

فصلنامه علمی - پژوهشی روان‌شناسی دانشگاه تبریز

سال دوم شماره ۷ پائیز ۱۳۸۶

### شخصیت و سبک‌های مقابله با استرس

دکتر محمدعلی بشارت - استاد گروه روان‌شناسی، دانشگاه تهران

#### چکیده

در این پژوهش رابطه بین ابعاد شخصیت و سبک‌های مقابله با استرس در یک نمونه دانشجویی مورد بررسی قرار گرفت. هدف اصلی پژوهش حاضر مطالعه نوع رابطه ابعاد شخصیت شامل نوروژگرای، برون‌گرایی، تجربه‌پذیری، همسازی و وظیفه‌شناسی با سبک‌های مقابله مساله مدار، هیجان‌مدار مثبت و هیجان‌مدار منفی بود. ۳۷۸ دانشجو (۱۷۶ پسر و ۲۰۲ دختر) از رشته‌های مختلف دانشگاه تهران در این پژوهش شرکت کردند. از آزمودنی‌ها خواسته شد "مقیاس شخصیت NEOPI-R" و "مقیاس سبک‌های مقابله تهران" را تکمیل کنند. برای تحلیل داده‌های پژوهش از شاخص‌ها و روش‌های آماری شامل فراوانی، درصد، میانگین، انحراف معیار، آزمون  $t$ ، ضرایب همبستگی و تحلیل رگرسیون استفاده شد. نتایج پژوهش نشان داد که نوروژگرای، برون‌گرایی و وظیفه‌شناسی می‌توانند تغییرات مربوط به سبک‌های مقابله مساله‌مدار، هیجان‌مدار مثبت و هیجان‌مدار منفی را پیش‌بینی کنند؛ تجربه‌پذیری می‌تواند تغییرات مربوط به سبک‌های مقابله مساله‌مدار و هیجان‌مدار منفی را پیش‌بینی کند؛ و همسازی فقط تغییرات مربوط به سبک مقابله هیجان‌مدار منفی را پیش‌بینی می‌کند. براساس یافته‌های پژوهش حاضر می‌توان نتیجه گرفت که خصیصه‌های شخصیتی بر راهبردهایی که فرد در مقابله با استرس‌های زندگی از آنها استفاده می‌کند تأثیر می‌گذارند. نتایج و پیامدهای پژوهش در این مقاله تشریح و تبیین خواهند شد.

واژه‌های کلیدی: شخصیت، مدل پنج عاملی، سبک‌های مقابله.

رابطه شخصیت<sup>۱</sup> با استرس<sup>۲</sup> و مقابله<sup>۳</sup> در پژوهش‌های متعدد مورد بررسی و تأیید قرار گرفته است (پنلی و توماکا<sup>۴</sup>، ۲۰۰۲؛ سالس، داوید و هاروی<sup>۵</sup>، ۱۹۹۶؛ فرگوسن<sup>۶</sup>، ۲۰۰۱؛ واتسون و هابارد<sup>۷</sup>، ۱۹۹۶؛ ولرت و تورگرسن<sup>۸</sup>، ۲۰۰۰). مطالعات مربوط به این حوزه با تمرکز بر دو عامل بنیادین شخصیت، یعنی نوروزگرایی<sup>۹</sup> و برون‌گرایی<sup>۱۰</sup> در مدل آیسنک (آیسنک و آیسنک<sup>۱۱</sup>، ۱۹۸۵) آغاز شدند. یافته‌ها نشان دادند که هر دو عامل می‌توانند استرس و مقابله را پیش‌بینی کنند. افرادی که نوروزگرایی آنها بالا است حوادث استرس‌زای بیشتری را تجربه می‌کنند و افرادی که برون‌گرایی آنها بالا است هم حوادث استرس‌زای بیشتر و هم حوادث لذت‌بخش بیشتری تجربه می‌کنند (بولگر و شیلینگ<sup>۱۲</sup>، ۱۹۹۱؛ سالس، گرین و هیلیس<sup>۱۳</sup>، ۱۹۹۸؛ فورگاسن و هاروود<sup>۱۴</sup>، ۱۹۸۷؛ مگناس، دینر، فوجیتا و پات<sup>۱۵</sup>، ۱۹۹۳). نوروزگرایی، صرف‌نظر از سطح استرس، افراد را برای تجربه هیجان‌های منفی و درماندگی مستعد می‌سازد (بولگر و شیلینگ، ۱۹۹۱؛ واتسون و کلارک<sup>۱۶</sup>، ۱۹۸۴)، در حالی که برون‌گرایی آنها را برای تجربه عواطف مثبت مهیا می‌کند (واتسون و کلارک<sup>۱۷</sup>، ۱۹۹۲؛ واتسون، کلارک و کری<sup>۱۸</sup>، ۱۹۸۸).

در رابطه با مقابله، افراد دارای نوروزگرایی بالا از مقابله‌های فعل‌پذیر و سازش‌نا یافته استفاده می‌کنند، در حالی که افراد دارای برون‌گرایی بالا از راهبردهای مقابله‌ای فعال بهره می‌برند و در جستجوی حمایت اجتماعی برمی‌آیند (امیرخان، ریسینگر و سویکر<sup>۱۹</sup>، ۱۹۹۵؛ پارکس<sup>۲۰</sup>، ۱۹۸۶؛ ریم<sup>۲۱</sup>، ۱۹۸۷؛ کاستا، سومرفیلد و مک کرا<sup>۲۲</sup>، ۱۹۹۶؛ مک کرا و کاستا<sup>۲۳</sup>، ۱۹۸۶؛ واتسون و هابارد، ۱۹۹۶؛ ولرت و تورگرسن، ۲۰۰۰؛

1- personality

3- coping

5- Peneley & Tomaka

7- Ferguson

9- Vollrath & Torgersen

11- extraversion

13- Bolgar & Schilling

15- Fergusson & Harwood

17- Watson & Clark

19- Amirkhan, Risinger & Swicker

21- Rim

23- McCrae & Costa

2- stress

4- Peneley & Tomaka

6- Suls, David & Harvey

8- Watson & Hubbard

10- neuroticism

12- Eysenck & Eysenck

14- Suls, Green & Hillis

16- Magnus, Diener, Fujita & Pavot,

18- Watson, Clark & Carey

20- Parkes

22- Costa, Somerfield & McCrae

ولرت، تورگسن و آالناس<sup>۱</sup>، ۱۹۹۵). با ظهور و استقرار رویکردهای جامع‌تر، مانند مدل پنج‌عاملی<sup>۲</sup> شخصیت (مک کرا و کاستا، ۱۹۸۷، ۱۹۹۲)، پژوهش‌های حوزه روابط بین شخصیت، استرس و مقابله با هدف تبیین دقیق‌تر این روابط، آغاز شدند (گالاگر<sup>۳</sup>، ۱۹۹۰). مک کرا و کاستا (۱۹۸۷؛ مک کرا و جان<sup>۴</sup>، ۱۹۹۲) شخصیت را در امتداد پنج بُعد یا پنج عامل اصلی شامل نوروزگرایی، برون‌گرایی، تجربه‌پذیری<sup>۵</sup>، همسازی<sup>۶</sup> و وظیفه‌شناسی<sup>۷</sup> توصیف کردند. نوروزگرایی به تمایل برای تجربه اضطراب، تنش، خودخوری، خصومت، تکانشوری، کمرویی، تفکر غیرمنطقی، افسردگی و عزت‌نفس پایین اطلاق می‌شود (جان<sup>۸</sup>، ۱۹۸۹؛ مک کرا و جان، ۱۹۹۲؛ مک کرا و کاستا، ۱۹۸۷). برون‌گرایی به تمایل برای مثبت بودن، قاطعیت، تحرک، مهربانی و اجتماعی بودن گفته می‌شود (جان، ۱۹۸۹؛ مک کرا و جان، ۱۹۹۲؛ واتسون و کلارک، ۱۹۹۷). تجربه‌پذیری عبارت است از تمایل به کنجکاوی، هنرنمایی، خردورزی، انعطاف‌پذیری، روشنفکری و نوآوری (جان، ۱۹۸۹؛ مک کرا و جان، ۱۹۹۲؛ مک کرا و کاستا، ۱۹۸۷). همسازی به تمایل برای گذشت، مهربانی، سخاوتمندی، اعتمادورزی، همدلی، فرمانبرداری، فداکاری و وفاداری اطلاق می‌شود (جان، ۱۹۸۹؛ مک کرا و جان، ۱۹۹۲). وظیفه‌شناسی عبارت است از تمایل به سازمان‌دهی، کارآمدی، قابلیت اعتماد، خویشتنداری، پیشرفت‌گرایی، منطق‌گرایی و تعمق (جان، ۱۹۸۹؛ مک کرا و جان، ۱۹۹۲).

پژوهش‌های مربوط به رابطه بین پنج عامل اصلی شخصیت و فرایندهای مربوط به استرس (مک کرا و کاستا، ۱۹۸۶؛ هوکر، فریزر و موناهان<sup>۹</sup>، ۱۹۹۴) عمدتاً به بررسی رابطه این عوامل با کاربرد راهبردهای مقابله پرداخته‌اند (پنلی و توماکا، ۲۰۰۲). مقابله، مجموعه‌ای از فعالیت‌ها و فرایندهای رفتاری و شناختی برای ممانعت، مدیریت، یا کاهش استرس است (لازاروس و فولکمن<sup>۱۰</sup>، ۱۹۸۴). گرچه راهبردهای مقابله

1- Vollrath, Torgersen &amp; Alnaes

3- Gallagher

5- openness

7- conscientiousness

9- Hooker, Frazier &amp; Monahan

2- five-factor model

4- McCra &amp; John

6- agreeableness

8- John

10- Lazarus &amp; Folkman

فعالیت‌های بسیاری را شامل می‌شوند، اکثر آنها مبین تلاش برای بهبود یک موقعیت دشوار مثل طراحی نقشه و اقدام عملی (مقابلهٔ مسأله مدار<sup>۱</sup>)، یا برای تنظیم درماندگی هیجانی مثل جستجوی دیگران برای حمایت عاطفی یا کاهش شدت دشواری موقعیت از نظر شناختی (مقابلهٔ هیجان مدار<sup>۲</sup>) هستند.

پژوهش‌های انجام شده در زمینهٔ رابطهٔ مدل پنج عاملی و راهبردهای مقابله نیز عمدتاً به بررسی دو عامل نوروگرایی و برون‌گرایی پرداخته‌اند و یافته‌ها در مورد سه عامل تجربه‌پذیری، همسازی و وظیفه‌شناسی بسیار کم هستند. در این پژوهش‌ها، نوروگرایی، راهبردهای مقابلهٔ هیجان مدار، مثل فرار، اجتناب، پاسخ‌های خصمانه و تخلیهٔ هیجانی، را به صورت مثبت، و مقابلهٔ مسأله‌مدار، مثل نقشه‌پردازی، را به صورت منفی (اوبراین و دیلونجیس<sup>۳</sup>، ۱۹۹۶؛ پنلی و توماکا، ۲۰۰۲) پیش‌بینی می‌کند. وظیفه‌شناسی، مقابله هیجان‌مدار، مخصوصاً اجتناب‌ورزی، را به صورت منفی و مقابلهٔ مسأله‌مدار، مثل عمل مستقیم و نقشه‌پردازی، را به صورت مثبت پیش‌بینی می‌کند (اوبراین و دیلونجیس، ۱۹۹۶؛ واتسون و هابارد، ۱۹۹۶؛ ولرت، تورگرس و آلناس، ۱۹۹۵). تجربه‌پذیری فقط توانسته راهبردهای هیجان‌مدار مثل واکنش خصمانه، آرامش و ارزشیابی مجدد، را به صورت مثبت پیش‌بینی کند (اوبراین و دیلونجیس، ۱۹۹۶؛ مک کرا و کاستا، ۱۹۸۶)، در حالی که همسازی، هم با مقابلهٔ هیجان‌مدار مثل جستجوی حمایت اجتماعی و ارزشیابی مجدد مثبت، و هم با مقابلهٔ مسأله‌مدار مثل نقشه‌پردازی، همبستگی مثبت داشته است (اوبراین و دیلونجیس، ۱۹۹۶؛ واتسون و هابارد، ۱۹۹۶).

به طور کلی، ادبیات پژوهشی در زمینهٔ رابطهٔ شخصیت و مقابله نشان می‌دهد که مطالعات انجام شده در چارچوب دو مدل سه عاملی (آیسنک و آیسنک، ۱۹۸۵) و پنج عاملی (مک کرا و جان، ۱۹۹۲، مک کرا و کاستا، ۱۹۸۷) شخصیت عمدتاً بر دو عامل

1- problem-focused coping  
3- O'Brien & DeLongis

2- emotional-focused coping

نوروزگرایی و برون‌گرایی متمرکز شده‌اند و یافته‌ها در رابطه با عوامل تجربه‌پذیری، همسازی و وظیفه‌شناسی و نقش آنها در چگونگی به کارگیری سبک‌های مقابله<sup>۱</sup>، محدود و نابسنده‌اند. بر این اساس، هدف اصلی پژوهش حاضر بررسی رابطه پنج عاملی اصلی شخصیت و سه سبک مقابله<sup>۲</sup> مسأله‌مدار، هیجان‌مدار مثبت<sup>۳</sup> و هیجان‌مدار منفی<sup>۳</sup> بود. فرضیه‌های پژوهش به شرح زیر بررسی شدند:

۱- نوروزگرایی با سبک‌های مقابله<sup>۲</sup> مسأله‌مدار و هیجان‌مدار مثبت رابطه<sup>۲</sup> منفی و با سبک مقابله<sup>۲</sup> هیجان‌مدار منفی رابطه<sup>۲</sup> مثبت دارد. ۲- برون‌گرایی با سبک‌های مقابله<sup>۲</sup> مسأله‌مدار و هیجان‌مدار مثبت رابطه<sup>۲</sup> مثبت و با سبک مقابله<sup>۲</sup> هیجان‌مدار منفی رابطه<sup>۲</sup> منفی دارد. ۳- وظیفه‌شناسی با سبک‌های مقابله<sup>۲</sup> مسأله‌مدار و هیجان‌مدار مثبت رابطه<sup>۲</sup> مثبت و با سبک مقابله<sup>۲</sup> هیجان‌مدار منفی رابطه<sup>۲</sup> منفی دارد. رابطه<sup>۲</sup> دو عامل دیگر، یعنی تجربه‌پذیری و همسازی، با سبک‌های مقابله<sup>۲</sup> در قالب دو پرسش زیر بررسی شد:

اول- آیا بین تجربه‌پذیری و سبک‌های مقابله<sup>۲</sup> مسأله‌مدار، هیجان‌مدار مثبت و هیجان‌مدار منفی رابطه‌ای وجود دارد؟ دوم- آیا بین همسازی سبک‌های مقابله<sup>۲</sup> مسأله‌مدار، هیجان‌مدار مثبت و هیجان‌مدار منفی رابطه‌ای وجود دارد؟

## روش

### جامعه و نمونه آماری

جامعه آماری این پژوهش را دانشجویان دوره کارشناسی دانشگاه تهران در سال تحصیلی ۱۳۸۳ و ۱۳۸۴ تشکیل می‌دهد. انتخاب نمونه مورد پژوهش در چند مرحله به شرح زیر انجام شد. در مرحله اول، شش دانشکده فنی، مدیریت، حقوق، علوم اجتماعی، علوم و دامپزشکی از مجموع هجده دانشکده وابسته به دانشگاه تهران به روش تصادفی ساده انتخاب شدند. در مرحله دوم، از هر دانشکده دو گروه آموزشی به روش تصادفی ساده انتخاب شدند. در مرحله سوم، از هر گروه آموزشی سه کلاس به روش تصادفی

1- coping styles

2- positive emotional focused coping

3- negative emotional focused coping

ساده انتخاب شدند. پس از تشریح اهداف پژوهش و جلب مشارکت و همکاری آزمودنی‌ها، مقیاس شخصیتی<sup>۱</sup> NEOPI-R و مقیاس سبک‌های مقابله<sup>۲</sup> تهران<sup>۳</sup> در مورد ۴۸۰ دانشجو به صورت گروهی در کلاس درس اجراء شد. در پنجاه درصد موارد ابتدا مقیاس شخصیتی NEOPI-R و سپس مقیاس سبک‌های مقابله<sup>۴</sup> تهران برای اجراء ارایه شد و در پنجاه درصد این ترتیب به عکس انجام گردید. تعداد ۱۰۲ آزمودنی به دلیل پاسخ ناقص به پرسشنامه‌ها از تحلیل‌های آماری کنار گذاشته شدند و بدین ترتیب نمونه نهایی مورد پژوهش به ۳۷۸ دانشجو (۱۷۶ پسر و ۲۰۲ دختر) تقلیل یافت. میانگین سنی آزمودنی‌های پسر ۲۲/۳۵ سال ( $sd = ۲/۸۴$ ) دامنه=۲۹-۱۸) و میانگین سنی آزمودنی‌های دختر ۲۱/۵۶ سال ( $sd = ۲/۱۹$ ) دامنه=۲۶-۱۸) بود.

### ابزارهای اندازه‌گیری

مقیاس شخصیتی NEOPI-R: این مقیاس یک آزمون ۲۴۳ سوالی است که ۲۴۰ سوال آن پنج عامل اصلی شخصیت شامل نوروزگرایی، برون‌گرایی، تجربه‌پذیری، همسازی و وظیفه‌شناسی را می‌سنجد و ۳ سوال پایانی اعتبار اجرایی آزمون را تعیین می‌کند (کاستا و مک کرا، ۱۹۹۲). هر یک از ابعاد یا عوامل اصلی این مقیاس با بررسی شش زیرمقیاس یا عامل فرعی امکان بررسی گسترده<sup>۵</sup> ویژگی‌های شخصیت را فراهم می‌سازد. پژوهش‌های متعدد، پایایی<sup>۳</sup> و اعتبار<sup>۴</sup> مقیاس شخصیتی NEOPI-R را مورد تایید قرار داده‌اند (کاستا و مک کرا، ۱۹۹۲). در یک پژوهش طولی ۷ ساله، ضرایب پایایی ۰/۵۱ تا ۰/۸۲ برای هجده زیرمقیاس ابعاد نوروزگرایی، برون‌گرایی و تجربه‌پذیری، و ضرایب پایایی ۰/۶۳ تا ۰/۸۱ برای پنج عامل اصلی در مردان و زنان به دست آمد (کاستا و مک کرا، ۱۹۹۲). مطالعات انجام شده در مورد ویژگی‌های روانسنجی این مقیاس در نمونه‌های ایرانی (حق‌شناس، ۱۳۷۸، گروسی فرشی، ۱۳۷۷) ضرایب پایایی ابعاد اصلی آزمون را از ۰/۵۳ تا ۰/۸۷ گزارش کرده‌اند.

1- NEO Personality Inventory-Revised  
3- reliability

2- Tehran Coping Styles Scale  
4- validity

مقیاس سبک‌های مقابله تهران (TCSS): یک آزمون ۶۰ سؤالی است و سه سبک مقابله مساله‌مدار، مقابله هیجان‌مدار مثبت و مقابله هیجان‌مدار منفی را در مقیاس ۴ درجه‌ای لیکرت از نمره ۱ تا ۴ می‌سنجد. حداقل و حداکثر نمره آزمودنی در هر یک از زیرمقیاس‌های آزمون به ترتیب ۲۰ و ۸۰ خواهد بود. کارور، شیر و وینتراب (۱۹۸۹) پایایی و اعتبار این مقیاس را طی سه مطالعه بررسی کردند. ضرایب پایایی باز آزمایی<sup>۱</sup> از  $I=0/42$  تا  $I=0/67$  برای مقیاس‌های مختلف تایید شد. اعتبار همگرا<sup>۲</sup> و تفکیکی<sup>۳</sup> مقیاس سبک‌های مقابله بر حسب همبستگی بین زیرمقیاس‌های این آزمون و مقیاس‌های متعدد دیگر شامل خوش‌بینی<sup>۴</sup>، عزت‌نفس<sup>۵</sup>، سخت‌کوشی<sup>۶</sup>، تیپ A و اضطراب بررسی و مورد تایید قرار گرفت (کارور، شیر و وینتراب<sup>۷</sup>، ۱۹۸۹). برای مقیاس سبک‌های مقابله تهران (بشارت، ۱۳۸۵) که در نمونه‌ای متشکل از ۴۵۷ دانشجوی دانشگاه تهران اجرا شد، ضرایب آلفای کرونباخ سبک‌های مقابله مساله‌مدار، هیجان‌مدار مثبت و هیجان‌مدار منفی به ترتیب ۰/۹۳، ۰/۹۱ و ۰/۸۹ محاسبه گردید که نشانه همسانی درونی خوب مقیاس می‌باشند. ضرایب همبستگی بین نمره‌های ۹۳ نفر از آزمودنی‌ها در دو نوبت با فاصله دو تا چهار هفته برای سنجش پایایی باز آزمایی محاسبه شد. این ضرایب برای سبک‌های مقابله مساله‌مدار، هیجان‌مدار مثبت و هیجان‌مدار منفی به ترتیب  $I=0/71$ ،  $I=0/65$  و  $I=0/59$  در سطح  $P<0/001$  معنی‌دار بودند که نشانه پایایی باز آزمایی رضایت‌بخش مقیاس می باشد.

اعتبار همزمان<sup>۸</sup> مقیاس سبک‌های مقابله تهران از طریق اجرای همزمان مقیاس مشکلات بین شخصی و مقیاس سلامت روانی در مورد آزمودنی‌ها محاسبه شد. نتایج ضرایب همبستگی پیرسون نشان داد که بین نمره آزمودنی‌ها در زیرمقیاس سبک مقابله مساله‌مدار با مشکلات بین شخصی ( $r=-0/47$ ،  $P<0/001$ )، بهزیستی

1- test-retest reliability

3- differential validity

5- self-esteem

7- Carver, Scheier&amp; Weintrub

2- convergent validity

4- optimism

6- hardiness

8- concurrent validity

روانشناختی<sup>۱</sup> ( $r=0/60$  ,  $P<0/001$ ) و درماندگی روانشناختی<sup>۲</sup> ( $r=-0/55$  ,  $P<0/001$ ) همبستگی معنی‌دار وجود دارد. نتایج همچنین نشان داد که بین نمره آزمودنی‌ها در زیرمقیاس سبک مقابله‌هیجان‌مدار مثبت با مشکلات بین شخصی<sup>۳</sup> ( $r=0/29$  ,  $P<0/001$ )، بهزیستی روانشناختی ( $r=0/35$  ,  $P<0/001$ ) و درماندگی روانشناختی ( $r=-0/26$  ,  $P<0/001$ )؛ و بین نمره آزمودنی‌ها در زیرمقیاس سبک مقابله‌هیجان‌مدار منفی با مشکلات بین شخصی ( $r=0/41$  ,  $P<0/001$ )، بهزیستی روانشناختی ( $r=0/23$  ,  $P<0/001$ ) و درماندگی روانشناختی ( $r=0/25$  ,  $P<0/001$ ) همبستگی معنی‌دار وجود دارد. این نتایج اعتبار همزمان مقیاس سبک‌های مقابله‌ای تهران را تایید می‌کنند (بشارت، ۱۳۸۵).

### یافته‌ها

جدول ۱ مشخصه‌های آماری آزمودنی‌ها را برحسب نمره‌های ابعاد شخصیت و سبک‌های مقابله به تفکیک در مورد دانشجویان دختر و پسر نشان می‌دهد. مطابق داده‌های این جدول، میانگین نمره دانشجویان پسر در زیرمقیاس‌های برون‌گرایی، تجربه‌پذیری و همسازی بیشتر از میانگین نمره دانشجویان دختر است، در حالی که میانگین نمره دانشجویان دختر در زیرمقیاس‌های نروزرگایی و وظیفه‌شناسی بیشتر از میانگین نمره دانشجویان پسر است. در مورد سبک‌های مقابله، میانگین نمره دانشجویان پسر در سبک مقابله‌مساله‌مدار بیشتر از میانگین نمره دانشجویان دختر است و میانگین نمره دانشجویان دختر در سبک‌های مقابله‌هیجان‌مدار مثبت و منفی بیشتر از میانگین نمره دانشجویان پسر است.

1- psychological well-being  
3- interpersonal problems

2- psychological distress

جدول (۱) میانگین و انحراف معیار نمره‌های دانشجویان بر حسب ابعاد شخصیت و سبک‌های مقابله

دختر		پسر		گروه/مقیاس
انحراف معیار	میانگین	انحراف معیار	میانگین	متغیر
۲۰/۹۹	۱۰۶/۷۵	۲۰/۷۵	۱۰۳/۸۸	نوروز‌گرایی
۲۱/۷۴	۱۱۶/۷۹	۲۰/۹۵	۱۱۸/۹۵	برون‌گرایی
۲۱/۱۴	۱۱۳/۹۹	۲۰/۵۴	۱۱۵/۰۸	تجربه‌پذیری
۲۰/۱۷	۱۱۶/۲۲	۲۰/۰۹	۱۱۹/۰۲	همسازی
۱۹/۶۷	۱۱۴/۰۰	۱۹/۲۴	۱۱۱/۱۵	وظیفه‌شناسی
۶/۲۸	۵۸/۵۷	۶/۱۸	۵۹/۳۴	مقابلهٔ مساله‌مدار
۵/۶۴	۶۱/۹۰	۵/۸۵	۶۰/۷۵	مقابلهٔ هیجان‌مدار مثبت
۵/۳۷	۴۲/۳۵	۵/۵۱	۴۱/۵۲	مقابلهٔ هیجان‌مدار منفی

برای تحلیل داده‌ها و بررسی آماری رابطهٔ ابعاد شخصیت و سبک‌های مقابله، ابتدا نتایج آزمون t برای مقایسهٔ آزمودنی‌های دختر و پسر در مورد نمره‌های ابعاد شخصیت و سبک‌های مقابله محاسبه شد. خلاصهٔ نتایج آزمون t نشان داد که تفاوت میانگین نمره‌های دانشجویان دختر و پسر در مورد هیچ‌یک از متغیرها معنی‌دار نبود (جدول ۲).

جدول (۲) نتایج آزمون t برای مقایسهٔ دانشجویان دختر و پسر بر حسب متغیرهای ابعاد شخصیت و سبک‌های مقابله

P	t	Df	SD	M	شاخص	گروه	متغیر
۰/۱۸۴	-۱/۳۳	۳۷۶	۲۰/۷۵	۱۰۳/۸۸	دانشجویان پسر	نوروز‌گرایی	
			۲۰/۹۹	۱۰۶/۷۵	دانشجویان دختر		
۰/۳۲۷	۰/۹۸۱	۳۷۶	۲۰/۹۵	۱۱۸/۹۵	دانشجویان پسر	برون‌گرایی	
			۲۱/۷۴	۱۱۶/۷۹	دانشجویان دختر		
۰/۶۱۱	۰/۵۰۹	۳۷۶	۲۰/۵۴	۱۱۵/۰۸	دانشجویان پسر	تجربه‌پذیری	
			۲۱/۱۴	۱۱۳/۹۹	دانشجویان دختر		

ادامه جدول شماره (۲)

P	t	Df	SD	M	گروه	
					شاخص	متغیر
۰/۱۷۸	۱/۳۴	۳۷۶	۲۰/۰۹	۱۱۹/۰۲	دانشجویان پسر	همسازی
			۲۰/۱۷	۱۱۶/۲۲	دانشجویان دختر	
۰/۱۵۶	-۱/۴۲	۳۷۶	۱۹/۲۴	۱۱۱/۱۵	دانشجویان پسر	وظیفه شناسی
			۱۹/۶۷	۱۱۴/۰۰	دانشجویان دختر	
۰/۲۳۴	۱/۱۹	۳۷۶	۶/۱۸	۵۹/۳۴	دانشجویان پسر	مقابله مساله مدار
			۶/۲۸	۵۸/۵۷	دانشجویان دختر	
۰/۰۵۴	-۱/۹۳	۳۷۶	۵/۸۵	۶۰/۷۵	دانشجویان پسر	مقابله هیجان مدار مثبت
			۵/۶۴	۶۱/۹۰	دانشجویان دختر	
۰/۱۳۸	-۱/۴۸	۳۷۶	۵/۵۱	۴۱/۵۲	دانشجویان پسر	مقابله هیجان مدار منفی
			۵/۳۷	۴۲/۳۵	دانشجویان دختر	

به همین دلیل، محاسبه ضرایب همبستگی متغیرهای پژوهش در مورد آزمودنی‌های دختر و پسر روی هم انجام شد. نتایج آزمون همبستگی پیرسون در جدول شماره ۳ نشان داده شده است. براساس داده‌های این جدول، نوروزگرایی با سبک مقابله مساله‌مدار و سبک مقابله هیجان‌مدار مثبت همبستگی منفی معنی‌دار و با سبک مقابله هیجان‌مدار منفی همبستگی مثبت معنی‌دار دارد (تایید فرضیه اول پژوهش)؛ برون‌گرایی با سبک مقابله مساله‌مدار و سبک مقابله هیجان‌مدار مثبت همبستگی مثبت معنی‌دار و با سبک مقابله هیجان‌مدار منفی همبستگی منفی معنی‌دار دارد (تایید فرضیه دوم پژوهش)؛ تجربه‌پذیری و همسازی فقط با سبک مقابله هیجان‌مدار منفی همبستگی منفی معنی‌دار دارند (پاسخ پرسش‌های اول و دوم پژوهش)؛ و وظیفه‌شناسی با سبک مقابله مساله‌مدار و سبک مقابله هیجان‌مدار مثبت همبستگی مثبت معنی‌دار و با سبک مقابله هیجان‌مدار منفی همبستگی منفی معنی‌دار دارد (تایید فرضیه سوم پژوهش).

جدول (۳) ضرایب همبستگی پیرسون بین نمره‌های دانشجویان در مورد ابعاد شخصیت و سبک‌های مقابله

متغیر	مقابله مسأله‌مدار	مقابله هیجان‌مدار مثبت	مقابله هیجان‌مدار منفی
نوروزگرایی	۰/۷۱۵**	-۰/۷۱۶**	۰/۶۶۵**
برون‌گرایی	۰/۷۵۷**	۰/۶۸۶**	-۰/۸۳۴**
تجربه‌پذیری	۰/۰۵۵	-۰/۰۰۹	-۰/۱۱۵*
همسازی	۰/۰۳۲	-۰/۰۲۳	-۰/۱۷۳*
وظیفه‌شناسی	۰/۷۰۸**	۰/۸۴۰**	-۰/۷۷۹**

\*\* ۰/۰۱α = ; \* ۰/۰۵α =

سپس رابطه ابعاد شخصیت به عنوان متغیرهای پیش‌بین و سبک‌های مقابله به عنوان متغیرهای ملاک در معادله رگرسیون به صورت همزمان تحلیل شد. نتایج تحلیل واریانس و مشخصه‌های آماری رگرسیون بین ابعاد شخصیت با سبک مقابله مسأله‌مدار در جدول ۴ ارائه شده است. بر اساس این نتایج، میزان F مشاهده شده معنی‌دار است (P < ۰/۰۰۱) و ۶۸٪ واریانس مربوط به سبک مقابله مسأله‌مدار به وسیله عوامل پنج‌گانه شخصیت تبیین می‌شود (R<sup>2</sup> = ۰/۶۸). ضرایب رگرسیون متغیرهای پیش‌بین نشان می‌دهند که عوامل پنج‌گانه شخصیت می‌توانند واریانس سبک مقابله مسأله‌مدار دانشجویان را به صورت معنی‌دار تبیین کنند. ضرایب تاثیر نوروزگرایی (B = -۰/۳۳۳)، برون‌گرایی (B = ۰/۴۳۴)، تجربه‌پذیری (B = -۰/۰۶۹) و وظیفه‌شناسی (B = ۰/۱۶۶) با توجه به آماره‌های t نشان می‌دهد که این چهار متغیر با اطمینان ۹۹٪ می‌توانند تغییرات مربوط به سبک مقابله مسأله‌مدار را پیش‌بینی کنند.

جدول (۴) خلاصه مدل رگرسیون، تحلیل واریانس و مشخصه‌های آماری رگرسیون سبک مقابله مسأله-

مدار بر ابعاد شخصیت دانشجویان

شاخص	SS	df	Ms	F	P	R	R <sup>2</sup>	SE
رگرسیون	۱۰۰۹۰/۶۲	۵	۲۰۱۸/۱۲	۱۶۲/۶۵	۱/۰۰۰	۰/۸۲۸	۰/۶۸۶	۳/۵۲۲
باقیمانده	۴۶۱۵/۵۸	۳۷۲	۱۲/۴۰					

P	t	Beta	SEB	B	شاخص متغیر
۰/۰۰۰	-۷/۹۲۸	-۰/۳۳۱	۰/۰۱۲	-۰/۰۹۹	نوروزگرایی
۰/۰۰۰	۱۰/۰۳۷	۰/۴۳۴	۰/۰۱۳	۰/۱۲۷	برون‌گرایی
۰/۰۲۰	۲/۳۴۵	۰/۰۶۹	۰/۰۰۹	۰/۰۲۱	تجربه‌پذیری
۰/۷۳۵	۰/۳۳۸	۰/۰۱۰	۰/۰۰۹	۰/۰۰۳	همسازی
۰/۰۰۰	۳/۵۴۶	۰/۱۶۶	۰/۰۱۵	۰/۰۵۳	وظیفه‌شناسی

نتایج تحلیل واریانس و مشخصه‌های آماری رگرسیون بین ابعاد شخصیت با سبک مقابله هیجان‌مدار مثبت در جدول ۵ ارائه شده است. بر اساس این نتایج، میزان  $F$  مشاهده شده معنی‌دار است ( $P < ۰/۰۰۱$ ) و  $۷۵\%$  واریانس مربوط به سبک مقابله هیجان‌مدار مثبت به وسیله عوامل پنج‌گانه شخصیت تبیین می‌شود ( $R^2 = ۰/۷۵$ ). ضرایب رگرسیون متغیرهای پیش‌بین نشان می‌دهند که عوامل پنج‌گانه شخصیت می‌توانند واریانس سبک مقابله هیجان‌مدار مثبت دانشجویان را به صورت معنی‌دار تبیین کنند. ضرایب تاثیر نوروزگرایی ( $B = -۰/۲۳۱$ )، برون‌گرایی ( $B = ۰/۱۱۲$ ) و وظیفه‌شناسی ( $B = ۰/۰۶۰۳$ ) با توجه به آماره‌های  $t$  نشان می‌دهد که این سه متغیر با اطمینان  $۹۹\%$  می‌توانند تغییرات مربوط به سبک مقابله هیجان‌مدار مثبت را پیش‌بینی کنند.

جدول (۵) خلاصه مدل رگرسیون، تحلیل واریانس و مشخصه‌های آماری رگرسیون سبک مقابله هیجان-مدار مثبت بر ابعاد شخصیت دانشجویان

SE	$R^2$	R	P	F	Ms	df	SS	شاخص مدل
۲/۹۰۰	۰/۷۵۰	۰/۸۶۶	۱/۰۰۰	۲۲۳/۳۷	۱۸۷۸/۶۵	۵	۹۳۹۳/۲۷	رگرسیون
					۸/۴۱	۳۷۲	۳۱۲۸/۶۱	باقیمانده

P	t	Beta	SEB	B	شاخص
					متغیر
۰/۰۰۰	-۶/۲۰۸	-۰/۲۳۱	۰/۰۱۰	-۰/۰۶۴	نوروزگرایی
۰/۰۰۰	۲/۸۹۷	۰/۱۱۲	۰/۰۱۰	۰/۰۳۰	برون‌گرایی
۰/۱۷۸	-۱/۳۵۰	-۰/۰۳۵	۰/۰۰۷	-۰/۰۱۰	تجربه‌پذیری
۰/۱۹۹	-۱/۲۸۸	۰/۰۳۳	۰/۰۰۷	-۰/۰۱۰	همسازی
۰/۰۰۰	۱۴/۴۳۱	۰/۶۰۳	۰/۰۱۲	۰/۱۷۸	وظیفه‌شناسی

نتایج تحلیل واریانس و مشخصه‌های آماری رگرسیون بین ابعاد شخصیت با سبک مقابله هیجان‌مدار منفی در جدول ۶ ارائه شده است. براساس این نتایج، میزان F مشاهده شده معنی‌دار است ( $P < ۰/۰۰۱$ ) و ۸۰٪ واریانس مربوط به سبک مقابله هیجان‌مدار منفی به وسیله عوامل پنج‌گانه شخصیت تبیین می‌شود ( $R^2 = ۰/۸۰$ ). ضرایب رگرسیون متغیرهای پیش‌بین نشان می‌دهند که عوامل پنج‌گانه شخصیت می‌توانند واریانس سبک مقابله هیجان‌مدار منفی دانشجویان را به صورت معنی‌دار تبیین کنند. ضرایب تاثیر نوروزگرایی ( $B = ۰/۰۸۲$ )، برون‌گرایی ( $B = -۰/۵۵۴$ )، تجربه‌پذیری ( $B = -۰/۱۲۳$ )، همسازی ( $B = -۰/۱۶۰$ )، و وظیفه‌شناسی ( $B = -۰/۳۲۰$ ) با توجه به آماره‌های t نشان می‌دهد که نوروزگرایی با سطح اطمینان ۹۵٪ و متغیرهای دیگر با سطح اطمینان ۹۹٪ می‌توانند تغییرات مربوط به سبک مقابله هیجان‌مدار منفی را پیش‌بینی کنند.

جدول (۶) خلاصه مدل رگرسیون، تحلیل واریانس و مشخصه‌های آماری رگرسیون سبک مقابله هیجان-مدار منفی بر ابعاد شخصیت دانشجویان

SE	R <sup>۲</sup>	R	P	F	Ms	df	SS	شاخص
								مدل
۲/۴۰۸	۰/۸۰۷	۰/۸۹۸	/۰۰۰	۳۱۱/۶۰	۱۸۰۸/۱۹	۵	۹۰۴۰/۹۶	رگرسیون
					۵/۸۰۳	۳۷۲	۲۱۵۸/۶۵	باقیمانده

P	t	Beta	SEB	B	شاخص متغیر
۰/۰۱۲	۲/۵۲۴	۰/۰۸۲	۰/۰۰۹	۰/۰۲۲	نوروزگرایی
۰/۰۰۰	-۱۶/۳۷۵	-۰/۵۵۴	۰/۰۰۹	-۰/۱۴۱	برون‌گرایی
۰/۰۰۰	-۵/۳۳۸	-۰/۱۲۳	۰/۰۰۶	-۰/۰۳۲	تجربه‌پذیری
۰/۰۰۰	-۷/۰۱۸	-۰/۱۶۰	۰/۰۰۶	-۰/۰۴۳	همسازی
۰/۰۰۰	-۸/۷۱۵	-۰/۳۲۰	۰/۰۱۰	-۰/۰۸۹	وظیفه‌شناسی

به منظور تعیین سهم هر یک از عوامل پنج گانه شخصیت ( $R^2$ ) بر تغییرات مربوط به سبک‌های مقابله و تغییر واریانس آنها ( $\Delta R^2$ ) به طور جداگانه، تحلیل رگرسیون گام به گام انجام شد. نتایج به دست آمده در جدول ۷ ارائه شده است. براساس این نتایج، عامل برون‌گرایی به تنهایی ۵۷٪ واریانس مربوط به سبک مقابله مساله‌مدار را به صورت معنی‌دار تبیین می‌کند. اضافه کردن عوامل نوروزگرایی، وظیفه‌شناسی و تجربه‌پذیری به ترتیب باعث اضافه شدن ۱۰٪، ۱٪ و ۰/۰۵٪ به واریانس مربوط به سبک مقابله مساله‌مدار می‌شود. در رابطه با سبک مقابله هیجان‌مدار مثبت، عامل وظیفه‌شناسی به تنهایی ۷۱٪ واریانس مربوط به این متغیر را به صورت معنی‌دار تبیین می‌کند و عوامل نوروزگرایی و برون‌گرایی به ترتیب باعث افزایش ۳٪، ۱٪ و ۰/۰۵٪ به واریانس مربوط به سبک مقابله هیجان‌مدار مثبت می‌شوند. در رابطه با سبک مقابله هیجان‌مدار منفی، عامل برون‌گرایی به تنهایی ۷۰٪ واریانس مربوط به این متغیر را به صورت معنی‌دار تبیین می‌کند و عوامل وظیفه‌شناسی، همسازی، تجربه‌پذیری و نوروزگرایی به ترتیب باعث افزایش ۶٪، ۳٪، ۱٪ و ۰/۰۳٪ به واریانس مربوط به سبک مقابله هیجان‌مدار منفی می‌شوند. این نتایج نشان می‌دهند که برون‌گرایی بیشترین سهم را در تبیین تغییرات مربوط به سبک مقابله مساله‌مدار و سبک مقابله هیجان‌مدار منفی دارد، و وظیفه‌شناسی بیشترین سهم را در تبیین تغییرات مربوط به سبک مقابله هیجان‌مدار مثبت بر عهده دارد.

جدول (۷) خلاصه نتایج رگرسیون گام به گام برای تعیین سهم هر یک از ابعاد شخصیت بر تغییرات مربوط به سبک‌های مقابله و تغییر واریانس آنها به طور جداگانه

P	F	$\Delta R^2$	$R^2$	R	متغیر شاخص
۰/۰۰۱	۵۰۳/۴۳	۰/۵۷۲	۰/۵۷۲	۰/۵۷۵	برون‌گرایی
۰/۰۰۱	۱۰۸/۹۹	۰/۰۹۶	۰/۶۶۹	۰/۸۱۸	برون‌گرایی × نوروز‌گرایی
۰/۰۰۱	۱۴/۹۰	۰/۰۱۳	۰/۶۸۱	۰/۸۲۵	برون‌گرایی × نوروز‌گرایی × وظیفه‌شناسی
۰/۰۲۰	۵/۴۸	۰/۰۰۵	۰/۶۸۶	۰/۸۲۸	برون‌گرایی × نوروز‌گرایی × وظیفه‌شناسی × تجربه‌پذیری
۰/۰۰۱	۹۰۴/۰۶	۰/۷۰۶	۰/۷۰۶	۰/۸۴۰	وظیفه‌شناسی
۰/۰۰۱	۵۱/۶۰	۰/۰۳۶	۰/۷۴۲	۰/۸۶۱	وظیفه‌شناسی × نوروز‌گرایی
۰/۰۰۳	۸/۹۷	۰/۰۰۶	۰/۸۴۷	۰/۸۶۵	وظیفه‌شناسی × نوروز‌گرایی × برون‌گرایی
۰/۰۰۱	۸۵۸/۸۰	۰/۶۹۵	۰/۶۹۵	۰/۸۳۴	برون‌گرایی
۰/۰۰۱	۱۰۹/۰۱	۰/۰۶۹	۰/۷۶۴	۰/۸۷۴	برون‌گرایی × وظیفه‌شناسی
۰/۰۰۱	۴۶/۰۴	۰/۰۲۶	۰/۷۹۰	۰/۸۸۹	برون‌گرایی × وظیفه‌شناسی × همسازی
۰/۰۰۱	۲۶/۶۶	۰/۰۱۴	۰/۸۰۴	۰/۸۹۷	برون‌گرایی × وظیفه‌شناسی × همسازی × تجربه‌پذیری
۰/۰۱۲	۶/۳۶	۰/۰۰۳	۰/۸۰۷	۰/۸۹۸	برون‌گرایی × وظیفه‌شناسی × همسازی × تجربه‌پذیری × نوروز‌گرایی

۱ = سبک مقابلهٔ مسأله‌مدار

۲ = سبک مقابلهٔ هیجان‌مدار مثبت

۳ = سبک مقابلهٔ هیجان‌مدار منفی

### بحث و نتیجه‌گیری

نتایج پژوهش حاضر نشان داد که نوروز‌گرایی با سبک‌های مقابلهٔ مسأله‌مدار و هیجان-مدار مثبت رابطهٔ منفی معنی‌دار و با سبک مقابلهٔ هیجان‌مدار منفی رابطهٔ مثبت معنی-دار دارد. این نتایج که فرضیهٔ اول پژوهش را تایید می‌کنند و با یافته‌های پژوهش‌های قبلی (اوبراین و دیلونجیس، ۱۹۹۶؛ پنلی و توماکا، ۲۰۰۲؛ مک کرا و کاستا، ۱۹۸۶؛

واتسون و هابارد، ۱۹۹۶؛ هوکر، فریزر و موناهان، ۱۹۹۴) مطابقت دارند، بر حسب احتمالات زیر تبیین می‌شوند:

افرادی که نوروزگرایی آنها بالا است از یک سو حوادث استرس‌زای بیشتری را تجربه می‌کنند (بولگر و شیلینگ، ۱۹۹۱؛ سالس، گرین و هیلیس، ۱۹۹۸؛ فورگاسن و هاروود، ۱۹۸۷؛ مگناس و همکاران، ۱۹۹۳) و از سوی دیگر، صرف‌نظر از سطح استرس، برای تجربه هیجان‌های منفی و درماندگی مستعد هستند (بولگر و شیلینگ، ۱۹۹۱؛ واتسون و کلارک، ۱۹۸۴). آمادگی برای تجربه حوادث استرس‌زا در مقیاسی فراتر از حد معمول و برای تجربه هیجان‌های منفی و درماندگی، افراد نوروزگرا را در مقابله با رویدادهای استرس‌زای زندگی آسیب‌پذیر می‌سازد و زمینه را برای استفاده بیشتر از سبک‌های مقابله ناکارآمد (هیجان‌مدار منفی) به جای سبک‌های مقابله کارآمد (مسأله‌مدار و هیجان‌مدار مثبت) فراهم می‌سازد.

نوروزگرایی بیانگر تمایل فرد برای تجربه اضطراب، تنش، خودخوری، خصومت، تکانشوری، کمروبی، تفکر غیرمنطقی، افسردگی و عزت‌نفس پایین است (جان، ۱۹۸۹؛ مک کرا و جان، ۱۹۹۲؛ مک کرا و کاستا، ۱۹۸۷). این ویژگی‌ها، راه‌های مناسب برای طراحی نقشه و اقدام عملی (مقابله مسأله‌مدار) و جستجوی حمایت‌های عاطفی و اجتماعی به منظور تنظیم و تعدیل درماندگی هیجانی یا کاهش شدت دشواری موقعیت استرس‌زا از نظر شناختی (مقابله هیجان‌مدار مثبت) را مسدود می‌سازند. در چنین شرایطی، فرد ناگزیر به راهبردهای مقابله هیجان‌مدار منفی، مثل فرار، اجتناب‌ورزی، پاسخ‌های خصمانه و تخلیه هیجانی متوسل می‌شود.

یافته‌های پژوهش نشان داد که برون‌گرایی با سبک‌های مقابله مسأله‌مدار و هیجان‌مدار مثبت رابطه مثبت معنی‌دار و با سبک مقابله هیجان‌مدار منفی رابطه منفی معنی‌دار دارد. این یافته‌ها که فرضیه دوم پژوهش را تایید می‌کنند و با نتایج

پژوهش‌های قبلی (اوبراین و دیلونجیس، ۱۹۹۶؛ پنلی و توماکا، ۲۰۰۲؛ مک کرا و کاستا، ۱۹۸۶؛ واتسون و هابارد، ۱۹۹۶) مطابقت دارند، به شرح زیر تبیین می‌شوند:

افرادی که برون‌گرایی آنها بالا است، علاوه بر حوادث استرس‌زا، حوادث لذت‌بخش بیشتری تجربه می‌کنند (بولگر و شیلینگ ۱۹۹۱؛ سالس، گرین و هیلیس، ۱۹۹۸؛ فورگاسن و هاروود، ۱۹۸۷؛ مگناس و همکاران، ۱۹۹۳). برون‌گرایی، همچنین افراد را برای تجربه عواطف مثبت مهیا می‌کند (واتسون و کلارک، ۱۹۹۲؛ واتسون، کلارک و کری، ۱۹۸۸). آمادگی برای تجربه حوادث لذت‌بخش در مقیاسی فراتر از حد معمول و برای تجربه عواطف مثبت، افراد برون‌گرا را در مقابله با رویدادهای استرس‌زای زندگی تقویت می‌کند و زمینه را برای استفاده بیشتر از سبک‌های مقابله کارآمد (مسأله‌مدار و هیجان‌مدار مثبت) به جای سبک‌های مقابله ناکارآمد (هیجان‌مدار منفی) مهیا می‌سازد.

ویژگی‌های برون‌گرایی شامل مثبت بودن، قاطعیت و اجتماعی بودن (جان، ۱۹۸۹؛ مک کرا و جان، ۱۹۹۲؛ واتسون و کلارک، ۱۹۹۷)، راه‌های مناسب برای طراحی نقشه و اقدام عملی (مقابله مسئله‌مدار) و جستجوی حمایت‌های عاطفی و اجتماعی به منظور تنظیم و تعدیل درماندگی هیجانی یا کاهش شدت دشواری موقعیت استرس‌زا از نظر شناختی (مقابله هیجان‌مدار مثبت) را هموار می‌سازند. در چنین شرایطی، فرد با به کارگیری راهبردهای مقابله‌ای فعال و سازنده (امیرخان، ریسینگر و سویکر، ۱۹۹۵؛ پارکس، ۱۹۸۶؛ ریم، ۱۹۸۷؛ کاستا، سومر فیلد و مک کرا، ۱۹۹۶؛ مک کرا و کاستا، ۱۹۸۶؛ واتسون و هابارد، ۱۹۹۶؛ ولرت و تورگرسن، ۲۰۰۰؛ ولرت، تورگرسن و آلتاس، ۱۹۹۵) به حل مشکل و کاهش استرس می‌پردازد.

نتایج این پژوهش همچنین نشان داد که تجربه‌پذیری با سبک مقابله مسئله‌مدار رابطه مثبت معنی‌دار و با سبک مقابله هیجان‌مدار منفی رابطه منفی معنی‌دار دارد (پاسخ به پرسش اول پژوهش). این نتیجه، که در زمینه سبک مقابله مسئله‌مدار بدیع و

اکتشافی است و در زمینهٔ سبک مقابلهٔ هیجان‌مدار منفی با یافته‌های پژوهش‌های قبلی (اوبراین و دیلونجیس، ۱۹۹۶؛ مک کرا و کاستا، ۱۹۸۶) مطابقت می‌کند، بر حسب احتمالات زیر تبیین می‌شود:

تجربه‌پذیری بیانگر تمایل فرد به کنجکاوی، هنرنمایی، خردورزی، انعطاف‌پذیری، روشنفکری و نوآوری است (جان، ۱۹۸۹؛ مک کرا و جان، ۱۹۹۲؛ مک کرا و کاستا، ۱۹۸۷). ویژگی‌های تجربه‌پذیری به فرد این توان را می‌دهد که در مواجهه با مشکلات، موانع و استرس‌های زندگی بر اساس نقشه‌های شناختی مبتنی بر حس کنجکاوی، خردورزی و روشنفکری، از سبک مقابلهٔ مسأله‌مدار استفاده کند. ویژگی‌های هنرنمایی، انعطاف‌پذیری و نوآوری نهفته در خصیصهٔ تجربه‌پذیری را نیز می‌توان در اجتناب فرد از توسل به راهبردهای مقابلهٔ هیجان‌مدار منفی مثل پاسخ‌های خصمانه و تخلیه هیجان‌های منفی موثر دانست.

افراد تجربه‌پذیر، با تکیه بر ویژگی‌های تجربه‌پذیری در مواجهه با استرس‌ها به راحتی می‌توانند در سایهٔ حس کنجکاوی و خردورزی از راهبردهای مقابله‌ای مسأله‌مدار استفاده کنند و متعاقباً به پشتوانهٔ هنرنمایی، انعطاف‌پذیری و نوآوری از راهبردهای مقابله‌ای هیجان‌مدار منفی که در مغایرت آشکار با انعطاف‌پذیری و تحقق نوآوری قرار دارد، فاصله بگیرند. اما چرا براساس یافته‌های پژوهش حاضر بین تجربه‌پذیری و سبک مقابلهٔ هیجان‌مدار مثبت رابطه معنی‌دار به دست نیامد؟ یک پاسخ (تبیین) می‌تواند این باشد که ویژگی‌های تجربه‌پذیری به طور غالب فرد را به سوی خردورزی و توانمندی‌های شناختی حل مسأله‌ای سوق می‌دهند. این خصیصهٔ غالب، علاوه بر هدایت مستقیم فرد به راهبردهای مقابله‌ای حل مسأله، برای دور نگه داشتن وی از راهبردهای مقابله‌ای هیجان‌مدار منفی کفایت می‌کند، اما توان و تمایل لازم برای استفاده از راهبردهای مقابله‌ای هیجان‌مدار مثبت را در اختیارش قرار نمی‌دهد. البته، این نتیجه‌گیری، که براساس یافتهٔ اکتشافی پژوهش حاضر انجام شده، باید تا حدودی

آزمایشی تلقی شود نه قطعی. به همین دلیل، پژوهش‌های بیشتر برای بررسی رابطه این عامل شخصیتی با سبک‌های مقابله‌ای هیجان‌مدار لازم است و پیشنهاد می‌شود.

یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که همسازی فقط با سبک مقابله هیجان‌مدار منفی رابطه منفی معنی‌دار دارد (پاسخ به پرسش دوم پژوهش). این یافته از آن جهت که نشان می‌دهد همسازی با سبک‌های مقابله مسأله‌مدار و هیجان‌مدار مثبت همبستگی معنی‌دار ندارد با نتایج پژوهش‌های قبلی (اوبراین و دیلونجیس، ۱۹۹۶؛ واتسون و هابارد، ۱۹۹۶) مطابقت نمی‌کند؛ و از آن جهت که نشان می‌دهد همسازی با سبک مقابله هیجان‌مدار منفی همبستگی منفی دارد، یافته‌ای جدید و اکتشافی محسوب می‌شود. فقدان همبستگی معنی‌دار بین همسازی و سبک‌های مقابله مسأله‌مدار و هیجان‌مدار مثبت را می‌توان به ویژگی‌های مهربانی، همدلی، فداکاری و فرمانبرداری (جان، ۱۹۸۹؛ مک کرا و جان، ۱۹۹۲) خصیصه همسازی نسبت داد. این ویژگی‌ها، گر چه بستری مناسب برای سایر ابعاد شخصیت از جمله برون‌گرایی و وظیفه‌شناسی فراهم می‌سازند تا شخص از طریق آنها به صورت کارآمد با استرس‌ها مقابله کند، خود به صورت مستقل مولفه‌های لازم (مثل قاطعیت، خردورزی و پیشرفت‌گرایی) برای تاثیر گذاری بر سبک‌های مقابله مسأله‌مدار و هیجان‌مدار مثبت را ندارند. پذیرش این تبیین بدان معنی است که احتمالاً ترکیب‌های متفاوت صفات و ابعاد شخصیت (برای مثال، وقتی برون‌گرایی، همسازی و وظیفه‌شناسی هر سه قوی باشند، یا یکی قوی و دیگری ضعیف) تاثیرات متفاوت بر سبک‌های مقابله خواهند داشت؛ موضوعی که اهمیت آن براساس یافته‌های پژوهش حاضر آشکار می‌شود و انجام آن برای آینده پیشنهاد می‌گردد.

همبستگی منفی همسازی با سبک مقابله هیجان‌مدار منفی نیز همسو با ویژگی‌هایی مانند مهربانی، همدلی، فداکاری و وفاداری (جان، ۱۹۸۹؛ مک کرا و جان، ۱۹۹۲)، رابطه‌ای منطقی محسوب می‌شود. بدیهی است این ویژگی‌ها در مغایرت آشکار

با مقابله منفی، پاسخ‌های خصمانه و تخلیه هیجان‌های منفی قرار دارند و رابطه منفی همسازی را با سبک مقابله هیجان‌مدار منفی توجیه می‌کنند.

نتایج پژوهش حاضر نشان داد که وظیفه‌شناسی با سبک‌های مقابله مسأله‌مدار و هیجان‌مدار مثبت رابطه مثبت معنی‌دار و با سبک مقابله هیجان‌مدار منفی رابطه منفی معنی‌دار دارد. این یافته که فرضیه سوم پژوهش را تایید می‌کند و با نتایج پژوهش‌های قبلی (اوبراین و دیلونجیس، ۱۹۹۶؛ واتسون و هابارد، ۱۹۹۶؛ ولرت، تورگرسن و آلساس، ۱۹۹۵) مطابقت دارند، بر حسب احتمالات زیر تبیین می‌شود:

دو دسته از ویژگی‌های دورن شخصی و بین شخصی وظیفه‌شناسی را می‌توان در جهت‌گیری‌های مقابله‌ای موثر دانست. ویژگی‌های درون شخصی وظیفه‌شناسی شامل پیشرفت‌گرایی، منطقی‌گرایی و تعمق (جان، ۱۹۸۹؛ مک کرا و جان، ۱۹۹۲)، به فرد کمک می‌کنند تا در مواجهه با مشکلات و استرس‌های زندگی از راهبردهای مقابله‌ای مسأله‌مدار استفاده کنند. این دسته از ویژگی‌ها، با مشخصه‌های راهبردهای مقابله مسأله‌مدار مثل طراحی، نقشه‌پردازی و اقدامات عملی مبتنی بر آنها، مطابقت می‌کنند. ویژگی‌های بین شخصی وظیفه‌شناسی مانند سازمان‌دهی، کارآمدی، قابلیت اعتماد و خویش‌تنداری (جان، ۱۹۸۹؛ مک کرا و جان، ۱۹۹۲) فرد را برای استفاده از راهبردهای مقابله‌ای هیجان‌مدار مثبت در مواجهه با استرس‌های زندگی مهیا می‌سازند. این دسته از ویژگی‌های وظیفه‌شناسی، با مشخصه‌های راهبردهای مقابله‌ای هیجان‌مدار مثبت مثل بهره‌گیری از حمایت‌های عاطفی و اجتماعی مطابقت می‌کنند. ویژگی‌های بین شخصی وظیفه‌شناسی همچنین به فرد کمک می‌کنند تا از توسل به راهبردهای مقابله‌ای هیجان‌مدار منفی اجتناب ورزند. این دسته از ویژگی‌های وظیفه‌شناسی آشکارا با راهبردهای مقابله‌ای هیجان‌مدار منفی، شامل خصومت‌ورزی و تخلیه هیجان‌های منفی، مغایرت دارند.

به طور خلاصه، یافته‌های پژوهش حاضر نشان دادند که خصیصه‌های شخصیتی می‌توانند بر راهبردهایی که فرد در مقابله با استرس‌های زندگی از آنها استفاده می‌کند تأثیرگذار باشند. بر این اساس، می‌توان به دو دسته پیامد عملی و نظری اشاره کرد. در سطح عملی، تهیه برنامه‌های آموزشی مهارت‌های مقابله با استرس بر حسب ویژگی‌های نسبتاً پایدار و غالب شخصیتی فرد، می‌تواند راهبردهای مناسب و کارآمد را به وی آموزش دهد. این برنامه‌ها می‌توانند به چهارچوب برنامه‌های مداخله‌ای موجود در زمینه مدیریت استرس نیز تزریق شوند و بر کارآمدی آنها بیافزایند. در سطح نظری، یافته‌های پژوهش حاضر می‌توانند هم نظریه‌های فعلی مربوط به استرس و مقابله را از جهاتی تأیید کنند (برای مثال، رویکرد تبدلی لازاروس و فولکمن، ۱۹۸۴)، و هم پرسش‌ها و فرضیه‌های جدید در مورد سبک‌های مقابله با استرس مطرح سازند. نمونه‌ای از این پرسشها عبارتند از: میزان تأثیر هر یک از مولفه‌های درون شخصی و بین شخصی ابعاد شخصیتی در استفاده از سبک‌های مختلف مقابله با استرس چقدر است؟ آیا نوع رابطه و میزان تأثیرگذاری ابعاد شخصیت بر راهبردهای مقابله در مورد استرس‌های معمول زندگی و استرس‌های شدید (برای مثال استرس ناشی از بیماری‌های تهدیدکننده سلامت و زندگی) یکسان است؟ فراسوی صفات و ابعاد شخصیت، همانند آنچه در این پژوهش مورد بررسی قرار گرفت، چه رابطه‌ای بین تیپ‌های شخصیتی و سبک‌های مقابله با استرس وجود دارد؟ برای مثال، سبک‌های مقابله با استرس در فردی که در ابعاد برون‌گرایی و وظیفه‌شناسی نمره بالا کسب می‌کند با کسی که در یک بعد نمره بالا و در بعد دیگر نمره پایین کسب می‌کند، مشابه‌اند یا متفاوت؟ پاسخ به هر یک از این پرسش‌ها و فرضیه‌های مبتنی بر آنها نیازمند پژوهش‌های مستقلی است که به علاقمندان پیشنهاد می‌شود.

محدودیت‌های جامعه آماری پژوهش و نوع پژوهش محدودیت‌هایی را در زمینه تعمیم یافته‌ها، تفسیرها و اسنادهای علت‌شناختی متغیرهای مورد بررسی مطرح

می‌کنند که باید در نظر گرفته شوند. به علاوه، مشکلات احتمالی مربوط به اعتبار ابزار مورد استفاده در این پژوهش را نباید از نظر دور داشت.

تاریخ دریافت نسخه اولیه مقاله : ۸۵/۷/۴

تاریخ دریافت نسخه نهایی مقاله: ۸۶/۶/۲۸

تاریخ پذیرش مقاله: ۸۶/۹/۲۱

## References

## منابع

- بشارت، محمد علی. (۱۳۸۵). اعتباریابی مقیاس سبک‌های مقابله تهران (TCSS). مجله علوم روانشناختی، زیر چاپ.
- حق‌شناس، حسن. (۱۳۷۸). هنجاریابی آزمون شخصیتی نئو (فرم تجدید نظر شده). اندیشه و رفتار، ۲۸، ۴۷-۳۸.
- گروسی‌فرشی، میرتقی. (۱۳۷۷). هنجاریابی آزمون شخصیتی NEOPI-R و بررسی تحلیلی ویژگی‌ها و ساختار عاملی آن در بین دانشجویان دانشگاه‌های ایران. پایان‌نامه دکتری، تهران، دانشگاه تربیت مدرس.
- Amirkhan, J.H., Risinger, R.T., & Swicker, R. J. (1995). Extraversion: A "hidden" personality factor in coping? *Journal of Personality*. 63, 189-212.
- Bolger, N., & Schilling, E. A. (1991). Personality and the problems of everyday life: The role of neuroticism in exposure and reactivity to daily stressors. *Journal of Personality*. 59, 355-386.
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintrub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*. 56, 267-283.
- Costa, P.T.J., Somerfield, M.R., & McCrae, R.R. (1996). *Personality and coping: A Reconceptualization*. In M. Zeidner, & N. S. Endler (Eds.), *Handbook of coping* (pp. 440-61). New York: John Wiley.
- Costa, P.T., & McCrae, R. R. (1992). Revised NEO personality inventory (NEO-PI-R) and NEO Five Factor inventory (NEO-FFI) Professional manual. Odessa, FL: Psychological assessment resources.
- Eysenck, H.J., & Eysenck, M.W. (1985). *Personality and individual differences*. New York: Plenum Press.
- Ferguson, E. (2001). Personality and Coping Traits: A Joint factor analysis. *British Journal of Health Psychology*. 6, 311-325.

- Fergusson, D.M., & Harwood, L.J. (1987). Vulnerability to life events exposure. *Psychological Medicine*, 17, 739-749.
- Gallagher, D.J. (1990). Extraversion, neuroticism and appraisal of stressful academic events. *Personality and Individual Differences*, 11, 1053-1057.
- Hooker, K., Frazier, L.D., & Monahan, D.J. (1994). Personality and coping among caregivers of spouses with dementia. *Gerontologist*, 34, 386-392.
- John, O.P. (1989). Towards a taxonomy of personality descriptors. In D. M. Buss, & N. Cantor (Eds.), *Personality psychology: Recent trends and emerging directions*. (pp. 261-271). New York: Springer.
- Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Magnus, K., Diener, E., Fujita, F., & Pavot, W. (1993). Extraversion and neuroticism as predictors of objective life events: A Longitudinal analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 65, 1046-1053.
- McCrae, R.R., & Costa, Jr. P.T. (1986). Personality, coping and coping effectiveness in an adult sample. *Journal of Personality*, 54, 385-405.
- McCrae, R.R., & Costa, Jr. P.T. (1987). Validation of the Five-Factor model of personality across instruments and observers. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52, 81-90.
- McCrae, R.R., & John, O.P. (1992). An introduction to the Five-Factor model and its application. Special issue: The Five-factor model: Issues and applications. *Journal of Personality*, 60, 175-215.
- O'Brien, T.B., & DeLongis, A. (1996). The interactional context of problem, emotion-and relationship-focused coping: The role of the Big Five personality factors. *Journal of Personality*, 64, 775-813.
- Parkes, K.P. (1986). Coping with stressful episodes: The role of individual differences, environmental factors, and situational characteristics. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1277-1292.
- Peneley, J.A., & Tomaka, J. (2002). Associations among the Big Five, emotional responses, and coping with acute stress. *Personality and Individual Differences*, 32, 1215-1228.

- Rim, Y. (1987). A comparative study of two taxonomies of coping styles, personality and sex. *Personality and Individual Differences*. 4, 521-526.
- Suls, J., David, J.P. & Harvey, J.H. (1996). Personality and coping: The generations of research. *Journal of Personality*. 64, 711-735.
- Suls, J., Green, P., & Hillis, S. (1998). Emotional reactivity to everyday problems, affective inertia, and neuroticism. *Personality and Social Psychology Bulletin*. 24, 127-136.
- Vollrath, M., & Torgersen, S. (2000). Personality types and coping. *Personality and Individual Differences*. 29, 367-378.
- Vollrath, M., Torgersen, S., & Alnaes, R. (1995). Personality as long-term predictor of coping. *Personality and Individual Differences*. 18, 117-125.
- Watson, D., & Clark, L.A. (1992). On traits and temperament: general and specific factors of emotional experience and their relation to the Five-factor model. *Journal of Personality*. 60, 441-476.
- Watson, D., Clark, L.A., & Carey, G. (1988). Positive and negative affectivity and their relation to anxiety and depressive disorders. *Journal of Abnormal Psychology*. 97, 346-353.
- Watson, D., & Hubbard, B. (1996). Adaptational style and dispositional structure: coping in the context of the Five-factor model. *Journal of Personality*. 64, 737-774.