

پیش‌بینی سبک‌های مقابله با استرس بر اساس پنج عامل بزرگ شخصیت در دوندگان استقامت

فاطمه پسند^۱، مسعود بهرامیان^۲، فرهاد خرمایی^۳

۱- استادیار دانشگاه شیراز-بخش تربیت بدنی و علوم ورزشی

۲- کارشناسی ارشد رفتار حرکتی

۳- دانشیار دانشگاه شیراز-بخش روانشناسی تربیتی

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۳۹۴/۱۲/۱۵

تاریخ دریافت مقاله: ۱۳۹۴/۰۲/۲۹

چکیده

هدف تحقیق: هدف از پژوهش حاضر، پیش‌بینی سبک‌های مقابله با استرس بر اساس پنج عامل بزرگ شخصیت در دوندگان استقامتی بود. **روش تحقیق:** طرح پژوهش از نوع همبستگی و جامعه آماری، کلیه دوندگان استقامتی مرد شرکت کننده در مسابقات قهرمانی کشور بودند. بدین منظور ۴۳ دوندگه به روش نمونه‌گیری تصادفی در پژوهش شرکت کردند. ابزارهای پژوهش شامل پرسشنامه سبک‌های مقابله با استرس ورزشی و فرم کوتاه تجدیدنظرشده پرسشنامه پنج عامل بزرگ شخصیت بودند. به منظور تعیین پایایی هر دو مقیاس از روش ضریب آلفای کرونباخ استفاده شد، که نتایج حاکی از پایایی قابل قبول این ابزارها داشت. جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها، از رگرسیون چند-گانه به روش همزمان و بوسیله نرم‌افزار SPSS نسخه ۱۹ استفاده شد. **یافته‌ها:** نتایج نشان داد که ابعاد توافق‌پذیری و وظیفه‌گرایی به طور مثبت و معنادار سبک مقابله رویکردی با استرس را پیش‌بینی کردند. همچنین ابعاد روان‌زندگراسی و وظیفه‌گرایی نیز به صورت مثبت و معنادار سبک مقابله اجتنابی با استرس را پیش‌بینی کردند. **نتیجه‌گیری:** نتیجه‌گیری کلی این است که دوندگان استقامت با توجه به بعد وظیفه‌گرایی که نشان از هدف‌مداری، کفایت یا شایستگی دارند. و با توجه به نمره بالای افراد در این بعد به نظر می‌رسد مواردی از قبیل نوع رشته ورزشی، سطوح فعالیت‌های دوندگان، موقعیت‌های متفاوت اجرای ورزشی نیز می‌تواند بر انتخاب سبک مقابله با استرس تاثیر-گذار باشد.

واژه‌های کلیدی: وظیفه‌گرایی، اجتنابی، روان‌زندگراسی، توافق‌پذیری، دوندگان، استرس

Prediction of Stress-Copying Styles Based on the Big five Personality Factors in Endurance Runners

Abstract

Purpose: The purpose of this study was the prediction stress-copying styles based on Big Five Personality Factors in endurance runners. **Methods:** Research design was a correlation, and statistical population involved all the male endurance runners participating in the country championships. So, having been selected convenience sampling, 43 runners took part in the research. Research tools included Sport Stress Copying Styles Questionnaire and short form of Revised Five Big Factors of Personality Questionnaire. In order to determine reliability of the two scales, Cronbach Alpha coefficient was utilized, and results showed the acceptable reliability of the tools. Simultaneous Multiple Regression method and SPSS software were used for analyzing data. **Results:** Findings showed that Agreeableness and Conscientiousness aspects positively and significantly predicted stress approach copying style. Moreover, Neuroticism and Conscientiousness aspects positively and significantly predicted stress avoidant copying styles. **Conclusion:** Overall Conclusion is that endurance runners due to the Conscientiousness aspect that indicates goal-oriented, adequacy or competence, and according to high score of participants in this aspect it seems factors such as type of sport, activity levels of runners, different positions sport performance can be effect on coping style.

Key words: Conscientiousness, Avoidant, Neuroticism, Agreeableness, Runners, Stress.

تلفن: ۰۹۱۷۱۰۳۱۵۱۳

✉ نویسنده مسئول: فاطمه پسند

آدرس: شیراز، دانشگاه شیراز، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی بخش دانشکده تربیت بدنی و علوم ورزشی

E-Mail: pasand@shirazu.ac.ir

مقدمه

شخصیتی در پنج مقوله مجزا و غیر همپوش روان‌نژند-گرایی^۵، برون‌گرایی^۶، گشودگی^۷، توافق‌پذیری^۸ و وظیفه-گرایی^۹ تقسیم می‌شوند (۸). در بیان تفاوت‌های فردی، با توجه به صفات شخصیت اشاره می‌کند که روان‌نژندگرایی به تمایل فرد به تجربه هیجان‌ات منفی از قبیل اضطراب، افسردگی و خشم بر می‌گردد. برون‌گرایی به تمایل فرد به پراثری، شاد و معاشرتی بودن اطلاق می‌شود. گشودگی به تمایل فرد به غیرسنستی، تخیلی‌بودن و علاقه‌مندی به هنر اشاره می‌کند. توافق‌پذیری به تمایل فرد به اعتمادورزی، کمک‌کنندگی و بخشندگی و در نهایت وظیفه‌گرایی به تمایل فرد به قابل اعتماد بودن، کوشا و منظم بودن بر می‌گردد.

تحقیقات انجام شده در زمینه صفات شخصیت و فرایند-های مقابله با استرس به طور اساسی به این مسئله پرداخته‌اند. که چگونه ابعاد شخصیت با استفاده از سبک-های مقابله با استرس ارتباط می‌یابد. به عبارت دیگر شواهد بدست آمده حاکی از آن است که شخصیت با هر دو عامل، استرس و سبک‌های مقابله با استرس مرتبط است. تحقیقات انجام شده در زمینه متغیرهای شخصیتی و فرایندهای مقابله با استرس به طور اساسی به این مسئله پرداخته‌اند که چگونه ابعاد شخصیت با استفاده از سبک-های مقابله با استرس ارتباط می‌یابد (۹، ۱۰، ۱۱، ۱۲، ۱۳، ۱۴). به طور کلی مقابله کردن نیز به تلاش‌های رفتاری، شناختی برای پیشگیری، نظم بخشیدن و فرو نشانیدن استرس اطلاق می‌گردد (۲). گرچه مقابله کردن شامل فعالیتهای زیادی می‌شود. غالب راهبردهای مقابله‌ای، منعکس کننده تلاش فرد برای بهبود یک موقعیت دشوار می‌باشند؛ موقعیت‌هایی از قبیل طراحی یک نقشه یا انجام عمل (مقابله مساله‌مدار) یا تلاش‌های فرد برای کاهش احساسات ناخوشایند (مقابله هیجان‌مدار) از قبیل گریه کردن، خیال پردازی و پرداختن به رفتارهای عیب جویانه و بالاخره در پیش گرفتن فعالیت‌هایی که هدف آنها اجتناب از موقعیت استرس زا می‌باشد (۱۰).

جعفرنژاد (۱۳۸۲) نشان داد که بین عوامل توافق‌پذیری،

استرس و فشار روانی جزء تفکیک ناپذیر زندگی است که از دیرباز با انسان همراه بوده است. استپ توی (۱۹۹۷) استرس را اینگونه تعریف کرده است، هنگامی که الزامات مربوط به فعالیتی فراتر از توانایی‌های فردی و اجتماعی افراد است، پاسخ‌هایی ارائه می‌شوند که به آن استرس می‌گویند (۱). لازاروس (۱۹۸۴) معتقد است استرس از تعامل بین نیازهای موقعیتی، ارزیابی و پاسخ‌های فرد به این نیازها ناشی می‌شود (۲). موضوع مقابله با استرس از دهه ۱۹۸۰ میلادی و با نوشته‌های پرلین و اسکولر (۱۹۷۸)، موس (۱۹۹۰)، لازاروس و فولکمن (۱۹۸۴) و کنت (۲۰۰۴) رونق یافت (۲، ۵). در مطالعات ورزشی نیز لازاروس و فولکمن (۱۹۸۴) اولین بار مقابله با استرس در ورزشکاران را مانند سایر مشاغل بررسی کردند، به طوری که هم اکنون الگوها و روش‌های متفاوتی برای مقابله با استرس در ورزش شناسایی شده است. سبک‌های مقابله^۱ به شکل‌های متفاوتی طبقه‌بندی شده‌اند (۲). بعضی محققان معتقدند این طبقه‌بندی‌ها در مورد سبک‌های مقابله در چارچوبی مشترک قرار می‌گیرند. بر این اساس، انشل و ویلیامز به منظور بررسی سبک‌های مقابله ورزشکاران در مواجهه با استرس حاد ورزشی، مقیاسی را ساختند که بتواند همزمان همه پاسخ‌های مقابله‌ای را پوشش دهد. این مقیاس سبک‌های مقابله با استرس را در دو بعد اصلی یعنی سبک مقابله رویکردی^۲ و سبک مقابله اجتنابی^۳ ارزیابی می‌کند (۴).

توجه روزافزون به نقش استرس در زندگی روزمره و اثر آن در ارتباط با ابعاد مختلف شخصیت و شیوه‌هایی که افراد در مقابله با استرس به کار می‌برند، زمینه ساز انجام تحقیقات متعدد شده است. شخصیت^۴ یکی از ابعاد شکل دهنده رفتار است و به ویژگی‌های بیرونی و قابل رؤیت ما اشاره دارد، یعنی آن جنبه از ما که دیگران می‌توانند ببینند. نظریه پنج عاملی شخصیت از سوی مک کری و کاستا در اواخر دهه ۱۹۸۰ ارائه شد که در اوایل دهه ۹۰ مورد بازبینی قرار گرفت (۷). در مدل پنج عامل شخصیت، صفات

5. Neuroticism
6. Extraversion
7. Openness Experience
8. Agreeableness
9. Conscientiousness

1. Coping Styles
2. Approach Coping Style
3. Avoidant Coping Style
4. Personality

دوندگان داوطلب، شرکت کننده در مسابقات صحرانوردی قهرمانی کشور و جایزه بزرگ صحرانوردی تشکیل دادند.

ابزار جمع‌آوری داده‌ها

پرسشنامه سبک‌های مقابله با استرس ورزشی

این پرسشنامه توسط انشل و سوتارسو در سال ۲۰۰۷ تدوین شده است (۱۹). بشارت (۱۳۸۶) پایایی در سبک مقابله رویکردی را $r=0/76$ و در سبک مقابله اجتنابی را $r=0/82$ گزارش کرده است (۲۰). این مقیاس آزمونی ۴۰ سؤالی است که سبک‌های مقابله با استرس ورزشی را در دو بعد اصلی یعنی «سبک مقابله اجتنابی» و «سبک مقابله رویکردی» در مقیاس ۵ درجه‌ای لیکرت (از کاملاً نادرست= ۱ تا کاملاً درست= ۵) ارزیابی می‌کند.

در پژوهش حاضر به منظور تعیین پایایی پرسشنامه سبک‌های مقابله با استرس ورزشی انشل و سوتارسو (۲۰۰۷)، ضریب آلفای کرونباخ برای یکایک ابعاد محاسبه شد. با توجه به جدول شماره ۱ ضرایب بدست آمده برای ابعاد رویکردی و اجتنابی به ترتیب $0/83$ و $0/81$ می‌باشد.

پرسشنامه استاندارد شخصیتی NEO-FFI

فرم کوتاه تجدید نظر شده پرسشنامه پنج عامل بزرگ شخصیت کاستا و مک‌گری (۱۹۹۲) شامل ۶۰ سوال می‌باشد. شاخص‌های مورد بررسی شامل پنج عامل شخصیتی روان‌نژندگرای، برون‌گرایی، گشودگی، توافق‌پذیری و وظیفه‌شناسی می‌باشد. که هر کدام از طریق ۱۲ گویه، اندازه‌گیری می‌شوند. تمامی گویه‌های این پرسشنامه به صورت پنج‌گزینه‌ای (طیف لیکرت) پاسخ داده می‌شوند و هر گویه امتیازی بین ۰ تا ۴ را به خود اختصاص می‌دهد بر اساس نتایج تحقیق کاستا و مک‌گری (۱۹۹۲) در هر کدام از شاخص‌های پنج‌گانه مورد بررسی هر چه نمره پاسخگو بیشتر باشد شدت شاخص مورد نظر نیز بیشتر خواهد بود. پایایی این پرسشنامه در تحقیق کاستا و مک‌گری (۱۹۹۲) برای شاخص‌های پنج‌گانه روان‌نژندگرای، برون‌گرایی، گشودگی، توافق‌پذیری و وظیفه‌شناسی به ترتیب برابر $0/85$ ، $0/78$ ، $0/87$ ، $0/90$ و $0/83$ گزارش شده است (۲۱). در ایران نیز ضریب پایایی به دست آمده برای عوامل روان‌نژندگرای، برون‌گرایی، گشودگی، توافق‌پذیری و وظیفه‌شناسی به ترتیب $0/83$ ، $0/75$ ، $0/80$ ، $0/79$ و $0/79$ بوده است (۲۰). جهت بررسی اعتبار محتوایی این آزمون از همبستگی بین دو فرم گزارش شخصی (S) و فرم ارزیابی

وظیفه‌شناسی، برون‌گرایی و گشودگی با سبک مقابله‌ای مساله‌مدار، رابطه مثبت معنادار وجود دارد، در حالی که رابطه بین عامل روان‌نژندگرای با سبک مقابله‌ای مساله‌مدار منفی و معنادار و با سبک مقابله‌ای هیجان‌مدار مثبت و معنادار می‌باشد (۱۵). پژوهش دیگری که توسط یوهارا و همکارانش (۱۹۹۹) انجام گرفت بیانگر ارتباط مثبت برون‌گرایی با مساله‌مداری و روان‌نژندگرای با هیجان‌مداری است (۱۶). یافته‌های پژوهش پنلی و توماکو (۲۰۰۲) نشان داد که بین عامل روان‌نژندگرای با تجربه هیجانات منفی و استفاده از راهکارهای هیجان‌مدارانه و بین عامل برون‌گرایی، وظیفه‌شناسی و توافق‌پذیری با تجربه عواطفی از قبیل شادکامی و غرور و استفاده از راهکارهای مساله‌مدارانه همبستگی وجود دارد (۹). نتایج پژوهش کاردام و کراییک (۲۰۰۱) بیانگر این است که برون‌گرایی بر سبک‌های مقابله‌ای مساله‌مدار و هیجان‌مدار اثر مثبت و مستقیم و روان‌نژندگرای بر سبک مقابله‌ای اجتنابی اثر مثبت و مستقیم دارد (۱۰).

گرچه قسمت اعظم مقابله با استرس ناشناخته شده است، به طور معمول این نکته پذیرفته شده است که روش‌های مقابله با استرس یکی از راه‌های مؤثر اجرای ورزشی و عامل مهمی در تعیین عملکرد در موقعیت‌های پراسترس است و اینکه مقابله‌ای ناموفق با آن بر عملکرد و رضایت ورزشکاران تاثیرگذار است (۱۷، ۱۸). و همچنین دانش اندکی در مورد آنکه چه روش‌هایی در بین ورزشکاران با توجه به ابعاد شخصیت در مقابله با استرس وجود دارد می‌باشد. در حالی که مطالعات بر اساس تفاوت در بین ورزشکاران نیز نادر است. اثر عوامل استرس‌زا بر سبک مقابله‌ای ورزشکاران با توجه به ابعاد شخصیت آنها باعث نظام‌دهی بیشتر مقابله با استرس می‌شود که منجر به مورد تاکید قرار دادن تفاوت‌های فردی و شخصیتی ورزشکاران در فرایند رویارویی با استرس می‌باشد.

روش‌شناسی پژوهش

این تحقیق از نوع همبستگی می‌باشد. در این پژوهش دو متغیر مورد مطالعه قرار گرفته است، پنج عامل بزرگ شخصیت به عنوان متغیر پیش‌بین و سبک‌های مقابله با استرس به عنوان متغیر ملاک در نظر گرفته شده است. جامعه آماری این تحقیق را کلیه دوندگان استقامتی (۱۰۰ نفر) مرد شرکت کننده در مسابقات قهرمانی کشور در سال ۱۳۹۲ تشکیل دادند. نمونه‌ی این پژوهش ۴۳ نفر از

جدول ۲. ضرایب آلفای کرونباخ برای ابعاد پرسشنامه شخصیتی نئو کاستا و مک گری

ابعاد شخصیت	روان نژند گرایبی	برون گرایبی	گشودگی	توافق پذیری	وظیفه گرایبی
آلفای کرونباخ	۰/۷۰	۰/۷۳	۰/۴۸	۰/۴۰	۰/۸۳

جدول شماره ی ۴ اطلاعات توصیفی مربوط به ابعاد شخصیت گروه نمونه را نشان می دهد. چنان که از اطلاعات این جدول پیداست، ابعاد شخصیت شامل روان نژندگرایبی، برون گرایبی، گشودگی، توافق پذیری و وظیفه گرایبی می باشد که میانگین ۱۹/۹ تا ۳۴/۱۶ را به خود اختصاص می دهند. همچنین واریانس نمرات در ابعاد شخصیت از ۱۰/۴ تا ۶۰/۵۲ متغیر است.

جدول ۳. میانگین، انحراف استاندارد و واریانس نمرات مقیاس

سبک های مقابله با استرس

ابعاد سبک های مقابله با استرس	میانگین	انحراف استاندارد	واریانس
سبک رویکردی	۶۳/۹۵	۱۱/۸۸	۱۴۱/۱۴۱
سبک اجتنابی	۶۱/۴۱	۱۰/۷۸	۱۱۶/۲۹

در پاسخ به این سوال که آیا پنج عامل بزرگ شخصیت، سبک مقابله رویکردی با استرس را در دوندگان استقامت پیش بینی می کنند از رگرسیون چندگانه به روش همزمان استفاده شد که نتایج مطابق جدول ۵ و ۶ نشان داد که ابعاد توافق پذیری و وظیفه گرایبی به ترتیب با ضرایب بتای ۰/۴۳۳، ۰/۰۰۷ و ۰/۴۴۱، $P=0/050$ و $P=0/007$ و $df=42$ پیش بینی کننده سبک مقابله رویکردی با استرس در دوندگان استقامت می باشد.

جدول ۴. میانگین، انحراف استاندارد و واریانس ابعاد شخصیت

ابعاد شخصیت	میانگین	انحراف استاندارد	واریانس
روان نژندگرایبی	۱۹/۹	۶/۸	۴۶/۲۷
برون گرایبی	۳۰/۲	۶/۷۹	۴۶/۱۶
گشودگی	۲۸/۴۱	۴/۸	۲۳/۲۹
توافق پذیری	۲۳/۰۶۹	۳/۲	۱۰/۴
وظیفه گرایبی	۳۴/۱۶	۷/۷۷	۶۰/۵۲

مشاهده گر (R)، استفاده شد، که حداکثر همبستگی به میزان ۰/۶۶ در عامل برون گرایبی و حداقل آن به میزان ۰/۴۵ در عامل توافق پذیری بود (۲۲).

در پژوهش حاضر به منظور تعیین پایایی پرسشنامه شخصیتی نئو کاستا و مک گری (۱۹۹۲)، ضریب آلفای کرونباخ برای یکایک ابعاد پرسشنامه مورد استفاده قرار گرفت که در جدول شماره ۲ نشان داده شده است.

جدول ۱. ضرایب آلفای کرونباخ برای ابعاد پرسشنامه سبک های

مقابله با استرس ورزشی

سبک های مقابله	رویکردی	اجتنابی
آلفای کرونباخ	۰/۸۳	۰/۸۱

روش جمع آوری داده ها

این تحقیق بصورت میدانی و پیمایشی انجام شد. بر این اساس، تمام دوندگان استقامت که در مواد استقامتی در سطح کشوری به رقابت پرداخته اند به عنوان دونده استقامت تعیین شدند و با توجه به هماهنگی های بعمل آورده شده با فدراسیون دو و میدانی جمهوری اسلامی ایران و با دریافت موافقت نامه بر اساس برنامه زمانی مسابقات کشوری به محل برگزاری این مسابقات مراجعه شد و پرسشنامه ها قبل از شروع مسابقات جهت تکمیل شدن در اختیار آزمودنی ها قرار گرفت. طول دوره که برای پرکردن پرسشنامه ها تخصیص داده شد، ۲۵ تا ۳۰ دقیقه بود.

روش تحلیل آماری

جهت تجزیه و تحلیل داده ها از نرم افزار آماری spss نسخه ۱۹، از روش های آماری توصیفی از قبیل میانگین، واریانس، انحراف معیار استفاده شد. همچنین برای پاسخ به هر دو سوال پژوهش از روش آمار استنباطی تحلیل رگرسیون چندگانه به روش همزمان استفاده شد. سطح معناداری در این تحقیق $=0/05$ در نظر گرفته شد.

یافته های تحقیق

جدول شماره ی ۳ اطلاعات توصیفی مربوط به ابعاد پرسشنامه سبک های مقابله با استرس گروه نمونه را نشان می دهد. چنان که از اطلاعات این جدول پیداست، ابعاد سبک های مقابله با استرس شامل سبک رویکردی و سبک اجتنابی، میانگین ۶۳/۹۵ و ۶۱/۴۱ را به خود اختصاص می دهند. همچنین واریانس نمرات در این ابعاد بین ۱۴۱/۱۴۱ و ۱۱۶/۲۹ متغیر می باشد.

بحث و نتیجه‌گیری

در پاسخ به این سوال که آیا پنج عامل بزرگ شخصیت، سبک مقابله رویکردی با استرس را در دوندگان استقامت پیش‌بینی می‌کنند؟ نتایج نشان می‌دهد که ابعاد توافق-پذیری و وظیفه‌گرایی سبک مقابله رویکردی با استرس را بصورت مثبت پیش‌بینی کردند. از نتایج فوق می‌توان این-گونه استنباط نمود که با افزایش جنبه توافق‌پذیری در شخصیت دوندگان استقامت سبک مقابله با استرس آنها بصورت رویکردی افزایش می‌یابد. این نتیجه با یافته‌های پنلی و توماکو، (۲۰۰۲)؛ هاپس و جوزف، (۲۰۰۳)؛ شکری و همکاران، (۱۳۸۴) همسو می‌باشد (۹،۲۳،۲۴) و با یافته‌های بشارت، (۱۳۸۶) ناهمسو می‌باشد (۲۵). پیش‌بینی مثبت و معنادار سبک مقابله رویکردی از بعد توافق‌پذیری را می‌توان به ویژگی‌های مهربانی، همدلی، فداکاری و فرمانبرداری خصیصه توافق‌پذیری نسبت داد. افراد موافق، نوع‌دوست هستند نسبت به دیگران همدردی می‌کنند، مشتاق کمک به دیگران هستند و اعتقاد دارند دیگران نیز کمک‌کننده هستند. از طرفی دیگر با توجه به جنبه همراهی، این افراد پرخاشگری خود را به خوبی کنترل می‌کنند و افرادی متعادل هستند بدیهی است که این ویژگی‌ها در مغایرت با مقابله منفی، پاسخ‌های خصمانه یا تکانشی و تخلیه هیجان‌های منفی قرار دارد (مقابله اجتنابی) و آشکار است که این ویژگی‌ها با سبک مقابله رویکردی که از تجزیه و تحلیل شناختی و ارزیابی مجدد موقعیت تنش‌زا، پذیرش مسئولیت، خویش‌داری، بهره‌گیری از تجربیات گذشته، پذیرش واقعی بودن موقعیت، جست‌وجوی راهنمایی و حمایت دیگران و به‌کارگیری روش‌های مناسب از قبیل مقابله‌ی مبتنی بر حل مسئله در رویاروی مستقیم با یک رویداد و پیامدهای آن است، همسو می‌باشد.

در تبیین بعد وظیفه‌گرایی که از نتایج این تحقیق است چنین بر می‌آید که با افزایش بعد وظیفه‌گرایی در دوندگان استقامت سبک مقابله رویکردی با استرس در آنها افزایش می‌یابد. این نتایج با یافته‌های پنلی و توماکو، (۲۰۰۲) (۹) هرن و میشل، (۲۰۰۳) (۱۳) واتسون و هابارد، (۱۹۹۶) (۲۶) شکری و همکاران، (۱۳۸۴) (۲۴) همسو می‌باشد. چنین می‌توان بیان کرد که طبق نظریه پنج عامل بزرگ شخصیت، افراد وظیفه‌گرا دارای هدف و خواست‌های قوی و از پیش تعیین شده هستند که این شاخص را تمایل به موفقیت نامیده‌اند همچنین یکی از جنبه‌های وظیفه‌گرایی

جدول ۵. نتایج حاصل از رگرسیون سبک مقابله رویکردی با استرس بر اساس پنج عامل بزرگ شخصیت

متغیر	ضرایب غیراستاندارد		β	T	P
	S. E	B			
روان‌نژندگرایی	۰/۴۹۹	۰/۳۰۳	۰/۲۸۶	۱/۶۴۷	۰/۱۰۸
برون‌گرایی	۰/۵۳۷	۰/۳۰۷	۰/۳۰۷	۱/۵۴۶	۰/۱۴۱
گشودگی	۰/۵۵۱	۰/۵۰۷	۰/۱۵۰	۱/۰۸۷	۰/۲۸۴
توافق‌پذیری	۱/۰۶۶	۰/۳۷۳	۰/۴۲۳	۰/۲/۸۶۲	۰/۰۰۷
وظیفه‌گرایی	۰/۶۷۴	۰/۳۳۲	۰/۴۴۱	۲/۰۳۰	۰/۰۵۰

در پاسخ به این که سوال که آیا پنج عامل بزرگ شخصیت، سبک مقابله اجتنابی با استرس را در دوندگان استقامت پیش‌بینی می‌کنند از رگرسیون چندگانه به روش همزمان استفاده شد که نتایج مطابق جدول ۷ و ۸ نشان داد که ابعاد روان‌نژندگرایی و وظیفه‌گرایی به ترتیب با ضرایب بتای ۰/۴۶۱، $P=0/008$ و $P=0/008$ ، $P=0/008$ و $P=0/008$ $df=$ پیش‌بینی‌کننده سبک مقابله اجتنابی با استرس در دوندگان استقامت می‌باشد.

جدول ۶. خلاصه رگرسیون پنج عامل بزرگ شخصیت و سبک مقابله رویکردی

مدل	R	R ²	R ² Adjusted	E.S Estimate
	۰/۶۱۱	۰/۳۷۳	۰/۲۸۹	۱۰/۰۱۹

جدول ۷. نتایج حاصل از رگرسیون سبک مقابله اجتنابی با استرس بر اساس پنج عامل بزرگ شخصیت

متغیر	ضرایب غیراستاندارد		ضریب بتای استاندارد	t	سطح معناداری
	Std. Error	B			
روان‌نژندگرایی	۰/۷۳۱	۰/۲۶۳	۰/۴۶۱	۱/۷۸۳	۰/۰۰۸
برون‌گرایی	۰/۴۸۴	۰/۳۰۹	۰/۳۰۵	۱/۵۶۴	۰/۱۲۶
گشودگی	۰/۵۹۷	۰/۴۴۰	۰/۱۷۹	۱/۳۵۸	۰/۱۸۳
توافق‌پذیری	۰/۴۰۲	۰/۳۲۳	۰/۱۸۰	۱/۲۴۲	۰/۲۲۲
وظیفه‌گرایی	۰/۸۰۱	۰/۲۸۸	۰/۵۷۸	۱/۷۸۳	۰/۰۰۸

جدول ۸. خلاصه رگرسیون پنج عامل بزرگ شخصیت و سبک مقابله اجتنابی

مدل	R	R ²	R ² Adjusted	S.E Estimate
	۰/۶۵۴	۰/۴۲۸	۰/۳۵۱	۸/۶۹۱

شتابزده و آسیب‌پذیر هستند.

در تبیین بعد وظیفه‌گرایی که از نتایج این تحقیق است چنین بر می‌آید که با افزایش بعد وظیفه‌گرایی در دوندگان استقامت سبک مقابله اجتنابی با استرس در آنها افزایش می‌یابد. و در واقع نتایج این پژوهش نشان می‌دهد که بعد وظیفه‌گرایی، سبک مقابله اجتنابی را به صورت مثبت پیش‌بینی می‌کند. این یافته از آن جهت که نشان می‌دهد وظیفه‌گرایی با سبک مقابله اجتنابی دارای همبستگی مثبت و معنادار است با نتایج پژوهش‌های قبلی پنلی و توماکو (۹) هرن و میشل (۱۳) واتسون و هابارد (۲۶) شگری و همکاران (۲۴) مطابقت نمی‌کند و در واقع یافته‌ای جدید و اکتشافی محسوب می‌شود. لذا در تبیین این موضوع ابتدا به یکی از تقسیم‌بندی‌های رایج سبک‌های مقابله می‌پردازیم روث و کوهن (۱۹۸۶) و کرون (۱۹۹۳) معتقدند که سبک‌های مقابله عمده عبارتند از: مقابله رویکردی و مقابله اجتنابی، فعالیت در جهت مواجهه مستقیم با عامل استرس‌زا به منظور کاستن از پیامدهای منفی آنها، ویژگی محوری سبک مقابله رویکردی است. آغازگری، عملکرد مستقیم، افزایش تلاش‌های فردی و سعی در به‌کارگیری راهبردهای مقابله‌ای از پیش طراحی شده نمونه‌هایی از فرایندهای این نوع از مقابله می‌باشد (۲۷، ۲۸). در مقابل، دوری‌گزیدن از عامل استرس‌زا که ویژگی محوری سبک اجتنابی است، با نادیده‌انگاری، بی‌اهمیت‌دانستن، ایجاد فاصله روانشناختی، یاری‌طلبیدن از دیگران و پرداختن به تکالیف دیگر شناخته می‌شود (۲۹). پژوهشگرانی مانند اندلر و پارکر (۱۹۹۰)، پاسخ‌های هیجانی مانند خودمشغولی، انکار و واکنش‌های تخیلی را نوعی جهت‌گیری شخصی می‌دانند (۲۹) از سوی دیگر در برخی پژوهش‌ها بشارت (۱۳۸۶)، آلن و همکاران (۲۰۱۲)، آلن، گرین لس و جونز (۲۰۱۱) عنوان می‌کنند که استفاده از سبک مقابله اجتنابی با موفقیت بیشتر برای ورزشکاران همراه بوده است (۳۰، ۳۱، ۳۰). همچنین پاسخ‌های مقابله ورزشکاران در مقابله با عوامل استرس‌زا و تعامل سبک‌های مقابله‌ای یا اجتنابی با این عوامل ممکن است بر اساس نیازهای هدف تعیین شود و نیازهای هدف (خاص رشته ورزشی) ممکن است تعیین‌کننده انتخاب سبک مقابله خاصی در ورزشکاران باشد. و نتایج متفاوت در پژوهش‌های مرتبط با انتخاب نوع سبک مقابله در ورزش‌های مختلف عنوان‌کننده اختصاصی بودن شیوه مقابله با استرس در رشته‌های

کفایت یا شایستگی است که نمره بالای افراد در این جنبه نشان‌دهنده آمادگی و قابلیت فرد در ارزیابی زندگی است که این امر به صورت مثبت با سبک مقابله رویکردی که به موقعیت‌هایی از قبیل طراحی یک نقشه یا انجام عمل و پذیرش مسئولیت تاکید دارد مرتبط می‌باشد. به عبارتی دیگر، ویژگی رفتار خودنظم‌جو و مبتنی بر هدف افراد دارای نمره وظیفه‌گرایی بالا، رابطه مثبت بین وظیفه‌گرایی و مقابله فعال و رویکردی را تبیین می‌کند (۹). و در تبیین این موضوع که بعد وظیفه‌گرایی در دوندگان استقامت سبک مقابله رویکردی با استرس را به صورت مثبت پیش‌بینی می‌کند، بیان می‌شود.

در پاسخ به سوال دوم تحقیق مبنی بر اینکه آیا پنج عامل بزرگ شخصیت، سبک مقابله اجتنابی با استرس را در دوندگان استقامت پیش‌بینی می‌کنند؟ نتایج نشان می‌دهد که از بین ابعاد شخصیت، بعد روان‌نژندگرایی و وظیفه‌گرایی سبک مقابله اجتنابی با استرس را بصورت مثبت پیش‌بینی می‌کنند.

از نتایج فوق می‌توان این‌گونه استنباط نمود که با افزایش بعد روان‌نژندگرایی در شخصیت دوندگان استقامت سبک مقابله با استرس آنها بصورت اجتنابی افزایش می‌یابد. این یافته با نتایج شای و همکاران (۱۲) هرن و میشل (۱۳) بشارت (۲۵) همسو می‌باشد. به طور کلی اگر فرد خطرهای محیطی را فراتر از توانایی خویش ارزیابی کند، پاسخ‌های خطر شامل: فشار ذهنی بالا، عملکرد کاری ضعیف، اضطراب و ادراک غلط از محیط می‌باشد که این پاسخ‌های درمانده‌ساز فرد را به سمت استفاده بیشتر از سبک مقابله‌ای اجتنابی سوق می‌دهد. پس افراد با نمره روان‌نژندگرایی بالا به دلیل ارزیابی‌های شناختی غلط به خود فرصت فکر کردن و مرور مسئله را نمی‌دهند و موقعیت را درست درک نمی‌کنند. این ویژگی‌ها، راههای مناسب برای طراحی نقشه و اقدام عملی (مقابله رویکردی) و جستجوی حمایت‌های عاطفی و اجتماعی به منظور تنظیم و تعدیل درماندگی هیجانی یا کاهش شدت دشواری موقعیت استرس‌زا از نظر شناختی را مسدود می‌سازند. در چنین شرایطی، فرد ناگزیر به راهبردهای مقابله‌ای اجتنابی، مثل فرار، اجتناب‌ورزی، پاسخ‌های خصمانه و تخلیه هیجانی متوسل می‌شود. در نتیجه از سبک مقابله‌ای ناکارآمد مثل سبک مقابله اجتنابی استفاده می‌کنند و به دلیل همین ارزیابی‌های اشتباه، این افراد غالب اوقات مضطرب، نگران، پرخاشگر، افسرده،

5. Kent, A. (2004). Pakistani adolescents coping with stress. Effect of loss of apparent and gender of adolescents Journal of adolescence, 7, 599-614.
6. Anshel, M. H., Williams, L. R. T., & Williams, S. (2000). Examining evidence of coping style following acute stress in competitive sport. Journal of Social Psychology, 140, 751-773.
7. McCrae, R. R., & Costa, P. T. (1987). Validation of the five-factor model of personality across instruments and observers. Journal of personality and social psychology, 52(1), 81.
8. Eksi, H. (2004). Personality and Coping: A Multidimensional Research on Situational and Dispositional Coping. Educational Sciences: Theory & Practice, 4(1).
9. Penley, J. A., & Tomaka, J. (2002). Associations among the Big Five, emotional responses, and coping with acute stress. Personality and individual differences, 32(7), 1215-1228.
10. Kardum, I., & Krapi, N. (2001). Personality traits, stressful life events, and coping styles in early adolescence. Personality and individual differences, 30(3), 503-515.
11. Vollrath, M., & Torgersen, S. (2000). Personality types and coping. Personality and Individual Differences, 29(2), 367-378.
12. Chiyi, H., Zhapiun, C., Xiaoyang, D., Xiangi, C., Beilling, G., Yi, H., & Yajun, G. (2003). Coping style, mental health status, and personality of policeman. Chinese Mental Health Journal 16 (9)641-643.
13. 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.
14. Gomez, R., Holmberg, K., Bounds, J., Fullarton, C., & Gomez, A. (1999). Neuroticism and extraversion as predictors of coping styles during early adolescence. Personality and Individual Differences, 27(1), 3-17.
۱۵. جعفر نژاد، پروین (۱۳۸۲). بررسی رابطه پنج عامل بزرگ، سبک‌های مقابله‌ای و سلامت روان-شناختی در دانشجویان کارشناسی دانشگاه تربیت معلم در سال تحصیلی ۸۲-۸۳، پایان نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه تربیت معلم.

مختلف ورزشی است. در این بین اثرات سطوح مختلف مهارتی را نیز نمی‌توان نادیده گرفت. در همین راستا کرون و هیندل (۱۹۸۸) در جریان مسابقه تنیس روی میز به این نتیجه رسیدند که سبک مقابله اجتنابی با اضطراب کمتر و موفقیت بیشتر همبستگی داشت (۱۸). لذا می‌توان عنوان کرد که در موقعیت‌های ورزشی که لازم است تصمیمات فوری اتخاذ شود فنون مقابله اجتنابی، ورزشکار را در برابر افکار و اعمال مداخله‌گر مصون می‌سازد. با در نظر گرفتن موارد ذکر شده به نظر می‌رسد ترکیب‌های متفاوت صفات و ابعاد شخصیت تاثیرات متفاوت بر سبک‌های مقابله خواهند داشت؛ موضوعی که اهمیت آن براساس یافته‌های پژوهش حاضر آشکار می‌شود و انجام آن برای آینده پیشنهاد می‌گردد. در پایان اینکه شاید دلیل اینچنین تناقضی را بتوان در مسائل فرهنگی، اجتماعی و گرایش‌های مذهبی دوندگان استقامت جستجو کرد، زیرا که آزمودنی‌های این پژوهش از فرهنگ‌ها و قومیت‌های مختلف و همچنین گرایش‌های متفاوت مذهبی در این تحقیق شرکت کرده‌اند که به دلایل و شرایط خاص تحقیق توان کنترل چنین متغیرهایی امکان‌پذیر نبوده است. نتیجه‌گیری کلی در این مورد این است که دوندگان استقامت با توجه به بعد وظیفه‌گرایی که نشان از هدف‌مداری، کفایت یا شایستگی، خواست‌های قوی و شاخص تمایل به موفقیت می‌باشد. و نمره بالای افراد در این جنبه نشان‌دهنده آمادگی و قابلیت فرد در ارزیابی زندگی است. لذا مواردی از قبیل نوع رشته ورزشی، سطوح فعالیت‌های دوندگان، موقعیت‌های متفاوت اجرای ورزشی نیز می‌تواند بر انتخاب سبک مقابله با استرس تاثیرگذار باشد.

منابع

1. Steptoe, A. (1997). Stress management. In A. Baum, S. Newman, J. Weinman, R. West, & C.
2. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. Springer Publishing Company.
3. Pearlin LI, Schooler C. (1978). The structure of coping. J Health Soc Behav. 19(1):2-21.
4. Moos, R. H., & Swindle, R. W., Jr. (1990). Person-environment transactions and the stressor-appraisal-coping process. Psychological Inquiry (1), 30-32.

۲۵. بشارت، محمدعلی (۱۳۸۶). شخصیت و سبک‌های مقابله با استرس، فصلنامه علمی-پژوهشی روان‌شناسی دانشگاه تبریز، ۲ (۷).
26. Watson, D., & Hubbard, B. (1996). Adaptational style and dispositional structure: Coping in the context of the Five-Factor model. *Journal of personality*, 64(4), 737-774.
27. Roth, S., & Cohen, L. J. (1986). Approach, avoidance, and coping with stress. *American Psychologist*, 41, 813-819.
28. Krohne, H. W. (1993). "Vigilance and cognitive avoidance as concepts in coping research". In H. W. Krohne (Ed.), *Attention and avoidance: Strategies in coping with aversiveness* (pp. 19-50). Seattle: Hogrefe & Huber.
29. Endler, N. S., & J.D.A. Parker (1990). "Multidimensional assessment of coping: a critical evaluation". *Journal of Personality and Social Psychology*, 58, 844-854.
30. Allen, M.S., Greenlees, I., Jones, M., (2011). An investigation of the five-factor model of personality and coping behaviour in sport. *Journal of sports sciences*, Vol 29, Issue 8, p.p: 841-850
31. Allen, M. S., Frings, D., & Hunter, S. (2012). Personality, coping, and challenge and threat states in athletes. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 10(4), 264-275.
16. Uehara, T., Sakado, K., Sakado, M., Sato, T., & Someya, T. (1999). Relationship between stress coping and personality in patients with major depressive disorder. *Psychotherapy and psychosomatics*, 68(1), 26-30.
17. Anshel, M. H., Kim, K. W., Kim, B. H., Chang, K. J., & Eom, H. J. (2001). A model for coping with stressful events in sport: Theory, application, and future directions. *International Journal of Sport Psychology*, 32, 43-75.
18. Krohne, H. W., & Hindel, C. (1988). Trait anxiety, state anxiety, and coping behavior as predictors of athletic performance. *Anxiety Research*, 1, 225-234.
19. Anshel, M.H., & Sutarso, T. (2007). "Relationships between sources of acute stress and athletes coping style in competitive sport as a function of gender". *Psychology of Sport and Exercise*, 8, PP: 1-24.
۲۰. بشارت، محمدعلی (۱۳۸۶). بررسی ویژگی‌های روانسنجی مقیاس سبک‌های مقابله با استرس ورزشی، نشریه المپیک، ۱۵ (۳): ۱۱۶-۹۵.
21. Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1992). Revised neo personality inventory (neo pi-r) and neo five-factor inventory (neo-ffi) (p. VI). Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.
۲۲. گروسی فرشی، م. ت. (۱۳۸۰). رویکردی نوین در ارزیابی شخصیت (کاربرد تحلیل عاملی در مطالعات شخصیت). چاپ اول. تبریز: نشر دانیال و جامعه پژوه.
23. Hayes, N., & Joseph, S., (2003). Big 5 correlates of three measures of subjective well-being, *Personality and Individual Differences*, Volume 34, Issue 4, March 2003, Pages 723-727
۲۴. شگری، امید؛ مرادی، علیرضا؛ فرزاد، ولی‌اله؛ سنگری، علی‌اکبر؛ غنایی، زیبا؛ رضایی، اکبر (۱۳۸۴). نقش صفات شخصیت و سبک‌های مقابله، در سلامت روانی دانشجویان: ارائه مدل‌های علی. *تازه‌های علوم شناختی*، ۷ (۱).

