

## شخصیت و مقابله (قسمت اول)

### Personality and Coping (Part One)

Carver, C. S., & Connor-Smith, J. (2010). *Annual Review of Psychology*, 61, 679-704

Mohtaram Nemat Tavousi, PhD

Islamic Azad University South Tehran Branch

دکتر محترم نعمت طاوسی

استادیار دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران جنوب

نظریه‌پردازان شخصیت، دیدگاه‌های مختلفی پیرامون ماهیت انسان و تفاوت‌های فردی مطرح کرده‌اند. در این راستا، دیدگاه‌های زیست‌شناختی و مبتنی بر هدف در مورد ماهیت انسان، بنیادی اساسی برای تفسیر مقابله تدارک می‌بینند؛ رگه‌های مدل پنج‌عاملی، منظومه سودمندی از تفاوت‌های فردی را به ارمغان آورده‌اند. مقابله نیز به منزله کوشش شناختی یا رفتاری برای مدیریت استیصال یا موقعیت‌های تنیدگی‌زا، به شیوه‌های مختلفی مقوله‌بندی شده است. حجم گسترده‌ای از ادبیات پژوهشی به بررسی ارتباط بین رگه‌ها با پاسخ‌های مقابله‌ای اختصاص یافته است. افزون بر گسترش درک این امر که چگونه شخصیت و مقابله سازشی، تنیدگی را شکل می‌دهند، نتایج این پژوهش‌ها نشان داده‌اند شخصیت و مقابله، نقش‌های تعاملی و مستقلی در تجلی سلامت جسمانی و روانی ایفا می‌کنند.

این مقاله که بخش نخست آن در این شماره در اختیار خوانندگان قرار می‌گیرد با مروری کوتاه بر مفهوم شخصیت، ماهیت انسان و تفاوت‌های فردی با تمرکز بر نقش فرایندهای اصلی کنش‌وری انسان، به مفهوم تنیدگی می‌پردازد. سپس با ایجاد تمایز بین پاسخ مقابله با سایر پاسخ‌ها و انواع مقابله، سازه‌های اصلی آن و روابط متقابل این سازه‌ها با یکدیگر معرفی می‌شوند. در ادامه با بررسی ارتباط نظری و تجربی شخصیت و مقابله، چگونگی تعامل تنیدگی، شخصیت و مقابله در پیش‌بینی بهزیستی روانی و جسمانی مورد بحث قرار می‌گیرد. در پایان، مؤلفان این مقاله مروری، چشم اندازه‌های حرکت آینده تحقیقات را ترسیم می‌کنند.

روان‌شناسی شخصیت که منعکس‌کننده ناهمگرایی روی‌آوردهای نظری مؤلفان است، یک موضوع بسیار گسترده است. اصطلاح شخصیت به شیوه‌های مختلفی تعریف شده است. مع‌هذا، این تفاوت‌ها مربوط به اصل موضوع شخصیت نیست بلکه به دلیل مفهومی است که از آن ساخته‌اند. براساس تفسیر آلپورت (۱۹۶۱) شخصیت یک سازمان پویا از نظام‌های روان‌شناختی و جسمانی درون فرد است که در زیربنای الگوهای اعمال، افکار و احساس‌های فرد قرار دارد.

#### • ماهیت انسان و تفاوت‌های فردی

شخصیت یک کلیت روان‌شناختی است که انسان خاصی را مشخص می‌سازد. به عبارت دیگر، نظریه‌های شخصیت بیاناتی در مورد ماهیت انسان هستند؛ بیاناتی مانند آنکه افراد اساساً موجودات زیست‌شناختی، اجتماعی، خودحمایت‌کننده، خودتحقق‌دهنده یا یادگیرنده هستند. مع‌ذالک درک فرد مستلزم پذیرش چند دید اساسی در مورد ماهیت انسان است.

شخصیت به تفاوت‌های فردی نیز مرتبط می‌شود. تفاوت‌های فردی می‌توانند در مورد هر بُعد تصورشدنی مشاهده شوند اما مدل پنج‌عاملی چهارچوبی است که مورد پذیرش عام قرار گرفته است. در این دیدگاه، این ابعاد گسترده تعیین‌کننده‌های اصلی رفتار هستند و تراکم اطلاعات منتج از محل قرار گرفتن فرد بر روی این ابعاد یک تصویر مناسب و قابل قبولی از آنچه فرد بدان شبیه است، ارائه می‌دهد. هر رگه گسترده متشکل از اشکال چندگانه‌ای است که تصویر بسیار دقیقی را تدارک می‌بیند.

با این حال، پذیرش گسترده مدل پنج‌عاملی به معنای اتفاق نظر در مورد آن نیست. پیروان چهارچوب‌های نظری دیگر، دو مدل سه عاملی (آیزنک، ۱۹۷۵، ۱۹۸۶؛ تله‌جن، ۱۹۸۵)، یک مدل پنج عاملی دیگر (زاکرمین و دیگران، ۱۹۹۳) و یک مدل شش عاملی

(اشتون و دیگران، ۲۰۰۴) را گسترش داده‌اند. به عبارت دیگر، برخی از رگه‌های مهم به آسانی در چهارچوب مدل پنج عاملی قرار نمی‌گیرند. برای مثال، خوش‌بینی دارای مفهومی تلویحی از برونگردی و نوروزگرایی است اما با این سازه‌ها کاملاً مطابقت ندارد. ماهیت انسان و تفاوت‌های فردی، هر دو در مرور حاضر حایز اهمیت‌اند. در ارتباط با ماهیت مقابله، اتخاذ چند دیدگاه درمورد ارایه بهترین تفسیر درباره کنش‌های اصلی انسان بسیار سودمند است، چه هر دیدگاهی، راه‌های مختلفی را برای تفسیر واکنش افراد نسبت به تنیدگی مطرح می‌کند. همچنین داشتن درکی روشن از شیوه‌هایی که افراد را از یکدیگر متفاوت می‌سازند و چگونگی نقش این تفاوت‌ها در مقابله، سودمند است.

#### • سازمان کنشی: دو دیدگاه درباره ماهیت انسان

به رغم وجود نقطه‌نظرهای متعدد در قلمرو ماهیت انسان، به‌طور خاص دو دیدگاه عمده با تنیدگی و مقابله مرتبط هستند: **مدل‌های زیست‌شناختی**. نه تنها در شخصیت بلکه در روان‌شناسی، انسان به عنوان موجودی زیستی تلقی می‌شود. از این منظر، گسترش درکی روشن از ویژگی‌های اساسی خودنظم‌دهی حیوان و چگونگی بروز این ویژگی‌ها در رفتار انسان ضروری است. نویسندگان این اثر بر سه ویژگی تأکید دارند: تمایل به گرایش به اشیا و موقعیتهای مطلوب (مانند غذا)، تمایل به اجتناب از اشیا و موقعیتهای خطرناک (مانند شکارچیان) و ظرفیت نظم‌دهی به تمایلات گرایشی و اجتنابی.

در مدل‌های زیست‌شناختی، نظام‌های گرایشی و اجتنابی از سوی مناطق متمایز مغز حمایت می‌شوند و حساسیت به هر یک از این دو نظام در پاسخ به عوامل پاداش‌دهنده و تهدیدکننده محیطی، رفتار فرد را تحت تاثیر قرار می‌دهد.

نظریه‌پردازان تحولی سرشت‌های دیگری را مطرح کرده‌اند که **مهارگری کوشش‌مندانه** نامیده شده‌اند. **مهارگری کوشش‌مندانه** می‌تواند بر برانگیختگی‌های ناشی از نظام‌های گرایشی و اجتنابی غالب شود. این نوع مهارگری به مثابه یک نظام نظارتی عمل می‌کند که با تحدید هیجان‌ها، به ارگانیزم اجازه می‌دهد برای آینده طرح‌ریزی کند و پیچیدگی‌های موقعیت را در تصمیم‌گیری‌های رفتاری در نظر گیرد. **مهارگری کوشش‌مندانه** که یک سازه روان‌شناسی تحولی است، شباهت زیادی با خودمهارگری بزرگسالی دارد و به معنای توانایی غلبه بر برانگیختگی‌ها به‌هنگام عمل و توانایی ایجاد تعهد یا مداومت در رویارویی با مشکل، ناخوشایندی و بی‌رغبتی است.

**مدل‌های مبتنی بر هدف**. برخی از دیدگاه‌های رفتاری بر کیفیت جهت‌گیری هدف‌ها تأکید می‌کنند. از این دیدگاه، شناخت یک فرد به‌معنای شناخت هدف‌ها و ارزش‌های وی و ارتباط آنها با یکدیگر است. در این نظریه‌ها، ایجاد تمایز بین فرایندهای انگیزشی که هدف آنها حرکت به سمت هدف و یا اجتناب از تهدید است، اهمیت دارد؛ یک هدف مطلوب با ارزش مشوق مثبت، رفتار را به سوی خود سوق می‌دهد و به عکس، آسیب یا رنج با ارزش مشوق منفی، رفتار را از خود دور می‌کند. در اغلب موارد صرفاً گرایش یا اجتناب مطرح‌اند، اما در برخی موارد این دو تعارض دارند: مانند زمانی که حرکت به سوی هدف، احتمال آسیب را افزایش می‌دهد و گاه توأمان عمل می‌کنند: مانند زمانی که دستیابی به یک هدف دلخواه به طور همزمان چیزی را به خود اختصاص می‌دهد که فرد می‌خواهد از آن اجتناب کند.

مدل‌های مبتنی بر هدف نوعاً سازه انتظار را نیز در برمی‌گیرد: حس اعتماد یا تردیدی که دستیابی به یک پیامد معین را با موفقیت توأم خواهد ساخت. این امر ارتباط سنت ارزش - انتظار با نظریه انگیزشی را شکل می‌دهد. هر رفتاری پیامدهای مورد انتظار خود را ایجاد نمی‌کند؛ کوشش‌های هدفمند می‌توانند به بن‌بست منتهی شوند. در چنین شرایطی، کوشش فرد حدّ تعیین‌کننده انتظارات وی از موفقیت و شکست است. مسایل مرتبط با هدف‌ها و تهدیدها برای درک ساختار عوامل تنیدگی‌زا و مسایل مربوط به مقید بودن و بی‌قیدی هدف نیز برای درک ساختار مقابله اهمیت دارند.

#### • سازمان ساختاری: تفاوت‌های فردی

این مؤلفان بحث تفاوت‌های فردی را با مدل پنج عاملی آغاز می‌کنند. مبنای مدل پنج عاملی به چند دهه پیش بازمی‌گردد. این مدل عاری از انتقاد نیست زیرا در سال‌های اخیر اطلاعات کمی در مورد چگونگی کنش رگه‌ها و نقش آنها درباره تصویر ماهیت انسان وجود داشته است. اما در حال حاضر، نه تنها اطلاعات زیادی در مورد چگونگی عملیات رگه‌ها گردآوری شده بلکه چندین رگه نیز با فرایند کنش‌وری مدل‌ها مرتبط شده‌اند.

نخستین عامل مدل پنج عاملی، برونگردی است. مانند رگه‌های دیگر، تعابیر مختلفی از برونگردی وجود دارد. در برخی از موارد، برونگردی به منزله ابرازگری و در برخی دیگر به عنوان عمل ناگهانی و انرژی، گاه برحسب تسلط، اعتماد و عاملیت و گاه براساس تمایل به خوشحالی مشخص می‌شود. برونگردی اغلب به طور تلویحی به جامعه‌گرایی اشاره می‌کند. برخی از پژوهشگران حس عاملیت و حس جامعه‌گرایی را به عنوان دو بُعد برونگردی می‌دانند. برخی دیگر براین باورند که جامعه‌گرایی محصول اشکال دیگر برونگردی است. برونگردی با خلق گرایشی نیز مرتبط شده است؛ در برخی از دیدگاه‌های جدید، برونگردی منعکس‌کننده حساسیت نسبی نظام گرایشی کلی است.

دومین عامل، نوروزگرایی است که به سهولت و فراوانی عصبانیت و پریشانی فرد مربوط می‌شود. بی‌ثباتی عاطفی، اضطراب و افسردگی منعکس‌کننده سطوح بالای نوروزگرایی است. اگرچه ابزارهای ارزشیابی اغلب شامل ماده‌های مرتبط با خصومت و احساس‌های منفی دیگر است، اما همه ماده‌ها تحت سیطره آسیب‌پذیری نسبت به تجربه اضطراب و استیصال کلی قرار دارند. ارتباط نوروزگرایی با خلق اجتنابی نشان‌دهنده آن است که اضطراب و حساسیت نسبت به تهدید، اساس هیجانی نوروزگرایی هستند.

مقبولیت نیز به منزله بُعدی است که اغلب با دل‌مشغولی گسترده درمورد حفظ روابط مشخص می‌شود. افراد مقبول یاری‌گر و نوع‌دوست هستند، با دیگران همدردی می‌کنند، تمایل دارند به آنها کمک کنند و باور دارند که دیگران نیز متقابلاً کمک‌کننده هستند. این افراد می‌توانند از بروز احساس‌های منفی خود ممانعت به عمل آورند.

وظیفه‌شناسی منعکس‌کننده کیفیت برنامه‌ریزی، پشتکار و تلاش هدفمند است. بهترین توصیف این رگه اراده است. این افراد هدفمند، قابل اعتماد، منضبط، با اراده و مصمم هستند. ویژگی مشترک مقبولیت و وظیفه‌شناسی آن است که هر دو رگه مبنایی در خلق مهارگری کوشش‌مندان دارند.

گشودگی نسبت به تجربه مبین انعطاف‌پذیری، کنجکاوی ذهنی، تمایل به غوطه‌ور شدن در خود و استقلال در قضاوت است. از دیگر ویژگی‌های فرعی این رگه می‌توان به تخیل و زیباپسندی اشاره کرد.

رگه دیگری که در ادبیات مقابله به طور مداوم به آن اشاره می‌شود، خوش‌بینی است. خوش‌بینی به طور مستقیم با سنت انگیزشی ارزش - انتظار در مدل‌های مبتنی بر هدف مرتبط است. خوش‌بینی و بدبینی که اعتماد در برابر تردید را منعکس می‌کنند، تنها به یک موقعیت خاص محدود نمی‌شوند بلکه به طور کلی زندگی را پوشش می‌دهند. همانطور که پیشتر بیان شد خوش‌بینی به منزله یکی از رگه‌های مدل پنج عاملی تلقی نمی‌شود. با این حال، قرار گرفتن خوش‌بینی در سازه خودنظم‌جویی دیدگاه مبتنی برهدف، آن را به عنوان یک رگه عام در ادبیات مقابله مطرح می‌سازد.

#### • تنیدگی

تصور از تنیدگی به منزله طبقه خاصی از تجربه‌های نامطبوع متداول است. مع‌هذا، تنیدگی چیزی بیش از تجربه رویارویی یا پیش‌بینی استیصال در کوشش‌های مرتبط با هدف نیست. اغلب بیان می‌شود که تنیدگی زمانی روی می‌دهد که افراد با موقعیت‌هایی مواجه می‌شوند که مدیریت آنها فراتر از توانایی آنهاست. هرگاه فرد تحت فشار سخت رویارویی با برخی از موانع یا تهدیدهای مبهم قرار می‌گیرد، تجربه تنیدگی روی می‌دهد.

در شماره آینده به مرور شیوه‌های مختلف طبقه‌بندی پاسخ‌های مقابله‌ای و معرفی متغیرهای تعدیل‌کننده و ارتباط بین رگه‌ها و مقابله پرداخته خواهد شد و با ارائه رهنمودهایی برای پژوهش‌های آینده، چگونگی تعامل مقابله و شخصیت در سازش‌یافتگی با تنیدگی و پیامدهای آن برجسته خواهند شد.