

شخصیت و مقابله (قسمت دوم)

Personality and Coping (Part two)

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 نعمت‌طاوسی

دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران جنوب

مقاله‌ای که به نکات کلی آن در شماره پیشین اشاره شد، بر مبنای مرور ادبیات مقابله و رگه‌های مدل پنج‌عاملی شخصیت شکل گرفته است. نویسندگان این مقاله مروری با برجسته ساختن دیدگاه‌های نظریه‌پردازان شخصیت پیرامون ماهیت انسان و تفاوت‌های فردی و مطرح کردن مقوله‌های مختلف مقابله به مثابه کوشش شناختی یا رفتاری فرد در مدیریت استیصال یا موقعیت‌های تنیدگی‌زا، چگونگی تعامل تنیدگی، شخصیت و مقابله در پیش‌بینی بهزیستی روانی و جسمانی را مورد بحث قرار داده‌اند. در این شماره نیز با مرور انواع پاسخ‌های مقابله‌ای، به شواهد نظری روابط بین مقابله و شخصیت اشاره خواهیم کرد.

شیوه‌های مختلف پاسخ به ادراک تهدید، آسیب و فقدان، مقابله خوانده می‌شود. مقابله، کوشش‌های فرد برای بازیافتن تعادل یا حذف اغتشاش است و پیامد آن، حل مسئله و انطباق با مشکل یا عدم دستیابی به یک راه حل است. برخی از مؤلفان مفهوم مقابله را به پاسخ‌های ارادی و برخی دیگر به پاسخ‌های خودکار و غیرارادی محدود می‌سازند. در این مقاله، مقابله تنها مبین پاسخ‌هایی است که با درگیر کردن فرد مشخص می‌شوند. کوشش‌های فراوانی برای ایجاد تمایز بین انواع مقابله به‌عمل آمده است. در ادامه به برخی از مهم‌ترین این تمایزها اشاره خواهد شد.

• مقابله مسئله‌محور در برابر مقابله هیجان‌محور

مقابله مسئله‌محور متمرکز بر عامل تنیدگی‌زاست: برداشتن گام‌هایی برای گریز یا اجتناب از عامل تنیدگی‌زا یا حذف اثر آن در صورت عدم امکان اجتناب از آن. اما هدف مقابله هیجان‌محور، کمینه‌سازی استیصال ناشی از تنیدگی است. از آنجا که شیوه‌های متعددی برای کاهش استیصال وجود دارند، مقابله هیجان‌محور دامنه گسترده‌ای از پاسخ‌ها از خودآرامش‌بخشی (مانند تنش‌زدایی، جست‌وجوی حمایت هیجانی)، تا ابراز هیجان منفی (مانند فریاد زدن، گریه کردن)، تمرکز بر افکار منفی (مانند نشخوارگری) و کوشش برای گریز از موقعیت‌های تنیدگی‌زا (مانند اجتناب، انکار، تفکر آرزومندانه) را دربرمی‌گیرد.

مقابله مسئله‌محور و هیجان‌محور هدف‌های نزدیک اما متمایزی دارند. این هدف، تخصیص مقوله پاسخ را تعیین می‌کند. برای مثال، اگر هدف جست‌وجوی حمایت، دستیابی به حمایت هیجانی و اطمینان مجدد باشد، هیجان‌محور است اما اگر هدف، دستیابی به تدبیر یا کمک ابزاری باشد، مسئله‌محور است.

همچنین مقابله مسئله‌محور یا هیجان‌محور می‌توانند یکدیگر را تسهیل کنند. مقابله مسئله‌محور کارآمد با تقلیل تهدید، استیصال ناشی از آن را کاهش می‌دهد. مقابله هیجان‌محور کارآمد با کاهش استیصال و در نظر گرفتن مسئله در شرایط آرام‌تر، امکان استفاده بهتر از مقابله مسئله‌محور را میسر می‌سازد. ارتباط متقابل این دو نوع مقابله بسیار سودمند است و آنها را به عنوان کنش‌های مقابله‌ای مکمل یکدیگر و نه دو مقوله مقابله کاملاً مجزا و مستقل از یکدیگر مطرح می‌کند.

• مقابله درگیرکننده در برابر مقابله طفره‌رونده

ایجاد تمایز بین مقابله درگیرکننده یا گرایشی که هدف آن مواجهه با عامل تنیدگی‌زا یا هیجان‌های مرتبط با آن است و مقابله طفره‌رونده یا اجتنابی که هدف آن فرار از تهدید یا هیجان‌های مرتبط با آن است، از اهمیت به‌سزایی برخوردار است. مقابله درگیرکننده شامل مقابله مسئله‌محور و برخی از اشکال مقابله هیجان‌محور مانند کمک‌طلبی، نظم‌دهی هیجانی، پذیرش و بازسازی شناختی است.

مقابله طفره‌رونده شامل پاسخ‌هایی مانند اجتناب، انکار و تفکر آرزومندانه است. مقابله طفره‌رونده اغلب متمرکز بر هیجان است چرا که متضمن کوشش برای گریز از احساس استیصال است. گاه مقابله طفره‌رونده به معنای کوشش برای عمل کردن است به گونه‌ای که عامل تنیدگی‌زا وجود ندارد و از این رو، نباید واکنش رفتاری یا هیجانی ابراز شود. تفکر آرزومندانه و خیالپردازی دست‌کم به‌طور موقت فرد را از عامل تنیدگی دور نگه می‌دارند و انکار، مرزی بین واقعیت و تجربه فرد ایجاد می‌کند. به رغم آنکه هدف مقابله طفره‌رونده گریز از استیصال است، این نوع مقابله معمولاً در کاهش استیصال در درازمدت نامؤثر است. در واقع هرچه فرد از رویارویی با مسئله بیشتر اجتناب می‌کند، مسئله بغرنج‌تر می‌شود.

• مقابله برون‌سازی‌کننده و مقابله متمرکز بر معنا

در چهارچوب مقابله درگیرکننده، بین کوشش‌های مهار عامل تنیدگی‌زا - مقابله مهارگری نخستین - و کوشش‌های سازش یا انطباق با عامل تنیدگی‌زا - مقابله برون‌سازی‌کننده یا مهارگری ثانویه - تمایز قایل شده‌اند. مفهوم مقابله برون‌سازی‌کننده از تصورات فرایند‌سالمند موفق برگرفته شده است. این امر به سازش‌یافتگی‌های درونی خود که در پاسخ به محدودیت‌ها ایجاد می‌شوند، اشاره دارد. در قلمرو مقابله، برون‌سازی برای پاسخ‌هایی مانند پذیرش، بازسازی شناختی و ارزشیابی مجدد هدف‌ها در مواجهه با مداخله‌های غیرقابل‌حل به کار می‌رود. نوع دیگر برون‌سازی انحراف توجه از خود است. از نظر تاریخی این واکنش به عنوان مقابله طفره‌رونده در نظر گرفته می‌شود اما تحلیل‌های عاملی تأییدی نشان می‌دهند که درگیری هدفمند از طریق فعالیت‌های مثبت یک ابزار سازشی با رویدادهای غیرقابل مهار است. مقابله متمرکز بر معنا که از طریق آن افراد به باورها و ارزش‌های خود نزدیک می‌شوند، در تجربه‌های تنیدگی‌زا سودمند است. این مقابله می‌تواند اولویت‌های زندگی را از نو مرتب و به رویدادهای معمولی معنای مثبت القا کند. این سازه از شواهدی که هیجان‌های مثبت نیز مانند هیجان‌های منفی در تجربه‌های تنیدگی‌زا وجود دارند، برگرفته شده است. احساسات مثبت بر پیامدها تأثیر می‌گذارند و به ویژه آنکه مردم سعی دارند برای ناملايمات، سودمندی و معنا قائل شوند. اگرچه مقابله متمرکز بر معنا بر تغییرات مثبتی که عامل تنیدگی‌زا در زندگی فرد ایجاد می‌کند، تأکید دارد، این سازه معرف سازش فرد با محدودیت‌های موقعیت زندگی است. این نوع مقابله مستلزم ارزیابی مجدد است و هنگامی بروز می‌کند که تجربه‌های تنیدگی‌زا غیرقابل مهار و اثرات ناخوشایند آن تدوام یافته‌اند.

• مقابله پیش‌فعال

اگرچه بحث‌های پیرامون مقابله اغلب بر پاسخ به تهدید و آسیب تأکید دارند، برخی از پاسخ‌های مقابله‌ای پیش از بروز هر عامل تنیدگی‌زا روی می‌دهند. مقابله پیش‌فعال لزوماً از نظر ماهیت با انواع دیگر مقابله متفاوت نیست اما هدف این نوع مقابله ممانعت از بروز موقعیت‌های تهدیدکننده یا آسیب‌زاست. مقابله پیش‌فعال که تقریباً همیشه مسئله‌محور است، دربرگیرنده تعداد متناهی از منابعی است که در صورت بروز تهدید، سودمند خواهد بود. با آغاز ادراک یک تهدید، فرد می‌تواند از راهبردهایی سودجویی که مانع افزایش ادراک تهدید یا اجتناب از آن خواهد شد. اگر پیش‌بینی بروز تهدید به اجتناب از آن کمک کند، فرد تنیدگی کمتری را تجربه می‌کند و به هنگام اجتناب‌ناپذیر بودن تهدید، شدت تجربه تنیدگی کمتر خواهد بود.

نویسندگان این مقاله مروری با برجسته‌ساختن شیوه‌های متعدد مقوله‌بندی پاسخ‌های مقابله‌ای نشان دادند یک پاسخ معین معمولاً با چندین مقوله مطابقت دارد. برای مثال، جست‌وجوی حمایت هیجانی مبین مقابله درگیرکننده، هیجان‌محور و برون‌سازی‌کننده است. هر نوع تمایزی برای پاسخ به پرسش‌های متفاوت در مورد پاسخ به تنیدگی سودمند است. مع‌هذا، هیچ تمایزی به‌طور کامل ساختار مقابله را نشان نمی‌دهد.

• مقابله و شخصیت

شخصیت به شیوه‌های متعدد بر مقابله اثر می‌گذارد اما برخی از این شیوه‌ها پیش از مقابله روی می‌دهند. حتی پیش از مقابله، شخصیت، فراوانی مواجهه با عوامل تنیدگی‌زا، نوع تنیدگی تجربه‌شده و ارزیابی را تحت تأثیر قرار می‌دهد. نوروزگرایی مواجهه با

تئیدی بین فردی، گرایش به ارزیابی رویدادها به عنوان تهدید و منابع ناچیز مقابله را پیش‌بینی می‌کند. وظیفه‌شناسی، رویارویی با سطوح پایین تئیدی را پیش‌بینی می‌کند شاید به این دلیل است که افراد وظیفه‌شناس برای عوامل تئیدی‌زای پیش‌بینی‌پذیر، برنامه‌ریزی می‌کنند و از اعمال برانگیخته‌ای که می‌توانند به مشکلات بین فردی، سلامت و مالی بیانجامند، اجتناب می‌کنند. مقبولیت با سطوح پایین تعارض بین فردی و در نتیجه با تئیدی اجتماعی کمتر مرتبط است. برونگردی، وظیفه‌شناسی و گشودگی نسبت به تجربه با ادراک رویدادها به عنوان چالش و نه تهدید و ارزیابی مثبت منابع مقابله مرتبط هستند. بی‌تردید سطوح بالای نوروزگرایی همراه با سطوح پایین وظیفه‌شناسی، سطوح بالای رویارویی با تئیدی و ارزیابی تهدید و سطوح پایین نوروزگرایی همراه با سطوح بالای برونگردی یا وظیفه‌شناسی، سطوح پایین رویارویی با تئیدی و ارزیابی تهدید را پیش‌بینی می‌کنند.

• روابط نظری بین مقابله و شخصیت

در مواجهه با عوامل تئیدی‌زای معین، شخصیت به شیوه‌های مختلف بر پاسخ‌های مقابله‌ای تأثیر می‌گذارد. از منظر زیست‌شناختی، فرض بر آن است که پاسخ به تئیدی ناشی از خلق و خوی مبتنی بر نظام‌های نظم‌دهی گرایشی، اجتنابی و توجه است. از دیدگاه ارزش-انتظار، فرض بر آن است که کوشش‌های مقابله‌ای تحت تأثیر انتظار پیامدهای آتی قرار می‌گیرند.

برونگردی که در خلق و خوی گرایشی ریشه دارد، متضمن حساسیت به پاداش، هیجان‌های مثبت، جامعه‌گرایی، ابرازورزی و سطوح بالای انرژی است. تمایلات گرایشی نیرومند و ابرازورزی، انرژی مورد نیاز برای شروع و مداومت در حل مسئله را فراهم می‌کنند؛ عاطفه مثبت، بازسازی شناختی و جهت‌گیری نسبت به دیگران و دستیابی به یک شبکه اجتماعی، مقابله حمایت اجتماعی را تسهیل می‌کنند.

نوروزگرایی که از خلق و خوی اجتنابی نشأت می‌گیرد، منعکس‌کننده گرایش به تجربه ترس، غم، استیصال و برپایی فیزیولوژیکی است. با توجه به آسیب‌پذیری نسبت به استیصال، نوروزگرایی به مقابله هیجان‌محور و طفره رفتن از تهدید می‌انجامد. مقابله طفره‌رونده می‌تواند از طریق رهایی کوتاه‌مدت از استیصال تقویت شود؛ این رهایی ممکن است انگیزه بازگشت به عامل تئیدی‌زا را کاهش دهد و بدین ترتیب مقابله درگیرکننده را به حداقل برساند. افزون بر آن، حضور صرف برپایی هیجانی شدید می‌تواند با کاربرد راهبردهای درگیرکننده که نیازمند برنامه‌ریزی دقیق است، تداخل یابد. عاطفه منفی نیز تفکر مثبت و بازسازی شناختی را دشوار می‌سازد.

وظیفه‌شناسی مستلزم مداومت، خودانطباطی، سازماندهی، جهت‌گیری به سمت موفقیت و یک روی آورد تأملی است. ویژگی‌های هدفمند و منضبط این رگه با تسهیل حل مسئله، احتمال بروز مقابله طفره‌رونده را کمتر می‌سازد. نیرومندی ظرفیت نظم‌دهی توجه با تقویت وظیفه‌شناسی، توفیق فرد را در بازسازی شناختی که متضمن ظرفیت رها کردن افکار منفی نیرومند است، پیش‌بینی می‌کند. مقبولیت سطوح بالای اعتماد و رغبت نسبت به دیگران را در برمی‌گیرد. از آنجا که افراد با سطوح بالای مقبولیت گرایش به داشتن شبکه‌های اجتماعی نیرومند دارند، مقبولیت می‌تواند مقابله حمایت اجتماعی را پیش‌بینی کند.

گشودگی نسبت به تجربه نشان‌دهنده گرایش به برخورداری از قوه تخیل، خلاقیت، کنجکاوی، انعطاف‌پذیری، هماهنگی با احساس‌های درونی و اندیشه‌های جدید است. این گرایش‌ها می‌توانند تسهیل‌کننده راهبردهای مقابله درگیرکننده باشند؛ راهبردهایی که مستلزم در نظر گرفتن دیدگاه‌های جدید مانند بازسازی شناختی و حل مسئله هستند. اما می‌توانند استفاده از راهبردهای طفره‌رونده مانند تفکر آرزومندانه را نیز تسهیل کنند.

خوش‌بینی، انتظار پیامدهای خوب و روی آوردی متعهدانه نسبت به زندگی است که به ظاهر این باور را منعکس می‌کند که پیامد خوب مستلزم کوشش است. این ویژگی‌ها نشان می‌دهند که خوش‌بینی با انواع مقابله درگیرکننده مانند بازسازی شناختی و حل مسئله به طور مثبت و با مقابله اجتنابی و طفره‌رونده به طور معکوس ارتباط دارد. بدینی که مبین انتظار پیامدهای بد است، استیصال و مقابله طفره‌رونده را افزایش می‌دهد.

در شماره آینده پس از مرور اختصاری شواهد تجربی روابط بین مقابله و شخصیت و معرفی مهم‌ترین متغیرهای تعدیل‌کننده این روابط، به چگونگی تعامل تئیدی، شخصیت و مقابله در پیش‌بینی بهزیستی روانی و جسمانی اشاره خواهد شد. در پایان نیز مرور چشم‌اندازهای حرکت آینده تحقیقات در گستره مقابله و شخصیت ترسیم خواهد شد.