه

77 بحث و نتیجه گیری

80 دستاوردهای پژوهش

80 محدودیت های پژوهش

80 پیشنهادهای کاربردی

81 پیشنهادهای پژوهشی

82 منابع فارسی

86 منابع لاتین

پیوست ها

پیوست الف: پرسشنامه تاب آوری (کانرودیوید سون)

پیوست ب: پرسشنامه رضایت از زندگی (داینر)

پیوست ج: پرسشنامه سبکهای مقابله با استرس (اندلر و پارکر)

چکیده انگلیسی

فهرست جداول

- جدول 3-1 راهنمای پرسشنامه مقابله با شرایط پر استرس 63
- جدول 4-1 توزیع نمونه آماری به تفکیک وضعیت تأهل 67
- جدول 4-2 توصیف نمونه آماری بر حسب نمره تاب آوری 67
- جدول 4-3 توصیف نمونه آماری بر حسب نمره رضایت از زندگی 68
- جدول 4-4 توصیف نمونه آماری بر حسب نمره سبک های مقابله با استرس 68
- جدول 4-5 توصیف نمونه آماری بر حسب ترجیح استفاده از سبک های مقابله با استرس 69
- جدول 4-6 همبستگی پیرسون بین تاب آوری و رضایت از زندگی 70
- جدول 4-7 همبستگی پیرسون بین تاب آوری و رضایت از زندگی 71
- جدول 4-8 همبستگی پیرسون بین سبک مقابله با استرس و رضایت از زندگی 72
- جدول 4-9 خلاصه ی یافته های حاصل از تحلیل رگرسیون به روش گام به گام برای پیش بینی پیشرفت رضایت از زندگی 73
- جدول 4-10 تحلیل واریانس رگرسیون چندگانه به روش گام به گام برای پیش بینی رضایت از زندگی 74
- جدول 4-11 جدول ضرایب رگرسیون (4) 75

فصل اول

طرح پژوهش

مقدمه

در سال های اخیر ، پژوهشهای بسیاری در مورد کیفیت زندگی¹ افراد از دو دیدگاه عینی و فاعلی انجام شده است . دیدگاه عینی به شرایط بیرونی توجه می کند و دیدگاه فاعلی بر قضاوت افراد در مورد رضایت از زندگی² تأکید می ورزد (زولیگ³ ، والوا ، هیوبنرودرین ، 2005).

شادی مفهوم گسترده ای است و دارای دو مولفه شناختی و عاطفی می باشد مولفه عاطفی معنی توازن لذت (توازن بین عاطفه خوشایند و ناخوشایند) و مولفه شناختی به معنی رضایت از زندگی (ارزیابی فرد از زندگی بر طبق استانداردهای ذهنی) است (داینر⁴ ، 2000).

بنا براین در کنار ارزیابی عاطفی مثبت و منفی ، ارزیابی شناختی رضایت از زندگی ، یک تصویر جامع از شادمانی ذهنی ایجاد می کند (کاسپی ، والدر ، 1986 به نقل از کولیک⁵ ، 2006) .

¹ -quality of life

² - life satisfaction

³ - Zullig , Valois , Huebner , Drane

⁴ - Diener

رضایت از زندگی به عنوان ارزیابی فرد از جنبه های مختلف زندگی اش توصیف می شود که بازتاب توازن میان آرزوهای شخص و وضعیت فعلی او می باشد . هر چه شکاف میان سطح آرزوهای فرد و وضعیت فعلی وی بیشتر گردد رضایتمندی او کاهش می یابد (اینگلهارت⁶ ، 1373 / به نقل از زکی ، 1386).

از دیدگاه روانشناختی فهم رضایت از زندگی یک تعهد نظری و تجربی مهم است و شناخت عوامل موثر بر رضایت از زندگی افراد دارای اهمیت بسزایی است، چرا که یکی از شاخص های بهداشت روانی میزان رضایتمندی از زندگی است . افرادی که در زندگی راضی تر هستند ، سلامت جسمانی و روانی بیشتری را تجربه می کنند تا افرادی که کمتر از زندگی شان رضایت دارند .

رضایت از زندگی با رضایت شغلی ، روابط بین فردی ، وضعیت اقتصادی – اجتماعی ، تحصیلات ، پیش زمینه خانوادگی و بسیاری از متغیرهای دیگر در ارتباط است . تمام این ارتباطات نشان می دهد که رضایت از زندگی یک مفهوم چند بعدی است (بیلی و میلر⁷ ، 1998).

یکی از مهمترین عللی که باعث می شود مبحث رضایت از زندگی در روانشناسی و به طور کلی در علوم انسانی مطرح شود ، نقش محوری آن در سلامت و بهزیستی افراد می باشد (هیوبنر⁸ ، 2001) و امروزه شاد بودن و ارزیابی های مربوط به رضایت از زندگی عواملی هستند که در بین مدل های سلامت ذهنی از طرف دانشمندان پیشنهاد شده است (کاون⁹ ، 1991).

⁵ - Kulik
⁶ - Ingelhart
⁷ - Bailey & Miller
⁸ - Hubener
⁹ - Cowen

روانشناسی مثبت نگر تبلور یک تغییر در روانشناسی ، از صرف پرداختن به ترمیم آسیب ها به سبب بهینه کردن کیفیت زندگی می باشد . در سال های اخیر این رویکرد با شعار توجه به استعداد ها و توانمندی های انسان (به عوض پرداختن به ناهنجاری ها و اختلالات) مورد توجه پژوهشگران حوزه های مختلف روانشناسی قرار گرفته است . هدف نهایی این رویکرد شناسایی سازه ها و شیوه هایی است که موجبات بهزیستی و شادکامی انسان را فراهم می آورند ، بنیادی ترین سازه های مورد پژوهش این رویکرد می باشد . در این میان تاب آوری¹⁰ جایگاه ویژه ای را به خود اختصاص داده است (کمپبل¹¹ ، سیلز، کوهان و استین ، 2006).

تاب آوری از جمله متغیرهای مهمی است که در ارتباط بین استرس و بیماری ها نقش تعدیل کننده ای دارد لذا می تواند بر رضایت از زندگی فرد تأثیر داشته باشد چرا که تاب آوری یک کیفیت درونی است که فرد را قادر می سازد تا در مقابله با شرایط ناگوار خود را حفظ کند (کونورو و دیویدسون¹² ، 2003).

تاب آوری به معنی توانایی تحمل، سازگاری با بحران های زندگی و غلبه بر آنهاست تاب آوری شامل منابع فردی و اجتماعی برای برخورد با مشکلات و بحران هایی است که در زندگی رخ می نماید(محمدی ، 1384).

¹⁰ - Resiliency

¹¹ - Campbell Sills , cohan & Stein

¹² - Conner & Davidon

گارمزی و ماستن¹³ (1991) ، تاب آوری را یک فرایند توانایی ، با پیامد سازگاری موفقیت آمیز با شرایط تهدید کننده تعریف نموده اند به بیان دیگر تاب آوری سازگاری مثبت در واکنش به شرایط ناگوار است (سامانی ، جوکار ، صحرا گرد ، 1386) .

فردی که دارای تاب آوری است ، چاره ساز و انعطاف پذیر بوده ، مطابق تغییرات محیطی خود را وفق می دهد و بعد از برطرف شدن عوامل فشار زا به سرعت به حالت بهبود باز می گردد . افرادی که در انتهای سطح پایین تاب آوری هستند (بر روی پیوستار تاب آوری بالا تاب آوری پایین) به مقدار ناچیزی خودشان را با موقعیت های جدید وفق می دهند ، این ها به کندی از موفقیت های فشارزا به حالت عادی و طبیعی بهبود می یابند (سیبرت¹⁴ ، 2007) .

از آنجایی که زندگی پر از چالش ها ، استرس و مشکلات است لذا انسان نیازمند ابزارهایی برای مقابله با این شرایط است (مارشال ریو¹⁵ ، 2005 ، ترجمه سید محمدی ، 1386) .

مقابله با استرس فرایندی است که فرد با انعطاف پذیری ، پاسخ هایی را که بیشترین تناسب را با موقعیت تنیدگی را داشته ، بتواند به کار ببرد .

فرد هنگام مواجه شدن با یک رویداد در زندگی فرایندمقابله را طی می کند ، بعد از ارزیابی اولیه و ثانویه ، نوبت به پاسخ مقابله ای فرد می رسد و منظور از پاسخ مقابله ای ، همان سبک های مقابله ای است که فرد به شیوه های مختلفی به تنیدگی پاسخ می دهند یا همان شیوه ترجیحی افراد در پاسخ به عوامل تنیدگی را است که می تواند کار آمد یا ناکارآمد باشد . سبک ناکارآمد در طولانی مدت موجب افزایش بیماری های روانشناختی می گردد (کلینکه ، ترجمه محمد خانی ، 1383) .

¹³ - Garmezy & Masten

¹⁴ - Seibert

¹⁵ - Marshall reeve

از نظر علمی راهبردهایی که فرد در مقابله با شرایط تنیدگی زا به کار می برد ، نقش اساسی و تعیین کننده در سلامت جسمانی و روانی وی ایفا می کند . راهبردهای مقابله ای موثر باعث می شوند که واکنش فرد به سطح بالای تنیدگی کاهش یابد و آثار زیان بار آن تعدیل شود (سایبان فرد ، 1381).

نظریه و پژوهش در زمینه ارتباط بین رویدادهای استرس زا و شاخصهای وضعیت سازگاری مانند نشانهای روانشناختی و بهداشت جسمانی ، این عقیده را بیان می کند که این رابطه توسط فرآیندهای مقابله ای میانجیگری می شود .

بطور پیش فرض ، فرآیندهای مقابله ای حداقل به طور متوسط در موقعیتهای استرس زای گوناگون پایدار هستند و بنابراین آنها در طولانی مدت پیامدهای انطباقی را تحت تأثیر قرار می دهند (روش و واینر¹⁶ ، 2001).

با توجه به مطالب فوق ، سه متغیر ذکر شده بریکدیگر تأثیر گذار و رابطه نزدیکی با یکدیگر دارند . بنابراین هدف اصلی این پژوهش بررسی رابطه تاب آوری و سبکهای مقابله با استرس (مسئله مدار ، هیجان مدار ، اجتناب مدار) با رضایت از زندگی در دبیران زن آموزش و پرورش می باشد .

بیان مسأله

رضایت از زندگی یکی از شاخص های مهم اجتماعی است که نسبتاً دیر به حوزه علوم انسانی راه یافت . با وجود آنکه این شاخص ذیل مفهوم کلی تر کیفیت زندگی در واکنش به سنجش های اقتصادی طرح شد ، اما به زودی به حوزه ای مستقل و مهم تبدیل گشت . رضایت از زندگی مفهوم فراگیر و در عین حال پایدارتری است که منعکس کننده احساس و نظر کلی مردم یک جامعه نسبت به جهانی است

¹⁶ - Rosch & Weiner

که در آن زندگی می کنند اهمیت آن نیز از حیث دلالت هایی است که بر ویژگی های پایدار نظام اجتماعی دارد (عبدی و گودرزی ، 1378).

درباره رضایت از زندگی دو گونه رویکرد وجود دارد . رویکرد اول توصیفی است که رابطه رضایت را با متغیرهایی چون سن ، جنس ، سواد ، شغل و نظایر آن بررسی می کند .

دراین رویکرد گرایش نظری ضعیف است و دغدغه اصلی آن اندازه گیری میزان رضایت از زندگی و توصیف برحسب متغیرهای مذکور است . رویکرد دوم تلاش می کند عوامل موثر بر رضایت از زندگی را تبیین کند و به زمینه ها و شرایطی که در آن سطح رضایت تعیین می شود توجه کند .

به طور کلی پژوهش های مربوط به رضایت از زندگی به دو دسته از عوامل ایستا و پویا در تبیین بهزیستی ذهنی¹⁷ توجه کرده اند (ماستن¹⁸ ، 1996).

انسان به عنوان موجودی پیچیده و چند بعدی ، علیرغم آسیب پذیری و محدودیت های خود دارای ظرفیت و انعطاف پذیری ویژه و منحصر به فردی است که از دوران کودکی مقابله با آسیب های پیرامونی خود را میسر می سازد (شرودر و گوردن¹⁹ به نقل از فیروز بخت ، 1385).

تاب آوری ظرفیتی فطری یا غریزی است که در سیر شکل گیری آفرینش در وجود بشر قرار داده شده است به گونه ای که هر یک از افراد بشر توانایی تاب آوردن در برابر آسیب ها را داشته اند . اما حقیقت آن است که به صرف داشتن چنین توانایی و ظرفیت نمی توان انتظار داشت که انسان در عمل نیز رفتارهای تاب آورانه را از خود به نمایش گذارد . در واقع تاب آوری برای آن که مجال ظهور داشته

¹⁷ - subject live – well being

¹⁸ - Masten

¹⁹ - Schroeder and Gordon

باشد باید در محیطی که دارای ویژگی های پرورش دهنده تاب آوری است قرار گیرد (هاندرسون²⁰ ، 2002).

تاب آوری دارای مولفه های متعددی است که با پرورش آنها می توان سطح تاب آوری را در افراد ارتقا بخشید . مسأله گشایی و مهارتهای ارتباطی دو مولفه اساسی در تاب آوری محسوب می گردد (سیبرت²¹ ، 2005).

در سال های اخیر روان شناسان اظهار داشته اند که توجه فراوان به عوامل خطر نگر میزان مشکلات را کاهش نداده است . بدین معنا که با توجه به افزایش مطالعات بر روی عوامل خطر آفرین از شدت مشکلات کاسته نشده و در مواردی مشکلات روحی - عاطفی افراد بیشتر نیز شده است . چه بسیاری از عوامل خطر آفرین همچون فقر ، مواد مخدر ، مرگ یا بیماری صعب العلاج والدین را نمی توان تغییر داد بلکه بایست با تقویت عوامل حفاظتی شرایطی را فراهم آورد که قدرت و ظرفیت فرد در برابر مشکلات و بحران ها افزایش یابد (ماستن ، 2004).

لازاروس و فولکمن²² (1984) برای مبارزه با فشار روانی فهرستی از انواع مختلف منابع شامل سلامتی و توانایی ، افکار مثبت ، توانایی حل مسأله ، منبع کنترل درونی ، توانایی اجتماعی شدن ، حمایت اطرافیان و امکانات مالی را فراهم آوردند (به نقل از ابوتراب و تهرانی ، 1374).

بر طبق مدل لازاروس و فولکمن (1984) افراد هنگام مواجه با فشار روانی آن را ارزیابی می کنند و سپس پاسخ های رویارویی و سازگاری روانشناختی را تعیین می کنند . در هر دو الگو فوق الذکر راهبردهای رویارویی و سازگاری روانشناختی را تعیین می کنند . واسطه بین خوش بینی (براساس مدل

²⁰ - Handerson

²¹ - Siebert

²² - Lazarus & Folkman

شی و کارور) و ارزیابی فشار روانی (براساس مدل لازاروس و فولکمن) بر سازگاری روانشناختی هستند (حسن زاده، 1381).

مفهوم مهمی که در حوزه روانشناسی سلامت مورد توجه ویژه ای قرار گرفته است سبکهای مقابله با استرس است. مقابله فرایندی است که از طریق آن افراد استرس های خود را کنترل می کنند و هیجانات منفی ایجاد شده را تحت کنترل در می آورند به عبارت دیگر مقابله تلاش شناختی، هیجانی و رفتاری شخص برای کنترل در خواسته های بیرونی و درونی ویژه ای است که فرد را تهدید می کند یا به مبارزه می طلبد (کلینکه، 1999).

اندلر و پارکر²³ (1990) سه نوع سبک مقابله ای را مطرح می کنند که عبارتند از: سبک مقابله مسأله محور، هیجان محور و اجتناب محور رفتارهای مسأله محور شامل جستجوی اطلاعات بیشتر درباره مسأله تغییر ساختار مسأله از نظر شناختی و اولویت دادن به گام هایی برای پرداختن به مسأله است.

سبک های مقابله ای هیجان محور فرد بر خود متمرکز شده و تمام تلاش او متوجه احساسهای ناخوشایند خویش است. سبک های مقابله اجتناب محور مستلزم فعالیت و تغییرات شناختی اند که هدف آنها اجتناب از موقعیت تنیدگی زا است (هرن و میچل²⁴، 2003).

روانشناسی سلامت برای نقش راهبردهای مقابله ای در چگونگی سلامت جسمانی و روانی اهمیت زیادی قائل است. چگونگی واکنش افراد در برابر استرس میتواند نقش مهمی را در نگرش فرد در همه ابعاد زندگی داشته باشد و بسیاری از روانشناسان در زمینه های مختلف جامعه زنان را مورد بررسی قرار

²³ - Endler & Parker

²⁴ - Harren & Mitchell