

قابلیت سازگاری و کاهش استرس در افراد خوش بین و بدبین

گفته می‌شود افراد خوش‌بین راهکارهای سازگاری فعال را انتخاب می‌کنند، حال آنکه افراد بدبین روش‌های سازگاری غیرفعال را به کار می‌بندند. هرچند در کل روش‌های سازگاری فعال تطابقی شناخته می‌شوند، ولی این راهکارها تحت بعضی شرایط غیرقابل کنترل، غیرتطابقی می‌گردند.

به عقیده شیر^۱ و کارور^۲ افراد خوش‌بین عموماً معتقدند که همه کارها در جهت صحیح پیش می‌رود، اما افراد بدبین همیشه انتظار دارند کارها در جهت نامطلوب پیش رود و نتایج بدی به بار آورد. آنها به منظور یافتن رابطه بین خوش‌بینی و سلامت، به تعدادی از دانش‌آموزان، پیش از ورود به جلسه امتحان، پرسشنامه جهت‌گیری زندگی^۳ (LOT) را که میزان خوش‌بینی و فهرست کنترل سلامت را دربرمی‌گرفت، ارایه کردند. آزمون نشان داد دانش‌آموزانی که نمره LOT بالاتری کسب کردند (خوش‌بین‌ها) از

نظر روانشناسی و فیزیولوژی سالم‌تر از آنهایی هستند که نمره LOT کمتری گرفته‌اند.

دلیل همبستگی بین خوش‌بینی با سلامت فکر و جسم به تفاوت در انتخاب روش‌های سازگاری به وسیله افراد خوش‌بین و بدبین وابسته می‌باشد. افراد خوش‌بین تمایل دارند از سازگاری، حل مسئله و روش‌های حمایت اجتماعی بهره‌جویند و نیز بر جنبه‌های مثبت رویدادهای پُراسترس تأکید کنند. در حالی که، افراد بدبین مایلند، روش سازگاری انکار و اجتناب را برگزینند و به احساسات منفی توجه کنند.

راهکارهای سازگاری فعال تطابقی شناخته می‌شوند، حال آنکه راهکارهای سازگاری اجتنابی غیرتطابقی هستند و به عنوان عامل خطر استرس شناخته می‌شوند. هرچند که سازگاری فعال و سازگاری مبتنی بر مسئله که اغلب اوقات افراد خوش‌بین از آنها استفاده می‌کنند، همیشه تطابقی نیستند. به نظر می‌رسد

سازگاری مبتنی بر مسئله برای رویدادهای قابل کنترل و سازگاری مبتنی بر عواطف (هیجانات) برای رویدادهای غیرقابل کنترل مناسب هستند.^۴

ایواناگا^۴ و همکاران با هدف آزمودن ارتباط بین پاسخ به استرس و روش‌های سازگاری انتخاب شده به وسیله افراد خوش‌بین و بدبین تحت شرایط قابل کنترل و غیرقابل کنترل در یک وضعیت پُراسترس اِلقا شده مطالعه‌ای ترتیب دادند. در این مطالعه خوش‌بینی و بدبینی افراد به وسیله آزمون LOT تعیین می‌شد. افرادی که در این آزمون بیش از ۷۵ درصد نمره آوردند، خوش‌بین و کسانی که کمتر از ۲۵ درصد نمره آوردند، بدبین تلقی شدند. بدبین ترتیب دو گروه خوش‌بین‌ها و بدبین‌ها به تساوی تحت شرایط قابل کنترل و غیرقابل کنترل تقسیم شدند. قابل کنترل بودن یا نبودن شرایط به وسیله تعداد وظایف قابل انجام در یک جلسه تعیین می‌شد. بدین

1- Scheier 2- Scheier and Carver
3- Life Orientation Test
4- Iwanaga

گرفتن میزان تلاش افراد بدبین باشد. تفاوت بین خوش‌بین‌ها و بدبین‌ها می‌تواند به روش‌های سازگاری منعطف و مؤثر آنها مربوط باشد. به نظر می‌رسد خوش‌بین‌ها تعداد زیادی طرح سازگاری دارند و قادرند طرح مناسب با میزان استرس رویداد را انتخاب کنند، حال آنکه بدبین‌ها طرح‌های نابالغ و کمی دارند و بنابراین طرح‌های نامناسب و ناپایدار را انتخاب می‌کنند و نمی‌توانند روش‌های سازگاری مؤثر را برگزینند.

1- problem-appraisal coping
2- problem- management coping

سازگاری که به وسیله افراد خوش‌بین به کار بسته می‌شود، به شرایط قابل کنترل محدود می‌گردد. نوع روش سازگاری که موجب کاهش استرس می‌شود، روش ارزیابی مسئله^۱ است نه مدیریت^۲ آن. بین افراد خوش‌بین و بدبین در انتخاب روش مدیریت مسئله تفاوتی وجود نداشت، هرچند که روش‌های سازگاری انتخاب شده به وسیله افراد بدبین در مقایسه با افراد خوش‌بین تا حدودی مشابه و تفاوت فقط در انتخاب روش سازگاری ارزیابی مسئله بود. افراد بدبین برای سازگاری تلاش فراوانی به کار می‌برند. سطوح بالای بدبینی می‌تواند ناشی از ناکارآمدی روش‌های سازگاری انتخابی بدون در نظر

معنی که تعداد وظایف در شرایط قابل کنترل بیشتر از شرایط غیرقابل کنترل بود. در این مطالعه در خوش‌بین‌ها استرس و انتخاب نوع روش سازگاری دیده نشد. بدبین‌ها بدون توجه به قابلیت کنترل موقعیت استرس‌زا میزان بالاتری از استرس را نشان دادند. روش‌های سازگاری که به وسیله افراد خوش‌بین انتخاب می‌شدند تحت شرایط قابل کنترل در کاهش استرس مؤثر بودند. روش‌های انتخاب‌شده تحت شرایط غیرقابل کنترل غیرقابل دسترس بودند، چرا که بین پاسخ استرس و روش‌های سازگاری ارتباط وجود داشت. لذا نتیجه می‌گیریم که کارآمدی روش‌های

Iwanaga, M., Yokoyama, H., & Seiwa, H. (2004). Coping a viability and stress reduction for optimistic and pessimistic individuals. *Personality and Individual Differences*, 36, 11-22.

ترجمه و تلخیص: دکتر ماندانا صادقی