



## سخت‌رویی و رابطه‌ی آن با فشار روانی

سرانجام «تعهد» به ویژگی پای‌بندی فرد، به حل مسائل باارزش، اشاره دارد. به‌عبارتی دیگر، افرادی که از «سخت‌رویی» بالایی برخوردارند، به‌جای احساس بیگانگی، ناتوانی و تهدید به‌ترتیب احساس تعهد، کنترل و چالش دارند.

### سخت‌رویی و فشار روانی

یکی از عامل‌هایی که بر شیوه‌ی مقابله‌ی فرد در برابر فشار روانی، تأثیر می‌گذارد، داشتن شخصیت «سخت‌رویی» در مقابل فشارآورها است. در زبان فارسی، معادل دقیقی برای این کلمه وجود ندارد و معادل داشتن «سخت‌رویی» در مقابل «فشارآورها» است. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که صفت‌های خاص شخصیتی، ممکن است شیوه‌ی مقابله با فشار روانی را کاهش دهد. «سوزان کوباس» معتقد است که چنان‌چه فشار روانی در برخی از افراد، کمتر از دیگران اثر می‌گذارد، به‌این دلیل است که این افراد از «سخت‌رویی» بالایی برخوردار بوده و همین ویژگی است که آنان را از دیگران متمایز می‌سازد. احساس تعهد در افراد، موجب می‌شود تا در هنگام مقابله با فشار روانی، تمایل شدیدی به مبارزه‌جویی از خود، نشان دهند و به‌دگرگونی در زندگی، اعتقاد داشته و آن را فرصتی برای رشد و توسعه به‌شمار آورند. درنهایت، فردی که دارای ویژگی «سخت‌رویی روانی» است، سه ویژگی «کنترل»، «تعهد» و «چالش» را دارا بوده و او را در مقابل فشارآورهای روانی، مقاوم می‌کند.



وجیهه بشارت‌زاده  
روان‌شناس، مشاور، استاد دانشگاه

امروزه در روان‌شناسی بهداشت، واژه‌ای تحت عنوان «سخت‌رویی» مطرح شده که روان‌شناسان بهداشت را به خود، جذب کرده است. روان‌شناسان بهداشت، به‌دنبال شناسایی ماهیت و عامل‌های مؤثر بر «سخت‌رویی» هستند؛ زیرا اعتقاد دارند که «سخت‌رویی» می‌تواند بهداشت را توسعه داده و سلامتی را افزایش دهد و همانند سپری در برابر مشکل‌های روانی، از شخص حفاظت کند. برخی از مریبان ورزشی، اعتقاد دارند که کیفیت «سخت‌رویی شخصی»، از مهم‌ترین عامل‌هایی است که در نقش حرفه‌ای آنان به‌عنوان یک مربی، مؤثر می‌باشد. این مریبان، اعتقاد دارند که «سخت‌رویی» می‌تواند کارکرد شخص را افزایش داده و تا حد امکان، توانمندی ورزشی را به نمایش بگذارد.

«سخت‌رویی»، یکی از ویژگی‌های شخصیتی است که به‌عنوان عاملی برای ارتقای سلامت، تلقی می‌شود.

«کوباس»، «سخت‌رویی» را تحریکی از باورها در مورد خویشتن و جهان می‌داند که فرد را در برابر فشارهای بیرونی و درونی، مصون می‌سازد؛ درواقع این ویژگی، توانایی پردازش مناسب محرک‌های درونی و بیرونی است. مفهوم «سخت‌رویی» را نباید فقط در نیروهای خاص و برای تحمل فراوان فشارهای روانی خلاصه کرد، بلکه وجود این سازه، فرد را در شرایط سخت، پیش‌می‌برد و او را یاری می‌کند که وقایع تهدیدآمیز را با موفقیت بیشتری پشت‌سر بگذارد. «سخت‌رویی»، توانایی درک درست شرایط پیرامون و قابلیت تصمیم‌گیری مطلوب در مورد خویشتن است؛ از این‌رو، افرادی «سخت‌رویی» را مهم تلقی می‌کردند که سه مؤلفه‌ی رفتاری چالش، کنترل و تعهد در آنان، بالا بوده باشد. منظور از «چالش»، قابلیت رویارویی با مشکل‌ها و نداشتن هراس از درگیری با رویدادهای زندگی است. «کنترل»، به قابلیت خاصی اشاره دارد که براساس آن، فرد، رویدادها را خارج از قلمرو کنترل خود، تلقی نکرده و در ایجاد تغییر در شرایط زندگی، احساس توانمندی می‌نماید؛