

## مقایسه شیوه‌های مقابله با استرس و خودپنداره در زنان متأهل تحصیل کرده شاغل و غیرشاغل Comparing of coping stress strategies and self-concept between Married educated women with job and without job

تاریخ دریافت مقاله: ۱۳۹۱/۸/۱۲، تاریخ دریافت نسخه نهایی: ۱۳۹۲/۲/۲۱، تاریخ پذیرش مقاله: ۱۳۹۲/۵/۲۸

A. Khodabakhshi Koolae (Ph.D.), S. Hosseinian, (Ph.D) & M.R. Falsafinejad., (Ph.D)

آناهیتا خدابخش کولایی<sup>۱</sup>، سیمین حسینیان<sup>۲</sup> و محمدرضا فلسفی نژاد<sup>۳</sup>

**Abstract:** This research was carried out to study the Comparing of coping stress strategies and self-concept between Married educated women with job and without job in 2013. The method of this research was a comparative analysis study. Participants were 200 Married educated women. 100 of them had job and 100 rests of them were jobless. They answered to coping stress & self-concept questioners. For analysis the data were stem from the research applied statistical methods, included; mean, standard deviation, T-Test for independent groups, Pearson correlation. The results indicated that there was significant difference between two groups of participants in coping stress strategies (included; problem focused coping, Emotional Focused coping, & Less usefulness coping) and self-concept scores. The group of Married educated women with job had problem focused coping strategies and also, had more positive self-concept than the Married educated women without job. Furthermore, the findings revealed that there were significant relationship between coping stress strategies and self-concept among Married educated women with job and without job. The results suggested that have job could be playing positive role in women's life. In addition, people with job can experience new situations and challenging conditions that facing them at job and social roles. All of them could be guided them to applied positive and effective coping strategies in their daily life and help them to have positive self-concept about their self and whole world.

**Key words:** coping stress strategies, self, concept, Married educated women with job, jobless

چکیده: این پژوهش، به منظور بررسی مقایسه شیوه‌های مقابله با استرس و خودپنداره در زنان متأهل تحصیل کرده شاغل و غیرشاغل صورت گرفته است. جامعه آماری پژوهش، تمامی زنان متأهل تحصیل کرده شاغل موسسات یا نهادهای دولتی و زنان متأهل تحصیل کرده غیرشاغل، شهر تهران بودند، که از میان آنها تعداد ۱۰۰ نفر زن متأهل تحصیل کرده شاغل و ۱۰۰ نفر زن متأهل تحصیل کرده غیرشاغل (مجموعاً ۲۰۰ نفر) با روش نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای چندمرحله‌ای در سال ۱۳۹۲ انتخاب شدند. برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه مقابله با استرس (CS-R) و پرسشنامه خودپنداره راجرز استفاده شد. برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از آزمون t استودنت جهت دو گروه مستقل و ضریب همبستگی پیرسون استفاده گردید. یافته‌ها نشان داد که، بین شیوه‌های مقابله با استرس و خودپنداره زنان متأهل تحصیل کرده شاغل و غیرشاغل تفاوت معناداری وجود دارد. همچنین، بین شیوه‌های مقابله و خودپنداره با استرس زنان متأهل تحصیل کرده شاغل و غیرشاغل با خودپنداره رابطه معناداری وجود دارد. نتایج حاکی از آن است که زنان متأهل تحصیل کرده شاغل و غیرشاغل از شیوه مقابله با استرس مساله مدار که شیوه مقابله با استرس مناسبی محسوب می‌شود، استفاده می‌کنند، همچنین خودپنداره مثبت‌تری در مقایسه با زنان متأهل تحصیل کرده غیرشاغل دارند. شاید بتوان گفت که، فرصت حضور در اجتماع و پذیرش و تجربه نقش‌های گوناگون در ایجاد و رشد راهبردهای مقابله‌ای موثر و خودپنداره مثبت در آنها نقش بسزایی داشته است.

**کلید واژه‌ها:** شیوه‌های مقابله با استرس، خودپنداره، زنان متأهل تحصیل کرده شاغل و غیرشاغل

۱. نویسنده مسئول: استادیار گروه مشاوره، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد علوم و تحقیقات اراک، ایران  
anna\_khodabakhshi@yahoo.com

۲. استاد گروه مشاوره، دانشکده علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه الزهراء(س)، تهران، ایران

۳. استادیار گروه سنجش و اندازه‌گیری، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، تهران، ایران

## مقدمه

پیشرفت علوم و تکنولوژی و ایجاد تحولات اقتصادی و اجتماعی در سالهای اخیر باعث حضور گسترده زنان در عرصه‌های اجتماعی به ویژه دنیای کار شده است و این امر، علاوه بر جامعه، بر روی خود آنان و خانواده آنان نیز تاثیر بسیار زیادی گذاشته است. زیرا خانواده یک نظام محسوب می‌شود و تغییر در هر جزء نظام، در کل نظام اثر می‌گذارد و آن را تغییر می‌دهد. هرچند بررسی‌های بسیاری در این زمینه گزارش شده است، اما نگرش نسبت به اشتغال زنان در خارج از خانه و فعالیتهای اجتماعی - اقتصادی آنها بسیار متفاوت است. برخی از تحقیقات انجام شده در خارج از کشور، حاکی از آن است که اداره نقش‌های دوگانه (خانه‌داری و کارمندی)، به ویژه هنگامی که نیازهای فردی مطرح می‌شود، دشوار است (هانسن<sup>۱</sup>، ۱۹۹۰). هر چند که، مشاوران شغلی کوشیده‌اند تا مهارت‌های لازم را برای به کارگیری و تداوم اشتغال برای آنها ایجاد کنند. از جمله این مهارت‌ها می‌توان به، مهارت‌های جستجوی شغل، اطلاعات شغلی، روشن‌سازی خودپنداره، ارائه راهبردها و الگوهای نقش جهت اداره کردن نقش‌های دوگانه همانند، کارمندی و خانه‌داری، آموزش قاطعیت، ارائه اطلاعات مفید پیرامون محیط‌های مناسب شغلی، آموزش مهارت‌های زندگی و رشد و ارزش‌دهی به مفهوم استقلال و شکوفایی (خدابخشی کولایی، ۱۳۸۲).

هرچند که، مشکلات بسیاری بر سر راه اشتغال زنان وجود دارد، اما برخی از یافته‌های پژوهشی آشکار ساخته‌اند که شاغل بودن زنان به افزایش درآمد خانواده، بهبود وضع اقتصادی و افزایش عزت نفس آنها منجر می‌شود (خدابخشی کولایی، شیخی و ازخوش، ۱۳۹۱). هم‌چنین، بسیاری از تحقیقات انجام شده دیگر نشان می‌دهد که اشتغال زنان در خارج از خانه باعث افزایش خودپنداره اجتماعی مثبت آنان می‌گردد و زنان شاغل احساس کارایی و کیفیت بیشتری نسبت به زنان خانه‌دار دارند (باوانز و اپیکوچ<sup>۲</sup>، ۱۹۵۴، تالر<sup>۳</sup> و همکاران ۱۹۷۶، ساکو<sup>۴</sup>، ۱۹۹۳، مانی<sup>۵</sup>، ۱۹۹۸).

هم‌چنین بالرز<sup>۱</sup> (۱۹۹۷) در بررسی خود بر روی زنان شاغل نشان داد که یک درآمد قابل اطمینان و کافی، منابع روانی اجتماعی و اقتصادی را فراهم می‌کند که فرصت‌های زندگی را به روی شخص می‌گشاید، امنیت خانوادگی فراهم می‌کند و از تاثیر حوادث استرس‌آور می‌کاهد.

- 
1. Hansen
  2. Bowans & Ipecoch
  3. Toller & et al
  4. Sacco
  5. Mani

آندرید و همکاران (۱۹۹۵) در مطالعات خود در رابطه با تاثیر کار زنان بر رفاه زوج‌های هندی به این نتیجه رسیدند که:

الف - زنان شاغل از وضعیت بهتری برخوردارند و فرزندان کمتری دارند. ب - در خانواده‌هایی که هر دو نفر کار می‌کنند، شوهران از حمایت اجتماعی بهتری برخوردارند. ج - زنانی که کار می‌کنند اعتماد به نفس بیشتری را در تحمل مسائل نسبت به زنان خانه‌دار به دست می‌آورند. از طرفی، کولیک<sup>۲</sup> (۱۹۹۹)، برنارد<sup>۳</sup> (۱۹۹۸) و کولتران<sup>۴</sup> (۲۰۰۰) در بررسی‌های خود نشان می‌دهند که زنان شاغل دارای اعتماد به نفس بالاتری بوده و به دلیل استقلال مالی از قدرت تصمیم‌گیری بیشتری در خانواده برخوردارند. بنابراین در نظم‌دهی نظام خانوادگی بیشتر شرکت داشته و عملکرد خانوادگی بهتری نسبت به زنان شاغل دارند.

غالب تحقیقات نشان می‌دهند که زنان متأهل شاغل تحصیل کرده شیوه‌های مقابله با استرس مناسبی را به کار می‌برند، یعنی این‌ها از روش مقابله‌ای مساله مدار استفاده می‌کنند، هم-چنین از روش‌های مقابله‌ای هیجان‌مدار و غیرموثر کمتر از زنان خانه‌دار استفاده می‌کنند. این یافته با تحقیقات انجام شده در داخل و خارج از کشور همسو است. به‌عنوان مثال برنیک<sup>۵</sup> و دیگران (۲۰۰۱) در مطالعه‌ای دریافتند که، زنان شاغل موفق آفریقایی جنوبی در برخورد با استرس‌های ناشی از کار و مسئولیت‌های زندگی بیشتر از روش مقابله‌ای مساله مدار استفاده می‌کنند.

هم‌چنین خوش کام (۱۳۸۲) به این نتیجه دست یافت که زنان متأهل شاغل از روش مقابله‌ای مساله مدار و زنان متأهل خانه‌دار از روش‌های غیرموثر با هیجان‌مدار استفاده می‌کنند. از طرفی، تحقیقات صورت گرفته در زمینه اشتغال زنان حاکی از آن است که زنان متأهل شاغل از خودپنداره مثبت‌تری نسبت به زنان متأهل غیرشاغل برخوردارند. به‌عنوان مثال مانی (۱۹۹۸) در پژوهش خود خاطر نشان می‌کند که زنان تحصیل کرده شاغل نسبت به زنان تحصیل کرده غیرشاغل، به دلیل حضور فعال در اجتماع دارای خودپنداره مثبت اجتماعی بالاتری هستند. این خودپنداره متأثر از ویژگی‌های شخصیتی آن‌ها، میزان تحصیلات و رضایت آن‌ها از زندگی و ازدواج می‌باشد. هم‌چنین نتایج نشان می‌دهد که هر چقدر خودپنداره اجتماعی زنان مثبت‌تر باشد، خود را بهتر می‌پذیرند و رضایت بالاتری از زندگی خویش نسبت به زنان غیرشاغل دارند.

1. Bullers
2. Kolik
3. Bernard
4. Coltrane
5. Brink

به منظور بررسى و مقایسه شىوه‌هاى مقابله با استرس و خودپنداره در زنان متاهل تحصیل- کرده شاغل و غیرشاغل این تحقیق صورت گرفت. برای انجام این پژوهش بررسى فرضیه‌هاى زیر صورت گرفت:

- بین شىوه‌هاى مقابله با استرس زنان متاهل تحصیل کرده شاغل و غیرشاغل تفاوت وجود دارد  
۲- بین خود پنداره زنان متاهل تحصیل کرده شاغل و غیرشاغل تفاوت وجود دارد ۳- بین شىوه‌هاى مقابله با استرس و خودپنداره زنان متاهل تحصیل کرده شاغل و غیرشاغل تفاوت وجود دارد.

### روش پژوهش

با توجه به ماهیت این طرح، پژوهش على - پس‌رویدادى است.

### جامعه و نمونه آمارى

جامعه آمارى پژوهش، کلیه زنان متاهل تحصیل کرده شاغل موسسات دولتى و زنان متاهل تحصیل کرده غیرشاغل شهر تهران بودند، که از این تعداد ۱۰۰ نفر زن متاهل تحصیل کرده شاغل و ۱۰۰ نفر زن متاهل تحصیل کرده غیرشاغل (مجموعاً ۲۰۰ نفر) با نمونه‌گیرى تصادفى خوشه‌اى چند مرحله‌اى در سال ۱۳۹۲ انتخاب شدند برای انتخاب زنان متاهل تحصیل کرده شاغل، نمونه‌ها از بین کارمندان مراکز دولتى انتخاب شدند به این منظور، از بین مناطق ۲۰ گانه شهردارى تهران، ۳ منطقه (۴، ۶ و ۱۸) در آغاز به‌طور تصادفى برگزیده شد و سپس با توجه به مراکز و نهادهای دولتى مستقر در آن مناطق به انتخاب محل‌ها اقدام شد، سپس، پرسشنامه‌ها به‌طور تصادفى در بین کارکنان زن در سطح ادارى- کارمندی با توجه به سطح تحصیلات آنها توزیع شد. برای انتخاب زنان متاهل تحصیل کرده غیرشاغل از بین همان مناطق یاد شده، انتخاب شد. سپس از بین محله‌هاى این منطقه یک محله انتخاب گردید و به‌صورت تصادفى به درب خانه‌ها مراجعه و پرسشنامه‌ها با توجه به حجم هر منطقه توزیع شد. در ضمن میزان تحصیلات زنان شاغل و غیرشاغل کنترل گردید، بنابراین حجم نمونه، شاغل و غیرشاغل برابر مى‌باشد. هم- چنین متغیر کنترل برای زنان شاغل و غیرشاغل حداقل ۵ سال مدت ازدواج و ۵ سال سابقه کار در نظر گرفته شد.

## روش جمع‌آوری داده‌ها

در این پژوهش ابزار گردآوری داده‌ها پرسشنامه بود. در این پژوهش از یک پرسشنامه محقق-ساخته صرفاً جهت جمع‌آوری اطلاعات جمعیت‌شناختی استفاده شد، که در آن به ویژگی‌های هم‌چون؛ سن، مدت زمان ازدواج و میزان تحصیلات اشاره شده است هم‌چنین، از دو پرسشنامه (۱) پرسشنامه شیوه‌های مقابله با استرس (CS-R) و (۲) پرسشنامه خودپنداره راجرز نیز برای جمع‌آوری اطلاعات پژوهش، استفاده گردید.

### ۱- پرسشنامه شیوه‌های مقابله با استرس<sup>۱</sup> (CS-R)

این آزمون توسط کارور و اسکیر و ونیتروپ (۱۹۸۹) تهیه شد. پرسشنامه مذکور برای نخستین بار توسط ذوالفقاری، محمدخانی و ابراهیمی (۱۳۷۱) ترجمه شده است و از آن‌جایی که کلیه رفتارهای مقابله‌ای را دربرداشته، بنابراین مقیاس‌هایی که در مطالعه اوستین و میر (۱۹۸۹) بررسی شده است نیز به این پرسشنامه اضافه گردیده است. این پرسشنامه درکل شامل ۷۲ سؤال می‌باشد. نحوه نمره‌گذاری بدین صورت است که می‌توان ۳ نمره مستقل مربوط به هر یک از روش‌های مقابله‌ای متمرکز بر حل مساله، متمرکز بر هیجان و غیرمؤثر را به‌دست آورد، که نمره کلی هر مقوله با توجه به تعداد مقیاس‌های آن محاسبه می‌شود. در این بررسی محمدخانی و ذوالفقاری (۱۳۷۱) ضریب پایانی این آزمون ۰/۹۳ گزارش شده است (نقل از اسدخانی، ۱۳۷۸).

### ۲- پرسشنامه خودپنداره راجرز<sup>۲</sup>:

این آزمون شامل دو فرم الف و ب می‌باشد. فرم الف نگرش فرد را نسبت به خود واقعی و فرم ب نگرش خود را نسبت به خود ایده‌آل اندازه‌گیری می‌کند. آزمون خودپنداره راجرز شامل ۲۵ جفت صفت است. هر صفت به‌صورت متضاد در مقابل هم قرار دارد. فاصله بین دو صفت متضاد با یک مقیاس ۷ درجه‌ای نمره‌گذاری شده است. آزمودنی با توجه به نگرشی که درباره هر یک از صفات مطرح شده در آزمون درباره خود دارد، با گذاشتن علامت در یکی از نمره‌های مقیاس، ویژگی‌های شخصیتی خود را برحسب دستورالعمل برحسب دستورالعمل فرم الف و ب ارزیابی می‌کند. اعتبار پرسشنامه مزبور ۰/۸۹ گزارش شده است (جعفری، ۱۳۷۲).

- 
1. Coping strategies
  2. Self Directed Rogers Test

## روش اجرا و ملاحظات اخلاقي

مراحل اجرايي پژوهش به اين ترتيب كه، پس از تعيين تعداد نمونه موردنظر و هم‌چنين تعداد مراكز و سازمان‌هاي دولتي و محله‌هاي موجود در مناطق منتخب (۴، ۶، ۱۸) به‌شيوه نمونه‌گيري تصادفي، از نوع خوشه‌اي چندمرحله‌اي استفاده گرديد. پس از انتخاب نهادها و سازمان‌هاي دولتي موردنظر و هماهنگي با مراكز و سازمان‌ها، پرسشنامه‌ها بين كاركنان زن واجد شرايط جامعه آماري به‌صورت تصادفي توزيع گرديد.

براي انتخاب زنان غيرشاغل در محله‌هاي انتخاب شده موردنظر با مراجعه به درب خانه اقدام به توزيع پرسشنامه بين زنان غيرشاغل واجد شرايط جامعه آماري گرديد. در ضمن ميزان تحصيلات در بين زنان شاغل و غيرشاغل در دو سطح (فوق ديپلم، ليسانس) درنظر گرفته شد. در اين تحقيق از چند پرسشگر استفاده شد و قبلاً موارد مربوط به تکميل سئوالات پرسشنامه و نحوه پاسخ‌دهي به سئوالات آزمودني‌ها آموزش داده شده بود.

از آن‌جا كه رعايت حقوق انساني آزمودني‌ها يكي از مهم‌ترين ويژگي‌هاي پژوهش در علوم رفتاري و رشته‌هاي وابسته است، لذا در اين پژوهش به‌منظور جانبداري از حقوق آزمودني‌ها و حفظ حریم خصوصي و انساني آن‌ها است، از اين‌رو ملاحظات اخلاقي زير در اجراي پژوهش صورت گرفت:

از تمام آزمودني‌ها رضاي آگاهانه گرفته شد و محرمانگي پرسشنامه‌ها رعايت گرديد.

آزمودني‌ها به‌حضور يا عدم حضور در پژوهش اختيار تام داشتند.

كلييه پرسشنامه‌ها بدون ذكر نام و با استفاده از كد تکميل گرديد و داده‌ها در نزد پژوهشگر نگهداري مي‌شود.

به آزمودني اعلام گرديد كه مي‌توانند در صورت تمايل نتيجه آزمون به‌دست آمده را شخصاً دريافت كنند.

## روش تجزيه و تحليل داده‌ها

براي تجزيه تحليل داده‌ها ابتدا شاخص‌هاي مربوط به آمار توصيفي (ميانگين، واريانس، انحراف معيار) محاسبه گرديد، سپس با بهره‌گيري از آزمون همبستگي پيرسون براي فرضيه‌هاي مربوط به رابطه و آزمون T مستقل براي فرضيه‌هاي مربوط به تفاوت‌ها، استفاده شد. داده‌ها با بسته نرم‌افزاري SPSS/18 مورد تجزيه و تحليل قرار گرفتند.

### یافته‌ها

از کل افراد مورد مطالعه، ۵۰ درصد (۱۰۰ نفر) از نمونه زنان متأهل تحصیل کرده شاغل بودند و ۵۰ درصد (۱۰۰ نفر) را زنان متأهل تحصیل کرده غیرشاغل را تشکیل می‌دادند. میانگین سنی آزمودنی‌های ۳۴ سال به‌دست آمد. از مجموع ۲۰۰ نفر حاضر در این مطالعه ۱۱۰ نفر فوق دیپلم، ۹۰ نفر لیسانس بودند.

جدول ۱، تعداد نمونه، میانگین و انحراف استاندارد کل آزمودنی‌ها در آزمون شیوه‌های مقابله با استرس و خرده‌مقیاس‌های آن نمایش داده شده است.

جدول ۱. نمونه، میانگین و انحراف استاندارد نمرات شیوه‌های مقابله با استرس و خرده‌مقیاس‌های آن در کل آزمودنی‌ها

انحراف استاندارد	میانگین	نمونه	شاخص‌های آماری گروه‌ها
۱۰۷/۰۱۲	۱۱۵/۳۱۰	۲۰۰	نمره کل آزمون
۲۳/۹۸	۴۹/۹۱	۲۰۰	مقیاس مساله مدار
۷/۹۳	۳۶/۰۸	۲۰۰	مقیاس هیجان مدار
۲۷/۳۱	۴۲/۰۰	۲۰۰	مقیاس غیرموثر

در جدول ۲، نمونه، میانگین و انحراف استاندارد کل آزمودنی‌ها در آزمون خودپنداره نمایش داده شده است.

جدول ۲. تعداد نمونه، میانگین و انحراف استاندارد نمرات خودپنداره در کل آزمودنی‌ها

انحراف استاندارد	میانگین	نمونه	شاخص‌های آماری گروه‌ها
۱۰/۹۹	۱۰/۸۰	۲۰۰	خودپنداره

جهت بررسی فرضیه اول مبنی بر این‌که، بین شیوه‌های مقابله با استرس زنان متأهل تحصیل کرده شاغل و غیرشاغل تفاوت معناداری وجود دارد. از آزمون  $t$  استودنت جهت دو گروه مستقل استفاده گردید. نتایج در جدول ۳ نمایش داده شده است.

جدول ۳. مقايسه ميانگين نمرات شيوه‌هاي مقابله با استرس دو گروه از زنان نمونه پژوهش

T	درجه آزادي	انحراف معيار	ميانگين	نمونه	شاخص‌هاي آماری گروه‌ها
۲/۶۶*	۱۸۹	۴۶/۹۱	۹۵/۴۴۰	۱۰۰	شاغل
		۱۴۱/۴۹	۱۳۵/۸۰	۱۰۰	غيرشاغل

\*  $P < /۵$

با توجه به مقدار t بدست آمده بين دو گروه تفاوت معناداري در شيوه‌اي مقابله با استرس زنان متاهل تحصيل کرده شاغل و غيرشاغل وجود دارد.

جهت بررسي دقيق‌تر، فرضيه اول، مقايسه ميانگين خرده مقاياس‌هاي آزمون شيوه‌هاي مقابله با استرس دو گروه از زنان نمونه پژوهش مورد بررسي قرار گرفت. نتايج در جدول ۴، نمايش داده شده است.

جدول ۴. مقايسه ميانگين خرده‌مقياس‌هاي شيوه‌هاي مقابله با استرس در دو گروه از زنان نمونه پژوهش

T	انحراف معيار	ميانگين	نمونه	گروه‌ها	شاخص‌هاي آماری گروه‌ها
*۳/۵۰	۳۲/۲۰	۵۵/۷۰	۱۰۰	شاغل	مقياس مساله‌مدار
	۷۲/۲۰	۴۴/۱۲۰	۱۰۰	غيرشاغل	
۰/۱۴۲	۷/۵۲	۳۶/۱۶۰	۱۰۰	شاغل	مقياس هيجان‌مدار
	۸/۳۶	۳۶/۰۰	۱۰۰	غيرشاغل	
۰/۷۴۵	۱۶/۶۱	۴۰/۵۶	۱۰۰	شاغل	مقياس غيرموثر
	۳۴/۹۲	۴۳/۴۴	۱۰۰	غيرشاغل	

\*\* $P < 0/01$

با توجه به مقدار t به دست آمده بين دو گروه از زنان (شاغل و غيرشاغل) در خرده مقاياس‌هاي شيوه‌هاي مقابله با استرس، در خرده مقاياس مساله مدار تفاوت معناداري در هر دو گروه وجود دارد و با توجه به ميانگين ملاحظه مي‌شود که زنان شاغل در خرده مقاياس مساله مداري نمرات بالاتري نسبت به زنان غيرشاغل کسب کرده‌اند. به اين معنا که، زنان شاغل از روش مقابله‌اي موثري نسبت به زنان غيرشاغل استفاده مي‌کنند. براي بررسي فرضيه دوم، مبني بر اينکه بين خودپنداره زنان متاهل تحصيل کرده شاغل و زنان متاهل تحصيل کرده غيرشاغل تفاوت معناداري وجود دارد، از آزمون t مستقل بين دو گروه استفاده شد. نتايج در جدول ۵ نمايش داده شده است.



مقایسه شیوه‌های مقابله با استرس و خودپنداره در زنان متأهل تحصیل کرده شاغل و غیرشاغل

جدول ۵، مقایسه میانگین خودپنداره دو گروه از زنان نمونه پژوهش

T	درجه آزادی	انحراف معیار	میانگین	نمونه	شاخص‌های آماری گروه‌ها
۵/۴۰**	۱۹۸	۲/۰۹۷	۶/۸۷	۱۰۰	شاغل
		۱۴/۴۰	۱۴/۷۳	۱۰۰	غیرشاغل

\*\* P<0/01

با توجه به مقدار t به دست آمده بین دو گروه تفاوت معناداری در خودپنداره دو گروه از زنان نمونه پژوهش وجود دارد و باتوجه به میانگین‌ها ملاحظه می‌شود که زنان شاغل خودپنداره مثبت‌تری نسبت به زنان غیرشاغل دارند.

جهت بررسی فرضیه سوم مبنی بر این‌که بین شیوه‌های مقابله با استرس زنان متأهل تحصیل کرده شاغل و غیرشاغل با خودپنداره رابطه وجود دارد. از آزمون ضریب همبستگی پیرسون استفاده گردید. نتایج در جدول ۶ نمایش داده شده است.

جدول ۶. تعیین ضریب همبستگی پیرسون شیوه‌های مقابله با استرس و خودپنداره در زنان شاغل و غیر شاغل

\*\* P<0/01

خودپنداره	غیرموثر	هیجان مدار	مساله مدار	شیوه مقابله با استرس	شاخص‌های آماری گروه‌ها
-۰/۳۱۲**	۰/۱۶	-۰/۵۳	۰/۲۶۹**		شیوه‌های مقابله با استرس
۰/۸۸۶**	-۰/۹۲	۰/۳۶۵**	۱	-۰/۳۶۹**	مساله‌مدار
۰/۲۶۲**	-۰/۱۱۹	۱	۰/۳۶۵**	-۰/۵۳	هیجان‌مدار
-۰/۰۵۰	۱	۰/۱۱۹	-۰/۰۹۲	۰/۱۶	غیر موثر
۱	-۰/۰۵۰	۰/۲۶۲**	۰/۸۶۶**	۰/۳۱۲**	خودپنداره

همان‌طور که در جدول ۶ نشان داده شده است، بین شیوه‌های مقابله با استرس مساله‌مدار و هیجان‌مدار با خودپنداره رابطه معناداری وجود دارد. اما بین شیوه مقابله با استرس غیرموثر با خودپنداره رابطه‌ای به دست نیامد. جالب این‌که، شیوه مقابله با استرس غیرموثر با دو شیوه مقابله با استرس دیگر یعنی مساله مدار و هیجان مدار هم رابطه‌ای مشاهده نشد.

## بحث و نتیجه‌گیری

تجزیه و تحلیل آماری اطلاعات نشان می‌دهد، که بین شیوه‌های مقابله با استرس زنان متاهل تحصیل‌کرده شاغل و غیرشاغل تفاوت معناداری وجود دارد. به این معنا که، زنان شاغل شیوه‌های مقابله با استرس موثرتری را به کار می‌برند. در این پژوهش، زنان شاغل، شیوه مقابله با استرس مساله‌مدار داشتند. این یافته با یافته‌های مطالعات قبلی در مورد این زمینه همسو است. به‌عنوان مثال برینک و همکاران (۲۰۰۱) در مطالعه‌ای دریافتند که، زنان شاغل موفق آفریقای جنوبی در برخورد با استرس‌های ناشی از کار و مسئولیت‌های زندگی بیشتر از روش مقابله‌ای مساله‌مدار استفاده می‌کنند. هم‌چنین، خوش کام (۱۳۸۲) در طی پژوهشی به این نتیجه دست یافت که زنان متاهل شاغل از روش مقابله‌ای مساله‌مدار استفاده می‌کنند و زنان متاهل غیرشاغل از روش‌های غیرموثر یا هیجان‌مدار استفاده می‌کنند.

یافته دیگر پژوهش مبنی بر این‌که، بین خودپنداره زنان متاهل تحصیل‌کرده شاغل و غیرشاغل تفاوت معناداری وجود دارد. نتایج پژوهش آشکار ساخت که زنان متاهل تحصیل‌کرده شاغل از خودپنداره مثبت‌تری در مقایسه با زنان متاهل تحصیل‌کرده غیرشاغل برخوردار بودند. خودپنداره، عقیده و پنداری است که فرد درباره خود دارد. این عقیده و پندار به تمام جوانب خود یعنی، جنبه‌های اجتماعی، جسمانی، عقلانی و روانی فرد مربوط می‌شود. این باور می‌تواند مثبت یا منفی باشد (کوپر اسمیت نقل از مصفا، ۱۳۶۵). این یافته نیز همسو با یافته‌های انجام شده در خارج از کشور است. به‌عنوان مثال تالر و همکاران (۱۹۷۶) در تحقیقات خود خاطر نشان ساختند که زنان متاهل تحصیل‌کرده شاغل از خودپنداره مثبت‌تری نسبت به زنان متاهل تحصیل‌کرده غیرشاغل برخوردارند. هم‌چنین، مانی (۱۹۹۸) در پژوهش خود خاطر نشان می‌کند که زنان تحصیل‌کرده شاغل نسبت به زنان تحصیل‌کرده غیرشاغل به‌دلیل حضور فعال در اجتماع دارای خودپنداره مثبت اجتماعی بالاتری هستند. این خودپنداره متأثر از ویژگی‌های شخصیتی آن‌ها، میزان تحصیلات و رضایت آن‌ها از زندگی و ازدواج می‌باشد.

یافته دیگر پژوهشی مبنی بر این‌که، بین شیوه‌های مقابله با استرس و خودپنداره رابطه معناداری وجود دارد. نتایج پژوهش آشکار نمود که، بین خودپنداره با شیوه مقابله با استرس مساله‌مدار و هیجان‌مدار رابطه معناداری مشاهده شد، در حالی‌که، با شیوه مقابله‌ای غیرموثر رابطه نداشت. این یافته نیز همسو با تحقیقات خارج از کشور است. به‌عنوان مثال برنیک و همکاران (۲۰۰۱) و مانی (۱۹۹۸) به این نتیجه دست یافتند که زنان شاغلی که از شیوه‌های مقابله با استرس موثرتری چون روش مقابله‌ای مساله‌مدار استفاده می‌کنند از خودپنداره مثبت‌تری برخوردارند. به‌طور کلی، شیوه‌های مقابله با استرس، شامل تلاش‌های رفتاری برای آشکار ساختن، کاهش یا مدارا با درخواست‌هایی است که ایجاد استرس می‌کند. طبق نظر لازاروس

مقایسه شیوه‌های مقابله با استرس و خودپنداره در زنان متأهل تحصیل کرده شاغل و غیرشاغل

شیوه‌های مقابله، به‌عنوان تلاش‌های فردی برای غلبه بر تقاضاهای محیطی است که فراتر از منابع و گنجایش روانی فرد ارزیابی می‌شوند (لازاوس<sup>۱</sup>، ۱۹۹۶). سه شیوه مقابله‌ای در افراد شناسایی شده است که عبارت‌اند از؛ متمرکز بر حل مساله که، شامل فعالیت‌های مستقیم شناختی و رفتاری در محیط است تا فرد به تغییر یا اصلاح شرایطی دست بزند که برای او تهدیدکننده ارزیابی می‌شوند. دیگری؛ شیوه مقابله‌ای متمرکز بر هیجان که، شامل فعالیت‌ها یا افکاری است که فرد برای کنترل و بهبود احساسات نامطلوبی که ناشی از شرایط فشارزا هستند، از آن‌ها بهره می‌گیرد، همانند؛ گریه کردن، فریاد زدن و سایر موارد. نوع آخر، شیوه مقابله‌ای غیرموثر است که، دربرگیرنده؛ مجموعه‌ای از شیوه‌های مقابله‌ای است که به‌عنوان روش‌های ناکارآمد برای تغییر منبع فشار یا بهبود احساسات ناشی از موقعیت فشارزا در نظر گرفته می‌شود و گاهی به وخیم‌تر شدن موقعیت یا بدتر شدن شرایط عاطفی فردی انجامد (خدابخشی کولایی، ۱۳۹۲).

به‌طوری کلی می‌توان گفت که براساس بررسی‌های انجام شده توسط روان‌شناسان، مشاوران و جامعه‌شناسان اشتغال زنان، می‌تواند تاثیر مثبت و مفیدی بر خودپنداره و برداشت مثبتی از خودشان و خانواده آن‌ها داشته باشد. همچنین، می‌تواند به تاثیرات مثبت دیگری از جمله؛ یاری به اقتصاد خانواده، ارتقای سلامت روانی، پذیرش نقش‌های مثبت و احساس کارآمدی در جامعه، افزایش خودپنداره و اعتماد به نفس، بهبود در روابط اجتماعی، عملکرد مثبت خانوادگی، امنیت خانوادگی و رضایت زناشویی و کاهش افسردگی و اضطراب اشاره کرد (گلدین<sup>۲</sup>، ۲۰۰۶). هم-چنین زنان تحصیلکرده شاغل علاوه بر استقلال مالی و سلامت روانی، از شیوه‌های مقابله‌ای مساله‌مدار که شیوه مقابله‌ای موثری است برخوردار می‌باشند (آندرید و همکاران، ۱۹۹۵)؛ اورباچ و همکاران<sup>۳</sup>، (۱۹۹۵)؛ کولتران (۲۰۰۰).

## منابع

- اسدخانی، ف. (۱۳۷۸). ارتباط نقش جنسیتی و شیوه‌های مقابله با استرس در زنان متأهل شاغل تهران. *پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه الزهراء (س).*
- جعفری، پروین. (۱۳۷۲). بررسی ارتباط خودپنداره با جنسیت و پیشرفت تحصیلی، *پایان نامه کارشناسی ارشد، پژوهشکده تعلیم و تربیت.*

1. Lazarus
2. Goldin
3. Orbuch & et al

خدابخشی کولایی، آناهیتا. (۱۳۸۲). آموزش مهارت‌های شغل‌یابی جهت حل مشکلات زنان. فصلنامه پیام مشاور، سال پنجم، شماره ۸ و ۹.

خدابخشی کولایی، آناهیتا. (۱۳۹۲). کاربرد نظریه‌های مشاوره و روان‌درمانی، چاپ دوم، نشر دانژه، تهران.

خدابخشی کولایی، آناهیتا؛ شیخی، غلامرضا؛ ازخوش، منوچهر. (۱۳۹۱). بررسی رابطه ویژگی‌های شخصیت با تعرض کار-خانواده در معلمان منطقه ۵ تهران، فصلنامه مشاوره شغلی و سازمانی، سال چهارم، شماره ۱۱، تابستان، ۱۳۹۱، صص: ۱۳۰-۱۱۶.

خوش کام، سیمین. (۱۳۸۲). "بررسی رابطه میان شیوه‌های مقابله با استرس و رضایتمندی زناشویی و مقایسه آن در زنان متأهل شاغل و خانه‌دار شهر اصفهان. پایان‌نامه کارشناسی /رشد مشاوره، دانشگاه الزهراء (س).

مصفا، محمدجعفر. (۱۳۶۵). تفکر زائد. تهران، چاپ سوم.

- Andrade, C., & et. al. (1999). Influence of women works status on well- being, *journal of family Therapy*, 48, PP: 235-263. Bernard, D, H. (1998). A residue of tradition, *Journal of Marriage and the family*, 49, PP: 281-390.
- Bowans, H.A. & Ipecoch, s. (1954). *A marriage for moderns*, New York: McGraw Hill.
- Brink, B. and et al. (2001). Work family interaction strain coping strategies used successful women in the public. *South African journal of psychology*, Vol, 37, PP:55 -67.
- Bullers, s. (1999). Selection Effects Between women work/family, *Family relations*, 48(2), PP: 181-189.
- Coltrane s. (2000). Research on household labor, *journal of marriage and the family*, Vol.62, PP: 208-260.
- Goldin, C. (2006). The quiet revolution that transformed women's employment, education, and family, National Bureau of economic research, Cambridge, MA 02138.
- Hansen, L. S. (1990). *Integrative life planning: work, family and community*. Paper presented at International Round table for the Advancement of counseling, July 1990. Helsinki, Finland.
- Koli, k. L. (1990). Marital power relation's resource and gender role Ideology. *Journal of comparative family studies*, vol: 30, NO: 2, PP: 189-206
- Lazarus, R.S. (1996). Coping Theory and research past, present and Future, *psychosomatic Medicine*, Vol 55, PP: 234-274.
- Mani,B. (1998). Brief report social self - concept of educated employed and educated unemployed women. *Journal of social psychiatry*, vol, 44, pp: 77-74.
- Orbuch, T., & et al. (1995). The social context, *Journal of marriage and family*, 57 (2), PP: 25-32.

مقایسه شیوه‌های مقابله با استرس و خودپنداره در زنان متأهل تحصیل‌کرده شاغل و غیرشاغل

Sacco, w. (1993). Attribution Perceptual and affective responses to depressed and non-depressed marital partners, *Journal of consulting and clinical psychology*, Vol 61, PP: 652-659.

Toller, A., Kelley, B., & Stebbing, s. (1976). Assertive sex - Role stereotyping and self concept, *Journal of psychology*, Vol 93, PP:157-168.

