

بررسی ویژگی‌های شخصیتی سرسختی و تاب‌آوری دانش‌آموزان مقطع متوسطه در مواجهه با ویروس کرونا (کووید-۱۹)

مهدی زنگنه

کارشناسی ارشد رشته مشاوره دانشگاه آزاد اسلامی واحد قائنات- ایران

چکیده

سلامت روان، نیازی اساسی و برای بهبود کیفیت زندگی انسان، امری حیاتی است. مطالعات روانشناسان نشان داد که بین رویدادهای استرس‌زا و اختلالات روانشناختی، عوامل تعدیل‌کننده‌ای وجود دارد که موجب می‌شود رویدادهای استرس‌زا، اثرات متفاوتی بر افراد به جای بگذارند. تاب‌آوری عبارت است از توانایی سازگاری موفقیت-آمیز با شرایط تهدیدکننده و سرسختی نیز بعنوان یک ویژگی شخصیتی نحوه مقابله با استرس‌زاهای را در افراد تعدیل می‌کند. این دو مولفه بعنوان شاخص‌های حایز اهمیت در سلامت روان در مقابله با ویروس کرونا (کووید-۱۹) به حساب می‌آیند. طرح این تحقیق از نوع مقطعی-توصیفی است. در این تحقیق مقابله با ویروس کرونا (کووید-۱۹) به عنوان متغیر ملاک محسوب می‌شود و دو متغیر تاب‌آوری و سرسختی متغیرهای پیش‌بینی بودند. ابزار مورد استفاده جمع‌آوری داده‌ها در این پژوهش دو پرسشنامه به ترتیب شامل پرسشنامه سخت‌رویی کوباسا (۱۹۹۷) و پرسشنامه تاب‌آوری کونور و دیویدسون (۲۰۰۲) بود که داده‌های پژوهش به وسیله آنها جمع-آوری گردید. در کل نمونه‌های مورد بررسی، سرسختی به صورت مثبت و معناداری تاب‌آوری را پیش‌بینی می‌کند. در واقع، به ازای هر یک واحد تغییر در نمره سرسختی، نمره تاب‌آوری ۰/۳۹ تغییر می‌کند. همچنین این مطالعه نشان داد تاب‌آوری در افراد موفق بیشتر است ($t = 2/32 \text{ \& } P / 0.27$). در بین دانش‌آموزان موفق، سرسختی می‌تواند به صورت مثبت و معناداری تاب‌آوری آنان را پیش‌بینی کند ($P < 0.001$ و $\beta = 0.39$). در مورد دانش‌آموزان ناموفق نیز وضع به این شکل است که سرسختی به صورت مثبت و معناداری تاب‌آوری آنان را پیش‌بینی می‌کند ($P = 0.03$ و $\beta = 0.15$). یعنی به ازای یک واحد تغییر در نمره سرسختی، ۰/۱۵ تغییر در نمره تاب‌آوری به وجود می‌آید. در هر دو گروه دانش‌آموزان، سرسختی می‌تواند تاب‌آوری را پیش‌بینی کند، اما بررسی مقدار شاخص‌هایی مانند ضریب تعیین (R^2) و ضریب استاندارد رگرسیون (β)، در دو تحلیل حاکی از آن است که در دانش‌آموزان موفق، خودکارآمدی، به صورت قوی‌تری تاب‌آوری را پیش‌بینی می‌کند.

واژگان کلیدی: سرسختی، تاب‌آوری، ویروس کرونا (کووید-۱۹).

مقدمه

یکی از بیماریهای جدید که نه تنها کشور ایران، بلکه تمام جهان را به خود مشغول کرده است، بیماری ناشی از کروناویروس یا (کووید-۱۹) است که به آن بیماری تنفسی حاد ان کاو ۱۹^۲ نیز گفته اند (سازمان جهانی بهداشت، ۲۰۲۰ الف). این بیماری نوعی بیماری عفونی تنفسی است که بر اثر یک ویروس در ارتباط نزدیک با کروناویروس، ایجاد می شود (گوربالنیا^۳، ۲۰۲۰). علائم معمول این بیماری تب، سرفه و تنگی نفس است و درد عضلانی، تولید خلط و گلودرد از جمله این نشانه های کمتر معمول آن هستند (سازمان جهانی بهداشت، ۲۰۲۰ ب). مناطق با موارد کووید-۱۹ تأیید شده، توسط سازمان جهانی بهداشت (WHO) شامل آفریقا، قاره آمریکا، مدیترانه شرقی، اروپا، آسیای جنوب شرقی، خاورمیانه و اقیانوس آرام غربی است (وانگ^۴، ۲۰۲۰). با اینکه اکثریت موارد این بیماری سبب بروز علائم خفیف می شود ولی بعضی موارد به سینه پهلو و نارسایی چند اندامی پیشرفته منجر می شود (هوی^۵، ۲۰۲۰). در این بیماری نرخ مرگ و میر بین ۱ تا ۵ درصد تخمین زده می شود، ولی بر حسب سن و دیگر شرایط سلامتی افراد این آمار تغییر می کند (ژانگ^۶، ۲۰۰۸؛ کاپکا، گراناتو و بلی^۷، ۲۰۱۳)

کروناویروس در ایران نیز شیوع پیدا کرده، به طوریکه تا ۲۲ آذر ۱۳۹۹ حدود ۱۱۰۰۸۱۸ مبتلای قطعی از طریق وزارت بهداشت اعلام شده است (پایگاه خبری وزرات بهداشت، ۲۲ آذر ۹۹). این بیماری به سرعت سلامت جسمی و روانشناختی افراد را به خطر انداخته و موجب ایجاد استرس و اضطراب در جمعیت عمومی هموطنان ما شده است. استرس مزمن و طولانی می تواند موجب برانگیختن اضطراب شود. اضطراب، نشانه مشترک در بیماران مبتلا به اختلال تنفسی مزمن است و می تواند کیفیت زندگی بیماران را به طور چشمگیری کاهش دهد. (آسایش، خدایاری فرد، ۱۳۹۹). تقریباً در غالب موارد اضطراب شامل موارد جسمی نیز است که می تواند با علائم بیماری مزمن تنفسی و عوارض جانبی داروها همپوشانی داشته باشد (دونگ^۸، ۲۰۱۷؛ به نقل از علیپور و همکاران، ۱۳۹۸).

همچنین در گزارشی در جمعیت عمومی چین نشان داده شد که کروناویروس (۲۰۱۹) چالشی برای تاب آوری روانشناختی محسوب می شود (به نقل از خبرنگار انجمن روان شناسی ایران، ۱۳۹۹). بنابراین لزوم توجه به موضوع تاب آوری و سرسختی روان شناختی دانش آموزان که بخش قابل توجهی از جمعیت جامعه را تشکیل می دهند و در معرض سربایت این ویروس هستند می تواند نقش مهمی در پیشگیری و جلوگیری از آسیب های جسمی، روحی و روانی آنها داشته باشد (آسایش و خدایاری، ۱۳۹۹).

از طرفی نیروی انسانی و دانش آموزان هر کشور ارزنده ترین سرمایه آن جامعه است و پیشرفت و بالندگی فرهنگی، اقتصادی و اجتماعی کشورها در گرو تربیت نیروی متخصص، رشد علمی و افزایش سطح آگاهی افراد آن جامعه خواهد بود (مجیدیان، ۱۳۹۶). رسالت اصلی نظام های آموزشی، تربیت نیروی انسانی لازم برای این رشد و پیشرفت به شمار می رود و مدرسه به عنوان مهمترین پایگاه علمی مرکز پرورش نیروی متخصص، آگاه و باتجربه، نقش بسیار مهمی در این میان ایفا می کند. امکانات آموزشی مناسب، سرفصل های علمی معتبر، معلمان با تجربه و محیط غنی تنها در کنار ذهن پویا، فعال و مشتاق، پیشرفت و سازندگی کشور را به دنبال دارد. از آنجا که کارآمدی نظام آموزشی به پیشرفت تحصیلی^۹ دانش آموزان وابسته است، چنانچه نظام آموزشی وظیفه خود را به درستی انجام ندهد روند رشد و توسعه با مانع مواجه خواهد شد (آقازاده، ۱۳۸۳). یکی از مسائل و مشکلات اساسی زندگی تحصیلی افراد و نظام آموزشی هر کشور، مسأله افت تحصیلی و پایین بودن سطح عملکرد تحصیلی دانش آموزان آن کشور است. عوامل مختلفی بر عملکرد تحصیلی افراد تأثیر می گذارند که متخصصان تعلیم و تربیت آنها را به چهار دسته عوامل فردی، آموزشی، خانوادگی و اجتماعی تقسیم کرده است. در حقیقت عملکرد تحصیلی به عنوان متغیر وابسته تحت تأثیر یک عامل نیست، بلکه عوامل متعددی نظیر عوامل اجتماعی، استعداد تحصیلی، عوامل شناختی مانند هوش عمومی، خود کارآمدی تحصیلی، راهبردهای خودتنظیمی، ساختار کلاس درس، انگیزش تحصیلی، توانایی یادگیرندگان، آموزش معلمان و انگیزش یادگیرندگان بر روی آن تأثیر دارند (حسینی نسب و دهقانی، ۱۳۸۷). واقعیت آن است که این عوامل و متغیرها چنان در هم تنیده اند و با یکدیگر کنش

1. COVID-19
2. nCoV acute respiratory disease
3. Gorbalenya
4. Wang
5. Hui
6. Yawei Zhang
7. Cabeça, Granato & Bellei
8. Dong
9. Achievement

متقابل دارند که تعیین نقش و سهم هر یک به دشواری امکان پذیر است. با این وجود این تحقیقات نشان می دهند که در بین این عوامل، عوامل آموزشی و فردی با ماهیت شناختی و اجتماعی، بیشترین تأثیر را بر پیشرفت تحصیلی دارند (مجیدیان، ۱۳۹۶).

در این شرایط اجتماعی و بروز مشکلات فردی و اجتماعی به علت سرایت جهانی ویروس کرونا، تحصیل برای تعدادی از دانش آموزان اعم از دختران و پسران همراه با نگرانی و فشار است. محیط آموزشی و قوانین جدید، انتظارات متفاوت از دوران پیشین، آغاز زندگی تحصیلی و آموزش مجازی دانش آموزان، شرایط نوینی هستند که نیازمند اتخاذ راهبردهای جدید است. بنابراین، سازگاری، فرایندی پویا است که طی آن فرد سعی می کند تا بین آنچه که انجام می دهد و با می خواهد انجام دهد و همچنین با آنچه که محیط و جامعه تقاضا می کند توازن برقرار کند. از جمله رویکردهایی که ممکن است بر سازگاری تأثیر داشته باشد، رویکرد روانشناسی مثبت گرا است. در سالهای اخیر، رویکرد روانشناسی مثبت گرا هدف نهایی خود را شناسایی سازه‌ها و شیوه‌هایی می داند که بهزیستی و شادکامی انسان را به دنبال دارند. از اینرو، عواملی که سبب سازگاری هر چه بیشتر آدمی با نیازها و تهدیدهای زندگی شوند، بنیادی ترین سازه‌های مورد پژوهش این رویکرد به شمار می روند (سامانی و امیری، ۱۳۹۴).

در این میان، از نظر لاتاروچیچی^۱ در سال ۲۰۰۰ و مستن^۲ در سال ۲۰۰۱ تاب آوری یکی از این مفاهیم و سازه‌های بهنجار مورد توجه و مطالعه روانشناسی مثبت است و غالب پژوهشهای مربوط به تاب آوری در این حوزه روانشناسی انجام شده است (زله، ۲۰۱۶). تاب آوری توانایی افراد در سازگاری موثر با محیط است، علی‌رغم قراردادن در معرض عوامل خطر آفرین (والادس و جیمز، ۲۰۱۵). عوامل خطر آفرین آن دسته شرایط و موقعیتهای منفی هستند که با پیامدهای منفی و مشکلات رفتاری مرتبط می شوند (همان). در پژوهشی مشخص شد دانش آموزانی که از جدیت و وجدان بالایی برخوردارند در فعالیتهای تحصیلی خود کنجکاو، طالب پیشرفت، سخت کوش و واجد پشتکار هستند. چنین ویژگی‌هایی به خوبی با مفهوم ویژگی شخصیتی سخت رویی که کوباسا تعریف نموده منطبق است. جالب توجه آن که، سخت رویی شخصیتی، ارتباط مثبتی با سخت کوشی و جدیت در کار دارد. شخصی که از تعهد بالایی برخوردار است، براهمیت، ارزش و معنای این که چه کسی است و چه فعالیتی انجام می دهد، باور دارد و بر همین مبنا قادر است در مورد هر آنچه که انجام می دهد، معنایی بیابد و کنجکاو خود را برانگیزد. دانش آموزانی که از ویژگی تعهد بالایی برخوردار هستند، با علاقه وافر در فعالیت درسی خود غوطه‌ور شده و این موقعیت را به عنوان بهترین شیوه، برای نیل به اهداف آموزشی خود تلقی می کنند. چنین نگرشی باعث می شود که دانش آموز، دوره تحصیلی را به عنوان موقعیتی مهم، ارزشمند و جالب ارزیابی نموده و زمان بیشتری را به آن اختصاص دهد (زله، سربینو، ویتمن، اسکیت و امولد، ۲۰۱۶).

از طرفی سلامت روان، نیازی اساسی و برای بهبود کیفیت زندگی انسان، امری حیاتی است (سازمان جهانی بهداشت، ۲۰۰۱). سلامت روان با ویژگی‌های توانمندساز درونی یا منابع درونی قدرت ارتباط دارد. برخورداری از این منابع درونی توانایی فرد را با وجود شرایط ناگوار و پیشامدهای منفی، برای رشد سازگاران خود افزایش می دهد تا سلامت روان خود را حفظ نماید (سیف، ۲۰۱۳). تا اوایل دهه ۸۰ اعتقاد بسیاری از محققین علوم روانشناختی این بود که رویدادهای استرس‌زا در بروز اختلالات روان تنی نقش مؤثری دارند. به عنوان مثال هولمز و راهه^۸ (۲۰۱۷) دریافته‌اند که رویدادهای زندگی با شروع بیماری ارتباط دارند. در عین حال مطالعات روانشناسان بعدی نشان داد که بین رویدادهای استرس‌زا و اختلالات روانشناختی، عوامل تعدیل کننده‌ای وجود دارد که موجب می شود رویدادهای استرس‌زا، اثرات متفاوتی بر افراد به جای بگذارند. به عنوان مثال کوباسا، مفهوم شخصیت سرسخت^۹ را ابداع کرد و آن را به عنوان متغیر مداخله‌گر در تعدیل ارتباط میان استرس و بیماری مورد بررسی قرار داد (آدتورو^{۱۰}، ۲۰۱۵).

1. Latroghi
2. Mesten
3. Valades & James
4. Zeller, Serbino, Whitman, Skeate, & Amold
5. world Health Organization
6. Seif
7. Psycho-Somatic Disorder
8. Holmez & rae
9. Hardiness
10. Adetoro

او نشان داد افرادی که از سرسختی زیادی برخوردارند، هر چند درجه بالایی از استرس‌ها را تجربه می‌کنند، ولی بیمار نمی‌شوند. این افراد از نظر ویژگی سرسختی، متفاوت از کسانی هستند که در شرایط پر استرس بیمار می‌شوند. یکی دیگر از ویژگی‌های شخصیتی تعدیل‌کننده که روانشناسان توجه ویژه‌ای بدان مبذول داشته‌اند، تاب‌آوری^۱ است.

تاب‌آوری عبارت است از توانایی سازگاری موفقیت‌آمیز با شرایط تهدیدکننده. والرتاب‌آوری را سازگاری مثبت فرد در واکنش به شرایط ناگوار می‌داند. هر چند این مفهوم ابتدا توسط ورنر^۲ در حوزه روانشناسی رشد مطرح شد، ولی به تدریج به حوزه‌های دیگر روانشناسی مانند روانشناسی اجتماعی و روانشناسی بالینی وارد شد. کانر و دیویدسون^۳ که تاب‌آوری را در حوزه‌های اجتماعی مورد مطالعه قرار داده‌اند، معتقدند تاب‌آوری، تنها پایداری در برابر آسیب‌ها یا شرایط تهدیدکننده نیست، بلکه شرکت فعال و سازنده فرد در محیط است. آنها تاب‌آوری را توانمندی فرد در برقراری تعادل زیستی-روانی در شرایط خطرناک می‌دانند. افزون بر این، پژوهشگران بر این باورند که تاب‌آوری نوعی ترمیم خود با پیامدهای مثبت هیجانی، عاطفی و شناختی است (هدایتی، ۱۳۹۵). کامپفر^۴ باور داشت که تاب‌آوری، بازگشت به تعادل اولیه یا رسیدن به تعادل سطح بالاتر (در شرایط تهدیدکننده) است و از این رو سازگاری موفق در زندگی را فراهم می‌کند. در عین حال وی به این نکته نیز اشاره می‌کند که سازگاری مثبت با زندگی، هم می‌تواند پیامد تاب‌آوری به شمار رود و هم به عنوان پیش‌آیند، سطح بالاتری از تاب‌آوری را سبب شود. در زمینه پیامد تاب‌آوری، شماری از پژوهش‌ها به افزایش سطح سلامت روان و رضایتمندی از زندگی در رابطه با تاب‌آوری اشاره داشته‌اند (بشارت، صالحی، شاه محمدی، ۱۳۹۷). بنابراین، با توجه به رابطه ویژگی‌های شخصیتی سرسختی و تاب‌آوری با سلامت روان و کنترل استرس و همچنین شرایط ایجاد شده در جامعه جهانی بر اثر شیوع و گسترش ویروس کرونا (کووید-۱۹)، محقق در این پژوهش بر آن است تا رابطه این ویژگی‌ها را در مواجهه با ویروس کرونا (کووید-۱۹) و موفقیت تحصیلی که مستقیماً با سلامت روان و مدیریت استرس دانش‌آموزان مرتبط است، بررسی نماید و در ادامه راهکارهای لازم را جهت مقابله با فشارها و استرس‌های ناشی از آن ارائه نماید.

روش

طرح این تحقیق از نوع مقطعی و روش توصیفی-همبستگی است. در این تحقیق مقابله با ویروس کرونا (کووید-۱۹) به عنوان متغیر ملاک محسوب می‌شود و دو متغیر تاب‌آوری و سرسختی متغیرهای پیش‌بینی بودند. در این مطالعه جامعه مورد مطالعه دانش‌آموزان مقطع متوسطه شهرستان رشتخوار در سال تحصیلی ۹۹-۹۸ بوده است (N=100) که تعداد نمونه در این مطالعه با استفاده از جدول انتخاب حجم نمونه کرجسی و مورگان و به روش تصادفی تعداد ۸۰ نفر انتخاب گردید.

ابزار تحقیق:

ابزار مورد استفاده در این پژوهش دو پرسشنامه می‌باشند که در این بخش به توضیح و تبیین آنها می‌پردازیم.

۱- **مقیاس تاب‌آوری کونور و دیویدسون (CD-RIS)؛** برای سنجش تاب‌آوری دانش‌آموزان، این مقیاس بکار برده شد. سازندگان این مقیاس بر این باورند که این پرسشنامه به خوبی می‌تواند افراد تاب‌آور را از غیر تاب‌آور در گروه‌های بالینی و غیر بالینی جدا کند و می‌تواند در موقعیت‌های پژوهشی و بالینی به کار برده شود (محمدی، ۱۳۸۴). این مقیاس ۲۵ گویه دارد که در یک مقیاس لیکرتی بین صفر (کاملاً نادرست) تا پنج (همیشه درست) با دامنه ۲۵-۱۲۵ نمره‌گذاری می‌شود. این مقیاس در ایران توسط محمدی (۱۳۸۴) هنجاریابی شده است. برای تعیین روایی این مقیاس نخست همبستگی هر نمره با نمره کل بجز گویه ۳، ضریب‌های بین ۰/۴۱ تا ۰/۶۴ را نشان داد. سپس گویه‌های مقیاس به روش مؤلفه اصلی مورد تحلیل عاملی قرار گرفتند. برای تعیین پایایی این مقیاس از روش آلفای کرونباخ بهره گرفته شد و ضریب پایایی ۰/۸۹ به دست آمد (محمدی، ۱۳۹۴).

1. Resiliency
2. Valer
3. Verner
4. Kaner and Davidson
5. Campfer
6. Connor- Davidson Resilience Scale

۲- پرسشنامه سرسختی کوباسا (AHI)^۱: این مقیاس توسط کیامرثی (۱۳۹۱) تهیه و اعتباریابی شده است و ۲۷ مؤلفه دارد. برای اعتباریابی آن از چهار آزمون ملاک استفاده شد. ضریب آلفای کرونباخ برای این پرسشنامه ۰/۷۶ می‌باشد. آزمودنی به هر کدام از ماده‌های آزمون با یکی از گزینه‌های هرگز، به ندرت، گاهی اوقات و اغلب اوقات پاسخ می‌دهد و بر اساس مقادیر ۱، ۲، ۳، ۴، ۵، ۶، ۷، ۸، ۹، ۱۰، ۱۱، ۱۲، ۱۳، ۱۴، ۱۵، ۱۶، ۱۷، ۱۸، ۱۹، ۲۰، ۲۱، ۲۲، ۲۳، ۲۴، ۲۵، ۲۶، ۲۷ که دارای بار منفی هستند و برای هر یک از چهار گزینه بالعکس نمره گذاری می‌شود. به جز برای ماده‌های ۲۷، ۱۷، ۱۳، ۱۰، ۷، ۶ که دارای بار منفی هستند و برای هر یک از چهار گزینه بالعکس نمره گذاری می‌شود.

یافته ها

در این بخش یافته های حاصل از تحقیق در چارچوب فرضیه های پژوهش ارائه می شود. فرضیه اول: سرسختی دانش آموزان در مواجهه با ویروس کرونا (کووید-۱۹)، تاب آوری آنان را افزایش می‌دهد. برای پاسخ به این فرضیه از تحلیل رگرسیون به شیوه همزمان استفاده شد. نتایج نشان داد که در کل نمونه مورد بررسی، سرسختی به صورت مثبت و معناداری تاب آوری را پیش‌بینی می‌کند. در واقع، به ازای هر یک واحد تغییر در نمره سرسختی، نمره تاب آوری تغییر می‌کند. به منظور بررسی این فرضیه که در صورت معنادار بودن تفاوت دو گروه موفق و ناموفق در زمینه تاب آوری، آیا با تفکیک دو گروه از نظر موفق و ناموفق بودن، در پیش‌بینی تاب آوری به وسیله سرسختی، الگوی متفاوتی وجود دارد، ابتدا وجود تفاوت معنادار در بین دانش آموزان موفق و ناموفق، بررسی شد. به این منظور، از آزمون آماری t برای گروه‌های مستقل استفاده شد. نتایج این مقایسه در جدول ۱ نمایش داده شده است.

جدول ۱. مقایسه دو گروه دانش آموزان موفق و ناموفق در زمینه تاب آوری

متغیرها	گروهها	میانگین	انحراف معیار	مقدار t	سطح معناداری
تاب آوری	دانش آموزان موفق	۶۱/۶۴	۱۵/۷	۱۲/۳۲	۰/۰۰۱
	دانش آموزان ناموفق	۵۵/۴۴	۱۰/۸۶		

فرضیه دوم: بین دو گروه دانش آموزان موفق و ناموفق در زمینه تاب آوری اختلاف معنادار وجود دارد. همان‌گونه که در جدول ۱ ملاحظه می‌شود، تاب آوری در افراد موفق بیشتر است ($P=0/027$ & $t=12/32$). پس از این مقایسه، برای بررسی اینکه آیا میان دو گروه در پیش‌بینی تاب آوری به وسیله سرسختی، الگوی متفاوتی از روابط وجود دارد، دو تحلیل رگرسیون برای دو گروه به صورت مجزا انجام گرفت. در جدول ۲ نتایج این دو تحلیل و نیز تحلیل رگرسیون مربوط به کل نمونه ارائه شده است.

جدول ۲. رگرسیون تاب آوری روی سرسختی در کل نمونه و گروه‌های موفق و ناموفق

گروهها	F	R	R ²	B	T	P
کل نمونه	۱۵۰/۸۲	۰/۵۲	۰/۲۷	۰/۵۲	۱۲/۲۸	۰/۰۰۰۱
افراد موفق	۳۶/۴۷	۰/۳۹	۰/۱۵	۰/۳۹	۶/۰۴	۰/۰۰۰۱
افراد ناموفق	۴/۴۵	۰/۱۵	۰/۰۱	۰/۱۵	۲/۱۳	۰/۰۳

نتایج جدول فوق نشان می‌دهد که در بین دانش آموزان موفق، سرسختی می‌تواند به صورت مثبت و معناداری تاب آوری آنان را پیش‌بینی کند ($P < 0/0001$ و $\beta = 0/39$). یعنی به ازای یک واحد تغییر در نمره سرسختی، نمره تاب آوری ۰/۳۹ تغییر می‌کند. در مورد دانش‌آموزان ناموفق نیز وضع به این شکل است که سرسختی به صورت مثبت و معناداری تاب آوری آنان را پیش‌بینی می‌کند ($P = 0/03$ و $\beta = 0/15$). یعنی به ازای یک واحد تغییر در نمره سرسختی، ۰/۱۵ تغییر در نمره تاب آوری به وجود می‌آید. در هر دو گروه دانش آموزان، سرسختی می‌تواند تاب آوری را پیش‌بینی کند، اما بررسی مقدار شاخص‌هایی مانند ضریب تعیین (R^2) و ضریب استاندارد رگرسیون (B)، در دو تحلیل حاکی از آن است که در دانش آموزان موفق، خودکارآمدی، به صورت قوی‌تری تاب آوری را پیش‌بینی می‌کند.

¹. Ahvaz Hardiness Inventory

بحث و نتیجه‌گیری:

بیماری کرونا (کووید-۱۹) ونحوه انتشار آن طی چندماه اول سال ۱۳۹۹ در کانون توجه همه مردم جهان بالاخص کادر درمانی، پزشکان و روانشناسان قرار گرفته است. یکی از درگیریهای مهم مردم غیرقابل پیش بینی بودن اوضاع و مشخص نبودن زمان کنترل بیماری و جدی بودن خطر می‌باشد. همچنین این مسائل به همراه برخی تحلیلهای واطلاعات غلط می‌توانند نگرانی افراد را افزایش دهند. از طرفی استرس ناشی از این اوضاع می‌تواند باعث اختلالات روانی شایعی از قبیل اضطراب و افسردگی شوند (آسایش و خدایاری، ۱۳۹۹). به نظر می‌رسد با توجه به حاد بودن موضوع می‌بایست علاوه بر تلاش در سطوح مختلف جهت جلوگیری از شیوع این بیماری و سایر شرایط نگران کننده مرتبط با آن، بعد فردی، روانی و اجتماعی آن مورد بررسی قرار گیرد تا در نتیجه همکاری پژوهشگران، روانشناسان و روانپزشکان در کنار سایر گروههای پزشکی، بتوان راهکارهای لازم را جهت کاستن از التیامات بشری حاصل نمود (لطفی، ۱۳۹۹). همانطور که در تحقیق اشاره شد استرس پدیده ای گسترده در سراسر زندگی بشر است و هنگامی که الزامات مربوط به یک فعالیت فراتر از تواناییهای فردی و اجتماعی او باشد، پاسخهایی ارائه می‌شوند که به آن استرس می‌گویند. همه مردم آن را در طول تاریخ زندگی خود و در طول تاریخ بشر تجربه کرده‌اند (دریو، ۲۰۰۷). از طرفی اضطراب و استرس می‌تواند تغییراتی را در شناخت، هیجان، رفتار و فیزیولوژی افراد ایجاد کند (دیویدسن و نیل، ۲۰۱۰) و بر جنبه‌های روانی، جسمانی از جمله سلامت جسم و روان او تاثیرات زیان‌باری برجای گذارد. امروزه با توجه به گسترش ویروس کرونا (کووید-۱۹) در سطح جهان و ایران، تاثیرات جدی آن بر سلامت جسم و روان مردم بر کسی پوشیده نیست. این عامل استرس‌زا بر وضعیت روانشناختی، بهداشت روانی و جسمانی مردم و خصوصاً دانش آموزان که بخش عظیمی از جمعیت حاضر در جامعه را تشکیل می‌دهند تاثیرات زیان‌باری داشته است (سازمان نظام روانشناسی و مشاوره جمهوری اسلامی ایران، ۱۳۹۹) به طوری که این موضوع می‌تواند آغاز بحرانی جدی برای سلامت روان در کشور ما باشد. لذا لازم است در جهت کاهش دردهای آن تمهیداتی اندیشیده شود. این مقاله با هدف بررسی ویژگی‌های شخصیتی سرسختی و تاب‌آوری دانش‌آموزان مقطع متوسطه در مواجهه با ویروس کرونا (کووید-۱۹) و ارائه راهبردهایی برای کاهش استرس ناشی از آن انجام گرفت. طبیعی است که استرس در شرایط بحرانی کنونی بالا باشد و نه تنها کشور ایران که غالب کشورهای جهان درگیر چنین عامل استرس برانگیزی هستند. ترس از کرونا و تجربه استرس و اضطراب موجب شده است تا متصدیان بهداشت و سلامت به این مقوله مهم بپردازند. در ایران سازمانها و نهادهای متولی بهداشت و سلامت، از جمله وزارت بهداشت، سازمان نظام روانشناسی و مشاوره جمهوری اسلامی ایران، انجمن مشاوره ایران، انجمن روانشناسی ایران و دیگر مراکز دلسوز درصددند تا دست به دست هم دهند و ضمن ایجاد اتحاد همگانی و تقویت شفقت و همدلی در جامعه، ضمن کنترل شیوع بیماری، به بهبود سلامت روان و کیفیت زندگی هم میهنان بپردازند. همچنین توجه ویژه به وضعیت روانشناختی دانش‌آموزان، موضوع تازه‌ای نیست چرا که سلامت روان، نیازی اساسی و برای بهبود کیفیت زندگی انسان، امری حیاتی است (سازمان جهانی بهداشت، ۲۰۰۸). سلامت روان با ویژگی‌های توانمندساز درونی یا منابع درونی قدرت، ارتباط دارد. برخورداری از این منابع درونی توانایی فرد را، با وجود شرایط ناگوار و پیشامدهای منفی، برای رشد سازگارانه خود افزایش می‌دهد تا سلامت روان خود را حفظ نماید (کردمیرزانیکوزاده، ۱۳۸۸). نتایج تحلیل‌ها نشان داد که سرسختی پیش‌بینی‌کننده مثبت و معنی‌دار تاب‌آوری است. این یافته، همسو با نظریه‌های موجود و پژوهش‌های پیشین است. در مطالعات بیشماری مشخص شده که افراد دارای انتظارات سرسختی بیشتر نسبت به افراد با کارآمدی کمتر، احتمالاً بیشتر در جست‌وجوی راه‌حل‌های مناسب مشکلات و مسائل هستند. یافته پژوهش حاضر در مورد رابطه بین سرسختی روانشناختی و تاب‌آوری در راستای پژوهش‌های، هجمدال، فریبرگ، ستیلز، روزنوینگ، مارتینوسن، یسلی، تامپسون و دیویدسون (۱۹۹۷)، حقیقی، عطاری، رحیمی و سلیمانی‌نیا (۱۳۹۴)، فریبرگ، بارلوگ، مارتینوسن، روزنوینگ (۲۰۰۹) است. این پژوهش‌ها گویای آن هستند که سرسختی با سلامت روانی رابطه مثبت دارد، به عنوان یک منبع مقاومت درونی، تأثیرات منفی استرس را کاهش می‌دهد و از بروز اختلال‌های بدنی و روانی پیش‌گیری می‌کند. شاید بتوان گفت که افراد سرسخت، برای برخورد با مشکلات از شیوه فعال حل مسئله یعنی شیوه‌ای که فشار روانی را به تجربه‌ای بی‌خطر تبدیل می‌کند، بهره می‌گیرند و بنابراین سطح نگرانی در افراد سرسخت در شرایط حساس و استرس‌زا بسیار پایین است (لاو، ۲۰۱۵). هانگ (۲۰۱۴) نیز باور دارد که افراد سرسخت به رویارویی موفق و کارآمد در برابر استرس‌ها با وجود بروز پیشامدهای ناگوار امیدوارند، از توانایی یافتن معنی در تجارب آشفته‌ساز برخوردارند و به نقش خود به عنوان فرد ارزنده و با اهمیت باور دارند. یکی از عواملی که رابطه‌ی خودکارآمدی با تاب‌آوری را می‌توان از آن استنتاج کرد، رابطه این دو سازه با راهبردهای مقابله‌ای است. پژوهش‌ها نشان داده که سطوح بالای سرسختی، با توان بیشتر مقابله با رفتارهای پرخطر برای سلامت همراه است (کردمیرزانیکوزاده، ۱۳۸۸). رابطه سرسختی با تاب‌آوری از این حیث اهمیت دارد که باور فرد به توانمند بودن، شناخت، نگرش، رفتار و عملکرد فرد را در جهت استفاده از تمام

ظرفیت‌ها به منظور تاب‌آوری در شرایط دشوار شکل می‌دهد. تحلیل‌های بیشتر نشان داد که در هر دو گروه موفق و ناموفق (به تفکیک)، سرسختی قادر به پیش‌بینی تاب‌آوری است. لیکن، مقایسه تحلیل‌های مذکور نشان داد که در گروه دانش‌آموزان موفق، رابطه قویتری بین سرسختی و تاب‌آوری وجود دارد. با توجه به مباحث مطرح شده، دستیابی به این یافته چندان دور از انتظار نبود. تحلیل‌ها نشان داد که افراد موفق نسبت به افراد ناموفق تاب‌آوری بیشتری دارند.

منابع

- آسایش، محمدحسن؛ خدایاری فرد، محمد (۱۳۹۹). راهبردهای روانشناختی و فنون مقابله با استرس و اضطراب در مواجهه با کرونا ویروس (کووید-۱۹)، *رویش روان‌شناسی*: ۹(۸): ۱-۱۸.
- آقازاده، احمد (۱۳۹۳). *بررسی رابطه تاب‌آوری با یادگیری و انگیزه پیشرفت*. تهران: همایش ملی روانشناسی و علوم اجتماعی.
- بشارت، محمدعلی؛ صالحی، مریم؛ شاه محمدی، خدیجه (۱۳۹۷). *رابطه تاب‌آوری و سخت‌کوشی با موفقیت ورزشی و سلامت روانی در ورزشکاران، روان‌شناسی معاصر*: ۳(۲): ۳۸-۴۹.
- حسینی نسب، داود؛ دهقانی، مرضیه (۱۳۸۷). *تحلیل محتوای کتب تعلیمات دوره راهنمایی براساس مهارت‌های اجتماعی و بررسی دیدگاه‌های دبیران این دوره درباره محتوای کتب فوق‌الذکر. فصلنامه تعلیم و تربیت*. ۹۴ (۲): ۷۹-۹۸.
- دهقانی، مرضیه (۱۳۹۰). *طراحی الگوی مطلوب (جایگزین) برنامه درسی تربیت اجتماعی برای دوره راهنمایی تحصیلی ایران*. رساله دکتری، دانشکده علوم تربیتی و روانشناسی، دانشگاه فردوسی مشهد.
- زلف، مایکل استیفن. (۲۰۱۶). *نظریه برنامه درسی (مترجمان افسانه کلباسی و همکاران)*. اصفهان: انتشارات شونار.
- سامانی، سیامک؛ جوکار، بهرام؛ صحراگرد، نرگس (۱۳۹۶). *تاب‌آوری، سلامت روانی و رضایت‌مندی از زندگی، فصلنامه روان پزشکی و روان‌شناسی بالینی ایران*: ۱۳(۳): ۲۹۰-۲۹۵.
- سامانی، علی؛ امیری، رضا (۱۳۹۴). *دیدگاه‌های برنامه درسی برداشت‌ها، تلفیق‌ها و الگوها*. تهران: انتشارات مدرسه.
- کردمیرزانی‌کوزاده، عزت‌الله (۱۳۸۸). *الگویابی زیستی-روانی - معنوی در افراد وابسته به مواد و تدوین برنامه مداخله‌ای برای ارتقاء تاب‌آوری مبتنی بر روایت شناختی و روان‌شناسی مثبت‌نگر، پایان‌نامه دکتری، دانشکده روان‌شناسی و علوم تربیتی، دانشگاه علامه طباطبایی*.
- مجیدیان، فرهاد (۱۳۹۶). *بررسی رابطه باورهای خودکارآمدی و سخت‌رویی با استرس شغلی مدیران مقطع متوسطه شهر سنندج*. پایان‌نامه کارشناسی ارشد روانشناسی، دانشکده علامه طباطبایی، تهران.
- Adetoro, A. R. (2015) "Effects of learning Together , constructive controversy in students Acquisition of knowledge and skills in pace Education Aspect of social studies " *European, Reaserch*, 93(4).
- Holmez,r., rahe, v. (2017). "Socialization of adolesents: culture practice in childrens sammer camp" *International of Enviromental & S-cience Education* 11 (7).
- Koenen, A.K., Dochy, F., Berghmans, I. (2015). A Phenomenographic analysis of the implementation of competence-based education in higher education. *Teaching and Teacher Education*, 50,1-12.
- Kutbiddinova, R., Eromasova,A., Aleksander, A., Romanova, M .A. (2016). The Use of Methods in the Educational Process of the Higher Education Institution, *International Science Education*,11(14).6557-6572.
- Seif,A. (2013). *Modern educational Psychology :Psychology of learning and education*. 7th ed,51th pub,Tehran:Doran.
- Valades,A., James, R. (2015). "Educating for Social Justice Drawing from Catholic Social Teaching", *Journal of Catholic Education volum*. 19(1).
- Zeller, M., Serbino, J., Whitman, L., Skeate, R., Amold, D. M. (2016). Design and Implementation of a Competency-Based Transfusion Medicine Training Program in Canada. *Transfusion medicine reviews*. 30 (1) ,30-36.