



صبر و سرسختی روان شناختی به عنوان پیش بینی کننده های سلامت روان در دانشجویان دانشگاه هرمزگان

اقبال زارعی

دانشیار و عضو هیات علمی دانشگاه هرمزگان

eghbalzareei2010@yahoo.com

چکیده

این پژوهش به منظور رابطه ی ساده و چندگانه ی صبر و سرسختی با سلامت روان بین دانشجویان دانشگاه هرمزگان انجام گردید. روش تحقیق مورد استفاده توصیفی از نوع همبستگی بوده و نمونه آماری این پژوهش شامل ۱۵۰ دانشجوی دختر و پسر از ۴ دانشکده علوم انسانی، علوم پایه، کشاورزی و فنی و مهندسی بوده است، که به روش نمونه گیری تصادفی طبقه ای چند مرحله ای انتخاب شده اند. در این تحقیق از ۳ پرسشنامه صبر، سرسختی روان شناختی و سلامت روان (SCL-25) استفاده شد، پرسشنامه های مذکور از پایایی و روایی قابل قبول بالا برخوردار بودند. از روش های آماری همبستگی ساده پیرسون و رگرسیون چندمتغیری جهت پاسخگویی به سؤالات تحقیق استفاده گردید. نتایج حاصل نشان داد که رابطه ی معناداری بین صبر، سرسختی روان شناختی و سلامت روان و مؤلفه های آن با $P < 0/001$ وجود دارد. علاوه بر آن جهت تعیین سهم صبر و سرسختی روان شناختی بر سلامت روان از رگرسیون چندمتغیری استفاده شد که نتایج حاصل نشان داد این دو متغیر ۰/۱۸۶ از واریانس سلامت روان را تبیین می کنند. بنابراین صبر و سرسختی روان شناختی فرد را در مقابل تاثیرات سوء فشار روانی محافظت می کند.

کلیدواژه ها: صبر، سرسختی، سلامت روان و دانشجویان



مقدمه

تاروپود زندگی انسان با باورهای دینی تنیده شده است. با مطالعه ی جوامع انسانی و تاریخ تمدن ها همواره با رگه هایی از دین و باورهای دینی مواجهه می شویم. این باورهای دینی در هر دوره ای به شکلی متجلی شده اند، زمانی دین و دین داری در قامت باورها و اعمال جادویی و زمانی تحت پوشش پنداشت های اسطوره ای جلوه می نمود. هر از چند گاهی ادیان الهی و توحیدی، سایه ی خود را بر سر جوامع می گستراندند (۱).

گسترده‌گی و عمومیت نگرش دینی از توحیدی ترین تا شرک آمیزترین صورت آن، همگی حکایت از اصلی ترین نیاز درونی انسان یعنی " خداجویی " دارد. از این روست که نیاز به دین و مذهب در شمار اصلی ترین نیازهای انسانی تلقی می شود که از دیرباز در تمام جوامع بشری مطرح بوده است.

"دین که نوعی احساس فراطبیعی به شخص می دهد و سبک زندگی سالم تر را برای او تجویز می کند، بدون تردید می تواند بر سلامت و بهداشت روانی افراد تأثیر مثبت داشته باشد" (۲). به طور کلی رفتارها و باورهایی از قبیل توکل به خداوند، صبر و سرسختی، دعا و مانند آن ها می توانند از طریق ایجاد امید به نگرش های مثبت، موجب آرامش درونی و بهداشت روان شخص شوند (۳).

"صبر در میان فضایل انسانی عرصه ی وسیعی دارد که اهمیت این خصلت در رشد اخلاقی و تعالی روحی انسان، سلامت خانواده، برخورد های سالم در جامعه و مقاومت در میدان مبارزه و دیگر کمالات فردی و اجتماعی انکارناپذیر می باشد. به این جهت در آیات و روایات بسیاری به آن توصیه و تأکید شده است. صبر در قرآن به معنای ثبات، استحکام و قدرت، مقاومت در سختی انجام وظیفه، مقاومت در برابر تحریکات داخلی نفسانی و مقاومت در برابر ناملایمات روزگار است" (۴).

پیشینه تحقیق

"صبر" از مهم ترین ارکان ایمان و کیمیایی ترین برنامه های قرآنی می باشد. چرا که در حدود ۷۰ آیه از قرآن در باب صبر و شکیبایی سخن گفته شده است. در قرآن این طور آمده که صبر یک امر ذهنی و انفعالی نیست بلکه ضد رکود و سکون و تنبلی و سستی است، هم چنین صبر ضد فساد و ابتذال است و در اعمال و رفتار تحقق می یابد (۵). صبر، متکی بر ایمان و توکل بر خداست، می توان گفت ایمان بدون صبر مفهومی ندارد و با جدایی از معبود و به دور از معشوق میسر نیست، لذا باید خود را با صفات الهی مجهز ساخت و در پی رسولان الهی حرکت کرد و در مواجهه با سختی ها و دشواری های مسیر، مقاوم و استوار بود (۶).

"صبر" از مهم ترین ویژگی هایی است که، منجر به پایداری انسان در برابر حوادث پیش بینی نشده و هم چنین مصونیت در برابر فشار روانی و حفظ سلامت روان وی می شود، در نتیجه مانع از بروز اختلال در شناخت و هیجاناتی مثل اضطراب، افسردگی و پرخاشگری می شود لذا می توان گفت که صبر و شکیبایی با سلامت روانی و جسمانی افراد در ارتباط است. به طور کلی صبر از تأثیر مخرب مشاجرات روزانه بر سلامت روان فرد جلوگیری می کند (۷).

یکی از نظریه های مهم در زمینه ی صبر، نظریه ی " امید " است که رابطه ی بین سه مفهوم انتخاب هدف، انتظارات و مفهوم خود کارآمدی بندورا را برجسته کرده است. این نظریه دو مؤلفه دارد:



مؤلفه‌ی اول اندیشه‌ی مسیریابی نامیده می‌شود؛ یعنی افراد امیدوار و صبور در یافتن راه‌های مختلف برای رسیدن به هدف، خود را توانمند احساس می‌کنند.

مؤلفه‌ی دوم اندیشه‌ی کارگزاری است که بر اساس آن، فرد این توانایی را در خود می‌بیند که از مسیرهای موجود به خوبی استفاده کند. با وجود این دو مؤلفه، فرد خود را نسبت به آینده امیدوار احساس می‌کند (۸).

دومین نظریه‌ی مهم در زمینه‌ی صبر، نظریه‌ی "صبر آموخته شده" می‌باشد. این نظریه صبور بودن و فقدان صبر افراد را ناشی از سبک تبیین آنان از حادثه یا رویداد می‌داند. در واقع افراد صبور رویدادهای مثبت را به عوامل پایدار (همیشگی)، فراگیر (مربوط به تمام حیطه‌های زندگی) و درونی (ناشی از خود فرد)، اما رویدادهای منفی و مشکلات را به عوامل موقت، جزئی و برون‌ی نسبت می‌دهند. بنابراین افراد ناشکیبا سبک تبیین متضاد با افراد شکیبا و صبور دارند (۹).

سومین نظریه‌ی مهم، نظریه‌ی "خطای ادراکی" است. بر اساس این دیدگاه، افراد صبور با استفاده از فرایندهای خود فریبی، خود را در یک روشنایی افزایش یافته تصور می‌کنند.

کوباسا نقش شخصیت را به عنوان یک متغیر مداخله‌گر در ارتباط بین استرس و بیماری مورد توجه قرار داده است. بنابراین سرسختی به عنوان تعدیل‌کننده‌ی روابط بین استرس و زندگی و سلامت عمل می‌کند. "سرسختی مجموعه‌ای از ویژگی‌های شخصیتی است که به عنوان منبع مقاومت در برابر وقایع فشارزای زندگی عمل می‌کند" (۱۰).

وی در تحقیقات خود در پی نشان دادن این موضوع بود که برخی از افراد که در شرایط استرس‌زا، بیمار نمی‌شوند دارای نوعی ویژگی شخصیتی به نام سرسختی روان شناختی هستند. وی سرسختی روان شناختی را نوعی جهت‌گیری به سمت از دیدگاه کوباسا فرد سرسخت کسی است که سه مشخصه‌ی عمومی دارد: الف) اعتماد به این که قادر به کنترل ویا تأثیرگذاری بر روی حوادث است و استرس را قابل تغییر می‌داند.

ب) توانایی احساس عمیق در آمیختگی و یا تعهد نسبت به فعالیت‌هایی که فرد انجام می‌دهد.

ج) انتظار این که تغییر، یک مبارزه‌ی هیجان‌انگیز برای رشد بیشتر است آن را جنبه‌ی عادی از زندگی می‌داند (۱۱). شخصیت سرسخت که کوباسا، صورت بندی کرد برپایه‌ی نظریه‌هایی است که روان‌شناسان وجودی در مورد درجه و شدت یک زندگی صحیح مطرح کرده‌اند (۱۲).

به طور کلی سرسختی چیزی فراتر از جمع سه مؤلفه‌ی تعهد، کنترل و مبارزه جویی است. کوباسا و همکارانش، اظهار می‌دارند که انعطاف‌پذیری روان شناختی افراد سرسخت صرفاً از تأثیر انفرادی این سه مؤلفه سرچشمه نمی‌گیرد بلکه ناشی از شیوه‌ی مقابله‌ی خاصی است که با ترکیب پویایی این سه مؤلفه هم خوان است (۱۳). به عبارت دیگر، سرسختی تمایزهای مؤلفه‌هایش را از بین می‌برد و در آن‌ها یک هم‌گونی ایجاد می‌کند.

«سلامت عبارت است از حالت کامل رفاه جسمی، روانی و اجتماعی و نه فقط فقدان بیماری یا ناتوانی» در دیدگاه سلامت روانی به معنای الگوی ایده‌آل انسان سالم کسی است که از یک سلسله معیارهای مشخص مربوط به سلامت روانی برخوردار باشد. این معیارها غالباً به وسیله‌ی روان‌شناسان و روان‌پزشکان مشخص می‌شود. به عنوان مثال، هشیار زیستن به عنوان یک ملاک سلامت روانی به شمار می‌آید؛ به این ترتیب که هر کس هشیاری بیشتری نسبت به خود و محیطش داشته باشد از سلامت روانی بیشتری برخوردار است. هم‌چنین پذیرش واقعیت نیز به عنوان یک ملاک سلامت روانی به شمار می‌آید. علاوه بر این مطمئن بودن به خود، خوش‌بینی، پذیرفتن اشکالات خود و اقدام



به رفع آن ها ، روابط خانوادگی خوب و صمیمی ، انعطاف پذیری در رفتار عاطفی ، جهت مندی در اهداف ، آفرینندگی و خلاقیت ، آینده نگری ، تعهد حرفه ای و شغلی ، هدایت زندگی و سرنوشت توسط خود ، یکپارچگی و وحدت در شخصیت و بسیاری دیگر از این معیارها ملاک های سلامت روان محسوب می شوند(۱۴).

در پژوهشی تحت عنوان "بررسی ارتباط بین شکیبایی و وضع عاطفی ایمنی در زنان آفریقایی مقیم امریکا که مبتلا به HIV بودند " به این نتایج دست یافتند که بین شکیبایی (توکل به خدا و جست و جوی آسایش در مذهب) با افسردگی و اضطراب در آنان رابطه ی منفی معناداری وجود دارد(۱۵).

در پژوهشی دیگر تحت عنوان " بررسی رابطه ی سلامت روان و سرسختی روان شناختی " این نتایج به دست آمد ، که بین سرسختی با فشارروانی و ورخداهای تنش زای زندگی تعامل مثبت وجود دارد. بدین معنی که سرسختی ، شخص را در مقابل تأثیرات سوء فشارروانی به خصوص تحت شرایط فشارروانی بالا و فشارروانی چندگانه محافظت می کند(۱۶). در مطالعه ای دیگر تحت عنوان " بررسی رابطه ی بین صبر و سلامت روان میان افراد شاغل " این نتایج حاصل شد که بین صبر و سلامت روان رابطه ی مثبت معنی داری وجود دارد؛ بدین معنی که افراد صبور، دارای سلامت روان بیشتری هستند(۱۷).

در تحقیقی تحت عنوان " رابطه ی صبر و سرسختی با نشانه های شناختی افسردگی " محققان به این نتایج دست یافتند که بین نشانه های شناختی افسردگی با صبر و سرسختی رابطه ی منفی و معناداری وجود دارد(۱۸).هم چنین، در پژوهشی تحت عنوان " اثرات سرسختی روان شناختی " محققین مسیرهای احتمالی را کشف کردند که از طریق آن ها سرسختی می تواند ضربه گیر استرس باشد. نتایج نشان داد که سرسختی ؛الف) بر منابع مقابله ای تأثیر می گذارد و افراد سرسخت احساس خودشایستگی بیشتری دارند. ب) بر ارزیابی شناختی تأثیر می گذارد چون اشخاص سرسخت در زندگی روز مره فشارهای روانی کمتری را ادراک می کنند.ج) بر پاسخ های مقابله ای تأثیر می گذارند ، چون اشخاص سرسخت در مقایسه با افراد غیر سرسخت راهبرد های مقابله ای سطح بالاتری به کار می گیرند(۱۹).

محققان در پژوهشی دیگر تحت عنوان " بررسی رابطه ی بین ایمان مذهبی و بهداشت روان میان دانشجویان " به این نتایج دست یافتند که ایمان مذهبی ارتباط مستقیم با بهداشت روانی دارد و مکانیسم های سازگاری را افزایش می دهد (۲۰). در پژوهشی تحت عنوان " بررسی رابطه سرسختی با استرس و عملکرد شغلی " این نتایج به دست آمد که سرسختی اثر تعدیل کننده ای بر استرس و عملکرد شغلی دارد. هم چنین وستمن نشان داد که سرسختی به طور هم خوانی با تجربه ی استرس رابطه ی منفی دارد و با ارزیابی عینی و واقع بینانه عملکرد در ارزشیابی عملکرد شغلی رابطه ی مثبت دارد. در نهایت این که سرسختی در آزمودنی ها ضربه گیر اثرات منفی استرس بر عملکرد بوده است(۲۱).

در پژوهشی تحت عنوان " بررسی رابطه ی دنیاگرایی و سلامت روانی " محققین به این نتایج دست یافتند که بین دنیاگرایی و سلامت عمومی رابطه ی منفی معناداری وجود دارد. هم چنین بین دنیاگرایی و نوع تحصیلات (حوزوی ، دانشگاهی) رابطه ی مثبت و معنادار به دست آمد که از بالاتر بودن سطح دنیاگرایی در دانشجویان در مقایسه با طلاب حکایت دارد. (۲۲). در پژوهشی دیگر تحت عنوان " بررسی پایه های روان شناختی نشانگان صبر در قرآن " این نتایج به دست آمد که افراد خویشتن دار دارای سازه ی روان شناختی به نام صبر هستند که موجب می شود در موقعیت های دشوار زندگی ، خود مهارگری از خود نشان دهند(۲۳).



در پژوهشی دیگر تحت عنوان " نقش صبر در بهداشت روانی نوجوانان " محققان به این نتایج دست یافتند که بین صبر و بهداشت روانی نوجوانان رابطه‌ی معناداری وجود دارد (۲۴). پژوهشگران در پژوهشی تحت عنوان " نقش مذهب در بهداشت روانی و کاهش پرخاشگری " به این نتایج دست یافتند که بین دو گروه (مسجدی و غیر مسجدی) در میزان پرخاشگری و سلامت روانی تفاوت معناداری وجود دارد. به این منظور که بین دفعات حضور در مسجد و میزان پرخاشگری رابطه‌ی معکوس و بین پابندی به ارزش‌های مذهبی با سلامت روان رابطه‌ی مثبت معناداری وجود دارد (۲۵).

در پژوهشی تحت عنوان " بررسی رابطه‌ی کمال‌گرایی و سرسختی روان‌شناختی با سلامت روان بر عملکرد دانش‌آموزان دختر مراکز پیش‌دانشگاهی اهواز " این نتایج حاصل شد که بین سرسختی روان‌شناختی با ابعاد سلامت روانی یعنی: شکایات جسمانی، حساسیت بین‌فردی، افسردگی و اضطراب دانش‌آموزان دختر مراکز پیش‌دانشگاهی رابطه‌ی منفی و معناداری وجود دارد (۲۶). در پژوهشی تحت عنوان " رابطه‌ی بین آرامش روانی و ارزش‌های مذهبی میان دانشجویان دختر و پسر " به این نتایج دست یافت که بین آرامش روانی و ارزش‌های مذهبی رابطه‌ی معنی‌داری وجود دارد (۲۷). در پژوهشی دیگر تحت عنوان " بررسی رابطه‌ی بین سرسختی روان‌شناختی و بیماری قلبی در دانشجویان " محققین به این نتایج دست یافتند که بین سرسختی روان‌شناختی با الگوهای رفتاری مستعد کننده بیماری‌های قلبی تیپ A در دانشجویان رابطه‌ی معکوس وجود دارد (۲۸).

بسیاری از افراد جامعه و بالاجه جوانان به دلیل نداشتن تحمل و صبر در برابر حوادث ناگوار و سهمگین زندگی دچار اختلالات روانی شده و سلامت روان خود را به خطر انداخته، که این امر سبب می‌شود آنان بسیاری از امکانات خوب زندگی خود را از دست بدهند. کاربردی بودن این موضوع در حوزه‌ی تعلیم و تربیت، روان‌شناسی، دین، آموزش و پرورش و در نهایت مراکز آموزش عالی نیز ضرورت آن را بیش از پیش مشخص می‌کند.

با توجه به این می‌توان ادعا کرد که مفهوم صبرنیز به معنای فضیلتی غیر قابل انکار مورد توجه و تأکید قرآن قرار گرفته و این واژه به همراه مشتقات آن ۱۰۳ بار در ۹۳ آیه و ۴۵ سوره قرآن به کار رفته است که این مساله اهمیت و ضرورت بررسی این موضوع را در بین دانشجویان به دلیل آمادگی برای آسیب‌پذیری ناشی از استرس‌های روزمره بیش از پیش یادآور می‌شود (۲۹). هم‌چنین باید یادآور شد که در زمینه‌ی صبر و شکیبایی تاکنون تحقیقات فراوانی صورت گرفته است، اما، تحقیقات کمی با چنین متغیرهایی انجام گرفته است. لذا در این پژوهش، محقق در صدد آن بوده است که رابطه‌ی صبر و سرسختی را با سلامت روان بین دانشجویان دانشگاه هرمزگان مورد بررسی قرار دهد. بنابراین در این پژوهش، محقق به دنبال پاسخ به این سؤال است که بین صبر و سرسختی با سلامت روان در دانشجویان پسر و دختر دانشگاه هرمزگان رابطه وجود دارد؟ و جهت آن رابطه چگونه است؟ و سهم هر کدام از متغیرهای پیش‌بین صبر و سرسختی، بر متغیر ملاک سلامت روان چقدر است؟

سوالات تحقیق

- ۱) آیا بین صبر و سلامت روان رابطه وجود دارد؟
- ۲) آیا بین سرسختی روان‌شناختی و سلامت روان رابطه وجود دارد؟
- ۳) آیا بین صبر و سرسختی روان‌شناختی رابطه وجود دارد؟



۴) صبر و سرسختی چقدر از واریانس متغییر وابسته سلامت روان را پیش بینی می کنند؟

روش تحقیق

طرح تحقیق پژوهش حاضر، توصیفی از نوع همبستگی است. از آن جا که محقق متغیرهای پژوهش را مورد دستکاری قرار نمی دهد، بنابراین مناسب ترین طرح، نوع همبستگی می باشد. در این پژوهش، ابتدا نمونه ی تحقیق با روش نمونه گیری تصادفی طبقه ای انتخاب گردید. در این پژوهش از بین کلیه ی دانشجویان دانشگاه هرمزگان که تعداد آن ها ۳۷۶۵ نفر بود، تعداد ۱۵۰ نفر از دانشجویان رشته های مختلف ۴ دانشکده ی علوم انسانی، علوم پایه، کشاورزی و فنی مهندسی به عنوان نمونه انتخاب شدند. بعد از آن، آزمودنی ها پرسش نامه های تحقیق را تکمیل و داده ها با استفاده از نرم افزار SPSS17 مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفتند.

اعتبار و پایایی ابزار

مقیاس صبر، بعد از تنظیم توسط نه نفر از استادان علوم و معارف اسلامی، از نظر مقوله بندی و نوع سؤالات مورد بررسی قرار گرفت و محتوای آن تأیید گردید. سپس توسط دو تن از استادان روان شناسی نیز تأیید شد. این مقیاس دارای سه خرده مقیاس صبر در برابر سختی، طاعت و گناه است که پایایی آن به شرح زیر به دست آمد.

برای محاسبه ی پایایی مقیاس سنجش صبر، از آلفای کرونباخ استفاده شد که مقدار آن پس از اجرا روی ۱۴۸ نفر از دانش آموزان دختر، ۰/۸۶۶ به دست آمد. هم چنین پایایی زیر مقیاس صبر در سختی ۰/۷۹۲، پایایی زیر مقیاس صبر در برابر طاعت ۰/۷۴۷ و پایایی زیر مقیاس صبر بر گناه ۰/۵۱۷ به دست آمد. در تحقیق حاضر از این پرسشنامه به عنوان ابزار اصلی برای سنجش صبر آزمودنی ها استفاده شده است (۳۰). در پژوهش حاضر، پایایی آزمون صبر با سه روش آلفای کرونباخ، تنصیف (دو نیمه کردن) و گاتمن به ترتیب ۰/۷۸، ۰/۷۸ و ۰/۸۷ به دست آمد.

پرسشنامه ی سرسختی روان شناختی یک مقیاس خود گزارش دهی از نوع مداد کاغذی است که دارای ۲۷ ماده می باشد. این مقیاس به وسیله ی تحلیل عوامل، توسط کیامرثی و نجاریان (۱۳۷۶) در یک نمونه ۵۲۳ نفری از دانشجویان دختر و پسر دانشگاه آزاد اسلامی اهواز با روش تصادفی چند مرحله ای ساخته شد که سرسختی روان شناختی آزمودنی ها را مورد سنجش قرار می دهد.

پایایی این مقیاس به وسیله ی دو روش بازآزمایی و همسانی درونی (آلفای کرونباخ) و اعتبار آن از طریق تعیین ضریب همبستگی این مقیاس با پرسشنامه اضطراب (ANQ)، مقیاس افسردگی اهواز (ADI)، مقیاس خود شکوفایی مزلو (MSAI) و مقیاس اعتبار سازه ای سرسختی (HVS) محاسبه شد (۳۱). در پژوهش حاضر، پایایی آزمون سرسختی با سه روش آلفای کرونباخ، تنصیف (دو نیمه کردن) و گاتمن به ترتیب ۰/۶۳، ۰/۵۲ و ۰/۷۱ به دست آمد.

آزمون سلامت روان یک مقیاس خود گزارش دهی از نوع مداد کاغذی است که دارای ۲۵ (SCL-25) ماده می باشد. این مقیاس توسط "نجاریان" و "داوودی" در سال ۱۳۸۰ بر اساس مقیاس (SCL-90-R) ساخت و اعتبار یابی شده است که میزان سلامت روان آزمودنی ها را مورد سنجش قرار می دهد (۳۲). در پژوهش حاضر، پایایی این آزمون با سه روش آلفای کرونباخ، تنصیف (دو نیمه کردن) و گاتمن به ترتیب ۰/۶۱، ۰/۵۴ و ۰/۶۸ به دست آمد.



یافته ها

یافته ها در دو سطح توصیفی و استنباطی ارائه می گردد. در این میان حدود ۳۴ درصد از دانشجویان دانشکده ی علوم انسانی ، ۲۴ درصد از دانشجویان دانشکده ی علوم پایه ، ۱۲ درصد از دانشجویان دانشکده کشاورزی و ۲۹/۳ درصد از دانشجویان دانشکده ی فنی و مهندسی به سؤالات ۳ پرسشنامه ی صبر ، سرسختی و سلامت روان پاسخ دادند.

جدول شماره یک: تعداد ، میانگین ، میانه ، انحراف معیار ، واریانس مربوط به متغیر های سن و معدل آزمودنی ها

مؤلفه	سن	معدل
تعداد	۱۵۰	۱۵۰
میانگین	۲۳.۰۶	۱۶.۸۲
میانه	۲۳	۱۷
انحراف معیار	۱.۷۲	۱.۴۶
واریانس	۲.۹۶	۲.۱۴

سؤال یک: آیا بین خرده مقیاس های صبر با سلامت روان همبستگی وجود دارد ؟

برای بررسی رابطه ی بین متغیرهای صبر با سلامت روان از همبستگی ساده ی پیرسون استفاده شد که نتایج حاصل از تجزیه و تحلیل آماری نشان داد که بین صبر و مؤلفه های آن با سلامت روان رابطه ی معناداری وجود دارد. لذا سؤال تحقیق مورد تایید قرار گرفت .

جدول شماره دو : ضرایب همبستگی ساده پیرسون بین مؤلفه های صبر و سرسختی با سلامت روان متغیرهای مورد

مطالعه

صبر در طاعت	صبر در گناه	صبر در سختی	سرسختی	سلامت روان	ضرایب همبستگی
				-۰.۳۶۶	سرسختی
			۰.۴۹۹	-۰.۳۶۱	صبر در سختی
		۰.۴۴۳	۰.۳۲۸	-۰.۱۱۷	صبر در گناه
	۰.۳۳۸	۰.۵۹۴	۰.۳۴۸	-۰.۱۷۰	صبر در طاعت
					سلامت روان
				**	سرسختی
			**	**	صبر در سختی
		**	**	*	صبر در گناه
	**	**	**	*	صبر در طاعت



همان طور که از جدول شماره دو می توان استنباط کرد بین خرده مقیاس های صبر، به جز صبر در گناه با سلامت روان در سطح $P < 0/001$ رابطه معنادار وجود دارد. نتایج نشان داد بین این خرده مقیاس ها و سلامت روان همبستگی منفی وجود دارد. علت همبستگی منفی این است که در مقیاس SCL25، هرچه هرچه فرد نمره پایین تری دریافت کند سلامت بیشتری دارد لذا وجود این ضرایب منفی نشان دهنده رابطه پیش بینی کننده صبر و سلامت روان است

سؤال دوم: آیا بین سرسختی روان شناختی با سلامت روان همبستگی وجود دارد؟

جهت بررسی رابطه ی بین سرسختی روان شناختی با سلامت روان از همبستگی ساده ی پیرسون استفاده شد که نتایج حاصل از تجزیه و تحلیل آماری نشان داد که بین سرسختی با سلامت روان رابطه ی معناداری وجود دارد. لذا سؤال تحقیق مورد تایید قرار گرفت. نتایج حاصل از جدول شماره دو نشان داد که بین سرسختی روان شناختی و سلامت روان در سطح $P < 0/001$ رابطه معنادار وجود دارد. نتایج به دست آمده نشان داد که بین این خرده مقیاس ها و سلامت روان همبستگی منفی وجود دارد. علت همبستگی منفی این است که در مقیاس SCL25، هرچه هرچه فرد نمره پایین تری دریافت کند سلامت بیشتری دارد لذا وجود این ضرایب منفی نشان دهنده رابطه پیش بینی شده سرسختی و سلامت روان است.

سؤال سوم: آیا بین مولفه های صبر و سرسختی روان شناختی رابطه وجود دارد؟

جهت بررسی رابطه ی بین صبر و سرسختی روان شناختی از همبستگی ساده ی پیرسون استفاده شد که نتایج حاصل از تجزیه و تحلیل آماری نشان داد که بین صبر با سرسختی رابطه ی معناداری وجود دارد. لذا سؤال تحقیق مورد تایید قرار گرفت. نتایج حاصل از جدول شماره دو نشان داد که بین صبر و سرسختی روان شناختی در سطح $P < 0/001$ رابطه معنادار وجود دارد. هم چنین وجود ضرایب همبستگی بین صبر و سرسختی نشان دهنده این است که افرادی که صبر بیشتری دارند از سرسختی بالاتری نیز برخوردارند و یا این که سرسختی، صبر را در افراد ایجاد می کند.

سؤال چهارم: صبر و سرسختی چقدر از واریانس متغیر وابسته سلامت روان را پیش بینی می کنند؟

برای بررسی سهم متغیرهای سرسختی و مولفه های صبر با سلامت روان از رگرسیون چند متغیری استفاده شد که نتایج حاصل از تجزیه و تحلیل آماری نشان داد که سرسختی، صبر و مؤلفه های آن $0/186$ از واریانس متغیر سلامت روان را تبیین می کنند.

جدول شماره سه: خلاصه مدل رگرسیون مربوط به سرسختی و مولفه های صبر با سلامت روان

مدل	متغیرهای وارد شده	روش	R	مجذور شده R	برآورد انحراف استاندارد خطا	تغییرات آماری
۱	صبر در طاعت	Enter	۰.۴۳۲	۰.۱۸۶	۹.۵۶۶	۰.۰۰۱
	صبر در گناه					
	سرسختی					
	صبر در سختی					

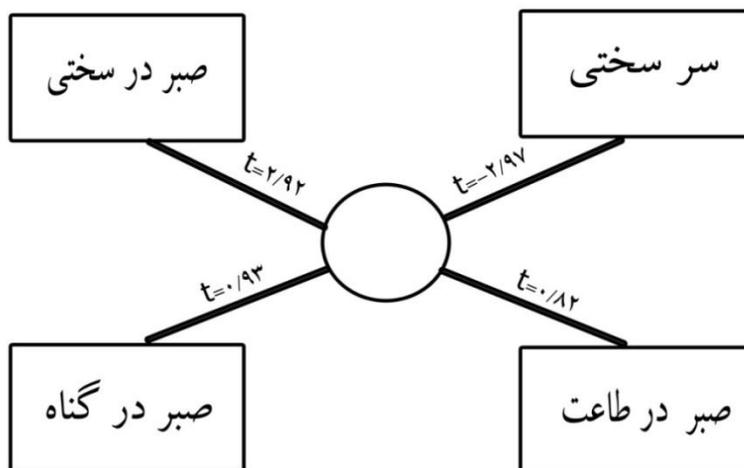


جهت سنجش داده های این متغیر از تحلیل رگرسیون با روش ورود یا Enter استفاده شد. نتایج حاصل از آن نشان داد که ۰/۱۸۶ از واریانس مربوط به سلامت روان از طریق متغیرهای صبر و سرسختی پیش بینی می شود. لذا این دو مؤلفه پیش بینی کننده های نسبتاً خوبی در زمینه سلامت روان به حساب می آیند. هم چنین این مدل نشان می دهد که F تغییر در سطح $p < 0/001$ نیز معنادار است.

جدول شماره ۵ چهار: خلاصه نتایج تحلیل واریانس یک راهه ی تحلیل رگرسیونی مربوط به متغیرهای مورد مطالعه

مدل	مجموع مجذورات	درجه آزادی	میانگین مجذورات	F	سطح معناداری
رگرسیون	۲۹۳۱.۸۵	۴	۷۳۲.۹۶	۸.۰۰۹	۰.۰۰۱
باقی مانده	۱۲۸۱۲.۳۴	۱۴۰	۹۱.۵۱		
کل	۱۵۷۴۴.۲۰	۱۴۴			

همان طور که در جدول فوق، ملاحظه می کنید با مقدار $F = ۸/۰۰۹$ در سطح $p < ۰/۰۰۱$ تفاوت معناداری بین متغیرهای مورد مطالعه وجود دارد.



نمودار شماره ۵ یک: مدل مفهومی پیش بینی رگرسیونی سرسختی، صبر و مؤلفه های آن با سلامت روان

جدول شماره ۵ پنج: ضرایب رگرسیونی مربوط به متغیرهای سرسختی و خرده مقیاس های صبر

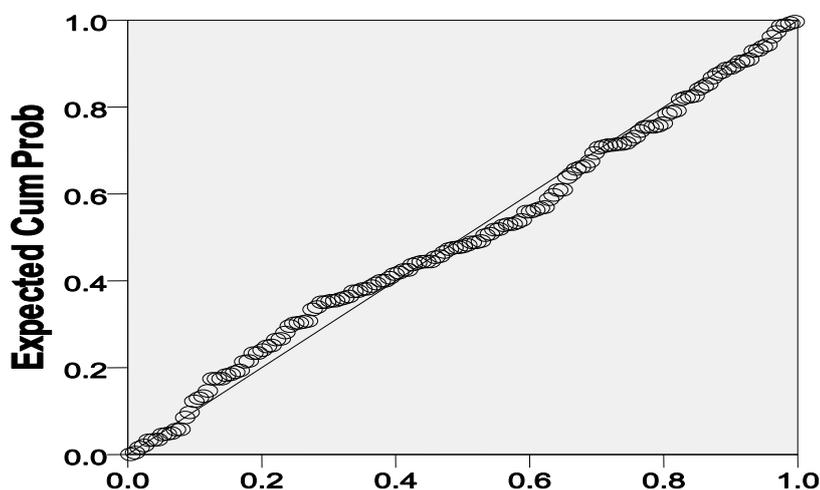
سطح معناداری	T	ضرایب استاندارد نشده		مدل
		Beta	خطای استاندارد	
۰.۰۰۱	۱۳.۴۰		۵.۲۵	Constant
۰.۰۰۳	-۲.۹۷	-۰.۲۶	۰.۱۱	سرسختی
۰.۰۰۴	-۲.۹۲	-۰.۳۱	۰.۱۰	صبر در سختی
۰.۳۵۰	۰.۹۳	۰.۰۸	۰.۱۶	صبر در گناه



صبر در طاعت	۰.۱۰	۰.۱۳	۰.۰۷	۰.۸۲	۰.۴۰۹
-------------	------	------	------	------	-------

همان طور که از جدول و نمودار مدل مفهومی فوق ملاحظه می شود، مقادیر B به دست آمده برای متغیر سرسختی $B = -0/33$ برای صبر در سختی $B = -0/30$ ، برای صبر در گناه $B = 0/15$ و برای صبر در طاعت $B = 0/10$ به دست آمده که با مقادیر t حاصله می توان استنباط کرد که به جز صبر در طاعت بقیه ی موارد سطوح معناداری را نشان می دهند. که از بین متغیرهای مورد نظر، سرسختی بیشترین سهم را در پیش بینی سلامت روان داشته است و بعد از آن صبر در سختی بیشترین سهم را به خود اختصاص داد، علت غیر معنادار بودن سهم صبر در گناه و صبر در ساعت ممکن است به خاطر دیرتر وارد شدن صبر در طاعت و گناه در معادله ی رگرسیون باشد.

Textbox



نمودار شماره ی دو : ضرایب رگرسیونی صبر، سرسختی و سلامت روان

این نمودار نشان می دهد که اکثر نقاط روی خط رگرسیون یا شیب خط قرار گرفته اند ، لذا می توان گفت که دو متغیر صبر و سرسختی پیش بینی کننده های خوبی برای سلامت روان به حساب می آیند . لذا با آموزش این مولفه های مهم می توان میزان سلامت روان جوانان جامعه را ارتقا بخشید.

نتیجه گیری

از نتایج تحلیل همبستگی میان خرده مقیاس های صبر و سرسختی با سلامت روان در این تحلیل مشخص شد که بین خرده مقیاس های صبر و سرسختی با سلامت روان در سطح $p < 0/001$ رابطه معناداری وجود دارد.هم چنین ، وجود ضرایب همبستگی بین صبر و سرسختی با سلامت روان نشان دهنده این است که افرادی که صبر بیشتری دارند از سلامت روان بالاتری نیز برخوردارند و یا این که صبر سلامت روان را در افراد ایجاد می کند. افراد خویشتن دار دارای



سازه روان شناختی به نام صبر هستند که موجب می شود در موقعیت های دشوار زندگی خود مهارگری از خود نشان دهند. نتایج پژوهش حاضر با مطالعات نتایج حاصل از این پژوهش با مطالعات وود و همکاران (۱۹۹۹)، بارتن (۱۹۹۹)، بالمن (۱۹۹۸)، کونیک (۱۹۹۵)، سولکوا و تومانک (۱۹۹۴)، لارسون و شریل (۱۹۹۲)، حسین ثابت (۱۳۸۵) و نوری (۱۳۸۷) همخوانی دارد.

سهم مؤلفه های صبر و سرسختی روان شناختی در پیش بینی سلامت روان چقدر است؟ جهت سنجش داده های این متغیر از تحلیل رگرسیون با روش ورود استفاده شد. نتایج حاصل از آن نشان داد که $0/186$ از واریانس مربوط به سلامت روان از طریق متغیرهای صبر و سرسختی پیش بینی می شود. لذا این دومتغیر پیش بینی کننده های نسبتاً خوبی در زمینه سلامت روان به حساب می آیند. هم چنین این مدل نشان می دهد که F تغییر در سطح $P < 0/001$ نیز معنادار است در نتیجه تفاوت معناداری بین آزمودنی ها در متغیرهای مورد مطالعه وجود دارد. نتایج حاصل از این پژوهش با مطالعات وود و همکاران (۱۹۹۹)، بارتن (۱۹۹۹)، بالمن (۱۹۹۸)، کونیک (۱۹۹۵)، سولکوا و تومانک (۱۹۹۴)، لارسون و شریل (۱۹۹۲)، حسین ثابت (۱۳۸۵) و نوری (۱۳۸۷) همخوانی دارد.

صبر، متکی بر ایمان و توکل بر خداست، می توان گفت ایمان بدون صبر مفهومی ندارد و با جدایی از معبود و به دور از معشوق میسر نیست، لذا باید خود را با صفات " صبر " از مهم ترین ویژگی هایی است که، منجر به پایداری انسان در برابر حوادث پیش بینی نشده و هم چنین مصونیت در برابر فشار روانی و حفظ سلامت روان وی می شود، در نتیجه مانع از بروز اختلال در شناخت و هیجاناتی مثل اضطراب، افسردگی و پرخاشگری می شود لذا می توان گفت که صبر و شکیبایی با سلامت روانی و جسمانی افراد در ارتباط است. به طور کلی سرسختی چیزی فراتر از جمع سه مؤلفه ی تعهد، کنترل و مبارزه جویی است. کوباسا و همکارانش (۱۹۸۱)، اظهار می دارند که انعطاف پذیری روان شناختی افراد سرسخت صرفاً از تأثیر انفرادی این سه مؤلفه سرچشمه نمی گیرد بلکه ناشی از شیوه ی مقابله ی خاصی است که با ترکیب پویایی این سه مؤلفه هم خوان است

به طور کلی در پژوهش حاضر مشاهده گردید که بین صبر و سرسختی با سلامت روان رابطه ی معناداری وجود دارد. هم چنین وجود ضرایب همبستگی بین متغیرهای صبر و سرسختی نشان دهنده این است که افرادی که صبر بیشتری دارند از سرسختی بالاتری نیز برخوردارند، یا به عبارت دیگر سرسختی می تواند زمینه ساز صبر در افراد شود. سرسختی، شخص را در مقابل تأثیرات سوء فشار روانی به خصوص تحت شرایط فشار روانی بالا و فشار روانی چند گانه محافظت می کند نتایج این پژوهش نشان می دهد که دو مؤلفه ی صبر و سرسختی پیش بینی کننده های نسبتاً خوبی در زمینه ی سلامت روان به حساب می آیند که از میان این دو متغیر (صبر و سرسختی)، سرسختی بهترین مؤلفه در پیش بینی سلامت روان شناخته شده است.

پی نوشت ها

- ۱- محمدی اشتهاردی، محمد (۱۳۸۳). صبر و مقاومت در سیره پیشوایان، تهران، انتشارات وفا، چاپ دوم. ص ۲۲.



- ۲- حسینی ، سید ابوالقاسم (۱۳۷۴). اصول کلی بهداشت روان در اسلام ، تهران ، نشر بشری ، چاپ دوم . ص .۲۵
- ۳- موسوی ، سید مهدی (۱۳۸۸). نقش رفتارهای دینی در بهداشت روانی، فصل نامه علمی - تخصصی روان شناسی و دین، تهران ، نشریات علمی - تخصصی ، شماره سوم . ص ۳۴.
- ۴- صدر ، ذبیح الله (۱۳۸۶). صبر و شکیبایی دستاویز رستگاری ، تهران ، انتشارات سخن گستر، چاپ اول . ص .۲۲
- ۵- صدر ، ذبیح الله (۱۳۸۶). صبر و شکیبایی دستاویز رستگاری ، تهران ، انتشارات سخن گستر، چاپ اول . ص .۳۱
- ۶- صدر ، ذبیح الله (۱۳۸۶). صبر و شکیبایی دستاویز رستگاری ، تهران ، انتشارات سخن گستر، چاپ اول . ص .۷۹
- ۷- آزاد ، حسین (۱۳۷۸) آسیب شناسی روانی (۱) ، تهران ، نشر بعثت ، چاپ ششم . ص ۸۴
- ۸- نوری ، نجیب الله (۱۳۸۷). الگوی نوین از مؤلفه های صبر در نهج البلاغه (۱۳۸۷) ، تهران ، نشر معرفت ، چاپ سوم . ص ۳۹
- ۹- مطهری ، مرتضی (۱۳۸۶). حکمت ها و اندرزاها ، قم ، انتشارات حوزه علمیه قم ، چاپ اول . ص ۴۴
- ۱۰- Kobasa, S.C. (1979a). Personality and resistance to illness. *American Journal of Community Psychology*, 7, 413-423.
- 11- Kobasa, S.C. (1979b). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 1-11.
- 12- Kobasa, S. C. (1982). "Commitment and coping in stress resistance among lawyers". *Journal of Personality and Social Psychology* 42 (4): 707-717.
- ۱۳- حسینی ، سید ابوالقاسم (۱۳۷۴) اصول کلی بهداشت روان در اسلام ، تهران ، نشر بشری ، چاپ دوم . ص ۵۶.
- ۱۴- گنجی ، حمزه (۱۳۸۷). بهداشت روانی ، تهران ، نشر ارسباران ، چاپ نهم . ص ۸۹
- ۱۵- گنجی ، حمزه (۱۳۸۷) بهداشت روانی ، تهران ، نشر ارسباران ، چاپ نهم . ص ۹۲.
- 16- Kobasa, S. C., Maddi, S. R., & Kahn, S. (1982). "Hardiness and health: A prospective study". *Journal of Personality and Social Psychology* 42 (1): 168-177.
- 17- Kobasa, S. C., Maddi, S. R., Puccetti, M. C., & Zola, M. A. (1985). "Effectiveness of hardiness, exercise and social support as resources against illness". *Journal of Psychosomatic Research* 29 (5): 525-533.
- 18- Maddi, S. R. (2006). "Hardiness: The courage to grow from stresses". *Journal of Positive Psychology* 1 (3): 160-168.
- 19- Maddi, S. R. (2004). "Hardiness: An operationalization of existential courage". *Journal of Humanistic Psychology* 44 (3): 279-298.
- 20- Kher, Hugo M. Bles, Petra and Rosenstiel Lutzvon (1999). "self _ regulation, self_ control, and management training transfer " , *International Journal of Educational Research* , Volume 31 , Issue 6, 487-498.
- 21- Gomm Roger, " Mental Health and Inquality " , *Mental Health Matters: a Reader*, by Tom Helleretal, MacMillan, p 112.



- ۲۲- اکبری ، الله رضا و فتحی آشتیانی ، علی (۱۳۸۸). ساخت مقیاس سنجش دنیا گرایی براساس متون دینی ، مجله روان شناسی و دین ، سال دوم شماره ۸، ص ۷۷- ۱۰۰
- ۲۳- نوری ، نجیب الله (۱۳۸۷). الگوی نوین از مؤلفه های صبر در نهج البلاغه ، تهران ، نشر معرفت ، چاپ سوم . ص ۱۲.
- ۲۴- حسین ثابت ، فریده (۱۳۸۸). مقیاس سنجش صبر برای نوجوانان ، فصل نامه علمی - تخصصی روان شناسی و دین ، شماره چهارم . ص ۷۳- ۸۸
- ۲۵- علوی ، سید سلیمان و همکاران (۱۳۸۷). نقش مذهب در کاهش پرخاشگری ، مجله روان شناسی و دین، سال اول شماره ۴ ، ص ۱۱۷-۱۲۸
- ۲۶- وردی ، مینا (۱۳۸۷). رابطه کمال گرایی و سرسختی روان شناختی با سلامت روان بر عملکرد دانش آموزان پیش دانشگاهی اهواز ، پایان نامه کارشناسی ارشد روان شناسی تربیتی ، ص ۱۰۱.
- ۲۷- وردی ، مینا (۱۳۸۷). رابطه کمال گرایی و سرسختی روان شناختی با سلامت روان بر عملکرد دانش آموزان پیش دانشگاهی اهواز ، پایان نامه کارشناسی ارشد روان شناسی تربیتی ، ص ۳۲.
- ۲۸- وردی ، مینا (۱۳۸۷). رابطه کمال گرایی و سرسختی روان شناختی با سلامت روان بر عملکرد دانش آموزان پیش دانشگاهی اهواز ، پایان نامه کارشناسی ارشد روان شناسی تربیتی ، ص ۴۷.
- ۲۹- مکارم شیرازی ، ناصر (۱۳۷۷). " پیام قرآن : اخلاق در قرآن " ، قم ، انتشارات حوزه علمیه قم ، چاپ سوم . ص ۱۹.
- ۳۰- قرضای ، یوسف (۱۳۷۸). سیمای صابران در قرآن، ترجمه علی لسانی فشارکی ، قم ، انتشارات حوزه علمیه قم ، چاپ دوم . ص ۵۸.

منابع

- ۱) آزاد ، حسین (۱۳۷۸). آسیب شناسی روانی (۱) ، تهران ، نشر بعثت ، چاپ ششم .
- ۲) اکبری ، الله رضا و فتحی آشتیانی ، علی (۱۳۸۸). ساخت مقیاس سنجش دنیا گرایی براساس متون دینی ، مجله روان شناسی و دین ، سال دوم شماره ۸، ص ۷۷- ۱۰۰
- ۳) حسین ثابت ، فریده (۱۳۸۸). مقیاس سنجش صبر برای نوجوانان ، فصل نامه علمی - تخصصی روان شناسی و دین ، شماره چهارم .
- ۴) حسینی ، سید ابوالقاسم (۱۳۷۴). اصول کلی بهداشت روان در اسلام ، تهران ، نشر بشری ، چاپ دوم .
- ۵) صدر ، ذبیح الله (۱۳۸۶). صبر و شکیبایی دستاویز رستگاری ، تهران ، انتشارات سخن گستر، چاپ اول .
- ۶- علوی ، سید سلیمان و همکاران (۱۳۸۷). نقش مذهب در کاهش پرخاشگری ، مجله روان شناسی و دین، سال اول شماره ۴ ، ص ۱۱۷-۱۲۸
- ۷) قرضای ، یوسف (۱۳۷۸). سیمای صابران در قرآن ، ترجمه علی لسانی فشارکی ، قم ، انتشارات حوزه علمیه قم ، چاپ دوم .



- ۸) گنجی ، حمزه (۱۳۸۷) بهداشت روانی ، تهران ، نشر ارسباران ، چاپ نهم .
- ۹) محمدی اشتهاردی ، محمد (۱۳۸۳). صبر و مقاومت در سیره پیشوایان ، تهران ، انتشارات وفا ، چاپ دوم .
- ۱۰) مطهری ، مرتضی (۱۳۸۶). حکمت ها و اندرزها ، قم ، انتشارات حوزه علمیه قم ، چاپ اول.
- ۱۱) مکارم شیرازی ، ناصر (۱۳۷۷). " پیام قرآن : اخلاق در قرآن " ، قم ، انتشارات حوزه علمیه قم ، چاپ سوم .
- ۱۲) موسوی ، سید مهدی (۱۳۸۸). نقش رفتارهای دینی در بهداشت روانی فصل نامه علمی - تخصصی روان شناسی و دین ، شماره سوم .
- ۱۳) ناظم زاده قمی ، سید اصغر (۱۳۸۱). جلوه های حکمت ، قم ، انتشارات حوزه علمیه قم ، چاپ چهارم .
- ۱۴) نوری ، نجیب الله (۱۳۸۷). الگوی نوین از مؤلفه های صبر در نهج البلاغه ، تهران ، نشر معرفت ، چاپ سوم .
- ۱۵- وردی ، مینا (۱۳۸۷). رابطه کمال گرایی و سرسختی روان شناختی با سلامت روان بر عملکرد دانش آموزان پیش دانشگاهی اهواز ، پایان نامه کارشناسی ارشد روان شناسی تربیتی ، ص ۱۰۱

REFRENS

- 1) Gomm Roger, " Mental Health and Inquality " , Mental Healt Matters: a Reader, by Tom Helleretal, MacMillan,p 112.
- 2- Kher, Hugo M. Bles, petra and Rosenstiel Lutzvon (1999)." self _ regulation, self_ control,and management training transfer " ,International Journal of Educational Research , Volume 31 , Issue 6, 487-498.
- 3-Kobasa, S.C. (1979a). Personality and resistance to illness. American Journal of Community Psychology, 7, 413-423.
- 4-Kobasa, S.C. (1979b). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. Journal of Personality and Social Psychology, 37, 1-11.
- 5-Kobasa, S. C. (1979). "Stressful life events, personality, and health – Inquiry into hardiness". Journal of Personality and Social Psychology 37 (1): 1–11
- 6-Kobasa, S. C. (1982). "Commitment and coping in stress resistance among lawyers". Journal of Personality and Social Psychology 42 (4): 707–717.
- 7-Kobasa, S. C., Maddi, S. R., & Kahn, S. (1982). "Hardiness and health: A prospective study". Journal of Personality and Social Psychology 42 (1): 168–177.
- 8-Kobasa, S. C., Maddi, S. R., Puccetti, M. C., & Zola, M. A. (1985). "Effectiveness of hardiness, exercise and social support as resources against illness". Journal of Psychosomatic Research 29 (5): 525–533.
- 9-Maddi, S. R. (2004). "Hardiness: An operationalization of existential courage". Journal of Humanistic Psychology 44 (3): 279–298.
- 10-Maddi, S. R. (2006). "Hardiness: The courage to grow from stresses". Journal of Positive Psychology 1 (3): 160–168