

پیش‌بینی‌کننده‌های روانشناختی
سبک‌های کنار آمدن با تنیدگی نوجوانان

Psychological predictors of coping styles
with stress in adolescents

D. Moshkani Farahani, Ph.D.

دکتر داود مشکانی فراهانی*

H. Shahi, Ph.D. Student.

حسن شاهی**

P. Rezaiemaram, M.A.

پیمان رضایی مرام*

M. Alvandi Sarabi, Ph.D. Student.

محمد الوندی سرابی***

چکیده

تأثیر شخصیت بر شیوه‌ای که افراد با موقعیت‌های تنش‌زا کنار می‌آیند، مدت‌ها مورد بحث قرار گرفته است. در این پژوهش سهم پنج رگه بزرگ شخصیتی در پیش‌بینی «سبک‌های کنار آمدن با تنیدگی» نوجوانان مورد بررسی قرار گرفت. نمونه پژوهش شامل ۵۰۰ دانش‌آموز (۳۵۰ دختر و ۱۵۰ پسر) رشته‌های مختلف دبیرستان‌های استان همدان بود که با روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای انتخاب شدند. به منظور گردآوری اطلاعات از مقیاس سبک‌های کنار آمدن نوجوانان (ACS) و پرسشنامه پنج عاملی شخصیتی نئو (NEO) استفاده شد. نتایج نشان داد

* مرکز تحقیقات علوم رفتاری، دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله الاعظم (عج)

** کارشناس ارشد روانشناسی، دانشگاه تربیت مدرس

*** دانشجوی دکتری روانشناسی، دانشگاه پیام نور

که رگه شخصیتی «تجربه‌پذیری»، پیش‌بینی کننده مثبت، و رگه شخصیتی «روان‌آزردگی‌گرایی»، پیش‌بینی کننده منفی «سبک مولد» است. از سویی دیگر، رگه‌های شخصیتی «دلپذیری» و «تجربه‌پذیری» پیش‌بینی کننده مثبت «سبک رجوع به دیگران» بودند. علاوه بر این، رگه شخصیتی «روان‌آزردگی‌گرایی»، پیش‌بینی کننده منفی «سبک نامولد» است. بر این اساس، رگه‌های شخصیتی از عوامل تأثیرگذار در شیوه‌های کنار آمدن با تنیدگی هستند و پرورش رگه‌های شخصیتی «دلپذیری» و «تجربه‌پذیری» در رویارویی کارآمد با عوامل تنش‌زا مؤثر خواهد بود.

واژه-کلیدها: تنیدگی، سبک‌های کنار آمدن، ویژگی‌های شخصیتی.

Abstract

The influence of personality on the way people cope with stressful situations has been discussed many times. In the current study, the contribution of the big five personality traits in the prediction of styles of coping with stress has been investigated. The sample includes 500 students (include 350 girls and 150 boys) of students studying in High school centers of Hamedan province selected by multiple-stage cluster sampling method. Adolescent coping scale (ACS) and brief form of neo personality inventory (NEO) were used for data gathering. The results showed that the personality traits of “openness to experience” is a positive predictor, and “Neuroticism” is a negative predictor of “Productive coping style”. Beside, the personality traits of “agreeableness” and “openness to experience” are positive predictors of “reference to others coping style”. Moreover, the personality trait of “neuroticism” is a negative predictor of “non productive coping style”. According to these results, personality traits are influential factors in “coping styles”, and rearing personality traits such as “agreeableness” and “openness to experience”, can be effective for beneficial encounters of stressing factors.

Keywords: stress, coping styles, personality characteristics

Contact Information: Hassanshahi84@gmail.com

مقدمه

«تنیدگی»^۱ سازه‌ای پویا و چند بعدی است که در مفاهیم مهندسی ریشه دارد و به مقدار فشار بیرونی وارد شده بر اجسام اشاره دارد (ونگ، ۱۹۹۰). هنگامی که فرد در محیط زندگی یا کار با شرایطی روبرو می‌شود که با ظرفیت‌های کنونی وی هماهنگی ندارد، دچار عدم تعادل، تعارض و کشمکش‌های درونی می‌شود که به آن تنیدگی می‌گویند (خدایاری فرد و پرند، ۱۳۸۶). سلیه (۱۹۵۰) نشان داد که «عوامل تنشگر»^۲ می‌توانند موجب بروز پاسخ‌های جسمانی مختلف مانند افزایش فشار خون، آسیب دیدن بافت عضله، نازایی، توقف نمو، بازداری جنسی و بازداری دستگاه‌های ایمنی بدن شوند. لازاروس و فولکمن (۱۹۸۴) معتقدند که تنیدگی به «رابطه تنش‌زا»^۳ بین شخص و محیط اشاره دارد و وقتی فرد از کنار آمدن با این وضعیت ناتوان است به مشکلات روانی و جسمانی مبتلا می‌شود.

در دهه‌های اخیر اصطلاح تنیدگی به محرکی اطلاق می‌شود که می‌تواند تغییراتی را در شناخت، هیجان، رفتار، و فیزیولوژی ایجاد کند (لائو و همکاران، ۲۰۰۶؛ شاو و همکاران، ۲۰۱۰). در مجموع، همانطور که سارافینو (۲۰۰۲؛ ترجمه میرزایی و همکاران، ۱۳۸۲) بیان می‌کند، تنیدگی در نتیجه تعامل میان فرد و محیط به وجود می‌آید و موجب ایجاد ناهماهنگی، چه واقعی و چه غیر واقعی، میان ملزومات یک موقعیت و منابع زیستی، روانی و اجتماعی فرد می‌شوند. به نظر می‌رسد که رویدادها به خودی خود تنش‌زا نیستند، بلکه می‌توان از نقش نسبی رویدادها سخن گفت (لازاروس و فولکمن، ۱۹۸۳). بدینسان علاوه بر پذیرش وجود تنیدگی در زندگی، باید گفت که ویژگی‌های فردی (ویژگی‌های شخصیتی) تعیین‌کننده تنش‌زا بودن موقعیت‌های فیزیکی یا اجتماعی است (لازاروس و فولکمن ۱۹۸۴). لذا، طی سه دهه اخیر، پژوهشگران علاقه وافری به «سبک‌های کنار آمدن»^۴ با عوامل تنش‌زا نشان داده‌اند (برای مثال هورتون و فن گوندی، ۲۰۰۹؛ اندروز و همکاران، ۲۰۱۰؛ سکستون و همکاران، ۲۰۱۰).

«سبک‌های کنار آمدن» با تنیدگی عبارتند از مجموعه‌ای از راهبردهای نظم‌جویی عواطف که از طریق متحول ساختن پاسخ‌های فیزیولوژیکی، تجربی، یا رفتاری عمل می‌کنند. «کنار آمدن» شامل دامنه‌ای از فعالیت‌ها، از جمله درگیری رفتاری (برای مثال حل مسئله)، کناره‌گیری رفتاری (مصرف مواد)، تجلی هیجانی، و فعالیت‌های «متمرکز بر هیجان»، مانند ورزش و

تنش‌زدایی، می‌باشد (گراس و تامپسون، ۲۰۰۷؛ لارسن، ۲۰۰۰). در یک تقسیم‌بندی این راهبردها به دو نوع «اجتنابی»^۵ و «گرایشی»^۶ تقسیم شده‌اند (روت و کوهن، ۱۹۸۶). «کنار آمدن اجتنابی» یک شکل دفاعی از نظم‌جویی است که شامل چشم‌پوشی کردن (نادیده گرفتن)، تحریف کردن، یا فرار از محرک‌های آسیب‌زا است. در عوض، «کنار آمدن گرایشی» شامل یک چرخش شناختی، هیجانی، و رفتاری به سمت موقعیت‌های تنشگر است که به سه صورت انجام می‌پذیرد: کنار آمدن فعالانه (عمل مستقیم در ارتباط با موقعیت تنش‌زا)، پذیرش (اعترافات هیجانی و شناختی به واقعیت‌های تنشگر)، و تفسیر مجدد شناختی (یادگیری، یا یافتن نکات مفید در موقعیت آسیب‌زا و مضر، یا بهره‌گیری از آن موقعیت برای تحول فرد).

لازاروس و فولکمن (۱۹۸۴) «سبک‌های کنار آمدن» با تنیدگی را شامل «کنار آمدن مسأله‌مدار»^۷ و «کنار آمدن هیجان‌مدار»^۸ می‌دانند. «کنار آمدن مسأله‌مدار» بیشتر در موقعیت‌هایی بروز می‌کند که فرد احساس توانایی تغییر یا مهار موقعیت را دارد، در حالیکه «کنار آمدن هیجان‌مدار» در موقعیت‌هایی بروز می‌کند که افراد احساس توانایی تغییر یا مهار موقعیت را ندارند. طبقه‌بندی‌های جدیدتر چهار سبک کنار آمدن شامل سبک‌های «منطقی»^۹، «گسسته»^{۱۰}، «هیجانی»^{۱۱}، و «اجتنابی» را توصیف کرده‌اند (روجر، جارویس، و نجاریان، ۱۹۹۳). «کنار آمدن منطقی» به عنوان راهبردی مسأله‌محور، و «کنار آمدن گسسته» به عنوان راهبردی که بر اساس آن فرد از نظر شناختی از مشکل فاصله می‌گیرد، تعریف می‌شود. کنار آمدن منطقی و گسسته به‌طور کلی سبک‌های مؤثر و کنار آمدن هیجانی و اجتنابی غالباً سبک‌های نامؤثر محسوب می‌شوند (روجر و دیگران، ۱۹۹۳). اندلر و پارکر (۱۹۹۰) در زمینه سبک‌های کنار آمدن با تنیدگی سه شیوه معرفی کرده‌اند (شامل سبک تکلیف‌محور، هیجان‌محور، و اجتنابی است).

یکی از کامل‌ترین طبقه‌بندی‌های «سبک‌های کنار آمدن» با تنیدگی به‌وسیله فریدنبرگ و لوپس^{۱۱} (۱۹۹۳) ارائه شده است. آن‌ها هیجده «سبک کنار آمدن» با تنیدگی را طبقه‌بندی کرده‌اند. این هیجده «سبک کنار آمدن» عبارتند از: ۱) جستجوی حمایت اجتماعی: شامل موقعیت‌هایی که فرد مشکلات خود را با دیگران در میان می‌گذارد و از آنها طلب حمایت می‌کند. ۲) تمرکز بر حل مسأله: فرد تلاش می‌کند مسأله خود را به‌طور نظام‌دار بررسی کند و

به یافتن راه‌حل‌های گوناگون بپردازد. ۳) انجام کارهای دشوار: فرد می‌کوشد تا با مبادرت به انجام کارهای دشوار با تنیدگی کنار آید. ۴) نگرانی عمومی: نگرانی و دلهره کلی فرد را نسبت به آینده توصیف می‌کند. ۵) پیوندهای دوستانه: دربرگیرنده موقعیت‌هایی است که فرد به دنبال ایجاد ارتباطی صمیمی و نزدیک با اطرافیان است. ۶) جستجوی تعلق: فرد مراقب و نگران ارتباطش با دیگران است، به‌ویژه در مورد اینکه دیگران درباره او چه فکر می‌کنند. ۷) آرزوبروری: فرد امید و انتظار نتایج مثبت و خوب را از رویدادها در سر دارد. ۸) عدم کنار آمدن: فرد در مقابل رویدادهای تنش‌زا احساس ناتوانی می‌کند و نشانگان روان‌تنی را از خود بروز می‌دهد. ۹) تنش‌زدایی: فرد می‌کوشد با رهایی از تنش احساس بهتری در خود ایجاد کند. ۱۰) فعالیت اجتماعی: در این شیوه، فرد نگرانی‌ها و مشکلاتش را با کسانی که نگرانی‌های مشابه دارند، در میان می‌گذارد. ۱۱) فراموشی: فرد تلاش می‌کند مسائل و مشکلاتش را خارج از هشیاری نگه دارد. ۱۲) سرزنش خود: فرد خود را در ایجاد مشکلاتش مقصر می‌داند. ۱۳) درون‌ریزی: نشان‌دهنده دوری فرد از دیگران با هدف اختفای مشکلش است. ۱۴) حمایت روحانی و معنوی: فرد با اعمال مذهبی از قبیل دعا و نماز از خداوند متعال برای حل مشکلش طلب کمک می‌کند. ۱۵) مثبت‌نگری: فرد تلاش دارد نتایج مثبت و مطلوب رویداد را در نظر بگیرد. ۱۶) جستجوی کمک‌های حرفه‌ای: فرد برای حل مشکل خود به افراد متخصص نظیر مشاوره یا معلمان مراجعه می‌کند. ۱۷) آرامش‌جویی: شخص با انجام فعالیت‌هایی نظیر خواندن و نقاشی سعی می‌کند در خود احساس آرامش ایجاد کند. ۱۸) تفریحات جسمی و بدنی: فرد با انجام فعالیت‌های ورزشی می‌کوشد وضعیت درونی خود را کنترل کند.

فریدنبرگ و لوئیس (۱۹۹۳) بر اساس تحلیل عامل به سه سبک اصلی کنار آمدن با تنیدگی دست یافتند. این سه عبارتند از: ۱) «سبک مولد»^{۱۲} (شامل شش شیوه تمرکز بر حل مسأله، تفریحات جسمی و بدنی، آرامش‌جویی، جستجوی تعلق، انجام کارهای دشوار، و مثبت‌نگری). ۲) «سبک رجوع به دیگران»^{۱۳} (شامل چهار شیوه جستجوی حمایت اجتماعی، جستجوی کمک‌های حرفه‌ای، جستجوی حمایت روحانی و معنوی، و فعالیت اجتماعی). ۳) «سبک نامولد»^{۱۴} (دربرگیرنده نه شیوه نگرانی عمومی، پیوندهای دوستانه، جستجوی تعلق، آرزو پروری، عدم کنار آمدن، فراموشی، سرزنش خود، درون‌ریزی، و تنش‌زدایی).

همان‌طور که لازاروس و فولکمن (۱۹۸۳) اشاره کردند علاوه بر پذیرش وجود تنیدگی در زندگی، باید گفت که ویژگی‌های فردی (شخصیت) تعیین‌کننده تنش‌زا بودن موقعیت‌های فیزیکی یا اجتماعی است. در همین چهارچوب، پژوهشگران به نقش «رگه‌های شخصیتی» پرداخته‌اند. آیزنک^{۱۵} معتقد است که شخصیت از رگه‌ها و عواملی تشکیل شده است که می‌توان آنها را بوسیله «تحلیل عوامل» آشکار ساخت. وی سه دسته از رگه‌ها را مشخص نموده است: «برونگردی در برابر درونگردی»^{۱۶}، «روان‌آزردگی گرابی در برابر استواری هیجانی»^{۱۷} و «روان‌گسستگی گرابی در برابر مهار برانگیختگی»^{۱۸} (آیزنک، ۱۹۹۲). کوستا و مک‌کرا^{۱۹} (۱۹۹۲) پس از مطالعات طولانی پنج عامل نیرومند که بعدها به نظریه پنج عامل بزرگ شهرت یافت، معرفی کردند. پنج عامل مذکور عبارتند از «برونگردی»، «روان‌آزردگی گرابی»، «تجربه‌پذیری»^{۲۰}، «خوشایندی»^{۲۱}، و «وجدانی بودن»^{۲۲}. در این نظریه مهمترین ویژگی «افراد روان‌آزرده‌وار»؛ نگرانی، نایمنی و عصبی بودن است. «افراد برونگرد»؛ مردم‌آمیز، پرحرف، لذت جو و با محبت هستند. «افراد تجربه‌پذیر»؛ مبتکر، مستقل، سازنده و شجاع می‌باشند. ویژگی‌های «افراد خوشایند» نیز عبارتند از خوش‌قلبی، دلسوزی، ساده‌دلی و مؤدب بودن. همچنین مهمترین ویژگی «افراد وجدانی»؛ دقیق بودن، قابل اعتماد بودن، سخت‌کوش و منظم بودن است (مک‌کرا و کوستا، ۲۰۰۴، ۲۰۰۶).

پژوهشگران به بررسی نقش ویژگی‌های شخصیتی در ارتباط با «سبک‌های کنار آمدن» با تنیدگی پرداخته‌اند. لیاندرو و کاستیلو (۲۰۱۰) به نتیجه رسیدند که افراد با نمرات بالا و پایین در ابعاد شخصیتی از «سبک‌های کنار آمدن» متفاوتی استفاده می‌کنند. نتایج آنها نشان داد سبک کنار آمدن «تکلیف محور» بیشتر به وسیله شرکت‌کنندگانی که مسند مهارگری^{۲۳} درونی، حرمت خود بالا، اضطراب و افسردگی پایین دارند مورد استفاده قرار می‌گیرند، و برعکس راهبرد کنار آمدن «هیجان محور» بوسیله شرکت‌کنندگان با مسند مهارگری بیرونی، حرمت خود پایین و افسردگی بالا مورد استفاده قرار می‌گیرد. در پژوهش دیگری پنلی و توماکا (۲۰۰۲) نشان دادند که بین عوامل پنجگانه شخصیتی و تنیدگی و «سبک‌های کنار آمدن» با تنیدگی ارتباط قوی‌ای وجود دارد. کونور- اسمیت و فلاشبارت (۲۰۰۷) نشان دادند که رگه‌های شخصیتی «برونگردی» و «وجدانی بودن»، سبک‌های کنار آمدن «مسأله مدار» را

پیش‌بینی می‌کنند، و رگه شخصیتی «روان‌آزردگی‌گرایی» سبک‌های مشکل‌دار مانند تفکر ناامیدانه، کناره‌گیری و راهبرد «هیجان‌مدار» و جستجوی حمایت را پیش‌بینی می‌کند. کمپبل-سیلز، کوهان و اشتاین (۲۰۰۶) در پژوهشی نشان دادند که کنار آمدن «هیجان‌مدار» با «تجربه‌پذیری» پایین در ارتباط بود. در حیطه داخلی نیز پژوهش‌های متعدد و گسترده‌ای تنیدگی و شیوه‌های کنار آمدن با آن را بررسی کرده‌اند (برای مثال آزادفلاح و همکاران، ۱۳۷۸؛ آقامحمدیان، ۱۳۷۸؛ آقاییوسفی و همکاران، ۱۳۷۹؛ روشن و همکاران، ۱۳۸۳).

در حد خطوط کلی، شناسایی عوامل مرتبط به تنیدگی می‌تواند گامی مهم در جهت بهره‌مندی از روش‌های مفید برای کنار آمدن با آن باشد، و رویارویی با آن را در حیطه‌های مختلف (از جمله دوره نوجوانی) امکان‌پذیر می‌سازد. پژوهش حاضر در پی پاسخ به این سؤال است که با توجه به فرهنگ ایرانی و فضای کنونی آموزش و پرورش، چه عوامل و رگه‌های شخصیتی می‌توانند در «سبک‌های کنار آمدن با تنیدگی» دانش‌آموزان نقش داشته باشند. بنابراین با توجه به موارد مذکور و با عنایت به این‌که در زمینه سبک‌های کنار آمدن - به‌ویژه سبک‌های کنار آمدن ویژه دوره نوجوانی - خلأ پژوهش‌های روشنگرانه داخلی احساس می‌شود، هدف کلی پژوهش حاضر بررسی رابطه رگه‌های شخصیتی (مک‌کرا و کاستا، ۲۰۰۴، ۲۰۰۶) و «سبک‌های کنار آمدن با تنیدگی» (فریدنبرگ و لويس، ۱۹۹۳) در نمونه‌ای از نوجوانان است.

فرضیه‌های پژوهش

- ۱- بین «روان‌آزردگی‌گرایی» و «سبک‌های کنار آمدن با تنیدگی» رابطه وجود دارد.
- ۲- بین «برونگردی» و «سبک‌های کنار آمدن با تنیدگی» رابطه وجود دارد.
- ۳- بین «تجربه‌پذیری» و «سبک‌های کنار آمدن با تنیدگی» رابطه وجود دارد.
- ۴- بین «دلپذیری» و «سبک‌های کنار آمدن با تنیدگی» رابطه وجود دارد.
- ۵- بین «وجدانی‌بودن» و «سبک‌های کنار آمدن با تنیدگی» رابطه وجود دارد.

تعاریف مفهومی و عملی متغیرها

- ۱- رگه‌های شخصیت: ابعادی از تفاوت‌های فردی در گرایش به نشان دادن الگوهای

ثابت و پایدار افکار، احساسات و فعالیت‌ها هستند (کوستا و مک کرا، ۱۹۸۹).

مک کرا و کوستا (۱۹۹۲)، پنج رگه اصلی شخصیت را به صورت زیر مفهوم‌سازی نموده‌اند:

(الف) روان‌آزردگی‌گرایی: تمایل عمومی به تجربه عواطف منفی چون ترس، غم، دستپاچگی، عصبانیت، احساس گناه و نفرت.

(ب) برونگردی: تمایل عمومی به جامعه‌گرایی، دوست داشتن مردم، فعال بودن، پر حرف بودن، ترجیح گروه‌های بزرگ و گردهمایی‌ها، سرخوشی و انرژی بالا.

(ج) تجربه‌پذیری: تمایل عمومی به تصور فعال، احساس زیباپسندی، توجه به احساسات درونی، تنوع طلبی، کنجکاوای ذهنی و استقلال در قضاوت.

(د) دلپذیری: تمایل عمومی به نوع‌دوستی، همدردی با دیگران، کمک به دیگران و دریافت کمک متقابل.

(و) وجدانی‌بودن: تمایل عمومی به هدفمند بودن، بااراده و مصمم بودن، مهار خود، سازماندهی و انجام وظایف محوله به نحو مطلوب.

در این پژوهش، رگه‌های شخصیتی از طریق نمره افراد در پرسشنامه NEO (فرم کوتاه) اندازه‌گیری می‌شوند.

۲- سبک‌های کنار آمدن: کنار آمدن شامل دامنه‌ای از فعالیت‌ها، از جمله درگیری رفتاری (حل مسأله)، کناره‌گیری رفتاری (مصرف مواد)، تجلی هیجانی، و فعالیت‌های «متمرکز بر هیجان» مانند ورزش و تنش‌زدایی می‌باشد (گراس و تامپسون، ۲۰۰۷).

در این پژوهش، سبک‌های کنار آمدن از طریق مقیاس سبک‌های کنار آمدن نوجوانان (فریدنبرگ و لوئیس، ۱۹۹۳) اندازه‌گیری می‌شود.

روش

طرح پژوهش: پژوهش حاضر در حیطه پژوهش‌های توصیفی (از نوع همبستگی) قرار می‌گیرد. یعنی هدف اصلی عبارت بود از دستیابی به رابطه بین متغیرهای پیش‌بین (پنج رگه بزرگ شخصیت)، با متغیر ملاک (سبک‌های کنار آمدن).

جامعه آماری، گروه نمونه و روش نمونه‌گیری: جامعه آماری، شامل کلیه دانش‌آموزان دبیرستانی استان همدان است. برای انتخاب نمونه، از روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای استفاده شد. به این صورت که ابتدا از میان تمامی دبیرستان‌های همدان، شش دبیرستان به صورت تصادفی انتخاب شدند. در مرحله دوم، در هر مرکز، دو کلاس به صورت تصادفی انتخاب شدند. پس از آن، پژوهشگران به کلاس‌های مورد نظر مراجعه کرده و پرسشنامه‌ها را در بین دانش‌آموزان توزیع کردند. در مجموع نمونه پژوهش حاضر را ۵۰۰ دانش‌آموز رشته‌های مختلف (۳۵۰ دختر و ۱۵۰ پسر) دبیرستانی استان همدان تشکیل می‌دهد.

ابزار گردآوری داده‌ها:

۱- پرسشنامه شخصیتی پنج عاملی نئو^{۲۴}. این پرسشنامه، فرم کوتاه شده «پرسشنامه شخصیتی نئو»^{۲۵} می‌باشد که در سال ۱۹۹۲ تهیه شده و دارای ۲۴۰ سؤال می‌باشد. فرم کوتاه نئو دارای ۶۰ سؤال می‌باشد و پنج رگه بزرگ شخصیتی را می‌سنجد. آزمودنی‌ها بر اساس یک مقیاس لیکرت ۵ درجه‌ای (کاملاً مخالف، مخالف، بی تفاوت، موافق و کاملاً موافق) وضعیت خود را در هر سؤال گزارش می‌دهند. برای هر عامل ۱۲ سؤال وجود دارد. مک کرا و کوستا (۱۹۸۹) اظهار می‌دارند که ابزار کوتاه شده نئو با فرم کامل آن مطابقت دقیقی دارد. آلفای کرونباخ برای رگه‌های بزرگ «روان‌آزردگی‌گرایی»، «برونگردی»، «تجربه‌پذیری»، «دلپذیری» و «وجدانی‌بودن» به ترتیب عبارتند از ۰/۸۴، ۰/۷۵، ۰/۷۴، ۰/۷۵ و ۰/۸۳. در ایران نیز پژوهشگران (گروسی فرشی، مهریار و قاضی طباطبایی، ۱۳۸۰) «درستی آزمایی»^{۲۶} و «قابلیت اعتماد»^{۲۷} پرسشنامه مذکور را تأیید کرده‌اند. در این پژوهش، ضرایب محاسبه شده برای «روان‌آزردگی‌گرایی»، «برونگردی»، «تجربه‌پذیری»، «دلپذیری» و «وجدانی‌بودن» به ترتیب عبارت بود از: ۰/۷۲، ۰/۶۶، ۰/۶۲، ۰/۶۸ و ۰/۷۶.

۲- مقیاس سبک‌های کنار آمدن نوجوانان^{۲۸}. این پرسشنامه در سال ۱۹۹۳ توسط فریدنبرگ و لوئیس در کشور استرالیا تهیه و تدوین شد. دارای ۹۰ سؤال (۸۸ سؤال بسته پاسخ، یک سؤال نمونه، و یک سؤال باز پاسخ) است که برای اندازه‌گیری هیجده «سبک کنار آمدن» با تنیدگی (و سه سبک کلی) در نوجوانان و جوانان ۱۲ تا ۱۸ ساله و ۱۸ تا ۲۵ ساله به کار می‌رود. برای پاسخگویی به پرسش‌های پرسشنامه از طیف پنج‌درجه‌ای لیکرت استفاده می‌شود. درجات این

مقیاس لیکرته‌ی عبارتند از: «هیچ‌گاه از این روش استفاده نمی‌کنم، به ندرت، بعضی اوقات، به‌طور معمول، و همیشه استفاده می‌کنم». به هر درجه به ترتیب از ۱ تا ۵ امتیاز تعلق می‌گیرد. ضریب آلفای کرونباخ ۱۸ زیرمقیاس بین ۰/۶۲ تا ۰/۸۷، و «اعتبار بازآزمودن» ۱۸ زیرمقیاس بین ۰/۴۹ تا ۰/۸۲ بود. همچنین برای بررسی «درستی‌آزمایی» پرسشنامه از تحلیل عوامل استفاده شد که بر اساس نتایج ماهیت ۱۸ عاملی پرسشنامه مورد تأیید قرار گرفت.

داده‌ها و یافته‌ها

ابتدا در مورد معناداری ضرایب همبستگی پیرسون ارائه شده در جدول شماره (۱) بحث خواهد شد. سپس، از طریق تحلیل رگرسیون، به تبیین سهم متغیر پیش‌بین در واریانس متغیر ملاک خواهیم پرداخت.

جدول ۱: ماتریس همبستگی متغیرهای پژوهش

ردیف	متغیر	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸
۱	روان‌آزردگی‌گرایی	۱							
۲	برونگردی	-۰/۲۰۹**	۱						
۳	تجربه‌پذیری	-۰/۰۹۳*	-۰/۰۰۸	۱					
۴	دلپذیری	-۰/۴۳۰**	۰/۲۵۷**	۰/۲۳۰**	۱				
۵	وجدانی‌بودن	-۰/۴۷۶**	۰/۴۱۳**	۰/۱۳۸**	۰/۱۳۸**	۱			
۶	سبک مولد	-۰/۱۸۶**	۰/۱۰۸**	۰/۰۸۶*	۰/۱۱۴**	۰/۰۹۰*	۱		
۷	سبک رجوع به دیگران	-۰/۱۵۷**	۰/۰۶۳	۰/۳۰۶**	۰/۱۴۳**	۰/۱۳۵**	۰/۶۲۱**	۱	
۸	سبک نامولد	-۰/۲۰۳**	۰/۱۲۹**	-۰/۱۱۱**	۰/۱۵۶**	۰/۱۵۰**	۰/۵۲۱**	۰/۴۰۳**	۱

*۰/۰۵ **۰/۰۱

همانگونه که جدول شماره (۱) نشان می‌دهد رگه شخصیتی «روان‌آزردگی‌گرایی» با «سبک‌های کنار آمدن» با تنیدگی، رابطه منفی معناداری دارد. و چهار رگه شخصیتی دیگر با «سبک‌های کنار آمدن» با تنیدگی، دارای رابطه مثبت معناداری می‌باشند. به‌منظور بررسی رابطه خطی میان رگه‌های بزرگ شخصیتی و «سبک‌های کنار آمدن» با تنیدگی، و نیز بررسی سهم متغیرهای پیش‌بین (پنج رگه بزرگ شخصیتی) در واریانس متغیر ملاک (سبک‌های کنار آمدن با تنیدگی)، از تحلیل رگرسیون همزمان استفاده شد. نتایج این تحلیل در جداول شماره (۲، ۳ و ۴) آمده است.

جدول ۲: خلاصه نتایج تحلیل رگرسیون رگه‌های شخصیتی با سبک مولد

F	R ²	R	P	β	B	متغیرهای پیش‌بین
۵/۶۲۸	۰/۰۵۴	۰/۲۳۲	۰/۰۰۱	-۰/۱۷۲	-۰/۳۰۲	روان‌آزردگی‌گرایی
			۰/۱۲۳	۰/۰۷۴	۰/۱۷۶	برونگردی
			۰/۰۱۳	۰/۱۱۳	۰/۳۲۹	تجربه‌پذیری
			۰/۱۷۲	۰/۰۷۴	۰/۱۵۷	دلپذیری
			۰/۳۹۰	-۰/۰۵۱	-۰/۰۹۵	وجدانی‌بودن

همانطور که جدول شماره (۲) نشان می‌دهد رگه‌های شخصیتی «روان‌آزردگی‌گرایی»، «تجربه‌پذیری» قادر به پیش‌بینی سبک «مولد» می‌باشند. به این صورت که «روان‌آزردگی‌گرایی» به صورت منفی و معنادار ($P < ۰/۰۰۱$, $\beta = -۰/۱۷$)، قوی‌ترین رگه پیش‌بینی‌کننده سبک «مولد» است. در واقع، به ازای یک واحد تغییر در نمره «روان‌آزردگی‌گرایی» به اندازه $-۰/۱۷$ تغییر در نمره سبک «مولد» بوجود می‌آید. رگه شخصیتی «تجربه‌پذیری» به صورت مثبت و معناداری ($P < ۰/۰۱۳$, $\beta = ۰/۱۱$) پیش‌بینی‌کننده سبک «مولد» می‌باشد. در این مورد، به ازای یک واحد تغییر در نمره «تجربه‌پذیری» به اندازه $۰/۱۱$ تغییر در نمره سبک «مولد» به وجود می‌آید.

جدول ۳: خلاصه نتایج تحلیل رگرسیون رگه‌های شخصیتی با سبک رجوع به دیگران

F	R ²	R	P	β	B	متغیرهای پیش‌بین
۱۰/۰۷۳	۰/۰۹۳	۰/۳۰۴	۰/۰۳۹	-۰/۱۰۳	-۰/۲۰۲	روان‌آزردگی‌گرایی
			۰/۸۲۱	-۰/۰۱۱	-۰/۰۲۸	برونگردی
			۰/۰۰۰۱	۰/۲۵۲	۰/۸۲۲	تجربه‌پذیری
			۰/۰۱۹	-۰/۱۲۹	۰/۲۹۶	دلپذیری
			۰/۳۸۴	۰/۰۵۱	۰/۱۰۶	وجدانی‌بودن

جدول شماره (۳) نشان می‌دهد رگه‌های شخصیتی «روان‌آزردگی‌گرایی»، «تجربه‌پذیری» و «دلپذیری» قادر به پیش‌بینی سبک «رجوع به دیگران» می‌باشند. به این صورت که «تجربه‌پذیری» به صورت مثبت و معنادار ($P < ۰/۰۰۰۱$, $\beta = ۰/۲۵$)، قوی‌ترین رگه پیش‌بینی‌کننده سبک «رجوع به دیگران» است. در واقع، به ازای یک واحد تغییر در نمره «تجربه‌پذیری» به

اندازه ۰/۲۵ تغییر در نمره سبک «رجوع به دیگران» به وجود می‌آید. رگه شخصیتی «دلپذیری» نیز به صورت مثبت و معناداری ($\beta = ۰/۱۲, P < ۰/۰۱۹$) پیش‌بینی کننده سبک «رجوع به دیگران» می‌باشد. در این مورد، به ازای یک واحد تغییر در نمره «دلپذیری» به اندازه ۰/۱۲ تغییر در نمره سبک «رجوع به دیگران» به وجود می‌آید. در مقابل، رگه شخصیتی «روان‌آزردگی گرای» به صورت منفی و معناداری ($\beta = -۰/۱۰, P < ۰/۰۳۹$) سبک «رجوع به دیگران» را پیش‌بینی می‌کند. یعنی به ازای یک واحد تغییر در نمره «روان‌آزردگی گرای» به اندازه ۰/۱۰ تغییر در نمره سبک «رجوع به دیگران» به وجود می‌آید.

جدول ۴: خلاصه نتایج تحلیل رگرسیون رگه‌های شخصیتی با سبک نامولد

F	R ²	R	P	β	B	متغیرهای پیش‌بین
۶/۲۴۶	۰/۰۵۹	۰/۲۴۴	۰/۰۰۲	-۰/۱۵۷	-۰/۴۴۴	روان‌آزردگی گرای
			۰/۰۸۷	-۰/۰۸۲	-۰/۳۱۵	برونگردی
			۰/۰۶۰	-۰/۰۸۵	-۰/۳۹۷	تجربه‌پذیری
			۰/۴۱۳	۰/۰۴۶	۰/۱۵۱	دلپذیری
			۰/۹۶۷	-۰/۰۰۲	-۰/۰۰۷	وجدانی‌بودن

جدول شماره (۴) نشان می‌دهد که تنها رگه شخصیتی «روان‌آزردگی گرای» قادر به پیش‌بینی سبک «نامولد» می‌باشد. به این صورت که رگه شخصیتی «روان‌آزردگی گرای» به صورت منفی و معناداری ($\beta = -۰/۱۵, P < ۰/۰۰۲$) سبک «نامولد» را پیش‌بینی می‌کند. یعنی به ازای یک واحد تغییر در نمره «روان‌آزردگی گرای» به اندازه -۰/۱۵ تغییر در نمره سبک «نامولد» به وجود می‌آید.

بحث و نتیجه‌گیری

هدف از انجام پژوهش حاضر، بررسی رابطه رگه‌های بزرگ شخصیتی با «سبک‌های کنار آمدن با تنیدگی» در نوجوانان بود. نتایج نشان داد که رگه شخصیتی «روان‌آزردگی گرای» به صورت منفی و معنادار، «سبک مولد» را پیش‌بینی می‌کند. این یافته با بسیاری از پژوهش‌های صوت گرفته (لیاندر و کاستیلو، ۲۰۱۰؛ پنلی و توماکا، ۲۰۰۲) هم راستا می‌باشد. در تبیین یافته

مذکور، باید به این نکته اشاره کرد که در افراد «روان‌آزرده‌وار»، افسردگی و اضطراب زمینه‌ساز انفعال شده و باعث می‌شود که نتوانند برای انجام کارهای تحصیلی، خود را آماده و منظم کنند. یکی دیگر از ویژگی‌های افراد «روان‌آزرده‌وار»، کنش‌وری «برانگیخته»^{۲۹} است. به نظر می‌رسد که این ویژگی نیز می‌تواند منجر به عدم بهره‌گیری از «سبک مولد» شود. به این صورت که لازمه «مولد بودن»، داشتن «خودمهارگری»^{۳۰}، «خودتعیینی»^{۳۱}، و «خودنظم‌جویی»^{۳۲} است. حال آنکه برانگیخته عمل کردن در تقابل با چنین ویژگی‌هایی قرار دارد.

نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد که رگه شخصیتی «تجربه‌پذیری» پیش‌بینی‌کننده مثبت و معنادار «سبک مولد» است. یعنی افرادی که علاقمند به تجارب جدید هستند و در تجربه‌اندوژی «باز» عمل می‌کنند، به میزان بیشتری از «سبک مولد» استفاده می‌کنند. این یافته هم جهت با پژوهش‌های کمپبل - سیلز و همکاران (۲۰۰۵) بود. افرادی که از «سبک مولد» استفاده می‌کنند، ترس از شکست ندارند و یا دچار بیزاری از تکلیف نمی‌شوند. به همین شکل، افرادی که ویژگی «تجربه‌پذیری» در آن‌ها زیاد است، از تجربه موقعیت‌ها، مسائل، مشکلات و ارزیابی‌های جدید هراس ندارند و همواره مشتاق رویارویی با چنین تجاربی هستند. به نظر می‌رسد که این افراد به واسطه خلاقیتی که در برخورد با مسائل دارند، همیشه با کنجکاوی مستمر، راه‌حل‌های فائق آمدن بر مسائل خود را پیدا می‌کنند. به نظر می‌رسد که ویژگی عدم ترس از شکست باعث می‌شود که افراد «تجربه‌پذیر»، به میزان بیشتری از «سبک مولد» استفاده کنند.

سایر نتایج این پژوهش نشان داد که رگه «برونگردی» قادر به پیش‌بینی «سبک مولد» نیست. این یافته با پژوهش بارتلی و روئش (۲۰۱۱) هم راستا، و ناهمسو با پژوهش کونور - اسمیت و فلاشبارت (۲۰۰۷) است. باید یادآور شد که برونگردها، افرادی هستند که تمایل به شرکت در فعالیت‌های اجتماعی و ایجاد ارتباط زیاد با دیگران دارند. این ویژگی باعث می‌شود که این افراد کمتر به فعالیت‌های تحصیلی پردازند و بیشتر وقت خود را صرف تعاملات اجتماعی نمایند. پژوهش‌ها نیز به نوعی این موضوع را مورد تأیید قرار می‌دهند که افراد برونگرد، عملکرد تحصیلی پایین‌تری دارند (کونور - اسمیت و فلاشبارت، ۲۰۰۷). در واقع ترجیح افراد به ایجاد روابط اجتماعی، موجب می‌گردد که تکالیف درسی و فعالیت‌های «مولد» را دائماً به تعویق بیندازند.

نتایج تحلیل رگرسیون نشان داد که رگه شخصیتی «تجربه‌پذیری» پیش‌بینی‌کننده مثبت و معنادار «سبک رجوع به دیگران» است. یعنی افراد علاقمند به تجارب جدید، در هنگام مواجهه با رویدادهای تنش‌زا، از کمک‌ها و مساعدت‌های دیگران استفاده می‌نمایند. این یافته هم جهت با پژوهش‌های چشیر و کمپبل (۱۹۹۷) و مغایر با نتایج پژوهش‌های هوران و همکاران (۲۰۰۶)، بود. افراد «تجربه‌پذیر»، به تجربه مشکلات و ارزیابی‌های جدید پرداخته و همواره مشتاق رویارویی با پدیده‌های جدید در زندگی هستند. به نظر می‌رسد که این افراد در برخورد با سایر افراد نیز از همین شیوه باز رفتاری استفاده می‌کنند و در زمان رویارویی با عوامل تنش‌زا به دیگران مراجعه نموده و از راهنمایی‌های آنها بهره می‌برند.

سایر نتایج نشان داد که رگه شخصیتی «دلپذیری» به صورت مثبتی قادر به پیش‌بینی «سبک رجوع به دیگران» است. یعنی افراد «دلپذیر» همانند «تجربه‌پذیر»ها، در هنگام مواجهه با رویدادهای تنش‌زا، از کمک‌ها و مساعدت‌های دیگران استفاده می‌نمایند. این یافته همسو با یافته‌های فرایدنبرگ و همکاران (۲۰۰۳)، و ناهمسو با یافته‌های بارتلی و روئس (۲۰۱۱)، می‌باشد. مرور ویژگی‌های افرادی که شخصیت «دلپذیر» دارند، مانند خوش‌قلبی، دلسوزی، ساده‌دلی، مؤدب بودن و نوع‌دوستی، عمدتاً ویژگی‌هایی هستند که زمینه را برای تقویت روابط با دیگران و بهره‌گیری از رهنمودهای آنها در هنگام مواجهه با رویدادهای تنش‌زا فراهم می‌آورند.

همانند «سبک مولد»، «سبک رجوع به دیگران» نیز به صورت منفی و معنادار توسط رگه شخصیتی «روان‌آزردگی‌گرایی» مورد پیش‌بینی قرار گرفت. این یافته با بسیاری از پژوهش‌های صوت گرفته (لیاندر و کاستیلو، ۲۰۱۰؛ گلهار و همکاران، ۲۰۰۷) هم راستا می‌باشد. همان‌طور که ذکر شد، افراد «روان‌آزرده‌وار»، افسردگی و اضطراب نسبتاً بالایی را تجربه می‌کنند، و کنش‌وری «برانگیخته» دارند. به نظر می‌رسد که این ویژگی‌ها مانعی جدی برای برقراری روابط ثمربخش و یاری‌رسان در مواقع تنش‌زا را فراهم می‌آورند. یافته دیگر این پژوهش نشان داد که رگه شخصیتی «روان‌آزردگی‌گرایی» پیش‌بینی‌کننده منفی و معنادار «سبک نامولد» است.

ملاحظه می‌شود که از بین پنج رگه بزرگ شخصیتی، رگه‌های شخصیتی «روان-آزردگی‌گرایی» و «تجربه‌پذیری» قادر به پیش‌بینی هر سه سبک کنار آمدن با تنیدگی هستند.

ویژگی‌های ناکارآمد موجود در افراد «روان‌آزرده‌وار» (افسردگی و اضطراب) موجب می‌شود که آنها در موقعیت‌های تنش‌گر قادر نباشند از «سبک‌های کنار آمدن با تنیدگی» بهره‌مند شوند. از سویی دیگر، لازمه بهره‌گیری از «سبک‌های مولد» کنار آمدن با تنیدگی، دارا بودن ویژگی‌هایی نظیر «خودمهارگری»، «داشتن نظم و انضباط و برنامه‌ریزی در کارها»، «مسئولیت‌پذیری»، «کارآمدپنداری»، «دوراندیشی در تصمیم‌گیری» و «هدفمند بودن» است. افراد «تجربه‌پذیر»، دارای تصورات فعال، حساسیت به زیبایی، تجربه‌های عاطفی درونی، و داوری مستقل هستند. این افراد «باز»، انسان‌هایی هستند که در باروری تجربه‌های درونی و دنیای پیرامون کنجکاو بوده و زندگی آنها سرشار از تجربه است. این افراد طالب لذت بردن از نظریه‌های جدید و ارزش‌های غیرمتعارف هستند و در مقایسه با افراد «بسته»، احساسات مثبت و منفی فراوانی تجربه دارند. شاخص «تجربه‌پذیری» یا «باز بودن» ارتباط مثبتی با هوش دارد و بویژه با جنبه‌هایی از هوش که کمتر در معرض سنجش در آزمون‌های هوش است که از آن جمله می‌توان از «تفکر واگرا» نام برد که با خلاقیت ارتباط نزدیکی دارد (مک‌کرا، ۲۰۰۴). به گونه کلی، این توانایی را دارند که خود را به گونه‌ای تحریک و ترغیب کنند که کار را به‌نحوی بهینه شروع کنند و ادامه دهند. این افراد بواسطه آسودگی خیال و آرامش ناشی از انجام کارها، خودمهارگری بالایی دارند و این امر موجب می‌گردد که «برانگیخته» عمل نکنند و برای هر تکلیف و فعالیتی که در پیش رو دارند، با تأمل و برنامه‌ریزی عمل نمایند و مدیریت زمان داشته باشند. «مصر بودن»، «پشتکار» و «پیشرفت‌مداری» نیز از ویژگی‌های افراد «تجربه‌پذیر» است که باعث می‌شود زمینه را برای بهره‌گیری از «سبک‌های کنار آمدن» کارآمد را در خود حفظ کنند.

یکی از پیام‌های مهم این پژوهش برای نظام تعلیم و تربیت کشور، این است که، افراد را به این جهت سوق دهند که ویژگی‌هایی نظیر «تجربه‌پذیری»، «خودنظم‌جویی»، و «خودتعیینی» را در خود پرورش دهند. با توجه به اثرات مخرب «تنیدگی»، بررسی روند تحول «سبک‌های کنار آمدن» با تنیدگی در افراد بسیار با اهمیت به‌نظر می‌رسد. پیشنهاد می‌شود که در پژوهش‌ها، نحوه شکل‌گیری «سبک‌های کنار آمدن» در افراد مد نظر قرار گیرد.

پی‌نوشت‌ها:

- | | |
|--|--|
| 1- Stress | 2- Stressor |
| 3- Stressing | 4- Coping styles |
| 5- Avoidant | 6- Approach |
| 7- Problem-focused coping | 8- Emotion-focused coping |
| 9- Logical | 10- Detached |
| 11- Frydenberg, E. & Lewis, R. | 12- Productive |
| 13- Reference to others | 14- Nonproductive |
| 15- Eysenck, H. | 16- Extraversion vs
introversion |
| 17- Neuroticism vs emotional stability | 18- Psychoticism vs impulse
control |
| 19- Costa, P. T., & McCrae, R. R. | 20- Openness to experience |
| 21- Agreeableness | 22- Conscientiousness |
| 23- Locus of control | 24- Neo five factor inventory
(NEO-FFI) |
| 25- Neo personality inventory (NEO-PI-R) | 26- Validity |
| 27- Reliability | 28- Adolescent coping scale |
| 29- Impulsive | 30- Self control |
| 31- Self determination | 32- Self regulation |

منابع و مآخذ فارسی:

- آزادفلاح، پرویز؛ دادستان، پریرخ؛ ازه‌ای، جواد؛ مؤذنی، محمد. (۱۳۷۸). تنیدگی (استرس) فعالیت سیستم مغزی / رفتاری و تغییرات ایمنوگلوبین ترش‌حی A. مجله روانشناسی ۹. سال سوم. شماره ۱. صص ۳-۲۲.
- آقامحمدیان شعریاف، حمیدرضا؛ اولادی، فرشته؛ و نورمحمدی، لیلا. (۱۳۷۸). بررسی مقایسه‌ای عوامل تنیدگی زای روزمره و روش‌های مقابله با آنها در دانشجویان دختر و پسر. مجله روانشناسی ۱۰. سال سوم. شماره ۲. صص ۱۶۴-۱۷۳.

آقایوسفی، علیرضا؛ دادستان، پریرخ؛ اژه‌ای، جوادی؛ منصور، محمود. (۱۳۷۹). نقش عوامل شخصیتی بر راهبردهای مقابله‌ای و تأثیر روش مقابله درمانگری بر عوامل شخصیتی و افسردگی. *مجله روانشناسی* ۱۶. سال چهارم. شماره ۳. صص ۴۷-۷۰.

خدایاری‌فرد، محمد. و پرند، اکرم. (۱۳۸۶). *استرس و روش‌های مقابله با آن*. انتشارات دانشگاه تهران.

روشن، رسول. و شعیری، محمدرضا. (۱۳۸۳). بررسی سطوح و انواع تنیدگی و راهبردهای مقابله‌ای در دانشجویان و مقایسه آن در دانشجویان شاهد و غیر شاهد. *دانشور رفتار*. سال یازدهم - شماره ۴. صص ۴۹-۶۰.

سارافینو، ادوارد. (۲۰۰۲). *روانشناسی سلامت*. ترجمه میرزائی و همکاران (۱۳۸۲). تهران: رشد.

منابع و مآخذ خارجی:

- Andrews, R. M., Browne, A. L., Drummond, P. D., & Wood, F. M. (2010). The impact of personality and coping on the development of depressive symptoms in adult burns survivors. *Burns*, 36 (1), 29-37
- Bartley, C. E., & Roesch, S. C. (2011). Coping with daily stress: The role of conscientiousness. *Personality and Individual Differences*, 50 (1), 79-83.
- Campbell-Sills, L, Cohan, S. L., & Stein, M. B. (2006). Relationship of resilience to personality, coping, and psychiatric symptoms in young adults *Behaviour Research and Therapy*, 44 (4), 585-599.
- Connor-Smith, J. K., & Flachsbart, C. (2007). Relations Between Personality and Coping: A Meta-Analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 93 (6), 1080-1107.
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1988). Personality in Adulthood: A Six-Year Longitudinal Study of Self-Reports and Spouse Ratings on the NEO Personality Inventory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54 (5), 853-863
- Endler, N. S., & Parker, J. D. A. (1994). Assessment of Multidimensional Coping: Task, Emotion, and Avoidance Strategies. *Psychological Assessment*, 6 (1), 50-60.
- Eysenck, H. J. (1992). Dimensions of personality: 16, 5, 3? Criteria for a taxonomic paradigm. *Personality and Individual Differences*, 13, 667-673.
- Frydenberg, E., & Lewis, R. (1993). Boys play sport and girls turn to others: age, gender and ethnicity as determinants of coping. *Journal of*

Adolescence, 16 (3), 253-266.

- Gross, J. J., & Thompson, R. (2007). Emotion regulation: Conceptual foundations. In J. J. Gross (Ed.), *Handbook of emotion regulation* (pp. 3-24). New York: Guilford.
- Horan, W. P., Ventura, J., Mintz, J., Kopelowicz, A., Wirshing, D., Christian-Herman, J., Foy, D., & Liberman, R. (2009). Stress and coping responses to a natural disaster in people with schizophrenia. *Psychiatry Research*, 151, 77-86.
- Howerton, A., Van Gundy, K. (2009). Sex Differences in Coping Styles and Implications for Depressed Mood. *International Journal of Stress Management*, 16 (4), 333-350.
- Larsen, R. J. (2000). Toward a science of mood regulation. *Psychological Inquiry*, 11, 129-141.
- Lau, B., Hem, E., Berg, A. M., Ekeberg, O., & Torgersen, S. (2006). Personality types, coping, and stress in the Norwegian police service. *Personality and Individual Differences*, 41 (5), 971-982.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1983). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York, Springer, Pub. Company.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York, Springer, Pub. Company.
- Leandro, P. G., & Castillo, M. D. (2010). Coping with stress and its relationship with personality dimensions, anxiety, and Depression. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 5, 1562-1573.
- McCrae, R. R. & Costa, P. T. (2006). A contemplated revision of the NEO Five-Factor Inventory. *Personality and Individual Differences*, Volume 36, Issue 3, Pages 587-596.
- McCrae, R. R. (2004). Human nature and culture: A trait perspective. *Journal of Research in Personality*, 38 (1), 3-14.
- 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.
- Roger, D., Jarvis, P., & Najarian, B. (1993). Attachment and coping: The construction and validation of a new scale for measuring coping strategies. *Personality and Individual Differences*, 15, 619-626.
- Roth, S., & Cohen, L. J. (1986). Approach, avoidance, and coping with stress. *American Psychologist*, 41(7), 813-819.
- Selye, H. (1950). *The physiology and pathology of stress*. Montreal: ACTA.
- Sexton, M. B., Byrd, M. R., von Kluge, S. (2010). Measuring resilience in women experiencing infertility using the CD-RISC: Examining infertility-related stress, general distress, and coping styles. *Journal of Psychiatric Research*,

44 (4), 236-24.

Shaw, T. H., Matthews, G., Warm, J. S., Finomore, V. S., Silverman, L., & Costa, P. T. (2010). Individual differences in vigilance: Personality, ability and states of stress. *Journal of Research in Personality*, 44 (3), 297-308.

Wong, P. T. (1990). Measuring life stress. *Stress Medicine*, 6, 69-70.