

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



دانشگاه آزاد اسلامی
واحد تهران مرکزی
دانشکده روانشناسی و علوم اجتماعی، گروه روانشناسی
پایان نامه جهت اخذ درجه کارشناسی ارشد (M.A)
گرایش: روانشناسی تربیتی

عنوان :

**رابطه ویژگی های شخصیتی و راهبردهای مقابله با تنیدگی
با اهداف پیشرفت**

استاد راهنما:

دکتر سوزان امامی پور

استاد مشاور:

دکتر پریسا تجلی

پژوهشگر:

نسرين صالحی نژاد

تابستان ۱۳۹۲

تعهد نامه اصالت پایان نامه کارشناسی ارشد

اینجانب **نسرین صالحی نژاد** دانش آموخته مقطع کارشناسی ارشد ناپیوسته به شماره دانشجویی **۹۰۰۷۳۳۶۶۲** در رشته **روانشناسی تربیتی** که در تاریخ **۹۲/۴/۱۶** از پایان نامه خود تحت عنوان: **رابطه ویژگی های شخصیتی و راهبردهای مقابله با تنیدگی با اهداف**

پیشرفت

با کسب نمره و درجه دفاع نموده ام بدینوسیله متعهد می شوم:

۱- این پایان نامه حاصل تحقیق و پژوهش انجام شده توسط اینجانب بوده و در موارد که دستاوردهای علمی و پژوهشی دیگران (اعم از پایان نامه، کتاب، مقاله و...) استفاده نموده ام، مطابق ضوابط و رویه های موجود نام منبع مورد استفاده و سایر مشخصات آن را در فهرست ذکر و درج کرده ام.

۲- این پایان نامه قبلاً برای دریافت هیچ مدرک تحصیلی (هم سطح، پایین تر یا بالاتر) در سایر دانشگاه و موسسات آموزش عالی ارائه نشده است.

۳- چنانچه بعد از فراغت از تحصیل، قصد استفاده و هر گونه بهره برداری اعم از چاپ کتاب، ثبت اختراع و... از این پایان نامه داشته باشم، از حوزه معاونت پژوهشی واحد مجوزهای مربوطه را اخذ نمایم.

۴- چنانچه در هر مقطع زمانی خلاف موارد فوق ثابت شود، عواقب ناشی از آن را بپذیرم و واحد دانشگاهی مجاز است با اینجانب مطابق ضوابط و مقررات رفتار نموده و در صورت ابطال مدرک تحصیلی ام هیچگونه ادعایی نخواهم داشت.

نام و نام خانوادگی:

تاریخ و امضاء

بسمه تعالی

در تاریخ: ۹۲/۴/۱۶

دانشجوی کارشناسی ارشد نسرین صالحی نژاد از پایان نامه خود دفاع نموده و با نمره

بحروف و با درجه مورد تصویب قرار گرفت .

امضاء استاد راهنما



سازمان پژوهش و نشر

به نام خدا

مشور اخلاق پژوهش

بیامی از خداوند سبحان و اعتماد بر این که عالم محضر خداست و همواره ناظر بر اعمال انسان و به منظور پاس داشت مقام بلند دانش و پژوهش و نظر بر آیه است جایگاه دانشگاه در اتمای فرهنگ و تمدن بشری، ماد انشویان و اعضاء هیات علمی و اعضاء هیات دانشگاه آزاد اسلامی متعهد می گردیم اصول زیر را در انجام فعالیت های پژوهشی مد نظر قرار داده و از آن تحفی نگنیم:

- ۱- اصل برات: التزام بر برات جویی از حرکت رفتار غیر حرفی و اعلام موضع نسبت به کسانی که حوزه علم و پژوهش را به ثباتی غیر علمی می آلائند.
- ۲- اصل رعایت انصاف و امانت: تمهید به اجتناب از حرکت جانب داری غیر علمی و حفاظت از اموال، تجهیزات و منابع در اختیار.
- ۳- اصل ترویج: تمهید به رواج دانش و اشناء نتایج تحقیقات و انتقال آن به بهکاران علمی و دانشجویان به غیر از مواردی که منع قانونی دارد.
- ۴- اصل احترام: تمهید به رعایت حریم با حرمت و انجام تحقیقات و رعایت جانب تعد و خودداری از حرکت حرمت شکنی.
- ۵- اصل رعایت حقوق: التزام به رعایت کامل حقوق پژوهشگران و پژوهیدگان (انسان، حیوان و نبات) و سایر صاحبان حق.
- ۶- اصل رازداری: تمهید به صیانت از اسرار و اطلاعات محرمانه افراد، سازمان، دو کشور و کلیه افراد و نهاد های مرتبط با تحقیق.
- ۷- اصل حقیقت جویی: تلاش در راستای پی جویی حقیقت و وفاداری به آن و دوری از حرکت پنهان سازی حقیقت.
- ۸- اصل مالکیت مادی و معنوی: تمهید به رعایت کامل حقوق مادی و معنوی دانشگاه و کلیه بهکاران پژوهش.
- ۹- اصل منافع ملی: تمهید به رعایت مصالح ملی و در نظر داشتن بهر چه توسعه کشور در کلیه مراحل پژوهش.

به نام خداوندی که آفرید

جهان را، انسان را، عقل را، علم را، معرفت را و عشق را....

این پایان نامه را ضمن تشکر و سپاس بیکران تقدیم می نمایم

به پدر و مادر عزیزم

که لذت و غرور دانستن، جسارت خواستن، عظمت رسیدن و

تک تک تجربه های یکتا و لحظات زیبای زندگیم،

مدیون حضور آنهاست.

مشکر و قدردانی

در ابتدا مراتب مشکر و قدردانی خود را خدمت استاد گرامی سرکار خانم دکتر سوزان امامی پور که در تمام مراحل بارانمایی های ارزشمند خود جهت ارتقاء و سطح علمی و کیفی پژوهش مرا یاری کردند، اعلام می نمایم.

همچنین از اساتید گرامی سرکار خانم دکتر پریشانجلی که مسؤلیت مشاوره و سرکار خانم دکتر مرزبان سپاه منصور که مسؤلیت داورى پایان نامه را بر عهده داشتند سپاسگزارم. ، چرا که بدون ایشان تأمین این پایان نامه بسیار مشکل می نمود.

و در پایان از عمه و همسر گرامی شان سپاسگزارم که مرا صمیمانه و مشفقانه یاری کردند.

دانشگاه آزاد اسلامی - واحد تهران مرکزی

دانشکده روانشناسی و علوم اجتماعی

XX

(این چکیده به منظور چاپ در پژوهش نامه دانشگاه تهیه شده است)

نام واحد دانشگاهی: تهران مرکزی	کد: ۱۰۱	کد شناسایی پایان‌نامه: ۱۰۱۱۲۰۷۰۲۹۱۲۰۰۶
عنوان پایان‌نامه: رابطه ویژگی‌های شخصیتی و راهبردهای مقابله با تنیدگی با اهداف پیشرفت		
نام و نام خانوادگی دانشجو: نسرين صالحی نژاد	تاریخ شروع پایان‌نامه: ۹۱/۹/۲۹	شماره دانشجویی: ۹۰۰۷۳۳۶۶۲
رشته تحصیلی: روانشناسی تربیتی	تاریخ اتمام پایان‌نامه: ۹۲/۴/۱۶	
استاد / استادان راهنما: دکتر سوزان امامی پور استاد / استادان مشاور: دکتر پریسا تجلی		
<p>چکیده پایان‌نامه (شامل خلاصه، اهداف، روش‌های اجرا و نتایج به دست آمده):</p> <p>هدف پژوهش حاضر تعیین رابطه بین ویژگی‌های شخصیتی و راهبردهای مقابله با تنیدگی با اهداف پیشرفت است. بدین منظور تعداد ۲۰۰ نفر (۱۱۰ دختر و ۹۰ پسر)، از سه دانشکده دانشگاه آزاد اسلامی (واحد تهران مرکز)، با نمونه‌گیری خوشه‌ای چند مرحله‌ای انتخاب شدند و سه پرسشنامه ویژگی‌های شخصیتی (NEO-FFI)، راهبردهای مقابله با تنیدگی (CISS) و اهداف پیشرفت (AGQ)، را تکمیل کردند. پژوهش حاضر، پژوهشی توصیفی از نوع همبستگی است. فرضیه‌های پژوهش، با استفاده از روش آماری تحلیل رگرسیون چند متغیری و ضریب همبستگی پیرسیون بررسی شد و محاسبات آماری با استفاده از نرم افزار آماری SPSS انجام گرفت. یافته‌های این پژوهش بیان‌کننده آن است که، بین متغیرهای ویژگی‌های شخصیتی و راهبردهای مقابله با تنیدگی با متغیر اهداف پیشرفت رابطه وجود دارد. همچنین بین متغیر ویژگی‌های شخصیتی و راهبردهای مقابله با تنیدگی، ارتباط مثبت و معناداری بدست آمد. همچنین یافته‌ها نشان داد که ویژگی‌های شخصیتی توافق‌پذیری، روان‌رنجوری و مسئولیت‌پذیری و مقابله مسئله‌مدار، اهداف‌گرایشی پیشرفت را پیش‌بینی می‌کنند و ویژگی‌های شخصیتی روان‌رنجوری و مقابله مسئله‌مدار به صورت منفی، قادر به پیش‌بینی اهداف اجتنابی پیشرفت در دانشجویان هستند.</p>		

مناسب است تاریخ و امضا:

نظر استاد راهنما برای چاپ در پژوهش نامه دانشگاه

مناسب نیست

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
	چکیده
	فصل اول: معرفی پژوهش
۳	مقدمه
۶	بیان مسئله
۸	اهمیت و ضرورت تحقیق
۹	اهداف تحقیق
۱۰	فرضیات و سوالات تحقیق
۱۰	تعاریف نظری و عملیاتی واژه ها
	فصل دوم: بررسی پیشینه پژوهش
۱۵	بخش اول- مفاهیم مربوط به ویژگی های شخصیتی
۱۵	شخصیت:
۱۶	اهمیت شناخت و ارزیابی شخصیت:
۱۷	رویکردهای شخصیت
۱۷	تاریخچه نظریه صفات
۱۸	نظریه آلپورت
۱۸	نظریه کتل
۱۹	صفات سطحی و عمقی
۱۹	نظریه ابعادی در شخصیت
۲۰	نظریه هانس آیزنک
۲۱	ابعاد شخصیت آیزنک
۲۱	جهانی بودن ابعاد شخصیت
۲۲	سلسله مراتب شخصیت آیزنک
۲۳	مبنای زیستی شخصیت از دید گاه آیزنک
۲۵	الگوی پنج عاملی در صفات شخصیت
۲۷	ابعاد پنج گانه تست NEO:

۳۰	خرده مقیاس های صفات پنج عاملی شخصیت:
۳۹	بخش دوم- مفاهیم مربوط به شیوه های مقابله با تنیدگی
۳۹	فشار روانی (استرس)
۴۲	تنیدگی
۴۳	رویارویی
۴۵	رویارویی با فشار روانی (مقابله)
۴۷	عوامل مؤثر در افزایش توانایی مقابله
۴۹	انواع شیوه های رویارویی با فشار روانی
۵۲	شیوه های مقابله با استرس و موقعیت (بافت)
۵۳	الگوهای رویارویی با فشار روانی
۵۷	انطباق رویارویی مسئله محور و هیجان محور در نظریه لازاروس
۶۶	مقیاس های سنجش مقابله
۷۱	بخش سوم- مفاهیم مربوط به اهداف پیشرفت
۷۱	انگیزش
۷۲	انگیزه پیشرفت
۷۲	انگیزش دورنی
۷۳	انگیزش بیرونی
۷۵	انگیزه ها و اهداف
۷۷	شایستگی
۷۷	پیشرفت
۷۹	منشأ نیاز به پیشرفت
۸۲	اهداف پیشرفت
۸۳	نظریه اجتماعی- شناختی دئوک
۸۴	نظریه اهداف پیشرفت
۸۵	نظریه های مختلف مربوط به اهداف پیشرفت
۹۳	جهت گیری هدفی
۹۳	جهت گیری هدفی عملکردی و یادگیری
۹۵	عوامل مؤثر بر جهت گیری هدفی

۹۶	مروری بر تحقیقات انجام شده.....
	فصل سوم: روش پژوهش
۱۰۴	مقدمه.....
۱۰۵	طرح تحقیق.....
۱۰۶	جامعه و نمونه آماری.....
۱۰۶	حجم نمونه و روش نمونه گیری.....
۱۰۷	ابزار گردآوری داده ها و اعتبار و روایی پرسشنامه ها.....
۱۱۳	شیوه اجراء.....
۱۱۴	روش تجزیه و تحلیل داده ها.....
	فصل چهارم: نتایج پژوهش
۱۱۶	مقدمه.....
۱۱۷	توصیف داده ها.....
۱۲۳	تحلیل داده ها.....
	فصل پنجم: بحث و تفسیر
۱۳۳	مقدمه.....
۱۳۴	نتایج تحقیق.....
۱۳۴	توصیف وضعیت خرده مقیاس های متغیر های تحقیق.....
۱۳۶	نتایج فرضیات و سوالات تحقیق.....
۱۴۴	نتیجه گیری کلی.....
۱۴۵	محدودیت های پژوهش.....
۱۴۵	پیشنادهای نظری پژوهش.....
۱۴۵	پیشنادهای عملی پژوهش.....
۱۴۷	منابع فارسی.....
۱۵۱	منابع لاتین.....
۱۵۲	پیوست.....

فهرست جداول

صفحه

عنوان

جدول ۱-۲: صفات پنج عاملی شخصیت از کاستا و مک گری (به نقل از حسینی، ۱۳۸۷).....	۳۰
جدول ۲-۲: هشت مقیاس موس و شفر (۱۹۹۳).....	۷۰
جدول ۲-۳: تقسیمات انجام گرفته از جهت گیری های هدفی و نمونه گویه های مرتبط با آن.....	۹۲
جدول ۳-۱: ضرایب آلفای کرونباخ برای پرسشنامه ویژگیهای شخصیتی.....	۱۰۹
جدول ۳-۲: ضرایب آلفای کرونباخ برای پرسشنامه راههای مقابله با تنیدگی.....	۱۱۱
جدول ۳-۳: ضرایب آلفای کرونباخ برای پرسشنامه اهداف پیشرفت.....	۱۱۲
جدول ۴-۱: فراوانی و درصد دانشجویان بر حسب جنس.....	۱۱۷
جدول ۴-۲: فراوانی و درصد دانشجویان بر حسب وضعیت تاهل.....	۱۱۸
جدول ۴-۳: فراوانی و درصد دانشجویان بر حسب گروه سنی.....	۱۱۹
جدول ۴-۴: شاخص های توصیفی خرده مقیاس های اهداف پیشرفت.....	۱۲۰
جدول ۴-۵: شاخص های توصیفی خرده مقیاس های راههای مقابله با تنیدگی.....	۱۲۱
جدول ۴-۶: شاخص های توصیفی خرده مقیاس های ویژگیهای شخصیتی.....	۱۲۲
جدول ۴-۷: نتایج ضریب همبستگی برای رابطه ویژگیهای شخصیتی با اهداف پیشرفت.....	۱۲۳
جدول ۴-۸: نتایج ضریب همبستگی برای رابطه راههای مقابله با تنیدگی با اهداف پیشرفت.....	۱۲۵
جدول ۴-۹: نتایج ضریب همبستگی برای رابطه ویژگی های شخصیتی با راههی مقابله با تنیدگی.....	۱۲۶
جدول ۴-۱۰: نتایج معنی داری مدل رگرسیون برای اهداف گرایشی پیشرفت.....	۱۲۷
جدول ۴-۱۱: ضرایب رگرسیون برای پیش بینی اهداف گرایشی پیشرفت.....	۱۲۸
جدول ۴-۱۲: نتایج معنی داری مدل رگرسیون برای اهداف اجتنابی پیشرفت.....	۱۳۰
جدول ۴-۱۳: ضرایب رگرسیون برای پیش بینی اهداف اجتنابی پیشرفت.....	۱۳۱

فهرست نمودارها


صفحه	عنوان
۱۱۷.....	نمودار ۱-۴: درصد دانشجویان بر حسب جنس
۱۱۸.....	نمودار ۲-۴: درصد دانشجویان بر حسب وضعیت تاهل
۱۱۹.....	نمودار ۳-۴: درصد دانشجویان بر حسب گروهبندی سنی
۱۲۰.....	نمودار ۴-۴ : میانگین نمرات خرده مقیاس های اهداف پیشرفت دانشجویان.
۱۲۱.....	نمودار ۵-۴ : میانگین نمرات خرده مقیاس های راههای مقابله با تنیدگی دانشجویان.
۱۲۲.....	نمودار ۶-۴ : میانگین نمرات خرده مقیاس های ویژگیهای شخصیتی دانشجویان.

فهرست اشکال

صفحه	عنوان
۲۲.....	شکل ۲-۱: سلسله مراتب شخصیت آیزنگ (سازمان سلسله شخصیت از دیدگاه آیزنگ)
۵۳.....	شکل ۲-۲: عوامل بافتی مؤثر در انتخاب شیوه های مقابله.....
۵۶.....	شکل ۲-۳: ارزیابی رویارویی با فشار روانی.....
۵۹.....	شکل ۲-۴: نمایش مقابله Coping.....
۶۱.....	شکل ۲-۵: الگوی فرایند مقابله بوکارتز.....
۶۲.....	شکل ۲-۶: چارچوب مفهومی کلی از فرایند رویارویی.....
۷۴.....	شکل ۲-۷: سلسله مراتب رویدادهای بیرونی (استیپک، ۱۹۵۰).....
۹۰.....	شکل ۲-۸: انواع جهت گیری بر اساس مدل الیوت و مک گریگور (۲۰۰۱).....

چکیده:

هدف پژوهش حاضر تعیین رابطه بین ویژگی های شخصیتی و راهبردهای مقابله با تنیدگی با اهداف پیشرفت است. بدین منظور تعداد ۲۰۰ نفر (۱۱۰ دختر و ۹۰ پسر)، از سه دانشکده دانشگاه آزاد اسلامی (واحد تهران مرکز)، با نمونه گیری خوشه ای چند مرحله ای انتخاب شدند و سه پرسشنامه ویژگی های شخصیتی (NEO-FFI)، راهبردهای مقابله با تنیدگی (CISS) و اهداف پیشرفت (AGQ)، را تکمیل کردند. پژوهش حاضر، پژوهشی توصیفی از نوع همبستگی است. فرضیه های پژوهش، با استفاده از روش آماری تحلیل رگرسیون چند متغیری و ضریب همبستگی پیرسون بررسی شد و محاسبات آماری با استفاده از نرم افزار آماری SPSS انجام گرفت. یافته های این پژوهش بیان کننده آن است که، بین متغیرهای ویژگی های شخصیتی و راهبردهای مقابله با تنیدگی با متغیر اهداف پیشرفت رابطه وجود دارد. همچنین بین متغیر ویژگی های شخصیتی و راهبردهای مقابله با تنیدگی، ارتباط مثبت و معناداری بدست آمد. همچنین یافته ها نشان داد که ویژگی های شخصیتی توافق پذیری، راون رنجوری و مسئولیت پذیری و مقابله مسئله مدار، اهداف گرایشی پیشرفت را پیش بینی می کنند و ویژگی های شخصیتی روان رنجوری و مقابله مسئله مدار به صورت منفی، قادر به پیش بینی اهداف اجتنابی پیشرفت در دانشجویان هستند.



فصل اول

معرفی پژوهش

مقدمه:

در روان شناسی تربیتی معاصر، نظریه جهت گیری هدف از موثرترین رویکردها در انگیزش است و تلویحات انگیزش مهمی در یاد گیری و عملکرد دارد (الیوت، ۱۹۹۹؛ پنتریچ و اسچانگ^۱، ۲۰۰۲؛ واندوال^۲، ۲۰۰۱).

بسیاری از نظریه پردازان حوزه انگیزش معتقد هستند، که به ظهور رسیدن تئوری پنج عاملی در سالهای اخیر، در میان محققان برای مطالعه ویژگی شخصیتی در عملکردهای انگیزش افراد علاقه زیادی فراهم آورده است. این نظریه پردازان معتقد هستند که تفاوت های فردی افراد در شخصیت، یکی از فاکتور های مهمی است که انگیزه آنها را در رفتار، عملکرد و یادگیری تحت تأثیر قرار می دهد (زوینگ و وبستر^۳، ۲۰۰۴).

الیوت (۱۹۹۷؛ به نقل از خرمایی، ۱۳۸۵) جهت گیری هدف را روشی می داند، که فرد بر اساس آن در باره شایستگی خود قضاوت می کند، برهمن اساس الیوت و مک گویگور (۲۰۰۱) دیدگاه جدیدی را در زمینه جهت گیری هدف معرفی می کنند. آنها معتقد هستند که مفهوم اصلی در جهت گیری هدف «شایستگی» است. در این نظریه، چارچوب جهت گیری هدف بر اساس دو بُعد از یکدیگر متمایز می شوند، یکی بر این اساس که شایستگی چگونه تعریف می شود و دیگری بر این اساس که شایستگی چگونه ارزش داده می شود. (الیوت و مک گریگور، ۲۰۰۱) این مدل با ترکیب دو بُعد تعریف و ارزش در شایستگی، چهار نوع جهت گیری معرفی می کند که عبارت هستند از: تسلط-گرایشی، تسلط-اجتنابی، عملکرد-گرایشی و عملکرد اجتنابی. در جهت گیری هدف تسلط-گرایشی، فرد بر اهدافی مانند یاد گیری تا حد امکان، چیره شدن بر چالش ها و افزایش سطح شایستگی تأکید دارد. در اهداف تسلط-اجتنابی، فرد به منظور پرهیز از تسلط نداشتن یا شکست در

۱- Pintrich & Schunk
۲- Vandewall
۳- Zweing & Webster

یادگیری تا حد امکان تلاش می کند. آنها از نفهمیدن مطالب، شکست در یادگیری مواد درسی یا فراموشی مطلب آموخته شده می ترسند. افرادی که جهت گیری عملکرد- گرایش دارند، می خواهند توانایی خود را به دیگران اثبات کنند و افراد با جهت گیری عملکرد- اجتنابی از بی کفایت یا ناتوان به نظر آمدن نزد دیگران، هراس دارند و تمام تلاش خود را برای اجتناب از شکست به کار می برند. از سوی دیگر تنیدگی به طور گسترده ای بهزیستی روانشناختی، سلامت جسمانی و توانش های شناختی یادگیرندگان، در به انجام رسانیدن هر چه مؤثرتر تکالیف درسی را به چالش می کشاند (کلارک و ریکر^۱، ۱۹۸۶؛ به نقل از آلگان و سیاروشی، ۲۰۰۳). نتایج مطالعات نشان می دهد که یادگیرندگان در مواجهه با عوامل تنیدگی زا واکنش های متفاوتی در ابعاد رفتاری، شناختی، هیجانی و فیزیولوژیک نشان می دهند (هیروکاوا، یاگی و میاتا، ۲۰۰۲؛ به نقل از فدایی، ۱۳۸۹). تفاوت های افراد در فرایندهای شناختی به سبک های مقابله ای آنها وابسته است. ادارک فرد از میزان تنیدگی زایی موقعیت، پاسخ وی را تغییر می دهد. به طور کلی، سبک مقابله ای به تلاش های شناختی و رفتاری برای پیشگیری، مدیریت و کاهش تنیدگی اشاره می کند (لازاروس و فولکمن، ۱۹۹۴).

اندلر و پارکر (۱۹۹۰) با بررسی فرایند مقابله عمومی، افراد را بر حسب سه نوع اساسی سبک های مقابله ای متمایز می سازند. سبک مقابله ای مسئله محور، سبک مقابله ای هیجان محور و سبک مقابله ای اجتنابی. راهبردهای مقابله ای مسئله محور شیوه های را توصیف می کنند، که بر اساس آن فرد، اعمالی را که باید برای کاهش یا از بین بردن تنیدگی انجام دهد، در نظر می گیرد. رفتارهای مسئله محور، جستجوی اطلاعات بیشتر درباره مسئله، تغییر ساختار مسئله از نظر شناختی و اولویت دادن به گام هایی برای مواجهه با مسئله را شامل می شود. برعکس، راهبردهای مقابله ای هیجان مدار، شیوه هایی را توصیف می کند که بر اساس آن، فرد بر خود متمرکز می شود و تمام تلاش او متوجه کاهش احساس های ناخوشایند خویشتن است. واکنش های مقابله ای هیجان محور نیز شامل؛ گریه کردن، عصبانی و ناراحت شدن، پرداختن به رفتارهای عیب جوینانه... است. رفتارهای مقابله ای

۱- Clark & Rieker

اجتنابی ممکن است به شکل درگیری در یک فعالیت تازه و یا روی آوردن به اجتماع و افراد دیگر، ظاهر شوند (هالامان دریس و پاور، ۱۹۹۹).

تنیدگی با نتایج منفی مختلفی از جمله پیشرفت تحصیلی ضعیف همراه است (استراترز، پری و منس، ۲۰۰۰). همچنین امروزه هر فرد در زندگی روزمره به شکلی استرس را تجربه می کند و به ناچار، سعی می کند با اتخاذ شیوه منحصر به فرد، به آن عوامل پاسخگو باشد. محققین ارزیابی شناختی، بر این باورند که الگوی ارزیابی شناختی افراد نسبت به موقعیت های تنیدگی زای زندگی بر اساس ایجاد ویژگی های مختلف شخصیت، پاسخ های هیجانی و منطقی متفاوتی از قبیل خشم، احساس گناه، غرور، طراحی یک نقشه، تلاش برای کاهش احساسات ناخوشایند، متفاوت است (پنلی و توماکا^۱، ۲۰۰۲؛ به نقل از فدایی، ۱۳۸۹). علاوه بر این انسان بر حسب ویژگی های شخصیتی خود و با استفاده بهینه از زمان (مدیریت زمان) در پی نشان دادن عکس العمل به موقع و کارآمد در موقعیت های بحرانی است. متغیر های شخصیتی تاریخچه ای طولانی از اثرگذاری بر سبک های مقابله با تنیدگی و بهزیستی ذهنی نشان می دهند (پنلی و توماکا، ۲۰۰۲؛ به نقل از فدایی، ۱۳۸۹)، هرن و میشل^۲ (۲۰۰۳) و پنلی و توماکا (۲۰۰۲؛ به نقل از فدایی، ۱۳۸۹) دریافتند، که تیپ شخصیتی افراد در شیوه رویارویی و استرس آنها تأثیر بسزایی دارد. بنابراین کنترل هم زمان ویژگی های پنج گانه شخصیت برای شناخت، راهبردهای مقابله با تنیدگی و جهت گیری هدفی افراد می تواند مفید و مؤثر باشد.

۱- Penely & Tomaka

۲- Heren & Mishel

بیان مسئله:

پیشینه روانشناسی شخصیت و اجتماعی حاکی از آن است که سازه های هدف، توجیه یکپارچه ای برای انگیزه، علاقه و عملکرد افراد فراهم می آورند (دوئک و لگت^۱، ۱۹۸۸). الیوت جهت گیری هدفی را روشی می داند که فرد بر اساس آن درباره شایستگی خود قضاوت می کند.

درباره پیوند بین ویژگی های شخصیتی و جهت گیری هدف (الیوت و تراش^۲، ۲۰۰۲) پیشنهاد می کنند که ویژگی های شخصیتی و جهت گیری هدف به کنش های زنجیره ای^۳ در فرایند انگیزشی منجر می شوند. صفات شخصیتی به عنوان نیرو دهنده گرایش های بالقوه در نظر گرفته می شود، در حالی که جهت گیری هدف به عنوان تنظیم های خاص شناختی تعریف می شود که به این گرایش های کلی جهت می دهد. لذا صفات و ویژگی های شخصیتی، جهت گیری هدف افراد را متأثر می کند (وانگ و ایردهیم^۴، ۲۰۰۷).

چارچوب اهداف پیشرفت فرض می کند تفاوت افراد، در انتخاب اهداف متنوع با پیشرفتشان مرتبط است و این تفاوت ها با نتایج هیجانی، انگیزشی، شناختی و رفتاری مرتبطند (بورو و هاول^۵، ۲۰۰۹؛ به نقل از جوکار، ۱۳۸۶).

همچنین یکی از عوامل تهدید کننده سلامت روانی، فشارهای روانی و تنیدگی ها است، که در هر مرحله از زندگی می تواند سلامت و سازگاری فرد را دچار اختلال سازد. افراد برای مقابله با این تنیدگی ها از راههای متفاوتی استفاده می کنند. انتخاب راههای مقابله مناسب و مؤثر در برابر فشار روانی ایجاد شده می تواند از تأثیر فشارها بر سلامت روانی کاسته و در نتیجه به سازگاری هر چه بیشتر منجر گردد.

دانشجویان در دستیابی به اهداف آموزشی خود با چالش ها و تجارب فراوانی روبه رو هستند، وقتی چنین تجاربی منفی تلقی شود اثر مخربی بر انگیزش و اهداف آنان بر جای می گذارد (تورشیم^۶،

۱- Dweek & Legget

۲- Thrash

۳- sequential function

۴- Wang & Erdheim

۵- Buro & Howell

۶ - Torsheim