

فصلنامه پژوهش‌های نوین روانشناختی

سال دوازدهم شماره ۴۷ پاییز ۱۳۹۶

**پیش‌بینی بهزیستی ذهنی و سبک‌های مقابله با تنیدگی براساس صفات
شخصیت در دانشجویان دانشگاه آزاد ارومیه**

احمد اسمعیلی^۱

علی افشاری^۲

چکیده

هدف از پژوهش حاضر پیش‌بینی بهزیستی ذهنی و سبک‌های مقابله با تنیدگی براساس صفات شخصیت در دانشجویان دانشگاه آزاد ارومیه بود. پژوهش حاضر از نوع توصیفی-همبستگی می‌شد. جامعه مورد مطالعه در این پژوهش مشتمل بر کلیه دانشجویان مرد و زن مشغول به تحصیل در مقطع کارشناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد ارومیه بود. ۳۷۰ نفر (۲۰۰ مرد، ۱۷۰ زن) به شیوه نمونه‌گیری تصادفی طبقه‌ای انتخاب و پرسشنامه‌های صفات شخصیت، سبک‌های مقابله‌ای و بهزیستی ذهنی را تکمیل نمودند. یافته‌های پژوهش نشان داد که بین صفات شخصیت و مقیاس‌های بهزیستی ذهنی رابطه معنی‌داری وجود دارد. همچنین بین روان‌رنجوری با عاطفه مثبت، عاطفه منفی و رضایت از زندگی و بین برون‌گرایی، دلپذیری و رضایت از زندگی رابطه معنی‌دار برقرار است. یافته‌های پژوهش همچنین نشان داد صفات شخصیت قابلیت پیش‌بینی سبک‌های مقابله‌ای را دارند. بنابراین با توجه به نتایج به‌دست آمده، می‌توان نتیجه گرفت که صفات شخصیت نقش عمده‌ای در بهزیستی ذهنی و سبک‌های مقابله با استرس دارد.

واژگان کلیدی: بهزیستی ذهنی؛ سبک‌های مقابله با تنیدگی؛ صفات شخصیت

۱- دکتری روانشناسی عمومی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی استادیار گروه روانشناسی دانشگاه مراغه (نویسنده مسئول)
Email: esmaili147@gmail.com

۲- دکتری روانشناسی عمومی، دانشکده ادبیات و علوم انسانی استادیار گروه روانشناسی دانشگاه مراغه

مقدمه

بحث درباره کیفیت زندگی بشر و خوشبختی، سابقه‌ای طولانی دارد. برخی از افراد زندگی آرمانی را بهره‌مندی هرچه بیشتر از ثروت و مواهب مادی می‌دانند، برخی آن را داشتن روابط معنادار و با ارزش و برخی دیگر به اهمیت کمک و خدمت به هم‌نوعان به‌عنوان محور آرمانی تاکید دارند. همه این افراد علیرغم خواسته‌ها، شرایط و مقتضیات متفاوت در یک زمینه با هم اشتراک دارند و آن همان احساس ذهنی سلامتی (بهبودی ذهنی) است. واژه بهبودی ذهنی به نحوه ارزیابی‌های افراد از زندگی خودشان اشاره دارد. این ارزیابی‌ها هم قضاوت‌های شناختی (رضایت از زندگی) و هم ارزیابی‌های بهبودی ذهنی به عاطفی (احساس‌ها و هیجان‌های مثبت و منفی) را در بر می‌گیرد (داینر^۱، ۲۰۰۰).

از آنجا که بهبودی ذهنی به‌عنوان یکی از شاخص‌های مهم کیفیت زندگی مطرح شده است و متغیرهای زیادی از قبیل متغیرهای زیستی، اجتماعی، شخصیتی و شغلی و... در میزان بهبودی افراد نقش دارند؛ بنابراین لازم است برای تأمین سلامت روانشناختی به متغیرهای موثر در مفهوم بهبودی ذهنی توجه شود (داینر، ۲۰۰۵). در واقع افراد در چگونگی رفتار، تفکر، احساس، نیازها و خواسته‌ها با هم متفاوت می‌باشند و میزان سازگاری متفاوتی دارند. در یک محیط مشابه اجتماعی برخی افراد توان مقابله با مشکلات و انتظارات را در اندک زمانی از دست می‌دهند و براحتی در دام اختلالات روان شناختی و عملکرد نامناسب گرفتار شده و سلامت روان شناختی و بهبودی آنها به خطر می‌افتد و در مقابل عده‌ای با اندیشه و تحلیل موقعیت و با توجه به ویژگی‌های شخصیتی خاص، رفتار مناسب از خود نشان می‌دهند و از بهبودی ذهنی مطلوب برخوردار خواهند شد؛ اما از دیگر متغیرهای مهم در زندگی امروزی، شیوه‌های مقابله با استرس و تنیدگی می‌باشد.

راهبردهای مقابله، مجموعه‌ای از تلاش‌های شناختی و رفتاری فرد است که در جهت تعبیر و تفسیر و اصلاح یک وضعیت تنش‌زا به‌کار می‌رود و منجر به کاهش رنج ناشی از آن می‌شود (عضنفری، قدمپور، ۱۳۸۷). تعدادی از پژوهشگران تلاش کرده‌اند تا روش‌های

1- Subjective well-being

2- Diener

متفاوت مقابله‌ای را که افراد برای مقابله با استرس به کار می‌برند تعریف کرده و طبقه بندی نمایند. به‌عنوان مثال در یک مطالعه که روی ۲۵۵ آزمودنی بزرگسال صورت گرفته بود، مک کرا (۱۹۴۸) بیست و هشت نوع سبک مقابله با استرس را تعریف کرده است. در بررسی دیگری کارور، شایر و نیترا^۱ (۱۹۸۹) سبک‌های مقابله آزمودنی‌های خود را به چهارده نوع تقسیم کرده‌اند. انتخاب انواع مقابله به متغیرهای زیادی بستگی دارد: یکی از این متغیرها چشمداشت فرد از توانایی خود در کنترل محیط است که تا حد زیادی موفقیت او را در کوشش برای رویارویی با مشکل افزایش می‌دهد (دلسوز لشکریانی، ۱۳۸۶). سبک‌های مقابله‌ای انواع مختلفی دارند که یکی از این سبک‌ها عبارتست از سبک مقابله‌ای مساله‌مدار که وجه مشخصه آن عملکرد مستقیم برای کاهش فشارها با افزایش مهارت‌های مدیریت استرس است (بشارت، ۱۳۸۶)؛ در واقع سبک مقابله‌ای مسئله‌مدار نوعی روش مقابله است که در آن فرد به تغییر در خود مسأله استرس‌زا می‌پردازد و اعمالی که باید برای کاستن و از بین بردن تنیدگی انجام دهد محاسبه می‌کند (دلسوز لشکریانی، ۱۳۸۶)؛ بنابراین مقابله مسئله‌مدار بیشتر در موقعیت‌هایی بروز می‌کند که فرد احساس می‌کند توانایی تغییر یا مهار موقعیت را دارد (عابدینی، ۱۳۸۲). عمده‌ترین استراتژی‌های معطوف حل مسئله عبارتند از: مقابله رویارویانه؛ تلاش‌های ستیزجویانه برای تغییر موقعیت؛ جستجوی حمایت اجتماعی؛ تلاش‌ها در جهت کسب حمایت هیجانی و اطلاعاتی از دیگران؛ استراتژی حل مسئله با برنامه؛ و تلاش‌های سنجیده مسئله‌مدار برای حل موقعیت (مسعودنیا، ۱۳۸۶). سبک مقابله‌ای اجتناب‌مدار که ویژگی اصلی این نوع سبک مقابله، اجتناب از مواجهه با عامل استرس‌زا است (بشارت، ۱۳۸۶). در واقع راهبرد اجتنابی یعنی انرژی رفتاری، هیجانی و شناختی فرد متوجه دوری از تهدید است و بدین وسیله از تهدید اجتناب می‌شود (فرخی، گیلانی، زمانی، حدادی کوهسار، ۱۳۸۵) رفتارهای مقابله‌ای اجتنابی ممکن است به شکل روی آمدن و درگیر شدن در یک فعالیت تازه، و یا شکل روی آوردن به اجتماع و افراد دیگر ظاهر شود (جعفرنژاد، فرزاد، مرادی و شکری، ۱۳۸۳). سومین نوع سبک مقابله، سبک مقابله‌ای هیجان‌مدار است

1- Karver, Shaire & Neetrab

که وجه مشخصه آن راهبردهای شناختی‌ای است که حل یا حذف عامل استرس‌زا را با دادن نام و معنی جدید به تأخیر می‌اندازد (بشارت، ۱۳۸۶). به عبارت دیگر راهبرد مقابله‌ای هیجان مدار شامل کوشش‌هایی جهت تنظیم پیامدهای هیجانی واقعه تنش‌زاست و تعادل عاطفی و هیجانی را از طریق کنترل هیجان‌ات حاصله از موقعیت تنش‌زا حفظ می‌کند. (غضنفری، قدم‌پور، ۱۳۸۷)؛ بنابراین مقابله هیجان‌مدار در موقعیت‌هایی بروز می‌کند که فرد احساس توانایی تغییر یا مهار موقعیت را ندارد. به این خاطر در برابر آن واکنش نشان می‌دهد و یا سعی می‌کند که آن را تحمل کند (روشن، شعیری، ۱۳۸۳). استراتژی‌های هیجان‌مدار عبارت است از: خویشتن‌داری؛ تلاش به منظور تنظیم و کنترل احساسات یک شخص؛ فاصله‌گیری؛ تلاش در جهت انفصال از موقعیت؛ ارزیابی مجدد سازگاری؛ تلاش برای یافتن معنای مثبت در تجربه با تأکید بر رشد شخصی؛ استراتژی اجتناب / گریز؛ تلاش برای رهایی یا اجتناب از موقعیت (مسعودنیا، ۱۳۸۶).

هر فرد در زندگی روزمره به شکلی استرس را تجربه می‌کند و به ناچار سعی می‌کند با اتخاذ شیوه منحصر به فرد به آن عوامل پاسخگو باشد. محققان ارزیابی شناختی بر این باورند که الگوی ارزیابی شناختی افراد نسبت به موقعیت‌های تنیدگی‌زای زندگی بر اساس ایجاد ویژگی‌های مختلف شخصیت، پاسخ‌های 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 می‌دهند (پنلی و توماکا، ۲۰۰۲؛ به نقل از فدایی دولت، ۱۳۸۹).

اما یکی از مهم‌ترین مولفه‌هایی که ممکن است در بهزیستی ذهنی و سبک‌های مقابله‌ای نقش اساسی داشته باشد، صفات شخصیت است. شاید بتوان شخصیت را اساسی‌ترین موضوع علم روان‌شناسی دانست؛ چرا که محور اساسی بحث در زمینه‌هایی مانند یادگیری، انگیزه، ادراک، تفکر، عواطف و احساسات، هوش و مواردی از این قبیل است (شاملو، ۱۳۸۲). برخی از روان‌شناسان این کلمه را تنها در ارتباط با رفتارهای عینی

بکار می‌برند و گروهی آن را مجموعه فردی الگوهای تفکر، انگیزش و عواطف می‌دانند (راس^۱، ۱۹۹۲ به نقل از جمال فر، ۱۳۸۵). روانشناسان رویکردهای گوناگونی را برای درک پیچیدگی شخصیت انسان ارائه داده‌اند؛ رویکرد مناسب به ویژگی‌های شخصیت، الگوی پنج عاملی در صفات شخصیت می‌باشد. الگوی پنج عاملی بر این اساس است که شخصیت از پنج ویژگی اصلی تشکیل یافته است که عبارتند از: روان‌رنجورخویی، برون‌گرایی، پذیرش، توافق و وظیفه‌شناسی (مک کری و کاستا^۲، ۱۹۹۲). نتیجه بررسی‌های بسیاری که با بهره‌گیری از تحلیل عاملی و با محوریت ویژگی‌های شخصیت انجام شد، معرفی الگوی پنج عامل شخصیت بود (ژانگ^۳، ۲۰۰۶). بر این پایه، کاستا و مک کری (۱۹۸۵)، نقل از شکری و همکاران، (۱۳۸۸) با بهره‌گیری از تحلیل عاملی دریافتند که می‌توان بین تفاوت‌های فردی در ویژگی‌های شخصیتی، پنج بعد مهم را منظور کرد روان‌رنجورخویی (E) به گرایش فرد برای تجربه اضطراب، تنش، ترحم‌جویی، کینه‌ورزی، تکانش‌وری، افسردگی و عزت‌نفس پایین اشاره می‌کند، در حالی که برون‌گرایی (E) بیانگر تمایل فرد برای مثبت بودن، جرأت‌طلبی، پارانرژی بودن و صمیمی بودن است. پذیرش (O) گویای تمایل فرد برای کنجکاوی، عشق به هنر، انعطاف‌پذیری و خردورزی است. سازگاری (A) به تمایل فرد به اعتماددورزی، کمک‌کنندگی، بخشندگی و در نهایت، وظیفه‌شناسی (C) به تمایل فرد به قابل اعتماد بودن، کوشا بودن و منظم بودن برمی‌گردد.

بحث ارتباط متغیرهای شخصیتی با سبک‌های مقابله با تنیدگی و بهزیستی ذهنی تاریخچه‌ای طولانی را نشان می‌دهد (پنی و توماکا، ۲۰۰۲). مطالعات نشان داد که افراد با روان‌رنجورخویی بالا در مواجهه با موقعیت‌های تنیدگی‌زا از راهبردهای منفعلانه از قبیل اجتناب، خود ملامت‌گری، تفکر آرزومندانه، شیوه‌های مبتنی بر ستیزه‌جویی بین فردی از قبیل واکنش خصمانه و تخلیه و برون‌ریزی هیجانات منفی استفاده می‌کند، لذا سطوح بالاتر روان‌رنجورخویی تجربه عواطف منفی را تشدید می‌کند که باعث پایین

1- Rass
3- Zhang

2- McCrae & Costa

آمدن بهزیستی افراد خواهد شد (هرن و میشل^۱، ۲۰۰۳). گلیدین و بیلینگز و جاب^۲ (۲۰۰۶) در تحقیق خود که به بررسی شخصیت و راهبردهای مقابله‌ای و بهزیستی بر روی نقش والدین (مادر و پدر) و جایگاه والدین (واقعی و غیرواقعی) پرداختند، نشان دادند که مادران بیشتر از راهبرد جستجوی حمایت اجتماعی و پدران بیشتر از راهبرد ارزیابی مجدد مثبت استفاده می‌کنند و نتایج حاکی از این بود که بین روان‌رنجورخویی و راهبرد مقابله هیجان‌مدار و اجتنابی رابطه معناداری وجود دارد. همچنین نتایج نشان داد که والدین خوانده‌ها (غیرواقعی) در مقایسه با والدین واقعی بیشتر از راهبرد رویارویی استفاده می‌کنند. جای شک و تردید نیست که امروزه و به خصوص در نگاه اول سطح ارتباط ما با دیگران براساس ارزیابی ما و نگرشی که نسبت به شخصیت آنها داریم برقرار می‌شود. لذا با توجه به اهمیت نقش شخصیت در ابعاد مختلف زندگی انسان چه از بعد عملکرد شغلی، تحصیلی، ارتباط با دیگران، زندگی زناشویی و در نهایت موفقیت در ابعاد گوناگون در این پژوهش به بررسی نقش ابعاد شخصیت در بهزیستی ذهنی و سبک‌های مقابله با تنیدگی دانشجویان پرداخته شد. نتایج حاصل از پژوهش حاضر می‌تواند به دانشگاه‌ها و مراکز علمی جهت برقراری و تحصیل گرایش‌های شخصیت و شخصیت‌شناسی در مراکز آموزشی کمک کند. همچنین در صورت تأثیر گسترده ابعاد شخصیت در انتخاب سبک‌های مقابله‌ای به هنگام مواجهه با رویداد های تنش‌زا و بهزیستی ذهنی می‌توان آگاهی لازم را به عامه مردم به‌منظور مطالعه بیشتر به‌خصوص جهت تربیت مناسب فرزندان و ایجاد پایه‌های شخصیت قوی و مثبت در همان کودکی اقدام نمایند.

بنابراین و باتوجه به مطالب عنوان‌شده که نشان‌دهنده اهمیت متغیرهای پژوهش است، پژوهش حاضر با هدف پیش‌بینی بهزیستی ذهنی و سبک‌های مقابله با تنیدگی بر اساس صفات شخصیت در دانشجویان دختر و پسر دانشگاه آزاد اسلامی واحد ارومیه شده است.

روش‌شناسی پژوهش

روش پژوهش حاضر به‌لحاظ هدف از نوع بنیادی و به‌لحاظ نحوه جمع‌آوری داده‌ها از

1- Haren & Mitchell

2- Glidin, Billings & jobe

نوع پس‌رویدادی (توصیفی-تحلیلی از نوع همبستگی) است. از این رو در این پژوهش تأثیر صفات شخصیت بر بهزیستی روانی و سبک‌های مقابله‌ای و پیش‌بینی این متغیرها بر اساس صفات شخصیت مورد بررسی قرار گرفت.

جامعه آماری، نمونه و روش نمونه‌گیری پژوهش

جامعه مورد مطالعه در این پژوهش مشتمل بر کلیه دانشجویان مرد و زن مشغول به تحصیل در دانشگاه آزاد اسلامی واحد ارومیه می‌باشد. با مراجعه به قسمت آموزش دانشگاه، آمار تعداد دانشجویان در حال تحصیل در سال ۹۳ که حدوداً ۱۰ هزار نفر می‌باشد را دریافت و سپس از بین آنها ۳۷۰ نفر (۲۰۰ مرد، ۱۷۰ زن) به نسبت فراوانی دانشجویان مرد و زن و با استفاده از جدول مورگان (تعیین حجم نمونه از روی جامعه) به شیوه نمونه‌گیری تصادفی طبقه‌ای انتخاب شدند.

ابزارهای پژوهش

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 فرم‌های ۲۴۰ و ۶۰ سوالی آن نیز به‌وسیله همین پژوهشگران ساخته شد. پرسشنامه NEO.FFI به زبان‌های مختلف ترجمه شده و روایی و سودمندی خود را در جامعه‌های مختلف نشان داده است. این پرسشنامه یکی از ابزارهایی است که بیشترین استفاده را در اندازه‌گیری مدل پنج‌عاملی ویژگی‌های شخصیتی دارد (پیتلیک، ۲۰۰۲).

در این پژوهش از آزمون NEO.FFI که دارای شصت سوال می‌باشد و پنج عامل روان رنجورخویی (N)، که شامل سوالات ۱، ۱۱، ۱۶، ۲۱، ۲۶، ۳۱، ۳۶، ۴۱، ۴۶، ۵۱، ۵۶ برون‌گرایی (E)، شامل ۲، ۷، ۱۲، ۱۷، ۲۲، ۲۷، ۳۲، ۳۷، ۴۲، ۴۷، ۵۲، ۵۷ باز بودن (O)، شامل ۳، ۸، ۱۳، ۱۸، ۲۳، ۲۸، ۳۳، ۳۸، ۴۳، ۴۸، ۵۳، ۵۸ توافق (A) ۴، ۹، ۱۴، ۱۹، ۲۴، ۲۹، ۳۴، ۳۹، ۴۴، ۴۹، ۵۴، ۵۹ و وظیفه‌شناسی (C) که شامل ۵، ۱۰، ۱۵، ۲۰، ۲۵، ۳۰

۳۵، ۴۰، ۴۵، ۵۰، ۵۵، ۶۰ را می‌سنجد استفاده شد. آزمودنی جواب را در یک طیف ۵ درجه‌ای از نوع لیکرت (کاملاً مخالفم، مخالفم، نظری ندارم، موافقم و کاملاً موافقم) انتخاب می‌کند و نمره‌گذاری این پرسشنامه براساس نمره‌های ۰، ۱، ۲، ۳ و ۴ می‌باشد. مک کری و کاستا (۲۰۰۴) در مطالعه‌ای بر روی ۱۴۹۲ نفر پایایی این پرسشنامه را به روش آلفای کرونباخ برای پنج عامل روان‌رنجورخویی، برون‌گرایی، پذیرش، توافق و وظیفه‌شناسی به ترتیب ۰/۸۶، ۰/۸۰، ۰/۷۵، ۰/۷۹ و ۰/۶۹ گزارش کردند. امان الهی فرد (۱۳۸۴) پایایی این آزمون را به روش باز آزمایی برای پنج عامل A، O، E، N 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 A، O، E، N و C به ترتیب ۰/۸۳، ۰/۸۳، ۰/۹۱، ۰/۷۶ و ۰/۸۶ گزارش کردند. حق‌شناس (۱۳۸۸) در تحقیق خود ضریب همبستگی بین نمره‌های شاخص‌های A، O، E، N و C را به ترتیب ۰/۹۲، ۰/۹۰، ۰/۹۱، ۰/۷۷ و ۰/۸۷ گزارش کرده است.

پرسشنامه سبک‌های مقابله با تنیدگی: نسخه کوتاه فهرست مقابله با موقعیت‌های تنیدگی‌زا (CISS) که توسط اندلر و پارکر (۱۹۹۰) CISS را با هدف ارزیابی انواع سبک‌های مقابله‌ای افراد در موقعیت‌های تنیدگی‌زا شامل سبک‌های مقابله مسئله مدار، هیجان‌مدار و اجتنابی طراحی کردند. سوالات ۶، ۱، ۱۰، ۲۱، ۱۵، ۳۹، ۳۴، ۲۶، ۲۵، ۲۳، ۴۰، ۴۱، ۴۵، ۴۸ مربوط به سبک مساله‌مدار و سوالات ۵، ۷، ۸، ۱۳، ۱۴، ۱۶، ۱۷، ۱۹، ۲۲، ۲۴، ۲۷، ۲۹، ۳۱، ۳۲، ۳۶، ۳۳ مربوط به سبک هیجان‌مدار و سوالات ۳، ۴، ۹، ۱۱، ۱۲، ۱۸، ۲۰، ۲۸، ۳۰، ۳۳، ۳۵، ۳۷، ۳۸، ۴۲، ۴۶، ۴۷ مربوط به سبک اجتنابی می‌باشد این آزمون شامل ۴۸ سوال است که هر ۱۶ سؤال به یکی از ابعاد مقابله مربوط بوده و پاسخ به هر سوال براساس یک مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت از هرگر (۱) تا خیلی زیاد (۵) مشخص می‌شود. سبک مقابله اجتنابی که شامل سوالات ۴، قابل تفکیک به خرده مقیاس‌های حواس‌پرتی و مشغولیت اجتماعی است که هر یک به ترتیب از طریق ۸ و ۵ سوال ارزیابی می‌شوند. گفتنی است که سبک غالب هر فرد با توجه به نمره وی در هر

یک از ابعاد سه‌گانه سبک‌های مقابله تعیین می‌شود؛ به عبارت دیگر، هر کدام از رفتارها که در مقیاس نمره بالاتری کسب کنند، آن رفتار به‌عنوان سبک مقابله‌ای ترجیحی فرد در نظر گرفته می‌شود. نتایج تحلیل عاملی تأییدی بر روی نسخه کوتاه (۲۱ سوالی) CISS در مطالعه کوهن، جانگ و استین^۱ (۲۰۰۶) با هدف بررسی ساختار عاملی CISS نشان داد که الگوی چهار عاملی CISS در مقایسه با الگوی سه عاملی برازش بهتری با داده‌ها دارد. نتایج یافته‌های اندلر و پارکر (۱۹۹۰، ۱۹۹۴، ۱۹۹۹) نشان می‌دهد که CISS برای اندازه‌گیری مقابله با موقعیت‌های تنیدگی‌زا از توان بالایی برخوردار است. نتایج تحلیل عاملی تأییدی در مطالعه شکری، تقی‌لو، گراوند با هدف بررسی ساختار عاملی نسخه فارسی CISS در دانشجویان نشان داد در حالی که الگوی سه عاملی CISS برازش قابل قبولی با داده‌ها دارد، الگوی چهار عاملی آن برازش بهاری با داده‌ها به دست داد. همچنین در این پژوهش، همسو با یافته‌های مطالعات قبلی، ضرایب آلفای کرونباخ و ضرایب همبستگی حاصل از آزمون-بازآزمون خرده‌مقیاس‌ها نشان داد که CISS از اعتبار بالایی برخوردار است. لازم به ذکر است که در پژوهش حاضر از نسخه ۲۱ سوالی CISS استفاده خواهد شد.

در نسخه کوتاه CISS، هر یک سبک‌های مقابله مسئله‌مدار، مدار و اجتنابی از طریق ۷ سوال اندازه‌گیری می‌شود. فولکمن و لازاروس (۱۹۸۸) در یک تحقیق پایایی این پرسشنامه به‌روش همسانی درونی ۰/۷۵ و پایایی خرده‌مقیاس‌های آن را از ۰/۶۱ برای روش مقابله دوری جویی تا ۰/۷۹ برای ارزیابی مجدد مثبت گزارش کرده‌اند. آقا یوسفی (۱۳۸۰) در یک تحقیق پایایی این پرسشنامه را با روش همسانی درونی، آلفای کرونباخ ۰/۸۰ گزارش کرده است.

پرسشنامه بهزیستی ذهنی: فرض بر این است که رضایت از زندگی بعد شناختی و عاطفه مثبت و منفی ابعاد هیجانی بهزیستی ذهنی را شامل می‌شوند. البته ذکر این نکته ضروری می‌باشد که تمایز بین رضایت از زندگی و عاطفه مثبت-منفی بیشتر کیفی به نظر می‌رسد. بهزیستی ذهنی در این پژوهش از طریق نمرات به‌دست آمده از مقیاس‌های

1- Cohan, Jang & Stein

رضایت از زندگی و عواطف مثبت- منفی به دست می‌آید. مولفه رضایت کلی از زندگی به‌وسیله یک مقیاس تک سوالی و مولفه‌های عاطفه مثبت و منفی، به ترتیب به کمک ۶ عبارت مثبت و منفی ارزیابی گردید. لازم به ذکر است که مقیاس رضایت از زندگی با الگوگیری از مقیاس «مرجع خود»^۱ کانتریل^۲ (۱۹۶۵؛ نقل از کیس و همکاران، ۲۰۰۲) بررسی گردید. در این پرسشنامه از آزمودنی‌ها خواسته شد که در مجموع زندگی خود را بر روی یک مقیاس ۱۰ درجه‌ای از صفر (بدترین شرایط ممکن) تا ۱۰ (بهترین شرایط ممکن) مشخص نمایند. سوالات مربوط به مقیاس عاطفه مثبت و منفی بر روی ۶ نشانگر شامل: ۱. بشاش بودن ۲. دارا بودن روحیه خوب ۳. فوق العاده شاد بودن ۴. آرام و آسوده بودن ۵. راضی بودن ۶. سرزنده بودن مشخص شده‌اند که داوطلبان وضعیت خود را بر اساس یک مقیاس ۵ درجه‌ای از ۱ (هیچ وقت) تا ۵ (تمام اوقات) مشخص نمایند. همچنین در مقیاس عاطفه منفی آزمودنی‌ها وضعیت خود را در ۳۰ روز گذشته بر روی ۶ نشانگر ۱. آنقدر غمگینم که هیچ چیز مرا سرحال بیاورد. ۲. عصبی بودن ۳. ناآرام یا بیقرار بودن ۴. ناامید بودن ۵. همه چیز برایم سخت و پرزحمت بود. ۶. بی‌ارزش بودن مشخص می‌نمایند. نحوه نمره‌گذاری در این مقیاس معکوس می‌باشد که از ۱ (تمام اوقات) تا ۵ (هیچ وقت) می‌باشد. نمرات مثبت بالاتر در این مقیاس نشان‌دهنده تجربه عاطفه منفی کمتر است و در سوالات مقیاس عاطفه مثبت نمرات بالاتر نشان‌دهنده تجربه عاطفی مثبت بیشتر است. همچنین به‌منظور ایجاد هر مقیاس نمرات با یکدیگر جمع می‌شوند.

روایی پرسشنامه با توجه به استفاده از آنها در تحقیقات پیشین مورد تأیید واقع شد، یعنی دارای روایی سازه و صوری هستند. به‌منظور اطمینان بیشتر محقق دوباره پرسشنامه را در اختیار استادان و متخصصان در حوزه روانشناسی و مدیریت آموزشی قرار داد تا روایی سازه و صوری آنها مورد بازبینی قرار بگیرد. پس از انجام این کار مشخص شد که پرسشنامه از روایی قابل قبولی برخوردارند. پرسشنامه به‌زیستی ذهنی در مطالعه‌ای که توسط شکری و همکاران (۱۳۸۶) انجام شده روایی بالایی نشان می‌دهد.

همچنین ضرایب آلفای کرونباخ در پژوهش خدایی و شکری (۱۳۸۸) برای مقیاس‌های

1- Self- Anchoring Scale

2- Canril

عاطفه مثبت و عاطفه منفی به ترتیب ۰/۸۷ و ۰/۸۴ به دست آمد در رابطه با پایایی، پس از اجرای مقدماتی آن بر روی گروه ۳۰ نفری، ضریب آلفای کرانباخ پرسشنامه بهزیستی ذهنی برابر با ۰/۸۷ به دست آمد که نشان از وجود پایایی مطلوب پرسشنامه است (جهانی، ۱۳۸۸).

تجزیه و تحلیل

جدول ۱-۱ میانگین و انحراف استاندارد خرده‌مقیاس‌های صفات شخصیت، سبک‌های مقابله‌ای و بهزیستی ذهنی به تفکیک جنسیت

متغیر	گروه	میانگین	انحراف استاندارد
صفات شخصیت	روان‌رنجوری	مرد	۲۵/۹۴
		زن	۲۶/۴۸
	برونگرایی	مرد	۲۸/۱۰
		زن	۲۹/۴۰
	دلپذیری	مرد	۲۸/۰۰
		زن	۲۹/۱۰
	انعطاف‌پذیری	مرد	۲۴/۳۱
		زن	۲۷/۵۳
	مسئولیت‌پذیری	مرد	۳۰/۸۳
	زن	۲۸/۶۵	
سبک‌های مقابله‌ای	سبک مسالمدار	مرد	۴۴/۹۰
		زن	۴۲/۸۷
	سبک هیجان‌مدار	مرد	۴۲/۱۴
		زن	۴۴/۹۷
	سبک اجتنابی	مرد	۴۳/۲۹
	زن	۴۷/۵۴	
بهزیستی ذهنی	عاطفه مثبت	مرد	۲۰/۰۱
		زن	۱۹/۱۵
	عاطفه منفی	مرد	۱۹/۳۱
		زن	۲۰/۱۳
	رضایت از زندگی	مرد	۶/۲۶۵
		زن	۵/۶۴۱

جدول ۱-۱ به بررسی وضعیت میانگین و انحراف استاندارد صفات شخصیت می‌پردازد. همانطور که مشاهده می‌شود در ۴ بعد روان‌رنجوری، برونگرایی، دلپذیری و انعطاف‌پذیری میانگین نمرات شرکت‌کنندگان زن بیشتر است و فقط در بعد مسئولیت-پذیری میانگین نمرات شرکت‌کنندگان مرد بیشتر است. همچنین میانگین و انحراف استاندارد خرده‌مقیاس‌های سبک‌های مقابله‌ای به تفکیک جنسیت را نشان می‌دهد. همانطور که مشاهده می‌شود میانگین نمرات زنان در دو سبک هیجان‌مدار و اجتنابی بیشتر از مردان اما در سبک مساله‌مدار نمرات مردان از زنان بیشتر است. میانگین و انحراف استاندارد خرده‌مقیاس‌های بهزیستی ذهنی به تفکیک جنسیت را نشان می‌دهد. همانطور که مشاهده می‌شود میانگین نمرات مردان در خرده‌مقیاس‌های عاطفه مثبت و رضایت از زندگی بیشتر از زنان است. اما در خرده‌مقیاس عاطفه منفی میانگین نمرات زنان بیشتر است.

ب- یافته‌های استنباطی

نتایج مربوط به آزمون فرضیات پژوهشی:

فرضیه اول:

«بین صفات شخصیت و بهزیستی ذهنی رابطه وجود دارد».

جدول ۱-۲ آزمون همبستگی پیرسون بین صفات شخصیت و مقیاس‌های بهزیستی ذهنی

متغیر	عاطفه مثبت		عاطفه منفی		رضایت از زندگی
	R	معنی‌داری	R	معنی‌داری	R
روان‌رنجوری	-۰/۱۰۷	۰/۰۳۹	۰/۱۲۴	۰/۰۱۷	-۰/۲۱۲
برونگرایی	-۰/۰۱۲	۰/۸۱۵	۰/۰۴۶	۰/۳۷۵	۰/۱۰۶
انعطاف‌پذیری	-۰/۰۸۲	۰/۱۱۶	۰/۰۶۶	۰/۲۰۶	-۰/۰۸۶
دلپذیری	۰/۰۱۷	۰/۷۳۸	-۰/۰۰۶	۰/۹۰۵	۰/۱۱۰
مسئولیت‌پذیری	۰/۰۶۳	۰/۲۲۸	۰/۰۰۲	۰/۹۷۷	۰/۰۱۹

جدول ۱-۲ آزمون همبستگی پیرسون به بررسی رابطه بین صفات شخصیت و مقیاس‌های بهزیستی ذهنی می‌پردازد. همانطور که مشاهده می‌شود، از بین صفات شخصیت

بین روان‌رنجوری و عاطفه مثبت رابطه معنی‌دار برقرار است ($t=0/126, P<0/05$).

همچنین در ارتباط بین صفات شخصیت و عاطفه منفی نیز فقط بین روان‌رنجوری و عاطفه منفی رابطه معنی‌دار برقرار است ($t=0/124, P<0/05$). اما نتیجه به‌دست آمده نشان می‌دهد که بین مقیاس رضایت از زندگی و صفات شخصیت روان‌رنجوری ($t=0/212, P<0/000$)، ($t=0/106, P<0/05$) و دلپذیری ($t=0/110, P<0/05$) رابطه معنی‌دار برقرار است.

جدول ۱-۳ تحلیل رگرسیون چندگانه پیش‌بینی مقیاس‌های بهزیستی ذهنی براساس صفات شخصیت

متغیر ملاک	متغیر پیش‌بین	Beta	t	معنی‌داری	R ²
عاطفه منفی					
روان‌رنجوری	0/126	2/385		0/018	0/028
برونگرایی	0/055	1/024		0/306	
دلپذیری	0/013	0/235		0/814	
انعطاف‌پذیری	0/028	0/509		0/611	
مسئولیت‌پذیری	0/016	0/292		0/771	
عاطفه مثبت					
روان‌رنجوری	-0/101	-1/918		0/056	0/030
برونگرایی	-0/020	0/367		0/714	
دلپذیری	0/027	0/495		0/621	
انعطاف‌پذیری	0/047	-0/861		0/390	
مسئولیت‌پذیری	0/053	0/974		0/331	
رضایت از زندگی					
روان‌رنجوری	-0/181	-3/549		0/000	0/085
برونگرایی	0/095	1/842		0/066	
دلپذیری	0/109	2/092		0/037	
انعطاف‌پذیری	-0/014	0/269		0/788	
مسئولیت‌پذیری	0/233	-1/194		0/233	

جدول ۳-۱ آزمون رگرسیون چندمتغیری جهت پیش‌بینی سبک‌های مقابله‌ای براساس صفات شخصیت را نشان می‌دهد. همانطور که مشاهده می‌شود، در ابتدا صفات شخصیت در مجموع $0/028$ از مجموع واریانس عاطفه منفی را پیش‌بینی می‌کند. در مرحله بعد نتیجه به‌دست آمده از تحلیل رگرسیون گویای آن است که $0/030$ از واریانس عاطفه مثبت و در نهایت $0/085$ از مجموع واریانس رضایت از زندگی به وسیله صفات شخصیت پیش‌بینی می‌شود.

فرضیه دوم:

«بین صفات شخصیت و سبک‌های مقابله‌ای رابطه وجود دارد».

جدول ۴-۱ آزمون همبستگی پیرسون بین صفات شخصیت و سبک‌های مقابله‌ای

متغیر	سبک مساله مدار		سبک هیجان مدار		سبک اجتنابی	
	R	معنی‌داری	R	معنی‌داری	R	معنی‌داری
روان‌رنجوری	$0/048$	$0/356$	$-0/004$	$0/940$	$0/143$	$0/006$
برونگرایی	$0/044$	$0/401$	$0/106$	$0/042$	$-0/103$	$0/041$
دلپذیری	$-0/031$	$0/552$	$0/163$	$0/002$	$-0/061$	$0/239$
انعطاف‌پذیری	$0/024$	$0/639$	$-0/009$	$0/867$	$-0/105$	$0/044$
مسئولیت‌پذیری	$0/126$	$0/016$	$0/095$	$0/069$	$0/046$	$0/381$

جدول ۴-۱ آزمون همبستگی پیرسون بین صفات شخصیت و سبک‌های مقابله‌ای را نشان می‌دهد. همانطور که مشاهده می‌شود، از بین سبک‌های مقابله‌ای فقط بین روان‌رنجوری و سبک اجتنابی رابطه مثبت برقرار است ($r=0/143, P<0/001$). همچنین بین برونگرایی با سبک هیجان‌مدار ($r=0/106, P<0/05$) و سبک اجتنابی ($r=0/103, P<0/05$) رابطه معنی‌دار وجود دارد. نتایج همچنین نشان می‌دهد که بین دلپذیری با سبک هیجان‌مدار ($r=0/163, P<0/05$) و بین مسئولیت‌پذیری با سبک مسأله‌مدار ($r=0/024, P<0/05$) رابطه مثبت و معنی‌دار برقرار است.

جدول ۵-۱ آزمون رگرسیون چند متغیری جهت پیش‌بینی سبک‌های مقابله‌ای براساس صفات شخصیت

متغیر ملاک	متغیر پیش‌بین	Beta	t	معنی‌داری	R ²
سبک مسأله‌مدار					
روان‌رنجوری	۰/۰۵۵	۱/۰۴۱	۰/۲۹۹		
برونگرایی	۰/۰۴۱	۰/۷۷۷	۰/۸۰۷		
دلپذیری	-۰/۰۶۱	-۱/۱۴۴	۰/۲۵۳	۰/۰۲۴	
انعطاف‌پذیری	۰/۰۱۳	۰/۲۴۴	۰/۸۰۷		
مسئولیت‌پذیری	۰/۱۳۶	۲/۵۴۱	۰/۰۱۱		
سبک هیجان‌مدار					
روان‌رنجوری	۰/۰۳۰	۰/۵۷۵	۰/۵۶۶		
برونگرایی	۰/۰۸۲	۱/۵۵۴	۱/۱۲۱		
دلپذیری	۰/۱۴۳	۲/۶۸۸	۰/۰۰۸	۰/۰۳۷	
انعطاف‌پذیری	-۰/۰۲۷	-۰/۵۲۱	۰/۶۰۲		
مسئولیت‌پذیری	۰/۰۵۶	۱/۰۴۷	۰/۳۹۶		
سبک اجتنابی					
روان‌رنجوری	۰/۱۴۴	۲/۷۴۴	۰/۰۰۶		
برونگرایی	-۰/۰۸۶	-۱/۶۴۱	۰/۱۰۲		
دلپذیری	۰/۰۴۴	۰/۸۳۰	۰/۴۰۷	۰/۰۴۹	
انعطاف‌پذیری	-۰/۱۱۹	-۲/۳۱۱	۰/۰۲۱		
مسئولیت‌پذیری	۰/۰۸۴	۱/۵۹۲	۰/۱۱۲		

جدول ۵-۱ آزمون رگرسیون چندمتغیری جهت پیش‌بینی سبک‌های مقابله‌ای براساس صفات شخصیت را نشان می‌دهد. همانطور که مشاهده می‌شود، صفات شخصیت در مجموع ۰/۰۲۴ از مجموع واریانس سبک مسأله‌مدار را پیش‌بینی می‌کند. در مرحله بعد نتیجه به دست آمده از تحلیل رگرسیون نشان می‌دهد که صفات شخصیت ۰/۰۳۷ از واریانس سبک مقابله‌ای هیجان‌مدار و در نهایت ۰/۰۴۹ از مجموع واریانس سبک اجتنابی به وسیله صفات شخصیت پیش‌بینی می‌شود.

بحث و نتیجه‌گیری

در ارتباط با فرضیه اول مبنی بر این که بین صفات شخصیت و بهزیستی ذهنی رابطه وجود دارد، یافته‌های به‌دست آمده از پژوهش نشان می‌دهد که بین صفات شخصیت و مقیاس‌های بهزیستی ذهنی رابطه معنی‌داری وجود دارد. همانطور که مشاهده می‌شود، از بین صفات شخصیت بین روان‌رنجوری با عاطفه مثبت، عاطفه منفی و رضایت از زندگی رابطه معنی‌دار برقرار است. نتیجه به دست آمده همچنین نشان می‌دهد که از صفات دیگر شخصیت، بین برون‌گرایی و دلپذیری رضایت از زندگی و رابطه معنی‌دار برقرار است. یافته به دست آمده با نتایج برمیدوز (۱۹۹۹)، گروسی و همکاران (۱۳۸۵)، وان دان برگ و پیترون (۲۰۰۵)، بویر و همکاران (۲۰۰۴) پنلی و توماکا (۲۰۰۲) همسو است.

در این راستا، برمیدوز (۱۹۹۹) معتقد است تمرکز بر نقش تعیین‌کنندگی برخی از سازه‌های شخصیتی دیگر مانند وظیفه‌شناسی، سازگاری، روان‌پریشی، ناشکیبایی، خودکارآمدی، خوش‌بینی، هیجان‌خواهی، خطرپذیری، اضطراب، خصومت‌ورزی، سرسختی، عزت نفس و احساس انسجام در پیش‌بینی سلامت و بهزیستی ذهنی افراد ضروری به نظر می‌رسد. همچنین مناسب است، در بررسی نقش صفات شخصیتی در تبیین شاخص‌های بهزیستی افراد در دو جنس، به‌جای مقایسه براساس عواملی مانند برون‌گرایی یا روان‌رنجوری، مقایسه در سطح وجوه هر یک از عوامل انجام گردد. همچنین در جهت پیش‌بینی بهزیستی افراد، بهتر است در کنار عوامل شخصیتی، عوامل محیطی و موقعیتی نیز بررسی شوند.

در تبیین وجود همبستگی مثبت بین دلپذیری (توافق‌پذیری) با رضایت از زندگی که جزء مولفه‌های بهزیستی ذهنی است باید عنوان کرد که دلپذیری عبارت است از داشتن توانایی بالا برای سازگاری با شرایط خود و دیگران، که ویژگی موافق بودن با سازگاری در موقعیت‌های کاری و اجتماعی و داشتن تجربه‌های مثبت اجتماعی و نوع دوستی، کمک و یاری‌رسانی به دیگران همراه است که این ویژگی از عامل‌های تعیین‌کننده رضایتمندی زندگی و بهزیستی ذهنی فرد می‌باشد. روان و رنجورخویی یکی از

مهم‌ترین ویژگی‌های شخصیتی است که شامل انواع مشکلات عاطفی از قبیل ترس، خصومت و افسردگی، احساس گناه و پرخاشگری است و این ویژگی افراد را مستعد می‌کند که حالت عاطفه منفی، بی‌ثباتی عاطفی، عدم رضایت مندی از زندگی را تجربه کنند و از این رو روان‌رنجورخویی با بهزیستی ذهنی و سلامت روان‌شناختی همبستگی منفی و معنی‌دار دارد.

برخی از پژوهش‌ها رابطه میان ویژگی‌های شخصیت و ابعاد شناختی و عاطفی بهزیستی ذهنی را بررسی کرده و دریافته‌اند که از میان ویژگی‌های شخصیت، روان‌رنجورخویی مهم‌ترین پیش‌بینی‌کننده عاطفه منفی و رضایت از زندگی به‌شمار می‌رود. در حالی که برون‌گرایی در پیش‌بینی عاطفه مثبت مهم به‌نظر می‌رسد، برخی از بررسی‌ها نشان داده‌اند که سازگاری و وظیفه‌شناسی احتمال تجربه عواطف مثبت در موقعیت‌های اجتماعی و پیشرفت را افزایش می‌دهد و از این راه با بهزیستی ذهنی رابطه دارند. کاستا و مک‌کری (۱۹۹۲) نشان دادند که برون‌گرایی با تجربه عاطفه مثبت، و روان‌رنجورخویی با تجربه عاطفه منفی رابطه دارند. در بررسی‌های، اشموتکین، ریف و کیس (۲۰۰۲) بر ضرورت توجه به نقش ویژگی‌های شخصیت به‌ویژه روان‌رنجورخویی و برون‌گرایی در بررسی تفاوت‌های جنسیتی در تجربه هیجانات مثبت و منفی تأکید شده است. در ارتباط با فرضیه «بین صفات شخصیت و سبک‌های مقابله با تنیدگی رابطه وجود دارد». یافته‌های به‌دست آمده از پژوهش نشان می‌دهد که بین صفات شخصیت و سبک‌های مقابله با تنیدگی رابطه معنی‌داری وجود دارد. نتایج نشان داد که سبک اجتنابی با برون‌گرایی و انعطاف‌پذیری رابطه منفی و سبک اجتنابی با روان‌رنجوری رابطه مثبت برقرار است. همچنین سبک هیجان‌مدار با برون‌گرایی و دلپذیری رابطه مثبت و بین سبک مساله‌مدار با مسئولیت‌پذیری نیز رابطه مثبت و معنی‌دار برقرار است. نتایج به‌دست آمده مبنی بر وجود رابطه بین صفات شخصیت و سبک‌های مقابله با تنیدگی با یافته‌های پژوهش شگری و همکاران (۱۳۸۸) لی- بگلی و همکاران (۲۰۰۵)، هرن و میشل (۲۰۰۳) همخوان می‌باشد. در تبیین پیش‌بینی سبک مقابله‌ای هیجان‌مدار براساس روان‌رنجوری می‌توان گفت که افرادی که دارای احساسات منفی از قبیل خشم، اضطراب، تنش،

افسردگی، تکانش وری و عزت‌نفس پایین هستند از ثبات و پایداری لازم برخوردار نمی‌باشند و آن قدر درگیر مسائل درونی و ذهنی خویش هستند که از رویدادها و محرک‌های بیرون از خود غافل هستند و در برخورد با وقایع و رویدادهای تنش‌زای زندگی بیشتر از راهبرد مقابله‌ای هیجان‌مدار استفاده می‌کنند. بنابراین ویژگی شخصیتی روان‌رنجور خوبی پیش‌بینی‌کننده قوی برای استفاده از راهبرد مقابله‌ای اجتنابی محسوب می‌شود. همچنین در تبیین رابطه بین راهبرد مقابله هیجان‌مدار با ویژگی برون‌گرایی و دلپذیری باید عنوان نمود که افراد برون‌گرا به دلیل ویژگی جرأت‌ورزی، تفکر مثبت و استفاده از اشکال سازگارانه مقابله از راهبرد هیجان‌مدار به صورت منطقی‌تری استفاده می‌کنند. بهترین شکل استفاده از هیجان‌مدار این است که فرد برای هیجان و احساسات خود ارزش زیادی قائل باشد و در شرایط مطلوب و مناسب اجازه برون‌ریزی هیجان‌مدار خود را دهند و اجازه نمی‌دهند که هیجان‌مدار آنها بر منطق و بلوغ فکری‌شان تسلط داشته باشند. همچنین افراد دلپذیر و باز به دلیل اینکه در باروری تجربه‌های درونی و دنیای پیرامون کنج‌کاو بوده و دارای نگرش آزادمنشانه می‌باشند و از امیدواری بالا برخوردارند و بیشتر از راهبرد هیجان‌مدار استفاده می‌کنند. افراد دلپذیر به دلیل سازگاری در موقعیت‌های کاری و اجتماعی و داشتن تجربیات مثبت اجتماعی و گرایش به روابط بین فردی و اعتماد کردن به دیگران از راهبرد هیجان‌مدار استفاده بیشتر و گسترده‌تری می‌کنند. در تبیین رابطه بین سبک مساله‌مدار با مسئولیت‌پذیری نیز باید عنوان نمود که مهارت‌های شناختی برای حل مشکل مورد استفاده قرار می‌گیرند. فرد با به کار بستن سبک مقابله کارآمد مسئله‌مدار از مهارت‌های شناختی برای حل مساله استفاده می‌کند. پویایی ویژگی مشترک راهبردهای مقابله‌ای مسئله‌مدار شناخته شده است. پویایی امکانات لازم برای مقابله فعال با موقعیت استرس‌زا را در اختیار فرد قرار می‌دهد. این وضعیت تمام توانایی‌های بالقوه فرد را برای مقابله مثبت و حل مساله فرا می‌خواند و احتمال موفقیت وی را افزایش می‌دهد. بنابراین راهبردهای کارآمد مقابله از طریق افزایش اعتماد به نفس افراد، مهارت‌های حل مسئله آنها را بهبود بخشیده و در نتیجه این فرایند منجر به تصمیم‌گیری بهتر، قضاوت دقیق‌تر و در نهایت انجام فعالیت‌های به

موقع که نشان از حس مسئولیت‌پذیری و وقت‌شناسی بیشتر است منجر می‌شود. در این زمینه باید عنوان کرد که افراد وظیفه‌شناس به‌دلیل اینکه آمادگی مواجهه با مسایل و مشکلات زندگی را دارند و منظم با برنامه هستند و ارزیابی شناختی صحیح از توانایی‌های خود دارند کمتر از راهبرد هیجان‌مدار استفاده می‌کنند. در تبیین وجود رابطه بین مسئولیت‌پذیری با سبک مسأله‌مداری نیز باید گفت شخصی که دارای نمره بالایی در بعد مسئولیت‌پذیری است، از کفایت، نظم، وظیفه‌شناسی، تلاش برای موفقیت و خویشتن‌داری بالایی برخوردار است و این خصوصیات باعث می‌شود به هنگام مواجهه شدن با رویدادهای تنیدگی‌زای زندگی با قدرت تصمیم‌گیری بالا و تمرکز بر مشکل و مسأله به‌وجود آمده به‌دنبال راهکاری مناسب جهت حل مسأله می‌باشد.

۱۳۹۵/۱۱/۱۷

تاریخ دریافت نسخه اولیه مقاله:

۱۳۹۶/۰۵/۱۶

تاریخ دریافت نسخه نهایی مقاله:

۱۳۹۶/۰۶/۱۵

تاریخ پذیرش مقاله:

پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی
پرتال جامع علوم انسانی

منابع

- جهانی، رحمان (۱۳۸۸). بررسی بهزیستی ذهنی مدیران مدارس شهرستان کلات و رابطه آن با استرس‌های شغلی، پایان‌نامه کارشناسی ارشد مدیریت آموزشی دانشگاه فردوسی مشهد.
- ایوب فدایی، دولت (۱۳۸۹). رابطه ویژگی‌های شخصیتی با راهبردهای مقابله‌ای و بهزیستی ذهنی معلمان، پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه اصفهان.
- آقا یوسفی، علیرضا و احمد علیپور (۱۳۸۸). بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی نشانگر بهزیستی شخصی - مقیاس ناتوانی‌های شناختی، فصل‌نامه پژوهش در حیطه کودکان استثنایی، ۹، ۲، صص ۱۴۵-۱۵۵.
- راس. آلن ا. (۱۳۸۵). روانشناسی شخصیت (نظریه‌ها و فرآیندها)، جمالفر، سیاوش، تهران، نشر روان.
- شاملو، سعید (۱۳۸۲). مکاتب و نظریه‌ها در روان‌شناسی شخصیت، تهران، رشد، چاپ هفتم
- آقا یوسفی، علیرضا و احمد علیپور (۱۳۸۸). بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی نشانگر بهزیستی شخصی - مقیاس ناتوانی‌های شناختی، فصل‌نامه پژوهش در حیطه کودکان استثنایی، ۹، ۲، صص ۱۴۵-۱۵۵.
- شکری، امید؛ کدیور، پروین؛ زین‌آبادی، حسن رضا؛ گراوند، فریبرز؛ غنایی، زیبا؛ نقش، زهرا و رضاعلی طرفان (۱۳۸۸). رابطه بین نوروز گرایی، سبک‌های مقابله، تنش‌گرهای تحصیلی و اکنش به تنش‌گرها و بهزیستی ذهنی دانشجویان، *مجله روانشناسی*، ۱۳(۱)، صص ۳۶-۵۳.
- گروسی فرشی، میرتقی؛ بخشی‌پور، عباس و آرش مانی (۱۳۸۵). بررسی ارتباط بین ویژگی‌های شخصیتی و احساس شادکامی در بین دانشجویان دانشگاه تبریز، *فصل‌نامه علمی - پژوهشی روانشناسی دانشگاه تبریز*، ۱، صص ۱۴۳-۱۵۸.
- Penley, J.A., & Tomaka, J. (2002). Associations among the Big five, emotional responses, and coping with acute stress, *Personality and Individual Differences*, 32, PP.1215-1228

-
- Diener, E. (2000). Subjective well-being. The science of happiness and a personal for a national index, *American Psychologist*, 55, PP.34 ° 43.
- Diener, E. (2005). National indication of subjective wellbeing, *Journal of personality and social psychology*, 25, PP.240-256.
- Boyers, E., Kenya, R.U., Charles, S.C., & Hendrick, C. (2004). Big five personality and relationship construct martial adjustment, Available at: www.scinedirect.com.
- Mccrae, R.R., & Costa, P.T.(1992). The structure of interpersonal traits: Wiggins s circumflex and the five factor model, *Journal of personality and social psychology*, 56,586-595, *Journal of personality*, 7, PP.1141-1146.
- Haren, E., Mitchell, C,W. (2003). Relationship between the five factor personality model and coping style, *Psychology & Education An interdisciplinary Journal*, 4, PP.38, 49.
- Glidin, L.M., Billings, F.J., Jjobe, M. (2006). Personality, coping style and well-being of parents rearing children with developmental disabilities, *Journal of intellectual disability research*, 12, PP.942-962.
- Endler, N.D., & Parker, J.D.A. (1990). Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation, *Journal of Personality and Social Psychology*, 58 (5), PP.844-85.
- Pytilik, H.L. (2002). What do us asses when we assess a big five trait? A content analysis of the Affective, behavioral, and cognitive processes represented in big five personality inventories, *Personality and social psychology Bulletin*, 28, PP.847-858.
- Mccrae, R.R., & Costa, P.T. (2004). A contemplated revision of NEO Five Factor inventory, *Journal of personality and individual differences*, 36, PP.587-596.

- Cohan, S.L., Jang, K.L., & Stein, M.B. (2006). Confirmatory factor analysis of a short form of the coping inventory for stressful situations, *Journal of Clinical Psychology*, 62(3): PP.273-283.
- Bermuadez, J. (1999). Personality and Health-Protective Behavior, *European Journal of Personality*, 13, PP.83-103.
- Vandenberg, P., & Pitoriu, H. (2005). The relationships between personality and well-being societal change, *Personality and individual differences*, 39, PP.229-234.
- Keyes, C.L.M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life, *Journal of Health and Social Behavior*, 43, PP.207° 222.
- Schimmack, U. & et al. (2002). Culture, personality, and subjective well-being. Integrating process model of life satisfaction, *Journal of Personality and Social Psychology*, 82, PP.582° 593.
- Lee-Bagley, D., Preece, M. & Delgonis, A. (2005). Coping with interpersonal stress: role of big five traits.
- Haren, E., Mitchell, C,W. (2003). Relationship between the five factor personality model and coping style, *Psychology & Education an interdisciplinary Journal*, 4, PP.38, 49.
- Zhang, L. (2006). Thinking styles and the big five personality traits revisited, *Personality and Individual Differences*, 40, PP.1177-1187.