



رابطه سبک های مقابله با استرس و الکسی تایمیا با بهزیستی روان شناختی

مریم موسی پور شیرچوپشت^۱، مجید برادران^۲

^۱ کارشناس ارشد روانشناسی، دانشگاه علوم تحقیقات تهران-گیلان (آزاداسلامی رشت)، ایران. m.moosapoor2016@gmail.com

^۲ استادیار گروه روانشناسی، دانشگاه پیام نور، تهران، ایران psycho_2000mb@yahoo.com

هدف: هدف اساسی پژوهش حاضر بررسی رابطه سبک های مقابله با استرس و الکسی تایمیا با بهزیستی روانی می باشد. روش: جامعه‌ی آماری این پژوهش را همه افراد شهر رشت در سال ۱۳۹۵ تشکیل دادند که ۲۴۰ نفر (۲۲۱ زن و ۱۹ مرد) به شیوه در دسترس به عنوان گروه نمونه انتخاب شدند. و همه آزمودنی‌ها به مقیاس سبک های مقابله با استرس بیلینگز و موس (۱۹۸۴) و الکسی تایمیا تورتو (۱۹۹۴) و بهزیستی روانشناختی ریف (۲۰۰۲) پاسخ دادند. داده‌های پژوهش به روش آماری پیرسون و رگرسیون گام به گام با نرم افزار spss23 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند. نتایج: یافته‌ها نشان داد بین سبک های مقابله با استرس و الکسی تایمیا با بهزیستی روان شناختی در سطح (۰/۱) رابطه معنادار وجود دارد. نتیجه‌گیری: این یافته‌ها نشان می دهد که سبک های مقابله با استرس و الکسی تایمیا، بهزیستی روانشناختی افراد را تحت تاثیر قرار می دهد.

واژه‌های کلیدی: سبک های مقابله با استرس، الکسی تایمیا و بهزیستی روان شناختی.

مقدمه

امروزه دیدگاه جدیدی در علوم وابسته به سلامت به طور اعم و در روانشناسی به طور اخص در حال شکل گیری است در این دیدگاه علمی، بر جنبه های مثبت سلامتی و بهزیستی و نیز توضیح و تبیین ماهیت بهزیستی روان شناختی تمرکز می شود از این منظر بهزیستی روانی به عنوان مداخله در چالش های وجودی زندگی [۱] و رهایی از استرس مطرح می باشد [۲] و بر مولفه هایی نظیر عزت نفس، هدف در زندگی، تسلط بر محیط و روابط اجتماعی تاکید دارد [۳] که تحت تأثیر عوامل مختلفی قرار می گیرد که یکی از آنها سبک های مقابله با رویدادهای تنش‌زای زندگی می باشد سبک های مقابله با استرس زمانی تعیین می شود که فرد پیامدهای منفی استرس را تجربه کرده باشد [۴] و درحقیقت در بردارنده ی تلاشی است که باعث افزایش سازگاری با محیط یا اجتناب از پیامدهای منفی شرایط پر استرس می باشد [۵] براساس نظریات روان شناختی و تحقیقات، راهبردهای مقابله‌ای نقش مهمی در مدیریت موقعیت‌های تنش‌زا و بهزیستی

روان شناختی ایفاء می کنند. رجایی و همکاران (۱۳۹۴) در پژوهش خود نشان دادند که بین حالت های مثبت روان شناختی با راهبرد مقابله‌ی مسئله مدار رابطه مثبت و معنادار وجود دارد [۶]. سگستروم^۱ (۲۰۱۰) نیز در پژوهش خود بیان می کند که بین خوش بینی و راهبردهای مقابله ی مسئله مدار رابطه‌ی مثبت معنادار وجود دارد، درحالی که خوش بینی به طور منفی با راهبرد مقابله‌ی اجتنابی مرتبط بوده است [۷].

از دیگر مولفه هایی که می تواند با بهزیستی روان شناختی در ارتباط باشد الکسی تایمیا است که اشاره به ساختار شخصیتی چند بعدی دارد که به وسیله ی عدم توانایی برای شناسایی و توصیف هیجانات [۸، ۹] و تمایل به سبک شناخت خارجی مشخص می گردد [۱۰، ۱۱] الکسی تایمیا به عنوان یک پدیده ی هیجانی / شناختی به اختلال خاص در کارکرد روانی اطلاق می شود که در نتیجه فرایندهای بازداری اتوماتیک اطلاعات و احساسات هیجانی

^۱ Segerstrom