

اثربخشی آموزش سخت رویی بر سطح امیدواری دانش آموزان^۱

The Effectiveness of Hardiness Training on Hope among High School Students

Ameneh Moazedian

Ph.D. student of Psychology, Roudehen Branch,
Islamic Azad University, roudehen, Iran

Hassan Pasha Sharifi

Associate Prof., Dept. of Psychology, Roudehen
Branch, Islamic Azad University, roudehen, Iran

Malek Mirhashemi

Assistant Prof., Dept. of Psychology, Roudehen
Branch, Islamic Azad University, roudehen, Iran

آمنه معاضدیان (نویسنده مسؤل)

دانشجوی دکتری، دانشگاه آزاد اسلامی، واحد رودهن، دانشکده روانشناسی،
رودهن، ایران. marjanmoazedian49@gmail.com

حسن پاشا شریفی

دانشیار دانشگاه آزاد اسلامی، واحد رودهن، گروه روانشناسی، دانشکده
روانشناسی، رودهن، ایران

مالک میر هاشمی

استادیار دانشگاه آزاد اسلامی، واحد رودهن، گروه روانشناسی، دانشکده
روانشناسی، رودهن، ایران

Abstract

Introduction: The purpose of this study was to investigate the effect of hardiness training on the hope of first-grade female students of high schools in Tehran. **Method:** Using multistep sampling, 60 students were randomly selected. Participants were randomly assigned to two groups: Hardiness group and control group. Tool of study was the Snyder's Hope measure. The experimental group was received the hardiness training in 10 sessions.

Results: Data was analyzed based on the analysis of covariance and results revealed that the hope of students who received hardiness training was significantly higher than hope of students who did not. **Conclusion:** Hardiness training is effective in increasing students hope.

Keywords: Hardiness training; Hope; Students

چکیده

هدف: این پژوهش برای بررسی تأثیر آموزش سخت‌رویی بر سطح امیدواری دانش‌آموزان انجام شد. **روش:** پژوهش حاضر از نوع تحقیقات آزمایشی با طرح پیش‌آزمون، پس‌آزمون با گروه کنترل بود. شرکت‌کنندگان پژوهش شامل ۶۰ نفر از دانش‌آموزان دختر پایه اول متوسطه مدارس دولتی منطقه ۶ شهر تهران بود که با استفاده از شیوه نمونه‌گیری تصادفی چندمرحله‌ای انتخاب شدند و به حکم قرعه یک کلاس تحت عنوان گروه آزمایش و کلاس دیگر به عنوان گروه کنترل تعیین شد. گروه آزمایش، طی ۱۰ جلسه تحت آموزش سخت‌رویی قرار گرفت و گروه کنترل تحت هیچ برنامه آموزشی قرار نگرفت. کلیه شرکت‌کنندگان در مرحله پیش‌آزمون و پس‌آزمون به پرسشنامه امید‌آشنايدر (۱۹۹۱) پاسخ دادند. **یافته‌ها:** نتایج تحلیل کوواریانس آشکار ساخت که دانش‌آموزانی که آموزش سخت‌رویی دریافت کرده‌اند، در مقایسه با گروه گواه، از میزان امیدواری بالاتری برخوردارند. بدین معنا که آموزش سخت‌رویی به طور معناداری بر افزایش میزان امیدواری و مؤلفه‌های آن (انگیزش و گذرگاه) تأثیر گذار است. **نتیجه‌گیری:** نتایج این پژوهش، ضرورت توجه متولیان نظام آموزشی کشور را در جهت تدوین برنامه‌هایی برای به کارگیری آموزش سخت‌رویی و تأثیر این عامل در ارتقای امیدواری دانش‌آموزان مورد تأکید قرار می‌دهد.

واژه‌های کلیدی: آموزش سخت‌رویی، امیدواری، دانش‌آموزان.

مقدمه

فارغ التحصیلان دوره راهنمایی تحصیلی بعد از ورود به دبیرستان، استرس بیشتری را تجربه می‌کنند. در این دوره دانش آموز به استقلال نیاز دارد و توقعات فرهنگی از آنها نسبت به سنین راهنمایی بیشتر است (حسینی بیرجندی، ۱۳۸۴). حضور دانش‌آموزان در مقطع دبیرستان با چندین عامل استرس زا نظیر کمبود وقت، انرژی، و یادگیری و بالا بردن دانش و مهارت‌های جدید همراه است (جادکینز، آریسوکینز، ۲۰۰۵). زمانی که تجارب استرس آور به صورت منفی و غیرقابل کنترل درک شود، باعث ایجاد درماندگی و ناامیدی می‌شود (آبرامسون و همکاران، ۱۹۸۰، کارور و شایر، ۱۹۹۴؛ به نقل از استرادرز، پری و مینک، ۲۰۰۰) که آینده علمی آنها را در معرض خطر قرار می‌دهد.

توانمندی‌های فرد برای مقابله با این عوامل استرس زا و پیامدهای آن در جهت ارتقای سلامت، شادمانی و امید به زندگی همواره مورد توجه پژوهشگران و روان‌شناسان مثبت‌گرا بوده است. مروری بر تحقیقات پیشین حاکی از وجود ارتباط منفی بین سخت‌رویی و استرس است (جادکینز، ۲۰۰۴، جادکینز و اینگرام، ۲۰۰۲). جادکینز و همکاران، (۲۰۰۵) معتقدند که افراد سخت‌رو به دلیل ویژگی‌های کنترلی که دارند، در برابر حوادث استرس‌زا بیشتر مقاومت می‌کنند و عوامل استرس‌زای پیش‌بینی نشده را کمتر طاقت‌فرسا جلوه می‌دهند (جادکینز و همکاران، ۲۰۰۵). ویژگی سخت‌رویی، امکان استفاده از راهبرد مسأله‌مدار را در مقابله با شرایط استرس‌زا، فراهم می‌کند و با ایجاد مقاومت در برابر تنیدگی، افسردگی و ناامیدی، بیماری‌های روانی و ضعف‌های رفتاری و عملکردی را کاهش می‌دهد (مدی، ۲۰۰۷). لذا افراد سخت‌رو، کمتر احتمال دارد که بر اثر حوادث استرس‌زا ناامید شوند (سارافینو، ۲۰۰۲، ترجمه میرزایی و همکاران، ۱۳۸۷). برخی مطالعات طولی به بررسی فرآیندهای واسطه‌ای در شرح چگونگی تأثیر سخت‌رویی بر شیوه پاسخدهی فرد به موقعیت تنش‌زا می‌پردازد.

در پژوهش دل‌حاجی، گیلارد و ون دامب^۷، (۲۰۱۰)، سبک‌های مقابله‌ای و خودکارآمدی بعنوان متغیرهای رابط مورد بررسی قرار گرفت. نتایج نشان داد که رابطه‌ی بین سخت‌رویی و ارزیابی از موقعیت استرس‌زا، بوسیله‌ی خودکارآمدی تعدیل می‌شود. در حالیکه در رابطه بین سخت‌رویی و رفتار مقابله‌ای، سبک‌های مقابله‌ای، به عنوان عامل تعدیل‌کننده به شمار می‌رود. کوباسا^۸ (۱۹۷۹) مفهوم سخت‌رویی را به عنوان خصیصه شخصیتی مهم و تأثیرگذار بر روابط بین استرس و سلامتی معرفی کرد، که با سه رابطه متقابل کنترل، تعهد و چالش شناخته می‌شود. افراد سرسخت معتقدند که بر رویدادهایی که تجربه می‌کنند، کنترل داشته و محیط‌های متغیر را بصورت چالش آور و فرصتی برای رشد می‌شناسند (به نقل از دل‌حاجی، گیلارد و ون دامب، ۲۰۱۰). نکته مهم و قابل توجه این است که به عقیده سی‌وارد^۹ (۱۹۹۷)، سخت‌رویی قابل آموزش است و ویژگی‌های احساس تعهد، کنترل و استقبال از مبارزه طلبی‌ها، را می‌توان فرا گرفت. سالواتور مدی یکی از همکاران کوباسا، آموزش سخت‌رویی به مدیران را پیشنهاد می‌کند و عقیده دارد که برنامه‌ریزی به رضایت شغلی بالاتر و سطح افسردگی و اضطراب، پایین‌تر منجر می‌شود (ژاندا، ۲۰۰۱، ترجمه بشارت و حبیب‌نژاد، ۱۳۸۴).

²-Judkins, Arris&Keener

³- Struthers

⁴- Perry & Menec

⁵-Judkins & Ingram

⁶- Maddi

⁷- Delahaij, Gaillard, van Damb

⁸-Kobasa

⁹-Seaward

دریر^{۱۰} (۲۰۰۴)، در تحقیق خود به بررسی آموزش مهارت‌های سخت‌رویی برای نوجوانان در معرض خطر به منظور افزایش مهارت‌های کنار آمدن در موقعیتهای پر استرس تحصیلی و نهایتاً دستیابی به موفقیت تحصیلی پرداخت. به عقیده وی سخت رویی، کنار آمدن مؤثر با عوامل استرس‌زا را میسر می‌کند. بنابراین، این ویژگی می‌تواند نقش محافظتی داشته باشد، زیرا باورهای را به وجود می‌آورد که سبکهای مقابله با رویداد استرس‌زا را تحت تأثیر قرار می‌دهد. این باورها ویژگی استرس‌زایی یک حادثه را کاهش می‌دهند و در نتیجه تأثیر عامل استرس‌زا بر امیدواری را تعدیل می‌کنند.

یکی از واکنشهای احتمالی در مقابل تنیدگی، ناامیدی و افسردگی است. شواهد نشان می‌دهند که استرسی که توسط دانش‌آموزان تجربه می‌شود با پیامدهای ناتوانی در تصمیم‌گیری، فرسودگی، ناامیدی و نهایتاً افسردگی در ارتباط است (نونیس^{۱۱}، هادسون، لوگان و فورد^{۱۲}، ۱۹۹۸). ناامیدی یکی از آسیبهای روانی اجتماعی است که شالوده انواع اختلالات روانی از جمله افسردگی است که فلج‌کننده اراده است، به راحتی میتواند پویایی و فعالیت انسانها و نیروی کاروانگیزه‌ها و علائق افراد را به مخاطره اندازد و باعث تحمل‌ناپذیر شدن و میل به گریز از موقعیت شود (شکیبایی و همکاران، ۱۳۸۹). شواهد پژوهشی نشان می‌دهد ناامیدی با افسردگی مرتبط است. چنان که مطالعات متعددی نشان داده‌اند که افراد دارای امیدواری بیشتر، افسردگی کمتری بروز می‌دهند (الیوت، ویتی، هریک و هافمن، ۱۹۹۱؛ به نقل از بیجاری و همکاران).

نتایج پژوهش جانسون، کرافتون و فاینستین^{۱۳} (۱۹۹۶)، نشان داد که اثرات مداخلات روانشناختی مبتنی بر مثبت‌اندیشی، کاهش ناامیدی را پیش‌بینی می‌کردند که به نوبه خود با کاهش سطح علائم افسردگی رابطه داشتند. شیوع افسردگی و ناامیدی در دختران دبیرستانی شهر تهران، ۱۲ درصد و نسبت زن به مرد در این اختلال دو به یک گزارش شد (پرتو اعظم و همکاران، ۱۳۸۷). مروری بر پژوهش‌های داخلی و خارجی حاکی از نقش سخت رویی در کاهش افسردگی و اضطراب است (جمهری، ۱۳۸۰؛ مدی، ۲۰۰۲؛ معاضدیان^{۱۴}، عارف نظری و احقر، ۲۰۱۲). از این رو، با آموزش این مهارت می‌توان به دانش‌آموزان کمک نمود خلق افسرده و مضطرب خود را به خوبی مدیریت کنند و به طور غیر مستقیم در افزایش امیدواری اثر بخش باشد.

یکی از مهمترین جنبه‌های سلامت عمومی انسانها، سلامت روانی آنهاست. ویژگی شخصیتی سخت رویی، عامل مؤثر و مهمی در سلامت روان، سازگاری و موفقیت محسوب می‌شود. مطالعات بسیاری رابطه آنرا با سلامت و عملکرد نشان داده‌اند. شواهد موجود نشان می‌دهند که افراد سخت‌رو عملکرد بهتری داشته و در مواجهه با استرس سالم‌تر می‌مانند (دل حاجی، گیلارد و ون دامب، ۲۰۱۰) و از سلامت روان بالاتری برخوردارند (مدی^{۱۵}، ۲۰۰۶). در برخی مطالعات، بین سخت رویی و رضایت از زندگی رابطه‌ای مثبت و معنادار به دست آمد (کرولی^{۱۶}، های اسلیپ و هابی^{۱۷}، ۲۰۰۳؛ شیرمحمدی، میکائیلی و زارع، ۱۳۸۹؛ حمید، ۱۳۸۹). مدی، کان^{۱۸} و مدی (۱۹۹۸)، اثربخشی آموزش سرسختی را در مقایسه با آموزش تن آرامی و مراقبه نشان دادند. آموزش سرسختی بر افزایش رضایت شغلی و حمایت اجتماعی و کاهش اضطراب و فشار آزمودنی‌ها و شدت بیماری مؤثر بود. پژوهش سی وارد، (۱۹۹۷) نشان می‌دهد که سخت‌رویی بالا در افراد می‌تواند کمک زیادی به آنها در جهت توان سازگاری و کنار آمدن آنها با مشکلات نماید.

¹⁰-Dreyer

¹¹-Nonis

¹²- Hudson, Logan & Ford,

¹³-Johnson , Crafton & Feinstein

¹⁴- Moazedian

¹⁵-Maddi

¹⁶- Crowley

¹⁷- Hayslip & Hobby

¹⁸- Khan

امیدواری یکی از عوامل روانشناختی مرتبط با سخت رویی است. برخی پژوهش‌ها رابطه بین سخت رویی با امیدواری را مورد بررسی قرار دادند، یافته‌ها حاکی از ارتباط مثبت میان متغیرهای سخت رویی و امیدواری و مؤلفه‌های آنها یعنی تعهد و کنترل سخت رویی با مؤلفه‌های امید (انگیزش و گذرگاه) است (شیرمحمدی، میکائیلی و زارع، ۱۳۸۹؛ حمید، ۱۳۸۹). نتایج مطالعه‌ی پاتریس^{۱۹} و همکاران (۱۹۹۹)، نشان داد که سخت رویی پیش‌بینی‌کننده مهمی برای ناامیدی، افسردگی و رضایت از زندگی است. امیدواری شرط اصلی رشد شخصیت، رضایت خاطر و موفقیت است. مطالعه شیرمحمدی، میکائیلی و زارع، (۱۳۸۹) بر روی ۳۵۸ دانشجوی نشان داد که بین امید و رضایت از زندگی رابطه مثبت و معنادار وجود دارد. شواهد (سینگ و اودی نیا^{۲۰}، ۲۰۰۹) نشان می‌دهد که افراد با احساس خودکارآمدی پایین در برخورد با مشکلات و موانع مایوس و ناامید می‌شوند. از آنجا که بین باورهای خودکارآمدی و سخت رویی رابطه مثبت وجود دارد (شکاری^{۲۱}، جابری مقدم، امیری و صداقت رستمی، ۲۰۱۰) انتظار می‌رود که افراد با ویژگی سخت رویی بالا امیدوارتر باشند. تحقیقات دهه قبل حاکی از این مسأله است که امیدوار بودن پیش‌بینی‌کننده عمده عملکرد بهتر است. (اشنایدر^{۲۲}، ۲۰۰۲، شوری^{۲۳}، ۲۰۰۳). افراد امیدوار به دلیل داشتن اضطراب پایین، عواطف مثبت و انگیزش پیشرفت بالا به موفقیت‌های بیشتری دست پیدا می‌کنند (اشنایدر، ۲۰۰۳). با توجه به اهمیت متغیر امید در عملکرد تحصیلی، رضایت از زندگی، سلامت روان و سازگاری، امیدواری با سطح بالا برای دانش‌آموزان ضروری به نظر می‌رسد. عوامل مختلفی چون ویژگی‌های شخصیتی، رضایت از زندگی می‌تواند در میزان امیدواری افراد تأثیرگذار باشد (حمید، ۱۳۸۹). سخت رویی نیز به عنوان یک ویژگی شخصیتی، می‌تواند بر میزان امیدواری افراد تأثیر بگذارد. با توجه به هم‌پوشانی معنا و معیار بین سخت رویی و امیدواری، همچنین روابط اثبات شده بین این ساختارها و نتایج سلامت ذهنی، انتظار می‌رود آموزش سخت رویی بر افزایش امیدواری مؤثر واقع شود. در مطالعاتی که در رابطه با امیدواری صورت گرفته است، پژوهش‌های تجربی اندکی وجود دارند که بر راهبردهای افزایش دهنده امیدواری در دانش‌آموزان، تمرکز کرده‌اند. از این رو، در این مطالعه، بر اساس یک الگوی پژوهش آزمایشی به سوال زیر پاسخ داده شده است: آیا آموزش سخت رویی بر میزان امیدواری دانش‌آموزان مؤثر است؟

روش

این تحقیق بر مبنای مفروضه‌های تحقیقات آزمایشی از نوع پیش‌آزمون-پس‌آزمون با گروه گواه انجام شد. جامعه آماری این پژوهش شامل کلیه دانش‌آموزان دختر پایه اول مقطع متوسطه مدارس منطقه ۶ تهران در سال تحصیلی ۹۱-۱۳۹۰ بود. علت انتخاب این مقطع تحصیلی این بود که آزمودنی‌ها باید به آن درجه از رشد شناختی و تفکر انتزاعی رسیده باشند تا بتوانند محتوای پرسشنامه‌ها و مطالب آموزش سخت رویی را درک کنند. گروه نمونه پژوهش حاضر شامل ۶۰ نفر بود که به روش نمونه‌گیری تصادفی چند مرحله‌ای از بین مدارس منطقه ۶ شهر تهران انتخاب شد. علت انتخاب منطقه ۶ به عنوان جامعه این بود که؛ ۱- با توجه به این که این منطقه از نظر اقتصادی-اجتماعی منطقه متوسطی محسوب می‌شود، انتظار می‌رود معرف شهر تهران باشد. ۲- جمع‌آوری دانش‌آموزان از سایر مناطق و دیگر دبیرستانها در یکجا امکان‌پذیر نبود. روش نمونه‌گیری به این ترتیب بود که ابتدا از بین مدارس دوره متوسطه منطقه ۶، یک مدرسه به طور تصادفی برگزیده شد. سپس از بین ۶ کلاس پایه اول، ۲ کلاس به صورت تصادفی انتخاب گردید. به حکم قرعه یک کلاس تحت عنوان گروه آزمایش و کلاس دیگر به عنوان گروه کنترل مشخص شدند.

¹⁹- patrice

²⁰- Singh, Udainiya

²¹- Shekarey

²²- Snyder

²³- Shorey

همه دانش آموزان شرکت کننده، پرسشنامه امیدواری **اشنایدر** (۱۹۹۱)، را تکمیل نمودند. سرانجام، گروه آزمایش به مدت ۱۰ جلسه، آموزش سخت رویی دریافت کرده و گروه کنترل هیچ گونه آموزشی را دریافت نکرد. بعد از پایان آموزش، از هر دو گروه پس آزمون به عمل آمد. با توجه به این که در تحقیقات آزمایشی، تعداد آزمودنی ها تا ۱۵ نفر کافی است (دلاور، ۱۳۸۰)، به خاطر افزایش اعتبار بیرونی پژوهش، ۳۰ نفر آزمودنی برای هر یک از گروه های کنترل و آزمایش در نظر گرفته شد. داده ها با استفاده از روش تحلیل کوواریانس (ANCOVA) تحلیل شدند

آموزش سخت رویی: که عبارت است از یک بسته آموزشی که بر اساس مبانی سخت رویی کوباسا و مدی به وسیله دیماتیس (دیماتیس، ۱۹۹۹)، تألیف و توسط پژوهشگران ترجمه و طراحی شد و طی ده جلسه ۱/۵ ساعته آموزش داده شد. در جلسه اول پس از معارفه و ایجاد رابطه حسنه، برنامه کلی آموزش معرفی شد و پیامدها و آثار روانشناختی آن شرح داده شد. در جلسه دوم این موضوع که یک پدیده استرس آور یکسان، در افراد مختلف به صورت متفاوتی درک می شود، آموزش داده شد. در مورد تکنیک شناخت و بازبینی افکار ناکارآمد در جلسه سوم توضیحات لازم ارایه شد. در جلسه چهارم مقابله گشتاوری یعنی تبدیل افکار منفی به مثبت یا خنثی آموزش داده شد. آموزش تکنیک بازسازی موقعیت و تفکر جایگزین، آموزش تکنیک تشکیل چارچوب حمایت اجتماعی و افزایش روابط اجتماعی به ترتیب در جلسه پنجم و ششم به اجرا در آمد. در جلسه هفتم به اهمیت تغذیه و چگونگی عادات غذایی و تغذیه مناسب، محاسبه وزن نرمال و مشکلات اضافه وزن، اشاره شد. سه تکنیک ریلکسیشن یا آرام سازی عضلانی، تنفس عمیق و تصویر سازی ذهنی، در جلسه هشتم آموزش داده شد. جلسه نهم در مورد اهمیت ورزش در کاهش تنش و تبدیل آن به عادت منظم توضیحاتی داده شد و از آنها خواسته شد تا اهداف کوتاه مدت و بلند مدت ورزشی برای خود مشخص کنند. در آخر هر جلسه تکالیفی ارائه می شد که دانش آموزان در کلاس یا منزل آن را انجام می دادند. جلسه دهم پس از مرور خلاصه تمام جلسات و بررسی تکالیف، از کلیه دانش آموزان پس آزمون به عمل آمد

مقیاس امیدواری اشنایدر: این پرسشنامه توسط اشنایدر (۱۹۹۱)، به نقل از اشنایدر و پترسون، (۲۰۰۰) برای سنین ۱۵ سال به بالا طراحی شد. دارای ۱۲ عبارت و شامل دو خرده مقیاس گذرگاه و انگیزش است. برای پاسخ دادن به هر سؤال، پیوستاری از ۱ (کاملاً غلط) تا ۴ (کاملاً درست) در نظر گرفته شده است. ۴ سؤال برای سنجش گذرگاه، ۴ سؤال برای سنجش انگیزش و ۴ عبارت انحرافی است که نمره آن محاسبه نمی شود. نمره امیدواری حاصل جمع این دو خرده مقیاس است. بنابراین مجموع نمرات بین ۸ تا ۳۲ قرار می گیرد. در پژوهشی که توسط گلزاری (۱۳۸۶)، به نقل از بیجاری و همکاران، (۱۳۸۸) بر روی ۶۶۰ دانش آموز دختر در تهران انجام شد، اعتبار مقیاس امید اشنایدر با روش آلفای کرونباخ مورد بررسی قرار گرفت و ضریب آلفای کرونباخ به عنوان همسانی درونی ۰/۸۹ به دست آمد. مقیاس امید با مقیاس هایی که فرایندهای روان شناختی مشابهی را می سنجند، همبستگی بالایی داشت. به عنوان مثال، نمره های مقیاس امید به میزان ۰/۵۰ تا ۰/۶۰ با مقیاس خوشبینی شیبر و کارور همبستگی دارد. همچنین، نمره های این مقیاس با نمره های سیاهه افسردگی بک همبستگی منفی نشان داده است (۰/۵۰- تا ۰/۴۲-). به علاوه، طبق نظر متخصصان بالینی، روایی این مقیاس به روش روایی محتوا نیز مورد تأیید قرار گرفته است (گلزاری، ۱۳۸۶؛ به نقل از بیجاری و همکاران، ۱۳۸۸). پایایی مقیاس امید در پژوهش بیجاری و همکاران (۱۳۸۸) با استفاده از آزمون آلفای کرونباخ، ۰/۸۱ محاسبه شد. در پژوهش حاضر ضریب آلفای کرونباخ ۰/۷۵ بدست آمد.

یافته‌ها

در ابتدا قبل از تجزیه و تحلیل داده‌ها، داده‌های پرت حذف شد. همچنین با توجه به این که داده‌های گم شده بیش از ۵ درصد بود، میانگین نمره‌ها جایگزین نمره حذف شده گردید. برای اطمینان از نرمال بودن توزیع متغیرها از آزمون کلموگروف - اسمیرنوف استفاده شد ($p > 0.05$). جدول ۱ خلاصه آزمون کلموگروف - اسمیرنوف، هم‌چنین میانگین و انحراف معیار آزمودنی‌های دو گروه آزمایش و کنترل را در مقیاس‌های امیدواری و مؤلفه‌های انگیزش و گذرگاه در مراحل پیش‌آزمون و پس‌آزمون نشان می‌دهد.

جدول ۱. آزمون اسمیرنوف - کلموگروف، میانگین و انحراف معیارهای دو گروه در امیدواری و مؤلفه‌های انگیزش و گذرگاه

گروه	متغیرها	پیش‌آزمون				پس‌آزمون			
		P	K-S	SD	M	P	K-S	SD	M
امیدواری		۰/۶۲۲	۰/۷۵۳	۰/۴۰۳	۳/۲۴۶	۰/۱۸۱	۱/۰۹۵	۰/۴۰۹	۳/۵۰۰
آزمایش	انگیزش	۰/۱۲۷	۱/۱۷۴	۰/۴۱۸	۳/۳۴۲	۰/۱۶۰	۱/۱۲۴	۰/۴۱۷	۳/۵۲۵
	گذرگاه	۰/۳۳۸	۰/۹۴۲	۰/۵۴۸	۳/۱۵۰	۰/۱۰۵	۱/۲۱۴	۰/۴۶۱	۳/۴۷۵
امیدواری		۰/۱۴۵	۱/۱۴۶	۰/۴۶۲	۳/۱۹۲	۰/۰۸۰	۱/۲۶۷	۰/۵۹۰	۳/۲۰۴
کنترل	انگیزش	۰/۱۸۴	۱/۰۹۲	۰/۵۹۰	۳/۱۹۲	۰/۰۷۹	۱/۲۷۱	۰/۵۸۱	۳/۲۰۰
	گذرگاه	۰/۴۶۶	۰/۸۴۹	۰/۵۱۶	۳/۱۹۲	۰/۲۸۵	۰/۹۸۶	۰/۶۸۳	۳/۲۰۸

برای بررسی تأثیر پیش‌آزمون و آموزش سخت‌رویی بر افزایش امیدواری و مؤلفه‌های آن از تحلیل کوواریانس (ANCOVA) استفاده شده است که خلاصه نتایج آن در جدول ۲ آورده شده است. نتایج این تحلیل نشان می‌دهد که متغیر امیدواری در پس‌آزمون با در نظر گرفتن تعدیل پیش‌آزمون (متغیر همراه) در بین دو گروه آزمایش و کنترل دارای تفاوت معنی‌داری بوده است ($F=6/21$, $df=1$ و 57 , $p=0/016$). به همین ترتیب مؤلفه‌های انگیزش و گذرگاه نیز در پس‌آزمون بعد از تعدیل پیش‌آزمون در بین دو گروه آزمایش و کنترل دارای تفاوت معنی‌داری بوده‌اند (انگیزش: $F=0/33$, $df=1$ و 57 , $p=0/033$ و گذرگاه: $F=4/761$, $df=1$ و 57 , $p=0/030$ و $F=4/957$, $df=1$).

جدول ۳. خلاصه تحلیل کوواریانس برای اثر آموزش سخت‌رویی بر امیدواری و مؤلفه‌های انگیزش و گذرگاه

متغیرها	منبع پراش	SS	Df	MS	F	P	η^2
پیش‌آزمون		۵/۹۹۴	۱	۵/۹۹۴	۳۸/۱۳۵	۰/۰۰۰	۰/۴۰۱
امیدواری	گروه	۰/۹۷۶	۱	۰/۹۷۶	۶/۲۱۱	۰/۰۱۶	۰/۰۹۸
	خطا	۸/۹۵۹	۵۷	۰/۱۵۷			
گروه		۴/۲۵۹	۱	۴/۲۵۹	۲۲/۹۳۳	۰/۰۰۰	۰/۲۸۷
مؤلفه انگیزش	پیش‌آزمون	۰/۸۸۴	۱	۰/۸۸۴	۴/۷۶۱	۰/۰۳۳	۰/۰۷۷
	خطا	۱۰/۵۸۵	۵۷	۰/۱۸۶			
گروه		۵/۱۸۸	۱	۵/۱۸۸	۲۰/۴۰۷	۰/۰۰۰	۰/۲۶۴
مؤلفه گذرگاه	پیش‌آزمون	۱/۲۶۰	۱	۱/۲۶۰	۴/۹۵۷	۰/۰۳۰	۰/۰۸۰
	خطا	۱۴/۴۹۱	۵۷	۰/۲۵۴			

در جدول ۴ میانگینهای تعدیل یافته برای متغیرهای امیدواری، انگیزش و گذرگاه در گروه های آزمایش و کنترل ثبت شده اند. مقایسه دو گروه آزمایش و کنترل نشان می دهد که میانگینهای تعدیل یافته متغیرهای امیدواری، انگیزش و گذرگاه در پس آزمون در گروه آزمایش بالاتر از گروه کنترل است.

جدول ۴. میانگینهای تعدیل یافته برای دو گروه آزمایش و کنترل

مقایسه	گروه کنترل (۲)		گروه آزمایش (۱)		متغیرها
	SD	M	SD	M	
۱۶۲	۰/۰۷۲	۳/۲۲۴	۰/۰۷۲	۳/۴۸۰	امیدواری
۱۶۲	۰/۰۷۹	۳/۲۴۰	۰/۰۷۹	۳/۴۸۵	مؤلفه انگیزش
۱۶۲	۰/۰۹۲	۳/۱۹۷	۰/۰۹۲	۳/۴۸۷	مؤلفه گذرگاه

بنابراین، می توان نتیجه گرفت که آموزش سخت رویی به صورت معناداری برافزایش امیدواری و مؤلفه های انگیزش و گذرگاه تاثیر داشته است. در نتیجه، شواهد برای پذیرش فرضیه های پژوهش کافی است.

بحث و نتیجه گیری

بر مبنای نتایج حاصل از این پژوهش، آموزش سخت رویی، به صورت معناداری برافزایش امیدواری و مؤلفه های انگیزش و گذرگاه تاثیر داشته است. نتایج پژوهشهای حمید، (۱۳۸۹) و شیرمحمدی و همکاران، (۱۳۸۹) همسو با پژوهش حاضر، نشان داد که بین سخت رویی روان شناختی (تعهد، کنترل و مبارزه طلبی) با امیدواری و مؤلفه های آن (انگیزش و گذرگاه) ارتباط مثبت و معناداری وجود دارد. زاهد بابلان و همکاران (۱۳۹۱) در مطالعات خود به بررسی رابطه بین سرسختی روان شناختی و گذشت با امید در جمعیت ورزشکاران پرداختند، نتایج نشان داد که بین امید با سرسختی و بین امید با گذشت همبستگی مثبت و معنی داری وجود دارد. همچنین از بین دو متغیر گذشت و سرسختی، سرسختی می تواند تغییرات مربوط به امید را به صورت مثبت و معنی دار پیش بینی کند. این یافته با نتایج حاصل از پژوهش های پیشین همخوان بوده است.

سخت رویی به واسطه ی چندین مسیر امیدواری را تعدیل می کند. سخت رویی با کاهش ترس از شکست، تقویت عزت نفس، ایجاد رضایت شخصی و شادکامی (کوباسا، ۱۹۷۹) به فرد کمک میکند از یکسو با قدرت و موفقیت بیشتر با واقعیتها مواجه شود و از سوی دیگر، محدودیتها و موانع را راحت تر بپذیرد و با آنها سازش پیدا کند (بشارت، صالحی، شاه محمدی، نادعلی و زبردست، ۱۳۸۷). یافته های پژوهشی مؤید آن است که بین سرسختی و شادکامی ارتباط مستقیمی وجود دارد (آزموده، شهیدی و دانش، ۱۳۸۶). یافته های مطالعه ی هانا و ماریسی^{۲۴} (۲۰۰۱) نیز نشان داد که افراد سخت رو و دارای تعهد، کنترل و چالش جویی بالاتر، شادکام تر بودند. این بدین معنا است که آموزش سخت رویی ویژگیهایی در فرد ایجاد می کند که عاملی در جهت افزایش شادکامی و امیدواری است. در پژوهش دیگری مشخص شده است که سخت رویی به عنوان یک ویژگی شخصیتی می تواند بر میزان رضایت از زندگی تاثیر گذار باشد (دل حاجی، گیلارد و ون دامب، ۲۰۱۰). مدی، کان، مدی، (۱۹۹۸)، در پژوهشی اثربخشی آموزش سخت رویی را در مقایسه با آموزش تن آرامی و مراقبه نشان دادند. آموزش سخت رویی بر افزایش رضایت شغلی و حمایت اجتماعی و کاهش اضطراب و فشار آزمودنیها و شدت بیماری مؤثر بود. یکی از ویژگیهای افراد سخت رو، توانایی مقابله با تنیدگی و تفسیر مجدد تجارب آزارنده برای کاهش اثرات منفی ناشی از آن ها است (دل حاجی گیلارد و ون دامب، ۲۰۱۰).

نکته ای که در مطالعات و تحقیقاتی که به بررسی سخت رویی می پردازد قابل توجه و بررسی است، تاثیر آن بر سلامت روان و رضایت از زندگی است. سخت رویی باعث می شود که فرد تجارب آزارنده و افکار منفی خود را به صورت واقع بینانه مورد ارزیابی قرار

²⁴Hannah & Morrissey

دهد. و بدین وسیله توانایی مقابله با تنیدگی را کسب کند (دل حاجی، گیلارد و ون دامب، ۲۰۱۰). این موضوع باعث می‌شود که این فرد از لحاظ جسمی و روانی سالم باقی بماند و در نتیجه از زندگی خود احساس رضایت بیشتری داشته و امیدوارتر باشد. چنان که مطالعات متعددی نشان داده‌اند که افراد سخت‌رو از سلامت روان بالاتری برخوردارند (مدی، ۲۰۰۶). افراد سالم از لحاظ جسمی و روانی، رضایتمندی بیشتری دارند (پیکو^{۲۵}، ۲۰۰۶) و در زندگی امیدوارترند (اشنایدر و تسوکاسا، ۲۰۰۵).

نتایج پژوهشهایی که به مطالعه‌ی بین سخت‌رویی و استرس پرداخته براهمیت نقش سخت‌رویی بر کاهش استرس ادراک شده توسط افراد تأکید دارد. نتایج تحقیقاتی که توسط جاد کینز، آریس و کینر، (۲۰۰۵)؛ جاد کینز، (۲۰۰۴)؛ جاد کینز و اینگرام، (۲۰۰۲)، انجام شده نشان دادند که بین سخت‌رویی و استرس، ارتباط منفی معنی‌داری وجود دارد. در این راستا یافته‌های مطالعه‌ی محمدی حاصل^{۲۶} و همکاران، (۲۰۱۱) نشان داد که برنامه آموزش سخت‌رویی تأثیر مثبتی در دانشجویان دارد و بر افزایش سرسختی و کاهش استرس ادراک شده در دانشجویان مؤثر است. نتایج پژوهش مدی، (۲۰۰۶) نیز نشان داد که سخت‌رویی نسبت به خوش‌بینی و مذهبی بودن در مقابله با استرس قوی‌تر است و افراد سخت‌رو در شرایط استرس‌زا از عملکرد بهتری برخوردارند. ویژگی کنترل در افراد سخت‌رو، باعث افزایش مقاومت در برابر استرس شده و عوامل استرس‌زای پیش‌بینی نشده را کمتر طاقت فرسا جلوه می‌دهد (جاد کینز، آریس و کینر، ۲۰۰۵). مطابق مبانی نظری، باورهای سخت‌رویی می‌توانند نقش محافظتی داشته باشند زیرا ویژگی استرس‌زایی یک حادثه را کاهش می‌دهند و در نتیجه تأثیر عامل استرس‌زا بر امیدواری را کاهش می‌دهند.

سخت‌رویی، امیدواری در زندگی را از طریق ایجاد احساس کنترل هیجانی و شناختی، به چالش کشیدن شیوه تفکر فرد، تغییر باور و ایجاد دیدگاه مثبت، میسر می‌کند. جاد کینز و همکاران (۲۰۰۵) نیز معتقدند که تغییرات مهم در مهارت‌ها و رفتارها با هر سه عنصر سخت‌رویی تبیین می‌شود. فرد سخت‌رو دارای احساس کنترل بوده که به موجب آن از کنترل هیجانی و شناختی نیز برخوردار است. هنگام برانگیختگی هیجانی، خود زمام امور را به دست می‌گیرد و به احساسات و هیجانها اجازه نمی‌دهد، کنترل وی را به دست گیرند. با کنترل افکار و هیجان، اعتماد به نفس فرد تقویت می‌شود و از تأثیر افکار انحرافی و مرتبط با عملکرد، جلوگیری به عمل می‌آورد. از طرف دیگر، آموزش سخت‌رویی با پرورش چالش و مبارزه‌طلبی فرد موجب به چالش کشیدن شیوه تفکر و باور فرد شده، کنار آمدن مؤثر با عوامل استرس‌زا را از طریق پذیرش این که آنها یک بخش طبیعی از زندگی هستند، میسر می‌کند (کوباسا، ۱۹۷۹). شخص سخت‌رو قادر است موانع و تغییر و تحولات زندگی را به منزله مبارزه بنگرد. این باورها در فرد انتظاری را به وجود می‌آورد که منتظر پیامد مثبتی است (شفر، ۱۹۸۲، ترجمه بلورچی، ۱۳۷۸). ویژگی تعهد در افراد سخت‌رو، با ایجاد حس مسؤولیت‌پذیری باعث می‌شود که فرد به جای کناره‌گیری از مشکلات، فعالانه با مسایل درگیر شده و می‌کوشد آن را حل کند (سارافینو ۲۰۰۲، ترجمه میرزایی و همکاران، ۱۳۸۷).

اگرچه پژوهش حاضر شواهدی را جهت تأثیر آموزش سخت‌رویی بر افزایش میزان امیدواری فراهم نمود، ولی شامل برخی محدودیت‌ها نیز بود. منحصر بودن نمونه‌ها به دختران اول دبیرستان و شهر تهران، از محدودیت‌های مطالعه حاضر است. احتمالاً نمی‌توان نتایج به دست آمده را به پسران، سایر شهرها و سایر جمعیتها تعمیم داد. تکرار مطالعات دیگری با نمونه‌های متفاوت عادی و بالینی توصیه می‌گردد. همچنین ضروری است که نقش سایر عوامل میانجی که تأثیر سخت‌رویی بر امیدواری را تعدیل می‌کند، مورد بررسی قرار گیرد. علاوه بر این تکرار تحقیقات دیگری در مورد تأثیر سایر مداخلات روانشناختی بر امید و مقایسه آن با آموزش سخت‌رویی پیشنهاد می‌شود. در مجموع یافته‌های پژوهش حاضر دارای توانمندی‌های خاصی است. این تحقیق موجب

²⁵ - Piko

²⁶ - Mohamadi Hasel

بسط تحقیقات موجود در زمینه سخت رویی و امیدواری در بافت دبیرستانی می گردد. یافته های حاصل از این پژوهش بر نقش مهم عوامل روان شناختی در افزایش امیدواری نسبت به زندگی تأکید می کند. شناسایی این عوامل و برنامه ریزی در جهت تقویت آن تأثیرشگرفی در امیدواری خواهد داشت و به دنبال آن پیشرفت همه جانبه ی دانش آموزان را در پی خواهد داشت. لذا توجه دست اندرکاران تعلیم و تربیت را متوجه تأثیر بکارگیری آموزش سخت رویی می سازد. توصیه می شود که این روش به معلمان و مشاوران مدارس آموزش داده شود. تا این روش برای دانش آموزانی که تحت استرس قرار دارند و احساس ناامیدی می کنند، اجرا شود.

تقدیر و تشکر

از خانم فاطمه عطار خامنه مسؤول مرکز مشاوره دبیرستان که در مراحل مختلف اجرای پژوهش همکاری نموده و شرایط این پژوهش را تسهیل کردند، صمیمانه تشکر و قدردانی می شود.

منابع

- بشارت، م.، صالحی، م.، شاه محمدی، خ.، نادعلی، ح.، زبردست، ع. (۱۳۸۷). رابطه تاب آوری و سخت کوشی با موفقیت ورزشی و سلامت روانی در ورزشکاران. *نشریه روانشناسی معاصر، دوره سوم، شماره ۲، ص ۳۸-۴۹*.
- حسینی بیرجندی، س. م. (۱۳۸۴). اصول و روشهای راهنمایی و مشاوره. تهران: دانشگاه آزاد اسلامی واحد رودهن.
- جمهوری، ف. (۱۳۸۰). بررسی رابطه بین سخت رویی و گرایش به افسردگی و اضطراب بین زنان و مردان دانشجوی دانشگاههای تهران. رساله دکتری، دانشگاه علامه طباطبایی.
- زاهدبابلان، ع.، قاسمپور، ع.، حسن زاده، ش.، اکبری، ا. (۱۳۹۱). بررسی ارتباط سرسختی روانشناختی و گذشت با امید در ورزشکاران. *مجله دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان، دوره ۱۱، شماره ۵، ص ۴۴۹-۴۶۰*.
- سارافینو، ا. پ. (۱۳۸۷). روانشناسی سلامت. (ترجمه الهه میرزایی و همکاران، تهران: رشد (تاریخ انتشار به زبان اصلی، ۲۰۰۲).
- ژاندا، ل. (۱۳۸۴). آزمون های شخصیت. (ترجمه محمدعلی بشارت و محمد حبیب نژاد، تهران: آبیتر (تاریخ انتشار به زبان اصلی، ۲۰۰۱).
- شیرمحمدی، ل.، میکائیلی، ف.، زارع، ح. (۱۳۸۹). رابطه ی سخت رویی، رضایت از زندگی و امید با عملکرد تحصیلی دانشجویان. *فصلنامه پژوهش های نوین روانشناختی، سال پنجم، شماره ۲۰، ص ۱۵۱-۱۲۹*.
- حمید، ن. (۱۳۸۹). رابطه میان سخت رویی روانشناختی، رضایت از زندگی و امید با عملکرد. *فصلنامه روان شناسی کاربردی سال چهارم، شماره ۴، ص ۱۰۱-۱۱۶*.
- پرتواعظم، ح.، مختاری، ل.، پرتواعظم، ح. (۱۳۸۷). فراوانی و شدت افسردگی در دختران نوجوان دبیرستانهای عادی دخترانه شهر خوی در سال تحصیلی ۱۳۸۶-۱۳۸۷. *فصلنامه دانشکده پرستاری و مامایی ارومیه، دوره هفتم، شماره دوم، ص ۹۳-۸۹*. تابستان ۱۳۸۸
- شکیبایی، ک.، صبری، و.، پورشریفی، ح. (۱۳۸۹). رابطه سلامت عمومی با ناامیدی و استرس ادراک شده در دانشجویان، *مجموعه مقالات پنجمین سمینار سراسری بهداشت روانی دانشجویان، ص ۱۸۳*.
- آرموده، پ.، شهیدی، ش.، دانش، ع. (۱۳۸۶). رابطه بین جهت گیری مذهبی با سرسختی و شادکامی در دانشجویان. *مجله روانشناسی، دوره یازدهم، شماره ۱، ص ۸۹-۸۹*.
- بیجاری، ه.، قبری هاشم آبادی، ب. ع.، آقامحمدیان شهرباف، ح.، همایی شاندیز، ف. (۱۳۸۸). بررسی اثربخشی گروه درمانی مبتنی بر رویکرد امیددرمانی بر افزایش میزان امید به زندگی زنان مبتلا به سرطان پستان. *فصلنامه مطالعات تربیتی و روانشناسی، سال دهم، شماره ۱، ص ۱۷۱-۱۸۴*.

Crowley, B.J., Hayslip, J.R., & Hobby, J., (2003). Psychological Hardiness and Adjstment to Life Events in Adulthood, *Journal of Adult Development, 10(4), 273*.

- Delahaij, R., Gaillard, A. W.K., van Damb, K. (2010). Hardiness and the response to stressful situations: Investigating mediating processes. *Journal of Personality and Individual Differences*, 49, 386–390. Journal homepage: www.elsevier.com/locate/paid.
- Demateis, T. (1999). Hardiness Training: The Hardiness Personality in Theory, *Research and Practice. Curriculum at Teachers Institute*.
- Dreyer, N. (2004). The Relation of Hardiness Levels and Academic Performance in a High-Risk Adolescent Population. [ed-web3.educmsu.Edu/ cepse/cp/grands.htm].
- Hannah, E.; & Morrissey, C. (2001). Correlate of psychology hardiness in Canadian adolescents. *Journal of Social Psychology*, 1271(4), 334-339.
- Johnson, J. G., Crafton, A., Feinstein, S. B. (1996). *Enhancing attributional style and positive life events predict increased hopefulness among depressed psychiatric patients*. *Motivation and Emotion*, 20 (4), 285-297.
- Judkins, S.K., Arris, L., Keener, E. (2005). Program Evaluation in Graduate Nursing Education: Hardiness as a Predictor of Success among Nursing Administration Students. *Journal of Professional Nursing*, 21, 314-321.
- Judkins, S. K. (2004). Stress among nurse managers: Can anything help? *Nurse Researcher*, 12, 58–69.
- Judkins, S. K., & Ingram, M. (2002). Decreasing stress among nurse managers: A long-term solution. *Journal of Continuing Education in Nursing*, 33, 259–264.
- Kobasa, S.C., (1979). Stressful Life Events, Personality, and Health: An Inquiry into Hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37, 1-11.
- Maddi, S. R. (2002). The role of hardiness and religiosity in depression and anger. *Second biannual international conference on personal meaning: Freedom, responsibly and justice*. <http://www.meaning.ca/conference/program.doc>.
- Maddi, S. R. (2006). Hardiness: The courage to grow from stresses. *Journal of Positive Psychology*, 1, 160-168.
- Maddi, S.R., (2007). Relevance of Hardiness Assessment and Training to the Military Context. *Military Psychology*, 19, 61-70.
- Maddi, S.R., Khan, & Maddi, K.L., (1998). The Effectiveness of Hardiness Training. *Consulting Psychology Journal*, 50, 78-86.
- Miller, J.F. & Power, M.J. (1988). Development of an instrument to measure hope. *Nursing Research*, 37, 6-10.
- Moazedian, A., Aref-Nazari, M., Ahghar, G. (2012). Test Anxiety in Undergraduate Students: Effectiveness of Hardiness Training. *International Journal of General Psychology*, 1(1). [<http://jgp.semnan.ac.ir/index.php/jgp>].
- Mohamadi Hasel, K., Abdolhoseini, A., Ganji, P. (2011). Hardiness Training and Perceived Stress among College Students. *Procedia, Social and Behavioral Sciences. Published by Elsevier Ltd. Selection and/or peer-review under responsibility of the 2nd World Conference on Psychology, Counselling and Guidance*. 30, 1354 – 1358.
- Nonis, S.A., Hudson, G.L., Logan, L.B., & Ford, C.W., (1998). Influence of Perceived Control over Time on College Students Stress and Stress-Related Outcomes. *Research in Higher Education*, 39, 587-605.
- Patrice, K., Nicholas, T., Leuner, D. (1999). Hardiness, Social Support and Health Status, Are There Difference in Older African-American, *Holistic Nursing Practice Fredrick*, 53-61.
- Piko, B. F. (2006). Satisfaction with life, psychosocial health and materialism among Hungarian youth. *Journal of Health Psychology*, 11, 824-831.
- Seaward, B.L., (1997). *Managing Stress: Principles and Strategies for Health and Wellbeing*. UK: Jones and Bartlett.

- Shekarey, A., jabery moghadamF, A.A., Amiri , F., Sedaghat Rostami, M.(2010).The relation of self-efficacy and hardiness with the education progression among the sophomore girl students in a high school in Aleshtar city.*Procedia Social and Behavioral Sciences*.5 , 1905–1910
- Shorey, H.S. (2003). Theories of intelligence, academic hope and effort extorted after a failure experience. *Unpublished master thesis, University of Kansas, Lawrence*.
- Singh B., Udainiya, R. (2009). Self-efficacy and well being of adolescents.*Journal of Indian Academy of Applied Psychology*, 35,(2),227-232.
- Snyder, C.R. & Peterson, C. (2000). Handbook of hope: theory, measures&applications. *San Diego: Academic Press*.
- Snyder, C.R. (2002). Hope theory: Rainbows of the mind. *Psychological Inquiry*, 13, 249-275.
- Struthers, C.W., Perry, R.P., & Menec, V.H., (2000). An Examination of Relationship among Academic Stress, Coping, Motivation, and Performance in College.*Research in Higher Education*, 41, 581-592.





پښتونستان د علومو او انساني مطالعاتو فریښی
پرتال جامع علوم انسانی