

پیش بینی سرسختی روان شناختی براساس شادکامی و پایبندی مذهبی Predicting Psychological Hardiness Based on Happiness and Religious Commitment

Jafar Houshyari ¹

Neyreh Abdollah (corresponding author) ²

جعفر هوشیاری^۱

نیره عبدالله (نویسنده مسئول)^۲

Abstract

This study aimed to predict psychological hardiness based on happiness and religious commitment. The research method was descriptive-correlational. A sample of 114 young adults aged 18 to 34 from Qom Province was selected using convenience sampling. Participants completed the Ahvaz Psychological Hardiness Questionnaire, the Oxford Happiness Questionnaire, and the Janbozorgi Religious Commitment Scale. Pearson correlation and linear regression analyses were used to examine the research hypotheses. The findings revealed: (a) a significant positive correlation between psychological hardiness and happiness; (b) a significant positive correlation between psychological hardiness and religious commitment; (c) a significant positive correlation between happiness and religious commitment; and (d) path analysis results showed that psychological hardiness could be significantly predicted by both religious commitment and happiness. Together, these two predictor variables explained 46.4% of the variance in psychological hardiness among participants. These results suggest that promoting happiness and religious commitment in families, educational institutions, religious settings, and counseling centers may enhance individuals' psychological hardiness.

Keywords: Psychological hardiness, Happiness, Religious commitment

چکیده

این پژوهش با هدف پیش بینی سرسختی روان شناختی براساس شادکامی و پایبندی مذهبی اجرا شد. روش پژوهش توصیفی از نوع همبستگی بود؛ بدین منظور ۱۱۴ نفر از جوانان ۱۸ تا ۳۴ سال استان قم با روش نمونه گیری در دسترس انتخاب شدند و به پرسشنامه های سرسختی روان شناختی اهوازی، جهات شادکامی آکسفورد و پایبندی مذهبی جان بزرگی پاسخ دادند. برای تحلیل داده های مرتبط با فرضیه های پژوهش از ضریب همبستگی پیرسون و رگرسیون خطی استفاده شد. یافته های پژوهش نشان داد: الف) بین سرسختی روان شناختی و شادکامی همبستگی مثبت و معناداری وجود دارد؛ ب) بین سرسختی روان شناختی و پایبندی مذهبی همبستگی مثبت و معناداری وجود دارد؛ ج) بین شادکامی و پایبندی مذهبی همبستگی مثبت و معناداری وجود دارد؛ د) نتایج تحلیل مسیر نشان داد پیش بینی سرسختی روان شناختی براساس پایبندی مذهبی و شادکامی معنادار است و دو متغیر پیش بین مدل در مجموع ۴۶/۴ درصد از سرسختی روان شناختی پاسخ گویان را پیش بینی می کنند. در نتیجه تقویت شادکامی و پایبندی مذهبی از سوی متولیان این حوزه ها در خانواده و مراکز آموزشی، دینی و مشاوره ای سبب ارتقای بیشتر سرسختی روان شناختی افراد می شود. واژگان کلیدی: سرسختی روان شناختی، شادکامی، پایبندی مذهبی

1. Associate Professor of Psychology, Faculty of Islamic humanities and social sciences, Al-Mustafa International University, Qom, Iran

2. M.A. in Psychology, Islamic Azad University, Qom Branch, Qom, Iran. nayerhabdollah@gmail.com

Received: September 8, 2024

Accepted: September 29, 2024

۱. استادیار روان شناسی، مجتمع آموزش عالی علوم انسانی اسلامی، جامعه المصطفی العالمیه، قم، ایران.

۲. کارشناسی ارشد روانشناسی، دانشگاه آزاد اسلامی واحد قم، قم ایران. nayerhabdollah@gmail.com

تاریخ دریافت: ۱۴۰۳/۶/۱۸ تاریخ پذیرش: ۱۴۰۳/۷/۱۸

مقدمه

اگر شخصیت را ترکیبی از رفتار، افکار، هیجان‌ها و انگیزش‌های فرد بدانیم، شاید عوامل سازنده شخصیت در افراد مختلف، متفاوت باشد؛ همچنین امکان دارد این عوامل به شیوه‌های گوناگونی ترکیب شده باشد، به گونه‌ای که الگوهای شخصیتی گوناگونی را پدید آورد. بسیاری از پژوهشگران معتقدند وجود تفاوت‌های فردی و ویژگی‌های شخصیتی متفاوت، واکنش افراد را نسبت به موقعیت‌ها و فشارها متمایز می‌کند؛ یکی از این ویژگی‌های شخصیتی، سرسختی روان‌شناختی است (وردی و همکاران، ۱۳۷۸؛ به نقل از یاسمی‌نژاد و همکاران، ۱۳۹۰). سرسختی به معنای توانایی ارزیابی عوامل استرس‌زا، مواجهه عمدی با این عوامل و شجاعانه عمل کردن است. سرسختی احساس بنیادی از کنترل است که به فرد سرسخت امکان ترسیم و دسترسی به فهرستی از راهبردها را می‌دهد. سرسختی موجب پرورش، دیدی خوش‌بینانه نسبت به فشارها می‌شود؛ به عبارت دیگر صفت مبارزه‌جویی، فرد سرسخت را قادر می‌سازد که حتی حوادث ناخوشایند را در جهت امکانی برای یادگیری و تمامی این جنبه‌ها موجب پیشگیری و یا کوتاهی مدت پیامدهای منفی تنش‌زا می‌شود و درواقع سرسختی، سپری در مقابل برانگیختگی شدید فیزیولوژیک در اثر حوادث تنش‌زا است (روغنجی، ۱۳۸۵). سرسختی روان‌شناختی^۱ یک سازه شخصیتی مثبت است که مدی و کوباسا^۲ برای نخستین بار در دهه هشتاد قرن بیستم براساس نظریه‌های وجودی شخصیت مورد توجه ویژه قرار دادند. کوباسا (۱۹۸۲) سرسختی روان‌شناختی را ترکیبی از باورها درباره خویشتن و جهان تعریف می‌کند که دارای سه مؤلفه کنترل، تعهد و مبارزه‌جویی است.

مؤلفه «کنترل» در سرسختی به مفهوم مرکز کنترل نزدیک است که برای راتر نخستین بار آن را به کار برد؛ از نظریه افراد دارای منبع کنترل داخلی مطمئن هستند که می‌توانند در دگرگونی محیط اطراف خویش اثرگذار باشند، نه درمانده؛ درحالی‌که افراد باورمند به منبع کنترل خارجی بر این باورند که در تغییر محیط بی‌اثر و یا تأثیر بسیار ناچیزی دارند.

کنترل همانند مقاومت در برابر استرس مسئول اراده و بسط پاسخ‌ها و واکنش‌های زیاد و متنوعی در برابر استرس است که حتی در خطرناک‌ترین موقعیت‌ها نیز می‌توان به آن متکی بود (معین و همکاران، ۱۳۹۰؛ به نقل از مرتضوی امامی و همکاران، ۱۳۹۶). این متغیر نشان‌دهنده میزانی است که

1. Psychological toughness

2. Kobasa

شخص احساس می‌کند بر عوامل فشارزا تسلط دارد. افرادی که در مؤلفه کنترل قوی هستند، رویدادهای زندگی را قابل پیش‌بینی می‌دانند و بر این باورند که با تلاش خود می‌توانند آنچه را در اطرافشان رخ می‌دهد، تحت تأثیر قرار دهند (شکوهی فرد و همکاران، ۱۳۹۲).

«تعهد» به عنوان سیستم اعتقادی توصیف شده که تهدید ادراک شده ناشی از وقایع دشوار زندگی را به حداقل می‌رساند. تعهد اعتقاد به مهم بودن، جالب بودن، معنادار و ارزشمند بودن فعالیت‌های زندگی است (کامران پور جهرمی و همکاران، ۱۳۹۶). کوباسا بر این باور است که تعهد با خود، اساسی‌ترین عامل حفظ بهداشت است.

تعهد، یعنی توانایی شناخت ارزش‌ها، اهداف و اولویت‌های ویژه یک فرد، ارزیابی دقیق تهدیدی که یک موقعیت خاص زندگی ایجاد می‌کند (معین و همکاران، ۱۳۹۰؛ به نقل از متضوی امامی و همکاران، ۱۳۹۶). تعهد اعتقاد به مهم بودن، جالب بودن، معناداری و ارزشمندی فعالیت‌های زندگی است.

«مبارزه‌جویی» به این امر اشاره دارد که تغییر و تحول اساساً جنبه مثبتی از زندگی است؛ از این‌رو افراد سرسخت تغییرات زندگی را مخاطره‌ای برای امنیت نمی‌دانند، بلکه این افراد اعتقاد دارند که باید انتظار تغییرات را داشت، ضمن اینکه این تغییرات به عنوان فرض‌ها و مشوق‌هایی برای رشد نگریسته می‌شوند و نه اینکه تهدید و بحران باشند (حسن‌زاده و خادم‌لو، ۱۳۹۳). سرسختی روان‌شناختی به عنوان ویژگی مهم در ساختار شخصیت افراد می‌تواند آنها را در برابر فشارهای مختلف محیطی محافظت کند؛ درواقع می‌توان گفت افراد با سطح سرسختی روان‌شناختی قوی با توجه به صفات مبارزه‌جویی و ابراز وجود و نیرومندی و استقامت در مقابل حوادث تنش‌زای محیطی کمتر دچار آسیب‌های جسمانی و روانی می‌شوند؛ از این‌رو اهمیت و ضرورت سرسختی روان‌شناختی در این مباحث، بیشتر آشکار می‌شود.

افرادی که از سرسختی بالایی برخوردارند، در برابر اعمال و رفتار خود احساس تعهد می‌کنند و عقیده دارند که رویدادهای زندگی قابل کنترل و پیش‌بینی می‌باشند و بالاخره تغییر در زندگی و نیاز به انطباق با آن را نوعی شانس و مبارزه‌جویی برای رشد بیشتر در زندگی می‌دانند تا تهدیدی برای امنیت خود (حسن‌نژاد و همکاران، ۱۳۹۱؛ به نقل از حبیبی، ۱۴۰۳).

ویژگی‌های سرسختی روان‌شناختی به این ترتیب است: ۱. حس کنجکاوی قابل توجه؛ ۲. تمایل به داشتن تجربه‌های جالب و معنادار؛ ۳. اعتقاد به مؤثر بودن آنچه مورد تصور ذهنی

قرار گرفته است؛ ۴. باور به اینکه تغییر، طبیعی است و هر محرک با اهمیتی می‌تواند موجب رشد و پیشرفت شود؛ ۵. ابراز وجود و نیرومندی و ۶. توانایی استقامت و مقاومت (کوباسا و همکاران، ۱۹۸۲؛ به نقل از کیامرئی و همکاران، ۱۳۷۷).

سرسختی روان‌شناختی به عنوان مفهومی که به شیوه باثبات فرد در برخورد با رویدادهای زندگی اشاره دارد، با شادکامی مرتبط است. به اعتقاد هانا و موریسی (۲۰۰۱) سرسختی پیش‌بینی‌کننده شادکامی است (نائینیان و همکاران، ۱۳۹۴).

انسان از دیرباز در پی آن بود که چگونه می‌تواند بهتر زندگی کند و چه چیزی زمینه رضایتش را فراهم می‌آورد و با چه سازوکارهایی می‌تواند از زندگی در این دنیا لذت ببرد. همه اینها به نوعی به مفهوم شادکامی و نشاط مربوط می‌شود.

شادکامی و نشاط به عنوان یکی از مهم‌ترین نیازهای روانی بشر به دلیل تأثیرات عمده‌ای که در مجموعه زندگی انسان دارد، همیشه ذهن انسان را به خود مشغول کرده است (میرشاه جعفری و همکاران، ۱۳۸۱). شادکامی ناشی از قضاوت و داوری انسان درباره چگونگی گذراندن زندگی است؛ این نوع داوری از بیرون به فرد تحمیل نمی‌شود، بلکه حالتی درونی است که از هیجان‌های مثبت تأثیر می‌پذیرد. شادکامی نگرشی می‌باشد که افراد را در رویارویی با رویدادهای دشوار در برابر افتادن در گرداب بی‌تفاوتی، ناامیدی و افسردگی مقاوم می‌سازد.

شادکامی از عواطف و هیجاناتی است که آدمی تجربه می‌کند و دربرگیرنده احساسات مثبتی چون لذت، آرامش، حس جریان داشتن و شیفستگی در زندگی است و بر تصمیم‌گیری، افکار و اعمال فرد تأثیر می‌گذارد (فخری و همکاران، ۱۳۹۶)؛ از این رو روابط انسان با مردم و توانایی سازگاری با آنها از مهم‌ترین عوامل در احساس شادکامی است. این توانایی مبتنی بر این پیش‌فرض می‌باشد که انسان بیش از آنچه که تنفر دارد و خصومت می‌ورزد، تمایل دارد که دیگران را دوست بدارد و از سوی دیگران نیز مورد دوستی و محبت قرار گیرد.

سلیگمن^۱ مطالعه علمی شادکامی را در سال ۱۹۹۸ با معرفی رویکرد روان‌شناسی مثبت‌گرا آغاز کرد. سلیگمن (۲۰۰۲) شادکامی را موضوع اصلی رویکرد روان‌شناسی مثبت‌گرا دانست و آن را به سه مؤلفه زندگی لذت‌بخش، زندگی پرجاذبه و زندگی با معنا تقسیم کرد که از نظر علمی بهتر تعریف می‌شوند (سیادتیان آرانی و همکاران، ۱۴۰۰).

آرگایل^۱ (۲۰۰۱) شادکامی را ترکیبی از وجود عاطفه مثبت، نبود عاطفه منفی و رضایت از زندگی تعریف کرد؛ او شادی را مؤلفه هیجانی شادکامی و رضایت از زندگی را مؤلفه شناختی شادکامی دانست (نوفرستی و گنجی، ۱۳۹۹). شادکامی چندین جزء اساسی را دربرمی‌گیرد: جزء هیجانی که فرد شادکام از نظر خلقی، شاد و خوشحال است؛ جزء اجتماعی که فرد شادکام از روابط اجتماعی خوبی با دیگران برخوردار است و می‌تواند از آنها حمایت اجتماعی دریافت کند و جزء شناختی که سبب می‌شود فرد شادکام اطلاعات را به روش خاصی پردازش، تعبیر و تفسیر کند که درنهایت احساس شادی و خوش‌بینی وی را به همراه دارد؛ از این رو در شادکامی، ارزشیابی افراد از خود و زندگی‌شان می‌تواند جنبه‌های شناختی مثل قضاوت در مورد جنبه‌های خشنودی از زندگی و یا جنبه‌های هیجانی از جمله خلق یا عواطف در واکنش به رویداد های زندگی را دربرگیرد (سلیمی بجستانی و عابدی، ۱۳۹۲).

از دیدگاه روان‌شناسان دو نوع شادکامی وجود دارد؛ نوعی از آن به دلیل شرایط محسوس زندگی همچون ازدواج، تحصیل، شغل و به‌طور کلی امکانات مالی و رفاهی به دست می‌آید که به آن وجه عینی شادکامی می‌گویند و نوع دیگر متأثر از حالت‌های درونی و ادراک‌های شخصی است که از آن به شادکامی ذهنی یا احساس شادکامی تعبیر می‌شود. معمولاً افراد با شادکامی درونی، خودآگاهانه از خود مراقبت می‌کنند و با تلاش برای تقویت روح و جسم خود به هدف‌های شخصی پایبند هستند و با زندگی مثبت و لذت از لحظات زندگی، احساس شادابی و سلامت همیشگی را تجربه می‌کنند (آتش افروز و همکاران، ۱۳۹۴).

ایمان مهم‌ترین عامل شادی است. نداشتن نگرانی، اضطراب و افسردگی و رسیدن به اطمینان قلبی، اساس هر نوع شادی است و این امر میسر نمی‌شود، مگر با ایمان به قدرت خداوندی که سرچشمه همه نیکی‌ها است؛ به‌طوری‌که در آیات ۲۷ و ۲۸ سوره رعد آمده است: «الَّذِينَ آمَنُوا وَتَطْمَئِنُّ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ»؛ آنان که ایمان آورده و دل‌های خود را به یاد خدا آرامش بخشیده‌اند، آگاه باشند که دل‌ها با یاد خدا آرام می‌گیرد». ویلیام جیمز نیز می‌گوید زندگی در پرتو مذهب، اطمینان و آرامش باطنی را برای انسان به ارمغان می‌آورد. تاریخ نشان می‌دهد دین‌ورزی قدمتی بسیار طولانی دارد؛ چنانچه مطالعات باستان‌شناسان و انسان‌شناسان نشان می‌دهد که مذهب جزء جداناپذیر بشر در تمام اعصار بوده است

(احمدی و همکاران، ۱۳۹۳؛ به نقل از دهستانی و همکاران، ۱۳۹۷). با توجه به جایگاه ویژه دین و مذهب، یکی از عوامل تأثیرگذار بر سرسختی روان‌شناختی، پایبندی مذهبی است (بیان‌فرو درامامی، ۱۳۹۹). پایبندی مذهبی ناظر به پذیرش شناختی، هیجانی و رفتاری انسان نسبت به مذهب است. آلپورت^۱ مذهب را به عنوان فلسفه وحدت بخش زندگی توصیف می‌کند و آن را یکی از عوامل بالقوه مهم برای سلامت روان می‌داند. او معتقد است نظام ارزشی مذهبی بهترین زمینه را برای یک شخصیت سالم آماده می‌کند.

از نگاه پارگامنت^۲ و همکاران (۱۹۹۸) راهکارهای مقابله دینی در انواع شخصی (مانند ایمان و دعا) و اجتماعی (مانند شرکت فعال در مسجد و مطرح ساختن مشکلات با روحانی) یا مثبت (آنان که با هیجان‌های مثبت مانند حمایت، دلسوزی یا امید مرتبط می‌شوند) و منفی (کسانی که با هیجان‌های منفی مانند احساس گناه یا ترس از عذاب الهی، مرتبط‌اند) راهکارهای کارآمد افراد مذهبی برای مقابله با تنش‌های روانی و مشکلات زندگی است.

در عامل پایبندی مذهبی، فرد بدون تردید براساس معیارهای مذهبی رفتار خود را تنظیم می‌کند و می‌کوشد همه رفتارهای خود را براساس مذهب طراحی کند. درعامل ناپایبندی مذهبی^۳، فرد هیچ‌گونه تعهدی به تنظیم رفتارها براساس اصول یا دستورالعمل‌های مذهبی ندارد. در عامل دوسوگرایی مذهبی، فرد همواره نگران و در یک حالت تردید مذهبی به سر می‌برد، میان کردار و گفتارش ناهماهنگی وجود دارد، در برابر سختی‌ها کم‌تحمل است، احساس خوبی به خود و رابطه خود با خداوند ندارد، از اعمال مذهبی خود ناراضی است و تنها در هنگام سختی‌ها به خدا پناه می‌برد (جان‌بزرگی، ۱۳۸۸). پایبندی به ارزش‌ها در آموزه‌های دینی که مبتنی بر ویژگی‌ها و نیازهای فطری انسان است؛ تأمین‌گر آرامش و سلامت روان، بهزیستی و شادکامی دینداران خواهد بود. خدای متعال درباره اهل هدایت می‌فرماید: آنان کسانی هستند که ایمان آورده‌اند و دل‌هایشان به یاد خدا مطمئن است؛ آگاه باشید که با یاد خدا دل‌ها آرامش می‌یابد (رعد / ۲۸؛ به نقل از بیان‌فرو درامامی، ۱۳۹۹).

پاتریک فاگان^۴ معتقد است اعمال مذهبی در بالا بردن سطح بهداشت روانی فرد، کاهش افسردگی، به دست آوردن عزت نفس و خشنودی در روابط فردی و اجتماعی مؤثر است؛

1. Allport
2. Pargament
3. Religious adherence
4. Patrick F.Fagan

به نظری افزایش سطح سلامت روانی تأثیر بسزایی در افزایش طول عمر شخص و امکان بهبودی از بیماری و کاهش ابتلا به بیماری‌های کشنده دارد (صیادی تورانلو و همکاران، ۱۳۸۶).

سرسختی روان‌شناختی مجموعه‌ای متشکل از ویژگی‌های شخصیتی است که در رویارویی با حوادث فشارزای زندگی به عنوان منبعی از مقاومت و سپری محافظ عمل می‌کند.

پایبندی مذهبی می‌تواند به عنوان یک منبع حمایت معنوی عمل نماید و سرسختی روان‌شناختی را تقویت کند. افراد دارای سرسختی روان‌شناختی، با مشکلات و چالش‌های زندگی مقابله و احساسات منفی کمتری را تجربه می‌کنند و در نتیجه شادکامی بیشتری خواهند داشت. سرسختی روان‌شناختی بالا موفقیت تحصیلی بیشتری را نیز به همراه دارد. دانشجویان و دانش‌آموزان دارای سرسختی بالا که ارزش و فایده کار برای آنان مشخص شده، کار را بیشتر انجام می‌دهند و این تأثیر از راه مبادرت آنان برای سرگرم‌کننده‌تر کردن فعالیت به صورت غیرمستقیم است. اگر رغبت کافی برای عملکرد نباشد، افراد سرسخت به طور فعال و عمداً خود را درگیر راهبردهایی می‌کنند که کار محول شده را جالب‌تر نمایند (نادری و حسینی، ۱۳۸۹). افراد سرسخت برای برخورد با مشکلات از شیوه فعال حل مسئله بهره می‌گیرند، یعنی شیوه‌ای که فشار روانی را به تجربه‌ای بی‌خطر تبدیل نمایند و بنابراین سطح نگرانی و احساس خطر در افراد سرسخت در پیشامدهای ناگوار بسیار پایین است.

کاهش یا نبود سرسختی روان‌شناختی سبب می‌شود افراد در برابر پیشامدهای ناگوار به آشفتگی و تنش دچار شوند و گاه فرد ناامید و یا افسرده می‌گردد و در مقابل افزایش سرسختی روان‌شناختی، مدیریت استرس، خودباوری و خوش‌بینی، بهبود عملکرد و بهره‌وری و ارتقای رشد فردی را به همراه دارد.

صانعی (۱۴۰۲) دریافت که بین سرسختی روان‌شناختی و پایبندی مذهبی با توجه به نقش میانجی امید در بیماران سرطانی رابطه مثبت و معنادار وجود دارد. صادق‌دوست و رجوی (۱۴۰۲) نشان دادند که بین سرسختی روان‌شناختی و شادکامی در زنان خانه‌دار رابطه مثبت و معنادار وجود دارد. نیکبخت (۱۴۰۲) در پژوهشی به این نتیجه رسید که بین تمایز یافتگی خود و سرسختی روان‌شناختی با شادکامی با نقش میانجی شفقت‌ورزی به خود در زنان متأهل رابطه‌ای معنادار وجود دارد. باغبان و مرادی (۱۴۰۰) نشان دادند که سبک دلبستگی ایمن با سرسختی روان‌شناختی و شادکامی رابطه مثبت و نیز سرسختی روان‌شناختی با شادکامی

رابطه مثبت و معنادار دارد. بیان‌فر و درامامی دریافتند که بین سرسختی روان‌شناختی و پایبندی مذهبی رابطه مثبت و معنادار وجود دارد. بادی و صالحی (۱۳۹۹) در پژوهشی دریافتند که بین پایبندی مذهبی و شادکامی دانش‌آموزان سال سوم دوره متوسطه شهرستان بندرگز رابطه معناداری وجود دارد. درامامی (۱۳۹۹) در رابطه سرسختی روان‌شناختی و هویت اخلاقی با پایبندی مذهبی دانشجویان دریافت که بین سرسختی روان‌شناختی و پایبندی مذهبی رابطه مثبت و معنادار وجود دارد. آزموده، لیوارجانی و محمدیان (۱۳۹۸) در بررسی میزان خودکارآمدی، اضطراب اجتماعی و سرسختی روان‌شناختی در دانش‌آموزان دبیرستانی با سطوح شادکامی متفاوت دریافتند که شادکامی نقش تعیین‌کننده و اثرگذار بر سایر ویژگی‌ها و رفتارها دارد؛ به طوری که افرادی با شادکامی بالا از سرسختی روان‌شناختی و خودکارآمدی بالاتری برخوردارند.

املاکیان، امیری و طاهری (۱۳۹۸) دریافتند که سرسختی روان‌شناختی در رابطه بین بهزیستی معنوی و پایبندی مذهبی با احساس سرزندگی در افراد مبتلا به اختلال مصرف مواد نقش میانجی‌گرانه معناداری دارد. دشت‌بزرگی و همکاران (۱۳۹۶) به این نتیجه رسیدند که بین شادکامی، عمل به باورهای دینی و سرسختی روان‌شناختی با امید به زندگی پرستاران رابطه مثبت و معنادار وجود دارد. همایی (۱۳۹۶) نشان داد که بین سرسختی روان‌شناختی، شادکامی و سلامت روان با عملکرد تحصیلی دانشجویان اهواز رابطه مثبت و معناداری است. احمدی، نائینیان و حیدری نسب (۱۳۹۴) در بررسی رابطه ساده و چندگانه برون‌گرایی و سرسختی روان‌شناختی با شادکامی در بین دانشجویان با توجه به جنسیت دریافتند که بین سرسختی روان‌شناختی و شادکامی ارتباط مثبت و معنادار وجود دارد.

بنابراین با توجه به مبانی نظری و پیشینه تحقیق و در راستای هدف پژوهشی، پژوهش حاضر در پی آزمودن این فرضیه است: بین سرسختی روان‌شناختی براساس شادکامی و باورهای مذهبی ارتباط وجود دارد. برای دستیابی به این هدف اصلی و بررسی چنین فرضیه‌ای لازم است فرضیات فرعی زیر بررسی شود:

۱. بین سرسختی روان‌شناختی و شادکامی رابطه وجود دارد؛ ۲. بین سرسختی روان‌شناختی و پایبندی مذهبی رابطه وجود دارد و ۳. بین شادکامی و پایبندی مذهبی رابطه وجود دارد.

روش پژوهش

این تحقیق از نظر هدف کاربردی و از نظر روش پژوهش و جمع‌آوری داده‌ها جزء پژوهش‌های توصیفی از نوع همبستگی است. جامعه آماری این پژوهش شامل جوانان ۱۸ تا ۳۴ سال در تابستان ۱۴۰۳ استان قم است. روش نمونه‌گیری این پژوهش، غیراحتمالاتی در دسترس می‌باشد. تعداد نمونه ۱۱۴ نفر بوده که اطلاعات و داده‌ها براساس طرح نمونه‌گیری در دسترس به صورت تکمیل پرسشنامه صورت گرفته است. به منظور بررسی فرضیه‌های تحقیق از پرسشنامه‌های سرسختی روان‌شناختی اهواز (۱۳۷۷)، شادکامی آکسفورد (۱۹۸۹) و پرسشنامه پابندی مذهبی جان‌بزرگی (۱۳۸۸) استفاده شد که هر سه پرسشنامه بسته پاسخ و با مقیاس لیکرت می‌باشند.

ابزار تحقیق

پرسشنامه سرسختی روان‌شناختی اهواز (AHI): این پرسشنامه را کیامرثی، نجاریان و مهربابی‌زاده هنرمند (۱۳۷۷) با هدف تهیه مقیاسی برای سنجش «سرسختی روان‌شناختی» با تحلیل عوامل روی نمونه‌ای به حجم ۵۲۳ دانشجوی دختر و پسر در دانشگاه شهید چمران اهواز ساخته‌اند. پرسشنامه سرسختی روان‌شناختی ۲۷ ماده دارد و هر ماده‌ای دارای چهار گزینه (هرگز، به ندرت، گاهی اوقات و بیشتر اوقات) است. در نمره‌گذاری برای هر ماده به ترتیب مقادیر ۰، ۱، ۲، ۳ در نظر گرفته شده است. به استثنای ۶ سؤال که دارای بار عاملی منفی هستند و به شیوه معکوس نمره‌گذاری می‌شوند؛ دامنه نمره در پرسشنامه سرسختی روان‌شناختی عدد ۰ تا ۸۱ است.

در پژوهش کیامرثی و همکاران (۱۳۷۷) برای سنجش همسانی درونی پرسشنامه سرسختی روان‌شناختی اهواز، ضریب آلفای کرونباخ کل آزمودنی‌ها برابر با ۰/۷۶، برای آزمودنی‌های دختر برابر با ۰/۷۴ و برای آزمودنی‌های پسر برابر با ۰/۷۶ به دست آمد. برای سنجش پایایی، این آزمون دوباره پس از شش هفته به ۱۱۹ دانشجو ارائه شد. ضرایب همبستگی بین نمره‌های آزمودنی‌ها در دو نوبت برای کل آزمودنی‌ها ۰/۸۴ گزارش شده است.

پرسشنامه شادکامی آکسفورد (OHI): این پرسشنامه را آرگیل، مارتین و کراسلند (۱۹۸۹) با ۲۹ گویه در طیف لیکرت چهارگزینه‌ای ساخته‌اند که پنج مؤلفه خلق مثبت (۸ سؤال)، کارآمدی (۴ سؤال)، رضایت از زندگی (۷ سؤال)، عزت نفس و سلامت (۶ سؤال) را اندازه‌گیری می‌کند.

آرگیل و لو (۱۹۹۰) ضریب آلفای پرسشنامه را با ۳۴۷ نفر آزمودنی ۹۰٪ و پایایی بازآزمایی آن را پس از ۷ هفته ۷۸٪ گزارش کرده‌اند. فرانهایم و برونیک (۱۹۹۰) ضریب آلفای ۸۷٪ را با ۱۰۱ آزمودنی به دست آوردند. پژوهش علی‌پور و نوربالا (۱۳۸۷) در مورد دانشجویان دانشگاه علامه طباطبایی نشان داد که این پرسشنامه برای گروه مردان و زنان دارای ضریب همسانی درونی به ترتیب برابر ۹۴٪ و ۹۰٪ است. در پژوهش حاضر پایایی این ابزار با استفاده از ضریب آلفای کرونباخ ۹۱۹٪ محاسبه شد.

پرسشنامه پابیندی مذهبی جان‌بزرگی (۱۳۸۸): جان‌بزرگی پرسشنامه پابیندی مذهبی را براساس گزاره‌های قرآن و نهج‌البلاغه در سال ۱۳۸۸ با هدف سنجش رفتارهای مذهبی در موقعیت‌های بالینی و کنترل متغیرهای مذهبی ساخته است. این پرسشنامه سه خرده‌مقیاس دارد که عناوین و سؤالات آن عبارتند از: عامل اول، پابیندی مذهبی (۲۲ سؤال)؛ عامل دوم، ناپابیندی مذهبی (۱۷ سؤال)؛ عامل سوم: دوسوگرایی و تردید نسبت به مذهب (۲۱ سؤال). نمره‌گذاری این پرسشنامه استفاده از طیف لیکرت چهار درجه‌ای است؛ بدین صورت که به پاسخ کاملاً موافق نمره ۴، تقریباً موافقم نمره ۳، تقریباً مخالفم نمره ۲ و کاملاً مخالفم نمره ۱ تعلق می‌گیرد. کمترین نمره ۶۰ و بیشترین نمره ۲۴۰ است. ضریب آلفای کرونباخ برای کل آزمون برابر ۸۱۶٪ و ضریب همسانی درونی عامل پابیندی مذهبی ۸۷۸٪، ضریب همسانی درونی عامل‌گذاری ۶۸۷٪ و ضریب همسانی درونی عامل ناپابیندی مذهبی ۷۲۵٪ گزارش شده است.

یافته‌های پژوهش

در این تحقیق، ۸۲/۸ درصد پاسخگویان زن و ۱۷/۲ درصد مرد بودند. ۲۸/۹ درصد پاسخگویان در بازه سنی ۱۸ تا ۲۱ سال بوده، و افراد در بازه سنی ۲۲ تا ۲۵ سال، ۲۱/۱ درصد کل پاسخگویان را تشکیل می‌دادند. ۱۲/۵ درصد پاسخگویان شامل افراد در فاصله سنی ۲۶ تا ۲۹ سال بوده، و ۳۷/۵ درصد پاسخگویان، ۳۰ تا ۳۴ سال داشتند. ۴۳/۸ درصد پاسخگویان متأهل و ۵۶/۳ درصد مجرد بودند. تحصیلات ۳۷/۵ درصد پاسخگویان در سطح دیپلم یا زیردیپلم بوده است. ۳۴/۴ درصد پاسخگویان تحصیلات کارشناسی، ۲۵ درصد تحصیلات کارشناسی ارشد و ۸٪ درصد نیز تحصیلات دکترا داشتند. سهم پاسخ‌گويانی که تحصیلات حوزوی (سطح دو و سه) داشتند، به ترتیب ۸٪ و ۱/۶ درصد از کل پاسخگویان بود. ۳۹/۱ درصد پاسخگویان شاغل و ۶۰/۹ درصد بیکار بودند.

آمارهای توصیفی متغیرهای پژوهش

جدول ۱، آمارهای توصیفی متغیرهای تحقیق شامل میانگین، انحراف معیار، کجی و کشیدگی را نشان می‌دهد.

جدول ۱: آمارهای توصیفی متغیرهای پژوهش

متغیر	مؤلفه	میانگین	انحراف معیار	کجی	کشیدگی
شادکامی	رضایت	۱۱/۸	۵/۳۶	۰/۲۳	-۰/۳۵
	خلق مثبت	۱۲/۵	۴/۶۳	۰/۳۰	۰/۳۵
	سلامتی	۸/۷	۳/۴۸	۰/۱۴	-۰/۱۱
	کارآمدی	۴/۸	۲/۷۵	۰/۶۱	۰/۰۷
	عزت نفس	۲/۷	۱/۷۵	۰/۲۰	-۰/۹۰
	شادکامی	۴۰/۵	۱۶/۰۴	۰/۳۲	۰/۲۷
پایبندی مذهبی	پایبندی مذهبی	۴۳/۳	۱۲/۶۸	-۰/۷۴	۰/۲۵
	ناپایبندی مذهبی	۲۳/۳	۸/۴۰	۰/۳۰	۰/۰۲
	نمره کل پایبندی مذهبی	۷۲/۸	۱۸/۰۳	-۰/۳۱	-۰/۷۳
سرسختی روان‌شناختی	سرسختی روان‌شناختی	۴۹/۷	۱۰/۲۷	-۰/۳۵	۰/۲۶

میزان کجی و کشیدگی همه متغیرها و مؤلفه‌ها بین ۲- تا ۲+ بود که نشان‌دهنده تقارن توزیع متغیرهای تحقیق است.

بررسی فرضیه‌های پژوهش

این پژوهش سه فرضیه فرعی و یک فرضیه اصلی داشت. فرضیه‌های فرعی با استفاده از ضریب همبستگی پیرسون و فرضیه اصلی با رگرسیون خطی مورد آزمون قرار گرفت. فرضیه اول: بین سرسختی روان‌شناختی و شادکامی رابطه وجود دارد.

جدول ۲: ضریب همبستگی متغیرهای سرسختی روان‌شناختی و شادکامی

شادکامی	عزت نفس	کارآمدی	سلامتی	خلق مثبت	رضایت	
					۱	رضایت
				۱	۰/۷۷۶**	خلق مثبت
			۱	۰/۸۰۲**	۰/۸۵۰**	سلامتی
		۱	۰/۸۱۵**	۰/۶۹۲**	۰/۷۷۰**	کارآمدی
	۱	۰/۵۴۹**	۰/۵۹۹**	۰/۵۰۵**	۰/۶۱۷**	عزت نفس
۱	۰/۶۸۵**	۰/۸۶۵**	۰/۹۳۸**	۰/۸۹۶**	۰/۹۴۲**	شادکامی
۰/۶۵۷**	۰/۵۴۳**	۰/۵۲۵**	۰/۶۳۶**	۰/۵۲۷**	۰/۶۵۰**	سرسختی روان‌شناختی

** $P \geq 0.01$

بین سرسختی روان‌شناختی و شادکامی همبستگی مثبت و معنادار ($r = 0/657$) و بین سرسختی روان‌شناختی و همه مؤلفه‌های شادکامی همبستگی مثبت و معناداری وجود دارد؛ بنابراین فرضیه نخست پژوهش تأیید شد.

فرضیه دوم: بین سرسختی روان‌شناختی و پایبندی مذهبی رابطه وجود دارد.

جدول ۳: ضریب همبستگی متغیرهای سرسختی روان‌شناختی و پایبندی مذهبی

سرسختی روان‌شناختی	پایبندی مذهبی	ناپایبندی مذهبی	
سرسختی روان‌شناختی	۱		
پایبندی مذهبی	$0/242^{**}$	۱	
ناپایبندی مذهبی	$-0/223^{*}$	$-0/209^{*}$	۱
نمره کل پایبندی مذهبی	$0/311^{**}$	$0/876^{**}$	$-0/635^{**}$

$0/05 \geq P$

$0/01 \geq P$

بین سرسختی روان‌شناختی و نمره کل پایبندی مذهبی همبستگی مثبت و معنادار ($r = 0/311$)، بین سرسختی روان‌شناختی و مؤلفه پایبندی مذهبی همبستگی مثبت و معنادار ($r = 0/242$) و نیز بین سرسختی روان‌شناختی و مؤلفه ناپایبندی مذهبی همبستگی منفی معناداری وجود دارد ($r = -0/223$)؛ بنابراین دومین فرضیه تحقیق مورد تأیید قرار گرفت. فرضیه سوم: بین شادکامی و پایبندی مذهبی رابطه وجود دارد.

جدول ۴: ضریب همبستگی متغیرهای شادکامی و پایبندی مذهبی

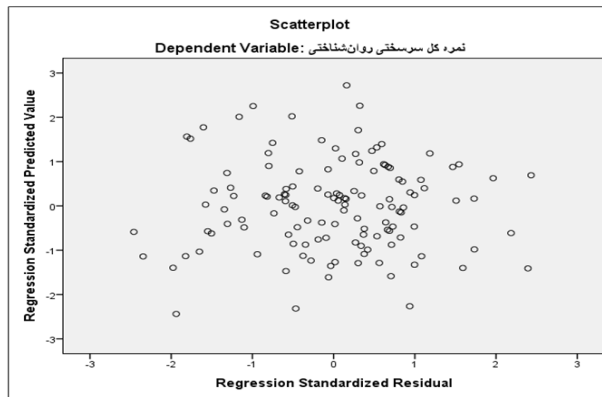
پایبندی مذهبی	ناپایبندی مذهبی	نمره کل پایبندی مذهبی	رضایت	خلق مثبت	سلامتی	کارآمدی	عزت نفس
پایبندی مذهبی	۱						
ناپایبندی مذهبی	$-0/209^{*}$	۱					
نمره کل پایبندی مذهبی	$0/876^{**}$	$-0/635^{**}$	۱				
رضایت	$0/169$	$-0/202^{*}$	$0/248^{**}$	۱			
خلق مثبت	$0/002$	$-0/248^{**}$	$0/128$	$0/776^{**}$	۱		
سلامتی	$0/119$	$-0/184^{*}$	$0/192^{*}$	$0/850^{**}$	$0/802^{**}$	۱	
کارآمدی	$0/034$	$-0/193^{*}$	$0/126$	$0/770^{**}$	$0/692^{**}$	$0/815^{**}$	۱
عزت نفس	$0/158$	$-0/096$	$0/181^{*}$	$0/617^{**}$	$0/505^{**}$	$0/599^{**}$	$0/549^{**}$
شادکامی	$0/106$	$-0/223^{*}$	$0/203^{*}$	$0/942^{**}$	$0/896^{**}$	$0/938^{**}$	$0/865^{**}$

بین دو متغیر شادکامی و پایبندی مذهبی همبستگی مثبت و معنادار ($r = 0/203$) و بین پایبندی مذهبی و همه مؤلفه‌های شادکامی به جز مؤلفه خلق مثبت و کارآمدی، همبستگی

مثبت و معناداری وجود دارد. همبستگی بین شادکامی و دو مؤلفه خلق مثبت و کارآمدی معنادار نیست. بین شادکامی و مؤلفه ناپایداری مذهبی همبستگی منفی معناداری وجود دارد ($r = -0/223$)؛ بنابراین سومین فرضیه تحقیق تأیید شد.

فرضیه اصلی پژوهش: پیش‌بینی سرسختی روان‌شناختی براساس شادکامی و پایداری مذهبی برای بررسی فرضیه اصلی تحقیق از رگرسیون خطی استفاده شد. در این رگرسیون سرسختی روان‌شناختی به عنوان متغیر ملاک و دو متغیر شادکامی و پایداری مذهبی به عنوان متغیرهای پیش‌بین وارد مدل شدند.

از آنجا که اطمینان به نتایج رگرسیون مستلزم برقراری پیش‌فرض‌های آن است. نخست پیش‌فرض‌های رگرسیون بررسی شد. آزمون کلموگروف-اسمیرنوف^۱ نشان داد باقیمانده‌های رگرسیون دارای توزیع نرمال است ($P = 0/200$, $K-S = 0/058$). به منظور بررسی ثابت بودن واریانس باقیمانده‌ها از نمودار پراکندگی باقیمانده‌های استاندارد در برابر مقادیر استاندارد برآورده شده استفاده شد.



نمودار ۱: نمودار پراکندگی باقیمانده‌های استاندارد شده در برابر مقادیر برآورده شده استاندارد رگرسیون

با توجه به آنکه نمودار پراکندگی روند خاصی را نشان نمی‌دهد، می‌توان گفت دومین مفروضه مناسب بودن رگرسیون (مفروضه ثابت بودن واریانس) نیز برقرار است. به منظور بررسی پیش‌فرض عدم وجود همخطی چندگانه از شاخص سطح تحمل با نقطه

1. Kolmogorov-Smirnov

برش ۱/۰ و شاخص عامل تورم واریانس با نقطه برش ۱۰ استفاده شد. این شاخص‌ها در جدول ۵ آمده است:

جدول ۵: شاخص‌های سطح تحمل و عامل تورم واریانس

متغیرهای پیش‌بین	سطح تحمل	عامل تورم واریانس
شادکامی	۰/۹۵۹	۱/۰۴۳
پایبندی مذهبی	۰/۹۵۹	۱/۰۴۳

همان‌گونه که جدول ۵ نشان می‌دهد، نگرانی برای وجود هم‌خطی چندگانه وجود ندارد. با برقراری پیش‌فرض‌های رگرسیون می‌توان به نتایج رگرسیون اعتماد کرد. نتایج رگرسیون خطی به منظور بررسی پیش‌بینی سرسختی روان‌شناختی براساس شادکامی و پایبندی مذهبی در جداول ۶ و ۷ ارائه شده است.

جدول ۶: نتایج رگرسیون سرسختی روان‌شناختی براساس پایبندی مذهبی و شادکامی

منبع تغییرات	مجموع مربعات	درجه آزادی	میانگین مربعات	F	سطح معناداری	R ²
رگرسیون	۶۲۱۸/۴۴۴	۲	۳۱۰۹/۲۲۲	۵۴/۱۹۰	۰/۰۰۰	۰/۴۶۴
باقیمانده	۷۱۷۲/۰۴۸	۱۲۵	۵۷/۳۷۶	-	-	
کل	۱۳۳۹۰/۴۹۲	۱۲۷	-	-	-	

همان‌گونه که جدول ۶ نشان می‌دهد، پیش‌بینی سرسختی روان‌شناختی براساس پایبندی مذهبی و شادکامی معنادار است. دو متغیر پیش‌بین مدل در مجموع ۴۶/۴ درصد از سرسختی روان‌شناختی پاسخ‌گویان را پیش‌بینی می‌کنند.

جدول ۷: ضرایب رگرسیون سرسختی روان‌شناختی براساس پایبندی مذهبی و شادکامی

متغیر	ضریب B	انحراف معیار	ضریب بتا	t	سطح معناداری
مقدار ثابت	۲۵/۹۵۹	۳/۰۳۳	-	۸/۵۵۹	۰/۰۰۰
شادکامی	۰/۳۹۶	۰/۰۴۳	۰/۶۱۹	۹/۲۵۹	۰/۰۰۰
پایبندی مذهبی	۰/۱۰۶	۰/۰۳۸	۰/۱۸۶	۲/۷۸۲	۰/۰۰۶

ضریب رگرسیون هر دو متغیر شادکامی و پایبندی مذهبی معنادار است؛ به عبارت دیگر هر دو متغیر مدل می‌توانند متغیر سرسختی روان‌شناختی را پیش‌بینی کنند. پس فرضیه اصلی تحقیق نیز تأیید شد. ضریب استاندارد دو متغیر شادکامی و پایبندی مذهبی به ترتیب $\beta_1 = ۰/۶۱۹$ و $\beta_2 = ۰/۱۸۶$ است. با استفاده از ضرایب بتا می‌توان گفت شادکامی در پیش‌بینی سرسختی روان‌شناختی نقش بیشتری دارد.

جمع بندی و نتیجه گیری

نتایج این پژوهش نشان داد بین سرسختی روان شناختی و شادکامی همبستگی مثبت و معناداری وجود دارد ($P \leq 0/01$ و $r=2/657$)؛ بنابراین فرضیه اول تأیید شد. این یافته با نتایج پژوهش های دشت بزرگی و همکاران (۱۳۹۶)، صادق دوست ورجوی (۱۴۰۲)، لیوارجانی و همکاران (۱۳۹۸) و احمدی و همکاران (۱۳۹۴) همسو است. در تبیین نظری این یافته می توان گفت شادکامی و نگرش و ادراک شخصی مثبت از زندگی، زمینه سرسختی روان شناختی و ثبات فردی در برخورد با رویدادهای استرس زای زندگی است و افراد را در مواجهه با رویدادهای دشوار زندگی در مقابل افتادن در گرداب بی تفاوتی، ناامیدی و افسردگی مقاوم می سازد.

افراد شادکام تلاش و امیدواری بیشتری در راستای تحقق خواسته ها و برطرف کردن دشواری های زندگی دارند. با افزایش شادکامی، هیجان های مثبت تجربه شده بیشتر و هیجان های منفی تجربه شده کمتر می شود که این امر خود موجب کاهش بروز مشکلات و استفاده از راهبردهای مناسب برای مقابله با چالش ها خواهد شد. افزون بر آن شادکامی سبب می شود افراد همه رویدادهای زندگی را به صورت مثبت تر ارزیابی کند و در طول زندگی ثبات بیشتری داشته باشند (دشت بزرگی و همکاران، ۱۳۹۶).

براساس یافته دیگر این پژوهش بین سرسختی روان شناختی با پایبندی مذهبی رابطه مثبت و معناداری وجود دارد ($P \leq 0/01$ و $r=0/311$)؛ بنابراین فرضیه دوم پژوهش تأیید شد. این یافته ها با نتایج پژوهش های بیان فر و درامامی (۱۳۹۹)، یانگ و همکاران (۲۰۰۰)، ناوارا و جیمز (۲۰۰۵) همسو است. پایبندی مذهبی به عنوان یک سازه، نقش مهمی بر سازگاری روان شناختی دارد. در تبیین نقش پایبندی مذهبی در پیش بینی سرسختی روان شناختی می توان گفت افراد سرسخت به احتمال بیشتری در رویارویی با شرایط ناگوار در جستجوی معنا هستند. داشتن ایمان به خداوندی که سرچشمه همه امور به دست اوست و آفریدگاری که بسیار چاره جو می باشد، تحمل افراد را در برابر سختی ها افزایش می دهد، آنها را برای غلبه بر چالش ها و تغییرات در زندگی یاری می کند.

براساس یافته های دیگر این پژوهش بین شادکامی و پایبندی مذهبی ارتباط مثبت و معنادار وجود دارد؛ ($r=0/203$)؛ بنابراین فرضیه سوم پژوهش نیز تأیید شد. این یافته با نتایج پژوهش های بادی و صالحی (۱۳۹۹) همسو است که معنویت می تواند موجب ارتقای

شادکامی شود. در تبیین این یافته می‌توان گفت حیطه سلامت روان از ابعاد کیفیت زندگی به احساسات مثبت، رضایت‌مندی از زندگی، شادکامی، باورهای شخصی، تمرکز، تصویر بدنی، عزت نفس و احساسات منفی می‌پردازد. عقاید و فعالیت‌های مذهبی و معنوی به عنوان عوامل حمایتی می‌توانند از طریق امید، قدرت و معنا بخشی به زندگی، استرس را کم کند و کیفیت زندگی را بالا ببرد؛ از سوی دیگر معنویت به عنوان تجربه‌ای شخصی موجب کمک به دیگران، دوست داشتن و رضایت از زندگی شده، با امیددهی و معنا بخشی به زندگی و ترغیب افراد به صبر موجب افزایش رفتارهای سازگارانه، شادکامی و بهبود کیفیت زندگی می‌شود (کردلو و همکاران، ۱۴۰۰). معنویت با هدف قرار دادن باورهای فرد، ارزیابی‌های شناختی مهم را در فرایند مقابله تحت تأثیر قرار می‌دهد و به فرد کمک می‌کند تا وقایع منفی را به شیوه متفاوتی ارزیابی کرده، حس قوی‌تری از کنترل را ایجاد کند و سبب رضایت از زندگی و افزایش کیفیت زندگی و شادکامی شود (عادل و همکاران، ۱۳۸۹؛ به نقل از کردلو و همکاران، ۱۴۰۰).

در این مطالعه مشخص شد در یک مدلی که شادکامی و پایبندی مذهبی برای پیش‌بینی سرسختی روان‌شناختی وارد معادله رگرسیون شدند، ضریب استاندارد دو متغیر شادکامی و پایبندی مذهبی به ترتیب $\beta_1 = 0/619$ و $\beta_2 = 0/186$ است. با استفاده از ضرایب بتا می‌توان گفت شادکامی در پیش‌بینی سرسختی روان‌شناختی نقش بیشتری دارد. پس آنچه که در سرسختی روان‌شناختی نقش عمده‌ای دارد؛ آن است که افراد به چه اندازه‌ای کیفیت کلی زندگی خود را مطلوب ارزیابی می‌کنند و از آن رضایت دارند.

عقاید و فعالیت‌های مذهبی و معنوی به عنوان عوامل حمایتی می‌توانند با امید، قدرت و معنا بخشی به زندگی، استرس را کم کند و کیفیت زندگی را بالا ببرد. معنویت به عنوان تجربه‌ای شخصی موجب کمک به دیگران، دوست داشتن و رضایت از زندگی شده، با امیددهی و معنا بخشی به زندگی و ترغیب افراد به صبر موجب افزایش رفتارهای سازگارانه، شادکامی و سرسختی می‌شود. به باور کینگ و همکاران (۱۹۹۸) افرادی که دارای شخصیت سرسخت هستند، موقعیت‌های ناگوار را چالش‌انگیز ارزیابی می‌کنند نه تهدیدکننده، حس تعهد بیشتری نسبت به خود و کار خود دارند، حس بیشتری از کنترل در زندگی‌شان تجربه می‌کنند و عوامل فشار را به عنوان «فرصت‌های بالقوه برای تغییر» می‌بینند؛ از این رو سلامت روان خود را حفظ می‌کنند و به رویارویی موفق و کارآمد در برابر استرس‌ها با وجود بروز

پیشامدهای ناگوار امید دارند، دارای توانایی یافتن معنا در تجارب آشفته هستند و به نقش خود به عنوان فرد ارزنده و مهم باور دارند (رحیمیان بوگر و اصغر نژاد فرید، ۱۳۸۷). بنابراین پیشنهاد می‌شود خانواده و مراکز آموزشی، دینی و مشاوره‌ای و سایر دست‌اندرکاران حوزه تربیت و سلامت روان براساس نتایج این پژوهش اقدام به طراحی برنامه‌های مناسب با هدف ارتقای سرسختی روان‌شناختی در جوانان کنند و در این مسیر تقویت شادکامی و پایبندی مذهبی را بیشتر مورد توجه قرار دهند.

منابع

- آتش‌افروز، عسکر؛ عظیمی، کامیار؛ امینی، مرضیه. (۱۳۹۴). «بررسی رابطه هوش معنوی و جهت‌گیری مذهبی با شادکامی دانشجویان دانشگاه خوارزمی». نشریه اسلام و سلامت. سال ۲۳، شماره ۳ و ۴. صص: ۷-۱۴.
- احمدی، فهیمه؛ نائینیان، محمدرضا؛ حیدری نسب، لیلا. (۱۳۹۴). «بررسی رابطه ساده و چندگانه پرونگرایی و سرسختی روانشناختی با شادکامی در بین دانشجویان با توجه به جنسیت». نشریه روانشناسی بالینی. سال هفتم، شماره ۱. صص: ۷۲، ۶۳.
- املاکیان، پروانه؛ امیری، مهدی؛ طاهری، الهام. (۱۳۹۸). «نقش میانجی‌گرانه سرسختی روانشناختی در رابطه بین بهزیستی معنوی و پایبندی مذهبی با احساس سرزندگی در افراد مبتلا به اختلال مصرف مواد». مجله اصول بهداشت روانی. سال ۲۲، شماره ۱. صص: ۱۷، ۲۵.
- باغبان طرقدری، علیرضا؛ مرادی، مسعود. (۱۴۰۰). «رابطه سبک دلبستگی ایمن با سرسختی روانشناختی و شادکامی دانشجویان». هفتمین همایش ملی تازه‌های روانشناسی مثبت‌نگر.
- بیانفر، فاطمه؛ درامامی، فاطمه. (۱۳۹۹). «بررسی رابطه سرسختی روانشناختی با پایبندی مذهبی». سومین کنفرانس ملی حقوق، علوم اجتماعی و انسانی، روانشناسی و مشاوره.
- جانبرزگی، مسعود. (۱۳۸۸). «ساخت و اعتباریابی آزمون پایبندی مذهبی براساس گزاره‌های قرآن و نهج‌البلاغه». مطالعات اسلام و روانشناسی. سال پنجم، شماره ۴. صص: ۷۹، ۱۰۵.
- حبیبی، نیره. (۱۴۰۳). «مقایسه سرسختی روانشناختی، روشهای مقابله با استرس و حمایت اجتماعی در افراد وابسته به مواد مخدر و افراد عادی». نشریه روانشناسی. علوم اجتماعی و علوم تربیتی. سال هشتم، شماره ۱. صص: ۴۲، ۶۹.
- درامامی، فاطمه. (۱۳۹۹). «رابطه سرسختی روانشناختی و هویت اخلاقی با پایبندی مذهبی دانشجویان». پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه پیام نور سمنان.
- دهستانی، مهدی؛ مهدوی، سیده عاطفه؛ عبداللهی فلاح، فاطمه. (۱۳۹۷). «پیش‌بینی سرسختی روانشناختی براساس باورهای مذهبی و سبکهای اسنادی زنان متأهل». پژوهشنامه روانشناسی اسلامی. شماره ۳. صص: ۸۶، ۷۱.
- رحیمیان بوگر، اسحاق؛ و اصغر نژاد فرید، علی اصغر. (۱۳۸۷). رابطه سرسختی روانشناختی و خودتاب‌آوری با سلامت روان در جوانان و بزرگسالان بازمانده زلزله شهرستان بم. مجله روان‌پزشکی و روانشناسی بالینی ایران (اندیشه و رفتار)، ۱۴(۱)، ۶۲-۷۰.
- روغنچی، محمود؛ کرمی، جهانگیر؛ عطاری، یوسفعلی؛ بشلیده، کیومرث؛ شکری، مهتاب. (۱۳۸۵). «بررسی رابطه ساده و چندگانه جهت‌گیری مذهبی با سلامت روانی در دانشجویان دانشگاه رازی کرمانشاه». نشریه علوم تربیتی. سال سوم، شماره ۳. صص: ۳۱، ۵۲.
- سلیمی بجستانی، حسین؛ عابدی، فاطمه. (۱۳۹۲). «اثربخشی آموزش مهارت‌های زندگی بر اضطراب، افسردگی و شادکامی مادران دانش‌آموزان مقطع راهنمایی شهرستان کرج در سال تحصیلی ۱۳۹۱-۱۳۹۰». مطالعات روانشناسی بالینی. سال سوم، شماره ۱۱. صص: ۲۹، ۴۸.
- شکوهی‌فرد، سارا؛ حمید، نجمه؛ سودانی، منصور. (۱۳۹۲). «اثربخشی آموزش سرسختی روانشناختی بر کیفیت زندگی دانشجویان دختر تربیت معلم». دانش و پژوهش در روانشناسی کاربردی. شماره ۵۵. صص: ۱۴، ۲۵.

۱۴. صادق دوست ورجوی، نسترن (۱۴۰۲). «رابطه بین سرسختی روانشناختی و شادکامی در زنان خانه‌دار». اولین کنفرانس بین‌المللی روانشناسی، علوم اجتماعی، علوم تربیتی و فلسفه بابل.
۱۵. صناعی، مریم. (۱۴۰۲). «رابطه بین سرسختی روانشناختی و پایداری مذهبی با توجه به نقش میانجی امید در بیماران سرطانی». پایان‌نامه کارشناسی ارشد. دانشگاه پیام نور استان سمنان.
۱۶. صیادی تورانلو، حسین؛ جمالی، رضا؛ میرغفوری، حبیب‌الله. (۱۳۸۶). «بررسی رابطه اعتقاد به آموزه‌های مذهبی اسلام و هوش هیجانی دانشجویان». نشریه اندیشه نوین دینی. سال سوم. شماره ۱۱. صص: ۱۴۵-۱۷۲.
۱۷. فخری، محمدکاظم؛ بهار، عادل؛ امینی، فاطمه. (۱۳۹۶). «اثربخشی ذهن‌آگاهی بر شادکامی و کاهش قندخون در بیماران دیابتی». مجله دانشگاه علوم پزشکی مازندران. سال ۲۷. شماره ۱۵۱. صص: ۱۰۴-۹۴.
۱۸. قربانی، امیر؛ آذربایجانی، مسعود؛ علیمردی، محمد مهدی. (۱۳۹۶). «مقایسه دینی با ناملایمات زندگی: تبیین و بررسی نظریه پارگامنت». پژوهشنامه سبک زندگی. سال سوم. شماره ۴. صص: ۱۲۵-۹۹.
۱۹. کامران پورجهرمی، فریده؛ رحیمی، چنگیز؛ چیتساز، مریم. (۱۳۹۶). «سرسختی روانشناختی، خودکارآمدی و بهزیستی روانشناختی در دانشجویان». مجموعه مقالات ششمین کنگره انجمن روانشناسی ایران. شماره ۶.
۲۰. کیامری، آذر؛ نجاریان، بهمن؛ مهرابیزاده هنرمند، مهناز. (۱۳۷۷). «ساخت و اعتباریابی مقیاسی برای سنجش سرسختی روانشناختی». مجله روانشناسی ۷. سال دوم. شماره ۳. صص: ۲۸۵-۲۷۱.
۲۱. لیوارجانی، شعله؛ محمدیان، عبدالله؛ آزموده، معصومه. (۱۳۹۸). «بررسی میزان خودکارآمدی، اضطراب اجتماعی و سرسختی روانشناختی در دانش‌آموزان دبیرستانی با سطوح شادکامی متفاوت». نشریه علمی آموزش و ارزشیابی. سال دوازدهم. شماره ۴۶. صص: ۱۲۲-۱۰۳.
۲۲. مرتضوی امامی، سیدعلی اکبر؛ احقر، قدسی؛ پیرانی، ذبیح؛ حیدری، حسن؛ حمیدپور، رحیم. (۱۳۹۶). «تأثیر آموزش روان‌شناسی مثبت‌نگر بر خودکارآمدی و سرسختی روانشناختی دانش‌آموزان دختر». فصلنامه خانواده و پژوهش. شماره ۴۳.
۲۳. نادری، فرح؛ حسینی، مونس. (۱۳۸۹). «رابطه امید به زندگی و سرسختی روانشناختی در دانشجویان دختر و پسر دانشگاه آزاد اسلامی واحد گچساران». فصلنامه زن و جامعه. سال اول. شماره ۲. صص: ۱۴۱-۱۲۳.
۲۴. نوفرستی، اعظم؛ گنجی، نیما. (۱۳۹۹). «ساخت و اعتباریابی مقیاس شادکامی در جامعه ایرانی». دانش و پژوهش در روان‌شناسی کاربردی. سال ۲۱. شماره ۴. صص: ۱۱۷-۱۰۳.
۲۵. همایی، رضوان. (۱۳۹۳). «رابطه کمال‌گرایی، سرسختی روانشناختی، شادکامی و سلامت روان با عملکرد تحصیلی دانشجویان اهواز». مجله روانشناسی اجتماعی. سال دهم. شماره ۳۳. صص: ۱۳۳-۱۱۵.
26. Kobasa, S. C., Maddi, S. R. & Kahn, S. (1982). Hardiness and health: A prospective Study. Journal of Personality and Social Psychology, 42(1), 168177-.
27. Argyle, M. (2001). The psychology of happiness (2nd ed.). New York: Taylor & Francis Inc.
28. Myers, D. G. & Diener, E. (1995). Who is happy? Psychological Science, 6, 1019-.
29. Pargament, KI. & et al (1998). Patterns of positive and negative religious coping with major life stressors. Journal for the Scientific Study of Religion, 37(4). pp.710 - 724.
30. Tabachnick, B. G., Fidell, L. S. & Ullman, J. B. (2013). Using multivariate statistics (Vol. 6, pp. 497516-). Boston, MA: pearson.
31. Seligman, M. E. P. (2002). Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment. New York: FreePress.