

مطالعه‌ی اثرات مستقیم و غیرمستقیم ویژگی‌های شخصیت، هیجانات و استرس ادراک‌شده بر راهبردهای مقابله با استرس

دکتر ملاحات امانی^۱

استادیار روانشناسی دانشگاه بجنورد

آمنه امامی

کارشناس ارشد روانشناسی دانشگاه تبریز

چکیده

هدف این تحقیق، تعیین اثرات مستقیم و غیرمستقیم ویژگی‌های شخصیت، هیجانات و استرس ادراک‌شده بر راهبردهای مقابله با استرس است. روش تحقیق حاضر همبستگی از نوع تحلیل مسیر برای بررسی رابطه بین متغیرها در قالب یک مدل ساختاری است. مشارکت‌کنندگان پژوهش، ۲۰۰ نفر از اهالی شهر همدان بودند که از طریق نمونه‌گیری تصادفی خوشه‌ای چندمرحله‌ای انتخاب شدند. برای جمع‌آوری داده‌ها، از پرسشنامه هیجانات متمایز (ایزارد، لیبرو، پوتنام، هاینس، ۱۹۹۳)، پرسشنامه شخصیتی هگزاگو (اشتون و لی، ۲۰۰۴)، پرسشنامه راهبردهای مقابله‌ای (بیلینگز و موس، ۱۹۸۱) و مقیاس استرس ادراک‌شده (کوهن و کمارک و مرملستین، ۱۹۸۳) استفاده شد. داده‌های پژوهش، با روش‌های ضریب همبستگی و تحلیل مسیر تجزیه و تحلیل شدند. نتایج نشان داد که ویژگی باوجدان‌بودن، هیجانات مثبت و منفی و ادراک مثبت از استرس، اثر مستقیم و معناداری بر راهبرد مقابله مسأله‌مدار دارند و بالاترین اثر در مدل، اثر مستقیم ادراک مثبت از استرس بر راهبرد مقابله مسأله‌مدار است. درباره نقش‌های شخصیت و هیجانات به عنوان عامل زمینه‌ساز در ادراک تجارب استرس‌زا و استفاده از راهبردهای مقابله‌ای بحث شده است.

واژه‌های کلیدی: استرس ادراک‌شده، هیجانات، راهبردهای مقابله‌ای، شخصیت

^۱. نویسنده مسئول

آدرس پست الکترونیکی: malahat_amani@yahoo.com

وصول: ۱۳۹۳/۷/۱۵ - پذیرش: ۱۳۹۳/۱۲/۱۶

مقدمه

استرس، حاصل از درخواست‌های به عمل آمده از فرد و نبود پاسخ‌های آماده به آن درخواست‌ها است که در این میان، واکنش فرد به این درخواست‌ها به چگونگی تعبیر، تفسیر و ارزیابی فرد از آن رویدادها به صورت آسیب‌زا یا چالش‌انگیز بستگی دارد (لازاروس^۱، ۱۹۷۱؛ به نقل از بخشی پور، ۱۳۸۸).

در تعریف استرس، سه مؤلفه وجود دارد؛ از یک سو، درخواست‌هایی که از فرد صورت می‌گیرد. از سوی دیگر، نوع احساس تهدیدی که به فرد دست می‌دهد و نهایتاً واکنش فرد به آن درخواست‌ها. توضیح این که درخواست‌هایی که از فرد صورت می‌گیرد، صرفاً برابری نیروهای بیرونی نیست؛ بلکه بیشتر نتیجه تعامل بین نیروهای درونی فرد است. بر اساس این تعریف، درخواست‌ها را می‌توان منابع استرس تلقی کرد. بر این اساس، امکانات فرد در برابر این درخواست‌ها قرار می‌گیرند که نوع واکنش فرد را مشخص می‌کنند. از این رو، اگر امکانات فرد فراتر از مجموع درخواست‌هایی باشد که از او مطالبه می‌شود، واکنش‌ها مناسب، مفید و مؤثر خواهد بود و نتیجه آن، انطباق با وضعیت است و چنانچه امکانات فرد از سطح انتظارات و درخواست‌ها پایین‌تر باشد، واکنش فرد نامناسب، نامؤثر و مخربانه خواهد بود و بدین ترتیب فرد، در وضعیت فشار روانی قرار خواهد گرفت که اثرات مخرب کوتاه مدت و بلندمدتی دربر خواهد داشت (کوپر^۲، ۱۹۸۱؛ به نقل از بخشی پور، ۱۳۸۸).

با توجه به این که هر گونه تغییر در زندگی انسان، اعم از خوشایند و ناخوشایند، مستلزم نوعی سازگاری مجدد است، روش‌هایی که افراد برای مقابله با این تغییرات به کار می‌برند، بر حسب موقعیت‌های گوناگون متفاوت است. به طور کلی، راهبردهای مقابله‌ای، مجموعه‌ای از تلاش‌های فرد است که در جهت تعبیر، تفسیر و اصلاح یک وضعیت تنش‌زا به کار می‌رود و به کاهش رنج ناشی از آن تنش‌ها منجر می‌شود (لازاروس و فولکمن،

^۱. Lazarus

^۲. Cooper

۱۹۸۴؛ به نقل از غضنفری، ۱۳۸۷). راهبردهایی که افراد برای حل یا حذف کردن عامل استرس‌زا به کار می‌برند، شامل مقابلهٔ مسأله‌مدار، مقابلهٔ هیجان‌مدار و مقابلهٔ اجتنابی است. مقابلهٔ مسأله‌مدار، تغییر یا مدیریت مشکلی است که باعث استرس شده است. این نوع مقابله، بر عمل متمرکز است و تعدادی از راهبردها، مثل جمع‌آوری اطلاعات، حل تعارض‌ها، برنامه‌ریزی و تصمیم‌گیری برای تغییر را شامل می‌شود.

مقابلهٔ هیجان‌مدار، کوشش‌هایی است که فرد برای تنظیم پیامدهای هیجانی واقعهٔ تنش‌زا و دست‌یابی به تعادل عاطفی و هیجانی به کار می‌برد (لازاروس و فولکمن، ۱۹۸۴؛ به نقل از برکل^۱، ۲۰۰۹). مقابلهٔ اجتنابی، تلاش‌های رفتاری و شناختی برای کاهش دادن، انکار یا نادیده گرفتن موقعیت استرس‌زاست (هالاها، هالاها و موس^۲، ۲۰۰۵). در این راستا (بن زور^۳، ۱۹۹۹) بیان می‌کند مقابلهٔ مسأله‌مدار، موجب کاهش پریشانی روان‌شناختی و بر عکس، مقابلهٔ اجتنابی باعث افزایش پریشانی می‌شود. از طرفی، مقابلهٔ هیجان‌مدار، هم با کاهش و هم با افزایش پریشانی روانی در ارتباط است (بن زور، ۱۹۹۹). تحقیق غضنفری و قدم‌پور (۱۳۸۷) نشان داد که بین سلامت روانی و راهبردهای مقابله‌ای رابطهٔ معنی‌داری وجود دارد. این یافته نشان می‌دهد هرچه فرد مقابلهٔ مسأله‌مدار بیشتری به کار برد، از سلامت بالاتری برخوردار خواهد بود و بالعکس راهبرد هیجان‌مدار سبب کاهش سلامت روان و افزایش نشانه‌های جسمانی، اضطراب، اختلال در عملکرد اجتماعی و افسردگی می‌شود.

بعضی از ویژگی‌های خاص شخصیتی افراد باعث می‌شود تا افراد در موقعیت‌های گوناگون زندگی رفتارهای سازگارانه و متعادل یا ناسازگارانه نشان دهند. شواهد به‌دست‌آمده حاکی از آن است که شخصیت با هر سه عامل استرس، سبک‌های مقابله‌ای و تجربهٔ هیجان‌های مثبت و منفی رابطه دارد. به طور کلی، شخصیت‌الگوی نسبتاً پایدار صفات، گرایش‌ها و ویژگی‌هایی است که تا اندازه‌ای به رفتار افراد دوام می‌بخشد

¹. Berkel

². Moos

³. Ben- zur

(فیست و فیست، ۲۰۰۲). بین شخصیت و سبک‌های مقابله‌ای افراد، زمینه‌های ژنتیکی مشترک وجود دارد (کات^۱ و پدرس^۲، ۲۰۰۵؛ به نقل از اسمیت، ۲۰۰۷)؛ از این رو، نوع شخصیت افراد بر راهبردهای مقابله‌ای که به کار می‌برند، تأثیر می‌گذارد. پژوهشگران دریافته‌اند که روان‌رنجورگرایی در کل، بر استرس ادراک شده تأثیری منفی دارد (لائو^۳ و همکاران، ۲۰۰۶؛ به نقل از شهسواری، ۱۳۹۰). از این رو، افراد با روان‌رنجورگرایی بالا در شرایط و محیط‌های پر استرس، عملکرد ضعیفی نشان می‌دهند (پرکینز^۴ و کر^۵، ۲۰۰۶) و در نتیجه، استرس بیشتری تجربه می‌کنند (ول راث^۶، ۲۰۰۱) و واکنش شدیدتری به رخدادهای استرس‌زای زندگی نشان می‌دهند.

تحقیقات انجام شده نشان داده‌اند که روان‌رنجورخویی و برون‌گرایی، تفاوت‌های مربوط به سبک مقابله‌ای مسأله‌مدار و هیجان‌مدار را در بین افراد پیش‌بینی می‌کنند (بشارت، ۱۳۸۶). از این رو، برون‌گرایی، پیش‌بینی‌کننده راهبردهای مقابله‌ای مسأله‌مدار و روان‌رنجورخویی، پیش‌بینی‌کننده قوی برای راهبردهای مقابله‌ای هیجان‌مدار است (سروقد، رضایی، فدایی دوست، ۱۳۹۰). برون‌گرایی، با وجدان‌بودن و گشودگی باعث می‌شود که شخص رویداد استرس‌زا را به عنوان یک چالش در نظر بگیرد و ارزیابی مثبتی از منابع مقابله‌ای خود داشته باشد. روان‌رنجورخویی بالا به همراه با وجدان‌بودن پایین، مواجهه با استرس و ارزیابی تهدید از استرس را پیش‌بینی می‌کند و برعکس افرادی که روان‌رنجورخویی پایین، برون‌گرایی و با وجدان‌بودن بالایی دارند، موقعیت استرس‌زا را کمتر به عنوان تهدید ارزیابی می‌کنند (کارور و اسمیت^۷، ۲۰۱۰).

با همه این اوصاف، منابع استرس، اشکال متعددی به خود می‌گیرند که گاه از موقعیت‌ها بر فرد عارض شده و گاه از تجارب درونی همچون هیجانات سرچشمه

1. Kato
2. pedersen
3. Lau
4. Perkins
5. Coor
6. Vollrath
7. Smith & Carver

می‌گیرد. به همین دلیل، بعضی نظریه پردازان بر نقش هیجانات در تجربه استرس تأکید کرده‌اند که در این راستا (فردریکسون^۱، ۱۹۹۸؛ به نقل از فولکمن و ماسکوویتز^۲، ۲۰۰۰) نشان داد هیجانات مثبت، دامنه شناخت، عمل، توجه، روشنفکری و منابع اجتماعی را گسترش داده، مقابله و سازگاری با استرس حاد و مزمن را تسهیل می‌کند. از سوی فولکمن (۱۹۹۷) بیان می‌کند که ارزیابی مثبت، مقابله مسئله‌مدار و خلق رویدادهای مثبت، قادرند در شرایط استرس‌زا، هیجان مثبت ایجاد کنند (به نقل از فولکمن، ۲۰۰۰). بنابراین، به نظر می‌رسد که بین هیجان‌های مثبت و ادراک مثبت از استرس رابطه وجود دارد.

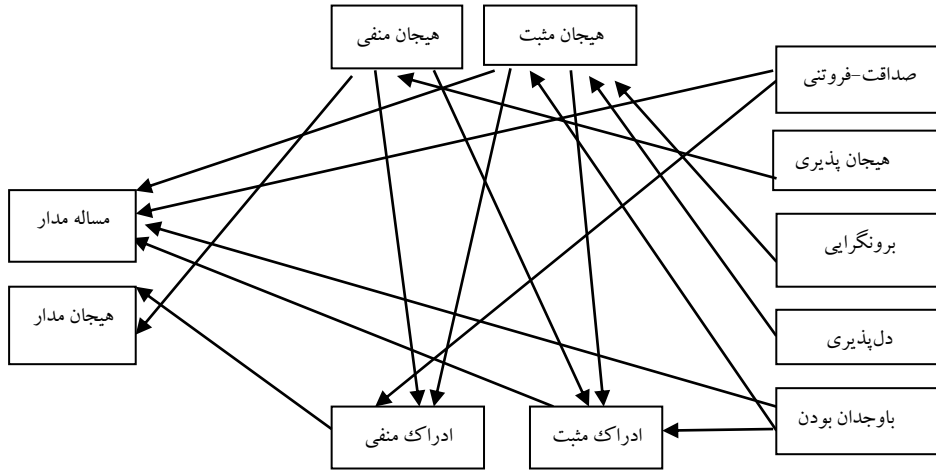
گرچه استرس در اندازه کم می‌تواند اثر مثبت داشته باشد و باعث افزایش انگیزه و مقابله با موقعیت مشکل‌زا شود، در صورت زیادبودن به خشم، ترس، ناکامی و افسردگی منجر می‌شود (گیگا^۳، ۲۰۰۱؛ به نقل از نریمانی، ۱۳۹۱). در این راستا، افرادی که در مواجهه با رویداد استرس‌زا، از آن اجتناب یا آن را انکار می‌کنند، اضطراب و افسردگی بیشتری را تجربه می‌کنند (هالاها، موس، برنان و شوت^۴، ۲۰۰۵). با توجه به مطالب مطرح‌شده، تا کنون برای بررسی نقش ویژگی‌های شخصیت، هیجانات و استرس ادراک‌شده در کنار هم برای پیش‌بینی راهبردهای مقابله‌ای، پژوهش‌های اندکی انجام شده است؛ بنابراین ضروری به نظر می‌رسد که نقش ویژگی‌های شخصیت از طریق واسطه‌گری هیجانات و استرس ادراک‌شده، بررسی شود. تحقیق حاضر در صدد بررسی اثر مستقیم و غیرمستقیم ویژگی‌های شخصیت و هیجانات از طریق متغیر واسطه‌ای استرس ادراک‌شده در راهبردهای مقابله‌ای است.

1. Fredrickson

2. Folkman & Moskowitz

3. Giga

4. Halahan, Moos, Berrennan, & Schutte



شکل ۱. الگوی پیشنهادی برای پیشایندهای راهبردهای مقابله با استرس

روش

روش پژوهش حاضر همبستگی از نوع تحلیل مسیر است که با هدف بررسی رابطه متغیرها در قالب یک مدل ساختاری صورت گرفت.

جامعه‌ی آماری، نمونه و روش نمونه‌گیری: جامعه آماری این پژوهش اهالی شهر همدان در سال ۱۳۹۰ بودند که از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چندمرحله‌ای برای انتخاب نمونه استفاده شد. به این صورت که از میان محلات شهر، یکی از محلات به طور تصادفی انتخاب شد؛ سپس از محله انتخابی، دو کوچه انتخاب شد که کل تعداد نمونه بزرگسالان باسواد به ۳۰۰ نفر رسید. بعد از کنار گذاشتن افرادی که به همکاری تمایل نداشتند و پرسشنامه‌ها را تکمیل نکرده بودند، پرسشنامه مربوط به ۲۰۰ نفر تجزیه و تحلیل شد. دامنه سنی مشارکت کنندگان پژوهش، بین ۱۹ تا ۴۸ سال با میانگین ۲۷/۳۶ سال و انحراف استاندارد ۶/۷۷ بود. ۶۴/۵ درصد نمونه زن و ۳۵/۵ درصد مرد و ۴۳/۵ درصد نمونه متأهل و ۵۶/۵ درصد مجرد بودند.

ابزار:

پرسشنامهٔ سبک‌های مقابله: پرسشنامهٔ مقابله با استرس توسط بیلینگز و موس^۱ (۱۹۸۱) برای اندازه‌گیری شیوه‌های مقابله با استرس طراحی و تدوین شده است. این مقیاس، ۱۹ آیتم دارد و دو راهبرد مقابله‌ای مسئله‌مدار و هیجان‌مدار را اندازه‌گیری می‌کند. هر آزمودنی، با انتخاب یکی از گزینه‌ها (هیچ‌وقت، گاهی اوقات، اغلب اوقات، همیشه) به سؤالات پاسخ می‌دهد. دامنهٔ نمرهٔ آزمودنی در پرسشنامه بین صفر تا ۵۶ متغیر خواهد بود. پورشه‌بازی (۱۳۷۴) پایایی بازآزمایی کل پرسشنامه $r=0/73$ ، مقابلهٔ رفتاری $r=0/77$ ، مقابلهٔ شناختی $r=0/83$ و مقابلهٔ اجتنابی $r=0/60$ به دست آورد. دهقانی (۱۳۷۲) ضریب آلفای این پرسشنامه را بیش از ۰/۹۰ به دست آورده است. ضریب همبستگی این پرسشنامه با پرسشنامهٔ مقابله با بیماری (نامیر^۲ و همکاران، ۱۹۷۱) ۰/۴۸ گزارش شده است (ابوالقاسمی و نریمانی، ۱۳۸۴).

مقیاس استرس ادراک‌شده:^۳ این مقیاس توسط کوهن، کمارک و مرملستین^۴ در سال ۱۹۸۳ ساخته شده است که ۱۴ آیتم دارد و هر آیتم بر اساس یک مقیاس پنج درجه‌ای (هیچ، کم، متوسط، زیاد، خیلی زیاد) پاسخ داده می‌شود. کوهن و همکاران (۱۹۸۳) برای محاسبهٔ اعتبار ملاکی این مقیاس، ضریب همبستگی آن را با اندازه‌های نشانه‌شناختی بین ۰/۵۲ تا ۰/۷۶ محاسبه کرده‌اند. ضرایب پایایی همسانی درونی مقیاس، از طریق آلفای کرونباخ در دامنه‌ای از ۰/۸۴ تا ۰/۸۶ در گروه دانشجویان به دست آمده است. این مقیاس ابزار مناسبی برای سنجش تجربهٔ استرس در گروه‌های سنی مختلف است. در پژوهش میمورا، گریفیس^۵ و همکاران (۲۰۰۴) ضریب آلفای کرونباخ عامل اول ۰/۷۳ و عامل دوم ۰/۸۵ بود (ابوالقاسمی و نریمانی، ۱۳۸۴).

¹. Billings, & Moos

². Namir

³. Perceived stress scale

⁴. Cohen, Kamarck, & Mermelstein

⁵. Mimura, & Griffiths

پرسشنامه شخصیت تجدیدنظرشده هگزاگو: پرسشنامه HEXACO-PI-R^۱ توسط اشتون و لی^۲ (۲۰۰۴) ساخته شد. دارای ۲۴ مقیاس صفات است و ۶ عامل شخصیتی صداقت-فروتنی (H)، هیجان‌پذیری (E)، برون‌گرایی (X)، توافق (A)، وظیفه‌شناسی (C) و بازبودن‌به‌تجربه (O) را دربرمی‌گیرد. هر مقیاس، دارای هشت سؤال است و مجموعاً پرسشنامه ۱۹۲ سؤال را شامل می‌شود. پاسخنامه دارای پنج گزینه کاملاً مخالفم (۱)، مخالفم (۲)، بی‌نظر (۳)، موافق (۴)، کاملاً موافق (۵) است. تعدادی از سؤالات به صورت معکوس نمره‌گذاری می‌شوند.

نتیجه پژوهش‌های اشتون و لی (۲۰۰۴) نشان داد که پایایی عامل‌ها در محدوده‌ای از ۰/۸۹ تا ۰/۹۲ در سطح مقیاس‌ها قرار داشت. این پرسشنامه در ایران توسط پالانگ و همکاران (۱۳۸۸) هنجاریابی شد و نشان داد که بیش‌ترین ضریب در عامل صداقت-فروتنی ۰/۹۳ و کم‌ترین ضریب با ۰/۸۸ به عامل بازبودن به تجربه اختصاص دارد. همبستگی شش عامل نسبتاً کم بود. بالاترین همبستگی ($r=0/33$) بین وظیفه‌شناسی و هیجان‌پذیری مشاهده شد. بین وظیفه‌شناسی و توافق نیز همبستگی مشاهده شد ($r=0/28$). همبستگی ضعیف عامل صداقت-فروتنی با دیگر عوامل، بیانگر استقلال شدید این عامل است. بررسی پایایی مقیاس‌ها نشان داد که بیشترین ضریب با ۰/۹۳ به صمیمیت و کم‌ترین ضریب با ۰/۴۲ به اضطراب تعلق دارد.

مقیاس هیجانات متمایز^۳: این پرسشنامه ۳۶ آیتمی، برای ارزیابی میزان تجربه ۱۲ هیجان مجزا در زندگی روزمره (علاقه، لذت، غم، خشم، نفرت، حقارت، ترس، شرم، خجالت، گناه، شگفت‌زدگی و خصومت) طراحی شده است. مقیاس هیجانات دارای دو عامل هیجان منفی و هیجان مثبت است. در هر آیتام لازم است شرکت‌کنندگان فراوانی تجربه هیجانی را بر مقیاس لیکرت پنج‌درجه‌ای در دامنه‌ای از یک (به ندرت) تا پنج

^۱. Honesty-Humility (H), Emotionality (E), eXtraversion (X), Agreeableness (A), Conscientiousness (C), Openness to Experience (O)

^۲. Ashton, & Lee

^۳. Differential Emotions Scale

(اغلب اوقات) درجه‌بندی کنند. عامل هیجان مثبت در دامنه‌ای بین ۰/۷۳ تا ۰/۸۶ و برای هیجان‌ات منفی در دامنه ۰/۶۶ تا ۰/۸۲ قرار داشته است (ایزاد، لیبرو، پوتنام، هاینس^۱، ۱۹۹۳). رید^۲ (۲۰۱۰) پایایی هیجان‌ات مثبت را ۰/۸۰ و هیجان‌ات منفی را ۰/۹۵ گزارش کرده است. در تحقیق حاضر، ضریب آلفای این مقیاس ۰/۸۹ به دست آمده است.

تجزیه و تحلیل داده‌ها: داده‌های جمع‌آوری شده به نرم‌افزار SPSS ویراست ۱۶ وارد شد. برای تجزیه و تحلیل همبستگی و آمار توصیفی از این نرم‌افزار استفاده شد. برای بررسی اثرات مستقیم و غیرمستقیم بین متغیرهای پژوهش، روش تحلیل مسیر به کار گرفته شد که با استفاده از نرم‌افزار ایموس^۳ ویراست ۲۱ انجام گرفت.

^۱. Izard, Libero, Putnam & Haynes

^۲. Reid

^۳. Amos

یافته‌ها

جدول ۱. ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش

۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	۱. صدقت- فروتنی
									۱	-۰/۲۲ ^{°°}	۲. هیجان‌پذیری
								۱	-۰/۲۱ ^{°°}	-۰/۰۳	۳. برون‌گرایی
							۱	۰/۱۸ ^{°°}	-۰/۰۵	۰/۲۲ ^{°°}	۴. دل‌پذیری
						۱	۰/۰۸	۰/۳۷ ^{°°}	-۰/۱۰	۰/۱۹ ^{°°}	۵. باوجدان بودن
					۱	۰/۲۳ ^{°°}	۰/۰۲	۰/۳۰ ^{°°}	-۰/۲۲ ^{°°}	۰/۰۹	۶. گشودگی
				۱	۰/۱۶ ^{°°}	۰/۳۸ ^{°°}	۰/۲۷ ^{°°}	۰/۵۱ ^{°°}	-۰/۱۳	۰/۱۱	۷. هیجان مثبت
			۱	-۰/۱۹ ^{°°}	-۱/۰۹	-۰/۲۶ ^{°°}	-۰/۲۱ ^{**}	-۰/۴۱ ^{°°}	۰/۳۵ ^{°°}	-۰/۱۷ [°]	۸. هیجان منفی
		۱	-۰/۴۰ ^{°°}	۰/۴۹ ^{°°}	۰/۲۴ ^{°°}	۰/۳۹ ^{°°}	۰/۱۶ ^{°°}	۰/۴۵ ^{°°}	-۰/۲۳ ^{°°}	۰/۰۸	۹. ادراک مثبت
	۱	-۰/۲۵ ^{°°}	۰/۴۶ ^{°°}	-۰/۳۲ ^{°°}	-۱/۰۴	-۰/۲۸ ^{°°}	-۰/۱۸ ^{°°}	-۰/۳۱ ^{°°}	۰/۲۶ ^{°°}	-۰/۲۳ ^{°°}	۱۰. ادراک منفی
۱	-۰/۱۱	۰/۴۳ ^{°°}	-۰/۲۶ ^{°°}	۰/۳۸ ^{°°}	۰/۲۰ ^{°°}	۰/۳۴ ^{°°}	۰/۲۰ ^{°°}	۰/۲۶ ^{°°}	-۰/۱۰	۰/۱۲	۱۱. مسأله‌مدار
۰/۱۷ [°]	۰/۱۵ [°]	۰/۱۱	۰/۱۷ [°]	۰/۰۷	-۱/۰۱	-۰/۰۷	۰/۰۸	-۰/۰۳	۰/۰۸	-۱/۰۴	۱۲. هیجان مدار

بر اساس جدول بالا، صدقت-فروتنی با هیجان منفی و ادراک منفی از استرس، هیجان‌پذیری با هیجان منفی و ادراک مثبت و منفی از استرس، برون‌گرایی، دل‌پذیری، باوجدان بودن و گشودگی نسبت به تجربیات با هیجانات مثبت و منفی، ادراکات مثبت و منفی از استرس و راهبرد مقابله مسأله‌مدار، هیجانات با ادراکات مثبت و منفی از استرس و راهبردهای مقابله با استرس، ادراک مثبت از استرس با راهبرد مقابله مسأله‌مدار و ادراک منفی از استرس با راهبرد مقابله هیجان‌مدار همبستگی معناداری دارد.

جدول ۲. اثرات مستقیم و غیر مستقیم ویژگی‌های شخصیت، هیجانات، استرس ادراک شده بر راهبردهای مقابله با استرس

به مسأله‌مداری		به هیجان‌مداری		به ادراک منفی		به ادراک مثبت		به هیجان مثبت		به هیجان منفی		مسیر
غیر مستقیم	مستقیم	غیر مستقیم	مستقیم	غیر مستقیم	مستقیم	غیر مستقیم	مستقیم	غیر مستقیم	مستقیم	غیر مستقیم	مستقیم	اثرات
-	-	-	-	-	-۰/۱۴*	-	-	-	-	-	-	از صداقت-فروتنی
-۰/۰۱	-	۰/۰۴	-	۰/۱۰*	-	-۰/۰۵	-	-	-	-	۰/۲۷**	از هیجان پذیری
۰/۱۱*	۰/۱۷**	-	-	-۰/۰۵	-	۰/۰۶	۰/۱۸**	-	۰/۲۲**	-	-	از باوجدان بودن
۰/۰۵	-	-	-	-۰/۰۴	-	۰/۰۵	-	-	۰/۱۸**	-	-	از دل‌پذیری
۰/۱۷**	-	-۰/۰۵	-	-۰/۲۲**	-	۰/۱۸	۰/۱۶*	-	۰/۴۱**	-	-	از برون‌گرایی
-۰/۰۵	-	-	۰/۱۷**	-	۰/۳۸**	-	-۰/۱۸**	-	-	-	-	از هیجان منفی
۰/۰۸	۰/۱۸**	-	-	-	-۰/۲۴**	-	۰/۳۰**	-	-	-	-	از هیجان مثبت
-	۰/۲۷**	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	از ادراک مثبت

جدول دو نشان می‌دهد که بالاترین اثرات کلی که مجموع اثرات مستقیم و غیرمستقیم است، در راهبردهای مسأله‌مدار به ترتیب به ویژگی باوجدان بودن (۰/۲۸)، ادراک مثبت از استرس (۰/۲۷) و هیجان مثبت به مسأله‌مداری (۰/۲۶) مربوط است و بالاترین اثر کلی در راهبرد هیجان‌مداری به هیجان منفی (۰/۱۷) مربوط بوده است.

جدول ۳. شاخص‌های برازندگی در الگوهای ارائه شده

شاخص برازندگی الگو	χ^2	df	χ^2/df	جذر میانگین مجذورات خطای تقریب	شاخص	شاخص	شاخص
					برازندگی تطبیقی ^۲	برازندگی افزایشی ^۳	نیکویی برازش ^۱
الگوی پیشنهادی	۱۲۲/۱۱	۳۳	۳/۳۰	۰/۱۰	۰/۸۰	۰/۸۰	۰/۹۰
الگوی اصلاح شده	۴۹/۹۴	۳۳	۱/۵۱	۰/۰۵	۰/۹۵	۰/۹۶	۰/۹۵

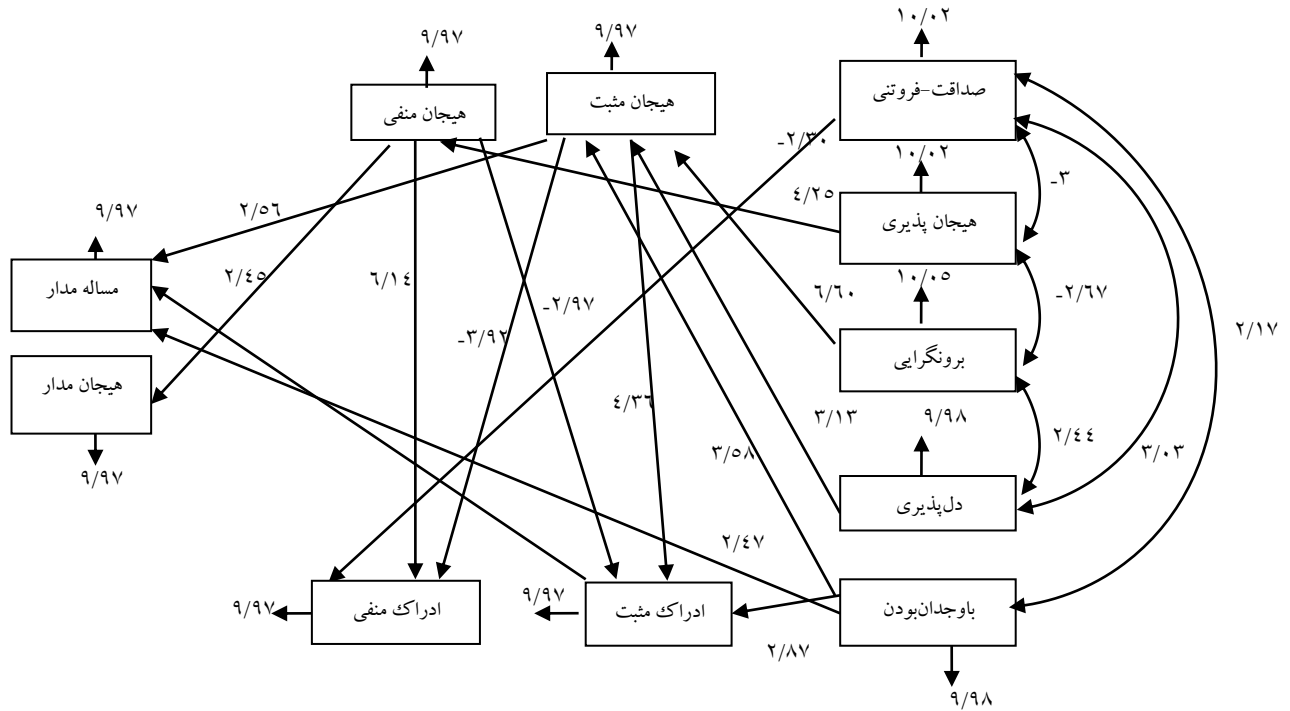
پیش از بررسی ضرایب ساختاری، برازندگی الگوی اصلی بررسی شد که نتایج آن در جدول شماره سه ارائه شده است. با وجود این که مقادیر شاخص‌های برازش، حاکی از برازش نسبتاً مناسب الگوی اولیه بود، مقدار میانگین مجذورات خطای تقریب^۴ بالای ۰/۱ به دست آمد که برازش کلی ضعیف مدل را نشان می‌داد. بنابراین، الگوی پیشنهادی اصلاح شد و ویژگی گشودگی نسبت به تجربیات به دلیل نداشتن اثرات مستقیم و غیرمستقیم معنادار بر راهبردهای مقابله با استرس حذف شد. بعضی مسیرها از جمله صداقت-فروتنی به راهبرد مسأله‌مدار، برون‌گرایی به هیجان منفی، هیجان منفی به راهبرد مسأله‌مداری، ادراک منفی از استرس به هیجان‌مداری به دلیل نداشتن اثر مستقیم معنی‌دار حذف شدند. در مدل اصلاحی شاخص میانگین مجذورات خطای تقریب برابر با ۰/۰۵ محاسبه شد که حاکی از برازش مناسب مدل است.

^۱. Goodness of Fit Index(GFI)

^۲. Incremental Fit Index(IFI)

^۳. Comparative Fit Index(CFI)

^۴. Root Mean Square Error of Approximation (RMSEA)



شکل ۲. الگوی اصلاح‌شده پیشنهادی راهبردهای مقابله با استرس براساس نمرات t

بحث و نتیجه گیری

هدف پژوهش حاضر، بررسی اثرات مستقیم و غیرمستقیم ویژگی‌های شخصیت، هیجانات و استرس ادراک شده بر راهبردهای مقابله با استرس بوده است. نتایج این پژوهش نشان داد که ویژگی شخصیت باوجدان بودن، اثر مستقیم و معنی داری بر راهبرد مقابله‌ای مسأله مدار دارد. این نتایج، با مطالعات لیندرو و کاستیلو^۱ (۲۰۱۰) و کریم زاده و بشارت (۲۰۱۱) هماهنگ است. افراد باوجدان تمایل زیادی به نظم و ترتیب دارند و در انجام امور، رویکرد ساختاری به کار می‌برند؛ همچنین، آنها اخلاق کاری قوی دارند و در انجام امور پشتکار زیادی به کار می‌برند و در انتخاب‌هایشان دقت دارند و محتاط هستند. بنابراین، این ویژگی‌ها سبب می‌شود که فرد در مواجهه با استرس از راهبرد مقابله مسأله مدار بهره ببرد. همچنین، نتایج تحقیق حاضر نشان داد که ویژگی شخصیتی باوجدان بودن به واسطه هیجان مثبت و ادراک مثبت از استرس، اثر غیرمستقیم معنی داری بر راهبرد مسأله مدار داشته است. این یافته با مطالعه کارمن، وان اسن و بکر^۲ (۲۰۱۳) همسو است که نشان داده‌اند باوجدان بودن به واسطه هیجان منفی، اثر غیرمستقیمی بر نشانه‌های افسرده ساز داشته است. یعنی افراد دارای نمره بالا در باوجدان بودن به واسطه شدت پایین هیجانات منفی، نشانه‌های افسرده ساز کمتری را تجربه می‌کنند. به نظر می‌رسد این ویژگی باوجدان بودن باعث می‌شود که شخص رویداد استرس‌زا را به عنوان یک چالش در نظر بگیرد و ارزیابی مثبتی از منابع مقابله‌ای خود داشته باشد. همچنین، باوجدان بودن، یعنی داشتن نظم و ترتیب، پشتکار، کمال‌گرایی و احتیاط بر نگرش فرد نسبت به استرس تأثیر می‌گذارند و از عواملی هستند که ادراک مثبت از استرس را پیش‌بینی می‌کنند؛ هرچه این ویژگی‌ها بیشتر باشد، ادراک فرد مثبت‌تر خواهد بود.

همچنین، تحقیق حاضر نشان داد که ویژگی‌های دل‌پذیری و برون‌گرایی به واسطه هیجان مثبت و ادراک مثبت از استرس اثر غیرمستقیم معنی داری بر راهبرد

^۱. Leandro, & Castillo

^۲. Karreman, van Assen, & Bekker

مسأله‌مدار داشته است. دربارهٔ ویژگی دل‌پذیری، نتایج حاضر با مطالعهٔ کارمن و همکاران (۲۰۱۳) هماهنگ است که دل‌پذیری بالا به واسطهٔ هیجانات مثبت، سطوح پایینی از نشانه‌های افسرده‌ساز داشته‌اند. در تبیین این یافته، می‌توان گفت که افراد با نمرهٔ دل‌پذیری بالا، به نوع دوستی، رضایت، اعتماد و ثمربخش بودن تمایل دارند و درصدد کسب حمایت اجتماعی هستند، زمانی که با استرس مواجه می‌شوند از راهبردهای ارزیابی مجدد مثبت، برنامه‌ریزی و حمایت اجتماعی استفاده می‌کنند و تمایل کمتری به استفاده از راهبردهای خودسرزنی، اجتناب و بی‌تفاوتی دارند (کریم زاده و بشارت، ۲۰۱۱).

دربارهٔ ویژگی برون‌گرایی، تحقیقی که اثر برون‌گرایی را بر راهبرد مسأله‌مدار از طریق هیجان و ادراک مثبت از استرس نشان دهد، انجام نشده است؛ اما مطالعات مختلف از جمله مطالعهٔ سروقد و همکاران (۱۳۹۰) به رابطهٔ بین برون‌گرایی و استفاده از راهبرد مسأله‌مدار اذعان کرده‌اند. این یافته را چنین می‌توان تبیین کرد که افراد برون‌گرا به دلیل انرژی بالا، شاد و معاشرتی و صمیمی بودن، ادراک مثبتی نسبت به رویداد تنش‌زا دارند. در زمان مقابله با استرس، این افراد سبک‌هایی را استفاده می‌کنند که روابط بین فردی آنها را حمایت کند. این افراد، سبک مقابله‌ای فعالانه دارند و می‌توانند پاسخ‌های خود را متناسب با موقعیت تطبیق دهند که نتایج رفتاری هماهنگ با خلق آنها است (فیکوا^۱، ۲۰۰۹). همچنین، افراد برون‌گرا به دلیل ویژگی جرأت‌ورزی، تفکر مثبت و استفاده از اشکال سازگارانهٔ مقابله، از راهبرد هیجان‌مدار کمتر استفاده می‌کنند. این افراد، رویداد استرس‌زا را به عنوان یک چالش در نظر بگیرد و ارزیابی مثبتی از منابع مقابله‌ای خود داشته باشد (کارور و اسمیت، ۲۰۱۰).

نتایج، همچنین نشان داد گرچه هیجان‌پذیری همبستگی معنی‌داری با راهبرد هیجان‌مدار نشان می‌دهد، در مدل ارائه‌شده، هیجان‌پذیری به واسطهٔ هیجان منفی اثر غیرمستقیمی بر راهبرد هیجان‌مدار دارد. بر اساس جست‌وجوهای انجام‌شده، پژوهشی که اثر هیجان‌پذیری را بر راهبرد هیجان‌مدار از طریق هیجانات منفی نشان دهد، انجام نشده

¹. Fickova

است. با این حال، این یافته با مطالعه کارمن و همکاران (۲۰۱۳) هماهنگ است که نشان داده‌اند افراد دارای روان‌رنجورخویی بالا، هیجانات منفی شدیدتری را تجربه کرده و سطوح بالایی از نشانه‌های افسرده‌ساز را تجربه می‌کنند. دربارهٔ رابطهٔ هیجان‌پذیری با راهبرد هیجان‌مدار، یافتهٔ حاضر با مطالعات سروقد و همکاران (۱۳۹۰)، کریم زاده و بشارت (۲۰۱۱) و لیندرو و کاستیلو (۲۰۱۰) هماهنگ است.

افراد با روان‌رنجور خوبی بالا، به داشتن درماندگی شناختی و افکار غیرمنطقی مستعد هستند و توانایی پایینی برای کنترل تکانه‌هایشان دارند و تمایل بیشتری به تجربهٔ هیجان منفی دارند (کوستا و مک‌گری، ۱۹۹۲؛ به نقل از عبدالله‌زاده، ۱۳۸۶). داشتن نمرات بالا در هیجان‌پذیری، یعنی ترس، اضطراب، وابستگی و حساس بودن باعث می‌شود فرد در موقعیت‌های استرس‌زا، مستعد اضطراب و نگرانی باشد؛ اعتماد به نفس و مقاومت بالایی در برابر استرس نداشته باشد و رویداد تنش‌زا را به صورت منفی ادراک کند و نتواند آن را به صورت یک چالش در نظر بگیرد.

همچنین، یافته‌ها نشان داد که ویژگی صداقت-فروتنی اثرمستقیمی بر ادراک منفی از استرس دارد؛ اما با وجود داشتن رابطهٔ معنی‌دار با راهبرد مسأله‌مدار، اثر مستقیم و غیرمستقیمی بر آن ندارد. در رابطه با این یافته، تحقیقی انجام نشده است. در تبیین این یافته می‌توان گفت که افراد صادق، روراست و متواضع، به طور معنی‌داری نمرات پایینی در ادراک منفی از استرس دارند، موقعیت استرس را به عنوان تهدید ارزیابی نمی‌کنند.

دربارهٔ ویژگی گشودگی نسبت به تجربه، با وجود داشتن همبستگی با ادراک مثبت از استرس و راهبرد مسأله‌مدار در مدل مطرح‌شده، اثر معنی‌داری با متغیرهای ارائه شده نداشته است. این یافته با مطالعهٔ کریم‌زاده و بشارت (۲۰۱۱) هماهنگ است؛ با این حال، این ویژگی کمتر مطالعه شده و یافته‌های مربوط به این ویژگی قوی نیست (فیکوا، ۲۰۰۹؛ لیندرو و کاستیلو، ۲۰۱۰). در کل، نتایج تحقیق حاضر اشاره می‌کند که شخصیت بر ادراک استرس و تجربهٔ هیجانات تأثیر می‌گذارد و از این طریق (بطور غیر مستقیم) بر

راهبردهای مقابله با استرس اثر می‌گذارد. این یافته، با فرضیه کانور-اسمیت و فلچبارت^۱ (۲۰۰۷) همسو است که شخصیت بر ادراک استرس تأثیر می‌گذارد.

نتایج نشان داد هیجان‌ات مثبت و منفی به طور معنی‌داری استرس ادراک شده را پیش‌بینی می‌کند و بالاترین اثر در مدل، اثر مستقیم ادراک مثبت از استرس بر راهبرد مقابله مسئله‌مدار است. این یافته با نتایج پژوهش کوستا و مک‌گری (۱۹۹۲)؛ به نقل از عبدالله‌زاده، (۱۳۸۶). و لازاروس و همکاران (به نقل از فولکمن، ۲۰۰۰) همسو است. در تبیین این یافته می‌توان گفت وقتی فرد هیجان‌ات مثبت را تجربه می‌کند، احساس ایمنی و توانایی مقابله بیشتری در برابر استرس خواهد داشت و در نتیجه، آن موقعیت را به صورت مثبت ادراک خواهد کرد. هیجان‌ات مثبت، به هنگام مواجهه با استرس بر راهبردهای مقابله‌ای که فرد به کار می‌برد، تأثیر می‌گذارند؛ همچنین، برای فرد فرصت ترمیم منابع تهی شده را فراهم می‌آورد و به عنوان یک عامل پشتیبان عمل می‌کند. نتایج پژوهش نشان داد که هیجان‌ات منفی در پیش‌بینی مقابله هیجان‌مدار اثر معنی‌داری دارند که این یافته با نتایج پژوهش هالاها (۲۰۰۵) هماهنگ است؛ بنابراین، افرادی که در مواجهه با رویداد استرس‌زا احساس اضطراب، افسردگی و نگرانی بیشتری دارند، راهبردهای مقابله‌ای هیجان‌مدار را به کار می‌برند.

از محدودیت‌های مطالعه حاضر می‌توان به موارد زیر اشاره کرد: این مطالعه از نوع همبستگی بوده و امکان مطالعه روابط علی بین متغیرها را فراهم نمی‌کند. حجم نمونه کوچک بوده و مطالعه، مربوط به گروه افراد سالم است. پیشنهاد می‌شود در تحقیقات آتی از طرح‌های تجربی برای بررسی روابط علی بین متغیرهای مطرح شده استفاده شود؛ همچنین توصیه می‌شود این مطالعه در نمونه بزرگ‌تر و در گروه‌های بیمار و دیگر گروه‌های سنی انجام شود. در کل، برای اطمینان از یافته‌های مطالعه حاضر پیشنهاد می‌شود این مطالعه تکرار گردد.

¹. Connor-Smith, & Flachsbart

منابع

- ابوقاسمی، عباس، نریمانی، محمد(۱۳۸۴). *آزمون‌های روان‌شناختی*. اردبیل، انتشارات باغ رضوان.
- بشارت، محمد علی (۱۳۸۶). *شخصیت و سبک‌های مقابله*. فصلنامه روانشناسی دانشگاه تبریز. ۲(۷)، ۲۵-۴۹.
- بخشی پور، عباس، ابراهیمی، منصور، اسمائیل پور، خلیل(۱۳۸۸). *بررسی ویژگی‌های روانسنجی پرسشنامه استرس زندگی دانشجویی در دانشجویان دانشگاه تبریز*. فصلنامه علمی-پژوهشی روانشناسی دانشگاه تبریز، ۴(۱۴)، ۲۳-۴۸.
- بیانه، عبدالله زاده(۱۳۸۶). *مقایسه عوامل شخصیتی، سبک‌های حل مسأله و میزان استرس ادراک شده در بهنجاران و معنادان*. پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه تبریز.
- پالاهنگ، حسن، نشاط دوست، حمیدطاهر، مولوی، حسین(۱۳۸۸). *هنجاریابی پرسشنامه ۶ عاملی شخصیت HEXACO-PI-R در دانشجویان ایرانی*. فصلنامه علمی-پژوهشی روانشناسی دانشگاه تبریز، ۴(۱۶)، ۴۳-۵۹.
- سرو قد، سیروس، رضایی، آذرمیدخت؛ فدایی دولت، ایوب(۱۳۸۹). *رابطه ویژگی‌های شخصیتی با راهبردهای مقابله‌ای و بهزیستی ذهنی معلمان*. یافته‌های نو در روانشناسی، ۵(۱۶)، ۴۱-۲۵.
- غضنفری، فیروز؛ قدم پور، عزت اله(۱۳۸۷). *بررسی رابطه راهبردهای مقابله‌ای و سلامت روانی در ساکنان شهر خرم آباد*. فصلنامه اصول بهداشت روانی، ۱۰(۳۷)، ۴۷-۵۴.
- فیست، جس، فیست، گریگوری(۲۰۰۲). *نظریه‌های شخصیت*، ترجمه: سید محمدی، یحیی (۱۳۸۸). تهران، چاپ چهارم، نشر روان.
- محمودعلیلو، مجید، زینالی، شیرین، اشرفیان، پروانه، صمدی راد، بهرام(۱۳۸۸). *بررسی نوروگرای، برون‌گرایی، تکانش ورزی و هیجان خواهی در معنادان دارای رفتارهای پر خطر در مقایسه با معنادان دارای رفتارهای کم خطر و افراد سالم*. فصلنامه علمی-پژوهشی روانشناسی دانشگاه تبریز، ۴(۱۴)، ۸۹-۱۰۵.

نریمانی، محمد؛ حسن زاده، شهناز، ابوالقاسمی، عباس (۱۳۹۱). اثربخشی آموزش ایمن سازی بر کاهش استرس، اضطراب و افسردگی دانش آموزان دختر مقطع پیش دانشگاهی، *روانشناسی مدرسه*، ۱(۳)، ۱۱۷-۱۰۱.

- Ben-zur, H. (1999). the effect of coping meta strategies: perceived effecency, emotional correlates and cognitive performance. *Personality and Individual Difference*, 26(5), 923-939.
- Berkel, H. V. (2009). *The relationship between personality, coping styles and stress, anexity and depression*, A thesis submitted in partial fulfillment of the requirements for the degree of master of science in psychology, university of Conterbury.
- Carver, C., & connor –Smith, J. (2010). personality and coping. *Annual Reviwie Pyscology*, 61:679-704
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior* , 24, 385–396.
- Connor-Smith, J. K., Flachsbart, C. (2007). Relations between personality and coping: a meta-analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 93, 1080–1107.
- Folkman, S., & Moskowitz, J. T. (2000). stress, positive emotion and coping. *Current Direction in Psychological Science*, 9, 115.1467-872.
- Fickova, E. (2009). Reactive And Proactive Coping With Stress In Relation To Personality Dimensions In Adolescents. *Journal of Studia Psychological*, 51, 2-3.
- Holahan, C. J., Moos, R. H., Berrennan, P.L., & Schutte, K. K. (2005). Stress generation, avoidance coping depressive symptoms: A 10-year model. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 37(4), 658-666.
- Izard, C. E., Libero, D. Z., Putnam, P., & Haynes, O. M. (1993). Stability of emotion experiences and their relations to traits of personality. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 847–860.
- Karimzade, A., & Besharat, M. A. (2011). An investigation of the relationship between personality dimensions and Stress coping styles. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 30, 797 – 802.
- Karreman, A ., Van Assen, M., & Bekker, M. (2013). Intensity of positive and negative emotions: Explaining the association between personality and depressive symptoms. *Personality and Individual Differences*, 54 , 214–220.

- Leandro, P. G., & Castillo, M. D. (2010). Coping With stress and its relationship with personality dimensions, anxiety, and depression. *Journal of Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 1562–1573.
- Osario, L.C., Cohen, M., Escobar, S.E., Salkowiski-Bartlett, A., & Compton, R. J. (2003). selective attention to stressful distracters, Effects of Neuroticism and Gender. *Personality and Individual Difference*, 34, 831-844.
- Perkins, A.M., & Corr, P. J. (2006). cognitive ability as buffer to neuroticism church chills secret weapon. *Personality and Individual Difference*, 40, 39-51.
- Reid, R. C. (2010). Differentiating Emotions in a Sample of Men in Treatment for Hypersexual Behavior. *Journal of Social Work Practice in the Addictions*, 10, 197–213.
- Schwebel, D., & Suls, J. (1999). Cardiovascular Reactivity and neuroticism: result from a laboratory and controlled Ambulatory stress protocol. *Journal or personality*, 67, 67-91.
- Vollrath, M. (2001). personality and stress. *Scandinavian Journal of Psychology*, 42, 335-347.
- Vollrath, M., Torgersen, S., & Alaes, R. (1995). Personality as long term predictor of coping. *Personality & Individual Difference*, 18, 117-125
- Vollrath, M., & Torgersen, S. (2000). personality type and coping. *Personality Individual Difference*, 29 (2), 367-378.

The study of direct and indirect effects of personality characteristics, emotions, and perceived stress on stress coping styles

Malahat, A., & Ameneh, E.

Abstract

The purpose of the current study was to determine the direct and indirect effects of personality characteristics, emotions, and perceived stress on stress coping styles. In this correlational study, path analysis was used to investigate the relations between variables in a structural equation model. The participants were 200 Hamadian citizens that were selected using random multi-stage cluster sampling. The participants were asked to complete Differential Emotions Scale (Izard, Libero, Putnam & Haynes, 1993), HEXACO personality Inventory (Ashton & Lee, 2004), Coping Styles Questionnaire (Billings & Moos, 1981) and Perceived Stress Scale (Cohen, Kamarck, & Mermelstein, 1983). Data were analyzed using correlation coefficient and path analysis. The result showed that Conscientiousness, positive and negative emotions, and positive perceived stress have direct significant effect on problem-focused style. The highest effect in the model belongs to the direct effect of positive perceived stress on problem-focused style. In this article, the predispositional role of personality and emotions for stressful experiences and coping style selection has been discussed.

Keywords: perceived stress, emotions, coping styles, personality