

شخصیت و مقابله (قسمت سوم)

Personality and Coping (Part Three)

Carver, C. S., & Connor-Smith, J. (2010). *Annual Review of Psychology*, 61, 679-704.

Mohtaram Nemat Tavousi, PhD

Islamic Azad University South Tehran Branch

محترم نعمت‌طاوسی

دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران جنوب

در دو شماره پیشین، پس از مرور اختصاری ادبیات مقابله و رگه‌های مدل پنج‌عاملی شخصیت، با ایجاد تمایز بین مقابله با سایر پاسخ‌ها و انواع مقوله‌های مقابله، سازه‌های اصلی و روابط متقابل آنها با یکدیگر مشخص و روابط نظری بین مقابله و شخصیت توصیف شدند. در بخش پایانی این مقاله نخست با مرور نتایج بررسی‌های فراتحلیلی در مورد روابط بین رگه‌ها با پاسخ‌های مقابله‌ای، مهم‌ترین متغیرهای تعدیل‌کننده ارتباط بین مقابله و شخصیت معرفی و نقش‌های مستقل و تعاملی مقابله و شخصیت در پیش‌بینی سلامت جسمانی و روانی تصریح شده‌اند. در انتها، چشم‌اندازهای حرکت آینده تحقیقات در گستره مقابله و شخصیت در سازش با تنیدگی ترسیم شده‌اند.

شواهد تجربی متعددی در مورد ارتباط بین شخصیت و مقابله وجود دارند. در اغلب موارد همبستگی بین شخصیت و اندازه‌های مقابله سرشتی و در برخی دیگر، همبستگی بین مقابله با تنیدگی‌های معین گزارش شده‌اند. در دو فراتحلیل اخیر با تمرکز بر پنج رگه اصلی شخصیت و خوش‌بینی کوشش شده است تا ادبیات پژوهشی در این قلمرو یکپارچه شود.

به رغم وجود ارتباط نیرومند بین مقابله و شخصیت در چند بررسی، در مجموع نتایج هر دو فراتحلیل نشان دادند که ارتباط بین شخصیت و مقابله نسبتاً کم است. مع‌هذا، این یافته‌ها به معنای کم‌اهمیت بودن تأثیر شخصیت بر مقابله نیست چرا که در هر دو فراتحلیل ناهماهنگی اساسی در اندازه‌های اثر مشاهده شده است. اگرچه این ناهماهنگی از یک‌سو منعکس‌کننده تنوع در نمونه‌ها و اندازه‌های آنهاست، اما از سوی دیگر ضرورت بررسی راهبردهای مقابله‌ای اختصاصی و نه انواع مقابله کلی و در نظر گرفتن متغیرهای تعدیل‌کننده روابط بین شخصیت و مقابله را برجسته می‌سازد. در همین راستا، مؤلفان نخست به مرور کلی روابط بین شخصیت و مقابله پرداخته‌اند و پس از آن چند متغیر تعدیل‌کننده مهم را معرفی کرده‌اند.

مقابله درگیرکننده. خوش‌بینی با اندازه‌های مقابله درگیرکننده، مقابله حل مسئله، زیرمجموعه‌های پاسخ‌های درگیرکننده مسئله‌محور (مانند برنامه‌ریزی، جست‌وجوی حمایت ابزاری) و پاسخ‌های درگیرکننده هیجان‌محور (مانند بازسازی شناختی، پذیرش) همبستگی مثبت نشان داده است. بدین ترتیب، خوش‌بینی کوشش‌های فعال برای تغییر و سازش با موقعیت‌های تنیدگی‌زا را پیش‌بینی می‌کند.

در مجموع، برونگردی، وظیفه‌شناسی و گشودگی نسبت به تجربه، کاربرد بیشتر مقابله درگیرکننده را پیش‌بینی کردند. اگرچه اندازه‌های اثر برای ارتباط بین رگه‌های پنج‌عاملی و مقابله کلی نسبتاً ناچیز بودند، نتایج فراتحلیل‌ها درباره انواع مقابله اختصاصی درخور تعمق بودند. تحلیل انواع مقابله اختصاصی، روابط نیرومند بین شخصیت و مقابله را آشکار کردند و مشخص ساختند که یک رگه می‌تواند با یک نوع مقابله درگیرکننده به طور مثبت و با نوع دیگر آن به طور منفی همبسته باشد. این نکته می‌تواند تاحدی اندازه‌های اثر نسبتاً کم روابط بین رگه‌های وسیع شخصیت و انواع مقابله کلی را تبیین کند.

برونگردی، افزایش مقابله حل مسئله، حمایت اجتماعی و بازسازی شناختی را پیش‌بینی کرد اما با پذیرش یا نظم‌دهی هیجانی مرتبط نبود. نوروگرایی با مقابله‌های حل مسئله، بازسازی شناختی و پذیرش کمتر و با جست‌وجوی حمایت هیجانی و انحراف توجه بیشتر، ارتباط داشت. وظیفه‌شناسی افزایش مقابله حل مسئله و بازسازی شناختی را پیش‌بینی کرد اما ارتباط با کاربرد حمایت اجتماعی یا پذیرش، همبستگی نشان نداد. مقبولیت با اکثر مقابله‌های درگیرکننده ارتباط نداشت اما حمایت اجتماعی و بازسازی شناختی بیشتر را پیش‌بینی کرد. گشودگی نیز حل مسئله و بازسازی شناختی بیشتر را پیش‌بینی کرد.

مقابله طفره‌رونده. الگوی این نوع مقابله تاحدی با الگوی مقابله درگیرکننده در تضاد بود. این امر به ویژه در مورد خوش‌بینی صدق می‌کرد. خوش‌بینی با مقابله طفره‌رونده و زیرمجموعه‌های خاص مقابله‌های طفره‌رونده مسئله‌محور (مانند بی‌قیدی رفتاری) و طفره‌رونده هیجان‌محور (مانند انکار، تفکر آرزومندانه) ارتباط منفی داشت.

از بین رگه‌های پنج‌عاملی، مقابله طفره‌رونده کمتر از مقابله درگیرکننده با شخصیت مرتبط بود. در خصوص راهبردهای اختصاصی، انکار و مصرف مواد نزدیک‌ترین ارتباط را با شخصیت داشتند. نوروگرایی با پاسخ‌های طفره‌رونده کلی و تمامی پاسخ‌های طفره‌رونده اختصاصی به ویژه تفکر آرزومندانه و کناره‌گیری به طور مثبت همبسته بود. در مقابل، برونگردی با اغلب پاسخ‌های درگیرکننده به طور مثبت همبسته بود اما با هیچ‌یک از پاسخ‌های طفره‌رونده ارتباط نداشت. وظیفه‌شناسی و مقبولیت توانایی پیش‌بینی مقابله طفره‌رونده کلی، انکار و مصرف مواد کمتر را داشتند. گشودگی نسبت به تجربه که یک رابطه پیچیده با مقابله طفره‌رونده داشت، تفکر آرزومندانه و کناره‌گیری بیشتر و انکار کمتر را پیش‌بینی کرد.

مقابله هیجان‌محور. روابط شخصیت با مقیاس‌های هیجان‌محور کلی و روابط شخصیت با مقیاس‌های نظم‌دهی هیجان اختصاصی تر متفاوت بودند. خوش‌بینی با مقابله هیجان‌محور کلی ارتباط نداشت اما با مقابله درگیرکننده هیجان‌محور به طور مثبت و با مقابله طفره‌رونده هیجان‌محور به طور منفی مرتبط بود.

● تعدیل‌کننده‌های روابط بین شخصیت و مقابله

با توجه به محدود بودن حجم ادبیات پژوهشی در قلمرو خوش‌بینی و مقابله، در ادامه به مهم‌ترین متغیرهای تعدیل‌کننده روابط بین رگه‌های پنج‌عاملی و مقابله اشاره می‌شود.

سن. در مقایسه با میانسالان، در گروه‌های نمونه جوان‌تر ارتباط بیشتری بین شخصیت و مقابله به ویژه حل مسئله و بازسازی شناختی، مشاهده می‌شود. در تبیین این یافته‌ها می‌توان چندین دلیل احتمالی را مطرح کرد؛ خلق و خوی کودکان بیش از بزرگسالان بر پاسخ‌های مقابله‌ای تأثیر می‌گذارند. افزون بر آن، افراد بزرگسال در انطباق راهبردهای مقابله‌ای متناسب با خواسته‌های موقعیتی، مهارت بیشتری دارند. افزایش مقبولیت و وظیفه‌شناسی و کاهش نوروگرایی با افزایش سن، می‌تواند به تجربه استیصال کمتر و در نتیجه، تغییرپذیری کمتر مقابله در میانسالان منجر شوند.

نوع و شدت عامل تنیدگی‌زا. ارتباط بین مقابله و شخصیت معمولاً در نمونه‌هایی که با سطوح بالای تنیدگی (مانند سرطان، درد مزمن، جدایی) مواجه می‌شوند، نیرومندتر است. عوامل تنیدگی‌زای خفیف در مقایسه با عوامل تنیدگی‌زای مزمن (مانند فقر، جدایی یا بیماری وخیم) که بر چندین قلمرو زندگی تأثیر می‌گذارند، به تغییرپذیری بیشتر مقابله می‌انجامند.

فاصله زمانی. یک عامل تعدیل‌کننده بالقوه و مهم فاصله زمانی بین فعالیت مقابله و گزارش آن است. گزارش‌های مقابله‌ای گذشته‌نگر با گزارش‌های روزمره ارتباط بسیار کمی دارند و با طولانی‌تر شدن دوره به‌یادآوری و افزایش سطوح تنیدگی، اختلاف‌های بیشتری نیز بی‌این دو ایجاد می‌شوند.

● شخصیت، مقابله و بهزیستی

شخصیت با پیامدهای روان‌شناختی و جسمانی مرتبط است. اغلب بررسی‌ها در این قلمرو بر رابطه نوروگرایی با اضطراب و افسردگی تمرکز یافته‌اند. فراتحلیل‌ها نشان می‌دهند که نوروگرایی می‌تواند نشانه‌های بالینی اختلال‌های خلقی و اضطرابی را پیش‌بینی کند. نوروگرایی با افزایش خطر افکار خودکشی و اقدام به آن و مصرف الکل، و بدبینی نیز با سطوح پایین بهزیستی فاعلی مرتبط است. در مقابل وظیفه‌شناسی با اثر حمایتی پایدار، از یک‌سو احتمال کمتر مشکلات درونی‌سازی شده، برونی‌سازی شده و مصرف مواد، عاطفه منفی و از سوی دیگر، پیشرفت تحصیلی و بهزیستی فاعلی بیشتر را پیش‌بینی می‌کند. این رگه همچنین از خطرات تداوم استیصال مرتبط با نوروگرایی نیز ممانعت به عمل می‌آورد.

برونگردی به طور نیرومندی با اندازه‌های بهزیستی همبسته است و بیش از ۱۹ درصد واریانس خلق مثبت را تبیین می‌کند.

برونگردی با خودکشی و نشانه‌های بالینی به طور کلی، و نشانه‌های اختلال‌های خلقی، اضطراب و تغذیه به طور خاص ارتباط منفی دارد. با این حال، برونگردی خطر مشکلات رفتاری را نیز اندکی افزایش می‌دهد.

به رغم تحقیقات اندک در مورد ارتباط بین مقبولیت و سازش‌یافتگی، مقبولیت با افزایش بهزیستی فاعلی و کاهش نشانه‌های بالینی به ویژه مشکلات برونی‌سازی‌شده و اقدام به خودکشی ارتباط دارد. گشودگی نسبت به تجربه، با نشانه‌های بالینی و بهزیستی فاعلی ارتباط قابل توجهی ندارد اما با عاطفه مثبت مرتبط است.

الگوی مشابهی در مورد روابط بین شخصیت و پیامدهای سلامت جسمانی مشاهده شده است. یک فراتحلیل ارتباط سطوح بالای خوش‌بینی را با سلامت بیشتر مشخص ساخته است. وظیفه‌شناسی نیز با سلامت بیشتر ارتباط دارد. در همین راستا نتایج یک فراتحلیل دیگر این رگه را با طول عمر بیشتر مرتبط ساخته است چه وظیفه‌شناسی با رفتارهای سلامت کمتر مخاطره‌آمیز و پایبندی بیشتر به درمان همبسته است. برونگردی نیز به دلیل ارتباط با تعامل اجتماعی، با سلامت بیشتر همراه است. این نکته نیز آشکار شده است که نوروزگرایی با سلامت کمتر ارتباط دارد، اگرچه روشن نیست این رابطه با بیماری واقعی و یا صرفاً با افزایش نشانه‌های استیصال و رفتارهای متمرکز بر بیماری مرتبط است. مقبولیت نیز سلامت را پیش‌بینی می‌کند درحالی که رگه‌های مرتبط با سطوح پایین مقبولیت مانند خصومت، با واکنش تنیدگی قلبی - عروقی و افزایش خطر ابتلا به بیماری قلبی ارتباط دارند.

به دلیل مشکلات روش‌شناختی، چگونگی تأثیر پاسخ‌های مقابله‌ای بر بهزیستی دقیقاً مشخص نیست. با این حال، فراتحلیل‌ها نشان می‌دهند که اغلب پاسخ‌های درگیرکننده با افزایش سلامت جسمانی و روانی مرتبط هستند.

در انتها نویسندگان این مقاله مروری خاطر نشان می‌سازند که به رغم صدها بررسی، در وضع کنونی درک ناچیزی از تأثیر شخصیت بر مقابله و پیامدهای آنها وجود دارد. مشکلات سنجش شخصیت و مقابله، اتکای بیش از حد بر بررسی‌های مقطعی و گذشته‌نگر، نادیده گرفتن عوامل موقعیتی و عدم توجه به تعامل‌های بین رگه‌های شخصیت و راهبردهای مقابله‌ای، مانع تحقق چنین امری است. بنابراین، لازم است پژوهش‌ها اثرات همزمان رگه‌ها را بر مقابله بر اساس بررسی نیمرخ‌های شخصیت، کنترل یک رگه به هنگام بررسی رگه‌های دیگر و یا تعامل‌های بین رگه‌ها را در نظر گیرند. افزون بر آن، در تحقیقات آینده باید اثرات تعاملی و پاسخ‌های مقابله‌ای چندگانه نیز مورد بررسی قرار گیرند.