

بررسی رابطه ویژگی های شخصیت، سبک های مقابله با استرس و سطح استرس در زنان باردار

غلامرضا نیک راهان^{۱*}، دکتر محمد باقر کجباف^۲، دکتر ابوالقاسم نوری^۳، دکتر الهه زارعان^۴، دکتر الهام نقشینه^۵

۱. دانشجوی دکتری روانشناسی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران
۲. دانشیار گروه روانشناسی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران
۳. استاد گروه روانشناسی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران
۴. استادیار گروه زنان و مامایی، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، اصفهان، ایران
۵. استادیار گروه زنان و مامایی، دانشکده پزشکی، دانشگاه علوم پزشکی اصفهان، اصفهان، ایران

خلاصه

تاریخ دریافت: ۱۳۸۹/۱۰/۲۸

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۳۹۰/۲/۲۷

مقدمه: سطوح بالای استرس در دوران بارداری به طور آشکاری با پیامدهای منفی در زمینه سلامت مادر و نوزاد در ارتباط است. به همین جهت انجام پژوهش هایی که به بررسی عوامل محافظت کننده زنان باردار و فرزند آینده آنها در مقابل پیامدهای زیان بار سطوح بالای استرس می پردازند، ضروری به نظر می رسد. هدف از این مطالعه بررسی رابطه ویژگی های شخصیت، شیوه های مقابله با استرس و سطح استرس ۸۰ زن باردار است.

روش کار: این مطالعه همبستگی روی ۸۰ زن باردار مراجعه کننده به بیمارستان شهید بهشتی اصفهان در سه ماهه اول سال ۱۳۸۸ انجام شده است. آزمودنی ها به روش خودسنجی به تکمیل پرسشنامه شخصیت نئو، پرسشنامه شیوه های مقابله با استرس اندلر و پارکر، پرسشنامه استرس کوپر و مشخصات جمعیت شناختی پرداختند. داده ها پس از جمع آوری از طریق تحلیل همبستگی و رگرسیون و توسط نرم افزار آماری SPSS (نسخه ۱۶)، مورد تجزیه، تحلیل قرار گرفت.

یافته ها: یافته ها نشان داد استرس در زنان باردار با روان رنجور خوبی ($r=0/607$)، برون گرایی ($r=-0/460$)، سازگاری ($r=-0/492$)، وظیفه شناسی ($r=0/429$)، مقابله مساله مدار ($r=0/403$) و مقابله هیجان مدار ($r=0/467$) ارتباط دارد ($p<0/01$). همچنین روان رنجورخوبی، مقابله هیجان مدار، مقابله مساله مدار و سازگاری ۵۵٪ از سطوح استرس در زنان باردار را پیش بینی می کنند ($R^2=0/547$ و $p<0/01$). علاوه بر این، عوامل شخصیت از نظر آماری با شیوه های مقابله مرتبط اند ($p<0/01$ و $p<0/05$).

نتیجه گیری: بر اساس نتایج بدست آمده، ویژگی های شخصیتی و شیوه های مقابله با استرس، با سطح استرس زنان باردار رابطه دارد. همچنین بیشتر استرس زنان باردار را می توان از طریق ویژگی های شخصیتی و شیوه های مقابله ای آنان پیش بینی نمود. بنابراین آموزش مدیریت استرس و برگزاری جلسات روانی آموزشی و روان درمانی برای مادران می تواند از اهمیت خاصی برخوردار باشد.

کلمات کلیدی: حاملگی، استرس، شخصیت، سبک های مقابله ای

*نویسنده مسئول مکاتبات: غلامرضا نیک راهان، گروه روانشناسی، دانشکده روانشناسی و علوم تربیتی، دانشگاه اصفهان، اصفهان، ایران.
تلفن: ۰۳۱۱۷۹۳۲۵۵۷؛ پست الکترونیک: rezanikrahan@gmail.com

مقدمه

شواهد روز افزون حاکی از تاثیرات منفی استرس^۱ مادر باردار بر جنین است. این تاثیرات شامل: سقط خود به خودی، کاهش وزن جنین (۱)، افزایش سطح هورمون های استرس، افزایش مزمن فشار خون (۲)، تولد پیش از موعد، مرگ و میر نوزادان (۳،۴)، تغییر در ترشح غدد درون ریز (۵)، تغییر در عملکرد محور هیپوتالاموس هیپوفیز، سرکوب سیستم ایمنی، تغییر در تعداد لنفوسیت ها و کاهش نسبت سلول های CD4/CD8 (۶) می باشد. کودکان مادرانی که استرس های دوران بارداری را تجربه کرده اند با تاخیر در راه رفتن و تکلم (۷)، نقصان در حافظه و یادگیری، اختلالات خواب و هیجان پذیری، اختلالات حرکتی، افزایش واکنش های هیجانی، افت خلق (۵) و مشکلات عاطفی و رفتاری (۸) دست به گریبان خواهند بود. نقش استرس پیش از تولد در سبب شناسی بسیاری از بیماری های دوران کودکی (۹،۱۰) و بزرگسالی جنین (۱۱) و همچنین افسردگی پس زایمانی مادر (۱۲) مورد توجه قرار گرفته است.

از آنجایی که قرار گرفتن در معرض بسیاری از عوامل استرس زای محیطی اجتناب ناپذیر است، داشتن برخی ویژگی ها و مهارت های روانشناختی، فرد را قادر می سازد تا در چنین شرایطی آسیب کمتری را متحمل شود. بررسی ادبیات پژوهشی در حیطه استرس نشان می دهد ویژگی های شخصیتی و شیوه های مقابله با استرس از مهمترین عوامل روانشناختی در این زمینه به شمار می روند.

ویژگی های شخصیت: مدل پنج عاملی کاستا^۲ و مک کری^۳ به معرفی پنج بعد عمده شخصیت می پردازد: ۱- روان رنجورخویی^۴ به آمادگی فرد برای تجربه

اضطراب، تنش، خصومت، تکانشگری، افسردگی، عزت نفس پایین و ترحم جویی بر می گردد. ۲- برون گرایی^۵، به آمادگی فرد برای معاشرتی بودن، هیجان های مثبت، ابراز وجود، پراورزی بودن و هیجان خواهی اطلاق می شود. ۳- گشودگی، به تجربه^۶ ویژگی های شخصیتی همچون کنجکاوی، زیبایی دوستی، هنرمندی، انعطاف پذیری و خردورزی می پردازد. ۴- سازگاری^۷ به گرایش فرد برای بخشندگی، مهربانی، سخاوت، همدلی، نوع دوستی و اعتمادورزی اشاره دارد و ۵- وظیفه شناسی^۸، ویژگی های منظم بودن، کارا بودن، قابل اعتماد و اتکا بودن، کفایت، تلاش برای موفقیت، منطقی بودن و آرام بودن را شامل می شود (۱۴،۱۳).

سبک های مقابله با استرس: سبک های مقابله با استرس^۹ به راهبردهای شناختی و رفتاری که افراد برای جلوگیری، مدیریت و کاهش استرس به کار می برند گفته می شود. سه شیوه اصلی مقابله با استرس عبارتند از: سبک مقابله ای مساله مدار^{۱۰}، سبک مقابله ای هیجان مدار^{۱۱} و سبک مقابله ای اجتنابی^{۱۲} (۱۵). سبک مساله مدار راهبردهایی را در بر می گیرد که در آنها فرد به جستجوی اطلاعات بیشتر درباره مساله، تغییر ساختار مساله از نظر شناختی، محاسبه و اولویت دادن به حل مساله می پردازد. در مقابل، سبک هیجان مدار شیوه هایی را در بر می گیرد که در آن فرد به جای پرداختن به مساله بر خود متمرکز می شود و تلاش خود را متوجه کاهش احساسات ناخوشایند خویش می نماید. واکنش های مقابله ای هیجان مدار شامل عصبی و ناراحت شدن، واکنش های هیجانی، گریه کردن، عیب جویی و اشتغال ذهنی است. سومین

⁵- Extraversion

⁶- Openness experience

⁷- Agreeableness

⁸- Conscientiousness

⁹- Coping styles

¹⁰- Problem-focused coping

¹¹- Emotion-focused coping

¹²- Avoidance coping

- بجای این واژه، فشار روانی و تنیدگی نیز بکار برده شده است ولی نویسندگان مقاله به خاطر رواج بیشتر این واژه ترجیح داده اند از آن استفاده کنند.

²-Costa

³- Mc Crae

⁴- Neuroticism

اجتنابی خود به دو خرده سبک دیگر قابل تقسیم است: روی آوردن به اجتماع و روی آوردن به فعالیت‌ها (۱۶). های هر سوال به روش لیکرت از هرگز (۰) تا خیلی زیاد (۴) مشخص شده است که در نهایت سبک غالب فرد با توجه به نمره ای که در آزمون کسب می‌کند مشخص می‌شود، یعنی هر کدام از رفتارها که نمره بالا در مقیاس کسب کند به عنوان سبک مقابله ای فرد در نظر گرفته می‌شود. نتایج یافته‌های اندلر^۲ و پارکر^۳ و تحقیقات متعدد داخل کشور بیانگر پایا بودن آزمون مورد نظر است (۱۹). در این مطالعه، ضریب پایایی برای هر یک از سبک‌های مساله مدار، هیجان مدار و اجتنابی به ترتیب ۰/۸۷، ۰/۷۸ و ۰/۶۸ به دست آمد.

پ- پرسشنامه استرس کوپر: دارای ۲۹ سوال در مورد نشانه‌های استرس است که کوپر^۴ در سال ۱۹۸۳ ۱۹۸۳ آن را تهیه کرد و نمره گذاری آن بر اساس مقیاس چهار درجه ای لیکرت (خیلی زیاد، زیاد، کمی، هرگز) می‌باشد. پایایی این پرسشنامه را کودرون^۵ روی بیماران، به وسیله آلفای کرانباخ ۰/۸۷۵ و در ایران، قرائت روی مادران باردار ۰/۹۶۴ محاسبه کردند (۲۰).

همچنین سوالات مربوط به اطلاعات جمعیت شناسی شامل سن، تحصیلات و شغل نیز توسط آزمودنی‌ها پاسخ داده شد، داده‌ها پس از جمع‌آوری توسط نرم افزار آماری SPSS (نسخه ۱۶) و به روش همبستگی و تحلیل رگرسیون گام به گام مورد تجزیه و تحلیل آماری قرار گرفت.

یافته‌ها

بر اساس آزمون‌های همبستگی، رابطه معنی‌داری بین متغیرهای جمعیت شناختی این مطالعه و میزان استرس مادران باردار، در سطح معنی‌داری در نظر گرفته شده ($p < 0/05$) بدست نیامد. جدول ۱، دامنه، فراوانی و درصد متغیرهای جمعیت شناختی پژوهش را نشان می‌دهد.

شیوه مقابله با استرس، رفتارهایی را شامل می‌شود که بیشتر از نوع اجتناب و فرار از موقعیت است. سبک با توجه به اهمیت موضوع و سابقه پژوهشی ذکر شده، مطالعه حاضر به بررسی رابطه پنج عامل بزرگ شخصیت، شیوه‌های مقابله با استرس و میزان استرس مادران باردار مراجعه‌کننده به بیمارستان شهید بهشتی اصفهان می‌پردازد.

روش کار

این مطالعه از نوع همبستگی و جامعه آماری این پژوهش شامل زنان باردار مراجعه‌کننده به درمانگاه زنان و زایمان بیمارستان شهید بهشتی اصفهان در سه ماهه اول سال ۱۳۸۸ می‌باشد. تعداد ۱۳۰ پرسشنامه با روش نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای تصادفی در بین آزمودنی‌ها توزیع و ۸۰ پرسشنامه تکمیل شده مورد تجزیه و تحلیل آماری قرار گرفت. کفایت حجم نمونه با توجه به توان آماری (۱۷) بدست آمده (۰/۸) مورد تایید قرار گرفت.

الف- فرم کوتاه پرسشنامه پنج عامل بزرگ شخصیت: شامل یک پرسشنامه ۶۰ سوالی است که برای ارزیابی مختصر و سریع پنج عامل اصلی شخصیت طراحی شده است. نتایج مطالعات انجام شده توسط مک کری و کاستا در سال ۱۹۹۲، نشان داد که همبستگی ۵ زیر مقیاس فرم کوتاه با فرم بلند از ۰/۷۷ تا ۰/۹۲ می‌باشد. همچنین همسانی درونی زیر مقیاس‌های آن در دامنه ۰/۶۸ تا ۰/۸۶ است. شیوه نمره گذاری سوالات به صورت لیکرت پنج درجه‌ای از کاملاً مخالفم (۱) تا کاملاً موافقم (۵) می‌باشد و برخی از سوالات به صورت معکوس نمره گذاری می‌شود. این پرسشنامه در ایران توسط گروسی (۱۳۷۷) هنجاریابی شده و آلفای بدست آمده برای زیر مقیاس‌های روان رنجورخویی، برون‌گرایی، گشودگی به تجربه، سازگاری و وجدان‌گرایی به ترتیب، ۰/۸۳، ۰/۷۵، ۰/۸۰، ۰/۷۹ و ۰/۷۹ بدست آمده است (۱۸).

ب- پرسشنامه سبک‌های مقابله با استرس اندلر و پارکر: این آزمون شامل ۴۸ سوال است که پاسخ

² - Endler
³ - Parker
⁴ - Cooper
⁵ - Coudron

¹ - (NEO-FFI)

جدول ۱- دامنه های سنی، فراوانی و درصد متغیرهای جمعیت شناختی مادران باردار شرکت کننده در مطالعه بررسی رابطه ویژگی های شخصیت، سبک های مقابله با استرس و سطح استرس در زنان باردار

شغل	فراوانی	درصد
خانه دار	۶۹	۸۶/۲
کارمند	۵	۶/۲
بیکار	۵	۶/۲
سایر	۱	۱/۲
کل	۸۰	۱۰۰/۰
تحصیلات	فراوانی	درصد
ابتدایی	۸	۱۰/۰
سیکل	۱۵	۱۸/۸
دیپلم	۴۰	۵۰/۰
کاردانی	۷	۸/۸
کارشناسی	۷	۸/۸
کارشناسی ارشد	۳	۳/۸
کل	۸۰	۱۰۰/۰
دامنه های سنی	فراوانی	درصد
۱۸-۲۲	۱۴	۱۷/۵
۲۳-۲۶	۲۳	۲۸/۷
۲۷-۳۰	۲۷	۳۳/۸
۳۱-۳۴	۱۰	۱۲/۵
۳۵-۳۸	۶	۷/۵
کل(۱۸-۳۸)	۸۰	۱۰۰

جدول ۲ میزان همبستگی بین عوامل شخصیت را با میزان استرس آزمودنی ها نشان می دهد.

جدول ۲- میزان همبستگی پنج عامل شخصیت و میزان استرس در زنان باردار شرکت کننده در مطالعه بررسی رابطه ویژگی های شخصیت، سبک های مقابله با استرس و سطح استرس در زنان باردار

عوامل شخصی	روان رنجورخویی	برون گرایی	گشودگی به تجربه	سازگاری	وظیفه شناسی
استرس	** ۰/۶۰۷	** -۰/۴۶۰	-۰/۰۲۷	** -۰/۴۹۲	** -۰/۴۲۹

** سطح معنی داری $p < ۰/۰۱$

روان رنجورخویی و سطح استرس آزمودنی ها، مثبت و همبستگی بین استرس و عوامل برون گرایی، سازگاری و وظیفه شناسی منفی است.

همان گونه که در جدول ۲ مشاهده می شود بین روان رنجورخویی، برون گرایی، سازگاری و وظیفه شناسی زنان باردار و میزان استرس آنها در سطح ($۰/۰۱$) $p <$ رابطه معنی داری وجود دارد. همبستگی بین

جدول ۳- میزان همبستگی بین سبک های مختلف مقابله با استرس و سطح استرس در زنان باردار شرکت کننده در مطالعه بررسی رابطه ویژگی های شخصیت، سبک های مقابله با استرس و سطح استرس در زنان باردار

سبک های مقابله ای	مساله مدار	هیجان مدار	اجتنابی	روی آوردن به فعالیت ها	روی آوردن به اجتماع
استرس	** ۰/۴۰۳	** ۰/۴۶۷	۰/۱۹۱	* ۰/۲۸۲	-۰/۰۴۱

* سطح معنی داری: $p < 0.05$

** سطح معنی داری: $p < 0.01$

به منظور تجزیه و تحلیل داده های به دست آمده در این مطالعه، به پیش بینی میزان استرس زنان باردار با توجه به عوامل شخصیتی و سبک های مختلف مقابله با استرس اختصاص پرداخته شده است که نتایج آن در جدول ۴ مشاهده می شود.

با توجه به نتایج جدول ۳ همبستگی بین استفاده از سبک مقابله ای مساله مدار و میزان استرس، منفی و معنی دار است ($p < 0.01$) و در مورد سبک های هیجان مدار و روی آوردن به فعالیت ها مثبت و به ترتیب در سطوح ($p < 0.01$) و ($p < 0.05$) معنی دار می باشد.

جدول ۴- تحلیل رگرسیون برای پیش بینی استرس در زنان باردار شرکت کننده در پژوهش، با توجه به عوامل شخصیت و سبک های مقابله با استرس در آنان

مدل	منبع تغییر	F	R ^۲	ΔR ^۲	Sig
۱ روان رنجورخویی	رگرسیون	۴۵/۴۷۱	۰/۳۶۸	۰/۳۶۸	۰/۰۰۰
۲ روان رنجورخویی هیجان مداری	رگرسیون	۲۹/۸۱۱	۰/۴۳۶	۰/۰۶۸	۰/۰۰۰
۳ روان رنجورخویی هیجان مداری مساله مداری	رگرسیون	۲۶/۰۸۳	۰/۵۰۷	۰/۰۷۱	۰/۰۰۰
۴ روان رنجورخویی هیجان مداری مساله مداری سازگاری	رگرسیون	۲۲/۶۷۲	۰/۵۴۷	۰/۰۴۰	۰/۰۰۰

همان گونه که جدول ۴ نشان می دهد اثر رگرسیون چهار متغیر روان رنجورخویی، هیجان مداری، مساله مداری و سازگاری در کنار هم کاملا معنی دار است و حدود ۵۵ درصد استرس زنان باردار را این چهار متغیر

شامل می شود. بخش دیگر نتایج به ماتریس همبستگی بین عوامل شخصیت و سبک های مقابله با استرس اختصاص دارد که در جدول ۵ نمایش داده شده است.

جدول ۵- میزان همبستگی بین عوامل شخصیت و سبک های مقابله با استرس در مطالعه بررسی رابطه ویژگی های شخصیت، سبک های مقابله با استرس و سطح استرس در زنان باردار

متغیرها	روان رنجور خوبی	برون گرایی	گشودگی به تجربه	سازگاری	وظیفه شناسی	مساله مداری	هیجان مداری	اجتناب	روی آوردن به فعالیتها	روی آوردن به اجتماع
روان رنجور خوبی	۱									
برون گرایی	-۰/۴۶۷**	۱								
گشودگی به تجربه	-۰/۱۰۹	۰/۱۲۶	۱							
سازگاری	۰/۴۳۶**	۰/۵۱۹**	۰/۰۶۶	۱						
وظیفه شناسی	-	۰/۲۹۸**	-۰/۰۷۹	۰/۴۹۳**	۱					
مساله مداری	-	۰/۳۰۰**	۰/۱۲۷	۰/۳۰۵**	۰/۶۳۴**	۱				
هیجان مداری	۰/۳۷۱**	-۰/۱۴۳	۰/۱۰۸	-۰/۱۶۹	-۰/۱۵۳	-۰/۰۰۲	۱			
اجتناب	۰/۰۵۹	-۰/۰۲۵	۰/۱۸۹	-۰/۲۴۶*	-۰/۱۴۹	۰/۳۰۲**	۰/۲۲۱*	۱		
روی آوردن به فعالیتها	۰/۱۴۴	-۰/۱۸۸	-۰/۰۱۹	-۰/۴۰۶**	-۰/۲۱۷	۰/۱۰۸	۰/۲۳۹*	۰/۸۶۴**	۱	
روی آوردن به اجتماع	-۰/۰۴۶	۰/۱۵۱	۰/۳۵۲**	-۰/۰۰۸	-۰/۰۲۵	۰/۴۱۶**	۰/۱۳۸	۰/۸۵۲**	۰/۴۷۲**	۱

** سطح معنی داری $p < 0.01$

* سطح معنی داری $p < 0.05$

بحث

بر اساس نتایج این مطالعه و مطالعات گذشته در می یابیم که بین روان رنجورخویی و میزان استرس رابطه مثبت و معنی دار وجود دارد. در واقع کسانی که در روان رنجورخویی نمرات بالایی کسب می کنند مستعد تجربه هیجان منفی بیشتری هستند (۱۲). شادی، همبستگی منفی و غم و افسردگی، همبستگی مثبت قوی با روان رنجورخویی دارد و از میان پنج عامل شخصیت، برون گرایی و روان رنجورخویی قوی ترین عوامل پیش بینی کننده شادی به شمار می آیند (۲۲). علاوه بر این برخی ویژگی های شخصیتی مانند روان رنجورخویی احتمال اینکه فرد در معرض رخدادهای

استرس زای زندگی قرار گیرد را افزایش می دهند (۲۳).

همچنین روان رنجورخویی با پردازش و یادآوری خاطرات منفی زندگی ارتباط دارد (۲۴) و این خود، استرس فرد را افزایش می دهد. این موضوع در مورد افراد برون گرا بر عکس است (۲۵) و این نتایج با آنچه در مطالعه حاضر به دست آمد همسویی دارد. یکی دیگر از یافته های این مطالعه رابطه معنی دار و منفی برون گرایی، سازگاری و وظیفه شناسی با میزان استرس در زنان باردار است. افراد برون گرا سطوح بالایی از شادی، شغف، علاقه و خستگی ناپذیری را از

سازگاری، با آن شیوه‌های مقابله با استرس که شامل اعمال منطقی، تفکر مثبت و مهارت‌های متوقف‌سازی است که همگی به سبک مساله‌مدار مربوط می‌شوند مرتبط است.

افراد روان‌رنجور موقعیت استرس‌زا را به عنوان تهدید و برون‌گراها آن را به عنوان یک چالش در نظر می‌گیرند و با استفاده از تفکر مثبت و خویش‌داری بر آن فائق می‌آیند (۲۸). افرادی که گشودگی بیشتری به تجربه‌های جدید دارند در مواجهه با موقعیت‌های استرس‌زا بیش از سایرین از شوخ‌طبعی و مزاح استفاده می‌کنند (۲۹). از طرفی اگر فرد خطرهای محیطی را فراتر از توانایی خویش ارزیابی کند فشار ذهنی بالا، عملکرد ضعیف، اضطراب و استفاده از سبک مقابله‌ای هیجان‌مدار را تجربه خواهد کرد (۳۰).

در تبیین رابطه به دست آمده بین برون‌گرایی و سبک مساله‌مدار واتسون و کلارک تمایل به تجربه عواطف مثبت و پنلی و توماکا برخوردار از شادی و غرور و اعتماد به نفس را به عنوان عامل این ارتباط ذکر کرده‌اند (۳۱،۲۶). همچنین هرن و میشل داشتن شجاعت و جرات‌ورزی و داشتن روابط گرم و صمیمی با دیگران را دلیل دور بودن افراد برون‌گرا از شیوه‌های منفعل مقابله با استرس می‌دانند (۱۶). تعجب آور نیست افرادی که نسبت به تجارب جدید گشوده‌تر هستند نیز در مقابله با استرس از شیوه‌های فعالی همچون روی آوردن به اجتماع بهره‌برند و این نیز از یافته‌های این پژوهش است.

نتایج این پژوهش در مورد رابطه ویژگی شخصیتی سازگاری با سبک مساله‌مدار همسو با یافته‌های پنلی و توماکا است. این همسویی در مورد عامل شخصیتی وظیفه‌شناسی نیز صادق است. افراد وظیفه‌شناس در مواجهه با مشکلات به مشاهده درست موقعیت و ارزیابی شناختی صحیح از توانایی‌های خویش می‌پردازند (۲۶). با استفاده از نتایج این مطالعه و مطالعات قبلی می‌توان به راهکارهای عملی جالب توجه و مهمی از جمله اجرای آزمون‌های شخصیت و سبک‌های مقابله با استرس پیش از حاملگی، غربالگری و مشخص نمودن مادران نیازمند آموزش، اجرای برنامه‌های

خود نشان می‌دهند، کمتر منفعل و خود ملامت‌گردد و اضطراب و تنیدگی کمتری را تجربه می‌کنند (۱۶).

همچنین یافته‌ها موید رابطه مثبت وظیفه‌شناسی با توانایی مقابله ادراک شده توسط فرد، کنترل بر تکلیف، هیجان مثبت، شادی، امیدواری و غرور و رابطه منفی آن با تنیدگی است (۲۶). وظیفه‌شناسی می‌تواند عامل پیش‌بینی‌کننده خوشحالی و شادی محسوب گردد (۲۷). طبق نتایج این مطالعه در می‌یابیم که سبک مقابله‌ای مساله‌دار با کاهش میزان استرس در افراد مرتبط است. در مورد رابطه سبک مقابله‌ای مساله‌مدار و سطح استرس، اندلر و پارکر (۱۹۹۰) بیان داشتند افرادی که در موقعیت‌های استرس‌زا از سبک مقابله‌ای مساله‌مدار سود می‌برند در واقع به بازسازی دوباره مساله از نظر شناختی می‌پردازند و اینگونه موقعیت استرس‌زا را تغییر می‌دهند (۱۵).

همچنین از یافته‌های دیگر این مطالعه، رابطه مستقیم بین میزان استرس و استفاده از سبک هیجان‌مدار است. مطالعات گذشته نشان می‌دهد زنان در مواجهه با مشکلات واکنش‌های هیجانی از خود نشان می‌دهند. آنها همچنین در هنگام احساس فشار روانی به دوستان و نزدیکان پناه می‌برند و مشکلات خود را با دیگران بازگو می‌کنند و ناراحتی‌های خود را به راحتی به زبان می‌آورند (۱۳).

بخش دیگری از این یافته‌های مربوط به ارتباط بین شخصیت و سبک‌های مقابله‌ای در زنان باردار است. سبک‌های مقابله‌ای ترجیح داده شده از سوی فرد می‌تواند مستقیماً از ویژگی‌های شخصیتی همچون روان‌رنجورخویی و برون‌گرایی تاثیر بپذیرد (۲۳). نتایج این مطالعه نشان می‌دهد زنان باردار که روان‌رنجورخوتر از بقیه هستند بیشتر از سایرین از سبک‌های هیجان‌مدار استفاده می‌کنند در حالی که از شیوه مساله‌مدار کمتری بهره می‌برند. محققان ارتباط بین روان‌رنجورخویی و استفاده از واکنش‌های خصمانه، خیال‌بافی برای فرار از واقعیت، خود ملامت‌گری، افسردگی، کناره‌جویی، تفکر آرزومندانه، منفعل بودن و تزلزل در تصمیم‌گیری را خاطر نشان ساخته‌اند (۲۷). در واقع برون‌گرایی، وظیفه‌شناسی و

تنظیمی و مدیریت استرس بر افزایش توانایی مادران باردار در مقابله با استرس نیز می تواند راهگشا باشد.

نتیجه گیری

میزان استرسی که فرد در موقعیت های تنش زا با توجه به ویژگی های شخصیتی و سبک های مقابله ای به کار می گیرد، قابل پیش بینی است. روان رنجورخویی، هیجان مداری، مساله مداری و سازگاری به ترتیب، مهم ترین عوامل پیش بینی کننده سطح استرس در زنان باردار هستند که رابطه منفی با میزان استرس دارند. این عوامل در مجموع حدود ۵۵٪ از واریانس استرس زنان باردار را تبیین می کنند که بسیار قابل توجه است.

تشکر و قدردانی

نویسندگان بر خود لازم می دانند از کارکنان محترم بیمارستان شهید بهشتی اصفهان که در طول این مطالعه همکاری داشتند به ویژه سرکارخانم نسرين ركنی سرپرستار محترم بخش زنان و سرکارخانم سوسن حامدی سرپرستار محترم بخش مامایی، تشکر و قدردانی نمایند.

مداخله ای جهت شناسایی و اصلاح ارزیابی های شناختی معیوب، اصلاح و تقویت راهبردهای مقابله با استرس موثر و فعال، آموزش مدیریت رفتار در موقعیت های استرس زا، روان درمانی و بالاخره راهنمایی مادران در جهت دریافت خدمات روانشناختی دست یافت.

از محدودیتهای نسبی این مطالعه می توان به پوشش دادن طیف متنوع تری از آزمودنی ها از نظر متغیرهای جمعیت شناختی اشاره نمود. چرا که بیشتر مراجعین مرکز تخصصی شهید بهشتی، به عنوان یکی از مهم ترین مراکز تخصصی زنان، زایمان و نازایی، از طبقات پایین اجتماعی هستند. لازم به ذکر است پژوهشگران تا پایان پژوهش، رعایت ملاحظات اخلاقی از جمله، اختیار آزمودنی ها در مورد شرکت در پژوهش و محرمانه بودن اطلاعات دریافتی را مد نظر قرار دادند.

پیشنهاد می شود مطالعات آینده در این زمینه می توانند به بررسی رابطه بین متغیرهای جمعیت شناختی مانند طبقه اجتماعی، اقتصاد خانواده و نیز هوش هیجانی با میزان استرس در زنان باردار بپردازند. همچنین پژوهش های مداخله ای چون بررسی تاثیر آموزش مهارت های حل مساله، جرات ورزی، خود

منابع

- Goland RS, Jozak S, Warren WB, Conwell IM, Stark RI, Tropper PJ. Elevated levels of umbilical cord plasma corticotrophin-releasing hormone in growth-retarded fetuses. *J ClinEndocrinolMetab* 1993 Nov;77(5):1174-9.
- McCubbin JA. Prenatal maternal stress hormones, risk for hypertension, and the neonatal pain response: Comment on Franc et al., "Maternal family history of hypertension attenuates neonatal pain response". *Pain* 2009 Apr;142(3):173-4.
- Catalano R, Bruckner T, Hartig T, Ong M. Population stress and the Swedish sex ratio. *PaediatrPerinatEpidemiol* 2005 Nov;19(6):413-20.
- Bakera S, Reesa S, Cheblia M, Lemarec N, Godboutb R, Huta V, et al. Effects of gestational stress: 2. Evaluation of male and female adult offspring. *Brain Res* 2009 Dec 11;1302:194-204.
- Kohman RA, Tarr AJ, Day CE, McLinden KA, Boehm GW. Influence of prenatal stress on behavioral, endocrine, and cytokine responses to adulthood bacterial endotoxin exposure. *Behav Brain Res* 2008 Nov 21;193(2):257-68.
- Couret D, Jamin A, Kuntz-Simon G, Prunier A, Merlot E. Maternal stress during late gestation has moderate but long-lasting effects on the immune system of the piglets. *Vet ImmunolImmunopathol* 2009 Sep 15;131(1-2):17-24.
- Pallarés ME, ScacchiBernasconi PA, Feleder C, Cutrera RA. Effects of prenatal stress on motor performance and anxiety behavior in Swiss mice. *PhysiolBehav* 2007 Dec 5;92(5):951-6.
- Wu J, Song TB, Li YJ, He KS, Ge L, Wang LR. Prenatal restraint stress impairs learning and memory and hippocampal PKCbeta1 expression and translocation in offspring rats. *Brain Res* 2007 Apr 13;1141:205-13.
- Mueller BR, Bale T. Early prenatal stress impact on coping strategies and learning performance is sex dependent. *PhysiolBehav* 2007 May 16;91(1):55-65.
- Leckman JF, Dolnansky ES, Hardin MT, Clubb M, Walkup JT, Stevenson J, et al. Perinatal factors in the expression of Tourette's syndrome: an exploratory study. *J Am Child Adolesc Psychiatry* 1990 Mar;29(2):220-6.
- Kapoor A, Kostaki A, Janus C, Matthews SG. The effects of prenatal stress on learning in adult offspring is dependent on the timing of the stressor. *Behav Brain Res* 2009 Jan 30;197(1):144-9.
- Nierop A, Wirtz PH, Bratsikas A, Zimmermann R, Ehlert U. Stress-buffering effects of psychosocial resources on physiological and psychological stress response in pregnant women. *BiolPsychol* 2008 Jul;78(3):261-8.

13. Jafarnejad P, Farzad V, Moradi A, Shokri O.[Relationship of personality, coping styles and mental health in university students] .J Psychol Edu 2004;35(1):51-74. [In Persian].
14. FathiAshtiani A, Dastani M. [Psychological tests]. Tehran:Besat Publication;1388 Autumn:18. [In Persian].
15. Endler ND, Parker JDA. Multidimensional assessment of coping: a critical evaluation. J Pers Soc Psychol 1990 May;58(5):844-54.
16. Haren E, Mitchell CW. Relationship between the five-factor personality model and coping style. Psychol Educ 2003;40(1):38-49.
17. Molavi H. [The SPSS practical guide for behavioral sciences]. Isfahan:Puyesh Andisheh Pub; 1386:63. [In Persian].
18. GarousiFarshchi M. [Normalization of the NEO Personality Inventory] (Ph.D Thesis in Psychology). Tehran:Tarbiat Modarres University;1999. [In Persian].
19. Soltani Amroabadi M.[Relationship of creativity and coping styles in high school students](MA Thesis). Isfahan:Isfahan University;2003.1. [In Persian].
20. Gharaat L. [The effect of relaxation on stress reduction in pregnant mothers](MA Thesis in Psychology). Isfahan: Khorasgan Azad University: Faculty of psychology ;2005. [In Persian].
21. O'Brien TB, DeLongis A. The interactional context of problem- emotion- and relationship-focused coping: the role of the big five personality factors. JPers 1996 Dec;64(4):775-813.
22. DeNeve KM, Cooper H. The happy personality: a meta-analysis of 137 personality traits and subjective well-being. Psychol Bull 1998 Sep;124(2):197-229.
23. Kardum L, Krapic N. Personality traits, stressful life events and coping styles in early adolescence. Pers Indiv Differ 2001;30:503-15.
24. Larsen RJ. Neuroticism and selective encoding and recall of symptoms: evidence from combined concurrent-retrospective study. J Pers Soc Psychol 1992 Mar;62(3):480-8.
25. Graziano WG, Feldesman AB, Rahe DF. Extraversion, social cognition, and the salience of aversiveness in social encounters. J Pers Soc Psychol 1985;49:971-80.
26. Penley JA, Tomaka J. Association among the big five, emotional response, and coping with acute stress. Pers Indiv Differ 2002;32:1215-28.
27. Bosworth HB, Bastian LA, Rimer BK, Siegler IC. Coping style and personality domains related to menopausal stress. Women's Health Issues 2003 Jan;13(1):32-8.
28. Gallagher DJ. Extraversion, neuroticism, and appraisal of stressful academic events. Pers Indiv Differ 1990;11:1053-7.
29. McCrae R, Paul T. Personality, coping, and coping effectiveness in an adult sample. JPers 1986;54:385-405.
30. Tomaka J, Kibler J, Ernest JM. Cognitive and psychological antecedents of threat and challenge appraisal. J Pers Soc Psychol 1997;73:63-72.
31. Watson D, Clark LA. On traits and temperament : general and specific factors of emotional experience and their relation to the five factor model. J Pers 1992;60:444-76.