

بررسی رابطه میان پنج عامل بزرگ شخصیت، سبک‌های مقابله‌ای و سلامت روانی در دانشجویان کارشناسی

پروین جعفرنژاد

ولی‌لله فرزاد

کارشناس ارشد روانشناسی تربیتی • دانشیار دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی دانشگاه تربیت معلم تهران

علی‌رضا مرادی

امید شکری^۱

دانشیار دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی • دانشجوی دکتری روانشناسی تربیتی دانشگاه تربیت معلم

تهران

چکیده

(تاریخ دریافت: ۱۳۸۳/۳/۵)

هدف پژوهش حاضر مطالعه رابطه بین پنج عامل بزرگ شخصیت، سبک‌های مقابله با تنیدگی و سلامت روانی است. فرم خلاصه شده پرسشنامه پنج عامل، پرسشنامه مقابله با موقعیت‌های تنیدگی زا و پرسشنامه سلامت عمومی درمورد نمونه‌ای تصادفی از ۲۳۵ آزمودنی اجرا شد، و روابط صفات شخصیتی، سبک‌های مقابله‌ای و سلامت روانی به کمک همبستگی و تحلیل رگرسیون مطالعه گردید. نتایج نشان داد که (۱) میان عامل‌های روان رنجورخویی، پذیرش و برون‌گرایی با سلامت روانی رابطه معنی‌دار وجود دارد؛ (۲) میان سبک‌مقابله‌ای مسئله‌مدار و هیجان‌مدار با سلامت روانی رابطه معنی‌دار وجود دارد، در حالیکه میان سبک مقابله‌ای اجتنابی و سلامت روانی رابطه‌ای وجود ندارد؛ (۳) میان عامل‌های پذیرش، وظیفه‌شناسی، برون‌گرایی و سازگاری با سبک مقابله‌ای مسئله‌مدار رابطه مثبت معنی‌دار وجود دارد، و (۴) از متغیر سبک‌های مقابله‌ای دو سطح و از متغیر پنج عامل شخصیت تنها یک سطح در پیش‌بینی متغیر سلامت روانی سهم هستند. در نهایت، پژوهش نشان می‌دهد که صفات شخصیتی و سبک‌های مقابله‌ای آزمودنی‌ها بطور معنی‌داری با سلامت روانی آنها ارتباط می‌یابد.

کلید واژه‌ها: صفات شخصیت، سبک‌های مقابله‌ای، سلامت روانی

مقدمه

توجه روز افزون به نقش تنیدگی در زندگی روزمره و اثر آن در ارتباط با ابعاد مختلف شخصیت و شیوه‌هایی که افراد در مقابله با تنیدگی به کار می‌برند بر سلامت روانی، زمینه ساز انجام تحقیقات متعدد شده است. به عبارت دیگر، سال‌ها شواهد بدست آمده حاکی از آن است که شخصیت با هر دو عامل تنیدگی و سبک مقابله با تنیدگی مرتبط است. به طور مثال، با در نظر گرفتن سبک مقابله مشخص شده که افراد با ویژگی‌ها و تیپ شخصیتی متفاوت سبک‌های مقابله‌ای مختلف (منفعلا نه در برابر فعال) و درجات آسیب‌پذیری متفاوتی در برابر تجربه وقایع تنیدگی‌زا از خود نشان می‌دهند (وال راس، ۲۰۰۰؛ واتسون و کلارک، ۱۹۹۲). لذا با توجه به اهمیت موضوع، در این تحقیق نیز سعی شده است که رابطه میان پنج عامل بزرگ شخصیت، سبک‌های مقابله با تنیدگی و سلامت روانی مورد مطالعه قرار گیرد.

کاستا و مک کری^۱ (۱۹۸۵؛ به نقل از هرن و میشل^۲، ۲۰۰۳) با استفاده از تحلیل عاملی به این نتیجه رسیدند که می‌توان بین تفاوت‌های فردی در خصوصیات شخصیتی پنج بعد عمده را منظور نمود. روان رنجورخویی^۳ (N) به تمایل فرد برای تجربه اضطراب، تنش، ترحم جویی، خصومت، تکانش‌وری، افسردگی و عزت نفس پایین بر می‌گردد، در حالیکه برون‌گرایی^۴ (E) به تمایل فرد برای مثبت بودن، جرأت‌طلبی، پرانرژی بودن و صمیمی بودن اطلاق می‌گردد. پذیرش^۵ (O) به تمایل فرد برای کنجکاوی، عشق به هنر، هنرمندی، انعطاف‌پذیری و خردورزی اطلاق می‌شود، در حالیکه سازگاری^۶ (A) به تمایل فرد برای بخشندگی، مهربانی، سخاوت، همدلی و همفکری، نوع دوستی و اعتماد ورزی همراه است. سرانجام اینک وظیفه‌شناسی^۷ (C) به

1. Costa & McCrea

2. Haren & Mitchell

3. Neuroticism

4. extroversion

5. openness

6. agreeableness

7. Conscientiousness

تمایل فرد برای منظم بودن، کارابودن، قابلیت اعتماد و اتکا، خود نظم بخشی، پیشرفت مداری، منطقی بودن و آرام بودن بر می‌گردد. نکته حائز اهمیت در رابطه با پنج عامل بزرگ شخصیت این است که در چند سال اخیر سازه‌ها و مفاهیم متعددی با آن مورد مطالعه و بررسی قرار گرفته است که در این میان می‌توان به سازه سبک‌های مقابله با تنیدگی اشاره کرد.

به طور کلی، سبک مقابله‌ای^۱ به تلاش‌های شناختی و رفتاری برای جلوگیری، مدیریت و کاهش تنیدگی اشاره می‌کند (لازاروس و فولکمن،^۲ ۱۹۸۴؛ به نقل از پنلی و توماکو،^۳ ۲۰۰۲). اندلر و پارکر^۴ (۱۹۹۰) براساس تحقیقی جهت بررسی فرایند مقابله عمومی، افراد را برحسب سه نوع اساسی سبک مقابله‌ای متمایز می‌سازند: سبک مقابله‌ای مسئله مدار^۵، سبک مقابله‌ای هیجان مدار، و سبک مقابله‌ای اجتنابی. راهبردهای مقابله‌ای مسئله مدار شیوه‌هایی را توصیف می‌کند که براساس آن فرد اعمالی را که باید برای کاستن یا از بین بردن یک تنیدگی انجام دهد محاسبه می‌کند. رفتارهای مسئله مدار شامل جستجوی اطلاعات بیشتر درباره مسئله، تغییر ساختار مسئله از نظر شناختی و اولویت دادن به گام‌هایی برای مخاطب قراردادن مسئله می‌شود. برعکس، راهبردهای مقابله‌ای هیجان مدار شیوه‌هایی را توصیف می‌کند که براساس آن، فرد بر خود متمرکز شده و تمام تلاش او متوجه کاهش احساسات ناخوشایند خویش است. واکنش‌های مقابله‌ای هیجان مدار شامل گریه کردن، عصبی و ناراحت شدن، پرداختن به رفتارهای عیب جویانه، اشتغال ذهنی و خیال پردازی است، و سرانجام راهبردهای مقابله‌ای اجتنابی مستلزم فعالیت‌ها و تغییراتی شناختی است که هدف آنها اجتناب از موقعیت تنیدگی‌زا است. رفتارهای مقابله‌ای اجتنابی ممکن است به شکل روی آوردن و درگیر شدن در یک فعالیت تازه و یا به شکل روی آوردن به

1. Coping style

2. Lazarus & Folkman

3. Penley & Tomaka

4. Endler & Tomaka

5. task - oriented coping

اجتماع و افراد دیگر ظاهر شود (هرن و میشل، ۲۰۰۳).

تحقیقات انجام شده در زمینه صفات شخصیت و فرایندهای با تنیدگی به طور اساسی به این مسئله پرداخته‌اند که چگونه ابعاد شخصیت با استفاده از راهبردهای مقابله‌ای ارتباط می‌یابد (پنلی و توماکو، ۲۰۰۲؛ کاردام و کراپیک^۱، ۲۰۰۱؛ وال راس و تارگرسن^۲، ۲۰۰۰؛ شای و همکاران^۳، ۲۰۰۲؛ هرن و میشل، ۲۰۰۳؛ و گومز و همکاران^۴، ۱۹۹۹). در آغاز مطالعات عمدتاً متمرکز بر دو عامل شخصیتی یعنی روان رنجور خوبی و برون‌گرایی در نظریه آیزنک بود. هر دو عامل به نظر می‌رسید که پیش‌بینی‌کننده‌های مهمی از تنیدگی و سبک مقابله باشند (وال راس و تارگرسون، ۲۰۰۰). افراد با ویژگی بروین‌گرایی بالا وقایع خوشایند بیشتری تجربه می‌کنند (بلگر و اسپچلینگ^۵، ۱۹۹۱؛ سالس و همکاران^۶، ۱۹۹۸). با در نظر گرفتن روش مقابله، مشخص شده است که افراد با ویژگی روان رنجور خوبی بالا در شیوه‌های منفعلانه و نامناسب مقابله شرکت می‌کنند، در حالی که افراد با ویژگی‌های برون‌گرایی بالا راهبردهای مقابله‌ای فعالانه و کسب حمایت اجتماعی را دنبال می‌کنند (امیرخان^۷ و همکاران همکاران، ۱۹۹۵؛ کاستا و همکاران، ۱۹۹۶؛ وال راس و همکاران، ۱۹۹۵؛ و واتسون و هیوبارد^۸، ۱۹۹۶). آقا محمدیان شعرباف و پاژخ زاده (۱۳۸۱) در مطالعه مقایسه عوامل تنیدگی زا و شیوه‌های مقابله با آن در دانش‌آموزان پرتنش و کم‌تنش به این یافته رسیدند که گروه کم‌تنش بیشتر از گروه پرتنش از شیوه‌های مسئله‌مدارانه استفاده می‌کنند و در عوض گروه پرتنش بیشتر از گروه کم‌تنش، از شیوه‌های هیجان‌مدارانه استفاده می‌کنند. این در حالی است که تجربه کم یا زیاد تنش با عامل‌های شخصیتی از قبیل روان رنجور خوبی و برون‌گرایی ارتباط دارند. اخیراً چندین مطالعه به این نتیجه دست یافته‌اند که

1. Kardum & Krapic

2. Vollrath & Torgersen

3. Chiyi et al

4. Gomez et al

5. Bolger & Schiling

6. Suls et al

7. Amirkhan et al

8. Watson & Hubbard

یکی از ابعاد شخصیت یعنی وظیفه‌شناسی همبستگی بالایی با سبک مقابله‌ای دارد. افراد با وظیفه‌شناسی و ویژگی‌های وسواس (دقت در انجام کارها) در برنامه ریزی و حل مسئله فعالانه شرکت می‌جویند و از سبک مقابله‌ای نامناسب منفعلانه دوری می‌جویند (جلینک و مورف^۱، ۱۹۹۵؛ وال راس و همکاران، ۱۹۹۴؛ وال راس و همکاران، ۱۹۹۵؛ و واتسون و هیوبارد ۱۹۹۶). در یکی از مطالعات جانسون و بلوم (۱۹۹۵) گزارش شده است که اهمال کاری همبستگی منفی با وظیفه‌شناسی دارد. اگر چه عامل پذیرش ارتباط نزدیکی با سبک مقابله‌ای ندارد، مک کری و کاستا (۱۹۸۶) گزارش دادند که پذیرش همبستگی مثبتی با بیان احساسات، تخیلات گریز گرایانه افسردگی، جانشین سازی، و شوخ طبعی دارد.

نکته حائز اهمیت دیگر درباه موارد فوق الذکر کشف چگونگی رابطه ابعاد شخصیت و سبک‌های مقابله با تنیدگی با سلامت روانی افراد ارتباط دارد یا خیر؟ محققین ارزیابی شناختی بر این باورند که الگوهای ارزیابی شناختی افراد نسبت به موقعیت‌های تنیدگی را براساس ابعاد مختلف شخصیت، پاسخ‌های هیجانی ویژه‌ای از قبیل خشم، احساس گناه یا غرور را ایجاد می‌کند (فولکمن و لازاروس، ۱۹۹۲). به عبارت دیگر، فرایندهای ارزیابی شناختی (که خود از ابعاد شخصیت تأثیر می‌پذیرد) پاسخ‌های ذهنی روان شناختی و رفتاری به موقعیت تنیدگی را پیش بینی می‌کنند (پنلی و توماکا، ۲۰۰۲). توجه به سلامت روانی افراد با توجه به صفات شخصیتی و سبک‌های مقابله‌ای آنها همچون تحقیقات شای و همکاران، ۲۰۰۲؛ هایس و جوزف^۲، ۲۰۰۳؛ ویلکینسون و همکاران^۳، ۲۰۰۰؛ استینر و همکاران، ۲۰۰۲؛ و توکلی، ۱۳۷۸، اهمیت قابل توجهی می‌یابد. مطالعات اولیه توسط کاستا و مک کری (۱۹۸۰) به نقل از هایس و جوزف، (۲۰۰۳) نشان داد که شادی با برون‌گرایی بالا و روان رنجورخوبی پایین مرتبط است.

1. Jelink & Morf

2. Hayes & Joseph

3. Wilkinson et al

عمده تحقیقات بعدی این همبستگی را تأیید کردند (بری بنر^۱ و همکاران، ۱۹۹۵؛ چان و جوزف^۲، ۲۰۰۰؛ فارهام و برمن^۳، ۱۹۹۰؛ هیلز و آرجیل^۴، ۲۰۰۱؛ لیو و شای^۵، ۱۹۹۷). لیکن دیگر ابعاد شخصیت همانند برون‌گرایی و روان رنجورخویی توجه زیادی را به خود جلب نکردند. توکلی (۱۳۷۸) نیز به این نتیجه رسید که شیوه‌های هیجانی مقابله با تنیدگی و نشانه‌های روان‌شناختی ارتباط مثبتی با هم دارند. در خصوص پنج بعد شخصیت کاستا و مک کری (۱۹۹۱) بیان می‌دارند که سازگاری و وظیفه‌شناسی بایستی تجربه مثبت بیشتری را در موقعیت‌های کاری و اجتماعی به همراه داشته باشند که این به نوبه خود سلامت فکری (روانی) را به همراه می‌آورد. این در حالی است که پذیرش می‌تواند فرد را به تجربه حالات هیجانی منفی و مثبت سوق دهد. یافته‌های به دست آمده به وسیله استینر و همکاران (۲۰۰۲) بیانگر این است که روش مقابله‌ای گرایشی با شاخص‌های مشکلات سلامتی و رفتارهای خطر‌سازی همبستگی ضعیفی دارد، در حالیکه روش مقابله‌ای اجتنابی همبستگی مثبتی را با این ابعاد نشان می‌دهد.

بدین ترتیب، همان‌طور که اشاره شد، هدف پژوهش حاضر پی بردن به این موضوع است که میان پنج عامل بزرگ شخصیت، سبک‌های مقابله با تنیدگی و سلامت روانی ارتباطی وجود دارد یا خیر.

فرضیه‌های پژوهش حاضر به شرح زیر است:

۱. بین روان رنجورخویی، سبک‌های مقابله (مسئله مدار، هیجان مدار، و اجتنابی) و سلامت روانی رابطه وجود دارد.
۲. بین پذیرش و سبک‌های مقابله (مسئله مدار، هیجان مدار، و اجتنابی) و سلامت روانی رابطه وجود دارد.
۳. بین برون‌گرایی و سبک‌های مقابله (مسئله مدار، هیجان مدار، و اجتنابی) و سلامت

1. Brebner et al

2. Chan & Joseph

3. Furnham & Brewin

4. Hills & Argyle

5. Lu & Shin

روانی رابطه وجود دارد.

۴. بین سازگاری و سبک‌های مقابله (مسئله مدار، هیجان مدار، و اجتنابی) و سلامت روانی رابطه وجود دارد.

۵. بین وظیفه شناسی و سبک‌های مقابله (مسئله مدار، هیجان مدار، و اجتنابی) و سلامت روانی رابطه وجود دارد.

روش پژوهش

آزمودنی‌ها

جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانشجویان کارشناسی دانشگاه تربیت معلم تهران است که در سال تحصیلی ۸۲-۸۱ در این دانشگاه تحصیل می‌کردند. لذا آزمودنی‌های پژوهش حاضر را ۲۳۵ نفر از دانشجویان دختر و پسر (۱۵۵ پسر با میانگین سنی ۲۱/۱ و ۸۰ دختر با میانگین سنی ۲۲/۲) دانشگاه تربیت معلم که با روش نمونه گیری خوشه‌ای تک مرحله‌ای انتخاب شدند، تشکیل دادند.

ابزارها

الف. پرسشنامه پنج عامل بزرگ شخصیت: فرم خلاصه شده پرسشنامه پنج عامل^۱ یک مقیاس مداد و کاغذی است که شامل ۳۳ آیتم است، و بوسیله جان (۱۹۹۱)؛ به نقل از جان و اسیواستاوا، (۱۹۹۹) طراحی شده و در آن پاسخ هر سؤال در طیف پنج درجه‌ای کاملاً مخالف - تا حدودی مخالف، نه موافق و نه مخالف - تا حدودی موافق - کاملاً موافق، مشخص می‌شود. این پرسشنامه با استفاده از روش لیکرت با نمره (۱-۲-۳-۴-۵-) برای هر گزینه نمره گذاری می‌شود. ضریب پایایی پرسشنامه مورد نظر با روش آلفای کرونباخ محاسبه گردید و ضریب محاسبه شده آن ۰/۷۳ به دست آمد. به منظور مشخص کردن روایی پرسشنامه از روش آماری تحلیل عاملی

۱. پرسشنامه مورد نظر به وسیله محققان پژوهش حاضر هنجار شده است.

استفاده شد که در نهایت پنج عامل از مجموع ۴۴ سوال استخراج و ۱۱ سوال به دلیل همبستگی پایین با سوالات دیگر حذف گردید.

ب. پرسشنامه مقابله با موقعیت‌های تنیدگی‌زا: اندلر و پارکر (۱۹۹۰) پرسشنامه مورد نظر را برای ارزیابی انواع روش‌های مقابله‌ای که توسط فرد در موقعیت‌های استرس‌زا مورد استفاده قرار می‌گیرد، مطرح نمودند. این آزمون شامل ۴۸ سؤال می‌باشد که پاسخ‌های هر سؤال به روش لیکرت از هرگز (۱) تا خیلی زیاد (۵) مشخص شده است. در نهایت سبک غالب فرد با توجه به نمره‌ای که در آزمون کسب می‌کند مشخص می‌شود؛ یعنی هر کدام از رفتارها که نمره بالا در مقیاس کسب کند به عنوان سبک مقابله‌ای فرد در نظر گرفته می‌شود (اندلر و پارکر). نتایج یافته‌های اندلر و پارکر (۱۹۹۰) و تحقیقات متعدد داخل کشور بیانگر پایا بودن آزمون مورد نظر است. در پژوهش حاضر، ضریب پایایی برای هر یک از سبک‌های مسئله‌مدار، هیجان‌مدار، و اجتنابی به ترتیب ۰/۸۳، ۰/۸۰ و ۰/۷۲ به دست آمد. از طرفی بررسی نتایج تحقیقات انجام شده در ایران از جمله تحقیقات قریشی (۱۳۷۶)؛ و وقری (۱۳۷۹) نشان می‌دهد که همبستگی درونی آزمون و همبستگی آن در رابطه با متغیرهای متفاوت نسبتاً در حد بالایی می‌باشد که این خود معرف روا بودن آزمون است.

ج. پرسشنامه سلامت عمومی: گلدبرگ (۱۳۷۹)؛ به نقل از هومن، (۱۳۷۶) فرم ۲۸ ماده‌ای پرسشنامه مورد نظر را مطرح نمود. این پرسشنامه نیز مانند فرم اولیه مشتمل بر چهار مقیاس فرعی (نشانه‌های جسمانی، اضطراب و اختلال خواب، اختلال در کنش اجتماعی، و افسردگی) است، هر یک از آنها دارای ۷ پرسش است. در پژوهش حاضر، پایایی آزمون سلامت عمومی بر روی نمونه ۴۰ نفری از دانشجویان دختر و پسر دانشگاه تربیت معلم تهران با استفاده از ضریب آلفای کرباخ ۰/۸۹ برآورد گردید. همچنین هومن (۱۳۷۶) برای تعیین روایی پرسشنامه، همبستگی بین داده‌های حاصل از اجرای دو پرسشنامه GHQ و SCL-90 را بر روی ۲۴۴ آزمودنی به میزان ۰/۸۷ گزارش نمود.

شیوه اجرا و روشهای آماری

بعد از انتخاب تصادفی آزمودنی ها، پرسشنامه ها در وقت استراحت به صورت فردی به آنها ارائه شد. در دستورالعمل آزمون ها، ضمن ارائه راهنمایی در مورد نحوه پاسخگویی، به این نکته اشاره شد که درج نام و نام خانوادگی ضرورتی ندارد. هنگام اجرا، پرسشنامه ها به گونه ای آماده شده بود که همه آزمودنی ها نخست به پرسشنامه پنج عامل و بعد پرسشنامه سبک های مقابله با تنیدگی و در نهایت پرسشنامه سلامت عمومی را پاسخ دادند. به منظور پی بردن به رابطه میان متغیرهای موردنظر در نمونه مورد بررسی از روش آماری همبستگی و به منظور مشخص کردن سهم هر یک از سطوح متغیرهای سبک های مقابله و پنج عامل بزرگ شخصیت در پیش بینی سلامت روان از روش آماری تحلیل رگرسیون استفاده شد.

نتایج

جدول ۱ شاخص های آماری متغیرهای پژوهش از قبیل گرایش های مرکزی و پراکندگی را نشان می دهد. برای بررسی میزان رابطه پنج عامل، سبک های مقابله ای و سلامت روانی از ضریب همبستگی گشتاوری پیرسن استفاده شد.

جدول ۱. شاخص‌های آماری مربوط به متغیرهای پنج عامل شخصیت، سبک‌های مقابله‌ای، و سلامت روانی

| عامل‌ها | جنس | تعداد | میانگین | انحراف استاندارد |
|-----------------|-----|-------|---------|------------------|
| روان‌رنجور خویی | مرد | ۱۵۵ | ۳۳/۶۵ | ۷/۲۵ |
| | زن | ۸۰ | ۳۴/۵۲ | ۶/۴۱ |
| پذیرش | مرد | ۱۵۵ | ۳۶/۰۹ | ۶/۷ |
| | زن | ۸۰ | ۳۵/۷۱ | ۵/۷ |
| وظیفه‌شناسی | مرد | ۱۵۵ | ۲۸/۹۷ | ۵/۰۷ |
| | زن | ۸۰ | ۲۷/۹۸ | ۴/۶۷ |
| برون‌گرایی | مرد | ۱۵۵ | ۱۸/۷۸ | ۴/۳۶ |
| | زن | ۸۰ | ۱۸/۸۸ | ۳/۹۴ |
| مسئله‌مداری | مرد | ۱۵۵ | ۵۷/۰۳ | ۹/۸ |
| | زن | ۸۰ | ۵۷/۹۸ | ۹/۵۷ |
| اجتنابی | مرد | ۱۵۵ | ۴۵/۱ | ۱۰/۸۵ |
| | زن | ۸۰ | ۴۶/۷۵ | ۱۱/۵۶ |
| هیجان‌مداری | مرد | ۱۵۵ | ۴۷/۲۹ | ۱۱/۱۴ |
| | زن | ۸۰ | ۵۲/۰۳ | ۱۰/۹۱ |
| سلامت روانی | مرد | ۱۵۵ | ۲۱/۵۴ | ۱۳/۰۶ |
| | زن | ۸۰ | ۲۴/۹۶ | ۱۵/۰۶ |

در جدول ۲ ماتریس همبستگی متغیرها ارائه شده است. همان‌طور که ملاحظه می‌شود بین عامل‌های روان‌رنجورخویی، پذیرش و برون‌گرایی با سلامت روانی به ترتیب رابطه معنی‌دار وجود دارد. در حالیکه بین عامل‌های وظیفه‌شناسی و سازگاری با

سلامت روانی رابطه معنی داری بدست نیامد. همچنین بین سبک‌های مقابله‌ای مسئله‌مداری و هیجان‌مداری با سلامت روانی رابطه معنی داری وجود دارد. در حالیکه بین سبک مقابله‌ای اجتنابی و سلامت روانی رابطه‌ای به دست نیامد.

طبق نتایج جدول ۲ همبستگی محاسبه شده بین دو عامل روان‌رنجورخویی و سلامت روانی (۰/۳۸۴) است که با درجه آزادی ۲۳۳ در سطح معناداری ($P < 0/01$) از مقدار همبستگی جدول (۰/۱۷۱) با درجه آزادی (۲۳۳) در سطح ($P < 0/01$) بزرگ‌تر است. در نتیجه، همبستگی بین این دو متغیرها از لحاظ آماری معنادار می‌باشد و جهت رابطه بین این دو متغیر مثبت است؛ یعنی نمرات بالا در یک متغیر با نمرات بالا در متغیر دیگر همراه می‌باشد. همچنین جدول ۲ نشان می‌دهد که همبستگی محاسبه شده بین دو عامل پذیرش و سلامت روانی (۰/۱۵۷-) و دو عامل برون‌گرایی و سلامت روانی (۰/۱۲۷-) است، که با درجه آزادی ۲۳۳ در سطح معناداری ($P < 0/05$) از مقدار جدول (۰/۱۳) با درجه آزادی (۲۳۳) در سطح ($P < 0/05$) بزرگ‌تر می‌باشد. در نتیجه، همبستگی بین این دو متغیرها به لحاظ آماری معنادار می‌باشد و جهت رابطه بین متغیرهای مورد نظر منفی است؛ یعنی نمرات بالا در یک متغیر با نمرات بالا در متغیر دیگر همراه می‌باشد. علاوه بر این، جدول ۲ نشان می‌دهد که عامل‌های وظیفه‌شناسی و سازگاری با سلامت روانی همبستگی وجود ندارد.

جدول ۲. میزان همبستگی بین متغیرهای سبک‌های مقابله‌ای، پنج عامل بزرگ شخصیت، و سلامت روانی

| متغیرها | روان رنجورخوینی | پذیرش | وظیفه‌شناسی | برون‌گرایی | سازگاری | مسئله‌مداری | اجتناب‌مداری | هیجان‌مداری | سلامت‌مداری |
|-----------------|-----------------------|------------------------|----------------------|----------------------|--------------------|-----------------------|----------------------|----------------------|-------------|
| روان رنجورخوینی | ۱ | | | | | | | | |
| پذیرش | -۰/۰۶۴ | ۱ | | | | | | | |
| وظیفه‌شناسی | -۰/۰۰۵ | ۰/۲۹۵ ^{***} | ۱ | | | | | | |
| برون‌گرایی | -۰/۱۷۵ ^{***} | ۰/۲۳۳ ^{***} | ۰/۱۴۹ [*] | ۱ | | | | | |
| سازگاری | -۰/۰۷۶ | ۰/۲۸۰ ^{***} | ۰/۳۲۲ ^{***} | ۰/۱۵۸ ^{***} | ۱ | | | | |
| مسئله‌مداری | -۰/۲۸۳ ^{***} | ۰/۲۶۸ ^{***} | ۰/۲۰۸ ^{***} | ۰/۲۲۸ ^{***} | ۰/۱۵۵ [*] | ۱ | | | |
| اجتناب‌مداری | -۰/۰۰۴ | ۰/۰۴۷ | ۰/۰۳۸ | ۰/۲۵۷ ^{***} | ۰/۰۶۲ | ۰/۲۱۷ ^{***} | ۱ | | |
| هیجان‌مداری | -۰/۴۳۴ ^{***} | -۰/۰۸۱ ^{***} | -۰/۰۵۶ | -۰/۱۱۱ | ۰/۰۳۹ | ۰/۰۸۸ | ۰/۲۱۲ ^{***} | ۱ | |
| سلامت روانی | -۰/۳۸۴ ^{***} | -۰/۰۱۵۷ ^{***} | -۰/۱۲۳ | -۰/۱۲۷ [*] | -۰/۰۸۵ | -۰/۲۹۹ ^{***} | -۰/۰۰۹ | ۰/۳۸۹ ^{***} | ۱ |

همچنین طبق نتایج جدول ۲ همبستگی محاسبه شده بین دو عامل مسئله مداری و سلامت روانی (۰/۲۹۹-) و بین دو عامل هیجان مداری و سلامت روانی (۰/۳۸۹) است. در نتیجه، همبستگی بین این دو متغیر به لحاظ آماری معنادار می باشد. البته جهت رابطه بین هر یک از متغیرها با سلامت روانی با یکدیگر متفاوت است. به عبارت دیگر، همبستگی بین دو متغیر مسئله مداری و سلامت روانی منفی در حالیکه همبستگی بین دو متغیر هیجان مداری و سلامت روانی مثبت است. ضریب همبستگی بین سبک مقابله ای اجتنابی و سلامت روانی برابر با ۰/۰۹- است و لذا معنی دار نیست.

علاوه بر این، همان طور که نتایج جدول ۲ نشان می دهد روان رنجورخویی با سبک مقابله ای هیجان مداری دارای رابطه مثبت معنی داری است به این معنی؛ که همواره با افزایش نمره فرد در عامل روان رنجورخویی، نمره او در سبک مقابله ای هیجان مداری افزایش می یابد. در حالیکه روان رنجورخویی با سبک مقابله ای اجتنابی رابطه معنی داری نشان نمی دهد و با سبک مقابله ای مسئله مدار رابطه منفی معنی دار دارد یعنی با افزایش نمره فرد در روان رنجورخویی نمره او در سبک مسئله مدار کاهش می یابد. در عامل پذیرش با مسئله مداری رابطه مثبت معنی داری دیده می شود، در حالیکه با سبک های مقابله ای هیجان مدار و اجتنابی رابطه معنی داری نشان نمی دهد. عامل وظیفه شناسی رابطه معنی داری با مسئله مداری نشان می دهد و با هیجان مداری و اجتنابی رابطه معنی دار ندارد. عامل برون گرایی با مسئله مداری و سبک اجتنابی رابطه مثبت معنی داری نشان می دهد در حالیکه با سبک مقابله ای معنی داری نشان نمی دهد. در نهایت سازگاری با سبک مقابله ای مسئله مدار رابطه مثبت معنی دار دارد و با سبک های هیجان مداری و اجتنابی رابطه معنی دار نشان نمی دهد.

برای پیش بینی سلامت عمومی با توجه به عامل سبک های مقابله و ابعاد شخصیت بعد از وارد کردن متغیرهای اصلی سبک های مقابله ای و ابعاد شخصیت نتایج نشان داد که در گام اول سبک مقابله ای هیجان مداری و در گام دوم سبک مقابله ای مسئله مداری و در گام سوم عامل روان رنجورخویی وارد معادله شدند.

جدول ۳. تحلیل رگرسیون برای پیش‌بینی سلامت عمومی با توجه به ابعاد شخصیت و سبک‌های مقابله

| مدل | منابع تغییر | ss | df | MS | f | R^2 | ΔR^2 | sig |
|-----------------------|-------------|-----|----------|--------|-------|-------|--------------|-----|
| هیجان مداری رگرسیون | ۶۷۷۱/۰۰۱ | ۱ | ۶۷۷۱/۰۰۱ | ۴۱/۴۶۵ | ۰/۱۵۱ | - | ۰/۰۰۱ | |
| باقیمانده | ۳۸۰۴۷/۷۳۰ | ۲۳۳ | ۱۶۳/۲۹۵ | | | | | |
| کل | ۴۴۸۱۸/۷۴ | ۲۳۴ | | | | | | |
| هیجان مداری رگرسیون | ۹۹۴۵/۹۲۵ | ۲ | ۴۹۷۳/۹۷۲ | ۳۳/۰۸۴ | ۰/۲۲۲ | ۰/۰۷۱ | ۰/۰۰۱ | |
| مسئله مداری باقیمانده | ۳۴۸۷۲/۸۱۶ | ۲۳۲ | ۱۵۰/۳۱۴ | | | | | |
| کل | ۴۴۸۱۸/۷۴ | ۲۳۴ | | | | | | |
| هیجان مداری رگرسیون | ۱۱۲۷۷/۷۹۵ | ۳ | ۳۷۵۹/۲۱۵ | ۲۵/۸۹ | ۰/۲۵۲ | ۰/۰۳ | ۰/۰۰۱ | |
| مسئله مداری باقیمانده | ۳۳۵۴۰/۹۴۶ | ۲۳۱ | ۱۴۵/۱۹۹ | | | | | |
| کل | ۴۴۸۱۸/۷۴ | ۲۳۴ | | | | | | |

همان‌طور که جدول ۳ نشان می‌دهد درگام اول متغیر هیجان مداری وارد معادله شد که اثر رگرسیون $F=41/465$ برآورد شد که در سطح $0/001$ با درجه آزادی (۱، ۲۳۳) معنادار می‌باشد و R^2 محاسبه شده براساس این متغیر (۰/۱۵۱) است؛ یعنی در واقع این متغیر تقریباً ۱۵ درصد از واریانس متغیر سلامت روانی را تبیین می‌کند.

درگام دوم متغیر مسئله مداری نیز وارد معادله شد. اثر رگرسیون دو متغیر هیجان مداری و مسئله مداری $F=33/084$ است که در سطح $0/001$ با درجه آزادی (۲، ۲۳۲) معنادار است. و R^2 محاسبه شده براساس این دو متغیر (۰/۲۲۲) است؛ یعنی این دو متغیر با هم ۲۲ درصد از واریانس متغیر سلامت روانی را تبیین می‌کنند و R^2 نیز محاسبه شد یعنی زمانی که متغیر دوم وارد معادله شد ΔR^2 را معادل $0/071$ افزایش داد.

درگام سوم متغیر روان رنجورخویی وارد معادله شد. اثر رگرسیون سه متغیر هیجان مداری، مسئله مداری و روان رنجورخویی $F=25/89$ است که در سطح $0/001$ با

درجه آزادی (۲۳۱، ۳) معنادار است و R محاسبه شده براساس این سه متغیر (۰/۲۵۲) می باشد. این سه متغیر با هم ۲۵ درصد از واریانس متغیر سلامت روانی را تبیین می کنند و R^2 نیز محاسبه شد، یعنی زمانی که متغیر سوم وارد معادله گردید ΔR^2 را معادل ۰/۰۳ افزایش داد.

نکته قابل توجه دیگر این است که تفاوت میانگین آزمودنی های دختر و پسر براساس هر یک از متغیرهای سبک های مقابله، پنج عامل شخصیت و سلامت روانی با استفاده از آزمون t برای گروه های مستقل مورد استفاده قرار گرفت. نتایج نشان داد که صرفاً تفاوت معنی داری در مورد میانگین نمرات آزمودنی ها در سبک مقابله ای هیجان مداری در بین دو گروه دختر و پسر مشاهده شد (در سطح ۰/۰۵ و برای درجه آزادی $df = 233$ اندازه مبین ۳/۱۱۱ به دست آمد، که از مقدار بحرانی جدول (۱/۹۶) بزرگ تر است، بنابراین فرض صفر رد شد.

بحث و نتیجه گیری

نتایج مربوط به ارتباط بین روان رنجورخویی و سبک های مقابله بیانگر آن است که بین آنها رابطه مثبت معنی داری وجود دارد. این نتیجه یا یافته های (پنلی و توماکا، ۲۰۰۲؛ هرن و میشل، ۲۰۰۳؛ اندلر و پارکر، ۱۹۹۰؛ ویولیتو و اتکینسون، ۱۹۹۴؛ یوهارا و همکاران، ۱۹۹۹؛ کوستا و مک کری، ۱۹۹۲) همخوان است. همچنین بین متغیر سلامت روانی و سبک مقابله ای هیجان مداری همبستگی مثبت معنی داری وجود دارد. علاوه بر این، سلامت روانی با سبک مقابله ای مسئله مداری همبستگی منفی معنی دار نشان می دهد. این نتایج با یافته های تحقیقات (هاداک و کاردوم، ۱۹۹۶؛ شای و همکاران، ۲۰۰۲؛ ستینر و همکاران، ۲۰۰۲؛ آندو، ۲۰۰۲؛ ولاینگ و همکاران، ۱۹۹۹) همخوان است. نتیجه دیگر اینکه بین روان رنجورخویی و سبک مقابله مسئله مدار رابطه منفی به دست آمد که این یافته با نتایج (شای و همکاران، ۲۰۰۲؛ و هرن و میشل، ۲۰۰۳) همسو می باشد. علاوه بر این، روان رنجورخویی رابطه معنی دار مثبت با سلامت روانی نشان داد. این یافته با نتایج به دست آمده توسط (هرن و میشل، ۲۰۰۳؛ هایس و جوزف،

۲۰۰۲؛ کوستا و مک کری، ۱۹۸۰؛ دینیو و کوپر، ۱۹۹۸) همسو می‌باشد. اگر فرد خطرهای محیطی را فراتر از توانایی خویش ارزیابی کند، پاسخ‌های خطر شامل: فشار ذهنی بالا، عملکرد کاری ضعیف، اضطراب و استفاده بیشتر از سبک مقابله ای هیجان مدار است (توماکا و دیگران، ۱۹۹۷). پس افراد با نمره روان رنجورخویی بالا به دلیل ارزیابی‌های شناختی غلط به خود فرصت فکرکردن و مرور مسئله را نمی‌دهند و موقعیت را درست ادراک نمی‌کنند در نتیجه از سبک مقابله ای ناکارآمد مثل هیجان مداری استفاده می‌کنند و به دلیل همین ارزیابی‌های اشتباه، این افراد غالب اوقات مضطرب، نگران، پرخاشگر، افسرده، شتابزده و آسیب پذیر هستند. روان رنجورخویی افراد را متمایل به تجربه هیجان‌ات و ناراحتی‌های منفی با صرف نظر از عامل تنیدگی‌زا می‌کند (واتسون و کلارک، ۱۹۹۲).

شادی همبستگی منفی و غم و افسردگی همبستگی مثبت محکم و قوی با روان رنجورخویی دارند. روان رنجورخویی افراد را مستعد می‌کند که حالت عاطفی منفی را تجربه نمایند و تعجب آور نیست که روان رنجورخویی با عدم سلامت روانی همبستگی مثبت معنی دار داشته باشد (دینیو و کوپر، ۱۹۹۸).

نتایج مربوط به رابطه بین پذیرش و سبک‌های مقابله‌ای نشانگر وجود رابطه معنی داری مثبت بین آنها است. این یافته فقط با یکی از یافته‌های تحقیقات قبلی که توسط نپلی و توماکا (۲۰۰۲) بر روی دانشجویان انجام شده همسو می‌باشد. در پژوهش حاضر، بین سلامت روانی و سبک مقابله‌ای مسئله مدار رابطه منفی معنی دار بدست آمد. این نتیجه یا یافته‌های (شای و همکاران، ۲۰۰۲؛ ستینر و همکاران ۲۰۰۲؛ آندو، ۲۰۰۰؛ لاتیگ و همکاران، ۱۹۹۹؛ ویلکینسون و همکاران، ۲۰۰۰؛ و زانگ و همکاران، ۲۰۰۲) همسو می‌باشد.

افرادی که در موقعیتهای تنیدگی‌زا، از سبک مقابله ای مسأله مدار سود می‌جویند، در واقع رفتارهایی را برای بازسازی دوباره مسئله از نظر شناختی (ذهنی) و یا متغیر موقعیت تنیدگی‌زابه کار می‌گیرند (اندلروپارکر، ۱۹۹۰).

نتایج مربوط به ارتباط میان برون‌گرایی و سبک‌های مقابله‌ای مسئله مداری و اجتنابی

رابطه معنی دار مثبت را نشان می دهد. این نتایج با یافته های (گومز و همکاران، ۱۹۹۹؛ کاردوم و کراییک، ۲۰۰۱؛ ر هالکوا و همکاران، ۲۰۰۰؛ امیرخان و همکاران، ۱۹۹۵؛ و یوهارا و همکاران، ۱۹۹۹) همخوان است. همچنین نتایج مربوط به رابطه برون گرایی و سلامت روانی معنی دار بدست آمد. این یافته با نتایج تحقیقات (پنلی و توماکا، ۲۰۰۲؛ دینیو و کوپر، ۱۹۹۸؛ هایس و جوزف، ۲۰۰۳) همخوان است.

افراد برونگرا نسبتاً سطوح بالایی از شادی و شغف و انرژی و علاقه و خستگی ناپذیری را از خود نشان می دهند (واتسون و هیوبارد، ۱۹۹۶). لذا با تجربه حالات هیجانی همراه با شادی و شغف انتظار می رود که برون گراها از مکانیسم های مقابله ای فعال تر و مؤثرتر از قبیل روش مسئله مدار استفاده کنند. همچنین تحقیقات روشن کرده اند که اشخاص برونگرا انگیزه بالایی برای تعامل با دیگران و صرف وقت بیشتری برای فرایند اجتماعی شدن و استفاده از حمایت اجتماعی دارند (کاردوم و کراییک، ۲۰۰۱)، منظور سبک مقابله ای مسئله مدار یعنی تفکر مثبت، جایگزین سازی و مهارسازی (پارکر، ۱۹۸۶). افراد برونگرا به دلیل تمایل به تجربه عواطف مثبت (واتسون و کلارک، ۱۹۹۲؛ مک کری و جان، ۱۹۹۲) و برخورداری از شادی و غرور، و اعتماد به نفس بالا (پنلی و توماکا، ۲۰۰۲) بیشتر از سبک های مقابله ای مسئله مدار بهره می جویند و به خاطر داشتن شجاعت و جرأت ورزی از حمایت اجتماعی، آمیزش، و روابط گرم و صمیمی با دیگران سود می برند و همین امر موجب می شود که افراد برون گرا کمتر منفعل و خود ملامت گر باشند و اضطراب و تنیدگی را تجربه نمایند (هرن و میشل، ۲۰۰۳). ارزیابی چالشی، یعنی برخورد منطقی با مسئله و برآورد کردن توان خویش فراتر از موقعیت، همبستگی بین برونگرایی و عکس العمل های عاطفی مثبت (اطمینان و امیدواری بالا) را تسهیل می کند و در افراد برونگرا همیشه، رضایت مندی از کنترل بر موقعیت، وجود دارد (پنلی و توماکا، ۲۰۰۲).

نتایج بر رابطه معنی دار مثبت بین سازگاری و سبک مقابله ای مسئله مدار اشاره می کند. این نتیجه با یافته های (پنلی و توماکا، ۲۰۰۲؛ و هایس و جوزف، ۲۰۰۳) همسو می باشد. در مورد سازگاری تحقیقات زیادی صورت نگرفته است (نپلی و توماکا،

(۲۰۰۱). افراد با سازگاری بالا از سلامت روانی خوبی نیز برخوردارند (هایس و جوزف، ۲۰۰۳). در حالیکه در پژوهش حاضر رابطه ای بین سازگاری و سلامت روانی بدست نیامد.

باتوجه به نتایج گزارش شده در پژوهش حاضر بین وظیفه شناسی و سلامت روانی رابطه معنی داری به دست نیامد. این یافته با یافته‌های (پنلی و توماکا، ۲۰۰۱؛ هایس و جوزف، ۲۰۰۳، دینیو و کوپر، ۱۹۹۸؛ و وال راس و تارگرسن، ۱۹۹۹) ناهمخوان است. مشاهده درست موقعیت و ارزیابی شناختی صحیح از توانایی خویش در مواجهه با مسائل و انجام دقیق مسئولیت‌ها نشانه‌هایی از سلامت روانی است و افرادی که در وظیفه شناسی نمره بالایی می‌گیرند خصوصیات ارزنده‌ای دارند. همچنین وظیفه شناسی با صفاتی که می‌تواند نشانگر سلامت روانی باشد همبستگی دارد که به چند مورد اشاره می‌گردد: وظیفه شناسی با توانایی مقابله ادراک شده، مسئولیت ادراک شده برای کنترل بر تکلیف، هیجان مثبت، همدردی، شادی، امیدواری و غرور همبستگی مثبت دارد و نیز با تنیدگی و سپس توانایی ادراک شده همبستگی منفی دارد (پنلی و توماکا، ۲۰۰۲).

افراد وظیفه شناس خودتنظیم و پیشرفت مدارند (مک کری و جان، ۱۹۹۲؛ پنلی و توماکا، ۲۰۰۲). وظیفه‌شناسی یک عامل مهم برای پیش بینی رضایت مندی از زندگی است و رضایت از زندگی بر جنبه‌شناختی و ارزش سلامت روان تأکید دارد. همچنین وظیفه شناسی می‌تواند عامل پیش‌بینی‌کننده خوشحالی و شادی محسوب گردد (دینیو و کوپر، ۱۹۹۸). نکته قابل توجه دیگر در خصوص نتایج پژوهش حاضر می‌تواند در مقایسه میانگین‌های دختران و پسران در سبک‌های مقابله دنبال شود. به طوری که دختران در مقایسه با پسران در مواجهه با موقعیت‌های تنیدگی‌زا بیشتر از سبک مقابله‌ای هیجان‌مداری استفاده می‌کنند. در برخورد با عوامل فشارزا، شخص‌بایستی بر موقعیت مسلط گردد و تمرکز کند تا بتواند آن را درست ارزیابی نماید (پنلی و توماکا، ۲۰۰۲). زنان در برخورد با مشکلات و تنیدگی‌ها عکس‌العمل‌های هیجانی از خود نشان می‌دهند. آنها همچنین در مواقع احساس فشار روانی به دوستان و نزدیکان پناه می‌برند و

مشکلات خود را با دیگران بازگو می‌کنند و ناراحتی‌های خود را به راحتی به زبان می‌آورند (وتین و لیوید، ۱۹۹۷).

با توجه به نتایج به دست آمده نکته اساسی و بنیادی این است که در ردیابی عوامل درون فردی مؤثر بر کیفیت پاسخ دهی به موقعیت‌های تنیدگی‌زا، صفات شخصیتی از اهمیت قابل توجهی برخوردار می‌گردند که تا حد بسیار بالایی سلامت روانی افراد را به چالش می‌طلبند.

برخی از صاحب‌نظران از جمله مک کری و کاستا (۱۹۸۶) بیان می‌دارند که سبک‌های مقابله‌ای ترجیح داده شده از سوی فرد می‌تواند مستقیماً از ویژگی‌های شخصیتی همچون روان رنجور خوبی و برون‌گرایی تاثیر بپذیرد. شواهد تجربی زیادی دربارهٔ ثبات و یکسانی زمانی و موقعیتی تلاش‌های مقابله‌ای می‌توان یافت که تحت تاثیر ویژگی‌های شخصیتی قرار دارد. این محققان گزارش کرده‌اند که به‌طور مثال، روان رنجور خوبی ارتباط نسبی با استفاده از عکس‌العمل‌های خصمانه، خیالبافی برای فرار از واقعیت، خود ملامت‌گری، افسردگی، کناره‌جویی، تفکر آرزومندانه، منفعل بودن و تزلزل در تصمیم‌گیری دارد؛ سبک‌های مقابله که این صاحب‌نظران با نام‌های پخته و روان رنجور از آن نام می‌برند. از سوی دیگر، برون‌گرایی، وظیفه‌شناسی و پذیرش، ارتباط مثبتی با سبک‌های مقابله‌ای دارد که شامل اعمال منطقی، تفکر مثبت، جایگزین‌سازی، مهارت متوقف‌سازی است. به عبارت دیگر، با سبک‌های مقابله‌ای که روشهای مقابله مسئله مدار نامیده می‌شوند. دینیو و کوپر (۱۹۹۸) بیان داشتند که برون‌گرایی و روان رنجور خوبی در میان پنج عامل شخصیت، قوی‌ترین عوامل پیش‌بینی‌کننده شادی به شمار می‌روند. این در حالی است که در پژوهش حاضر مشخص گردید که پذیرش و برون‌گرایی نیز سهم قابل توجهی در تدارک سلامت روانی دارند. بدین ترتیب، ابعاد شخصیت تأثیر قابل توجهی در نحوه برخورد افراد با موقعیت‌های تنیدگی‌زا به همراه دارد که این خود در تعیین سلامت روانی یا عدم سلامت روانی افراد ایفای نقش می‌کند. در این راستا توجه به نقش متغیرهایی چون سن، جنس، طبقه اجتماعی، جهت‌گیری‌های فرهنگی، هوش هیجانی، آموزش مهارت‌های حل مسئله و جرأت‌ورزی، خود تنظیمی و

خودارزشمندی در طراحی مطالعات بعدی ضروری به نظر می‌رسد. لذا پژوهش حاضر کمک خواهد کرد که در مطالعه پدیده سلامت روانی نقش عوامل مهمی چون صفات شخصیتی و سبک‌های مقابله‌ای مدنظر قرار گیرد. از طرف دیگر، می‌توان به جنبه‌های کاربردی این تحقیق اشاره کرد که بستر مناسبی را فراهم خواهد کرد تا درباره مدیریت رفتاری در موقعیت‌های تنیدگی‌زا، انتخاب برنامه‌های مداخله‌ای جهت تغییر و اصلاح ارزیابی‌های شناختی معیوب و همچنین رشد راهبردهای مقابله‌ای موثر، تصمیمات لازم اتخاذ گردد. مطمئناً علاوه بر دستاوردهای نظری، یکی از اهداف این تحقیق فراهم آوردن زمینه‌های کاربردی در حوزه نظام آموزشی یا هر حوزه‌ای که افراد در آن با موقعیت‌های تنیدگی‌زا مواجه می‌شوند، خواهد بود که متناسب با شرایط و همسو با نتایج تحقیق باید از آن بهره جست.

مآخذ

- آقامحمدیان شعرباف، حمیدرضا؛ پاژخ اده، شهناز (۱۳۸۰). "مقایسه عوامل تنیدگی‌زا و شیوه‌های مقابله با آن در دانش آموزان". *مجله روانشناسی*. شماره ۲ دوره ششم
- توکلی، مهین (۱۳۷۷). "تاثیر شیوه‌های مقابله با تنیدگی بر سلامت روانی دانش آموزان دبیرستان‌های تهران". پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه تربیت مدرس
- حکمت پور، اکبر (۱۳۸۰). "بررسی رابطه بین فشار روانی و شیوه‌های مقابله با آن در دانشجویان شهرستانی و تهرانی دانشگاه‌های دولتی تهران در سال تحصیلی ۸۰-۱۳۷۹". پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه تربیت معلم
- هومن، عباس (۱۳۷۶). "هنجاریابی پرسشنامه سلامت روان در دانشجویان کارشناسی دانشگاه تربیت معلم تهران". موسسه تحقیقات تربیتی دانشگاه تربیت معلم تهران.
- وقری، عزت‌الله (۱۳۷۹). "بررسی رابطه بین خودکارآمدی و سبک‌های مقابله با بحران در زوج‌های جوان دانشجوی دانشگاه‌های تهران در سال تحصیلی ۷۹-۱۳۷۸". پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه تربیت معلم تهران.

606-612.coping

Amirkhan, J. H., Risinger, R. T., & Swicher, R. J. (1995). "Extroversion: a "hidden" personality factor in coping?" *Journal of personality*, 63 (2), 189-212.

Brebner, J., Donaldson, J., Kirby, N., & Ward, L. (1995). "Relationship between happiness and personality" *Personality and Individual Differences*, 11, 251-258.

Chan, R., & Joseph, S. (2000). "Dimensions of personality, domains of aspiration, and subjective well-being". *Personality and Individual Differences*, 23, 347-354.

Chiyi, H., Zhapiun, C., Xiaoyang, D., Xiangi, C., Beilling, G., Yi, H., & Yajun, G. (2002). "Coping style, mental health status, and personality of policeman." *Chinese Mental Health Journal* 16 (9) 641-643.

Costa, P. T., Jr., & McCrae, R. R. (1980). "Influence of extroversion and neuroticism on subjective well-being happy and unhappy people". *Journal of personality and social psychology*, 38, 668-678.

Costa, P. T., Jr., & McCrae, R. R. (1985). "The NEO Personality Inventory Manual". Odessa, FL Psychological Assessment Resources.

Costa, P. T., Jr., & McCrae, R. R. (1992). "Revised NEO Personality Inventory (NEO PI-R) and NEO five factor Inventory (NEO-FFI) professional Manual". Odessa, FL Psychological Assessment Resources, Inc.

Costa, P. T. Jr., Somerfield, M. R., & McCrae, R. R. (1996). "Personality and coping: a reconceptualization". In M. Zeidner, & N. S. Endler, *Handbook of coping* New York: John Wiley, pp. 44-61.

DeNeve, K., & Cooper, H. (1998). "The happy personality: a meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being". *Psychological Bulletin*, 124, 197-229.

Endler, N. D., & Parker, J. D. A. (1990). "Multidimensional assessment of coping: A critical evaluation". *Journal of personality and social psychology*, 54, 466-475.

Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1992). "Coping as a mediator of emotion". *Journal of personality and*

- social psychology*, 11, 1093-1096.
- Furnham, A., & Brewin, C.(1990)." Personality and happiness". *Personality and Individual Differences*,23, 391-398.
- Gomez, R.(1997)." Locus of control and Type A behavior pattern as predictors of coping styles among adolescents". *Personality and Individual Differences*, 23,391-398.
- Gomez, R., Holmberg, K., Bounds, J., fullarton, C. & Gomez, A. (1999). "Neuroticism and extroversion as predictors of coping styles during early a adolescence". *Personality & individual differences*, 27 (1), 3-17.
- Haren, E., & Mitchell, C. W.(2003). "Relationships between the five-factor personality Model and coping styles". *Psychology & Education: An Interdisciplinary Journal*: 40(1), 38-49.
- Hayes, N., & Joseph, S.(2003). "Big 5 correlate of three measures of subjective well-being". *Personality & Individual Differences*, 34(4), 723-727.
- Hills, P., & Argyle, M,(2001). "Emotional stability as a major dimension of happiness." *Personality and Individual Differences*, 31, 1357-1364.
- Jelinek, J., & Morf, M.E.(1995). "Accounting for variance shared by measures of personality and stress-related variables: A canonical correlation analysis" *Psychological Reports*,76, 959-962.
- Johnson, J. L., & Bloom, A. M.(1995). "An analysis of the contribution of the five factors of personality to variance in academic procrastination" *.Personality and Individual Differences*,18(1), 127-133.
- John, O. P. & Srivastava, S.(1999). "The big five taxonomy History, measurement, and theoretical perspectives" . in Pervin, L.A. & John, O. P. (Ed.), *Handbook of Personality Theory and Research*. (pp. The Guilford Press. (102-138).
- Kardum, I., & Krapic, N.(2001). "Personality traits, stressful life events, and coping styles in early adolescence. "*Personality and Individual Differences*, 30, (503-515).
- Liang, J., Li, D., Liu, Z., & Quan, D. (1999). "Correlation between defense style, coping style and

- mental health in high school students." *Chinese Mental Health Journal*, 13 (3), 146-147.
- McCrae, R. R., & John, O. P. (1992). "An introduction to the five factor model and its applications. Special Issue: the five-factor model issues and applications". *Journal of personality*, 60, 175-215.
- McCrae, R. R., & Costa, Jr. P. T. (1986). "Personality, coping, and coping effectiveness in an adult sample". *Journal of personality*, 54, 385-405.
- O'Brien, T. B., & DeLongis, A. (1996). "The interactional context of problem-, emotion-, and association-focused coping: the role of the big five personality factors". *Journal of personality*, 64, 775-813.
- Parkers, K. P. (1986). "Coping with stressful episodes: the role of individual differences, environmental factors, and situational characteristics". *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1277-1297.
- Penley, J. A., & Tomaka, J. (2002). "Associations among the Big five, emotional responses, and coping with acute stress". *Personality and Individual Differences*, 32, 1215-1228.
- Rehulkova, O., Blatny, M., & osecka, L. (2000). "Adolescent's coping styles: Association to the temperament." *Studia psychological*, 37, 159- 161.
- Steiner, H., Ericson, S. J. Hernandez, N. L., & Pavelski, R. (2002). "Coping styles and correlates of health in high school students" *Journal of Adolescent Health*, 30 (5), 326-335.
- Suls, J., Green, P., & Hillis, S. (1998). "Emotional reactivity to everyday problems, affective inertia, and neuroticism". *Personality and Social Psychology Bulletin*, 24 (2), 127-136.
- Tomaka, J., Blascovich, J., Kibler, J., & Ernest, J. M. (1997). "Cognitive and physiological antecedents of threat and challenge appraisal" . *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 63-72.
- Uehara, T., Sakudo, K., sakado, M., Sato, T., & Someya, T. (1999). "Relationship between stress coping and personality in patients with major depressive disorder " *Psychotherapy and psychosomatics*, (68), 26-30.
- Violato, C., & Atkinson, M. (1994). "Neuroticism and coping with anger: The trans-situational

- consistency of coping responses" . *Personality and Individual Differences*, 17 (6), 769-782.
- Vollrath, M., Banholzer, E., Caviezel, C., Fischli, C., & Jungo, D. (1994). "Neuroticism Coping as a mediator or moderator of personality in mental health?" Tilburg university press. (In B.De Read, W. K. B. Hofstee, & G.L.M. Van Heck, *Personality Psychology in Europe*, vol. Tilburg pp.5 (262-273).
- Vollrath, M., & Torgersen, S. (1999). "Personality types and coping" . *Personality and Individual Differences*, (29), 367-378.
- Vollrath, M., Torgersen, s., & Alnaes, R. (1995). "Personality as long-term predictor of coping " *Personality and Individual Differences*, (18), 117-125.
- Watson, D., & Clark, L. A. (1992). "On traits and temperament: general and specific factors of emotional experience and their relation to the five-factor-Model" . *Journal of personality*,(60), 44-476.
- Watson, D., & Hubbard, B. (1996). "Adaptational style and dispositional structure: coping in the context of the five-factor model " *Journal of personality*, (64), 735-744.
- Wilkinson, R. B., Walford, W. A., & Espenes, G. A. (2000). "Coping styles and psychological health in adolescents and young adults: A comparison of moderator and main effects models" *Australian Journal of psychology*, vol 52 (3), (pp. 155.162).
- Zhang, X., Guo, J., & Li, J. (2002). "Coping styles of retired persons as a modulator to mental health". *Psychological science (china)*,vol 25 (4) 414-431.