

# SID



سرویس های ویژه



سرویس ترجمه تخصصی



کارگاه های آموزشی



بلاگ مرکز اطلاعات علمی



سامانه ویراستاری STES



فیلم های آموزشی

## کارگاه های آموزشی مرکز اطلاعات علمی



مقاله نویسی علوم انسانی



اصول تنظیم قراردادها



آموزش مهارت های کاربردی در تدوین و چاپ مقاله

## پیش‌بینی مهارت‌های مقابله با استرس بر اساس سرمایه روانشناختی: مطالعه موردی دانشگاه مازندران

فرشته باعزت<sup>۱\*</sup>، ابراهیم شفعی بلخکانلو<sup>۲</sup>، مریم فتاح زاده امیردهی<sup>۲</sup><sup>۱</sup> گروه علوم تربیتی، دانشگاه مازندران<sup>۲</sup> دانشجوی کارشناسی ارشد برنامه ریزی آموزشی، دانشگاه مازندران

## چکیده

هدف پژوهش حاضر، بررسی نقش سرمایه روانشناختی به عنوان عامل پیش‌بینی‌کننده مهارت‌های مقابله با استرس در کارکنان دانشگاه مازندران بود. روش پژوهش، توصیفی از نوع همبستگی بود. بدین منظور ۸۰ کارمند از میان جامعه آماری کارکنان دانشگاه مازندران، به روش نمونه‌گیری طبقه‌ای تصادفی انتخاب شدند. برای جمع‌آوری داده‌ها از پرسشنامه سرمایه روانشناختی و پرسشنامه روش‌های مقابله‌ای استفاده شد. نتایج نشان داد که مؤلفه‌های سرمایه روانشناختی ۱۲ درصد از مهارت‌های مقابله با استرس کارکنان دانشگاه مازندران را پیش‌بینی می‌کند. بر مبنای نتایج می‌توان گفت سرمایه روانشناختی می‌تواند پیش‌بین مناسبی برای مهارت‌های مقابله با استرس کارکنان دانشگاه باشد. بنابراین پیشنهاد می‌شود با برگزاری کارگاه‌ها و دوره‌های آموزشی در زمینه مهارت‌های مقابله با استرس کارکنان دانشگاه در ارتقای سطح بهزیستی کارکنان دانشگاه کوشید.

**کلید واژه‌ها:** سرمایه روانشناختی؛ مهارت‌های مقابله با استرس؛ کارکنان

## مقدمه

استرس یکی از جنبه‌های طبیعی و اجتناب‌ناپذیر زندگی انسان معاصر است. مقابله با استرس عبارت است از تلاش‌های شناختی و رفتاری به منظور تسلط بر تعارض‌های فشارزا، کاهش یا تحمل آنها. فرایند مقابله عمدتاً از فعالیت‌ها و اقدامات شناختی و رفتاری فرد برای مدیریت استرس تشکیل می‌شود که بر ادراک استرس و رضایت از زندگی اثر می‌گذارد (پیراسته مطلق و نیک منش، ۱۳۸۹). رویدادهای بد و ناگوار در زندگی هر فردی اتفاق می‌افتد، رویدادهایی که آرامش جسمی و روانی شخص را بر هم می‌زنند و معمولاً موجب می‌شوند که فرد برای رهایی از این حالت، روش‌ها و راه‌حل‌هایی به کار گیرد (خدایاری فرد و پرند، ۱۳۸۶). راهبردهای مقابله با استرس تنوع زیادی داشته و پیامدهای متفاوتی به بار می‌آورند. با این حال 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 استرس‌زاها، ظرفیت بالقوه فرد برای مواجهه و مقابله موثر با استرس را فراهم می‌کنند. منابع مقابله به عنوان اقدامات پیشگیری‌کننده اجتماعی و روانشناختی هستند که می‌توانند احساس آسیب‌پذیری ناشی از استرس را کاهش دهند یا به فرد کمک کنند تا در مواجهه با حوادث استرس‌زا، نشانه‌های مرضی کمتری داشته باشند یا اینکه پس از مواجهه سریع‌تر بهبود یابد. امروزه سازمان‌ها به طور روزافزون به اهمیت مثبت بودن و تمرکز بر توسعه نقاط قوت کارکنان، به جای نقاط ضعف آنها پی برده‌اند. روانشناسی مثبت نگر به عنوان رویکرد تازه‌ای در روانشناسی، بر فهم و تشریح شادمانی و احساس ذهنی بهزیستی و همچنین پیش‌بینی دقیق عواملی که بر آن‌ها مؤثرند، تمرکز دارد. از منظر روانشناسی مثبت، عدم وجود نشانه‌های بیماری روانی، شاخص سلامتی نیست، بلکه سازگاری، شادکامی و اعتماد به نفس و ویژگی‌های مثبتی از این دست، نشان‌دهنده سلامت می‌باشد. هدف اصلی فرد در زندگی، شکوفایی قابلیت‌های خود است. بنابراین روانشناسان مثبت‌گرا، بر وجود ویژگی‌های مثبت و رشد توانایی‌های فردی تأکید دارند و جنبه مثبت روانی فرد را در نظر می‌گیرند (ریان و دسی، ۲۰۰۱).

یکی از شاخص‌های روانشناسی مثبت نگر سرمایه روانشناختی می‌باشد که با ویژگی‌هایی از قبیل باور فرد به توانایی‌هایش برای دستیابی به موفقیت، داشتن پشتکار در دنبال کردن اهداف، ایجاد اسناد‌های مثبت درباره خود و تحمل کردن مشکلات تعریف می‌شود (لوتانز، فرد و همکاران، ۲۰۰۴). همچنین برخوردار بودن از سرمایه روانشناختی افراد را قادر می‌سازد تا علاوه بر مقابله بهتر در برابر موقعیت‌های استرس‌زا، کمتر دچار تنش شده، در برابر مشکلات از توان بالایی برخوردار باشند، به دیدگاه روشنی در مورد خود برسند و کمتر تحت تأثیر وقایع روزانه قرار بگیرند، لذا اینگونه افراد دارای سلامت روانشناختی بالاتری نیز هستند (رایس و همکاران، ۲۰۰۱). سرمایه روانشناختی، سازه‌ای ترکیبی و به هم پیوسته است که چهار مؤلفه ادراکی - شناختی یعنی امید، خودکارآمدی، تاب‌آوری و خوش‌بینی را در بر می‌گیرد. این مؤلفه‌ها در یک فرایند تعاملی و ارزشیابانه، به زندگی فرد معنا بخشیده و تلاش فرد برای تغییر موقعیت‌های فشارزا را تداوم می‌دهد (آوولی، لوتانز و جنسن، ۲۰۰۹)، او را برای ورود به صحنه عمل آماده نموده و مقاومت وی در تحقق اهداف را تضمین می‌کند. در این میان، امید، یک حالت انگیزش مثبت با در نظر گرفتن اهداف روشن برای زندگی است. در امید، از یک سو انگیزه خواستن به اراده برای حرکت به سوی اهداف و از طرف دیگر بررسی راه‌های مناسب برای حصول اهداف نهفته است (بایلی و اسنایدر، ۲۰۰۷). همچنین خودکارآمدی، قضاوت فرد در مورد توانایی‌هایش در مورد انجام یک عمل تعریف می‌شود (بندورا، ۲۰۰۸). از سویی خوش‌بینی، به معنای داشتن انتظارات مثبت برای نتایج و پیامدهاست و این پیامدها به عنوان عوامل ثابت، کلی و درونی در نظر گرفته می‌شوند (پترسون و همکاران، ۲۰۱۱). تاب‌آوری نیز سازگاری مثبت در واکنش به شرایط ناگوار است. در واقع تاب‌آوری صرفاً مقاومت منفعل در برابر آسیب‌ها یا شرایط تهدیدکننده نیست، بلکه فرد تاب‌آور، مشارکت‌کننده فعال و سازنده محیط پیرامونی خود است (والر، ۲۰۰۱).

\* e-mail: baezzat12@gmail.com

مروری در متون پژوهشی حاکی از آن است مطالعاتی که به بررسی و مطالعه رابطه سرمایه روانشناختی و مهارت های مقابله ای با استرس پرداخته اند محدود هستند. اغلب مطالعات انجام شده درباره ی سرمایه روانشناختی؛ برای مثال توسط محققانی چون لوتانز، فرد، لوتانز، کیلی و لوتانز، برنت(۲۰۰۴)، آوولی، لوتانز و جنسن (۲۰۰۹)، پترسون، لوتانز، آوولی، والومیوا و زانگ (۲۰۱۱) صورت گرفته است. علاوه بر این، افرادی چون لازاروس (۲۰۰۳)، لازاروس و فالکمن (۱۹۹۰)، پیراسته مطلق و نیک منش (۱۳۸۹) و خدایاری فرد و پزند (۱۳۸۶) پژوهش های اندکی با تمرکز بر مهارت های مقابله ای با استرس انجام داده اند، به رغم این که این مطالعات دانش ارزشمندی از بنیان سرمایه روانشناختی و مهارت های مقابله ای با استرس در محیط های سازمانی در اختیار قرار می دهند. از این رو هدف پژوهش حاضر بررسی نقش ابعاد سرمایه روانشناختی در پیش بینی مهارت های مقابله ای با استرس در کارکنان دانشگاه است.

## روش

### شرکت کنندگان

روش این پژوهش توصیفی از نوع همبستگی بود. جامعه آماری پژوهش حاضر شامل کلیه کارکنان دانشگاه مازندران بود که در سال ۹۳-۹۴ مشغول به کار بوده اند. ۸۰ کارمند از میان جامعه آماری کارکنان دانشگاه مازندران، به روش نمونه گیری طبقه ای - تصادفی انتخاب شدند.

### ابزار

پرسشنامه سرمایه روانشناختی لوتانز(۲۰۰۷). این پرسشنامه شامل ۲۴ سوال در چهار بعد خودکارآمدی، امید، خوش بینی و تاب آوری است، و هر خرده مقیاس شامل ۶ گویه در مقیاس ۶ درجه ای لیکرت (کاملاً مخالفم تا کاملاً موافقم) است. پایایی پرسشنامه را بالای ۰/۹۰ گزارش کرده اند. در این پژوهش پایایی پرسشنامه با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۸ دست آمد.

پرسشنامه سنجش روشهای مقابله ای لازاروس(۲۰۰۳): شامل ۶۶ ماده است که ۸ روش مقابله ای مساله مدار و هیجان مدار را اندازه گیری می کند. لازاروس و فالکمن (۱۹۹۰) اعتبار آن را برای هر یک از روش های مقابله ای بین ۰/۶۶ تا ۰/۷۹ گزارش کرده است. هر یک از خرده مقیاس های این پرسشنامه عبارتند از: مقابله رویارویی، دوری گزینی، خویشنداری، جستجوی حمایت اجتماعی، مسئولیت پذیری، فرار-اجتناب، مشکل گشایی برنامه ریزی شده، ارزیابی مجدد مثبت. در این پژوهش با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ، اعتبار پرسشنامه ۰/۷۷ به دست آمده است.

### شیوه ی اجرا

مقیاس های فوق توسط محقق به صورت همزمان برای ۸۰ کارمند دانشگاه مازندران اجرا شده است. سپس داده های بدست آمده با استفاده از روش های آماری ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون چند متغیری (همزمان) تحلیل شد.

## نتایج

به منظور بررسی روابط بین سرمایه روانشناختی و زیر مقیاس های مربوطه با مهارت های مقابله ای، از روش همبستگی پیرسون استفاده شده است.

### جدول ۱

میانگین، انحراف استاندارد و همبستگی بین سرمایه روانشناختی و زیر مقیاس های مربوطه با مهارت های مقابله ای

متغیرها	M	SD	۱	۲	۳	۴	۵	۶
۱. سرمایه روانشناختی	۱۰۱/۹۱	۱۴/۰۶	۱					
۲. خودکارآمدی <sup>a</sup>	۲۵/۲۲	۶/۴۸	۰/۹۲۱**	۱				
۳. امیدواری <sup>a</sup>	۲۷/۵۸	۴/۵۸	۰/۶۹۴**	۰/۴۷۸**	۱			
۴. خوش بینی <sup>a</sup>	۲۴/۶۶	۳/۴۳	۰/۳۵۹**	۰/۳۸۷**	-۰/۰۴۳	۱		
۵. تاب آوری <sup>a</sup>	۲۵/۰۲	۴/۹۸	۰/۷۷۹**	۰/۶۵۹**	۰/۴۵۲**	۰/۰۴۴	۱	
۶. مهارت های مقابله ای	۶۹/۱۸	۱۹/۵۱	۰/۲۵۲*	۰/۲۳۷*	۰/۰۵۲	۰/۱۰۴	۰/۳۱۹**	۱

<sup>a</sup> زیر مقیاس های سرمایه روانشناختی. \* $p < 0.05$ . \*\* $p < 0.01$ .

در جدول ۱ میانگین، انحراف استاندارد و ضرایب همبستگی بین متغیرهای پژوهش نشان داده شده است. سرمایه روانشناختی دارای میانگین ۱۰۱/۹۱ و انحراف استاندارد ۱۴/۰۶ است و مهارت های مقابله ای دارای میانگین ۶۹/۱۸ و انحراف استاندارد ۱۹/۵۱ است. همچنین بین سرمایه روانشناختی با مهارت های مقابله ای رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. مقدار این رابطه برابر با ۰/۲۵۲ در سطح  $p < 0.05$  می باشد. از سویی بین زیر مقیاس های سرمایه روانشناختی خودکارآمدی و تاب آوری با متغیر مهارت های مقابله ای رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. مقادیر این روابط به ترتیب برابر با ۰/۳۱۹ و ۰/۳۳۷ می باشد. این مقادیر به ترتیب در سطح  $p < 0.05$  و  $p < 0.01$  معنادار شده است.

به منظور بررسی فرضیه پژوهش، ابعاد سرمایه روانشناختی به عنوان متغیرهای پیش بین و مهارت های مقابله ای به عنوان متغیر ملاک وارد معادله رگرسیونی شدند، که نتایج آن در جدول ۲ ارائه شده است.

تحلیل رگرسیون چندگانه نشان داد که  $R^2 = 0/12$  است به عبارت بهتر ۱۲ درصد واریانس نمره های مربوط به مهارت های مقابله ای به وسیله ترکیبی از متغیرهای پیش بین؛ یعنی خودکارآمدی، امیدواری، خوش بینی و تاب آوری پیش بینی می کند. همچنین، مقدار F مشاهده شده در جدول با ۴ و ۷۵ درجه آزادی در سطح ۰/۰۵  $p <$  معنی دار است. از میان چهار متغیر پیش بین وارد شده در معادله رگرسیون همزمان، متغیر تاب آوری با  $B = 0/341$  در سطح  $p = 0/028$  دارای توان پیش بینی معناداری برای مهارت های مقابله ای بوده است ( $p = 0/028$ ).

جدول ۲

نتایج رگرسیون چندگانه، پیش بینی نمرات مهارت های مقابله ای کارکنان دانشگاه از طریق سرمایه روانشناختی آنان

متغیرهای پیش بین	B (Standardized)	P	R	R <sup>2</sup>	df	F	sig
خودکارآمدی	-0/044	0/802			4		
امیدواری	-0/120	0/358			75	2/556	0/046
خوش بینی	0/067	0/597		0/120	79		
تاب آوری	0/341	0/028	0/346				

### بحث

یافته های پژوهش نشان داد که ۱۲ درصد واریانس نمره های مربوط به مهارت های مقابله ای به وسیله ترکیبی از متغیرهای پیش بین؛ یعنی خودکارآمدی، امیدواری، خوش بینی و تاب آوری قابل پیش بینی است. همچنین، از روی جدول ضرایب رگرسیون همزمان می توان پی برد که از میان چهار متغیر پیش بین وارد شده در معادله رگرسیون همزمان، متغیر تاب آوری دارای توان پیش بینی معناداری برای مهارت های مقابله ای هست؛ به این معنا می توان برآورد نمود که کارکنان دانشگاه که از سطح بالایی سرمایه روانشناختی، تاب آوری برخوردارند، آنها را قادر می سازد تا علاوه بر مقابله بهتر در برابر موقعیت های استرس زا، کمتر دچار تنش شده، در برابر مشکلات از توان بالایی برخوردار باشند. بنابراین، برای افزایش سطح مهارت های مقابله ای کارکنان دانشگاه باید بر روی مؤلفه های سرمایه روانشناختی، بخصوص روی متغیر تاب آوری آنان سرمایه گذاری بیشتری انجام داد. با توجه به نقش و اهمیت مهارت های مقابله ای به عنوان رویکردی مؤثر در موقعیت های تنش زای سازمانی. نتایج پژوهش حاضر که گویای وجود رابطه ای مثبت بین سرمایه روانشناختی و مهارت های مقابله ای کارکنان دانشگاه بود، بر مبنای نتایج می توان گفت سرمایه روانشناختی می تواند پیش بینی کننده مناسبی برای مهارت های مقابله ای با استرس کارکنان دانشگاه باشد. بنابراین پیشنهاد می شود که با برگزاری کارگاه ها و دوره های آموزشی در زمینه مهارت های مقابله ای با استرس کارکنان دانشگاه در ارتقای سطح بهزیستی کارکنان دانشگاه کوشید.

### منابع

- پیراسته مطلق، علی اکبر و نیک منش، زهرا (۱۳۸۹). بررسی رابطه ادراک استرس، شیوه ی مقابله با استرس و کیفیت زندگی. *مجله تحقیقات علوم پزشکی زاهدان، ویژه نامه سمینار کشوری کیفیت زندگی و ارتقاء سلامت.*
- خدایاری فرد، محمد و پرند، اکرم (۱۳۸۶). *استرس و روش های مقابله با آن.* تهران: دانشگاه تهران.
- Avey, B., Luthans, F., & Jensen, S. (2009). Psychological capital: A positive resource for combating employee stress and turnover. *Human Resource Management, 485*, 677-693.
- Baily, T. C., & Snyder C. R. (2007). Satisfaction with Life and Hope: A Look at Age and Marital Status. *Psychol Rec, 57* (2), 233-240.
- Bandura, A. (2008). *An Argentic Perspective on Positive Psychology.* Westport CT: Greenwood Publishing Co, Pany.
- Luthans, F., Luthans, W., & Luthans, C. (2004). Positive Psychological Capital: Beyond Human and Social Capital. *Business Horizons, 47* (1), 45-50.
- Peterson, J., Luthans, F., Avolio, J., Walumbwa, O., & Zhang, Z. (2011). Psychological Capital and Employee Performance: A Latent Growth Modeling Approach, *Personnel Psychology, 64*, 427-450.
- Robbins, S., Millet, B., Cacioppe, R., & Waters-Marsh, T. (2001). *Organizational Behavior, (3rd Ed.).* Australia: Prentice Hall.
- Ryan, M., & Deci, L. (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review Of Research On Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annu Rev Psychol, 52*, 141- 66.

# SID



سرویس های ویژه



سرویس ترجمه تخصصی



کارگاه های آموزشی



بلاگ مرکز اطلاعات علمی



سامانه ویراستاری STES



فیلم های آموزشی

## کارگاه های آموزشی مرکز اطلاعات علمی



مقاله نویسی علوم انسانی



اصول تنظیم قراردادها



آموزش مهارت های کاربردی در تدوین و چاپ مقاله