

روانشناسی

شخصیت و
سلامت



برای دسترسی به محتوای
روانشناسی سایت اسکن کنید



برای دسترسی به سایت
نویید اسکن کنید

بررسی و ویراست علمی ▶▶

• پریا سبزه علی

تولید متن و قالب گذاری ◻

• امیرعلی والانسب

شخصیت و سلامت

خلاصه این جلسه : تعریفی از شخصیت و صفات شخصیتی / توضیح مدل Big Five / بررسی رابطه بین ویژگی های شخصیتی و سلامتی و طول عمر / بررسی مکانیزم هایی که شخصیت رو با سلامت مرتبط می کند .

هدف اصلی این مبحث آن است که درک کنیم چگونه ویژگی های شخصیتی می توانند بر سلامت جسمی، روانی و حتی طول عمر افراد تاثیر بگذارند.

شخصیت و صفات شخصیتی:

شخصیت (Personality): شخصیت به مجموعه ای از ویژگی ها و الگوهای پایدار و متمایز رفتار گفته می شود که در طول زمان ها، مکان ها و موقعیت های مختلف نسبتاً ثابت می ماند و می تواند فرد را معرفی کند و به وسیله آن می توان افراد را از یکدیگر متمایز کرد.

به عبارتی ویژگی های مشخصه فرد در طول زمان، مکان و موقعیت های مختلف که تا حدی پایدار است .

صفات شخصیتی (Personality Traits):

صفات شخصیتی به تفاوت های فردی باثبات و پایدار در سه حوزه اشاره دارند:

- شیوه فکر کردن
- شیوه احساس کردن
- شیوه رفتار کردن

این تفاوت ها در طیف گسترده ای از موقعیت ها مشاهده می شوند.

ویژگی مشترک شخصیت و صفات شخصیتی: مهم ترین ویژگی مشترک این دو مفهوم پایداری است. یعنی یک رفتار یا هیجان باید در ۱- موقعیت های مختلف ۲- زمان های مختلف ۳- و مکان های مختلف تکرار شوند تا بتوان آن را ویژگی شخصیتی فرد دانست.

مثال: اگر فردی هنگام زلزله بترسد، نمی توان گفت شخصیت او ترسو است. اما اگر فرد در اکثر موقعیت ها ترس شدیدی تجربه کند، می توان آن را بخشی از شخصیت او دانست.

مثال: اگر فردی تحت فشار اجتماعی بخشایشی داشته باشد نمی توان گفت که به طور کلی یک آدم بسیار بخشنده است و باید در زمان ها، مکان ها و موقعیت های مختلف تکرار شود تا آن را به عنوان ویژگی مشخصه فرد در نظر بگیریم .

تفاوت شخصیت و صفات شخصیتی: شخصیت یک ساختار گسترده تر است که نشان دهنده ویژگی های کلی افراد است و شامل ۱- هیجان ها ۲- انگیزه ها ۳- سیستم دفاعی ۴- ویژگی های فیزیولوژیک بدن ۵- الگوهای کلی رفتار و در واقع ساختار بسیار کلی تری است. در مقابل، صفات شخصیتی زیر مجموعه شخصیت هستند و یعنی ویژگی هایی که افراد در حوضه های مختلف دارند و به ویژگی های مشخص تری اشاره دارند.

پنج صفتی که در ادامه به آنها می پردازیم در واقع صفات شخصیتی هستند و شخصیت مبحثی وسیع تر است.

چرا شخصیت برای سلامتی مهم است؟

یک سری از ابعاد شخصیتی مرتبط هستند با سلامت و طول عمر کمتر و برعکس، یک سری از ابعاد شخصیت با سلامت بهتر و طول عمر بیشتر مرتبط هستند .

صفات شخصیتی مانند فشار خون بالا، کورتیزول بالا و وضعیت اجتماعی و اقتصادی پایین می تواند تعیین کننده سلامت و طول عمر افراد باشد و متغیر مهمی است .

ویژگی مشترک شخصیت و صفات شخصیتی: پژوهش ها نشان داده اند که برخی ویژگی های شخصیتی با موارد زیر ارتباط دارند:

- سلامت جسمی
- سلامت روانی
- طول عمر

مدل پنج عاملی شخصیت (Big Five)

مدل پنج عاملی یا پنج بزرگ که مدلی از شخصیت هست و یکی از معروف ترین مدل های شخصیت در روان شناسی است و پنج بعد اصلی شخصیت را معرفی می کند.

پیشینه شکل گیری مدل:

پایه این مدل بر فرضیه واژگانی (Lexical Hypothesis) است. این فرضیه بیان می کند: مهم ترین ویژگی های شخصیتی انسان ها در زبان روزمره منعکس می شوند.

مراحل شکل گیری مدل:

۱. گوردون آلپورت: بررسی لغت نامه ها و استخراج صفات شخصیتی توصیفی ————— نتیجه: حدود ۱۸۰۰۰ واژه که اولین بانک داده های مرتبط با صفات شخصیت بود

۲. ریموند کتل: دسته بندی صفات مشابه ————— نتیجه: حدود ۴۵۰۰ صفت و سپس تقسیم بندی کرد و صفاتی که بیشتر شباهت داشتند در طبقه های مشترک گذاشت و ۱۶ طبقه از صفات شخصیتی به دست آمد که به دنبال آن پرسشنامه ۱۶ عاملی کتل ایجاد شد که پرسشنامه معتبری است.

بعد از آن، آنالیز های مختلفی ایجاد شد و سبب شد که طبقه بندی ها محدود تر بشود و به چند صفت که بیشتر بین افراد مشترک باشد، برسند.

۳. پژوهش های بعدی در فرهنگ ها و اجتماعی مختلف ————— تحلیل های آماری نشان دادند که بسیاری از صفات در پنج عامل اصلی مدام تکرار می شوند.

در نهایت کاستا و مک کری این پنج عامل را در قالب مدل Big Five معرفی کردند.

پنج عامل بزرگ شخصیت (OCEAN):

۱. **گشودگی نسبت به تجربه (openness):** نشان دهنده صفتی است که با انعطاف پذیری شناختی بالا، آمادگی برای تجربه فعالیت های جدید، توانایی بازبینی درمورد باور ها، دسترسی هیجانی بالاتر و حساسیت هنری بالاتری همراه است.

افرادی که پذیرای تجربه های جدید هستند و روحیه لطیف دارند در این دسته قرار دارند.

۲. **وظیفه شناسی (conscientiousness):** افرادی که منظم اند و برنامه ریزی دقیقی دارند و مدیریت هیجان و کنترل تکانه خوبی دارند در این دسته قرار می گیرند.

۳. **برون گرایی (extraversion):** افرادی که معاشرتی هستند و روابط بین فردی خوبی دارند و دوست دارند مهمانی های شلوغ بروند و با تعداد بیشتری از افراد در موقعیت های مختلف ارتباط داشته باشند.

۴. **توافق پذیری (agreeableness):** نشان دهنده کیفیت روابط بین فردی است. فرد چقدر گرایش به همدلی، اعتماد و همکاری با دیگران دارد و چقدر فرد نوع دوستی است و ارتباط خوبی را با دیگران برقرار می کند و به عبارتی راحت تر می تواند هم رنگ جماعت شود و به دیگران احترام بگذارد و در جمع به راحتی ارتباط برقرار کند.

۵. **روان رنجور خویی (neuroticism):** عمدتاً با بی ثباتی هیجانی خودش را نشان می دهد. فردی که هیجان های منفی را خیلی زیاد تجربه می کند که سوییۀ مقابل آن می شود استیبل (stable) بودن یا افرادی که ثبات و کنترل هیجانی دارند و هیجان های منفی را زیاد تجربه نمی کنند.

پنج عامل شخصیت با سرواژه **OCEAN** شناخته می شوند.

حرف	ویژگی	توضیح
O	گشودگی به تجربه (Openness)	خلاقیت، انعطاف شناختی، علاقه به تجربه های جدید
C	وظیفه شناسی (Conscientiousness)	نظم، برنامه ریزی، خودکنترلی
E	برون گرایی (Extraversion)	اجتماعی بودن، انرژی بالا
A	توافق پذیری (Agreeableness)	همدلی، همکاری، نوع دوستی
N	روان رنجور خویی (Neuroticism)	تجربه هیجان های منفی و بی ثباتی هیجانی

صفات شخصیتی مرتبط با سلامت

مطالعات نشان داده که صفات پنج عامل بزرگ با رفتارهای ارتقاء دهنده سلامت، وضعیت سلامت و طول عمر مرتبط اند اما دو تا از صفات گشودگی به تجربه و توافق پذیری، مطالعات، خیلی این رابطه را معنادار و مستقیم ندانسته اند. پژوهش ها نشان داده اند که از میان پنج عامل بزرگ، سه مورد زیر ارتباط قوی تری با سلامت دارند.

در این مبحث تمرکز بر این ویژگی ها است:

- ✓ وظیفه شناسی
- ✓ روان رنجور خویی
- ✓ برون گرایی

با مطالعات بعدی، نشان داده شد که علاوه بر Big Five دو ویژگی دیگر ارتباط نزدیکی با سلامت دارند:

- ✓ شخصیت نوع D (شخصیتی که با خصومت مشخص می شود)
- ✓ خوش بینی

وظیفه شناسی (Conscientiousness)

افراد با وظیفه شناسی بالا (با وجدان بودن) معمولاً ویژگی های زیر را دارند:

- * پایبندی به هنجارهای اجتماعی و پیروی از قوانین و قواعد
- * برنامه ریزی و نظم بالا (افراد هدفمند که برای اهداف شان تلاش می کنند و تکلیف محوری هستند)
- * کنترل تکانه (یعنی چیزهایی که دلشان می خواهد را بسته به ویژگی شرایط و الزامات به تعویق بیندازند)
- * مدیریت هیجان (افراد که اگر همین الان مضطرب یا خمشگین اند می توانند خشم یا اضطراب خود را به خوبی کنترل کنند و طبق آن عمل نکنند)

* توانایی به تعویق انداختن ارضای فوری نیازهایشان (بسته به اهداف و خواسته هایی که دارند می توانند ارضای فوری نیاز را به نفع رسیدن به اهداف بالاتر به تعویق بیندازند)

* خویشتن داری

* هدفمندی

ارتباط با سلامت:

مطالعات Terman و همکار هایشان نشان داده اند که افرادی که وظیفه شناسی بالایی دارند :

* کمتر رفتارهای پرخطر برای سلامت انجام می دهند مثال: مصرف کمتر سیگار و الکل

* کمتر در معرض خطر قرار می گیرند مثال: پابندی به درمان و مصرف دارو

* سبک زندگی سالم تری دارند و انجام رفتار های ارتقاء دهنده جسم و روان مثال: رعایت رژیم غذایی مناسب و نگه داشتن وزن در حد نرمال

خطر مرگ آنها کمتر است چون خود را در معرض خطر قرار نمی دهند، همچنین این افراد معمولاً استرس کمتری تجربه می کنند به واسطه اینکه برنامه ریزی بهتری دارند و راحت تر می توانند استرس ها را کنترل کنند و اگر در موقعیت های اضطراب زا قرار گیرند بیشتر از روش ها و تکنیک های مناسب برای کاهش هیجان استفاده می کنند مثل ورزش کردن به جای اینکه روش های نامناسبی مانند مصرف الکل را در پیش بگیرند. در نتیجه وظیفه شناسی با طول عمر بیشتر و سلامت بهتر مرتبط است.

روان رنجورخویی (Neuroticism)

روان رنجورخویی به گرایش فرد برای تجربه مکرر هیجان های منفی مانند **اضطراب، ترس، خشم، احساس گناه، شرم، نفرت و نگرانی** و هر نوع پریشانی اشاره دارد.

افراد با نمره بالای نورو تیسم معمولاً ۱- نگرانی زیادی در مورد آینده و فجایعی که ممکن است رخ دهد، دارند. ۲- ذهن آنها درباره گذشته دردناک و شکست ها و کاستی هایی که تجربه کردند، است (نشخوار ذهنی می کنند). ۳- احساس تهدید بیشتری از محیط دریافت می کنند. و نسبت به خود و دیگران حس خوبی ندارند. به همین دلیل گفته می شود که سیستم تهدید مغزی در این افراد فعال تر است. (یعنی مدام از موقعیت ها تهدید و خطر را ادراک می کنند و بدنشان مدام آماده واکنش نشان دادن به تهدید ها و خطر هایی است که لزوماً در دنیای واقعی وجود نداشته باشد)

پیامد های فیزیولوژیک: فعال بودن دائمی سیستم تهدید باعث می شود بدن در حالت آماده باش دائمی قرار گیرد که سبب :

۱- تضعیف سیستم ایمنی ۲- سیستم قلبی و عروقی دچار مشکل می شود (چون با ادراک خطر و تلاش برای آماده باش بودن تپش قلب بالا می رود و فشار خون بالا می رود و وقتی مزمن شود می تواند به مسیر های قلبی و عروقی آسیب بزند) ۳- مصرف انرژی بالا، می شود.

پیامد های سلامت: روان رنجورخویی با مشکلاتی مانند ۱- افسردگی ۲- سکتة مغزی ۳- مشکلات پوستی پایدار ۴- زخم های گوارشی ۵- مشکلات تنفسی مانند آسم ۶- مصرف الکل و مواد مرتبط است. بنابراین رابطه روان رنجورخویی و سلامت معکوس است.

برون گرایی (Extraversion)

افراد برون گرا معمولاً اجتماعی، پرنرژی، اعتماد به نفس بالا، معاشرتی و جست و جوگر هیجان هستند. آن ها از مهمانی های شلوغ، رفتن به جاهای مختلف و تعاملات اجتماعی لذت می برند، به دنبال محرک های جدید اند و فعالیت های متنوع را دوست دارند و سطح انرژی بالایی دارند.

برون گرا ها از چالش های جدید لذت می برند ولی سریع دچار ملال می شوند. (مثلاً اگر مهمانی خلوت شود یا هیجان موقعیت ها کم شود دچار ملال می شوند و حالشان بد می شود)

در مقابل، افراد درون گرا محتاط ترند، جدی تر اند، به محیط های آرام تر علاقه دارند و زودتر از تعاملات اجتماعی خسته می شوند. (مثلاً اگر مهمانی از یکی دونه بیشتر شود، اذیت می شوند یا به سروصدای زیادتر و موقعیت های جدید مثبت واکنش نشان نمی دهند) ترجیح آنها این است که محرک ها در محیط کمتر باشد.

برون گرا ها با پیامدهای مثبت جسمی و روانی و رفتاری بیشتری مواجهه هستند.

برون گرایی و سلامت:

پژوهش ها نشان می دهد که افراد برون گرا ۱- بیماری های عروق کرونری کمتری دارند. (بیماری های قلبی) ۲- کمتر دچار زخم های گوارشی می شوند (مشکلات گوارشی) ۳- مشکلات تنفسی کمتری ۴- کمتر مبتلا به افسردگی جدی و اختلال های اضطرابی شدید ۵- کمتر به فشار خون بالا ۶- کمتر به سکته مغزی ۷- تجربه کمتر دردهای سیاتیک گزارش می کنند.

چند عامل مهم در این رابطه نقش دارند (چرا برون گرایی محافظت کننده است؟):

- حمایت اجتماعی بیشتر — افراد برون گرا روابط اجتماعی گسترده تری دارند و هرزمان که دچار مشکلی شوند دیگرانی هستند که در مدیریت هیجان آنها و حل مشکل شان کمک کنند.
- فعالیت بدنی بیشتر — این افراد فعال ترند و هم به مدیریت هیجان کمک می کند و این افراد می توانند به صورت فعال تری مشکلات شان را حل کنند.
- سبک مقابله ای فعال تر (more active coping styles) — سازگارانۀ تر و فعال تر با مشکلات را مقابله کنند و همین سبب می شود کمتر با مشکلات جدی مواجهه بشوند.
- تجربه هیجان های مثبت بیشتر — خاطرات مثبت نقش محافظتی و بافری را در برابر روز های سخت، اتفاقات بد و استرس دارند.

پس آسیب پذیری آنها نسبت به هیجان های منفی و اتفاقات بدی که ممکن است برای سلامتی شان بیفتد بسیار کمتر است.

شخصیت نوع D (Type D Personality)

شخصیت نوع D مخفف Distressed Personality است و همان شخصیت پریشان در نظر گرفته می شود. این صفت شخصیتی نسبتاً جدید است و در سال ۱۹۹۶ معرفی شد، این ویژگی بخشی از مدل Big Five نیست ولی می توان گفت ترکیبی از صفات مرتبط به حساب می آید.

افراد با شخصیت نوع D دارای دو ویژگی اصلی هستند:

- تجربه عواطف و هیجان های منفی زیاد (شبیه نوروتیسم)
- مهار هیجان منفی در تعاملات اجتماعی (social inhibition)

یعنی احساسات منفی زیادی دارند اما آن را بیان نمی کنند. این سرکوب هیجان ها در طول زمان می تواند به بدن، جسم و سلامتی آنها آسیب های جدی بزند.

پیامد های سلامت شخصیت نوع D: پژوهش ها نشان داده اند که این شخصیت با **۱- بیماری های قلبی عروقی ۲- سکتة مغزی ۳- مرگ زودرس** ارتباط دارند و حتی برخی مطالعات نشان داده اند که افراد دارای شخصیت نوع D ممکن است حدود ۸ سال زودتر از دیگران فوت کنند (mortality).

مکانیسم های احتمالی:

- دستگاه ایمنی فعال تری دارند (به دلیل خصومت بالا دستگاه ایمنی مدام فعال نگه داشته می شود)
- به دنبال دستگاه ایمنی فعال تر، التهاب بیشتری در بدن دارند و به همین دلیل آسیب بیشتری به رگ های خونی قلب و سایر بخش های بدن وارد می شود.
- واکنش شدید فشار خون به استرس (در مواجهه با استرس فشار خون آنها سریعتر و با شدت بیشتر بالا می رود)
- رفتارهای ارتقاء دهنده سلامت کمتری را انجام می دهند (کمتر ورزش می کنند، رژیم غذایی را رعایت نمی کنند، پایبندی کمتر به درمان و دارو دارند و به دنبال آن پیامد های منفی برای سلامت آنها ایجاد می شود)
- حمایت اجتماعی پایین

خوش بینی (Dispositional)

خوش بینی درونی یا خوش بینی به عنوان یک گرایش شخصیتی یعنی به طور کلی به میزان انتظار مثبت فرد و خوش بینی فرد نسبت به رویدادهای زندگی در حوزه های مختلف و در طول زمان اشاره دارد. به عبارت دیگر، ممکن است هر فردی در برخی حوزه های زندگی خوش بین و در برخی دیگر بدبین باشد؛ اما وقتی از خوش بینی به عنوان یک ویژگی شخصیتی صحبت می کنیم، منظور نگرش کلی و نسبتاً پایدار فرد نسبت به خود، آینده و رویدادهای زندگی است.

افراد خوش بین معمولاً **۱- نسبت به خود و آینده نگرش مثبت دارند ۲- اتفاقات زندگی را از دیدگاه مثبت پیش بینی می کنند ۳- انتظار پیامد های مثبت از رویداد ها دارند. ۴- روی خودشان حساب باز می کنند.**

به همین دلیل خوش بینی به عنوان یک صفت گرایی یا درونی و پایدار در نظر گرفته می شود که با افزایش بهزیستی روان شناختی، سلامت جسمانی بهتر و حتی طول عمر بیشتر ارتباط دارد.

پیامد های خوش بینی:

۱- بهبود سلامت روان ۲- سلامت جسمانی بهتر ۳- افزایش طول عمر

نقش خوش بینی در سلامت:

یکی از دلایل ارتباط خوش بینی با سلامت این است که افراد خوش بین معمولاً:

- امید بیشتری به زندگی دارند
- بیشتر در رفتارهای ارتقادهنده سلامت مشارکت می کنند.
- از نظر فیزیولوژیک برانگیختگی بدنی کمتری تجربه می کنند
- کمتر آماده مقابله با تهدیدها، خطرها و خصومت های شدید با دیگران می شوند
- مقابله مؤثرتر با استرس (more effective stress coping)

در نتیجه ۱- سیستم بدن آنها کمتر تحت فشار فیزیولوژیک قرار می گیرد ۲- التهاب بدنی کمتری تجربه می کنند ۳- شیوه های مقابله ای (Coping) موثرتری برای مدیریت استرس دارند و کمتر از روش های پرخطر برای کنار آمدن با استرس استفاده می کنند. به عبارت دیگر نگرش خوش بینانه باعث می شود افراد از راهبردهای سازگارانه تر برای مقابله با استرس استفاده کنند و کمتر به سراغ روش های پرخطر یا ناسالم بروند.

تاثیر شخصیت بر پیامدهای سلامت

صفات شخصیتی از چند مسیر مختلف بر سلامت جسمی و روانی افراد تاثیر می گذارند. در این زمینه چند سازوکار اصلی مطرح شده است.

- سازوکارهای فیزیولوژیک
- گرایش های رفتاری (Tendencies)
- رفتارهای مرتبط با سلامت
- فرایند استرس و مقابله با آن

سازوکارهای فیزیولوژیک

یکی از مهم ترین توضیحات درباره تاثیر شخصیت بر سلامت، تغییرات فیزیولوژیک بدن است که در اثر صفات شخصیتی ایجاد می شود.

مثال: ۱- در مورد شخصیت نوع D گفته شد که این نوع شخصیت می تواند باعث آسیب به دیواره شریان ها شود، در نتیجه احتمال ابتلا به بیماری های قلبی-عروقی افزایش می یابد و به این ترتیب روی سلامتی اثر می گذارد.

به طور کلی، ویژگی های شخصیتی که با افزایش هیجان های منفی شدید و طولانی مدت همراه هستند می توانند بدن را برای مدت طولانی در حالت آمادگی برای واکنش (حمله یا فرار) نگه دارند. این وضعیت مزمن می تواند بر سیستم های فیزیولوژیک بدن اثر بگذارد، از جمله:

- ✓ ۱- سیستم قلبی عروقی
- ✓ ۲- سیستم تنفسی
- ✓ ۳- سیستم ایمنی

در نتیجه ممکن است مشکلاتی مانند: ۱- التهاب های مزمن ۲- اختلالات خودایمنی ۳- بیماری های جسمانی مختلف ایجاد شود. بنابراین یکی از مسیرهای اثر شخصیت بر سلامت، مسیر فیزیولوژیک است.

گرایش های رفتاری (Tendencies)

گرایش های رفتاری در اثر صفات شخصیتی در افراد ایجاد می شود. برخی ویژگی های شخصیتی افراد به به سمت موقعیت های پرخطر سوق می دهند. برای مثال افرادی که خودکنترلی پایین تری دارند ممکن است:

- بیشتر به دنبال تجربه های جدید و هیجان انگیز باشند
- راحت تر خود را در معرض خطر قرار دهند
- رفتار هایی انجام می دهند که می دانند برای سلامتشان مضر است

در نتیجه احتمال آسیب دیدن سلامت جسمی یا روانی در این افراد افزایش می یابد. برای مثال افرادی که وظیفه شناسی (Conscientiousness) و خودکنترلی پایین تری دارند ممکن است بیشتر جذب رفتار های پرخطر مانند ۱- سوء مصرف مواد ۲- رفتار های پرخطر دیگر شوند.

رفتار های مرتبط با سلامت

صفات شخصیتی از طریق تاثیرگذاری در مشارکت بر رفتار های مرتبط با سلامت به پیامد های منفی سلامتی اثر می گذارند.

برای مثال افرادی که دارای ویژگی وظیفه شناسی هستند معمولاً ۱- برنامه ریزی دقیق تری دارند ۲- منظم تر عمل می کنند ۳- مسئولیت پذیری بیشتری دارند. به همین دلیل کمتر درگیر رفتار های ناسالم و پرخطر مانند ۱- سیگار کشیدن ۲- پرخوری ۳- سبک زندگی کم تحرک (منفعلا نه) ۴- ورزش نکردن می شوند.

و بیشتر رفتار های ارتقا دهنده سلامت مانند ۱- ورزش منظم ۲- رعایت رژیم غذایی سالم ۳- پیروی از توصیه های پزشکی را انجام می دهند. علاوه بر این وظیفه شناسی از طریق شیوه تفکر و برنامه ریزی افراد در مورد این رفتارها نیز می تواند به ارتقاء سلامت کمک کند. برای مثال فردی که برنامه ریزی منظم دارد:

- راحت تر می تواند ورزش را در برنامه روزانه خود قرار دهد.
 - بهتر می تواند رژیم غذایی سالم را رعایت کند.
 - زندگی او ساختارمند و منظم تر است و آشفته نیست.
- در نتیجه پیروی از سبک زندگی سالم برای او آسان تر خواهد بود.

فرایند استرس و مقابله با آن

چهارمین تبیین که می تواند رابطه بین صفات شخصیتی و پیامدهای سلامت را تبیین کند یا توضیح دهد: فرایند استرس و متغیرهایی است که در برابر اثرات منفی استرس نقش محافظتی دارند. صفات شخصیتی می توانند مستقیماً بر تعداد عوامل استرس زایی که فرد تجربه می کند اثر بگذارند.

- تاثیر بر ادراک استرس
- تاثیر بر واکنش به استرس

تأثیر بر ادراک استرس: صفات شخصیتی می‌توانند تعیین کنند که فرد چه تعداد از موقعیت‌ها را به عنوان استرس‌زا ارزیابی می‌کند. (به عبارتی فرد چیزهای مختلف و زیادی را به عنوان استرس در نظر بگیرد) برای مثال برخی افراد ممکن است امتحان داشتن، یادگیری یک مهارت و کار جدید و یا احتمال یک شکست را به عنوان موقعیت‌های بسیار استرس‌زا در نظر بگیرند. در چنین حالتی ذهن فرد دائماً با افکار مربوط به خطا، شکست و آسیب درگیر است و بنابراین موقعیت‌های بیشتری را به عنوان استرس‌ور ارزیابی می‌کند.

پس ویژگی‌های شخصیتی با استرس‌زا‌های مختلف یا ادراک موقعیت‌های مختلف و بیشتر با اعمال استرس‌سور مرتبط است.

تأثیر بر واکنش به استرس: صفات شخصیتی همچنین بر نوع واکنش فرد به استرس تأثیر می‌گذارند و کنترل می‌کند. برای مثال:

نوروتیسم (روان رنجورخویی): افرادی که سطح بالایی از نوروتیسم دارند ۱- موقعیت‌های بیشتری را استرس‌زا ارزیابی می‌کنند
۲- در مواجهه با استرس بیشتر دچار فشار و فرسودگی مزمن می‌شوند.

وظیفه‌شناسی (باوجدان بودن): در مقابل، افرادی که وظیفه‌شناسی بالاتری و برنامه‌ریزی خوبی دارند، زمانی که با استرس‌سور مواجهه می‌شوند بیشتر از راهبردهای مقابله‌ای فعال‌تر و سالم‌تر برای مدیریت هیجان استفاده می‌کنند، مانند: ورزش کردن، گفت‌وگو با دیگران، حل‌از‌روش‌های سالم حواس‌پرتی و حل مسئله اما فردی با نوروتیسم بالا ممکن است در مواجهه با هیجان شدید روش و coping آن با هیجان:

✓ ۱- منفعل شود

✓ ۲- گوشه‌گیری کند

✓ ۳- دچار نشخوار فکری شود

✓ ۴- حتی به سمت مصرف مواد یا روش‌های ناسالم برای تنظیم هیجان برود.

پس در تبیین چهارم هم تعداد استرس‌سور‌ها تحت تأثیر صفات شخصیتی است و هم روش کنار آمدن فرد با استرس که می‌تواند تعداد کمتر استرس‌سور با روش سازگارانه‌ی مقابله با استرس تحت تأثیر ویژگی شخصیتی مناسب باشد یا تعداد بیشتر استرس‌سور با روش نامناسب کنار آمدن با آن که مشکلات و پیامدهای منفی مرتبط با سلامتی را به همراه داشته باشد.