

رابطه ویژگی های شخصیتی با راهبردهای مقابله ای و بهزیستی ذهنی معلمان

دکتر سیروس سرو قد*
دکتر آذر میدخت رضایی*
ایوب فدایی دولت**

چکیده

به منظور بررسی رابطه بین ویژگی های شخصیتی با راهبردهای مقابله ای و بهزیستی ذهنی معلمان نمونه ای به حجم ۲۲۰ نفر (۱۱۵ مرد و ۱۰۵ زن) به روش نمونه گیری تصادفی طبقه ای انتخاب شدند. ابزارهای مورد استفاده در این پژوهش پرسشنامه شخصیتی نئو (NEO-FFI)، پرسشنامه راهبردهای مقابله ای و پرسشنامه بهزیستی ذهنی بودند. نتایج نشان داد که: بین ویژگی های شخصیتی با راهبرد مقابله مسأله مدار و هیجان مدار رابطه معنادار وجود دارد. بین ویژگی های شخصیتی با بهزیستی ذهنی رابطه معنادار وجود دارد. همچنین بین راهبردهای مقابله مسأله مدار و هیجان مدار با بهزیستی ذهنی رابطه معنادار وجود دارد. همچنین نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد که ویژگی شخصیتی روان رنجور خوبی پیش بینی کننده قوی برای بهزیستی ذهنی می باشد. ویژگی شخصیتی برون گرایی پیش بینی کننده راهبرد مقابله ای مسأله مدار می باشد و ویژگی شخصیتی روان رنجور خوبی پیش بینی کننده قوی برای راهبرد مقابله ای هیجان مدار می باشد.

کلید واژگان: ویژگی های شخصیتی، راهبردهای مقابله ای، بهزیستی ذهنی

* عضو هیأت علمی دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت
** دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی دانشگاه آزاد اسلامی واحد مرودشت (نویسنده مسئول)

مقدمه

شاید بتوان شخصیت را اساسی ترین موضوع علم روان شناسی دانست؛ چرا که محور اساسی بحث در زمینه هایی مانند یادگیری، انگیزه، ادراک، تفکر، عواطف و احساسات، هوش و مواردی از این قبیل است (شاملو، ۱۳۸۴).

مفهوم شخصیت از ابعاد مختلف قابل بررسی است. برخی از روان شناسان این کلمه را تنها در ارتباط با رفتارهای عینی بکار می برند و گروهی آن را مجموعه فردی الگوهای تفکر، انگیزش و عواطف می دانند (راس^۱، ۱۹۹۲؛ به نقل از جمال فر، ۱۳۷۵).

روانشناسان رویکردهای گوناگونی را برای درک پیچیدگی شخصیت انسان ارائه داده اند؛ رویکرد نسبت به ویژگی های شخصیت، الگوی پنج عاملی در صفات شخصیت می باشد. الگوی پنج عاملی برای این اساس است که شخصیت از پنج ویژگی اصلی تشکیل یافته است که عبارتند از: روان رنجورخویی^۲، برون گرایی^۳، پذیرش^۴، توافق^۵ و وظیفه شناسی^۶ (مک کری و کاستا، ۱۹۹۲).

اگر شخصیت را به عنوان ترکیبی از اعمال و افکار، هیجانات و انگیزش های فرد بدانیم، مولفه های سازنده شخصیت در افراد متفاوت می باشد. از سوی دیگر، امکان دارد که این مولفه ها به طرق مختلفی ترکیب شده باشند، بطوری که الگوهای شخصیتی متفاوتی را بوجود آورند. بسیاری از محققان معتقدند که وجود تفاوت های فردی و ویژگی های شخصیتی متفاوت و انکس افراد را نسبت به موقعیت ها و فشارزاهای متمایز می گرداند (آقایوسفی، ۱۳۸۰).

امروزه هر فرد در زندگی روزمره به شکلی استرس را تجربه می کند و به ناچار سعی می کند با اتخاذ شیوه منحصر به فرد به آن عوامل پاسخگو باشد. استرس یا تنیدگی، نیروی ویژه ای است که به شی فشار وارد کرده و تغییرات موقتی و پایداری در ساختار آن بوجود می آورد (لازاروس^۸، ۱۹۶۶، به نقل از پور علی بابا، ۱۳۸۱). محققین ارزیابی شناختی بر این باورند که الگوی ارزیابی شناختی افراد نسبت به موقعیت های تنیدگی زای زندگی بر اساس ایجاد ویژگی های مختلف شخصیت، پاسخ های هیجانی و منطقی متفاوتی از قبیل خشم، احساس گناه، غرور، طراحی یک نقشه، انجام عمل خاص یا تلاش برای کاهش احساسات ناخوشایند از خود نشان می دهند (پنلی و توماکا^۹، ۲۰۰۲).

بحث درباره کیفیت زندگی بشر و خوشبختی، سابقه ای طولانی دارد. برخی از افراد زندگی آرمانی را بهره مندی هرچه بیشتر از ثروت و مواهب مادی می دانند، برخی آن را داشتن روابط معنادار و با ارزش و برخی دیگر به اهمیت کمک و خدمت به هموعان به عنوان محور آرمانی تاکید دارند. همه

1. Rass
2. Neuroticism
3. Extroversion
4. Openness to experience
5. Agreeableness
6. Conscientiousness
7. McCrae & Costa
8. Lazarus
9. Penely & tomaku

این افراد علیرغم خواسته ها، شرایط و مقتضیات متفاوت در یک زمینه با هم اشتراک دارند و آن همان احساس ذهنی سلامتی (بهزیستی ذهنی) است. واژه بهزیستی ذهنی به نحوه ارزیابی های افراد از زندگی خودشان اشاره دارد. این ارزیابی ها هم قضاوت های شناختی (رضایت از زندگی) و هم ارزیابی های عاطفی (احساس ها و هیجان های مثبت و منفی) را در بر می گیرد (داینر^۲، ۲۰۰۰). بهزیستی ذهنی به معنای قابلیت یافتن تمام استعداد های فرد است و از تعادل بین عاطفه مثبت و منفی، رضایت مندی زندگی و رضایت مندی شغلی ناشی می شود (برادبرن^۳، ۱۹۶۹). از آنجا که بهزیستی ذهنی به عنوان یکی از شاخص های مهم کیفیت زندگی مطرح شده است و متغیر های زیادی از قبیل متغیر های زیستی، اجتماعی، شخصیتی و شغلی و... در میزان بهزیستی افراد نقش دارند، بنابراین لازم است برای تامین سلامت روانشناختی به متغیر های موثر در مفهوم بهزیستی ذهنی توجه شود (داینر، ۲۰۰۵). در واقع افراد در چگونگی رفتار، تفکر، احساس، نیاز ها و خواسته ها با هم متفاوت می باشند و میزان سازگاری متفاوتی دارند. در یک محیط مشابه اجتماعی برخی افراد توان مقابله با مشکلات و انتظارات را در اندک زمانی از دست می دهند و براحتی در دام اختلالات روان شناختی و عملکرد نامناسب گرفتار شده و سلامت روان شناختی و بهزیستی آنها به خطر می افتد و در مقابل عده ای با اندیشه و تحلیل موقعیت و با توجه به ویژگی های شخصیتی خاص، رفتار مناسب از خود نشان می دهند و از بهزیستی ذهنی مطلوب برخوردار خواهند شد.

متغیر های شخصیتی تاریخچه ای طولانی از اثر گذاری بر سبک های مقابله با تنیدگی و بهزیستی ذهنی را نشان می دهد (پنی و توماکا، ۲۰۰۲). مطالعات نشان داد که افراد با روان رنجور خوبی بالا در مواجهه با موقعیت های تنیدگی زا از راهبردهای منفعلانه از قبیل اجتناب، خود ملامت گری، تفکر آرزومندانه، شیوه های مبتنی بر ستیزه جویی بین فردی از قبیل واکنش خصمانه و تخلیه و و برون ریزی هیجانات منفی استفاده می کند، لذا سطوح بالاتر روان رنجور خوبی تجربه عواطف منفی را تشدید می کند که باعث پایین آمدن بهزیستی افراد خواهد شد (هرن و میشل^۴، ۲۰۰۳).

از آنجایی که کنترل همزمان ویژگی های پنج گانه شخصیت و راهبرد های مقابله با تنیدگی برای شناسایی روابط میان آن ها در ارتباط با بهزیستی ذهنی جامعه معلمان مهم و ضروری به نظر می رسد و با توجه به اینکه معلمان نقش خاصی را در تعلیم و تربیت جامعه ایفا می کنند و شخصیت آنها به عنوان یک الگو مورد توجه شاگردان قرار می گیرد، بنابراین شناسایی ویژگی های شخصیت و راهبرد های مقابله با تنیدگی می تواند به معلمان برای سازگار شدن در برابر عوامل استرس زای زندگی کمک کند و باعث ارتقای سطح بهزیستی ذهنی و سلامت روان شناختی گردد.

در خصوص متغیر های پژوهش و رابطه آنها تحقیقات زیادی انجام گرفته است. گلیدین^۵ و همکاران (۲۰۰۶) در تحقیق خود که به بررسی شخصیت و راهبرد های مقابله ای و بهزیستی بر روی نقش والدین

1. Subjective well-being
2. Diener
3. Bradburn
4. Haren & Mitchell
5. Glidin

(مادر و پدر) و جایگاه والدین (واقعی و غیر واقعی) پرداختند، نشان دادند که مادران بیشتر از راهبرد جستجوی حمایت اجتماعی و پدران بیشتر از راهبرد ارزیابی مجدد مثبت استفاده می کنند و نتایج حاکی از این بود که بین روان رنجور خوبی و راهبرد مقابله هیجان مدار و اجتنابی رابطه معناداری وجود دارد. همچنین نتایج نشان داد که والدین خوانده ها (غیر واقعی) در مقایسه با والدین واقعی بیشتر از راهبرد رویارویی استفاده می کنند.

وان دان برگ و پیتاریو^۱ (۲۰۰۵) در تحقیق خود تحت عنوان ارتباط بین شخصیت و بهزیستی در طول تحول که بر روی ۲۹۰ مهندس رومانیایی انجام دادند، نشان دادند که رضایت شغلی با روان نژندی ارتباط منفی و با مسئولیت پذیری ارتباط مثبت دارد. علاوه بر این افسردگی و شکایات جسمانی با برون گرایی به طور منفی و با روان نژندی به طور مثبت ارتباط دارد. همچنین افسردگی و شکایات جسمانی با انعطاف پذیری رابطه منفی و با سازگاری رابطه مثبت دارد.

همپل^۲ (۲۰۰۷) در پژوهش خود نشان داد که دختران از روش های کنار آمدن هیجان مدار بیشتر استفاده می کنند و راهبرد مقابله ای ناسازگارانه مثل برون ریزی عاطفی، نشخوار های ذهنی و اجتناب و کناره گیری را نسبت به پسران بیشتر به کار می برند.

بویر^۳ و همکاران (۲۰۰۵) در تحقیقی تحت عنوان رابطه بین شخصیت، راهبرد های مقابله ای و بهزیستی ذهنی در ۲۳۰ نفر از بیماران مبتلا به سرطان سینه انجام دادند و نشان دادند که بین راهبرد های مقابله ای مساله مدار (ارزیابی مجدد مثبت و حمایت مذهبی) که از راهبرد های مقابله کارآمد هستند با بهزیستی ذهنی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد. همچنین نتایج نشان داد که بین ویژگی شخصیتی روان رنجور خوبی با بهزیستی ذهنی رابطه منفی معناداری وجود دارد.

لی - بگلی^۴ و همکاران (۲۰۰۵) در تحقیق خود به عنوان "ارتباط بین پنج عامل بزرگ شخصیت و مقابله با استرس" گزارش کردند که افراد برون گرا بیشتر از راهبرد مقابله ای مساله مدار مانند جستجوی حمایت اجتماعی، تفکر مثبت و ارزیابی مجدد مثبت استفاده می کنند، در حالیکه افراد روان رنجور خود رویارویی با موقیت های استرس زا از راهبرد های منفعلانه مانند دوری گزینی، تفکر آرومندانه و شیوه مبتنی بر ستیزه جویی استفاده می کنند.

نالن - هوکسیما^۵ (۲۰۰۵) در پژوهش خود نشان دادند که ویژگی شخصیتی روان رنجور خوبی و برون گرایی با توجه به نقش متغیر جنسیت با بهزیستی ذهنی رابطه دارد. همچنین نشان دادند که زنان در مقایسه با مردان در تجربه عواطف منفی نمره های بالاتری را گزارش می کنند.

هایز و جوزف^۶ (۲۰۰۳) در پژوهش خود نشان دادند که از بین ویژگی های شخصیتی برون گرایی و وظیفه شناسی قویترین عوامل پیش بینی کننده شادی، رضایت مندی از زندگی و بهزیستی ذهنی است

1. Vandaneberge & Pitariu

2. Hampel

3. Boyer

4. Lee-Bagley

5. Nolen-Hoksema

6. Hayez & Joseph

و این عوامل باعث بوجود آمدن شخصیت سازگار با بهزیستی ذهنی بالا در موقعیت کاری و اجتماعی و موقعیت های مختلف محیطی خواهد بود.

شکری و همکاران (۱۳۸۸) در پژوهشی تحت عنوان "روابط بین نوروز گرایی، سبک مقابله، تنش گرای تحصيلی، واکنش به تنش گرها و بهزیستی ذهنی" نشان دادند که سطوح بالاتر بهزیستی ذهنی از طریق نمرات پایین تر در عامل نوروز گرایی، نمرات بالاتر در سبک مقابله مسأله مدار و بالعکس نمرات پایین تر در سبک مقابله هیجان مدار پیش بینی شد. همچنین نتایج نشان داد که بین عامل نوروز گرایی و بهزیستی ذهنی از طریق سبک مقابله مسأله مدار و هیجان مدار رابطه معناداری وجود دارد.

حسینی (۱۳۸۶) در پژوهش خود که تحت عنوان "بررسی رابطه کمال گرایی و راهبرد های مقابله ای با بهزیستی روانی" در پرستاران پرداخت، نشان داد که از بین راهبرد های مقابله ای بین راهبرد های مقابله مسأله مدار با بهزیستی روانی همبستگی مثبت و معناداری و بین راهبرد هیجان مدار با بهزیستی روانی رابطه منفی و معناداری وجود دارد و نتایج حاکی از این بود که پرستاران مرد بیشتر از راهبرد مقابله ای مسأله مدار و پرستاران زن بیشتر از راهبرد مقابله ای هیجان مدار استفاده می کردند.

گروسی و همکاران (۱۳۸۵) در پژوهش خود که به بررسی ارتباط بین ویژگی های شخصیتی و احساس شادکامی در ۴۰۰ دانشجوی دختر و پسر دانشگاه تبریز پرداختند، نشان دادند که کلیه آزمودنی ها عواطف مثبت را نسبت به عواطف منفی در سطح معنا داری بالاتر و بهتر ارزیابی کردند و تفاوت معناداری در میزان احساس شادکامی به تفکیک جنسیت وجود ندارد. علاوه بر این، نتایج حاکی از این بود که احساس شادکامی با ویژگی شخصیتی برون گرایی، دلپذیر بودن و با وجدان بودن رابطه مثبت و معنادار و با ویژگی شخصیتی روان رنجور خوبی رابطه منفی و معنادار دارد.

فرضیه های پژوهش

در پژوهش حاضر فرضیه های زیر مورد آزمون قرار گرفتند:

- ۱- بین ویژگی های شخصیتی (روان رنجور خوبی، برون گرایی، پذیرش، توافق و وظیفه شناسی) و راهبرد مقابله ای مسأله مدار رابطه معنادار وجود دارد.
- ۲- بین ویژگی های شخصیتی (روان رنجور خوبی، برون گرایی، پذیرش، توافق و وظیفه شناسی) و راهبرد مقابله ای هیجان مدار رابطه معنادار وجود دارد.
- ۳- بین ویژگی های شخصیتی (روان رنجور خوبی، برون گرایی، پذیرش، توافق و وظیفه شناسی) و بهزیستی ذهنی رابطه معنادار وجود دارد.
- ۴- بین راهبرد مقابله مسأله مدار و بهزیستی ذهنی رابطه معنادار وجود دارد.
- ۵- بین راهبرد مقابله هیجان مدار و بهزیستی ذهنی رابطه معنادار وجود دارد.

سوال های پژوهش حاضر عبارت بودند از:

- ۱- کدامیک از ویژگی های شخصیتی (روان رنجور خوبی، برون گرایی، پذیرش، توافق و وظیفه شناسی) پیش بینی کننده قوی تری برای بهزیستی ذهنی می باشد.
- ۲- کدامیک از ویژگی های شخصیتی (روان رنجور خوبی، برون گرایی، پذیرش، توافق و وظیفه

شناسی) پیش بینی کننده قوی تری برای راهبرد مقابله مساله مدار می باشد.
 ۳- کدایمیک از ویژگی های شخصیتی (روان رنجور خویی، برون گرایی، پذیرش، توافق و وظیفه شناسی) پیش بینی کننده قوی تری برای راهبرد مقابله هیجان مدار می باشد.

روش پژوهش

جامعه، نمونه و روش نمونه گیری

جامعه مورد مطالعه در این پژوهش مشتمل بر کلیه معلمان مرد و زن شاغل اداره آموزش و پرورش شهرستان مهر می باشد که در سه دوره تحصیلی ابتدایی، راهنمایی و متوسطه به تدریس مشغول می باشند که شامل ۵۵۰ نفر (۲۸۵ مرد و ۲۶۵ زن) می باشد که از بین آنها ۲۲۰ نفر (۱۱۵ مرد و ۱۰۵ زن) به نسبت فراوانی معلمان مرد و زن شاغل در سه دوره تحصیلی و با استفاده از جدول مورگان (تعیین حجم نمونه از روی جامعه) به شیوه نمونه گیری تصادفی طبقه ای انتخاب شدند.

ابزار پژوهش

۱- پرسشنامه شخصیتی NEO.FFI

این پرسشنامه ابتدا تحت عنوان NEO با ۱۸۵ سوال در سال ۱۹۸۵ توسط مک کری و کاستا تهیه شده است. بعد از آن بر اساس همین پرسشنامه فرم های ۲۴۰ و ۶۰ سوالی آن نیز به وسیله ی همین پژوهشگران ساخته شد. پرسشنامه NEO.FFI به زبان های مختلف ترجمه شده و روایی و سودمندی خود را در جامعه های مختلف نشان داده است. این پرسشنامه یکی از ابزارهایی است که بیشترین استفاده را در اندازه گیری مدل پنج عاملی ویژگی های شخصیتی دارد (پیتلیک، ۲۰۰۲).

در این پژوهش از آزمون NEO.FFI که دارای شصت سوال می باشد و پنج عامل روان رنجور خویی (N)، برون گرایی (E)، باز بودن (O)، توافق (A) و وظیفه شناسی (C) را می سنجد استفاده خواهد شد. هر کدام از این عامل ها دارای ۱۲ سوال می باشند. آزمودنی جواب را در یک طیف ۵ درجه ای از نوع لیکرت (کاملاً مخالفم، مخالفم، نظری ندارم، موافقم و کاملاً موافقم) انتخاب می کند و نمره گذاری این پرسشنامه براساس نمره های ۰، ۱، ۲، ۳ و ۴ می باشد.

مک کری و کاستا (۲۰۰۴) در مطالعه ای بر روی ۱۴۹۲ نفر پایایی این پرسشنامه را به روش آلفای کرونباخ برای پنج عامل روان رنجور خویی، برون گرایی، پذیرش، توافق و وظیفه شناسی به ترتیب ۰/۸۶، ۰/۸۰، ۰/۷۵، ۰/۶۹ و ۰/۷۹ گزارش کردند.

امان الهی فرد (۱۳۸۴) پایایی این آزمون را به روش باز آزمایی برای پنج عامل N، E، O، A و C به ترتیب ۰/۸۷، ۰/۸۴، ۰/۷۹، ۰/۸۰ و ۰/۸۲ گزارش کرده است.

مک کری و کاستا (۲۰۰۴) ضریب همبستگی این آزمون را با آزمون نئو ۲۴۰ سوالی برای پنج عامل N، E، O، A و C به ترتیب ۰/۸۳، ۰/۸۳، ۰/۹۱، ۰/۷۶ و ۰/۸۶ گزارش کردند. حق شناس (۱۳۸۸)

در تحقیق خود ضریب همبستگی بین نمره های شاخص های A، O، E، N، C را به ترتیب ۰/۹۲، ۰/۹۱، ۰/۷۷، ۰/۰۸۷ و ۰/۸۷ گزارش کرده است.

جدول ۱: ضرایب پایایی و اعتبار مقیاس ویژگی های شخصیتی

پژوهشگر	مک کری و کاستا		امان الهی فرد	حق شناس
	آلفای کرونباخ	اعتبار	آلفای کرونباخ	اعتبار
روان رنجور خوبی	۰/۸۶	۰/۸۳	۰/۸۷	۰/۹۲
برون گرایی	۰/۸۰	۰/۸۳	۰/۸۴	۰/۹۰
پذیرش	۰/۷۵	۰/۹۱	۰/۷۹	۰/۹۱
توافق	۰/۶۹	۰/۷۶	۰/۸۰	۰/۷۷
وظیفه شناسی	۰/۷۹	۰/۸۶	۰/۸۲	۰/۸۷

۲- پرسشنامه راهبردهای مقابله ای

جهت بررسی راهبردهای مقابله ای از پرسشنامه راهبرد های مقابله ای لازاروس و فولکمن^۱ (۱۹۸۸) استفاده شد که ۶۶ سوال دارد و هشت راهبرد مقابله ای را می سنجد. این الگوهای هشت گانه به دو دسته، روشهای مساله مدار (جستجوی حمایت اجتماعی، مسولیت پذیری، حل مدبرانه مساله و ارزیابی مجدد مثبت) و هیجان مدار (مقابله رویاروی گری، دوری جویی، خویشن داری و گریز- اجتناب) تقسیم شده اند. این پرسشنامه ۶۶ سوالی دارای مقیاس چهار گزینه ای لیکرت است که ۰ نشانگر «بکار نبردم»، ۱ نشانگر «تاحدودی بکار بردم»، ۲ نشانگر «بیشتر مواقع بکار بردم» و ۳ نشانگر «زیاد بکار بردم» است (آقا یوسفی، ۱۳۸۰).

فولکمن و لازاروس (۱۹۸۸) در یک تحقیق پایایی این پرسشنامه به روش همسانی درونی ۰/۷۵ و پایایی خرده مقیاس های آن را از ۰/۶۱ برای روش مقابله دوری جویی تا ۰/۷۹ برای ارزیابی مجدد مثبت گزارش کرده اند. آقا یوسفی (۱۳۸۰) در یک تحقیق پایایی این پرسشنامه را با روش همسانی درونی، آلفای کرونباخ ۰/۸۰ گزارش کرده است.

پرسشنامه راهبردهای مقابله ای روایی صوری دارد. مردم از نظر مقابله شان به هنگام ظهور مواجهه نیز تفاوت دارند. در طی مطالعه ای افراد گروهی از آزمودنی ها مرحله به مرحله دنبال شدند. یک آزمون میان ترم به عنوان مواجهه موضعی انتخاب شده و دانشجویان را دو روز پیش از آزمون، دو روز پس از آزمون (پیش از اعلام نمرات) و یک بار هم پس از اعلام نمرات مورد سنجش قرار گرفتند (لازاروس و فولکمن، ۱۹۸۵؛ به نقل از آقا یوسفی، ۱۳۷۸). نتایج حاکی از پاسخ های مقابله ای متفاوت دانشجویان بود. مقابله مساله مدار اغلب پیش از امتحان، مقابله دوری جویی بلافاصله پس از امتحان (هنگامیکه منتظر نمرات بودند) و تفکر آرزویی و جستجوی حمایت اجتماعی و خود سرزنش گری را بعد از دریافت نمرات بکار گرفتند.

کوین^۱ و همکاران (۱۹۸۱) در مطالعه زوجهای مزدوج با استفاده از روش میانگین خود-همبستگی هر مقیاس مقابله ای در ۵ مواجهه تنیدگی زامحاسبه کردند و نتایج چنین بود؛ مقابله رویارویی گر ۰/۲۱، جستجوی حمایت اجتماعی ۰/۱۷، حل مدبرانه مساله ۰/۲۳، که این سه مقیاس کمترین میزان خود-همبستگی را کسب کردند که خود-همبستگی پایین بیانگر این نکته است که کاربرد اشکال مقابله مساله مدار شدیداً متأثر از زمینه موقعیتی است. بر آورد مجدد مثبت ۰/۴۷ که بالاترین متوسط خود-همبستگی را داشت و نشان می دهد تحت تاثیر شخصیت است.

جدول ۲: ضرایب پایایی و اعتبار مقیاس راهبرد مقابله ای

کوین	آقایوسفی	فولکمن و لازاروس	راهبرد مقابله ای
اعتبار	آلفای کرونباخ	همسانی درونی	
۰/۴۷	۰/۸۰	۰/۷۵	

۳- پرسشنامه بهزیستی ذهنی

برای بررسی بهزیستی ذهنی از نشانگر بین المللی بهزیستی شخصی در بزرگسالان استفاده شد که توسط کامینز^۲ (۲۰۰۶) در مرکز استرالیایی کیفیت زندگی دانشگاه دیکن ساخته شده است. این مقیاس نه سوال داشته و یک حیطه کلی رضایتمندی عمومی از زندگی به صورت این سوال که روی هم رفته چقدر از زندگیتان راضی هستید؟ و هشت حیطه بهزیستی ذهنی را اندازه گیری می کند. موارد هشت گانه رضایتمندی شامل؛ استانداردها و شرایط زندگی، تندرستی و سلامتی، آنچه در زندگی بدست آورده اید، روابط با دیگران، احساس امنیت و آرامش، احساس بستگی و عضویت در میان دیگران، امنیت در آینده و رضایت از زندگی مذهبی و معنوی می باشد. برای پاسخ گویی این پرسشنامه از مقیاس لیکرت استفاده شده و به صورت گزینه های ۰، ۱، ۲، ۳، ۴، ۵، ۶، ۷، ۸، ۹، ۱۰ در یک پیوستار از کاملاً ناراضی تا کاملاً راضی نمره گذاری می شود.

آقایوسفی و علی پور (۱۳۸۸) در پژوهش خود که به بررسی روان سنجی نشانگر بهزیستی شخصی و مقیاس ناتوانایی های شناختی پرداختند، پایایی این مقیاس را به روش آلفای کرونباخ ۰/۷۹ گزارش کرده اند. آقایوسفی (۱۳۸۶) در تحقیق خود که بر روی جانبازان استان قم انجام داد، پایایی این مقیاس را به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۵ گزارش کرده است. حسینی (۱۳۸۶) در تحقیق خود پایایی مقیاس بهزیستی ذهنی را به روش آلفای کرونباخ ۰/۸۸ گزارش کرده است.

در یک بررسی برای بدست آوردن روایی این مقیاس از ضریب همبستگی استفاده شد. همبستگی منفی بین این مقیاس با مقیاس رویدادها و تغییرات زندگی، نشانه های تنیدگی و افکار خود کار بدست آمد که به ترتیب ۰/۱۸، ۰/۵۰ و ۰/۵۲ می باشد آقایوسفی (۱۳۸۶). آقایوسفی و علی پور (۱۳۸۸) روایی مقیاس بهزیستی ذهنی را ۰/۷۸ گزارش کرده اند.

1. Coyne
2. Cummins

جدول ۳: ضرایب پایایی و اعتبار مقیاس بهزیستی ذهنی

حسینی	آقا یوسفی	آقا یوسفی و علیپور		
اعتبار	آلفای کرونباخ	اعتبار	آلفای کرونباخ	بهزیستی ذهنی
۰/۸۸	۰/۸۵	۰/۷۸	۰/۷۹	

یافته های مربوط به فرضیه های پژوهش

فرضیه ۱: بین ویژگی های شخصیتی و راهبرد مقابله مساله مدار رابطه معنی داری وجود دارد. برای بررسی این فرضیه از ضریب همبستگی پیرسون استفاده گردید.

جدول ۴: همبستگی بین ویژگی های شخصیتی و راهبرد مقابله مساله مدار

وظیفه شناسی	توافق	پذیرش	برون گرایی	روان رنجور خوبی	ویژگی های شخصیتی
					راهبرد مقابله مساله مدار
۰/۱۹ ^{°°}	۰/۱۶ [°]	۰/۲۳ ^{°°}	۰/۲۱ ^{°°}	-۰/۲۲ ^{°°}	ضریب همبستگی سطح معناداری

* (در سطح ۰/۰۵ معنی دار است)

** (در سطح ۰/۰۱ معنی دار است)

همانطور که در جدول فوق مشاهده می شود بین هر یک از ویژگی های شخصیتی برون گرایی ($r=0/21, p<0/01$)، پذیرش ($r=0/23, p<0/01$)، توافق ($r=0/16, p<0/05$)، وظیفه شناسی ($r=0/19, p<0/01$) با راهبرد مقابله مساله مدار رابطه مثبت و معنی دار وجود دارد و بین ویژگی شخصیتی روان رنجور خوبی ($r=-0/22, p<0/01$) و راهبرد مقابله مساله مدار رابطه منفی معنادار وجود دارد. فرضیه ۲: بین ویژگی های شخصیتی و راهبرد مقابله هیجان مدار رابطه معنی دار وجود دارد. برای بررسی این فرضیه از ضریب همبستگی پیرسون استفاده گردید.

جدول ۵: همبستگی بین ویژگی های شخصیتی و راهبرد مقابله هیجان مدار

وظیفه شناسی	توافق	پذیرش	برون گرایی	روان رنجور خوبی	ویژگی های شخصیتی
					راهبرد مقابله هیجان مدار
-۰/۱۵ [°]	-۰/۱۶ [°]	-۰/۱۴ [°]	-۰/۱۵ [°]	۰/۲۸ ^{°°}	ضریب همبستگی سطح معناداری
۰/۰۲۹	۰/۰۱۷	۰/۰۳۳	۰/۰۲۳	۰/۰۰۱	

* (در سطح ۰/۰۵ معنی دار است)

** (در سطح ۰/۰۱ معنی دار است)

همانطور که در جدول فوق مشاهده می شود بین ویژگی های شخصیتی روان رنجور خوبی ($r=0/28$)

($p < /0.1$) و راهبرد مقابله هیجان مدار رابطه مثبت و معنی دار معنی دار می باشد و بین ویژگی های شخصیتی برون گرایی ($r = -/15, p < /0.5$)، پذیرش ($r = -/14, p < /0.5$)، توافق ($r = -/16, p < /0.5$) و وظیفه شناسی ($r = -/15, p < /0.5$) و راهبرد مقابله هیجان مدار رابطه منفی و معنی دار می باشد. فرضیه ۳: بین ویژگی های شخصیتی و بهزیستی ذهنی رابطه معنی دار وجود دارد برای بررسی این فرضیه از ضریب همبستگی پیرسون استفاده گردید.

جدول ۶. همبستگی بین ویژگی های شخصیتی و بهزیستی ذهنی

ویژگی های شخصیتی	روان رنجور خوبی	برون گرایی	پذیرش	توافق	وظیفه شناسی
بهزیستی ذهنی	$r = -/38^{**}$	$r = /07$	$r = /061$	$r = /19^{**}$	$r = /13$
ضریب همبستگی	$r = /001$	$r = /308$	$r = /373$	$r = /004$	$r = /061$
سطح معناداری					

(** در سطح 0.1 معنی دار است) (* در سطح 0.5 معنی دار است)

همانطور که در جدول فوق مشاهده می شود بین ویژگی شخصیتی روان رنجور خوبی ($r = -/38$) و بهزیستی ذهنی رابطه منفی و معنی دار وجود دارد و بین ویژگی شخصیتی توافق ($r = /19$) و بهزیستی ذهنی رابطه مثبت و معنی دار وجود دارد. فرضیه ۴: بین راهبرد مقابله ای مساله مدار و بهزیستی ذهنی رابطه معنی دار وجود دارد. برای بررسی این فرضیه از ضریب همبستگی پیرسون استفاده گردید.

جدول ۷. همبستگی بین راهبرد مقابله ای مساله مدار و بهزیستی ذهنی

متغیرها	ضریب همبستگی	سطح معنی داری
راهبرد مقابله ای مساله مدار	$r = /14$	$r = /14$
بهزیستی ذهنی		

همانطور که در جدول فوق مشاهده می شود بین راهبرد مقابله ای مساله مدار و بهزیستی ذهنی رابطه معنی دار وجود دارد. فرضیه ۵: بین راهبرد مقابله ای هیجان مدار و بهزیستی ذهنی رابطه معنی داری وجود دارد. برای بررسی این فرضیه از ضریب همبستگی پیرسون استفاده گردید.

جدول ۸. همبستگی بین راهبرد مقابله ای هیجان مدار و بهزیستی ذهنی

متغیرها	ضریب همبستگی	سطح معنی داری
راهبرد مقابله ای هیجان مدار	-۰/۱۷	۰/۰۳
بهزیستی ذهنی		

همانطور که در جدول فوق مشاهده می شود بین راهبرد مقابله ای هیجان مدار و بهزیستی ذهنی (I=-/۱۷, p</math>۰/۰۵) رابطه معنی داری وجود دارد.

سوال ۱: کدامیک از ویژگی های شخصیتی (روان رنجور خوبی، برون گرایی، پذیرش، توافق و وظیفه شناسی) پیش بینی کننده قوی تری برای بهزیستی ذهنی می باشد. با توجه به تحلیل رگرسیون چند گانه به شیوه همزمان از بین مولفه های ویژگی های شخصیتی، مولفه روان رنجور خوبی پیش بینی کننده قوی برای بهزیستی ذهنی می باشد که این متغیر به تنهایی قادر به پیش بینی ۱۴/۳ درصد واریانس متغیر بهزیستی ذهنی است.

جدول ۹. نتایج تحلیل رگرسیون چند گانه به شیوه همزمان جهت پیش بینی بهزیستی ذهنی بر اساس ویژگی های شخصیتی

ویژگی های شخصیتی	Beta	t	P	R ^۲	F	df	P
روان رنجور خوبی	-۰/۳۸	۴/۸۱	۰/۰۰۱	۰/۱۴۳	۶/۹۹	۵,۲۱۴	۰/۰۰۱
برون گرایی	-۰/۰۰	۰/۰۲	۰/۹۸				
پذیرش	-۰/۰۱	-۰/۱۷	۰/۸۶				
توافق	۰/۰۲	۰/۳۰	۰/۷۶				
وظیفه شناسی	۰/۰۳	-۰/۴۴	۰/۶۵				

همانطور که از جدول فوق مشاهده می شود ویژگی شخصیتی روان رنجور خوبی به طور منفی پیش بینی کننده متغیر بهزیستی ذهنی می باشد.

سوال ۲: کدامیک از ویژگی های شخصیتی (روان رنجور خوبی، برون گرایی، پذیرش، توافق و وظیفه شناسی) پیش بینی کننده قوی تری برای راهبرد مقابله ای مسأله مدار می باشد. با توجه به تحلیل رگرسیون چند گانه به شیوه همزمان بین ویژگی های شخصیتی و راهبرد مقابله ای مسأله مدار مولفه های ویژگی های شخصیتی پیش بین قوی برای راهبرد مقابله ای مسأله مدار نیستند.

جدول ۱۰. نتایج تحلیل رگرسیون چندگانه به شیوه همزمان جهت پیش بینی راهبرد مقابله ای مسأله مدار براساس ویژگی های شخصیتی

P	df	F	R ^۲	P	t	Beta	ویژگی های شخصیتی
۰/۱۲۰	۵,۲۱۴	۱/۷۷	۰/۰۴۱	۰/۵۴	-۰/۶۰	-۰/۰۵	روان رنجورخویی
				۰/۰۵	۱/۹۱	۰/۱۴	برون گرایی
				۰/۴۱	-۰/۸۱	-۰/۰۵	پذیرش
				۰/۱۸	-۱/۳۲	-۰/۱۰	توافق
				۰/۲۷	۱/۰۹	۰/۰۸	وظیفه شناسی

همانطور که از جدول فوق مشاهده می شود ویژگی های شخصیتی به طور متعارف و کلی پیش بین راهبرد مقابله ای مسأله مدار نیستند اما ویژگی شخصیتی برون گرایی خود به تنهایی قادر به پیش بینی راهبرد مقابله ای مسأله مدار می باشد.

سوال ۳: کدامیک از ویژگی های شخصیتی (روان رنجورخویی، برون گرایی، پذیرش، توافق و وظیفه شناسی) پیش بینی کننده قوی تری برای راهبرد مقابله ای هیجان مدار می باشد.

با توجه به تحلیل رگرسیون چندگانه به شیوه همزمان از بین ویژگی های شخصیتی ویژگی روان رنجورخویی پیش بینی کننده قوی برای راهبرد مقابله ای هیجان مدار می باشد و ویژگی روان رنجورخویی به تنهایی قادر به پیش بینی ۴/۵ درصد از واریانس متغیر راهبرد مقابله ای هیجان مدار است.

جدول ۱۱. نتایج تحلیل رگرسیون چندگانه به شیوه همزمان جهت پیش بینی راهبرد مقابله ای هیجان مدار براساس ویژگی های شخصیتی

P	df	F	R ^۲	P	t	Beta	ویژگی های شخصیتی
۰/۰۳۸	۵,۲۱۴	۲/۴۰	۰/۰۵۴	۰/۰۵	۱/۹۶	۰/۱۶	روان رنجورخویی
				۰/۴۴	-۰/۷۷	-۰/۰۵	برون گرایی
				۰/۸۶	-۰/۱۶	-۰/۰۱	پذیرش
				۰/۱۶	-۱/۳۸	-۰/۱۰	توافق
				۰/۲۱	۰/۰۹	۰/۰۹	وظیفه شناسی

همانطور که از جدول فوق مشاهده می شود ویژگی شخصیتی روان رنجورخویی به طور مثبت راهبرد مقابله ای هیجان مدار را پیش بینی می کند.

بحث و نتیجه گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه بین ویژگی های شخصیتی با راهبردهای مقابله ای و بهزیستی ذهنی معلمان اجرا گردید.

نتایج مربوط به فرضیه اول نشان داد که بین ویژگی های شخصیتی برون گرایی، پذیرش، توافق و وظیفه شناسی با راهبرد مقابله ای مساله مدار رابطه مثبت و معنی دار وجود دارد و بین ویژگی های شخصیتی روان رنجور خوئی و راهبرد مقابله ای مساله مدار رابطه منفی و معنی دار می باشد. این یافته ها با نتایج پژوهش های شکری و همکاران (۱۳۸۸) لی - بگلی همکاران (۲۰۰۵)، هرن و میشل (۲۰۰۳) و پنلی و توماکا (۲۰۰۳) همسو می باشد. در تبیین این یافته می توان گفت که افراد با روان رنجور خوئی بالا در رویارویی با موقعیت های استرس زا از راهبردهای منفعلانه مانند دوری گزینی، تفکر آرزومندانه و همچنین شیوه های مبتنی بر ستیزه جویی میان فردی بهره می گیرند. رابطه منفی روان رنجور خوئی با مساله مداری موید این مطلب است که افراد دارای روان رنجور خوئی بالا از راهبرد مساله مدار کمتر استفاده می کنند. افراد برون گرا به دلیل پر انرژی بودن، شاد و معاشرتی بودن، جرأت طلبی و صمیمی بودن و قاطع بودن بیشتر از اشکال ساز گارانه مقابله مانند جستجوی حمایت اجتماعی، تفکر مثبت و راهبرد مقابله ای مساله مدار استفاده می کنند. همچنین افراد باز کنجکاو، منطقی و دارای نگرش آزاد منشانه می باشند و افراد باز می توانند سختی ها را تحمل کنند و به تفاوت در اندیشه ها و رفتار احترام بگذارند و این افزایش حس کنجکاوئی و پذیرش عقاید جدید باعث می شود افراد باز بیشتر از راهبرد مقابله مساله مدار استفاده کنند. افراد وظیفه شناس به دلیل ویژگی های کار آمدی، شایستگی، وظیفه مداری در مقابله با یک موقعیت تنیدگی زا از راهبردهای حل مساله بیشتر استفاده می کنند.

نتایج مربوط به فرضیه دوم نشان داد که بین ویژگی شخصیتی روان رنجور خوئی و راهبرد مقابله هیجان مدار رابطه مثبت و معنی دار وجود دارد و بین ویژگی های شخصیتی برون گرایی، پذیرش، توافق و وظیفه شناسی و راهبرد مقابله هیجان مدار رابطه منفی و معنی دار وجود دارد. این یافته ها با نتایج پژوهش های شکری و همکاران (۱۳۸۸)، گلیدین (۲۰۰۶)، لی - بگلی و همکاران (۲۰۰۵)، هرن و میشل (۲۰۰۳) و پنلی و توماکا (۲۰۰۲) همسو می باشد. در تبیین این یافته می توان گفت که افراد با روان رنجور خوئی بالا عموماً مستعد ناراحتی و نگرانی، پر خاشاکر و نکانشی توصیف می شوند و این صفات شخصیتی با سبک مقابله ای هیجان مدار ساز گاری نشان می دهد و این افراد بیشتر از راهبرد مقابله ای هیجان مدار استفاده می کنند. افراد برون گرا به دلیل ویژگی جرأت ورزی، تفکر مثبت و استفاده از اشکال ساز گارانه مقابله از راهبرد هیجان مدار کمتر استفاده می کنند. افراد باز به دلیل اینکه در باروری تجربه های درونی و دنیای پیرامون کنجکاو بوده و دارای نگرش آزاد منشانه می باشند و از امیدواری بالا برخوردارند کمتر از راهبرد هیجان مدار استفاده می کنند. افراد موافق به دلیل ساز گاری در موقعیت های کاری و اجتماعی و داشتن تجربیات مثبت اجتماعی و گرایش به روابط بین فردی و اعتماد کردن به دیگران از راهبرد هیجان مدار کمتر استفاده می کنند و افراد وظیفه شناس به دلیل اینکه آمادگی مواجهه با مسایل و مشکلات زندگی را دارند و منظم با برنامه هستند و ارزیابی شناختی صحیح از توانائی های خود دارند کمتر از راهبرد هیجان مدار استفاده می کنند.

نتایج مربوط به فرضیه سوم نشان داد که بین ویژگی شخصیتی روان رنجور خوئی و بهزیستی ذهنی رابطه منفی و معنی دار وجود دارد و بین ویژگی شخصیتی توافق و بهزیستی ذهنی رابطه مثبت و معنی دار وجود دارد. این یافته ها با نتایج پژوهش های شکری و همکاران (۱۳۸۸)، گروسی و همکاران

(۱۳۸۵)، وان دان برگ (۲۰۰۵)، بویر و همکاران (۲۰۰۵)، پنلی و توماکا (۲۰۰۲) همسو می باشد. در تبیین این یافته می توان گفت که وجود همبستگی مثبت بین توافق پذیری و بهزیستی ذهنی حاکی از این است که توافق پذیری عبارت است از داشتن توانایی بالا برای سازگاری با شرایط خود و دیگران، که ویژگی موافق بودن با سازگاری در موقعیت های کاری و اجتماعی و داشتن تجربه های مثبت اجتماعی و نوع دوستی، کمک و یاری رسانی به دیگران همراه است که این ویژگی از عامل های تعیین کننده رضایتمندی زندگی و بهزیستی ذهنی فرد می باشد. روان و رنجور خوبی یکی از مهمترین ویژگی های شخصیتی است که شامل انواع مشکلات عاطفی از قبیل ترس، خصومت و افسردگی، احساس گناه و پرخاشگری است و این ویژگی افراد را مستعد می کند که حالت عاطفه منفی، بی ثباتی عاطفی، عدم رضایت مندی از زندگی را تجربه کنند و از این رو روان رنجور خوبی با بهزیستی ذهنی و سلامت روان شناختی همبستگی منفی و معنی دار دارد.

نتایج مربوط به فرضیه چهارم نشان داد که بین راهبرد مقابله ای مساله مدار و بهزیستی ذهنی رابطه معنی داری وجود دارد. این یافته ها با نتایج پژوهش های شگری و همکاران (۱۳۸۸)، بویر و همکاران (۲۰۰۵)، پنلی و توماکا (۲۰۰۳) همسو می باشد. در تبیین این یافته می توان گفت که مهارت مساله مدار از جمله مهارت های شناختی هستند که فرد با توجه به موقعیت، ارزیابی دقیق، جدایی از احساسات و هیجانات خود از موقعیت انجام می دهد و واقع گرایانه تر عمل می کند و هر چه این شیوه های مقابله کارآمد را بکار گیرد علائم جسمانی و روانی، اضطراب، عدم احساس خشنودی و رضایت مندی از زندگی نشان خواهد داد و از بهزیستی و عاطفه مثبت بالاتری برخوردار خواهد بود.

نتایج مربوط به فرضیه پنجم نشان داد که بین راهبرد مقابله ای هیجان مدار و بهزیستی ذهنی رابطه منفی و معنی دار وجود دارد. این یافته ها با نتایج پژوهش های شگری و همکاران (۱۳۸۸)، حسینی (۱۳۸۶)، بویر و همکاران (۲۰۰۵)، پنلی و توماکا (۲۰۰۲) همسو می باشد. در تبیین این یافته می توان اشاره کرد که استفاده از سبک های مقابله ای ناکارآمد (هیجانی) افراد را در مقابله با موقعیت های استرس زا آسیب پذیرتر کرده و زمینه بروز اختلالات عاطفی و ناسازگاری روان شناختی و عدم برخورداری از بهزیستی ذهنی را فراهم می آورد. استفاده از راهبردهای هیجان مدار فرد را از درگیری مستقیم و موثر با مشکل باز می دارد و توانمندی فرد برای حل مشکل کاهش می دهد و این وضعیت باعث اختلال در انسجام فکری و آشفته گی هیجانی می شود و بهزیستی ذهنی را کاهش می دهد.

یافته های مربوط به سوال یک نشان داد که ویژگی شخصیتی روان رنجور خوبی پیش بینی کننده قوی برای بهزیستی ذهنی می باشد. این یافته ها با نتایج پژوهش های شگری و همکاران (۱۳۸۸)، گروسی و همکاران (۱۳۸۵)، بویر و همکاران (۲۰۰۵)، نالن - هوکسیما (۲۰۰۵) همسو می باشد.

در تبیین این یافته می توان گفت که فردی که دارای نمره بالا در روان رنجور خوبی باشد احتمال بیشتری وجود دارد که دارای افکار غیر منطقی باشد، قدرت کمتری در کنترل تکانه ها داشته باشد و از درجات انطباق ضعیف تر با دیگران و شرایط استرس زا برخوردار باشد و این ویژگی ها و شرایط باعث می شود که فرد از بهزیستی پایین تری برخوردار باشد و بنابراین ویژگی شخصیتی روان رنجور خوبی پیش بینی کننده قوی برای بهزیستی ذهنی محسوب می شود.

یافته های مربوط به سوال دوم نشان داد که ویژگی های شخصیتی بطور متعارف و کلی پیش بین راهبرد مقابله ای مسأله مدار نیستند اما ویژگی شخصیتی برون گرایی خود به تنهایی قادر به پیش بینی راهبرد مقابله ای مسأله مدار می باشد. این یافته ها با نتایج پژوهش های لی- بگلی و همکاران (۲۰۰۵)، پنلی و توماکا (۲۰۰۲) همسو می باشد. در تبیین این یافته می توان گفت که افراد برون گرا با توجه به دارا بودن ویژگی هایی از قبیل اجتماعی بودن، فعال و قاطع بودن، داشتن روابط اجتماعی خوب و جرأت داشتن، امیدوار به آینده و موفقیت هستند و این ویژگی ها باعث می شود افراد برون گرا بیشتر از راهبرد مقابله ای مسأله مدار استفاده کنند و بنابراین ویژگی شخصیتی برون گرایی پیش بینی کننده برای استفاده از راهبرد مقابله مسأله مدار محسوب می شود.

یافته های مربوط به سوال سوم نشان داد که ویژگی شخصیتی روان رنجور خویی پیش بینی کننده قوی برای راهبرد مقابله هیجان مدار می باشد. این یافته ها با نتایج پژوهش های لی- بگلی و همکاران (۲۰۰۵)، پنلی و توماکا (۲۰۰۲)، گلیدین (۲۰۰۶) همسو می باشد. در تبیین این یافته می توان گفت که افرادی که دارای احساسات منفی از قبیل خشم، اضطراب، تنش، افسردگی، تکانش وری و عزت نفس پایین هستند از ثبات و پایداری لازم برخوردار نمی باشند و آن قدر درگیر مسائل درونی و ذهنی خویش هستند که از رویدادها و محرک های بیرون از خود غافل هستند و در برخورد با وقایع و رویدادهای تنش زای زندگی بیشتر از راهبرد مقابله ای هیجان مدار استفاده می کنند. بنابراین ویژگی شخصیتی روان رنجور خویی پیش بینی کننده قوی برای استفاده از راهبرد مقابله ای هیجان مدار محسوب می شود.

محدودیت های عمده این پژوهش این است که به علت محدود بودن آزمودنی ها امکان تعمیم یافته ها به جامعه معلمین باید با احتیاط صورت بگیرد. نتایج پژوهش حاضر همچون بسیاری از بررسی های دیگر به دلیل استفاده از ابزارهای خود گزارش دهی به جای بررسی رفتار واقعی ممکن است مشارکت کنندگان را به استفاده از شیوه های مبتنی بر کسب تایید اجتماعی و اجتناب از بدنامی مربوط به عدم کفایت فردی ترغیب کند و از محدودیت های دیگر پژوهش محسوب می شود.

با توجه به اینکه معلمان نقش مهمی در جریان تعلیم و تربیت دارند پیشنهاد می شود متغیرها و عوامل دیگری از جمله تفاوت های فردی، عوامل محیطی و سازمانی و متغیرهای شخصیتی گوناگون با میزان بهزیستی ذهنی مورد بررسی قرار گیرد. پیشنهاد می شود با توجه به اینکه این پژوهش در منطقه خاص انجام گرفته است، در مناطق دیگر نیز اجرا گردد. همچنین پیشنهاد می گردد کارگاههای آموزشی شیوه های موثر و کارآمد مقابله با عوامل تنیدگی زا و کارگاههای افزایش شادمانی و بهزیستی برای معلمان برگزار گردد.

منابع

- آقایوسفی، علیرضا (۱۳۸۰). نقش عوامل شخصیتی بر راهبرد های مقابله ای و تاثیر روش مقابله در مانگری بر عوامل شخصیتی و افسردگی. رساله دکتری روان شناسی، دانشگاه تربیت مدرس تهران.
- آقایوسفی، علیرضا (۱۳۸۶). روابط افکار خود کار و بهزیستی روانی در جانبازان قم. مجله طب نظامی، دوره ۱۱، شماره ۳، صفحات ۱۳۸-۱۸۹.
- آقایوسفی، علیرضا (۱۳۷۸). معرفی روی آوردهای رواندردمانگری و راهبردهای عملی. قم، انتشارات شهریار.
- آقایوسفی، علیرضا، علیپور، احمد (۱۳۸۸). بررسی ویژگی های روان سنجی نشانگر بهزیستی شخصی - مقیاس ناتوانی های شناختی. فصل نامه پژوهش در حیطه کودکان استثنایی، سال ۹، شماره ۲، صفحات ۱۴۵-۱۵۵.
- امان الهی فرد، عباس (۱۳۸۴). بررسی رابطه ویژگی های شخصیتی و عوامل فردی و خانوادگی با رضایت زناشویی در کارکنان اداره های دولتی شهر اهواز، پایان نامه کارشناسی ارشد مشاوره، دانشگاه شهید چمران اهواز.
- پور علی بابا، بهزاد (۱۳۸۱). مقایسه شیوه های مقابله دانشجویان با توانمندی های « من » بالا و پایین در مواجهه با استرس و ناکامی در دانشگاه علوم پزشکی ایران. پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشت درمانی ایران، انستیتو روانپزشکی تهران.
- حسینی، زینب (۱۳۸۶). بررسی رابطه کمال گرایی و راهبردهای مقابله ای با بهزیستی روانی پرستاران، پایان نامه کارشناسی ارشد روان شناسی، دانشگاه پیام نور تهران.
- حق شناس، حسن (۱۳۸۸). روانشناسی شخصیت. شیراز، انتشارات دانشگاه علوم پزشکی شیراز.
- راس، آلن (۱۹۹۲). روانشناسی شخصیت (نظریه ها و فرایندها). ترجمه سیاوش جمال فر (۱۳۷۵)، تهران، نشر روان.
- شاملو، سعید (۱۳۸۴). مکتب ها و نظریه ها در روانشناسی شخصیت. تهران انتشارات دانشگاه تهران.
- شکری، امید، کدیور، پروین، زین آبادی، حسن رضا، گراوند، فریرز، غنایی، زیبا، نقش، زهرا، طرفان، رضا علی، (۱۳۸۸). رابطه بین نوروز گرایی، سبک های مقابله، تنش گره های تحصیلی و واکنش به تشکرها و بهزیستی ذهنی دانشجویان. مجله روانشناسی، سال ۱۳، شماره ۱، صفحات ۳۶-۵۳.
- کرمی نوری، رضا (۱۳۸۱). بررسی عوامل موثر بر شادی و بهزیستی روانشناختی دانشجویان. مجله روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه تهران، سال ۳۲، شماره ۱۰، صفحات ۴-۴۱.
- گروسی فرشی، میر تقی، بخشی پور، عباس، مانی، آرش (۱۳۸۵). بررسی ارتباط بین ویژگیهای شخصیتی و احساس شادکامی در بین دانشجویان دانشگاه تبریز. فصل نامه علمی - پژوهشی روانشناسی دانشگاه تبریز، سال اول، شماره ۱، صفحات ۱۴۳-۱۵۸.

- construct matrialadjustment. Available at: www.scinedirect.com
- Bradburn, N.(1969).The structure of psychology well-being.Chicago:Aldine.
- coyne, J.c , Aldwin , c. , & lazarus, R.S.(1981). Depression and coping in stressful episodes. Journal of abnormal psychology ,90 , 439-447.
- Cummins, R.A.(2006).Personal well- being index.melborn deakin university.
- Diener,E.(2000). Subjective well-being: the science of happiness and proposal for anational index. American psychology, 55, 34- 43.
- Diener, E.(2005). National indication of subjective well-being. Journal of personality and social psychology , 25, 240 – 256.
- Glidin , L.M., Billings,F.J. , jobe, M. (2006). Personality, coping style and well-being of parents rearing children with developmental disabilities. Journal of intellectual disability research, 12, 942-962.
- Hampel, P.(2007). Brief report: coping among AustrianChildren and adolescentsnal. Journal of adolescenc, 30, 885-890.
- Haren, E.,Mitchell,C,W.(2003). Relationship between the five factor personality model and coping style. Psychology & Education An interdisciplinary Journal, 4 , 38, 49.
- Hayes,N., & Joseph,S.(2003).Big five correlate of three Measures of subjective well-being. Personality individual differences,34,723-727.
- Lazarus, R.S., & Folkman,S.(1988). Appraisal, coping, health satuse, and psychological symptom. Journal of personality and social psychology , 50,571-579.
- Lee-Bagley,D., Preece,M.,& Delgonis, A.(2005). Coping with interpersonal stress: role of big five traits. Mccrae, R.R., & Costa,P.T.(1992). The structure of interpersonal traits: wiggins's circumplex and the five factor modle. Journal of personality and social psychology, 56,586-595.Journal of personality, 7 ,1141-1146.
- Mccrae,R.R., & Costa, P. T. (2004). Acontemplated revision of NEO Five Factor inventory, journal of personality and individual differences, 36,587-596.
- Nolen- Hoksema, S.(2005). Gender differences in depression.
- Pytilik,H.L.(2002). What do we asses when we assess abig five trait? A content analysis of the affective, behavioral, and cognitive processes represented in big five personality inventories. Personality and social psychology Bulletin,28,847-858.
- Vandenberg, P., & Pitoriu, H.(2005).the relationships between personality and well-being societal chang. Personality and individual differences, 39, 229-234.

تاریخ وصول: ۸۹/۱۱/۳۰

تاریخ پذیرش: ۹۰/۳/۱۷