

رابطه برون گرایی و کارآمدی فردی با سبک‌های مقابله با استرس در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی واحد اهواز

فریبا حافظی^۱
سمیه اسماعیلی^۲
افسانه فراشبندی^۱

چکیده

هدف از پژوهش حاضر بررسی رابطه بین برون‌گرایی و کارآمدی فردی با سبک‌های مقابله با استرس در دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی اهواز بود. نمونه این پژوهش شامل ۳۰۶ نفر دانشجویان دانشگاه آزاد اسلامی اهواز بود که به روش نمونه‌گیری تصادفی طبقه‌ای انتخاب شدند. ابزار مورد استفاده در این پژوهش، پرسشنامه برون‌گرایی نئو، پرسشنامه خود کارآمدی شرر، پرسشنامه سبک‌های مقابله ای اندلر و پارکر که همگی از اعتبار و پایایی قابل قبولی برخوردار بودند استفاده شد. طرح تحقیق از نوع همبستگی بود. جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش رگرسیون چند متغیره استفاده شد. نتایج نشان داد که بین برون‌گرایی و کارآمدی فردی با سبک مقابله مسئله مدار و هیجان مدار و بین کارآمدی فردی با سبک مقابله مسئله مدار واجتنابی رابطه وجود دارد.

واژه‌های کلیدی: برون‌گرایی، کارآمدی فردی، سبک‌های مقابله با استرس

۱. گروه روانشناسی، واحد اهواز، دانشگاه آزاد اسلامی، اهواز، ایران *نویسنده مسئول: (Febram315@yahoo.com)

۲- گروه روانشناسی، واحد ایذه، دانشگاه آزاد اسلامی، ایذه، ایران

مقدمه

استرس یکی از عمده‌ترین مشکلات جامعه بشری است که تعداد بشماری از انسان‌ها با آن دست به گریبان هستند. استرس با تغییرات فیزیولوژیکی و روان‌شناختی بسیاری در ارگانیسم همراه است. سبک‌های مقابله‌ای یکی از مفاهیم کلیدی در مواجهه با استرس است. با توجه به گریزناپذیر بودن استرس، استفاده از سبک‌های مقابله‌ای مناسب می‌تواند فرد را در برابر استرس‌های شدید محافظت کند. مهارت توانایی مقابله با استرس و شناخت روش صحیح برخورد با تغییرات استرس‌زا این امکان را به ما می‌دهد تا منابع استرس و نحوه تأثیر آن را بر زندگی خود بشناسیم و با اعمال و موضع‌گیری‌های صحیح و به جای خود بتوانیم فشار و استرس را در خود کاهش داده و آرامش خود را تأمین کنیم (اسپادا^۱ و همکاران، ۲۰۱۱).

در روش مساله‌مدار، فرد عامل استرس را به منظور کاهش یا حذف تنش ناشی از آن کنترل می‌کند، مثلاً مطالعه قبل از امتحان. در حالی که در روش مقابله‌ای هیجان‌مدار، فرد واکنش‌های هیجانی ناشی از استرس را کنترل می‌کند، مثلاً کم اهمیت جلوه دادن امتحان. در روش اجتناب‌مدار، فرد از رو به رو شدن با عامل استرس دوری می‌کند، مثلاً رفتن به سینما به کارگیری روش‌های مقابله‌ای به افراد کمک می‌کند تا بر بسیاری از تعارضات فردی، مشکلات مربوط به روابط اجتماعی، مشکلات جسمانی و روانی غلبه کنند. مطالعات نشان داده‌اند کسانی که به طور موفقیت‌آمیز با مشکلات مقابله می‌کنند، خود را به مجموعه‌ای از مهارت‌های مقابله‌ای تجهیز کرده‌اند. در کل مقابله‌کنندگان موفق از سه مهارت عمده برخوردارند که عبارت‌اند از:

- ۱- انعطاف‌پذیری: توانایی‌ای در نظر گرفتن راه‌حل‌های مختلف
- ۲- دوراندیشی: پیش‌بینی آثار درازمدت پاسخ مقابله‌ای
- ۳- منطقی بودن: ارزیابی‌های منطقی و درست.

این که معیارهای رفتار تا چه اندازه‌ای درست برآورده شوند احساس کارایی شخصی را تعیین می‌کند. به اعتقاد بندورا^۲ (۱۹۹۴) کارآمدی فردی^۳ به باورهای مربوط به توانایی‌های ما برای انجام موفقیت‌آمیز یک رفتار معین یا طبقه‌ای از رفتارها اطلاق می‌شود که بنابه فرض به انتخاب‌های رفتاری، عملکرد و پافشاری، اثر می‌گذارد. اعتقادات کارآمدی فردی تعیین می‌کنند که افراد چگونه احساس می‌کنند، می‌اندیشند و خودشان را برمی‌انگیزانند و رفتار می‌کنند. کارآمدی فردی توانایی زاینده‌ای است که به موجب آن فرد مهارت‌های خود را برای مقابله با ضروریات و شرایطی که مواجه می‌شود، سازمان می‌دهد و هماهنگ می‌کند. احساس کارآمدی فردی به طور رسمی، به این صورت تعریف می‌شود: قضاوت فرد درباره اینکه با توجه به مهارت‌هایی که دارد و موقعیت‌هایی که با آن مواجه می‌شود، چگونه با یک موقعیت خوب باید عمل می‌کند.

بندورا^۴ (۱۹۹۷) کارآمدی فردی را توان سازنده‌ای مطرح می‌کند که به وسیله، مهارت‌های شناختی، اجتماعی، عاطفی و رفتاری انسان برای تحقق اهداف مختلف، به گونه‌ای اثر بخش ساماندهی می‌شود. به نظر وی داشتن دانش مهارت‌ها و دستاوردهای قبلی افراد پیش‌بینی‌کننده‌های مناسبی برای عملکرد آینده افراد نیستند بلکه باور انسان درباره توانایی‌های خود در انجام آن‌ها بر چگونگی عملکرد

۱. Aspada
 ۲. Bandura
 ۳. Self-Efficacy
 ۴. Bandura

خویش مؤثر است. بین داشتن مهارت‌های مختلف با توان ترکیب آن‌ها به روش‌های مناسب برای انجام وظایف در شرایط گوناگون، تفاوت آشکار وجود دارد.

پژوهش‌ها با استفاده از هر دو الگوی سه و پنج عاملی شخصیت آیزنک و آیزنک، (۱۹۸۵)، و کاستا و مک کری، (۱۹۹۲) پیشنهاد می‌کنند که روان‌نژندگرایی به عنوان اولین عامل، در میان جمعیت‌های بالینی و غیر بالینی با سلامت روان ضعیف‌تر، و برون‌گرایی با سلامت روانی بالاتر ارتباط یافته است (چامورو-پرموزیک، ۲۰۰۷).

شن^۱ (۲۰۱۰) در مطالعه‌ای به بررسی رابطه میان کارآمدی فردی و حمایت اجتماعی با سبک‌های مقابله با استرس در ۵۳۰ آموزگار پرداخت. نتایج نشان داد که کارآمدی فردی و حمایت اجتماعی آموزگاران رابطه مثبت معنی‌داری با سبک‌های مقابله دارد. و همچنین آموزگاران که دارای حمایت اجتماعی و کارآمدی فردی بالاتر بودند تمایل بیشتری به استفاده از سبک‌های مقابله‌ای مسئله محور داشتند. دیوونپورت و لین^۲ (۲۰۰۶) در تحقیقی به بررسی رابطه میان کارآمدی فردی با سبک‌های مقابله‌ای در گروهی از دانشجویان پرداختند. نمونه شامل ۱۳۱ دانشجوی سال او بود که به پرسشنامه کارآمدی فردی در آغاز سال تحصیلی پاسخ دادند نتایج مربوط به کارآمدی فردی که در ابتدای دوره به دست آمد ۸۱/۳ درصد از دانشجویانی را که در نهایت ترک تحصیل می‌کنند را طبقه بندی می‌کرد. و همچنین بین کارآمدی فردی و سبک‌های مقابله‌ای به کار گرفته برای الزامات دوره لیسانس رابطه مثبت نشان داد. در چند بررسی معلوم شد که برون‌گرایی به صورت مثبت به سلامت هیجانی ربط دارد، در حالی که، روان‌نژندگرایی به صورت منفی به سلامت هیجانی مربوط است. پژوهشگران نتیجه‌گیری کردند که افرادی که در برون‌گرایی بالا و در روان‌نژندگرایی پایین هستند، به صورت ژنتیکی آمادگی پایداری هیجانی را دارند (کاستا و مک کری، ۱۹۸۴، واتسون و کلارک، مک اینتایر، وهامیکر^۳، ۱۹۹۲). بررسی ۱۰۰ مرد و زن دانشجوی، نشان داد آنهایی که نمره زیادی در برون‌گرایی گرفتند، بهتر از آنهایی که نمره کمی در برون‌گرایی کسب کردند قادر به کنار آمدن با استرس‌های روزمره بودند. برون‌گرایان همچنین با احتمال بیشتری جویای کمک و حمایت اجتماعی برای برخورد با استرس بودند (امیرخان، ری زینگر و سوویکرت^۴، ۱۹۹۵، به نقل از شولتز و شولتز، ۱۹۹۸). لذا براساس پژوهش‌های ذکر شده اهمیت مقابله با استرسها و نقشی که کارآمدی فردی و برون‌گرایی در این خصوص دارند پژوهشگر در پی پاسخ به این سوال است که آیا بین کارآمدی فردی و برون‌گرایی با راهبردهای مقابله با استرس رابطه وجود دارد؟

روش

پژوهش حاضر از نوع همبستگی می‌باشد. در این پژوهش به منظور اندازه‌گیری متغیرهای مورد نظر از ابزارهای زیر استفاده شده است:

الف) پرسش‌نامه برون‌گرایی نئو: فرم کوتاه پرسشنامه‌ی شخصیتی نئو (کاستا و مک کری، ۱۹۹۲) شامل ۶۰ ماده است. برای هر پنج خرده‌مقیاس O, E, NA, C, ۱۲ ماده وجود دارد در پژوهش حاضر از خرده‌مقیاس برون‌گرایی (E) استفاده گردید. کاستا و مک کری (۲۰۰۴) پایایی فرم کوتاه NEO را با روش بازآزمایی، برای خرده‌مقیاس‌های O, E, NA, C به ترتیب به میزان ۰/۸۳، ۰/۷۵، ۰/۸۰،

۱. Shen

۲. Devonport & Lane

۳. Watson, Clark, Mc Intyre & Hamaker

۴. Amirkan, Risinger & Swickert

گزارش نمودند. کوک (۱۹۹۹) ضرایب آلفای کرونباخ برای این پنج خرده مقیاس رابین ۰/۷۹، ۰/۷۹، ۰/۸۵ تا ۰/۹۲ اعلام نموده است (به نقل از حقیقی و دیگران ۱۳۸۵). امان‌الهی فرد (۱۳۸۴) پایایی خرده مقیاس‌های این مقیاس را با استفاده از بازآزمایی به میزان ۰/۸۷، ۰/۸۴، ۰/۷۹، ۰/۸۰، ۰/۸۳ ذکر نموده است. کاستاومک کری (۱۹۹۲) ضریب اعتبار همگرایی این مقیاس را از ۰/۵۶ تا ۰/۶۲ گزارش نمودند. در پژوهش حاضر ضریب پایایی برون‌گرایی ۰/۷۵ می‌باشد.

ب) پرسشنامه کارآمدی فردی شررو همکاران: پرسشنامه ۱۷ آیتمی که توسط رولندیک و همکاران (اولندیک ۱۹۸۴، اوزولد و کرو ۱۹۸۶) ساخته شده است. این مقیاس خود گزارشی و مداد کاغذی است. ماده‌های آن از نظر فهم برای افراد ۱۴ سال به بالا نوشته شده است. پاسخ‌های سوالات از گزینه کاملاً مخالفم، نظری ندارم (حدوسط)، موافقم، کاملاً موافقم می‌تواند متفاوت باشد (عسکری و همکاران، ۱۳۸۲، نقل از صفرزاده، ۱۳۸۵). پایایی مقیاس را در پژوهشی براتی بختیاری، ۱۳۷۵ از طریق روش اسپیرمن - براون با طول برابر ۰/۷۶ به دست آورد و آلفای کرونباخ با همسانی کلی سوالات برابر ۰/۷۹ به دست آورد (نقل از صفرزاده، ۱۳۸۵). برای سنجش اعتبار این مقیاس، با اندازه‌های چندین ویژگی شخصیتی همبسته شد. این اندازه‌های شخصیتی در برگزیده مقیاس کنترل درونی راتر، مقیاس درجه تمایل اجتماعی، مقیاس بیگانگی از خود، مقیاس شایستگی بین فردی می‌باشند. براساس بررسی‌های انجام شده همبستگی منفی بین نمرات مقیاس کارآمدی فردی و نمرات مقیاس کنترل درونی راتر ($r = -0.40$) به دست آمد. در تحقیق حاضر، ضرایب پایایی پرسشنامه کارآمدی فردی نیز با استفاده از روش آلفای کرونباخ و تنصیف محاسبه گردید که به ترتیب ۰/۸۸ و ۰/۸۸، که بیانگر ضرایب پایایی مطلوب پرسشنامه یاد شده می‌باشد.

ج) پرسشنامه سبک‌های مقابله با استرس اندرلر و پارکر: این آزمون هم به صورت فردی و هم گروهی اجرا می‌شود و با توجه به یافته‌های سازندگان آزمون اندرلر و پارکر و همچنین داوری متخصصان و روانشناسان به ویژه روانشناسان بالینی چنین استنباط می‌شود که آزمون مورد نظر جهت سنجش سبک‌های مقابله با فشار روانی از روایی مطلوبی برخوردار می‌باشد. از طریق بررسی نتایج تحقیقات انجام شده در ایران از جمله تحقیقات اکبرزاده در دهه ۳۱۶۱ تا ۱۳۷۱، قریشی، ۱۳۷۶، بهرامی ۱۳۷۶، طباطبائی، ۱۳۷۷، قمری، ۱۳۷۹ و فتوت و احمدی ۱۳۸۰ نشان می‌دهد که همبستگی درونی آزمون و همبستگی آن در رابطه با متغیرهای متفاوت نسبتاً در حد بالایی می‌باشد که این کیفیت معرف روا بودن آزمون می‌باشد. در تحقیق قریشی ضرایب همبستگی عوامل پرسشنامه مقابله با فشار روانی در بین پاسخهای باز آزمایی در سطح ۰/۹۹ و درجه آزادی ۳ در مساله مداری ۰/۵۸، در هیجان مداری ۰/۵۵ و در اجتنابی ۰/۸۳ محاسبه شد (سلامت، ۱۳۸۰).

در تحقیق حاضر برای تعیین پایایی پرسشنامه سبک‌های مقابله با استرس اندرلر و پارکر از دو روش آلفای کرونباخ و تنصیف استفاده شد که برای کل پرسشنامه به ترتیب برابر با ۰/۸۰ و ۰/۸۶، که بیانگر ضرایب پایایی قابل قبول پرسشنامه یاد شده می‌باشد.

یافته‌های پژوهش

جدول ۱: میانگین، انحراف معیار، متغیرها

متغیر	میانگین	انحراف معیار
برونگرایی	۱۲۰/۵۶	۱۴/۵۰
کارآمدی فردی	۶۴/۸۳	۱۰/۴۶
سبک مقابله مسئله مدار	۵۹/۹۵	۱۰/۹۰
سبک مقابله هیجان مدار	۴۷/۶۷	۱۰/۱۷
سبک مقابله اجتنابی	۴۹/۵۱	۹/۱۳

همان طوری که در جدول ۱ مشاهده می‌شود داده‌های توصیفی ارائه شده است.

جدول ۲: ضرایب همبستگی ساده بین متغیرها

متغیر پیش بین	متغیر ملاک	ضریب همبستگی	سطح معنی داری
برونگرایی	سبک مقابله مسئله مدار	۰/۱۶	۰/۰۲۳
برونگرایی	سبک مقابله هیجان مدار	۰/۰۳	۰/۰۴۶
برونگرایی	سبک مقابله اجتنابی	-۰/۱۷	-۰/۰۱۲

همانطور که در جدول ۲ مشاهده می‌شود بین برونگرایی و سبک مقابله مسئله مدار، هیجان مدار و اجتنابی رابطه وجود دارد بنابراین فرضیه اول و دوم و سوم تأیید می‌گردد. به عبارت دیگر با افزایش برونگرایی، سطح مقابله مسئله مدار و هیجان مدار نیز افزایش می‌یابد و همچنین با افزایش برونگرایی، سطح مقابله اجتنابی، کاهش می‌یابد.

جدول ۳: ضرایب همبستگی کارآمدی فردی و سبک مقابله مسئله مدار، هیجان مدار و اجتنابی

متغیر پیش بین	متغیر ملاک	ضریب همبستگی (r)	سطح معنی داری (p)
کارآمدی فردی	سبک مقابله هیجان مدار	۰/۰۲	۰/۷۱۱
کارآمدی فردی	سبک مقابله اجتنابی	۰/۲۵	۰/۰۰۰۱
کارآمدی فردی	سبک مقابله مسئله مدار	۰/۵۵	۰/۰۰۰۱

همان طوری که در جدول ۳ مشاهده می‌شود بین کارآمدی فردی و سبک مقابله مسئله مدار، هیجان مدار و اجتنابی رابطه وجود دارد بنابراین فرضیه ۴ و ۵ و ۶ تأیید می‌گردد به عبارت دیگر با افزایش کارآمدی فردی، سطح مقابله مسئله مدار و هیجان مدار افزایش می‌یابد. و همچنین با افزایش کارآمدی فردی سطح مقابله اجتنابی کاهش می‌یابد.

جدول ۴: ضرایب همبستگی چندگانه برونگرایی و کارآمدی فردی با سبک مقابله مسئله مدار با روش «مرحله ای (Stepwise)»

ضرایب رگرسیون (b)		نسبت F احتمال P	ضریب تعیین RS	همبستگی چندگانه MR	شاخصهای آماری متغیر ملاک متغیرهای پیش بین	الف سبک مقابله مسئله
۲	۱					
	$\beta = 0.16$ $t = 2.28$ $p = 0.023$	$F = 5.21$ $p = 0.023$	0.02	0.16	۱- برونگرایی	ب
$\beta = 0.47$ $t = 6.90$ $p = 0.0001$	$\beta = -0.03$ $t = -0.477$ $p = 0.634$	$F = 27.09$ $p = 0.0001$	0.21	0.46	۲- کارآمدی فردی	

همان طوری که در جدول ۴ ملاحظه می شود، طبق نتایج حاصل از تحلیل رگرسیون با روش ورود مکرر، ضریب همبستگی چند متغیری برای ترکیب خطی برونگرایی و کارآمدی فردی با سبک مقابله مسئله مدار برابر با $MR = 0.46$ و $RS = 0.21$ می باشد که در سطح $p < 0.0001$ معنی دار می باشد. بنابراین فرضیه هفتم تأیید می گردد.

جدول ۵: ضرایب همبستگی چندگانه برونگرایی و کارآمدی فردی با سبک مقابله هیجان مدار با روش مکرر

ضرایب رگرسیون (b)		نسبت F احتمال P	ضریب تعیین RS	همبستگی چندگانه MR	شاخصهای آماری متغیرهای پیش بین	الف سبک مقابله هیجان
۲	۱					
	$\beta = 0.03$ $t = 0.459$ $p = 0.646$	$F = 0.211$ $p = 0.646$	0.00	0.03	۱- برونگرایی	ب
$\beta = 0.01$ $t = 0.201$ $p = 0.841$	$\beta = 0.02$ $t = 0.337$ $p = 0.736$	$F = 0.125$ $p = 0.882$	0.00	0.03	۲- کارآمدی فردی	

همان طوری که در جدول ۵ ملاحظه می شود، طبق نتایج حاصل از تحلیل رگرسیون با روش مکرر، ضریب همبستگی چند متغیری برای ترکیب خطی برونگرایی و کارآمدی فردی با سبک مقابله هیجان مدار برابر با $MR = 0.03$ و $RS = 0.00$ می باشد که در سطح $p < 0.05$ معنی دار نمی باشد. بنابراین فرضیه هشتم تأیید نمی گردد.

جدول ۶: ضرایب همبستگی چندگانه برون‌گرایی و کارآمدی فردی با سبک مقابله اجتنابی با روش «مرحله ای (Stepwise)»

الف متغیر ملاک	شاخصهای آماری متغیرهای پیش بین	همبستگی چندگانه ضریب تعیین			نسبت F احتمال p	ضرایب رگرسیون (b)	
		MR	RS			۱	۲
ب- کارآمدی فردی	۱- برون‌گرایی	۰/۱۷	۰/۰۳	F=۶/۳۹ p=۰/۰۱۲	$\beta=۰/۱۷$ t=۲/۵۲ p=۰/۰۱۲		
		۰/۲۷	۰/۰۷	F=۷/۶۶ p=۰/۰۰۱	$\beta=۰/۲۲$ t=۲/۹۴ p=۰/۰۰۴	$\beta=۰/۰۸$ t=۱/۱۶ p=۰/۲۴۶	

با توجه به قسمت «ب» جدول مذکور ملاحظه می‌شود که از میان برون‌گرایی و کارآمدی فردی به عنوان متغیرهای پیش بین، تنها متغیر کارآمدی فردی پیش بینی کننده برای سبک مقابله اجتنابی می‌باشد و برون‌گرایی در پیش بینی کنندگی سبک مقابله اجتنابی نقشی ایفا نمی‌کند.

بحث و نتیجه گیری

نتایج و پژوهش حاضر نشان داد که کارآمدی فردی با سبک مقابله مسئله مدار هیجان مدار و اجتنابی دانشجویان رابطه دارد این یافته‌ها با نتایج پژوهش‌هایی چون شن (۲۰۱۰) زاجاکاوا، لینچ و اسپنشاد (۲۰۰۵) و ... همخوانی دارد. در تبیین یافته‌های فوق می‌توان گفت، آلبرت بندورا کارآمدی فردی را باور شخصی به قابلیت‌ها و توانایی‌های خود در انجام موفقیت آمیز یک تکلیف معین تعریف می‌کند. با توجه به اهدافی که مردم برای خود تعیین می‌کنند کارآمدی فردی یکی از پیش بینی‌های انگیزش قدرتمند است که مشخص می‌کند شخص چگونه وظیفه خود را به انجام می‌رساند. کارآمدی فردی شخص تعیین کننده مهم کوشش، پافشاری و ایستادگی، طرح ریزی و حل مسئله و همچنین آموزشهای بعدی و عملکرد شغلی اوست (هسلین و کلی، ۲۰۰۶).

در تبیین این یافته‌ها می‌توان گفت افرادی که سبک مقابله متمرکز به هیجان استفاده می‌کنند بیشتر توجه به تغییر احساسات خود دارند و استرس بیشتری را تجربه می‌کنند و از راهبردهایی استفاده می‌کنند که بتوانند احساسات خود را بیرون ریخته و آشفتگی هیجانی خود را کاهش دهند و افرادی که کارآمدی فردی آنها در سطح بالایی است و به این مطلب که قادرند به طور موثری از عهده رویدادهای زندگی برآیند و کارها را با موفقیت به پایان برسانند ایمان دارند و از این رو از سبک مقابله هیجان مدار که در آن توجه فرد بیشتر به تغییر احساسات معطوف است و اقدام به نادیده گرفتن مسئله می‌کند گویی هیچ اتفاقی نیفتاده است و یا به سرزنش خود می‌پردازد، کمتر استفاده می‌کنند و توجه آنها به درون خود و حل مسئله جهت انجام کارها معطوف می‌باشد. و در مواجهه با مشکلات استقامت و پایداری بیشتری از خود نشان می‌دهند.

همانطور که در جدول شماره ۶ ملاحظه می‌شود بین کارآمدی فردی و سبک مقابله اجتنابی رابطه مثبت وجود دارد ($P < ۰/۰۰۰۱$) و ($r = ۰/۲۵$) بنابراین فرضیه ششم تایید می‌شود. به عبارت دیگر افزایش کارآمدی فردی سبک مقابله اجتنابی آنان نیز افزایش پیدا می‌کند. نتایج این فرضیه با نتایج تحقیقات مک کورمیک، آیرس و بیچی (۲۰۰۶)، دیوونپورت و لین (۲۰۰۶)، داویر و کامینگز (۲۰۰۱)، مسعود نیا (۱۳۸۶) هماهنگی دارد.

بندورا (۲۰۰۱) معتقد است، کارآمدی فردی مهمترین عامل تعیین کننده فعالیتهایی است که بر می‌گزینیم و تعیین کننده شدتی است که ما اعمالمان را انجام می‌دهیم و همچنین کارآمدی فردی است که موجب می‌شود تا پس از رویارویی با تجربه ناکامی‌زا، هنوز به فعالیت ادامه دهیم (هرگنهان، والسون، ترجمه سیف، ۱۳۸۷).

همچنین نتایج فرضیه‌های ۴ و ۵ و ۶ پژوهش نشان داد که بین برونگرایی با سبک مقابله مسئله مدار، هیجان مدار و اجتنابی رابطه وجود دارد این یافته‌ها با نتایج پژوهش‌هایی مانند دارنی و همکاران (۲۰۱۰)، استیل (۲۰۰۹) و ... همخوانی دارد در تبیین یافته‌های فوق می‌توان گفت، اندرلر و پارکر راهبردهای مقابله‌ای مسئله مدار را شیوه‌هایی توصیف می‌کنند که بر اساس آن فرد اعمالی را که باید برای کاهش یا از بین بردن یک عامل استرس‌زا انجام دهد، محاسبه می‌کند و شامل جست و جوی اطلاعات بیشتر درباره مسئله، تغییر ساختار مسئله از نظر شناختی و اولویت دادن کارهایی برای کانون توجه قرار دادن مسئله می‌شود و معمولاً کسانی که از این راهبرد استفاده می‌کنند سعی دارند به نحو موثری با مسائل تنش‌زای محیطی مقابله کنند. اگر افراد بحران‌های دوران زندگی خود به نحو موثری طی کنند بعدها در استفاده از این راهبردها با مشکل مواجه نخواهند شد چون حل کامل این بحران میراثی از منابع مقابله‌ای را برای فرد به جای می‌گذارد که وی را قادر به حل مثبت بحران‌های زندگی خود می‌سازد.

در تبیین این فرضیه می‌توان گفت افراد با برونگرایی چون سابقه‌ی درخشانی در برخورد با موقعیتهای گوناگون را دارند از این رو توانایی تنظیم و ابراز صحیح احساسات در شرایط استرس، که به منزله رها شدن از بار سنگین هیجانهای منفی می‌باشد را دارند. افراد با برونگرایی بالا با آسودگی و آرامش خیال بیشتری به جوانب موقعیتهای توجه می‌کنند. و از اطلاعات به دست آمده برای حل مشکلات استفاده نموده و برای کاهش استرسها برنامه ریزی می‌کنند، این افراد می‌توانند از دانش خود در زمینه احساسات، بهره بگیرند. و در برخورد با مشکلات و حوادث استرس‌زا با پذیرش نقش خود به ارزیابی و حل مسئله می‌پردازند و به تلاش برای اصلاح موقعیت در برابر مسئله ایستادگی می‌کنند.

اندلر و پارکر، راهبردهای هیجان مدار را شیوه‌هایی توصیف می‌کنند که براساس آن فرد بر خود متمرکز شده و تمام تلاشش را متوجه کاهش احساسات ناخوشایند خود می‌کند و به عبارت دیگر تلاش برای امیدوار بودن به هنگام مواجهه با موقعیتهای تنش‌زاست. افرادی که از این راهبرد استفاده می‌کنند ضمن این که بر هیجانهای خود کنترل دارند ممکن است احساساتی چون خشم یا ناامیدی را نشان دهند.

اگر افراد نتوانند موقعیتهای تنش‌زا را پیش‌بینی و برای آن راه‌حلی اتخاذ کنند راهبرد هیجان مدار موثرتر واقع می‌شود (آیزنک، ۲۰۰۰). در مقابله متمرکز بر هیجان فرد بیشتر از راهبردهای زیر برای کنترل احساسات خود استفاده می‌کند: به خود اجازه می‌دهد که احساساتش بیرون ریخته شود. برای کاهش تنش خود سعی می‌کند بیشتر بخورد، سیگار بکشد یا اعمال دیگری نظیر اینها انجام دهد. احساسات خود را به دیگران بروز نمی‌دهد و درون ریزی می‌کند. در تبیین این فرضیه می‌توان گفت افراد برونگرایی بالا در برخورد با مشکلات و غلبه بر آنها و شناسایی شایستگی‌های فردی شان در رویارویی با موقعیتهای استرس‌زا از مقابله متمرکز بر هیجان که شامل راهبردهایی است که توجه فرد بیشتر به تغییر احساسات معطوف می‌شود و فرد به خود اجازه می‌دهد احساساتش بیرون ریخته شود و برای کاهش تنش خود سعی می‌کند بیشتر بخورد، سیگار بکشد یا اعمال دیگری نظیر اینها انجام دهند.

طبق نظر به اندلر و پارکر (۱۹۹۰) راهبردهای اجتناب مدار مستلزم انکار یا کوچک شمردن

موقعیت‌های تنش‌زاست. در این سبک مقابله، فرد سعی در تغییرات شناختی و دور شدن از واقعیات فشار آور دارد و با فاصله گرفتن از مشکل اقدام به فرار و اجتناب می‌کند. همچنین افرادی که از این سبک مقابله به وفور استفاده می‌کنند به دنبال برگرداندن آرامش بهم خورده‌ای هستند که به خاطر موقعیت فشارزا به وجود آمده است. از آنجایی که این راهبرد را می‌توان جزء راهبردهای مقابله‌ای سازش‌نا یافته عنوان کرد (پاول و الزایت ۱۹۹۰)، بنابراین می‌توان نتیجه‌گیری کرد که خود این راهبرد می‌تواند مولد مشکلاتی باشد. زیرا راهبردهای سازش‌نا یافته به طور معمول به ایجاد حلقه معیوب افزایش اضطراب و نگرانی منجر می‌شوند و باعث می‌شوند که فرد برای کاهش این اضطراب و ناراحتی به روشها و شیوه‌های نامناسبی مثل سوء استفاده از داروهای آرام‌بخش، مصرف مواد مخدر، مشکلات جسمانی و غیره متوسل می‌شود.

منابع

براتی بختیاری، سیامک (۱۳۷۶). بررسی رابطه ساده و چند گانه متغیرهای خود اثر بخشی، عزت نفس و خود پائی با عملکرد تحصیلی، در دانش آموزان سال سوم نظام جدید متوسط شهرستان اهواز پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی تربیتی. دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه شهید چمران اهواز. پزشک زاد، س. (۱۳۸۷). بررسی تأثیر آموزش کارآفرینی خود کارآمدی افراد مراجعه کننده به مراکز کارایی شهر اصفهان. پایان نامه کارشناس ارشد رشته مشاوره و راهنمایی، دانشگاه علوم و تحقیقات اهواز. شولتز، دوآن و شولتز، سیدنی، آ. (۱۳۷۷). روانشناسی شخصیت. (ترجمه، یحیی سید محمدی)، نشر ویرایش. (تاریخ انتشارات اثر به زبان اصلی، ۱۹۹۸).

- Brannon. L., & Feist, J. (1997). Health Psychology: an Introduction to Behavior and Health. Mexico. City Brooks / Cole.
- Bandura, Albert (1994). Self – efficacy : the exercise of control. New york : w: h. free man.
- Chen S. X., Chan W., Bond M. H., Stewart S. M (2010). The effects of selfefficacy and relationship harmony on depression across cultures : Applying level – oriented and structure – oriented analyses // Journal of cross –Cultural psychology, 37 (6):643-659.
- Downey, L. A., Johnston, P. J., Hansen, K., Birney, J., and Stough, C. (2010). Investigating the mediating effects of emotional intelligence and coping on problem behaviours in adolescents. Australian Journal of Psychology, 62 (1): 20 – 29.
- Devonport. M, Lane . J (2006). Relationships between self – efficacy , coping and student retention. University of wolver Hampton , uk. Social Behavior and Personality , 34 (2) , 127-138.
- Estelle, B. (2009). The relationship between occupational stress, emotional intelligence and coping strategies in air traffic controllers. Master thesis, Department of Industrial Psychology, University of Stellenbosch.
- Endler, N. S., & Parker, J. D. A (1990), State - trait coping, Trait anxiety and academic performance, Personality individual difference , vol (16). No. 5. pp. 663 - PP. 663 - 676.
- Hisli.N, Guler.M ,Basim.H(2006). The relationship between cognitive intelligence , emotional intelligence , Loping and stress symptoms in the context of rype A Personality

- pattern. *Turkis Journal of psychiatry* (3): 54-243.
- McCormick. A, Ayres. A, Beechley. B (2006). Teaching self –efficacy , stress and coping in a major curriculum reform: Applying theory to context . *Journal of educational administration* , vol 44 , No 1 , pages 53-70.
 - Moeini B, shafii . B, Hidarnia . F, Babaii . A, Birashk . R, All ah source B(2008) . *Social Behavior personality . an international journal* , volume 36 , Number 2 , pp 257-266.
 - Noorbakh sh . N, Bsharat . M, zarei , J (2010). Emotional intelligence and coping styles with stress. *Procediasoical and Behavioral sciences* , volume 5 , pages 818-822.
 - Shen, Y. E. (2010). Relationships between self-efficacy, social support and stress coping strategies in Chinese primary and secondary school teachers. *Journal of Stress and Health*, 25 (2): 129 – 138.
 - Zajacova, A., Lynch, S. M., and Espenshade, T. J. (2005). Self-Efficacy, Stress, and Academic Success in College. *Journal of Research in Higher Education*, 46 (6): 677-706.