

## بررسی نقش ویژگی های شخصیتی در پیش بینی سبک های مقابله با استرس در دانشجویان پسر<sup>۱</sup>

مسعود اخگر<sup>۲</sup>، معصومه خلیلی<sup>۳</sup>

### چکیده

هدف پژوهش حاضر، بررسی نقش ویژگی های شخصیتی در پیش بینی سبک های مقابله با استرس در دانشجویان پسر دانشگاه فرهنگیان شهر اصفهان بوده است. روش پژوهش توصیفی و از نوع همبستگی است. جامعه آماری کلیه دانشجویان پسر دانشگاه فرهنگیان استان اصفهان در سال تحصیلی ۱۳۹۵-۱۳۹۴ بوده اند که از میان آنها ۱۲۰ نفر به صورت خوشه ای چند مرحله ای انتخاب شدند. ابزار جمع آوری داده ها پرسشنامه های سبک های مقابله با استرس پارکرواندلر (۱۹۶۱) و ویژگی های شخصیتی نئو (کاستا و مک کری) بوده است. برای تحلیل داده ها از ضریب همبستگی پیرسون و تحلیل رگرسیون استفاده شد. نتایج نشان داد که بین سبک مقابله ای مسئله دار با صفات پرخاشگری، افسردگی، جمع گرایی، فعالیت، عقاید، ارزش ها، صراحت، نوع دوستی و پشتکار رابطه معنا داری وجود دارد. همچنین بین سبک مقابله ای هیجان مدار صفات اضطراب، افسردگی، آسیب پذیری، گرمی، قاطعیت، زیباشناختی، احساسات، ارزشها، اعتماد، صراحت، همراهی، نظم و ترتیب و پشتکار رابطه معنا داری نشان می دهد. علاوه بر این بین سبک مقابله ای اجتنابی با صفات اضطراب، پرخاشگری، آسیب پذیری، گرمی، قاطعیت، فعالیت، زیباشناختی، احساسات، عقاید، ارزش ها، صراحت، نوع دوستی، همراهی، نظم و ترتیب و پشتکار رابطه معنا داری وجود دارد ( $p < 0/05$ ).

**واژگان کلیدی:** ویژگی های شخصیتی، سبک های مقابله ای، دانشجویان پسر.

<sup>۱</sup> تاریخ دریافت مقاله: ۹۴/۱۱/۲۴ تاریخ پذیرش مقاله: ۹۷/۱/۲۱

<sup>۲</sup> دانشجوی کارشناسی ارشد رشته مشاوره و راهنمایی دانشگاه آزاد اسلامی واحد خمینی شهر

hocekaka@yahoo.com

<sup>۳</sup> رئیس گروه بررسی محتوای آموزشی و پرورشی اداره کل آموزش و پرورش استان اصفهان

## مقدمه

نوجوانی بخشی از گستره زندگی آدمی است که افراد با مجموعه ای از موانع و چالش ها روبرو می شوند (ونیگروهوتس و مارک لیسن، ۱۹۸۸). استرس بخش جدایی ناپذیر زندگی بشر است. امروزه به دلیل گسترش عوامل تنش زا و کاهش توان مقابله انسان در برابر آنها، استرس به پدیده ای پیچیده و بزرگ تبدیل شده است (فریدنبرگ و لویس، ۱۹۹۳). استرس یک حقیقت در زندگی است و در اکثر مواقع به عنوان یک پدیده فیزیولوژیک و روانشناختی توضیح داده می شود (اوگاوا، ۲۰۰۷). بنابراین لازم است که تمامی افراد با راهبردهای مقابله با آن آشنا باشند. با شناخت عوامل ایجاد کننده استرس می توان زمینه مقابله با آن را مهیا کرد. با وجود اینکه تحقیقات بسیاری بر روی استرس انجام شده است، هنوز ابهامات بسیاری در درک مفهوم آن باقی می ماند که واضح نیستند (اسمیت، ۲۰۰۳). اما بیشتر تحقیقات بر این نکته توافق دارند که استرس زمانی وجود دارد که افراد با موقعیتی مواجه می شوند که فراتر از توانایی آنها برای مدیریت آن است (لازاروس و فولکمن، ۱۹۸۴). تغییر و تحولات در دوره نوجوانی و جوانی به نظر می رسد نقطه شروعی برای افزایش مشکلات روانشناختی مانند اضطراب و افسردگی است (گرابر و سونتاک، ۲۰۰۹؛ هانکین و آبل، ۲۰۰۵؛ کسلر، آنوولی و مری کانجاس، ۲۰۰۱). همچنین استرس می تواند دلیل اولیه بسیاری از بیماری های جسمی باشد در حالیکه امروزه شواهد علمی از این فرضیه که استرس نقش معناداری را در سلامت عمومی و روانی شخص ایفا می کند حمایت می کند. روماز و شارما (۲۰۰۳)، استرس را پاسخ جسمانی، روانی و رفتاری انسان به عنوان پیامد عوامل فشارزا می دانند. استرس، شامل رویدادها و پاسخ های ما به رویدادهایی است که لزوماً عوامل مهم و پرخطری نیستند. البته تفکر ما هم درباره موقعیت ها، عوامل مهم و استرس زا را برای ما مشخص می کند (انجمن کانادایی سلامت روانی، ۲۰۱۲). استرس و مدل های مقابله با آن بدرجات متفاوتی از نقش عوامل زمینه ای و تبادل بین شخصیتی و محیطی تأکیدی کنند (لازاروس و فولکمن، ۱۹۸۴؛ مک کری، ۱۹۸۴؛ پیرلاین و اسکولر، ۱۹۸۷؛ وانگ و یوجیموتو، ۱۹۹۸) به نقل از چی یاه چون، موس کرونیکی، ۲۰۰۶). بسیاری از محققان معتقداند که وجود تفاوت های فردی و ویژگی های شخصیتی متفاوت واکنش افراد را نسبت به موقعیت های فشارزا متمایز می گرداند (آقا یوسفی، ۱۳۸۰؛ به نقل از سروقد، رضایی وفدایی، ۱۳۹۰). به گونه ای که هنگامی که انسان ها در معرض رویدادهای تنیدگی زای مشابهی قرار بگیرند، آنها

را به وجوه بسیار متفاوتی تجربه می کنند (هونارپاروان، ۲۰۰۷). برخی از محققان مانند مک کری و کاستا (۱۹۸۶) معتقداند که سبک های مقابله ای ترجیح داده شده برای موقعیت فشارزا می تواند با صفات شخصیتی مانند برونگرایی و روان نژندی هدایت شوند (پانگانیبان و مدینا، ۲۰۱۱). سبک های مقابله با استرس به عنوان تلاش هایی برای ممانعت یا کاهش دادن ترس، آسیب و فقدان و همچنین کاهش پریشانی همراه با آن است (کارو و کانوراسمیت، ۲۰۱۰). لازاروس و فولکمن (۱۹۸۴) سه سبک اصلی مقابله را معرفی می کند: سبک مقابله مسئله مدار، سبک مقابله هیجان مدار و سبک مقابله اجتنابی. سبک مقابله مسئله مدار شامل تغییر دادن و یا مدیریت کردن مشکلی است که باعث استرس شده و متمرکز بر اقدام کردن است (برکل، ۲۰۰۹). سبک مقابله هیجان مدار حیطه هایی مانند جستجوی حمایت اجتماعی، پذیرش و تخلیه هیجانات را دربر می گیرد (کارو، اسکیر و وینتروب، ۱۹۸۹). سبک مقابله اجتنابی به عنوان تلاش های شناختی و رفتاری که مستقیماً برای انکار کردن و نادیده گرفتن مقابله با یک موقعیت استرس زاست، توصیف می شود (هولاهان، سوس، برنان واسکات، ۲۰۰۵). ویژگی های شخصیتی افراد نیز در پاسخ گویی آنها به استرس تاثیرگذار است. شخصیت یک الگوی نسبتاً ثابت از صفات و ویژگی های منحصر به فرد است که موجب سازگاری و منحصر به فرد بودن رفتار فرد می شود (فیست و فیست، ۲۰۰۶). همچنین شخصیت اشاره به ویژگی هایی دارد که شامل الگوهای فکری، هیجانی و رفتاری شخص است (پروین، کارون و جان، ۲۰۰۵). لازاروس و فولکمن (۱۹۸۴) تایید کردند که شخصیت هر فرد می تواند پاسخ هیجانی فرد به موقعیت های استرس زا، هیجان های همراه با آن و پاسخ های روانشناختی فرد را پیش بینی کند. براساس نظر آلپورت شخصیت یک سازمان پویا در فرد است که دارای سازمان روانی و جسمانی است که الگوی عملکرد، نحوه تفکر و احساسات او را مشخص می کند (شولنز و شولنز، ۱۳۸۶). برخی از افراد با شخصیتی متولد شدند که آنها را برای مقاومت در برابر سطوح بالا و پایین استرس آماده می سازد. بنابراین شخصیت نقش مهمی در هر مرحله از فرآیند استرس ایفا می کند (پای و کار، ۲۰۱۰). تحقیقات بسیاری نشان می دهند که صفات و ویژگی های شخصیتی افراد در انتخاب سبک های مقابله ای مختلف ممکن است تاثیرگذار باشند (چانی، دنیس، ایستوپ، ورت و فامر، ۲۰۰۵؛ استنبرگ، ومارین و بروز، ۲۰۰۸؛ به نقل از کریم زاده و بشارت، ۲۰۱۱). اکیل خان، سراج و پوه لی (۲۰۱۱) در پژوهشی به این نتیجه رسیدند که ابعاد پنجگانه شخصیت به گونه ای معنادار با پاسخ های مقابله ای ارتباط دارند به جز روان نژندی. همین طور افراد با ویژگی باز

بودن نسبت به تجربه و با وجدان بودن از سبک های مقابله ای مسئله دار استفاده می کنند. کریم زاده و بشارت (۲۰۱۱) در تحقیق خود به این نتیجه رسیدند که روان نژندی به صورت منفی با سبک های مقابله ای هیجان مدار ارتباط دارد و به صورت مثبت با سبک مقابله ای هیجان مدار منفی در دانشجویان دختر و پسر رابطه دارد. همچنین عبدالحافظ، التحینه والخلیق (۲۰۱۰)، در پژوهش خود با عنوان منابع استرس و سبک های مقابله ای در میان دانشجویان ورزشکار در دانشگاه های اردن به این نتیجه رسیدند که مداخلات طراحی شده برای کاهش استرس باید به دنبال استفاده از سبک و روش اجتناب از مقابله با استرس را افزایش می دهد. اندریوز، براون، درماندو وود (۲۰۱۰) در مطالعه ای با عنوان تاثیر شخصیت و سبک های مقابله بر رشد نشانه های افسردگی در بزرگسالان دریافتند که روان نژندی به گونه ای معنا دار با نشانه های افسردگی و سبک مقابله اجتنابی مرتبط بوده است. علاوه بر این برونگرایی، سبک مقابله اجتنابی و رویکردهای مقابله ای پیش بینی کننده مستقل نشانه های افسردگی بوده اند. لیندرو و کاستیلو (۲۰۱۰) در پژوهش دیگری با عنوان سبک مقابله با استرس و رابطه آن با ابعاد شخصیتی، اضطراب و افسردگی به این نتیجه رسیدند که سبک مقابله مسئله مدار با منبع کنترل بیرونی پایین، عزت نفس بالا و اضطراب و افسردگی پایین همراه بوده است. سبک مقابله هیجان مدار با منبع کنترل بیرونی بالا، عزت نفس پایین و افسردگی بالا همراه بوده است. سروقند، برزگر و بلاغی (۱۳۹۰)، در پژوهش خود با عنوان رابطه ی بین ویژگی های شخصیتی با ابعاد کمال گرایی و شیوه های مقابله با استرس در دانشجویان به این نتیجه رسیدند که بین روان نژندی و شیوه های مقابله ای هیجان مدار رابطه مثبت و معنا دار و بین توافق پذیری و شیوه های مقابله ای هیجان مدار رابطه منفی و معنا دار وجود دارد. همچنین، بین وجدانی بودن و شیوه های مقابله ای مسئله مدار رابطه مثبت وجود دارد. بین کمال گرایی مثبت و شیوه های مقابله ای مسئله مدار و بین کمال گرایی منفی و شیوه های مقابله ای هیجان مدار، رابطه مثبت معنا دار وجود دارد. همین طور در پژوهشی نیک راهان، کجباف، نوری، زارعان و نقشینه (۱۳۹۰)، با عنوان بررسی رابطه ویژگی های شخصیتی، سبک های مقابله با استرس و سطح استرس در زنان باردار به این نتیجه رسیدند که میزان استرسی را که فرد در موقعیت های تنش زا با توجه به ویژگی های شخصیتی و سبک های مقابله که به کار می گیرد، قابل پیش بینی است. همچنین زارعی و اسدی (۱۳۹۰) در پژوهشی با عنوان مقایسه ویژگی های شخصیتی و سبک های مقابله با استرس در نوجوانان معتاد و عادی به این نتیجه رسیدند که بین نوجوانان معتاد و غیر معتاد

در ویژگی های شخصیتی و سبک های مقابله ای تفاوت معنا داری وجود دارد و نمرات نوجوانان معتاد در ویژگی روان رنجور خوبی و سبک مقابله ای هیجان مدار به طور معنا داری بالاتر و در انعطاف پذیری، وجدانی بودن و سبک مقابله ای معنا دار پایین تر از نوجوانان بهنجار بوده است. با توجه به مبانی نظری و تحقیقات و مطالعات انجام شده در مورد رابطه ویژگی های شخصیتی و سبک های مقابله با استرس این مسئله مطرح شده است که میزان رابطه بین ابعاد ویژگی های شخصیتی و سبک های مقابله با استرس در دانشجویان پسر دانشگاه فرهنگیان شهر اصفهان چه میزان بوده است.

### فرضیه های پژوهش

#### فرضیه اصلی

- ویژگی های شخصیتی قادر به پیش بینی سبک های مقابله با استرس در دانشجویان پسر دانشگاه فرهنگیان شهر اصفهان می باشند.

#### روش پژوهش

هدف از انتخاب روش تحقیق آن است که محقق مشخص نماید چه شیوه یا روشی را اتخاذ کند تا او را هر چه سریع تر و دقیق تر در دستیابی به پاسخ کمک نماید (نادری و سیف نراقی، ۱۳۹۱). با توجه به هدف پژوهش حاضر که بررسی نقش ویژگی های شخصیتی در پیش بینی سبک های مقابله با استرس در دانشجویان می باشد روش انجام تحقیق، توصیفی و از نوع همبستگی و تحلیل رگرسیون بود که در جریان آن به بررسی روابط بین ویژگی های شخصیتی و سبک های مقابله با استرس پرداخته شد (بورگ و گال، ۱۳۸۶). جامعه آماری کلیه دانشجویان پسر دانشگاه فرهنگیان شهر اصفهان در سال تحصیلی ۱۳۹۵-۱۳۹۴ بوده اند که از میان آنها ۱۲۰ نفر به صورت خوشه ای چند مرحله ای انتخاب شدند. برای برآورد حداقل حجم نمونه روش های مختلفی وجود دارد؛ از جمله در نظر گرفتن حداقل تعداد موارد شرکت کنندگان براساس متغیرهای پیش بین است (نادری و سیف نراقی، ۱۳۹۱). بر این اساس به طور کلی ۱۲۰ نفر از دانشجویان پسر دانشگاه فرهنگیان شهر اصفهان با استفاده از روش نمونه گیری خوشه ای چند مرحله ای انتخاب شدند. برای جمع آوری اطلاعات روش ها و تکنیک های گوناگونی وجود

دارد که یک محقق با توجه به اهداف تحقیق و نیز ویژگی های نمونه تحقیق، از بین روش های جمع آوری اطلاعات باید از روش مناسبی استفاده نماید. از پرسشنامه بیشتر در تحقیق کمی استفاده می شود، زیرا ساختار منسجم پرسشنامه با روش کمی سازگار است (گال و همکاران، ۱۳۸۲). از آنجایی که رایج ترین وسیله جمع آوری اطلاعات در تحقیقات پرسشنامه می باشد، لذا در این پژوهش نیز برای جمع آوری اطلاعات از پرسشنامه مقابله با استرس (CISS) و پرسشنامه شخصیتی پنج عاملی (OCEAN) استفاده شده است. الف) پرسشنامه مقابله با استرس (CISS) دارای ۴۸ ماده و شامل فرم بزرگسالان و نوجوانان است و در مجموع سه راهبرد مقابله مساله مدار (۱۶ ماده)، هیجان مدار (۱۶ ماده) و اجتنابی (۱۶ ماده) که از مکانیزم های اجتناب و دوری از مساله هستند را در بر می گیرد. همچنین رافنسون، اسماری، ویندل، استفان، اندلر (۲۰۰۶) روایی و اعتبار ساختاری این مقیاس را در ایسلند از طریق تحلیل عاملی و رابطه آن در مقایسه با مقیاس های مشابه را تایید نمودند. همچنین فروکاوا، مور و سایتو و هاماناکا (۱۹۹۵) روایی و اعتبار آن را در جمعیت دانشجویی ژاپنی و ایالات متحده مورد تایید قرار دادند. اندلر (۱۹۹۸) نیز روایی و اعتبار آن برای دو مقیاس بزرگسالان و نوجوانان را در سطح بسیار بالا گزارش نمودند که قابل استفاده برای بزرگسالان، دانشجویان، نوجوانان و بیماران روانی است. عابدینی (۱۳۸۲) نیز پایایی برای شیوه مقابله مسئله مدار را برابر ۰/۹۰، برای مقابله هیجان مدار برابر با ۰/۸۵ و برای عامل مقابله اجتنابی برابر ۰/۸۲ گزارش نموده است. ب) پرسشنامه شخصیتی پنج عاملی (OCEAN) از دیگر ابزارهای این تحقیق است. پرسشنامه مذکور، دارای ۲۴۰ سوال است که پنج صفت روان نژدی، برونگرایی، انعطاف پذیری، دلپذیر بودن و صفت با وجدان بودن را در بر می گیرد. در این مطالعه با توجه به هدف پژوهش و مرور مطالعات قبلی، پرسشنامه شخصیت پنج عاملی نئو در این مطالعه دارای ۸۰ سوال بوده است. همچنین در زمینه روایی سازه این پرسشنامه تحقیقات فراوانی صورت گرفته است که در آغاز با استفاده از روش تحلیل عامل اکتشافی و پس از آن با روش تحلیل عامل تاییدی، روایی این ابزار مورد تایید قرار گرفته است (ساعتچی و همکاران، ۱۳۹۰). ضریب اعتبار پرسشنامه (OCEAN) در هر پنج صفت و همچنین در کل، هماهنگی بالاتر از ۰/۷۳ است و این وضعیت نشان دهنده ضرایب اعتبار مطلوب پرسشنامه پنج عاملی است (قهرمانی، ۱۳۸۱؛ به نقل از ساعتچی و همکاران، ۱۳۹۰). در ایران ضرایب اعتبار بدست آمده بر روی جامعه دانشجویان بالاتر از ۰/۷۵ است. به طور کلی میتوان ضرایب اعتبار این پرسشنامه را بر روی محور روان نژدی (۰/۸۳)، برونگرایی (۰/۷۵)، انعطاف

پذیری (۰/۸۰)، دلپذیر بودن (۰/۷۹)، و با وجدان بودن (۰/۷۹) تعریف کرد (ساعتچی و همکاران، ۱۳۹۰). (ج) پرسشنامه ویژگی های جمعیت شناختی، برخی ویژگی های فردی و خانوادگی آزمودنی ها از قبیل سن، تحصیلات مادران و پدران آنها در ابتدای پرسشنامه دریافت شده است. همچنین جهت تجزیه و تحلیل داده ها از نرم افزار SPSS-19 استفاده شده است. جهت بررسی رابطه از ضریب همبستگی پیرسون استفاده گردیده که شاخص معتبری برای تعیین رابطه بین متغیرها است. همچنین جهت پیش بینی سبک های مقابله ای بر اساس ویژگی های شخصیتی و متغیر های جمعیت شناختی از روش تحلیل رگرسیون گام به گام استفاده شده است.

### یافته ها

جدول ۱. شاخص های توصیفی متغیر های جمعیت شناختی آزمودنی ها

متغیر	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد
سن آزمودنی	۱۲۰	۲۱/۲۴	۱/۵
سن پدر	۱۲۰	۴۷/۳۱	۶/۹
تحصیلات پدر	۱۲۰	۱۰/۵۴	۴/۴
سن مادر	۱۲۰	۴۲/۰۸	۵/۷
تحصیلات مادر	۱۲۰	۱۰/۲۹	۰/۲۵

یافته های جدول (۱) نشانگر آن است که میانگین سن آزمودنی ها ۲۱/۲۴ بوده است. همچنین میانگین سن پدران و تحصیلات آنها به ترتیب ۴۵/۳۱ و ۱۰/۵۴ می باشد. میانگین سن مادران و تحصیلات آنها نیز به ترتیب ۴۰/۰۸ و ۱۰/۲۹ گزارش شده است.

جدول ۲. شاخص های توصیفی سبک های مقابله با استرس آزمودنی ها

متغیر	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد
سبک مقابله مسئله مدار	۱۲۰	۴۳/۵۱	۶/۷
سبک مقابله هیجان مدار	۱۲۰	۳۳/۳۴	۷/۹
سبک مقابله اجتنابی	۱۲۰	۳۵/۴۸	۵/۳

داده های جدول (۲) نشان می دهد که میانگین سبک مقابله مسئله مدار ۴۳/۵۱ و انحراف استاندارد آن ۶/۷ می باشد. همچنین میانگین و انحراف استاندارد سبک مقابله ای هیجان مدار ۳۳/۳۴ و ۷/۹ می باشد. مقادیر میانگین و انحراف استاندارد سبک مقابله ای اجتنابی نیز به ترتیب ۳۵/۴۸ و ۵/۳ می باشد.

جدول ۳. شاخص های توصیفی ویژگی های شخصیتی آزمودنی ها

عامل	ویژگی	تعداد	میانگین	انحراف استاندارد
روان نزدی	اضطراب	۱۲۰	۱۳/۵	۲/۲
	پرخاشگری	۱۲۰	۱۴/۸۷	۲/۲
	افسردگی	۱۲۰	۱۲/۸۲	۲/۹
	آسیب پذیری	۱۲۰	۹/۸۴	۱/۹
برونگرایی	جمع گرایی	۱۲۰	۱۵/۵۳	۲/۶
	گرمی	۱۲۰	۱۳/۲۸	۲/۹
	قاطعیت	۱۲۰	۱۵/۹۱	۲/۷
	فعالیت	۱۲۰	۱۴/۵۳	۲/۹
انعطاف پذیری	زیبا شناختی	۱۲۰	۱۲/۵۷	۱/۹
	احساسات	۱۲۰	۱۳/۳۷	۲/۵
	عقاید	۱۲۰	۱۴/۷۹	۲/۴
	ارزش ها	۱۲۰	۱۶/۷۹	۲/۳
دلپذیر بودن	اعتماد	۱۲۰	۱۲/۳۷	۲/۲
	صراحت	۱۲۰	۱۲/۱۲	۲/۵
	نوع دوستی	۱۲۰	۱۱/۹۰	۱/۹
	همراهی	۱۲۰	۱۲/۶۶	۳/۲
وظیفه شناسی	نظم و ترتیب	۱۲۰	۱۲/۹۰	۲/۵
	پشتکار	۱۲۰	۱۶/۲۸	۲/۷



نتایج جدول (۳) نشان می دهد که میانگین ویژگی های شخصیتی در صفات اضطراب ۱۳/۵؛ پرخاشگری ۱۴/۸۷، افسردگی ۱۲/۸۲ و آسیب پذیری ۹/۸۴ می باشد. همچنین میانگین صفت شخصیتی جمع گرایی از عامل برون گرایی ۱۵/۵۳، در صفت گرمی و صمیمیت ۱۳/۲۸، در صفت قاطعیت ۱۵/۹۱، و در صفت فعالیت ۱۴/۵۳ می باشد. همچنین مقادیر میانگین صفت زیباشناختی ۱۲/۵۷ در ویژگی های شخصیتی به ترتیب ۱۲/۵۷، در صفت احساسات ۱۳/۳۷، در صفت عقاید ۱۴/۷۹، در صفت ارزش ها ۱۶/۷۹ و در صفت اعتماد ۱۲/۳۷ می باشد. همچنین میانگین صفت صراحت در ویژگی های شخصیتی ۱۲/۱۲، در صفت نوع دوستی ۱۱/۹۰، در صفت همراهی ۱۲/۶۶، در صفت نظم و ترتیب ۱۲/۹۰ و در صفت پشتکار ۱۶/۲۸ می باشد.

جدول ۴. تحلیل رگرسیون گام به گام جهت پیش بینی سبک های مقابله با استرس در

#### آزمودنی ها

متغیر	ضریب رگرسیون	سهم کل	سهم خالص	خطای استاندارد	F تبدیل شده	درجه آزادی ۱	درجه آزادی ۲	معنا داری	ضریب دو بین - واتسون
سبک مقابله ای مساله مدار	۰/۵۶۷	۰/۳۲۱	٪۰/۸	۵/۰۸	۴/۵۲	۱	۱۱۷	۰/۰۳۴	۱/۸۰
سبک مقابله ای هیجان مدار	۰/۴۸۳	۰/۲۳۴	٪۰/۹	۷/۰۱	۴/۶۴	۱	۱۱۸	۰/۰۳۲	۱/۸۲
سبک مقابله ای اجتنابی	۰/۵۰۳	۰/۲۵۳	٪۰/۸	۴/۶۸	۴/۰۸	۱	۱۱۵	۰/۰۴۴	۱/۹۴

نتایج تحلیل رگرسیون در جدول ۴ نشان داد که از نه متغیر ۳۲/۲٪ از سبک مقابله ای مسئله مار را در دانشجویان پسر پیش بینی می کند. همچنین از هشت متغیر ۳۲/۴٪ از سبک مقابله ای هیجان مدار را پیش بینی می کند. همچنین از نه متغیر ۶۶/۸٪ از سبک مقابله ای

اجتنابی را پیش بینی می کند که مبین رعایت پیش فرض استقلال خطاها در انجام این تحلیل رگرسیون می باشد.

جدول ۵. ضرایب همبستگی بین ویژگی های شخصیتی و سبک های مقابله با استرس در آزمودنی ها

عامل	صفت	تعداد	سبک مقابله ای مسئله مدار		سبک مقابله ای هیجان مدار		سبک مقابله ای اجتنابی	
			ضریب همبستگی	معناداری	ضریب همبستگی	معناداری	ضریب همبستگی	معناداری
روان نژدی	اضطراب	۱۲۰	۰/۰۷۲	۰/۰۷۶	۰/۱۵۹	۰/۰۰۱	۰/۰۹۰	۰/۰۳۵
	پرخاصگری	۱۲۰	۰/۱۰۷	۰/۰۱۷	۰/۰۲۵	۰/۳۰۶	۰/۰۸۹	۰/۰۳۷
	افسردگی	۱۲۰	-۰/۱۵۷	۰/۰۰۱	۰/۳۲۲	۰/۰۰۰	۰/۰۵۸	۰/۱۲۳
	آسیب پذیری	۱۲۰	-۰/۰۲۹	۰/۲۸۲	۰/۲۹۴	۰/۰۰۰	۰/۱۵۸	۰/۱۲۳
برونگرایی	جمع گرایی	۱۲۰	۰/۱۷۰	۰/۰۰۰	-۰/۰۶۵	۰/۰۹۴	-۰/۰۰۹	۰/۴۳۲
	گرمی	۱۲۰	۰/۱۷۰	۰/۰۰۰	۰/۱۲۰	۰/۰۰۸	۰/۳۸۳	۰/۰۰۰
	قاطعیت	۱۲۰	-۰/۰۵۰	۰/۱۵۹	۰/۱۸۸	۰/۰۰۰	۰/۱۱۰	۰/۰۱۳
	فعالیت	۱۲۰	۰/۲۷۹	۰/۰۰۰	۰/۰۰۳	۰/۴۷۲	۰/۲۰۷	۰/۰۰۰
انعطاف پذیری	زیبا شناختی	۱۲۰	-۰/۰۱۸	۰/۳۵۸	۰/۰۹۱	۰/۰۳۴	۰/۰۹۷	۰/۰۲۶
	احساسات	۱۲۰	۰/۰۶۹	۰/۰۸۵	۰/۱۳۱	۰/۰۰۴	۰/۲۴۵	۰/۰۰۰
	عقاید	۱۲۰	۰/۱۹۳	۰/۰۰۰	۰/۰۸۱	۰/۰۵۱	۰/۱۸۷	۰/۰۰۰
	ارزش ها	۱۲۰	۰/۱۹۶	۰/۰۰۰	۰/۱۰۳	۰/۰۱۹	۰/۱۷۴	۰/۰۰۰
دلپذیری بودن	اعتماد	۱۲۰	۰/۰۰۳	۰/۴۷۷	۰/۱۳۷	۰/۰۰۳	۰/۰۳۰	۰/۲۷۳
	صراحت	۱۲۰	-۰/۱۰۷	۰/۰۱۶	۰/۱۰۶	۰/۰۱۶	۰/۱۵۲	۰/۰۰۱
	نوع دوستی	۱۲۰	۰/۱۳۹	۰/۰۰۳	۰/۰۷۹	۰/۰۵۵	۰/۲۱۵	۰/۰۰۰
	همراهی	۱۲۰	۰/۰۱۲	۰/۴۰۲	۰/۲۱۵	۰/۰۰۰	۰/۱۸۴	۰/۰۰۰
با وجدان بودن	نظم و ترتیب	۱۲۰	-۰/۰۶۲	۰/۱۰۸	۰/۱۸۲	۰/۰۰۰	۰/۱۶۰	۰/۰۰۱
	پشتکار	۱۲۰	۰/۳۸۹	۰/۰۰۰	۰/۲۴۳	۰/۰۰۰	۰/۲۳۵	۰/۰۰۰

نتایج جدول (۴) نشان می دهد که رابطه  $0/107$  سبک مقابله ای مسئله دار با صفت پرخاشگری، رابطه  $0/157-$  با صفت افسردگی، رابطه  $0/170$  با صفت جمع گرایی، رابطه  $0/279$  با صفت فعالیت، رابطه  $0/193$  با صفت عقاید، رابطه  $0/196$  با صفت ارزش ها، رابطه  $0/107-$  با صفت صراحت، رابطه  $0/139$  با صفت نوع دوستی و رابطه  $0/389$  با صفت پشتکار از لحاظ آماری معنادار است ( $p < 0/05$ ). لذا فرضیه اصلی پژوهش برای رابطه این صفات شخصیتی با سبک مقابله ای مسئله مدار تایید می شود. بر این اساس نتیجه گرفته می شود که با بیشتر شدن صفات مذکور، گرایش به سبک مقابله ای مسئله مدار هم در پسران افزایش می یابد. اما با افزایش صفت شخصیتی افسردگی و صراحت تمایل به استفاده از این سبک در آنها کاهش می یابد. همچنین فرضیه اصلی تحقیق برای صفات اضطراب، آسیب پذیری، قاطعیت، زیباشناختی، احساسات، اعتماد، همراهی و نظم و ترتیب با سبک مقابله ای مسئله مدار تایید نمی شود. همچنین نتایج جدول مذکور نشان می دهد که رابطه  $0/159$  بین سبک مقابله ای هیجان مدار با صفت اضطراب، رابطه  $0/322$  با صفت افسردگی، رابطه  $0/294$  با صفت آسیب پذیری، رابطه  $0/120$  با صفت گرمی، رابطه  $0/188$  با صفت قاطعیت، رابطه  $0/091$  با صفت زیباشناختی، رابطه  $0/131$  با صفت احساسات، رابطه  $0/103$  با صفت ارزش ها، رابطه  $0/137$  با صفت اعتماد، رابطه  $0/106$  با صفت صراحت، رابطه  $0/215$  با صفت همراهی، رابطه  $0/182$  با صفت نظم و ترتیب رابطه و رابطه  $0/243$  با صفت پشتکار از لحاظ آماری معنادار است ( $p < 0/05$ ). لذا فرضیه اصلی پژوهش برای رابطه این صفات شخصیتی با سبک مقابله ای هیجان مدار تایید می شود. بر این اساس نتیجه گرفته می شود با بیشتر شدن صفات مذکور گرایش به سبک مقابله ای هیجان مدار هم در پسران افزایش می یابد. همچنین فرضیه اصلی تحقیق برای صفات پرخاشگری، جمع گرایی و فعالیت با سبک مقابله ای هیجان مدار تایید نمی شود. از سوی دیگر نتایج جدول (۴) نشان می دهد که رابطه  $0/090$  سبک مقابله ای اجتنابی با صفت اضطراب، رابطه  $0/089$  با صفت پرخاشگری، رابطه  $0/158$  با صفت آسیب پذیری، رابطه  $0/383$  با صفت گرمی، رابطه  $0/110$  با صفت قاطعیت، رابطه  $0/207$  با صفت فعالیت، رابطه  $0/097$  با صفت زیباشناختی، رابطه  $0/245$  با صفت احساسات، رابطه  $0/187$  با صفت عقاید، رابطه  $0/174$  با صفت ارزش ها، رابطه  $0/152$  با صفت صراحت، رابطه  $0/215$  با صفت نوع دوستی، رابطه  $0/184$  با صفت همراهی، رابطه  $0/160$  با صفت نظم و ترتیب و با صفت پشتکار رابطه  $0/235$ ، از لحاظ آماری معنادار است ( $p < 0/05$ ). لذا فرضیه اصلی تحقیق برای رابطه این صفات شخصیتی با سبک مقابله ای اجتنابی

تایید می شود. بر این اساس نتیجه گرفته می شود که با بیشتر شدن صفات مذکور، گرایش به سبک مقابله ای اجتنابی هم در پسران افزایش می یابد. همچنین فرضیه اصلی پژوهش برای صفات افسردگی، جمع گرایی و اعتماد با سبک مقابله ای اجتنابی تایید نمی شود.

### بحث و نتیجه گیری

هدف پژوهش حاضر، بررسی نقش ویژگی های شخصیتی در پیش بینی سبک های مقابله با استرس بود. فرضیه اصلی تحقیق در مورد رابطه ویژگی های شخصیتی در پیش بینی سبک های مقابله با استرس تایید شد. نتایج حاصل از تجزیه و تحلیل آماری بر روی فرضیه اصلی پژوهش بیانگر این امر بود که بین ویژگی های شخصیتی روان نژندی، برونگرایی، انعطاف پذیری، دلپذیر بودن و با وجدان بودن با سبک های مقابله ای مسئله مدار، هیجان مدار و اجتنابی رابطه معناداری وجود دارد. بدین صورت که بین ویژگی های شخصیتی روان نژندی و زیر مولفه پرخاشگری با سبک مسئله مدار رابطه مثبت و معنی داری وجود داشت و بین ویژگی شخصیتی روان نژندی و زیر مولفه های اضطراب، افسردگی و آسیب پذیری با سبک مقابله ای هیجان مدار رابطه مثبت و معناداری وجود داشت. ضمن اینکه بین ویژگی شخصیتی روان نژندی و زیر مولفه های اضطراب، پرخاشگری و آسیب پذیری رابطه مثبت و معنی داری مشاهده شد. اما به طور خاص بین صفت افسردگی از مولفه های روان نژندی با سبک مقابله ای مسئله مدار رابطه منفی و معنی داری وجود داشت. در تبیین این فرضیه می توان اظهار داشت که با بالا رفتن نمرات ویژگی های شخصیتی روان رنجورخویی استفاده از دو سبک مقابله ای هیجان مدار و اجتنابی در پسران جوان افزایش می یابد و تنها با افزایش نمره پرخاشگری احتمال استفاده از سبک مقابله ای مسئله مدار در پسران جوان افزایش می یابد. ضمن اینکه با افزایش نمرات افسردگی استفاده از سبک مسئله مدار در پسران جوان کاهش می یابد. در این زمینه برخی افراد به صورت ترکیبی عمل می کنند به این صورت که اگر در راه رسیدن به هدف خود با موانعی مواجه و یا ناکام شوند، ممکن است در ابتدا به صورت هیجانی (عصبانی شدن) واکنش نشان دهند ولی بعد از مدتی آرامش خود را باز می یابند و به حل مشکل و یا رفع موانع موجود بپردازند. این یافته ها با نتایج مطالعات، لیبر و همکاران (۲۰۰۸)، اندریوز و همکاران (۲۰۱۰)، لیندروو کاستیلو (۲۰۱۰)، اکیل خان و همکاران (۲۰۱۱)، کریم زاده و بشارت (۲۰۱۱)، شاکری و

همکاران(۱۳۸۴)، سروقد و همکاران(۱۳۹۰)، نیک راهان و همکاران(۱۳۹۰) و زارعی و اسدی(۱۳۹۰) همسو می باشد.

### محدودیت ها و پیشنهادهای پژوهش

- ۱- با توجه به اینکه پژوهش مورد نظر بر روی نمونه ای در شهر اصفهان انجام گرفته است، در تعمیم نتایج آن به سایر مکان ها باید احتیاط کرد.
- ۲- داده های بدست آمده فقط مبتنی بر ارزیابی جوانان پسر بوده است و اعضای خانواده وی در فرآیند سنجش شرکت نداشته اند.
- ۳- پیشنهاد می شود عوامل مرتبط با رسانه ها و وسایل ارتباطی نوین نظیر اینترنت و شبکه های اجتماعی در چگونگی مقابله با استرس نیز پرداخته شود.
- ۴- با مشخص شدن نقش برخی از ویژگی های شخصیتی موثر در سبک های مقابله با استرس، می توان از نتایج این پژوهش در مداخلات بعدی مثلا تدوین مدل های جدید مقابله با استرس بهره برد.

### منابع و ماخذ

- بشارت، م. ح. (۱۳۸۶). شخصیت و سبک های مقابله با استرس، فصلنامه علمی- پژوهشی روان شناسی دانشگاه تبریز، ۲، (۷): ۳۰-۵۴.
- ساعتچی، م، کامکاری، ک، عسگریان، م، اسدی، ر، معاشری، ا و محمدی تقوی، م. (۱۳۹۰). آزمون های روانشناختی، تهران: انتشارات ویرایش.
- سروقد، س، میدخت رضایی، آ و فدایی دولت، ا. (۱۳۸۹). بررسی رابطه ویژگی های شخصیتی با راهبدهای مقابله ای و بهزیستی معلمان، یافته های نو در روانشناسی، ۵، (۱۶): ۲۵-۴۱.
- شولتز، د و شولتز، س، ترجمه سید محمدی، یحیی. (۱۳۸۷). نظریه شخصیت، تهران: نشر ویرایش.

- شاکری، ج، پرویزی فرد، ع. ا، صادقی، خ، ا، مرادی، ر. (۱۳۸۴). ویژگی‌های شخصیتی، استرس، شیوه‌های مقابله و نگرش‌های مذهبی در افراد اقدام‌کننده به خودکشی. مجله روانپزشکی و روانشناسی بالینی ایران، ۱۲(۳): ۲۴۴-۲۵۰.
- کریم‌الهی، م. آقا محمدی، م. (۱۳۸۲). بررسی ارتباط بین اعتقادات مذهبی و افسردگی در دانشجویان پرستاری دانشگاه علوم پزشکی اردبیل، مجله علمی- پژوهشی طب و تزکیه، ۵۳: ۶۲-۶۵.
- گال، مردیت، بورگ، والتر و گال، جويس. (۱۳۸۳). روش‌های تحقیق کمی و کیفی در علوم تربیتی و روانشناسی. ترجمه نصر، احمد رضا و همکاران. تهران: انتشارات سمت.
- نادری، عزت‌الله و سیف‌نراقی، مریم. (۱۳۹۰). روش تحقیق و چگونگی ارزشیابی آن در علوم انسانی. تهران: انتشارات ارسباران.
- نیک‌راهان، غ، کجیاف، م. ب، نوری، ا، زارعان، ا و نقشینه، ا. (۱۳۹۰). بررسی رابطه ویژگی‌های شخصیت، سبک‌های مقابله با استرس و سطح استرس در زنان باردار. زنان مامایی و نازایی در ایران، ۱۴، (۵): ۴۹-۵۷.
- Aqeel Khan, A., Siraj, S. and Poh Li, L.(2011). Role of Positive Psychological Strengths and Big five Personality Traits in Coping Mechanism of University Students. IACSIT Press, 20: 210-115.
- Abedalhafiz, A., Altahayneh F., Ziad B., Al-Haliq., M.(2010). Sources of Stress and coping styles among student – athletes in Jordan University , Procedia Social and Behavior Sciences, 5,1911-1917.
- Anderws , R. M, Browne ., Al ., L., Peter D.& Wood, F., M.(2010). The impact of Personality and coping on the developmental of depressive symptoms in adult burns survivor, burns 36: 29-37.
- Berkel, H.(2009). The relationship between personality, coping styles and stress, anxiety and depression, Master of Science in Psychology , in the University of Canterbury.
- Carver S. and Cooner-Smith, J. (2010). Personality and coping, Annu.Rev.Psychol. 61:679-704.
- Chun, Chi-Ah, Moos R. H., and Cronkite, R . C.(2006). Culture: Handbook of Multicultural Perspectives on Stress and Coping International and Cultural Psychology, 29-5.

- Carver, C., Scheier, M., & Weintraub, J. (1989). Assessing coping strategies: A theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(2), 267-283.
- Endler N. S (1998). The validity of the CISS: Predicted coping strategies for two coping scales, task and emotion. Toronto: Multi-Health systems.
- Fridenberg, E., & Lewis, R. (1993). Boys Play Sport and Girls Turn To Others: Age, Gender and Ethnicity as Determinants of Coping. *Journal of Adolescence*, 16: 253-266.
- Feist, J. & Feist, G. J. (2006). *Theories of personality*. 6 Edition. New York: McGraw-Hill
- Graber, J.A., & Sontag, L.M. (2009). Internalizing problems during adolescence. In: R.M. Lerner & L. Steinberg, *Handbook of adolescent psychology* (3rd) (pp.642-682).
- Holahan, C. J., Holahan, C. K., Moos, R. H., Brennan, P. L., & Schutte, K. K. (2005). Stress Generation, Avoidance coping, and Depressive Symptoms: A 10-Year Model. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 73(4), 658-666.
- Hankin, B.L., & Appela, J.R.Z. (2005). Depression from childhood through adolescence and adulthood. A developmental vulnerability and stress and perspective. *Development of Psychopathology*, 245-288.
- Honarparvaran N. *Mental health*. Tehran, Boshra, (2007), PP:27 (Persian).
- Karimzade, A, Besharat, M, A. (2011). An investigation of the relationship between dimensions and Stress coping styles, *Procedia- Social and Behavior Sciences*, (3):797-802.
- Kessler, R.C., Avenevoli, S., & Merikangas, K.R. (2001). Mood disorders in children and adolescents: An epidemiologic perspective. *Society of Biological Psychiatry*, 49, 1002-1014.
- Leandro, P., G., & Castillo, M. (2010). Coping with Stress and its relationship with Personality dimensions, anxiety, and depression, *Procedia – Social and Behavior Sciences*, 2: 1562-1573.
- Liber, J.M., Faber, A.W. Treffers, A., Loey, V. (2008). Coping style, Personality and adolescent adjustment 10 years post-burn, *Procedia- Social and Behavior Sciences*, 34: 775-782.
- Lazarus, R.S., Folkman S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer.

- McCrae, R. R., & Costo, P. T. (1986). Personality , coping, and coping effectiveness in an adult sample. *Journal of Personality*,54,385-405.
- McCrae, R. R., & Costo, P. T. (1986). Personality , coping, and coping effectiveness in an adult sample. *Journal of Personality*,54,385-405.
- McCrae, R.R. (1984). Situational determinants of coping responses: Loss, threat, and challenge. *Journal of Personality & Social Psychology*, 46(4), 919-928.
- Ogawa, N. (2007). Stress, coping behavior and social support in Japan and the University states. A dissertation submitted to faculty in partial fulfillment of the requirements for the degree of Doctor of Philosophy.
- Panganiban, T. Medina Jr, Manuel. F. (2011). Family resources study: part 1 : family resources, family function and caregiver strain in childhood cancer. *Asia. Pacific Family Medicine*, 10:14.
- Parvin, L., A., Cervan, D., & John, O., P. (2005). *Personality* John Wiley & sons, Inc.
- Pai, M. and Carr, D., (2010). Do Personality Traits Moderate the Effect of Late-Life Spousal Loss on Psychological Distress? *Journal of Health and Social Behavior* 51(2): 183-199.
- Romas, J. and Sharma, M. (2003). *practical stress management*, Third edition, Dary Fox.
- Rafinson F D, Smari J , Windle M, Stephanie A, Endler NS. (2006). Factor structure and psychometric characteristics of the Icelandic version of the coping Inventory for Stressful Situations (CISS) . *Pers Individ Dif*, (6): 58-68
- Smith Jacqui. (2003). Stress and aging: theoretical and empirical challenges for interdisciplinary research. *Neurobiology of Aging. Neurobiol of Aging. Suppl1: S77-80, discussion S81-2*
- Vingerhoets, A.J.J.M., & Marcelissen, F.H.G. (1989). Stress research: Its present status and issues for future developments. *Social Science & Medicine*, 26(3) , 279-291.