

Psychological Studies

Faculty of Education and Psychology, Al-Zahra University

Vol.3, No.2, Summer 2007

pp. 109 – 127

تاریخ پذیرش مقاله: ۱۳۸۶/۰۱/۲۶

تاریخ بررسی مقاله: ۱۳۸۵/۰۹/۱۲

مطالعات روان‌شناختی

دانشکده‌ی علوم تربیتی و روان‌شناسی، دانشگاه الزهرا

دوره‌ی ۳، شماره ۲، تابستان ۱۳۸۶

صص. ۱۰۹ - ۱۲۷

تاریخ دریافت مقاله: ۱۳۸۵/۰۸/۱۰

Hardiness and coping styles with stress

سخت‌کوشی و سبک‌های مقابله با استرس^۱

Mohammad Ali Besharat, Ph.D.
University of Tehran

دکتر محمدعلی بشارت
دانشیار دانشگاه تهران

besharat 2000@yahoo.com

Abstract

The aim of this study was to examine the impact of hardiness on coping styles with stress. Two hundred and seventy-four volunteer students (97 males, 177 females) from different faculties of the University of Tehran participated in this study. All participants were asked to complete Hardiness Scale (HS) and Tehran Coping Styles Scale (TCSS). Analysis of the data involved both descriptive and inferential statistics including means, standard deviations, t-test, Pearson's correlation coefficient, and regression analyses. The results revealed that hardiness was positively associated with both problem focused and positive emotional focused coping styles while negatively related to negative emotional focused coping style. Hardiness predicted coping strategies of problem focused and positive emotional focused positively, and coping strategies of negative emotional focused negatively. Different coping strategies are supposed to be influenced by hardiness through increasing self confidence; reinforcing a sense of independence and autonomy, a clear sense of direction, an active approach in stressful situations; concentrating cognitive, affective, and behavioral abilities on goals; stress buffering; and positive interpersonal relationships.

Keywords: hardiness, stress, coping style

چکیده:

هدف پژوهش حاضر، بررسی تأثیر سخت‌کوشی بر سبک‌های مقابله با استرس بود. دویست و هفتاد و چهار دانشجوی داوطلب (۹۷ پسر، ۱۷۷ دختر) دوره‌ی کارشناسی دانشکده‌های فنی، مدیریت، حقوق، علوم اجتماعی، علوم و پزشکی دانشگاه تهران در این پژوهش شرکت کردند. از دانشجویان خواسته شد «مقیاس سخت‌کوشی» و «مقیاس سبک‌های مقابله‌ی تهران» را تکمیل کنند. برای تحلیل داده‌های پژوهش از شاخص‌ها و روش‌های آماری شامل فراوانی، درصد، میانگین، انحراف معیار، آزمون t، ضریب همبستگی و تحلیل رگرسیون استفاده شد. نتایج پژوهش نشان داد که بین سخت‌کوشی و سبک‌های مقابله‌ای مسئله‌مدار و هیجان‌مدار مثبت، همبستگی مثبت وجود دارد و این متغیر می‌تواند تغییرات مربوط به راهبردهای مقابله‌ای مسئله‌مدار و هیجان‌مدار مثبت را به صورت معنی‌دار پیش‌بینی کند. نتایج پژوهش همچنین نشان داد که بین سخت‌کوشی و سبک مقابله‌ای هیجان‌مدار منفی، همبستگی منفی وجود دارد و این متغیر می‌تواند تغییرات مربوط به راهبردهای مقابله‌ای هیجان‌مدار منفی را به صورت معنی‌دار پیش‌بینی کند. سخت‌کوشی از طریق افزایش اعتماد به نفس، تقویت حس استقلال و خودپرویی، حس جهت‌گیری مشخص، رویکرد فعال و تمرکز توانمندی‌های شناختی، عاطفی و رفتاری، سدسازی در مقابل استرس، مثبت‌سازی روابط بین شخصی (متغیرهای ارتباطی) و جلب حمایت‌های عاطفی با سبک‌های مقابله‌ای مسئله‌مدار، هیجان‌مدار مثبت و هیجان‌مدار منفی در ارتباط قرار می‌گیرد.

کلیدواژه: سخت‌کوشی، استرس، سبک مقابله

۱- این پژوهش با حمایت مالی معاونت پژوهشی دانشگاه تهران انجام شده است.

۱- مقدمه

کوباسا و مدی^۱ (۱۹۷۷) سخت‌کوشی^۲ را به عنوان سازه‌ای شخصیتی متشکل از سه مؤلفه‌ی اصلی تعهد^۳، کنترل^۴ و مبارزه طلبی^۵ معرفی کردند. افراد سخت‌کوش نسبت به آنچه انجام می‌دهند متعهدترند و خود را وقف هدف می‌کنند (تعهد)؛ آنها همچنین احساس می‌کنند که بر اوضاع مسلطند و خودشان تعیین‌کننده‌اند (کنترل)؛ و تغییرات زندگی را چالش‌ها و فرصت‌هایی برای رشد و پیشرفت می‌دانند، نه محدودیت و تهدید (مبارزه طلبی)؛ کوباسا، (۱۹۷۹). افرادی که در بازخورد تعهد، قوی هستند، با در نظر گرفتن موقعیت پیش آمده به عنوان بهترین فرصت، به جای کناره‌گیری، با شرایط درگیر می‌شوند تا آن را به تجربه‌ای آموزنده و مهم تبدیل کنند. افرادی که در بازخورد کنترل قوی هستند معتقدند که می‌توانند، به جای این که تحت تأثیر شرایط پیرامون قرار گیرند، با تلاش خود موقعیت را تحت تأثیر قرار دهند. افرادی که در بازخورد مبارزه طلبی قوی هستند بر این باورند که کامیابی، ساده و راحت به دست نمی‌آید، بلکه محصول رشد خردمندی است که از طریق تجربه‌های مثبت و منفی زندگی فراچنگ می‌آید (مدی، کوشابا، پرسیکو، لو، هاروی و بلیکر^۶، ۲۰۰۲).

یافته‌ها نشان می‌دهند که سخت‌کوشی به مثابه سپر در مقابل استرس در موقعیت‌های گوناگون زندگی عمل می‌کند (بشارت، ۱۳۸۴؛ بشارت، پورحسین و کریمی، ۱۳۸۴؛ بیاضی، ۱۳۷۶؛ جمهری، ۱۳۸۱؛ حقیقی، عطاری، رحیمی و سلیمانی نیا، ۱۳۷۸؛ زارع، ۱۳۸۲؛ زمانی و حمید، ۱۳۷۸؛ زاکین، سولومون و نریا^۷، ۲۰۰۳؛ شارپلی، دوا، رینولدز و آکوستا^۸، ۱۹۹۵؛ غباری و خراسانی، ۱۳۷۶؛ فلورین و میکولینسر و تاومن^۹، ۱۹۹۵، قربانی، ۱۳۷۴؛ کوباسا، ۱۹۷۹؛ مانینگ، ویلیامز و ولف^{۱۰}، ۱۹۸۸، مجیدیان، ۱۳۸۴؛ وردی، مهربابی زاده و نجاریان، ۱۳۷۸؛ ویب^{۱۱}، (۱۹۹۱)، بیانگر اعتماد شخصی به توانایی خود برای مقابله با شرایط متفاوت است (مجیدیان، ۱۳۸۴؛ وردی، مهربابی زاده و نجاریان، ۱۳۷۸؛ هولاهان و موس^{۱۲}، ۱۹۸۵) و حس استقلال و خودپیروی را تقویت می‌کند.

1-Kobasa, S. C., Maddi, R. S.

2- Hardiness

3- Commitment

4- Control

5- Challenge

6- Maddi, Khoshaba, D. M., Persico, M., Lu, J., Harvey, R., Bleecker, F.

7- Zakin, G., Solomon, S., Neria, Y.

8- Sharpley, C. F., Dua, J. K., Reynolds, R., Acosta, A.

9- Florian, V., Mikulincer, M., Taubman, O.

10- Manning, M., R., Williams, R. F., Wolfe, D. M.

11- Wiebe, D. J.

12- Holahan, C. J., Moos, R. H.

(باتل^۱، ۱۹۸۹؛ هوارد، کانینگهام و رچنیتزر^۲، ۱۹۸۶) و باعث ارتقا و بهبود عملکرد می‌شود (آتلا^۳، ۱۹۹۹؛ زارع، ۱۳۸۲؛ مجیدیان، ۱۳۸۴؛ وستمن^۴، ۱۹۹۰). سخت کوشی، همچنین از طریق فعال سازی راهبردهای مقابله‌ی تبدیلی (فعال، تعیین کننده) با شرایط استرس‌زا به جای راهبردهای مقابله‌ی بازگشتی (انکاری، اجتنابی)، احتمال بیماری‌های جسمانی مربوط به استرس، بیماری‌های روانی و ضعف‌های رفتاری و عملکردی را کاهش می‌دهد (بشارت، ۱۳۸۴؛ بشارت، پورحسین و کریمی، ۱۳۸۴؛ بیاضی، ۱۳۷۶؛ جمهری، ۱۳۸۱؛ حقیقی و همکاران، ۱۳۷۸؛ زمانی و حمید، ۱۳۷۸؛ غباری و خراسانی، ۱۳۷۶؛ قربانی، ۱۳۷۴؛ مدی، ۱۹۹۹).

پژوهش‌ها، همچنین نشان داده اند که افراد سخت کوش در مقایسه با همتهای کمتر سخت کوش خود، شرایط استرس‌زا را کمتر تهدید کننده و بیشتر قابل کنترل ارزیابی می‌کنند و از مهارت‌های مقابله‌ای مؤثرتر استفاده می‌کنند (رودوالد و آگوستدوتیر^۵، ۱۹۸۴؛ زاکین، سولومون و نریا، ۲۰۰۳؛ مدی، ۱۹۹۷، ۱۹۹۹؛ مدی و هایاتور^۶، ۱۹۹۹؛ ویلیامز، ویب و اسمیت^۷، ۱۹۹۲). جمع‌بندی نتایج بیش از دو دهه پژوهش در مورد سخت کوشی، کوباسا را به این نتیجه رساند که افراد سخت کوش حس جهت‌گیری مشخص، رویکردی فعال در موقعیت‌های استرس‌زا، و حس اعتماد و کنترل دارند؛ ویژگی‌هایی که شدت تهدیدها و خطرات احتمالی را کاهش می‌دهند (زاکین، سولومون و نریا، ۲۰۰۳).

فرایند مقابله^۸ عمدتاً از فعالیت‌ها و اقدامات شناختی و رفتاری فرد برای مدیریت استرس^۹ تشکیل می‌شود. محققان، مقابله را معادل تلاش هوشیار برای مواجهه با مطالبات استرس‌زا می‌دانند. در این مقابله، پاسخ‌های رفتاری آموخته شده، از طریق محدود سازی اهمیت موقعیت خطرناک یا ناخوشایند (مطالبات استرس‌زا)، استرس را کاهش می‌دهد. لازاروس و فولکمن^{۱۰} (۱۹۸۴)، راهبردهای مقابله^{۱۱} را به عنوان مجموعه‌ای از پاسخ‌های رفتاری و شناختی که هدفشان به حداقل رساندن فشارهای موقعیت استرس‌زاست، تعریف کرده‌اند. گرچه راهبردهای مقابله، فعالیت‌های بسیاری را شامل می‌شوند، اکثر آنها مبین تلاش برای بهبود

1-Butel, M.

2- Howard, J. H., Cunningham, D. A., Rechnitzer, P. A.

3- Atella, M. D.

4- Westman, M.

5- Rhodewalt, F., Agustsdottir, S.

6- Hightower, M.

7- Williams, P. G., Weibe, D. J., Smith, T. W.

8- Coping

9- Stress management

10- Lazarus, R. S., Folkman, S.

11- Coping strategies

یک موقعیت دشوار مثل طراحی نقشه و اقدام عملی (مقابله‌ی مسئله مدار^۱)، یا برای تنظیم درماندگی هیجانی مثل جستجوی دیگران برای حمایت عاطفی یا کاهش شدت دشواری موقعیت از نظر شناختی (مقابله‌ی هیجان مدار^۲) هستند.

رویکردهای اولیه به فرایند مقابله، سه سبک اصلی را متمایز می‌کنند: سبک مقابله‌ی مسئله مدار که وجه مشخصه‌ی آن عملکرد مستقیم برای کاهش فشارها یا افزایش مهارت‌های مدیریت استرس است؛ سبک مقابله‌ی اجتناب مدار^۳ که ویژگی اصلی آن اجتناب از مواجهه با عامل استرس زاست؛ و سبک مقابله‌ی هیجان مدار که وجه مشخصه‌ی آن راهبردهای شناختی‌ای است که حل یا حذف عامل استرس را با دادن نام و معنی جدید به تأخیر می‌اندازند (بیلینگز و موس^۴، ۱۹۸۱؛ زیدنر و اندلر^۵، ۱۹۹۶).

طبقه‌بندی‌های جدیدتر، چهار سبک مقابله شامل منطقی^۶، گسسته^۷، هیجانی^۸ و اجتنابی^۹ را توصیف کرده‌اند (روجر، جرویس و نجاریان^{۱۰}، ۱۹۹۳). مقابله‌ی منطقی به عنوان راهکاری مسئله مدار و مقابله‌ی گسسته به عنوان رویکردی که بر اساس آن فرد از نظر شناختی از مشکل فاصله می‌گیرد تا از این طریق با آن مواجه شود و تأثیر بالقوه‌ی هیجان را کاهش دهد، تعریف می‌شود. مقابله‌ی منطقی و گسسته، به طور کلی سبک‌های کارآمد^{۱۱} و مقابله‌ی هیجانی و اجتنابی غالباً سبک‌های ناکارآمد^{۱۲} محسوب می‌شوند (روجر و همکاران، ۱۹۹۳). مدل مورد استفاده برای سبک‌های مقابله با استرس در این پژوهش بر حسب ابزار سنجش کارور، شیر و وینتراب^{۱۳} (۱۹۸۹) که راهبردهای مقابله را به سه سبک مقابله‌ای مسئله مدار، هیجان مدار مثبت و هیجان مدار منفی تقسیم می‌کند، انتخاب شده است.

علی‌رغم اهمیت مطالعه‌ی سبک‌ها و مهارت‌های مقابله با استرس و تأیید تأثیر سخت‌کوشی به عنوان یکی از متغیرهای تأثیرگذار بر چگونگی استفاده از راهبردهای مقابله با استرس، پژوهش‌های معدودی به بررسی رابطه‌ی این متغیرها پرداخته‌اند. هدف اصلی پژوهش

1- Problem-focused coping

2- Emotional-focused coping

3- Avoidant-focused coping style

4- Billings, A. G., Moos, R. H.

5- Zeidner, M., Endler, N. S.

6- Logical

7- Detached

8- Emotional

9- Avoidant

10- Roger, D., Jarvis, P., Najarian, B.

11- Effective

12- Ineffective

13- Carver, C. S., Scheier, M. F., Weinrub, J. K.

حاضر مطالعه‌ی نوع رابطه‌ی سخت کوشی با سبک‌های مقابله با استرس در قالب فرضیه‌های زیر بود:

- ۱- بین سخت کوشی و سبک مقابله‌ای مسئله مدار با استرس، همبستگی مثبت وجود دارد.
- ۲- بین سخت کوشی و سبک مقابله‌ای هیجان مدار مثبت با استرس، همبستگی مثبت وجود دارد.
- ۳- بین سخت کوشی و سبک مقابله‌ای هیجان مدار منفی با استرس همبستگی منفی وجود دارد.

۲- روش

۲-۱- جامعه‌ی آماری، نمونه و روش اجرای پژوهش

جامعه‌ی آماری این پژوهش، دانشجویان دوره‌ی کارشناسی دانشگاه تهران بودند. انتخاب نمونه‌ی مورد پژوهش در چند مرحله به شرح زیر انجام شد. در مرحله‌ی اول، شش دانشکده‌ی فنی، مدیریت، حقوق، علوم اجتماعی، علوم و پزشکی از مجموع هجده دانشکده‌ی وابسته به دانشگاه تهران به صورت تصادفی انتخاب شدند. در مرحله‌ی دوم، ضمن تشریح اهداف پژوهش و جلب مشارکت و همکاری آزمودنی‌ها از دانشجویان داوطلب این دانشکده‌ها خواسته شد مقیاس سخت کوشی و مقیاس سبک‌های مقابله‌ای تهران^۱ را تکمیل کنند. بدین ترتیب تعداد ۲۷۴ دانشجو (۱۷۷ دختر، ۹۷ پسر) به عنوان نمونه‌ی نهایی به پرسش نامه‌های پژوهش به طور کامل پاسخ دادند. میانگین سنی دانشجویان پسر ۲۲/۳۷ سال ($sd = ۲/۸۶$)، دامنه $(۱۸ - ۲۹)$ و میانگین سنی دانشجویان دختر ۲۱/۷۵ سال ($sd = ۲/۶۰$)، دامنه $(۱۸ - ۲۸)$ بود.

۲-۲- ابزار سنجش

مقیاس سخت کوشی - این پرسش نامه، یک آزمون ۴۵ سؤالی است. پرسش‌ها در مقیاس چهار درجه‌ای لیکرت از نمره‌ی صفر تا نمره‌ی سه برای سه زیر مقیاس تعهد، کنترل و مبارزه طلبی محاسبه می‌شوند. هر یک از زیر مقیاس‌های این آزمون بر حسب ۱۵ سؤال ارزیابی می‌شود. علاوه بر سه زیر مقیاس، از جمع کل نمره‌ی زیر مقیاس‌ها یک نمره‌ی کل برای سخت کوشی به دست می‌آید. مقیاس سخت کوشی ابزاری معتبر برای سنجش سخت کوشی و سلامت روانی است (بارتون، اورسانو، رایت و اینگراهام^۲، ۱۹۸۹؛ ژاندا^۳، ۲۰۰۱). در اعتبار یابی

1- Tehran Coping Styles Scale

2- Bartone, P., Ursano, R. J., Wright, K. M., Ingraham, L. H.

3- Janda, L.

مقدماتی فرم فارسی مقیاس سخت کوشی در مورد سه نمونه از دانشجویان، ورزشکاران و بیماران، مشخصه‌های روان‌سنجی^۱ آن به شرح زیر گزارش شده است: (بشارت، ۱۳۸۶): ضرایب آلفا (کرونباخ^۲، ۱۹۷۰) از ۰/۸۸ تا ۰/۹۳ برای زیر مقیاس تعهد، از ۰/۸۵ تا ۰/۹۴ برای زیر مقیاس کنترل، از ۰/۸۹ تا ۰/۹۵ برای زیر مقیاس مبارزه طلبی و از ۰/۸۷ تا ۰/۹۴ برای نمره‌ی کل سخت کوشی محاسبه شد که نشانه‌ی همسانی درونی^۳ خوب مقیاس است. ضرایب همبستگی نمره‌ها با فاصله‌ی دو تا چهار هفته از ۰/۸۲ تا ۰/۹۰ برای زیر مقیاس تعهد، از ۰/۸۰ تا ۰/۸۸ برای زیر مقیاس کنترل، از ۰/۷۹ تا ۰/۸۷ برای زیر مقیاس مبارزه طلبی و از ۰/۸۰ تا ۰/۸۸ برای نمره‌ی کل سخت کوشی محاسبه شد که نشانه‌ی پایایی بازآزمایی^۴ کافی برای مقیاس است.

مقیاس سبک‌های مقابله‌ای تهران - یک آزمون ۶۰ سؤالی است و سه سبک مقابله‌ای مسئله مدار، هیجان مدار مثبت و هیجان مدار منفی را در مقیاس ۴ درجه‌ای لیکرت از نمره‌ی ۱ تا ۴ می‌سنجد. حداقل و حداکثر نمره‌ی آزمودنی در هر یک از زیر مقیاس‌های آزمون به ترتیب ۲۰ و ۸۰ خواهد بود. کارور، شیر و وینتراب (۱۹۸۹) پایایی و اعتبار این مقیاس را طی سه مطالعه بررسی کردند. ضرایب پایایی باز آزمایی از $r = 0.42$ تا $r = 0.67$ برای مقیاس‌های مختلف تأیید شد. اعتبار همگرا^۵ و تفکیکی^۶ مقیاس سبک‌های مقابله بر حسب همبستگی بین زیر مقیاس‌های این آزمون و مقیاس‌های متعدد دیگر شامل خوش بینی^۷، عزت نفس^۸، سخت کوشی، تیپ A و اضطراب بررسی و مورد تأیید قرار گرفت (کارور و همکاران، ۱۹۸۹). برای مقیاس سبک‌های مقابله‌ای تهران که در نمونه‌ای متشکل از ۴۵۷ دانشجوی دانشگاه تهران اجرا شد، ضرایب آلفای کرونباخ سبک‌های مقابله‌ای مسئله مدار، هیجان مدار مثبت و هیجان مدار منفی به ترتیب ۰/۹۳، ۰/۹۱ و ۰/۸۹ محاسبه گردید که نشانه‌ی همسانی درونی خوب مقیاس می‌باشند. ضرایب همبستگی بین نمره‌های ۹۳ نفر از آزمودنی‌ها در دو نوبت با فاصله‌ی دو تا چهار هفته برای سنجش پایایی بازآزمایی محاسبه شد. این ضرایب برای سبک‌های مقابله‌ای مسئله مدار، هیجان مدار مثبت و هیجان مدار منفی به ترتیب $r = 0.65$ ، $r = 0.71$ و $r = 0.59$ در سطح $P < 0.001$ معنی دار بودند که نشانه پایایی بازآزمایی رضایت بخش مقیاس می‌باشد.

1- psychometric properties

2- Cronbach, L. J.

3- Internal consistency

4- Test-retest reliability

5- Convergent validity

6- Differential validity

7- Optimism

8- Self-esteem

اعتبار همزمان^۱ مقیاس سبک‌های مقابله‌ای تهران از طریق اجرای همزمان مقیاس مشکلات بین شخصی و مقیاس سلامت روانی در مورد آزمودنی‌ها محاسبه شد. نتایج ضرایب همبستگی پیرسون نشان داد که بین نمره‌ی آزمودنی‌ها در زیر مقیاس سبک مقابله‌ای مسئله مدار با مشکلات بین شخصی ($r = -0/47, P < 0/001$)، بهزیستی روان‌شناختی^۲ ($r = -0/55, P < 0/001$) و درماندگی روان‌شناختی^۳ ($r = -0/29, P < 0/001$) همبستگی معنی دار وجود دارد. نتایج همچنین نشان داد که بین نمره‌ی آزمودنی‌ها در زیر مقیاس سبک مقابله‌ای هیجان مدار مثبت با مشکلات بین شخصی^۴ ($r = -0/26, P < 0/001$)؛ و بین نمره‌ی آزمودنی‌ها در زیر مقیاس سبک مقابله‌ای هیجان مدار منفی با مشکلات بین شخصی^۴ ($r = 0/35, P < 0/001$) و درماندگی روان‌شناختی^۳ ($r = -0/23, P < 0/001$) و درماندگی روان‌شناختی^۳ ($r = 0/41, P < 0/001$)، بهزیستی روان‌شناختی^۲ ($r = 0/25, P < 0/001$) همبستگی معنی دار وجود دارد. این نتایج اعتبار همزمان مقیاس کمال‌گرایی چند بعدی تهران را تأیید می‌کند (بشارت، ۱۳۸۵).

نتایج

جدول ۱ شاخص‌های مرکزی آزمودنی‌ها را در مورد نمره‌های سخت کوشی و سبک‌های مقابله نشان می‌دهد. میانگین و انحراف معیار نمره‌های این متغیرها برای کل دانشجویان عبارتند از: تعهد (۶/۳۰) ۲۸/۱۱؛ کنترل (۶/۳۴) ۳۳/۷۴؛ مبارزه طلبی (۷/۴۳) ۲۴/۵۷؛ سخت کوشی - نمره‌ی کل - (۱۹/۱۷) ۸۶/۳۵؛ سبک مقابله‌ای مسئله مدار (۶/۷۵) ۵۹/۸۷؛ سبک مقابله‌ای هیجان مدار مثبت (۸/۹۲) ۵۸/۸۱؛ سبک مقابله‌ای هیجان مدار منفی (۶/۳۱) ۴۰/۰۱.

1- Concurrent validity
 2- Psychological well-being
 3- Psychological distress
 4- Interpersonal problems

جدول ۱- میانگین و انحراف معیار نمره‌های تعهد، کنترل، مبارزه طلبی، سخت‌کوشی، سبک مقابله‌ای مسئله‌مدار، سبک مقابله‌ای هیجان‌مدار مثبت و سبک مقابله‌ای هیجان‌مدار منفی

شاخص متغیر	دانشجویان پسر M(SD)	دانشجویان دختر M(SD)	کل دانشجویان M(SD)
تعهد	۲۸/۷۶(۶/۲۸)	۲۷/۷۶(۶/۳۰)	۲۸/۱۱(۶/۳۰)
کنترل	۳۳/۲۶(۶/۳۴)	۳۴/۰۱(۶/۳۴)	۳۳/۷۴(۶/۳۴)
مبارزه طلبی	۲۵/۳۱(۷/۵۹)	۲۴/۱۶(۷/۳۳)	۲۴/۵۷(۷/۴۳)
سخت‌کوشی(کل)	۸۷/۲۵(۱۹/۰۸)	۸۵/۸۵(۱۹/۲۶)	۸۶/۳۵(۱۹/۱۷)
مقابله‌ی مسئله‌مدار	۶۰/۵۲(۶/۳۴)	۵۹/۵۱(۶/۹۶)	۵۹/۸۷(۶/۷۵)
مقابله‌ی هیجان‌مدار مثبت	۵۸/۴۵(۸/۴۲)	۵۹/۰۰(۹/۲۰)	۵۸/۸۱(۸/۹۲)
مقابله‌ی هیجان‌مدار منفی	۳۹/۲۵(۶/۱۴)	۴۰/۳۷(۶/۳۸)	۴۰/۰۱(۶/۳۱)

برای تحلیل داده‌ها و آزمودن فرضیه‌های پژوهش، ابتدا نتایج آزمون t برای مقایسه‌ی دانشجویان دختر و پسر در مورد نمره‌های سخت‌کوشی و سبک‌های مقابله بررسی شد. خلاصه‌ی نتایج آزمون t نشان داد که دانشجویان پسر و دختر در هیچ یک از سه متغیر مذکور با هم، تفاوت معنی‌دار نداشتند (جدول ۲).

جدول ۲- نتایج آزمون t برای مقایسه‌ی دانشجویان پسر و دختر بر حسب متغیرهای تعهد، کنترل، مبارزه طلبی، سخت‌کوشی، سبک مقابله‌ی مسئله‌مدار، سبک مقابله‌ی هیجان‌مدار مثبت و سبک مقابله‌ی هیجان‌مدار منفی

شاخص متغیر	df	t	P
تعهد	۲۷۲	۱/۲۵	۰/۲۰
کنترل	۲۷۲	-۰/۹۲	۰/۳۵
مبارزه طلبی	۲۷۲	۱/۲۲	۰/۲۲
سخت‌کوشی (کل)	۲۷۲	۰/۵۷	۰/۵۶
مقابله‌ی مسئله‌مدار	۲۷۲	۱/۱۷	۰/۲۳
مقابله‌ی هیجان‌مدار مثبت	۲۷۲	-۰/۴۸	۰/۶۲
مقابله‌ی هیجان‌مدار منفی	۲۷۲	-۱/۲۹	۰/۱۹

به همین دلیل ضرایب همبستگی برای دانشجویان پسر و دختر در مورد متغیرهای پژوهش روی هم انجام شد. نتایج آزمون همبستگی پیرسون نشان داد که بین نمره زیر مقیاس‌های سخت کوشی و نمره سبک مقابله‌ی مسئله مدار دانشجویان همبستگی مثبت به این شرح وجود دارد: تعهد ($r = 0/64, P = 0/001$)؛ کنترل ($r = 0/88, P = 0/001$)؛ مبارزه طلبی ($r = 0/86, P = 0/001$)؛ سخت کوشی - نمره کل - ($r = 0/92, P = 0/001$)، بین نمره زیر مقیاس‌های سخت کوشی و نمره سبک مقابله‌ی هیجان مدار مثبت دانشجویان همبستگی مثبت به این شرح محاسبه شد: تعهد ($r = 0/61, P = 0/001$)؛ کنترل ($r = 0/89, P = 0/001$)؛ مبارزه طلبی ($r = 0/87, P = 0/001$)؛ سخت کوشی - نمره کل - ($r = 0/92, P = 0/001$) و بین نمره زیر مقیاس‌های سخت کوشی و نمره سبک مقابله‌ی هیجان مدار منفی دانشجویان همبستگی منفی به این شرح به دست آمد: تعهد ($r = -0/55, P = 0/001$)؛ کنترل ($r = -0/82, P = 0/001$)؛ مبارزه طلبی ($r = -0/89, P = 0/001$)؛ سخت کوشی - نمره کل - ($r = -0/93, P = 0/001$).

سپس رابطه تعهد، کنترل، مبارزه طلبی و سخت کوشی - نمره کل - دانشجویان به عنوان متغیرهای پیش بین و سبک مقابله‌ی مسئله مدار آنها به عنوان متغیر ملاک در معادله‌ی رگرسیون تحلیل شد. نتایج تحلیل واریانس و مشخصه‌های آماری رگرسیون بین سبک مقابله‌ی مسئله مدار با تعهد، کنترل، مبارزه طلبی و سخت کوشی - نمره کل - در جدول ۳ ارائه شده است. بر اساس این نتایج، میزان F مشاهده شده معنی دار است ($P < 0/001$) و ۸۷٪ واریانس مربوط به سبک مقابله‌ی مسئله مدار دانشجویان به وسیله‌ی متغیرهای سخت کوشی تبیین می‌شود ($R^2 = 0/87$). ضرایب تأثیر تعهد ($\beta = 0/169$)، کنترل ($\beta = 0/188$)، مبارزه طلبی ($\beta = 0/270$) و سخت کوشی - نمره کل - ($\beta = 0/908$) با توجه به آماره‌های t نشان می‌دهند که متغیرهای سخت کوشی می‌توانند با اطمینان ۹۹٪ تغییرات مربوط به سبک مقابله‌ی مسئله مدار دانشجویان را پیش بینی کنند؛ یعنی افزایش سخت کوشی با افزایش استفاده از سبک مقابله‌ی مسئله مدار مرتبط است. این یافته‌ها فرضیه اول پژوهش را تأیید می‌کنند.

جدول ۳- خلاصه مدل رگرسیون، تحلیل واریانس و مشخصه‌های آماری رگرسیون سبک
مقابله‌ی مسئله مدار بر متغیرهای تعهد، کنترل، مبارزه طلبی و سخت‌کوشی کلی
دانشجویان

مدل	شاخص	SS	df	Ms	F	P	R	R ²	SE
رگرسیون	باقیمانده	۱۰۹۴۳/۴۵	۴	۲۷۳۵/۸۶	۴۸۲/۸۰	۰/۰۰۰	۰/۹۳۷	۰/۸۷۸	۲/۳۸
		۱۵۲۴/۳۲	۲۶۹	۵/۶۶					

متغیر	شاخص	B	SEB	Beta	t	P
تعهد	۰/۱۸۱	۰/۰۲۹	۰/۱۶۹	۰/۲۶۰	۰/۰۰۱	
کنترل	۰/۲۰۰	۰/۰۶۷	۰/۱۸۸	۲/۹۷۲	۰/۰۰۳	
مبارزه طلبی	۰/۲۴۶	۰/۰۸۷	۰/۲۷۰	۲/۸۳۷	۰/۰۰۵	
سخت‌کوشی (کل)	۰/۳۲۰	۰/۰۴۸	۰/۹۰۸	۶/۷۱۱	۰/۰۰۱	

تحلیل‌های مشابه در مورد رابطه تعهد، کنترل، مبارزه طلبی و سخت‌کوشی - نمره کل - دانشجویان به عنوان متغیرهای پیش‌بین و سبک مقابله‌ی هیجان مدار مثبت آنها به عنوان متغیر ملاک نشان داد که میزان F مشاهده شده معنی‌دار است ($P < ۰/۰۰۱$) و ۷۸٪ واریانس مربوط به سبک مقابله‌ی هیجان مدار مثبت دانشجویان به وسیله‌ی متغیرهای سخت‌کوشی تبیین می‌شود ($R^2 = ۰/۷۸$). ضرایب تأثیر تعهد ($\beta = ۰/۱۲۴$)، کنترل ($\beta = ۰/۳۳۹$)، مبارزه طلبی ($\beta = ۰/۰۰۲$) و سخت‌کوشی - نمره کل - ($\beta = ۰/۵۴۰$) با توجه به آماره‌های t نشان می‌دهند که متغیرهای تعهد، کنترل و سخت‌کوشی کلی می‌توانند با اطمینان ۹۹٪ تغییرات مربوط به سبک مقابله‌ی هیجان مدار مثبت دانشجویان را پیش‌بینی کنند؛ یعنی افزایش سخت‌کوشی با افزایش استفاده از سبک مقابله‌ی هیجان مدار مثبت مرتبط است (جدول ۴). این یافته‌ها فرضیه دوم پژوهش را تأیید می‌کنند.

جدول ۴- خلاصه مدل رگرسیون، تحلیل واریانس و مشخصه‌های آماری رگرسیون سبک مقابله‌ی هیجان مدار مثبت بر متغیرهای تعهد، کنترل، مبارزه طلبی و سخت کوشی دانشجویان

مدل	شاخص	SS	df	Ms	F	P	R	R ²	SE
رگرسیون	باقیمانده	۱۹۰۲۹/۰۳	۴	۴۷۵۷/۲۵	۴۷۳/۴۲	۰/۰۰۱	۰/۸۳۶	۰/۷۸۶	۳/۱۶
		۲۷۰۳/۰۹	۲۶۹	۱۰/۰۴					

متغیر	شاخص	B	SEB	Beta	t	P
تعهد		۰/۱۷۵	۰/۰۳۹	۰/۱۲۴	۴/۵۴۱	۰/۰۰۱
کنترل		۰/۴۷۷	۰/۰۹۰	۰/۳۳۹	۵/۳۲۱	۰/۰۰۱
مبارزه طلبی		-۰/۰۰۳	۰/۱۱۵	-۰/۰۰۲	-۰/۰۲۴	۰/۹۸۱
سخت کوشی (کل)		۰/۲۵۱	۰/۰۶۳	۰/۵۴۰	۳/۹۵۷	۰/۰۰۱

همین طور، رابطه تعهد، کنترل، مبارزه طلبی و سخت کوشی - نمره کل - دانشجویان به عنوان متغیرهای پیش بین و سبک مقابله‌ی هیجان مدار منفی آنها به عنوان متغیر ملاک نشان داد که میزان F مشاهده شده معنی دار است ($P < ۰/۰۰۱$) و ۶۸٪ واریانس مربوط به سبک مقابله‌ی هیجان مدار منفی دانشجویان به وسیله‌ی متغیرهای سخت کوشی تبیین می‌شود ($R^2 = ۰/۶۸$). ضرایب تأثیر تعهد ($\beta = ۰/۰۱۴$)، کنترل ($\beta = ۰/۱۹۶$)، مبارزه طلبی ($\beta = ۰/۱۳۲$) و سخت کوشی - نمره کل - ($\beta = -۱/۲۴۵$) با توجه به آماره‌های t نشان می‌دهند که متغیرهای کنترل و سخت کوشی کلی می‌توانند با اطمینان ۹۹٪ تغییرات مربوط به سبک مقابله‌ی هیجان مدار منفی دانشجویان را پیش بینی کنند؛ یعنی افزایش سخت کوشی با کاهش استفاده از سبک مقابله‌ی هیجان مدار منفی مرتبط است (جدول ۵). این یافته‌ها فرضیه سوم پژوهش را تأیید می‌کنند.

جدول ۵- خلاصه مدل رگرسیون، تحلیل واریانس و مشخصه‌های آماری رگرسیون سبک
مقابله‌ی هیجان مدار منفی بر متغیرهای تعهد، کنترل، مبارزه طلبی و
سخت‌کوشی دانشجویان

مدل	شاخص	SS	df	Ms	F	P	R	R ²	SE
رگرسیون	باقیمانده	۹۴۴۳/۱۹	۴	۲۳۶۰/۷۹	۴۴۴/۴۸	۰/۰۰۱	۰/۶۸۹	۰/۸۳۲	۲/۳۰
		۲۷۰۳/۰۹	۲۶۹	۱۰/۰۴					

متغیر	شاخص	B	SEB	Beta	t	P
تعهد		۰/۰۱۴	۰/۰۲۸	۰/۰۱۴	۰/۴۹۹	۰/۶۱۸
کنترل		۰/۱۹۵	۰/۰۶۵	۰/۱۹۶	۲/۹۸۹	۰/۰۰۳
مبارزه طلبی		۰/۱۱۲	۰/۰۸۴	۰/۱۳۲	۱/۳۳۴	۰/۱۸۳
سخت‌کوشی (کل)		-۰/۴۱۰	۰/۰۴۶	-۱/۲۴۵	-۸/۸۷۵	۰/۰۰۱

بررسی و تفسیر نتایج

یافته‌های پژوهش نشان داد که سخت‌کوشی و مؤلفه‌های سه‌گانه‌ی آن شامل تعهد، کنترل و مبارزه طلبی با سبک‌های مقابله‌ی مسئله مدار و هیجان مدار مثبت همبستگی مثبت دارند و می‌توانند تغییرات مربوط به راهبردهای این سبک‌ها را پیش‌بینی کنند. این نتایج که با یافته‌های پژوهش‌های پیشین (رودوال و آگوستدوتیر، ۱۹۸۴؛ زاکین، سولومون و نریا، ۲۰۰۳؛ مدی، ۱۹۹۷، ۱۹۹۹؛ مدی و هایتور، ۱۹۹۹؛ ویلیامز، ویب و اسمیت، ۱۹۹۲) مطابقت می‌کنند، بر حسب احتمالات زیر تبیین می‌شوند:

پژوهش‌ها نشان داده‌اند که هر چه افراد سخت‌کوش‌تر باشند، شرایط استرس‌زا را کمتر تهدیدکننده ارزیابی می‌کنند و از مهارت‌های مقابله‌ای مؤثرتر بهره می‌برند (رودوال و آگوستدوتیر، ۱۹۸۴؛ زاکین، سولومون و نریا، ۲۰۰۳؛ مدی، ۱۹۹۷، ۱۹۹۹؛ مدی و هایتور، ۱۹۹۹؛ ویلیامز، ویب و اسمیت، ۱۹۹۲). از سوی دیگر، پژوهش‌ها تأیید کرده‌اند که راهبردهای مسئله مدار و هیجان مدار مثبت در مواجهه با استرس‌های زندگی از جمله سبک‌های مقابله‌ای کارآمد و مؤثر محسوب می‌شوند (بیلینگز و موس، ۱۹۸۱؛ روجر و همکاران، ۱۹۹۳؛ زیدنر و عندلر، ۱۹۹۶). بدین ترتیب همبستگی مثبت سخت‌کوشی با سبک‌های مقابله‌ای مسئله مدار و هیجان مدار مثبت توجیه می‌شود.

وجه مشخصه‌ی سبک مقابله‌ای مسئله مدار، عملکرد مستقیم برای کاهش فشارها و افزایش مهارت‌های مدیریت استرس است (بیلینگز و موس، ۱۹۸۱؛ زیدنر و عندلر، ۱۹۹۶؛ لازاروس و فولکمن، ۱۹۸۴). سخت‌کوشی از طریق اعتماد شخص به توانایی خود برای مقابله

با شرایط استرس زا (مجیدیان، ۱۳۸۴؛ وردی، مهرابی زاده و نجاریان، ۱۳۷۸؛ هولامان و موس، ۱۹۸۶) و تقویت حس استقلال و خودپیروی (باتل، ۱۹۸۹؛ هوارد و همکاران، ۱۹۸۶) زمینه‌های لازم را برای طراحی نقشه و اقدام عملی مستقیم (لازاروس و فولکمن، ۱۹۸۴) فراهم می‌سازد. سخت کوشی، همچنین از طریق افزایش مهارت‌های شخص برای مدیریت استرس (بیلینگز و موس، ۱۹۸۴؛ زیدنر و عندلر، ۱۹۹۶)، احتمال موفقیت وی را در اقدام مستقیم برای کاهش فشارها و استرس‌ها (مقابله‌ی مسئله مدار) افزایش می‌دهد.

از ویژگی‌های افراد سخت کوش داشتن حس جهت‌گیری مشخص و رویکرد فعال در موقعیت‌های استرس زا است (زاکین و همکاران، ۲۰۰۳). این ویژگی‌ها با مشخصه‌های سبک مقابله‌ی مسئله مدار، یعنی طراحی نقشه و اقدام مستقیم برای کاهش استرس (لازاروس و فولکمن، ۱۹۸۴) مطابقت می‌کنند. بر این اساس، می‌توان تصور کرد که سخت کوشی از طریق جهت‌گیری و تمرکز توانمندی‌های شناختی، عاطفی و رفتاری فرد برای حل مسئله (کاهش یا حذف استرس)؛ و از طریق برخورد و مواجهه‌ی فعال با موقعیت استرس زا، با سبک مقابله‌ی مسئله مدار مرتبط می‌شود.

مؤلفه‌های سخت کوشی نیز هر یک به سهم خود همبستگی سخت کوشی با سبک مقابله‌ی مسئله مدار و مکانیسم‌های افزایش احتمال به کارگیری راهبردهای مقابله‌ی مسئله مدار را توجیه می‌کنند. افرادی که در بازخورد تعهد قوی هستند، با در نظر گرفتن موقعیت استرس زا به عنوان بهترین فرصت، به جای کناره‌گیری، با شرایط درگیر می‌شوند تا آن را به تجربه‌ای آموزنده و مهم تبدیل کنند (مدی و همکاران، ۲۰۰۲). این ویژگی‌ها، با مشخصه‌های سبک مقابله‌ی مسئله مدار به عنوان سبکی مؤثر و کارآمد (بیلینگز و موس، ۱۹۸۱؛ روجر و همکاران، ۱۹۹۳؛ زیدنر و عندلر، ۱۹۹۶؛ لازاروس و فولکمن، ۱۹۸۴) مطابقت می‌کنند. افرادی که در بازخورد کنترل قوی هستند معتقدند که می‌توانند، به جای این که تحت تأثیر شرایط استرس زا قرار گیرند، با تلاش خود موقعیت را تحت تأثیر قرار دهند (مدی و همکاران، ۲۰۰۲). این ویژگی، به شخص کمک می‌کند تا اولاً از طریق احساس کنترل و تسلط بر شرایط، شدت تهدیدها و خطرات احتمالی موقعیت استرس زا را کاهش دهند (بشارت، ۱۳۸۴؛ بشارت، پورحسین و کریمی، ۱۳۸۴؛ حقیقی و همکاران، ۱۳۷۸؛ زاکین و همکاران، ۳۰۰۳؛ قربانی، ۱۳۷۴؛ مجیدیان، ۱۳۸۴؛ وردی، مهرابی زاده و نجاریان، ۱۳۷۸)؛ و ثانیاً از مهارت‌های مقابله‌ای مؤثرتر (رودوالد و آگوستوتیر، ۱۹۸۴؛ زاکین، سولومون و نریا، ۲۰۰۳؛ مدی، ۱۹۹۷، ۱۹۹۹؛ مدی و هایتور، ۱۹۹۹؛ ویلیامز، ویب و اسمیت، ۱۹۹۲)، از جمله مهارت‌های مقابله‌ای مسئله مدار بیشتر استفاده کنند. افرادی که در بازخورد مبارزه طلبی قوی هستند بر این باورند که کامیابی ساده و راحت به دست نمی‌آید بلکه محصول تجربه‌های مثبت و منفی زندگی

است (مدی و همکاران، ۲۰۰۲). این بازخورد به افراد سخت‌کوش کمک می‌کند تا با رویکردی مثبت و فعال با تجربه‌های منفی و استرس‌زا مواجه شوند. این وضعیت احتمال استفاده از راهبردهای مقابله‌ی مسئله‌مدار را در مواجهه با شرایط استرس‌زا افزایش می‌دهد. وجه مشخصه‌ی سبک مقابله‌ی هیجان‌مدار مثبت، توانمندی فرد در جلب حمایت‌های عاطفی دیگران برای تعدیل درماندگی‌ها و کاهش شدت دشواری موقعیت از نظر شناختی است (لازاروس و فولکمن، ۱۹۸۴). سخت‌کوشی از طریق سدسازی در مقابل استرس و کاهش شدت تهدید موقعیت استرس‌زا (بشارت، ۱۳۸۴؛ بشارت، پورحسین و کریمی، ۱۳۸۴؛ بیاضی، ۱۳۷۶؛ جمهری، ۱۳۸۱؛ حقیقی و همکاران، ۱۳۷۸؛ رودوالد آگوستدوتیر، ۱۹۸۴؛ زارع، ۱۳۸۲؛ زاکین، سولومون و نریا، ۲۰۰۳؛ زمانی و حمید، ۱۳۷۸؛ شارپلی، دوا، رینولدز و آکوستا، ۱۹۹۵؛ غباری و خراسانی، ۱۳۷۶؛ فلورین و میکولینسر و تابمن، ۱۹۹۵، قربانی، ۱۳۷۴؛ کوباسا، ۱۹۷۹؛ مانینگ، ویلیامز و ولف، ۱۹۸۸، مجیدیان، ۱۳۸۴؛ مدی، ۱۹۹۷، ۱۹۹۹؛ مدی و هاینتور، ۱۹۹۹؛ وردی، مهربابی زاده و نجاریان، ۱۳۷۸؛ ویب، ۱۹۹۱؛ ویلیامز، ویب و اسمیت، ۱۹۹۲) به فرد کمک می‌کند تا در مقابله با استرس‌ها از راهبردهای کارآمدتر، از جمله راهبردهای مرتبط با سبک مقابله‌ی هیجان‌مدار مثبت (بیلینگز و موس، ۱۹۸۱؛ روجر و همکاران، ۱۹۹۳؛ زیدنر و عندلر، ۱۹۹۶) استفاده کند. آرامش حاصل از کاهش شدت تهدید موقعیت استرس‌زا نیز زمینه را برای جلب حمایت‌های عاطفی دیگران به منظور مقابله‌ی مؤثرتر با شرایط استرس‌زا (سبک مقابله‌ی هیجان‌مدار مثبت) فراهم می‌سازد. این وضعیت نیز به سهم خود، افزایش استفاده از راهبردهای مقابله‌ی هیجان‌مدار مثبت را در افراد سخت‌کوش توجیه می‌کند.

فقدان رابطه‌ی معنی‌دار مؤلفه‌ی مبارزه‌طلبی سخت‌کوشی در پژوهش حاضر نیز در راستای تبیین فوق‌الذکر توجیه می‌شود. جلب حمایت‌های عاطفی دیگران به منظور مقابله با عوامل تهدید و تعدیل استرس، ضرورت مبارزه‌طلبی را برای تحقق این هدف منتفی می‌سازد. جلب حمایت‌های عاطفی و برقراری روابط اجتماعی مثبت برای مقابله با استرس و تعدیل درماندگی‌ها از طریق سایر ویژگی‌های سخت‌کوشی (مثل سدسازی در مقابل استرس، کاهش شدت تهدید موقعیت استرس‌زا، تعهد، کنترل) تأمین می‌شود و نیازی به مبارزه‌طلبی باقی نمی‌ماند.

یافته‌های پژوهش حاضر نشان داد که سخت‌کوشی کلی و مؤلفه‌ی کنترل آن با سبک مقابله‌ی هیجان‌مدار منفی همبستگی منفی دارند و می‌توانند تغییرات مربوط به راهبردهای این سبک مقابله را پیش‌بینی کنند. این یافته‌ها که با نتایج پژوهش‌های قبلی (رودوالد آگوستدوتیر، ۱۹۸۴؛ زاکین، سولومون و نریا، ۲۰۰۳؛ مدی، ۱۹۹۷، ۱۹۹۹؛ مدی و هاینتور،

۱۹۹۹؛ ویلیامز، ویب و اسمیت، ۱۹۹۲) مطابقت می‌کنند، بر حسب احتمالات زیر تبیین می‌شوند:

وقتی سخت کوشی باعث می‌شود که فرد شرایط استرس را کمتر تهدید کننده بداند و از مهارت‌های مقابله‌ای مؤثرتر و کارآمدتر استفاده کند (رودوالد آگوستدوتیر، ۱۹۸۴؛ زاکین، سولومون و نریا، ۲۰۰۳؛ مدی، ۱۹۹۷، ۱۹۹۹؛ مدی و هایتور، ۱۹۹۹؛ ویلیامز، ویب و اسمیت، ۱۹۹۲)، و وقتی مطابق یافته‌های پژوهشی در زمینه‌ی مقابله با استرس، راهبردهای مسئله مدار و هیجان مدار مثبت از سبک‌های مقابله‌ی کارآمد و مؤثر محسوب می‌شوند (بیلینگز و موس، ۱۹۸۱؛ روجر و همکاران، ۱۹۹۳؛ زیدنر و عندلر، ۱۹۹۶)، این ویژگی (سخت کوشی) به فرد کمک خواهد کرد تا در شرایط استرس زا نیازی به استفاده از راهبردهای ناکارآمد هیجان مدار منفی (روجر و همکاران، ۱۹۹۳) احساس نکند.

توانمندی‌های فرد سخت کوش در جلب حمایت‌های عاطفی دیگران برای تعدیل درماندگی‌ها و کاهش استرس (زارع، ۱۳۸۲؛ لازاروس و فولکمن، ۱۹۸۴) نیز آشکارا در تعارض با ویژگی‌های راهبردهای هیجان مدار منفی، مثل کینه توزی، پاسخ‌های خصمانه و تخلیه‌ی هیجان‌های منفی، قرار می‌گیرد و ضرورت استفاده از این راهبردها را کاهش می‌دهد یا منتفی می‌سازد. اجتناب ورزی از به کارگیری این دسته از راهبردها، رابطه‌ی منفی سخت کوشی با سبک مقابله‌ی هیجان مدار منفی را توجیه می‌کند.

تأثیر متقابل و مکمل ویژگی‌های سخت کوشی را نیز می‌توان به عنوان یک مکانیسم برای تبیین و توجیه رابطه‌ی این سازه‌ی شخصیتی با سبک‌های مقابله با استرس مطرح کرد. بر این اساس، به موازات تأثیرات مثبت و سازنده‌ی ویژگی‌های سخت کوشی بر استفاده از سبک‌های مقابله‌ی کارآمد مسئله مدار و هیجان مدار مثبت، ضرورت و احتمال به کارگیری راهبردهای سبک مقابله‌ی ناکارآمد هیجان مدار منفی کاهش می‌یابد.

از پیامدهای پژوهش حاضر می‌توان به نقش تعیین کننده‌ی سخت کوشی در جهت‌گیری راهبردهای مقابله با استرس اشاره کرد. این جهت‌گیری که به سود سبک‌های مقابله‌ی مسئله مدار و هیجان مدار مثبت است، ضرورت توجه به برنامه‌های آموزشی و مداخله‌ای برای تقویت این دسته از مهارت‌های مقابله‌ای را مطرح می‌سازد. یافته‌های پژوهش حاضر، همچنین رابطه‌ی متغیرهای شخصیتی (سخت کوشی) و سبک‌های مقابله با استرس را بار دیگر تأیید می‌کنند و می‌توانند پشتوانه‌های پژوهشی مدل‌های نظری مربوط به این دو حوزه (شخصیت و مقابله) را غنی‌تر می‌سازند.

از محدودیت‌های پژوهش حاضر می‌توان به جای خالی سایر متغیرهای شخصیتی و متغیرهای واسطه‌ای محیطی و همین‌طور شدت درجات استرس‌ها اشاره کرد. انجام

پژوهش‌های مکمل با توان بررسی این متغیرها برای آینده پیشنهاد می‌شود. بررسی رابطه‌ی پنج عامل اصلی شخصیت شامل نوروزگرایی، برون‌گرایی، تجربه‌پذیری، هم‌سازی و وظیفه‌شناسی در کنار سازه‌ی سخت‌کوشی به همین منظور پیشنهاد می‌شود. کمال‌گرایی نیز سازه‌ی شخصیتی دیگری است که می‌تواند در کنار سخت‌کوشی، رابطه‌ی متغیرهای شخصیتی و راهبردهای مقابله‌ای را روشن‌تر سازد. علاوه بر عوامل شخصیتی، متغیرهای ارتباطی، بین‌شخصی، خانوادگی و اجتماعی نیز به شکل‌های مختلف با سبک‌های مقابله‌با استرس در ارتباط قرار می‌گیرند. به همین دلیل، انجام پژوهش‌هایی که هم‌زمان رابطه‌ی این متغیرها را با سبک‌های مقابله‌مورد بررسی قرار دهند، پیشنهاد می‌شود. از جمله متغیرهای بین‌شخصی می‌توان به حمایت خانوادگی، حمایت اجتماعی و سبک‌های دلبستگی اشاره کرد. بررسی هم‌زمان رابطه‌ی این متغیرها و سخت‌کوشی با سبک‌های مقابله‌با استرس می‌تواند سهم تأثیر هر یک از این متغیرها، مخصوصاً سخت‌کوشی بر سبک‌های مقابله‌با استرس را مشخص سازد. محدودیت جامعه آماری پژوهش و نوع پژوهش نیز محدودیت‌هایی را در زمینه‌ی تعمیم یافته‌ها، تفسیرها و اسنادهای علت‌شناختی متغیرهای مورد بررسی مطرح می‌کنند که باید در نظر گرفته شوند. به علاوه، مشکلات احتمالی مربوط به اعتبار مقیاس‌های مورد استفاده در این پژوهش را نباید از نظر دور داشت.

تقدیر و تشکر

از دانشجویانی که به عنوان آزمودنی در این پژوهش شرکت کردند، از اساتید و مسئولان ذریبط دانشکده‌های فنی، مدیریت، حقوق، علوم اجتماعی، علوم و پزشکی دانشگاه تهران که با همکاری صمیمانه‌ی آنها اجرای پژوهش امکان‌پذیر گردید، و از دانشجویانی که به عنوان پرسشگر مسئولیت اجرای پژوهش را بر عهده گرفتند، تشکر و قدردانی می‌شود.

منابع

- بشارت، م. (۱۳۸۴). رابطه‌ی سخت کوشی با موفقیت ورزشی و سلامت روانی دانشجویان ورزشکار المپیک، ۳۰، ۱۳۳ - ۱۲۳.
- بشارت، م. (۱۳۸۵). بررسی ویژگی‌های روان‌سنجی مقیاس سبک‌های مقابله با استرس تهران. *مجله‌ی علوم روان‌شناختی*.
- بشارت، م. (۱۳۸۶). پایایی و اعتبار مقیاس سخت کوشی. *مجله علوم روان‌شناختی*. ۲۱، ۳۵ - ۲۴
- بشارت، م؛ پورحسین، ر؛ کریمی، ک. (۱۳۸۴). بررسی تأثیر سخت کوشی بر سلامت روانی و موفقیت تحصیلی. *مجله‌ی علوم روان‌شناختی*، ۱۴، ۱۲۲ - ۱۰۶.
- بیاضی، م. (۱۳۷۶). بررسی ارتباط بین تیپ‌های شخصیت، سخت رویی، استرس و بیماری کرونر قلب در افراد مبتلا به بیماری کرونر قلب و افراد عادی. [پایان نامه‌ی کارشناسی ارشد]، دانشگاه تربیت مدرس.
- جمهری، ف. (۱۳۸۱). بررسی رابطه‌ی بین سخت رویی و گرایش به افسردگی و اضطراب در بین زنان و مردان دانشجوی دانشگاه‌های تهران. [رساله‌ی دکتری روان‌شناسی]، دانشگاه علامه طباطبایی.
- حقیقی، ج؛ عطاری، ی؛ رحیمی، س؛ سلیمانی نیا، ل. (۱۳۷۸). رابطه‌ی سرسختی و مؤلفه‌های آن با سلامت روانی در دانشجویان پسر دوره‌ی کارشناسی دانشگاه اهواز. *مجله‌ی علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه شهید چمران اهواز*. ۳ و ۴، ۱۸ - ۱.
- زارع، م. (۱۳۸۲). مقایسه‌ی رابطه‌ی حمایت اجتماعی و سخت رویی با فرسودگی شغلی رانندگان اتوبوس‌های شرکت واحد اتوبوسرانی و رانندگان شرکت تاکسیرانی شهر تهران. [پایان نامه‌ی کارشناسی ارشد]، دانشگاه علامه طباطبایی.
- زمانی، ر؛ حمید، ن. (۱۳۷۸). بررسی تأثیر فشار روانی بر برخی از متغیرهای سیستم ایمنی با توجه به نقش سرسختی روان‌شناختی. *مجله‌ی علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه شهید چمران اهواز*. ۳ و ۴، ۴۲ - ۲۷.
- غباری، ب؛ خراسانی، ن. (۱۳۷۶). رابطه‌ی عوامل تنش‌زا، میزان سخت رویی و واکنش‌های زیستی - شیمیایی - روانی دانش‌آموزان دبیرستان‌های تبریز. [پایان نامه‌ی کارشناسی ارشد روان‌شناسی]، دانشگاه آزاد اسلامی تبریز.
- قربانی، ن. (۱۳۷۴). سخت رویی: ساختار وجودی شخصیت. *پژوهش‌های روان‌شناختی*، ۳ و ۴، ۹۲ - ۷۶.

مجیدیان، ف. (۱۳۸۴). بررسی رابطه‌ی باورهای خودکارآمدی و سخت‌رویی با استرس شغلی مدیران مقاطع متوسطه شهر سنندج. [پایان‌نامه‌ی کارشناسی ارشد روان‌شناسی]، دانشگاه علامه طباطبائی.

وردی، م.، مهرابی زاده هنرمند، م. و نجاریان، ب. (۱۳۷۸). رابطه‌ی کمال‌گرایی و سرسختی روان‌شناختی با سلامت روانی و عملکرد تحصیلی. *مجله‌ی علوم تربیتی و روان‌شناسی* دانشگاه شهید چمران اهواز. ۱ و ۲، ۷۰ - ۵۱.

Atella, M. D. (1999). Case studies in the development of organizational hardiness: from theory to practice. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 51, 125-134.

Bartone, P., Ursano, R. J., Wright, K. M., & Ingraham, L. H. (1989). The impact of a military air disaster on the health of assistance workers. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 177, 317-328.

Billings, A. G., & Moos, R. H. (1981). The role of coping responses and social resources in attenuating the stress of life events. *Journal of Behavioural Medicine*, 4, 139-157.

Butel, M. (1989). What protects health? On the research status and importance of personal resources in managing daily stresses and life change events. *Psychotherapy and Psychosomatic Medical Psychology*, 39, 452-462.

Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintrub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 267-283.

Cronbach, L. J. (1970). *Essentials of psychological testing*. New York: Harper and Row International.

Florian, V., Mikulincer, M., & Taubman, O., (1995). Does hardiness contribute to mental health during a stressful real-life situation? the role of appraisal and coping. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 687-695.

Holahan, C. J., Moos, R. H. (1985). Life stress and health: personality coping and family support in stress resistance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 3, 739-747.

Howard, J. H., Cunningham, D. A., & Rechnitzer, P. A. (1986). Personality (Hardiness) as moderator of job stress and coronary risk in type A individuals: a longitudinal study. *Journal of Behavioral Medicine*, 9, 229-243.

Janda, L. (2001). *The psychologist's book of personality tests*. New York: Wiley.

Khoshaba, D. M., & Maddi, S. R. (1999). Early experiences in hardiness development. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 51, 106-116.

Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: an inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 1-11.

- Kobasa, S. C., & Maddi, S. R. (1977). *Existential personality theory*. In R. Corsini (Ed.), *Current personality theories* (pp. 1-13). Ithaca: Peacock.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York: Springer.
- Maddi, S. R. (1997). Personal Views Survey II: a measure of dispositional hardiness. In C. P. Zalaquett & R. J. Woods (Eds.), *Evaluating stress: a book of resources*. New York: University Press.
- Maddi, S. R. (1999). Comments on trends in hardiness research and theorizing. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 51, 67-71.
- Maddi, S. R., & Hightower, M. (1999). Hardiness and optimism as expressed in coping patterns. *Consulting Psychology Journal*, 51, 95-105.
- Maddi, S. R., & Khoshaba, D. M., Persico, M., Lu, J., Harvey, R., & Bleecker, F. (2002). The personality construct of hardiness II: Relationships with comprehensive tests of personality and psychopathology. *Journal of Research in Personality*, 36, 72-85.
- Manning, M. R., Williams, R. F., & Wolfe, D. M. (1988). Hardiness and the relationship between stressors and outcomes. *Work Stress*, 2, 205-216.
- Rhodewalt, F., & Agustsdottir, S. (1984). On the relationship of hardiness to the type A behavior pattern: perception of life events versus coping with life events. *Journal of Research in Personality*, 18, 212-223.
- Roger, D., Jarvis, P., & Najarian, B. (1993). Detachment and coping: The construction and validation of a new scale for measuring coping strategies. *Personality and Individual Differences*, 15, 619-626.
- Sharpley, C. F., Dua, J. K., Reynolds, R., & Acosta, A. (1995). The direct and relative efficacy of cognitive hardiness, Type A behavior pattern, coping behavior and social support as predictors of stress and ill-health. *Scandinavian Journal of Behavior Therapy*, 24, 15-29.
- Westman, M. (1990). The relationship between stress and performance: the moderating effect of hardiness. *Human Performance*, 3, 141-155.
- Wiebe, D. J. (1991). Hardiness and stress moderation: a test of proposed mechanisms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 89-99.
- Williams, P. G., Wiebe, D. J., & Smith, T. W. (1992). Coping processes as mediators of the relationship between hardiness and health. *Journal of Behavior Medicine*, 15, 1237-1255.
- Zakin, G., Solomon, S., & Neria, Y. (2003). Hardiness, attachment style, and long term psychological distress among Israeli POWs and combat veterans. *Personality and Individual Differences*, 34, 891-829.
- Zeidner, M., & Endler, N. S. (1996). *Handbook of coping: theory, research, application*. Willey and Son Publisher.

