

بررسی نقش میانجی‌گری سرسختی روان‌شناختی در رابطه‌ی بین توانمندی منش با سبک‌های مقابله با استرس در دوران کرونا در کارمندان شهرداری بندرعباس

آرزو خرمیان خلیل آباد^۱، وجیهه ظهور پرونده^۲، الهام خرمیان^۳

^۱ دانشجوی کارشناسی ارشد مدیریت آموزشی دانشگاه پیام نور مشهد

^۲ دکتری مدیریت آموزشی، استادیار گروه علوم تربیتی دانشگاه پیام نور مشهد

^۳ کارشناس ارشد معماری، کارمند شهرداری مرکزی بندرعباس

نویسنده مسئول:

وجیهه ظهور پرونده

شماره ۲۴ / تابستان ۱۴۰۰ / ص ۹۰-۱۰۱
مجله علمی پژوهش در روانشناسی، علوم تربیتی و علوم اجتماعی (سال هفتم)

چکیده

پژوهش حاضر با هدف بررسی نقش میانجی‌گری سرسختی روان‌شناختی در رابطه‌ی بین توانمندی منش با سبک‌های مقابله با استرس در دوران کرونا در کارمندان شهرداری بندرعباس انجام شد. جامعه آماری پژوهش شامل ۷۵۰ نفر از کارمندان شهرداری مرکزی بندرعباس می‌باشد. از جامعه مورد نظر با استفاده از جدول مورگان و به روش نمونه‌گیری تصادفی ساده ۲۵۶ نفر به عنوان نمونه پژوهش انتخاب شدند. برای بررسی مدل پژوهشی و فرضیات از روش معادلات ساختاری استفاده شد. ابزارهای مورد استفاده در این پژوهش شامل پرسشنامه ارزش فعال در عمل پترسون و سلیگمن، پرسشنامه سرسختی اهواز و پرسشنامه راهبردهای مقابله‌ای اندلر و پارکر بوده‌اند. برای روایی پرسشنامه‌ها به پژوهش‌های قبلی انجام شده در رابطه با پرسشنامه‌ها، استناد شد. همچنین پایایی پرسشنامه‌ها به کمک آلفای کرونباخ سنجیده شد. جهت تجزیه و تحلیل داده‌ها از نرم‌افزارهای SPSS۲۶ و AMOS۲۴ و جهت تحلیل روابط واسطه‌ای نیز از روش بوت استرپ در برنامه MACRO پریچر و هایز (۲۰۰۸) استفاده شد. با توجه به نتایج ماتریس همبستگی پیرسون، بین توانمندی منش، سرسختی روان‌شناختی و سبک‌های مقابله با استرس رابطه مثبت و معنی‌داری وجود دارد ($P < 0/05$). در مجموع، با توجه به نتایج حاصل از این پژوهش می‌توان گفت که علاوه بر اینکه توانمندی منش به طور جداگانه و مستقیم بر استفاده از سبک‌های مقابله با استرس تأثیرگذار است همچنین می‌تواند به طور غیرمستقیم با تأثیرگذاری روی سرسختی روان‌شناختی و تقویت کردن آن، استفاده صحیح از سبک مقابله با استرس را افزایش دهد. بنابراین به منظور ارائه اقدامات جهت بهبود عملکرد کارکنان، لازم است علاوه بر توجه به توانمندی‌های منش و سبک‌های مقابله با استرس، متوجه مشخصه سرسختی روان‌شناختی نیز بود.

واژگان کلیدی: توانمندی منش، سرسختی روان‌شناختی، سبک‌های مقابله با استرس، کارمندان شهرداری

مقدمه

حوادث استرس‌زا از نظر عاطفی، شناختی و فیزیولوژیکی بر فرد تأثیر می‌گذارد، بنابراین برای سازگاری با محیط، انسان باید آگاه و مجهز به مهارت‌هایی باشد که به آن‌ها کمک می‌کند تا با استرس کنار بیایند، زیرا اگر فشار روحی خارج باشد سطح تحمل فرد، سلامتی او را به خطر می‌اندازد [۱]. استرس مداوم برای سلامت جسم و روان مضر بوده و باعث ایجاد عوارضی چون بی‌تفاوتی، خواب منقطع و احساس بی‌کفایتی می‌شود [۲]. مقابله با وقایع استرس‌زای زندگی همچون کرونا جز لاینفک وجود بشر است. همه متحمل استرس می‌شوند. اگر افراد تحت تأثیر سطح زیادی از استرس باشند، در نهایت عملکرد خوبی نخواهند داشت و ذهن و بدن آن‌ها در نهایت می‌شکند. بنابراین، تمام افراد مجبور به یافتن روش‌هایی برای مقابله با رویدادهای منفی زندگی و احساسات منفی بعد از آن هستند. چگونگی مقابله افراد با رویدادهای زندگی همچون استرس ناشی از ویروس کرونا، می‌تواند نشانگر سلامت ذهنی و جسمی آنان باشد [۳].

ممکن است افراد برای سازگاری با تغییرات محیط خود یا در طی این روند با شرایط استرس‌زای مختلفی روبرو شوند. برخی ممکن است بتوانند راحت‌تر از این طریق عبور کنند، در حالی که برای دیگران چالش برانگیزتر است. تفاوت بین پاسخ به استرس، محققان را بر آن داشت تا جنبه‌های متمایز افرادی را که سازگاری بیشتری دارند، بررسی کنند. برخی از افراد حتی در مواجهه با مشکلات می‌توانند به زندگی خود ادامه دهند. سرسختی روان‌شناختی یکی از ویژگی‌های متمایز این افراد است [۴]. سرسختی روان‌شناختی به عنوان سبک یا الگوی شخصیتی همراه با ادامه سلامتی و عملکرد تحت استرس توصیف می‌شود [۵] و یک چارچوب مفهومی برای توانایی مثبت برای کنار آمدن با استرس است [۶].

سرسختی روان‌شناختی عامل مهمی در مهار اثرات استرس است و به عنوان یک عامل محافظ در مقابله با استرس مرتبط با کار عمل می‌کند و مشتمل بر مجموعه‌ای از ویژگی‌های روان‌شناختی است که با تأثیرگذاری مستقیم بر عملکرد افراد در موقعیت‌های استرس‌زا از بروز واکنش آن‌ها به شرایط یا رویدادهای بالقوه فشارزا جلوگیری کرده و نقش به‌سزایی در سلامت روانی ایفا می‌کند [۷]. سرسختی روان‌شناختی الگوی رفتارها و استراتژی‌هایی است که جسارت وجودی و انگیزه کار سخت در شرایط استرس‌زا را بنا و تهدیدهای بالقوه را به افزایش فرصت‌ها تبدیل می‌کند [۸]. خوشای و مدی [۹] سرسختی روان‌شناختی را شامل سه جزء: تعهد، کنترل و مبارزه جویی می‌دانستند که فرد را برای رویارویی با رویدادهای استرس‌زا آماده می‌کنند. عوامل متعددی مانند الگوهای رفتاری، انگیزه‌ها، شخصیت یا سبک زندگی بر شیوه‌های مقابله یک فرد تأثیر می‌گذارد [۱۱]. افراد سرسخت با استفاده از استراتژی‌های مقابله‌ای موثر در مواجهه با حوادث استرس‌زا، رفاه خود را ارتقا می‌بخشند [۴].

در یک موقعیت استرس‌زا، مانند شیوع COVID-۱۹ افراد می‌توانند با شناسایی و تمرکز بر ویژگی‌های مثبت و استفاده از نقاط قوت خود زندگی پربارتر و معنی‌دارتری پیدا کنند [۱۰]. روان‌شناسان، از لحاظ تاریخی و در درجه نخست، به چگونگی جلوگیری یا کاهش آسیب‌های روان‌شناختی توجه داشته‌اند. پژوهش‌های متعددی نقش توانمندی‌های منش را در پیش‌بینی پیامدهای سازمانی بررسی کرده‌اند [۱۱]. توانمندی‌ها با اثربخشی در مقابله با مشکلات و سختی‌ها و با حس کارایی کارکنان و بهره‌وری در کار ارتباط دارند. با توجه به اینکه استفاده از توانمندی‌ها باعث خشنودی از زندگی می‌شود، این خشنودی از زندگی طبعاً به حیطة کاری سرایت می‌یابد و باعث افزایش عملکرد افراد در زمینه‌های مختلف از جمله عملکرد آن‌ها در سازمان‌ها می‌شود، استفاده از توانمندی‌ها به طور ثابتی رابطه مثبت با حیطة‌های مختلف بهزیستی دارند [۱۲]. نقاط قوت شخصیت ما را قادر می‌سازد تا از نقاط ضعف و قوت سالم برای حرکت مثبت به جلو از چالش‌ها خارج شویم [۱۳]. تحقیقات نشان می‌دهد استفاده از استراتژی‌های مقابله‌ای سازگار ممکن است نتایج عملکردی بهتر، مقاومت در برابر فشار روانی و کیفیت زندگی را پیش‌بینی کند [۱۴].

تحقیقات نشان داده است که امکان توسعه و بهبود سرسختی روان‌شناختی و توانمندی‌های منش وجود دارد. در یک تحقیق مشخص شد که آموزش می‌تواند مولفه‌های سرسختی روان‌شناختی را افزایش داده و متعاقباً کیفیت زندگی را بهبود بخشد. از لحاظ تئوری، این ممکن است با تغییر در شناخت فرد، تغییر در رفتار وی یا افزودن شناخت‌های جدید اتفاق بیفتد [۱۵]. بررسی مشکلات کارمندان در زمینه روان‌شناسی، شخصیت و شناسایی عواملی که می‌تواند باعث رشد فردی و اجتماعی و بهبود عملکرد و کیفیت زندگی آن‌ها شود، در هر جامعه و به خصوص در هر اداره‌ای از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. وجود استرس، اضطراب و افسردگی باعث کاهش عملکرد افراد می‌شود. نتیجه این مطالعه می‌تواند چشم‌انداز روشن و عملی برای مشاوران و روان‌درمانگران فراهم کند. بنابراین باوجود اینکه عامل توانمندی منش و سرسختی روان‌شناختی در استفاده از سبک‌های مقابله با استرس هرکدام به نحوی تأثیر دارند؛ اما تاکنون پژوهشی صورت نگرفته است که به صورت جامع عامل توانمندی منش را در کنار سرسختی روان‌شناختی قرار دهد و تأثیر آن‌ها را بر روی سبک‌های مقابله با استرس بسنجد. به همین دلیل پژوهشی که به بررسی نقش واسطه‌ای سرسختی روان‌شناختی در رابطه‌ی بین توانمندی منش و سبک‌های مقابله با استرس بپردازد، ضروری بود.

مبانی نظری پژوهش

سبک‌های مقابله با استرس

استرس یکی از مفاهیم مهم در مطالعه روان‌شناسی و آسیب‌شناسی روانی اجتماعی است. اصطلاح استرس به کیفیت‌های مختلف زندگی اشاره دارد و علت بسیاری از دردها، ناراحتی‌ها و بیماری‌ها است. مردم عادی آن را یک پدیده دردناک و ناخوشایند می‌دانند، پزشکان از نظر واکنش‌های فیزیولوژیکی به این مسئله نگاه می‌کنند [۱۶]. استرس را می‌توان پاسخی دانست که فرد در یک رفتار ذهنی یا جسمی ابراز می‌کند تا با شرایط خارجی متفاوت از شرایط طبیعی سازگار شود [۱۷]. از نظر لازاروس و فولکمن^۱ [۱۸] استرس از سه فرایند تشکیل شده است: اولی درک تهدید نسبت به خود، دومی توانایی به خاطر آوردن پاسخ بالقوه نسبت به تهدید و سومی مقابله کردن است که شامل فرایند اجرای پاسخ می‌باشد. مقابله با استرس به عنوان تلاش‌های رفتاری و شناختی نسبتاً پایدار در مواجهه با تقاضاهای درونی و بیرونی که به عنوان منابع بالقوه در فرد وجود دارد، تعریف شده است. باید توجه کنیم که بدون مقایسه استرس با مقابله و بدون توجه به مقابله نمی‌توانیم درک کنیم که استرس چگونه عمل می‌کند [۱۹].

در تعریفی که لازاروس [۲۰] از مقابله ارائه می‌دهد، آن را تلاش‌هایی معرفی می‌کند که برای مهار (شامل تسلط، تحمل، کاهش دادن یا به حداقل رساندن) تعارض‌ها و خواسته‌های درونی و محیطی که فراتر از منابع شخص‌اند، صورت می‌پذیرد. پژوهشگران برای راهبردهای مقابله انواع گوناگونی را برشمرده‌اند که در همین رابطه اندلر و پارکر، سه دسته راهبرد مقابله‌ای مسئله محور، مقابله هیجان محور و سبک مقابله اجتنابی را معرفی نموده‌اند.

راهبردهای مسئله محور: راهبردهایی را در برمی‌گیرند که در آن‌ها فرد به جستجوی اطلاعات بیشتر درباره مسئله، تغییر ساختار مسئله از نظر شناختی، محاسبات و اولویت دادن به حل مسئله می‌پردازد [۲۱]. یا به عبارتی به رفتارها و شناخت‌هایی که هدف آن‌ها تغییر موقعیت یا متغیر استرس‌زا است، اطلاق می‌شود [۲۲]. به طور کلی در سبک مقابله مسئله محور فرد بر مسئله متمرکز می‌شود و سعی بر حل آن دارد. در این سبک فرد به جمع‌آوری اطلاعات مربوط به حادثه فشارزا می‌پردازد، درباره آن فکر می‌کند، منابعی را که از آن برخوردار است ارزیابی می‌کند و برای استفاده از منابع در دسترس خود طرح و برنامه‌ای آماده می‌کند [۲۳].

راهبردهای هیجان محور: شامل روش‌هایی است که در آن فرد به جای حل مشکل خود سعی در کاهش احساسات ناخوشایند خود دارد یا به عبارت دیگر شامل رفتارها و شناخت‌هایی است که هدف آن‌ها تغییر واکنش فرد به عامل استرس‌زا است [۲۲]. اندلر و پارکر [۲۱] بیان کردند مقابله هیجان محور بر کنترل هیجانات و واکنش‌های عاطفی تأکید می‌کند. افراد در این سبک مقابله، هیجانی برخورد می‌کنند و با گریه کردن، عصبانی شدن و فریاد زدن، عیب‌جویی، خیال‌پردازی و اشتغال ذهنی با فشار روانی مقابله می‌کنند. استفاده از یک سبک مقابله با احساسات محوری مانع از آن می‌شود که فرد به طور مستقیم و اثرگذار با موقعیت استرس‌زا درگیر شود و توانایی وی در حل مشکلات را کاهش دهد. در شرایطی که می‌دانیم عملکرد تأثیر مفیدی نخواهد داشت یا حتی ممکن است وضعیت یا مشکل را بدتر کند، ما ترجیح می‌دهیم از رفتار مقابله‌ای متمرکز بر احساسات استفاده کنیم [۲۴].

راهبردهای مقابله‌ای اجتنابی: رفتارهایی را شامل می‌شود که بیشتر از نوع اجتناب و فرار از موقعیت پر استرس است [۲۱]. در سبک اجتنابی، فرد با فاصله گرفتن از مسئله استرس‌زا، از آن فرار می‌کند و در جستجوی حمایت عاطفی و واگذاری مسئولیت مقابله به اطرافیان است. افرادی که از این سبک کنار آمدن استفاده می‌کنند، خود را از مشکلات دور می‌کنند.

سرسختی روان‌شناختی

یکی از ساختارهایی که سازگاری انسان را با شرایط دشوار و استرس‌زا افزایش می‌دهد، مقاومت روانی است. سرسختی روان‌شناختی نگرش درونی خاصی ایجاد می‌کند که بر نحوه برخورد افراد با مسائل زندگی تأثیر می‌گذارد و باعث می‌شود فرد عوامل استرس‌زا را واقع‌بینانه در نظر بگیرد. این کلمه محصول دانشی است که براساس آن فرد به منابع بیشتری برای پاسخگویی به عوامل استرس‌زا دسترسی پیدا می‌کند و دیدگاه خوش‌بینانه‌ای راجع به عوامل استرس‌زا ایجاد می‌کند [۱۹]. سرسختی روان‌شناختی یکی از سیستم‌های اعتقادی است که نقشی اساسی در کیفیت زندگی انسان دارد و وظیفه ایجاد تعادل بین جنبه‌های مختلف زندگی را دارد [۲۵].

یکی از ویژگی‌های افراد سرسخت این است که وقتی در مقابل مشکلات قرار می‌گیرند کمتر هیجانی می‌شوند و بیشتر عقلانی هستند و این مسئله باعث شده که در زمان کمتر به این نتیجه دست یابند که مردان سرسخت‌ترند زیرا زنان در برابر مشکلات بیشتر از مردان واکنش هیجانی نشان می‌دهند [۲۶]. ویب و ویلیامز [۲۷] بر اساس دیدگاه فیزیولوژیکی - روان‌شناختی - اجتماعی، یک مدل مفهومی از رابطه بین سرسختی روان‌شناختی و عوامل استرس‌زا را ارائه دادند. به گفته ویب و ویلیامز، تهدید یک واقعه و پاسخ‌های غیرمولد مقابله،

¹ Lazarus & Folkman

تحریک فیزیولوژیکی را افزایش می‌دهد و تحریک فیزیولوژیکی مکرر و طولانی مدت منجر به استرس و اختلال در عملکرد سیستم ایمنی بدن و در نهایت بیماری می‌شود. از برانگیختگی فیزیولوژیکی منفی و آسیب‌زا در ارزیابی وقایع و پاسخ‌های مقابله‌ای جلوگیری می‌کند [۲۸].

اسچیر و وینتراب^۲، ویلیامز، ویب و اسمیت [۱۹] تأثیر مثبت سرسختی روان‌شناختی بر راهکارهای مقابله با استرس، بیشتر به وسیله راهکارهای مقابله‌ای انگیزشی (فعال، قاطع) در برخورد با شرایط استرس‌زا به دست آمده است نه به وسیله راهکارهای مقابله‌ای واپس‌رونده مانند انکار و اجتناب [۸]. شواهد پژوهشی زیادی دلالت بر این دارند که سرسختی روان‌شناختی یک عامل تأثیرگذار برای مقابله با استرس در بیشتر موقعیت‌های زندگی است و پیامدهای منفی ناشی از استرس را کاهش می‌دهد [۵]. اعتقاد بر این است که سرسختی روان‌شناختی نوع راهکار مقابله‌ای شده در مواجهه با استرس را تحت تأثیر قرار می‌دهد. وجود سرسختی روان‌شناختی و مولفه‌های آن شخص را به استفاده از راهکارهای کنار آمدن مناسب که منجر به حل مسئله خواهد شد سوق می‌دهد [۲۹].

افراد با سرسختی روان‌شناختی پایین معمولاً تنبل، غیرفعال، بی‌ثبات، و غیرقابل پیش‌بینی و دم‌دمی مزاج آن‌ها هستند. آن‌ها وقتی در فعالیت‌هایشان به مشکلی بر می‌خورند خیلی زود احساس نا کامی و شکست می‌کنند، دست از تلاش بر می‌دارند، و هیچ پافشاری و سرسختی خاصی برای رسیدن به اهداف خود انجام نمی‌دهند [۳۰] و نسبت به حوادث دچار احساس بیگانگی، ناتوانی و تهدید می‌شوند و توانایی مهارگری کمتری را احساس می‌کنند [۳۱].

توانمندی منش

توانمندی‌های منش یکی از مفاهیم کلیدی روانشناسی مثبت نگر است که ارتباط نزدیکی با تجربیات مطلوب و مثبت دارد، که می‌توان آن‌ها را به عنوان صفات مثبت در افکار، احساسات و رفتارها تعریف کرد که به افراد کمک می‌کنند تا کیفیت زندگی و کارایی خود را بهبود بخشند [۳۲]. روان‌شناسی مثبت در مورد تجارب ذهنی مثبت مانند سلامتی، رضایت، امید و خوش‌بینی و شیفتگی و خوشبختی بحث می‌کند. در سطح فردی، ویژگی‌های مثبت شخصیتی شامل توانایی عشق ورزیدن، شجاعت، مهارت‌های بین فردی، ادراک زیبایی شناختی، پشتکار، گذشت، خلاقیت، آینده‌نگری، معنویت، خرد و دانش است و در سطح گروه، درباره فضایل اجتماعی و نهادهایی که افراد را به حرکت در می‌آورد.

شهروندان بهتر بودن: مانند مسئولیت، تربیت، نوع دوستی، عدالت اجتماعی، اعتدال و میانه‌روی، تحمل و بردباری و اخلاق کار می‌باشد [۳۳، ۱۲]. در واقع روان‌شناسی مثبت از لحاظ تجربی رویکردی معتبر به روان‌درمانی است که توجه ویژه‌ای به بنا نهادن توانمندی‌ها و هیجان‌های مثبت مراجع دارد و شادکامی یعنی مطالعه‌ی بهزیستی ذهنی فرد را در زندگی مراجعان به خاطر تسکین آسیب‌های روانی افزایش می‌دهد [۳۴]. پایدار و کلی بین افراد است بلکه این ویژگی‌ها را به عنوان مواردی در نظر می‌گیرد که به وسیله محیط زندگی یک فرد شکل داده می‌شوند و بنابراین به آن‌ها کمک می‌کند تا نسبت به تغییر انعطاف‌پذیر باشند [۱۲].

نقاط قوت شخصیت را می‌توان به عنوان ویژگی‌های مثبت و یا مطلوب اجتماعی تعریف کرد که در افراد متفاوت است. در حالت ایده‌آل، نقاط قوت شخصیت از مولفه‌های شخصیتی تشکیل شده است که به دلیل مشارکت در تأمین منافع اجتماعی بزرگ‌تر، دارای ارزش جهانی هستند [۳۵]. طبقه‌بندی ۶ فضیلت محوری و ۲۴ توانمندی منش [۳۶]:

۱ - فضیلت خرد و دانش: توانمندی‌هایی شناختی که مستلزم کسب و به کاربردن دانش است

خلاقیت: فکر کردن به شیوه‌های نو، جدید و سازنده برای انجام کارها

کنجکاوی: علاقه داشتن به تمام تجارب در حال وقوع

عشق به یادگیری: تسلط یافتن بر مهارت‌های جدید، موضوعات و ابعاد مختلف دانش

روشن فکری (ذهن باز): توانایی فکر کردن به همه‌ی ابعاد یک موضوع و آزمودن آن موضوع با در نظر گرفتن همه‌ی جوانب دیدگاه/وسعت دید: توانایی مشاوره دادن عاقلانه به دیگران

۲ - فضیلت شجاعت (دلیری): این فضیلت دربرگیرنده‌ی توانمندی‌هایی هیجانی و تمرین اراده برای به ثمر رساندن اهداف با وجود مخالفت‌های درونی و بیرونی است

شهامت: نترسیدن از تهدید، چالش، سختی یا درد/رنج

پشتکار: تمام کردن و به انجام رساندن آنچه فرد شروع کرده است

اصالت (صداقت): بیان حقیقت و نشان دادن خود به شکل واقعی (همانگونه که فرد هست)

شور و شوق / سرزندگی: زندگی کردن با هیجان و انرژی

۳ - فضیلت انسانیت: توانمندی‌هایی بین فردی، شامل توجه کردن به دیگران و دوست بودن با آن‌ها است.

صمیمیت (عشق / محبت): ارزشمند دانستن روابط نزدیک با دیگران

هوش اجتماعی: آگاه بودن از انگیزه‌ها و احساسات خود و دیگران

مهربانی: لطف و خوبی کردن به دیگران

۴ - فضیلت عدالت: توانمندی‌های شهروندی (مدنی) که زیربنای زندگی اجتماعی سالم است.

شهروندی (کارگروهي): به عنوان عضوی از یک گروه یا گروه خوب کار کردن

عدل و انصاف: با همه‌ی مردم بر اساس مفاهیم انصاف و عدالت، به یک شکل رفتار کردن.

رهبری: سازماندهی فعالیت‌های گروه تا رسیدن به هدفی مشترک

۵ - فضیلت میانه‌روی: توانمندی‌هایی که از فرد، در مقابل افراط محافظت می‌کند.

بخشش: بخشیدن افرادی که کار اشتباهی انجام داده‌اند.

تواضع و فروتنی: اجازه دادن به این که کمالات و مهارت‌های افراد، خود گویای همه چیز باشند.

دوراندیشی / احتیاط: در انتخاب‌ها مراقب بودن. نگفتن یا انجام ندادن کارهایی که ممکن است پشیمانی به بار آورد.

تسلط بر خود (خودتنظیمی): تنظیم کردن آنچه شخص احساس می‌کند و انجام می‌دهد.

۶- فضیلت تعالی: توانمندی‌هایی که ارتباطات با جهانی بزرگ‌تر و زندگی را معنادار می‌سازند.

ستایش زیبایی و محاسن: توجه کردن و تحسین زیبایی و/ یا اجراهای ماهرانه در همه‌ی ابعاد زندگی.

قدرشناسی: آگاه و ممنون بودن از چیزهای خوبی که اتفاق می‌افتد و شکرگزاری کردن به خاطر آن‌ها.

امیدواری: انتظار بهترین را برای آینده داشتن و تلاش برای رسیدن به آن.

شوخ طبعی: خندیدن و خنداندن. دیگران را دوست داشتن، لبخند آوردن به لب‌های سایرین.

معنویت: داشتن عقاید منسجم درباره هدفی والاتر و معنای زندگی.

اگرچه VIA-IS یکی از طبقه‌بندی‌های گسترده در مورد نقاط قوت شخصیت بوده است، اما طبقه‌بندی‌های دیگری ارائه شده است. برای

مثال، فهرست جامع نمونه‌های مجازی شخصیت اخیراً تهیه شده است و هشت، نه شش بعد اصلی از شخصیت: قدردانی، مشارکت ذهنی،

صلابت، ملاحظات بین فردی، صداقت، اعتدال، تعالی و همدلی را پیشنهاد می‌کند [۳۵].

روش تحقیق

پژوهش حاضر بر اساس تحقیقی کاربردی و بر اساس روش، توصیفی از نوع همبستگی است. جامعه آماری شامل ۷۵۰ نفر از کارمندان

شهرداری مرکزی بندرعباس با حجم نمونه ۲۵۶ در سال ۱۴۰۰-۱۳۹۹ هستند که به صورت تصادفی ساده انتخاب شده‌اند. روش گردآوری

اطلاعات به روش میدانی و کتابخانه‌ای بوده است و ابزار پژوهش شامل پرسشنامه‌های توانمندی‌های منش (VIA-IS) یا ارزش‌های فعال

در عمل [۳۷] براساس پژوهشی که سلیگمن و پترسون در آلمان انجام دادند، روایی این ابزار را رضایت بخش اعلام کردند. در پژوهش

حاضر میزان پایایی از طریق ضریب آلفای کرونباخ برابر با ۰/۹۶۷ محاسبه شد. پرسشنامه سرسختی روان‌شناختی اهواز (۱۳۷۷) این

مقیاس به وسیله تحلیل عوامل به وسیله کیامرثی، نجاریان و مهربانی‌زاده هنرمند [۳۸] از طریق تحلیل عوامل بر روی یک نمونه ۵۲۳

نفری از دانشجویان دانشگاه آزاد اهواز ساخته شد. میزان پایایی از طریق ضریب آلفای کرونباخ برابر با ۰/۸۴۲ محاسبه شد. پرسشنامه

سبک‌های مقابله با استرس اندلر و پارکر [۲۱] در ایران توسط اکبرزاده، ترجمه و هنجاریابی و برای سبک‌های مقابله با استرس نوجوانان

در تهران در سال ۱۳۹۰ به کار گرفته شده است همچنین در ایران، روایی سازه این مقیاس در پژوهش قریشی (به نقل از شکری و

همکاران [۳۹]) مورد تایید قرار گرفته است. در پژوهش حاضر میزان پایایی از طریق ضریب آلفای کرونباخ برابر با ۰/۹۳۹ محاسبه شد.

برای تجزیه و تحلیل داده‌ها از روش‌های آماری توصیفی مانند میانگین، انحراف استاندارد، کجی و کشیدگی استفاده شده و از روش‌های

آماری استنباطی مانند تحلیل کوواریانس استفاده شده است. تمام این داده‌ها توسط نرم‌افزار SPSS۲۶ و AMOS۲۴ تجزیه و تحلیل

آماری مورد تجزیه و تحلیل قرار گرفت.

یافته‌ها

بر مبنای مدل، متغیر توانمندی منش به‌عنوان متغیر برونزا (مستقل) و متغیر سرسختی روان‌شناختی به‌عنوان متغیر میانجی و متغیر

سبک‌های مقابله با استرس به عنوان متغیر درونزا (وابسته) در نظر گرفته شده است. کلیه تحلیل‌ها با استفاده از نرم‌افزارهای SPSS۲۶ و

AMOS۲۴ صورت گرفت. در این مطالعه ۲۰۰ نفر از کارمندان شهرداری مرکزی بندرعباس با میانگین سنی $35/29 \pm 7/20$ سال در

طیف سنی ۲۵ تا ۶۰ سال مورد بررسی قرار گرفت. هم‌چنین میانگین سابقه کار کارمندان شهرداری مرکزی بندرعباس $9/87 \pm 6/35$ سال و در بازه ۱ تا ۳۰ سال بود.

برای بررسی عدم وجود داده‌های پرت چند متغیری، شاخص d2 ماله‌انویس، مورد بررسی قرار گرفت و سطوح معناداری کمتر از ۰/۰۵ حاکی از دور افتاده بودن داده‌های پرت مورد نظر است. براساس این شاخص، ۲۱ داده پرت شناسایی شد و از تحلیل خارج شد. جدول (۱) اطلاعات مربوط به همبستگی پیرسون بین توانمندی منش، سرسختی روان‌شناختی و سبک‌های مقابله با استرس را نشان می‌دهد. با توجه به نتایج ماتریس همبستگی، بین توانمندی منش، سرسختی روان‌شناختی و سبک‌های مقابله با استرس رابطه مثبت و معناداری وجود دارد ($P < 0/05$).

جدول ۱: ماتریس همبستگی بین متغیرهای پیش بین، واسطه‌ای و وابسته مدل نهایی

۳	۲	۱	
		۱	۱. توانمندی منش
	۱	۰/۳۵۴**	۲. سرسختی روان‌شناختی
۱	۰/۱۷۹**	۰/۴۱۲**	۳. سبک‌های مقابله با استرس

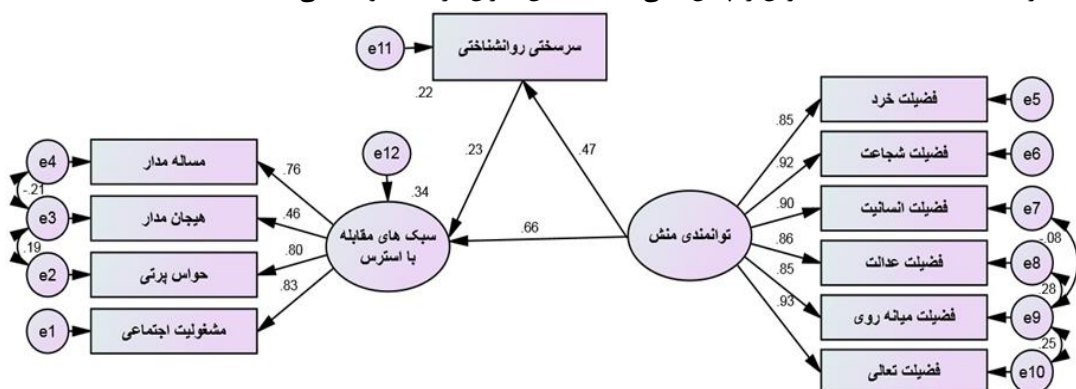
** $P < 0/01$

برازش الگوی پیشنهادی بر اساس شاخص‌های برازندگی معرفی شده ارزیابی شدند. با توجه به اینکه مقادیر CMIN/DF کوچکتر از ۵ و RMSEA کمتر از ۰/۱ می‌باشد، برازش مدل پیشنهادی تأیید می‌شود. در گام بعدی جهت ارتقای مدل با رسم همبستگی بین خطاهای کوواریانس^۲، الگوی نهایی پژوهش صورت گرفت. نتایج نشان می‌دهد بعد از اصلاحات، الگوی نهایی مدل پژوهش از برازش خوبی برخوردار است. شاخص‌های برازندگی این الگوها در جدول (۲) نشان داده شده‌اند.

جدول ۲: شاخص‌های برازندگی الگوی پیشنهادی و الگوی نهایی (اصلاح شده)

GFI	IFI	PCFI	CFI	PNFI	RMSEA	CMIN/Df	p – value	df	χ^2	شاخص‌های برازندگی الگو
۰/۸۵۶	۰/۹۲۱	۰/۷۰۳	۰/۹۲۱	۰/۶۸۵	۰/۰۹۳	۲/۵۶۳	$< 0/001$	۴۲	۱۰۷/۶۵۱	الگوی پیشنهادی
۰/۹۰۱	۰/۹۳۹	۰/۶۳۱	۰/۹۳۸	۰/۶۱۷	۰/۰۷۴	۱/۹۹۸	$< 0/001$	۳۷	۷۳/۹۵۸	الگوی نهایی

شاخص R^2 میزان واریانس تبیین شده متغیرهای نهفته درونزا را نشان می‌دهد. چین^۴ (۱۹۹۸) مقادیر R^2 ، ۰/۶۷، ۰/۳۳ و ۰/۱۹ را در معادلات ساختاری به ترتیب قوی، متوسط و ضعیف توصیف می‌کند. ضریب تعیین متغیر سبک‌های مقابله با استرس در الگوی ساختاری اصلاح شده ۰/۳۴۳ می‌باشد که نشان می‌دهد، متغیرهای برونزا و میانجی یعنی توانمندی منش و سرسختی روان‌شناختی می‌توانند ۳۴ درصد از تغییرات سبک‌های مقابله با استرس را پیش بینی کنند که این میزان در حد متوسط می‌باشد.



شکل ۱: الگوی نهایی پژوهش

از میان این ضرایب، بالاترین ضریب (۰/۶۵۷) به مسیر توانمندی منش و سبک‌های مقابله با استرس اختصاص دارد و ضعیف‌ترین ضریب (۰/۲۳۱) به مسیر سرسختی روان‌شناختی و سبک‌های مقابله با استرس مربوط می‌شود. نتایج حاصل از روابط مستقیم متغیرهای پژوهش

³ drawing a correlation between the errors

⁴ Chin

در مدل نهایی (اصلاح شده) نشان می‌دهد که در کل نمونه تمامی ضرایب مسیر از لحاظ آماری معنادار بودند. در مدل نهایی پژوهش رابطه بین متغیرهای توانمندی منش، سبک‌های مقابله با استرس و سرسختی روان شناختی، مثبت و معنادار بود.

جدول ۳: ضرایب استاندارد مسیرهای الگوی نهایی (اصلاح شده)

مسیر	ضرایب استاندارد	خطای معیار	نسبت بحرانی	سطح معناداری
توانمندی منش --- سبک‌های مقابله با استرس	۰/۶۵۷	۰/۰۲۸	۷/۱۱۷	<۰/۰۰۱
توانمندی منش --- سرسختی روان شناختی	۰/۴۷۲	۰/۰۶۷	۶/۶۰۹	<۰/۰۰۱
سرسختی روان شناختی --- سبک‌های مقابله با استرس	۰/۲۳۱	۰/۰۲۶	۲/۸۸۲	۰/۰۰۴

در جدول (۴) منظور از داده^۵، اثر غیر مستقیم در نمونه اصلی؛ و بوت^۶، میانگین برآورد اثر غیر مستقیم در نمونه‌های بوت استرپ است. همچنین، در این جدول، سوگیری^۷، بیانگر تفاضل بین داده و بوت و خطای معیار نیز نشان دهنده انحراف معیار برآوردهای غیر مستقیم در نمونه‌های بوت استرپ است.

جدول ۴: نتایج بوت استرپ برای مسیر غیر مستقیم الگوی نهایی

مسیر	شاخص					سطح معناداری
	داده	بوت	سوگیری	خطا	حد پایین	حد بالا
توانمندی منش به سبک‌های مقابله با استرس از طریق سرسختی روان شناختی	۰/۰۴۱۲	۰/۰۴۱۱	-۰/۰۰۰۱	۰/۰۲۰۵	۰/۰۰۲۲	۰/۰۸۳۴

فرضیه اول: بین توانمندی منش و سبک‌های مقابله با استرس رابطه مستقیم وجود دارد.

بر اساس نتایج مندرج در جدول (۳) ضریب مسیر اثر توانمندی منش بر سبک‌های مقابله با استرس، برابر ۰/۶۵۷ محاسبه شده است که مقدار t آن ۷/۱۱۷ می‌باشد که بالاتر از ۱/۹۶ است. لذا فرض صفر رد و فرض مقابل با اطمینان ۹۵ درصد پذیرفته می‌شود. لذا می‌توان بیان داشت توانمندی منش بر سبک‌های مقابله با استرس در کارمندان شهرداری بندرعباس اثر معنادار و مثبت دارد.

فرضیه دوم: بین توانمندی منش و سرسختی روان‌شناختی رابطه مستقیم وجود دارد.

بر اساس نتایج مندرج در جدول (۳) ضریب مسیر اثر توانمندی منش بر سرسختی روان شناختی، برابر ۰/۴۷۲ محاسبه شده است که مقدار t آن ۶/۶۰۹ می‌باشد که بالاتر از ۱/۹۶ است. لذا فرض صفر رد و فرض مقابل با اطمینان ۹۵ درصد پذیرفته می‌شود. لذا می‌توان بیان داشت توانمندی منش بر سرسختی روان‌شناختی در کارمندان شهرداری بندرعباس اثر معنادار و مثبت دارد.

فرضیه سوم: بین سرسختی روان‌شناختی و سبک‌های مقابله با استرس رابطه مستقیم وجود دارد.

بر اساس نتایج مندرج در جدول (۳) ضریب مسیر اثر سرسختی روان‌شناختی بر سبک‌های مقابله با استرس، برابر ۰/۲۳۱ محاسبه شده است که مقدار t آن ۲/۸۸۲ می‌باشد که بالاتر از ۱/۹۶ است. لذا فرض صفر رد و فرض مقابل با اطمینان ۹۵ درصد پذیرفته می‌شود. لذا می‌توان بیان داشت سرسختی روان‌شناختی بر سبک‌های مقابله با استرس در کارمندان شهرداری بندرعباس اثر معنادار و مثبت دارد.

فرضیه چهارم: سرسختی روان‌شناختی در رابطه بین توانمندی منش و سبک‌های مقابله با استرس میانجی‌گری می‌کند.

همان‌طور که در جدول (۴) مشاهده می‌شود، حد پایین فاصله اطمینان برای سرسختی روان شناختی به‌عنوان متغیر میانجی بین توانمندی منش و سبک‌های مقابله با استرس (۰/۰۰۲۲) و حد بالای آن (۰/۰۸۳۴) است. سطح اطمینان برای این فاصله اطمینان ۹۵٪ و تعداد نمونه‌گیری مجدد بوت استرپ ۵۰۰۰ است. با توجه به اینکه صفر بیرون از این فاصله اطمینان قرار می‌گیرد و از لحاظ آماری معنادار می‌باشد. بنابراین سرسختی روان‌شناختی در رابطه بین توانمندی منش و سبک‌های مقابله با استرس نقش میانجی‌گری دارد.

⁵ Data⁶ Boot⁷ Bias

نتیجه‌گیری

پژوهش حاضر با هدف بررسی رابطه‌ی میانجی‌گری سرخستی روان‌شناختی در رابطه بین توانمندی منش با سبک‌های مقابله با استرس در شهرداری مرکزی بندرعباس انجام شد. نتایج پژوهش نشان داد که توانمندی منش بر سبک‌های مقابله با استرس در کارمندان شهرداری بندرعباس اثر معنادار و مثبت دارد. این یافته همسو با مطالعات کلنی و همکاران [۴۰]؛ لیان و همکاران [۴۱]؛ اوموکو و همکاران [۱۰]؛ لی و همکاران [۴۲] می‌باشد. در خصوص تبیین نتایج به دست آمده می‌توان بیان نمود که توانمندی‌های منش ویژگی‌های مثبت قابل اندازه‌گیری هستند که می‌توانند به عنوان سپری افراد را در برابر حوادث نامطلوب خطرزا محافظت نمایند. بر این اساس افرادی که به شکل واقعی از توانمندی‌های منش در زندگی روزانه استفاده می‌کنند، یا در صدد رشد این فضایل شخصیتی هستند می‌توانند استرس‌های ناشی از مسائل مختلف زندگی را کاهش دهند و از سبک‌های مقابله‌ای مناسب در مقابل فشارهای شغلی؛ خانوادگی و اجتماعی که اغلب اجتناب‌ناپذیرند، استفاده کنند. استفاده از توانمندی‌های منش به معنی شناسایی توانمندی‌ها و به کارگیری آن‌ها در انجام وظایف محوله است که پیامدهای روان‌شناختی مثبتی در پی دارد. افرادی که توانمندی‌های منش را در خود تقویت کرده‌اند هم به خود (انتخاب درست سبک مقابله با استرس) و هم به اطرافیان (با حمایت از آن‌ها در شرایط استرس‌زا) کمک می‌کند. استفاده از توانمندی‌های منش منجر به رفتارهای کمکی داوطلبانه می‌شود به گونه‌ای که روابط فرد با دیگران به نحو مثبتی پیش رود، بنابراین منجر به بهزیستی اجتماعی می‌شود.

نتایج پژوهش نشان داد که توانمندی منش بر سرخستی روان‌شناختی در کارمندان شهرداری بندرعباس اثر معنادار و مثبت دارد. این یافته همسو با مطالعات محمدحسینی و نعیمی [۱۱]؛ طاهری [۱۲]؛ بدای و شیخ الاسلامی [۴۳]؛ مبشری و کافی [۴۴]؛ بیرامی و همکاران [۴۵]؛ جهرمی و جعفری [۴۶] می‌باشد. در خصوص تبیین نتایج به دست آمده می‌توان بیان نمود که استفاده از توانمندی‌های منش به عنوان منبعی حیاتی برای افراد محسوب می‌شود و این عامل زمینه را برای افزایش بهزیستی روان‌شناختی فراهم می‌آورد. افرادی که از توانمندی‌های منش خود استفاده می‌کنند حس کامروایی و موفقیت بیشتری را تجربه می‌کنند که این عامل باعث موفقیت آنان در امور محوله می‌گردد. سرخستی روان‌شناختی به منزله‌ی سپری در برابر برانگیختگی شدید فیزیولوژیکی در اثر حوادث استرس‌زاست و افراد با سرخستی روان‌شناختی بالاتر در شرایط پر استرس سلامت و شادی روانی بیشتری را تجربه می‌کنند و موقعیت‌های پرفشار زندگی را به صورت مثبت و چالش‌انگیزی درک می‌نمایند و در پی ایجاد تغییرات سازنده در شرایط مختلف زندگی خود هستند. می‌توان اینگونه پیش‌بینی نمود افرادی که واجد ویژگی‌ها و فضایل مثبت روان‌شناختی هستند، مولفه‌های سرخستی روان‌شناختی (تعهد، کنترل، مبارزه جویی) آن‌ها نیز به مراتب افزایش می‌یابد. ویژگی‌های توانمندی منش و سرخستی روان‌شناختی می‌توانند به افزایش پیامدهای مثبت کمک کنند.

نتایج پژوهش نشان داد که سرخستی روان‌شناختی بر سبک‌های مقابله با استرس در کارمندان شهرداری بندرعباس اثر معنادار و مثبت دارد. این یافته همسو با مطالعات حیدری شرف و همکاران [۱]؛ فولادی و همکاران [۴۷]؛ معین و همکاران [۴۸]؛ شعبانی مقدم [۴۹]؛ صالحی افشار و محمدی [۱۹]؛ بریمانی و همکاران [۵۰]؛ کولاک و همکاران [۵۱] می‌باشد. در خصوص تبیین نتایج به دست آمده می‌توان بیان نمود که سرخستی روان‌شناختی نوعی ویژگی شخصیتی است و افرادی که این ویژگی را دارند، در مقایسه با افرادی که فاقد آن هستند متفاوتند. وجود این ویژگی در افراد نگرش درونی خاصی را بوجود می‌آورد که شیوه‌های رویارویی با مسائل مختلف زندگی را تحت تأثیر قرار می‌دهد. افراد با سرخستی روان‌شناختی بالاتر عموماً استرس روان‌شناختی کمتری را در موقعیت‌ها تجربه می‌کنند و این مسئله عملکرد آنان را در شرایط استرس‌زا بهبود می‌بخشد و دید فرد به قابلیت‌ها و توانایی‌هایش را ارتقا می‌بخشد. با توجه به مولفه‌های تعهد، کنترل، مبارزه‌جویی متغیر سرخستی روان‌شناختی می‌توان پیش‌بینی نمود افرادی که واجد این ویژگی‌ها هستند در مقابل فشارهای شغلی؛ خانوادگی و اجتماعی که اغلب اجتناب‌ناپذیرند، تحمل بیشتری داشته و از سبک‌های مناسب جهت مقابله با استرس استفاده می‌کنند. سرخستی روان‌شناختی بالا و سبک‌های مقابله‌ای سازگارانه می‌تواند باعث کاهش استرس شود.

نتایج پژوهش نشان داد که سرخستی روان‌شناختی در رابطه بین توانمندی منش و سبک‌های مقابله با استرس نقش میانجی‌گری دارد. این یافته همسو با مطالعات رحمتی و عبداللهی [۵۲] و سیفی و تقوی [۵۳] می‌باشد. در خصوص تبیین نتایج به دست آمده می‌توان بیان نمود که تحولات و رویدادهای استرس‌زا و مصائب اقتصادی و اجتماعی، زندگی انسان‌ها را دچار اختلال می‌کند و از آنجا که بیماری واگیردار کوید ۱۹ (کرونا) بار مضاعفی به این تحولات می‌افزاید، مسلماً کنار آمدن با مشکلات و موانع را متاثر می‌سازد. پس می‌توان گفت که توانمندی‌های منش باعث ایجاد یک نیرو و ظرفیت مثبت روانی در مقابله هر چه بهتر با استرس و حوادث می‌شود و اگر افراد در مقابل حوادث و مشکلات تجربه‌ی ناآرامی داشته باشند و یا دچار تنش شوند می‌توانند به وضعیت تعادل برگردند. بنابراین دور از ذهن نیست که سرخستی روان‌شناختی ناشی از توانمندی منش منجر به افزایش تاب‌آوری و امیدواری در افراد به خصوص در حین مبارزه با یک بیماری یا مشکلات دیگر گردد. در واقع توانمندی‌های منش منجر می‌شود که افراد سرسخت در برخورد با مشکلات زندگی و

استرس‌ها از روش‌های مقابله‌ای که سازگارتر هستند، استفاده کنند و رویدادهای زندگی را قابل پیش‌بینی و کنترل بدانند و بر این باور باشند که با تلاش می‌توانند آنچه را که در پیرامونشان رخ می‌دهد تحت تاثیر قرار دهند و بر همین اساس، افراد سرسخت تغییرات زندگی را تهدیدی برای امنیت خود تلقی نمی‌کنند. بنابراین می‌توان بیان نمود که توانمندی منش علاوه بر اینکه خود به طور جداگانه و مستقیم بر استفاده از سبک‌های مقابله با استرس تأثیرگذار است همچنین می‌تواند به طور غیر مستقیم با تأثیرگذاری بر روی سرسختی روان‌شناختی و تقویت آن، استفاده صحیح از سبک مقابله با استرس را افزایش دهد.

با توجه به نتایج مدیران منابع انسانی می‌توانند اجرای برنامه‌های آموزشی را برای بهبود سرسختی روان‌شناختی در نظر بگیرند. از طریق آموزش می‌توان افراد را سرسخت نمود. همچنین مسئولان آموزش باید با آموزش مهارت‌های حل مساله و شیوه‌های رویارویی با استرس به جوانان کمک کنند تا از موقعیت‌های تنش‌زا به‌خوبی بگذرند.

سپاسگزاری

از تمامی کسانی که در انجام این پژوهش همکاری کردند، صمیمانه قدردانی می‌شود.

مراجع

- [1] حیدری شرف، پ.، حیدری، ج.، کاکایی گرجی، ش (۱۳۹۹). "رابطه سرسختی روان‌شناختی و فشار روانی با سبک زندگی زنان مبتلا به فشارخون شهر کرمانشاه". مجله پیشرفت‌های نوین در علوم رفتاری، دوره ۵، شماره ۴۵، ص ۱-۱۱.
- [2] ذوالفقاری، الف.، الهی، ط (۱۳۹۹). "سطح اضطراب کودکان در ارتباط با میزان آگاهی و نگرش آن‌ها از بیماری کرونا بر اساس مدل باور سلامتی و میزان استرس، اضطراب و افسردگی مادران". پژوهش در روان‌شناختی، دوره ۱۴، شماره ۱، ص ۴۰-۵۵.
- [3] فراهانی، م (۱۳۹۹). "تغییرات نگرش، باور و ارزش در سطوح فردی و فرهنگی و همه‌گیری کووید ۱۹". پژوهش در سلامت روان شناختی، دوره ۱۴، شماره ۱، ص ۱-۱۵.
- [4] Yavuz, B., & Dilmaç, B. (2020). The relationship between psychological hardiness and mindfulness in university students: The role of spiritual well-being. *Spiritual Psychology and Counseling*, 5(3), 257-271. <https://dx.doi.org/10.37898/spc.2020.5.3.090>
- [5] Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), 1-11.
- [6] Faramarzi, M., & Khafri, S. (2019). A causal model of critical thinking in a sample of Iranian medical students: associations with self-esteem, hardiness, and positive affect. *GMS Journal for Medical Education*, 36(4), Doc43.
- [7] محمدیان، م.، مارد پور، ع.، رمضانی، خ.، فتحی، م (۱۳۹۹). "مقایسه اثربخشی هیپنوتراپی شناختی - رفتاری و دارو درمانی بر سرسختی روان‌شناختی، اضطراب حالت و صفت بیماران مبتلا به اختلال وحشت زدگی". مجله دانشکده پزشکی دانشگاه علوم پزشکی مشهد، دوره ۶۳، شماره ۲، ص ۲۳۴۰-۲۳۴۹.
- [8] Maddi, S. R. (2016). Comments on trends in hardiness research and theorizing. *Consulting psychology Journal: practice and Research*, 51(2), 67-71.
- [9] Khoshaba, D. M. , Maddi, S. R. (2008). *HardiTraining: Managing Stressful Change*, 4th edition. Hardiness Institute, Newport Beach, CA.
- [10] Umucu, E., Tansey, T. N., Brooks, J., & Lee, B. (2021). The protective role of character strengths in COVID-19 stress and well-being in individuals with chronic conditions and disabilities: An exploratory study. *Rehabilitation Counseling Bulletin*, 64(2), 67-74.
- [11] محمد حسینی، ع.، نعمی، ع (۱۳۹۸). "مقاله پژوهشی نقش جو روان‌شناختی مبتنی بر توانمندی‌ها بر رفتارهای شغلی مولد با میانجی‌گری استفاده از توانمندی‌ها و رسالت شغلی". پژوهشنامه روانشناسی مثبت، دوره ۶، شماره ۱، ص ۱۳-۳۰.
- [12] طاهری، الف (۱۳۹۹). بررسی رابطه توانمندی شخصیتی و بهزیستی اجتماعی، بهزیستی روان‌شناختی، بهزیستی معنوی، اشتیاق و بهزیستی تحصیلی با میانجی‌گری استفاده از توانمندی منش و انگیزش تحصیلی. دانشگاه آزاد واحد بندرعباس.
- [13] Niemiec, R. M. (2020). Six functions of character strengths for thriving at times of adversity and opportunity: A theoretical perspective. *Applied Research in Quality of Life*, 15(2), 551-572. <https://doi.org/10.1007/s11482-018-9692-2>.
- [14] German, Z. J. (2020). The Moderating Role of Coping Strategies on Quality of Life in Adults with ADHD Symptomatology. ProQuest Number: 27999954
- [15] Hamre, K. V., Einarsen, S. V., Hoprekstad, Ø. L., Pallesen, S., Bjorvatn, B., Waage, S., Moen, B. E & Harris, A. (2020). Accumulated Long-Term Exposure to Workplace Bullying Impairs Psychological Hardiness: A Five-Year Longitudinal Study among Nurses. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(7), 2587.
- [16] بابایی اربوسرا، ا (۱۳۹۴). روان‌شناسی برای بهتر زیستن. نشر کتاب آوا.
- [17] منوچهری، م.، گلزاری، م.، کردمیرزا نیکوزاده، ع (۱۳۹۴). "اثربخشی آموزش امید درمانی بر به کارگیری روش‌های مقابله مثبت با استرس در زنان دارای همسر معتاد". فصلنامه مطالعات روان‌شناسی بالینی، دوره ۶، شماره ۲۱، ص ۷۸-۹۰.
- [18] Lazarus, R. S. , Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company, New York, NY.
- [19] صالحی افشار، م.، محمدی، الف (۱۳۹۸). "سرسختی روان‌شناختی و روش‌های مقابله با استرس در دانش‌آموزان". کنفرانس ملی علوم انسانی و توسعه. شیراز، دانشگاه پیام نور استان فارس.
- [20] Lazarus, R S. (1966). *Psychological stress and the coping process*. New York: McGraw - Hill.
- [21] Endler, N. S., & Parker, J. D. (1990). Multidimensional assessment of coping: a critical evaluation. *Journal of personality and social psychology*, 58(5), 844-854.
- [22] صفاری نیا، م.، دهخدايي، س (۱۳۹۹). "ارائه مدل اکتشافی جهت بیان روابط بین عوامل شخصیتی، سبک‌های دلبستگی، منبع

- کنترل، راهبردهای مقابله‌ای و استرس ادراک شده با ادراک بیماری در مبتلایان به هموفیلی: با تأکید بر نقش میانجی سبک‌های تبادل اجتماعی". فصلنامه پژوهش در سلامت روان‌شناختی، دوره ۱۴، شماره ۲، ص ۸۰-۶۶.
- [23] ساداتی فیروزآبادی، س.، یوسفی، ص. (۱۳۹۷). "بررسی رابطه ابعاد کارکرد خانواده و خلاقیت هیجانی با نقش واسطه‌ای سبک‌های مقابله‌ای در دانش‌آموزان تیزهوش". فصلنامه علمی - پژوهشی پژوهش در یادگیری آموزشگاهی و مجازی، دوره ۶، شماره ۳، ص ۸۱-۹۰.
- [24] غلامی، الف.، فرخی، ن.، برجعلی، الف. (۱۳۹۸). "مدل‌یابی معادلات ساختاری راهبردهای مقابله‌ای دانشجویان بر اساس سبک‌های دلبستگی با واسطه‌گری سبک‌های فرزند پروری، آسیب‌های دوران کودکی و طرح‌واره‌های ناسازگار اولیه". فصلنامه مطالعات روان‌شناسی بالینی، دوره ۹، شماره ۳۵، ص ۴۱-۶۹.
- [25] قربان‌پور لقمجانی، الف.، یاقوتی، م.، رضائی، س. (۱۳۹۸). "نقش میانجی‌گرانه حمایت اجتماعی در رابطه بین سرسختی روانی و احساس انسجام با کیفیت زندگی در کارکنان بیمارستان‌های شهر قوچان. پژوهش‌های روان‌شناسی اجتماعی"، شماره ۳۴، ص ۱۱۹-۱۴۰.
- [26] یاسمی نژاد، پ.، گل محمدیان، م.، یوسفی، ن. (۱۳۹۰). "رابطه سلامت معنوی با درگیری شغلی در اعضای هیات علمی"، فصلنامه مشاوره شغلی و سازمانی، دوره ۳، شماره ۸، ص ۱-۱۲۵.
- [27] Williams, P. G., Wiebe, D. J., & Smith, T. W. (1992). Coping processes as mediators of the relationship between hardiness and health. *Journal of behavioral medicine*, 15(3), 237-255.
- [28] Delahaij, R., Gaillard, A. W., & van Dam, K. (2010). Hardiness and the response to stressful situations: Investigating mediating processes. *Personality and Individual differences*, 49(5), 386-390. DOI: 10.1016/j.paid.2010.04.002
- [29] رهبریان، الف.، صالحی، ح.، غریب دوست، م.، محمودی، ح. (۱۳۹۹). "نقش نشخوار فکری و سرسختی روان‌شناختی در پیش‌بینی خطرپذیری دانش‌آموزان". فصلنامه سلامت روان کودک، دوره ۷، شماره ۲، ص ۳۱-۴۰.
- [30] چوپچیان لنگرودی، ه.، زربخش، م. (۱۳۹۷). "رابطه میان سرسختی روان‌شناختی، سبک‌های مقابله‌ای و تنظیم هیجانی با گرایش به اعتیاد در دانش‌آموزان". فصلنامه علمی - پژوهشی خانواده و پژوهش، دوره ۱۵، شماره ۳، ص ۳۱-۵۰.
- [31] Zeer, E. F., Yugova, E. A., Karpova, N. P., & Trubetskaya, O. V. (2016). Psychological Predictors of Human Hardiness Formation. *International Journal of Environmental and Science Education*, 11(14), 7035-7044.
- [32] مظلومی، ع.، مکوندی، ب.، عسکری، پ.، بختیارپور، س.، احتشام زاده، پ. (۱۳۹۸). "مقایسه اثربخشی مداخله مبتنی بر نگر روان‌شناسی مثبت و آموزش تنظیم هیجان بر توانمندی‌های منش نارائان گروه". پژوهش‌نامه زنان، پژوهشگاه علوم انسانی و مطالعات فرهنگی، دوره ۱۰، شماره ۱، ص ۱۵۹-۱۷۷.
- [33] Seligman, M. E. (2000). Positive psychology-An introduction. *American Psychology*, 55(1), 5-14.
- [34] خدایاری فرد، م.، حجازی، الف.، حسنی راد، م.، مک گرث، ر. (۱۳۹۹). "ساخت و رواسازی پرسشنامه‌ی توانمندی‌های منش ایرانیان". فصلنامه اندازه‌گیری تربیتی، دانشگاه علامه طباطبائی، دوره ۱۰، شماره ۴۰، ص ۵۵-۸۵.
- [35] Blanchard, T. (2019). Resilience in the Face of Interpersonal Loss: The Role of Character Strengths. Fairleigh Dickinson University.
- [36] جباری، م.، شهیدی، ش.، پناغی، ل.، مظاهری، م. (۱۳۹۸). "مطالعه‌ی کیفی تعریف توانمندی‌های منش نوجوانان در جامعه‌ی ایرانی". فصلنامه‌ی پژوهش در سلامت روان‌شناختی، دوره ۱۳، شماره ۲، ص ۱۱۶-۱۳۵.
- [37] Peterson, C., & Seligman, M. E. P. (2004). Character strengths and virtues: A handbook and classification. Oxford University Press
- [38] کیامرثی، آ.، نجاریان، ب.، مهرابی زاده، ح.، هنرمند، م. (۱۳۷۷). ساخت و اعتباریابی مقیاسی برای سنجش سرسختی روان‌شناختی. مجله علوم تربیتی و روان‌شناسی، سال دوم، شماره سوم، ص ۲۸۴-۲۹۶.
- [39] شکری، ا.، تقی‌لو، ص.، گراوند، ف.، پاییزی، م.، مولایی، م.، آزاد عبدالله پور، م.، اکبری، ه. (۱۳۸۷). ساختار عاملی و ویژگیهای روانسنجی نسخه فارسی پرسشنامه مقابله با موقعیتهای استرسزا. تازه‌های علوم شناختی، سال ۱۰، شماره ۳، ص ۲۲-۳۳.
- [40] کلنی، س.، حسین زاده ملکی، ز.، عریضی، ح. (۱۳۹۶). "مقایسه توانمندی‌های مثبت شخصیتی در کارکنان دارای سبک‌های متفاوت مقابله با استرس شغلی". پژوهش‌نامه روانشناسی مثبت، دوره ۳، شماره ۱، ص ۱-۱۸.
- [41] Lian, L., Guo, S., Wang, Q., Hu, L., Yang, X., & Li, X. (2021). Calling, character strengths, career identity, and job burnout in young Chinese university teachers: A chain-mediating model. *Children and Youth Services Review*, 120, 105776.
- [42] Li, W., Yang, Y., Liu, Z. H., Zhao, Y. J., Zhang, Q., Zhang, L., Cheung, T., & Xiang, Y. T. (2020). Progression of mental health services during the COVID-19 outbreak in China. *International journal of*

- biological sciences, 16(10), 1732-1738. <https://doi.org/10.7150/ijbs.45120>
- [43] بدایق، الف، شیخ السلامی، ر (۱۳۹۹). "اثربخشی آموزش مهارت‌های خودتعیین‌گری بر خودنظم‌دهی تحصیلی و سرسختی روان‌شناختی دانش‌آموزان. مجله علمی پژوهشی «پژوهش‌های برنامه درسی». انجمن مطالعات برنامه درسی ایران، دوره ۱۰، شماره ۱. ص ۳۰۰-۳۲۱.
- [44] مبشری، ف، کافی، م (۱۳۹۵). "رابطه ویژگی‌های شخصیتی و سرسختی روان‌شناختی در کارکنان اتاق عمل". مجله علوم پزشکی رازی، دوره ۲۳، شماره ۱۴۳، ص ۴۷-۵۶.
- [45] بیرامی، م، موحدی، م، موحدی، ی، کریمی‌نژاد، ک (۱۳۹۵). "اثربخشی آموزش معنویت بر ارتقای سرسختی و بهزیستی روان‌شناختی کارکنان زن ادارات دولتی شهر خرم‌آباد". روان‌شناسی و دین، دوره ۹، شماره ۳، ص ۱۰۷-۱۲۰.
- [46] جهرمی، ک، جعفری، ع (۱۳۹۴). "رابطه بین توانمندسازی روان‌شناختی و سرسختی با امید به زندگی (مطالعه موردی: دانشجویان رشته روان‌شناسی دانشگاه آزاد اسلامی واحد سیرجان)". کنفرانس بین‌المللی یافته‌های نوین پژوهشی در روان‌شناسی و علوم تربیتی، تهران.
- [47] فولادی، ف؛ اسفندیار پور بروجنی، ن؛ عدنانی، ص؛ کاویانی بروجنی، م (۱۳۹۹). پیش‌بینی گرایش به رفتارهای پر خطر دانش‌آموزان بر اساس سرسختی روان‌شناختی، سبک‌های مقابله‌ای و انعطاف‌پذیری روان‌شناختی. هشتمین همایش علمی پژوهشی علوم تربیتی و روان‌شناسی، آسیب‌های اجتماعی و فرهنگی ایران، تهران. <https://civilica.com/doc/1031081>
- [48] معین، ل، کارگر، ف، یداللهی، س (۱۳۹۹). "مقایسه سرسختی روان‌شناختی و سبک‌های مقابله‌ای در معناداران شاغل و غیر شاغل عضو گروه NA شهر سپیدان". هشتمین همایش علمی پژوهشی علوم تربیتی و روان‌شناسی، آسیب‌های اجتماعی و فرهنگی ایران، تهران.
- [49] شعبانی مقدم، م (۱۳۹۸). بررسی سبک‌های مقابله‌ای با استرس و سرسختی روان‌شناختی با استرس شغلی معلمان زن مقطع متوسطه دوم شهر رفسنجان. پایان‌نامه ی کارشناسی ارشد. موسسه آموزش عالی علامه جعفری رفسنجان.
- [50] بریمانی، پ، اسلامی، ع، دوست محمد، س، خوشرویان، ن (۱۳۹۶). "رابطه بین سرسختی روان‌شناختی و راهبردهای مقابله با استرس در دانشجویان روان‌شناسی دانشگاه آزاد اسلامی ساری". دومین کنفرانس ملی رویکردهای نوین در آموزش و پژوهش، محمودآباد.
- [51] Kulak, J. A., Homish, D. L., Hoopsick, R. A., Fillo, J., Bartone, P. T., & Homish, G. G. (2020). Hardiness protects against problematic alcohol use in male, but not female, soldiers. Psychological services. Advance online publication.
- [52] رحمتی، پ، عبداللهی، ع (۱۳۹۹). "نقش تعدیل‌گری سرسختی روان‌شناختی بین استرس شغلی و رضایت شغلی". فصلنامه مشاوره شغلی و سازمانی، دوره ۱۲، شماره ۴۲، ص ۱۶۱-۱۷۸.
- [53] سیفی، ی، تقوی، م (۱۳۹۸). "رابطه ی بهزیستی معنوی با رضایت زناشویی: نقش واسطه‌گری سرسختی روان‌شناختی". فصلنامه روان‌شناسی معاصر، دوره ۱۴، شماره ۱، ص ۳۱-۴۱.